

いきいき暮らしGUIDE

ガイド



健康に関する話題をお知らせします

今日のトピックス

健康いきいきメモ～楽しく健康づくり！のしろ健康体操～

のしろ健康体操とは？

能代市出身で理学療法士の野呂田秀夫さん監修のもと、生活習慣病の発症や重症化を予防するために、身体活動の増加を目的として作られた体操です。能代市民歌に合わせた体操でバスケットボールやねぎ、檜山納豆などの能代らしさも盛り込まれています。室内でも手軽に行えるので、ぜひ皆さんも楽しく身体を動かしてみてください。



ポスターなどの配布を行っています

体操の動きが書かれたポスターや解説つきのCDを希望者に配布しています。また、動画（YouTube 配信、DVD）もあるので、映像を見ながら自分のペースで動きを確認することができます。

1, 2, 1, 2 ウォーキングや各地区の健康教室でも取り入れており、市ホームページでは実際の体操の様子を紹介しています。

体操の指導をご希望の方は、出前講座へお申し込みください。
※体操によって、足や腰などに痛みが生じた場合は無理せず休みましょう。

問合せ 健康づくり課 TEL58-2838



11月の休日当番医

1日(日)	小西整形外科医院 TEL52-3944
3日(火)	楊整形外科医院 TEL89-7771
8日(日)	後藤内科医院 TEL55-0500
15日(日)	木村医院 TEL52-2500
22日(日)	能代南内科内視鏡クリニック TEL54-9011
23日(月)	能代循環器・呼吸器内科 TEL52-7890
29日(日)	小泉医院 TEL52-2427

受診前に必ず医療機関へご連絡ください。
問合せ〈平日〉能代市山本郡医師会 TEL58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 TEL58-3311

11月の献血日程

8日(日)	10:00～12:00	ザ・ビッグ能代長崎店
	13:30～16:00	
11日(水)	10:00～11:15	いとく通町店
	13:15～16:00	ニッ井町庁舎
24日(火)	10:00～11:30	能代河川国道事務所
	13:15～14:00	JA あきた白神
	15:00～16:00	JCHO 秋田病院

問合せ 能代保健所 TEL52-4333
健康づくり課 TEL58-2838

11月の休日当番薬局

1日(日)	安濃大年堂薬局 (8:30～16:15) TEL52-4261
8日(日)	赤玉薬局落合店 (9:00～16:15) TEL89-1199
	佐野薬局大瀬店 (10:00～16:00) TEL89-6650
15日(日)	ふれあい薬局落合店 (8:30～16:15) TEL55-3989
22日(日)	安濃大年堂薬局 (8:30～16:15) TEL52-4261
	ひなげし薬局 (10:00～16:00) TEL74-6439
23日(月)	調剤薬局ユニファ (10:00～16:00) TEL89-1701
29日(日)	塚本薬局 (10:00～16:15) TEL52-5144

【日曜日営業】
イオン薬局能代店 TEL89-5015(9:00～13:00)
イオン薬局能代東店 TEL70-1773
(9:00～13:00、14:00～18:00)
ぼんぼこ薬局 (第2・4のみ)
TEL89-2313(9:00～12:00)
【祝日営業】※13:00～14:00は昼休憩
イオン薬局能代店 TEL89-5015(9:00～19:00)
イオン薬局能代東店 TEL70-1773(9:00～18:00)

詳細は各薬局へお問い合わせください。

日曜がん検診



仕事や育児などで平日にがん検診を受けられない方も、日曜日にがん検診を受診できます。この機会にぜひ受診しましょう。

詳細は市ホームページをご確認ください。

日時 11月15日(日)、12月6日(日)

場所 能代厚生医療センター健診センター

定員 各日40人

申し込み 平日13時～16時までに電話で

※各検診日の1カ月前から申し込みできます。

問合せ 能代厚生医療センター健診センター TEL52-3111

※申し込みの際に「日曜がん検診の申し込みです。」とお伝えください。

※定員に達し次第、受け付け終了



午後の乳がん検診

●保健センター

日時 令和9年2月までの第3水曜日

(受け付け14時30分～、検査15時～)

定員 各日10人

申し込み 希望日の2週間前までに電話で TEL58-2838

※検診予約時に、大腸がん検診(家族分も可)についても同時に申し込みできます。

●JCHO 秋田病院

日時 令和9年3月第2週までの毎週金曜日13時30分～

定員 各日10人

申し込み 希望日の1週間前までの平日11時～16時に電話で TEL52-3127

介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター TEL74-7156

TEL080-6448-3804

講座	期日
一般介護予防教室	毎週木曜日(11月26日除く) 9:30～11:30/サンピノ
	11月26日(木)10:00～11:30 /万町会館
家族介護者の集い	11月11日(水)10:00～12:00 /JCHO秋田病院

南地域包括支援センター TEL74-6700

講座	期日
一般介護予防教室	11月12日(木)10:00～11:30 /東部公民館
	11月19日(木)10:00～11:30 /東部公民館
家族介護者の集い	11月5日(木)10:00～11:30 /南部公民館

北地域包括支援センター TEL74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	毎週水曜日10:00～11:30 /特養しのめ
家族介護者の集い	11月12日(木)13:30～15:00 /特養しのめ

長寿いきがい課 TEL89-5355

講座	期日
認知症家族介護者の交流会	11月10日(火)13:00～15:00 /やさしい風「健康館」
認知症カフェ ほっとカフェ	11月17日(火)10:00～12:00 /サンピノ

認知症の人やそのご家族、認知症の予防をしたい方などが集まり、交流を楽しんでいます。専門家への相談やもの忘れ相談プログラム(タッチパネル式)もできます。



百歳長寿
末永くお元気で

齊藤ハツエさん

(緑町・大正15年9月5日生)



細川カネノさん

(母体・大正15年9月15日生)

