

ポールのたなべ穴場めぐり

国際交流員のポール・フィンです。「ポール」と気軽に呼んでください。このコーナーでは、私が市内各地の穴場を巡り、見たもの・経験したことを皆さんにお伝えしていきます！



第9回 Patience is a virtue

田辺に来る5年ほど前、東京に短期間住んでいました。東京は美しいですが、生活のペースが非常に速いので、ストレスが多いです。現在、田辺に住んで、ゆっくりと気長に生活できていることは素晴らしいと思います。今回は、本宮の吉水さんにお会いしました。彼は、『立木染』を通して「気長に待つことは美德である (patience is a virtue)」ということを示してくれている人だと思えます。

立木染では、染料を根元の方に加えることで木を染めます。人が口や鼻で呼吸するように、太陽の光が葉に当たることで呼吸をし、根から栄養素と染料も一緒に吸い上げて、木の色がどんどん内側から変わっていくのです。ただ完成するまで大変な期間がかかるので気長に待つ必要があります。そうしてできた吉水さんの製品は魅力がいろいろあり、いずれは間伐されて捨てられてしまうような木を使っているの、環境にも優しいです。彼のような地元の起業家や熟達した芸術家を支援し、敬意を表することは重要だと思えます。



たなべスマイル



みんなで地域を
盛り上げられるように



玉置 直樹 さん

龍神村西
龍神村商工会青年部長

青年部に加入したのは平成24年。私が青年部長になって今年で6年目になります。私が青年部に加入した当時は、部員数はわずか7人で、この少数では独自のイベントを開催することもままならない状況でした。

若い世代に声を掛け続け、部員数は徐々に増えていき、平成27年には念願だった青年部主催イベント『どらごん縁日』を開催できるようになりました。部員にはとても感謝していますし、何より来てくれた方々が喜んでくれているのはとても励みになっています。また、昨年には商工会青年部全国大会の「人づくり部門」で、これまで取り組んできた事業や功績が評価され、近畿1位という結果を得ることができました。

今年度はまた新しい事業を考えていますし、地域清掃活動や献血活動をはじめ、これからも地域を盛り上げられるように青年部活動を積極的に頑張っていきたいと思っています。



いきいき！健康な身体づくり

高齢者として気を付けたいポイント

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？ まずは1日10分、ちょっとした工夫や心掛けで運動不足を解消しましょう。

■座っている時間を減らしましょう

テレビのコマーシャル中にストレッチや足踏みを行うなど、ちょっとした時間を利用して身体を動かしてみましょう。窓拭きや風呂掃除など、普段よりこまめに掃除を試してみるのもいいですね。

■筋肉を維持しましょう

ラジオ体操のような自宅でする運動でも、

筋肉のお衰え予防に役立ちます。スクワットなどの筋力トレーニングも有効です。

■日の当たるところで軽めの運動を！

人混みを避け、一人や限られた人数で散歩するのもいいでしょう。ご自身の体力と相談しながら、普段より少し大股、早歩きで歩くことで運動量もアップします。

屋外など解放された場所で身体を動かすことは、気分転換にもつながります。

帰宅後は、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

備えて安心！防災コラム



第72回 防災まち歩き

もし、大きな災害に遭遇したとき、一体どこに避難すればいいのか、皆さんはご存じですか？ いざというときに慌てないように、自宅や働いている場所の近くにある避難場所と安全な避難経路を、しっかり確認しておきましょう。

避難場所は、市のホームページや、配布しているハザードマップなどで、あらかじめ位置を確認しておくことが大切です。ただし、避難経路に危険な場所があると、たどり着くことが困難になることもあります。そうならないため、避難場所と同時に避難経路についても事前に確認しておく必要があります。

地域を実際に歩いてみるにより、避難場所までかかる時間が分かるだけでなく、その際に、周囲に目を配っておくことで、避難経路として危険な場所なども確認することができます。例えば、道幅の狭いところ、古い建物やブロック塀、崖、落石のおそれがあるところ、河川などを確認しておくようにしましょう。

また、避難経路は、いくつか想定しておくことも大切です。普段の散歩やウォーキングのコースに、避難場所まで実際に歩いてみる「防災まち歩き」を取り入れてみてはいかがでしょうか。



図書館へ行こう



司書のおすすめ！ 新着図書



平泉を掘る 平泉の文化史①
著／及川 司
発行／吉川弘文館

平泉文化の最新の研究成果について、歴史と考古と美術の諸分野を関連付けて幅広く紹介する。



かいくんとセラピー犬バディ
著／井上 こみち
発行／国土社

かいくんは犬のバディと一緒に、施設や病院を訪問する「セラピーボランティア活動」を続けている。かいくんとバディの活動ぶりを紹介する。

ひとことコラム

どうしてゴールデン・ウィークと呼ぶのかご存じでしょうか。昭和26年の映画『自由学校』の4・5月興行が正月映画やお盆映画の興行を大きく上回り、当時の映画関係者が、この時期をゴールデン・ウィークと呼んだことが始まりとされています。(雄)

休館日

本館＝毎週㊿(㊿を除く。)、5/7㊿(祝日振替)、5/28㊿(整理日)
龍神分室＝第1・3・5㊿㊿
中辺路分室＝毎週㊿
大塔分室＝第1・2・3・5㊿、毎週㊿
本宮分室＝毎週㊿㊿

※新型コロナウイルス感染症対策のため、5月6日㊿まで本館、分館を臨時休館とし、移動図書館の巡回を中止します。また、今後の状況により休館の延長が行われる場合があります。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

市立図書館 ☎0739-22-0697 🌐http://www.city.tanabe.lg.jp/tosho/index.html

お子さんと一緒に
おはなしのコーナー

※新型コロナウイルス感染症対策のため、5月開催予定のイベント(おはなし会・おはなしタイム・ひよこタイム・こぐまタイム)は中止します。

開館時間

本館＝㊿～㊿9時30分～19時30分
㊿・㊿9時30分～18時
分室＝9時～17時
※龍神分室は、㊿～㊿20時までで時間延長あり。中辺路分室は、㊿のみ16時45分まで。

我が家の愛ドル ～5月生まれ～



岩本 真尋ちゃん(3歳)
3歳のお誕生日おめでとう！
これからも明るく優しい真尋でいてね。



中村 美咲紀ちゃん(2歳)
みーちゃん2歳のお誕生日おめでとう！！
いつも笑顔で元気いっぱい育ってね。



濱口 然ちゃん(1歳)
1歳のお誕生日おめでとう♡
これからもお兄ちゃんといっぱい仲良く遊んで元気に大きくなってね♡



生駒 葉叶ちゃん(1歳)
元気いっぱいのまかちゃん、1歳おめでとう♡
毎日たくさんの笑いと幸せをありがとう！
ゆっくり大きくなってね。



北本 百空渚ちゃん(1歳)
もあくん。
お誕生日おめでとう♡
太平洋のように心の広い子に育ってね！

広報発行月に誕生日を迎えるお子さん(就学前まで)の写真を募集しています。氏名、住所、生年月日、電話番号、簡単なコメント(50字まで)を添えてください。6月生まれのお子さんの締切りは、5月11日㊿です。掲載できる枠に限りがありますので、先着順とさせていただきます。ご了承ください。
■宛先 〒646-8545 新屋敷町1
企画広報課 広聴広報係 ✉kikaku@city.tanabe.lg.jp



すくすく子育てクラブ

第81回 赤ちゃんとの遊び



健康増進課
母子保健係
谷口 阿佐美

赤ちゃんの遊びは心や体、言葉を育てる上でとても大切です。

◇ねんねの頃

視力はまだ未発達ですが、音や光は感じています。色のはっきりしたガラガラ等を動かしてあげると音や動きを楽しみます。全身をさすってスキンシップをとってあげましょう。

◇寝返りの頃

軽くて動かすと音の出るおもちゃを自分で動かして遊べるようになります。歌や音楽に合わせて両足を交互に動かしてあげるなどのスキンシップ遊びもお勧めです。

◇お座りの頃

体の使い方を覚える時期です。お座りでボールを転がしてキャッチする遊び等が楽しめます。いないいないばあや新聞紙を破るといった遊びもお勧めです。

◇つかまり立ちの頃

積み木やお人形などで大人とのやりとり遊びをすることで言葉を覚えていきます。また、安全管理に気を付けながら、大人の足の甲に赤ちゃんを立たせて歩いたり、大人の背中に乗せてあげるなども喜んでくれます。