

開催

中野祇園祭

戦国時代から続く伝統の「中野祇園祭」が7月16日(土)、17日(日)に市街地で開催されます。ぜひお出掛けください。

また、開催に当たり会場周辺に交通規制がかかります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

○みこしなどの市街地行進

期日 7月16日(土)

時間 午後5時～8時

出発場所 中野陣屋前広場公園

○馬乗り行幸

期日 7月17日(日)

時間 午後2時～4時15分

出発場所 中野陣屋・県庁記念館前

○子供みこしの行進

期日 7月16日(土)、17日(日)

場所 市街地

○交通規制

期日 7月16日(土)

時間 正午～午後8時30分

場所 会場周辺(詳しくはお問い合わせください)

問い合わせ先

中野市祭り対策推進連絡協議会事務局
(信州中野商工会議所)

☎(22)2191

発行

2016信州なかのギフトカタログ発行

「2016信州なかのギフトカタログ」を発行しました。カタログには信州なかのの農産物や加工品、地元醸造の味噌やお酒など、魅力的な特産品がたくさんそろっています。



贈ってうれしい、もらってうれしい「故郷のふるさと 信州なかの」の特産品をお中元やお祝い、記念品のほか、ご自宅用にいかがですか。※カタログをご希望の方は、お問い合わせください。

問い合わせ先

一般財団法人中野市産業公社(市役所南宮庁舎内)

☎(22)2111(内線299)

信州中野観光センター
☎(23)5581

開催

男女共同参画セミナー

男女共同参画社会の実現に向け、さまざまなテーマでセミナーを開催します。第1回目は、整理整頓用の収納グッズでは部屋がスッキリしない悩みを持つ方のための「お片付けセミナー」です。

参加をご希望の方は、事前の申し込みが必要です。皆さんのご参加をお待ちしております。

期日 7月25日(月)

時間 午前10時～正午

場所 中野市人権センター会議室

定員 30人(定員になり次第締め切り)

対象者 市内在住・在勤の方

講師 宮嶋万輝代さん(「シンプルお片づけ」代表)

テーマ お片付けセミナー「収納グッズを買う前に」

その他 託児あり(要予約)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先

人権・男女共同参画課男女共同参画係
☎(22)2111(内線254)

活用

銀座NAGANOで中野市の魅力をPRしませんか

信州首都圏総合活動拠点「銀座NAGANO」(東京都中央区)には、1階のショップスペースのほか、2階イベントスペースおよび4階のコワーキングスペースなどがあり、長野県の魅力をPRするイベントや商談スペースとして利用いただくことができます。利用には申請が必要で、申請の受け付けは銀座NAGANOとなりませんが、市内の企業や団体の皆さんで現地の様子や活用方法などを知りたい場合、市役所庶務課秘書広報係において事前にご相談を受けています。首都圏で中野市の魅力発信にチャレンジしましょう。

※銀座NAGANOの詳細については、銀座NAGANO公式ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

問い合わせ先

利用申込 銀座NAGANO

☎03(6274)6015

事前相談 庶務課秘書広報係
☎(22)2111(内線400)



▲QRコード



募集

市民水泳大会参加者募集

第12回市民水泳大会を開催します。50歳自由形や平泳ぎ、200メートルレーなど41種目に分かれて競技を行いますので、参加をご希望の方は、ぜひお申し込みください。

期日 8月28日(日)
受付時間 午前8時20分
会場 市民プール
競技種目(男女別) 小学生低学年の部(1~4年)、小学生高学年の部(5・6年)、中学生の部、一般の部

※1人2種目まで出場可能

参加資格 小学生以上

参加料 小学生2000円、中学生3000円、一般5000円

※スポーツ傷害保険料を含む

申込期限 8月5日(金)

申し込み方法 参加費を添えてお申し込みください。小・中学生は、学校単位でお申し込みください。

問い合わせ・申し込み先
中野市体育協会事務局
☎(26)3572



▲▼大会の様子



グラウンド・ゴルフとは、専用のボールとクラブを使用して、ボールをホールポストに入れるまでの打数を競う、誰にでもできる大変親しみやすいニュースポーツです。

募集

グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

期日 8月20日(出)(小雨決行)

時間 午後7時15分

会場 多目的サッカー場

参加資格 市内在住の小学生以上の方または市内在勤の方

参加料 無料

申込期限 8月12日(金)

※定数になり次第、募集を終了します。

問い合わせ先

文化スポーツ振興課スポーツ振興係
☎(22)2111 (内線364)

奨学金

奨学金を貸与します

市では、高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に、今年度から進学する方または在学中の方(通信制・通信教育を除く)に奨学金を貸与(無利息)します。

申し込み方法 市役所総合窓口案内で配布している願書などの必要書類を学校教育課へ提出してください。なお、願書は市公式ホームページからもダウンロードできます。

貸与の要件

○本人または本人と生計を一にする者が市内に引き続き1年以上居住していること

○経済的理由により就学困難であること

○ほかの団体から別に学資の貸与を受けていないこと など

申込期限 9月23日(金)

募集人員 3人程度
その他 貸与額および償還方法など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先
学校教育課総務係(豊田支所内)
☎(38)3112 (内線550)

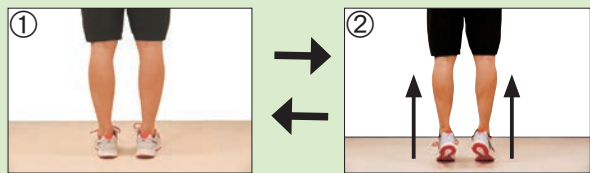


健康

元気もりもり！健康体操

立ち仕事が続くと、ふくらはぎの疲れやむくみが気になってきませんか。下半身にたまった疲労を取り除くために、何かをしながらできる「ながら運動」でふくらはぎを鍛えましょう。

むくみや冷え症にオススメ!!
かかと伸び上げ体操



- ①足を腰幅に広げ真っすぐ立ちます。
 - ②かかとをゆっくりできるだけ持ち上げます。
- ※①と②を繰り返し、10回を目安に行いましょう。

【ポイント】

- ・慣れてきたらゆっくり行いましょう
- ・足首が外に開かないようにしましょう



※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士