

宝石・時計・メガネ 思い出の品をもっと素敵に！  
**村** 宝石のリフォーム  
 無料見積実施中  
 本店 名張市東町1743 TEL 0595-63-0730 お気軽にご相談ください。

**Super Bowl Nabari**  
 スーパーボウル名張

小学生以下限定  
**ハロウィン「ぬりえ」イベント**  
 Trick or Treat!  
 ご精算時にお渡しする「ぬりえ」に色を塗ってご来店いただくと...  
**特別割引券プレゼント!**

10/31 (木)まで

**長期スタッフ急募!!**  
 時給 **880円**~ 月120h以上勤務の場合 (研修3か月間780円)  
 ●うれしい従業員特典あります!  
 ボウリング・ビリヤード・バッティングセンター **無料!!**  
 <お申込・お問合せ>  
 HOSスーパーボウル名張 / Tel.64-3333

**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11月22日まで有効

**3ゲーム・靴代込 1,350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11月22日まで有効

カラフルに色付けされた羊毛フェルトを見事に「変身」させるのは、名張市梅が丘の首藤尚子さん。ふわふわのフェルトを針一本でトラップや髪飾りなどは、若い女性らの人気を集めている。



「丸いものが好きなので、そんなデザインが多いですね」と話す首藤さん。

## 針一本でかわいいうつろ小物に

「かわいらしさ重視」という作品の数々は、コロんとしたデザインのものも多く、明るい色合いがこだわり。デザイン系の専門学校に通っていたという首藤さんは、「自分のデザインを形にした」との思いから、以前から興味があった羊毛フェルトに



大まかな形を決めたら、ひたすら針で突いていく。

2年前からチャレンジ。専門書などを見ながら技術を磨いたそう。

ひたすらチクチク

デザインから仕上げまで、一つに3時間ほどかかる作品作り。作業は、羊毛フェルトを丸めて、ある程度の形を作った後は、フェルトの繊維が絡まって硬くなるまで、専用の針をひたすら刺していく。「無心で1時間くらい、チクチクしていますね」

仕事の休みなどを利用して、これまでに100個近くを作った。出来上がった作品は、「芽のこ」というブランド名で、市内外のイベントなどに出品。好評

を得ている。また、イベントなどでは、作り方や楽しさを知ってもらいたいと小物作りの体験コーナーも開いている首藤さん。「ハマりそう」「楽しい」という声を聞くときや、羊フェルトは道具が少なく、手軽さが良いところ。今後はデザインなど、もう少し大きいものにもチャレンジしていきたい。

首藤さんは、11月23日(土)、名張市瀬古口の「ハートアイランド」で開かれるイベントに出品予定。作品作り体験コーナーも開く予定だという。



カラフルに作られる作品のモチーフは動物が多いという。

## 名張市梅が丘 首藤尚子さん

（株）亀井商事提供 **うちの天使 FM 83.5 & nava**

**お子さんの写真+メッセージ大募集!!**  
 11月のテーマ「子どもが初めてした○○」

月曜～金曜 13:20 から放送!  
 ※再放送 同日 17:30 ~

毎月ベスト天使賞に選ばれた5名様に給油プリカ 3,000円分プレゼント!  
 さらに nava 紙面でも四コマ漫画で紹介!  
 ※都合上、掲載できない場合がございます。

ラジオネーム・住所・氏名・電話番号  
 お子さんの名前・お子さんの写真  
 テーマに沿ったメッセージ・リクエスト  
 曲をメールでご応募ください。  
 Eメール: nabari@fm835.jp

おたより  
 ありがとうございます!

■メッセージはFMなばりで紹介します!  
 ■応募いただいた写真は第4土曜日発行『nava』にて掲載!  
 ※応募多数の場合は掲載できないことがあります。

**まちの情報募集中!** あなたの身近なまちの情報を教えてください。

- ものづくり、スポーツ、音楽、地域おこしやサークル活動をしている人
- 取り上げてほしいお店や仕事 ●その他何でも ※年齢、自薦、他薦を問いません。

◆うちの天使 (子どもの写真と名前、ラジオネーム、月テーマに沿ったエピソード)  
 ◆うちのVIP (ペットの写真と名前、30字以内のコメント) への投稿も募集中!

情報に対して問い合わせをさせていただく場合がありますので、氏名・連絡先を明記の上、郵送またはFAX・メールでお知らせください。  
 ※いただいた個人情報は、nava制作に係る業務以外には使用いたしません。

(株)アドバンスコープ  
 「nava まちの情報」係  
 〒518-0444 名張市箕曲中村18-2  
 FAX:64-5202 E-mail:guide@asint.jp

あて先

# 日常離れて民謡楽しむ



三味線の稽古に励む岡野さん。

岡野 祐貴さん

今年で結成30周年を迎える日本民謡溪城(けいじょう)会。岡野祐貴さんは同会で最年少、唯一の20代メンバーで三味線と唄を習っている。

民謡を始めたきっかけは6年前。会主である島藤溪城さんに誘われ、岡野さんの父親も所属していたことから、軽い気持ちで入会をしたそう。「民謡は普段触らない楽器を弾いたり、日頃歌わない唄を歌ったりと、とても楽しいです」と岡野さん。三味線を担当したのも日常と違うものに触れたいとの思いからだと言う。

岡野さんを見守っている会員の皆さんは「最初の頃に比べたら、どんどん上手くなってきた」と口をそろえる。毎年、両国国技館で行われている「民謡民舞全国大会」にも、東近畿地区代表として出場したことがあるほどだ。「声の音域が広い」とよ

思いのままに走らせる絵筆――。名張市桔梗が丘の浅野幸子さんの描く作品が評判を呼んでいる。独特の筆運びと色使いが作る作品に、母・きよ子さんは「見てくれた人が、ほっと優しい気持ちになってくれたら」と話す。

明るい色合いが特徴の浅野さんの絵。作品作りを見守るきよ子さんが「偶然が重なって出来上がる」と話すように、心のままにクレパスで描き、アクリル絵の具で色付けする作風は、絵の具の濃さによって、水彩風のものや油彩風のものまでさまざま。一つひとつに個性が光る。

浅野さんが、本格的に絵画に取り組み始めたのは5年前。市内のイベントで、はがきに無造作に絵を描いたところ、桔梗が丘在住の画家、石川勉さんがその色彩感覚に驚き、きよ子さんに絵を始めることを提案したそう。

以来、石川さんの指導を受けながら描いている浅野さん。「市美術

展」では、5回目の出品となる昨年、念願の「努力賞」を受賞。今年出品した「幸子の夢の花」も、2年連続の「努力賞」に選ばれた。さらに、今年3月には「県障がい者芸術文化祭」に初出品し、黄色やピンク色など、暖かい色彩で描いた「春の花」は最優秀賞の「知事賞」に輝いた。

浅野さんの作品は、11月1日(金)まで、名張市新田の「カフェアンドギャラリー ほっぷ」で、およそ2年間に描きたため約20枚を展示中。優しい色合いのはがきサイズの作品などが並ぶ。きよ子さんは「いつも楽しんで描いています。心癒やされる作品を見に来てください」とこやかに話した。

## 浅野幸子個展 「幸子のこころの花」

【日時】11月1日(金)まで  
10:00~17:00  
(最終日15:00)  
【会場】CAFÉ&GALLERY  
ほっぷ  
(名張市新田)  
【問い合わせ】ほっぷ  
Tel 66-5513

# 心に響く 無心の絵画

名張市桔梗が丘 浅野 幸子さん

農産物や加工品の販売の他、さまざまなアトラクションなどが行われる、伊賀市青山地区の秋の恒例行事「ふれあいフェスタ in 青山」が、11月10日(日)、同市阿保の青山支所周辺で開かれる。入場無料。

会場では、地元農産物の朝市や木工品などの販売の他、模擬店も多数並ぶ。アトラクションでは、インドネシアの民族舞踊が披露され、青山太鼓保存会の演奏や丸太から彫刻を作る「チェインソーアート」の実演なども行われる。また、今では珍しい「ちんどんや」の練り歩き、地元のさく



昨年の様子

11月10日開催

ら保育園児のダンスなどの他、丸太切りや乗馬、お箸作りなどの体験もある。

イベントは今年で9回目。これまで、同市種生のハイモニーフォレストで開かれていたが、今年は青山支所前に会場を移して開催。ゆっくり楽しんでほしいと、休憩スペースも新たに設置されている。

時間は午前10時から午後3時。荒天中止。体験などは一部有料。

問い合わせは伊賀南部農業協同組合(Tel 62・3811)まで。

## 多彩な農産物やアトラクション ふれあいフェスタ in 青山

く誉められるので「回 民謡をたずねて」に向けての稽古。岡野さんは「元古。岡野さんは『元唄吉野木挽唄』で自慢ののどを披露する他、三味線では『宮津節』など10曲あまりの伴奏者として出演する。「一杯頑張ってるので、練習しているの、多くの皆さんに聞いてもらいたい」と目を細めた。

そんな岡野さんは、四日市市内の企業に就職し、一昨年から一人暮らしをしている。その中でも週末には帰省して、民謡の腕を磨いているそう。今一番力を入れているのは、11月4日(月・祝)に行われる同会主催の発表会「第29

## ちねこのお試しアレ! Vol.3

FMなばりナビゲーターの田口知恵子が、4歳の息子の子育てや日々の生活を通して「これいいな」と思ったものをオススメします。

### ★ あったまる～塩風呂!! ★

毎日の生活に不可欠な「塩」。いわゆる食塩といわれているものは、ミネラル成分が全くない、純度の高い「塩化ナトリウム」のこと。一方、天然塩・自然塩はたっぷりのミネラルと共に塩分を摂取するので、むしろ血圧を下げる効果もあるそうです。減塩の健康法がよく唱えられますが、私は食べておいしいと感じる塩加減で天然塩をいただいています。そこで！今回オススメしたいのが天然塩を入浴剤代わりに入れる「塩風呂」です。お風呂が恋しいこれからの季節、よく温まって風邪などを予防したいですね。



擦り傷、引っかき傷の多い子どもも痛がることもなく大喜びでした。

やり方はいたって簡単！天然塩とか自然塩といわれるミネラルたっぷりのお塩を浴槽にひとつかみ(約お玉一杯分)入れるだけ。これで発汗が促され、風呂上がりはほかほか温まり、お肌もすべすべになる効果が期待できますよ。(念のため塩風呂中は追い吹きはせずに、入浴後浴槽を水で流しておくとうれしいと思います。)ぜひお試しアレ！

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

いつも誰かといえ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。  
※通話料は別途がかかります。

株式会社 アドバンスコープ TEL 64-7821

行ってみよう  
このお店  
地域の紹介  
Vol.3

閑静な住宅街にある和風なたたずまい。店内に入ると彩り豊かな季節の和菓子が並び、澤田くみこさんは「季節に合わせて旬の厳選された素材、秋にはブドウや栗などの和菓子を取りそろえています」と話す。

ち製造しているという。また、一つひとつ大切に作り上げる様子を見ると、作業場をガラリとスズリにするこだわりがあった。

りできる雰囲気と好評だ。澤田京子さんは「お客様に、また来たいなと思っていただけたらうれしいです。また、人と人のつながりを大切に日々仕事しています」と話した。

人との  
つながりを  
大切に



作品を手にする浅野幸子さん(左)と、母親のきよ子さん。



さわだ一休庵



【TEL】67-1313  
【所在地】名張市桔梗が丘 3-3-86 (桔梗が丘公民館前)  
【定休日】火曜日  
【営業時間】9:00 ~ 18:30  
【HP】<http://www.sawadaikkyuan.jp/>



澤田くみこさん(左)と京子さん。和菓子を前に。

爪先からおしゃれを  
ネイルサロン経営  
小林 勝さん

今やおしゃれの一つとして主流になったネイルアート。女性の指先を華やかにしているイメージだが、男性も楽しんでいる。株式会社フェアリ



ネイルサンプルを手を持つ小林さん。爪にはブラックのネイルが。

の代表を務める小林勝さんは、ネイルグッズなどの販売やネイルサロン「プリンセスネイル」の経営をしている。最初はサロンスタッフの練習台にと自身の爪にネイルを施していたそうだが、今ではいろいろなデザインを自ら考えて、ネイルを楽しむ人々が増えている。小林さんのネイル



今秋のおすすめの色はスモーキーカラー。以前、小林さんの指に描かれたネイル。

は今でもスタッフが描いている。自分で施す「セルフネイル」と違って仕上がりが美しいからだろう。仕上がりがきれいだと気分が上がり「ます」とニコリ。また、ネイルをするときの良いことがある。乾燥が一番の大敵。それをケアすると、手も爪もきれいな状態になります。みんなで一緒にネイルを楽しみましょう」と話した。

さわだ一休庵



【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

伊賀銘菓 かくれだま 隠玉

ひとつひとつ心を込めて、作り上げております。季節の味わいをお楽しみください。

栗入りのこしあんをチョコ羊羹で、金柑入りの白あんを柚子羊羹で包みました。

1個 157円(税込)

# 生活

11月23日発行号では、「関節の痛みについて」「ノロウイルスによる胃腸炎について」をご紹介します。お楽しみに!

## 心筋梗塞について

**Q**：心筋梗塞ってどんな病気?

**A**：心臓の血管が詰まってしまったことによって、心臓が動かなくなる病気です。

典型的な症状として、左胸がグーッと締めつけられる感じがします。中には、左肩が痛い・首が痛い・歯が痛いなどの症状を訴える人もいます。



**Q**：心筋梗塞になる前兆ってあるの?

**A**：心筋梗塞で運ばれてくる救急患者さんの半数には、なんらかの前兆があります。例えば、動いたときに胸が締めつけられたが、安静にしたらそのまま引いていくなどです。もちろん、症状が全く無く突然発症する人もいます。

**Q**：心筋梗塞になりやすい人って?

**A**：心筋梗塞は生活習慣病です。動脈硬化の危険因子である糖尿病・高血圧・肥満・喫煙・悪玉コレステロールや中性脂肪が高い・遺伝などの要素を持つ人に起こりやすいです。

その他には、やっぱり年齢です。血管も老化します。男性であれば45歳以上、女性だと55歳以上は注意が必要です。男性と女性で10歳の差があるのは、女性ホルモンの関係からです。閉経以前は動脈硬化を抑制する作用があり、起こりにくいのです。

また、最近よく言われるのはメタボリック症候群とストレスです。ストレスは肉体的にも精神的にも危険因子であると言われています。

### ●動脈硬化の危険因子

糖尿病、高血圧、肥満、  
喫煙、悪玉コレステロールや  
中性脂肪の増加、遺伝など



**Q**：心筋梗塞って若い人でもなるの?

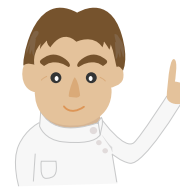
**A**：最近は30代の人や、ひどい場合は20代でも心筋梗塞を起こす人がいます。

**Q**：受診はどのようなタイミングですればいい?

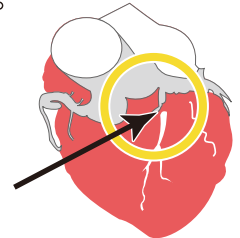
**A**：胸が締めつけられるなどの症状が出れば、すぐにかかりつけ医と相談してください。それ以外では、特に糖尿病の人や高齢者、過去に脳梗塞を起こした人は積極的に受診し、心臓スクリーニングを受けてください。

**Q**：心臓スクリーニングって?

**A**：心臓のエコー・心電図などの検査で、一番大事なのは心臓のCTを撮ることです。最近のCTはとても精度が良いので、かなりの確率で動脈硬化を発見することができます。

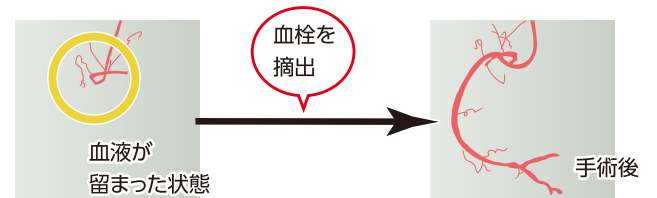


血管が詰まった状態



**Q**：心筋梗塞の手術って難しいの?

**A**：手術は局部麻酔ですみ、1時間前後でできます。最近では心筋梗塞を起こしても病院にさえたどり着けば、かなりの救命率があります。ただし、残念ながら約20%は突然死します。防ぐという意味でも積極的に心臓スクリーニングを受けて早期に発見、治療することがとても大切です。



お答えいただいたのは……

名張市立病院  
循環器内科部長 坂井 正孝先生



健康と生活を応援しています

今日の笑顔大切に……

古民家を再生したデイサービスです。  
なつかしい話をしつつ楽しいひとときを過ごしませんか。

株式会社あびや  
デイサービス ひろこの家  
名張市滝之原1862  
0595-68-2876

検索

家のことならおまかせください!!

見積相談無料

新築増築 リフォーム 介護リフォーム 下水道工事

創業80年 新しい技術と古い歴史を誇る

株式会社 福山工務店

名張市豊後町251番地の4  
TEL 0595-63-2345 FAX 0595-64-0999  
URL http://www.fukuyamakoumuten.jp/

名賀医師会の協力のもと、健康についてのQ&Aをお届けします！  
病気は遠いようで近くにあるもの。ぜひ参考にしてください。

# 健康と

## 物忘れと認知症について

Q：認知症ってどんな病気？

A：何らかの原因により、いったん正常に発達した脳に記憶力・判断力などの障害が起き、日常生活に支障をきたしている状態のことです。症状としては、物忘れに加えてとても怒りっぽくなったり、同じ話を何度も繰り返したり、いつも降りる駅を乗り過ごしたりと色々な現象があります。



### ●よく見られる症状

物取られ妄想、幻覚、異食、夜間せん妄、収集癖、徘徊、火の不始末、失敗行動、事実の誤り、転倒・転落、不潔行為、攻撃的な行動、夕暮れ症候群

Q：認知症の患者は増えているの？

A：厚生労働省の2012年8月24日時点では、認知症高齢者は305万人と発表されました。推測ではありますが、今年462万人にのぼると言われています。



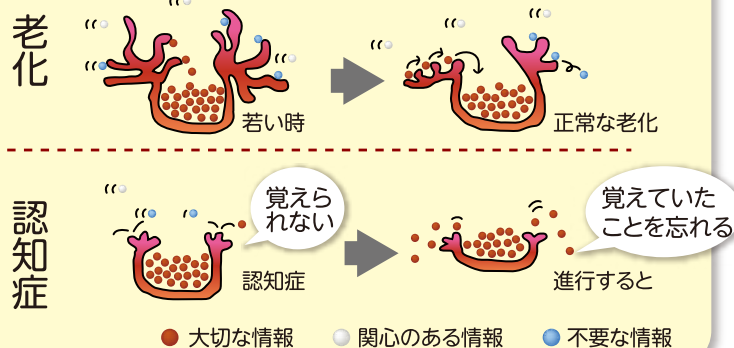
Q：物忘れと認知症の区別は？

A：物忘れは加齢によるものがほとんどです。加齢による物忘れでは、体験の一部を忘れます。

しかし、認知症では体験全体を忘れます。例えば、結婚式に参加して隣の席の人が思い出せないなどは加齢による物忘れ。結婚式自体に参加した覚えがない場合は認知症です。

### ●記憶のしくみ

※海馬をインギンチャクに例えた図



Q：認知症受診のきっかけは？

A：「物忘れが激しくなった」「計算をよく間違える」などの理由から不安に思い、本人からすすんで受診する場合があります。それと、家族が「おかしいな」と感じて診察に来ることも多いです。

### ●家族の初診時の受診理由

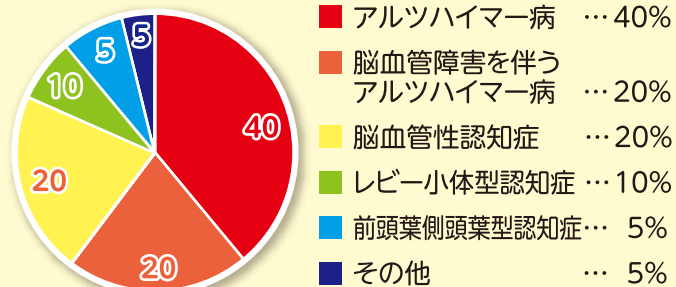
物忘れに加えて、夜騒ぐ、怒りっぽい、暴力、徘徊、不潔な行為などが見られるようになった	42.7%
物忘れに加えて、「物が盗まれる」「家族がいじめ」「見知らぬ人が来ている」などと言う	34.9%
世話の方法や、今後どうしていいか分からず相談	6.6%
世話が困難で、入院できる病院を紹介してほしい	5.8%

Q：早くに受診した方がいい？

A：認知症の原因にはアルツハイマー病や脳血管障害によるものが大半を占めています。

アルツハイマー病の場合には投薬することにより、進行を遅らせることができますが、これは、ある程度進行してしまうと効果はありません。ですから、早めの受診をすすめします。

### ●認知症になる原因



Q：認知症にならないためには？

A：脳血管障害・アルツハイマー病ともに、生活習慣病が大きな要因です。ですから、特定健診を受けて早期治療に努めることをお勧めします。

また、認知症は脳の病気ですから、脳の活性化を図ることはとても重要です。普段からストレス無く過ごし、趣味や人との会話を楽しむことです。そして、読書・運動・計算は脳の活性化につながりますので、ぜひ行ってください。



## 健康と生活を応援しています

INTER DECO HAUS  
「定額制」注文住宅  
kukūri 1,880万円  
エアコン・カーテン・照明つき

1000万円からはじめる家づくり  
ZERO CUBE + FUN  
GOOD DESIGN AWARD 2010

もっとわかりやすく、もっと身近に

※写真はイメージですので、実際と異なる場合があります。

Salon de Home  
名張市希中央4番町95番地 ☎0120-265-154  
サロンドホーム 検索

お答えいただいたのは……

矢倉医院院長  
認知症サポート医 矢倉 政則先生





コミュニティFM「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ます!!



Eメール:nabari@fm835.jp FAX:62-0835

# 懐かしの家電がいつぱい

## ナカオカでんき 中岡哲也さん・恭子さん夫妻



中岡さん夫妻。孫の義弥君と店頭で。

宇流富志禰神社の近くに、一風変わった電気屋がある。中岡哲也さん・恭子(みんき)さん夫妻が経営する「ナカオカでんき」だ。外観はいたって普通の「町の電気屋さ

# カエルの奥深さに魅せられて

## 伊賀まちかど博物館・世界のかえる博物館 館長 ミカエル芝野さん



カエルにまつわるエピソードを話す芝野さん。10月1日「ほっと。すて〜しょ〜ん83.5」内「ナー中継でお出かけ散歩」に出演。

名張市新田の閑静な住宅街の中。館長ミカエル芝野こと、芝野利夫さんは自宅の一室を「世界のかえる博物館」として、珍しいカエルグッズや標本などを展示している。

本などを展示して「オタマジヤクシはいつからカエルになると思います?」とカエルの話になると目をキラキラ。「オタマジヤクシは肉食、カエルは肉食の違う。オタマジヤクシの口が虫が食べられるように横に大きく開いたからカエル」だそう

そんな中、数十億かけた「両生類・は虫類展示施設」を作るプロジェクトに抜てき。たくさんの方々が来場者があり、いろいろな種類のカエルの飼育などの質問を受けるうち、「もっとカエルに詳しくなりたい、勉強したい」との思いから、自宅でカエルを飼い始めた。それがこの博物館の始まりだったという。

38年間大阪市内の動物園に勤務し、キリンやゾウなど人気の動物もたくさん任せられた。一番長く飼育を担当したのはチンパンジーだそう。

見学は要予約。問い合わせは芝野さん(Tel 090・8758・8905)まで。



番組では、手回し式金属針使用のレコードプレーヤーの音を生中継。お聴き逃しなく!

## あなたイチ押しのお鍋は?

『Evening Station 83.5』(月~金 16:00~18:50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「〇〇な話」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10月31日(木)に放送します☆



伊賀市桐ヶ丘 名張市桔梗が丘 おちかさん(右) ハルさん(左)

10月6日(日) 赤目四十八滝「忍者の森」忍者修行選手権イベントでお聞きしました!



三重郡朝日町 斎木さん親子

▲赤目忍者の(左から)竹之丞さん・菜々さん・周さん



▲名古屋市 水鉄砲の会の皆さん

## うちの天使

お子さんの写真・メッセージの投稿お待ちしてます! 詳しくは2ページをご覧ください。



名張市 くらたあさんから投稿 長女ちゃん

\*はずかしすぎて\*

投稿者：メグさん (9月ベスト天使賞)



# うちの天使

FMなばりで大人気放送中の子育て応援番組「うちの天使」から、ベスト天使賞に選ばれたエピソードをご紹介します。

## メッセージ募集中!

11月のテーマ / 初めて子どもがした〇〇

毎月5名様に30000円の給油プリカをプレゼント★  
ラジオネーム・住所・氏名・電話番号とメッセージを書いて応募してね!  
Eメール nabari@fm835.jp



### 少年少女スポーツチームを紹介

## かがやけ! 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)に登場したスポーツチームを紹介。



# 名張剣道スポーツ少年団

「みんなと仲良く練習に励んでいます」と話すのは、キャプテンの宮崎湧希(ゆうき)君。現在、小学1年生から中学3年生までの男女22人が、「心・技・体」の合言葉のもと、のびのび稽古に励んでいます。

一人ひとりの技や動きを見る丁寧な指導の下、団員たちは今年9月の市民剣道大会でも優勝や準優勝を勝ち取る実力者ぞろい。代表の下別府則明さんは「剣道は『礼に始まり礼に終わる』スポーツ。礼儀作法もしっかり教え、剣道を通じて心も鍛えて、素直な人間に育ってほしい」と話してくれました。

団員たちは、10月27日の「伊賀地区剣道選手権大会」に出場し、優勝を目指します。

練習日時: 毎週土曜日 18:00~20:00  
日曜日 16:00~19:00  
練習場所: 武道交流館いまいき 第1道場  
連絡先: 藤田光代さん Tel 63-5139

# 暮らしの情報

## 消防だより

協力: 名張市消防本部

### 今年も開催! 消防フェスティバル



昨年の消防フェスティバルの様子

こんにちは! 名張市消防本部 119 団アンシンダーです。皆さんいかがお過ごしでしょうか。朝晩寒くなり、暖房器具が活躍する季節になりました。燃えやすい物を近くに置かない、離れるときは火を消すなど、改めて使用方法を確認しましょう。いつも使っているから大丈夫って? だめだめ。火災はちよつとした「油断」から発生し、大切な命や財産を奪います。「消すまでは心の警報 ON のまま」を合言葉に、より一層の注意をお願いします。

さて、11月9日から15日まで、秋の火災予防運動が実施されます。消防本部では、11月16日(土)に「消防フェスティバル」を「とれたて! なばり2013」と同時開催します。市役所会場では、防火啓発コーナー、防火119ショップ、消防本部会場では、消防車両の展示や、放水・ロープ渡過などの体験コーナー、はしご車と綱引きなど、今年も盛りだくさんです。119 団アンシンダー・アンシンダーも出動しますので、ぜひお越しください!

## 名張警察署・生活安全課

### 自動車盗・オートバイ盗・自転車盗にご注意を

今年8月末現在の名張警察署管内における刑法犯認知件数は、402件で、前年同期に比べ127件減少しています。

窃盗総数についても減少傾向にあります。オートバイ盗、自転車盗については前年同期に比べ増加しています。

被害防止のために、次のことに注意しましょう。

- 監視の行き届いた明るい場所に止めましょう。
- 備え付けの鍵に加え、ワイヤー錠やU字型錠なども活用して「ツーロック」を心掛けましょう。

### 名張警察署管内の犯罪発生状況 (H25年8月末現在)

	平成25年1~8月	前年同期比
刑法犯認知総数	402件	-127件
うち、窃盗総数	299件	-95件
主な罪種		
	平成25年1~8月	前年同期比
車上ねらい	22件	-11件
オートバイ盗	22件	+7件
自転車盗	77件	+14件

協力: 名張警察署 生活安全課

## 名張商工会議所

### 経済講演会 役立つ経済・金融の話 今、日本銀行でしよう!

名張市は、中部圏と関西圏の間にあり、特に経済面では関西とのつながりが強い地域特性があります。しかし、中部の行政圏に属することから、日常得られる経済情報と必要とする情報との間に隔たりが見られます。

そこで、アベノミクスにおける金融政策で注目される日本銀行の大阪支店 副支店長をお招きし、地域の実態に即した情報と、日本経済について講演いただきます。

- 日時 / 11月14日(木)
- 受付 / 午後1時半
- 講演 / 午後2時~3時半
- 場所 / 名張産業振興センター アスピア 1階 多目的ホール
- 講師 / 日本銀行大阪支店 副支店長 長野聡さん
- 演題 / 「日本経済の来し方、行く末」
- 料金 / 無料(要事前申し込み)
- 申し込み締切 / 11月6日(水) 申し込み方法 / ハガキ、ファックスまたはメールで、住所、参加者名、連絡先を明記のうえ、名張商工会議所まで。
- 所在地 / 〒518-0076 名張市南町822-2
- 電話 / 63-0080
- FAX / 64-3211
- Eメール / ncci@nabari.or.jp



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 with ケーブルプラス電話

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。※通話料は別途がかかります。

ひとり暮らしや、昼間・夜間、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 with ケーブルプラス電話」をお役立てください。

## いま使っている NTTの電話はどうなるの??



**簡単!**

ケーブルプラス電話へは、いまお使いの電話機も電話番号もそのままご移行いただけますので、NTT とのご契約は不要になります。



**安心!**

ご移行手続きから工事まで、アドバンスコープがサポートさせていただきます。



**お得!**

NTT 固定電話の基本料金は月々最低でも※1,522 円。つながりコールとケーブルプラス電話とのセットなら月々の利用料 3,465 円に固定電話の基本料金も含まれています。

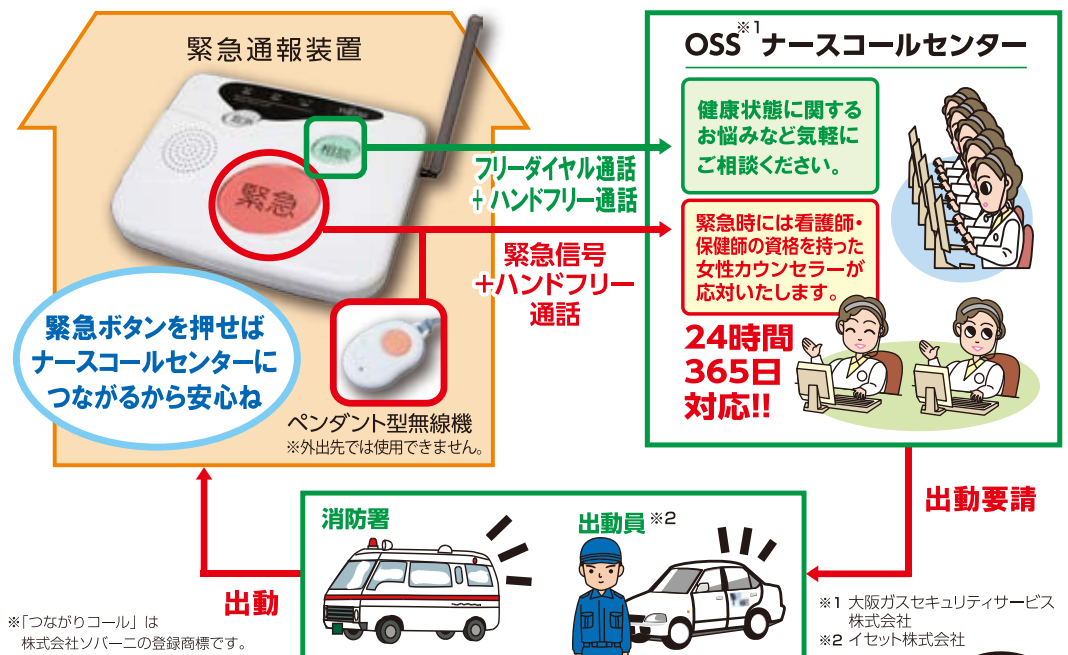
※NTT 西日本住宅用ダイヤル回線の価格。

**この機会に NTT からケーブルプラス電話に乗り換えて、電話代も安く抑えましょう!**

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。



# 24 時間 365 日 安心対応!



株式会社 アドバンスコープ

TEL 64-7821