

次号予告

新年度当初予算

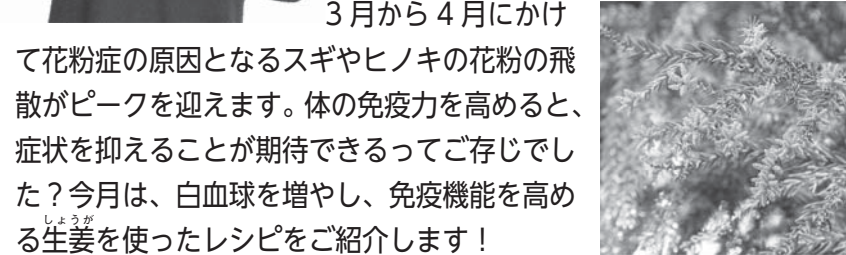
(選挙のお知らせは3月下旬に臨時号を発行)

まじじゅう元気
健康ガッテン!
健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

ガッテンいただけませんか?
ますでしようか?

そろそろ花粉症の季節です!
保健師 足立 恵里

3月から4月にかけて花粉症の原因となるスギやヒノキの花粉の飛散がピークを迎えます。体の免疫力を高めると、症状を抑えることが期待できるってご存じでした? 今月は、白血球を増やし、免疫機能を高める生姜を使ったレシピをご紹介します!



ガッテンポイント ▶ 生姜で花粉症改善!



生姜には白血球を増やし、免疫力を高める成分がたっぷり!

体がポカポカ! 免疫力UPの万能スープ
ほうれん草の生姜スープ

材料 ほうれん草(1/2束)・ベーコン(2枚)
顆粒スープの素(小さじ1)、水(400ml)、すりおろし生姜(小さじ1)、塩(少々) **(A)**

作り方 ほうれん草とベーコンを細かく切って、鍋に上記(A)の材料とベーコンを入れ、煮立ったらほうれん草を投入。火を止め、塩で味を整えます。

編集後記 広報なばりへのご意見・感想はこちら ▶

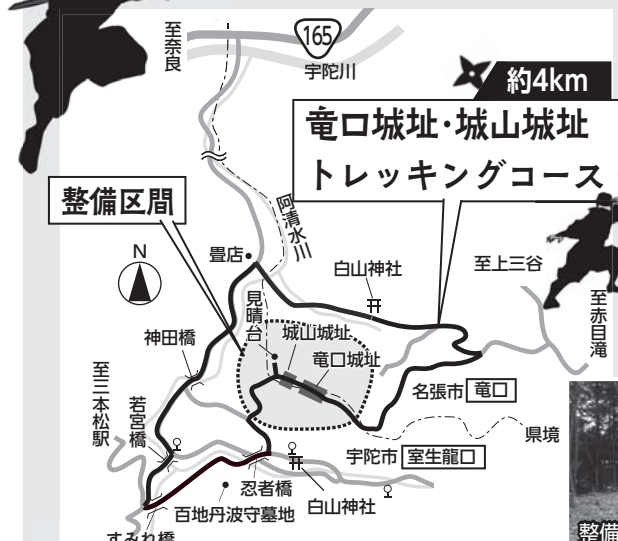
令和3年度県広報コンクールで「広報なばり10月号」が特選に。「単色だが読みやすい。紙面には笑顔が溢れ、前向きな姿勢が伝わる」といった講評を頂きました。今後も、広報担当者一同、精進してまいります。(デスク)

同コンクール「映像部門」でアンシンダーがコロナ対策を呼び掛ける動画も特選に。地元愛とアイデアにあふれているとの講評が。現在、広報、ウェブ、映像などの各媒体を組み合わせた効果的な広報に挑戦中です。(特命係長)

実家の台所を片づけると、不用な鍋や皿が大量に! 「鍋とか皿って、どう捨てるの?」と困っていた私に、妻から「さんあーる(ごみ分別アプリ)」で調べてみたら一言。おかげで問題解決! ほんまに便利です。(プラム)

燃やさないごみの手選別作業に立ち会いました。火災につながるごみを一袋ずつ丁寧に取り除く作業は、本当に大変。注射針が入っていることもあるそうです。ごみを出したあとのことも考えて、分別の徹底を! (DJ)

伊賀流忍者の開祖 百地三太夫の居城を目指す
新トレッキングコースが完成



市の「忍者ツーリズム創造事業」の一環で、百地三太夫一族の居城とされる竜口城址・城山城址周辺が整備され、3月に新たなトレッキングコースとして完成しました。



地域ので1年以上かけて準備しました
地縁法人 錦生自治協議会 会長 藪本 寧男さん

錦生地区や室生地区の人に協力いただき、総勢約40人で、木の伐採や階段・補助ロープの設置などを行いました。多くの人に楽しんでいただきたいと思います。

山頂から伊吹山・御在所岳も見えますよ
同協議会 文化生涯学習部会 部長 橋本 明美さん

城山の山頂からは、天気の良い日だと、伊吹山や御在所岳を望めます。この山岳コースは1周すると約2時間かかります。歩き応えのあるコースで健康づくりにもピッタリ!

参加者募集 竜口城址・城山城址トレッキングコースを歩く

日時 3月20日(日) 午前9時~正午ごろ ※8時30分から受付
集合場所 白山神社(名張市竜口) ※周辺に駐車場あり
対象 市内在住で、軽登山などに慣れた人 ※少雨決行
定員 30人 ※参加無料。申込多数の場合、抽選
申込 3月15日(火)までに、電話、ファクス(63-3636)で問合せ先へ
☎ 錦生市民センター ☎ 63-0252 (平日:午前9時~午後5時)

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 コキブリ、ハチねずみ他

庭木管理 消毒/肥料/剪定/造園他 ツルグリー定期管理システム

安心と信頼の地元 **タスキエスプリ** ☎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

かわらぶき一級技能士在籍 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 定額 月々わずか 月額利用料 税込 **2,750円** (機器レンタル代も含みます)

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

「おめでとう」の笑顔とともに70年

- 初節句のお祝いに、場所を取らない壁掛けタイプが人気です
- 「水引コサージュ・髪飾り」お手頃価格でご提供
- 今どきの結納相談会開催中! お気軽にご来店を

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ぐ Tel: 0595-63-0919