

Kainan

広報かいなん

3

March

2023

特集・みんなでフレイル予防

元気引き出す

3つの

秘訣！



おうちでもできる「かかと落とし体操」などの筋力アップトレーニングについては、QRコードを読み込んで高齢介護課 YouTube チャンネルをチェック！

撮影場所 海南 nobinos
撮影モデル フレイル予防活動に参加されている皆さん

フレイル予防のコツをご紹介します！

栄養

01 たんぱく質を毎食とりましょう

たんぱく質は人間に欠かせない5大栄養素のひとつで、筋肉や内臓、血液など体の組織をつくる大切な役割をもっています。普段の食事にひと工夫することで簡単にたんぱく質を補うことができます。

ふだんのごはん
たんぱく質(P) 60gメニュー
エネルギー(E) 1,400kcal

朝食

トースト

目玉焼き

野菜サラダ

+ ハム・チーズ

+ ヨーグルト

ハムチーズトースト(+5g)

目玉焼き

野菜サラダ

ヨーグルト(+3g)

E:450kcal P:21g

花まるごはん
たんぱく質(P) 90gメニュー
エネルギー(E) 1,850kcal
※(+ g)はたんぱく質の増加量を示す

昼食

ごはん

鶏ハンバーグ

酢の物

果物

+ えだまめ

ごはん

鶏ハンバーグ

酢の物

えだまめ(+2g)

果物

E:550kcal P:26g

夕食

ごはん

鮭のバター焼き

温野菜サラダ

みそ汁

+ 納豆

+ 豚肉

納豆ごはん(+8g)

鮭のバター焼き

温野菜サラダ

豚汁(+4g)

E:600kcal P:34g

間食

ようかん

お茶

チーズケーキ

豆乳

チーズケーキ(+5g)

豆乳ラテ(+3g)

E:250kcal P:9g

出典：厚生労働省パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

コロナ禍の今こそ気をつけたい
フレイルを予防しよう

フレイルとは、加齢により心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。そのまま放置していると、「要介護」状態になる危険性が高いと言われていますが、早い段階でフレイルに気づき、悪化しないように対策することで、改善が期待できます。

【問い合わせ】高齢介護課（☎ 483 - 8762）

フレイル予防の3つの柱

フレイル予防の3つの柱は、栄養・社会参加・運動です。3つの柱は互いに影響し合っており、フレイルを予防するためにバランスよく取り組むことが大切です。

栄養

たんぱく質をとる、バランスの良い食事、食事を楽しむ

社会参加

趣味、サークル活動、就労、ボランティアなどを通じて、人とコミュニケーションを取る

運動

散歩、筋トレ、運動教室の参加など運動習慣をつける

セルフフレイルチェック

フレイル予防には、早めの気づきと対策が重要です。下記の項目に1つでも当てはまる人は、フレイル予防を意識した生活を送るように心がけましょう。

✓

食欲低下や体重の減少がある

✓

疲れやすくなった

✓

階段の上り下りで息切れする

✓

外出するのが面倒

✓

ペットボトルのふたがあけにくい

3 広報かいなん ● 2023-3

広報かいなん ● 2023-3

2

03 ひとりでできる簡単体操

「つま先上げ・かかと落とし体操」は、ひとりで簡単にでき、転倒や骨粗しょう症の予防につながり、ふくらはぎの筋力アップに効果があります。



①椅子の背を両手で持ち、背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。



②つま先をゆっくり上げます。



③腰が引けないようにまっすぐな姿勢のまま、つま先を下ろすと同時にかかとを上げます。



④さらにかかとを上げて背筋を伸ばします。ふくらはぎの筋肉が張っていることを意識します。



⑤そのままストンとかかとを落とします。

※①～⑤を10回繰り返すことを1セットとし、1日2～3セット行いましょう。

【注意点】

- ・必ず椅子を持って、倒れないように注意しましょう。
- ・疾患をお持ちの人は、医師に相談してから行いましょう。

自分の健康状態を確認してみませんか？

フレイルチェック参加者募集中

フレイルサポーターがフレイルの啓発や筋肉量などの測定、質問票を使ったチェックを行います。約2時間のプログラムで、楽しく自分の体のことを知ることができます。

●日時 3月27日(月) 13時30分～15時30分

●定員 15人(先着順)

●場所 海南保健福祉センター

※3月20日(月)までに高齢介護課(☎483-8762)に申し込みください。



02 サークル活動に参加しましょう

「社会とのつながり」を失うことがフレイルの最初の入り口です。外出をしなくなることで足の筋肉が衰えたり、気分転換ができずうつ状態になるなど、さまざまな弊害が出てきます。

年齢を重ねても人との交流を増やすことがフレイル予防につながります。市内で活動する運動サークルや脳トレサークルについてご紹介しますので、ぜひご参加ください。

●わかやまシニアエクササイズサークル

和歌山大学教授・本山氏が監修した、準備運動・ストレッチ・ステップ運動・筋力トレーニング・筋トレウォークなどの運動を組み合わせた運動プログラムで、有酸素運動と筋トレを効果的に行えます。年に1回、交流会も開催しています。



●脳トレサークル

認知症予防のために手芸や体操、レクリエーションなどさまざまな活動をしています。年に1回サークルの交流会を開催しており、令和4年度はクラフトかご作りを行いました。



●ラジオ体操サークル

軽快なリズムに合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができる第1体操と、体を鍛え、筋力を強化することにポイントを置いている第2体操は、短時間で誰でも気軽に取り組みやすいのが特徴です。



●いきいき百歳体操サークル

椅子に座り、手首や足首におもりをつけ、DVDを見ながらゆっくり手足を動かす体操です。主に座って行う体操なので、体力に自信がない、足の筋力が落ちた人にも取り組みやすいです。



現在市内では93のサークルが各地で活動しています。サークルに参加したい、サークルを作りたいなど、お気軽に高齢介護課(☎483-8762)までお問い合わせください。



巨大地震に備えましょう 南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ沿いで、異常な現象が観測された場合や地震発生の可能性が高まった場合に気象庁が「巨大地震注意」や「巨大地震警戒」、「調査終了」などの情報を発表します。

(発表例)	(発表条件)
調査中	■ 観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するか調査を開始、または調査を継続している場合
巨大地震注意	■ 短い期間にプレート境界の固着状態が明らかに変化しているような通常と異なるゆっくりすべりが観測された場合など
巨大地震警戒	■ 南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界においてマグニチュード 8.0 以上の地震が発生したと評価した場合

！ 気象庁から「臨時情報」が発表されたら、次の対応を検討しましょう

家庭での対応例

- ✓ ハザードマップで危険な場所を確認する
- ✓ 避難場所および避難経路を確認し、親戚や友人宅などの避難先を検討する
- ✓ 家族との安否確認手段や避難場所を確認する
- ✓ 家具類の転倒防止をし、避難に備える
- ✓ 食料、飲料水、簡易トイレ、懐中電灯、持病の薬など、非常持出品の確認をする
- ✓ すぐ避難できる服装で就寝し、枕元に非常持出袋や靴を準備する
- ✓ 避難の手順を確認する（火の始末やブレーカーの切断などの手順）

企業や事業所での対応例

- ✓ 従業員や利用者の避難誘導の手順を確認し、テレワークも検討する
- ✓ 津波や土砂災害のおそれがある場所での作業や通行を控える
- ✓ 機械や設備の転倒防止や、非常用発電設備、燃料の確認をする
- ✓ 病院や高齢者施設は、高齢者を上階に移動するなど安全を確保する



写真提供：国土交通省 東北地方整備局

みんなで防災・減災に取り組みましょう

災害時にも強い 持続可能な 地域づくりのために

【問い合わせ】危機管理課（☎ 483 - 8406）

未曾有の被害をもたらした東日本大震災から3月11日で12年が経過します。

被災地においては、未だ復旧・復興が完了していない地域もあり、故郷に帰りたくても帰れない被災者もいます。

また、今年は南関東から東海地域に甚大な被害をもたらした関東大震災（大正12年9月1日）から100年目に当たります。

先月発生したトルコ・シリア地震も記憶に新しいところですが、大規模災害時には、高齢者や障害者、子どもや妊産婦など要配慮者への支

援が必要となります。近い将来発生が予想される南海トラフ地震に向け、命を守り、繋ぎ、誰ひとり取り残さない持続可能な地域を目指し、地域や企業、事業所などが一体となり、日頃からみんなで防災・減災に取り組みましょう。

東日本大震災の規模と被害状況（令和4.3.1現在）

規模	最大震度7	マグニチュード9.0
被害	死者数	19,759人
	行方不明者	2,553人
	震災直後の避難者	約47万人

市職員の給与などをお知らせします

【問い合わせ】総務課 ☎ 483 - 8407

市職員の給与などについて、次のとおり公表します。より詳しい内容は、市ホームページに「人事行政の運営等の状況の公表」を掲載しています。

なお、給与などの額は、税や各種保険料などを差し引く前の額で、いわゆる手取り額ではありません。

①人件費の状況（令和3年度普通会計決算）

歳出額（A）	人件費（B）	人件費率（B） / （A）
25,991,995 千円	4,493,989 千円	17.3%

※人件費には、議員、会計年度任用職員、消防団員や統計調査員などの報酬や職員の共済費、退職手当金を含みます。

②特別職の報酬等の状況（令和5年2月1日現在）

区分	給料（報酬）月額	期末手当
市長	846,000 円	6 月期 2.15 月分 12 月期 2.25 月分
副市長	723,000 円	
教育長	650,000 円	
議長	535,000 円	
副議長	475,000 円	
議員	440,000 円	

③職員給与費の状況（令和3年度普通会計決算）

職員数（A）		481 人
給与費	給料	1,739,130 千円
	職員手当	257,437 千円
	期末勤勉手当	657,651 千円
	計（B）	2,654,218 千円
一人当たり給与費（B / A）		5,518 千円

※再任用短時間勤務職員の給与費が含まれています。

④職員の平均給与月額・平均年齢の状況

（令和4年4月1日現在）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	318,812 円	43.3 歳
技能労務職	355,233 円	54.2 歳

⑤ラスパイレズ指数の状況

（令和4年4月1日現在）

区分	令和4年度
海南省	94.4
全国市平均	98.7
県下市平均	97.0

※ラスパイレズ指数は、国家公務員の給与水準を 100 とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

⑥退職手当

（令和5年2月1日現在）

区分	自己都合	早期・定年	国
勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分	同じ
勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分	
勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分	
最高限度	47.709 月分	47.709 月分	
その他の加算措置	定年前早期退職者特例措置 (2 ～ 45%加算)		
調整額	在級した職務の級に応じた定額の 60 月分		
平均支給額	1,510 千円	20,585 千円	－

※平均支給額は、令和3年度に退職した職員（企業会計除く）に支給した平均額です。

⑦主な職員手当の状況

（令和5年2月1日現在）

区分	内容	国
扶養手当	配偶者 月額 6,500 円 子 月額 10,000 円 父母等 月額 6,500 円 16～22 歳の子 5,000 円加算	同じ
通勤手当	○交通機関利用者 運賃相当額に応じ月額 55,000 円まで ○交通用具使用者（片道 2 km 以上） 通勤距離に応じ 月額 2,500 円～ 33,100 円まで	異なる
住居手当	○借家居住者 家賃に応じ月額 28,000 円まで	同じ
期末手当 勤勉手当	期末手当 6 月期 1.20 月分 12 月期 1.20 月分 勤勉手当 6 月期 0.95 月分 12 月期 1.05 月分	同じ

⑦部門別職員数の状況

（令和4年4月1日現在）

部門	令和4年度職員数（人）	対前年増減数（人）
一般行政部門	議 会	5 ▲ 1
	総 務	77 ▲ 1
	税 務	18 ▲ 2
	民 生	103 2
	衛 生	28 0
	労 働	0 0
	農林水産	17 1
	商 工	10 0
	土 木	42 1
	教 育	75 ▲ 4
政 特別部門行	消 防	90 ▲ 2
会 公営企業計部門	病 院	221 3
	水 道	18 ▲ 1
	そ の 他	36 ▲ 1
合 計	740	▲ 5

※会計年度任用職員を除く

⑦人口1万人当たりの職員数（一般行政部門）の状況

（令和3年4月1日現在）

区分	令和3年度
海南省	60.60 人
全国類似団体平均	67.04 人
県下市平均	64.10 人

！ 避難場所と避難所の違い

津波から避難するための「津波避難場所」や「津波緊急避難ビル」は、「避難場所」であり、「避難所」ではありません。

学校や公民館などの公共施設は、風水害時など、一時的な使用の場合は、「避難場所」であり、大規模災害などで、避難生活を送る場合は、「避難所」になります。

避難場所



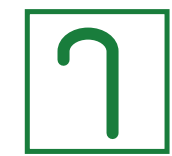
災害の危険から逃れるために緊急に避難する場所です。洪水、津波など、災害の種類ごとに異なります。

避難所



被災者などが一定期間、避難生活を送るために滞在する施設です。

福祉避難所



高齢者や障害者など特別な配慮を必要とする人が、安心して避難生活を送ることができるよう、市が協定を締結した老人福祉施設や障害者支援施設などです。

！ 津波からの避難について

津波から身を守るためには、津波が想定されるエリアから外側に、より早く、より安全な場所に避難することが重要です。

緊急時に備え、日頃から「海南省地震・津波ハザードマップ」や「かいなん MAP」、「和歌山県防災ナビ」などで津波浸水想定区域や津波避難場所、避難経路、避難に要する時間を確認しましょう。

津波からの避難の心得

- 地震が起きたら、迷わず安全な場所（少しでも高い場所）に逃げる。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、津波注意報が解除されるまで決して戻らない。

津波避難3原則

■ 想定にとらわれるな

ハザードマップの津波浸水想定区域は、1つの想定にすぎません。自然が相手なので、区域外でも油断しない。

■ 最善を尽くせ

ここまで避難したら大丈夫と考えずに、その時にできる最善を尽くしましょう。

■ 率先避難者であれ

まずは自分の命を守り抜いてください。あなたが率先して避難することで、その姿を見た多くの人も避難します。

和歌山下津港海岸直轄海岸保全施設整備事業の見直しについて

南海トラフ地震による津波の被害から防御、減災するため、海岸管理者である和歌山県に代わり、国土交通省が整備している津波防波堤や水門、護岸の整備事業について、下記のとおり事業の見直しがされました。

- ・事業費の増加 450 億円 → 549 億円
- ・事業期間の延長 令和5年度 → 令和10年度



■ 海南市国民健康保険加入のみなさんへ

【問い合わせ】健康課 ☎ 483 - 8441

生活習慣病予防や健康づくりをサポートするため、特定健康診査を実施します。

- **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
- **申込方法** 対象者に特定健康診査受診券（みどり色）を送付します。右記の3つの受診方法から選んでください。

● **その他**

- ・受診券は個人宛に発送します。
 - ・令和2年度から人間ドックを受診できる要件が変更になっています。人間ドックは日赤和歌山医療センターのみとなり、令和4年4月1日から令和5年3月31日までに国保の人間ドックまたは市の胃がん検診で胃カメラを受診した人は申し込みできません。
- 日赤和歌山医療センター以外の人間ドックは特定健診と各種がん検診をセットで受診していただく方法（無料）に変更となっているため、集団または個別方式の特定健診に各種がん検診を追加して申し込みください。

個別方式で受診する場合

事前に実施医療機関に予約をしてから受診してください。

集団方式で受診する場合

その都度「回覧」でお知らせしますので、申込期間中に健康課へ申し込みください。

人間ドック・脳ドックで受診する場合

受診券に同封している「人間ドック・脳ドック受診申請書」に必要事項を記入のうえ、申請書と特定健康診査受診券を返信用封筒に入れて、健康課まで郵送で申し込みください。窓口で申し込みを希望する場合は、特定健康診査受診券を持参のうえ、健康課、下津行政局、各支所・出張所まで申し込みください。（土日祝を除く）

■ 和歌山県議会議員一般選挙の投票日は4月9日(日)です

【問い合わせ】選挙管理委員会事務局 ☎ 483 - 8770

投票・開票

- **投・開票日** 4月9日(日)
 - **投票時間** 7時～19時（東畑地区は18時まで）
 - **投票できる人** 海南市の選挙人名簿に登録されていなければなりません。登録の要件は次のとおりです。
 - ・平成17年4月10日までに生まれていること
 - ・令和4年12月30日までに転入届をし、引き続き市内に住んでいること
- ※令和4年12月31日以降に県内の市町村に転出した人は海南市で投票できます。（要証明）
- **開票場所・時間** 総合体育館 20時15分～

選挙公報の配布

新聞（朝日・産経・毎日・読売の各朝刊）折り込みにより配布します。

これらの新聞を購読されていない家庭は、選挙公報を郵送しますので連絡してください。

なお、選挙公報は市役所、下津行政局、各支所・出張所、公民館の窓口にも備えています。

期日前投票

- **期間** 4月1日(土)～8日(土)
 - **時間** 8時30分～20時
 - **場所** 海南保健福祉センター、下津行政局、住民センター
- ※新型コロナウイルス感染症への感染が懸念される状況は、期日前投票を行うことができる事由になります。

不在者投票

身体に一定の重度の障害がある人や要介護5である人（事前に選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けていることが必要）、都道府県の選挙管理委員会が指定する病院や施設に入院または入所されている人、他市町村に滞在中の人は、不在者投票ができます。

黒江地区集会所で投票されていた人へ

黒江地区集会所が解体されたことにより、黒江地区集会所で投票されていた人は、黒江防災コミュニティセンターでの投票となりますので注意してください。

《投票所への移動に利用できる福祉サービス》

介護保険サービス（高齢介護課 ☎ 483 - 8761）

名称	訪問介護による通院などのための乗車や降車の介助	訪問介護・介護予防訪問介護相当サービスによる外出介助
内容	ヘルパーが自ら運転する車両で目的地（投票所など）へ移動する際の乗車、降車の介助を行います（別途タクシー運賃が必要）。	ホームヘルパーが目的地（投票所など）に行くための外出介助を行います（別途バスなどの交通機関の費用が必要）。
対象者	要介護1～5の人（ケアプランに位置づけがある場合）	事業対象者、要支援1～2、要介護1～5の人（ケアプランに位置づけがある場合）
自己負担	原則1割から3割	

障害者支援制度（社会福祉課 ☎ 483 - 8602）

名称	自立支援給付（通院等乗降介助・通院等介助）	地域生活支援事業（移動支援）
内容	居宅介護サービスの一環で、ヘルパーが車両への乗降介助や通院先、投票所などでの移動や受診などの介助サービスを行います。	ヘルパーなどが投票など社会参加のための移動時の介助を行います。
対象者	障害者などであって市が必要と認めた人（障害支援区分の認定を受けている人）	障害者などであって市が外出時に移動の支援が必要と認めた人
自己負担	原則1割	

宝くじの助成金で
コミュニティ活動備品などを整備

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するため、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を実施しています。

この助成事業では、コミュニティ活動に必要な備品整備などの助成を行っており、今年度は、中野上連合自治会で地域の文化祭用備品、西区で盆踊り用の太鼓などのコミュニティ活動備品を整備しました。

【問い合わせ】市民交流課 ☎ 483 - 8455



■ 海南市行政改革推進委員の委員を募集します

- 市が進める行政改革の取り組みなどについて、市民の皆さんから意見・助言などをいただくために設置している「海南市行政改革推進委員会」の委員を募集します。
- **応募資格** 次のすべての条件を満たす人
- ・行政改革について関心を持ち、市が行う行政改革の取り組みなどについて、積極的に意見を述べることができる人
 - ・市内に在住・在勤・在学している満18歳以上の人（令和5年4月1日現在）
 - ・平日の日中に開催する会議に出席できる人
 - ・国、地方公共団体の議員または常勤の公務員でない人
 - ・暴力団の構成員または、これに準ずる者でない人
- **募集人数** 2人以内（書類選考により決定）
- **委員の任期** 委嘱日から2年間
- **応募方法** 応募用紙に必要事項を記入し、企画財政課に提出（郵送、ファックス、メールもしくは
- は持参）してください。
- ※応募用紙は、企画財政課で配布します。また、市ホームページからダウンロードできます。
- ※提出いただいた書類の返却はできません。
- **応募期間** 3月1日（水）～24日（金）17時15分（必着）
- ※持参の場合、受付時間は平日の8時30分～17時15分までです。
- 【申し込み・問い合わせ】
- 企画財政課 〒642-8501
☎ 483・8405
ファックス 482・0099
メール kikakuzaisei@city.kainan.lg.jp



■ 集まれ未来のエジソンたち！

海南市少年少女発明クラブ員募集

- 本市は「ものづくりのまち」として発展してきました。発明クラブは、ものづくりを通じて、科学技術・工芸技術に対する夢や情熱を育み、子供たちの想像力を高めることを目的としています。
- ものづくりに興味がある人、はんだごて・のこぎりなど、普段見慣れない道具を使ってみたい人、発明クラブで貴重な体験をしてみませんか？
- **活動日** 5月～令和6年3月までの毎月2回（原則第1・第3土曜日 9時～11時）
- ※開講式は4月中旬の予定です
- **活動場所** 海南市スポーツセンター 会議室
- **募集人数** 若干名（10名程度）
- ※応募者多数の場合は抽選になります。
- **対象** 小学3年生～中学2年生（令和5年4月時点）
- **参加費** 年会費8,000円（材料費、保険料込み）
- **申込締切日** 3月17日（金）
- ◆活動日・活動場所などについては、新型コロナウイルス感染症の影響により変更する場合があります。最新の情報は、毎月クラブ便りでお知らせします。
- ◆令和4年度の活動報告
- 木製の道具箱、革製の小物、電子工作品などを作ったほか、地元の高校生から、身近な科学について学びました。
- 【申し込み・問い合わせ】
- 海南市少年少女発明クラブ事務局（産業振興課内）
☎ 483・8461



■ 国民年金保険料についてお知らせします

【問い合わせ】 保険年金課 ☎ 483-8436

令和5年度の国民年金保険料は、月額16,520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、各月分の納付書のほか、前納割引のある納付書が添付されていますのでぜひご利用ください。また、便利な口座振替も選択できますので、希望する人は同封の「申出書」で申し込みください。

■ 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
		翌日末振替	当月末振替						
1回あたり納付額	16,520	16,520	16,470	98,310	97,990	194,720	194,090	387,170	385,900
保険料額（年額）	198,240	198,240	197,640	196,620	195,980	194,720	194,090		
割引額	なし	なし	600	1,620	2,260	3,520	4,150	14,830	16,100

※2年前納の割引前の額は、令和5年度保険料月額16,520円、令和6年度保険料月額16,980円で算出しています。

■ 確定申告はお済ですか？

《令和4年分確定申告 申告・納付の期限》

● 所得税および復興特別所得税

3月15日（水）（振替日4月24日（月））

● 消費税・地方消費税（個人事業者）

3月31日（金）（振替日4月27日（水））

● 贈与税 3月15日（水）

※完成した申請書は郵送で提出できます。（申告書にはマイナンバーの記載が必要）

《海南税務署の確定申告会場》

● 開設期間 3月15日（水）まで

● 受付時間 9時～16時（土日祝を除く）

※入場整理券が必要です。

※マスクの着用をお願いします。発熱などの症状のある人や、体調のすぐれない人は、入場をお断りします。

※筆記用具・計算器具は持参してください。

※公共交通機関をご利用ください。

【問い合わせ】 海南税務署 ☎ 482-0900

■ 亀池さくらまつり

● 開催日 4月2日（日） 10時～

● 場所 亀池公園 多目的広場

● 内容 地元の団体などの催しがありますが、もち投げは新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

※天候により中止する場合があります。

※イベント当日は、巽小・中学校グラウンドを臨時駐車場（10時～16時30分）として用意していますが、大変な混雑が予想されますので、公共交通機関の利用や近隣地域の皆さんは徒歩での来場をお願いします。

● ライトアップ期間 3月下旬から4月上旬まで 夕暮れ時～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

3月の生きがい教室

対象 おおむね 50 歳以上の人

受講料 無料。ただし、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

※下津地区の教室について

下津防災コミュニティセンター、拝待体育館の健康体操については生涯学習課（☎492-3349）まで

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)	17 日(金) 14:00 ～	うた～やさしい心～ (井澤慶三先生)
	23 日(木) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）
日方公民館 (☎ 482-6865)	10 日(金) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）
	17 日(金) 14:00 ～	DVD 鑑賞 (三枝初子先生)
内海公民館 (☎ 482-2158)	休講	
大野公民館 (☎ 483-5150)	6 日(月) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）
	9 日(木) 14:00 ～	教養講座 (長谷川義則先生)
亀川公民館 (☎ 483-5282)	15 日(水) 8:00 ～	社会見学（大阪方面）
	17 日(金) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）
巽コミュニティセンター (☎ 487-4753)	3 日(金) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）
	10 日(金) 14:00 ～	人形劇 (亀川人形劇団)
北野上公民館 (☎ 488-0988)	14 日(火) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）
	29 日(水) 10:00 ～	春の遠足
中野上公民館 (☎ 487-4726)	2 日(木) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）
	17 日(金) 14:00 ～	ギターコンサート（木村 智先生・木村まり先生）
南野上公民館 (☎ 487-1481)	16 日(木) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）
市民交流センター	23 日(木) 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	23 日(木) 15:00 ～	
塩津コミュニティセンター	23 日(木) 10:00 ～	
大崎会館 (☎ 492-2110)	休講	
市民交流センター 文化財研究室（3 階）	1、15 日(水) 14:00 ～	健康体操（ゆうゆう スポーツクラブ海南）

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
5日	たきもと内科クリニック	阪井	☎485-2322
12日	西本内科外科医院	下津町黒田	☎492-2241
19日	にしもと内科クリニック	紀美野町吉野	☎489-8338
21日	しんがきクリニック	名高	☎483-5252
26日	谷田クリニック	紀美野町小畑	☎489-6800

夜間の問い合わせ

和歌山県救急医療情報センター ☎426-1199

※一部変更になる場合もありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

●献血日程

※諸事情により変更になる場合があります。

日	時間	場所・主催
19日	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ 海南店、(協賛) 海南ライオンズクラブ
	13:00～16:30	

認知症サポーター養成講座

認知症の人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。認知症サポーターは、毎年約300人誕生しており、友人や家族に知識を伝えたり、認知症の介護家族にねぎらいの言葉をかけるなど、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする活動を行っています。

日時 3月9日(木) 15時～16時

場所 市役所 会議室3B

申込期限 3月7日(火)

申し込み・問い合わせ

高齢介護課 ☎483-8762



健康



認知症カフェとは(1～3)

認知症の人だけでなく、介護する家族も情報交換やひと休みできる場です。

2. ナラティブカフェ（参加費100円）

日時 3月28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 音楽療法と認知症相談

問い合わせ

NPO法人紀伊の風 ☎487-3447

高齢介護課 ☎483-8762

言語聴覚士とは

- 言語聴覚士の業務内容について -

「食べ物にとろみをつける」「固い食物を食べることができない」といったことを耳にしませんか？歳を重ねると飲み込む力や嚥む力が低下し、しばしば肺炎や嚥下障害をきたします。

その原因は、加齢以外にも生まれつきの障害や病気、事故、さらには心理的なものまでさまざまです。そういった飲み込みにくさの原因を探り、安全に食事を召し上がって頂くリハビリテーションを行う職種が言語聴覚士です。

また、言語聴覚士は「飲み込むこと」以外に「話すこと」、「聞くこと」へのリハビリテーションも行っています。嚥下障害や聴力障害、失語症、言語発達障害など、主に目に見えない病気を対象に、乳幼児から高齢者まで幅広い年代の方に対応していますが、必要とする方が多くいる一方でその存在はあまり知られていない職種です。

当院では医師、薬剤師、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、管理栄養士、社会福祉士、理学療法士、作業療法士と一丸となり、リハビリテー

1. こころカフェ（参加費100円）

日時 3月16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 アルトサックス演奏とカフェ

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

3. やすらぎカフェ（参加費100円）

日時 3月28日(火) 13時～15時

場所 内海中央地区集会所（名高287-7）

内容 認知症予防体操・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

リハビリテーション科

言語聴覚士 伊藤 僚祐

ションを実施しています。多職種の視点から患者様を診ることにより、病気そのものだけではなく、病気や障害から起こる特殊な病態の発見に対応することができます。当院で言語聴覚療法が始まり7年が経過しようとしていますが、これからも患者様個人を全人的に理解し、より良い治療を行うべく、研究研鑽を行って参りますので、何卒よろしくお願いいたします。



問い合わせ 医療センター ☎482-4521

3月の子育てひろば

①紙コップロケットをつくろう

日程	開催場所
1日	黒江防災コミュニティセンター
6日	亀川公民館
8日	巽コミュニティセンター
14日	大野公民館
17日	内海公民館
22日	下津防災コミュニティセンター
23日	日方公民館
28日	北野上公民館

②外遊び「春をさがしてお散歩しよう！」

日程・場所 7日(火) わんぱく公園

③ベビーマッサージ

日程・場所 10日(金) 巽コミュニティセンター

※必ずバスタオルをご準備ください。

対象 幼稚園・保育所に入る前の子どもとその保護者(③は1歳程度まで)

時間 ①10時～11時30分

②10時30分～11時30分

③10時～、10時50分～の2部入替制

※いずれも10分前までにお越しください。

持ち物 お茶、タオルなど

問い合わせ 生涯学習課 ☎492-3349

3月のほっとカフェ

時間 9時30分～11時30分(出入り自由)

日程	開催場所
2日	巽コミュニティセンター
7日	内海公民館
9日	亀川公民館
13日	大野公民館
15日	日方公民館
16日	下津防災コミュニティセンター
20日	北野上公民館

問い合わせ 生涯学習課 ☎492-3349

歯を丈夫にするフッ化物塗布

日時 3月17日(金) 14時～14時30分

場所 海南保健福祉センター

対象 1歳6カ月児健診終了後～6歳の誕生日の前日まで

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、ハンドタオル

申込期限 当日の正午まで

注意 ①塗布間隔は90日以上空けてください。

②塗布前2時間は飲食を控えてください。

申し込み・問い合わせ 健康課 ☎483-8441

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

マイナンバーカードに関する手続きは、事前予約により、臨時窓口で行うことができます。予約方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。

●臨時窓口でできること

マイナンバーカードの受け取り、電子証明書の更新、暗証番号の再設定・初期化

●窓口開設時間

(特定の火曜日)

17時20分～19時20分

(特定の土・日曜日)

9時～12時

●3月の開設予定日

5日(日)、12日(日)、14日(火)、18日(土)、26日(日)

●臨時窓口ページのQRコード



【問い合わせ】

市民課

☎483-8501

市役所1階にマイナポイント専用窓口を開設

マイナポイントの申し込み方法がわからない人は、お気軽にご利用ください。

●開設日時 3月16日(木)～31日(金)

9時～17時(土日祝を除く)

※マイナポイントは、2月末までにマイナンバーカードの交付申請を行った人が対象です。

【問い合わせ】

市民課 ☎483-8501

転出届をオンラインで提出

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインでも転出届の届出が可能になりました。

詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先の市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。

デジタル庁ホームページのQRコード



【問い合わせ】

市民課 ☎483-8501

「ぴったりサービス」による電子申請開始

3月1日から、介護保険に係る申請手続きの利便性を向上させ、介護を担う家族やケアマネジャーなどの負担の軽減を図るため、電子申請サービス(介護ぴったりサービス)の受付を開始します。パソコンまたはスマートフォンなどを用いて、総務省の運営するマイナポータル「ぴったりサービス」のインターネットサイトやアプリを経由して申請できます。なお、手続きの種類に応じて添付書類の郵送またはその電子データを送信していただく必要があります。

■要介護・要支援認定の申請

■居宅(介護予防)サービス計画作成(変更)依頼の届出

■介護保険被保険者証の再交付申請

■介護保険負担割合証の再交付申請

■高額介護(予防)サービス費の支給申請

■介護保険負担限度額認定申請

■居宅介護(介護予防)福祉用具購入費の支給申請

■居宅介護(介護予防)住宅改修費の支給申請

■住所移転後の要介護・要支援認定申請

【問い合わせ】

高齢介護課

☎483-8761

園からのお知らせ

●わんぱく公園(クラフト体験や自然教室など)

問い合わせ わんぱく公園 ☎484-5810

月曜休園 ※休日の場合は翌日

●五月山こども園(ペープサート“春の汽車ポップくん”)

日時 3月17日(金)10時30分～11時30分

問い合わせ 五月山こども園 ☎483-7778

●マリア幼稚園(園庭開放)

日時 3月1日、8日、15日、29日各水曜日

10時～11時30分

※無料・当日受付

問い合わせ マリア幼稚園 ☎482-2190

下津図書館おすすめ本



児童書

『ラッキーカレー』
シゲタ サヤカ//作
(小学館)

ペコペコさんの今日の晩ごはんはカレーライス。ラッキョウを忘れたペコペコさんが席を立ち、戻ってくると、なんとカレーが窓から逃げ出そうとしています。ペコペコさんが「ちょっと待って!」と叫ぶと…。

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)



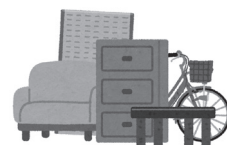
明るい環境づくりをめざす

小棕リビングクリーン株式会社

〒640-1121 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(海南市)許可番号 第7号 ■一般廃棄物収集運搬許可(紀美野町)記住許可 第303046001号

お気軽に
どうぞ!ゴミ処理
無料相談
承ります遺品整理
も承ります

詳しくはホームページをご覧ください

http://www.komuku.com 小棕リビング 検索

市議会生中継をスマホでも
ご覧いただけます

左記のQRコードから、パソコンやスマートフォンなどを利用して、本会議の映像を生中継でご覧いただけます。

本会議などは傍聴もできますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、傍聴の際は、マスク着用などにご協力をお願いします。発熱などの症状がある人は、傍聴をご遠慮ください。

一般質問の要旨や審議する議案などは、市議会ホームページで公開します。

●本会議の日程

(一般質問)

2月28日(火)～3月2日(木)

(議案審議)

3月3日(金)、6日(月)

(委員長報告、質疑・討論・採決)

3月14日(火)

※各日9時30分開始予定

※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。

議事中継QRコード



【問い合わせ】

議会事務局

☎483・8700

⑤ 海南市へ転入、市外へ転出された場合

※3月末日までに手続きが完了されていない場合は、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・小型特殊自動車
税務課 ☎483・8416

■ 二輪小型自動車・軽二輪車
和歌山運輸支局

☎050・5540・2065

■ 軽自動車

軽自動車検査協会

☎050・3816・1846

夜間納税相談

毎月第1、第3火曜日(祝日などを除く)は、19時まで夜間納税相談(電話)を開設しています。開庁時間内(8時30分～17時15分)に相談に来ることができない人はご利用ください。

●3月の開設日 7日(火)

【問い合わせ】

税務課

☎483・8418

保険年金課

☎483・8435



保険税(料)の減免が受けられる場合があります

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の令和4年中の収入が前年(令和3年中)と比較して3割以上減少しているなど、一定の要件を満たす場合は、申請により国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免が受けられる場合があります。

令和4年度分の申請期限は3月31日までとなっていますので、期限までに必ず申請してください。

【問い合わせ】

《国民健康保険税、後期高齢者医療保険料》
保険年金課

☎483・8451

☎483・8436

《介護保険料》
高齢介護課

☎483・8761

新しい国民健康保険証を送付します

4月1日から使用できる新しい保険証を3月中旬以降に送付します。送付された保険証は大切に保管してください。

新しい保険証が3月末日までに届かない場合は、保険年金課まで

春の全国火災予防運動
3月1日(水)～3月7日(火)

●令和4年度全国統一防火標語
『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

●令和5年山火事予防運動統一標語
『火の確認 山を愛する あなたのマナー』

●住宅防火 命を守る10のポイント

■4つの習慣

①寝たばこは絶対にしない。

②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。

③ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す。

④コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

■6つの対策

①ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する。

②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。

③整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防炎品を使用する。

④消火器などを設置し、使い方を確認しておく。

⑤避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

【問い合わせ】

消防本部予防課

☎483・8711

お問い合わせください。

なお、現在「使用中の保険証(有効期限が令和5年3月31日までのもの)は、4月以降、個人情報に留意のうえ、細かく細断するなどして処分してください。

そして、令和3年10月より、マイナンバーカードが国民健康保険証として利用できるようになっています(ただし、初回のみマイナンバーカードで申込が必要です)。保険証利用申込の詳細については、マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120・95・0178)へお問い合わせください。

利用可能な医療機関・薬局は、厚生労働省ホームページに掲載されています。

【問い合わせ】

保険年金課

☎483・8451

原付・軽自動車の手続きをお忘れなく

軽自動車税は4月1日現在の所有者に課税されますので、次のような場合は、3月末日までに手続きを行ってください。

- ①車両の持ち主が変わった場合
- ②車両の持ち主が死亡している場合
- ③使用不能などで車両を廃車する場合
- ④盗難などの被害にあった場合

行政相談を利用しよう

国道に危険箇所があるので早く直してほしい(道路)、国民年金や厚生年金保険の被保険者の資格要件を教えてほしい(医療保険・年金)、手続きを簡素化してほしい(窓口サービス)、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、支援を受けたいがどうしたらいいか(新型コロナウイルス感染症関連)など、社会福祉、雇用、運輸等、国の行政全般についての苦情、制度・運営の改善についての意見、要望等を総務大臣から委嘱された委員が幅広く受け付け、関係行政機関に改善の申し入れや相談者に助言を行っています。

●開催日・場所

《海南保健福祉センター》
毎月第2・第4金曜日、10月の行政相談週間中の1日

《下津保健福祉センター》
毎月10日(土日祝日の場合は翌日)

※都合により開催日が変更となる場合があります。

※時間はいずれも13時～16時
※3月の行政相談については、22ページをご覧ください。

【問い合わせ】

市民交流課

☎483・8455

がんばりすぎず、自分らしく…人生の定年は、あなた次第!!

今の私にちょうどいい!!

10日働き 10日遊び 10日休もう

お仕事だけのシルバーではないですよ～
ボランティア・サークル活動等もあります(センターにより異なります)

月10日程度、週20時間以内のお仕事です
(原則60歳以上の方) ※女性会員も活躍中です!

ご家族の皆様および事業所の方々へ
さまざまなお仕事をお引き受けしています

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 海南市日方字新浜1272番地40

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

厚生労働省委託事業/高齢者活躍人材確保育成事業

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。**

見習塗装工大募集! ●新卒の方、大歓迎! ●体力に自信のある方!

診断無料 お見積無料

お気軽に電話ください

0120-533-218

http://www.sakaguchitosou.com
他府県などからの悪質な飛び込み業者にご注意ください!! 困った時は、当社の見積もり(無料)と比べてください!!

SAKAGUCHI TOSOU
有限会社 阪口塗装

海南市重根 258 番地 5 TEL.073-487-3321

不妊治療費助成の申請は
お早めに

① 一般不妊治療費助成

不妊や不育に悩む夫婦に対して、経済的負担の軽減を図るため、不妊治療にかかる費用の一部を助成します。

● 申請期限 検査・治療を受けた日の属する年度内

※治療が1月までである場合は翌年度の4月末まで、2月までである場合は翌年度の5月末まで、3月まである場合は翌年度の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

● 申請先 健康課

② 特定不妊治療費助成

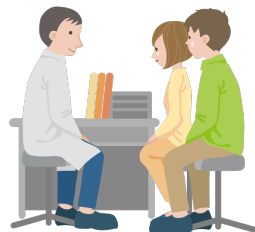
1回の治療費が高額である体外受精と顕微授精による不妊治療にかかる費用の一部を助成します。
※令和4年度で終了します。

● 申請期限 令和5年3月31日

● 申請先 海南保健所

【問い合わせ】

健康課 ☎ 483・8441
海南保健所（②のみ）
☎ 482・0600



地籍調査に伴う登記完了の
お知らせ

令和2年度に地籍調査（現地立会調査）を実施した次の地区について、法務局の登記事務（登記簿の書換）が完了しました。

● 登記完了地区

《野上中の一部》
下井田、笠松、四ツ辻、新田、本郷
《沖野々の一部》
越前、奥ノ谷、横山、新田原、石原、田和原、オノ神、辺崎

【問い合わせ】

地籍調査課 ☎ 483・8463

イベント

海南児童合唱団
第39回定期演奏会♪

● 日時 3月26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 オペレッタ「オズの魔法使い」「にじ」「ゆっき」ほか
※団員募集中です。見学も随時受付しています。

【問い合わせ】

海南児童合唱団事務局
☎ 080・2506・3116

自律神経を整える
「リラックスヨガ」教室

● 日時 毎週月曜日10時～10時50分

● 場所 海南スポーツセンター

● 参加費 500円

● 対象 大人

● 持ち物 飲み物、ヨガマット
（持っている場合）

【問い合わせ】

海南スポーツセンター
☎ 486・2870

募集

資源集団回収の実施団体の募集

資源集団回収とは、古紙やアルミ缶などの資源を自治会や子供会、老人会などの地域団体のみなさんが協力して集め、引取契約を交わした資源物回収業者に引き渡す方法です。

集団回収をすると、リサイクルへ貢献できるだけでなく、地域コミュニティの活性化や団体の活動資金の創出などさまざまなメリットがあります。

市では、資源集団回収を行っている団体にに対し、回収量1キログラムにつき4円の補助を行っています。補助金の交付を受けるには市への登録が必要です。詳しくは

お問い合わせください。

【問い合わせ】

環境課
☎ 483・8457



防衛省からのお知らせ

自衛官候補生を募集しています。

● 募集種目 ①自衛官候補生②予備自衛官補（一般、技能）③幹部候補生（一般・飛行要員のみ）

④幹部候補生（一般・飛行要員除く）⑤幹部候補生（歯科、薬剤科）⑥幹部（医科、歯科）⑦技術海上幹部、技術海曹（海上自衛隊）⑧技術航空幹部、技術空曹（航空自衛隊）⑨一般曹候補生

● 受付期間 ①随時②～4月6日

（木）③～4月14日（金）④⑤～6月15日（木）⑥～6月8日（木）⑦⑧～5月19日（金）⑨～5月9日（火）

※必要資格や試験期日・試験会場など、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

日曜窓口開設のお知らせ

【開設日】3月26日、4月2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

● 住民票や戸籍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更新・受け取り（事前予約要）

● 電子証明書更新（事前予約要）

※各手続きには、本人確認書類（運転免許証など）の提示が必要です。

※住所変更の際は、「マイナンバーカード」がある人は持参してください。

【問い合わせ】

市民課 ☎ 483-8501

【担当課への事前予約で開設日にできる主な手続き】

※当日処理できないものもあります。事前予約は開庁時間内をお願いします。

手続きの内容	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、障害者医療費助成	社会福祉課 ☎ 483-8602
入学・転学など	学校教育課 ☎ 492-3348

講座・教室

歴史民俗資料館からのお知らせ

DVDの上映会「藤白神社」

● 日時 3月25日(土) 10時～

● 定員 15人（先着順）

● 電話申込 3月16日(木)～



藤白浦王子権現社の図
『紀伊国名所図会』

【申し込み・問い合わせ】

歴史民俗資料館
☎ 487・3808



新しい樹木葬
語らいの小径

～「語らいの小径」が選ばれる理由～

- ▶ ずっと家族一緒に眠れます（家族単位での納骨箱へ納骨いたします）
- ▶ 管理料不要 0円
- ▶ 永代供養付き 桜の咲く頃に永代供養祭
- ▶ 従来の形にとらわれないお墓のあり方
- ▶ 改葬（お墓の引越先）として…

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 ホームページ
和歌山県海草郡紀美野町国木原577番地3 電話受付 9:00～17:00（水曜定休）
TEL.073-489-5544





海南 nobinos ☎ 483-8739
開館時間 / 9 時～ 21 時 30 分 休館日 / 年末年始
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 / 月曜日 (祝日の場合、翌平日)・年末年始

海南 nobinos

● ノビノス エリア コンサート 「Nobinos Area Concert」

日時 3 月 11 日 (土) 17 時 30 分～ 18 時
場所 海南 nobinos スターバックス前広場 (屋外)
出演者 阪口正英さん (ギター奏者)
定員 自由観覧 無料



● 展示図書のご案内

「美しい日本の伝統と技術」
日本の伝統工芸や古典芸能に
関する資料の展示



「かけまわる派？まるくなる派？」
犬や猫が登場する小説やエッ
セイなどの展示



期間 3 月末まで
場所 4 階展示コーナー

● 蔵書点検のお知らせ

2 月 20 日 (月) より開始。開館しながら行うため、
一部の資料が利用不可となる場合があります。

ノビノスホームページ (右記 QR コー
ド) で最新情報をご覧ください。



● 絵本のよみかたり会

日時 3 月 11 日 (土) 14 時～
場所 市民交流センター 和室
内容 絵本「10 ぴきのかえる」など
読み手 「てんとうむし」の皆さん



● 農業のお悩みは、ルーラル電子図書館

農業関係を網羅するデータベース「ルーラル電子
図書館」を使った野菜や果樹などの種まきや育て
方のお悩み相談を無料で行っています。
利用方法などについては、職員までお問い合わせ
ください。

● 図書館ポイントラリー

今年度の図書館ポイントラリーは、もうすぐ終了
です。プレゼントを忘れずに引きかえてね。
【ポイント配付・プレゼント引き換え期限】
3 月 30 日 (木)

● 臨時休館 (館内整理日)

3 月 31 日 (金)

下津図書館のイベントのお知らせ、館内の様子
など、さまざまな情報をお伝えしていきます。
ぜひ、フォローしてください！



Twitter
(ツイッター)



Instagram
(インスタグラム)

相談 3 月 consult Information

☎…日程 ☎…時間 ☎…場所 ☎…相談者 ☎…電話番号

※相談はすべて無料です。

法律 (弁護士) 相談 (予約制)

☎ 14 日 (火) ☎ 13 時～ 15 時 30 分
☎ 住民センター ☎ 487 - 1839
☎ 28 日 (火) ☎ 13 時～ 16 時
☎ 市役所 3 階 会議室 3C
☎ 483 - 8455 (市民交流課)
※ 申し込みは相談日の一週間前から
(休日は除く、9 時～ 17 時)
先着 10 人程度

行政相談 (国)

☎ 10 日 (金)、24 日 (金) ☎ 13 時～ 16 時
☎ 海南保健福祉センター
☎ 10 日 (金) ☎ 13 時～ 16 時
☎ 下津保健福祉センター
☎ 483 - 8455 (市民交流課)

障害者相談 (予約制)

身体・知的
☎ 8 日 (水) ☎ 9 時 30 分～ 12 時
☎ 下津保健福祉センター
☎ 8 日 (水) ☎ 13 時 30 分～ 16 時
☎ 海南保健福祉センター
☎ 療育センター A O I
☎ 483 - 0454
☎ 障害児者相談支援事業所らん
☎ 488 - 6314
精神
☎ 22 日 (水) ☎ 9 時 30 分～ 12 時
☎ 下津保健福祉センター
☎ 22 日 (水) ☎ 13 時 30 分～ 16 時
☎ 海南保健福祉センター
☎ 国保野上厚生総合病院
☎ 489 - 2908
☎ 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

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

子育てなんでも相談 (予約制)

☎ 17 日 (金) ☎ 10 時～ 15 時
☎ 市役所 1 階相談室
☎ 和歌山児童家庭支援センターきずな
☎ 483 - 8430 (子育て推進課)
※ 申し込みは相談日の一週間前まで

心配ごと相談

☎ 毎週金曜日
☎ 13 時～ 16 時
☎ 海南保健福祉センター
☎ 483 - 6777 (社会福祉協議会)
☎ 10 日 (金)、27 日 (月)
☎ 13 時～ 16 時
☎ 下津保健福祉センター
☎ 493 - 2711 (社会福祉協議会下津事業所)

海南保健所各種相談

健康診断書発行・性感感染症検査・肝
炎ウイルス検査 (予約制)
☎ 13 日 (月)、27 日 (月)
☎ 9 時 30 分～ 10 時 30 分 (受付)
骨髄バンクドナー登録 (予約制)
☎ 13 日 (月)、27 日 (月)
☎ 10 時 30 分～ 11 時 30 分
こころの健康相談 (予約制)
☎ 8 日 (水) ☎ 13 時 30 分～
☎ 24 日 (金) ☎ 9 時 30 分～
医療安全相談
☎ 月～金 (祝日除く) ☎ 482 - 0600
※ 医療に関する各種相談に応じます。

常設相談 (祝日などを除く)

①消費生活相談
☎ 9 時 30 分～ 16 時
☎ 市民交流課
☎ 483 - 8777
(海草地域消費生活相談窓口)
②市民相談
☎ 9 時～ 16 時 30 分
☎ 市民相談窓口 (市民交流課)
☎ 483 - 8455 (市民交流課)
③家庭児童相談
☎ 9 時～ 17 時
☎ 家庭児童相談窓口 (子育て推進課)
☎ 483 - 8430 (子育て推進課)
④生活支援相談
☎ 8 時 30 分～ 17 時 15 分
☎ 生活支援相談窓口 (社会福祉課)
☎ 483 - 8432 (社会福祉課)
⑤教育相談
☎ 8 時 30 分～ 17 時 15 分
※ 海南保健福祉センターは 17 時まで
☎ 海南保健福祉センター 482 - 2507
学校教育課 492 - 3348
⑥海南医療センター医療相談
☎ 8 時 30 分～ 17 時
☎ 地域連携室 ☎ 482 - 4521 (代)
⑦就職相談
キッズスペースを完備しています。
☎ 9 時～ 17 時 (閉庁日を除く)
☎ ワークサロンかいなん (市役所 5 階)
☎ 488 - 1371

高齢者に関する夜間・休日相談

夜間電話相談
☎ 14 日 (火)、28 日 (火)
☎ 17 時 15 分～ 19 時
☎ 483 - 8762
(海南市地域包括支援センター)
休日窓口相談 (予約制)
※ 3 月 10 日 (金) までに要予約
☎ 12 日 (日) ☎ 8 時 30 分～ 12 時
☎ 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)

好きなことに挑戦し、やれば
やるほど自分の自信に

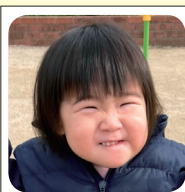
蔦尾 正和さん (78)

今月号の表紙モデルの一人として出演いただいた、蔦尾さん。表紙撮影時は赤い上着で、軽やかに元気なポーズを決めてくれました。蔦尾さんは特集でも取り上げたラジオ体操サークルや、ふれあいいききサロンの代表を務められ、その他さまざまなサークル活動にも参加されています。

「健康の秘訣は運動」と話す蔦尾さん。元々は体力がある方ではなかったとのことですが、野球をきっかけに体力づくりを始め、今も継続して行っているとのこと、「先日の体力テストでは体力年齢 28 歳。結果を見て励みになった」とにっこり笑います。

フレイル予防のコツを尋ねると、「何でもよいので自分の好きなことを見つけて挑戦することが大切。やればやるだけそれが自信に繋がるし励みになる。」

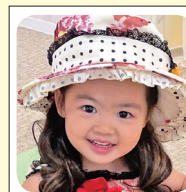
あとは、運動も勉強も自分の得になると思って楽しくやること。全て心の持ち方です」と蔦尾さん。続けて、何かに挑戦しているときは気張らず「やれば、できるはず、たぶん」という気楽な気持ちで取り組んでみて欲しいと話してくれました。



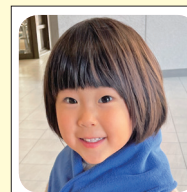
しおぎ あれは
塩崎 葵遥ちゃん
R3.3.1 生



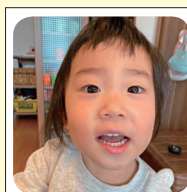
すがた こじろう
菅田 琥士朗ちゃん
R4.3.1 生



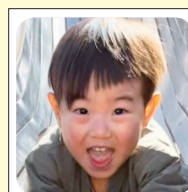
うえの りあ
上野 莉明ちゃん
R2.3.4 生



おおえ くるみ
大江 来望ちゃん
R2.3.6 生



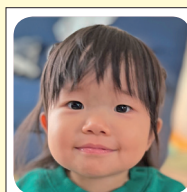
みずまき
水牧 あんちゃん
R3.3.6 生



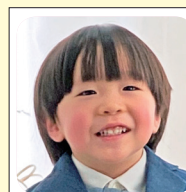
おたし いっぺい
新 逸平ちゃん
R2.3.7 生



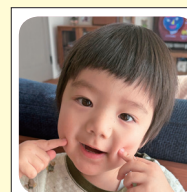
なかすじ あれ
中筋 美緒ちゃん
R2.3.7 生



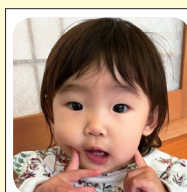
こうら あつは
小浦 充葉ちゃん
R3.3.10 生



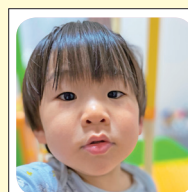
おおもと はる
大本 陽ちゃん
R2.3.13 生



ひらの さくたろう
平野 朔太郎ちゃん
R2.3.14 生



ふじい たい
藤井 太愛ちゃん
R3.3.15 生



つのだ せいや
角田 誠也ちゃん
R3.3.24 生

【応募方法】4月に誕生日を迎えるお子さん(満1〜3歳)の写真に、①氏名(ふりがな) ②生年月日 ③住所 ④連絡先を明記し、メールでご応募ください。(ただし、市内在住の人に限りです。)

【あて先】企画財政課広報広聴班
(kikakuzaisei@city.kainan.lg.jp)

【締切日】3月10日(金)

人口／47,776人(男22,325人 女25,451人)

世帯数／21,982世帯(令和5年1月末日現在)

出生21人 転入49人 死亡117人 転出84人(令和5年1月1日〜31日)

市公式 SNS アカウント

