

Super Bowl Nabari
 スーパーボウル名張

全学生対象

平日 18:00 限定
 まで

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8月13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8月13日まで有効

「あ、こんな人いそう」っていうのを作りたいんです。伊賀市荒木の布作家、齊藤歩美さんが生み出すのは、ヒツジの毛狩りをするおじさんや新鮮野菜を届ける農家など、「日常のひとコマ」を切り取ったような人形たち。ぬくもりあふれる作品の数々は、見る人たちに安らぎと懐かしさを与えている。



日常のひとコマを形に

布作家 齊藤歩美さん

「私の技術とともに、人形たちもだいぶ進化してきましたね」と話す齊藤さん。

「二歩一歩進む」との思いから名付けた「布工房一歩」の屋号で、布のポーチやバッグの他、羊毛フェルトの小物などを手掛ける齊藤さん。「楽しんでもらえて愛されるもの」をモットーに作品づくりをする中、「一番、一

身近にありそうで、一昔前の懐かしさも感じる人形たちは、作り始めて十数年。ぬくもりのある表情になるようにと、目の位置一つ一つにも試行錯誤。少しずつ動かして、「一番の表情」を作るそう。



表情豊かに「日常の風景」を伝える人形たち。

「二つの情景を描く人形たちは1作品だけ。同じものは二つとできないから」と話す齊藤さん。「今後は、少し前の時代の教室とか、20体ほどの人形が一緒にいる「空間」を作りたい」と新たな目標に目を輝かせた。

「空間」を作りたい

歩らしさが出てくる」と話すが、ちりめんなどの古布で作る人形だ。

「この人形たちは、十数年の中にも豊かな表情はもちろんだ。足の踏ん張りや手の位置まで、こだわりの詰まる。頭に浮かんだイメージは、一気に形にする。食事を忘れて制作に没頭する

「この人形たちは自分の子どもみたい。見送る時も『大事にしてもらいな』ってお嫁入りさせるような気持ち」と目を細める。

第12回 **楽しいイベント 盛りだくさん**

ホームウエルフェア

土曜日開催です！
お間違えなく!!

8/2 土
10:00~15:00
小雨決行(荒天中止)

屋敷にCoCo吉番屋のカレー
無料サービス! 先着300食限定

スタンプラリーで景品GET!!
なんとWチャンスで10万円リフォーム券が当たる大抽選会あり!

ヒノキ表札 先着50名様にプレゼント

創業15周年記念

展示

- ガス移動展示車 (ガス実演・ミスト体験)
- エコウィル・ガラストップコンロ展示
- LIXIL 水まわり移動展示車

KIDSコーナー
じゅうぎにのってみよう!

イベント

- モザイクアロマキャンドル
- サッシ屋さんの網戸張替え ※1枚500円、1名様2枚まで
- 左屋さんの泥だんご遊び
- 瓦屋さんの粘土細工
- 大工さんの包丁研ぎ
- 畳屋さんの花台 などなど...

全面リフォーム **新築二世**

無料相談会実施中!

会場 (有) 高建
名張市蔵持町里 2382

八幡工業団地 至上野
橋本胃腸科内科 コンビニ
GS 至美旗
R328 桔梗が丘駅
会場
緑が丘 至名張

LIXIL リフォーム チーム
住まいプロ ホームウエル

たか けん
(有) 高建
名張市蔵持町里 2382 tel: 0595-64-8522 日曜日定休
http://www.homewell-nabari.com/ ホームウエル名張 検索

シンプルで可愛い

名張市つつじが丘 富永恵美さん

「本当にシンプルなものって、なかなかなくて。自分で気に入るシンプルを作ろうと思いました」。名張市つつじが丘の富永恵美さん。美さんは、シンプルさとシルエツトにこだわったバッグを作って約1年。一つ一つ丁寧に作られ、存在感のある作品たちは、地域のイベントなどで注目を集めている。細かい作業はもとと好きで、自分のアクセサリも作っていたという富永さん。長男



バッグを持つ富永さん(右)と長男の圭吾ちゃん。

の圭吾ちゃん出産後、家にいる時間を生かして、昨年春からバッグ作りを始めたそう。



こだわりが詰まった作品の数々。

「何でもシンプルが好き。細い作業はもとと好きで、自分のアクセサリも作っていたという富永さん。長男にも似合うし、持ち続けられる。それに布のかばんが好きで」と、自身の「好き」を軸に据えた作品作りを展開している。「ポタンもタグもないし、縫い目も目立たせません。また、金具なども使わない」と最初に決めました」というバッグの形は、Tシャツや、豆の形のポーチが生まれたり、子どもの成長に合わせて肩ひもの長さが調節できるポシェットがあった

2歳半の圭吾ちゃんとも、一緒に絵本を作るなど、得意分野で楽しんでいる。「息子がソラマメ大好きで」と、豆の形のポーチが生まれたり、子どもの成長に合わせて肩ひもの長さが調節できるポシェットがあった

ブランコに乗って本を読む人、地球に腰掛ける人、かわいい動物たちの楽団……。豊かな森から生まれた小枝や木の実、野の花を使ってミニチュアの動物や動物を作るのは、津市美杉町の立川(たてかわ)寛さん。表情豊かなその作品は多くの人をとりこにしている。

森の恵みでミニチュア作り

木工講師 立川 寛さん

同施設の木工体験では、ルームプレートやパズルを作るコースもあるが、ミニチュア作りコースが一番人気で、ホームページを見て遠方から作りに来る人もいます。もうすぐ夏休み。今年も多くの子どもたちが教室を訪れる予定だ。十人十色の出来上がりには、立川さんは「それがいいんです。子どもの発想はすごい! 思いのままに作る楽しさを、ぜひ小さいころから体験してほしい」と目を輝かせる。



オーケストラに囲まれて新郎新婦がケーキカットをしようとしているミニチュアも。



真剣なまなざしで練習に励む高橋さん。名張市消防本部で。

日々の訓練で目指すは全国

名張市消防本部 高橋 弘典さん

救助技術の確実性や迅速性の向上

を目的に開かれていた「消防救助技術東海地区指導会」。救助のエキスパートが技術を競う同大会に、名張市消防本部から今年度の代表として出場するのは、高橋弘典消防士(名張消防署)。日頃の訓練の成果を見せる大舞台を前に、厳しい練習を重ねている。

同大会には、愛知・岐阜・三重の東海3県各地の消防本部から選ばれた救助隊員たちが出場。障害物を乗り越えたり煙の中を通過する「障害突破」や器材を使わずに塔の上から下ろされたロープを上る「ロープ応用登はん」といった陸上競技と、要救助者を泳いで搬送する「溺者搬送」や水中でのロープを結ぶ「水中結索」などの水中競技、合わせて15種目が行われる。

今回、高橋さんが出場するのは、横に張った20枚のロープを往復する「ロープブリッジ渡過」。往路はロープを抱え込むようにして上側を渡る



高橋さんにエールを送る 栢本署長(右)。

「セーラー渡過」、復路はロープの下にぶら下がるようにして渡る「モンキー渡過」の二つで速さを競う。

活躍に期待

標準タイム28秒を越えようと減点され、最速の選手が8月に千葉県で行われる全国大会へ。名張市消防本部からの16年ぶりの全国大会出場を目指し、高橋さんの活躍に期待が掛かる。

今年4月から、以前の出場者らとチームを組んで練習に励んできた高橋さん。「コツは体力と精神力」「日々の訓練が結果につながる」との仲間からのアドバイスに、「絶対全国大会に」と気合が入る。本番に向けた練習を見守る栢本(かやもと)保名張消防署長も「頑張っ

【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

1個 140円(税込)

ぶどう大福
 巨峰ひと粒を使った
 みずみずしい大福です。
 8月1日(金)は 1個130円を
 “ついたち餅” 97円(税込)

もっと大きく力強い カブトムシを

名張市桔梗が丘西
河野 光伸さん



「以前は最大級の熱帯魚、アロワナを飼っていました。大きい生き物が好きみたいです」とはにかむ河野さん。

毎年、夏になると男の子たちが目を輝かせるのが「昆虫の王様」といわれるカブトムシ。名張市桔梗が丘西の河野（こうの）光伸さんは、専用の飼育小屋で合わせて千数百匹以上を飼育。育てたカブトムシは、大きさを競うコンテスト「ビークワギネス」で3年連続記録更新するなど、カブトムシのスペシャリストだ。

長い角が自慢の世界最長カブトムシ「ヘラクレスオオカブト」や、世界最重量のカブトムシ「アクティオンゾウカブト」などを育てる河野さん。中学生まで過ぎた大阪府八尾市でも、よく近所の山へ行ったりは、虫などを捕まえていたという。

11年前、南米に生息するヘラクレスオオカブトを日本で飼育できることを知り、「自分も自分で繁殖させることに魅力を感じるようになる」、5年後には会社員からカブトムシのブリーダーへ転身。飼育部屋の温度管理やさまざまな交配など、独学で飼育方法を確立し、今では河野さんのヘラクレスオオカブトは、「大きく育つ血統」として、

オリジナルの血統づくり

飼えるかも」と雄と雌を一对購入し繁殖にチャレンジ。「初めて卵からかえり、さなぎまで成長したときは本当にうれしかった」と当時の感動を語る。

国内はもちろん台湾など海外のブリーダーからも一目置かれる存在だ。自身が持つヘラクレスオオカブト167・7ミリの記録が、残念ながら最近抜かれてしまったことに「さらに工夫を重ね、最長記録を抜き返したい」と意気込み



河野さんが育てた、150ミリを超えるヘラクレスオオカブト。

を語る河野さん。「カブトムシは実は身近にいる昆虫。名張は自然がいっぱいな地域なので、自分で捕まえるという楽しさも知ってもらいたい」と笑顔を見せた。



所狭しと並ぶ作品たちと立川さん。メナード青山リゾートの自然文化村・木工館で。

全身で表現 打楽器一筋

伊賀市西明寺
澤田ひとみさん

「車の中でも家の中でも、気付けば音楽に合わせてリズムを刻んでいましてね」とほほ笑むのは、伊賀市西明寺の打楽器奏者、澤田ひとみさん。音大時代の同級生らと結成した音楽グループ「アンサンブル宙（sora）」でのコンサートに

間近に控え、熱の入った練習が続いている。澤田さんが奏するのは、太鼓やシンバルといった打楽器が組み合わさった「パーカッション」。『宙』のステージでは、曲の流れに合わせて、ピアノとの掛け合いが持ち味」と同

までさまざまな曲をアレンジ。息の合った演奏は、観客らの心を弾ませている。「曲に合わせて踊ったり、小さいころから音楽が好きだったのかも」。小学3年生の時、当時習っていた電子オルガン教室の発表会でビブラフォン（鉄

グループのリーダーを務める澤田さんは胸を張る。童謡からクラシック



パーカッションを打つ澤田さん。ステージではアドリブが魅力。（本人提供）

琴）を初めてたたいて以来、打楽器に魅せられたそう。高校時代に入った吹奏楽部では、管楽器には目もくれず、リズムで演奏の土台を支えるパーカッション



を担当。以来、「全身を使って表現できるのが魅力」と、音楽活動は打楽器一筋。娘2人の妊娠中も、臨月間近のおなかでステージへ。パーカッションをおなかの中で聞いていた娘たちも今では和太鼓サークルに入るなど、「音楽が好きだ」というグループとしての活動の他に、自宅でも教室を開いて打楽器の魅力を

伝えていく澤田さん。「日常を忘れられる瞬間が楽しい。おばあちゃんになってもたいたいって話したいですね」と笑顔で話した。

「アンサンブル宙（sora）」のコンサート「未来へ夢を：vol.5」は、名張市松崎町のアドバンスコープADSホールで8月2日（土）午後7時開演。チケットは前売りで一般1300円（当日200円増）、中学生以下500円（当日300円増）。問い合わせは兼本さん（TEL 090・2579・5793）まで。

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。
- ケーブルプラス電話 商品券 3,000円分

お友達紹介の流れ

- 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・ケーブルプラス電話に未加入の方をご紹介ください。
※ 紹介主はアドバンスコープの加入者に限ります。
- 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。
- 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。
- 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。

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

アドバンスコープの
TV・FM・nava
今月のテーマは
「夏の祭典」

アドバンスコープ 納涼祭

7/26(土)
17:00~

「名張川納涼花火大会」にあわせて、今年もアドバンスコープ従業員駐車場でイベントを開催します。ご家族やお友達そろってお越しください！

右下のゲーム券を
切り取ってお持ちください！

公開生放送
します★

縁日コーナー

- ・ケーブルテレビコーナー
- ・NHKコーナー

どーも君と踊ろう！



写真を撮ろう！

ステージイベント

17:30~18:30

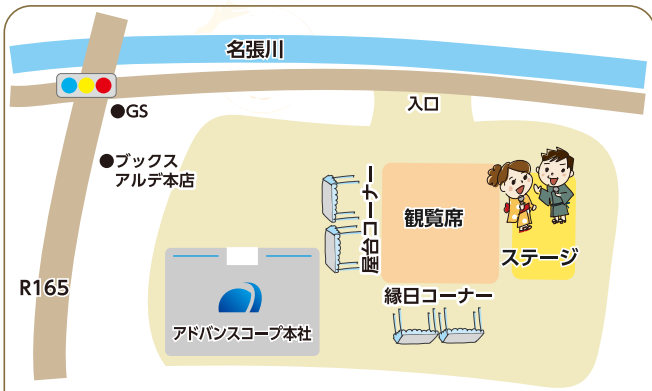
- 出演
- ・RMD studio
 - ・Dance School jaka
 - ・Dance School HEY BIG

屋台コーナー

- ・ドリンク
- ・たこ焼き
- ・カレー
- etc

うちわ配ります！

アドバンスコープ特製うちわをGET！



場所：アドバンスコープ

名張市箕曲中村18番地の2 (従業員駐車場)

☆駐車場はございません。
お越しの際は公共交通機関などをご利用ください。

※天候などにより、予定を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

田口知恵子の

小さな気づき・大きなうなずき

Vol.11

FMなびナビゲーターの田口知恵子が、日々の暮らしの中で出会った小さな発見や大きな感動をご紹介します。このコーナーです。「ちえこのお試しアレ！」vol.1~7に引き続き、お楽しみください。

お洗濯♪

今回は洗濯についてです。洗濯に合成洗剤を使うのをやめてから、考えてみたらもう10年がたちます。今使っているのは、液体の洗濯せっけんです。これまでは、重曹だけで洗ってみたり、竹炭から作った天然素材の洗濯洗剤を使ったりといろいろ試しましたが、今はこれで落ち着いています。合成洗剤を使わないのは環境負荷をできるだけ少なくしたいということと、肌への刺激が少ないということからです。

せっけんはよく泡立って、ぬるま湯で洗えば汚れはよく落ちるのですが、いつも洗濯機にポイポイで終わってしまうので、衣類がなんとなく黒ずんでくるのが悩みでした。とくに子どもの服は汚れも激しいのですぐに黒ずんできます。そこで気になった衣類はお風呂に入った時に手洗いをしています。液体の洗濯せっけんを少し付けて手でもみ洗いと、あらびっくり！こんな色だったの！ってくらいに真っ白になります。丈夫な生地なら布同士こすりますが、布の傷みを防ぐため泡で優しくもみ洗います。ワイシャツの襟汚れなどにも有効です。

「せっけんは落ちない」という誤解から合成洗剤を使う人も多いかと思いますが、適量適正温度でよく泡立ると、こんなに落ちるんだということがよく分かります。洗濯って奥が深いですね。私はつつい黒いものをネットに入れるのを忘れてしまったりと、洗濯が下手なので、もっと手間暇かけて洗濯上手になりたいと思います。



真田まなみ(株)アドバンスコープ

地域の祭り一覧(7/26~8/10)

開催日	地区名	祭りの名称	開催場所	開催時間
26日(土)	㊤新町	愛宕(あたご)の火祭り	新町愛宕神社	19:30~
	㊤桔梗が丘 5番町1区	5番町1区夏祭り	若松公園	17:30~19:30
27日(日)	㊤伊上津	第35回上津納涼まつり	上津地区市民センター	18:00~
1日(金)	㊤名張	名張地区夏まつり	リバー駐車場(イオン名張店1階平面駐車場)	17:00~21:00 ㊤中止
	㊤つつじが丘	第36回つつじが丘夏祭り	つつじが丘中央グラウンド	15:30~21:00 ㊤8月3日(日)
2日(土)	㊤富貴ヶ丘	富貴ヶ丘区夏祭り	富貴ヶ丘3-2-22	17:30~22:00 ㊤8月3日(日)
	㊤すずらん台	すずらん台納涼夏祭り大会	すずらん台7号公園	17:00~21:30 ㊤8月3日(日)
	㊤百合が丘	百合が丘地域夏祭り	前山公園	17:00~21:30 ㊤8月3日(日)
	㊤桔梗が丘 4番町	桔梗が丘4番町夏祭り	4番町公園(6号公園)	15:30~21:00
	㊤桔梗が丘 7番町	桔梗が丘第2団地夏祭り	桔梗が丘第2団地内	17:30~21:00
	㊤桔梗が丘 7・8番町	桔梗が丘7・8番町夏まつり	桔梗が丘18号公園	17:30~21:00 ㊤8月3日(日)
	㊤伊桐ヶ丘	第30回伊桐ヶ丘夏祭り	タイヤ公園	10:00~
9日(土)	㊤富貴ヶ丘	富貴ヶ丘合同夏祭り	富貴ヶ丘グラウンド	16:30~21:30 ㊤8月10日(日)
	㊤赤目	赤目夏まつり	錦生赤目小学校	16:00~21:30 ㊤同小体育館
10日(日)	㊤下比奈知	下比奈知夏まつり	比奈知小学校	8:00~16:00 ㊤同小体育館

㊤：名張市、㊤：伊賀市、㊤：雨天の場合 ※開催日、時間などは変更する場合があります。
※訂正:nava7月12日号4面「地域の夏祭り一覧」において、開催場所に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。
(誤)第20回ふれあい夏祭り…西1号公園→(正)第20回ふれあい夏祭り…子ども支援センター「かがやき」第2駐車場
(誤)西1番町祭り…子ども支援センター「かがやき」第2駐車場→(正)西1番町祭り…西1号公園

※7月10日現在当社調べ

ケーブルテレビ コーナー ゲーム券

※当日、ケーブルテレビコーナーにお持ちください。

NHKコーナー ゲーム券

※当日、NHKコーナーにお持ちください。

客席から見えるガラス張りのスペースで、うどんを手打ちする村上さん。

田吾作

【TEL】63-1268
【所在地】名張市梅が丘南3-286
【営業時間】11:30~14:00
17:30~20:30
【定休日】水曜日

看板娘、の長女・さゆりさん。

名張市梅が丘のメイン通りに面した、タヌキの看板が目印のうどん屋「田吾作」は開店22年目。充実した定食や一品メニューで、家族連れから酒を楽しむ人まで幅広い客層でにぎわっている。

店主の村上武武さんは料理修業中だった20代のころ、天候で出来上がりが変わるうどんの奥深さに魅せられたという。さぬきうどんで知られる香川県で修行し、奈良県で独立開業。その後古里である名張

へ店を移した。自家農園の有機栽培野菜を使い、ソバも4年前から栽培するなど、うどん以外の食材にもこだわりが、「自分が納得できる食材で作りたい」とニコリ。自ら釣った魚の他、冬はイノシシやシカもメニューに登場する。昨年の冬からは塩こうじ作りにも夢中だそう。

村上さんは、「凝りだすと忙しいけど、そのおいしいものができる。おいしいのってもらえるのが喜びです」と、職人の顔で語った。

「こだわりづくし」の おいしい料理を

行ってみよう
このお店

地域のお店紹介 Vol.11

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!

近場ぐるっと FOODハンター

グルメ情報はおまかせ

かんぱーい!



「暑さに負けないスタミナをつけたいな」「あつさりさっぱり食べられる涼しいメニューはないかしら」。そんな時は、ちゃんねるADSのグルメ情報番組「近場ぐるっと」

と「FOODハンター」をチェック!
アナウンサーが街を駆け回り、グルメ情報をお届けする同番組。名張市・伊賀市青山地区はもちろん、奈良県宇陀市や津市美杉町など、少し足を延ばせば行けるエリアのお店もピックアップ。名物料理を作る料理人たちの思いはもちろん、食材を求めて奮闘するアナウンサーも必見です。

暑気払いに「冷えたビールで乾杯!」なんてたまりませんね。夏本番の8月は、そんなビールに合う居酒屋さんおススメメニューがテーマ。国道165号沿い、伊賀市岡田にある新鮮な魚料理が

「近場ぐるっと FOODハンター」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。



自慢の「やまさ」と、名張駅前オープンしたばかりの本場沖繩料理の店「かりゆしの灯(あかり)」の2軒をご紹介します。

nava 会社ウォッチング

市場支える 作り手のこだわり

おいしいような料理が詰められた惣菜の器や真っ赤に熟したミニトマトが入るパック、色鮮やかなデザインが食欲をそそるカップラーメンの丼……。私たちがスーパードなどで見かける、さまざまな食品の容器やパッケージ。それらのデザインや印刷を手掛けているのが「中本パックス株式会社」だ。

5千品目以上

名張市蔵持町原出にある同社名張工場は、西日本の生産拠点として27年前に建てられた。稼動とともに同社の食品パッケージ部門のシェア拡大を担った工場。今では弁当容器やアイスクリーム容器、農産物パックなど約100種類、5千以上のデザインを手掛ける。

容器やパッケージなどは、メーカーの要望に沿って設計やデ

ザインを施し、成型を担当する他社工場へフィルム状で出荷。名張工場では、1カ月で容器など3億個分のフィルムを生産している。

また、同社が「クリーン&セーフティ」を掲げる中、名張工場では、5年前から不良品などのプラスチックを粉砕して再利用を進めている。国内5工場分、1カ月約150トをリサイクルするそうだ。

商品を手にするきっかけにもなる容器やパッケージ。調理時の耐熱性や冷凍保存への耐寒性など、進化を求めて続く開発に「安全性はもちろん、食品が入った時のイメージや色へのこだわりも譲れない」と、作り手の社員たちの思いは熱い。(PR)



名張市蔵持町原出の同社名張工場

今回の会社は……中本パックス株式会社



●中本パックス株式会社●
本社/大阪市天王寺区空堀町2-8 2F
名張工場/名張市蔵持町原出 522-100
<http://www.npacks.co.jp/webapp/top/>

高級感のある金の配色や木目調など、商品によってさまざまなこだわりが。

一番明るい声で

業務管理グループ主任
西野英美さん

営業部との納期調整や在庫管理をする、業務管理グループの主任として活躍する西野英美さん。入社以来、会社の顔として、窓口業務を担当している。

新人の頃から続けているのが、ワンコールでの電話応答。「いつも一番明るい声で、気持ちよくお話しできるように。声のトーンや話し方に



は気を配っています」とニコリ。

西野さんの接客に、「社外からの評判もいいんです」と同僚からも「太鼓判」だ。

ハキハキと電話応対をする西野さん。同社名張工場。

健康と生活

名質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！
病気は遠いようで近くにあるもの。ぜひ参考にしてください。

気分の落ち込みについて

教えてくれたのは…

桔梗が丘四番町診療所
院長 古高(こたか) 和生先生



Q1：気分の落ち込みとは？

A1：気分が良かったり、落ち込みとは誰しもあることです。ただし、「落ち込みが激しい」「長い間」「落ち込みが落ちない」「落ち込みが元気がない」場合や、これを繰り返している場合は感応性問題があると考えられます。

●自己診断法

- ・食欲、性欲の低下
- ・充実した睡眠を得られない
- ・活動性の低下
- ・意欲の低下、興味の消失など

Q2：自分で、または周りができず、

A2：気分の落ち込みは、本人は案外気付かず、家族、職場の人など周囲の人が気付くことが多いです。本人が治療の必要性を感じなくても、周

りの人が医療機関への受診をすすめてあげるのが良いかと思えます。

Q3：治療方法は？

A3：一項目は環境調整です。職場内でのストレスを抱えている人の場合では、産業医の先生や健康管理の責任者に職場内での勤務状況・勤務期間について調整してもらおうように相談し、家庭内のことについては、家族で焦らずにゆつゆと相談するのが良いと思います。

次に薬物治療があります。一般的なものは、「抗うつ剤」「気分調整剤」「安定剤」などです。

最後に心理療法があります。「カウンセリング」「認知行動療法」などいろいろな治療法があるので、これも専門の医療機関や心理療法をしているところと相談するのがいいです。

●気分の落ち込みが引き起こす病
うつ病、躁うつ病(双極性障害)、気分変動症、適応障害

Q4：気分の落ち込みから病気になるための予防法とは？

A4：気分の落ち込みは誰にでもあるので、一定の時間がたてば回復してきます。ただし、気分の落ち込みが長期化・慢性化し、強いストレスがかかっている状態だと、それがうつ病などの病気に進んでいくことがあります。強いストレスがある状況避けると、あるいはストレスがたまってきたら発散・解消をすることが必要

緑内障について

教えてくれたのは…

名張市立病院
眼科 生杉(いけすぎ) 謙吾先生



Q1：緑内障とは？

A1：視神経に障害が出て、視野が狭くなってくる、失明原因の第1位の病気です。一度起こった視神経や視野の障害は、治療しても元に戻すことはできません。眼圧(眼球内圧)が高いと緑内障になるといわれていますが、眼圧が正常でも「正常眼圧緑内障」になることがあります。

過度なストレスは、ある程度はあつたほうが良いという人もいますが、慢性化するとうつ病などの気分障害の発症の引き金になることが多いので、ストレスをためすぎないことが大事だと思えます。

Q3：緑内障の症状が現れたときの対処法は？

A3：急性緑内障の場合は、視神経の障害が急速に進行しますので、緊急の治療が必要です。まず目薬や点滴の治療を行い、改善が見られない場合は手術をすることもあります。

一方、慢性の緑内障は、初期は自覚的な症状がほとんどありません。健康診断や、結膜炎などの病気で受診して見つかることがほとんどです。視野が狭いなどの自覚症状があつて受診した場合、病気がかなり進行している治療が難しいことも多いです。

Q4：進行を抑えるための治療は？

A4：緑内障の発症を予防する有効な手段は、残念ながらありません。もし、医療機関で緑内障と診断されたら、進行をできるだけ抑えることが治療の目的となります。慢性緑内障は、症状の軽い人では1日1回、やや症状の重い人だと1日数回眼圧を下げる目的で目薬での治療を行います。この治療は非常に

A2：次の表の通りです。

●緑内障の種類

- 急性緑内障
 - ・突然発症し、眼圧が急上昇する
 - ・強い目の痛みや充血、視力低下など
- 慢性緑内障
 - ・徐々に発症し徐々に進行する
 - ・特に初期では自覚症状に乏しい

Q5：緑内障は手術で治る？

A5：手術治療の目的は、目薬の治療よりさらに眼圧を下げることで、緑内障の手術をしても、引き続き目薬の治療を続けることも多くあります。

手術治療というのは感染症や出血などの危険を伴うこともありますので、手術によって眼圧を下げる治療が目薬と比べて明らかに有効であると判断したときに行います。残念ながら、手術だけで緑内障を治すことにはなりません。手術後も継続的な通院が必要になります。

Q6：注意点・自己診断法は？

A6：激しい目の痛みと急激な視力低下を伴う急性緑内障は、速やかに眼科医療機関を受診してください。慢性緑内障はかなり進行してないと気付けない病気です。1年に1回、眼科での目の検診をお勧めします。痛みのない比較的簡単な検査での診断が可能です。

8月23日発行号では、「食物アレルギーについて」「慢性腎臓病について」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

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。

株式会社あひや
デイサービス びろこの家
名張市滝之原1862
0595-68-2876

なつかしい話をしつつ楽しいひとときを過ごしませんか。

デイサービス びろこの家

日々新しく創作し続ける

造形染色作家 三代澤信寿さん

造形染色作家の三代澤信寿（みよさわのぶとし）さん（伊賀市蓮池在住）は、これまで東京や札幌の有名ホテルに500平方メートルを超える大壁画や全長360メートルの布のオブジェなどの作品を提供。また、色鮮やかなランプで幻想的



デザインと染色を担当した服とストールをまとった三代澤さん。「布のステンドグラス」と呼ばれるタペストリーをバックに。7月3日に「ほっと。すてしよん83・5」コーナー内の「中継車」でかけ散歩に出演しました。



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。

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

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します。



「負けない気持ち、あきらめない気持ち、強い気持ち」を合言葉に練習に励む、ラピド名張フットサルクラブ 強化 A クラスのメンバーたち。現在、10歳から12歳の男子14人、女子1人の合わせて15人が所属しています。

県大会では過去4度の優勝を誇る同クラブ。クラブ全体では幼児から中学生まで約130人が在籍し、高い目標に向かってチャレンジを続けています。

「まだ全国大会には出場したことがないので、全国の舞台に立って優勝を目指したい」と話すメンバーたち。11月に行われる、「バーモントカップ 全日本少年フットサル大会」の三重県予選で優勝を目指します。

ラピド名張フットサルクラブ 強化Aクラス



練習日時・場所 / 毎週水曜、木曜 17:00~19:00
フットサルスタジアムアミーゴ(名張市上小波田)
連絡先 / フットサルスタジアムアミーゴ Tel 65-6761

な宇宙を表現した「竹の銀河」という作品が中学校の美術の教科書に掲載されるなど活躍を続けている。15年前に伊賀市にアトリエを移設。以来、全国に向けて作品を発信しながらも、同市内での美術展で作品提供やプロデュースをするなど、地元密着の活動もしてきた。

そんな三代澤さんが、同市上野福居町に新たにできた「アートギャラリー「アートスペースいが」のこけら落としとして、去る7月1日から21日まで特別展を行った。竹や和紙などさまざまな素材を用いて、染色や明かりなど多彩な技法で作品を作り続ける三代澤さん。今回新たに誕生させたのが、プリント加工を施した和紙に着色した絵画「地球の巽(ひだ)」と、「山波」

に浮かぶ島を色鮮やかに描いたもの。「他とは違うものを作るために、今回はあえて筆をローラーに持ちかえま



三代澤さんが手掛けた多彩な作品たち。アートギャラリー「アートスペースいが」で。

意欲はとどまることを知らない。「以前、「アイデアが」無尽蔵だね」と言われたことがあるんだよね」と笑う三代澤さん。「これからも日々創



幻想的な光が美しい「竹の銀河」。

作をし、全国から伊賀を目指して人が集まるようなアートを発信していきたい」と熱い思いを語った。

『伊賀風土記』 伊賀の地名・歴史をひも解く 種生・国見の里に 伝承される兼好塚

伊賀地域を探索し、その土地の地名・歴史・文化についてお伝えする「伊賀風土記」。8月前半は、伊賀の

一つ、「徒然草」の作者である兼好法師(吉田兼好)の生涯については諸説ありますが、国見地区では古くから、兼好が晩年を過ごした場所との言い伝えがあります。現在は、兼好が余生を過ごした「徒然草」を執筆したとされる「草葺寺(そうきじ)」跡と、兼好を尊ぶ「兼好塚」が公園として残される他は、数軒の民家が建つ閑静な里です。

「徒然草」といえば、世の無常観をつづった随筆集ですが、その38段に「金は山に棄て、玉は淵に投ぐ(なぐべし)」とあります。財産や名譽の虚しさを詠んだ一節です。兼好塚の近くでは「膏薬石(こうやくいし)」と呼ばれる石があります。この膏薬石は蛋白石(オパール)ともされているようですが、兼好のいう「玉」とは違い、宝石としての価値はないようです。



伊賀市種生の草葺寺跡に建つ石碑。

す。また、透明な部分もあれば茶褐色の部分もあり、「火打ち石」とも伝えられています。本当に火打ち石のように火花が散るのでしょうか? 番組では、兼好法師が余生を送ったと伝承される伊賀市種生の国見の里を巡り、兼好塚より兼好がつづいた無常観に思いをはせます。

放送日
初回放送
8月1日(金)
15:30~
(15分番組)

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。

▲新庄店 住所: 奈良県葛城市萱 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

AUTOBACS GROUP

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

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

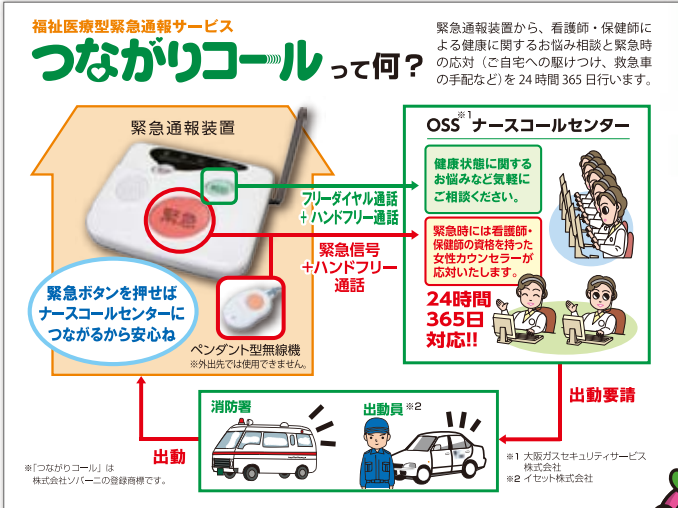
月額
利用料 **3,300円**

(税込 3,564円)

※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。
※通話料は別途がかかります。



ひとり暮らしや、昼間・夜間、家族が出掛けひとりになる高齢者の安全に。
また離れて暮らす家族の安心に。
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。



この機会にNNTTから
ケーブルプラス電話に乗り換えて、
電話代も安く抑えましょう!

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

24時間 365日 安心対応!

株式会社 アドバンスコープ TEL **64-7821**



FMなばり 交通安全キャンペーン

7月の
テーマ

歩行者や自転車への
思いやり運動

期間:平成26年7月1日(火)~31日(木)



私たちは公害、騒音のない
安心、安全な街作りを目指しています

自動車のご用命はオアシス看板が目印の認証整備工場でお待ちしています



- 街頭検査実施 (6月、10月)
- マイカー無料点検開催 (9月)
- マイカー点検フェア開催 (9月)

名張自動車整備組合 ☎63-0539

〈交通安全キャンペーン協力企業〉東京海上日動代理店 有限会社G・Aサポート/イセット/カーセンター
タイエオカ株式会社/株式会社 亀井商事/東部交通有限会社/スズキアリーナ三重名張 堀内自動車工業株式会社/名張エフバス/名張自動車学校/株式会社男樹/スズキ名張販売 有限会社 森本自動車/有限会社マイア/有限会社ワインドアップ
〈協力団体〉JA伊賀南部/名張自動車整備組合/三重県石油商業組合名張支部(50音順)