

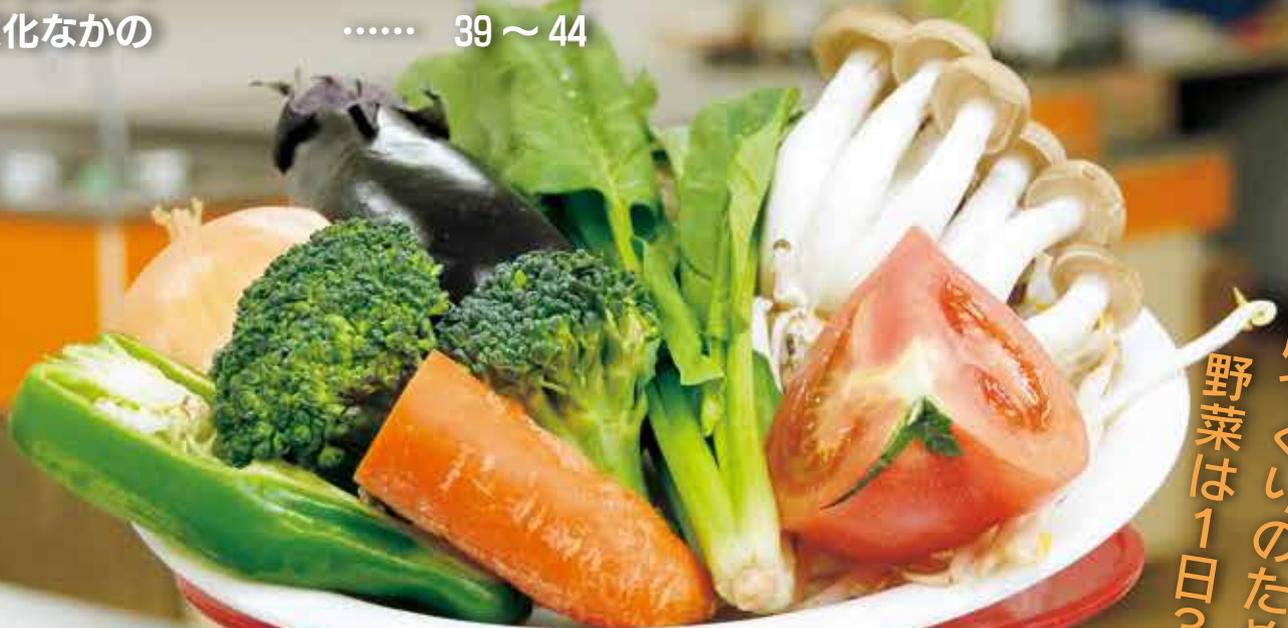
# なかの

# 5

No.110

## Contents

広報なかの	.....	1 ~ 36
心をひらく	.....	37 ~ 38
文化なかの	.....	39 ~ 44



健康づくりのために  
野菜は1日350gを目標に食べましょー！

野菜は1日350gを目標に食べましょー！

## 特集

### 生活習慣病に負けない

### 「健康長寿のまち中野市」を目指して！