

次号 4月〜9月ごみ収集日程表

抜き取り忘れのないようご注意ください

ガッテン! 元気だけじゃダメですか?

まちじゅう元気 健康ガッテン!

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

家の中での「温度差」に注意して

健康・子育て支援室 伊藤 真理恵

寒い日は、温かいお風呂で冷えや疲れを癒したいですよね。でも、脱衣所や浴室など、家の中でも温度差がある場所は注意が必要です。

ガッテンポイント▶風呂場でのヒートショックを防ぐ

事前に温める



脱衣所に暖房器具を置き、入浴前に浴室をシャワーで温めるようにしよう!

低めの温度設定



お風呂は38〜40℃の低めの温度に設定! 心臓への負担を和らげよう!

ゆっくり出る



慌ててお風呂から出るとめまいの原因に。ゆっくり出るようにしよう!



編集後記

広報なばりへのご意見・ご感想はこちらから▶



どくしょは心の栄養と言われます。物の見方や考え方が広がったり深まったりと無限大に成長させてくれます。まだまだ、寒い季節。あったかいコーヒーを飲みながらゆっくり読書。私の至福の時間です(デスク)

くらしの中の魅力を見出し、まちへの誇りが生まれると、まちの担い手が増えていく。広報1月号に、読者から「まちが元気になる記事。心が動かされた」との感想が。今後もまちの魅力を伝え続けます(特命係長)

しょうがくせい頃(約30年前)、「空撮でヘリコプターがくる」と校庭に駆け出し懸命に手を振ったものです。今や、手軽に空撮できるドローンが登場。この先どんな技術が飛び出すのか楽しみです(プラム)

よみかせのプロ「図書館ボランティア」取材。すると、「あなたも読み聞かせをしてみてください」とわれちゃいました。絵本の持ち方などレクチャーを受けドキドキしながら読み聞かせ。楽しいひと時でした(DJ)

ボランティアガイドと歩こう

☎ (一社)市観光協会 ☎ 63-9087

内容/日時 いずれも午前9時集合予定

▶信長も来た城跡・堤防の桜並木/4月3日月

(集合:美旗駅 行程:約7km)

▶名張の入口 初瀬街道(錦生〜赤目)/5月8日月

(集合:赤目口駅 行程:約8km)

▶夏見廃寺と古代のロマンを訪ねて/6月12日月

(集合:夏見廃寺跡 行程:約4km)

参加費 各回200円(保険料含む) ※施設利用時は別途必要

定員 各回60人 ※先着順 申込 はがき(〒518-0713平尾3225-10)、ファクス(63-9138)、メール(info@kankou-nabari.jp)のいずれかで、住所、氏名、電話番号、ファクス番号を記入し、問合先へ



令和4年度 生涯学習講座

「皇學館大学ふるさと講座」参加者募集

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892 ☎ 63-9848

✉ syougaigaku@city.nabari.lg.jp

日時 3月18日(土) 午後2時〜(入場無料)

演題 伊勢神宮と大神神社・長谷寺 一初瀬街道が繋いだ縁一

講師 多田 實道さん(皇學館大学 文学部国史学科 教授)

場所 名張市役所1階大会議室 定員 80人 ※先着順

申込 2月13日月〜3月3日金に、電話またはメール、ファクスで、住所、氏名、電話番号、「ふるさと講座申込」を記入し問合先へ

古典芸能を学ぶ子どもたちが練習の成果を発表

第13回 名張子ども伝統芸能祭り

公益財団法人 岡田文化財団助成事業

☎ 市観阿弥顕彰会事務局(文化生涯学習室内) ☎ 63-7892

日時 3月4日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場) <<入場無料>>

場所 adsホール(松崎町)

出演団体

名張子ども狂言の会 / 伝統文化こども舞踊教室(つつじが丘教室) 名張・こども仕舞教室実行委員会/名張音頭保存会 こどもの部 名張こども能楽囃子教室



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 トータル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 賞金賞受賞 亀山市立関中学校校舎

KawaraSho 株式会社 瓦勝

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

未来への約束を、公正証書が守ります!

終活 ①遺言、②財産管理等委任契約、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)