

ウォーキングが注目されています! あなたも歩いて健康になろう!

(公財)長浜文化スポーツ振興事業団では、ウォーキングを推奨しています!!!

湖北の素晴らしい自然や景色を楽しみながら、ゆっくり歩いてみたい人におすすめです!

県内最大のウォーキングイベント

第22回 びわ湖長浜ツデーマーチ

【実施日】 5月10日(土)・11日(日)

【会場・ゴール】 豊公園噴水広場

【参加費】 一般:1,500円(当日申込み2,000円)

中学生以下:500円(当日申込み800円)

【参加記念品】 大会誌、オリジナル記念品、ゼッケン、コース地図、記念バッジ、完歩証など ※中学生以下は一部記念品が変更されます。

【申込方法】 4月18日(金)までに参加申込書と参加費等を添えて、①郵便局 ②現金書留③右記の事務局のいずれかで申込みください。

【コース案内】

10日(土)

A: 中山道宿場めぐり40km

B: 国宝彦根城20km

C: 近江母の郷15km

D: びわ湖南まわり10km

E: 黒壁スクエア散策街ぶら5km

11日(日)

F: 黒田家発祥の地・木之本40km

G: 鉄砲の里・国友20km

H: 北国街道・姉川15km

I: びわ湖北まわり10km

J: Eと同じ

ウォーキングビギナーも大歓迎です!



参加申込書請求・問合せ

びわ湖長浜ツデーマーチ
実行委員会事務局(市民体育館内)
☎64-5151
ツデーマーチホームページ
<http://www6.ocn.ne.jp/~biwako/>

相談

結婚相談

【長浜地域】 3月27日(木)18時~20時
長浜市民交流センター(地福寺町)

【浅井地域】 3月28日(金)18時~20時
湯田公民館(内保町)

【びわ地域】 3月28日(金)19時30分~21時
びわ公民館(難波町)

【虎姫地域】 3月28日(金)18時~20時
虎姫時遊館(三川町)

【湖北地域】 3月15日(土)18時~20時
湖北福祉ステーション・高齢者福祉センター(湖北町速水)

【高月地域】 3月12日(水)13時~15時
高月公民館(高月町渡岸寺)

【木之本地域】 3月20日(木)15時~17時
公立木之本公民館(北部振興局内)

【余呉地域】 3月22日(土)10時~12時
山村開発センター(余呉町中之郷)

【西浅井地域】 3月19日(水)13時~15時
西浅井公民館(西浅井支所内)

☎ 社会福祉課 (☎65-6536)

市ホームページ

「結婚相談」で検索

またはQRコード

※いずれの会場も提供できる情報は同じです。
※登録の有効期限は3年です。再登録を希望する人は、各会場で申請をお願いします。

女性の悩み相談(要予約)

【とき】 3月4日(火)10時~14時
3月15日(土)12時~16時
4月1日(火)10時~14時

【ところ】 市民交流センター相談室

【相談員】 下地久美子さん(臨床心理士)

【料金】 無料

※託児あり(要予約)、秘密厳守

☎平日:人権施策推進課 (☎65-6556専用ダイヤル)

☎土日:市民交流センター (☎65-3366)

不用品交換情報(2月18日現在)

◆ください(無料)

○介護用椅子○無加水鍋○裁断機○エレクトーン○掃除機○DVDレコーダー○ミシン(ポータブル・足踏み)○洗濯機(二槽式)○子ども用椅子○子ども乗せ自転車(前後カゴ付)○ひな人形(ケース付)○洋服生地○チャイルドシート○トルソー○ベビーベッド○足付き将棋台○冷蔵庫○エレクトーン(USB対応)○木製椅子○炊飯ジャー○電子レンジ○自転車(大人用)○レンジ台○食器棚○ランドピアノ○フードプロセッサ○都市ガス用コンロ○テレビ台○電気あんか○コーヒーメーカー○湯たんぽ○プロパン用ガスコンロ○ベビーベッド○グラウンドゴルフクラブ○鷹のはく製○携帯電話端末○携帯電話用充電器○将棋盤と駒○唐草模様の

ふるしき

◆ゆずってください(有料)

○ポータブルミシン○ひな人形(ケース付)○エレクトーン(USB対応)○自転車(大人用)○ランドピアノ○学生服(北星高校・女子)○テレビ台○将棋盤と駒

◆あげます(無料)

○学習机○ポータブルトイレ○鳥かご○小学校用雨ガッパ○介護用ベッド○LPガス瞬間湯沸かし器○ラジカセ○たんす○パソコンデスク○ダイニングテーブル○ワープロ

◆ゆずります(有料)

○六畳用じゅうたん○チャイルドシート○学生服・体操服(長浜南小)○回転トップ○陶器の食器セット○ベビーカー○電子ピアノ○ベビーだんす○温風ヒーター(小型)○床の間用置物(獅子の子落とし)○製図用ドラフター○双子用ベビーカー○台付き丸のこぎり○マッサージチェア○保温ジャー○スタッドレスタイヤとホイール○フィルムカメラ

※現物は保管していません。
※市は取次ぎのみで、利用者双方の話し合いで決定していただきます。

☎環境保全課(☎65-6513)

3月の税・料

国民健康保険料 10期

介護保険料 10期

後期高齢者医療保険料 9期

長浜サンパレス **文化教養講座 受講生募集!**

H26 前期

春です。「なにかを学びたい・始めたい」そんなあなたを応援します!!



◆募集要項◆

【開講期間】 4月~9月(一部講座を除く)

【対象】 18歳以上の男女(一部講座を除く)

【申込期間】 3月9日(日)から(初日は8時30分受付開始)

【申込方法】 長浜サンパレスにある申込用紙に記入のうえ、申込みください。(受講料納付は初回目)

電話、FAXによる申込み・申込予約は受け付けません。定員になり次第、受付終了となります。

【その他】 定員に満たないときは開講しない場合もあります。お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできません。受講料には教材費が含まれます(一部講座を除く)。

見学や無料体験ができる講座もあります。お気軽に問合せください!

☎長浜サンパレス(☎64-1444)

講座名	開講日時	回数	受講料	人数
書道・ペン習字(火)	火 13時30分~15時30分	18	15,400円	25人
書道・ペン習字(水)	水 18時30分~20時30分	18	15,400円	25人
着物着付け《女性限定》	水 19時~21時	12	11,300円	10人
★押し花教室	水 13時30分~16時	6	6,500円	10人
★腹話術教室(初級)	木 19時~21時	10	20,000円	10人
色鉛画(入門)	金 18時30分~20時30分	12	12,300円	18人
洋画(入門)	土 18時30分~20時30分	12	12,300円	18人
中国語(継続・経験者Ⅱ)	土 10時30分~12時	18	18,500円	12人
中国語(継続・経験者Ⅰ)	土 13時~14時30分	18	18,500円	12人
季節のスイーツ	月 18時30分~20時30分	6	12,000円	18人
★食を楽しむ料理(男子)	火 19時~21時	12	17,500円	18人
イタリア料理	水 18時30分~20時30分	6	12,000円	18人
日本料理	木 18時30分~20時30分	12	17,500円	18人
すてきな晩ご飯	木 18時30分~20時30分	6	12,000円	18人
食育家庭料理	土 9時30分~12時	12	17,500円	18人
ピラティス(月)	月 10時~11時20分	18	11,300円	20人
★パワーヨガ入門(月)	月 14時~15時20分	18	11,300円	20人
ヨガ(月)	月 19時15分~20時35分	18	11,300円	20人
リンパマッサージ&スキンケア	火 19時30分~21時	6	10,300円	12人
食から変える健康講座	火 13時30分~14時50分	6	5,100円	12人
棒体操	火 10時~11時20分	18	11,300円	20人
歪み痛み改善教室	火 13時30分~14時50分	12	12,300円	15人
エアロビクス	火 18時30分~19時30分	18	11,300円	18人
ピラティス(火)	火 18時40分~20時	18	11,300円	20人

講座名	開講日時	回数	受講料	人数
★Zumba(ズンバ)	火 20時~21時	18	11,300円	20人
ボディメイク教室(水)	水 9時30分~10時50分	15	15,400円	15人
リフレッシュチェアー	木 10時~11時20分	18	11,300円	20人
コアゆるピクス	木 15時30分~16時30分	18	11,300円	18人
ウォーキング(正しい歩き方)	木 18時30分~20時	18	11,300円	15人
ヨガ(木)	木 13時30分~14時50分	18	11,300円	20人
ヨガ&ピラティス	金 13時30分~14時50分	12	10,300円	20人
★ボディメイク教室(金)	金 19時~20時20分	15	15,400円	15人
ヨガ(金)	金 19時~20時20分	18	11,300円	20人
ヨガ(土)(初心者)	土 9時30分~10時50分	18	11,300円	20人
ヨガ(土)(継続・経験者)	土 11時~12時20分	18	11,300円	20人
パワーヨガ入門(土)	土 19時~20時20分	18	11,300円	20人
子育てママのリラックスヨガⅠ	日 9時30分~10時30分	6	6,200円	15人
子育てママのリラックスヨガⅡ	日 10時40分~11時40分	6	6,200円	15人
親子リトミック(わくわく)	火 10時~10時45分	12	9,300円	15組
親子リトミック(きらきら)	火 11時~11時45分	12	9,300円	15組
★パパ・ママといっしょ!(親子ふれあい体操)	金 10時~10時45分	12	9,300円	15組
★はじめての英会話(4・5歳児)	月 15時30分~16時20分	16	13,400円	10人
★はじめての英会話(小学1・2年生)	月 16時30分~17時30分	16	13,400円	10人

★印は新規および新設講座です。
※各料理講座の開講日は重複しません。
※語学講座・押し花教室は教材費が別途必要です。
※中国語講座・キッズの英会話講座は4月~3月の1年講座となります。回数、受講料は半期分です。
※親子リトミック(わくわく)の対象児は、4月2日現在で1歳の乳児です。
※親子リトミック(きらきら)の対象児は、4月2日現在で2歳・3歳の幼児です。
※パパ・ママといっしょ!の対象児はつかまり立ちができる乳児~未就園の幼児です。

下記サークル会員も同時募集します!!

- 陶芸(火10時~15時) ●油絵(水9時~13時) ●自彊術(水13時45分~15時15分) ●太極拳(水19時30分~21時)
- 韓国語(木10時30分~12時) ●琴・三味線(木19時~21時) ●ウォーキング(正しい歩き方)(金14時~15時)
- 茶道(遠州流)(金12時~17時) ●華道(池坊)(金17時30分~20時)

講座・サークルの詳細については、長浜サンパレス等にあるチラシまたは電話で問合せください。

◆休館日変更のお知らせ◆

長浜サンパレスの休館日は次のとおり変更となります。ご理解とご協力をお願いします。
(現行) 第3日曜日・祝日の翌日・年末年始 → (4月以降) 第1・第3日曜日・年末年始