



おつまれたなべっこ

お子さんと一緒に参加できるイベントコーナーです。

持ち物など詳しくはこちら・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

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(水祝・振替)・22(木)

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(土祝)・5月(祝)・6(火祝)

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(土祝)・5月(祝)・6(火祝)

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(土祝)・5月(祝)・6(火祝)

本宮分室

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

市立図書館

☎ 0739 (22) 0697



■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分ほど 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



『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
電鳥社

『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



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けますと幸いです。

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したが(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)

編集 幸記

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

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・シュキュロフさんの日記

#33

～ Novruz celebration in Tanabe ～

田辺でのノウルズのお祝い



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（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