



運動が苦手な人でも大丈夫！ バレトン教室参加者募集

■ バレトン教室

日時 4 月 13 日・20 日、5 月 18 日、6 月 1 日・15 日・29 日（全 6 回）全て木曜日 午後 2 時～3 時（4 月 13 日のみ午後 2 時 30 分～3 時 30 分）

参加費 3,000 円（全 6 回）

定員 20 人 ※先着順

■ ママバレトン教室

日時 4 月 27 日、5 月 25 日、6 月 22 日（全 3 回）全て木曜日 午前 10 時～11 時

参加費 1,500 円（全 3 回）

定員 20 人 ※先着順

※お子様連れでも参加できます。

◇ ◇ ◇ ◇

場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）

講師 森 嗣美さん（フィットネススタジオ Cute）

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物など

申込 武道交流館いきいき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

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62 - 4141



松山比香里先生とエアロビクス参加者募集

日時 4 月 4 日から 6 月 27 日の毎週火曜日、全 12 回（5 月 2 日除く） 午後 1 時～2 時

場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）

講師 松山 比香里さん 定員 30 人 ※先着順

参加費 6,000 円（全 12 回）

持ち物 上靴、飲み物、タオル

申込 武道交流館いきいき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

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62 - 4141



「体操教室体験」参加者募集

■ 1 日体験コース

日時 ① 3 月 27 日 月 午後 1 時～2 時、午後 2 時 15 分～3 時 15 分

② 3 月 30 日 木 午後 3 時 45 分～4 時 45 分、午後 4 時 45 分～5 時 45 分

■ 2 日体験コース

日時 4 月 3 日 月、6 日 木 午後 1 時～2 時、午後 2 時 15 分～3 時 15 分

場所 HOS 名張アリーナ（夏見）

定員 各クラス 10 人

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

※教室は、はだしで行います。気になる人は上靴をご持参ください。

参加費 1 日コースは無料。2 日コースは 500 円

申込 HOS 名張アリーナの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

☎ HOS 名張アリーナ（総合体育館）

☎ 63 - 5339



「ジムトレーニング講習会」参加者募集

日時 4 月 8 日から 6 月 17 日の毎週土曜日、全 10 回（4 月 29 日除く） 午後 1 時～2 時

場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）

講師 松山 比香里さん 定員 6 人 ※先着順

持ち物 上靴・飲み物・タオル

参加費 10,000 円（全 10 回）

※1 回のスポット講習の場合は 1,200 円（トレーニングルームの利用料込）

申込 武道交流館いきいき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

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62 - 4141



美旗地域を歩く「ボランティアガイドと歩こう」参加者募集

日時 4 月 24 日 月 午前 9 時 30 分～正午

コース 美旗（水路、宿場町、古墳）

定員 40 人 ※先着順 参加費 200 円

申込 はがき、ファクスまたは電子メールで住所・氏名・生年月日・電話番号を記入の上、問い合わせ先（〒518-0713 平尾 3225-10）へ

今後の予定 ▼5 月 22 日／旧初瀬街道 ▼6 月 26 日／夏見廃寺方面 ▼9 月 25 日／名張のまちなか散策 ▼10 月 23 日／蔵持・大屋戸方面 ▼11 月 27 日／小波田

☎（一社）名張市観光協会 ☎ FAX 63 - 9087

✉ info@kankou-nabari.jp



お伊勢さん菓子博 2017 4 月 21 日～開催！

約 4 年に 1 度、全国各地で開催されている日本最大級のお菓子の博覧会が、三重県で初めて開催されます。

開催期間 4 月 21 日 金～5 月 14 日 日

場所 三重県営サンアリーナ（伊勢市）

三重とお菓子の魅力が満載

▼全国のお菓子 1800 点の商品販売

▼県内大手お菓子メーカーによる県内の魅力を紹介するブース

▼大手菓子メーカー 8 社がお菓子の魅力や商品を PR するブース

▼三重のグルメが堪能できる「いせおもてなし街道」

▼県内市町の観光物産の紹介

名張市は 4 月 30 日 日 正午～ステージで PR します。

お得な前売り券を発売中（4 月 20 日まで）

前売券料金 大人 1800 円、シニア（65 歳以上）1400 円、中・高校生 1200 円、小学生 700 円、小学生未満は無料

販売 近鉄各駅営業所、三重交通主要きっぷ売場、イオン各店舗、県菓子工業組合加盟店など

お伊勢さん菓子博 2017 について詳しくは、

お伊勢さん菓子博 2017

検索



☎ 第 27 回全国菓子大博覧会・三重

実行委員会事務局 おかげさまグループ

☎ 0596 - 63 - 5489



宝くじ助成でまちづくり備品などを購入しました

（一財）自治総合センターの一般コミュニティ助成事業を活用して、以下の団体が備品を購入しました。



長坂区

音響・映像機器などの整備



青蓮寺自治会

無線設備の整備

☎ 地域経営室 ☎ 63 - 7484

年金通信

学生の方は、国民年金の納付が免除される特例制度があります

■ 国民年金加入中の学生については、申請により保険料の納付が猶予されます。

※但し、本人の所得制限があります。

■ 保険料の納付の猶予を希望される人は、在学証明書（原本）又は学生証表裏の写し、認印、身分証明書を用意して、市役所保険年金室で手続きをお願いします。

申請に関すること

▼過去 2 年 1 か月前の月分までさかのぼることもできます。

▼申請が遅れると障害年金に該当する状態になったとき、障害年金を請求できない場合があります。

▼3 月に卒業して、引き続き国民年金に加入している 50 歳未満の人は、4 月から「若年者納付猶予制度」での申請ができます。本人・配偶者の所得制限があります。

年金額に関すること

▼学生納付特例や若年者納付猶予が認められると、将来受け取る老齢基礎年金の額は、猶予月数／480 月の割合で減ります。

▼特例や猶予を受けずに、保険料を納付するほうが将来の年金額は多くなります。

▼口座振替の早割制度、保険料の前納制度もありますので、ぜひご利用ください。

▼特例や猶予が認められた期間の保険料は、10 年以内であれば納付することができます。

年金相談

日時 4 月 11 日 火・25 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ア（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…

2・2 号掲載「車との付き合い方」について

▼我が家の高齢の父と免許返納について話さきっかけになりました。▼名張が高齢者にも住みやすいところになる事を期待しています。 ▼高齢者ならずとも車の運転には慎重になろうと思う。