

ごぼう 広報

Mar.2024

3

No.517

人と自然が調和し、笑顔と活力あふれる御坊



表紙 包括連携協定を締結している企業等
との協働の様子
関連記事P4



祝 はたちのつどい

1月7日、市民文化会館において、「はたちのつどい」が4年ぶりに1部制で開催されました。

当日は晴天に恵まれ、華やかな振り袖やスーツ、羽織袴に身を包んだ176人が出席し、同級生との再会に喜びを分かち合い、大人の自覚を胸に新たな一歩を踏み出しました。





令和5年度の御坊市と包括連携協定を締結している企業等との協働について

本市では、第5次御坊市総合計画の「パートナーシップによるまちづくり」を推進するため、「協働」による取り組みを様々な分野で実施しています。また、企業等と包括連携協定を締結することにより、幅広い地域課題の解決に向けた協働事業を行っています。

令和5年度の実績として、協働事業総数は17事業、そのうち包括連携協定企業との協働事業は7事業となっています。

和歌山工業高等専門学校

(令和2年7月29日締結)

- ・ごぼう防災まつり



包括連携協定締結式



ごぼう防災まつり
(和高専ブース)

日本郵便株式会社

(令和3年4月23日締結)

- ・御坊市市制施行70周年記念事業のチラシ配布活動
- ・御坊市地域子ども見守りネットワーク
- ・郵便配達員の地域見守り活動
- ・Sioトープ清掃活動



包括連携協定締結式



郵便配達員の地域見守り活動
(写真：出発式)

大塚製薬株式会社

(令和3年9月28日締結)

- ・「歩いて得する！」健康づくり推進事業 健康さんぽ
- ・ごぼう防災まつり



包括連携協定締結式



ごぼう防災まつり
(大塚製薬ブース)

第一生命保険株式会社

(令和4年3月14日締結)

- ・御坊市市制施行70周年記念事業のチラシ配布活動
- ・「歩いて得する！」健康づくり推進事業 健康さんぽ
- ・御坊駅前花壇の清掃活動



包括連携協定締結式



健康さんぽ
(第一生命ブース)

日本生命保険相互会社 和歌山支社

(令和5年6月15日締結)

- ・御坊市市制施行70周年記念事業のチラシ配布活動



包括連携協定締結式

包括連携協定とは？

包括連携協定とは、地域が抱えている包括的な課題に対して自治体と民間企業等が協力し、解決を目指すための協定です。

地域の課題は福祉、環境、防災からまちづくりまで多岐に渡ります。

地域の課題解決に民間企業等が持つノウハウや最新の技術が取り入れられることで、市民サービスの向上や地域の活性化に役立てられています。



令和6年1月臨時会

令和6年1月臨時会を1月17日に開きました。

市長から提出された第1号議案「御坊市新庁舎建設請負契約の変更について」を可決しました。

◆議決結果

議案番号	事 件 名	議決結果
第1号議案	御坊市新庁舎建設請負契約の変更について	可 決

御坊市議会に関する情報をお届けしています

御坊市議会ではインターネットを利用し、定例会に関するを中心に情報発信しています。スマートフォン等から右の二次元コードを読み取り、ぜひ一度ご覧ください。

(Facebookの運用については、本市の運用方針に基づいております)

本議会の
音声データ



会議録検索
システム



議会事務局
Facebook



新庁舎に森林環境譲与税を活用しました

森林は、地球温暖化防止や土砂災害の防止、水源の育成など、国民一人一人の生活に広く恩恵を与えています。森林環境譲与税は、その森林の効果が十分に発揮されるよう、適切な森林整備等を進めていくための財源となります。

御坊市では、令和5年度に交付された森林環境譲与税及び令和元年度から森林環境譲与税を積み立てていた基金について、令和5年度の新庁舎建設の際に、紀州材による木質化の財源の一部として活用しました。

紀州材の利用は、森林の適正な整備等を促進させ、建築物に二酸化炭素を貯蔵することで地球環境にも貢献します。



南側軒天井



北西側軒天井

◆問い合わせ 財政課 ☎0738-23-5533 FAX0738-23-8731

忘れないで！ 軽自動車の廃車・名義変更などの手続きを

軽自動車税（種別割）は、「4月1日を基準日」として、軽自動車（軽四輪、軽三輪）・原動機付自転車・オートバイ・小型特殊自動車^{（注）}を所有している方に課税されます。このため、基準日を過ぎてから登録抹消や名義変更の手続きをしても、1年分の軽自動車税（種別割）を納めていただくことになります。

廃車や名義変更をしていない方は、お早めにご手続きを済ませてください。また、**売却したり、盗難にあった場合でも登録を抹消していなければ、課税されますのでご注意ください。**なお、原動機付自転車・小型特殊自動車については、登録の一時抹消に関して道路運送車両法に定められていないため、一時的に利用しない（乗らない）という理由での廃車手続きはできません。

地方税法により、トラクター、コンバイン、フォークリフト等の小型特殊自動車は、路上を走る、走らないに関係なく軽自動車税（種別割）の課税対象となり、所有していれば、申告及び納税の義務があります。新しく取得されたものや標識（ナンバープレート）の交付を受けていないものがあれば、速やかに御坊市役所税務課（2階）で申告し、標識の交付を受けてください。

各手続きに必要なもの、手続き場所は下の表のとおりです。

（注）乗用装置のあるものに限りません。



種 別	手 続 き に 必 要 な も の		手 続 き 場 所
原動機付自転車 (125cc以下)	登 録	・新車の登録の場合－販売証明書 ・中古車の登録の場合－廃車証明書（市町村発行のもの）または譲渡証明書＋車台番号の石刷り ・本人確認書類（運転免許証等）	・市役所 税務課 ☎0738-23-5504 FAX0738-24-2890
小型特殊自動車	廃 車 名義変更 (廃車＋登録)	・標識（ナンバープレート） ・本人確認書類（運転免許証等）	
軽 自 動 車 (軽四輪、軽三輪)	廃車または名義変更の手続きに必要なものについては、事前に右の手続き場所のいずれかへお問い合わせください。		・各自動車販売者 ・軽自動車検査協会 和歌山事務所 住所：和歌山市湊1106-25 ☎050-3816-1846 FAX073-402-0146
軽 二 輪 車 (125cc超～250cc以下) 小 型 二 輪 (250cc超)	廃車または名義変更の手続きに必要なものについては、事前に右の手続き場所のいずれかへお問い合わせください。		・各自動車販売者 ・和歌山運輸支局 住所：和歌山市湊1106-4 ☎050-5540-2065 FAX073-435-2099

※詳しくは、市ホームページまたは税務課までお問い合わせください。

軽自動車税（種別割）の減免について

障害者手帳（身体障害者手帳・戦傷病者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳等）をお持ちの方で、軽自動車を所有している方は、一定の要件に該当する場合、**納期限（5月末日）**までに申請をすることで軽自動車税（種別割）が減免されます。詳しくは、市ホームページまたは税務課までお問い合わせください。

◆申請に必要なもの

- ・障害者手帳
- ・軽自動車の車検証
- ・運転される方の運転免許証



2023年度全国統一防火標語

『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

3月1日（金）から7日（木）までの7日間、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。

この運動は、火災予防思想の一層の普及を図ることにより火災発生を防止し、死傷事故や財産の損失を防ぐために行われるものです。

次に掲げるポイントにご注意いただき、火災予防に努めましょう。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは、火のそばを離れない。
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



6つの対策

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**（👉1）を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、**消火器**（👉2）を設置し、使用方法を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**（👉3）を行う。

ワンポイントアドバイス

👉1 住宅用火災警報器、つけていますか？

消防法と条例によりすべてのお宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。この警報器は、すべての寝室と寝室が2階などにある場合、階段の上部に設置する必要があります。古くなると警報器の寿命や電池切れで作動しなくなることもあり、10年を目安に交換をおすすめします。

◆問い合わせ 住宅用火災警報器相談室 ☎0120-565-911

消防本部 予防課

☎0738-22-4899 FAX0738-24-2182

👉2 消火器は有効です !!

火災における消火器を使用した初期消火の成功率は70%を超えられています。

万が一に備え、ご自宅に消火器を設置しましょう。

消火器の使用方法是、右の二次元コードから確認ください。



👉3 町内会の皆様へ

万が一に備え、町内会（区）を対象とした初期消火訓練の指導を行っています。

希望される町内会は、消防本部までご連絡ください。

◆問い合わせ 消防本部 ☎0738-22-0800 FAX0738-22-5192



納 期 限

今月の納期限は4月1日(月)です

- ◇国民健康保険税(9期)
- ◇後期高齢者医療保険料(9期)
- ◇介護保険料(3月分)

くらしの相談

◇心配ごと相談

時 毎週水曜日
13:00~16:00
場 問 福祉センター3階
御坊市社会福祉協議会
☎0738-22-5490
FAX0738-22-9991

◇人権相談

時 毎週月曜日~金曜日
8:30~17:15
場 問 和歌山地方法務局御坊支局
全国共通人権相談ダイヤル
☎0570-003-110
※毎週火曜日9時から16時は、
人権擁護委員が常駐しています。

◇御坊・日高常設法律相談所

時 毎週木曜日
13:30~16:00
場 問 財部会館
和歌山弁護士会
☎073-422-5005
※事前予約が必要です。
※30分で5,000円程度の相談
料が必要です。

◇行政相談

時 3月13日(水)
13:00~15:00
場 問 福祉センター3階
防災対策課
☎0738-23-5528
FAX0738-52-7036

行政相談委員

おおかわ ひでき
大川 秀樹 氏
☎0738-23-3908
てらさき すずこ
寺崎 鈴子 氏
☎0738-22-2152

市役所の所在地変更の お知らせ

令和6年4月1日から、市役
所庁舎の所在地を次のとおり変
更します。郵便物の発送等につ
きましては、ご注意ください。

〒644-8686

和歌山県御坊市園350番地2

※電話番号、FAX番号に変
更はありません。

問 総務課

☎0738・23・5516
FAX0738・22・2324

会社を退職された方へ

国民年金の手続きは お済みですか?

20歳以上60歳未満の方は、
国民年金への加入が法律で義
務付けられています。
会社を退職されたときは、
厚生年金(または共済年金)

から国民年金への変更の届出
が必要です。

会社を退職された方に扶養
されている配偶者も、国民年
金への変更の届出が必要です。
詳しくは国民年金課までお
問い合わせください。

※退職と同時に会社員(または
公務員)の配偶者に扶養され
る場合は、配偶者の勤務して
いる会社(または共済組合)
への届出が必要です。

○免除・納付猶予制度について
保険料を納めることが困難な
場合、全額または一部(4分の
1免除、半額免除、4分の3免
除)の保険料が免除・納付猶予
になる制度があります。

退職(失業)の場合

通常の免除・納付猶予申請
は、申請者本人、配偶者及び世
帯主の所得が審査の対象になり
ますが、退職(失業)時の免
除・納付猶予申請は、退職(失
業)された方の前年の所得がゼ
ロとして審査されます。

手続きに必要なもの

退職された方の雇用保険受
給資格者証、雇用保険被保険
者離職票など、失業している
ことを確認できる公的機関の
証明書及び本人確認書類(マ
イナンバーカード、運転免許
証等)

問 国民年金課

☎0738・23・5530
FAX0738・24・2890

令和6年3月からの

国民年金保険料の口座振替・ クレジットカード納付での 前納について

国民年金保険料の口座振
替・クレジットカード納付で
の前納(1年前納・2年前
納)の申し込み期限は、2月
末日でしたが、令和6年3月
以降は、年度の途中からでも
口座振替・クレジットカード
納付による前納が可能となり

提出書類

・国民年金保険料口座振替納
付(変更)申出書
・国民年金保険料クレジット
カード納付(変更)申出書
※詳しくは国民年金課までお
問い合わせください。

問 国民年金課

☎0738・23・5530
FAX0738・24・2890
田辺年金事務所 国民年金課
☎0739・24・0432

年金相談会のお知らせ

時 3月21日(木)
10時~11時30分
13時~15時
場 問 市役所1階会議室101・102
田辺年金事務所お客様相談室
☎0739・24・0432
※電話予約が必要です。
(相談日の1か月前から予

御坊税務署からのお知らせ

令和5年分の確定申告をさ れた方へ

納期限は次のとおりです。
振替納税をご利用の方は事前
に預貯金口座の残高をご確認
ください。

申告所得税及び復興特別所得税

締 3月15日(金)
消費税及び地方消費税(個人事業者)

問 御坊税務署

☎0738・22・0695



不燃・大型ごみ を出す日

◇資源ごみ

5日(第1火曜日)

◇小型プラスチックごみ

12日(第2火曜日)

◇燃えないごみ

19日(第3火曜日)

◇燃えない大型ごみ

26日(第4火曜日)

☆スプレー缶、カセットボンベ等は必ず中身を使い切ってから穴をあけ、資源ごみとして出してください。

御坊広域清掃センター 「直接持込」

◇平日

8:00~11:45

12:45~16:00

◇休日【3月17日(日)】

8:00~11:30

平日・休日とも搬入許可申請書が必要です。

入手方法

- ・HP(御坊広域行政事務組合、市役所)
- ・窓口
(御坊広域清掃センター、市役所、市民サービスコーナー(名田))

ポリ塩化ビニル製品の分別変更について

現在、ビニール類は「小型プラスチックごみ」として分別していただいておりますが、その内ビニールホースやビニールプール、浮き輪などのポリ塩化ビニル製品(PVC)は「燃えないごみ」として分別をお願いします。

ごみの分け方(ポスター版)には「小型プラスチックごみ」枠に表示されていますので、お間違えの無いようご注意ください。

市民の皆様には、大変お手数をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

環境衛生課

☎0738-23-5506

FAX0738-24-3255

意見書の提出方法等は、右の二次元コード及び市ホームページをご覧ください。(3月29日(金)から確認できます)

○住民説明会

環境影響評価法に基づき住民説明会が開催されます。



方法書は次の二次元コードからも縦覧できます。

※土、日曜日、祝日を除く。

方法書は次の二次元コード

8時30分~17時15分

期間 3月29日(金)

~4月30日(火)

環境影響評価法に基づき方法書の縦覧場所を開設します。

○環境影響評価方法書の縦覧

〔仮称〕新白馬風力発電事業
環境影響評価方法書の縦覧
及び説明会について

時 4月19日(金) 19時~
場 市民文化会館(小ホール)
問 ※事前申し込みは不要です。
JR東日本エネルギー開発(株)
広報担当
☎03-6206-6076
(10時~17時)
(土・日曜日・祝日を除く)

在宅育児支援事業給付金の 申請はお済みですか？

在宅で育児をしている世帯において、第二子以降に対する支援制度の令和5年度分の支給を受けるには、年度内(令和6年3月29日まで)に申請が必要です。

対象乳児

市内に住み登録がある

(令和4年4月1日~令和5年12月31日生まれ)

①生計を一にする世帯内の第二子以降

②市民税所得割合算額が77,

支給対象者

101円未満である生計を一にする世帯内の第二子
・市内に住み登録がある
・育児休業給付金を受給していない
・乳児を保育所等に入所させていない等

問 社会福祉課

☎0738-52-5033
FAX 0738-24-2390

子ども医療費助成制度の 新規申請について

3月31日で「乳幼児医療費助成制度」の受給期間が満了となる方は、4月1日より新たに「子ども医療費助成制度」の対象となります。

子ども医療費助成制度の認定を受けるためには、申請が必要です。

対象家庭には、3月初旬に案内及び申請書を送付しますの
で、対象となるお子さんの健康

保険証など必要書類を持参のうえ、健康福祉課福祉医療係で手続きを行ってください。
なお、手続きが完了しない場合は、受給資格が発生しませんのでご注意ください。

問 健康福祉課

☎0738-23-5645
FAX 0738-52-5108

合同避難訓練 つばさ保育園・わかば保育園

令和6年1月17日(水)、つばさ保育園とわかば保育園による合同避難訓練が行われました。
訓練は南海トラフ巨大地震が発生したという想定で、それぞれの保育園から、ライフジャケットを身に付け、避難先の御坊中学校まで避難しました。園児たちは地域の人々に見守られながら一生懸命に取り組んでいました。

問 防災対策課
☎0738-23-5528
FAX 0738-52-7036



わかば保育園



つばさ保育園

実施されるときは、自分の身を守るためにも積極的に参加をお願いします。

3月は自殺対策強化月間です

みんなで支える

いのちの和

人は誰しも落ち込むことがあります。そんなときは、誰かに相談してみよう。また、大切な人が悩んでいるときには、勇気を出してやさしく声をかけ、話に耳を傾けてみてください。

相談先

・いのちの電話 こころの健康相談統一ダイヤル

(おこな) (まもろう) (こころ)

0570・064・556

LINEやチャットなどを用いるSNS相談は、次の二次元コードからできます。

問 健康福祉課

0738・23・5645
0738・52・5108



保健行事カレンダー

6日 (水)	行って得する♪運動教室 時 10:00～11:30 13:30～15:00 場 市立体育館
7日 (木)	3歳6か月児健診 対 令和2年7月生まれ 令和2年8月生まれ 時 13:00～ 場 福祉センター2階
10日 (日)	献血 時 ①10:00～12:00 ②13:00～16:00 場 ロマンシティ
12日 (火)	2歳6か月児歯科健診 対 令和3年7月生まれ 令和3年8月生まれ 時 13:00～ 場 福祉センター2階 フッ化物歯面塗布 対 3歳: 令和3年2月生まれ 時 13:30～ 場 福祉センター2階
15日 (金)	献血 時 ①10:00～12:00 ②13:00～16:00 場 市立体育館
25日 (月)	にっこりあサロン ミニ講座(要予約) 「親子ふれあい歌あそび」 時 14:00～16:00 場 福祉センター2階
27日 (水)	4か月児・10か月児健診 対 4か月児: 令和5年11月生まれ 10か月児: 令和5年5月生まれ 時 13:00～ 場 福祉センター2階

健康福祉課

0738-23-5645
FAX0738-52-5108

令和6年度 御坊市シルバー交通安全大学参加者募集

御坊市では平成26年から高齢者を交通事故から守る取り組みとして「御坊市シルバー交通安全大学」を開校しています。

生徒は市内6地区を年度ごとに分けて募集しており、令和6年度は、藤田地区において、参加者を募集します。

◆対象 藤田地区にお住まいの65歳以上の方

(以前参加していただいた方も参加できます)

◆期間 5月から12月を予定しています。(月1回程度、全6回)

◆授業料 無料

◆定員 25名

◆締切 3月22日(金)

◆その他 運転免許等の資格は必要ありません。

◆申し込み・問い合わせ

防災対策課 ☎0738-23-5528 FAX0738-52-7036



～『日高地域消費生活相談窓口』から～

利用していないのに支払い続けていたサブスクリプション(サブスク)に注意!

★相談事例

高校生の息子が中学生の時に音楽のサブスクを申し込み、その後、利用していないのに毎月2,000円を3年間(合計72,000円)も支払っていた。請求が携帯電話の料金と一緒にだったので気がつかなかった。

★サブスクリプション(サブスク)とは

定額を支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用することができるサービスです。無料トライアル(お試し)期間であっても、期間中に解約しないと自動的に定額サービスに移行される場合が多いです。

★消費者へのアドバイス

サブスク請求にすぐに気づけるようにキャリア決済やクレジットカード等の明細は毎月確認しましょう。

解約時に必要となるIDやパスワード等の登録情報は保存しておきましょう。スマートフォンアプリの場合、アプリをアンインストールするだけでは解約できません。



不審に思ったら、消費者ホットライン ☎188へ

◆問い合わせ 消費者ホットライン☎(局番なし) 188 ※平日は①、土日は②へ繋がります。

①日高地域消費生活相談窓口(市役所2階) 受付(平日9:00～12:00・13:00～17:00)

②和歌山県消費生活センター

受付(土日10:00～16:00) ※祝日年末年始は休み

病・診連携休日 急患診療室当番医 【3月】

◇日曜・祝日の救急診療

時間 10:00~12:00
13:00~16:00

場所 ひだか病院内

3日 楠山 一樹 医師
10日 谷本 聡 医師
17日 島 欽也 医師
20日 中村 成宏 医師
24日 井本 和也 医師
31日 長尾 知昭 医師

当番医が変更になることもあります。

◇土曜日の小児救急診療

時間 15:00~20:00
(受付19:30まで)

場所 ひだか病院内

2日 龍神 弘幸 医師
9日 ひだか病院 医師
16日 ひだか病院 医師
23日 奥田 修司 医師
30日 南 弘一 医師

- ・ 受診する場合は電話等で事前にご相談ください。
- ・ 急病でどうしても受診が必要な方が対象なので、診療にあたるスタッフも限られており、薬も必要最小限しか処方できませんので、軽微な症状の場合は、本来の診療時間内にかかりつけ医

ひだか病院
☎0738-22-1111

御坊市消費者学習会（会長 寺崎鈴子）では生涯学習の一環として「かしこい消費者に」を目的に、消費者問題・物価問題・高齢者問題・環境問題等、多岐にわたり学習を行い、啓発活動に取り組んでいます。
私たちと一緒に楽しい学習活動を始めませんか？
御坊市在住の方
衣・食・住に関すること
消費者問題に関する講座
視察研修会 ほか
※料 年会費1,000円
※学習会の内容により、その都度必要経費を集めます。
※締 4月5日（金）
※年度の途中からでも入会できます。
問 商工振興課内
御坊市消費者学習会事務局
☎0738・23・5531
FAX 0738・23・5848

御坊市消費者学習会
令和6年度会員募集

海上保安官 募集案内

～あなたも日本の海を守りませんか～

	海上保安学校学生採用試験(特別)	海上保安官採用試験
対 象	令和6年4月1日において高等学校等を卒業した日の翌日から13年を経過していない方など	平成6年4月2日以降生まれで大学を卒業した方など
試験期日	1次試験日 5月12日（日）	1次試験日 5月26日（日）
	2次試験日 6月5日（水）～6月26日（水）	2次試験日 7月9日（火）～7月17日（水）
試験会場	和歌山市等	神戸市、名古屋市等
受付期間	3月11日（月）まで	3月25日（月）まで

※両試験ともホームページから申し込んでください。

詳しくはインターネットから「海上保安官 採用」で検索するか、右の二次元コードを読み込んでください。



◆問い合わせ 田辺海上保安部 管理課 ☎・FAX0739-22-2002

予備自衛官補 募集案内

	一 般	技 能
対 象	18歳以上52歳未満の方	18歳以上で国家資格等を有する方 (保有する資格により53歳未満または55歳未満)
試験期日	Web 試験 4月6日（土）～13日（土）	筆記 試験 4月20日（土） 口述 試験等 4月21日（日） (いずれか指定された1日)
	口述 試験等 4月14日（日）	
試験会場 (予定)	Web 試験 自宅等	筆記 試験 伊丹駐屯地 口述 試験等 (兵庫県伊丹市)
	口述 試験等 自衛隊和歌山地方協力本部庁舎 (和歌山市)	
受付期間	4月11日（木）まで	

◆受験料 無料

◆問い合わせ

自衛隊御坊地域事務所 ☎・FAX0738-23-0020
(御坊市湯川町小松原410-1 丸仁第1ビル1階)

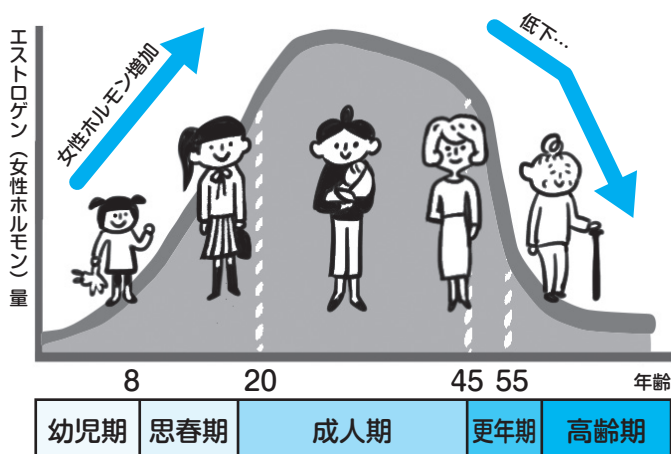
3月1日から3月8日までは「女性の健康週間」です

厚生労働省は、女兒の健やかな成長を祈る「ひな祭り（3月3日）」や、女性の権利と世界平和を目指す「国際女性の日（3月8日）」を含む3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的とし、様々な取組を行っています。この機会に、ご自身や大切な人の健康について考えてみましょう。

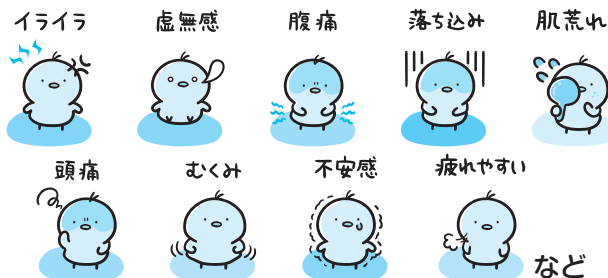
【知ってほしい、女性の不調】

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化します。

思春期	「思春期」はこどもからおとなへ変わっていく移行期全体を指します。女性ホルモンの変動により、こころもからだも不安定になりやすい時期です。ホルモンバランスを安定させるためにも、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。
成人期	女性の生涯にわたる健康の基礎を築く大切な時期です。さらに、妊娠・出産などを経験する人も多くなります。日常の健康管理や、がん検診などの定期検診を習慣にしましょう。
更年期	40代に入ってから女性ホルモンは、急激に低下が始まります。更年期をポジティブに乗り切り、生きがいを持っていきいきとした毎日を過ごすことが大切です。
高齢期	更年期を過ぎて体調が安定する一方、生活習慣病や骨粗しょう症、皮膚等のトラブルにはこれまで以上に注意しましょう。



女性の不調



※これらの症状には、個人差があります。

【女性の健康づくりのポイント】

積極的にからだを動かそう

普段から積極的にからだを動かすことは、生活習慣病や骨粗しょう症の予防、こころのリフレッシュになります。

普段、運動習慣がない人は、階段を使うなど、いつもより意識してからだを動かすことから始めましょう。



食事の基本を整えよう

食事の基本は、1日3食、主食、主菜、副菜が揃うことです。毎日繰り返す食事は女性の健康づくりに欠かせないものです。

また、美味しく食べるためにお口の健康も意識しましょう。



定期的に健(検)診を受けよう

病気を早期に発見するためにも健(検)診を受けましょう。御坊市では2年に1回、乳がん検診（40歳以上）と子宮頸がん検診（20歳以上）が受けられます。令和6年度の検診は、5月1日～令和7年2月28日までです。



気になる症状がある方は、検診を待たず、早めに受診をしましょう。

地域おこし 協力隊通信

Vol. 3

✓ 任期1年目がまもなく終了！2年目に向けて

御坊市地域おこし協力隊の渋谷菜央です。

この春に着任してから2年目へ差し掛かるこのタイミングで、1年を振り返りながら感じた魅力と、これからどのように取り組むのかを、この場をお借りして報告させていただきます。



今年は年女なので「龍が天に登る」ように、成長できる1年にしたいです。

1年目を経てー

観光PRの仕事を通して感じた御坊の魅力は大きく分けて3つあります。1つ目は、熊野古道紀伊路という最も古い歴史をもつ参詣道や、宮子姫物語に安珍清姫の伝説といった物語性を帯びた文化財がまちの中に混在していることです。2つ目は、日高川の煌めく水面や、ビニールハウスが立ち並ぶ電照栽培の風景など、ここでのしか味わえない四季折々の美しさが、日常生活に自然と溶け込んでいることです。そして3つ目は、和歌山県のほぼ真ん中に位置し、高速道路のアクセスの良さなど、交通面の利便性を実感していることです。名所の多い和歌山県内を味わい尽くすにはもってこいの立地であると、和歌山県への移住を考えている人に向けて、自信を持っておすすめできます。

しかし、同時に見えてきた課題もあります。1つ目は、外からきた人からすると魅力に思うことも、地元の方にとっては当たり前すぎて埋もれてしまっていることです。例えば、近くの海でばーっとしたり満天の星をみたりすること。ここでは一切お金の

からないことだって、都会ではお金を払っても手に入らない体験になります。2つ目は、SNSは情報発信において核となる存在ですが、写真や動画の発信だけでは魅力が上手く伝わっていないことです。私も実際に暮らし始めて生で体験しなければ分からなかったことばかりだと痛感しています。



「第3回 みーやちゃんカルタ大会」で司会を務めました！

今後に向けてー



BSよしもと「市町村長うた自慢まち自慢」の撮影用に旗を手作りして、収録に参加しました！



岸本県知事との「タウンミーティング」に参加しました！

心に、親子やカップルが楽しめる仕掛けを展開していきたいと思えますので、どうぞお楽しみに！
2年目は、商工振興課の観光係として地域振興に取り組みながら、卒業後の移住定住に向けた準備期間とする予定です。今後の活動も見守っていただけると幸いです。

みんなのサロン

しらゆり保育園の巻

おとうさん、あのね…



なかがわ きはちろう くん (6さい)

いつも、トリノスギヤラーに
つれていつまわって
ありがとう★
また、いっしょに
あえかきしようね♥

おかあさん、あのね…



しばた かのあ ちゃん (6さい)

おおきくなったら
ママみたいに
ネイルしたいな♥
ママ、だいすきだよ♥

歯科衛生士になりたい！

ぼくの夢
わたしの夢



私の将来の夢は、歯科衛生士になることです。五年生の時に保健の勉強で歯について学び、その時にこの仕事をしたいと思うようになりました。理由は二つあります。
一つ目は、虫歯になっていく人の歯を治して喜んでもらいたいからです。
二つ目は、小学校や保育園に行つて歯の大切さを伝えたいと思ったからです。
これからも歯についてたくさん学びたいです。

堺 梨衣さん
藤田小学校6年



セルマの花まるエッセイ

ジョージア州の生態系

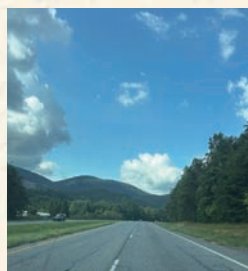
ジョージア州では、多様な生態系があるため、さまざまな動物を見ることが出来ます。

アパラチア山脈には、ボブキャットやツキノワグマが生息しています。どちらも危険ですが、多くの場合、夜間または早朝にのみ発生します。オジロジカ、ハイイロリス、アライグマが生息するうっそうとした松林は、一年中緑に覆われています。リスは日中に走り回っている姿がよく見られますが、シカやアライグマ、オポッサムなどは夜にしか見られないことがほとんどです。オポッサムは怖がると「死んだふり」をすることが知られています。ビーバーとカワウソが住む美しいチャタフーチー川は、ジョージア州の有名な川です。夏には人気の観光スポットです。

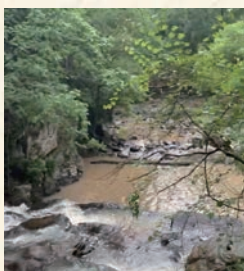
御坊市とジョージア州は、環境的に多くの類似点があると思います。日高川、御坊市を囲む山々、そして御坊駅のすぐそばの森は、すべて私の故郷の場所を思い出させるので、いつも家にいるような気分になります。



ノースジョージア大学の
メインキャンパスからの山々の眺め



ジョージア州
ブルーリッジ地域の
山と森



コックラン・ミル・パークの川

3月のおすすめ花まる本

新着図書は1日・17日に並びます。

休館日は4日・11日・18日・20日・25日・31日です。

一般書

じょうろうぐも

絡新婦の糸

 なかやま しちり
中山 七里 著

ネット界随一の情報屋<市民調査室>。ある日を境に投稿にフェイクが混ざり始め、ネットリンチを扇動するように。サイバー犯罪対策課・延藤はその足取りを追うが、ついに現実世界で死者が出て…。『小説新潮』連載を単行本化。



児童書

おすしやさん

 みさと
misato. 作・絵

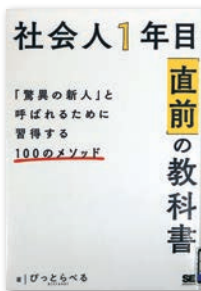
たまごの黄身は黄色い毛糸。どんどんあみあみ、もっふもふのお布団ができあがり。くるまって眠ると…。沢山の白くまたちがおすしを布団や寝袋に見立てて、眠るまでを描いた楽しい絵本。



社会人1年目「直前」の教科書

びっとらべる 著

ストレスフリーに楽しく働くためのマインドやビジネススキル、人間関係で疲れないコミュニケーション術、身につけたい習慣…。前時代的な「社会人のルール」を排し、これからの時代を力強く生き抜く実践的な仕事術を紹介する。



とったんは理学療法士

 もてぎ ちあき 作
すずき びんこ 絵
茂木 鈴木

まゆのお父さん、とったんは理学療法士。いつも忙しいとったんは、まゆの誕生日も病院へ。まゆは自分より患者さんの方が大切なのかなと思うけれど、病院で汗だくになって患者さんたちのリハビリに向き合うとったんを見て…。



自分らしく生きている人の学びの引き出し術

 おいし はる
尾石 晴 著

大事なのは、「自分の感性がどんなものに反応するのか」「どういう人でありたいか」に基づいて行動すること。毎日5分「やったこと」を書くことで、自分が本当にしたい勉強や学びの内容を見つける方法を紹介する。記入欄あり。



動物園の24時間

 ラン・クック 作
ステイシー・トーマス 絵
たけうち かおる
竹内 薫 訳・監修

巨大ヘビも健康診断するの？動物のうんちってどうしてる？世界をリードする保護・教育活動をおこなうイギリスのチェスター動物園。憧れの飼育員に密着し、仕事を見学する男の子の目を通して、動物園の24時間を描く。



おはなしの会 やってます

ごぼうおはなしの会
毎週日曜 午前10:00～
場所：中央公民館2階
対象：幼児～小学生

泉のひろば
第1・第2土曜午前10:00～
場所：中央公民館2階
対象：年中以下(第1土) 年長以上(第2土)



蔵書検索ページ



公式 Facebook

左の二次元コードを読み込むと、御坊市立図書館の蔵書検索ページ・公式Facebookにアクセスできます。

3月のちびっこ工作教室

日時：3月23日(土) 午前10:00～
場所：中央公民館2階 和室 対象：2歳～未就学児
定員：先着8名 申込：図書館まで

特別休館中はたいへん

ご迷惑をおかけしました。

ご協力ありがとうございました。



まちかどウォッチング

第3回みーやちゃんカルタ大会が開催されました



1月21日、御坊市観光協会主催の「第3回みーやちゃんカルタ大会」が市立体育館で開催されました。

2年目となる今年は、未就学児、小学生低学年、小学生高学年、一般(中学生以上)の4部門にわかれて、大勢の方が熱戦を繰り広げる、大盛況の大会となりました。

第23回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が開催されました

2月11日、第23回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が開催され、御坊市チームが出場しました。

結果は16位で、目標としていた上位入賞には届きませんでしたが、最後まであきらめずチーム一丸となり櫂を繋ぎました。



在宅介護についてお困りごとはございませんか？
お気軽にご相談ください。

ケアプランきたで・和佐の里

☎: 0738-52-5217

営業時間 8:30~17:30

月曜日~土曜日

※日曜日・12月31日~1月3日は休業

会 員 募 集

健康維持・生きがいを見つけ楽しくいきいきライフを!!

60歳以上のお仕事したい方に!

御坊市在住、60歳以上の方で

健康で働く意欲のある方に!

◆ 平均年齢 73.1 歳 ◆

※お仕事内容はセンターによって異なります

※定期入会説明会実施中! 毎月1日/15日 午後1時30分~ 御坊市福祉センター1F(休日の場合は翌日)事前に予約連絡を

女性会員も活躍中



事業主並びにご家庭の皆様からの
仕事の依頼をお待ちしています。
まずはお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先

御坊市シルバー人材センター

電話(0738)22-9999

御坊市園350番地

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

公益社団法人和歌山県シルバー人材センター連合会

**不動産の相続に
お困りの方必見!!**



空き地や農地、山林などの
不動産相続についてのお
悩みをお聞かせください。

不動産の買い手がなかなか見つからない方、
農林業の後継者がいない方、
遺言・遺産分割協議・相続放棄・名義変更なども
お気軽にお問い合わせください。

合同会社 **赤山事務所**

FP・相続・不動産

有田川町
上中島775-1

TEL.0737-22-3809 (3密を避けるため、ご来店の
事前連絡にご協力ください)



**ピカピカ
新入学応援セール**

えんぴつ1打以上

お買い上げの方

お名前入れ **無料**

文具館 **ステイショナー 川越**

Office & Personal Needs

御坊市中町二丁目

TEL.0738-22-0143

FAX.0738-22-2655