

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15回 Getting into the zone

一昔前と比べると、現代人はとても忙しく、一日の仕事を終えても、手元にあるスマホのメールやSNSなどの対応に追われていますね。そんな中、アイルランドでは心身のリフレッシュ方法として、新たに「瞑想」が注目されています。日本では古くから、瞑想の手段として「座禅」があります。今回は、田辺市で住職をされている谷さんのもとで、座禅を体験してきました。

座禅について事前に調べてみたところ、棒のようなもので叩かれたり、座り方が痛そうだったり、少し怖いイメージがありました。しかし、谷さんによると、それらは座禅全体のごく一部だそうで、安心しました。座禅には、何も考えないように心を整えることで、脳と体をリラックスさせてくれるなど、多くのメリットがあるそうです。しかし、座禅は私には少し難しかったようです。やはり、何かを考えるとという習慣をやめることは大変で、練習が必要だと感じました。家に帰って、もう一度チャレンジしてみようと思います。



たなべスマイル



しもやま まみ
下山 真実 さん

龍神村西
パン店

結婚後、夫婦で長野県から埼玉県へ、そして様々なご縁で26年前に龍神村へやってきました。

移住後4年目からパン店を営んでおります。パンには「自分の家族が毎日食べられる安全な食べ物を作る」という思いで国産小麦や天然酵母などの安心な素材を使用しています。

最近、市内各地や近隣市町村でピザの移動販売もしており、販売先で普段お店ではお会いしない方々とも出会えることが楽しみになっています。

また、一人旅のお客様から「龍神のゆったりとした時間の中で、都会の疲れを癒されにきました」というお話を聞いて、もっと地域のことをお伝えしたいと思い、3年前から民泊も始めました。民泊では、お客様から移住の相談を受けることもあり、これからは私たちの1ターンの経験を生かして、移住したい方と地域との橋渡しができるような存在になれたらいいなと思っています。



青春キラリ！高校生レポーター

SDGs を考えて



地震について考える

写真・文 南紀高等学校 前島 友海

11月5日が『世界津波の日』に制定されていることをご存じでしょうか。

今回私は、内之浦干潟親水公園にある安政南海地震と昭和南海地震の津波の高さを表示したモニュメントを訪れ、昭和南海地震を経験された小阪英二さんにお話をお伺いしました。

昭和南海地震は昭和21年12月21日4時19分過ぎに発生、地震から約20分で田辺市に津波が襲い、当時の田辺市及び新庄村を合わせて69名の方が亡くなられ、甚大な被害をもたらしたとのことです。

当時の話を聞いて、地震や津波に対する恐ろしさ、災害は1秒を争うものでもあり、日頃から市民一人ひとりが被災時の行動を考えておくことが大切であると感じました。課題点として高齢者や体が不自由な方をどう助けるべきかなど改めて考えるきっかけにもなりました。

備えて 安心！ 防災コラム



第78回 11月5日は「津波防災の日」「世界津波の日」です

東日本大震災を教訓とし、国民の津波に対する理解と関心を高めるため、毎年11月5日を「津波防災の日」としており、2015年の国連総会でも、広く津波対策についての理解と関心を深めるため、「世界津波の日」と定められました。

この機会に適切な防災行動、避難先の確認など、いざというときについて考え、地震や津波から身を守ることにつながりましょう。

■津波から身を守るために

◇避難場所や避難経路を確認

事前に浸水地域や複数の避難場所、経路を確認し、実際に歩いて備える。

◇地震があったら津波を考える

「地震＝津波」と考え避難行動を開始する。

◇より高い場所へ避難

想定にとらわれず、より高い場所を目指す。

◇避難したら戻らない

津波は第2波、第3波と後から押し寄せてくる波の方が高くなることもあるため、津波警報・注意報が解除されるまで避難場所にとどまる。

◇普段から津波情報に注意

離れた場所で地震が起きた場合、揺れを感じなくても津波が襲来することがあるため、津波警報が発表されたらすぐに避難する。



図書館へ行こう



司書のおすすめ！新着図書



エコハウス超入門
著／松尾 和也
発行／新建新聞社

住宅建築をするときに、断熱性能はどうか等、エコハウス設計でのこだわりについて、84の法則に従って分かりやすく解説しています。



はじめて出会う短歌100
編／千葉 聡
絵／佐藤 りえ
発行／講談社

著者が小中学生に真っ先に届けたい短歌を掲載しており、短歌の入り口として親しみやすい本です。

ひとことコラム

11月の異名として「霜月」という言葉は、ご存じですか。これは、旧暦の頃から使われ、新暦になっても使われています。由来を調べてみると、霜が降りるようになる月、霜降月から転じたものとされています。
その他にも「雪待月」、「神帰月」、「顔見月」等いろいろな異名があるようで、探してみるのも楽しいものです。(雄)

休館日

本館＝毎週㊿(㊿を除く。)、11/24㊿(㊿振替)、26㊿(整理日)
龍神分室＝第1・3・5㊿㊿、11/3㊿㊿、14㊿(臨時休室)、23㊿㊿
中辺路分室＝毎週㊿、11/3㊿㊿、23㊿㊿
大塔分室＝第1・2・3・5㊿、毎週㊿、11/3㊿㊿、23㊿㊿
本宮分室＝毎週㊿㊿、11/3㊿㊿、23㊿㊿

※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。
図 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＝11/1・8・15・22・29全㊿(11時～)
大塔分室＝11/28㊿(10時30分～)
中辺路分室＝11/28㊿(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＝11/14・21・28全㊿(11時～)

★ひよこタイム

絵本の読み聞かせやわらべうたあそびなど(対象：0～2歳くらい)
本館＝11/18㊿(11時～)
※定員5組(受付開始：11/4㊿～)
電話でお申し込みください。

★こぐまタイム

絵本の読み聞かせやわらべうたあそびなど(対象：2～3歳くらい)
本館＝11/18㊿(11時30分～)
※定員5組(受付開始：11/4㊿～)
電話でお申し込みください。

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 ～11生まれ～



前田 可夢威ちゃん(3歳)
かむちゃん3歳お誕生日おめでとう！
またいつでもお泊まりにきてね！
いっぱい遊ぼう♪
じいちゃん、ばあちゃんより



松村 旺迦ちゃん(1歳)
旺迦は人一倍大きくて力の強い頼もしい男の子です(^-^)
優しい笑顔に毎日癒やされています。心から、大好きだよ♡
お誕生日おめでとう！



尾花 紬ちゃん(3歳)
めぐり 環ちゃん(1歳)
かわいい2人はパパとママの宝物です。これからも一緒に、幸せな毎日を作っていこうね。大好きよ♡



出口 創大ちゃん(2歳)
2歳の誕生日おめでとう。いつもニコニコ笑顔のそうた。これからも元気いっぱい大きくなってね。
お父さん、お母さんより

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。12月生まれのお子さんの締切りは、11月10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87回 ロタウイルス感染症予防接種



健康増進課
母子保健係
植田 笑子

令和2年8月1日生まれのお子さんからロタウイルス感染症予防接種が定期予防接種となりました。ロタウイルス胃腸炎は、5歳までに1度はかかると言われており、その後も何度もかかる感染症で、特に小さい頃での初めての感染では、重症化しやすいのが特徴です。
主な症状は、突然の激しい嘔吐から始まること多く、下痢、発熱、腹痛で、1～2週間で回復します。しかし、感染力が強く、サポートする側も吐物や排せつ物の処理後は十分な手洗い等で感染を予防することが重要です。5歳未満の急性胃腸炎による入院の40～50%はロタ

ウイルス胃腸炎が原因です。
ロタウイルス感染症予防接種は、こうした重症化を防ぐ効果があると言われています。ただし、ロタウイルス感染症予防接種の副反応である「腸重積症(※)」は、0歳児では月齢が進むとかなりやすくなります。この副反応の発生を防ぐため、初回接種は出生14週6日までと推奨されています。お子さんだけでなく、サポートする家族の負担も最小限にするために、早い時期に接種しましょう。
※腸の一部が腸の他の部分に入り込み、腸が塞がる病気。