

宝石・時計・メガネ
田村
 歳末セール開催中
SALE
 TEL 0595-63-0730

Super Bowl Nabari
 スーパーボウル名張

受講者募集! 楽しく!健康に!仲間づくり!
 何歳からでも始められる

健康ボウリング教室
 受講料 全6回 7,350円
 (65歳以上、または女性は6,300円)

初心者向け

第2期 1月14日から
 毎週火曜日全6週で開催致します。

●2ゲーム・靴代込 **1,470円券**
 ●3ゲーム・靴代込 **1,890円券**

●2ゲーム・靴代込 **945円券**
 ●3ゲーム・靴代込 **1,260円券**

●2ゲーム・靴代込 **1,260円券**
 ●3ゲーム・靴代込 **1,575円券**

「ドゥンドゥン」
 太鼓の音が鳴り響く室内で、小さな子どもたちが思い思いに遊ぶ。

アフリカの民族楽器「ジャンベ」
 京都市で過ごした大
 学時代にアフリカ
 ン太鼓に出会い、
 魅了されたという
 福森さん。「それま
 では音楽や踊りに

無縁で、まさか自分
 がやるとは。夫
 の大典(だいですけ)
 さんとも、太鼓を
 通して出会ったの
 だそう。

「抱っこも授乳も
 しなげらで、思う
 ように演奏できな
 い時もあります。が、
 メンバーはみんな
 分かってるし、そ



「太鼓は電源も使わず自然な楽器」という福森さん。食べ物や衣服も自然なものに魅力を感じるという。

心揺さぶるリズム感じて

伊賀市鳳凰寺
 福森 志保さん



手で叩く「ジャンベ」(右)と、大中小の太鼓をバチで叩く「ドゥンドゥン」(左)。子どもたちも叩いて遊ぶ。

「抱っこも授乳も
 しなげらで、思う
 ように演奏できな
 い時もあります。が、
 メンバーはみんな
 分かってるし、そ

れもまたいいかな」との言葉通り、おらかな雰囲気がある。チーム名の「サブニユマ」は、アフリカの言葉で「素敵な出会い」を意味するそう。福森さんは「私自身、思いがけず子育て中に太鼓が演奏できて、出会いに感謝しています。興味がある人はいつでも遊びに来てほしい」と語った。

ink 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

仲介・売買・買取・リフォーム etc
 不動産全般

リ・すまい **Re-Sumai**

リフォーム全般 **0120-63-2555**

www.resumai.com

安心の定額制料金

〈一例〉
 パッキン交換 1カ所 2,000円
 網戸張替 1枚 1,800円

さわだいきげん

【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

賀正

～ 新年のご挨拶に一体庵の和菓子はいかがですか～

お正月餅販売中。

季節の上生菓子 1個 157円 (税込)

コンサート

2014年1月放送

放送時間
 【月～水曜】13:00/16:00/22:00
 【木、金曜】12:30/16:00/20:30
 【土曜】22:00/深夜3:00/深夜5:00
 【日曜】10:30/17:00/22:00

桔梗が丘中学校音楽部



部長：3年 遊免 彩花さん

①人数が多くてにぎやかです。それぞれのパートが仲が良く、楽しい部活です。

②3年間やってきた最後の大舞台。聞いてくれる人が楽しんでもらえるような演奏を目指しました。

③上手にできないところもありましたが、たくさんの拍手をもらって、笑顔で終わることができました。



副部長：3年 西中 仁美さん



顧問：坂岡 洋之さん

みんな仲が良いですね。1年生がとても多いので、音としてはまだまだなところがありますが、これからもっと練習していこうと思います。

『となりのトトロ』コレクションは夏休みをかけて練習した思い出の曲です。



北中学校ウィンドアンサンブル部



顧問：黒宮 隆充さん

今は来年の夏のコンクールに向けて、一人一人が力を蓄えるべく、練習しています。今年はあと一歩のところまで金賞に手が届かなかったのですが、次こそはという気持ちで頑張っています。



新部長：2年 廣部 ほのみさん

①各学年で仲が良く、和やかな雰囲気です。

③部員全員が楽しんで、引退する3年生も私たち1・2年生も思い出に残る演奏会になりました。



新副部長：2年 大宿 華菜さん

②部員全員で演奏できる最後の機会だったので、私たちも楽しめるように精一杯頑張りました。



『女々しくて』では1年生がダンスで盛り上げました。

南中学校吹奏楽部



部長：3年 三浦 葉月さん

①全員仲が良く、お互いに指摘しあえるのが特徴です。

②部員全員で大きな舞台に出るのが初めてだったので、楽しい演奏にしようと思いました。

③少しハプニングもありましたが、とても楽しい演奏になったと思います。



『ディズニー・アット・ザ・ムービー』は名作の曲をたくさん楽しめるようにと考えました。



顧問：東 りさん

3年生引退後、寂しく感じたり2年生が大変に感じたりすることもあります。最高学年になることで部活を盛り上げていってほしいです。

アドバンスコンサートを応援しています

第三銀行 カードローン

銀行のカードローンは改正貸金業法による総量規制の対象外です。

ご利用限度額 **10万円から500万円まで**

金利年 **6.8%～14.5%** 最短即日ご融資!

主婦・パート・アルバイトの方もOK! 当行ATM時間外手数料が**無料!**

お申込みお問い合わせはこちら

電話でお申込(受付時間/平日9:00～19:00) **0120-0909-44**

インターネットでお申込(24時間お申込可能) <http://www.daisanbank.co.jp>

キラリと光るあなたの銀行 **第三銀行**

●お申込みいただける方：当行の営業区域内に居住または勤務されている方。申込時年齢20歳以上65歳未満の方。その他所定の条件を満たす方。●当行所定の審査があります。●ご融資金利は、ご利用限度額に応じて年6.8%～年14.5%の範囲で決定します。(例えば、ご利用限度額100万円の場合、ご融資金利は年12.8%となります)●ご返済用預金口座開設のため、ご来店が必要となる場合があります。●お申込みの時間等により営業日以降のご融資となる場合があります。●詳しい商品内容につきましては、店頭に商品説明書をご用意いたしておりますので、お気軽にご相談ください。(平成25年11月9日現在)

北伊勢上野信用金庫

名張支店 希中央に移転して **5周年**

住宅ローン・年金、資金運用などお客様のニーズにお応えします。

名張支店 TEL:0595-63-5111 FAX:0595-64-0475

相談プラザ名張 TEL:(貸付課、年金などの窓口) 0595-62-5600 FAX:0595-64-0481 (各種ローンのご相談) 0595-62-3700

住所 名張市希中央5番町156 ■休業日 土曜、祝日(注)GW(5/3～5/5)

■営業時間 平日 9:00～19:00 年末年始(12/31～1/3) 日曜 9:30～16:30 (注)日曜と祝日が重なった場合は、営業します

NEW OPEN! 名張にレンタルスタジオOPEN! 快適なレッスン環境を提供します♪

スタジオを借りてレッスンしたい方募集中!

Aスタ/Bスタ (スタジオ2室あり)

※レンタルスタジオお問い合わせ 陶山 090-9127-9835

「ふくろう」のいるダンススタジオOPEN!

名張自動車学校すぐ近く! 名張市西原町字長尾2628-1 ※「ゆう遊空間」さん隣

スタジオ村所属「デソルダンススタジオ」新規生徒募集中!

今だけの入会特典!
 1.入会金¥10,000が**¥2,000に!** + レッスン10回プレゼント
 2.体験レッスンの日に入会すると**8枚チケット半額!** (¥8,000→¥4,000)

DESORI dance studio

■お問合せ/茨田 090-8528-8545

お客様に最適な保険をご提供いたします。

毎日乗るものだからしっかりしたものをお勧め!

自動車保険

水着に浮き輪にそれから、保険!

火災保険 火はやっぱり怖い!

マリン保険

お気軽に相談ください

傷害保険 **生命保険**

ドリームワークス (株)損保ジャパン代理店 NKS ひまわり生命保険 (株)代理店 ドリームワークス

☎ 0595-64-0010 FAX 0595-41-0040

アドバンスコープ ADS ホールで開かれたコンサートを解説付きでお届けする、ちゃんねる ADS の番組『アドバンスコンサート』。その内容をピックアップしてご紹介します。ご視聴はアドバンスコープ「ちゃんねる ADS(201ch)」で!

アドバンス

部長・副部长へのインタビュー★ ①部の特徴は? ②同コンサートをどのような思いで臨みましたか? ③同コンサートを終えて

第16回 名張市中学校 ジュニアコンサート

9月22日に行われた同コンサート。名張市内の中学生の頑張っている様子の一部をご紹介します!

名張中学校オーケストラ部



顧問：
栢森 里美さん

3年生引退後、新しい部長も立候補してくれ意欲的に活動しています。次の発表の機会である、卒業式とソロコンサートに向けて、一人一人が一生懸命練習しています。

赤目中学校吹奏楽部



部長：3年 梅原 祥乃さん

- ①ガールズトークが大好き。想像力・表現力が豊かで、元気です。
- ②後輩たちと楽しみながら、3年間の集大成をお見せできたらいいなという思いでした。
- ③ミスをしてしまった部分もありましたが、このメンバーで舞台上のびのびと演奏できてよかったなと思います。



部長：
3年 由本 美桜さん

- ①例年よりも部員数は少なかったですが、頑張って活動してきました。
- ②3年生にとって、最後の大きな舞台でしたので、最高の演奏にしたいという思いでした。
- ③直前まで不安に感じていたところもありましたが、本番は部員みんながまとまって良い演奏ができました。



顧問：宮崎 恵美子さん

3年生の引退は涙ながらでしたが、楽しく最後は幕を閉じられたこと、なによりもうれしく思っています。
今は1・2年生で奏でるサウンドを生み出して頑張っているところです。



『sing,sing,sing』は3年生が入学した当時の3年生が演奏した曲。

『パイレーツ・オブ・カリビアン』より『生命の泉メドレー』は3年生の強い希望で選んだ曲です。



アドバンスコンサートを応援しています



岡三証券株式会社
www.okasan.co.jp

金融商品取引業者 関東財務局長(金商)第53号
加入協会：日本証券業協会、一般社団法人日本投資顧問業協会

90th ANNIVERSARY

岡三証券
OKASAN SECURITIES

証券投資についてのご相談は岡三証券へ

名張支店
☎0595-63-1511
名張市希中央 5-11
定休日：土・日・祝日

名張支店 桔梗が丘営業所
☎0595-66-4688
名張市桔梗が丘 2-7-18
定休日：土・日・祝日

安全・安心 介護タクシー えがお 初乗り **610円**

快適・信頼

フリーダイヤル ☎ **0800-200-5377**

ご予約承ります ▶

お電話1本で、ご自宅のベッドから目的地まで送迎いたします。

車いすでも
乗車可能!

お買い物、お食事など
お出掛けにも!

遠方へのお出掛けは
貸切がお得!

付添いの方2名までOK。ドライバーは介護士(ヘルパー資格)安心してご利用下さい。

(株)えがおサポート(介護付老人ホーム併設) 名張市松崎町 1339-1 ☎0595-48-5317

都人名張桔梗が丘店
名張市桔梗が丘 3-3-1
フリーダイヤル ☎ **0120-336-385**

写真5人前です。

お得なクーポン 平成26年2月28日まで
全品 **5%OFF** 前日予約の場合 **10%OFF**
宅配の場合 nava のクーポンを使用とお伝え下さい。

メニューはこちらから miyakobito.com 都人 検索

桃山
まぐろ・いか 海老・玉子 生ササモロ 真鯛(又はかんぼち) たこ・ねぎとろ 華巻 焼き穴子

5人前	4,500円
4人前	4,000円
3人前	3,000円

写真5人前です。

まごころ弁当名張店 写真5 普通食 肉じゃが(おかずのみ)です。
名張市桔梗が丘 3-3-1
☎ **0595-48-7651**

お得なクーポン 平成26年2月28日まで
1週間分半額 (初回1食無料) お試しキャンペーン
※ご注文はお店に電話、または、担当のケアマネージャーにご相談下さい。

普通食(おかずのみ) **550円(税込)**

カロリー調整食(おかずのみ) **750円(税込)**

低たんぱく食(おかずのみ) **800円(税込)**

ムース食(おかずのみ) **630円(税込)**

※全てメニューは日替わりになります。

“いちばんに相談したい銀行”



中京銀行 名張支店

Tel 0595-63-1555
〒518-0441 名張市夏見字浅尾71番地2

生活

1月25日発行号では、「脳卒中について」「名張市における在宅医療について」をご紹介します。お楽しみに!

11月23日発行号の健康と生活で「皮膚のかゆみ」と案内していましたが、正しくは「睡眠時無呼吸症候群について」でした。お詫び申し上げます。

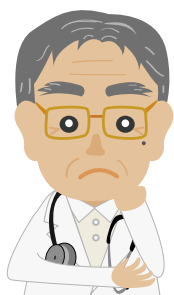
インフルエンザウイルスについて

Q：インフルエンザで良く聞く「型」って?

A：インフルエンザウイルスという病原体のことです。インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型と呼ばれる型があって、一般にこれからの時期に流行するインフルエンザのことを「季節性インフルエンザ」と言い、A型インフルエンザとB型インフルエンザを意味しています。

ではC型インフルエンザとは何かというと、人の風邪のウイルスとして、日本人の場合5歳までに一回は風邪としてかかっているといわれるものです。

問題になるのは非常に感染力の強い、A型とB型。A型インフルエンザは、形をどんどん変え、それに対して人間の抵抗力は、うまく対応できないので、常に大流行の危険があります。B型インフルエンザは、人にのみ感染するもので形は変えませんが、こちらも大流行を起こします。



●A型インフルエンザウイルス

一定の形に止まらず、違ったウイルスとなって流行する

●B型インフルエンザウイルス

決まった形でしか現れない

Q：潜伏期間や症状は?

A：インフルエンザウイルスに感染すると、潜伏期間は約1日から3日です。うつってから1日から2日までに発症し、まず急激に高熱が出ます。それと共に、筋肉が痛い、関節が痛いといった全身症状および鼻水、咽頭痛、咳といった呼吸症状が出てきます。かかってから、4日から5日までは快方に向かっていきます。

●季節性インフルエンザの症状

悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、せき、たん、腹痛

Q：「インフルエンザかな」と思ったら?

A：鼻の奥などの体液を採って、5分から10分で、インフルエンザにかかっているかどうか分かります。自分で判断せずに必ず受診をして検査をしてもらうのが、周りに感染を広めない方法です。

Q：インフルエンザに感染してしまった場合の注意点は?

A：体力を保つことが大事ですので、安静にして栄養と水分を十分取って、しっかり休むことに尽きると思います。日本では、飲み薬、吸入剤、それから点滴でも治療薬があります。

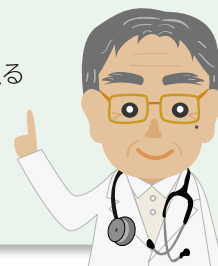
くしゃみや咳からのしぶきが体に入ると感染を起こします。うつさないために、できれば感染者も、マスクを使うといったことは必要です。

●一般療法

- ・安静にして睡眠や休養を十分取る
- ・水分をしっかり補給する

●薬物療法

飲み薬、吸入剤、点滴



Q：感染の予防方法は?

A：流行時には、手洗い、うがいはもちろん、マスクなどを利用して感染する機会を減らすということが大事だと思います。

日本では、生後6カ月以上の子どもから予防接種が可能です。予防接種で感染を防げることも十分にありますので、予防という観点からワクチン接種はお勧めします。

普段から体調の変化に気を配り、予防をしっかりして、栄養もしっかり取ってこの冬を乗り切りましょう。

お答えいただいたのは……

上坂内科
院長 上坂 吉男先生



健康と生活を応援しています

今の笑顔を大切に……

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。

株式会社さびや
デイサービス ひろこの家
名張市滝之原 1362
0595-68-2876

デイサービス ひろこの家 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

睡眠時無呼吸症候群について

Q：睡眠時無呼吸症候群って？

A：睡眠時無呼吸症候群は、睡眠が分断されて、血中の酸素濃度が低下して起こり、いびきや日中の眠気がメインの症状です。

分類としては、「閉塞（へいそく）性」「中枢性」「混合性」の大きく三つに分けられます。三つの中では、閉塞性が最も頻度が多く、上気道の閉塞が原因で起こります。閉塞性は、日本では男性で3.3%、女性で0.5%、全体で1.7%の人に症状が見られるとの報告があります。

●睡眠時無呼吸症候群

閉塞性……睡眠中の上気道の閉塞が原因
中枢性……心不全や脳卒中が原因
混合性……閉塞性と中枢性が混在



Q：どのような症状？

A：大きないびきや睡眠中の無呼吸以外に、肩こりや頭痛、翌朝の熟睡感の欠如、胸焼けといった症状が出る人がいます。

●閉塞性睡眠時無呼吸症候群の症状

大きないびき、起床時の頭痛・肩こり、睡眠中の呼吸の停止、集中力の低下、頻回の中途覚醒、夜間頻尿、日中の強い眠気、抑うつ、熟睡感がない、胸焼け

Q：検査方法ってどんなの？

A：大きく分けて二つ、自宅でできる簡単な検査と、入院で脳波を測って行う精密検査（ポリソムノグラフィー）があります。

器械を自宅に持ち帰り、一晩検査をすることで記録を取ることができます。また、入院して行う精密検査も、一晩の入院で記録を取り、結果を解析します。

●睡眠時無呼吸症候群の検査

自宅での簡易検査 一部の開業医や名張市立病院で検査可能
入院で行う精密検査（ポリソムノグラフィー）
名張市立病院や岡波総合病院で検査可能

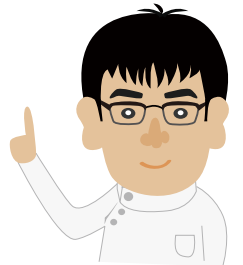
Q：実際の治療法ってどんなの？

A：閉塞性睡眠時無呼吸症候群と診断された患者さんには大きく三つの治療法があります。一つは、「CPAP（シーパップ）」というマスク形の機械を付ける治療法。二つ目は、専門の歯科で治療用のマウスピースを作る治療法。三つ目は、画像提供：フィリップス・レスピロニクス合同会社耳鼻科や歯科口腔外科で専門の手術治療を行う方法がありますが、適応がありますので医師の診断が必要になります。



Q：良い睡眠をとるにはどのようなことに気をつけたらいい？

A：疲れないと良い睡眠は取れないので、日中の適度なストレスも必要になります。寝る時はテレビや明かりを消して、寝る準備をしてください。夜更かしはせず、朝は日の光を浴びましょう。寝酒はやめて、睡眠補助薬の服用については十分にかかりつけ医と相談してください。



●良い睡眠を得るために

- ・適度なストレス
- ・テレビや明かりを消して、寝る準備をする。
- ・夜更かしせず、朝は起きて日光を浴びる。
- ・飲酒は適量で、寝酒はやめる。
- ・睡眠補助薬の使用は適量で、主治医と相談。

お答えいただいたのは……

名張市立病院 内科
御前(みさき) 秀和先生



健康と生活を応援しています

INTER DECO HAUS
「定額制」注文住宅
kukuri 1,880万円
エアコン・カーテン・照明つき
もっとわかりやすく、もっと身近に
1000万円からはじめる家づくり
ZERO CUBE + FUN
GOOD DESIGN AWARD 2010
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

見る 食べる 遊ぶ
旅は心に感重みとゆとりを与えます。
JTB 総合提携店
株式会社 三重旅行サービス
http://www.jtb-mts.com
アピタ名張店
名張市下比奈知字黒田3100-1
アピタ名張店1階
TEL 68-5181
アピタ伊賀上野店
伊賀市服部町尾崎1788
アピタ伊賀上野店1階
TEL 26-0211



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

自分に合った

お片付けを

「あしすとmama」代表
ライフオーガナイザー
山本ヒサ子さん



12月3日(火)「ほっと。すて～しょ～ん 83.5」にて放送。

「ライフオーガナイザー」。まだ多くの人が聞き慣れない言葉かもしれない。人それぞれに合った掃除や片付けの方法を提案する資格とその資格を有する人のことだ。家事代行「あしすとmama」の代表を務める山本ヒサ子さんも、ライフオーガナイザーの一人。依頼者との相談時には、まず掃除や片付けに関する悩みをじっくり聞く。それから、その人の苦手やコンプレックスを解消する方法を提案する。例えば、洗濯物を畳むのが苦手な人にはハンガーを利用した服の収納を勧めたりする。依頼者の「こうしなければいけない」という固定概念を和らげて気持ちよくするのだそう。

年末の大掃除については、「寒くなる前に家の外から終わらせること」「雨戸の土ぼこりなどの汚れは乾いた状態で先に払う」「頑固な汚れにはペーパータオルなどで洗剤を長時間湿布して」など、「なるほど」なアドバイスばかり。また、換気扇の油汚れは二年に一回の掃除であれば、年末よりも夏の方が落ちやすい「そうだ。頑固な汚れを落とす前に、「大掃除は年末にしなければ」という「頑固な頭を柔らかくする」のも一つの方法かもしれない。あなたも一度、掃除や片付けについて相談してみても? 問い合わせは「あしすとmama」(TEL 0120・93・2898)まで。

趣味は熱帯魚の飼育とプラモデル作り。一度始めると朝まで止まらないので、今は休止しているとか。そのこだわりと集中力は、全て仕事に向けられているようだ。元気の素は「待っていてくれるお客さん」。一日の終わりに、自分の手と足に「今日も一日動いてくれてありがとう」と声をかけるそう。三男一女4児のパパ。現在全力疾走中!

待っていてくれる人たちのために

美容室Cut&Lover CLOVER(クローバー) オーナー

森田 和也さん



12月16日(月)「元気の素本舗」にて放送。

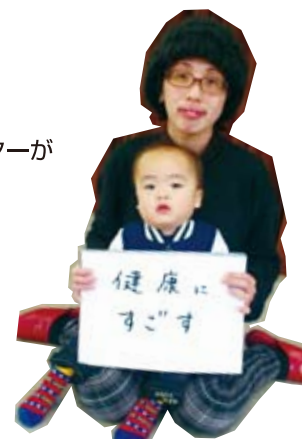
名張市瀬古口ハートアイランド2階にある美容室「Cut & Lover CLOVER(クローバー)」。オーナーの森田和也さん。結婚を機に15年前、天理市から妻の実家がある赤目町に移り住んできた。長年宇陀市内の理容室で腕を磨きながら独立を考えていた中、知り合いを通してお気に入りの物件と出会い、今年5月念願の自分の店をオープンさせた。定休日は月曜日のみという美容室が多い中、クローバーでは月曜と火曜日の週に二日が休みになっている。今後火曜日は、店を髪のセットなどの悩みを相談したり、自宅での子どものカットについて講習をしたりできる、ティーサロンのようにしたいそう。趣味は熱帯魚の飼育とプラモデル作り。一度始めると朝まで止まらないので、今は休止しているとか。そのこだわりと集中力は、全て仕事に向けられているようだ。元気の素は「待っていてくれるお客さん」。一日の終わりに、自分の手と足に「今日も一日動いてくれてありがとう」と声をかけるそう。三男一女4児のパパ。現在全力疾走中!

2014年 あなたの抱負は?

『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「○○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1月9日(木)に放送します☆



▲名張市百合が丘 福島さん親子



▲名張市百合が丘 橋本さん親子



▲名張市丸之内 岡さんご一家



▲名張市百合が丘 さっちゃん親子



▲名張市百合が丘 知子さん・小晴ちゃん

百合が丘市民センター子育てサークル「スキップ広場」と希央台のかぼちゃ公園でお聞きしました!

うちの天使



名張市 コッピーさんから投稿
こうぎちゃん

いつもニコニコ笑顔の煌生くん。元気に大きく育ってね。

FMなばりで大人気放送中の子育て応援番組「うちの天使」に送られてきたお子さんの写真をご紹介します。

お子さんの写真・メッセージの投稿お待ちしております!

1月のテーマ/初めて子どもがした○○

ラジオネーム・住所・氏名・電話番号・メッセージを書いて応募してね! 掲載する写真も忘れずに!

Eメール:nabari@fm835.jp

てんしのえがお

投稿者：ちいちゃん (11月ベスト天使賞)



うちの天使

FMなばり(83.5MHz)で放送中の『全力!少年少女』(第1・3週更新・木曜初回放送)に登場したスポーツチームを紹介。
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!
1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』(第1・3週更新・木曜初回放送)に登場したスポーツチームを紹介。



錦生チアフル

ピンクのチームカラーと、かわいらしいワマのキャラクターが目印のバスケットボールチーム「錦生チアフル」。赤目中学校区の小学生15人が所属し、とても元気で明るいチームです。

「女の子ばかりなので、練習の時以外は高い笑い声が響いています。コートの中では、『ネバーギブアップ』をモットーに走っているチームです」と、コーチのめ場さん。キャプテンも「学年関係なく、仲良しで笑顔の絶えないチームです。みんなとバスケットしている時が一番楽しい」と答えてくれました。

チームはメンバー大募集中。1月にある全国大会の県予選に向けて、やる気いっぱい練習に励んでいます。

練習日時:木曜17:30~19:30
土曜14:00~17:00、日曜9:00~12:00
練習場所:錦生小学校
連絡先:藤田さん Tel 090-5859-7069

暮らしの情報

消防だより

◆ 年末年始の行事について
協力:名張市消防本部



アンシンダールのエイドブルーです。今回は名張市消防団の伝統行事である年末特別警戒と出初め式についてご案内します。

● 年末特別警戒

年末特別警戒は12月29日(日)と30日(月)に実施します。年の瀬を迎えたこの時期、家庭で火を使うことが多く、火災発生の危険性が高くなります。そこで、消防団員が各ポンプ庫や公民館などで夜から朝にかけて常駐し、消防車で定期的にパトロールを行うことで地域へ火災警戒を促します。

● 一斉放水に来てね

新年1月12日(日)には、名張市消防出初式を実施します。今年には市消防本部と防災センターで午前9時30分から式典を行い、午前11時45分頃(予定)には名張川左岸鍛冶町橋下流において虹色の一斉放水を行います。

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10月末現在の名張警察署管内における刑法犯認知件数は508件で、前年同期に比べ154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が、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」を心掛きましょう。

名張警察署管内の犯罪発生状況 (H25年10月末現在)

	平成25年1~10月	前年同期比
刑法犯認知総数	508件	-154件
うち、窃盗総数	377件	-109件
主な罪種		
	平成25年1~10月	前年同期比
車上ねらい	28件	-12件
オートバイ盗	27件	+7件
自転車盗	97件	+10件

協力:名張警察署生活安全課

大切な愛車、ツーロックで守って!



名張商工会議所

◆ 「消費税転嫁対策セミナー」

消費税増税に備える
① 申告時の留意点
② 強い財務体質・資金計画の作り方

消費税引き上げ時に伴う税務上の留意点や、決算書の読み方、採算の見分け方、資金繰りの考え方など財務管理手法について学びます。消費税増税に負けない強い財務体質作りや、納税負担増加に備えた資金計画作りに活用していただけます。

● 日時/平成26年1月10日(金) 午後1時半~4時

● 場所/ 名張産業振興センター アスパア4階 会議室D

- 定員/30人(申し込み順)
- 参加費/無料
- 講師/ ① 三浦茂弘さん (上野税務署 個人課税第一部門 統括国税調査官) ② 中村哲也さん (株式会社百五経済研究所 経営コンサルティング部 主任研究員)
- 申し込み・問い合わせ/ 名張商工会議所 中小企業相談所

Tel 63-0080



ちやんねるADS 年末年始番組紹介



三重県ケーブルテレビ協議会制作番組

2014年 新春知事対談

H26年1月1日(水)～6日(月)

三重県の2013年を振り返る。
第62回 神宮式年遷宮に沸いた三重県。今年は熊野古道の世界遺産登録10周年を控え、更なる観光施策は？ 三重県のおもてなしとは？ 防災、地域医療、交通…三重県が抱える幾多の課題から見出す2014年の展望は？ 児玉三重大学副学長が鈴木英敬知事に問う！

鈴木英敬
三重県知事



児玉克哉
三重大学副学長



2014年 年賀あいさつ

H26年1月1日(水)～6日(月)

市の取り組みは市民にとって気になるところ！ 1年の始まりに、亀井利克 名張市長と岡本栄 伊賀市長から、年賀のあいさつと2014年の展望を聞きます。他にも、エリア内の皆さんからの年賀あいさつもお届けします。



亀井利克 名張市長



岡本栄 伊賀市長

名張市小中学校音楽会

H25年12月28日(土)～H26年1月6日(月)



アドバンスコープADSホールで行われた名張市小中学校音楽会の模様をお届けします。

市民文化オンステージ2013

H25年12月28日(土)～H26年1月6日(月)

毎年恒例となっている、名張市民の文化祭「市民文化オンステージ2013」の模様をお届けします。



※詳しいタイムテーブルは番組ガイド12月号・1月号をご覧ください。

その他のおすすめ番組

ADS ニュース

地域のホットな話題をお届けします。
月曜～金曜・日曜 毎日19:00更新!



これで見逃さない!

★ADSニュース一週間まるごと一挙放送(土日放送)

地元チャンネルならではの情報がいっぱい!

名張・青山 歴史街道をゆく

名張市、伊賀市青山地区の歴史文化をひもとき、さまざまな物語を掘り起こします。



1月は…
「地域の迎春行事」
をお届けします。
※毎月1日更新



1月は…
「世界でここだけ!」
こだわりのラーメン店!
をお届けします。
※毎月1日更新

近場ぐるっと FOOD ハンター

名張市をはじめ近郊の街を駆けまわり、おすすめのグルメ情報をお届けします。

なばステ 83.5

年末年始タイムテーブル

たくさんのリクエスト・メッセージをお待ちしております!
メール / nabari@fm835.jp ファックス / 62-0835

年末年始 特別番組	生放送番組	再放送	提供番組	1時間以上収録番組	1時間未満収録番組	生放送番組	収録番組	ローカルネット配信番組
	12/29 Sun.	12/30 Mon.	12/31 Tue.	1/1 Wed.	1/2 Thu.	1/3 Fri.	1/4 Sat.	1/5 Sun.
5:00 ▶ 6:00	Power Up Morning	Morning Stream リンボウ先生の「謹訳 源氏物語」		宝を手に入れる! 大内康弘	Morning Stream リンボウ先生の「謹訳 源氏物語」	Biz&Life Academy	Power Up Morning	
6:00 ▶ 7:00	感謝のポスト	Morning Community			Morning Community	小川もこ デリシャス・タイム	感謝のポスト	
7:00 ▶ 8:00	おはようサンデー	ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN		アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション	お正月年賀挨拶	おはようサタデー	おはようサンデー	
8:00 ▶ 9:00				リメンバーミュージック(邦楽)				
9:00 ▶ 10:00	ナビなば 音藤めぐみ ぱりっご放送局(総集編)	ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN	ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN	アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション	お正月年賀挨拶	ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN		
10:00 ▶ 11:00	情報処。 ちゃ〜みせ83.5	アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN	ナビなば 音藤めぐみ	アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション	お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ	情報処。 ちゃ〜みせ83.5 田中 愛	情報処。 ちゃ〜みせ83.5 廣川陽子	
11:00 ▶ 12:00	廣川陽子	年末だよ! ちゃ〜みせ83.5	大掃除だよ! ちゃ〜みせ83.5	お正月特番 ほっと。すて〜しょ〜ん 83.5	子育て番組 「だいしゅき!」2014 田口知恵子 山村典子	名張市 小中学校音楽会		
12:00 ▶ 13:00	スクール・オブ・ジョイ〜私たちのエンジョイライフ〜 元気の素本舗 ナビなば 音藤めぐみ	三木智史	北森良子			スクール・オブ・ジョイ〜私たちのエンジョイライフ〜 元気の素本舗 ナビなば 音藤めぐみ		
13:00 ▶ 14:00	サンデーGoing!!! 田中 愛	的場流伝説の ロック!魂のジャズ! 夏木唯子 元気の素本舗	カジュアルに クラシックパーティー 藤原保信 野上 峰	田口知恵子 桂 三弥	Movie On The Radio 2014 四方香奈	アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN	LaLa Salama Mpya 山村典子	サンデーGoing!!! 田中 愛
14:00 ▶ 15:00		なばステ! Countdown Edition 2013	年忘れ! ぱりっご大集合2013 田口知恵子 北森 良子	子育て番組 「だいしゅき!」2014 田口知恵子 山村典子	アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN	宝を手に入れる! 大内康弘	☆なばステ 年々スペシャル☆ 四方香奈	
15:00 ▶ 16:00		北山ヒロト	ちえこのビッグショー 田口知恵子	田口知恵子 山村典子	お正月年賀挨拶 大内康弘	Movie On The Radio 2014 四方香奈	菊地夏のENDLESS SUMMER	
16:00 ▶ 17:00	菊地夏の ENDRESS SUMMER							
17:00 ▶ 18:00	正昭と弓子のハッピー歌の宅配便 ナビなば 音藤めぐみ			お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN	宝を手に入れる! 大内康弘		お正月年賀挨拶 アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション	
18:00 ▶ 19:00	的場流伝説の ロック!魂のジャズ! 夏木唯子			リメンバーミュージック(洋楽)			お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ	的場流伝説の ロック!魂のジャズ! 夏木唯子
19:00 ▶ 20:00	ちえこのビッグショー 田口知恵子			うちの天使 / スクールオブジョイ〜私たちのエンジョイライフ〜 / シティインフォーメーション なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN	お正月年賀挨拶		お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ	お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ
20:00 ▶ 21:00	カジュアルに クラシックパーティー 藤原保信 野上 峰	年忘れ! ぱりっご大集合2013 田口知恵子 北森 良子		アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション	お正月年賀挨拶		お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ	カジュアルに クラシックパーティー 藤原保信 野上 峰
21:00 ▶ 22:00	LaLa Salama Mpya 山村典子	Countdown Edition 2013 北山ヒロト	ナビなば 音藤めぐみ なばレコ☆特別編 / スナックちえこ RE:BORN	アドバンスコンサート / 健康と生活 / シティインフォーメーション	子育て番組 「だいしゅき!」2014 田口知恵子 山村典子	宝を手に入れる! 大内康弘	お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ	お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ
22:00 ▶ 23:00	アトリエFM 〜あなたの夢工房ラジオ〜			Movie On The Radio 2014 四方香奈			お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ	アトリエFM 〜あなたの夢工房ラジオ〜
23:00 ▶ 24:00							お正月年賀挨拶 ナビなば 音藤めぐみ	
0:00 ▶ 1:00	宮野寛子のComfortな時間 Cinema Street	MUSIC CONNECTION	宝を手に入れる! 大内康弘	MUSIC CONNECTION			宮野寛子のComfortな時間 Cinema Street	
1:00 ▶ 2:00	Konatsuの「情報MAX」	アニメ関門文化学園		康成戸井ラジオな話	Weekend Grovin	tsukiAB Information Radio HOT SCRAMBLE	まほろば ステーション	Konatsuの「情報MAX」
2:00 ▶ 3:00	たりらーりー	メガトンロックンロールSHOW	Movie On The Radio 2014 四方香奈	GOSPEL RADIO STATION	さくらFM音楽室	宝塚フライ・ミート・トゥー・ザ・ムーン 〜今宵Barの片隅で	たりらーりー	たりらーりー
3:00 ▶ 4:00	SWING EASY	ターンテーブルの夜			ターンテーブルの夜			SWING EASY
4:00 ▶ 5:00		slow life,slow music	LaLa Salama Mpya 山村典子		slow life,slow music			

※都合により、番組が変更になる場合があります。