

SuperBowl Nabari
 スーパーボウル名張

父の日キャンペーン

6/16日
 2名様以上のお父さんを含む 1グループ

◎お父さんは **105円**
 1ゲーム

◎お父さん以外は **1,350円**
 5ゲームまで

※他券との併用、予約時の使用はできません。

<お申込・お問合せ>
 HOSスーパーボウル名張 / Tel.64-3333

ボウリング 2ゲーム・靴代込 980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25年6月21日まで有効

ボウリング 3ゲーム・靴代込 1,260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25年6月21日まで有効

目標だった国体に出場する、名張市桔梗が丘西在住の平田裕貴子さん。4月26日に開催された「三重県アマチュアゴルフ選手権競技会女子の部」で3位入賞。今秋に東京で開催される「第68回国民体育大会(スポーツ祭東京2013)」の女子ゴルフ三重県代表選手に選ばれた。

成人の選手も出場する同大会に、初出場での快挙。「今までで一番うれしかったです。まさか3位に入れるとは思いませんでした」とはにかむ

平田さん。日生学園附属中学校に通う3年生で、学校ではゴルフ部に所属している。国体出場を目標に多くのゴルフ競技会に出場していた。



5月6日に開催された、第25回三重県ジュニアゴルフ選手権競技女子・中学生1年～3年生の部でも優勝

夢の国体初出場へ

小学生から活躍

ゴルフをたしなむ両親の元で育った平田さん。小学4年の時に出場したジュニア向けの競技会で準優勝し、本格的にゴルフ練習に取り組み始めた。父親の知り合いのゴルフコーチに師事し、小学6年では「第22回三重県ジュニアゴルフ選手権競技会」で準優勝。活躍が認められ三重県ゴルフ連盟のジュニア育成選手に選出された。

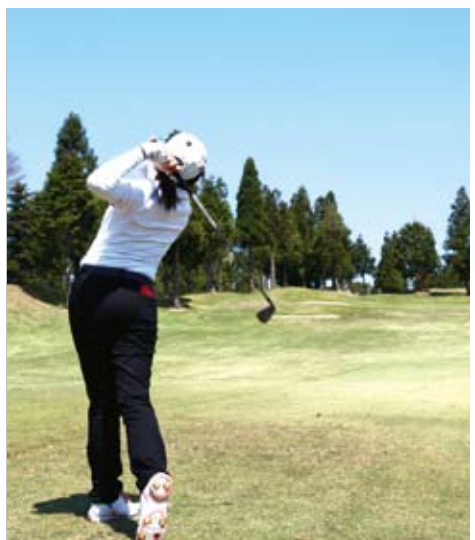
周囲の協力で順調に見える経緯

ゴルフをたしなむ両親の元で育った平田さん。小学4年の時に出場したジュニア向けの競技会で準優勝し、本格的にゴルフ練習に取り組み始めた。父親の知り合いのゴルフコーチに師事し、小学6年では「第22回三重県ジュニアゴルフ選手権競技会」で準優勝。活躍が認められ三重県ゴルフ連盟のジュニア育成選手に選出された。

歴の中でも、壁にぶつかったこともあったという。三重県ゴルフ連盟の育成委員長に勧められ、中学1年の夏の修正を試みた。「1年近くも正しい持ち方に慣れず、まったく飛距離が出なくなり、大会で最下位になったこともありました。結果が伴わず、つら辞めたいと思

つたこともありましたが、多くの人の励ましや指導のおかげでここまで来られました」

学業では英検準2級、漢字検定2級を取得し、ゴルフと学業を両立させている。「中部での競技会や国体で好成績を収めることが目標」と意気込みを話した。



大人顔負けのスイング

日生学園附属中3年
 平田 裕貴子さん

トピックス topics

23 ページ

- ・新体操大好き
 新一年生の双子姉妹
 名張市梅が丘 城戸 喜花さん・幸花さん
- ・名張からミュージカル
 スターやダンサーを
 五十嵐 竜一さん
- ・モノを作る、使う
 楽しさを伝える
 名張市富貴ヶ丘 名嘉真 正さん

45 ページ

- ・毎日のごはん 元気においしく!

7 ページ

- ・なばステ83.5MHzのページ

かしわのたけや

【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

わらび餅 1折 500円(税込)

鮎 1個 136円(税込)

初夏の和菓子
 今年も販売始めました。

新体操大好き 新一年生の双子姉妹

名張市梅が丘 城戸 喜花さん・幸花さん

かわいらしいレオタードを身にまとい笑顔を見せる、名張市梅が丘南1番町の城戸喜花（はるな）さんと幸花（ゆきな）さんは双子の姉妹。この春、市立梅が丘小学校に入学した2人は、「今一番楽しいのは新体操」と、元氣いっぱい練習に取り組んでいる。

2人が新体操を始めたのは4歳の時。新体操の教室で、先輩たちのレオタード姿での練習を見た妹の幸花さんが「レオタードを着て新体操がしたい」と両親に懇願。幸花さんが習い始めた半年後、喜花さんも加わり、2人ですぐ一緒に練習が始まったという。

「リボンをクルクル回してみたい」（喜花さん）、「フープの演技が好き」（幸花さん）と新体操が大好きな2人は、毎週の練習でも、楽しみながら一生懸命。3月に行われた新体操選手との交流会では、高校生など年上の選手が集まる中でも気負うことなく、のびのび明るく演技を披露したそう。

「笑顔で楽しんでやってくれたら」と母親の千尋さん。演技用の曲も同じものを選ぶなど、息ピッタリの2人は「新体操は大人になってもずっと続けたい」と満面の笑みで声をそろえた。

舞台出演や指導者としても活躍してきた五十嵐竜一さん。



名張からミュージカルスターやダンサーを 劇団四季でも活躍 五十嵐竜一さん

「ダンスが好きで、人や、演劇、ミュージカルを志す人たちに応援していきたい」。劇団四季のメンバーとして「キヤッツ」「オペラ座の怪人」などに出演し、振付師やダンス、ミュージカルの指導者としても活躍してきた、五十嵐竜一さん（出演時の名前）は、川原大作。今年6月から、名張市内のダンススクールで指導を始める。

現在、大阪市内で「K・ダンス&ミュージカル」の代表を務める五十嵐さんは、元サラリーマンという経歴の持ち主。20歳の頃、知人を通じて芝居に参加したことから、ダンスに興味を持ち、23歳で脱サラし、ダンスや演劇の世界に飛び込んだ。「ダンスが好きで、いろんなダンスを見てみたかった。ニューヨークやロンドンなどに渡り、本場で多彩なジャンル



創作ダンス「渡海」出演時。

のダンスを習得。レッスンを指導するダンスは、クラシックバレエ、ジャズダンス、タップダンス、ミュージカル、フラメンコ、ヒップホップ……と、多岐に渡る。「ただ踊るのではなく、自分の中のものを、楽しみながら表現できれば言うことなし。ダンスを通じて自分の引き出しを増やしてもらいたい」。指導者としての活躍

者の人も、一緒に楽しんでいきたい。みんなが舞台などを作っていければ。現在、新天地での活動に向け、さまざまな計画を練っている最中という。問い合わせは、ダンススタジオ・K（Tel 66・1820）まで。

名張を 花いっぱいのに

名張市松崎町 村勝三さん

「今日もきれいに咲いていますね。初瀬街道に面した、松崎町の表通りに並べられているサクラソウを見て、笑顔で人が行き交っている。サクソウの育ての親は、同町で」と

ちむら名張接骨院を営む村勝三さん。駐車場でおよそ150鉢を栽培。ご近所や来院者はもちろん、求めて来た人に、苗や種を配っている。「配り始めて10年以上になります」

5月中旬に種をまくと、約1、2週間後芽が出る。そこから植え替えを行う。12月頃に咲き始め翌年の5月頃まで花が楽しめるそう。「花はものを言いませんが、世話をすればするほどよく応えてくれます」



咲き誇るサクソウを前に。

大きく育てるコツは、土作り。土に牛ふんや鶏ふん、あぶらかすを適正な配分で混ぜる必要があるとのこと。「名張市内がサクソウでいっぱいになるればうれし

いです。種まきや植え替えの方法もお分けするときに伝えています」 問い合わせは、ちむら名張接骨院（松崎町1436・4）Tel 63・0163まで。

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

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

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
3,465円

※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。

株式会社 アドバンスコープ TEL 64-7821



工房で自作のジャンベを叩く名嘉眞さん。

モノを作る、使う 楽しさを伝える

名張市富貴ヶ丘 名嘉眞 正さん

アフリカの打楽器「ジャンベ」を演奏しているのは、**「デルソル家具店」**の名嘉眞（なかま）正さん。伊賀市古郡にてオーガーマイド家具製造販売を行っている。

趣味で演奏しているジャンベは、アフリカのヤギ革を使って自作したもの。音楽仲間から制作を依頼されることも。「楽器職人と勘違いされることもありですが、断じて家具職人です」と笑顔で否定。楽器はコミュニケーションツールと考へ、地域のイベントなどにも、お

呼びが掛ければ二つ返事で演奏に出掛ける。奈良の家具製作所に勤めていた名嘉眞さん。

職人として順調に腕を上げ、副工場長に、この声が掛かった。本当に自分がしたいことを見つめ直した時、お客さんとの関わり合いを大切にしたいという思いが勝り、2005年に独立。オーガーマイド家具製造販売を始めた。

地域活動として、伊賀市の小学校で、児童がカスタネットを自作し、演奏するという授業を

受け持っている。「自分の手で作る体験を通じて、小さい時からモノを大切に扱う気持ちを養ってほしい」と、約2カ月に一度、「デルソル工作室」として、子ども用の椅子などの作り方を教えるワークショップも開催。自分でモノを作る楽しみや、両親に作ってもらったという思い出を残せる機会として好評

「作家たちとアイデアを出し合い、毎回趣向を変えています。今後も続けます。イベントとして定着させていきたい」と事務局の竹島弘美さん。今回は初めて、サックス演奏と書家のコラボによるライブパフォーマンスも行われる。

イベントのサブタイトルは「私がかがやく記念日」。「作家の思いがこもった作品に出会ったり、体験ブースで普段とは違うことに挑戦したりして、新しい自分を発見してもらえ一日になれば」と問い合わせは竹島さん（Tel 090・7315・9986）まで。

と熱く語った。問い合わせは名嘉眞さん（デルソル家具店 Tel 090・1863・2612）まで。

第4回 森の中のマルシェ
日時/5月26日(日) 11:00~16:00 雨天決行
場所/三重県多気郡多気町五桂956 五桂池ふるさと村 パーベキュー、コテージエリア

子育てメッセージ大募集!!

亀井商事 提供 FM なばりコーナー「うちの天使」

おたより
まっちゃん

過去のおたより紹介♪
私の妹がわが家に遊びに来たときのことです。ピンクの花柄の服を着ていたのですが、それを見たうちの娘3歳が、「その服かわいいな〜!お姉ちゃんちっちゃくなったら私にちよーだい!!」と。家族全員で大笑いしました。(とも)

毎週1名様に亀井商事の給油プリカ 3,000円分プレゼント!

ラジオネーム・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、メールでご応募ください。
Eメール: guide@asint.jp

毎なばり83.5 毎週火~木・土 14時から 83.5MHzで放送中!



笑顔がまぶしい喜花さん(左)と幸花さん

「キレイ・アートフェスタ」開催

6月1日に名張市で開催される「キレイ・アートフェスタ」。手作り作家による作品展示や販売、雑貨づくりのワークショップ、メイクの実演など、盛りだくさんのイベントだ。

同イベントは、今回で5回目。

「作家たちのアイデアを出し合い、毎回趣向を変えています。今後も続けます。イベントとして定着させていきたい」と事務局の竹島弘美さん。今回は初めて、サックス演奏と書家のコラボによるライブパフォーマンスも行われる。

イベントのサブタイトルは「私がかがやく記念日」。「作家の思いがこもった作品に出会ったり、体験ブースで普段とは違うことに挑戦したりして、新しい自分を発見してもらえ一日になれば」と問い合わせは竹島さん（Tel 090・7315・9986）まで。

春のバラ 愛でる会&セミナー開催

箕曲中村のブックスアルデ本店とアドバンスコープ駐車場の脇に広がる花壇のバラを楽しむ「バラを愛でる会」が26日(日)、27日(月)の両日、午前10時から開かれる。

ローズガーデンの今中美智子さんが手掛け、100種類以上のバラが咲き誇る花壇。イベントでは、各地での講演活動で活躍している、「ローズソムリエ」小山内健さんによる「薔薇セミナー」を開催。育て方や剪定の仕方などのアドバイスが聞ける。

セミナーは各回定員15人で、定員になり次第締め切り。申し込みはアルデ本店で受け付け中。電話での予約は不可。

また、27日は午前10時半と午後2時から、NHK「趣味の園芸」の講師として、各地での講演活動で活躍している、「ローズソムリエ」小山内健さんによる「薔薇セミナー」を開催。育て方や剪定の仕方などのアドバイスが聞ける。

問い合わせは同店 (Tel 62・0666)まで。

昨年6月の薔薇セミナーの様子。

nava提案

理想のメニュー

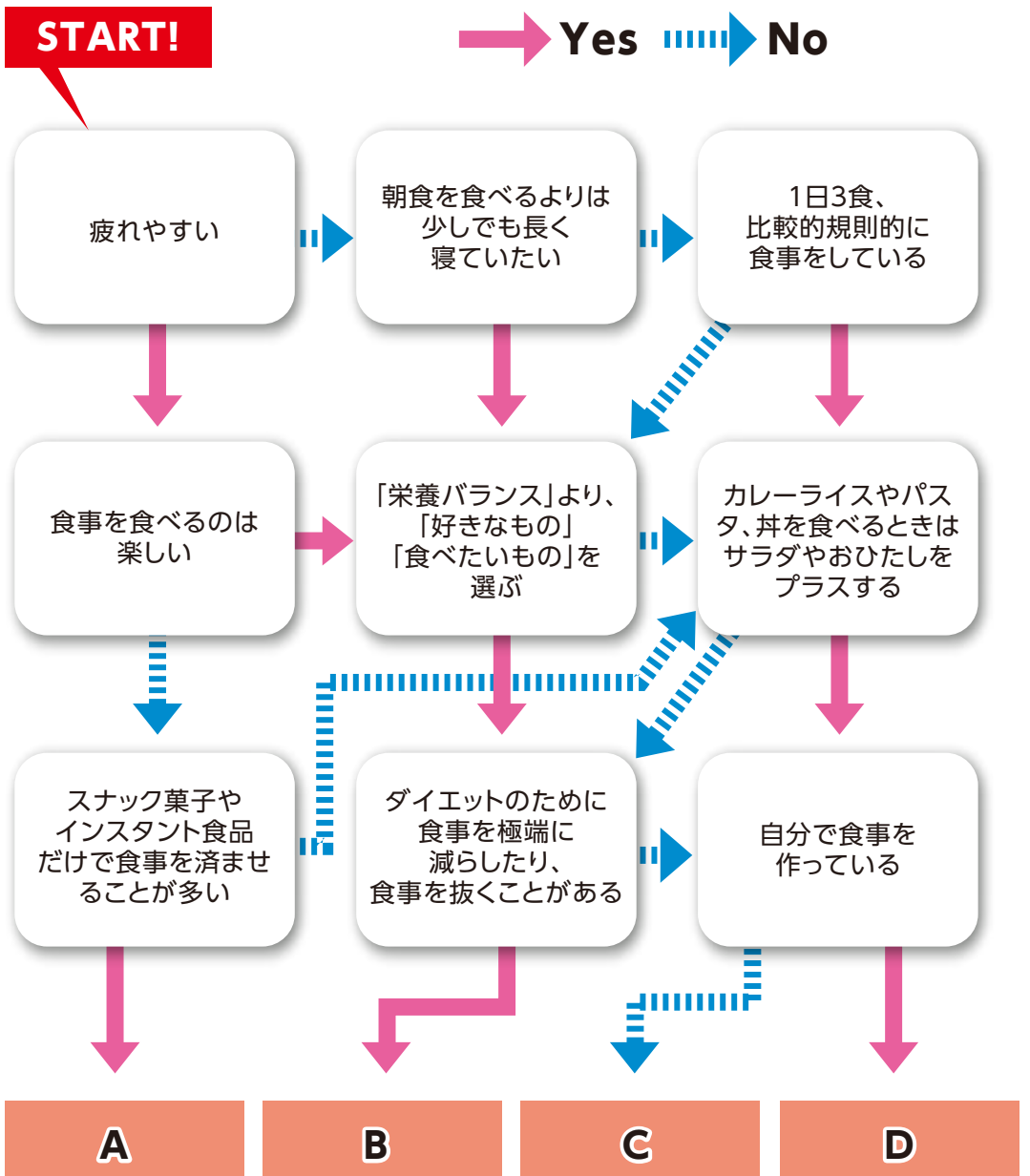
野菜も取れて、和食がヘルシー! 計660kcal



比べてみると……



あなたの食タイプ診断チャート



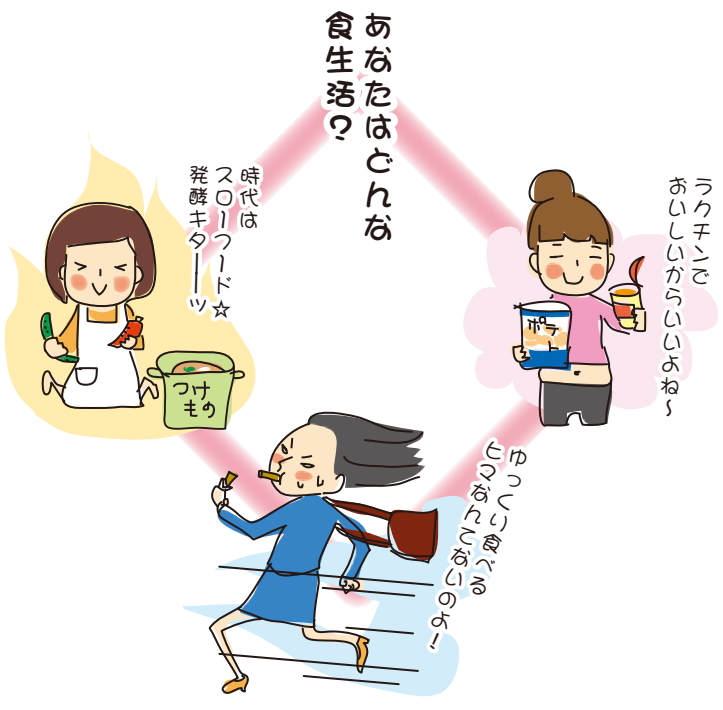
A 毎日の食事から取った栄養素があなたの体づくり、生活をするためのエネルギーになっているのです。あなたの生活のなかの食事を見直してみましょう。

B バランスの良い食事と適度な運動を。ダイエットでは、食事のコントロールは重要ですが、むやみに減らしてしまうと、リバウンドの原因にもなります。

C 食事の大切さを理解して、実践しているようですね。自分の体調を感じながら、食生活をコントロールしていきましょう。

D 食生活に気を配り、料理もするあなたは素晴らしい! 自分の体調に合わせて、量や味付けのコントロールができるのも良いところです。これからも続けてくださいね。

参考資料: 農林水産省ホームページ みんなの食育 「食とからだ」チェックシート
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/check/index.html



Q & A 食生活編

名張市健康支援室 前川美和さんに聞きました

Q :: 間食がやめられません……。どのくらいまでなら食べても大丈夫?

問食の食べ過ぎは、栄養バランスが乱れやすく、体脂肪の増加や、生活習慣病の原因になることもあります。また、疲れやすい、風邪をひきやすい、肌が荒れる、便秘気味になる、などさまざまな体調不良の原因になることも。食べる時間と量、内容に注意しましょう。一般的には1日2000kcal以内が目安。せんべいなら3〜4枚、ショートケーキなら小1個くらいになります。1日に取る総エネルギー量の中で考えましょう。

Q :: 子どもは嫌いなものを食べさせる時、泣くまで粘ってあげてもいいのでしょうか?

「少しでもいいから食べてみよう」と励ますことは大切ですが、無理強いするとその食品や食事に対する不快な経験として残り、ますます食べなくなってしまう。子どもには食べ慣れないものは食べたがらないという特性が。周囲の大人がおいしそうに食べてみせたり、調理を工夫したり、少しでも食べられたらほめる、といった繰り返しが大事。また、集団生活で同年代の子どもと一緒に食事をするとき食べられるようになることがよくあります。

Q :: 夏バテ予防のポイントは何?

- ① バランスの良い食事(毎回の食事に主食、主菜、副菜を)
- ② 疲労回復のビタミンB1(豚肉、レバー、うなぎ、豆類に多い)をしっかりと
- ③ 香辛料(カレー粉、ワサビなど)・香味野菜(シヨウガ、青シソなど)で食欲アップ
- ④ 酸味(酢、梅干し、レモンなど)を利用して消化力アップ&疲労回復
- ⑤ 涼しさの演出で食べやすく(ガラスの器や緑の葉など)、必要に応じて空調を)

毎日のごはん

元気においしく!

新生活がスタートして間もなく2カ月——。生活リズムにも慣れ、少しゆとりが出てきたなかで、将来のあなたの体を作る毎日の献立、そしてこれからの時期に気を付けなくてはならない食中毒など、日々の食事を見直してみませんか? 元気に過ごすために、おいしく楽しくごはんを食べましょう!



こんな菌・ウイルスにご注意!

食中毒を引き起こす菌とウイルスの一例 ※イラストはイメージです

種類	腸炎ビブリオ	サルモネラ	病原大腸菌	カンピロバクター	ノロウイルス
主な原因食材	魚介類(特に生食)、漬物など	食肉(特に鶏肉)、玉子など	汚染を受けた食品、井戸水など	鶏肉、汚染された飲料水など	カキやハマグリなどの二枚貝、二次汚染された食品
潜伏期間	6~18時間(平均12時間)	12~24時間(平均18時間)	10~30時間(平均12時間)	1~7日	24~48時間
症状	激しい腹痛、下痢、嘔吐(おうと)、発熱(38度前後)	発熱(38度~40度)、全身倦怠(けんたい)、頭痛、腹痛、下痢、嘔吐	下痢、腹痛、頭痛、発熱	腹痛、下痢、発熱	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 ◎特に冬季に流行します

食中毒予防知恵袋

夏場のお弁当の対策。保冷材の代わりにおかずの隅に、凍らせたおやつ用の小さなカップゼリーをポン。朝カチカチでも、お昼には程よく溶けておいしいデザートに。

まな板は、肉・魚用と野菜用を使い分けるのがよいと言われますが、空の牛乳パックを洗って切って内側を広げれば使い捨てのまな板に。包丁は毎回しっかり洗いましょう。

ばい菌をしっかり落とすには、約20秒間せっけんでの手洗いが必要だとか。小さい子どもには、「きらきら星」の歌をゆっくり歌うと、ちょうど20秒くらいになりますよ。

Q & A 衛生編

伊賀保健所 保健衛生室

千田明郎さんに聞きました

Q: この時期に食中毒予防で特に気を付けることは?

食中毒は一年を通じて起こりますが、これから気温や湿度が高くなり、細菌が増えやすい環境となるため、食中毒が発生しやすいです。次の3原則を守って家族の健康を守りましょう。

原則その1 「つけない」…食品に食中毒菌をつけないようにしましょう

- ・調理器具はしっかり洗浄、消毒する。
- ・冷蔵庫では、互いに汚染しないように肉・魚・野菜を分けて保管する。
- ・調理前や食事前、肉や魚を触った後、トイレの後などには手を洗う。

原則その2 「ふやさない」…食品中で食中毒菌が増えないようにしましょう

- ・食品は室温で放置せず冷蔵庫で保存する。
- ・手早く調理し、早めに食べる。
- ・食材は計画的に購入する。

原則その3 「やっつける」…食品についてしまった食中毒菌は熱でやっつけましょう

- ・食品を中心までしっかり加熱(85℃、1分以上)して食べる。

Q: どんな食品で特に注意が必要?

厚生労働省が報告した「平成22年の全国の原因食品別に見た食中毒発生状況」によれば、魚介類、野菜およびその加工品、肉類およびその加工品の順で多く発生しています。特に生で食べる食品の取り扱いについて、十分な注意が必要です。

Q: どんな症状が出たら食中毒の疑いがありますか?

一般的な食中毒は、吐き気や嘔吐、腹痛や下痢などの急性胃腸炎の症状が主で、発熱を伴う場合もあります。

食中毒の疑いがあるときは、自分で判断してかぜ薬や、下痢止め、吐き気止めを飲まず、すぐに病院にかかってください。

すずらん台

少年野球

練習日時：土曜・日曜祝日

午前8時45分～午後4時半

練習：すずらん台グラウンド

または すずらん台小学校



1981年に発足し、現在13人が所属します。取材時には、入って間もない1年生や、初めて参加するというメンバーもいて、初々しい印象でした。

監督の笹井敬司さんは、「今年1年かけてしっかり基礎を固めた。選手たちには、高校野球まで続けてほしい」と話します。来年の活躍も楽しみなチームです。興味がある人は、練習日に気軽に見学してもらえれば、とのこと。

少年少女スポーツチームを紹介 ガガヤけ！ スポっ子

◆ FMなばり(83.5MHz)で放送中の「全力!少年少女」(毎週更新・木曜初回放送)に登場した少年少女スポーツチームを紹介。



名張クラブ

練習日時場所：

月曜 午後8時～10時

近大高専グラウンド

木曜 午後8時～10時

名張桔梗丘高グラウンド

連絡先：事務局 川合さん

TEL 63-0782

発足4年目の陸上クラブ。8歳～70歳と、幅広い年齢のメンバー70人が所属しています。準備から片付けまで、大人も子どもと一緒に、和気あいあいと行います。4月以降は試合が多いため、それぞれ目標に向け、練習に力が入っています。新規メンバーは随時入会可能だそうです。

暮らしの情報

名張警察署・生活安全課

振り込め詐欺に注意!

三重県内では、依然として振り込め詐欺などの被害が後を絶ちません。今年4月17日には、社会保険事務所の職員を偽る人物から「医療費の還付金があります。ATMですぐに手続きできるので、到着したら電話してほしい」などと指示する不審な電話がありました。

他にも、次のような事例が各地で発生しています。

・未公開株の購入名目でお金を振り込ませる詐欺

・確実に値上がりすると言って、外貨購入名目でお金を振り込ませる詐欺

・土地や事業の共同出資を持ちかけ、融資金としてお金を振り込ませる詐欺

このような電話があった場合は、慌てず冷静になって、一旦電話を切り、家族らに相談し、すぐに名張警察署(TEL 62・0110)へ通報してください。

名張警察署管内の振り込め詐欺発生状況 (平成25年1月～3月)

類型	平成24年		平成25年		前年同期比	
	件数	被害額(円)	件数	被害額(円)	件数	被害額(円)
オレオレ詐欺	1	1,000,000	0	0	-1	-1,000,000
還付金詐欺	0	0	0	0	±0	0
架空請求詐欺	0	0	0	0	±0	0
融資保証金詐欺	0	0	0	0	±0	0
その他	0	0	1	10,250,000	+1	+10,250,000
計	1	1,000,000	1	10,250,000	±0	9,250,000

協力：名張警察署 生活安全課

消防だより

協力：名張市消防本部

消防救助技術

東海地区指導会へ出場します



名張市消防本部 消防士長 山本真己さん

名張市消防本部 山本です。平成25年7月24日に三重県消防学校で消防救助技術東海地区指導会が開催されます。

この指導会は、東海各地区の消防本部から選出された救助隊員が、日夜研さん・練磨した救助技術を披露し、さらなる技術・体力・気力の向上を目指すとともに地域の皆さんの期待に応えることを目的としています。当消防本部から出場する種目は、「ロープブリッジ渡過(綱渡り)」です。隊員一同頑張りますので皆さんの応援よろしくお願いたします。

名張商工会議所

アスピア フリースポット

◆名張産業振興センターアスピア施設内は、公衆無線LANアクセスポイント(フリースポット)を設置していますので、ぜひご利用ください。

フリースポットとは、無線LAN機器を持つ人が自らの機器を用いて自由にインターネット接続できるエリアサービスのことをいいます。逼迫(ひっばく)したモバイルネットワークの分散化や大規模災害時の代替回線としての活用が期待できる、新しい社会インフラです。

無料記帳継続相談会のお知らせ

◆名張商工会議所では、個人事業者の方を対象に、記帳の初歩から決算・申告の仕方まで、記帳継続相談会として約1年間(5月～翌年2月まで)通して開催いたします。

例えば「仕訳ができない」「帳簿のつけ方が分からない」「決算処理が苦手」というような方は、経理事務の効率化にもつながりますのでぜひご利用ください。また、個人事業者の方で、青色申告特別控除65万円を受ける複式簿記による、記帳代行(有料)も承ります。詳しくは名張商工会議所までお気軽にお問い合わせください。(TEL 63-0080)



助けっせーんせー



コミュニティラジオ「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。

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



手作りのお菓子で 思い出の味を

HOUSE SHOP主宰

白江真弓さん

春日丘の閑静な住宅街に建つ自宅で、温かい雰囲気のお菓子作り教室を開

く白江真弓さん。大学に通いながら辻調理師専門学校で夜間の製菓ク

ラスを卒業。卒業後はタルトを専門に扱うお店で仕入れから商品開



料理教室開催を想定して、4年前に建てた自宅のキッチン。広いカウンターが使いやすい。(5月9日、なばす亭にて放送)

発まで携わり、お菓子の世界で働いた。結婚を機に名張へ転居し、子育てに専念していたが、い

た。数年後、長男が通う幼稚園で知り合ったお母さんたち

子を作ったあげた「お菓子づくり」というと敷居が高いイメージがあると思

と簡単に自宅でおいしいお菓子が作れます。月に一度でもお菓子作りを

収録時にいただいたお菓子。焦がしキャラメルを入れたパウンドケーキと「ヘーゼルナッツのガトーショコラ」どちらも驚きのおいしさ。



お菓子・パンの材料・器具の専門店 「マーム」 佐藤 加代子さん

お店をオープンしたのは8年ほど前。店名の由来は、子どもたちのために母の手作りの味を大事にする「お母さん」。

「いい材料にこだわると家庭でもおいしいものが作れます。」そう話す佐藤さんのこだわりは、家族に安全でおいしいものを食べてもらいたいという母の愛情。時にはお客さんや生徒さんの子育て相談や恋愛相談にも乗るといふ佐藤さん。教室で作るお菓子は、こだわりの材料と技術、そして佐藤さんの優しさでエッセンスとなっているのだらう。

おいしい 手作りお菓子のために おさんぽのりこ～百合が丘編～

行き当たりばったり、アポなし街中レポートコーナー「おさんぽのりこ」で向かった先は百合が丘東。「おさんぽ」を始めようと車を降りて、目の前にあったのが、佐藤さんのお店「マーム」。突然のインタビュウに対して「ちょうどいいところに来ましたね」と、お菓子作り教室の室内へ



名張西高校の近くで車を降りると、お店が目の前に!

問い合わせは佐藤さん(Tel. 63-8150)まで。営業時間は、平日 10:30～19:00、土・祝 10:30～17:00。

あなたの好きな芸人は?

『なるほど! NABARI』(月～木 16:00～19:00放送)の各ナビゲーターが1つのテーマからトークを展開する「○○な話」のコーナー。木曜日は地域の声をお届けします! 掲載したみなさんのインタビューは5月30日(木)に放送します☆

GWを楽しむ皆さんにお聞きしました!



山口県 木原けんごとちどりちゃん



▲名張市富貴ヶ丘 岩川猛さん・畔瀬いおりちゃん



▼伊賀市上林 中井さん一家



▲名張市鴻之台 中屋貴子さん・虎太郎ちゃん



▲名張市春日丘 ダンビちゃん・ヨンギちゃん



▲伊賀市 ユッキさん・トリッシュさん



▲愛知県 いくま君一家

ケーブルテレビライフが もっと快適に！！

簡単録画 1000G サービス



HDD内蔵CATVデジタルセットトップボックス TZ-HDW611P

たくさん
長く
同時に **録れる!**



大容量HDD

大容量1000G (1 TB) 内蔵HDD

HDD容量が大幅にアップ。1000Gの大容量HDDに長時間録画することが可能です。(HDD=ハードディスクドライブ)

長時間録画

最大8倍^{*1}長時間録画

デジタル放送をフルハイビジョン画質のまま、大容量HDDに対して最大で8倍録画ができるので、2番組を同時に長時間録画することが可能です(4倍も設定可能)。

2番組同時録画

ダブルチューナー搭載

ダブルチューナー搭載で、2番組の同時録画が可能です。簡単な操作で、見たい番組を好きな時間に見ることができます。

*1 BSデジタル放送のハイビジョン映像(約24 Mbps)を標準で録画した場合と長時間2(約3 Mbps)で録画した場合の比較。地上デジタル放送のハイビジョン映像(約17 Mbps)を長時間2(約3 Mbps)で録画する場合は約5.8倍。

オプション利用料

月額基本料金に **840円** をプラスするだけ！

月額基本料金例…………… 超ひかり TV・スタンダードサービス…3,675円/月～
地上デジタル・BS デジタル・CS デジタルの多彩なジャンルの放送を高画質・高音質で見ることができます。

※別途設置工事費が必要となる場合があります。

多彩なチャンネルを
楽しむなら、
やっぱり
ケーブルテレビ!



株式会社 **アドバンスコープ**

24時間
受付

TEL 0595-64-7821