

親子スポーツチャレンジ2016

東野公園体育館(☎83-1888)



野球、サッカーの基礎的な運動を親子で体験し、スポーツを通じて親子のきずなを深めませんか。

とき 11月20日(日)

午後2時～3時30分

ところ 東野公園体育館

講師

▷日本幼少年体育協会プロフェッサー

橋川恵介さん、

▷日本ストリートダンス協会

教育指導士 北澤匠さん

対象者 未就学児(3歳～6歳)とその保護者

定員 50組(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用シューズ、飲み物、タオル、サッカーボール(お持ちの人)

申込方法 NPO法人三重県生涯スポーツ協会ホームページ([URL](http://www.lifelong-sport.jp) <http://www.lifelong-sport.jp>)のエントリーフォームから、または電話(☎059-273-5300)でお申し込みください。

スイム・ラン記録会&ワンポイントアドバイス

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

スイム(25m、50m、100m)とラン(1km)の記録を測定します。現在の自分の泳力や走力を知ることによって改善点を学び、競技力向上を図りませんか?

※スイムまたはランのいずれかの測定のみでも可

とき 11月19日(土)

※午前10時～午後4時で都合の良い時間帯を選択

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

参加費 300円
(スポーツ保険料含む)

持ち物など

▷スイム…水着、キャップ、ゴーグル、タオル

▷ラン…運動靴、飲み物、動きやすい服装

申込開始日 11月1日(火)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。



11月の納期

(納期限・口座振替日)

11月30日(水)

国民健康保険税 第5期

後期高齢者医療保険料 第5期

市税などの納付は便利で確実な口座振替をお勧めします。

図書館の本棚から 市立図書館 (☎82-0542)



『優しい言葉
パンとスープとネコ日和』
群ようこ／著
角川春樹事務所(2015年12月刊)
ライバル店の出現、同級生の死…。いろいろありますが、優しい人たちに囲まれて、サンドイッチとスープのお店を楽しく営むアキコ。そんなアキコの家には兄弟猫がやってきて…。



『主婦になってはじめてわかった主婦のこと』 中村シュフ／著
猿江商會(2015年4月刊)
母乳が出ないだけで、男にできない家事なんてありません!専業主夫をしているお笑い芸人・中村シュフが、主婦になってはじめてわかった家事・育児・家族のこと、「男がシュフになる」ことについて語る。

～新着だより～

小説

- 農ガール、農ライフ／垣谷美雨
- 水の都 黄金の国／三木笙子
- あなたのための誘拐／知念実希人
- 駄犬道中おかげ参り／土橋章宏
- 芝浜／山本一力

児童

- とのさまと海／三遊亭白鳥
- 笑われたくない!／手嶋ひろ美
- スパイ学／アンディ・ブリッグス
- まほうのバス／中島和子
- ちかてつてっちゃん／井上よう子

その他

- はじめてのふろしき／久保村正高
- カヌレ／熊谷真由美
- 100円グッズでプチ! ガーデニング／竹田薫
- 驚くほど伸びる 動的ストレッチ／比嘉一雄
- 最後の秘境 東京藝大／二宮敦人

ほか407冊