

9月分市長交際費

区分	項目	件数	金額
会合	会費	1	5,000円
	志祝	2	8,000円
	御	1	3,850円
計		4	16,850円

問 総務課 Tel.89-2112

JICA海外協力隊 2023年秋募集

募集期間 11月1日(水)～12月11日(月)

※詳細はJICAホームページで確認するか



電話でお問い合わせください。
局 Tel.045・410・8922

全国一斉「女性の 人権ホットライン」 強化週間

女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、期間中電話相談に応じます。

日 11月15日(水)～21日(火)

相談受付時間 午前8時30分～午後7時(土・日曜日・祝日は、午前10時～午後5時)

相談電話番号 女性の人権ホットライン
Tel.0570・070・810

※相談料は無料ですが、通話料はかかります。

あきた結婚支援センター・出張センター

日 11月18日(土)午前11時～午後4時

場 中央公民館

申 11月16日(木)午後4時までに電話で

問 あきた結婚支援センター(北センター)
Tel.0800・8000・0413

健康・福祉

健康フリースロー大会

チーム対抗でフリースローや各種シューティングゲームを行います。

日 11月9日(木)午後6時30分～8時30分

場 アリナス

定 10チーム(3人1組)

費 1チーム600円

申 11月6日(月)までに電話で申し込むかチーム名、参加者名、連絡先を明記しファクス(88・8875)、Eメール(katsu.yoku@city.noshiro.jp)で

問 バスケサポーターズのしろ
Tel.88・8876

日 11月28日(火)午前10時～午後1時頃

場 働く婦人の家

内 初級編「卵で美味しく!ふわふわ丼」

対 市内在住の男性約15人

費 500円程度

申 11月1日(水)～21日(火)に電話で

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。測定前の2時間前までに食事を済ませることをお勧めします。

本庁舎

日 11月8日(水)午前10時～11時30分

※①～④番窓口で受け付け

●向能代公民館

日 11月9日(木)午前10時～11時30分

定 各日先着12人

申 前日までに電話で

問 市民保険課 Tel.89・2159

健康運動教室 (チャレンジ☆フィットネス)

●能代地区

第5回エアロビクスで汗を流そう

日 11月14日(火)午後2時～3時

場 能代市総合体育館

講 安井加奈子さん

申 11月7日(火)までに電話で

第6回エアロビクスで汗を流そう

日 11月30日(木)午後6時30分～7時30分

場 アリナス

講 安井加奈子さん

申 11月1日(水)～24日(金)までに電話で

第7回初心者でもできるリラックソグ

日 12月15日(金)午後2時～3時

15分

場 能代市総合体育館

講 鎌田裕美さん

申 11月15日(水)～12月8日(金)に電話で

●二ツ井地区

第2回ZUMBA®(ズンバ)

日 11月23日(木)祝午前9時30分～10時30分

場 二ツ井町総合体育館

講 泉 祐美子さん

申 11月1日(水)～16日(木)に電話で

日 11月2日(木)

集合時間 午前10時

集合場所 檜山崇徳館

問 健康づくり課
Tel.58・2838

1, 2, 1, 2 ウォーキング

檜山歴史の里コース

日 11月2日(木)

集合時間 午前10時

集合場所 檜山崇徳館

問 健康づくり課

Tel.58・2838

