

次号予告 「総合計画」「観光戦略」(素案)にご意見を

ガッテン! ただけ
まずでしようか?

**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

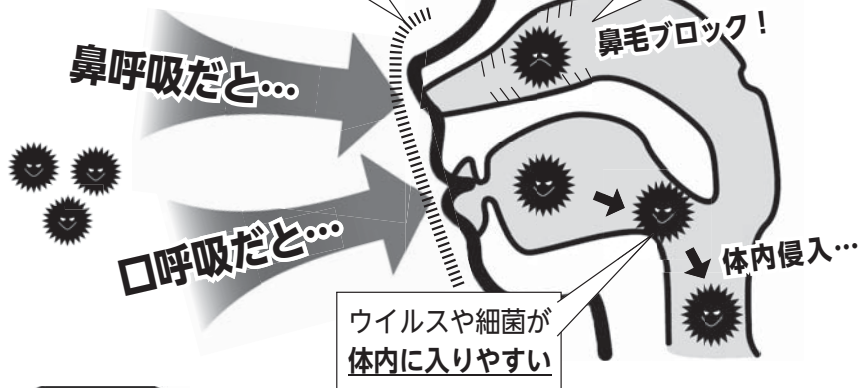
健康・子育て支援室 上田 育美

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

細菌やウイルスは小さいのでマスクで完全に防げません

鼻毛や粘液でウイルスや細菌などが体内に入りにくい



ウイルスや細菌が体内に入りやすい



編集後記

広報なばりへのご意見・ご感想はこちらから▶



「名張には何も無い」という一方で、「自分が居たい」と思える場を見つけ、色ん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」へと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」が生まれてくるのが見えてきました(DJ)

なばり竹あかり SDGs プロジェクト

赤目溪谷 幽玄の竹あかり

赤目四十八滝溪谷内ライトアップ

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)

開催期間
点灯時間: 午後5時~7時30分
※12月1日(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 赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎ 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(日) 午前10時~11時30分

JAいがふるさと南部カントリーエレベーター(駐車場)

小波田バス停

会場 観阿弥ふるさと公園

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 茂山彦彦氏による狂言「清水」をご鑑賞いただきます。

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 トゥルーグリーン定期管理システム

安心と信頼の地元
タスキン 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 受賞金賞受賞 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

第26回 2023年度 **参加費無料** 当日参加校 資料参加校

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。

お申し込みフォームはこちら

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

昇英塾 オリジナルの進路情報誌「道標」
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!
0120-37-5955 (受付時間) 土日祝を除く10時~12時30分、13時30分~17時
https://www.syoei.ed.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)