

次号予告 新春特別企画

「ガッテン」は、ただいまです。もうすぐですか？

まちじゅう元気 健康ガッテン!

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

「朝ごはん」を食べて一日元気に!

管理栄養士 菅野 摩美

ガッテンポイント▶ブドウ糖の補給が大切

朝起きた時に頭がボーっとするのは、寝ている間にエネルギー(ブドウ糖)が使われ、足りなくなっているから!朝に、ごはんなどの主食を食べて、エネルギー源のブドウ糖を補給しよう!



高校生が動画を制作!



名張高校の学生が、朝食の大切さを訴えかけたり、短時間でも作ることができる朝食レシピをご紹介します!

笑う門には、福が来る—

新春 米朝一門会

吉弥 米團治 南光

日時 令和5年1月28日土 午後2時~4時

場所 adsホール(松崎町)

入場料 3,800円(指定席)

◎チケットはadsホールなどで販売中

☎ adsホール ☎ 64-3478

◎ゲスト: 弥こ 二乗

宝くじ文化公演 令和5年1月22日開催 ゲスト: 稲垣 潤一 太田裕美・庄野真代がオーケストラで歌う「歌園迎賓館」 完売のため、当日券の販売はありません ☎ adsホール ☎ 64-3478

編集後記

広報なばりへのご意見・ご感想はこちら ▶

竹 は成長の過程で「節」を作り伸びていきます。そのおかげで強風でも折れにくく、しなやかに厳しさに耐えることができます。一年を振り返り、次への成長に向けて確かな節目を作っていきたいと思えます(デスク)

あ っという間の1年間。北川市長の就任以来、TikTokの活用など、若い人にも市政や地域へ関心を持ってもらえる手法を模索中です。来年は、新しい総合計画のもと、さらに一歩進めていきたいですね(特命係長)

か いまくしたサッカーのワールド杯2022カタール大会。華麗なプレーや力強いプレー、緑り広げられる熱戦にこちらの応援にも熱が入ります。来年は、見ている人を一層「アツク」する広報を目指します(プラム)

り ゆう行語大賞にノミネートされた「知らんけど」。ツイッターでこの言葉が使われた投稿数は、10年間でなんと6倍にもなったそう。関西以外でも若い世代を中心に広がっているそうです。知らんけど。(DJ)

赤目溪谷 幽玄の竹あかり 1月末まで

◎ 暖かい服装でお越しください

点灯時間: 午後5時~7時30分 (12月からは金~日曜日、祝日のみ開催)

溪谷内入場料(入山料含む) 大人600円、小中学生300円 ◎有料駐車場あり

☎ 赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎ 41-1180

広告

ハウスクリーニング キッチン・バス・トイレ・ガラスサッシ、レンジフード・床フローリングワックス

エアコンクリーニング 家庭用/業務用

家事代行 おてっだいサービス 家事を時間単位で承ります 洗濯・片付け・花の水やり・お掃除ほか

定期清掃管理 病院・介護施設 店舗・事務所・工場ほか

害虫駆除シロアリ 床下無料診断 コキブリ・ハチねずみ他

庭木管理 消毒/肥料/剪定/造園他 ツルグリーン定期管理システム

安心と信頼の地元 ☎ 65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp

タスキン エスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4

瓦屋根設計コンクール 第16回賞金賞受賞 亀山市立関中学校校舍

KawaraSho 株式会社 瓦勝

屋根から考えるリフォーム 外壁、樋もおまかせ下さい

http://www.kawarasho.jp

〒518-0752 三重県名張市蔵持町原出581

TEL0595-61-2204

FAX0595-62-0250

Email takanori@kawarasho.jp

かわらぶき一級技能士在籍 一級建築士

わきもと質店

質と買取 金・プラチナ・ダイヤ・高級時計

質のご利用方法と目安価格は当店HPで 検索

☎ 0744-42-2215 営業時間 9時~19時(土曜は17時まで) 定休日 日曜・祝日

奈良県桜井市桜井1006 R165号沿い 桜井駅南へ徒歩7分 駐車場あり

未来への約束を、公正証書が守ります!

終活 ①遺言、②財産管理等委任契約、③任意後見契約、④死後事務委任契約、⑤尊厳死宣言

離婚 ①養育費支払、②財産分与、③年金分割合意など

伊賀上野公証役場

三重県伊賀市上野丸之内28番地 ラフォーレビル3階

電話 0595-23-6549(上野市駅から徒歩2分)