

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！

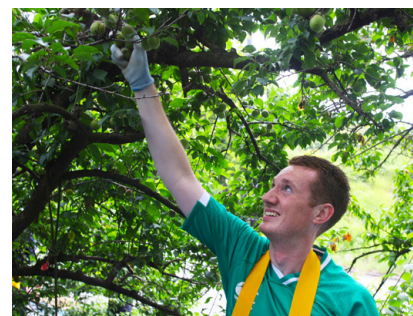


第11回「Ume We Meet Again」

私が子供の頃、家の庭にグーズベリーという果物がなっていました。毎年、実が育つ夏の時期になると、母がグーズベリージャムを作ってくれました。そのジャムをトーストに乗せて食べると大変美味しく、10年以上経った今でも幸せな思い出として心に残っています。田辺の人たちも梅について同じような幸せな思い出があるのでしょうか。私は、田辺に来て初めて梅干しを食べたとき、その酸っぱさにびっくりしました。そんな梅の魅力をもっと知るために、今回は上芳養の岡本農園で、梅の収穫体験をしました。

作業をして驚いたことは、梅干しはとても酸っぱいの木から落ちたばかりの梅は柔らかくて、甘い香りがするという事です。また、梅を収穫しながら色んな会話をしましたが、皆さんとても面白く、心温かい人ばかりで、とても楽しく作業ができました。

残念ながら、田辺のスーパーでグーズベリーは見当たりませんが、田辺にいる間は、梅で私の心のすきまを埋め（梅）ようと思います。皆さんも梅の収穫体験に行ってみてはいかがでしょうか？



たなべスマイル



お互いの顔が見える
地域づくりを



ひろお
岡崎 弘雄 さん

稲成町
下村活性化委員会 事務局長

稲成町下村区は、元々の住民に加えて、新たに住民になれる方が増えている地域です。かつては、町内会の加入率が下がり、住民同士の交流がほとんどなくなっていた時期がありました。

このことに危機感を抱いた有志8名で平成25年に『下村活性化委員会』を立ち上げ、100円朝市と避難訓練の同時開催、サツマイモ栽培コンテストなど、町内会に未加入の方にも来てもらいやすいイベントを年に8回行っています。

また、年末に町内会活動報告書と御礼状にゴミ袋セットを添えて配る、支出等を見直して会費を抑えるなど、町内会にご理解をいただけるように活動を行い、活動当初38%だった町内会加入率が今では50%を超えました。活動を通じて町内会に加入してくれた方が「こんなに色々してくれる町内会は初めて」と嬉しそうに話してくれたことが印象に残っています。これからも活動を発展させて、災害時などにも助け合えるような強い地域の絆を作っていきたいです。



いきいき！健康な身体づくり

～普段から免疫力を意識した生活を送りましょう～

私たちの体を病気から守ってくれる「免疫」の力は、年を重ねるごとに衰えていきます。高齢者の免疫力は20歳前後の若者に比べて2～3割程度になるとも言われています。

しかし、この免疫力は日々のちょっとした工夫で維持することが可能です。

■免疫力を維持するポイント

◇適度な運動

毎日適度な運動をすることで、食欲や睡眠の質の向上に繋がります。

◇十分な休息、睡眠

朝起きる時間を一定にする、昼間しっかりと

活動することで睡眠の質を高めましょう。

◇バランスのとれた食事

1日3食きちんと食事をとることが大切です。

◇身体を温める

ゆっくり入浴することで、身体を芯から温めることができます。38～40℃ぐらいのお湯に、10分程度浸かるといいでしょう。

◇ストレスを溜め込まず、よく笑う

笑うことで、免疫細胞（NK細胞）が活性化するとされています。

〈免疫力についてのシルバー川柳〉

笑いとは 金のかからぬ 常備薬

備えて安心！防災コラム



第74回 ご自宅の耐震性は大丈夫ですか

地震が起こったとき、「自分の家が倒れないかな」「耐えられるのかな」と不安に思っている方はいませんか。

平成7年に発生した阪神淡路大震災により亡くなった方の死因のほとんどが建物の倒壊や家具の転倒による圧死や窒息死であったことから、建物の耐震性確保が非常に重要であることが分かっています。

市では、平成12年5月31日以前に建てられた木造住宅を対象に耐震診断を無料で行っています。耐震診断では、耐震診断士がご自宅を調査した上で報告書を作成し、耐震性を診断します。

耐震診断の結果、地震により倒壊する危険性がある場合は、和歌山県が実施している耐震マネージャー制度を利用すると、耐震改修の方法や概算費用の相談を無料で行うことが可能です。

また、耐震補強工事（現地建替え工事を含む）を行う場合は、田辺市住宅耐震改修補助制度がご利用できます。

自分自身や家族の命を守るため、自分の家が地震に対して安全かどうかを調べるのが重要です。まずは、無料の耐震診断を受けてみましょう。

図建築課 建築係

☎0739-26-9935

我が家の愛ドル ～7月生まれ～



樽谷 景一ちゃん(1歳)
1歳の誕生日おめでとう！
いつも元気な景一くん、いっ
ぱい食べてすくすく大きく
育ってね。

父母より



中田 奏次郎ちゃん(5歳)
そうちゃん、お誕生日おめで
とう♡
お兄ちゃんお姉ちゃんみたい
に元気でたくましく育って
ね！



岩本 柚杏ちゃん(1歳)
ゆあちゃん1歳の誕生日おめ
でとう♡ゆあちゃん笑顔に
いつも癒されています。これか
らもう元気いっぱい育って
ね。



中井 和葉ちゃん(1歳)
いつも元気でイタズラ好きの
和葉ちゃん。
これからも笑顔いっぱいの優
しい子に育ってね。

パパとママより



山西 菜里奈ちゃん(2歳)
お誕生日おめでとう！
これからもたくさん遊んで、
いっぱい食べて元気に大きく
なってね！大好き！

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。8月生まれのお子さんの締切りは、7月10日(金)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 広報広報係 ☐ kikaku@city.tanabe.lg.jp



すくすく子育てクラブ

第83回 子供の熱中症予防



健康増進課
健康管理係
米山 美穂

乳幼児や小児は、体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、炎天下や高い気温にさらされると体に熱がこもりやすく、その結果、短時間の内に熱中症になりやすいのです。しっかりと熱中症予防策をとっていきましょう。

■子供の熱中症予防のポイント

- ◇熱中症のサインを知っておく
- ◇外出時は直射日光と照り返しに注意する
- ◇涼しい服を選び、外出時には帽子を着用する
- ◇水をこまめに飲ませる
- ◇適度に外遊びをし、暑さに強い体を作る
- ◇絶対に車内に子供を置き去りにしない

■熱中症のサイン

- ◇ぐったりしている
- ◇顔が赤い
- ◇体が熱い(38度以上の発熱)

■熱中症の対処法

- ◇風通しの良い涼しい場所に移動する
- ◇衣服を緩め、こもった熱を放つ
- ◇体を冷やす
- ◇水分補給をする

■受診の目安

意識がはっきりしない、呼吸が弱い、けいれん等の症状があれば、すぐ病院に受診してください。



図書館へ行こう



司書のおすすめ！新着図書



迷いがすっきり消えるイソップ人生論
編／植西 聡
発行／海竜社

イソップ寓話と偉人の名言やことわざを紹介しながら、幸福な人生を送るためのノウハウを解説しています。



ニッポンじゃアリエナイ世界の国
監修／斗鬼 まさかず
発行／S Bクリエイティブ

「道にツバを吐いたら罰金8万円の国」など、世界の興味深い文化とその理由がたくさん紹介されています。

ひとことコラム

「青がえる おのれもペンキ ぬりたてか」
これは、大正時代の小説家 芥川 龍之介の俳句です。季語の『青がえる』の緑色の光沢を帯びた姿がこの季節を思わせます。図書館には、俳句関連の図書もありますので、是非、一句詠んでみてください。(雄)

休館日

本館＝毎週①、7/30 ⑥(整理日)
龍神分室＝第1・3 ④⑤、7/23 ⑥⑦・24 ⑧⑨
中辺路分室＝毎週①、7/23 ⑥⑦・24 ⑧⑨
大塔分室＝第1・2・3 ④、毎週①、7/23 ⑥⑦・24 ⑧⑨
本宮分室＝毎週④⑤、7/23 ⑥⑦・24 ⑧⑨

開館時間

本館＝④～⑤ 9時30分～19時30分
⑥・⑦ 9時30分～18時
分室＝9時～17時
※龍神分室は、④～⑤ 20時まで時間延長あり。中辺路分室は、④のみ16時45分まで。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用制限や臨時休館とすることがあります。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>