

のしるインフォ

男性料理教室

●実践編

「秋冬野菜を上手に使う」

日 10月25日(金)午前10時～午後1時頃

場 働く婦人の家

定 市内在住の男性約15人

費 500円程度

申 10月1日(火)～18日(金)に電話で

問 健康づくり課

Tel.58・2838



フレイルチェック測定会

筋肉量や体脂肪量などの体成分が測定できます。併せてミネラル量やタンパク質量も確認できます。当日は、保健師や管理栄養士が個別測定・個別健康相談に対応します。

※ペースメーカーを使用している方は測定できません。

※測定の2時間前までに食事を済ませることをお勧めします。

●市役所本庁舎

日 10月8日(火)午前10時～11時30分

申 10月7日(月)までに電話で

●ニッ井町庁舎

日 10月9日(水)午前10時～11時30分

申 10月8日(火)までに電話で

いづれも

定 先着12人

問 市民保険課 Tel.89・2159

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集う場です。

日 10月17日(木)午前10時～正午

場 杉ホールひびき

問 長寿いきがい課

Tel.89・5355



家族介護者の集い

●本庁地域包括支援センター

日 10月9日(水)午後1時30分～2時30分

場 住吉住宅集会所

●北地域包括支援センター

日 10月10日(木)午後1時30分～2時30分

場 特養しののめ

●南地域包括支援センター

日 10月24日(木)午前10時～11時30分

場 南部公民館

Tel.74・6700

場 南部公民館

認知症家族介護の交流会

認知症の不安や悩みを語り合える家族交流会です。

日 10月8日(火)午後1時～3時

場 やさしい風「健康館」

問 長寿いきがい課

Tel.89・5355

介護予防教室

運動不足やもの忘れが気になる方、閉じこもりなどを予防したい65歳以上の方を対象に介護予防教室を開催します。

●本庁地域包括支援センター

日 毎週木曜日午前9時30分～11時30分

場 サンピノ

●北地域包括支援センター

日 毎週水曜日午前10時～11時30分

場 特養しののめ

●南地域包括支援センター

日 10月3日(木)午前10時～11時30分

場 大内田会館

Tel.74・6700

場 大内田会館

日 10月31日(木)午前10時～11時30分

場 東部公民館

Tel.74・6700

場 東部公民館

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ですので、いろいろな思いを共感し合える場になります。お気軽にお越しください。10月は「内部障害」のピアカウンセラーが対応します。

日 10月12日(土)午後1時30分～3時

場 問

とらいあんべる

Tel.89・6333

FAX 89・6335

制服リユース事業 休日特別開催

平日の来所が困難な方のために、制服リユース事業を休日開催します。また、不要となった制服の引き取りも受け付けます。

制服の在庫状況は、二次元コードで確認するか、お問い合わせください。

日 9月29日(日)午前9時～正午

場 問 市社会福祉協議会

Tel.89・6000

10月の休日当番医

日	内科	小児科
6日(日)	白坂内科胃腸科医院 Tel.54-6624	平野医院 Tel.54-3181
13日(日)	楊整形外科医院 Tel.89-7771	石川こどもクリニック Tel.52-8558
14日(月・祝)	工藤泌尿器科医院 Tel.54-9055	-
20日(日)	わたなべ整形外科 Tel.52-8881	ねもとクリニック Tel.52-8777
27日(日)	三田医院 Tel.58-3858	石川こどもクリニック Tel.52-8558

必ず、事前に医療機関へ電話で症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel.58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel.58-3311

