

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10回 What an intriguing statue!

私が16歳のとき、修学旅行で幸運にもイタリアのフィレンツェを訪れることができ、ルネサンス期を通じて最も卓越した作品の一つであるミケランジェロのダビデ像を見ました。私が今まで見た中で最高の美術作品です。彫像にも様々な種類がありますが、今回は近露の箸折峠にある「牛馬童子像」を見に行きました。

この場所では、昔々、花山法皇が食事の際、カヤの軸を折って箸にしたと伝えられ、そのカヤの赤い部分に水が伝うのを見て、「これは血か露か」と尋ねられたことから、ここが「近露」の「箸折峠」という地名になったということです。血というとゾッとしますが、その名前の由来に反して、近露はヒノキや杉などの木々が多く、とても美しく平和な様子でした。面白かったのは、道中にいくつか牛馬童子像の複製品があるのですが、本物の像は複製品よりもずっと小さいのです。そしてこの像は、馬と牛に同時に乗っている花山法皇を表しているということですが、馬と牛に同時に乗るなんて、どんなにか驚くべき人物だったでしょう！皆さんも是非、牛馬童子像を見に訪れてみてください。



たなべスマイル



活動を通じて
地域社会に貢献



愛瀬 美智子 さん

鮎川
大塔赤十字奉仕団委員長

元々、別の奉仕団で約30年間勤めていたこともあり、地元の田辺市赤十字奉仕団・大塔支部の一員としても平成13年から活動しています。大塔支部には、現在104名が所属しており、私は平成19年から支部長、また、昨年からは県支部の委員長も務めさせてもらっています。

奉仕団の活動では、大塔水辺の楽校で開催される大塔地球元気村などのイベント時に、飲料水の販売をして、その売上の中から寄附をしています。また、2年に1回研修旅行を開催しており、昨年は田辺支部と合同で、那智勝浦町にある土砂災害啓発センターへ行きました。ここでは、土砂災害の対策などについて学ぶとともに、支部間の交流を図ることもできました。

奉仕団はこういった活動を通して、地域の交流の場にもなるので、若い方も是非入っていただきたいです。また、私自身は長年、支部長として務めさせていただいてきたので、他の方へしっかりと引き継いでいけるように頑張りたいです。



いきいき！健康な身体づくり

お口の機能低下（オーラルフレイル）をご存じですか？

普段私たちは、食事を美味しく食べ、家族や友人とのおしゃべりを楽しみ、笑って、時には歌を歌ったりします。その全てでお口が活躍していることにお気づきでしょうか？

■お口の機能とは

- ◇かんだり、飲み込んだりする
- ◇話をする
- ◇笑う、泣くなど感情を表現する
- ◇息をする

以上のように人が人らしく生きていくために大切な役割を担っています。その機能を維持するために次のことに気を付けてみましょう。

■お口の機能維持に大切なこととは

- ◇歯や入れ歯、お口の中を清潔に保ちましょう。
- ◇かむ力、飲み込む力を鍛えるために、お口を動かしましょう。
- ◇現在のお口の状態を知るために、半年に1回は歯科受診をしましょう。

お口の機能低下は、知らず知らずのうちに進むこともあります。以上のことに気を付けて、これからの暮らしを更に充実させてお過ごしください。

■令和2年度 歯と口の健康週間の標語

「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

備えて安心！防災コラム



第73回 避難行動を取るためのスイッチ

近年、台風や集中豪雨など、毎年のように全国で大きな災害が発生していますが、その事実を知っていても、いざ自分自身が被災したとき、迅速な避難行動を取ることは難しいものです。

その理由の1つが、私たちが持つ『認知バイアス』です。例えば、台風が接近中、ニュースなどで危険性を感じても、「自分は大丈夫」「前は大丈夫だったから今回も」と考えてしまうことはないでしょうか。このような楽観的な考え方は、避難行動の遅れにつながります。

認知バイアスにとらわれず避難行動を取るためには、自分自身で行動の『スイッチ』を決め

ておくことが大切です。例えば、「避難勧告が出たら〇〇へ避難しよう」など、どのタイミングで、どこに、どのように行動するか具体的に決めておくと、被災した時に1から考えるよりも、避難行動が取りやすくなります。

また、水害のように時間経過により状況が変化する災害の場合は、変化に応じて取るべき行動を時系列で決めておくことより効果的です。

台風等による風水害は、事前にある程度の予測ができる自然災害です。災害の危険性を正しく理解し、自身の身を守るための行動が取れるように備えましょう。

我が家の愛ドル ～6月生まれ～



谷口 結基ちゃん (1歳)
お誕生日おめでとう！
これからも元気いっぱい笑顔
いっぱい大きくなってね♪



平芝 湊ちゃん (2歳)
みーくん♡
お喋りできるようになって、毎
日楽しいね！
これからもたくさん遊んで、す
くすく育ってね！



豊原 颯馬ちゃん (2歳)
いつも元気な颯馬くん。
これからも元気で優しい子供に
育ってください。
パパとママとお姉ちゃんより



河野 秀哉ちゃん (5歳)
しゅう君おたんじょうびおめで
とう！
いっぱいあそんで、いっぱいた
べて、げんきいっぱい育って
ね！

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。7月生まれのお子さんの締切りは、6月10日④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82回 子供と歯の健康



健康増進課
母子保健係
松本 敦子

歯の生え始めは早い子で4か月くらいから、ゆっくりのお子さんは1歳くらいで、3歳くらいには大体20本の乳児の歯が生えそろいます。

■赤ちゃんの歯磨きはどうすればいい？

◇歯が生える前くらい ミルクかすがあったら湿ったガーゼや市販シートで軽く拭きましょう。口腔を清潔にする習慣付けが目的です。

◇下の歯が生えたら 安全に考慮した赤ちゃん用歯ブラシを使って、口に歯ブラシを入れることに慣らしていきましょう。必ず大人が付き、仕上げ磨きは大人が優しく歯と歯茎の間を中心に磨きましょう。

■何歳まで仕上げ磨きは必要でしょうか？

9歳くらいまでは仕上げ磨きか、きれいに磨けているかのチェックをしましょう。また、歯磨きだけでは虫歯から歯を守ることは出来ません。『正しい食生活』『定期的な歯科健診』『フッ素塗布』も有効です。

■最後に

歯磨きが習慣化することは、自分自身の体を大切に意識にもつながります。子供の成長に合わせて、無理なく歯磨きできる習慣を付けていきましょう。



図書館へ行こう



司書のおすすめ！ 新着図書



一城一話 55の物語
著/松平 定知
発行/講談社

元NHKアナウンサーの著者が、全国の名城にまつわる泣ける話、ためになる話、怖い話など55の項目を分かりやすく解説する。



子どもの頭と心を育てる100のおはなし
監修/齊藤 孝
発行/宝島社

世界の昔話、童話、名作、神話から落語まで、子供に読み聞かせたいお話が100話紹介されています。

お子さんと一緒に おはなしのコーナー

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月中のイベント（おはなし会・おはなしタイム・ひよこタイム・こぐまタイム）は開催未定となっています。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。

ひとことコラム

6月の星座である双子座には、武勇に優れた双子の物語があります。多くの戦場を駆け巡り、多くの功績を挙げた双子ですが、ある戦いで兄が亡くなってしまいます。弟は受け入れ難い悲しみを感じ、そして……。図書館には、星座に関する本もあります。是非お楽しみください。(雄)

休館日

本館=毎週⑧、6/25④（整理日）
龍神分室=第1・3⑤⑥
中辺路分室=毎週⑧
大塔分室=第1・2・3④、毎週⑧
本宮分室=毎週⑤⑥

開館時間

本館=④～⑤ 9時30分～19時30分
⑥・⑧ 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、⑤のみ16時45分まで。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、臨時休館や利用制限となる場合があります。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