

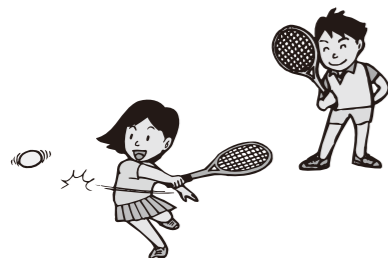
後期開催

スポーツ

教室

ニュースポーツ

ニュースポーツは、誰でも気軽に始められるスポーツです。今回のニュースポーツ教室は、人気のショートテニス教室を行います。このほかに冬季ニュースポーツ教室も予定しています。日程が決まり次第お知らせします。



ステップDE健康アップ体操教室

ステップ台を使って日常生活に必要な体づくりをしましょう！

日 11/10～12/15
毎週木曜日
10:00～11:30 (5回)
(11/24は休み)

場 総合運動公園体育館

対 18歳以上の方 35人

料 1,500円(保険料・施設使用料含む)

申 10/27(木) 9:00～ 窓口受付

運動レベル 低

エクササイズ

有酸素運動を基本とした運動を行います。今回は、身体の負担は少なくカロリー消費が大きいステップ台を使った教室や正月明けのなまった身体を目覚めさせる教室などがあります。どの教室も自宅でもできるような内容になっていますので、教室をきっかけに継続して運動してみませんか？たくさんのご参加をお待ちしています！



お手軽ショートテニス教室～秋コース～

軽いラケット、小さなコート、ポンジボールで行うので手軽にテニス気分を味わえます

日 11/8～11/22
毎週火曜日
19:00～20:45 (3回)

場 市立体育館

対 18歳以上の方 30人

料 500円(保険料・施設使用料含む)

申 10/25(水) 9:00～ 窓口受付

運動レベル 中

はつらつ元気教室

手軽なトレーニングと有酸素運動でバランス能力や筋力アップ！

日 2/29～3/14
毎週水曜日
10:00～11:30 (3回)

場 総合運動公園体育館

対 40歳以上の方 25人

料 900円(保険料・施設使用料含む)

申 2/15(水) 9:00～ 窓口受付

運動レベル 低

なまけ解消エクササイズ

お正月明けは、有酸素運動や筋力トレーニング、腹式呼吸を組み合わせた運動で、ストレスも解消

日 1/12～2/9
毎週木曜日
10:00～11:30 (5回)

場 総合運動公園体育館

対 18歳以上の方 40人

料 1,500円(保険料・施設使用料含む)

申 12/22(木) 9:00～ 窓口受付

運動レベル 低～中

後期開催の主なスポーツ大会

9/25(日)	市民スポーツ祭'11
10/2(日)	10/10(月)
10/16(日)	第32回敦賀マラソン大会
11/13(日)	第57回嶺南駅伝競走大会
12/11(日)	第65回敦賀市スポーツ少年大会



申込みの前にご確認ください

- ▶教室は、市内在住・在勤の方が対象です。
- ▶事前に健康観察を行い、高齢者や病院で診療を受けている方は医師の承諾を得てください。
- ▶教室ごとに直接申し込んでください。
- ▶申込みは本人を原則とし、代理での申込みはお断りする場合があります。
- ▶各教室とも定員になり次第締め切ります。
- ▶事故が起きた場合、主催者側では保険適用外の経費は負担しません。

問合せ・申込先

スポーツ振興課 (総合運動公園内)

☎22-8155 FAX 23-6809

✉ sports@ton21.ne.jp

運動不足なのは分かっているけれど、今一步踏み出せない方も多いようです。

今年はさわやかな汗をかいて、健康増進はもちろん、ストレスも解消してみませんか。指導料金は無料でお得です！（保険料や施設使用料などはご負担ください）

～エクササイズ・アクアエクササイズ限定！会員制度をご存じですか？～

後期会員（10月～3月）募集！

会費 1,000円/下半期(保険料含む)

対象 18歳以上の市内在住・在勤の方

申込み 9/28(水) 9:00～
スポーツ振興課窓口にて受付

会員特典

- ①各教室の申込みが簡単！
電話・FAXでOK！（定員制のため先着順）
- ②ご入会後は各教室の参加料金がかかりません！（ただし各教室の施設使用料は必要となります）
- ③平成24年度前期の教室を優先的にお知らせします。

※会費の返金はできませんので、ご了承ください。

日 日時 場 場所 対 対象 料 料金 申 申込み

簡単アクア教室 (初級コース)

アクアエクササイズの初心者向け教室です。基本的な動きが中心です。

日 11/5～12/17
毎週土曜日
10:00～11:30 (5回)
(11/12、12/3は休み)

場 総合運動公園プール

対 18歳以上の方 40人

料 500円(保険料)
※施設使用料300円/回が別途必要

申 10/21(金) 9:00～ 窓口受付

運動レベル 低

秋の大人の水泳教室と 水中運動(初級コース)

ウォーキング中心の水中運動と水泳(初心者向け)

日 10/12～11/9
毎週水曜日
10:00～11:30 (5回)

場 総合運動公園プール

対 18歳以上の方 30人

料 500円(保険料)
※施設使用料300円/回が別途必要

申 9/30(金) 9:00～ 窓口受付

運動レベル 低

ミドルアクア教室 (中級コース)

水の特性(浮力・抵抗)を上手に利用した全身運動

日 1/14～2/18
毎週土曜日
10:00～11:30 (5回)
(2/11は休み)

場 総合運動公園プール

対 18歳以上の方 40人

料 500円(保険料)
※施設使用料300円/回が別途必要

申 12/23(金) 9:00～ 窓口受付

運動レベル 中

冬の大人の水泳教室と 水中運動(初級コース)

ウォーキング中心の水中運動と水泳(初心者向け)

日 1/11～2/8
毎週水曜日
10:00～11:30 (5回)

場 総合運動公園プール

対 18歳以上の方 30人

料 500円(保険料)
※施設使用料300円/回が別途必要

申 12/21(水) 9:00～ 窓口受付

運動レベル 低

アクアエクササイズ



アクアエクササイズとは？

水中で行うエクササイズの事です。水の中で運動することで、浮力や抵抗などさまざまな効果を得る事ができます。

水の中は、浮力・抵抗・水圧・水温の4つの特性があります。浮力は、腰や膝など身体の負担を軽くする効果があり、陸上に比べ怪我をしにくく安全に運動することができます。また、水の中で身体を動かすことによって、水の抵抗や水圧がかかり、無理なく自分に合った運動が行えます。さらに、水温は体温より低いので、体温維持のため代謝を促し、より効果的です。

つまり、身体に無理なく効率の良い運動ができるのがアクアエクササイズなのです！

また泳げない方でも行うことができますので「泳げないのでプールへ行くのは…」と思っている方も心配りありません。初心者向けの水泳教室もありますので皆さん是非ご参加ください。

国際交流員ミハルの

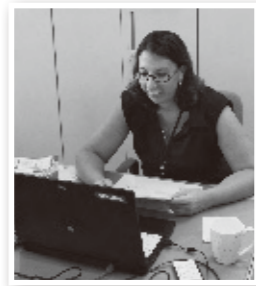
国際交流コラム



はじめまして、敦賀!

皆さんこんにちは! イスラエルから来ましたハダド・ミハルと申します。8月から敦賀市役所で国際交流員として仕事をさせていただくことになりました。

初めて日本に来たとき、日本語にも「ミハル」という名前があることにびっくりしました。イスラエルでも人気の名前です。名前の由来は聖書で、「マイケル」という名前の女性形です。英語では「ミシェル」になるので、聞いたことがあるでしょう。ヘブライ語での意味は「神様のような人」なので、さまざまな国でもとても人気だ



と思います。

また、イスラエルでもニックネームがよく使われます。一般的に、ミハルのあだ名は「ミキ」か「ミシュミシュ」ですが、私の場合はミシュミシュを略して「ミシュ」と呼ばれています。ミシュミシュとは干し杏子の意味を持ち、生の杏子より甘いので、イスラエル人に1番愛されるドライフルーツだと思います。皆さん、遠慮なくミハルまたはミシュと呼んでください。

これから、素晴らしい山と海に囲まれた敦賀市に暮らし、いろいろな場面や行事で市民の皆さんと出会えることを楽しみにしています。そして、このコラムでイスラエルの文化や習慣、私の敦賀での生活についてお話したいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

おしらせ

交通規制にご協力ください

皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

規制場所

- ① 部分 6:00~ 6:45 駐車車両の移動および停車禁止制限
6:45~12:30 通行止め
- ② 部分 7:00~ 8:30 駐車車両の移動および停車禁止制限
8:30~11:00 通行止め
※最終走者が通過後、一部規制を解除します。
- ③ 部分 7:00~ 8:30 駐車車両の移動および停車禁止制限
8:30~11:00 通行止め
※最終走者が通過後、随時規制を解除します。

第32回 敦賀マラソン大会
10月16日(日)
9時スタート

沿道でのあたにかいご声援をお願いします!



問合せ スポーツ振興課 ☎22-8155

平成24年度

保育園 新入園児を受け付けます

受付日	受付時間	施設名	所在地	電話番号	募集人数	特別保育	入園可能年齢
10/3(月)	9:30~11:00	公立 沓見保育園	沓見	25-4762	25		2歳~
	13:30~15:00	私立 中郷西保育園	古田刈	24-5270	25	延・休	8週間~
10/4(火)	9:30~11:00	公立 黒河保育園	御名	22-1147	10		6カ月~
	13:30~15:00	公立 三島保育園	三島3	25-4813	25	延	8週間~
10/5(水)	9:30~11:00	公立 つるが保育園	舞崎2	23-5510	15		6カ月~
	13:30~15:00	私立 松原保育園	松原町	22-0854	35	延	8週間~
10/6(木)	9:30~11:00	公立 東浦保育園	大比田	28-1611	20		6カ月~
	13:30~15:00	私立 松乃栄保育園	松栄町	23-0320	20	延	6カ月~
10/7(金)	13:30~15:00	私立 木崎保育園	木崎	23-3710	20	延	6カ月~
10/11(火)	9:30~11:00	公立 気比保育園	蓬萊町	22-1312	15		6カ月~
	13:30~15:00	私立 藤ヶ丘保育園	藤ヶ丘	25-8854	20		8週間~
10/12(水)	9:30~11:00	公立 中郷保育園	道口	25-7900	45		6カ月~
	13:30~15:00	私立 新和さみどり保育園	新和1		20	延(18:30~)	8週間~
※受付は新和保育園で行います(新和1 25-5647)							
10/13(木)	9:30~11:00	公立 東郷保育園	谷口	25-4761	8		6カ月~
	13:30~15:00	私立 晴明保育園	相生町	22-1460	20		8週間~
10/14(金)	9:30~11:00	公立 粟野保育園	筋生野	25-0320	15		6カ月~
	13:30~15:00	公立 櫛林保育園	櫛林	25-7540	30		6カ月~
10/17(月)	9:30~11:00	私立 さみどり保育園	本町1	22-1000	30	延・病・休	8週間~
	13:30~15:00	私立 金山保育園	桜ヶ丘	22-2191	20	延	8週間~
10/18(火)	9:30~11:00	私立 つくしんぼ保育園	公文名	25-7511	20	延	8週間~
	13:30~15:00	公立 櫛川保育園	櫛川	25-1210	15		6カ月~

▶募集人数は、今後の申込み状況によって変更する場合があります。

申込方法

各保育園または児童家庭課に備え付けの申込用紙と添付書類に必要事項を記入して、左表の受付日時に入園を希望する保育園へ、お子さんを連れてお申し込みください。

指定日時に申し込みできない方は、10月19日(水)~25日(火)に児童家庭課で受け付けます。

※育児休業が明けるなどの理由で平成24年度途中から入園を希望される方も、お申し込みください。

特別保育について

延=延長保育

開所時間(7:30~18:30)を超えた保育。料金が必要。

病=病後児保育

お子さんが病気回復期で、集団保育が困難なときの一時的な保育。料金と医師の許可書が必要。

休=休日保育

日曜・祝日(年末年始除く)の保育。料金とお弁当が必要。

※病後児・休日保育はどの保育園に在園の方でも、実施保育園で利用可能です。

申込み前に必ずご確認ください!

保育園とは?

保育園は、保護者や家族(祖父母など)が仕事や病気などの諸事情のため、家庭で保育できない児童を預かる児童福祉施設です。「〇歳になったから」、「集団生活に慣れてほしいから」というような理由では入園できません。ご注意ください。

保育料は?

保護者の所得税や住民税の額に応じて決まります。公立、私立とも保育料は同じです。なお、敦賀市の保育料は国基準の約30%を市が負担し、保護者負担の軽減を図っています。

すみずみ子育てサポート

- 一時的に家庭で保育できないとき、お子さんをお預かりします。
1時間 350円(第3子軽減あり)
- 託児所「たんぼぼ」(シルバー人材センター内 ☎24-1250)
- 「きらりんるーむ」(きらきらくらぶ【ハーツ横】 ☎22-6447)

一時預かり

【実施保育園:黒河・つるが・晴明・さみどり・中郷西・木崎・金山・新和さみどり】
保育園で一時的にお子さんをお預かりします。(基本的に週3日以内)

マイ保育園【公立保育園で実施】

妊婦さんや保育園に入園していない親子が保育園に登録することで、育児相談や保育体験を受けられます。

つどいの広場

- 親子の皆さんが気軽に遊んだりお話ししたりできます。
- 「おやこきらりんひろば」(きらきらくらぶ ☎24-7517)
- 子育て総合支援センター(☎22-0147)

問合せ 児童家庭課 ☎22-8126