

図書館案内

● 博物館×中央図書館令和3年度 ML 連携企画 セミナー「松平定信と増山雪齋」

博物館展示「能ある鷹は文化を残す—松平定信の文化史—」の開催に合わせて、博物館職員によるセミナーと関連書籍の紹介展示を行います。

とき 5月15日(土) 午前1時30分～3時 **場所** くわなメディアライヴ

定員 30人(先着順)

申込 電話で、中央図書館へ。▷受け付けは午前5時まで。 **開始** 5月1日(土)

問 中央図書館 (☎ 22-0562 FAX 22-0795)

ML連携とは

博物館(Museum)と図書館(Library)が連携して、共通のテーマに沿って各館の資料を活用した企画を実施し、それぞれの館の特徴や役割を発信する連携企画です。

● 蔵書点検に伴う休館のお知らせ【ふるさと多度文学館】

蔵書点検のため、ふるさと多度文学館は6月7日(月)～14日(月)の期間休館します。また休館に伴い、貸し出し期間の延長を行いますのでぜひご利用ください。なお、中央図書館および長島輪中図書館は、休館日を除いて通常どおり開館しています。

問 ふるさと多度文学館 (☎ 48-7000 FAX 48-7002)

施設案内

六華苑 ☎24-4466 FAX24-4627

◎春の舞楽会

とき 5月22日(土)・23日(日)
両日とも午前の部: 午前10時
午後の部: 午後1時

▷例年より、時間を短縮して行う場合があります。

出演 多度雅楽会 **料金** 入苑料のみ

【開苑】 午前9時～午後5時(入苑は午後4時まで)

【入苑料】 460円

【休苑: 月曜日定休】 6日(木)・10日・17日・24日・31日

ヤマモリ体育館 ☎22-6741 FAX22-6770

◎バドミントン

とき 5月1日(土)・22日(土) いずれも午前5時～9時

料金 一般・高校生150円、中学生以下70円

▷市外の方は倍額

▷当日午前4時から受け付け(午前3時から整理券を配布)、1回2時間、コート予約は1人1コートまで。

【開館】 午前9時～午後9時

【休館: 毎月第1・3火曜日定休】 6日(木)・18日

海洋センター ☎42-1002 FAX42-1005

◎一般開放

体育館 日曜日 午前9時～正午、午後1時～5時

火曜日 午後1時～5時

水・土曜日 午後6時～10時

▷使用制限や開放時間の変更などがあります。

詳細は市ホームページをご覧ください。

【休館: 月曜日定休】 3日(祝)・10日・17日・24日・31日

博物館 ☎21-3171 FAX21-3173

◎初夏の企画展

能ある鷹は文化を残す—松平定信の文化史—
松平定信の生涯と文化事業をたどります。

【2階特集陳列】

越川の文化交流—長島藩主増山雪齋と桑名—/刀剣コレクション!



【市指定文化財】
《浴恩園図》個人蔵

とき 5月30日(日)まで

料金 高校生以上150円、中学生以下無料

【開館】 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

【休館: 月曜日定休】 10日・17日・24日、展示入れ替えおよび設備改修工事のため5月31日(月)～7月20日(火)まで休館

長島ふれあい学習館 ☎41-1041 FAX41-1011

◎陶芸体験募集中 【要予約】

手びねり・電動ろくろ体験

とき 5月9日(日) 午前1時30分～3時30分

料金 1,040円 **定員** 10名(中学生以上)

▷ただし電動ろくろ体験は、電動ろくろ・定期コースの受講経験者が対象で、2名(1人)です。

◎プラネタリウム上映

とき 平日: 【団体】要予約

土日祝: 午前10時・11時、午後2時・3時

▷会議などに利用できる部屋を有料で貸し出ししています。また、無料で休憩できる地域ふれあい交流施設「水郷テラス」を併設しています。ぜひ、ご利用ください。

【開館】 午前9時～午後5時

【休館: 月曜日定休】 1日(土)～3日(祝)・10日・17日・24日・31日

コロナに気をつけて、こころもからだも健康に

新型コロナウイルス感染症を心配し、外出を控えている人も多いと思います。特に高齢者の皆さんが「動かない生活」を続けることで、体力や筋力が低下する可能性があります。加えて、交流機会が減少し、閉じこもりや意欲が低下しうつうつとした気持ちになることも心配されます。

健康維持のために感染予防に気をつけながら、高齢者の皆さんに行っていただきたい4つの項目を紹介します。

1 うつらない、うつさないために

- こまめに手洗いをしましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 3密を避けましょう。



2 身体を動かして健康に

- 家や庭で体操を行うなど、体を動かしましょう。
- 家の近所を散歩しましょう。
- 座っている時間を減らしましょう。



3 きちんと食べて健康に

- 3食バランスよく食べて、規則正しい生活を送りましょう。
- 歯磨きや入れ歯の手入れを行いましょう。



4 誰かと話して健康に

- 友人や近所の人と手紙や電話で話すなど交流しましょう。
- 離れて暮らす家族と連絡を取ってみましょう。
- 趣味活動に参加しましょう。

市内でもこんな取り組みが行われています

ご自身、身近な人とできることから「健康づくり」に取り組んでみませんか。

◎ 外で交流・運動

感染予防をしながら「通いの場」に参加し、「桑名いきいき体操」や「ラジオ体操」が行われています。



◎ 見守り声掛け・回覧板

「通いの場」が休止している所もありますが、休止の間も回覧板を通して一つのつながりの機会としている地域もあります。



◎ 自己チェックで健康意識

自己チェックを通して毎日の生活を振り返り、自身で意識づけを行います。このページの上記4つの各項目をチェックしてみましょう。

問 介護予防支援室 (☎ 24 - 5104 FAX 27 - 3273)

オレンジカフェ（認知症カフェ）を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき	ところ	特徴	問い合わせ先
①5月11日(火) 午後2時～3時	シャトークワナ (内堀124)	喫茶店の雰囲気を楽しみながらゆっくり過ごします。	東部地域包括支援センター (☎24-8080)
②5月22日(土) 午後2時～3時	五大茶屋 (南寺町45)	当事者の人も役割を持って参加します。	

▷②は事前申し込みが必要です。開催日前日までに東部地域包括支援センターにお申し込みください。

問 介護予防支援室 (☎ 24 - 5104 FAX 27 - 3273)