

1月は健康づくり月間です

保健企画係(中野区保健所) ☎(3382)2428 FAX(3382)7765

健康な生活を送るためには、適度な運動や栄養バランスのとれた食生活が大切です。日常生活で次のことを実践し、健康づくりを始めませんか。

今より10分程度多く体を動かす

- 階段を利用する
- 歩く
- 体操やストレッチを行う



バランスの良い食事をとる

- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 毎日野菜をプラス一皿
- 塩分は控えめにする

健康づくりに関するパネル展示

期間 1月5日(火)~29日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

☆当日直接会場へ

☆毎年1月に行っている健康づくりフェスタは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します



ライン
LINEを活用
した情報発信を
始めます

広報係/4階
☎(3228)8804
FAX(3228)5645



防災や子ども・子育てに関する区からのお知らせなどをLINEで配信します。利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。



◀こちらからアクセス

明るい選挙ポスターコンクールの審査結果

区選挙管理委員会/9階 ☎(3228)8092 FAX(3228)5687

明るい選挙を推進するためのポスター募集に対し、今年度は小・中学校の計12校から274点の応募がありました。

審査の結果、中野区入選・佳作の作品と入賞作品が次のとおり選ばれました(敬称略。カッコ内は学校名と学年)。

●中野区入選 (10点)

【小学生】 林英里(南台・5年生)、柴千裕・中野すみれ・島田悠生・飯田心春・内山桃太・米谷陽翔・岩野悠(みなみの・6年生)

【中学生】 大坪瑚花(北中野・2年生)、平田葉奈(南中野・2年生)

●中野区佳作 (15点)

【小学生】 古谷安麗(鷺宮・6年生)、細田ひなた(南台・6年生)、松本門太・渡邊琉太・橋本珠・福田真菜・三浦久実・土井理紗子(みなみの・6年生)、高浜真依子・夏村柚羽(中野第一・4年生)

【中学生】 石井圭祐・村越空(北中野・2年生)、小水内明奈(緑野・2年生)、武富珠生(緑野・1年生)、落合優斗(南中野・2年生)

●入賞作品 (2点)

【中野区選挙管理委員会委員長賞】
長澤品仁(鷺宮小学校・6年生)

【中野区明るい選挙推進協議会会長賞】
浅野櫻(南中野中学校・2年生)



▲柴千裕さん(みなみの小学校6年生)の中野区入選作品

ポスター展にお越しください

日程	会場
1月5日(火)~11日(月・祝)	キリンレモンスポーツセンター
1月13日(水)~18日(月)	南部すこやか福祉センター
1月20日(水)~25日(月)	野方区民活動センター
2月2日(火)~7日(日)	中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

☆当日直接会場へ

催しの開催状況は事前に確認を

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの開催が中止や延期になる場合があります。参加を予定している方は、事前に区HPで確認するか、各催しの担当へ電話などで確認を。

催しに参加する際は感染症の予防対策を

催しなどに参加する際は、マスクの着用やせきエチケットに協力を。発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。



12月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	194,790※(242減)	159,726(133減)	157,291(24減)	317,017(157減)	334,652(111増)
外国人	12,720(251増)	9,056(206増)	8,579(62増)	17,635(268増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,026 を含む

次号予告

次号は1月11日発行です
☆1月の発行はこの1回のみ



なかの区報二次元コード

区内各家庭の郵便受けなどに配布しています
情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ