

## SuperBowl Nabari

スーパーボウル名張

今から始める生涯スポーツ  
おとなのための  
ボウリング体験会

参加対象: 30歳以上

平成28年 1月24日(日) 13:00~14:30

2月27日(土) 16:00~17:30

3月19日(土) 12:00~13:30

参加費 500円  
お一人様(貸靴代込)

とにかく一度体験してみよう!

◎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・名張市ボウリング協会

<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2月26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2月26日まで有効

木工キットで作ることができる  
作品の一例



# 木に親しみ 関心の「芽」を

伊賀市笠部

岡 さつきさん



「教室に何度も来てくださる方もおられます」と話す岡さん

## 一人と森の架け橋に

「手入れがされず荒れていく日本の森を減らし、自然を守りたい」。伊賀市笠部の岡さつきさん(43)は、国産の木材が活用されずにいる問題に取り組みようと、木に触れ身近に感じられる木工教室を開講。同じ思いを持つ仲間と一緒に、教室を通じて森への関心の芽を増やしている。教室では「接着剤や塗料は自然由来のものを使う他、木材には杉を使い、さらに産地が分かるようにして、木や森をイメージできるようにしている」とこだわりを話す岡さん。作品ごとに必要なパーツに切り出された「木工キット」は、「小さなコースターからスツールや棚まで6種類ほど」。どこでも簡単に作品制作を楽しめるそう。

「昔から物を作るのが好きで、自然のもの、特に木が好きだった」という岡さんが、仲間とともに木工の魅力や伝えたい活動を始めたのは3年ほど前。森の手入れに切られた間伐材の多くが活用できていないという問題を知り、「少しでも行き場がない間伐材の数を減らせるように、それらを使ってたくさんの人に木のものを作って楽しんでもらいたい。そうすることで森に光を届けることにつながれば」と木工キットの材料として活用することに。森の環境改善と、多くの人に木や森について考える機会作りに一役買っている。

「参加される方には『木に触れてほしい』など、生活の中にあるだけで心を和ませてくれる木の魅力を感じていただけています。思いに賛同して新たに木工教室を開いてくださった方も」と笑顔を見せる。

岡さんは「今後は、木工体験はもちろん、森を見学するツアーも企画していきたい。教室を通じて人と森をつなぐ架け橋になれるようにしたいです。ね」と意気込みを話す。さらに「教室をワンコインカフェやヨガ教室などコミュニケーションの場としても活用していきたい」と笑顔を見せた。

「昔から物を作るのが好きで、自然のもの、特に木が好きだった」という岡さんが、仲間とともに木工の魅力や伝えたい活動を始めたのは3年ほど前。森の手入れに切られた間伐材の多くが活用できていないという問題を知り、「少しでも行き場がない間伐材の数を減らせるように、それらを使ってたくさんの人に木のものを作って楽しんでもらいたい。そうすることで森に光を届けることにつながれば」と木工キットの材料として活用することに。森の環境改善と、多くの人に木や森について考える機会作りに一役買っている。

「参加される方には『木に触れてほしい』など、生活の中にあるだけで心を和ませてくれる木の魅力を感じていただけています。思いに賛同して新たに木工教室を開いてくださった方も」と笑顔を見せる。

岡さんは「今後は、木工体験はもちろん、森を見学するツアーも企画していきたい。教室を通じて人と森をつなぐ架け橋になれるようにしたいです。ね」と意気込みを話す。さらに「教室をワンコインカフェやヨガ教室などコミュニケーションの場としても活用していきたい」と笑顔を見せた。



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ときも安心。



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  
2015年7月にオープンしました!

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



# 環境考えるきっかけにも

伊賀市別府 岡崎 卓生さん



ワークショップでは、仲間たちと熱心に作業(写真右端)

手軽に作れて、災害時にも重宝すると近年注目が集まっている簡易コンロ「ロケットストーブ」。「エコな暮らしにつながる」と日々の炊事に活用する人もいる中、伊賀市別府の岡崎卓生(たかお)さん(44)も魅せられた一人。「ガスや電気に頼り過ぎず、楽しみながら環境を考えるきっかけにもなる」と魅力を話す。



自作したロケットストーブで調理する岡崎さん

ロケットストーブは、一斗缶などを使って作る燃焼効率の高い簡易コンロ。廃材や木くずなどを燃料にでき、東日本大震災の被災地でも注目を集めた。

## 家族も お気に入り

伊賀市内の高校で環境科学を教える岡崎さん。7年前に雑誌で初めてロケットストーブを目にして以来、知人らも日常で使っていることや「環境やエネルギーについても考えることができる」との思いから、自作への思いを募らせていたという。

ストーブを通して、電気もガスもない昔の生活用具の知恵に敬意を抱く一方で、現代の生活のありがたさを改めて感じる」と話すとともに、「資源エネルギーの賢い使い方」を考える人が、多くなればうれしいですね」と優しい笑顔で未来を見つめた。



待望の自身のCDを手にする松原さん

# 歌手デビューの夢 花開く

名張市瀬古口 松原 由美さん

「小さい頃から芸能界に憧れていて、デビューするのが夢でした」。多くの人たちが華々しい舞台を目指し努力を重ねる中、名張市瀬古口の松原由美さん(54)アスカミュージック・エンタテイメント所属は、歌手としてこのほどCDデビュー。長年の夢を実現させた。

## 一念発起で見事合格

50代を目前にした5年前に、「今を逃したらもうチャンスはない」と一念発起。歌手デビューのオーディションに応募し、見事合格。昨年6月から大阪市内の芸能事務所所属し、ボイストレーニングなどで歌に磨きをかけ、わずか半年後12月に待望のCDデビューを果たした。

「人に愛されて支えてもらえる歌手」を目指して、有名歌手のコンサートに行つて勉強するなど努力を重ねているという松原さん。「ゆっくりとだけれど、地道に確実に経験を積んで行きたい」とほほ笑む。

市や伊賀市内の音楽イベントに出演し、歌を披露していたという。

今年4月には大阪府吹田市で開かれる所属事務所イベントに出演する予定だという。

「地元のホテルでコンサートを開くのが目標」と話す松原さん。さらに「オリジナル曲のCDも作りたいし、ピアノの弾き語りもしたい」と、夢は尽きない。

かきくんのいえ

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

今年も販売中

## 一休庵のいちご大福

つぶあん、しろあんの2種類ございます

1個 150円(税込)



わたしの  
**元気の素**  
vol.8

「元気の出る体操」として、近頃話題の「忍にん体操」。伊賀市上野万町の竹内文子さん(76)は、「伊賀市忍にん体操普及会」の会長として、講習会やイベントで会員と一緒に同体操の魅力を広めている。「忍にん体操で幅広い年齢の方に体を動かす楽しさを伝えて、喜ばれることが私の『元気の素』」。

同体操は、旧上野市が2003(平成15)年、市民の健康増進を目指して生み出したもの。同市が「忍術の発祥の地」であることや「忍者は健康の達人であった」との言い伝えにヒントを得て、忍者の精神統一法や忍者走りなどといった動きを取り入れて考えられたそうだ。

より多くの市民に知ってもらいたいと、9年前には普及会が発足し、現在の会員は40代から80代の男女38人。伊賀地域を中心に活動しており、竹内さんは発足以来「まとめ役、として活躍中だ。

三重大学医学部から、「脳の動きも活発になり、ストレスの解消につながる」と医学的にも「お墨付き、をもらったという同体操。通常バージョンだけでなく、動きがゆっくりな「介護予防バージョン」もあり、「高齢者でも無理なく楽しめる」と好評を得ている。竹内さんは、「多くの人に楽しんでもらっているという声を聞くと、やりがいを感じる」とニコリ。

また、同体操は毎年11月に開催される「忍者の里伊賀上野シティアマラソン」の準備運動にも取り入れられている。「ランナーやその家族ら4千人以上がそろって体操した光景は圧巻だった」と、竹内さんはその様子を振り返る。



昨年5月に開催された「伊賀上野NINJAフェスタ」で園児たちと

「伊賀地域全ての人に覚えてもらうことが目標」と話す竹内さん。「子どもからお年寄りまで、楽しく体操をしているのを見るとうれしい。忍にん体操を通して皆さんに健康になってもらいたい」と目を細めた。

伊賀市上野万町 竹内文子さん

忍者の動きと心で元気に



体操のポーズをとる竹内さん

行ってみよう  
このお店  
地域のお店紹介 Vol.38

スイーツ セラピー  
マクロビオティック ショップ&カフェ **SWEETS THERAPY**

【TEL】41-2626 【所在地】名張市桔梗が丘2番町4-27  
【営業時間】10:00~17:30 【定休】日曜日・祝日

おいしく楽しく体を癒やす

近鉄桔梗が丘駅のほど近くに店を構える「SWEETS THERAPY」。動物性食品や乳製品を使わず「マクロビオティック」のランチやスイーツが並びカフェとして、また自然食品や有機野菜、オーガニックコスメが並びショップとして人気を集めている。

7年前にオープンして以来、「おいしく・楽しく・健康で・きれいに」をモットーに、玄米菜食のメニューを提供する同店。主婦を中心に「満足できる、体に優しいランチが食べられる」と好評だ。また、節分にはオーガニック野菜の恵方巻、バレンタインには砂糖や乳製品を使わない「ローチョコレート」など、季節ごとの商品にもこだわりがみられる。

店長の小田(おた)敬子さん(55)は、「お客様の『元気が出たわ』という声を聞くとうれしいですね。ぜひ一度マクロビ食を味わってみてください」と笑顔で語った。



アレルギーが入らないケーキ目当てに訪れる客も多いという



オレンジ色の看板が目印

◆「インプラント・矯正歯科・審美歯科 厳選100院」に選ばれました◆

歯列矯正のことなら **すずらん台矯正歯科** にご相談ください

当院独自のマウスピース矯正 **Smile Aligner** スマイルライナー

低年齢、乳歯列からOK 装置が目立ちにくい 「痛くない」と評判

モニター価格での治療も行っていきます。お気軽にご相談ください。

院長 長井 講有

**すずらん台矯正歯科**  
名張市すずらん台東3番町217  
TEL 0595-68-5141  
http://www.suzurandai-dc.jp/  
診療日時:金・土曜 10:00~13:00、15:30~19:00

**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  
歩いて参ります

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)  
定休日 日曜・祝日

名張市桔梗が丘2-7-17  
はんこ屋名張店 (検索)





## 美容鍼でリラックス やすらぎ はりきゆう整骨院

当院では、美容や痩身のための鍼(はり)を施術しています。この時期辛い冷えや体の痛みもご相談ください。交通事故後のケアは、各種保険対応で施術可能です。自然な健康美で、あなたが輝くお手伝いを。詳細はHPをご覧ください。



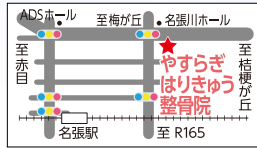
院長 久保 秀樹さん

美容・治療の施術で筋力アップ・痩身EMS無料

美容鍼は初回40分で1,500円。耳つぼ500円、痩身EMS30分追加500円など、「続けて治療できる料金」がモットー(料金は税込)

☎0595-64-0033

住所/名張市東町1797-1  
営業時間/9:00~20:00  
定休日/日曜日  
木曜日・祝日は完全予約制  
<http://yasuragi-hari.com/>



美容のためのさまざまな部位に

## 冬が待ち遠しくなる心地よさ

### EARTH WORK 薪ストーブ アース・ワーク

美しい炎と遠赤外線、心も体も暖まる薪(まき)ストーブ。「ヨツール」、「パーモントキャスティングス」などさまざまなメーカーの品を取り扱っています。冬が待ち遠しくなるほどの快適さを、ぜひこの季節に体感しに来て♪



店頭では実際に火が入った薪ストーブで暖かさを体感できる



工務店が展開する薪ストーブ店で、施工もスムーズに

☎0595-51-0876

住所/伊賀市服部町2丁目28  
営業時間/10:00~18:00  
定休日/月曜日  
<http://www.earthwork-iga.jp/>



吐息も白くなる、寒~い毎日。出無精になりがちな季節ですが、「寒さも風情」と楽しんで、体の中から外からあったまらしましょう。

おうちで過ごす時間のお供に、体を温めるホットドリンクはいかがですか♪

#### シナモンほうじ茶

「シナモン」は、体を温める作用が強く、血液の流れを良くするスパイス。日本茶の中でも体を温める「ほうじ茶」と組み合わせてどうぞ。

- ① 急須に、ほうじ茶の茶葉とシナモン適量を入れ、お湯を注いでふたをする
- ② 1分ほど蒸らしてから飲む



#### ジンジャーミルク

体を温める食べ物として知られる「ショウガ」。体を芯から温めるので、風邪の引きはじめにも効果的です。おやつのお供にも、おやすみ前にも。

- ① 鍋に牛乳を入れ、薄切りにしたショウガを加えて、弱火でゆっくり加熱する
- ② 温まったら火を止め、はちみつを適量入れてよく混ぜる



(参考文献)

- ・「もっとからだにいい野菜の便利帳」(監:白鳥早奈英、板木利隆/高橋書店)
- ・「薬膳お菓子」(著:辰巳洋、大村和子/緑書房)

## イベント情報

ともに生きる

トーク&コンサート

障害のある人もない人も共に暮らしやすいまちを目指して、ダウン症の書家・金澤翔子さんの母である泰子さんによる講演「ダウン症の娘と共に生きて」と、金澤さん親子のトークがあります。また講演の前には、伊賀琉真太鼓による沖繩の伝統芸能「エイサー」が披露されます。手話通訳・要約筆記・磁気誘導テープあり。

日時/1月30日(土)  
午後1時半~3時半

場所/名張市子どもセンター  
(名張市百合が丘)

2階大研修室  
料金/無料・申し込み不要  
(定員150人)

☎63-78333  
(問)名張市地域包括支援センター

## 名張高校美術展

名張高校で美術コースを選択している生徒や、美術部に所属する生徒らの作品が展示されます。小品から100号の大作まで、100点以上が並びます。29日(金)午後2時から、公開プレゼンテーションが行われ、生徒たちが自らの作品を前に見どころや思いなどを話します。

日時/1月28日(木)~31日(日)  
午前10時~午後6時  
(最終日は午後2時まで)

場所/リバーナホール(名張市元町シヨック)  
ピングセンターリバーナ3階)

料金/無料  
(問)県立名張高校 ☎63-21331

## 松本院 節分星供まつり

江戸時代から伝わるという恒例行事。節分の日に、袴(かみしも)を身に着けた「福男」らが豆まきを行い、毎年多くの市民や見物客が福を授かるうと訪れます。豆まきの前には、長さ23層の大数珠を

## 新春クイズ おさるを探せ!

### 答え合わせ

nava1月1日号紙面のあちこちに隠れていたおさるさんは、全部で12匹でした。あなたは見つけれられたかな?



## navaに

navaでお店・会社をPRしませんか?

## 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





# 伊賀FCくノ一の ハツラツDiary

VOL.8

今年もたくさん  
お邪魔します♪



navaをご覧の皆さん、こんにちは。寒い日が続いていますが、風邪など引いていませんか？ 私たち伊賀FCくノ一のメンバーも寒さに負けず、毎日練習を頑張っています！

私たちは、毎シーズン試合で皆さんの応援を受けながら、かっこいいプレー(笑)をお見せする他に、地域のいろんなイベントにもお邪魔しています。昨年は、伊賀市の取国神社の「御田植祭」や名張市の「体育・健康フェスタ」にお招きいただいた他、「上野天神祭」ではだんじりを引かせてもらったり、「伊賀上野シティマラソン」ではメンバーみんなで激走したりと、たくさんの場所に行かせてもらいました。

また、ファン感謝デーでは、私たちが日頃練習に励む「Kunoichi Ground」(旧丸山中学校)に多くのサポーターの皆さんにお越しいただき、運動会では玉入れや障害物競争などで大いに盛り上がりました。

今年も、なでしこリーグでの活躍はもちろん、いろんなイベントで伊賀・名張の皆さんとお会いしたいと思っています。私たちがどこかにお邪魔した際は、ぜひ声を掛けてくださいね☆



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



## 温泉とグルメでほっかほか 三重旅行サービス

アピタ  
名張店

あなただけのフリープランで、奥飛騨温泉郷への旅を楽しみませんか？「雪見露天」で温まった後は、名物・飛騨牛をご堪能ください。宿から近い高山の古い町並み散策と、絶景の新穂高ロープウェイに乗ることもオススメです。その他、ご希望に応じてさまざまなプランをご用意いたします。お気軽にご相談ください。



店長  
前田 英子さん

☎0595-68-5181

住所/名張市下比奈字黒田3100-1  
営業時間/10:00~20:00  
定休日/不定休  
HP <http://www.jtb-mts.com/>



※写真はイメージです  
飛騨牛をはじめ、飛騨の地が育んだ旬の食材が味わえる

## 体感ふれあいプラザでキャンペーン中!

大阪ガスグループ  
55th  
名張近鉄ガス株式会社

おかげさまで名張近鉄ガスは55周年。感謝を込めて2月29日まで「新春GO!GO!キャンペーン」を開催中です。ガスを使った快適生活を体感できる「体感ふれあいプラザ」ではお買得商品を展示しています。とっても便利なガス暖房機で心も体もポッカポカになりましょう！ご来場お待ちしております。



リビング営業チーム  
有園 倫博さん

オススメ  
あったか商品



Rinnai ガスファンヒーター SRC-363E  
(専用ホース別途)

キャンペーン期間中、19,800円(税込)を14,300円(同)に。他にもおすすめラインナップあり

### ガスdeあったか!

ガスファンヒーターの「いいこと」

- ▶自動運転で省エネ
- ▶ワンタッチ操作で5秒で温風
- ▶転倒時ガス遮断などの安全機能
- ▶給油の手間・燃料切れナシ

【お問い合わせ先】☎0595-65-2311(本社代表)

体感ふれあいプラザ/  
名張市希中央5-19(Navarie A棟2階)  
営業時間/10:00~17:00  
定休日/水曜日  
<http://www.kintetsugas.co.jp/>



料金/無料  
〈問〉三重県上野森林公園  
☎22,2150

ビジターコテージ内  
(伊賀市下友生)

場所/三重県上野森林公園

日時/1月30日(土)~2月28日(日)

午前9時~午後4時半

森の写真展2016

三重県上野森林公園内で撮影した写真を展示します。公募で集まった、個性豊かな作品の数々を楽しんで。

〈問〉名張市観光協会 ☎63,9087

場所/蛭子神社(名張市鍛冶町)

料金/入場無料

日時/2月7日(日) 午後1時頃~

8日(月) 午前8時頃~

「えべっさん」の呼び名で親しまれる、蛭子神社の祭礼。七福神が町内を練り歩き、ハマグリ市が多くの露店と共に並びます。神社では、毎年公募される「福娘」がネコヤナギに縁起物を付けた「吉兆(けつぎよ)」を授与します。

## 八日戎

風早さん ☎65,0271

〈問〉名張育成会 バザー実行委員会

場所/名張市立桔梗が丘小学校体育館

料金/入場無料

日時/2月7日(日) 午後10時~午後2時

名張育成会

日用雑貨・衣類・食器・食料品などが多数出品されます。集まった収益金は全て、障がい児・者の生活環境向上のために使われます。

日時/2月3日(水) 午後1時 儀式スタート

名張育成会

第11回ふれあいバザー

場所/松本院(伊賀市上野西日南町)

料金/無料

〈問〉松本院 ☎21,3584

人々が持つて回す「百万遍大念珠練り」などの儀式もあります。

## nava 読者プレゼント

県立美術館(津市)  
2企画展入場チケット

舟越桂 私の中的スフィンクス  
スペインの彫刻家 フリオ・ゴンサレス展

それぞれの企画展のチケット  
1枚ずつをセットにし

見本



「お出掛けしたいけど、まだまだ外は寒いし……」と、出無精になるこの季節。美術館での芸術鑑賞はいかが。日本とスペインの彫刻家の作品を見て、豊かな感性に磨きをかけましょう♪

2016年  
2月7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 1/23号プレゼント」係  
〈Eメール〉 [guide@asint.jp](mailto: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「nava1/23号プレゼント係」と記載をお願いします。

抽選の様様をFMなばりで放送します♪  
(2月12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(住所)は抽選および賞品の発送以外には使用いたしません。



# 「かつこいいおやじ」目指して

ダンスチーム「OYAJI元氣塾」  
向原紀博さん



団旗を手に笑顔を見せる向原さん=名張市瀬古口のダンススタジオ「Fun Hop L.A.style」で

軽快な曲が流れる中、スポットライトを浴びて華麗なダンスを披露する「おやじ」たち……。名張市長瀬の向原紀博(としひろ)さん(50)は、ヒップホップのとりこになって2年。ダンスグループ「OYAJI(おやじ)元氣塾」のメンバーとして、さまざまなダンスイベントで多くの観客らを魅了している。

普段はダム管理に関わる会社に勤務し、「若いころにディスコで踊った程度で、ダンス経験は全くなかった」という向原さん。転機が訪れたのは、親戚の男性の「40歳以上の男性だけで踊るダンスグループがある」という誘いの言葉だったそう。

「おやじ」でも踊れる。興味を持った向原さんは、既に活動を始めていたOYAJI元氣塾に参加。以来、レッスンを励むダンススタジオが主催する

50代とは思えぬ動きで「キレッキレ」のダンスを披露する向原さんだが、以前は手術も経験し、「20歳歩くのも精いっぱい」という腰痛の持ち主だったという。ダンスを始めた時も「腰がもつのか心配だった」と振り返るが、毎週レッスンを励み、今ではブレイクダンスなど激しいダンスに挑戦できるほどに。「ダンス

自分の体に合っていた」とニコリ。「一緒に「かつこいいおやじ」目指しましょう!」と呼び掛けた。また、イベントでは忍者や海賊、マイケルジャクソンなど、その時のダンスのテーマに沿った、衣装や小道具づくりにもこだわる。向原さんは、「メンバーで力を合わせて作り上げるイベントは最高に楽しい。一



イベントでダンスを披露する「OYAJI元氣塾」のメンバーと向原さん(右端)

## 教えて 答えて わたしのギモン

**Q** 冬に危険という「ヒートショック」って?

寒くなってくると、「風呂場でのヒートショックに注意」などと耳にしますが、よく分かりません。「ヒートショック」とは何ですか?  
(名張市 寒タローさん)

**A** 温度差で起こる健康被害 死の危険も

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく上下することで起こる健康被害で、冬場に多く見られます。血圧が急激な上昇と下降をすることで血管や心臓には大きな負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などの「死の危険」も。特に、高血圧、糖尿病、脂質異常などの持病がある人は注意が必要です。

予防には、部屋ごとの温度差を減らすことがポイント。入浴時には①脱衣所を暖かくする②湯はりの最後5分ほどは、シャワーを使って浴室全体の温度を上げる③浴槽の湯は41℃以下にするなど、日頃から体への負担を少なくするよう注意しましょう。

**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。

### 甘くて可愛い イチゴスイーツ味わって

真っ赤で甘い「食べられるルビ」……。旬を迎えるイチゴを使って、可愛らしくておいしいスイーツを作ります。

モクモク手づくりファームでは3月末まで、「いちごタルト教室」を開催中です。三重県産の小麦粉を使ったタルト生地を焼き上げる間に、カスタードクリーム作り。最後に真っ赤な完熟イチゴを可愛らしくカットして並べれば、直径約12センチのおいしいタルトの完成です。

同教室は、平日午前10時半から午後1時からの



**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)

**2/8月 前田文具大創業祭** この広告持参の方に粗品進呈★  
9:30~18:00

かわいい文具が入ってお得! 福袋 1,000円  
※総額5,000円相当の商品が入っています。※数に限りがあります。

**最大 30%OFF** (一部除外品あり)

メーカー協賛セール 同時開催  
三菱 ジェットストリーム 多機能ペン PILOT 万年筆 kakuno (カクノ) お買い上げの方、無料で名入れいたします。

至名張駅 オートバックス ローソン  
オークワ R165 ソフトバンク  
至橋原 至百合が丘 至稲穂が丘

**(有)前田文具 夏見店** ☎0595-63-0159 名張市夏見字浅尾103

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。

高齢者の世帯や一人暮らしにも 24時間365日 安心対応!

**つながりコール** 月額利用料 **2,700円** (税込)

ソバーニ 株式会社 ソバーニ  
Sobani ☎0120-99-5082 受付時間 平日 9:00~17:00



少年少女スポーツチームを紹介

# かがやけ! スポッ子

あ いさつがハキハキと元気いっぱいな野球チーム「百合が丘レッドウイングス」。チームワークを大切に「全員野球」で練習に取り組んでいます。地域に野球チームがなかったことから、1996(平成8)年に設立された同チーム。小学5、6年生のAチームと4年生以下のBチームに分かれ、1年生から6年生まで女子4人を含む33人が汗を流しています。

キャプテンの高岡元気君(百合が丘小6年)は、「バッティング練習をしっかりと、打てるチームにしたいです」と目標を話してくれました。



## 百合が丘 レッドウイングス

練習日時/土曜 12:30 ~ 17:00  
日曜 8:30 ~ 12:00  
(8:30 ~ 17:00の時もあり)  
練習場所/第2、3土曜 名張市立箕曲小学校  
第2、3以外の土曜・日曜  
同市立百合が丘小学校

## キラリ輝く/ 仕事人 Vol.6

名張市梅が丘の「薬局サンキュードラッグ」で薬剤師として働く、山本さんにお聞きしました。

**薬剤師 山本 敦子さん**

薬局サンキュードラッグ

# 日々の健康を支えます



処方箋をもとに、その人に必要な薬を取り出す。棚の中には800品目以上の薬がある

### どんな仕事?

病院からの処方箋(せん)をもとに必要な量の薬剤を用意して、服用方法や効果や副作用などを説明する「調剤」が主な仕事です。プールの水質検査など、学校の衛生管理を行う「学校薬剤師」としての仕事も請け負っていますよ。



処方箋の薬についての説明だけでなく、子どもに薬を与えるコツなど飲み方の指導もする

### 仕事に就いたきっかけは?

親の勧めで薬学部のある大学で学んで、国家試験に合格。調剤薬局などで働いた後、名張に引っ越すと同時に今の薬局を開業しました。



粉薬を計量。調剤は「間違えてはいけない、緊張感のある作業です」

### 仕事の魅力は?

患者さんと会話することで、「事前に副作用について聞いていたので、安心できた」と喜んでもらえたりすると、やりがいを感じます。

前回「人の話を聞くときは他の人に伝えるつもりで聞くといいのでは?」とご提案しました。つまりは「何でも分かったつもりになってももったいない」ということが言

いたかったんですが、その記事を書き上げた直後に真逆の体験をしました。それはとある講演だったんですが、講師の方が何度も「頭で考えない、心で感じてください」とおっしゃって、最初

はそれこそ「あとで人に伝えるつもりで」聞いていたのですが、だんだん感動が込み上げてきてそんなことどうでもよくなってきて、ただだ

だ心に浮かぶことをそのままに感じていました。それは理解を越えた「体験」でした。うまく言葉にできなくても後から人に伝えられなくても、なりふり構わずに感じていた

からこそ感動することができたんだと思います。よく「心を開く」ってどういうことなのか分からなくなりますが、その時「私の心は開いているな〜」と感じました。

前回の記事と今回の記事は全く逆を言っているようですが、逆もまた真なりで、結局同じことを言っています。「分かったつもりはもったいない」



### 田口知恵子の

小さな気づき  
大きなうなずき

Vol. 29

Don't think, Feel!  
(考えるな。感じるな。)

★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。



から受け付けとなつています。また、1月28日(木)と2月4日(木)は、タルトに加え、ムースとパンケーキの3品を作る「いちごスイーツ教室」が開かれます。モクモク自慢のイチゴ「さちのか」や、ジャージー牛乳などを使ったスイーツを作る特別な教室です。時間は両日共に午前10時半スタート



2回、土・日・祝は、さらに午後3時からを加えた計3回の開催。料金は2人で3240円(税込)、1人追加ごとに1296円(同)で、参加予約は2人から受け付けとなります。また、1月28日(木)と2月4日(木)は、タルトに加え、ムースとパンケーキの3品を作る「いちごスイーツ教室」が開かれます。モクモク自慢のイチゴ「さちのか」や、ジャージー牛乳などを使ったスイーツを作る特別な教室です。時間は両日共に午前10時半スタート。料金は、1人2500円(同)で2人以上で予約可能。両教室の申し込みは、いずれもTEL 431489まで。春を感じる、甘くておいしいイチゴのスイーツ。手づくりで味わってみませんか。

**住まいのトータルプランナーへご相談ください**  
ユウキホームは、きっと貴方のお役に立ちます

# 売物件、求む!!

秘密厳守! 買取OK! 相談無料! 親切丁寧!

三重県宅建物取引業協会会員 三重県知事(4)第2571号

住まいのトータルプランナー  
**株式会社 ユウキホーム**

名張市桔梗が丘3番町1街区29番地  
http://www.youkihome.co.jp/ TEL 0595-66-1555(代)

ありがとう、いつも一緒にいてくれて——。ずっと君を忘れないよ。

ご火葬からご納骨まで

小型犬&猫の火葬・納骨の一例	
火葬料金(5kgまで)	16,200円
合同霊座(骨壺・骨覆い込)	10,800円
管理料(1年間)	5,400円
塔婆供養	5,200円
合計	37,600円(税込)

動物葬祭ディレクター1級資格取得

**名張動物霊園** TEL 0595-62-2121

名張市安部田584-2(奈良県境R165沿い) 年中無休  
営業時間 9:00~17:00(11月~3月)、9:00~17:30(4月~10月)

名張動物霊園 <http://www.asint.jp/~nd-reien/>



# 明るく元気な歌声で 一緒に楽しく歌いましょう!



合唱団への思いを語る藤原さん(右)と張市桔梗が丘で

合唱団としてのレッスンは4月。小学校高学年から中学生を中

## 歌うことを 楽しもう

「みんなと一緒に歌いたいなあ」「歌なら誰にも負けないよ」「私の歌を聞いて」。そんな子どもたちが集まれば、明るく元気な歌声が響く合唱団の立ち上げを目指し、参加する子どもたちを募集します。合唱を教えるのは、声楽家として活躍し、「おきつも女声合唱団」や「桔梗グリークラブ」といったコーラスグループを長年指導している、藤原保信さん(75)同市桔梗が丘。子どもたちとの出会いを前に、

合唱曲は、日本の名曲や民謡、童歌(わらべうた)はもちろん、アニメ音楽や映画音楽など「大人とともに歌える世界の名曲を選曲したい」と藤原さん。さらに、「合唱は『心の和』。子どもたちには競うのではなく、一緒に

心メンバーに、発声の基本から始まり、「歌うことを楽しみ、聞いてもらう夢を持つ」ことをモットーに、半年後には単独ステージ開催が目標です。

## 合唱の芽や枝葉に

将来は、定期演奏会への制作という『心の寄り合い』を大事に、みんなと出会う喜びを感じてほしい」と目を輝かせます。

将来は、定期演奏会への制作という『心の寄り合い』を大事に、みんなと出会う喜びを感じてほしい」と目を輝かせます。



## 子ども合唱団員 募集のお知らせ

## 歌の好きな子 集まれ〜♪

### 対象

歌うことが好きで、みんなで楽しく歌いたいという  
小学4年～6年までの女子・男子、中学生の女子

※オーディションでの選考があります

練習日: 月2回 土曜午後から2時間程度 ※公演前は日数が増える場合があります  
(平成28年4月より活動開始予定)

練習場所: ADSホール音楽練習室  
またはアドバンスコープスタジオなど

活動内容: 数カ月に1度地域のイベントに参加  
定期公演を開催

団費: 3,240円(税込)/月

お気軽に  
ご連絡  
ください

応募・問い合わせ先

アドバンスコープ P.A課  
☎ 0595-64-7821

締め切り: 平成28年3月5日(土)