

発行

2013 秋冬のギフトカタログ

市内の農産物や特産品などを集めた『2013秋冬のギフト』を発行しました。旬の農産物を幅広く取り揃え、定番商品の加工品などを数多く掲載しています。

この秋冬のギフトカタログは、10月初旬に全戸配布します。

また、ふるさと信州中野会会員の皆さんへの送付や、姉妹都市での全戸配布のほか、各種イベントなどでも配布しPRしています。



お世話になった方や親しい方などへの贈り物にどうぞご利用ください。

問い合わせ先

売れる農業推進室推進係

☎2111 (内線406)

ギフトの取り扱いについて

一般財団法人中野市産業公社

☎2111 (内線299)

販売

おいしい年賀状 限定販売

年賀状で市内産農産物をPRしていただくため、「おいしい年賀状」を販売しています。なお、数量限定につき完売の際はご了承ください。

販売価格 はがき一枚45円

販売枚数 1万4千枚

申し込み方法 申込書に必要事項を記入し、代金を添えて一般財団法人中野市産業公社に申し込みください。

申込用紙は、市役所総合案内窓口、豊田支所窓口、一般財団法人中野市産業公社のほか、市公式ホームページ(売れる農業推進室)からダウンロードできます。

ハガキのお渡し
11月下旬(申込み
時に説明)

当選商品 中野市
産キノコセット

当選者 年賀状の
購入者(10人)年
賀状を受け取った
方(100人)

当選発表 市公式ホームページ(更
新日は平成26年2月3日(月))および
広報なかの平成26年2月号に、当選
番号、申し出方法などを掲載します。

問い合わせ先

売れる農業推進室推進係

☎2111 (内線406)

一般財団法人中野市産業公社

☎2111 (内線299)

年賀状みほん



公売

普通財産を 売却します

市では、活用見込みのない土地を売却します。

購入をご希望の方は、お申し込みください。

売却物件

所在地 豊津384番3

面積 133平方メートル

地目 雑種地

最低価格 151万6200円

応募対象者 個人または法人

※参加資格については、市公式ホームページの「市有財産売却案内書」をご確認ください。

申込期限 10月31日(木)まで

決定方法 条件付一般競争入札による申し込み 「一般競争入札参加申込書兼受付済書」に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、財政課まで提出してください。

申込書(様式)は、市公式ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ先

財政課管財係

☎2111 (内線222)

選挙

一票の力を信じて投票に行こう

7月に行われた第23回参議院議員通常選挙の各種投票率については、次のとおりです。

○行政区別投票率(上位5区)

- 第1位 岩井東区 65・71%
- 第2位 南永江区 64・41%
- 第3位 松川区 57・94%
- 第4位 小沼区 57・83%
- 第5位 三俣区 57・78%

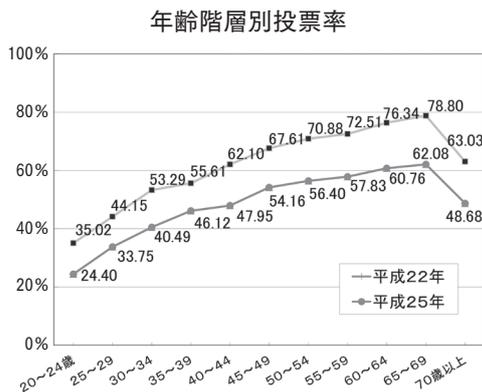
※中野市全体

※長野県全体

※全国平均

○年齢階層別投票率

65歳以上を頂点とする右肩上がり
のグラフになっています。



※参議院議員通常選挙の投票結果対比



問い合わせ先
選挙管理委員会事務局
☎2111 (内線324)

平成25年度<後期>

介護予防講座(さんさん講座)

～みんなで楽しみながら健康な体をつくりましょう～

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課長寿福祉係(中野保健センター内) ☎(22)2111(内線243)

①楽しく歌って

心も体もリフレッシュ(全5回)

懐かしいあの歌この歌、季節を味わう思い出の歌。歌うことは脳への心地よい刺激となり、深い呼吸が体をリフレッシュさせてくれます。

期 日 11月8日、11月22日、12月6日、
12月13日、12月20日

(いずれも金曜日)

時 間 午後1時30分～2時45分

会 場 さんさん館

(中野市福祉ふれあいセンター敷地内)

講 師 声楽家 沼田秀美さん

対 象 65歳以上の方

定 員 15人

参加費 無料



②いきいきシニア料理塾(全4回)

家庭にある食材を使って、ささっとできる簡単料理を楽しみながら高齢期の食生活のポイントを学びます。

男性の方もお気軽にご参加ください。

期 日 12月4日、12月11日、12月18日、
12月25日(いずれも水曜日)

時 間 午前10時～午後1時

会 場 中野保健センター

講 師 高齢者支援課管理栄養士

対象者 65歳以上の方

持ち物 エプロン、

三角巾(または、
手ぬぐいなど)

定 員 10人

参加費 1回につき、

400円の実費が必要です。



③健康体操(全4回)

～あの「ら〇オ体操」で、お手軽有酸素運動&筋力アップ～

1回3分のラジオ体操をひと工夫。

2分のお手軽体操をプラスして、1回5分の体操習慣を始めてみませんか。

期 日 11月6日、11月13日、11月20日、11月27日(いずれも水曜日)

時 間 午後2時～3時

会 場 さんさん館(中野市福祉ふれあいセンター敷地内)

講 師 健康運動指導士 宮崎栄子さん

対象者 65歳以上の方

定 員 10人

持ち物 水分補給のための飲み物、汗拭き用タオル

参加費 無料

