体育館だより

申し込みは右記へ

▶龍野体育館（☎63・2261）
▶御津体育館（☎322・3012）
▶新宮スポーツセンター（☎75・1792）
▶揖保川スポーツセンター（☎72・5567）

年末年始の休館日

年末年始について、次のとおり市内全体育館を休館します。

■と　き　12月28日（水）～平成29年1月4日（水）

※12月24日（土）～27日（火）は、館内一斉清掃のため、各体育館・スポーツセンターはご利用できません。受付事務のみ17時15分まで行います。

スポーツ教室受講生募集

▶新宮スポーツセンター（☎75・1792）

■教 室 名　下記のとおり　※１時間程度計10回
■申込期間　12月20日（火）～
■受 講 料　各教室2,000円
■申込方法　本人又は保護者が新宮スポーツセンター窓口へ申込み。（電話不可、代理申込不可）

※定員になり次第受付終了。

コース・教室名	期　間	時　間	定員	対　象
健康づくり教室A	平成29年1月10日（火）～3月21日（火）	14時	30名	30歳以上の女性
健康づくり教室B		15時30分	30名	
健康づくり教室C	平成29年1月13日（金）～3月17日（金）	14時	30名	
親子体操教室	平成29年1月10日（火）～3月21日（火）	10時	25組	２歳児～４歳児とその保護者
のびっ子体操教室	平成29年1月12日（木）～3月23日（木）	15時	15名	４歳児～６歳児（就学前）

2017年元旦登山

▶体育振興課（☎63・2261）

■と　き　平成29年１月１日（日・祝）７時ごろ（雨天荒天中止）
■ところ
▷龍野地区　野見宿禰展望台・的場山・愛宕山
▷新宮地区　新田山
■参加申込　不要
■集合場所・時間
◇野見宿禰展望台　日の出までに展望台へ集合。
◇的場山　日の出までに的場山山頂へ集合。
◇愛宕山　６時に北横内公民館に集合。
◇新田山　６時45分に新宮公民館を出発。
■持参物　懐中電灯・手袋・防寒具
■その他　豚汁・コーヒー・甘酒等を用意しています。

※駐車場はありません。

おいしい・元気・たつの を目指して

消費生活モニター研修会を訪ねて

市では、年間を通じて食育活動を行っており、その一環として、市食育推進連絡会議公募委員の鐘山悌造さんが、10月18日（火）に開催された、たつの市消費生活モニターの研修会に参加されました。

今回の研修会は、日頃、摂取する食品に含まれる糖度から摂取カロリーを知り、食生活を見直すことを目的としたものでした。研修では、ジュースなどの清涼飲料水や果物に含まれる糖分を糖度計で実際に測定し、商品ひとつに含まれる糖分量を算出する実験を行いました。

肥満の最も大きな原因はカロリーの取り過ぎで、高血圧や糖尿病を始めとした生活習慣病を発症しやすくなることや、摂取カロリーを知ることで、一日に必要なカロリーのコントロールに結びつくことを知りました。

また、法律の改正に伴って昨年4月に食品表示基準が変更され、食品の表示を新しくすることで飲食に起因する危害の防止を図っていることなど、食の安全について知ることができる研修会でした。

たつの市コミュニティバス【南北連結ルート】が増便し、ますます便利に！

平成29年1月10日からコミュニティバス南北連結ルートは、1日13便を19便に増便し運行します。
運行頻度は約1時間に1本となり、はつらつセンタールート、龍野北高校ルートを新設します。

南北連結ルート時刻表・・・P14、P15　　南北連結ルート路線図・・・P16

【たつの市コミュニティバス【竜野駅～市民病院ルート】のバス停廃止・ルート変更について】

平成29年1月10日から市民乗り合いタクシーが御津区域内を運行することに伴い、コミュニティバス【竜野駅～市民病院ルート】は北行き、南行きとも、御津区域内のバス停を廃止し、揖保川区域と市民病院を結ぶルートに変更します。なお、平成29年3月31日をもって同路線を廃止します。（下記参照）

廃止するバス停（平成29年1月10日～）	梅公園入口、伊津、稲富、片、御津図書館、※御津小学校、※御津文化センター（御津総合支所）、※新町 ※のバス停は南北連絡ルートのバス停として、1月10日以降も継続します。

【たつの市コミュニティバスの路線廃止について】

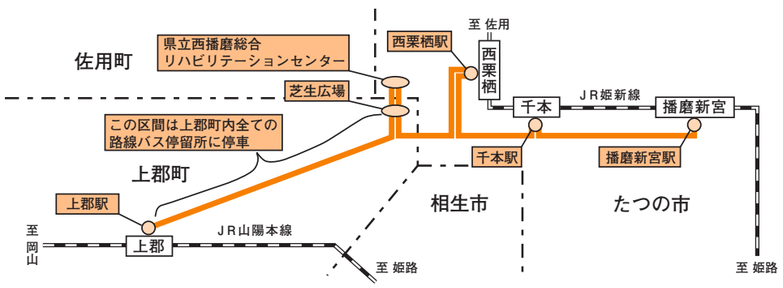
新宮区域及び御津区域のコミュニティバスは平成29年1月10日から、龍野区域及び揖保川区域のコミュニティバスは平成29年4月3日から市民乗り合いタクシーに転換するため、路線を廃止します。

廃止するルート	コミュニティバス運行終了日	市民乗り合いタクシー運行開始日
○西栗栖～しんぐう総合センター　○光都～しんぐう総合センター ○香山・篠首　○上笹・下笹　○室津・市民病院・碇岩	平成29年 １月７日（土）	平成29年 １月10日（火）
○龍野循環　○揖西　○揖保　○龍野・神岡 ○揖西～竜野駅　○竜野駅～市民病院	平成29年 ３月31日（金）	平成29年 ４月３日（月）

播磨科学公園都市圏域定住自立圏　圏域バスが1月運行開始！

播磨科学公園都市圏域内の公共交通ネットワークの充実を図るため、光都を経由して本市と上郡町を結ぶ圏域バスが1月から運行します。（運行開始日については、ホームページ等でお知らせします。）

1．運　賃　　1乗車　200円（小学生未満は無料）
2．運行日　　月曜日～土曜日　　※日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は運休
3．時刻表

播磨新宮駅 ⇒ 光都 ⇒ 上郡駅				上郡駅 ⇒ 光都 ⇒ 播磨新宮駅			
播磨新宮駅		9：45	14：35	上郡駅		8：15	13：15
千本駅		9：55	14：45	この区間は上郡町内全ての路線バス停留所に停車			
西栗栖駅		10：01	14：51	芝生広場		8：35	13：35
芝生広場		10：10	15：00	県立西播磨総合リハビリテーションセンター	着	8：39	13：39
					発	8：40	14：00
県立西播磨総合リハビリテーションセンター	着	10：14	15：04	芝生広場		8：44	14：04
	発	10：15	15：25				
芝生広場		10：19	15：29	西栗栖駅		↓	↓
この区間は上郡町内全ての路線バス停留所に停車				千本駅		↓	↓
上郡駅		10：39	15：49	播磨新宮駅		9：02	14：22

4.運行ルート