

次号予告 令和2年度決算(次号は11月10日発行となります)

まじゅう元気
健康ガッテン!
☎健康・子育て支援室 ☎63-6970

野菜を1品増やして免疫力アップ!
管理栄養士 菅野 摩美

コロナ感染防止のためにも、免疫力を高めましょう。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて!そして、毎日の食事に野菜をもう1品足して、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

毎日野菜をプラス1皿



ガッテンポイント ▶ 簡単に野菜を一皿増やすコツは?

野菜を加熱すると、かさが減って、生野菜の3~5倍も食べられるように。カット野菜や冷凍野菜などを利用すると、調理の手間も省けちゃう。

また、テイクアウトで、サラダや野菜のお惣菜を1品追加したり、外食では野菜の多いメニューを選んだりするとバッチリですね。



子育て中の人
が対象です

「忙しい日におすすめ!栄養バランスのとれたごはんを作るレシピ」講座

日時 11月19日(金) 午前10時~正午 場所 名張近鉄ガス2階
参加費 500円 定員 9人 ※先着順。託児あり(要申込)
申込 10月12日(火)~11月5日(金)に、こども支援センターか
がやきへ電話(67-0250)、または、直接かがやき窓口へ



編集後記

広報なばりへのご意見・感想はこちらから ▶



特集テーマでもある「孤独・孤立」、コロナ、そして、DV、児童虐待、貧困…。こうした問題に、一人ひとりが「自分ごと」として行動に移していただく契機となるよう、私たちは、より「伝わる広報」を目指します。(デスク)

感染拡大で旅行を中止。残念そうな子どもの顔と言ったら…。こうした子どもたちに向けて、アンシンダーと力を合わせて動画を作成。子どもたちも「ここをひとつに」。よいこのみんな、ぜひ一見してくれよな!(特命係長)

先日、職域接種で新型コロナ接種をしました。注射は思っていたよりも痛くなかったけど、注射してもらった腕が痛い…。でも、これで大切な家族や友人、誰かの命を守ることに繋がると思うと、ちょっと安心ですな。(プラム)

14ページの「ひまわり」。みなさん、お読みいただきましたか?家族を思いやる強い気持ちに、私、編集集中に思わず泣きそうになりました。特命係長は、校正をしながら涙したとか。まだ読まれていない人はぜひ一読を。(DJ)

今月から「広報なばり」を月1回(毎月10日)発行に

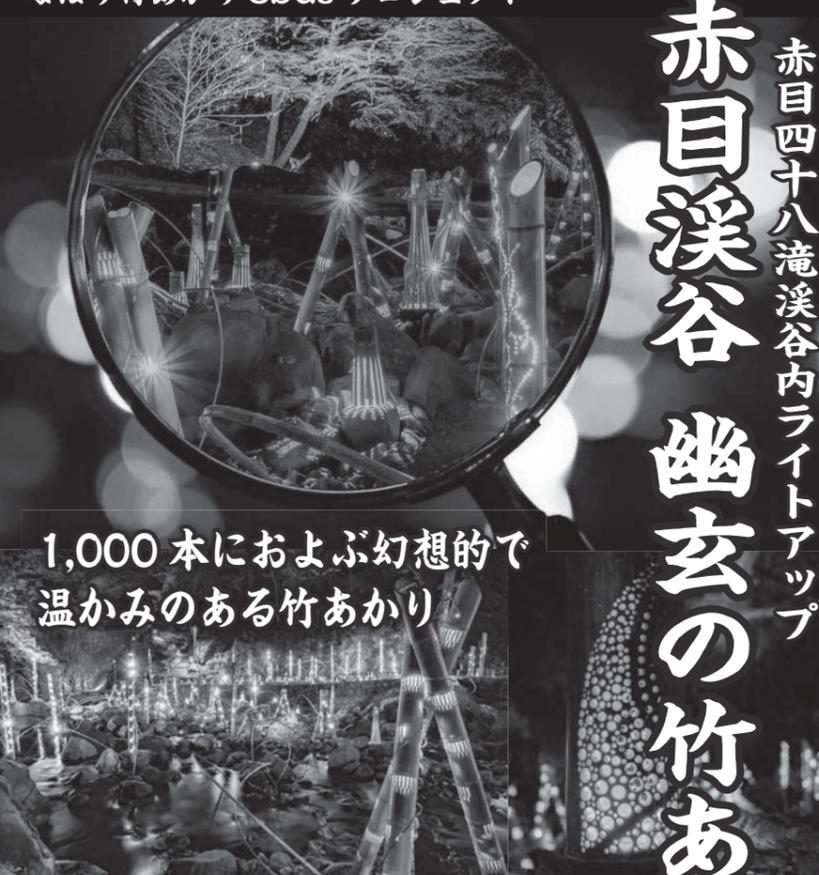
今号から16ページとなり、特集記事やコーナーの充実、文字フォントの見直しなどを行っています。今後も、暮らしに大切な情報がしっかり伝わり、親しまれる紙面を目指していきますので、引き続きのご愛読をお願いします。

なばり竹あかり SDGs プロジェクト

赤目溪谷 幽玄の竹あかり

赤目四十八滝溪谷内ライトアップ

1,000本におよぶ幻想的で温かみのある竹あかり



開催期間 10月23日(土) 令和4年 1月31日(月)

赤目滝HP

不動滝 霊蛇滝

メイン会場(有料) 溪谷のエリア

サブ会場 森のエリア

入山口

日本サンショウウオセンター

小公園

溪谷のエリアへの入場料(入山料含む)
大人 600円、子ども 300円
◎有料駐車場あり

☎赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎41-1180

参加者募集

錦生ウォーキング大会

たいまつ 松明調進の道 ▶ かさま 旧笠間峠 ▶ 「にほんの里100選」 ふかの 深野

日時 10月31日(日) 午前9時~午後2時 ※8時30分受付開始
集合場所 錦生市民センター ※駐車場は、旧錦生小学校運動場
定員 50人 ※先着順。参加費無料。小学生以下は保護者同伴
持ち物 弁当、飲み物、着替え など **約10kmの行程です**
申込 10月25日(月)までに、電話もしくはファクス
(63-3636) で問合せ先へ

☎錦生市民センター ☎63-0252



「にほんの里100選」 深野

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 おてっぴい 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 ツール・グリーン定期管理システム

安心と信頼の地元 **タスキン エスプリ** ☎65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp ISO14001認証 名張市新田1249-4



広告

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舎

株式会社 瓦勝
KawaraSho

屋根から考えるリフォーム
外壁、樋もおまかせ下さい
かわらぶき一級技能士在籍
一級建築士

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