

海 南 市 社 会 資 源 リ ス ト



令和 8 年度版

海南市高齢介護課
海南市社会福祉協議会

はじめに

この冊子では、海南市の方の生活を支えるためのサービス・活動等の「社会資源」を紹介します。

地域には、介護保険サービスのような公的なもの（フォーマルサービス）や、ボランティア・地域活動による支援、民間事業者が行うサービス（インフォーマルサービス）など、さまざまなものがあり、その時々のご自身の状態や家族状況等の身の回りの環境に応じてサービスを選ぶことができます。

（注）内容の詳細は各機関、団体、店舗等へ直接お問い合わせください。

**掲載内容については、その内容を保証するものではありません。利用
に関して生じた事故やトラブルについて、海南市及び海南市社会福祉
協議会は一切責任を負いません。**

目 次

<フォーマルサービス>

海南市役所

・ 高齢介護課 1～3

緊急通報装置貸与、家族介護用具給付、
高齢者等訪問理髪サービス、配食サービス、
高齢者住宅改造補助、日常生活用具給付、
補聴器購入費助成、高齢者・障害者等見守り・安心ネットワーク、
認知症サポーター養成講座、介護予防教室

・ 社会福祉課 3、4

海南市障害者基幹相談支援センター、相談支援事業、
身体障害者の手帳の交付、精神障害者の手帳の交付、
海南市福祉タクシー事業、特別障害者手当

・ 健康課・海南医療センター 4、5

がん検診、歯周疾患検診、人間ドック・脳ドック、
特定健康診査、特定保健指導、肝炎ウイルス検診、
海南医療センター医療福祉相談

・ 市民交流課・危機管理課 5、6

市民相談、法律（弁護士）相談、消費生活相談、
家具転倒防止促進事業、感震ブレーカー設置促進事業、
ブロック塀撤去等促進事業

・ 教育委員会生涯学習課 7

生きがい教室、公民館活動

海南市社会福祉協議会 8、9

心配ごと相談事業、資金貸付事業、
福祉サービス利用援助事業、
用具等貸与事業（車いす貸与）、生活困窮者自立相談支援事業、
海南市権利擁護センター『ここあす』

その他	．．．． 9 ～ 1 1
-----	--------------

後期高齢者医療健康診査・歯科健康診査、
 特定医療費（指定難病）助成（難病医療費助成制度）、
 こころの健康相談、医療安全相談、自死遺族相談、
 和歌山県ジェンダー平等推進センター“りいぶる”、
 認知症コールセンター、和歌山県成年後見支援センター

＜インフォーマルサービス＞

福祉タクシー	．．． 1 1、1 2
実費生活支援サービス	．．． 1 3 ～ 1 5
食料品店、鮮魚店	．．． 1 5 ～ 1 7
スーパー	．．． 1 7、1 8
飲食店・弁当店	．．．．． 1 8
ケータリング・宅配弁当	．．． 1 8 ～ 2 0
米販売店・農業組合	．．． 2 0、2 1
酒店	．．．．． 2 1
衣料品・日用品店等	．．． 2 1、2 2
電器店	．．．．． 2 2
理美容、銭湯	．．． 2 2 ～ 2 4
薬局・医療用品店	．．．．． 2 4
その他（宅配・見守り・法律相談等）	．．． 2 4 ～ 2 6
訪問鍼灸マッサージ、訪問歯科診療可能な歯科医院	．．． 2 6、2 7
老人クラブ、カフェ、こども（地域）食堂	．．． 2 8、2 9
ふれあい・いきいきサロン	．．．．． 3 0
わかやまシニアエクササイズサークル、脳トレサークル	．．．．． 3 1
ラジオ体操サークル、いきいき百歳体操サークル	．．．．． 3 2

事業名	内容	利用料	備考
緊急通報装置貸与	在宅での緊急時にペンダントを押すと、警備会社に信号が送られ、緊急対応します。また、人感センサー機能があり、12時間以上動きがない場合にも警備会社が対応します。	無料 (通信費は月額数十円程度)	対象者：次の全ての要件を満たす方 ①在宅で海南市に住所を有する方 ②65歳以上の方 ③ひとり暮らしで病弱な方 ④申請者及びその扶養義務者の属する世帯全員の前年度所得税が非課税であること ⑤固定電話を設置している方または設置可能な方
家族介護用具給付	紙おむつ、尿取りパッドなどの介護用具を年4回にわけ、自宅まで配達します。	無料	対象者：次の全ての要件を満たす方 ①要介護者、介護している家族が共に海南市に住所を有する方 ②市民税非課税である要介護者を在宅で介護している家族 ③要介護者が要介護認定において要介護4・5の高齢者の方。または要介護1から3で、認定調査等において「常時失禁状態」と確認できる高齢者の方
高齢者等訪問理髪サービス	理容師が自宅を訪問し、散髪を行います。	自己負担 1回1,300円 (利用時にお支払いください)	対象者：海南市に住所を有する方で、次のいずれかに該当する方 ①概ね65歳以上で、寝たきりなどにより理髪を受けることが困難な方 ②身体障害者手帳または療育手帳の保持者で、特別障害者手当または障害児福祉手当の受給者で外出が困難な方 ＊利用回数は年間6回まで
配食サービス	週3回（上限）の昼食を配達します。 (利用曜日は地区により異なります。)	普通食400円 他メニューあり (配達時にお支払いください)	対象者：市内に住居を有する概ね65歳以上で次のいずれかに該当し、家庭での食事の調理が困難な方 ①高齢者のみの世帯に属する方 ②1人暮らしの重度心身障害者（1級または2級）
高齢者住宅改造補助	介護保険の居宅介護住宅改修費または居宅支援住宅改修費の支給対象となる住宅改修費の補助を行います（20万円まで）。	補助額の上限を超える場合は自己負担	対象者：次の全てに該当する方 ①市内に住居を有する満65歳以上の方 ②介護保険の要介護認定で要支援以上と認定された方 ③身体の障害等により日常生活を営むのに支障があり、住宅の改造が必要であると市長が認めた方 ④海南市重度身体障害者住宅改造助成事業の助成を受けていない方 ⑤生活保護世帯または市民税非課税世帯の方 ⑥世帯の収入合計が（100万円＋（世帯員数－1）×40万円）以内の方 ⑦世帯の金融資産合計が（350万円×世帯員数）以内の方 ⑧活用できる資産がない方 ⑨同一世帯員以外の者から扶養を受けていない方

高齢介護課

連絡先：073-483-8601

事業名	内容	利用料	備考
日常生活用具 給付	電磁調理器等の給付や電話 の貸与を行います。	無料 (但し、電話 の貸与につい ては通話料及 び基本使用料 は利用者負 担)	対象者：次の全ての要件を満たす方 ①おおむね65歳以上のひとり暮らし の要援護の方 ②生活保護受給又はこれに準じる低 所得の方 ※給付品目により、その他条件あり 連絡先 高齢介護課高齢者班 073-483-8601
補聴器購入費 助成	補聴器購入費を助成しま す。 【助成上限額】30,000円 ※補聴器1台分 (集音器は対象外) ※購入前に申請が必要で す。	上限を超えた 分は自己負担	対象者：次の全ての要件を満たす方 ①市内に住所を有する65歳以上の方 ②市民税非課税世帯又は生活保護世 帯の方 ③聴力障害による身体障害者手帳の 交付対象とならない方 ④聴力レベルが中等度難聴または耳 鼻咽喉科の医師が補聴器の必要性を 認めた人 ⑤5年以内に本事業の助成を受けて いない方
高齢者・障害 者等見守り・ 安心ネット ワーク	・認知症等で行方不明になるおそれのある人を家族等が海南市高齢介護課または社会福祉課に事前に登録します。登録届は、海南警察署・和歌山県警にも提供されます。 ・登録された人には、登録番号を付与した見守り・安心ステッカーを給付します。 ・ステッカーは靴に貼り付け、行方不明時の目印、身元確認に活用します。 ・万が一、行方不明になった際は、家族等の同意のもと、登録された行方不明者の情報をFAXなどで見守り協力機関・協力者に提供し、地域での見守りの目を増やすことで、早期の発見を目指します。	無料	連絡先 高齢者の方：高齢介護課地域支援班 073-483-8762 障害者の方：社会福祉課障害福祉班 073-483-8602

高齢介護課

連絡先：073-483-8601

事業名	内容	利用料	備考
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援していくための講座です。所定の研修を修了した講師役のキャラバン・メイトが自治体、各種サークル、企業などの会合にお伺いし、「認知症について」分かりやすい講座を開催します。	無料 ※講座の出前を希望される団体等は、開催予定日の1カ月前までに、高齢介護課地域支援班までご連絡ください。	日時：自由です（講師の都合により調整させて頂く場合あり） 場所：海南市内 対象：どなたでも参加いただけます 人数：5名以上（少数の場合はご相談下さい。） 時間：60分～90分（変更可） 連絡先 高齢介護課地域支援班 073-483-8762
介護予防教室	おおむね65歳以上の方を対象に介護予防に関する講話（栄養・口腔等）や体操などを実施します。	無料	連絡先 高齢介護課地域支援班 073-483-8762

社会福祉課

連絡先：073-483-8602

事業名	内容	利用料	備考
海南市障害者基幹相談支援センター	障害のある人の地域生活を支援するため、地域における相談支援の中核的な役割を担う機関として、社会福祉士や相談支援専門員などの専門職員が障害のある人やその家族、支援者からの相談に応じます。 社会福祉法人 和歌山県福祉事業団 （市が上記法人に委託） 073-488-6305	無料	開設時間： 平日8時30分～17時15分 業務内容： ①休日・夜間など緊急時の相談、対応 ②地域の相談支援体制の強化 ③地域移行・地域定着のコーディネート ④虐待防止や権利擁護事業 ⑤障害者地域自立支援協議会の運営など
相談支援事業	障害のある方、その保護者、介護者などからの相談に応じ、必要な情報の提供や権利擁護のための援助を行い、自立した生活ができるよう支援します。 療育センターA O I 073-483-0454 障害児者相談支援事業所らん 073-488-6314 海南市社会福祉課 073-483-8602	無料	相談される方は、それぞれの事業所にまずはお電話ください。また、定期的に公共施設（海南保健福祉センター）で巡回相談を実施しています。 巡回相談 第2水曜日（原則） 療育センターA O I 障害児者相談支援事業所らん ※日程等は市報等に掲載。 相談は予約制です。

社会福祉課

連絡先：073-483-8602

事業名	内容	利用料	備考
身体障害者の手帳の交付	身体機能に障害のある方が申請をし、身体障害者手帳の交付を受ける事により、障害の種別や等級に応じて様々なサービスを利用していただけます。		介護保険サービスの利用が可能な方は、介護保険サービスが優先されます。
精神障害者の手帳の交付	精神障害にかかる初診日から6カ月以上経過した方が申請をし、精神障害者保健福祉手帳の交付を受ける事により様々なサービスを受けられるようになります。		介護保険サービスの利用が可能な方は、介護保険サービスが優先されます。
海南市福祉タクシー事業	年度単位での助成となり、1年で8,000円を上限にタクシー運賃が助成されます。		(対象者) 次の障害に該当する方 1. 身体障害者手帳 1級、2級（視覚障害、下肢障害又は体幹機能障害にあっては1級から3級まで） 2. 療育手帳 A1、A2 3. 精神障害者保健福祉手帳 1級
特別障害者手当	国民年金法における1級程度の障害が重複するなどの著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を要する方に支給される手当です。 要介護の方も、障害者手帳を持っていなくても、必要とされる介護の状態によっては、手当を受給できる可能性があります。（施設入所・長期入院は非該当。所得制限があります）		(対象者) 在宅で著しく重度の障害がある方（常時介護を必要とする方） (支給金額等) 月額30,450円（R8年度） 支給月2・5・8・11月の4回に分けて3か月分ずつ支給されます。

健康課・海南医療センター

事業名	内容	利用料	備考
がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診）	40歳以上の海南市民の方で、職場等でがん検診を受ける機会が無い方。子宮頸がん検診は20歳から受診できます。 現在医療機関で治療中の方は主治医にご相談ください。 ※胃がん検診は40歳代はバリウムのみ、50歳以上はカメラ、バリウムのどちらか選択できます。	無料	連絡先 海南市健康課 073-483-8441 胃がん検診（カメラ）、乳がん検診は2カ年度に1度。その他がん検診は年度に1回受診できます。

健康課・海南医療センター

事業名	内容	利用料	備考
歯周疾患検診	歯周疾患を予防するための検診です。対象は満20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の海南市民の方です。対象者には誕生日の翌月に受診券を郵送します。	無料	連絡先 海南市健康課 073-483-8441
人間ドック・脳ドック	(対象者) 海南市国民健康保険に加入し、満年齢40歳以上の方	人間ドック 4,100円～ 6,443円 脳ドック 6,000円～ 8,000円	連絡先 海南市健康課 073-483-8441 申込方法：郵送 窓口受付の場合は、海南市健康課・下津行政局・各支所・出張所
特定健康診査	海南市国民健康保険加入者のうち、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした健診を実施します。健診を受けた後には専門家（保健師・管理栄養士など）からのアドバイスや生活習慣病の改善に役立つ情報提供などの支援が実施されます。	無料	(特定健康診査の内容) ＜基本項目＞問診、身長・体重・腹囲の測定、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査、診察 ＜詳細な項目＞眼底検査 ＊医師の判断等による追加項目となります。 連絡先 海南市健康課 073-483-8441
特定保健指導	特定健康診査受診者全員に、生活習慣病などの健康づくりに関する情報が提供されます。また、特定健康診査の健診結果に基づき、生活習慣病の発症のリスク等から「動機づけ支援」「積極的支援」の対象となった方には、保健師や管理栄養士等が、生活習慣改善の支援を行います。	無料	連絡先 海南市健康課 073-483-8441
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去にB・C型肝炎の検査を受けたことがない、または罹患・治療をしていない人。希望者には申し込みのうえ、受診券を発行。	無料	連絡先 海南市健康課 073-483-8441
海南医療センター医療福祉相談	・月～金曜日（祝日除） 8時30分～17時 ・医療や看護、治療費や健康保険、食事や栄養の相談	無料	連絡先 海南医療センター地域連携室 073-483-8785

市民交流課・危機管理課

事業名	内容	利用料	備考
市民相談	・月～金曜日 9時～17時 (祝日、12/29～1/3を除く) ・市政に対する要望、借地、借家、相続、夫婦親子、近隣関係、高齢者の悩み事、交通事故、損害賠償、保険関係などに関する相談	無料	連絡先 市役所市民相談窓口 (市民交流課) 073-483-8455

市民交流課・危機管理課

事業名	内容	利用料	備考
法律（弁護士）相談	・ 海南市役所会議室（8月、2月は下津行政局） ・ 日時は、広報かいなんに掲載（第4火曜日13時） ・ 予約制（先着10人程度） 申込は相談日の1週間前から（休日除く9時～17時）	無料	連絡先 市民交流課 073-483-8455
	・ 住民センター ・ 時間は、13時～15時30分 ・ 日時は、広報かいなんに掲載（第2火曜日13時） ・ 予約制（先着10人） 申込は相談日の1週間前から（休日除く9時～17時）		連絡先 住民センター 073-487-1839
消費生活相談	・ 月曜～金曜9時30分～16時（祝日、12/29～1/3は除く） ・ 申し込み不要	無料	連絡先 海草地域消費生活相談窓口 073-483-8777
家具転倒防止促進事業	地震時における家具の転倒から生命及び身体を守るために、家具（タンス、本棚、食器棚等）、家電製品（テレビ、冷蔵庫等）などの転倒防止対策工事費や転倒防止器具購入費に補助金を交付します。	補助率：10/10（全額） （上限1万円） ※過去に市の事業を利用した方は対象外	要件：次のいずれかを満たすこと （1）65歳以上の高齢者がいる世帯 （2）身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾病医療受給者証、小児慢性特定疾病医療費受給者証の交付を受けている方がいる世帯 （3）介護保険の要介護認定で要介護1以上の方がいる世帯 （4）その他市長が特に必要と認める世帯
感震ブレーカー設置促進事業	地震が発生したときに自動的に電気の供給を遮断し、電気が原因となる火災を防ぐために、感震ブレーカーを設置した費用に補助金を交付します。	補助率：1/2（上限5千円） ※過去に利用した方は対象外	連絡先 海南市危機管理課 073-483-8406
ブロック塀撤去等促進事業	地震によるブロック塀等の倒壊による被害や避難時等の通行の妨げとなることを防止するため、ブロック塀の撤去等に要する費用に対し補助金を交付します。	補助率：2/3（上限：30万円）	市内にある道路や公園などに面する高さ0.6m以上のブロック塀等の撤去費用及び撤去後の軽量塀等の新設費用に対し補助します。 連絡先 海南市危機管理課 073-483-8406

教育委員会生涯学習課

事業名	内容	利用料	備考
生きがい教室	概ね50歳以上の方を対象に、教養講座や健康体操を通して、一緒に「仲間作り」を行います。	無料	連絡先 各地区公民館または中央公民館、 教育委員会生涯学習課 (生涯学習課 073-492-3349)
公民館活動	開館時間： 8時30分～17時 休館日：土曜、日曜、 祝日、年末年始 (12/29～1/3) *教室内容等の詳細については直接お問い合わせください。		中央公民館 073-482-2507
	開館時間： 13時30分～17時 19時～21時30分 (17時～19時は一時休館) 休館日：水曜、日曜、 祝日、年末年始 (12/29～1/3) ただし方集会所は月曜、日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3) *教室内容等の詳細については直接公民館等にお問い合わせください。		黒江防災コミュニティセンター 073-483-5220
			日方公民館 073-482-6865
			内海公民館 073-482-2158
			大野公民館 073-483-5150
			亀川公民館 073-483-5282
			巽コミュニティセンター 073-487-4753
			北野上公民館 073-488-0988
			中野上公民館 073-487-4726
			南野上公民館 073-487-1481
			大崎公民館 073-492-2110
			塩津公民館 073-492-2066
			下津防災コミュニティセンター 073-492-0251
			方集会所 073-492-4706

事業名	内容	利用料	備考
心配ごと相談事業	日常生活上のあらゆる相談に応じています。 ・海南保健福祉センター 毎週金曜日（祝日等を除く） 13時～16時 ・下津保健福祉センター 毎月10日（10日が土日祝の場合は翌平日） 13時～16時	無料	詳細は海南市社会福祉協議会まで
資金貸付事業	他の貸付制度を受ける事ができない低所得者、障害者又は高齢者世帯に対し、安定した生活を送れるようにすることを目的として生活費及び一時的な資金貸付と必要な相談支援を行います。		詳細は海南市社会福祉協議会まで
福祉サービス利用援助事業	認知症や知的・精神障害などにより、判断能力が不十分な方が、安心して日常生活を送れるように、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理、書類等預かりサービスなどを実施しています。 また、福祉サービス以外の日常生活上の手続きについても、できる範囲で相談や情報提供を行います。	生活支援員による援助 1時間まで1,050円 （1時間を超えた後30分の延長毎に525円ずつ加算されます。住民税非課税の方で預貯金350万円未満の方は半額助成。 ＊書類等預かりサービス 月額850円）	詳細は海南市社会福祉協議会まで R8.10月より、1時間まで1,200円、30分延長毎に600円加算 また、半額助成が廃止となります。
用具等貸与事業（車いす貸与）	傷病中の高齢者や障害者等の方で、一時的に車いすを必要とする人に対し貸与します。 （対象） 利用者または申請者のいずれかが、海南市に住所があり、以下に該当しない方 （1）利用者が、介護保険法における車いす貸与のサービスを受けている場合 （2）利用者が、身体障害者手帳を交付され、車いすを支給されている場合 （貸与期間） 貸与日から30日以内	無料	介護保険の利用や、身体障害者の補装具給付が優先になります。
生活困窮者自立相談支援事業	生活や仕事に心配・不安・悩みを抱えている人に対し、支援員が相談を受けてどのような支援が必要かを相談者と一緒に考え、具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。	無料	連絡先 海南市社会福祉協議会 073-494-4005（直通）

海南市社会福祉協議会

事業名・名称	内容	利用料	備考
海南市権利擁護センター 『ここあす』	判断能力が十分でない方が、住みなれた地域で安心して暮らせるよう、成年後見制度や福祉サービス利用援助事業などの権利擁護に関する相談を受けつけ、適切に制度が利用できるよう支援を行います。	無料	連絡先 海南市社会福祉協議会 073-494-4005（直通）

その他

事業名・名称	内容	利用料	備考
後期高齢者医療健康診査	高齢者の健康づくり、生活習慣病等の早期発見、介護予防のため、75歳以上の方（65歳以上75歳未満で一定の障害認定を受けられた方を含む）を対象に年1回の健康診査を実施しています。 （健康診査内容） 問診、計測、診察、血液検査、尿検査 ※医師の判断により、心電図検査、眼底検査を行います。	無料	対象者に健康診査のご案内と後期高齢者医療制度の健康診査受診券等が送付されます（5月下旬）。年度途中に75歳になられた方についてはお誕生日の属する月の月末にご案内が送付されます。内容を確認の上、同封の健診実施医療機関一覧に記載のある医療機関で受診してください。実施期間は6月から翌年2月末です。 （受診時に必要なもの） マイナ保険証等または資格確認書 受診券 受診票（問診票） 連絡先 後期高齢者医療広域連合 073-428-6688
後期高齢者医療歯科健康診査	前年度末に75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の被保険者を対象に歯科健康診査を実施しています。 （健康診査内容） 問診、口腔内診査、口腔機能検査	無料	対象者に歯科健康診査のご案内と後期高齢者医療制度の歯科健康診査受診票等が送付されます（5月下旬）。内容を確認の上、同封の健診実施医療機関一覧に記載のある医療機関で受診してください。 （受診時に必要なもの） マイナ保険証または資格確認書 受診票（問診票） 連絡先 後期高齢者医療広域連合 073-428-6688
特定医療費（指定難病）助成（難病医療費助成制度）	指定難病の対象疾患である348疾患に罹患している場合「特定医療費（指定難病）受給者証」の交付を受けると治療にかかった費用の一部を公費負担として助成されます。 難病情報センター http://www.nanbyou.or.jp		月～金曜日 9時～17時45分（祝日除く） ・世帯の所得と治療状況に応じて自己負担の上限額があります。 連絡先（申請窓口） 海南保健所 073-482-0600

その他

事業名・名称	内容	利用料	備考
こころの健康相談	こころの健康に関する相談、精神保健全般に関する相談、ひきこもりの方に対する相談、アルコール・薬物関連問題に関する相談、精神障害者の社会復帰・福祉に関する相談、家族相談等を行っています。	無料	月～金曜日 9時～17時45分 (祝日除く) ・精神保健福祉相談員・保健師による相談 *来所される場合はできるだけ事前にご連絡をお願いします。 ・精神科医師による相談 (予約制) 連絡先 海南保健所 073-482-0600
医療安全相談	医療上または医療内容のトラブル、医療機関の対応など医療に関する相談、病気や健康に関する相談に対応します。	無料	月～金曜日 9時～16時(祝日除く) 連絡先 海南保健所 073-482-0600
自死遺族相談	自死で大切な方を亡くされた方がその悲しみ、苦しみから少しでも回復できることをお手伝いするための相談窓口。	無料	要予約。 平日 9時～17時45分 予約電話にて相談日時調整 連絡先 和歌山県精神保健福祉センター 073-435-5194
和歌山県ジェンダー平等推進センター “りいぶる”	・総合相談 家庭、職場、生き方への不安など、自分らしく生きるうえでのさまざまな悩みや相談に応じます。 ・法律相談 (月2回・要予約・女性のみ) 夫婦、財産相続、金銭問題等、女性にとって身近な法律上の問題に女性弁護士が応じます。 ・カウンセリング (月2回・要予約・女性のみ) 女性が抱えるこころの問題に女性カウンセラーが応じます。 ・男性相談 (月1回・予約優先・男性のみ) 男性が抱える職場のストレス、夫婦・家族・人間関係の問題に男性相談員が応じます。 ・LGBTQ相談 (月1回・要予約) 本人からの相談だけでなく、ご家族や友人など周りの方からの相談にも応じます。	無料	火～土曜日 9時～20時 日曜日 9時～16時30分 (月・祝日・年末年始休み) 相談受付専用ダイヤル 073-435-5246

その他

事業名・名称	内容	利用料	備考
認知症コールセンター	認知症に関わる相談全般 認知症高齢者・介護家族・若年性認知症等の相談 ・若年性認知症支援コーディネーター・介護支援専門員・社会福祉士・理学療法士・作業療法士等の専門分野にも対応可能。 ご希望の方は夜間帯も対応させていただきます。まずはお電話下さい。	無料	月～土曜日 10時～15時まで受付 (年末年始休み) 若年性認知症相談対応 連絡先 公益社団法人認知症の人と家族の会和歌山県支部 フリーダイヤル 0120-783-007
和歌山県社会福祉協議会 和歌山県成年後見支援センター	認知症高齢者や障がい者のくらしの安心をサポートします。 判断能力が十分でない方が、住みなれた地域で安心して暮らせるよう成年後見制度の利用をお手伝いします。	相談料は無料 サービスを利用する場合は有料になる可能性があります。	9時～17時30分まで受付 休日:土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日) 連絡先 073-435-5248

福祉タクシー

名称	住所・連絡先	料金等	備考
和歌山ケアマネジャーの会 ヘルパーステーションはるな	海南市棕木173 073-487-3000	初乗運賃1.8kmまで610円 加算運賃333mごとに80円 タクシーチケット使用可能	介護タクシー優先要予約。 障がい者または要介護又は要支援の認定を受けている高齢者。
訪問介護ステーション 星に願いを	海南市木津288-1 073-487-1755	初乗り1.5kmまで600円 加算運賃343mごとに90円 障害者割引(1割引)あり タクシーチケット利用可能	要予約(土日でも対応可能。 空きがあれば当日利用可能)。 車いす乗車可。
介護タクシー きみこ	海南市下津町 下津1579 090-5516-1026	初乗り1.3kmまで650円 加算運賃258mごとに90円 深夜・早朝(22時～5時)2割増 障害者割引あり タクシーチケットあり	要予約(土日でも対応可能。 空きがあれば当日利用可能)。 車いす貸出500円 付き添いの方1名OK

福祉タクシー

名称	住所・連絡先	料金等	備考
介護タクシー ひまわり	和歌山市毛見108-1 073-446-5221	初乗運賃1.3kmまで650円 加算運賃258mごとに90円 時間制運賃30分間まで 2,850円	要予約（空きがあれば当日 利用可能）。 買い物、病院・理容室など の送迎、お墓参り、観光、 行楽など。 リクライニング対応可。
(株)福祉タクシー たにむら	和歌山市内原566-3 073-418-1551	近距離は30分単位の貸切 長距離はメーターか貸切 行先によって料金が異なるの で、問い合わせて確認。	要予約（空きがあれば当日 利用可能）。 海南市の方は福祉タクシー 券の利用不可。ハイエース での対応になります。
和歌山民間救急 サービス	(本部) 和歌山市園部 1542-2 073-464-3930	寝台車 初乗り5,280円～ 車いす 初乗り650円～ 介護・アシスト料金、看護師 同乗料等は別途必要。 ※詳細はお問い合わせくださ い	入退院や通院、転院、介護 施設への送迎など患者様の 移動手段をお手伝いしてい るサービスです。 病気や怪我等により「歩け ない」「寝たままで動けな い」方を寝台車や車椅子に より安全・快適に目的の場 所までお送りさせていただ きます。 また、旅行(公共交通機関の 手配無償)やお墓参り、2階 にあるお部屋への移乗や呼 吸器をお使いの方、精神疾 患の方の搬送も承っており ますので、お気軽にご相談 下さい。 ・家族様2名様まで同乗でき ます。 ・看護師常駐しております (吸引対応他) ・予約制(当日の空き状況に よりご利用可能です) ・結核など感染症患者様の 搬送も承ります。別途感染 対策費用が必要です。(イン フルエンザ・コロナは感染 対策費用不要)

実費生活支援サービス

名称	住所・連絡先	料金等	備考
訪問介護ステーション恵友	海南市船尾249-17 073-483-0110	生活援助 1時間2,000円 身体介護 1時間2,500円	介護保険では行き届かない部分をフォロー。 自費サービスで利用可能。 高所での作業はいたしかねます。
セントケア和歌山 (株)セントケア海南	海南市日方1167-1 日方スクエアB 073-484-2110	15分900円(税抜) 例: 30分利用した場合 900円×2=1,800円(税抜)	土・日・祝も同じ料金。 (ただし対応できるヘルパーがいる場合) 6時～8時、18時～22時は25%割増、22時～6時は50%割増。 できない事は、医療行為等資格の必要な事。大工・塗装等専門知識の必要な事。 本人不在時に支援に入る事。物品の補修、乳幼児の世話など専門性が必要なこと。運転や暗証番号、金品の引き出し、事故トラブルの可能性の高い行為、法令公序良俗の観点から対応できないこと。
ニチイケアセンター海南 「ニチイの家事代行サービス」	ニチイケアセンター海南 海南市名高534-52階 073-484-3536 ニチイケアセンター黒江 海南市船尾213-1 073-484-2127 ニチイケアセンター下津 海南市下津町丁字竹ノ下103-1 073-493-1120	1時間2,200円～5,500円。 (プランにより変動) 延長は30分ごと1,320円加算。 交通費990円/1回 早朝、夜間帯の割増あり。	日常清掃、洗濯、庭のお手入れ、整理整頓、調理、話し相手や見守り、高齢者のお世話、外出等の付き添い、買い物、入院準備、ペットの世話等。 支援可能な事は多いが、できない事もあります。 プラン内容も含め詳細についてはお問合せください。
ケアステーションエール	海南市且来584 073-497-6373	1時間2,000円～	詳しい料金についてはその都度ご相談ください
ケアサポートつむぎ	海南市且来233-8 073-499-5856	当事業所のサービスを利用している方 生活援助2,000円/1時間 身体介護3,200円/1時間 当事業所のサービスを利用していない方 生活援助2,500円/1時間 身体介護4,000円/1時間 ※休日、早朝、夜間帯の割増あり	自費サービス単独での利用可能。 時間やサービス内容については応相談

実費生活支援サービス

名称	住所・連絡先	料金等	備考
天美苑訪問介護	海南市七山964-1 073-486-0114	天美苑のサービスを利用している方（30分以内1,000円、1時間以内2,000円） 以降30分毎に1,000円加算 天美苑のサービスを利用していない方（30分以内1,250円、1時間以内2,500円） 以降30分毎に1,250円加算	窓ガラス拭き、ベランダの掃除、換気扇の掃除、エアコンフィルター掃除、仏壇の掃除、大掃除等。使用していない2階の掃除、贈答品やペットの餌の買い物、庭の手入れ、衣替え等、受診の付き添い、散歩の付き添い等
ケアサポート （ヘルパーステーションはるな）	海南市椋木173 073-487-3000	生活援助2,000円/1時間 身体介護2,500円/1時間 ※5時～8時、18時～22時は25%割増。22時～5時は50%割増。（時間外は要相談）	保険給付対象外の生活援助及び身体介護
訪問介護ステーション 星に願いを	海南市木津288-1 073-487-1755	生活援助 1 時間2,500円 身体介護 1 時間4,000円	病院の付き添い、家事援助、身体介護については応相談
ケアセンター 和が家	海南市木津273 073-485-3001	1時間2,000円 （内容によって相談）	時間やサービス内容については応相談
海南市シルバー人材センター	海南市日方1289-26 073-499-4344	見積りは無料です。 気軽に連絡して下さい。	草刈り・剪定・家事援助・墓掃除・空家管理等何でも気軽に相談して下さい。
住まいの便利屋	海南市冷水643-1 090-3277-9960	料金のご相談に応じます。 お気軽にご連絡下さい。	お客様のお困りごとについてヒアリング、訪問、お見積りは無料で行っています。人とのつながりを大切に精進しています。スタッフ一同心よりお待ちしております。
武島建装	海南市大野中81 090-4039-4945	料金のご相談ください。 その都度お見積り致します。	リフォーム全般（ペンキ等）、解体整理、掃除全般、電気工事 （海南市全域対応します）
役立ち隊 （あすなろ）	海南市阪井521 073-487-5560	そのつど見積もりします。	草刈り・剪定・庭掃除・引っ越し手伝い等

実費生活支援サービス

名称	住所・連絡先	料金等	備考
クリーンはうす和歌山	海南市下津町 下185 073-492-0989 090-8232-3711	料金のご相談ください。 見積もり無料	ご自宅まで回収に伺います。遺品整理、粗大ゴミ回収、空き家・家丸ごと整理、庭木枝切り、草刈等
ダスキンKM メリーメイド	和歌山市 塩屋1丁目5-13 073-444-2806	スタッフ1名2時間 8,800円	家事代行（身体にさわる支援を除く）内容については要相談
片付け専門、便利屋 谷口商会	和歌山市秋月532 090-2012-4642	料金のご相談ください。 （海南市全域可能、出張料不要です。）	解体、引っ越し前の一軒家、マンション店舗の片づけ、冷蔵庫、テレビ、不用品の撤去。（格安にて不用品を処分いたします）リフォーム、外構などの相談も受け付けています。 まずはお気軽にご相談ください。 女性スタッフが対応します。
新紀トクソウ	和歌山市 島橋東ノ丁9-25 073-481-4277 080-5358-2018	出張費一律2,000円 1時間3,000円	掃除全般、整理収納、草ぬき、ゴミ出し、買い物代行、ペットの散歩等 遺品整理15,000円～ 特殊清掃
ケアステーション きみこ	海南市下津町 下津1579 090-5516-1026	30分1,500円 ※別途交通費要	介護保険では行き届かない部分をフォロー。 院内介助、ゴミ出し、家具の移動、お墓参り、草抜き、草刈り、電球交換。その他相談可。
NEWSTEP	海南市大野中 090-4858-1115	ご相談、見積もりは無料です。見積もり後追加料金なし。	不用品の片付け・回収、遺品整理、単身引っ越し、模様替え・家具移動、家具の組み立て、草刈り、庭木の伐採、マンション定期清掃、お墓参り代行。その他相談可。

食料品店、鮮魚店

名称	住所・連絡先	料金等	備考
有勝商店	海南市且来651 073-482-0182	営業時間（配達時間） 7時～18時 （9時～17時） 定休日 日曜日、祝日	精肉、鮮魚、お菓子、米、パン、酒 配達エリア：亀川、阪井 等

食料品店、鮮魚店

名称	住所・連絡先	料金等	備考
栢木食品	海南市下津町 小松原72 073-494-0016	営業時間（配達時間） 6時～19時 （6時～12時）	豆腐、豆乳、あげ、こんにゃく、厚揚げ 配達エリア：下津、大崎、大東、塩津、加茂、仁義
げんき大崎館 かざまち	海南市下津町 大崎833-5 073-494-6233	営業時間 10時～17時 配達受付時間 10時～12時 営業日 土曜日	青果、鮮魚、弁当、惣菜 配達エリア：大崎

食料品店、鮮魚店（移動販売）

名称	住所・連絡先	料金等	備考
とれたて広場 移動販売車	とれたて広場 073-487-0900	（月）下津町西ノ浦→下津→日方（海南市民体育館近く） （火）下津町大崎2か所（漁港近く） （木）下津町戸坂（バス停近く）→塩津（郵便局近く） →旧JAながみね大崎支店 （金）室山団地（室山団地ちびっこ広場）→黒江坂近く （米屋の駐車場）→御門 1カ所目がだいたい10時くらい	
移動スーパー とくし丸 （松源）	株式会社松源 073-488-6640	移動スーパー「とくし丸」があなたの家まで訪問します。 販売エリアは、多田、岡田、小野田、且来、黒江、沖野々、木津、九品寺、阪井、重根、下津野、七山、野上新、野上中、野尻、原野、ひや水、溝ノ口、棕木、孟子です。 1品につき一律20円（税込22円）販売手数料が必要となります。会員登録は不要です。	
伊藤鮮魚	海南市阪井369-1 090-9770-6671	営業時間 8時～15時 定休日 日曜日、祝日他	鮮魚、惣菜、牛乳、卵、豆腐、パン 配達エリア：市内全域 （曜日によって異なる） 時間・ルートなどは問い合わせ
ぱん工房 かたつむり	海南市重根1778 電話 073-485-3320 FAX 073-485-3340	(火) 11時30分～12時20分 辻整形外科 12時～12時15分 宇都宮病院 (木) 12時～12時30分 和歌山県庁北別館県民ロビー 11時45分～12時15分 海南保健福祉センター (金) 12時～12時30分 子ども女性障害者相談センター 常設販売店 とれたて広場JAながみね、てんこもり北インター店 ★パンをご注文の方は個人宅に配達しています。 （時間やルートは要相談）	

食料品店、鮮魚店（移動販売）

名称	住所・連絡先	料金等	備考
移動スーパー わか Yan	株式会社わか Yan 本舗 073-453-1234	移動スーパー「わか Yan」があなたの家まで訪問します。 販売エリアは、黒江、船尾、岡田、冷水、下津町です。	

スーパー

名称	住所・連絡先	料金等	備考
おたすけ便 （オークワ）	スーパーセンター オークワ海南店 073-483-5525	購入した商品を自宅まで 配送。 配達料金は一律330円 （税込）。 ※配達料金はオーカード ポイントに加算されな い。 配達除外品（冷凍食品や ケーキ・寿司・刺身等の くずれやすい物等） ※精算後の商品を、冷蔵 と常温に分けてからサー ビスカウンターの方へお 持ち下さい。	配達エリア：ホームページで確認 配達1日3便（受付件数は便によ り異なる、詳しくは係員に確認） 受付時間等の詳細は店舗（サービ スカウンター）パンフレットにて 要確認。配達30分前に受付締切。 （1日の上限便数に達した場合は 締め切り）
	海南幡川店 073-483-1600		配達エリア：ホームページで確認 配達1日2便（受付件数は1便につ き3件、12時30分までの受付なら 便を選ぶ） 受付時間等の詳細は店舗にて要確 認。（1日の上限便数に達した場 合は締め切り）
	海南野上店 073-487-1072		配達エリア：ホームページで確認 配達1日2便（受付件数は1便につ き3件） 受付時間等の詳細は店舗にて要確 認。（1日の上限便数に達した場 合は締め切り）
	箕島店 0737-83-6680		配達エリア：旧下津町（ホーム ページで確認） 配達1日3便（受付件数は便によ り異なる。詳しくは係員に確認） 受付時間等の詳細は店舗（サービ スカウンター） パンフレット・ホームページにて 要確認。
ネットスーパー オークワ近隣配達 サービス	問合せ窓口 073-421-3737	配達エリア内の方が対 象。 配達エリア内かの確認 は、会員登録時の住所入 力でわかる。 会員登録必要（無料） 配達料金1回500円（税 別）。ただし5,000円 （税別）以上購入で配達 料無料。	当日の受付時間までの注文で当 日・翌日の配達が可能。
ネットスーパー オークワ広域配達 サービス		和歌山県全域対象 会員登録必要（無料） 配達料金1回600円（税 別） 代引手数料は別途必要 配達時間や詳細はホーム ページ参照	午前0時から午後2時30分までの 注文で翌日配達。 注文受付は配達日の前日のみ。

スーパー

名称	住所・連絡先	料金等	備考
エバの宅配便 エバ宅 (エバグリーンの ネットスーパー宅 配サービス)	〒643-0004 和歌山県有田郡湯浅町 湯浅1590 0120-39-8429 受付時間9時～18時 (日曜日は除く) evertaku@hirooka-g.co.jp (お問い合わせメールアドレス)	入会金＆年会費無料 お支払いはクレジット決済のみ対応。 1回のお買い上げ金額本体価格5,000円以上で配達料無料。本体価格1,500円～4,999円までは税込330円(送料)。本体価格1,500円未満は配達不可となります。 お得なエバ宅限定クーポンやお友達招待クーポン等もございますので是非一度お試しください。	当日注文当日配達可 7日先まで配達日時指定していただけます。 生鮮食料品はじめ食品・菓子・冷凍食品・アイス・雑貨・化粧品等、幅広く品揃えがあります。 今後はお薬(2類・3類)等も販売できるよう検討中。 ※法人会員様も会員受付中(法人会員様に限り、売掛け処理対応も可)

飲食店・弁当店

名称	住所・連絡先	料金等	備考
料亭 美登利	海南市船尾185 073-482-4451	営業時間(配達時間) 11時30分～22時 (11時～19時) 定休日：月曜日	弁当、総菜 配達エリア：黒江、船尾、日方 宅配条件：3,240円以上

ケータリング・宅配弁当

名称	住所・連絡先	料金等	備考
ハマバタ	海南市船尾123 073-483-4588	日替わり弁当宅配。 昼食1食550円 ※1,000円未満は配達料150円かかる場合あり。 詳しくはお問い合わせください。	当日の午前中までに受付。 宅配範囲：黒江～船尾、名高地区。 他の地域は要相談。 第2、4、5土曜、日・祝日休
マクドナルド 42号海南店	海南市船尾238-1 073-484-2603	営業時間 7時～23時 宅配料金：300円	ファーストフード、ドリンク、スイーツ 配達エリア：黒江、船尾、日方、内海、大野、亀川の一部地域 宅配条件あり、事前予約可
ピザ・リトルパーティー 海南店	海南市船尾179-26 073-483-3222	営業時間(配達時間) 11時～20時30分	ピザ他 配達エリア：黒江、船尾、日方、内海、大野、亀川
ピザハットスーパーセンター海南店	海南市築地1-1 スーパーセンター オークワ海南店内 073-482-0810	営業時間 10時～21時	ピザ、サイドメニュー、ドリンク、デザート 配達エリア：黒江、船尾、日方、内海、大野、亀川、巽の一部地域 宅配条件：1500円以上
「ワタミの宅食」 和歌山海南営業所	海南市大野中701-1 0120-321-510 受付時間 9時～18時	まごころ手鞠：1食あたり590円(税込) まごころおかず：1食あたり690円(税込) まごころ御膳：1食あたり710円(税込) など	管理栄養士が塩分・カロリーに配慮した日替わりのお弁当を、担当の「まごころスタッフ」がご自宅までお届けします。 定休日：土日祝日(12/31～1/3)

ケータリング・宅配弁当

名称	住所・連絡先	料金等	備考
ハニーホーム東雲 (日替わり弁当 ちょい寄りスイーツ)しのめカフェ	海南市重根348-2 080-8511-4528	配達時間 10時30分～12時 定休日 土・日曜日、祝日 (イベント出店あり) 弁当1食450円 (ご飯なし420円)	弁当・惣菜・幕ノ内弁当 (¥1,000) 配達時間の指定やメニューの変更不可 軽微なリクエストや配達地域については要相談 (弁当の予約は公式LINE (24時間) か電話で。当日の朝9:00以降はお断りする場合がございます)
あーく	海南市多田362-7 073-483-6665	昼食の弁当配達 日替わり弁当 650円 日替わり小弁当 520円 チャーハン、オムライス等もあります。	電話にて問い合わせてください。
二鶴	海南市下津町小南 175-1 073-492-1102	弁当1食600円 定休日: 土曜日、日曜日、祝日 (臨時休業有り)	下津町内 (地域は要相談、時間帯は指定できません) 電話にて事前注文必要。 宅配条件: 電話にてお問い合わせください。
配食のふれ愛	和歌山市内原778-76 073-488-4535 (TEL) 073-488-4538 (FAX)	普通食 643円 (税込) ふれ愛小町 486円 (税込) 糖質カロリー調整食 876円 (税込) たんぱく調整食 928円 (税込) 定休日・日曜日 (お正月3ヶ日)	ご高齢者に必要な栄養素を専属の栄養士がバランスよく献立を考えています。 噛む力、飲み込む力が低下した方のためにお粥や刻み食のご要望にも無料で対応しています。 配達地域は要相談。
ヨシケイ和歌山	和歌山市布施屋 857-2 0120-473-190 (8時～18時)	宅配御膳3,410円 (税込) あきしの 宅配御膳3,650円 (税込) ならやま 宅配御膳4,180円 (税込) わかくさ 冷凍弁当1,290円 (税込) シンプルミール (3食セット) 冷凍弁当1,490円 (税込) ベジミール (2食セット)	海南市全域配送料無料 栄養士がバランスを考えたメニュー。 レンジや湯せんの簡単調理や肉・魚・野菜 (一部) をカットしてお届けするcutmealなどニーズに合わせて選べる多様なメニューをラインナップ。
ライフデリ 和歌山店	073-499-5050	普通食630円 やわらか食830円 その他食事制限のある方の食事に対応できます。	配達地域 日方、黒江周辺 正月3日間のみ休み 注文は前日16時まで ご親族のメールアドレスを登録いただければ、配送時の状況を瞬時にメールにてお伝えできます。

ケータリング・宅配弁当

名称	住所・連絡先	料金等	備考
(株)まかない屋	有田川町水尻99-1 0737-52-7758 営業時間 8時30分～16時	昼食の弁当配達 590円	配達料は無料。 配達地域、配達曜日は問合せにて確認。 注文は前日までに。 週3回以上の注文が望ましい。

ケータリング・宅配弁当（冷凍タイプ）

名称	住所・連絡先	料金等	備考
タイハイ(株) 「タイハイファミ リーセット」	問合せ・注文 0120-996-181 月～金 9時～17 時	(医師監修 エネル ギー・塩分調整食) ・ヘルシー御膳おか ず (エネルギー調理食) ・彩ごころ ・たのしみ御膳 (介護食) ・ソフト御膳 やわら か食・ムース食 (腎臓病対応食) ・たんぱく調整食	全て冷凍でのお届け。ヤマトクー ル便に準じての配送。注文後、 最短5日後にお届け。(土・日・ 祝日含まない5営業日基準) 支払いは代引き、クレジット。 (クレジットの場合、インター ネットより事前に会員登録、ク レジット情報の登録が必要で す) 5食、7食、14食のセット販 売。
(株)ジョイント	0120-234-534 平日9時～17時 休業日：土日祝祭日	健康管理食500円 健康管理食カロリー 500円(税抜) たんぱく制限食550円 (税抜) ※上記はおかずのみの 販売	配達はクール冷凍便。電話かイン ターネットにて注文。注文数 は最低5食から。電話注文の場 合、支払いは代金引換、15時ま でに注文で最短1週間後お届け。 インターネット注文は「楽天市 場」「Amazon」「Yahoo」 「健康管理食ジョイント」で検 索。「楽天市場」は「高齢者食 ジョイント」もあり。
日清医療食品 (株)食宅便	0120-8149-39	定期便：7食4,830円 (配送料940円) ケアシリーズ定期便：7 食5,180円(配送料 940円)	クール宅急便でお届け。お支払 いは代引き・カード対応。最短 で注文日の4日後から配送可 能。お申込みはお電話かWEB でお願いします。

米販売店・農業組合

名称	住所・連絡先	料金等	備考
和歌山県農業協同 組合 海南営農生活 センター	海南市小野田 1633-1 073-487-1935	営業時間(配達時間) 8時30分～17時 (9時～16時) 宅配日 火・金曜日(祝日除く)	米 配達エリア：黒江、船尾、日 方、内海、冷水、大野、亀川、 巽、北野上、中野上、南野上 当日配達できない場合あり

米販売店・農業組合

名称	住所・連絡先	料金等	備考
和歌山県農業協同組合 しもつ営農生活センター	海南市下津町 下225 073-492-1413	営業時間（配達時間） 8時30分～17時 （9時～16時） 定休日 日曜日、祝日 ※配達は平日のみ	米 配達エリア：下津、大崎、大東、塩津、加茂、仁義 当日配達できない場合あり

酒店

名称	住所・連絡先	料金等	備考
島本酒造場	海南市藤白54 073-482-0017	営業時間 9時～17時 定休日 日曜日	酒 配達エリア：海南市内宅配可能
(有)なかにし	海南市下津町 上131-5 073-492-0367	営業時間（配達時間） 8時～18時30分 （9時～17時） 定休日 水曜日、日曜日、祝日	酒、調味料、飲料水 配達エリア：下津、大崎、大東、塩津、加茂、仁義 宅配条件：3,000円以上
(株)酒直舗	海南市下津町 下津781-13 073-492-0105	営業時間（配達時間） 8時30分～19時 （9時～17時） 定休日 日曜日、祝日	お菓子、米、パン、酒、日用雑貨 配達エリア：下津、大崎、大東、塩津、加茂、仁義 進物対応可 宅配条件：3,000円以上
中春商店	海南市下津町 下津1427-1 073-492-0070	営業時間（配達時間） 7時30分～19時 （9時～18時30分） 定休日 日曜日	米、酒 配達エリア：市内全域

衣料品・日用品店等

名称	住所・連絡先	料金等	備考
ヤスダカメラ	海南市日方1501-14 073-482-3323	営業時間 9時～18時 定休日 第3水曜日、木曜日	写真用品、プリント・撮影 配達エリア：市内全域
坂田カバン店	海南市名高539-3 073-482-1759	営業時間 10時～18時30分 定休日は不定休のため お問合せください。	バッグ、財布、袋物 配達エリア：市内全域 訪問販売（購入条件なし）
はしもと	海南市名高531-5 073-483-5008	営業時間（配達時間） 9時～18時 （8時30分～19時30分）	お菓子、婦人衣料、肌着、日用雑貨 配達エリア：黒江、船尾、日方、内海、冷水、大野、亀川、巽 宅配条件：1,000円以上 お取り寄せ可（要相談）

衣料品・日用品店等

名称	住所・連絡先	料金等	備考
ファッションセンターしまむら 海南店	海南市大野中781-2 073-486-2030	営業時間 10時～19時	衣料品、日用雑貨 配送エリア：全国 ゆうパックによる配送（有料） ※サイズによっては配送できない場合もあります。
花屋 かしを	海南市且来220 073-482-8797	海南市エリアは3,000円以上で配達します。但し、配達代（発送代）を頂くことがあります。定休日：木曜日	車が停められる、入っていけることが前提。場所等によってお断りさせていただくことも有。急を要する配達や時間指定（何時何分）はできません。

電器店

名称	住所・連絡先	料金等	備考
アイソニック あかざい	海南市名高155-5 073-483-5516	営業時間：10時～17時 定休日：木・土・日曜日・祝日	家電修理、家電製品 配達エリア：仁義除く市内全域 小物商品は、無料配達。 設置、設定等を伴う製品については、要相談（配達料金有料）
ジョイフル・ニシダ	海南市溝ノ口30-1 073-487-1329	営業時間：9時～19時 定休日：日曜日、祝日	家電修理、家電製品 配達エリア：巽、北野上、中野上、南野上 宅配条件：2,000円以上
森下電気店	海南市下津町 下津1414-5 073-492-0606	営業時間（配達時間） 8時～18時（9時～18時） 定休日：日曜日	家電修理、家電製品 配達エリア：市内全域
九鬼電器店	海南市下津町 丸田131-2 073-492-3247	営業時間：8時～19時 定休日：日曜日、祝日	家電修理、家電製品 配達エリア：市内全域
光星電器店	海南市下津町 丸田5-6 073-492-4045	営業時間：9時～19時 定休日：日曜日、祝日	家電修理、家電製品 配達エリア：下津町内

理美容

名称	住所・連絡先	料金等	備考
美容室 ヘアタイム	海南市山崎町2-1-23 073-483-4498 090-5644-7201	出張美容。 ・カット（ブロー込） 2,800円 ・ヘアカラー （カット、ブロー込） 6,000円 ・パーマ （カット、ブロー込） 7,000円 ※別途、消費税。 遠方の方の場合は出張料が発生する場合があります。	予約制。定休日：不定休 座位が保てる方であれば対応しています。 詳細についてはお問合せください。

理美容

名称	住所・連絡先	料金等	備考
和が家の 訪問美容	073-485-3001 9時～17時30分 (盆・正月休み)	美容師と介護のプロが 同行し、お世話いたし ます。 カット (在宅) 3,000円 (施設) 1,500円 カラー(カット込) 6,000円～ パーマ(カット込) 6,000円～	予約制。 施設への訪問美容は、現在受け 入れはさせていただいておりま せん。
訪問福祉美容 デイ・スマイル	有田川町下津野 1028-2プラスワン 内 0737-22-8839 受付：9時～16時 (土・日・月・祝休 み)	カット＆ブロー(シャ ampoo-別) 4,000円(税 抜) シャンプーのみ500円 (税抜) カラー(シャampoo-込) 3,800円(税抜) パーマ(シャampoo-込) 3,800円(税抜) 出張料金1kmにつき100 円(税抜) ※片道分のみ	完全予約制。 希望日の5日前までに要予約。 対応可能地域については要相 談。
和歌山訪問理美 容サービス ハサミノチカラ	和歌山市津秦164- 8 073-463-4212 受付：8時30分～ 18時 土、日、祝要相談	訪問理美容サービス カット(シャンプー 別) 5,500円 顔剃り800～1,000円 産毛剃り500円 眉毛カット300円 鼻毛カット500円 耳毛処理300円 パーマ(カット・ブ ロー込) 10,000円 カラー(ブロー込) 8,000円 別途交通費1,000円	予約制。シャンプーは寝たままでも簡単にできる「ルームシャンプー」使用。 施設は利用者人数に応じ価格相談可能。10名以上の申し込みで、カット(ブロー込み) 2,200円、シャンプー800円、顔剃り600～800円、産毛剃り500円、眉毛カット200円、パーマ(ブロー込) 4,500円、カラー(ブロー込) 4,500円
福祉訪問カット サービス KiroRa	海南市下津町小南 126-4 070-8363- 2346 受付時間 9時～17時 定休日：水曜日	在宅訪問施術料金 ・カット 2,500円 ・毛染めのみ2,000円 (シャンプーはなし) ・持参毛染め1,000円 ※いずれもシャンプー・ ブローご希望の方は +1,000円 ※訪問料は500円～ (距離により変動。詳しく はお問合せください)	シャンプーの際はご自宅のお風呂 場シャワーをお借りします。 他サービスの希望は要相談。

銭湯

名称	住所・連絡先	料金等	備考
大正湯	海南市船尾115-20 073-483-4126	大人400円	営業時間16時～20時
宝湯	海南市船尾172 090-9054-5630	大人400円	営業時間15時～21時

薬局・医療用品店

名称	住所・連絡先	料金等	備考
ツカサ薬局	海南市船尾231 073-482-6137	営業時間（配達時間） 8時～18時 （9時～15時） 定休日 日曜日、祝日	日用雑貨、市販薬 配達エリア：黒江、船尾、日方 宅配条件：2,000円以上
わかば薬局	海南市井田146-4 073-482-2320	営業時間（配達時間） 9時～19時 （11時～16時） 宅配日 月・金曜日	市販薬 配達エリア：黒江、船尾、日方、内海、大野、亀川
福祉用具バジル	海南市重根1122-4 073-485-3288	営業時間 9時～18時 定休日 土・日曜日、祝日	杖、靴、おむつ等 介護用品 配達エリア：市内全域
くすりのオクダ	海南市阪井930-1 073-487-2508	営業時間 9時～19時 ※水曜日のみ15時まで 宅配日 火・金曜日	市販薬、日用雑貨、大人用紙おむつ等 配達エリア：黒江、船尾、日方、内海、冷水、大野、亀川、巽、北野上、中野上、南野上、下津、大東、塩津 宅配地域・料金・時間は要相談
ココカラファイン下津店	海南市下津町上150-2 073-492-3626	営業時間 9時～21時	介護おむつ、尿とりパット 配達エリア：市内全域 宅配条件：ケースでお買い上げ後

その他

名称	住所・連絡先	料金等	備考
生活協同組合コープ自然派おおさか	和歌山市岩橋998 073-499-8889	商品のお届けに対して、配達手数料220円（税込）ご負担頂きます。 ※商品カタログのみのお届けは無料です。出資金は加入時に5,000円お預かりさせていただきますが、脱退時に返金します。	個人宅配でお届けする生協です。独自の安全基準で厳選した商品をお届けします。
室山ふれあい会	椎原整骨院（ふれあい会事務所） 073-483-2098	室山地区限定。高齢者の費用は無料。毎月1回見守りの為訪問を行なってもらえる。	自分でしにくいこと（電球交換などの高いところの作業・庭の雑草取りなど）の手伝い。車イスの無料貸し出し（出かけるのに少し借りたいとき）等

その他

名称	住所・連絡先	料金等	備考
しみず見守り隊	海南市冷水	無料	75歳以上の単身世帯、高齢者のみ世帯、障がいのある方の世帯などを対象に月1回程度見守りを行う。
塩津MTS	下津町塩津	無料	主に80歳以上の単身世帯、日中独居世帯、高齢者のみ世帯、障がいのある方を対象にさり気ない見守りを行う。

その他

名称	住所・連絡先	料金等	備考
ほっとみまもりネット	海南市日方1290 073-482-0248 (TEL) 073-482-2186 (FAX)	無料（朝日新聞、毎日新聞、産経新聞、日本経済新聞加入者） 詳細についてはお問合せください。	新聞が取り入れられていない事などを目安に異常事態を察知し安否確認をするとともに予め登録いただいた緊急連絡先に電話をする。
郵便局のみまもりサービス（みまもり訪問サービス・みまもりでんわサービス）	固定電話：0120-23-28-86（フリーコール） 携帯電話：0570-046-666（通話料有料） 受付時間： 平日9時～19時 土・日・休日9時～17時 または最寄りの郵便局	みまもり訪問サービス 月1回訪問（30分程度） 月額2,500円（税込） みまもりでんわサービス 毎日電話（自動音声） 固定電話：月額1,070円（税込） 携帯電話：月額1,280円（税込）	（みまもり訪問サービス）郵便局社員が毎月1回、ご利用者さま宅を訪問し、ご利用者さまとの会話を通じて生活状況を確認。その結果をご家族さまなどにメールで報告。 （みまもりでんわサービス）毎日指定された時間帯にお電話（自動音声）で体調確認を行い、ご家族さま等にメールで回答内容をお知らせ。
あなたのそばで見守り隊（ひだまり巡回サービス）	海南市下津町 方498-25 073-493-3300	無料（下津町内のみ）	高齢の方で一人暮らしや、ご夫婦の二人暮らしで不安を感じている方はご相談下さい。ご自宅を訪問し、安全の確認をさせていただきます。（家族様からの相談も受け付けています）
セコム・緊急通報システム 親の見守りプラン セコム(株)近畿本部 海南営業所	海南市名高502-3高垣ビル 3階 073-482-8346 (TEL) 073-483-5889 (FAX)	セコム・緊急通報システム 月額料金：2,800円（税別）～ 補償金:20,000円⇒免除 工事料金：無償 ※上記金額は海南市在住の方限定。詳しくはお問合せください。 ※お客様プラン・機器増減による料金変動有	セコムが大切な親御さんを24時間365日見守り、緊急時には駆けつけます。万一の際は緊急ボタンを握るだけの簡単操作でセコムにすぐ通報。ひとり暮らしのシニアの方におすすめです。
HOME ALSOK みまもりサポート ALSOK株式会社 和歌山支社	和歌山市東鍛冶屋 49-2 073-428-1112 (TEL) 073-428-2258 (FAX) 平日9時～18時	レンタルプラン 月額1,785円（税別） 初期工事費0円 ※お客様プラン及び機器増減による料金の変動有	高齢者の毎日をALSOKが365日24時間守ります。操作は簡単。ボタン一つでALSOKがかけつけます。詳細はお問合せください。

その他

名称	住所・連絡先	料金等	備考
日本司法支援センター和歌山地方事務所（法テラス和歌山）	和歌山市九番丁15番地九番丁MGビル6F 0570-078340 平日9時～17時	無料 （法律相談は経済的に余裕のない方が対象）	法的トラブル解決のための総合案内所です。 お困り事に関する法制度情報や相談窓口の紹介、経済的に余裕のない方を対象とした無料法律相談などを行っています。
和歌山弁護士会高齢者・障害者支援センター 高齢者・障がい者あんしん電話相談	073-425-4165 平日10時～16時 （正午～13時を除きます）	電話による相談時間は30分以内となります。 担当弁護士がさらに時間を要すると判断した場合は、有料の来所相談・出張相談をおすすめすることがあります。（法テラスの援助制度を使える場合は無料となります） 相談は1案件につき1回のみとなります。 また異なる案件の場合でもご利用は1年間に1回までとなります。	・弁護士が、和歌山県内にお住まいの高齢者（満65歳以上）・障がい者ご本人、その家族や生活支援者（福祉関係者等）のお悩みに電話でお答えします。 ・原則として、受付後3営業日以内に担当弁護士からご希望の連絡先にお電話を差し上げます。（事情により、3営業日以内のご連絡が難しい場合があります）
司法書士総合相談センター	073-422-4272 月～金 10時～15時	無料	不動産の名義変更や相続、遺言、成年後見や多重債務などの法律相談（140万円まで）を行っています。筆談器を使っての対応も行っています。 定例無料相談会 ○場所：和歌山県司法書士会館 原則毎週土曜（13時～16時） ○場所：田辺市民総合センター 原則毎月第1土曜（13時～16時） ○場所：橋本商工会館 原則毎月第2土曜（13時～16時）

訪問鍼灸マッサージ

名称	住所・連絡先	料金等	備考
アリタ総合治療（株）	有田市宮崎町 2496-41 0737-82-6857（TEL） 0737-82-0857（FAX）	医療保険適用（主治医の同意が必要） 1回350円～450円 （1割負担の方の場合） 1回20分（変動あり） 診療時間：9時～18時 休診日：日曜	対象となる患者さん 脳梗塞後遺症・脳性マヒ・リウマチ・パーキンソン病・骨折・腰痛症・変形性関節症・その他様々な理由により痛みなど歩行に障害のある方が対象となります。 <u>介護施設等の施設訪問や在宅訪問を行っています。</u>
グッドライフ治療院	和歌山市内原876-1 073-441-3100	医療保険利用可 1回400円～450円 （1割負担の方の場合。障害者手帳等お持ちの場合は公費負担される場合もあります。） 1回20分程度 受付時間：月曜～土曜 9時～18時	対象となる患者さん 原則として歩行が困難で治療院まで来ることができない方が対象となります。（脳血管障害やパーキンソン、骨折等による麻痺や拘縮、神経痛やリウマチ、腰痛など）介護施設等の施設訪問や在宅訪問を行っています。 対応地域：当院から片道16km圏内（要相談）（海南駅西側付近まで、旧下津町可）

訪問鍼灸マッサージ

名称	住所・連絡先	料金等	備考
ななさと訪問 マッサージ院	海南市別院588 073-494-3986 090-5104- 8651	医療保険利用可 1回365円～480円程度 （1割負担の方の場合。障 害者医療受給者証をお持ち の方は助成が受けられま す。） 1回30分程度 診療時間:9時～18時 休業日:日曜日、夏期、年 末年始	対象となる患者さん 脳血管障害の後遺症や特定 疾患（難病）、骨折術後 により歩行困難、寝たきり状 態となった方が対象となり ます。

訪問歯科診療可能な歯科医院

名称	住所・連絡先	料金等	備考
海南歯科医師会	【事務局】 海南市沖野々334-6 井内歯科医院内 073-487-4181 (TEL) 073-487-4431 (FAX)	医療保険・介護保険の決め られた内容に従って請求し ます。 (車代の請求は無し)	訪問診療希望の方は左記まで ご連絡下さい。 左記事務局より訪問診療対応 の近隣歯科医院を手配しま す。
清真会 (医療法人) 海南歯科診療所	海南市名高145 073-483-8241	医療保険、介護保険にのっ とって請求します。 車代等の別途請求はありま せん。	月～金の9時～17時まで開 院。(土・日・祝日は休み) 外来診療もあり。 電話連絡は9時～18時。 往診は月・木曜9時～17時 (8時から電話対応) 予約は1週間前だが、痛みな ど緊急の時はすぐに対応で きる。
訪問歯科 サポート	073-455-1214 090-2119-95 18	医療保険：訪問歯科診療費 1100点(20分以上)/毎回 診療費：治療内容に応じて 介護保険：居宅療養管理指導 (歯科医師)500単位/月2 回、居宅療養管理指導(歯科 衛生士)350単位/月4回ま で 在宅かかりつけ歯科診療所加 算100点(届出診療所に限 る)	担当者が訪問し、通院能力の 有無・身体状況・口腔状態確 認し、医師に往診の必要性に ついて相談。必要であれば往 診。基本的に機材は全て持ち 込む。よほどの事が無い限り 通院は必要ない。 *費用面での違いは往診料 830単位(医療)のみ
炭井歯科医院	和歌山市内原818- 16 073-447-2062	医療保険、介護保険にのっ とって請求します。 車代等の別途請求はありま せん。	訪問診療の範囲は当院から半径 16km以内 電話受付 午前9時～12時30分 午後3時～7時 午後2時～6時(水曜日の み) 休業日：日曜日、木曜日・土曜 日の午後 ※訪問診療は木・土の午後も可 能な日があります。 <用意していただくもの> 保険証・介護保険証、コップ、 洗面器、タオル、ティッシュ ※診療機械を使用するため、コ ンセントをお借りします

老人クラブ

名称	住所・連絡先	活動内容
友愛クラブ	海南市高齢介護課 073-483-8601	地域を基盤とする高齢者の自主組織です。 ・パークゴルフ、グラウンドゴルフ、ペタンク、体力測定会等のスポーツ大会 ・草刈り、清掃などの社会奉仕活動 ・登下校の見守り活動 ・研修会や旅行を通して交流促進

カフェ

名称	住所・連絡先	料金等	備考
無料喫茶 天美苑カフェ	海南市七山964-1 073-486-0114	無料 毎週月・火・水曜 (祝日も開放、年末年始休み) 14時～15時	対象：どなたでも 事前申し込みが必要
やすらぎカフェ (認知症カフェ)	カフェ実施場所 海南市名高287-7 内海中央地区集会所	100円 毎月第4火曜 13時～15時 対象：どなたでも ※祝日の場合は日程の変更あり 詳細はお問い合わせください	問い合わせ (公社) 認知症の人と家族の会 和歌山県支部 和歌山市新堀東2丁目2-2 ほっとほっと生活館しんぼり内 電話：073-432-7660
ほっこり こんにちは海南	デイサービス・トレーニングセンター こんにちはKainan 海南市且来101-3	100円/回(飲み物・お菓子代) 毎月第1木曜日 10時～2時間程度 対象：物忘れ症状など気になる方や認知症を予防したい方、地域の方など(送迎がないためご自身で来れる方)	体操・認知症や介護についての勉強会・脳トレ・お茶をしながらの交流などを実施 予定が変更となる場合があるためご参加を希望される方は事前にお電話にてご確認ください。 問い合わせ 073-486-2228
ナラティブカフェ (認知症カフェ)	カフェ実施場所 海南市重根348-2 ライフパートナー重根1階	100円 毎月第3火曜 13時30分～15時00分 対象：どなたでも ※参加希望の方はご連絡ください	連絡先 NPO法人 紀伊の風 海南市小野田1633-13 073-487-3447 (ライフパートナー)
こころカフェ (認知症カフェ)	カフェ実施場所 海南市下津町丸田 232番地4 こころハウス集会所	100円 毎月第3木曜 13時30分～15時30分 対象：どなたでも	連絡先 (有) こころ 海南市丸田237番地1 073-499-8753
交流カフェ (地域カフェ)	室山地区集会所／ 室山団地児童公園 (海南市黒江1-4 42)	コーヒー等 100円 こども 50円 幼児以下 無料	原則第3日曜日10時～12時 開催は年8回程度の予定 連絡先 海南市社会福祉協議会 073-483-6777
さくらカフェ (地域カフェ)	海南市名高140-1 さくらハウス(さくらクリニック隣) 073-484-5000	大人 200円 こども 無料	毎月第2土曜日 13時～15時30分 フードパントリーあり ※詳細はお問合せください

カフェ

名称	住所・連絡先	料金等	備考
ひろばどっとこむ (地域カフェ)	内海東部地区集会所 海南市鳥居71-1	コーヒー等100円～ こども無料	毎月第3土曜日13時～17時 ※日にち、時間は変更の場合があります 連絡先 海南市社会福祉協議会 073-483-6777
大野だがりカフェ サロン	大野公民館	参加費 100円	おおむね月1回 10:30～12:00 もしくは 14:30～16:00
おくぶカフェ	ひや水集会所	参加費 100円	基本 毎月第4水曜日 13:30～15:00 オープン時間中の出入り自由

こども（地域）食堂 連絡先：海南市社会福祉協議会 073-483-6777

名称	活動場所	料金	備考
きうちこども食堂	天理教紀内分教会 (海南市鳥居138)	こども 100円 大人 200円 ※ひとり親は大人も100円	対象者は海南市在住の子育て世帯 月1回(17日)※日にち変更の 場合あり 17時～18時30分(夏季) 16時30分～18時(冬季) 事前予約制
オナカスイータ ～ちいさな家～	黒江防災コミュニ ティセンター	こども 無料 大人 300円	毎月第3水曜日 17時30分～19時30分 事前予約制
子供食堂すこやか	海南市多田558-5	こども 無料 大人 500円	対象者は主に亀川地区の方 毎月第3土曜日 12:00～ (変更有り)事前予約制 予約はメール (minakata@forest21.net) ま たはインスタグラムのDMで
かえる食堂	中野上公民館	こども 無料 大人 300円 (高校生以上)	対象者どなたでも (三野上地区優先) 毎月第2木曜日 17時30分～ 19時30分 事前予約制
たつみ食堂	巽コミュニティセン ター	こども 無料 (高校生以下) 大人 300円	対象は主に巽地区の方 毎月第4水曜日 17時～20時 30分 事前予約制
にこにこ食堂	下津保健福祉セン ター	こども 100円 大人 300円 (高校生以上)	対象は下津地区在住・在勤の方 毎月第2木曜日 17時～19時 事前予約制
おかんの食堂	海南保健福祉セン ター 2階	未就学児 無料 小・中学生 100円 大人 300円	対象者は海南中学校区の方 毎月1回17:00～19:00 事前予約制
ひかた食堂Hana	日方東部児童会館	こども 無料 大人 300円	対象者はどなたでも可 毎月第3土曜日 時間は季節で変 動 事前予約制

名称	活動場所	料金	備考
陽だまりサロン ～なごまんかえ～	日方東部児童会館	参加費 1回100円	対象は主に日方地区の方 おおむね月2回（第2・4水曜日） 13時30分～
みんなのカフェ	駅前地区集会所	参加費 月100円	週1回（火曜日12時～15時） ※出入り自由 祝日休み
マダムサロン	内海東部地区集会所	参加費 1回100円	対象は主に内海地区の方 おおむね月2回（第1・3木曜日） 13時30分～
喜楽会	冷水集会所	参加費 1回100円	対象は主に冷水地区の方 おおむね月1回（第1月曜日） 13時～
小中サロン	内海東部地区集会所	参加費 1回100円	対象は主に大野地区の方 おおむね月2回（第2・4土曜日） 13時30分～
だいこんの会	黒江防災コミュニティセンター	参加費 1回200円	毎月第1土曜日 14:00～15:30
たのしい会	大谷児童会館	参加費 1回100円	おおむね月1回（第1火曜日） 13時15分～
阪東いきいき サロン	重根西部地区集会所	参加費 1回200円	対象は主に阪東地区の方 おおむね月1回（第4土曜日） 13時00分～ ※変更あり
サロンぼたん	下村地区集会所	参加費 1回100円	対象は主に下村地区の方 おおむね月1回（第4火曜日） 13時30分～ ※変更あり
宮橋いきいき サロン	宮橋集会所	参加費 1回200円	対象は主に宮橋地区の方 第3土曜日13時～（8月、3月休み）
かめっこサロン	亀川公民館	参加費 1回200円	対象は主に亀川地区の方 偶数月第1火曜日 14時～ ※変更あり
クローバーサロン	岡田集会所	参加費 1回200円	対象は主に亀川地区の方 おおむね月1回（第2金曜日） 9時30分～
いこらかフェかめがわ	亀川公民館	参加費 1回大人200円 小中学生100円	対象は主に亀川地区の方 おおむね月1回（第3日曜日） 9時30分～
PINCORO LIFE サロ ン	つつじヶ丘 自治会館	参加費 1回300円	対象は主につつじヶ丘地区の方 第2金曜日10時～
サロンつどい	高津児童会館	参加費 1回200円 （中学生以下は100円）	対象は主に高津地区の方 第2日曜日14時～
サロンすみれ	中野上公民館	参加費 1回100円	第2・第4木曜日14時30分～
いきいきサロン 九品寺	九品寺地区集会所	参加費 1回100円	対象は主に九品寺地区の方 おおむね月1回（第2土曜日） 9時～
サロンみなみ	次ヶ谷地区集会所	参加費 1回200円	毎月第1・3土曜日/第2・4火曜日 13:30～
サロン濱中	上公民館	参加費 1回100円	対象は主に上区の方 おおむね月1回（原則第2土曜日） 10時～
歌声サロン 四季の会	光輪寺	参加費 1回200円	年6回 月曜日13時30分～
新田いきいき サロン	新田児童館	参加費 1回100円	対象は主に新田区の方 おおむね月1回（第3土曜日） 13時30分～
加茂郷いきいき サロン	加茂郷公民館	参加費 1回100円	対象は主に加茂郷区の方 奇数月と12月の第3土曜日 13時30分～

わかやまシニアエクササイズサークル

地区	名称	場所
日方地区	あじさい会	海南保健福祉センター
	日方ストレッチ	海南保健福祉センター
	ぎんなん	海南保健福祉センター
	MAY	海南保健福祉センター
黒江・船尾地区	さくら会	室山地区集会所
	ステップウェル	黒江防災コミュニティセンター
	船尾筋トレサークル『三百六十五歩』	黒江防災コミュニティセンター
	ステップウェルプリティ	黒江防災コミュニティセンター
大野地区	元気体操	大野公民館
	レモン	総合体育館
巽地区	にこにこダルマ	巽コミュニティセンター
亀川地区	亀川なでしこ会	亀川公民館
	すいせん会	岡田地区集会所
	つつじ	つつじヶ丘自治会館
	もくれんの会	農村婦人の家
北野上地区	ひまわりエクササイズ	北野上公民館
	わかばサークル	高津児童会館
中野上地区	ゆっくり	住民センター
南野上地区	コスモス	南野上公民館
下津町地区	さわやかサークル	協の浜児童館
	友和サークル	新田児童館
	ファイト♡22.7	下津保健福祉センター
	クローバー	加茂郷公民館
	とっても元気大崎	大崎会館

脳トレサークル

地区	名称	場所
日方地区	脳トレさくらんぼ会	海南保健福祉センター
	どんぐり	海南保健福祉センター
	脳トレイレブン会	海南保健福祉センター
	さくらサークル	海南保健福祉センター
内海地区	脳トレ喜楽会	冷水集会所
北野上地区	カトレア会	北野上公民館
南野上地区	脳トレみなみ	南野上公民館
下津町地区	脳トレクラブ	下津保健福祉センター
	なかよし会	下津保健福祉センター

連絡先： 高齢介護課 地域支援班 073-483-8762

ラジオ体操サークル

地区	場所	地区	場所
日方地区	海南保健福祉センター前	亀川地区	亀川公民館
	日方西部児童会館		多田集会所広場
黒江・船尾地区	黒江防災コミュニティセンター	北野上地区	原野集会所
大野地区	春日前広場		特別養護老人ホーム天美苑
			特別養護老人ホーム緑風園
内海地区	小中地藏尊前	中野上地区	中野上公民館
	内海公民館		住民センター前
巽地区	大谷団地広場	下津町地区	脇の浜児童館
	遊歩道阪井駅跡地		中児童館
	たつべパーク集会所		大崎会館
	重根広場		塩津みなと広場
	赤坂公園台		下津防災コミュニティセンター
	総合ケアステーションラヴィ駐車場		
	重根2号公園		

いきいき百歳体操サークル

地区	名称	場所
日方地区	御門町いきいき長寿研究会	日方西部児童会館
	さくらサークル	海南保健福祉センター
	サークル元気	海南保健福祉センター
	いきいきコスモス	海南保健福祉センター
	イキイキれんげ草	日方地区集会所
	太陽100歳会	日方東部児童会館
内海地区	内海なでしこ	内海公民館
	ぴあ	地域活動支援センターぴあ
	冷水会	冷水集会所
亀川地区	どんぐりいきいき体操	丸山家倉庫
	亀川体操	亀川公民館
北野上地区	いきいき体操クラブ	特別養護老人ホーム 天美苑
中野上地区	コスモス体操クラブ	中野上公民館
	いきいき南風園	特別養護老人ホーム 南風園
	よりよりサークル	住民センター
	新婦人シニアエクササイズ小組	医療生協げんき
下津町地区	大東ふれ愛プラザ方方	下津防災コミュニティセンター
	にこにこ元気で長生きの会	特別養護老人ホーム かぐのみ苑
	みかんサークル	丁コミュニティセンター
	サロン濱中	上公民館

連絡先： 高齢介護課 地域支援班 073-483-8762