

中野市民スキー大会 参加者募集

皆さんの参加をお待ちしています。

期日 3月4日(日)

会場 木島平スキー場(現地集合)

時間 受付…午前8時15分から

開会式…午前9時15分から

参加資格 市内に在住・在勤・在学の方

競技種目 大回転

競技区分 全13区分

①小学校低学年(1・2年生)女子

②同男子③小学校中学年(3・4年生)女子

④同男子⑤小学校高学年(5・6年生)女子

⑥同男子⑦中学生女子

⑧同男子⑨高校生男子

⑩一般女子(高校生以上)

⑪一般男子(18歳以上40歳未満)

⑫壮年男子1部(40歳以上60歳未満)

⑬壮年男子2部(60歳以上)

※年齢は平成24年1月31日を基準

参加料 大人2,000円、中学生1,500円、小学生1,000円(傷害保険料込み、リフト代別)

申込方法 参加料を添えて、市民体育館内中野市体育協会事務局または、マツヤスポーツへお申し込みください。

申込期限 2月11日(出)

※詳しくはお問い合わせください。

☎ 中野市体育協会事務局

☎(26)3572

いきいき健康講座

知って生かせる!!健康づくりの情報 知れば知るほど健康度アップ★

受講料は無料で、申し込みは不要です。皆さんのご参加をお待ちしています。

テーマ	期日・時間・会場	演題・講師
体の健康	2月4日(出) 午後1時20分～4時 中野保健センター	「糖尿病予防と血管マネージメント」 長野市大岡診療所長 内場 廉さん 「中野市の糖尿病の現状」 市保健師 「糖尿病と歯周病」 市歯科衛生士
	2月18日(出) 午後1時20分～4時 北部公民館	「糖尿病予防のための食事」 NPO法人 寝たきり半分推進協議会 管理栄養士 的場 明子さん 「糖尿病予防のための運動習慣」 長電スイミングスクールフィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士 ※運動ができる服装でお越しください。
	2月14日(火) 午後1時30分～3時 中野保健センター	「がんを予防する生活習慣 ～最新お役立ち情報～」 北信保健福祉事務所長 白井 祐二さん
	2月23日(日) 午後6時30分～7時30分 中野保健センター	「タバコと心臓病・脳卒中の深い関連」 長谷川クリニック院長 長谷川 悟さん
膝・腰	3月1日(木) 午後1時30分～3時 西部公民館	「ひざ・こし・かたが楽になる!! ～関節痛の予防・改善方法～」 北信総合病院リハビリテーション科 理学療法士
心の健康	2月28日(火) 午後6時～8時 中野保健センター	「うつってなあに? ～こころのサイン・体のサイン～」 佐藤病院 副院長 杉浦 宏子さん ※終了後、保健師による相談コーナーを設けます。
	3月7日(水) 午後1時30分～3時 北部公民館	「心豊かに」 雁田薬師浄光寺 住職 林 文映さん ※終了後、保健師による相談コーナーを設けます。
	3月15日(日) 午後1時30分～3時 豊田文化センター	「日常のこころのお手入れ」 健康づくり事業団 産業カウンセラー 善哉 のぶ子さん ※終了後、保健師による相談コーナーを設けます。

※講座内容など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 健康づくり課健康管理係(内線242)

B&G財団会長杯 綱引き大会

期日 2月12日(日) 時間 午前8時30分から

会場 B&G海洋センター

種目 ①一般男子の部(高校生以上)、②一般女子の部(高校生以上)、③子どもの部(小・中学生で、平成23年4月1日現在の年齢合計が65歳以内)

チーム編成 選手6人・交代要員2人以内

申込期限 1月30日(月) 参加費 無料

※詳しくはお問い合わせください。

☎・☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)

帯の瀬ハイツ 1月の「帯の瀬の日」

期日 1月20日(金)

時間 午前10時～午後3時

イベント 迎春民謡大会

季節のお風呂 みかん風呂

送迎バス JA高丘事業所→JA平野事業所→JA中野事業所(駐車場に限りがありますので、送迎バスをご利用ください)

持ち物 昼食、入浴道具

利用できる方 市内在住のおおむね65歳以上の方

参加料 無料

予約 3日前までに予約が必要です。

☎・☎ 農村環境改善センター ☎(22)6210

「市営住宅」「若者住宅」 入居者募集

現在の空き住宅と2月から4月までの明け渡しに備え入居者を募集します。

募集期間 1月17日(火)まで

募集する住宅 東山、泉、長元坊、小田中、城下の各市営住宅および若者住宅

空きのある住宅 東山、長元坊の各市営住宅および若者住宅

選考方法 公開抽選による

抽選日時 1月26日(木) 午後2時

抽選会場 市民会館45号会議室

※入居資格など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 都市計画課建築住宅係(内線273)

「地域発 元気づくり支援金」の対象事業を募集しています

対象事業 自らの知恵と工夫により、自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出す、モデル的で発展性のある事業

重点的に推進するテーマ

①自然エネルギーの普及・拡大②障害者や若者の雇用促進、就業支援③美しい景観の形成

支援金の交付額

①ハード事業(道路、水路、建物などの建設または改修、1件10万円以上の備品取得など)…3分の2以内

②ソフト事業(ハード事業以外)…10分の10以内

博物館から講座などのご案内

問い合わせ・申し込み先 市立博物館 ☎(22)2005

冬の博物館講座

要申し込み

①みんなで研究コース

★豊田の石仏を調べよう★植物観察会★野鳥観察会

②学芸員と学ぶ講座

★祭りの原理★江戸から明治へー高橋由一が活躍した時代と美術ー

★飯山藩主本多氏の動静を記録した「後久録」を読む★考古学は何の為に必要なのか★縄文時代のくらし★古文書にみる「飢饉・地震ー災害体験が歴史を変えるー」★野鳥の雑学講座

定員 20名(各講座定員になり次第締め切り) 受講料 無料

※開催日時など、詳しくはお問い合わせください。

冬のキッズ・アカデミー

要申し込み

①ソーラーカーをつくろう

期日 1月14日(土) 時間 午前9時30分～ 定員 15名

②江戸すざろく みんなで江戸じだいへタイムトラベル?

期日 2月11日(土) 時間 午前9時30分～ 定員 15名

対象者 小・中学生 ※各講座とも、材料費が必要です。

高橋由一の油絵 保存修復報告会

要申し込み

日時 2月5日(日) 午後1時30分～ 会場 市立博物館休憩室

講師 東京芸術大学大学院教授 木島 隆康さん

定員 50名 受講料 無料

冬のプラネタリウム☆

毎週土曜・日曜日上映中、申し込み不要

①銀河鉄道の夜 土曜日…午後1時・3時、日曜日…午前11時・午後2時

②スターリーテイルズ 土曜日…午後2時、日曜日…午後1時・3時

観覧料 大人400円、中学生以下・市内在住の70歳以上の方・障害者手帳をお持ちの方無料

「広報なかの」「市公式ホームページ」 広告募集中!

次回申込期限 1月31日(火) 午後5時15分

広報なかの掲載号 3月5日発行の3月号から

市公式ホームページ掲載日 3月1日から

※詳細は、庶務課秘書広報係(内線212または400)へ。

市公式ホームページ

http://www.city.nakano.nagano.jp/kokoku/index.htm

にも掲載しておりますのでご覧ください。

～暮らしに役立つ広告をお待ちしています～