



バイシクルトレーニングブック

竹谷賢二 ベースボールマガジン社



山崎 喜人
(丸林在住)

栃木県には競技用の自転車文化が根付いています。先日宇都宮で開催された「ジャパンカップ」や渡良瀬遊水地での「タイムトライアルレース」、お隣の小山市で開催され、わが野木町の一部を通過した「ツールドあやま」も記憶に新しいです。ロードバイクをはじめ4か月ほどの初心者ですが、この本は内容がとてもわかりやすく基礎的なことをかみ砕いて書いています。単にテクニックだけではなく、本書では「心・技・体」と分けメンタル・テクニク・肉体強化をまず考えてからトレーニングを実践するように伝えていきます。

よく見かけるハウツー本ですと、テクニクだけを書いてあったり、トレーニング内容だけを書いてあったりと少し物足りない、初心者には不親切な面が多々あります。しかし今回出会ったこの本は自転車歴の浅い私でも入り込みやすく、入門本としてはうまくまとまっているように感じました。

ロードバイクで、もっと速く走りたい、それには、これから何をやれば良いの？と思っている初心者には、基本を教えてくださいとも素晴らしい本です。願わくば野木町でも小山市のような自転車イベントが開催されるといいですね。

のぎ子通信

あけましておめでとうございます！ 赤羽みちえ



新たに住宅を取得された方に 補助金を交付します！！

▷対象者

次のすべてを満たす方が対象です。

- ①転居又は転入により新たに専用住宅、併用住宅又は区分所有建物を取得する方
- ②平成27年4月1日から平成32年3月31日までに住宅を取得し、取得から1年以内に入居し、かつその住宅に5年以上定住することを誓約した方
- ③住宅を取得した時点で50歳以下
- ④入居する世帯員が2名以上
- ⑤取得した住宅が共有名義であるときは、その代表の方

▷対象住宅

平成27年4月1日から平成32年3月31日までに取得した新築住宅又は中古住宅とし（ただし、建て替えにより取得した住宅は除く。）、取得した住宅が建築基準法及び都市計画法の規定に適合していること。

▷対象地域

野木町全域

▷交付額

新築住宅 15万円
中古住宅 10万円



※詳しくはお問い合わせください

問産業建設部都市整備課☎(57)4161



近藤あおいちゃん(2歳11か月)
みひろちゃん(1歳2か月)



おしゃべりな姉あおいと、やんちゃな妹みひろ。ふたいとも我が家の大切な宝物です。

お子さんの写真を募集しています！！

問総合政策部政策課☎(57)4134

町の人口 1月1日現在

◇人口 男 12,543人 女 12,779人 計 25,322人 ◇世帯数 9,672