

次号予告

名張にも戦争があった

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!**

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

**お口の衰えが、全身の機能低下に!**

保健師 石田 和歌子

「かたいものが食べにくくなった」「むせることがある」などお口が衰えていませんか?そのままにしておくと、食事や会話が面倒になり、栄養の偏りや運動機能の衰えなど身体や心にも影響を及ぼします。今回は、お口の簡単トレーニングをご紹介します。

**ガッテンポイント ▶ 気軽にお口のトレーニング**

か 噛む + 飲み込み力を鍛える

**「あー」「んー」体操**

① ゆっくりと大きく口を開け「あー」と声を出す



**唇・頬のトレーニング ほったふうせん**

① 頬をふくらませ、舌を上あごに押し付ける



口から息が漏れないように!

② 舌を上あごに押し付け、奥歯をかみしめ「んー」と声を出す



② 次に、息を吸うように口をすぼめる



**編集後記**

広報なばりへのご意見・ご感想はこちらから ▶



「夏見庵寺こそがシルクロードの終着点」。20年程前、取材で耳にした言葉。人々の独特の感性が地域の資源を輝かせる。今、市内の高専生・高校生が斬新な発想で名張のまちを輝かせようとしてくれています。(デスク)

「#名張感動」投稿キャンペーンも3年目。満を持して「感動ひやわん」の登場です(P3)。作者に「市民ぐるみでキャンペーンを盛り上げたい」と作成を依頼。快諾いただきました。目がウルってしてかわい〜(特命係長)

先日、新町で開催された「やなせ祭り」に行ってきました。射的を楽しむ親子、よさこいソーランの演舞に沸く見物客。お祭りに行くワクワクします。いよいよ夏本番。名張に夏の訪れを告げる花火大会がやってきます。(プラム)

3年ぶりに従来規模で行われる花火大会。例年の花火大会とは違って、立ち入り制限エリア(P2)があるので要注意ですよ!感染対策バッチリにして楽しみましょう。僕たち広報隊は、当日、花火の撮影。ええ写真撮りまっせ!(DJ)

**7月10日は 参議院議員通常選挙の投票日**

投票時間 午前7時~午後8時  
投票場所 市内32カ所の投票所

☎ 選挙管理委員会 ☎ 63-7314



**▶ 投票所入場券は6月22日発送済み**

入場券は1枚で家族4人分まで記載しています。5人目以降は、はがきが2枚に分かれます。入場券が届いていないときや紛失したときは投票所で係員へ申し出てください。  
※投票所入場券に記載の投票所以外では投票できません。



**▶ 期日前投票は、7月9日土午後8時まで**

場所 市役所1階大会議室(鴻之台1)

持ち物 投票所入場券 ※お手元に届いていない場合でも、選挙権があり、選挙人名簿に登録されている人は投票できます。

※混雑緩和のため、事前に入場券裏面の宣誓書欄を記入してご来場ください。

**▶ 新型コロナウイルス感染症対策にご協力を!**

 マスクの着用	 投票所へ入る前には手指消毒を	 投票所内は定期的に換気します	 記載台などは定期的に消毒します
---	---	---	--

**マイナンバーカードを作って、ポイント申込すると**

**最大20,000円分** マイナポイントがもらえる!

ポイントの申込は、令和5年2月末まで

キャッシュレス  
支払いに使える

マイナンバーカードの新規取得で <b>5,000円分</b> 9月末までに申請が必要	+	健康保険証としての利用申込みで <b>7,500円分</b> 6月30日からマイナポイントの申込を受付中	+	公金受取口座の登録で <b>7,500円分</b>
--	---	--	---	------------------------------

市役所1階ロビー(平日の午前9時~正午、午後1時~4時)で、マイナンバーカードの申請やマイナポイントの予約・申込のサポートを無料で行っています。また、地域の10人以上のグループを対象に、申請などのサポートも実施。詳しくは問合せ先へ ☎ 総合窓口センター ☎ 63-7440

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 コキブリ、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 ☎ 65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp  
ISO14001認証 名張市新田1249-4

広告

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 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

いまどきの **婚約・結納 相談会開催中**

「おめでとう」の笑顔とともに70年 話題の水引アクセサリ (オーダーも承ります)

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

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か、秘書広報室(☎63-7402)へお問合せください。