



野洲図書館 ☎ 586-0218・Fax 587-5976
URL <https://www.iw.licsre-saas.jp/yasu>

開館時間
本館＝午前10時～午後6時
中主分館＝午前10時～午後5時15分

■10月の行事

【開催場所／本館】▽おはなしの森／4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)午前10時30分～▽ちっちゃなおはなしの森／8日(木)午前11時～

【開催場所／中主分館】▽ちっちゃなおはなしの森 in 中主／22日(木)午前11時～

■令和8年度第2回野洲市図書館協議会

9日(金)午後1時30分～3時30分／野洲図書館本館会議室 ※傍聴可

■10月の移動図書館

16日(金)午前10時30分～正午／平和堂アル・プラザ野洲

■10月の休館日

毎週月曜日、1日(木)、13日(火)



■新着図書から

『ぼくのいばしょ ぼくのかぞく』

ダヴィデ・カリ／著

マルコ・ソマ／絵

山下 愛純／訳 アチェロ

大きな目と魚のようなエラをもつボリスは人間の夫婦に育てられました。けれど、ある日から「ほんとうの家族」を探し始めます。沼で見つけた「おなじにみえたなかまたち」とも違うところがあると気づいたボリスに、お父さんとお母さんから手紙が届きました。



■その他の新着図書

▼60代から使いこなすLINE・X・Instagram・TikTok
▼モノに宿る真実 あなたの隣にある戦争の記憶▼極限の漂流118日間▼法廷通訳人の世界▼家族に選ばれる施設、最期まで暮らせる施設のつくり方▼虐待とトラウマの世代間連鎖を乗り越える▼marimekko マリメッコの世界▼世界のヌードル図鑑▼トマト・ミニトマトの栽培技術▼サッカー・ワールドカップ2026メモリアルフォトブック▼したう▼縁切りの宿▼人にはどれほどの本がいるか▼汽笛、聞こえる▼このスマホで地下牢獄から脱出してください▼黒い陰陽師▼闇の始末▼談話室米澤

消費生活シリーズ

【問い合わせ】

消費生活センター

☎ 587 - 6063

FAX 586 - 2177

パーソナルトレーニングジムでの事故に注意!!

～自分の健康状態を把握し、無理のないトレーニングを～

「健康のため」「ダイエットのため」と、トレーナーからマンツーマンで指導を受けるパーソナルトレーニングが人気を集めています。効果が期待できる一方で、骨折や筋肉、腱（けん）の損傷などの事故も起きています。

【こんなトラブルが起きています】

- トレーナーに指示された重さのバーベルを上げていたら、腰骨を圧迫骨折した。
- ランニングマシンを使用中に転倒し、足首を捻挫した。
- 自分に合わない高負荷のメニューを指導され、腕の筋肉を痛めた。

★注意ポイント★

利用者が「限界です」「無理です」と伝えたにもかかわらず、トレーナーから運動を続けるよう促され、けがにつながったケースもあります。

【事故を防ぐための4つのアドバイス】

- 1.健康状態は事前にすべて伝える
過去のけがや持病、服用中の薬、健康診断での指摘事項などは、あらかじめトレーナーに共有しておきましょう。
- 2.体調不良のときは無理をしない
寝不足、空腹、だるさなど、いつもと違って不安があるときは、トレーニングを中止するか負荷を下げてもらいましょう。
- 3.意思表示の「合図」を決めておく
トレーニング中は息が上がって声を出せないこともあります。「手を挙げる」「首を振る」など、ギブアップの合図を事前に決めておくことで安心です。
- 4.おかしいと思ったら、きっぱり断る
「限界を超えないと効果がない」「大丈夫、できます!」というトレーナーの言葉をうのみにせず、痛みや違和感があるときはすぐに運動を中止し、メニューの見直しを話し合しましょう。
不安に思ったり、トラブルに巻き込まれたりしたときは、お気軽に消費生活センターへ相談ください。

広告

広告

広告欄

広告の問い合わせは、直接広告主へ。内容に関する一切の責任は、広告主に帰属します。

まちがど情報 ネット

サークル活動などの会員募集や催し物などの情報コーナーです。

催し物

●星空ブラザーズ 新ネタライブ「新ネタ掘り起こしvol.10」

D 10月4日(日)午後2時30分～3時30分(開場/午後2時15分)

場 コミセンやす・研修室4

内 お笑いライブ(60分)

出演…星空ブラザーズ、ハイパー破壊神(ゲスト)

¥ 1,000円
(未就学児無料)

申 申し込みページにて

問 代表 宗林勇星
Eメール

skystartanndoku@gmail.com



申し込みページ▲

●野洲市スポーツ支援ゴルフ大会

野洲市の各種スポーツ団体等の支援を行うことを目的として開催します。

D 10月22日(木)午前8時～

場 甲賀カントリー倶楽部(湖南市三雲3354)

注 大会趣旨に賛同する人、先着80人(1人での申し込み可)

¥ セルフプレー11,000円
(昼食・カート代・参加費含む)
※キャディー付き希望の場合は、別途申し込みと料金が必要

申 10月8日(木)までに野洲市スポーツ協会事務局(市北部合同庁舎2階)

☎・FAX 589-3381(受付/午前9時～午後4時 日曜・月曜日、祝日は除く)

●どえんかコンサート

D 10月18日(日)午後1時30分～(開場/午後1時)

場 野洲図書館本館ホール

内 チームはぴnessによる津軽海峡冬景色、天城越え、麦畑など

¥ 無料

問 野洲市音楽のあるまちづくり実行委員会 主宰・青木

☎ 090-3262-5421

●「祇王井川ボランティア清掃」参加者募集!

D 10月7日(水)午前9時～11時ごろ(市役所本館正面玄関に午前9時集合)※雨天時10月8日(木)

場 祇王井川(野洲小学校横～駅前地区經由JR線路交差周辺、および天理教裏、米井水路～ザウルス公園分水路)

持 軍手、川の中で作業する人は長めの長靴

※ゴミ袋、ゴミバサミ類は主催者にて準備します。

問 フィールドワークやす・熊本

☎ 090-9010-5802



ホームページ▲

●びわこ学園「いのち」への想いをつなげる映画上映会

D 10月12日(祝)午後1時～3時30分(開場/午後0時30分)

場 びわこ学園医療福祉センター野洲地域交流スペース会議室(北桜978-2)

※当日野洲駅⇄会場の送迎便有(要予約)

¥ 無料

申 申し込みフォームから申し込み

問 社会福祉法人びわこ学園法人事務局

☎ 587-1144

申し込みフォーム▶



●ふれあいグラウンド・ゴルフ(ビッグレイク無料開放)

D 10月22日(木)、11月20日(金) 午前9時～11時30分

(最終入場/午前11時)

場 ビッグレイク サッカー場Bコート 24ホール設置

¥ 無料

申 当日会場で直接申し込み
※用具類の無料貸し出しあり
※教室、大会ではありません。

問 野洲川歴史公園サッカー場

☎ 584-3366



募集

●野洲市ボランティア観光ガイド協会会員募集

野洲の魅力を観光ガイドの仲間と一緒に紹介しませんか。

D 毎月第4月曜日

午後1時30分～3時30分ごろ

場 定例会議/コミセン利用

注 市内・近隣市町在住者

内 入会後約半年間研修あり(座学、現場研修として企画ハイキングに5・6回参加)

¥ 年会費2,000円

申問 同協会 ☎514-7502

D…日時 **場**…場所・会場 **注**…対象者・定員 **内**…内容 **持**…持ち物 **¥**…入場料・参加費など **申**…申し込み **問**…問い合わせ

広告

広告

広告欄

広告の問い合わせは、直接広告主へ。内容に関する一切の責任は、広告主に帰属します。