

広報 ごぼう

Sep.2025

9

No.535

人と自然が調和し、笑顔と活力あふれる御坊



特集

P2-4 今日から高める『健康リテラシー』
～生活習慣病を予防しよう～

InBody

9月は健康増進普及月間

今日から高める 『健康リテラシー』

～生活習慣病を予防しよう～



市では、「すこやかに、笑顔でいきいきと暮らせるまち」を目指し、市民の皆様が健康づくりに取り組むための重点目標「健康ごぼう21」を策定しています。

健康づくりには、自分の健康状態を把握し、適切な情報を選択し、健康的な生活習慣を身につけるために情報を活用する力『健康リテラシー』を高めることが大切です。

自分自身の身体に目を向けて、健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか。

御坊市の健康課題

①特定健診の 受診率が低い

受診率 36.5%

県平均より1.7%低い

県内23位（県内30市町村）

（令和5年度 国保データベースシステム）

③朝食を 食べない人が多い

週3回以上朝食を抜く人の割合 10.2%

県平均より**1.4%多い**

（令和6年度 国保データベースシステム）

②1日あたりの 平均歩数が少ない

国が推奨する歩数8,000歩に対し、
御坊市民の平均歩数 **5,769.2歩**

（令和4年度 健康ひだか21＜第二次＞アンケート）

④1日あたりの アルコール摂取量が多い

1日あたり日本酒換算で1合（アルコール
約22g）以上飲む人の割合 43.1%
県平均より**10.5%多い**

（令和6年度 国保データベースシステム）

県の平均と比べて男女ともに平均寿命、健康寿命が短い

平均寿命
（令和2年）

男性：県内**ワースト4位**
（市80.43歳、県81.17歳）

女性：県内**ワースト2位**
（市87.04歳、県87.5歳）

健康寿命
（令和2年）

男性：県内**ワースト3位**
（市78.64歳、県79.61歳）

女性：県内**ワースト3位**
（市83.26歳、県87.04歳）

（和歌山県市町村別健康寿命について）

7つのポイント

健康ごぼう21の中でも7つの項目について健康につながるポイントを記載しています。

自身の生活でできることから取り入れてみましょう！



健康ごぼう21

01 食を通じた健康づくり

食事は私たちの体に必要な栄養素を供給し、免疫力を高めたり、精神的な健康にも影響を与えます。

健康的な食生活を送ることで、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

Check! /

- ☐ 主食、主菜、副菜を揃えて、バランスの良い食事を心がける
- ☐ 1日3食、規則正しく食事する
- ☐ 家族や友人と楽しく食事をする
- ☐ 普段の食事で減塩を意識する



簡単！健康レシピ集 (市HP)

02 運動に取り組もう！

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に継続できる有酸素運動です。

Check! /

- ☐ 生活の中で意識して体を動かす
例えば…階段を使用する、徒歩通勤 等
- ☐ スポーツイベントやサークル活動などに積極的に参加する
- ☐ 一緒に運動をする仲間をつくる
- ☐ ステキ体操GO!GO!GOBOやラジオ体操などの気軽にできる体操を行う



行って得する♪運動教室 (市HP)

03 「からだ」も「こころ」も健康に

心の健康を保つためには、睡眠と休養が大切です。

Check! /

- ☐ 睡眠時間を確保し、休養する
【推奨される睡眠時間】
3～5歳…10～13時間 小学生…9～12時間
中・高校生…8～10時間
成人…6時間以上
- ☐ 1日1回は誰かと交流する
(対面、電話、メール 等)



3DSSチェックシートによる睡眠型診断 (大塚製薬HP)

04 お酒は適量に

お酒の飲みすぎは、生活習慣病やがんなどの病気の重症化にもつながります。

Check! /

- ☐ アルコールによる健康への害について知る
- ☐ アルコールの適量を知り、適量飲酒を心がける
- ☐ 20歳未満の者や、お酒が飲めない人に対して、飲酒を勧めない



アルコールウォッチ (厚生労働省)

05 喫煙対策に取り組もう！

たばこの煙は周囲の人の健康も損ないます。大事な人のために禁煙を始めませんか？

Check! /

- ☐ 吸う人も吸わない人も、受動喫煙について考える
- ☐ 学齢期から、たばこの害について理解し、生涯において、喫煙しないように努める
- ☐ 妊娠、出産などをきっかけに禁煙する



禁煙について (市HP)

06 健康なお口を目指そう！

お口の健康は全身の健康と密接に関係しています。

Check! /

- ☐ 食後や寝る前などには、丁寧に歯みがきを行う
- ☐ 歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用する
- ☐ 定期的に歯科医院でメンテナンスを受ける
- ☐ 誤嚥予防のために舌・お口の体操を行う



デンタルIQチェッカー (公益社団法人日本歯科医師会)

07 自分や家族の健康を知ろう！

健康についての知識を持ち、実践することは個人だけでなく、家族全体の健康と生活の質を向上させます。

Check! /

- ☐ 自分の適正体重を知る、目指す
適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- ☐ 自分の血圧を知る
正常：収縮期(最高)血圧・・・120mmHg 未満
拡張期(最低)血圧・・・80mmHg 未満
- ☐ 年に1回、特定健康診査やがん検診などを受診する
- ☐ 家族や友人などの大切な人に健(検)診を勧める
- ☐ 治療が必要な場合は、中断せず適切に医療を受ける
- ☐ かかりつけ医をもつ



BMIチェックツール (厚生労働省)

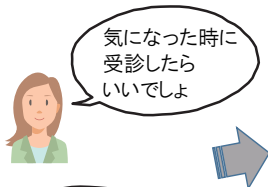
受けて 安心けんしん

から健康づくりを
はじめよう！

保険年金課 ☎0738-23-5530 FAX0738-24-2890

《がん検診》

がん検診は、自覚症状がない健康な人が対象です。
自覚症状がある方は、検診ではなく医療機関を受診しましょう。



誰でもがんにかかる可能性があります。健康で無症状の時に検診を受けることで、がんの早期発見・早期治療につながります。「精密検査」と判定されたら自己判断せず、必ず受診しましょう。

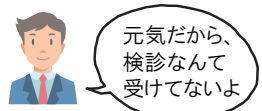


がん検診の種類は5つ！

詳細はこちらをご覧くださいか、
保険年金課へお問い合わせください。



胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
50歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上 女性	40歳以上 女性
2年に1回	1年に1回	1年に1回	2年に1回	2年に1回



《歯周病検診》

対象の方には、4月末にハガキサイズの受診券を送付しています。
今年から、20歳、30歳の方も対象となりました。
無料で受けられるのは10年に1度だけ！
ぜひご利用ください。

詳細は
こちらから➡



《特定健診》

～御坊市国保加入中の25歳以上の方～

健診からはじめる『ちょっといい習慣』

- ・通常、約12,000円かかる健診費用が**無料**！
- ・年に1回の健診で、まずは今の自分の健康状態を知ろう！
- ・働き盛り世代も、この機会に生活の習慣をチェック！
- ・あなたの生活習慣を“ちょっといい習慣”に変えるチャンス！



通院中の方も、健診を受診しています！



受診方法はこちら



※令和8年2月28日（土）まで

はじめて 受診した方の声

そろそろ年齢的に受け
ない！と思った。
(40代男性)

これまで大きな病気もしたことが
なく受けていなかった。
家族にすすめられて受診。
家族のためにも元気でいたい。
(50代女性)



1年に1回くらいは自分の体の
ことを知っておきたいから、無料
の健診があって本当に助かった。
(20代男性)

集団健診 日程	受付時間	場所
9月9日 (火)	7～9時	藤田コミュニティ センター
9月28日 (日)	7～10時	御坊市役所
10月18日 (土)	7～10時	御坊市役所
11月8日 (土)	7～9時	祓井戸会館 ※名田町野島地区向け

※がん検診もあわせて受診できます。

その他健診に関して、
詳細はこちらから



自分のからだを知るきっかけに！

からだ測定会

参加
無料



血圧・握力・骨密度
健康相談・健康ミニ講座
体成分分析装置InBodyなど

スムーズな測定には
事前予約がおすすめです。



令和7年9月10日(水)
時間：15：00～19：30
(最終受付19：00)
場所：御坊市役所
1階みやこ姫ロビー

InBodyとは、筋力や体脂肪量、栄養状態まで知ることができる機器です。
からだの中のをのぞいてみませんか？
小学生以上の方なら誰でも測定OK！ ペースメーカーを装着している方は
測定できません。

【健康長寿課 ☎0738-23-5851 FAX0738-24-2390】

令和8年度日高看護専門学校学生募集 ～看護師を目指すあなたに～

◆学校の概要

学科・修業年限 看護学科（全日制）3年
定員 1学年40人【総定員120人（男女共学）】
入学資格 学校教育法第90条第1項に該当する方
（高等学校を卒業した方等）



◆学費等

費用名称	費用額
入学金	100,000円※1
	200,000円※2
施設整備協力費（入学時）	200,000円
授業料（年間）	300,000円
実習料（年間）	50,000円
教科書代、実習服代、実習に係る交通費等	実費



※1 令和7年10月1日現在、構成市町（御坊市・美浜町・日高町・由良町・印南町・日高川町）に住所を有する方
（通学のために一時的に構成市町と異なる市区町村に住所を移転している方を含む）

※2 上の「※1」以外の方

◆入学試験の概要

	地域枠	社会人	一般
募集人員	20名程度	5名程度	15名程度
受験資格	1. 構成市町に住所を有する 高校卒業見込の方※3 2. 合格後は必ず本校に入学 する方 3. 卒業後、御坊保健医療圏 で看護師として医療に貢 献する意志のある方	1. 高校卒業後3年以上経過 した方 2. 合格後は必ず本校に入学 する方 3. 卒業後御坊保健医療圏で 看護師として医療に貢献 する意志のある方	高校を卒業（見込含む） した方等
試験科目	・現代の国語及び言語文化（古文・漢文除く） ・数学Ⅰ ・英語コミュニケーションⅠ ・面接試験		
願書受付期間	10月30日（木）～11月6日（木）		12月11日（木）～18日（木）
試験日	11月19日（水）		令和8年1月14日（水）
入学試験会場	日高看護専門学校		
入学検定料	20,000円		

※3 ※1と同様の住所要件を満たす方

詳しくは、インターネットで「日高看護専門学校」を検索するか、下の二次元コードからご確認ください。

◆問い合わせ

日高看護専門学校
〒644-0002 御坊市藺116-2
TEL：0738-22-1277 FAX：0738-52-7113
e-mail：school@hidaka-ns.jp

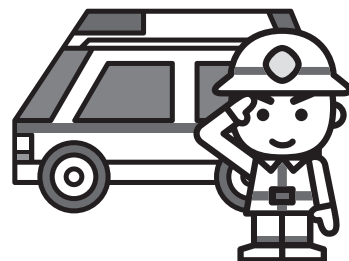


「救急の日」と「救急医療週間」～9月9日は救急の日です～ 今年は9月7日（日）～13日（土）を「救急医療週間」と定めています。

この期間は、救急業務と救急医療に対する国民の理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を高めることを目的としています。

市消防本部でも、救急医療週間を中心に、「救命講習会」や「救急啓発活動」などを実施しています。

市民の皆さまには、「救急啓発活動」をご理解いただき、救急車の適正利用にご協力をお願いします。



●和歌山県救急医療情報センター

救急車を呼ぶほどでもなく、かかりつけ医が不在でどここの医療機関へ行ったらいいのかわからないときに24時間体制で最寄りの医療機関を案内してくれます。

◎救急用電話番号『073-426-1199』 ※歯科の診療時間外の案内は行っていません。

●こども救急相談ダイヤル

夜間や休日に子どもが急病になったとき、すぐに病院へ行った方がいいのか、様子を見て大丈夫かなど判断に困ったときに看護師（必要に応じて医師）が相談に応じてくれます。

◎携帯電話・プッシュ回線『#8000』

◎ダイヤル回線・IP電話『073-431-8000』

※平日は、午後7時から翌朝9時まで

※土日祝日・年末年始は、午前9時から翌朝9時まで

「普通救命講習会」を実施します～救命の連鎖をつなげよう～

救急車が到着するまでにできることがあります。突然の出来事に対応し、大切な人や家族の命を救うため、「普通救命講習会」を受講しませんか？

◆日 時 9月6日（土）、7日（日）、13日（土）、14日（日） いずれも13：00～

◆場 所 市消防本部

◆申し込み 電話またはメールで9月5日（金）まで

☎0738-22-0800 メール：syoubou@city.gobo.lg.jp



心停止の予防



早い発見と通報



AEDと心肺蘇生法



医療機関への搬送

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには、請求書の提出が必要です。

新たに年金生活者支援給付金の対象となる方には、9月以降、順次、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせが送付されます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に氏名等を記入し、日本年金機構へ提出してください。**令和8年1月5日（必着）**までに請求された場合は、令和7年10月分から遡って受け取ることができます。

年金生活者支援給付金を既に受け取っている方で、引き続き支給要件を満たしている場合は、原則手続きは不要です。

年金生活者支援給付金請求書を紛失または送付されているかご不明な場合や、以下の支給要件に該当と思われる場合など、給付金請求に関することについては、給付金専用ダイヤルまたは保険年金課にお問い合わせください。

◆対象となる方（支給要件）

1. 老齢基礎年金を受給している方で、次の①～③の要件をすべて満たしている方
①65歳以上である。
②請求される方の世帯全員の市民税が非課税となっている。
③前年の年金収入額とその他の所得額の合計が約90万円以下である。
2. 障害基礎年金を受給している方で、前年の所得額が約479万円以下の方
3. 遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得額が約479万円以下の方



◆日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

◆問い合わせ 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092（ナビダイヤル）

※050から始まる電話の方は ☎03-5539-2216（一般電話）

国民年金の加入手続き・ 国民年金保険料免除申請等の電子申請について

国民年金に係る手続きについて、マイナポータルを利用して電子申請ができます。

マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要となりますが、スマートフォンやパソコンから24時間いつでもどこでも申請ができ、処理状況や申請結果も確認できます。

詳しくは右の二次元コードから日本年金機構ホームページをご確認ください。



年金相談会のお知らせ

◇日 時 9月18日（木） 10:00～11:30、13:00～15:00

◇場 所 市役所1階会議室101・102

◇申し込み 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か月前から予約を受け付けています）

納期限

今月の納期限は9月30日(火)です

- ◇国民健康保険税(3期)
- ◇後期高齢者医療保険料(3期)
- ◇介護保険料(9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 毎週月曜日~金曜日
8:30~17:15

場 和歌山地方法務局御坊支局

問 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 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 9月10日(水)、24日(水)
13:00~15:00

場 福祉センター3階

問 市民環境課
☎0738-23-5500
FAX0738-24-3255

※行政相談委員が相談に応じます。

「敬老の日」の式典 開催のお知らせ

9月15日は「敬老の日」で
す。

市、社会福祉協議会では、
長寿と健康を祝して「敬老の
日の式典」を開催します。

時 9月15日(月・祝) 13時~
場 市民文化会館 大ホール
内 式典

①表彰「模範市民」

「敬老篤行者」

②来賓祝辞・祝電披露

③公立幼稚園年中・年長児に
よる「大好き!ニッポン!」

※駐車場に限りがありますの
で、市役所または旧教育委
員会駐車場をご利用くださ
い。

問 社会福祉協議会

☎0738-22-5490
FAX0738-22-9991

9月10日~16日は 自殺予防週間

「誰も自殺に追い込まれる
ことのない御坊市」を目指し
ています。

悩みをお持ちの方、困ってい
る方は、どうか一人がかえこま
ないでください。また身近な人の
様子がいつもと違うと感じた場合
には、声をかけてみてください。

LINEやチャットなどを
用いるSNS相談もあります
ので、詳しくは次の二次元コー
ドからご確認ください。



厚生労働省
ホームページ

いのちの電話

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

(おこなお) (まもまよ) (こころ)

問 社会福祉課

☎0738-23-5520
FAX0738-24-2390

ひきこもり支援セミナー を開催します

セルフ・ケアセミナー

「家族の健康も大切に」

主催 NPO法人ヴィダリブレ

講師 石橋 玄(臨床心理士)

対 近親者にひきこもり当事者
がいる方

日程・場所

①10月21日(火)

美浜町立中央公民館

1階研修室

②12月16日(火)

市福祉センター

4階大会議室

③令和8年2月10日(火)

由良町旧白崎小学校

3階視聴覚室

時間 14時~15時30分

定 20名(先着)

申・問 NPO法人ヴィダリブレ

☎080-1490-5927

「手話言語の国際デー」 ブルーライトアップ

9月23日は手話言語の国際
デーです。「世界平和」を表
す青色でのライトアップイベ
ントが世界各地で行われま
す。きこえない・きこえにく
い人ときこえる人がともに暮
す、人権と平等が守られた共
生社会の実現に向け、市で
も、市庁舎を青色にライト
アップします。

時 9月23日(祝・火) 日没~
場 市役所庁舎南側
問 社会福祉課

☎0738-23-5520
FAX0738-24-2390

ハロウィンジャンボい

9月19日(金) 発売!!

1枚300円
この宝くじの収益金は市町村の明るく
住みよいまちづくりに使われます。

(公財)和歌山県山崎町社会福祉協議会

9月・10月は 行政相談月間です

行政相談とは、行政などへ
の苦情や意見、要望を受け付
け、公正・中立の立場からそ
の解決や実現を促進すると
もに、行政の制度や運営の改
善に生かす仕組みです。

行政相談について、広く理
解と認識を深め、その利用を
促進するため、9月・10月を
「行政相談月間」とし、全国
一斉に相談活動を実施してい
ます。

相談は無料で、秘密は固く
守られますので、お気軽にご
利用ください。

問 市民環境課

☎0738-23-5500
FAX0738-24-3255

不燃・大型ごみ を出す日

◇資源ごみ

2日（第1火曜日）

◇小型プラスチックごみ

9日（第2火曜日）

◇燃えないごみ

16日（第3火曜日）

◇燃えない大型ごみ

23日（第4火曜日）

◇小型プラスチックごみ

30日（第5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【9月21日(日)】

8:00～11:30

※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））

野焼きの禁止について

廃棄物の処理及び清掃に関する法律により、ごみをドラム缶や簡易な焼却炉で屋外焼却（野焼き）することは禁止されています。悪質な場合は罰則が与えられることもありますので注意してください。

例外的に農業や風俗慣習等の行事等に伴うものに限り、野焼きが認められる場合もありますが、ごみを焼却することは禁止であり、苦情があった場合は指導の対象となります。

※ごみは分別して指定場所に決められた日に出しましょう。

市民環境課

☎0738-23-5500

FAX0738-24-3255

御坊市「暮らしの便利帳」
を改訂します

市ではこのたび、(株)サイネックスと協力して行政サービスや市の概要をまとめた冊子「暮らしの便利帳」の改訂版を作成します。

市内業者等に、(株)サイネックスから有料広告の掲載をお願いすることがありますので、ご協力をお願いします。

※広告掲載は強制ではなく、各事業者様のご判断でお願いします。

発行 令和8年2月（予定）
配布 令和8年3月（予定）

暮らしの便利帳について
企画政策課 秘書室
☎0738・23・5536
FAX0738・23・5077

広告掲載について
(株)サイネックス
☎073・432・6308
FAX073・432・6309

市民教養講座を開催します

時 9月6日（土）14時～
場 市民文化会館 大ホール
講師 瀬古 利彦先生
(株)ディー・エヌ・エーフェロー



テーマ 心で走る

マランリーダーからの提言

対 会員チケットを購入した方

(チケットは、市民文化会館、教育委員会が発売中)

問 教育課

☎0738・23・5525
FAX0738・24・0528

御坊市LINE公式アカウント
友だち登録のお願い

市では、市政に係る情報を迅速かつ広範に伝達するためにLINEを活用した情報発信に取り組んでいます。

利用方法

サービスを利用するには無料アプリ「LINE(ライン)」での友だち登録が必要です。

登録方法①

LINEアプリを起動し、「御坊市」または「@gobo.city」で検索し、登録する。

登録方法②

次の二次元コードを読み込み、登録する。



問

企画政策課 秘書室

☎0738・23・5536
FAX0738・23・5077

秋の全国交通安全運動の実施

9月21日（日）から30日（火）までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。

運動重点

- 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

秋の夕暮れ時は、視界不良となる薄暮時間帯が長く、例年、交通事故が増加しています。運転者は早めにライト（前照灯）を点灯し、歩行者は反射材やライトを活用しましょう。



◆問い合わせ 市民環境課 ☎0738-23-5500 FAX0738-24-3255

献血にご協力を

献血は無償で血液を提供するボランティアです。献血によりいただいた血液は、病気やけがの患者さんの治療に役立っています。血液は人工的につくることができず、また、長い期間保存することもできません。

そのため若い世代をはじめ、多くの皆さんの協力が必要です。

◆9月の献血予定

日程	時間・場所
9月7日 (日)	10:00~12:00 13:00~16:00 オークワ ロマンシティ 御坊店
9月12日 (金)	9:00~12:00 13:00~14:30 日高高校
9月24日 (水)	10:00~12:00 13:00~16:00 御坊市役所

※予定は変更の可能性があります。

◆献血にご協力いただける方へ

- ・16~69歳までの健康な方に献血のご協力をお願いしています（ただし、65歳以上の場合は、献血いただく方の健康を考慮し、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります）。
- ・初めて献血をされる方は、ご本人の確認のため、運転免許証などの提示をお願いします。
- ・献血に伴う副作用予防のため、献血前に水分を補給してください。

和歌山県赤十字血液センター

献血について、詳しくはこちら ▶▶▶



【問い合わせ】保険年金課
☎0738-23-5530
FAX0738-24-2890

小規模企業共済制度のご案内

小規模企業共済制度は、廃業や退職時に備えて、小規模企業の経営者や役員の方のために、国がつくった安心でお得な退職金の積立制度です。

掛金は全額所得控除の対象で、千円から七万円（五百円刻み）の範囲で自由に選べ、経営者の退職金として受け取れるので、税制メリットがあります。

ご加入については、商工会議所、金融機関などへお問い合わせください。

詳しくは、次の二次元コードからホームページをご確認ください。



問

（独）中小企業基盤整備機構
☎050・5541・7171
（共済相談室）

建築物等の鉄骨の組立て等 作業主任者技能講習会開催

締 時 9月24日（水）
10月8日（水）・9日（木）
いずれも9時～

場 中紀地域職業訓練センター
日高郡日高町荊木310番地

対 原則として3年以上の実務経験が必要

講習時間（修了試験を含む）
12時間（同技能講習規程に基づき一部免除有）

料 10,000円
（講習時間の一部免除による減額有）

テキスト代 2,300円
（会員外は協力金3,000円必要）

※少人数の場合は中止となります。
※CPD・CPDSの申請が可能です。

申・問 中紀技能訓練協会

☎0738・63・1500
FAX0738・63・1501

事業者の皆様へ 経営上の相談を受けします

「よろず支援拠点」は全国に設置する無料の経営相談所です。事業者の皆様の経営改善等のお悩みやIT・チラシ等販促物見直しに関わる相談対応をします。

時 平日 9時30分～、10時45分～
13時30分～、15時～

方法 オンライン（Teams）
料 無料

※事前予約制です。

詳しくは、次の二次元コードからホームページをご確認ください。



申・問 和歌山県よろず支援拠点
（公益財団法人わかやま産業振興財団内）

☎073・433・3100
FAX073・432・3314

～『日高地域消費生活相談窓口』から～

SMS・メールでの“フィッシング”詐欺に注意

★相談事例

クレジットカード会社を名乗る偽のメールが届き、「不正利用への対策として暗証番号を変更するように」との内容であった。メールに記載されていたURLにアクセスし、偽のホームページにて、氏名やクレジットカード番号・暗証番号等を入力した。1か月後、実際のクレジットカード会社から連絡があり、第三者に5万円不正利用されたことが判明した。

★消費者へのアドバイス

- メールの送信元やタイトル、本文をチェックしましょう。
- SMSやメールに記載されたURLには安易にアクセスしないでください。
- ID・パスワード、クレジットカード番号等は絶対に入力しないでください。
- 万が一入力してしまったらパスワードを変更し、すぐにクレジットカード会社などに連絡しましょう。
- クレジットカード等の利用明細は毎月チェックしましょう。



不審に思ったら、消費者ホットライン ☎188へ 被害に遭ったと思ったら、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）

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

和歌山県警察の特殊詐欺被害防止専用ダイヤル ☎0120-508-878

休日の急患診療のお知らせ 病一診連携休日 急患診療室

急病でどうしても受診が必要な方が対象です。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。軽微な症状の場合は、本来の診療時間内にかかりつけ医にて受診してください。

受診する場合は電話等で事前にご相談ください。

場所 ひだか病院

電話 0738-22-1111

◆日曜・祝日の救急診療

※年末年始（12月31日～1月3日）含む

時間

10:00～12:00

13:00～16:00

診療科目

当日の診療医師により専門診療科目は異なります。

担当医師

日高医師会所属の医師が輪番で対応します。必要に応じて、ひだか病院の医師に引き継ぎます。

◆土曜日の小児救急診療

※ただし、土曜日が祝日の場合は除く

時間

15:00～20:00

（受付19:30まで）

診療科目

小児科

担当医師

開業小児科専門医、北出病院勤務小児科医、ひだか病院勤務小児科医の輪番で対応します。

※詳しくは、御坊市ホームページをご確認ください。



【対】 和歌山県内に1年以上住民登録しており、申請時点で御坊市に住居登録されている方
助成額（1年度あたり）
上限5万円
助成期間
連続する2年間
申請について
治療を受けた日の属する年度内（3月末まで）にしてください。ただし、治療終了が年度末になる場合の申請期限は、次のとおりです。
・治療終了時期：申請期限
令和8年1月～令和8年4月末
令和8年2月～令和8年5月末
令和8年3月～令和8年6月末
申・問 こども支援課
TEL 0738・23・2525
FAX 0738・52・5108

一般不妊治療費の一部を助成します！

災害時生活用水協力井戸登録をお願いします

市では、災害時に水道が機能しなくなった場合に備えて、トイレや洗濯等に使用できる生活用水を無償で提供していただけ「災害時生活用水協力井戸」の登録をお願いします。

登録要件

- ①市内に所在する井戸であること。
- ②井戸として使用しており、引き続き使用を予定しているものであること。
- ③災害時に無償で井戸水を提供できること。
- ④屋外等で使用しやすい場所にあること。
- ⑤外部からごみなどを防ぐ井戸枠、井戸蓋等があること。
- ⑥井戸を汚染するようなものが周囲にないこと。
- ⑦井戸水の色、濁り、臭い等、

生活用水として不適切な水質でないこと。

- ⑧市民に広く周知するため、井戸の所在地等を公表できること。
- ⑨本制度に賛同いただけること。
- ⑩その他登録に不適当な理由がないこと。

登録の手続き

- ①災害時生活用水協力井戸登録申出書に必要事項を記入して危機管理課までご提出ください。
- ②受付後、実地調査・水質検査を行い、後日結果を郵送にて通知します。

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。



陸上自衛隊



10月
募集開始

高等工科大学 生徒募集！

先行き不透明な現代を生き抜く力を養う。

○高度なテクノロジー教育を通じて、国際社会でも活躍できる人材を育成する。
○陸上自衛官としての資質・能力・気力・体力を兼ね備えた人材を目指す。

国家公務員として
学びながら収入を
得られる

手当 約14万円
（月額）

学費 無料

卒業時に高等学校
卒業資格を取得。

高度な教育と
自衛隊訓練の両立

学習内容

一般教養に加え、
情報技術・工学な
どの高度な教育と
基礎的な自衛隊訓
練を実施。

寮生活で規律・協
調性・人間力を育成

教育方針

集団生活・訓練・
課外活動を通じて、
自立心と豊かな人
間性を養う。

◆問い合わせ 自衛隊御坊地域事務所（湯川町小松原410-1 丸仁第一ビル1階）
TEL・FAX0738-23-0020

第64回 御坊市文化祭

毎年多彩な催しで好評の《御坊市文化祭》が開催されています。

皆さまのご来場を心からお待ちしています。

10月以降開催分は広報ごほう10月号に掲載します。

◆9月開催分

催 し	日 時	場 所
御坊写真教室 第28回 写真展	9月12日(金) 9:00~17:00 13日(土) //	中央公民館 大会議室
洋画サークル 虹 作品展	14日(日) 9:00~16:00	中央公民館 研修室3
南紀カメラクラブ 第71回 写真展	9月19日(金) 9:00~17:00 20日(土) //	中央公民館 研修室3
青峰会 第40回 書道展	21日(日) 9:00~16:00	中央公民館 大会議室

◆主催 御坊市文化協会・中央公民館・文化協会加盟行事主管団体

◆問い合わせ 中央公民館 ☎0738-22-0424 FAX0738-24-0532



体験教室 輪ゴム鉄砲を作ってみよう!

歴史民俗資料館で、体験教室「輪ゴム鉄砲を作ってみよう!」を開催します。

◆開催日 9月23日(火・祝) 13:30~15:30

◆開催場所 歴史民俗資料館 研修室

◆参加費 無料

◆募集人数 20名(先着)

小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。

◆募集期間 8月30日(土)~9月21日(日)

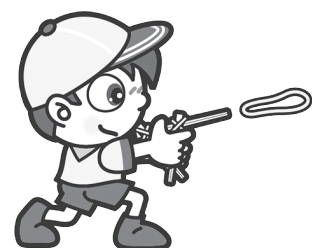
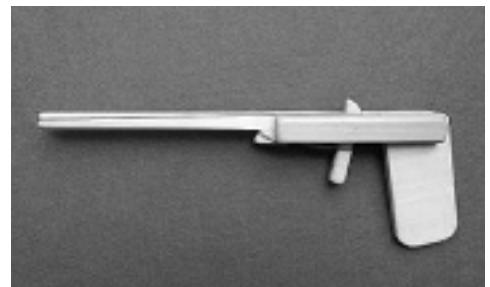
◆申込方法 開館日に電話、または直接窓口まで

◆申し込み・問い合わせ

歴史民俗資料館(御坊総合運動公園内)

☎・FAX0738-23-2011

開館日は、火、木、土、日曜日、国民の祝日です。



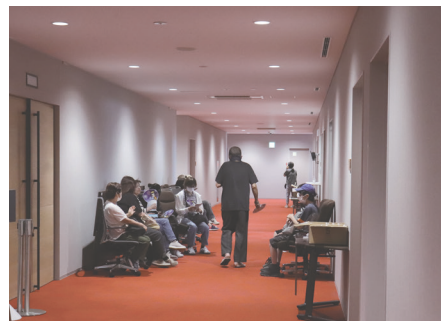
津波警報・大津波警報が発表されたら

令和7年7月30日（水）、ロシアのカムチャツカ半島近くでマグニチュード8.7の大きな地震が発生したことにより、和間山県では午前8時37分に津波注意報、午前9時40分に津波警報が発表されました。市内全域に避難情報（レベル4 避難指示）が発令され、多くの方々が津波避難タワーや市役所などに避難しました。

津波警報発表は東日本大震災以来のことであり、災害への備えや避難の方法を改めて確認してみましょう。

「緊急避難場所」と「避難所」の違いについて

津波に関する「緊急避難場所」と「避難所」は、いずれも災害時に人々の命を守るための施設ですが、目的や避難のタイミング等が異なります。



市役所庁舎5階に緊急避難している様子
(7月30日)

○「緊急避難場所」と「避難所」の違い

	緊急避難場所	避難所
目的	「命を守る」ため、できるだけ早く一時的に避難する場所	被災後の「生活を支える」ための滞在場所
避難のタイミング	津波警報・大津波警報が発表された直後など危機が迫っているとき	緊急避難の後、自宅での生活が困難な場合に避難所へ移動
場所の例	高台、市が指定した津波避難ビル、津波避難タワーなど	学校、会館、公民館など
滞在期間	数時間から数日（津波の危険が去るまで）	数日～数週間以上
設備	必要最低限（トイレ・水等、設備がない場所もあります）	水、食事、毛布、トイレ等の数日間にわたり必要なもの

避難指示が発令されたら、すぐに避難しましょう

避難指示が発令された場合、対象の地域に住んでいる方は、ただちに緊急避難場所や津波で浸水する心配がない場所へ避難してください。避難指示が出るタイミングは自宅にいたときとは限りません。右の二次元コードから、今一度、津波ハザードマップの確認をお願いします。

また、飲み水や食べ物、薬などの非常持ち出し品は、最低1日分を日頃から「持ち出し袋」にまとめて、玄関などすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。非常持ち出し品は、右の二次元コードから市ホームページを参考に各自必要なものを用意しておきましょう。



津波ハザードマップ



避難先一覧



非常持ち出し品



みんなのサロン

たんぼぼ保育園の巻

おかあさん、あのね…



かわかみ えま ちゃん（6さい）

ママといっしょに
おふろはいつて、いっぱい
あわあわして
ママのせなかも
かみのけもあらって
たのしかった♥
ママ、こんどかぞくで
プールはいりにいこう★

おとうさん、あのね…



まつもと たいが くん（5さい）

パパ、おうちでマリオの
ゲームしてたのしかった★
かめふんづける
ゲームもして、かった！
1たい1
パパ、もういっかい
しようね♥

みんなを笑顔にできる 漫画家になりたい！



ぼくの将来の夢は、漫画家
になることです。それには理
由があります。一つ目は、有
名な漫画を描いた、「鳥山
明」さんや「藤子不二雄」さ
ん、「尾田栄一郎」さんなど
にあこがれているからです。
二つ目は、ぼくが将来描い
た漫画でみんなが笑顔になっ
てほしいからです。
だから、ぼくは、今までみ
んなを笑顔にさせてきた漫画
家さんのようになりたいで
す。

ぼくの夢 わたしの夢



野手 奏陽さん
名田小学校6年

セルマの花まるエッセイ

バルコニーで家庭菜園

私は子どものころから、夏にはいつも庭で野菜を育
ててきました。私の母はいつもトマト、キュウリ、ハ
ラペーニョを育てていました。時々スィカを育ててい
ましたが、一番育てるのが難しかったのです。日本に
引っ越してきてからは、バルコニーでもっと小さな野
菜作りに挑戦しています。バルコニーで家庭菜園を始
めるのは予想より簡単でしたが、日当たりと風通しを
調整するのは大変でした。

バルコニーで家庭菜園を始めた最初の年、収穫でき
たのはキュウリ一本とトマト3個だけでした。他のも
のはすべて枯れてしまいました。今年はずっと成功す
ると自分に言い聞かせ、今のところその通りになっ
ています。キュウ
リは何本も育っ
ており、収穫で
きるナスが4個、
緑のトマトも数
個あります。コリ
アンダーやチャイ
ブなどのハーブも
育てました。ハラ
ペーニョももう一
度育ててみよう
と思っているの
で、うまくいく
ように応援して
ね！



図書館だより

おすすめ花まる本



一般書

真実の幻影 (朝日新聞出版)

どうば しゅんいち
堂場 瞬一 著

ノンフィクションの連載を担当することになった東日新聞の高岡^{たかおか}。30年以上前に起きた未解決の女児誘拐事件を取り上げることにしたが、不可解な点が次々と浮かび上がり、脅迫まで受けることに…。『一冊の本』連載を書籍化。

新着図書

『17歳のときに知った受験のこと、人生のこと。』 びーやま 著 (大学受験)
『いますぐ防犯』 ささき なるみ 佐々木 成三 著 (社会・時事)
『リュウジ式至高のレシピ 3』 リュウジ 著 (料理)
『葵の残葉 上・下』 おくやま きょうこ 奥山 景布子 著 (大活字本)

児童書

ウサギのおやっさんのカレー屋さん (マガジンハウス)

キューライス さく

森のおくに、ウサギのおやっさんのカレー屋があります。おやっさんは、お客さんをよろこばせようと、どんどん、どんどん、カレーをからくしてしまったようで…。から～いカレーを食べたら、どうなっちゃう？

新着図書

『まほうがいっぱい!』 たかお ゆうこ さく (絵本)
『ゆうれいはダイエット中』 しんや ひろゆき 作、しんや ゆう子 絵 (物語)
『細胞って何だろう? 生命のひみつをさぐろう』 こばやし たけひこ 小林 武彦 監修 (生活)
『おとうさんのポストカード』 なすだ じゅん なかむら まさと 那須田 淳 著、中村 真人 監修 (戦争・平和)

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



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。

9月のイベント

ちびっこ工作教室 9月「くるくるうさちゃん」

日 時：9月27日 (土)

①あさの部10:00～ ②ひるの部13:30～

場 所：中央公民館2階和室 対 象：2歳～未就学児

定 員：各部先着8名 申 込：図書館まで

申込開始：9月2日 (火) ～

イベント報告

夏休み宿題おたすけ隊「ハニワづくり教室」

御坊市内の小学1～6年生を対象とした「ハニワづくり教室」を開催しました。ハニワに関するクイズや絵本を楽しんだあとは、お待ちかねのハニワづくり♪個性豊かなハニワが生まれていきます。この日作ったハニワは、乾燥してから焼き上げます。完成が楽しみです。



イベント報告

こわーい夜のおはなし会

怖い話だけが披露される夜のおはなし会を開催しました。あかちゃん向けのちょっと怖い絵本からはじまり、最後は高学年でも背筋の冷える怪談で涼をとりました。



お知らせ

リサイクル本の配布

所蔵できなくなった本をおゆすりします。

館内ロビーにリサイクル本コーナーを設置しますので、ぜひチェックしてみてください。

ラインナップは不定期で変わります。

期間：9月2日 (火) ～ 本がなくなるまで

9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

毎週日曜日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

9月6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

「備えあれば憂いなし
～災害に備えて～
命を守る準備を！」

9月は「防災月間」です。市民の皆さんお一人おひとりが、台風や地震など、いつ起こるかかわからない自然災害に備えることが大切です。日常生活の中で少しずつでも備えを進めていきましょう。

7月30日、遠く離れたカムチャツカ半島沖でマグニチュード8.7という非常に大きな地震が発生し、日本各地に津波警報や注意報が発表されました。今回は津波が到来するまでに時間の余裕がありましたが、「もしこれが南海トラフ地震だったら……」と改めて考えさせられました。

内閣府の有識者検討会が、今年3月に発表した南海トラフ巨大地震の被害想定では、県内の死者数は最大で6万5千人、そのうち9割に当たる5万9千人が津波で亡くなるとされています。しかしこの数字は、地震発生後すぐに避難する人が20%と想定して算定されたものであり、早期避難率を70%にできれば津波による死者数を半分に、100%にできれば7割減らすことができると想定されています。

今回の津波警報では、本市においても市内全域に避難指示

を出しましたが、避難場所に避難された方は約700人でした。これは東日本大震災時に比べて約3.6倍の方が避難されたことになり、防災意識が確実に高まっていることがわかります。

もちろん、避難場所以外に自主避難された方も多数おられたと思います。どれくらいの方が避難行動をとられたのかは把握できていませんが、地震発生時に迅速な避難行動がとれるよう、地域の防災力を高めていかなければなりません。

市民の皆様には、今一度、ハザードマップ、家具の固定、非常用持ち出し袋の準備、水や食料品の備蓄、防災グッズ（カセットコンロ、携帯ラジオ、簡易トイレ等）のチェックをお願いします。

また、今回の経験を活かし、洪水・土砂災害、津波、ため池のハザードマップにより自宅から避難場所までの経路を確認いただきたいと思います。災害の種類（地震、津波、水害、土砂災害、台風等）や発生状況（時間帯や季節等）に応じた避難方法（①在宅による2階や屋根への垂直避難、②親戚宅等への分散避難、③車中泊、④避難所への避難）を想定し、避難所への避難だけでなく、この状況下でどのように行動すべきか、「いつ・どこに」避難するかを準備しておくことが、命を守るうえで大変重要です。津波警報が発表されたらまずは率先避難、そして「津波でんてんこ」です。

とにかく、すぐに、逃げてください。

災害は忘れた頃にやってくるのではなく、「忘れる間もなくやってきます」。どうか命を守る準備をお願いします。

御坊市長 三浦 源吾

広告

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



会員募集

あなたの時間を有効活用！ ちょっとシルバーしませんか。

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 73.8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～ 御坊市シルバー人材センター（休日の場合は翌日）事前に予約連絡を

もう一度、働く笑顔見たいから

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。

お問合せ先
御坊市シルバー人材センター
電話090-8655-7556
御坊市蘭76番地（御坊市立体育館内）

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保成事業 公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

紀州新聞は購読料

(1ヵ月) 税込 **2,000円**

※郵送の場合は別途

紀州新聞社

御坊市島172 ☎0738(22)2536(代)

刈払機取扱講習

受講者募集

募集期間：令和7年9/22(月)～10/2(木)

厚生労働省委託事業/高齢者活躍人材確保成事業

日時 令和7年10月22日(水)
講習時間/10:00～15:00

会場 日高町保健福祉総合センター他

対象 60歳以上の方でシルバーセンターに関心のある方（既会員可）

定員 10名

【申込先】 御坊市シルバー人材センター 御坊市蘭76番地
☎ 090-8655-7556

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

刈払機（草刈機）を安全かつ効率的に使用するためのノウハウをプロの講師から学びませんか。