

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

パネル展示をご覧ください

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事が大切です。新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や運動の機会が減っています。これを機に運動や食事について見直してみませんか。

期間 1月5日(水)~28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

塩分控えめな食事で健康に



次の①②とも

対象 区内在住の18歳~64歳の方(①はお子さんと参加可)

申込み 12月21日~開催日の2日前に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

①「かんたん!ラクラク!おいしく続ける適塩ごはん」

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

☎(3380)5551 FAX(3380)5532

日時 1月19日(水)午後1時30分~2時30分 ☆先着10人。調理実演の他、希望者は持参した汁物の塩分測定も

会場 南部すこやか福祉センター

②「塩分控えめでもおいしい!お食事講座」

鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日時 1月28日(金)午後1時30分~2時30分 ☆先着8人

会場 鷺宮すこやか福祉センター

12月29日(水)~1月3日(月) 区役所は休業します

地域事務所、区民活動センター、図書館、高齢者会館、すこやか福祉センターなども左記の期間お休みです(特定の窓口や施設は除く)。詳しくは、区HPまたはなかの区報12月5日号をご覧ください。

おも 人・想い・未来

~中野の今と未来を見据えて~

区長 酒井直人

今年も残すところわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症の影響が昨年以上に大きい一年でしたが、子ども・若者支援センターなどの新施設がオープンするとともに、秋にはさまざまなイベントが感染症対策を講じて開催されるなど、中野に活気とにぎわいが戻りつつあります。この勢いを来年につなげていきたいと思っています。

令和4年度に向けて、区は予算編成の検討を進めています。生活経済の立て直しや感染症対策の他、9月に策

定した「中野区基本計画」に基づき、子育て先進区や地域包括ケア体制などの実現に向けて、現在検討中の取り組み案を今号にお示ししました。中野の今、そして未来のために、ぜひ、ご意見をお聞かせください。

また、区は、希望する全ての方がワクチンの3回目接種が受けられるよう、準備を進めています。今しばらくお待ち願います。

年末に向けて気ぜわしくなると思います。みなさん、どうか良い年をお迎えください。

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	195,381※(228減)	159,307(90減)	157,232(130減)	316,539(220減)	332,446(370減)
外国人	11,016(147減)	8,149(69減)	7,758(81減)	15,907(150減)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,005 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