

Super Bowl Nabari スーパーボウル名張

スポーツの秋も
使える お得なクーポン

ボウリング 3ゲームランキング

1,080円 貸靴代別

※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28年11月30日まで有効

ボウリング 学割4ゲーム 平日最強学割

900円 貸靴代込

※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28年11月30日まで有効

バッティングセンター

4ゲーム 通常 1,000円が 800円

※1ゲーム25球
※本券1枚で1名様のみご利用いただけます。
カード購入の際、クーポンをボウリングフロントまでお持ちください。

HOSスーパーボウル名張 / 平成28年11月30日まで有効

バッティングセンター

13ゲーム 通常 3,000円が 2,400円

※1ゲーム25球
※本券1枚で1名様のみご利用いただけます。
カード購入の際、クーポンをボウリングフロントまでお持ちください。

HOSスーパーボウル名張 / 平成28年11月30日まで有効

HOSスーパーボウル名張
名張市希央台1番町51 / Tel.64-3333

忍術魅せます

伊賀市平野 渡邊 未央さん



忍者ショーの中でも重要な「くノ一」として存在感を見せつける渡邊さんは伊賀市の「伊賀流忍術博物館」で

全国各地で

技を披露

伊賀地域の象徴的存在の一つ、「忍者」。現代においても、さまざまな小説や映画などにも登場し、忍術を駆使した謀報(ちようほう)活動や戦いぶりで存在感を見せている。伊賀市平野の渡邊未央さん(28)は、「伊賀流忍術博物館(伊賀市上野丸之内)」の忍術実演ショーに「くノ一」としてレギュラー出演。毎年約20万人を数える同博物館の来場者に華麗な技を披露しながら、忍術の解説などを行っている。

浮田半蔵さん(右)の巧みな舞台を初めて見た時に感動し、「自分もやってみたい」と考えるようになったと話す。

「子どもの頃から忍者の存在は知っていました。私が忍者に興味を持ったのは大学時代にショーを見た時ですね」と話す渡邊さん。忍術実演ショーを行う「伊賀流忍術特殊軍団 阿修羅(代表・

もともと運動が好きで、学生時代には器械体操をしていた渡邊さんは、入団直後から才能を発揮し、さまざまな舞台に立つようになった。「国内のイベントはもちろん、今までにアメリカやイタリア、台湾など海外でも公演をしましたよ」と笑顔を見せる。中でも特に印象的な舞台は、今年の伊勢志摩サミットでのステージだったと話し、海外のメディア関係者らに披露したステージは独特の緊張感があったと振り返る。

現在秋の観光シーズンというところもあって、ほぼ毎日、同博物館の舞台に立つ。「今後ともステージを通じて忍者の魅力を伝えていきたいです。そして地域の人はもちろん、もっと多くの人に感動を与えていきたいです」と思いを語った。

今年も秋の観光シーズンというところもあって、ほぼ毎日、同博物館の舞台に立つ。「今後ともステージを通じて忍者の魅力を伝えていきたいです。そして地域の人はもちろん、もっと多くの人に感動を与えていきたいです」と思いを語った。



ステージで多彩な技を披露する

今年も秋の観光シーズンというところもあって、ほぼ毎日、同博物館の舞台に立つ。「今後ともステージを通じて忍者の魅力を伝えていきたいです。そして地域の人はもちろん、もっと多くの人に感動を与えていきたいです」と思いを語った。



補聴器 専門店 三重県補聴器センター

おかげさまで70周年
2016年6月で創立70年を迎えました

昭和21年創業 安心・実績

秋の新製品 無料 体験フェア!

10/25(火)~11/9(水)

ご相談受付時間 午前9時~午後6時

- 私の「聞こえ」はどうなのかな?
- 周りの人に知られたくないんだけど...
- 新しい補聴器は何が違うのかな?

聞こえの不安・悩み

このようなご相談にも、認定補聴器技能者を中心としたスタッフが丁寧親切に対応いたします

名張店 名張市夏見3219-3 (ザ・ビッグエクスプレスさん隣)
TEL 62-4133 FAX 62-2933

上野店 伊賀市上野丸之内71-1 (上野高等学校前)
TEL 21-4133 FAX 26-2934

三重県補聴器センター

<http://www.12jido.jp>
営業時間:午前9時~午後6時(年中無休)

熱い書評で県大会へ

名張高3年 藤本 妃奈子さん



同書を手に、プレゼンの練習をする藤本さん

書評合戦で本の魅力を伝える「ビブリオバトル」が、近頃読書好きの間で静かなブームとなっている。県立名張高校3年の藤本妃奈子さん(18)は、このほど同校で行われた「伊賀地域高校生ビブリオバトル2016名張決戦」で見事優勝。12月の県大会に向け、プレゼンテーション力にますます磨きをかけている。

同校の図書部に所属する藤本さんは、2年前の夏に部の取り組みとしてビブリオバトルに出会った。「就活のプレゼンにも役立つかな」。最初はそんな気持ちで始めたが、次第に「自分の好きなものを人に伝えるのが楽しい」と魅せられていったという。

スーパーセンターオークワ店 **あと10日**

90% ~50%割引 (一部最終商品あり)

最終売りつくし

宝石・時計・メガネ **TAMURA 田村 62-0111**

8月に行われた同大会では、「静かな描写がお気に入り」という、トレイシー・シユヴァリエの小説『真珠の山飾りの少女』を推薦本として、参加者や来場者数十人が見守る中、イチオシのシーンや登場人物などを時間いっぱい紹介。結果、見事1位に輝き、昨年に続いて2度目の県大会への切符を手にした。

読みたくなるように

同部では、日頃から各部門が気に入った本を紹介する「ポップ作り」をしていて、「要点などをまとめる力になつているかも」と話す藤本さん。しかし、「読みたくなるように、でもネタバレバランスは難しい」と苦笑い。県大会に向けて「より多くの人に、自分の好きな本を読んでもらえるように、焦らず落ち着いてプレゼンします」と健闘を誓った。



自慢の精米機を前に笑顔の富永さん

「玄米のままや、五分づきや三分づきなど、同じお米でも食味や栄養が変わることや、雑穀米をブレンドするなど多様な食べ方を提案していきたいら。今後のごはんの食べ方が変わるような、お米の健康効果やおいしさを知ってもらえたらうれしいです」と白い歯を見せた。

食欲の秋到来……。さまざまな「ご飯のお供」が登場するこの季節、「お米をよりおいしく食べてもらいたい」と思いを話すのは、名張市桔梗が丘の富永憲秀さん(40)。「お米の博士」といわれる「三ツ星お米マイスター」として、多くの主婦らにその知識を伝えている。

「お米は生き物。精米後の保存は1カ月目安で、「もちもち食感なら『ミルクキークイーン』。お弁当には冷めてもいい『キヌヒカリ』がお勧め」。買い物客らの質問に、専門家の富永さんからの確かなアドバイスが飛ぶ。「資格を取ったことで、好みに合わせて薦めることができたり、接客に生かされているという自信になっていますね」と笑顔が明るい。



こだわりの米が並ぶ店内

多様な食べ方知って

三ツ星お米マイスター 富永 憲秀さん

かきくろくろ

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

かきくろくろ

粒あんのなか
きざみ栗を入れた
あつさりとした
味わいの最中

ご贈答用も
ございます

1個 162円(税込)

わたしの
元気の素
vol.26



「年々、祭りへの思いが増します」と笑顔の坂上さん＝名張市平尾の宇流富志禰神社で

伝統を紡ぎたい

名張市平尾 坂上雅人さん

きらびやかな神輿(みこし)や勇壮な太鼓台、だんじりなどが町中を練り歩く、宇流富志禰神社(名張市平尾)の秋祭り。同神社の御神体が乗る神輿を担ぐ「藤の木会」の一員、坂上雅人さん(34)は、本番を前に気合が入る毎日だ。「お神輿を担いでいる時の沿道からの声援が私の『元気の素』」

生まれも育ちも、現在の住まいも平尾地区という坂上さん。小学生の頃、たる神輿を担いで祭りに参加していた時には憧れの存在だった」という同会のメンバーになって十年余り。現在は、神輿の担ぎ手としてはもちろん、会のムードメーカーとしても「なくてはならない存在」と、会員らの信頼も厚い。

自称「伝統請負人」

祭りの「主役」を担ぐ同会員は、祭りの日は白装束で身を包む。坂上さんは加えて、祭り前には散髪で身を清めるのが恒例だという。「神様をお運びしているの、毎回身が引き締まります」

さらに、秋が近づくと、祭り気分が高まる中、神輿担ぎの準備として筋トレも始める。「私の中の暦では、一年は祭りに始まって、祭りで終わり。自称『伝統請負人』です」と屈託のない笑顔で話す坂上さん。地区に受け継がれた伝統への思いは熱い。

祭り本番を前に準備は万端。坂上さんは「今年も担ぎ手としてしっかり努めます。将来家庭を持ち、男の子が生まれたら担ぎ手



毎年、秋祭りでは勇壮に神輿を担ぐ坂上さんたち同会メンバー

になってもらいたい。先人から受け継いだものをしっかり残して、次の世代に渡していきたいですね」と力を込めた。

宇流富志禰神社の秋祭りは、10月30日(日)本祭りが行われる。

行ってみよう
このお店
地域のお店紹介 Vol.56

ステーキハウス Grazie

【TEL】0595-51-0783 【所在地】伊賀市上野丸之内500ハイトピア伊賀2F
【営業時間】11:00～14:00 17:00～21:30 【定休】火曜日

特別な日のごちそうに

「良質の素材を生かし、一番おいしい状態で召し上がっていただけるよう調理します」とシェフの小郷智啓(おごつともひろ)さん(38)。厚い鉄板で丁寧に肉を焼き、肉そのものが持つうまみと甘味を最大限に引き出すそうだ。

人気メニューは、伊賀肉を使ったサイコロステーキとミニハンバーグがセットになったランチ。「2種類の味が楽しめる」と好評だ。さらに、新鮮な生肉を使った「ユッケ」や「とろ刺し」なども生産直売ならではの自慢のメニューだという。

小郷さんは「料理はもちろん、ゆっくりとした時間と空間で、特別な日に楽しんでもらえる店にしたいですね」とほほ笑んだ。

上野市駅前のランドマーク「ハイトピア伊賀」内に店を構える「ステーキハウス Grazie(グライツィエ)」。地元の人はもちろん、舌の肥えた観光客など多くの人が訪れる。

オープンした、2011年(平成23)年。伊賀牛の生産直売を手掛ける「奥田」が、「伊賀牛のステーキでもてなし」と店を構えたという。



シックで落ち着いた店内。ディナータイムはカウンター客の目の前で焼くステーキが人気



2種類の味が楽しめる「伊賀牛高虎(たかとら)ランチ」

年賀状印刷
2017

写真・文字の取り込み、文章や書体の変更など細やかに対応いたします。どうぞお気軽にご相談ください。

早割
20% OFF
11/30水 受付まで

早割料金 (全て税込)

●50枚 ●ハガキ代別途
通常 3,480円 →
フルカラー 2,780円
通常 2,890円 →
エコカラー 2,310円
通常 2,160円 →
黒1色 1,720円
※中央書局印刷の割引は致しておりません

はんこ屋 名張店

TEL 0595-67-2016 至桔梗が丘駅 はんこ屋 名張店
FAX 0595-67-2017
OPEN 9:00～18:00(月～金)
10:00～17:00(土・日・祝)
はんこ屋名張店 検索 名張市桔梗が丘2-7-17

井上 宏の

くすっ。アハハ!そして、なるほど。
「笑い学」の第一人者のエッセー集!

見つけた!
笑いとユーモア



井上 宏

「日本笑い学会」を立ち上げた井上宏が、nava紙面などに7年にわたり掲載した珠玉のエッセー。日常にあふれる笑いとうーモアを、世相に絡めて「広く深く、語る一冊です。」

●定価1,200円(税込)



ブックスアルデ(名張本店・近鉄店・アピタ店)で好評販売中!



伊賀FCくノ一の ハツラツDiary

VOL.26

明日は地元最終戦! 応援来てね☆

秋も日ごとに深まり、おいしい食べ物が目白押しになってきましたね♪ こんにちは☆ 伊賀FCくノ一のマスコット、くノんです☆ 皆さんは、「おいしい秋」満喫していますか～? さて、伊賀FCくノ一が参戦している「なでしこリーグ1部」のリーグ戦も、いよいよ最終戦を残すのみとなりました。今も、選手たちは食欲の秋に負けず(笑)、スポーツマンらしく練習頑張っていますよ!

最終戦は、地元の上野運動公園競技場(伊賀市小田町)で、10月23日(日)午後1時キックオフ。相手は、「ジェフユナイテッド市原・千葉レディース」です。今シーズン最後の地元でのホーム戦を勝利で飾るように、選手もスタッフも精一杯頑張ります! ぜひ、スタンドに足を運んでいただき、皆さんの応援で選手にパワーを送ってください☆ みんな

の力で勝利をもぎ取りましょー!!

また、リーグ戦は終わりますが、引き続いてチームは「皇后杯全日本女子サッカー選手権」を戦っていきます。皇后杯は、「負ければ終わり」のトーナメント! 強豪ひしめく中、最強女子チームの証、皇后杯を目指しますので、皆さん変わらぬ応援をお願いしまーす☆

観戦チケットは、「チケットぴあ」や「コンビニ・プレイガイド」などで発売中です☆
見に来てね!



<http://www.igafc.jp/>



今後の試合予定

第18節 / 10月23日(日)13:00
vs ジェフユナイテッド市原・千葉レディース
上野運動公園競技場(伊賀市)

イベント情報

上野天神祭

国の重要無形民俗文化財に指定されている、伊賀地域最大の祭りです。百数体の鬼行列、9基のだんじりが城下町を練り歩きます。24、25日にはスタンプリーも開催。
日時 / 10月23日(日)～25日(火)
場所 / 上野天神宮、伊賀市街地、三筋町など
料金 / 無料
〈問〉上野天神祭地域振興実行委員会
(上野商工会議所内) ☎210527

名張秋まつり

宇流富志禰神社で行われる盛大な祭りです。29日の宵宮には、袴(かみしも)行列や獅子舞の奉納も。本祭りには、みこしなどが町内に練り出します。
日時 / 10月29日(土)午後6時～10時
30日(日)午前8時～午後8時
場所 / 平尾・宇流富志禰神社及び旧市街地
料金 / 無料
〈問〉名張市観光協会 ☎639087

日本笑い学会 三重支部第65回笑例会

日本笑い学会 三重支部 長淵田科さんの講演「老いを楽しく笑いで防ごう! 認知症」と「笑いヨガ」を行います。
日時 / 10月29日(土)午後2時～4時
(1時半から受付)
場所 / ハイTOPイ賀 4階多目的室
(伊賀市上野丸之内)
料金 / 500円(事前申し込み不要)
〈問〉中村さん ☎09081876022

やくそく〜ふたりで織り成す3つの喜劇〜

FMなばりナビゲーターとしても活躍する四方香菜と田口知恵子が、オムニバスの喜劇を演じます。
日時 / 10月30日(日)
(昼の部)午後2時～(開場1時半)
(夜の部)午後7時～(開場6時半)
※昼の部は未就学児の入場可
場所 / 史跡旧崇徳堂講堂(伊賀市上野丸之内)
料金 / 500円(3歳以下無料)
〈問〉伊賀市文化都市協会 ☎220511

名張幼稚園バザー

各家庭から集めた不用品の他に、保護者の手作り雑貨なども販売します。
日時 / 11月1日(火)午前9時半～11時半
場所 / 名張幼稚園(名張市丸之内)
料金 / 無料
〈問〉名張幼稚園 ☎633280

けんずいまつり2016

「あやまの恵み・食・文化」をテーマに、阿山地域の資源・魅力を再発見する場として開催されます。500人分の大鍋料理、餅つきイベントや地域特産物の販売、フリーマーケットなどがあります。
日時 / 11月3日(木・祝)
午前10時～午後3時
場所 / 阿山B&G海洋センター
すば〜く阿山 駐車場(伊賀市川倉)
料金 / 無料
〈問〉けんずいまつり実行委員会事務局
(伊賀市役所阿山支所振興課内)
☎431544

石垣定哉展

三重県出身の油彩画家石垣定哉の新作や代表作が展示されます。
日時 / 12月11日(日)まで
午前9時半～午後5時
(入館は午後4時半まで・月曜休館)
場所 / 三重県立美術館(津市大谷町)
料金 / 一般900円、学生700円
(高校生以下無料)
〈問〉三重県立美術館
☎05992272100

プレゼント
「石垣定哉展」チケット
ペア5組様に
三重県立美術館で
12月11日(日)まで開催
※応募方法は、下記プレゼント欄へ。

nava 読者プレゼント

富永米穀店 伊賀米3種食べ比べセット

本紙2ページで紹介した、富永米穀店オススメの「伊賀米こしひかり」「伊賀米こしひかり×ミルククイーンブレンド」「伊賀米みえのゆめ」各2合をセットにしてプレゼント。さまざまなお米の味をお楽しみください。

3名様に

プレゼント応募方法

〈ハガキ〉〒518-0444 名張市箕曲中村18-2
(株)アドバンスコープ「nava10/22号プレゼント」係
〈Eメール〉guide@asint.jp 〈FAX〉64-5202

※希望賞品は、伊賀米セット、モクモクチケット、石垣定哉展チケットのいずれかを明記ください。

※Eメール・FAXでご応募の際は、件名または本文に「nava10/22号プレゼント係」と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(住所)は抽選および賞品の発送以外には使用いたしません。

2016年
10月30日(日)
必着

抽選の様様を
FMなばり
83.5MHzで
放送します♪

11月4日(金)夕方の
生放送内

うちのじまん **みてだあ〜こ** vol.7 赤目四十八滝



「霊蛇滝」を案内する森田さん (9月30日撮影)

自然の恵み感じて

赤目四十八滝渓谷保勝会 森田 千裕さん

行楽シーズン到来で、名張市の名勝・赤目四十八滝にも各地から多くの人々が来訪。赤目四十八滝渓谷保勝会で、広報・企画を担当する森田千裕さん(43||伊賀市緑ヶ丘)も大忙しの毎日だ。

トレッキングが趣味という森田さんは、7年前に初めて赤目滝を訪れ、「大好きな場所」になったという。今年1月から同会のスタッフとなり、マスコみやツアー会社などへの情報提供や、ガイド役などを担当。「お客様の喜んでいる顔を見るのがうれしい」とやりがいを話す。

「私のイチオシは『雛壇(ひなだん)滝』。有名な『赤目五瀑』とは違い、『静かに流れ落ちる姿が良い』



ライトアップされた渓谷 (写真提供: 赤目四十八滝渓谷保勝会)

とニコリ。「自然の恵みである渓谷の良さを、多くの人に知ってもらいたいですね」とこやかに話した。

森田さんのおすすめポイント

・紅葉シーズンは、滝のライトアップもあり、夕刻からもおすすめです (11月3日~27日)

Check it!

- ・今年3月には、「長坂山トレッキングコース」が完成。遊歩道とはひと味違う目線での渓谷の景色を楽しめます
- ・滝入口にあるサンショウウオセンターは、国内唯一の「サンショウウオの水族館」。ぜひゆっくり観察してみてください

夢を力に学ぶ英語

名張市桔梗が丘

永守 豪人君・杏菜さん



「英語で自分の思いを伝えられるようになりたい」と話す豪人君と杏菜さん

「レベルアップしていくのがうれしい」と声をそろえるのは、名張市桔梗が丘にある英語教室「ジャングルジムアカデミー」に通う、永守豪人君(13)、杏菜さん(9)きょうだい。入塾して半年、メキメキと力を伸ばしている。

同教室では、「聞くため」「話すため」の英語を目指し、シーンごとの単語力や構文力を繰り返しトレーニングする。さらに、耳から聞いた英語を「タイピング」で打つことで、単語のスペルや



耳から聞いた英語を正確にタイピング

英文をどんどん吸収。多くの生徒が週に複数回レッスに通い、幼児でも楽しく英語力が身に着くという。今年3月、「中学の英語に役立てば」(豪人君)、「英語が話せる同級生のようになり、私も話してみたい」(杏菜さん)と、通い始めた2人。今では自宅で問題

また、豪人君が小学1年の頃から力を入れていたのがゴルフ。「プログラムになって世界を転戦するのが夢。その時に話せるように英語を頑張りたい」と力を込める。「夢が英語を頑張る力になる」と、2人を後押しする同教室。「これからは夢のために、どんどん英語を学んでほしい」とメールを送った。(PR)

体験レッスン 受付中



授業料(一例)

入会金 5,000円

コース	対象	回数	月謝
英会話&タイピング英語	幼児 小学生 中学生	週2~3	10,000円
英会話	幼児	週2~3	8,000円

英語教室

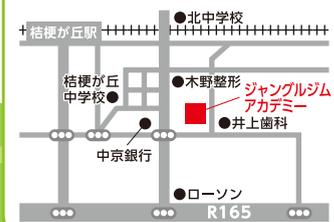
ジャングルジムアカデミー

お申し込み
お問い合わせは

☎ 0595-48-7818

土曜・日曜・祝日除く
10:00 ~ 18:00受付

名張市桔梗が丘4-1-33



名張で唯一! 幼児、小学生、
中学生の本格英語教室

渾身の鬼、ご注目

伊賀市上野紺屋町 藤森 崇史さん



笑顔で話す藤森さん=伊賀市の紺屋町集議所で

上野天神宮の神輿(みこし)巡幸を先頭に始まる「上野天神祭」。重さ約120キロの大御幣(おおごへい)に続いて百余体の鬼が練り歩く「鬼行列」は同祭の見どころの一つだ。

伊賀市上野紺屋町の藤森崇史さん(36)は、4年前から鬼行列で「ひよろつき鬼(釣鐘)」を担当している。文字通り左右に「ひよろつき」ながら釣鐘を背負って歩く姿が特徴的で、多くの見物人の注目を集める。

今年も鬼行列に参加する藤森さん。「今回は昨年よりも表現力豊かな行列に進化させていきたい」と意気込みを見せる。毎年、祭り前には自身の前回の歩き方や動き方を、録画した動画などを見て確認することを欠かさない。

森さん。さらには鬼の配役が決まる一カ月前から、体力アップのために自主的にランニングやトレーニングも開始して本番に備えるという。



ひよろつき鬼の「釣鐘」は、独特の動きで町を練り歩く(写真提供:伊賀上野観光協会)

「子どもの頃は、まさか自分が上野天神祭の鬼行列で釣鐘を背負って歩くとは思っていませんでした。幼少の頃から子供鬼役などで祭りに参加していたが、就職で地元を離れていた藤森さん。6年前に帰郷したことをきっかけに、上野紺屋町の鬼行列参加者らが集まる「鬼練座(おんねりざ)」に出会い入会。以来、同町自治会と共に鬼行列や祭りの運営などに積極的に参加し、現在は同座の副座長を務めている。

間もなく祭り本番。藤森さんは、「今後も祭りに参加を続けていきたいですね。そして上野天神祭や鬼行列の文化、伝統を守りながら、さらに次の世代にも受け継いでいきたいです」と思いを語った。

MOKUMOKU



モクモクでクリスマスはいかが



日ごとに秋が深まる今この頃。テレビなどで

もジングルベルが流れるはじめ、冬の一大イベント・クリスマスももうすぐです。モクモクでは、毎年大人気のクリスマスパーティーを今年も開催。おいしいごちそうを食べて、歌って、踊って、楽しい一夜を過ごしませんか?

大人も子どもも楽しめるクリスマスパーティーは、12月3日から18日までの土日と、22日(木)から24日(土)の9日間開催。午後6時から同

8時半まで、ファーム内「Papaレストラン」で開かれます。参加料金は、中学生以上4644円(税込)、小学生2160円(同)、3歳以上1242円(同)、3歳未満無料。モクモク自慢のウインナーやハムをはじめとした、おいしい料理や地ビールに舌鼓を打ちながら、みんなでメリクリスマス☆

参加は要予約で、定員は各日200人。23日は仮装パーティーとなります。予約の受け付けは、11月1日(火)から開始です。今年のクリスマスは、モクモクでみんなと一緒に大盛り上がりでサンタさんを迎えましょう!

伊賀の里 **モクモク手づくりファーム** 入園料500円(3歳以上)
〒518-1392 三重県伊賀市西湯舟3609 総合案内 0595-43-0909

★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 ※応募方法は、4ページのプレゼント欄をご覧ください。

2016年10月30日(日) 必着

365日受付対応 **スピード解決** **地域密着** **地元で愛され55年**

きんがす **住まいのお困りごとはお任せください!** **地元企業で安心!** きんがすならこんな「どうしよう」を**即解決!**

下記項目以外でも承ります。お気軽にお問い合わせください!!

水漏れ修理・カラン交換・トイレ詰まり

蛇口から水が漏れてる... どうしよう **即解決!** 蛇口からの水漏れ、シャワーホース・蛇口の交換、排水口の詰まり、トイレの水漏れ、トイレの詰まり

ガス機器メンテナンス

コンロの火がつかないわ... どうしよう **即解決!** コンロのバーナ交換、ファンヒーターの分解掃除、小型湯沸器の交換、給湯器の水漏れ、ガス栓の修理

バス・キッチンリフォーム

古くなったお風呂を替えたい... どうしよう **即解決!** お風呂のリフォーム、キッチンリフォーム、トイレの取替、洗面台の取替、レンジフードの取替

大阪ガスグループ **名張近鉄ガス株式会社** TEL 0595-65-2311
名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1 【お問い合わせ時間】9:00 ~ 17:00

少年少女スポーツチームを紹介

かがやけ! スポコ子

「あいさつ、返事、掃除」がモットー。声を掛け合い練習に励むのは「名張小ミニバスケットボールスポーツ少年団」の仲間たち。男子16人が週3回、汗を流しています。

1979(昭和54)年に設立された同チーム。代表の岡山博宣(ひろのぶ)さんは「感謝の気持ちを大切に、『一人はみんなのために、みんなは一人のために』を心掛けて指導しています。ただ今、女子メンバー募集中」とニコリ。

キャプテンの岡村颯真(そうま)君(名張市立比奈知小6年)は「試合中、声を出して励まし合うのが楽しい」と話してくれました。

名張小ミニバスケットボール スポーツ少年団



練習日時/水曜17:00~19:00
土曜13:30~17:00 日曜9:00~12:00
練習場所/名張小学校体育館

キラリ輝く/ 仕事人 Vol.24

健康作りになり、馬との触れ合いも魅力と近年注目を浴びる「乗馬」。インストラクターの渡邊正綱さんに仕事について聞きました。

乗馬インストラクター 渡邊 正綱さん(35)

乗馬クラブ クレイン三重

馬に乗って、魅力感じて



仕事に就いたきっかけは?

大学1年の時、友人に誘われて乗馬クラブの会員になりました。愛情をかけた分、返してくれる馬の魅力に引かれました。「多くの人に伝えたい」とこの仕事に就き、今年で13年目です。



レッスンでは、乗馬の技術だけでなく、馬との触れ合いを大切に。「親しみを持ってもらえるよう心掛けています」。



約500kgの体重を支える足を守るため、こまめなひづめ手入れで病気を防ぐ

仕事の魅力は?

乗る前は不安そうにしていた人が、少しずつ慣れて、馬とのコミュニケーションを取るのを見ると喜びを感じます。「良かった。面白かった」と言ってもらえたらうれしいですね。



1日10回以上のブラッシングで、体を綺麗に。隅々まで触り、馬の様子をチェック

どんな仕事?

安全に馬に乗ってもらうため、レベルに応じた馬術の指導をします。馬は大切なパートナー。毎朝の検温などで体調管理に気を配り、レッスン終了後も湿布などでしっかり疲れのケアをします。

小さいころから役者になりたかった私。高校卒業後、上京してすぐにどこかの劇団に入って、お芝居がしたかったのですが、親に大学進学を進められ、1年間浪人をして芸術学部映画学科のある大学に入学しました。演技の先生が開口一番に言ったことは「今から女優になろうなんて、この年になって君たちはもう遅いよ」というものでした。ハッパをかけるつもりでおっしゃったのですが、19歳の私は大ショックを受けました。

時は過ぎ、昨年暮れ、とある人に「実は私は役者になりたかったんですが、夢破れまして……」

とお話ししたら「夢は本当に破れたの?」と聞き返され、はたと気づきました。「いえ、破れたわけではないですね。まだ役者になりたいって夢

を見てもいいですもんね」。その人は「私の知り合いで50代になってから映画デビューした人がいますよ」と教えてくれました。それから不思議なくらいいろいろな人のバックアップを受け、気が付けば10月30日に伊賀市の旧崇廣堂にて私の書いた新作でお芝居を上演できる運びとなりました。タイトルは「やくそく」です。きっとこの年でこのお芝居を作ることが、私の約束だったんだと思います。ぜひ劇場にお越しください!



夢はいくつになっても!

田口知恵子の 小さな気づき 大きなうなずき

Vol. 38

★FMなばり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ていくコーナーです。

ADSホールイベントスケジュール 11月催し物案内

- 11/6(日) おきつも女声合唱団 第32回演奏会
【開演】13:30【終演】16:00【前売入場料金】1,000円
【主催者】おきつも女声合唱団【連絡先】新谷☎64-0046
- 11/13(日) ①第46回名張市社会福祉大会
②名張市地域福祉教育総合支援システムキックオフ大会
【開演】①13:00 ②14:00【終演】①13:45 ②16:10
【前売入場料金】無料【主催者】名張市・名張市社会福祉協議会【連絡先】①名張市社会福祉協議会☎41-0780
②名張市地域包括支援センター☎63-7833
- 11/19(土) 百笑会 第8回ジャズコンサート
【開演】13:30【終演】15:30【前売入場料金】1,000円
【主催者】百笑会【連絡先】宮下☎090-2700-8784
- 11/23(水・祝) 第21回ピアノ発表会
【開演】13:30【終演】16:30【前売入場料金】無料
【主催者】五島純子【連絡先】五島純子☎66-5779

※各イベントは、主催者の都合で変更になる場合もあります。詳細は主催者にお問い合わせください。

下記に当てはまる方、スグにお電話ください

- 理想のカラダになりたい
- 普段、運動をしていないので自信がない
- 病院で痩せるように言われた
- やはり食事制限はできそうにない
- 着たい服がある
- リパウンドする
- モチたい

詳しくは **カイカジム** 検索



お客様の喜びの声

入会金無料キャンペーン11/30まで お申し込みはお早めに!! 10月限定...3名様 11月限定...6名様



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



FMなばり 11月のお出かけ放送

名張・伊賀のあちこちで **出張** 生放送します

- 11/5(土) 百合が丘市民センターまつり
10:00~13:00 名張市 百合が丘市民センター
- 11/12(土) パラを愛でる会
10:00~12:00 ブックスアルデ名張本店 FMなばりスタジオ前
- 11/12(土) とれたて!なばり2016 消防フェスタ
12:00~15:00 名張市役所 市民広場
- 11/13(日) とれたて!なばり2016
10:00~15:00 名張市役所 市民広場
- 11/19(土) 名張市総合防災訓練
9:00~12:00 名張市消防本部 防災センター
- 11/23(水・祝) 美旗市民センターまつり
10:00~14:00 名張市 美旗市民センター

※放送時間は都合により変更になる場合があります。



番組を聞いて すてきなプレゼントをGETしよう!

家族が離れていても

いつも誰かといっているような
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

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。

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

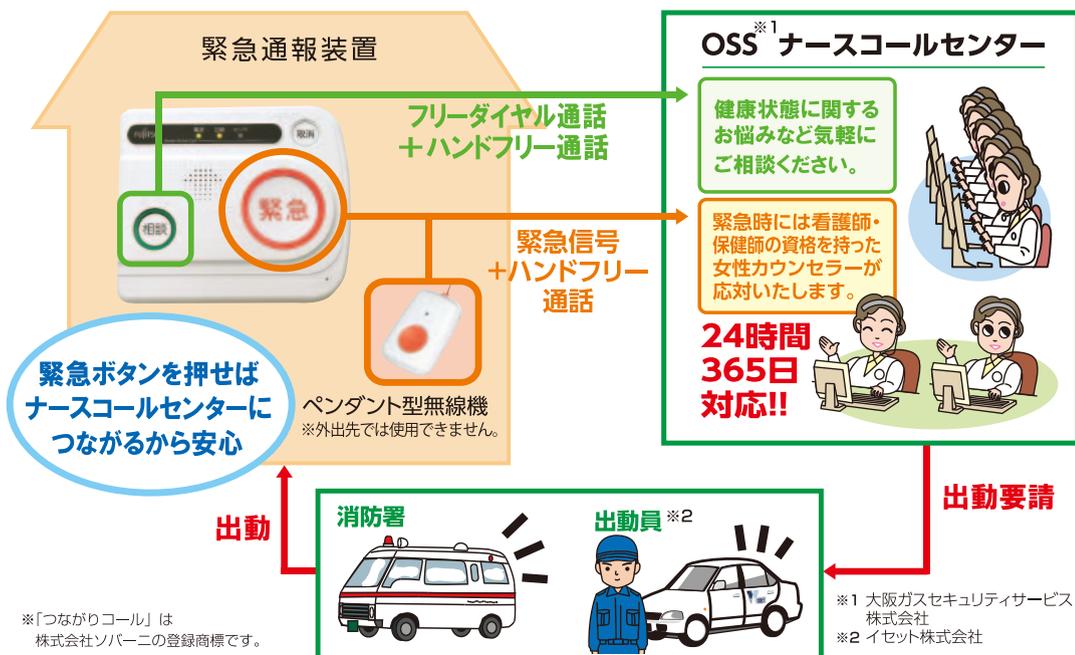
月額利用料 **2,700円** (税込)

「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

ソバーニ株式会社 ソバーニ

0120-99-5082

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

携帯電話・PHSからの問い合わせは Tel. 0595-62-5082