

**「旬の野菜を使った料理教室」
参加者募集**

日時 4月15日、5月20日、6月17日
午前10時～午後1時30分 ※すべて月曜日
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
講師 川北 八重さん(カフェ「ハレノヒ」店主)
参加費 2,000円(1日) ※材料費含む
定員 各10人
持ち物 エプロン、筆記用具、タオル、ふきん
申込 3月19日(日)午後1時以降に、武道交流館いきいきにある申込用紙に参加費を添えて、同窓口へお申し込みください。

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141

**初心者大歓迎!
「脂肪燃焼エアロ!」参加者募集**

日時 4月5日・12日・26日、5月10日・17日・31日、6月7日・14日・28日、7月5日
午前11時～正午 ※全10回。すべて金曜日
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
講師 陶山 美佐さん(エアロビクスインストラクター) 参加費 5,000円(全10回)
持ち物 汗拭きタオル、飲み物
申込 3月19日(日)午後1時以降に、武道交流館いきいきにある申込用紙に参加費を添えて、同窓口へお申し込みください。

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141

**「風しん」が流行しています
ご注意ください**

県内で風しんが流行し、患者数が増加しています。平成24年3月から平成25年2月までの患者数は66人。過去4年の累積患者数の4倍以上となっています。

風しんにかかったことがなく、予防接種を受けていない人は注意が必要です。また、妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんに影響が出ることがあるため、特に注意が必要です。こまめなうがいや手洗いなど感染の予防を心がけてください。

「妊婦と同居している家族」や「10代後半～40代女性(特に妊娠希望者や妊娠する可能性の高い人)」は、任意の予防接種をお勧めします。

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

**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 第2弾**

教室名	対象	活動日時	参加費
水曜卓球	初心者から初級 ※先着 50人	水曜日 午前10時～正午(全10回/4～7月)	4,000円
木曜卓球	初心者から初級 ※先着 50人	木曜日 午前10時～正午(全10回/4～7月)	4,000円
バドミントン	小学生以上	金曜日 午後7時～9時(月1回/4～7月)	2,000円
低学年テニス1期	小学1年～3年 ※先着 20人	土曜日 午後3時～4時(全10回/5～8月)	3,000円
高学年テニス1期	小学4年～6年 ※先着 20人	土曜日 午後4時～5時(全10回/5～8月)	3,000円
硬式野球	中学生以上	土曜日 午後1時～4時(月2回/9～3月)	4,000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(4～3月)	7,000円
ジュニアゴルフ	小学生 ※先着 10人	第2・4月曜日 午後6時～7時(全10回/5～9月)	6,000円
春季レディースゴルフ	女性 ※先着 16人	火曜日 午前10時～正午(全10回/5～7月)	7,000円

★硬式野球教室に参加する中学生の参加費は、2,000円です。

活動場所 卓球・バドミントン…総合体育館(夏見)
テニス…市民テニスコート(夏見)
硬式野球…市民野球場(夏見)
きもの着付け…武道交流館いきいき(蔵持町里)
ゴルフ…名張ゴルフセンター(蔵持町原出)
◎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。

申込 武道交流館いきいきに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へお申し込みください。
ゴルフ教室以外…3月19日(日)午前9時受付開始
ゴルフ教室…4月9日(日)午前9時受付開始
※レディースゴルフは、1人で複数人の申込不可
☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141

**初歩的な会話を学ぶ
「手話講習会」受講者募集**

日時 5月11日～平成26年3月15日の毎月第1・第3土曜日 午前10時～11時30分
※全20回。5月は第2土曜日、1月は第3土曜日のみ開催
場所 銀座の館和ホール(伊賀市上野忍町)
定員 20人程度 受講料 1,200円(テキスト代)
申込 3月29日(日)までに電話で問い合わせ先へ
☎ 上野点字図書館 ☎ 23-1141

**アドバンスコープ
ADSホール 催物**

- 名張パトン&ダンススポーツ少年団 創立35周年記念リサイタル ◎入場無料
日時 4月7日(日) 午後1時30分～3時30分
☎ 梶田 ☎ 090-4760-8548
- ぷらいまりーコンサート'13 ELECTONE STAGE'13 ◎入場無料
日時 4月21日(日)
午前10時～11時、正午～午後4時
☎ 南前田文具 ☎ 63-0159
- The 31th Music Garden ◎入場無料
日時 4月28日(日) 午後1時15分～4時15分
☎ 米田 ☎ 66-1608
※4月1日(日)から、市が「アドバンスコープADSホール」を直接運営します。

年金通信 国民年金の学生納付特例制度

所得が少なく国民年金保険料を納めることが困難な20歳以上の学生は申請により納付が猶予される場合があります(本人の所得条件などがあります)。納付猶予の申請が承認された場合の承認期間は4月(または20歳到達月)から翌年3月までです。

申請 在学証明書(原本)または学生証の写し(表裏)と年金手帳、認印などを持参し、市役所1階保険年金室へ(申請期限あり)

◎現在承認されている人で平成25年度も継続して納付猶予を希望する人は、在学証明書などを持参し、4月1日(日)以降に再度申請をしてください。

◎平成24年度の学生納付特例が承認された人のうち、日本年金機構から継続用の学生納付特例申請書(はがき)が送付された人は、郵送で申請できます。なるべく4月中に提出してください。

▼3月に学校を卒業して、引き続き国民年金に加入する30歳未満の人は、4月から「若年者納付猶予制度」での申請が可能

申請 7月31日(日)までに、年金手帳、認印を持参し、市役所1階保険年金室へ

◎本人・配偶者それぞれの所得条件あり

<ご注意> 猶予や特例の承認期間は、将来年金を受けるための資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。ただし、保険料は10年以内なら、さかのぼって納めて、納付済期間に変えることができます。なお、承認を受けてから3年度目以降に納める場合は当時の保険料に加算金が上乗せされます。

年金相談 日時 4月9日(日)・23日(日) 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ピア(南町) ☎ 保険年金室 ☎ 63-7445

**保健センター(朝日町)での
親子すくすく行事**

- ☎ 健康支援室 ☎ 63-6970
- 1歳6か月児健診
 - 23年9月生 4月9日(日)・10日(日)
 - 23年10月生 5月14日(日)・15日(日)
 - 3歳6か月児健診
 - 21年10月生 4月16日(日)・23日(日)
 - 21年11月生 5月21日(日)・28日(日)
- 生後5か月～8か月ごろの離乳食教室
4月17日(日) 午後2時～3時30分 ※要予約
★乳幼児健康相談(同日 午前9時30分～11時受付)

自衛官募集中心(幹部候補生一般・技術、自衛官候補生男子、予備自衛官補) ☎ 21-6720