

広報

かいなん

2016

9

第7回かいなん夢風鈴まつり
(春日神社)



災害に備えて
家庭や地域で準備しましょう

非常持ち出し品・備蓄品を準備しましょう

災害時に必要なものは各家庭で異なります。下表を参考に家族で話し合っ、災害に備えましょう。

【例】準備するもの	①	②	③
携帯電話、大判のハンカチ	○		
各種ストラップ（小型万能ナイフなど）、筆記用具、雨具、ふろしき	○	○	
作業用手袋、ロープ、サバイバルブランケット、万能ナイフ類、救急袋、携帯ラジオ、充電器、粘着テープ、ライター、レジヤシート、タオル、ティッシュ、ウエットティッシュ、トイレトペーパー、使い捨てカイロ、安全ピン		○	
非常食、飲料水、常備菜、懐中電灯、ポリ袋、現金、電池、新聞紙、ダンボール		○	○
毛抜き、マスク、簡易トイレ、衣類、毛布、調味料、食器類、ラップ、アルミホイル、缶切り、カセットコンロ・ボンベ、鍋、歯磨きセット、石けん、ドライシャンプー、重曹、工具類、地図、ローソク、非常用給水袋・タンク類、キッチンペーパー、ホワイトボード、さらしの布、スリッパ、蚊取り線香			○

- ①「いつも」の備え・・・いつも持ち歩くかばんなどに携帯しておきましょう。
- ②「非常持ち出し品」の備え・・・すぐに持ち出せるようコンパクトにまとめておきましょう。
- ③「備蓄品」の備え・・・非常時の数日間、自給自足してしのげる物品をガレージや物置などにまとめて備蓄しておきましょう。

☆個別に検討が必要なもの☆

- ・高齢者用（高齢者手帳、予備めがね、介護用品、紙おむつなど）
- ・赤ちゃん用（粉ミルク、ほ乳瓶、離乳食、スプーン、洗浄綿、バスタオル、紙おむつ、母子手帳、玩具、着替え、ベビーカーなど）
- ・女性用（生理用品、ホイッスル付ライト、鏡、ブラシ、化粧品など）
- ・必需品・貴重品類（車や家の鍵、預金通帳、健康保険証、運転免許証、証書類のコピーなど）



加茂川小学校に太陽光発電設備を整備しました！！ 問 教育委員会総務課 (☎ 492-3329)

災害に強く環境負荷の小さい地域づくりを推進するため、「和歌山県地域グリーンニューディール基金」の採択を受け、平成27年度に加茂川小学校に太陽光発電設備を整備し、停電時にも使用できるコンセントおよび照明設備を整備しました。

平成28年度には、亀川中学校についても、工事を進めているところであり、災害時等の停電時に必要最小限の電力の確保を図ります。



校舎の屋上に設置された太陽光発電設備(加茂川小学校)



問 危機管理課 (☎ 483 8406)

災害は、私たちの生活のすぐ隣に潜み、突然襲いかかってきます。平成28年4月には、熊本県で震度7の地震を2度観測し、甚大な被害を受けました。このような突然の災害に対しても慌てることのないように、日頃から家庭や地域で備えることが大切です。

家具類の転倒・落下防止対策をしましょう

市では、家具類の転倒・落下防止の対策として、家具転倒防止金具などの取付事業を実施しています。

- 対象者** 市内に住所があり、次のいずれかの世帯に属する、金具の取付が困難な人
- ▶ 65歳以上の高齢者がいる世帯
 - ▶ 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾患医療受診券の交付を受けている人がいる世帯
 - ▶ 介護保険の要介護認定で要介護1以上とされている人がいる世帯
- ※平成24～27年度に本事業を利用された人は対象外

対象家具 タンス、食器棚、本棚を対象とし、1世帯につき、3台以内

- 費用** 取付費用は無料（金具代は自己負担）
- 申込方法** 指定の申請書兼承諾書に必要事項を記入のうえ、下記の受付場所で申し込んでください。
- 受付場所** 市役所（社会福祉課・危機管理課）、海南保健福祉センター（高齢介護課）、下津行政局、支所・各出張所
- 申込期限** 平成29年2月28日(火)（先着順）
- ※申込件数が130件に達した時点で終了します。
- ※詳細については、折込チラシをご覧ください。



NTT災害用伝言ダイヤルを確認しましょう

NTT災害用伝言ダイヤルは、一般加入電話、携帯電話、公衆電話などから利用できます。いざというときの安否確認に利用することができるように、家族で体験利用してみてください。

伝言の録音・再生方法

- 「171」+「1」+「市外局番からの電話番号」→録音
 - 「171」+「2」+「市外局番からの電話番号」→再生
- 録音時間** 1伝言30秒以内

体験利用ができる日

- ▶ 毎月1日および15日（0時～24時）
- ▶ 防災週間（8月30日9時～9月5日17時）
- ▶ 正月（1月1日0時～3日24時）
- ▶ 防災とボランティア週間（1月15日9時～21日17時）

庁舎跡地活用に関するお知らせ

申・問 〒642-8501 海南市日方1525番地6 企画財政課
(☎483-8405 ☎482-0099 ✉kikakuzaisei@city.kainan.lg.jp)

I. 庁舎跡地活用事業(市民交流施設整備事業)に参画する民間事業者を決定しました

市では、庁舎移転後の跡地を有効に活用するため、図書館機能や公園を備えた市民交流施設の整備に取り組んでいます。この度、事業者の公募により、市民交流施設の整備に関する基本計画の策定に参画する民間事業者を、学識経験者等の外部委員を中心に構成した海南市庁舎跡地活用事業者選定委員会での選定を経て、決定しました。今回選定した事業者とともに、今年度中に、施設の具体的な内容を示す基本計画を策定する予定です。

また、今回選定した事業者が、議会の承認を得て、完成後の施設の管理運営を行うことを想定し、今後の取り組みを進めます。

1. 事業者名 株式会社図書館流通センター(本社所在地:東京都文京区)

2. 選定経過

- 4月18日 庁舎跡地活用事業者選定委員会
- 4月28日 公募事業募集要項公表
- 5月30日 庁舎跡地活用事業者選定委員会
- 7月1日 応募締切(応募1社)
- 7月20日 庁舎跡地活用事業者選定委員会
- 8月17日 庁舎跡地活用事業者選定委員会からの答申



選定委員会の様子

II. 基本計画策定に伴うワークショップ参加者募集

庁舎移転後、市民交流施設の整備を進めるため、今年度、施設の規模や機能など、具体的な施設の内容等を明確にするための基本計画を策定します。

計画を策定するにあたり、10月から11月にかけて、市民の参加によりワークショップ(3回)を開催し、皆さんの意見を伺う予定であり、今回、本ワークショップへの参加者を募集します。

1. 応募資格 次のすべての条件を満たす人

- ① 庁舎移転後の跡地活用に関心を持ち、積極的に意見を述べるができる人
- ② 市内在住・在勤・在学で満18歳以上の人(平成28年9月1日現在)
- ③ 国、地方公共団体の議員または常勤の公務員でない人

2. 応募方法

- ① 応募用紙に必要事項を記入いただき、郵送、FAX、メールもしくは持参により提出してください。
 - ② 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することもできます。
- ※提出書類等は返却できません。

3. 応募期間 9月1日(木)～9月16日(金) 17時15分(必着)

4. 募集人数 20人(応募者多数の場合、応募用紙により選考します。)



海南市庁舎跡地活用懇談会(H26)でのワークショップの様子

「出張！減災教室」実施中

☎和歌山県危機管理・消防課 (☎441-2275)

自主防災組織などを対象に体験型の減災教室を開催します。

対象 自治会、自主防災組織、学校、企業・団体など

実施期間 平成29年3月31日まで(年末年始除く)の9時～17時(土・日・祝日も可)
※夜間については応相談。

申込方法 所定の申込書により開催日の2週間前までに上記まで申し込んでください。

内容

- ▶ 地震体験車による体験
- ▶ 基礎講座(地震・津波)
- ▶ 家具固定講座・実習
- ▶ 避難所運営ゲーム など

費用 無料(会場使用料は申込者負担)

その他 会場の予約、準備、片づけなどは申込者で要対応

災害から地域を守るために～地域の防災リーダーになろう～

地域防災リーダー育成講座 「紀の国防災人づくり塾」開講

☎危機管理課 (☎483-8406)

地域の自主防災組織や企業などで、防災活動の中心的な担い手となる「地域防災リーダー」を育成する講座「紀の国防災人づくり塾」が開講されます。自主防災組織などで活躍している人や防災活動に興味がある人は、受講してください。

受講修了者には、NPO法人日本防災士機構が実施する「防災士資格取得試験」の受験資格が与えられます。

日時 10月30日、11月13日、12月11日、1月29日(全日曜日) 各日9時～17時前後

※1月29日は希望者を対象とした防災士資格取得試験(1時間)のみ

場所 那賀総合庁舎 3階(岩出市高塚209)

定員 45人程度(先着順:定員になり次第終了)

対象 和歌山県内に在住、在勤、在学の16歳以上で、全講座出席可能な人
※欠席があった場合は、修了となりません。

受講料 無料(防災士資格取得にかかる費用は別途要)

申込期間 9月1日(木)～23日(金)

※募集案内・受講申込書は県防災企画課、県振興局地域振興部、市危機管理課にて配布。また、防災わかやまホームページにも掲載。

申込先 和歌山県防災企画課 (☎441-2271)

防災士になりませんか

防災士とは、自助・共助・協働を原則として、社会のさまざまな場で減災と社会の防災力向上のための活動が期待され、そのために十分な意識・知識・技能を有するものとして認定する資格です。ぜひ、防災士の資格を取得し、地域の防災力の向上に向けて活動しましょう。



期待される役割

- ① 災害時における公的支援が到着するまでの被害拡大の軽減
- ② 災害発生後の被災者支援の活動
- ③ 平常時の防災意識の啓発、自助・共助活動の訓練など

資格取得方法 上記の講座修了後、「防災士資格取得試験」に合格すること。別途、普通救命講習の受講要。

資格取得費用

- ・ 防災士教本購入費 3,000円
- ・ 受験料 3,000円
- ・ 資格登録料 5,000円

※上記費用は、自主防災組織育成事業補助金の補助対象(全額補助)。また、補助金は自主防災組織の会長を通して支給。

※交通費などは自己負担。

その他 補助金の申請については、受講前に危機管理課までご相談ください。



臨時福祉給付金および障害・遺族基礎年金受給者向け給付金（年金生活者等支援臨時福祉給付金）

☎ 社会福祉課
臨時福祉給付金担当
(☎ 483 - 8627)
▶ 厚生労働省専用ダイヤル
(☎ 0570 - 037 - 192)

申請期間 **9月1日(木)～12月1日(木)** (当日消印有効)

臨時福祉給付金

対象者 平成28年1月1日現在で本市に住民登録があり、平成28年度の市民税(均等割)が非課税の人で、市民税が課税されている人の被扶養者や生活保護の被保護者等でない人
支給額 1人につき3,000円

障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

対象者 平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している人
ただし、高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)を受給された人は、対象外です。
支給額 1人につき30,000円

●通常相談窓口

開設場所	日程	時間
海南保健福祉センター 1階特設窓口	9月1日(木)	8時30分
下津行政局 野上支所 巽・亀川出張所	12月1日(木) (土日祝除く)	17時15分

●休日相談窓口

開設場所	日程	時間
海南保健福祉センター 1階特設窓口	9月3日(土) 4日(日)	8時30分 17時15分

●臨時相談窓口

開設場所	日程	時間
塩津コミュニティセンター 中児童館 旧加茂第二小学校玄関ロビー 旧仁義小学校ランチルーム 大崎会館	9月6日(火)	9時 17時
大野公民館 北野上公民館 巽コミュニティセンター 南野上公民館	9月8日(木)	
黒江防災コミュニティセンター 内海公民館 冷水集会所 市民交流センター	9月9日(金)	

高齢介護課からのお知らせ

☎ 高齢介護課高齢者係 (☎ 483 - 8601)

敬老会を開催します

日時 9月3日(土)
① 9時30分～(旧下津町在住の人)
② 13時30分～(旧海南市在住の人)
場所 市民交流センターふれあいホール
対象者 昭和17年1月1日以前生まれの満75歳以上の市民
内容 式典(挨拶・表彰など)・お楽しみ演芸会
演目 「歌謡ショー」春菜美保・歌川二三子
「舞踊ショー」すわん江戸村劇団紀州

敬老祝金を贈ります

敬老の日を祝し、高齢者の人に敬老祝金をお贈りして敬老の意を表します。

対象者・金額

- ① 満88歳 1万円
昭和3年1月2日～昭和4年1月1日生まれの人
- ② 満100歳以上 1万円
大正6年1月1日以前生まれの人

配布方法

- ① 満88歳 各地区民生委員のご協力により、9月中にご自宅までお届けに伺います。
- ② 満100歳以上 市長または市職員の訪問により贈呈します。

※申請の手続き等は不要です。

マイナンバーカード交付に関する臨時日曜窓口を開設しています(※要予約)

☎ 市民課 (☎ 483 - 8450)

平日にマイナンバーカードを受け取れない人は、臨時日曜窓口でも受け取ることができます。

予約方法

平日の8時30分～17時15分
の間に、必ず事前の電話予約
を市民課までお願いします。

受け取りできる日	時間	場所
9月11日(日)・25日(日) 10月9日(日)・23日(日) 11月13日(日)・27日(日) 12月11日(日)	9時～12時でご予約された時間	市民課 (市役所1階)

※システムの都合により、開設できない場合があります。また、ご予約多数の場合、ご希望に添えないことがあります。
※交付通知書(案内はがき)に記載されている交付場所が下津行政局、野上支所の人もご利用できます。
※証明書の休日交付は従来どおりの取り扱いとなります。

マイナンバーカードの受け取りには、「本人」が来庁する必要があります その際、本人確認のために以下の書類が必要です



- ① 本人確認書類 官公署が発行した顔写真付き証明書1点(運転免許証等)
(お持ちでない人は、顔写真なしの証明書2点(健康保険証、年金手帳等))
 - ② 交付通知書(案内はがき) 交付場所などをお知らせするために送付しています
 - ③ 通知カード マイナンバーカードと引き換えになります
 - ④ 住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)
- ※カードを受け取る際に、2種類の暗証番号(数字4桁、英数字6文字以上16文字以下)が必要となりますので、あらかじめ決めておいてください。

平成29年1月4日(水)から「コンビニ」で証明書が取得できます

☎ 市民課 (☎ 483 - 8450)

市では、「いつでも」「どこでも」証明書の取得ができるコンビニ交付サービスを開始します。ぜひ、ご利用ください。なお、利用するためには、マイナンバーカードが必要です。

取得できる証明 住民票の写し・印鑑登録証明書
必要なもの マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書が格納されたもの)

対象店舗 セブンイレブン・ファミリーマート・ローソンほか(市内では17店舗)

利用時間 6時30分～23時

※12月29日～1月3日を除く

手数料 1通200円(窓口と同額)

～コンビニ交付のメリット～

- 証明書が急に必要になった時も、出先ですぐに取得できます。
- ・いつでも…夜間や休日に都合に合わせて
- ・どこでも…全国のコンビニで取得できます

コンビニ交付の手順

マルチコピー機の画面の説明に従って、タッチパネルで操作してください。

1. マルチコピー機で「行政サービス」を選択
2. マイナンバーカードをセット
3. 暗証番号を入力
4. 必要な証明書を選択
5. マルチコピー機に手数料を投入
6. 完了



軽自動車税のグリーン化特例(平成29年度のみ)

税務課住民諸税係
(☎ 483 - 8416)



平成28年度中(平成28年4月1日～平成29年3月31日)に最初の新規検査(※1)を受けた車両で、排出ガス性能および燃費機能の優れた環境負荷の小さいものについて、平成29年度分の軽自動車税を軽減します。

▼対象(※2)および軽減割合

対象車		軽減割合	
燃費が揮発油(ガソリン)で平成17年度排出ガス基準75%低減達成車(★★★★)	乗用	平成32年度燃費基準(※3)達成車	①概ね25%軽減
		平成32年度燃費基準+20%達成車	②概ね50%軽減
	貨物	平成27年度燃費基準+15%達成車	①概ね25%軽減
		平成27年度燃費基準+35%達成車	②概ね50%軽減
電気自動車および天然ガス自動車(ポスト新長期規制からNOx10%低減)		③概ね75%軽減	

※1 最初の新規検査は、自動車検査証の初年度検査年月のことです。

※2 排出ガス基準と燃費基準の両方を満たしている車両が対象です。

※3 燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています。

▼軽減税率(平成29年度のみ)

車種区分	標準税率	グリーン化特例軽減税率(年税額)			
		① 25%軽減	② 50%軽減	③ 75%軽減	
三輪(660cc以下)	3,900円	3,000円	2,000円	1,000円	
四輪以上 (660cc以下)	乗用	営業用	6,900円	5,200円	3,500円
		自家用	10,800円	8,100円	5,400円
	貨物	営業用	3,800円	2,900円	1,900円
		自家用	5,000円	3,800円	2,500円

平成28年度遠隔外来の実施について ～みなさんも「遠隔外来」を受けてみませんか?～

和歌山県立医科大学 地域医療
支援センター (☎ 441 - 0845)
海南医療センター (☎ 482 - 4521)

県立医科大学地域医療支援センターでは、平成26年7月から遠隔医療支援システム(※)を利用した遠隔外来の運用を開始しました。

遠隔外来を利用することにより、システム設置医療機関の医師に加え、県立医大附属病院の医師のアドバイスを受けることができます。

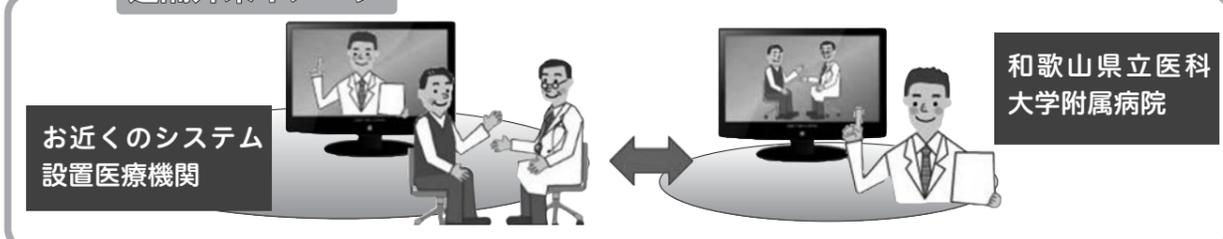
また、県立医大附属病院まで来院しなくても、お近くの医療機関(市内では海南医療センター)で

受診することができるので、通院に要する時間や経済的負担なども軽減できます。

平成28年度は、15診療科26専門外来及び吉田宗人病院長による特別実施枠(専門外来名:脊椎・脊髄疾患)も実施中です!!(日程など詳しくは上記までお問い合わせください。)

※インターネット回線を利用したテレビ会議システム

遠隔外来イメージ



「熊野古道わくわくハイク・秋の部」参加者募集

秋の恒例イベントとして実施していました、「熊野古道わくわくハイク」は、本年度から内容を一新し、年4回(春の部・秋の部)のハイキングイベントとして生まれ変わりました(昨年までのように自由散策ではなく、語り部やスタッフが同行し、グループで道案内、熊野古道の解説をします)。

▶秋の部コースA 10月9日(日)

「熊野古道&紀州南高梅で仕込む梅シロップづくり体験コース」
9時JR海南駅集合～熊野古道～地藏峯寺(おもてなし)～曾根田回りコース～熊野古道～藤白神社(昼食)～中野BC(酒蔵見学&体験)～16時JR海南駅

【終了時刻は前後する場合があります】

募集人数 50人

参加費 2,400円(昼食代含む)

申込締切日 9月27日(火)

▶秋の部コースB 10月23日(日)

「熊野古道&国宝・歴史探訪コース」
9時JR加茂郷駅集合～善福院～福勝寺(昼食)～熊野古道～橘本神社～山路王子神社～杵掛児童館前(おもてなし)～拝の峠～長保寺～16時JR下津駅前(特産品の販売)

【終了時刻は前後する場合があります】

募集人数 100人

参加費 1,100円(昼食代含む)

申込締切日 10月11日(火)

申込方法 次の①～④を明記の上、ハガキ、FAX、メールのいずれかの方法で下記まで申込。

①代表者の氏名・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号・携帯電話番号

②緊急連絡先(ご親族等、続柄) ③同伴者の氏名・性別・年齢(4人まで)

④参加希望コース(「コースA」もしくは「コースB」)

※応募多数の場合、抽選により決定。

申し込み・問い合わせ

〒642-8501 海南市日方1525番地6 海南市役所産業振興課内 熊野古道わくわくハイク実行委員会
(☎ 483 - 8461 ☎ 483 - 8466 ✉ sangyosinko@city.kainan.lg.jp)



～就職活動中の学生とその保護者の皆さまへ～ 地元で就職しませんか?

産業振興課 (☎ 483 - 8460)
(✉ iju-turn@city.kainan.lg.jp)

市では、市内出身の皆さまの地元就職を応援するため、新卒者の採用を予定している地元企業の情報をホームページに掲載しています。

メールアドレス等の情報を登録すると、今後、ホームページの更新情報など、地元就職に関する情報をお届けします。就職活動中またはこれから就職活動を控えている学生の皆さまは、是非ご登録ください。詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

地元就職応援ホームページ
海南市で働こう!

<http://www.city.kainan.lg.jp/contents/iju-turn/>



地元就職の魅力

- ★家族が近くにいることで安心できる、またお互いに助け合って生活できる
- ★都会での一人暮らしに比べ、住居費や食費を抑えられる
- ★通勤時間が比較的短くなり、プライベートの時間に余裕が持てる
- ★生まれ育った地域に貢献できる

本市は、日用家庭用品産業の一大産地として全国でも高いシェアを誇っています。他にもさまざまな事業所が所在しており、活躍の場はたくさんあります。地元海南での就職をぜひ視野に入れてみてください!



特定健診で、生活習慣病のサインを見つけてみましょう

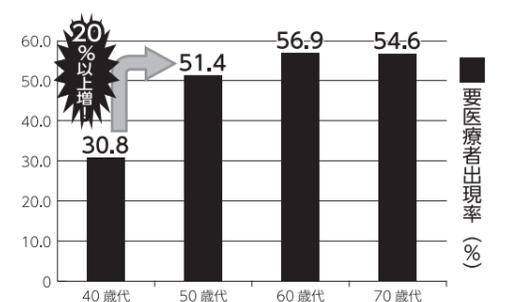
特定健診は、生活習慣病を予防するための健診です。生活習慣病は日本人の死亡原因の約6割を占めます。内臓脂肪が溜まりやすい生活習慣により、高血圧、高脂血症、高血糖を引き起こして血管を傷つけることで、将来、脳卒中や心筋梗塞を発症する危険性が高くなります。たばこを吸う習慣は、さらにリスクを高めます。

これらの状態は自覚症状がなく、放っておくと症状が出たときにはすでに手遅れということも少なくありません。年に1回、特定健診を受けて体の状態を知り、生活習慣を見直すことが大切です。

特定健診結果で、特に「要医療」が増えるのは50歳代から！

50歳代になると、特定健診の結果で要医療（医療機関にかかる必要がある状態）と言われる人がぐんと増えます。まずは健診を受けて体の状態を知り、生活習慣を改善していくことが将来の健康につながります。

BMI・血圧・脂質・血糖・肝機能の数値のいずれかが要医療域である者の割合（％）



平成27年度特定健診結果より

特定健診を受けるには？

特定健診は、40～74歳の人を対象に、保険者が実施する健診です。保険の種類により受診方法や自己負担額が異なります。まずは保険者に「特定健診を受けたい」ことを伝え、受診方法を確認しましょう。

海南市国民健康保険にご加入の皆さんへ

市内の契約医療機関または集団健診のいずれかの方法で、年度に1回、無料で受診できます。対象者には桃色の「特定健康診査受診券」を送っています。詳しくは受診券同封のパンフレットをご覧ください。

あなたの血圧、大丈夫ですか？

本市国保の医療費の状況は、生活習慣病にかかる疾病別にみると、高血圧症の件数が最も多く、国や県と比較すると高血圧症にかかる外来医療費の割合が高くなっています。

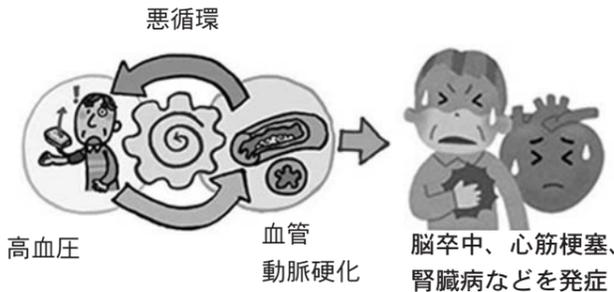
高血圧とは、血圧の値が、収縮期血圧／拡張期血圧のどちらか一方、あるいは両方が140／90mmHg以上になる状態で、そのままにしておくと血管に負担がかかって動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になることがあります。

高血圧は日本人に最も多い病気で、国の調査によると、約4,300万人の患者がいると推測され、そのうち約900万人の患者さんが診察を受けています。残り3,400万人の中には高血圧でも放置している人、独自に生活習慣の修正をしている人、高血圧と気づいていない人もかなり含まれます。高血圧は自覚症状がほとんど現れないため注意が必要です。



該当する項目が多いほど、高血圧になりやすいので要注意！

- 濃い味・漬物が好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など脂っこい食べ物が好き



高血圧状態が続くと血管が狭くなり（動脈硬化）、さらに血圧が上昇します。（日本高血圧学会より）

「節塩」のススめ 今より塩分マイナス 2gを目指しましょう！

塩分は体に必要ですが、摂り過ぎることにより、高血圧・動脈硬化等による生活習慣病のリスクが高まります。日本人の成人1日あたり食塩摂取量は全国平均10.0g（厚生労働省平成26年国民健康・栄養調査より）ですが、1日あたりの適切な塩分量は、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は6g未満とされています。食塩を多く含む食品や濃い味付けを好む人は、食塩の摂取量を減らす対策が必要です。

節塩のコツ

- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ③ 低塩の調味料を使う
- ④ 具、たくさん味噌汁とする
- ⑤ 外食や加工食品（ハム、かまぼこなど）を控える
- ⑥ 漬物は控える
- ⑦ むやみに調味料を使わない
- ⑧ めん類の汁は残す

高血圧を予防するためには

- ☆ 体重を減らすこと（BMI※=22を目標に）
 - ☆ 塩分の摂りすぎを防ぐこと（1日マイナス2gを目標に）
 - ☆ 野菜と果物をとること（野菜は1日350g。毎日プラス1皿を目標に）
 - ☆ 適度に運動すること（今より10分多く体を動かしましょう）
 - ☆ お酒の飲み過ぎを防ぐこと（1日1合までに）
 - ☆ たばこをやめる（禁煙外来などを活用しましょう）
- 年に1回特定健診を受けること、1日1回家庭で血圧を測ることが大切です。
※BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}



毎日野菜を+1 プラス1皿
野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

国民年金受給者の皆さんへ「扶養親族等申告書」の提出をお忘れなく
期限は9月30日です

高齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象となります（障害年金や遺族年金は課税されません）。課税対象となる受給者には、8月に日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されています。必ず期限までに提出してください。

もし提出を忘れると、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合があります。

なお、年金以外に収入がある人は原則確定申告が必要です。※所得税法が改正となり、今年から扶養親族の名前などの登録も必要となります。

○対象者

- ・65歳未満で年金額が108万円以上の人
- ・65歳以上で年金額が158万円以上の人

問 保険年金課国保年金係
☎ 483-18451
和歌山西年金事務所
☎ 447-11660

男性のための料理教室 初めての人も大丈夫！1回だけの参加もOK！

日時 9月14日、21日
10月5日、12日（全て水曜）
10時～13時

持ち物 エプロン、三角巾
定員 20人
講師 食生活改善推進員
申込方法 9月12日(月)までに健康課まで電話で申し込んでください

場所 海南保健福祉センター2階
対象 市内在住の男性

熱い！ 海南の夏！

—各地で夏祭り—



写真 ①②第7回かいなん夢風鈴まつり駅前イベント(8月6日)、③～⑦第24回ふるさと海南まつり(13日)、⑧⑨下駄市(14日)、⑩塩津地区盆踊り(15日)、⑪～⑬下津ふるさとまつり(16日)

各まつりの様子 ① Only One 蒔絵風鈴を作ろう!! ②海南高校夢書道パフォーマンス ③手作りみこしコンテスト ④総踊り ⑤和太鼓演奏 ⑥吹奏楽演奏 ⑦海南の中心で海南愛を叫ぶ ⑧下駄の販売 ⑨つつてん踊り ⑩塩津いな踊り ⑪手話コーラス ⑫沖縄エイサー太鼓 ⑬紀州下津音頭

新庁舎建設 安全祈願祭が行われました 安全を祈願しました

7月27日、南赤坂の旧和歌山リサーチラボ社屋内で、「海南市新庁舎整備工事安全祈願祭(主催:株式会社イチケン関西支店)が行われ、市長、議長、自治会連絡協議会会長、設計者、施工者など約30人が参列し、工事中の安全を祈願いたしました。



工事中の安全を祈願しました

子育てひろば番外編 収穫体験を楽しみました

北野上公民館北側の畑で地域の方にご協力いただき、『トウモロコシとプチトマトの収穫体験』を開催しました。

夏の日差しの下、大きく育ったトウモロコシと、鈴なりに実を付けたプチトマトの収穫を、子どもたちも暑さに負けずに楽しんでいました。



たくさん収穫できて、みんな大満足の様子でした



わが家のマイドル



あずま しゅうと
東 修都 ちゃん
H 27.9.3 生



うえやま みお
上山 心緒 ちゃん
H 25.9.4 生



みやもと とあ
宮本 翔空 ちゃん
H 26.9.8 生



すずき あい
鈴木 亜依 ちゃん
H 25.9.12 生



いわい しゅん
岩井 竣 ちゃん
H 27.9.14 生



まぐま しょう
菊山 翔 ちゃん
H 27.9.19 生



ひょうえ なおき
兵衛 直樹 ちゃん
H 26.9.22 生



ふくもと あらた
福本 新 ちゃん
H 27.9.24 生



でぐち まなと
出口 真都 ちゃん
H 25.9.25 生



やまがた かなめ
山縣 奏葵 ちゃん
H 27.9.30 生

応募方法 10月に誕生日を迎えるお子さん(満1～3歳)の写真に、①名前(ふりがな)②生年月日 ③住所④連絡先を明記の上、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)。
宛先 企画財政課広報広聴係(kikakuzaisei@city.kainan.lg.jp) 締切日 9月10日(土)



②親子ヨガ教室
 期間 10月6日～12月22日
 の毎週木曜日(連続10回)
 ただし、11月3日・24日
 は休み
 時間 10時～11時
 対象 未就園児とその保護者
 指導者 ヨガ有資格インス
 トラクター
 定員 親子25組(先着順)
 会場 総合体育館
 参加費 2,000円

**平成28年度(2期)
 幼児親子体操教室・
 親子ヨガ教室**

①幼児親子体操教室
 期間 10月5日～12月14日
 の毎週水曜日(連続10回)
 ただし、11月23日は休み
 時間 15時～16時
 対象 3歳から5歳(平成
 28年4月1日現在)の幼
 児とその保護者
 指導者 NPO法人ゆうゆ
 うスポーツクラブ海南イ
 ンストラクター
 定員 親子20組(先着順)



**和紙をつくろう
 ～紙すき体験～**
 日時 9月17日(土)
 9時30分～
 場所 歴史民俗資料館
 対象 小学生以上
 申込 9月7日(水)9時～11
 日(日)までに左記まで電話
 にて
 定員 20人(先着順)
 参加費 無料
 申し込み・問い合わせ
 歴史民俗資料館
 (☎4007-38008)

(別途、子ども一人に
 き500円の傷害保険に
 加入が必要)
 申込方法 9月9日(金)14時
 から左記へ電話にて
 申し込み・問い合わせ
 教育委員会生涯学習課
 (☎492-3349)

海南市わんぱく公園

開園時間 9時～17時
 休館日 月曜(祝日の場合翌日)

問い合わせ ☎484-5810 ホームページ <http://wanpaku.pya.jp/>

9月の
 イベント

- ★古梅先生の人気俳句教室 毎月第1水曜 13時30分～(1回500円)
- ★田村まさみ先生の粘土教室 9月15日(木)、21日(水) 10時～(詳細は事務所へ)
- ★守山薫声先生の横笛教室 毎月第4水曜 14時～(詳細は事務所へ)



4日(日)	13時 木工作 講～どんぐり人形～ (要10名 200円)	19日(月)	13時 スタンドミラーにデコパージュしよう～かわいくおしや れなミラーに完成させてね～(要10名 400円)
10日(土)	14時 園長の自然教室 ～秋の草花を観察しよう～ (要20名 300円)	22日(木)	13時 ドライフラワーアレンジメント～リースをオシャレ にアレンジ♪～(要10名 700円)
11日(日)	13時 トンボ玉プレスレット作り ～先着順で好きな パーツを選べます♪～(要10名 400円)		13時 園長の動物漢字クイズ～成績上位者3名に オリジナルフホフレームをプレゼント!!～(30名)
17日(土)	13時 アロマのバスソルト作り 講～5種類または5 回分作れます♪～(要10名 1,000円)	25日(日)	13時 バスボム作り 講～ピンクとチョコレートの2 種類!!～(要10名 500円)
	14時 園長の自然教室 ～すいれんの谷のトン ボを観察しよう～(要20名 300円)		14時 バッタ、キリギリスの標本を作ってみよう!! ～バッタなどを捕まえて標本づくり～(要10名 300円)
18日(日)	13時 バードハウス時計 講～前回大好評でリクエスト 殺到!第2弾実施決定!～(要10名 600円)		14時 森の学校 講☆落ち葉アート～自分だけのオリジ ナル作品に仕上げよう☆～(要20名 300円)

<その他自主定例イベント> (場)風の子劇場
 ◆毎週土曜 12時～ わんぱく紙芝居
 ◆毎週土曜・日曜 12時30分～ わんぱくウルトラクイズ 12時45分～ ジャンケンポン大会
 14時頃～ クラフト体験 (場)創作工房 15時～ お楽しみビンゴゲーム

※要…要予約 講…外部講師による教室 (場)…場所 ※天候その他により変更・中止する場合があります。

9月

日程	開催場所
5日(月)	亀川公民館
7日(水)	黒江防災コミュニティセンター
9日(金)	巽コミュニティセンター和室(◆)
13日(火)	わんぱく公園(★)
14日(水)	北野上公民館
16日(金)	内海公民館
20日(火)	大野公民館
26日(月)	巽コミュニティセンター
28日(水)	下津防災コミュニティセンター
29日(木)	市民会館

9月は、磁石を使った魚
 釣り遊びに挑戦。いろん
 なお魚を作ってゲームを楽
 しましよう♪
 対象 幼稚園・保育所に入
 る前の子どもとその保護者
 ◆ベビーマッサージは1歳程度まで
 内容 魚釣りあそび

子育て
 ひろば



◆巽コミュニティセンター和
 室「ベビーマッサージ」
 ★わんぱく公園は「色水遊び」
 ※ペットボトルや牛乳パック
 などある人は持参ください。

時間 10時～11時30分
 ◆ベビーマッサージは10時
 ～と10時50分～の2部制
 ★わんぱく公園は10時30分
 ～11時30分
 参加費 子ども1人100円
 持ち物 お茶、タオルなど
 ◆ベビーマッサージには必
 ずバスタオルが必要です。

ほっと
 カフェ



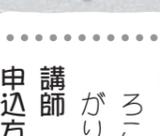
子育て中の皆さんが自由
 に交流できる場として
 「ほっとカフェ」を開設して
 います。
 この会場へも自由に何回
 でもお越しください。

9月

日程	開催場所
1日(木)	巽コミュニティセンター
6日(火)	内海公民館
8日(木)	亀川公民館
12日(月)	大野公民館
15日(木)	下津防災コミュニティセンター (防災ワークショップ)
21日(水)	市民会館
27日(火)	北野上公民館

☆ママだけの参加も大歓迎
 時間 9時30分～11時30分
 (時間内は自由に入出入り
 できます)
 問い合わせ
 教育委員会生涯学習課
 (☎492-3349)

子どもの
 健やかな
 成長のために



歯を丈夫にするフッ化物塗布
 日時 9月5日(月)、23日(金)

マリア幼稚園からの
 お知らせ

①子育て講習会
 日時 9月14日(水)10時～11時
 内容 手作りおもちゃこ
 ろころゆらゆら・おきあ
 がりこぼしを作ろう!
 講師 山路幸子さん
 申込方法 9月9日(金)まで
 に左記まで電話にて
 ②園庭開放
 日時 9月の水曜日(14日)

五月山ごども園園庭開放

日時 9月23日(金) 10時～
 対象 未就園児とその保護者
 ◆育児講座
 「親の役割で大切なこと」
 講師 和歌山大学名誉教授
 竹田真理子さん
 日時 9月16日(金) 10時30分～
 場所 子育て支援センター五月山
 問い合わせ 五月山ごども園
 (☎483-8888)

除く 10時～11時30分
 ※参加希望者は当日受付へ。
 ①②共通
 場所 マリア幼稚園
 対象 未就園児とその保護者
 参加費 無料
 ※子育て相談にも応じます。
 申し込み・問い合わせ
 マリア幼稚園
 (☎482-2190)



子育て中の人を応援します!!
 子育て情報局

図書館通信

図書館ホームページ (両館共通)
<https://lib.city.kainan.jp>

● 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
 (祝日の場合は開館し、次の平日が休館)

● 児童図書館 ●
 ☎483-8739
 開館時間
 9時～17時
 休館日：月・火曜日

すべて参加無料

秋の読書週間行事

本をよんで絵をかこう!

期間 9月1日(木)～10月9日(日)
 場所 下津図書館・児童図書館
 対象 未就学児・小学生



その他 画用紙等は各図書館で用意しています。描いた絵は10月29日(土)から各図書館で展示します。
 絵を描いた人、先着50人(下津図書館は30人)に参加賞をプレゼント♪
 ※参加はどちらかの図書館に限ります。

臨時休館のお知らせ

9月30日(金) (両館とも館内整理のため)
 ◆新システム導入に伴う工事のため、下記の日程で臨時休館いたします。

- 下津図書館 10月4日(火)・5日(水)
- 児童図書館 10月5日(水)

休館中の返却について
 本・雑誌は返却ポストへ、その他は開館時をお願いします。



絵本のよみかたり会 9月10日(土)

- 下津図書館 (対面朗読室)
 時間 14時～14時30分
 内容 紙芝居や絵本の読み聞かせ
 読み手 「てんとうむし」の皆さん
- 児童図書館 (2階)
 時間 15時～15時30分
 内容 「たまごのあかちゃん」ほか
 読み手 「ぐりとぐらの会」の皆さん



おはなし会&手あそびうた

- 市民交流センター (2階 和室)
 日時 9月17日(土) 15時～15時30分
 読み手 「おたまじゃくし」
 ※15時30分～市民交流センターロビーにて、「ロビーコンサート」を開催します。
- 児童図書館 (2階)
 日時 9月18日(日) 15時～15時30分
 読み手 「どんぐり」
 ※両会場とも、ちょっとしたお土産があります!



新着図書 今月のイチオシ

▶ 下津図書館

『希望荘』宮部みゆき/著 (小学館)



家族と仕事を失った杉村三郎は、東京都北区に私立探偵事務所を開業した。ある日、亡き父が残した「人を殺した」という告白を調査してほしいとの依頼があり…。

▶ 児童図書館

『若冲 ぞうと出会った少年』黒田 志保子/著 (国土社)



絵師・伊藤若冲の少年期の物語です。商人の子として育ち、なぜ絵師になったのか、が描かれています。

募集

市民農園利用者

「ご自身で野菜や花を作りたいませんか。興味のある人は、左記までご連絡ください。」
場所 且来986番地1 (亀川中学校西隣)
空き区画数 7区画 (1区画25平方メートル)
利用料 年額12,340円 (年度途中の場合は月割り計算になります)
対象 市内在住・在勤の人
 ※原則1世帯1区画のみ
※駐車場有り
申し込み・問い合わせ
 産業振興課
 (☎483-8464)

語り部さんを募集しています

市には、熊野古道をはじめ、様々な歴史を持つたくさんの方々が、旧跡があり、多くの観光客が訪れます。観光やイベントで市内を訪れた方々に歴史案内などを行っている「海南市語り部の会」では、一緒に活動

創業を支援します

① 創業セミナー受講者
 創業を考えている人向けに、『創業セミナー』を開催します。
日時 11月の毎週土曜日 13時～17時
場所 市民会館
申込締切 10月31日(月)
 ※受講した人には、創業時に優遇措置が受けられる証明書を発行します。

② 創業セミナー受講者

市内で新たに創業される人に対し、経費の一部を補助します。
申込受付期間 9月1日(木)～10月31日(月)
対象者 市内で新たに創業される予定の人

③ 創業サポート事業補助金

市内で新たに創業される人に対し、経費の一部を補助します。
申込受付期間 9月1日(木)～10月31日(月)
対象者 市内で新たに創業される予定の人

市営海南駅北駐車場

海南駅北駐車場の月極利用を随時募集しています。
所在地 名高51番地8ほか
月額 8,740円 (1区画1台分)
 ※駐車位置等詳細は左記までお問い合わせください。
申し込み・問い合わせ
 管理課
 (☎483-8489)

海南市下津港湾会館入居者

海南市下津港湾会館の入居者を募集します。
入居施設・月額使用料
 2階18号室(34.81㎡) 33,590円

有料広告

「自動通話録音機」の無料モニター

対象者 独居等一定の要件を満たす市内に居住する65歳以上の個人
貸与台数 29台 (申込多数の場合は抽選)
申込期間 9月1日(木)～30日(金)
申込先 市民交流課、下津行政局、支所・各出張所
 ※機器の効果測定のため、アンケート調査に協力していただく必要があります。
問い合わせ 市民交流課
 (☎483-8455)

募集

地域密着型サービス事業者
公募受付

市では、第6期介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービス事業所を整備する事業者を公募します。
公募対象施設

定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 1施設 (再公募)

受付期間 10月17日(月)～31日(月) (土日を除く8時30分～17時15分)

応募方法
必要書類
を左記まで提出してください
(郵送で)



※募集要項等は9月1日(木) (予定)以降に左記窓口または市ホームページから取得できます。
申し込み・問い合わせ
高齢介護課
(☎4833・8761)

防衛省からのお知らせ

募集種目	受付締切等	応募資格
自衛官候補生(男子)	随時受付	18歳以上 27歳未満
防衛大学校学生(一般・前期)	9月30日(金)	高卒 (見込含) 21歳未満
防衛医科大学校医学科学生		
防衛医科大学校看護学科学科学生		

問い合わせ 自衛隊和歌山地方協力本部有田募集案内所 (☎0737・826631)

放送大学 10月入学生

放送大学では、平成28年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。
出願締切 9月20日(火)
※インターネット出願も可
資料は無料で取り寄せてきます。
問い合わせ 放送大学和歌山学習センター
(☎431・0360)

教室・講座

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。
日時 9月15日(木) 15時～16時
場所 海南保健福祉センター
参加費 無料
申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター
(☎483・8762)



体操で健康になろう

▼健康体操教室
日時 9月6日(火)、20日(火) 13時30分～15時
場所 市民体育館
▼元氣アップ教室
日時 9月2日(金)、16日(金) 10時30分～11時30分
場所 総合体育館
(共通事項)
指導者 小西美智子さん

参加費 1回300円
問い合わせ 海南市入スポーツ振興グループ(総合体育館内) ☎483・4300

フォークリフト運転講習会

日時 10月12日(水)～20日(木)のうち7日間(土日を除く)の9時～16時30分
場所 ドライビングスクールかいなんほか
内容 フォークリフト運転に関する基礎知識・技能の習得
対象 55歳以上で、就職を希望する県内在住の人
※事前にハローワークの求職登録が必要
定員・受講料 20人・無料
申込方法 申込書に必要事項を記入の上、左記まで。
※申込書はシルバー人材センター、海南ハローワークで配布
受付期間 8月24日(水)～9月21日(水)
申し込み・問い合わせ (公社)海南市シルバー人材センター
(☎492・5977)

イベント

軽トラ市

地元の農産物、海産物を生産者が軽トラックで直接販売します。
日時 9月11日(日) 9時～10時30分
場所 JR海南駅西側広場
出店台数 約15台
問い合わせ 産業振興課
(☎4833・8464)

国宝善福院
秋ロマンシリーズ

日本文化を継承する国宝建造物と異文化音楽との融合により、ひと時の癒し空間を提供します。
日時 9月18日(日)
1部 15時～
2部 18時30分～
場所 国宝善福院釈迦堂
内容 大阪フィルハーモニー交響楽団女性メンバーによる弦楽四重奏
入場料 (前売り) 2,000円 (当日) 2,500円
チケット販売場所

お知らせ

インシジョン電気柵の安全確保について

法令に定められた安全管理が行われていない電気柵において、事故が発生する可能性があります。設置者の皆さんは危険表示板や感電・漏電防止装置の設置、安全管理の基準等を確認してください。
また、市民の皆さんは電柵に近づかない、触れないようご注意ください。
問い合わせ 産業振興課
(☎4833・8464)

登記完了のお知らせ

平成26年度に地籍調査を実施した左記地区の登記簿書き換え作業が法務局にて

有料広告

有料広告

クリーンセンターへのゴミの搬入について

①定期的な作動確認
②定期的なお手入れ
③電池切れに注意
問い合わせ 消防本部予防課
(☎4833・8711)

住宅用火災警報器は維持・管理が大切です

平成23年6月1日から全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。まだ設置していないご家庭は、早急に設置をお願いします。

設置されているご家庭では、「いざ」という時に住宅用火災警報器がきちんとして動作するように、次の点に注意しましょう。



下津室内プール臨時休館

10月2日(日)～8日(土)は、プール清掃のため、臨時休館となります。
問い合わせ 下津室内プール
(☎492・0276)

日…日程 時…時間 場…場所 相…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）

日 13日(火) 時 13時～15時30分
場 住民センター ☎ 487 - 1839

日 27日(火) 時 13時～16時
場 海南保健福祉センター
1階 相談室1
☎ 483 - 8454

※申込は相談日の1週間前から
(休日除く、9時～17時)
先着10人

障害者相談（予約制）

身体・知的

日 14日(水) 時 9時30分～12時
場 下津保健福祉センター

日 14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A O I
☎ 483 - 0454

相 障害児者相談支援事業所らん
☎ 494 - 3539

精神

日 28日(水) 時 9時30分～12時
場 下津保健福祉センター

日 28日(水) 時 13時30分～16時
場 海南保健福祉センター
相 野上厚生病院
☎ 489 - 2908

相 障害児者相談支援事業所らん
☎ 494 - 3539

教育相談

日 月～金（祝日除く）
時 8時30分～17時
場 市民会館 ☎ 482 - 2507

日 月～金（祝日除く）
時 8時30分～17時15分
場 教育委員会 ☎ 492 - 3348

健康相談

日 27日(火) 時 14時～15時
場 住民センター
※血压測定や検尿も無料。
健康手帳持参（お持ちの人）。
☎ 483 - 8441

子育て何でも相談（予約制）

日 9日(金) 時 10時～15時
場 子育て推進課
相 和歌山児童家庭支援センター
きずな
☎ 483 - 8430

行政相談（国）

日 9日(金)・23日(金)
時 10時～16時
場 海南保健福祉センター

日 12日(月)
時 13時30分～16時
場 下津保健福祉センター
☎ 483 - 8455

消費生活相談（電話相談可）

日 8日(木) 時 13時～16時
場 海南保健福祉センター1階
相談室1
☎ 483 - 8455

海南医療センター医療相談

日 月～金（祝日除く）
時 8時30分～17時
場 地域連携室 ☎ 483 - 8785

生活支援相談

日 月～金（祝日除く）
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

心配ごと相談

日 毎週金曜日 時 10時～16時
場 海南保健福祉センター1階
相談室1
☎ 483 - 6777

日 12日(月)・26日(月) 時 13時～16時
場 下津保健福祉センター2階
ボランティア活動室
☎ 493 - 2711

※詳細は、広報紙「かいなんし社協」をご覧ください。

海南保健所各種相談

健康相談・エイズ検査・肝炎ウイルス検査（以上、予約制）

日 12日(月)・26日(月)
時 9時30分～10時30分(受付)

検便 日 12日(月)・26日(月)
時 9時30分～10時30分(受付)

骨髄バンク登録検査（予約制）

日 12日(月)・26日(月)
時 10時30分～11時30分

こころの健康相談（要予約）

日 14日(水)・28日(水) 時 13時30分～

医療安全相談 日 月～金（祝日除く）
☎ 482 - 0600

市民相談・家庭児童相談

日 月～金（祝日除く）
時 9時～16時30分
場 市役所1階 市民相談室・家庭児童相談室・母子相談室
☎ 483 - 8454

納期限のお知らせ
9月30日(金)
納期限までの納付を

■国民健康保険税 第3期 保険年金課収納係 ☎483-8435
■介護保険料 第3期 高齢介護課介護保険係 ☎483-8761
■後期高齢者医療保険料 第3期 保険年金課収納係 ☎483-8435
※納付には、便利・確実・安心な口座振替をお勧めします。

お知らせ

9月9日は「救急の日」

9月4日～10日は「救急医療週間」です。
救急業務および救急医療に対する皆さんの理解を深めていただくことを目的に、期間中には「上級救命講習」や「1日救急隊長の任命」等の行事を行います。
問い合わせ 消防本部
☎ 482・0119



「和歌山県動物愛護管理条例」の一部改正されました

人と猫が共生できる社会をめざし、条例の一部が改正されました。
今回の改正により、飼い主の責任や、野良猫への対策が強化され、飼い主の遵守事項の違反者および野良

猫への給餌者の遵守事項の違反者への罰則が追加されています。
詳しい改正内容は、左記までお問い合わせください。
問い合わせ
海南保健所衛生環境課
☎ 482・0600

「国際テロ」を未然に防ぎましょう

日本は、イスラム過激派組織から、テロの標的として名指しされ、日本人が殺害されるテロ事件が発生するなど、国際テロの脅威は現実のものとなっています。
「私たちの町にテロリストを入れない」「私たちの町に拠点を作らせない」「私たちの町でテロを起こさせない」ために、「あやしいな。荷物など」、「あやしいな。おかしいな。」と思ったら、どんな情報でも結構です。で、最寄りの警察署、交番、駐在所まで通報をお願いします。
問い合わせ 海南警察署
☎ 482・0110

不動産公売のお知らせ

☎ 税務課収納係 ☎ 483 - 8418

日時 9月6日(火) 14時入札開始
場所 和歌山県自治会館3階304会議室
(和歌山市茶屋ノ丁2-1)

市では、和歌山地方税回収機構と合同で、税金を滞納したことにより差押えした不動産の公売を行います。

詳細については、和歌山地方税回収機構ホームページ (<http://www.w-zeikaishu.jp>) から不動産公売広報をご覧ください。

なお、税務課でも不動産公売広報を窓口にて配布しますので、ご希望の方は上記までお問い合わせください。

1. タイムスケジュール

13時30分～14時10分	公売保証金納付
14時～14時20分	入札（事前に公売保証金の納付が必要です）
14時20分	開札

2. 公売物件一覧 方式：入札

売却区分番号	土地所在	登記地目	登記地積	(上段) 見積価額	
				(下段) 公売保証金	
海南市26-1	下津町方地内	宅地	342.98㎡	690,000円	
				70,000円	
海南市27-1	名高地内	原野	270㎡	7,070,000円	
				710,000円	

※予告なく公売を中止する場合がありますので、予めご了承ください。

有料広告



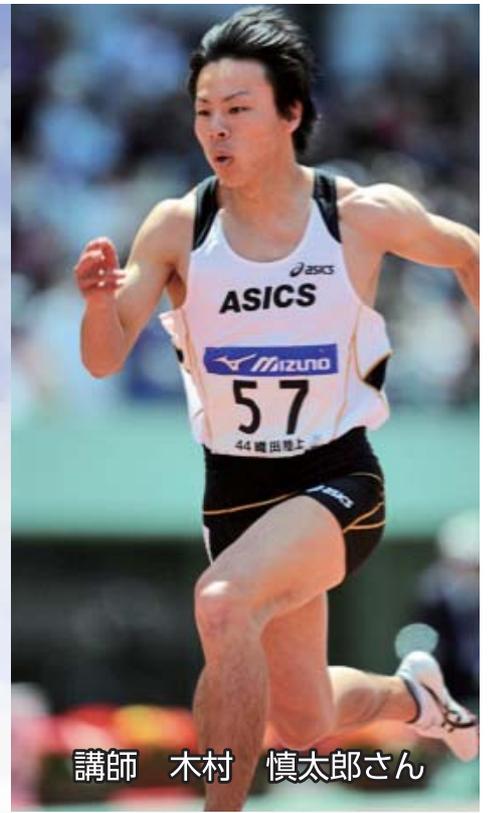
第2回 海南ジュニア ランニングチャレンジ

「子どもの体力の向上」や、「競技スポーツの推進」を目的に、小・中学生の「マラソンレース」と、小学生が正しい走り方や基礎を学ぶため、アシックス所属の元日本代表選手、木村 慎太郎さんをお招きして「ランニングクリニック」を併せて開催します。

- 開催日** 11月3日(木) 9時から開会式
※雨天時はマラソン中止、クリニックの部のみ実施(6時に態度決定)
- 場 所** 市民運動場
- 参加資格** 市内に在住・在学の小学3年生から中学3年生までで、完走できる健康な男女であること
- 参加費** 無料
※小学生(5・6年)男女、中学生男女の部は、第16回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会の海南市代表選手選考のための参考レースとします。

申込方法 教育委員会生涯学習課、または海南市体育協会事務局(総合体育館内)に備付けの用紙にて申込。市ホームページの専用メールフォームからも申込できます。

- 申込期限** 9月30日(金)
- 種 目** 9部門(下表参照)
- 表 彰** 学年別に表彰 小学生1~6位、中学生1~3位
- 問い合わせ** 〒649-0121 海南市下津町丸田217-1 教育委員会生涯学習課内 海南市体育事業実行委員会事務局 (☎492-3364)



講師 木村 慎太郎さん

▼当日のスケジュール

時間	小学生	中学生
8時~	受付開始	
9時~	開会式	
9時30分~	ランニングクリニック(体育館) 3・4年生 男子 3~6年生 女子	男子(1年)からスタート →男子(2年) →男子(3年)
10時30分~	ランニングクリニック(体育館) 5・6年生 男子	女子(1年)からスタート →女子(2・3年)
11時10分~	男子(3・4年)からスタート →女子(3~6年) →男子(5年) →女子(6年)	解散
12時30分	解散	

▼部門一覧

区分	種目	距離	スタート
①	中学生1年男子	2.0km	9時40分
②	中学生2年男子		9時55分
③	中学生3年男子		10時10分
④	中学生1年女子	1.5km	10時25分
⑤	中学生2・3年女子		10時45分
⑥	小学生3・4年男子	1.5km	11時10分
⑦	小学生3~6年女子		11時25分
⑧	小学生5年男子		11時50分
⑨	小学生6年男子		12時5分

人 □ / 52,884人 (男24,791人 女28,093人)

(平成28年7月末日現在)

世帯数 / 22,492世帯

出生24人 転入74人 死亡52人 転出99人 (平成28年7月1日~31日)

