

(紀南の) ママのための子育て応援マガジン。

# tekuteku

vol.04

Take  
free!!



親子で楽しく乗ろう!

## 「正しい自転車ライド法

「歯列矯正」に関するアレコレ。

子どもの肌トラブルQ&A

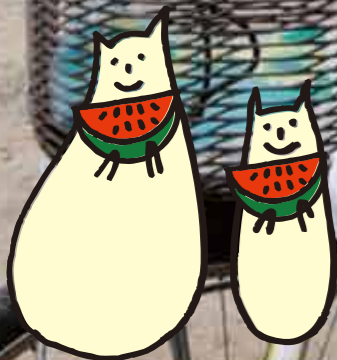
ママの  
耳より情報

たまにはゆったり息抜きグルメ

Beauty & Health

充実の紀南LIFE!

花火大会へ行こう





## { 子どもの自転車運転について。 }

自転車はもちろん徒歩も含め、子どもの交通安全で一番守ってほしいのが「飛び出さない」ということ。交差点を渡る時、道路を横断する時など、信号の有る無しにかかわらず、左右の確認など安全確認を徹底し、絶対に飛び出さないように親子でよく話し合ってください。

自転車運転について、子どもの運転は大人に比べてまだまだ不安定。自転車でお出かけの際は、子どもは必ずヘルメットを着用しましょう。また、日常生活のなかで、信号や一時停止箇所などの交通ルールをしっかり親子で確認しましょう。

# 親子で楽しく乗ろう!

## 正しい自転車ライド法

今年6月1日から改正道路交通法が施行され、自転車を運転する際に危険行為を繰り返すと「自転車運転者講習」を受講することが義務化されました。受講には講習手数料がかかります。講習を受けないと罰金が課せられます。子どもの送り迎えや買い物など、日常的に自転車を使うママも多いのでは? これまで何気なく乗ってきた自転車。正しく安全な乗り方や、どのようなことが「危険行為」にあたるのかなど、田辺警察署交通課にうかがいました。

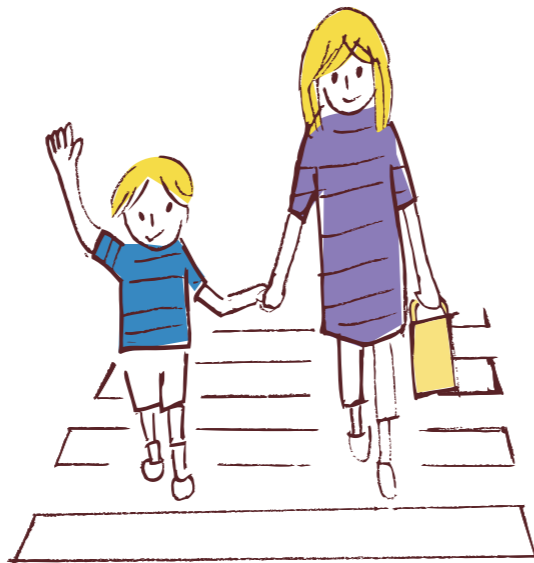


## { 事故多発、「交差点」に要注意!! }

田辺署管内でもっとも多い交通事故は、ずばり「交差点」での事故。今年1~5月の交通事故のなかで、交差点で発生したケガのある交通事故は106件。去年の1~5月に比べて17件増と、大幅に増えています。

自転車運転時に限らず、車の運転時歩行者も、交差点ではしっかり安全確認を。特に、「信号の確実な確認」「一時停止を必ず守る」「どんな時でも安全確認」「「かもしれない運転」の徹底」が肝心。

「一番危険なのは、「私だけ関係ない」という思い込みです。交通事故は、意外と身近に潜んでいるもの。十分気を付けて、笑顔あふれる毎を送りましょう!



監修・協力:田辺警察署 交通課

## ドライブ中の命を守る チャイルドシートを利用しよう!



ドライブ中の万一の事故の際、抱っこでは子どもの命を守り切れません。時速50kmでの走行中に衝突した場合、抱いている子どもの体重はなんと実際の約30倍に。5kgの赤ちゃんでも、約150kgになるという計算です。痛ましい事故被害を避けるため、新生児~5歳の間はチャイルドシートを着用することが義務付けられています。6歳以上になっても、子どもの体格によっては学童用のシートを付けた方が安全です。「ちょっとそこまでだから」と油断せず、子どもを車に乗せる場合は必ず着用させましょう。

チャイルドシートは年齢・体格別でおおよそ3タイプに分けられます。子どもの成長に応じて、最適なシートを着用して楽しいカーライフを送りましょう。

### チャイルドシート 3タイプ(目安)

- **乳児用**(ベビーシート) 年齢:新生児~約10か月 身長:65cmまで 体重:10kg未満
- **幼児用**(チャイルドシート) 年齢:約10か月~4歳 身長:65~100cm 体重:9~18kg
- **学童用**(ジュニアシート) 年齢:4~10歳 身長:100~135cm 体重:15~36kg

国土交通省「チャイルドシート安全比較BOOK」より

## { 「危険行為」って、どんな行為? }

「自転車運転者講習」の対象となる危険行為は主に14種類。「結構多い!」とひるむかもしれませんが、実は当たり前前の安全運転を心掛けていれば大丈夫なことばかりなので、ご安心あれ。

講習は「危険行為」を3年以内に2回以上繰り返した場合に受講を命じられます。講習は3時間、講習手数料は5700円(標準額)。受講命令に反した場合、5万円以下の罰金が課せられます。

## ↓↓↓↓ こんな「危険行為」にご用心! ↓↓↓↓



**安全運転義務違反**  
傘さし運転やスマホを操作しながらの運転もコレにあたる場合があります。



ほかにも...

- 通行禁止道路(場所)の通行...歩行者用道路は自転車から降りて通行を
- 歩行者用道路での歩行者妨害...歩行者には十分注意を
- 歩道通行や車道の右側通行等...自転車は車道の左側を通行
- 路側帯での歩行者の通行妨害...路側帯でも歩行者優先です

- 遮断踏切への立ち入り...踏切が降りたらストップ!
- 左方車優先妨害・優先道路車妨害等...信号のない交差点では左から来る車が優先に
- 右折時、直進車や左折車への通行妨害...交差点で右折時は直進・左折の車を妨害しないよう
- 環状交差点安全進行義務違反等...昨年9月に法改正がありました
- 制動装置不備の自転車の運転...前・後輪ともブレーキはしっかり利きますか?



先生、  
教えて！

## 「歯列矯正」に関するアレコレ。

自信を持てる美しい口元は、毎日の笑顔につながります。歯並びや噛み合わせなど、欧米などの先進国では子どものうちから矯正するのがポピュラー。歯列矯正の流れや費用など、矯正歯科治療の認定医・指導医で紀南地方唯一の顎口腔機能施設でもある「山路矯正歯科クリニック」院長の山路守先生に詳しく伺いました。

### ●歯列矯正のメリットは？

歯並びや噛み合わせが悪いと「虫歯や歯周病になりやすい」「食べ物がよく噛めないため胃腸に負担がかかる」「発音しにくい」「頭痛や肩こり、腰痛の原因になる」など、様々なデメリットが。何より歯列矯正して口元に自信が持てるようになると、コンプレックスが解消されて笑顔が増え、コミュニケーション能力がアップします。治療の際は徹底して歯磨きの指導も行うため、生涯にわたって正しくブラッシングする習慣も身に付きます。

### ●歯列矯正を始める年齢

症例によって適切な矯正スタート年齢は異なります。大切なのは、専門医の診断。適切な年齢までは年1回程度の定期観察を行います。子どもの矯正の方が、費用は比較的安価に。乳歯と永久歯の混合歯列期は、成長発育を利用した矯正治療を行えます。子どもの場合、矯正器具は柔らかいものから慣らしていくなど、気持ちに寄り添った治療をしていきます。最近はセラミック製の痛

みが少なく目立たず早く矯正できる器具もあります。大人の矯正ももちろん大丈夫。ここ数年は特に、産後・産休中のお母さんが平日昼間の時間を利用して矯正治療に通うパターンも増えています。



### ●矯正治療にかかる費用と期間

初診相談料や検査・診断料、処置料のほか、混合歯列期で30万円台、永久歯列期で60万円台が必要に。同院では無利子の分割払いやクレジットカードにも対応しています。唇顎口蓋裂や骨格的な受け口、出っ歯、顎の歪みなどで外科的矯正治療が必要な場合は健康保険が適用されます。矯正治療の年数は、おおむね1年半～2年。治療中は1か月に1回程度の通院、矯正治療後は保定観察のため2、3年間、年に2、3回の検診が必要になります。



お話を聞いた先生

### 山路矯正歯科クリニック 山路先生から一言

笑顔はすべての人を幸せにしてくれる魔法です。あなたやあなたの子どもさんたちに、歯並びや口元のコンプレックスを与えないでください。歯並びや口元は、矯正治療で確実に治せるのです。まずは 専門医にご相談ください。



## 山路矯正歯科クリニック

あなたのすてきな笑顔のために

- 【経歴】
- 1981年 大阪医科大学卒業
- 1985年 大阪医科大学大学院修了  
大阪医科大学矯正科非常勤講師  
アメリカ南カリフォルニア大学矯正科にて研修
- 1986年 田辺市にて山路矯正歯科クリニックを開業
- 1990年 日本矯正歯科学会「認定医」を取得
- 1997年 日本矯正歯科学会「指導医」を取得

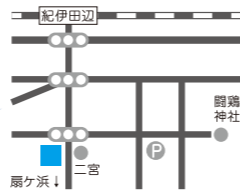


クリニック近くの關彌神社駐車場を利用された方は、無料チケットをお渡ししますので、会計時にお申し出ください。

TEL 0739-23-1187

【診療時間】 午前 10:00～12:00  
午後 2:00～6:00  
※水・日・祝日は休診

〒646-0032 田辺市下屋敷町30-1  
T.K.C.ビル2F  
http://www.yamaji-kyousei.com



今回訪れた園  
白浜町立  
白浜幼稚園

## てくてく園めぐり。



手作りのおもちゃが大人気！



「プール開き」の行事食

### 地域交流で健やか保育。 「食」を楽しむ工夫も注目！

およそ140人の子どもたちの元気な声が響く「白浜幼稚園」。昭和27年に開園した白浜第一幼稚園と同白浜保育園が平成13年、園舎新築と共に統合され、誕生しました。

観光地である白浜町には転入して土地勘のないママも多く、職員手作りの「遊びのマップ」を配布したり、地域訪問や子育て相談に取り組んだり、積極的に保護者をサポート。地元の老人クラブ・円月会との交流や園開放、未就園児対象の「にこにこひろば」実施など、地域との連携も多角的に行っています。親子でのふれあいを重視し、読み聞かせやカプラ遊びなど親子で楽しめる内容の保育参観が好評です。

同園の特徴は、何と言っても給食。アレルギーを持つ子どもへの対応として、アレルギーとなる素材を抜く除去食だけではなく、別の食品を用いて本物に似せて作る「代替食」を提供。また、プール開きやお月見、節分など、季節を彩る様々な行事食にも注目。誰もが食事を美味しく楽しめる工夫が随所に凝らされています。

広々とした園舎は曲線を多用した優しいデザインや珪藻土の壁など、健やかに過ごせる設計。2階には子育て支援室が設けられ、そこには地域のボランティア団体「しらはまおもちゃ箱」のメンバーが心を込めて手作りした木や布のおもちゃが充実。子どもたちが目を輝かせて遊ぶ様子が見られます。



パパやママ多数参加の保育参観



園内にも遊具が充実



## ママのお悩み、解決します！

## 子どもの肌トラブルQ&A

**Q** 赤くてかゆそう……。 “あせも”対策、教えてください！

**A** 多量の発汗により、肌の汗管が詰まることでできてしまう「あせも」。だから、あせもを予防するには汗を肌からこまめに除去する必要があります。濡れたタオルなどでまめに拭きとったり、シャワーや入浴で汗を流したりするのが有効です。症状が軽い場合は、涼しいところにいるようにすれば次第に治るのでご心配なく。かゆみ強い場合は、皮膚科を受診して弱いステロイドのローションなどを塗る必要があります。

**Q** 夏は虫が増えるシーズン。 “虫さされ”ができちゃった！

**A** 大人も嫌な「虫さされ」。虫さされの反応は乳幼児の方が強く出るものです。特にこの時季多い蚊やブトにさされてしまったら、さされてすぐよりも1～2日経ってからの反応が強い場合が多いです。強めのステロイド剤を塗って、症状がそれ以上ひどくならないようにします。ばい菌だらけの手で掻いてしまうと、細菌が皮膚に感染して発症し、水ぶくれ(水疱)が全身に広がる「とびひ」になることもあります。



**Q** 蒸し暑い時季だから心配。 “おむつかぶれ”の対策は!?

**A** 紙おむつが発達し、昔に比べ「おむつかぶれ」は減っています。しかし、便や尿の刺激によってかぶれてしまう場合と、湿潤な環境のせいでカンジダというカビが増殖してしまう場合があります。かぶれの場合はステロイドと、乾かす作用や保護作用のある亜鉛華軟膏(あえんかなんこう)を塗って、皮膚を保護します。皮膚常在菌のカンジダは、下痢をしたり蒸れたりすると増殖し、発症しやすくなります。カンジダが認められた場合は、抗真菌剤とうカビを殺す薬を塗ります。

**Q** 夏の肌トラブルの定番。 “日焼け”にもご用心！

**A** 紫外線によるやけどが「日焼け」。泳ぐなどして1日中強い太陽光にさらされる場合は、紫外線防御をする必要があります。紫外線の専門家によると、乳幼児のころからしっかりと紫外線防御をしておいた方が将来のしみや皮膚がんの予防になるということなので、戸外へ出掛ける時は、帽子をかぶったり日焼け止めクリームを塗ったりする方が良さそうです。日焼け止めクリームは、汗をかくと落ちてしまうので塗り直してあげてください。



女子の心をわしづかみにする料理が揃う「洋食コース」(写真は2人前)



居酒屋／食堂  
「ふみきり」

田辺市高雄2-8-15  
TEL 0739-22-2212  
11:00~14:00LO  
17:30~22:00LO  
日曜休  
(月曜が祝日の場合営業、月曜休)



リーズナブルなのに  
ボリュームたっぷりの  
「おまかせ弁当」

for Lunch for Dinner



ママ会&女子会に大好評間違いなしの  
素敵なコースはいかが？

多彩なメニューが自慢の「ふみきり」でママ会や女子会を楽しむなら、「洋食コース」3,000円が断然オススメ! 「生ハム&チーズの盛り合わせ」「鮮魚のカルパッチョ」「カボチャ&チーズのオープン焼き」「海鮮アヒージョ」「本日のパスタ」「人数分のデザート」と、心躍るラインナップ。その他、飲み放題2時間がセットになった「宴プラン」3,500円〜、料理を選べる「定額プラン」3,500円など、プランが充実。どれも前日までに予約を。

お弁当も大好評。「おまかせ弁当」500円やおかずを選べる「セレクト弁当」600円など種類豊富で、毎日注文しても飽きさせない。当日10時までの注文で、田辺旧市内なら1個から宅配もOK!



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



(左から) ぶるんぶるんの「水まんじゅう」2種に「コーヒゼリー」、そして「わらび餅ぶりん」はまったりもっちり

ひんやり、ほっこり。  
夏の涼感スイーツたち。 Sweets

「福菱」に夏を彩るスイーツが勢揃い! とろ〜りもっちり不思議な食感の「わらび餅ぶりん」300円は、ファンのリクエストで復刻。涼感たっぷりの「水まんじゅう」120円は、自家製のこしあんど地元川添茶の2種。カフェオレ&ブラックの二層が素敵な「コーヒゼリー」280円も見逃せない美味しさ。こちらは+50円でソフトクリームへのトッピングもOK。

また、夏季限定で「生かげろう」に爽やかな風味の「レモンクリーム」120円が登場。今だけの美味しさ、ぜひ体験して。

この春に誕生し、早くも人気のミニ焼きドーナツ「白浜まあ〜るみえ」もオススメ。6個入り540円のは、本店限定で可愛いクリアパッケージも用意。夏のお出かけのお土産としていかが？



「生かげろう」に  
レモンクリームが  
新登場!

かげろう男爵がお出迎え



「福菱」

白浜町1279-3  
TEL 0120-42-3128  
8:00~18:00  
無休  
<http://www.fukubishi.co.jp/>



ボリュームたっぷりの「からあげ」が定食に!

バリエーション豊富な  
小鉢メニューたち

for Lunch for Dinner

人気「からあげ定食」ほか、  
多彩な小鉢メニューも話題!



ドリンクセットは  
+130円でOK!

炭火バル「火豚鶏」で人気のランチメニューと言えば、やっぱり「からあげ定食」780円(税別、以下同)。名物のからあげをお得に目いっぱい味わえる。ほか、「スペシャル日替わり定食」750円などランチメニューは多彩。子ども用の半量プレート500円もアリ。

「もうちょっと食べたい」という時に嬉しいのが、ランチ限定の小鉢メニューの提供。「からあげ甘酢あんかけ」「チキン南蛮風からあげ」「オニオンサラダ」「ささみポン酢」など、多彩な小鉢が1品150円で追加できる。+130円のドリンクセットも人気。

夜は各種宴会コースも提供。掘りごたつの座敷席は25人程度でもゆったり座れるから、ママ会や女子会でのご利用はいかが？



炭火バル  
「火豚鶏(かぶと)」

田辺市東山1-5-14  
Sシティビル103  
TEL 0739-33-7997  
11:30~14:00  
18:00~23:00(22:30LO)  
無休



9月5日(土)までの  
期間限定

TekuTekuカレー  
¥680

Sushi hide  
×  
TekuTeku  
スペシャル  
コラボが  
実現!!

ボリューム絶大  
食べるっきゃない!

TekuTeku Curry  
略して「TKC」爆誕!!

もちろん大人の注文もOK。今だけのこの味子も  
間違った味子も大喜び  
辛さ控えめで  
子どもも大喜び  
ムたっぶり、  
ボリュー  
ウガも個性  
を放つ。  
添えられた紅シヨ  
トッピングされ、  
ける温泉玉子が  
はとろりどろ  
店ならではの。上に  
の日のシーフードが入る  
案。ぜひたくに切った牛バ  
ラ肉に、タコやイカなどそ  
してキッズメニューを考  
報誌「てくてく」とコラボ  
に食べさせるメニューが  
ほしい」という声を聞き付  
け、子育てママに向けた情  
報誌「てくてく」とコラボ  
してキッズメニューを考  
案。ぜひたくに切った牛バ  
ラ肉に、タコやイカなどそ  
の日のシーフードが入る  
のが寿司が人気の同  
店ならではの。上に  
はとろりどろ  
ける温泉玉子が  
トッピングされ、  
添えられた紅シヨ  
ウガも個性  
を放つ。  
ムたっぶり、  
ボリュー  
辛さ控えめで  
子どもも大喜び  
間違った味子も大喜び  
もちろん大人の注文もOK。今だけのこの味子も



子どもと一緒にぜひ味わって。もちろん飲み後の「アカレ」としても格別!!



酒菜処 Sushi hide  
田辺市湊1147-2  
TEL 0739-34-2613  
営業時間 / 17:00~24:00(23:30LO)  
定休日 / 日曜日



今だけ・ここだけの、  
絶品居酒屋カレー



大人の女性に向けて、  
スイーツも提供開始

全国のレアな日本酒が揃う同店に、人気のプレミアム日本酒「十四代」の高木酒造が提案する「十四代」のリキュール「グレースフル 優雅」を使ったリッチな味わいの「プレミアムチーズケーキ」が新登場。上品で華やかな香りが潜んだ生地は、しっとりとした魅惑の口当たり。フルーツとアイスクリームを添えて、680円で提供する。入手困難酒のため、入荷時のみの味わい。  
また、青い不思議な日本酒「白瀑 ブルーハワイ」をソーダで割ってアイスクリームをトッピングした「大人のクリームソーダ」550円も、この夏味わいたい一品。居酒屋スイーツ、ぜひ体験してみてください!

※各種スイーツはアルコールを含みます



内容は日替わりの「本日のランチ」はパンorご飯をセレクト可



「CAFE BASE  
(バーゼ)」

田辺市下万呂463-3  
TEL 0739-34-2113  
11:00~24:00  
(ランチ11:00~14:00)  
月曜日



for  
Lunch

素敵なお店で、絶品ランチを  
親子一緒に堪能しよう。

今年5月にオープンした「CAFE BASE」では、ランチの提供をスタート。「本日のランチ」1,080円は、旬の食材を用い、彩り豊かに目でも舌でも美味しく堪能できるよう工夫。エビフライやハンバーグなどが盛り合わされた「お子様ランチ」500円もあるので、親子で素敵なおランチタイムを過ごそう。

手作りスイーツも好評。一番人気の「サンマルク」は、ティラミス風の生地の上をキャラメリゼしたケーキ。ほんのりほろ苦く、大人を満足させる。ケーキは各種400円、セットにするとドリンクが50円OFFに。豆の鮮度などこだわり抜いたコーヒーと一緒にどうぞ。

8月からはディナーメニューも提供開始。店内にはダーツも備えており、ナイトタイムも楽しめる。

オリジナルスイーツ  
「ヨーグルトフラッテ」  
500円(右奥)に  
こだわりのコーヒー、  
そして人気の「サンマルク」!



「オードブル」の注文は前日までにどうぞ(写真は2人前)



「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  
火曜日  
https://www.facebook.com/pages/むしやしない/749913141773496?sk



ランチには  
毎日趣向を凝らした  
料理が登場



おうちパーティーを盛り上げる  
「オードブル」が誕生!

夢いっばいの演出と美味しさが詰まったお料理のコースが話題の「むしやしない」が、「オードブル」の提供をスタート!

お客さんからの熱烈なリクエストに応じて誕生した「おまかせオードブル」。ランチ「今日のおひるごはん」980円(税別、以下同)や夜のコース「おまかせ物語コース」1,980円などで好評の、数々の素敵なお料理が10品以上も詰め合わせに。内容はその日によって変わるので、どんなものかは注文してからのお楽しみ。料金は3,000円からで応相談。配達には対応していないので、お店まで受け取りに行こう。

日替わりのランチはプチお菓子&ドリンク付きなら1,200円、デザート&ドリンク付きは1,350円。気になるコース内容は、facebookでチェックして。

# 「串本町の家」

今回の思い描いた家は、想像を膨らます事で完成した店舗付住宅。  
ご夫婦のお気に入りには、少しインパクトのある外観フォルムです。  
マドリについてもちょっとした工夫をしています。  
店の吹き抜け部分から住居と空間を繋ぎ、家らしくない店舗付住宅を演出しました。  
常に家族が顔を合わせ、コミュニケーションを高めるため、  
リビングルームに階段を設置したり、ウッドデッキを設置し、  
家族で楽しむスペースを創ったりと他にも工夫は色々。  
これらの工夫が、家族の暮らしをさらに幸せにする  
一助になることを願っています。



【建物概要】  
 ■敷地面積 / 205.69㎡ ■建ぺい率 / 70% ■容積率 / 240% ■建築面積 / 59.23㎡  
 ■延床面積 / 104.60㎡ ■構造 / 木造2階建て ■完成 / 2015年6月



地震に強く、耐久性に優れ、  
柱型が出ない構造体を実現する鉄骨構造体

## STEEL HOUSE



 **株式会社 富栄建設** 和歌山市中之島 315-7 ☎ 0120-957-938  
 HP <http://www.fuei.co.jp/> ✉ [info@fuei.co.jp](mailto:info@fuei.co.jp)

家づくり無料相談  
受付中

# Beauty & Health

いつも忙しいママのこころと体にご褒美を。



## 山下整骨院

お疲れのママを応援!!  
整体で不調にサヨナラしよう

家事、育児、仕事……。肩こりがひどくて頭痛がする「腰痛で朝の起き上がりがつらい」「疲れすぎて熟睡できない、スッキリ起きられない」「検査では異常がないのに、体調が悪い」など、ご多忙のママは体の悩みも様々。

病院や接骨院、整体、マッサージなどいろんなところへ行っただ、それでも不調続きというあなたはぜひ一度「山下整骨院」で相談してみてください。優しく気さくな先生が、不調を熟練の手技で改善。先生のもとには、悩みが解消された多くの人から喜びの声が寄せられている。整体は初回8,640円、2回目以降5,400円。

院長はベテランながら勉強会に積極的に参加するなど、常に進化する接骨院。完全予約制、予約はお気軽に。



田辺市神子浜1-24-11  
 (田辺高校正門前)  
 TEL 0120-638-808  
 9:00~11:30、15:00~18:30  
 木曜午後、土曜午後、日曜・祝日休  
 HP:「山下整骨院 田辺市」で検索  
 ※健康保険は取り扱っていません。



●整体 初回¥8,640  
 2回目以降¥5,400  
 ※材料費・器材費が別途必要な  
 場合あり



／てくてく制作スタッフが作ります／

## 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

熱帯夜が続くこれからの季節、赤ちゃんから大人まで誰でも安眠できる睡眠環境を作りたいもの。

2F「sleep Room」には、吸湿性が高く心地よさ抜群の話題のケット「パシーマ」各種アイテムをはじめ、理想の眠りを追求して生まれた健康敷きマットなど様々な寝具に、実際に寝てお試しすることができる。まるで空気の上に寝ているような心地よい眠りを体感して。

1F「oshare Room」では、有名セレクトショップで人気の「Whitehouse Cox」や「CLEDRAN」のバッグ、財布、服飾小物などストーリー性のしっかりとしたアイテムが勢揃い。プレゼントにも喜ばれること間違いなし!



吸湿性抜群、ザブザブ洗えてその度に風合いがよくなる話題のケット「パシーマ」。掛けるタイプは無地4色¥7,020～、カラーが¥12,960～、敷くタイプのパットシーツは¥8,640～。

### パシーマ 「クマさん湯上りタオル」

新生児から5歳ごろまで使えるキュートな湯上がりタオル。汗がちなお風呂上がりもこれで快適に! 約60cm×120cm ¥5,400



### パシーマ 「キルトケット」



### 「PRIMAREX」

高反発と低反発が働くサポートクッション、立体構造で通気性抜群、夏は蒸れずに冬暖かいほか、シャワーで簡単に水洗いできるからいつでも清潔。体圧分散性も高く、身体にかかる負担を軽減して快適な睡眠を約束してくれる。 ¥54,000～

### 「カラフルパシーマ」



### パシーマ 「敷キルトパット」



### 「fine smooth」

寝返りもスムーズに行え安眠を邪魔しない「しなやかフィット」構造。自分の頭や首の形にぴったり合った形状に調整OK、これまで満足のいく枕に出会えなかった人はぜひ一度お試しあれ。 ¥9,720

### 「muatsu sleep spa」

体を面ではなく“点”で支えることで、安定した寝姿勢を保つことができる「ムアツ」の敷き布団。凹凸構造で通気性抜群、夏の暑さもさらさら快適! ¥43,200～



## column

### 眠りに関するエトセトラ

私たちは寝ている間に、一晩でコップ一杯分もの汗をかきます。その発汗量が、夏は約2倍。睡眠中の汗の約70%は敷き布団に吸収されるので、背中と布団が接する部分の湿度が上昇し、蒸し暑さが増します。そのため寝返りの回数が増え、眠りが浅くなって睡眠中に十分な疲労回復が行われず、疲れが残って「夏バテ」の原因に。

敷き布団の上には、天然素材で吸湿性、放湿性、放熱性が良くサラサラした肌触りの「パシーマ」や、ひんやりとした涼感を保つ本麻敷きパットをオススメします。

「Room」には日本睡眠科学研究所認定スリープアドバイザーが在籍しています。



# LIFESTYLE

## 充実の紀南LIFE!

毎日をもっと素敵にしてくれる、紀南の魅力溢れるお店たち。  
お気に入りの探しに出かけよう!

### 9月体験レッスンスター! 親子で楽しく「リトミック」。

歌ったり踊ったり楽器を演奏したりしながら、音楽やリズムをそれぞれが感じたままに身体で表現してのびのびと自由に楽しむ音楽教育法「リトミック」。人間にとって最も自然な表現である「音楽」を手段として、豊かで可能性溢れる人格形成に寄与。小さい子も参加でき、親子で自然に触れ合う習慣付けができることから近年人気を博している。

田辺市稲成町のカルチャーコミュニティサロン「C+(シータス)」では、新たにリトミック教室「リトスタ☆nico」を開講。畑崎美幸さん&高橋あいかさんの2人が講師となって、音楽を通じた親子のコミュニケーション方法を伝授してくれる。

9月に体験レッスンを行い、10月から本格始動。体験レッスンは事前にメールか電話での申し込みが必要。参加費は500円だが、入会した場合翌月の月謝に充当される。

もちろんパパの参加も大歓迎。子どもの成長・発達の助けだけでなく、親子が日常的に上手に触れ合っていくために、楽しいリトミックを始めよう!

#### 親子リトミック教室 「リトスタ☆nico」

- 1～2歳児クラス  
木曜10:00～11:00
- 2～3歳児クラス  
木曜11:00～12:00

月3回、3,000円  
※9月は体験レッスン、事前申し込みの上参加費500円が必要。各クラス定員5組程度

#### 「C+(シータス)」

田辺市稲成町3272  
TEL 0739-81-0808  
http://www.ctas.jp/  
※体験申し込みは  
メール ritostanico@gmail.com  
TEL 090-8888-6097(高橋先生)



### 「Gallery Room」

田辺市末広町4-22  
1F oshare Room  
2F sleep Room  
TEL 0739-34-2957  
10:30～20:00  
第2・3火曜休  
http://galleryroom.jp/



# 花火大会へ行こう!

夜空いっぱいに咲く、大輪の花火。

目の前を埋め尽くす色とりどりの火花と、胸に響く大きな音。

夜店からは美味しそうなおいが漂い、心をいざなう。

浴衣に身を包み、家族と手を繋いで歩く夜の賑わい。

幼いころの花火大会は、五感が憶えている楽しく切ない記憶。

親子で行こう、地元の花火大会へ。

## 鹿島神社奉納花火祭(みなべ町)

8/1(土)  
20:00~21:00  
@南部海岸  
※打ち上げ数約1500発  
※小雨決行、荒天時は順延

## 串本まつり花火大会(串本町)

8/1(土)  
総踊りの夕べ 18:15~19:30  
花火 20:00~21:00  
@串本漁港  
※打ち上げ数約3000発(予定)  
※荒天時は順延

## 大塔地球元気村 大塔花火大会(田辺市)

8/9(日)  
20:20頃~21:00  
@富田川河川敷・大塔水辺の楽校  
※打ち上げ数約1300発  
※荒天時は延期

## 白浜花火大会(白浜町)

8/10(月)  
20:00~21:00  
@白良浜海水浴場  
※打ち上げ数約3700発  
※荒天時は順延

## 那智勝浦町花火大会 (那智勝浦町)

8/11(火)  
20:00~21:00  
@那智海水浴場  
※打ち上げ数約6800発  
※小雨決行、荒天時は12、21、22の順に延期

## 熊野徐福万燈祭 第53回新宮花火大会(新宮市)

8/13(木)  
19:30~21:00  
@熊野川河川敷  
※打ち上げ数約5000発  
※荒天時8/20に延期、その後順延

## 熊野大花火大会 (三重県熊野市)

8/17(月)  
19:10~21:30  
@七里御浜海岸  
※打ち上げ数約10000発  
※雨天・高波時は18、24、25、31の順に延期

## 御坊市花火大会(御坊市)

8/22日(土)  
20:00~21:00  
@日高川河川敷  
※打ち上げ数約2400発  
※荒天時は順延

## 富田川友遊フェスティバル (上富田町)

8/29(土)  
20:00頃~(予定)  
@彦五郎公園  
※打ち上げ数約1000発  
※荒天時9/5に延期

※開催情報や時間などは変更になる場合があります。事前にご確認の上、おでかけください。

来年小学校に入学する子どもがいるママ注目! ランドセル購入シーズンに突入し、「もっく」では上質なランドセルが続々入荷中。

6年間毎日のように使うからこそ、いいものを選んであげたい。そんな親心が詰まったランドセルは、入学準備のラストアイテム。シンプル系から個性派まで機能もカラーも多彩なランドセルが揃う同店では、オーダーランドセルの注文も受け付け。“自分だけ”の一品を見つけよう。カタログでもチェックできるのでぜひ一度訪れてみて。

ほか、店内には大型家具から小物・雑貨類まで様々なアイテムがリーズナブルに勢揃い。「入りやすい店」「見やすい売り場」に今年リニューアルした「もっく」へ、“ちょっとイイもの”を探しに行こう!



### 「ブレッドボックス」

最近人気のシンプルでおしゃれなブレッドボックス  
¥2,138

今年5周年を迎えました!



塩路店長

### 「リビズオリジナルランドセル」

男の子向けも女の子向けも、機能やカラー、素材などいろいろ選べるランドセルがずらり



家具・インテリア・小物

### 「アウトレットもっく田辺店」

田辺市下万呂554-4  
TEL 0739-33-7785  
10:00~19:00  
火曜休



瑞々しい生花の美しさがずっと続く人気の高いプリザーブドフラワー。空き家をリノベーションして今年3月にオープンした「花工房 hacca」では、暮らしをより素敵にするプリザーブドフラワーのアレンジメントアイテムが多彩に揃う。

愛らしいブーケ、フレームやアクリルボックスに飾られたものなど、自宅用はもちろんプレゼントにも最適。誕生日や敬老の日などのギフトとして、喜ばれること間違いなし! ほか、様々な教室を開催したり、企業やイベントへのレンタルフラワーに応じたりと、ライフスタイルを豊かにしてくれる提案がいっぱい。アレンジやブーケは相談しながら希望やイメージに応じたものを作ってくれるので、気軽にお店を訪れてみて。



ブーケや各種アイテムは、予算や希望に応じてイメージ通りのものを制作してくれる。



**多彩な教室を開講!**

- 8月22日:パステル画
- 9月19日:顔ヨガ
- 10月17日:ミニブーケ撮影

※定員や料金、時間など詳細は問い合わせを  
※9月からはフレッシュ/アーティフィシャル/プリザーブドのフラワー教室も開講予定



紀南地方でもいち早く、企業やイベント向けレンタルフラワーを実施。サイズによって月々¥3,000~とリーズナブル!



### 「花工房 hacca」

田辺市新屋敷町35-6  
TEL 0739-20-4027  
13:00~19:00  
日・月曜休





# ママ☆レポ

ママが変身、  
モデル体験!!



before

現在第3子を妊娠中。  
プロの皆さんにお任せして、  
どれだけ自分が変われるのか  
楽しみです!

てくてくらぶ  
なおみママ

初体験の  
まつ毛エクステに  
ちょっぴり緊張!

STEP1 まつ毛エクステ  
by vif eyesalon



とっても軽くて、  
付けているのを忘れるほど!  
目がひとまわり  
大きくなりました!



まつエク完成!

STEP2 コーディネート  
by ELF



自分では  
普段選ばないテイスト。  
新鮮な気分です!

## 変身のポイント

- 1 vif eyesalon naokoさん  
2種類のカールを組み合わせて  
120本付けました。
- 2 ELF 山根泉さん  
なおみさんは優しい雰囲気なの  
で、あえてハードなイメージに。
- 3 INNOSENSE 細野達也さん  
衣装に負けないよう、クールに。ま  
た、普段の服にも合わせやすいよ  
うに仕上げました。
- 4 Je♡Pars 築山加恵さん  
服のイメージに合わせて、かわい  
い中にもシャープさが出るように  
心がけました。

STEP3 ヘアカット  
by INNOSENSE



髪を短くするのは  
本当に久しぶり。  
どんな自分に  
なるのかな?

STEP4 メイクアップ  
by Je♡Pars



プロのメイク、  
勉強になります!

想像以上の変身に驚きまし  
た! 変身中は、夢のような  
ひとときでした。いつもの自  
分とは違うテイストだけど、主  
人からも「似合ってるなあ」っ  
て言ってもらえて嬉しかったです♡



Before



After

最初は  
お母さんじゃないみたい!  
と思ったけど  
短い髪もいいなあって  
すぐに見慣れました!

心  
悟  
くん  
(6)

敬  
太  
くん  
(8)

【今回協力してくれたお店】

vif eyesalon	ELF	INNOSENSE	Je♡Pars(ジュ・パール)
白浜町堅田2497-110 104号 TEL 0739-34-3166(要予約) 9:00~17:00 日曜・祝日・第1月曜・第3月曜休 http://www.vif-eyesalon.com/	田辺市湊1062-1 TEL 0739-26-9560 10:00~19:00 火曜休	白浜町堅田2497-22 TEL 0739-43-3035 9:00~19:00 月曜休 http://innosense-hair.com/	TEL 090-3713-3628

# あなたのまちの情報局



## 田辺市

「あいあい広場を開催!」

田辺市地域子育て支援センター“愛あい”では、毎月1回程度、就学前の子どもと保護者を対象に「あいあい広場」を開催しています。

9月6日(日)には、第5回「あいあい広場」を企画。田辺市文化交流センター「たなべる」を会場に「コンサートだ〜い!!」と題し、手遊び歌などを通して親子で楽しむひとときを提供します。定員は親子50組。参加希望者は8月24日(月)~28日(金)の期間中に「あいあい」まで申し込みを。

10月の「あいあい広場」は31日(土)に「消防車に乗ろう」をテーマに中辺路大塔消防署で開催します。申し込み期間は10月19日(月)~23日(金)。

ほか、「愛あい」では子育て相談やサークル活動支援、「青空広場」など、いろいろな子育て支援を行っています。

問:田辺市地域子育て支援センター“愛あい”

0739-22-9285 田辺市天神崎3-28(もとまち保育所内)

## 上富田町

「チャイルドシートの購入費を補助!」

上富田町では、子ども1人につき1回、チャイルドシート購入費の補助を行っています。助成金額は購入費の1/2で、最高で10,000円が限度。なお、1,000円未満の端数は切り捨てます。

補助金申請用紙は役場の総務政策課行政グループ(5番窓口)にあるので、購入前に取りにきてください。

問:0739-47-0550(上富田町役場 総務政策課行政グループ5番窓口)

## みなべ町

「マタニティー&ベビーサロン」

出産に向けて妊婦さんに助産師がアドバイスしたり、赤ちゃんやお母さんが集まって話をしたり、専門家に相談したりできる集まりを月に1回実施しています。対象は、妊婦または小さな子どもの保護者。8月は27日(木)13:30~15:00に町生涯学習センター(みなべ町谷口301-4)で開催します。

「おひさま広場に集まれ〜!」

保育所や幼稚園に行っていない子どもと保護者を対象に、開放保育「おひさま広場」を行っています。

<愛之園保育園> 8/4(火)・11(火)10:00~10:50 「プールで水遊び」 9/9(水)11:15~ 「給食ってどんなの?」	<高城保育所> 8/11(火)・25(火)10:00~11:00 「プールで水遊び」 9/10(木)・25(金)10:00~11:00 「外で自由遊び/お月見会」
<南部保育所> 8/6(木)・7(金)10:00~11:00 「プールで水遊び」	<清川保育所> 8/4(火)~6(木)10:00~11:00 「プールで水遊び」 9/3(木)10:00~11:00 自由遊び
<南部保育所> 8/4(火)・18(火)10:00~11:00 「プールで水遊び/自由遊び」 9/8(火)・24(木)10:00~11:00 「自由遊び」	

## 白浜町

「親子で楽しもう! 熊野水軍埋蔵金探し」

平安時代に活躍した海賊・熊野水軍の船が嵐で打ち上げられた際に多くの宝物を隠したという言い伝えにちなみ、白良浜で毎年開催されている人気の宝探しイベントです。

参加者は、砂山に隠された宝物を手と足のみで掘り出します。宝物が隠された砂山は、大人用と子ども用に分かれていますので、小さいお子さんでも安心して宝探しを楽しめます。

宝物は10万円金貨を筆頭に、大型家電やおもちゃ、観光施設の入場券、宿泊・お食事券など盛り沢山。

参加費は無料ですので、海水浴と合わせてぜひご参加ください!

開催日時:平成27年8月26日(水)~30日(日)

10:00~15:00

主催:白浜観光協会(0739-43-5511)



## Event Information

### 県立紀南図書館—Big・U 開館10周年コラボ企画

● **ところ** ● 県立紀南図書館  
(田辺市新庄町3353-9 Big・U内)  
● **日時** ● 8月8日(土)  
● **ところ** ● 田辺市商店街  
● 田辺市内中心部9つの商店街が歩行者天国となり、各商店街による趣向を凝らしたイベントが開催される。  
● **問** ● 0739-22-2960(田辺市商店街振興組合連合会)

### 紀州てまり趣味の会作品展

● **日時** ● 開催中～8月30日(月)  
● 竹内マツ子さんが丹精込めて作った129個の紀州てまりを展示。

### 蓑虫さん制作オブジェの空中展示

● **日時** ● 開催中～12月28日(月)  
● 大集会室いっばいに紙を繋げてとんとん道を作り、イメージの町を広げる遊び。対象は4歳～小学1年生とそこの保護者30組。参加希望者は講座名、保護者と子どもの氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を往復はがきかFAX(34-2914)、メール(tyubu.ko@city.tanabe.lg.jp)、公民館窓口で知らせる。申し込み締め切りは8月12日(水)。  
● **問** ● 0739-22-0009(中部公民館)

### 大人のためのお話し会 in KINAN LIB

● 毎月第4週の平日19:30OPEN、20:00開始  
● 毎月テーマを変えながら、語りとギター、ピアノなどとコラボ。およそ4万冊の書籍に囲まれて、癒しの時間を過ごそう。入場は先着申し込み順30人限定。8月は「空」を

※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せん。詳しくは主催者までお問い合わせください。

● テーマに開催する。

### 第43回ヤーヤー祭り

● **日時** ● 8月8日(土)  
● **ところ** ● 田辺市商店街  
● 田辺市内中心部9つの商店街が歩行者天国となり、各商店街による趣向を凝らしたイベントが開催される。  
● **問** ● 0739-22-2960(田辺市商店街振興組合連合会)

### 道をつくろう

● ～とんとんとんとん親子でつくろう～

● **日時** ● 8月23日(日) 14:00～16:00  
● **ところ** ● 中部公民館(田辺市上屋敷1-2-1)  
● 大集会室いっばいに紙を繋げてとんとん道を作り、イメージの町を広げる遊び。対象は4歳～小学1年生とそこの保護者30組。参加希望者は講座名、保護者と子どもの氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を往復はがきかFAX(34-2914)、メール(tyubu.ko@city.tanabe.lg.jp)、公民館窓口で知らせる。申し込み締め切りは8月12日(水)。  
● **問** ● 0739-22-0009(中部公民館)

### 魔法の森の招待状

● **日時** ● 1回目:9月12日(土) 13:00～15:00

● 2回目:9月13日(日) 13:00～15:00

● **ところ** ● 中部公民館(田辺市上屋敷1-2-1)

● 遊びのプロ集団「アフタフ・バーバン」が、魔法の森に子どもたちをご招待! 遊んで考えてイメージを膨らませて、いっぱい笑っていっぱい遊ぼう。対象は年中・年長児と保護者で各回定員30組。参加希望者は住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、往復はがきかFAX、公民館窓口で申し込む。応募多数の場合、連続講座に多数回参加した人が優先となる。当日、公民館の駐車場が満車の場合は、市民総合センターか市役所の駐車場を利用のこと。  
● **問** ● 0739-22-0009(中部公民館)

### きつずタイム

● **日時** ● 9月15日(火) 10:00～

● **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)

● 子ども同士・ママ同士、お友達作りのきっかけの場としてママと子どもが自由に集える機会を提供。時間内の部屋の出入りは自由だから、気軽に参加してみよう! 当日は保育スタッフも待機。印鑑を持参すれば「きつずぱーく」への入会登録もできる。  
● **問** ● 0739-26-5486(田辺市ファミリー・サポート・センター「きつずぱーく」)

次回「TekuTeku」vol.5は  
2015年10月1日発行予定です。

# TekuTeku

発行所 PIECE ONE  
発行日 2015年8月1日  
イラスト:tanomeri art work  
※本誌に掲載している内容は2015年7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  
和歌山県田辺市南新町136 銀座ビル3F  
TEL & FAX 0739-25-0808

主な設置ご協力箇所 ※順不同、敬称略

#### 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)  
Aコープあゆかわ店(鮎川)  
紀菜相(秋津町)  
JA紀南田辺支所(南新町)  
産直市場よってっていなり店(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)  
WAY書店パビリオンシティ田辺店(稲成町)  
TSUTAYA WAYオーシティ前田辺店  
Re-barrack(高雄)  
焼肉 壹徳(湊)

#### 白浜町

オークワ白浜堅田店(堅田)  
Aコープあぜみち(栄)  
ココカラファイン白浜店(堅田)  
**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)

#### 串本町

AコープVASEO(串本)

その他掲載各店舗様

## 今回の表紙

田辺市在住  
生本 真理子さん  
りゅうた  
瑠舵くん(5歳)  
かあや  
歌彩ちゃん(2歳)



自宅から自転車に乗って、よく遊びにくるスポット。二人とも大好きなブランコや砂浜で遊ぶほか、広場ではお兄ちゃんが自転車に乗る練習もしました。今ではすっかり上手に乗れるようになりました。

ロケ地:扇ヶ浜公園(田辺市)

## 「もしも」の時の、お役立ち。

### ◆小児救急電話相談

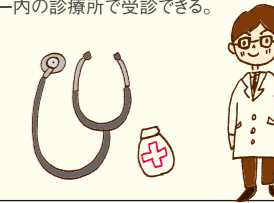
(19:00～23:00)  
携帯電話、プッシュ回線から………#8000  
ダイヤル回線、IP電話から………073-431-8000  
夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのかなどに小児科医、看護師が対応。

### ◆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。

### ◆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。



## 編集後記



## 「てくてくママ」を大募集!

子育て中のママが月に1～2回集まって、和気あいあいといろんな意見や悩みを話し合う「てくてくらぶ」。会員ママが内容を考えるコーナー「ママ☆レポ」についてのミーティングも盛り上がりました。今回、会員ママの一員・なおみママが華麗に変身! どんなお店に協力してもらおうかなど、様々な意見が飛び交いました。毎日の子育てに関する思いや意見を共有してほしい、ママ友がほしい、交流したいというママは、ぜひお気軽にお問い合わせを!



てくてくくらぶ

〒646-0042  
田辺市南新町136 銀座ビル3F  
TEL 0739-25-0808(担当:丸山)

2015年

# Uターン フェア in田辺

## 紀南合同企業説明会

企業の人事担当者と直接面接し、会社概要や求人内容、従事する業務、労働条件等の説明が受けられる貴重な機会です。紀南地方の企業に就職を考えている求職活動中の方は、ぜひご参加ください。

日時 **8/12 [水]**  
PM1:00~PM4:00

場所 **ガーデンホテルハナヨ  
アリーナ会場**  
和歌山県田辺市文里2丁目36-40

対象者 **在職者、学生を問わず、紀南地方での就職や転職を希望している方であれば、どなたでも参加OK!**

参加企業  
田辺・西牟婁・日高地方の  
**優良企業  
約40社**

入場無料  
事前申込不要  
入退場自由



お問い合わせ先  
**田辺商工会議所 TEL.0739-22-5064**  
〒646-0033 和歌山県田辺市新屋敷町1番地  
<http://www.aikis.or.jp/~t-cci/uturn/>



■主催/Uターンフェアin田辺実行委員会【構成】和歌山県・田辺市・田辺公共職業安定所・田辺広域商工振興連絡協議会  
■協力/和歌山県中小企業団体中央会 ■協賛/田辺周辺広域市町村圏組合 ※当事業は田辺周辺ふるさと市町村圏事業の助成を受けて運営しています。