

02 目次・新年のご挨拶

04 特集「鍋を食べてあったまろう」

08 新庁舎の基本設計について

10 トップニュース  
償却資産の申告をお忘れなく／人権について  
考えましょう ほか

14 情報ボックス  
百間山溪谷の道普請参加者を募集します／マ  
イナンバーカードに関するお知らせ ほか

20 相談日程等

22 みんなの広場

26 みんなの彩時記  
林業・産業・文化の祭典地元の魅力が集結／安藤  
家田辺入城400年記念附家老サミット開催！ ほか



今月の表紙写真

今月の表紙は、上芳養にあるゲストハウスで、ぼたん鍋をしている様子を撮影しました。皆さんおいしそうに猪肉を食べていました。

#### 紙面で使用するマーク等の説明

|            |            |
|------------|------------|
| 回…日付・期間    | 定員         |
| 時…時間       | 料…料金・費用    |
| 休…休館日      | 持…持ち物      |
| 場…場所       | 申…申込み・申請方法 |
| 集…集合       | 問…問合せ      |
| 内…内容       | [消印]…消印有効  |
| 対…対象・参加資格等 | [先着]…先着順   |

◇㊦マークには、振替休日等も含みます。  
◇料金や申込み方法の記載のないものは、不要です。  
◇市役所の開庁時間（申込み・問合せ等の受付を含む。）は、㊦を除く㊨～㊩の8時30分～17時15分です。毎週㊦は、市民課・保険課・税務課の一部窓口を19時まで延長しています。  
※今年度の年末年始の閉庁は、一部の業務を除き12月28日㊥～1月5日㊨です。

# 謹賀新年



## 令和2年1月



田辺市長 真砂 充敏

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、令和2年の初春を健やかにお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。また、平素は市政の各般にわたりまして、深いご理解とご協力を賜っておりますことに厚くお礼を申し上げます。

新元号「令和」に改まって初めての新春を迎えました。「令和」に込められた「見事に咲き誇る梅の花のように、一人ひとりが明日への希望と共に、それぞれの花を大きく咲かせますように」という願いを、日本屈指の梅の産地である田辺市からも祈念申し上げたいと思います。

さて、本年は新田辺市が誕生して15

周年を迎えます。振り返ってみますと、これまでの間、合併という大きな変化を受け入れていただいた市民の皆様のご理解とご協力をいただきながら着実に歩みを進め、目指してきた「まちの姿」が形づくられてきたと感じています。

例えば、紀伊田辺駅前や熊野古道の観光拠点など市内各所では、外国人の姿を今ではごく普通の光景として見掛けるようになりましたが、これまでの取組によって創られた「まちの姿」の一つでもあります。

今秋には、植芝盛平翁の顕彰施設を兼ねた新武道館が扇ヶ浜に完成し、新たな「まちの姿」の一面に加わるようになります。「紀伊山地の霊場と参詣

道」「みなべ・田辺の梅システム」という2つの世界遺産に加え、世界中の人々を魅了する資源を多数有する魅力溢れるまちであることを、今一度市民の皆様と共有していきたいと思っています。

さらに、こうした『世界基準の資源』に磨きをかけながら、輝く未来に向けて一歩、一歩と歩んでまいりますので、本年も変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年一年が、田辺市にとりまして、さらなる飛躍の年となることを願い、併せて、皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



田辺市議会議長 安達 克典

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様には、気持ちを新たに年の初めをお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃より市政の発展と議会運営に対し多大なるご協力を賜っておりますこと、厚くお礼申し上げます。

さて、本市では昨年、ねりんピックの国の国わかやま2019において、弓道、サッカー、合気道を開催いたしました。60歳以上の選手の皆様によるはつらつとしたプレーもさることながら、競技に参加することへの喜びなど、人生を楽しんでいるお姿を拝見し、まさに人生百年時代において、いつまでも活力を持ち続けることのできる社会

の大切さを実感いたしました。

近年、人工知能をはじめとする科学技術の発展が、私たちの暮らしや働き方にも変化をもたらし、今後は、高齢化や過疎化に伴う地域課題や自然災害等への対応にも活用が期待されます。

こうした、移り変わる社会の中でも、本市の豊かな自然や成熟した文化、それらに育まれた産業は、連綿と受け継がれ、知恵と工夫によって磨かれてきた貴重な財産であり、これからも変わらず未来へ引き継がなければならないものと考えております。市議会といたしまして、市民の皆様が生涯にわたって夢や希望を持ち、幸せを実感で

きる地域の実現に向けて、議員一丸となつて、一歩ずつ、一歩ずつ、歩みを進めてまいりたいと存じます。

結びに、本年が皆様にとりまして、益々ご健勝で、幸多い一年となりますよう、ご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

市民の皆様、新年おめでとうございます。公職選挙法により、議員は年賀状、寒中見舞状などの挨拶状（答礼のための自筆によるものは除く）を出すことが禁止されていますので、本紙上をもって年賀のご挨拶に代えさせていただきます。

本年もよろしくお願い申し上げます。

市議会議員一同

## 特集 鍋を食べて あったまろう

冬も本番に入り、日に日に寒さが厳しくなってきましたね。

これから家族や友人たちとお鍋を囲む機会が増えてくるのではないのでしょうか。

今回はそんな「お鍋」について、全国の様々なご当地鍋や冬の体調管理にも役立つ具材の栄養などを紹介します。

この冬は、みんなでわいわいしながら温かいお鍋を食べて、心も体も温かく過ごしてみませんか。

## 鍋料理を知ろう

### 鍋料理の歴史

鍋料理は古くからありましたが、いわゆる「鍋をつつき合っ」食文化が登場したのは、江戸時代と言われています。何でも入れて簡単に出来、満腹になる料理として、家庭での鍋料理は発達し、また、様々な種類の鍋料理の店も出来始めました。

明治時代になると、文明開化によりちゃぶ台が普及し、家族で鍋を囲む食事スタイルが一般化。鍋料理は広く親しまれるものとなりました。

### 日本全国で愛される鍋料理

下記でも一部紹介していますが、各地域で親しまれて来た鍋料理はたくさんあります。具材に特徴があったり、だしやつけダレが違ったり、一見似たように見える鍋料理でも、地域が異なれば味も異なります。

インターネットで各地の鍋料理を取り寄せて食べることが出来る時代。いろんな鍋料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



**きりたんぼ鍋**

きりたんぼは、つぶしたうるち米を棒に包むよう巻きつけて焼いたものを、棒から外して食べやすく切ったもの。秋田県の郷土料理。



**石狩鍋**

鮭を主材料として味噌で味付けした北海道の郷土料理。

ふぐちり

すっぱん鍋

鴨鍋

じゃっぱ汁

どんこ汁

ハリハリ鍋

あんこう鍋

ほうとう

どじょう鍋

桜鍋

牛鍋

クエ鍋

**牡蠣の土手鍋**

土鍋に味噌を塗り付け溶かしながら食べる広島県の郷土料理。



**もつ鍋**

牛又は豚のホルモンを主材料とした福岡県の郷土料理。

だんご汁

けんちゃん汁

### 鍋に関する小ネタ

#### ■11月7日は鍋の日

この日は、「立冬」に当たることが多く、冬に向かつて段々寒くなる季節に家族で鍋を囲んで楽しんで暮らおうという意味があるそうです。

#### ■桜鍋・紅葉鍋・牡丹鍋

それぞれ、馬・鹿・猪の鍋料理。別名となつてるのは、獣肉食が禁忌とされていた頃に隠語を使って食されていたことからです。

#### ■鍋を使ったことわざ

- ◇大鍋の底は撫でて三杯 規模の大きいものは何もかもが大きいこと
- ◇小鍋はじきに熱くなる 器量の小さい人物になるのに苦労はいらないこと
- ◇見つめる鍋は煮立たない 待つている時間は非常に長く感じられること
- ◇破れ鍋に綴じ蓋 どんな人にも似合う相手がいること





コラーゲンで  
ぷるっぷる！

他の魚とは違う食感を  
味わってみては？



## 地元を味わおう

### うつつ鍋

うつつ鍋は和歌山県南部で古くから食され、滋養強壮に良いと言われています。うつつ鍋の皮にはコラーゲンが多く含まれています。旬は11月～3月の冬場です。田辺にもうつつ鍋を扱っている店がたくさんあるので、是非この冬に食べてみてください。



## 〇〇鍋に

今日は何を入れようかな？

ぼたん鍋  
皆さんは、猪肉を食べたことはありませんか。ぼたん鍋は猪肉を用いた鍋で、猪鍋とも呼ばれます。野生で自由に動き回っている猪の肉は、余計な脂肪が付いておらず、高タンパク質、低脂肪、低カロリーが特徴です。さらにビタミンB<sub>1</sub>も同じ量の豚肉の2倍含まれています。豚肉に近い味ですが、身が引き締まっており、独特の風味のある寒い季節のごちそうです。



猪肉独特の弾力！

給食センターの  
栄養士さんにお話を伺いました

### 鍋料理は栄養満点！

主菜や副菜という言葉聞いたことはありませんか。鍋には、様々な野菜やお肉、海産物を入れることができるので、主菜と副菜どちらも兼ねて、バランス良く栄養素を取ることができます。また、だしに栄養素が溶けているので、鍋の後にご飯を入れ、雑炊をするのも良いですね。

給食でも汁物にはたくさんの具材を入れ、いろいろな栄養素が取れるように献立を考えています。

鍋料理を食べる機会が増えるこれからの季節、いろいろな具材を入れて楽しんでください。



鍋料理に入れる具材は作る鍋や好みによって様々ですが、いろいろな具材を入れることで多くの栄養素を取ることができます。

◇ビタミンCやミネラルを多く含む  
淡色野菜…白菜、大根、ねぎなど  
◇カロテンを多く含む緑黄色野菜…  
ほうれんそう、こまつな、春菊、に  
んじん、ニラなど

◇きのこ類…ビタミンDが含まれて  
おり、特に舞茸に多く含まれていま  
す。冬の日照時間が短い時期になっ  
てくると、体でビタミンDが生成さ  
れにくくなります。

◇肉・魚・大豆製品（豆腐など）…  
体を作る上で重要な働きをするタン  
パク質を含みます。また、ビタミン

B<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>も含まれており、特  
に豚肉に多く含まれます。

【栄養素】

◇ビタミンC…ストレスやかぜなど  
に対する抵抗力を高める。

◇カロテン…身体の中に現れる活性  
酸素を排除する。また吸収されると  
きにビタミンAに作り替えられる。

◇ビタミンA…主要な成分であるレ  
チノールには、目や皮膚の粘膜を健  
康に保ったり、抵抗力を強めたりす  
る働きがある。

◇ビタミンD…骨や歯の形成に役立  
つ。

◇ビタミンB<sub>1</sub>…疲れの予防に良い。

◇ビタミンB<sub>2</sub>…脂質の代謝に役立  
つ。

### ポン酢で二工夫を！



市の特産品である、みかんを使っ  
たポン酢をご存じですか？  
酸味が利いていて鍋との相性も抜  
群なのでポン酢で食べる際は、是非  
試してみてください。

◇みかんポン酢作り方

①みかんの果汁を絞っておく。

②醤油、酢、みりんを軽く煮立たせ、  
火を止めて冷ます。

③みかん果汁を加える。

みかん果汁の量は、お好みで入れ  
てください。市販のポン酢にみかん  
を半分に切り、手で絞ってみてもい  
いですね。



類だ  
柑橘  
なみ  
ろい  
いろ  
で試  
さい！