



【日程】

5月3日(火・祝)

- 午前 9時30分～ 開会式
- 午前10時00分～ 能代科技 VS 市立船橋
- 午前11時50分～ 洛 南 VS 中部第一
- 午後 1時40分～ 市立船橋 VS 開志国際

5月4日(水・祝)

- 午前 9時30分～ 能代科技 VS 開志国際
- 午前11時20分～ 市立船橋 VS 中部第一
- 午後 1時10分～ 開志国際 VS 洛 南
- 午後 3時00分～ 中部第一 VS 能代科技

5月5日(木・祝)

- 午前 9時00分～ 洛 南 VS 市立船橋
- 午前10時50分～ 中部第一 VS 開志国際
- 午後 0時40分～ 能代科技 VS 洛 南



高校選抜バスケットボール大会

5月3日(火・祝)～5日(木・祝)

会場 **能代市総合体育館**

国内の高校バスケの強豪校が能代に集結する「能代カップ」が3年ぶりに開催されます。地元能代の能代科学技術高校をはじめ、洛南高校(京都府)、中部大学第一高校(愛知県)、船橋市立船橋高校(千葉県)、開志国際高校(新潟県)の5校がバスケの街のしろで熱戦を繰り広げます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、観戦は2階席からのみです。

入場料 1000円(すべて2階席) ※当日販売のみ

貴重な資料が並びます

能代カップ企画展を開催します



4月25日(月)～5月15日(日)、能代バスケミュージアムで企画展を開催します。能代工業高校時代の優勝トロフィーなど貴重な資料を展示します。入館無料です。ぜひお越しください。

問合せ 能代バスケミュージアム ☎88・8876

市政トピックス

3月24日、プラザ都で新規就職者合同入社式が行われました。市長は「社会人として一歩を踏み出したことになる。支えてくれた家族に感謝の気持ちを忘れず頑張ってください」とあいさつ。参加者は式終了後に、マナーや租税、社会保障制度についての研修を受けました。



- 本庁舎 (代表☎52-2111) 〒016-8501 能代市上町1-3
- ニツ井町庁舎 (代表☎73-2111) 〒018-3192 能代市ニツ井町字上台1-1



能代市の人口 (3月末現在)

人口 50,012人 (-204)
 男 23,171人 (-87)
 女 26,841人 (-117)
 世帯数 24,165世帯 (+36)

(-)は前月比

市役所からのお知らせ

鶴形地域拠点施設が開所します

改修工事を終えた旧鶴形小学校に鶴形地域センター、鶴形公民館、鶴形診療所が移転し、5月1日(日)午後1時に能代市鶴形地域拠点施設として開所します。

自由にくつろぐことができる談話スペースのほか、地域の特産である「鶴形そば」の製造過程を見たり、そば打ちを体験したりできる場所も整備していますので、ぜひご利用ください。

問合せ 市民活力推進課 ☎89・2212

松くい虫被害木を撤出・処分します

市では松くい虫被害の減少を図るため、被害にあった松を撤出・処分します。なお、撤出した松はバイオマス発電所でチップ処理し、燃料として活用します。

対象 個人で所有する松

手続きの流れ

- ① 5月18日(水)までに市へ連絡
- ② 市の担当者が枯れ松を確認

③ 松くい虫被害木と確認された場合、所有者が申請書を出し

④ 松の所有者は5月末までに伐採し、2m程度に切断してトラックが入れる場所に集積

⑤ 市で委託した業者が6月中にトラックで収集
 問合せ 林業木材振興課 ☎89・2250

農整備計画変更の申し出を受け付けます

能代農業振興地域整備計画(農整備計画)で指定されている農用地を他の用途に利用したい方は、本計画変更の手続きを行ってください。

受付期間 5月2日(月)～31日(火) (閉庁日を除く)

※変更手続き完了まで、6カ月程度の期間を要します。

※申し出を受け付けても関係機関との協議により変更できないことがあります。

※変更手続き完了後、農業委員会事務局にて農地転用の手続きを行ってください。

問合せ 農業振興課 ☎89・2182

大型連休中のごみ収集・し尿くみ取りの業務体制について

連休中、ごみ収集とし尿くみ取りの取り扱いが一部の施設で休みになります。左記のカレンダーをご確認ください。

問合せ 環境衛生課 ☎89・2172

ごみ収集

取扱場所	ごみの種類	4月			5月							
		28日(木)	29日(金・祝)	30日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火・祝)	4日(水・祝)	5日(木・祝)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
ごみステーションからの家庭ごみの収集	燃えるごみ 燃えないごみ 資源ごみ	通常の指定された収集日どおり										
南部清掃工場 ☎85-3225	燃えるごみ	○	○	○	休	○	○	○	○	○	○	休
北部粗大ごみ処理工場 ☎76-3903	燃えないごみ 粗大ごみ	○	○	○	休	○	休	休	休	○	休	休
一般廃棄物最終処分場 ☎55-0454	埋立ごみ	○	○	○	休	○	○	○	○	○	○	休

し尿のくみ取り

取扱場所	地域	4月			5月							
		28日(木)	29日(金・祝)	30日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火・祝)	4日(水・祝)	5日(木・祝)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
能代清掃センター ☎52-2286	能代地域	○	休	休	休	○	休	休	休	○	休	休
鷹阿二清掃興業 ☎0186-62-1553	ニツ井地域	○	休	休	休	○	休	休	休	○	休	休

5月は納税強調月間です

●休日窓口を開設します

日時 5月28日(土)、29日(日)

午前8時30分～午後5時15分

●場所 税務課⑭⑮番窓口

※毎週金曜日は午後5時15分～7時に延長窓口を開設しています。

●納税は便利なコンビニ、市民サービスセンターまたは口座振替で

コンビニで24時間いつでも、市民サービスセンター(イオン能代店3階)は年末年始を除く毎日午前10時30分～午後7時に納税できます。納付書を必ずお持ちください。口座振替は納め忘れや納期限ごとの納税する手間がないためお勧めです。

納税でお困りの方はご相談ください。

問合せ

税務課 ☎89・2128

地域局総務企画課

☎73・2112

固定資産税の納税通知書をお送りします

納税通知書を5月上旬にお送りします。課税資産明細書

を同封していますので、内容をご確認ください。

経済的理由や公益使用などの特別な事情により、減免を受けられる場合があります。納期限の7日前までに申請してください。

問合せ

税務課 ☎89・2127

地域局総務企画課

☎73・2112

軽自動車税種別割の減免を受けられます

納税通知書を5月上旬にお送りします。減免の申請は、納税通知書がお手元に届いてから手続きしてください。

対象

- ・心身に障がいのある方が所有する車両で、本人が運転する場合
- ・心身に障がいのある方だけの世帯の世帯員が所有する車両で、常時介護する方が運転する場合

- ・心身に障がいのある方のために改造された車両
- ※減免となる障がいの範囲はお問い合わせください。
- ※障がい者1人に対し1台です。

自動車税種別割の減免については総合県税事務所山本支所(☎52・6201)までお問い合わせください。

必要書類

納税通知書、納付書、障害者手帳、運転免許証、車検証

申請期日

5月24日(火)まで

申請場所

税務課⑭番窓口
地域局総務企画課⑧番窓口

税務課 ☎89・2126

住宅のリフォーム費用の一部を補助します

住宅リフォーム補助金の申請を受け付けています。秋田県住宅リフォーム推進事業も併せて申請できます。申請は工事の着工前にお願います。詳しくはお問い合わせください。

補助対象者

本市に住所を有する方や工事完了後に対象住宅に転居される方で、世帯員に市税などの滞納がない方

対象工事

30万円以上の増改築・リフォーム工事

施工業者

市内に主たる営業所を有している法人(市内建設業者

の等級格付けを有する法人を含む)や本市に住所を有する個人

完了実績報告提出期限

令和5年3月24日(金)

補助金の額

補助対象工事費の10%

(上限20万円)

●次の項目に該当する場合は、補助対象工事費の10%(上限20万円)をそれぞれ加算します。

- ・多世代同居
- ・18歳未満(令和4年4月1日現在)の子を含む3世代以上が同居する世帯
- ・多子世帯
- ・18歳未満(令和4年4月1日現在)の子を3人以上扶養し、同居している世帯
- ・中古住宅など
- ・中古住宅などを取得し、リフォームなどを行う場合

問合せ

都市整備課 ☎89・2940

大館能代空港羽田線の航空運賃の一部をキャッシュバックします

大館能代空港羽田線の3往復運航が実現することから、利用拡大を図るため、利用者

の航空運賃の一部をキャッシュバックします。

キャッシュバック額は往復1万円、片道5000円です。申請方法など詳細は、後日県ホームページでお知らせします。

対象期間

4月28日(木)～7月31日(日)の搭乗分

問合せ

県交通政策課 ☎018・860・1282

3月分市長交際費

総務課 ☎89-2112

区分	項目	件数	金額
贈答	贈答品	1	4,040円

※内訳は、市のホームページ(市長室)や本庁舎行政情報コーナー、二ツ井町庁舎総務企画課でご覧いただけます。

**令和4年度水質検査
計画を策定しました**

市では、きれいで安全な水道水をお届けするため、水源から浄水場、各家庭の蛇口に至るまで定期的に水質検査を行っています。

上水道と富根、仁鮎の各簡易水道は、水道法に基づく水質基準51項目すべてで基準を満たしています。

水質検査計画は、「どのような項目を」「どのくらいの頻度で」「どの地点で」検査するかなどを示したものです。

詳細は、市ホームページ、行政情報コーナー、二ツ井町庁舎などをご覧ください。

水道課 ☎52-5221
地域局建設課 ☎73-5300

講座

市民おもしろ塾

5月講座

●子育ての望ましいあり方を
探る「子供たちの実態から
子や孫の教育を考える」

日時 5月21日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 中央公民館

講師 のしろ健文学教室主宰

元小学校教諭 嵯峨 博さん

費用 会員2000円

非会員3000円

問合せ 事務局

☎080-4131-3634

イベント

能代公園

おもしろアート祭り

●能代公園

期日 5月14日(土)

内容

・午前9時40分～午後6時

池畔ステージ：6つのバンド演奏（フェザー&ドラゴンバンド、ジャックデイン、フォークフレンズ、TANAS SY.コッキー&フレンズ、JinJinBanBan）／3人の演奏者の各楽器演奏／能代べらぼう太鼓／よさこい踊り／タヒチダンス／お杉音頭を伝える会／バリ舞踏／ダースコちんどん隊（午前11時～正午は柳町↓畠町↓駅前商店街へも練り歩き）

※本部にて公園石碑巡り手引きを配布

・午前9時～夕方

池畔出店：鶴形そば／茶誠

●松風庵

内容

・5月13日(金)～14日(土)

午前9時30分～午後4時

朝場江里絵画展示会IN松風庵

5月14日(土)

午前9時30分～午後4時

出店（絵葉書工房）

5月14日(土)正午～午後3時

移動演奏（あらんパン（松風庵～龍泉寺の間））

問合せ 事務局

☎080-4131-3634



火災に注意



消防署からのお知らせ

農繁期の火災予防注意事項

田植えの時期を迎え、農作業の忙しさや疲れから火に対する注意がおろそかになり、火災の発生が心配されます。以下の点に注意し火災予防に努めましょう。

- 外出するときは必ず火の元を確認しましょう
- 屋外で火気を使用する場合は、周りの燃えやすい物に十分注意し、必ず消火用の水を用意しましょう
- 強風・乾燥注意報などが発表されているときは、屋外での火気の使用を控えましょう
- 歩行中、作業中のくわえたばこ、たばこの投げ捨ては絶対にやめましょう
- ガソリン、灯油、軽油などの貯蔵、取り扱いに注意しましょう
- 子どもに火遊びさせないよう、火気の置き場に注意しましょう

問合せ 能代消防署 ☎52-3312
二ツ井消防署 ☎73-2327

消費一口メモ 154

**消防署員をかたった住宅用火災警報器の
訪問販売にご注意！**

消防署員をかたり「消火器、住宅用火災警報器の訪問販売や点検を勧められ、高額な代金を請求された」という相談は、年間を通じて多く寄せられています。中には、普段使用していない部屋への設置を勧められ、取り付け後に高額な代金を支払ったという事案もありました。

消防署では、住宅用火災警報器の点検や販売は行っていません。不審な訪問があった場合は、最寄りの消防署や消費生活センターへご連絡ください。

困ったときは相談を！

能代市消費生活センター ☎89-2939
能代山本広域消防本部 ☎52-3311
土日・祝日は消費者ホットライン
☎188（いやや!）



巡回児童相談日程

北児童相談所の専門相談員が相談に応じます。

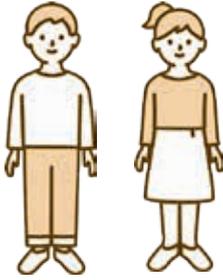
子どもの学校生活や養育に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。

期日 7月7日(木)、10月6日(木)、1月19日(木)

場所 とらいあんぐる
申し込み 市の家庭相談員へ
電話で

※相談日や場所は変更となる場合がございますので、申し込み時にご確認ください。

問合せ 子育て支援課
☎89・2955



スポーツカルキままだより

ストレッツボール教室

日時 5月9日(月)～7月11日(月)
午後7時～8時
(隔週月曜日・全6回)

対象 成人

ウォーキングで元気教室

日時 5月10日(火)～7月19日(火)
午前10時～11時15分
(毎週火曜日・全11回)

対象 成人

生活習慣病予防改善

ウォーキング

日時 5月11日(水)～7月20日(水)
午後7時30分～8時30分
(毎週水曜日・全11回)

対象 成人

筋肉貯筋運動教室

日時 5月11日(水)～7月20日(水)
午前10時～11時20分
(毎週水曜日・全11回)

対象 おおむね6歳以上

いづれも

場所 ニッ井町総合体育館
問合せ 事務局

☎0900・8785・8823
※費用などの詳細はお問い合わせください。

5月 子育て支援センター通信



サンピノ・すくすくひろば (午前10時～11時30分)

期日	主な内容	場 所
10日(火)	0歳児ひろば・6カ月未満児 定員8組	高齢者友愛センター
13日(金)	0歳児ひろば・6カ月以上児 定員8組	
15日(日)	サンデーすくすくひろば 定員5組	
17日(火)	1歳以上児ひろば 定員10組	能代市総合体育館
19日(木)	子育て支援講座(ベビーマッサージ) 定員8組	高齢者友愛センター
24日(火)	みんな一緒!・全年齢児 定員10組	能代市総合体育館
26日(木)	ちびちゃんひろば (園開放)	第一・第四保育所
27日(金)	おしゃべりサロン 定員3組	子育て支援センター
30日(月)	誕生会 定員15組	能代市総合体育館

さんぼえむ・すくすくひろば (午前9時30分～午後1時)

期日	主な内容	場 所
10日(火)	0歳児ひろば	ニッ井公民館
11日(水)	一緒に遊ぼうね!	さんぼえむ
17日(火)	一緒に遊ぼうね!	
18日(水)	すくすく講座(保健師さんによるミニ学習会) 定員6組	ニッ井公民館
24日(火)	一緒に遊ぼうね!	さんぼえむ
25日(水)	一緒に遊ぼうね!	
26日(木)	ちびちゃんひろば (園開放)	ニッ井・きみまち子ども園
31日(火)	誕生会	さんぼえむ

※定員を設けている場合は申し込みが必要です。上記以外の園開放日については、市ホームページをご覧ください。

◆育児に関する電話相談受付中!

サンピノ ☎52-8115 祝日を除く月～土曜日 午前8時30分～午後5時

さんぼえむ ☎73-3111 月・木・金・土曜日 午前8時30分～午後5時 火・水曜日 午後1時30分～5時



つどいの広場「ほけっと」(無料の遊び場) ☎080-3206-1299

時間 午前9時30分～正午
午後1時～4時30分

場所 イオン能代店3階

お休み 1日(日)～5日(木・祝)、15日(日)

●ぐるぐるべったん(いっしょにつくろう!)
「手形でべったん!」

●出張図書館「おはなしほけっと」
5月20日(金)午前11時～11時15分

あそびの広場 ばれっと ☎090-5832-0303(菊池)

●おさんぽおさんぽ

日時 5月25日(水)午前10時～午後0時30分

場所 能代山本広域交流センター

費用 200円

対象 乳幼児と保護者

持ち物 おにぎり、お椀、箸、スプーン、手拭き、飲み物、帽子

※状況により内容が変更または中止になる場合があります。

ピアカウンセリング

障がいのある方がピアカウンセラーとなり、自身の経験に基づいた話や思いをお互いに伝え合う場です。

日時 5月14日(土)

午後1時30分～3時

場所 とらいあんぐる

※5月は「身体障害」「聴覚障害」のピアカウンセラーが対応します。

※その他の障がいにも応じます
が手話通訳が必要な方は事前にご連絡ください。

問合せ とらいあんぐる

☎89・6333

認知症家族介護の交流会

「認知症への不安や介護の悩みを誰かに相談したい」などの思いがある方のために不安や悩みを語り合える家族交流会を開催します。出入りは自由ですので、ご都合の良い時間にご参加ください。

日時 5月10日(火)

午後1時～3時

場所 やさしい風「健康館」

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5335

新型コロナワクチン接種 (3回目) 集団接種会場

集団接種会場の開設期間をお知らせします。接種を希望される方は、必ず事前予約をお願いします。

●18歳以上の方

能代会場 勤労青少年ホーム

実施日 5月29日(日)まで

※5月2日(月)以降は、日曜日の午前のみ実施します。予約状況に応じて実施期間を短縮する場合があります。

二ツ井会場 二ツ井伝承ホール

実施日 4月30日(土)まで

使用ワクチン モデルナ社製

●12～17歳の方

能代会場 勤労青少年ホーム

実施日 5月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)の午後

※二ツ井会場では集団接種を実施しません。

使用ワクチン ファイザー社製

予約方法

・WEB予約サイト

(24時間予約可能)

・集団接種予約受付コールセンター

☎0120・i23・327

予約申込以外の問合せ先

☎0120・003・384

(午前9時～午後5時土日祝日除く)

5月の献血日程

受付	場所
6日(金) 10:00～11:00	太平興業能代営業所
10:30～11:40	県山本地域振興局
17日(火) 13:00～15:00	秋田しらかみ看護学院
16:00～17:00	秋田しらかみ看護学院
27日(金) 10:00～11:40	能代警察署
13:00～14:00	能代警察署

※400ml献血のみ受け付けします。
※日程や受付時間が変更となる場合があります。
※新型コロナワクチンを接種された方は、接種後48時間を経過して特に症状がなければ献血可能です。

問合せ 能代保健所 ☎52-4333
健康づくり課 ☎58-2838

新型コロナの相談・受診方法

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法は以下のとおりです。

●かかりつけ医がある場合……

受診前に必ず電話相談して医療機関へ向かいましょう

●かかりつけ医がない、休診日である、感染症について不安に思うなどの場合……

あきた新型コロナ受診相談センターへ電話しましょう

あきた新型コロナ受診相談センター

24時間 018-866-7050
8:00～17:00 018-895-9176
または 0570-011-567

生徒さんを募集しています

大高書道教室

日時 週2・3回(月・水・土) 15時～19時
場所 赤沼稲荷神社(能代町赤沼15-2)
入会金 1,000円
月謝 子ども2,500円、一般3,500円

代表 大高 翔(雅号:碧山) TEL090-9084-5306

NEWOPEN 美容室☆ルア+☆

RUANA hair&relaxation-



さとうみく(店長) 31才 美容師歴11年

*女性専用サロン
*予約優先

ご新規のお客様へお願い
5/9以降でのご予約・ご来店をお待ちしております

営業時間: 10:00～18:00 TEL:090-7359-2073
定休日:毎週 日・水 住所:能代市中和2丁目6-59

費用の記載が無い講座や催しなどは無料です

子ども館だより 子ども館 ☎52-1277

●風の松原チャレンジ!
「春の風の松原で楽しく
あそぼう!」
～春の植物の観察と自然物を
使ったおもちゃ作り～
日時 5月14日(土)
午前9時～11時30分
集合場所 サン・ウッド能代駐車場
講師 風の松原ガイドの会
対象 小・中学生 (小学3年生以下
は保護者同伴)
定員 15人 (市内在住の方優先)
申し込み 5月11日(水)～13日(金)
正午までに電話で



●かがくあそび
「たっぷり遊ぼう!吹かない
シャボン玉」
日時 ①5月21日(土)
午後1時30分～3時
②5月28日(土)
午後1時30分～3時
対象 年長～中学生 (小学3年生以
下は保護者同伴)
定員 各10人 (市内在住の方優先)
申し込み
①5月11日(水)～19日(木)正午、②5
月11日(水)～25日(木)正午までに電話
で

●コズミックカレッジ
「惑星の大气について学ぼう」
日時 5月22日(日)
午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分
対象 小・中学生 (小学3年生以下
は保護者同伴)
定員 各10人
申し込み 5月11日(水)～19日(木)
正午までに電話で
●プラネタリウム臨時投映
◆「星時間」～春の星座と神話～
日時 5月7日(土)
午後2時～(約30分)
◆「かぐやとKAGUYA」
～月が地球にくれた贈り物～
日時 5月14日(土)
午後2時～(約30分)
>>>いづれも
観覧料 高校生以上1回340円
定員 当日先着37人

マナブゥ指定講座

<5月の休館日>
2日(月)、6日(金)、9日(月)、10日(火)、
16日(月)、23日(月)、27日(金)、30日(月)

図書館 5月の行事案内

能代図書館 ☎54-1114

●図書館映画上映会
日時/内容 5月15日(日)
午前11時～
「ふるさと再生 日本の昔ばなし 食
わず女房ほか3話」(アニメ/35分)
午後2時～
「イエスタデイ」
(イギリス/2019年/116分)
>>>いづれも
定員 各先着20人
申し込み 電話か能代図書館で直接
●あおぞらおはなし会
◆ホワイトブックス
日時 5月28日(土)午後2時～

●おやこわいわいルーム
日時 5月28日(土)・29日(日)
午前9時～
●5月のテーマ展示
一般「防災のすゝめ」
児童「さあ、旅にしよう」

ニツ井図書館 ☎88-8853

●ぬいぐるみのおとまり会&おはなし会
日時 5月28日(土)午後1時30分～
対象 幼児～小学3年生
定員 先着10人
申し込み 電話かニツ井図書館で直接
●5月のテーマ展示
一般「今こそ学びたい!世界の地理、歴史」
児童「すなおなきもちつたえよう!」

はじめてなのに現地味
おうち韓食
著:重信初江
出版社:主婦の友社
テレビや雑誌で活躍中の料理研究家、
重信初江さんによる
韓国料理本。定番の
キムチチゲからスト
リートグルメまで、
今食べたいレシピが
詰まった一冊です。

<5月の休館日>
能代図書館 毎週月曜日
ニツ井図書館 毎週火曜日

ご家庭のお悩みなら
ご家庭 応援隊 能代店

粗大ゴミ 処分
片付け 少量引越し
草刈り 庭木伐採
ハウス クリーニング
重量物 家具移動
遺品整理 生前整理

お見積 無料
受付時間:8:00～20:00(日・祝日定休)
0120-123-326
能代市の 許可業者
有限会社宮環商事 能代市河戸川字南西山18-9

司法書士 行政書士 広告
國柄進一事務所

●相続の手続き、遺言書 ●成年後見申立書作成
●抵当権の設定、抹消 ●不動産の売買、贈与
●会社設立、役員変更、解散、清算

ご自宅までお伺いします。お気軽にご相談ください。
三種町鹿渡字焼野169番地1
電話 0185-87-4343
FAX 0185-88-8838
Mail shihoukunitsuka@iaa.itkeeper.ne.jp
URL https://shihoukunitsuka.com/

福祉・健康カレンダー

Calendar 5月 2022 May

【ご注意ください】

休日受診をされる方は、必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。

1回	休日診療 関医院 ☎73-2811 当番医 小児科 平野医院 ☎54-3181
2月	
3火	休日当番医 診療 山須田医院 ☎54-3120
4水	休日当番医 診療 京内科クリニック ☎52-1315
5木	休日当番医 診療 楊整形外科医院 ☎89-7771
6金	母子健康手帳交付・妊婦保健指導は開庁時にいつでもめんchocoてらす(☎89-2948)で行います。
7土	
8回	休日診療 佐藤医院(三種町) ☎83-2326 当番医 小児科 石川こどもクリニック ☎52-8558
9月	母子健康手帳交付・妊婦保健指導 13:30~/地域局市民福祉課 ☎73-5500 2歳児すこやか教室/保健センター ※めんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948
10火	3歳児健診/保健センター
11水	
12木	3歳児健診/保健センター
13金	
14土	
15回	休日診療 小泉医院 ☎52-2427 当番医 小児科 ねもとクリニック ☎52-8777
16月	マミークラス【いきいきマタニティーライフ】/サンピノ ※13日(金)までめんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948
17火	1歳6カ月児健診/保健センター
18水	1歳6カ月児健診/保健センター
19木	5歳児親子相談【平成29年4月生まれ】/保健センター 問合せ 学校教育課 ☎73-5281
20金	10カ月児健診/保健センター
21土	
22回	休日診療 小野医院 ☎53-2700 当番医 小児科 石川こどもクリニック ☎52-8558
23月	母子健康手帳交付・妊婦保健指導 13:30~/地域局市民福祉課 ☎73-5500 マミークラス 【ベビータッチングケア&助産師さんとトーク】/サンピノ ※19日(木)までめんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948
24火	10カ月児健診/保健センター
25水	4カ月児健診/保健センター
26木	4カ月児健診/保健センター
27金	妊婦さんの相談日13:30~/本庁舎会議室2 ※前日までめんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948
28土	
29回	マミークラス【赤ちゃんのお世話】/サンピノ ※27日(金)までめんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948 休日診療 森岳温泉病院(三種町) ☎83-5111 当番医 小児科 藤原こども医院 ☎52-7241
30月	
31火	7カ月児育児相談/保健センター ※めんchocoてらすへ要予約 ☎89-2948

※乳幼児健診は新型コロナウイルス感染症対策のため人数を制限して実施しています。対象者には日程を指定して、個別に通知をお送りしていますのでご確認ください。

※休日当番医は変更になる場合もありますので、当日の北羽新報「みんなのひろば」を確認するか、電話でお問い合わせください。

休日当番医 【診療時間】 診療10:00~16:00 小児科9:00~12:00
【問合せ】 平日:能代市山本郡医師会 ☎58-2581
休日:能代山本医師会病院 ☎58-3311

5月のサロン日程はこちら!

悩みや不安を打ち明けてみませんか。お気軽にお立ち寄りください。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

おひさまサロン あったかい“わ” 日時 5月1日(日)13:00~15:00 場所 市民プラザ
サロンアロハ サロンアロハ 日時 5月2日(月)13:00~15:00 場所 中央公民館
お茶っこサロン 絆の会 日時 5月5日(木・祝)13:00~15:00 場所 長崎集会所
サロン「リラタイム」 “和絆” 日時 5月5日(木・祝)、15日(日)、25日(水)14:00~16:00 場所 浄徳寺
話っこサロン つながる♡輪 日時 5月9日(月)13:00~15:00 場所 保坂福祉会館
ほっと・サロン ふれあいのWA 日時 5月10日(火)9:00~12:00 場所 ニツ井公民館 日時 5月17日(火)13:00~15:00 場所 市民プラザ
かだつて、かだるべ「交流サロン」 精神保健福祉「萌の会」 日時 5月12日(木)13:00~15:00 場所 サンピノ
ごっこサロン ゴッコの会 日時 5月20日(金)13:30~15:30 場所 保坂福祉会館
コーヒーサロン ひとやすみ ひとやすみ 日時 5月21日(土)13:00~15:00 場所 サンピノ
サロンさんぼ道 らく・楽 日時 5月26日(木)13:30~15:30 場所 やさしい風「健康館」
サロンわかば わかばの会 日時 5月3日(火・祝)10:00~15:00 場所 野ほたん(上町) 日時 5月13日(金)10:30~12:00 場所 GGG(比八田) 日時 5月27日(金)10:30~12:00 場所 GGG(比八田)

始めましょう

フレイル予防

第1回
〜フレイルって何?〜

フレイルとは「虚弱」という意味で、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。フレイルには、身体的フレイル、オーラルフレイル(歯、舌、口周りの筋肉、飲み込みなどの機能低下)、心理的・認知的フレイル(うつ傾向、認知機能の低下)、社会的フレイル(人との交流が減る)といったさまざまな側面があります。

ります。これらは、生活習慣や身体・心の状態によって、複雑に絡み合いながら進行していきます。

「おいしいものが食べられなくなった」「疲れやすくなる」「体重が減ってきた」などと感じている方はフレイルかもしれません。ぜひ一度ご相談ください。

次回は予防法をご紹介します。問合せ 市民保険課 ☎89-2159