

（紀南の）ママのための子育て応援マガジン。

# TeKuTeKu

Take  
free!!

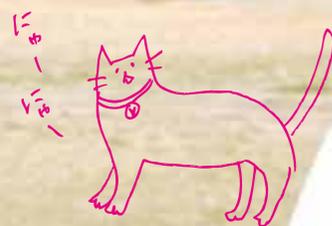
vol.02

体と心を育む基本

## 「食育」について考えよう!

「病児・病後児保育」ってなに!?

子どもの紫外線対策Q&A



ママの  
耳より情報

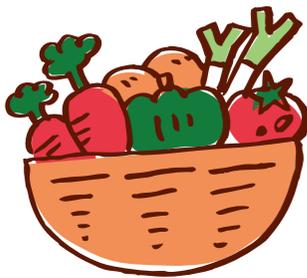
たまにはゆったり息抜きグルメ

お役立ちアイテム、大紹介!!

Beauty & Health

新しい自分に出会う春!





Vegetables



食パンですぞ..

大更先生によると、好き嫌いの特効薬は「褒めておだてる」こと。「お母さんやお父さんが、普段からできるだけ沢山の褒め言葉を意識しておいて、子どもが何かを克服できた時にとにかくいっぱい褒めてあげて」と言います。

野菜が苦手な子には「ちょっと(食べる)練習をしようか」と呼び掛けて、野菜ジュースや青汁など、取り入れやすいものからスタートを。小さいころから様々な味を体験させることが、豊かな発達に繋がります。

嫌がる子どもに食べさせるのは骨が折れますが、「嫌いなものは食べなくてもよい」という考えは危険。野菜をはじめいろいろな栄養素は子どもの成長にとって非常に大切なもの。人は食べ慣れたものが美味しいと感じる傾向にあります。生涯健やかに過ごすため、少しずつでもいろいろな味を体験する機会を与えてあげましょう。

子どもは親を見て育ちます。パパやママに好き嫌いがあり、それを子どもの前で見せて「嫌いなものは食べなくてもいいんだ」という発想が定着します。大人も、子どもと一緒に好き嫌いを克服する努力を。

### 打倒・好き嫌い!!

## 体と心を育む基本 「食育」について考えよう!

毎日の食事は「空腹を満たす」「おいしい」だけでは不十分。生きる力を育む大事な習慣。特に子どものころの食事は、体によい食べ物を選ぶ目を育てたり、豊かな心を養ったりと、子どもの成長発達のために必要です。好き嫌いなどの偏食や少食・過食、箸の持ち方といったマナーなど、子どもの食事について悩めるママに向け、今回は「食育」にクローズアップ。管理栄養士の大更元子先生に、食育についてお話をうかがいました。



### 大更先生が伝えたいこと。

新しいものを食べられるようになったり、好き嫌いを克服したり、少食な子がみごと完食したり。食事の面を見ても、子どもは日々レベルアップしています。

成長発達にとって大切なことは、食事も含む生活習慣。すべてが相互的に作用し合っており、子どもは大きくなるのです。

大更先生は、子どもの成長発達にとってもっとも必要なものを「親の笑顔と愛情」と言います。「無限大の愛を注いでくれる誰かがいる、ということを知るのには、子どもが自信や自尊心を育む第一歩となります。「自分は好かれてるんや」ということを、満1歳までにとにかく教えると、子どもの心が安定して、人を愛せるようになる。抱き癖などは気にせず、どんどんスキンシップを図ってあげて」と強調。

「子どもはかけがえない存在。無限の可能性があります。食事をはじめ、毎日の暮らしの中で生きる力を促す習慣を付けてあげて、自分で選択していきける子になってほしい」。それが、大更先生の願いだそうです。



子どもの成長発達には、いろいろな角度からのアプローチがあります。保護者の果たす役割のなかで、特に食べることを通じて子どもを育てていくのが「食育」。小学校に上がったから必要な力を付けること、あいさつや睡眠などの人間の基本を作ること、正しい箸の持ち方などを習慣付けて脳幹の発達を促すことなど、子どもの成長にとって大切な様々なことが「食育」から繋がっていくと大更先生は言います。

例えば箸の持ち方。正しく箸を使うことで、いざ鉛筆やペンを正しく使用する基礎となります。箸の持ち方などを正しく覚える「臨界期」という決定的な時期が子どもにはあり、その時期を過ぎてしまうと覚えるのに苦労することになります。大更先生は「発育は連続したもの。個人差はあるけれど順序は一定です。また、発育は相互作用であり、子どもを取り巻く環境の影響が大きくなります」と教えてくれました。

### 「食育」って何!?

### おやつのお上手な与え方。

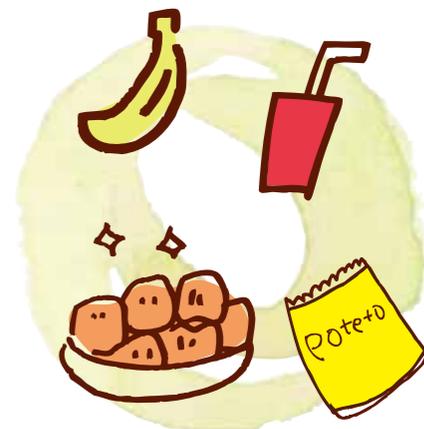


おにぎりさん

「おやつは心の栄養剤!」。大更先生はそう断言します。確かにおやつを前にした子どもは、いきいきと目が輝いていますね。

大更先生いわく「おやつは量と時間を考えて与えてあげて」とのこと。市販のスナック菓子も血に一定量を分けて出すなどの工夫を。さらに、おやつのために夕食などが食べられなくなるとは本末転倒です。理想は3食の食事で摂り切れなかった栄養素をおやつで摂取すること。

また、例えばお母さんが働いていて遅くなる時、ある程度の年齢の子どもなら自分でおにぎり等ちょっとしたものを作れるようにするなど、普段から親子のコミュニケーションを深めて臨機応変さを養うのも好ましいことです。



### 「サلاميチョコレート」

作ってみよう!

イタリア人シェフのダルさんが、TekuTeku読者のママにこっそり教えてくれたイタリアのおやつレシピ。まるでサلاميみたいなこのチョコレートは、イタリアのマママがパーティーで作る定番ドルチェ。簡単でオーブンいらず、しかも美味しいからぜひ親子で作ってみてください!

#### 【材料】

- 卵.....1個
- 卵の黄身.....1個
- 砂糖.....100g
- ココアパウダー(無糖).....75g
- バター.....75g
- ビスケット.....100g
- ブランデーやラム酒.....お好みで
- 粉砂糖やカラーチョコ.....お好みで

#### 【つくりかた】

- ①卵(全卵・黄身)と砂糖を泡立て器で混ぜる。
- ②①にココアパウダー、常温で柔らかくしたバター、米粒より少し大きめに砕いたビスケットの順に加えて混ぜる。お好みでラム酒やブランデーを少し加えてもOK。
- ③ラップ上に②の生地を置き、直径3~4cmの棒状に形を整えて、冷蔵庫で2時間冷やす。
- ④固まったら、粉砂糖やカラーチョコなどをトッピングして、5mm程度にカットしてBuon appetito(召し上がれ)!!



レシピ提供

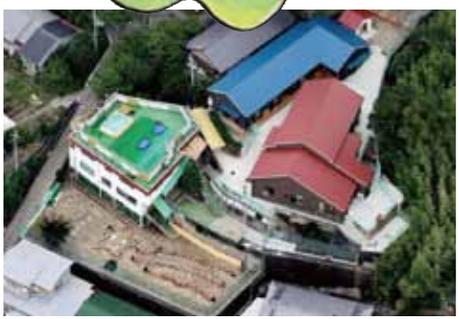
DAL Fresh Pasta House  
店主 ダルさん  
田辺市中万呂38-1  
TEL 080-4820-3473



今回訪れた園  
うえのやま学園  
認定こども園

# てくてく 園めぐり。

小さい子も楽しく園生活！



英会話や硬筆、和太鼓などなど  
多彩な活動で五感を養う園生活。

昭和28年に創立した「うえのやま幼稚園」に平成26年「うえのやまこ保育園」を併設し、今年4月からは併せて「うえのやま学園 認定こども園」として新たな歴史を刻み出しました。現在33人のスタッフで、幼稚園116人と保育園52人の計168人の子どもを育てています。

スイミングや英会話、硬筆、和太鼓など多彩な取り組みのほか、希望者を対象にサッカー教室を開講。「小学校に上がってからの可能性を伸ばすきっかけ作りです。様々なことを体験してみても『面白かった』と思って取り組んでもらえるような良い出会いになれば」と橋本園長。子どもたちは日々、のびのびと体力や感性を養っています。

7月には保護者会主催の夕涼み会が開催され、親子一緒に夏の夜を楽しみます。ほか、運動会やお遊戯会なども人気行事。

同園では地域や行政機関と連携し、防災計画の策定も推進。安心して子どもを預けられる園を目指しています。



総合幼児教育研究会に加盟し、遊びを通して成長発達を促す教育に取り組んでいます！



橋本直樹園長



折り紙に  
夢中！



ある日の給食



## ママのお悩み、解決します！ 子どもの紫外線対策Q&A



**Q** 子どももUVケアが必要？  
どんな対策がありますか？

**A** 外出などする場合、3時間おきにUVクリームを塗ってあげて。SPF値は20～25が好ましいです。高いSPF値のものは紫外線吸収剤が使われていることが多く、お肌に負担がかかり、バリア機能を低下させてアレルギーの原因にも。なので、子どもには紫外線反射剤のもので低刺激性、無添加のクリームをおすすめします。  
また、紫外線が最も弱くなる日没時の時間帯に遊ばせるのもよいと思います。帽子はツバが広い麦わら帽子が理想。日傘は内側が黒いと反射で顔が焼けやすくなるので、白やシルバーのものをチョイスして。

**Q** 何歳ごろから対策が必要？  
UVケアデビューのタイミング。

**A** 今の時代、0歳から対処の方がよいでしょう。早い段階でケアしてあげる方が、後のシミやシワを軽減できます。  
ただし、紫外線反射剤、無添加、低刺激の優しいクリームを使ったケアが鉄則です。

**Q** 紫外線対策、いつからいつまで？  
対策期間を教えてください！

**A** 肌の表面が赤く焼ける原因となる紫外線B波は、エネルギーが強いけれど波長が短いためオゾン層や雲に阻まれ、地上に到達する量はわずか。一方、紫外線A波は急激な変化は与えないものの、肌の奥深くまで到達してじわじわと肌に働きかけます。こちらは雲やガラスを通り抜けやすいので、曇りの日や日当りのよい室内でも油断は禁物。  
これらA波・B波はどちらも3月ごろから一気に高まります。ピークは5、6月のこれからの時季。12月に比べると、約5倍もの紫外線が降り注ぎます。曇りの日でも約70%の紫外線が。曇りでも親子でUVケアしましょう。



**Q** 既に日焼けしてしまった！  
後からできる対策は？

**A** 日焼けをしてしまったら、すぐに濡れタオルや冷やしたタオルで肌の沈静を。また、ビタミンCやEポリフェノールを積極的に摂取するのもよいでしょう。日焼け後のお肌は急激に水分が不足しています。保湿クリームや保湿ローションなどで水分を補ってあげてください。

監修・協力: Medical Beauty Salon Lax



先生、  
教えて！

## 「病児・病後児保育」ってなに!?



何かと忙しいママの毎日。子どもが発熱や体調不良、感染症などになった場合、保育所などでは預かってもらえず、困った事態に。そんな時便利に利用したい「病児・病後児保育」について、「にじ色ひろば」を開設している「赤ちゃんとかどものクリニック「ビィ」」院長の番浩先生に伺いました。

### ●「病児・病後児保育」について

元気な時だけではなく、子どもは状態に応じた保育を受ける権利があります。ただ、集団生活を送るという観点から、幼稚園や保育所では病児・病後児を預かってもらえません。かといって、急に仕事を休めず家庭では保育できないという時も。「病児・病後児保育」は、そんな時に利用できる便利な施設。全国病児保育協議会に加盟している病児保育施設は、和歌山県で3か所。紀南地方唯一の加盟施設が、「ビィ」の「にじ色ひろば」なのです。

### ●「にじ色ひろば」はこんなところ

医療施設併設型の「にじ色ひろば」では専任の保育士と看護師が常駐し、病中・病後の子どもをケア。現在は3人の保育士が在籍しています。お気に入りのおもちゃを持参してもらうなど家庭の協力も仰ぐほか、興味のポイントをつかんで接することで、環境が変わっても泣いてしまう子は少ないとか。保育士の倉本さんは

「お母さんも不安だと思うので、保育の記録を細かくお伝えしています。もっと利用しやすい施設にして、より沢山の方に利用していただきたい」、中嶋さんは「体調不良で幼稚園や保育所には行けなかったけど、ここに来て楽しかったと思ってもらえる保育ができるよう頑張りたい」と話してくれました。

### ●「にじ色ひろば」の利用法

生後6か月から小学3年生までが病児・病後児保育の対象。田辺市に住民登録している家庭の子どもは1日1,000円、午前・午後のいずれか半日は500円で、月～金曜日は午前8時30分～午後6時、土曜日は午前8時30分～正午に預かってもらえます。事前登録が必要ですが、当日の登録もOK。定員は6人。田辺市外に住民登録している家庭の子ども場合は予約できず、利用は当日の空き状況によるので注意を。また、料金も1日・半日とも2,500円となります。

お話を聞いた  
先生



赤ちゃんとかどものクリニック「ビィ」  
番先生から一言

紀南病院勤務時に「病児保育」を知って興味を持ち、その後、榎本産婦人科勤務時代に病児保育施設を開設しました。小児科医として、今後は幅広く総合的に子どもを見ていけるようにしたいと思っています。



## 赤ちゃんとかどもの クリニック「ビィ」

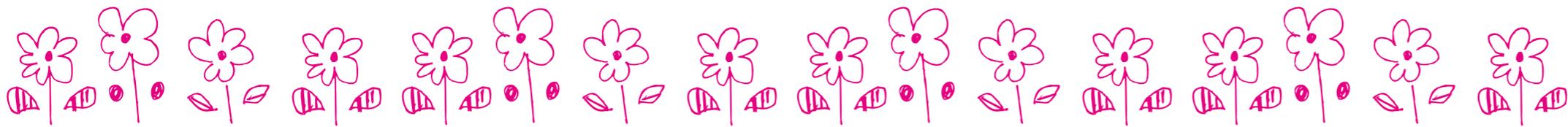
「元気な子どもをみんなで育てる」をコンセプトに、病気やけがの治療をはじめ、子どもが健康に成長するためのお手伝いに重点を置いています。

- ・病児保育「にじ色ひろば」
- ・離乳食教室・ベビーマッサージ教室開講！
- ・クレジットカード使用可（診察・予防接種のみ）
- ・診察予約はインターネットでもOK!

【診療時間】  
午前 8:30～12:00  
午後 14:00～18:00  
※14:00～16:00(完全予約)  
※木・土は午後休診、日曜休診

〒646-0015  
和歌山県田辺市たきない町 32-6  
TEL 0739-33-7819  
http://www.akakodo-be.jp/





# 子育てに家事に毎日おつかれさま たまにはゆったり息抜きグルメ



お弁当の内容は日替わりだから毎日楽しめる



## オシャレな 洋風弁当はいかが？

「KOKAGE」の紀南病院売店限定で、この4月から「キッチンKOKAGEの手作りお弁当」680円が新発売。同店ならではのお弁当は、見た目も味わいも大満足の内容。

出来合いは一切使わず、すべてが手間ひま掛けた手作りの料理。和の要素を取り入れつつ、洋食テイストに仕上がっている。主食は発芽玄米入りの紀州米100%のご飯か、国産小麦を用いたKOKAGEのパンをチョイスして。

上万呂の本店では、ランチメニュー各種を提供するほか美味しいパンが並ぶ。イチオシはフルーツのジャム500円。砂糖とレモン汁だけを加えた手作りジャムは、果物本来の甘みと香りが身上。ティータイムにはスイーツやパンなどをドリンクと一緒に店内で楽しんで。



### ベーカリーレストラン 「KOKAGE」

田辺市上万呂65-11  
TEL 0739-25-6389  
5:30~18:00 火曜休  
※紀南病院店  
田辺市新庄町46-70 B1F  
7:30~19:00  
弁当は火・土日祝 休



「日替わりランチ」で体の内側からきれいに、若々しくなろう!



### 「玄米彩菜」

田辺市新屋敷町6-1  
パークサイドホテル7F  
TEL 0739-24-8036  
11:30~21:00 (20:30LO)  
※ランチは~14:00  
月曜休



## 体と心が喜ぶ ヘルシーランチ!

無農薬玄米と、調味料にこだわった地元野菜中心の料理を提供。ランチは「日替わりランチ」950円と「木箱弁当」1,200円、2名以上要予約の「お昼ご膳」2,000円の3種。美と健康を求める人に人気の酵素玄米と、土鍋炊き玄米からチョイス可。シニア野菜ソムリエ・垣淵浩子さんの手作りスイーツも見逃さない。キッズには「お子様プレート」1,000円を用意。

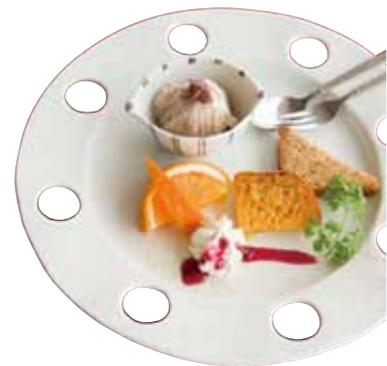
夜は会席やタゴ膳、チョイス膳など各種。コース料理3,500円もあり、テーブル、座敷合わせて最大50人までの宴席を設けられる。

ホテル最上階にある同店もひとつのご馳走は、何と言っても目の前いっぱい広がる田辺湾と空の景色。五感いっぱい、同店の魅力を味わって。



座敷席も完備

ランチの日替わり、木箱弁当は+250円でシニア野菜ソムリエ・垣淵さんのスイーツ付きに!



心華やぐメニュー「お造り盛り合わせ」&「MIXピザ」



### 旬菜台所 「ぽいんと」

田辺市高雄1-1-50  
TEL 0739-25-0522  
17:00~23:00  
火曜休  
※店舗横にP有(4.5台OK)



## ママ友会や 女子会にばっちり!

新鮮な魚介類を中心にした美味しい料理がリーズナブルに堪能できると人気の軒。気軽な一品料理からがっつり系まで充実、カクテルやソフトドリンクも揃うから、女子会やママ会、家族での食事にぴったり!

オススメは「お造り五種盛り合わせ」1,200円(税別、以下同)。旬の地魚を中心に魚介が彩りよく並ぶ。女性に人気の「三種のハムのMIXピザ」650円は、バリバリの薄い生地が魅力。また、同店名物「焼き鯖寿司」850円は必食の美味しさ。日本海直送の鯖の醤油干しをジュシーに焼き上げた逸品で、脂の甘みに大葉の香りがアクセントをプラス。持ち帰りもOK。6名用個室のほか、最大17名の座敷席もあり、子連れでも訪れやすいからぜひご利用を。



目で舌で美味しく味わえる「今日のおひるごはん」



### 「むしやしない」

上富田町南紀の台47-30  
TEL 0739-47-5213  
11:00~14:00  
17:30~21:00LO  
火曜休



## おもちゃ箱みたいな 楽しいコース!

ひと皿ごとに驚きと感動が訪れる「今日のおひるごはん」980円(税別、以下同)が大好評。「楽しい時間を過ごしてほしい」という店主の思いがこもった料理は、ワクワクが詰まったおもちゃ箱みたいな構成。新鮮な野菜や果物、魚やお肉が美しく盛り付けられ、キュートなひよこ達も歓迎してくれる。ランチは日替わりの同コースのみの提供。プチお菓子&ドリンク付き1,200円、デザート&ドリンク付きは1,350円で、こちらもオススメ。人気店につき予約必至!

夜は「おまかせ物語コース」1,980円ほか各種コースを用意(要予約)。飲み放題90分1,800円もあるので、女子会やママ会にいかが? 座敷席や個室があり、気兼ねなく利用できるのも魅力。



新コーナー ママ☆レポ  
読者ママがアレコレ紹介!

今回のレポーター

インテリアに携わる私に、いつも食やインテリアに対する「モノ選び」のヒントを教えてくださいる有希子さん宅を拝見。今回も心地よい刺激をたくさんいただきました!

広々としたリビング・ダイニングには、ご夫婦がDIYしたこだわりアイテムがいっぱい。床も自分たちで張ったとか。

有希さんの趣味のひとつがオシャレな食器集め。毎日の暮らしをより楽しいものに演出。

橋本有希子ママ&喜衣ちゃん(2歳)、ご主人の竜二さんと3人で田辺市に暮らす。夫婦共通の趣味を活かし、自分たちらしい暮らしを満喫中!

てくてくくらぶ  
けいこママ

インテリアテイストに上品さをプラスしたインテリアがステキ!!

竜二さんはDIYのほかガーデニングも趣味。癒しのグリーンがご自宅を彩っています。

てくてく制作スタッフがつくれます!

オリジナルフォトブックをつくろう!

たくさんの“初めて”をいっぱい集めて、  
毎日、気付かないうちに成長している子どもたち。  
かけがえのない思い出を、側にずっと残しておきたいから。  
あどけないその表情を、いつまでも覚えていたいから。  
そんな気持ちが詰まったオリジナルフォトブックは、  
きっと家族みんなの大切な宝物になるはずです。



グラフィック  
デザイン

出版物  
企画・制作  
文章作成

各種印刷

WEB  
デザイン

看板制作  
Tシャツプリント

てくてく発行元  
デザイン・イラスト・広告企画/制作

**PIECE ONE**

〒646-0042  
和歌山県田辺市南新町136 銀座ビル3F  
TEL & FAX 0739-25-0808

梅干が繋ぐ、我が家の絆。  
子どものころ、おばあちゃんが、そしてお母さんが漬けてくれた梅干。その酸っぱさが、落ち込んでいる時、喝を与えてくれた。夏バテした時、元気をくれた。家族一緒に食卓の、名脇役だった。遠足では、おにぎりの中に入れていた梅干が美味しかった。今、私は我が子と共に、梅干入りのおにぎりをにぎっている。「酸っぱい!」と顔をしかめた後の笑顔が見たいから、今日はいつもとより沢山おにぎりを作ろう。

梅干ってこんなにステキ♡



地元の特産品・梅干は  
子どもの食育にうってつけ

将来、好き嫌いなく食を楽しめるようになるために、子どものうちから様々な味を体験するというのは食育の一環として大切なことです。

ふっくらとした梅干を口に含むと、爽やかな梅の香りと鮮やかな酸っぱさ。日本古来より愛されてきた梅干は、子どもの感性を育むのに最適な、地元が世界に誇るソウルフードなのです。地元の特産品を知り、実際に味わうという体験をすることで、もっと地元が好きになる。そんなパワーが、梅干一粒にぎゅっと詰まっています。

おにぎりなどに入れると傷みにくいと言われている梅干はお弁当の一員としても大活躍。次第に暖かくなって、紀南地方もいよいよ行楽シーズンに。天気の良い日は、梅干おにぎりが入ったお弁当を持って、親子でお出かけしてみるのはいかがでしょう。

酸っぱいのが苦手という人も、塩分を気にする人も、ご安心を。近ごろは、梅の爽やかな香りはそのままに、ほんのり甘い梅干や減塩タイプのものも多く、人気です。こんなに「ステキ」がいっぱいの地元地域の特産品。明日の朝食やお弁当から、梅干ライフ始めてみませんか。



**中田食品株式会社**

〒646-0292 和歌山県田辺市下三柄1475  
TEL0739-22-2486 <http://www.nakatafoods.co.jp/>



中田食品本社工場では、梅干を実際に作っているところを見学OK!



梅干をはじめ梅酒や梅を使ったお菓子など、梅製品が充実の売店。試食も人気!

# 教室まるごと教材です。

わからないことがあったら、立ち止まってくれる。  
 がんばって解いたら、ほめてくれる。  
 そんな先生が、この教室にはいます。  
 “解きかた”だけでなく、問題の“読みかた”を教えてくれる。  
 ほんとうに内容を理解しているが確認してくれる。  
 そんな教材が、この教室にはあります。

## 新学期生募集

算国英 無料体験学習受付中!

幼児  
歓迎!

みなべ教室 月火水金 前田由香里 72-3424	朝日ヶ丘教室 月火 中田まり子 22-9838	きらさら教室 水(Big-U内) 南圭子 25-3822	新庄教室 水(Big-U内)
--------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------

詳しくはWebへ! 学研教室 和歌山事務局  
 和歌山市太田2丁目14-11 スカイヴィラ太田2F201  
 ●受付/祝日以外の毎月~金曜日(午前9時~午後5時)

読む力・考える力—伸びる学力  
**学研教室**  
 幼児/算数・数学・国語/英語

教室体験会開催! 4/29(水・祝)  
 対象:3歳~小学生 13:00~16:30  
 場所:Big-Uグループ研修室1 お気軽にお越し下さい!  
 詳しくは各教室までお問い合わせ下さい。



## マッサージ&ヨガで親子の絆を深めよう!

ママと赤ちゃんが心地良いひとときを共有できるベビーマッサージの後は、ウエスト周りや下半身などママが気になる部分のストレッチや、読み聞かせ、お茶と手作りお菓子で交流する楽しい時間も用意。  
 デトックスの季節である春からは、気軽にできるドライマッサージをBig-Uで月3回、本格的なオイルマッサージを先生の自宅で月1回実施。「子どもと一緒に気持ちよくなれる」「リフレッシュして毎日の育児を頑張れる」と参加したママからも好評を博している。



- ベビーマッサージ・ベビヨーガ体験レッスン  
4/23(木)、30(木)10:00~11:30  
@Big-U ¥1,500(マッサージオイルプレゼント)
- 5月~はBig-Uで毎週木曜10:30~11:45(月1回講師宅)1回¥1,500(お得な回数券あり)



## たまごのあかちゃん

TEL 090-7343-5389(トキワ先生)  
 JADP認定ベビーマッサージ・  
 ベビヨーガインストラクター  
 タイヨガマッサージインストラクター  
<https://www.facebook.com/tamagoakachan>



## 子どもの英会話力を高める、ママのための新感覚レッスン!

子どもの英会話力上達の鍵は、ママにあり。教室だけではなく家庭でも子どもの疑問や質問により良い発音でママが答えてフォローやサポートをすることによって、モチベーションも習熟度もグングンとアップ! ネイティブのような発音のコツや法則などを楽しみながら学べるレッスンを、4月から田辺市の「C+(シータス)」で岡部薫先生が開始。見学は随時OK、無料体験もBig-Uなどで企画しているので、気軽に問い合わせせてみて。幼児、児童向けのキッズクラスも実施中。



- ママ向け英会話 金曜日15:00~15:40
- 年中・年長クラス 金曜日16:00~16:40
- 小学3~5年生クラス 金曜日17:00~17:40



## ママも! 子どもも! 楽しい English room

田辺市稲成町3272  
 090-1139-0040(岡部先生)  
 0739-81-0808(C+)



# 特集 新しい自分に出会う春!

気温が上がり、花が咲き、なんだか心浮き立つ春。  
 ママも子どもも、何か新しいことを始める  
 ベストシーズンの到来です!



## DALさんの

# イタリアンオリジナルホームクッキング ママのための料理教室♪

息抜きがてら、憧れのアイランドキッチンで  
 ダルさんと一緒に料理してみませんか?  
 異文化交流、ママ交流もできて  
 子育てのストレスも悩みもすっきり。  
 料理のレパートリーも増えて  
 パバも子供もみんなハッピー♪



### 先生をつとめる ダルさんの紹介

中万呂でレストランしています。  
 食べにきてくださいな!  
**DAL Fresh Pasta House**  
 田辺市中万呂38-1  
 TEL 080-4820-3473  
 ランチ11:30~14:30(月曜休)  
 ディナー18:00~22:00(水・金・土)



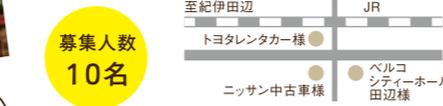
お天気が良ければ  
 作った料理を  
 ウッドデッキで  
 いただきます♪



## 第2回 料理教室 生徒募集!

リコッタチーズの作り方と、リコッタチーズを使ったイタリアの家庭料理5品を教えます。

日時:5月18日(月)  
 場所:ルクールショールーム  
 (田辺市あけぼの26-8)  
 申込み:0739-20-5668  
 (ルクール・末園)  
 参加費:3,000円



募集人数 10名  
<http://fb.com/LeCoeur.CJ>  
**LeCoeur** Casa & Jardin ルクール  
 TEL 0739-20-5668



## ジュニアスイミングで、楽しく基礎体力をUP!!

フィットネス系からスイミング、カルチャーまで、多彩な講座が大好評。キッズ向けの講座も豊富に揃うなか、特に人気を博しているのが「ジュニアスイミングスクール」。  
 運動能力の向上や基礎体力アップのほか、免疫力向上、自信がつくなどスイミングの効能はいろいろ。団体行動を通して、友達との関係を大切にしたい心や身体を動かす楽しさ、人を思いやる心などを育てる。3~4歳には「幼児の水あそび」、4~6歳には「幼児のスイミング」を用意。水や集団行動が苦手な子ども、少人数制で無理せず楽しく水と親しめる。小学生には低学年・高学年ごとにクラスを編成。ほか、クラシックバレエ、HIP HOP、囲碁や将棋、硬筆・毛筆など17種のキッズ講座も好評。見学・体験は無料でいつでもOK、気軽に訪れてみて。  
 ヨーガやベリーダンスなどのフィットネス系からフラワーアレンジメント、ビーズジュエリー、アロマテラピー、外国語などのカルチャー等、ママにぴったりの講座も充実しているから、この春は親子で何か新しいことを始めてみてはいかが?



## PLAISIR(プレジール)

田辺市文里2-37-25  
 TEL 0739-23-6677  
 10:00~21:30  
 (土~20:30、日・祝~18:30)  
<http://www.plaisir-tanabe.co.jp>  
 ※5月3日、4日休館



- 幼児の水あそび(3~4歳)  
月~金曜15:30~16:00 ¥9,400(週1回)
- 幼児のスイミング(4~6歳)  
月~金曜16:05~16:50 ¥12,500(週1回)、¥16,200(週2回)  
※5月3日、4日休館

Medical Beauty Salon

Lax

美肌も痩身もネイルもOKの、  
頼れるビューティーサロン。

安全に結果を求める人のためのコスメ・ドクターリセラを取り扱う、医療提携サロン。顧問医師を有するドクターリセラのスキンケア商品は美容成分の濃度も高く、シミやたるみ、ニキビなどお肌の悩みに着実にアプローチ。憧れの美肌体質へと導いてくれる。スキンフィットネスカウンセラーもサロンに在籍、あなたにぴったりのアイテムを選んでアンチエイジングをお手伝い。

夏に向けて脱毛もおススメ。光とワックスの2種を用意、1回ごとの都度払いもできるから無理なく通えると評判。VIOのセットもあり、特にトリプルエクステワックスは色素沈着が取れて美白。

爪に優しいブリジェルを使用したネイルは、爪が弱い人や二枚爪の人も安心。ブライダルやフルオーダーチップもOKなので、気軽に訪れてみて。



安心・安全を謳うドクターリセラ。ホームケアで理想の肌を手に入れよう!



VIOラインの脱毛で自信を持てるスタイルに

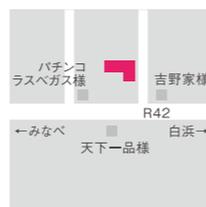


ハンドもフットも、ブライダルネイルもお任せあれ。ネイルはケア込みで初回4,200円～

- ドクター リセラ美肌再生コース ￥10,000  
(肌カウンセリング+肌改善コース2回+ドクターリセラBOOK)
- 美肌WAX脱毛・フラッシュ脱毛(都度払い制)  
VIOセット¥10,800  
両脇¥2,000  
好きな2か所 SET ¥8,640  
好きな3か所 SET ¥12,500
- 脂肪冷却 お腹コース¥5,400  
下半身コース¥6,500



田辺市稲成町185  
ヴィラSAIKAWA205  
TEL 0739-25-5003(予約優先)  
10:00~19:00(受付~18:00)  
第1・2・3火曜、第4日・月曜休  
<http://ameblo.jp/chii-sample>



INNOSENSE

広々空間&充実スタッフだから、  
親子一緒にイメチェンもOK!

白浜町の「イノセンス」は、親子一緒にきれいになれると評判のヘアサロン。開放感溢れる広々空間と個性豊かな14人のスタッフ(スタイリスト6人)が揃うから、親子で、ママ友同士で順番待ちの時間なく施術してもらえる。キッズカットは専用のかわいいケープで。また、アニメDVDも豊富に準備しているので、楽しみながらカットしてもらえる。サロン内には個室があり、静かな空間でリラックスできる。同伴者がいれば子どもを任せてママだけの施術もOK。

美人の条件・眉を美しく整える紀南では珍しいプロウティストも在籍、まつ毛エクステやフットケアなどのエステメニューも充実。

技術力とセンスを備えたスタッフが、ゲスト一人ひとりの似合うスタイルを提案してくれる。もちろんパパもグッとスタイリッシュに変身。この春は、家族みんなで「イノセンス」へ行こう!



個室があるから、幼い子連れでも気兼ねなく



- カット ￥4,100～
- キッズカット ￥2,160
- カラー ￥3,800～
- パーマ ￥5,000～
- まつ毛エクステ(上まつ毛) 60本 ￥3,000
- アイブローケア ￥4,100
- ※40日以内メンテナンス ￥3,240



親子一緒に子どもだけでも待たずに施術OK!

粒よりスタッフの接客も心地良い



白浜町堅田2497-22  
TEL 0739-43-3035  
9:00~19:00  
月曜休  
<http://innosense-hair.com/>



**BEST CHOICE!**

お役立ちアイテム、大紹介!!

機能性と心地良さが話題の「バシーマ」。繊維製品国際試験研究共同体によって、人に対する安全性・信頼性の認証規格「エコテックス規格100」の中で最も厳しい分類をクリアしているから、赤ちゃんがなめても安心。医療用純度の脱脂綿とガーゼが空気層を作り、理想的な布団環境である温度33度・湿度50%を保ってくれる。その吸湿性は、なんと綿の約2倍。

「バシーマ」はザブザブ洗える上、洗濯するほどに独特の風合いを増してソフトな肌触りに。大人用をはじめ、赤ちゃん用「ベビーバシーマ」もラインナップ豊富。ほこりも出にくいから、乳幼児も安心! まずは2階「スリープルーム」でその魅力に触れて。



**「キルトケット(肌掛けシート)」**  
夏はこれ一枚で夢心地の定番アイテム。赤ちゃんのお肌に嬉しい肌掛けシート大好評!  
約90cm×120cm ¥5,400



**「チャイルドシートパッド」**  
ベビーカーや車のチャイルドシートに。抜群の吸水力でドライブもお散歩も快適に!  
約30cm×75cm

**「クマさん湯上がりタオル」**  
新生児から4~5歳まで使えるアイテム。湯上がりの拭き上げに、おくるみに、おむつ替えシートにも。  
約60cm×120cm



出産祝いにも最適!  
汗とりまくら ¥2,700  
スタイ ¥1,080



**「Gallery Room」**  
田辺市末広町4-22  
1F oshare Room  
2F sleep Room  
TEL 0739-34-2957  
10:30~20:00  
火曜日 休業  
http://galleryroom.jp/



2015 EARLY SUMMER collection

- Arch&Line
- Smoothy
- Franky grow
- Scotch&soda
- Wafflish waffle
- Swap meet market
- Denim dungaree
- Go to hollywood
- Fabriq report
- Peep Zoom
- Toi toi toi
- Stample
- Lee
- Ocean&ground and more!!



I like Going out & Dress up!

b dash babyは新しいキッズブランドが増え、これからのお出かけやデイリーに使える夏アイテムも続々入荷中! ぜひご来店お待ちしております!

cool&comfort life wear for baby and kids  
**dash baby**  
田辺市今福町11  
call : 0739-26-0075  
open 11 : 00~19 : 30 火曜日 休業



**New Staff 募集中!** (パート・正社員)  
①KIDS・レディース等の販売  
②webデザイン業務 (Photoshopが使える方)  
まずは履歴書をご送付ください。  
書類選考の上、追って面接日をご連絡致します。  
履歴書送付先: 〒646-0043 ※応募期限: 5月末日  
和歌山県田辺市今福町11番地  
(株) ビーダッシュスタジオ  
お問合せ: TEL 0739 (26)0076 鈴木 寛

**thank you coupon**  
**¥500 OFF**  
※3,000円以上(税別)ご購入 & てくてく vol.2号ご持参の方に限ります。  
※クーポン有効期限 2015年5月20日迄

店内にはアジア、アフリカの洋服やアクセサリー小物などがところ狭しとぎっしり並び、エスニック好きママ必見のセレクトショップ。

オススメの「ヨギー」は、インド伝承医学を取り入れた、世界中でファン多数のハーブティー。様々なフレーバーと効能が、女性の健やかな毎日を応援してくれる。箱のほか、3パック入りのお試し用162円もあるので、まずはいろいろ試してみてください。

ヒッピーテイストの服も充実。「他の人と同じものは着たくない!」という個性派ママは、一度のぞいてみる価値大! 夏期は湯崎にも出店、乞うご期待。



**「Woman's energy」**  
ホルモンバランスを整えてくれる  
**「Berry Detox」**  
肝臓を整えて血をきれいにし、万病予防に  
**「Green Tea Pomegranate」**  
カフェインレスのザクロ味の緑茶でほっと一息



アフリカンテキスタイル  
グルグルワンピ ¥6,372  
アフリカンボンネックレス ¥2,700  
ヘンプヒッピーハット  
フラワー & シェル ¥4,860



**Mix Ethnic**  
**「Jamanese」**  
白浜町1417-9  
TEL 0739-34-2802  
14:00~19:00  
水曜日 休業  
http://www.jamanese.com/



知床らうす 海洋深層水

純水ブレンド



- こんなにメリット沢山!
- 低価格!
  - 体に良い美味しいお水が自宅でも味わえる!
  - お湯(90℃)冷水(5℃)もこれ1台!
  - ご自宅まで配達してくれるので、手間なし!
  - 赤ちゃんにも安心、安全でミルク作りに最適!

サーバーから直接冷水やお湯が注げるので大変便利!



冷水(5℃)



お湯(90℃)



実は、市販のペットボトルよりおトク!  
宅配料込みで500ccあたり **65円** (税込)

※空きボトルは新しいボトルをお届けする際に回収いたします。



大切なお子さま、家族のための、安心で安全な水。

ミルクも安全・安心!

海洋深層水で溶いた粉ミルクは消化も良く安全。内臓に負担をかけないので安心です。



こだわりのごはん

最初の10分間エフィール・ウォーターに浸し、水道水で洗米後、エフィール・ウォーターを入れて炊飯すると、おどろくほどおいしくなります。古米・古々米ならより一層美味しさが引き立ちます。



お味噌汁・和風だしに

硬度30前後に仕上げた軟水なので昆布や鰹節の持つ旨味成分をより一層引き出し、本来の味をご堪能いただけます。



素材の味を引き出す硬度30の軟水  
コーヒー・紅茶・カップ麺・スティックタイプのスープなど本来の味や香りを簡単に楽しんで頂けます。

只今、「10日間お試し」のキャンペーン実施中!!

お申し込み・お問い合わせは  
**アクアディプシー**  
和歌山県田辺市高雄3-22-6

お気軽にお問い合わせ下さい

**0120-976-729**

サーバーレンタル料 (税別)  
通常1か月 ~~1,000円~~が

ボトル料金  
1本 / 11.30円

今なら **700円** (税別) / 月 + **1,400円** (税別)

## 「おうち」= 思い出をつめる箱

笑顔や成長など、家族のありったけの思い出を詰め込んだ箱が、その人の「おうち」。未来のドキドキ・ワクワクいっぱい箱、高垣工務店とつくりませんか？

白浜町 K様邸

息下がりのピクニック♪

好きなものを好きなだけ並べてみました♪

おうちの中で家族アウトドア

ササ玄園はご主人手作りのシューズクローク

理科室にありそうな...が、イメージだった洗面台

なんかい工務店  
高垣工務店

和歌山県田辺市神子浜2-20-14  
電話番号: 0739-25-2768

高垣工務店 検索

【定休日】水曜日・祝日

## 保険の悩み、診察します!

保障内容や予算など、あなたにぴったりの「安心」をお届け!

ご家族のライフスタイルに合わせ、「ぴったり」を提案します!

相談はすべて無料です!

各社のデータをグラフで「一覧にするから「分かりやすい」と好評です!

県内3店舗、充実のスタッフにお任せを!

あなたの保険のホームドクター

### 保険クリニック

ぴったりの保険選びをサポート

業界独自の「保険IQシステム」で、お客様ひとりひとりの分析シートや処方箋プランが簡単にお作りできます。

株式会社 小松保険事務所 保険クリニック  
Komatsu Insurance Office

■田辺店  
〒646-0032 田辺市下屋敷25  
営業時間 月曜～土曜日 9:00～18:00  
駐車場有  
☎0120-179-929

■本店(日高店)  
〒644-0044 日高郡美浜町和田985-2  
☎0120-930-747

■オークワセントラルシティ店  
〒641-0007 和歌山市小雑賀805-1  
☎0120-858-929

## あなたのまちの情報局



### 田辺市

「あいあい広場でヨガ教室」

平成27年度の「あいあい広場」が始まります。未就学児とその保護者が対象。5月は19日(火)に第2回あいあい広場を開催予定。東部公民館(神子浜1-4-66 東陽中学校内)で10:00から、吉田早紀さんを講師に招いて「ヨガでリフレッシュ」を行います。定員は親子10組、参加希望者は5月7～13日に田辺市地域子育て支援センター「愛あい」(TEL 0739-22-9285)へ、13:00～17:15の間にお申し込みを。

「青空広場、はじまるよ!」

就学前の子どもと保護者を対象に、4月24日(金)から11月27日(金)までの毎週金曜日、10:00から1時間程度、扇ヶ浜公園カッパークで「青空広場」を開催します。8月14日(金)はお休み、雨天中止。楽器遊びや絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなどで交流します。

### 白浜町

「こどもの日行事を楽しもう!」

町立児童館で5月5日(火・祝)9:30～12:00、「こどもの日行事」を開催。白浜町消防本部の協力で本物のはしご消防車を間近で見られるほか、魚つりコーナー、カプラ、マジックバルーン、スーパーボールすくい、射的など盛り沢山の内容。町立図書館による「ようこそ!おはなしのせかいへ」や、お土産のかしわもちも。

「いろんな相談やっています」

町では様々な母子保健事業を実施しています。2～10か月児とその保護者を対象にした「フレッシュママサロン」は、お母さん同士の交流・情報交換の場に。また、月1回の「栄養相談」ではミルクの量や離乳食など、子どもの食事の不安や疑問について管理栄養士に相談することができます。臨床心理士、作業療法士が相談にのってくれる「発達相談」も月1回開催。

### みなべ町

「春のピクニック開催!」

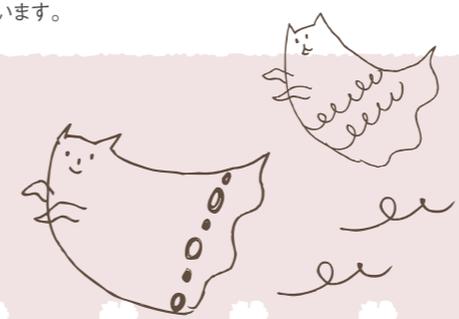
みなべ町地域子育て支援センター「こひつじランド」では、4月27日(月)9:40から第1回育児講座として春のピクニック「小目津公園に出かけよう」を開催します。4月23日(木)までに申し込みが必要。現地集合・解散で、帽子やお茶など各自持参。雨天の場合4月30日(木)に延期、予備日も雨の場合は保健福祉センタープララホールに場所をかえて行います。

### 上富田町

「子育て支援センターへ遊びに行こう!」

子育て支援センターは、幼児と親が自由に参加できる「ふれあいの場」です。子育てで悩みを持つお母さんや、同年代の子どもを持つ仲間同士でお喋りしたり楽しく遊んだりしたいお母さん、ぜひお気軽においでください。保育士による絵本の読み聞かせや手遊びもあります。上富田町外にお住まいの方も利用できます。事前申し込みは不要です。

対象:おおむね3歳まで  
費用:無料  
開館:月～金曜9:30～11:30  
問:はるかぜ保育所(岩田1674-1)  
TEL 0739-34-2611





集まれ！  
てくてくキッズ  
&ベビー

みなべ町  
はく  
珀くん  
(6歳)

田辺市  
はな  
花菜ちゃん  
(7歳)

田辺市  
めぐみちゃん  
(10か月)

田辺市  
いろは  
彩羽ちゃん  
(6歳)  
咲衣ちゃん  
(4歳)

田辺市  
ほのかちゃん  
(7歳)  
荘介くん  
(5歳)

田辺市  
竜司くん  
(4歳)

田辺市  
ななみ  
誠視くん  
(6歳)

上富田町  
なの  
菜乃ちゃん  
(2歳)

白浜町  
椰ちゃん(4歳)  
麦ちゃん(2歳)

田辺市  
ゆの  
柚乃ちゃん  
(5歳)

田辺市  
さあや  
早紋ちゃん  
(7か月)

田辺市  
さくらちゃん  
(2歳)

田辺市  
ゆきは  
幸歩くん  
(5か月)

## Event Information

### ヨガ&アーユルヴェーダワークショップ

日時●4月25日(土) 9:30~11:30  
ところ●新庄総合公園リハーサル室  
(田辺市新庄町)

第1部「アーユルヴェーダ プチ講座」、第2部「ヨガ」の2部構成。参加費が必要。15人の定員に達し次第締め切り。  
問:080-5328-9476(アーユルヴェーダサロンマナラム)

### iro・iro

日時●4月26日(日) 10:00~16:00  
ところ●INNOSENSE  
(白浜町堅田2497-22)

白浜周辺の個性派のお店が一堂に集まり彩る1日。ヘアアレンジやヘアアイロンの使い方無料講座などのほか、目元ケアやネイルのサロン、雑貨店、フードや服、ワークショップなど多彩な催しが。雨天は5月24日(日)に延期。  
問:0739-43-3035(INNOSENSE)

### ハッピーマーケットvol.3

日時●4月29日(祝) 10:00~16:00  
ところ●新庄総合公園(田辺市新庄町)

ハンドメイドやリサイクル品などが豊富に並ぶほか、よさこいイベントも同時開催。5月31日(日)も同地で実施予定。5月31日が雨天の場合、6月7日(日)にカッパークで行う。  
問:090-5641-1604(鈴木さん)

### HOME PARTY~vol.2~

日時●5月3日(日) 開場18:00、開演19:00  
ところ●paradise cafe  
(田辺市中辺路町温川170)

大自然の中、音楽ライブとアート、フード、マーケット、キャンドルを楽しむイベント。世界的に活躍する有名ミュージシャンを間近で体験。入場料と1ドリンクが必要。中学生以下は無料。  
問:0739-64-0888(paradise cafe)

### 紀南ピースフェスタ2015

日時●5月3日(日)  
13:00~16:00、18:30~20:30  
4日(祝)10:30~16:00  
ところ●紀南文化会館4F(田辺市新屋敷町1)

茶席やステージコーナー、絵画展やフェアトレード品販売など多彩な催し。3日14:00からは憲法おしゃべりカフェも開催する。  
問:090-8534-2163(前田さん)

きっずタイム  
日時●4月12日(火) 10:00~11:30  
ところ●万呂コミュニティセンター2F和室  
(田辺市中万呂46-3)

田辺市ファミリー・サポート・センター「きっずぱーく」が主催。申し込みや参加費は不要。6月16日(火)にも同所で開催予定。  
問:0739-26-5486(きっずぱーく)

### 健康な心と体を作る子供料理教室 なかよしクッキング

日時●5月23日(土) 10:00~12:30  
ところ●ひがしコミュニティセンター  
(田辺市新南万28-1)

5月から来年3月までの第4土曜日に10回開催。事前申し込みが必要で、定員15人。参加費が必要。〒649-2332 白浜町栄1079-3 大更元子さんにはがきで、またはFAX0739-45-2360で申し込み。名前と連絡先を記入。応募多数の場合は抽選。4月25日(土)10:00から同センターで事前説明会を開催。

※イベント内容・実施は天候等により変更となることがあります。各種問い合わせは「TekuTeku」編集部で受けることができます。詳しくは主催者までお問い合わせください。

次回「TekuTeku」vol.3は  
2015年6月1日発行予定です。

# TekuTeku

発行所 PIECE ONE  
発行日 2015年4月20日  
イラスト:tanomeri art work  
※本誌に掲載している内容は2015年4月現在のものです。  
※本誌記事、写真、イラストの無断転載・放送は固くお断り致します。  
【個人情報の取り扱いについて】  
読者の皆さまからお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理致します。なお、本誌掲載の広告主が収拾する個人情報の取り扱いに関しては、各々の広告主にお問い合わせください。

■本誌に関するお問い合わせは  
**PIECE ONE**  
〒646-0042  
和歌山県田辺市新南町136 銀座ビル3F  
TEL & FAX 0739-25-0808

### 「もしも」の時の、お役立ち。

◆小児救急電話相談  
(19:00~23:00)  
携帯電話、プッシュ回線から……#8000  
ダイヤル回線、IP電話から……073-431-8000  
夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのかなどに小児科医、看護師が対応。

◆田辺広域休日急患診療所  
(土18:00~21:30、日祝9:00~11:30/13:00~16:00)  
0739-26-4909  
小児科は、土曜日の夜と日曜日、祝日に田辺市民総合センター内の診療所で受診できる。

◆子育てテレホン相談(田辺市)  
0739-22-9285  
田辺市の地域子育て支援センター「愛あい」が、子育ての悩みについて電話で相談に応じる。

### 主な設置ご協力箇所 ※順不同

**田辺市**  
和歌山県立情報交流センターBig-U(新庄町)  
田辺市文化交流センターたなべる(東陽)  
AコープCOOK GARDEN(下万呂)  
AコープDELISISINARI(稲成町)  
紀菜柑(秋津町)  
JA紀南田辺支所(南新町)  
産直市場よっていいなり店(稲成町)  
プライスカット田辺下万呂店(下万呂)  
スーパードラッグキリン万呂店(下万呂)  
スーパードラッグキリン田辺東山店(東山)  
酒のダイナミック(下万呂)  
Re-barack(高雄)  
WAY書店パピリオンシティ田辺店(稲成町)  
TSUTAYA WAYオーシティ店(東山)

**上富田町**  
AコープAPIA(朝来)  
スーパーセンターオークワ上富田店(朝来)  
こーなん産直館(岩田)  
スーパーエバグリーンプラス上富田店(生馬)

**みなべ町**  
Aコープみなべ店(東吉田)  
オークワみなべ店(芝)

**白浜町**  
オークワ白浜堅田店(堅田) その他掲載各店舗様

## 今回の表紙

上富田町市在住  
平 菜友香さん  
椿樹くん(6歳)  
弦樹くん(2歳)

自分も小さいころ、よくここで遊びました。ちょうどいい広さだし、遊具も沢山あるので子どもと一緒によく来ます。野球やサッカーを見せてあげられるのも嬉しいです。

ロケ地:上富田スポーツセンター

## MAMA COMUNITY

ママ・コミュニティ

「ほっとたいむ」  
住んでいる地域を問わず、誰でもウェルカムな「ほっとできる」子育てサークル。普段は絵本の読み聞かせや手遊び、制作、自由遊び、フリートークなどでママ同士、子ども同士の交流を楽しんでいる。春と秋には遠足も実施。2000年12月に、青空広場で知り合った仲間が集まって結成。見学、参加の申し込みはいつでも受け付けている。

Information  
活動日:第2・4水曜日  
10:00~11:00  
主な活動場所:  
田辺市・ひがしコミュニティセンター  
対象:0歳~未就園児の親子  
会費:年間300円  
連絡先:愛あい(0739-22-9285)

## 編集後記

「てくてくらぶ」参加者集まれ~!

子育て中のママが集まって、楽しく交流しながらいろんな意見や悩みを共有する「てくてくらぶ」。ある日の集まりでは、育メンパパも飛び入り参加。「授乳室のある施設を知りたい」「お父さんのための料理教室なんかがあってもいいかも」など、ママたち(&パパ)の思いが沢山飛び出しました。「TekuTeku」の誌面でも、実際にママたちの意見を取り入れた企画があります。思いや意見を聞いてほしい、ママ友がほしい、交流したいという方、お気軽にどしどしご参加ください!!

協力:ruruoro

てくてくらぶ  
〒646-0042  
田辺市新南町136 銀座ビル3F  
TEL 0739-25-0808(担当:丸山)

Take Take

2015年4月20日発行 発行元 PIECE ONE 〒646-0042 和歌山県田辺市南新町136 銀座ビル3F TEL.FAX.0739-25-0808

0 yen TAKE FREE

祝 10周年 **田辺商工フェア** 2015

10周年を記念して **復活 大抽選会!!**

平成27年 10月19日(月)開催  
大相撲田辺巡業 紀州梅の郷場所  
観戦チケットも 当たる!

**家族3世代で楽しめる2日間**

日時 **5月16日(土)・17日(日)**  
会場 **10:00-17:00 9:00-16:00**  
**ハナヨアリーナ** 田辺市文里 2丁目36-40



**大駐車場有** **同時開催** 消費生活を考える みんなの広場

田辺の 元気なお店 **50店舗** 以上が大集合!

- 地元の物産 ファッション 飲食 建築 車 食品 生活 etc

一緒に作って記念撮影!  
家族の素敵な思い出に!!



記念写真付  
家族と一緒に  
プランター作り&花苗植えを楽しもう  
**3世代思い出広場**

家族と一緒に釣りを楽しもう  
GAN CRAFT **釣り教室** もちつき

家族で動物の飼うためのマナーとルールを学ぼう  
**犬・猫の飼い方講習会&譲渡会**  
\*譲渡会に参加するには講習会の受講が必要です。\*当日、譲渡できる動物がない場合は中止とさせていただきます。

- 暮らしのお役立ちセミナー (終活・健康・薬のQ&A etc...)
- 消防・自衛隊がやってくる
- 貼つかみ取り ●ガラガラ抽選会

植えた花苗はお家で育てよう!  
\*イラストはイメージです。

公式サイト <http://www2.kiilife.jp/tsf/> フェイスブック <https://www.facebook.com/tanabeseinenbu>