

## Super Bowl Nabari

スーパーボウル名張

スーパーボウル名張併設の  
バッティングセンター名張

10.23 金 **OPEN!**  
10:00~



左打席増設!  
バーチャル映像増設!

＜お申し込み・お問い合わせ＞

HOSスーパーボウル名張  
名張市希中央1番町51 / Tel.64-3333

バッティングセンター 通常1,000円が  
4ゲーム (100球) **800円**

※1ゲーム25球  
・本券1枚で4名様までご利用いただけます。  
・カード購入の際に、こちらのクーポンをカウンターまでお持ちください。  
HOSスーパーボウル名張 / 平成27年11月27日まで有効

バッティングセンター 通常3,000円が  
13ゲーム (325球) **2,400円**

※1ゲーム25球  
・本券1枚で4名様までご利用いただけます。  
・カード購入の際に、こちらのクーポンをカウンターまでお持ちください。  
HOSスーパーボウル名張 / 平成27年11月27日まで有効

昨秋の「足揃えの儀」で、だんじり「花冠」を背に並ぶ小澤さんと翔君、寧々さん=伊賀市上野西町で

# 祭り担う 主人公の一人に

伊賀市上野西町

小澤 隆 さん  
翔君 さん  
寧々 さん



## 親子3人 だんじりで演奏

秋も深まる10月。23日、24日、25日の3日間にわたって、伊賀市旧市街地を舞台に開催される伝統行事「上野天神祭」。2002(平成14)年には国指定重要無形民俗文化財にも指定された同祭に、伊賀市上野西町の小澤隆さん(40)は、長男・翔君(12)、長女・寧々(ねね)さん(9)の親子3人で参加。だんじりに乗って楽器を奏でる「おはやし」として祭りを盛り上げる。

小澤さんが同祭に関わるようになったのは13年前から。結婚を機に同町が持つだんじり「花冠(かかかん)」に乗って、笛を奏でるように。さらに、小澤さんに続いて翔君は6年前から、寧々さんは4年前から「鉦(かね)」を担当。「コンチキチ」の拍子を刻み、祭りに花を添える。

翔君は、「昔、祭りに参加していた人もこんな景色を眺めていたんだろうな」と思いながら演奏しています。寧々さんは「観光に来た人が楽しんでくれる笑顔が見られてうれしい」と明るく話す。

だんじりでの演奏について、「祭りの大事な部分を担う主人公の一人として適当なことはできない。身が引き締まる思いです」と意気込みを話す小澤さん。また、今年花冠が09(平成21)年以来6年ぶりに、祭りでも登場する9基あるだんじりの先頭で巡行することに。「次に続くだんじりを鼓舞できるよう、元気よく掛け声を出して演奏したい」と笑顔を見せる。

今年も祭りを前に気合十分な子どもたち2人に向けて、小澤さんは「大人になって、継承する一人になってほしい」と目を細めた。



町民に引かれ、通りを進むだんじり「花冠」(写真はいずれも本人提供)



補聴器  
専門店

# 三重県補聴器センター

昭和21年創業  
安心・実績



補聴器基本3年間無償保証  
商品により保証が3年以外の補聴器もございます。



日・祝日も無休で安心  
万一の故障や調整が必要なきも安心。



ご自宅無料訪問サービス  
ご自宅でも聴力測定や補聴器の体験できます。



なるほど!の補聴効果測定  
最新設備のフィッティングルームで行います。

名張店 名張市夏見3219-3(ザ・ビッグエクスプレスさん隣)  
TEL 62-4133・FAX 62-2933

2015年7月に  
オープンしました!  
上野店 伊賀市上野丸之内71-1  
TEL 26-2933・FAX 26-2934

三重県補聴器センター 検索 http://www.12jido.jp

営業時間:午前9時~午後6時(年中無休)

独自の聴能トレーニングと万全のアフターサービス



# 獣害減らす手助けを

名張市つつじが丘 北野 悠子さん



「猟の時は安全第一で」と話す北野さん



鋭いまなざしでねらいを定める

農家の悩みの種となっている、野生動物による田畑への被害を減らすと活動する「猟師」たち。名張市つつじが丘の北野悠子さん(36)は、名張市猟友会では唯一の女性ハンターとして活躍している。

所属する同会では、11月から3月の「猟期」をメインに狩猟を行う。それ以外は市の委託を受けて毎週土日に活動。農作物

が食い荒らされるなどの被害があった場所の近辺や、シカやイノシシをはじめとした野生動物が多く生息する地点へ向かって駆除を行う。駆除した野生動物は、解体・加工され、野生動物の肉を使用した「ジビエ料理」として活用される。

北野さんが狩猟に興味を持ったきっかけは、5年前にアメリカでジビエ料理を食べたことから。2年前に青森から名張へ引っ越したのを機に、猟銃使用が認められる「第1種銃猟免許」と、わなを使用するための「わな猟免許」、猟銃の所持に必要な「猟銃所持許可証」を取得し、昨年8月に同会に入会。念願のハンターとなった。

## 山に感謝

初めて獲物を仕留めたのは、今年の6月。北野さんは「うれしかったのと同時に、『命をもらいながら生きていくんだな』と山に感謝しました」と振り返る。

「駆除したときは農家の方から『ありがとう』と声を掛けてもらったりするので、手助けできて良かったと思えます」と話す北野さん。「解体の他、どんな作業も進んでいきます。何でもできる猟師を目指したい」とほほ笑んだ。

## 心に響く音楽でダンス

ラテン系の音楽に合わせて踊るエクササイズ「ZUMBA(ズンバ)」。伊賀市島ヶ原の川南林恵さん(45)は、ズンバを踊り始めて8年。「地域の人にズンバを広めて、多くの人に健康になってもらいたい」と、インストラクターとして汗を流す日々だ。

ズンバとは、サルサやフラメンコなどの各国の音楽に合わせて踊るエクササイズで、8年ほど前に日本に上陸した。速いリズムと遅いリズムが不規則に組み合わされているのが特徴で、その独特のリズムが運動効果を上げるといわれる。川南さんがズンバに出会ったのは、地元の運動施設でエアロビクスなどを指導していた2007(平成19)年。「元来の音楽好き」という川南さんは、体と心が踊る「ラテンの音楽のとりこ」。「これは面白い。広めたい」と他のダンスの指導をしながらズン



音楽が始まるとノンストップで踊るというハードなレッスン(写真はいずれも本人提供)

バを学び、インストラクターの資格を取ったそう。現在、地域のフィットネスクラブやダンススタジオで指導する他、ズンバサークル「かりんず」も主宰する川南さん。ダンスのステップは、曲を何百回も聞いて構成を考えるそう。 「言葉で説明しなくても、音楽が教えてくれます。ズンバの魅力について、川南さんは「心に響く音楽の力が大きい」と顔をほころばせる。



伊賀市島ヶ原 川南 林恵さん

「ズンバで一人でも多くの人に健康になってもらいたい」と話す川南さん

水中での「アクアズンバ」や踏み台を使う「ステップズンバ」など、進化を続けているというズンバ。川南さんは、「私自身いろんなズンバに挑戦しながら、楽しく安全に、体に効くズンバを伝えたい」と今後の抱負を語った。

名張市桔梗が丘 3-3-86  
 【電話】67-1313  
 【営業時間】9:00~18:30(火曜定休)  
<http://www.sawadaikkyuan.jp/>

桔梗が丘 公民館前

名張銘菓 かきんり

粒あんの中に きざみ栗を入れた あつさりとした 味わいの最中

ご贈答用も ございます

1個 162円(税込)



水彩絵の具の淡い色彩で描いた季節の花とともに、一言メッセージを添える「一筆彩画」。名張市東田原の山下克枝さん（69）は、日記を書くように毎日絵筆を取り、多くの人に魅力を伝えている。「みんなで楽しくワイワイ集う時間と、一人静かに絵筆を取る時間の両方が私の『元気の素』」。

山下さんは19年前、足を痛め手術。自宅療養をしている中、「閉じこもってはいけない」と知人に勧められ、一筆彩画を始めた。

講師を自宅に招き、友人らと共に手ほどきを受け、腕前も徐々に上達。手紙やはがきに描いては、知り合いらに季節の便りを送り、「世界が広がった」そうだ。

6年ほど前からは、週に2回、公民館や自宅で「一筆花ごころの会」を主宰し、指導。にぎやかな教室では、「いろんな知恵やエネルギーをもらい、元気になる」という。

教室の前には、生徒の好みに合わせた「お手本」を描く。「散歩をしながら、寝床で横になりながら」描

## 動と静 二つの時間で 元気に



「頭が覚えているものを描くんです」と絵筆を運ぶ山下さん＝名張市東田原の自宅で

く花に合う言葉を考えるのも日課の一つ。山下さんは「おかげさまで、ボーっとしている暇がなくて。忙しいけれど、これも元気の素」とニコリ。夢は「百貨店のギャラリーでの個展」という山下さん。「楚々と咲く野花の美しさを思い出しながら、静かに描く時間は『至福の時』。その一方で、これからも多くの仲間と一緒に描くことを楽しみたい」と明るく語った。



秋をテーマに表現した山下さんの作品

名張市東田原 山下 克枝さん



行ってみよう  
このお店  
地域のお店紹介 Vol. 32

## うどん屋 池澤湯

【TEL】23-2351 【所在地】伊賀市上野小玉町3045-1  
【営業時間】11:00～14:00 【定休】水曜日

### つながり生まれる場に

市役所の職員や一人暮らしのお年寄り、観光客も数多く訪れるという「うどん屋 池澤湯」。オリジナルの「牛乳うどん」など、とびきりの味で人気を集めている。

店長の池澤有香さん（32）が同店を始めたのは2年前。父・良武さんから受け継いだ6種類の材料を使ったこだわりのだしは、「誰もが残さず飲みきる」そうだ。

同店の看板商品である「牛乳うどん」は、地元の「北川牛乳店」の新鮮な牛乳とうどんだしを合わせた一品。「濃厚でクリーミーな北川牛乳と、当店のだしでないと生み出せない味」と自信作の同メニューは、牛乳が苦手な人も、「いつもの」と注文するリピーターになるほどの人気だ。

料理はもちろん、「日々の楽しみの一つとして来店いただければ。観光客や地元の人など、多くの人のつながりが生まれる場になってほしい」と池澤さんは笑顔を見せた。



忍者モチーフがあふれる店内＝伊賀市上野小玉町で



リピーターも多い「牛乳うどん」

# 年賀状印刷 2016

写真・文字の取り込み、文章や書体の変更など細やかに対応いたします。どうぞお気軽にご相談ください。

早割  
20% OFF  
11/30日受付まで

早割料金 (全て税込)

●50枚 ●ハガキ代別途  
フルカラー 通常3,480円 → 2,780円  
通常2,890円 → 2,310円  
エコカラー 通常2,160円 → 1,720円  
黒1色

喪中葉書印刷の割引は致しておりません

はんこ屋 名張店

TEL 0595-67-2016 至桔梗が丘駅 はんこ屋 名張店  
FAX 0595-67-2017  
OPEN 9:00～18:00 (月～金) 至栗山  
10:00～17:00 (土・日) 至三ツ山  
はんこ屋名張店 検索 名張市桔梗が丘2-7-17

選べるデザイン 全絵柄 150種類

- 全絵柄をインクジェットハガキにも印刷できます。
- 「いろいろ」「ディズニー」など、各種年賀ハガキにも対応します。
- 年賀ハガキは当店でもご用意できます。(持ち込みもOK)
- 詳しいカタログをご用意しています。

「nava」伊賀エリア配布開始おめでとうキャンペーン

伊賀地域にお住まいの方限定・完全予約 10月末まで

①リラックス整体・・・通常、初回受付料込み6,480円を  
疲れた体をリフレッシュ！ ▶(50分) 4,320円(税込)  
または  
②ダイエットカウンセリング ゆがみチェック・骨盤エアシート・・・通常3,240円を  
体脂肪・筋肉量・内臓脂肪などを細かく  
チェック。ダイエットの流れ・料金プラン  
をご提案し、ご納得いただけましたら  
ダイエットスタートです！ ▶半額 1,620円!  
(税込)

施術料金表 (一例)

初回受付料:1,080円

- 一般整体 (40分) ...4,320円(税込)
- むくみ改善エアシート (40分) ...3,240円(税込)
- スポーツ整体 (40分) ...4,320円(税込)

骨盤整体メニュー・美容矯正メニューもあります。



院長 宮崎 有香

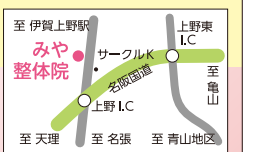
日本フィジカルナチュール協会認定 ミヤレッツゴー 完全予約制

みや整体院 TEL 24-3805

伊賀市久米町 77-1 大京塗料ビル2階

受付時間 / 8:00～13:00、15:00～20:00 定休日 / 不定休

駐車場あり みや整体院 やってます





# おいしい本、そろってます

名張市内に4店舗を構える書店・ブックスアルデは、コミックから文庫、専門誌まで、品ぞろえが自慢です。現在は、食欲の秋にピッタリな、食に関する書籍を集めた「秋のおいしい活字フェア」を開催中。おいしいものを食べながら「おいしい本」を読むという「至福のひとつ」をぜひどうぞ。



本店店長・外務部 森嶋 勝幸さん

住所／名張市箕曲中村18-2  
TEL／0595-62-0666  
営業時間／10:00～22:00  
定休日／年中無休  
<http://www.books-arude.co.jp/>



## ブックスアルデ名張本店



# 秋の夜長を 楽しもう!



10月も半ばを過ぎ、すっかり秋めいてきましたね。虫の声をBGMにゆったり過ごす、「秋の夜長」。自分磨きに、趣味の時間に。1年で一番過ごしやすい夜の時間、を満喫しませんか――。

「夜長」は秋、「日短」は冬の季語

「秋分の日」が過ぎてから、昼よりも夜が長くなり、季節の変化を感じますね。暑い夏を経て、涼しい夜が長くなり、夜業や読書などにも身が入ることを賞嘆する言葉が「夜長(よなが)」。これは、秋の季語として、俳句などで用いられています。

一方、同じような意味ながら、「日短(ひみじか)」は冬の季語。冬の暖かな昼間を惜しむ思いが込められている言葉です。「夜長」も「日短」も四季を感じながら農作業などに励んできた日本人らしい言葉ですね。

### 夜長を楽しむ空間作り

自分時間を楽しむマイルーム。より秋を感じる空間に、模様替えはいかがが。  
①部屋の照明の色を、「電球色」に変えてみて。穏やかなオレンジ色の光が、ほっと落ち着く空間を演出します。  
②家具を壁や床に合わせて、アクセントになる小物に暖色系の赤やオレンジを。

### ナチュラルなオータムカラー

メイン:こげ茶  
×  
アクセント:モスグリーン

### ぬくもり感じるかわいらしさ

メイン:茶  
×  
アクセント:オレンジ

#### 参考資料

『ひとり暮らしの季節ごよみ 毎日が楽しくなる「プチ行事」の勧め』著/河野真希(2009・祥伝社)  
『大人も読みたい こども歳時記』著/季語と歳時記の会 監/長谷川権(2014・小学館)

## フラッシュ暗算全国1位



「フラッシュ暗算は得意。算数も好き」と笑顔で話す池田君

### 名張市桔梗が丘南 池田 駿真君

「算」で計算するもの。同競技大会で池田君は、4秒間の間に点滅する4桁の数字10個の合計を最も速く正解し、優勝を手にした。

子どもたちのさまじいまな能力を向上させるといわれる「そろばん」。名張市桔梗が丘の「竹島珠算簿記学校」に通う池田駿真君(12)市立桔梗南小6年生は、驚きの集中力を発

揮し、7月に行われた「全日本珠算技能競技大会」のフラッシュ暗算競技小学生の部で見事優勝に輝いた。フラッシュ暗算とは、画面に次々表示される数字を「珠算式暗

算」で計算するもの。同競技大会で池田君は、4秒間の間に点滅する4桁の数字10個の合計を最も速く正解し、優勝を手にした。

池田君がそろばんを始めたのは、わずか4歳の頃。めきめきと腕を上げ、暗算は小3で最高位の十段、珠算も小4で九段を取得するなど、全国でもトップレベルに。そろばんで培った集中力は、もう一方で力を注ぐサッカーのプレーにも生かされているそうだ。

そろばんを指導する竹島正記さんは、池田君について「そろばんを楽しんでいるのが見ていて分かる。楽しむことで、実力も伸びますね」と太鼓判。池田君は「小学生のうちから、珠算でも十段を取りたい」とさらなる高みを目指し、目を輝かせた。

11月で新校舎設立5周年になります

10/24(土)~31(土) 参加者全員にオリジナルプレゼント  
無料体験学習実施

そろばん・暗算  
フラッシュ暗算



1番町教室 桔梗が丘1-3-37  
授業日...月・火・木・金・土・日  
時間...午後3時~8時  
土/午前9時~12時、日/午前9時~11時

6番町教室 桔梗が丘6-3-92  
授業日...火・木・金  
時間...午後3時~7時

竹島珠算簿記学校 三重県名張市桔梗が丘 ☎ 65-1657

## イベント情報

### 名張秋まつり

平尾・宇流富志禰(うるふしね)神社の秋祭りです。24日(土)の宵宮では江戸時代さながらの袴(かみしも)行列が、25日(日)の本祭りでは旧市街を各町のみこしや子どもたちが乗り込んでパチをふるう太鼓台が練り歩きます。

日時/10月24日(土) 宵宮  
午後6時ごろから祭典、裃行列  
10月25日(日) 本祭り  
午前8時ごろから練り歩き  
午後1時半みこし・太鼓台集合

(イオン名張店駐車場)

場所/平尾・宇流富志禰神社と旧市街地  
(間)名張地区まちづくり協議会

☎ 63-9087

## 秋の特別キャンペーン

暖房、調理、節電にバツグン。

25% OFF!

今、お住まいの  
ご自宅にも  
3日で  
簡単お取り付け

まずは新築計画段階でのご相談を!

- Q 薪ストーブによる煙など、ご近所への影響は大丈夫ですか?
- A 煙の多い少ない、安全性は煙突の質などで決まります。お店によって煙突の質や設計は違いますのでご注意ください。



スキャンサム・ジャパン公式サイト  
<http://www.skantherm.jp/>

FireLife 薪ストーブ・ギャツベ専門店  
ファイヤーライフ天理

天理市石上町428-1 (天理インターより南へ500m、R169沿い) ☎ 0743-65-4146  
営業時間/13:00~18:00(土・日10:30~) 定休日/水・木曜

<http://www.firelife.jp/tenri/> <http://www.oneshearth.jp/>





伊賀FCくノ一の  
ハツラツDiary 

VOL.2

料理上手GKと  
少年のようなFW



ノリ手づくりのお弁当を「いただきま〜す！」

こんにちは。伊賀FCくノ一のFW 園村奈菜(写真左)とGK澤田法味(のりみ)です。今回は、私たち2人がお互いを紹介します!

まずは、園村から見た澤田法味の紹介をしまーす。ニックネームは「ノリ」。料理が得意で調理師免許を持っていて、毎週金曜日は特別に私にだけお昼の弁当を作ってくれます。

顔はいかついけど、心は優しくて面倒見がとていい。それもそのはず、兄弟は、なんとお兄ちゃんが6人と妹1人の8人兄弟! ポジションはキーパーで、よく通る声の的確なコーチングと、至近距離からのシュートも果敢に止める「頼れるゴールキーパー」です!

続いては、澤田から園村の紹介を。出身地は熊本県。「足が速い!」「鼻が低め(笑)」が特長です。外見は、チャラそう(笑)でもあり、こわもてで近寄りたいたいですが、実際には優しくてまじめな子。お酒は一滴も飲めず、コーラを黒ビールと称して飲みます。

外見とは裏腹に、動物好きで甘いもの好きの可愛い一面を持ち合わせており、憎めない少年みたいな人です! 会場で見掛けた際には、ぜひ声を掛けてあげてください。ハスキーボイスで返してくれますよ!!

以上、伊賀FCくノ一の園村と澤田でした〜☆

自然の中でゆったりほっこり

曾爾高原に伝わる美人伝説。そこに出てくる「お亀池」にちなんで名付けられた温泉です。湯触り「ツルヌル」の美人の湯、は老若男女に好評。銀色に波打つスキを楽しんだ後は、自然に抱かれた露天風呂で疲れを癒やしましょう。



営業部長 立花 弘晶さん



【料金】 平日…大人 650円、子供 400円  
土・日・祝日…大人 750円、子供 450円  
(金額は全て税込です)

曾爾高原温泉 お亀の湯

住所/宇陀郡曾爾村太良路839

TEL/0745-98-2615

営業時間/夏時間(4~11月) 11:00~21:00(最終受付20:00)  
冬時間(12~3月) 11:00~20:30(最終受付19:30)

定休日/毎週水曜日

http://www.soni-kogen.com/okame.html



女子会コースリニューアル

Wi-Fiや電源も完備のスタイリッシュでモダンなカフェ。人気の女子会メニューはアボカドやカルパッチョ等に加え、大人気の「クレミアソフト」がデザートに加わりました。飲み放題もカクテルやハイボール、キャラメルマキアートなど約100種類と充実! 気の合う仲間とゆっくりお過ごしください。



オーナー 福森 康夫さん

女子会コース 3,500円(税込)。事前に予約を。\*料理内容は変更する場合があります

スイーツリングカフェ

住所/名張市希中央5-19 NAVARIE 1階

TEL/0595-42-8880

営業時間/11:00~22:00

定休日/無休 利用者は回無料

http://sweetsringcafe.com/



人気の「クレミアソフト」は500円(税込)



種生神社秋祭り

山間部では珍しい船形のだんじりの巡行や馬駆けが行われ、「伊賀の珍祭」ともいわれるお祭りです。

日時/10月24日(土) 宵宮祭

午後6時半から祭典・奉納舞など

10月25日(日) 例大祭

午前12時半から大祭典

場所/種生神社

〈問〉伊賀市博愛地区市民センター

☎55-2004

観阿弥祭

観阿弥が、伊賀国小波田で創座したという故事にちなんで、毎年開かれています。仕舞や連吟、子ども狂言の会による舞台などがあります。

日時/11月1日(日) 午前10時~正午

場所/観阿弥ふるさと公園

〈問〉名張市文化生涯学習室

☎63-7892

滝山溪谷紅葉まつり

落差が15mある白藤滝では紅葉が見ごろに。お祭り当日は模擬店やイベントが行われます。車での来場はできないため、山畑農事集会所(伊賀市山畑)よりシャトルバスが運行されます。

日時/11月3日(火・祝)

午前10時半~午後2時半

場所/白藤滝周辺

〈問〉伊賀市壬生野地区市民センター

☎45-8900

マリンバ・ピアノ・パーカッションによる  
未来へ夢を...vol.6

「アンサンブル宙(Sora)」のコンサート。童謡やクラシック音楽など耳なじみのある曲が登場します。

日時/11月14日(土)

午後6時半開場 7時開演

場所/アドバンスコップADSホール

料金/前売り一般1500円

中学生以下500円

(前田500円増)

〈問〉アンサンブル宙(Sora) 兼本さん

☎090-2579-5793

nava 読者プレゼント  
キャラクター弁当箱



A・妖怪ウォッチ

B・ディズニープリンセス

A・B  
各2名様に

運動会にピクニック、紅葉狩り——。秋真っ盛り、いよいよ行楽シーズン到来ですね。家族みんなの大好物をいっぱい詰め込んだお弁当を持って、思い出作りに出掛けましょう!

2015年  
11月1日(日)  
消印有効

〈ハガキ〉〒518-0444 名張市箕曲中村 18-2  
(株)アドバンスコップ「nava プレゼント」係  
〈Eメール〉guide@asint.jp 〈FAX〉64-5202

①ご希望のプレゼント記号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤連絡先 ⑥navaへの感想やご意見(任意)を明記の上、ご応募ください。

\*当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
\*個人情報は抽選および賞品の発送以外には使用いたしません。



# 子どもたちの笑顔のために

BHM笑顔満開プロジェクト 留森里恵さん



「あなたは、ありのままがいいんだよ」。そんな思いを胸に、7年ほど前から歌作りやイベント活動が続けている、名張市新田の留森里恵さん(43)。「自立する楽しさ」を身に着けてほしいと、子どもたちの「生きる力」作りを応援する毎日だ。



留森さんが、子ども  
の自立を応援しよ  
うと「BHM 笑顔満  
開プロジェクト」を  
立ち上げたのは、20  
12(平成24)年3月。  
以前から、小学生の  
息子の友人たちの「お  
泊まり会」を開くな  
どしていた中、きっ  
かけとなったのは、  
知り合った小学生が  
口にした「家に帰っ  
ても、晩ご飯はない。  
ポテトチップスを食  
べる」という日常生  
活の様子からだった  
という。

「自分でご飯が炊け  
て、お味噌汁を作る  
ことができたら、家  
族を助けることもで  
きるし、自分で食事  
もできる」。小学生の  
日々の暮らしの現状  
に衝撃を受け、子ど  
もたちの料理教室の  
開講を決意した留森  
さん。現在は、名張

市内の市民センター  
などで、月に二回「天  
地食(てんじく)」と  
いう子どもを対象に  
した料理教室Ⅱ写真上  
Ⅱを主宰。今夏には、  
キャンプ場で「未来  
合宿」と銘打った合  
宿を初めて開き、多  
くの子どもたちと交  
流したという。

留森さんの信条は、  
「良いも悪いもない。  
失敗しても、うまくで  
きなくてもいい」。合  
宿や教室では、「ア  
カン」はない。「分か  
ち合う」の二つのル  
ールを設定し、遊びや  
生活の時間割も「子ど

もたち自ら決めるこ  
とで、自立した生活  
を体験してもらう」こ  
とを目指したそうだ。  
今後は現在の活動  
に加えて、「自分で  
できる。それは生き  
る力になる」をコン  
セプトに、音楽や絵  
舞踊、工作といった  
さまざまなジャンル  
でも教室を開講した  
い」と意欲たっぷり  
の留森さん。「以前か  
ら続けているイベン  
ト活動と同じように、  
みんなを笑顔満開に  
していきたい」と目  
を輝かせた。

## 教えて 答えて わたしのギモン

**Q 1日遊べる芝生のある公園教えて**

小1の男の子のママです。親子でお弁当を持って1日ゆったり遊べる、広い芝生のあるような公園ってありますか？  
(名張市 てるママさん)

**A 伊賀市には広い公園2つ**

nava おすすめの2つの公園をご紹介します。

一つ目に紹介する伊賀市種生の「青山ハーモニーフォレスト」は、山の中にある公園。一面の広い芝生広場ではいろんな遊びが楽しめます。また、芝生の上でボールを打ってカップに入れる「パーク・ゴルフ」(有料)などもありますよ。

二つ目は、伊賀市下友生の「三重県上野森林公園」。なだらかな芝生の丘「陽だまりの丘」では、段ボールなどを使って「芝生すべり」もできるかも。週末などには、観察会や工作イベントなども行われるので(要予約)、思い出作りに参加してみてもいいですよ。

**質問募集中!**  
暮らしの中の素朴な疑問を、nava編集部が調べてお答えします。

【あて先】  
(ハガキ) 〒518-0444  
名張市箕曲中村 18-2  
アドバンスコープ  
「nava わたしのギモン」係  
(Eメール) guide@asint.jp  
(FAX) 64-5202

①毎日の暮らしで疑問に思っていること②住所③氏名(ペンネーム可)を明記の上、ご応募ください。

※採用の可否はお答えできません。あらかじめご了承ください。

## 濃厚ミルクのスイーツ 作って味わって

スズムシヤココロギだけでなく、おなかの虫も、しよっちゅう鳴き出す「食欲の秋」。モクモク自慢のジャージー牛のミルクを使って、絶品スイーツ作りに挑戦しませんか。

モクモクでは、濃くて味わい深いミルクが特長のジャージー牛を約30頭飼育しています。11月の月曜日限定で開く「モクモクのジャージー牛乳をたっぷり味わう濃厚プリン」。

スイーツ教室では、4種類の手作りにチャレンジ。牛乳の優しい甘さを味わってください。

まず、一品目は「濃厚プリン」。卵と相性ばっちり牛乳を使って、目指すはみんな大好き「絶品プリン」。カラメル作りから

伊賀の里 **モクモク手づくりファーム**

〒518-1392 三重県伊賀市西湯舟3609  
総合案内 0595-43-0909 (9:00~17:00)

新卒 中途 未経験 問わず!

パソコンが苦手な方でも大丈夫!

# 正社員募集

携帯電話ショップスタッフ [勤務地] 伊賀市・名張市

月給 **20万円以上** 月収例 **28.3万円** (入社4年)(基本給+諸手当)

仕事を覚えれば全国の携帯ショップで通用します!

- 時間/10:00~19:00(多少残業あり)
  - ★就業時期などは相談に応じます。
  - ※auショップは10:00~20:00(シフト交替制)になります。
- 資格/40歳まで
  - ※長期勤務によるキャリア形成のため。
- 休日/月8日(シフト制)
- 待遇/社保完備、要普免、研修期間あり [手に職がつく]仕事です

★入社後、資格取得した場合、別途手当あり(2,500円~35,000円/月々)  
★お給料UPは実力次第! 別途能力給・職務手当あり

ドコモショップ 名張蔵持店限定 **アルバイト募集**

フリーター、主婦の方も歓迎! まずはお問合せください。

時給 **1,000円** 週2~3日でも可

■時間/10:00~19:00 時短勤務も応相談

★社員同様、資格取得すると別途手当もあり(2,500円~35,000円/月々)

学生さんにオススメ!(高校生不可)

◎授業に合わせ、勤務時間など考慮します。  
◎長期休暇はがっちり稼げます!  
◎正社員登用あり! ずっと働きたい方は就職活動不要。(取得した資格も引き継ぎ可)

株式会社 **フォルテグループ** 応募受付は全てドコモショップ 名張蔵持店で行います。 4店舗一括受付 ☎0595-62-7815

ドコモショップ 名張蔵持店 名張市蔵持町原出1746 マックスパリュ名張内

docomo au SoftBank  
ドコモショップ 名張蔵持店 auショップ 名張 ソフトバンク 伊賀上野・名張中央

三重・岐阜で12店舗展開中 http://www.fortegroup.co.jp/ 受付/10時~19時(担当/坂本・中尾)



少年少女スポーツチームを紹介

# かがやけ! スポコ子

元気いっぱいコートを駆けるのは、テニススクール「名張ロイヤルテニスクラブ ジュニアクラス」で腕を磨く子どもたち。「自分でまず考える」をモットーに、テニスを始めたばかりの選手から全国を目指す選手まで、それぞれの力に合わせたレッスンで頑張っています。ジュニアクラスの中で選抜された選手コースの美山里穂さん(名張中3年)は、「自分の思い通りにポイントが取れた時がうれしい。全国大会を目指していきたい」と目標を語ってくれました。

## 名張ロイヤルテニスクラブ ジュニアクラス



練習日時/月曜~金曜 15:30~21:00  
土曜・日曜 9:00~14:30, 18:30~21:00  
(クラスごとに90分)  
練習場所/名張ロイヤルテニスクラブ  
連絡先/名張ロイヤルテニスクラブ Tel 66-0702

# キラリ輝く/ 仕事人 Vol.2

まちの花屋「フローリスト大久」店長の  
大久保さんにお話をききました。

## 花屋 大久保 芳秀さん

フローリスト大久

# 花と笑顔をお届けます



仕事に就いた  
きっかけは?

25歳の時「脱サラ」し、地域になかった花屋をオープン。以来45年、「まちの花屋さん」として地域の皆さんに来ていただいています。



要望やイメージに合わせて花を選んで組み合わせる。「専門店として、花の質にはこだわっていますよ」

### どんな仕事?

季節の花や鉢植えを、お客様の希望や冠婚葬祭に合わせた贈り物に仕上げるのはもちろん、結婚式場やホテル、学校行事では、季節の花を生けて会場を彩ります。また、地域のサロンなどで、アレンジメントの教室などもしています。



水揚げ

「花の寿命を決める作業「水揚げ」。花によって方法を変えたり、二番手間をかける、花屋の大事な仕事です」



配達

鉢植えや花束などの配達も。「花は生き物なので、生き生きとした花をお届けできるように、気配りも大事です」

### 仕事の魅力は?

お届けを心待ちにしてくれて、満面の笑顔で喜んでくれる人もいます。お渡しする花で笑顔を見られるとうれしいですね。

よく「人は出会うべき人には必ず出会う」ということを聞きますが、たしかに今までの人生を振り返ると、要所要所でなくてはならない人に出会い、多大な影響を受けてきたと感じます。その中の1人が、小学校5、6年生の時に担任だったU先生です。私はこのU先生に出会うまで、友達はありません、忘れ物は毎日するし、勉強も運動も苦手ないわゆる「できない子」でした。だからそれまでは先生という怖い存在、怒っている存在でしかなかったのです。



ところがU先生は生徒の「やる気スイッチ」を入れる達人でした。たと

えばクラスを六つの班に分けて、係の活動、漢字テスト、忘れ物の回数など、全て個人ではなく班ごとに集計して大きく貼り出すのです。私は元来の負けず嫌いの血が騒ぎ出し、「絶対負けたくない!」と、他の班員を励まし、自分も頑張るようになりました。学校が楽しくなり、友達もたくさんできました。他にもいろんな方法で生徒のやる気を引き出してくれたU先生。

特に先生に感謝しているのは、人はやり方次第で見違えるほど輝くんだと教えてくれたこと。この出会いが私の人生に与えた影響は計り知れません。

## 田口知恵子の 小さな気づき 大きなうなずき

Vol. 26

### 「私を変えた出会い」

★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ます。いくコーナーです。

ヨーグルトで作るクレームダンジュ



スタートします。続いては、お鍋一つで作る簡単レシピの「ふわふわミルクもち」。最後にきな粉をまぶし

あっという間に完

クルクル回して、

三品目は、「ヨーグルトで作るクレームダンジュ」。水切りしたヨーグルトに生クリームとメレンゲを加えて作る優しい口当たりのスイーツです。最後は、牛乳のおいしさを味わうのに一番の「アイスクリーム」。材料が入ったボウルをクルクル回して、

成! 濃厚なジャージー乳のココを味わって。スイーツ教室は、11月9日、16日、30日の午後1時から。体験は約2時間で、料金は1人2500円(税込)。2人以上で、2日前までに申し込みが必要です。プリントとミルクもちは、持ち帰りもできますよ。

福祉医療型緊急通報サービス

# つながりコール

高齢者の世帯や一人暮らしも家族みんなが安心

緊急通報

緊急時には看護師・保健師の資格を持った相談員が対応します。

健康相談

健康状態に関するお悩みなど気軽にご相談ください。

## 24時間365日 安心対応!

月額利用料

# 2,700円(税込)

受付時間/  
平日 9:00 ~ 17:00

お申し込み  
お問い合わせ



株式会社 ソバーニ



# 0120-99-5082



# カラオケNo.1決定戦



## 予選大会

# ケーブルテレビで放送! 出場者募集!

## 決勝大会は NHK で放送!

予選地区〈Cブロック〉 伊賀市・名張市

詳しくは、ご視聴のケーブルテレビへお問い合わせください。

NHKとケーブルテレビが、三重県全域を巻き込みカラオケの王者を決定します。  
熱唱!熱唱!熱唱!「歌王みえ」王者の称号を勝ち取るのは?  
県内4ヶ所で予選大会を開催。選ばれた全13組が決勝大会に出場!  
決勝大会/平成28年3月4日(金) 津市白山総合文化センター

**advanscope**  
(株)アドバンスコープ  
〒518-0444 名張市箕曲中村18-2  
TEL0595-64-7821

日時 平成27年 **12月12日(土)**  
開場/9:00(予定) 開演/9:30(予定) 終演/16:00(予定)



会場 **伊賀市文化会館** 伊賀市西明寺3240-2  
**観覧無料** (満席の場合は入場をお断りする場合があります)

**伊賀上野ケーブルテレビ(株)**  
〒518-0835 伊賀市緑ヶ丘南町2332  
TEL0120-959-734

予選会 ブロック一覧	Aブロック	Bブロック	Cブロック	Dブロック
	桑名市(旧桑名郡)・員弁郡東員町	四日市市・いなべ市・桑名市(長島町)・三重郡菟野町・桑名郡木曽岬町	津市・松阪市(旧嬉野町エリア)・亀山市・北牟婁郡紀北町・尾鷲市・熊野市・南牟婁郡御浜町・南牟婁郡紀宝町・伊勢市・鳥羽市・志摩市磯部町・度会郡南伊勢町・度会郡玉城町・度会郡度会町	松阪市(旧嬉野町を除く)・志摩市(磯部町を除く)・明和町・多気町・大台町・大紀町
	三重郡朝日町・三重郡川越町・桑名市多度町	鈴鹿市	伊賀市(旧青山町を除く)	名張市・伊賀市一部地域(旧青山町地区)

### Cブロック予選大会 応募要項

FAX **059-236-5222**

#### 応募資格

- ①伊賀市・名張市に在住の16歳以上(高校生以上)の方
- ②歌手、カラオケ教室など音楽活動を主たる職業としていないアマチュアの方
- ③予選大会、決勝大会(平成28年3月4日(金)開催)に必ず出場できる方

#### 注意事項

- お一人につき1会場1応募とさせていただきます。単独やグループでの掛け持ち出場はできません。
  - 重複での応募は抽選の対象になりません。●グループ(最大5名まで)で出場の場合は出場者全員の氏名・年齢を明記のうえ、代表者からお申し込みください。●応募後の曲目、出場メンバーの変更はできません。●音源の持ち込みはできません。音源はカラオケ機器(DAM)を使用します。DAMに入っている楽曲よりお選びください。●予選大会、決勝大会ともにテレビ放送します。
- 予選大会の出場者は、応募いただきました申込書の中から抽選いたします。  
選考の結果は平成27年11月25日(水)頃、当選の方のみに通知いたします。

出場申込書にご記入のうえ、FAXまたは封書でお申し込みください。  
応募締切 **11月13日(金)**

郵送先  
〒514-0131  
三重県津市あかつ台四丁目7番地1  
「歌王みえ」Cブロック予選大会実行委員会  
(株式会社ケーブルコモンネット三重内)

ホームページからもお申し込みいただけます。HPアドレス <http://www.chunichi-adnet.co.jp/utao/>

歌王みえ

検索

#### 出場申込書設置場所一覧

- 名張公民館 ○蔵持公民館 ○薦原公民館 ○美旗市民センター ○比奈知公民館 ○錦生公民館 ○赤目公民館 ○箕曲公民館
- くにつふるさと館 ○桔梗が丘公民館 ○つつじが丘公民館 ○梅が丘市民センター ○百合が丘市民センター ○すずらん台市民センター
- 中央ゆめづくり館 ○名張市旧細川邸 やなせ宿 ○青山公民館 ○名張市観光協会(名張産業振興センター 1階事務局/近鉄名張駅西口前 案内所)
- 伊賀上野ケーブルテレビ ○アドバンスコープADSホール ○アドバンスコープ ※設置場所は追加・変更する場合があります。

主催：(株)アドバンスコープ・伊賀上野ケーブルテレビ(株)・三重県ケーブルテレビ協議会 共催：(公財)伊賀市文化都市協会