

都市計画案の縦覧

都市計画道路3・4・3号北部環状線および中地区地区計画の変更案を縦覧します。
 縦覧期間 3月5日(火)～19日(火)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)
 縦覧場所 市役所都市計画課
 意見書の提出 都市計画案に意見のある人は意見書を提出することができず
 提出・問い合わせ 3月5日(火)～19日(火)(必着)に直接または郵送で都市計画課(☎④2824)へ

国民年金保険料の納付猶予制度

日本に住む20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金へ加入することになっていきます。経済的理由などによって国民年金保険料を納めることが困難な場合は、国民年金保険料の納付猶予制度を利用してください。
納付猶予制度
 自営業などの第1号被保険者のうち、50歳未満の人が対象です。世帯主(同居の親など)の所得に係りなく本人と配偶者の所得が一定以下の場合、保険料の納付が猶予されます。申請には、日本年金機構からの通知や年金手帳など基礎年金番号が分かる物と印鑑を持って来てください。
学生納付特例制度
 学生でも20歳を迎えると国民年金へ加入することになります。学生本人の収入が一定以下の場合、申請して承認を受けることにより、学生期間中の保険料の納付が猶予されます。申請には学生証(コピー可)または在学証明書(コピー不可)が必要になります。これらの制度を利用して保険料が猶予された場合、保険料を全額納めたときより受け取る年金額が少なくなります。満額の年金を受け取るためには保険料をさかのぼって納める必要があります(追納)。追納できる期間は猶予を受けている月から10年間で、その他 本人以外の人が申請する場合は印鑑(スタンプ印不可)が必要です
申請・問い合わせ 保険年金課(☎④2259)

みずとびあ藤岡 定期教室

教室時間 1時間(短い教室もあります)
 開催日程 一般コース全8回(月曜日は全6回)。下段は長期コース(★印)の日程・期間
 月曜日 4月1日～5月20日
 プール教室 ～7月22日・全14回
 フロア教室 ～8月26日・全18回
 水曜日 4月3日～5月29日
 プール教室 ～7月24日・全16回
 フロア教室 ～8月28日・全20回
 木曜日 4月4日～5月30日
 フロア教室 ～8月22日・全18回

内容	開始時間	参加料
月曜	大人水泳教室・中級 A	午前11時 770円
月曜	大人水中健康教室	午後2時 770円
月曜	大人水泳教室・初級	午後3時 770円
月曜	大人水泳教室・中級 B	午後7時 770円
月曜	泳力向上教室・長期 A	午後1時 3,460円★
水曜	大人水泳教室・初級	午前11時 1,030円
水曜	アクアビクス	午後1時 2,060円
水曜	らくらくマスターズ・上級	午後3時 3,090円
水曜	アクアビクス	午後7時 2,060円
水曜	泳力向上教室・長期 B	午後2時 3,950円★
木曜	大人水中健康教室	午前11時 1,030円
木曜	大人水泳教室・中級 B	午後2時 1,030円
木曜	大人水泳教室・中級 A	午後3時 1,030円
木曜	大人水泳教室・中級 A	午後7時 1,030円
金曜	大人水泳教室・わかば A・B	午前11時 各1,030円
金曜	大人水中健康教室	午後2時 1,030円
金曜	大人水泳教室・初級	午後7時 1,030円
金曜	介護者休息プログラム(障がいがある人を介護している人)	午後3時 各1,030円
土曜	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分 1,030円
土曜	小学生水泳教室・初級	午前11時30分 1,030円
土曜	大人水泳教室・上級	午後7時 1,030円
日	幼児水泳教室(年少～年長児)	午前10時30分 2,470円
月曜	キッズスポーツ(小学1～3年生)	午後5時 2,320円
水曜	キッズダンス(年中児～小学2年生)	午後4時30分 3,090円
水曜	ジュニアHIPHOP(小学2～6年生)	午後5時30分 3,090円
木曜	キッズダンス(年長児～小学2年生)	午後5時 3,090円
木曜	ジュニアHIPHOP(小学3～中学生)	午後6時 3,090円
金曜	キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時 3,090円
月曜	体力向上体操	午前10時15分(45分間) 1,390円
月曜	ZUMBA	正午 2,780円
月曜	フラダンス	午後1時 2,780円
月曜	ストレッチ健康体操	午後2時 1,550円
月曜	脂肪燃焼エアロビクス	午後3時 1,850円
月曜	エアロビクス	午後6時30分 1,550円
月曜	ボディシェイプ	午後7時30分 2,320円
月曜	初級エアロビクス・長期	午前11時 4,630円★
月曜	ヨガ・長期	午後4時 8,330円★

運動 Exercise

金曜日 4月5日～5月31日
 フロア教室 ～8月30日・全20回
 土曜日 4月6日～6月1日
 日曜日 4月7日～6月2日
 ※介護者休息プログラムは4月5日と5月10日
対象 18歳以上(一部子ども向け)
申し込み 事務室前で午前9時30分から受け付け開始
 ○プール・キッズフロア教室は3月11日(月)～
 ○月・水・木曜日のフロア教室は3月13日(水)～
 ○金・土・日曜日のフロア教室は3月14日(木)～
問い合わせ みずとびあ藤岡(☎④0977)

内容	開始時間	参加料
水曜	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分(45分間) 1,850円
水曜	体力向上体操	午前11時 2,470円
水曜	ZUMBA GOLD	正午 3,700円
水曜	ピラティス	午後1時 3,700円
水曜	ストレッチ健康体操	午後2時 2,060円
水曜	やさしいヨガ	午後3時 3,700円
水曜	ヨガ	午後7時30分 3,700円
水曜	脂肪燃焼エアロビクス・長期	午後6時30分 6,170円★
木曜	ストレッチ健康体操	午前10時15分(45分間) 1,540円
木曜	腰痛・肩こり改善体操	午前11時 2,470円
木曜	気功	正午 2,470円
木曜	ヨガ	午後2時 3,700円
木曜	ヨガレッチ	午後3時 3,700円
木曜	エアロビクス	午後7時 2,060円
木曜	エアロビクス・長期	午後1時 4,630円★
木曜	ストレッチ健康体操・長期	午後4時 4,630円★
金曜	ヨガ	午前10時15分(45分間) 2,470円
金曜	ストレッチ健康体操	午前11時 2,060円
金曜	24式太極拳	正午 2,470円
金曜	初級エアロビクス	午後1時 2,060円
金曜	スローヨガ	午後2時 3,700円
金曜	フラダンス	午後4時 3,700円
土曜	初級エアロビクス	午後6時30分 2,060円
土曜	ダイエットエアロ	午後7時30分 3,090円
土曜	腰痛肩こり改善体操・長期	午後2時 6,170円★
土曜	ステップエアロ	午前10時30分 3,700円
土曜	初級エアロビクスサーキット	午前11時30分 3,090円
土曜	BOKWA ～ボクワ～	午後1時 3,700円
土曜	ZUMBA	午後2時 3,700円
土曜	バランスボール	午後3時 3,700円
土曜	姿勢改善エクササイズ	午後4時 3,090円
土曜	フィジカルトレーニング	午後5時 3,700円
土曜	中級エアロビクス	午後6時30分 3,090円
土曜	ヨガ	午後7時30分 3,700円
日曜	脂肪燃焼エアロビクス	午前10時30分 2,470円
日曜	ZUMBA	午前11時30分 3,700円
日曜	ヨガピラティス	午後0時30分 3,700円

チャレンジサイクリングフェスタ 2019 上州藤岡ライド&ヒル参加者募集

5.26 [SUN]

受け付け：午前7時
 集合場所：総合学習センター

コース	チャレンジコース (タイム計測区間あり)	エンジョイコース
距離	60km	30km
定員	300人(先着順)	200人(先着順)
参加料	5,000円	1,500円(小・中学生) 3,500円(高校生・一般)

申し込み 4月26日(金)までにインターネット=RUNTES(<http://runnet.jp/runtes/>)から申し込み。
 参加料の支払いはコンビニエンスストアかクレジットカードが選べます。郵便振替=所定の申込用紙(郵便振替用紙、コピー不可)に必要な事項を記入し、最寄りのゆうちょ銀行または郵便局から送金(手数料は下表のとおり)

	3月31日まで	4月1日から
窓	130円	200円
A T M	80円	150円

ボランティア募集
 期日 5月26日(日)
 会場 総合学習センターおよび周辺
 内容 イベント運営などの補助
 申し込み 4月26日(金)までにスポーツ課へ

問い合わせ チャレンジサイクリングフェスタ実行委員会事務局(スポーツ課内 ☎⑤8213)