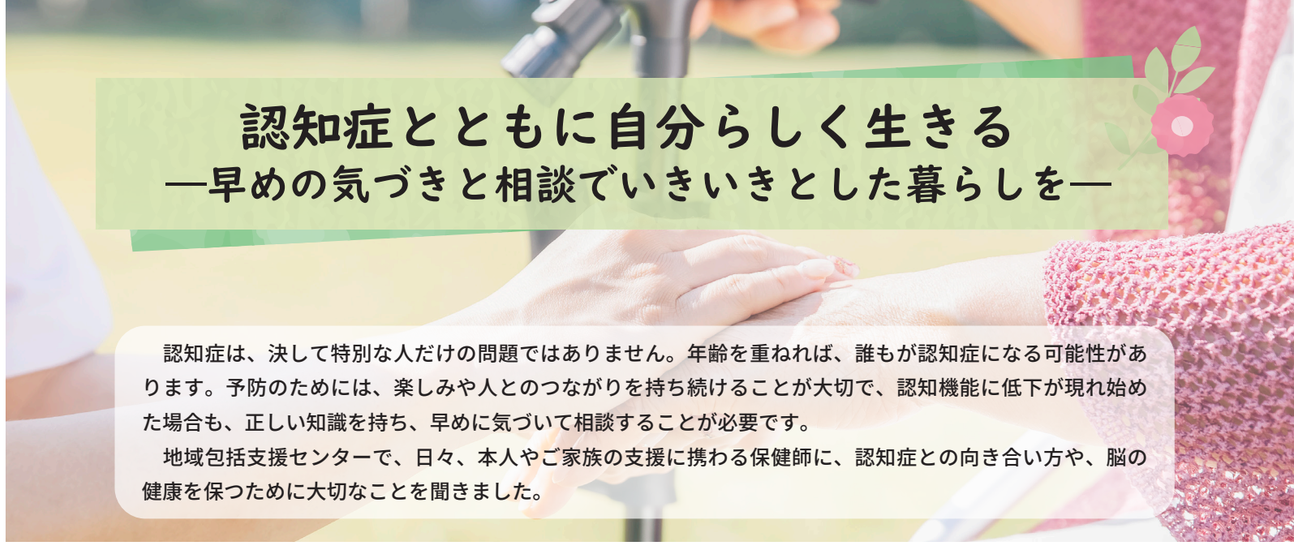
Kainan

広報かいなん

3
March
2026



認知症とともに自分らしく生きる
―早めの気づきと相談でいきいきとした暮らしを―

認知症は、決して特別な人だけの問題ではありません。年齢を重ねれば、誰もが認知症になる可能性があります。予防のためには、楽しみや人とのつながりを持ち続けることが大切で、認知機能に低下が現れ始めた場合も、正しい知識を持ち、早めに気づいて相談することが必要です。

地域包括支援センターで、日々、本人やご家族の支援に携わる保健師に、認知症との向き合い方や、脳の健康を保つために大切なことを聞きました。

認知症は誰にでも起こりうること

認知症というと「自分には関係ない」と感じる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、認知症の発症リスクは年齢とともに高くなると言われています。

認知症は「認知機能が低下して日常生活に支障が出る状態」の総称ですが、認知症になったからといって、すべての記憶や判断力を失うわけではありません。

できる限り自分らしい生活を続けていくためには、早めに相談し、適切な支援や治療を受けることが大切です。

「もの忘れ」と「認知症」の違い

よく聞くのが、「年のせいなのか、認知症なのか分からない」という声です。加齢によるもの忘れと認知症の大きな違いは、体験そのものを忘れてしまうかどうかです。「昨日の夕食の献立が思い出せない」のは加齢によるもの忘れですが、「夕食を食べたこと自体を忘れている」場合は注意が必要です。

また、認知症の手前の「軽度認知障害（MCI）」の段階で気づき、生活習慣の改善や適切な対応を行うことで、認知機能の改善が期待できることも分かってきています。

脳の活性化のために大切なこと

認知症の予防や進行を緩やかにするためには、脳を活性化させる生活が大切です。私たちが支援する中で実感しているのは、「楽しむこと」と「孤立しないこと」の大切さです。心地よい刺激を受けること、人とのコミュニケーションを持つこと、自分の役割を持つことなどが、脳の活性化に効果的と言われています。

特に注意していただきたいのは、「認知症かもしれない」という不安から、家に閉じこもってしまわないことです。刺激が少なくなると、かえって認知機能の低下を早めてしまう恐れがあります。

地域包括支援センター長
谷山 美有紀（保健師）

地域包括支援センター長として、認知症が疑われる方やそのご家族の相談・支援に携わる。

脳の活性化の４原則

1 心地よい刺激で笑顔に
楽しい刺激や笑いは、脳を活性化し意欲を高めます。

2 コミュニケーション
人との関わりは、認知機能の低下を防ぎます。

3 役割・日課をもつ
人の役に立つ習慣が、脳を活性化し意欲を高めます。

4 ほめる・ほめられる
認め合うことで、活動への意欲が高まります。

徐々に現れる認知症の兆候

認知機能の低下は段階的に進んでいきます。早期に治療を始めれば、進行を抑えられる可能性が高まります。

健常 ▶ 軽度認知障害（MCI） ▶ 認知症（軽度▶中度▶重度）

この段階での治療開始が効果的

この段階で認知症と診断されることが多い

※軽度認知障害（MCI）とは
ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。

相談・受診を迷わないで ― 気になることがあれば地域包括支援センターへ ―

ご本人やご家族が「いつもと違う」「少し様子がおかしいかもしれない」と感じたときは、それが加齢によるもの忘れなのか、軽度認知障害（MCI）なのか、それとも認知症なのか、自己判断せずに地域包括支援センター（高齢介護課内）までご相談ください。

地域包括支援センターでは、本人や家族の状況を丁寧に伺い、医療・介護・生活支援など、段階に応じた必要な支援につなげていきます。また、状況に応じて、認知症初期集中支援チームがサポートします。

日常の中で気づきやすい変化の例

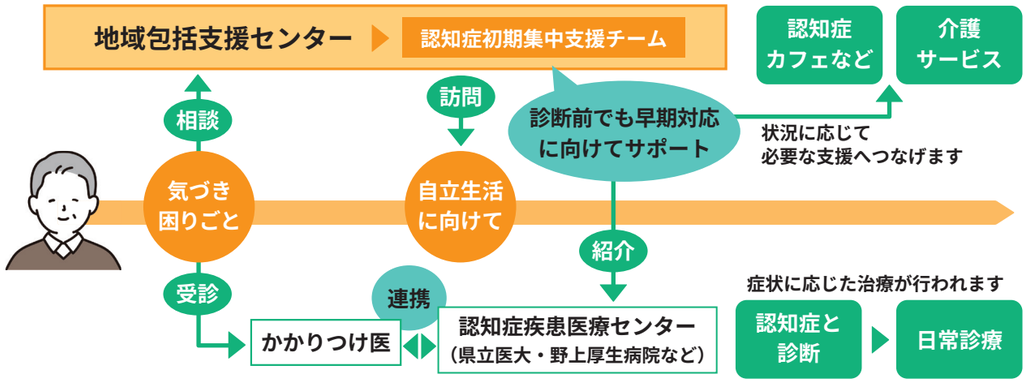
- □ 物の名前がすぐに出てこず、「あれ」「それ」と言うことが増えた。
- □ 集中力が続かず、段取りが悪くなった。
- □ 慣れている場所でも、一瞬迷うことがある。
- □ 同じ話をすることが多くなった。

※これらの変化が加齢によるもの忘れ、軽度認知障害、認知症のいずれかを判断するには、医療機関での診断が必要です。

認知症初期集中支援チーム

家族からの相談などを受け、必要に応じて、認知症が疑われる方や、認知症の方の自宅を訪問します。医師や保健師、社会福祉士などの専門職によるチームで支援の方向性を検討し、必要な医療・介護サービスにつながるよう、最長 6か月間、集中的に支援します。

● 対象：40歳以上で、在宅で生活している、認知症が疑われる方、または認知症の方（主に、医療や介護サービスを受けていない方や中断している方、または症状が顕著で対応が困難な方）



市内在住のＡさん（70代・女性）は、もともと料理が得意でしたが、次第にもの忘れが増え、自宅で料理をしなくなっていきました。心配した家族がかかりつけ医に相談し、紹介を受けて県立医科大学で受診した結果、軽度の認知症と診断されました。

その後、地域包括支援センターに相談して介護保険を申請し、服薬とともにデイサービスの利用を開始。症状は安定し、夫の見守りや声かけを受けながらスープを作るなど、意欲も戻り、以前から通っていた体操教室も、無理なく続けられています。

【問い合わせ】地域包括支援センター（高齢介護課内） ☎ 483-8762

1人 13,000円分　プレミアムクーポン券を配付します

エネルギー・食料品などの物価高騰に対する家計支援と、地域の消費を喚起するため、全ての市民を対象に、市内の取扱店舗で使用できるクーポン券を配付します。クーポン券は1人につき13,000円分で、3月下旬から順次配付します。

●**使用期間**　5月1日㈮～10月31日㈯
●**配付枚数**　500円券×26枚（13,000円分）
〈内訳〉全店舗共通券 500円×13枚（6,500円分）※全ての取扱店舗で使用可能
地元店舗限定券 500円×13枚（6,500円分）※海南市内に本店がある店舗のみ使用可能
●**対象**　令和8年2月1日時点で海南市の住民基本台帳に登録がある方
●**使用条件**　1,000円（税込）の支払いにつき、1枚（500円）使用可能
●**配付方法**　3月下旬より、世帯主宛にゆうパックで順次配達します。全世帯への発送には1カ月程度の時間を要します。
※ゆうパックは対面での受け渡しになるため、ご不在の場合、使用開始日を過ぎての配達になることがあります。
※特別な事情により送付先変更をご希望の方は、産業振興課までお問い合わせください。

取扱店舗を募集します

●**募集期間**　9月30日㈬まで（取扱店舗は市ホームページに掲載します。）
●**登録できる店舗**　海南市内で営業する店舗
●**申込方法**　申込書に必要事項を記入し、下記へ提出
●**申込書配布・提出場所**　産業振興課、下津行政局、各支所・出張所（※申込書は市ホームページからもダウンロード可能です。）

申込書はこちら

【問い合わせ】産業振興課　☎483 - 8624

和歌山最大級の就活イベント「第64回きのくに就職フェア」

県内企業約170社が出展する2日間の就職フェアです。海南市からも複数の企業が出展予定ですので、地元就職をお考えの方はぜひご参加ください。

●**日時**　3月9日㈪、10日㈫　13時～17時
●**場所**　ホテルグランヴィア和歌山6階
●**対象**　令和9年3月卒業予定の学生と、一般の就職希望者（令和10年以降の卒業予定者、保護者の見学も可）

参加企業や申込方法など詳しくはこちら

【問い合わせ】きのくに就職フェア実行委員会事務局（和歌山県経営者協会）　☎431 - 7376

海南市で働こう！

ホームページ「海南市で働こう！」では、採用予定のある市内事業所の紹介や、地元就職情報を発信しています。また、LINE「海南市で働こう！」でも、就職イベントの開催情報などをお届けしています。

ホームページ　LINE 登録

【問い合わせ】産業振興課　☎483 - 8460

海南市国民健康保険加入者は無料！　特定健康診査を受けましょう

特定健康診査を受診して、さまざまな病気の早期発見や、高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防・改善につなげましょう。

●**対象者**　40歳から74歳までの海南市国民健康保険加入者
●**申込期間**　4月1日～11月30日（受診期間は令和9年3月31日まで。）
●**申込方法**　3月中に対象者個人あてに「特定健康診査受診券（みどり色）」を送付しますので、下記の3つの受診方法の中から1つを選んでお申し込みください。

受診方式	申込方法	留意事項
①個別方式	事前に実施医療機関へ予約して受診	各種がん検診とセットで受診することもできますので、希望される方はあわせてお申し込みください。
②集団方式	日時・会場を確認し、電話または二次元コードで申し込み	日時・会場、二次元コードは、受診券に同封している「特定健診のご案内」でご確認ください。
③人間ドック・脳ドック	申請書と受診券を返信用封筒に入れ、郵送または持参により申し込み	申請書は受診券に同封しています。持参される場合は、健康課、下津行政局、各支所・出張所までお持ちください（平日8時30分～17時15分）。

※海南市国民健康保険以外に加入されている方は、各保険者にお問い合わせください。

【問い合わせ】健康課　☎483 - 8441

国民年金保険料のご案内

令和8年度の国民年金保険料は、月額17,920円です。

4月上旬に、日本年金機構から「国民年金保険料納付案内書」が送付されます。保険料は同封の納付書により、銀行・信用金庫・農協などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めてください。

送付される納付書には、毎月分の納付書のほか、前納割引が適用される納付書もありますので、ご活用ください。また、便利な口座振替も選択できます。ご希望の方は同封の「国民年金保険料口座振替納付申出書」でお申し込みください。

このほか、スマートフォンの電子決済アプリなどの、キャッシュレス決済でも納付できます。

● **国民年金保険料額**　（単位：円）

納付方法	毎月納付			6カ月前納		1年前納		2年前納	
	納付書	口座振替		納付書	口座振替	納付書	口座振替	納付書	口座振替
		翌月末振替	当月末振替						
1回あたり納付額	17,920	17,920	17,860	106,650	106,300	211,220	210,530	418,510	417,150
保険料額（年額）	215,040	215,040	214,320	213,300	212,600	211,220	210,530		
割引額	なし	なし	720	1,740（※1）	2,440（※1）	3,820	4,510	16,010（※2）	17,370（※2）

※1　6カ月前納を2回行った場合の1年分の割引額です。
※2　令和8年度および令和9年度の国民年金保険料を基に算出した2年分の割引額です。

【問い合わせ】保険年金課　☎483 - 8436

児童手当の第３子以降の加算を受けている方へ

問 子育て推進課　☎ 483-8430

児童手当において第３子以降の加算を受けている方のうち、下記の対象者の方に、「監護相当・生計費の負担についての確認書」を送付します。

４月１日以降も、引き続きこの加算を受けるためには手続きが必要です。確認書の提出がない場合、４月分から加算がなくなりますので、期限までに提出してください。

▶**対象者**　次のいずれかのお子さんを養育している方
・３月末に高校を卒業予定のお子さん
・３月末に高専・短大・専門学校等を卒業予定のお子さん

▶**提出方法**　電子申請または市ホームページから様式をダウンロードし、子育て推進課へ郵送

▶**提出期限**　３月 31 日㈫

電子申請　ホームページ

令和８年度こども誰でも通園制度利用者募集

問 子育て推進課　☎ 483-8582

「こども誰でも通園制度」は、保護者の方の就労要件を問わず、気軽に保育所などを利用できる制度です。利用には申請が必要です。詳細については市ホームページをご覧ください。

▶**対象**　海南市に住所があり、保育所、認定こども園、幼稚園、企業主導型保育事業所に在籍していない、０歳６カ月から満３歳未満の子ども

▶**利用時間**　月 10 時間まで

申請方法など詳しくはこちら▶

幼稚園・支援センターからのお知らせ

マリア幼稚園　問 ☎ 482 - 2190

園庭解放（子育て相談にも応じます）

▶**日時**　３月 11 日㈬、18 ㈬、25 日㈬　10 時～ 11 時 30 分

子育て支援センター五月山　問 ☎ 483 - 7778

育児講座「親子で遊ぼうわらべうた」

▶**講師**　川端　恵先生
▶**日時**　３月 11 日㈬　10 時 30 分～ 11 時 30 分

※両施設とも未就園児とその保護者が対象（申込不要）。

３月のほっとカフェ（申込不要）

問 生涯学習課　☎ 492 - 3349

子育て中の方が自由に交流できる場です。

▶ **日時・場所**（10 時～ 11 時 30 分）

日程	場所
５日㈭	亀川公民館
16 日㈪	大野公民館

※出入りは自由です。

３月の子育てひろば（申込不要）

問 生涯学習課　☎ 492 - 3349

「大きくなったかな？」

模造紙に等身大の自分を型取りしましょう！

▶ **日時・場所**（10 時～ 11 時 30 分）

日程	場所
２日㈪	日方公民館
４日㈬	黒江防災コミュニティセンター
６日㈮	内海公民館
10 日㈫	大野公民館
11 日㈬	北野上公民館※
12 日㈭	亀川公民館
17 日㈫	巽コミュニティセンター
18 日㈬	下津防災コミュニティセンター

※北野上公民館は10時30分～11時30分

▶ **対象**　未就園児とその保護者

ベビーマッサージ

▶ **日時**　13 日㈮ ①10 時～ ②10 時 50 分～（入替制）
▶ **場所**　巽コミュニティセンター
▶ **対象**　１歳程度までの乳児とその保護者
▶ **持ち物**　バスタオル、飲み物

スポセンひろば外遊び「ハンドル遊び♪」

▶ **日時**　19 日㈭　10 時 30 分～ 11 時 30 分
▶ **場所**　海南スポーツセンター
※雨の場合は屋内遊びとなります。
▶ **対象**　未就園児とその保護者

子育て講座

問 生涯学習課　☎ 492 - 3349

「パン作り」（託児あり）

▶**日時**　３月 23 日㈪ ９時～ 13 時(受付は８時 45 分～)
▶**場所**　南野上公民館
▶**対象**　子育て中の保護者
▶**定員**　定員８人
▶**材料費**　1,000 円（当日集金）
▶**申込期限**　３月 11 日㈬

申し込み

「地域で助け合う力」が命を救う

南海トラフ地震などの大規模災害時は、交通網の寸断や通信障害などにより、行政による支援がすぐには届かない可能性があります。まずは自分や家族の命を守る備えが大切ですが、それと同時に、隣近所や地域で助け合う力も欠かせません。日頃から顔の見える関係をつくり、訓練を積み重ねておくことが、災害時に命を救うことにつながります。

● 能登半島地震の事例から学ぶ「地域で助け合う力」

１月 25 日に開催した海南市防災研修会では、一昨年１月の能登半島地震の被災地である石川県能登町へ派遣中の上田知史総務部主幹が、現地での業務を通じて実感した「地域で助け合う力」について報告しました。

報告によると、能登町では、地震発生後、支援物資がなかなか届かず、物資が大幅に不足しました。また、開設された避難所のうち４分の３は、住民とボランティアによる自主的な運営となりましたが、協力し合いながら乗り越えることができたのは、日頃から地域のお祭りや除雪作業などで顔を合わせ、助け合ってきた関係があったからとのことです。

さらに、同年９月の豪雨災害では、井戸水を生活用水として分け合い、医療・介護職の住民が高齢者を支援するなど、日頃からの地域のつながりが、過酷な状況下での生活を支えました。また、子どもから高齢者まで参加する防災訓練を重ねていた地域では、避難経路や避難所の情報が共有されており、世代を超えた連携がスムーズな避難につながりました。

上田主幹は「災害時に地域で助け合う力が発揮されるには、日頃からの関係づくりと訓練の積み重ねが重要」と報告しました。

● 海南市内の自主防災組織の取り組み

能登町の被災経験が示すように、平時からの地域のつながりは災害時の大きな力になります。市内でも多くの自主防災組織が、いざというときに備えた訓練を行っています。

東区自主防災会　ーみんなで初期消火ー

消防署員の指導の下、訓練用消火器を使った初期消火訓練を実施しました。参加者は消火器の使い方を実際に体験し、火災発生時の対応を学びました。災害時の避難先や緊急連絡先を記入する避難カードの作成にも取り組んでいます。

野尻自治会自主防災会　ー災害時でも温かい食事をー

大規模災害でガスや電気が止まったときでも長時間熱源を確保できるスウェーデントーチ（切り込みを入れた丸太を使った焚火）を利用した炊き出し訓練を実施しました。地域で防災資機材を準備し、使い方を訓練しておくことで、災害時もスムーズに対応できます。

認知症カフェ

認知症の方やご家族に限らず、地域の方もご参加いただける、情報交換や交流の場です。
時間内は出入り自由です。お気軽にご参加ください。

ナラティブカフェ（参加費100円）

●**日時**　3月17日㈫　13時30分～15時30分
●**場所**　ライフパートナー重根1階（重根348-2）
●**内容**　転倒予防のための体操・認知症相談
問い合わせ
NPO法人紀伊の風　☎487-3447
高齢介護課　☎483-8762

こころカフェ（参加費100円）

●**日時**　3月19日㈭　13時30分～15時30分
●**場所**　こころハウス集会所（下津町丸田237-1）
●**内容**　野菜摂取レベル測定と睡眠講座・茶話会
問い合わせ
ケアプランセンターこころ　☎499-8753
高齢介護課　☎483-8762

やすらぎカフェ（参加費100円）

●**日時**　3月24日㈫　13時～15時
●**場所**　内海中央地区集会所（名高287-7）
●**内容**　体操・認知症相談
問い合わせ
公益社団法人　認知症の人と家族の会　和歌山県支部　☎432-7660
高齢介護課　☎483-8762

自分の血圧を知っていますか？

海南医療センター　内科　中西　浩子

最近、テレビCMなどで血圧の話題を耳にする機会が増えていますが、皆さんは自分の血圧がどれくらいの数値か知っていますか？

国内では、高血圧に起因する病気で亡くなる方が、年間約17万人にのぼるとされています。高血圧は自覚症状が出にくく、気付かないまま放置すると、脳卒中や心臓病のリスクを高めてしまうため、「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」とも呼ばれています。

日常の健康管理の目安となる血圧は、緊張などの影響を受けやすい診察室では130/80mmHg未満、家庭では125/75mmHg未満とされています。「少し低すぎるのでは？」と感じるかもしれませんが、心臓は1日に約10万回も拍動し、全身に血液を送り出しています。血圧が高い状態が続くのは、ホースに強い圧力をかけ続けているようなものです。数値を低く保つほど、休まず働く心臓や血管への負担を減らすことにつながります。

血圧は体調や状況によって変動するため、まずは安静にして、リラックスした状態で測る習慣をつけましょう。もし体調や数値に不安を感じる場合は、お気軽に当センター内科までご相談ください。日頃の関心が、健康長寿への第一歩です。

血圧について詳しく知りたい方は、日本高血圧学会ホームページも参考にしてください。

https://www.ketsuatsu.net/

【問い合わせ】　海南医療センター ☎482-4521

3月の救急ガイド

●休日在宅当番医　受付　9時～16時

日	当番医	住所地	電話番号
1日	にしもと内科クリニック	紀美野町吉野	☎489-8338
8日	山本医院	下津町丸田	☎492-2219
15日	谷口病院	日方	☎482-2500
20日	橋本胃腸科	日方	☎483-7877
22日	岩橋医院きみのファミリークリニック	紀美野町下佐々	☎489-2150
29日	かわむら医院	下津町下津	☎492-0132

※変更になる場合があります。

夜間の問い合わせ
和歌山県救急医療情報センター　☎426-1199

●献血にご協力をお願いします

日	時間	場所
15日㈰	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ海南店
	13:00～16:30	

※変更になる場合があります。

献血バスの日程は、海南市公式LINEでも配信しています。

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターを養成しています。

認知症は身近な病気です。認知症の症状や接し方を理解し、地域で支え合う輪を広げましょう。

日時　3月12日㈭　15時～16時
場所　市役所3階　会議室3A
申込期限　3月10日㈫
申し込み・問い合わせ　高齢介護課　☎483-8762

3月の生きがい教室

対象　50歳以上の方
受講料　無料（材料費などは自己負担）
申し込み・問い合わせ　各公民館まで
開館時間　13時30分～17時、19時～21時30分
※1は下津防災コミュニティセンター（☎492-0251）
※2は生涯学習課（☎492-3349）までそれぞれお問い合わせください。

実施場所	開催日時	内容	講師
黒江防災コミュニティセンター（☎483-5220）	27日㈮ 14:00～	うた～やさしい心～	井澤慶三先生
日方公民館（☎482-6865）	13日㈮ 14:00～	3B体操	寺杣圭子先生
	27日㈮ 14:00～	健康体操	水主悦子先生
内海公民館（☎482-2158）	休　講		
大野公民館（☎483-5150）	5日㈭ 14:00～	健康体操	水主悦子先生
	12日㈭ 14:00～	教養講座	長谷川義則先生
亀川公民館（☎483-5282）	9日㈪ 14:00～	二胡コンサート	朋友（ポンヨウ）
	16日㈪ 14:00～	健康体操	水主悦子先生
巽コミュニティセンター（☎487-4753）	5日㈭ 14:00～	人権ビデオ	
	13日㈮ 14:00～	健康体操	水主悦子先生
北野上公民館（☎488-0988）	6日㈮ 14:00～	健康体操	水主悦子先生
	31日㈫ 9:00～	お花見バスツアー	
中野上公民館（☎487-4726）	2日㈪ 14:00～	健康体操	水主悦子先生
	27日㈮ 14:00～	Projectoneコンサート	木村とも・まり先生
南野上公民館（☎487-1481）	2日㈪ 14:00～	教養講座（大人のお話会）	海南昔語りの会たちばな
	9日㈪ 14:00～	健康体操	水主悦子先生
市民交流センター※1	13日㈮ 13:00～	健康講座	坂口健太郎先生
下津防災コミュニティセンター（☎492-0251）	13日㈮ 15:00～		
塩津コミュニティセンター（☎492-2066）	13日㈮ 10:00～	健康講座	坂口健太郎先生
大崎会館（☎492-2110）	24日㈫ 14:00～	防災講座	（株）サンコー
拝待体育館※2	4、18日㈬ 14:00～	健康体操	水主悦子先生

お知らせ

マイナンバーカードの手続きに関する臨時窓口を開設（要予約）

マイナンバーカードの受け取りなどの手続きは、事前の予約により、市役所1階（市民課）臨時窓口で行うことができます。

※WEBで予約できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

● **3月の臨時窓口 開設予定日時**

1日(日)・15日(日)・29日(日)　9時～12時

24日(火)　17時20分～19時30分

● **臨時窓口でできること**

・マイナンバーカードの交付申請と受け取り

・電子証明書の更新

・暗証番号の再設定と初期化

予約はこちら

【問い合わせ】

市民課　☎483-8501

引っ越しの際は住所の異動手続きをお忘れなく

入学・就職・転職などによる引っ越しで、住所が変わる方は届け出が必要です。マイナンバーカードをお持ちの方は、最新の住所を記載するための手続きも併せて必要です。

〈海南市内で転居する場合〉

転居した日から14日以内に、転居届を提出してください。

〈他の市区町村に転出、他の市区町村から海南市内に転入する場合〉

● **窓口で手続きする場合**

①転出前に、引っ越し前の市区町村窓口で転出届を提出し、転出証明書を受け取ってください。

②引っ越し先の市区町村窓口で、転入した日から14日以内に転出証明書を添えて転入届を提出してください。マイナンバーカードをお持ちの方は提示してください（暗証番号も必要です）。

● **オンラインで手続きする場合（転入手続きは窓口で必要です）**

①転出前にマイナポータルを通じてオンラインで転出届を提出してください。

詳しくはこちら

引越し手続きオンラインサービス

マイナポータル

②引っ越し先の市区町村窓口で、転入した日から14日以内にマイナンバーカードを提示の上、転入届を提出してください（暗証番号も必要です）。

【問い合わせ】

市民課　☎483-8501

日曜窓口開設のお知らせ

転出入・転居等の届出が集中する時期に合わせ、平日の来庁が困難な方のために日曜窓口を実施します。

● **開設日**　3月29日(日)、4月5日(日)

● **時間**　9時～12時

● **場所**　市民課（市役所1階）

● **開設日にできる主な手続き**

・転入、転居、転出届

・転入、転居、転出届に伴う左記の手続き

※住所変更の際、マイナンバーカードをお持ちの場合は、必ずご持参ください。

【転入・転居・転出届に伴う手続き】

※事前予約が必要です。当日中に完了できない場合があります。

手続内容	担当課
国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金	保険年金課 ☎483 - 8451
介護保険	高齢介護課 ☎483 - 8761
児童手当、児童扶養手当、子ども医療費助成、ひとり親医療費助成	子育て推進課 ☎483 - 8430
障害者手帳、重度心身障害児者医療費助成、自立支援医療（更生、育成、精神通院）、特別児童扶養手当	社会福祉課 ☎483 - 8602
入学・転校など	学校教育課 ☎492 - 3348

● **開設日にできる他の手続き**

・住民票や戸籍（広域交付を除く）に関する証明書の交付

・印鑑登録証明書の交付

・マイナンバーカードの申請・更新・受け取り（**事前予約要**）

・電子証明書更新（**事前予約要**）

※本人確認書類は、顔写真ありの場合は1点（運転免許証、マイナンバーカードなど）、顔写真なしの場合は2点（資格確認書、子ども医療受給者証、介護保険証など）が必要です。

【問い合わせ】

市民課　☎483-8501

便利なコンビニ交付をご利用ください

マイナンバーカードを使って、コンビニエンスストアのマルチコピー機から、証明書の取得ができます。

● **取得できる証明書**

住民票の写し、印鑑証明書、課税（所得）証明書

※住民票コード記載の住民票の写し、除票の写し、戸籍証明書は、取得できません。

● **市内利用可能店舗**

セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン

● **利用可能時間**　6時30分～23時

● **手数料**

1通200円（市役所窓口と同額）

※サービス利用の際は、数字4桁の暗証番号が必要です。

※システムメンテナンスによりサービスを停止する場合があります。

【問い合わせ】

市民課　☎483-8501

税務課　☎483-8416

引っ越しをする時は浄化槽と飼い犬についても届出が必要です

〈合併・単独浄化槽について〉

● **届出が必要な場合**

・浄化槽を使い始めるとき

・家屋の解体などで浄化槽を撤去するとき

・浄化槽をしばらく利用しないとき

・売買などで管理者が変更になったとき

・浄化槽の使用を再開するとき

● **申請場所**　環境課

※電子申請もご利用いただけます。

電子申請はこちら

〈飼い犬について〉

● **届出が必要な場合**

・海南市内で転居するとき

・他の市区町村から海南市内に転入するとき

・飼い主が変わったとき

・犬が死亡したとき

※海南市外へ転出する場合は、転出先の市区町村への届出のみとなり、海南市への届出は不要です。

● **申請場所**　環境課、下津行政局

※電子申請もご利用いただけます。

電子申請はこちら

マイクロチップを装着している犬の住所変更はこちら

【問い合わせ】

環境課　☎483-8457

春の全国火災予防運動　3月1日(日)～7日(土)

● **令和7年度全国統一防火標語**

『急ぐ日も　足止め火を止め　準備よし』

● **令和8年山火事予防運動統一標語**

『山火事を　起こすも防ぐも　私たち』

● **住宅防火　命を守る習慣と対策**

ボタンを押す　ひもを引く	住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。		ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
	消火器等を設置し、使い方を確認しておく。		ガスコンロなどを使うときは火のそばを離れない。
	避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。		コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

【問い合わせ】

消防本部警防課　☎483-8711

公益財団法人 エターナリカ
新しい樹木葬
森の墓園
語らいの小径（こみち）
五色台メモリアルパーク
パンフレット無料配布中【お電話またはインターネットで受付中】
―『語らいの小径』のプラン例―

プラン	納骨数	価格
家族墓永年	2名～	450,000円
個人墓永年	1名	210,000円
合葬式墓所	1体	50,000円

すべて永代供養付き
※納骨費用は別途必要です
ご希望に添えるプランを他にもご用意しております。
和歌山県海草郡紀美野町国木原577番地3
TEL.073-489-5544
電話受付 9:00-17:00（水曜定休）
ホームページ

LINE公式アカウント
友だち募集中
@567pqbzd
あなたの時間を有効活用! ちょこっとシルバーしませんか。
会員募集
60歳以上のお仕事したい方に!
・介護補助　・スーパー関連
・広報誌配布　・工場内軽作業
・植木の手入れや草刈り
などなど（センターにより異なります）
女性会員も活躍中♪
事業主の皆様・ご家庭の皆様
さまざまなお仕事お引き受けしています。
お気軽にご連絡ください。
お問合せ先
公益社団法人
海南市シルバー人材センター
電話(073)499-4344
海南市日方1289番地26
厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業
公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

一般不妊治療費助成の申請はお早めに

不妊や不育に悩む夫婦の経済的負担の軽減を図るため、市では不妊治療にかかる費用の一部を助成しています。

●**申請期限**　検査、治療を受けた日の属する年度内（ただし、治療が1月以降にある場合は次のとおり）
・治療が1月までの場合は4月末まで
・治療が2月までの場合は5月末まで
・治療が3月までの場合は6月末まで

●**助成額**　1年度につき3万円を上限とし、最大6万円まで

詳しくはこちら

【申し込み・問い合わせ】
健康課　☎483-8441

軽自動車税に関するお知らせ（所有状況の変更など）

軽自動車税は4月1日現在の所有者に課税されます。次の場合は、3月31日までに手続きをしてください。
・車両の持ち主が変わった場合
・車両の持ち主が死亡している場合
・使用不能などで車両を廃車する場合
・盗難などの被害にあった場合
・転入、転出した場合

※3月31日までに手続きが完了していない場合は、全額課税されますので注意してください（月割などはありません）。

【問い合わせ】
▼原動機付自転車、特定小型原動機付自転車（電動キックボード等）、小型特殊自動車（トラクター・フォークリフト等）について
税務課☎483-8416
▼軽二輪車（排気量125cc超、250cc以下のオートバイ）、二輪小型自動車（排気量250cc超のオートバイ）について
和歌山運輸支局
☎050-5540-2065
▼軽自動車について
軽自動車検査協会
☎050-3816-1846

海南税務署からのお知らせ

令和7年分の確定申告は、期限内に申告・納付してください。

●**申告・納付期限**
・所得税　3月16日(月)
（※振替納税（口座引落）の場合の振替日は4月23日(木)）
・消費税（個人事業者）3月31日(火)
（※振替納税（口座引落）の場合の振替日は4月30日(木)）
・贈与税　3月16日(月)

詳しくはこちら

【問い合わせ】
国税相談専用ダイヤル
☎0570-00-5901

市議会生中継をスマートフォンなどでご覧いただけます

●**次回定例会の予定（本会議）**
【一般質問】3月3日(火)～5日(木)
【議案審議】3月6日(金)・9日(月)
【討論・採決】3月18日(水)
※各日とも9時30分開始予定です。
※日程は会議の進行状況により変更となる場合があります。

議会中継ページ

【問い合わせ】
議会事務局　☎483-8700

令和8年度前期技能検定のご案内

技能検定とは、働くうえで身に付ける、または必要とされる技能の習得レベルを評価する国家検定制度です。試験に合格すると合格証書が交付され、「技能士」と称することができます。

●**検定職種**　造園、機械加工、とび、フラワー装飾など
●**受検資格**　受検等級（1～3級）により一定の実務経験が必要です。
●**受検手数料**　学科試験は3,100円、実技試験は職種や年齢等で異なります。（上限18,200円）

詳しくはこちら

【問い合わせ】
和歌山県職業能力開発協会
☎425-4555

塗装&防水
創業55年 安心と実績
地元に育てていただいた町のペンキ屋さん
海南市の外壁・屋根塗装・雨もり修理のことならお任せください。
診断・お見積もり無料
SAKAGUCHI TOSOU
有限会社 阪口塗装
お気軽にお電話ください
0120-533-218
http://www.sakaguchitosou.com
海南市重根258番地5　TEL.073-487-3321

募集

自衛官候補生等募集

●**募集種目**　①予備自衛官補（一般）②予備自衛官補（技能）③幹部候補生（一般・専門・飛行）④幹部候補生（歯科・薬剤科）⑤幹部候補曹⑥医科・歯科幹部⑦キャリア採用幹部⑧技術曹
●**受付期限**　①②3月30日(月)・③④⑤4月3日(金)・⑥5月21日(木)・⑦⑧5月15日(金)
※詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】
防衛省自衛隊和歌山地方協力本部
有田募集案内所
☎0737-82-6631

資源集団回収を行う団体を募集します

資源集団回収とは、地域団体の皆さんが協力して、家庭から出る資源を集める活動のことです。
市では、資源集団回収を行う団体に、補助金を交付しています。交付を受けるには、市への登録が必要です。

●**対象**　営利を目的とせず、定期的に資源の集団回収を実施する団体（自治会、子供クラブ、女性会、老人クラブ、ボランティアグループ、自主グループなど）
●**回収品目**　新聞紙、ダンボール、雑誌、シュレッダー紙、紙パック（内側にアルミコーティングしているものを除く）、飲料用のアルミ缶およびスチール缶、古布類
●**補助金額**　回収量1kgにつき4円（1団体につき年間上限50万円）

詳しくはこちら

【問い合わせ】
環境課　☎483-8457

総合体育館トレーニングルーム新規会員募集

トレーナーが常駐する施設で、運動初心者の方も安心して健康づくりやダイエットに取り組めます。

●**月会費**　〈一般〉5,000円
〈65歳以上〉4,000円
●**利用時間**　〈平日〉9時～22時
〈土日祝〉9時～17時

【問い合わせ】
海南市スポーツ振興グループ
☎483-4300

講座・教室

ゆうゆうスポーツクラブ海南 太極拳教室

太極拳は、全身の筋力やバランスを鍛え、気血の巡りを良くし、脳の活性化やリラックス効果をもたらすと言われています。お気軽にご参加ください。

●**日時・場所**
①毎週水曜日　19時30分～21時
市民体育館（日方1274）
②第1・3木曜日　13時～14時30分
総合体育館（大野中1106）
●**対象**　高校生以上
●**持ち物**　体育館シューズ、飲み物
●**参加費**　1回700円

【申し込み・問い合わせ】
ゆうゆうスポーツクラブ海南（総合体育館内）☎483-6454

イベント

海南児童合唱団 第42回定期演奏会

●**日時**　3月29日(日)14時～（開場13時30分）
●**場所**　海南nobinosノビノスホール
●**入場料**　無料
●**演奏曲**　「気球に乗ってどこまでも」、「おおシャンゼリゼ」、オペレッタ「ピーターパン」ほか
●**賛助出演**　K.O.G.（卒団生）

【問い合わせ】
海南児童合唱団事務局
kainanjuniorchorus@gmail.com

不用品・粗大ゴミ代行サービス
【営業区】海南市・紀美野町（旧野上地区）
お気軽にどうぞ！
詳しくはホームページをご覧下さい。
http://www.komuku.com 小椋リビング 検索

ゴミ処理 無料相談 承ります
遺品整理 も承ります
明るい環境づくりをめざす
小椋リビングクリーン株式会社
〒642-1121 海草郡紀美野町下佐々70番地2
TEL073-489-3041　FAX073-489-3838
KOMUKU
■一般廃棄物収集運搬許可（海南市）許可番号 第7号　■一般廃棄物収集運搬許可（紀美野町）許可番号 第303046001号

図書館通信

海南 nobinos　☎ 483-8739
開館時間 /9 時～ 21 時 30 分　休館日 / 年末年始
※図書館エリアは第 2・4 木曜日に休館します（木曜日が祝日の場合は開館）。
下津図書館　☎ 492-4489
開館時間 /10 時～ 18 時 30 分（平日）
9 時～ 17 時（土・日・祝日）
休館日 / 年末年始、月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）

海南 nobinos　ホームページ

落語家 桂吉弥さんと落語を楽しみましょう　4月26日㈰　@ノビノスホール

子どもと楽しむ落語会
（10:30 開場　11:00 開演）

落語の楽しみ方を噺家さんがやさしく教えます。桂吉弥氏によるこども落語の披露もあります。
※ 10時30分から11時までは、お囃子（落語で使われる楽器演奏）を体験できます。

定員　先着 50 人（小学生以上）
料金　中学生以下 300 円　高校生以上 500 円
申込期間　3 月 26 日㈭～ 4 月 16 日㈭
申込方法　電話または予約サイト（右記）からお申し込みください。

朝日上方落語　桂吉弥の会
（14:00 ～）

文化芸術の分野で数々の賞を受賞している桂吉弥氏による、珠玉の落語をお楽しみください。
定員　250 人
料金　前売 3,500 円　当日 4,000 円
※前売券は海南 nobinos、ASA 海南で販売。

ノビノスのだがしやさん

4 / 1 ㈬	15:30 ～ 17:00　@2 階ギャラリースペース

だがし販売を行います。お菓子を入れる袋をご持参ください。

読み聞かせ会

4 / 4 ㈯	11:00 ～　@2 階ランチスペース

読み手　「ぐりとぐらの会」の皆さん

《臨時休館　海南 nobinos・下津図書館》
3 月 2 日㈪～ 6 日㈮（システム更新のため）
※海南 nobinos は、2 階の貸室と音楽練習室のみご利用いただけます。スターバックスは通常通り営業します。

※イベントの内容や申込方法など詳しくは、各施設のホームページまたは SNS をご覧ください。

下津図書館　Instagram　X

第 12 回「夢ブック」読書感想文・画作品展

3/25 ㈬～ 4 / 7 ㈫	@1 階マルチルーム

小学校１年生に贈られた本（夢ブック）の読書感想文や読書感想画を展示します（各学校代表者のみ）。

絵本のよみかたり会

3/14 ㈯	14:00 ～ 14:30 @ 和室

紙芝居　「どんぐりとやまねこ」、「おーい、はるだよー」、絵本「チョコたろう」
読み手　「てんとうむし」の皆さん

図書館ポイントラリーについて

ポイント配布・プレゼント引き換え期限（3 月 31 日㈫）が迫っていますので、ご注意ください。

相談 3 月
Consult Information

日…日程　時…時間　場…場所　相…相談者　☎…電話番号　メ…メール
※相談はすべて無料です。気象警報が発表された場合など、中止または延期となる場合があります。各問い合わせ先までご確認ください。

法律（弁護士）相談（予約制）

① 日 10 日㈫
時 13 時～ 15 時 30 分
場 住民センター　☎ 487 - 1839
② 日 24 日㈫　時 13 時～ 16 時
場 市役所 3 階　会議室 3C
☎ 483 - 8455（市民交流課）
※申し込みは①・②とも、相談日の 1 週間前の火曜日から（休日を除く、9 時～ 17 時）、先着 10 人程度

行政相談（国）

日 10 日㈫　時 13 時～ 16 時
場 下津保健福祉センター
日 13 日㈮、27 日㈮
時 13 時～ 16 時
場 海南保健福祉センター
☎ 483 - 8455（市民交流課）

障害・精神保健に関する相談（予約制）

▶精神・ひきこもり
日 11 日㈬　時 9 時 30 分～ 12 時
場 海南保健福祉センター
相 療育センター AOI
☎ 483 - 0454
相 障害児者相談支援事業所らん
☎ 488 - 6314
▶身体・知的
日 11 日㈬　時 13 時 30 分～ 16 時
場 海南保健福祉センター
相 療育センター AOI
☎ 483 - 0454
相 障害児者相談支援事業所らん
☎ 488 - 6314
※申し込みは相談日の前日まで

健康相談

日 24 日㈫　時 14 時～ 15 時
場 住民センター
※血圧測定や検尿も無料。
健康手帳持参（お持ちの方）。
☎ 483 - 8441（健康課）

心配ごと相談

日 6 日㈮、13 日㈮、27 日㈮
時 13 時～ 16 時
場 海南保健福祉センター
日 10 日㈫、25 日㈬
時 13 時～ 16 時
場 下津保健福祉センター
☎ 483 - 6777（社会福祉協議会）

海南保健所各種相談

▶健康診断書発行・性感染症検査・肝炎ウイルス検査（予約制）
日 9 日㈪、23 日㈪
時 9 時 30 分～ 10 時 15 分（受付）
▶検便（腸内細菌検査）
日 9 日㈪、23 日㈪
時 9 時 30 分～ 10 時 15 分（受付）
▶骨髄バンクドナー登録（予約制）
日 9 日㈪、23 日㈪
時 10 時 30 分～ 11 時 30 分
▶こころの健康相談（予約制）
日 11 日㈬　時 13 時 30 分～
日 23 日㈪　時 14 時～
▶医療安全相談
日 月～金（祝日除く）
☎ 482 - 0600
※医療に関する各種相談に応じます。

高齢者に関する夜間・休日相談

▶夜間電話相談
日 10 日㈫、24 日㈫
時 17 時 15 分～ 19 時
▶休日窓口相談（予約制）
※ 13 日㈮までに要予約
日 15 日㈰　時 8 時 30 分～ 12 時
場 高齢介護課（市役所 1 階）
☎ 483 - 8762
（海南市地域包括支援センター）
▶メール相談（返信は平日となります）
メ korei@city.kainan.lg.jp

常設相談（土日祝を除く）

▶消費者生活相談
時 9 時 30 分～ 16 時
場 市民交流課　☎ 483 - 8777
（海草地域消費生活相談窓口）
▶市民相談
時 9 時～ 17 時　場 市民交流課
☎ 483 - 8455
▶生活支援相談
時 8 時 30 分～ 17 時 15 分
場 生活支援相談窓口（社会福祉課）
☎ 483 - 8432（社会福祉課）
▶教育相談
時 9 時～ 17 時
場 海南保健福祉センター
☎ 482 - 2507（中央公民館）
時 8 時 30 分～ 17 時 15 分
場 学校教育課　☎ 492 - 3348
▶海南医療センター医療相談
時 8 時 30 分～ 17 時
場 地域連携室
☎ 482 - 4521（代表）
▶就職相談
時 9 時～ 17 時（閉庁日を除く）
場 ワークサロンかいなん（市役所 5 階）
☎ 488 - 1371
※キッズスペースも完備しています。
▶子育てなんでも相談
時 8 時 30 分～ 17 時 15 分
場 市役所 1 階相談室
相 こども家庭センター
☎ 483 - 8663（子育て推進課）
※事前予約が必要です。　予約フォーム
▶国民健康保険税 時間外納税相談
時 17 時 15 分～ 19 時
☎ 483 - 8435（保険年金課）
※事前予約が必要です。　予約フォーム

納期限のお知らせ **3 月 31 日㈫** 納期限までの納付を		
	■国民健康保険税（第 9 期）	保険年金課（☎ 483 - 8435）
	■介護保険料（第 9 期）	高齢介護課（☎ 483 - 8761）
	■後期高齢者医療保険料（第 9 期）	保険年金課（☎ 483 - 8435）

広報かいなん
令和８年３月号　No.252
編集・発行　海南市シティプロモーション課
〒642-8501 和歌山県海南市南赤坂 11 番地

第25回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会　海南市代表チーム　準優勝

２月８日㈰に開催された和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会へ海南市から３チームが出場し、海南市代表チームが準優勝、オープンＡチームが３位相当、オープンＢチームが 14 位相当という結果を残しました。（詳しい内容については、４月号でお伝えします。）

亀池さくらまつりを開催します　３月 29 日㈰　10 時～

●**場所**　亀池公園　多目的広場
●**内容**　模擬店、地元団体による演奏やダンス、餅投げ
※巽小・中学校グラウンドを臨時駐車場（9 時～ 16 時 30 分）として用意していますが、駐車台数に限りがありますので、乗り合わせでの来場にご協力ください。
※雨天の場合、亀池さくらまつりは中止とします。餅投げのみ、巽小学校体育館で 15 時から実施しますが、臨時駐車場は開放しませんのでご注意ください。まつりの中止については、観光協会および市のホームページにてお知らせします。
●**提灯点灯期間**　３月下旬～４月上旬（18 時～ 21 時）
●**注意事項**　公園内では、バーベキューなどの火気の使用は禁止しています。

【問い合わせ】
一般社団法人海南市観光協会　☎ 484 - 3233

第 15 回きのくに海南歩っとウオーク参加者募集

●**開催日**　５月 17 日㈰
●**申込期間**　３月２日㈪～４月３日㈮
●**申込方法**　申込書を生涯学習課または総合体育館に提出いただくか、ＷＥＢでお申し込みください。
※申込書は２月 24 日㈫以降、市役所・下津行政局・各支所出張所・体育館などの公共施設に順次設置します。

ＷＥＢ申込や大会内容について詳しくはこちら▶

【問い合わせ】
きのくに海南歩っとウオーク実行委員会事務局　☎ 492 - 3364

人口／ 45,597 人（男 21,275 人　女 24,322 人）
世帯数／ 21,829 世帯（令和８年１月末日現在）
出生 15 人　転入 94 人　死亡 71 人　転出 88 人（令和８年１月１日～ 31 日）

市公式 SNSアカウント

☎ 073-482-4111（代表）　Fax 073-482-0099
メール／ cp@city.kainan.lg.jp
ホームページ／ https://www.city.kainan.lg.jp