



特集

## 自分、更新中。

日常生活で身体の不調などを感じる方、筋力トレーニング（以下、筋トレ）を始めてみてはどうでしょうか。「筋トレは本格的で気が引ける」「中々続かない……」と思う方にも、取り組みやすく自宅でできる筋トレから、本格的なものまで紹介します。自分にできる筋トレから少しずつ始めてみませんか？

## INDEX

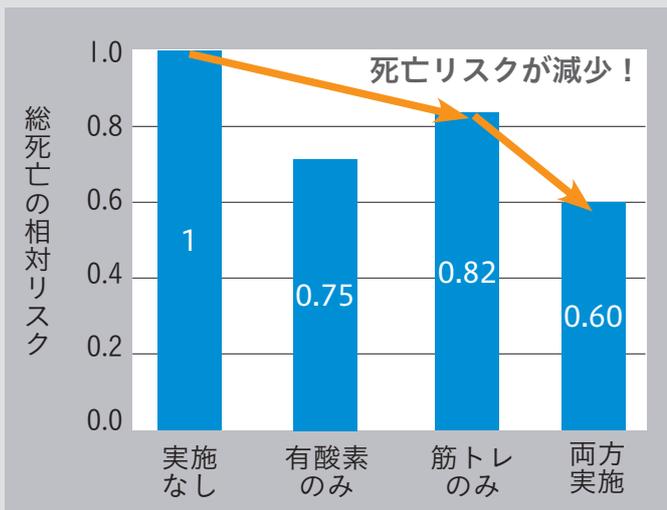
広報田辺をリニューアルしました / 令和7年度の高校生レポーターが決定しました

たなべ住人十彩「田辺の“粉もん屋”として」やまぐち じゅん 山口 潤さん みほこ 美保子さん（本町） /

高校生レポーター「生産者と消費者をつなぐ」そうがわしゅんすけ 寒川 竣介（熊野高等学校）



# 筋トレで プラスワンの健康を！



(図) 何も実施していない状態の死亡リスクを1として、筋トレや有酸素運動を行った場合の死亡リスク

## 筋トレの効果って本当にあるの？

厚生労働省によると、成人や高齢者の運動として、筋力トレーニング(以下、筋トレ)を週に2~3回行うことを推奨しています。また左の図を見ると、筋トレを行っている場合には、何もしていない時と比べて死亡リスクが下がっており、有酸素運動を組み合わせると、より高い健康効果が得られることが分かります。

〈参考・図の引用元〉健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 (厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)



健康運動指導士  
北野 貴弘さん

## 筋トレを正しく理解して、 無理なく健康づくりを

効果があると分かっているにもかかわらず、忙しい中時間を作ることや、継続して取り組むことが筋トレの難しいところ

トレーナーの北野さんに正しい筋トレの知識や筋トレをこれから始める人へ少しでも無理なく、効果的に行うポイントを解説していただきました

### 「習慣化」が 大きなテーマ

筋トレを「さあ始めよう」とジムに入会したのは良いものの、「忙しいからまた今度しよう」と次第に行かなくなるケースがよくあるパターンですよね（笑）。筋トレは継続して行うことで効果が得られるものなので、「習慣化」が大きなテーマになると思います。

### ハードルを下げる

最初からきつい筋トレやランニングを行うのではなく、まずは体幹トレーニングやウォーキングのような、取り組みやすい運動から始めてみましょう。徐々に運動の段階を上げていくことで無理なく運動が「習慣化」でき、筋トレの効果が得られるようになります。

また、運動の方法は人それぞれなので、自分に合っ

ていると感じる方法を行うことが負担なく続けることができる方法の一つと思っています。

### 一歩ずつ自分のペース

最初は、効果を実感するまでに時間がかかりモチベーションを保ちづらいです。しかし、継続する中で「できなかった」ことが「できる」ようになることで達成感を得られます。それが筋トレをする楽しさであり醍醐味でもあります。



目標を立てて、一歩ずつ自分のペースで運動に取り組んでいただきたいです。

### 自分だけで頑張らない

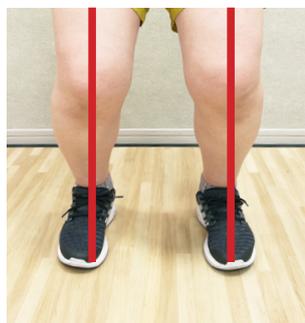
運動を始める人の指導方法として、最初からトレーニング方法を教えるのではなく、まずはそのお客様と「会話」するところから始めます。その人が筋トレを始めたいと思ったきっかけや身体状態の評価やカウンセリングをすることで、その人に合った運動方法を提案できると考えています。

資格を保有したトレーナーがいる施設は限られているので、身近に筋トレを行っている方に相談することや、書籍などで正しい知識を得ることをおすすめします。自分だけで頑張らないで、ご家族や友人と楽しく筋トレを始められてはいいかがでしょうか。

ひざのスペシャリストに聞く！

## 正しいトレーニングで健康につなげる

「しゃがむとひざが痛い……」「重いものを持ち上げるのが辛くなった……」日常生活で感じるひざの悩みは、ひざのゆがみを改善するエクササイズを積むことで、改善や予防が期待できるとトレーナーの出口さん（7ページ）は言います。場所を選ばないトレーニングも多くありますので、無理のない範囲でトライしてみませんか。



(正しい例) つま先方向とひざが同じ方向を向いている



(良くない例) つま先方向に対してひざが内側を向いている

### 正しい「ひざの位置」を知る

つま先方向と同じ方向にひざが向いているのが正しいひざの位置になります。つま先が正面を向いているのにひざが内を向いているとひざにねじれが生じていることがあります。

鏡などの前に立って、つま先を正面に向けてひざの曲げ伸ばしをしてみましょう。ひざが内側に入ってこないか見てみましょう。

## ひざの位置を整え、正しいトレーニングへ

次にひざのねじれを整えるためのエクササイズを一つ紹介します  
トレーニング前に行うことで、正しく負荷をかけることができ、ひざの故障予防につながります

かたないせん

### 下腿内旋運動

下腿（ひざから下のすねの部分）を内側に向けるための運動



① 椅子に腰を掛け、片足を少し前を出す



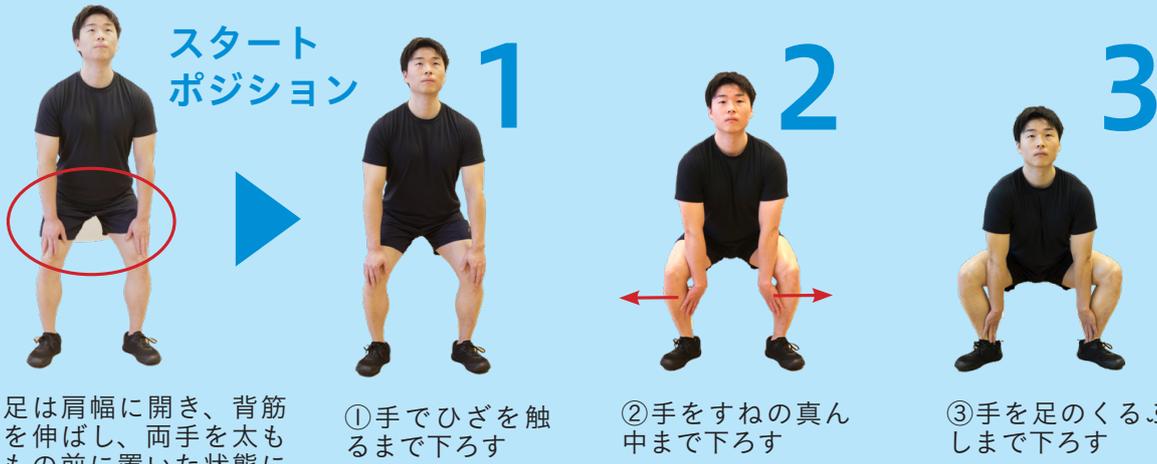
② 出した足のかかとを付け、つま先を浮かせるようにする両手で太ももを押さえる



③ ②の状態のまま、つま先を内側にひねるように動かす動きを繰り返す

# スクワットの基本

スクワットはアスリートから高齢者のリハビリまで使われるトレーニングの一つです。初心者でもひざ痛の方にもおすすめのスクワットを紹介します



スタート  
ポジション

1

2

3

足は肩幅に開き、背筋を伸ばし、両手を太ももの前に置いた状態にする

①手でひざを触るまで下ろす

②手をすねの真ん中まで下ろす

③手を足のくるぶしまで下ろす

回数の目安

①～③を  
約10回

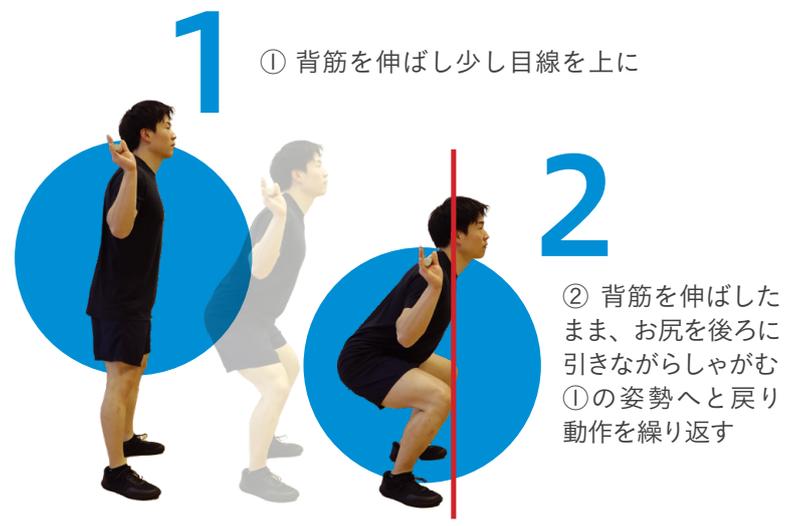
**Point** 手は脚に沿って、ひざの内側を押すように下ろしていきま  
②、③の動作が辛い方は①だけでも

## Challenge

スクワットの基本がきちんとできる方には  
バーベル\*等を使ってスクワット

ひざや腰に問題ない方は、バーベルなどで負荷をかけたスクワットをすると、より効果的に太ももやお尻の筋肉を鍛えることができます

※おもりを付けることのできる棒状のトレーニング器具



1

① 背筋を伸ばし少し視線を上

2

② 背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに引きながらしゃがむ  
①の姿勢へと戻り動作を繰り返す

## YouTubeでも解説します！



広報たなべ5月号 ~ひざトレ編(紙面4ページ)~  
①片足を前に出して、つま先を浮かせる  
②その状態で、つま先を左右に動かす

動かす足の股関節が動かないように!

紙面に載せきれなかった「ひざトレ」も紹介していますので、ぜひご覧ください  
視聴・チャンネル登録はこちらから▶  
「田辺市公式チャンネル」で検索



## トレーニングを体験して

趣味としてパワーリフティングを行い、今回のモデルにもなった職員に感想を伺いました

普段のトレーニングでは意識しないような細かな筋肉の動きがあり、少し難しいと感じるところもありましたが、新鮮な感じがしました

このトレーニングで市民の皆さんの健康の維持、向上に少しでも貢献できれば、うれしいですね



総務課  
こばやし  
小林主査

## トレーニングの注意点

トレーニングは無理のない範囲で行い、少しでも痛みなどの症状が出た場合には、すぐに中止し、専門の医療機関等を受診してください。ご紹介したトレーニングによって生じたけがなどは、市で責任を負いかねますので、くれぐれもお気を付けください。

# 鍛えるだけが筋トレではない

3つのポイント  
を整える  
体内リズムを

1 朝起きたら日光を浴びる

2 日中は、体を活発に動かす

3 就寝1～2時間前に  
ゆっくり入浴する

年齢を重ねるにつれ筋力が低下しやすくなっていきますが、筋肉は年齢に関係なく鍛えられます

体内リズムを整え、トレーニングをした後は、栄養のある食事により効率的に筋肉を作りましょう！

## 食事×筋肉

良質なタンパク質で効率的に筋肉UP!!

さっぱり美味しい簡単レシピを紹介します



オクラ・ツナ缶(サバ缶)  
梅干しだけでできる！オクラのツナ和え



### ■作り方

- ①オクラは塩でもみ、さっとゆでて小口切りに
- ②ツナ缶の余分な油を切る
- ③梅干しは種を取り、果肉をよくたたく
- ④オクラ・ツナ・梅干しをよく混ぜ合わせて完成



健康増進課  
はやし 林 管理栄養士

自分に合った健康づくりを始めてみませんか。市では健康づくりのための教室を開催しています。広報などで随時お知らせしますので、ぜひ参加してください

みんなで一緒に健康づくり

## みんなで筋トレ体操！

筋力がつくと、転倒しにくい身体になります。さらにみんなで楽しく行うことで、脳が活性化し、認知症予防にも役立ちますよ！

65歳以上のグループで、新たな活動として「みんなで筋トレ体操」を始める団体に、看護師や理学療法士等、専門職のスタッフがグループへ訪問し、体操指導や体力測定等を行います

☎ やすらぎ対策課高齢福祉係

☎ 0739 (26) 4910



## ウォーキング

ウォーキングで美脚・美肌を手に入れませんか。歩く事で、身体全体の筋肉を鍛えられます。また、血流がよくなることで、皮膚の新陳代謝がよくなり、脳の働きも活発になります

時期 秋頃開催

☎ 健康増進課健康管理係

☎ 0739 (26) 4901



# 田辺 スポーツ パークで！ 筋トレ！

## 市営のジムを利用しませんか？

**所在地** 上の山一丁目 23-1-7  
**利用時間** 9時～21時30分（最終受付19時30分）  
**利用料** 1回2時間まで  
 大人 880円・高校生以下 440円  
**申込** スポーツ振興課の窓口へ  
 ※高校生以下の方は、大人の付き添いが必要です



↑パワーラック

**田辺スポーツパーク**  
 〇 スポーツ振興課  
 ☎ 0739 (25) 2531



## 利用者さんの声



音楽と紀州材の香りに癒やされながら、気持ちよくトレーニングができますよ。

たぶち たつや 田淵 竜也さん · こしま ゆう 小島 優さん

ヘビーユーザーです。自分のペースのできるの初めての人にもおすすめです。パワーラックが4つもあるのがありがたいですね。



ふくもとまこと 福本 真さん

4～5ページの筋トレを教えていただいたトレーナーの出口さんにトレーニングの必要性を伺いました

## 少しでも若い時に始める



パーソナルトレーナー  
 てくち ひろき  
 出口 広紀さん

今年の4月からパーソナルトレーナーとして、地元で指導を行っています。

田辺には梅やミカンなどの農家の方が多いですが、農作業は斜面などで行うため、ひざの位置がずれやすいです。その状態でしゃがむ、重いものを運ぶなどを繰り返すことでひざや腰に負担がかかり、痛めてしまう原因になります。

突発的なけがとは異なり、このようなけがが要因で起こる場合は、自覚がなくても20代後半くらいから徐々に痛め始めると言われています。

「もう筋トレをやっても手遅れでは……」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、筋力はいくつになっても付けることができます。一日でも若い時に始めて、いつまでも健康でいられる身体づくりをサポートできればうれしいです。

いつまでも健康な状態でいられるようにするために、日頃からストレッチやスクワット等の筋トレを継続して行い、筋力が衰えないようにすることが大切です。

# ／ 広報田辺をリニューアルしました ／

田辺市の魅力をより分かりやすく伝え、「田辺に住んでよかった」と思ってもらえるよう、広報田辺をリニューアルしました

大勢の市民の方に登場していただき、活気にあふれたまち、親しみが湧くまちを感じてもらいたい……

また、必要な情報を見つけやすく、分かりやすい内容で伝わる広報紙になるよう、これからも幅広い世代に読まれる魅力的な広報紙をめざします

☎ 企画広報課広聴広報係  
☎ 0739 (26) 9963

## 📷 新コーナー「たなべすてき写真館」に写真を投稿しませんか？

広報田辺 8月号から新コーナー「たなべすてき写真館」が始まります。「わたしが好きなたなべ」をテーマに写真を投稿してみませんか？

申込みはこちら



## 令和 7 年度の高中生レポーターが決定しました！

☎ 企画広報課広聴広報係 ☎ 0739 (26) 9963



広報たなべの人気コーナー「アオハル高校生レポーター」（裏表紙掲載）。高校生ならではの目線で地域 の話題を取材します

令和 7 年 5 月号～令和 8 年 4 月号まで、次の高校生 7 名に、SDGs（持続可能な開発目標）に掲げる 17 のゴールに関連した記事を書いていただきます



### ■氏名（敬称略）・高校名（写真左から）

- ◇後列 しまもと そうら 嶋本 崇良（南部高校）  
やまね かえで 山根 楓（神島高校）  
にしかわ りゅうじ 西川 竜司（南部高校龍神分校）
- ◇前列 あいす ゆづき 愛須 宥月（南紀高校）  
はまもと ほたん 濱本 菩丹（田辺高校）  
ごとう ゆうか 後藤 優日（田辺工業高校）

そうがわしゅんすけ  
寒川 竣介さん（熊野高校）は当日欠席でしたが、今月のレポーターとして活躍されていますので、ぜひご覧ください（裏表紙掲載）

**有料広告** 広告主及び広告内容については、市が推奨等するものではありません。広告内容についてのお問合せは、直接広告主へ。

## 有料広告

2 枠連結（縦 46mm × 横 174mm）



# 保険税（料）率を改定します

☎ 保険課保険税係 ☎ 0739 (26) 9965

## 国民健康保険税

国民健康保険は、都道府県単位で運営しており、税率は県が示す国保事業費納付金及び市町村標準保険料率を参考に見直されます

	医療保険分	後期高齢者 支援金等	介護保険分
所得割率	8.0%	2.7%	2.0%
資産割率	5.4%	1.4%	1.2%
被保険者均等割額	29,600 円	10,500 円	11,700 円
世帯別平等割額	21,800 円	7,700 円	6,200 円
賦課限度額	660,000 円	260,000 円	170,000 円

※年間税額は、世帯で算定した「医療保険分」「後期高齢者支援金等」「介護保険分」の合計額になります

※資産割は、和歌山県内の統一的な国保の運営方針を示した「和歌山県国民健康保険運営方針」により、令和9年度までに廃止する予定です



## 後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度の保険料率は、和歌山県後期高齢者医療広域連合により県内均一で定められ、2年ごとに見直されます

令和7年度の保険料率の変更はありませんが、総所得金額等に応じた軽減用所得割率（10.13%）及び賦課限度額の段階的引き上げ（73万円）の制度が廃止されました

均等割額	所得割率	賦課限度額
54,428 円	11.04%	80 万円

※年間の保険料額は、均等割額・所得割額の合計額で、個人単位で計算します



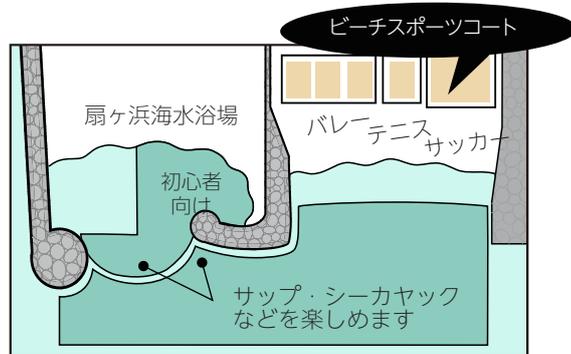
## ビーチスポーツ場開設

開放期間 5月1日(木)～10月31日(金)

☎ 観光振興課地域観光係 ☎ 0739 (26) 9929



扇ヶ浜海水浴場(南側)にビーチスポーツ用コート(ビーチバレーコート3面、ビーチテニス・ビーチサッカー用コート各1面)を設置しています



### 有料広告

広告主及び広告内容については、市が推奨等するものではありません。広告内容についてのお問合せは、直接広告主へ。

## 有料広告

2 枠連結 (縦 46mm × 横 174mm)

## 募集

### 田辺市国民健康保険運営協議会の委員を募集します

☎ 保険課庶務係   
☎ 0739 (26) 9924

田辺市国保の運営について重要事項を審議する委員です

**対象** 次の全てを満たす方

・満18歳以上（令和7年4月1日現在）の方

・田辺市国民健康保険に加入の方  
・年数回、平日午後開催予定の協議会に出席できる方

**定員** 被保険者代表委員1名(選考)

**任期** 3年（令和7年8月1日～令和10年7月31日）

**応募方法** 5月30日(金)（必着）までに、上記が行政局住民福祉課へ「申込みの動機と国民健康保険に期待すること」をテーマにした800字程度の小論文に、住所・氏名・生年月日・電話番号・職業を添えて、窓口か郵送で



### 南方熊楠生誕記念イベント

☎ 南方熊楠顕彰館   
☎ 0739 (26) 9909

**日時** 5月18日(土) 10時～17時（最終入館16時30分）

**場所** 南方熊楠顕彰館

**内容** ・顕彰館オリジナルグッズが当たる抽選会（先着30名）  
・普段は入ることのできない南方熊楠邸（母屋）の内部公開（12時まで）

### 2025年企画展 I

#### 「映画の中の南方熊楠」

☎ 南方熊楠顕彰館   
☎ 0739 (26) 9909

昨年、一般公開された映像の中から、昭和天皇と言葉を交わす南方熊楠の姿を映した貴重な映像が発見されました

今回の企画展では、この映像に登場する人物と熊楠との関わりなどを紹介します

**日程** 5月31日(土)～6月29日(日)  
**時間** 10時～17時（最終入館16時30分）

**場所** 南方熊楠顕彰館

## イベント

### 田辺市20周年記念 第33回文協フェスティバル

☎ 文化振興課文化振興係   
☎ 0739 (26) 9943

#### 展示部門

**日程** 5月17日(土)・18日(日)

**時間** 9時～17時

※お茶席は9時30分～16時

**場所** 紀南文化会館(展示ホール・小ホール・和室)

**料金** お茶席のみ500円

**内容** 書・洋画・生花・紀州てまり・革細工・収集色紙・川柳・盆石・お茶席

#### 舞台部門

**日程 第1部** 5月25日(日)

**第2部** 6月1日(日)

**開演** 13時（開場12時30分）

**場所** 紀南文化会館 大ホール

**内容 第1部** 日本舞踊・箏曲・津軽三味線・詩吟・詩舞・三味線・三曲合奏

**第2部** 合唱・アコーディオン・大正琴・バレエ・タヒチアンダンス・フラダンス・リズム体操・津軽三味線・太鼓

**有料広告** 広告主及び広告内容については、市が推奨等するものではありません。広告内容についてのお問合せは、直接広告主へ。



## 有料広告

1 枠単独（縦46mm × 横85mm）



はじめよう！  
エコぐらし

第9回

生ごみ処理機器のすすめ

皆さんは生ごみ処理機器をご存じですか？

生活の中で出る生ごみを減量させるだけでなく、家庭菜園などの肥料に使える堆肥として再利用することができます

生ごみの約70~80%は水分と言われており、電気式生ごみ処理機で乾燥させると、ごみの重さを減らすことができます

また、コンポスト容器や密閉バケツ式の生ごみ処理容器の場合は、生ごみを入れておくと微生物の働きによって分解され、堆肥として再利用できます

生ごみ処理機器を購入する場合、その購入費の一部を市が補助しています

ごみの減量、再利用が進めば、市民の皆さんが負担するごみ処理にかかる費用が減り、ごみ処理による環境への負担も少なくなります

皆さんのご協力をよろしくお願ひします

生ごみ処理機器の補助金はこちら▶



健康福祉



令和7年度集団検診が始まります～申込みはお早めに

☎ 健康増進課健康管理係

☎ 0739 (26) 4901



対象の方には、4月末に「検診のお知らせ」を送付しています  
**完全予約制** 上記が行政局住民福祉課へ電話かウェブ予約で  
※「田辺市検診事業のお知らせ」に記載されている「予約番号」をご用意ください

国保の特定健康診査（特定健診）を受けましょう

☎ 保険課庶務係

☎ 0739 (26) 9924



対象の方には、4月末に受診券を送付しています  
**対象** 田辺市国保被保険者で、令和8年3月31日時点で40歳～74歳の方  
※令和7年度中に75歳になる方は誕生日の前日まで受診できます



令和7年度幹部候補曹を募集します

☎ 自衛隊田辺地域事務所

☎ 0739 (24) 6219



令和7年度から新たに幹部候補曹の制度が追加され、数年間の曹として勤務を経て、将来幹部として活躍する方を募集します

**対象** 日本国籍を有し、令和8年4月1日現在、20歳以上33歳未満の方

一次試験

**区分** 一般教養・専門

**受付期限** 6月6日(金)

**試験日** 6月14日(土)

**試験会場** 自衛隊和歌山地方協力本部庁舎

体験型採用説明会

**日時** 5月5日(日) 9時～16時

**場所** (株)オークワパビリオンシティ田辺店 A館広場



マイナンバーカード  
休日開庁のおしらせ



2131

☎ 0739 (34)

☎ 市民課窓口係

☎ 話か申し込みフォームで

☎ たたく担当部署へ電話

☎ 申込 事前に来庁

☎ 時間 9時～12時

☎ 日程 6月8日(日)

☎ 日程 5月11日(日)



※無料、誰でも参加できる、申込みが不要の場合は、費用・対象・申込方法を掲載していません  
天候等により、イベントが延期・中止となる場合があります

## 相談

### 被害者支援無料相談

問 (公社) 紀の国被害者支援センター

☎ 073 (427) 1000



弁護士、臨床心理士、紀の国被害者支援センターの相談員が、犯罪や交通事故、DVなどの被害者や家族等からの相談をお受けします

日程 5月24日①

時間 10時～15時30分

場所 市民総合センター2階  
青少年ホール 他

電話相談 当日のみ開設

☎ 090 (4712) 5657

☎ 080 (1987) 5095

面接相談 できれば事前予約

### 地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」

問 福祉課庶務係

☎ 0739 (26) 4900



民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、全ての民生委員は児童委員を兼ねています

担当地区の住民が心身ともに健やかに生活を送れるよう相談相手となって寄り添い、必要な支援へとつなげます

児童委員は、子どもに関する相談・支援等を行い、主任児童委員は、子どもに関することを専門的に担当しています

介護や子育てなどの日常生活に関する悩みごと、ご近所で気になることがあるときは、お住まいの地域の民生委員・児童委員・主任児童委員へお気軽にご相談ください

相談した方の秘密は守られます

### 高齢者健康チェック補助制度 をご利用ください

問 保険課医療係

☎ 0739 (26) 9926



次の通り、人間ドック等の受診費用を補助します

対象 後期高齢者医療の被保険者

自己負担額

人間ドック 5,650円

(総費用 37,700円のうち)

脳ドック 4,860円

(総費用 32,400円のうち)

人間ドック脳検査付 9,100円

(総費用 60,700円のうち)

申込 上記が行政局住民福祉課の窓口へ

必要なもの

- ・保険証等(マイナ保険証、資格確認書等)
- ・後期高齢者医療健康診査受診券
- ・各種検診受診券

※右記の後期高齢者医療制度の健康診査と重複受診はできません

### 今の自分の健康状態を、測定 してみませんか？

問 やすらぎ対策課高齢福祉係

☎ 0739 (26) 4910



健康相談イベント「からだの健康チェック<sup>プラス</sup>」を開催します

当日は、健康や栄養の相談もお受けします

日程 5月30日⑤

時間 9時30分～11時30分

場所 本庁舎2階 大会議室

対象 市に住民票がある方

内容 骨密度測定、血管年齢測定、フレイルチェック、口腔チェック等

## 健康福祉

### 健康チェック補助制度をご利用 ください

問 保険課庶務係

☎ 0739 (26) 9924



人間ドック等の受診費を補助します

対象 田辺市国保被保険者で、令和8年3月31日時点で16歳から74歳の方

※令和7年度中に75歳になる方は誕生日の前日まで受診できます

申込 上記が行政局住民福祉課へ

必要なもの

- ・保険証等(マイナ保険証、資格確認書等)
- ・特定健診受診券(40歳以上の方)
- ・各種検診受診券(40歳以上の方)

### 後期高齢者医療制度の健康診 査を受けましょう

問 和歌山県後期高齢者医療  
広域連合

☎ 073 (428) 6688



5月下旬に受診券を送付します

対象

医科健康診査 後期高齢者医療被保険者全員

歯科健康診査 令和7年3月31日時点で満75歳、80歳、85歳、90歳以上の方

受診期間 6月1日⑤～令和8年2月28日⑤



# やさしさひろがる 人権のわ

第 15 回

## 日本国憲法と人権

5月3日は、日本国憲法が  
施行された日です

憲法には、私たち一人ひとりの人権が守られ、安心して暮らせるようにするための大切な決まりごとが書かれています

憲法第 11 条では「基本的人権の尊重」について書かれており、日本に住むすべての人が尊重され、自由で平等な生活を送る権利が保証されています

また、第 14 条では「法の下の平等」が強調され、これは誰もが法律の下で差別されることなく、公平であるということを示しています

こうした権利は当たり前を感じるかもしれませんが、実際には、弱者への虐待や、SNS での誹謗中傷など、人権に関する様々な問題が後を絶ちません

このような中で私たちは、憲法記念日を機に憲法に込められた意味や、基本的人権とその尊重の重要性を改めて考えてみませんか？

## 令和 7 年度田辺市小規模事業者持続化補助金制度のご案内

☎ 商工振興課商工労政係

☎ 0739 (26) 9970



小規模事業者が生産性向上と持続的発展のため、自ら策定した経営計画に基づく販路開拓等の取組を支援します

国の「小規模事業者持続化補助金」(第 17 回)の申請で不採択となった市内の事業者で、市の審査を通過した事業者が対象となります。商工会・商工会議所から手続きをご案内します。

**対象事業期間** 令和 8 年 3 月 31 日までに完了するもの

**国の小規模事業者持続化補助金(第 17 回)の申請** 5 月 1 日(☎) ~ 6 月 13 日(☎)に、商工会・商工会議所へ書類を提出してください

## 犬・猫の不妊去勢手術費を補助します

☎ 環境課環境対策係

☎ 0739 (26) 9927



### 飼い犬・飼い猫

**対象** 市に住民票がある飼い主

**補助金額** 1 頭 (1 匹) につき 2,000 円

**対象手術** 田辺保健所管内の動物病院で実施する不妊去勢手術

※犬の場合は、飼い犬の登録手続きをしていること

### 飼い主のいない猫

**対象** あらかじめ補助事業団体として登録を受けた団体

**補助金額** 1 匹につき 3,000 円

**対象手術** 田辺保健所管内の動物病院で実施する不妊去勢手術

## お知らせ

### 世界農業遺産住民提案型地域活動を補助します

☎ みなべ・田辺地域世界農業遺産推進協議会

☎ 0739 (33) 9310



世界農業遺産に認定された「みなべ・田辺の梅システム」の保全・活用に関する取組を推進するため、地域の自主的な活動を支援します

**応募資格** 田辺市やみなべ町に活動拠点のある組織・グループ

**対象事業** 世界農業遺産「みなべ・田辺の梅システム」の保全・活用を推進する活動

**事業実施期間** 補助金交付決定日 ~ 令和 8 年 2 月 27 日(☎)

**申込** 5 月 7 日(☎) ~ 16 日(☎) 17 時 (必着) までに窓口か郵送で

申込書類は、上記窓口・ホームページで配布

〒 646-8545 梅振興室内

### 軽自動車税(種別割)を減免します

☎ 税務課庶務係

☎ 0739 (26) 9919



軽自動車税(種別割)には、次の減免があります

- ・身体障害者等に対する減免
- ・構造を変更した車両に対する減免
- ・公益のために直接専用する車両に対する減免など

**申込** 対象の方には、5 月中旬に納税通知書を送付します

同封の文書を確認の上、6 月 2 日(☎)までに、上記か行政局住民福祉課の窓口へ

**水を大切に使いましょう**

☎ 業務課料金係

☎ 0739 (24) 0011



**暮らしに欠かせない水** 6月1日～7日は水道週間です。水の大切さをこの機会に考えてみましょう

歯磨きや洗顔時には蛇口を閉めるなど、身近にできることから始めましょう

**漏水に注意** 家庭の水道設備は、皆さんに管理責任がありますので、もし漏水が発生した場合、漏水分の料金は各家庭でのご負担となります

**時々点検を** 家中の蛇口を全て閉め、水道メーターのパイロットが回っていれば、漏水している可能性があります



**水道の修繕・濁り水の際は**

☎ 工務課

☎ 0739 (24) 7932



**水道の修繕等** 市では、漏水など家庭内の水道の修繕を行いません。家庭内の水道の修繕や新增設等の工事は、田辺市指定給水装置工事業者にご依頼ください

事業者リストはこちら▶



**消火栓の使用等による濁り水**

消火栓の使用や水道管等の破損による漏水などで、水道水が濁ることがありますので、飲み水等への使用には十分ご注意ください

しばらく流し続けるときれいになりますが、濁りが取れないときは、上記へご連絡ください

**5月26日から氏名の振り仮名が戸籍に記載されます**

☎ 市民課記録係

☎ 0739 (26) 9923



5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名の振り仮名が追加されます

原則本籍の筆頭者宛てに、7月下旬に振り仮名を通知します

通知が届いたら、必ず内容を確認してください

**届出 振り仮名が正しい場合** 不要  
**振り仮名が異なる場合** 正しい振り仮名の届を上記まで

**地域の保健福祉を増進する事業を補助します**

☎ 福祉課庶務係

☎ 0739 (26) 4900



市民団体や市内の民間企業が高齢者等の保健福祉の増進のために行う先導的的事业に対して補助します

**対象** 事業の実施に要する費用 ※施設建設等に要する費用は除く ※国、県、市の他の補助金の対象となる事業は除く

**補助金額** 1事業当たり

**市民団体** 上限 100万円

**市内の民間企業** 上限 50万円

**交付期間** 上限 3年

**申込** 5月30日(金)までに、申込書に事業計画書、活動実績書を添えて上記窓口へ

申込書等は、上記窓口・ホームページで配布

**活用事例**・高次脳機能障害の理解を広め、当事者、家族の交流の場をつくる事業

・乳幼児とその親、就学前の発達障害児とその親を対象とした食をテーマとしたワークショップ

・シニア世代を対象とした子育て応援スタッフ養成講座・実習

**お知らせ**



**農薬の価格高騰分を支援します**

☎ 農業振興課農政係

☎ 0739 (26) 9930



物価高騰による農業経営への影響を軽減し、地域農業の維持発展のため、農薬の価格高騰分を支援します

**対象** 市に住民票がある農業者

**対象農薬** 次の要件を全て満たすもの

- ・販売を目的とした営農に必要な農薬で国に登録されているもの
- ・令和6年4月1日から令和7年3月末日までに購入したもの

**補助金額** 購入額の価格高騰分(農業物価指数により計算)

**申込** 5月12日(日)～9月30日(日)に、上記が行政局産業建設課の窓口・郵送・ホームページで ※7月中旬以降にJAと合同で市内数か所出張受付開催予定

申込書は、上記窓口・行政局産業建設課・ホームページで配布

**田辺市梅干製造業経営支援資金利子補給制度のご案内**

☎ 商工振興課商工労政係

☎ 0739 (26) 9970



梅干製造業者を支援するため、県が実施する経営支援資金(一般枠)を受けた方に利子の一部を補給します

**対象者** 梅干製造業を営んでいる方で、市内に住民票があり、市内の事業所で事業を営む方や、商業登記簿に登録されている本店又は支店が市内にある法人

**申込** 依頼書を窓口へ

依頼書は上記窓口・ホームページで配布



## 5 月の献血

詳しくはこちら



日	時間	場所
5/3 (土)祝 5/25 (日) 6/1 (日)	9時30分～12時 13時～16時	パピリオンシティ田辺店 (稲成町 3165)
6/10 (火)	9時30分～12時 13時～16時	本庁舎 1階 北側広場

### 納期限のお知らせ

**6月2日(月)**  
納期限までの納付を

■軽自動車税

問 収納課 ☎ 0739 (26) 9922



### 救急の情報

#### 救急相談

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら

■救急安心センター ☎ #7119

※つながりにくい場合は、市消防本部

☎0739-22-0119

#### ■アプリで診断

全国版救急受診ガイド「Q助」



#### 休日急患診療

**場所** 田辺広域休日急患診療所

〒646-0028 高雄一丁目23-1

市民総合センター玄関右側

**内容** 内科、小児科、歯科の応急診療

**日時** (土)祝 9時～11時30分、13時～16時

(小児科のみ、(土)18時～21時30分)

☎0739(26)4909



### 災害時の情報

#### 防災行政テレフォンガイド

防災行政無線の放送内容が  
確認できます

☎0120(963)910

#### 防災・行政メール

気象情報や避難情報などの災害  
に関する情報をメールでお知ら  
せします

事前に登録をお願いします



### 人口・世帯数

令和7年3月末現在

人口:66,760人(男 31,389人 女 35,371人)

世帯数:34,713世帯

出生20人 死亡99人 転入313人 転出563人



### 施設のご案内

市役所の開庁時間は、祝日を除く(土)～(金)の8時30分～17時15分です。

※毎週(土)は19時まで延長しています。(市民課・保険課・税務課・収納課・水道部の一部)

■田辺市役所 本庁舎 〒646-8545 東山一丁目5-1

☎ 0739(22)5300(代) ☎ 0739(22)5310

■龍神行政局 〒645-0415 龍神村西376

☎0739(78)0111(代) ☎0739(78)0116

■中辺路行政局 〒646-1492 中辺路町栗栖川396-1

☎0739(64)0500(代) ☎0739(64)0966

■大塔行政局 〒646-1192 鮎川2567-1

☎0739(48)0301(代) ☎0739(49)0359

■本宮行政局 〒647-1792 本宮町本宮219

☎0735(42)0070(代) ☎0735(42)0239

■ごみ処理場 〒646-0053 元町2291-6

☎0739(24)6218(代) ☎0739(24)4068

■水道事業所(夜間・休日)

〒646-0028 高雄三丁目18-1

☎0739(24)7920



# あつまれ たなべっこ

お子さんと一緒に参加できるイベントコーナーです。

持ち物などくわしくはこちら・イベント情報は随時更新中▶



イベント	対象	日時	場所	申込み・その他
しゃぼん玉遊び	2歳～5歳	5/13㊦ 10～11時	中芳養幼稚園 (中芳養1870-1)	平日9時～16時に、☎0739(24)0510
すなばであそぼう	3歳～就学前児	5/15㊦ 10～11時	三栖幼稚園 (中三栖147-5)	平日9時～16時に、☎0739(34)0104
園庭開放	就学前児	5/15㊦、22㊦、 29㊦10～11時	上秋津幼稚園 (上秋津4524-4)	申込不要・雨天中止
自然観察教室「初夏の海辺を楽しもう」	小学生以上(小学生は保護者同伴)	5/25㊦ 10～12時	天神崎	前日までに、参加者の住所・氏名・年齢・電話番号を添えて、はがき(〒646-0051 稲成町1629 ふるさと自然公園センター宛)・☎FAX(0739-25-7252)・メール(hikiwa@mb.aikis.or.jp)で
自然観察教室「クモの観察」		6/8㊦ 9時30分～12時	ふるさと自然公園センター周辺(稲成町1629)	
ザリガニ釣り大会 & 生き物学習会	幼児～小学生(幼児は保護者同伴)	5/31㊦	みなち 皆地いきものふれあいの里(本宮町皆地413)	5/12㊦から、☎0735(42)0004・ホームページで
いけばな子ども教室	小中学生15名まで	6/7㊦・21㊦ 10時30分～12時	新庄公民館 (新庄町2031-3)	5/12㊦～22㊦に、☎0739(22)1606

## 図書館の 絵本の読み聞かせ



	対象の目安	イベント	日程	開始時間
本館	0～1歳	ひよこタイム	5/21、6/4、18全㊦	11時
	2歳～	こぐまタイム	5/21、6/18全㊦	11時30分
	4歳～	おはなしタイム	5/3・10・17・24、6/7全㊦	11時
	4歳～	おはなし会	5/4・11・18・25、6/1・8全㊦	11時
中辺路分室	0歳～	絵本の会	5/24㊦	10時30分
大塔分室	0歳～	読み聞かせ会	5/24㊦	10時30分

無料

## 5月の相談窓口

その他、市の各種相談窓口はこちら▶



### ■市民法律相談(弁護士)

※相談日の11時までに要予約

場所	日時	予約開始
本庁舎5階 会議室5-1	5/12㊦14～16時	5/8㊦
	5/19㊦14～16時	5/13㊦
	6/2㊦14～16時	5/27㊦
	6/9㊦14～16時	6/3㊦
本宮行政局	5/26㊦14時30分～15時30分	5/20㊦

### 行政相談

場所	日時
大塔行政局	5/14㊦13時30分～15時
本庁舎5階 会議室5-1	5/27㊦13～15時
本宮行政局	5/27㊦13～15時

☎ 自治振興課市民生活係  
☎ 0739(26)9911

### ■人権・登記・相続相談

※相談日の前日までに要予約

場所	日時
本庁舎5階 相談室5-1	5/30㊦13時30分～15時30分
龍神行政局	6/6㊦13時30分～15時30分

☎ 法務局田辺支局  
☎ 0739(22)0698

図書館  
へ  
行こう

## ■今月は筋トレ特集！！

筋トレでもう一段上の健康をめざしませんか。図書館にある筋トレ、ストレッチ、スポーツ栄養などに関する本を紹介します



### がんこな疲れがとれる！3分ほぐす筋ストレッチ

広瀬統一 / 著 Gakken

休んでも取れない疲れを諦めないで。筋肉と脳を上手に使って疲れにくい体になりましょう。朝晩3分5ポーズの体操で、まずは疲れのない体づくりのファーストステップを

### 毎日4分で超快適！超ラジオ体操

谷本道哉 / 著 扶桑社

「筋肉は裏切らない」でおなじみの著者が、快適なカラダを手に入れる秘訣を教えます。さらに、ストレッチや筋肉・骨を強くする方法も収録。運動の詳細を動画でチェックできる二次元コード付き



### 本館

- 開館日  
火～土 9時30分～19時30分  
日・祝 9時30分～18時
- 休館日  
毎週月(祝を除く)  
5/7(祝)・22(祝)

### 龍神分室

- 開館日  
土・月 9時～17時  
火～金 9時～19時
- 休館日  
毎週日、5/3(土)・5月(祝)・6(祝)

### 中辺路分室

- 開館日  
月～金 9時～17時  
土 9時～16時45分
- 休館日  
毎週日、5/3(土)・5月(祝)・6(祝)

### 大塔分室

- 開館日 9時～17時
- 休館日  
第1・2・3・5(土)、毎週日  
5/3(土)・5月(祝)・6(祝)

### 本宮分室

- 開館日 9時～17時
- 休館日  
毎週土日、5/3(土)・5月(祝)・6(祝)



『カラダを柔らかくしてあらゆる悩みを解決！超速効ストレッチ』  
村山巧 / 著  
マガジンハウス



『はたらく女子のオフィスで「カベ」ストレッチ』  
古賀直樹 / 著  
雷鳥社

『マッスルランチの筋トレ飯』  
マッスルランチ / 著  
マイナビ出版



その他、様々な本を展示しています  
ぜひお越しください

市立図書館  
☎ 0739 (22) 0697



## 編集 幸記

今年度から編集長となりました。まだまだ不慣れな撮影・編集……。自分に務まるのかと不安でいっぱいですが、どうか温かく見守っていただきますと幸いです。

編集長となり、また紙面のリニューアル第一号となる特集はまさかの「筋トレ」。広報らしくない広報にはなりませんが(笑)皆さんの健康を支える一助になればという思いで作成しました。

取材の傍ら、少しトレーニングを体験しましたが、やはり体を動かすといい気分転換になります。少しずつでも始めれば、心も身体も変わるきっかけになるかもしれませんね。(玉置)



## 田辺の“粉もん屋”として

やまぐちじゅん 山口潤さん    みほこ 美保子さん    =本町=

お店を始めた当初はともえ焼き（回転焼き）を販売していた店主の山口さん。「食べ盛り子ども達にも来てもらいたい」とたこ焼きを始めたところ、これが大好評。今の場所への移転をきっかけに、「田辺に越してくるまでお好み焼きを食べたことがなかった」という妻美保子さんと、焼きそばとお好み焼きのお店を切り盛りして、もう50年近くになるそうです。

この地域の方に親しまれるようにと出汁には特にこだわっており、これがおいしさにつながっているそうです。「宴会の席としても利用していただいている常連のお客さんや、うちの店をご友人に紹介してくれる方がいて、とても感謝しています」と山口さんは笑顔で話します。

来年には金婚式を迎えるお二人。ご夫婦の楽しみは、お孫さんに会うことやお正月に親戚同士で集まることだそうで、「75歳になりましたが、80歳までは夫婦で二人三脚、これからも頑張りたいと思っています」と力強く語ってくれました。



香ばしいソースの匂いが店中に広がり、食欲をそそられます

HELLO!  
BONJOUR!  
SALAM!  
TANABE

#33

～ Novruz celebration in Tanabe ～

田辺でのノウルズのお祝い



アゼルバイジャン生まれ、カナダから来た国際交流員ミナラ・シュキュロワさんの日記

ノウルズは、3月20日にイランやトルコ、中央アジアなどで行われている春の訪れを祝う祭りで、アゼルバイジャンでは期間中の1週間が祝日になるなど、特に大切な祝祭となっています。

3月16日に市民総合センターで開催した「アゼルバイジャンのノウルズ春祭り」では、アゼルバイジャンの代表的な家庭料理「Badimcan dolmasıバチムジャン ドルマスイ（ナス・ピーマン・トマトの肉詰め）」を皆さんと一緒に作り、ノウルズの文化などを紹介しました。

参加者から「アゼルバイジャンの田舎暮らしや農業を体験してみたい」、「ノウルズの時にアゼルバイジャンを訪問したい」と言ってもらえてとてもうれしかったです。

母国の伝統的な料理を田辺の皆さんと楽しく作ることができました。今回のイベントを通じて、ノウルズの雰囲気を経験してもらえていたら幸いです。



参加者の皆さんと1枚とてもおいしくできました



まちのひとこま

## 動鳴気峡桜まつり

ソメイヨシノなど約300本の桜が見られるスポットとして、毎年多くの人でにぎわう動鳴気峡<sup>どうめききょう</sup>。3月30日⑩には「動鳴気峡桜まつり」が開催され、高雄中学校吹奏楽部によるヒット曲の演奏などが繰り広げられました。撮影中、満開の桜の景色を思い思いに楽しんでいる姿が印象的でした



### 使われなくなった積み木に イメージを沸かせながら

3月20日⑨、熊野古道なかへち美術館でワークショップ「つみきの灯台」が開催されました。講師は美術家<sup>かわのあい</sup>の河野愛さん。参加者は河野さんの作品や制作についてのお話を聞き、積み木を使ったオブジェの製作に一生懸命取り組んでいました



### 作品の世界観を声で表現 大人のための朗読会

3月21日⑪、たなべるで大人のための朗読会「朗読の楽しみ」が開催されました。朗読グループ「さくらんぼ」の皆さんが山本周五郎、さだまさし等の作品を、作品の世界観が伝わるように丁寧に朗読を行いました。参加者がじっと聞き入る様子が印象的でした



# たなべっこ すまいる

5月生まれのお子さんを紹介します

就学前の6月生まれの  
お子さんの写真を募集中!!  
締切りは5月10日(土)です



おおいし りた  
大西 璃汰ちゃん (5歳)  
秋津町



やまもと ゆいと  
山本 結翔ちゃん (1歳)  
城山台



はたなか もか  
畑中 望花ちゃん (1歳)  
中万呂



わかふじなぎさ  
若藤 渚ちゃん (3歳)  
上秋津



のぐちれい  
野口 伶ちゃん (2歳)  
上秋津



こぶしきりの  
虎伏 紀莉乃ちゃん (2歳)  
秋津町



かめだりゅうと  
亀田 琉斗ちゃん (1歳)  
新万



みちした さな  
道下 然為ちゃん (5歳)  
龍神村福井

広報たなべ

令和7年5月1日発行 No.240  
編集・発行 田辺市企画広報課

〒646-8545 和歌山県田辺市東山一丁目5-1  
☎ 0739(26)9663 ㊚ 0739(22)53110

☑ <https://www.city.tanabe.lg.jp/>

未来へのつなぐ道  
JUNCTION TO THE FUTURE  
田辺市

## アオハル 高校生レポーター - SDGs を考えて -

「生産者と消費者をつなぐ」

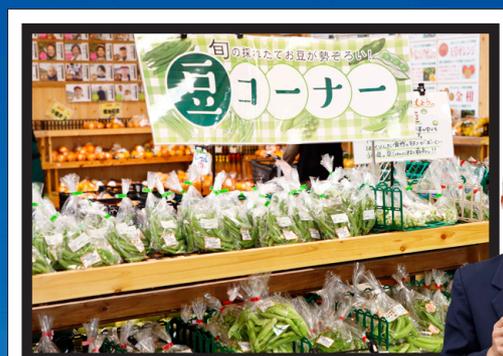
写真・文 熊野高等学校 寒川 竣介

産直市場の館長である船山和久ふなやまかずひささんに取材しました。産直市場は生産者と消費者との間に問屋などを通さないため、生産者の利益が多くなるほか、消費者にとっては生産地から直接送られ新鮮な品物が手に入ります。

また、消費者には生産者の名前や顔も見られるようになっているため安心して商品を買うこともでき、生産者にとっては商品を気に入ってもらえると再び買ってもらえます。産直市場があることで消費者と生産者の両方が喜んでもらえるような仕組みになっていることに気づかされました。

その他、生産者への販売情報の提供や食品ロスをなくすため、二次加工に回したりするなどの対策も行っているそうです。

産直市場は生産者と消費者のちょうど間の位置に立ち、私たちの生活と農業界を支えているということが分かりました。



新鮮な商品が並ぶ店内は、地元の方でとてもにぎわうそうです！

