



### おすすめ図書紹介



**じぶんできた! お弁当の本**  
著/杉崎 聡美  
発行/ほるぷ出版

お母さんが入院し、明日からのお弁当を自分で作るようになったはとくん。近所のお弁当屋さんに教えてもらいながら、悪戦苦闘。初めてのお弁当作りのコツやヒントが満載の一冊です。



**頑張らなくても勝手にやせる足指ウォーク**  
著/大道 匡彦  
発行/イースト・プレス

東大卒の美脚トレーナーとして活躍している著者が、食事制限や筋トレをしなくても足痩せできる「足指ウォーク」の方法を、写真やイラストを使って分かりやすく紹介します。

### 図書館へ行こう

#### ■開館時間

◇本館=㊗~㊑ 9時30分~19時30分  
          ㊒・㊓ 9時30分~18時  
◇分室=9時~17時  
※龍神分室は、㊗~㊑ 20時まで時間延長。  
中辺路分室は、㊑のみ16時45分まで。  
※移動図書館の運行日時は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

#### ■休館日

◇本館=毎週㊗、8/24 ㊒ (整理日)  
◇龍神分室=毎週㊒、8/11 ㊑㊒、12 ㊑  
◇中辺路分室=毎週㊒、8/11 ㊑㊒  
◇大塔分室=第1・2・3 ㊑、毎週㊒、8/11 ㊑㊒  
◇本宮分室=毎週㊑㊒、8/11 ㊑㊒

市立図書館  
☎ 0739-22-0697  
🌐 <https://www.city.tanabe.lg.jp/tosho/index.html>



### お子さんと一緒に おはなしイベント

**★夏休みおはなしランド** (対象:4歳くらい~)  
おはなしや絵本の読み聞かせ  
本館=8/16 ㊗~20 ㊒ (11時~)  
※定員15名程度 [先着]

**★オウマガドキのおはなし会** (対象:小学生以上)  
おばけの出でくる絵本や紙芝居の読み聞かせ  
本館=8/25 ㊑ (17時~17時30分)  
※事前予約不要

**★おはなし会** (対象:4歳くらい~)  
絵本の読み聞かせや紙芝居など  
本館=8/6・13・27、9/3・10 ㊒ (11時~)  
中辺路分室=8/26 ㊑ (10時30分~)

**★おはなしタイム** (対象:4歳くらい~)  
おはなしや絵本の読み聞かせなど  
本館=8/5・26、9/2・9 ㊑ (11時~)



▼室谷さんの取材の際に、コーヒーを淹れていたおはなし。とても香りがよく、おいしいコーヒーでした。淹れ方が良かったのもあると思いますが、その一杯からも平瀬の水のおいしさを実感することができました。(玉置)

▼「谷の水は冷たくて本当においしい」と言っていた塩野さんの笑顔が印象に残っています。取材日はとにかく暑く、汗が止まらなかつたのですが、取材終わりにキンキンに冷えた水をおいいただきました。最高においしかったです。(池田)

▼一度家でも漏水したことがありますが、地面に埋まっているので破損箇所を見つけてだけでも苦労されていきました。最近運転している、道路沿いの黒い水道管が目につくように。これを管理しているのかと思うと気が遠くなります。(古久保)

### 編集後記

## 相談窓口



	相談日 (予約受付)	時間	相談場所等	問合せ
市民法律相談 (対象は市民の方で先着8名。相談日の11時までに要予約。)	8/7 ㊗ (8/1~)・村上弁護士 8/21 ㊗ (8/8~)・倉谷弁護士 8/28 ㊗ (8/22~)・佐久間弁護士 9/4 ㊗ (8/29~)・中松弁護士 9/11 ㊗ (9/5~)・木戸弁護士	14時~16時 のうち、1人15分間	社会福祉センター3階「相談室」 (本庁舎東隣3階)	自治振興課 市民生活係 (本庁舎3階) ☎ 0739-26-9911
市民相談	平日	8時30分~17時15分	右記	
行政相談	8/4 ㊑・杉本雅彦	13時30分~15時30分	龍神行政局	
	8/18 ㊑・中村恒夫	10時~11時	中辺路行政局	
	8/22 ㊗・岡本美彦	13時~15時	社会福祉センター3階「相談室」	
	8/22 ㊗・折戸富子	13時~15時	本宮行政局	
消費生活相談	㊗㊗㊗㊑・消費生活相談員	13時~16時	自治振興課 市民生活係 (本庁舎3階) ◇相談専用 ☎ 0739-34-2460 消費者ホットライン ☎ 188	
人権・登記・相続相談 (登記・相続相談は要予約。法務局でも平日に相談可)	8/4 ㊑・人権擁護委員、法務局職員	13時30分~15時30分 ※受付は15時まで	龍神行政局	法務局 田辺支局 (文里一丁目11-9) ☎ 0739-22-0698
	9/7 ㊗・人権擁護委員		市民総合センター4階「会議室」	
女性電話相談	平日・女性相談員	9時~12時	男女共同参画センター ◇相談専用 ☎ 0739-26-4919	
生活相談 (生活困窮者自立支援)	平日・相談支援員	8時30分~17時	生活相談センター(市民総合センター1階) ☎ 0739-33-7641	
愛あい子育て相談	平日	8時30分~17時15分	地域子育て支援センター愛あい (もとまち保育所内) ☎ 0739-22-9285	
子供のいる家庭の相談	平日	9時~17時	家庭児童相談室(市民総合センター1階) ☎ 0739-26-4926	
介護相談	平日	8時30分~17時15分	やすらぎ対策課 地域包括支援センター係 (市民総合センター1階) ☎ 0739-26-9906	
成年後見制度利用相談	平日	8時30分~17時15分	権利擁護センターたなべ(市民総合センター2階 社会福祉法人 田辺市社会福祉協議会内) ☎ 0739-24-8611 ✉ anshin@tanabeshi-syakyjo.jp	
障害のある方とその家族等の相談	平日	8時30分~17時15分	西牟婁圏域障害児・者相談センター「にじのわ」(市民総合センター1階) ☎ 0739-26-4923	
ひきこもり相談 (窓口に来られる場合は要予約)	平日	8時30分~17時15分	ひきこもり相談窓口「ひとのわ」 (市民総合センター2階) ◇相談専用 ☎ ☎ 0739-26-4933 ✉ shc@city.tanabe.lg.jp	
妊娠期から出産、子育て相談 (原則、就学前まで)	平日 ※㊗は助産師による相談可	8時30分~17時15分	母子健康包括支援センター「たなっこ」 (市民総合センター2階) ◇相談専用 ☎ 0739-33-7115 ✉ kenkou@city.tanabe.lg.jp	
不登校・いじめ・教育相談	平日	9時~16時	教育研究所(東陽15-32) ☎ 0739-25-1511 いじめホットライン ◇いじめ相談専用 ☎ 0739-26-3224 ✉ ijime110@city.tanabe.lg.jp	
外国人相談 (English) (事前に要問合せ)	㊗㊗㊗㊑	9時~16時	国際交流センター ☎ 0739-33-9019	