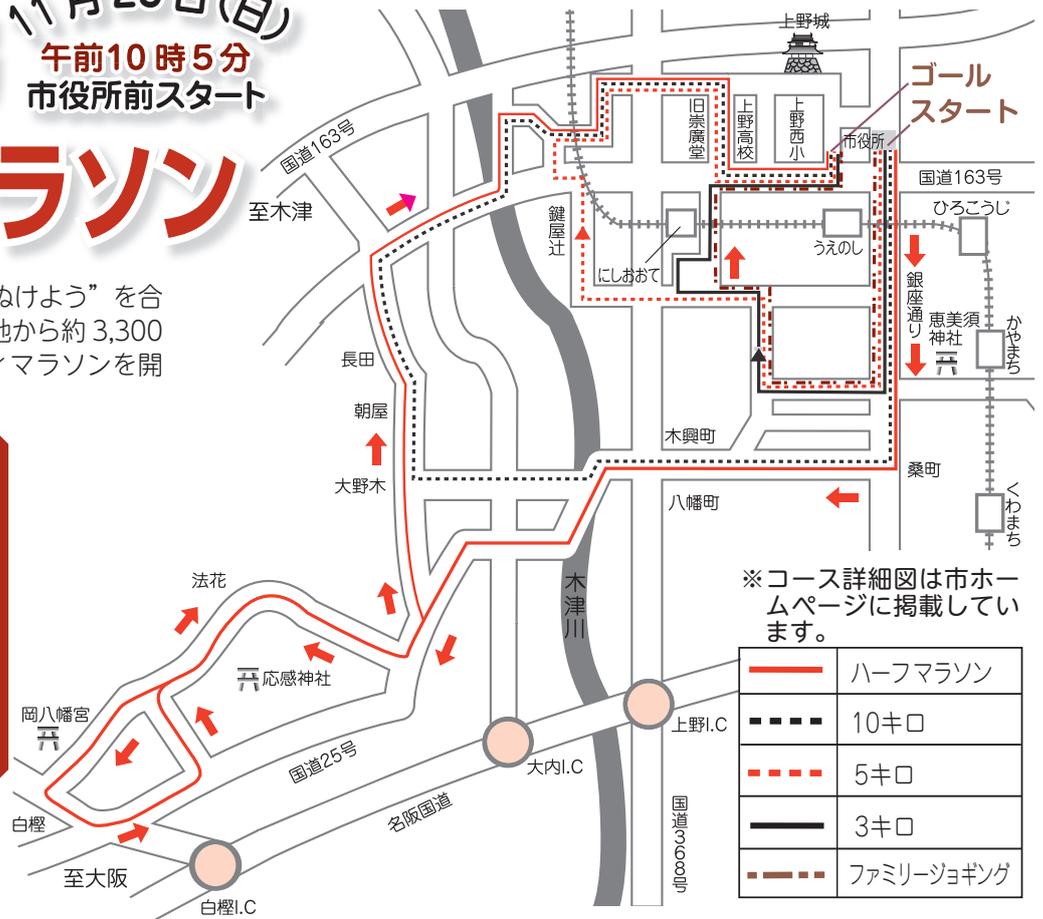


伊賀上野 シティマラソン

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	3km		
ゴール	上野西小学校	11時14分～12時30分	距離	通過予定場所	通過予定時間
10km			スタート	伊賀市役所前	10時20分
距離	通過予定場所	通過予定時間	1km	(有)宣旺社付近	10時23分～10時29分
スタート	伊賀市役所前	10時26分	2km	山口デンキ付近	10時26分～10時40分
1km	中嶋薬局名阪店前(上野桑町)	10時29分～10時32分	ゴール	上野西小学校	10時29分～10時45分
2km	八幡町交差点(ローソン横)	10時32分～10時38分	ファミリージョギング		
3km	大野木橋付近	10時35分～10時44分	距離	通過予定場所	通過予定時間
4km	大野木ガソリン農道交差点付近	10時39分～10時50分	スタート	伊賀市役所前	10時35分
7km	長田橋西詰	10時48分～11時08分	1km	(有)宣旺社付近	10時40分～10時45分
ゴール	上野西小学校	10時58分～11時26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: 脂肪燃焼 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 & ズンパ
13時	脂肪燃焼 (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)