

第2回 なかの巡りEYEウォーク

「信州デスティネーションキャンペーン」とは、平成22年10月から3カ月間、JRグループと長野県の観光関係者や市町村などが一体となって実施する、大型観光キャンペーンです。

期日 10月23日(出)
時間 午前10時(出発式)～午後1時(ゴール)
集合 高梨館跡公園(受付、出発式、スタート)
主会場 中野陣屋前広場(ゴール、信越放送サテライトスタジオ設置)
駐車場 旧中野高等学校グラウンド
募集定員 各コース50人(計150人)
※小学生以下は保護者と共にお申し込みください。
参加賞 記念品
参加費 無料
申込期間 9月13日(月)～10月12日(火)
※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
申込方法 所定の申込書に必要事項を記入の上、提出していただくか、電話によりお申し込みください。申込書は、市役所商工観光課、豊田支所地域振興課、信州なかの観光協会に設置してあるほか、

市街地の賑わいの創出と観光資源(歴史・文化・自然・農産物)の認知度を高め、市の観光振興を図るため、観光ボランティアガイドの案内により市内の名所・イベントを巡る「第2回なかの巡りEYEウォーク」を開催します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

なかの巡りEYEウォーク
ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/shokan/m-walk/index.html>
からダウンロードできます。
問い合わせ・申込先
○なかの街並みウォーキング実行委員会事務局(市役所商工観光課内)
〒383-1861 4 (住所記載不要)
☎(22)2111 (内線256)
ファクス(22)5924
Eメール shoko@city.nakano.nagano.jp
○信州なかの観光協会
〒383-1002 2 中野市中央二丁目2番6号
☎(23)2111
ファクス(38)8550
Eメール info@nakanokanko.jp
※受付時間は、土曜、日曜、祝日を除く、午前9時から午後5時までとなります。(信州なかの観光協会は、土曜日でも受け付けます)

「未知を歩こう信州」信州デスティネーションキャンペーン特別企画参画

- ①「参道を歩こう」歴史ある神社仏閣を巡るコース(4.5km)
高梨館跡公園→霊閑寺無相大師祖堂→日本土人形資料館→常楽寺(本堂・五百羅漢)→南照寺(川東善光寺)→中野陣屋前広場
- ②「山道を歩こう」高梨氏縁の地巡りと鴨ヶ岳登山コース(4.6km)
高梨館跡公園→鴨ヶ岳登山→日本土人形資料館→霊閑寺無相大師祖堂→鈴泉寺山門・陣屋井戸→中野陣屋前広場
- ③「美知を歩こう」高梨氏縁の地巡りと土人形絵付け体験コース(2.5km)
高梨館跡公園→巡り逢いの丘→日本土人形資料館(土人形絵付け体験)→霊閑寺無相大師祖堂→鈴泉寺山門・陣屋井戸→中野陣屋前広場



※いずれのコースも、スタートは午前10時10分(高梨館跡公園)、ゴールは午後1時ごろ(中野陣屋前広場)となります。当日は万全の健康管理の下ご参加ください。万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲および応急措置以外の責任を負い兼ねますので、ご了承ください。

当日は、中野陣屋前広場で「なかのEbesa」(九斎市、THE☆若者・まちなか音楽会など)、日本土人形資料館で「日本土人形資料館まつり」、高梨館跡公園で「秋の高梨まつり」、東横町で「あんと市」がそれぞれ開催されます。事前申し込みは必要ありませんので、ぜひ、ご参加ください。

10/16

2010 健康づくりフェスティバル

「2010健康づくりフェスティバル」を10月16日(出)、中野保健センター、フィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野で開催します。「健康は家族の幸せ、みんなの願い」をメインテーマに、健康づくりを題材とした、楽しく、そしてためになる企画をご用意しています。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。



▲健康コーナー(昨年の様子)



▲宝田恭子氏

○健康コーナー
血糖値・血圧・骨密度測定、健康相談、糖尿病相談、歯科検診、子育て相談など
○トレーニングジム無料体験・運動指導
他にも、介護用品展示、地元農産物を使った料理、可燃ごみ指定袋プレゼントなど盛りだくさんの内容です。

フィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野
内容
○講演会
・講師 宝田恭子氏(歯科医師)
・演題「噛めば噛むほど元気になるきれいな歯」

歯周病予防教室



歯を失う原因の半分を占める歯周病。加齢による影響もありますが、食事や歯磨き、過労、禁煙などの生活習慣と密接な関係があります。この教室では、歯周病予防をはじめ歯や歯肉の積極的な健康づくり方法について、体験学習を通して楽しく学びます。

会場 中野保健センター
対象 19歳以上
受講料 無料
定員 15人(先着)
申込期限 9月22日(水)

▼教室の日程

回	期日	時間	内容
1	9月30日(木)	午後1時30分～3時	講義) 演題「知っていますか? 歯周病」 講師 古田歯科医院院長 古田義博氏 内容 歯周病の症状、怖さ、予防方法など 健診) 歯科医師(古田義博氏)による、口腔内診査、歯周病の精密検査、歯と歯肉の記念写真、顕微鏡で口の中の細菌観察 ※申し込み時に配布するアンケートを持参してください。
2	10月12日(火) (予約制)	午後1時30分～3時	☆一人ひとり結果説明と、お口の健康管理プログラムの提案 実習①効果的な歯磨き ②歯周病予防のための生活・食習慣改善
3	10月26日(火) (予約制)	午後1時30分～3時	☆歯周病予防でアンチエイジング(加齢に伴う症状の予防) お口の中の良好な状態が維持できるよう支援します。 実習③お口のエクササイズ
4	11月16日(火)	午後1時30分～3時	☆歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
5	11月30日(火)	午前10時～午後1時	☆咀嚼・嚥下とは・・・ 実習④咀嚼力(噛む力)・嚥下力(飲み込む力)をチェック ⑤調理実習～再発見! 食べる楽しさ・噛める楽しさ!～
6	12月22日(水)	午後1時30分～3時	口腔内最終確認、グループワーク

問い合わせ・申し込み先 市役所健康長寿課健康管理係 ☎(22)2111 (内線242)