

イベント

第18回秋田白神 ノルディックウォーキング

●能代まち歩きコース(7km)
日時 5月28日(土)
午後1時30分～4時30分頃

●留山ブナ林コース(11km)
日時 5月29日(日)
午前8時50分～正午頃

※費用や定員などの詳細は申し込みの際にご確認ください。
いづれも

申し込み 5月27日(金)午後5時までに電話で
問合せ 能代観光協会
☎88・8802

福祉・健康

家族介護者の集い・ 介護予防教室

時間や場所などの詳細は各包括支援センターへお問い合わせください。

●家族介護者の集い
家族を介護している方、介護について知りたい方など、どなたでもお越しください。

期日 (本) 6月8日(水)
(北) 6月9日(木)
(南) 6月8日(水)

●介護予防教室

65歳以上の方が対象です。運動不足の解消や、もの忘れ予防をしたい方、ぜひご参加ください。

期日

(本) 毎週木曜日
(北) 毎週水曜日
(南) 5月17日(火)～6月7日(火)の毎週火曜日
(二) 5月17日(火)～8月2日(火)の毎週火曜日

問合せ

(本) 本庁地域包括支援センター ☎74・7156
(北) 北地域包括支援センター ☎74・7730
(南) 南地域包括支援センター ☎74・6700
(二) 二ツ井地域包括支援センター ☎73・6662

ひまわり号走る ボランティア募集

参加者をサポートしながら一緒に旅を楽しみませんか。青森県深浦町十二湖へ向かいます。

日時 6月12日(日)午前7時～
集合場所 能代駅
定員 150人程度
費用 1000円
申し込み 5月27日(金)までに
電話で

問合せ ボランティアセンター

☎53・5180
実行委員会 ☎58・3869

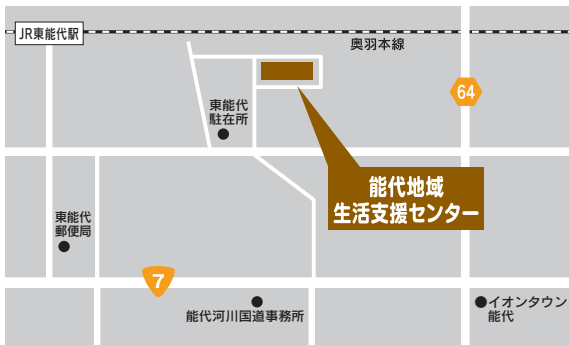
障がい者基幹相談支援センター

障がいのある方やその家族が安心した地域生活を送れるように、さまざまな相談に応じる窓口です。

日時 月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分

※緊急時は転送電話で対応します。
場所 臈測字古川反40-1
東能代中跡地(能代地域生活支援センター内)

問合せ 同センター
☎74・5233



ファミリーサポーター・託児サービス 支援員養成講習会

育児をがんばっているパパやママを応援しませんか。子どもが好きな方、子育ての経験を生かしたい方を募集します。

日時 6月7日(火)、8日(水)、9日(木)、14日(火)、15日(水)
午前9時～午後3時
※7日(火)は午前9時30分開始、15日(水)は午後3時30分終了
※全日程の参加が難しい方はご相談ください。

場所 サンピノ2階
高齢者友愛センター
講師 石川こどもクリニック
院長 石川孝成さん ほか

申し込み 5月27日(金)まで
電話で

問合せ 子育て支援センター ☎52-8115



年金通信 ～年金委員募集中～

日本年金機構では、公的年金制度と市民の皆さんとの橋渡し役を担う年金委員を募集しています。年金委員は厚生労働大臣の委嘱により、会社や地域において公的年金制度の啓発・相談・助言などの活動を行う民間協力員です。

活動内容は自治会や町内会での公的年金関連パンフレットの配布や、近隣の皆さんへの各種手続きの助言・相談です。活動に係る経費は日本年金機構が全額負担し、年金制度改正などの研修会に無料で参加することができます。

公的年金制度を広く市民の皆さんに知っていただく活動にご協力いただける方をお待ちしています。



問合せ 鷹巣年金事務所 ☎0186-62-1490
(音声案内「5」を選択)