



29 年度「小学生陸上教室」参加者募集

日時 4 月から平成 30 年 3 月までの土・日曜日、祝日 計 24 回

※第 1 回目は 4 月 29 日（祝）午後 1 時 30 分～

場所 市民陸上競技場（夏見）他

対象 市内の小学生（新 3 年生以上）

定員 50 人程度 ※先着順

参加費 10,000 円 ※スポーツ安全保険 800 円含む。別途教室用 T シャツ代 2,052 円が必要（持っている人は不要）。第 1 回目に徴収

申込 3 月 31 日（金）までに、総合体育館にある申込書に必要事項を記入し、同窓口へ※ファクス（63 - 5449）可

☎ 市陸上競技協会事務局（川合）

☎ 63 - 0782



赤目溪谷・里山めぐりレンタサイクルモニターツアー参加者募集

日時 3 月 11 日（土）午前 9 時 30 分集合（10 時出発）

集合場所 赤目市民センター

コース 赤目市民センター→赤目町丈六→郷土資料館→赤目ビジターセンターへ。昼食後、黒田勝手神社→井手→赤目市民センター
持ち物 水筒、弁当（赤目四十八滝周辺のお店でも食べられます）

対象 サイクリングに興味のある人（中学生以上）

定員 15 人 ◎参加無料

申込 3 月 3 日（金）までに、住所、氏名、電話番号、年齢、身長（レンタサイクル使用の場合）を記入し、電子メールかファクス（64 - 0644）で問い合わせ先へ ◎自分の自転車でも参加可

☎ 観光交流室 ☎ 63 - 7648

✉ kankou@city.nabari.mie.jp



いきいき元気！春からチャレンジ！ 名張市体育協会 いきいき教室

活動場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）

申込 2 月 28 日（火）午前 9 時から受付開始。武道交流館いきいき窓口で受付時にお一人 1 枚申込用紙を配布しますので、必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へお申し込みください。
※申込用紙の事前配布は行いません。

◎活動日時が変更になる場合や、参加人数が少ない場合は開講できない場合があります。

◎下記以外の教室（卓球・テニスなど）は、3 月 10 日発行の「広報なばり」に掲載予定です。

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62 - 4141

教室名	対象	活動日時	年間参加費
楽しく柔道	子どもから大人まで ※別途スポーツ安全保険への加入が必要。年間参加費は、高校生以下の場合は 5,000 円	火曜日 午後 7 時～9 時（月 3～4 回）	8,000 円
初めての太極拳	初心者から初級	第 1・3 火曜日 午前 10 時～正午	7,000 円
やさしいヒップホップ	初心者から初級	第 2・4 木曜日 午後 1 時～2 時	7,000 円
初心者のためのエアロビクス	初心者から初級	第 1・3 火曜日 午後 7 時～8 時	7,000 円
パンチングエクササイズ	初心者から初級	第 1・3 金曜日 午前 10 時 30 分～11 時 30 分	7,000 円
ヨーガセラピー	初心者から初級 ※先着 60 人	第 1・3 木曜日 午前 10 時 30 分～正午	7,000 円
きもの着付け	女性 ※先着 10 人	第 2・4 水曜日 午前 10 時～正午	7,000 円
機能回復	どなたでも	第 1 水曜日（月 1 回）午後 1 時～2 時	4,000 円
アロマストレッチ	どなたでも	第 3 水曜日（月 1 回）午後 1 時～2 時	4,000 円
幼児体育	4 歳～小学 3 年 ※先着 25 人	第 4 水曜日（月 1 回）午後 4 時～5 時	4,000 円



市民ゲートボール大会 参加者募集

日時 3 月 15 日（水）午前 8 時 30 分～開会式、
午前 9 時競技開始 ※受付は 8 時から

場所 新田ゲートボール場

対象 市内在住、在勤の人

参加費 100 円

申込 電話で問い合わせ先へ

☎ 名張市ゲートボール協会（森本）

☎ 65 - 3088



公共下水道の排水設備工事は、市の指定工事店で

公共下水道・農業集落排水の区域内で行う排水設備工事は、「責任技術者試験」に合格した技術者がいる「名張市排水設備指定工事店」でないとできません。「名張市排水設備指定工事店」は、市ホームページ、または「暮らしの便利帳」をご覧ください。

☎ 下水道維持室 ☎ 63 - 7102



「(公社) 三重断酒新生会一志伊賀ブロック結成 39 周年記念大会」を開催

飲酒が原因で悩んでいる人や、家族が例会を開き、依存症に悩む人同士で自らの体験を告白することで、断酒し、酒害から逃れる会です。

日時 3 月 12 日（日）午後 0 時 30 分～3 時 30 分
場所 美旗市民センター

内容 断酒の誓い、体験発表、記念講演（おおごし心身クリニック院長 大越 崇さん）

◎申込不要。参加無料

☎ (公社) 三重断酒新生会 名張支部

☎ 62 - 1588（守随）

桜満開プロジェクト

名張中央公園の桜を元気づけて満開の桜を楽しむため、名張桜まつり実行協議会では昨年度から堆肥を与えています。

今年は、市民の皆さんと実施します。

日時 3 月 4 日（土）午前 9 時～11 時
※荒天時中止

☎ 名張桜まつり実行協議会 ☎ 63 - 0080



年金 通信

年金支給対象年齢になると年金の請求書や年金に関するお知らせが事前に送付されます

■ 年金請求書（事前送付用）・手続きのご案内

配布時期…支給開始年齢（男性は昭和 30 年度生まれ、女性は昭和 32 年度生まれ）に到達する 3 カ月前

対象…支給開始年齢に達し、特別支給の老齢厚生年金を受け取る権利が発生する人

◎書類が届いたら手続きをしてください。特別支給の老齢厚生年金を受けている人が 65 歳になったときは、新たに老齢基礎年金と老齢厚生年金を受けることになります。この場合は、送付されてきた「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」（はがき）の提出が必要です。

■ 年金に関するお知らせ老齢年金のご案内

配布時期と対象…国民年金だけに加入していた人が 60 歳に達したとき。支給開始年齢時に年金を受けるために必要な加入期間はあるものの厚生年金期間が 1 年未満など 65 歳で受給権が発生する人。

◎その後、65 歳に到達する 3 カ月前に上記内容の「年金請求書（事前送付用）」などが届きますので手続きをしてください。

※対象となるのにこういった書類が届かないときは、日本年金機構に登録されている住所が現住所と異なるなどの可能性がありますので、津年金事務所（☎ 059 - 228 - 9112）にお問い合わせください。

☎ ねんきんダイヤル ☎ 0570 - 05 - 1165 ※IP 電話・PHS は、☎ 03 - 6700 - 1165 へ

年金相談

日時 3 月 14 日（火）・28 日（火）午前 10 時～午後 3 時（受付は午後 2 時 45 分まで）

場所 産業振興センターアスパ（南町） ☎ 保険年金室 ☎ 63 - 7445

読者の声

広報メールサポーターから…

1・2 号掲載「救急車の適正利用をお願いします」について ▼救急車が本当に必要な重症な時にすぐ来てもらえるように、一人一人が考えて行動したいものです。 ▼救急車に利用について事例なども挙げてもらえるとうわかりやすいと感じました。