

能登川コミュニティセンター

TEL 42-3200 IP 050-5801-3200
FAX 42-3222

行事	日 時	場 所
能登川地区子ども芸術展 *能登川地区のこども園・幼稚園 小学校・中学校・東こどもの家 北こどもの家・地区子ども会の 絵画・書・立体作品を展示します。	12/ 3(金) 9:00~20:00 / 4(土) 9:00~17:00 / 5(日) 9:00~17:00	能登川コミュニティセンター ホール *ご来場の際は、マスクの着用・手指 消毒・検温・名簿の提出などご協力をお 願ひします。

☆能登川地区文化協会 体験教室☆
【生命の貯蓄体操】源気サークル

☆呼吸法と号令による体操で血液の流れをよくして、インナーマッスルを鍛え、
免疫力を高めます。

日 時：1/14(金) 9:30~11:30

参加費：無料 定員：5名

持ち物：タオル・お茶・体操のできる服装

申込み：能登川コミュニティセンター TEL：42-3200



※状況により、変更や中止となる場合があります。

能登川支所保健師の窓口

TEL 42-7672

高血圧発症予防のために普段の塩分をチェックしてみましょう

チェックをつけて合計点を確認してください。

- 0~8点 食塩はあまりとっていないと考えま
す。引き続き減塩をしましょう。
- 9~13点 食塩摂取量は平均的です。
減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
- 14~19点 食塩摂取量は多めです。
食生活の中で減塩の工夫が必要です。
- 20点以上 食塩摂取量はかなり多いです。
基本的な食生活の見直しが必要です。

東近江市民の1日当たりの塩分摂取量は、平均
10.2gです。日本人の目標量は、男性で7.5g、女
性で6.5gです。食塩摂取量を控えることで、高血
圧を予防、改善することができます。まずは、1日
マイナス2gの減塩に取り組みましょう！

【減塩実践例】

みそ汁を具だくさんにした場合

味の少ない
味噌汁 1.5g
具だくさん
味噌汁 1.2g



0.3g 減塩

うどんの麺と具だけ食べた場合

うどん 1人前
スープを
全部飲む 5g
スープを
残す
約3g



約2g 減塩

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり 食べない
	つけもの、梅干しなど	1日2回以上	1日2回くらい	2~3回/週	あまり 食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味つけは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	0点
合計点		点			

*日本高血圧学会(JSH2013)で報告された簡易食事調査票「塩分チェックシート」を参考に作成

能登川図書館

能登川博物館

12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

開館時間：10:00～18:00 ■は休館日、□は館内整理日(休館日)

図書館 ライブラリーシアター（集会ホール 定員：各 15名）

12/12(日) 14:00～	大人向け『鉄道員』（112分） 監督/降旗 康男 出演/高倉 健 他
12/26(日) 14:00～	子ども向け『スノーピーとチャーリー・ブラウンのクリスマス物語』（25分）
1/ 9(日) 14:00～	大人向け『麗しのサブリナ』（113分） 監督/ピリー・ワイルダー 出演/オードリー・ヘプバーン 他
1/23(日) 14:00～	子ども向け『月夜のみみずく』（21分）

図書館 おはなし会

おひざでだっこのおはなし会	12/ 3(金), 1/ 7(金)	10:30～	集会ホール
おはなしタイム	12月：4(土), 11(土), 18(土), 25(土) 1月：8(土), 15(土), 22(土), 29(土)	14:30～	はだしの コーナー

博物館 展示（能登川博物館展示室 10:00～18:00）

12/ 1(水) ～12/12(日)	能登川南小学校「成果展」 5・6年生が、総合的な学習で取り組んだ内容の成果を展示します。力作をぜひご覧ください。
12/22(水) ～ 2/13(日)	第140回企画展「故事・ことわざと館藏品展」 故事・ことわざや慣用句にまつわる館藏品をご紹介します。なるほど・・・ ^{いわ} 謂れはこれだったのか！

博物館 イベント

2/ 5(土) 9:30～12:00	水鳥観察会 内容：伊庭内湖周辺で、冬の水鳥を観察します。 (1/15(土) 10時申込受付開始 参加費：無料 定員：20名 雨天中止)
-----------------------	---

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、催し物は中止・延期になる場合があります。

●能登川図書館

TEL：42-7007 FAX：42-8123 IP：050-5801-7007
http://www.city.higashiomori.shiga.jp/lib/

●能登川博物館

TEL：42-6761 FAX：42-8123 IP：050-5801-6761
https://e-omi-muse.com/notohaku/