

暮らしの情報



Information

お知らせ

能代警察署からのお知らせ

9月1日(火)より生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます。より一層の安全運転をお願いします。詳しくは警察庁、秋田県警、能代警察署ホームページをご確認ください。

30



▼問合せ 能代警察署

Tel 52・4311

明るい選挙推進協議会
委員を募集します

明るい選挙の実現のため、選挙管理委員会と一体となって選挙に関する啓発や宣伝活動を行っていただける方を募集します。



▼募集人数 若干名

▼任期 2年間

▼応募資格 市内在住の選挙権を有し、選挙啓発に関する会議や街頭キャンペーンなどに参加できること

▼報酬 なし

▼申し込み 10月30日(金)までに申込用紙(ホームページからダウンロード可)もしくは任意の用紙に氏名、生年月日、住所、職業、電話番号、簡単な応募の動機を記入し、郵送、ファクス(89・1783)またはメール(senkan@city.noshiro.lg.jp)へ

▼問合せ

〒016・8501 能代市上町1-3 能代市選挙管理委員会事務局
Tel 89・1760

バスケットの街づくり
推進委員を募集します

能代市バスケットの街づくり推進計画の策定に当たり、バスケットの街能代をさらに盛り上げていくための施策や取り組みなどを検討する新たな委員を募集します。



▼募集人数 若干名

▼任期 令和10年3月31日

▼応募資格 市内在住か市に通学している高校生
・県内の大学や専門学校などに在学している学生

▼活動内容 推進委員会への参加、バスケットイベント運営補助、情報発信など

▼問合せ 市民活力推進課

Tel 89・2148

クマ対策
渋柿・甘柿を募集

「高所に実って収穫が難しい」「体力的に収穫が難しい」などの理由で、実ったままになっている柿を収穫します。柿の引き取りも可能です。どちらも無料ですので、お気軽にご連絡ください。

▼問合せ 畑がない農家 柿

木崇誌

Tel 080・7065・9096

農業研修生を
募集します

新たに畑作物の栽培や拡大に取り組む農業者、新規就農を目指す人に対し、必要な技術を身に付けるための研修を行います。

▼定員 3人

▼研修先 農業技術センター

▼期間 令和9年4月から2年間

▼対象 就農予定時の年齢が原則50歳未満で、研修修了

後の市内就農が確実と見込まれる方

▼申し込み 10月2日(金)までに申請などの書類を農業技術センターへ直接

▼問合せ 農業技術センター

Tel 52・2247

令和9年度
秋田アグリフロンティア
育成研修生の募集

詳細は県ホームページをご確認ください。



▼定員 1人(予定)

▼研修先 専攻(作物、野菜、

花き、果樹、肉用牛、酪農)に定めた県の各試験場など

▼期間 令和9年4月から2年間

▼対象 就農予定時の年齢が原則50歳未満で、研修修了後の市内就農が確実と見込まれる方

▼申し込み 10月5日(月)までに県山本地域振興局農業振興普及課に相談

▼問合せ 県農業研修センター

1(秋田県農業試験場内)
Tel 018・881・3611

県山本地域振興局農業振興普及課
Tel 52・1241

消費一口メモ 207

暗号資産のもうけ話にご注意ください!

暗号資産は実体のないデータだけの通貨ですが、国の保証がないので、国際的な経済危機などで簡単に暴落する可能性があります。また、法律も未熟な面が多く、詐欺や盗難が横行している非常にリスクの高い通貨です。

トラブル防止のポイント

- ① SNSやマッチングアプリなど面識のない相手からの投資の誘いにはのらない。
- ② 知人などからの誘いでも安易に信用しない。
- ③ 取引をする場合は、暗号資産交換業の登録業者がどうかを確認する。
少しでも不安を感じたら、早めに消費生活センターにご相談ください。

▶問合せ 市消費生活センター Tel 89-2939
土日祝日は、消費者ホットライン Tel 188



◀能代市ホームページもぜひご覧ください

軽自動車売却します

▼車名 ダイハツハイゼット
カーゴ

▼初年度登録 平成28年5月

▼走行距離 2万2880km

▼(令和8年5月1日現在)

▼車検 期限切れ

▼物品確認 8月31日(月)15時

▼まで(土・日曜日を除く)

▼問合せ 入札：契約検査課

TEL 89・2222

物品確認：長寿いきがい課

TEL 89・2156

全国一斉「子どもの人権相談」強化週間

いじめや児童虐待など子どもの人権に関する悩みに電話で応じます。秘密は厳守します。

▼期間 8月28日(金)～9月3日(木)

▼受付時間 8時30分～19時

(土・日曜日は10時～17時)

▼相談専用電話

子どもの人権110番

☎0120・007・110

▼問合せ 秋田地方方法務局能

代支局 TEL 54・4111

9・10月は行政相談月間です

行政相談所を開設。行政に関する困り事などについて行政相談委員が相談を受け付けます。予約不要、無料です。

▼日時 9月9日(水)10時～12時

▼場所 本庁舎相談室5

▼行政相談委員 鎌田耕次さん

▼問合せ 行政苦情110番

TEL 0570・090110

※通話料がかかります。

特設人権相談所

いじめ、虐待、配偶者やパートナーからの暴力、近隣間のもめ事など、身近に起こる人権に関する問題について人権擁護委員が相談に応じます。相談内容についての秘密は厳守します。予約不要、無料です。

▼日時 9月3日(木)10時～15時

▼場所 ニツ井公民館

▼問合せ 秋田地方方法務局能

代支局 TEL 54・4111

秋田県プレミアムチケット追加販売開始

今春大好評だった「秋田県プレミアムチケット」を追加販売(電子・紙各50万セット)します。今春購入した方も購入できます。

▼販売額 1セット5000円(1000円チケット6枚つづり)

▼購入上限 1人当たり8セット(4万円/電子・紙合計)

▼販売方法

・電子チケット：WEB

・紙チケット：県内の秋田銀行、北都銀行、JABANK

あきた、郵便局の窓口

▼販売期間

電子チケット：8月3日(月)

紙チケット：9月2日(水)

※販売予定数に達し次第、販売終了

▼利用期間 12月31日(木)

▼問合せ 県プレミアムチケットコールセンター

☎0120・185・130



漏水調査を行います

水道管路からの地下漏水を早期発見し、道路陥没など二次災害の防止や水資源の有効利用を図るため、漏水調査を行います。調査の際は敷地内へ立ち入りますが、ご協力をお願いします。

調査員は、能代市水道事業が発行した身分証明書を携帯しています。

▶調査期間 11月30日(月)まで

▶調査業者 フジ地中情報北東北支店

▶問合せ 水道課 TEL52-5221

▶調査区



年金通信

国民年金 付加年金制度の

お知らせ

■付加年金とは

国民年金の一般保険料に加えて付加保険料（月400円）を納めると、老齢基礎年金をもらうときに付加年金が上乗せされる制度です。

■保険料・年金額

付加年金の年金額は200円×付加保険料納付月数です。例えば20歳から60歳までの40年間、付加保険料を納めていた場合、毎年もらえる上乗せの年金額は次のとおりです。
200円×480月（40年）
＝9万6000円

■納めることができる人

国民年金第1号被保険者、任意加入被保険者（65歳以上の方を除く）です。

※国民年金保険料の納付を免除されている方、国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることはできません。

■納め方について

付加保険料の納付は申し込んだ月分からとなり、納期限は翌月末日です。納期限を経

過した場合でも、期限から2年間は納めることができます。

■申し込み方法

付加保険料の納付や辞退を希望する場合は、手続きが必要で、基礎年金番号通知書など年金番号が分かるものまたはマイナンバーカード、本人確認ができるもの（運転免許証など）を持参し、ご相談ください。

▼問合せ 市民保険課

Tel 89・2168

地域局市民福祉課

Tel 73・2114

移住相談会

求職者が企業の人事担当者に直接相談できます。能代市の仕事情報や移住情報も提供します。入場無料、服装自由。

■Work in（ワーキン）

就活・転職フェアin仙台

日時 9月4日（金）13時～16時

▼場所 仙台AER

（アエル）5階



▼問合せ 移住定住推進課

Tel 74・6767

あきた結婚支援センター・出張センター

日時 9月12日（土）11時～16時

▼場所 中央公民館

申し込み 9月10日（木）16時までに電話で

▼問合せ あきた結婚支援センター（北センター）
0800・800・0413

甲種防火管理再講習

収容人員が300人以上の特定防火対象物で防火管理者に選任されている方は、5年以内に2時間の甲種防火管理再講習が義務付けられています。受講対象者以外の甲種防火管理者も受講できます。詳細はホームページをご確認ください。

日時 9月11日（金）9時

▼場所 能代消防署

定員 40人

費用 3000円（能代地区防火管理推進協議会会員は2000円）

申し込み 9月4日（金）まで

▼問合せ 能代消防署

Tel 52・3312

空き家バンクツアー

「能代のおうち探訪」参加者募集

能代市空き家バンクに登録されている物件の一部（3～5件を予定）を半日で見学できるツアーです。

市内に住まいをお探しの方、空き家をお持ちで登録を検討している方などの参加をお待ちしています。

それぞれの物件の取扱事業者も同行します。

- ▶日時 9月12日（土）9時～12時
- ▶集合場所 本庁舎1階 市民交流スペース
- ▶申し込み 9月7日（月）までに氏名、電話番号、参加人数を電話かメール（iju@city.noshiro.lg.jp）で
- ※日曜日でも申し込みを受け付けます。
- ▶問合せ 移住定住推進課 Tel 74-6767

市営住宅募集

住宅名	所在地	募集戸数	単身者 入居可
大瀬住宅	字大瀬儘下	1戸（2LDK）	可
向ヶ丘住宅（改良）	落合字中大野台	1戸（3DK）	不可
芝童森住宅	字寿域長根	1戸（3DK）	可
上町住宅	上町	1戸（2DK）	不可
		2戸（3LDK）	
住吉町住宅	住吉町	1戸（2LDK）	可
		1戸（3LDK）	
万町住宅	万町	2戸（3LDK）	不可
高丘住宅	二ツ井町字上山崎	1戸（3DK）	可

▶募集期間 8月25日（火）～9月2日（水）

▶問合せ 都市整備課 Tel 89-2194

地域局建設課 Tel 73-5300



CHECK



市政 トピックス



7月19日から23日にかけて、台湾でトップセールスを実施しました。鍋谷市長は、県知事や市内事業者とともに旅行代理店6社のほか、輸入関連業者などを訪問。市への観光客誘致や特産品白神ねぎなどの輸出拡大に向けてPRしました。訪問をきっかけに台湾との交流が深まることを期待しています。

7月市長交際費

区 分	項 目	件数	金 額
会 合	会 費	12	88,000円
	御 祝	1	4,700円
弔 慰	弔祭料	2	80,000円
	供 花	1	20,000円
	死亡広告	2	33,000円
合 計		18	225,700円

▶問合せ 総務課 TEL89-2112

八郎湖の長期ビジョン 「恵みや潤いのある“わがみずうみ”」

八郎湖に係る湖沼水質保全計画では、八郎湖の望ましい水環境や流域の状況などに係る将来像として長期ビジョンを掲げ、目指す姿の実現に向けて各種対策を推進しています。流域に暮らす住民・事業者や行政がこの長期ビジョンを共有し、その実現に向けて、一人ひとりができることを考えましょう。

“わがみずうみ”八郎湖が、

- ①農業や漁業など、湖にかかわる人々に持続的な恵みをもたらす
- ②水遊びや遊漁など、子どもから大人までが潤いに包まれる
- ③鳥や魚や植物など、多様な生き物が命を育むこうした良好な水環境を持つ、恵みや潤いのある湖となることを目指します。

▶問合せ 県環境管理課 TEL018-860-1631



八郎湖水質保全
シンボルキャラクター
「清龍くん」

健康・福祉

1,2,1,2ウオーキング

工業団地コース

▼期日 9月10日(木)

▼集合時間 10時

▼集合場所 能代工業団地交流会館前

▼柏子所コース

▼期日 9月16日(水)

▼集合時間 10時

▼集合場所 南部公民館

▼問合せ 健康づくり課

TEL58・2838



認知症サポーター養成講座

養成講座

認知症の症状や認知症の人への接し方、家族への支援方法などについて学びます。

▼日時 9月10日(木)13時30分～15時

▼場所 本庁舎会議室2

▼定員 先着10人

▼申し込み 9月9日(水)までに電話で

▼問合せ 長寿いきがい課

TEL89・5355



認知症サポーターステッパアップ講座

ステッパアップ講座

▼日時 9月14日(月)9時30分～12時

▼場所 本庁舎大会議室

▼対象 認知症サポーター、認知症キアラバンメイト、もの忘れが気になる方、認知症の方の家族

▼持ち物 お持ちの方はテキスト「運営の手引き」

▼申し込み 9月10日(木)までに電話で

▼問合せ 長寿いきがい課

TEL89・5355

ふくしのしごと

総合フェアin秋田

▼日時 9月12日(土)13時～15時

▼場所 ホテルメトロポリタン秋田(秋田市)

▼対象 求職者、学生、福祉の仕事に関心のある方(事前申込必要)

▼内容 事業所との個別面談、求職相談コーナーなど

▼申し込み・問合せ 秋田県福祉人材センター

TEL018・864・2880

身体障害者(肢体)の巡回相談

巡回相談

手足が不自由で身体障害者手帳の申請を考えている方や、補装具の利用・修理を考えている方に対し、身体障害者手帳の相談や補装具に関する相談を受け付けます。

▼期日 10月27日(火)

▼受付時間 9時30分～11時

▼場所 トライあんぐる

▼持ち物 身体障害者手帳(現在お持ちの方のみ)

▼問合せ 福祉課

TEL89・2153

こころの相談会

▼日時 9月28日(月)14時～16時

▼場所 本庁舎相談室7・8

▼申し込み 電話で

※定員になり次第締め切り

▼問合せ 健康づくり課

Tel 58・2838

いきいきふれ愛のついで
2026

今年は、劇団能代小劇場が特別出演します。申し込みは不要で、観覧自由・入場無料です(内履きが必要です)。

▼日時 9月30日(水)10時～

▼場所 ニツ井町総合体育館

▼内容 子ども園の園児によるかわいいお遊戯、大正琴の素敵な演奏、松扇会による華麗な踊り、協力団体によるステージ発表など

▼問合せ 地域局市民福祉課

Tel 73・5500

健康運動教室(チャレンジ)
☆フィットネス

▼第1回「エアロビクス」

▼日時 9月29日(火)19時～20時

▼講師 安井加奈子さん

▼申し込み 9月24日(木)までに電話で

▼第2回「キック&パンチ」

▼日時 10月6日(火)19時～20時

▼講師 浅利ゆみさん

▼持ち物 ヨガマットかバスタオル

▼申し込み 9月29日(火)までに電話で

▼第3回「腹筋ヨガトレ」

▼日時 10月9日(金)14時～15時

▼講師 佐藤香蓮さん

▼持ち物 ヨガマット(お持ちの方)

▼申し込み 10月2日(金)までに電話で

▼いづれも

▼場所 NODENアリーナ(能代市総合体育館) 格技場

▼定員 15人

▼持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

▼問合せ 健康づくり課

Tel 58・2838

「令和8年度限り」
エアコン設置補助申請
9月30日(水)まで

高齢者世帯などのエアコン

購入費用を補助します。

※令和7年度に利用した方は申請できません。

▼対象 65歳以上の方のみで構成される市民税非課税世帯などで、エアコンが1台も設置されていない、または故障により使用できるエアコンがない世帯

※64歳以下の障がい者が世帯員に含まれていても可

▼補助額

本体購入費と設置・工事費の2分の1(上限6万7000円・1世帯につき1回1台限り)

▼問合せ 長寿いきがい課

Tel 89・2156

地域局市民福祉課

Tel 73・5500

男性料理教室

▼第1回

「基本のチャーハン」

▼日時 10月1日(木)10時～13時

▼申し込み 9月9日(水)～24日(木)までに電話で

▼第2回「きのこを使った秋メニュー」

▼日時 10月23日(金)10時～13時

令和9年度敬老行事
実施団体を募集します

令和9年度地区主催敬老行事の実施を希望する団体に対し、助成金を交付します。

※今回から個別の団体に案内はしません。

▼申し込み 10月30日(金)までに団体名、参加予定人数、連絡先を電話、ファクス(89・1791)またはメール(tyoju@city.noshiro.lg.jp)へ

▼問合せ 長寿いきがい課

Tel 89・2156

8020いい歯の表彰

▼対象

①秋田県内に住所がある方

②20本以上自分の歯(入れ歯やインプラント除く)がある方

令和8年4月1日時点で満80歳以上でこれまでに表彰を受けていない方

④協力歯科医療機関から推薦された方

▼申し込み 10月9日(金)までに電話で

▼問合せ 秋田県歯科医師会

Tel 018・865・8020

県健康づくり推進課

Tel 018・860・1426

生涯学習奨励員による
ワクワク体験

催し・講座

生涯学習奨励員による
ワクワク体験

▼日時 9月5日(土)10時～12時

▼場所 勤労青少年ホーム

▼対象 小学生(20人程度)と保護者

▼内容 習字、石ころアート、木のペン立て作り、どんぐりのストラップ作り、傘袋ロケット作りなど

▼申し込み 8月31日(月)までに電話かメール(shou-sun-po@city.noshiro.lg.jp)へ

▼問合せ 生涯学習・スポーツ振興課

Tel 73・5285



9月の「のしろ食育デー」は19日(土)・20日(日) 災害に備えて非常食を準備しよう

6の市に合わせたイベントを行います

■北高跡地朝の健康プログラム
(ラジオ体操、いすヨガ教室)

▼日時 9月6日(日)・26日(土)
7時30分～8時20分

▼場所 北高跡地

※雨天の場合は旧アベの家具
駐車場で実施

▼問合せ ラジオ体操会・ヨ
ガ教室：総合政策課
Tel 89・2142

6の市ほか：市の会(中山)
Tel 090・9532・7628

考えよう！

NPO・市民活動の 世代交代と事業継承

活動を継続していくために、
担い手づくりや引き継ぎのポ
イントを、事例を交えて学び
ませんか。NPO・市民活動
団体・自治会を運営されてい
る方はもちろん、テーマに興
味のある方も参加できます。

▼日時 9月12日(土)13時～15
時

▼場所 旧料亭金勇

▼講師 特定非営利活動法人
エスピーオー・フュージョ
ン長池 理事長 田所 喬
さん

▼定員 40人
▼問合せ 市民活動支援セン
ター
Tel 52・0355

私なりの

おもしろさを表現！ 地域を楽しむ編集講座

地域の魅力や価値を再発見
し、未来へつなぐ市民活動「の
しろローカル編集室」による
市民向け講座の第1弾。編集
や情報発信の講話と、地域編
集や能代の魅力を発信するワ
ークショップを開催します。

▼日時 9月25日(金)18時～20
時

▼場所 cafe & asob
i ba 416

▼講師 ウェブメディア 弘
前経済新聞 編集長 工藤
健さん

▼定員 15人程度

▼費用 1000円

▼申し込み 二次元コ
ードから

▼問合せ メール (noshiro.
editors@gmail.com)

※市民まちづくり活動支援事
業補助金を活用していま
す。



第3回能代落語会

五代目三遊亭圓楽一門の落
語会を開催します。

▼日時 10月31日(土)

午前の部：開場10時、開演
10時30分

午後の部：開場14時、開演
14時30分

▼場所 旧料亭金勇

▼出演 三遊亭伸空、三遊亭
好青年、三遊亭兼矢

▼定員 各部先着80人

※定員になり次第締め切り

▼入場料 1500円(前売)

スマホ教室を開催します

スマホの基本的な使い方や便利な機能につい
て、初心者でも安心して学べるスマホ教室を開
催します。

この機会にぜひ、スマホの使い方を学び、日
常生活をより豊かにしてみませんか？

▶期日・場所

- ①9月9日(水)中央公民館
- ②9月24日(水)本庁舎大会議室
- ③10月7日(水)本庁舎大会議室
- ④10月22日(水)二ツ井公民館二ツ井分館
- ⑤11月4日(水)二ツ井公民館
- ⑥11月26日(水)本庁舎会議室9・10

≫ いずれも

- ▶時間 午前の回 9時30分～11時45分
午後の回 13時30分～15時45分

※午前の回、午後の回ともに同じ内容です。

▶定員 各回10人

▶費用 無料

▶持ち物 スマートフォン

▶申し込み 開催日の2日前までに
電話(平日8時30分
～17時15分)か電子
申請で

▶問合せ 地域情報課
Tel 89-2146



り・当日共通、全席自由)
▼問合せ 八代真
Tel 090・8456・3208
※市民まちづくり活動支援事
業補助金を活用しています。



NOSHIRO ウォークラリー 2026



10月1日(木)～31日(土)に、ウォークラリーイベ
ントを開催します。スマートフォンのアプリを使
い、期間内の歩数を競うイベントです。条件達成
者の中から抽選で1,000円分の参加特典がありま
す。詳細は市ホームページをご確認ください。
▶問合せ 健康づくり課 Tel 58-2839



NOSHIRO ウェルネス講座 健康づくり 実践教室

デューク更家公認ウォーキング講師が教える「美しい姿勢・正しい歩き方講座」

日時 9月13日(日)13時30分～15時
場所 NODENアリーナ
費用 1人500円
持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

呼吸とストレッチで
ストレス解消の為に
「リラックスヨガ講座」

日時 9月18日(金)19時～20時30分
場所 旧料亭金勇
費用 1人500円

※靴下着用でご参加ください。
※いづれも

申し込み 二次元コードから



問合せ 地域おこし協力隊
長嶺インスタグラム(@aki
ta_noshiro_basketball)
メール(ka.100506200810
@gmail.com)
※バスケの街づくり市民チャ

レンジ事業補助金を活用しています。

陸上自衛隊 東北方面音楽隊 コンサートin能代

日時 11月15日(日)14時～16時
場所 能代市文化会館
費用 無料(入場整理券が必要)

申し込み 9月19日(土)(消印有効)までに往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入

※応募は1枚で2名まで
※応募多数の場合は抽選
宛先 〒016-0116

能代市字機織軒ノ目208
自衛隊コンサート入場券係
※当日券はありません
※未就学児は入場できません
問合せ 能代市自衛隊家族会(船山)

TEL 090-4630-2723



困り事・お悩み相談 ～おしゃべりしませんか～

9月



傾聴サロン

誰でも気軽に立ち寄り、悩みなどを語ることができます。心を休養させる場所としてご利用ください。

▶場所について…問合せ 健康づくり課 TEL58-2838

名称/団体名	日時	場所
お茶っこサロン 絆の会	5日(土)13時～15時	長崎集会所
おひさまサロン あったかい“わ”	6日(日)13時～15時	のしろ交流プラザ Coco Wa
サロン「リラタイム」 和絆	5日(土)、15日(火)、25日(金) 14時～16時	浄徳寺
かだって、かだるべ「交流サロン」 萌の会	10日(木)13時～15時	サンピノ
ほっと・サロン ふれあいのWA	10日(木)9時～12時	二ツ井公民館
	15日(火)13時～15時	のしろ交流プラザ Coco Wa
かいわば かいわば	12日(土)14時～16時	イオンタウン能代特設会場
話っこサロン つながる♡輪	14日(月)13時～15時	のしろ交流プラザ Coco Wa
サロン アロハ サロン アロハ	17日(木)13時～15時	中央公民館
ごっこサロン ゴッコの会	18日(金) 13時30分～15時30分	保坂福祉会館
コーヒーサロン ひとやすみ ひとやすみ	19日(土)13時～15時	サンピノ
サロン さんぽ道 らく・楽	24日(木) 13時30分～15時30分	やさしい風「健康館」

ピアカウンセリング

障害のある方がピアカウンセラーです。当事者同士にしか分からない痛みやつらさに親身になって寄り添います。聴覚障がいの方はファクス(89-6335)で事前に連絡をお願いします。

▶日時 12日(土)13時30分～15時

▶場所・問合せ とらいあんぐる
TEL89-6333

まるっとステーション

丸ごと相談員が生活上の困り事・悩み事などお聞きします。また、交流スペースも設置していますので、お気軽にお越しください。

▶問合せ 市社会福祉協議会 TEL89-6000

場所	日時
まるっとステーションまちなか(柳町)	祝日を除く月～金曜日、 9時30分～16時30分
特養しのめ交流室(向能代地区)	7日(月)、14日(月)、28日(月)
南部公民館	4日(金)、18日(金)、25日(金)
東部公民館	9日(水)、16日(水)、30日(水)
檜山公民館	1日(火)、15日(火)、29日(火)
鶴形公民館	2日(水)、9日(水)、16日(水)
常盤公民館	7日(月)、14日(月)、28日(月)
※特養しのめと各公民館は10時～15時	