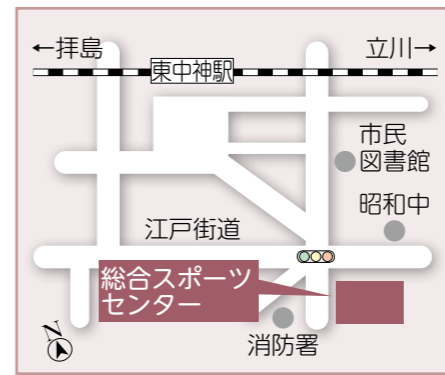


# 総合スポーツセンターをご利用ください

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。



## 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。

◇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)

◇費用 トレーニングルーム使用料(含む)2時間以内290円

※鈴木哲郎さん(東洋大学教授) 用材を含む(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てください。

## 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。初めて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)

## 個人開放デー クライミング開放デー

第1・第3土曜日(8月3日)を除く(に、表2のとおり利用できません)。

◇対象 小学生以上の方

※年齢を確認できるもの(生徒手帳など)をお持ちください。

◇費用

\*クライミング一般500円、小学生350円(保険料含む)

\*クライミング以外一般300円、小学生150円

※いずれも、用具は無料で貸し出します。

◇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 第1・第3土曜日の午後5時～6時(午後3時から練習可)

◇場所 第一体育室

◇対象 15歳以上(中学生を除く)で、クライミング経験が1年以上の方

▼表2 総合スポーツセンターの個人利用

場所	時間	種目	受け付け(先着順)
第一体育室	午前9時～正午	*バスケットボール=半面 *バドミントン=3面	利用日当日、各時間帯の30分前から ※午後3時～6時の回のみ、利用日の午後2時から整理券を配布のうえ、午後2時30分から
	正午～午後3時	*卓球=4台 *バドミントン=5面	
	午後3時～6時 午後6時～9時		
第二体育室	午前9時～正午	*卓球=6台 ※第1土曜日のみ指導あり(6台のうち4台使用/定員16人)	
	午後3時～6時	*クライミング=定員20人 *クライミング施設利用資格認定証をお持ちでない方も可	*クライミング施設利用資格認定証、クライミング教室修了証をお持ちの方=利用日の午後2時30分から *上記以外の方=利用日の午後2時から整理券を配布のうえ、午後3時から

※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。

※時間は変更となる場合があります。

▼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、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

※いずれも祝日、年末年始、7月21日～8月31日を除きます。

◇費用 トレーニングルーム使用料(含む)2時間以内290円

◇申し込み

\*午前の部は当日午前9時からトレーニングルームで(申込順)

\*午後・夜間の部は申込不要(先着順)

▼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)

月	午前		午後		夜間(※1)	
	午前10:30～11:15	午後2:30～3:15	午後2:30～3:15	午後7:30～8:15	午後7:30～8:15	午後7:30～8:15
火	健美ヨーガ 40人	ベーシックステップ 40人	ベーシックエアロ 50人	コンベネーションエアロ 50人	シェイプステップ 40人	シェイプステップ 40人
水	シェイプステップ 40人	ビギナーエアロ 40人	シェイプステップ 40人	ビギナーエアロ 40人	ジョグ 50人	ジョグ 50人
木	ジョグプラス 40人	健美ヨーガ 40人	ジョグプラス 40人	健美ヨーガ 40人	ヒップホップ 50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	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	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	ジョグプラス 40人	健美ヨーガ 40人	※2 50人	※2 50人
日	骨盤調整ヨガ 50人	ベーシックステップ 40人	骨盤調整ヨガ 50人	ベーシックステップ 40人	ピラティス 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。

## 平成31年度の主な下水道事業

### ◎雨水管の整備

近年、一部の地域で浸水被害が発生しているため、その解消や軽減に向けて、市内の8区域のうち、残堀川第3排水区、中部排水区、東部排水区で雨水管の整備を実施します。

### ◎汚水管の整備

平成14年3月までに市内のほぼ全域で整備を完了していますので、今後は、宅地開発に伴う整備や、地震災害に備えた耐震化工事を実施します。

また、整備から40年近く経過している部分もあるため、管内の目視調査の結果を踏まえ、改築更新工事を実施します。

◇ 工事中は、市民の皆さんにご迷惑をおかけすることもありますが、ご理解とご協力をお願いします。

◇ なお、工事を実施する際は、近隣にお住まいの方に、施工業者から具体的なお知らせを行います。

◇ ☆詳しくは、下水道課管理係へ。

## 木造住宅耐震診断・改修に補助

～限度額を引き上げました～

昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の木造住宅の所有者が耐震診断を行う場合、市が認定した診断員に依頼すると、費用の3分の2以内の額(8万円を限度)を補助します。

更に、診断の結果、耐震性が基準値以下と評価された場合、改修工事費用の3分の1以内の額(60万円を限度)を補助します。ただし、建設業の許可を受けた業者で施工したものに限り、補助額は引き上げました。

☆詳しくは、住宅係へ。



## 青少年の善行を表彰 青少年健全育成協力者に感謝状を贈呈

善い行いをした青少年を励まし、青少年の健全育成を推進するため、表彰しました。

また、長年にわたり青少年の健全育成に寄与された方に感謝状を贈りました。

対象者は、右の表のとおりです。

☆詳しくは、青少年係へ。



青少年善行表彰(敬称略)	
消防・警察への協力	細川葵衣(朝日町)
環境美化に関すること	関口愛理(福島町)
青少年の指導に関すること	戸田千尋(上川原町)、山村幸輝(大神町)、森谷拓未(武蔵野)、小畑幸花(田中町)、青野咲良(大神町)、中畑幸花(田中町)、木村直登(美堀町)、金城真治(朝日町)、諸江慶紀(美堀町)、島田 滯(武蔵野)、大濱杏菜(宮沢町)、新井野明(つつじが丘)、清水健斗(美堀町)
その他特に善行と認められること	野口佳純(田中町)、川瀬 樹(朝日町)、西山慶士(郷地町)、庄野圭吾(郷地町)、内藤愛理(緑町)、本城遥妃(中神町)、高橋瑠希(中神町)、啓明学園中高聖歌隊、福島中学生徒会

青少年健全育成協力者(敬称略)	
大森美樹(中神町)、北原美保(中神町)、武田香織(中神町)、大久保幸夫(田中町)、上村和彦(宮沢町)、陰山忠政(東町)、陰山寿子(東町)、大木弘子(東町)、岩崎恭子(郷地町)、小川恵美子(福島町)、加治屋卓見(つつじが丘)、坂田治美(つつじが丘)、水野和雄(つつじが丘)、平川貴浩(宮沢町)、柳田 仁(宮沢町)	