

今号のトピックス

topics

- ②ページ
・本の帯賞 2年連続で輝く
吉原 れいさん
- ③ページ
・豊の魅力多くの人に
百地 良一さん
- ④ページ
・ほっこり♪
冬の贈りもの

全力の走り 県大会で2勝

西柘植小6年 松岡 大夢君



自宅裏の坂道で、トレーニングに励む松岡君

トップスプリンター への大きな夢

今年開催されたりオ五輪では日本代表が400メートルで銀メダルを獲得するなど、全国的に大きく注目された陸上トラック種目。伊賀市新堂の松岡大夢君(12)伊賀市立西柘植小学校6年は、今年7月の全国小学生陸上競技交流大会の県予選で100メートルと400メートルに出場し、共に優勝する快挙をおさめた。

今や、県内屈指の実力選手となった松岡君。8月に行われた同全国大会の400メートルでは準決勝まで進み、今

後もさらなる活躍を期待されている。「練習でも大会でも、とにかく走っている時が楽しいですね」と話し、週3回のトレーニングに加えて毎日のストレッチなど自主練習も欠かさない。

運動会の徒競走でも必ず優勝するほど走ることが幼少のころから大

今年10月の三重県小学生陸上競技選手権大会の決勝で先頭を走る松岡君(本人提供)

得意だった。自主的に走り込み練習を繰り返すだけでなく、愛犬の柴犬「マロ」を追いかけて、家の裏山を走り脚力を培ったという。「追いかけて」のように愛犬との緩急をつけた走りが「効果的な練習になった」と振り返る松岡君。現在マロは16才という年齢と体調不良から一緒に走ることはできなくなりましたが「走りの楽しさや、全力で走る心をマロに教えてもらった」と話す。

本格的に陸上選手としてトレーニングを始めたのは小学4年の時。伊賀市内を拠点に活動するランニングクラブ「ゆめが丘RC」に入会し、専門的な技術を高めた。その後、数多くの大会に参加し実力を発揮、入賞を重ねていった。

「将来はケンブリッジ飛鳥選手のような、日本を代表するスプリンターになりたいですね。来年のジュニアオリンピックでは、ベスト8入りを目指します」と意気込みを語った。

「世界のトップ」を知らないで後悔する。知ると欲しくなる。

ヨーロッパでは競合他社がないと言われる「本物」を、ぜひご覧ください。

他の薪ストーブでは…
“ありえない”!!

- たった「10分」でポッカポカ。
- 薪が鋳物ストーブの1/3~1/5!

さらに詳しくは、
スカンサームHPの
動画解説をご覧ください。
www.skyantherm.jp



異次元の風格、スカンサーム



リニューアル
OPEN!



FireLife
From our hearth to yours
全国展開の安心と実績

薪ストーブ・ギャッパ専門店

ファイヤーライフ天理

☎0743-65-4146

奈良県天理市石上町428-1 (天理インターより南へ500m、R169沿い)

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/>



本の帯賞 2年連続で輝く

赤目中2年 吉原 れいさん

手にした本が読みたくなるような「帯」を描く「なばり本の帯コンクール」(アドバンスコープ主催)が今年も開かれ、12月3日(土)名張市百合が丘の市教育センターで受賞者の表彰式が行われた。優秀な作品に贈られる「本の帯賞」には4人が選ばれ、名張市立赤目中学校2年生の吉原れいさん(14)は、昨年に続いて2度目の受賞に笑顔を見せた。

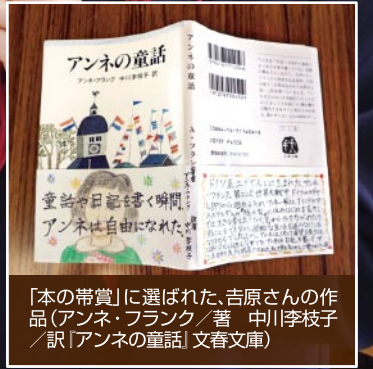
同コンクールは、名張市内の小中学生を対象に開かれており、今年で9回目。今回は小学生の部で779点、中学生の部では301点、合わせて1080点の応募があった。

NEW ルーチェ店 補聴器ルーム 7をました!

大きくって リニューアルオープン!!

宝石・時計・メガネ **田村** ルーチェ店 (0595)22-0202
伊賀市上野茅町 2519 イオン伊賀上野店1階

世界大戦中、ナチスの迫害から逃れるため思春期を隠れ家で過ごさなければならなかった、ドイツ系ユダヤ人のアンネ・フランクが書いた童話とエッセーがまとめられた一冊だ。



「本の帯賞」に選ばれた、吉原さんの作品(アンネ・フランク/著 中川李枝子/訳「アンネの童話」文春文庫)

受賞作を手に笑顔の吉原さん=赤目中学校図書室で

「隠れ家という普通とは違う苦しい生活の中でも、希望を持っている姿に『すごい』と思った」と読後の思いを語る吉原さん。帯の表紙には、色えんぴつでのアンネの似顔絵と共に、「童話や日記を書く瞬間、アンネは自由になった」というオリジナルのキャッチコピーを。さらに、裏表紙の帯には、生い立ちや日々の生活を丁寧に記し、「アンネがどんな人かを伝えたい」という思いを込めた。

現在は、帯を書いた同作を知るきっかけになった『アンネの日記』を読み返しているという。吉原さんは、「本を読むのは好き。また、図書館や本屋さんに行つてお気に入りの本を見つけた」と声を弾ませた。吉原さんの作品を含む同コンクールの受賞作は、12月25日(日)まで名張市立図書館1階ラウンジで展示されている。

食で伝える心

伊賀市上野桑町 河野鈴鹿さん

「心を込めた料理を作りたい」と笑顔を見せるのは、伊賀市上野桑町の河野鈴鹿さん(47)。伊賀市を拠点に野菜料理教室「はなのうてな」を主宰して、地域の人の野菜を使った料理の魅力や調理方法を広めている。



河野さん特製の「ヴィーガンザッハトルテ」

近年、特に食の安全や健康志向が大きく注目され、ベジタリアン向けの料理をはじめ、地元産の食材を使った野菜料理の人気が高まりを見せている。「子どもの頃から野菜や果物が大好きでした」と話す根っからの「野菜好き」。

同教室に使われる食材を厳選するだけでなく、実際に有機農法を農場で働きながら学んだ他、「ローフードマイスター1級」や「Neoベジタリアン料理・上級指導士」の資格を取得し、実践的な知識を教室で生かす。

「調理方法だけでなく、季節にあった食材選びも重要です」と話す河野さん。無農薬栽培の野菜や果物を使用

「料理を作って食べる喜びもありですが、何よりも私の料理を食べた人に『おいしい』と言ってもらえた時が素直にうれしいですね」と語り、心を込めて作られた野菜を使って、丹精込めて調理することで「最高の料理ができません」と力を込める。これからの料理への情熱と食の大切さを伝える思いは尽きることはない。



焼きたてのスコーンを手に持つ河野さん

不動産全般・仲介・売買・買取・リフォームetc

株式会社 近畿不動産販売

www.kinkih.com 本社 0120-69-4733 伊賀支社 0120-92-7779

無料査定! 即金買取! 秘密厳守!

売却物件大募集!

- 金額が合えば売却をご検討いただける方
- 将来のために査定だけをご希望の方
- 既に他社にて売却を依頼されていて未だ売却できない方
- 住宅ローンの返済がしんどくなってきた方
- 買い取りをご希望の方
- 土地だけの売却をご希望の方
- 相続物件でお悩みの方
- その他不動産に関わるお悩みがある方

まずは、お気軽にお問い合わせください!

わたしの
元気の素
vol.29

日本の気候や風土に合わせて、独自の文化として親しまれてきた畳。伊賀市緑ヶ丘南町の百地良一さん(48)は、職人になって20年余り。さまざまな「畳生活」を提案する他、畳にちなんだ雑貨を手作りするなど、畳やい草に親しんでほしいと力を注ぐ毎日だ。「新しい畳の世界を知ってもらって、お客さんの笑顔を見るのが、私の『元気の素』」

「百地畳店」の2代目として、20代半ばで会社員から職人の道へ。父の背中を見ながら技を磨き、「今は、『おしゃれに和風を感じる畳』を目指して、常にチャレンジしています」と白い歯を見せる。

昔ながらの古風なイメージと、フローリングなどの洋風の住居スタイルが主流になり、「畳離れ」も多かった近年。百地さんは「少しでも身近に感じてもらえたら」との思いの中、い草や畳のへりに使う生地を用いて、3年前から雑貨作りへの挑戦を始めた。

ミシンを購入し、初めて手作りしたのは、畳表を使ったティッシュカバー。イメージ通りに作り上げるまで、慣れないミシンで試行錯誤し、やっとの思いで仕上げたそうだ。

「作ってる時は必死。畳とは違って、まだまだミシンは勉強中」。はにかみながら話す百地さんだが、今では、花瓶などを飾れるミニ畳から小銭入れ、さらにはクリスマスリースやペンケース、ヘアゴムなど、作品はバラエティー豊か。知り合いなどに贈って喜ばれている他、目にした人から注文を受けることもしばしばだという。

「雑貨を作ること、お客さんとのコミュニケーションが増えたり、たまにアドバイスももらいます」とにこやかに話す百地さん。「作品を通じて、畳に興味を持ってくれたらうれしい。子どもたちにも、古いイメージではなく、『おしゃれな畳』を知ってもらえたら」と目を細めた。



百地さんが手掛ける作品の数々

畳の魅力多くの人に

伊賀市緑ヶ丘南町 百地良一さん



「畳の魅力を伝えていきたい」と話す百地さん

行ってみよう
このお店
地域のお店紹介 Vol. 59

ふうめ 富梅

【TEL】0595-63-7396 【所在地】名張市梅が丘北3-284
【営業時間】11:30～13:30 17:00～21:00 【定休】火・水曜日

一貫ずつ真心込めて

寒さも本番を迎え、冬サバなど魚介類がおいしい季節。名張市梅が丘にあるすし屋「富梅(ふうめ)」は、新鮮なすしが味わえると、地元客を中心に人気の店だ。

店を構えて26年。「毎日、真面目にコツコツ」を信条に、店主の鈴木安夫さん(65)と妻の洋子さん(60)が夫婦二人三脚で営む。

鈴木さんの目利きで選んだ新鮮な魚が自慢の同店。確かな腕で魚をさばき、すしネタに仕込んでいく。「今の時期は、脂が乗ったきすしや白子などがおすすめ」。体に染みついたりズムで、一つひとつ心を込めて握るという。「店は客が作るもの。ネタはお客さんの好みに合わせて仕入れることも」と話す鈴木さん。

一品メニューも豊富で、珍しい「鯨ベーコン」や「馬刺し」などは酒のアテに。冬場のみ味わえる「茶わん蒸し」は7種類の具が入って女性に好評だそうだ。

洋子さんは、「おいしかった。また来ます」と、何度も足を運んでもらうとうれしいですね」と気さくな笑顔を見せた。



カウンター席ではネタを見ながら。掘りごたつ式の座敷では、足を伸ばしてゆったりくつろげる



冬期講習受付中

受講期間
12月23日(金)～1月6日(金)

お急ぎお電話ください。
まずは面談いたします。

冬期講習 新規生限定 特典

特典1 特別価格

中学1・2年生 個別指導 英語または数学(2時間×4回) 6,000円

小学5・6年生 塾長直伝国語作文クラス(1時間×4回) 4,000円

受講日 12月28日(水)・29日(木)、1月4日(水)・5日(木)

〈一例〉◆夏期講習の作文クラスを受講した生徒さんが作文コンクールで優秀賞を受賞しました!

「え、私!!」とビックリしました
受賞したHさん

特典2 冬期講習後、正式に入塾された方に
図書カード5千円分プレゼント!

元気とヤル気が出る塾

聖学舎

TEL 65-6115

名張市桔梗が丘6番町1-90

http://www.seigaku-sha.com/

【開講時間】14:00～22:30 【休】日曜日





伊賀FCくノ一の ハツラツDiary

VOL.29

今年はどうなクリスマス!?

こんにちは、伊賀FCくノ一 GKの久野吹雪です。毎日寒くなってきましたね。本当に、伊賀の冬は冷えて、鍋が食べたくなる今日この頃。とにかく寒い12月……といえば、そうですね!! 冬の一大イベント☆クリスマスです。皆さんは、毎年どのようなクリスマスをお過ごししていますか??

私の今年のクリスマスは、チームメ

イトとサンタの帽子を被ってクリスマスパーティーをしました!! みんなで、食べて笑って、すごく楽しかったです。そして、なんとサプライズで…… 12月生まれ私の誕生日も祝ってもらいました(^ ^)

今年はどうなクリスマスになるのかなあ~? 今から楽しみです!!



昨年のパーティーの様子(右から3人目が久野選手・本人提供)

冬の贈りもの



room

気軽にダイニングバー

今年4月にこっそりオープンした、隠れ家的ダイニングバー。3,500円(税込・8品)のコースや、3,000円(税込・7品)の女子コースには、飲み放題2時間も付いてお得です。自室のように過ごしてほしいという思いが込められた「room」。あなただけの特別空間でゆっくり過ごしてみては。



海老とマッシュルームのアビージョ 800円(税込)

カブレゼ 680円(税込)

おしゃれなログハウスの店内と、豊富なドリンク、おいしい料理で女性に人気

☎0595-51-8756

住所/名張市瀬古口217-1

営業時間/18:00~24:00 定休日/月曜日

総会計4,000円以上の場合、「Inavaを見た」で1,000円引きに ※他券との併用不可



株式会社 丸栄建設

広々ショールームお使いください

地元で愛されて半世紀。住宅やビル建設の相談から土地活用、さらにリフォームやお部屋探しまで、幅広く相談できる、地域密着の建設会社です。地震の振動エネルギーを吸収する「制震」システムも併せて安心。広々ショールームは、貸スペースとして好評です。



趣味の作品の展示会、セミナーなどに無料で利用可能。お問い合わせはお気軽に

☎0595-63-2155

住所/名張市松崎町1440-1

営業時間/8:30~17:30 定休日/土・日曜日

最高峰のサウンドです
同店売れ筋ナンバーワンのスピーカー。世界



B&Wスピーカー 802 D3

☎0595-62-5111

住所/名張市鴻之台4-56

営業時間/10:00~19:00 定休日/水曜日

http://www.techno-kounodai.jp/

テクノ鴻之台店

音と映像で至福の時間を

この冬、こだわりの音と映像で至福の時間を過ごしてみませんか。同店は国内屈指のオーディオ&ホームシアター専門店。話題の4Kプロジェクターから息をのむリアルなサウンドのオーディオまで、魅力的な商品を多数取りそろえています。お気軽にご来店を。



忘年会特別プラン 3,000円(税込)

サラダ、前菜4種、鍋

和風イタリアンならではのいいとこどりの鍋料理。「トマトの赤」と「クリーム白」のスープが選べます

☎0595-21-6849

住所/伊賀市上野中町2988

営業時間/平日 11:00~15:00・18:00~23:00、

土曜日11:00~23:00、日・祝日11:00~22:00

定休日/第3水曜日 http://yaoshin-iga.com/

アルベルゴ八百新

お箸で楽しむイタリアン

イタリアンを和風にアレンジした、「お箸で食べられるイタリアン」が多くの世代に人気の同店。「忘年会特別プラン」は12月30日(金)まで、1,500円で飲み放題(2時間)も。宴会は4人から可能で、広めのテーブル席や個室もあります。気の合う仲間での貸し切りも可能ですよ。



かきくんの伊賀



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
市民センター前



あんトリュフ

6個入 540円(税込)

10個入 864円(税込)

今ならお試しパック(350円)販売中ですよ。

日本茶にも
コーヒーにも
よく合います

MOKUMOKU

プレゼント

ファーム入園券と
野天もくもくの湯
入湯券のセットを
ペア3組様に

2016年
12月18日(日) 必着

※応募方法は、6ページの
プレゼント欄をご覧ください。



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
入園料500円(3歳以上)

ムで、ロマンチックなクリスマスを楽しんでみませんか。

巨大モミの木 ツリー登場

冬がやってきましたね。街にジングルベルが流れて、もうすぐみんな大好きクリスマス☆この時期には、いろんな所でキラキラのイルミネーションが見られて、心も弾みますね♪
モクモクのファーム内にも、毎年人気のクリスマスツリーがあるのをご存知ですか？ファーム入口からすぐ、ジヤージミルク工房の横に立つ、高さ約11メートルのモミの木が、巨大なツリーに大変身。ライトアップのキラキラのファームで、ロマンチックなクリスマスを楽しんでみませんか。

ほっこり♪



ステーキハウス Grazie

伊賀牛でおいしいクリスマス

落ち着いた雰囲気のカップルからファミリーまで幅広い客層に人気の同店。クリスマス期間のディナーメニューには、「ペアステーキ」や「サーロインステーキ」「上ヒレステーキ」など、コースが登場します。大切な人と「おいしいクリスマス」をぜひ。ランチメニューも好評です。

X'masペアステーキコース
お二人 10,800円(税込)

赤身と霜降りの2種類のステーキが味わえる、クリスマス期間(12/3~25)限定のディナーコース(2日前までに要予約)

☎0595-51-0783

住所/伊賀市上野丸之内500 ハイピア伊賀2F
営業時間/11:00~14:00、17:00~21:30(L.O. 21:00)
定休日/火曜日 <http://www.okuda-igaushi.com/>

~Airy&Merry~
婦人・子供服 奏de(かなで)

選べる福袋 今年も登場

幅広い品ぞろえで「お気に入りの一着が見つかる」と、地元の女性たちに愛される同店。昨年大好評だった「選べるプレミアム福袋」が今年も先行販売で登場します。

さらに、12月15日から21日の期間に5,000円以上お買い上げの方にはプレゼントあり!!

選べるプレミアム福袋 10,800円(税込)
[先行販売12/15~12/29]

お好きな2~4点(雑貨を含む)が選べる福袋は、クリスマスの贈り物にもピッタリ(写真の組み合わせは一例です)

☎0595-48-6618

住所/名張市桔梗が丘3番町1-11
営業時間/10:00~18:00
定休日/不定休(12/30~1/3休業、1/4初売り)

シュトーレン
1本 1,580円(税込)

時間を置くと、しっとり深い味わいに。ハーフサイズ790円(税込)もあります

☎0595-61-1168

住所/名張市鴻之台2-54 ハックベリーコート内
営業時間/10:00~18:30(土曜日9:00~18:00)
※売り切れ次第終了 定休日/日曜日



ル・マルシエ

切り分けて楽しんで

地元に愛される「まちのパン屋さん」が、この時期限定で作るのは、ドイツの伝統菓子「シュトーレン」。酒に漬けたフルーツを練り込んで焼き上げる、手間暇かけた一品です。ケーキとは別の楽しみとして、リピーターも多い人気の味。家族や仲間と味わって。

本の販売 始めました

年末年始の営業について
12/26(月)・31(土)・1/1(日)
休み、1/2(月)から営業します



レジ横にはオーナーセレクトの本がズラリ。こちらも要チェック

☎0595-65-8282

住所/名張市下小波田898
営業時間/9:00~18:00(12/1~2/29)
定休日/第1・第3水曜日(祝日の場合は営業)

つぐみカフェ

高校生とのコラボランチ登場

ゆったりとした空間に本や雑誌も置く、人気のカフェ。12/27(火)限定で、名張高校家庭クラブの生徒が企画・調理する「カフェ・ランチ」が登場。メニューはチキン南蛮と副菜2品、またはオムライスと副菜2品から選べます。数量限定、ご予約受付中! インスタグラムも始めました。



私たちは安心と快適を
人々に提供する企業です



警備-交通-雑踏-施設- バス-観光-送迎- 総合建物管理・人材派遣事業



株式会社 メイハン

名張市東田原2175 TEL 0595-65-6211 FAX 0595-65-3425
<http://meihan-k.co.jp/> バス事業部はコチラ TEL 0595-65-6216



nava 読者プレゼント

百地畳店 百地さん特製 畳ティッシュカバー



※写真は一例です

5名様に

本紙3ページで紹介した、百地良一さん手作りの畳を使ったボックスティッシュカバーをプレゼント。い草の香りに癒やされながら、ティッシュをおしゃれに飾れますよ。

応募方法 **2016年12月18日(日) 必着**

あて先

〈ハガキ〉〒518-0444 名張市箕曲中村18-2
(株)アドバンスコープ「nava 12/10号プレゼント」係
〈Eメール〉guide@asint.jp 〈FAX〉64-5202

※希望賞品は、ティッシュカバー、モクモクチケットのいずれかを明記してください。

※Eメール・FAXでご応募の際は、「nava 12/10号プレゼント係」と、件名または本文に記載をお願いします。

①希望賞品名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥記事への感想など(任意)を明記し、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(抽選および賞品の発送以外)には使用いたしません。

抽選の様様をFMなばり83.5MHzで放送します

12月22日(木)夕方の生放送内

先日、夕刻の食事中に家の電話が鳴った。出るといきなり機械的な声が一方的に流れてきた。声は自動音声で、私が戸惑っている間に、電話は一方的に切れてしまった。推測するに、私はテレビ局や新聞社が、「世論調査」の目的で、コンピューターで無作為に抽出したサンプルに電話をかけてきたのではないかと思った。

こんな調子で、テレビや新聞による世論調査が行われているとすると、サンプルを「無作為に抽出」とは言いながら、自動音声に慣れない人や直ちに反応できない人は、「無回答者」にされてしまうことになる。



11月8日にアメリカの大統領選挙が行われた。最終的には民主党のヒラリー・クリントンと共和党のドナルド・トランプに絞られ、激烈な選挙合戦が行われた。

数多くの「世論調査」がなされ、CNNやFOXニュースなどほとんどの主要メディア、学者・評論家等がクリントン優位を伝えていた。しかし、そのほとんどの調査も予想も、トランプ勝利を予想しては

いなかった。今回のアメリカの電話調査では、携帯電話利用者の協力が極めて少なかったという指摘もあり、日本での調査の実体はどうなっているのかとても気になった。

井上宏の 祝聴覚エッセイ Vol.33

★井上宏：1936年生まれ。関西大学名誉教授、日本笑い学会顧問。名張市桔梗が丘在住。著書に「見つけた！ 笑いユーモア」「笑いの力」「情報メディアと現代社会」など

イベント情報

伊賀オーガニックフェスタ 2016

農産物・加工品・雑貨、多彩なワークショップなど、総勢約50ブースが並びます。

日時/12月11日(日) 午前10時～午後3時(荒天中止)

場所/伊賀市農業公園 農村ふれあいセンター(伊賀市予野)

料金/入場無料

〈問〉伊賀有機農業推進協議会 事務局
手づくり農園 伊藤さん ☎080-2403-6142

クリスマスキャンドルナイト・煌きライトアップ

クリスマスカラーに彩られた灯りと、数百個のキャンドルが赤目四十八滝の水面に揺らめきます。霊蛇滝・不動滝もライトアップされ、昼間の滝とは一味違った姿を現します。

日時/12月24日(土) 午後5時～8時

場所/赤目四十八滝渓谷 霊蛇滝周辺広場(名張市赤目町長坂)

料金/大人400円・小人200円(渓谷入山料として)

※名張市在住・在勤の人は、証明書類提示で無料
※午後5時以降は駐車場代無料

〈問〉赤目四十八滝渓谷保勝会 ☎63-3004

快挙！ 個人総合3部門、団体全部門で優勝

計算処理能力だけでなく、集中力や記憶力など、さまざまな能力向上が期待できる「そろばん」。名張市桔梗が丘にある「竹島珠算簿記学校」では、9年ぶりの全部門団体優勝など、大活躍を見た。

小学4年生以下、小学5・6年生、中学生、高校生以上と四つの部門に分かれて熱戦を繰り広げる同大会。個人総合競技では、乗算・除算・見取算・見取暗算の4種目を合計した得点で順位が決まる。

その個人総合競技で、竹島珠算簿記学校から出場した、池田真夢さん(桔梗が丘南小4年)、小谷涼太君(つづじが丘小5年)、竹島愛理さん(私立桜丘中2年)の3人が見事優勝。小谷君は、昨年に続いて連覇を果たした。また、団体では9年ぶりの全部門優勝という快挙を達成。小学4年以下と中学生の部は、2年連続の団体優勝となった。

好成績を収めた生徒たちに、指導する竹島正記さんは「練習はうそをつかない」という言葉通り、日々の努力の結果が素晴らしい成績になったと思う。これからも、上を目指して頑張ってほしい」とさらなる目標にエールを送った。(PR)

無料体験随時受付中

体験希望の方はお電話ください

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

こんなお悩みありませんか?

- 健康診断に引っかかってしまった
- 出産してから体重が落ちなくなった
- ダイエットしたがリバウンドを繰り返す
- 欲しい服があるのに、いつもサイズが合わない

一つでも当てはまる方、ご相談ください

体験者ビフォー→アフター 一例 ※効果には個人差があります

50代女性 体重59.7kg → 48.8kg (3か月コース) **-10.9kg**
40代女性 体重96.7kg → 84.0kg (3か月コース) **-12.7kg**
50代女性 体重62.7kg → 58.2kg (2か月コース) **-4.5kg**

詳しくは **カイカジム** 検索 HPIにて会員様の喜びの声を多数掲載中!

パーソナルジム **Kaika** 無料カウンセリング受付中 「navaを見た」で特典あり!

Tel **0595-64-4646** 営業時間/10:00～20:30
http://kaika-gym.com/
〒518-0711 三重県名張市東町1882番地 エリートハイツ伊賀101

竹島珠算簿記学校 三重県名張市桔梗が丘 ☎65-1657

少年少女スポーツチームを紹介

かがやけ! スポコ子

「好きこそ物の上手なれ」をモットーに空手の稽古に励むのは「正道会館GRAND-SQUARE JAPAN (グランスクエアジャパン) 三重名張道場」の生徒たち。5歳から18歳が和気あいあいと汗を流しています。

ウォーミングアップではただ走るだけでなく、鬼ごっこで楽しく。また、体力作りでは、アップテンポな曲に合わせて行う筋トレが好評。音楽が始まると、指示が無くとも条件反射的に始めるそうです。

三重県支部長の蓑田克己さんは「集中力を大切に、厳しい練習の中にも、メリハリをつけて、楽しくできるような雰囲気作りを心掛けています」と話してくれました。

正道会館GSJ 三重名張道場



練習日時／水曜・金曜19:00～21:00
練習場所／名張市武道交流館いきいき第2道場

キラリ輝く/ 仕事人 Vol.27

髪型を美しくデザインするヘアスタイリスト。美容師として活躍する菊池美香さんに、仕事について聞きました。

美容師 菊池 美香さん (30)

名張市蔵持町 トキワ美容室 名張桔梗店 店長

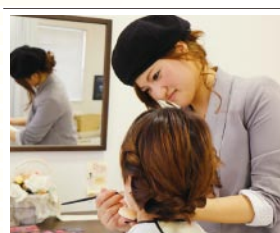
美のお手伝いを



会話の中から髪の悩みや要望を聞き取る。日頃の手入れのコツもアドバイス

どんな仕事?

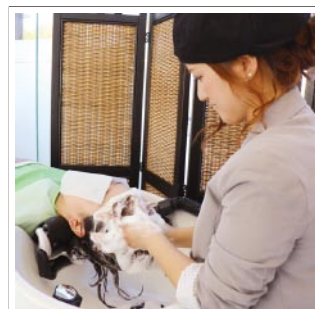
ヘアカットやカラーリング、パーマを中心に、お客様の要望に合わせて髪型を整えます。また、ブライダルや成人式、七五三などのヘアセットの他、メイクをすることも。店長として、お店全体に目を配り、後輩の技術指導にも力を入れています。



メイクの勉強会にも足を運び、最新のメイク術を提供する

仕事に就いたきっかけは?

父が理容師、母が美容師という環境で育ちました。物心ついた時から、将来の夢は「散髪屋さん」。幼稚園では、母のまねをして、友達の髪を結んであげていました。美容師の資格を取得後、ブライダルやエステなども学んで美容の道を進んでいます。



日常では落としにくい毛穴の汚れを取り除くヘッドスパ。「呼吸に合わせてマッサージします」

仕事の魅力は?

お客様から髪についての相談を受けた時に、私のアドバイスで少しでも悩みが解消されて、喜んでいただくとうれいそうですね。お客様の笑顔が励みになります。



冬の寒さに負けず、体を動かしながらみんなが笑顔になれる「HOS スポーツ」。

「HOS」は、今年10月にリニューアルした。昨年10月にリニューアルしたHOSは、投手のバーチャル映像機を2台追加した他、左右両打ちへの対応を2打席へ増設。球速はゆっくりとした時速70km/hから、速球の時速120km/hまで対応する他、ソフトボールも選択可能。バット

快適施設で Let's スポーツ!

― バッティングスタジアムをリニューアル ―

冬の寒さに負けず、体を動かしながらみんなが笑顔になれる「HOS スポーツ」。

「HOS」は、今年10月にリニューアルした。昨年10月にリニューアルしたHOSは、投手のバーチャル映像機を2台追加した他、左右両打ちへの対応を2打席へ増設。球速はゆっくりとした時速70km/hから、速球の時速120km/hまで対応する他、ソフトボールも選択可能。バット

インクが初めての人から、野球チームなどに所属する本格派の人まで満足のバッキングが可能だ。外觀もさわやかな水色と白色のツートンカラーで装い新たに2年目を迎える同スタジアム。寒い年末年始、バッキングの待合室も暖かく、ホットおしぼりも用意する予定。至れり尽くせりの快適空間となっている。

HOS=HOSPITALITYの意味も含まれた、おもてなしの心を込めて、スタッフ一同、サービス心をかけているという。また、家族や友人と、ボウリングをお得に楽しめる「グループ割引」も。この機会にみんなで遊びに行ってみては。(PR)



Super Bowl Nabari
スーパーストール名張

名張市希中央1番町51
TEL.0595-64-3333

年中無休 年末年始も元気に営業中!

営業時間
ボウリング 平日 10:00～23:00(受付終了) 土日・祝 9:00～23:00(受付終了)
ビリヤード 平日 10:00～22:00 土日・祝 9:00～22:00
バッティングスタジアム 平日 10:00～22:00 土日・祝 9:00～22:00
卓球

「ADSホール催し物案内」

アドバンスコープADSホール(名張市松崎町1325-1)

第26回市民コンサート「第九」

年末恒例、ベートロヴェンの交響曲第9番を演奏するコンサート。第4楽章の合唱では「名張第九を歌う会」のメンバーが、歓喜の歌を歌い上げます。
日時/12月18日(日) 午後2時～
料金/前売り千円 当日1200円
〈問〉中野さん
☎090-5612-4989



昨年の様子

RMD. style ~ VOL5

子どもから大人まで、約150人が所属するヒップホップのダンス教室、「RMD studio」。生徒たちが日頃の練習の成果を思いっきり披露します。
日時/12月25日(日) 午後5時半～
料金/無料
〈問〉上北さん
☎090-4798-8331

介護スタッフ大募集!

ホームヘルパー(訪問介護)

時給: 身体介護 1,470円～、生活援助 1,090円～
勤務地: セントケア名張 (名張市鴻之台1-156 ファーストステップ1F)

ケアスタッフ(小規模多機能型居宅介護施設)

時給: 910円～(夜勤手当あり)
勤務地: セントケア豊後町(名張市豊後町262番地1)

勤務地は名張市内♪

■ 各種研修・資格取得の補助金制度あります

■ 未経験でもOK
■ 正社員への登用あり



セントケア三重株式会社
三重県四日市市安島1-7-12 向陽2ビル3A

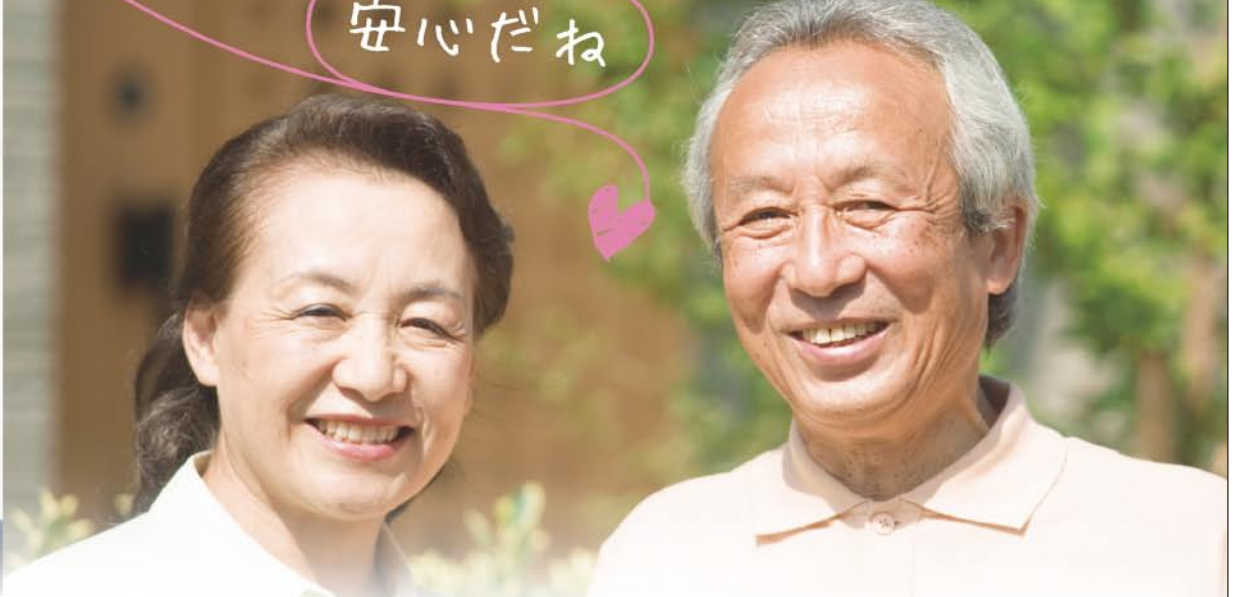
詳細はお気軽にお問い合わせください

☎059-350-8210

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

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

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。

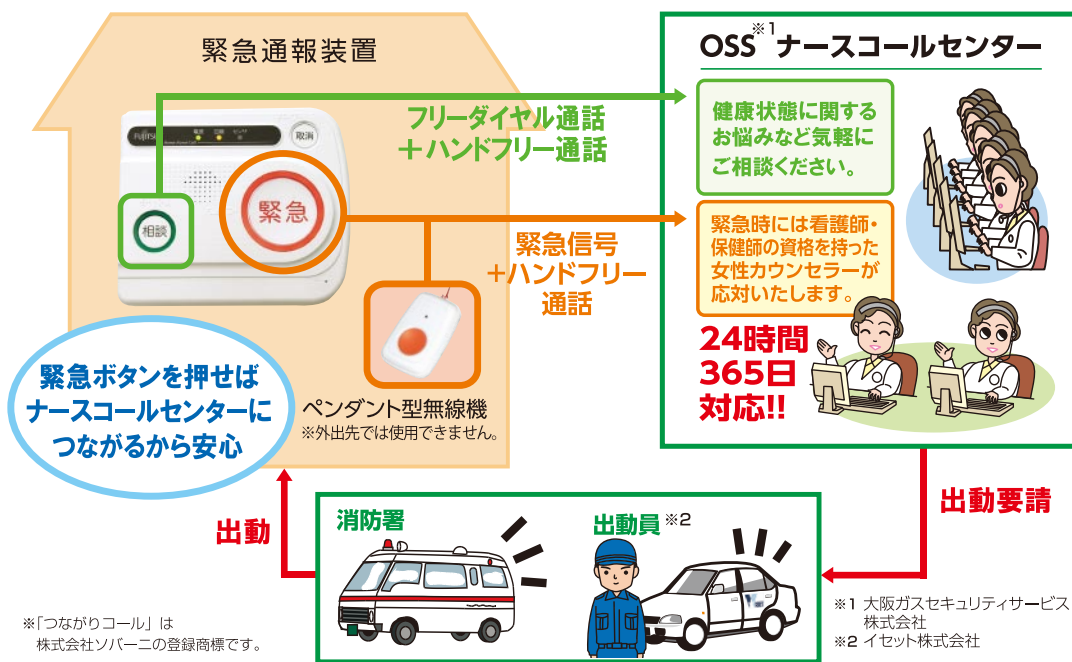
月額利用料 **2,700円** (税込)

「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。

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。



緊急通報

通報装置の緊急ボタンを押すとナースコールセンターに繋がります。ナースコールセンターには24時間365日、複数の相談員が待機し、通報に対応します。また、出動員は名張駅前と伊賀市ゆめが丘の待機所に常駐し、こちらも365日24時間体制で対応します。

健康相談

ナースコールセンターの相談員にいつでも相談できます。健康相談はもちろん、介護や健康に関連した各種生活相談も24時間、気軽にご相談ください。

sobaniURL
<http://www.sobani.jp>

24時間 365日 安心対応!

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
携帯電話・PHSからの問い合わせは Tel. 0595-62-5082

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