



(公財)長浜文化スポーツ振興事業団から、
講座・教室・イベントの情報を
お届けします！

長浜市民体育館 春のスポーツ教室受講生募集

いよいよ春がやってきました！春といえばスタートの季節！
心と体の健康のため自分磨きをスタートしてみませんか。

各教室5月～7月開講

★運動不足解消、筋力維持をめざそう！

教室名	対象	受講料	曜日	時間	定員	講師	内容
はじめてのフィットネス フラダンス教室	一般	5,400円 (8回)	水	10時～ 11時30分	15人	A F A A 認定 藤本 朋子 先生	初心者のためのフィットネスフ ラダンスの教室です。
初心者バドミントン教室	一般	7,400円 (10回)	水	10時～ 11時30分	20人	長浜市バドミントン 協会	初心者のためのバドミントン 教室です。
ナイター硬式テニス教室	一般	7,400円 (10回)	月	19時30分～ 21時	20人	協会公認コーチ 坂 佳則 先生	初心者のための硬式テニス教 室です。

★美しく健康な体をつくろう！

教室名	対象	受講料	曜日	時間	定員	講師	内容
10歳若返り美身体づくり リンパストレッチ教室	一般	7,400円 (10回)	木	10時～11時	20人	フィットネス講師 森野 善誠 先生	軽ストレッチでリンパ循環を 改善し美身体づくりをめざし ます。
体幹強化 ウエストシェイプ教室	一般	7,400円 (10回)	木	11時15分～ 12時15分	20人	フィットネス講師 森野 善誠 先生	スモールボールを使用し体幹 強化とウエストの引き締めを 目指します。
ビューティーヨガ教室 夜コース	女性	7,400円 (10回)	水	19時45分～ 21時	30人	ヨガ講師 北 京子 先生	美しく健康な身体づくりに最 適なヨガ教室です。
ビューティーヨガ教室 昼コース	女性	7,400円 (10回)	火	13時30分～ 14時45分	30人	ヨガ講師 北 京子 先生	美しく健康な身体づくりに最 適なヨガ教室です。
ボディーケアヨガ教室①	一般	7,400円 (10回)	月	13時30分～ 14時45分	30人	ヨガ講師 北 京子 先生	体をほぐしながら補整してい くヨガ教室です。
ボディーケアヨガ教室②	一般	7,400円 (10回)	月	15時～ 16時15分	30人	ヨガ講師 北 京子 先生	体をほぐしながら補整してい くヨガ教室です。

★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう！

教室名	対象	受講料	曜日	時間	定員	講師	内容
おやこ DE あそびクス 教室	2,3歳児と 保護者	5,400円 (8回)	火	10時～11時	15組 30人	A F A A 認定 藤本 朋子 先生	音楽にあわせて親子で楽し くリズム体操をしましょう
親子リトミック教室	2歳児と 保護者	5,400円 (8回)	水	10時～ 10時45分	10組 20人	リトミック講師 近藤 しほり 先生	生まれて初めての習い事に 最適です。体を使って音楽 を楽しみましょう。

【申込み】4月17日(金)から申込受付けを開始します。
電話での申込みも可能。ただし定員になり次第受付終了となります。
・各教室の開講日程については下記までお問い合わせ下さい。
・受講料は原則としてお返しできません。
・申込後の教室変更はできません。

問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団 長浜市民体育館 (☎63-9806)

■マークの意味 日日時 場所 内容 講師 対象 定員 費用 持ち物 申方法

締切・期間 他その他 問問合せ

申込方法や参加費等の記載がない催しは、申込不要、参加無料です。

みんなの掲示板

市民の皆さんのサークル・団
体が行う催しを掲載します。

お知らせ

◆石綿による疾病の労災認
定について

中皮腫、肺がんなどを発症し、
それが労働者として石綿(アス
ベスト)ばく露作業に従事して
いたことが原因である業務
上疾病」と認められた場合に
は、労災保険給付または特別
遺族給付金が給付されます。
詳しくは最寄りの労働基準監
督署または労働局へお問い合わせ
ください。 問彦根労働基
準監督署 ☎0749・22・
0654

◆国民年金の学生納付特例
制度について

学生納付特例制度は、学生で
本人の前年度所得が一定基準
以下の場合、国民年金保険料
の納付が猶予されます。 場保
険医療課(本庁舎1階)、北部
振興局福祉生活課、各支所、彦
根年金事務所(彦根市外町) 対

大学(大学院)、短大、高等学
校、高等専門学校、専修学校
等に在籍している20歳以上
の人持学生証または在学証明
書、印鑑 彦根年金事務所 国
民年金課 ☎0749・23・
1114

◆令和2年度の国民年金保
険料と前納制度

令和2年度の国民年金保険
料は月額16,540円で
す。保険料は前納による納付
がお得ですので、ご利用くだ
さい。納付書による現金納付
では、最大2年令和2年4月
〜令和4年3月の前納がで
き、割引額は14,590円で
す。申請時期により、前納で
きる期間や割引額が異なります。
前納を希望する人は、4
月中旬までに申請をしてくだ
さい。 場彦根年金事務所(彦根
市外町)、保険医療課(本庁舎1
階)、北部振興局福祉生活課、
各支所持年金手帳他口座振替
やクレジットカードによる、
令和2年4月からの2年前納
および1年前納は受付を終了
しました。 問彦根年金事務所

催し

◆カイトフック就職フェア
inしが「ふく・楽CAFÉ」
「ふく」の仕事と楽しく生
きる

介護や福祉の職場へ就職や
転職を考える人のための就
職フェアです。 出展法人の
プレゼンテーションやブース
説明会をします。 日4月18日
(土)12時30分～16時 場ビバシ
ティ彦根 ビバシティホール
(彦根市竹ヶ鼻町) 対介護福
祉職場への就職、転職を考え
ている学生、社会人問湖北介
護・福祉人材センター(☎64・
5125)

◆びわ湖ホール音楽アンサンブ
ル木之本公演「素晴らしき青
春」名曲ヒットパレード

日4月19日(日)14時(開場13時
30分) 場木之本スティックホー
ル(木之本町木之本)内出演黒
田恵美、脇阪法子ほか 費一般
1,000円、18歳以下500
円 申電話で左記まで。 締4月

18日(土)問木之本スティック
ホール(☎82・2411)

◆HSC(Highly Sensitive
Child)・HSA(Highly
Sensitive Person)お茶会

人一倍敏感な子ども(HSC)の
保護者やご自身がHSPの人が
集う場です。一緒に話したり考
えたりしませんか。興味があ
る人も参加できます。 日4月
24日(金)10時～12時 場びわ高
齢者福祉センター(難波町) 申
電話またはメールで下記ま
で。 問ごっさんのなな 藤田 ☎
090・513228405)

◆ササユリの芽さがしと新
緑を楽しむ森のヨガ

日4月25日(土)9時30分
14時 場奥びわ湖・山門水源の
森(西浅井町山門)内新緑の森
を散策し、里山を彩るササユ
リの芽を探します。歩いた後
は、木々の下でヨガを楽しみ
ます。 定15人(先着順) 費2,
500円(会員2,000円)持
弁当、飲物、帽子、雨具、動きや
すい服装 申①氏名②住所③電
話番号をホームページ申込

有料広告欄

離婚・相続・交通事故・借金などのお悩みを

専門家の弁護士と一緒に解決しませんか？

相談料 1時間5,000円(税込)
(交通事故(被害者の方)・借金問題は無料(初回))

ohmi law office
弁護士法人おみ法律事務所(滋賀弁護士会所属)
滋賀県長浜市八幡東町225
所属弁護士 代表弁護士 竹内 寛 弁護士 小財 憲司

相談予約受付 0749-68-1530
(相談受付時間 平日:9時～18時 土曜日:9時～15時 その他の時間帯も相談可)

相続・離婚・交通事故・不動産・金銭トラブル...

弁護士に気軽に相談できます。 夜間・休日の相談
にも対応(要予約)

☎0749(68)3833

・法律相談料は1時間まで5,000円(税込)
・法テラスの無料相談も利用可(条件有)

長浜市役所前法律事務所

長浜市八幡東町432-10-2階(長浜市役所東口玄関前)
弁護士 中村 明宏(滋賀弁護士会所属)

駐車場有