

運動、始めませんか？

《脂肪燃焼系運動教室》

毎回違う内容の運動をしますので、これから運動を始めたい人、自分にあった運動を見つけない人、大歓迎です。

【とき・内容】 午後1時30分～3時（全6回）

回	とき		内容
	金曜日コース	水曜日コース	
1	6月17日	7月20日	体力測定・ジム利用の注意点・マシンの使い方
2	7月15日	8月24日	体力測定結果講評・ヨガ
3	8月26日	9月7日	食事の話・エンジョイエクササイズ
4	9月30日	10月12日	睡眠の話・ピラティス
5	10月21日	11月9日	冬に向けての話・バランスボール
6	11月18日	12月7日	こころの話・リクエストエクササイズ

【ところ】 島ヶ原温泉やぶっチャ「まめの館」

【対象者】 市内在住の64歳までの人

【定員】 15人 ※先着順

【参加費】 300円（まめの館利用料）

※「まめの館」を初めて利用する人は、教室開始までに「まめの館」利用説明会を受けてください。

【申込受付開始日】 6月7日(火)

【申込先・問い合わせ】 島ヶ原支所住民福祉課 ☎ 59-2163

《脂肪燃焼ラテン系フィットネス Zumba》



ゆめドームうえのフィットネス教室特別企画として、Zumbaを開催します。

Zumbaは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされたインターバルトレーニング形式で、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費しますので脂肪燃焼効果が期待できます。

初心者向けのエクササイズを行いますので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

【とき】 6月23日(木) 午後7時30分～8時30分

【ところ】 ゆめドームうえの 第一競技場

【対象者】 登録講習会修了者・一般（中学生以上）

【講師】 川南 林恵さん

【定員】 150人 ※先着順

【参加費】

登録者：400円 一般：600円（損害保険料含む）

【服装・持ち物】

運動のできる服装・飲み物・タオル・体育館シューズ・登録修了証（修了者のみ）

【申込受付開始日時】

6月6日(月) 午前9時 ※先着順

【申込先・問い合わせ】

ゆめドームうえの ☎ 22-0590

スポーツ振興課 ☎ 22-9680



プール開きの お知らせです

【施設名・開設日時】

①上野運動公園プール

7月16日(土)～8月24日(火)

午前10時～午後4時

※水質管理のため7月25日(月)・8月8日(月)を休業します。

②阿山・大山田 B&G 海洋センター

7月2日(土)～9月11日(日)

午前9時～午後10時

※水質管理のため、大山田 B&G 海洋センターは7月18日を除く毎週月曜日と7月19日、阿山 B&G 海洋センターは毎週火曜日を休業します。

【利用料金】

○一般：300円

○中学生以下：150円

○乳幼児：50円

※3施設とも天候などにより開設日時を変更することがあります。

※小学校3年生以下の児童・乳幼児は保護者同伴とします。

【問い合わせ】

スポーツ振興課

☎ 22-9680 FAX 22-9692

《脂肪燃焼運動教室》

内臓脂肪を減らして、きれいにダイエットしてみませんか。肥満を予防・解消するための教室です。

【とき】 6月10日(金)～7月22日(金)の火・金曜日 午後1時～2時 ※7月19日(火)を除く。

【ところ】 青山保健センター運動施設

【対象者】 市内在住の40歳以上の人

【内容】

運動指導（水中歩行・有酸素運動など）

※うち1回は調理実習（日程は未定、午前10時開始）

【参加費】

○運動施設利用料（運動プログラム時）

・65歳未満の人：500円

・65歳以上の人：300円

○調理実習費：500円程度

【定員】 20人

【申込受付開始日】 6月2日(木)

【問い合わせ】 青山保健センター運動施設

☎ 52-4100（受付：午前10時～午後

7時、月曜日休館）

伊賀市に避難している皆さんへ

住所地からの支援情報が受け取れます

■全国避難者情報システムについて

東日本大震災などにより、多くの人が全国各地に避難しており、住所地の市町村や県では、避難者の所在地などの情報把握が課題となっています。

そこで、避難者から避難先の市町村へ任意に提出された所在地などの情報を、避難先の市町村から避難元の県や市町村へ提供することにより、当該情報に基づき、避難元の県や市町村が避難者への情報提供などを行うことになりました。

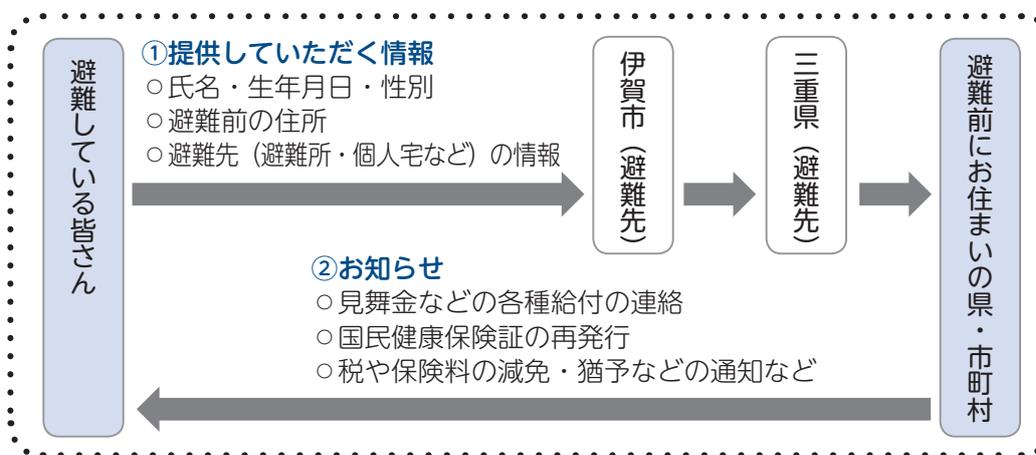
伊賀市に避難している人は、伊賀市住民課・各支所住民福祉課窓口で、所定の様式に①氏名・生年月日・性別、②避難前の住所、③避難先の所在地などを記入の上、提出してください。避難前にお住まいの県や市町村から皆さんへ、大切なお知らせをお届けします。

■お届けするお知らせ

- 見舞金などの各種給付の連絡
- 国民健康保険証の再発行
- 税や保険料の減免・猶予・期限延長などの通知
- 被災者生活再建支援制度、仮設住宅・公営住宅の提供状況などの住宅支援関係の連絡
- 各種融資・補助制度の連絡
- 生活基盤などの整備計画についての連絡

※各市町村によって異なります。

【問い合わせ】 住民課 ☎22・9645 FAX22・9643



暴力団を容認しない!

4月1日に県と市に、それぞれ暴力団排除条例が施行されました。伊賀市暴力団排除条例は、三重県暴力団排除条例と一体を成すもので、全13条で構成されています。主な規定は次のとおりです。

■伊賀市暴力団排除条例

- 目的（第1条から要約）
市民の安全確保と社会経済活動の健全な発展を目指す
- 市民・事業者の責務（第5条から要約）
暴力団排除に取組み、市が実施する暴力団排除に関する施策に協力すること
- 市の事務及び事業における措置（第8条から要約）
市は公共事業などの事業の入札に暴力団を参加させない
- 公の施設の使用における制限（第9条から要約）
市は会議場や集会場などの公の施設について、暴力団の利用や、暴力団の利益につながる利用を許可せず、またその許可を取り消すことができる
- 市民及び事業者に対する支援（第10条から要約）
市は暴力団排除のため、市民や事業者の情報提供や必要な支援を行う
- 青少年に対する教育など（第11条から要約）
青少年の育成に携わる者は、青少年が暴力団に加入することを防ぎ、暴力団による犯罪の被害を防止すること
- 利益供与の禁止（第12条から要約）
市民は暴力団の威力を利用したり、暴力団の活動などに協力したりする目的で、暴力団に利益を与えてはならない
- 暴力団の威力利用の禁止（第13条から要約）
市民は債権の回収・紛争の解決などに暴力団を利用したり、自分が暴力団と関係があると思わせて相手を威圧したりすることによって、暴力団の威力を利用してはならない

今後、市民の皆さんには暴力団排除にいつそ「ご理解いただき」、「暴力団を容認しない伊賀市」の実現にご協力をお願いします。

【問い合わせ】 総合危機管理室 ☎22・9640 FAX24・0444