

能代市文化会館ホール
ご利用の皆さんへ
～防寒対策のお願い～

冷温水発生機等設備の改修工事のため、大ホールと中ホールの冷暖房が使用できません。期間中にホールを利用する際は、各自にて防寒具を持参するなど、寒さへの対策をお願いします。

日 10月～令和6年3月(予定)
※中ホールについては、11月～3月の期間、暖房用として石油ストーブを準備します。
問 工事について：生涯学習・スポーツ振興課Tel.73・5052
施設予約について：能代市文化会館Tel.54・8141

あきた結婚支援センター・出張センター

日 10月7日(土)
場 中央公民館
開設時間 午前11時～午後4時
申 開設日2日前の午後4時まで
問 あきた結婚支援センター(北センター)
0800・800・0413

健康・福祉

認知症カフェ
ほっとカフェ

認知症の方やそのご家族、認知症の予防をしたい方など誰でも参加でき集う場です。
日 10月3日(火)午前10時～正午 / サンピノ、10月19日(休)午前10時～正午 / 杉ホールひびき
問 長寿いきがい課
Tel.89・53355



健康運動教室
(チャレンジ☆フィットネス)

●能代地区
第2回キック&ボクササイズ
日 10月4日(水)午後2時～3時
場 能代市総合体育館
講 浅利ゆみさん
申 10月2日(月)までに電話で

第3回ZUMBA®(ズンバ)
日 10月27日(金)午後8時～9時
場 能代市総合体育館
講 泉祐美子さん
申 10月2日(月)～20日(金)までに電話で

第4回キック&ボクササイズ
日 10月31日(火)午後7時～8時
場 能代市総合体育館
講 浅利ゆみさん

申 10月2日(月)～24日(火)に電話
場 ニツ井地区

第1回ストレッツボール
日 11月6日(月)午後2時～3時
場 ニツ井町総合体育館
講 佐藤香蓮さん
申 10月2日(月)～30日(月)に電話

人 いずれも市民15人
問 健康づくり課Tel.58・2838



フレイルチェック測定会

筋肉量や体脂肪量などの体成分を測定してみませんか。あわせてミネラル量やタンパク質量も確認できます。今の自分の体の状態を知り、フレイル(虚弱)や低栄養を予防しましょう。当日は、保健師や管理栄養士が健康相談に対応します。お気軽にご相談ください。
※ペースメーカーを使用している方は測定できませんのでご注意ください。
※測定の前2時間前までに食事を済ませることをお勧めします。

●東部公民館
日 10月5日(木)午前10時～11時
場 30分
ニツ井町庁舎
日 10月4日(水)午前10時～11時
人 各日先着12人
申 前日までに電話で
問 市民保険課Tel.89・2159



年金通信

●年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。新たに受け取りいただける方は請求書の提出が必要です。現在給付金を受け取られている方の手続きは不要です。

- 人** ※以下の要件をすべて満たしている方
- ◆老齢基礎年金を受給している方
 - ・65歳以上
 - ・世帯員全員の市町村民税が非課税
 - ・年金収入額とその他所得額の合計が87万8,900円以下
 - ◆障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
 - ・前年の所得額が基準額以下※詳細は要問い合わせ

請求手続き

- ①新たに年金生活者支援給付金を受け取りいただける方…お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から順次、請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。
 - ②年金を受給しはじめる方…年金の請求手続きと併せて年金事務所で請求手続きをしてください。国民年金のみの方は市役所本庁舎やニツ井地域局でも請求手続きができます。
- 問** 給付金専用ナビダイヤルTel.0570-05-4092
市民保険課Tel.89-2168 地域局市民福祉課Tel.73-2114