



😊 ヨガを通じてたくさんの方とつながりたい

結婚を機に自分自身の健康について考え直そうと思い、10年前からヨガを始めました。近所の公民館のヨガサークルに参加したところ、ヨガだけではなく、日々の食事メニューを教えてくれるなど、日々の生活の仕方や物事の考え方を見つめ直すきっかけを与えてくれ、すぐに魅了されました。

子供を出産したとき、マタニティブルーの状態になってしまいましたが、ヨガを続けていたおかげで立ち直ることができました。また、同じような症状になっている友達がいたこともあり、ヨガを通じて何かできないかと、マタニティヨガインストラクターの資格を取りました。現在は、妊娠期の方を対象に、新庄公民館でヨガサークルを開催しており、妊婦さんたちの憩いの場として皆さんに喜んでいただいています。

6月には、いろいろなヨガを気軽に楽しめるイベントを企画中です。皆さん、ヨガと一緒に楽しみませんか。



榎本 美和子 さん

新庄町 ヨガインストラクター
趣味：ローフード

たなベスマイル



すくすく 子育てクラブ

33

言うことを聞いてくれない時

① どうして聞いてくれないの？

子供が言うことを聞いてくれないというピークは2〜3歳頃に現れます。実は、この時期は自分の意思が生まれて自己主張する力が育っていく時期。子供の成長のあかしと受け止め、少し気持ちを切り替えてみましょう。

② いやいやへの対処法

子供の「いや！」に、頭から否定してしまわず、いったん子供が落ち着くのを待ちましょう。そして「○○はいやなんだね」など子供の気持ちを言葉にしてあげたり、子供に2つの選択肢を提示したりして、その中から自主選択させてあげることも良いでしょう。「自分で決めた」という気持ちで自我の充実をもたらします。他にも、外出先で「これ買って！」などこねる時は、行く前に約束事をしてお

くのも良いですね。約束を守れた時にはしっかりほめて、パパ・ママのうれしい気持ちを伝えてあげてください。

③ イライラしたら冷却タイムを

子供の成長のあかしとは分かっていても、イライラしたり、つらくなったり、子育てに自信を失いかけてしまうことがあるかもしれません。そんな時は、いったんその場を外して冷却タイムを取ってください。この期間は成長していく上で誰もが通る道。親と子がぶつかりあうのは当たり前の時期です。自分を信じ、お子さんと向き合ってみてください。



健康増進課 健康管理係
森本 美帆

備えて 防災コラム

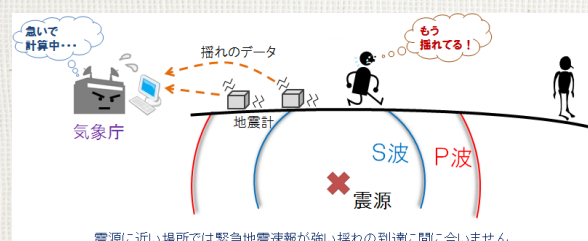


第23回 緊急地震速報（地震への備え）

緊急地震速報は、最大震度5弱以上と推定した地震の際に、震度4以上の揺れが予想される地域に知らせる情報です。緊急地震速報が鳴った時、どのような行動を取りますか？ごく短い時間ですが、その数秒から数十秒を活用すれば、被害を軽減させることができます。緊急地震速報をテレビ、ラジオ、携帯電話、防災行政無線などで見聞きしたら、「周囲の状況に応じて、慌てずに、身の安全を確保すること」を心掛けましょう。

【屋内では】

- ◇頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる
- ◇慌てて外に飛び出さない
- ◇無理に火を消そうとしない
- ◇【屋外では】
- ◇ブロック塀などの倒壊に注意する
- ◇看板や割れたガラスの落下



▲緊急地震速報の限界を表した図（気象庁 HP より）

◇注意する
◇落石や崖崩れに注意する
なお、震源が近い場合は緊急地震速報の伝達が強揺れの到達に間に合わないことや、震源の深さによって、速報値と実際の揺れが大きく違う場合があります。

我が家の愛ドル

（4月生まれ）



稲垣 朔久 ちゃん（1歳）
お誕生日おめでとう（^v^）この1年で体もグンと成長しいろんなことができるようになったね♪これからも朔久の成長が楽しみです。
父、母より



前田 莉珠夢 ちゃん（1歳）
疲れていても莉珠夢の可愛い笑顔に癒されて、仕事頑張れるよ♪成長が楽しみ!!
じいじ、ばあばより



森下 朝陽 ちゃん（1歳）
一歳のお誕生日おめでとう。これからも毎日、朝陽の成長が楽しみです。可愛い笑顔をたくさん見せてね。
父、母より



切畑 朔 ちゃん（3歳）
いつも笑顔で優しい朔が大好きです☆4月から幼稚園はじまるけどたくさんお友達つくって皆に優しくしてあげてね☆
とう★ちゃーちゃんより

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、簡単なコメントを添えてください。）5月生まれのお子さんの締切りは4月11日⑩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。

■あて先 〒646-8545 新屋敷町1 企画広報課 広報広報係 ☐kikaku@city.tanabe.lg.jp





図書館へ行こう

ひとことコラム

花屋さんの前を通り掛かると、美しい花が心を和ませてくれます。中でもスイートピーの花を見かけると、松田聖子さんの曲を思い出します。知り合って半年過ぎても手も握らない彼に対して“なぜ”と思いつつも、旅立つ彼について行きたいと願う女心が歌われています。さて、スイートピーの花言葉はご存じですか？調べてみると、「門出・デリケートな青春の喜び・別離など」とあります。4月は旅立ちの季節。花を贈るときや贈られたとき、その花言葉を調べてみるのも面白いかもしれませんね。(信)

司書のオススメ 新着図書



100歳 夫婦力!

著/本岡 典子 出版/中央公論新社

健康長寿には、いろいろな理由があった。専門家の分析を交えて、100歳前後のかくしゃくとしたご夫婦10組に食、運動、生きがい、家族や社会とのつながり等を聞きその秘密を読み解く。

歴史を味方にしよう

文/童門 冬二 出版/PHP研究所

歴史を学ぶことは、生き方を学ぶこと。歴史を味方にして楽しく活用する方法を、歴史作家の童門冬二さんが教えてくれます。「歴史の勉強がつまらない」という方におすすめ。



休館日

本館＝毎週④(④を除く)、4/28④(館内整理)
龍神分室＝第1・3・5④、第1・3④、4/29④④
中辺路分室＝毎週④、4/29④④
大塔分室＝第1・2・3・5④、毎週④、4/29④④
本宮分室＝毎週④④、4/29④④

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才くらいから)

本館＝4/3・10・17・24・5/1

(全④、11時～)

中辺路分室＝4/16④(10時30分～)

大塔分室＝4/23④(10時30分～)

■おはなしのじかん

おはなしや わらべうたなど

(対象：小学生以上)

本館＝4/2・5/7(全④、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才くらいから)

本館＝4/9・16・23(全④、11時～)

■ひよこタイム

赤ちゃん絵本の読み聞かせや わらべ

うたあそびなど(対象：0～2才)

本館＝4/20④(11時～)

■こぐまタイム

絵本の読み聞かせやパネルシアターなど

(対象：2～3才)

本館＝4/20④(11時30分～)

開館時間

本館＝④～④ 9時30分～19時30分
④・④ 9時30分～18時
分室＝9時～17時
※龍神分室は、④～④ 20時まで時間延長あり。

※移動図書館の運行日程・巡回時間については下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。
○問合せ 市立図書館 ☎ 0739-22-0697 (☎ <http://www.city.tanabe.lg.jp/tosho/index.html>)

必撮!!

まちかど特派員

市民レポーターが、地域情報を発信★



ぼうりアレンジレシピの試食会

大塔、鮎川の小川地区に伝わる「ぼうり伝説」をご存じでしょうか?

「ぼうり」とは、里芋の親芋を3日間煮込んでお正月のお餅の代わりに食べられたものです。その「ぼうり」を今風にアレンジして、若い人たちにも郷土料理に親しんでもらおうと、大塔生活研究グループの皆さんが、アレンジメニュー5品を試作しました。中でも一番の人気は、和歌山大学の学生さんたちのアイデアで「ぼうりチョコ」でした。里芋の親芋を丁寧に漬けてココアパウダーや豆乳と混ぜ合わせ、生チョコ風に仕上げていました。ほかのメニューは、コロッケ・天ぷら・芋餅・茶がゆでした。



「ぼうりチョコ」が大塔地区の新しい特産品となるよう商品開発に取り組んでいきたいと考えています。

文・写真 赤木晶子

第1回 国際交流員の加藤ジェニファーです!



「ジェニ」って、お名前はジェニファーです。

Aloha! 今年の1月に国際交流員になった加藤ジェニファーです。ハワイのホノルルからやってきました。田辺はハワイに似ているところがたくさんあります。きれいな海と山、おいしい果物と海産物、そしてとても温かくて優しい田辺の人たち。これからの田辺での生活がとても楽しみです。このコーナーでは「田辺ならではの」いうものを体験したり挑戦したりしたいと思っています。応援をお願いします!

◇趣味

アウトドア(ハイキング・水泳・マリンスポーツ)

◇特技 フラダンス

◇好きな食べ物 お刺身

◇好きな言葉 絆・感謝

◇行ってみたいところ、興味のあること

熊野古道、着物、梅ジュース作り

ジェニの
ぼうりの
たなべ散歩

