

宝石・時計・メガネ
田村
 TEL 0595-63-0730

創業100周年 特別企画
恋愛パスツアー
 参加者募集中
 おかげさまで100周年

SuperBowl Nabari
 スーパーボウル名張

子ども 小学生対象
ボウリング短期教室
毎月1回開催!

- 1 累積3回受けるとマイボールが当たります。
- 2 そのマイボールで学年ごとの基準クリア値の点数を超えるとマイシューズが当たります。
- 3 受講より約1か月間受講者とその他3名まで、2ゲーム・貸靴代付で540円で。

5月は... **5/25日 13時~**
 (6月は...6/22日になります)

【参加費】
1,620円(貸靴代込)

＜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 1,000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26年6月27日まで有効

ボウリング
3ゲーム・靴代込 1,440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26年6月27日まで有効

娘のデザインに母のエッセンス。名張市百合が丘の伊藤弘子さん、公美（くみ）さん母娘は、雑貨づくりを一緒に楽しむ「手作り親子」。二人三脚で生み出す作品の数々は、「ちよっと変わったひとひねり」が若い女性たちに好評だ。



「作品づくりは思い出にもなるし、2人だから心強いですね」と話す公美さん（左）と弘子さん。

娘の理想を母がカタチに

先が尖ったニット帽の「ドンダリ帽」や非対称なデザインのアピアス、異素材を組み合わせたコースター。それらの雑貨は、「服や帽子、カバンが大好き」という娘・公美さんがデザインを描き、母・弘子さんに発注したものだ。「私の欲しいものを母が形にしてくれるんです」。公美さんは信頼のまなざしで弘子さんを見つめる。

「他にはないデザイン」とリピーターもいるという。最初のころは、2人のイメージが合わず、「何度も作り直したり、試行錯誤を繰り返してしました」と振り返る弘子さん。そんな苦労もあってか、「最



左右別々のデザインがこだわりのニットのアピアス。

雑貨が大好きな公美さんは、休日には各地の雑貨イベントなどに足を運び、さまざまな作家の作品を見て目を養うという。いろいろな作家の感性を取り入れた斬新なデザインに、「自分では思いつかない新しい考え方や感性を教えられます」と弘子さん。2人で作った作品をフリーマーケットなどに並べ始めて数年。名子の「伊藤」と糸製品が多いことから名付けたブランド名は「itoo」。今では、「他にはないデザイン」とリピーターもいるという。

「私の理想と母の技術の間で、お互いに譲り合う部分があったり、2人での作業は思いやりですね。もの作りで親子がつながっているのがうれしいです」と公美さん。弘子さんも「アイデアをもらいながら、これからも一緒に作り続けたいですね」とこやかに話した。

名張市百合が丘
伊藤弘子さん
公美さん

料理教室 のご案内

6月のスイーツ&イタリアンレシピ

6/15(日) フレッシュフルーツのパンケーキレッスン
 10:00~13:00頃
 1,500円(税込)

6/16(月) お野菜たっぷり☆おもてなしイタリアン料理教室
 10:00~13:00頃
 2,000円(税込)

お申込は当社ホームページにて!
<http://www.kintetsugas.co.jp/>

名張近鉄ガス株式会社
 名張市桔梗が丘1-1-5-1 担当/地域CS部
 Tel.0595(65)2311(代表)

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

地元の高原をきれいに

伊賀市阿保 松本新一さん

初夏を迎え、咲き誇るツツジを楽しもうとハイキングなどの入山者が多くなる青山高原。「きれいな高原に、何回も来てほしいから」と、伊賀市阿保の松本新一さんは同高原の環境整備に汗を流す。



伊賀市勝地の同高原三角点から北に広がる「ふるさと公園」には、「円山草原」や「つづじの丘」など、遊歩道に沿って整備された7カ所の休憩所と4カ所のトイレがある。それが、松本さんら伊賀市青山地区の60歳以上の人たちで作る「青山老人クラブ連合会」だ。同連合会の副会長を務める松本さんは、2年前から「ふるさと公園管理委員長」の役を任された。週に1回のペースで、会員たちの見回り日報をもとに、芝生の草刈りや、実際に遊歩道を歩いての危険箇所の確認・補修などを行っている。

作業中に出会った入山者などには「お気を付けて」と声を掛ける松本さん。「ありがたい」と言ってもらえるのがやりがい」と、

ニッコリ。訪れた人に気持ちよく使ってもらいたいとの思いから、「トイレに始まり、トイレに終わる」と、作業の最初と最後1日2度のトイレ掃除は欠かさないそう。

「心掛けてくれる人もいる一方で、年々マナーが悪くなっていくように感じます。美しい高原をみんなで愛してほしいですね。数万本のツツジが高原を彩るシーズン。連合会の一員として、松本さんの活動にも一層気合いが入る。

新緑がきらめく季節。渓谷の爽やかな風を感じようと、名張市の名勝、赤目四十八滝には県内外から多くの観光客らが訪れる。シーズンを迎え、日本サンショウウオセンターの飼育員、江川紫（ゆかり）さんは「元気なサンショウウオたちを見てほしい」と張り切って世話をする毎日だ。

同センターで、現在展示中の9種類約50匹の世話を一人で担当している江川さんは、飼育員となって今年で5年目。「どの子もかわいくて仕方がない」と見つめる顔にも笑みがこぼれる。

小さい頃にはカエルやイモリを自宅で飼うなど、両生類が大好き

「かわいい子たち」に会いに来て

日本サンショウウオセンター 江川紫さん

「顔も個性も、一匹ずつ全然違いますよ」と魅力を語る江川さん。

「心掛けてくれる人もいる一方で、年々マナーが悪くなっていくように感じます。美しい高原をみんなで愛してほしいですね。数万本のツツジが高原を彩るシーズン。連合会の一員として、松本さんの活動にも一層気合いが入る。」

「ただカリキュラムを『する』のではなく、子ども自身が『やりたい』と思ったことの背中を押してあげる。そんなとき、子どもの集中力ってすごいんです」

飼育員になって間もなく、「オオサンショウウオの『ゴテツ』に『ナナ』、カスミサンショウウオの『カスミちゃん』と、一匹一匹に名前を付けて、より親しんでもらおうと水槽前にも名札を掲げた。「子どもさんが、サンショウウオたちの名前を呼びながら見てくれます」と来館者にも好評だ。

「名張の皆さんは、自分の住む町に貴重な生き物がある素晴らしい環境ですよ」と話す江川さん。「これからの季節、渓谷の水辺ではオオサンショウウオを見られるかもしれません。赤目滝へ、ひとときの出会いを楽しみに来てくださーい」と目を細めた。

表現する楽しさ伝えたい

Artroomこども美術教室 名嘉眞 陽子さん

「本人の持っているものを表現すること」を大切にしているという。

「子どもたちはお互いに、すごく刺激を受け合います。それにいつの間にか仲良くなってきたね」。一人ひとりの個性を引き出すとともに、共同制作に取り組みむなど協力し合うことにも力を注ぎ、教室の中には和気あいあいとした空気が満ちる。

名嘉眞さんは「教室を続けながら、おばあちゃんになっても作品づくりで自己表現をしていきたいし、町中で気楽にアートできる企画や提案をしていきたい」と、ますますなまなざしで語った。

嘉眞さん。自然に美術の道を選んできたそう。大学卒業後、個展を開いたり公募展に出品するなど作家活動をする楽しさを子どもたちに伝えたい」と教室を開講。結婚・出産を経て現在まで、2人の子育てをしながら続けている。

教室では、例えば「コンパスを使って宇宙の星を描こう」など、毎月技法とテーマを決めて絵画や工作に取り組みむ。「宇宙ってどんなの？」など言葉や絵でイメージを深めながら、どんな作品にするかを考える。自分からアイデアが出ない子にも、質問や提案を工夫して

「ただカリキュラムを『する』のではなく、子ども自身が『やりたい』と思ったことの背中を押してあげる。そんなとき、子どもの集中力ってすごいんです」

名張市富貴ヶ丘の名嘉眞（なかがま）陽子さんは、同市緑が丘の「工房209」で美術教室を開いて17年目。木のぬくもりが感じられるアトリエで、2歳から12歳の子どものママたちに、アートな時間を提供している。

「小さい頃は引込み思考で、無心で絵を描く子だった」と振り返る名



「太陽の帽子」を制作中の8〜12歳クラスの子と名嘉眞さん(中央)。

かきくろくろ

【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 540円(税込)

清流茶 1個 140円(税込)

初夏の和菓子

今年も販売始めました。

工夫重ねた「お母さんの梅干し」

名張市大屋戸 杉森 善恵さん

お菓子やジュース、漬物などさまざまな形で日本人に親しまれてきた「梅」。実が大きく膨らんで爽やかな香りをふりまく6月には、収穫の時期がやってくる。名張市大屋戸の杉森善恵さんは、自宅にある梅の木から収穫した実で、梅干しを漬けて30年。「土用干しまでは、こまめに面倒を見てあげるといいのよ」と、愛情を込めて語る。

きた杉森さんは、1男3女を育てながら、農業に携わってきた。「義母の梅干しは、カビないようにとどっさり塩を入れるから、すごく塩辛くてね。私が漬けるようになってからは、減塩するためにいろいろ工夫したの」。梅干しが好きな杉森さんは、30年前に自宅近くの畑に南高梅を3本、小梅を1本植えたそう。多い年は合わせて50kgの梅を収穫し、そのうち10kgを梅干しにする。



「去年の梅干しは、もうこれだけになりました」と瓶を抱える杉森さん。

「なにも特別なことじゃなくて、それぞれの家でそれぞれに工夫するものよね。だけど子どもがそれをいつか『あれ、おいしかったな』なんて思いだしてくれたら最高！」と杉森さんは満面の笑みで語った。



推定年齢30歳前後のオオサンショウウオ「シズカちゃん」(写真下)の身体測定をする江川さん。

ブログで楽しくつづるエッセー

名張市富貴ヶ丘 森川 武司さん

「コメントのやりとりが楽しい」と話すのは、名張市富貴ヶ丘の森川武司さん。80歳を過ぎた現在も自身のブログを更新し、「遠く離れた友人」との会話を楽しむ毎日だ。20年以上前から、日々の出来事やニュースから感じたことなどをエッセーとしてつづっている森川さん。原稿用紙にペンを走らせていた中で出会ったのが、その頃文書作成で主流だった「ワードプロセッサ」。最初は文字の打ち方も、ぎこちなかったが、徐々に文書作成や保存のスキルを身に付け、約10年間使い続けたそう。そして、文書作成の機能しかないワープロに物足りなさを感じだした



「更新は、3日に一度くらい」と語る森川さん。

頃、妻や姉の勧めからパソコンを始めた森川さんは、すっかりとりこに。「私にとっては百科事典か図書館」というように、インターネットを通じて

いろいろな新しいことを知り、9年前には「夢を持ちましよう」と題した自身のブログを開設。日々感じることや孫とのやり取りなどをエッセーとして載せるなど、今ではブログの更新はライフワークだ。「感想や激励の言葉がうれし、その人のブログにコメントやメッセージを送って喜ばれる。それが楽しみ」。ブログの「ネタ」づくりにと、気になる話題が載る新聞記事や本は何度も読み返すなど、努力も欠かさないと

14年前、ワープロを覚え始めた頃にエッセーを自費出版し、昨年はこれまでこのブログを製本化したという森川さん。現在は、ブログからの第2集を制作準備中で、「これからも、ブログを楽しみながら、日々のことをつづっていききたい」と意気込みを話した。

梅干し漬けて30年 杉森さんに聞きました！

梅干しの作り方とコツ

6月 仕込み

①たるに漬物用のビニール袋を入れて、その中に梅の実と、梅の重さに対して15%の塩、酢(梅5kgに対し2カップ程度)を入れる。ビニール袋の口をしっかりひとりで縛り、漬物石で重しをしておく。

柔らかい梅干しが好きなら、梅の実が黄色く熟してから漬けて。

水分が早く上がります

②翌日にビニール袋ごと外に出し、中の梅の実を混ぜる。

酢を入れると、色がきれいでカビ防止になるし、梅から水分が出やすいですよ。

③数日経って梅の実が漬かるくらいに水分が上がったら、赤ジソの葉を手でもんで小さくしてから、たるの中に一緒に漬ける。

④1日1回様子を見て、もしカビが出たらすぐに取り除く。

8月 土用干し

⑤天気の良い日を選び、梅酢から取り出した梅の実を日当たりの良い場所で3日間干す。赤ジソは好みで取り除き、乾燥させてふりかけに。

これでもうカビは生えません

⑥干した梅は、午後の早い時間に、日光を受けて熱々のものを梅酢に戻す。

8月末 梅干し完成★

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 **3,300円** (税込 3,564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

目指すは 未来のなでしこ

FC FAMILIA 見矢 明日香さん



コーナーからセンタリングをあげる見矢さん。

「毎日努力」と力強く話すのは、名張市内のフットボールクラブ「FC FAMILIA（ファミリア）」で活躍する見矢（みや）明日香さん（12）。このほど日本サッカー協会が行った「JFAエリートプログラム」女子U-13 トレーニングキャンプ」に選出。未来のなでしこを担う選手たちと腕を磨いた。

を目的に行っている「JFAエリートプログラム」の活動の一環で、全国から選出された選手がトレーニングや練習試合を行い、レベルアップを図るもの。3歳の時、すでにサッカーをしていた3つ上の兄の姿を見てボールを蹴り始めたという見矢さん。それからは、兄の試合観戦やボールと触れ合ううちに楽しさを覚え、9歳で同クラブに入部。女子



このキャンプは、同協会が世界基準の選手育成を目的に行っている「JFAエリートプログラム」の活動の一環で、全国から選出された選手がトレーニングや練習試合を行い、レベルアップを図るもの。3歳の時、すでにサッカーをしていた3つ上の兄の姿を見てボールを蹴り始めたという見矢さん。それからは、兄の試合観戦やボールと触れ合ううちに楽しさを覚え、9歳で同クラブに入部。女子選手がほとんどいない中、年上の男子選手と共に練習を重ねてきた。「仲間と協力して勝利することが楽しい」という見矢さんは、そのための努力を怠らない。小学5年生から毎朝行っているという自主練習では、近くの公園でテクニックと体力向上に励んでいる。

同クラブ監督の北口貴啓さんは、「人一倍うまくなりたい気持ちが高く、常に成長することを自ら求めている。今回の選抜はキーパーとしてですが、MFとしても十分に活躍できるセンスと技術がある」と教えるの實力に将来への期待を膨らませる。「なでしこに入りたい」と話す見矢選手の今後の活躍に目が離せない。



同野球部顧問の倉田教諭は「女子生徒の中でも運動能力は高い。野球に対する情熱があり、技術向上に積極的です。女子だからといって特別扱いはせず、同じ練習を行っている」と話す。犬飼さんは「たくさんの人に感謝しています。その支えてくれる人たちに感動を与えられる選手になっていきたい」と目を輝かせた。

アドバンスコープの
TV・FM・nava
今月のテーマは
「かがやく
アスリート」

選手がほとんどいない中、年上の男子選手と共に練習を重ねてきた。「仲間と協力して勝利することが楽しい」という見矢さんは、そのための努力を怠らない。小学5年生から毎朝行っているという自主練習では、近くの公園でテクニックと体力向上に励んでいる。

感動を与える 選手になりたい

赤目 中野球部 犬飼 明愛子さん



ウォームアップをする犬飼さん。

「将来は女子プロ野球選手になりたい」と話す犬飼明愛子（ああい）さん（12）は、市立赤目中学校野球部唯一の女子部員。プロでの活躍を夢見ながら、日々男子部員に交じって練習に励んでいる。犬飼さんは、小学1年生から名張市内の少年野球チーム「百合が丘レッドウ

イングス」でプレー。2つ上の兄が野球をしている姿を見て、「私もやりたい」と、自ら入団を希望したそうだ。家では兄と野球の話ばかりという犬飼さんは、兄からバッティングフォームのアドバイスも受けている。鏡の前で確認するなど野球漬けの毎日だ。現在、内野を守る犬飼さんは「野球の走・攻・守、それぞれプレーするのが楽しい」とニコリ。

田口知恵子の 小さな気づき・大きなうなずき Vol.9

FM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。 「ちえこのお試しあれ！」vol.1~7に引き続き、お楽しみください。

滑舌をよくするには？

日々ラジオでしゃべる仕事をしているので、市民の皆さんにインタビューさせていただく機会も多いです。そんな中、時々聞かれるのが「どうやったら滑舌ってよくなりますか？」という質問。普段のおしゃべりと違ってマイクに向かって話す、改めて自分の舌の周りに意識がいくものです。正直私もよくラジオでろれつが回らなくなっていますので、気持ちはよくよく分かります。ですがそれなりに早口言葉の練習はしてきました。例えば滑舌の練習で有名な「外郎売（ういろうり）」の中にある早口言葉……「麦、ごみ、むぎ、ごみ、三むぎごみ、合わせてむぎ、ごみ、六むぎごみ」や「武具、馬具、ぶぐ、ばぐ、三ぶぐばぐ、合わせてぶぐ、ばぐ、六ぶぐばぐ」など。

これらの早口言葉はぜひやってみてください。最初舌をかみそうになりますが、何回も言っているうちに面白いようにスラスラ言えるようになります。このように滑舌の練習には早口言葉が有効に思われがちですが、実は「はへひふへほはほ」という舌をほとんど使わない練習もいいそうです。これは滑舌が悪い原因として「息が足りていない」ということが多いからです。舌をメリハリつけて回すには、たっぷりと「息」が必要です。その息をしっかりと出す練習として「はへひふへほはほ」がいいのです。こちらは何回練習してもなかなか小気味よく言えるようになりません。しかしそれでいいのです。繰り返すことで、たっぷり息を使って話す意識ができてくるのです。



聞き取りやすく話すことでコミュニケーションの幅が広がります。

お仕事スコープ

～まちの仕事人～

このコーナーでは、名張・伊賀で働く人の
お仕事を紹介します。

仕事に就いたきっかけは？

大学卒業を前に、「地元企
業に就職したい」と思っていたとき
にこのクリニックを知りました。当時、
漢方にも興味を持っていたので、いろ
んな知識を得られるかもと就職を
決意しました。



いつも笑顔で接します

Vol.9

クリニック
受付 瀬森 由貴さん

百合が丘
クリニック

どんな仕事？

来院された患者さんの
受付対応はもちろん、診察後のパソコン
へのカルテ入力、患者
さんへの処方箋の案内、予防接種の書類作
成などをします。



先生の診察後、患者さんに処方箋を渡して薬局へ
の案内をします。

ある一日のスケジュール

8:30	出勤・清掃
9:00	受付・カルテ入力など
13:30	昼休憩
14:30	レセプト作成・予防接種の 書類作成などの事務作業、 午後の診察の手伝い
17:00	勤務終了
17:15	退社

患者さんと接する中で、症状が良くな
ってきたという変化を耳にしたり、目にし
ているとうれしく
なりますね。だから、患者さんの名
前とお顔は早く
覚えるように心掛
けています。



検査の内容や処方された薬の
内容などをパソコンに入力します。

仕事の魅力は？

今後の目標！

患者さんには、「いつも笑顔」
をモットーにしています。今後は
視野を広くして、患者さんに対
して気を配れるようにしたいです。
現在、医療事務の資格取
得を目指して勉強中です。



FMなばり「百合が丘クリニック通信」5月から毎週金曜15:50～スタート。

地域の情報を知るには

アドバンスコープの
ちゃんねる ADS!

近場ぐるっとFOODハンター

グルメ情報はおまかせ



「近場でおいしいものが
食べたい!」「女子
会にいいお店はないか
なあ...」「ご当地メニ
ューを味わいたい!」。
そんな時は、ちゃんねる
ADSのグルメ情報番組
「近場ぐるっとFOOD

ハンター」を見てズバツ
と解決!
同番組は、アナウンサー
が街を駆け回り、近郊
のグルメ情報をお届けし
ます。これまで、名張市・
伊賀市青山地区はもちろん、
美杉町など、少し足を伸
ばせば行けるエリアのお
店をご紹介します。ま
した。

「あつゝい思い」を知る
ために、ある時は畑へ
食材を探しに――、あ
る時はウナギを手づか
み――などなど、アナ
ウンサーが奮闘する姿
も必見です。
さらに! おいしいグ
ルメ情報だけではなく、
視聴者の皆さんへのう
れしいプレゼントもあり
ますのでお見逃しなく。
2周年を迎えた同番
組。6月の放送では、伊
賀市阿保にある「カフェ
ダイニングChacha
MaLu(ちゃちゃま
る)」をご紹介します。
青山ホールから細い路地
を進むと、見えてくるの
はかわいい看板。扉を開
けると、隠れ家のような

「近場ぐるっとFOODハンター」
は、アドバンスコープのテレビサ
ービスご加入後、自主放送チャ
ンネル「ちゃんねるADS」で視聴できます。
放送日は、番組ガイドまたはアドバンスコー
プHP (<http://www.advanscope.jp/>)へ。



おしゃれな空間が広が
ります。一度は行ってみた
い憧れのお店で、本場イ
タリアの素材を使った
「カジュアルイタリアン」
を堪能します。

家族で

おでかけスポット

お茶つみ里山体験

気持ちの良い里山で新茶づくりを体験
しましょう。

日時/5月31日(土)

午前8時45分～午後2時

※雨天順延:6月1日(日)

集合場所/奈垣国津駐車場

作業場所/国津神屋 上島さん宅茶畑

持ち物/弁当・水筒・湯飲み茶わんなど

服装/長そで・長ズボン・ぼうし・汚れて
も良い靴

料金/500円

おしげんふしぎウonderランド

なかむらさん Tel.65,4113

ふくださん Tel.68,3642

全国一斉あそびの日

～みんなで遊ぼう

伊賀の子どもたち

日時/6月1日(日)

午前9時半～正午

場所/ゆめほりすセンター

内容/子どもも保護者も夢中になる
遊びあれこれ

・3B体験

対象/4歳以上の子どもと保護者

※小学校2年生以下は保護者同伴

持ち物/筆記用具・飲みもの

申込み/ファックス・Eメールで

(5月29日午後4時必着)

※住所:氏名・学校(園)名・電話番号・

プログラム名を明記してください。

料金/300円(子どものみ)

伊賀市レクリエーション会

(スポーツ振興課内)

Tel.47-1284 Fax.47-1290

Eメール sports@city.iga.lg.jp

第16回

伊賀の手づくり作家展

いろいろな作家が出演。ほかに楽しい
イベントがたくさん!

日時/5月31日(土)

午前9時～午後5時

6月1日(日)

午前9時～午後4時

場所/名張産業振興センター

料金/入場無料

名張シックス 山下さん

Tel.0900-3389-4353

第1回 おはなし広場

人形劇を楽しもう!

人形劇ボランティアグループ「マンマミー
ダ」を招いて、人形劇や紙芝居の上演を
します。

日時/5月27日(火)

午前10時半～午後2時

場所/青山図書館

青山公民館 Tel.52-1110

ほたる祭り

ホテルのきれいな光を見に行こう。

日時/6月8日(日)

午後5時～9時

場所/博要の丘博要地区市民センター

博要地区市民センター Tel.55-2004



健康と生活

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。

逆流性食道炎について

教えてくれたのは…

名張市立病院
消化器内科 山中 豊 先生



そんなにすごい痛みはないのですが、「酸っぱいものが上がってきて集中できない」「胸焼けして眠れない」など生活にかなり支障が出ます。人によっては、ずっと咳が続くために気管支や肺の病気だと思って内科にかかることもありますね。

Q3：診断の仕方は？

A3：症状からある程度予想はつくのですが、特に「胸焼け」「胸の痛み」「みぞおちの痛み」がある場合は、呼吸器や心臓の病気なども考えて検査する必要があります。

Q1：逆流性食道炎とは？

A1：胃の酸が食道の方に逆流する病気のことです。食事をすると、胃の中の酸が消化のために分泌されるのですが、その量が多かったり、胃の入り口の筋肉が弱くなったり、あるいはそれを押さえる横隔膜が弱くなったりすることによって起ります。

Q2：どのような症状が？

A2：次の表のような症状が主なものです。

●逆流性食道炎の症状

胸やけ、呑酸(のどの辺りや口の中に酸っぱいものが上がってくる)、お腹の張り、のどの違和感、胃もたれ、頻繁なげっぷ、よくてき込む、胃の痛みなど

Q4：治療方法は？

A4：治療としては大きく二つあります。一つは投薬による治療です。胃の酸が過剰になるのを抑えることと同時に、粘膜の損傷を治す薬を飲んで治療します。

もう一つは、食生活を含んだ日常生活で次のことに気を付けることです。この病気は完治するのはなかなか難しく、長期に薬を飲まなければなりません。主治医と相談しながら薬を飲み、生活習慣のコントロールを地道に続けて症状を抑えていくことが、予防でもあり治療にもつながります。

骨粗しょう症について

教えてくれたのは…

松永整形外科クリニック
院長 松永 潔 先生



●逆流性食道炎の治療 生活習慣で気をつけること

- ・食べ過ぎない
- ・就寝前の食事を控える
- ・食後すぐに横にならない
- ・たんぱく質、脂質、カフェインなどの多量な摂取を控える

て、骨の間に隙間がたくさんできて骨が弱くなります。それにより骨折がおこりやすくなります。

Q3：どんな症状がありますか？

A3：背中や腰が痛む、あるいは曲がってくる。そして背丈が低くなる。

Q4：治療法は？

A4：治療法は大きく三つに分かれます。過去の症例では、70歳の女性が「最近、背丈が低くなってきた」ということでレントゲンを撮ってみると背骨がつぶれていた、ということがあります。

Q5：予防法を教えてください。

A5：危険因子がいろいろあり、該当が多い人は注意が必要です。骨粗しょう症は非常に静かに進行します。そして一度骨折をしてしまうと、生活の質が非常に低下してしまいます。足の付け根を骨折した場合、要介護・寝たきりになる可能性が高くなります。また、背骨を一つ骨折すると約3倍、二つ骨折すると約7倍、次の骨折を起こしやすくなると言われています。

●骨粗しょう症の治療 運動療法

- ・なるべく野外で適度な運動をする
- ・1日30分以上歩くようにする
- ・軽い体操を毎日続ける

●食事療法

- ・バランスの良い食事を規則正しく取る
- ・カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを積極的に取る
- ・タンパク質を十分に摂取する

●薬物療法

- ・痛みを止める
- ・骨が溶けるのを抑える
- ・骨の形成を促す
- ・カルシウムを補い骨をつくる

Q1：骨粗しょう症とは？

A1：骨粗しょう症とは骨が弱くなって骨折をしやすくなる病気のことを言います。

Q2：骨粗しょう症の原因は？

A2：骨は常に、片方では壊され、もう片方では作られるということを繰り返しています。

壊される方が増えてしまうと、作られる方が追いつかない状態になっ

6月28日発行号では、「乳がんについて」「熱中症について」をご紹介します。お楽しみに！

健康と生活を応援しています

もう一度
家に恋して
みませんか？

住まいプロ
ホームウェル名張

0120-63-8522 有限会社 高建

家のことならおまかせください!!

名張 福山 検索

新築増築
リフォーム
介護リフォーム
下水道工事

株式会社 福山工務店
名張市豊後町251番地の4
TEL 63-2345

健康と安心をお届けいたします。

まごころ弁当

初回1食無料

普通食 524円(税抜)
カロリー調整食 715円(税抜)
低たんぱく食 762円(税抜)
ムース食 600円(税抜)

高齢者向け配食サービス
まごころ弁当名張店
名張市桔梗が丘 3-3-1(都人内)
0595-48-7651

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 ちよびや
デイサービス ちよびの家
名張市滝之原1862
0595-68-2876

検索



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おります!!



Eメール: nabari@fm835.jp FAX:62-0835

少年少女スポーツチームを紹介 かがやけ! スポっ子

◆FMなばりで放送中の「全力!少年少女」に登場したチームを紹介。



「笑顔で明るく元気に!」を合言葉に、子どもから大人まで20人がダンスレッスンに励む「Kazumi Dancing」。

子どもと大人と一緒に踊るのが特徴で、親子で参加しているメンバーも。リーダーで小学6年生の小野優菜さんは「みんなを引っ張っていけるように頑張りたいです!」と元気いっぱい。

今後は、ADS ホールで個人発表会を開くことを目標にしているそう。「親子で一緒に、また年齢を問わず、ダンスの楽しさを知ってもらいたい」と、インストラクターの西脇和美さんは話してくれました。

練習日/金曜 17:30~、土曜 16:30~ 練習場所/かずみダンシングスタジオ (名張市西原町2468-1)

「右脳を育てるだけでなく、心の教育にも力を入れていく七田(しちだ)式

七田チャイルドアカデミー講師 富田充香さん・佳江さん

「ハッピーな子育て」親子で応援



二つ目の教室として、1995年にオープンした桔梗が丘の名張教室にて。毎週金曜日 12:40~「どの子も伸びる!七田式ハッピー子育て」好評放送中!!

に共感しましたと話す富田充香(みつこ)さん。娘の佳江(けい)さん。七田式の子で活躍している。小学校の教員だった時に、幼児期

に、伊賀地域の二つの教室で、七田チャイルドアカデミー講師として親子で活躍している。小学校の教員だった時に、幼児期

「母は厳しいながらも、七田式の基

そんな佳江さんは大学卒業にあたって、教員になろうかと考えたこともあったが、「自分を成長させてくれた、七田式の教育こそが、真にやりたいことだ」と確信。母と共に七田チャイルドアカデミーの講師として生きる道を選んだ。

「これからも、お母さんたちがより楽しく育児ができ、子どもたちが大きな夢を描けるように精進していきたい」と親子で声をそろえた。



辻喜嗣さん(右)に話を聞く野上峰。初回放送5月24日(土)18:00~

「単純にそれだけ伊賀には多くの地名が

『伊賀風土記』対談・消えゆく地名への思い

伊賀地域を巡り、その地の地名の由来や歴史・文化を紹介する番組として放送中の「伊賀風土記」。今回は同番組の案内役を務め、読売新

あるということになり... 辻さん:地元に住む人でも知らず、驚くような地名もあって興味深いです。

辻さん:私たち「伊賀の國 地名研究会」も、消えてしま

“不転” 風農園

直売所 住所:名張市鴻之台 4-48 TEL:080-5158-3576



創作和食 知 Jomo... 名張市東田原2639-1 TEL 66-0909 11:30~14:30/17:30~ 定休:火曜日 http://www.tomo-nabari.jp

車のことならおまかせ!



上野店 住所:伊賀市小田町福久保 240-1 TEL:24-8881 なばり店 住所:名張市夏見字浅尾 102-3 TEL:63-8405

お近くのオートバックスにお気軽にお越しください。

新庄店 住所:奈良県葛城市 112-1 TEL:0745-63-3720 香芝インター店 住所:奈良県香芝市高 137-1 TEL:0745-77-8723

マットもホースも もういない!!

ふとん乾燥機 の革命。

これまでと大きく違う新しいカタチのふとん乾燥機。
面倒なマット&ホースを使わずにふとんを乾燥できます。
様々なコース搭載で、使いやすさにも優れています。



19,500円 (税込)



スマートドライ
年中大活躍の布団乾燥機



スチーム噴射でシワ・静電気を抑えて

ふっくら乾燥

- シワ・静電気を抑えてふっくら乾燥「スチーム乾燥」
- デリケートな衣類や小物なども乾燥できる「棚乾燥」
- 花粉までとれてお手入れカンタン「とれとれフィルター」
- 丈夫で、清潔な「ステンレสดラム」



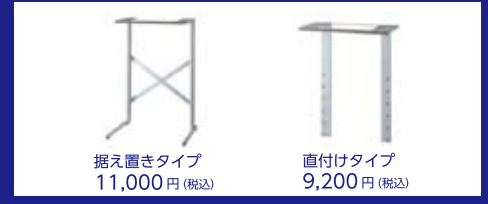
衣類乾燥機

AQUA AQD-K60 乾燥容量 6.0kg

65,300円 (税込)

※設置には専用のコンセントが必要となります。(別途見積もりします)

アクア 衣類乾燥機 専用スタンド



据え置きタイプ
11,000円 (税込)

直付けタイプ
9,200円 (税込)



安心のサポート・信頼のネットワーク

お問い合わせは **ソバーニまで**
0120-99-5082

(受付時間 朝 9:00 から夕方 17:00 まで)

株式会社ソバーニ 〒518-0444 三重県名張市箕曲中村 18-2 TEL0595-62-5082 FAX0595-62-5083

ソバーニ <http://www.sobani.jp/>

商品に関する詳しい情報はソバーニホームページに掲載しています。