

広報 ごぼう

Sep.2026

9

No.547

人と自然が調和し、笑顔と活力あふれる御坊



特集 P2-4 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～
9月は健康増進普及月間、食生活改善普及運動の期間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

9月は健康増進普及月間、食生活改善普及運動の期間です

健康でいるための秘訣は、特別なことではありません。日常生活の中で少しからだを動かすこと、毎日の食事を少し工夫すること。そんな「小さな一歩」の積み重ねが、健康寿命の延伸につながります。



1に運動

運動不足と座りすぎは病気のもと

◆今より「10分多く」からだを動かす

定期的な身体活動は、世界の死亡者数の4分の3近くを占める心臓病、2型糖尿病、がんといった疾病の予防・管理に効果的です。

また、身体活動は、うつや不安の症状を軽減し、思考力、学習力、総合的な幸福感を高めます。

出典 世界保健機関（WHO）・身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）

Point1 “ちょっとでも” 動く
少しの身体活動でも、
何もしないより効果アリ

Point2 “ちょっとずつ” 動く
はじめは、
短時間でもOK

「からだを動かす」方法って運動だけ？ ➡ **そんなことはありません！**

運動だけでなく、日々の生活の中でも身体活動量をアップさせることはできます！

今より10分多くからだを動かしましょう！



身体活動 =

生活活動

日常生活における家事・労働・通学・通勤などに伴う活動

例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩、こどもと遊ぶ

+

運動

健康や体力維持・増進を目的に、計画的・意図的に行う活動

例：筋トレ、ウォーキング、スポーツ

内 容

- InBody（体成分分析装置）
- 健康ミニ講座
- 骨密度
- 血管年齢
- フレイルチェック
- おくすり相談
- 健口くん&ガムでお口チェック
- 血圧
- 握力
- 健康相談

参加無料



どきどきわくわく
夏のおわりに、カラダをのぞいてみよう

からだ測定会

日時：9月9日（水）
15：00～19：30
（19：00最終受付）
場所：御坊市役所1階

予約者優先！

スムーズな測定には
事前予約が
おすすめです！

二次元コードを
読み取り予約！



※InBodyとは、筋肉量や体脂肪量、栄養状態まで測れる機器です。
小学生以上測定可。ペースメーカーを装着されている方は測定できません。

2に食事

食事をおいしく、バランスよく



毎日の食事は、健康づくりの基本です。

食卓に「主食・主菜・副菜」は揃っていますか？

今より、「塩分をマイナス」「野菜料理をプラス」「果物をプラス」「牛乳をプラス」を意識してみませんか？

生活習慣病の予防や、健康維持につながります！

◆食育調査から明らかになった市の課題

若い世代を中心に
朝ごはんを食べない
人がある



食育に関する調査結果から得た市民の状況を元に食育推進計画を作成し、市民が御坊市の食を通じて、生き生きと過ごせるよう、関係団体が工夫しながら、食育に取り組んでいます。

全ての世代で
野菜・果物・牛乳を
摂る頻度が低い

塩分を控えよう
とする人が少ない

詳しくは市ホームページ

第2次御坊市食育推進計画 ▼



第2次御坊市食育推進計画



令和 6年 3月
御 坊 市

◆今日からできる！食生活チェック

- ☐ 朝食を毎日食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- ☐ 減塩を実行する
(めん類の汁は残す、うす味を意識するなど)
- ☐ 野菜を1日に2回以上食べる
- ☐ 果物を毎日食べる
- ☐ 牛乳を毎日飲む
- ☐ よく噛んで食べる
- ☐ 家族や友人と食事を楽しむ機会がある

日頃の
食生活はいかが
でしょうか

まずは「野菜を
あと一皿」増やして
みませんか。



食育クイズ

答えは裏ページにあるよ

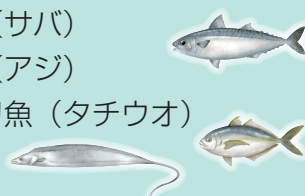
夏野菜はどれ？

- ①にんじん
- ②ピーマン
- ③だいこん



御坊祭の時期に食べる
「なれずし」に使う魚は？

- ①鯖 (サバ)
- ②鰯 (アジ)
- ③太刀魚 (タチウオ)



「ひとりじめ」という名で
知られる御坊市の特産品は？

- ①メロン
- ②イチゴ
- ③スイカ



◆まずは、「主食・主菜・副菜」を揃えるところから始めてみませんか？



朝



昼



夕

◆簡単！健康レシピ集

御坊市食生活改善推進協議会（食育ボランティア団体）が普及啓発しているレシピ集を掲載しています。

○塩分控えめレシピ

○不足しがちな副菜レシピ

○牛乳・乳製品を使ったレシピ

など紹介していますので、お役立てください。

上記はほんの一例です！

他にもたくさんのレシピがあります ▶



不足しがちなのは副菜（野菜料理）ではないですか？



◆食べる意欲は生きる意欲！ こどもの頃からの食育が大切です。御坊市では、年間を通じて様々な食育に取り組んでいます。

「菜園活動」「お買い物」「クッキング」…

「食」に関する体験を通じて、「感謝の気持ち」「健全な食生活」を培っていきます。



食育は日々の食卓にあります。

誰かと食卓を囲む時間は心のごちそうです。楽しく、美味しくいただきましょう！

食育クイズの答え

②ピーマン

野口地区では、ハウス栽培の技術で冬でも栽培・収穫することに成功しました！



①鯖（サバ）

黒潮にのって、御坊近海で水揚げされる頃、締まった身と程よい脂肪に！発酵で旨味が変わることから、お寿司に最適です！



③スイカ

名田地区はスイカの名産地です。「ひとりじめ」は小玉スイカ。甘くて美味しく、冷蔵庫に入るサイズが人気です。



令和9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8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 する意思のある方	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 する意思のある方	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	・現代の国語及び言語文化 （古文・漢文除く） ・数学Ⅰ ・小論文 ・面接試験	・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29日（木）～11月5日（木）		12月10日（木）～17日（木）
試験日	11月18日（水）		令和9年1月13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、ホームページ「日高看護専門学校」で検索するか、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6日（日）～12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」の趣旨をご理解いただき、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

マイナ救急で搬送の迅速化

全国的に救急車が病院に到着するまでの時間が増加傾向にあります。救急隊は現場に向かうまでに、通報者との電話で傷病者の情報を収集し時間短縮を図っていますが、通報者が必ず詳細な情報が分かるとは限りません。

傷病者の医療情報（かかりつけ医や持病など）を迅速に把握し、搬送時間を短縮するため、救急現場でのマイナンバーカードの活用が進められています。

この仕組みを利用するには、事前の「健康保険証利用登録」が必要です。万が一に備えた事前の登録と、救急時のマイナンバーカードのご提示にご協力をお願いします。

救急医療情報シート

あらかじめ必要な情報を記入しておくことで、駆けつけた救急隊員が救急情報を速やかに把握でき、迅速で適切な医療活動につなげることができます。

◆入手先 健康長寿課窓口または市ホームページ

◆保管方法 シートに必要な情報を記入し、2つ折りにして冷蔵庫に貼っておいてください。

※お薬と一緒にもらう薬剤情報提供書もあれば、一緒に貼っておきましょう。



市ホームページ

正確に救急隊員や医療機関に情報を伝えられるように、変更点があれば、書き換えておきましょう。

◆問い合わせ 健康長寿課 ☎0738-23-5851 FAX0738-24-2390

「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5日（土）、6日（日）、12日（土）、13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

※当日の申し込みに関しては、午前中に電話で連絡をお願いします。

☎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9年1月4日（必着）**までに請求された場合は、令和8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する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※¹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※²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※²の方
- 令和8年10月1日以降は、※1は約92万円以下、※2は約491万円以下となります。



◆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 10月15日（木） 10：00～11：30、13：00～15：00

※次回以降の日程については、下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）



納期限

今月の納期限は9月30日(水)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(3期)

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9日(水)、30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。

「敬老の日の式典」 「ごぼう健康カラオケステージ」 開催のお知らせ

9月21日は「敬老の日」です。
社会福祉協議会、市では、
長寿と健康を祝して「敬老の
日の式典」と、歌唱を通じて
心身の健康維持を図り、ここ
もから高齢者まで幅広い世代
が音楽を通じて交流し、健康
寿命の延伸とフレイル予防
(栄養・運動・社会参加)に
寄与することを目的に「ごぼ
う健康カラオケステージ」を
開催します。

時 9月21日(月・祝)13時~
場 市民文化会館 大ホール

- 内容** 敬老の日の式典13時~
①表彰「模範市民」「敬老篤行者」
②来賓祝辞・祝電披露
ごぼう健康カラオケステージ

※駐車場に限りがありますの
14時~

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

「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
らす、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(水・祝)日没~
場 市役所庁舎南側
問 社会福祉課
☎0738・23・5520
FAX0738・24・2390

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、困つて
いる方は、どうか一人で抱え
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。



問 社会福祉課
☎0738・23・5520
FAX0738・24・2390

里親制度説明会 「やっおや cafe なでこ」が 開催されます

和歌山県から里親支援の業
務委託を受けている里親支援
センター「なでこ」による
里親制度説明会が開催されま
す。里親についての話や実際
に里親をされている方とお茶を
飲みながらおしゃべりしましょ
う。お気軽にご参加ください。
※お食事処宝庵の美味しいコー
ヒー(500円まで)を先着
5名様にプレゼントします。

時 9月25日(金)13時~15時
場 野天風呂宝の湯「お食事処宝庵」
問 パネル展示
9月7日(月)~25日(金)
市役所1階みやこ姫ロビー
里親支援センター「なでこ」

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
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・5506
FAX0738・24・3255

不燃・大型ごみ を出す日

◇資源ごみ

1日(第1火曜日)

◇小型プラスチックごみ

8日(第2火曜日)

◇燃えないごみ

15日(第3火曜日)

◇燃えない大型ごみ

22日(第4火曜日)

◇小型プラスチックごみ

29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20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

☎0738-23-5506

FAX0738-24-3255

御坊市公式LINEアカウント が便利になります

9月1日(火)から市公式LINEがより便利に使いやすくなります。

変更点

①欲しい情報だけ受け取れる

「受信設定」を行うことで、あなたの興味・関心や年齢、居住地に合わせた情報だけが届きます。

②リッチメニューが便利に

リッチメニューとは、LINEトーク画面の下部に固定で表示されるメニューのことです。子育て・教育情報や各種オンライン予約・申請のページなど、ボタンタップですぐにアクセスできるボタンが増えました。「基本メニュー」、「防災」、「つながる御坊(観光・魅力発信ページ)」のタブに分かれていたので、探している情報が見つけやすくなっています。

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「@gobocity」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

1枚300円
9月16日(水)発売!!
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)徳島県山形市町村振興事業団

納付サービスの 一時的な停止について

eTAXシステムの更改に伴い、「eTAX」と「eTAX」を利用したキャッシュレス納付が次の期間利用できませんのでご注意ください。

サービス停止期間

9月19日(土) 0時から

24日(木) 8時30分まで

停止するサービス

①eTAXを読み取るスマホでの納付
②納付書の「eTAX番号」を入力したATMでの納付
③地方税お支払いサイトからの納付
④Debes等からのダイレクト納付

※コンビニ納付や納付書に記載のバーコードを利用したスマホ決済アプリでの納付は可能です。

問 税務課

☎0738・23・5504

FAX0738・24・2890

秋の全国交通安全運動の実施

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

運動重点是、

○歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進

○夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶

○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



また、9月24日(木)に街頭啓発活動を実施する予定です。

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 ☎0738-23-5506 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6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11日(金)	9:00~12:00 13:00~14:30 日高高校
9月25日(金)	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

事業承継のご相談をお受けします

和歌山県事業承継・引継ぎ支援センターは、国が設置する公的な相談窓口です。

事業の円滑なバトンタッチをサポートし、スムーズな承継を支援します。

毎月、第3火曜日に御坊商工会議所で相談会を開催しています。

相談内容

お気軽にお問い合わせください。秘密は厳守します。

・後継者がいない

・誰かに引き継いでもらいたい

・子どもが後を継ぐ場合の手続きは？

・従業員に会社を任せたい

・新分野への進出を検討したい

料 料

無料

和歌山県事業承継・引継ぎ支援センター

☎073-499-5221

FAX073-499-5224

建築物等の鉄骨の組立て等作業主任者技能講習会開催

時 間 10月14日(水)
10月30日(金)・31日(土)
いずれも9時~

場 所 中紀地域職業訓練センター
日高郡日高町荊木310番地

対 象 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く一部免除有)

料 料 10,000円
(講習時間の一部免除による減額有)

テキスト代 2,700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・CPDPSの申請が可能です。

申・問

中紀技能訓練協会

☎0738-63-1500

FAX0738-63-1501

市民教養講座を開催します

時 間 9月12日(土) 14時~
場 所 市民文化会館 大ホール
講 師 千田 嘉博 先生
(城郭考古学者/名古屋国立大教授・奈良大特別教授)



テーマ 豊臣兄弟の城

対 象 会員チケットを購入した方
(チケットは、市民文化会館、教育委員会で購入可)

問

教育課

☎0738-23-5525

FAX0738-24-0528

『日高地域消費生活相談窓口』から

【令和8年4月1日から、特殊詐欺の手口が10類型から13類型に拡大】

★被害が急増している「ニセ警察詐欺」が独立した手口に!!

★「SNS型投資詐欺、SNS型ロマンス詐欺」も特殊詐欺に位置づけ!!

【特殊詐欺とは】

犯人が、電話やSNS等を通じて、対面することなく信用させる。または関係を深めて信用させ、犯人が指定した預貯金口座への振込、その他の方法により、現金等をだまし取る犯罪(現金等を脅し取る恐喝および隙を見てキャッシュカード等を窃取する(窃盗)を含む)です。

今年に入り、御坊市内でも50代の男性が「ニセ警察詐欺」で309万円の被害にあいました。

【ニセ警察詐欺】

・警察官等をかたり、捜査(優先調査)名目で現金等をだましとる手口です!

★消費者へのアドバイス

- 警察官がお金を要求することはありません。
- 警察官を名乗る電話でも、一度電話を切って最寄りの警察署へ確認しましょう!
- 不安になっても、慌てて個人情報や口座情報を伝えないようにしましょう!
- 一人で判断せず、家族や警察、消費生活センターに相談しましょう!



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で受診してください。

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。



時 9月27日（日）
13時30分～15時30分
歴史民俗資料館 研修室
料 無料
募集人数 先着20名
（小学生以下の方は、保護者の付き添いが必要です）
募集期間 9月5日（土）～26日（土）
申込方法 開館日に電話、または直接窓口
申・問 歴史民俗資料館
（御坊総合運動公園内）
☎ FAX 0738・23・2011
（開館日 火・木・土・日曜日・国民の祝日）



体験教室 参加者募集！
輪ゴム鉄砲を作ってみよう！

災害時生活用水協力井戸の
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る「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い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。

申・問 危機管理課
☎ 0738・23・5528
FAX 0738・52・7036



自衛隊採用試験案内

募集種目	資格	受付締め切り（必着）	試験日
2等 陸・海・空士	18歳以上 33歳未満の方	11月2日（月）まで	Web試験 11月12日（木）～14日（土） 口述・身体検査 11月21日（土）
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	9月15日（火） ～11月20日（金）	Web試験（一次） 11月29日（日） ～12月1日（火）
予備自衛官補	〔一般〕 18歳以上 52歳未満の方	9月10日（木）まで	Web試験 9月23日（水）～25日（金） 口述・身体検査 10月3日（土）

※Web試験に関しては受験者自ら選択する1日

◆受験料 無料

◆問い合わせ 自衛隊御坊地域事務所 ☎0738-23-0020
（御坊市湯川町小松原410-1 丸仁第一ビル1階）

第65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ぼう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29回 写真展	9月11日(金) 9:00~17:00 12日(土) // 13日(日) 9:00~16:00	中央公民館 3階 大会議室
洋画サークル 虹 作品展	9月11日(金) 9:00~17:00 12日(土) // 13日(日) 9:00~16:00	中央公民館 3階 研修室3
南紀カメラクラブ 第72回 写真展	9月18日(金) 9:00~17:00 19日(土) // 20日(日) 9:00~16:00	中央公民館 3階 研修室3
青峰会 第41回 書道展	9月18日(金) 9:00~17:00 19日(土) // 20日(日) 9:00~16:00	中央公民館 3階 大会議室
御坊裏千家竹露会 御坊市文化祭 協賛茶会	9月27日(日) 9:00~16:00	中央公民館 2階 和室・実習室

◆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



社会生活基本調査ご協力をお願い

総務省統計局（和歌山県）では、10月20日を基準日として「社会生活基本調査」を実施します。

この調査は、わたしたちが1日のうちどのくらいの時間を仕事、家事、地域での活動などに費やしているかや、過去1年間の自由時間にどのような活動を行ったかについてお聞きするものです。結果は、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進、少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料として活用されます。

9月から10月にかけて、対象に選ばれた世帯へ調査員が訪問しますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

※スマートフォンやパソコンからも回答できます。

◆問い合わせ 和歌山県調査統計課 ☎073-441-2388

FAX073-441-2386



今すぐできる地震対策 家具固定と感震ブレーカー

いつ起こるか分からない巨大地震。

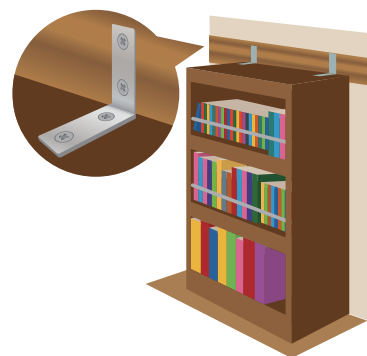
皆さんの家の中は、地震が来ても「安全」と言い切れますか？

地震による負傷の多くは「家具の転倒」が原因です。また、「通電火災」は、大切な住まいを一瞬で奪ってしまいます。

命を守るために必要なのは、「家具を倒さないこと」と「電気を自動で止めること」です。今すぐできる、我が家の防災対策を始めましょう。

「家具固定」で逃げ道を確保しよう！

地震の際、家具は倒れて避難経路をふさぐだけでなく、あなたや家族を傷つける「凶器」にもなります。寝室と出入り口には物を置かないなど、まずは、万が一倒れても体に当たらないよう、家具の配置を見直しましょう。タンスや本棚は、必ず転倒防止対策を施しましょう。家具を固定する場合はL字金具やワイヤーでの固定が効果的です。壁にネジ止めできない場合は、突っ張り棒や粘着マットを併用し、家具を壁にしっかり固定してください。



「感震ブレーカー」で通電火災を防ごう！

地震で停電しても、復旧時に再通電することで、倒れたヒーターや照明などから火災が発生することがあります。感震ブレーカーは、揺れを感知すると自動的に電気を遮断し、電気火災のリスクをゼロに近づけることができます。

【感震ブレーカーの種類】

分電盤型：家全体の電気を確実に遮断（確実性が高い）

コンセント型：特定の家電のコンセントに挿すだけ（手軽）

簡易型：重りやバネでブレーカーのレバーを落とす（安価）



※市では要配慮者世帯を対象に「家具固定金具の取り付け」と「感震ブレーカーの設置」に補助金制度を設けています。

詳しくは右の二次元コードから市ホームページをご確認いただくか、危機管理課までお問い合わせください。



家具転倒防止金具
取付事業補助金



感震ブレーカー
設置事業補助金

自宅の防災対策に関するアンケート

市では現在、市民の皆様の「防災対策の実態」を把握するためのアンケートを実施しています。

皆さんの回答をもとに、市として今後どのような対策や支援ができるのかを検討します。ぜひご回答ください。（回答期間は9月末まで）



アンケート

みんなのサロン

おかあさん、あのね…



いしもと れいか ちゃん (6さい)

ママ、おいしいごはんをつくってくれてありがとう！いつもかわいい髪の毛にくっついてくれてありがとう！うれしー！また、いっしょにうんどうこうえんにいきたいよ！❤️

おとうさん、あのね…



かきうち ぶんた くん (6さい)

パパ、いっつもいっしょにゲームしてくれてありがとう！パパ、いっつもいっしょにおふろはいつまでかありがとう！いっつもいっしょにねてくれてありがとう！いっつもあしごがんばってくれてありがとう！❤️

たんぼぼ保育園の巻

プロサッカー選手になりたい！



ぼくの夢は、プロサッカー選手になることです。きっかけは、昔、プロのサッカーを観たときにかっこいいと思ったからです。初めてサッカーをしたとき、とても面白かったです。今は、サッカークラブに入っています。やっぱりサッカーは楽しいし、面白いです。子どものうちが一番成長すると思うので、たくさん練習して、技術を高めたいです。これからも頑張ります！

ぼくの夢 わたしの夢



こじ ゆうき
名田 悠幹 さん
小西 悠幹 さん
名田 小学校 6年

セルマの花まるエッセイ

パンダについて

最近、日本のパンダは中国に帰りました。私もパンダを見たかったので、このニュースを聞いて本当に悲しかったです！でも、前回アメリカに旅行した際、私の地元であるジョージア州に、また近いうちにパンダがやってくると聞きました！

パンダたちが行く動物園の名前は「ズーアトラント」といい、ジョージア州で有名な動物園です。以前、中国はルンリンとヤンヤンを25年近くにわたって託してくれており、2頭の間には7頭の子供が生まれました！

新しくやってくる2頭のパンダの名前は、ピンピンとフーシアンです。彼らは10年間の協定でアトラントに滞在することになっていますが、いつ到着するかはまだ決まっています。

私の友達がこの動物園の従業員なのですが、彼女もパンダたちの到着をめちゃくちゃわくわくして待っています！次にアメリカへ旅行する際には、パンダに会いに行けたらいいなと思っています！



【以前ズーアトラントにいたパンダ】

図書館だより

おすすめ花まる本



一般書

劇場という名の星座 (集英社)

おかわ ようこ
小川 洋子 著

白杖の父が遺した「屋根の上のヴァイオリン弾き」のパンフレットには、新人案内係からの手紙が挟まれていて…。「ホタルさんへの手紙」など、帝国劇場を舞台にした豊穡な物語、全8編を収録する。『すばる』掲載を単行本化。

新着図書

『それ、全部腸の話です。』 いちよう よしこ 胃腸 良子 著 (医学)
『お酢推すレシピ』 いわま あきこ 岩間 明子 著 (料理)
『本屋大賞公式ファンブック』 日本能率協会マネジメントセンター編 (作家論)
『祈りのカルテ』 ちねん みきと 知念 実希人 著 (大活字本・小説)

児童書

あわてるな! みずはこわいぞあぶないぞ! (岩崎書店)

きよなが な ほ
清永 奈穂 文・監修

川や海、プールでの水の事故、水害から身を守るために、子ども自身ができること、家族で心しておきたいことなど、ふだんからやっておきたいことを紹介します。カバーそでに切り取って書き込む「家族の命を守るメモ」付き。

新着図書

『あっぱっぱーちゃん』 おおの たろう 作 (絵本)
『ぼくらがやりたい10のこと』 工藤 純子 作、イシヤマアズサ 絵 (物語)
『こちらまほう学校じむ室です』 こまつ あやこ 作、モカ子 絵 (物語)
『子どもだけでつくれるわくわく和菓子』 はら あきこ 原 亜樹子 著 (生活)

9月のイベント

ちびっこ工作教室 9月
「パクパクおやこうさぎ」

日時：9月19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(水)～

9月のイベント

図書館ミニゲーム会
「犯人は踊る」

日時：9月20日(日) 10:30～11:00

場所：中央公民館2階 和室

対象：8歳～大人

定員：先着8名

申込：右の二次元コードから

申込開始：9月2日(水)～



イベント報告

前回のちびっこイベント
「キラキラふうりん」

夏の絵本の読み聞かせを聞いたあと、きれいに飾り付けをした風鈴をつくりました。

うちわであおぐとキラキラきれいな音がしました。



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ずりします。

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(水)～本がなくなるまで

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			

※●で囲んだ日が休館日です。
※♡で囲んだ日が新着図書日です。

0歳からのおはなし会

ごぼうおはなしの会

毎週日曜日10:00～

中央公民館2階研修室

泉のひろば

9月5日(土) 13:30～

中央公民館2階和室



市長メッセージ

備えを力に、地域を守る。
塩屋分団、全国へ！

9月は「防災月間」です。厳しい暑さの中、7月28日に発生した「令和8年熊本地震」は、最大震度7を観測し、今もなお多くの方が不自由な避難生活を余儀なくされるなど、甚大な被害をもたらしています。被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

近い将来、高い確率で南海トラフ地震の発生が予測されている本市にとっても、大地震は決して他人事ではありません。本市でも「7.18水害」を教訓に7月18日を「避難を考える日」としてありますが、今一度、命を守る「備え」の重要性を強く実感しています。

「備え」とは、市が進める避難所整備などの防災対策事業や、市民の皆さんが各家庭で行う食料備蓄・避難場所の確認ではありません。いざという時、現場で最も頼りになるのは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という尊い使命感のもと、昼夜を問わず献身的に活動して下さる「消防団」の存在です。日々の訓練を通じて地域の防災力を高めてくれるすべての消防団員の皆さんに、心より深く感謝申し上げます。

さて、その消防団の皆さんが、私たちに大きな勇気

と感動を与えてくれる素晴らしい快挙を成し遂げてくれました。

7月26日に開催された「第31回和歌山県消防操法大会」において、本市代表の「御坊市消防団塩屋分団」が小型ポンプ操法の部で見事優勝を果たしたのです。私も現地へ足を運び、全力で声援を送る中で、この喜ばしい瞬間に立ち会うことができました。猛暑の中、過酷な訓練に励み、本番で見せてくれた息の合った素早く正確な動き。仲間との強い絆を信じて掴み取った10年ぶり2度目の全国大会への切符は、市民全体の大きな安心と誇りです。

現在、市役所庁舎1階ロビーにおいて、塩屋分団の厳しい練習風景から県大会優勝の歓喜の瞬間までをまとめた映像を上映しています。来庁された際には、団員の皆さんの頼もしく真剣な表情をぜひご覧ください。

「全国でも素晴らしい成績を目指します」と力強く語ってくれた塩屋分団長。10月31日に東京で開催される「第31回全国消防操法大会」へ羽ばたく選手たちを、市民の皆さんも温かく応援してください。

健康で、明るく、楽しく、前向きに、笑顔があふれるまちづくり。その基盤となる「地域の備え」を力強く支え、全国へと挑む塩屋分団に心からのエールを送ります。がんばれ、塩屋分団！

御坊市長 みうら げんご 三浦 源吾

広告

その人らしい暮らしをサポート

社会医療法人 黎明会

ケアプランきたで・和佐の里

☎0738-52-5217 8:30～17:30(月～土) 休業日 日曜・年末年始(12/31～1/3)

お気軽に
ご相談ください。



友だち
募集中

会
員
募
集

働く楽しみ いきがいつくり！あなたの笑顔みたくから。

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 73.8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

女性会員も活躍中！



事業主の皆様・ご家庭の皆様
さまざまなお仕事引き受けています。
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)



日高新報電子版

月額
税込

1,500円

まずは 2週間の無料試読を！

《日高新報(紙版)を購読されている方は+500円で閲覧できます！》

お問い合わせ 日高新報社 TEL 0738-24-0077まで



お申し込み
は
コチラ

日高新報HPからも
お申し込み
いただけます