

次号予告

今年の10大ニュース

次号は12月10日発行となります

まじじゅう元気  
**健康ガッテン!**  
☎健康・子育て支援室 ☎63-6970

**感染予防対策に「歯みがき」をプラス!**  
歯科衛生士 島岡 育代

歯の汚れに含まれる細菌の中には、口から入ったウイルスを体内に侵入させやすくする酵素を出すものがあります。ウイルスに負けないために、感染予防対策にもなる「歯みがき」などの口腔ケアを忘れずに!

**ガッテンポイント ▶ ウイルスを体の中に入れないひと工夫**

「よく噛んで食べる」ことも大事なことです。よく噛むと唾液がたくさん出て、細菌の繁殖を防いでくれます。食事に噛みごたえがあるものを取り入れるなど、ひと工夫をするといいですね。

また、口で呼吸をすると、口の中が乾燥するので、感染リスクが上がったり、ホコリや細菌が直接、肺に入りやすくなります。マスクの下は、「お口ポカン」になっていませんか?

鼻呼吸でウイルスをブロック

冬到来

新型コロナ インフルエンザ

**感染予防に全集中**  
☎健康・子育て支援室 ☎63-6970

低温で乾燥する冬場は、ウイルスの活動が活発化! これまでにも増して「人混みや混雑を避ける」「マスクの着用」「こまめな換気」「丁寧な手洗い・手指の消毒」など、感染防止対策をお願いします。適度な運動や十分な休養で、免疫力を高め、感染症に強い身体づくりも大切です。

**特に冬に気を付けたいこと**

**換気** 寒い季節ですが、こまめな換気(1時間に2回程度)や湿度を保つ(50~60%)ことを忘れずに!

**運動** 冬になると、身体を動かすことが少なくなりがち。適度な運動で、免疫力を高めよう!

**コロナに打ち勝つ動画をチェック!**

YouTube 市公式チャンネル

よくバリ 青春体操 筋力運動実践編

保健師が、身体を動かすのにうってつけの体操をご紹介します!

**編集後記** 広報なばりへのご意見・ご感想はこちら ▶

誰にも、出来ないことがあります。出来る事が出来ない時もあります。障害のある人もない人も、出来ないことは頼りながら、得意なことはお助け分けしながら、「支えられる側」と「支える側」を行き来して、「おたがいさま」の心でみんなと一緒に幸せになれたらと思います。(デスク)

そこに住む人が持ち寄るアイデアによって、地域では、さまざまな活動が生まれ出されています。新コーナー「omo-local通信」(P11)では、地域の広報紙に掲載の「なんだか、おもしろそうな活動」をご紹介します。(特命係長)

季節が進むにつれて寒くなってきましたね。つつい暖房のスイッチに手が伸びてしまう人も多いのでは? 11ページ「冬の節電術~暖房編~」を参考に一工夫! 鍋を囲んで、身も心もほっこり暖めたいですね。(プラム)

3人の子供を持つ私。児童虐待のニュースは、「我がごと」のようにつらい気持ちになります。「他人ごと」ではなく「我がごと」として読んでもらえる広報を目指し、「伝える」ではなく「伝わる」広報を作っていきます。(DJ)

**PCR検査 無料** 三重県では、PCR検査を無料で実施中

**12月10日金まで**

対象 県内に在住・在勤・在学で無症状の人

検査方法 唾液を用いたPCR検査 ◎詳しくは、問合せ先へ

☎ 新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた無料PCR検査事業事務局 ☎059-213-3810 (受付 午前10時~午後5時30分 土日祝日も対応)

プレミアム付商品券

**「名張のお店応援商品券」は今月中に使おう!**

「名張のお店応援商品券(プレミアム付商品券)」と「子育て応援商品券」の使用期限が**11月30日火まで延長**。使い忘れないようご注意ください! 詳しくは、名張商工会議所HPで

☎ 名張商工会議所 ☎63-0080

→使用期限を11月末まで延長

広告

介護付老人ホーム **入居者募集中**

**えがみ** 毎月の必要経費 **146,500円**

(居住費・管理費・水道光熱費・食費込) ※別途介護保険自己負担金、諸雑費等を徴収させていただきます。

★全室個室(30床)家族的な介護 ★提携医院(夢眠クリニック)

名張市松崎町1339-1 ☎0595-41-0250

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

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

未来への約束を、公正証書が守ります!

遺言、任意後見、死後事務委任、離婚等、大切な契約は公正証書で。 ◎出張作成可。まずは電話で相談を!

**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)

いま、増えています。

● 両家顔合わせ時の婚約結納 ● 押入れに眠る結納品を羽子板にリメイク

水引アクセサリ 教室開催中

ご相談はお気軽に

宮参り扇子 ふくさ ふろしき 掛軸 進物線香 慶弔・金封各種承ります

**小島結納品店**

名張市丸之内 総合福祉センターふれあい東すく Tel: 0595-63-0919