

広報 ごぼう

Oct.2025

10

No.536

人と自然が調和し、笑顔と活力あふれる御坊



特集

P2-3 今日からはじめる
フレイル予防

今日からはじめる

フレイル予防

元気でいきいきと
過ごすために

フレイルとは、虚弱を意味する英語「Frailty」を語源とし、健康と介護が必要な状態の「中間の時期」です。加齢にともない、身体や心、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

生活習慣を見直し、改善すれば再び健康な状態に戻ることができるともフレイルの特徴です。
元気に過ごすためには、小さな衰えのサインに気づくことが大切です。

チェック

- ペットボトルの蓋が
あけにくい
- 横断歩道が渡り切れない
ことがある
- 疲れやすい
- 最近、体重が減ってきた
体を動かすことが減った

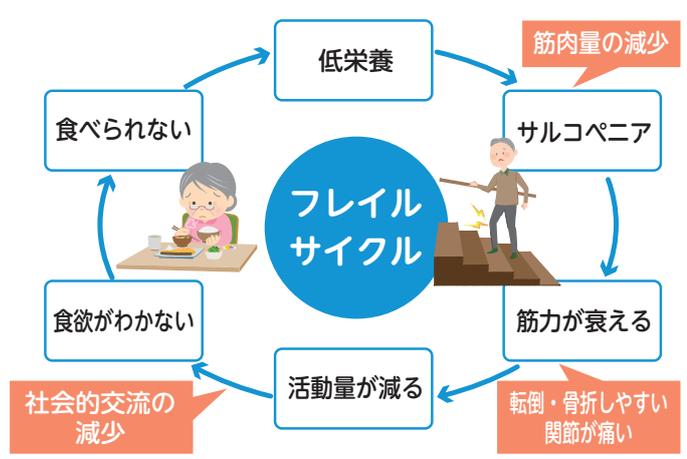
改訂「OHS基準を改変

ひとつでもあてはまると注意



65歳をすぎたら
「やせ」に注意

65歳以上になったら、太りすぎよりも「やせすぎ」に注意が必要です。メタボリックシンドロームを気にして食事量を減らし続けていると、低栄養になり、フレイルが進行するおそれがあります。低栄養は筋力が衰えるだけでなく、運動をしても効果が得られにくくなります。定期的に体重を測定して、自身の体重の変化に気づくことが大切です。



講師紹介 介護の「ご」、予防の「ぼう」でごぼう先生。「大人のための体操のお兄さん」として、介護予防を楽しく、わかりやすく伝える活動に取り組んでいます。

日時 令和7年11月27日 (木)
13:30~15:00 (開場 13:00)

場所 御坊市民文化会館 (大ホール)
◆駐車場の収容台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせてご来場いただきますようお願いいたします。

**申し込み
問い合わせ** 御坊市役所 健康長寿課 ☎0738-23-5851
または右の二次元コード ⇒





まずは

地域包括支援センター

に相談を！

☎0738-23-5851

ご近所でコツコツ！ いきいき百歳体操

おすすめ

市内20か所の会場で行われている体操です！DVDを見ながら手足におもりを付けて、だれでも気軽に行うことができます。



週1回から始める
フレイル予防習慣。

将来の備えを考えるきっかけに エンディングノート

今まで歩んできた人生を振り返り、将来について考えるためのノートです。もしものときに備えて、あなたの想いを残すことができます。

対象

御坊市民 ※おひとりにつき1冊

配布場所

御坊市役所 健康長寿課
(2階6番窓口)



自分のちからを育てる90日 おひさんくらし塾



自分の生活を振り返り、運動、栄養、口腔について学ぶことで、あなたの目指す生活を実現しませんか。

対象

65歳以上の方

- ・趣味や外出をもう一度楽しみたい方
- ・歩くことや生活動作に支障が出てきた方
- ・介護保険で要支援と認定された方

内容

- ・ケアマネジャーやリハビリ専門職から、今の自分に合った自己管理方法を学ぶ
- ・短期集中的に機能訓練を実施する

期間・回数

90日間で全24回！週2回のプログラム



フレイル予防の3本柱

栄養

よく食べ



身体活動

よく動き



社会参加

よく笑う



社会とのつながりが大切

御坊市では、要介護認定申請のきっかけとして、「高齢による機能低下」や「転倒・骨折」といった理由が毎年上位に挙がっています。これらの背景には、フレイルが要因となっている可能性があります。

フレイル予防のためには「①栄養（よく噛みよく食べる）」「②身体活動（よく動く）」「③社会参加（よく笑う、閉じこもらない）」の3つの柱を三位一体にバランスよく取り組むことがポイントです。

定期的な運動だけでなく、文化活動やボランティア活動への参加もフレイル予防に効果的だと報告されています。つながりを失うことがフレイルの入口の一つとなるため、「人とのつながり」がフレイル予防にはとても大切です。

ちょっとした積み重ねが、あなたに健康長寿をもたらす大きな力になります。まずはできることから一つずつ始めてみましょう。

ごぼう先生と一緒に御坊を 笑顔と元気があふれるまちに！ フレイル予防講演会

講師

やなせ ひろし
築瀬 寛 氏

/ごぼう先生



10月は和歌山県食育推進月間です

「食育」とは、より良い食生活が実践できるよう、子どもの頃から様々な経験を通じて「食」に関する知識や、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、生きる力を育み、自然からの恵みと関係する多くの人々への感謝の気持ちを養うことを言います。

市では、第2次御坊市食育推進計画（令和6年度～令和11年度）を策定し、市民が豊富な御坊市の食を通して、生き生きと暮らせるよう、5つの目標に向けて食育を推進します。

5つの目標
1) 食の大切さを理解し健やかな心身を育む
2) 歯と口の健康を保ちおいしく食べる
3) 地元の食材を取り入れ郷土愛を深める
4) 自立した食生活を獲得し食文化を継承する
5) 非常食のあり方を知り災害時に備える

「5つの目標に向けて」食育推進協議会の各団体が、御坊市で実践している食育をご紹介します

魚食普及啓発活動

おさかなママさんの料理講習会

地元で水揚げされる安全・安心で新鮮な魚貝藻類を使った講習会を実施しています。

- ・お魚ふれあい体験（保育園など）
- ・鰹の干物づくり（小学生）
- ・料理講習会
御坊市食生活改善推進協議会と協働で実施（中学生）



鰹の2枚おろしに挑戦!

学校における食育の推進

御坊市給食センターの栄養教諭が中心となって「食に関する指導」をしています。

- ・毎日の給食が「生きた教材」となるよう、栄養バランスを整えながら、旬の食材、郷土料理、行事食を取り入れる
- ・給食だよりの発行
- ・食育講座（小・中学生）
- ・「食育の日」の普及啓発

保育園における食育の推進

自然の恵みに感謝し、楽しく食べる子どもに成長していく事を目指した取り組みを実践しています。

- ・菜園活動
ハブ茶を育て、茶粥をつくり、食べる 他
- ・給食に、行事食や郷土料理を取り入れる
- ・給食時、お当番活動やマナーの指導を実施



幼稚園における食育の推進

食の大切さを伝え、楽しく健康な心と体を育む取り組みを実践しています。

- ・食べ物カードや絵本を通じて、様々な食材に興味や関心を高め、食べたい気持ちを育む
- ・菜園活動
- ・生活調べ（朝食習慣など）

食育ボランティアの活動

御坊市食生活改善推進協議会が、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域に根差した食生活改善普及啓発活動を実施しています。

- ・ヘルスサポーター21育成事業講座+調理実習（中学生）
- ・生涯骨太クッキング（地域住民）
- ・災害時に役立つバッククッキング（地域住民）

農業体験学習

農協や農業団体が実施する食農教育

作物を育てる苦労や楽しみ、協力することの大切さと、収穫の喜びを体験し、地産地消の大切さを伝えていきます。

- ・菜園活動（さつまいも、大根 他）
畑がない所では、肥料の袋に土を入れて、作物を育てます（幼稚園）
- ・稲作体験（小学生）



ほんまもん体験

大根種まき（左）
袋大根の収穫（右）

各団体が、持ち味を生かして工夫しながら、食育を実践しています。

「第2次御坊市食育推進計画」は、御坊市の「地域の豊かな食材」や「食を巡る現状と課題」を踏まえ策定しています。市ホームページに掲載していますのでぜひご覧ください。

第2次御坊市食育推進計画はこちら→



知っていますか？「避難行動要支援者登録制度」

「避難行動要支援者登録制度」とは、避難指示等が出るような大規模な災害が発生したときに、自身の障がいや病状などの理由により、自力で避難することが困難である方が、事前に情報を登録していただくことで、災害時の地域活動に活かしていく制度です。



ご了承ください！

登録された情報は関係機関等に提供いたします。

〔関係機関等〕

市の関係部署、警察署、消防署、社会福祉協議会、民生児童委員、町内会（区）、自主防災組織等

※登録された個人情報、市及び情報の提供先において適正に管理します。

ご理解ください！

この制度は、災害時に備え、自力で避難が困難な方の情報を関係機関で共有し、普段からの地域における見守り活動や防災意識を高めることによって、少しでも災害時の被害を減らそうとするものです。



◆登録対象者

対象となる方は次の①～③の条件をすべて満たし、④～⑨に該当する方です。

- ①御坊市において自宅で生活している
- ②関係機関への情報提供に同意する
- ③災害時に自力で避難行動をとることが困難である

----- 上の条件を満たさない場合は、対象となりません -----

- ④75歳以上の高齢者だけで構成された世帯の方
- ⑤介護保険の要支援または要介護認定を受けている方
- ⑥身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方
- ⑦療育手帳の交付を受けている方
- ⑧精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
- ⑨特定疾患医療受給者証の交付を受けている方

※④～⑨に該当しない方で、登録を希望される方は健康長寿課までご相談ください。



◆登録方法

登録を希望する方は、登録申請書に必要事項を記入し、健康長寿課へご提出ください。

登録申請書は、健康長寿課の窓口で受け取るか、市ホームページからダウンロードできます。

詳しくは、右の二次元コードからご確認ください。

※申請書は1人につき1枚です。

ご家族の中で対象者2人の場合は、別々にご記入ください。



市ホームページ

令和6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6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いません。将来負担比率については、地方債現在高の減少に加え、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15.7%の減となっており、早期健全化基準に達していません。また、実質公債費比率については、前年度比0.1%減で、早期健全化基準に達していません。

◆令和6年度 御坊市健全化判断比率

(単位：%)

指 標	令和6年度	令和5年度	増 減	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	—	13.96	20.00
連結実質赤字比率	—	—	—	18.96	30.00
実質公債費比率	13.0	13.1	△0.1	25.0	35.0
将来負担比率	70.4	86.1	△15.7	350.0	

◆令和6年度 御坊市資金不足比率

(単位：%)

特別会計の名称	令和6年度	令和5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。

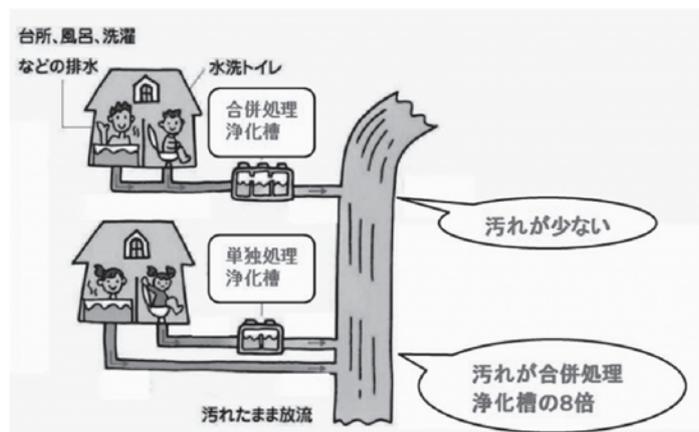
将来負担比率 — 地方公共団体の一般会計の借入金や将来支払っていく可能性のある負担金等の現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。

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。

～10月1日は浄化槽の日～

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市民環境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28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 市民環境課 ☎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)

納期限

今月の納期限は10月31日(金)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17日(金)
 10:00~15:00
場 福祉センター3階
問 和歌山地方法務局御坊支局
 ☎0738-22-0335
 ※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8日(水)、22日(水)
 13:00~15:00
場 福祉センター3階
問 市民環境課
 ☎0738-23-5506
 FAX0738-24-3255
 ※行政相談委員が相談に応じます。

予防接種のお知らせ

○高齢者インフルエンザ・
 新型コロナウイルス感染症

高齢者個人の重症化予防を
 目的に、高齢者インフルエン
 ザ・新型コロナウイルス感染
 症予防接種を開始します。

対 次のいずれかに該当する方
 ①昭和35年10月1日までに生
 まれた65歳以上の方
 ②昭和40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
 能に障害を有し、身体障害
 者手帳1級に該当する方
 ③昭和35年10月2日から12月
 31日に生まれた方

※昭和36年1月1日から2月
 1日生まれの方で接種を希
 望する方は、保険年金課ま
 でお問い合わせください。

接種期間(休診日を除く)

①及び②に該当する方
 10月1日(水)~

令和8年1月31日(土)

③に該当する方
 65歳誕生日の前日~

令和8年1月31日(土)

料 無料(自己負担額)

※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
 合は、全額自己負担です。

接種当日に持参してほしいもの

・予防接種依頼書兼予診票
 ・マイナ保険証または資格確認書
 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。

問 保険年金課

☎07388・23・5530
 FAX07388・24・2890



○子どもインフルエンザ

任意接種ですので、義務で
 はありません。対象の方
 は、助成券を送付しています
 ご利用ください。

対 平成22年4月2日から令和
 6年10月1日までに生まれた方

助成回数

・1歳~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、000円
 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。

問 子育て支援課

☎07388・23・2525
 FAX07388・52・5108



「世界メンタルヘルスデー」
 のお知らせ

10月10日(金)は、「世界メ
 ンタルヘルスデー」です。
 メンタルヘルス問題に関する
 世間の意識を高め、偏見をなく
 し正しい知識を普及することを
 目的に、世界精神保健連盟が制
 定し、WHO(世界保健機関)
 も協賛した国際的な日です。

「つながる、どこでも、だれに
 でも」をテーマに、こころを支
 える輪を広げていきましょう。
 メンタルヘルスに関する相談は
 社会福祉課または、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。

問 社会福祉課

☎07388・23・5520
 FAX07388・24・2390



厚生労働省
 ホームページ

ひきこもり相談と居場所

ひきこもりに悩んでいる方
 への支援として、相談や自由
 に集える居場所があります。

相談先

①NPO法人ヴィダ・リブレ

☎0800・14900・59927

vidalibre.nipo@gmail.com

②ひきこもり相談窓口

市役所2階 社会福祉課内

☎07388・23・5520

時 平日 8時30分~17時15分

料 無料

居場所

時 火~土曜日13時~17時

※初回のみ要連絡

美浜町和田1-13-1-2

NPO法人ヴィダ・リブレ

社会福祉課

☎07388・23・5520

FAX07388・24・2390

不燃・大型ごみを出す日

◇資源ごみ

7日(第1火曜日)

◇小型プラスチックごみ

14日(第2火曜日)

◇燃えないごみ

21日(第3火曜日)

◇燃える大型ごみ

28日(第4火曜日)

☆ライターは中身を使い切り、ガスを抜いてから燃えない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【10月26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))

10月は「3R推進月間」です!

10月は、環境省が定める「3R推進月間」です。ごみ減量の取り組みとして、10月は全国的に3R(リデュース・リユース・リサイクル)を推進しています。

本市では3Rの1つであるリサイクルの一環として、ペットボトル回収箱を市内各所に設置しています。回収されたペットボトルは主におぼん等に再利用されます。設置場所は、ホームページまたはごみ出しカレンダーに掲載しています。

また、和歌山県では毎年10月を「和歌山県ごみの散乱防止強化月間」とし、ごみの散乱を「しない」「させない」「許さない」取り組みを強化しています。

限りある資源の大切さを認識し、市の環境保全のため、市民の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

市民環境課

☎0738-23-5506

FAX0738-24-3255

定額減税不足額給付金について

お急ぎください!

不足額給付金支給確認書の提出期限が迫っています。確認書に必要事項を記入し、提出書類を返送いただくか、市役所2階税務課窓口へ提出してください。

※期限までに提出がない場合、不足額給付金の支給を辞退されたものとみなします。

提出書類

- ①不足額給付金支給確認書
 - ②本人確認書類の写し(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)
 - ③振込口座を確認できる書類の写し(通帳、キャッシュカードなど)
- ※確認書には必ず本人確認書類の写しを貼り付けてください。

※記入もれ等、提出書類に不備があると給付を受けることができません。詳しくは、次の二次元コードから市ホームページをご覧ください。

問 税務課

☎0738・23・5504
FAX0738・24・2890



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

御坊市文化協会 御坊まちかどミュージアム 御坊写真教室

10月10日(金)~11月13日(木)

紀陽銀行御坊支店
南側ショーウィンドー

問 市民環境課

☎0738・23・5506
FAX0738・24・3255

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。

市営住宅入居者募集

◆募集予定戸数 ※都合により変更となる場合があります。

公営住宅(中耐4階建)		更新公営住宅(低耐2階建)	
ひまわり団地	2戸	日高川ハイツ 南棟	1戸
改良2戸1住宅(簡2建)		更新改良住宅(中耐3・4階建)	
吉田分散団地	1戸	グリーンハイツ カトリア北棟	1戸
庚申町改良団地	1戸	グリーンハイツ すみれ棟	1戸

◆受付期間 10月27日(月)~31日(金) 8:30~17:15

◆抽選日 11月18日(火)

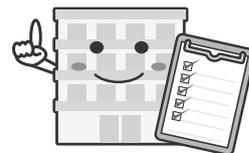
◆申込資格

- ・市内に住所か職場のいずれかを有する方
- ・現に住宅に困窮している方
- ・市税及び過去の市営住宅入居時の家賃滞納がないこと
- ・世帯全員の合計所得額が、法令の定める基準額以下であること
- ・世帯員に暴力団員がいないこと
- ・その他、申し込む住宅の条件を満たしていること

※詳しくはお問い合わせください。

◆申し込み 建築住宅課までお越しください。

◆問い合わせ 建築住宅課 ☎0738-23-5521 FAX0738-22-4722



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。血液は人工的に作ることができず、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。



◆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

職業訓練のご案内

◆OA事務科

各種事務用ソフトウェアを用いたビジネス文書作成、データ処理等の作業ができる事務職としての就職を目指す。

訓練期間

12月10日（水）～

令和8年3月9日（月）

募集期間

10月3日（金）～11月14日（金）

中紀地域職業訓練センター
無料（テキスト代9,680円（税込）
・職場見学への交通費は自己負担）

※詳細はハローワーク御坊にお問い合わせてください。
次の二次元コードからも確認できます。



問 ハローワーク御坊
☎07388・221・25227

地山の掘削及び土止め支保工 作業主任者技能講習会開催

時 縮
10月28日（火）
11月11日（火）・12日（水）
13日（木）

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）
18時間（同技能講習規程に基づく一部免除有）

料 16,000円
（講習時間の一部免除による減額有）

テキスト代 3,100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

☎07388・631・1500
FAX07388・631・15001

和歌山産業技術専門学院 生徒募集

募集する訓練科

2年制：自動車工学科
理容科

1年制：建築工学科
デザイン木工科

願書受付期間
10月6日（月）～11月4日（火）

選考実施日時
11月15日（土）9時30分～

詳しくは、次の二次元コードから県ホームページをご確認ください。



問 和歌山産業技術専門学院
☎073・477・12503
FAX073・477・12504

～『日高地域消費生活相談窓口』から～

定期購入「返品」だけでは解約になりません

★相談事例

SNSの広告を見て美容液を注文した。1回だけのお試しのつもりだったのに2回目の商品が届き、注文した覚えがないので送り返した。その後、請求書が送られてきたが無視をしていたところ、法律事務所より督促状が届いた。どうしたらよいのか。



★消費者へのアドバイス

- 低価格やお試し等を強調する広告を見て、1回だけのつもりで商品を購入したら実は定期購入だったというケースがあります。
- 自分は1回分しか注文していないからと、商品を返送したり受け取り拒否したりしても、それだけでは解約にならないので注意しましょう。
- ネットで購入する際は、最終確認画面などで支払総額、定期購入の有無及び解約方法・条件等をしっかりと確認しましょう。また、これらの内容はスクリーンショットで必ず保存しましょう。

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。



問 御坊警察署
0738・23・0110
市民環境課
0738・23・5506
FAX 0738・24・3255

10月11日(土)から20日(月)までの10日間、「全国地域安全運動」が実施されます。また10月11日(土)は、「安全安心なまちづくりの日」となっています。和歌山県下において、特殊詐欺及びSNS型投資・ロマンズ詐欺被害が増加しています。不審な人物を見かけたら、すぐに110番を、不審な電話があれば次まで連絡ください。0120・508・878(これは わなや)

全国地域安全運動が実施されます

問 教育課
0738・23・5525
FAX 0738・24・0528
市民環境課
0738・23・5506
FAX 0738・24・3255

11月4日(火)は、令和7年度「御坊市地域子ども見守りネットワーク」第2回目的統一行動日です。この日は、普段子どもたちの見守り活動をしている団体や個人が、一斉に見守り活動を行う日になっていきます。昨今、子どもたちを巻き込んだ事件や事故が全国的に発生しています。市民の皆さん、自宅の玄関先からでも結構ですので、子どもたちの登下校を見守ってあげてください。

子どもたちの登下校を見守ろう!!

第64回 御坊市文化祭(10月以降開催分)

毎年多彩な催しで好評の《御坊市文化祭》が12月まで開催されます。皆様にご参加いただける催しもたくさんあります。ご来場・ご参加を心からお待ちしております。

催し	日時	場所
御坊華道連会 いけばな展	11月29日(土) 10:00~17:00 30日(日) 10:00~16:00	市民文化会館 小ホール
裏千家 竹露会 協賛茶会	11月30日(日) 9:00~16:00	中央公民館 和室 実習室
ジョイント会 追悼茶会 (亡西浜吟子先生十三回忌)	12月14日(日) 11:00~14:00 ※お茶券が必要です	中央公民館 和室 実習室

御坊短歌会
第64回 市民短歌大会
時 11月15日(土)
13:30~16:30
場 中央公民館3階 研修室3
応募方法
八ガキに「市民短歌大会」と付記し雑詠1首を住所、氏名、電話番号、出欠の有無を記載のうえ、下記宛にお送りください。未発表の作品に限りません。
出詠締切
10月31日(金) 必着厳守
〒644-0031
御坊市野口432-2
小松 芳彦 宛
0738-23-5071

二十日会句会
第64回 市民俳句大会
時 11月16日(日)
13:00~15:00
場 中央公民館2階 研修室1
当季雑詠2句(秋~初冬)
応募方法
所定の投句用紙、便箋・原稿用紙・葉書などで下記宛にお送りください。
投句締切
10月25日(土) 必着
※出句後の変更は出来ません。
〒649-1341
御坊市藤田町藤井2094-1
玉置 良子 宛
0738-23-4685

日高番傘川柳会
第64回 市民川柳大会
時 11月16日(日)
13:00~16:00
場 中央公民館3階 研修室3
兼題
昭和・ひとり・磨く・キラキラ・A1・運(各題2句)ただし、1句のみの投句も可能
投句締切
11月9日(日) 必着
〒644-0001
御坊市御坊108
尾崎 秀樹 宛
090-2199-6524

◆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 FAX 0738-24-0532

医療機関等の受診はマイナ保険証で!

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、健康保険証（マイナ保険証）として利用できます。登録は、市役所2階保険年金課やマイナポータル等から行えます。まだ登録がお済みでない方は、便利なマイナ保険証への登録をご検討ください。

◆登録のメリット

○データに基づく適切な診断や薬の処方が可能!

- ・過去の健康診断の結果やお薬の情報をもとに、より良い医療が受けられます。
- ・救急搬送時や災害時などの緊急事態でも、服薬履歴などを参照でき、迅速な対応につながります。

○各種手続きも簡単・便利に!

- ・就職や転職、引っ越しをしても、切替え手続きをすれば、マイナンバーカードを保険証としてそのまま使えます。
- ・限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されます。

◆問い合わせ

※マイナンバーカード取得について

市民環境課 ☎ 0738-23-5500

FAX 0738-24-3255

※マイナンバーカード健康保険証利用登録について

保険年金課 ☎ 0738-23-5530

FAX 0738-24-2890

国民年金保険料の免除・納付猶予制度について

収入の減少や失業等により、保険料を納めることができなくなることもあります。保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や、障害や死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、本人からの申請により、保険料が「免除」または「納付猶予」される制度があります。

制度の種類

①免除(全額免除・一部免除)制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの申請年度の前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料の全額または一部が免除となります。なお、一部免除は、減額された保険料を納めないと未納期間となりますので、必ず納めてください。

※一部免除には、4分の3免除、半額免除、4分の1免除があります。

②納付猶予制度

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの申請年度の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

③学生納付特例制度

学生の方で、本人の申請年度の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

※①～③の制度は、過去2年1か月前までさかのぼって申請ができます。

年金相談会のお知らせ

◆日 時 10月16日(木) 10:00~11:30、13:00~15:00

※次回以降の日程については、右の二次元コードから市ホームページをご確認ください。

◆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)





2025年度 第2回

(日高町開催)

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：日高町保健福祉総合センター 2階大会議室 (和歌山県日高郡日高町大字小中1308番地)

		日時		テーマ	講師 (敬称略)
1日目	1	11月14日 (金) 受講必須科目	10:00~11:30	ファミリー・サポート・センター事業を知る ~サポートDVD、登録からサポートの流れ~	そらまめサポート
	2		11:40~12:10	安全に預かるために① ~事故予防~	そらまめサポート
	3		13:00~15:00	安全に預かるために② ~育児グッズ紹介・報告書記載・体験談~	そらまめサポート
2日目	4	11月21日 (金)	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)
	5		13:00~14:30	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)
	6		14:40~15:40	救命救急講習会 入門コース (支援者必須項目)	鳥居 利治 (元日高広域消防事務組合消防署・副署長)
3日目	7	11月27日 (木)	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	こ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		14:40~16:40	こどもの病気	田中 侑 (ひだか病院小児科・部長)
4日目	10	12月2日 (火)	10:00~12:00	こどものこころを知る	城 皆子 (NPO法人コムデザイン理事・元公立保育園園長)
	11		13:00~14:30	絵本が育てるこどものこころ	城 皆子 (NPO法人コムデザイン理事・元公立保育園園長)
	12		14:40~16:10	病気の症状と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)
5日目	13	12月9日 (火)	10:00~12:00	親とこ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)
	14		13:00~16:00	親とこ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)

◆締め切り 令和7年11月6日 (木)

◆定 員 25名 (定員になり次第締め切ります) ※参加は会場参加のみです

◆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 和歌山県御坊市藪226 御坊小学校北校舎1階

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



みんなのサロン

しんせい保育園の巻

おかあさん、あのね…

おとうさん、あのね…



きたおか みお くん (5さい)

ママだいすき
 ありがとう
 ツルをおつてくれて
 ありがとう★



いはら ひかる くん (6さい)

たのしいところに
 いっぱい
 つれていって来て
 ありがとう♥

生活支援 コーディネーターの部屋

Vol.31



丸山 雅史



望月 翔太

私たちが
 生活支援コーディネーターです

フレイル予防の3本柱のうち「社会参加」とは、家庭内または家庭外において、社会の一員として何らかの役割を持ち、活動に参加することと言われています。
 就労、ボランティア、地域活動、趣味活動、生涯学習、人との交流等、その形態は多岐にわたります。

フレイル予防の3本柱

栄養

よく食べ



【市民大学(はまぼろし学園)】
 生涯学習の機会として様々な活動をされています。

身体活動
 よく動き



社会参加
 よく笑う



【シルバー人材センター】
 会員が多様な仕事を引き受け、地域に貢献されています。

社会参加をすることで、心身の健康維持、生きがいや仲間づくり、地域の活性化や、自身の健康寿命を延ばすことにもつながります。
 情報を知りたい、伝えたいという方は、お気軽に社会福祉協議会または健康長寿課までお問い合わせください。

(社会福祉協議会) 020・5400000 FAX 020・5400001
 (健康長寿課) 020・5585124 FAX 020・2000000

エイミーの花まるエッセイ

ブカ祭

実はあまり知られていないかもしれませんが、ハロウィンの起源はアイルランドにあります。そのため、10月のアイルランドは、古代ケルトの祭りを象徴する多彩なイベントや祝賀行事で賑わいます。その中でも注目すべきなのが「ブカ祭」です。

ブカとは、アイルランド神話に登場する伝説の生き物で、馬やヤギ、オオカミ、あるいは影のような姿に変身できることで知られています。いたずら好きで遊び好きな性格を持ち、特にハロウィンの時期には、霊界との境界が曖昧になるため、気づかない人々にちよっかいを出すことがあるとされています。

ブカ祭は、この神秘的な存在だけでなく、古代ケルトの伝統そのものを祝う祭典です。4日間にわたり、音楽やダンス、美味しい料理、幻想的な衣装や人形、そしてパフォーマーたちによる美しくも不気味なパレード「精霊の行列」が繰り広げられます。

このフェスティバルは、アイルランドの人々が古代の伝統と現代文化を見事に融合させる象徴的な取り組みのひとつです。興味を持たれた方は、ぜひ現地を訪れて、この魅力あふれる祭りを体感してみてください。



図書館だより

おすすめ花まる本



一般書

パズルと天気 (PHP研究所)

いさか こうたろう
伊坂 幸太郎 著

悩みを抱えた「僕」は、マッチングアプリでしか出会えない「名探偵」に依頼することに…。「パズル」をはじめ、伊坂ワールドの魅力が詰まった5編の短編を収録する。

新着図書

- 『武闘刑事』 なかやま しちり 中山 七里 著 (推理)
『だったらこれならどうですか』 ヨシタケ シンスケ 著 (絵本研究)
『老いの壁』 わだ ひでき 和田 秀樹 著 (人生訓)
『見抜く力』 かん さんじゅん 姜 尚中 著 (大活字本・エッセイ)

児童書

どきどきしてる (偕成社)

たけがみ たえ 著

みんなみんな、どきどきしてる。いまこのとき、このしゅんかん。どきどきしてる、生きている。うれしいときも、かなしいときもー。力強い木版画と素朴な言葉でつむぐ、やさしく朗らかな生きもの讃歌。

新着図書

- 『むしあつまれ!じゅえきくん』 じゅえき たろう 作・絵 (絵本)
『てまりのナゾほどこ帳』 あらかわ いほ 荒川 衣歩 著 (物語)
『知ると楽しい!日本のお祭り』 「日本のお祭り」編集部 著 (社会科)
『おいしゃさんにいくときの絵本』 WILLこども知育研究所 編・著 (生活)

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。

10月のイベント

ちびっこ工作教室10月 「おばけポンポンキャッチャー」

日時: 10月25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: 先着8名 申込: 図書館まで

申込開始: 10月1日(水)～

イベント報告

ちびっこ工作教室特別編 「ちびっこ夏まつり」

第1部で夏のおはなし会、第2部で「ちびっこ縁日」として工作やぬりえ・わなげ・ストラックアウトを開催しました。親子166人にご参加いただきました。



イベント報告

聞いて語って! 図書館怪談夜話

御博プログラムとして大人向け怪談会を開催しました。怪談好きが車座になり、参加者の語る怪談や職員で紹介する怖い本を楽しみました。

お知らせ

第33回 本をよんで絵をかこう展

会期: 10月21日(火)～11月9日(日)

第7回ビブリオバトル御坊大会

場所: 日高高等学校・附属中学校図書館

日時: 11月2日(日) 13:30～

観戦: 参加費無料・申込不要

10月カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

♡ 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

10月4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

未来を拓く大切な一歩！ 国勢調査にご協力を

朝夕はめっきり涼しくなり、スポーツの秋、食欲の秋、行楽の秋と、心躍る季節となりました。

さて、10月1日から、5年に一度の大切な調査「国勢調査」が始まります。国勢調査は、日本に住むすべての人と世帯を対象とした、国の最も基本的な統計調査です。

「国勢調査って、なんだか難しそう…」 「自分には関係ないのでは？」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、実際には私たち一人ひとりの暮らしや御坊市の未来に深く関わるとても大切な調査です。

私が市長に就任して今年で6年目。前回の国勢調査は、就任直後の令和2年の秋でした。あれから5年、再びこの時期を迎え、5年間は本当にあっという間だと感じます。まだまだやりたいこと、やらなければならないことがたくさんあります。

この調査で得られるデータは、国や自治体がこれからのまちづくりを計画する上で、なくてはならない「指針・羅針盤」となるものです。例えば、高齢者施設をどこにどれくら

い整備するか、子育て支援の充実、学校の再編や新設の場所、道路や公共交通の整備、災害時の避難場所の確保など多岐にわたる施策の根拠となります。

御坊市でも、少子高齢化という大きな課題に直面しています。今回の調査結果からもその現状が示されると思います。私はこの現実を真正面から受け止め、私のモットーである「明るく、楽しく、前向きに」を胸に、これからのまちづくりに全力で取り組んでまいります。

さらに、国勢調査の結果は、国から各自治体に配分される「地方交付税」などの財源にも直結します。市民の皆さんの回答一つひとつが、本市の予算規模に反映され、それが巡り巡って、身近なサービスやインフラ整備に繋がります。公園整備、図書館の充実、地域への支援、医療体制の強化など、暮らしをより豊かにする施策は、国勢調査のデータなしには語れません。

だからこそ、市民の皆さんお一人お一人のご協力が、御坊市の未来をより豊かに、住みやすいものへと導く力となります。調査票の提出はインターネット回答が便利で、24時間いつでも可能です。もちろん、郵送や調査員による回収も行われますので、ご自身の方法でご回答ください。個人情報 は厳重に保護されますので、どうぞご安心ください。

御坊市が、これからも「住んでよかった」「住み続けたい」と思える魅力あるまちであるために、皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

御坊市長 みうら げんご 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



あなたの時間を有効活用！ ちょこ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
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



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090-8655-7556
御坊市園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

紀州新聞は購読料

(1カ月) 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)

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。

