

広報

# かいなん

# おうち時間を楽しもう！！

おうちで簡単エクササイズ



2020

6

【特集記事】

新型コロナウイルス感染症に対する主な支援の一覧（P 2～5）

海南市独自支援策（P 6）

## 海南市民のみなさまへ

## 新型コロナウイルス感染症の影響に対する主な支援の一覧

### 給付金

|               |                         |                       |   |                          |
|---------------|-------------------------|-----------------------|---|--------------------------|
| すべてのみなさま      | <b>特別定額給付金</b>          | 1人あたり<br><b>10万円</b>  | 住民基本台帳に記録されている全国すべての人々に対して迅速かつ的確に家計への支援を行うため、 <u>1人あたり10万円を給付</u> します。        | 海南市特別定額給付金室<br>☎483-8660 |
| 子育て世帯         | <b>子育て世帯への臨時特別給付金</b>   | 児童1人あたり<br><b>1万円</b> | 児童手当（本則給付）を受給する世帯に対し、 <u>対象児童1人あたり1万円を支給</u> します。                             | 海南市子育て推進課<br>☎483-8430   |
| 感染・感染の疑いで無給減給 | <b>ひとり親家庭子育て支援臨時給付金</b> | 児童1人あたり<br><b>2万円</b> | 児童扶養手当を受給する世帯に対し、 <u>対象児童1人あたり2万円を支給</u> します。                                 | 海南市独自支援策<br>詳細はP6        |
|               | <b>国民健康保険傷病手当金</b>      |                       | 給与収入の人が新型コロナウイルスに感染したり、発熱などの症状で感染が疑われたりして仕事を休み無給や減給になった場合、傷病手当金を支給できる場合があります。 |                          |
|               | <b>後期高齢者医療傷病手当金</b>     |                       | 給与収入の人が新型コロナウイルスに感染したり、発熱などの症状で感染が疑われたりして仕事を休み無給や減給になった場合、傷病手当金を支給できる場合があります。 |                          |

### 貸付・給付

|               |  |  |  |                         |
|---------------|--|--|--|-------------------------|
| 休業・失業等で生活資金不安 | <b>緊急小口資金特例貸付</b><br>(休業された人向け)        | 最大<br><b>20万円</b>                                    | 据置期間：貸付日から1年以内<br>返済期間：据置措置経過後2年以内   | 海南市社会福祉協議会<br>☎483-6777 |
| 収入減で家賃が払えない   | <b>総合支援資金(生活支援費)特例貸付</b><br>(失業された人向け) | 単身世帯<br>月 <b>15万円</b> 以内<br>複数世帯<br>月 <b>20万円</b> 以内 | 据置期間：貸付日から1年以内<br>返済期間：据置措置経過後10年以内  | 海南市社会福祉協議会<br>☎494-4005 |
|               | <b>住居確保給付金</b>                         |  | 離職や廃業、休業などによる収入の減少により、経済的に困窮し、住居を失った、またはそのおそれがある人に、32,000円～50,000円の範囲で家賃相当額を家主などに支給できる場合があります。 |                         |

### 猶予・減免・免除

|               |                          |  |  |  |
|---------------|--------------------------|--|--|--|
| 税が払えない        | <b>市税の猶予・市民税の減免</b>      |  | 失業、事業の廃止（廃業）または休止の届出を行っている人など、一時的に市税を納付することが困難な場合、納付の猶予や減免できる場合があります。      | 海南市税務課<br>☎483-8418                        |
| 国民健康保険税等が払えない | <b>国民健康保険税等の猶予・減免・免除</b> |  | 国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料などを一時的に納付することが困難な場合、納付の猶予や減免、免除できる場合があります。 | 海南市役所各窓口                                   |
| 水道料金が払えない     | <b>水道料金の減免・納付猶予</b>      |  | 休業や失業などにより、水道料金の支払いが困難になった人を対象に支払いの減免や猶予できる場合があります。                        | 海南市独自支援策<br>詳細はP6<br>海南市水道業務課<br>☎483-8750 |



## 市内事業者のみなさまへ

## 新型コロナウイルス感染症の影響に対する主な支援の一覧

### 給付金・助成金

売上が前年比で減少した

労働者を一時休業させた

**持続化給付金**

売上が前年同月比50%以上減少した事業者などに給付します。  
法人：上限200万円 個人事業者：上限100万円

持続化給付金事業コールセンター  
☎0120-115-570

**事業継続支援金**

売上が前年同月比50%以上減少した事業者などに給付します。  
従業員規模に応じ：20万～100万円

和歌山県支援本部相談窓口  
☎441-3301

**海南市持続化給付金給付事業**

売上が前年同月比30%以上50%未満減少した事業者などに給付します。一律：10万円

海南市  
独自支援策  
詳細はP6

海南市産業振興課 ☎483-8664  
海南商工会議所 ☎482-4363  
下津町商工会 ☎492-4300

**県内事業者事業継続推進事業**

売上が前年同月比20%以上減少した事業者などに対し、新たな取り組みに必要な経費を補助します。上限：100万円 補助率：対象経費の2/3

和歌山県支援本部相談窓口  
☎441-3301

**海南市事業継続推進事業**

上記の県内事業者事業継続推進事業の決定を受けた事業者などに対し、上乗せして補助します。上限：10万円

海南市  
独自支援策  
詳細はP6

海南市産業振興課 ☎483-8460  
海南商工会議所 ☎482-4363  
下津町商工会 ☎492-4300

**雇用調整助成金**

一時休業などにより、労働者の雇用維持を図った場合、休業手当などを一部助成します。上限：1人1日あたり8,330円

和歌山労働局職業対策課  
☎488-1161  
ハローワークかいなん  
☎483-8609

**海南市雇用安定化支援事業**

上記の雇用調整助成金の決定を受けた事業者などに対し、上乗せして補助します。上限：15万円 補助率：1/10以内

海南市  
独自支援策  
詳細はP6

海南市産業振興課  
☎483-8460

**雇用調整助成金申請サポート**

雇用調整助成金に関する相談窓口を開設し、専門の社会保険労務士が無料で相談対応、アドバイスを実施します。

雇用調整助成金申請サポート  
専用ダイヤル  
☎488-3445

### 融資

資金繰りのため  
融資を受けたい

**和歌山県経営支援資金  
(新型コロナウイルス感染症対応枠)**

資金繰りが困難な事業者などに対し、3年間無利子・無担保・据置期間最大5年融資を行います。融資上限：3,000万円 ※申し込みは最寄りの金融機関まで

和歌山県支援本部相談窓口  
☎441-3301

**日本政策金融公庫の融資**

新型コロナウイルス感染症特別貸付などの融資を行い、事業者などを支援します。

日本政策金融公庫和歌山支店  
個人・小規模事業者 ☎422-3151  
中小企業 ☎431-9301

### 減免・猶予・免除

税、社会保険料が払えない

**法人税・地方税、  
社会保険料の納付猶予**

売上が一定程度減少した場合、1年間、無担保かつ延滞税なしで猶予できます。

和歌山県税事務所  
☎441-3397

固定資産税が払えない

**固定資産税・都市計画税の減免**

売上が一定程度減少した場合、来年度は2分の1またはゼロに減免できます。

海南市税務課  
☎483-8417

水道料金が払えない

**水道料金の減免・納付猶予**

売上が一定程度減少した事業者を対象に、支払いの減免や猶予できる場合があります。

海南市  
独自支援策  
詳細はP6

海南市水道業務課  
☎483-8750

## 家の中でカラダを動かそう

外出を控えていただいている中、室内で簡単にできる筋トレとストレッチを紹介します。気分転換のつもりで少しカラダを動かすことで、気分がリフレッシュしたり、ストレスが解消したりするなど変化を感じられますよ♪

#おうち時間を楽しもう



### ●すきま時間にできる「簡単筋トレ & ストレッチ」

①四つん這いのポーズになり片足を後ろに蹴り上げます。目線はまっすぐ前に、この状態でゆっくり5秒間キープします。



①椅子の背もたれを持ち片足を後ろに引き、ゆっくり5秒間キープします。背筋は曲がらないように注意しましょう。



②次は横に蹴り上げこの状態でゆっくり5秒間キープします。



②引いた足を体の正面で上げます。目線はまっすぐ前に向け、ゆっくり5秒間キープします。



ここに効く！▶お尻

ここに効く！▶お尻、脚、腰

①椅子に座り片足を上げた状態でゆっくり5秒間キープします。背筋は曲がらないように注意しましょう。



### ストレッチ

①座った状態で足を組みます。目線は前にし、背筋が曲がらないように注意しましょう。



②次に両足を上げた状態でゆっくり5秒間キープします。



②ひざを押さえながら上体をひねります。ゆっくり15～30秒間キープします。



ここに効く！▶腹筋、脚

ここに効く！▶お尻、腰

## ▶YouTube 動画で配信中 「NATTO KAINAN」



ゆうゆうスポーツクラブ海南では、簡単にできる運動を動画で紹介しています。

右のQRコードを読み取るか、動画配信サイト「YouTube」で「NATTO KAINAN」と検索してください。



NATTO KAINAN 🔍

## 海南省独自支援策のご紹介

### 水道料金の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、水道料金の支払いが困難となり、次の要件に該当した場合、支払いの減免を受けることができます。

**対象者** ①持続化給付金(国・市)受給対象者  
②児童扶養手当受給世帯  
③生活福祉資金特例貸付対象世帯  
④住居確保給付金受給対象世帯  
⑤失業・休業手当受給対象世帯  
⑥傷病手当金受給対象世帯

**減免額** 水道料金全額の **2か月分**  
(1カ月分の上限額：10万円)

**申請期間** 6月1日(月)～9月30日(水)

**問い合わせ先・申請先**

水道業務課 ☎483-8750

### ひとり親家庭子育て支援臨時給付金

新型コロナウイルス感染症の影響により、特に経済的な影響を受けている「ひとり親家庭」の子育て世帯を支援するため、給付金を支給します。

**対象者** 児童扶養手当を受給する世帯

**給付額** 対象児童1人につき、**2万円**

**給付までのスケジュール**

- ・給付対象者へお知らせの発送：6月5日(金)
- ・給付金不要の意思表示確認期限：6月15日(月)
- ・給付金振込予定日：6月30日(火)

**問い合わせ先**

子育て推進課 ☎483-8430

### 海南省持続化給付金給付事業

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者(農業者・漁業者などを含む幅広い業種が対象)などに対して、給付金を支給します。

**対象者** 令和2年4月から6月のいずれかの売上が前年同月比で30%以上50%未満減少した事業者など

**給付額** **一律10万円**

**申請期間** 6月10日(水)～8月31日(月)

**問い合わせ先・申請先**

産業振興課 ☎483-8664

海南商工会議所 ☎482-4363

下津町商工会 ☎492-4300

### 海南省事業継続推進事業

新型コロナウイルス感染症の影響により、県内事業者事業継続推進事業の決定を受けた事業者などに対して、補助金を上乗せして支給します。

**対象者** 令和2年2月から5月のいずれかの売上が前年同月比で20%以上減少した事業者など

**補助額** **上限10万円**

**申請期間** 6月10日(水)～8月31日(月)

**問い合わせ先・申請先**

産業振興課 ☎483-8460

海南商工会議所 ☎482-4363

下津町商工会 ☎492-4300

### 海南省雇用安定化支援事業

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う一時的な休業などや事業活動の縮小により、労働者の雇用維持を図ろうとする事業主に対して国の助成金に上乗せして補助金を支給します。

**対象者**

国の雇用調整助成金の支給決定を受けた事業者

**申請期間** 6月10日(水)～12月28日(月)

**補助額** **上限15万円**

国の「雇用調整助成金」の基準賃金額の10分の1以内(上限925円) × 月間休業等延日数

**問い合わせ先・申請先**

産業振興課 ☎483-8460



# 集中豪雨から

## 「命」を

## 守るために

問 危機管理課  
(☎483・8406)

大雨や台風は、地震災害のように突然襲ってくるものではなく、ある程度予測することが出来ます。



干しや植木鉢などを固定したり、安全な場所に移動させましょう。

大雨による浸水に備え、土のうなどの準備をしましょう。

### 土砂災害に備えて

住んでいる場所が「土砂災害危険箇所、警戒区域」などに含まれていないか、ハザードマップで確認しましょう。

水害・土砂災害の前兆現象を認識しておきましょう。

「土砂災害警戒情報」が発表されると危険度が高くなっていることを認識しましょう。

土砂災害警戒情報とは  
大雨で土砂災害発生のおそれが高くなった場合、県と和歌山地方気象台が共同で発表する重要な情報です。

## 大雨・暴風 ・土砂災害に備える準備

- 大雨・暴風に備えて
  - 大雨に関する気象情報をテレビやラジオなどで入手して備えましょう。
  - 住んでいる場所が河川氾濫の浸水想定区域に含まれていないか、ハザードマップで確認しましょう。
  - 排水溝や雨どいの詰まりにより、浸水や雨漏りにつながる場合があります。大雨や台風の接近が予想される時は、自宅周辺の点検を行います。
  - 暴風が予想される場合、物

## 避難の心得

### 安全な場所とは？

避難する場所は、市指定の避難所（避難場所）のほか、安全な区域にある親族、友人宅も有効です。

大雨などにより避難所や安全な区域までの移動が危険と思われる場合は、近くの丈夫な建物や自宅などより安全と思われる部屋（山からできるだけ離れた上層階の部屋など）に移動しましょう。

### 避難するとき 気をつけること

天候が荒れてからでは移動も大変です。特に高齢者や子どものいる家庭は、早い段階から自主的に避難することを検討しましょう。

また、避難するときは、必ず火の始末をし、非常持出品（食糧や水、持病の薬など）を持参しましょう。



★避難勧告などを発令する際は、警戒レベルと避難情報を用いることで、避難行動を分かりやすくお伝えします。

| 警戒レベル  | 避難情報          | 避難行動  |
|--------|---------------|---|
| 警戒レベル5 | 災害発生情報        | 既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。                                    |
| 警戒レベル4 | 避難指示(緊急)      | 被害が発生する危険性が非常に高まった場合に、避難勧告よりも強く避難を促すために発令します。ただちに安全な場所へ避難しましょう。         |
|        | 避難勧告          | 速やかに避難場所へ避難しましょう。避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所への避難や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。 |
| 警戒レベル3 | 避難準備・高齢者等避難開始 | 避難に時間を要する人（高齢者、障害のある人、乳幼児など）とその支援者は避難を開始しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。      |

## 情報を受け取る

## 手段を知る

気象警報発表時や、避難情報が発令された場合、防災行政無線でサイレン音を鳴らします。テレビやラジオなどの気象情報にも十分注意しましょう。

なお、気象警報解除の情報は、21時から翌6時まで発表された場合は、時間帯と緊急性を考慮し放送しません。

### ②地デジデータ放送

※テレビ和歌山の画面でリモコンの「dボタン」を押し、「市町村情報」をご覧ください。



### ④自動電話（ファックス）発信サービス

※危機管理課（市役所3階）、下津行政局、各支所・出張所にある所定の登録申請書で申し込みください。（対象条件あり）

## 防災行政無線が 聞こえにくい場合は

### ①メール配信サービス

#### 登録アドレス

✉ bousai.kainan-city@raidan3.ktaiwork.jp

※上記のアドレスへメールを送信し、手続きしてください。（@city.kainan.lg.jpからのメールを受信できるようにしてください）

### ③電話放送案内サービス（通話無料）

☎ 0120 - 170089

※放送後1時間程度の間、利用可能



### ◎ハザードマップを確認しておく

ハザードマップとは、土砂災害や津波、浸水などについて、被害の想定範囲や規模、避難場所、避難経路などを示した地図のことを指します。市ホームページでは各種ハザードマップを確認できます。

### ◎ものを備えておく

保存食を備蓄しておくことも大切ですが、普段食べ慣れているものを多めに買って置き、食べたらずらだけ買い足し、常に一定量の食材を家に備蓄しておく【ローリングストック】がおすすめです。

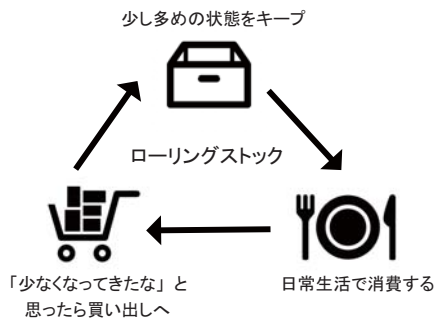
消費期限が切れて破棄するリスクがなくなり、いざというときに備えることができます。

### ◎家族で話しておく

日頃から「安全な避難場所」「避難所への安全なルート」について話しておきましょう。

子どもがいる家庭では、留守番をしているときや友達と遊んでいるときに災害が起きたらどうすればよいか、子どもと一緒に話し合しましょう。

## 私たちが できること





# 受章おめでとうございます

## 春の叙勲

各界の功労者に贈られる叙勲の受章者が発表され、和歌山県内で45人が受章されました。その中で市内からは1人が受章されましたので、ご紹介します。

「和歌山が好きだから、県のために何かをしたい」の気持ちで、昭和44年4月から37年の永きにわたり、和歌山県職員として、本県の発展に尽力されました。

「多くの分野の仕事、多くの人の関わりを希望した」と話す阪口さんは、政策推進や障害福祉、農林水産など、多岐にわたる部門で、「思いやりと感謝の気持ち」を大切に、仕事に取り組んできたとのことでした。

「受章は驚きだが、努力が評価されたのはうれしい。仲間はもちろんですが、妻に一番感謝ですね」と、受章についてのお気持ちを述べられました。

今でも「忙しい生活を心掛けています」と阪口さんは、米や果物の栽培に現役時代と変わらず熱心な毎日です。



《瑞宝小綬章》 地方自治功労  
阪口 裕之さん  
(74歳 且来)

## 危険業務従事者叙勲

著しく危険性の高い業務に精励した方に対して贈られる叙勲の受章者が発表され、市内からは2人が受章されましたので、ご紹介します。

昭和41年4月に和歌山県巡査を拝命以来、40年以上の永きにわたり、警察職務に精励し、公共の安全と治安の維持に尽力されました。

今回の受章について、「大変光栄に思います。家族や仲間への感謝しています」と話されました。

「罪は憎むが人は憎まず」という思いから、「被疑者と警察官の関係はもとより、人間同士の信頼関係をいかに築いていくかを大切にしています」と当時を振り返りながら話してくれました。

現役時代から植物の風蘭の収集が趣味だという森さん。自宅では約300種類の風蘭の手入れをされており、長年の趣味を現在も楽しんでおられます。



《瑞宝双光章》 警察功労  
森 義行さん  
(72歳 下津町小原)

昭和45年1月に海南市消防吏員拝命以来、要職を歴任、40年の永きにわたり消防行政、災害現場活動において活躍されました。

「現場では、たとえ危険な状況でも強い使命感で、怖さを感じることはなかった」と井上さん。

「助けた人から感謝の気持ちを伝えられたときは、仕事のやりがいを感じた瞬間でした」と、当時を懐かしみながら話されました。

今回の受章については、「大変驚いています。家族や仲間のおかげです」と、周りの皆さんへの感謝の思いを述べられました。

現在は、趣味の読書やカメラを楽しみながら、地域の皆さんとブドウハゼの栽培に取り組まれています。



《瑞宝単光章》 消防功労  
井上 豊さん  
(70歳 紀美野町)

## 避難所での新型コロナウイルス感染症対策

災害発生に伴う避難では、新型コロナウイルスやインフルエンザをはじめとする感染症のリスクが高まる恐れがあります。避難所での感染リスクを軽減するため、風水害の発生に備えて避難行動を確認しましょう。



### ▶日頃から確認を

- ・避難所が過密状態になることを防ぐため、可能であれば安全な区域にある親戚や友人の家に避難することも考えましょう。
- ・「避難」とは「難」を「避」けることです。自宅が安全な場所にある場合は、自宅での避難も有効です。

### ▶避難のときは

- ・発熱や下痢等の症状があり、体調が優れない場合は、かかりつけ医に相談するか、避難の前に市役所に連絡しましょう。
- ・避難所では、こまめな手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染予防対策を徹底するとともに、十分な換気をし、避難者同士が密集しないように、世帯ごとに十分な距離を確保しましょう。
- ・食料や水のほか、手洗い石鹸やタオル、体温計やマスクがあると安心です。



【お知らせ】第1回自主防災研修会は、新型コロナウイルス感染症感染防止のため、中止します。

## 水道部からのお知らせ

☎ 水道部 (☎ 483 - 8750)

### 💧 水道週間 (6月1日~7日) について

水道週間は、水道の現状や課題について理解を深め、今後の水道事業の取り組みについて協力を得ることを目的として、厚生労働省、都道府県をはじめ各市町村の水道事業体により毎年実施されています。

スローガンは「飲み水を 未来につなごう ぼくたちで」

### 🚰 地震に備えましょう

人が生きていくためには1日におよそ3リットルの水分が必要とされています。大きな地震が発生した時に備えて、最低3日間の飲み水や食料を用意しておくことが望ましいとされています。水道などのライフラインが止まったときに備えて、普段から飲み水を自宅に準備しておきましょう。

### 🚰 水道が止まってしまったときの対応

もしも大きな災害が起きて、水道が使えなくなってしまったときは、学校や公民館などの避難所まで給水車やトラックに載せた仮設給水槽に水道の水を入れて運び、皆さんのところに水を配ります。

### 🚰 井戸水を利用している皆さんへ

台風などにより、長期間停電が発生し、生活に支障が出る場合、給水拠点(場所)のお知らせや、状況によっては給水活動などを実施しますので、お困りの際はご連絡ください。※災害の規模により給水活動などの対応が異なりますので、あらかじめご了承ください。



## 総合計画審議会の委員を募集します 問 企画財政課 (☎ 483 - 8405)

本市の総合的かつ計画的な方針を定めた第2次海南市総合計画が、令和2年度に計画期間の終了を迎えることから、第3次海南市総合計画を策定します。計画策定に当たっては、学識経験者や各種団体の代表者などで構成する「海南市総合計画審議会」の意見を伺うこととしており、今回、市政への市民参加を推進し、幅広い視点からの意見や提言を求め、審議会の委員を募集します。

**委員の任期** 委嘱の日から令和3年9月まで  
**募集人数** 3人以内

**応募資格** 次のすべての条件を満たす人

- ①市のまちづくりに関心を持ち、積極的に意見を述べるができる人
- ②市内在住・在勤・在学の満18歳以上の人（令和2年6月1日現在）
- ③平日日中に開催する会議に出席できる人
- ④国、地方公共団体の議員または常勤の公務員でない人
- ⑤暴力団の構成員やこれに準ずる者でない人

**応募方法**

応募用紙に必要事項を記入のうえ、企画財政課（市役所4階）に提出してください。

- ・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もダウンロードできます。
- ・応募用紙の提出は、郵送、ファックス、メール、または持参によるものとします。
- ・提出された応募用紙は、返却しません。

**応募期間** 6月1日(月)～19日(金) 17時15分(必着)  
※郵送、ファックス、メール、持参のいずれの場合においても、応募期間内必着とします。  
※持参での応募の場合、受付時間は、8時30分～17時15分(土日除く)とします。

**選考方法** 提出された応募用紙により選考  
※決定後、速やかに応募者全員に書面にて結果を通知します。

## 環境課からのお知らせ 問 環境課 (☎ 483 - 8456)

### 🌻 「花のあるまちづくり推進事業」助成希望団体募集！

**募集要件** 花壇やプランターに花苗などを植栽し、その育成と管理を行う事業で、下記の要件に該当するものとします。

- (1) 花壇・プランターを公園や広場などの公共的な場所に設置してください。
- (2) 公園や広場に花壇を設置する場合は、その管理者の承諾を得てください。
- (3) 通行の妨げになるので、道路にプランターなどを設置しないようにしてください。

**助成対象経費**

- (1) 花壇造成・プランターに要する経費
- (2) 花（苗、球根、種子）
- (3) 花壇などの管理に要する経費（スコップ・じょうろなど）
- (4) 清掃道具
- (5) 肥料・土壌改良剤
- (6) 明示板・ステッカーに要する経費など

※対象外となる事業・団体があります。詳しくは、上記までお問い合わせください。

**助成限度額** 1団体あたり上限2万円

**申請期限** 6月30日(火)

**提出先** 環境課（市役所4階）、下津行政局



## 令和2年市制施行記念表彰 受賞された皆さんをご紹介します 問 総務課 (☎ 483 - 8400)

市では、社会福祉の増進や保健衛生の推進、産業の振興など、それぞれの分野で多年にわたり功労があった方々の功績をたたえ、毎年4月に表彰を行っており、今年の受賞者が下記のとおり決まりました。受賞者の皆さん、おめでとうございます。

| 表彰区分    | 氏名       | 表彰区分 | 氏名      | 表彰区分     | 氏名       |
|---------|----------|------|---------|----------|----------|
| 社会福祉    | 黒田 進さん   | 更生保護 | 辻 昌卓さん  | 保健衛生     | 宮井 綾美さん  |
|         | 中岡 幸子さん  |      | 中田 清さん  | 商工業      | 中尾 享平さん  |
|         | 岩橋 博志さん  |      | 山本 明さん  |          | 小畑 恵嗣さん  |
|         | 山本 香都美さん | 消防   | 川口 幸大さん | 教育・保健衛生  | 齊藤 匡人さん  |
|         | 藤川 幸子さん  |      | 棟保 広行さん |          | 重根 俊彦さん  |
|         | 竹内 靖子さん  | 保健衛生 | 岩橋 加代さん | 社会体育     | 小西 美智子さん |
| 脇坂 孝二さん | 上村 美知代さん |      | 青少年健全育成 | 前原 久仁広さん |          |

## 国勢調査の調査員募集

申し込み・問い合わせ 総務課統計係  
(☎ 483 - 8603 ☒ somu@city.kainan.lg.jp)

令和2年10月1日を基準日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。市では現在、国勢調査の調査員としてご協力いただける人を募集しています。



**調査員の仕事内容**

- ①調査員事務説明会への出席(8月中旬～9月上旬)
- ②調査書類の配布(9月中下旬)
- ③調査票の回収(10月上旬)
- ④調査票の整理と提出(10月下旬)

※総務省統計局において、新型コロナウイルスの感染防止のため、調査員と世帯が直接接触しない調査方法が検討されています。

**調査員報酬**

- ①約50世帯の地域を1地域担当した場合、約35,000円
  - ②約50世帯の地域を2地域担当した場合、約70,000円
- ※報酬は、受け持ち地域数や世帯数などにより変動します。

**応募方法** 電話、または登録書（ホームページよりダウンロード）を郵送してください。

**募集期限** 6月19日(金)

**応募資格** 調査員に応募することができるのは、次の①～③全てに該当する人として。

- ①応募時の年齢が満20歳以上で、市内在住または在勤の人
- ②税務・警察・選挙に直接関係していない人
- ③暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない人





**児童手当の現況届の提出をお忘れなく**

6月上旬に受給者宛てに送付する児童手当の現況届は、毎年、受給者の前年の所得状況と6月1日現在の児童の養育状況などを確認するための届けです。現況届を提出しない場合、受給資格があっても、6月以降の児童手当が受給できなくなります。

※提出期間中は各窓口の混雑が予想されます。恐れ入りますが、郵送による提出にご協力をお願いいたします。

**必要なもの**  
現況届、印鑑、健康保険証、添付書類

**提出場所**  
子育て推進課（市役所1階）、下津行政局、各支所・出張所

**提出期限** 6月30日(火)

**問い合わせ**  
子育て推進課児童係  
(☎4033-8430)

**マリア幼稚園からのお知らせ**

①幼稚園で遊ぼうよ(無料)  
日時 6月17日(水) 10時～11時  
内容 牛乳パックで「お花のこま」を作ろう

②園庭開放(無料)  
日時 6月3日(水)、10日(水)、24日(水) 10時～11時30分  
※参加者は当日受付まで対象 未就園児とその保護者  
※子育て相談にも応じます。

**問い合わせ** マリア幼稚園  
(☎4022-2190)

**五月山こども園からのお知らせ**

**育児講座**  
日時 6月23日(火) 10時30分  
内容 わらわらたであそぼう 講師 根来菜さん

※6月の園庭開放はお休みします。

**問い合わせ** 五月山こども園  
(☎4033-8888)

**子育て中の皆さんが自由に交流できる場を無料で開設しています。**

**ほっとカフェ**

子育て中の皆さんが自由に交流できる場を無料で開設しています。

**子育て中の皆さんが自由に交流できる場を無料で開設しています。**

**子育て中の皆さんが自由に交流できる場を無料で開設しています。**

6月

| 日程     | 開催場所             |
|--------|------------------|
| 1日(月)  | 亀川公民館            |
| 3日(水)  | 黒江防災コミュニティセンター   |
| 9日(火)  | わんぱく公園(★)        |
| 10日(水) | 北野上公民館           |
| 12日(金) | 異コミュニティセンター和室(◆) |
| 16日(火) | 大野公民館            |
| 19日(金) | 大野公民館            |
| 22日(月) | 異コミュニティセンター      |
| 24日(水) | 下津防災コミュニティセンター   |
| 25日(木) | 日方公民館            |

**子育てひろば**

参加される皆さんはマスクの着用をお願いします。また、体調の優れないときは参加をご遠慮ください。※今年の皆勤賞はありませんのでご了承ください。

**時間** 10時開始 11時30分終了

**内容** 製作あそび



**子育て中の皆さんが自由に交流できる場を無料で開設しています。**

**子育て中の皆さんが自由に交流できる場を無料で開設しています。**

**対象** 幼稚園・保育所に入る前の子どもとその保護者

★わんぱく公園は外遊び・フィンガーペインティング・10時20分集合～11時30分

◆異コミュニティセンター和室は「ベビーマッサージ」

①10時～ ②10時50分～

対象は1歳程度まで

**参加費** 子ども1人100円

**持ち物** お茶、タオルなど

※外遊びはとも汚れるため「着替え」や汚れてもよい服装で参加してください。また、「ベビーマッサージ」は「バスタオル」を持参してください。

**子育て中の皆さんが自由に交流できる場を無料で開設しています。**

**子育て中の皆さんが自由に交流できる場を無料で開設しています。**

# 子育て中の人を応援します!!

# 子育て情報局

～市内飲食店応援プロジェクト～

## #海南エール飯

“美味い”はコロナに負けない

**市民の皆さん**

**参加方法**

- 市内の飲食店でテイクアウトやデリバリーをする
- 購入した料理を撮影する
- “#海南エール飯”をつけて自分のSNSに投稿する

詳しくは市のHPをご覧ください。  
海南市 海南エール飯

**飲食店の皆さん**

コロナウイルスの影響で大きな影響を受けている飲食店の皆さん。あなたの料理を食べたくてもお店に行けないファンがいます。海南ファンのエールにこたえるのはあなたが作る“美味い飯”

**参加方法**

- テイクアウトやデリバリーの料理を作る
- 料理した商品を撮影する
- 申込書を市へ提出する
- 市ホームページでお店の情報を紹介

コロナウイルスの影響は海南の飲食店にも危機をもたらしている。日頃通っていたあの店の料理人さんの顔が浮かぶ。一人では難しいことも皆が集まれば救うことができる。美味い飯を持ち帰ろう! 広げよう美味い飯を!

持ち帰って、SNSに投稿しよう。

**海南市わんぱく公園からのお知らせ**

ホームページ <http://wanpaku.pya.jp/>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの開催は状況を見て判断します。イベント内容や開催の有無は、わんぱく公園までお問い合わせください。

**問い合わせ** わんぱく公園：☎484-5810  
休業日：月曜日（休日の場合は翌日）

6月

| 日程     | 開催場所           |
|--------|----------------|
| 2日(火)  | 内海公民館          |
| 4日(木)  | 異コミュニティセンター    |
| 11日(水) | 亀川公民館          |
| 15日(日) | 大野公民館          |
| 17日(水) | 日方公民館          |
| 18日(木) | 下津防災コミュニティセンター |
| 30日(火) | 北野上公民館         |

**開催時間** 9時30分～11時30分 (時間内でフリーイン・フリーアウト)

**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**

①歯を丈夫にするフッ化物塗布

日時 7月10日(金)・8月7日(金) 14時30分～15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歳誕生日の前日まで

過去3カ月(90日)以内にフッ化物塗布をしていない人

**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

②マナーディスプレイ

日時 7月11日(土) 13時～16時

**場所** 海南保健福祉センター

**持ち物** 母子健康手帳

**内容** 妊娠中と出産後の過ごし方やシミュレーターを使うたお父さんの妊婦体験、子どもの発達と育児解説など

**申込期限** 7月9日(木)

**歯を丈夫にするフッ化物塗布**

①歯を丈夫にするフッ化物塗布

日時 7月10日(金)・8月7日(金) 14時30分～15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歳誕生日の前日まで

過去3カ月(90日)以内にフッ化物塗布をしていない人

**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

②マナーディスプレイ

日時 7月11日(土) 13時～16時

**場所** 海南保健福祉センター

**持ち物** 母子健康手帳

**内容** 妊娠中と出産後の過ごし方やシミュレーターを使うたお父さんの妊婦体験、子どもの発達と育児解説など

**申込期限** 7月9日(木)

**士錦づくら**

日時 6月21日(日)

①9時30分～

②13時～

**場所** 歴史民俗資料館

**対象** 小学生以上(小学2年生以下は要保護者同伴)

**定員** ①・②とも各16人(先着順)

**材料費** 400円

**持ち物** ぞうきん、タオル、えんぴつ、エプロン

**申込方法** 6月10日(水)9時～14日(日)の間に左記まで申し込み・問い合わせ

歴史民俗資料館  
(☎407-3008)

**士錦づくら**

日時 6月21日(日)

①9時30分～

②13時～

**場所** 歴史民俗資料館

**対象** 小学生以上(小学2年生以下は要保護者同伴)

**定員** ①・②とも各16人(先着順)

**材料費** 400円

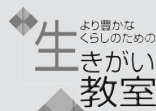
**持ち物** ぞうきん、タオル、えんぴつ、エプロン

**申込方法** 6月10日(水)9時～14日(日)の間に左記まで申し込み・問い合わせ

歴史民俗資料館  
(☎407-3008)







**対象** 概ね 50 歳以上の人  
**受講料** 無料。ただし、材料費等は自己負担。

### 申し込み・問い合わせ

- ▶各地区公民館  
 (開館時間13時30分～17時、19時～21時30分)
- ▶健康体操について (実施時間 1 時間)  
 ゆうゆうスポーツクラブ海南 (☎ 483 - 4300)
- ▶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(☎ 492 - 0251)  
 ※諸事情により変更する場合があります。

| 場 所                              | 日 時                          | 内 容 (講師)               |
|----------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 黒江防災コミュニティセンター<br>(☎ 483 - 5220) | 19日(金)<br>14:00～             | 人権講座<br>(DVD 鑑賞)       |
|                                  | 26日(金)<br>14:00～             | 健康体操                   |
| 日方公民館<br>(☎ 482 - 6865)          | 5日(金)<br>14:00～              | 健康体操                   |
|                                  | 19日(金)<br>14:00～             | 人権講座<br>(DVD 鑑賞)       |
| 内海公民館<br>(☎ 482 - 2158)          | 2日(火)<br>14:00～              | 健康体操                   |
|                                  | 6日(土)<br>14:00～              | 映画会 (アニメ)              |
| 大野公民館<br>(☎ 483 - 5150)          | 11日(木)<br>14:00～             | 健康講座<br>(坂口健太郎さん)      |
|                                  | 18日(木)<br>14:00～             | 健康体操                   |
| 亀川公民館<br>(☎ 483 - 5282)          | 12日(金)<br>14:00～             | 人権講座<br>(DVD 鑑賞)       |
|                                  | 25日(木)<br>14:00～             | 健康体操                   |
| 巽コミュニティセンター<br>(☎ 487 - 4753)    | 12日(金)<br>14:00～             | 健康体操                   |
|                                  | 19日(金)<br>14:00～             | 人権講座<br>(DVD 鑑賞)       |
| 北野上公民館<br>(☎ 488 - 0988)         | 13日(土)<br>14:00～             | 映画会<br>(妻よ薔薇のように)      |
|                                  | 19日(金)<br>14:00～             | 健康体操                   |
| 中野上公民館<br>(☎ 487 - 4726)         | 9日(火)<br>14:00～              | 人権講座<br>(DVD 鑑賞)       |
|                                  | 23日(火)<br>14:00～             | 健康体操                   |
| 南野上公民館<br>(☎ 487 - 1481)         | 15日(月)<br>14:00～             | 健康体操                   |
|                                  | 22日(月)<br>14:00～             | 大人のお話し会<br>(海南昔語りの会)   |
| 市民交流センター                         | 23日(火)<br>14:00～             |                        |
| 下津防災コミュニティセンター                   | 26日(金)<br>14:00～             | 音楽ケア体操<br>(吉田眞理さん)     |
| 塩津コミュニティセンター                     | 25日(木)<br>14:00～             |                        |
| 大崎会館<br>(☎ 492 - 2110)           | 30日(火)<br>14:00～             | 簡単マスクの作り方<br>(辻岡ゆり美さん) |
| 拜待体育館                            | 10日、17日、<br>24日(水)<br>14:00～ | 健康体操                   |

## 認知症カフェ どなたでもご参加ください

- ①やすらぎカフェ  
**日時** 6月23日(火) 13時～15時  
 ※時間内は出入り自由  
**場所** 内海中央地区集会所 (名高 287 番地 7)  
**内容** 認知症予防体操  
**参加費** 100 円
- ②ナラティブカフェ  
**日時** 6月18日(木)  
 13時30分～15時30分  
**場所** ハニーホーム東雲2階(小野田1633番地13)  
**内容** 和太鼓を用いたリフレッシュ体操・交流会  
**参加費** 100 円
- 申し込み・問い合わせ**  
 ①公益社団法人 認知症の人と家族の会  
 和歌山県支部 (☎ 432 - 7660)  
 ②NPO 法人 紀伊の風 (☎ 487 - 0446)  
**【共通】** 海南市地域包括支援センター  
 (☎ 483 - 8762)



## 休日在宅当番医(6月) (受付9時～16時)

- 夜間の問い合わせは  
 和歌山県救急医療情報センター(☎ 426 - 1199)
- |        |                |             |
|--------|----------------|-------------|
| 7日(日)  | さくらクリニック 名高    | ☎484 - 5001 |
| 14日(日) | 吉川内科循環器科 幡川    | ☎484 - 2525 |
| 21日(日) | 石川医院 下津町<br>黒田 | ☎492 - 2200 |
| 28日(日) | 石本病院 船尾        | ☎482 - 5063 |
- ※一部変更する場合がありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

## 献血にご協力ください (6月)

- ※諸事情により変更する場合があります。
- |        |             |              |
|--------|-------------|--------------|
| 9日(火)  | 10:00～12:30 | 海南市役所        |
|        | 10:00～12:30 | 海南警察署        |
| 17日(水) | 14:00～16:30 | 恵友病院         |
| 28日(日) | 10:00～12:00 | スーパーセンターオークワ |
|        | 13:00～16:30 | 海南店          |

～コロナに負けないために～

## お家でできる簡単フレイル予防

問 高齢介護課 (☎ 483 - 8762)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出や集いの機会が少なくなっています。動かない状態が続くことにより、身体や頭の動きが低下し、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、**フレイル(※)**が進んでしまいます。

「2週間の寝たきりなど、活動しないことで7年間分の筋肉が失われる」と言われるほど、動かない時間を減らすことが重要です。今日からフレイル予防をしてみませんか。

### (※)フレイルってなに？

虚弱、健康な状態と要介護状態の間の状態のことです。早めに気付いて対策を取れば、元の状態に戻ることができます。

## おすすめ筋力トレーニング

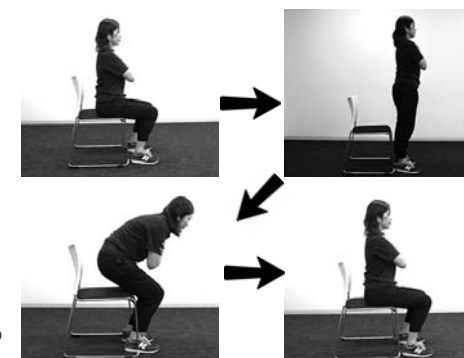
※痛みのある人は控えるか、痛みの出ない範囲で行いましょう。  
 ※写真のようなある程度の高さの椅子で行わないと、膝や腰を痛めるので気を付けましょう。

### ①椅子からの立ち上がり(スクワット)

下半身の筋肉をバランスよく鍛えます  
 ★段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみの動作が楽になります。

#### 運動の手順

- ・足の裏がしっかり床に着くように座る
- ・両足を肩幅程度に開き、両足を後ろに引く
- ・リズムにあわせてゆっくりと椅子から立ち上がる
- ・掛け声の『1、2、3、4』で立ち上がり、『5、6、7、8』で椅子に座る
- ※リズムにあわせてゆっくり 10 回行う



#### 【ポイント】

支えが必要な人は、テーブルや椅子を押さえながら行いましょう

### ②膝を伸ばす運動 大腿四頭筋を鍛えます

★歩くときの膝の安定性の向上、膝の痛みなどが楽になります。

#### 運動の手順

- ・椅子に腰をかける
- ・掛け声の『1、2、3、4』で膝を最後まで伸ばし、爪先もしっかり自分の方に向けてあげる
- ・『5、6、7、8』で下ろす
- ※リズムにあわせてゆっくり 10 回行う
- ※右脚が終わったら、左脚も同様にして行う



#### 【ポイント】

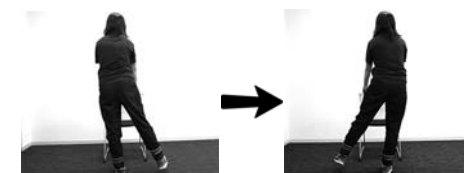
- ①筋肉の動きを確認するため、行う側の手は太ももの内側の上に置きましょう
- ②姿勢が崩れやすい人は、写真のように椅子を両手で押さえましょう

### ③脚の横上げ運動 中殿筋を鍛えます

★安定して歩け、転倒防止につながります

#### 運動の手順

- ・椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれを把持する
- ・ゆっくりと右脚を横へあげる
- ・掛け声の『1、2、3、4』で上げ、『5、6、7、8』で下ろす
- ※リズムにあわせてゆっくり 10 回行う
- ※右脚が終わったら、左脚も同様にして行う



#### 【ポイント】

- ①上げる幅は 30cm 程度にしましょう
- ②1 回毎に脚は床に着けましょう
- ③体が横に傾かないようにしましょう

# いきいき

# 健康ライフ





# 図書館通信

## 海南 nobinos の開館について

開館については、新型コロナウイルス感染症に  
関する和歌山県内の状況を見ながら判断すること  
※ご来館の際は、マスクの着用、入館時の手指  
消毒、短時間滞在など、新型コロナウイルス  
対策にご協力ください。  
海南 nobinos ホームページなどでお知らせ  
しますので、ご確認ください。

情報はこちらでも発信しています



館内の様子は、海南  
nobinos ホームページ  
からご覧いただけます。

イベントや取り組み  
については、Facebook  
ページをご覧ください。



海南 nobinos 館内の色彩は、DIC グラフィックス  
株式会社の協力を得て、海南の伝統色を基調に計  
画しています。

## 海南 nobinos の館内をご紹介します



2階の絵本のフロア、3階の児童書  
のフロアには、子どもがぶつかっ  
ても痛くない、柔らかい書架を採  
用しています。



4階の一般書のフロアでは、小説や  
実用書、漫画やライトノベルのほ  
か、字の大きな大活字本も多数揃  
えています。



4階の閲覧席の一部には、「森の音」  
と「川の音」をBGMとして流して  
おり、非常に居心地の良い空間と  
なっています。

## 下津図書館イベント情報

イベントは中止となる場合があります。  
事前にホームページなどでご確認ください。

### ①絵本のよみかたり会 6月13日(土)

時間 14時～14時30分  
場所 市民交流センター2階 和室  
内容 大型絵本「おじさんのかさ」  
絵本「へんしんとびばこ」ほか  
読み手 「てんとうむし」の皆さん

### ②リサイクルブックフェア 6月13日(土)

～汚損や内容が古くなった本などを無償提供～  
時間 13時30分～  
※1人5冊まで、予約や取り置きはできません  
※本を持ち帰る袋は、各自持参してください

## 下津図書館臨時休館のお知らせ

6月26日(金) (館内整理日)  
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。



## 新着本のイチオシ

### ▶一般書

『イマジン?』  
有川ひろ/著 (幻冬舎)

憧れていた映像制作の現場に  
飛び込んだ、良井良助。専門用  
語が飛び交う慣れない現場であ  
たふたする良助だったが、作品  
と向き合う仲間たちの熱気に、  
焦られるような思いを募らせ…。



### ▶児童書

『しょうがくせいのおばけずかん  
かくれんぼう』  
斉藤 洋/作 (講談社)

かくれんぼうをしていると現  
れる、黒いマントの男の子。そ  
の子に誘われるままマントに隠  
れると…。小学生が考えたおば  
けの話全8話を収録。



## 募集

### 土砂災害から住宅を守る

土砂災害による住宅被害  
を軽減するため、土砂災害  
特別警戒区域(※)内にあ  
る住宅の改修費用の一部を  
補助します。  
(※)急傾斜地が倒壊した場  
合などに、住民の生命な  
どに著しい危害が生じる  
恐れがある区域。県ホー  
ムページ「わかやま土砂災  
害マップ」で確認できます。  
対象工事 想定土砂など  
に対抗できる外壁の改修  
や塀の設置(詳細はお問  
い合わせください。)

補助金額 工事費の23%

(上限77万2千円)

募集件数 1件

募集期間

6月1日(月)～26日(金)

※申込多数の場合は抽選。  
期間中に申し込みがない  
場合は、12月25日(金)まで  
先着順で受け付けます。  
申し込み・問い合わせ

都市整備課

(☎)4833-8480

### 野菜や花を作りませんか 市民農園利用者募集

場所 且来986番地1  
(亀川中学校西隣・  
駐車場あり)  
空き区画数 10区画  
(1区画25平方メートル)  
利用料 年額12,570円  
(年度途中の場合は月割り)  
対象 市内に在住、または  
在勤の人  
※原則として、1世帯につ  
き1区画の利用に限る  
申し込み・問い合わせ  
産業振興課  
(☎)4833-8464



### 自衛官候補生

資格 18歳以上33歳未満の  
者(32歳の者は、左記へ  
要問い合わせ)  
受付期間 随時  
※試験期日や会場などは、  
左記までお問い合わせせ  
ください。  
問い合わせ 自衛隊和歌山  
地方協力本部 有田募集  
案内所(☎)0737-8  
2-6631

### 特別養護老人ホーム やすらぎ園 会計年度任用職員

次のとおり、  
会計年度任用職  
員を随時募集し  
ています。  
報酬(月額)  
(介護職) 155,097円  
(調理職) 145,894円  
(機能訓練指導員)  
158,003円  
※介護職は、資格の有無・  
経験年数に応じ変更あり  
任用期間 令和3年3月31日  
選考方法 面接、書類審査  
必要資格 介護職、調理職  
は特になし。機能訓練指  
導員は、必要となるもの  
があるため、詳しくは左記  
までお問い合わせください。  
申込方法 左記まで電話連  
絡のうえ、履歴書(写真  
貼付)を持参  
その他 勤務時間など詳細  
は左記までお問い合わせ  
ください。  
申し込み・問い合わせ  
特別養護老人ホームやす  
らぎ園事務局  
(☎)489-3631



## 教室・講座

### 青年学級かいなん「茶話会」

これからの障害者福祉は、  
「施設から地域へ」や「地域  
共生社会」と言われるように、  
「地域に住む人が、障害の  
あるなしにかかわらず、自  
然に交わり、支え合うまち  
づくり」を目指しています。  
しかしながら、当事者の  
皆さんは、「福祉サービ  
スの活用」や「親なきあと」  
について悩みを持たれてい  
るのではないのでしょうか。  
お茶を飲みながら、一緒  
に日頃の悩みなどを気軽に  
おしゃべりしませんか。  
青年学級かいなんでは定  
期的におしゃべり会を開催  
していきます。

日時 6月20日(土)

13時30分～15時30分

場所 海南ノビノス会議室A

参加費 無料

対象者 当事者、障害児・者  
の家族、福祉関係者

問い合わせ NPO法人青  
年学級かいなん 奥田さん

(☎)499-7250

有料広告



イベント

A・G・A・R・A・M・L・S・E

※6月のマルシェはお休みします。



日時 7月4日(土) 16時〜21時(予定)

場所 海南駅 西側広場 出店台数 約30台

イベント出演者募集

日時 7月4日(土)

①16時〜17時②17時〜18時③18時〜19時 各1組

申込締切 6月12日(金)

※詳しくは左記までお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

(一社) 海南市観光協会 (☎484・3233)

お知らせ

第2次海南市総合計画「アンケート調査」にご協力ください



市では、長期的な視点から将来のまちのあるべき姿を見据えたまちづくりの方向性を明確にする

ため「第2次海南市総合計画」を策定し、その中で行政活動の成果を測る指標を設定しています。

この指標の達成状況などを毎年度把握しながら、より効果的・効率的に施策・事業の実施に努めるため、18歳以上の市内在住者の中から2,000人を無作為抽出してアンケート調査を実施します。

アンケート用紙がご自宅に届いた方は、調査の趣旨をご理解のうえ、率直なご意見をお聞かせください。回答締切日 6月22日(月) 問い合わせ 企画財政課 (☎483・8405)

所得(簡易)申告書の返送(保険料)の軽減判定などにも必要です

令和2年度の国民健康保険税と後期高齢者医療保険料は、令和元年中(平成31年1月〜令和元年12月)の所得に基づき計算されます。税の申告をしていない人など、所得が明らかでない人には、所得(簡易)申告

書を送付します。

申告書は、保険料(料)の軽減判定や決定などをするための重要な書類です。所得の有無にかかわらず、必ず返送してください。

問い合わせ 保険年金課 (☎483・8451)

(☎483・8436)

物品・役務提供受注資格者追加登録申請



本市と物品や役務提供の取引を希望する場合、受注資格者登録が必要です。令和2年度に登録を希望される人は、次の項目に留意のうえ、期限までに申請書と必要書類を提出してください。

現在、物品・役務提供受注資格者登録をされている人は、今回申請する必要はありません。

受注資格の有効期間

10月1日(木)〜

令和3年3月31日(水)

申請書の交付期限

6月26日(金)

提出期間

6月8日(月)〜26日(金)

※申請書の交付は管財情報課窓口のほか、市ホームページからダウンロード可

※窓口での交付・提出などについては、土・日を除く

申し込み・問い合わせ

管財情報課

(☎483・8412)

阪井・上谷の一部地域で登記事務が完了しました



平成29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。

▼阪井の一部地区 芦淵山

庵之峯、浄光寺原、西青田、大西、長手、東青田、南山、有原

▼上谷の一部地区 下尺田

花鳥谷、焼残り、水谷、星尾、西方谷、切畑、日影、箒尾

問い合わせ 地籍調査課 (☎483・8463)

お知らせ

令和元年度の情報公開・個人情報保護制度の施行状況

情報公開制度の施行状況

市長に対する公開請求は4件あり、そのうち全部公開が3件、部分公開が1件となりました。

教育委員会に対する公開請求は4件あり、そのうち全部公開が3件、部分公開が9件、非保有が6件となりました。

個人情報保護制度の施行状況 市長に対する開示請求は5件あり、そのうち全部開示が3件、部分開示が2件となりました。

教育委員会に対する開示請求は3件あり、そのうち全部開示が3件、部分開示が4件、不存在が1件となりました。

※1件の請求で複数の処理を行ったものがあるため、請求件数と処理状況の件数が一致しない場合があります。 問い合わせ 総務課 (☎483・8590)

6月4日(木)〜10日(水)は『歯と口の健康週間』です

『いつまでも続くけんこう歯の力』



歯を失う原因の第1位は歯周病です。歯は噛むこと以外に、発音や表情にも関係しています。また、歯周病は糖尿病などの全身疾患とも関連があります。この機会に自分の歯の健康を考えましょう。

歯周疾患検診を受けましょう

対象 満40歳、50歳、60歳、70歳の市民

◆対象の人に、誕生月の翌月に受診券を送付します。受診方法 受診券を持参し、指定協力歯科医院で受診してください。

検診内容 問診、歯と歯肉の検査

費用 無料

問い合わせ 健康課 (☎483・8441)

6月7日(日)〜13日(土)は『危険物安全週間』です

安全週間推進標語「訓練で確かな信頼 積み重ね」



ご家庭や各事業所では、危険物の保管、取扱いには十分注意してください。

期間中、消防本部では、危険物火災に対する意識の高揚および啓発を図ります。

▼立看板の掲出

▼広報PRの実施

▼危険物関係事業所への立入検査と事故防止の指導

問い合わせ 消防本部予防課 (☎482・8711)

6月23日(火)〜29日(月)は『男女共同参画週間』です

男女共同参画週間キャッチフレーズ

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」

「フクワク・ライフ・バランス」



男性と女性が、職場や学校、地域、家庭でそれぞれの個性と能力が発揮できる社会づくりが必要です。この男女共同参画社会の

有料広告

有料広告



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 9日(火) 時 13時～15時30分  
場 住民センター ☎ 487 - 1839

日 23日(火) 時 13時～16時  
場 市役所5階 会議室5C  
☎ 483 - 8455 (市民交流課)

※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

### 行政相談（国）

日 12日(金)・26日(金)  
時 13時～16時  
場 海南保健福祉センター  
日 10日(水) 時 13時～16時  
場 下津保健福祉センター1階  
トレーニングルーム  
☎ 483 - 8455 (市民交流課)

### 障害者相談（予約制）

**身体・知的**  
日 10日(水) 時 9時30分～12時  
場 海南保健福祉センター  
日 10日(水) 時 13時30分～16時  
場 下津保健福祉センター  
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  
☎ 488 - 6314

**精神**  
日 24日(水) 時 9時30分～12時  
場 海南保健福祉センター  
日 24日(水) 時 13時30分～16時  
場 下津保健福祉センター  
相 国保野上厚生総合病院  
☎ 489 - 2908  
相 障害児者相談支援事業所らん  
☎ 488 - 6314

### 健康相談（予約制）

※6月22日(月)までに要予約  
日 23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 (健康課)

### 子育て何でも相談（予約制）

日 19日(金) 時 10時～15時  
場 市役所1階 相談室  
相 和歌山児童家庭支援センター  
きずな  
☎ 483 - 8430 (子育て推進課)

### 心配ごと相談

日 5日(金)・12日(金)・19日(金)・26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)  
日 10日(水)・25日(木) 時 13時～16時  
場 下津保健福祉センター1階  
トレーニングルーム  
☎ 493 - 2711  
(社会福祉協議会下津事業所)  
※「福祉かいなん」に詳細記載あり

### 海南保健所各種相談

健康診断書発行・エイズ検査・肝炎  
ウイルス検査(以上、予約制)・検便  
日 22日(月)  
時 9時30分～10時30分(受付)  
骨髄バンクドナー登録(予約制)  
日 22日(月)  
時 10時30分～11時30分  
こころの健康相談(予約制)  
日 10日(水) 時 13時30分～  
日 24日(水) 時 9時～  
エイズ即日検査(予約制)  
日 22日(月) 時 17時～19時  
医療安全相談  
日 月～金(祝日除く) ☎ 482 - 0600

### 常設相談（祝日などを除く）

①消費生活相談  
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)  
②市民相談  
時 9時～16時30分  
場 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  
時 9時～17時  
場 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  
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)  
⑤教育相談  
時 8時30分～17時15分  
※海南保健福祉センターは17時まで  
場・☎ 海南保健福祉センター  
(482 - 2507)  
教育委員会学校教育課(492-3348)  
⑥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 ☎ 483 - 8785

### 高齢者に関する夜間・休日相談

夜間電話相談  
日 9日(火)・23日(火)  
時 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)  
※6月19日(金)までに要予約  
日 21日(日) 時 8時30分～12時  
場 市役所1階高齢介護課  
予約 ☎ 483 - 8762  
(海南市地域包括支援センター)

納期限のお知らせ  
**6月30日(火)**  
納期限までの納付を

■市県民税 第1期 税務課収納係 ☎483-8418  
※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

市議会の模様は生中継で配信しています

市議会ホームページから下記QRコード、パソコンやスマートフォンなどで市議会の映像をご覧いただけます。



6月17日(水)から一般質問が始まる予定です。ぜひご視聴ください。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本会議および委員会などの傍聴については、当面の間、極力ご遠慮いただくようお願いいたします。

### 本会議の日程

(一般質問)

6月17日(水)～19日(金)

(議案審議)

6月22日(月)・23日(火)

(委員長報告、質疑・討論採決)

7月3日(金)

※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。お問い合わせ 議会事務局 ☎483-8700

## 熱中症に注意しましょう

内科部長 西野 雅之

毎年、夏の暑さで何人も死亡者が報告されています。これからの時季、熱中症を防ぐために、次の4つのポイントに留意しましょう。



医療センター  
お問い合わせ ☎482-4521

### ①夏の初めに要注意

温度の高いときの体温調節能力には、暑さへの慣れが関係します。熱中症の事故は急に暑くなったときに多く発生していますので、夏の初めは要注意です。運動をするときは、暑さに慣れるまでの数日間は、短時間で軽いものから始め、徐々に増やしていくようにしましょう。

### ②熱中症を起こしやすい人

熱中症を起こしやすい人は高齢者のほか、心臓病、糖尿病などの持病を持っている人が挙げられます。高齢者は暑さを感じにくいだけでなく、汗の量は成人の4分の3程度と、汗をかきにくいという特徴があります。加えて、皮下脂肪が熱の放散を妨げるため、熱がこもりやすく注意が必要です。

### ③体調不良での無理は禁物

同じ人でも暑さへの耐性は体調によって変わり、体調が悪いと体温調節能力が低下します。疲労、発熱、かぜなどで体調が悪いときは、無理に運動などをしないようにしましょう。

また、胃腸障害で食欲が低下したり、下痢をしたりすると脱水症状となり、熱中症になりやすいので注意が必要です。

### ④室温調整と水分補給

まず、十分に室温調節をしましょう。中にはエアコンが嫌い、扇風機だけを使用されている場合もありますが、室温が高いと汗が蒸発して水分不足になってしまいます。エアコンを上手に使い、室温を28度以下にして、汗で失った塩分や水分をこまめに補給してください。



編集担当より  
5月14日、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が解除となりましたが、普段の生活に戻るには、もう少し時間がかかりそうです。皆さん、ステイホームが続ぎ、運動不足になっていませんか。今月号は、7ページに筋トレとストレッチ、16ページにフレイル予防を掲載しています。ぜひ一度お試しください。

有料広告



# 特別定額給付金の申請がまだの方へ

特別定額給付金(10万円)の申請受付を開始しています。  
 受付期限は**令和2年8月12日**となっていますので、申請がまだの方は下記①②の方法により申請してください。

**受付期限を過ぎた場合は、給付金を受け取ることはできません**のでお気を付けてください。

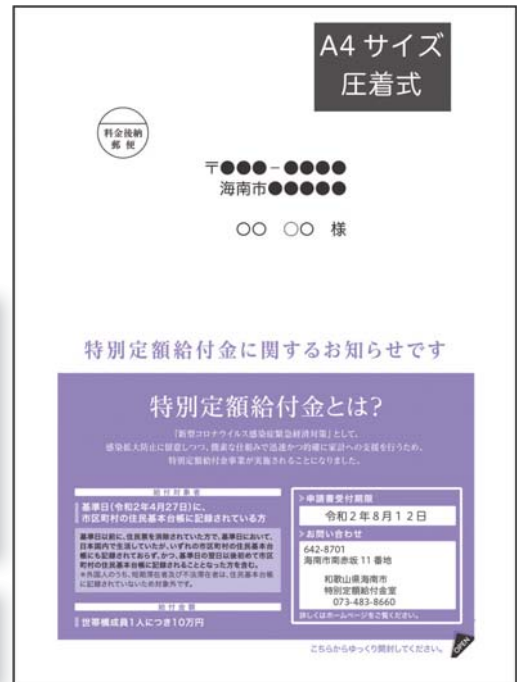
なお、申請書が届いていない方は、特別定額給付金室まで至急ご連絡ください。

## 申請方法

- ① 郵送申請方式
- ② オンライン申請方式(マイナンバーカードが必要となります)
- ※ **新型コロナウイルス感染拡大防止のため、申請は原則、郵送又はオンライン**となります。
- ※ 申請書の記入方法などに係る質問は**電話**でお願いします。

## 問い合わせ先

特別定額給付金室 ☎ 4 8 3 - 8 6 6 0



郵送申請方式の場合、このような書類を世帯主宛てに郵送しています

## わが家のアイドル



**応募方法** 7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)。  
**あて先** 企画財政課広報広聴係  
 (kikakuzaisei@city.kainan.lg.jp)  
**締切日** 6月10日(日)

**お知らせ** 今月号記載のイベント等は変更となる場合があります。詳細は各記事の問い合わせ先までご確認ください。

人口 / 49,957人 (男23,418人 女26,539人)

(令和2年4月末日現在)

世帯数 / 22,210世帯

出生 22人 転入 152人 死亡 66人 転出 186人 (令和2年4月1日~30日)

