

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

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、気温の差が大きいため、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カ月の約半分以上が夏日(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

ポスターを見て、名張に行ってみたくて、思ってもらえたら、嬉しいです!

かみむら そら
神村 星羅さん
名張高校3年

「#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!

赤目四十八滝

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!

青蓮寺湖 観光村

赤目四十八滝 忍者の森

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
タスキン エスプリ 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

「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)

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