



ストレッチーズ体験教室 参加者募集

伸縮性のある特殊な布を使って、体を伸ばすストレッチをしましょう。



日時 11月8日、29日、12月13日（全3回）
全て水曜日 午後1時～1時45分
場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）
講師 辻 明子さん
定員 20人
参加費 1,500円（全3回）
持ち物・服装 タオル・飲み物、ボタン・ファスナーなどが付いた服装や滑りやすい服装は避けてください。
申込 武道交流館いきいき備え付けの申込書に必要事項を書いて、参加費を添えて同窓口へ
☎ 武道交流館いきいき ☎ 62 - 4141



パソコンで簡単！年賀状と マウスパッド作成講座

日時 11月26日☎
▼年賀状作成
午後0時50分～3時20分
▼マウスパッド作成
午後3時40分～5時10分
場所 市民情報交流センター（希中央5）
対象 中学生以上の人 定員 8人 ※先着順
参加費 年賀状作成…3,000円
マウスパッド作成…2,000円（材料費含む）
※両方受講の場合…4,500円
持ち物 年賀状作成…ノートパソコン、写真データ
マウスパッド作成…マウスパッドに印刷したい写真データなど
申込 11月10日☎までに、電話で問い合わせ先へ
☎ 名張市母子寡婦福祉会
☎ 090 - 7603 - 5634（藤原）



HOSエクササイズルーム 初回講習会 参加者募集

エクササイズルームの会員を随時募集しています。初めて利用する時に講習を受けてください。
日時 10月30日☎、11月5日☎・10日☎・15日☎・20日☎
午前10時～、午後1時～、7時～
定員 各回5人 ※先着順
参加費 540円
※初回講習会のあと、その日のうちに回数券、フリーパス券を購入すれば特別割引があります。
申込 各講習日の前日までに、HOS 名張アリーナ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 ☎ 63 - 5339



天正伊賀の乱史跡めぐりウォーク（第1弾）参加者募集

天正伊賀の乱の史跡を中心に、地域の魅力的な場所を全3回にわたり散策します。第1弾では、春日神社や壬生野城跡、竹島氏城跡、日置神社を巡ります。（約12km）
日時 11月26日☎ 午前9時45分～午後3時30分（受付 午前9時15分から）
集合場所 JR新堂駅南側（伊賀市新堂中出）
定員 50人 ※応募多数の場合は抽選
参加費 500円 持ち物 弁当、飲み物、敷物
申込 10月25日☎から11月7日☎（必着）までに、ファクス、はがき、電子メールで参加者の住所、氏名（ふりがな）、生年月日、当日連絡が取れる電話番号を記入し、問い合わせ先（〒518-8533伊賀市四十九町2802 三重県伊賀地域防災総合事務所内）へ
☎ 県と市町の地域づくり連携・協働協議会
☎ 24 - 8003 ☎ 24 - 8010
☎ gchiiki@pref.mie.jp



「皇學館大学ふるさと講座」 参加者募集

日時 11月18日☎ 午後2時～3時30分
場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）
演題 観阿弥の伊賀創座説をめぐって
講師 深津 睦夫さん（皇學館大学教授）
定員 100人 ※先着順。参加無料
申込 開催日前日までに、電話または、電子メール、ファクスなどで氏名・電話番号を問い合わせ先へ
☎ 文化生涯学習室 ☎ 63 - 7892 ☎ 63 - 9848
☎ syougaku@city.nabari.mie.jp



11月18日・19日は名張藤堂家邸 と夏見廃寺展示館の入館料が無料

11月18日☎と19日☎は、関西2府8県の文化が息づく関西をアピールする「関西文化の日」。
市内では、名張藤堂家邸と夏見廃寺展示館の入館料が無料となります。この機会にぜひお越しください。なお、両施設の開館時間は、午前9時～午後5時です。



☎ 文化生涯学習室 ☎ 63 - 7892



「旬の野菜を使った料理教室」 参加者募集

日時 11月27日☎ 午前10時～午後0時30分
場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）
定員 12人 ※先着順
講師 川北 八重さん（カフェハレノヒ店長）
参加費 2,000円（材料費含む）
持ち物 エプロン、お手拭き用タオル、食器ふき用布巾、筆記用具
申込 10月26日☎午前9時から11月17日☎までに、武道交流館いきいき備え付けの申込書に必要事項を書いて、参加料を添えて同窓口へ
☎ 武道交流館いきいき ☎ 62 - 4141



11月9日☎～15日☎は秋の全国火災予防運動

「火の用心 ことばを形に 習慣に」（全国統一防火標語） ☎ 消防本部予防室 ☎ 63 - 1412

今年、市内では16件の火災が発生（10月1日現在）しており、昨年1年間での発生件数（12件）をすでに上回っています。空気が乾燥し、火災が発生しやすくなる季節を前に、慣れや油断から火災を起こさないように火災予防を実践してください。

住宅用火災警報器は、10年経ったら交換を！

住宅用火災警報器は、万一火災が発生した場合に、早期に火災を発見するものです。適切に設置して設置後は正常に動作するか、定期的に点検を行ってください。

また、経年劣化するので、10年を目安に交換することをお勧めします。



10年経ったら交換で
アンシンダー！

初期消火には消火器が有効です。古くなったら交換を

いざというときに、初期消火に有効なのが、消火器です。ご家庭には住宅用消火器を設置しましょう。また、次のような消火器は点検または破棄、リサイクルをお勧めします。

- ▼耐用年数を過ぎている消火器
- ▼錆びたり腐食したりしている消火器
- ▼大きな傷や変形した箇所がある消火器



消防フェスティバルを開催します！（とれたて！なばり 2017 内）

11月11日☎に「消防フェスティバル」を市役所・消防本部で開催します。放水体験やはしご車と綱引き、防火バザーなどの消防体験コーナーを設けていますのでぜひ、お越しください。