

Super Bowl Nabari
スーパーボウル名張

おとなのための
ボウリング体験会
とにかく一度体験してみよう!

今から始める
生涯スポーツ

平成28年(各回50名)
▶1月24日(日) 13:00~14:30
▶2月27日(土) 16:00~17:30

参加費
お一人様(貸靴代込)
500円

◎参加対象：30歳以上
◎定員：各回50名 ※先着順とさせていただきます。
◎申し込み方法：64-3333までご連絡ください。
■後援：名張市教育委員会

＜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

ボウリング 2ゲーム・靴代込 1,160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28年1月22日まで有効

ボウリング 3ゲーム 1,280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28年1月22日まで有効



夢膨らむ作品を

名張市安部田 福島 美香さん



簡単なものなら数十秒で完成させるという

来年の干支である申(さる)のバルーンアート作品を手にする福島さん

福島さんがバルーンアートを始めたのは二十歳の頃。当時働いていた会社のイベントでバルーンアートに触れ、「一本の

技術は独学

「あらかじめパーツを作っておいて、会場で完成させる」という力作を披露することも。また催し物会場などでテーマに合わせた飾り付けを請け負うこともあるという。

「よく作るのは、アニメや人気映画のキャラクター」と話す福島さん。イベント会場などで子どもたちのリクエストにこたえて、数秒の早業で完成させるものもあれば、「あらかじめパーツを作っておいて、会場で完成させる」という力作を披露することも。また催し物会場などでテーマに合わせた飾り付けを請け負うこともあるという。

「細長い風船をひねったり組み合わせたりすることで、多彩な作品を生み出すバルーンアート。名張市安部田の福島美香さん(37)は、バルーンアーティストとして、イベントなどで風船を使った作品を制作。可愛らしいサルもお手のもの、申(さる)年の来年の活動に向けて準備は万端だ。

1本の風船から

風船から夢が広がる面白さに夢中になった」という。独学で勤務先の客や自身の子どもらに作ってはプレゼントしていた中、昨年転職が。錦生地区で開催された文化祭で同じくバルーンアーティストとして活動していた井前節子さんと出会い、コンビで会場を盛り上げた。以来「パートナーでもあり切磋琢磨する仲」となった2人は、共に地域のイベントなどで飾り付けなどを行うように。「作品の幅も広がりました」と福島さんは笑顔を見せる。

時間が経つとしばむので、壁面アートなど大掛かりな物を制作する時は「前日に徹夜でパーツ制作をすることも」あるという福島さん。苦労はあるが、「飾り付けた作品を見た人が、感動したり喜んでくれたときはうれしくなりますね」と表情は明るい。これからは「他の人が作っていないような個性的な新作にも挑戦したい」と抱負を話す福島さん。さらに「もっと勉強してパフォーマンスショーや大会に出てみたいですね」と夢は膨らみ続けている。



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ができます。



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

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

走り続けるバスを目指して

緑が丘コミュニティバス運営協議会会長 前川 尚三さん



「みどり号」の車内で笑顔を見せる前川さん



桔梗が丘駅停留所に到着するみどり号

地域の人のための「足」として、買い物や外出に利用される「コミュニティバス」。名張市緑が丘の前川尚三さん(74)は、緑が丘地区のコミュニティバスの「みどり号」の運営協議会の会長を務めて3年目。運営継続のために、奔走する毎日だ。

桔梗が丘駅停留所に到着するみどり号

そんな状況の中、前川さんは何とか乗車人数を増やそうと、さまざまな仕掛けを練り出し、チャレンジを続けている。「今は必要ない人もいつかバスが必要になる時がくるかも。その時のために、住民が協力しあって存続させないといけない」

などから路線バスが廃止されたり、交通が不便な地域に対し、各自治体が地域住民と協働して運行するバスのこと。現在、名張市内では6地域で運行されている。

集客に創意工夫

いづれも、市からの補助と運賃収入で運営するため、利用者の確保が重要な課題。しかし、自家用車の利用者が多く、限られた人だけが利用しているのが現状だ。

また、向学心旺盛な前川さんは、定年退職後に皇学館大学大学院を修了し、社会福祉学修士号を取得。現在は、放送大学の大学院でコミュニティバスをテーマに修士論文に取り組んでいる。前川さんは「コミュニティバスの存続は全国的な問題。なんとかうまくいく答えが出たら、そのアイデアを本にして出版したい」と大きな夢を語った。

学び深めながら

少年少女スポーツチームを紹介

かがやけ! スポコ子

ボールを打つ音が軽快に響く、「名張市体育協会いきいき教室 高学年テニスⅡ期」の練習風景。「元気に楽しく」をモットーに、小学4年生から6年生までの男女32人がのびのびとレッスンに励んでいます。

「ジュニアの育成でテニスの普及につなげたい」との思いから、名張市テニス協会が2013(平成25)年の4月に開講した同クラブ。「きめ細かく練習して、テニスを楽しんでくれたら」と代表の斉藤さんは笑顔を見せます。森田航平くん(つつじが丘小6年)は「サーブが思い通りの所に入った時がうれしい」とテニスの楽しさを話してくれました。



名張市体育協会いきいき教室 高学年テニスⅡ期

練習日時/土曜16:00~17:00
練習場所/名張市市民テニスコート
連絡先/代表 斉藤さん Tel 080-1628-6930

ラジオの仕事をするようになって意識が変わったと思うのは、テレビを見るにつけ、人の話を聞くにつけ、本を読むにつけ、「これをラジオでしゃべるかもしれない」と思うようになったことです。

まだラジオでしゃべり始めたばかりの頃は、情報を自分の頭の中にインプットする時も「面白いな〜。いい話だな〜」と感心して聞いていて、

いざそれをラジオでしゃべろうとすると、「あれ?どこで? いつ誰が?」と記憶があやふやだと気付くことがよくありました。自分では理解したつもりでも、いざ伝える側に



回るとうまく話せないことが……。

「そんなこと分かってる。そんなこと知ってる。当たり前のことやん!」と自分のフィルターで取捨選択してしまうと、どんな話もそれで終わってしまいますが、「この話を人に教えよう、伝えよう」と思って聞くと、分かっているような話の中にも、実は「気づき、があります。講演会なども、ただ聞くだけでなく「あとで自分がこの講演をそのままできるようにしよう」と

思って聞くと、もう必死でメモを取ります。来年小学校に上がる息子にも「先生のお話は聞くだけでなく人に教えるつもりで」って伝えていきたいと思っています。

田口知恵子の
小さな気づき
大きなうなずき

Vol. 28 誰かに伝えるつもりで

★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。

navaでお店・会社をPRしませんか?

navaに 広告を載せませんか?

- 名張市・伊賀市の全域に新聞折込
- 毎月2回 第2・第4土曜日に発行
- サイズいろいろ! ご相談ください!!

詳しくは、アドバンスコープ 制作部 P.A 課まで
☎:0595-62-1881 ✉:guide@asint.jp

はんこ屋 名張店

誠実を貫く印鑑・印刷の専門店です
これからも地域の皆様とともに
歩んで参ります

実印・銀行印・認印・印鑑資材
ゴム印・風雅印・落款印・浸透印

名刺・挨拶状・伝票・封筒・各種カード印刷・チケット・シール
カッティング・のぼり・ライター・タオル・うちわ・ポケットティッシュ
チラシ・ポスター制作・データ作成・変換

TEL 0595-67-2016
FAX 0595-67-2017
OPEN 9:00~18:00(月~金)
10:00~17:00(土・日・祝)

12月27日まで休まず営業します

至桔梗が丘駅 はんこ屋 名張店

至青山

名張市桔梗が丘2-7-17
[はんこ屋名張店] [検索]

わたしの
元気の素
vol.6



一輪差しや小物入れにもなるという陶器のネコを手にする星さん

“小京都”での創作で元気に

伊賀市上野車坂町 星 一平さん

「町中の雰囲気がありつつ自然もあふれていて、二つがうまく混じり合っている。そんな伊賀上野の空気が私の『元気の素』ですね」。伊賀市上野車坂町の自宅にアトリエを構える造形作家・星一平さん(66)は、`小京都、の一つに数えられる城下町・伊賀上野で創作活動に勤しんでいる。

陶器と木工、ステンドグラスを主に、異なった材質のものを組み合わせた作品をよく制作するという星さん。「温かみのあるものが好きですね」と笑顔を見せる。ものを大切に、味わいをそのまま生かすという思いで、木工の材料には廃材を再利用しているという。星さんが作品のモチーフに使うのはネコが中心。「自由なところが好きです。あくせくしない気ままな姿に癒やされます」と魅力を話す。

「ものを作ることが好きで、手作りされた食器をよく買っていた」という星さん。25年ほど前から公務員として働く傍ら自身も陶芸を始め、その5年後に退職してからは「創作活動一筋」となった。「心身の入れ替えに」と、愛知県から伊賀市に転居したのは14年前。100年以上前から建つ古民家を改装した自宅にアトリエとギャラリーを作り、春と秋に個展を開催。また県外などでも作品展を行っている。

来年4月には、同市にアトリエを移転してから14周年記念として、「伊賀上野NINJAフェスタ」に合わせて忍者とネコをミックスした作品展を開催予定だという。自身の身の回りについて、「いろんなものが近くにいっぱいあって楽しい」と話す星さんは、「これからもネコのように、気ままに作っていきます」とおらかな笑みを浮かべた。



ネコのモチーフをふんだんに盛り込んだ作品

行ってみよう
このお店
地域のお店紹介 Vol. 36

そば。けいた

【TEL】0595-61-1371 【所在地】名張市青蓮寺1258-9
【営業時間】11:30~14:30 【定休】水曜日

体に優しいそばを

大阪の会社に勤めていたという松久さんの転職は15年前。「もっとやりがいのある仕事を求めていた」時に、通っていた伊賀市内のそば屋で職人募集のチラシを目にし、一念発起でそば職人に。4年半修行した後、現在の店を独立開業した。

開店10年目の現在も、「ロコモいで毎日新しいお客様がお越しになる」という。「名張は無農薬栽培の米や野菜が多いので、それらについて勉強して、もっと「体に良い料理」を提供できるようにしたいですね」と松久さんは笑顔を見せた。

自然を間近で感じられる、名張市青蓮寺にある「そば。けいた」。穏やかな雰囲気の中で提供されるそばは、多くの人から愛される味だ。

「そばに使うそば粉は新鮮なものを。油や調味料なども、体に優しく、昔ながらの製法のもの」。店主の松久慶太さん(44)がこだわって作るそばは、「そば粉の味を楽しめる十割。粉と水だけで作るので、こね、打ち、湯がきと常に真剣勝負です」と話す。



解放感のあるゆったりとした雰囲気の店内



細めながらもコシの強さが特徴のそば

かきくろく



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

季節の上生菓子
一個 一六二円(税込)

お正月餅販売中



新年のご挨拶に
一休庵の和菓子はいかがですか

謹賀新年

濃厚なのに軽いクラシックショコラ



日だまりショコラ1,080円(税込)は直径12cm。たっぷりのチョコレートで丁寧に焼き上げる

毎月1日(1月は4日)は「かりんとうの日」。油で揚げない「手焼きかりんとう」が限定で復活しました。

日だまり菓子店 byモンパクトル

☎0120-44-6237

住所/名張市百合が丘西1番町137-1

営業時間/9:30~17:00

定休日/木・日曜日(臨時休業あり) <http://monpactole.com/>



店長 竹永 有里さん

26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

ポキポキはいたしません!



初回受付料1,080円。整体40分4,320円・骨盤矯正30分3,240円・産後骨盤矯正40分4,320円。※金額は全て税込です

日本フィジカルナチュール協会 認定

みや整体院

☎0595-24-3805 (完全予約制)

住所/伊賀市久米町77-1 大京塗料ビル2階

営業時間/8:00~13:00、15:00~21:00

定休日/不定休 <http://miya-smile.jimdo.com/>



院長 宮崎 有香さん

26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

大人可愛い寄せ植え作りませんか



店頭には、こだわり花苗やカラーリーフがズラリ。寄せ植えアレンジも人気

雑貨&カフェ

Pepper berry

☎0595-20-1554

住所/伊賀市治田5200-2

営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜日

<http://www.ict.ne.jp/users/hanaclub>



店主 奥和代さん & 樋高 明日香さん親子

27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

最新式脱毛!!

クーリングスライド美肌脱毛

短時間でできるから予約が取りやすい

トキワの脱毛は

スピーディー
安心・安全
痛くない



Sパーツ=わき、鼻下、手指、えりあし、ひじ etc

¥2,000(税抜)~ その他各部位メニューをご用意しております

エンゼルエステティックサロン ☎0120-24-3086

トキワ美容室

<http://www.tokiwa-bs.co.jp/>

トキワ美容室

銀座本店

住所/伊賀市上野相生町2850-1
☎0595-21-0312
☎0120-21-0312

エンゼル店

住所/伊賀市服部町465-5
2F 美容室 ☎0595-23-7771
1F エステ ☎0120-24-3086

T-FIVE店

住所/伊賀市緑ヶ丘南町2301-3
☎0595-22-0005
エステ ☎0595-22-0055

ドルチェ店

住所/伊賀市上野丸之内38-3
☎0595-26-1135

名張桔梗が丘店

住所/名張市蔵持町原出1300-6
☎0595-61-1090

アプローズ(要予約)

住所/伊賀市緑ヶ丘2301-3 T-FIVE2F
☎0595-22-0080

トキワ美容室では、ヘアサロン・着付・エステ・ブライダルと、トータルコーディネートをご提供。一人一人の魅力を引きだてるヘアスタイルはもちろん、ヘッドスパやエステまで、トータルにお客様を美しくするプランを各種ご用意しております。



オーナー 朝日 早美さん

年末年始営業案内	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
銀座本店 美容室 エステ	●	●	●	●	8:00~17:00 終了	8:00~17:00 終了	休	休	休	8:00~16:30 受付	●	●	●	●	●	休	休	●	●
エンゼル 美容室 エステ	●	●	●	●	8:00~17:00 終了	休	休	休	休	8:00~16:30 受付	●	●	●	●	●	休	休	●	●
ドルチェ 美容室	●	休	●	●	●	休	休	休	休	休	●	●	●	●	●	休	●	●	●
Tファイブ 美容室 エステ	●	●	●	●	8:00~17:00 終了	8:00~17:00 終了	休	休	8:00~12:00 受付	8:00~16:30 受付	●	●	●	●	●	成人式 予約のみ	休	休	休
名張桔梗 美容室 エステ	●	●	●	●	8:00~17:00 終了	休	休	休	休	8:00~16:30 受付	●	●	●	●	●	成人式 予約のみ	休	●	●
アプローズ(ブライダル)	●	●	●	●	8:00~17:00 終了	9:00~16:00 終了	休	休	着付予約のみ	休	●	●	●	●	●	休	休	休	休

「14日より通常営業」

スッキリ! 大掃除の豆知識

ただでさえ忙しい年の暮れ。家中きれいに大掃除するのは本当に大変です。夏に頑張り、月々に分けることで年末の大掃除をしないという選択も。それでも「年末にスッキリしたい!」というアナタに、大掃除を効率よく進めるコツや、家にあるものでできる掃除の技をご紹介します。

計画編

計画を立てて...やみくもに取り掛かる前に、まずは汚れを見極め、優先順位を決めましょう。次に、掃除に割り当てる時間を考えます。一日完結か、分散するか、それに合わせて家族に招集をかけるなり、逆に出掛けてもらうなりしましょう。



休憩がポイント...午後3時前後に休憩を取って残りの作業を考え、その日に終わられない分は後日、または来年に回す決断をしましょう。こうすれば、たとえ予定通りに終わらなくても精神的な負担を減らせます。

小技編

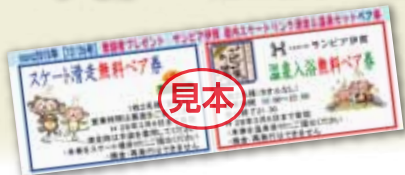
軍手&ゴム手袋で...ゴム手袋の上から水で湿らせた軍手をはめて、5本の指でブラインドの一枚一枚を挟むようにして拭くと、けがの心配もなく、気持ちよく汚れが取れます。照明器具や電球も、雑巾では拭きにくいコード類も楽々。汚れがひどい場合は、歯磨き粉を溶かして含ませればきれいに取れますよ。※電球は、必ず取り外してから拭きましょう。



nava 読者プレゼント

ヒルホテル サンピア伊賀 スケート券+温泉入浴券

ペア 10組に



見本

冬のスポーツ「アイススケート」。今回は、県内唯一の屋内スケート場「ヒルホテル サンピア伊賀」のスケート券と温泉入浴券をプレゼントします。楽しく滑って冷えた体は、温泉でほっこりあたためましょう!

2016年 1月10日(日) 必着

〈ハガキ〉〒518-0444 名張市箕曲中村18-2 (株)アドバンスコープ「nava 12/26号プレゼント」係
〈Eメール〉 guide@asint.jp 〈FAX〉 64-5202
※Eメール・FAXでご応募の際は、件名または本文に「nava12/26号プレゼント」と記載をお願いします。

抽選の様をFMなばり放送します! (1月15日(金)夕方生放送内)

①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤nava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。



VOL.6

女の子♡と
イケメン☆



もう〜い〜くつ寝ると〜、お正月〜♪ みなさん大掃除ははかどっていますか？(笑)今回は背番号22・MF清原万里江(写真左)と、背番号18・FW櫛(はじ)まどかが、みなさんに覚えていただけるように、それぞれの特長をご紹介します。

背番号18番の櫛を紹介するのは、私清原です。ハジちゃんは、サッカーしているときは華麗なボールさばきで、見事に相手を翻弄します。しかし、オフの時は一転、おっとりとした性格なんです。料理も上手でいろんなレパートリーがあるし、試合の時にバナナケーキを作ってみんなに差し入れしてくれることもあるんですよ！ チームで上位をあらそう女子力高めなハジちゃんです。

続きまして、櫛が清原選手をご紹介します。見た目はすごくイケメンで、腕の血管とか筋とか本当に「男前、なんです、驚いた時とかは「キャー!!」って言ってしまふ乙女さんです。実は過去に社会科の先生だったり、中型バスが運転できたりという清原さん。やっぱりイケメンです！

話している時は、すごく天然なところもあるまりえさんですが、誰とも気さくに話せる優しい優しい先輩です♡



<http://www.igafc.jp/>

ご家庭に眠っている品 買い取ります



名張で愛されて数十年。常連さんも通うという同店。

取扱いジャンル
家具・生活家電・衣類・贈答品
骨董・貴金属・工具・事務用品
店舗用品・厨房器具 ほか

使わなくなった物を大切にしてくれる人へ橋渡しするのが喜び。お気軽にお問い合わせください。

リサイクルマルヒラ

☎0595-65-9530

住所/名張市蔵持町原出1270-1
営業時間/10:00~19:00
定休日/年中無休(夏期・冬期休業あり) <http://kitene-maruhira.com/>

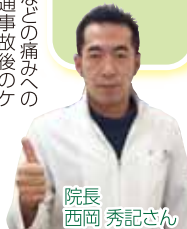


26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

ひできで元気に!



小さなお子様から高齢の方まで来院いただいています。根本治療で心も体も元気に！
捻挫や肩こり、腰痛などの痛みへの施術だけでなく、交通事故後のケアや運動する人のトレーニングのサポートも、お気軽にご相談を



ひでき整骨院

☎0595-48-5533

住所/名張市梅が丘南2-272
営業時間/8:30~12:00、15:30~19:30
定休日/水曜午後、土曜午後、日祝祭日

26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

年末年始営業案内

営業案内
表記について

●...通常営業
休...休業



《参考資料》
『家事の花道 速攻編 もう散らからない部屋にするために』著 近藤典子(2011・朝日新聞出版)
『とりあえず主婦合格! 今さら人に聞けない家事の基礎知識』著 大門久美子(2009・パジリコ株式会社)

缶や牛乳パックなどは、原料に戻して新たな資源として利用する。

Recycle (リサイクル)
再生資源にする

Reuse (リユース) 再使用する
衣服は人に譲ったり、瓶は店に返したりなど、繰り返し使う。

Reduce (リデュース) 減らす
ごみとして出す物を減らす。例えば洗剤類はボトルでなく詰め替え用を買うなど。

Refuse (リフューズ) 断る
必要のないものや、ごみになる物は買ったり、もったりしない。レジ袋や、弁当に付いてくる割り箸を断るなど。

地球規模の環境破壊が問題になっている昨今。家事をこなすときにも排水や省エネに気を遣うなど、できるだけエコに努めたいところ。特にたくさんのごみが出る年末ごみについての「4R」の考え方をおさらいして、環境に優しい大掃除を心掛けてみませんか。

4R



ご存知ですか?

丸めた新聞紙で...きれいになった靴箱や押し入れ、クローゼットなどの仕上げに、湿気対策として新聞紙が使えます。一枚を筒状に丸めて入れるだけで、できるだけ細く巻いて、たくさん入れましょう。脱臭効果もあります。新聞紙に湿り気が出てきたら取り替え時です。



ほっかほかの手作り豚まん召し上がり

年末も間近に迫り、一段と寒さも増してきた今日この頃。湯気立ち上る「あったかい」食べ物がないですかね。伊賀の里モクモク手づくりファームでは、2月までの冬季限定で、「あったか豚まん教室」を開催中です。教室は、豚まんの生地作りからスタート。豚肉を生地に包み蒸し器に入れて、約1時間でおいしい豚まんの出来上がり〜! ふんわりジューシーの手作り豚まんは、出来立てをその場でパクリもよし、おみやげに持ち帰るもよし。お手製豚まんの味は格別ですよ。



伊賀の里 モクモク手づくりファーム

〒518-1392 伊賀市西湯舟3609
総合案内 0595-43-0909



お肉のおいしさを、ワインナーとは違う形で味わえる同教室。この冬、家族や仲間と一緒に体験してはいかが。



円(税込)、1人追加ごとに1296円(税込)です。

渾身の3rdアルバムとCM出演



ライブでフルートを奏でる松澤さん (本人提供)

4月後半号に登場したのは「フルーティスト Yumiko」としてライブやCD制作など、東京を拠点に活躍している演奏家、松澤由美子さん(34・名張市百合が丘出身)。現在も、その音色

にはますます磨きがかかり、ライブにCM出演にと引張りだ。夏以降も東京や大阪を中心に精力的に活動し、秋には伊賀市でもコンサートを開いた松澤さん。10月にはホームペ

ジ作成企業のテレビCMに出演し、放送エリアでは「あの美人演奏者は誰?」と話題になった。また、4月の紙面登場時に制作を予定していた3枚目のアルバムは、9月に完成。「新しいフルートの顔で話した。」

2015年 nava 1面の「あの人は今」

伊賀地域の頑張る皆さんをご紹介している「nava」。今年も多くの方々に取材させていただきました。今回は、2015年のnava1面にご登場いただいた方の中から、5組のその後、取材しました。

岩壁や巨石を身一つで登る「ボルダリング」を楽しむ、名張市富貴ヶ丘の小林舞さん(11)と隼翔(はやと)君(8)の姉弟は、5月に登場した。夏以降もさまざまな大会で賞を取るなど、姉弟

でその名をとどろかせている。現在2人は週4日ほど、名張市内外や遠くは大阪の練習場まで足を運び、腕を磨く。5歳以下の壁を登るボルダリングに加え、ロープを使ってより高い壁を登るクライミング「リードクライミング」への挑戦も始めたそう。

さらなる高さへ続く挑戦



チャック翔大(い)隼翔(はやと)君(8)と小林舞(ま)さん(11)は、ボルダリングで優勝した。写真は、富貴ヶ丘の練習場での様子。本人提供

今秋にも、岐阜県や静岡県の大大会で表彰台に上がるなど、そろって活躍を続ける2人。「来年も大きな大会に出て、優勝したい」と元氣よく声をそろえた。



9月に紹介したのは、ママチャリで日本一周を破りにチャレンジした、名張市桔梗が丘の阿比留俊貴さん(25)。大きなサイクリングのその後は――。8月末に名張を出発した阿比留さんは、本州の日本海側を北上し、10月19日に北海道に到着。「川を遡上(そらじょう)するサケの姿を生で見て、エネルギーをもらいました」と北の大地のサイクリングを振り返る。本州再上陸後は太平洋側を駆け抜け、11月14日には三重県を

それぞれの道で活躍中



スタジオで原稿を読む中山さん

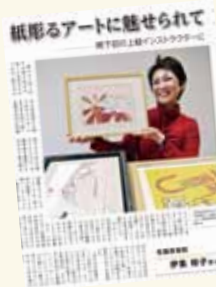
名張のご当地アイドルとして、今春惜しまれつつ活動を終了した「緑夢寿美(えんむすび)ガールズ」。1月末のライブでは、グループの二本柱だった徳本望未さん

一方の中山さんは、10月からFMなばりのナビゲーターとしてデビュー。現在は、月曜・木曜・土曜・日曜の4番組で、リポーターや番組進行

(21・愛称のぞみん)と、中山瑞穂さん(21・愛称みっぼ)の2人を紹介。最後のステージへの意気込みを掲載した。緑夢寿美ガールズ卒業後、徳本さんは近大高専で学んだ知識を生かし就職。4月から愛知県内でエンジニアとして活躍中で、「CADという設計ソフトを使って、電装品の設計をする毎日」だそう。

役として出演している。今年1年について、2人は「エンジニア1年生として、たくさんのお話を学んだ1年」(徳本さん)、「時間が急速に流れた、新たな始まりの1年」(中山さん)と笑顔で振り返った。

色画用紙を幾重にも重ね合わせ、下絵に沿って紙を切り出すことで立体的な絵を描く「彫紙(ちようし)アート」。5月に紹介した名張市栄町の伊集裕子さん(42)は、彫紙アートの上級



講座で指導する伊集さん(右から2人目) (本人提供)

インスタクターとして、現在も多くの人にその魅力を広めている。夏以降も、名張市内の公民館などへ出張講

技磨き、楽しさ多くの人に

座に出掛けたり、自身が体験教室を主宰するなど、さまざまな年代の人に、絵を彫る楽しさを伝えている伊集さん。市内のイベントなどでは「ゆっこびより」というアートの名で、自身が描いた彫紙アートの作品や雑貨などを出店。主婦たちの注目を集めている。また、10月と11月には彫紙アートや切り絵の展覧会に出品し受賞するなど、腕磨きに余念がない。伊集さんは「今年はいい意味での波がやって来て、人のご縁にも恵まれた幸せな1年でした」と声を弾ませた。



11月27日、島根県安来市で(本人提供)

再発見多い自転車旅



再び通過。再取材した11月27日には「今、島根県安来市を走っています。今後は中国地方から九州へ入り、対馬や鹿児島を走ります」とやる気満々。阿比留さんは、「この旅では、直に足を運ぶことで改めて日本のいろんな地域文化に触れています。12月18日には元氣に名張に帰る予定です」と明るく語った。

年末年始 暮らしの案内

買い出しや大掃除、里帰りに初詣と、何かとあわただしい年末年始。急な体調不良に頼れる医療機関や「大掃除のごみ、処分はいつまで?」など、役立つ情報を集めました。ぜひ手元に置いてご利用ください!



伊賀地域三次救急実施病院

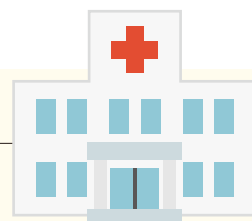
12月29日(火) 名張市立病院	1月1日(金) 上野市民病院
12月30日(水) 名張/岡波	1月2日(土) 名張市立病院
12月31日(木) 名張市立病院	1月3日(日) 名張市立病院

名張市応急診療所 (名張市保健センター内)

【診療時間】
12月30日(水)～1月3日(日)は以下の時間
9:00～12:00、15:00～17:00、20:00～23:00
※診療受付時間はそれぞれの診療終了時間の30分前まで。
※受診する前に電話で問い合わせてください。
【問い合わせ】Tel 63-3913

伊賀市応急診療所 (岡波総合病院北側)

【診療時間】
12月30日(水)～1月3日(日)は以下の時間
9:00～12:00、14:00～17:00、20:00～23:00
※診療受付時間はそれぞれの診療終了時間の30分前まで。
※受診する前に電話で問い合わせてください。
【問い合わせ】Tel 22-9990



救急医療情報センター

「今、診てもらえる医療機関」の案内。
※案内された医療機関へ行くのに救急車の利用はできません。
■名張市 Tel 64-1199
■伊賀市 Tel 24-1199

みえ子ども医療ダイヤル

子どもの急な病気やケガなどについて、専門相談員が電話相談を受け付けます。
毎日 19:30～翌朝 8:00
Tel #8000 (固定電話・携帯電話)
※IP 電話など上記番号でつながらない時は…Tel 059-232-9955

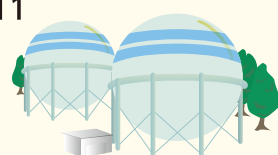


電気(停電・漏電など)

中部電力
名張サービスステーション Tel 0120-985-315
伊賀営業所 Tel 0120-985-311

ガス

名張近鉄ガス コールセンター Tel 65-2311
上野ガス Tel 21-3611(代表)
Tel 63-1335(名張営業所)
※ガス事故・ガス漏れには、24時間対応。

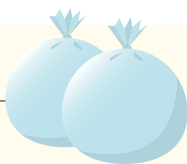


伊賀南部クリーンセンター(伊賀市奥鹿野)

【受け入れ対象地区】名張市・伊賀市青山地区
【期間】12月29日(火)まで受け付け。26日(土)、27日(日)は休み。
年始は1月4日(月)から受け付け。
【時間】8:30～12:00、13:00～16:30
【ごみの種類】燃やすごみ、燃やさないごみ、粗大ごみ、資源ごみ・容器包装プラスチック
※搬入手数料(10kgごとに120円)が必要。ただし、指定ごみ袋に入ったごみ、粗大ごみ処理券(1点200円)を貼った粗大ごみ、資源ごみ・容器包装プラスチックを除きます。
【問い合わせ】伊賀南部クリーンセンター Tel 53-1120

さくらリサイクルセンター(伊賀市治田)

【受け入れ対象地区】伊賀市(青山地区以外)
【期間】12月30日(水)まで受け付け。27日(日)は休み。
年始は1月4日(月)から受け付け。
【時間】9:00～16:30
【ごみの種類】燃えるもの、資源ごみ、可燃性粗大ごみ
※搬入手数料(50kg以下500円、50kgを超える場合は50kgごとに500円)が必要。
【問い合わせ】さくらリサイクルセンター Tel 20-9272



近鉄電車

12月30日(水)～1月3日(日)は土日祝ダイヤで運行。
1月1日(金)～1月11日(月)までの11日間、特急・急行などの臨時列車(一部運転区間延長・編成両数増大)を運転。大みそかから元旦にかけては終夜運転も。
【問い合わせ】名張駅 Tel 63-0269

三重交通バス

12月30日(水)～1月4日(月)は土日祝ダイヤで運行。
【問い合わせ】伊賀営業所 Tel 66-3715

「暮らしの案内」の情報は、
nava web
(<http://www.nava.jp/>)でも
掲載しています。



フレッシュなあなたを お待ちしています

正社員募集

募集対象
平成28年3月に
大学または短大を
卒業見込みの方

一般職 (若干名) ※入社後3カ月間は研修期間となります。
番組制作、販売事務、経理事務

勤務時間 9:00～18:00(実働7時間45分)
※残業あり
※担当業務によっては交替勤務あり
(例 6:00～15:00、11:00～20:00)

休日 週休2日制
(年間休日:平成27年実績 119日)
※振替休日による取得、土日祝勤務あり

基本給 176,000円～(大学卒)
169,000円～(短大卒)

その他 社会保険完備、通勤手当支給

専門職 (若干名)

下記のいずれかの資格を保有または取得見込みの方
電気工事士、無線技士(アマチュア除く)

勤務時間 9:00～18:00(実働7時間45分)
※残業あり
※担当業務によっては交替勤務あり

休日 週休2日制
(年間休日:平成27年実績 119日)
※振替休日による取得、土日祝勤務あり

基本給 181,600円～(大学卒)
176,700円～(短大卒)

その他 社会保険完備、通勤手当支給



採用試験

筆記及び面接試験 **平成28年1月14日(木)**もしくは**15日(金)**
※応募者多数の場合は、あらかじめ書類選考を行った上で実施します。

応募方法

アドバンスコープホームページ上のエントリーシートに必要事項を記入のうえ、
平成28年1月7日(木)必着で当社総務部宛てに郵送またはご持参ください。
※なお、お預かりした個人情報については、採用事務以外の目的には使用しません。



株式会社 **アドバンスコープ**

〒518-0444 名張市箕曲中村18-2
TEL 0595-64-7821(9:00～18:00)

<http://www.advanscope.jp/>
担当：総務部 和所(わしよ)・堀内

家族が離れていても

いつも誰かといるような
安心と安全をお届けします

安心だね

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

24時間 365日 **安心対応!**

月額
利用料 **2,700**円(税込)

ひとり暮らしや昼間・夜間に家族が出掛け、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」をお役立てください。

「つながりコール」は、株式会社ソバーニが提供する緊急通報サービスです。コールセンターでは、専任の保健師や看護師の免許を持つ相談員が24時間コールセンターに待機し、健康に関する様々な健康相談を受け付けています。また緊急事態に備えて、警備員も24時間体制で待機。もしもの備えにご利用ください。

お申し込み
お問い合わせ

ソバーニ **Sobani** 株式会社 ソバーニ

0120-99-5082

受付時間 / 平日 9:00～17:00
<http://www.sobani.jp>