年中みかんのとれるまち

広報 みはま

Public Relations Mihama

10
October
2026
No.690



笑顔がいっぱい交流会！



梓川・ふれあい交流会

～御浜町の児童のみなさんが梓川を訪問しました！～
令和８年度　梓川・御浜ふれあい交流会

町と友好親善提携を結んでいる長野県松本市梓川地区において、８月５日（水）～７日（金）までの３日間で、小学生同士のふれあい交流会を開催しました。

町からは、15名の小学５・６年生が参加し、同学年の梓川児童16名に迎えられて、計31名の児童たちが連日の猛暑に負けず元気に交流を深めました。

● 主な交流会日程 ●

1日目
- 対面式
- 国宝･松本城見学（外観）
- 松本市立博物館見学
- ビンゴゲーム

2日目
- 上高地散策
- バーベキュー、花火

3日目
- 松本まちめぐり
- 味噌蔵見学
- 解散式

1日目

～対面式～



対面式では、１人ずつ順番に御浜町の名所や特産品について発表しました

～国宝・松本城～



青空に映える松本城は壮観でした

～松本市立博物館～



展示物や資料を見て、松本市の歴史について学びました







～夕食・ビンゴゲーム～

梓川の特産品が当たるビンゴゲームを楽しみました

2日目



～上高地～



天気も良く、詳しいガイドを聞きながら上高地の自然を満喫しました

～バーベキュー・花火～

誰の花火が１番長く続くのかを競ったりして、みんなで楽しみました





3日目

～松本まちめぐり～





暑い中、雑貨屋巡りを楽しんだり、ソフトクリームを食べて休憩するなど各々の時間を過ごしていました

～味噌蔵見学～



～解散式～



石井味噌で昼食と解散式を行った後、御浜町へ向けて帰路につきました

来年度は、御浜町でふれあい交流会を開催する予定です。

†問い合わせ先†　教育委員会 生涯学習係（☎２－３１５１）

第10回御浜町総合防災訓練を実施します

南海トラフを震源とする大地震の発生を想定し、地震･津波の被害を最小限にとどめるため､「地域の災害特性」「迅速な災害対応」「関係機関との連携」「住民参加」の４つの視点を基本に各種実践的な訓練を実施します。発災後に迅速かつ的確に災害対応を実施できるよう、初動対応を検証・確認するため皆様のご協力をよろしくお願いします。

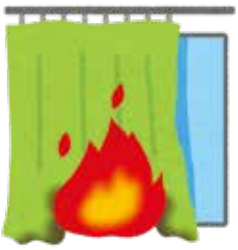




【訓練日時】 11月15日（日）９：00～
【場　　所】 町内全域
【訓練項目（予定）】 避難訓練・避難所運営訓練・避難所での多職種連携訓練 等
※総合防災訓練の詳細につきましては、広報11月号にてお知らせします。

冬季は火災に気を付けましょう！

これからの季節は、空気の乾燥や暖房器具などにより火災の発生リスクが高まります。昨年は全国的に大規模な山火事が相次ぎ、町内においても火災が発生しています。ご家族やご近所とも火災予防対策を話し合うなどして火災が起きないよう心がけましょう。



- 調理中など火を使っているときは近くを離れないようにしましょう。
- 火災原因の上位となっているのがたばこの不始末です。寝たばこや吸い殻のポイ捨ては絶対にやめましょう。
- 暖房器具の周りに燃えやすいものを近づけないようにしましょう。
- 配線周りのホコリなどに引火して火災が発生する可能性もあります。コンセント周りは定期的に掃除をしましょう。たこ足配線も控えるようにしてください。

林野火災警報・林野火災注意報について

令和７年２月に岩手県大船渡市で発生した大規模な林野火災を受け、林野火災の予防を目的として令和８年１月１日より「林野火災警報・林野火災注意報」の運用が始まりました。林野火災の予防上危険な気象状況となった場合は、「林野火災警報」「林野火災注意報」が発令され、火の使用制限がかかります。

※詳しくは、熊野市ホームページ内に熊野市消防本部が掲載している「林野火災警報・林野火災注意報の運用開始について」のお知らせをご覧ください

解説ページ（熊野市消防本部）

†問い合わせ先†　総務課 防災係（☎３－０５０５）

役場庁舎の電話が一時不通となります

役場庁舎の電話回線工事に伴い、右記の時間帯において、役場庁舎への電話が一時的に不通となります。

工事中は、代替電話を設置しますので、お急ぎの場合は代替電話番号へお電話ください。

皆さまにはご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■ 不通となる日時

10月17日（土）13：00から２～３時間程度

■ 代替電話番号

０９０－７６０９－００４６

※工事の進捗状況により、不通となる時間が予告なく延長される場合があります。あらかじめご了承ください。

†問い合わせ先†　総務課 総務係（☎３－０５０５）

結核・肺がん・各種がん検診のお知らせ

健康ポイント対象事業です



200ポイント

結核・肺がん検診

事前申込みは不要です。今年度最後の結核・肺がん検診ですので未受診の方は受診してください。

日　程	会　場	時　間	方　法	対　象	自己負担
10月16日（金）	志原公民館	９：30 ～ 10：30	胸部Ｘ線	検診当日 満40歳以上	300円 ※結核は無料
	上市木公民館	10：45 ～ 11：30			
	下市木公民館	13：00 ～ 14：00			
	中央公民館 駐車場 （郵便局横）	14：20 ～ 16：00			
10月17日（土）	福祉健康センター	９：00 ～ 11：00			

今年度　最終！
前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査は受診しましたか？

各種がん検診

【日　程】 11月3日（火・祝）　【申込締切日】 10月23日(金)　【場　所】 福祉健康センター

検 診 名	方　法	時　間	対　象	自己負担
胃がん検診	胃部Ｘ線検査	８：00 ～ 10：00	検診当日満 40 歳以上	1,400 円
大腸がん検診	便潜血検査（検便提出）	８：00 ～ 11：00 13：00 ～ 14：00	検診当日満 40 歳以上	600 円
前立腺がん検診	採血ＰＳＡ検査	９：00 ～ 11：00	検診当日満 40 歳以上	600 円
乳がん検診	乳房Ｘ線検査 （マンモグラフィ）	９：00 ～ 11：00 13：00 ～ 14：00	検診当日満 40 歳以上	1,800 円
子宮頸がん検診	視診・頸部細胞診・内診	13：00 ～ 14：00	検診当日満 20 歳以上	1,300 円
肝炎ウイルス検査	採血（Ｂ型・Ｃ型）	９：00 ～ 11：00	検診当日満 40 歳以上 町検診で初めての方に限る	700 円

○ 70 歳以上及び生活保護受給者の方は無料です。ただし、大腸がん検診のみ採便容器代（300 円）が必要となります。

†申込み・問い合わせ先†　健康福祉課 健康づくり係（☎３－０５１１）

みんなですっきりウォーキング教室

健康ポイント対象事業です
200ポイント

【第１回】
10月31日（土）９：30 ～ 11：30
〇場所　福祉健康センター周辺（約2.7km）
【第２回】
11月14日（土）９：30 ～ 11：30
〇場所　阿田和公民館周辺（約1.8km）
【内　容】 ウォーキング、軽い運動
※各回30分前から受付、血圧測定、体組成測定（希望者）
【対　象】 運動制限のない18歳以上の町民（上記の距離を自力で歩ける方）
・親子で参加（小学１年生以上）も大歓迎！
・治療中の方は、主治医にご相談ください。
【講　師】
合同会社High-Five
健康運動指導士
杉浦 資史 氏



【参 加 費】 無　料
【定　員】 先着20名
【持 ち 物】 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装、ヨガマット（あれば）
【申　込】 下記申込フォームまたは電話（３－０５１１）
【申込期限】 10月23日（金）まで
【そ の 他】 できるかぎり２回ともご参加ください。雨天決行。雨天の場合屋内シューズも持参してください。



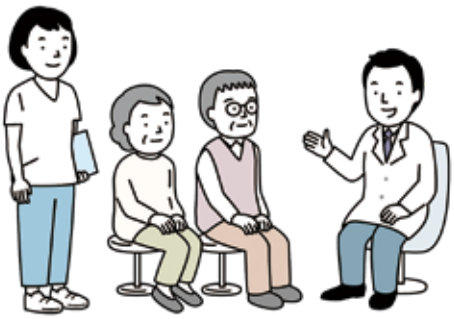
【申込フォーム】

†申込み・問い合わせ先†　健康福祉課 健康づくり係（☎３－０５１１）

いきいき健康測定会の参加者募集

65歳以上の町民の方を対象に、下記の内容で実施します。測定後はきなん宛 理学療法士の稲守伸二郎氏による測定結果の見方の説明と、家でもできる運動の実技指導を受けられます。更に希望者は骨密度、血管年齢チェックが受けられます。普段着のまま無理なくできる測定です。

【開催日】 10月29日（木）
【場　所】 福祉健康センター
【対象者】 65歳以上の町民
【定　員】 20名　無料
【締　切】 10月16日（金）



午　前　９：30 ～ 11：00
午　後　13：30 ～ 15：00
身長、体重、握力、５m歩行、開眼立上がり、5回立上がり、体組成計（内臓脂肪レベル、足の筋肉量、肥満度等）

午　前　11：00 ～ 11：30
午　後　15：00 ～ 15：30
骨密度・血管年齢チェックなど
※希望者のみ
※骨密度・血管年齢チェックのみはできません
※明治安田生命による実施です
・事前に予約が必要です。予約時に午前、午後を選んでください。

†問い合わせ先†　健康福祉課 地域包括支援係（☎３－０５１４）

秋～冬に実施する65歳以上の高齢者対象の定期予防接種

インフルエンザ予防接種

● **標準接種期間**　**令和８年10月１日～令和９年１月31日**
※各医療機関によって実施期間が異なります。

● **自 己 負 担**　接種医療機関、施設の嘱託医により自己負担額が異なります。
・紀南医師会所属医療機関**1,500円**　・新宮医師会所属医療機関**2,000円**
※生活保護受給者及び境界層該当者は無料。

● **町内の実施医療機関**

医療機関	連　絡　先	実施期間
尾呂志診療所	☎４―１０１４ ※予約は10月１日～（窓口または電話）	10月1日(木)～1月29日(金)
谷口クリニック	☎２―４３３３　※予約は直接受付窓口にて	10月13日(火)～12月19日(土)
西久保内科クリニック	☎３―１１５５ ※予約は10月１日～（窓口または電話）	10月26日(月)～1月30日(土)
まつうらクリニック	☎３―０１５０	10月２日(金)～１月30日(土)
紀南病院（内科外来）	☎２―１３３３ ※予約は、内科外来窓口または電話（14～17時）	10月1日(木)～1月29日(金)

新型コロナ予防接種

● **標準接種期間**　**令和８年10月１日～令和９年１月31日**
※各医療機関によって実施期間が異なります。

● **自 己 負 担**　**4,500円**　※生活保護受給者及び境界層該当者は無料。

● **町内の実施医療機関**

医療機関	連　絡　先	実施期間
尾呂志診療所	☎４―１０１４ ※予約は10月１日～（窓口または電話）	10月1日(木)～1月29日(金)
西久保内科クリニック	☎３―１１５５ ※予約は10月１日～（窓口または電話）	10月26日(月)～1月30日(土)
紀南病院（内科外来）	☎２―１３３３ ※予約は、内科外来窓口または電話（14～17時）	10月1日(木)～1月29日(金)

● 対 象 者　接種時の年齢が65歳以上で、町内に住所を有する方。また、町内に住所を有する60歳以上65歳未満の方で、心臓･腎臓･呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重度の障害のある方も対象です。

● 接種回数　各予防接種について年度内1回のみ

● 持 ち 物　接種記録をしておくもの（健康手帳等）、マイナ保険証又は資格確認証、自己負担額
※健康手帳をお持ちでない方は、健康福祉課健康づくり係にて発行します。

【その他注意事項】

・南牟婁郡、熊野市、新宮市以外の医療機関で接種を希望される方は、事前に役場健康福祉課までご連絡ください。

・この予防接種は、本人が希望する場合に行うものです。接種の必要性や副反応を理解した上で、体調の良い日に受けてください。

†問い合わせ先†　健康福祉課 健康づくり係（☎３－０５１１）

高額療養費制度が見直されました

高額療養費制度は１か月に支払った医療費が一定額を超えたとき、その超えた分が払い戻される制度です。

令和８年８月診療分から見直しが行われ、月ごとの自己負担限度額の見直しに加え、新たに「年間上限」（**※１**）が設けられました。

また、長期療養者への配慮として、「多数回該当」（**※２**）の金額は据え置きとなりました。

70歳未満

令和８年**７月診療分まで**

所得区分		自己負担限度額（月額）
ア	基礎控除後の所得901万円超	252,600円＋（医療費−842,000円）×1% 【多数回該当140,100円】
イ	基礎控除後の所得600万円超901万円以下	167,400円＋（医療費−558,000円）×1% 【多数回該当93,000円】
ウ	基礎控除後の所得210万円超600万円以下	80,100円＋（医療費−267,000円）×1% 【多数回該当44,400円】
エ	基礎控除後の所得210万円以下	57,600円 【多数回該当44,400円】
オ	住民税非課税世帯	35,400円 【多数回該当24,600円】

令和８年**８月診療分から**

所得区分		自己負担限度額（月額）	年間上限額
ア	基礎控除後の所得901万円超	270,300円＋（医療費−901,000円）×1% 【多数回該当140,100円】	1,680,000円
イ	基礎控除後の所得600万円超901万円以下	179,100円＋（医療費−597,000円）×1% 【多数回該当93,000円】	1,110,000円
ウ	基礎控除後の所得210万円超600万円以下	85,800円＋（医療費−286,000円）×1% 【多数回該当44,400円】	530,000円
エ	基礎控除後の所得210万円以下	61,500円 【多数回該当44,400円】	530,000円 （※3）
オ	住民税非課税世帯	36,900円 【多数回該当24,600円】	290,000円

70歳～74歳

令和８年**７月診療分まで**

所得区分		世帯合算（外来と入院）	
		個人（外来）	
現役並み所得者Ⅲ	課税所得690万円以上	252,600円＋（医療費−842,000円）×1% 【多数回該当140,100円】	
現役並み所得者Ⅱ	課税所得380万円以上690万円未満	167,400円＋（医療費−558,000円）×1% 【多数回該当93,000円】	
現役並み所得者Ⅰ	課税所得145万円以上380万円未満	80,100円＋（医療費−267,000円）×1% 【多数回該当44,400円】	
一般	課税所得145万円未満	18,000円 【年間上限】144,000円	57,600円 【多数回該当44,400円】
低所得Ⅱ	住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	住民税非課税世帯（年金収入約80万円以下など）		15,000円

令和８年**８月診療分から**

所得区分		世帯合算（外来と入院）		年間上限額
		個人（外来）		
現役並み所得者Ⅲ	課税所得690万円以上	270,300円＋（医療費−901,000円）×1% 【多数回該当140,100円】		1,680,000円
現役並み所得者Ⅱ	課税所得380万円以上690万円未満	179,100円＋（医療費−597,000円）×1% 【多数回該当93,000円】		1,110,000円
現役並み所得者Ⅰ	課税所得145万円以上380万円未満	85,800円＋（医療費−286,000円）×1% 【多数回該当44,400円】		530,000円
一般	課税所得145万円未満	22,000円 【年間上限】216,000円	61,500円 【多数回該当44,400円】	530,000円 （※3）
低所得Ⅱ	住民税非課税世帯	11,000円 【年間上限】96,000円	25,700円 【多数回該当24,600円】	290,000円
低所得Ⅰ	住民税非課税世帯（年金収入約80万円以下など）	8,000円	15,700円	180,000円

※１　８月から翌年７月までに支払った医療費の自己負担額合計が年間の上限額を超えた場合に差額分が支給されます。

※２　直近12ヶ月以内に３回以上高額療養費に達した場合は４回目から適用されます。

※３　一部41万円の場合があります。

詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。

後期高齢者

令和８年**７月診療分まで**

所得区分		世帯合算（外来と入院） 個人（外来）	
現役並み所得者Ⅲ	課税所得690万円～	252,600円＋（医療費－842,000円）×1%【多数回該当140,100円】	
現役並み所得者Ⅱ	課税所得380万円～	167,400円＋（医療費－558,000円）×1%【多数回該当93,000円】	
現役並み所得者Ⅰ	課税所得145万円～	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%【多数回該当44,400円】	
一般Ⅱ	課税所得28万円～世帯内に被保険者が1人…「年金収入」＋「その他の合計所得金額」が200万円～世帯内に被保険者が2人以上…「年金収入」＋「その他の合計所得金額」の合計が320万円～	18,000円	57,600円【多数回該当44,400円】
一般Ⅰ	住民税課税世帯で3割・2割に当てはまらないかた		
低所得Ⅱ	住民税非課税で低所得Ⅰ以外のかた	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	住民税非課税世帯のうち世帯員の各所得が0円となるかた（年金収入約80万円以下など）		15,000円

令和８年**８月診療分から**

所得区分		世帯合算（外来と入院） 個人（外来）		年間上限額
現役並み所得者Ⅲ	課税所得690万円～	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%【多数回該当140,100円】		1,680,000円
現役並み所得者Ⅱ	課税所得380万円～	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%【多数回該当93,000円】		1,110,000円
現役並み所得者Ⅰ	課税所得145万円～	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%【多数回該当44,400円】		530,000円
一般Ⅱ	課税所得28万円～世帯内に被保険者が1人…「年金収入」＋「その他の合計所得金額」が200万円～世帯内に被保険者が2人以上…「年金収入」＋「その他の合計所得金額」の合計が320万円～	22,000円【年間上限】216,000円	61,500円【多数回該当44,400円】	530,000円
一般Ⅰ	住民税課税世帯で3割・2割に当てはまらないかた			410,000円
低所得Ⅱ	住民税非課税で低所得Ⅰ以外のかた	11,000円【年間上限】96,000円	25,700円【多数回該当24,600円】	290,000円
低所得Ⅰ	住民税非課税世帯のうち世帯員の各所得が0円となるかた（年金収入約80万円以下など）	8,000円	15,700円	180,000円

詳しくは三重県後期高齢者医療広域連合ホームページをご確認ください。

†問い合わせ先†　住民課 保険年金係（☎３－０５１２）

御浜町中央公民館
アメニティースタッフの募集について

中央公民館アメニティーホールで行うイベント（コンサート・演劇等）の企画運営に携わっていただくボランティアスタッフを新たに募集しています。舞台に関する専門的な知識がなくても大丈夫ですので、一緒にイベントを盛り上げましょう。

【応募要件】
- 町内在住で高校生以上の方
- イベント運営に興味のある方

【応募方法】 中央公民館で配布している申込書に必要事項をご記入のうえ、提出してください。

随時募集していますので申込締切はありませんが、12月６日（日）開催の「宮沢和史コンサート」の運営に参加されたい場合は、お早めにお申し込みください。



†問い合わせ先†　教育委員会 生涯学習係（☎２－３１５１）

美し国三重市町対抗駅伝ランナーを募集します

三重県内で毎年開催されている『美し国三重市町対抗駅伝』ですが、今年度は、『三重県誕生150周年記念　美し国三重市町対抗駅伝』として、令和９年２月21日（日）に開催されます。

対象選手は小学生～高校生、コースは四日市市～津市に変更となります。

御浜町の『たすき』をつなげるよう、みなさまのご協力をお願いいたします。

【コース】　四日市ドーム（四日市市）
～三重大学（津市）10区間30.9km

１区　1.2km小学生女子	６区　4.8km高校生女子
２区　2.0km小学生男子	７区　5.2km高校生男子
３区　2.7km中学生女子	８区　2.5km中学生女子
４区　3.0km中学生男子	９区　2.7km中・高校生女子
５区　3.9km中学生男子	10区　2.9km中・高校生男子

【応募対象】

・令和８年12月１日現在、保護者又は本人が御浜町に居住している方。
・小学校及び中学校在学時に保護者が、御浜町に居住していた方。

※小学生については、５年生・６年生とする。

【募集人員】

小学生男子：２名
小学生女子：２名
中学生男子：４名～６名
中学生女子：４名～６名
高校生男子：２名～４名
高校生女子：２名～４名

※ランナー募集について、詳細は下記へお問い合わせください。



†問い合わせ先†　教育委員会 生涯学習係（中央公民館）（☎２－３１５１）

スポーツの秋！ スポーツ協会会員募集！！

御浜町スポーツ協会とは？

町内各種スポーツ団体の連携を図り、町民のスポーツ及びレクリエーションの振興を図るとともに、青少年の健全育成に寄与することを目的とした協会です。

現在、御浜町スポーツ協会は、剣道・ボウリング・インディアカ・グラウンドゴルフ・ママさんバレーボール・ソフトバレー・卓球・パラスポーツといったさまざまな団体が所属し、活動しています！

新規会員の募集、ご質問・参加申込みは、下記のお電話番号にお問い合わせください。

新規会員募集中の団体は、下記のとおりです。

種　目	曜　日	時　間	場　所	備　考
グラウンドゴルフ①	月・木	9：30 ～ 11:30	寺谷総合公園　多目的グラウンド	用具一式：有
グラウンドゴルフ②	水	9：30 ～ 10:30	寺谷総合公園　多目的グラウンド	用具一式：有
グラウンドゴルフ③	金	9：30 ～ 11:30	寺谷総合公園　多目的グラウンド	用具一式：有
剣道	水	19：30 ～ 21:00	下市木公民館	初心者・再開者大歓迎！
ママさんバレー	木	19：30 ～ 21:30	阿田和中学校　第１体育館	初心者大歓迎！見学：可
インディアカ①	水	19：00 ～ 22:00	御浜小学校　体育館	初心者大歓迎！見学：可
※インディアカ②	金	19：30 ～ 21:30	御浜小学校　体育館	初心者大歓迎！見学：可
※インディアカ③	金	19：30 ～ 21:30	御浜小学校　体育館	初心者大歓迎！見学：可
インディアカ④	金	19：30 ～ 21:30	御浜中学校　体育館（アリーナ）	初心者大歓迎！見学：可

※御浜小学校で金曜日に活動しているインディアカチームは２チームあります。

†問い合わせ先†　教育委員会 生涯学習係（中央公民館）（☎２－３１５１）

魅力ある学校づくりに向けて　Vol.8

教職員対象の「統合小中学校の基本設計に係る説明会」を開催しました。

８月５日(水)、役場くろしおホールにおいて、町内小中学校の教職員を対象に、統合小中学校の基本設計に係る説明会を開催しました。

説明会では、統合小中学校の設計業務を請け負う株式会社石本建築事務所名古屋オフィスの担当者から、これまで設計に携わった数多くの学校建築の事例紹介および、将来の利用者である子どもたちや教職員の意見を設計の参考とするために児童生徒対象のワークショップや教職員対象のヒアリングを実施すること、今後の設計スケジュール等について説明した後、「御浜町の学校づくりで大切にしたいこと」について説明を行いました。

【御浜町の学校づくりで大切にしたいこと】

- 御浜町の自然や風景・資源を活かした校舎づくり
- ９学年が集まる場と学年ごとの違いを大切にする
- 共用空間が学びの場となる
- 児童生徒数の変化に応じた教室づくり　等

†問い合わせ先†　教育委員会（☎3-０５２６）

そして、９月から全４回開催予定の「子どもたちと一緒に学校を考えるワークショップ」については、児童生徒が一緒になって魅力のある学校を作っていくという体験を通じて、地域や学校への愛着を育みたいという想いを込めたワークショップであるということをお伝えし、教職員へもご理解・ご協力をお願いしました。

ワークショップには、統合対象の各小中学校から児童生徒代表５名程度が参加する予定です。

次回は、このワークショップの様子等をご紹介する予定ですので、楽しみにお待ち下さい。



教職員対象の説明会の様子



新校舎のイメージ図

御浜町文化財だより　Vol.10

六十六部廻国塔（ろくじゅうろくぶかいこくとう）

「六十六部（ろくじゅうろくぶ）」とは、法華経を66部書写し、日本全国66ヶ国の霊場に１部ずつ奉納するために巡礼した修行者のことで、人々の平安や五穀豊穣、祖先の供養などを願うために数年をかけて全国を巡礼しました。室町時代以降、特に江戸時代には盛んに行われ、数万の人々が実践したとも言われており、無事に巡礼を達成できた記念や供養のために「六十六部廻国塔」が各地に建立されました。

御浜町には、文政４年（1821）に建立された「六十六部廻国塔」が神木の杉山地区にあり、願主として光善の名が刻まれております。神木出身の光善は、全国66ヶ国の廻国を無事達成することができ、それを記念するため廻国塔が建立されました。

廻国塔には、大阪や紀州、常陸（ひたち）（現在の茨城県）、美作（みまさか）（現在の岡山県北部）の人たちの名前が刻まれており、光善が全国を巡礼したときの協力者とされております。

光善は、子孫にこの廻国塔を「代々祀るように」との言葉を遺しました。その言葉通り200年以上経った今でも丁重に祀られております。道端にひっそりと佇んでいますが、江戸時代の巡礼の歴史を窺い知ることができる貴重な文化財の一つです。



神木杉山地区にある「六十六部廻国塔」

文：御浜町文化財調査委員　辻　頼人

簡単 ヘルシーレシピ ～+(プラス) ベジタブル～

さつまいものポタージュ

1人分…エネルギー：86kcal、たんぱく質：2.2 g、脂質：2.2g、塩分：0.7g

さつまいもに含まれているビタミンCは、加熱によって失われにくい特徴があります。また、食物繊維が多く含まれ、整腸作用があるヤラピンという成分も含まれています。さつまいもの皮には抗酸化作用のあるアントシアニンを含むので皮つきのまま食べるのもおすすめです。



材料（4人分）

- さつま芋 …… 150g
- 玉ねぎ …… 50g
- 水 …… 300 mL
- 牛乳 ……200 mL
- コンソメ …… 1 ヶ
- 塩こしょう …… 少々
- 乾燥パセリ …… 少々

作り方

1. さつま芋はよく洗い、皮つきのまま薄いいちょう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2. ①､水を鍋に入れ､火にかける。沸騰したら蓋をして弱火にし､さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
3. ②の粗熱を取り、ブレンダーにかけなめらかにする。
4. ③、牛乳、砕いたコンソメを鍋に入れて混ぜ、火にかけ、沸騰させないように混ぜながら温める。
5. 塩こしょうで味を整え、器に盛る。パセリをのせる。

†問い合わせ先†　健康福祉課 健康づくり係（☎３－０５１１）

年金だより

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金制度とは

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制度です。

【対象となる方】

● 老齢基礎年金を受給している方

・65歳以上で、老齢基礎年金を受給している
・世帯全員の市町村民税が非課税となっている
・前年の年金収入額とその他所得額の合計が以下の通りである

【老齢年金生活者支援給付金】

昭和31年４月２日以降生まれの方：80万9,000円以下、昭和31年４月１日以前生まれの方：80万6,700円以下

【補足的老齢年金生活者支援給付金】

昭和31年４月２日以降生まれの方：80万9,000円を超え90万9,000円以下、昭和31年４月１日以前生まれの方：80万6,700円を超え90万6,700円以下

基準額（参考）

	令和８年度（月額）
老齢年金生活者支援給付金 補足的老齢年金生活者支援給付金	5,620 円 ※
障害年金生活者支援給付金	1 級　7,025 円 2 級　5,620 円
遺族年金生活者支援給付金	5,620 円

※保険料納付済期間等に応じて算出されます

● 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

・前年の所得額が「約479万4,000円+扶養親族の数×38万円」以下である

【請求手続き】

65歳になる３カ月前に、年金を受け取るために必要な請求書とともに送付されますので、併せてご提出ください。

また、基礎年金を受給されている方で前年分の所得額が低下したこと等により、新たに対象となった方には毎年９月の第１営業日以降順次、年金生活者支援給付金請求書（はがき型）が送付されます。必要事項を記入の上、お近くの年金事務所に提出（郵送可）してください。

†問い合わせ先†　『給付金専用ダイヤル』　☎０５７０－０５－４０９２（ナビダイヤル）
尾鷲年金事務所　☎０５９７－２２－２３４０

中央公民館図書室だより

～新刊案内～



『あの日のつづきを生きている』
朝倉宏景／著
（東京創元社）

あの夏、甲子園の舞台に立った高校球児たち。けれど、台風で応援団は来られず一回戦敗退。それから７年、それぞれの道に進んだ彼らは・・・。



『こどものともの てづくりブック』
福音館書店こどものとも編集部／編
（福音館書店）

月刊絵本シリーズ「こどものとも」の人気作品をモチーフにした料理と工作のアイデアがいっぱい。ぐりとぐら、だるまちゃんと一緒に作って遊べる一冊です。

その他の新刊☆

『夜想い』　住野よる/著（双葉社）
『夜の恩寵』　三浦しをん/著（集英社）
『午後のおいしい薬膳日記2』午後/著（小学館）
『おにゃけやしき』　大塚健太/作柴田ケイコ/絵（パイインターナショナル）

１０月のおはなしの会

10月23日（金）10：30～
御浜町中央公民館2Fロビー
※予約や申し込みはありませんので
お気軽にお越しください♪

中央公民館図書室
開室時間：９：00～17：00
休室日：毎週月曜日

※県立図書館や県内の図書館からの相互貸借も行っています。

†問い合わせ先†
教育委員会（中央公民館）
（☎２－３１５１）

Lib Finder

インスタ

新しい外国語指導助手(ALT)ジャブロンスキ・スーザンさんを紹介!!

新しい外国人指導助手（ＡＬＴ）として、ジャブロンスキ・スーザンさんが着任しました。９月から町内の小・中学校で英語の指導にあたっています。

着任にあたり、スーザンさんに自己紹介をしていただきました。



私はジャブロンスキ・スーザンと申します。アメリカのシカゴ出身です。シカゴはアメリカの中で３番目に大きな都市で、ミシガン湖に面しています。スポーツチームや様々な博物館、また多様な建築物のある都市として有名です。私はこれまでシカゴで暮らしてきたので、田舎暮らしを経験できることが嬉しいです。七里御浜を散歩したり、御浜町の様々なみかんを食べることを楽しみにしています！

私が日本に初めて来たのは2019年で、その後の７年間で４回来日しました。御浜町に来る前はシカゴ大学大学院で美術と写真術を研究しました。アーティストとして、日本の伝統文化がとても面白いと感じています。特に、着物や陶芸、藍染め、絞り染めが好きです。御浜町の皆さんと会い、この地域についてもっと知れることを楽しみにしています。いい先生になれるように頑張ります！よろしくお願いします！

†問い合わせ先†　教育委員会　学校教育係（☎３－０５２６）

情報コーナー

マイナンバーカードに関する手続きは住民課までご予約をお願いします。

神志山連絡所を臨時休業します

誠に勝手ながら下記のとおり神志山連絡所を臨時休業いたします。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

【休業日】 10月23日（金）

役場本庁は通常どおり開庁しておりますので、お急ぎの方は恐れ入りますが役場にご来庁くださいますようお願いします。

†問い合わせ先†
住民課 戸籍住民係（☎３－０５１２）

会社説明会・就職面接会を開催します

紀南雇用対策推進協議会では、ハローワーク熊野において会社説明会・就職面接会をおこないます。

【開催期間】 11月2日(月)～11月13日(金)

事前予約なし、履歴書必要無し、服装自由で参加いただけますので、参加を希望される方はハローワーク熊野にご来所ください。
くわしくは、ハローワーク熊野ホームページをご覧ください。

ハローワークHP

†問い合わせ先†
ハローワーク熊野（☎0597−89−5351）

10月は「臓器移植普及推進月間」です

臓器移植は、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。
わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。マイナンバーカードや運転免許証の意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

†問い合わせ先†
公益財団法人 三重県角膜・腎臓バンク協会
☎０５９－２２４－２３３３
（平日８：30～17：15）

東紀州地域パラスポーツ教室 ～楽しく体を動かそう！～

10月18日（日）に、三重県パラスポーツ指導者協議会主催・御浜町教育委員会後援の東紀州地域パラスポーツ教室が開催されます。

【日　時】 10月18日（日）
10:00～12:00（受付：9:30～）
【場　所】 御浜小学校　体育館
【対　象】 東紀州地域在住の障がいのある方
※介助・支援が必要な方は、付添者とともにご参加ください。
【定　員】 30名程度(付添者は定員に含めません。)
【参加費】 無　料
【持ち物】 上靴、飲み物、タオル等
※動きやすい服装でご参加ください。
【その他】 当日の様子を写真撮影し、広報等に使用する場合があります。ご了承ください。
【申込方法】 10月11日(日)までに、右記の申込フォームよりお申込みください。

申込フォーム

†問い合わせ先†
三重県パラスポーツ指導者協議会（東紀州地域）
☎０８０－１５２７－７６６４（17時15分）
メール：kazuki.ht1419para@gmail.com
【予備の連絡先】
教育委員会（中央公民館）（☎２－３１５１）

みかん・りんご祭りの開催について

今年もみかん・りんご祭りを開催します。温州みかんの詰め放題や、長野県梓川のりんご販売など、様々な催し物などを予定しておりますので、みなさまのたくさんのご参加を心よりお待ちしております。

【日　時】 10月25日（日）　10：00～
【場　所】 パーク七里御浜北側駐車場（みはまロコ前）

†問い合わせ先†
産直市場みはまロコ（☎05979−9−1584）



■役場の開庁時間　役場の開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です。

ひとりで悩んでいませんか？「ペアトレ」で笑顔の子育てを

保護者の皆さんを応援するため、子どもの行動の見方を広げ、対応のコツを学ぶ「ペアレントトレーニング」を開催します。

【日　　時】10月21日、11月4日、11月18日、12月2日（全4回・水曜日）13：15～14：45
【場　　所】役場　2階　第3会議室
【対　　象】町内在住の子どもの行動や接し方に悩んでいる保護者・養育者
【定　　員】先着5組（無料・要事前申込）
【託　　児】あり（生後6か月以上の未就学児）
【申込方法】下記連絡先までお電話ください

†申込み・問い合わせ先†
健康福祉課 子ども家庭室（☎３－０５０８）

地域経済循環創造事業補助金のご案内～ローカル10,000プロジェクト～

町では、地域金融機関等から融資を受けて地域活性化につながる事業に取り組む民間事業者を公募し、初期投資費用を補助します。

【補　助　率】2分の1
【補助上限額】原則3,000万円

事業の審査及び採択は、予算の範囲内で総務省が実施します。

【応募期限】10月30日（金）締切
※事業着手は令和9年度となります。

申請要件等くわしくは、町ホームページまたは総務省ホームページをご確認ください。

†問い合わせ†
企画課（☎3－0507）
総務省ローカル10,000問い合わせ専用ダイヤル（☎050－5574－5075）

御浜町HP　　総務省HP



紀宝警察署メールボックス



「民事介入暴力巡回無料法律相談」の開催について

暴力団等からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、専門的な相談を取り扱う暴力追放三重県民センターの相談委員をはじめ、警察官や弁護士が直接皆さんからの相談をお聞きします。

相談は無料で、秘密は厳守いたします。

【開 催 日】10月26日（月）13：00～16：00
【開催場所】尾鷲市中村町10-57 尾鷲市防災センター会議室

†問い合わせ先†
暴力追放三重県民センター
☎０１２０－３１－８９３０
三重県警察本部刑事部組織犯罪対策課
☎０５９－２２２－０１１０
三重県紀宝警察署
☎０７３５－３３－０１１０

10月の休日当番医

診療日	病　院　名	
4日（日）	協立内科外科医院	熊野市井戸町378 ☎0597-89-5035
11日（日）	原田医院	熊野市木本町123 ☎0597-88-0035
12日（月・祝）	和田医院	熊野市井戸町4986 ☎0597-85-3668
18日（日）	まつうらクリニック（内科のみ・15歳以上）	下市木4649-28 ☎05979-3-0150
25日（日）	大石医院	熊野市井戸町615 ☎0597-85-2043

【診療時間】9:00～12:00、14:00～17:00

診療医院は医師の都合等により変更となる場合がありますので、来院前に必ず診療予定の医院、または**三重県救急医療情報センター（☎059 - 229-1199）**までお問い合わせください。

10月の納税・納付

- 町県民税　3期
- 国民健康保険税　4期
- 後期高齢者医療保険料　4期

※納税は便利で確実な口座振替をどうぞご利用ください。

納期限　11月2日（月）

税務課（☎3－0510）

役場連絡先

＜市外局番　05979＞

総務課	3－0505	農林水産課	3－0517
企画課	3－0507	建設課	3－0521
税務課	3－0510	出納室	3－0523
住民課	3－0512	議会事務局	3－0524
健康福祉課		教育委員会	3－0526
福祉係	3－0515	尾呂志支所	4－1001
地域包括支援	3－0514	神志山連絡所	2－0001
健康づくり係	3－0511	町民サービスセンター	2－2004
子ども家庭室	3－0508	中央公民館	2－3151
生活環境課	3－0513	給食センター	2－4690

広報文芸

令和八年十月号　御浜町俳句会

この星の　平和を祈る　秋夕焼　　中納　米子

花ききょう　主留守とて　花忘るな　　中納　米子

目覚めれば　どこかで被害　八月尽　　後呂　智子

虫時雨　一と日御礼　かき消せり　　後呂　智子

雨降ると　心落ち着く　夕顔花　　北斗　宇大

美の神が　造り給いレ　蝉の姿　　北斗　宇大

朝霧が　晩夏の嶺を　下りよる　　和嶋　りう

朝露に　ぬれて横向き　テッポウユリ　　和嶋　りう

見守りに　笑み交わす夏　休み明け　　織田　信勝

炎天下　天守の甍　反り返り　　織田　信勝

秋立つや　朝のコーヒー　旨きこと　　西　敦子

なんとなく　いとしき想ふ　秋の蝶　　西　敦子

向日葵や　なつかしの顔　汽車の行く　　藤岡　文子

下校時の　おしゃべりはずみ　日傘かな　　藤岡　文子

はらを見せ　静かな蝉の　大往生　　山口　正倫

望月の　上り始めに　足を止め　　山口　正倫

夜学子の　椅子にファン付き　ベストかな　　込谷　徳隆

涼新た　一日増やす　休肝日　　込谷　徳隆

9月1日現在の人の動き

人口	7,493人	（－17人）
男	3,569人	（－10人）
女	3,924人	（－7人）
世帯数	3,957戸	（－10戸）

あとがき

今月号の表紙は、梓川とのふれあい交流会の写真です。

子どもたちが楽しそうに交流している姿が見られました。

近年、御浜町では秋にみかん・りんご祭りを開催しています。

昨年初めて参加し、りんごを購入しました。家に帰った後も、家族みんなが揃ったときに食べようと、食べるのを我慢していました。私用で数日間家を離れる予定があったので、家族に勝手に食べられないように隠しておきました。

ですが、久しぶりに家に帰った時にりんごを食べようとすると隠したはずの場所にりんごが1つしかありません。嫌な予感をしながら親にりんごのある場所を聞くと、「兄弟の腹の中やね」と言われ、りんごを1つしか食べることが出来ませんでした。

なので、皆さんも大切なものが取られないようにしっかりと管理をしましょう。

（総務課 総務係　﨑上野 和音）

くらしのカレンダー 10

日	月	火	水	木	金	土
				1 資源プラスチック	2 可燃ごみ 子どもの広場(自主活動)	3
4	5 紙・布(阿・尾) 資源持込日	6 可燃ごみ	7 金物(阿・尾) ありんこ広場	8 資源プラスチック 1歳半健診 3歳児健診	9 可燃ごみ 粗大ごみ、草・小枝(持込) 子どもの広場(自主活動)	10
11 資源持込日	12	13 可燃ごみ	14 金物(市・神) 年金相談	15 資源プラスチック	16 可燃ごみ 子育て相談 子どもの広場(自主活動)	17
18 資源持込日(役場)	19 紙・布(市・神) うんどう教室(自主活動) 資源持込日	20 可燃ごみ 多重債務相談(要予約)	21 ビン類(阿・尾) 行政・人権・心配ごと相談	22 資源プラスチック 4か月・10か月児健康診査	23 可燃ごみ 子どもの広場(自主活動)	24
25 資源持込日	26 紙・布(阿・尾) 資源持込日	27 可燃ごみ	28 ビン類(市・神)	29 資源プラスチック	30 可燃ごみ 子どもの広場(自主活動)	31

※「阿・尾」・・・阿田和、引作、柿原、尾呂志（上野、片川、川瀬、栗須、阪本、中立、西原）
※「市・神」・・・上市木、下市木、神木、志原

子育て・健診等関係

● 健康づくり係　☎3－0511　● 子ども家庭室　☎3－0508

ありんこ広場	9：30～11：30	御浜町福祉健康センター
子どもの広場(自主活動)	9：30～11：30	御浜町福祉健康センター
子育て相談	9：30～11：30	子育て支援室
うんどう教室(自主活動)	10：00～11：30	御浜町福祉健康センター
4か月・10か月児健康診査	個別通知	御浜町福祉健康センター

ごみ収集関係

生活環境課　☎3－0513

資源持込日 (月)	9：00～12：00	くるくるタウン
資源持込日 (日)(第2・4日曜)	8：00～12：00	くるくるタウン
資源持込日 (第3日曜のみ)	8：00～12：00	役場北側駐車場
粗大ごみ、草・小枝 (持込)	7：00～14：00	中間集積場（阿田和）

相談関係

住民課　☎3－0512

年金相談	10：00～14：00	役場1階	第1・2相談室
行政・人権・心配ごと相談	14：00～16：00	役場1階	第3相談室
多重債務相談(要予約)	10：00～12：00	役場1階	第1・2相談室

スポーツクラブ日程表

中央公民館　☎2－3151

火	● 卓球教室	19:00～21:00	阿田和中第２体育館	● ゴルフ教室	19:00～21:00　ゴルフクラブ熊野
	● 御浜PHOENIX(ミニバス教室)	19:00～21:00	阿田和中第１体育館		
水	● ゴルフ教室	19:00～21:00	ダイヤモンドゴルフヒル	● ソフトテニス教室	19:00～21:00　阿田和小テニスコート
木	● 卓球教室	19:00～21:00	阿田和中第２体育館	● 御浜PHOENIX(ミニバス教室)	19:00～21:00　御浜中体育館
金	● 太極拳教室	19:00～20:30	志原公民館		
土	● ゴルフ教室	9:30～12:00	清掃センター		
	● 御浜PHOENIX(ミニバス教室)	19:00～21:00	神内小体育館（紀宝町）		
日	● ボッチャ・パラスポーツ・サークル	10月：お休み 【今後の実施予定】 11月8日・11月15日・12月13日			（全て9：30～11：30　御浜小体育館）

※祝日のスポーツクラブは原則休みです。（ゴルフ教室についてはお問い合わせください）

みて見てみはま

最大3万円分のKii Card×パーク七里御浜モール共通商品券 当選者が決まりました！



8月25日、国民健康保険被保険者向けの特定健診・若年者健診を６、７月早期受診した方を対象とした第１回抽選会を実施しました。１等当選者には、役場にて「御浜町国民健康保険事業の運営に関する協議会」の池上会長より商品券を贈呈しました。２等～４等の方には、商品券での発送にて当選のお知らせとさせていただきました。

- 第２回は２月に予定しています。対象者は今年度に医療機関または集団健診で国民健康保険の特定健診を受けた方で第１回の当選者を除いた方です。ぜひ今年度、特定健診を受診しましょう。
  ※マイナポータルより特定健診・後期高齢者健診の結果が閲覧できます。

カヌー体験会



８月30日（日）北山川にてカヌー体験会を開催しました。

インストラクターの指導のもと、午前中は溺れたとき・溺れた人を見つけたときの対処法やカヌーの基礎を学び、午後からは本格的な川下りを行うなど、13名の参加者の皆さんが自然に親しみながらカヌーを体験しました。

モルック教室



８月29日（土）阿田和公民館にてモルック教室を開催しました。

スポーツ推進委員の指導のもと、基本的なルールを学んだあとはチーム分けをして試合を行うなど、34名の参加者の皆さんが年齢や障がいの有無は関係なく、みんなで和気あいあいとモルックを楽しみました。

今月のお誕生日☺はじめまして



尾﨑（おざき） 大晟（たいせい） くん

令和７年 10 月９日生まれ

親 友紀さん・もも子さん

一歳おめでとう！いつも癒しをありがとう♥これからも元気にすくすく育ってね～！



髙橋（たかはし） 花里菜（かりな） ちゃん

令和５年 10 月４日生まれ

親 稚明さん・妙子さん

末っ子ワガママ娘３歳おめでとう★姉ちゃんらみたいになるんやろな…恐ｗだーいすき♥

赤ちゃん・こどもの写真募集

【締　　切】
令和８年10月31日（木）

【募集対象】
令和８年９月に生まれた赤ちゃん、または令和８年12月に誕生日を迎える１歳～３歳のお子様

この広報はホームページでもご覧になれます
御浜町公式ホームページ 検索
編集／総務課総務係（令和８年 10 月１日発行）
TEL 05979-3-0505 FAX 05979-2-3502