

次号予告 特定健診・がん検診

まじゅう元気
健康ガッテン!
☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

「5月の熱中症」にご注意を!
保健師 森田 有希

ガッテンいただけませんか?
まずでしようか?

5月に熱中症になるの?と思っているそのあなた! 寒暖差が大きく、体が暑さに慣れていない今の時期こそ、熱中症になりやすいのです。5月だからと油断することなく、熱中症対策を行いましょ!



ガッテンポイント ▶ 油断大敵! 万全な熱中症対策を

脱ぎ着しやすい服装を
朝晩と昼間は、気温の差が大きいので、脱ぎ着しやすい上着を着るなど工夫しましょう。特に下着は、吸水性や速乾性のよいものを!

天気予報を確認!
昨年5月の名張市では、1カ月の約半分が夏日(25度を超える日)。気温が高くなる日は、通気性のよい服装を選びましょう。

汗をかく体へ
熱を溜めこまないようにお風呂などで汗をかく体へ!

水分補給も忘れずに
マスクをしていると喉の渇きを感じにくいので要注意

編集後記 広報なばりへのご意見・感想はこちら ▶

中央公園の高台に上水道の配水池があるのをご存知ですか。自然豊かな山々に囲まれた名張は水に恵まれたまち。外壁には市の花・木・鳥のキョウモミジ・ウグイスが「ふるさとの宝」を守るように描かれています。(デスク)

仲間と曾爾や室生、吉野などを走って、東京良名張やまなみライドのロングコース(P5)を設定しました。健康・観光・環境の各分野でSDGs推進の可能性を秘める自転車。今後も、その魅力を広めていきたいですね(特命係長)

夫婦で名張のまちなかをサイクリング! 名張に何十年と住んでいても初めて訪れるお店や場所が多く、どこに行ってもワクワクが止まらないサイクリングでした。皆さんも、ワクワクする自転車旅に出かけてみませんか?(プラム)

特集の取材で、青蓮寺湖を親子でサイクリング。当日は、雲一つない青空で桜も満開でした! 気持ちいい風を全身で感じながら子どもと一緒にサイクリング。ホンマ最高ですわ。皆さんにもぜひ体感してほしいですね(DJ)

高校生が考えた「新観光ポスター」が完成
名張へ遊びに来てだあこ!

☎ 観光交流室 ☎ 63-7648



「#名張感動」投稿キャンペーンの入賞作品を活用し、名張高校の生徒がポスター原案を作成。「観光ポスター選抜総選挙」として、3月にSNSや市役所ロビーなどに9作品を展示し、市民の皆さんに投票していただきました。投票の結果、**神村星羅**さんの作品を観光ポスターに採用。今後、観光客誘致に活用します!

皆さんも地元を満喫してだあこ!

青蓮寺湖



5月22日まではいちご狩り、7月20日からはぶどう狩りが楽しめる**青蓮寺湖観光村!** レンタサイクルを利用して、風を感じながら青蓮寺湖をグルッと回ってみるのも、すごく気持ちがいいですよ。▶ P4・5もみてね!



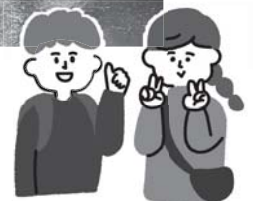
新緑の中、川のせせらぎを聞きながら大自然を五感で堪能できる**赤目四十八滝**。



忍者の修行体験ができる「忍者の森」や宿泊できるロフト付きバンガローが人気の**キャンプ場**も大人気!



赤目四十八滝



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 ツー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**



少しの不安でも 急な心配事も **24時間** 対応

「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 月額利用料 税込 **2,750円**
(機器レンタル代も含みます)

お申し込みお問い合わせ **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