

広報かいなん Kainan

8

August
2026



🏠 危険になる前に早く解体を！

老朽化が進んでしまうと、建物の倒壊や瓦の落下、草木の繁茂などにより、周囲に被害や悪影響を及ぼすおそれがあります。補助金制度を活用するなどして、早く解体しましょう。

空家を管理不全状態で放置し、通行人や車・住宅等に被害を与えた場合、所有者が**損害賠償責任**を問われます。

もし瓦が落ちて
人に当たったら…



小畑 秀夫さん（物件：小野田）

実家は約 30 年前から誰も住んでいませんでしたが、維持管理を続けてきました。しかし、数年前の台風で屋根が傷み始め、隣接する道へ瓦が落下する恐れが出てきたことから、市の補助制度を活用して解体しました。

空家の利活用・解体を支援します

補助事業等には要件があります。
詳しくはホームページをご確認ください。



所有者と利用希望者をつなぐ「空き家バンク」

空家を売りたい・貸したい人と、買いたい・借りたい人をつなぐ制度です。売買・賃貸借の契約は、市と協定を結んだ市内の宅建業者が仲介します。



売りたい人
貸したい人

空き家バンク
(都市整備課)

買いたい人
借りたい人

移住して空家に住む方にリフォーム補助も

市外から移住し、空家を購入または空き家バンク経由で賃借する方が、空家のリフォーム工事を行う費用の一部を補助します。

- ・補助率：空家のリフォーム工事費の 3 分の 2
- ・上限額：購入の場合は **100 ～ 120** 万円
賃借の場合は **50 ～ 60** 万円

※着工前にご相談ください。
交付決定前の工事は対象外となります。

老朽危険空家除却工事補助事業

老朽化した空家を解体する費用の一部を補助します。

- ・補助率：老朽危険空家の除却工事費の 3 分の 2
- ・上限額：**50** 万円

固定資産税減免制度

空家を除却した後の土地の固定資産税額を 5 年間据え置きます（※現在の減免制度は令和 8 年度で終了します）。

- ・申請期限：令和 9 年 3 月 31 日

空き家なんでも相談会

どんなことでもお気軽にご相談ください。 **相談無料・要予約**

空家の相続や管理、売却、賃貸、解体などについて、宅建士や司法書士などの専門家に相談できます。

- ・日時 8 月 29 日(土) 14 時～16 時（完全予約制）
- ・会場 海南保健福祉センター
- ・予約締切 8 月 26 日(水)

【申し込み】わかやま空き家相談窓口 ☎ 498-8484
受付時間 10 時～12 時、13 時～16 時

（土日祝・8 月 12 日(水)～14 日(金)を除く）

【問い合わせ】和歌山県建築住宅課 ☎ 441-3184

「自宅が空家になった時のこと」考えていますか？

— 売れるうちに 危険な空家になる前に —

自宅や実家などを、将来誰が管理し、どうしていくか決まっていますか。

閉め切って放置された空家は、思いのほか早く劣化が進みます。誰も使用する予定がなく、売却や賃貸の決断を先延ばしにしていると、建物の各部が傷み、利活用が難しくなっていきます。また、近隣に迷惑をかけたり、瓦の落下などで人や車などに被害を与えるリスクも高まるばかりです。

そのようなことになる前に、家族で話し合ったり、専門家に相談するなどし、売却や賃貸などで活用を図るのか、解体して更地にするのか、しっかりと考えておきましょう。

【問い合わせ】都市整備課 ☎ 483-8480

🏠 利活用するなら早めの決断を！

建物は、使わないまま放置すると、あっという間に老朽化が進んでしまいます。しかし、中古物件の人気の高まっている昨今、状態が良い家は、住まいを探している人にとって魅力ある物件です。

「どうせ売れないだろう」と思っていた家も、空き家バンクに登録すれば、大切にしてくれる人の目に留まる可能性があります。



売却が難しいと
言われた空家にも
買い手が

砂山 卓也さん（物件：鳥居）

実家に誰も住まなくなってから、壁の修理や庭の手入れなど、管理に手間と費用がかかり、処分を考えていました。

しかし、進入路が狭く、不動産業者からは「売却は難しい」と言われ、解体費用も高額になる見込みでした。そこで、価格を抑えて空き家バンクに登録したところ、買い手が見つかりました。

高額な解体費用が不要になったただけでもありがたく、肩の荷も下りてほっとしています。



北浦 和彦さん（物件：下津町鯉川）

空家になっていた実家の離れですが、山間部なので売却は難しいだろうと思っていました。

空き家バンクで田舎暮らしを希望する都会の方の目に留まり、思っていたより早く売却できました。



山間部でも
すぐに売れました！

購入者の
声



古い家だからこそ魅力があります 森 司さん（野上新）

広い敷地のある家を探していたところ、自然に囲まれた、築約 60 年のこの家を見つけて移住しました。市の補助制度も活用しながらリフォームし、DIY で少しずつ理想の住まいに近づけています。

■ 障害年金制度をご存じですか？

病気やけがで重い障害が残り、生活や仕事に制限を受ける状態となった場合、受給要件を満たせば、申請により障害年金を受けることができます。

障害年金の相談については、下記の各相談窓口をご利用ください。

●**障害年金の種類** 障害の原因となった病気やけがで初めて医師の診察を受けた日（初診日）に加入していた年金制度によって、障害年金の種類が異なります。

年金の種類	原因となった病気やけがの初診日	相談窓口
障害基礎年金	・国民年金の被保険者であったとき（1号被保険者） ・20歳前や60歳以上65歳未満の年金未加入期間のとき	保険年金課 ☎ 483 - 8436
	・厚生年金の被保険者に扶養されている配偶者であったとき（3号被保険者）	和歌山西年金事務所 ☎ 447 - 1660 自動音声①→② または 日本年金機構ねんきんダイヤル ☎ 0570 - 05 - 1165
障害厚生年金	・厚生年金の被保険者であったとき	
障害共済年金	・共済年金の被保険者であったとき	勤務先もしくは共済組合

●障害基礎年金の受給要件

下記の要件を全て満たす方で、本人もしくはご家族による申請が必要です（手続きが複雑ですので、事前にご相談ください）。

1. 障害の原因となった病気やけがの「初診日」が次のいずれかの期間にある方

- ・「初診日」に国民年金に加入していた方
- ・「初診日」が20歳になる前であった方
- ・日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で、年金制度に加入していない期間に「初診日」がある方

2. 障害等級認定基準の障害の程度が1級もしくは2級の状態である方

※該当するかどうかは、主治医などにご相談ください。

※障害者手帳の等級とは判断基準が異なりますのでご注意ください（例えば、身体障害者手帳2級をお持ちでも、障害年金2級に該当しない場合があります）。

3. 下記の①②のいずれかを満たしている（保険料を納付している）方

- ①保険料の納付済期間や免除期間などが一定以上あること（初診日の属する月の前々月までの年金加入期間のうち、保険料を納めた期間と免除された期間を合わせた期間が、3分の2以上であること。）
- ②初診日の属する月の前々月までの直近1年間に保険料の未納期間がないこと（令和18年3月31日までの特例措置）

※以下の方は障害基礎年金の対象となりません

- ・老齢基礎年金を繰上げ受給（65歳前に受給開始）している方
- ・65歳以降に障害の原因となる病気やけがをされた方

【問い合わせ】保険年金課 ☎ 483 - 8436



■ 和歌山最大級の就活イベント「第65回きのくに就職フェア」

県内企業約160社が出展する2日間の就職フェアです。当日は入退場自由で履歴書不要です。また、会場に来られない方はWebでの参加も可能です。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 8月17日(月)、18日(火) 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！」のホームページやLINEでは、市内の採用情報などを紹介しています。



ホームページ



LINE 登録

【問い合わせ】産業振興課 ☎ 483 - 8460

／ 令和9年3月卒業者向け ／

奨学金返還助成制度のご案内

大学等を卒業後、市内の登録企業に就職した方を対象に、奨学金の返還を支援します。

●対象 次の全てに該当する方

- ・日本学生支援機構の奨学金等を借り入れている大学等進学者
- ・大学等卒業後、海南市に住所を有し、市内の登録企業で正社員として3年以上勤務する予定の方
- ・他の奨学金返還助成制度の対象となっていない方

●交付額 上限100万円（貸与を受けた奨学金に相当する額）

※助成金は入社から3年が経過した後に交付します。

●申請期限 2月19日(金)

【問い合わせ】産業振興課 ☎ 483 - 8460

地元就職を
応援します！



登録企業や申込方法など
詳しくはこちら



令和8年度住民税非課税世帯の方へ

■ 物価高騰緊急支援給付金を支給します

中東情勢の悪化に伴うエネルギーや食料品などの物価高騰に対応するため、その影響が特に大きい住民税非課税世帯に給付金を支給します。

●支給額 1世帯あたり5,000円

●支給時期 10月上旬から順次支給予定

●対象世帯 令和8年7月1日時点で海南市に住民票があり、かつ世帯全員の令和8年度住民税均等割が非課税である世帯（ただし世帯全員が、住民税が課税されている他の親族等の扶養に入っている場合は対象外）。

●手続きについて 対象となる世帯に対し、9月中旬に「確認書」または「支給のお知らせ」を郵送します。詳しい手続きの方法は、広報かいなん9月号でお知らせします。

【問い合わせ】社会福祉課 ☎ 483 - 8432

困ってない？悩んでない？

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

「いじめにあって学校に行きたくない」「家の人に嫌なことをされる」「部活動で暴言や暴力を受けている」などの悩みを、親や先生に相談できず、抱え込んでいませんか？お困りの場合は、一人で悩まず相談してください。

●強化週間 8月28日(金)～9月3日(休)

●相談受付時間 8時30分～19時（土日は10時～17時）

※上記以外の期間でも相談することができます（平日8時30分～17時15分）。

●相談方法

①こどもの人権110番 ☎0120-007-110（通話料無料）

②LINE じんけん相談 検索ID：@linejinkensoudan

③こどもの人権SOSチャット 学校のパソコンやタブレットから相談できます。

【問い合わせ】 和歌山地方法務局人権擁護課 ☎422-5131



こどもの人権SOS
チャットはこちら



風水害に備えましょう

例年8月は、県内への台風接近回数が、年間で最も多くなります。そのため、集中豪雨などへの警戒が特に必要です。台風は地震などと違い、ある程度予測することができます。自分自身や家族を守るため、備えについて再度確認しておきましょう。

●情報の入手 テレビやインターネット等で、最新の気象情報を確認しましょう。災害時には、キキクル（水害や土砂災害の危険度に関する情報）や河川の水位情報などを、こまめにチェックすることも大切です。

●避難行動の確認 ハザードマップで自宅周辺の危険箇所を確認してください。また、普段から家族で話し合い、「いつ、どこへ逃げるか」を決めておきましょう。

●非常持出品の確認 家族の年齢や健康状態によって必要な持出品が異なります。薬やおむつなど、必要なものがそろっているか確認し、避難時にすぐ持ち出せるよう準備しておきましょう。

【問い合わせ】 危機管理課 ☎483-8406

キキクル 河川の水位情報



Jアラートの試験放送を実施します

地震や津波、武力攻撃などの発生に備え、国によるJアラート（全国瞬時警報システム）を用いた試験放送が行われます。なお、気象状況などにより、中止することがあります。

●試験放送日時 8月26日(水) 11時（予備日：9月9日(水) ※延期する場合は市ホームページでお知らせします。）

●放送内容 「これは、Jアラートのテストです」を3回繰り返します。

【問い合わせ】 危機管理課 ☎483-8406



男女共同参画講演会 振替開催のお知らせ

悪天候のため中止した6月27日(土)の男女共同参画講演会は、8月22日(土)に振替開催します。なお、今回は整理券なしでご入場いただけます。

●講師 小島慶子さん(エッセイスト、メディアパーソナリティ)

●演題 「ああもこうも生きていい ～違いを認め合う幸せな社会とは～」

●日時 8月22日(土) 13時30分～15時30分（開場13時）

●場所 市民交流センター ふれあいホール

●定員 500人（無料 ※事前申し込み不要）

※当日は手話通訳、要約筆記、磁気ループを用意します。また、無料託児（生後3カ月～小学校低学年）もご利用いただけます。託児をご希望の方は、8月7日(金)までに市民交流課にご連絡ください。

●同時開催 障害者支援施設による焼菓子等の販売（市民交流センター1階）

【問い合わせ】 市民交流課 ☎483-8439



市役所の庁舎で食堂を営業する事業者を募集します

市役所の庁舎で食堂を営業する事業者を、以下の内容で募集します。

場 所	市役所本庁5階（南赤坂11番地）
営 業 日	月曜日から金曜日（祝日及び12月29日～1月3日を除く）
営 業 時 間	午前8時30分～午後5時15分のうち任意の時間 ※ただし、午前11時～午後1時30分は必ず営業してください。
対象事業者	食品衛生法に基づく飲食店営業許可を有している方
使用面積	食堂ホール79.94㎡、厨房35.85㎡、食品庫21.39㎡、事務室5.90㎡、トイレ2.44㎡（計145.52㎡）
厨房設備	熱源は電気のみ ※基本的な厨房設備は市で用意しています。
賃 借 料	厨房設備の使用料として月額50,000円（光熱水費は別途使用実績に応じて請求）
保 証 金	契約時に50万円 ※ただし、令和14年3月31日まで営業を続けた場合は、退去時に返金します。
そ の 他	令和9年4月1日までに営業を開始できること等の条件があります。詳細は募集要項をご覧ください。

●現地見学会 8月17日(月) 10時 ※事前予約は不要です。当日現地にお越しください。

●募集要項 8月3日(月)から、市ホームページに掲載するほか、管財情報課で配布します。

●申込期間 8月3日(月)～9月18日(金)

●募集形式 公募型プロポーザル（9月下旬にプレゼンテーション・質疑応答を予定）

【問い合わせ】 管財情報課 ☎483-8411

募集要項はこちら



市役所本庁5階 食堂ホール

8月の子育てひろば (申込不要)

☎ 生涯学習課 ☎ 492 - 3349

スポセンひろば外遊び

- ▶ 日時 28日(金) 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
- ▶ 持ち物 タオル、飲み物



幼稚園・支援センター からのお知らせ

マリア幼稚園 ☎ 482 - 2190

園庭開放(子育て相談可)

- ▶ 日時 8月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水) 10時～11時30分

子育て支援センター五月山

☎ 483 - 7778

講座「保険・NISAと教育資金の備え」

- ▶ 講師 宮本徹先生
- ▶ 日時 8月4日(火) 10時30分～11時30分

※両施設ともに未就園児とその保護者が対象です。

子育て講座

☎ 生涯学習課 ☎ 492 - 3349

下記の申し込みを受け付けています。
申し込み多数の場合は抽選になります。

親子で一緒によみかき教室

- ▶ 日時 8月22日(土) 10時～11時
- ▶ 場所 巽コミュニティセンター 2階 和室 ※受付は2階 集会室
- ▶ 対象 年長児および小学1年生とその保護者 8組
- ▶ 申込期限 8月7日(金) 14時



わらべうたベビーマッサージ

- ▶ 日時 9月14日(月) 10時30分～11時10分
- ▶ 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 15組
- ▶ 申込期限 9月2日(水) 14時



8月のほっとカフェは
おやすみ です



健康課からのお知らせ

☎ 健康課 ☎ 483 - 8441

歯のフッ化物塗布

- ▶ 日時 8月20日(木) 14時～14時30分
- ▶ 場所 海南保健福祉センター 2階
- ▶ 対象 1歳6カ月健診終了後から、6歳の誕生日の前日まで
- ▶ 持ち物 母子手帳、歯ブラシ、タオル
- ▶ 申込期限 8月19日(水)



モグモグ教室(離乳食)

離乳食の作り方などを学びます。

- ▶ 日時 9月2日(水) 13時30分～15時30分
- ▶ 場所 海南保健福祉センター 2階
- ▶ 対象 令和8年4月1日～5月31日生まれのお子さんとその保護者、妊娠中の方
- ▶ 持ち物 母子手帳、マスク
- ▶ 申込期限 8月26日(水)



ひとり親家庭医療費助成・児童扶養手当 現況届を提出してください

☎ 子育て推進課 ☎ 483 - 8430

ひとり親家庭医療費助成または児童扶養手当を受けている方(児童扶養手当の場合、全額支給停止の方を含む)は、毎年、現況届の提出が必要です。提出がない場合、11月分以降の助成・手当が受けられなくなります。現況届は子育て推進課から送付しますので、必要事項をご記入のうえ、必ず期限内に提出してください。

ひとり親家庭医療費助成

- ▶ 提出期限 8月31日(月)
- ▶ 提出方法 郵送または持参
- ※持参の場合は、子育て推進課、下津行政局、各支所・出張所の窓口に出張してください。
- ※返信用封筒を同封しています。

児童扶養手当

- ▶ 提出期間 8月3日(月)～31日(月)
- ▶ 提出方法 持参(全額支給停止の方のみ郵送可)
- ※子育て推進課、下津行政局、各支所・出張所の窓口に出張してください。
- ※全額支給停止の方には、返信用封筒を同封しています。

第22回海南市美術展の作品を募集します

- 会期 9月26日(土)～10月4日(日) 9時～17時(初日は11時開場、最終日は14時閉場)
 - 会場 海南保健福祉センター 2階 多目的ホール
 - 部門「洋画」「日本画」「書道」「写真」「工芸・手芸」
 - 応募資格 次の①～④のいずれかに当てはまる方
 - ① 海南海草地域に在住、在勤、在学している方
 - ※市外の学校に在学の方でも、海南市出身者であれば応募可能です。
 - ※中学生以下は応募できません。
 - ② 市内にある教室やサークルなどに所属している方
 - ③ 過去3年の間に海南市美術展に出品したことがある方
 - ④ 海南市出身の指導者に指導を受けている方
 - 注意事項 応募作品は創作とし、未出品のものに限ります。
 - 搬入日時 9月5日(土)・6日(日) 9時30分～15時
 - 搬入場所 海南保健福祉センター 2階
 - 申込料 1作品につき一般は800円、無鑑査・招待は500円、高校生は無料
 - 授賞式 9月26日(土) 10時から
- 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



【問い合わせ】 海南市美術展実行委員会事務局(生涯学習課内) ☎ 492 - 0143

詳しくはこちら



下津総合文化祭 出店・出品・出演者募集

- 開催日時 10月24日(土)・25日(日) 9時～16時30分(25日は16時まで)
- 応募資格 海南市内に在住、在勤、在学している方
- 募集内容

区分	場 所	内 容
出店	市民交流センター西側、 拜待体育館玄関前付近	出店料 1区画(約3.6m 四方、原則2日間) 3,000円 ※ガスコンロなど火気を使用する場合は、必ず消火器をご用意ください。
出品	市民交流センター、 拜待体育館	作品搬入日時 10月22日(木)・23日(金) 9時～21時 作品搬出日時 10月25日(日) 16時～18時(時間厳守) ※作品を飾るための白布など、展示用具はできるだけご持参ください。
出演	市民交流センター (ふれあいホール)	出演時間 グループ・団体は15分以内、ソロ(個人)は3分以内 ※出演の順番等は、主催者が決定します。

※会場準備から片付け等、文化祭の運営に参加していただく必要があります。

- 応募方法 応募用紙(市ホームページからダウンロードまたは生涯学習課で配付)に必要事項を記入し、生涯学習課まで持参してください。
- 応募期限 8月31日(月)17時(必着)
- その他 出店・出演者には、10月上旬に説明会を実施する予定です。

【問い合わせ】 海南市下津総合文化祭実行委員会(生涯学習課内) ☎ 492 - 0143

詳しくはこちら



血管年齢や骨密度などをチェックしましょう

▶ 海南・紀美野プチ健康チェック

普段は知る機会が少ないご自身の身体の数値を手軽にチェックすることができます。ミニ講座に参加いただくと、専門家からアドバイスを受けることができます。

健康チェック測定

- 場所 海南 nobinos2 階 多目的室 1
- 日時 9 月 5 日(土) 10：00 ～
(最終受付 15：00)
- 内容 血管年齢、骨密度、血圧を測定し、健康状態を調べます。

健康づくりミニ講座

- 場所 海南 nobinos2 階 多目的室 2
- 日時 9 月 5 日(土)
10:30 ～、11:30 ～、13:30 ～、
14:30 ～、15:30 ～ (各 20 分程度)
- 内容 保健師や栄養士が測定結果を解説し、アドバイスをします。

9 月 4 日(金)～ 10 日(木)は、海南 nobinos ギャラリーコーナーにて、健康や身体の仕組みに関する「豆知識ミニギャラリー展」を開催します。

【主催】 海南保健所・海南市・紀美野町

【問い合わせ】 海南保健所保健課 ☎ 482 - 0600



筋肉量・脂肪量などが測定できます

▶ 健康見える化測定会

歩行の状態や筋肉量・脂肪量などを測定し、保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士といった専門家が、一人ひとりに合わせた健康づくりについて、丁寧に説明・助言します。

- 日時 9 月 13 日(日) ①午前の部 8 時 30 分～ 12 時 ②午後の部 13 時～ 16 時 30 分
- 場所 海南保健福祉センター
- 対象 海南市民で 20 歳以上の方
- 測定項目

測定項目	内 容
歩行年齢測定	歩く速さやバランス、姿勢などから歩行年齢を測定します。
体組成測定	全身の筋肉量や脂肪量を部位別に測定し、「アスリート級」や「隠れ肥満」など、身体の状態を確認します。
骨密度測定	超音波でくるぶしの骨密度を測定し、骨粗しょう症になるリスクを推定します。
口腔機能検査	口腔内（口の中）の乾燥の程度や、舌・唇の動きなどを測定し、口の機能が十分に保たれているかを調べます。

- 定員 ①・②ともに各 60 人（申込多数の場合は抽選になります。）
- 申込方法 8 月 21 日(金)までに右記の入力フォームまたはお電話でお申し込みください。

【問い合わせ】 健康課 ☎ 483 - 8441

入力フォームはこちら



「自分のからだを知る」ことが健康づくりの第一歩

健康づくりは、ご自身の身体の状態を正しく把握し、健康上の課題や必要な対策を知ることから始まります。健康講座やチェックイベントに参加し、いつまでも元気でいきいきとした毎日を送るためのヒントを見つけてみませんか？ぜひお気軽にご参加ください。

フレイル予防について学びましょう

▶ つれもて健幸大学

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下して、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階を指します。フレイルは正しい知識と対策で予防することができます。

この講座では、理学療法士や言語聴覚士などの専門家を講師にお迎えし、いつまでも自分らしく元気に過ごすための秘訣を学びます。

- 対象 海南市民で 65 歳以上の方
- 日程・内容
 - ① 9 月 3 日(木) 「まずは知ろう！わたしの健康状態」
 - ② 9 月 10 日(木) 「からだのフレイル編」
 - ③ 9 月 17 日(木) 「こころと社会性、口のフレイル編」
 - ④ 9 月 24 日(木) 「体力測定とふりかえり編」

(※できる限り、全日程ご参加ください。)
- 時間 14 時～ 15 時 30 分
- 場所 海南 nobinos ノビノスホール
- 定員 40 人（申込多数の場合は抽選になります。）
- 申込方法 電話で下記までお申し込みください。
- 申込期間 8 月 3 日(月)～ 26 日(水)

【申し込み・問い合わせ】 ゆうゆうスポーツクラブ海南 ☎ 483 - 8765



特定健康診査

がん検診

を受診しましょう

年に一度の特定健診やがん検診の受診も、ご自身の健康状態を知る大切な機会です。まだ受診されていない方は、お早めに受診してください。

- ・特定健診 40歳から 74歳までの方が対象です。
- ・がん検診 男性は 40歳以上、女性は 20歳以上の方が対象です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

特定健診についてはこちら



がん検診についてはこちら



健康アプリ

【問い合わせ】 健康課 ☎ 483 - 8441

40歳以上の方は健康づくりに「海ニャンさんぽ(かいぽ)」を活用しましょう

健康によいことをするとポイントがたまるお得なアプリです！貯まったポイントは市内の登録店舗で利用できるほか、「PayPayポイント」に交換することもできます！

詳しくは市ホームページをご覧ください。

詳しくはこちら



8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
2日	恵友病院	船尾	☎483-1033
9日	山西内科	藤白	☎483-2200
11日	にしもと内科クリニック	紀美野町吉野	☎489-8338
16日	山本医院	下津町丸田	☎492-2219
23日	谷口病院	日方	☎482-2500
30日	橋本胃腸科	日方	☎483-7877

※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
16日(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。



救命講習会

応急手当の正しい知識と技術を習得する講習会です。心筋梗塞や不整脈などで、突然心臓が止まった傷病者の命を救うために大変有効な、AED（自動体外式除細動器）を用いた心肺蘇生法を学びます。

日時 9月6日(日)
(普通救命講習) 9時30分～12時30分
(上級救命講習) 9時30分～17時

場所 海南ハレアメ 体験学習館

対象 16歳以上

定員 30人程度（先着順・受講料無料）

申込方法 8月28日(金)までに、申込フォームまたはお電話でお申込みください。



問い合わせ 海南消防署 ☎482-0119

8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）	休講		
日方公民館（☎482-6865）	21日(金) 14:00～	食中毒とその予防	海南保健所
	28日(金) 14:00～	健康体操	水主悦子先生
内海公民館（☎482-2158）	18日(火) 14:00～	健康体操	水主悦子先生
	22日(土) 14:00～	人権講座 DVD鑑賞・意見交換会	内海地区人尊委員会
大野公民館（☎483-5150）	休講		
亀川公民館（☎483-5282）	7日(金) 14:00～	健康体操	水主悦子先生
	19日(水) 14:00～	睡眠と健康	明治安田
巽コミュニティセンター（☎487-4753）	7日(金) 14:00～	作文ポーカー（ゲーム）	薦尾正和先生
	21日(金) 14:00～	健康体操	水主悦子先生
北野上公民館（☎488-0988）	25日(火) 14:00～	健康体操	水主悦子先生
	29日(土) 14:00～	映画会「35年目のラブレター」	
中野上公民館（☎487-4726）	3日(月) 14:00～	健康体操	水主悦子先生
	31日(月) 14:00～	不思議な楽器のミニコンサート	鼻笛あんとにお先生
南野上公民館（☎487-1481）	29日(土) 14:00～	みなみのかみ寄席（落語会）	紀の会
市民交流センター※1	休講		
下津防災コミュニティセンター（☎492-0251）	休講		
塩津コミュニティセンター（☎492-2066）	休講		
大崎会館（☎492-2110）	休講		
市民交流センター※2	5.19日(水) 14:00～	健康体操	水主悦子先生

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	8月18日(火) 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	音楽療法・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	8月20日(木) 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	認知症個別相談会
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	8月25日(火) 13時～15時
場所	内海中央地区集会所（名高287・7）
内容	認知症相談（※要予約 別室個別対応可）・健康にまつわるお話のかるたとり
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

そのお腹の痛み、胆石が原因かもしれません

海南医療センター 内科 山崎 博史

急な腹痛で、つらい思いをしたことはありませんか？その痛み、もしかしたら「胆石」が原因かもしれません。

●そもそも「胆石」ってなに？

胆石とは、消化液に含まれるコレステロールなどが固まり、石のようになったものです。主に肝臓の下にある「胆嚢」にできます。多くの場合は無症状ですが、石が動くと、お腹の右上あたりに激しい痛みが起こることがあり、これを「胆石発作」と呼びます。また、発熱を伴う場合は「急性胆嚢炎」が疑われます。

●「総胆管結石」はさらに注意が必要

胆石が胆汁の通り道である「総胆管」に流れ出した状態が「総胆管結石」です。痛みに加えて皮膚や白目が黄色くなる「黄疸」が現れることがあります。さらに、細菌に感染すると、緊急の治療が必要な「急性胆管炎」になることもあります。

●受診の目安

「痛みが続く」、「発熱」、「黄疸」などの症状がある場合は、放置すると重症化するおそれがあるため、早めに医療機関を受診しましょう。

●予防と早期発見のために

脂肪分の多い食事や肥満は、胆石ができる可能性を高める要因の一つです。規則正しい生活習慣を心がけることが、予防につながります。また、胆石はエコー検査で発見できます。健康診断などを活用しましょう。

当センターでは、胆嚢や胆管の病気について、内科と外科が連携して診療を行っています。「もしかして？」と思う症状や、不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】 海南医療センター ☎482-4521

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。

●8月の臨時窓口開設予定日時

9日(日)・23日(日) 9時～12時
18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

本人通知制度のご案内

本人通知制度とは、不正請求防止
のため、戸籍謄本や住民票の写しな
どの証明書を第三者に交付した場合

課までご連絡ください。

●提出場所 社会福祉課、下津行政
局、日方支所

【問い合わせ】

社会福祉課 ☎483・8602

新規就農者機械等購入補助金

就農開始時の経費負担を軽減する
ため、新規就農に必要な、小規模農
業用機械購入に係る補助金を交付し
ます。

●補助対象 市内で農業経営を開始
して以降、1年未満の方で、自ら

使用する農業用機械を購入する方
●補助率 3分の1以内

※上限30万円

詳しくはこちら



【問い合わせ】

産業振興課 ☎483・8464

クビアカツヤカミキリの早期
発見で農作物を守りましょう

クビアカツヤカミキリは、もも、
すもも、うめ、さくらなどの樹木
を食い荒らし、枯らしてしまう特
定外来生物です。成虫やフラス(幼

に、事前登録した本人に対してお知
らせする制度です。

※第三者とは、本人から委任された
代理人、弁護士など職務上請求が
認められている方、自己の権利行
使または義務履行などの理由があ
り、その身分を証明して申請する
方のことです。

登録方法など

詳しくはこちら



【問い合わせ】

市民課 ☎483・8501

医療費助成制度のご案内

医療費(保険外診療等を除く)に
ついて、次の①～③は無料、④は2
割負担になります。

①子ども医療費助成(所得制限なし)

●対象 18歳に達する日以後の最初
の3月31日までの児童

②ひとり親家庭医療費助成(所得制
限あり)

●対象 ひとり親家庭またはそれに
準ずる家庭の親と、その親に養育
されている児童(18歳に達する日
以後の最初の3月31日まで)

③重度心身障害児者医療費助成(所
得制限あり)

●対象 身体障害者手帳1級～3

虫のフンと木くずが混ざったもの
を見かけた際は、ご連絡ください。
クビアカツヤカミキリ情報



赤い胸部が特徴

【問い合わせ】

和歌山県海草振興局

▼農地で発見した場合

農業水産振興課 ☎441・3378

▼森林で発見した場合

林務課 ☎441・3366

▼公園で発見した場合

衛生環境課 ☎482・0600

農地パトロール強化月間

農業委員会では、8月から10月を
農地パトロール強化月間としていま
す。耕作放棄地や無断転用された農
地はないか、また、農地転用許可後
の状況が申請内容と一致しているか
などを調査します。

耕作放棄地などでお困りの場合
は、お問い合わせください。

【問い合わせ】

農業委員会事務局 ☎483・8773

級、療育手帳A、特別児童扶養手
当1級、精神障害者保健福祉手帳
を所持している方など

※65歳以上で新規該当者は対象外

④老人医療費助成

●対象 67歳～69歳で、世帯全員が
市民税非課税かつ収入要件などを
満たす方

【問い合わせ】

①②子育て推進課 ☎483・8430

③社会福祉課 ☎483・8602

④保険年金課 ☎483・8404

各種手当の現況届の提出を
お忘れなく

特別児童扶養手当、障害児福祉手
当、特別障害者手当を受けている方
(所得制限による全額支給停止の方
を含む)は、毎年、現況届の提出が
必要です。

現況届は、8月分以降の受給資格
を審査するための大切な書類です。
提出がない場合、引き続き手当を受
給することができなくなります。社
会福祉課から現況届を送付しますの
で、必要事項をご記入のうえ、必ず
期間内に提出してください。

●提出期間 8月12日(水)～9月11日(金)

●提出方法 持参または郵送

※郵送の場合は、提出前に社会福祉

課までご連絡ください。

●提出方法 持参または郵送

※郵送の場合は、提出前に社会福祉

中小企業設備投資促進事業
補助金のご案内

市内の中小企業者が、設備を取得
する際にかかる経費の一部を補助し
ます。

●対象者 製造業(製造問屋を含む)
を営み、次の全てを満たす事業者

①資本金の額または出資の総額が
2千万円以下

②市内に本店を有し、3年以上継続
して事業を営んでいること

●補助対象設備 直接製造業に使用
する機械・装置や金型で、次の全
てを満たす設備

①市内の工場に設置するもので、設
備取得額が50万円以上の設備

②固定資産税の申告を行う設備

③中古品またはリース契約ではない
設備

※設備を購入(発注・契約)する前
に計画書などの提出が必要です。
事前にご相談ください。

●補助率 取得経費の10分の1以内
(上限300万円)

●申請期限 12月28日(月)(先着順)

※予算がなくなり次第終了します。
詳しくはこちら



【問い合わせ】

産業振興課 ☎483・8460

不用品・粗大ゴミ代行サービス

【営業区】海南省・紀美野町(旧野上地区)



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

TEL 073-489-3041 FAX 073-489-3838

■一般廃棄物収集運搬許可(海南省)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



お気軽にどうぞ!

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.komuku.com> 小椋リビング 検索



塗装&防水

創業55年 安心と実績

地元で育てていただいた
町のペンキ屋さん

海南省の外壁・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>

海南省重根258番地5 TEL.073-487-3321

中小企業退職金共済制度のご案内

中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛金助成や、税法上の優遇も受けられ、手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

詳しくはこちら



※加入手続きは商工会議所、金融機関などで可能です。

【問い合わせ】

中退共本部

☎ 03・6907・1234

「全国戦没者追悼式」に合わせて黙とうをしましょう

8月15日は、戦没者を追悼し平和を祈念する日です。当日は日本武道館で、政府主催の「全国戦没者追悼式」が行われます。

先の大戦で亡くなられた方々を追悼し、恒久の平和を祈念するため、職場やご家庭などで、正午から1分間の黙とうをお願いいたします。

【問い合わせ】

総務課 ☎ 483・8400

合併浄化槽への転換をご検討ください

市では、水環境を守るため、合併処理浄化槽への転換費用を補助しています。

単独処理浄化槽や汲取りトイレは、生活排水を処理できず、河川などを汚す原因となります。合併処理浄化槽は、トイレや台所、風呂などの生活排水をまとめて処理し、きれいな水にして放流します。

8月1日からの一週間は水の大切さについて改めて考え、関心と理解を深める「水の週間」です。この機会に、合併浄化槽への転換を考えてみませんか。

詳しくはこちら



【問い合わせ】

環境課 ☎ 483・8456

限りある資源を有効活用しましょう

8月8日は「リユースの日」です。リユースとは、一度使ったものを捨てずに繰り返し使うことです。

リユースをすることは、廃棄物を減らし、資源の無駄をなくすだけでなく、地球環境への負荷を軽減する効果があり、ゴミ処理費の削減、社

会全体の環境意識向上にも繋がります。環境負荷を減らすため、資源の有効活用に取り組みましょう。

詳しくはこちら



【問い合わせ】

環境課 ☎ 483・8456

イベント

黒江銭湯フェス2026

海南の夏祭りのひとつである下駄市に合わせて、「黒江銭湯フェス」を開催します。歴史ある黒江の銭湯を起点に、賑わいを創出します。



フードマーケットやテントサウナ、当日限定風呂もありますので、ぜひお越しください。

【問い合わせ】

黒江銭湯フェス実行委員会 ☎ 498・8339

女性会作品展

地域を中心に活動している女性会の会員による作品展を開催します。

●場所 海南保健福祉センター2階第3研修室（入場無料）

●日時 9月5日（土）10時～16時、9月6日（日）10時～15時

※南野上女性会による、カラー紐を使用したマクラメ編みの「デージー花のチャーム」の手芸実習もあります。

【問い合わせ】

生涯学習課 ☎ 492・3349

講座・教室

市民大学教養講座

〈ふるさと講座「紀伊国名所図会」に描かれた海南を観る〉

「紀伊国名所図会」に描かれている景色を眺め、江戸時代の海南を想像してみませんか。

●日時 8月25日（火）14時～15時30分

●場所 体験学習館体験学習室（海南ハレアメ内）

●講師 元歴史民俗資料館館長 野田泰生氏

募集

奉納花相撲（泣き相撲）参加者募集

奉納花相撲（泣き相撲）は、海南市で400年にわたり伝承され、県無形民俗文化財に指定されています。子どもの背中に土俵の土をつける

と健やかに育つと言われていいます。

●日時 10月11日（日）13時～

●場所 山路王子神社

●対象者 生後4カ月～4歳程度の子ども

●申込期限 10月10日（土）

【申し込み・問い合わせ】

山路王子神社

☎ 090・9607・0004

自衛官等募集

●募集種目 ①航空学生 ②一般曹候補生 ③2等陸海空士 ④予備自衛官補 ⑤防衛医科大学校学生（看護学科） ⑥防衛医科大学校学生（医学科） ⑦防衛大学校学生（一般）

●受付期限 ①8月28日（金）②9月1日（火）③9月7日（月）④9月10日（木）⑤10月2日（金）⑥10月8日（木）⑦10月15日（木）

※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

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

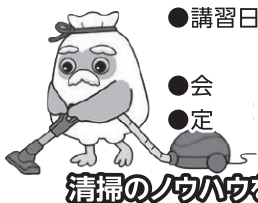
●利用時間（平日）9時～22時（土日祝）9時～17時

【問い合わせ】

海南市スポーツ振興グループ

☎ 483・4300

事務所・施設内の清掃講習 受講者募集!!



●講習日程：令和8年9月3日（木）9:00～16:30

●会場：海南市シルバー人材センター
●定員：10名（応募多数の場合抽選）
※受講可否は郵便でご通知

清掃のノウハウをプロの講師から学びませんか

●募集期間：令和8年8月3日（月）～8月14日（金）
●対象：県内在住の60歳以上の方でセンターに関心のある方（既会員OK）

受講料 無料

申込先

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 FAX 073-499-4345

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

働く楽しみいきがいつくり! あなたの笑顔みたくら。



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）



事業主の皆様・ご家庭の皆様
さまざまなお仕事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



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）

※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。

海南 nobinos

ホームページ



太陽と星のひみつをのぞいてみよう

～自分で見つける宇宙のふしぎ～

8/23(日)	① 13:00～16:30 ② 18:00～20:00 @ 多目的室 1・広場
---------	--

①は太陽、②は星について、お話やワークショップを通して楽しく学び、実際に観察してみましょう。（※雨天の場合、屋外での観察は中止になります）
定員 各回 30 人（先着順）
対象 5 歳以上（無料）
※未就学児は保護者と一緒にお申込みください。
申込期間 8 月 7 日(金)9 時～8 月 20 日(木)21 時

出張！アドベンチャーワールド

～アニマルロボットとふれあおう～

8/29(土)	① 10:00～10:30 ② 11:00～11:30 ③ 14:00～14:30 ④ 15:00～15:30 @ ノビノスホール
---------	---

本物そっくりに動くウミガメやペンギンの「アニマルロボット」が登場します！見て、触れて、観察しながら海の生き物について楽しく学びましょう！
定員 各回 60 人（先着順）
対象 1 歳以上（1 人 300 円）
申込期間 8 月 1 日(土)9 時～8 月 20 日(木)21 時

秋の読書週間

「本を読んで絵をかこう！」募集

好きな本を読んで、心に浮かんだ物語の世界を、絵で表現してみませんか？応募いただいた読書感想画は、期間中館内に展示します。
募集期間 9 月 1 日(火)～10 月 12 日(月・祝)
応募場所 ①中学生以上 海南 nobinos
②小学生以下 下津図書館
展示期間 ① 10 月 23 日(金)～10 月 29 日(木)
② 10 月 23 日(金)～11 月 29 日(日)
※ 8/1(土)～各施設で画用紙を配布します。

ノビノスクエスト

～隠れた妖怪を見つけ出せ！～

9/19(土)・20(日)	1 時間ごとに実施 19(土) 10:00～（最終 15:00～） 20(日) 13:00～（最終 16:00～） @ ノビノスホール
---------------	--

物語のヒントをたよりに、館内に隠れた妖怪たちを見つけ出す、不思議な冒険の旅に出かけよう！（謎解きの難易度は 6 歳～ 10 歳のお子様向けです）
定員 各回 100 人（先着順）
対象 2 歳以上（1 人 500 円）
※未就学児は保護者と一緒にお申込みください。
申込期間 8 月 5 日(水)9 時～9 月 10 日(木)21 時

読み聞かせ会

8/1(土)・9/5(土)	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

下津図書館



Instagram

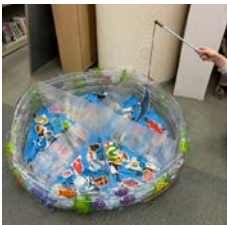


X

図書館縁日ゲーム

8/1(土)～30(日)	14:00～17:00 @ 図書館 1 階
--------------	-----------------------

毎年大好評の「図書館夏まつり」が、さらにパワーアップして帰ってきました！景品や参加賞がもらえるチャンスも！どなたでも、ぜひ気軽に遊びに来てください。



リサイクル・ブックフェア

8/8(土)	13:30～ @ 市民交流センター 展示室
--------	-----------------------

内容が古くなった図書館の本を無償で提供します。

《おしゃべり解禁 Day》8 月 1 日(土)～30 日(日)
《臨時休館》8 月 28 日(金)（館内整理日）

相談 8 月 Consult Information

☎…日程 時…時間 場…場所 相…相談者 ☎…電話番号 ✕…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 ☎ 18 日(火) 時 13 時～15 時 30 分 場 住民センター ☎ 487 - 1839 ② ☎ 25 日(火) 時 13 時～16 時 場 下津防災コミュニティセンター 第 1 研修室 ☎ 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）
☎ 28 日(金) 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）
▶身体・知的 ☎ 12 日(水) 時 9 時 30 分～12 時 場 海南保健福祉センター ▶精神・ひきこもり ☎ 12 日(水) 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
☎ 25 日(火) 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）

人権擁護委員による人権相談
☎ 25 日(火) 時 13 時～16 時 場 海南保健福祉センター相談室 1 ☎ 483 - 8439（市民交流課）

納期限のお知らせ 8 月 31 日(月) 納期限までの納付を

心配ごと相談
☎ 7 日(金)、21 日(金)、28 日(金) 時 13 時～16 時 場 海南保健福祉センター ☎ 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） ☎ 10 日(月)、24 日(月) 時 9 時 30 分～10 時 15 分（受付） ▶骨髄バンクドナー登録（予約制） ☎ 10 日(月)、24 日(月) 時 10 時 30 分～11 時 30 分 ▶こころの健康相談（予約制） ☎ 12 日(水) 時 13 時 30 分～ ☎ 24 日(月) 時 14 時～ ▶医療安全相談 ☎ 月～金 時 9 時～16 時 ☎ 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 ☎ 18 日(火)、25 日(火) 時 17 時 15 分～19 時 ▶休日窓口相談（予約制） ※ 14 日(金)までに要予約 ☎ 16 日(日) 時 8 時 30 分～12 時 場 高齢介護課 ☎ 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） ✕ korei@city.kainan.lg.jp

国民健康保険・国民年金相談（予約制）
☎ 18 日(火) 時 14 時～15 時 30 分 場 住民センター ※要予約 ☎ 487 - 1839（住民センター）

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 9 時～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

■市県民税（第 2 期）	税務課（☎ 483 - 8418）
■国民健康保険税（第 2 期）	保険年金課（☎ 483 - 8435）
■介護保険料（第 2 期）	高齢介護課（☎ 483 - 8761）
■後期高齢者医療保険料（第 2 期）	保険年金課（☎ 483 - 8435）

健康寿命を伸ばす「あるあるウォーキング講座」

日時 10月4日(日) 13時30分～(開場 13時)

場所 市民交流センター ふれあいホール

「あるある探検隊」でおなじみのお笑いコンビ「レギュラー」のお二人を講師に迎え、健康講演会を開催します。健康寿命を伸ばすための効果的な歩き方など、軽快なトークで楽しく、わかりやすく解説します。笑いながら、一緒に健康について学びましょう！

- 定員 600人(全席自由)
 - 駐車場 市民交流センター立体駐車場、下津第一中学校グラウンド
 - 受講料 無料 ※入場には整理券が必要です。当日必ずお持ちください。
 - 整理券の配付方法(予約不可) 9月3日(木)から、下記の場所で配付します(1人2枚まで)。定員に達し次第、配付終了となります。
 - 配付場所・時間(①～③は祝日を除く) ※初日(9月3日(木))は9時から配付
 - ①生涯学習課(下津行政局2階)：(月)～(金)8時30分～17時15分
 - ②野上支所：(月)～(金)8時30分～17時15分
 - ③中央公民館(海南保健福祉センター内)：(月)～(金)8時30分～17時
 - ④市民交流センター：(火)～(日)9時～21時30分(9月21日(月・祝)は開館、9月24日(木)は休館)
 - ⑤総合体育館：(月)～(日)9時～21時
- ※当日は、手話通訳・要約筆記・磁気ループを用意するほか、無料託児(生後3カ月～小学校低学年)も行います。託児をご希望の方は、9月3日(木)から9日(水)までに中央公民館へご連絡ください。

【問い合わせ】中央公民館 ☎482-2507 生涯学習課 ☎492-3349

講師「レギュラー」



Instagramで開催！

海南市フォトコンテスト2026



テーマは「ノビノス」・「サクアス」・「ハレアメ」で見つけた“いい時間”

みんなで市の魅力や楽しさをInstagramを使ってどんどん発信しよう！

募集期間 令和8年8月1日(土)～令和9年1月10日(日)

応募方法

- ①「海南nobinos」・「海南サクアス」・「海南ハレアメ」のいずれかの施設で、写真またはリール動画を撮影
- ② 海南市公式アカウントと、応募する施設のアカウントの両方をフォロー
- ③ 指定ハッシュタグをつけてInstagramに投稿
 - ・海南nobinos → 「#海南フォトコン」 「#ノビノス」
 - ・海南サクアス → 「#海南フォトコン」 「#サクアス」
 - ・海南ハレアメ → 「#海南フォトコン」 「#ハレアメ」

賞品

- 最優秀賞(写真/各施設1名) 商品券1万円分
 - 特別賞(リール/各施設1名) 各施設にちなんだ賞品
 - 応募者抽選プレゼント(写真・リール/毎週4名) アクリルキーホルダー
- ※最優秀賞と特別賞の発表は、令和9年3月頃を予定しています。
- 詳しくは市ホームページまたは市公式Instagramをご覧ください。

【問い合わせ】シティプロモーション課 ☎483-8408

海南市のいいところを
みんなで発信しよう！

市ホームページはこちら

人口／45,328人(男21,125人 女24,203人)

世帯数／21,821世帯(令和8年6月末日現在)

出生16人 転入79人 死亡49人 転出78人(令和8年6月1日～30日)

市公式SNSアカウント

