

# 楽しく、元気に、スポーツしよう！



Nスポーツコミッションより、スポーツ情報をお届けします

## Nスポーツ人/file No.5



スノーボード

村中 虹介 さん(名寄高校1年)

ピヤシリスキー場にいるスノーボードのお兄さんたちに憧れて始めたのは、小学校1年生の時。2016年には全日本スノーボード選手権スロープスタイルジュニア男子の部で優勝し、現在も全国大会に出場するジュニア

アスリートです。名寄のパウダースノーで華麗なジャンプを見せてくれます。村中さんが出場する大会は2月16日(日)の全日本スノーボード選手権北海道地区大会です。

「練習は基本的に一人で、ときどき先輩ライダーさんにアドバイスをもらったりします。ジャンプは日常生活にない浮遊感が気持ちいいです」



## ファミリーフィットネス

ヨガ(お子さんも一緒にどうぞ！)

寒くて身体が固まっていませんか？心地よく、身体を伸ばしていきましょう！初心者、お子さま同伴も大歓迎です！

- ◆とき 2月27日(木) 10:00～11:00
- ◆ところ 市民文化センター
- ◆参加費 1,000円(大学生以下無料)
- ◆講師 ゆきさん



## 歩くスキー講習会

- ◆とき 2月12日(水) 10:00～11:30
- ◆ところ なよろ健康の森
- ◆参加費 無料 ※スキーと靴の無料貸し出しあり。
- ◆講師 阿部 雅司氏(市スポーツ振興アドバイザー)
- ◆申込期限 2月10日(月)

## 冬季スポーツ大会情報

詳細はなよろスポーツナビをご覧ください。

- ◆2月15日(土)～16日(日)  
全日本スノーボード選手権北海道地区大会
- ◆3月14日(土)～17日(火)  
JOCジュニアオリンピックカップ2020

## 問い合わせ

Nスポーツコミッション事務局  
市民文化センター内 ☎01654②2218  
✉info.nsportscommission@gmail.com

Nスポーツコミッションでは、名寄のスポーツ情報を発信しています！ぜひ「いいね」やフォローをお願いします！



## タッチケアサロンのご案内

赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？



- ◆とき 2月4日(火)、18日(火) 14:00～15:30
- ◆ところ 市立大学 5号館 小児・母性看護実習室
- ◆内容 タッチケア(マッサージ)、学生による手遊び、茶話会、育児相談など
- ◆対象 2～12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方
- ◆持ち物 バスタオル、ベビーオイルやローション(使用している方)
- ◆講師 日本タッチケア協会認定指導者  
市立大学 保健福祉学部 看護学科 教授 笹木葉子 / 准教授 加藤千恵子 / 助教 渡邊友香

## ◆申し込み・問い合わせ

市立大学 笹木研究室  
☎01654④4194(内線5303)  
✉touchcare@nayoro.ac.jp

※件名は「タッチケア」で送信してください。  
※送信後このアドレスからのメールを受信できるようにしてください。



## どさんこ・子育て特典カード有効期限について

有効期限が「平成32年(2020年)3月末」と記載されたカードは、**期限が過ぎた後もそのまま利用できます。**



## ◆どさんこ・子育て特典制度とは？

妊婦さんや小学校6年生までの子育て世帯が、協賛店で特典カードを提示すると、協賛店独自の特典サービス(割引やプレゼントなど)が受けられる制度です。

## ◆カードはどこでもらえるの？

保健センターまたはこども未来課で受け取れます。  
※原則1世帯1枚。母子手帳交付や転入時にお渡ししています。

## ◆協賛店はどこで探せるの？

協賛店舗には、協賛ステッカーや卓上のぼりが掲示されています。サイトで紹介していますので、「どさんこ・子育て特典制度」で検索ください。

## ◆問い合わせ

北海道子ども子育て支援課少子化対策グループ  
☎011(231)4111  
保健センター ☎01654②1486  
こども未来課子育て支援係(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3245)