



😊 花を身近に感じてほしい

もともとは美容師をしていましたが、結婚を機に、夫が経営する生花店で一緒に働き始めました。ふだんは、接客はもちろん、掃除や花の手入れなどを担当しています。

地域の方が、「結婚式には、どんな花を合わせたらいいですか?」というような相談に来られることもあります。美容師をしていたときは婚礼に携わったりしていたので、美容師の視点からもお客さんのお問合せや、相談にお応えすることができ、昔の仕事を生かされるので良かったなと思います。

これからは、「この店と言ったらこれ!」というようなものを、夫婦で作りに上げていきたいですね。そして、地域の方に花を身近に感じてもらい、気軽に来店していただけるようなお店にしていきたいです。地域の方が花で笑顔になって、つながっていくことができれば素敵だなと思います。



かさねいしきみか
重石 貴三佳 さん

43歳 たきない
生花店経営

たなベスマイル



42 子供の風邪予防

すくすく子育てクラブ

風邪が流行する季節到来です。大人ほど免疫力のない子供は、すぐに風邪をひいてしまいますね。主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。風邪予防のポイントには、2つあります。次のことに注意しましょう。

①ウイルスを体内に侵入させない。

②マスクをする。

せきやくしゃみをする時、ウイルスが空中に飛び散り、そのウイルスを吸い込むことで飛沫感染します。マスクで感染のリスクを最小限に減らせます。

◇うがいをする。

うがいをするときには、最初は口の中がうがいをして、次に喉のうがいをする、二段階うがいがお勧めです。

◇手洗いをする。

接触感染のリスクを最小限

にします。帰宅後・食事前だけでなく、おもちゃを触ったりした後も手洗いをお勧めします。

②抵抗力や免疫力を強くする。

◇抵抗力を高める。

たんばく質をとると、体力がつき、抵抗力が高まります。

◇免疫力を高める。

ビタミンCが免疫力を高めます。

◇粘膜を強くする。

粘膜の保護には、ビタミンAが必須です。

最後に、環境調整も大切です。室温は、20℃~25℃、湿度は60%前後がお勧めです。



中辺路行政局 住民福祉課
川口 江美子

備えて 防災コラム

第32回 「エコノミークラス症候群」

最近、災害関連のニュースなどで、「エコノミークラス症候群」という言葉を耳にします。エコノミークラス症候群は、飛行機のエコノミークラスに乗っていた方が、到着後に急に具合が悪くなり、死亡するという事故が相次いだことから広く知られるようになりました。

今年の4月に発生した熊本地震では、余震などを恐れ駐車場などで寝泊りをする「車中泊」をする避難者が、このエコノミークラス症候群を発症したことから問題となりました。

この病気は、部屋の中などで体を動かさずに同じ姿勢で長時間いると発症するリスクが高まるとされ、下肢が圧迫され続けることで血液の流れが悪くなってうっ血を起こし、

血栓が生じた状態のことを言います。医学的には「深部静脈血栓症」と言い、生じた血栓が肺に運ばれ、肺の血管が詰まった場合は「肺塞栓症」と言います。特に中高年の人、糖尿病などの基礎疾患のある人、肥満の人などはリスクが高いと言われています。

エコノミークラス症候群の予防法としては、長時間同じ姿勢を強いられる場合は、水分を十分に補給することや、足や足の指をこまめに動かしたり、1時間に一度は、かかとを上下に20~30回程度動かしたりという適度な運動が良いと言われています。

地震などの災害が発生し、避難生活が必要となったときを含め、日常生活でも起こる可能性があるので、注意しましょう。



我が家の愛ドル

（1月生まれ）



はると
竹中 悠翔ちゃん(5歳)

はるくん、お誕生日おめでとう！
やんちゃんところたくさんあるけど、いつも葵ちゃんに優しくしてくれてありがとう！
これからも優しいはるくんのまま成長してね！
パパ・ママより



こはる
寺面 心春ちゃん(4歳)

お誕生日おめでとう
いつも元気いっぱい心の心春ちゃん♪
毎日保育園えらいよ(^^)
これからもニコニコ笑顔でね♪
じいじ・ばあばより

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(80字まで)を添えてください。2月生まれのお子さんの締切りは1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。

■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

～地元書籍の紹介～

流れ施餓鬼 著／宇江 敏勝 発行／新宿書房

地元作家、宇江敏勝氏の最新刊（2016.8 発行）「流れ施餓鬼」は、昭和初期の熊野地域に住んでいる人々を題材にした小説です。戦争をはさんだ当時の熊野地方の状況や、船師などの当時ならではの仕事のことなどが鮮明に描かれています。また、田舎の純朴な男女の淡い恋の話もあり、非常に興味がそそられます。熊野地域の古き良き時代を堪能してみたいいかがでしょうか。



司書のオススメ 新着図書



クモの糸でバイオリン

著／大崎 茂芳 発行／岩波書店

クモの糸の強度を研究し、数年がかりで荒唐無稽とまで言われたこの糸でバイオリンの弦を作ることに成功した。たゆまぬ好奇心が世界的な反響を巻き起こすこととなったサクセスストーリーをレポートする。



あやしの保健室

作／染谷 果子 発行／小峰書店

いろんな悩みを抱えて保健室にやってくる子供たちに、妖野先生は特製アイテムを出して悩みを解決してくれます。でも、そのアイテムには副作用があって……。本市出身の児童文学作家によるシリーズ第1巻。

本館＝毎週⑧、1/1 ⑨～4 ⑩、10 ⑪（振替）、26 ⑫（館内整理）
龍神分室＝第1・3 ⑫、第1・2・4 ⑧、1/1 ⑨～3 ⑪、9 ⑫
中辺路分室＝毎週⑧、1/1 ⑨～3 ⑪、9 ⑫
大塔分室＝第1・2・3 ⑫、毎週⑧、1/1 ⑨～3 ⑪、9 ⑫
本宮分室＝毎週⑫④、1/1 ⑨～3 ⑪、9 ⑫

休館日

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

（対象：4 歳くらいから）

本館＝1/8・15・22・29・2/5

（全⑧、11 時～）

中辺路分室＝1/21 ④（10 時 30 分～）

大塔分室＝1/28 ④（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＝1/7・2/4（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 歳くらいから）

本館＝1/14・21（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 歳くらい）

本館＝1/18 ④（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 歳くらい）

本館＝1/18 ④（11 時 30 分～）

開館時間

本館＝④～⑫ 9 時 30 分～19 時 30 分

⑧・⑨ 9 時 30 分～18 時

分室＝9 時～17 時

※龍神分室は、④～⑫ 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>)

秋の終わりの祭り

必撮!!

市民レポーターが、地域情報を発信★
まちかど特派員



師走間近の11月27日⑧、本

宮町の秋の恒例の祭りでもある第32回こだま祭が開かれました。

当日は雨が降り続くあいにくの天候でしたが、同時開催の第30回秘湯めぐり駅伝大会も予定通り行われました。

秘湯めぐり駅伝大会は名称のとおり、川湯温泉・渡瀬温泉・湯の峰温泉を周る6区間17kmのコースで、12チームが健脚を競いました。また小学生マラソンも低学年（1km）・高学年（2km）のコースで行われました。

こだま祭の会場でもある本宮行政局では、約20もの団体が飲食を振る舞ったり、地元の物産品の販売コーナーが設けられていました。また、ステージでは子供の踊りや伝統芸能教室、奥熊野太鼓など盛りだくさんのイベントで盛り

上がりました。

駅伝大会の表彰式・閉会式が終わったあとは、テノール歌手の大西貴浩さんと津軽三味線奏者の福居一岳さんによるコラボレーション「和響」が行われました。二人の奏でる日本の歌に、多くの方々が魅了されたようで、心に染み入るように静かに聴き入る様子がすごく印象的なステージイベントでした。

文・写真 井上敦



第10回 生涯学習フェスティバル

市民総合センターで毎年行われている生涯学習フェスティバルに今回参加させてもらいました。11月26日④に国際交流センター主催で「ジェンと世界のフェイスペイント体験」をしました。色んな国の面白い祭りを紹介し、その祭りをテーマにしたフェイスペイントをしました。来てくれたお客様たちは楽しくいろんな国の文化を学び、祭りの写真を見て、経験してみたいと言う方たちがたくさんいました。子供たちにもフェイスペイントが大人気！ お昼には外のメインステージでフラダンスを踊りました。また、田辺のフラダンスグループと、ウクレレのグループと一緒にフラダンス体験をしました。私のふるさとであるハワイの大好きなフラダンスや音楽を田辺の皆さんに体験してもらい、ハワイ気分を感じてもらうことができ、とてもうれしかったです。私の国際交流員としての仕事の一つは自分の知識と文化を田辺の方たちに教えることです。生涯学習フェスティバルでは自分の目標がかなえられたので、満足しています。フェスティバルではたくさんの生徒たちの作品や健康、自然などのことをいろいろ学びながら体験ができ、とても楽しい週末でした。来年も皆さん是非来てみてください。新しいことを習いながら楽しい思い出がたくさんできますよ！



ALOHAE 国際交流員のジェンです。私が市内のあちこちで出会った「田辺ならでは」という体験や出来事を皆さんにお伝えします！

ジェンの
ほののたなへ散歩

