

次号予告 「特集」まちの賑わい創出の切り札は?

「ガッテン」の達人、まちじゅう元気健康ガッテン! 固 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

こし・ひざ ラクラク、ウォーキング! 市民スポーツ室 中谷 宏樹

「運動の秋」到来!...でも、「足腰の調子が…」という人はいませんか? 今回は、体に負担がかかりにくい歩き方をご紹介します。

ガッテンポイント 負担の少ない歩き方3つの極意

①背筋を伸ばして「リラックス姿勢」

背筋を伸ばした状態から、上半身を前に少し傾けます。

②指先は地面に触れる程度

足の指先で床をタッチ。足の甲を伸ばしてふくらはぎを緩めることを意識します。

③足裏全体で衝撃を吸収

足裏全体で着地。②と③を行うことで、ふくらはぎの筋肉が刺激され血行が良くなります。



「名張市総合計画」の策定に向けてご意見をお寄せください

☎ 総合企画政策室 ☎ 63-7389

「総合計画」は、名張市のまちづくりの基本的な指針となるもので、名張市を活力と魅力あふれるまちにするため、将来を見据えて策定するとともに大切な計画です(今年度中に策定予定)。

そこで、「こんな制度が名張にあれば」「自分が名張市長ならこうする」など、市政全般について、できる限りたくさんの声をお寄せいただきたいと考えています。



名張市長 北川裕之

あなたが市長なら、名張のために何をしたいですか?

意見提出方法 9月30日金(必着)までに、200字以内のご意見にタイトルを付けて、QRコードから、直接持参、郵送(〒518-0492 鴻之台1-1)のいずれかでお寄せください(無記名でも可。電話での受付はしません)。



※ご意見は市政の参考にさせていただき、個別の回答はしません。個人情報を除き市HPなどで公表させていただく場合があります。

「#私が名張市長なら」で決意表明!

SNSでもアイデアをお寄せください

もし、あなたが市長なら名張のために何をしたいですか。あなたの想いやアイデアを簡潔に表現して、SNS(Twitter、Facebook、Instagram)で、「#(ハッシュタグ) 私が名張市長なら」を付けて投稿してください(9月30日金まで)。夢みtainなことでも、身近なことでもOK!上記のQRコードや直接持参、郵送でも投稿いただけます。

【意見提出の参考に...】「これまで」の市の取組状況をまとめました

昨年度の市の施策や今年度の施策の方向性などをまとめた「総合計画推進状況報告書」を市ホームページや市役所1階閲覧コーナー、各市民センターでも閲覧いただけます。



☎ 総合企画政策室 ☎ 63-7389 / 行政改革推進室 ☎ 63-7302

編集後記 広報なばりへのご意見・ご感想はこちら ▶

衰退や格差が拡大すると、自分と自分の家族だけを大事に思う人が増えるといった指摘があります。困難な境遇に置かれている子どもたちを、地域社会全体でやさしく見守っていけるまちなればと思います。(デスク)

「ありきたりの標語では伝わらない」「自分事化してもらえるよう工夫したい」。7月末の広報研修を受講した市職員の声。「伝える」ではなく、相手に「伝わる」かどうかを念頭に、全庁的な広報力向上を目指します(特命係長)

「家族とは『ある』ものではなく手をかけて『育む』もの」。これは医師の日野原重明さんの言葉です。血の繋がりがなくても真摯に向き合うことで、少しずつ家族としての繋がりが育まれていくのかもしれない。(プラム)

リチウム電池が火を噴きながら空を飛ぶ。「そんなことないやろ?」と思っているあなた。実際にあるんです!リチウム電池がなぜ火災の原因になるのかがわかる動画(P1)にその様子が。驚きの映像をあなたの目で!(DJ)

広告

広告

ハウスクリーニング エアコンクリーニング 家事代行 定期清掃管理 害虫駆除シロアリ 庭木管理

タスキ エスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4 ☎65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp

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

宝くじ いつでも、どこでも。公式サイト 宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間いつでもネット購入 / 宝くじ LOTO BINGO NUMBERS 7-05%

NEW QuickOne いつでも買える。秒で結果でる。 会員登録はこちら

お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

自治体発行の信頼度の高い広報媒体!

「広報なばり」に 広告を掲載しませんか?

毎号約 34,000 部発行・市内各世帯に配布

広告掲載について詳しくは、市HPをご覧ください。秘書広報室(☎63-7402)へお問合せください。