

能登川コミュニティセンター

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

行事予定	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 子どもたちの絵画・書・立体作 品を展示します。	12/ 1(金) 9:00~20:00 2(土) 9:00~17:00 3(日) 9:00~17:00	能登川コミュニティセンター ホール

【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☆

呼吸法で身体をゆるめて、心とからだのバランスを調える体操です。

日 時： ①2/2(金)・6(火) 9:30~11:30

参加費：無料 定員：5名/回

持ち物：タオル・飲み物・体操のできる服装

※お申込み・お問合せは、能登川コミュニティセンターまで



能登川支所保健師の窓口

TEL 42-7672

## 野菜が血圧を下げるお手伝いをします！

東近江市民は心筋梗塞・狭心症による死亡率が高く、その原因の一つが**高血圧**です。

野菜に含まれるカリウムは、摂り過ぎた食塩を体外へ排出する手助けをします。食塩を摂り過ぎない**適塩**に努める他、**毎食2品以上**の野菜料理を食べましょう。手軽に野菜を食べるには、冷凍野菜やカット野菜など、すぐ使える野菜を常備しておくことも大切です。



市ホームページで簡単に作れる  
レシピを紹介しています！



腎機能が低下している人は、  
必ず医師に相談してください。

東近江市 健康づくり



お問合せ 東近江市健康推進課(保健センター)  
能登川支所保健師の窓口

IP☎ 050-5801-5050

☎ 0748-23-5050

IP☎ 050-5801-1331

☎ 0748-42-7672

# 能登川図書館

# 能登川博物館

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

12/10(日) 14:00～	大人向け『俺たちに明日はない』《洋画・字幕》(111分) 監督/アーサー・ペン 出演/ウォーレン・ビーティ 他
12/24(日) 14:00～	子ども向け『モリスのまほうのふくろ』(29分)
1/14(日) 14:00～	大人向け『キタキツネ物語』《邦画》(117分) 監督/蔵原惟繕 出演/岡田英次(ナレーター) 他

## 図書館 おはなし会

おひざでだっこのおはなし会	12/ 1(金), 1/12(金)	10:30～	集会ホール
おはなしタイム	12月: 2(土), 9(土), 16(土), 23(土) 1月: 6(土), 13(土), 20(土), 27(土)	14:30～	はだしの コーナー

## 図書館 展示・イベント

1/13(土) ～2/18(日)	能登川図書館冬季企画展 「とりごえまり絵本原画展～『げんきになったよ こりすのリック』～」 絵本「げんきになったよ こりすのリック」の原画展
---------------------	--

## 博物館 展示

11/25(土) ～12/17(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「身近な水辺…山路川調査!」「ふるさと能登川大発見!」の成果を発表します。力作をぜひご覧ください。
-----------------------	---

## 博物館 イベント 対象：どなたでも (小学校3年生以下は保護者同伴)

2/ 3(土) 9時半～12時	水鳥観察会 ※雨天中止 内容：伊庭内湖周辺で、冬の水鳥を観察します。 申込受付：1/6(土)～11(木)博物館ホームページ内、水鳥観察会申込フォーム 参加費：100円(保険代) 定員：20名 持ち物：双眼鏡(あれば)、暖かい服装
--------------------	---

### ●能登川図書館

TEL: 42-7007 FAX: 42-8123 IP: 050-5801-7007  
http://www.city.higashiomis.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/