

広報 こぎく

人と自然が調和し、笑顔と活力あふれる御坊

Oct.2024

10
No.524



御坊市市制施行70周年記念事業
「花と笑顔で彩る、私たちのまち」

10月の花 こぎく

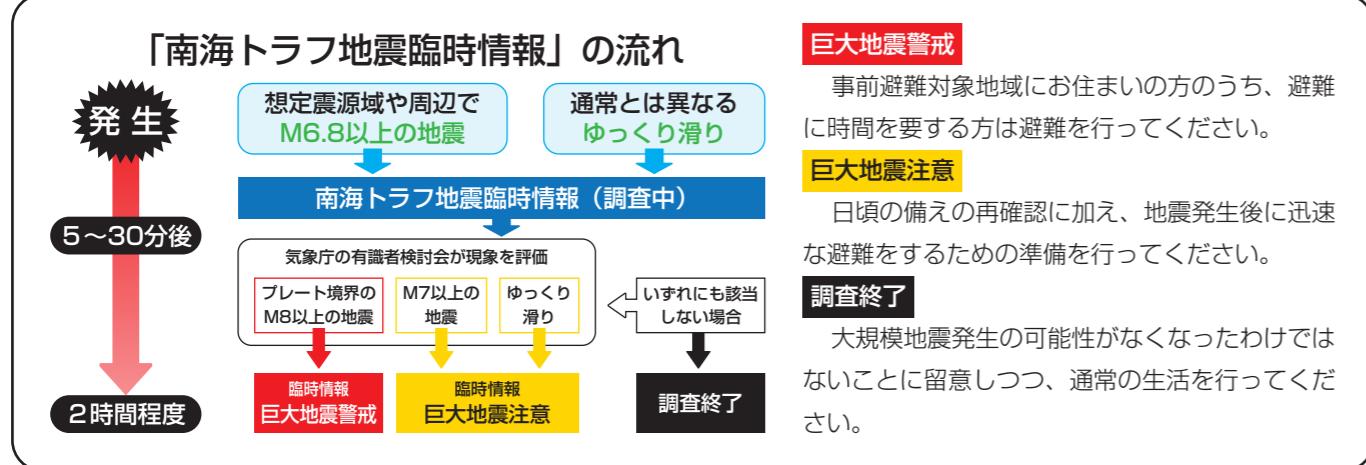
昭和56年に市の花に制定されました。色彩豊かで
四季を通じて咲き、落ち着いた芳香のある花です。

防災特集 南海トラフ地震臨時情報が発表されたら

防災対策課 ☎0738-23-5528 FAX0738-52-7036

令和6年8月8日、日向灘にてM7.1の地震が発生しました。地震の発生に伴い、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が発表されました。

「南海トラフ地震臨時情報」とは、南海トラフ地震の想定震源区域内でM6.8以上の地震が発生し、南海トラフ地震の発生可能性が平常時に比べて相対的に高まっていると評価された場合に、巨大地震の発生に備えた防災対応を促すため、気象庁から発表される情報です。



■御坊市の対応について

南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）が発表された場合

- 地震への備えの確認、高齢者等事前避難対象地域に対し自主的な避難を促します。
- 高齢者等事前避難対象地域に対して、「高齢者等避難」を発令します。
- 高齢者等事前避難対象地域は、御坊第三、御坊第四、御坊第五地区とし、状況によっては、塩屋地区の一部沿岸部及び名田地区の一部沿岸部も加えます。

南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表された場合

- 地震への備えの確認、高齢者等事前避難対象地域に対し自主的な避難を促します。

南海トラフ地震臨時情報が発表されても、なるべく通常の生活を継続してください。そのためにも、備蓄や避難経路の確認など、災害への備えを日頃からしっかりとおくことが大切です。

幸いにも、今回の南海トラフ地震臨時情報発表時には大きな地震は発生ませんでしたが、大規模地震発生の可能性がなくなったわけではありません。引き続き、地震が発生してもすぐ対応できるように備えておきましょう。



■日頃からの地震への備え

南海トラフ地震臨時情報が発表されてから、慌てて準備をするのではなく、日頃から地震に備えましょう。

迅速な避難の準備

- ハザードマップの確認
- 避難情報を確実に取得できるようにする
- 家族との連絡手段を決めておく
 - ・災害用伝言ダイヤル



避難生活への準備

- 食料と水の備蓄
- 簡易トイレの準備
- 携帯ラジオや携帯電話の予備バッテリーを準備



住まいの対策

- 家具の固定*
- 感震ブレーカー設置*



*補助制度を設けていますので、ご活用の際は、防災対策課までお問い合わせください。

■市内一斉地震・津波訓練を実施します

市では、毎年津波防災の日に合わせて市内放送等による**情報伝達訓練**を実施しています。

(※エリアメール、緊急速報メールの配信は行いません。)

実施内容は、11月3日（日）の午前9時に南海トラフ地震が発生したと想定し、大津波警報のサイレンを鳴らします。

地震、津波や風水害等の災害時に適切な行動がとれるよう、避難訓練などの地域の防災活動に参加しましょう。



■放送内容（訓練放送）

～チャイム～
こちらは防災御坊市です。ただ今から訓練放送を行います。

サイレン：3秒吹鳴2秒休止 × 3回

大津波警報が発表されました。海岸付近の方は高台に避難してください。これは、訓練放送です。

※ 3回繰り返します。

こちらは防災御坊市です。これで訓練放送を終わります。

市制施行70周年記念事業編

まちかどウォッキング



読み聞かせイベント

「笑顔が弾む！ピアノでニコニコおはなし会」を開催しました

7月15日、市制施行70周年記念事業「花と笑顔で彩る、私たちのまち」で市役所1階みやこ姫ロビーに設置したピアノを使って、読み聞かせイベントを開催しました。

ピアノの音に合わせて読む絵本や手遊びを、親子と一緒に笑顔で楽しみ、読み聞かせ後は、自由にピアノにふれあいました。



「御坊市子ども議会」を開催しました

8月3日、市制施行70周年記念事業「御坊市子ども議会」を開催しました。

市内6小学校から各2名ずつの合計12名の児童が子ども議員となって、市に対してまちづくりに関することや学校に関することなどを、提案・質問しました。本物の議会さながらの緊張感のなか、議事が進みました。

「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催しました

8月22日、市制施行70周年記念事業「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を御坊小学校運動場で開催しました。

早朝の開催にもかかわらず、大勢の方にご参加いただき、ラジオ体操を行いました。御坊の元気をラジオを聞いている多くの方に届けることができました。



「御坊市花火大会」を開催しました

8月24日、市制施行70周年記念事業「御坊市花火大会」を開催しました。

今年は70周年記念のステージイベントを実施し、大道芸や人気芸人による漫才・コントから始まり、最後は10カ所から打ち上るワイドスターマインの花火で御坊の夏空を彩りました。



令和5年度 健全化判断比率と資金不足比率を公表します

財政課 ☎0738-23-5533
FAX0738-23-5731

令和5年度決算に基づく御坊市の健全化判断比率及び資金不足比率について、地方公共団体の財政健全化に関する法律第3条第1項及び第22条第1項の規定により公表します。

本市におきましては、一般会計等に赤字が出ていないため、実質赤字比率、連結実質赤字比率及び資金不足比率が発生しておりません。将来負担比率については、地方債現在高が新庁舎建設事業に伴い増加したものの、財政調整基金等の充当可能基金が増加したことにより、前年度比7.2%の減となっており、早期健全化基準に達しておりません。また、実質公債費比率については、前年度比0.7%増で、早期健全化基準に達しておりません。

◆令和5年度 御坊市健全化判断比率

(単位：%)

指 標	令和5年度	令和4年度	増 減	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	—	14.01	20.00
連結実質赤字比率	—	—	—	19.01	30.00
実質公債費比率	13.1	12.4	0.7	25.0	35.0
将来負担比率	86.1	93.3	△7.2	350.0	

◆令和5年度 御坊市資金不足比率

(単位：%)

企業会計の名称	令和5年度	令和4年度	増 減	経営健全化基準
下水道事業会計（農業集落排水事業）	—	—	—	20.0
下水道事業会計（公共下水道事業）	—	—	—	
水道事業会計	—	—	—	

◆各用語の解説

- 実質赤字比率** — 福祉、教育、まちづくり等を行う地方公共団体の一般会計の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すものです。
- 連結実質赤字比率** — 全ての会計の赤字や黒字を合算し、地方公共団体としての赤字の程度を指標化し、地方公共団体全体としての運営の深刻度を示すものです。
- 実質公債費比率** — 借入金の返済額及びこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示すものです。
- 将来負担比率** — 地方公共団体の一般会計の借入金や将来支払っていく可能性のある負担金等の現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。
- 資金不足比率** — 公営企業の資金不足を、公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。

浄化槽について考えてみませんか？

環境衛生課 ☎0738-23-5506
FAX0738-24-3255

～10月1日は浄化槽の日～

「浄化槽の日」は、浄化槽の設置や管理方法等について定める浄化槽法が昭和60年10月1日に全面施行されたことを記念して定められました。

家庭の台所などから出る生活雑排水を、そのまま水路から河川に流すと河川の水質を悪化させるため、合併処理浄化槽や公共下水道、農業集落排水などの処理施設を整備し、生活排水の適正処理を図る必要があります。

現在、単独処理浄化槽やくみ取り便槽を利用した水洗トイレを設置されているご家庭で、水回りの改修を検討されている場合は、合併処理浄化槽の補助金制度を設けていますので、ご相談ください。

○浄化槽設置整備事業補助金

補助の利用を希望される場合は、事前に本人かご家族の方が環境衛生課までお越しのうえ、相談・申し込みを行ってください。

◆補助金額

●単独処理浄化槽・くみ取り便槽から転換の場合

建物種類	人槽区分	浄化槽設置補助金額	配管工事費補助金額	単独処理浄化槽撤去費補助金額	くみ取り便槽撤去費補助金額	単独処理浄化槽雨水貯留槽転換補助金額
専用住宅または併用住宅	5人槽	330,000円	300,000円	120,000円	90,000円	90,000円
	6～7人槽	414,000円				
	8～50人槽	546,000円				
飲食店または民宿等	11～50人槽	546,000円	対象外			

●新築・解体後の建替えの場合

建物種類	補助対象となる人槽区分	浄化槽補助金額
専用住宅または併用住宅	5人槽	330,000円
	6～7人槽	414,000円
	8～50人槽	546,000円

◆締め切り 11月29日（金）※受付期間中でも補助予定基数【70基】に達した時点で終了となります。

◆申し込み・問い合わせ 環境衛生課 ☎0738-23-5506 FAX0738-24-3255

○浄化槽の機能を正常に保つために

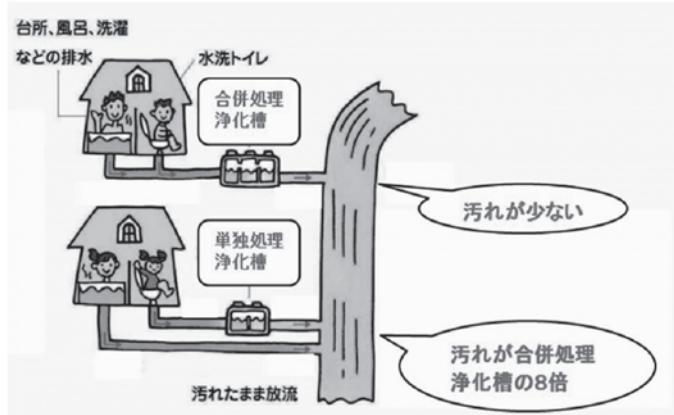
水をきれいにして流してくれる浄化槽ですが、水質をきれいな状態で流し続けていくためには、適正な維持管理が必要です。

浄化槽を適正に維持管理していくために、次の3つの事項が義務付けられています。

- ①保守点検…浄化槽の装置の点検・修理、汚泥の確認、消毒剤の補充など（年3回以上）
- ②清掃…浄化槽の中に溜まった汚泥の塊の除去、付属装置・機械類の洗浄（年1回以上）
- ③水質検査（法定検査）

○浄化槽管理者は水質検査（法定検査）を必ず受けましょう！

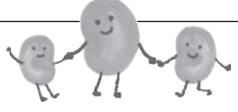
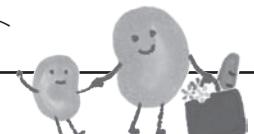
水質検査（法定検査）は、浄化槽の保守点検、清掃が実施されて、浄化槽の機能が正常に働いているか、放流される水の水質が基準を満たしているのかなどを検査するものであり、放流水質が悪くなつて身近な生活環境の悪化等につながることを防ぐために行われています。県の指定検査機関である和歌山県水質保全センター（TEL：073-432-6433/FAX：073-432-6534）が公正中立な立場で検査を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。理由もなく水質検査を受けなかった場合、過料（罰則）が適用されます。





2024年度 第2回 御坊市ファミリー・サポート・センター子育て応援連続講座

◆会場 御坊市役所1階 多目的ホール、101・102会議室（御坊市薦350番地2）

		日時・場所	テーマ	講師（敬称略）
1日目	1	11月15日（金） 多目的ホール	10:00~12:00 事業概要	そらまめサポート
	2		13:00~15:00 安全に預かるために① (サポートの流れ・事故予防・報告書の書き方)	そらまめサポート 
2日目	3	11月19日（火） 多目的ホール	10:00~12:00 発達課題・自閉症スペクトラムについて	森下 順子 (和歌山信愛大学教育学部子ども教育学科・教授)
	4		13:00~15:00 子どもの病気	津野 嘉伸 (ひだか病院小児科・部長)
3日目	5	11月28日（木） 101・102会議室	10:00~12:00 親と子どもの発達と関係性支援①	米澤 好史 (和歌山大学教育学部教授・臨床発達心理士SV)
	6		13:00~15:00 親と子どもの発達と関係性支援②	米澤 好史 (和歌山大学教育学部教授・臨床発達心理士SV)
4日目	7	12月6日（金） 101・102会議室	10:00~11:30 子どもの看護のポイントとホームケア	中井 正美 (国立病院機構和歌山病院・副看護師長)
	8		12:30~14:30 子どもの栄養と食生活 ～具合の悪いときの食事と水分補給～	松崎 博子 (食生活アドバイザー・栄養士)
	9		14:40~15:40 救命救急講習会 入門コース	鳥居 利治 (元日高広域消防事務組合消防署・副署長)
5日目	10	12月12日（木） 101・102会議室	10:00~12:00 家庭での預かり保育	城 皆子 (NPO法人コムデザイン理事・元公立保育園園長)
	11		13:00~14:00 こどもと遊び	城 皆子 (NPO法人コムデザイン理事・元公立保育園園長)
	12		14:10~15:40 病気の症状観察及び病院への受診	中井 寛明 (中井こどもクリニック・院長)
6日目	13	12月17日（火） 101・102会議室	10:00~12:00 社会でこどもを育てるために	松本 千賀子 (そらまめサポート代表・臨床発達心理士)
	14		13:00~15:00 安全に預かるために②（育児グッズ紹介・報告書の書き方・体験談・修了証受け渡し）	そらまめサポート 

◆締め切り 令和6年11月8日（金）

◆定員 25名（定員になり次第締め切れます）

◆参加費 無料（受講には申し込みが必要です）

◆一時保育 無料（予約制で定員があります。※詳細はお問い合わせください）

◆申し込み 電話・FAX・メールにて申し込みください。

◆問い合わせ 御坊市ファミリー・サポート・センター「そらまめサポート」

〒644-0002 御坊市薦226 御坊小学校北校舎1階

☎0738-20-9012 FAX0738-20-9013 E-mail : gsora@comdesign-npo.com



納期限

今月の納期限は10月31日(木)です

- ◇市・県民税(3期)
- ◇国民健康保険税(4期)
- ◇後期高齢者医療保険料(4期)
- ◇介護保険料(10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 福祉センター3階
問 御坊市社会福祉協議会
☎0738-22-5490
FAX0738-22-9991

◇人権相談

- 時** 10月18日(金)
10:00~15:00
場 福祉センター3階
相談員 人権擁護委員
問 和歌山県地方法務局
☎0570-003-110

*人権相談は、法務局において常時受け付けています。

◇御坊・日高常設法律相談所

- 時** 毎週木曜日
13:30~16:00
場 財部会館
問 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** 10月9日(水)・23日(水)
13:00~15:00
場 福祉センター3階
問 防災対策課
☎0738-23-5528
FAX0738-52-7036
- 行政相談委員**
- おおわわ 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

改正内容

・所得制限限度額の引き上げ
※支給の判定基準となる受給者本人の所得制限限度額が引き上げられます。

・第3子以降の加算額の引き上げ
・第3子以降の加算額が第2子の加算額と同額に引き上げられ、第2子以降の加算額が一律10,750円(全部支給の場合)となります。詳しくは次の二次元コードをご確認ください。

令和6年11月から
児童扶養手当制度が
改正されます

「精神保健福祉普及活動」の
お知らせ

行政相談をご存知ですか?

(日)までの1週間は、「精神保健福祉普及運動」期間です。地域社会における精神保健及び精神障害者の福祉に関する理解を深め、精神障害者の早期治療並びにその社会復帰や自立と社会参加の促進を図ります。また、精神的健康の保持及び増進を図り、精神障害者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 防災対策課
FAX ☎ 0738-523-7038
精神保健及び精神障害者の福祉に関するご相談は、健康福祉課までお問い合わせください。

利用ください。守られますが、お気軽にご相談は無料で、秘密は保たれます。相談活動を実施しています。「行政相談月間」とし、全国を一斉に相談活動を実施していきます。

防災行政無線戸別受信機を無償貸与します

防災行政無線(市内放送)が聞こえにくく、災害時の避難に配慮を要する方に、屋内で放送内容を聞くことができる戸別受信機を貸与します。(1世帯1台)

◆貸与の対象者

- 次の(1)~(3)までのすべての要件に該当する方がいる世帯
- (1) 本市に住所を有する方
 - (2) 携帯電話を所有していないこと等によりメール配信サービスを利用することができない方
 - (3) 次のいずれかに該当する方
 - ①要支援または要介護の認定を受けている方
 - ②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳または療育手帳の交付を受けている方
 - ③申込時の年齢が60歳以上の方

在庫に限りがありますので、ご希望に沿えない場合があります。あらかじめご了承ください。

◆申込方法

総務課までご連絡いただき、来庁または郵送で手続きをしてください。

◆問い合わせ 総務課 ☎ 0738-23-5516 FAX 0738-32-2324

うめ、もも、すもも、さくらを食害するクビアカツヤ力ミキリの被害が、県内でも広がっており、現在12市町（令和6年8月末）で被害が確認されています。

この研修会では、被害の実態や防除対策を紹介します。大切な果樹を守るため、ぜひご参加ください。

10月16日（水）13時30分～
みなべ町生涯学習センター
(みなべ町谷口301の4)

内研修会

- ・ 県内の被害状況と試験研究の取り組み
- ・ 紀北地域における被害状況と防除対策
- ・ 日高地域での被害状況と対策方針

申・問　日高振興局農業水産振興課

電話 0738・24・2930
FAX 0738・24・2901

和歌山県最低賃金 時間額980円
効力発生日 令和6年10月1日
最低賃金は、最低賃金法に基づき国が賃金の最低限度として定めたもので、使用者は最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければなりません。
最低賃金法違反については、罰則が設けられています。
詳細については、和歌山労働局労働基準部賃金室または、御坊労働基準監督署へお問い合わせください。

～「日高地域消費生活相談窓口」から～

遠隔操作アプリを悪用して借金させる副業について

★相談事例

「簡単に稼げる」というSNSの広告を見て副業サイトにアクセスし、業者とやり取りすることになった。業者から電話があり「副業をするにはサポートを受けるための契約が必要」と言われ、約150万円の契約を勧められた。業者に「お金がない」と説明したところ、「もうかるから大丈夫」「貸金業者で借金する方法を教えるのでスマートフォンに遠隔操作アプリを入れるように」と案内され指示に従った。気がつけば3社の貸金業者から借金し、指定された個人口座に振り込んでいた。

★消費者へのアドバイス

「簡単に稼げる」「もうかる」等を強調する広告を簡単に信じないようにしましょう。「借金」してまで契約しないようにしましょう。遠隔操作アプリは安易にインストールしないようにしましょう。



不審に思つたら、消費者ホットライン ☎188へ 被害に遭つたと思ったら、緊急通報ダイヤル ☎110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）

受付（土日10：00～16：00）※祝年末年始は休業

和歌山県警察の特殊詐欺被害防止専用ダイヤル：☎ 0120-508-878

情報ステーション

保健行事カレンダー

	行って得する♪運動教室
2日 (水)	時 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 場 市立体育館
6日 (日)	市民集団健診（要予約） 時 7:00~10:00 場 御坊市役所
10日 (木)	1歳6か月児健診 対 令和5年2月生まれ 令和5年3月生まれ 時 12:30~ 場 福祉センター2階 フッ化物歯面塗布 対 2歳：令和4年8月生まれ 令和4年9月生まれ 時 13:30~ 場 福祉センター3階
19日 (土)	市民集団健診（要予約） 時 7:00~10:00 場 御坊市役所 献血 時 ①10:00~12:00 ②13:00~16:30 場 ロマンシティ
23日 (水)	4か月・10か月児健診 対 4か月児：令和6年 6月生まれ 10か月児：令和5年12月生まれ 時 13:00~ 場 福祉センター2階
26日 (土)	健康さんぽ（要予約） 時 10:00~ 場 御坊総合運動公園
28日 (月)	にっこりあサロンミニ講座 「骨盤ケア＆マタニティヨガ」 時 14:00~16:00 場 福祉センター2階

健康福祐課

0738-23-5645
FAX 0738-52-5108

高齢者新型コロナウイルス感染症・高齢者インフルエンザ 予防接種について

10月1日（火）から高齢者個人の重症化予防を目的に、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ予防接種を開始します。対象の方には個別通知しています。自己負担はありません。



◆対象

次のいずれかに該当する方

- ①昭和34年10月1日までに生まれた65歳以上の方
 - ②昭和39年10月1日までに生まれた60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある、身体障害者手帳1級に相当する方
 - ③昭和34年10月2日から昭和34年12月31日に生まれた方
- *昭和35年1月1日から昭和35年2月1日生まれの方で、接種を希望する方は、健康福祉課までお問い合わせください。

◆接種期間

- ①及び②に該当する方…令和6年10月1日（火）～令和7年1月31日（金）<休診日を除く>
- ③に該当する方…………65歳誕生日の前日～令和7年1月31日（金）<休診日を除く>

◆費用（自己負担額）

いずれも無料

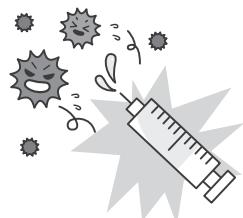
*③に該当する方で、65歳誕生日の2日前までに接種する場合、全額自己負担となります。

◆接種回数

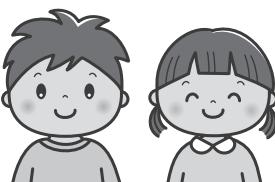
期間中1人1回（2回目以降は自己負担となります）

◆接種当日に持参するもの

- ・予防接種依頼書兼予診票（新型コロナ：オレンジ色、インフルエンザ：水色）
※新型コロナは黄色の封筒、インフルエンザはピンク色の封筒です。
- ・健康保険証



子どもインフルエンザ予防接種について



任意接種ですので、義務ではありません。

対象の方には、助成券を送付していますので、接種を希望する場合はご利用ください。

◆対象

平成21年4月2日から令和5年10月1日までに生まれた方

◆助成回数

- ・1歳から小学6年生：2回（1回目接種から2～4週間の接種間隔を空けることが必要）
- ・中学生：1回

◆助成額

1回につき1,000円



予防接種について、詳しくは次の二次元コードから市ホームページをご確認ください。

受けていますか？がん検診

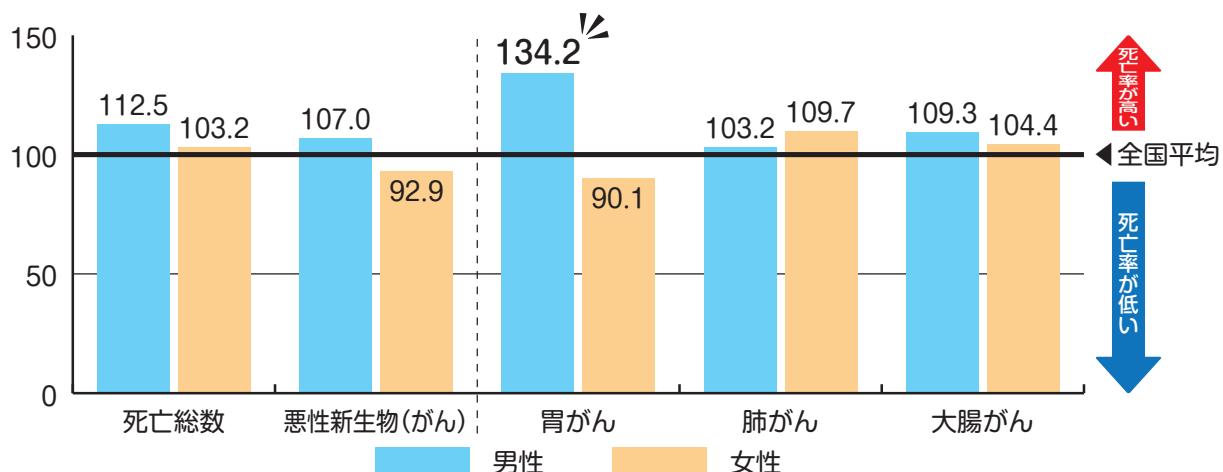
近年、日本人の2人に1人が「がん」と診断され、3人に1人が「がん」により亡くなっています。

御坊市でも死因の第1位はがんです。

下のグラフは、全国平均を100とした時の、御坊市の死亡比を表しています。男性の胃がんは、全国平均を大きく上回っています。

御坊市の標準化死亡比（平成28～令和2年）

(出典：令和4年度 市町村健康見える化シート)



早期にがんを見つけて早めに治療を行うことで、がんによる死亡のリスクは低下します。

御坊市のがん検診を定期的に受診している方の中でも、検診でがんが発見され、治療につながっている方がいます。

あなたは、どこでがん検診を受けますか？

年齢や性別によって、受けられる項目は異なります。

まずは、ご自身の検診の受診方法を確認しましょう。

※同じ年度に同じ検診を2度受ける必要はありません。

がん検診は、
検査をする部位に
自覚している症状がない方、
治療を受けていない方が
対象です。



御坊市の 検診を受ける

74歳以下の対象の方には、御坊市から4月中旬に受診券を送付しています。受診方法を確認して、検診を申し込みましょう。期限は令和7年2月末までです！

75歳以上の方でがん検診の受診を希望する方は、ご連絡ください。

【お問い合わせ】

健康福祉課 ☎0738-23-5645



人間ドックを 受ける

加入している健康保険によつては、補助を受けられる場合があるので、ご確認ください。

御坊市国民健康保険に加入している方は、費用の一部助成があります。

【お問い合わせ】

国保年金課 ☎0738-23-5530



職場の 検診を受ける

職場によって、検診の受診方法や項目などが異なります。詳細は、職場または、加入している健康保険組合等にご確認ください。

職場で検診を受診する場合は、市の受診券は使えません。



40～75歳の方で、市の受診券を活用して、検診を受診すると『健康日高21ヘルスポイント事業』に応募できます！特定健診・がん検診を受けて健康と賞品をGetしよう！

御坊市のがん検診の詳細は、右の二次元コードからご確認ください。▶▶▶

みんなのサロン

おとうさん、あのね…



おおかわ すい ちゃん (6さい)

おとうさんがいつも
となりでねてくれるのが
うれしいよ

おかあさん、あのね…



ふしみ かなたくん (5さい)

おかあさんが
つくつてくれる
パスタがだいすきだよ

しんせい保育園の巻

コーディネーターの部屋 生活支援 Vol.25

私たちが
生活支援コーディネーターです



エイミーの花まるエッセイ 有名なアイルランドの作家

アイルランドと日本に共通するユニークな特徴は、伝統的な文学と芸術への愛です。アイルランドでは、文学や映画などの芸術文化が老若男女を問わず社会で高く評価されています。

今回は、御坊市島にある「フレンドリーなかたっちは、古民家を利用し、「親の会」と「子どもたちの居場所」を提供されています。

ものづくりや絵、ピアノ、料理など自分のやりたいこと・楽しめることができる、地域の大切な居場所となっています。



代表の中田さん



アクセサリーやリースづくりをされています。
作品はフリーマーケット等で販売されています。

活動日は、毎週火曜日と日曜日（第4日曜日を除く）、いずれも14時から17時までです。現在、ボランティアも募集されています。詳しくは、代表の中田光子さん（090-8389-1728）へお問い合わせください。

（介護福祉課 ☎ 233-50051 FAX 24-0390）

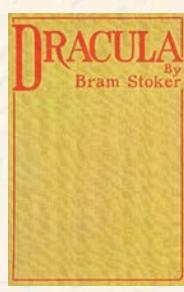
エイミーの花まるエッセイ
有名なアイルランドの作家

アイルランドと日本に共通するユニークな特徴は、伝統的な文学と芸術への愛です。アイルランドでは、文学や映画などの芸術文化が老若男女を問わず社会で高く評価されています。

アイルランドは長年にわたり、多くの有名で世界的に影響力のある作家の出身地であり、その中には世界全体に影響を与える本や詩を書いた人もいます。ジョナサン・スウェイフト W. B. イエイツ、オスカー・ワイルドは歴史上最も有名なアイルランドの作家ですが、最も影響力があるのはブラム・ストーカーという人物でしょう。

何世紀にもわたり吸血鬼は、世界のメディアにおける最も有名なファンタジーでホラーな生き物の一つでした。この空想上の生き物が登場する無数の本、映画、舞台劇などのメディアが作られてきましたが、アイルランドのブラム・ストーカーは、歴史上最も有名な架空の吸血鬼「ドラキュラ」を生み出した作家です。

1897年に執筆された「ドラキュラ」は、瞬く間に世界で最も人気のあるホラー小説の1つとなり、今日に至るまでファンタジーやホラー コンテンツの基盤となっています。これを記念して、毎年10月にアイルランドではブルーム・ストーカー・フェスティバルが開催されます。この芸術祭は、著者自身、その作品、そしてアイルランドの作家と一緒に歴史を祝うものです。10月にアイルランドを訪れる機会があれば、このフェスティバルで楽しくて不気味な時間を過ごしてください。



ブラム・ストーカー作「ドラキュラ」



ブラム・ストーカー・フェスティバル

Let's read a book

図書館だより

おすすめ花まる本



一般書

告白撃 (KADOKAWA)

すみの
住野 よる 著

30歳前に婚約した千鶴は、自分への恋心を隠す親友の響貴に告白させてから断る、秘密の計画を立てていた。願いはひとつ、彼が想いを引きずらず、前に進めるようになること。だが、<告白大作戦>は予想外の展開を見せ…。

新着図書

- 『ルーマーズ 俗』 堂場 瞬一 著 (小説)
 『教祖の作りかた』 真梨 幸子 著 (推理・ミステリー)
 『syunkonカフェごはん 8』 山本 ゆり 著 (料理)
 『死ぬまでひとり暮らし』 和田 秀樹 著 (人生訓)

児童書

ジャジャーン! (あかね書房)

やまぐち
いわい まき さく・山口 マオえ

「誰が隠れているのかな?」カーテンに映るシルエットに問いかけると、カーテンが開いてヘビさんが登場。亀さんやゾウさんも登場して、おかしな形の影が映って…。くりかえしのリズムとめくる楽しさにあふれた赤ちゃん絵本。

新着図書

- 『にじをかけたむすめ』 宝迫 典子 文・後藤 仁 絵 (絵本)
 『ひみつのとっくん』 工藤 純子 作・田中 六大 絵 (物語)
 『ルルとララのかみかみグミ』 あんびる やすこ作・絵 (物語)
 『微生物のはたらき大研究』 鈴木 智順 監修 (理科・自然科学)

御坊市立図書館

☎ 0738-22-0441 FAX 0738-22-6443

開館時間 火～金 9:30～18:30
土・日 9:30～17:15



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。

蔵書検索ページ

公式Facebook

10月のイベント

ちびっこ工作教室10月 「おばけポシェット」

日 時：10月26日（土）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
申込開始：10月1日（火）～



イベント情報

第6回 ビブリオバトル御坊大会

集まった発表者が5分で好きな本を紹介しあい、観戦者がいちばん読みたくなった本を投票で選ぶビブリオバトル。

今年も中高生が発表者として参加できる御坊大会を開催いたします。

場 所：御坊市立図書館内（イベント中臨時開館）
日 時：11月3日（日・祝）13:30～
観 戰：先着20名程度・申込不要

イベント報告

こわーい夜のおはなし会

とある暑い夏の日の夜、こわいおはなし会を開催しました。ぞつとするような絵本や落語などさまざまなこわいおはなしを聞いて身も心もひんやりしました。



お知らせ

第32回 本をよんで絵をかこう展

市内の幼稚園児のみなさんが、よんだ本のことをすてきな絵にしてくれました。

会 期：10月22日（火）～11月24日（日）

展示する園は週替わり。最初は大成幼稚園です。

10月カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

① ② ③ ④ ⑤

⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲

⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖

㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛

※●で囲んだ日が休館日です。
※♡で囲んだ日が新着図書日です。

ごぼうおはなしの会

毎週日曜10:00～

場所：中央公民館2階研修室

対象：幼児～小学生

泉のひろば

10月5日（土）13:30～

場所：中央公民館2階和室

対象：幼児～小学生



市長メッセージ

みんなで、健康寿命を
延ばしましょう！

市制施行70周年の特別記念事業として「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を8月22日午前6時から御坊小学校の運動場で開催しました。当日は、早朝にもかかわらず850名を越す皆さんにご参加いただき、NHKラジオの生放送で全国や全世界の皆さんに向け、御坊の元気をお届けしました。

ご参加いただきました多くの皆さん方、本当にありがとうございました。

さて、このラジオ体操ですが、約3分間に体を伸ばしたり、横や前後に曲げたりなど、13種類の体操が詰め込まれており、約650個あると言われる全身の筋肉のうち、約400個の筋肉を刺激することができます。体操の効果を最大限に高めるには、正しいやり方で行なうことが大切であり、①動かす部分と固定する部分を意識する。②呼吸を止めないこと。③良い姿勢で行う。この3点に気をつければ、正しいやり方に近づくことができます。

その効果として、全身の血行が良くなり、継続することで血圧を下げる働きが期待され、高血圧予防につながるとともに、脈拍数が1分間に90～100拍になるようつくられており、有酸素運

動で心肺機能が高まり、いつまでも元気に動け、寝たきりを防ぐ効果があると言われています。

さらに、飛び跳ねる運動により全身の骨に適度な振動が加わり、これが刺激となり骨密度を高め、骨を強くする効果も認められています。

実際の調査結果でも、体内年齢は実年齢よりも10～20歳若く、骨密度などの数値も良好となり、ラジオ体操は、健康づくりに効果があることが明らかとなっています。

このようにラジオ体操は、体力の向上と健康の保持を目的に体の仕組みを基本に考案された体操であり、誰もがそれぞれの体力に応じ、無理なく、継続的に行なうことで、世代を超えたすべての皆さんの「健康寿命の延伸」につながるものとなります。

本市総合計画では、市民の皆さん方が「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を掲げており、各地域や職場で取り組んではいけば、大変嬉しく思います。かくいう私も毎朝、ラジオ体操をやっています。

このスポーツの秋、健康寿命を延ばすため、ぜひ本市のオリジナル体操「ステキ体操GO!GO!GOBO」と一緒にラジオ体操を始めてみませんか！

御坊市長 三浦 源吾

「ステキ体操GO!GO!GOBO」の動画は
右の二次元コードから



**自宅介護でお困りごとはございませんか？
お気軽にご相談ください。 ☎ 0738-52-5217**



社会医療法人 黎明会 ケアプランきたで・和佐の里

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



まだまだ人生これから

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 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)事前に予約連絡をう

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

生きがいづくりのステージへ!!

女性会員も活躍中♪

事業主の皆様・ご家庭の皆様
さまざまなお仕事お引き受けしています。

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
御坊市蘭350-2

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

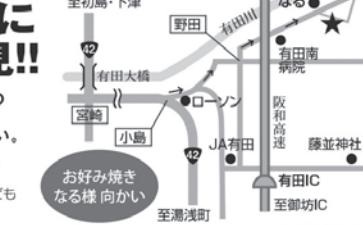
不動産の相続にお困りの方必見!!

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。

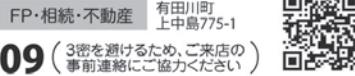
不動産の買い手がなかなか見つからない方、
農林業の後継者がいない方、
遺言・遺産分割協議・相続放棄・名義変更なども
お気軽にお問い合わせください。

合同会社 赤山事務所

TEL.0737-22-3809



FP・相続・不動産
有田川町 上中島775-1
(3密を避けるため、ご来店の
事前に連絡にご協力ください)



御坊市公式LINE友だち募集中!!

御坊市では、市民の皆様方に市政情報を迅速にお届けするため、LINEを活用した情報発信に取り組んでいます。

次の二次元コードから読み込み、
友だち登録をお願いします。

