

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12回 Crack Open a Cold One

アイルランドの最も有名な輸出品の一つは、ギネスと呼ばれる黒ビールです。私は物思いにふけるときにビールを飲みたくなることが多いのですが、最近はクラフトビールもよく飲みます。アイルランドのクラフトビールを日本で見かけることはありませんが、田辺には、地元産のクラフトビールがあります。今月は、田辺で唯一のクラフトビール醸造所にお邪魔しました。

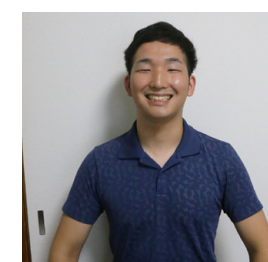
オーナーの真鍋さんが醸造所を立ち上げたきっかけは、近畿地方で一番の広大な面積を持つこの田辺に、醸造所がなかったからだそうです。田辺にもクラフトビールはあるということを多くの人に知ってもらいたい、来てもらいたい、そして何よりも、人と人とがつながる場を作りたいという強い想いを感じました。現在はオンライン販売にも力を入れ、新しいことにも取り組んでいるそうで、コロナウイルスの影響でどこも大変なのに、楽しみながら仕事に取り組むその姿勢が印象に残りました。皆さんもどうですか？もしかしたら僕と会って、つながるかもしれませんね。



たなべスマイル



地元へUターン
仕事と子育てに奮闘



植野^{げんき}元樹さん

本宮町本宮

子供の頃から将来は実家の米農家を継ぎたいと考えていました。高校卒業後、京都府で自衛官として務めていましたが、農家を継ぐため3年前に地元へUターンしました。

今は介護施設の職員として働きながら、休日は父に農業を教えてもらっています。子供の頃は、父は厳しい人だ感じていましたが、今では、私のために叱ってくれていたのだと分かるようになりました。仕事でも教わるが多く、改めて父を尊敬しています。これからは、父から農業を引き継ぎつつ、新しい方法も模索して地域の農業を引っ張れるように頑張りたいです。

また、昨年には息子が生まれ、妻と一緒に子育てでも頑張っています。息子には自然豊かな環境でのびのびと育ってほしいと考えています。ゆくゆくは一緒に農業もできればうれしいです。

介護と農業の両立は大変ですが、息子の成長を明日への活力にしながら家族とともに大好きな本宮で暮らしていきたいと思っています。



いきいき！健康な身体づくり

コロナ禍でのストレス予防

三密の回避や外出時のマスク着用などの感染対策のため、これまでとは違う生活を長く送ることで、「ストレス」を感じやすくなっています。ストレスに負けないために、以下の取組をしてみませんか。

■**睡眠** 良質な睡眠をとるために、朝日と共に気持ちよく目覚めて活動し、早寝早起きの生活習慣を続けていきましょう。太陽の光を浴びることで、気持ちを落ち着かせる脳内物質セロトニンの分泌も活性化されます。

■**食事** バランスのとれた食事はもちろん大切ですが、抗ストレス作用をもつ天然アミノ酸の一

種、GABA（ギャバ）をご存じでしょうか。GABAが不足すると、リラックスできずに精神的な緊張が続いてしまうことがあります。発芽玄米やトマト、なす、きゅうりなどの野菜、漬物などの一部の発酵食品に多く含まれていますので、普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

■**運動** 体を動かすことで、筋肉の緊張がとれリラックスにつながります。体に空気を取り込みながら行うウォーキングなどの有酸素運動や、腹式呼吸でリラクゼーション効果の得られるヨガ、筋肉のコリをほぐす作用のあるストレッチがおすすめです。

備えて安心！防災コラム



第75回 防災×キャンプ

本格的な夏を迎え、アウトドアを満喫する人も多いのではないのでしょうか。特に近年、キャンプを取り上げたテレビや雑誌をよく見かけます。電気やガスがないことを想定したキャンプ道具は、災害発生時に役立つものが多くあり、比較的コンパクトで軽量に作られているため、持ち運びにも便利です。

災害で、まず考えられるのは停電ですが、照明として、乾電池を使用するランタンのほか、オイルやガスを燃料とするランタンであれば、ちょっとした暖を取ることもできますし、カセット式のガスコンロとボンベがあれば調理も

可能です。また、避難先などでは、寝袋やマットは寒さを凌ぎ、より快適に眠ることができますし、テントは屋外でも避難スペースとして使用でき、プライベート空間の確保が可能です。

災害の状況や場所によって使用できないものがあるかもしれませんので、状況に応じて使用する必要があります。ご家庭に合った形で、防災を意識したキャンプ道具を取り入れ、日頃から使用して慣れておくことも一つの方法です。身近なキャンプという遊びを通じて、いざというときへの備えをしてみたい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



今につながる日本史
編／丸山 淳一
発行／中央公論新社

今起きていることは、以前にもあったという観点から、今と昔の出来事を、比較しながら分かりやすく解説する。



料理はすごい！シェフが先生！小学生から使える、子どものための料理本・発行／柴田書店

小学校低学年から使える子供のための料理本。テレビ等で見かける4人のシェフが先生です。

ひとことコラム

この夏も暑い日が続いていますが、妖怪や幽霊等の本を読んで、内面的に涼しむのはいかがですか。今年は、アマビエも話題になりましたが、定番と言ったら、河童ではないでしょうか。川や沼にすむ妖怪で、その伝承は日本全国に残されているようです。田辺市でも河童の伝承は残っています。暑さで寝苦しいときには、是非、妖怪体験してみたいはいかがですか。(雄)

休館日

本館＝毎週㊿(㊿を除く。)、8/11 ㊿(祝日振替)、8/27 ㊿(整理日)
龍神分室＝第1・3・5㊿、8/10 ㊿
中辺路分室＝毎週㊿、8/10 ㊿
大塔分室＝第1・2・3・5㊿、毎週㊿、8/10 ㊿
本宮分室＝毎週㊿、8/10 ㊿

※移動図書館の運行日時は、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

★おはなし会

絵本の読み聞かせや紙芝居など(対象：4歳くらいから)

本館＝8/2・9・16・30全㊿(11時～)
中辺路分室＝8/22 ㊿(11時～)

★おはなしタイム

おはなしや絵本の読み聞かせなど(対象：4歳くらいから)

本館＝8/1・8・29全㊿(11時～)

★夏休みおはなしランド

おはなしや絵本の読み聞かせなど(対象：4歳くらいから)

本館2階「大会議室」＝8/19 ㊿・20 ㊿・21 ㊿・22 ㊿・23 ㊿(11時～)

広報田辺7月号の掲載記事について訂正してお詫びします

7月号26ページ『司書のおすすめ！新着図書』の『ニッポンじゃアリエナイ世界の国』の本の写真に誤りがありました。正しくは次の写真です。訂正してお詫びします。
企画広報課 広聴広報係
☎ 0739-26-9963



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 ～8月生まれ～



久保 ^{ほのか}穂華ちゃん(4歳)
ほのかちゃん、4歳のお誕生日おめでとう！笑顔いっぱい皆を幸せにしてくれてありがとう♡



古久保 ^{ひまり}陽葵ちゃん(5歳)
5歳のお誕生日おめでとう♪毎日スクスク元気に育ち(*^▽^*)毎日可愛い笑顔に癒されてます♡大好きよ♡
パパ、ママより

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。9月生まれのお子さんの締切りは、8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84回 トイレトレーニング



牟婁保育所
太田 賀子

トイレトレーニングは、子供の成長にとって大きなステップです。開始時期や進め方など、不安に思っている方も多いと思います。

大切なことは、子供の成長に合わせてトレーニングを行っていくことです。始める時期も完了する時期も個人差があるため、焦らずゆっくりと進めていきましょう。

■開始時期の目安

おしっこを膀胱にためられるようになり、オムツにおしっこをする回数が減ってきたとき

■進め方のコツ

◇トイレに誘うタイミングを決める

朝起きた後や、お昼寝の後など、決めたタイミングでトイレに誘いましょう。

◇成功したときは褒める

トイレでおしっこができるのは嬉しいことだと実感できます。

◇失敗しても怒らない

失敗をして、オムツが濡れて気持ち悪いという感覚を持つことが大切です。

進めていく上で、時期やタイミングの見極めは難しいですが、もしやってみてダメなら一度やめてみるのもいいと思います。無理をせず、親子で楽しく取り組めるといいですね。