

帯の瀬ハイツ「帯の瀬の日」 - 1月から3月の予定 -

期日	イベント	季節の風呂
1月26日(土)	白い妖精たちのパレエ観賞	みかんの湯
2月26日(火)	歌の広場 みんなで歌おう	りんごの湯
3月26日(火)	老後をリフレッシュ	潤いの湯

時間 午前10時～午後3時

持ち物 昼食、入浴道具 **参加料** 無料

利用できる方 おおむね65歳以上の方または農業者 ※要予約(3日前)

☎ 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ ☎(22) 6 2 1 0

Sweets な出会い

Let's enjoy in the white world

女性参加者募集中

大自然を舞台に活躍する農業青年と出会いふれあう「Sweets な出会い」の女性参加者(30歳代までの独身の方)を募集しています。

内容 1泊2日でスキー・スノーボード・雪遊びや交流会、そば打ち体験など **期日** 2月23日(土)～24日(日) **参加費** 7,000円

会場 戸狩温泉スキー場ほか **応募締切** 2月18日(月)

申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。

問い合わせ・申し込み 〒383-8614 (住所記載不要)

農政課農政振興係 ☎(22) 2 1 1 1 (内線250)

ファクス(22) 5 9 2 4 Eメール nosei@city.nakano.nagano.jp

市公式ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/>

働く婦人の家講座
受講生を募集しています

■ゆる体操講座

道具を使わず体をさすったり、横になってブラブラする簡単な体操です。代謝が良くなるのでアンチエイジング効果も期待できそうです。

期日 2月5日(火)

時間 午後7時から

持ち物 バスタオル、動きやすい服装

定員 20人(先着順)

■イタリアマンマの直伝家庭料理講座

マンマ(お母さん)に習った本場のラザニアとリゾットの作り方、イタリア生活のお話をお聞きしませんか。

期日 2月12日(火)、3月12日(火)
(全2回)

時間 午後6時30分から

持ち物 エプロン、三角布、筆記用具、持ち帰り用の容器

教材費 1,600円(2回分)

定員 15人(先着順)

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。

受付時間 午後1時から10時まで
(土曜、日曜、祝日を除く)

☎ 働く婦人の家 ☎(22) 2974

「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
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

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

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)

募集期限 2月1日(金)

事前相談会(要予約)

期日 1月18日(金) **時間** 午後1時30分～

会場 市役所第4委員会室

※対象事業、申込方法など詳しくはお問い合わせください。

☎ 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

消防団員募集～大切な地域を守るために～

消防団員は特別職の地方公務員です。火災や大規模な災害が発生した際に市民の皆さんに最も身近で、地域に密着した消防機関として火災防衛活動に従事します。

また、地域では自主防災会や住民の皆さんの防火・防災における良きリーダー的な立場にあります。

市内に居住または勤務されている方の入団をお待ちしています。

☎(22) 3 3 8 6

市営住宅・若者住宅の補充入居者を募集

現在の空き住宅と、2月から4月までに明け渡しがあった場合に備え、補充入居者を募集しています。

募集する住宅 東山団地、泉団地、長元坊団地、小田中団地、城下団地の各市営住宅、若者住宅

空きのある住宅 東山団地、若者住宅

募集期間 1月17日(木)まで

選考方法 公開抽選により入居順位を決定します。

抽選日時 1月29日(火) 午後2時

抽選会場 市民会館45号会議室

※入居者の資格など、詳しくはお問い合わせください。

☎(内線273) 都市計画課建築住宅係

正しいトレーニング講習会

期日 2月2日(土)

時間 午後2時～4時

会場 中野市コミュニティスポーツセンター多目的ルーム

講師 信濃グラン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 トレーニングに興味のある方および指導者の方

参加費 無料 **定員** 100人

持ち物 運動のできる服装、上靴

申込期限 1月25日(金)

☎(26) 3 5 7 2 中野市体育協会事務局

北信地区就職面接会

北信地区就職面接会が開催されます。お気軽にご参加ください。

期日 2月18日(月)

時間 午後1時～4時30分

会場 メルパーク長野

対象者 求職者

- ・Uターン、Iターン就職希望者
- ・3月に大学等卒業予定の方(おおむね3年以内の既卒者を含む)
- ・おおむね45歳以下の一般求職者

参加企業 北信地区を就労場所とする正社員の採用計画がある事業所(82社)

☎0 2 6 9 (62) 8 6 0 9 飯山公共職業安定所

第8回中野市民スキー大会参加者募集

期日 3月3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25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9日(土)

☎(26) 3 5 7 2 中野市体育協会事務局

B&G財団会長杯 綱引き大会

期日 2月10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24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(1人2チーム以上は参加できません)

申込期限 1月31日(木) **参加費** 無料

☎(内線364) 文化スポーツ振興課スポーツ振興係

「広報なかの」 広告募集中!

次回申込期限 1月31日(木) 午後5時15分

広報なかの掲載号 3月号から

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式ホームページ

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

☎ 庶務課秘書広報係(内線212または400)

～暮らしに役立つ広告をお待ちしています～