

次号予告

エコな暮らし



まちじゅう元気 健康ガッテン!

健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

"豆腐"で胃腸を休めましょう

健康・子育て支援室 古谷 亜衣

お正月でついつい食べ過ぎて、胃腸の疲れを感じていませんか？豆腐は、消化吸収しやすいので胃腸の負担を減らすことができます。

ガッテンポイント▶マジで簡単! 1分で完成豆腐レシピ



手軽にタンパク質補給もできる! ふわふわ 豆腐丼

滑らかになるまで豆腐(1人分…1/4丁)を混ぜて、よそったご飯の上に乗せれば完成!お好みでわさびを添えるのもオススメです。

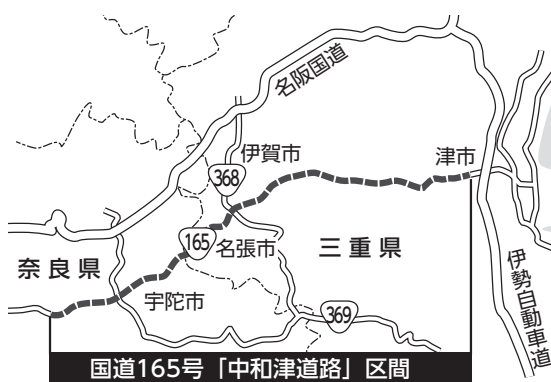
▶豆腐にはタンパク質が多く含まれています。

見るまでもないけれど、その手軽さを知っていただこうとレシピを動画で紹介しています!



TikTok

「国道165号(中和津道路)整備促進協議会」を設立 国道165号の道路改良を目指す 名張市と宇陀市が国・県への働きかけを強化



国道165号の奈良県桜井市から津市までの区間が、国の計画において「中和津道路」という名称で、広域道路ネットワークに盛り込まれました。

これを受けて、名張市と宇陀市は、昨年11月4日、「国道165号(中和津道路)整備促進協議会」を設立。「重要物流道路」としての指定を目指し、沿線自治体の参加を呼びかけながら、渋滞解消や大型車両が通れるような道路の改良を国・県に求めています。



協議会設立を発表した北川市長(右)と、金剛 宇陀市長(中央)

☎ 道路河川室 ☎ 63-7675



編集後記

広報なばりへのご意見・ご感想はこちらから▶



ワクワク感はどこから生まれてくるのか。感情が行動を起こし、行動が感情を作ってゆくと捉えたとき、一人ひとりが感情を豊かにし、ワクワク感を最大化することがまちづくりの原動力になると思います(デスク)

クールな市長の一面って?普段は笑顔の印象が強い市長が、どんな思いで名張の新時代を築こうとしているのか。その思いをみんなで共有できればと、2時間みっちり話を伺いました。その模様は動画にも!(特命係長)

ワずかな壁の突起を頼りに登っていくクライミングを取材(4ページ)。宙ぶりのような体勢になったり、見上げるほどの高さまで登ったり...90代の人もやっているのだとか。私もいざ挑戦!いつの日か...(プラム)

クイズです!朗読劇や影絵、演劇が行われるなど、今なお愛され続けているミステリー作家の江戸川乱歩ですが、今年で作家デビュー何年になるでしょうか?答えは、2ページ目の銅像の横に書かれていますよ。(DJ)

高校生と地域の服飾店がコラボ!ファッションショーを開催

ナバリコレクション

名張高校で服飾を学ぶ生徒15人と、市内の服飾関係の5店舗がコラボ!お店の商品を活用したファッションショー「ナバリコレクション」を開催。高校生の目線で、どんなコーディネートが生み出されるのか?乞うご期待!

コーディネートは、私たちに任せて!



日時 1月21日(土)
午後1時30分~3時 ※午後1時~受付
場所 アスピア(南町) 入場無料。申込不要
☎ 名張商工会議所 女性会 ☎ 63-0080

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 おてっぴサービス 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 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

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

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

散水調査などを行い、雨漏りの原因を徹底説明(無料)し、お見積りします!

止まらない雨漏りは無い

雨漏り修理専門 5,000件の調査実績 10年間無料メンテ

FM三重で毎週水曜放送! 雨漏り18時12分

情熱リノベーション

☎0120-246-194 8:00~20:00(365日対応) [本社]津市久居野村町515-3

代表 小河 雨漏り診断士 水谷