

年中みかんのとれるまち

# 広報 みはま

Public Relations Mihama

2

February

2026

No.682

## 新年の防火啓発!



# 令和8年 二十歳のつどい ~二十歳のちかい~

令和8年御浜町二十歳のつどいが1月2日（金）に御浜中学校武道場で挙行されました。

対象者は75名（御浜中学校区46名、阿田和中学校区25名、尾呂志学園中学校区4名）で、このうち61名が出席しました。

## 二十歳になって、これから抱負は？

はしむら あゆみ  
**橋村 歩美 さん**  
(市木)

二十歳になり、今までお世話になった家族に親孝行ができるように頑張りたいと思います。



おおたに のあ  
**大谷 乃愛 さん**  
(志原)

二十歳という大きな人生の節目を迎え、自分自身誇れるような人間になり、これまで関わってきてくれた皆様に最大限の恩返しをしたいです。

きはら さやか  
**木原 沙弥佳 さん**  
(神木)

今まで育ててくれた家族に恩返しできる、立派な人間になれるように頑張ります。



きた いつき  
**北 一樹 さん**  
(尾呂志)

社会にでる人間として、礼節や道徳をわきまえた人間になれるよう頑張ります。



いこま りょうた  
**生駒 謙太 さん**  
(阿田和)

自然に囲まれた環境ですくすくと育ち、二十歳を迎える事ができました。お世話になった方々に恩返しできるよう頑張ります。

## 誓いの言葉

いわた おとは  
**代表 岩田 音葉 さん**

本日は、二十歳という節目を迎えた私たちの門出に際し、このような盛大な式典を開催していただき誠にありがとうございます。お祝いや励ましの言葉を贈ってくださった大畠町長はじめ、ご来賓の皆さま、そして、式典の開催にご尽力いただいた関係者の皆さまに、心より御礼申し上げます。

私たちがこの日を迎えることができたのは、これまで私たちの成長を絶えずあたたかく見守ってくれた家族、多くの時間を分かち合い、かけがえのない青春の時を共に過ごした友人たち、そして、たくさんのことを行わり、人として成長させてくださった先生方の存在が全てのことです。これまで様々ななかたちで私たちに関わってくださった多くの方々に、この場をお借りして深く感謝申し上げます。

私自身のことにはなりますが、今、私は大学で歴史学を学びながら、教員を目指して勉学に励んでいます。そして、将来は三重県で教員として働きたいと考えています。このような目標をもつことができたのは、御浜町という町が私を育ててくれたからだと思います。大学に進学して一人暮らしをはじめて、ふとしたときに御浜町の景色が恋しくなるときがあります。友人と歩いた登下校の道、楽しいことも辛いことも経験した部活動の思い出、お世話になった先生方のこと。大学で教員養成のための授業を受けているとき、思い出すのは御浜町で過ごした日々のことです。生まれ育った御浜町に、そして私を支え、成長させてくださった方々に少しでも恩返しができればと思い、教員としていつかこの町に帰り、今度は誰かの成長を支えることができるようになりたいと思っています。

私たちは二十歳という一つの節目を迎え、多くの権利や自由が認められる年齢になりました。この御浜町で育ったことを誇りに思い、責任感のある立派な社会人となるよう日々精進するとともに、これからも「御浜町」を大切にし、恩返しすることをここにお誓いいたします。

（一部省略）





阿田和中学校区

御浜中学校区

尾呂志学園中学校区



## 令和7年度御浜町障がい者理解啓発事業

# あおいてきたみち あるくみち を開催しました

12月13日（土）、アートと自己表現をテーマに、映画上映及びファッションショー「あるいてきたみち、あるくみち」を開催しました。今回のイベントの顔となる動物のモチーフやイベントのロゴは、町内にある事業所の「さんさんワーク」さんと「ここ」さんに協力いただきました。

講師には滋賀県にある障害者多機能型事業所「やまなみ工房」の施設長である山下完和氏をお招きました。やまなみ工房で生まれた作品は、アメリカやヨーロッパのアート市場を中心に世界的な注目を集めています。山下施設長は、互いの信頼関係を大切に、一人一人の思いやペースに沿って、伸びやかに、個性豊かに自分らしく生きる事を目的に様々な表現活動に取り組まれています。



会場となった役場1階の町民プラザには、約140名が来場されました。

同時に町内事業所や「やまなみ工房」の作品展示を行いました。来場された方は足を止め、作品に魅入っていました。



## 第一部 映画上映 &アフタートーク



第一部では、やまなみ工房の様子を撮影したドキュメンタリー映画『地蔵とリビドー』の上映と、上映後にアフタートークを行いました。映画では独創的なアートが生み出される根源が描かれていました。アフタートークでは、利用者の方との関係性や制作のモチベーションなどについて話されました。





## 第二部 ファッションショー

第二部では、町内の障がいのある方やそのご家族、事業所の方々がモデルとなり、ファッションショーを開催しました。ドレスコードは「特別なおめかし」。出演された皆さんには手作りの服や思い出の服、大好きな服や小物を身にまとい、ライトアップされたランウェイを歩かれました。来場者は笑顔で手拍子をされるなど、会場内が温かい雰囲気で包まれました。



来場者に向けたアンケートでは、「興味深い内容で心に残った」「みんなの笑顔がすてきだった。」「こういうイベントを続けてほしい。」というご意見があり、本事業の効果を実感しました。

今後も住民の方々が興味をもっていただけるような事業を行い、障がいの有無によって分け隔てられない共生社会の実現のため啓発に力を入れてまいります。

健康福祉課 福祉係 (☎ 05979-3-0515)



# 令和8年御浜町消防出初式が開催されました

1月5日（月）、阿田和小学校体育館及びグラウンドで新春恒例の御浜町消防出初式が開催されました。出初式では、町内4分団（尾呂志、阿田和、市木、神志山）から77名の消防団員が集まり川本正豪団長の指揮のもと、日々の訓練の成果を発揮しました。

服装・機械器具点検では統率のとれた行動をとり、小型ポンプ操法では阿田和分団の選手が、規律正しく息の合った操法を披露しました。



小型ポンプ操法を行う阿田和分団員



消防車からの一斉放水

## 第9回 御浜町総合防災訓練を実施します

2月15日（日）9:00から、町内全域・全町民を対象に第9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、その被害を最小限にとどめるため、実践的な訓練を実施し、発災後迅速かつ的確に災害対応を行えるよう初動対応を検証・確認します。

訓練当日の9:00、防災行政無線で、緊急地震速報（訓練用）の町内一斉放送を行いますので住民のみなさまは、この放送を訓練開始の合図として、その場で安全行動を実施した後、各地区自主防災組織で決められた取り組み内容に従い行動してください。みなさまのご理解・ご協力をよろしくお願いします。

また2部訓練では、役場庁舎において災害対策本部訓練を実施する予定です。例年実施している各自主防災組織、各ブロック単位での訓練が行われる場合は折り込み等でお知らせします。



### ＜第9回 御浜町総合防災訓練の概要＞

**【日 時】** 2月15（日） 9:00～12:00

**【対 象】** 全町民（自主防災組織）、役場職員（自主防災組織支援員）、その他関係機関

**【訓練場所】** 町内全域（各家庭、町内各地区、役場本庁舎内）

時 間	行動項目	訓練内容	対 象
1部 9:00～9:30	自分の身の安全を守る行動	安全行動、避難訓練 安否確認、情報伝達訓練	個人・家族（各家庭） 地域・自主防災組織
2部 9:30～12:00	災害対策本部訓練 各自主防災組織及びブロックで訓練を実施する場合は折り込み等でお知らせします。	職員の災害発生対応訓練	町職員 建設業組合 他関係機関

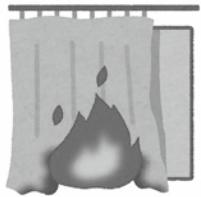
※ 以下の場合は訓練が延期または中止になります。

- ・町内に気象警報（波浪警報を除く）等が発表された場合
- ・国政選挙と日程が重なった場合

# ご家庭での火災予防対策できていますか？

冬季は、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が、ご家庭で発生する火災はほとんどの場合、注意することで防ぐことができます。

今回は、ご家庭でできる火災を防ぐためのポイントを紹介します。今一度ご自宅の火災予防対策について確認してみてください。



- ・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。
- ・たばこは火事の原因で2番目に多いといわれています。寝たばこ、吸い殻のポイ捨ては絶対やめましょう。
- ・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。

家族やご近所の方ともご家庭の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掛けましょう。

## 林野火災警報・林野火災注意報の運用開始について

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1月1日（木）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、火の使用が制限されます。

### ・林野火災警報・林野火災注意報の発令基準について

	林野火災注意報	林野火災警報
発令基準	<p>① 前日までの3日間の合計降水量が1ミリ以下かつ 前日までの30日間の合計降水量が30ミリ以下</p> <p>② 前日までの3日間の合計降水量が1ミリ以下かつ 乾燥注意報が発表</p> <p>①または②のいずれか気象状況が該当するときかつ 林野火災の予防上注意が必要であると認められるとき</p>	<p>林野火災注意報の発令基準 + 強風注意報の発表かつ 火災予防上危険な気象状況であると 認められるとき</p>
火の使用制限	<p>努力義務</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・山林、原野等において火入れをしないこと</li><li>・煙火を消費しないこと</li><li>・屋外において火遊びまたはたき火をしないこと</li><li>・屋外においては、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙しないこと</li><li>・山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれがあると認めて町長が指定した区域内において喫煙をしないこと</li><li>・残火（たばこの吸い殻を含む）、取灰または火粉を始末すること</li></ul>	<p>義務</p>

※詳しくは、熊野市ホームページ内に熊野市消防本部が載せている「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。



†問い合わせ先†

「林野火災警報・注意報」の運用開始について 熊野市消防本部 予防課 (☎0597-89-0994)  
上記以外 総務課 防災係 (☎3-0505)

解説ページ（熊野市消防本部）

# 道路交通法が変わります

## 自転車の青切符導入

4月1日（水）から、自転車の交通事故の抑止を図るため交通反則通告制度（青切符）が導入されます。16歳以上が対象となり、青切符が交付された場合、7日以内に反則金を仮納付しましょう。主な罰則行為の一部抜粋は以下の表になります。詳しくは右下の二次元コードからご覧ください。

罰則行為	罰則例	反則金額
携帯電話使用等（保持）	自転車運転中にスマホ等を使用	12,000円
公安委員会遵守事項違反	傘差しやイヤホン使用等のながら運転	6,000円
通行区分違反	逆走、歩道通行等	6,000円
並進禁止違反	他の自転車と横に並んで走行	3,000円



青切符について  
出典：  
警察庁ウェブサイト

## 生活道路における法定速度

9月1日（火）から、生活道路における車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられます。生活道路はもともと歩行者や自転車の往来が多く、通学路等も多い場所となっています。施行前であっても車での通行時は安全な速度をもって通行するようにしましょう。

詳しくは右記二次元コードからご覧ください。



生活道路について  
出典：  
警察庁ウェブサイト

†問い合わせ先 † 総務課 総務係（☎ 3-0505）

## 御浜町文化財だより

## Vol.6

## 奈良朝時代の役所跡

奈良時代（710年～794年）の末頃、悪人たちが尾呂志の地を略奪し、現在の上野地区に役所を設けたと言われています。悪人たちには3人の頭取がいて、それぞれ上野・栗須・川瀬地区に住み、地区の人々に対し長年にわたり重税を納めさせ、また農作物を略奪して支配していたため、人々は大変苦しんだといいます。悪人たちの支配に耐え切れず逃げ出す人もおり、その逃げ出した人たちが横垣峠のふもとに住み着き、土地が開かれ、阪本集落になったとのことです。



その後、淳和天皇の頃（824年）、京都から多くの手下を従えた落人（戦いに敗れ逃げてきた人）がこの地に来て役所の悪人たちを打ち倒し、代わって尾呂志を支配することとなりました。

この落人は、今までの苦しみから人々を救い、大層尊敬されたといいます。そして、人々が苦しないように税を納めなくてもよい莊園（有力者が所有した私有地）をつくり、清和天皇の頃（859年）までこの地を支配していました。

悪人たちの役所があったと言われる上野地区には、現在も役所という小字が残っており、役所跡とされる場所には石垣や階段が今に伝わっています。

文：御浜町文化財調査委員 つじ よりと  
辻 賴人



## 今年度、特定健診を受けられていない方へ 2月「特定健診」のご案内



特定健康診査(特定健診)（40歳～74歳）は、国が定めた年に一度受診できる健康診査の制度です。特定健診は「メタボリックシンドローム（メタボ）健診」ともいわれています。

メタボとは、お腹の周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、「高血圧」「血中の脂質代謝異常」「高血糖」の危険因子を複数併せ持っている状態です。重なる危険因子の数が多いと、心臓病や脳卒中を発症する危険が高まります。命に関わる病気の予防には、特定健診を受診し、メタボを未然に防ぐことが大事です。

また、治療中の方も、特定健診を受診することで違う病気が発見されたり、持病の悪化防止につながったりすることもありますので受診をお勧めします。

※メタボ該当の方は、専門家（保健師）と一緒に生活習慣を振り返るプログラム（無料）に参加できます。

〈ご注意〉 特定健診の受診は年度内に1回のみのため、2回受診してしまった場合、  
健診費用約13,000円が自己負担となります。



### 特定健診

【対象者】 40歳～74歳の国民健康保険にご加入の方

【検査内容】 身体計測・血液検査・血圧・尿検査・心電図・問診・診察等

【日程】 2月14日（土）

【会場】 福祉健康センター

【予約】 予約締切は、2月13日（金）14:00です。

以下の予約時間枠①～⑫よりお選びください。



① 9:00～9:15	⑤ 10:00～10:15	⑨ 11:00～11:15
② 9:15～9:30	⑥ 10:15～10:30	⑩ 11:15～11:30
③ 9:30～9:45	⑦ 10:30～10:45	⑪ 11:30～11:45
④ 9:45～10:00	⑧ 10:45～11:00	⑫ 11:45～12:00

案内通知ハガキに記載の予約番号が必要です。お手元に案内通知ハガキを準備のうえ、  
インターネット（ホームページもしくは右記二次元コード読取）または住民課に電話で予約してください。



【費用】 無料

【持ち物】マイナ保険証もしくは資格確認書 ※当日質問票を記入していただきます。

【特典】・最大3万円分の商品券が当たる抽選の対象になります。

・生活用品のプレゼントがあります。

・骨密度検査が無料で受けられます。（※ご希望の方のみ）



※住民課（3-0512）より、電話による特定健診の受診勧奨を実施させていただく場合がありますのでご協力をお願いします。

†予約・問い合わせ先† 住民課 保険年金係（☎ 3-0512）

# ポリファーマシー(多剤服用)にご注意ください



服用する薬が増えることで、飲み合わせによる副作用や、ふらつき転倒、認知機能障害等の好ましくない症状が生じることを「ポリファーマシー(多剤服用)」といいます。

たとえ多くの医薬品を使用していても、治療や健康管理に必要な場合はポリファーマシーではありません。重要なのは「好ましくない症状を起こす」という部分です。

## ポリファーマシーにより、どのような症状が出ますか？

ポリファーマシーは、患者さんの病態や生活、環境によっても変化するため、何種類以上を服用することでポリファーマシーになるという厳密な定義はありません。

しかし、いくつかの症状からポリファーマシーを疑うことができます。代表的な症状としては以下の症状などがあります。



ふらつき・転倒



認知機能障害



暴力・暴言



食欲不振

## ポリファーマシーにならないためには

- 薬の服用は医師・薬剤師の指示に従う。
- 同じ症状で、複数の病院を受診しない。
- お薬手帳はひとつにまとめ、医療機関・薬局へ行く際は、必ず持参する。
- アレルギーや常用しているサプリメント・健康食品などについても医師や薬剤師に伝える。



ご自身やご家族の体を維持する大切なお薬について、今一度意識してみましょう。

†問い合わせ先 † 住民課 保険年金係 (☎ 3-0512)



# ご存じですか、リフィル処方箋

リフィル処方箋とは、症状が安定している人に対し、医師が認めた期間・回数に限り、診察を受けずに同じ処方薬を薬局で受け取ることができる制度です。

診察を受けずに薬が受け取れるので、通院にかかる時間や体の負担のほか、医療費や交通費などの経済的負担が軽減されるメリットがあります。

リフィル処方箋を希望する方は、かかりつけ医に相談してみてください。



※投薬量に限度がある医薬品（新薬や睡眠剤など）や湿布薬はリフィル処方箋の対象外です。

†問い合わせ先 † 住民課 保険年金係 (☎ 3-0512)

# 町県民税・森林環境税(個人住民税)の申告期限は3月16日(月)まで

今年も町県民税・森林環境税の申告時期となりました。みなさまから提出される申告書は町県民税・森林環境税だけでなく、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の算定および軽減資料にもなる大切なものです。

申告受付は税務課および下記表のとおり行いますので、期日までに申告を済ませましょう。

## 町県民税・森林環境税の巡回申告受付日程表

日 程	受付場所	時 間	日 程	受付場所	時 間
2月4日 (水)	栗須下地集会所	9:00 ~ 10:00	9日 (月)	上組クラブ	9:30 ~ 11:30
	栗須青年会館	10:30 ~ 11:30		下市木公民館	14:00 ~ 16:00
	阪本コミュニティセンター	13:30 ~ 14:30	10日 (火)	志原公民館	9:30 ~ 11:30
5日 (木)	西原集会所	9:00 ~ 10:00		神木公民館	14:00 ~ 16:00
	中立コミュニティセンター	10:30 ~ 11:30			
	尾呂志公民館	14:00 ~ 15:30	12日 (木)	上市木公民館	9:30 ~ 11:30
6日 (金)	引作集会所	9:00 ~ 10:00		阿田和公民館	14:00 ~ 16:30
	柿原公民館	10:30 ~ 11:30			
	上地集会所	13:30 ~ 14:30			
	山地コミュニティセンター	15:00 ~ 16:00			

町県民税・森林環境税申告書は郵送でも提出することができます。次の書類を役場税務課にご提出ください。

- 記入済みの申告書
- 収入や必要経費などがわかる書類（給与、公的年金の源泉徴収票や収支内訳書など）
- 各種控除に必要な書類（生命・地震保険の証明書、医療費控除の明細書、社会保険料の支払額のわかる書類など）
- 個人番号カード（マイナンバーカード）（両面）または通知カード（現在の氏名・住所が記載されている場合に限る）の写し
- 本人確認書類（運転免許証等）の写し（※個人番号カードの写しを添付した場合は不要）

町県民税・森林環境税申告書は1月下旬頃各戸に郵送しております。（※全戸に届くものではありません。）  
申告書が届かない場合でも、申告が必要と思われる方は税務課までお問い合わせください。

**申告が必要な方（所得税の確定申告をする方は、町県民税・森林環境税の申告は必要ありません。）**

- 営業、農業、不動産、一時、雑（公的年金以外）などの所得がある方
- 給与所得または年金所得のある方で、その他の所得のある方
- 収入が公的年金等のみでも、配偶者控除、扶養控除、社会保険料控除、生命保険料控除、医療費控除、障害者控除、寡婦控除、ひとり親控除などの各種控除を受けようとする方
- 収入がない方で国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入されている方
- 遺族年金や障害年金などの非課税所得のある方

# 尾鷲税務署からのお知らせ

## 令和7年分の確定申告について

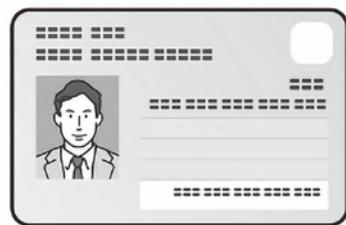
令和7年分の確定申告は、スマートフォンとマイナンバーカードを利用した「ご自宅等からのe-Tax申告」をぜひご利用ください。

「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税・消費税・贈与税の申告書、青色申告決算書、収支内訳書の作成やe-Taxによる送信ができます。

なお、マイナンバーカードを利用してe-Taxで申告する際、マイナポータルと連携することにより、給与所得や公的年金等の源泉徴収票、医療費等の情報が自動入力されるため、より簡単・便利に手続きを行うことができます。(給与所得の源泉徴収票はお勤め先から税務署にe-Tax等で提出された場合に連携対象となります。)

また、マイナンバーカードの電子証明書は、有効期限が設けられており、有効期限を過ぎた場合は、e-Tax手続等のご利用ができません。事前に有効期限のご確認をお願いします。有効期限が過ぎている場合は、事前に更新手続をお願いします。

「確定申告書等作成コーナー」の操作方法やマイナポータルとの連携等については、国税庁ホームページにおいて動画でご案内しています。ぜひ、ご参考ください。



### ◆確定申告書等作成コーナー



作成コーナー



### ◆チャットボット



税務職員ふたば

### ◆動画で見る確定申告



確定申告 動画



## 《申告書等を『書面』により提出する方へ》

提出先は、名古屋国税局業務センター津分室になります。

なお、申告書・申請書等には、管轄となる税務署名を記載したうえで提出してください。

**【宛 先】** 〒514-8544 津市桜橋二丁目99番地 『名古屋国税局 業務センター 津分室』 宛

## ○電話で確定申告に関するご相談の場合 【確定申告電話相談センター】

国税相談専用ダイヤル ☎ 0570-00-5901

**【受付時間】** 月曜日～金曜日 8:30～17:00 (休祝日除く)

電話番号にお掛けいただくと、自動音声によりご案内します。⇒「0」確定申告電話相談センター  
※3月16日（月）まで、ご利用できます。

## ○確定申告書等作成コーナーの使い方に関するお困りの時 【e-Tax・作成コーナーヘルプデスク】

作成コーナーヘルプデスク専用ダイヤル ☎ 0570-01-5901

**【受付時間】** 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (休祝日除く)

## 令和7年分の確定申告会場について

確定申告会場では、原則として、マイナンバーカードを利用してご自身のスマートフォンで申告を行っていただきます。ご来場の際は、スマートフォンとマイナンバーカード、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類をご用意ください。

なお、確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、確定申告会場での当日配付、LINEアプリを使ったオンラインによる事前発行の二つの方法で配布しています。入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますのでご了承ください。

**【開設場所】** 尾鷲税務署 尾鷲市末広町1番30号

**【開設期間】** 2月16日（月）～3月16日（月）（休祝日除く）

※土地等譲渡所得（総合譲渡所得、山林所得を含む）及び贈与税の相談を希望される方は、次の期間にお越しください。

3月2日（月）～3月16日（月）（休祝日除く）

**【開設時間】** 9：00～17：00（受付時間：16：00まで）

※混雑状況によっては、早めに受付を終了する場合があります。

**【準備物】** ● 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

● スマートフォン

● マイナンバーカード

※マイナンバーカードの発行時に設定した次のパスワードも必要になります。

パスワードの失念及び電子証明書の有効期限切れにご注意ください。

・署名用電子証明書（英数字6桁～16桁）

・利用者証明用電子証明書（数字4桁）

## マイナンバーカードの電子証明書

パスワードの再設定

期限切れ確認（Android用）

期限切れ確認（iPhone用）



## LINEアプリを使った「入場整理券」の事前発行

「国税庁LINE公式アカウント」を  
友だち追加するための二次元コード



†問い合わせ先† 尾鷲税務署 （☎ 0597-22-2222）  
税務課 課税係 （☎ 3-0510）

# 軽自動車税についてのお知らせ

## 名義変更および廃車の手続きはお早めに

軽自動車や二輪車、原動機付自転車等の軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に1年分が課税されます。名義変更や廃車の手続きがお済みでない場合は3月31日(火)までに手続きを行ってください。

### 【廃車・名義変更の手続き窓口】

○ 原動機付自転車、小型特殊・農耕用自動車 税務課 課税係 ☎ 3-0510

申告事由		申告に必要なもの
名義変更	譲渡された場合	<ul style="list-style-type: none"><li>・廃車証明書または譲渡証明書（いずれも譲渡者の署名等があるもの）</li><li>・届出者の本人確認できるもの（運転免許証等）</li></ul> <p>※ナンバーを変更する場合は、ナンバープレートをお持ちください。</p>
	譲渡する場合	<ul style="list-style-type: none"><li>・ナンバープレート（回収するため、車体から外してお持ちください）</li><li>・標識交付証明書</li></ul>
廃車		<ul style="list-style-type: none"><li>・届出者の本人確認できるもの（運転免許証等）</li></ul>

※届出者は原則所有者本人です。代理の方が手続きする際は委任状が必要となる場合があります。

○ 軽自動車、二輪車等 紀南自家用自動車協会（ピネ1階） ☎ 2-2048

（※手続きに必要な物については、紀南自家用自動車協会に直接お問い合わせください）

※年度末の3月は手続きが集中して窓口が大変混雑しますので、手続きはお早めにお願いします。

## ●軽自動車税の減免

身体等に障がいがあり一定の要件を満たす場合は、申請により身体障がい者等1人につき1台の自動車に限り軽自動車税（種別割）の全額が減免となります。

減免申請期間・・・納税通知書が届いてから納期限まで。

詳しい内容については5月号広報にてお知らせします。

※自動車税（普通車）の減免を受けている方は、軽自動車税の減免申請はできません。

申請については、三重県自動車税事務所（☎ 059-253-8057）へお問い合わせください。

†問い合わせ先 † 税務課 課税係（☎ 3-0510）

# 大腸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

【日 程】 3月6日（金）

【場 所】 健康福祉課健康づくり係（正面入り口を左へ）

検診名	方法	時間	対象	自己負担
大腸がん検診	便潜血検査（検便提出）	8:30~12:00	検診当日満40歳以上	600円

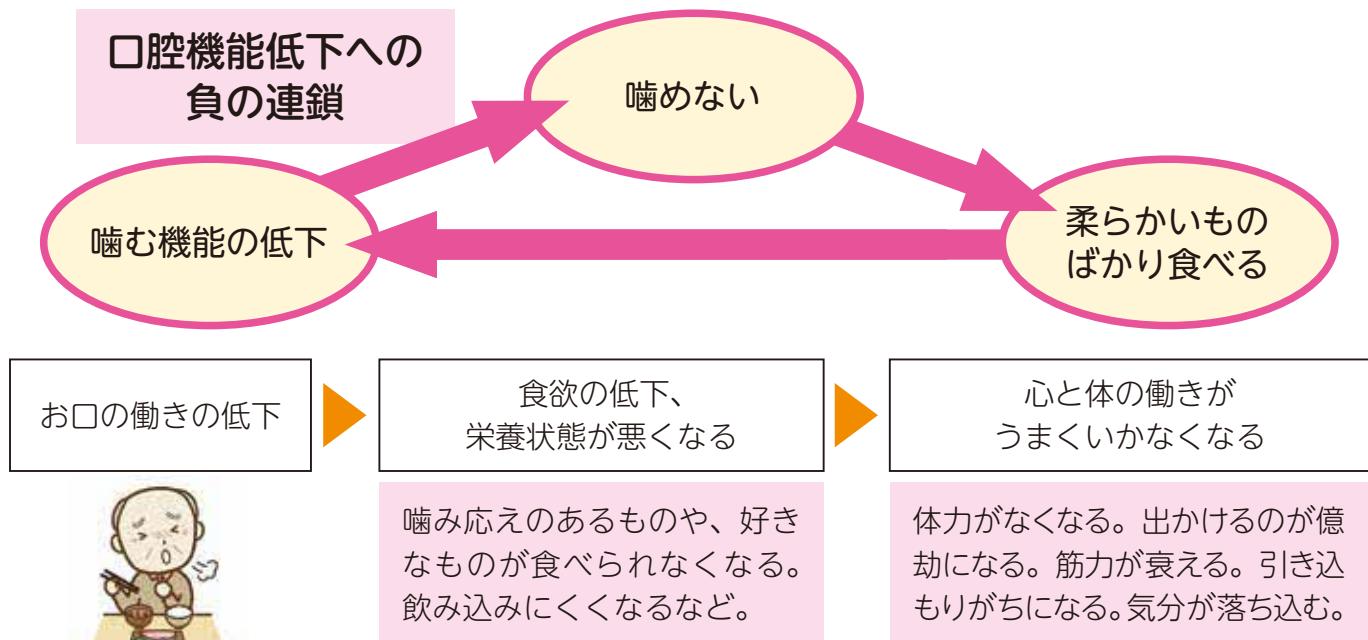
70歳以上および生活保護受給者の方は、採便容器代300円のみで受診が可能です。

※2月25日（水）までにお申し込みください。

†申し込み・問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係（☎ 3-0511）

# 身体にプラスの習慣をはじめましょう～口腔編～

高齢になるにつれ、食べる、飲む、話すといった機能の衰え（オーラルフレイル）が引き起こされやすくなります。更には歯や、飲み込む力の衰えから、食欲低下や、栄養状態が悪くなることがあります。心と体の機能低下にも繋がります。



## 次のような症状に当てはまるものはありますか？

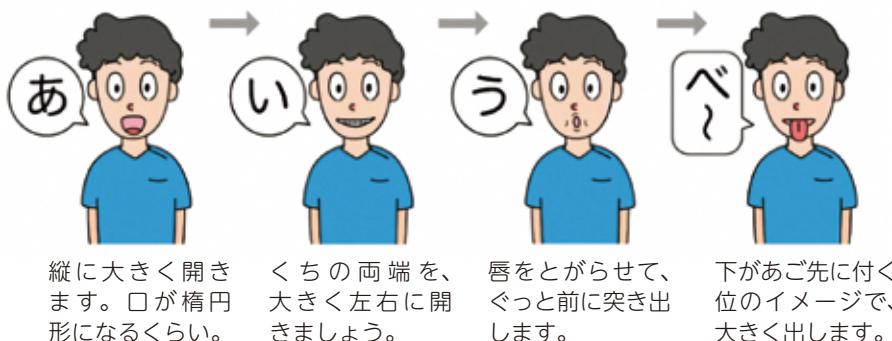
### 口の衰えサイン

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす    | <input type="checkbox"/> お口が乾く・ニオイが気になる        |
| <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い・舌が回らない | <input type="checkbox"/> 食事に時間がかかる             |
| <input type="checkbox"/> 口の中に食べかすが残る  | <input type="checkbox"/> 1本ぐらいならと歯が抜けたままになっている |
| <input type="checkbox"/> 固いものが食べにくい   | <input type="checkbox"/> 入れ歯が合っていない            |



## 予防のためには・・・

- ① 口の衰えサインを見過さず、定期的な歯科受診を。
- ② 毎食後に歯をみがきましょう。就寝前は時間をかけて歯を磨きましょう。
- ③ 声を出す、楽しくおしゃべりをする、歌を歌うなどしながら、意識して口の周りの筋肉や舌を使  
うようにしましょう。



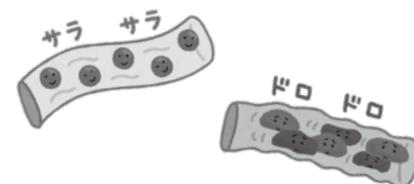
## 「血管いきいき教室」開催

高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を予防していくことは、健康な身体を維持していくために大切なことです。健診などで高血圧や脂質異常症が疑われる方、ご家族の生活習慣病予防について気になる方、今は心配ないがこれから予防していくために知っておきたい方など大歓迎です。

※高血圧や脂質異常症で治療中の方は、主治医に相談の上、ご参加ください。



500ポイント



- [日 時]** 2月27日 (金) 18:30～20:00 (18:00から受付、血圧測定)
- [場 所]** 福祉健康センター
- [内 容]**
  - 〈講 話〉 「めざそう！血管いきいき」
  - 〈体 験 1〉 「わが家のみそ汁塩分チェック！」
  - 〈体 験 2〉 「利きみそ汁体験」
  - 〈試 食〉 「血管いきいき減塩メニュー」
  - 〈血圧測定〉
- [持ち物]** 筆記用具、健診結果（お持ちの方）、ご家庭のお味噌汁などの汁物（お持ちでない方は、こちらで用意したものを測定していただきます）
- [料 金]** 参加費無料
- [対 象]** 40歳～64歳の町民※申し込み状況次第では65歳以上の方も参加できます。お気軽にご相談ください。
- [定 員]** 20名程度
- [申 込]** インターネット（右記二次元コード読取）または電話
- [締 切]** 2月20日 (金)



† 申し込み・問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係 (☎ 3-0511)

申込フォーム

## 「内臓脂肪すっきり教室」開催

過剰な内臓脂肪の蓄積は、体に様々な悪影響（心筋梗塞、脳梗塞など）を及ぼします。健診などで内臓脂肪の蓄積、高血圧や脂質異常症、高血糖が疑われる方、ご家族の生活習慣病予防について気になる方、今は心配ないがこれから予防していくために知っておきたい方など、ぜひ、ご参加ください。これからコツコツ取り組んでいけることを、一緒に考えてきましょう！

※治療中の方は、主治医に相談の上、ご参加ください。



500ポイント



- [日 時]** 3月13日 (金) 18:30～20:00 (18:00～受付、体組成測定)
- [場 所]** 福祉健康センター
- [内 容]**
  - 〈講 話〉 「内臓脂肪をためない生活をしよう！」
  - 〈体 験〉 「おうちでできる！日常生活運動」
  - 〈試 食〉 「内臓脂肪すっきり♪脂質控えめメニュー」
  - 〈体組成測定〉 ※裸足で測定します。
- [持ち物]** 筆記用具、健診結果（お持ちの方）
- [料 金]** 参加費無料
- [対 象]** 40歳～64歳の町民※申し込み状況次第では65歳以上の方も参加できます。お気軽にご相談ください。
- [定 員]** 20名程度
- [申 込]** インターネット（右記二次元コード読取）または電話
- [締 切]** 3月6日 (金)



† 申し込み・問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係 (☎ 3-0511)

申込フォーム

# 水道料金改定のお知らせ

広報みはま11月号、12月号にてお知らせした水道料金改定案につきまして、令和7年12月議会で議決され、改定が正式に決定しましたのでお知らせします。水道料金改定は4月1日（水）からで、5月検針分から適用します。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 改定内容

基本料金、超過料金、メーター使用料について、それぞれ約30%値上げします。  
(税抜)

区分		使用水量	改定前	改定後
一般用	基本料金	10m <sup>3</sup> まで	1,265円	1,645円
		11～20m <sup>3</sup>	161円	209円
	超過料金	21～50m <sup>3</sup>	173円	225円
		51m <sup>3</sup> 以上	196円	255円
営業用	基本料金	10m <sup>3</sup> まで	2,024円	2,631円
		11～20m <sup>3</sup>	173円	225円
	超過料金	21～50m <sup>3</sup>	184円	239円
		51m <sup>3</sup> 以上	207円	269円
メーター使用料		13mm	58円	75円
		20mm	92円	120円

「基本料金+超過料金+メーター使用料+消費税」で計算され10円未満は切捨てします。

### 計算例 一般用13mmメーターで20m<sup>3</sup>使用の場合

(基本料金: ~10m<sup>3</sup>) (超過料金) (メーター使用料) (消費税)  
1,645円 + (209円×10m<sup>3</sup>) + 75円 + 381円 = 4,190円

## 一ヶ月当たり料金

(税込)

区分及び使用水量		改定前	改定後
一般用 メーター13mm	10m <sup>3</sup>	1,450円	1,890円
	20m <sup>3</sup>	3,220円	4,190円
	30m <sup>3</sup>	5,120円	6,660円
営業用 メーター13mm	10m <sup>3</sup>	2,290円	2,970円
	20m <sup>3</sup>	4,190円	5,450円
	50m <sup>3</sup>	10,260円	13,330円

※ホームページで詳細な金額表を掲載しております。ご確認ください。



### ・水道施設の更新予定

HP

今後も、安全安心な水を供給するには、老朽化した施設の更新工事が必要です。

更新内容は、浄水場、加圧所、配水池等電気・機械設備、漏水が多発している高芝団地や、上市木地区の耐震管への布設替工事、配水池や浄水場等の耐震診断を予定しています。

阿田和地区の下水道に接続しているみなさまへ  
今回の値上げは水道料金のみで、下水道使用料につきましては値上げしません。

# 中央公民館図書室だより

## ～新刊案内～



『海蝶 沈黙のヨダ』

吉川英梨／著  
(講談社)

相模湾沖で爆発炎上しながら全速航行する漁船が発見された。人気シリーズ第3弾、「海蝶」と呼ばれる、海上保安庁女性潜水士が主人公のサスペンスミステリー小説です。

『にくのくいーん』  
はらぺこめがね／著  
(教育画劇)

人気ユニット「はらぺこめがね」さんによる食欲をそそる肉の絵本です。カラアゲワーンやハンバーグワーンたちの迫力満点のお肉料理を堪能して、お腹を空かせてください。

『このひと皿でたんぱく質も野菜もとれる からだ思いの快福スープ』  
飛田和緒／著 (ナツメ社)

ふだん使いできるレシピの数々を紹介している著者の最新刊です。肉、魚、大豆製品、卵、乳製品などを使用し、手軽にたんぱく質が摂れるスープレシピです。



### ～休室のお知らせ～



『蔵書点検のため、2月16日（月）～2月18日（水）休室いたします。

みなさまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようよろしくお願ひいたします。  
返却につきましては、中央公民館正面玄関の返却ポストをご利用ください。

※本の貸出予約や、リクエスト、三重県内の図書館との相互貸借の受付を行っています。お気軽にお声掛けください。

†問い合わせ先 † 教育委員会（中央公民館）（☎ 2-3151）  
中央公民館図書室 開館時間 9:00～17:00 休館日：毎週月曜日

Lib Finder



インスタ



# 年金だより

## ～国民年金保険料の免除・納付猶予期間があるみなさんへ～ 追納制度があります！

保険料の免除・納付猶予承認を受けた期間がある方は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。しかし、保険料を後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

また社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。ぜひ追納申込をお勧めします。

追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。追納を行う場合は、申請後にお渡しする専用の納付書で納付してください。(口座振替やクレジット納付はできません)

### 追納に関する注意事項

※追納が承認された期間のうち、原則古い期間から納めていただきます。  
※免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。

†問い合わせ先 †

尾鷲年金事務所 (☎ 0597-22-2340)  
住民課保険年金係 (☎ 3-0512)

簡単

## ヘルシーレシピ ~プラスベジタブル~

### 大根のしょうが酢和え

1人分…エネルギー：37kcal、たんぱく質：2.1 g、脂質：0.6g、塩分：0.9g

大根は、春の七草のひとつとして知られており、古くから親しまれています。胃もたれの予防や改善に効果がある消化酵素のアミラーゼや、同じく消化を助ける酵素のオキシダーゼも含みます。消化酵素は、熱に弱いので生でとった方が効果的です。

大根は、部位によって味が変わります。葉に近い部分ほど甘いのでサラダなどの生食、真ん中は煮物、先に近い部分程辛みが強いので、先端は漬物に向いています。

#### 材料（2人分）

大根	100g	A しょうが（すりおろし）	小さじ 1/2
きゅうり	1/2 本	酢	大さじ 1
かに風味かまぼこ	2 本	砂糖	小さじ 1
ミニトマト	2 個	ごま油	小さじ 1/4



#### 作り方

- ① 大根ときゅうりはせん切りにする。かに風味かまぼこは食べやすくほぐす。
- ② ボウルに①の野菜を入れ、塩（小さじ1/4）をふり全体にまぶす。10分ほどおいて水気をしぶる。
- ③ ②とかに風味かまぼこを合わせ、Ⓐで和える。
- ④ 食べやすい大きさに切ったミニトマトを飾る。

†問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係（☎ 3-0511）

## 令和7年度 糖尿病予防講演会

糖尿病について学んでいただく講演会を昨年に引き続き開催します。「糖尿病は予防できる病気なの？」、「糖尿病予防は具体的にどんなことをしたらいいの？」など、糖尿病に関する日頃の疑問やお悩みもこの機会に解消していきませんか。

**【日 時】** 3月19日（木）14:00～15:00（受付13:30から）

**【場 所】** 役場 1階 第1・第2会議室

**【講 師】** 住田 安弘氏（糖尿病専門医、四日市羽津医療センター名誉院長）

**【対 象】** 町民 \*町外の方におかれましては、ご相談ください

**【定 員】** 30名程度 \*定員になり次第、受付終了とさせていただきます

**【参加費】** 無 料

**【申 込】** 電話または右記二次元コード \*3月16日（月）まで



健康ポイント  
対象事業です

200ポイント

ネット予約もできます！



糖尿病になる要因は、家族歴だけではなく、肥満・運動不足・脂質異常症・過食など様々です。今や自分には関係ないとは言えないほど、糖尿病は身近な病気になっています。

糖尿病予防に关心のある方、境界型との判定を受けたことがある方、またそのご家族など、ぜひご参加ください。

†申し込み・問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係（☎ 3-0511）

# 情報コーナー

## 男女共同参画研修会「フレンテトーク」開催

『ワーク・ライフ・バランス』の必要性や効果について解説していただきます。  
多くの方のご参加をお待ちしております。

**【開 催】** 2月 17 日 (火)

**【開催時間】** 1回目：10：00 から  
2回目：13：30 から

※各回講演時間は約 90 分、内容は同じです。

**【開催場所】** 役場 3 階 くろしおホール

**【内 容】** 『ワーク・ライフ・バランス』

**【講 師】** フレンテみえ

**【参 加 費】** 無料 ※申し込み不要

†問い合わせ先†

総務課 総務係 ☎ 3-0505

## 「こころの健康相談」の開催について

熊野保健所では、こころに悩みをもつ人自身、及びこころの病気が疑われるが本人に自覚がないため対応に苦慮している家族などを支援する目的で、以下のとおり精神科医師によるこころの健康相談を開催します。

**【日 時】** 2月 24 日 (火) 14:00 ~ 16:00

**【場 所】** 紀宝町役場 1 階

相談室 3 ・ 相談室 4

(紀宝町鵜殿 324 番地)

**【対象者】** こころに悩みをもつ人及びその家族など

**【内 容】** 精神科医師による「こころの健康相談」 熊野病院 利重 貴治 医師

**【申 込】** 2月 10 日 (火) 17:00 まで

†申し込み・問い合わせ先†

熊野保健所 健康増進課 (※要予約)

☎ 0597-89-6115

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。

## 三重県からのお知らせ 「みえ出前トーク」をご利用ください

県政に関する様々なテーマについて、県職員がみなさまの集会や学習会などにお伺いし、県民のみなさまとトークします。ご希望のテーマを選んでお申し込みください。詳しい条件等はホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

- ・職員の派遣費用は無料です。
- ・土日祝日、夜間の開催も可能です。
- ・オンライン開催もご相談ください。  
※一部非対応のテーマがあります。



三重県 HP

### ■ 人気テーマ

「みえの防災対策」「三重県の観光振興」「みんなで支える介護保険」など

### ■ 申込期限

2月 16 日 (月) まで

†問い合わせ先†

三重県 総務部 広聴広報課

県民の声相談班

☎ 059-224-2647

有料広告募集中  
詳細はHPで！



■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。

「潜在保育士就労・職場復帰支援研修(Web)」開催中

保育士または放課後児童支援員の資格をお持ちで、現在、保育現場で働いていない、働きたいと考えている方を対象に、5つの講座を開催します。各講座、2時間程度の動画配信によるWeb研修です。1講座でも全講座でも、受講したい講座に申込みいただけます。配信期間内は何度でも視聴できます。

【配信期間】 2月28日(土)

【申込期日】 2月13日(金) 16:00まで

【対象者】 保育士または放課後児童支援員の資格を持ち、現在、保育現場で働いておらず復職を考えている方。

【受講料】 無料

※インターネットの通信料は受講者負担

【申込方法】 以下の二次元コードから



†申し込み・問い合わせ先†

社会福祉法人三重県社会福祉協議会  
三重県保育士・保育所支援センター  
☎ 059-227-5160

県政だよりみえ

三重県広報紙を  
こちらから  
ご覧いただけます

三重県広聴広報課 ☎ 059-224-2788

三重県広報キャラクター  
兎の助 (うさのすけ)  
© 2017



紀宝警察署メールボックス

2月1日(日)～3月18日(水)は  
「サイバーセキュリティ月間」です

フィッシング詐欺に要注意

「フィッシング詐欺」とは、銀行や宅配便業者、インターネットショッピングサイト等を装ったメールやSMSから偽のウェブサイトに誘導し、金融情報や個人情報を不正に入手する手口です。

ウェブサイトに入って、個人情報やクレジットカード番号等の入力をしてしまうと、口座の送金に利用される、アカウントを乗っ取られる、カードが勝手に使われる等の被害に遭うので、絶対に入力しないでください。

【対策】

- ・メールやSMSに記載されたリンクをクリックしない。
- ・メールが来たら、公式サイトやアプリを利 用し確認する。
- ・パスワードを利用せず、ログイン等は生体認証を活用する。

2月の休日当番医

診療日	病院名	
1日(日)	西久保内科 クリニック	阿田和 5189-1 ☎ 05979-3-1155
8日(日)	尾辻内科 クリニック	熊野市井戸町 903-7 ☎ 0597-85-2021
11日 (水・祝)	荒坂診療所	熊野市二木島町 349 ☎ 0597-87-0626
15日(日)	相野谷診療所	紀宝町井内 123-19 ☎ 0735-34-0011
22日(日)	大石医院	熊野市井戸町 615 ☎ 0597-85-2043
23日 (月・祝)	協立内科 外科医院	熊野市井戸町 378 ☎ 0597-89-5035

【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。

## 2月の納税・納付

- 国民健康保険税 8期
  - 後期高齢者医療保険料 8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 3月2日(月)

## 稅務課 (☎ 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

まだ元気	ねえ	ねえ	ねえ
寒椿に和み	つばさ	まんさ	まんさ
今日も歩く	さよう	さよう	さよう
冬の朝	あさ	あさ	あさ
冬の灯し	ふゆ	ふゆ	ふゆ
冬の朝	あさ	あさ	あさ
ボタンを直す	なお	いとま	いとま
明日への暇	あ	あ	あ
かけ違う	ちが	ねえ	ねえ
九つの未だ願いあり	ねが	ま	ま
初めり	はつ	はつ	はつ

文藝報

令和八年二月号

御浜町俳句会

大平昭 おおひら あきら

込谷 德隆

西

藤岡

織田

中納

後呂智子

## 1月1日現在の人の動き

人口 7,621人 (-34人)  
男 3,602人 (-17人)  
女 4,019人 (-17人)  
世帯数 4,000戸 (-13戸)

## あとがき

今月の表紙は1月5日（月）に行われた出初式の一斎放水です。写真は橋から撮影したもので、見る角度によって虹の見え方がかなり変わり、撮影に一苦労しました。

2月といえばもうすぐ節分が来ます。節分といえば恵方巻と豆まきがありますね。今年の恵方巻の方角は南南東みたいです。

また、豆まきで食べる豆の数は自分の年齢より一つ多い数を食べる習わしがあります。私はいつも実家の庭で豆まきをしているのですが、毎回自分の年齢の何倍も食べちゃっているので、この習わしを知ったときは少し恥ずかしかったです。最近は庭に散らばった豆を回収しに来る鳩を眺めることが節分の楽しみになっています。

(総務課 総務係 室谷諒太)

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

※ 「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	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
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	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
子育て相談	9:30~11:30	子育て支援室			

### 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 月(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3階 くろしおホール
弁護士無料法律相談(要予約)	13:30~15:30	役場1階 第3相談室
行政・人権・心配ごと相談	14:00~16:00	役場1階 第1・2会議室
多重債務相談(要予約)	10:00~12:00	役場1階 第3相談室

### スポーツクラブ日程表

事務局 ☎ 090-2060-3151

火	● 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 阿田和中第1体育館	● ゴルフ教室 19:00~21:00 ゴルフクラブ熊野
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	● ストレッチ・エクササイズ・サークル 10:00~11:10 中央公民館
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)	

※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)



## 100歳 慰問



12月8日(月)、高齢者慰問事業として満100歳になられた岡崎 重子さんにお祝い状とお祝い金を贈呈しました。

岡崎さんは足腰がしっかりしており、普段から歩いたり、家事をこなしたり健康そのもの。健康の秘訣として「好き嫌いなくよく食べて、よく眠ること」と語りました。

## 退任民生委員の功績に感謝



12月23日(火)に役場くろしおホールにおいて、民生委員・児童委員感謝状贈呈式が開催され、11月30日付で民生委員を退任された10名(出席は9名)のみなさまに、厚生労働大臣・三重県知事からの感謝状が贈呈されました。

町長からも長年にわたり地域福祉の向上に尽力されたみなさまのご功績に対し、深い敬意と感謝の意が表されました。民生委員のみなさまには、地域の身近な相談相手として、高齢者や子育て世帯の見守りや相談支援を行っていただいています。

## クリスマス誕生会



12月24日(水)阿田和保育園にて、クリスマス誕生会が行われました。

保育所に来訪したサンタは、こどもたちと一緒に踊った後、こどもたちの歓迎の歌を受けていました。最後にこどもたちにプレゼントを配り、写真を撮りました。

プレゼントを貰ったこどもたちは「やった！サンタさんありがとう」と喜んでいました。



### 赤ちゃん・子どもの写真募集

【締切】令和8年3月2日(月)

【募集対象】令和8年1月に生まれた赤ちゃん、または令和8年4月に誕生日を迎える1~3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2月1日発行)  
TEL 05979-3-0505 FAX 05979-2-3502