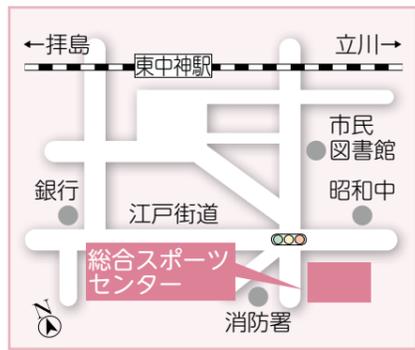


総合スポーツセンターをご利用ください

総合スポーツセンターでは、年間を通してさまざまな教室を行っているほか、施設の個人開放も行っていきます。皆さんのご利用をお待ちしています。

なお、休館日は第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)です。

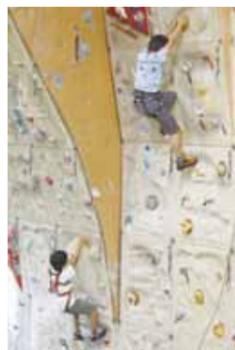
☆詳しくは、総合スポーツセンター ☎544-4151へ。



クライミング施設開放デー

クライミング施設の利用資格認定証をお持ちでない方も、個人利用ができます。

◇日時 第1・第3土曜日の午後3時～6時(8月4日を除く)



認定されると、開放デー以外にもクライミング施設を利用することが出来ます。

◇日時 第1・第3土曜日の午後5時～6時(午後3時～5時に練習可能)

◇場所 第二体育室

◇対象 15歳以上(中学生を除く)で、クライミング経験が1

クライミング施設利用資格認定試験

認定されると、開放デー以外にもクライミング施設を利用することが出来ます。

◇日時 日曜日(月2回)の午前10時～午後4時(1人45分以内)

◇場所 トレーニングルーム

◇対象 15歳以上の方(中学生を除く)

◇講師 榎本 至さん(鎌倉女子大学講師)

*榎本 至さん(鎌倉女子大学講師)

*鈴木哲郎さん(東洋大学教授)

◇費用 トレーニングルーム使用料に含む(2時間以内290円)

◇日程 申し込みなど詳しくは、トレーニングルームに問い合わせください。

◇/平成31年2月2日は正午(午後3時)

◇場所 第二体育室

◇対象 小学生以上の方

◇定員 20人(先着順)

◇費用(保険料含む) 一般 500円、小・中学生 350円

◇申し込み 利用日の当日、午後3時から(クライミング教室参加者と認定証所有者は午後2時30分から)

体力・スポーツ相談

目的に応じた安全で効果的なトレーニングができるよう、指導・助言を行います。

◇定員 各回1人(申込順)

◇費用 1回500円(保険料含む)

◇認定の条件 ビレー及びリードが完全であること

◇申し込み 総合スポーツセンター教室担当 ☎544-4151(午前9時～午後5時)へ

フィットネス体操

表1のとおり行います(休館日を除く)。

室内用運動靴を用意してください。また、初めてのの方はトレーナーに相談してください。

◇対象 15歳以上の方(中学生を除く)

◇費用 トレーニングルーム使用料に含む(2時間以内290円)

▼表1 フィットネス体操の日程・定員 (場所: トレーニングルーム)

	午前 午前10:30～11:15	午後 午後2:30～3:15	夜間(※1) 午後7:30～8:15
月	健美ヨーガ 40人	ベーシックステップ 40人	シェイプステップ 40人
火	ベーシックエアロ 50人	コンビネーションエアロ 50人	マーシャルアーツ 50人
水	シェイプステップ 40人	ビギナーエアロ 50人	ジョグ 50人
木	ジョグプラス 40人	健美ヨーガ 40人	ヒップホップ 50人
金	ベーシックエアロ 50人	ミドルエアロ 50人	シェイプアップヨーガ 40人
土	ジョグプラス 40人	健美ヨーガ 40人	※2 50人
日	ベーシックエアロ 50人	ベーシックステップ 40人	ピラティス 40人

※1 日曜日の夜間は、午後6:00～6:45です。

※2 第1・第3土曜日の夜間はミドルエアロ、第2・第4・第5土曜日の夜間はマーシャルアーツを行います。

▼表2 総合スポーツセンターの個人利用

時間	種目	場所
午前9時～正午	バスケットボール=半面	第一体育室
	バドミントン=3面	
正午～午後3時	卓球(第1土曜日のみ指導あり/定員16人)	第二体育室
	*第1土曜日=指導希望者用4台、個人開放用2台 *第3土曜日=個人開放用6台	
午後3時～6時	卓球=個人開放用4台	第一体育室
午後6時～9時	バドミントン=5面	

表2のとおり利用できます。いずれも、無料で用具を貸し出しています。

◇日時 第1・第3土曜日の午前9時～午後9時(3時間単位/8月4日を除く/31年2月2日は午後3時まで)

※保護者同伴でない場合の利用は、小学生が午後6時まで、中学生が午後7時までです。

◇対象 小学生以上の方

◇費用 一般 300円、小・中学生 150円

◇申し込み 利用日の当日、各時間帯の30分前から(先着順)

個人開放デー

表2のとおり利用できます。いずれも、無料で用具を貸し出しています。

◇日時 第1・第3土曜日の午前9時～午後9時(3時間単位/8月4日を除く/31年2月2日は午後3時まで)

※保護者同伴でない場合の利用は、小学生が午後6時まで、中学生が午後7時までです。

◇対象 小学生以上の方

◇費用 一般 300円、小・中学生 150円

◇申し込み 利用日の当日、各時間帯の30分前から(先着順)

▼表3 ワンポイントアドバイスの日程

種目	日時
初心者水泳	木曜日、及び、第2・第4月曜日 *泳げるようになりたい方=午後1時5分～1時50分 *上達したい方=午後2時5分～2時50分
水中ウォーキング	第2・第4・第5月曜日の午前11時～11時30分 ※定員は各15人です。

※いずれも祝日、年末年始及び7月21日～8月31日を除きます。

水深1.2～1.4mの屋内温水プールです。表3のとおり行います。利用日の当日、プールで受け付けます。

◇対象 18歳以上の方(高校生を除く)

◇費用 屋内温水プール使用料に含む(2時間以内290円)

◇持ち物 水着、水泳帽子、タオルなど(ゴーグルの使用可)



初心者水泳水中ウォーキングワンポイントアドバイス

中学生が午後7時までです。

◇対象 小学生以上の方

◇費用 一般 300円、小・中学生 150円

◇申し込み 利用日の当日、各時間帯の30分前から(先着順)

国民健康保険に加入している方へ

整骨院・接骨院の施術内容の確認にご協力を

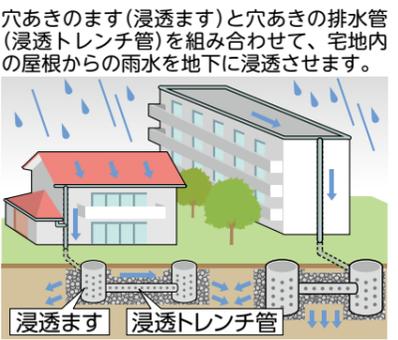
市が委託した業者から、整骨院 接骨院を受診した方に、施術内容を確認するための文書を送付することがあります。

医療費の適正化を図るため、ご協力をお願いします。

◇対象 整骨院・接骨院で受診した国民健康保険加入者

◇委託業者 ガリバー・インターナショナル株式会社

☆詳しくは、保険係へ。



穴あきの排水(浸透トレンチ管)と穴あきの排水(浸透トレンチ管)を組み合わせて、宅地内の屋根からの雨水を地下に浸透させます。

浸透トレンチ管

浸透ます

建築後1年以内の新築・建て替え住宅も助成の対象となりました。

☆詳しくは、下水道課管理係へ。

※敷地の規模などにより助成を受けられない場合があります。

◇助成額 標準工事単価×設置個数(限度額40万円)

◇対象 市内で建物を所有または使用している方が、その敷地内に設置する場合

をを行う前に、工事店または市役所下水道課へ相談してください。

雨水浸透施設の設置費用を助成

雨水浸透施設は、左の図のように宅地内の屋根からの雨水を地下に浸透させることで浸水被害を防ぐものです。

この施設の設置工事の費用を助成します。

市の指定下水道工事店で申請・工事を行いますので、工事

取り組もう ごみ減量!

ペットボトルはキャップとラベルを外そう

収集されたペットボトルは、卵のパックや食品用トレイ、洋服などにリサイクルされます。

しかし、キャップとラベルが外されていないと、リサイクル製品としての品質が低下してしまうほか、リサイクルする手間がかかり、処理費用も高くなってしまいますため、必ず外してください。

また、たばこの吸い殻などのごみが入っているとリサイクルできないので、何も入れず、すすいで乾かし、資源の収集日に出してください。

キャップとラベルはプラスチックの収集日に出してください。

☆詳しくは、ごみ対策課(環境コミュニケーションセンター内) ☎546-5300へ。

生ごみ堆肥化容器(コンポスト)などの購入費を補助

下の表のいずれかを購入した場合、費用の一部を補助します。

申請には、販売証明書などの提出が必要です。書類を送付しますので、購入前にご連絡ください。

☆詳しくは、ごみ減量係(環境コミュニケーションセンター内) ☎546-5300へ。▲生ごみ堆肥化容器

電動生ごみ処理機	電気店などで販売 ※市内店舗で購入した場合のみ補助の対象となります。
生ごみ堆肥化容器(コンポスト)	ごみ減量係(環境コミュニケーションセンター内)で受け付け、昭島金物同業組合から配送 ※100ℓと150ℓの2機種があります。
ダンボールコンポスト	TAIRAYA 中神店(中神町1380)、TAIRAYA 拜島店(松原町3丁目)で販売