

次号

4月～9月ごみ収集日程表

抜き取り忘れのないよう  
ご注意ください

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

あなたはぐっすり眠れていますか?  
 保健師 北田 優子

睡眠不足は、集中力や免疫力の低下を引き起こすだけでなく、肥満や糖尿病、心筋梗塞など生活習慣病のリスクを高めます。良い睡眠をとることで、生活習慣病を予防し、免疫力を高めましょう。



**ガッテンポイント ▶ 眠りに必要なのは「量」より「質」**

**▶ 適度な運動を!**

寝つきが良くなり、夜中の目覚めを減らします。無理のない範囲で取り入れましょう。



**▶ 寝酒は避ける!**

寝酒は逆効果。寝つきが良くなるように思えますが、実は眠りが浅くなり、熟睡感が得られません。



**▶ お風呂は約40度!**

ぬるめのお湯(約40度)で体をじっくり温めることで、リラックス効果が! 入浴は就寝の2~3時間前がオススメ。



**編集後記**

広報なばりへのご意見・感想はこちらから ▶



本格的な受験シーズン。受験生は今まで背負ったことのない大きな重圧や不安、期待と闘っています。でも、苦しい時が一番成長する時。最後は自分を信じて、さあ、ラストスパート!! (デスク)

2年連続でまわせなかった地元の獅子舞。今年、敢國神社でみた獅子舞は懐かしくもありました。「日常」は当たり前のものでなく、人々の営みの中で築き上げられてきたかけがえのないものだったんだと感じます。(特命係長)

地域で広がる「コミュニティ・スクール」の取組(2~4ページ)。「子どもの成長を地域みんなで支えよう」と、関わる人たちは情熱に溢れていました。地域に住む子ども達のため、自分にどんなことができるだろう…。(プラム)

自宅にある住宅用火災警報器の点検をしてみました。ボタンをポチっ。たったこれだけ! すごい簡単。きちんと作動したことを確認できました。皆さんも必ず住宅用火災警報器を取り付けて、点検も忘れないでくださいね。(DJ)

春はウォーキングに気持ちのいい季節

**ボランティアガイドと歩こう**

☎ (一社)市観光協会 ☎ 63-9087

日時/内容 いずれも午前9時集合予定

4月4日/ 開通100周年 幻の伊賀線を歩く① (伊賀神戸~桔梗が丘 約7km)

5月9日/ 開通100周年 幻の伊賀線を歩く② (桔梗が丘~名張 約5km)

6月6日/ ささゆり咲く深野を訪ねて (約12km)

参加費 各回200円(保険料含む) ※施設利用時は別途必要

定員 各回60人 ※先着順。6月6日は、お弁当持参

申込 はがき(〒518-0713 平尾3225-10)、ファクス(63-9138)、メール(info@kankou-nabari.jp)のいずれかで、住所、氏名、生年月日、電話番号、ファクス番号を記入し、問合せ先へ



**唐招提寺第八十八世長老 西山明彦師(名張出身)による講演会 生涯学習講座「唐招提寺と夏見廃寺」**

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892 FAX 63-9848

✉ syougaijaku@city.nabari.mie.jp

日時 2月27日(日) 午後2時~3時30分 (入場無料)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里) 定員 80人 ※先着順

申込 2月15日(火)~24日(日)に、電話またはメール、ファクスで、住所、氏名、電話番号、「唐招提寺と夏見廃寺」を記入し問合せ先へ

古典芸能を学ぶ子どもたちが練習の成果を発表

**第12回 名張子ども伝統芸能祭り**

公益財団法人 岡田文化財団助成事業

☎ 市観阿彌顕彰会事務局 (文化生涯学習室内) ☎ 63-7892

日時 3月5日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場) <<入場無料>>

場所 adsホール(松崎町)

**出演団体**

名張子ども狂言の会 / 伝統文化こども舞踊教室(つつじが丘教室)  
名張音頭保存会 こどもの部 / 名張こども能楽囃子教室



広告

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** おてつだいサービス 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 ゴキブリ、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

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

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

かわらぶぎ一級技能士在籍 一級建築士

**福祉医療型緊急通報サービス つながりコール**

「つながりコール」はお客様宅に設置した通報装置を通して健康に関する相談、出動員による安否確認、お客様の緊急連絡先への連絡を受け付けるサービスです。

安心 月額利用料 税込 **2,750円** (機器レンタル代も含まれます)

株式会社 ソバーニ ☎ 0595-62-5082 名張市箕曲中村18番地の2 受付/平日9:00~17:00

少しの不安でも 急な心配事も **24時間** 対応