



地域の未来を照らすみなさんをご紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.59

中野スマイル スポーツクラブ



おおみや なおみ
大宮 真実さん

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線 364)

今年で発足から8年目を迎える中野スマイルスポーツクラブ。
「総合型地域スポーツクラブ」として、子どもから高齢者まで、初心者から熟練者までの幅広い層から多くの参加者を集めています。
今回は、代表を務める大宮真実さんにお話を聞きました。

総

合型地域スポーツクラブを作ることに、市からの要望があり、当時の体育指導員4名が呼び掛けて、人が集まりました。

活動を進めていく中で、「私は陸上の指導ができるから、協力したい」「私は体操ができる」といった、協力を名乗り出る声が上がリ、教室も増えてきました。昨年からは「楽バドミントン教室」(小学生以上対象)も、軽運動教室に来ていた子からの、やりたいという声がかきつきました。

「運動が苦手。やったことがないから、やらない」という人がたくさんいますが、私は逆だと思います。「中学校で文化部に入っているけど、陸上にもちょっと興味がある」と教室に来た子がいました。いつの間にか夢中になり、高校では陸上部に入部。この子のように、運動にあまり縁が無かった人にも、身体を動

かす楽しさを知って欲しいです。運動だけでなく、仲間同士の交流も、会員さんの希望により実施します。競技スポーツでも、健康のための運動でも良いと思います。体を動かして、健康になって、ストレスを解消して、その中で仲間ができれば楽しいと思いませんか。

まずは、スポーツも運動も体験してもらい、自分に合ったものが見つかったら、続けられるのではないのでしょうか。そんなきっかけ作りをお手伝い出来たらと思っています。

- 1_健康体操・骨盤矯正サークル。リラックスして自然と笑顔に。
- 2_楽バドミントン教室。初心者のために丁寧に指導。
- 3_バスケットボール教室は、信州ブレイブウォリアーズの上田貴浩コーチも指導に訪れます。





今月の協力隊員 菅原 心 隊員
問 農政課 ☎ 22-2111 (内線 250)



「知ってる？リンゴの栄養や効能」

私のミッションは“中山間地での果樹振興”。今後、自身が携わっていく「果物」に焦点を当てて、皆さんにお伝えしていきたいと思えます。

第1弾は「リンゴ」です。「1日1個のリンゴは医者いらず」という言葉はご存じだと思いますが、実際はどうでしょうか。調べてみました。

①ポリフェノール、カリウム、ミネラルが豊富。
②エネルギーに素早く変換されやすい糖分が多い。
③食物繊維が多い。これら3つから、がん、糖尿病、高血圧、喘息、便秘などの予防効果に加え、血液サラサラ効果などもあるようです。この他にも、まだまだ効果・効能があります。リンゴをたくさん食べて健康を維持しましょう。ちなみに私のおすすめの食べ方は「皮ごとまるかじり」です。

- 1_ 売れる農業推進室の皆さんと田んぼの畔塗り作業
- 2_ 秋の収穫が楽しみです
- 3_ なんだ屋で協力隊員の作戦会議



池田市長の vol.53 わくわくレポート

バラの花咲き乱れる季節を迎えて

2018年度がスタートして早くも2カ月が過ぎ、バラの花咲き乱れる、バラまつりの時を迎えた。桜花、リンゴなど果実の花が、中野市の大地を彩り、花のリレーを受け継ぎ、バラがここで咲き誇る。

中野市はバラの花を市の花としている都市や、バラの公園などバラと親しみをもって育てている全国25市町村と連携して、「ばら制定都市会議」に加盟しており、永久幹事（固定事務局）を承けている。毎年この時季に、持ち回りで加盟都市に集まり、「ばらサミット」を開催している。このばら制定都市には、長野県内では中野市のほか、坂城町が加盟しているところだが、昨年からは伊那市が加盟し、バラの花で長野県が南から北へと繋がることになった。

バラは世界中で愛されている花であるが、特に海外からのお客さまに大変喜ばれる。朝のバラ公園はバラの香で満たされ、心地よい。外国人観光客が増



▲ 2018 信州なかのバラまつりのフोटスポット

える中、バラの花は中野市の魅力となっている。各都市がインバウンドと観光に力を入れている今、内外に中野市のバラ公園を観光ポイントとして、さらに情報発信を強化していくことが、にぎわい醸成の一つの要であろう。一方で、これから、中心市街地の活性化を目指す上でも、市中心部のあり方を、より具体的にかつ戦略的に取り組むことが大切だ。訪ねてみたい街は、住みよい街といわれる通り、私たち自身が集まり、憩えるエリア開発に、強力に取り組んでいきたいと思う。

市街地に展開する一本木バラ公園を市の観光拠点の一つとして、わくわくする市街地づくりを始めなければならない。