

宝石・時計・メガネ  
**田村**  
TEL 0595-63-0730

6/29(日)・30(月) アスピアにて  
メガネ・補聴器・サングラスフェア  
開催!  
おかげさまで100周年

**Super Bowl Nabari**  
スーパーボウル名張

全学生対象  
**平日 15:00~18:00 限定**  
**最強学割**

2ゲーム (貸し靴込) **540円**  
以降、1ゲームにつき270円  
アイスキャンディー付

1週間以内のリピートには  
3ゲーム (貸し靴込) **540円**

<お申込・お問合せ>  
HOSスーパーボウル名張 / Tel.64-3333

**ボウリング 2ゲーム・靴代込 1,000円券**  
・本券1枚で4名様までご利用いただけます。  
・他券との併用、予約時の使用はできません。  
HOSスーパーボウル名張/平成26年7月25日まで有効

**ボウリング 3ゲーム・靴代込 1,440円券**  
・本券1枚で4名様までご利用いただけます。  
・他券との併用、予約時の使用はできません。  
HOSスーパーボウル名張/平成26年7月25日まで有効

天の川、見えるかな？ 大人も子どもも、ふと夜空を見上げたくなる「七夕」の夜はもうすぐ。名張市緑が丘の千種啓義（ちぐさひろよし）さんは、「星空案内人」として、今年も多くの人に星空観察の素晴らしさを伝える。



自宅の庭で。口径28センチの望遠鏡（奥）と太陽観察専用の望遠鏡（手前）を紹介する千種さん。

星空案内人いたします

「星空案内人（星のソムリエ）」は三重県環境学習情報センターが講座と実技試験を経て認定している資格。全国でも600人近くが認定され、各地域で活躍中だ。子どものころから星好きで、中学時代は天文部だったという千種さん。仕事や他の趣味で忙しくしながらも、天の川を見上げることは忘れなかった。退職して今年で10年になるが、

働きながらコツコツと「バージョンアップ」を繰り返してきた望遠鏡をもっと活用したいと考えていたという。そんな矢先、資格があることを知り、昨年春に星空案内人になった。30年前に名張へ転居した時は、庭から天の川が見えて「ここに来てよかった」と心から思ったそう。しかし、当時肉眼で5等星が見えていたのが、今ではよく見えないくらいだという。「街の灯が星の光を見えにくくしているんですよ。これを『光害（ひかりがい）』と言います。街灯の傘を工夫するとか、不要な夜間照明を消すことで随分違うんじゃないかね。このことも子どもたちに伝えたい」



千種さん撮影の「百武彗星」。(1996年3月22日撮影)

「天の川が空の真ん中で見やすいのは旧暦の7月7日、つまり今年なら8月3日ごろ」という千種さん。今夏は赤目自然学校主催「星空観察と宇宙のしくみ 天の川に会いに行こう」(7月19日(土)や、しぜん・ふしぎ・ワンダーランド主催「星を覗いて」(8月3日(日))などで星空を案内する予定だ。

千種さんのギリギリの話や天の川の話を聞きながら、望遠鏡をのぞくのはいかが。

名張市緑が丘  
千種啓義さん

**料理教室** のご案内 **おいしく楽しくクッキング!**

**7/23(水)** 10:00~12:00頃  
親子ペアで **1,500円(税込)**  
お料理に興味を持ち始めたお子様と一緒に、楽しくできる簡単レッスンです。  
夏休み 食育★Cooking!!  
かわいい♪どうぶどうデザート教室  
※お一人追加の場合500円追加 ※お子様は2名様まで

**7/25(金)** 10:00~12:30頃  
**800円(税込)**  
子ども対象 エコ・クッキング♪「エコ・クッキング」は東京ガス系の登録商標です。お子様(小・中学生)のみが参加できる環境のおはなし付きの簡単レッスンです。  
環境にやさしい♪エコ/ミ焼き教室  
※参加者全員に、「エコ・クッキングノート」プレゼント!

**8/8(金)** 10:00~13:00頃  
**2,000円(税込)**  
暑さに負けない! スタミナ料理教室  
※参加者全員に、楽しく食育が学べる「食育絵本」プレゼント!

お申込は当社ホームページにて!  
<http://www.kintetsugas.co.jp/>  
名張近鉄ガス 検索

店頭・電話受付 9時~17時

大塚ガスグループ **名張近鉄ガス株式会社**  
名張市桔梗が丘1-1-5-1 担当/地域CS部  
TEL.0595(65)2311(代表)

**まちの情報募集中!** あなたの身近なまちの情報を教えてください。

- ものづくり、スポーツ、音楽、地域おこしやサークル活動をしている人
- 取り上げてほしいお店や仕事 ●その他何でも ※年齢、自薦、他薦を問いません。

◆うちのVIP (ペットの写真と名前、30字以内のコメント)への投稿も募集中♪

情報に対して問い合わせをさせていただく場合がありますので、氏名・連絡先を明記の上、郵送またはFAX・メールでお知らせください。  
※いただいた個人情報は、nava制作に係る業務以外には使用いたしません。

あて先 (株)アドバンスコープ  
「nava まちの情報」係  
〒518-0444 名張市箕曲中村18-2  
FAX:64-5202 E-mail:guide@asint.jp



# 「川と友だちになつて」

## 河川レンジャー 西祐治さん

梅雨の晴れ間に感じる夏の日差し。水遊びが恋しくなるこの時期、伊賀市才良の西祐治さんは、清流が連なる伊賀地域の「河

川レンジャー」として、川遊びの楽しさと、その裏側の危険を伝えている。河川レンジャーは、川についての



イベントの準備にいそむ西さん。「川との関わりはライフワークとニコリ。

環境学習や動植物の保全、川での事故防止や水防活動といった川に関する知識の普及などを行うことを目的に河川事務所から

委嘱された。川の案内人。現在伊賀地域では3人が活躍しており、西さんは2009年に初めて木津川上流河川事務所管内で誕生した、



西さんが企画した木津川源流の「シャーククライミング体験(沢登り)」の様子

伊賀地域の「初代」河川レンジャーの1人だ。西さんの活動は今年で6年目。毎年、夏場を中心に「水辺の生き物観察会」や「川下りカーヌー体験」、ホタルがたくさん飛ぶ川への再生を目指す「ホタル観察会」など、さまざまなイベントを企画・運営している。

多くの子どもたちが川の魅力を感ずるとも、保護者から「家庭ではなかなかできない体験を子どもたちにさせられる」と好評だ。

子どもは川が身近な遊び場だったという西さん。「子どもたちには『川と友だちになつて』と伝えていきます。川は確かに気を緩めると危ない所です。でも、友だちになつて、仲良くすることができたら、と

でも楽しい所です」と熱い思いを語る。今年も多くのイベントを企画中という西さんは、「少年時代に川で体験したいろいろな思い出が、大人になった時に環境を考えるきっかけになつてくれれば。きれいな川が身近にある伊賀の子どもたちには、自然を大切にしたい」と期待を込めた。



黄色の粘土が土台のヘアゴム。

内でのイベント出展や手作り体験のワークショップ開催にも力を注いでいる。数十個のガラスビーズが輝くリングやピアスといったアクセサリーの他、ゴルフマーカー、バッグチャームなど、多彩な作品を手掛ける福西さん。

## 名張市西田原 茅谷 千恵子さん

# 「心が育つ、本を子どもたちに

幹線道路から少し離れた集落の、家々に挟まれた路地の奥。花咲く庭に白壁の蔵がたたずむ。「子どもの本屋こびすくらぶ」。隠れ家のような本屋の主、名張市西田原の茅谷(かやたに)千恵子さんは、18年の保育士キャリアと3人の育児経験を生かし、子どもの本を通して多くの親子に寄り添い導いてきた。本と子育てのスペシャリストだ。

茅谷さんは18年前、保育士を退職して松阪市で本屋を開業。そして昨年、名張へ転居し、自宅横の蔵に移転オープンした。「その人に合った本を丁寧にお勧めしたい」という思いで、商業地域ではない場所を選んだという。

「絵本って、絵と絵の間を自分の想像で埋めるから、想像力が育つの。きれいな言葉が詰まっているしね」と、子どもへの絵本の影響力を語る。「何でもいいとは思っていない」という茅谷さんは、厳選した本の中から、子どもたち一人一人の好きな遊びや興味に合わせて紹介するそう。

店内には絵本を卒業した子どもや大人向けの本もずらり。「時期が来たら、『絵本』から移行して、心をゆ



親子で訪れた時、子どもが遊べるようにと、小さなキッチンも。

さぶる『本』を見つけてほしいんです。特に本の中の人物に出会ってほしい。ほんとにすてきな人が出てくるのよね」と、茅谷さんは夢見るような笑顔を浮かべる。

これまでに松阪市の小学校の読書指導や講演でも活躍し、トータルな子どもの「育ち」について深い思いとノウハウを持つ茅谷さん。今後については「本が読めるだけでなく、自然体験の実感があることも、子どもの成長には本当に大切です。せつかくの自然がある地域なので、子どもの自然体験の支援もしたい」と、温かいまなざしを語った。

# 「キラキラ、を手作り

## 名張市夏秋 福西 久仁子さん

宝石のようにキラキラ輝くたくさのビーズ。名張市夏秋の福西久仁子さんが手掛けるのは、樹脂の土台にガラスビーズなどを組み合わせてアクセサリーを作る「グルーデコ」。

福西さんは、本格的な装飾品からジュエリーな服飾小物まで、「ビーズの組み合わせが楽しい」と語り、福西さん。



「ビーズの組み合わせが楽しい」と語り、福西さん。

福西さんがグルーデコに出会ったのは昨年の夏。「どんなものかも知らず、友人に誘われながら訪れた教室で体験して、とりにこになりました。数カ月後には講師の資格を取得。今では自宅で体験教室を開く他、市

時には、6歳の娘や3歳の息子と一緒に、家族で作品作りを楽しむという福西さんは、「自分好みのアクセサリーを作る楽しさを、多くの人に知ってもらいたいですね」と目を輝かせた。

【電話】 67-1313  
 【営業時間】 9:00~18:30 (火曜定休)  
 HP <http://www.sawadaikkyuan.jp/> 桔梗が丘公民館前

名張の清流が生んだ銘菓を  
 1個 140円(税込)  
 夏の和菓子 涼しさを呼ぶ

笹の香りに包まれて溢れる清涼感。  
 くず まんじゅう  
 1個 108円(税込)



# 化粧まわしに「一筆入魂」

名張市安部田 奥野 桜州さん

大相撲で今後の活躍が期待される、新横綱・鶴竜関。同力士の横綱昇進を祝って贈られた三つぞろえの化粧まわしに、筆文字

そのままだに施された刺しゅうで踊る「忍」・「天」・「地」の文字。それらを描いたのは、名張市安部田の書家、奥野桜州（本名・奥野年光）さんだ。書道の講師などで忙しい奥野さんのもとに、大相撲・井筒部屋の大坂後援会から思い掛けない知らせが届いたのは5月中旬。「横綱・鶴竜の化粧まわしの文字を書いてほしい」。それまで、大

相撲とは無縁だった奥野さんは、突然の大仕事に「さすがには信じられなかった」と当時を振り返る。3歳のころから書道を始めて60年

余り。幼いころ、書いた作品を祖母はいつも笑顔で褒めてくれた。「手放しで褒めてくれた思い出が、何十年も書道を続けてこられた原動力」とは

今回、突如舞い込んできた大役に一層気合が入った奥野さん。「横綱の相撲のように、力強い文字を描きたい」と、厚手の和紙



筆を構え集中する奥野さん。

夏にお勤めの一冊を手に。蔵って本が日焼けしないから、本屋に適しているのかも」と笑顔の茅谷さん。



## 病乗り越え 走り続ける

名張市富貴ヶ丘

岡田 法久さん

「体が元気な今は、すべてに感謝できて幸せです」。

友人の誘いでランニングを始めたのは6年前。高校

時代約40<sup>キロ</sup>の道を自転車で通学していたこともあり、初の長距離走チャレンジながら苦痛を感じなかったそう。

趣味としてランニングを楽しんで1年が過ぎたころ、岡田さんを病魔が襲った。病名は、大

また、「本当に辛かった」という抗がん剤治療を終えた4カ月後には、フルマラソンにも挑戦。病気を乗り越えたばかりとは思えない走りで見事完走を成し遂げた。岡田さんは「走り終えた時、自然に涙が出てきた。いろいろな思いが込み上げてきたの

でしようね」と振り返る。

に山鳥の羽で作られた筆を使って豪快に描いたという。「書道は書くたびに、白紙に戻れる。心機一転して一枚一枚に挑戦するのが最高の瞬間」と話す奥野さんが描いた化粧まわしの文字は、数日間数百枚に。「その中から、最高の三文字を贈りました」



闘病当時を笑顔で振り返る岡田さん。

6月14日に都内で開かれた「化粧まわしお披露目会」で、関係者らに初披露された化粧まわし。この日、完



化粧まわしになった奥野さんの作品

成品を初めて目にし、奥野さんは「墨の濃さや力の入れ具合まで刺しゅうで表現されていて感動した。たくさんいる書道家の中から選んでいただいたことが本当にありがたい」と目を細める。

また、「これまで、大阪では何度か個展を開いてきたが、今後は東京の銀座で個展をしたいです」と書家としての新たな夢を語った。

**advanscope**

### お友達紹介

商品券をもれなくプレゼント!!

**ご紹介特典**

- ケーブルテレビ 商品券 5,000円分  
※ 超ひかり TVスタンダードプラン以上の新規加入に限ります。
- インターネット 商品券 5,000円分  
※ 超ひかり 50M以上の新規加入に限ります。
- 光プラス電話 商品券 3,000円分

**お申込み・お問い合わせは** 株式会社 **アドバンスコープ**

〒518-0444 三重県名張市箕曲中村18番地の2 TEL 0595-64-7821

- お友達紹介の流れ**
- 1 アドバンスコープのサービスエリア（名張市、伊賀市青山地区）でケーブルテレビ・インターネット・光プラス電話に未加入の方をご紹介ください。  
※ご紹介主はアドバンスコープの加入者に限ります。
  - 2 ご紹介先の了解を得てアドバンスコープ窓口で申込み用紙に氏名・住所をご記入いただけます。
  - 3 アドバンスコープからご紹介先へ連絡し、サービス内容についてご説明させていただきます。
  - 4 サービスに加入され、初回のご利用料金が引き落とされた時点で「ご紹介主」、「ご紹介先」の双方に商品券を発送いたします。



# 師匠と並ぶ「先生」に

アドバンスコープの  
TV・FM・nava  
今月のテーマは  
「はばたけアスリート」

## ティーチングアシスタント 上原 紫乃さん

「ゴルフの楽しさをたくさんの人に知ってもらいたい」と話す名張市鴻之台の上原紫乃(しの)さん(25)は、市内のゴルフ練習場などで指導する「ゴルフの先生」。日本女子プロゴルフ協会のティーチングアシスタント資格を取得し、技術指導でゴルフの裾野を広げる数少ない女性の一人だ。

沖縄県浦添市出身の上原さんは、高校卒業を前に、「沖繩を離れてみたい」との思いが頭を巡っていたという。そんなとき目にしたのが、奈良県にあるゴルフ場の求人募集。「これだ」と沖繩を離れて名張に転居し、導かれるようにキャディーの仕事が始めた。

ゴルフはそれまで未経験だったが、学生時代はバレーボールに熱中していたという持ち前の運動神経のよさで、いつしかゴルフも楽しめる腕前に。そんな中、二十歳の時に転

### 目指すは上級

当時、帰郷も考えていた上原さんだったが、「ここでの経験を形にしたい」と、ティーチングプロへの登竜門である、ティーチングアシスタント資格への挑戦を決意。技術と知識が試される「狭き

門」の突破に向けて、昼間にキャディーの仕事をこなしながら、瀧瀬さんの指導の下、毎日2、3時間の練習に励んだという。努力が実り、昨年8月には同資格を取得した上原さん。現在は、ゴルフの師匠である瀧瀬さんと一緒に練習場などに指導に行く機会も多く、教え方を学ぶ他、互いのフォームを確認し合うなど、師弟関係ながら良きパートナーでもあるようだ。

「お手本通りの本当にきれいなフォーム」とまな弟子を絶賛する瀧瀬さん。上原さんは「しっかりと、見本になるようなフォームを身に付けていきたい。そして、これから目指すのは、上級のティーチングプロですね」と力強く話した。



師匠の滝瀬さん(左)からフォームのアドバイスを受ける上原さん。

nava  
スタッフ  
おすすめ

## バーベキュー スポット

天気の良い日は野外でおいしく、水道が使える、トイレ安心の気軽に行けるスポットをご紹介します。



青山ハーモニーフォレスト  
広々スペースのバーベキュー用テーブルが4卓。  
場所／伊賀市種生  
時間／午前9時～午後5時  
料金／1カ所700円  
(金網2枚または金網1枚+鉄板1枚、金バサミ2本を貸し出し)  
金網・鉄板金バサミの追加：一つ100円  
着火剤：1箱150円  
定休日／月曜(月曜が祝日の場合は翌日休業)  
申し込み／要 TEL 552255

長瀬公園  
無料のバーベキュースペースが12カ所。  
場所／名張市長瀬 料金／無料  
申し込み／不要  
※問い合わせは 名張市観光交流室  
TEL 637638

赤目四十八滝キャンプ場  
キャンプ場内の指定場所でバーベキューOK。  
場所／名張市赤目町長坂  
料金／キャンプ場入場料 大人400円、  
小中学生200円、小学生未満は無料  
バーベキューセット：一式500円  
定休日／水曜止午～金曜午後1時まで  
(祝日)7月1日～9月16日(除く)  
申し込み／要 TEL 639666

ゴミは持ち帰りましょう！

## 田口知恵子の 小さな気づき・大きなうなずき Vol.10

### オムツなし育児

子どもが赤ちゃんのころ、布オムツ育児とともに楽しんだのが「オムツなし育児」でした。

「オムツなし育児」と聞くと、早すぎるトイレトレーニングのように誤解を受けることもあるようですが、アフリカや東南アジアの一部地域ではオムツをしないのが当たり前で、スリング(だっこひも)でずっと抱っこして育児するので、赤ちゃんの欲求が母の勘で分かるそうです。日本でも昔はオムツをしないで育児されていた土地、時期があったそう。

オムツなしと言っても完全にオムツをしないで育児をするのではなく、基本的に布オムツをしていて、子どもが排せつをしそうなタイミングを見計らっておまるに座らせるというやり方です。私は生後6カ月から始めましたが、新生児から始めら



ポット...始めるにあたって購入しました。インターネットで「ホーローおまる」で検索できます。

れるそうです。目的は早くオムツを取ることではなく、親子のコミュニケーションを深めること、排せつという身体感覚を大切にすることにあります。

毎日何度も「そろそろかな?」とおまるに座らせて、もちろん排せつしないことも多いですが、親子のタイミングがバッチリ合った時の爽快感は、子育ての醍醐味(だいごみ)を味わっているなと感じました。また、よく「おしっこはおまるにできるのに、うちはオムツにしたがる」という話を聞きますが、オムツなし育児をしていたおかげでうちの方が先に上手にできるようになりました。それってすごく楽しいことです。小さいお子さんがいる方は、ぜひおまるでさせてみてください。きつというんな気付きがあるはず。



こんなふうにはしゃぎと座っていられます。2歳頃には裸で自分でするようになってきました。



# ADS ニュース

地域の情報を知るには

アドバンスコープの  
ちゃんねる ADS!

## 高校野球三重大会へ向けて



伊賀から甲子園へ——。いよいよ7月11日からスタートする、全国高等学校野球選手権三重県大会。日々白球を追いかけ汗を流す、県内60余りの高校野球部が、聖地「甲子園」を目指し、熱い戦いを繰り広げます。

大会を前に、アドバンスコープでは、伊賀上野ケーブルテレビと協力し、出場予定の伊賀地域の高校野球部にインタビュー。地域の話題をお届けしている「ADSニュース」内でお伝えします。

7月4日(金)までの毎日午後7時からのADSニュース後半で(29日除く)。さらに、5日(土)、6日(日)の両日には、総集編をお届けします。

「ADS ニュース」は、アドバンスコープのテレビサービスご加入後、自主放送チャンネル「ちゃんねるADS」で視聴できます。放送日は、番組ガイドまたはアドバンスコープ HP (<http://www.advanscope.jp>) へ。



### 行ってみよう

地域のお店紹介 Vol.10

## ゆったりと過ごせるこだわり空間

築100年以上の古民家を改装したカフェ「松風」は、名張市の上本町商店街にオープンして1年余り。「和」の落ち着きの中に、カラフルな腰壁や椅子が明るさをプラスする、「レトロモダン」な空間だ。店主の森本裕也さん(36)は、子ども時代を名張で過ごし、その後地元を離れていたが、帰郷するにあたってカフェの開店を決めたそう。

「古いものが大好き」という森本さんが、いろいろな物件を探した末に決めたのがここ。存在感のある古い時計や家具、衣装ケースなどは、京都の祖父の家からの掘り出し物。大正時代の雑誌も、手にとって読める。ランチは幼なじみの料理人、ケーキは友人のパティシエが作るという。「広い敷地内の建物を生かして、将来は安く泊まれる宿や、近所の人々の趣味を生かした教室などもできれば」と、若きオーナーの夢は現在進行形だ。

## Café&bar 松風



森本さん自らも、改装に汗を流した店内。



古い雑誌やアルバムも「ご自由に」。

【TEL】44-6355  
【所在地】名張市上本町34  
サンロード商店街内  
【営業時間】8:00~21:00  
【定休日】木曜日

## nava 会社ウォッチング

# 時代とともに 進化する工場



●コクヨファニチャー株式会社●  
本社/大阪市東成区大今里南6丁目1番1号  
三重工場/名張市西田原 2012 番地  
<http://www.kokuyo-furniture.co.jp/>

生産技術グループのメンバーたち。世代を超えて力を合わせる。

「安全があつてこそその収益」と話す高梨猛(たけし)さんは、昨年10月に就任した、同工場の11代目工場長。「安全・品質・効率・コスト」と、工場全般の管理を任されている。

名張に建てられて22年。現在300人余りが働く同工場は、従業員の8割近くが地元の住民だ。高梨さんは「工場は地域の皆さんに支



「地域の会社でありたいですね」と話す高梨さん。四季折々の花が咲く、同工場内「誉の花壇」を前に。

### 最優先は安全 工場長 高梨猛さん

甲子園球場のグラウンド11個分という広大な敷地を誇るのは、「コクヨファニチャー株式会社 三重工場」。オフィス家具や内装材などを手掛ける同社の国内製造拠点として、名張市西田原に建てられて今年で22年目を迎えた。

当時の「事務机」の定番、スチールデスクの製造を目的に建設された同工場も、立ち上げからは、20年以上。時代とともに今ではデスクも一人用のものから、仕切りがなく数人で使用する「ワークステーション」と呼ばれる大型のものが好まれるなど、オフィス環境や流行も変化。同工場でも、鉄板から樹脂、木材など、使用する素材が多彩になり、現在はさまざまな種類の天板や引き出しなどのユニット約4千種類を製造している。

### 変化に合わせて続く取り組み

近年の流行色に合わせた商品塗装設備の更新や製造ラインの工程設計、天然ガス使用でのCO<sub>2</sub>削減など、「商品の安定供給」「コストの極小化」「環境に配慮したエネルギー」の三本柱を掲げ工場改革を目指す同グループ。時代の流れとともに求められる商品の変化に合わせて、彼らの取り組みは続く。(PR)



名張市西田原の同社三重工場。

## 今回の会社は……コクヨファニチャー株式会社



# 健康と生活

## 乳がんについて

教えてくれたのは…

寺田病院  
副院長 堀木 貞幸先生



かかるというわれています。すべてのがんの中でも女性では乳がんにかかる率が一番高く、日本では40代から50代が一番かかりやすいです。

### Q4:どのくらい検査があるの？

A4:まず、乳房の状態を見て、固いものなどがあるかないかを触って確認する「視触診」(じょしょくしん)。次に、ゼリー状のものを乳房に塗って乳腺の超音波検査をして、内側に何かできていないかを診ます。三つ目は、乳房のレントゲン「マンモグラフィ」での検診。X線写真から、がんの特徴的な病変がないかを判断します。

### Q1:乳がんとは、字の通り乳房にがんがあるの？

A1:乳房にできるものと理解してもらえぬように思います。かかるのは女性がほとんどですが、男性の乳がんもごくまれにあります。

### Q2:このあたりにはがんがあるの？

A2:乳房の外側の上の方にはがんが1番多いですが、他の場所にもがんがみられます。

### ●乳がんの症状

しこりがある、乳房が痛む、乳頭から血液のようなものが出る

### Q3:乳がんにかかる人は増えてきているの？

A3:最近非常に増えていて、今の時点で、全女性の13人に1人が乳がん

名賀医師会の協力のもと、健康についてのQ&Aをお届けします！病気が遠いようで近くにあるもの。ぜひ参考にしてください。

### Q8:口で息を吐けるのは、

A8:乳がんが増えているのは生活の偏りが原因の一つです。油っぽい食べものを控えるのがいいと思います。

また、30代を過ぎた人は必ず検診を受け、もし異常を感じたら、恐れずに受診してください。早期に分ければ、早期に治療できます。

## 熱中症について

教えてくれたのは…

名張市立病院  
副院長 兼 小児科部長 須藤 博明先生



### Q1:熱中症とは？

A1:気温が高くなり、体の水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調節機能が異常を起こす障害の総称です。

### Q2:どのような症状が？

A2:めまいや立ちくらみ、筋肉のこむら返りの他に、頭痛や嘔吐(おうと)、失神、けいれんが起ります。

### ●体温上昇と熱中症の重症度

正常〜軽度上昇  
頭ががんがする頭痛、吐き気がする、吐く、体がだるい(倦怠感)  
中等度上昇(38〜40℃)  
めまい、立ちくらみがある、筋肉のこむら返りがある(痛い)、汗を拭いても拭いても出てくる  
高熱(40℃以上)  
意識がない、体がひきつる(けいれん)、呼び掛けに対し返事がおかし、まっすぐ歩けない、走れない、体温が高い

### Q3:起るしやすい環境は？

A3:気温が高い場所というのが一つですが、湿度が80%以上になると気温が25度くらいでも熱中症が起ります。

### Q4:日頃から気を付けることは？

A4:我慢せず、クーラーなどを付けて室温を下げるのと、寝る前には「カップ」一杯の水分を取ることが大事です。

### Q5:なぜ高齢者や小さい子どもがかかりやすいの？

A5:高齢者は体温の調節機能が落ちていると同時に、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。そのため、室内であっても脱水状態になり、熱中症になる人が増えています。

子どもは体温の調節機能が未熟です。特に乳幼児は水分を取ったり、服を脱ぐなどの予防策を、自分で取る事ができません。

また、地面に近いところは気温が高いです。野外では、子どもはアスファルトなど地面からの照り返しの影響を大人より受けやすいため、熱中症になりやすいです。

7月26日発行号では、「気分の落ち込みについて」「緑内障について」をご紹介します。お楽しみに！

健康と生活を応援しています

もう一度家に恋してみませんか？

**住まいプロ ホームウェル名張**

0120-63-8522 有限会社 高建

●子どもの熱中症の予防法

- ①子どもの異変に敏感になる、②外出時の照り返しに注意、③服装を選択、④水をこまめに飲ませる、⑤日傘から暑さに慣れさせる、⑥絶対に車内に子どもを置き去りにしない

### Q6:もし熱中症にかかった場合どうしたらいい？

A6:基本はまず、木陰やクーラーの効いている場所などの涼しいところへ移動して、それから水分と塩分を補給します。氷が使えるのであれば、首筋や脇の下などを冷やしてあげるのもいいと思います。

水分補給は、塩分などが調整された「経口保水液」を使用するのもいいでしょう。

### Q7:病院へ直行するべきなのは、どのような症状？

A7:「意識がない」「呼び掛けても返答がおかしい」などの場合は、救急車を呼ぶ必要があります。また、水分を与えようとしても飲めない、自力で処置をしても改善が見られない場合は医療機関を受診してください。

家のことならおまかせください!!

新築増築 リフォーム 介護リフォーム 下水道工事

株式会社 福山工務店 名張市豊後町251番地の4 TEL 63-2345

健康と安心をお届けいたします。

まごころ弁当

高齢者向け配食サービス まごころ弁当名張店 名張市桔梗が丘 3-3-1 (都人内) 0595-48-7651

今の笑顔を大切に...

古民家を再生したデイサービスです。

株式会社 ちよびや デイサービス ひろこの家 名張市滝之原1862 0595-68-2876





メッセージ・リクエスト  
お待ちしております!!



Eメール:  
nabari@fm835.jp  
FAX:62-0835

コミュニティFM「FMなばり(通称:なばステ)」に出演したゲストや、ラジオで紹介したお店などの情報をお届けします。

少年少女スポーツチームを紹介

かがやけ! スポっ子

◆FMなばりで放送中の「全力! 少年少女」に登場したチームを紹介。



「サッカー大好き!」と、6歳から小学6年生までの男子19人が心から楽しんでプレーしている「近大高専サッカースクール」。すぐ隣では近畿大学工業高等専門学校のサッカー部が練習していて、部員とも触れ合いながら、良い刺激を受けられる環境です。

コーチの亀井さんは、同校に勤め始めた2008年に同スクールを設立。それ以前の教え子たちに「今後も亀井さんにサッカーを教えてほしい」と言われたのがきっかけだそう。「サッカーを通して、人としても成長できるチームに」と指導しています。

子どもたちは、「もっとサッカーがうまくなりたい」「お兄ちゃんたちみたいに試合で活躍できるようになりたい」と元気に答えてくれました。メンバー募集中で、体験や見学もOKです。

近大高専サッカースクール



練習日時・場所 / 月曜・木曜 16:30~18:00  
名張市民陸上競技場  
土曜 9:30~11:00  
鴻之台3号公園(通称かぼちゃ公園)  
連絡先 / コーチ 亀井さん Tel 090-5855-5081

車のことならおまかせ!



上野店 住所:伊賀市小田町稲久保 240-1  
TEL:24-8881

なばり店 住所:名張市夏見字浅尾 102-3  
TEL:63-8405

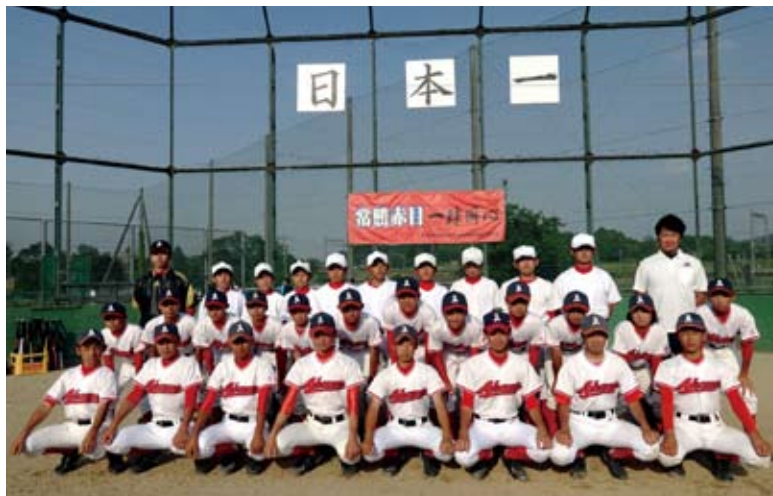
お近くのオートバックスにお気軽にお越しください。



奈良店舗

■新庄店 住所:奈良県葛城市壘 112-1  
Tel:0745-63-3720

■香芝インター店 住所:奈良県香芝市高 137-1  
Tel:0745-77-8723



日本一応援したくなる  
チーム目指して

市立赤目中野球部

名張市内の子どもたちの元気な声を紹介する大好評コ

「日本一」の文字が目指す。

「日本一」の文字が目指す。

昨夏、県制覇を果たし、東海大会に出場した同部。「日本一」の標語は、大会後に今のチームへと代替わりした際に、目標として全員で考えたものだという。主将の吉村拓真君(3年)は、「部員の一人が『日本一』応援したくなるチームというのはどう?』と提案し、全員が『それだ!』とその場で決まりました」と当時を振り返る。



練習着の背中にも油性ペンで書かれた「日本一」の文字。「はりっこ放送局」にて4月18日~放送。

多くの部員が「試合に出て選ばれる選手だけなく、控えの選手や応援する部員みんなで気持ちと試合には勝てない」と声をそろえる。部員の一人で、特別支援学級に通う中川悠哉君(2年)は「ぼくは足に障害があつてみんなと一緒にできない。別メニューで練習に励む中川くん。



別メニューで練習に励む中川くん。

『伊賀風土記』

伊賀の地名・歴史をひも解く  
~ 伊賀市西高倉・熊野修験の道筋を追って ~

卓講師、2人の顧問も期待を寄せる。常に周囲の人たちへの感謝を口にすると、この部員たち。水曜日の早朝

練習では学校周辺の清掃を行うなど、「応援したくなるチーム」という目標に向かって汗を流す毎日だ。

内では、伊賀市の「西高倉(にしたかくら)」を訪れます。伊賀市の西部、滋賀県甲賀市との県境に位置する西高倉には、かつて補陀落寺(ふだらくじ)という寺がありました。「補陀落」とは、はるか南方の海上にあると信じられていた観音菩薩のすみか「補陀落浄土」のこととを言い、この浄土を目指して船出をしたのが「補陀落渡海(ふだらくとかい)」。

行者が乗り込み漂流するといった命がけの捨て身の行とされた。和歌山県那智勝浦町の補陀落山寺(ふだらくさんじ)が渡海の霊場として名高いですが、伊賀市西高倉の補陀落寺は、17世紀後半には、すでになくなっていました。平安時代後期から鎌倉時代にかけて熊野信仰が流行していたことや、熊野に縁のある高倉神社が近くにあることなどが、補陀落寺創建の背景にあったと考えられています。補陀落寺跡の近くには、



桃山時代の装飾が華麗な高倉神社の社殿。

鎌倉時代の町石が残り、当時の参詣の賑わいが読み取れます。西高倉に今も残る高倉神社の祭神・高倉下命(たかくらじのみこと)は熊野邑(くまのむら)で神武天皇が悪神の毒に倒れた時、武甕槌

放送日

初回放送  
7月1日(火)  
15:30~  
(15分番組)

神(たけみかづちのかみ)により倉の中にもたらされた霊剣を献上し、助けたという伝説があります。この霊験から「倉庫の守護神」として信仰され、毎年7月に営まれる倉暉祭(そうきさい)には、全国から多くの倉庫事業関係者が参列しています。番組では、伊賀市西高倉に残る熊野信仰の杜を巡り、熊野修験への道筋を案内します。



家族が離れていても

いつも誰かといえるような  
**安心と安全**をお届けします

安心だね



福祉医療型緊急通報サービス

# つながりコール with ケーブルプラス電話

高齢者の世帯やひとり暮らしの方でも  
家族みんなが安心の緊急通報サービス

月額利用料 **3,300円**  
(税込 3,564円)

ひとり暮らしや、昼間・夜間に家族が出掛けてひとりになるご高齢者の安全に。離れて暮らすご家族の安心に。ぜひ「つながりコール with ケーブルプラス電話」をお役立てください。

※この金額にはつながりコールとケーブルプラス電話の基本料金が含まれます。※通話料は別途かかります。

ケーブルテレビと  
セットで

さらに  
**お得!!**

ケーブルプラス電話とつながりコールに  
セットで入ればこんなにお得!!

CATV スタンダード 3,500円 (税込 3,780円)	+	ケーブルプラス電話 1,330円 (税込 1,436円)	+	つながりコール 2,500円 (税込 2,700円)
---	---	------------------------------------	---	----------------------------------

割引  
1,860円  
(税込 2,008円)

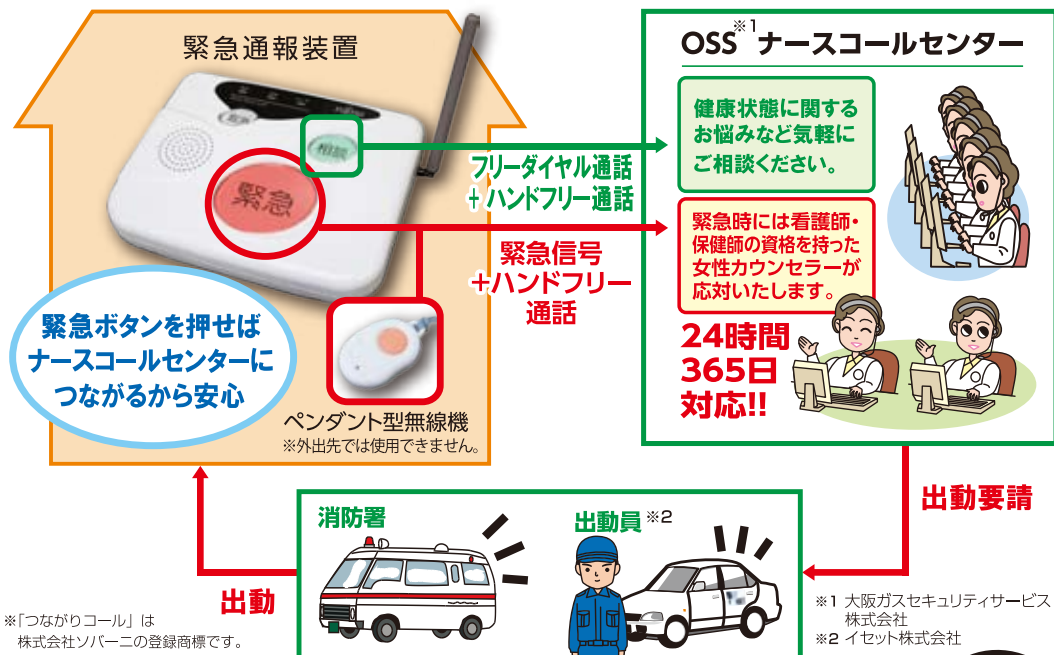
3つ合わせて  
**5,470円**  
(税込 5,907円)

料金についてお気軽にお問い合わせください

福祉医療型緊急通報サービス

## つながりコールって何?

緊急通報装置から、看護師・保健師による健康に関するお悩み相談と緊急時の対応（ご自宅への駆けつけ、救急車の手配など）を24時間365日行います。



**24時間365日 安心対応!**



株式会社 アドバンスコープ

TEL 64-7821