

# 広報 たなべ

ともに歩こう。次の1000年へ。

6

2026

No.253

特集

## お薬を正しく 服用することの大切さ

皆さん、ご自身が服用しているお薬を  
どれくらい管理できているでしょうか？

お薬を正しく知り、服用することは、  
自分自身の症状に正しく向き合うことにな  
つながります。



## INDEX

第38回弁慶まつり参加者を募集します / 市政功労者・善行者表彰 / 【夏実施】田辺市職員  
採用試験を行います / たなべ住人十彩「好きを続ける、私らしい暮らし」杉若<sup>すぎわか</sup>紗雪<sup>さゆき</sup>さん  
(上秋津) / アオハル高校生レポーター「子どもに寄り添う図書館」南紀高等学校 玉置<sup>たまき</sup>葵日<sup>あおい</sup>

色々な病院で  
お薬をもらったけど、  
とりあえず全部飲んだ方  
がいいよね

お薬を飲んでも  
効果を感じられないし、  
飲むのやめようかな……

## お薬の服用、 自己管理できていますか？

### 必要以上にお薬を飲むと……

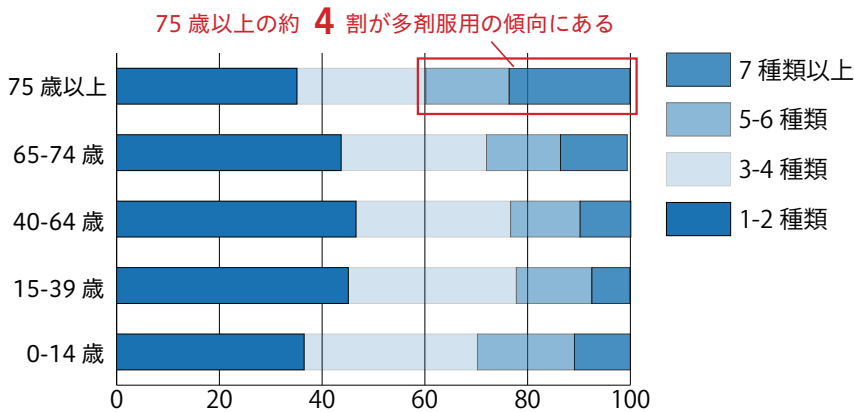
- ・副作用が出やすくなる
- ・お薬による身体への負荷が強くなり、かえって症状が悪化する
- ・お薬代などの医療費の負担が大きくなる

### 服薬を自己判断でやめると……

- ・服薬の効果が不十分になる
- ・実際にはお薬を服用していないのに、医療機関で「効果が低い」と判断され、より多くのお薬が処方されるなど、正しい判断が難しくなる

風邪などの症状の緩和や病気になる際の治療など、お薬は心身の健康状態を保つ大切な存在です。しかし、そんなお薬も自己判断で服用を止めたり、多くのお薬を服用したりすると、症状が改善しないことや副作用などの危険が伴います。病院や薬局等で処方されたお薬は、用法・用量を守って適切に服用することが前提です。そして、重複してお薬を服用していないか、飲み合わせが悪くないかなど服薬状況を管理しておく必要があります。また、服用後に体調が優れない場合や効果が感じられない場合などには、薬剤師や医師に相談するようにしましょう。

同一の保険薬局で調剤された薬剤種類数（月平均）



令和5年社会医療診療行為別統計より改変引用（参照：厚生労働省）

### 多剤傾向になりやすい人は？

左図のように、75歳以上の方は、5種類以上の薬を服用するなどの多剤傾向の割合が高くなっています。原因の一つとして、複数の医療機関を受診することで処方されたお薬や服薬状況を、本人が管理できなくなることが考えられます。適切な服薬管理は、飲み忘れ等の予防にもつながるため、本人による管理が難しい場合は、家族や支援者のサポートが必要です。

# お薬手帳で服薬管理を

お薬手帳に処方されたお薬を記録しておくことで、同じ効果のお薬を重複して服用することや、お薬と相性の良くない健康食品などの摂取を防ぐ効果があります。服薬状況を管理するために、まずはお薬手帳を作ってみませんか。

## お薬手帳のメリット

- ・どの医療機関でどのお薬を処方されているかが一目でわかります
- ・医師や薬剤師が過去の服薬状況を確認できるため、適切な処方・調剤ができます
- ・緊急時・災害時の際、服薬状況を医師等にすぐ伝えられるので、迅速な処置につながります

## お薬手帳の取得方法

薬局でもらうことができます

### お薬手帳の見本

氏名 ..... 男・女	副作用歴（有・無）
生年月日 ..... 年 月 日	お薬の名前 ..... 副作用の状況 .....
住所等 .....	.....
.....	.....
血液型 ..... 型（Rh + -）	アレルギー歴（有・無）
主な既往歴	お薬の名前 ..... 食べ物 .....
○アレルギー性疾患（ ..... ）	.....
○肝障害	.....
○心疾患	.....
○腎疾患	.....
.....	.....
.....	.....



手帳のデザインはたくさん！

## お薬手帳のポイント

### ①手帳は1冊に

2冊以上の手帳を作ると、それぞれの手帳で情報が異なり、適切な服薬管理ができなくなるかもしれません。もし2冊以上のお薬手帳を持っている場合は、一つにまとめましょう。

### ②常に持ち歩く習慣をつけましょう

記録していても、診療の際などに提出できなければ有効に活用できません。外出用のカバンに入れたり、スマートフォンのお薬手帳アプリを活用したりするなど、持ち運びしやすい工夫をしましょう。

## マイナ保険証も ご利用ください

マイナ保険証を活用することで、今までに医療機関等で処方されたお薬の情報がシステム上に記録されます。本人の同意のもと、医師や薬剤師が医療データを閲覧し、正確なデータに基づくお薬の処方が可能になります。

### マイナ保険証どう使う？

マイナンバーカードが利用できる医療機関で、医療機関に備え付けのカードリーダーで受け付けます。  
※初回利用時には、健康保険証としての登録が必要（先述の医療機関のほか、スマートフォンなどでも可能）

マイナ保険証を利用  
できる医療機関▶



マイナ保険証の  
登録方法▶



### お薬手帳は必要ない？

マイナ保険証に処方されたお薬の情報は、すぐに反映されません。直近の処方状況を把握するためには、お薬手帳が有用です。



お薬手帳と  
使い分けてね！

薬剤師さんと一緒に考える

## 安心できるお薬管理

難しいお薬の管理も、薬剤師さんと一緒に考えれば安心です。  
今回は、薬剤師の楠本祥平さんに、お薬に関わる様々なこと  
をお伺いしました。

### お薬手帳を持つメリットは？

まず、薬剤師がいくつか  
の病院にかかっている方  
のお薬の併用の確認ができ、  
家庭でも本人以外がお薬を  
管理する場合に役立ちます。

また、健康食品や市販薬  
を管理する場合に、自分自  
身も記録することができ、  
自由度が高いです。

さらに、お薬手帳は、そ  
うしたお薬の自己管理を通  
して、主体的に治療に参加  
するきっかけになると思い  
ます。相談したいことや、  
ささいな悩みでもお薬手帳

に記録してほしいですね。

### 災害時にも使えるの？

お薬手帳は、災害時にイ  
ンターネット回線が不通に



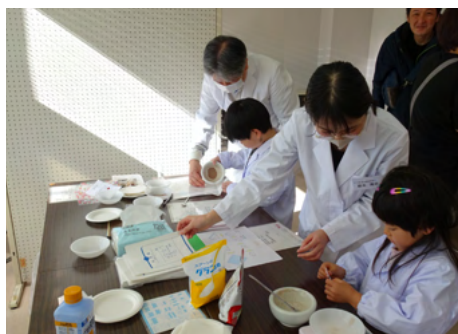
なった場合も使用できます。

また、災害時で通常の受  
診・処方せん発行が難しい  
場合という前提条件はあり  
ますが、慢性疾患(※)で  
服薬を継続する必要がある  
方は、お薬手帳の情報を元  
にお薬を受け取ることがで  
きる場合もあり、特に役立  
ちます。避難するときは、  
必ず持参していただきたい  
です。

※糖尿病・高血圧など長期  
間にわたり症状が持続し、  
生活に影響を与える病気の  
総称

田辺薬剤師会は、市が開催する事業にも参加しています。  
薬局へ行かなくても、お気軽に相談することができますので、  
ぜひご利用ください。

### 生涯学習フェスティバルでの 調剤体験



☎ 生涯学習課生涯学習推進係 ☎ 0739 (26) 4908



薬剤師  
くすもと しょうへい  
楠本 祥平さん

## 気になることは 何でも聞ける、 そんな関係を築きたい

お薬は、基本的に用法・用量どおり飲むことが大事です。ただし、気分が悪くなるなど気になることがあった場合は、遠慮せずに医師や薬剤師に相談して欲しいと思っています。

患者さん自身が感じた体調や気分の変化は、適切な治療や処方を考える上でとても大切な情報になります。病気やお薬の情報だけではなく、実際に患者さんの身に起きていることが重要だと考えています。

特に慢性疾患で服薬が長期間にわたる方や、いわゆるポリファーマシー（多剤服用）の方ほど、服薬に慣れてしまうのか、症状や変化の相談につながらないことが多いです。

薬局は、本来気軽に相談できる場所であるべきだと思っています。患者さんには、お薬手帳やかかりつけ薬剤師制度等を活用しながら、困った時に薬剤師と何でも相談できる関係性を作っていただければと思います。

身近な薬局で信頼できる薬剤師を指名する「かかりつけ薬剤師」という制度があります。いつも同じ薬局で、同じ薬剤師が対応してくれるというのは、安心感につながると思います。これまでかかりつけ薬剤師の指名には契約書が必要でしたが、6月から書面での同意が不要になり、口頭で意思表示をすれば利用できるようになりました。より身近になったこの制度を積極的に活用していただきたいです。

かかりつけ薬剤師って何？

「ちょっと聞きたい」ができる存在

## かかりつけ薬剤師



「かかりつけ薬剤師」には次のような機能があります。

### かかりつけ薬剤師の3つの機能

#### ① 1人の薬剤師が1人の患者さんの服薬状況を管理する機能

お薬の重複や飲み合わせのほか、薬の効き具合や副作用の有無などを継続的に確認します。

#### ② 24時間対応や在宅医療をサポートする機能

休日や夜間を問わず電話で薬の相談に応じたり、緊急時には処方箋に基づいてお薬を処方します。また、外出が難しい患者さんの在宅医療をサポートします。

#### ③ 医療機関と連携する機能

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問合せや提案を行います。お薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、残薬の確認も行います。

## 市の事業を通じて薬剤師さんとお話する機会があります！

「からだの健康チェック+」  
での相談窓口

詳細は  
こちら▶



問 やすらぎ対策課高齢福祉係 ☎ 0739 (26) 4910

## 第38回弁慶まつり参加者を募集します

問 演劇弁慶伝説：弁慶まつり実行委員会（田辺商工会議所内） ☎ 0739（22）5064  
 弁慶ゲタ踊り：観光振興課観光振興係 ☎ 0739（22）9929



### 1. 演劇弁慶伝説 出演者&スタッフ大募集！

#### 演劇出演者

**出演条件** 8月からの芝居の練習に参加し、10月2日☎・3日☎（雨天順延）に参加できる方

#### 配役

**弁慶役（1名） 副賞賞金 20万円！**

・身長おおむね 175cm 以上、満 18 歳以上の男性

**玉虫役（1名） 副賞賞金 10万円！**

・満 18 歳以上の女性

**鬼若・子玉虫役（数名） 小学生**

**その他配役** 湊増（弁慶の父）・湊増の妻・源義経・山賊・家臣（武者）等

※演劇経験、在住の地域、自薦・他薦は問いません。

#### スタッフ

**参加条件** 打合せ会議（平日夜中心）・事前の準備作業・当日参加ができる方

#### 共通

**申込** 7月10日☎までに、住所・氏名・生年月日・身長・職業（学校）・電話番号を、上記窓口・郵送・FAXで。

**FAX** 0739（25）2783

**送付先** 〒646-0033 新屋敷町1 弁慶まつり実行委員会



### 2. 弁慶ゲタ踊り参加者募集！

**出演条件** 10月3日☎に参加できる方

**場所** 田辺大通り

**申込** 7月27日☎17時までに、上記窓口か電話で。申込は団体（少人数可）で。

※個人で参加希望の方は、当日の飛び込み参加ができます。練習会（申込不要）は、9月中旬～下旬頃に開催予定です。



### 講演会「エジプト・ミイラ・南方熊楠」

開催中の企画展「エジプト・ミイラ・南方熊楠」で展示担当を務めた方々による講演会を開催します。熊楠が日記や論文などに書いた「エジプト」や「ミイラ」にまつわるお話を紹介します。

**日時** 6月20日☎14時～16時

**場所** 南方熊楠顕彰館

**定員** 50名（先着）

講師  
ほさか

すぎやま かずや  
杉山 和也さん（順天堂大学准教授）、  
ほさか しゅうじ  
保坂 修司さん（早稲田大学リサーチ・イノベーション・センター上級研究員（研究院教授））



## 市政功労者・善行者表彰

問 秘書課秘書係 ☎ 0739 (26) 9910 ID 532



市政功労者、善行者表彰として、今回表彰された方々は、下記のとおりです。(敬称略・五十音順)

**功労表彰** ①地方自治の育成発展（自治）、②社会福祉の増進・保健・環境衛生の向上（民生）、③産業・経済の振興発展（産業）、④教育、文化等の振興（教育）、⑤火災、災害、犯罪等社会的不安の防止・除去（治安）の5部門の中で功績が顕著な方に表彰状をお贈りしています。

### 市政功労者表彰一覧

部門	表彰者名
自治功労	こぶち のぼる たにもと のりこ 小淵 昇、谷本 紀子、 ふくえ ひろよし 福榮 浩義
民生功労	いたに よしえ いわい よしお 伊谷 美江、岩井 芳男、 くちい みちこ こたに しげる 口井 倫子、小谷 茂、 しば まさひろ たにくち ゆきえ 志波 勝弘、谷口 由紀恵、 なかやま とおる にしむら ゆき 中山 通、西村 由起、 のぎ みちよ のだ てつろう 能城 美智代、野田 哲朗、 のみ よういちろう ふくほ ひさよ 野見 陽一郎、古久保 久代、 まえきた としぞう やまもと さちこ 前北 敏三、山本 幸子、 やまもと しょうじ 山本 尚司、DV 被害者支援の会 ニュースタート
産業功労	おかうえ てつぞう 岡上 哲三
治安功労	なかた やすひこ 中田 康彦

**善行表彰** 市民の模範となるようなボランティア活動を長期にわたり続けておられる方（善行）や市の公益のために多額のご寄附をいただいた方（寄附）に感謝状をお贈りしています。

### 善行者表彰一覧

部門	表彰者名
善行	たにくち しげこ 谷口 重子
寄附	くぼ た しげお くまい きょうこ 久保田 繁雄、熊井 恭子、 (故) つむら としお なかにし たつお 津村 俊雄、中西 竜雄、 なかむら しずお まつさか さとる 中村 静男、松坂 智、 有限会社エクセレントワーク企画、 株式会社カナセ、紀伊田辺ライオンズクラブ、紀州技研工業株式会社、株式会社合同資源、株式会社サイバーリンクス、一般財団法人新庄愛郷会、有限会社大都環境サービス、トラオム株式会社、株式会社日本能率協会マネジメントセンター、株式会社富士住建、明治安田生命保険相互会社和歌山支社田辺営業所

## 南方熊楠顕彰館開館 20 周年記念イベント 問 南方熊楠顕彰館 ☎ 0739 (26) 9909

### リバイバル展示第1弾「フレデリック・V・ディキンズ」

**会期** 6月6日④～28日⑤

**時間** 10時～17時（最終入館 16時30分）

**会場** 南方熊楠顕彰館

**内容** 過去20年間に南方熊楠顕彰館で開催してきた数々の展示の中から、「もう一度見たい!」という声の

多かった展示をリバイバル展示として復活させます。

第1弾は、平成24年に開催した月例展「フレデリック・V・ディキンズ」です。ロンドン大学事務総長で日本文学の研究者であったディキンズと熊楠との交流などを紹介します。



## 【夏実施】田辺市職員採用試験を行います



問 総務課人事係 ☎ 0739 (26) 9916 ID 3115

**採用時期** 令和9年4月1日

※欠員等の状況から、各試験区分の最終合格者のうち、勤務可能な方は令和8年10月1日から採用する場合があります。

### 第一次試験日

**一般事務職（大卒程度・社会人）**

7月1日㊦～14日㊦

**その他の区分** 7月12日㊦

### 会場

**一般事務職（大卒程度・社会人）**

全国のテストセンター会場

**その他の区分** 本庁舎1階 多目的ホール

**申込** 6月19日㊦までに、ホームページで。



### ■試験区分・採用予定・要件

試験区分	採用予定	要件
一般事務職 (大卒程度)	15名程度	平成9年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方
一般事務職 (社会人)	5名程度	昭和62年4月2日～平成9年4月1日に生まれた方
一般事務職 (文化財専門員)	1名程度	次の全ての要件を満たす方 ・昭和62年4月2日以降に生まれた方 ・大学（短期大学を除く）か大学院において、歴史学（日本近世史）を専攻し、卒業（修了）した※ ・博物館法に規定する学芸員の資格を有する※
土木技術職	2名程度	次の全ての要件を満たす方 ・昭和62年4月2日～平成20年4月1日に生まれた方 ・学校教育法に基づく大学、短期大学、高等専門学校又は高等学校において、土木に関する課程を修めて卒業（修了）した※か土木工事の設計、施工管理に関する実務経験を通算5年以上有する
美術館学芸員	1名程度	次の全ての要件を満たす方 ・昭和62年4月2日以降に生まれた方 ・大学（短期大学を除く）か大学院において、日本近世の美術か文学を専攻し、卒業（修了）した※ ・博物館法に規定する学芸員の資格を有する※

※令和9年3月末日までに卒業（修了）・取得見込みの方を含む。



## みなさんからの声 ～市政未来ポスト～

### 第5回

#### 資源ごみと

#### プラスチックゴミの袋

#### ●ご意見●

資源ごみとプラスチックごみ用の袋で15リットルサイズを販売してほしいです。

階段に当たって音が響いてしまうため、階段を下りる際に困っています。

#### ●回答●

日頃からごみの分別等へご協力いただきありがとうございます。

他のごみと比べて、資源ごみの中には比較的大きいものが多いことや、プラスチックごみは排出容量が大きくかさばることから、現在、特小サイズ(15リットル)の導入にはいたっていません。

一方で、資源ごみやプラスチックごみの特小サイズは、市民の皆さんからご要望をいただくこともあり、今後の生活環境の変化なども踏まえながら、導入の可否を検討していきたいと考えています。

また、皆さんには資源ごみやプラスチックごみは、中身を洗ったうえで一定期間保管いただくなど、ごみ出しにご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

※なお、資源ごみ袋の特小サイズは、10月頃から販売開始予定です。



## イベント★

### 田辺湾クリーン作戦

☎ 環境課環境対策係

☎ 0739(26)9927

ID 1036



**日程** 6月20日④

**時間** 13時30分～14時30分

※小雨決行。荒天の場合は6月21日④に延期

**場所** 元島・天神崎地区・跡の浦地区・鳥の巣地区・扇ヶ浜地区・左会津川河口地区

**集合** 各清掃場所

#### その他

- ごみは4分別での回収をお願いします。
- ごみは燃やさないでください。
- できるだけ自動車での参加を控えてください。
- ごみ袋と軍手は当日お配りします。

### 自然観察教室

#### 「初夏の海辺を楽しもう」

☎ ふるさと自然公園センター

☎ 0739(25)7252

ID 875



**日時** 6月14日④ 10時～12時

**休館** 毎週④(休館日が④の場合はその翌日)

**場所** 天神崎

**集合** 9時50分までに、丸山の見える駐車場

**対象** 小・中・高校生・一般(小学生は保護者同伴)

**持物・服装** 筆記用具・採集用具・ビニール袋・濡れてもよい服装・帽子・手袋

**講師** ふるさと自然公園センター 専門員ほか

**申込** 6月13日④までに、住所・氏名・年齢・電話番号をハガキ・電話・FAX・メールで。

**メール** hikiiwa@mb.aikis.or.jp

**FAX** 0739(25)7252

〒646-0051 稲成町1629

ふるさと自然公園センター

### マイナンバーカード休日開庁のお知らせ

☎ 市民課窓口係 ☎ 0739(34)2131 ID 4462

**日程** 6月14日④

**時間** 9時～12時

**場所** 市民課・中辺路行政局

**申込** 事前に担当部署へ電話か申し込みフォームで。

#### 申請を希望される方へ

顔写真は無料で撮影しています。

申込みはこちら▶



## イベント★

### もりいこいの広場プールを開場します

☎ スポーツ振興課市民スポーツ係  
☎ 0739(25)2531  
ID 1882



日程 7月4日⑤・5日⑥・11日⑤・12日⑥

※7月18日⑤～8月31日⑥は毎日開場

時間 10時～16時45分

#### 料金

一般 320円  
小学生～高校生 160円  
1歳～就学前 80円



### 発達障害に関する講演会

☎ 和歌山県発達障害者支援センターポラリス  
☎ 073(413)3200



日程 6月21日⑥

時間 13時30分～15時20分  
(13時から受付開始)

場所 和歌山県民文化会館小ホール(和歌山市小松原通1丁目1)

対象 発達障害に関心のある方

定員 250名(先着)

※初めての方を優先

内容 演題 発達障害とトラウマの視点から安心を作る  
トラウマインフォームドケア※をとりいれた支援を考える～安心できる場所、地域をつくるために～

講師 深澤 裕子さん(公益社団法人子どもの発達科学研究所研究員、静岡県中西部発達障害者支援センターCOCO相談員)

申込 ホームページで。

※トラウマインフォームドケアとは、トラウマの影響を理解した上で安全で安心できる環境を整えながら支援やケアを行うことです。

### Let's Plan Canada アドベンチャー Adventure! ～カナダ旅行を考えよう!

☎ 生涯学習課生涯学習推進係  
☎ 0739(33)9019  
ID 6831



将来の海外体験への第一歩を、地元で楽しく踏み出しませんか? 多文化が共生するカナダの魅力を発見し、自分たちだけのオリジナル旅行プランを完成させましょう。

日程 6月21日⑥

時間 13時30分～15時30分

場所 上秋津公民館(上秋津2083-1)

対象 小学生～高校生(小学生は保護者同伴)

定員 20人(先着)

持物 筆記用具

内容 国際交流員(CIR)と「カナダ旅行」を自由にプランニングするワークショップです。グループでクイズやゲームを交えながら文化や基礎的な英語表現を学びます。

申込 6月12日⑤までに、上記へ電話かホームページで。

## 有料広告

2 枠連結 (縦 46mm × 横 174mm)



募集 

## 田辺市都市計画審議会委員を募集します

☎ 都市計画課計画整備係

☎ 0739(26)9937

ID 1511



土地の利用方法、建物の建て方のルールや道路・公園などの都市施設に関する都市計画の調査・審議を行うための委員を募集します。

**対象** 次の全ての要件を満たす方  
 ・令和8年4月1日現在、18歳以上で、市に住民票があるか市内に在勤・在学している

- ・任期中に数回開催する審議会（平日昼間）に出席できる
- ・都市計画やまちづくりの学識経験や興味、関心がある
- ・国か地方公共団体の議員、職員でない

**定員** 2名程度**任期** 8月1日～令和11年7月31日

**申込** 6月30日☎（必着）までに、応募用紙に必要事項を記載の上、上記窓口へ持参・郵送・ホームページで。

応募用紙は、上記か行政局産業建設課の窓口・ホームページで取得。

## 地震への備えはできていますか？住宅耐震改修補助金

☎ 建築課建築係

☎ 0739(26)9935

ID 1565



補助金額の上乗せは今年までの予定です。住宅の耐震化は早めの申請を。まずはお気軽にご相談ください。

**期間** 令和8年12月25日頃まで（予算がなくなり次第終了）

**対象** 次の全ての要件を満たす住宅  
 ・平成12年5月31日以前に建てられた木造住宅

- ・2階建て以下
- ・延べ面積400㎡以下
- ・耐震診断の結果、評点が1.0未満

**募集件数** 80件（先着）

**補助金額** 耐震改修工事費用の一部（上限150万円）

※来年度以降は、上限131万6千円となる予定です。

**申込** 耐震改修工事を着手する前に上記窓口へ。

## 田辺市ふるさと文化振興補助金を募集します

☎ 文化振興課文化振興係

☎ 0739(26)9943

ID 1896



**対象事業** 令和8年4月1日～令和9年3月31日に実施する、市内の文化活動の継承に寄与する事業

**補助金額** 事業1件につき、補助対象経費の2分の1以内（上限10万円）

**募集件数** 2件

**申込** 事前に必ずお問合せの上、7月31日☎までに、申請書に申請する団体の規約等を添えて、上記窓口へ持参。

要項・申請書は、上記窓口で取得。



▲太鼓フェスティバルの様子（令和元年度の補助事業）

## 有料広告

2 枠連結（縦 46mm × 横 174mm）

## 健康福祉

### ジェネリック医薬品の使用をご検討ください

**問** 和歌山県後期高齢者医療広域連合  
**☎** 073(428)6688

ジェネリック医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方を対象に、ジェネリック医薬品の利用促進のお知らせを送付しています。

ジェネリック医薬品の切替をご検討ください。

※切替を強制するものではありません。

※薬によっては、切替ができない場合があります。かかりつけの医師か薬剤師にご相談ください。



### 入院時の食事代の自己負担額が変わりました

**問** 保険課庶務係  
**☎** 0739(26)9924  
**ID** 841



入院時の食事療養費の標準負担額（食事の自己負担額）が、次のとおり変わりました。

所得区分	6月から
住民税課税世帯	550円
住民税非課税世帯（70歳未満） 低所得者Ⅱ	270円
低所得者Ⅰ	130円

※過去12か月で90日を超える入院の場合は、別途申請により負担額がさらに減額されます。

田辺市国保と後期高齢者医療以外の保険にご加入の方は、加入先の保険者へお問い合わせください。

## 募集

### 2等陸・海・空士を募集します

**問** 自衛隊和歌山地方協力本部田辺地域事務所  
**☎** 0739(24)6219



**対象** 次の全ての要件を満たす方

- 日本国籍を有し、自衛隊法第38条1項の規定に該当しない
- 18歳以上33歳未満

**受付** 6月25日(金)まで

#### 筆記 web 試験

**日程** 7月5日(土)～7日(日)

**場所** 自宅等

#### 身体検査・口述試験

**日程** 7月10日(金)・11日(土)

**場所** 和歌山県民文化会館（和歌山市小松原通1丁目1）

**試験種目** 筆記 web 試験（国語・数学・地理歴史・公民・作文）・口述試験・適性検査・身体検査・経歴評定

※経歴評定とは、多様な経歴がある受験者の能力を総合的に評価するものです。

該当する資格・免許等はホームページでご覧ください。



## 有料広告

1 枠（縦 46mm × 横 85mm）



# すくすく 子育てクラブ

## 第 115 回

### 梅雨どきのあせも予防と 快適な過ごし方

梅雨の時期は、気温がそれほど高くなくても湿度が高いため、赤ちゃんは湿度により意外と汗をかいています。

赤ちゃんは、大人よりも汗をかきやすく、皮膚が薄いことから刺激に対して敏感です。

そのため、汗が肌に残ったままだと、あせもや、湿疹の原因になることがあります。

予防のポイントは「肌に汗を残さない」ことです。

首や背中、わきの下など、汗がたまりやすい部分が湿っていたら、やさしくタオルで拭いたり、シャワーで洗い流したりしてあげましょう。

衣類は通気性のよい素材を選び、汗をかいたらこまめに替えることも大切です。

また、室内では室温や湿度にも注意し、エアコンの除湿機能などを上手に使うことで快適な環境を整えましょう。

あせもの範囲が広い場合や、かゆみが強いときは、早めに皮膚科を受診しましょう。



## お知らせ

### 浄化槽設置整備事業費補助金

問 環境課生活排水係 ☎ 0739(26)9927 ID 890



市内の下水道、集落排水等の処理施設を整備していない地域で、住宅等に浄化槽を設置する方に、次のとおり補助します。(受給要件あり)

#### 内容

##### 単独処理浄化槽からの入替え

単独処理浄化槽撤去費用を補助金に加算(上限 15 万円)

##### くみ取便槽からの入替え

くみ取便槽撤去費用を補助金に加算(上限 12 万円)

##### 配管補助

単独処理浄化槽かくみ取便槽から、合併処理浄化槽へ入れ替える際の配管工事費用を補助金に加算(上限 33 万円)

申込 浄化槽設置工事を行う前に、上記窓口へ。

#### ■補助区分・補助金額の限度額

人槽区分	新築	既存単独処理浄化槽かくみ取便槽からの入替え		特定既存単独処理浄化槽からの入替え
	住宅	住宅・飲食店・民宿等	町内会館	住宅
5 人槽	33 万 2 千円	49 万 8 千円		55 万 8 千円
7 人槽	41 万 4 千円	62 万 1 千円		69 万 5 千円
10 ~ 50 人槽	54 万 8 千円	82 万 2 千円	お問い合わせください	91 万 6 千円

※合併処理浄化槽の入替えに対しても、一部補助があります。

## 有料広告

1 枠 (縦 46mm × 横 85mm)

お知らせ 

## 大雨や土砂災害に備えよう！

☎ 管理課管理係

☎ 0739(26)9966

ID 1612



6月は、大雨や集中豪雨による洪水など、災害が発生しやすくなることから、土砂災害防止月間となっています。

## 日頃からの備え・早めの避難を

「土砂災害・洪水・内水ハザードマップ」を「たなべWebMap」で公開していますので、自分の住む地域の危険な箇所などを確認してください。

## ▶たなべ WebMap



また、災害から身を守るため、大雨による土砂災害などが予想される場合は、避難するタイミングの目安となる、5段階の警戒レベルに応じて早め早めの行動を心掛けてください。

## 新たな防災気象情報の運用で洪水ハザードマップに変更点があります

気象庁が、5月29日(金)から新たな防災気象情報の運用を開始しました。

新情報では、情報名称に警戒レベルの数字をつけて発表することで、市町村等が発令する避難情報や住民がとるべき避難行動との対応が分かりやすくなります。

また、それに伴う洪水ハザードマップの変更点を、ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

## 保険税(料)額決定通知書の封筒のデザインが変わります

☎ 保険課保険税係

☎ 0739(26)9965

ID 7155



種類	発送時期	封筒の色
国民健康保険税	7月中旬	青色
介護保険料		緑色

## 6月は環境月間です

☎ 環境課環境対策係

☎ 0739(26)9927

## ごみのポイ捨てはやめましょう！

まちの美しい自然や景観、快適な生活環境を守るには、一人ひとりが、ごみのポイ捨てをしない行動が大切です。

## 空き地の適正管理にご協力を！

雑草等が生い茂った状態では、害虫等の発生源となります。また、見通しが悪くなることから交通の妨げになるなどの問題が発生し、周辺住民への迷惑になります。

## ごみの野焼きにご注意ください！

ごみの野焼きは、煙や臭い等の発生による被害があるだけでなく、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で原則禁止されています。ごみはきちんと分別をして、市の収集に出すか、市ごみ処理場まで自己搬入するなど適正に処理しましょう。

## 田辺市長寿プラン 2027 策定のためのアンケート調査にご協力ください

☎ やすらぎ対策課高齢福祉係

☎ 0739(26)4910

ID 7125



令和9年度～11年度までを計画期間とする「田辺市長寿プラン2027(田辺市高齢者福祉計画・田辺市第10期介護保険事業計画)」策定のため、6月～7月にアンケート調査を実施します。

アンケートの配布・回収は郵送で行います。

**対象** 要介護者を除く65歳以上の方から無作為に抽出

## 振替不能通知書を廃止します

☎ 収納課保険検収係

☎ 0739(26)4910

ID 865



市税・保険料の口座振替ができなかった方に振替不能通知書をお送りしていましたが、令和8年4月から督促手数料が廃止されたことに伴い、通知の送付を廃止しています。

なお、振替できなかった場合は、後日発送される督促状により納付してください。


※督促手数料はかかりません



## 6月の献血

詳しくはこちら



 1261

日	時間	場所
6/4 	9時30分～11時	丸長食品加工株式会社 新庄工場（新庄町 2391-7）
6/6  ・ 28 	9時30分～12時 13時～16時	オークワパビリオンシティ 田辺店（稲成町 3165）
6/9 	9時30分～12時 13時～16時	本庁舎1階 北側広場
6/19 	10時～12時 13時～16時	龍神行政局

## 納期限のお知らせ

6月30日 

納期限までの納付を

■市県民税 第1期・全期

☎ 収納課 ☎ 0739 (26) 9922



## 救急の情報

### 救急相談

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら

■救急安心センター ☎ #7119

※つながりにくい場合は、市消防本部

☎0739(22)0119

### ■アプリで診断

全国版救急受診ガイド「Q助」




### 休日急患診療


**場所** 田辺広域休日急患診療所

〒646-0028 高雄一丁目23-1

市民総合センター玄関右側

**内容** 内科、小児科、歯科の応急診療

**日時**   9時～11時30分、13時～16時

(小児科のみ、 18時～21時30分)

☎0739(26)4909



## 災害時の情報

### 防災行政テレフォンガイド

防災行政無線の放送内容が確認できます。

☎0120(963)910

### 防災・行政メール

気象情報や避難情報などの災害に関する情報をメールでお知らせします。

事前に登録をお願いします。



## 人口・世帯数

令和8年4月末現在

人口:65,508人(男 30,730人 女 34,778人)


世帯数:34,659世帯

出生21人 死亡90人 転入268人 転出331人



## 施設のご案内

市役所の開庁時間は、祝日を除く～の8時30分～17時15分です。

※毎週は19時まで延長しています。(市民課・保険課・税務課・収納課・水道部の一部)

■田辺市役所 本庁舎 〒646-8545 東山一丁目5-1

☎ 0739(22)5300(代) ☎ 0739(22)5310

■龍神行政局 〒645-0415 龍神村西376

☎0739(78)0111(代) ☎0739(78)0116

■中辺路行政局 〒646-1492 中辺路町栗栖川396-1

☎0739(64)0500(代) ☎0739(64)0966

■大塔行政局 〒646-1192 鮎川2567-1

☎0739(48)0301(代) ☎0739(49)0359

■本宮行政局 〒647-1792 本宮町本宮219

☎0735(42)0070(代) ☎0735(42)0239

■ごみ処理場 〒646-0053 元町2291-6

☎0739(24)6218(代) ☎0739(24)4068

■水道事業所(夜間・休日)

〒646-0028 高雄三丁目18-1

☎0739(24)7920

# あつまれ たなべっこ

お子さんと一緒に参加できるイベントコーナーです。

持ち物などくわしくはこちら・イベント情報は随時更新中▶



イベント	対象	日時	場所	申込み・その他
園庭開放	就学前児	6/3・10・17・24全☑ 10時～11時	新庄幼稚園 (新庄町1437)	申込不要。お気軽にご参加ください。
園庭開放	就学前児	6/4・11・18・25、7/9全☑ 10時～11時	上秋津幼稚園 (上秋津4524-4)	申込不要。お気軽にご参加ください。
保育室開放	就学前児	6/11・25、7/2全☑ 9時45分～11時	三栖幼稚園 (中三栖147-5)	申込不要。お気軽にご参加ください。
青空広場	就学前児	6/12・19・26全☑ 10時～	田辺スポーツパーク (上の山1丁目23-1-1)	申込不要。お気軽にご参加ください。
園庭開放	就学前児	6/23・30、7/7全☑ 10時～11時30分	中芳養幼稚園 (中芳養1870-1)	申込不要。お気軽にご参加ください。 6/23 10時～11時は遊戯室も開放。
砂場で遊ぼう！	就学前児	6/18☑ 10時～11時	三栖幼稚園	6月12日☑までに、三栖幼稚園(☎0739-34-0104)へ。
未就園児と水遊び	就学前児	6/30☑10時～	中芳養幼稚園	6/29☑までに中芳養幼稚園(☎0739-24-0510)へ。水着が必要です。
青空広場	就学前児	7/3・10全☑ 10時～	新庄公民館 (新庄町2031-3)	申込不要。お気軽にご参加ください。

## 図書館の 絵本の読み聞かせ



	対象の目安	イベント	日程	開始時間
本館	0～1歳	ひよこタイム	6/3・17、7/1全☑	11時
	2歳～	こぐまタイム	6/17☑	11時30分
	4歳～	おはなしタイム	6/6・13・20・27、 7/4全☑	11時
	4歳～	おはなし会	6/7・14・21・28、 7/5全☑	11時
中辺路分室	0歳～	絵本の会	6/20☑	11時
大塔分室	0歳～	読み聞かせ会	6/27☑	10時30分

無料

## 6月の相談窓口

その他、市の  
各種相談窓口はこちら▶ ID 3158



### ■市民法律相談（弁護士）

※相談日の11時までに要予約

場所	日時(1人15分間)	予約開始
本庁舎5階 会議室5-1	6/15☑14時～16時	6/9☑
	7/6☑14時～16時	6/23☑
中辺路行政局	6/22☑14時30分～15時30分	6/16☑

### ■人権・登記・相続相談

※相談日の前日までに要予約

場所	日時
本宮行政局	7/9☑13時30分～15時30分

### ■行政相談

場所	日時
龍神行政局	6/5☑13時30分～15時30分
中辺路行政局	6/19☑10時～11時
本庁舎5階 会議室5-1	6/23☑13時～15時
本宮行政局	6/23☑13時～15時

### ■市民法律相談・行政相談

☎ 自治振興課市民生活係 ☎ 0739 (26) 9911

### ■人権・登記・相続相談

☎ 法務局田辺支局 ☎ 0739 (22) 0698

## 読むこと、書くこと、 自分を知ること。

第72回青少年読書感想文全国コンクールの課題図書が決まりました。お気に入りの本を見つけて、感じたことを表現してみませんか？

### 本館

- 開館日  
火～土 9時30分～19時30分  
日・祝 9時30分～18時
- 休館日  
毎週日(祝を除く)・6/25(土)

### 龍神分室

- 開館日  
土・日 9時～17時  
火～金 9時～19時
- 休館日  
毎週日

### 中辺路分室

- 開館日  
日～金 9時～17時  
土 9時～12時・13時～16時45分
- 休館日  
毎週日

### 大塔分室

- 開館日 9時～17時
- 休館日  
第1・2・3土、毎週日

### 本宮分室

- 開館日 9時～17時
- 休館日  
毎週土日

市立図書館  
☎ 0739 (22) 0697  
ID 2803



#### たねはいのちのおわりとはじまり

鈴木純／著  
出版／ブロンズ新社  
ひと粒のたねを追いかけてみると……。芽が出て、花が咲いて、枯れて、またたねになる。終わってもまた始まる「たね」って面白い！植物観察って面白い！  
(対象：小学校低学年)



#### 宇宙でウンチ：みんな知らない宇宙トイレのひみつ

A. ボンドー＝ストーン、C. ホワイト／作 L. ケンセス／絵 千葉茂樹／訳  
出版／あすなる書房  
65年前、最初の宇宙船にトイレはなかった！それから、宇宙トイレの開発はどのように進んだのか？宇宙トイレの秘密にせまる科学絵本。  
(対象：小学校中学年)



#### リュウグウの砂に挑む：チームで小惑星のサンプルを分析

伊藤元雄／著  
出版／くもん出版  
小惑星探査機「はやぶさ2」が、小惑星リュウグウから地球へ持ち帰った「リュウグウの砂」。

その分析に様々な分野の研究者がチームを組んで挑み、ついに「生命のゆりかご」ともいえる重要な手がかりを発見。  
(対象：中学生)



今年度から入庁し、広報に携わることとなりました。4月から生活が大きく変わり、慌ただしい毎日を過ごしていますが、田辺市の魅力をお伝えできる広報紙を届けられるように頑張りますのでよろしくお願いたします。  
初めて住人十彩の取材に行かせていただきました。地元の方だけでなく、県外から訪れる方にも人気のケーキ屋さんで、オープン前から多くのお客さんが訪れていました。ケーキを購入した後に、杉若さんと会話を楽しんでいる様子を見て、地域に親しまれている温かい空間だなと感じました。(中松)

## 好きを続ける、私らしい暮らし

すぎわか さゆき  
杉若 紗雪さん =上秋津=

高校までは地元で過ごし、神戸の製菓専門学校で2年間学んだ後、大阪のケーキ屋さんで3年間の修業。修業先のケーキ屋さんは、専門学生の時に偶然見つけ、最初はケーキの見た目が好みで訪れたお店でしたが、味も含めてすべてが好みだったので、そのシェフの知識や技術を学びたいと弟子入りしました。

いずれ地元に戻ってきてケーキ屋さんを営みたい気持ちがありましたが、パティシエは、専門職である分、仕事にのめり込みすぎて、プライベートをないがしろにしがちです。ただ自分の中では好きなケーキ作りもプライベートも両立したかった。今は、自分のペースでケーキ作りができる環境に巡り合い、この上秋津でケーキ作りを楽しみつつ、自分の時間を大切にできています。

ここでは、ケーキを買いに来てくれるお客さんの反応が近くで見られるので、すごくやりがいを感じます。好きなことと自分に合った働き方。今のこの環境に感謝しつつ、これからも皆さんに美味しい体験を届けられたらいいなと思います。



▲素材からこだわりぬいたケーキです。

HELLO!  
BONJOUR!  
SALAM!  
TANABE

アゼルバイジャン生まれ、カナダから来た国際交流員ミナラ・シユキュロワさんの日記



▲通訳としての私を知る海外の方々からの励ましもあり、今後の大きな糧になりました。

#47

Lessons Learned Under Pressure

### 緊張の中で学んだこと

毎年4月、合気道の創始者ゆかりの地・大齋原おおゆのほらで開催される「合気道国際奉納演武」は、和合の精神を共有する、極めて神聖な場です。

3度目の参加となる今年は、例年の通訳業務に加え、初めて演武者として畳に上がりました。植芝充央道場長うえしばみつてるや諸先生、多くの海外門下生が見守る中での演武は、想像を絶する緊張感でした。一瞬、技を忘れそうになりましたが、稽古を信じて心を落ち着かせ、無事に大役を終えることができました。

懇親会では、植芝道場長をはじめとした多くの合気道関係者と夕食を共にする光栄に恵まれ、合気道田辺道場に関わる者として、強い誇りと責任を感じました。

今回の経験から、合気道は技だけではなく、心の在り方も大切であることを実感し、また、緊張の中でも心を落ち着かせ、自分を信じて最後までやり遂げることの大切さを改めて学びました。この貴重な経験を今後の活動に生かしていきます。





# 南方熊楠賞授賞式

主催：田辺市南方熊楠顕彰会



## 第36回南方熊楠賞授賞式

5月9日(土)  
本庁舎1階 多目的ホール



### まちのひとこま



### 音楽に触れて、楽しんで

4月19日(土)  
ひがしコミュニティセンター

知的障害児者を対象にしたスプリングコンサートが開催され、よっちゃんバンドによる演奏やドラムなどの演奏体験を楽しみました。楽器の弾き方を教わったり、思い思いに音楽を楽しんでいる子どもたちの表情が印象的でした。



### 大人も子どもも、知を探索

5月5日(土)  
南方熊楠顕彰館

こどもの日を記念し、南方熊楠が遺した多くの資料を見学できる収蔵庫の入室体験のほか、マスキングテープなどのオリジナルグッズが当たる抽選会を行いました。大人も子どもも楽しんだ時間となりました。



# たなべっこ すまいる

6月生まれのお子さんを紹介します

就学前の7月生まれの  
お子さんの写真を募集中!!  
締切りは6月10日㊤です



なかの かいと  
中野 介人ちゃん (3歳)  
上の山



すずき ゆづる  
鈴木 侑弦ちゃん (1歳)  
秋津町



おおがいの い  
大垣内 音色ちゃん (1歳)  
新屋敷町



おおさわ れい  
大澤 滯生ちゃん (3歳)  
上秋津



もりもと あい  
森本 栞愛ちゃん (1歳)  
中万呂



さかもと たから  
阪本 宝ちゃん (3歳)  
秋津町



ひらの りっか  
平野 六椀ちゃん (2歳)  
秋津町



すずき みこ  
鈴木 美湖ちゃん (1歳)  
秋津町

## アオハル 高校生レポーター - SDGs を考えて -

「子どもに寄り添う図書館」

写真・文 南紀高等学校 玉置 葵日



今回、私は市立図書館の坂井さんと吉田さんにお話を伺いました。

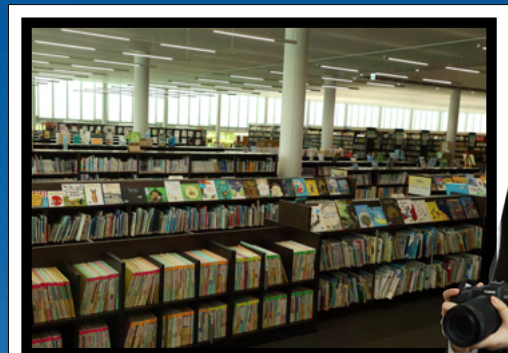
図書館は、毎日乳幼児からご高齢の方まで幅広い年代の方が訪れています。

私が注目したのは児童書コーナーです。幼い頃よく利用していたので、懐かしく感じたからです。本棚は子どもの手が届く高さで、職員手作りの掲示物も飾られており、子どもに寄り添った工夫が見られました。

絵本は特に蔵書が多く、「有名な作家さんや人気の絵本は分かりやすくまとめている。赤ちゃん用の絵本は、えほんのへやという場所にもある。」と話してくださいました。

児童書は対象年齢によって本棚を分けており、仕分けが大変だそうです。そうした忙し

さの中でも、「利用者が探す本を提供できたときや、貸し出しをした幼稚園の子どもたちから手紙を貰ったときにやりがいを感じた。」とおっしゃった笑顔が心に強く残っています。



子どもの手の届く高さの棚に、たくさんの絵本が並んでいます。

