

ごぼう

広報

Mar.2026

3

No.541

人と自然が調和し、笑顔と活力あふれる御坊





祝 はたちのつどい

1月11日、市民文化会館において、「はたちのつどい」が開催されました。

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150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。



はたちのつどい「誓いの言葉」 発表者インタビュー



きたおか 北岡 優汰さん

二十歳を迎えるの気持ち

二十歳を迎え、「大人であること」「大人になること」を強く意識するようになりました。まだ学生という立場もあり、大きな責任を実感する場面は多くありませんが、はたちのつどいを終え、自身の発言や行動に責任が伴うことを、改めて実感しています。

あなたが思う御坊の良(よ)いところ

御坊市は幼い頃の私にとって「冒険の地」でした。そして今も、その輝きは失われていません。姿を変えつつも、変わらない煌めきを持つまちだと思います。

また、御坊祭は御坊市の最大の魅力であると感じています。私自身、幼い頃から祭に参加する中で、文化を受け継いでいく立場であることを実感してきました。御坊祭に向けて、まちが一つになっていく姿に強く心を惹かれています。

10年後の自分へ

辛く、苦しい経験もあると思います。その痛みが自分自身の光となることを信じて、自分の選んだ道を歩んでほしいと思います。思い通りにいかないことがあっても、自分自身を誇りに思えるような、そんな人でいてほしいです。また、今よりもさらに御坊市への愛を深め、さまざまな形で御坊市に携わってきたいです。

家族や友だちへ

家族や友人、そして多くの方々に支えられ、たくさんの愛を受け取り、二十歳を迎えることができました。普段はなかなか伝えることのできない「ありがとう」を、改めて言葉にしたいと思います。泣き虫で緊張ばかりしていた私が壇上に立つ姿を見て、少しでも成長を感じてくれていたら、嬉しく思います。



はたざき 畑崎 さつき 沙月さん

二十歳を迎えるの気持ち

やっと二十歳になれたんやあとという気持ちで、正直嬉しい気持ちです。私は誕生月が6月で、もう既に半年が経っているのですが、まだ二十歳になった実感が

ありませんでした。

でもはたちのつどいを迎えて、小学校の卒業式ぶりに会った友達、中学校の先生、いつも会っていいけどスーツを着ていつもよりかっこいい友達、振袖姿の綺麗な友達に会ったとき、二十歳になった実感が湧きました。

みんなが、勉強・スポーツ・仕事・育児・好きなこと、何かに頑張っていて、私自身ももっと頑張ろうと思いました。本当にみんなと出会えてよかったです。

「誓いの言葉」発表に応募した理由

多くの人との関わりで、礼儀や人柄、優しさを吸収できて、間違ったことは叱ってもらえて、人として大事なことをたくさん教えてもらいました。このたくさんの人から受けた愛に、きちんと自分の言葉で感謝を伝えたくて誓いの言葉発表に応募しました。

このような二十歳の節目にたくさんの人に感謝を伝えられて、私の思いを届けることができて本当に幸せです。ありがとうございました。

家族や友だちへ

私と関わってくれた家族、友達、みんなのおかげで成長できて、こんなに幸せでいいのかなと思えるぐらい幸せな20年でした。母の死でどん底に辛かった私の心を全部幸せで埋めてくれた家族と友達の存在はすごく大きいです。

私は、はたちのつどいときに「周りの人に、伝えられるときに、『ありがとう、大好き』って伝えて」と言いました。これは私が伝えられず後悔している

からです。式典が終わってからは、多くの友達が「沙月、ありがとう、大好き!!」って伝えてくれて、本当に嬉しかったし、ちゃんと聞いてくれていたことに驚きました。

私も本当にみんなと出会えて、仲良くなれて、この友達で良かったって思っています。本当にありがとう！大好きです！私の家族のみんな、私は本当に多くの人に愛されていると感じています。それも全部、父ちゃんや母ちゃん、おじいちゃん、おばあちゃん、お姉ちゃんを作ってくれた環境があったからだと思います。優しいだけでなく、たくさん厳しくしてくれて、愛をいっぱいくれて、笑いがいっぱいある畑崎家が好きだし、この家族だからこそこんな楽しい毎日を送れているのだと思います。本当にありがとう。私も二十歳を迎えたので、これからはいっぱい頼ってほしいし、たくさん恩返ししたいと思います。これからもよろしくお願いします。

御坊暮らし&御坊市内 企業紹介ハンドブック

「御坊暮らし&御坊市内企業紹介ハンドブック」(令和6年11月作成)では、御坊市の住みよさ・子育てのしやすさ、御坊市のまち自慢、移住定住施策など、御坊暮らしの魅力を紹介しています。右の二次元コードから、ぜひ一度ご覧ください。



物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金活用事業

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた地域経済や住民生活を支援するため国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用した事業を実施します。

水道の基本料金の減免

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている市民の生活支援、事業者の事業継続支援を目的に、水道基本料金(2～9月検針分の8か月分)の全額減免を行います。

詳しくは、次の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



あがらの御坊 みんなで応援商品券2026

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている市民の生活支援、事業者の事業継続支援を目的に、全市民を対象として1人につき1万円分の商品券を配付します。

詳しくは次の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



商店街イベント支援事業

物価高騰の影響を受けている商店街団体が、商品券事業実施に合わせて行う集客向上に向けたイベント開催を支援します。



省エネ家電製品 買換促進事業補助金

家庭におけるエネルギー費用負担を軽減するため、省エネ性能の高いエアコン・冷蔵庫への買い換えに対して、購入経費の1/2(上限5万円)を補助します。

詳しくは、次の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



社会福祉施設等原油価格・ 物価高騰対策支援金

原油価格・物価高騰の影響を受けている介護サービス事業者等への事業継続支援のため、支援金を支給します。



令和8年1月臨時会

令和8年1月臨時会が1月20日に開かれ、市長から提出された議案7件を原案可決と決定しました。

◆議決結果

| 議案番号 | 事 件 名 | 議決結果 | 楠本香織 | 小川春美 | 西本裕行 | 天倉勝也 | 小澤俊和 | 芝田学 | 松屋久紀 | 宮路雅仁 | 松本隆史 | 小池佐左夫 | 山田勝人 | 村上宗隆 | 山本清司 | 向井孝行 |
|------|------------------------------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|
| 第1号 | 御坊市職員給与と条例の一部を改正する条例 | 原案可決 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第2号 | 令和7年度御坊市一般会計補正予算(第7号) | 原案可決 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第3号 | 令和7年度御坊市国民健康保険特別会計補正予算(第3号) | 原案可決 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第4号 | 令和7年度御坊市介護保険特別会計補正予算(第4号) | 原案可決 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第5号 | 令和7年度御坊市後期高齢者医療特別会計補正予算(第2号) | 原案可決 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第6号 | 令和7年度御坊市水道事業会計補正予算(第2号) | 原案可決 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第7号 | 令和7年度御坊市下水道事業会計補正予算(第4号) | 原案可決 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※議案等に対する賛成者は「○」、反対者は「×」、議長は「—」で表記しております。

御坊市議会公式YouTubeチャンネルをご覧ください。

御坊市議会公式YouTubeチャンネルを開設しています。
一般質問の模様をお届けします。御坊市議会のことを身近に感じていただき、「チャンネル登録」や「高評価」などで応援していただければ幸いです。
(YouTubeチャンネルの運用については、本市議会の運用方針に基づいております)



【御坊市議会公式
YouTubeチャンネル】

スケートパークの整備について

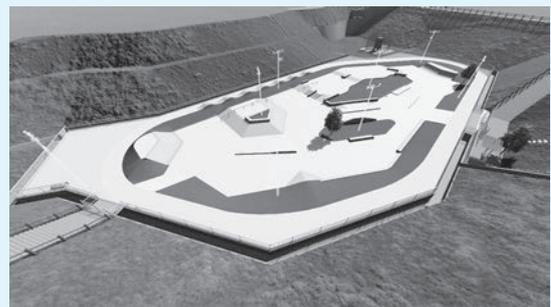
独立行政法人日本スポーツ振興センタースポーツ振興くじ助成金を受けて、御坊総合運動公園内にスケートパークの整備を進めており、令和8年4月オープンの予定です。

整備コンセプト

「魅力があり 使いやすく 愛されるスケートパーク」

整備方針

- ①だれでも使えるスケートパーク
 - 市民・市外、大人・子どもを問わず、だれでも気軽に利用でき、自由に楽しむことのできるスケートパーク
- ②魅力があり人が集まる楽しいスケートパーク
 - 他にはない特徴・魅力があり、イベント・教室等が開催できる場所として整備し、地域の活性化につながるスケートパーク
- ③地域に愛されるスケートパーク
 - 行政と市民との協働による整備を行い、完成後も地域から愛されるスケートパーク
 - 御坊総合運動公園や周辺環境に溶け込み、安心して利用できるスケートパーク



◀完成予想立体図



◆問い合わせ 教育課 ☎0738-23-5525 FAX0738-24-0528

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、速やかに市役所税務課で申告し、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です。

| 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) 小型特殊自動車 | 登録 | <ul style="list-style-type: none"> ・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） | <ul style="list-style-type: none"> ・市役所税務課 ☎0738-23-5504 FAX0738-24-2890 |
| | 廃車 名義変更 (廃車＋登録) | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 | | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 | | <ul style="list-style-type: none"> ・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 |

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（6月1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。

◆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



軽自動車税（種別割）
市ホームページ

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。

2025年度全国統一防火標語

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

3月1日（日）から7日（土）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。また、この運動にあわせて、全国山火事予防運動・車両火災予防運動も実施されます。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、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、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を行う。

ワンポイントアドバイス

1 通電火災対策には、「感震ブレーカー」が有効です !!

通電火災は、大きな地震などで停電した後に、電気が復旧することで発生する火災です。例えば、電気ストーブ等が転倒し可燃物に触れた状態や、家電コード等が損傷、断線した状態で電気が復旧して、火災となった事例があります。

「感震ブレーカー」は、地震発生時に設定値以上の揺れを感知したとき、ブレーカーやコンセントなどの電力供給を自動的に止めてくれます。これにより、電気が復旧した際の火災を防ぐことができます。

感震ブレーカーの設置は、不在時やブレーカーを切って避難する余裕がない場合に通電火災を防止する有効な手段です。

2 住宅用火災警報器、つけていますか？

消防法と御坊市火災予防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、階段の天井付近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。

3 初期消火には、消火器が有効です !!

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。消火器の使用方法は、右の二次元コードからご確認ください。



消火器の正しい使い方

納期限

今月の納期限は3月31日(火)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 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 3月11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。

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。詳しくは保険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

定額保険料額

月額17,510円
(令和7年度)

○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3免除、半額免除、4分の1免除)の保険料が免除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前年の所得が審査の対象になりますが、退職(失業)時の免除申請は、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の写し及び本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)

問 保険年金課

☎0738・23・5530
FAX0738・24・2890

年金相談会のお知らせ

年金記録の確認、年金の請求、年金見込み額の試算など、国民年金・厚生年金についてのご相談・手続きをお受けします。ぜひ、ご利用ください。

時 3月19日(木)
10時~11時30分
13時~15時

場 市役所1階会議室101・102

申 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付しています)

問 保険年金課

☎0738・23・5530
FAX0738・24・2890

本人通知制度を ご存じですか？

本人通知制度とは、住民票の写しや戸籍謄本などを本人の代理人や第三者に交付したとき、事前登録者に対して交付した事実を通知する制度です。

住民票の写しなどの不正請求の抑止と早期発見に大きな効果が見込まれます。大切な個人情報を守るためにご登録ください。

なお、登録した方の住民票の写しや戸籍謄本などの交付を差し止める制度はありません。

詳しくは、市民環境課までお問い合わせください。

問 市民環境課

☎0738・23・5500
FAX0738・24・3255

単独処理浄化槽を お使いの皆様へ

身近な水環境保全のため、単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換をお願いします。

単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換等には、補助金が交付される場合があります。

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いただくか、市民環境課までお問い合わせください。

問 市民環境課

☎0738・23・5506
FAX0738・24・3255



不燃・大型ごみを出す日

- ◇資源ごみ 3日(第1火曜日)
- ◇小型プラスチックごみ 10日(第2火曜日) 31日(第5火曜日)
- ◇燃えないごみ 17日(第3火曜日)
- ◇燃えない大型ごみ 24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15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))

ポリ塩化ビニル製品の分別変更について

ビニール類の内、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いたします。

市民環境課

☎0738-23-5506
FAX0738-24-3255

市役所での各種手続きや制度案内のほか、暮らしに役立つ身近な情報などをまとめた「御坊市暮らしの便利帳」を市内全世帯へ無料配布します。

3月末までに届かない場合は企画政策課秘書室までご連絡ください。

問 企画政策課 秘書室
☎0738・23・5536
FAX0738・23・5077



御坊市暮らしの便利帳を無料配布します

不安や悩みを抱え込んでしまうと、気持ちが追い込まれてしまつてしまつてあります。そんなときは、ひとりで我慢せず、家族や友人、相談窓口など信頼できる人に話してみませんか。

また、大切な人が悩んでいるときには、勇気を出して優しく声をかけ、話に耳を傾けてください。

相談先

いのちSOS (24時間365日)
☎0120・061・338
その他の電話相談やSNSやチャットでの相談は、次の二次元コードをご覧ください。

問 社会福祉課
☎0738・23・5508
FAX0738・24・2390



3月は自殺対策強化月間です

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、相談や自由集まる居場所があります。

相談先

① NPO法人ヴィダ・リブレ
☎080・1490・5927
メールアドレス
vidalibre.amigo@gmail.com

② **時** 火~土曜日 13時~17時
市役所2階 社会福祉課内
☎0738・23・5520
平日8時30分~17時15分
無料

時 火~土曜日 13時~17時
※初回のみ要連絡
美浜町和田1131-2
NPO法人ヴィダ・リブレ
社会福祉課
☎0738・23・5520
FAX0738・24・2390

令和8年4月1日から自転車の違反にも青切符が導入されます

令和8年4月1日から自転車をはじめとする軽車両にも、自動車等と同様に交通反則通告制度(「青切符」による取り締まりを行う反則金制度)が適用になります。

取り締まりの対象年齢は16歳以上で、「一時不停止」「信号無視」「携帯電話の使用等」「二人乗り」「無灯火」など多くの違反行為が反則金制度の対象となります。

車両の運転者として自覚と責任を持ち、今まで以上に、ルールをしっかりと守りましょう。

また、自転車利用者は、ヘルメットの着用が努力義務となっていますが、自転車乗車中の事故で、ヘルメット非着用者は、着用者に比べて約1.7倍も死亡・重傷の割合が高くなっています。

転倒や予期せぬ事故の衝撃から命を守るため、ヘルメットを正しく着用しましょう。



◆問い合わせ 御坊警察署 ☎0738-23-0110

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。

◆3月の献血予定

| 日程 | 時間・場所 |
|--------------|-------------------------------------|
| 3月12日 (木) | 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

自衛隊への個人情報の提供を望まない皆様へ

本市は、自衛官募集について法定受託事務として協力しており、募集対象者の情報（住所・氏名）を自衛隊に提供しては、除外申請を望まない方は、除外申請をお願いします。令和8年度に18歳になる方（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）、令和8年度に22歳になる方（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）
除外申請は、総務課窓口、郵送、市ホームページまたは、次の二次元コードから行うことができます。



問 総務課
☎0738-23-5516
FAX0738-23-2324

御坊市消費者学習会 令和8年度会員募集!

御坊市消費者学習会(会長 寺崎鈴子)では生活学習の一環として「かしい消費者に」を目的に、消費者トラブルに関する講座・健康に関する講座・交通安全研修等、多岐にわたり学習を行うとともに、啓発活動にも取り組んでいます。

私たちと一緒に楽しい学習活動を始めませんか?

- ◆対象 御坊市内在住の方
- ◆学習内容 【令和7年度活動実績】
4月：開講式／5月：啓発物品配布／6月：6月議会傍聴
9月：出前講座（消費生活トラブル・特殊詐欺にあわないために）
10月：料理教室／11月：交通安全体験教室
1月：会員親睦新年会／2月：健康教室／3月：閉講式
- ◆会費 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。
- ◆申込期間 4月6日（月）まで
※年度の途中からでも入会できます。
- ◆問い合わせ 市民環境課内 御坊市消費者学習会事務局
☎0738-23-5506 FAX0738-24-3255

～『日高地域消費生活相談窓口』から～

“給湯器などの点検商法に注意!!”

★相談事例

「無料で給湯器の点検をします。どうですか?」と業者が訪問してきた。「無料なら」と思いお願いしたところ、「これは危険です。すぐに交換しないとお風呂に入れなくなる可能性があります。今なら特別価格で交換できますよ!」と強く勧められた。突然そう言われ不安になり、契約してしまったが、後日、インターネットで調べてみると、もっと安かった。そもそも本当に交換する必要があったのか疑わしい。

★消費者へのアドバイス

- 「点検」を口実に訪問し、消費者の不安をあおるなどして、新たに製品を購入させる手口です。
- 契約を勧められてもすぐに契約せず、複数の会社から見積もりを取りましょう。
- 契約してしまっても、クーリング・オフ等できる場合があります。まずはご相談を!



不審と思ったら、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、市ホームページをご確認ください。



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日から新たに「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保険資格情報の分かるものなど必要書類を持参または郵送のうえ、こども支援課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 こども支援課

☎ 0738・52・5033
FAX 0738・52・5108

子ども医療費助成制度の新規申請について

小児・AYA世代がん患者等に対する妊孕性温存治療及び温存後生殖補助医療の助成について

妊孕性温存治療

- ・申請日時時点で御坊市に住民登録されている方
- ・和歌山県小児・AYA世代がん患者等妊孕性温存治療費等助成事業実施要綱による助成金(以下、「県助成事業」という)の交付決定を受けている方
- ・他の制度による助成を受けていない方(県助成事業を除く)

温存後生殖補助医療(妊孕性温存治療の対象要件に加えて)

- ・婚姻関係が認められる方(事実婚含む)
- ・妊孕性温存治療で凍結した、夫婦両方またはどちらかの検体を用いて生殖補助医療を受けた方

助成対象費用

妊孕性温存治療(初回の凍結保存含む)及び温存後生殖補助医療に要した医療保険適用外費用

※上限額がありません。

申請について

県助成事業の交付決定日の属する年度内(3月末まで)に申請してください。ただし、交付決定を1月以降に受けた場合の申請期限は、次のとおりです。

交付決定月…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

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。

申・問 こども支援課
☎ 0738・23・2525
FAX 0738・52・5108



海上保安官 募集案内
～愛します! 守ります! 日本の海～

| | 海上保安官学校学生採用試験(特別) | 海上保安官採用試験 |
|------|--|--------------------------|
| 対 象 | 令和8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8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10日(日) | 1次試験日 5月24日(日) |
| 試験会場 | 和歌山市等 | 和歌山市等 |
| 受付期間 | 3月2日(月)～23日(月) | 3月23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、右の二次元コードから海上保安庁ホームページをご確認ください。



◆問い合わせ 田辺海上保安部 管理課 ☎・FAX0739-22-2002

3月1日から3月8日までは「女性の健康週間」です

この週間は、女性の健康への関心を高める啓発期間です。健康日高21（第三次）にも女性の健康に関する項目が記載されています。今回は「やせ」をテーマに取り上げます。



やせすぎに注意しましょう

近年、過度なやせ願望やダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向などもあり、「やせすぎ」が問題視されています。

肥満だけでなく、体重を適正に維持することが健康のためには大切です。

「やせ」はBMI (Body Mass Index) という体格指数で18.5未満の場合を指します。

【自分のBMIと適正体重を知ろう！】

身長、体重を入力するだけで簡単計算！

BMI=体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))



●やせは「美」ではなく「不調」の原因に

誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、健康を維持する上で必要な栄養素の不足を招きます。

また、筋肉量が減少することで基礎代謝が低下し、体脂肪が蓄積しやすい体質になります。

血糖コントロール不良による糖尿病発症

低血圧不整脈

骨粗しょう症

肌荒れ

筋肉量低下や低栄養によるフレイル※

など

貧血

月経異常

低出生体重児が生まれやすい

※フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護状態の中間に位置する「虚弱な状態」

●おすすめ新習慣

朝ご飯を食べよう！

血糖コントロールや体内時計を整える役割があります。

調理なしで食べられるヨーグルトやバナナなどから試してみましょう。



おやつは栄養のあるものを

忙しい日々の中で3食だけで必要な栄養素を補うことは簡単ではありません。おやつタイムを栄養補給のチャンスに！

積極的にからだを動かそう

こころもからだもリフレッシュ！運動習慣の獲得は難しくても、階段を使うなど、日常の中で体を動かしましょう。



●おすすめのお話

女性の健康週間

元体操選手田中理恵さん・能瀬さやか先生と一緒に考える

～自分のカラダと向き合ひ、
適正体重の大切さ～



こちらから
ご視聴ください



元体操日本代表選手で、現在は2児の母として活躍する田中理恵さんと、産婦人科医でスポーツドクターの能瀬さやか先生が対談。田中さんの現在までの健康秘話を尋ねながら、女性の健康と今日からできることを能瀬先生がわかりやすく解説します。

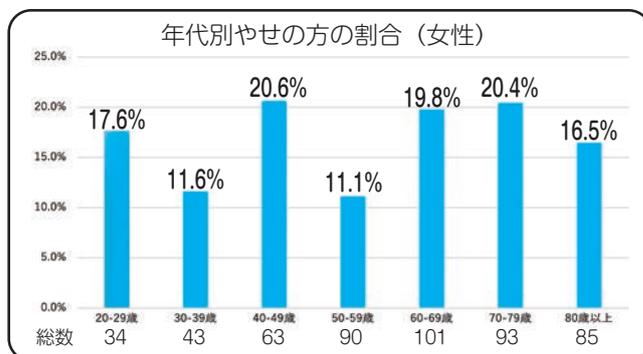
健康日高21とは？

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、県と管内1市5町が協働で策定している計画です。

【女性の健康に関する項目の数値目標】

令和4年度「生活習慣に関する調査（アンケート）」より

| | 現状値 (R4) | 目標値 |
|-------------------|----------|-------|
| 40～60歳代女性の肥満者の割合 | 17.6% | 11.7% |
| 20～30歳代女性のやせの者の割合 | 17.7% | 13.4% |



令和4年度「生活習慣に関する調査（アンケート）」 ※御坊市回答分に限り

地域おこし協力隊通信 Vol. 10

✓ 3年間の感謝を込めて～協力隊卒業のご報告～✎



しづはに ま お
御坊市地域おこし協力隊の、渋谷茉央です。

令和5年に着任してからあっという間に3年が経ち、この3月末で協力隊を卒業します。これまで「協力隊通信」をご覧いただき、ありがとうございました！

3年間を振り返って

着任当初は右も左も分からず、皆様にご迷惑をおかけすることも多々ありましたが、温かく受け入れ、関わってくださったことに心から感謝しています。

大学卒業と同時にやって来たものの、当初は車の運転もままならず、地域の風土や文化、地域ならではの共通認識など分らないことばかりでした。正直なところ、初めはしんどいこともたくさんありました。それでも、「あの時、御坊へ移住することを決めて良かった」と、3年間の経験を通して心から思います。



市制施行70周年記念事業「みーやちゃん記念日パーティー」を開催しました！



「オリジナルクラフトビールに使用する「紀州うすい」を収穫しました！



「第8回地域おこし協力隊全国サミット」協力隊希望者に御坊の魅力をPRしました！

また、都会にいた頃は意識

しませんでした。御坊市での暮らしの中で、美しい自然や景色は、人の手で守られているのだと、実際に暮らし始めてから知りました。御坊市は海や山、川の自然に恵まれた場所ですが、その景観は草刈りや農地の管理など、地域の方々の絶え間ない努力の賜物であることを学びました。

このような気づきから、観光PRに取り組むうえで、「この地域で暮らす人や土地を安易に消費したくない」という思いが強くなりました。その思いを胸に、数々のイベントやプロジェクトに取り組

むことができました。

チームで企画やデザインを作り上げる過程は、やりがいもあり、本当に楽しい時間でした。一方で、御坊市から委嘱を受けた立場として情報を発信することには責任が伴い、言葉の影響や記録として残ることへの怖さを感じることもありました。しかし、「この立場だからこそできることがある」と気づき、一つひとつの仕事に真摯に向き合った3年間でした。

今後について

こうした経験から、今後も観光に携わる仕事を続けたいと思ひ、春からは市内の旅行代理店で勤務させていただくことになりました。

縁もゆかりもない御坊市へ単身で飛び込みましたが、協力隊として移住したからこそ出会えた方々がたくさんいます。美味しいものもたくさん教えていただき、食べさせてもらいました。この地域と人ではできなかったかもしれない。協力隊としては卒業となりますが、これからも御坊での生活は続きます。これまでのご恩を少しでもお返しできるように努めてまいりますので、今後ともよろしく願ひいたします。3年間、本当にありがとうございました！

みんなのサロン

しらゆり保育園の巻

おかあさん、あのね…



なりかわ とうあくん (6さい)

ママだいすき♥
りょこうでピーターパン
のつめたのしかった★
またりょこう
つれていってね!

おとうさん、あのね…



はしもと いちかちゃん (6さい)

パパのやさしいところが
すき♥
こんどゲーセンで
ピカチュウとつてね★

ボカロPになって

みんなを笑顔にしたい!



夢を追いかけます。

これからです。夢を持って、
になりたいです。お姉ちゃん
はなれないと言っけれど絶対
になりたいです。

ほぼ毎日のように聴いてい
て、ボカロが大好きになった
ので、ボカロPという職業が
かっこいいと思うようになり
ました。そしてボカロPに
なってみんなを笑顔に、幸せ
にしたいです。できれば有名
になりたいです。お姉ちゃん

私の将来の夢はボカロPに
なることです。

ぼくの夢

わたしの夢



瀬戸 小ゆき
藤田小学校6年

セルマの花まるエッセイ

アリゾナ

アリゾナ州は、アメリカ合衆国の州の一つです。1912年のバレンタインデー(2月14日)に、合衆国へ48番目の州として加わりました。

アリゾナ州は砂漠地帯に位置するため、暑く乾燥した気候が特徴です。今年の夏には、最高気温が47.8度を記録しました。一方で、地域によっては冬に雪が降り、スキーを楽しめる場所もあります。

また、和歌山県と同じように、ここでも柑橘類が代表的な農産物です。祖父母の家の庭にも、ネーブルオレンジの木があります。

アリゾナ州には、背の高いサワロサボテンが生息しています。サワロサボテンは木々のように大きく育ち、長寿でもあります。その一方で、山間部には森林や湖もあり、平地よりずっと涼しいため、夏には避暑を目的に山へ出かける人も多くいます。

アリゾナ州には、世界的に有名なグランドキャニオンがあります。これは「世界の自然七不思議」の一つともいわれる壮大な峡谷です。はるか昔、長い年月をかけて大自然の力によって削り取られ、現在の姿になったと考えられています。今では、多くの人が遊歩道をハイキングし、岩肌に広がる美しい色彩を楽しんでいます。



図書館だより

おすすめ花まる本



一般書

ウロボロスの環 (集英社)

こいけ まりこ
小池 真理子 著

前の夫を若くして亡くし、必死で幼い娘を育ててきた彩和。俊輔との再婚は、人生の安泰が約束された幸福な瞬間だった。だが夫には秘密が…。廻り続ける「生」への不安を克明に描いた長編小説。『小説すばる』連載を単行本化。

新着図書

- 『雷電』 かしこ 梶 よう子 著 (日本の小説)
- 『サイト別ネット中傷・炎上対応マニュアル』 しみず ようへい 清水 陽平 著 (インターネット)
- 『体力おぼけへの道』 さわき かずたか 澤木 一貴 編 (トレーニング)
- 『震度0 上・中・下』 よこやま ひでお 横山 秀夫 著 (日本の小説・大活字本)

児童書

あの、ここどうぞ。(偕成社)

くすのき しげのり 作, こがめ たく 絵

日曜日、女の子はお父さんと電車に乗って図書館に出かけました。必要としている人に席をゆずろうとしますが、なかなかうまくゆずれません。そんなとき、おばあさんが乗って来ました。女の子は勇気を出して声をかけますが…。

新着図書

- 『ゆうめん』 かつもり あやか 作・絵, ねりお か ゆうじ 作・絵 (絵本)
- 『エレベーターが止まったら』 あらい けいこ 伊津野 果地 絵 (物語)
- 『こども栄養学』 なかにし あけみ 中西 明美 監修 (生活)
- 『小学生が知ってトクするおもしろ雑学クイズ』 こんどう ひとみ 近藤 仁美 作 (工作・あそび)

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。

3月のイベント

ちびっこ工作教室 3月 「くねくねあおむし」

日時：3月21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：3月1日(日)～

イベント報告

前回のちびっこ工作教室 「こおにのまめいれ」

紙コップで豆まきを楽しめる「こおにのまめいれ」を作りました。「まめまきできるかな」(ほるぷ出版)を読んでいたら、本物のオニが登場！みんな上手に豆まきして無事にオニを追いはらうことができました。



イベント報告

新春映画会

2部制の上映会を開催しました。第1部は大人気の『劇場版「鬼滅の刃」無限列車編』を、第2部は本屋大賞受賞小説が原作の『流浪の月』を上映しました。

お知らせ

本のリクエスト お問い合わせ

図書館にない本が読みたいときは、図書のリクエストフォームをご利用ください。県立図書館からのお取り寄せ(無料)等で、可能な限り対応いたします。

そのほかのお問い合わせや調査依頼、イベントの開催希望などは、お問い合わせフォームをご利用ください。



リクエストフォーム



お問い合わせフォーム

3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 ③① 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～
(29日未定)

場所：中央公民館2階研修室

対象：幼児～小学生

泉のひろば

3月7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

嬉しいニュースが2つ！

早いもので、今年度も最後の月となりました。この一年の皆様のご協力に心より感謝申し上げ、気持ちを新たに「春」を迎えます。

私たち地方自治体にとって、急速に進む少子高齢化による人口減少は、避けては通れない大きな課題です。だからこそ、その現実を真正面から受け止め、将来を見据えたまちづくりを進めていかなければなりません。

そのような中、今年度は「少子化」と「高齢化」の両面において、私が目指しているまちづくりに向けた嬉しい兆しが見えてきました。

1つ目は、子どもの出生数が増えたことです。一昨年、本市の年間出生数は98人となり、初めて100人を下回りました。この数字を目にしたとき、私は大変なショックを受け、強い危機感を抱きました。しかし昨年は105人となり、再び100人を超える人数となりました。「たった7人増えただけ」と感じられる方もおられるかもしれませんが、全国的に出生数が減少し続ける中で、増加に転じた自治体はごくわずかであり、ある新聞記事によれば、直近5年間で出生数が増えたのは全国1,741自治体のうち87市町村にとどまり、

「市」ではわずか3つだけだったそうです。そうした状況の中で、V字回復を果たして100人台に戻ったことは、本当に意義の大きいことです。12月の中ごろに100人に到達したという報告を聞いたときは、飛び上がるほど嬉しくなりました。

市役所でもこれまで、若い職員たちのアイデアで、可愛いイラスト入りのオリジナル出生届や記念証を作成したり、ロビーに記念撮影コーナーを設けたりと、「おめでとう」の気持ちを形にしてきました。また、子育ての「お守り」として頼りになるファミリーサポートセンターなど、安心して子育てができる環境づくりにも力を入れています。こうした取組が、少しずつ実を結び始めていると感じています。

2つ目は、高齢者の皆さんが元気で過ごされたということです。65歳以上の方で介護認定を受けている割合（認定率）が、一昨年の約25%から、昨年は約23%へと下がりました。高齢化が進む中でこの数字が下がるということは、それだけ介護を必要とせず、元気に暮らしている方が増えている証拠です。健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしく暮らせる方が一人でも増えることは、何より素晴らしいことだと感じています。

このような結果に繋がったのは、関係する職員が部局を超えて連携し、そして何より、市民の皆様が地域で支え合ってくださいているおかげです。心から感謝申し上げます。

これからも、「生まれて住んで良かったまち御坊、誰もが住みたいまち御坊」の実現に向けて、職員一丸となって頑張ってまいります。

御坊市長 みうら けんご 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。

会員募集

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)

まっ一度、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。