

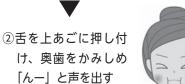
保健師 石田 和歌子

「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□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

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 ほっぺたふうせん

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次に、息を吸うように 口をすぼめる



# 7月10日目は

午前7時~午後8時 投票時間 市内32カ所の投票所

## ▶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 <u>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。</u> ※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日出午後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!**







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



広報なばりへのご意見・ ご感想はこちらから▶



「夏見廃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。お祭りに行くとワクワクします。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)

### マイナンバーカードを作って、ポイント申込すると

ポイントの申込は、令和5年2月末まで

は手指消毒を

マイナンバーカードの 新規取得で

5.000 円分

健康保険証としての 利用申込みで

7.500 円分

公金受取口座の 登録で

7.500円分

9月末までに申請が必要

6月30日からマイナポイントの申込を受付中

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 勘総合窓口センター 63 - 7440

#### 広告

**ゲ** 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

家庭用/業務用

**おてつだい|家事を時間単位で承ります** 

床下 無料診断 害虫駆除シロアリ ねずみ他

タスキンエスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4

ゴキブリ、ハチ ☎65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp



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ー (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



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

瓦屋根設計コンクール 第16回 豊賞金賞受賞 亀山市立関中学校校舎



-級建築士



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

http://www.kawarasho.jp 〒518<del>-</del>0752 三重県名張市蔵持町原出581 FAX0595-62-0250

takanori@kawarasho.jp

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。



