

次号予告 パブリックコメント「総合計画」観光戦略「交通計画」

ガッテンいただけませんか？

まちじゅう元気 健康ガッテン!

問 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

よく噛んで、食べて、体イキイキ!

健康・子育て支援室 半田 公美

食事に掛かる時間ってどれくらいですか？柔らかい食べ物が増え、食事の時間が短くなり噛む回数も減っているのだとか。健康維持にはなくてはならない役割が"よく噛む"ことにあります。

ガッテンポイント▶「一口30回」が健康の秘訣



- ① **脳が活性化！若返り効果**
栄養と酸素が供給され、脳の機能が活発になる効果が期待できます。認知症予防にも効果的！
- ② **ウイルスや細菌をブロック**
だ液がたくさん分泌されてだ液に含まれる免疫抗体(IgA)が増える！
- ③ **食欲にブレーキ！ダイエット効果**
脳の満腹中枢が刺激されて少量でも満足感が得られます。生活習慣病予防にも効果的！

ステージでの音楽演奏

マルシェやキッチンカーなど出店約50店!

竹あかりフェスティバル

赤目四十八滝

日時 **12月3日(土)**
午前11時～午後5時

場所 赤目自然歴史博物館周辺 ※有料駐車場あり

問 滝まつり実行委員会 ☎ 63-3355 (対泉閣)

1月31日まで開催中!

赤目溪谷 幽玄の竹あかり

竹あかり点灯時間：午後5時～7時30分

赤目滝 HP

編集後記 広報なばりへのご意見・ご感想はこちら ▶

わかい世代へのアプローチは地域や行政共通の悩み。彼ら・彼女らを“客”としてではなく「地域の担い手候補」として“主役”に据え、行動を理解しながらマネジメントに徹することが大切ではないでしょうか(デスク)

かんどう的な紅葉シーズン到来!赤目四十八滝に香落溪、青蓮寺湖、積田神社…。[このまちに住んでよかった]を実感する季節です。私は断然、自転車派。ゆ～ったりと秋を満喫できますよ!(特命係長)

もっと、名張のまちをよくするために何が必要か…。名張の強みや課題を洗い出すことも大切なのかもしれません。皆さんから寄せられる忌憚のない意見(2・3ページ)に、名張が秘めた可能性を感じます(プラム)

のうかさんと市長との意見交換会で、物価高騰に頭を悩ませているのご意見が。今号の6ページに農家さんや事業者を対象とした物価高騰対策の記事を掲載しています。少しでも皆さんのお役に立てば!(DJ)

古代から“今”に残る歴史を見学しませんか?

県指定有形文化財 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

杉谷神社本殿 見学会

日時 **11月20日(日)**
午前の部…午前10時～
午後の部…午後1時～
※解説は午前10時～午後2時～

彩色復原作業の様子

彩色調査を解説

杉谷神社(大屋戸)は平安時代から存在したとされ、本殿は天正の兵火で焼失したのち、現在の建物が1704年に再建。桃山様式を象徴する造りをご覧ください。本年の式年にあたって進む保存修理事業の一環で、江戸時代の彩色の図面が復原。今回は特別に、神社に伝わる絵巻「紙本着色北野天神縁起(県指定文化財)」をご覧ください。

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 おてっだいサービス 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

わきもと質店

質と買取 **金・プラチナ・ダイヤ・高級時計**

質のご利用方法と目安価格は当店HPで **検索**

☎0744-42-2215 営業時間 9時～19時(土曜は17時まで) 定休日 日曜・祝日
奈良県桜井市桜井1006 R165号沿い 桜井駅南へ徒歩7分 駐車場あり

「おめでとう」の笑顔とともに70年 水引アクセサリ多数 髪飾り・コサージュ

いまどきの **婚約・結納 相談会開催中**
結婚・出産・宮参り・長寿などご祝儀用品

宮参り扇子 ふくさ ふろしき 掛軸 進物線香 慶弔・金封各種承ります

小島結納品店

名張市丸之内 総合福祉センターふれあい東すぐ Tel: 0595-63-0919