

「運動は苦手」そんなあなたにぴったり!
自分の自由な時間に、自分のペースで運動ができます。
あなたの体力・健康状態に合わせた運動をスタッフが親切にサポートしますので、体力づくり・健康づくり・リフレッシュにぜひご利用ください。

青山保健センター運動施設 教室プログラム (1~3月)

施設利用案内

【利用対象者】 中学生以上
【開館日時】
火曜日～土曜日 10:00～21:00
日曜日・祝日 10:00～19:00
【休館日】
月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌日)
【使用料】

1回券	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	250円
	18歳以上65歳未満	500円
	65歳以上	300円
	障害者手帳をお持ちの方	250円
市外利用者		800円
回数券 (11枚 つづり)	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	2,500円
	18歳以上65歳未満	5,000円
	65歳以上	3,000円
	障害者手帳をお持ちの方	2,500円
市外利用者		8,000円

※初めて施設を利用される方は、まず利用講習会を受けてください。
(受講の際にも使用料が必要です。)

	月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時	休	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	ストレッチ
	館	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	肩こり・腰痛教室
11時	休	アクアピクス	かんたん エアロピクス	座ってピクス	座ってピクス	エアロピクス	パンチ DE ピクス
	館	水中ウォーキング					
12時	休			アクアピクス	水中ウォーキング		
	館						
13時	休				★イキイキ 筋力アップ教室	★ハツラツ 健康運動教室	
	館						
14時	休	ヨーガ	ストレッチ& ウォーキング				利用講習会
	館						
15時	休	水中リハビリ		水中リハビリ		アクアサーキット	いろいろレッスン
	館						
16時	休		水中トレーニング		水中トレーニング		
	館						
17時	休					利用講習会	
	館						
18時	休	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会		いろいろレッスン
	館		ストレッチ		ストレッチ		
19時	休	リラクゼーション ストレッチ	エアロ ピクス	★燃やせ! 体脂肪教室	ピラティス	ストリートダンス	★燃やせ! 体脂肪教室
	館						
20時	休						
	館						

いろいろレッスン

卓球、ウォーキングなど色々なレッスンを取り入れた教室です。心身ともにリフレッシュをはかることができます。
[消費カロリー 約240kcal]

パンチ DE ピクス

格闘技の動作を音楽のリズムに合わせて行います。楽しくシェイプアップし、ストレスも解消できます。
(格闘技に興味のない方も楽しめます)
[消費カロリー 約290kcal]

※各教室の前日までに電話または直接予約してください。
各教室を受講するためには講習修了証が必要です。
★印の特別教室の募集は終了しました。

【問い合わせ】 青山保健センター運動施設 ☎ 52-4100

国民年金 のはなし



20歳のあなたへ

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金への加入が義務づけられています。(厚生年金や共済組合に加入の方は除く)

20歳を迎えたばかりの皆さんは、年金なんてまだまだ先の話と思うかも知れませんが、公的年金は高齢者世帯の所得の約7割を占め、老後生活にとってなくてはならないものです。

20歳になる前に、津社会保険事務室から送られてくる資格取得届を市役所年金窓口へ持参し、加入の手続きを行ってください。未加入の場合は、一定の期間を過ぎると、強制加入の措置がとられますが、国民年金保険料は未納のままです。その間に発生した障がいによる年金を受けられなくなることもありますので、必ず届出を行ってください。

なお、学生で市外に住民票(外国人登録原票記載事項証明書)を移している方は、住所地で加入手続きをしてください。また、保険料を納めること

が困難なときは、次のような免除・猶予制度があります。

① 学生納付特例
学生で本人の前年所得が118万円以下の場合、在学期間中の保険料を社会人になつてから納めることができます。

② 若年者納付猶予
30歳未満で本人および配偶者の前年所得が一定の基準額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

③ 全額免除・4分の1納付・2分の1納付・4分の3納付
本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定の基準額以下の場合、保険料の納付を免除または一部納付になります。

また、免除・猶予期間が、10年以内であれば、さかのぼって追納することができます。追納すると、老齢基礎年金を満額受け取ることができます。

また、20歳までに病気やけがなどがもたらす日常生活に著しく支障がある障がい者の方は、20歳になると「障害基礎年金」を受けられますのでご相談ください。

※障がいの程度や本人の所得額などにより、年金を受けられない場合もあります。

【問い合わせ】
本庁健康保険課

☎ 22・9659
各支所健康福祉課



指定ごみ袋制度が 始まりました!!

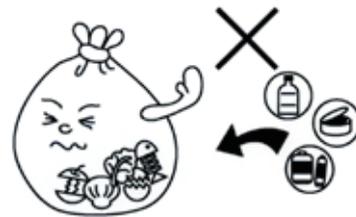


実行しましょう！指定ごみ袋制度の3つの目的

- ①ごみを減らす工夫をするとともに
資源は絶対にごみにしないよう
心掛けましょう



- ②燃えるごみと燃えないごみは
必ず分けて出すようにしてください。



- ③ごみ出しルールを守り、ごみ集積場を
きれいに利用するよう心掛けましょう。



指定ごみ袋の購入方法

スーパー、小売店などの「伊賀市指定ごみ袋取扱店」で販売しています。お近くの取扱店でお買い求めください。

なお、取扱店一覧は、本紙12月1日号と同時配布したチラシをご覧ください。

【問い合わせ】

本庁清掃事業課（さくらリサイクルセンター内）
☎20-1050

上野支所管内の資源ごみ (ペットボトルとアルミ缶) の分別回収について

ペットボトルとアルミ缶は、どちらも大切な再資源化物です。これらの回収をこの1月から実施します。

集積場所は、紙・布類と同じ場所に出してください。

ペットボトルは、集積場にある回収容器に入れてください。アルミ缶は、透明か半透明の袋に入れて出してください。

収集日は、月1回、土曜日に回収を行いますが、収集作業計画表は、本紙12月1日号と同時配布した水色のチラシで、ご確認ください。



第1回 住民自治協議会環境関係部門の 活動報告会

環境関係の活動については、多くの皆さんが様々な取り組みをされています。

今回、住民自治協議会の皆さんによる活動報告と参加者との意見交換を交え、さらなる環境活動への取り組みへと輪を広げていくことを目的とした活動報告会を開催しますので、皆さんのご来場をお待ちしています。

【と き】2月3日(土)

午後1時30分～4時(開場：午後1時)

【と ころ】大山田産業振興センター

どんぐりホール

【内 容】活動報告と意見交換

【問い合わせ】

本庁環境政策課 ☎22-9637

FAX 22-9641

市民活動支援センター

☎・FAX 43-1135