

# 広域組合施設をご利用ください

## 能代山本スポーツリゾートセンター アリナス

### ●アリナス温水プールの紹介

透明度抜群の約30℃の温水となっており、水深130cm全6コースのうち1コースを仮設フロアで水深90cmとしています。水泳はもちろんですが水中運動も行いやすい環境となっていますので、ぜひご利用ください。

【使用料】個人：大人300円、学生及び高校生200円、小中学生100円

※1日1回の利用で1回あたりの時間制限はありません。

専用（1コース／1時間）：大人1,730円、小学生～学生870円

【教室】アクア体操教室（水中運動）を開催しています。

【その他】水泳帽の着用や学年によって保護者が一緒にプールに入るなどの諸条件がありますので、詳細についてはお問い合わせください。

### 問合せ

能代山本スポーツリゾートセンター アリナス  
能代市落合字下台2番地1 電話0185-54-9200  
〈開館時間〉午前9時～午後9時



## 高齢者交流センター おとも苑

おとも苑では高齢者の生きがい活動支援サービスと、年齢を問わず利用できる交流サービスを行っています。

### ●生きがい活動支援サービス〈軽運動・趣味活動を通して生きがい・健康づくりを支援します〉

【対象】能代市・山本郡にお住まいの、おおむね65歳以上で介護保険制度の対象とならない方

【費用】1回 700円

【内容】健康チェック、入浴、昼食、休養、軽運動、各種レクリエーション行事など  
※月に3～4回、マイクロバスで送迎します。

### ●交流サービス

【主な施設】健康増進ホール、多目的ホール、創作ホール、研修室、休憩室、浴場

【料金】入館料 小学生以上 1回券 300円、6回券 1,530円

【研修室】午前8時～正午 400円（810円）、正午～午後6時 600円（1,210円）

※（ ）内は冷暖房使用時

### 問合せ

高齢者交流センター おとも苑  
能代市字腹鞆ノ沢19番地10 電話0185-58-5295  
〈開館時間〉午前8時～午後6時 〈休館日〉毎週月曜日（祝日の場合は翌日）



## アリナス利用者 500万人達成！

令和5年1月6日（金）にオープンから27年目で利用者数500万人を達成しました。記念すべき500万人目となったのはトレーニングルームを利用している能代市内在住の菊地隆さんと秀子さんのご夫妻でした。齊藤理事会代表理事から花束と記念品が贈られ、ご夫妻からは「体力維持のために週2回ほど利用しているが、健康増進のほかにこんな良いことがあった。これからも体が動く限り利用したい」との声をいただきました。



## 火災の予防について

今年1月、神戸市兵庫区での共同住宅火災では、死傷者8名の人的被害が発生しています。このような被害を防止するため、火災予防の徹底に努めてください。

### 火災になった時に命を守るために

- ① 避難経路を確認し、避難の妨げになる物を置かない。
- ② 消火器の設置場所と使用方法を確認する。
- ③ 火災の時は、大声で周りに知らせながら逃げる。
- ④ 住宅用火災警報器を設置し点検する。

### お家で火を出さないために

- ① 寝たばこはしない。灰皿には水を入れる。吸い殻は必ず水に浸してから捨てる。
- ② ストーブやヒーターは、布団や洗濯物など燃えやすい物の近くで使わない。就寝時にスイッチを切る。
- ③ ガスこんろの周りに、物を置かない。そばを離れる時は、必ず火を消す。
- ④ コンセントは、たこ足配線をしらない。劣化した電気コードを使用しない。

