

年中みかんのとれるまち

広報 みはま

Public Relations Mihama



鬼も内!



認定こども園 志原保育所

もうすぐ1年生



もうすぐ

今春、町内の保育所（園）を
卒園する園児は32名です。



認定こども園 阿田和保育園



1年生

4月から1年生です。初めは緊張すると思いますが友だちをたくさん作って、楽しく元気に小学校にいこうね。



災害発生時の備蓄はできていますか

大災害発生時に備え、町では1人当たり最低3日分、できれば1週間分程度の食料品や水の備蓄をお願いしています。その他にも備蓄しておく役立つものがたくさんあります。今回は食料品や水の簡単な備蓄方法と災害時に役立つ備蓄品についてご紹介します。なお、備蓄品はすぐ持ち運びできるように、玄関などの出入り口付近に置いておくとう安心です。

食料品や水

食料品や水の備蓄について、賞味期限が切れてしまうというトラブルが考えられます。そこでおすすめなのが「ローリングストック」です。ローリングストックとは、非常食を日常的に食べ、食べた分を買い足すというサイクルを作る方法のことです。準備しておく食品は、災害時に特化した非常食でも勿論かまいませんが、みなさまが普段食べている、スーパーなどで購入できる身近なものがおすすめです。また、温かい食べ物を食べるためにガスボンベやカセットコンロも準備しておきましょう。

例) カップ麺、レトルト食品、缶詰、乾麺 等



衛生用品

万が一避難所で生活することになった場合、気をつけるべきことに生活習慣病や感染症などが挙げられます。発災当初では、医療機関のひっ迫や、薬の不足等により十分な治療が受けられない可能性があります。以下の衛生用品の備蓄を忘れないようにしましょう。

例) ウェットティッシュ、マスク、手指消毒アルコール、口腔ケアシート、水のいらないシャンプー 等



嗜好品・娯楽用品

避難所で長期間生活をする事になると、他人との共同生活や先の見えない不安などにより精神・肉体的にも疲労してしまいます。少しでも心の健康を保つために以下の嗜好品等を準備しておきましょう。

例) お菓子・キャンディ、コーヒー・ココア、トランプ、本、パズル 等



貴重品

通帳・現金・運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなどの貴重品は、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



その他

懐中電灯・ラジオ（手動電動式がおすすめ）モバイルバッテリー、ヘルメット（頭巾）、軍手 等

各ご家庭によって必要な備蓄品は変わってきます。こどもがいるご家庭の方は、避難の時にこどもを抱えたまま両手を使うための抱っこひもや、アレルギー等をお持ちのこどもがいる場合は、アレルギーに対応した食料品なども併せて準備しましょう。高齢者がいるご家庭の方は、避難のための歩行器や杖、お薬手帳のコピーも準備しておくとう安心です。



他にも災害時に役立つ備蓄品はたくさんあります。各ご家庭で必要なものを相談してみましょう。

〒問い合わせ先〒 総務課 防災係 (☎3-0505)

春の火災予防運動週間

3月1日(日)～7日(土)に春の全国火災予防運動が実施されます。私たちの大切な生命、財産を失わないためにも、火災を発生させないように注意してください。

住宅用火災警報器を設置していますか

火災による死者の多くは住宅火災により発生しています。最新の総務省消防庁のデータによると、令和6年の住宅火災における死者数は1,000人を超えています。また、その多くは逃げ遅れが原因となっています。それを回避するためには、いち早く火災に気づき、非難することが大切です。そこで重要となるのが住宅用火災警報器です。

住警器設置で 安全な暮らし



住宅用火災警報器の全国設置率は84.9%ですが、現在の熊野市消防本部管内における設置率は73%と、全国平均を下回っている状況です。

住宅用火災警報器は煙や熱を感知すると、大きな音で知らせてくれるため、火災による逃げ遅れを防ぐことができます。また、迅速な119番通報・初期消火を可能にし、死傷者や損害を大幅に減らす効果がある重要な防災設備です。

☆設置場所☆

全ての寝室に設置義務があり、2階に寝室がある場合は階段上部にも設置する必要があります。設置後は定期的な作動確認を行い、機器本体は10年を目安に交換することをおすすめします。



†問い合わせ先† 消防署御浜分署 (☎2-4731)
消防本部予防課 (☎0597-89-0994)

年金だより 離職された時は年金の手続きをお願いします

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての方に加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、以下の3種類があり、種別が変わったときは届出が必要です。届出を忘れると、年金を受け取れないこともあります。忘れずに手続きをお願いします。

国民年金の加入種別

- 第1号被保険者：自営業者、農林漁業者、学生など
- 第2号被保険者：厚生年金に加入している方
(会社員・公務員など)
- 第3号被保険者：第2号被保険者に扶養されている配偶者

第2号被保険者の方が離職された場合、第1号被保険者の資格取得手続きをして保険料を納めることとなります。また、扶養されていた配偶者(第

3号被保険者)も同時に第1号被保険者への変更手続きが必要になります。

(手続きに必要なもの)

- ・年金手帳等、基礎年金番号が確認できるもの
- ・対象の方の離職(資格喪失)年月日が確認できるもの(離職票、雇用保険受給資格者証など)
- ・本人確認のできるもの(個人番号カード・免許証など)
- ・口座引き落としを希望される場合は通帳・届出印

※保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。(所得制限あり)

†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)

国民健康保険の資格手続き

春は引っ越しや卒業、入社、退職等、生活の変化が起こりやすい季節です。生活の変化に合わせて国民健康保険の手続きが必要となることがありますので、こんな時は忘れずに手続きをお願いします。

	出来事	手続きに必要な物
加入 手続	職場の健康保険を脱退した、任意継続期間が切れた、所得状況の変化等により被扶養者認定から外れてしまった等 	職場の健康保険資格を喪失した日がわかる書類 ※職場で家族を扶養に入れていた等、加入される方が複数名いる場合は、全員の名前・喪失日が記載されている書類が必要です
	こどもが産まれた	母子健康手帳
脱退 手続	職場の健康保険に加入した、または職場で健康保険に加入する方の被扶養者になった 	・今お持ちの国民健康保険資格確認書、または資格情報のお知らせ ・新しく加入した職場の資格確認書、または資格情報のお知らせ ※上記2つとも脱退される方全員分が必要です
	その他	
その他	福祉施設等に入所のため転出した 	入所（在園）証明書、専用の証明書に施設等に証明してもらうことも可能です
	就学のためにこどもが転出した	在学証明書（学生証）

上記に加えて次の物もお持ちください。

- ・手続きする方（本人または同じ世帯の方）の本人確認できる物（マイナンバーカード・運転免許証等）
- ・加入手続きにて口座振替を希望される場合は、納税義務者（世帯主）の通帳・銀行印

†問い合わせ先† 住民課 保険年金係（☎3-0512）

マイナンバーカードでオンライン転出届ができます

町外へ引越しの際に必要な転出届は、マイナンバーカードをお持ちの方ならマイナポータルからオンラインで手続きができます。（日本国内への転出が対象で、原則窓口への来庁は不要となります。）

町外への引越しが決まりましたら、スマートフォンとマイナンバーカードを使用して事前に手続きをお願いします。

【事前準備】

- ・マイナポータルアプリのダウンロード
- ・マイナポータルの利用者登録

【入力事項】

- ・転出先住所
- ・転出予定日
- ・連絡先電話番号
- ・利用者証明用及び署名用電子証明書の暗証番号（マイナンバーカード交付時に設定したもの）等



※カードに有効な各電子証明書が格納されているか、有効期限をご確認ください。期限が切れている場合は再発行が必要です。住民課でお手続きください。

※転入届については、転出届後にスマートフォンに申請処理の完了通知が届いてから転入先の市区町村窓口で手続きをお願いします。（マイナンバーカードを必ずご持参ください。）

詳しくは二次元コードを読み取っていただくか、住民課までお問い合わせください。



引越し手続
について



引越し手続
オンラインサービス

†問い合わせ先† 住民課 戸籍住民係（☎3-0512）

3月は「自殺対策強化月間」です

毎日頑張っている自分にちゃんと気づいていますか？自己肯定感（自分にダメなところがあっても「そのままの自分でいい」と思える感覚。）が低めの方は、身体面や精神面に不調があっても「迷惑はかけられない」等と無理を続けがちです。人は誰も上手くいかない時があるものです。自分を否定せず、「そんなこともある」等と自分を許してあげる心構えも大切です。

◆◆◆ 自己肯定感レベルをチェックしてみましょう ◆◆◆

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 自分の短所が気になり、直す方法をいつも考えている
<input type="checkbox"/> 人の意見に合わせる方が楽だから、受け身で指示を待つことが多い
<input type="checkbox"/> 自己啓発本を読んでもしっくりこない
<input type="checkbox"/> 相手が何を考えているかとても気になる
<input type="checkbox"/> いつも誰かに頼りたいと思っている
<input type="checkbox"/> ちょっとした失敗で、自分の能力だけでなく、存在価値まで否定的に考える | <input type="checkbox"/> 会議など人前で自分の意見を述べるのは苦手
<input type="checkbox"/> 評価されたいし、非難されるのが怖いから八方美人になりがち
<input type="checkbox"/> 何かを始めるときは、誰かに「それいいね」と肯定されてから
<input type="checkbox"/> しんどいことも誰かにお願いするより自分で抱える方がいい
<input type="checkbox"/> SNSに投稿すると「いいね」の数が気になる
<input type="checkbox"/> 今の自分のことが好きになれない |
|---|---|

自己肯定感の低さ：(軽度) 2個～4個、(中等度) 5個～8個、(重度) 9個～12個

～ 自己肯定感をUPさせる方法の一例 ～

- 「〇〇すべき、〇〇すべきでない」といった「べき思考」を「〇〇だったらいいな」に変えてみる。「べき思考」が強すぎると、自分に義務を負わせてしまい、いつの間にか「〇〇しないと」と自分にプレッシャーを与える原因になります。義務が願望に変わること、叶わないこともあると受け入れやすくなり、心が少しラクになります。
- 「頑張る」にバリエーションを持ち、今日はどの「頑張る」でいこうかな？と使い分けてみる。頑張り屋さんには、「頑張る＝全力でやる」の一つになりがちです。「頑張る」にも、「ちょっとだけ頑張る」「できる範囲で頑張る」「ポチポチ頑張る」「余裕があれば頑張る」「誰かが頑張る」等の選択肢を。
 ≪参考文献≫監修：産業医・精神科医 井上智介「満点を目指さない過ごし方」(株)社会保険出版社

★こころの悩みに関する相談機関等★

●電話で相談したいとき			
#いのち SOS ☎ 0120-061-338 (無料) 24 時間対応		よりそい ホットライン ☎ 0120-279-338 (無料) 24 時間対応	
男性のための相談 ☎ 059-233-1134 第 1 木 17:00～19:00 (有料)		三重いのちの電話協会 ☎ 059-221-2525 毎日 18:00～23:00 (有料)	いのちの電話 ☎ 0120-783-556 毎日 16:00～21:00 (無料)
こどもほっとダイヤル ☎ 0800-200-2555 (無料) 13:00～21:00 18 歳までの子どものための相談			
こころの健康センター(三重県) 自殺予防・自死遺族 電話相談 ☎ 0120-01-7823 (県内のみ) ☎ 059-253-7823 月～金 13:00～16:00			近くの二次元コードを指で隠してカメラをかざしてください。
●SNSで相談したいとき			
まもろうよこころ SNS 相談 LINE・チャットで相談できます。		チャイルドラインチャット 18 歳までの子どものためのチャット相談	
生きづらびっと 誰にも相談できない悩みに SNS で相談			
●どこに相談したらよいかわからない時			
支援情報検索サイト メール・SNS・FAX など 様々な方法の相談窓口を紹介		まもろうよこころ 相談窓口や自殺対策の取組についての情報掲載	

† 問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係 (☎ 3-0511)

体にプラスの習慣を始めましょう ～栄養編～

高齢期の食生活では、食べすぎよりも栄養不足が問題となります。食欲、消化吸収能力、かむ力、飲み込む力の低下など、様々な理由で十分に食事がとれない場合『低栄養』となる恐れがあります。高齢期では、美味しく楽しく食べることが、健康作りに大きく影響します。

『低栄養』とは体に必要な栄養素が不足し、健康な体を維持することが難しくなる状態で、特にエネルギーやたんぱく質が不足している状態です。

『低栄養』になると

- 筋力の低下 ⇒ 転倒や骨折のリスクが高くなる
- 体力の低下 ⇒ 疲れやすくなる、活動量が減る
- 免疫力の低下 ⇒ 病気になりやすく、治りにくい

寝たきり・要介護状態
になりやすい



食生活4つのポイント

① 1日3食食べる

高齢期では全体の食事量が減っていることが多いため、1食でも抜いてしまうと、1日に必要な栄養素が足りなくなってしまう可能性があります。

② 主食、主菜、副菜をそろえた食卓

日本の食生活の基本となる主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）がそろっている食事は必要な栄養素をバランスよく摂れます。

③ 1日10食品を目標に

1日10食品を目標に食べるようにすると、自然に様々な栄養が摂れます。



④ たんぱく質を意識して摂る

たんぱく質が不足すると筋肉量が減ったり、免疫力低下を招いたりします。

たんぱく質をしっかり摂るために、まず1日1回は肉類を食べるように心がけましょう。他の食事や間食で魚類・卵・大豆製品・乳製品などをプラスすると、1日に必要なたんぱく質をしっかり摂ることができます。

† 問い合わせ先 † 健康福祉課 地域包括支援係 (☎ 3-0514)

窓口無料分(現物給付)の福祉医療費決定通知書を廃止します

福祉医療費助成制度（障がい者、ひとり親家庭等、子ども）において、助成した医療費を通知する『福祉医療費決定通知書（以下、通知書）』を送付していますが、令和8年4月助成分より、窓口での負担がなかった窓口無料分（現物給付）について、通知書を廃止します。なお、窓口で負担があった償還払い分については、これまでどおり通知書を送付します。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。

† 問い合わせ先 † 健康福祉課 福祉係 (☎ 3-0515)

介護予防教室の参加者を募集します

いくつになっても若々しく元気で過ごしたいとお考えの65歳以上の方のための介護予防教室を開催しています。定員に若干の余裕があるため、4月からの参加者を募集します。(60歳～64歳の方は要相談) <<健康ポイント1回30ポイント>>

スポーツボイス自主活動教室

場 所	開催日	時 間	持ち物
福祉健康センター	木曜日(第1・3)	14:00～15:00	上靴、飲み物

【参加費】 半年払い6,600円から(参加者の人数により変動あり)



ストレッチ自主活動教室

場 所	開催日	時 間	持ち物
福祉健康センター	月曜日(第1・2・3)	① 13:15～14:15	ヨガマット 飲み物
		② 14:30～15:30	

【参加費】 年払い10,000円 または 月払い1,000円



筋トットコ教室

場 所	開催日	時 間	持ち物
阿田和公民館	木曜日(第1・2・3)	10:00～11:00	上靴、飲み物

【参加費】 年払い9,900円 ※8月休み



【申込締切】 3月19日(木)

†申し込み・問い合わせ先† 健康福祉課 地域包括支援係 (☎3-0514)

ノルディックウォーキング教室を開催します

教育委員会・みはまスポーツクラブの共催でノルディックウォーキング教室を開催します。なにかスポーツを始めたい方等、多数のご参加をお待ちしています。

【日 時】 3月14日(土) 10:00から (約1時間半の予定)

【場 所】 寺谷総合公園

【対 象】 18歳以上

【募集人員】 10名

【参加費】 保険代として100円(みはまスポーツクラブ会員は無料です)

【募集締切】 3月6日(金) ※応募多数の場合は抽選



私たちノルディックウォーキング指導員と一緒に歩きましょう！

～ノルディックウォーキングとは～

クロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まり、ヨーロッパを中心に人気が高まっています。

2本のポールを使って歩くことで、全身の筋肉を使い、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%増加します。体力づくりやシェイプアップにも効果が期待されている注目のエクササイズです。

†申し込み・問い合わせ先† 教育委員会(中央公民館) (☎2-3151)

魅力ある学校づくりに向けて Vol.5

昨年11月以降、公募型プロポーザル方式による「御浜町新統合小学校及び統合中学校新築工事基本・実施設計業務委託」にかかる事業者の選定を進めています。プロポーザル方式とは、「企画競争入札」とも言われ、価格だけで事業者を選定するのではなく「企画力・技術力・提案力」を総合的に審査し、最も優れた提案を示した事業者を選定する手法です。プロポーザルに参加する事業者には、新校舎の基本・実施設計にかかる基本方針や実施体制に対する技術提案のほか、特定テーマに対する技術提案を求めています。

特定テーマ

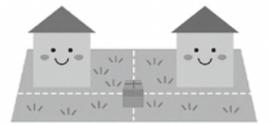
■【建築計画】

町の自然や文化を活かし、施設一体型の小中一貫教育推進校として9年間を見通した教育の特色を活かすためのハード面での利便性や、小学生と中学生が共同生活を送るうえでの安全性及び災害時の避難施設を想定した機能を確保した建築計画について



■【敷地利用計画】

敷地形状や周辺環境に調和し、利用者の安全で分かりやすい動線を考慮しつつ、学校施設としての防犯やセキュリティ対策にも配慮した敷地利用計画について



■【環境配慮】

環境負荷及びライフサイクルコストの低減や、維持管理に配慮するとともに、ZEB Ready を目標とした省エネ化などの環境配慮について



※ZEB Ready (ゼブレディ)・・・最新の設備と工夫で、使うエネルギーを従来の半分以下に減らした省エネルギーな建物のこと

第1次審査を1月6日(火)に実施し、今後は第2次審査を経て、3月下旬には基本・実施設計にかかる事業者を決定する予定です。4月以降、決定した事業者と業務委託契約を締結し、新校舎の基本設計・実施設計を進めることとなります。

また、新校舎建設候補地(下市木:南平地区)における物件調査等(土地鑑定や立木補償のための調査)につきましても、3月中には完了する見込みです。調査完了後は、用地取得を本格的に進めていく予定です。

新校舎建設にかかる進捗状況などについては、今後も広報みはまでお知らせしていきます。





中央公民館図書室だより

～新刊案内～



『雀ちよつちよ』

村木嵐／著
(文藝春秋)

『まいまいつぶろ』の著者の新作です。天才といわれ、江戸の狂歌を牽引した大田南畝の知られていない物語です。



『ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ』

工藤ノリコ／原作
みすみともこ／ミニチュア制作 (白泉社)

好奇心旺盛なノラネコぐんだんシリーズはじめての歳時記です。季節ごとの行事をノラネコぐんだんのかわいい写真、イラストでお楽しみください。



『考察する若者たち』

三宅香帆／著 (PHP 研究所)

令和の今、解釈の正解を当てにいく「考察」が流行している。今どきの若者、よくわからないと思っている方、一度手に取ってみてください。

～その他の新刊～

- 犯人と二人きり 高野和明／著 (文藝春秋)
- はみがき はーい! 西村敏雄／作 (小学館)
- ザ・ロイヤルファミリー 早見和真／著 (新潮文庫)
- 別冊 天然生活 やさしいせいろ生活 (扶桑社)
- ちいかわえほん おつかれラーメン ナガノ／さく・え (講談社)

※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



簡単

ヘルシーレシピ ～+ベジタブル～

小松菜の磯部和え

1人分…エネルギー: 32kcal、たんぱく質: 3.1g、脂質: 0.3g、塩分: 0.5g

小松菜は、通年流通していますが、冬を代表する緑黄色野菜です。あくが少ないので下ゆでせず炒めたり煮たりすることもでき、和風や洋風にも調理できるため、幅広く楽しむことができます。骨粗しょう症予防にとりたいカルシウムや貧血予防にとりたい鉄も豊富に含まれています。

材料 (2人分)

小松菜	120g	A [しょう油	小さじ 1
えのき	100g		だし汁
焼きのり	全型 1枚		



作り方

- ① 小松菜はよく洗い、熱湯で根元の方から入れてゆでる。
粗熱が取れたら、よく絞り、3cm～4cmの長さに切る。(水気をよくきる)
えのきは半分の長さに切り、熱湯でさっとゆで、粗熱をとり水気をよくきる。
- ② 小松菜、えのき、Aを合わせ、ちぎったのりも加え、混ぜ合わせる。

† 問い合わせ先 † 健康福祉課 健康づくり係 (☎3-0511)

みはま共通商品券事業 新規参加店舗募集

物価高騰が継続する中、町では生活者の支援を目的として、次の内容で商品券を給付します。現在、この商品券を利用できる取扱店舗を募集しています。登録を希望される町内事業者の方は、以下のとおりお申し込みください。

- 【発行総額】 約1億3千万円
- 【発行元】 御浜町
- 【発行内訳】 町民一人あたり17,000円分
- 【商品券種別】 みはま共通商品券のうち、紙製の「みはまオレンジ商品券」
- 【利用期間】 6月1日(月)～11月30日(月)
- 【精算手数料】 無料 ※通常時は3%
- 【募集期限】 3月15日(日)まで
- 【申込提出先】 (一社) ツーリズムみはま (KiiCard 事務局)
- 【申込方法】 ツーリズムみはま窓口、または以下の二次元コードより

※町内に複数店舗がある場合は、店舗ごとにご登録ください。
※一部業種については商品が利用できない場合があります。



申込フォーム

ご注意

- ・みはまデジタルオレンジ商品券事業の参加店舗としてすでに登録済の店舗様は、申し込み手続きを行う必要はありません。
- ・これまで御浜町ならでは商品振興会が、みはまデジタルオレンジ商品券を、アプリ上のみで利用できるデジタル商品券として事業を実施してきましたが、このたび紙製の商品券の取り扱いも可能とし、「紙」と「デジタル」を『みはま共通商品券』として取扱います。

↑問い合わせ先↑
みえ熊野古道商工会 御浜支所
☎2-3220

水環境を守る
浄化槽法定検査

浄化槽法定検査とは、浄化槽が適正に設置・維持管理され、本来の浄化槽の機能が十分に発揮されているかどうかを確認する検査です。浄化槽をお使いのみなさまは、年1回の受検が法律で義務づけられています。

三重県知事指定検査機関 一般財団法人
三重県水質検査センター 059-213-0707



物価高対応子育て応援手当について

国の物価高騰対策として、0歳から高校生年代までの対象児童1人につき2万円を支給します。

【対象児童】

- ①令和7年9月分の児童手当支給対象児童
※令和7年9月中に出生した児童については10月分の児童手当支給対象児童
- ②令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した児童

【申請期限】 3月31日(火)

※申請不要「プッシュ型」の方には案内文書をお送りしています。**それ以外の公務員等の方は申請が必要です。**

詳しくは、右記二次元コードから町ホームページをご覧ください。子ども家庭室までお問い合わせください。



町HP

↑問い合わせ先↑
健康福祉課 子ども家庭室 (☎3-0508)

令和8年度 御浜町ふるさと納税(まちづくり寄附金)返礼品提供事業者の募集について

町では、ふるさと納税によるご寄附をいただいた方にお礼の品として地元特産品を贈呈しています。

「やってみたい」「興味がある」という方は、ぜひこの機会にご応募ください。「とりあえず話を聞いてみたい」という方もお気軽にお問い合わせください。

【申込期日】 3月2日(月)から
※申し込みには書類の提出が必要です。必要書類はホームページからダウンロード、または総務課にてお受け取りください。



町HP

↑問い合わせ先↑
総務課 財政係 (☎3-0505)

通話自動録音装置を無料で貸し出します

高齢者を狙った電話による特殊詐欺（オレオレ詐欺や振り込め詐欺）を防止するため、通話自動録音装置の貸出を住民課にて受付しています。

【対象】 町内に住所を有する65歳以上の者のみの世帯または、日中に65歳以上の者のみとなる世帯
※1世帯につき1台まで

【貸出期間】 1年間

【申込方法】 住民課の窓口にて申請書の記入・提出後、通話自動録音装置をお渡しします。申請書は町ホームページからもダウンロードできます。
※ご家族等による代理申請も可能

【持ち物】 本人確認書類（個人番号カード・運転免許証等）
※代理申請の場合は代理申請者の本人確認ができるもの。

ご家庭の固定電話に取り付けて利用します。電話が鳴る前に「この電話は振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます」という警告メッセージを電話相手に流し、会話内容を自動録音します。
※台数には限りがあります。



通話自動録音装置

〒申し込み・問い合わせ先〒
住民課（☎3-0512）



紀宝警察署メールボックス 市木警察官駐在所が移転します

4月上旬頃に、市木警察官駐在所が以下の地図のとおり新築移転する予定です。



3月の休日当番医

診療日	病院名	
1日 (日)	島崎整形外科医院	熊野市有馬町 1233-1 ☎ 0597-89-3739
8日 (日)	谷口クリニック	阿田和 6066 ☎ 05979-2-4333
15日 (日)	大石産婦人科医院	熊野市有馬町 201 ☎ 0597-89-1717
20日 (金・祝)	みやきりハビリ テーションクリニック	熊野市久生屋町 541 ☎ 0597-80-0022
22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
29日 (日)	相野谷診療所	紀宝町井内 123-19 ☎ 0735-34-0011

【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。

3月の納税・納付

- 国民健康保険税 9期
- 後期高齢者医療保険料 9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31日** 火

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	神山山連絡所 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



令和八年三月号 御浜町俳句会

寒暁の 灘に二隻の 灯かな
寒早 庭にまきたる 灰が飛ぶ

後呂 智子

けむること 峽に降る雨 落の曇

紅白梅 華やいでいる 一軒家

中納 米子

水鳥の 旅の思い出 置き忘れ

薄氷や 踏みつ山の子 登校す

織田 信勝

碧空の 梢に屯 冬鳥

寒暖に あれこれ迷ふ 春隣り

西 敦子

寒つばき 里の家にも 客のあり

春寒し コーヒー飲めば 買い出しに

藤岡 文子

家計簿の 帳尻合わぬ 春支度

春セーター 投句を褒めて くれし女

込谷 徳隆

靴趾に 春の日残し 児等駆ける

大平 昭

2月1日現在の人の動き

人口 7,603人 (-18人)
男 3,595人 (-7人)
女 4,008人 (-11人)
世帯数 3,986戸 (-14戸)

あとかぎ

2月8日(日)、選挙の事務作業をしていたら、突発的な吹雪にビックリしました。辺り一面が真っ白になるほどの雪に、珍しさから少しワクワクしていました。しかし、夜

まで続くと各投票所の職員や立会人さんの運転に支障が出そうと不安になりましたが、杞憂に終わってよかったです。

こどもの頃は純粋に雪が好きでしたが、大人になるとそうもいなくなり、少し寂しさを感じました。

(総務課 総務係 室谷諒太)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 紙・布(市・神) 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) 大腸がん検診 役場健康づくり係(要予約)	7
8 資源持込日	9 紙・布(阿・尾) 資源持込日 うんどう教室(自主活動)	10 可燃ごみ 弁護士無料法律相談(要予約)	11 金物(市・神) 年金相談	12 資源プラスチック 1歳6か月・3歳児 健康診査	13 可燃ごみ 子どもの広場(自主活動)	14
15 資源持込日(役場)	16 紙・布(市・神) 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) 行政・人権・心配ごと相談	19 資源プラスチック	20	21
22 資源持込日 粗大ごみ・草・小枝(持込) mihama食とモノ市場 in 日和祭	23 紙・布(阿・尾) 資源持込日	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) 子育て相談	28
29	30 紙・布(市・神) 資源持込日	31 可燃ごみ				

※「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

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	1歳6か月・3歳児健康診査	個別通知	御浜町福祉健康センター

ごみ収集関係

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

年金相談	10:00～14:00	役場1階 第1・2会議室
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1・2相談室

スポーツクラブ日程表

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	●ストレッチ・エクササイズ・サークル 10:00～11:10 中央公民館
	●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)	

※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



いちごの寄附がありました

阿田和の古川園芸様から、町内の認定こども園、小学校、及び中学校にご厚意のいちごの寄附をいただきました。
いちごは認定こども園129名、小学校301名、及び中学校178名のこどもたちに1個ずつ配らせていただきました。
保育園のこどもたちは「うれしい」「はやくたべたいな」と、とても喜んでいました。
お心遣いありがとうございました。



今年も浅間山遊歩道の整備を行いました

1月15日（木）農林水産課職員が地域住民の方々と共に浅間山の登山と道中の整備活動を行いました。
浅間山遊歩道は毎年、「みえ森と緑の県民税」を活用し、住民が森林や緑とふれあう環境を身近なものにすることを目的として整備が行われています。
今回は特に足場の悪い斜面のルートに、地域の方々と安全確保のためのロープを設置しました。



法務大臣感謝状伝達式及び人権擁護委員委嘱状交付式

1月19日（月）に法務大臣感謝状伝達式及び人権擁護委員委嘱状交付式が役場で行われ、池上 勝生さんに感謝状が贈呈され、南 慶造さん、阪口 典久さんに委嘱状が交付されました。
池上さんのこれまでのご尽力に感謝の意を表するとともに、南さん、阪口さんの今後のご活躍に期待します。
【左から大畑町長、退任の池上さん、再任の南さん、新任の阪口さん】



今月のお誕生日🎂はじめまして



かきもと おう た ろ う
垣本 桜太朗 くん

令和6年3月12日生まれ
親 一貴さん・ゆみさん

やんちゃで元気いっぱいなおうちやん！
たくさん遊んで大きくなってね♥



くすもと
楠本 りら ちゃん

令和6年3月13日生まれ
親 貴之さん・由美子さん

りーちゃん2歳おめでとう！！生まれ
てきてくれてありがとう！大好き！



たにがわ え ま
谷川 愛茉 ちゃん

令和7年12月23日生まれ
親 祐一さん・茉美さん

産まれてきてくれてありがとう



にし きっぺい
西 桔平 くん

令和7年12月18日生まれ
親 優輝さん・愛さん

こんにちは。にしきっぺい
です。みんな宜しくね。

赤ちゃん・こどもの写真募集

【締 切】 令和8年3月31日（火）

【募集対象】 令和8年2月に生まれた赤ちゃん、または令和8年5月に誕生日を迎える1歳～3歳のお子様

