

次号予告

ポイッと捨てた小さな電池が火災を招く…

まじゅう元気
健康ガッテン!
健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!
保健師 有年 貴子

ガッテンいただけませんか?

あつ〜い夏!夏の疲れが溜まり、食欲もなくなりがちな季節です。バランスの良い食事が基本ですが、おいしくて、夏バテを防ぐ効果などがある夏野菜をしっかりと取り入れて、この夏を乗り切りましょう!

ガッテンポイント ▶夏を乗り切る夏野菜のチカラ



なすび **身体を冷やす効果あり!**
体を冷やす効果があり、夏バテ防止に最適!皮に含まれるナスニンはコレステロールの上昇を抑える効果も。また、カルシウム・ビタミンB群・食物繊維などの栄養素もたっぷり!



ピーマン **抜群の栄養価!**
抜群の栄養価!血液をサラサラにするピラジンが豊富。繊維に沿って縦切りにすると栄養価が高く摂れます。油で炒めれば、免疫機能を高めるβカロテンの吸収力アップ!



きゅうり **水分補給に! だるさ解消!**
水分補給にすぐれ熱中症予防に効果的!カリウムによる利尿作用で、むくみやだるさを解消してくれます。お酢と和えればビタミンCも摂れます!



トマト **高血圧や動脈硬化予防に!**
リコピンの抗酸化作用が、高血圧や動脈硬化の予防に!ビタミンC、カリウムも多く含み、血圧上昇を防ぐルチンも含まれています。

お盆期間の応急診療所・医療機関
☎ 63-3913

応急診療所 (診療科目) 内科・小児科

平日	月曜~土曜日	午後8時~11時
休日	日曜日・祝日 年末年始	午前9時~正午 午後3時~5時 午後8時~11時

お盆期間中も通常と同じ時間帯で診療します。

診療受付は、終了時間の30分前までです

- ・診察料、健康保険証、各種医療費受給者証、お薬手帳などをご持参ください。
- ・翌日や休日明けには、かかりつけ医などを受診してください。
- ・入院などが必要な場合は、二次救急医療機関を紹介します。
- ◎ 受付時間が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

お盆期間 (13日・15日) に受診できる医療機関 ※14日は休診

医療機関名	所在地	電話番号	13日土		15日月	
			午前	午後	午前	午後
名張市立病院	百合が丘西1	61-1100			○	
内科・外科 寺田病院	夏見	63-9001	○		○	○
内科	喜多医院	桔梗が丘1	○			
	うえなみ内科クリニック	鴻之台2			○	○
	ちひろ内科クリニック	希中央4			○	○
	ますだ呼吸器科クリニック	瀬古口	○		○	○
小児科	みらいのこどもクリニック	希中央4			○	○
	なばりこどもクリニック	鴻之台3			○	○
産婦人科	武田産婦人科	鴻之台1	○			
	藤本産婦人科	平尾	○			
眼科	浜口眼科	鴻之台2	○			
	やまがみ眼科	希中央4	○			
心療内科	桔梗が丘四番町診療所	桔梗が丘4	○	○		
内科 泌尿器科	ほりいクリニック	百合が丘東2	○		○	

編集後記 広報なばりへのご意見・感想はこちら ▶

「家に帰って家族を愛してあげて」。1979年にノーベル平和賞を受賞したマザー・テレサの言葉です。世界平和のためには、まずは身近な足元から。父母や兄弟、動物との交流やいたわりを大切にしたいものです。(デスク)

コロナ第7波。一体いつまで続くのか——。影響が長期化する中、「決して緊張の糸を切ってはいけません」。医療従事者の覚悟を目の当たりにしました。コロナを乗り越えた際、改めてお話を伺いたいと思います。(特命係長)

名張藤堂家邸を絵で描く写生会(13ページ)を取材。屋敷の外や中庭、展示品前など、皆さん思い思いの場所で一心不乱に筆を走らせていました。時間を忘れて夢中になれること…この夏、見つけたいと思います。(プラム)

「平和は力では保たれない。平和はただ理解し合うことで達成できるのだ。」理論物理学者アインシュタインの言葉。理解し合うためには、違いを認め合い、人を思いやる気持ちを持つことが大切だと改めて思いました。(DJ)

市内で飲食店を営む皆さんへ! / 外国人向け観光情報サイトに店舗情報を掲載しませんか

☎ 観光交流室 ☎ 63-7648

市では、多言語観光情報サイト「Guidoor (ガイドア)」(運営: モバイルスマートタウン推進財団)を活用して、外国人観光客向けの情報発信を進めています。事業者ごとに、アカウント登録や店舗ページを無料で作成いただけますので、積極的に登録いただき、市全体での情報発信力を高めていきましょう。

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 ツルまわり定期管理システム

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回賞賛金賞受賞** 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

広告

広告