



10/16
日

第28回きみまちの里フェスティバル
きみまちニッ井マラソン
ランナー大募集!

参加料

一般……………3000円

高校生以下…1000円

申し込み

9月2日(金)までに応募用紙
かインターネットで

問合せ

きみまちニッ井マラソン事務局
(生涯学習・スポーツ振興課)

☎73・3221



種目／対象

・ペア(4km)／小学生を含む
ペア。ペアで一緒にゴールすること

・4km／小学生以上

・10km／高校生以上

・ハーフ(21・0975km)

／高校生以上

※10kmとハーフ完走者の中から
抽選で、青梅マラソン・札幌
マラソン出場資格が各10人へ
当たります!



ゲスト
ランナー

ランニングタレント
中村 優さん

恋文のまちを
私と一緒に
走りましょう!



低所得の子育て世帯へ
給付金を支給

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、物価高騰などに直面する低所得のひとり親世帯の生活を支援するため、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

●支給対象者

①令和4年4月分の児童扶養手当を受給している方

②公的年金などを受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

●支給額

児童1人当たり一律5万円

●申請について

①に該当する方:
申請は不要です。

②・③に該当する方:

申請が必要です。7月4日(月)から申請できます。申請方法の詳細については、お問い合わせください。

問合せ 子育て支援課

☎89・2947

- 本庁舎（代表☎52-2111）
〒016-8501 能代市上町1-3
- 二ツ井町庁舎（代表☎73-2111）
〒018-3192 能代市二ツ井町字上台1-1



能代市の人口（5月末現在）

人 口	49,895人	(-40)	(-)は前月比
男	23,111人	(-14)	
女	26,784人	(-26)	
世帯数	24,203世帯	(+3)	

お知らせ

県道322号 通行止めのお知らせ

二ツ井今泉道路の小繋インターチェンジ（仮称）の施工に伴い、きみまち横断歩道橋の撤去工事を行います。これにより次の期間、県道の通り抜けはできませんので、国道7号を迂回するようにご協力をお願いいたします。

※きみまち阪皇立自然公園へは二ツ井駅側からのみ通行が可能です。

期間
・夜間のみ：6月27日（月）～7月15日（金）午後9時～翌午前6時

・終日：8月22日（月）～9月16日（金）
問合せ 能代河川国道事務所
☎70・1248



能代市子ども・子育て 会議の委員を募集

地域の子育て環境充実のため、市で策定している「子ども・子育て支援事業計画」の進捗状況の管理や評価などを行います。任期満了に伴い新たな委員を募集します。

応募資格
●市内に住所がある就学前の子どもの保護者
●平日の日中に会議へ出席できる方（託児あり）

募集人数 2人
任期 令和4年10月～6年9月の2年間
※会議は年1～2回程度
報酬 5700円／会議1回

申し込み 子育て支援課、地域局市民福祉課、能代地域子育て支援センター、さんぽえむ、各地域センターなどに備える申込用紙（市ホームページからもダウンロード可）に記入し、7月29日（金）（必着）までに子育て支援課へ郵送または直接

宛て先 〒016-8501 上町1-3
子育て支援課
問合せ 子育て支援課
☎89・2946



排水設備工事責任技術者受験者講習会・資格認定試験

●受験者講習会
日時 9月28日（水）
午前9時30分～午後3時30分



●資格認定試験

日時 10月28日（金）
午前10時～正午
会場 秋田県JAビル
費用 6000円
申し込み 下水道課に備える申込用紙（同協会ホームページからもダウンロード可）

可）に記入し、7月11日（月）（25日）の間に同課へ直接※受講・受験票は8月中に送付します。テキストは各自で準備してください。

問合せ 下水道課
☎89・2203

特別支援教育 かがやきミーツイング

「読み書きが苦手な子どものためにできること」読み書きにおける困難さの理解と対応」をテーマにオンラインの講演を行います。インターネット環境が整わない方は事前にご相談ください。

日時 8月1日（月）
午後1時20分～3時50分

講師 国際教養大学国際教養学部 助教 橋本洋輔さん
申し込み 電話で
問合せ 県北教育事務所山本出張所
☎52・3369

「のしろ食育デー」

毎月19日と第3日曜日は「のしろ食育デー」。7月は17日（日）、19日（火）です。地元食材を味わい地産地消を進めましょう。

問合せ 農業振興課
☎89・2182

5月分市長交際費

総務課☎89-2112

区 分	項 目	件数	金 額
会 合	会 費	3	16,000円
	寸 志	1	5,000円
	御 祝	2	7,878円
計		6	28,878円

「移住交流サロン」

能代で暮らし始めた方や応援したい方が集うサロンです。情報収集や仲間づくりにご利用ください。9月、11月、3月にも開催する予定です。

日時 7月14日（木）
午後6時～7時30分

場所 喫茶ベル（プラザ都内）
申し込み 7月10日（日）までに電話でeナビステーションりあん（☎74・7751）へ
問合せ 人口政策・移住定住推進室
☎89・2163

消費一口メモ 156

インターネット通販を安全に利用するために！

「注文した商品が偽物だった」「商品が届かない」「返品ができない」といったネット通販に関する相談が増加しています。注文する際には、業者の所在地・連絡先の確認や、キャンセル・返品条件などを事前に確認しましょう。また、注文時の画面や業者からのメールは商品が届くまで保管しましょう。困ったときは相談を！



問合せ 能代市消費生活センター ☎89-2939
土日・祝日は、消費者ホットライン
188（いやや！）

イベント情報

第33回 秋田杉の里ニツ井まつり

秋田杉の木工品や地域の特産品などを販売するほか、木工体験や富根報徳番楽、コカリナ演奏などのステージもあります。

日時 7月9日(土)、10日(日)午前10時～午後4時
※10日(日)は午後3時まで

場所 道の駅ふたつ

問合せ 地域局環境産業課 ☎73-4500

同時開催!!

9日(土)午前10時～午後2時

2022あきた水と緑の森林祭

クラフト・木工体験、林業機械シミュレーター体験ができるほか、2022ミス日本みどりの女神や羽立大神楽もやって来ます。

問合せ 林業木材振興課 ☎89-2250

「Aターニングフェアin東京」

県内での就職を希望する方を対象とした相談会です。県内の企業による企業説明や個別面談のほか、就職、移住全般に関する相談もできます。個別面談を希望する企業がある場合はご予約ください。能代市も出展します。

日時 7月3日(日)

正午～午後4時30分

場所 東京都立産業貿易センター 浜松町館

問合せ

秋田県ふるさと定住機構
☎018・826・1731

行政相談所

行政相談委員が国や行政に関する苦情や意見、要望などの相談に応じます。

日時 7月6日(水)

午前10時～正午

場所 本庁舎会議室5

行政相談委員

加藤加奈子さん ☎52・5630

問合せ 行政苦情110番

☎0570・090110

戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者を募集

日本遺族会では、戦没者遺児を対象とした慰霊友好親善事業への参加者を募集しています。今年度は、次の地域で実施予定ですので、参加を希望される場合はお問い合わせください。

実施地域 西部ニューギニア、トラック諸島、パラオ諸島、ボルネオ・マレー半島、マリアナ諸島、東部ニューギニア、ビスマーク諸島、ミヤンマー・タイ、ソロモン諸島、フィリピン、マーシャル

諸島、フィリピン、マーシャル

「遺言の日」法務局遺言書保管説明会

7月15日(いごんの日)に合わせ、遺言書保管制度に関する説明会を開催します。

日時 7月15日(金)

午後1時30分～3時

講師 秋田地方法務局供託課

遺言書保管官

定員 先着10人

申し込み 7月8日(金)午後5時までに電話で

場所・問合せ

秋田地方法務局能代支局

☎54・4111

講座

「生涯現役」セカンドライフセミナー

日時 7月13日(水)

午後0時30分受付開始

午後1時開講

会場 プラザ都

テーマ／講師

①「シニア世代のライフプランを考えよう!!」／金融広報アドバイザー 五井優子さん

②「健康で永く働き続けられる秘訣!!」／ニチイ学館

定員 先着20人

申し込み 市役所やハローワーク能代などに備える申込書に記入し、7月6日(水)までに郵送またはファクスで

宛て先 〒010-0951 秋田市山王6丁目1-13 山王プレスビル8階 秋田県シルバー人材センター連合会

☎018・888・4681

問合せ セミナー担当

☎018・888・4680

「市民おもしろ塾7月講座

●命を守る防災力とは

「キャンプから防災を学ぶ」

日時 7月16日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 能代市文化会館

講師 日本赤十字秋田短期大
学介護福祉学科 講師 及
川真一さん

費用 会員2000円
非会員3000円

問合せ 事務局

☎080・4131・3634

令和4年度

甲種防火管理新規講習

日時 8月2日(火)、3日(水)

午前9時～午後4時20分

場所 能代山本広域交流センター

費用 5000円(能代地区
防火管理推進協議会の加入
事業所は4000円)

申し込み 6月30日(木)までの
平日に電話で

問合せ 消防本部予防課

☎52・3312

イベント

「第6回能代おもしろ映画祭り」

●7月30日(土)午前10時～

場所 能代市文化会館

上映作品 「煙突の見える場
所」「名もなく貧しく美し
く」「裸の島」「この広い空
のどこかに」

費用 4本立て500円
(小中高生無料)

●7月31日(日)午前10時30分～

場所 能代市文化会館

上映作品 「草間彌生∞ZOO
NINA(無限大)」、「パーソ
ナル・ソング」(音楽療法
体験も行います)

費用 前売り各600円、当
日各800円

※映画ボスター70枚の館内展示
あり

※前売券は能代市文化会館、道
の駅ふたつなどで販売

能代図書館でも映画上映会を行
います。詳細は6ページをご覧ください。

問合せ 実行委員会

☎080・4131・3634

福祉・健康

「7月の献血日程」

日時/場所

・7月5日(火)午後1時～2時

／秋木製鋼

・7月12日(火)午前11時～11時

30分／庄内機械、午後1時
30分～4時／能代河川国道
事務所

・7月23日(土)午前9時30分
～午後4時／いとく能代
ショッピングセンター

・7月29日(金)午前10時～11時
30分・午後1時～4時／能
代厚生医療センター

問合せ 能代保健所

健康づくり課

☎52・4333

☎58・2838

認知症カフェ

「ほっとカフェ」

認知症の方やそのご家族、
認知症の予防をしたい方、認
知症の方を支えたい方など誰
でも参加できます。ボラン
ティアでの参加もお待ちして
います。

※新型コロナウイルス感染症拡
大防止のため、飲食の提供は
行いません。

日時 7月7日(木)

午前10時～正午

場所 ブナの森ふれあい伝承館

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355



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

「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 7月9日(土)

午後1時30分～3時

場所 とらいあんぐる

※7月は「内部障害」「聴覚障害」
のピアカウンセリングが対応し
ます。

※手話通訳者が同席します。

問合せ とらいあんぐる

☎89・6333

午後に乳がん検診が受けられます

- JCHO秋田病院 健康管理センター (☎52-3127)
実施日 毎週金曜日
申し込み 希望日の1週間前までに電話で
- 保健センター (☎58-2838)
実施日 第3水曜日
申し込み 希望日の2週間前までに電話で



イベント情報

のしろ健康21 健康展

体脂肪率、骨密度、血管年齢、ベジチェック(野菜摂取量)といった各種測定機器による健康チェックをはじめ、ウォーキングやヨガなどの運動体験、薬剤師・栄養士等による各種健康相談など健康に関するイベントが盛りだくさんです。さまざまな角度から、自分の健康を考えてみませんか。すべて無料。お気軽にご来場ください。

日時 7月30日(土)午前10時～午後3時

会場 イオンタウン能代

●健活ヨガ(事前に電話で要予約)

時間 1回目:午前11時～、2回目:午後1時～、3回目:午後2時～(各30分程度)

定員 各先着12人

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838



●家族介護者の集い
在宅で介護している方や介護について知りたい方が集まり交流する場です。
●本庁地域包括支援センター
☎74-7156

●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抱えている方が語り合える交流会です。
日時 7月12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
☎89-5355

日時 7月13日(水)
午後1時30分～2時30分
場所 サンピノ
●北地域包括支援センター
日時 7月14日(木)
☎74-7730
午後1時30分～2時30分
場所 特養しののめ
●南地域包括支援センター
☎74-6700
日時 7月6日(水)
午前10時～11時30分
場所 東部公民館
※テーマなどは担当区域の地域包括支援センターへお問い合わせください。

7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
1日(金)	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
5日(火)	0歳児ひろば・6カ月以上児 定員8組	
8日(金)	おさがり交換会 定員前半後半各10組	
10日(日)	サンデーすくすくひろば 定員8組 (パパの子育て支援講座)	能代市総合体育館
15日(金)	1歳以上児ひろば 定員10組	
19日(火)	子育て支援講座(トレーニングルームでリフレッシュ) 定員10組	
22日(金)	おしゃべりサロン 定員3組	子育て支援センター
25日(月)	誕生会 定員15組	能代市総合体育館
27日(水)	みんな一緒(夏まつり) 定員20組 7月11日(月)～受け付け	サンピノ
28日(木)	ちびちゃんひろば(園開放)	第一・第四保育所

■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
5日(火)	一緒に遊ぼうね!	さんぼえむ
6日(水)	子育て支援講座(ベビーマッサージ) 定員5組	
12日(火)	0歳児ひろば	
13日(水)	おでかけひろば(飛行機を見に行こう!) 定員6組	大館能代空港
19日(火)	すくすく講座(子育てについて) 要申し込み	二ツ井公民館
20日(水)	作って遊ぼう!(アンパンマンの椅子作り) 定員5組	さんぼえむ
21日(木)	絵本たのしいね! (はらぺこあむしさんの絵本デー)	二ツ井図書館
26日(火)	一緒に遊ぼうね!	さんぼえむ
27日(水)	誕生会	
28日(木)	ちびちゃんひろば(園開放)	二ツ井・きみまち子ども園

※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。

◆育児に関する無料相談受付中!

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 14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、24日(日)

●ぐるぐるべったん(いっしょにつくろう!)

「リースにべったん」

●出張図書館「おはなしほけっと」

7月22日(金)午前11時～11時15分



■あそびの広場 ぱれっと ☎090-5832-0303(菊池)

●夏!水!おそとであそぼ!

日時 7月27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、着替え

※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。



能代市文化会館催事 能代市文化会館 ☎54-8141

●ロビーコンサート

岡田琴千流10人による大正琴の演奏をお楽しみください。

日時 7月3日(日)

午前11時30分開場、正午開演

●山形交響楽団演奏会

「オーケストラ・キャラバン
～オーケストラと心に響くひととき～」

日時 9月4日(日)

午後2時開場、3時開演

チケット販売 7月2日(土)午前9時から
入場料 (全席指定)

前売券3,000円、高校生以下1,500円

※当日券は各500円増し

プレイガイド イオン能代店、いとく能代SC、能代市文化会館ほか
※文化庁統括団体によるアートキャラバン事業(コロナ禍からの文化芸術活動の再興支援事業)を活用し開催します。

中央公民館主催講座 中央公民館 ☎54-8141

●障がい者の生涯学習支援モデル事業 「簡単にできる陶芸作品づくり」

障がいのある方とその家族が対象ですが、一般の方も参加できます。

日時/内容 (全2回)

① 7月23日(土)午前10時～11時30分
／形づくり

② 8月27日(土)午前10時～11時30分
／絵つけ

定員 15人程度 費用 1,000円

申し込み 7月2日(土)午前9時から
電話で



●親子でTOMO育講座

「どうぶつ園の生き物たちの
フォトフレームをつくろう!」

粘土でかわいらしい動物たちをつくって木製のフォトフレームを飾ります。2L版の写真が入ります。

日時 7月28日(木)午前10時～正午

講師 シュガーアートサロン秋田
岩瀬加代子さん

対象 市内在住の小学生とその保護者
※保護者に対応できる範囲のきょうだいの参加可

定員 先着10組20人

費用 1,800円(きょうだいで参加の場合1人につき1,800円)

申し込み 6月30

日(木)午前9時から

電話で



図書館 7月の行事案内

能代図書館 ☎54-1114

●おはなし会

◆ホワイトブックス

日時 7月23日(土)午前10時30分～

●図書館映画上映会(能代おもしろ映画祭り)

日時/内容 7月31日(日)

午前11時～

「劇場版ダーウィンが来た! 恐竜超伝説」
(約86分)

午後2時～

「シャーロック・ホームズ」
(アメリカ/2009年/128分)

>>>いづれも

定員 各時間先着20人

申し込み 電話か能代図書館で直接

●7月のテーマ展示

一般「木と出会う・木でつくる・木とともに生きる」

児童「楽しいね! 夏休み」

二ツ井図書館 ☎88-8853

●としょかんスタンプラリー

本をたくさん読んでスタンプを集めよう! すてきなプレゼントもあります。

日時 7月1日(金)～31日(日)

●おはなし会

◆えほん楽しいね!

日時 7月21日(木)午前11時～

◆こわ～いおはなし会

日時 7月23日(土)午後1時30分～

対象 幼児～小学生

定員 先着15人

申し込み 電話か二ツ井図書館で直接

●7月のテーマ展示

一般「家庭菜園-育て方から害虫駆除まで」

児童「よんだら ずずしくなっちゃう」

ロシア点描

著: 小泉 悠

出版社: PHP研究所

著者がロシアで出会った人々の暮らしについてユーモラスに話しつつ、政治的・社会的話題には冷静に言及したロシアを知りたい・理解したい方におすすめの一冊です。

図書館の
新着図書



<7月の休館日>

能代図書館…1日(金)、毎週月曜日

二ツ井図書館…毎週火曜日

ご家庭のお困り事なら
ご家庭なんでも応援隊 能代店

粗大ゴミ処分
片付け少量引越
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

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

NEW OPEN
美容室★ルアナ★
-hair&relaxation-

女性専用サロン・予約優先
ご新規様初回限定!!
広報をみた! で
¥1,000割引
※商品には使用不可
サロン前に駐車場完備

さとうみく(店長)
32才
美容師歴11年

営業時間 9:00～17:00 定休日 毎週 日・水
090-7359-2073 能代市中和2丁目6-59

子ども館だより 子ども館 ☎52-1277

●かがくあそび「高吸水性ポリマーの科学」
～オリジナル芳香剤を作ろう～

日時 ① 7月16日(土) ② 7月23日(土)
午後1時30分～3時

対象 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 各日10人(市内在住の方優先)
申し込み

① 7月5日(火)～14日(木)正午までに電話で

② 7月5日(火)～20日(水)正午までに電話で

●自然観察会
「世界遺産白神山地(留山)の散策」

日時 7月17日(日)午前9時～午後3時
場所 八峰町・留山ブナ林

※子ども館に集合し、バスで移動します。(小雨決行)

対象 小・中学生(小学生以下は保護者同伴)

定員 15人(保護者含む、市内在住の方優先)

申し込み 7月5日(火)～15日(金)正午までに電話で

※長袖の服、長ズボン(雨天時は長靴)で参加してください。

●モデルロケット教室
「パラシュート付きモデルロケットの製作と打ち上げ」

日時 7月18日(月・祝)
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 各時間10人(市内在住の方優先)

申し込み 7月5日(火)～16日(土)正午までに電話で

※打ち上げは滞空時間競技を行います。

マナブゥ指定講座 あきたサイエンスクラブ推奨講座

●コズミックカレッジ「星座のひみつ」
～3Dさそり座作り～

※JAXA宇宙教育センターの協力による、宇宙をテーマにした体験活動です。

日時 7月24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 各時間10人
申し込み 7月12日(火)～21日(木)正午までに電話で

●夏の星空観察会
「夏の代表星座と流星を見つけよう！」

日時 7月30日(土)
午後7時30分～9時

※悪天候の場合はプラネタリウム室で学習のみ行います。

定員 35人(市内在住の方優先、中学生以下は保護者同伴)

申し込み 7月12日(火)～28日(木)正午までに電話で

●プラネタリウム臨時放映
◆「星時間」～夏の星座と神話～

日時 7月2日(土)午後2時～(約30分)

◆「かがやとKAGUYA」
～月が地球にくれた贈り物～

日時 7月9日(土)午後2時～(約30分)

>>>いずれも
観覧料 高校生以上1回340円

定員 当日先着50人

<7月の休館日>

4日(月)、11日(月)、19日(火)、
22日(金)、25日(月)

<プラネタリウム放映休止日>

7月20日(水)、21日(木)は番組入れ替えのため放映を休止します。新番組は23日(土)から公開予定です。

市民活動支援センター主催講座 市民活動支援センター ☎52-0355

●やさしい簡単「やってみよう！」
「スマホ動画編集」講座

～NPO・市民活動の紹介や情報を発信しよう！～

日時 7月2日(土)午前10時～正午
場所 勤労青少年ホーム

定員 8人
持ち物 スマートフォン

申し込み 電話で

●地震や水害から身を守る
リアル防災セミナー

第1部では、過去にあった災害や現状を知り、身の守り方を学びます。

第2部では、市の防災無線や防災アプリのダウンロード方法など、災害の備え方を学びます。

日時 7月16日(土)
第1部：午前10時～11時30分
第2部：午前11時30分～正午

場所 中央公民館

申し込み 電話で

二ツ井公民館主催講座 二ツ井公民館 ☎73-2590

●市民学校講座
「絵手紙教室(全2回)」

日時 7月7日(木)、21日(木)
午後6時30分～8時30分

定員 15人
費用 600円

申し込み 電話か窓口で

イベント案内 能代エナジウムパーク ☎52-2955

●うちょうらん展
うちょうらんを約300鉢展示します。

日時 7月2日(土)、3日(日)
午前9時30分～午後4時30分

※3日(日)は午後4時まで

広告

持続可能な世界のために

世界をリードする再生可能エネルギー会社



RWE

大規模な洋上風力発電の開発、建設、運営
RWE Renewablesの洋上風力設備容量は世界第2位!

RWE Renewables Japan G.K.

▶本社

〒100-0005

東京都千代田区丸の内1-8-3

丸の内トラストタワー本館5階

電話: (03) 6230 9374

▶秋田オフィス

〒010-0001

秋田県秋田市中通り2-2-32

山ニビル6F リーゼス秋田駅前ビジネスセンター

<https://jp.rwe.com>

広告

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

福祉・健康カレンダー

Calendar 7月 2022 July

【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。

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でらす☎89-2948で行います。

1 金	
2 土	
3 日	休日診療 瀬川医院 ☎54-3322 当番医 小児科 平野医院 ☎54-3181
4 月	2歳児すこやか教室／保健センター ※めんchocoでらすへ要予約☎89-2948
5 火	3歳児健診／保健センター
6 水	
7 木	
8 金	3歳児健診／保健センター
9 土	
10 日	休日診療 三田医院 ☎58-3858 当番医 小児科 石川こどもクリニック ☎52-8558
11 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
12 火	1歳6カ月児健診／保健センター
13 水	1歳6カ月児健診／保健センター
14 木	5歳児親子相談【平成29年7月生まれ】／保健センター 問合せ 学校教育課☎73-5281
15 金	
16 土	
17 日	休日診療 能代病院 ☎52-6331 当番医 小児科 ねもとクリニック ☎52-8777
18 月	休日当番医診療 工藤泌尿器科医院 ☎54-9055
19 火	
20 水	10カ月児健診／保健センター
21 木	10カ月児健診／保健センター
22 金	
23 土	
24 日	休日診療 柳谷内科クリニック(三種町) ☎85-2117 当番医 小児科 石川こどもクリニック ☎52-8558
25 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
26 火	4カ月児健診／保健センター
27 水	子どもの健康・栄養相談日10:00～12:00／本庁舎会議室2 妊婦さんの相談日13:30～15:00／本庁舎会議室2 ※いずれも26日(火)までめんchocoでらすへ要予約☎89-2948
28 木	4カ月児健診／保健センター
29 金	7カ月児育児相談／保健センター ※めんchocoでらすへ要予約☎89-2948
30 土	
31 日	休日診療 富町クリニック ☎52-9870 当番医 小児科 藤原こども医院 ☎52-7241

※乳幼児健診はコロナウイルス感染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いたし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

7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 7月3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 7月4日(月) 13:00～15:00	
場所 中央公民館	
サロンわかば わかばの会	
日時 7月5日(火) 10:00～15:00	場所 野ぼたん(上町)
日時 7月29日(金) 10:30～12:00	場所 GGG(比八田字十ヶ村)
日時 7月29日(金) 12:30～14:30	場所 恋文すばとつきみまち
お茶っこサロン 絆の会	
日時 7月5日(火) 13:00～15:00	
場所 長崎集会所	
サロン「リラタイム」和絆	
日時 7月5日(火)、15日(金)、25日(月) 14:00～16:00	
場所 浄徳寺	
ほっと・サロン ふれあいのWA	
日時 7月10日(日) 9:00～12:00	場所 ニツ井公民館
日時 7月19日(火) 13:00～15:00	場所 市民プラザ
話っこサロン つながる♡輪	
日時 7月11日(月) 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 7月14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 7月15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 傾聴の会・ひとやすみ	
日時 7月16日(土) 13:00～15:00	
場所 サンピノ	
サロンさんぽ道 らく・楽	
日時 7月28日(木) 13:30～15:30	
場所 やさしい風「健康館」	

フレイル予防健康教室のご案内

フレイル（虚弱）は、早い段階で予防や改善に取り組むことで、健康な状態に戻ることが期待できます。フレイルが心配な方や、予防・改善したい方など、お気軽にご参加ください。

	健康教室		
	①運動	②口腔ケア	③栄養
	午後1時30分～3時	午後1時30分～2時30分	
常盤地域センター	7月12日(火)	7月19日(火)	7月26日(火)
南部公民館	6月30日(木)	7月14日(木)	7月28日(木)
ニツ井町庁舎 大会議室	7月6日(水)	7月13日(水)	7月20日(水)

- ①運動 健康運動指導士の講話と実技。ストレッチや筋トレ、座りながらできる運動など、自分のペースでできる運動を紹介。
- ②口腔ケア 歯科衛生士の講話。歯のみがき方や自宅でできるお口の体操などを紹介。
- ③栄養 管理栄養士の講話。フレイル予防に効果的な食事内容、食事のとり方などを紹介。

定員 各回15人 参加費 無料
申し込み 前日まで電話で
問合せ 市民保険課 ☎89-2159

