

初夏のお出掛け情報

だんだんと暑く感じる日が増えてきました。

このページでは、初夏にかけて行われるイベントなどの情報についてお知らせします。

熱中症に十分気をつけながら、家族や友人で能代の夏の思い出をつくりましょう！



はじめての山登り教室 in ニツ森

日時／内容(全4回)／集合場所

6月22日(水) 午前10時～11時

山登りの基本「持ち物説明・注意事項」

／能代市総合体育館

6月29日(水) 午前10時～11時45分

歩き方・体力づくり「風の松原コース」

／市陸上競技場駐車場

7月6日(水) 午前9時～正午

歩き方・体力づくり「七座山(展望台)コース」

／道の駅ふたつ

7月11日(月) 午前9時～午後3時30分

ニツ森登山／能代市総合体育館

講師 ニツ井山の会 定員 先着15人

申し込み 6月20日(月)まで電話で

問合せ 能代市総合体育館 ☎54-3607



能代名所めぐり

日時 6月18日(土) 午前9時～午後0時30分

集合場所 午前9時まで市観光案内所(JR能代駅構内)へ

コース 金勇～八幡神社～能代公園～光久寺(約5km)

対象 県内在住の方

定員 先着20人 費用 500円(小学生以下250円)

申し込み 6月15日(水)までに電話、Eメール、窓口で

問合せ 能代観光協会 ☎88-8802

Eメール: welcomenoshiro@shirakami.or.jp



米代川カヌーツーリング10km

日時 6月19日(日) 午前9時～正午

集合場所 午前8時30分までニツ井町観光協会前へ

対象 小学4年生以上

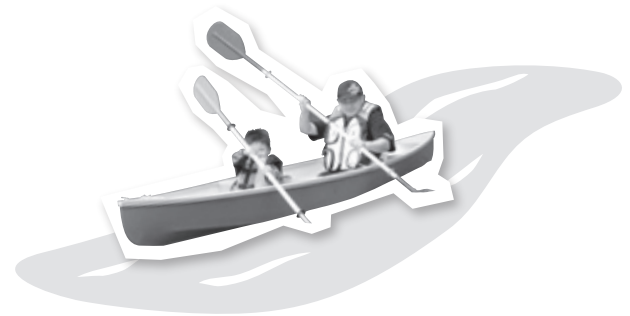
※中学生以下は保護者同伴、未成年者は保護者の承諾が必要

定員 先着20人 費用 5,000円

申し込み 6月15日(水)までに電話かEメールで

問合せ ニツ井町観光協会 ☎73-5075

Eメール: futatsui-kankou@shirakami.or.jp



自然観察会&ぐるりニツ井まちあるき 初夏のきみまち阪トレッキング

日時 6月25日(土) 午前9時～午後2時30分

集合場所 午前8時45分までニツ井町観光協会前へ

対象 健脚な方

定員 先着15人 費用 2,000円(昼食代込み)

申し込み 6月17日(金)までに電話かEメールで

問合せ ニツ井町観光協会 ☎73-5075

Eメール: futatsui-kankou@shirakami.or.jp



熱中症には十分にご注意を！

- ・長時間の運動は避け、こまめに水分を補給する
- ・エアコンで部屋の温度調整を適宜行う
- ・周囲の人と十分距離を取り、マスクを外して休憩する

◆こんなときは救急車！

- ・自分で水分補給できず、脱力感・倦怠感があり動けない
- ・意識がない、あるいは全身のけいれんがある

問合せ 能代消防署救急担当 ☎52-3368

ニツ井消防署救急担当 ☎73-2327

健康づくり課 ☎58-2838



ハイキング交流会 in 留山 (中央・ニツ井公民館連携講座)

日時 7月16日(土) 午前9時30分～11時

対象 市内在住の80歳未満の方

出発時間／定員 各公民館からバスが出ます。

午前8時30分発(帰着は正午):ニツ井公民館/10人

午前9時発(帰着は午前11時30分):中央公民館/10人

申し込み 6月20日(月)午前9時から電話か窓口で

※1人につき2人分まで申し込み可

問合せ 中央公民館 ☎54-8141

ニツ井公民館 ☎73-2590