

施設ご利用ガイド 1月

武道交流館いきいき 62-4141

■ 松山比香里先生と楽しくエアロビクス (冬)
 日時 1月10日～3月14日の毎週火曜日
 午後1時～
 定員 20人 ※先着順 参加費 6,000円 (全10回) ※1回スポット800円
 ◎申込開始日は、12月13日(火)午前9時～

■ バレトン (冬)
 【午前クラス】午前10時～
 日時 1月26日(木)、2月9日(木)、3月23日(木)
 定員 20人 ※先着順
 参加費 1,500円 (全3回) ※1回スポット800円
 【午後クラス】A 午後2時30分～ B 午後3時～
 日時 A 1月17日・31日、2月7日・21日、3月7日・14日 ※全て火曜日
 B 1月5日・19日、2月2日・16日、3月2日・16日 ※全て木曜日

定員 各20人 ※先着順
 参加費 A/B…3,000円 (全6回)
 講師 森 嗣美さん (フィットネススタジオ Cute)
 申込開始日
 午前クラス…12月22日(木) 午前9時～
 午後クラスA…12月20日(火) 午後1時30分～
 午後クラスB…12月15日(土) 午後1時30分～

■ ジムトレーニング講習会 (冬)
 日時 1月7日～4月1日までの毎週土曜日 午後1時～ ※1月28日、2月25日、3月4日は除く
 定員 6人 ※先着順 参加費 10,000円 (全10回) ※1回スポット1,200円
 申込開始日 12月13日(火) 午前9時～
 ◎申込方法など詳しくは、問合せ先へ

青蓮寺湖駅伝競走大会 開催 参加者募集 先着 100 チーム



日時 令和5年2月26日(日)
 午前10時30分スタート
 種目 男子・女子の部、男女混成の部
 参加費 一般男子18,000円・女子15,000円、一般(男女混成)15,000円(高校生のみのチームは半額)、中学生…1チーム5,000円、2チーム以上7,000円
 申込 12月15日(木)～1月10日(火)に武道交流館いきいきで申込が必要。ランネットでの申込は令和5年1月6日(金)まで
 ◎ 武道交流館いきいき 62-4141

やなせ宿 62-7760

■ 「名張と周辺の自然」写真展
 日時 1月8日(日)～2月5日(日) 午前9時～午後5時 (最終日は正午まで)
 ■ 新春餅つき大会
 日時 1月9日(月・祝) 午前11時～
 ※お餅がなくなり次第終了します。

マツヤマSSKアリーナ (総合体育館) 63-5339

■ 1月の一般公開 (利用料: 120円 ※中学生以下60円)
 ・バドミントン…11日(火) 午前9時～正午
 ・卓球…13日(木) 午前9時～正午、25日(火) 午後1時～5時
 ・ターゲットバードゴルフ…19日(土) 午後1時～5時
 ・ソフトテニス…20日(土) 午後6時～9時

■ 体操教室 SOTO sports club
 マット運動や跳び箱など、さまざまな技術の向上・習得を目指し、指導を行います。

日時 毎週月曜日/幼児・小学生クラス 午後5時～6時、幼児クラス 午後6時10分～7時10分、小学生クラス 午後7時30分～8時30分
 毎週火曜日/幼児クラス 午後3時30分～4時30分、小学生クラス 午後4時40分～5時40分

費用 1カ月 5,000円
 定員 各クラス20人 ※幼児・小学生クラスは6人
 対象 幼児クラス/年少～年長
 小学生クラス/小学校1年生～6年生
 持ち物 運動できる服装、室内用シューズ 飲み物
 ◎申込方法など詳しくは、問合せ先へ

税 従業員の市・県民税は 給与からの特別徴収が原則

給与所得者の個人住民税(市・県民税)は、法令で事業主が給与から特別徴収(給与天引)し、給与所得者に代わって納入することになっています。詳しくは、市HPか問合せ先へ

☎ 課税室 63-7429

大学生などの 奨学金返還額の一部を助成

県では、「県内居住および県内就職」などの条件を満たした場合、大学生などの奨学金返還額の一部を助成します。

◎募集は令和5年1月16日(日)まで。詳しくは県HPで

☎ 県戦略企画総務課 059-224-2009

成人の心肺蘇生など 普通救命講習I 参加者募集

日時 12月25日(日) 午前9時～正午
 場所 防災センター(鴻之台1)
 対象 市内在住・在勤の15歳以上の人
 定員 15人 ※先着順。受講無料
 申込 12月10日(土)～20日(火) 午前9時～午後9時に消防本部、各署所で直接申込。電話申込不可
 ☎ 名張消防署 救急室 63-0997

救急医療週間 web 講演会 「新型コロナの現状と対策」

感染症の臨床研究で活躍中の専門医が、新型コロナの感染状況や変異株などの最新の話題をお伝えします。以下のQRコードから視聴を。

日時 12月31日(土)まで公開中
 講師 谷口 清州さん(三重病院 院長)
 ◎ライブ配信による講演会

☎ 在宅医療支援センター (名賀医師会) 48-7840

市民公開講座 「がんに負けない 医療体制のありかたとは」

三重大学医学部附属病院の医師らが、今後のがん治療や総合がん治療センター設立の経緯についてお伝えします。

日時 令和5年1月21日(土) 第1部…午後2時～、第2部…午後3時10分～
 場所 三重大学講堂(三翠ホール)
 講師 池田 智明さん(三重大学医学部附属病院 院長) ほか

参加費 無料 定員 800人 ※先着順
 ◎申込方法など詳しくは問合せ先へ

☎ 三重大学医学部附属病院 総務課 059-231-5769

「認知症の人と家族の会」 つどい・交流会を開催

日時 12月20日(火) 午後1時30分～4時
 場所 伊賀市役所
 対象 認知症の人とその家族 参加費 200円 ※認知症の人は無料。家族の会会員は100円。
 申込不要。認知症の人が参加する場合は、事前に問合せ先へ

☎ 地域包括支援センター 63-7833

ルールを守って明るい選挙 「贈らない」「求めない」「受け取らない」

年末年始は、歳暮など贈り物をする機会の多い時期ですが、政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、法律で禁止されています。

☎ 選挙管理委員会事務局 名張市白ばら会 63-7314