

広報のしろ

NOSHIRO

10
2026
vol. 437

みんなでつくる“わ”のまち能代



| 巻頭特集 |

ともに生きる、ともに支える。 多文化共生

人材不足が進む中、能代でも多くの外国人材が地域の産業や暮らしを支えています。
互いを理解し、地域の一員として共に暮らしていくために。
能代の「多文化共生」を考えます。

地域を支える 外国人材

少子高齢化や人口減少が進み、働き手の確保が全国的な課題になっています。能代市でも、さまざまな業種で人材不足が続く、外国人材を受け入れる事業所が増えています。地域の仕事を担う人が不足する中で、外国人材は地域の産業や暮らしを支える新たな担い手となっています。

外国人材が活躍する場合は、製造業や農業、建設業、介護・福祉、飲食、サービス業など多岐にわたります。そこで働く一人ひとりが、地域の産業を担うだけでなく、インフラの整備、介護や福祉、物流など、私たちの生活を支える仕事にも携わっています。

人が暮らし続けるためには、その地域で働く人が必要です。地域の産業やサービス、社会基盤を維持していく上で、外国人材の存在は年々大きくなっています。

外国人材は「人手不足を補う存在」とどまらず、地域の経済や日々の暮らしを支える、なくてはならない存在になりつつあります。



地域を支える
大切な仲間です

外国人と地域をつなぐ 「多文化共生拠点」

外国人とみんなが
つながる場所です！

巻頭
特集

ともに生きる、ともに支える。多文化共生



外国人が地域で安心して暮らし、地域とつながる場として、市では「多文化共生拠点」の実証的な取り組みを始めています。運営は一般社団法人COCOROに委託し、週3回程度オープンしています。

拠点では、外国人が暮らしの中で抱える悩みや困り事の相談に応じるほか、気軽に立ち寄って交流できる場づくりを進めています。

スタートに当たっては、運営に携わる皆さんが自ら拠点づくりにも取り組みました。初日には障子張りを行い、地域の文化に触れながら、外国人と地域住民が自然に交流できる空間をつくっています。まずは11月までの3カ月間、実証実験として運営します。

外国人や受け入れ企業、地域の方が困ったときに相談できる場所であると同時に、立ち寄って人と話せる場所へ。外国人と地域の人が顔を合わせ、互いを知るきっかけとなる交流拠点を目指します。

▼場所 能代市畠町13-10

▼開設時間 10時から18時または13時から21時

※開設日及び開設時間は、インスタグラムでご確認ください。

▼問合せ 総合政策課

TEL 89・2209

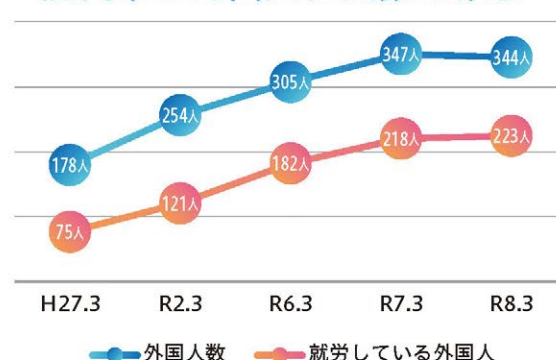


地域で働く外国人が増えるということは、地域で暮らす外国人が増えるということでもあります。仕事をすることで、地域で生活し、買い物をして、地域の人の関わりながら日々を過ごしています。外国人が地域の産業を支える一方で、地域で暮らす一人の住民として、まちのつながりを築いています。

これから大切なのは、お互いを地域の一員として認め合うことです。違いを理解し、それぞれの文化や考え方を尊重しながら、困ったときには支え合い、地域の課題には共に向き合う。外国人も日本人も、安心して暮らし、それぞれの力を生かせる地域をつくっていくことが、多文化共生につながります。



能代市の外国人住民数の推移



言葉を学び、地域とつながる

長年、外国人に日本語を教えながら、日本で暮らすために必要なことを伝えてきた北川さん。日本語教室での交流を通して、外国人と地域とのつながりを育んできました。外国人と共に暮らすために大切なこと、そして能代だからこそできる多文化共生について伺いました。

能代で日本語教室を始めたきっかけは、中国残留孤児の帰国家族が能代にきたことでした。最初は軽い気持ちで引き受けたという北川さんですが、今では日本語教室を、外国人が地域で暮らしていくために欠かせない場所と考えています。

「日本語教室は、ただ日本語を勉強する場所ではありません。能代で暮らして、生きるため、人を育てるための教室だと思っています」と北川さんは語ります。

教室では日本語だけでなく、ごみ

の分別や時間を守ることなど、日本で生活するために必要なルールやマナーも伝えています。活動を続ける中で、地域の人たちの外国人への見方にも変化を感じているといいます。

「礼儀作法も教えているので、教室に通っている人なら安心と思ってもらえるようになりました。高校生のボランティアも増えて、交流の輪が広がっています」。

外国人と地域で暮らすうえで大切なのは、一人の人として向き合うことだといいます。

日本語は世界でも難しい言語の一つ。その言葉を学んでいる外国人の頑張りを知ってほしいと話します。

「能代の人たちは思いやりがあって優しい人が多い。その優しさを外国人にも届けてほしい。外国人が少なくない能代だからこそ、できることはたくさんあると思います」。

のしろ日本語学習会
代表 北川 裕子さん

週2回の日本語講座や交流事業を実施し、長年外国人支援に取り組んでいます。

3 独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)秋田病院

令和8年8月より、インドネシアからの8人を特定技能(介護)として受け入れています。受け入れに当たっては、患者さんにも丁寧に説明しながら体制を整えてきました。

「礼儀作法や生活上のルールも丁寧に伝え、安心して生活できるようサポートしています。明るく礼儀正しい人柄もあり、8人は患者さんにもすっかり溶け込んでいます」と看護部長の京谷さんは話します。地域医療・介護を支えるために始まった受け入れは、人材確保にとどまらず、地域の方々と外国人材との新たな交流を生み、病院に笑顔をもたらしています。



能代での暮らしを、もっと楽しみたい

日本に来てまだ2カ月。インドネシアから看護補助者として働く8人は、能代での暮らしにもなじんできています。「スタッフや患者さんが優しく、とても働きやすい。生活面もサポートしてもらい、安心して暮らすことができます」。

「患者さんとの交流も、楽しみの一つです。日々の会話の中で、患者さんが能代弁を優しく教えてくれます。少しずつ覚えて、もっと話せるようになりたいです」といい、人との交流を重ね、能代での新しい生活を楽しんでいます。



市の取り組み



地域活性化企業人
仁井ひなさん
令和7年4月に就任し、外国人材と地域との交流などに取り組んでいる。

City initiatives

市は、外国人材が地域の一員として安心して暮らし、働くことができる環境づくりを進めています。その取り組みの一環として、地域活性化企業人の仁井さんが、外国人材と地域住民をつなぐ活動に取り組んでいます。

交流イベントなどを通して、外国人材と地域の人が顔を合わせ、互いの文化や考え方を理解する機会を創出することや、地域団体や事業所とも連携し、多文化共生を地域全体で考えるきっかけづくりにも力を入れています。

「外国人材も地域をつくる仲間。人と人とのつながりを、能代にもっと広げていきたい」。

仁井さんの活動を通じて、国籍や文化の違いを越え、誰もが地域の一員として関わり合えるまちを目指します。

外国人材と地域をつなぐ

地域活性化企業人
仁井ひなさん

日本語学習アプリ「NihonGo!Cafeのしろ」

市内在住もしくは市内企業で就労予定の外国人に対し、日本語学習アプリ「NihonGo!Cafeのしろ」を提供しています。

日本語学習ツールに加えて、オンラインレッスン、日本語検定試験対策、特定技能試験対策もできます。
※詳細については、ホームページでご確認ください



外国人材の受け入れや外国人の暮らしや交流を支援するため、市ではさまざまな取り組みを行っています。詳しい情報は二次元コードからご覧ください。



▶ いずれも ▶ 問合せ 総合政策課 TEL89-2209

実際の現場を

のぞいてみた!

インタビュー

Interview

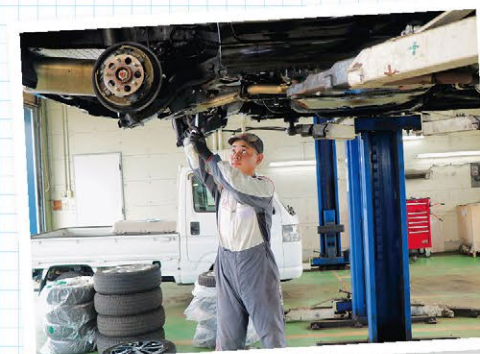
1 Honda Cars 秋田県央 能代東店



働き手の確保を目的に、現在3人の外国人材を採用しています。現場では、外国人材が欠かせない戦力として活躍しています。副社長の千葉さんは「外国人の皆さんは、日本に強い覚悟を持って来ています。その分、一生懸命勉強して、とても真面目に仕事をしてくれます」と話してくれました。また、外国人とのコミュニケーションが増えたことで、職場が明るくなり、社内の雰囲気にも変化が生まれたそうです。

働きやすい職場でスキルアップ

自動車整備の技術の取得を目的にベトナムから技能実習生として来日したチュックさんは、「優しく仕事を教えてくれるので、安心して働くことができます。能代の皆さんは優しいし、自然も多いので、すごく住みやすいです。自動車の整備をもっと勉強したい」と笑顔で話してくれました。



技能実習生※10月から特定技能(自動車整備)へキャリアアップ
ダン・ディン・チュックさん

2 株式会社 ネクサス

昨年、インドネシアから8人を受け入れています。栽培から収穫、梱包まで、ネギづくり全般の作業を担い、今では職場を支える欠かせない戦力となっています。社員の中田さんは「仕事を覚えるのも早く、勉強熱心で、一生懸命取り組んでくれています。今では、なくてはならない存在です」と話します。

農作業では、複数人でチームを組んで作業することも多く、コミュニケーションが重要になる場面もありますが、「日本語でしっかりコミュニケーションが取れるので、チームでの作業もスムーズに進んでいます」。外国人材が農業の現場で一つひとつ仕事を覚え、地域の農業を支える大切な担い手となっています。



特定技能(農業)
アフマト・ファウジさん

能代で学び、未来の農業につなげたい

インドネシアから日本に来たファウジさん。能代でネギの栽培や収穫などの仕事に取り組みながら、日本での生活にも慣れてきました。

日本語や漢字の難しさを感じながらも、仕事を通して言葉を身に付けています。「特に漢字は難しいですが、一生懸命勉強しています。将来は、能代で勉強した農業の知識や技術をインドネシアで生かしたいです」。能代で働き、暮らしながら学んだ経験を、いつか故郷の農業に生かす。ファウジさんは、未来を思い描きながら、地域の農業を支えています。



9月定例会 市長説明

鍋谷市長が行った市長説明の中から、市民の皆さんに関わりの深い内容を抜粋してお知らせします。

問合せ 総務課
Tel 89・2113

■第3次能代市総合計画

現行計画の最終年度である令和9年度中の策定に向けて準備を進めています。

8年度は、市民アンケートや若者意識調査を実施するほか、市長との意見交換会やカフェミーティング、若者井戸端会議などを通じて、基本構想および基本計画のたたき台の検討を進めていきます。

9年度は、総合計画市民協働会議を設置するほか、市民の皆さんとミーティングを開催するとともに、議員の皆様へ策定状況を随時情報提供しながら、ご意見を伺っていきます。

■マーケティング手法の推進

各種施策においてターゲット層の詳細な分析や、適切なプロモーションなどを展開することで、より高い成果を求めるため、マーケティング手法を積極的に活用することとしています。

8年度は、県との連携や外部の専門家の知見を活かした研修などを通じて、庁内全体へマーケティング思考を浸透させ、職員の意識改革を図るとともに、移住定住や観光振興政策といった親和性が高い分野においては、実行可能な施策から試行的に取り組んでいきます。

加えて、9年度当初予算編成に向けた実施計画や次期総合計画の策定など、市政全般にわたり、マーケティングの考え方を取り入れるとともに、事業の立案段階や実施段階において、必

要に応じた助言や伴走支援を行う推進体制の構築を検討し、本市の課題解決に向けた施策効果の底上げを図っていきます。

■若者や女性にも選ばれる地域づくりの推進

8年度は、若者の視点を取り入れながら地域の課題解決を図る、大学連携・ミライ創造事業や、地域の女性と企業をつなぐプラットフォームの構築に向けた、のしろ女性ワークス推進実証事業などに取り組んでいます。

また、県と連携し、ワークショップや講演会、シンポジウムを開催することとしています。

まずは市役所が率先して様々な働き方の課題などに向き合い、理解を深めながら若者や女性にも選ばれる職場を目指し、その取り組みの輪を市役所から企業へ、

そして地域へと広がっていきたいと考えています。

■窓口の受付時間の短縮

市役所を訪れる9割以上の方が9時から16時30分までに市役所本庁舎1階の窓口を利用していることや、証明書のコンビニ交付が増加している状況などを踏まえ、9年1月から、試行的に受付時間を1時間15分短縮し、9時から16時30分までに変更したいと考えています。業務の見直しや新規課題に対応する時間を確保すること、住民サービスの向上と職員の負担軽減の両立を図っていきます。

今定例会に提案された一般会計補正予算

■一般会計補正額	8億6,492万8千円
主な補正予算(歳出)の内容	
○マーケティング推進費	125万円
○住宅リフォーム支援事業費	2,000万円
○指定ごみ袋等管理費	1,755万8千円
■補正後の予算総額	334億5,637万9千円



※市長説明の全文は市ホームページに掲載しています。

第45期 女流本因坊戦

能代市対局



藤沢里菜 女流本因坊

平成10年9月18日生まれ。埼玉県出身。平成22年に11歳6カ月で入段し、当時のプロ入り最年少記録を樹立。26年に会津中央病院杯で初タイトルを獲得。当時女性棋士最年少の15歳9カ月でタイトルを獲得。令和6年に女流名人戦、扇興杯女流囲碁最強戦優勝。7年に女流本因坊戦6連覇。



上野梨紗 四段

平成18年6月24日生まれ。東京都出身。令和元年に入段。令和5年に女流本因坊戦で挑戦権を獲得。また、アジア大会の囲碁女子団体戦において、日本代表に選出。6年に女流棋聖戦で初タイトルを獲得。7年に女流棋聖戦、SENKO CUPワールド碁女流最強戦、扇興杯女流囲碁最強戦優勝。

場所 プラザ都

●女流本因坊戦能代市対局

記念囲碁大会

囲碁界の女流棋戦の一つ「女流本因坊戦」が能代市で開催されます。次の通り記念事業を開催しますので、皆さんの参加をお待ちしています。

●スペシャルイベント 「10人に注目!対局の見どころ」

井山裕太棋聖をゲストにお迎えし、当日の対局における注目ポイントなどを語っていただきます。

日時 10月25日(日)11時～
定員 100人程度
※参加無料



記念囲碁大会

●大盤解説会

旧料亭金勇で行われている女流本因坊戦を中継し、プロ棋士の解説を交えながら観戦します。「次の一手クイズ」も実施予定。クイズに正解すると景品がもらえます。

日時 10月25日(日)13時～
定員 100人
費用 500円

記念囲碁大会、前夜祭、大盤解説会は、事前申し込みが必要です。(大盤解説会は定員に余裕があれば当日参加も可能ですが、事前申し込みをお勧めします。)申込書は市ホームページからダウンロードできるほか、本庁舎総合案内などでも配布しています。

申込期限 10月7日(水)まで
※申し込み多数の場合は抽選となります。



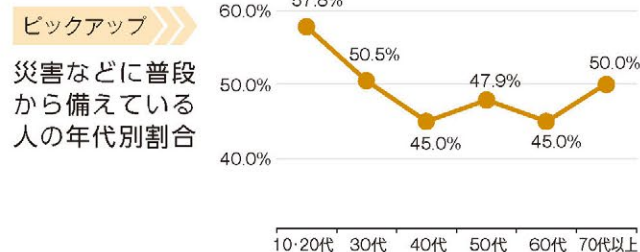
申し込み
二次元コード

問い合わせ 本因坊戦能代市開催実行委員会事務局(総合政策課内)
Tel 89・2142



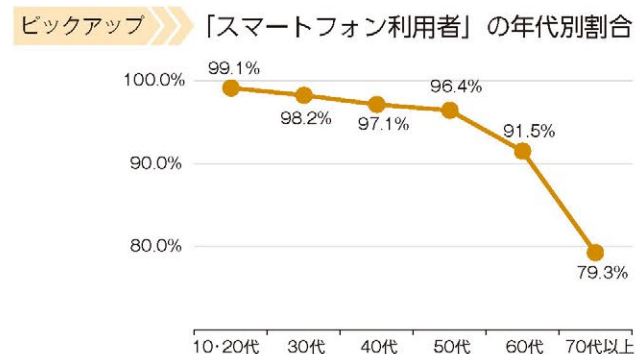
日ごろ心掛けていること

項目	肯定的意見(%)		前年度比	
	7年度	8年度		
紙類などを資源ごみに分別する	87.5	85.6	▼	1.9ポイント減
災害などに普段から備える	46.5	48.6	▲	2.1ポイント増
自治会・町内会などの行事などに参加する	23.2	22.2	▼	1.0ポイント減
知識や特技を地区活動で発揮する	11.6	10.1	▼	1.5ポイント減
地域の伝統行事、祭りなどへの参加または見に行く	67.7	76.6	▲	8.9ポイント増



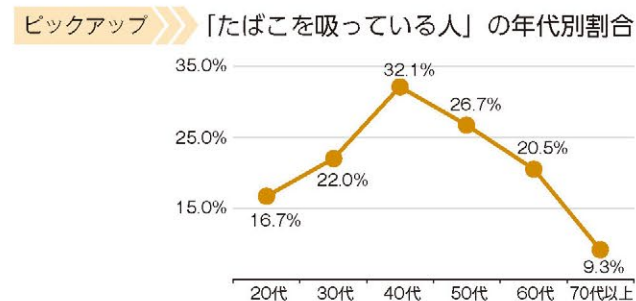
情報通信機器で利用しているもの

項目	肯定的意見(%)		前年度比	
	7年度	8年度		
パソコン	64.1	61.5	▼	2.6ポイント減
タブレット端末	51.5	49.0	▼	2.5ポイント減
スマートフォン	92.4	93.2	▲	0.8ポイント増
スマートフォンを除く携帯電話	10.0	9.0	▼	1.0ポイント減



ご自身のこと

項目	肯定的意見(%)		前年度比	
	7年度	8年度		
からだは健康だ	61.0	58.0	▼	3.0ポイント減
こころは健康だ	61.8	58.7	▼	3.1ポイント減
現在、たばこを吸っている	19.4	21.5	▲	2.1ポイント増



食育

- 食事の食べ残しを減らす心掛けや工夫をしている

肯定的意見(%)		前年度比	
7年度	8年度		
88.7	85.8	▼	2.9ポイント減

運動・スポーツ

- 週1回以上運動・スポーツをしている

肯定的意見(%)		前年度比	
7年度	8年度		
54.5	52.0	▼	2.5ポイント減

読書

- 1日30分以上（または1週間程度）読書をしている

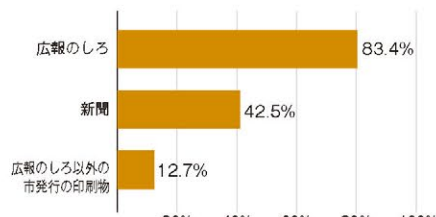
肯定的意見(%)		前年度比	
7年度	8年度		
25.9	22.8	▼	3.1ポイント減

市政情報

- 財政状況などの情報提供が行われている

肯定的意見(%)		前年度比	
7年度	8年度		
40.7	35.8	▼	4.9ポイント減

- 市政情報を得る方法（複数回答）



- 市職員は日ごろ仕事をよくやっている

肯定的意見(%)		前年度比	
7年度	8年度		
59.8	55.8	▼	4.0ポイント減

令和8年度

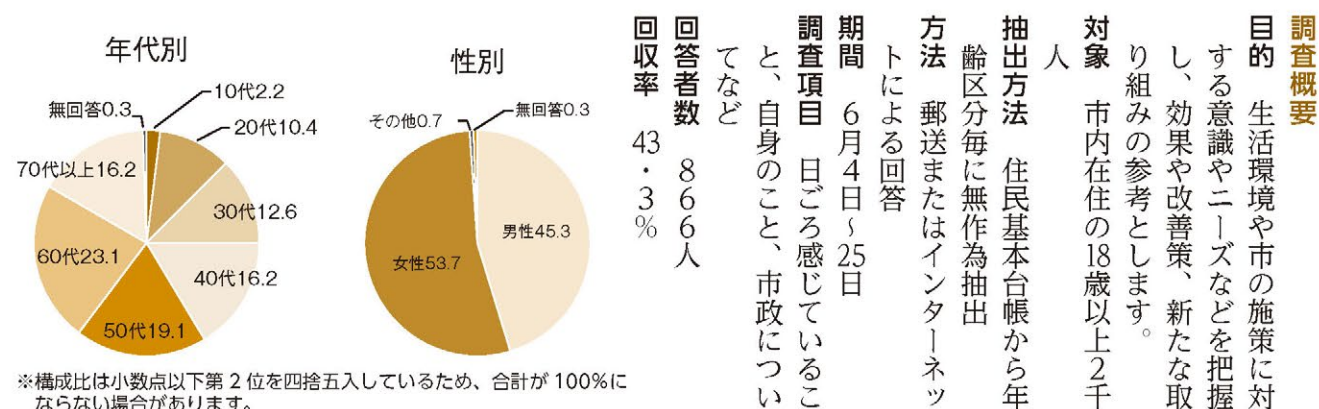
市民意識調査を実施しました

市民意識調査の調査結果がまとまりましたので、その一部を紹介します。詳しい内容は、市ホームページや本庁舎行政情報コーナー、二ツ井町庁舎市民フロアで閲覧できます。

問合せ 地域情報課 Tel. 89-2147



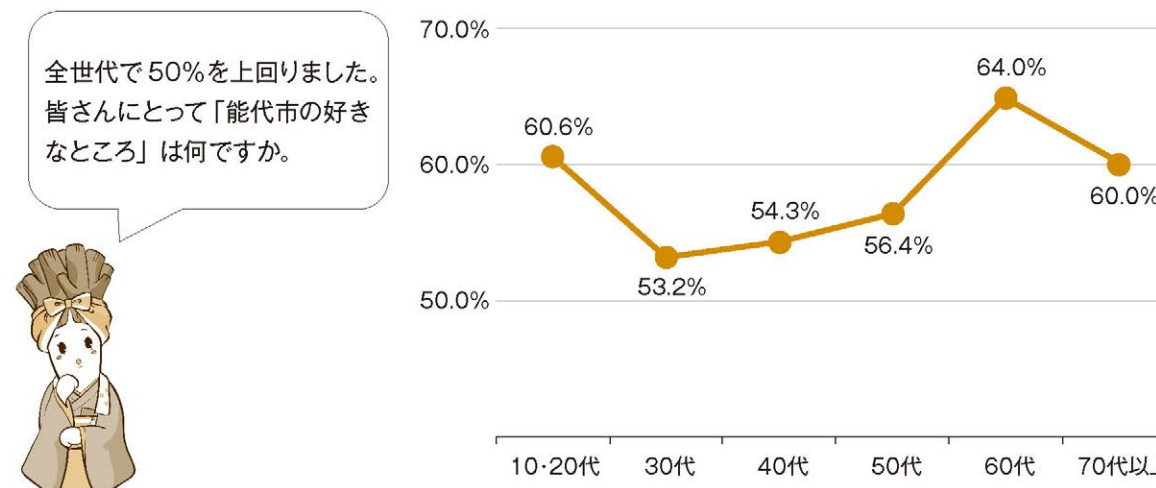
調査にご協力いただきありがとうございます



日ごろ感じていること

項目	肯定的意見(%)		前年度比	
	7年度	8年度		
能代市は住みやすいまちだ	52.4	50.8	▼	1.6ポイント減
能代市を好きだ	59.5	58.7	▼	0.8ポイント減
公園や緑地の景観が維持されている	52.8	51.0	▼	1.8ポイント減
子どもが地区でのびのびと育っている	42.6	39.1	▼	3.5ポイント減
豊かな自然環境を誇れる	55.6	52.9	▼	2.7ポイント減
自然や郷土料理など他に誇れる観光資源がある	39.7	35.8	▼	3.9ポイント減
子どもを生み育てやすい	21.7	23.0	▲	1.3ポイント増

ピックアップ 「能代市を好きだ」と思う人の年代別割合



肯定的意見とは各調査項目で「思う」「どちらかといえば思う」と回答した数値です。

学び合う 笑顔きらめく 公民館

令和8年度 文化祭・文化月間情報

能代市公民館祭

自主学習グループなどで活動する皆さんが学びの成果を発表します。

▼場所 能代市文化会館

▼問合せ 中央公民館
Tel 54・8141

作品展示（中ホール）

▼日時 ①前半10月9日（金）・10日（土）②後半10月11日（日）・12日（月）
10時～17時（最終日は①②とも15時まで）

芸能発表会（大ホール）

▼日時 10月11日（日）開場12時30分、開演13時

公開講座 ねぎのん

▼日時 10月10日（土）10時～12時
キーホルダーづくり！



働く婦人の家まつり

働く婦人の家を中心に活動する皆さんが学びの成果を展示します。喫茶や食堂もあります。

▼日時 10月10日（土）・11日（日）
10時～15時30分

▼場所・問合せ 働く婦人の家
Tel 54・8210



第16回のしろ 市民活動まつり

▼期日 10月24日（土）

▼場所 勤労青少年ホーム

▼問合せ 市民活動支援センター
Tel 52・0355

▼時間 9時30分～11時

雨天決行です。

▼場所 風の松原方面へ
（中央公民館中庭に集合）

▼定員 10人程度

▼持ち物 手袋、飲み物

▼費用 500円（保険代、ボールレンタル代含む）

▼シールドストリング

▼アートワークショップ

▼時間 10時～12時

▼定員 20人

▼持ち物 ハンマー、軍手、飲み物

▼費用 300円

▼喜久水酒造の酒粕を使った簡単料理教室

▼時間 11時～13時

▼定員 15人

▼持ち物 エプロン、三角巾

▼費用 500円



▼話して聞いてつながる！登録団体交流会

参加は無料です。

▼時間 14時～15時30分

▼市民活動紹介展示

▼パンの販売

能代市民芸術文化祭

能代市芸術文化協会に加盟し活動する皆さんが活動の成果を発表します。

▼場所・問合せ 能代市文化会館
Tel 54・8141

展示部門

月	日	内容
10	16日（金）～18日（日）	絵画展（淳美会）
	20日（火）～22日（木）	詩展（母の詩の会）
	24日（土）～26日（月）	書道展（日本習字能代山本支部長会）
	28日（水）～29日（木）	特別企画展（能代市芸術文化協会）
	31日（土）～11月1日（日）	華道展（能代市華道連合会）
11	3日（火・祝）～4日（水）	華道展（小原流能代支部）

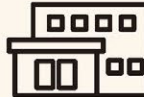
時間

9時30分～17時
（最終日は16時まで）

華道展は10時

▼日時 11月8日（日）開場11時30分、開演12時

各地区 公民館文化祭 が行われます



公民館利用者の日ごろの活動の成果や、地域と子どもたちの作品をご覧ください。展示内容は、各公民館で異なります。最新情報は各公民館へお問い合わせください。

東部公民館文化祭

▼日時 10月17日（土）9時～16時、18日（日）10時～12時30分

▼内容 17日（土）：作品展示（手芸、絵画、書道、写真、木工品、切り絵、市民学校受講生、東能代幼稚園児、第五小学校児童、能代東中学校生徒の作品など）

18日（日）：芸能発表（東部公民館を利用しての自主学習グループ等の団体や個人など）

▼場所・問合せ 東部公民館
Tel 58・3100

南部公民館文化祭

▼日時 10月17日（土）9時～16時、18日（日）9時～15時

▼内容 両日（18日は11時まで）：作品展示など（能代南中学校美術部、さかき幼稚園など）

18日（日）13時30分～15時：芸能発表

▼場所・問合せ 南部公民館
Tel 89・2324

二ツ井地区文化祭

▼日時 10月23日（金）～25日（日）9時～18時（最終日は16時まで）

▼内容 作品展示（各分館、地域住民や子ども園、二ツ井小学校児童、二ツ井中学校生徒、高校生など）

●歴史講演会「二ツ井町の誰も知らない深い話」

▼日時 10月24日（土）10時～12時

▼場所・問合せ 二ツ井公民館
Tel 73・2590

東雲地区文化祭

▼日時 10月24日（土）9時～16時、25日（日）9時～15時

▼内容 作品展示（さんさん保育園、向能代小学校、東雲中学校、能代支援学校、ねむの木苑、サンすまいる・しののめの児童生徒の作品も展示）

●クイズコーナー

▼場所・問合せ 向能代公民館
Tel 52・6318

常盤地区文化祭

（常盤の里づくり協議会による「秋祭り」「いきいきサロン」と同時開催）

▼日時 10月25日（日）9時～15時

▼内容 作品展示（各サークル、市民学校受講生、轟保育園児、常盤地区小学生の作品など）

●健康相談コーナー

●野菜などの即売コーナー

▼場所・問合せ 常盤公民館
Tel 59・2111

檜山地区文化祭

▼日時 10月25日（日）9時～



きみまちの里 フォトコンテスト2026

テーマ「繋がるふたつ 見つけるふたつ」

三ツ井町で撮影した、人や風景との繋がりや、今まで見逃していた魅力を
感じる作品を募集します。

応募締切
令和9年1月13日(水)
当日消印有効



市ホーム
ページ



インス
タ
グラム



メールでの
申し込み

- プリントの応募
応募用紙に必要事項を記
入し、写真裏面に貼り付け、
郵送または直接。
- ▼ 応募方法
1人3点まで
- 「プリント・デジタル」
1人3点まで

応募方法

- 「インスタグラム投稿」
・ 応募者の中から抽選で3
人以内（特産品など30
00円相当）
※特産品の当選は、1人1
回までとします。
- 入賞：3点以内（賞状・
図書カード3000円分）
※入賞以上の賞は、1人1
賞とします。

【18歳以下部門】

- 最優秀賞：1点（賞状・
図書カード1万円分）
● 入賞：3点以内（賞状・
図書カード3000円分）
※入賞以上の賞は、1人1
賞とします。

【18歳以下部門】

- 最優秀賞：1点（賞状・
賞金3万円）
● 優秀賞：1点（賞状・特
産品など1万円相当）
● 入賞：3点以内（賞状・
特産品など5000円相
当）

入賞賞品など

【一般部門】

- 最優秀賞：1点（賞状・
賞金3万円）
● 優秀賞：1点（賞状・特
産品など1万円相当）
● 入賞：3点以内（賞状・
特産品など5000円相
当）

● データの応募

メール本文に、応募用紙
の必要事項を入力し、応募
専用アドレス (koibumi@
city.noshiro.lg.jp) へ。
【インスタグラム】
1人何点でも

▼ 応募資格

インスタグラムアプリか
ら能代市窓文のまちづくり
担当アカウント (koibumi-
noshiro) をフォローし、「#
きみまちフォトコン2026」
と「#繋がるふたつ」を付け
て投稿。

▼ 応募資格

アマチュアカメラマンに
限ります。

【一般部門】平成20年4月1
日以前に生まれた方

【18歳以下部門】平成20年4
月2日以降に生まれた方

▼ 宛先・問合せ 〒018・
3192 能代市三ツ井町
字上台1-1
地域局総務企画課
Tel 73・2112

開催要項や応募方法など
詳細は、市ホームページで
ご確認ください。

終戦から81年 平和への誓い



能代東中学校
3年 岡本 美樹さん

能代市では「非核
平和都市宣言」を
しています



今年度の能代市戦没者追悼式・平和祈念式典で発表さ
れた能代東中学校3年の岡本美樹さんの「平和への誓い」
の作文を掲載します。平和の尊さを次の世代へ伝えてい
くため、皆さんも平和について考えてみませんか。

問合せ 福祉課 Tel 89-2152

「戦争は人を傷つける 体だけ
じゃない 心まで壊してしまう」
「平和は当たり前じゃない たくさ
んの人の涙と苦しみと『生きたい』
という願いの上にある」これは、
今年の六月、沖縄県で行われた「沖
縄全戦没者追悼式」で朗読された、
中学二年生亀谷琉奈さんが書いた
詩の一節です。私はこの詩を読ん
だとき、強い衝撃を受けました。
私が戦争について知っているこ
とは、学校の授業で学んだことだ
けでした。だからこそ、私は考え
ました。平和って、本当はどれほ
ど大切なものなのだろう、と。毎
日学校へ行くこと。家族と一緒
に温かいご飯を食べられること。
友達と笑い合えること。好きなこ
とに夢中になれること。私はそん
な毎日が当たり前だと思っていま
した。しかし、その当たり前は、
戦時中の多くの人が願っても手に
入れることのできなかった未来で
した。

私が、戦争について深く考える
きっかけになったのは、三年前に
公開された映画『あの花が咲く丘
で、君とまた出会えたら』でした。
主人公の百合は、一九四五五年の
六月にタイムスリップし、特攻隊
の彰と出会います。特攻隊は、命
がけで戦地に飛ぶという任務を背
負っています。家族と過ごしたい。

友達と笑い合いたい。夢を叶えた
い。今の私たちと変わらない願い
をもっていた若者たち。特攻前夜
に、家族や恋人に向けて書かれた
遺書や、「誰かを守るために笑って
死にたい」と願った青年たちの手
紙を読むシーンを見たとき、戦争
によって未来を奪われていく彼ら
の姿に、私は、とても胸が苦しく
なりました。映画を見終わった後、
「もし自分があの時代に生きていた
ら……」と何度も考えました。そ
して、こうして平和な毎日を通
せていることは、決して当たり前
ではないのだと気が付きました。
毎年、ここ能代市で戦没者追悼
式が行われていることの意味を自
分なりに考えてみました。この式
典は、戦争で亡くなった方々を偲
び、今の平和への感謝の気持ちを
伝えるためだけのものではありません。
戦争の悲惨さや、命の大切
さを忘れず、二度と戦争を繰り返
してはいけないということを、私
たちの世代へ、そして未来へ伝え
ていくために続けられているのだ
と思います。戦争を経験した方々
が少なくなっている今、実際の体
験を聞く機会も減っています。だ
からこそ、この追悼式には、戦争
の記憶を絶やさず、平和への願い
を受け継いでいく大切な役割があ
ります。



のしろ産業フェア・白神ねぎまつり

市内外のさまざまな産業が一堂に集い、製品の展示や販売、事業の紹介などを行うのしろ産業フェアと、白神ねぎの千本焼きや皮むき体験などが楽しめる白神ねぎまつりがアリナスで行われます。お誘い合わせのうえ、お越しください。

▶日時 10月11日(日)10時～16時、12日(月祝)9時30分～15時

▶場所 アリナス

のしろ産業フェア2026

▶内容

- ・産業振興展
- ・来てみて体験！ものづくりランド
- ・秋田県高等学校産業教育フェア
- ・屋台村
- ・スイーツ×パン博
- ・公共交通PRブース
- ・能代市民俗芸能連合会合同発表会
- ・ステージイベント

▶問合せ 実行委員会事務局（中心市街地活性化室）TEL89-1414

■白神ねぎまつり2026

▶内容

- ・白神ねぎ千本焼き
- ・ねぎの皮むき体験
- ・朝どり！新鮮白神ねぎ即売コーナー
- ・白神ねぎラー油、ねぎ生姜、ふりかけなど加工品販売
- ・白神ねぎのん缶バッジ製作体験

▶問合せ ねぎ課 TEL74-5888



きみまちニツ井マラソンのランニング教室を開催します

きみまちニツ井マラソンゲストランナーのマラソン芸人・宇野けんたろうさんによるランニング教室を開催します。どなたでも参加できます。

▶日時 10月17日(土)14時～

▶場所 にここ広場（ニツ井中央公園）

※雨天時はニツ井町総合体育館（上履き持参）

▶問合せ 生涯学習・スポーツ振興課 TEL73-3221



能代市障がい者スポーツ・レクリエーション大会の参加者・ボランティアを募集します

障がいのある方がともに交流し、ユニカール、綱引きなどを楽しむ大会を能代市障害者団体連絡協議会の主催で開催します。参加は無料です。詳細はお問合せください。

▶日時 10月25日(日)10時～12時

▶場所 アリナス

▶申し込み 10月2日(金)までに電話またはファクス（89-1771）で

▶問合せ 福祉課 TEL89-2152



第32回きみまちの里フェスティバル

■物産フェア

市内外のおいしいもの・特産品・逸品など約50店舗が出店します。両日ともステージイベントや、豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会も開催します。

▶日時 10月17日(土)10時～16時、18日(日)8時～15時30分

▶場所 ニツ井町総合体育館前特設会場・サブアリーナ

▶問合せ きみまちの里フェスティバル実行委員会物産フェア事務局（地域局環境産業課）TEL73-4500



10月1日は浄化槽の日です

合併処理浄化槽は、家庭の汚れた水をきれいにし、地域の身近な自然を守る大切な役割を担っています。環境保全と水洗化による快適な生活のため、浄化槽について考えてみませんか。

浄化槽の設置を検討している方へ

設置区域によって利用できる制度が異なります。まずはご相談ください。

■市設置型制度

設置からその後の維持管理まで市が行います。設置工事の分担金と毎月の使用料の納付が必要です。

▶申請期限 10月30日(金)

■個人設置型制度

設置からその後の維持管理まで個人で行います。市から人槽に応じた補助金を交付します。

▶申請期限 12月25日(金)



市長とのカフェミーティングを開催します

若者のリアルな声を、お気に入りの飲み物を片手にリラックスした雰囲気ですらに届けてみませんか。テーマはサイコロを振って決定します。

▶日時・場所・申し込み

■市内在住の15歳以上(高校生相当)～40歳未満向け

日 時	場 所	申し込み期限
10月26日(月) 18時～19時30分	本庁舎 会議室8	10月13日(火)
11月17日(火) 18時～19時30分	南地域センター	11月4日(水)
12月12日(土) 14時～15時30分	イオンタウン能代	11月30日(月)
令和9年1月23日(土) 14時～15時30分	ニツ井町庁舎 大会議室	令和9年 1月12日(火)
令和9年2月13日(土) 14時～15時30分	本庁舎 会議室9・10	令和9年 2月1日(月)

■市内在住の中学生向け

日 時	場 所	申し込み期限
12月12日(土) 10時30分～12時	イオンタウン能代	11月30日(月)

▶定員 8人程度（抽選制）

※抽選結果は文書にて通知

▶持ち物 飲み物

▶申し込み 期日までに申し込みフォームから

▶問合せ 総合政策課 TEL89-2142



15～40歳向け 中学生向け

浄化槽の維持管理について

浄化槽の機能を保つため、定期的な維持管理が義務付けられています。市設置の場合は、市が委託した維持管理業者が訪問して作業を実施します。個人設置の場合は、維持管理業者との契約に基づき適切に実施してください。地域のきれいな水環境を守るため、皆さんのご協力をお願いします。

■維持管理の目安

- ①保守点検：4カ月に1回以上
- ②清掃：年に1回以上
- ③法定検査：毎年1回

▶問合せ 下水道課 TEL89-2203



10月1日からフードシェアリングサービス「のしろタベスケ」を開始します

のしろタベスケは、市内のお店が賞味・消費期限が近いなどを理由に、売り切りたい商品を値引き価格で出品し、利用者がお得に購入できるサービスです。登録・利用料は無料です。ぜひご利用ください。（協力店も随時受け付けています。）

利用方法

アプリまたは専用サイトからユーザー登録



iOS

Android

↓
商品を購入予約

※お気に入りの店舗を登録することで、出品時にお知らせが届きます。

↓
商品受け取り時に店頭でアプリを提示

↓
代金支払い、商品受け取り

登録するメリット

- ・お得に買い物ができる
- ・地域のお店を知るきっかけになる
- ・食品ロスの削減に貢献できる



市HP

▶問合せ 環境衛生課 TEL89-2172



10月の「のしろ食育デー」は18日(日)・19日(月) 家族や仲間と楽しく食事をしよう

お知らせ

子育て・教育

高齢者

健康・福祉

催し・講座

年金通信

年金生活者支援給付金制度

新たに受け取る方は請求書の提出が必要です。現在給付金を受け取っている方は手続き不要です。

老齢基礎年金を

受給している方

- ・65歳以上
- ・世帯員全員の市民税が非課税
- ・年金収入額とその他所得額の合計が90万9000円以下（令和8年10月からは、92万6500円以下）

障害基礎年金・遺族基礎年金

を受給している方

前年の所得額が「479万4000円＋扶養親族の数×38万円」以下（令和8年10月からは、「491万8000円＋扶養親族の数×38万円」以下）

いづれも

請求手続き

- ① 新たに受け取る方
対象の方に日本年金機構からお知らせを送付しています。同封のはがきに記入し提出してください。
- ② 年金を受給し始める方
年金の請求手続きと併せて

年金事務所で請求手続きをしてください。国民年金のみの方は本庁舎や地域局でも請求手続きができます。

▼問合せ 給付金ダイヤル
Tel 0570・05・4092
市民保険課 Tel 89・2168
地域局市民福祉課
Tel 73・2114

移住交流サロン

越冬セミナー

▼日時 10月27日(火)18時30分～20時30分、11月1日(日)10時～12時

▼場所 本庁舎大会議室

▼費用 1人500円

▼問合せ 移住定住推進課
Tel 74・6767

移住相談会

あきた県北合同移住交流フェアin東京

▼日時 10月2日(金)16時30分～20時、3日(土)12時～16時

▼場所 移住・交流情報ガイデン（東京都）

いい街発見！地方の暮らしフェア2026

▼日時 10月10日(土)11時～17時

▼場所 中日ビル（愛知県）

▼アキタ グッドライフ フェスティバル

年金事務所で請求手続きをしてください。国民年金のみの方は本庁舎や地域局でも請求手続きができます。

▼日時 10月18日(日)11時～16時

▼場所 東京国際フォーラム

▼問合せ 移住定住推進課
Tel 74・6767

あきた結婚支援センター出張相談会

▼日時 10月17日(土)11時～16時

▼場所 中央公民館

▼申し込み 10月15日(木)16時までに電話で

▼問合せ あきた結婚支援センター（北センター）
0800・800・0413

行政相談所

▼日時 10月21日(水)10時～15時

▼場所 本庁舎会議室7

▼行政相談員 能代地域：鎌田耕次さん、加藤加奈子さん／二ツ井地域：奈良ひめ子さん

▼問合せ 行政苦情110番
Tel 0570・090110

※通話料がかかります。

郵便局からのお知らせ

昼時間の窓口を休止します。休止時間は郵便局により異なりますので、詳細はホームページをご確認ください。

フリールチェック測定会
本庁舎
▼日時 10月14日(水)
▼場所 東部公民館
▼日時 10月22日(木)
いづれも
時間 10時～11時30分
▼問合せ 市民保険課
Tel 89・2159

松くい虫被害木を撤出・処分します

松くい虫被害の減少を図るため、被害にあった松の撤出・処分を行います。

対象 個人で所有する松

手続きの流れ

- ① 10月21日(水)までに連絡
- ② 市の担当者が枯れ松を確認
- ③ 松の所有者が申請書を提出
- ④ 所有者は10月31日(土)までに1m程度（人力で運べる大きさ）に伐採・切断し、トラックが入ることができる場所に集積
- ⑤ 市の委託業者が11月中に収集・搬出

▼問合せ 林業木材振興課
Tel 89・2250

子育て・教育

新入学児童の健康診断

令和9年4月に小学校に入学する児童の健康診断を10月に行います。該当児童がいる世帯には案内通知を8月下旬に郵送しています。届いていない場合や、不明な点がある場合はお問い合わせください。

問合せ 学校教育課

Tel 73・5281

高齢者

おとも苑からのお知らせ

生きがい活動支援サービス
▼対象 65歳以上で介護保険サービスの対象とならない方、マイクロボスに乗り降りできる方

▼費用 1日700円（昼食代含む）

60歳以上無料日
10月7日(水)と11月4日(水)は入館料が無料、入浴などができます。

第107回カラオケ大会
▼日時 10月25日(日)
11時～チャンピオン歌謡ショウ
12時～カラオケ大会
▼観覧料 300円（入館料）
▼問合せ おとも苑
Tel 58・5295

健康・福祉

1,2,1,2ウォーキング

檜山歴史の里コース
▼日時 10月2日(金)10時～

▼集合場所 檜山崇徳館

▼問合せ 健康づくり課
Tel 58・2838

お知らせ
子育て・教育
高齢者
健康・福祉
催し・講座

オンライン申請をご活用ください

電子申請を活用すれば、市の窓口に出向かなくても、スマートフォンやパソコンから、いつでも、どこからでも手続きができます。市ホームページのほか、市公式LINEアカウントのくらしタブ内の「電子申請」からも手続きできます。ぜひご活用ください。

■手続きの一例

区分	手続き
子育て	子育て支援センターのイベント申込、児童手当の各種申請
国保・年金	国民健康保険加入の届出
届出・証明など	転出届、転入予定連絡、転出予定連絡、住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部（個人）事項証明書、身分証明書、独身証明書、戸籍の附票の写し、所得・課税証明書
給付金・交付金	大館能代空港利用促進助成金交付申請
ごみ・衛生	粗大ごみ回収申込
税	新築等家屋の調査予定受付
その他申請・届出	市長への手紙、子ども館のイベント申込、「白神ねぎのん」イラスト使用申請書

※このほかにも電子申請できる手続きがあります。市ホームページからご確認ください。

▶問合せ 地域情報課 Tel 89-2146

家庭でおいしく食べきろう

10月は、食品ロス削減推進法に定められた「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができる食品が廃棄されることを言います。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることから始めましょう。

■お買い物の時は…

必要以上に買い過ぎないように、買い物前に冷蔵庫をチェックしましょう。

■食品の保存では…

冷蔵庫を整理しましょう。

■調理する時は…

食べられる分だけ作りましょう。

残った料理はリメイクしましょう。

▶問合せ 環境衛生課 Tel 89-2172



消費一口メモ 208

小型発電機やポータブル電源などの事故に注意

■小型発電機

- ・屋内の排気ガスがこもる場所で使用しない。
- ・屋外でも換気の悪い場所では、使用しない。
- ・使用後は、燃料を抜き定期的に点検を行う。

■ポータブル電源・モバイルバッテリー

- ・製品のリコール情報を確認する。
- ・購入する際は、PSEマーク（安全性の基準を満たしているマーク）を必ず確認する。
- ・製品本体に強い衝撃を加えたり、高温の環境に放置したりしない。
- ・膨らんでいる、熱くなっているなどの異常時には使用を中止する。
- ・充電コネクタの破損や水ぬれに注意する。

▶問合せ 市消費生活センター Tel 89-2939
能代山本広域消防本部 Tel 52-3311

市営住宅募集

住宅名	所在地	募集戸数	単身者入居
大瀬住宅	字大瀬盛下	1戸(2LDK)	可
向ヶ丘住宅(改良)	落合字中大野台	1戸(3DK)	不可
芝童森住宅	字寿域長根	1戸(3DK)	可
上町住宅	上町	1戸(2DK) 2戸(3LDK)	不可
住吉町住宅	住吉町	1戸(3LDK)	不可
万町住宅	万町	2戸(3LDK)	不可
高丘住宅	二ツ井町字上山崎	1戸(3DK)	可

▶募集期間 9月25日(金)～10月5日(月)

▶問合せ 都市整備課 Tel 89-2194

地域局建設課 Tel 73-5300



催し・講座

求職者訓練

■DTPデザイナー養成

■募集期間 11月26日(木)まで

■定員 15人

■場所・問合せ カナ

■タフアクトリー Tel.88・8860

NOSHIRO
ウェルネス講座

■能代まち歩き健康ウォーク

■日時 10月12日(月) 9時30分～11時30分

■集合場所 能代バス

■ケミュージウム前

■申し込み 二次元コードから

■※当日参加も可能

■問合せ 地域おこし協力隊

■長嶺インスタグラム(@aki

■ta_noshiro_basketball)

能代商工会議所創業塾

■日時 ①11月15日(日)②22日

■(日)③29日(日)9時～16時(全

■3回)

■定員 先着15人

■費用 4000円

■申し込み 11月10日(火)まで

■に受講料を添えて直接

■場所・問合せ 能代商工会

■議所 Tel.52・6344

健康運動教室(チャレンジ)
☆フィットネス

●能代地区

■第4回「ピラティス」

■日時 10月20日(火)19時～20時

■第5回「ヨガ(初心者向け)」

■日時 11月9日(月)14時～15時

●二ツ井地区

■第1回「エアロビクス」

■日時 10月29日(木)19時～20時

■問合せ 健康づくり

■課 Tel.58・2838

食生活改善推進員養成講座

■期日 10月22日(木)～12月8

■日(火)(全5回)

■対象 おおむね全日程の受

■講が可能で、受講後に食生

■活改善推進協議会の活動が

■できる市民

■問合せ 健康づくり

■課 Tel.58・2838

日曜がん検診

■実施日 10月25日(日)、11月

■15日(日)、12月6日(日)

■申し込み 実施日の1カ月前

■前から電話で

■問合せ 能代厚生医療セン

■ター健診センター(平日13

■時～16時) Tel.52・3111

男性料理教室

■第3回「中華に挑戦」

■期日 11月11日(水)

■申し込み 10月20日(火)～11

■月4日(水)までに電話で

■第4回「ロコモ予防の食事」

■期日 11月26日(木)

■申し込み 11月6日(金)～19

■日(木)までに電話で

〽️いすれも

■時間 10時～13時

■場所 働く婦人の家

■対象 市内在住の男性15人

■費用 500円程度

■問合せ 健康づくり課

■課 Tel.58・2838

インフルエンザ・新型コロナ
予防接種補助

10月1日(木)から令和9年2

■月28日(日)まで高齢者や子ど

■も、妊娠中の方などを対象に

■インフルエンザ・新型コロナ

■予防接種の費用助成を行いま

■す。詳細や協力医療機関はホ

■ームページをご確認ください。

■問合せ 高齢者・健康づく

■り課 Tel.58・2838

■子ども・妊娠中の方：子育て

■支援課 Tel.89・2948

困り事・お悩み相談～おしゃべりしませんか～

10月

傾聴サロン

誰でも気軽に立ち寄り、悩みなどを語ることができます。心を休養させる場所としてご利用ください。

▶場所について…問合せ 健康づくり課 Tel.58-2838

名称/団体名	日時	場所
おひさまサロン あったかい“わ”	4日(日) 13時～15時	のしろ交流プラザCoco Wa
お茶っこサロン 絆の会	5日(月) 13時～15時	長崎集会所
サロン「リラタイム」 和絆	5日(月)、15日(木)、25日(日) 14時～16時	浄徳寺
かだって、かだるべ 「交流サロン」萌の会	8日(木) 13時～15時	サンピノ
かいわば かいわば	10日(土) 14時～16時	イオンタウン 能代特設会場
ほっと・サロン ふれあいのWA	10日(土) 9時～12時 20日(火) 13時～15時	二ツ井公民館 のしろ交流プラザCoco Wa
話っこサロン つながる♡輪	12日(月・祝) 13時～15時	のしろ交流プラザCoco Wa
サロン アロハ サロン アロハ	15日(木) 13時～15時	中央公民館
ごっこサロン ゴッコの会	16日(金) 13時30分～15時30分	保坂福祉会館
コーヒーサロン ひと やすみ ひとやすみ	17日(土) 13時～15時	サンピノ
サロン ♪さんぽ道 らく・楽	22日(木) 13時30分～15時30分	やさしい風 「健康館」

ピアカウンセリング

障害のある方がピアカウンセラーです。当事者同士にしか分からない痛みやつらさに親身になって寄り添います。聴覚障がいの方はファクス(89-6335)で事前に連絡をお願いします。

▶日時 10日(土) 13時30分～15時
▶場所・問合せ とらいあんぐる
Tel.89-6333

まるっとステーション

丸ごと相談員が生活上の困り事・悩み事などお聞きします。また、交流スペースも設置していますので、お気軽にお越しください。

▶問合せ 市社会福祉協議会 Tel.89-6000

場所	日時
まるっとステーション まちなか(柳町)	祝日を除く月～金曜日、 9時30分～16時30分
特養しのめ交流室 (向能代地区)	5日(月)、19日(月)、26日(月)
南部公民館	9日(金)、23日(金)、30日(金)
東部公民館	7日(水)、21日(水)、28日(水)
檜山公民館	6日(火)、20日(火)、27日(火)
鶴形公民館	15日(木)、21日(木)、28日(木)
常盤公民館	5日(月)、19日(月)、26日(月)
※特養しのめと各公民館は10時～15時	

10月 CocoWaのイベント・講座案内

各講座の所要時間は2時間程度です。お気軽にお申し込みください。

問合せ・申し込み
のしろ交流プラザ
Coco Wa Tel.89-1414



種別	イベント・講座名	日時(開始時間)、費用、定員
食	塩こうじと健康講座	2日(金) 13:30、900円、5人
教養	湊由美子先生と楽しく吹こうオカリナ教室	2日(金)、9日(金) 10:30、1,000円、各10人
	人生をもっと豊かにする開運タロット 「タロットを体験してみよう」	5日(月)・18日(日) 13:30、2,000円、各4人
	池坊 佐藤静花先生のいけ花教室	7日(水)・21日(水) 10:00、2,500円、各10人
	アート教室「デッサン、油絵、水彩画」	11日(日) 13:30、1,000円、6人
	手話サークル「はまなす」の手話教室	17日(土) 13:00、100円、10人
ものづくり	杏音のソーブカービング教室	12日(月・祝) 13:30、初回1,500円、 2回目以降2,500円、8人
	いろがみあそび「透かし折り紙」	13日(火) 10:00、1,000円、6人
	ディンプルアート(ガラス絵)教室	13日(火) 13:30、2,000円、10人
催し	# Ohanaマルシェ 2nd SEASON 焼き菓子、タロット、あたまほぐし、ハンドメイド雑貨など	21日(水) 11:00～14:00

NOSHIRO-ICHI

大通り歩行者天国

2026 10/25 日曜日

第12回ののしろいち 11:00～18:00

会場 / 能代駅前商店街～島町大通り

通行止め予定時間 8:00～21:00

駅前商店会をめぐるスタンプラリーガラポンで豪華景品をゲット!

イベント・マルシェ・キッチンカー・屋台 多数!

「ハロウィン仮装コンテスト」開催します!

「能代うどん早食い大会」

今年もやるよ～!

主催 / 能代駅前商店会

協力 / 能代市各町商店街振興会、能代観光協会、のしろ会、能代山本農業士会

パティスリー・クレーン、能代市立南小学校、能代市立能代第二中学校、能代市立能代南小学校、能代市立能代北小学校、能代市、能代商工会議所

問合せ / 能代駅前商店会 info@noshiro-ichime.com

まち歩き～能代のお店ウラワンダーランド～

普段利用しているお店や施設の裏側に潜入して、新しい魅力を発見してみませんか?

▶日時 10月31日(土) 9時～13時

▶集合場所 市役所さくら庭

▶持ち物 飲み物、汗拭きタオル

▶定員 先着15人

▶費用 2,000円(昼食代)

▶申し込み 10月29日(木)までに電話で

▶問合せ 能代街なみ創造協議会事務局(中心市街地活性化室)
Tel.89-1414



いきいき暮らしGUIDE

ガイド



健康に関する話題をお知らせします

今日のトピックス

独りで抱え込まずに～大切な家族の介護について～

介護は、けがや入院、認知機能の低下などがきっかけで、ある日突然始まることがあります。本人が環境の変化に戸惑うのはもちろん、支えるご家族も同様に戸惑い、悩まれるケースは少なくありません。

広がる負担と心身のサイン

多くの介護経験者が、身体的・精神的・経済的な負担を感じています。これらが積み重なると、介護をする方の心身に次のような不調や影響が現れることがあります。

- 身体の不調…関節痛、睡眠不足など
- 心の不調…イライラ、気分の落ち込みなど
- 生活への影響…介護費用の負担、仕事の調整など



無理のない介護を続けるために

介護を無理なく続けていくためには、介護をする方自身が心身ともに健康であることが何よりも大切です。独りで抱え込まず、次のような取り組みを意識してみましょう。

- ・介護保険サービスを活用し、負担を軽減する
- ・家族や親族と話し合い、協力体制をつくる
- ・趣味や休息など、自分のための気分転換の時間を持つ



10月の休日当番医

4日(日)	白坂内科胃腸科医院 Tel.54-6624
11日(日)	淡路医院 Tel.52-5015
12日(月・祝)	能代南内科内視鏡クリニック Tel.54-9011
18日(日)	鹿渡内科医院 (三種町) Tel.87-3030
25日(日)	能代病院 Tel.52-6331

受診前に必ず医療機関へご連絡ください。
問合せ 〈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

10月の献血日程

7日(水)	10:00～11:30 13:00～14:00	山本地域振興局
	15:00～16:00	島田病院
28日(水)	10:00～11:45 13:00～16:00	能代市役所

問合せ 能代保健所 Tel. 52-4333
健康づくり課 Tel. 58-2838

10月の休日当番薬局

4日(日)	あさの薬局 (10:00～16:15) Tel. 54-6293
11日(日)	ふれあい薬局大手町店 (10:00～16:15) Tel. 89-2333
18日(日)	さくら薬局能代店 (9:00～16:15) Tel.89-1851
25日(日)	やなぎ薬局 (9:00～16:15) Tel.54-6507

【日曜日営業】
イオン薬局能代店 Tel.89-5015 (9:00～13:00)
イオン薬局能代東店 Tel.70-1773
(9:00～13:00、14:00～18:00)
ぽんぽこ薬局 (第2・4のみ)
Tel.89-2313 (9:00～12:00)

【祝日営業】※13:00～14:00は昼休憩
イオン薬局能代店 Tel.89-5015 (9:00～19:00)
イオン薬局能代東店 Tel.70-1773 (9:00～18:00)
詳細は各薬局へお問い合わせください。

家族介護者の集いにご参加ください

各地域包括支援センターでは、家族介護に関する情報提供や心身のリフレッシュができる教室を随時開催しています。介護中の方、介護の経験のある方、これから介護するかもしれない方など、どなたでもぜひご参加ください。



介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター Tel. 74-7156
Tel. 080-6448-3804

講座	期日
一般介護予防教室	毎週木曜日 9:30～11:30 ／サンピノ
家族介護者の集い	10月14日(水) 13:30～14:30 ／明治町会館

南地域包括支援センター Tel. 74-6700

講座	期日
一般介護予防教室	10月8日(水) 10:00～11:30 ／東部公民館
	10月29日(水) 10:00～11:30 ／東部公民館
家族介護者の集い	10月1日(水) 10:00～11:30 ／南部公民館

北地域包括支援センター Tel. 74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	毎週水曜日 10:00～11:30 ／特養しのめ
家族介護者の集い	10月8日(水) 13:30～15:00 ／特養しのめ

長寿いきがい課 Tel. 89-5355

講座	期日
認知症家族介護の交流会	10月13日(水) 13:00～15:00 ／やさしい風「健康館」
認知症カフェ ほっとカフェ	10月27日(水) 10:00～12:00 ／羽立自治会館

認知症の人やそのご家族、認知症の予防をしたい方などが集まり、交流を楽しんでいます。専門家への相談やもの忘れ相談プログラム(タッチパネル式)もできます。



健康を考える市民のつどい

日時 11月3日(火・祝) 13時30分～15時 (受け付け12時30分～)
場所 能代山本広域交流センター

講演 健康で笑顔のある毎日は、食卓から
講師 料理研究家 浜内千波さん
定員 先着200人

申し込み 10月26日(月)までに電話かファクス(58-2930)、メール(kenkou@city.noshiro.lg.jp)で

問合せ 健康づくり課 Tel.58-2838

※送迎バス(要予約)が出ます。

12:00 ニツ井町庁舎前発、12:40 本庁舎正面玄関前ロータリー

※駐車場の台数に限りがありますので、乗り合わせのうえお越しください。

同時開催

ベジチェック測定会～野菜摂取量を見える化！～
時間 12時30分～13時20分



子ども館からのお知らせ

—- Kodomokan News —-

休館日 10月5日(月)、13日(火)、19日(月)、23日(金)、26日(月)

問合せ Tel 52-1277

プラネタリウム臨時上映

「星時間」～秋の星座と神話～

日時 10月10日(土)14時30分～(約30分)

費用 中学生以下無料、一般1人1回340円

定員 当日先着100人

※14時30分からの「クレヨンしんちゃん 星空と学校の七不思議だゾ!」はお休みします。

STEAM講座 初級編「迷路を脱出・的をねええ」㊟

日時 ①10月12日(月・祝)②10月24日(土)

①②ともに、9時30分～11時30分、13時40分～15時40分

定員 小学生各回5人(小学3年生以下は保護者同伴)

申し込み ①9月29日(火)9時～10月10日(土)12時までに電話で

②9月29日(火)9時～10月21日(火)12時までに電話で

※教材の持ち帰りはできません。

※参加は1人1回です。

かがくあそび「空気でかがく」～空気砲で遊ぼう～㊟

日時 10月18日(日)13時40分～15時

定員 小・中学生10人(小学3年生以下は保護者同伴)

申し込み 10月6日(火)9時～16日(金)12時までに電話で

自然学習会「鉱業博物館見学ツアー」

～アンモナイトの化石や珍しい石を見てみよう～㊟

日時 10月25日(日)9時～15時

※8時50分までに子ども館受付に集合後、バスで移動

場所 秋田大学鉱業博物館 持ち物 昼食、飲み物

定員 小・中学生と保護者を含む15人

※小学生以下は保護者同伴

申し込み 10月14日(火)9時～22日(木)12時までに電話で

スペースラボ「実験で学ぶ人工衛星の姿勢制御」

～大人も子どもも学べます～㊟

日時 11月1日(日)①9時30分～11時②13時40分～15時10分

対象 ①小・中学生②高校生以上

定員 各回10人(小学3年生以下は保護者同伴)

申し込み 10月20日(火)9時～30日(金)12時までに電話で

STEAM講座 応用編「夢の遊園地」

～レゴで自分の考えた遊園地を作ります～㊟

日時 ①11月3日(火・祝)②11月8日(日)

①②ともに、9時30分～11時30分、13時40分～15時40分

定員 小・中学生各回5人(小学3年生以下は保護者同伴)

申し込み ①10月20日(火)9時～31日(土)12時までに電話で
②10月20日(火)9時～11月6日(金)12時までに電話で

子ども館からのお願い

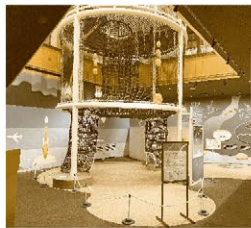
★ノシロラボの大型ネット

ト遊具で遊ぶときは、必ず

靴下をはきましょう！

★忘れ物や落とし物に、

ご注意ください！



㊟…あきたサイエンスクラブ推奨講座

アリナスからのお知らせ

—- Arinasu News —-

問合せ Tel 54-9200

温水プール・トレーニングルームの休業について

設備点検および修繕のため、休業します。

期間 温水プール 10月5日(月)～18日(日)

トレーニングルーム 10月11日(日)～12日(月・祝)

バランスボールエクササイズ

・木曜コース(11月5日、12日、26日)

13時30分～14時30分

・金曜コース(11月6日、13日、27日)

10時30分～11時30分

定員 各成人20人 費用 1,000円

申し込み 10月1日(木)～20日(火)にフロントへ

※申し込み多数の場合は抽選

アクア体操(水中運動)

・火曜コース(11月10日、17日、24日)

・金曜コース(11月13日、20日、27日)

13時30分～14時20分または14時30分～15時20分

定員 各成人18人 費用 1,000円

申し込み 10月1日(木)～20日(火)にフロントへ

※申し込み多数の場合は抽選

エアロビクス教室

日時 11月10日(火)、17日(火)、25日(火)、12月1日(火)、8日(火)

10時～11時

定員 各成人15人 費用 1,100円

申し込み 10月1日(木)～31日(土)にフロントへ(先着順)

図書館からのお知らせ

—- Library News —-

問合せ 能代図書館 Tel 54-1114 ニツ井図書館 Tel 88-8853

能代図書館

休館日 毎週月曜日、10月1日(休)

としょかんスタンプラリー

3つのチャレンジをこなしてスタンプを集め、すべて集めると景品をプレゼント。

期間 10月2日(金)～11月8日(日)まで

対象 市内および山本郡内の小学生(申し込み不要)

●スタンプラリー参加者を対象に書庫ツアーを開催

日時 11月1日(日)11時～11時30分

定員 先着5組

申し込み 窓口に直接が電話で

図書館映画上映会

日時 10月18日(日)

11時～「ファンタジア」(米国/1940年/アニメ/120分)

14時～「友情」

監督：クロード・ソーテ

出演：イヴ・モンタン、ミシェル・ピコリ、セルジュ・

レジアニほか ※1974年ジャン・コクトー賞

(フランス/1974年/カラー/109分)

おはなし会

●おはなし会(ホワイトボックス)

日時 10月24日(土)10時30分～

10月のテーマ展示

一般「怪獣のあしあと～愛・特撮～」

児童「食べ物に感謝!」

ニツ井図書館

休館日 毎週火曜日

図書館講座「男鹿水族館 GAO×図書館 ホッキョクグマとハタハタのひみつ」

日時 10月24日(土)13時30分～14時30分

場所 ニツ井伝承ホール洋室

定員 小学生20人 講師 男鹿水族館 GAO職員

申し込み 窓口に直接が電話で

おはなし会

●すすくひろば「えほんたのしいね!」

日時 10月15日(休)11時～

●ハロウィンおはなし会

日時 10月25日(日)13時30分～

場所 ニツ井図書館ふれあいルーム

定員 幼児～小学3年生まで先着10人

申し込み 窓口に直接が電話で

秋の読書週間ブックバック

期間 10月28日(火)～11月29日(日)

10月のテーマ展示

一般「秋を探しに、旅に出よう」

児童「ハッピーハロウィン★」



新着図書『定年後の働き方で知りたいことが全部のってる本』

編 主婦の友社 監修 西村栄子、國富 真

出版者 主婦の友社

定年後も自分らしく働き続けたい人に向けて、仕事の探し方やお金の手続きなど、定年前後に必要な知識をQ&A方式で紹介しています。

読んでみて!わたしの推し本

能代市地域おこし協力隊 金谷歩実 さん

「お別れ」から、生きることを考える

葬儀場を舞台に、少し不思議な力を持つ美空と葬祭ディレクターの漆原が、さまざまな事情を抱えた故人と遺族に寄り添い、それぞれの「お別れ」を見届けていく物語です。

◎ここがおすすめ!

「死」や「葬儀」がテーマですが、読み終えたあとに残るのは悲しさだけではなく、大切な人に想いを伝えること、一緒に過ごせる時間を大事にすること。いつか訪れる別れを通して、「今をどう生きるか」をそっと考えさせてくれる一冊です。

問合せ 生涯学習・スポーツ振興課 Tel 73-5285



ほどなく、お別れです

著 者 長月天音

出版年 2018年

出版者 小学館

市立図書館 所蔵あり

費用の記載が無いイベント・講座などは無料です。

中央公民館主催「子ども料理教室」
～秋の味覚を楽しもう！～

「キノコの混ぜごはん、秋野菜の洋風煮物、油あげのラスク」の3品を作ります。

日時 11月14日(土)10時～12時30分
※調理、試食、片付け後、終了となります
※12時からの試食には保護者も入室可能です。
場所 働く婦人の家実習室
定員 市内在住の年長児から小学3年生12人
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、台布巾、持ち帰り容器、箸、飲み物
費用 700円 講師 JA秋田やまもと食農サポーター
※11月8日(日)までに材料費をお支払いください。
※キャンセルによる返金は11月11日(火)までに承ります。
申し込み 10月24日(土)9時から電話で
※定員に達し次第、受け付け終了
問合せ 中央公民館 TEL54-8141

ニツ井町観光協会イベント

●きみまち阪紅葉まつり
開催期間 10月15日(木)～11月15日(日)
※屋台イベント(第一広場周辺) 10月25日(日)10時～15時
※「手ぶらで鍋っこ」を11月中旬まで開催中(1人2,200円)
●稲刈り体験
日時 10月17日(土)13時30分～15時
※13時までにブナの森ふれあい伝承館集合 定員 先着10人
費用 2,000円 申し込み 10月9日(金)まで
●きみまち阪「恋文の日」ツアー
日時 10月23日(金)9時30分～11時30分
※9時15分までにニツ井町観光協会集合
定員 先着23人 費用 2,300円(スイーツ代など含む)
申し込み 10月18日(日)まで
●七座山紅葉トレッキングツアー
日時 10月25日(日)9時～11時30分
※8時30分までにニツ井町観光協会集合
定員 先着20人 費用 2,000円(保険料、ガイド料含む)
申し込み 10月19日(月)まで(最少催行人員3人)
●高岩山紅葉トレッキングツアー
日時 10月31日(土)9時～12時30分
※8時30分までにニツ井町観光協会集合
定員 先着20人 費用 2,000円(保険料、ガイド料含む)
申し込み 10月26日(月)まで(最少催行人員3人)
≫いずれも
問合せ ニツ井町観光協会 TEL73-5075
メール(futatsui-kankou@shirakami.or.jp)

弘前大学津軽三味線サークル能代公演2026～輝響～

日時 12月13日(日) 開場14時30分～/開演15時～
場所 能代市文化会館大ホール(指定席)
チケット 一律500円
プレイガイド イオン能代店、いとく能代SC、アサヒ楽器、ササキ楽器、サトウレコード、ほくしか鹿鳴ホール、北秋田市文化会館、あきた芸術劇場ミルハス
申し込み 友の会先行 9月26日(土)窓口9時～、電話予約13時～
一般販売 10月3日(土)窓口9時～、電話予約13時～
共催 国立大学法人弘前大学
問合せ 能代市文化会館 TEL54-8141



「野呂健人の絵の世界」ロビー展

日時 10月10日(土)～令和9年2月5日(金)9時～21時
場所 ニツ井公民館1階ロビー
問合せ ニツ井公民館 TEL73-2590

60代からのデジタルシニアいきいきサロン

日時 10月25日(日)11時～12時
場所 畠町ITチャオ 定員 65歳以上の方で10人程度
費用 1,000円(テキスト代含む)
持ち物 スマートフォンまたはタブレット
※お持ちでない方も参加可
問合せ 畠町ITチャオ TEL52-0067

黒松の合同剪定会と講習会を開催します

日時 ①10月18日(日)…剪定会9時30分～16時、講習会9時45分～10時30分
②10月19日(月)…剪定会9時～16時
※剪定会はご都合のつく時間にお越しください。
受付場所 ①能代山本広域交流センター
②木材高度加工研究所駐車場
問合せ 能代バイパス黒松友の会 TEL58-2919

中央公民館主催講座
地元探訪まちあるき「森吉山」

日時 10月27日(火)8時10分～15時30分
※中央公民館に8時まで集合後、バスで移動します。
内容 往復ゴンドラ利用で石森まで散策(片道約30分)
定員 市内在住在勤で79歳までの軽登山できる方先着18人
費用 2,800円(ゴンドラ・ガイド代含む)
申し込み 10月6日(火)9時から窓口へ費用とともに直接
問合せ 中央公民館 TEL54-8141

中央公民館主催「知っ得講座」～救命入門～

日時 10月30日(金)10時～11時30分
場所 能代市文化会館リハーサル室
講師 能代消防署救急隊員 定員 成人先着12人
申し込み 10月9日(金)9時から電話で
※定員に達し次第、受け付け終了
問合せ 中央公民館 TEL54-8141

ニツ井公民館市民学校講座「ズンバ(ZUMBA®)教室」

日時 11月13日(金)、20日(金)、27日(金)、12月4日(金)19時～20時
場所 ニツ井公民館 定員 一般20人
費用 全4回500円 ※当日受付でお支払いください。
講師 ZUMBA®インストラクター 保坂公美さん
持ち物 運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物
申し込み 10月8日(休)～22日(休)までに電話か窓口へ直接
問合せ ニツ井公民館 TEL73-2590

働く婦人の家主催
仕事も家庭もラクになるお片付け講座

日時 11月5日(木)10時～12時
場所 中央公民館視聴覚室 持ち物 筆記用具
講師 整理収納アドバイザー 梅田妙子さん
定員 成人12人(市内在住または市内勤務の方優先)
申し込み 10月15日(休)9時から電話で
※定員に達し次第、受け付け終了 ※託児対応可(要相談)
問合せ 中央公民館 TEL54-8141

恋文すぽっと きみまち 10月きみ恋講座

●和みアート講座
日時 10月10日(土)11時～12時
定員 5人 費用 1,500円
●イラストクラブ講座
日時 10月10日(土)13時～15時
定員 5人 費用 1,500円
●糸かけ曼茶羅講座
日時 10月12日(月・祝)13時～15時 糸かけ曼茶羅「スパイラル」
定員 5人 費用 1,000円
●CCCシニア講座(いきいき脳活とわくわく英語)
日時 10月14日(水)10時～11時 定員 4人
●クレイクラフト講座(ハロウィンリース)
日時 10月20日(火)13時～16時
定員 5人 費用 1,500円
●公証人の遺言講座
日時 10月21日(水)13時30分～15時
定員 10人
※個別相談希望の方は予約時に申し込みを受け付けます。(15時～)
●固まるハーバリウム講座
日時 10月23日(金)13時30分～16時
定員 5人 費用 700円～
≫いずれも
場所・問合せ 恋文すぽっと きみまち TEL88-8407

第23回サンピノ祭

日時 10月3日(土)10時～15時
内容 ◇エントランスホール…オープニング(第一保育所歌や遊戯)、ちびっ子の遊びコーナー、お楽しみステージ(フラダンス・ハンドパン) ◇2階ラウンジ・通路…作品展示など◇2階テラス…屋台コーナーなど◇集会交流室…飲食スペース
問合せ サンピノ TEL89-5530

第10回能代おもしろ映画祭り

日時・内容 10月3日(土)
10時30分～「ギターを持った渡り鳥」(77分/カラー)
13時～「警察日記」(111分/白黒)
15時10分～「愛と死をみつめて」(118分/白黒)
17時30分～「落語娘」(109分/カラー)
場所 能代市文化会館中ホール
費用 全席自由席1本700円(前売り600円)
※高校生以下無料
問合せ 実行委員会 TEL080-4131-3634
※市民まちづくり活動支援事業補助金を活用しています。



木の学校 10月木工教室

ハイチェアを作ります。
日時 10月21日(水)・22日(木)9時～12時
定員 各日先着15人
費用 3,200円(寸法:高さ66cm×幅35cm×奥行き30cm)
申し込み 10月7日(水)(必着) までに往復はがきまたは木の学校ホームページの「10月木工教室の応募はこちらから」に作品名、製作希望日(いずれか1日)、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入
送り先 〒016-0171 能代市河戸川字南西山18-19 能代市木の学校
場所・問合せ 能代市木の学校 TEL52-5249



エナジウムパークイベント

●能代・山本地区押花愛好会「押花展」
日時 10月2日(金)～12日(月・祝)9時30分～16時30分
※最終日は14時で終了
※5日(月)は休館日、12日(月・祝)は臨時開館日
●押花無料体験コーナー
日時 10月12日(月・祝)12時～14時
内容 押花のはがきを作ります。
定員 先着30人
≫いずれも
場所・問合せ 能代エナジウムパーク TEL52-2955

エナジウムパークハロウィン企画
「エナパでHappy Halloween♪」

開催期間 10月17日(土)～11月1日(日)9時30分～16時30分 ※19日(月)、26日(月)は休館日
●ハロウィンスタンプラリー
館内を巡って、クイズに答えながらスタンプを集め、3個集めた方に景品をプレゼントします。
日時 期間中の土・日曜日9時30分～16時
※予定数に達し次第終了
定員 小学生以下各日先着50人
●ハロウィンワークショップ
①「ハロウィンめじるしチャーム」
ハロウィンモチーフのめじるしチャームを作ります。
日時 10月17日(土)・18日(日)9時30分～15時30分
定員 小学生以下各日先着50人
②「ハロウィンBOX」
入れ物に小物を飾り、ミニハロウィンワールドを作ります。
日時 10月24日(土)・25日(日)9時30分～15時30分
定員 小学生以下各日先着50人
③「魔法使いのスライムポジション」
スライムを容器に入れ、魔法の薬風ボトルを作ります。
日時 10月31日(土)・11月1日(日)9時30分～15時30分
定員 小学生以下各日先着50人
●午後は仮装でエナパに集合！
ハロウィンの仮装姿で来館すると、おたまでお菓子すくいに挑戦できます。
日時 期間中の土・日曜日13時～
定員 各日先着30人 ※定員に達し次第終了
●その他
イベント期間中はサザンドームのしろウェルカムホーム・電力ギャラリー内にハロウィン装飾を施します。
≫いずれも
場所・問合せ 能代エナジウムパーク TEL52-2955

市民おもしろ塾 10周年記念講演会・落語会
「日本の伝統芸能の世界と北欧スウェーデン」

日時 10月30日(金)13時30分～15時30分
場所 旧料亭金勇 定員 先着140人 ※予約不可
講師 三遊亭好青年さん(スウェーデン出身の落語家)
費用 会員200円 非会員300円
後援 能代落語会
問合せ 事務局 TEL090-7792-1293

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おでかけひろば (子ども園に行ってみよう!) ▶時間 10:00~ ▶場所 ニツ井子ども園	能代山本地区子育て支援センター 合同交流会	
4	5	6	7	8	9	10
休日当番医(小児科)平野医院 Tel 54-3181 「ベビータッチングケア&助産師さんとのトーク」 ▶時間 10:00~ ▶申し込み 9月29日(火)まで		0歳6カ月未満ひろば (ハロウィンに親しもう!) ・発育測定 ▶場所 サンピノ高年齢者友愛センター 0歳ひろば(だるまさんと遊ぼう!・身体測定) ▶場所 さんぽえむ 「育児は楽しい!子育て支援センターを体験」 ▶時間 10:00~ ▶申し込み 10月1日(休)まで	0歳6カ月以上ひろば(ハロウィンに親しもう!・発育測定) ▶場所 サンピノ高年齢者友愛センター 3歳児健診		おでかけひろば (キッズコーナーで遊ぼう!) ▶場所 道の駅ふたつ	
11	12	13	14	15	16	17
休日当番医(小児科)石川こどもクリニック Tel 52-8558 子育てフェスティバル ※詳細28ページ		1歳6カ月児健診 「いっしょにべったん」	えほん楽しいね! (はらこあおむしさんの絵本デー) ▶時間 11:00~ ▶場所 ニツ井図書館 教育・保育施設開放訪問 ▶時間 10:00~ ▶場所 東能代幼稚園・保育園 ▶申し込み 10日(出)まで ▶問合せ 子育て支援センター	子育て支援講座 (離乳中・後期食) ▶時間 10:00~ ▶場所 働く婦人の家 ▶申し込み 14日(休)まで ※託児あり9組まで 「赤ちゃんのお世話(ミニ版)」 ▶時間 18:30~ ▶申し込み 13日(休)まで		
18	19	20	21	22	23	24
休日当番医(小児科)平野医院 Tel 54-3181	誕生会(10月生まれのお友達をみんなでお祝いしよう!) ▶場所 NODENアリーナ格技場	「いっしょにべったん」	おでかけひろば(ハロウィンのデコレーションを楽しもう!) ▶場所 エナジウムパーク ※現地集合・解散 サンピノ さんぽえむ 10カ月児健診 ハロウィンパーティー りゆうす会	ちびちゃんひろば(園開放) ▶場所 第一保育所 教育・保育施設開放訪問 ▶時間 10:00~ ▶場所 能代カトリックこども園 ▶申し込み 17日(出)まで ▶問合せ 子育て支援センター	子育て支援講座 (親子リトミック) ▶時間 10:00~ ▶場所 NODENアリーナ格技場 ちびちゃんひろば (子ども園で遊ぼう!) ▶場所 ニツ井子ども園	おはなし会(ホワイトブックス) ▶時間 10:30~ ▶場所・問合せ 能代図書館 Tel 54-1114
25	26	27	28	29	30	31
休日当番医(小児科)石川こどもクリニック Tel 52-8558 「赤ちゃんのお世話」 ▶時間 9:30~ ▶申し込み 20日(休)まで ハロウィンおはなし会 ▶時間 13:30~ ▶場所・問合せ ニツ井図書館 Tel 88-8853		お楽しみ会【誕生会】 (お楽しみ劇場・身体測定) ▶場所 さんぽえむ 教育・保育施設開放訪問 ▶時間 10:00~ ▶場所 湊城幼稚園・ていじよう保育園 ▶申し込み 24日(出)まで ▶問合せ 子育て支援センター 4カ月児健診		(予約制)7カ月児育児相談	すくすくひろば みんな一緒に(みんな一緒にハロウィンを楽しもう!) ▶時間 10:00~ ▶場所 NODENアリーナ格技場 ▶申し込み 28日(休)まで ※15組まで	一緒にあそぼう! (みんな一緒にハロウィンパーティー) ▶場所 さんぽえむ ※当日参加可能

※状況により内容が変更または中止となる場合があります。
※㊦のあるイベントは申し込みが必要です。

子育てに関する相談

- 妊娠中の相談、離乳食、育児相談、養育相談、発達相談などに応じています。
- 母子健康手帳交付も予約制で行います。
- ▶受付日時 祝日を除く月~金曜日の8時30分~17時15分
- ▶問合せ こども家庭センター Tel 89-2948
- お子さんとの遊びや育児相談に応じています。
- ▶受付日時 祝日を除く月~土曜日の8時30分~17時
- ▶問合せ 子育て支援センター(サンピノ) Tel 52-8115
子育て支援センター(さんぽえむ) Tel 73-3111

わがやの めんちょこちゃん

写真募集中!

能代市在住で、0歳から未就学児のお子さんの氏名、生年月日、保護者氏名、住所、お子さんへのメッセージ(20字以内)を本文に記載し、写真データを添付してメールで応募してください。掲載月の指定はできません。

▶応募先・問合せ 地域情報課 Tel 89-2147
メール kouhou@city.noshiro.lg.jp
※電子申請でも応募できます

子育てフェスティバル

- 親子体操やいろいろな遊びのコーナー、おさがりひろばもあります。広いアリーナで一緒に遊びましょう!
- ▶日時 10月11日(日) 10時~11時30分
- ▶場所 NODENアリーナ(能代市総合体育館)メインアリーナ
- ▶対象 0~6歳のお子さんとその保護者(きょうだい可)
- ▶持ち物 上履き
- ▶問合せ 子育て支援センター(サンピノ) Tel 52-8115
子育て支援センター(さんぽえむ) Tel 73-3111

※同時におさがりひろばも開催します。ご家庭で不要となった子ども服(140cm位まで)や育児用品のある方は、子育て支援センターに10月5日(月)までにお届けください。当日持参の場合は、事前にご連絡をお願いします。

子育てサークル・支援活動情報

活動名	日時	場所	内容	SNSなど
支援活動情報				
いっしょにべったん	第2、3火曜日	イオン能代店3階	お子さんの写真や手形・足形のオリジナル作品を作ることができます。	つどいの広場「ばけっと」
ハロウィンパーティー	10月21日(水) 10時~12時30分	能代山本広域交流センター	▶対象 乳幼児と保護者 ▶参加費 200円 ▶持ち物 おにぎり、おわん、箸、スプーン、手拭き、飲み物	能代市家庭教育支援チーム あそびのひろば ばれっと
子育てサークル	10月21日(水) 11時~14時	喫茶 休みじかん(能代市富町13-12)	新生児から幅広いサイズの子どもの服をお持ち帰りできるほか、サイズアウトした服の持ち込みもできます。 ▶参加協力金 100円 ▶問合せ chuchunoshiro@yahoo.co.jp(田中)	能代山本子育てサポートグループ ちゅちゅ

アプリで便利!

子育て応援アプリめんちょこ(母子モ)

妊娠から出産、育児までをサポートする子育て支援アプリです。

健診のスケジュール管理

オンライン相談

成長記録作成

妊娠中の健康管理

地域の育児情報入手

※紙の母子健康手帳と併せてお使いください。

アイコン説明

- すくすくひろば(サンピノ)
▶時間 10時~11時30分
▶問合せ 子育て支援センター(サンピノ) Tel 52-8115
- すくすくひろば(さんぽえむ)
▶時間 10時~11時30分
▶問合せ 子育て支援センター(さんぽえむ) Tel 73-3111
- ハローめんちょくらす(母親・両親学級)
▶場所 サンピノ
▶申し込み・問合せ こども家庭センター Tel 89-2948
- 乳幼児健康診査
▶受付時間 12時30分~13時
▶場所 保健センター
▶申し込み・問合せ こども家庭センター Tel 89-2948
- つどいの広場「ばけっと」(無料の遊び場)
▶時間 9時30分~12時、13時~17時
水曜定休日
▶場所 イオン能代店3階
▶問合せ Tel 080-3206-1299
- あそびのひろば ばれっと
▶問合せ Tel 090-5832-0303(菊池)
- 子育てサークル情報
子育て支援センターに登録されている子育てサークルについてのお知らせです。

令和8年度能代市成人式

8/14

成人式式場



能代市文化会館で成人式が行われました。式典には301人が出席し、友人との久しぶりの再会を喜び合っていました。

新成人代表あいさつでは、成人式実行委員長である平川さんが、「これからの能代の発展のために課題に向き合い、地域に寄り添いながら精進していきたい」と述べました。

式典に引き続き行われた記念事業では、移住定住推進課企画のUターン促進をテーマに製作した動画「二十歳のあなたへ」を公開したほか、成人式実行委員会による「青春リプレイ」と題したスライドショーを実施し、大いに盛り上がりました。

のしろ銀河フェスティバル2026・能代宇宙イベント2026

宇宙のまちづくりの一環として、「のしろ銀河フェスティバル」が4日間にわたって各地で開催され、宇宙に関連したさまざまな催しに多くの親子連れなどでにぎわいました。

また同時期に「能代宇宙イベント」も行われ、全国から学生などが能代に集まりました。16日の一般公開では、ロケット機体展示や製作・打ち上げ体験などが行われ、市内外から多くの来場者が楽しんでいました。埼玉県から初めて参加した木下さん（6歳）は「ペットボトルロケットの打ち上げが成功できてうれしかった」と笑顔で話していました。



8/8~21

のしろフォトニュースは、企業委託型地域おこし協力隊であるジーアイトレース株式会社のみなさんと共同で取材しています。運営しているYouTubeチャンネル「みんなのテレビ・能代」に取材動画を掲載しており、それぞれの記事近くにある二次元コードから動画を視聴できます。そちらもぜひご覧ください。



P R

地域の暮らしをサポートします／

お仕事のご依頼は

シルバー人材センターへ

草刈り 草取り
 庭木の 剪定
 除雪 排雪
 筆耕
 清掃・ 家事援助

公益社団法人 **能代市シルバー人材センター**

〒018-0865 能代市青葉町5-37

会員募集中!

能代市、藤里町に住む60歳以上の方

お仕事説明会（午前10時 開会）

- 10月 1日(木)、15日(木)
- 10月29日(木) **女性限定**

場所：当センター会議室

ごようはシルバ－

0185-54-4688



のしろフォトニュース

最近の主な出来事を写真とともに紹介します。

能代七夕ウィーク

2・3日の能代七夕「天空の不夜城」、6・7日に行われた能代役七夕と続いた能代七夕ウィーク。

2・3日は「天空の不夜城」が運行。愛季（ちかすえ）、嘉六（かろく）、能代若、の3基のほか、2日は一中若が、3日は二中若が「加勢」し、両日とも4基が大通りを練り歩きました。観客とのふれあいタイムでは色鮮やかで大きい灯籠の近くでの写真撮影や太鼓演奏などで盛り上がったほか、今年初めて実施されたプロジェクションマッピングでは、日本



一の高さの城郭型灯籠である愛季に能代の四季の映像などが映し出されると、観客は写真や動画を撮影したり見入ったりしていました。

6・7日は伝統のねぶ流し行事である役七夕が運行。今年は柳町組が当番を務め、運行を取り仕切る「大丁」の柳新若など7基の灯籠が市内を練り歩きました。初日の6日は柳町新道で7基が勢揃いし、翌7日は市内を練り歩いた後、灯籠上部のシャチを焼き流し、フィナーレを迎えました。



8/2~7

P R

見て・ふれて・楽しめる！

シルバーの元気が地域の笑顔に！

能代山本地区

シルバーフェア

開催日時 **令和8年10月16日(金)**

午前10時～午後2時

開催場所 **能代市勤労青少年ホーム**

能代市通分町4-26

主催・お問い合わせ (公社) 秋田県シルバー人材センター連合会 ☎ 018-888-4680

(公社) 能代市シルバー人材センター ☎ 0185-54-4688

入場無料

となたでもお気軽に！

内容いろいろ！

- バザー
- 農産物販売
- 会員作品展
- 各種講座
- お仕事相談
- 実演コーナー

ご家庭のお困り事なら

ご家庭 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：8:00～18:00（日・祝日定休）

0120-123-326

お見積 無料

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

のしろ 輝き人

老舗店主、新カフェオーナー、県内外で活躍するスポーツマンなど、能代できらりと輝く皆さんをご紹介します。

秋田に戻ってきたことは運命

アメリカ・ニューヨーク出身で、7月27日から市のALTに着任しました。湊城南小、第四小、第五小、浅内小の4校を担当しています。

言語学に興味があり、ALTになりました。2年前に秋田市の国際教養大学に4カ月留学していたので、秋田に戻ってくることでできてとてうれしいです。

今まで能代にきたことはなかったのですが、能代の人たちは優しく、私のことを歓迎してくれています。休日はカフェに行ったり、買い物に行ったり、他のALTと遊んだりしています。いちごが大好きで、市内のカフェで食べたパフェがお気に入りです。最近10年振りにバレエを習ったり、バレーボールを始めたりと、毎日楽しく充実した日々を過ごしています。



能代市ALT (外国語指導助手)
アラナ パー
Alanna Byrne さん

P R

一人ひとりの“その個性”が価値となる
未来へひらく小さな扉
新園会での「続・あたたかな保育」が始まりました

～こども園体験日のご案内～
10月22日(木)
10:00～12:00頃

お兄さんお姉さんたちの生活をのぞいてみよう♪
新園会で一緒に遊びましょう!!




QRコードまたは電話にてお申込みください!
「Instagram」にて
日々の保育や未就園児教室の案内をお知らせしております♪

心を育む遊びの園

秋田カトリック学園 幼保連携型認定こども園
能代カトリックこども園
能代市景林町15-18 0185-74-7001
0歳児～5歳児 見学は気軽にご連絡ください♪(随時)

毎日入校できます

進路が決まったら
運転免許を取得しませんか。
高校生キャンペーン実施中!
(各種特典をご用意しています)
早期入校で早期免許取得を!



能代モータースクール
能代市字下古川布20-4 (ニトリ様向い)
お問合せ フリーダイヤル 0120-05-5410