

▼募集

地域発 元気づくり支援金  
対象事業を募集しています

【問合せ】 政策情報課政策推進係（内線216）  
長野県北信地方事務所地域政策課  
☎(23)0201

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

- ・自然エネルギーの普及・拡大
- ・障害者、女性、若者の雇用促進、就業支援

対象団体 公共的団体など（地域づくりを行うNPO法人、協議会、自治会やグループなど）

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）…4分の3以内

補助金の下限額 30万円

募集期限 2月3日(月)

事前相談会（要予約）

期日 1月15日(水)

時間 午後1時30分から

会場 市役所31号会議室

働く婦人の家  
講座受講生募集

【問合せ】 働く婦人の家 ☎(22)2974  
常備業講座

期日 1月23日(木)、2月27日(木)

時間 午後7時～9時

内容 1回目は「色々々のこの常備菜」「ひじきふりかけ」「塩豚」「米粉さつまいものケーキ」を、2回目は「XO醤」「食べるキムチ」「米粉カスタードクリームフルーツ和え」を作ります。仕事・子育て・介護で忙しい時に考えた簡単で日持ちし、洗い物の少ない夢のレシピです。

※1回のみ受講も可能です。

講師 料理研究家 沓掛あつ子さん  
持ち物 エプロン、三角布、持ち帰り用の容器、筆記用具

教材費 1回1000円

定員 16人

●パステルアート講座

期日 1月27日(月)

時間 午後7時～9時

内容 指やコットンを使ってクルクルと、ぬり絵感覚で簡単に美しい絵が描けます。千支を描いて部屋に飾りましょう。

講師 堀米由雅さん

教材費 700円

定員 16人

両講座の会場 働く婦人の家

対象者 市内に在住または在勤の女性の方（学生は除く）

申込方法 電話または直接ご来館の上、お申し込みください。（開館時間 土曜・日曜・祝日を除く午後1時から10時まで）

※定員になり次第募集を締め切ります。

▼スポーツ

B&G財団会長杯

綱引き大会参加者募集

【問合せ】 文化スポーツ振興課スポーツ振興係（内線364）

振興係（内線364）

B&G海洋センター ☎(38)3800

市民体育館 ☎(26)3572

期日 2月9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・中学生で性別は問わず、平成25年4月1日現在の年齢合計が65歳以内とします）

チーム編成 選手6人・交代要員2人以内とします。1人で2チーム以上に参加することはできません。

参加資格 市内に在住または在勤の方

申込期限 1月30日(木)

有料広告欄

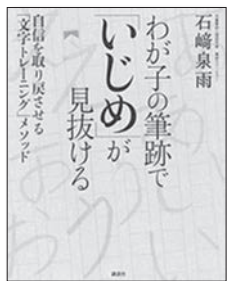
有料広告欄

今月の新着図書情報

今月の新着図書の一部を紹介します。  
市立図書館 ☎ (26) 5841

わが子の筆跡で「いじめ」が見抜ける

著／石崎泉雨  
講談社



「奇跡の文字ドクター」直伝！文字を矯正するだけで、子どもの「心」を穏やかに整えて「いじめ」から守る実践ノウハウ！！



がまんしなくていい

著／鎌田實  
集英社

ちょっとしたことに感動すると、「幸せホルモン」が分泌されて幸せはもっと膨らむ。思いやり行動をすると、「愛情ホルモン」が出て、あなたの健康

を守ってくれる。脳のなかで、すごいシステムが働いているのがわかってきた。

これは新しい脳内革命だ！

伊藤くんA to E (柚木麻子) / 光秀の定理 (垣根涼介) / こんなにも優しい、世界の終わりがた (市川拓司) / マグノリアの眠り (エヴァ・パロンスキー) / ぶらり日本全国「語源遺産」の旅 (わぐりたかし) / 御所の器 (池修) / 商店街再生の罨 (久繁哲之介) / ウチごはんの基本 (主婦の友社) / ヒトはなぜ難産なのか (奈良貴史) / 家買うVS借りる決断する前に読む本 (エイブルリサーチ・インターナショナル) / 幕末維新変革史 (上下) (宮地正人) / 東北の伝承切り紙 (千葉惣次)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

カーズ

上映日時 1月19日(日) 午後2時～

ドリームキャッチャー

上映日時 2月5日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

正しいトレイニング講習会

問申 中野市体育協会 ☎ (26) 3572

中野市体育協会では、市と信濃گرانセローズとの共催による「正しいトレイニング講習会」を開催します。

期日 2月1日(土)

時間 午後2時～4時(予定)

会場 コミュニティスポーツセンター 多目的ルーム

講師 信濃گرانセローズコンディショニングコーチ 関賢一さん

内容 スポーツ動作に必要な無駄のない身体の使い方

対象者 ①中野市体育協会および関連団体に所属する方

②トレイニングに興味のある方

び指導者の方

定員 100人

※定員になり次第締め切ります。

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装、上靴

申込期限 1月24日(金)

市民スキー大会参加者募集

問申 中野市体育協会 ☎ (26) 3572

期日 2月16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 市内に在住または在勤・

在学の方

競技種目 大回転

競技区分 全13区分

①小学校低学年女子(1・2年生)

②同男子③小学校中学年女子(3・

4年生)④同男子⑤小学校高学年女

子(5・6年生)⑥同男子⑦中学生

女子⑧同男子⑨一般女子(中学校卒

業以上)⑩青年男子(中学校卒業以

上30歳未満)⑪成年男子(30歳以上

45歳未満)⑫壮年男子1部(45歳以

上60歳未満)⑬壮年男子2部(60歳

以上)

※年齢は平成26年1月31日を基準

参加料 大人 2000円、中学生

1500円、小学生 1000円

(傷害保険料込、リフト代別)

申込期限 1月25日(土)

申込方法 市民体育館内中野市体育

協会またはマツヤスポーツへ、参加

料を添えて、お申し込みください。

リサイクルかわらばん

12月25日現在

譲ります

柔道着(子ども用)、ベビーカー(2人乗用) / 電子オルガン

譲ってください

大八車 / そり(子ども用) / 琴 / バンジョー / マンドリン / チェロ / ウクレレ / 電動ろくろ(陶芸用) / アップライトピアノ / ビデオカメラ(ミニDVカセットタイプ) / 小型耕運機

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。

物品はご自身で保管し、希望者双方で直接交渉していただきます。掲載期間は半年間で、ご希望により再掲載も可能です。

問申 市民課生活交通安全係(内線238)