

風力発電スポットと 市内巡りバスツアー

日 ①11月20日(水)②11月28日(木)
午前9時～午後4時

集合場所 本庁舎駐車場

内 蓄電池施設、陸上風車、は
まなす展望台、火力発電所、
子ども館、金勇などを巡りま
す(昼食をお持ちください)。

定 各日12人

申 ①11月13日(水)②11月21日(木)

までに二次元コード

または電話で

問 能代観光協会

Tel 88・8802



能代市自衛隊家族会 能代分会講演会

日 11月23日(土)午後2時～4
時

場 能代市文化会館

定 100人程度

内

・第1部：自衛隊秋田地方協力
本部能代地域事務所長 防災
講話「東日本大震災における
教訓」

・第2部：自衛隊秋田地方協力
本部長 防衛講話「北極海に
見る気候変動と安全保障」

問 能代市自衛隊家族会能代分
会(船山)

Tel 090・4630・2723

健康・福祉

健康を考える 市民のつどい

日 11月9日(土)午後1時30分～
3時(午後0時30分開場)

場 秋田しらかみ看護学院

内 「今日からできる」こころと
体の健康法、体の調子がど
んどんよくなる動き方・食
べ方・生き方

講 長島寿恵さん

定 先着140人

申 11月1日(金)までに電話か
ファクス(58・2930)、

メール(kenkou@city.noshi

riog.jp)を

※送迎バスあり(要予約)。ニ
ツ井町庁舎前正午発、本庁舎
正面玄関前ロータリー発午後
0時40分

※午後0時30分～1時20分と講
演終了後、ベジチェック測定
会を実施します。

問 健康づくり課

Tel 58・2838

講師 長島寿恵さん

薬剤師
健康増進アドバイザー

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康フリースロー大会

フリースローや各種シュー
ティングゲームを行います。

日 11月6日(水)午後6時30分～
8時30分

場 アリナス

定 10チーム(3人1組)

費 1チーム600円

申 11月1日(金)までに電話また
はチーム名、参加者名、連絡
先を明記しファクス(88・8
875)、メール(Katsunyo

ku@city.noshiog.jp)を

バスケットポーターズのしろ
(事務局・市民活力推進課)

Tel 88・8876

健康運動教室(チャレ
ンジ☆フィットネス)

能代地区

●第6回「腹筋ヨガトレ」

日 11月15日(金)午後6時30分～
7時30分

場 アリナス

講 佐藤香蓮さん

申 11月8日(金)までに電話で

●第7回「太極拳(初心者向け)」

日 11月20日(水)午後2時～3時

場 アリナス

講 丸橋多美子さん

申 11月13日(水)までに電話で

●第8回「エアロビクス」

日 12月4日(水)午後7時～8時

場 アリナス

講 安井加奈子さん

申 11月27日(水)までに電話で

●第2回「リラックスヨガ」

日 11月12日(火)午後2時～3時

場 ニツ井地区

講 鎌田裕美さん

申 11月5日(火)までに電話で

●いづれも

定 15人

問 健康づくり課

Tel 58・2838

映画「めぐみへの誓い」上映会& 曾我ひとみさん講演会

日 11月30日(土)午後0時30分受け付け 1時開会
場 さきがけホール(秋田市山王臨海町1-1秋田魁
新報本社ビル内)

定 500人 ※入場無料、予約不要 共催/秋田県

●上映会(午後1時～3時20分)

横田めぐみさんを主人公とした作品で、撮影の大部分は、能代を含む秋田県内で行われました。上映後、監督らによる座談があります。

●講演会(午後3時50分～5時30分)

北朝鮮拉致事件の実相や、帰国後22年を経た現在の思いなどをお話しいたします。

問 北朝鮮に拉致された日本人を救出する秋田の会(救う会秋田)能代地区 Tel 090-5431-0965(小野)



講師

曾我ひとみさん

11月の献血日程

10日(日)	10:00～12:00 13:30～16:00	ザ・ビッグ能代長崎店
12日(火)	10:00～11:15 13:15～16:00	木材高度加工研究所 ニツ井町庁舎
26日(火)	10:00～11:30 13:30～16:00	能代河川国道事務所 能代工業団地交流会館

問 能代保健所 Tel 52-4333、健康づくり課 Tel 58-2838