



**ふれあい配食サービス**  
地区ごとのボランティアグループが地域の一人暮らしの高齢者に手作りのお弁当をお届けする活動です。配食のときに行う安否確認は高齢者の見守り活動にもつながっています。調理や対象者の選定なども自主的に運営されています。

**健康相談**

保健師・栄養士が電話や役場本庁で随時相談に応じています。各地区の公民館などでおこなわれる貯筋体操教室開催時などでも気軽に相談できます。



**親子料理教室**

小学生とその保護者を対象に、親子のふれあいや食生活に対する正しい知識を広める食育推進の場として開催されます。



**貯筋体操教室**  
健康づくりの一環として、高齢になっても元気に自立した生活を送るために必要な筋肉を貯めようという「貯筋体操」。町内各地区で定期的に教室を開催しています。無理なく安全で、道具を使わず自分の体重を利用してでき、「階段が楽になった」「体が軽くなった気がする」など効果も実感できます。



**通院カー**  
山間地域から町中心部の病院等へ通院する際に利用できる「御浜町通院カー」。毎週定期的な3コース運行しており、利用者登録をすればお手ごろな料金で気軽に利用できます。



**ささえあいサービス**

「困ったときはお互いさま」の気持ちで、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指す新しい支えあいの仕組みです。サービスを利用したい「利用会員」と、サービスを提供する「提供会員」を募集し、障子の張替えや買い物など利用者の生活の困りごとに柔軟に対応します。基本時間制の有償サービスで、利用者も気兼ねなく利用できます。



阿田和保育園



志原保育所



市木保育所



市木保育所分園尾呂志保育所



**子育て支援室**

子育て中には、さまざまな迷いや悩みが出てくるもの。小さい子がいると、親も閉じこもりがちになって、親子とも友達がいないということも珍しくありません。子育て支援室は保育所入所前の親子が楽しく交流できる場所です。保育主に子育ての悩みも相談することもできます。平日は毎日開かれており、ひとりでも気軽に利用できます。



市木保育所分園神木保育所



福祉健康センター



紀南病院



子育てのこと、健康のこと、介護のこと。核家族化、少子化の影響で、家族や自分自身のさまざまな悩みや問題を家庭内だけで解決することは難しくなっています。地域に気軽に相談したり、教えてもらったりする場があれば、仲間もでき、不安も少なくなるはず。子育て、福祉は「地域みんなを支える」住民協働が何よりも大切です。御浜町では安心して子育てができ、いきいきと暮らしたいけるよう、地域の人々とともにさまざまな支援の充実を図っています。

おもいやりあふれる ふれあいのまち  
人の役に立てたんや、  
と感じれることが、  
何より嬉しいんや。