

次号予告

名張市長選挙・名張市議会議員選挙結果

ガッテンいただけ
ますでしょうか?



まちじゅう元気 健康ガッテン!

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

「春バテ」にならないために!

保健師 伊藤 真理恵

春は、新しい職場や学校、引越しなど変化の多い季節です。変化についていけずにストレスとなり、メンタル面を支える自律神経が乱れると「春バテ」といわれる体調不良に…。朝の運動で自律神経を整えて「春バテ」を解消しよう!



ガッテンポイント ▶ 朝に運動して脳を活性化!

日光を浴びて体のスイッチオン!

日光を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。精神の安定や脳を活発にしてくれます!



ウォーキングなど適度な運動

ウォーキングやサイクリングなどを行うことで脳が刺激され、「セロトニン」の分泌が促されます!



編集後記

広報なばりへのご意見・感想はこちらから ▶



春爛漫。市内でも、あちらこちらで桜の便りが届く中、希望や不安を胸に、新しいスタートをきった新社会人や新入生の姿を見かけます。私たち、あの新鮮な気持ちを思い出して、初心にかえり、頑張ります。(デスク)

亀井市長が就任された平成14年に入庁した私。あれから20年。結婚して、子どもが生まれて、家を建てて…。この広報紙も通算で12年もの間、記事を書き続けてきました。語り尽くせない日々がそこにあります。(特命係長)

名張川で進む河川改修工事。大きい乗り物が大好きな3歳の甥を連れて、工事見物。ビルの高さほどある背丈のクレーン車など、普段見ることのない車両に甥と一緒に大興奮! どんな川辺や景観になるのか楽しみです。(プラム)

自分の20年間も振り返ってみました。入学・卒業・就職・結婚。今では3人の子どもにも恵まれて、いろんなことがあった20年間に、しみじみ…次の20年間はどんなイベントが待ち構えているのか、ドキドキ、ワクワク!(DJ)



プレミアム付 商品券を販売

☎ 商工会議所 ☎ 63-0080

新型コロナの影響を受けている市内事業者への経済的支援と地域経済活性化を目的に、プレミアム付商品券(名張のお店応援商品券)を販売します。

名張のお店応援商品券

1冊 5,000円分を 3,000円で購入できます

1冊…500円券の10枚綴(1人5冊まで購入可/名張市民限定)

取扱店全店共通券
500円×3枚

中小店舗券
500円×3枚

観光・飲食応援券
500円×4枚

申込期間 4月11日(月)～5月6日(金) (消印有効)

63円切手
往信
518-0499
名張商工会議所
商品券係
宛

この面には何も
書かないでください

①申込期間内に、往復はがき(記載内容は左記参照)でお申し込みください。
※重複記載、重複申込は無効
※60,000冊を超える申込があれば抽選

63円切手
返信
申込者郵便番号
申込者の氏名
様

- 1. 申込者住所
- 2. 申込者氏名
- 3. 氏名のフリガナ
- 4. 申込者電話番号
- 5. 希望冊数(5冊まで)

②5月中旬ごろに当落選通知が届きます。当選された人は当選通知書を持参のうえ、5月23日～6月30日(平日午前9時～午後4時)に、市内郵便局で商品券を購入してください(現金のみ受付)。

利用期間 5月23日(月)～8月31日(水)

▶取扱店は名張商工会議所ホームページに掲載します。



「なばり観光応援キャッシュバックキャンペーン」

▶4月11日から申請受付スタート! 詳しくは、5ページで

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 コキブリ、ハチ ねずみ他

庭木管理 消毒/肥料/剪定/造園他 ツルグリーン定期管理システム

安心と信頼の地元 ☎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回賞状受賞 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

三重交通路線バスは「安心・安全」な運行に努め、社会情勢に適應したサービス強化・感染防止対策を実施しています。

路線バス 感染予防対策

- ★約3分で車内の空気を入れ換え
- ★全車両に抗菌・抗ウイルス加工
- ★運転席の周囲にビニールカーテンを設置
- ★乗務員の手洗い・うがい・手指消毒・検温等の徹底
- ★つり革・握り棒など、定期的に消毒・清掃

抗菌・抗ウイルス加工 SIAA SIAA 施工済

三重交通株式会社 伊賀営業所
名張市西田原字大野田450 ☎0595-66-3715

▲ご乗車時はマスク等、感染症対策にご協力願います。

HOS ジュニア体操教室
新年少さん限定 体験会

2022年4月2日～2023年4月1日に4歳になられるお子さまが対象です。 体験料: 1,100円(税込)

開催日程 月曜日 16:00～16:55
4月11日・18日・25日・5月2日・9日・16日

HOS NABARI 名張市希中央1番町51
0595-64-3333

HOS NABARI 検索 詳細はHPにて。