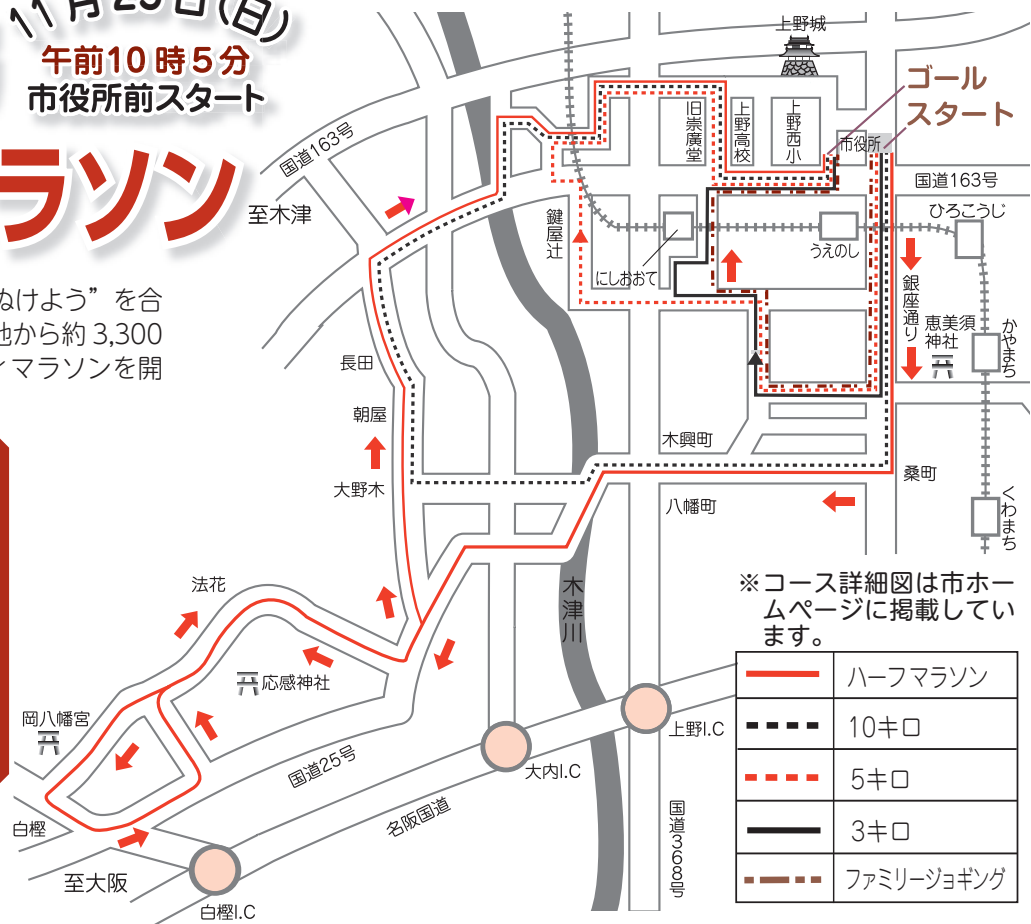


# 伊賀上野 シティマラソン

11月25日(日)  
午前10時5分  
市役所前スタート

“風になって忍者の里をかけぬけよう”を合言葉に、晩秋の伊賀路に全国各地から約3,300人の選手を迎え伊賀上野シティマラソンを開催します。

ランナーの通過に伴って交通規制を行いますので、車で通行する人は、警備員や案内看板に従って迂回をお願いします。また、コース周辺には駐車しないようご協力をお願いします。  
※コース沿道にお住まいの人は、選手に温かい声援をお願いします。



※コース詳細図は市ホームページに掲載しています。

	ハーフマラソン
	10キロ
	5キロ
	3キロ
	ファミリージョギング

## 交通規制のお知らせ

- 通行止め** 午前7時～午後1時  
市役所西（上野西小学校東）～上野公園入り口  
上野高等学校東（白鳳門）～上野公園入り口  
午前7時～11時  
だんじり会館前～上野公園入り口

- 一部通行止め** 午前9時45分～10時50分  
中消防署～銀座通り～名阪銀座桑町交差点  
午前10時～11時15分  
勸進辻（久米町）～タル井スポーツ店～中之立町通り～上野高等学校前
- 一部交通規制**  
選手の走行に伴い、通行規制を行います。

ハーフ			5km		
距離	通過予定場所	通過予定時間	距離	通過予定場所	通過予定時間
スタート	伊賀市役所前	10時10分	スタート	伊賀市役所前	10時05分
1km	中嶋薬局名阪店前(上野桑町)	10時13分～10時16分	1km	(有)宣旺社付近	10時08分～10時11分
2km	八幡町交差点(ローソン横)	10時16分～10時22分	2km	山口デンキ付近	10時11分～10時18分
3km	大野木橋付近	10時19分～10時28分	3km	(株)サッポロ巻本舗工場付近	10時14分～10時25分
4km	大野木ガソリン農道交差点付近	10時23分～10時34分	4km	ひかり保育園付近	10時17分～10時32分
10km	日本物流(株)付近	10時41分～11時10分	ゴール	上野西小学校	10時20分～10時39分
17km	長田小学校付近	11時02分～11時59分	<b>3km</b>		
ゴール	上野西小学校	11時14分～12時30分	スタート	伊賀市役所前	10時20分
10km			1km	(有)宣旺社付近	10時23分～10時29分
距離	通過予定場所	通過予定時間	2km	山口デンキ付近	10時26分～10時40分
スタート	伊賀市役所前	10時26分	ゴール	上野西小学校	10時29分～10時45分
1km	中嶋薬局名阪店前(上野桑町)	10時29分～10時32分	<b>ファミリージョギング</b>		
2km	八幡町交差点(ローソン横)	10時32分～10時38分	距離	通過予定場所	通過予定時間
3km	大野木橋付近	10時35分～10時44分	スタート	伊賀市役所前	10時35分
4km	大野木ガソリン農道交差点付近	10時39分～10時50分	1km	(有)宣旺社付近	10時40分～10時45分
7km	長田橋西詰	10時48分～11時08分	2km	山口デンキ付近	10時45分～10時56分
ゴール	上野西小学校	10時58分～11時26分	ゴール	上野西小学校	10時50分～11時07分

<上野コミュニティバス「しらさぎ」を運休します>

各停留所の時刻表(休日用)の発車時刻が午前9時30分から11時30分の間の全便を運休します。

【問い合わせ】伊賀上野シティマラソン実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎ 47-1284 FAX 47-1290



# 環境ポスター入賞作品

今年も夏休み期間を利用し、市内の小中学生から環境保全啓発ポスターを募集し、小学生191点、中学生267点の応募がありました。

10月31日(水)には、ゆめぽりすセンターで夏休み環境保全啓発ポスター優秀作品表彰式があり、選考会により選ばれた優秀作品の応募者に、市長・教育長・伊賀市環境保全市民会議会長から賞状と、副賞として記念品が贈呈されました。各賞の入選者は次のとおりです。  
※優秀作品については、今後市役所などで掲示します。



▲三井錬さんの作品



▲曾我宗央さんの作品

## 【小学生の部】

### 市長賞

上野東小学校6年 三井 錬さん

### 教育長賞

友生小学校3年 関下 穂さん

### 環境保全市民会議賞

上野東小学校1年 高柳 実愛さん

### 優秀賞

友生小学校5年 関下 慶さん

上野東小学校6年 宇田 衣澄さん

三田小学校6年 永山 治佳さん

## 【中学生の部】

### 市長賞

上野南中学校1年 曾我 宗央さん

### 教育長賞

崇広中学校3年 福田 峻也さん

### 環境保全市民会議賞

阿山中学校2年 藤井 美希さん

### 優秀賞

上野南中学校2年 川口 友似さん

緑ヶ丘中学校3年 宮田 桜来さん

阿山中学校3年 蜂須賀 紀行さん

## 【問い合わせ】

環境政策課

☎ 20・9105

FAX 20・9107

## 青山保健センター運動施設

### 教室プログラム (12月～3月) のお知らせ

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ
11時	P: アクア ビクス	座ってビクス & 整体トレー ニング	太極拳	P: 脂防燃焼 アクア	エンジョイ エアロ	P: 肩こり・腰痛 予防教室
12時		P: シェイプアップ ウォーキング	P: 水中 ウォーキング			初心者エアロ & ズンバ
13時	脂防燃焼 (期間限定)			P: はつらつ 水中運動	P: アクア サーキット	
14時				スタイル アップジム		
15時	骨盤 エクササイズ P: かんたん 水中歩行		P: かんたん 水中歩行		スタイル アップジム	スタイル アップジム
16時						
17時						
18時	スタイル アップジム	スタイル アップジム	スタイル アップジム	利用講習会		
19時		お腹シェイブ		エンジョイ エアロ		
20時						

※ P は歩行用室内温水プールでの教室です。

## 一 利用案内

【対象者】 中学生以上

【開館日時】

火～金曜日：午前10時～午後9時

土・日曜日、祝日：午前10時～午後7時

【休館日】 月曜日(祝日の場合は次の日の火曜日)

※運動施設利用料が毎回必要です。詳しくはお問い合わせください。

※初回利用時は講習会があります。

(受講のみでも使用料が必要です。)

◆参加者募集◆ ※電話でお申し込みください。

○スタイルアップジム

マシーントレーニングで、筋肉をきたえて脂肪を燃やすことで、スタイルアップをめざします。

毎週火～木曜日：午後6時30分～7時

毎週金曜日：午後2時～2時30分

毎週土・日曜日：午後3時～3時30分

○エンジョイエアロ

音楽に合わせて簡単な動作でエアロビクス(有酸素運動)を楽しみます。気持ち良い汗を流して脂肪を燃焼しましょう!

毎週金曜日：午後7時～7時45分

毎週土曜日：午前11時～11時45分

【申込先・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)