

次号予告
[総合計画]
[観光戦略]
[素案]にご意見を

まちじゅう元気 健康ガッテン!

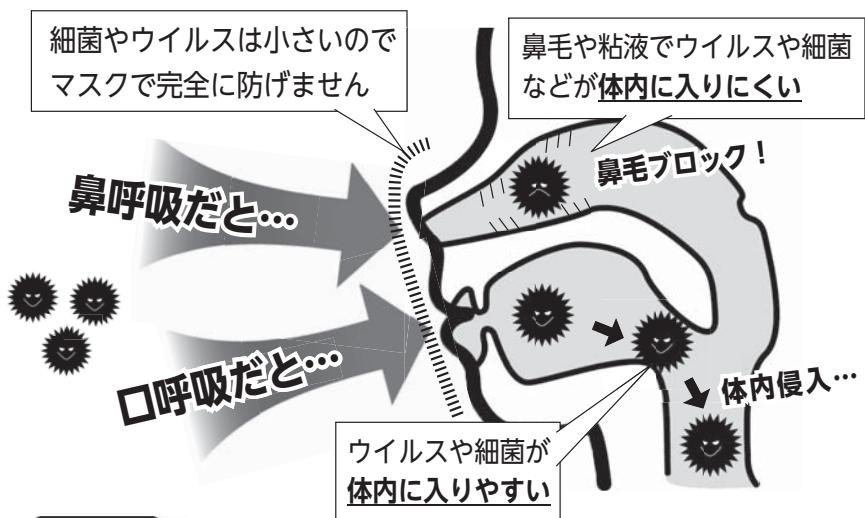
問 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

感染リスクを減らす呼吸方法

健康・子育て支援室 上田 育美

長時間マスクをしていると息苦しくて口呼吸になってしまいがち。実は、口呼吸を続けていると、インフルエンザなどのウイルスや細菌に感染しやすくなるのです。

ガッテンポイント▶鼻呼吸で感染リスクを減らそう



編集後記

広報なぱりへのご意見・ご感想はこちから▶



「名張には何もない」という一方で、「自分が居たい」と思える場を見つけて、色々な人とつながり活動する若者もいます。自分に価値を感じられる居場所をつくる環境があることが、このまちの強みかもしれません（デスク）

旧市街地、村落部、住宅地でじっくり取材。空き家や担い手不足といった課題は同じでも、地域性を生かした取組が光ります。まちの将来に真剣な仲間とともに、日々楽しんで活動している様子が印象的でした（特命係長）

赤目地域のまちづくりの取材で感じた、「若者の『新たな挑戦』とシニアの『見守る温かい目』」。いろいろな世代が交わって企画や活動に取り組んでいくことで、地域の「明日」へつながっていくのだと感じます（プラム）

「まちの賑わい」を作りだす多くの人に出会えました。「まちのために何かしたい！楽しいことをしたい！」そんな熱い想いに人がどんどん引き寄せられて、「まちの賑わい」が生まれてくることが見えてきました（DJ）

広告

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 おつだい | 家事を時間単位で承ります
サービス 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 | ゴキブリ、ハチ
無料診断 | ねずみ他

庭木管理 消毒 / 肥料 / 剪定 / 造園他
トゥルー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

第26回 2023年度 参加費無料 私立中学校・高等学校 入試説明会

11月6日(日) 12:30~16:30

※上記時間内のご都合のよい時間でご参加いただけます。

ご来場の皆様に
昇英塾オリジナルの進路情報誌「道標」
もれなく
プレゼント!
各学校の学校案内・募集要項・過去問

お電話も
お気軽に
フリーダイヤル みんな 合格GO! GO!

昇英塾 0120-37-5955 https://www.syoei.ed.jp/

お申し込みフォームは
こちら

QRコード

○教育講演会
元灘高等学校英語科教諭 木村 達哉先生
○学研の科学実験教室
○子ども英語教室レブトン無料体験
○学研の図鑑LIVE体験コーナー
○福引抽選会

なぱり竹あかり SDGs プロジェクト

赤目四十八滝渓谷 幽玄の竹あかり

赤目四十八滝渓谷内ライトアップ

2,000本におよぶ幻想的で温かみのある竹あかり

令和5年 10月22日土 ~ 1月31日火

点灯時間：午後5時～7時30分

※12月1日㈪以降は、金～日曜日、祝日のみ開催

渓谷内入場料（入山料含む）

大人600円、小中学生300円 ◎有料駐車場あり

問 赤目四十八滝渓谷保勝会 ☎ 41-1180

赤目滝HP



観阿弥創座の地 名張

第53回 観阿弥祭・名張能楽祭

問 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

日時 11月6日㈰ 午前10時～11時30分



名張 は能の大成者・観阿弥が初めて座をおこしたとされる地です。
毎年11月、木々に囲まれた能舞台で「観阿弥祭」を開催。能楽愛好者団体による謡曲・仕舞や、「名張子ども狂言の会」による狂言などが披露されます。さらに、今年は「名張能楽祭」を同時開催。大蔵流狂言師 茂山宗彦 氏による狂言「清水」をご鑑賞いただきます。

瓦屋根設計コンクール 第16回鑑賞金賞受賞 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
かわらぶき一級技能士在籍
一級建築士

<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

未来への約束を、公正証書が守ります！

終活 ①遺言、②財産家管理等委任契約、③任意後見契約、
④死後事務委任契約、⑤尊厳死宣言

離婚 ①養育費支払、②財産分与、③年金分割合意など

伊賀上野公証役場

伊賀上野公証役場

検索

三重県伊賀市上野丸之内28番地 ラフォーレビル3階
電話 0595-23-6549 (上野市駅から徒歩2分)