

宝石・時計・メガネ
田村
 TEL 0595-63-0730

ブライダルフェア開催中
 2014年
 新珠・フランドパール大荷
 WAKANA 品質日本一
 おかげさまで100周年

Super Bowl Nabari

スーパーボウル名張

HOS GAMES

NBA選手が来日決定!
 招待選手は多数! WEBにて全員公開中!!

2014 Drew League in JAPAN

GAME 01 大阪エヴァッサ vs HOS&LA LOOP
 8/29 (Fri) 東大阪アリーナ 18:00~

GAME 02 Drew League All Star vs HOS&LA LOOP
 8/30 (Sat) 東大阪アリーナ 11:00~

GAME 03 京都ハンナリーズ vs HOS&LA LOOP
 9/5 (Fri) 名張市総合体育館 18:30~

GAME 04 兵庫ストークス vs HOS&LA LOOP
 9/6 (Sat) 名張市総合体育館 18:00~

最新情報&チケット購入はコチラ!
 オフィシャルホームページ
www.hos-games.com

試合に関するお問合せ
 東大阪スタジアム HOS TEL.06-6722-8009

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9月26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9月26日まで有効



息ピッタリ あうんのダンス

姉妹ダンスユニット 「まぐねっと。」

「ダンスでは、『笑顔で元気いっぱい』を心掛けています」と話す七海さん（右）と咲希さん。

軽快な音楽に合わせて華麗なステップを見せるのは、伊賀市平野見能の瀧川七海さん（16）、咲希さん（12）姉妹。2人はダンスユニット「まぐねっと。」として、地域のイベントや福祉施設などで、子どもから高齢者まで多く

踊るのは、ヒップホップやブレイキングなどの「ストリートダンス」。「2人だけの舞台は緊張するけど、応援してもらおうという気持ち」という2人は、姉妹ならではの「あうんの呼吸」でダンスの息もピッタリだ。



音楽に合わせて振り付けを確認する2人。

6年前から市内のダンス教室でレッスンを励む中「練習しているダンスを役立てたい」と、2年前に伊賀市の「アトラクションボランティア」に登録した。ユニット名は、2人のイニシャルの「N」と「S」から磁石をイメージし、「かわいらしくて、誰にでも分かりやすいように」と名付けたそう。

以来、「姉妹ダンスユニット」として、イベントや地域の「ふれあい・いきいきサロン」、学童保育などから出演依頼に引張りだ。昨年は、10カ所以上でダンスを披露

のを楽しませていた。

踊るのは、ヒップホップやブレイキングなどの「ストリートダンス」。「2人だけの舞台は緊張するけど、応援してもらおうという気持ち」という2人は、姉妹ならではの「あうんの呼吸」でダンスの息もピッタリだ。

4月からそれぞれ高校生、中学生となり新生活がスタートした2人。七海さんは演劇部、咲希さんはバスケットボール部と部活動にも力を注ぐ毎日、目下の悩みは「なかなかダンスの練習時間が取れない」とことだという。

そんな大忙しの日々にも「観客の皆さんが拍手をしてくれたら、『すごいね』と声を掛けてくれるとやりがいを感じる」と話す2人は、「大きな舞台もいけど、地元の人を知ってもらって楽しんでほしい」と話している。これからも2人でのダンスは続けていきたい」と声をそろえた。

地元の人に

かきくわん 一軒

【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

ござる餅

1個 140円(税込)

9月1日より販売開始

餅粉を使用した焼き菓子でもらもらした独特の食感をお楽しみください

伊賀銘菓セット 半蔵でござる

1,420円(税込)
 各種詰め合わせ承ります

バスケ歴28年—— スポーツの魅力みんなに

名張市緑が丘西 西田雅美さん

「良いプレーができた時が最高の瞬間です」と話すのは名張市緑が丘西の西田雅美さん。週2回、練習に励むというバスケットボール歴は28年。「楽しく体を動かせるし、今では生活の一部です」と笑顔を見せる。



ボール片手にバスケットボールの魅力話す西田さん。

「良いプレーができた時が最高の瞬間です」と話すのは名張市緑が丘西の西田雅美さん。週2回、練習に励むというバスケットボール歴は28年。「楽しく体を動かせるし、今では生活の一部です」と笑顔を見せる。

「ミニバス」を始めたのがきっかけ。以来、中学、高校とバスケットボール部に所属し、コートに駆け回っていたという。

社会人チーム「名張クラブ」と「mairie（メリー）」の二つのチームに所属し、主力選手として活躍中。「仲間がいたから、これだけ長く続けることができました。やめたい

と思ったことはないです」とニコニコ。スポーツウーマンの西田さんは、勤務先の名張市役所では、生涯スポーツの普及や市民の体力向上を図るため、スポーツイベントの企画や運営を担当。これまでには、秋に開かれる「体育・健康フェスタ」や「名張ひなち湖紅葉マラソン大会」などのイベントに携わってきたという。

で行われる「HOS GAMES 2014 Drew League in JAPAN」。世界トップレベルのアメリカプロバスケットリーグ「NBA」に所属する選手たちのプレ

ーを生で見られるイベントということもあり、西田さんは「長くバスケットをしてきましたが、こんな機会はないので楽しみです」とこやかに話した。

父の背 追って12年

名張市南百合が丘 松尾俊介さん

日だ。

「名張や青山なら、山奥まで地理はばっちりです」と、白い歯を見せる名張市南百合が丘の松尾俊介さんは、ケーブルテレビは、ケーブルテレビの光ケーブル配線などを行う「リコム」の社員。社長である父・龍二さんの背を追って12年。市民の情報網を支えるため、地元を走り回る毎日だ。

作業着姿にヘルメットで、高所作業車のバケットに乗り込む松尾さん。アームを伸ばし、地上3階ほどの高さへ。「もともとは高所恐怖症だったんですが、だいたい慣れました」。16歳のころから父の仕事を手伝い始めて、はや10年以上。今では、高所の作業から



「仕事では『早く・丁寧・確実』を心掛けています」と話す松尾さん。

「ありがと」と笑顔で言う。顔を覗き込んでみるとうれしそうです。地元の名張市に、頼りにしてもらっている存在。うなづきながら「今後は目標を話した。

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

名張・青山にお住まいで、●ものづくりをしている人 ●大会で賞を取った人 ●特技を持っている人 ●趣味のコレクターさんなど、頑張っている人をぜひご紹介ください。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、当社TV・FMの番組制作やnavaの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

advanscope お友達紹介

商品券をもらえなくプレゼント!!

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

- 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。 ※ご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きます。
- 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」の双方に商品券を送ります。

自分らしく地元をPR★

地元アイドル「さえにん」 和田彩恵さん

「他の地域に出掛けて、名張に帰ってくる」と話すのは、自然があつて虫の声が聞こえて」とキラキラの笑顔で話すのは、県立名張高校3年生の和田彩恵(さえ)さん。7月末に伊賀市で行われた音楽ライブで「さえにん」としてアイドルデビューを果たし、伊賀や名張をPRしたいと張り切っている。

「かっこいい」だったという和田さんは、PRを通して忍者について学び、「技を磨くために努力していたんだな」と心を寄せる。高校で食物や料理について学ぶ和田さんは、調理師の資格を取るために進学を目指して日々の勉強にも手を抜かない。そんな学業とアイドル業の両立には、家族や友人の存在も大きい。「みんなすごく応援してくれています。イベントに来て応援してくれたり、本当にいい環境だと思います」

「ソロデビュー曲『しぜんだ忍』は、地元の自然と忍者をモチーフに、「狸隠れ」「狐隠れ」などの技や、威力を高めるために柿渋を吹き矢に塗っていたことなどが歌詞やダンスに盛り込まれている。今まで忍者のイメージ



自身の日記を前に、当時の思い出を語る吉住さん。

積み重ねた 70年分の思い出

名張市赤目町檀 吉住 裕作さん

夏休みの宿題で描く絵日記や旅行の記録など、さまざまな「思い」や「情報」を残すことができる日記。名張市赤目町檀の吉住裕作さん(81)は、70年間、毎日の出

来事を日記として記録し続けている。積み重ねたノートは50冊以上にのぼり、黄色く変色したページが長い年月を物語る。日記には、日常のとおりとめもない出来事から仕事でもある農業の作業記録、家族や友人の冠婚葬祭など、これまでの吉住さんの「人生の出来事」が残されている。ノートを手に吉住さんは「普段考えたことはないが、こうしてみると貴重な財産です



吉住さんの思い出が詰まったノートたち。

ね」としみじみ。書き始めたのは小学5年生の時。日記を書いていた祖父の「文字の練習にもなるし、積み重ねることが大切」との教えがきっかけだ。当時は、

祖父の教え

チラシの裏に書いて、とじひもでつづっていたそうだ。日々の様子を記していた中、「日記をつけている人は持ってきなさい」との小学校からの呼び掛けで、吉住さんが提出した日記は見事入賞。「この受賞がうれしくて書き続けよう

決めた」と、吉住さんは笑顔で当時を振り返る。「70年も書いていると、もう癖になって。書かないと落ち着かないです」とはにかむ吉住さんは、「ひ孫ができたことが、最近、一番うれしかった出来事。ひ孫との思い出などを



ページいっぱいその日の出来事が書き込まれたノート。

これからも書き続けていきます」と新たな目標に目を輝かせた。



「さえにんポーズ」を決める和田さん。名張市の「ちよいまるカフェ」で。

子どもたちの夢 支援したい

「養護施設の子どもたちに役立つことができないかと考えています」。そう話すのは、名張ロータリークラブの会長、尾形雅則さん。アメリカ発祥の社会奉仕団体「国際ロータリー」の地域組織である「名張ロータリークラブ」で活動して27年。今年の7月、同クラブの会長に就任した。同クラブはこれまで、市内の保

名張ロータリークラブ会長 尾形 雅則さん



普段は建築事務所の社長として、幅広い建物を設計する尾形さん。名張ロータリークラブ事務所で。

「最近はこのゴミへの植樹の他、名張駅前には江戸川乱歩の銅像の建立などをやってきた。ロータリーが提唱するボランティアグループ「ロータリーアクトクラブ」では、名張で行われる納涼花火大会の翌日早朝のゴミ拾いに、20年以上取り組みでいる。

「養護施設の子どもたちに役立つことができないかと考えています」。そう話すのは、名張ロータリークラブの会長、尾形雅則さん。アメリカ発祥の社会奉仕団体「国際ロータリー」の地域組織である「名張ロータリークラブ」で活動して27年。今年の7月、同クラブの会長に就任した。同クラブはこれまで、市内の保

「最近はこのゴミへの植樹の他、名張駅前には江戸川乱歩の銅像の建立などをやってきた。ロータリーが提唱するボランティアグループ「ロータリーアクトクラブ」では、名張で行われる納涼花火大会の翌日早朝のゴミ拾いに、20年以上取り組みでいる。

で就職して立ち上がる。しかし今の時代、大学や専門学校で学びたい子もいるでしょう。そんな子どもたちを支援できれば」
基本的には単年度で事業を行うロータリークラブだが、尾形さんは「何年かかるか分からない、また我々だけの基金を作り、夢をかなえる子が1人でも2人でも増えてほしい」と、会長就任にあたっての熱い思いを語った。

料理教室のご案内 **おいしく楽しくクッキング!**

9/28(日) 和スイーツ♪アフターヌーンティーレッスン
10:00~13:00頃 2,000円(税込)
黒ゴマのスコーン、和風サンドウィッチ、玉露(玉露のおいし入れ方)
和スイーツ3種、抹茶のタルト、黒豆の浮島、ほうじ茶プリン、黒蜜かけ

9/29(月) 秋食材を贅沢に使って♪ 家でできる塩釜料理教室
10:00~13:00頃 2,000円(税込)
秋鮭のムース、鶏の塩釜焼き、くるみのソーダブレッド、秋野菜のスープ、旬の食材「まこも」も使います!、プチモンブラン

申込締切: 8/31(日)まで
開催場所: 名張近鉄ガス本社2F 料理教室
定員: 各18名 ※申込多数の場合は抽選
対象: 高校生以上

メルマガ登録者全員に **アニマルズボンプレゼント!**
開催当日までにメルマガをご登録ください。開催当日は携帯端末または印刷物(パソコン登録の場合)でご登録の確認をさせていただきます。

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
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)

本の魅力を伝えよう

「なばり本の帯コンクール」 作品募集 9月1日スタート



残りわずかな夏休み。読書の秋に向けて、ゆっくりに本を読んでみるのはいかが？ 子どもたちが、お勧めの1冊にキャッチフレーズなどを考え、オリジナルの「本の帯」を作る「なばり本の帯コンクール」。今年も9月1日（月）から、作品の募集がスタートする。

書店で本を手にした時、真っ先に目に飛び込んでくるのが、本にかかった「帯」。今年で7回目を迎える同コンクールは、子どもたち

が自分で読んで感じたことや、みんなに紹介したいことなどを、独自の感性で帯に描いてもらおうというものだ。応募対象は、名張市内の小中学校に通う子どもたち。審査は、小学校1・2年生の部、同3・4年生の部、同5・6年生の部、中学生の部の4部門で行われる。

作品は、自身が読んだ本に巻ける大きさであれば、用紙の種類、字体や文字数は自由。本をPRする短文だけでなく、絵や写真などを入れてもOK。画材なども問わない。ただし、未発表の作品に限る。

11月中旬に応募作品の審査が行われ、インパクトやユーモア、文章力などの点から各賞を決定。入賞者には、教育フォーラムでの表彰式で賞状と副賞（図書券）が贈られる他、市立図書館ロビーなどで展示される。

同図書館の長田友宏館長は「これをきっかけにいろいろな本を読んでもらいたい。その中でお気に入りの本を見つけて、その世界に入り込んでみてほしい。本の帯のコピーが湧いてくるはず」と話している。

募集期間は10月24日（金）まで。在学している各学校または同図書館に応募する。問い合わせは、名張市立図書館（Tel 63・3260）へ。

アドバンスコープの
TV・FM・nava
今月のテーマは
「あゝ夏休み」



応募を呼びかける長田さん。名張市立図書館で。

思わず読んで
みたくなる

本の帯を作ってみよう!

作り方のヒント

細い紙の中で本の良さや面白さを表現するために、下記の点を考えながら言葉やデザインを工夫してみよう。



- 誰に向けて、どんな言葉で表現するか。
- 文字はどのようなデザイン・大きさ・色にするか。
- 帯の色、幅をどのようにするか。
- イラスト、写真の位置をどのようにするか。

本の帯のタイプいろいろ

- 質問型…「×××は○○○なのか？」や「どうして○○？」などと問いかけて興味をそそるもの。
- ひとこと・コメント型…実際に読んだ人の感想や、有名人のコメントをのせたもの。
- 文章抜き出し型…本に書かれている言葉や会話の一部を抜き出したもの。
- ストレート型…「××は○○○だ！」などと言い切ることでインパクトを与えたり、読みどころをひとことで表したりして訴えかけるもの。
- 面白型…イラストや色使いがこっていたり、帯が透けていたり、一味違う面白さでアピールするもの。

本の帯の作り方

本を読んでおおまかなストーリーをつかむ。

もう一度じっくりと読む。その時に、付せんなどを使って「面白いところ」「好きな場面」「感動した言葉や会話」「大切だと思うところ」にしるしを付ける。

しるしを付けたところから一つを選ぶ。

キャッチコピーや、感動した言葉などを書く。それに合うイラストも描いてみよう。写真もOK。



田口知恵子の小さな気づき・大きなうなずき Vol.12

FMなばり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ていくコーナーです。

大好き抱っこ

かつて、私が赤ちゃんだったころには「抱き癖がつくから、泣いてすぐに抱っこしないように」という考えが一般的だったそうですが、今は「赤ちゃんがぐずったら思う存分抱っこしてあげましょう」という考えが主流です。スキンシップの基本である「抱っこ」は、まだ言葉の分からない赤ちゃんが「愛されている」ことを感じる大切な親子のコミュニケーション。赤ちゃんは「自分の要求が受け入れられる」ことを繰り返し体験して、自己肯定感を育てていくそうです。

私も息子をたくさん抱っこしました。そして5歳になった今でも甘えん坊。すぐに「抱っこして、おんぶして」と甘えてきます。それでも私は構わないと思っています。彼は今、自立のための「長い助走」を走っていて、思いっきり踏みこんでいるところだと思うからです。それに遠慮なく息子を抱っこできる時期なんてすぐに終わってしまうで

しょうから(くすん)。

ところで、息子が乳幼児の時に重宝したベビーラップがあるので紹介します。ドイツのディディモスというメーカーのもので、全長4メートルほどの一枚の布です。昔の日本では、男物の帯の一種である兵児帯（へこおび）をおんぶひもにしたそうですが、それと同じ原理です。新生児から使えて、いろんな結び方で抱っこもおんぶもできます。また、子どもと密着するので一体感が感じられ、おんぶする方も背中全体に重みがかかるのでとても楽です。下がりすぎたり、ブラブラすることもなく、お尻と太ももで体重を支えるので子どもの発達にもいいそうです。オーガニック素材でできていて、とても丈夫。確かに少々値は張りますが、これは買って大正解のベビーグッズでした。振り返れば短い抱っこ・おんぶの期間。親子で楽しみたいですね。



このベビーラップでおんぶすると、すぐに寝付いてくれました。本人も大好きで、よく自分で持つてきておんぶしてリクエストしてくれました。

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!

名張市議会議員選挙開票速報

市議選特番 生中継でお届け



選挙速報は、ちゃんねる ADS で！ 任期満了に伴う、名張市議会議員選挙は8月24日(日)に投票が行われ、即日開票されます。24日は、市内の32カ所に投票所が設けられ、投票は午前7時から午後8時まで。また、仕事や市外への外出などで投票日に投票ができません。

い人は、前日の23日(土)まで、名張市役所大会議室で「期日前投票」(午前8時半から午後8時)ができます。6月2日現在、名張市内の選挙人名簿登録者数は6万7170人。前回(4年前)の同市議選の投票率は60.65%でした。定数20の議席を争う今回の選挙、市民のみなさんの一票で名張市議会にどんな新たな顔ぶれが誕生するのでしょうか？

は午後9時20分スタートの開票に合わせて、同9時から開票速報や当選議員へのインタビューなど「生の声」を交えた特別番組をお届けします。

「名張市議会議員選挙開票速報」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。



3代受け継ぐ 秘伝の味

だしまき たなか屋



【TEL】63-0126
【所在地】名張市平尾2992の2
(名張駅東口バスロータリー向かい)
【営業時間】11:00~18:30
(売切れ次第終了・電話予約可)
【定休日】日曜・祝日、毎月21日



オレンジ色の「だし巻」ののぼりが目印。

名張駅東口そばに店を構える「だしまき たなか屋」は、この辺りでは珍しい、だし巻き玉子の専門店。「おかげの一品に」「友人へのお土産に」と、丁寧に手焼きされただし巻きを求めて、市内外から「玉子好き」の人たちが訪れる。「一味付けの配合は門外不出。継いだ者しか知らないんです」と話す店主の田中孝義さんは、料理旅館を開いた祖父から3代目。5年前のオープンの際には、キムチ入りやチーズ入り、三つ葉入りなどのオリジナルも考案した。「二風違った味わい」も、いろんな世代に好評だ。「夏は「うまき」も人気ですが、そうめんや冷やし中華の添え物にされる方も」と田中さん。また、手巻き寿司などの「具」に買い求める人も多いそうだ。田中さんは「多くの人に味わってもらいたい」と始めた店。これからは受け継いだ味をしっかり守っていききたい」と思いを語った。

行ってみよう
このお店
地域のお店紹介 Vol.12

nava 会社ウォッチング

愛着から生み出す 新商品

「油圧ブレイカ」や「圧砕機」といった重機の先端アタッチメント(建機)や印刷用トナーなどの粉体を加工する「粉碎機」(化工機)、エアーツールの「インパクトレンチ」(空機)といった工業製品を作り出している「日本ニューマチック工業株式会社」。名張市八幡にある名張工場は、1985(昭和60)年に建てられて以降、建機と化工機2部門の主力工場として製品作りを支えている。

また、工場内ではユニークな取り組みも。愛着を持てるように、各自が担当する加工用機械に愛称を付ける「ネーミング」を7年前から実施。工場内には「コ口助」「おでん」「エビス」などの名札が付いた機械が並び、製品作りの一役を担っている。商品はもちろん、担当する機械にも愛情を注ぐ社員たち。今後も急速に変化する業界の中で、ニーズに合わせた新しい製品を「相棒」たちとともに生み出してゆく。(PR)



建機製造や化工機事業の拠点となっている同社名張工場。

今回の会社は……日本ニューマチック工業株式会社



名張工場を担う若手社員たち。同社最大級の先端アタッチメントをバックに。

社員が明るい工場に

入社以来、化工機部門一筋。粉碎機の開発が専門で7年前から化工機部長に、5年前からは名張工場の工場長も兼任している。



名張工場長 乾薫さん

工場長として約150人の勤怠や安全を管理する中、「健康な体づくりが工場の安全につながる」と、工場内の健康管理にも気を配る。一方、部長として

「世の中になくはないものを早く生み出す」という気持ちが大事」と話す乾工場長。

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。

子どもの食物アレルギーについて

教えてくれたのは…
なばりこどもクリニック院長
稲持(いなもち) 英樹先生



十分改善しない場合に、食物アレルギーの関与を疑うというのが一般的です。

Q4：治療法は？

A4：食物アレルギーがはつきりした場合は、当面は口にすることを避けるしか方法はありません。ただ、「本当にその食物が原因になっているか」は、血液検査や皮膚の反応だけでなく、最終的には負荷試験（食べてみて確認）で判断します。十分な配慮の上で検査することによって、ほぼ危険を伴わないで検査することが可能です。

意外かも知れませんが、子どもの食物アレルギーは9割以上、就学までに治ります。ただ、いつまでも食べないで治る仕組みが育ちません。検査や負荷試験で症状が現れなくなる時期を早く見つけてあげて、食べられるようにしていくというのが最近の考え方です。

Q5：症状が出た場合の対応は？

A5：左の表の通りです。


●症状が出た場合の対応

- ◆ 蕁麻疹・ちよつと皮膚が赤くなる場合：…
- ◆ 緊急性がなく、早めに治療してもよい。
- ◆ 発疹が出た上に呼吸困難やショック症状を伴う場合：…「アナフィラキシーショック」という急性のアレルギー症状。すぐに病院に搬送して緊急の措置が必要。

- Q1**：食物アレルギーとは？
A1：食物アレルギーというのは食物に対する何らかの抗体が体にできてしまつて、それが免疫反応を起して体にとって有害な症状が出る病気のことです。誰でも突然発症する可能性があります。
- Q2**：その症状とは？
A2：人さまさまではありますが、皮膚が赤くなつたり、蕁麻疹（じんましん）が出たりという皮膚症状が一番多くみられる症状です。
- Q3**：アトピー性皮膚炎は食物アレルギーが原因？
A3：アトピー性皮膚炎と食物アレルギーは別の病気です。ただ、アトピー性皮膚炎の患者の約半数で、食べ物によって悪化する例があります。アトピー性皮膚炎で皮膚の治療をしても

慢性腎臓病について

教えてくれたのは…
上坂内科
院長 上坂 吉男先生



Q6：予防で気を付けることは？

A6：完全に予防することは難しいのですが、「なりにくくなる」ということに関しては、あまり早期からアレルギーを起さずやさい食物を摂取しないことです。加熱したタンパク質は比較的アレルギーを起さにくいですが、離乳食段階では、少量から十分加熱して食べさせるなど配慮しましょう。

Q2：慢性腎臓病とは？

A2：左記の診断基準の①②のいずれか、または両方が3カ月以上持続している場合に慢性腎臓病と診断されます。

●慢性腎臓病の診断基準

- ①尿タンパクが陽性である
- ②腎臓の機能が健康な人の60%未満に低下している

現在、日本では約1330万人（成人の約8人に1人）が慢性腎臓病といわれています。治療せずに放置すると、最悪の場合、腎不全となり血液透析や腎移植に至ります。日本で透析を受けている方は、2011年には30万5千人に達したといわれています。

Q3：どのような症状？

A3：腎臓病というのは、相当進行しないと症状は現れません。

相当悪くなった場合、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠（けんたい）感、息切れなどの症状が出てきます。その時には、正常の腎臓の機能の3割以下の状態になっていると考えられます。自覚症状が出たころには随分と進行していますので、必ず定期的に検診を受けていただき、発見できれば

9月27日発行号では、「閉塞性肺疾患について」「睡眠障害について」をご紹介します。お楽しみに！

していきます。他にも、体の水分量を調節したり、血圧を調整するホルモンや赤血球を作らせるホルモンも分泌しています。

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

治療に向かえます。早く発見すると、早く

Q4：腎臓の機能が低下する原因は？

A4：左の表の通りです。

●慢性腎臓病の原因

腎炎などの腎疾患・全身的な疾患・慢性貧血・感染症・免疫異常・薬の副作用

●近年増加している原因

メタボリックシンドローム・高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・喫煙・偏った食生活・運動不足・ストレス・過剰な飲酒

腎臓の糸球体では血液のろ過をしているため、これらの原因は、動脈硬化を進行させ腎臓の機能を低下させます。1つの腎臓の中に、約100万個の糸球体があり、糸球体全部が傷んでいるわけではないので、早く発見できれば、正常な糸球体は十分に残ります。腎臓を傷める病気をしっかりと治療し、腎臓の機能を悪化させないことが慢性腎臓病の治療の目的になります。

家のことならおまかせください!!

名張 福山 検索

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

普通食 524円(税抜) カロリー調整食 715円(税抜) ムース食 600円(税抜)

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 ひろこの家 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。

検索

漢方に出会って

百合が丘クリニック院長 山中 章好さん

百合が丘の循環道路沿いに建つ「百合が丘クリニック」は、東洋医学に力を入れている医院。他では珍しい漢方薬を取り入れた診療を求めて、市内外、遠くは京都や滋賀など県外からもたくさんの方が通っている。



漢方との出会いを話す山中院長。

院長の山中章好（あきよし）さんは、自身が幼少期のころからアレルギー性で、湿疹やぜんそくで辛い思いをしてきたという。そんな経験から、体質改善などに興味を持ち、医者への道を志したそう。

「あきよし」さんは、「他の治療法も探してみてもいい」という一言。最初は「古い医学の考え方が」と聞き流そうとしたが、どうにもその言葉が気に掛かり、「他にどんな治療法があるんだろう」と、病院での仕事の傍ら、必死にならざるを得なかった。その結果たどり着いたのが、東洋医学の漢方治療だったという。

「伊賀風土記」
伊賀の地名・歴史をひも解く
赤目四十八滝
「竜ヶ壺」の雨乞い

地球温暖化が叫ばれる昨今、天気予報などでは局地的な大雨を表す「ゲリラ豪雨」や「大気不安定」などといった言葉が飛び交い、すっかり耳慣れた感がありますが、昔も今も

名張に欠かせない存在として知られています。9月前半の「伊賀風土記」では、「伊賀の國地名研究会」の米澤彦さんの案内で赤目四十八滝を登り、数々の言い伝えが残る滝壺「竜ヶ壺（りゅうがづぼ）」をご紹介します。

赤目四十八滝は、いつも豊かな水をたたえ、その流れが途絶えることがありません。しかし、幕末の名張藤堂家の家老・鎌田梁州（りょうしゅう）が記した「観瀑図誌（かんぱくずし）」には、かつて赤目四十八滝の水が枯れた時の様子が地元「村老」の言葉として残されています。水源の異変に村人たちは、あらゆる祈願を試しましたが、一向に雨は降らず、底なしと言われるほど深い「竜ヶ壺」で雨乞いをするようになったそうです。まだ遊歩道など整備されていない当時、渓谷の数ある滝の中で、なぜ奥地にある「竜ヶ壺」が選ばれたのでしょうか？



中心の黒く深い壺状になっている部分が「竜ヶ壺」。

放送日
初回放送
9月1日(月)
14:30～
(15分番組)

当初は、小児科の勤務医として西洋医学の診療を行っていた山中さん。長男が生まれ、自身の小さい時のようにぜんそくやアトピー性皮膚炎を発症した時も、他の患者と同じように、西洋医学の塗り薬や飲み薬を投与していた。

そんな中、長男の1歳半健診で出会った年配の女性医師から投げかけられたのが「他の治療法も探してみてもいい」という一言。最初は「古い医学の考え方が」と聞き流そうとしたが、どうにもその言葉が気に掛かり、「他にどんな治療法があるんだろう」と、病院での仕事の傍ら、必死にならざるを得なかった。その結果たどり着いたのが、東洋医学の漢方治療だったという。

それからは、漢方に精通している名古屋大学小児科の教授のもとに月に一度は通い、時には合宿をして勉強。長男にも漢方薬を処方するなど東洋医学の治療を続け、15年ほどたつて「アトピー性皮膚炎やぜんそ



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します。

アットホームな雰囲気の中、みんなで楽しくレッスンに励んでいるのは、今年で創設 33 年目の「北見典子バレエスクール」の生徒たち。

指導するのは、7年前に母親の典子さんからスクールを受け継いだ、礼子さん・京子さん姉妹と、幼いころから一緒に踊ってきた真鍋忍さん。3人は「バレエを通して、あいさつや人への思いやりといった『心の学習』のお手伝いが少しでもできれば」と思いを話してくれました。

「発表会できれいな衣装で着飾ってきれいに踊りたい」という子どもたち。練習時はもちろん、普段の歩き方や立ち姿も美しく印象的でした。

北見典子 バレエスクール



練習日時/各曜日、幼児科・児童科・中高一般のクラスごとに設定
練習場所/月曜…青山よさみ幼稚園または名張よさみ幼稚園
火・木・金・土曜…つつじが丘スタジオ
連絡先/本部事務局 63-3680

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

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)

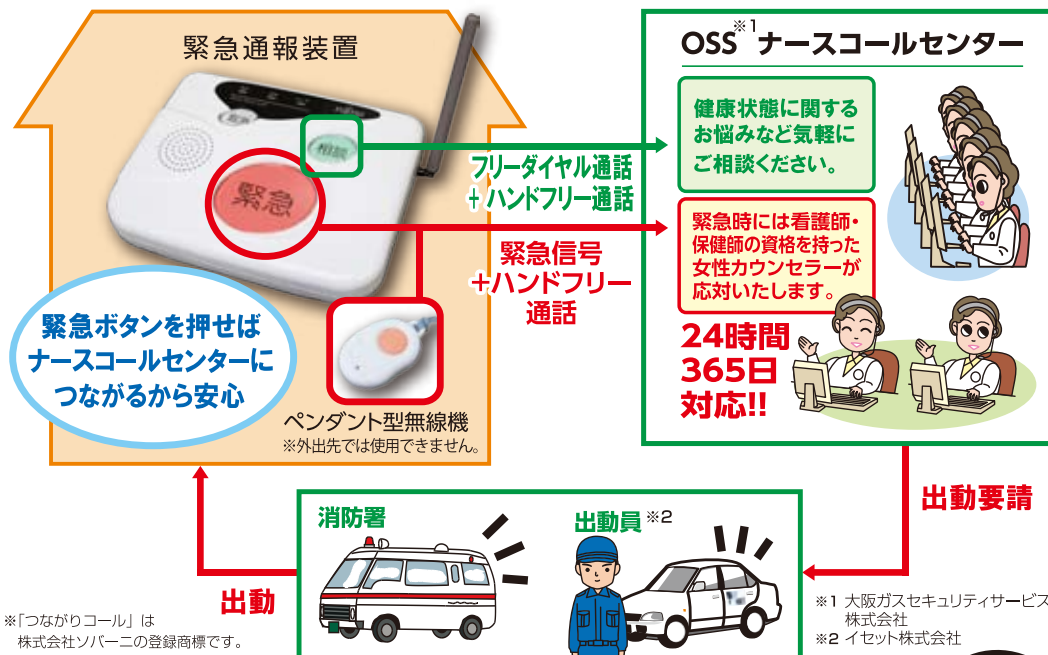
3つ合わせて
5,470円
(税込 5,907円)

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