

次号予告  
コミュニティ・スクール  
次号は2月10日発行となります

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

**お餅でがっつりエネルギーチャージ**  
管理栄養士 岡野 直美

切り餅2個で、ごはんお茶碗1杯分と同じエネルギーがあります。お餅に含まれている炭水化物は、脳の働きを助け、集中力を高めてくれるので、朝食にもおすすめ!

しかも、お餅はいろんな食材と相性ぴったりですので、肉・魚・大豆製品などの食品と一緒にタンパク質もしっかり摂りましょう!ただし、食べ過ぎには要注意ですよ…。

食生活から健康を見直そう

**ガッテンポイント ▶ 忙しい朝に! 簡単お餅レシピをご紹介します**

手軽にエネルギーとタンパク質補給!  
**おろし納豆もち**

**材 料**  
切餅 (1個)  
納豆 (1/2パック)・大根おろし (大さじ2)・しょうゆ (小さじ1)

**作 り 方**  
①お餅を水にくぐらせ器に乗せて、柔らかくなるまで電子レンジで加熱  
②お餅に、上記①をかければ完成

▶ご飯にかけて食べるように、納豆を乗せて一緒に食べれば、手軽にエネルギーを補えます。  
▶納豆1パック(50g)で、鶏もも肉50gと同じぐらいの量のタンパク質が含まれています!

**2月10日(木)まで PCR 検査を無料で実施中**  
(実施期間を延長) 県内在住・在勤・在学で無症状の人ほか (詳細は県HP)

☎無料PCR検査事業事務局 (県受託業者) ☎059-213-3810  
(午前10時~午後5時30分 土・日曜日、祝日も対応)

**編集後記** 広報なばりへのご意見・感想はこちら ▶

「夢」を語る姿は皆、切実で、素朴で、情熱的。そして行動を始めている。「夢」を見ることは子どもや若者の特権。「夢」を育むのは大人や社会の責任。一人ひとりの「夢」を応援する一年にしたいと思います。(デスク)

1歳から100歳の夢が綴られた本に「夢は人生の可能性だ」と書かれています。この言葉に惹かれ、昨年始めた特集「名張市民の夢」。名張の可能性は、一人ひとりの夢から広がります。そう、あなたもその一人です。(特命係長)

「一年の計は元旦にあり」今年はどうなるのか…いや、自分がどうしたいのか!私は「いつかは」と思っていたマラソンに挑戦してみようと思います。皆さんと一緒に、夢や目標に向かって全力疾走だ!(プラム)

特集で取材した皆さんに共通したのは、「好きなことを続けてきた」こと。今まで自分には夢がないと思っていたけど、好きなことならいっぱいある。いつか大きな夢になる日まで、好きなことに全集中!(DJ)

「自然を楽しむ」みんなで歩こう おきつも名張  
**赤目ウォーキング** 参加者募集  
詳しくは市HPで

☎市民スポーツ室 ☎63-7100

約4km 赤目周辺の自然豊かなコース ※少雨決行



日時 2月6日(日) 午前8時30分~正午ごろ  
※8時15分受付開始

集合場所 錦生赤目小学校運動場(赤目町檀)  
対象 市内在住の人(小学生以下は保護者同伴)  
定員 100人 ※先着順、参加無料  
持ち物 ノルディックポール(あれば持参してください※貸出あり(20セット))、歩きやすい服装、飲み物、タオル、雨具

申込 1月24日(月)までに、マツヤマSSKアリーナ(夏見)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し同窓口へ。ファクス(63-5449)でも申込可

◎申込用紙は市HPから出力可。市役所3階市民スポーツ室などでも配布

赤目自然歴史博物館 開館2周年記念 シンポジウム  
**「赤目と忍び そのルーツは修験道か悪党なのか」**

☎赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎41-1180

「なぜ名張で忍者・忍術が発展したのか」など、忍者に関する興味深いテーマに迫ります。

日時 1月30日(日) 午後1時~3時 **オンライン配信**  
モデレーター 山田 雄司さん(三重大大学教授 忍者研究) 赤目滝HP  
パネラー 新井 孝重さん(獨協大学教授 悪党研究)、  
中島 篤巳さん(国際忍者学会 会長)、池田 裕さん(伊賀忍者研究会 会長)、松林 哲司さん(金峯山寺 修験者) ※会場参加(赤目自然歴史博物館)が可能な場合があります。詳しくは赤目滝ホームページで

あなたの優しさが命を救う  
**ウインター献血キャンペーン**

☎医療福祉総務室(保健センター内) ☎63-3913

日時 2月9日(水) 午前10時~正午/午後1時30分~4時  
場所 MEGAドン・キホーテUNY名張店(下比奈知)

内容 一般献血(400ml) 対象年齢 男性17~69歳、女性18~69歳 ※65歳以上の人の献血は、健康状態などを考慮して、60~64歳の間に献血経験がある人に限ります。  
体重 男性・女性50kg以上 持ち物 運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類

広告

**「広報なばり」に広告を掲載しませんか?**

毎号約34,000部発行。市内の各世帯にお届けしています。広告掲載について詳しくは、市ホームページをご覧ください。秘書広報室(☎63-7402)へお問い合わせください。



広告

瓦屋根設計コンクール 第16回奨賞金賞受賞 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

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