

広報

# かいなん



そのメタボ腹  
なんとかしなくちゃ！

大切な健康のために

**『特定健診』**を受けましょう！

2019

10

# 大切な健康のために 『特定健診』を受けましょう！

【問い合わせ】健康課（☎ 483 - 8441）

**40歳以上対象**

50歳代が要注意！  
特定健診を受診しましょう

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）の割合が急上昇します。上位の三項目、「血中の糖分に関する項目」、「悪玉コレステロール」、「血圧」は約半数の人が「要医療者」の判定となっています。これらの項目は、検査値が高くて、自覚症状はありません。だからこそ、心疾患、脳卒中、糖尿病などの病気を引き起こすリスクに備えるためにも、まずは特定健診を受診し、自分の健康状態を知ることが大切です。



## 市国民健康保険加入者の特定健診の状況

- 特定健診受診率 **40%**  
（令和5年目標値 45%）
- 特定保健指導利用率 **24・2%**  
（令和5年目標値 30%）
- メタボリックシンドローム該当者率  
（全体）16・8%  
（男性）30・2%  
（女性）7・1%  
★男性は特に注意！



あなたのお腹は

大丈夫？



## メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪のたまり具合を腹囲でチェック。  
肥満 男性は85cm以上、女性は90cm以上となると「要注意」

脂質	中性脂肪が150mg/dl以上、またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）が40mg/dl未満	2つ以上該当するとメタボリックシンドローム
血圧	最大血圧が130mmHg以上または最小血圧が85mmHg以上	
血糖値	空腹時血糖値が110mg/dl以上	

## 生活習慣病ってこわいの？

食事や運動、喫煙、ストレスなどの日頃の生活習慣に深く関係して発症する糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを生活習慣病といい、日本人の死亡原因の約6割を占めています。また、内臓脂肪の蓄積により血糖、血中脂質、血圧が上昇し、生活習慣病になりやすい状況のことをメタボリックシンドロームといい、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳卒中など命にかかわる病気を招く危険性が高くなります。

## 生活習慣病対策に！

「特定健診」と「特定保健指導」

## 「特定健診」とは？

生活習慣病の予防のため、40歳〜74歳の人を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診で、30分程度で受診できます。

## 「特定保健指導」とは？

特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる人に対し、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣をサポートします。

## 特定健診の受け方

- ① 加入の保険者に「特定健診を受けたい」ということを伝え受診方法を確認
- ② 健診日時を医療機関へ予約する（年に1回）
- ③ 健診を受けたら、結果を確認し生活習慣を見直す  
※保険の種類により受診方法や自己負担額が異なります。  
※75歳以上の人は、後期高齢者医療広域連合が実施する健診を受けることができます。

## 市国民健康保険に加入の皆さんの受診方法

- 個別健診、集団健診のいずれかの方法で無料で受診できます。
- 【個別健診の申込方法】  
① 市内の契約医療機関から選ぶ（送付している受診券に同封のパブリックを参照）
- ② 医療機関へ健診を申し込む  
※申込締切日 11月30日（土）
- 【集団健診の申込方法】  
① 健診日を左記から選ぶ  
▼ 11月10日（日） 住民センター  
▼ 12月15日（日） 海南市役所  
② 健康課へ電話で予約

## 血圧を測ってみましょう

高血圧は病気のサインかも！  
本市国民健康保険の医療費の状況について、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、特に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、最高140mmHg以上、または最小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り動脈硬化が進み、脳卒中や心疾患、腎臓病など重大な病気になることがあります。

## 高血圧危険度チェック

- 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、肉の脂身など脂っぽい食べ物が好き

★チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので、注意が必要です。



## 「節塩」のススメ

目標は、今より1日塩分マイナス2g

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。

おいしく減塩 1日マイナス2g

【成人1日あたりの食塩摂取量の目標】  
▼ 男性 8g未滿  
▼ 女性 7g未滿  
▼ 高血圧の人 6g未滿

※成人1日あたり食塩摂取量は全国平均9.9g（厚生労働省平成29年国民健康・栄養調査）

## 【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 具だくさんの味噌汁にする
- ⑤ 外食や加工食品を控える
- ⑥ むやみに調味料を使わない
- ⑦ めん類の汁は残す

## 野菜をしっかりと取りましょう ~毎日野菜をもう1皿~

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。毎日プラス1皿を目標にしましょう。

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。

## 野菜350gってどのくらい？

生の野菜だと



料理にすると

野菜料理5皿に



## 令和2年度 市立幼稚園 入園児募集

問 教育委員会学校教育課  
(☎ 492 - 3348)、各幼稚園

【応募資格】 原則、市民で3歳児から5歳児(平成26年4月2日～平成29年4月1日生)であること。

【定員】 各歳児35人(亀川幼稚園・巽幼稚園のみ各歳児70人)。ただし、定員を超えた場合は公開抽選で入園を決定。

【預かり保育】 全園で実施(定員各園30人)

【入園願書・募集要項の交付期間・場所】

9月9日(月)～10月17日(木)

各幼稚園、教育委員会(下津行政局2階)、市民会館  
※市ホームページからもダウンロードできます。

【入園願書の受付期間・場所】

10月8日(火)～17日(木)の14時～17時の間に、各幼稚園に提出してください。

幼稚園教育の一層の充実を図るため、さまざまな取組みを行っています。

①長期休業中の預かり保育

希望者を対象に預かり保育を実施

②水曜日の午後保育

保育時間を14時までとし、預かり保育は14時から16時まで実施

③週4日の給食を実施

※詳しくは募集要項などでお知らせします。

【各幼稚園の連絡先(電話番号)】

内海	482-3887	巽	487-0302	下津	492-0452
大野	482-3523	加茂川	492-5660		
亀川	482-3530	大東	492-5345		

## 令和2年度 学童保育室 入所児童募集

問 子育て推進課  
(☎ 483 - 8582)

【入所資格】 市内の小学校に就学し、保護者が就労などで昼間家庭にいない小学生

【申請書の配布場所】 子育て推進課(市役所1階)、各学童保育室  
※市ホームページからもダウンロードできます。

【受付期間】 10月23日(水)～31日(木)

【受付場所】 子育て推進課

【その他】 申請時に提出された書類で選考します。定員を超える申し込みがあった場合は、選考基準により入所児童を決定します。

学童保育室	定員	電話番号	学童保育室	定員	電話番号
のびのびキッズ黒江	45人	484-3757	のびのびキッズ中野上	45人	485-1678
のびのびキッズ日方	75人	484-3366	すまいるはうす南野上	35人	487-0133
うつみっ子	70人	486-3070	すまいるはうす下津	35人	492-0303
おおのっ子	70人	486-3525	すまいるはうす大東	40人	492-5215
のびのびキッズ亀川	105人	484-2922	すまいるはうす加茂	35人	493-2423
たつみっ子	110人	485-3245	すまいるはうす大東(塩津分室)	20人	
学童保育室きたのかみ	35人	488-0314	※長期休み期間のみ利用可能		

※各学童保育室は、小学校敷地内や隣接地内に設置

## 交通事故などにあつた場合は届出を 問 保険年金課保険給付係 (☎ 483-8404)

国民健康保険に加入している人が、交通事故など第三者による行為で負傷した場合でも、保険証を使って治療をすることができます。

しかし、この場合の治療費(保険給付分)は、法令に基づき加害者側に請求する場合があります。第三者による行為で負傷して、保険証を使って治療を行う場合は速やかに事故や被害の状況について市に届出をしてください。

【必要なもの】 保険証、印鑑、届出に必要な書類

※上記窓口や市ホームページからもダウンロードできます。

【その他】 業務中や通勤途中の事故などの労災保険の適用となる場合は、保険証を使用して医療機関などで受診することはできません。



## 令和2年度 保育所・こども園 入園児募集

問 子育て推進課  
(☎ 483 - 8582)

【受付期間】 10月8日(火)～17日(木) ※延長保育は、別途申し込みが必要です。

【受付場所】 子育て推進課(市役所1階)、入所を希望する保育所・こども園

【入所資格】 市内在住で、保護者が労働や病気などのため、家庭での保育が困難な乳幼児

【申請書の配布場所】 子育て推進課、各保育所・こども園 ※市ホームページからもダウンロードできます。

(施設種別:公=公立、私=私立、保=保育所(園)、認=認定こども園)

(募集年齢:○=通常募集 △=若干名 ×=募集なし -=受け入れ対象外年齢)

施設種別	施設名 (電話番号)	受入年齢	開所時間 (延長保育時間含む) 時間内で必要に応じ利用可	募集年齢					備考	
				0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児		5歳児
公・保	内海保育所 (482-1089)	2歳以上	月～金 7時～19時 土 7時～13時	-	-	○	○	△	△	(マリア幼稚園については、申請前に入園案内・募集要項(マリア幼稚園にて配布)を必ずご確認ください。)
	こじか保育所 (492-1007)	6カ月以上		○	○	○	○	○	○	
私・保	くすみ保育園 (483-4522)		○	○	×	×	×	×		
公・認	きらら子ども園 (487-2370)		6カ月以上	月～金 7時～19時 土 7時～17時	○	○	△	○	△	
	みらい子ども園 (482-1951)	○			○	△	△	△	△	
私・認	五月山こども園 (483-8888)	3歳以上	月～金 7時～20時 土 7時～17時	○	○	△	△	×	△	
	マリア幼稚園 (482-2190)			-	-	-	△	△	△	

【受付期間】 10月8日(火)～17日(木) ※預かり保育は、別途申し込みが必要です。

【受付場所】 入園を希望するこども園(公立こども園のみ子育て推進課でも受付)

【申請書の配布場所】 各こども園(公立こども園のみ子育て推進課でも配布)

※市ホームページからもダウンロードできます。

(施設種別:公=公立認定こども園、私=私立認定こども園)

(募集年齢:○=通常募集 △=若干名 ×=募集なし)

施設種別	施設名 (電話番号)	受入年齢	開所時間 (預かり保育時間含む)	募集年齢			備考
				3歳児	4歳児	5歳児	
公	きらら子ども園 (487-2370)	3～5歳児 (平成26年4月2日～平成29年4月1日生)	月～金 8時30分～16時30分 (14時～16時30分は預かり保育)	○	△	○	休業日 土曜、日曜、祝日 夏・冬・春休み期間
	みらい子ども園 (482-1951)			○	△	×	
私	五月山こども園 (483-8888)	満3～5歳児 (平成26年4月2日～平成30年4月1日生)	月～金 8時30分～16時30分 (14時30分～16時30分は預かり保育) 土 8時30分～12時 (土曜日は預かり保育のみ)	○	○	○	休業日 日曜、祝日 冬・春休み期間 (夏休み開園)
	マリア幼稚園 (482-2190)			○	△	△	

## 第15回海南省美術展

問 美術展実行委員会  
(教育委員会生涯学習課内 ☎ 492 - 0143)



美術作品の創意創作の意欲を盛んにし、市の芸術文化の高揚を図るため、第15回海南省美術展を開催します。

部門 「洋画」・「日本画」・「書道」・「写真」・「工芸・手芸」  
日時 9月28日(土)～10月6日(日) 9時～17時  
※初日は11時から、最終日は15時まで  
場所 海南保健福祉センター2階 多目的ホール

※7時時点で警報(大雨、洪水、暴風、(大)津波)が発表されている場合は開催しません。(11時までに解除された場合は、13時から開催)

【生花展】  
日時 10月5日(土)・6日(日) 9時～17時  
※最終日は15時まで  
場所 海南保健福祉センター2階 ロビー  
【呈茶】  
日時 10月6日(日) 10時～14時30分  
場所 海南保健福祉センター2階 ロビー

## 第64回海南省下津総合文化祭

問 文化祭実行委員会  
(教育委員会生涯学習課内 ☎ 492 - 0143)



芸術文化の活動成果の発表のほか、体験コーナーや模擬店も数多く出店しますので、皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

【日時】 10月26日(土)・27日(日) 9時～16時30分  
(27日は16時まで)  
※警報(大雨、洪水、暴風、(大)津波)が発表されている場合は開催しません。警報が解除された場合は開催しますが、出店・出演については各団体の判断により見合わせる場合があります。

【場所・内容】  
▶第1会場 市民交流センター  
小学生金管バンド発表、各種団体舞台発表、各種作品展示、陶芸体験教室(両日とも先着10人、参加費2,000円、13時～15時、3階陶芸室)、茶房、喫茶、模擬店  
▶第2会場 拝待体育館  
幼稚園・保育所園児作品展、小中高等学校児童生徒作品展、生きがい教室・文化自主サークル・一般参加作品展

## 海南省結婚促進事業

### 世界でたった1つの梅酒作り！大人のリアージュコン

梅酒作り体験であま～い恋が芽生える予感・・・！？

世界にたった一つの梅酒作り体験をしながら、自然と距離が縮まる婚活パーティです。婚活パーティに参加するのが初めての人でも安心してご参加いただけます。

【日時】 12月8日(日) 12時～16時30分  
(11時30分受付開始)

【料金】 男女各2,500円

【持ち物】 本人が確認できるもの、ボールペン

【服装】 カジュアルな服装

【定員】 男女各20名

【対象】 25歳から45歳の独身男女



【募集要件】 海南省周辺に在住の人、海南省に興味がある人

【キャンセル規定】 イベントの5日前20時以降は参加費用分のキャンセル料を徴収

【開催場所】 〒642-0034 海南省藤白758番地45  
なかのの酒蔵 梅酒漬け込み体験教室  
※車で来場することができます。

【申し込み・問い合わせ】



フィオーレパーティー事務局  
☎ 050 - 3539 - 3837  
受付時間10時～20時(水曜日を除く)

## 健全化判断比率について

問 企画財政課財政係 (☎ 483 - 8410)

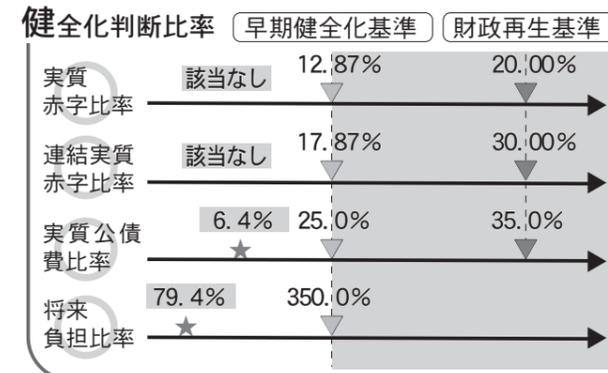
「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき健全化判断比率などの算定結果をお知らせします。

### 【健全化判断比率】

財政状況を判断する基準となる健全化判断比率は、財政再生団体への転落を未然に防ぐため、「早期健全化団体」の基準を設け、早期に是正措置を行うことを目的としたものです。

次の4つの指標のうち、いずれか一つでも早期健全化基準以上になると、「財政健全化計画」を作成し、財政の立て直しを図らなければなりません。

なお、本市はいずれの指標も基準を下回っています。(※本市の指標を★で右図に表示)



### ◆実質赤字比率(該当なし)

一般会計など(※①)を対象とした実質赤字額の標準財政規模(※②)に対する比率です。

本市は実質収支(※③)で赤字額が生じていないため、実質赤字比率は該当なしとなっています。

### ◆連結実質赤字比率(該当なし)

公営企業会計(※④)を含む全会計を対象とした実質赤字額(もしくは資金不足額(※⑤))の標準財政規模に対する比率です。

本市は一般会計などの実質収支額、公営企業会計の資金不足額・剰余額の合計で赤字額が生じていないため、連結実質赤字比率は該当なしとなっています。

### ◆実質公債費比率(6.4%)

一般会計などが負担する地方債元利償還金などの標準財政規模に対する比率です。この比率が高まるほど、他の経費を節減しないと赤字団体に転落する可能性が高まります。18%を超えると地方債の借入れの許可が必要となり、25%を超えると一部の地方債の発行が制限されます。

### ◆将来負担比率(79.4%)

地方債残高のほか公営企業会計や、近隣市町

村との組合が保有する負債など、一般会計などが将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率であり、これらの負債が将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示す指標です。

早期健全化基準は350%ですが、財政再生基準は示されていません。

### 【資金不足比率】

各公営企業ごとの資金不足額の事業規模に対する比率であり、経営健全化基準である20%以上となった場合には、経営健全化計画を定めなければなりません。なお、病院事業会計を除く2つの会計では、資金不足額が生じていないため、資金不足比率は該当なしとなっています。

会計名	資金不足比率 (単位:千円)		
	A 資金不足額	B 事業規模	資金不足比率 (A/B)
水道事業会計	-	922,692	-
病院事業会計	39,727	3,475,222	1.1
港湾施設事業特別会計	-	12,524	-

### 【用語解説】

- ◆一般会計：市の行政運営の基本的な経費を計上している会計。
  - ◆特別会計：特定の歳入歳出を一般の歳入歳出と区別して別個に処理するための会計。国民健康保険特別会計や介護保険特別会計などがある。
  - ① 一般会計など：本市では、一般会計と特別会計のうち地域排水処理事業特別会計、同和対策住宅資金貸付事業特別会計が対象。
  - ② 標準財政規模：通常収入されるであろう経常的な一般財源(地方税や普通交付税など)の規模を示すもの。
  - ③ 実質収支：収入と支出との実質的な差額のこと。収入と支出の差額から翌年度に繰り越すべき財源を控除したもの。
  - ④ 公営企業会計：使用料などの事業収入で、事業の経費をまかなうことを目的として設置される、独立採算が原則の会計。本市では、水道事業会計、病院事業会計、港湾施設事業特別会計がある。
  - ⑤ 資金不足額：公営企業会計の流動負債から流動資産を控除したものに、資産形成のため以外に借り入れた地方債の残高を加算したもの。
- ※この値がマイナスになれば資金剰余額になる。

## インフルエンザの予防接種を受けましょう 健康課 (☎ 483 - 8441)

市では、高齢者のインフルエンザ予防接種について、接種費用の一部を公費負担しています。

【対象】 次の①か②に該当し、本市に住民票がある人（※年齢は、接種日を基準）

①満65歳以上の人 ②満60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、

ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害がある人

【接種期間】 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

※ワクチンの入荷状況が異なるため、一部の医療機関で接種開始が遅くなる場合があります。



【持ち物】 健康保険証

【接種方法】 個別接種（1人1回）です。下表の協力医療機関に直接申し込んでください。

下表の医療機関以外で接種を希望する場合は、健康課までお問い合わせください。

【自己負担金】 1,500円

※生活保護世帯は自己負担の免除制度があります。詳しくは社会福祉課（☎ 483 - 8432）まで。

【接種協力医療機関】

医療機関名	所在	電話番号	医療機関名	所在	電話番号
くらはしクリニック	黒江	483 - 4013	たきもと内科クリニック	阪井	485 - 2322
中井内科医院	黒江	482 - 7779	さいとうクリニック耳鼻咽喉科・アレルギー科	重根	485 - 3387
石本病院	船尾	482 - 5063	竹中整形外科・内科	重根	487 - 4171
笠松病院	船尾	482 - 3153	山本医院	且来	482 - 0189
恵友病院	船尾	483 - 1033	山本胃腸科外科内科	岡田	483 - 7755
平尾内科	船尾	483 - 3555	しおたにクリニック	七山	486 - 0010
三木眼科医院	船尾	482 - 0234	木村医院	沖野々	487 - 3100
NSメディカル・ヘルスケアサービス	船尾	482 - 5123	ふじた眼科	沖野々	487 - 0066
いくこレディースクリニック	日方	482 - 0399	田尻内科胃腸科	野上中	487 - 2888
海南医療センター	日方	482 - 4521	角田医院	下津町上	492 - 0278
谷口病院	日方	482 - 2500	かわむら医院	下津町下津	492 - 0132
どい泌尿器科クリニック	日方	419 - 1030	山本医院	下津町丸田	492 - 2219
橋本胃腸科	日方	483 - 7877	石川医院	下津町黒田	492 - 2200
柳川レディースクリニック	日方	482 - 0351	西本内科外科医院	下津町黒田	492 - 2241
向林医院	山崎町	482 - 0057	さいかクリニック	下津町丁	494 - 1111
いぬい内科呼吸器内科クリニック	名高	483 - 4030	西岡医院	下津町橋本	494 - 0238
おくクリニック	名高	483 - 5421	下津クリニック	下津町小南	492 - 5131
さくらクリニック	名高	484 - 5001	細部医院	下津町下	492 - 2164
しんがきクリニック	名高	483 - 5252	みぞばたクリニック	紀美野町動木	489 - 6100
辻秀輝整形外科	名高	483 - 3131	岩橋医院きみのファミリークリニック	紀美野町下佐々	489 - 2150
山本クリニック	名高	482 - 4346	谷田クリニック	紀美野町小畑	489 - 6800
辻整形外科	築地	483 - 1234	野上厚生総合病院	紀美野町小畑	489 - 2178
山西内科	藤白	483 - 2200	にしもと内科クリニック	紀美野町吉野	489 - 8338
しこねクリニック	大野中	482 - 1351	小馬場医院	紀美野町樋下	495 - 2012
吉川内科循環器科	幡川	484 - 2525	国吉診療所	紀美野町田	498 - 0002
			長谷毛原診療所	紀美野町毛原宮	499 - 0300

## 地域福祉計画策定に向け 地域福祉懇談会を開催します

 社会福祉課 (☎ 483 - 8432)

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、地域における福祉課題の解決に向けて、住民や地域でできること、福祉関係機関・施設や団体にできること、また、それぞれが協力し合ってできることは何かを話し合うため、下記の日程で地域福祉懇談会を開催します。



地域の皆さんで、それぞれの地域の課題を話し合ってください。お住いの地区の会場へぜひご参加ください。

※参加には申し込みが必要となりますので、あらかじめ社会福祉課までお問い合わせください。

【開催スケジュール】

開催日	時間	中学校区	場所
10月17日(木)	19時～21時	下津一中校区（下津地区）	市民交流センター 2階視聴覚教室
10月19日(土)	13時～15時	下津二中校区（大東地区、塩津地区、大崎地区）	下津防災コミュニティセンター 第4・5研修室
	16時～18時	下津二中校区（加茂地区、仁義地区）	
10月23日(水)	19時～21時	海南中校区（黒江地区、船尾地区、日方地区）	海南保健福祉センター 2階多目的ホール
10月29日(火)	19時～21時	海南三中校区（内海地区、冷水地区、大野地区）	海南保健福祉センター 2階多目的ホール
10月31日(木)	19時～21時	東海南中校区（北野上地区、中野上地区、南野上地区）	住民センター2階ホール
11月4日 (月・休)	10時～12時	巽中校区（巽地区）	市役所3階会議室
	13時～15時	亀川中校区（亀川地区）	

## 有料広告を募集しています

 企画財政課広報広聴係  
(☎ 483 - 8408)

本市では、広報紙「広報かいなん」と市ホームページに掲載する有料広告を募集しています。

●**広報かいなん**

現在、広告掲載事業をサンケイ広告株式会社（和歌山市小野町1-18 ☎ 433 - 1221）に委託しています。掲載料や申し込みなどについては、事業者までお問い合わせください。

●**市ホームページ**

企画財政課で随時受け付けています。詳細は上記までお問い合わせください。

**募集中!**

## ハロートレーニング(OA事務科)受講生募集

パソコンの基本操作を身につけることができる職業訓練です。あらゆる仕事に活かすことができます。



【対象】 現在仕事を探している人

【受講料】 無料 ※テキスト代として9,600円必要

【訓練期間】 11月20日(水)～令和2年2月19日(水)

【募集締切日】 10月24日(休)

【受講時間】 9時30分～16時(月～金)

【問い合わせ】 ハローワークかいなん ☎ 483 - 8609

## 市営住宅等入居者募集 (13戸)

問 管理課 (☎ 483 - 8488)

【家賃】 入居者の所得などにより決定

【敷金】 家賃の3カ月分

【入居予定時期】 令和2年1月上旬

【申込資格】 次の全てに該当すること

- ①市内に住所もしくは勤務場所を有する人
- ②収入が条例に規定する基準内の人
- ③住宅に困窮している人
- ④市税を滞納していない人
- ⑤申込者と同居人が暴力団員でない人

【申込用紙の配布受付期間・場所】

10月1日(火)～10日(木)

8時30分～17時15分(土日除く)

管理課(市役所3階)

※今回募集する市営住宅は、先住者が退去した空家住宅を居住に支障のないよう補修したもので、新築住宅のような状態ではなく、修繕できかねる箇所もあります。



名称	募集戸数	所在地・構造	間取り
田津原団地	2戸(4階)	重根1791番地1 中層耐火4階建	6畳×2、洋間、台所、便所、浴室(浴槽、給湯器などは入居者が設置)
七山団地	1戸(1階) 各2戸(2～4階)	七山772番地2 中層耐火4階建	6畳、4畳半、多様室、台所、便所、浴室(浴槽、給湯器などは入居者が設置)
拝待団地	4戸	下津町小原1495番地 木造平屋建	4畳半×2、台所、便所、浴槽などを設置できるスペース(浴槽、給湯器などは入居者が設置)

## 害獣駆除のトラブル

問 市民交流課市民交流係 (☎ 483 - 8455)

### 【主な事例】

ネットで見つけた業者にアライグマの駆除を頼んだが作業の数日後、まだアライグマが住み着いていることが分かった。契約時に「完全に駆除します」と説明されたのに納得できない。

### 【アドバイス】

最近、害獣被害が増加し、その駆除サービスに関するトラブルも増えています。事例のように作業内容が不十分なケースのほか、見積もりだけのつもりで業者を呼んだのに急かされて高額な契約をしてしまった、見積もり時に言われた料金が高額だったため作業を断ったらキャンセル料を請求されたなどのトラブルがあります。見積もりに来たときは、見積もり料は無料か、キャンセルした場合はキャンセル料が発生するのか、完全に駆除されていなかった場合に備えアフターサービスの有無を確認しましょう。また、業者によって作業内容や料金は異なるため、必ず数社から見積もりを取り、不明な点は確認するようにしましょう。いったん契約した場合でも、一定の条件を満たせばクーリング・オフできる場合もあります。業者とトラブルになった時や不安に思った場合はすぐに相談窓口にご相談ください。



## 10月1日から消費税率引き上げに伴い、使用料等を改定します

■水道料金 問 水道部業務課 (☎ 483 - 8750)

▼用途:家事用(口径13mm、使用水量10m<sup>3</sup>まで)の場合  
(旧料金) 1,435円 ⇒ (新料金) 1,463円

▼適用期間

- 9月30日以前から継続使用の場合は、1月検針日以降で、料金は12月分の使用料から適用。
- 10月1日以後に使用を開始した場合は、使用した日から適用。

※新料金表については、「広報かいなん9月号」と一緒に配布していますのでご確認ください。市ホームページにも掲載しています。



■ゴミ処理 問 クリーンセンター (☎ 483 - 8448)

▼指定ゴミ袋(10枚入り)の価格

区分	大きさ	改定前	改定後
家庭用	大・45L	250円	260円
	小・25L	300円	310円
事業所用	大・45L	510円	520円
	小・25L	300円	310円

▼家電リサイクル法対象品目運搬手数料

区分	改定前	改定後
予約収集	2,050円	2,090円
自己搬入	1,850円	1,880円

※対象品目:エアコン、テレビ、冷蔵・冷凍庫、洗濯・衣類乾燥機

▼粗大ごみ収集運搬手数料(粗大ごみ処理券)  
1品につき 200円 ⇒ 210円

※この他、消費税率の引き上げに伴い、保健福祉センター、市民会館、市民交流センター、公民館、総合体育館、スポーツセンター、プール、運動場、テニスコートなど、各施設の使用料が改定されます。詳しくは、各施設までお問い合わせください。

## 消費税軽減税率制度説明会

問 海南税務署 法人課税部門 (☎ 482 - 1065)

10月1日から消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられると同時に、消費税の軽減税率制度が実施されます。説明会を下記の日程で開催しますので、ぜひご来場ください。

開催日時	10月23日(水) 13時30分～14時30分	11月19日(火) 13時30分～14時30分	11月21日(木) 13時30分～14時30分
開催場所	海南保健福祉センター 2階多目的ホール	市民会館 2階ホール	紀美野町中央 公民館大ホール
同日開催	改正法人税法説明会	年末調整説明会	年末調整説明会

## 事業者の皆さま、仕入税額控除の方式が変わります



新しい仕入税額控除の方式に対応するためには、帳簿・請求書・レシートなどの記載を複数税率に対応させる必要があります。

国では、中小企業・小規模事業者に対し、レジや受発注・請求書管理システムの導入・改修について補助金による支援を行っています。

詳細については、右記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 午前9時から午後5時(平日のみ)

<制度について>

消費税軽減税率電話相談センター  
0120 - 205 - 553 (通話料無料)

<補助金について>

軽減税率対策補助金事務局  
0120 - 398 - 111 (通話料無料)



心を込めた手作りのちぎり絵はどれも美しい作品でした

## ち ねりんピックへちぎり絵が贈呈されました ちぎり絵で選手をおもてなし

8月19日、「ちぎり絵サークル・コスモス」の皆さんが市役所を訪問され、ちぎり絵 116 枚が贈呈されました。

今回いただいた作品は、11月10日に開催される「ねりんピック紀の国わかやま 2019 太極拳交流大会」の各参加チームに記念品として贈られます。

ちぎり絵は、さまざまな色の和紙が丁寧な作業により、どれも油絵さながらの美しい作品となっています。

## い 「災害時に必要な資機材の提供に関する協定」締結式 ざ という時に備えて

8月23日、ユニットハウスメーカーで、阪神淡路大震災や東日本大震災などの際に支援の実績がある株式会社ナガワ様と「災害時に必要な資機材の提供に関する協定」を締結しました。

協定には、南海トラフ地震などの大規模災害時には、仮設ハウスや発電機器、冷暖房機、仮設トイレなど必要な資機材を迅速に提供していただける内容を定めています。

同社は県内に1,000棟以上のユニットハウスを保有しており、高橋修社長は「災害時には海南市の女房役として全力で支援したい」と意気込みを語られました。



株式会社ナガワの高橋修社長(右)と神出政巳市長

## い 海南市敬老会・100歳以上市長訪問 つまでも健康にお元気で!

9月7日、市民交流センターで敬老会を開催しました。午前と午後の部を合わせて721人が参加し、式典では、長年にわたり高齢者福祉に寄与した4人に市長から、老人クラブの発展に貢献した2人に老人クラブ会長から、それぞれ表彰状が授与されました。また、市内の小学生を対象に、おいちゃん・おばあちゃんの笑顔の絵画を募集し、6人が表彰されました。



「歌謡ショー」や「ものまねショー」を楽しみました

9月2日、神出市長が市内の100歳以上のお年寄り42人を訪問し、長寿を祝福しました。

今回は、中野幸子さん(100歳)に、ご家族と一緒に取材に応じていただきました。

中野さんは、新聞を読むことに加え、自身の予定を忘れないように日記を付けることを毎日続けられています。

また、健康の秘訣は「牛乳」とのこと、朝と夜に欠かさず飲むように心掛けているとのことでした。



神出市長と歓談される中野さん(左)

## 鈴 栃木県佐野市との連携に関する親書贈呈式 木と佐藤が協力タッグ結成

9月9日、「鈴木姓」発祥の地とされる本市に、「佐藤姓」ゆかりの地である栃木県佐野市の皆さんが訪れました。

全国で一二を争う名字により関係人口構築に取り組み両市が、まちづくりにおいてお互いの交流と連携を深めていくことを決めました。



佐野市の吉田直生参与(右)と神出政巳市長



海南市の海ニャン(左)と佐野市のさのまる(右)も登場

親書贈呈式では、「菓子の街海南」のイメージキャラクター『海ニャン』と佐野市のブランドキャラクター『さのまる』が登場し、互いの「鈴木姓」・「佐藤姓」に対する愛情の深さで激しく争う場面もありましたが、最後は協力して地域活性化に取り組むことで和解しました。

ちなみに、民間生命保険会社の平成30年度調査によると、佐藤姓は全国1位の約192万人、鈴木姓は全国2位の約182万人となっています。

### わが家のマイドル

すまわかしほ 杉若 樹ちゃん H 29.10.1 生	しほだ とおむ 庄田 叶夢ちゃん H 28.10.6 生	なかざわ ゆうた 中澤 祐太ちゃん H 28.10.7 生	つゆぐち はると 露口 晴翔ちゃん H 29.10.8 生
なかの つむぎ 中野 紡希ちゃん H 30.10.11 生	よしだ ゆう 吉田 悠生ちゃん H 29.10.12 生	まえやま あきと 前山 輝空ちゃん H 30.10.13 生	たなか なぎ 田中 凪ちゃん H 30.10.15 生
かじもと しゅうへい 梶本 修平ちゃん H 30.10.18 生	はた いっさ 秦 一颯ちゃん H 30.10.18 生	はしもと ゆあ 橋本 結愛ちゃん H 28.10.23 生	いしくら らんな 石倉 蘭菜ちゃん H 28.10.31 生
にしおか ともあき 西岡 睦晃ちゃん H 28.10.31 生			

応募方法 11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 10月10日(木)



**②和紙(し)**  
 日時 11月10日(日)  
 9時30分～  
 対象 小学生以上  
 定員 20人(先着順)  
 材料費 無料  
 申込方法 10月30日(水)9時～11月3日(日)の間に左記まで電話にて  
 (共通事項)  
 場所 歴史民俗資料館  
 申し込み・問い合わせ  
 歴史民俗資料館  
 ☎407-38008

**五月山こども園からのお知らせ**  
**①育児講座(無料)**  
 日時 10月11日(金)  
 10時30分～  
 内容 整理収納の基礎を学ぶ  
 講師 宮本美保さん  
**②園庭開放(無料)**  
 日時 10月18日(金)  
 10時～  
 対象 未就園児とその保護者  
 申し込み・問い合わせ  
 五月山こども園  
 ☎403-88808

## 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/>

### 10月のイベント

- ★第5回わんぱく公園俳句大会 10月31日(木)まで俳句ポスト設置中!(海南市長賞あり)
- ★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)
- ★田村まさみ先生の大人向け粘土教室(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)



5日(土)	14時 園長の自然教室 (要20名 300円) ～わんぱく公園内の自然観察会～	10時～ 海南ベンチャーズ 場 野外劇場 ～なつかしのサウンドがいっぱい～
6日(日)	13時 木工作 講 (要10名 200円) ～わかやまの名所～	13時 どもお菓子作り教室 講 (要10名 500円) 30分 ☆内容はお楽しみ!
	14時 園長とあそぼう (要30名 100円) 場 風の丘～風の丘に住むバッタ・キリギリス類を捕まえてスケッチしよう～	14時 園長とあそぼう (要30名 100円) ～自生するどんぐりをスケッチしよう～
12日(土)	14時 園長の自然教室 (要20名 300円) ～どんぐりのなる木観察会～	14時 飛行機とばし (30名) ～トーナメント方式～
13日(日)	13時 木の実リース作り (要10名 500円) ～木の実などいろんなものを使ったリース～	13時 どもお菓子作り教室 講 (要10名 500円) 30分 ☆内容はお楽しみ!
14日(月)	14時 ペンダント作り (要10名 400円) ～ペンダントトップがかわいい♪～	

※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。

**<その他自主定例イベント> 場 風の子劇場**  
**◆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



### 歴史民俗資料館からのお知らせ

#### ①まが玉つくり

日時 10月20日(日)  
 ①9時30分～  
 ②13時～  
 対象 小学生以上  
 (小学2年生以下  
 は保護者同伴で参加して  
 ください)  
 定員 各25人(先着順)  
 材料費 300円  
 持ち物 マスク(必要と思  
 う人のみ)  
 申込方法 10月9日(水)9時  
 ～13日(日)の間に左記まで  
 電話にて



### マリア幼稚園からのお知らせ

#### ①子育て講習会(無料)

日時 10月16日(水)10時～11時  
 内容 エアロソフターや紙芝居などをみんなで楽しもう!  
 申込方法 10月11日(金)までに左記まで電話にて

#### ②園庭開放(無料)

日時 10月の水曜日(9日と16日除く)  
 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  
 ☎402-2190

### 10月

日程	集合場所
2日(水)	亀川幼稚園
8日(火)	わんぱく公園(★)
10日(木)	下津幼稚園
11日(金)	巽コミュニティセンター和室(◆)
18日(金)	大野幼稚園
21日(月)	住民センター(きらら子ども園へ)
23日(水)	内海幼稚園
25日(金)	みらい子ども園
31日(木)	巽幼稚園

10月の子育てひろばは、いつもの会場を飛び出して、各地区の幼稚園にお出かけします。  
 外での遊具で少し大きなお兄ちゃん、お姉ちゃんと遊びましょう。

### 子育てひろば



※各幼稚園には駐車場がありません。できるだけ徒歩や自転車でお越しください。  
 また、汚れてもよい服装でお越しください。  
 時間 10時開始  
 11時30分終了  
 内容 幼稚園体験  
 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「10月を楽しもう!」  
 10時30分～11時30分  
 ◆巽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  
 (ベビーマッサージには必ずバスタオルが必要)



申し込み・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

#### マタニティスクール

日時 10月26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  
 申込期限 10月24日(木)  
 内容  
 ▼妊娠中と出産後の過ごし方  
 ▼シミュレーターを使ったお父さんの妊婦体験  
 ▼人形を使った赤ちゃんの抱き方、オムツ交換、沐浴(お風呂)の実習  
 ▼子どもの発達と育児ほか



申し込み・問い合わせ  
 教育委員会生涯学習課  
 ☎492-3349

歯を丈夫にするフッ化物塗布  
 日時 10月9日(水)・11月1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  
 モグモグ教室  
 日時 11月7日(木)  
 13時30分～15時30分  
 場所 下津保健福祉センター  
 対象 令和元年6月1日～7月31日生まれの子どもとその保護者、妊婦の人  
 持ち物 母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル  
 申込期限 11月1日(金)  
 申し込み・問い合わせ  
 健康課 ☎483-8441

令和2年度小学校入学予定児就学時健康診断  
 来春、小学校に入学する平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの幼児を対象に、令和2年度就学時健康診断を実施します。  
 実施日 10月各木曜の午後  
 場所  
 ▼旧海南市に住所がある幼児  
 就学する各小学校  
 ▼旧下津町に住所がある幼児  
 下津保健福祉センター  
 ※後日送付する案内で、会場と受付時刻をご確認ください。  
 問い合わせ 教育委員会  
 学校教育課事務係  
 ☎492-3348



子育て中の人を応援します!!

# 子育て情報局



**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)
- ▶下津地域の教室について  
下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)
- ▶拝待体育館の健康体操について  
教育委員会生涯学習課(☎492-3349)

場 所	日時	内容(講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	18日(金) 13:00～	作品づくり(要予約) (黒江女性会)
	24日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	11日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
内海公民館 (☎482-2158)	3日(木) 14:00～	文化祭作品作り(要予約) (赤松加曜子さん)
	8日(火) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
大野公民館 (☎483-5150)	10日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
亀川公民館 (☎483-5282)	21日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	4日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	7日(月) 19日(土) 14:00～	健康講座 (吉田眞理さん) ※19日は文化祭練習
	3日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
北野上公民館 (☎488-0988)	8日(火) 13:50～	世代間交流 (北野上小学校体育館)
	7日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
中野上公民館 (☎487-4726)	3日(木) 14:00～	秋の草花講座 (山元晃さん)
南野上公民館 (☎487-1481)	17日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	29日(火) 13:15～	世代間交流 (南野上小学校)
市民交流センター	8日(火) 13:00～	
下津防災コミュニティセンター	11日(金) 13:00～	教養講座 「文化祭作品づくり」 (要予約)
塩津コミュニティセンター	10日(木) 13:00～	
大崎会館 (☎492-2110)	29日(火) 14:00～	健康教室 (恵友会プラネット下津)
拝待体育館	9日(水) 16日(水) 14:00～	健康体操(小西美智子さん) ※9日は初心者向け

## 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** 10月22日(火・休) 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** レクリエーションと認知症相談  
**参加費** 100円
- ②ナラティブカフェ  
**日時** 10月10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** 焼き芋作りと交流会  
**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(10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)

6日(日) 谷田クリニック	紀美野町 小畑	☎489-6800
13日(日) 恵友病院	船尾	☎483-1033
14日(月) 山西内科	藤白	☎483-2200
20日(日) にしもと内科 クリニック	紀美野町 吉野	☎489-8338
22日(火) 山本医院	下津町 丸田	☎492-2219
27日(日) 谷口病院	日方	☎482-2500

※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(10月)

※諸事情により変更する場合があります。

20日(日)	10:00～12:00	スーパーセンター
	13:00～16:30	オークワ海南店
23日(水)	9:30～12:30	(株)ぼん家具
	14:00～16:30	海南警察署
26日(土)	9:30～12:00	
	13:00～16:00	市民交流センター

- みんなでラジオ体操
- ①日時 10月11日(金)  
10時～10時30分  
**場所** 岡田商業団地の公園
- ②日時 10月15日(火)  
10時～10時30分  
**場所** 海南保健福祉センター前
- ③日時 10月15日(火)  
14時～14時30分  
**場所** ウエルネスコート
- ④日時 10月17日(木)  
9時～9時30分  
**場所** 7階共有部ホール
- ⑤日時 10月24日(木)  
10時～10時30分  
**場所** 小中地蔵尊前
- ⑥日時 10月25日(金)  
13時～13時30分  
**場所** 柿本神社
- ⑦日時 10月31日(木)  
10時～10時30分  
**場所** 大谷団地広場
- ⑧日時 11月6日(水)  
9時50分～10時20分  
**場所** 住民センター前
- 〔共通事項〕  
**対象** 概ね65歳以上の市民  
**持ち物** タオル、飲み物  
※③の初参加は要事前申込  
※①～④⑦は雨天中止  
⑧は小雨決行  
**申し込み・問い合わせ**  
高齢介護課地域支援係  
(☎4833-8762)
- 高齢者に関する  
夜間・休日相談窓口  
(夜間) 10月8日(火)、29日(火)  
17時15分～19時(電話相談)  
(休日) 10月20日(日) 10時  
～15時(※海南保健福祉  
センターで開催の健康ま  
つり会場で実施します。)  
**問い合わせ**  
海南市地域包括支援セン  
ター(高齢介護課内)  
(☎4833-8762)



## 気管支喘息ってどんな病気?

内科 山形 奈穂

### 医療センター お問い合わせ ☎482-4521

気管支喘息は、空気の通り道(気道)の炎症が慢性的に続き、さまざまな刺激に気道が過敏になって発作的に気道が狭くなることを繰り返す病気です。

子どもの病気と思われがちですが、日本では成人の約10%が喘息であると言われており、高齢になって発症する人も珍しくはありません。症状は発作的に咳や痰が出て、「ゼーゼー、ヒューヒュー」という音を伴って息苦しくなります。これを喘息発作と呼び夜間や早朝に出やすいのが特徴です。

発作の原因には、ダニ・ハウスダスト・ペットのフケ・カビなどのアレルギーによるものがありますが、風邪・たばこや花火の煙・温度差や天候・激しい運動などが原因になることもあります。

診断には呼吸機能検査で気道の閉塞を調べます。気管支喘息では、気管支拡張薬を吸入したあとに気道の閉塞が改善します。また、吐いた息の中の一酸化炭素濃度を測定して気道の炎症を調べる検査や、好酸球という細胞が痰に含まれるかを調べる検査、血液検査でアレルギー体質かどうかの検査を行うこともあります。

喘息の治療は原因を回避し、吸入薬を続けることです。「症状がない」＝「喘息が治った」ではありません。症状がなくても気道に炎症は起こっていて、炎症が続いていれば、いずれまた発作が起こり日常生活に影響が出ます。

そして、炎症が続くと気道が固く狭くなり、元に戻らなくなってしまい、気道を広げる治療にも反応しなくなります。

したがって、喘息の治療には気道の炎症を抑えることが重要になります。炎症を抑えるのに最も効果があるとされているのが吸入ステロイド薬です。しかし、慢性的な炎症はすぐに抑えられるものではありません。毎日きちんと吸入を続けることが重要になります。継続的な吸入により症状が改善し、普通の日常生活を送ることができる人がほとんどです。とはいえ、まずは正確に診断をつけることが必要です。

長引く咳や息苦しさ、喘鳴などの症状でお困りの際には、ご相談ください。

# いきいき

# 健康ライフ



# 図書館通信

図書館ホームページ(両館共通)  
<https://ilisod001.apse.jp/lib-city-kainan/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>



●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

## 募集

自衛官候補生

試験日 10月20日(日)  
 受付締切 10月19日(土)  
 応募資格 日本国籍を有する18歳以上33歳未満の人(32歳の人は、詳しくは左記まで要問い合わせ。)  
 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・82・6631)

簡易郵便局受託者

日本郵便株式会社では、簡易郵便局業務を受託する人を募集しています。

年齢や施設・設備などの条件がありますので、応募を検討される人は、左記の連絡先までお問い合わせください。



募集地区 冷水、下津町大崎  
 問い合わせ 日本郵便株式会社近畿支社経営管理部  
 簡易局担当  
 ☎06-6944-6954

## 教室・講座

リウマチ友の会  
 秋の医療講演会

演題・講師  
 ①「口腔ケア」について  
 藤原修志さん(藤原歯科医院院長)  
 ②「フットケア」について  
 眞殿浩之さん(河村義肢株式会社製靴課主任技師)  
 日時 11月4日(月・休) 13時～16時  
 場所 海南保健福祉センター  
 参加費 無料  
 問い合わせ (公財)日本リウマチ友の会和歌山支部 南川さん  
 ☎090-6667-7169

初心者テニス教室(硬式)

日時 10月9日～12月18日の水曜日のうち8回19時～21時  
 場所 市民テニスコート  
 募集人数 30人  
 受講料 3,300円  
 (保険料800円含)  
 申込方法 10月6日(日)18時から総合体育館研修室で

受付。定員を超えた場合、18時45分から抽選。

問い合わせ 海南市テニス協会 奥田さん  
 ☎080-7703-0499

身体を鍛えてみませんか?

▼バランスアップトレーニング  
 ピラティスを基本とした姿勢改善トレーニング。体を鍛えたい人におすすめ。  
 日時 10月4日(金)・18日(金) 20時～21時  
 参加費 1回1,000円  
 ▼ビルドアップトレーニング  
 筋力と代謝を上げたい人、たくさん動きたい人におすすめ。  
 日時 10月11日(金)・25日(金) 20時～21時  
 参加費 1回500円  
 (共通事項)  
 場所 総合体育館  
 指導者 藤村あゆみさん  
 (ピラティスインストラクター)  
 ※どちらの講座も原則毎週金曜日に開催しています。  
 問い合わせ 海南市スポーツ振興グループ(総合体育館内) ☎483-4300

## イベント

A・G・A・R・A・M・L・S・H・E

日時 10月6日(日)、11月3日(日) 9時～15時  
 ※農水産物の販売は、原則10時30分まで  
 場所 JR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 11月3日(日)  
 場所 JR海南駅西側広場  
 募集締切日 10月17日(木)  
 申し込み・問い合わせ 海南市観光協会  
 ☎483-3233

長保寺十夜会&第6回御霊屋コンサート(無料)

年に一度の御霊殿一般公開です。荘厳な空間でクラシック音楽をお楽しみください。  
 日時 11月3日(日) 15時～  
 場所 長保寺徳川家御霊殿  
 出演者 瑞樹比美香さん、香川紀恵さん  
 ※堂内の飲食、撮影、録音禁止  
 問い合わせ 長保寺  
 ☎492-1030

有料広告

すべて参加無料

## 絵本のよみかたり会 10月12日(土)

- 下津図書館  
 時間 14時～14時30分  
 内容 絵本「ずーとずっとだいすきだよ」紙芝居「じごくけんぷつ」ほか  
 読み手 「てんとうむし」の皆さん
- 児童図書館  
 時間 15時～15時30分  
 内容 「しろくまちゃんのほっとけーき」「ゴム」「まるまる」「おおきなおおきなおもい」  
 読み手 「ぐりとぐらの会」の皆さん

## リサイクル・ブックフェア

- 下津図書館(市民交流センター 展示室)  
 日時 10月12日(土) 13時30分～  
 ※1人5冊まで

## 臨時休館のお知らせ(館内整理日)

10月25日(金)(両館とも)  
 館内整理のため休館しますので、ご協力をお願いします。  
 休館中の返却について  
 本・雑誌は返却ポストへ。  
 その他は開館時にお願いします。



## 新着図書 今月のイチオシ



### ▶下津図書館

『百花』 川村 元気/著(文藝春秋)



認知症と診断され、徐々に息子を忘れていく母と、母との思い出を蘇らせていく息子。ふたりには忘れることのできない“事件”があった。  
 現代に新たな光を投げかける、愛と記憶の物語。

### ▶児童図書館

『ころべばいいのに』ヨシタケシンスケ 作(ブロンズ新社)



ヨシタケ流「心の処方箋」絵本。嫌いな人は、石につまづいて転べばいいのに…と思う女の子。こんな気持ちどうすればいい?くすっと笑える心の捉え方が載っています。

イベント

山本勝之助商店・山本家  
住宅一般公開



阪井にあ  
る山本勝之  
助商店・山  
本家住宅は、  
明治時代後  
期から昭和  
初期に建て  
られた建物  
群で、国の登録有形文化財  
に登録されています。

今回は建物内部の見学に  
加え、「今昔スライドショー  
山本家と海南その周辺」の  
上映を行います。  
日時 11月2日(土)  
13時30分～15時30分  
定員 30人  
参加費 300円  
申込方法

必ず往復はがきに、住所  
氏名、電話番号を記入し、  
次までお申し込みくださ  
い(10月18日(金)必着)。  
※申込多数の場合は抽選。  
※電話、FAXでの受付、  
当日受付は行いません。

お知らせ

海南市プレミアム付商品券

10月1日(火)より、  
プレミアム付商品  
券の販売をします。  
詳細は、商品券



購入引換券に同封のお知らせ、  
または市ホームページ  
をご確認ください。  
また、住民税非課税の人  
は、購入引換券交付申請書  
の提出が必要です。  
問い合わせ

▼商品券の購入

プレミアム付商品券担当  
(☎483・8660)

▼引換券(住民税非課税の人)  
社会福祉課  
(☎483・8432)

▼引換券(子育て世帯主の人)  
子育て推進課  
(☎483・8430)

法人市民税法人税割の  
税率が引き下げられます

令和元年10月1日以後に  
開始する事業年度分から、  
次の税率に変更されます。

申し込み・問い合わせ

〒649・0121

海南市下津町丸田217  
番地1

教育委員会生涯学習課  
文化振興係

(☎492・0143)

ダキシメルオモイ  
〜小林憲明作品展〜



東日本大  
震災を機に  
頑張るお母  
さんたちの  
オモイから  
始められた  
「ダキシメルオモイプロ  
ジェクト」。親が子を抱く  
姿を、家族のオモイを聞き、  
油絵具で麻布に描きます。  
全国各地で開催されてる  
作品展が本市で開催されま  
す。

日時 11月2日(土) 13時～  
16時、3日(日) 10時～16時  
場所 黒江小学校体育館  
入場料 無料  
問い合わせ NPO法人の  
びのびキッズ海南  
(☎484・3366)

変更後		現 行	
標準税率	制限税率	標準税率	制限税率
6.0%	8.4%	9.7%	12.1%

問い合わせ  
税務課住民諸税係  
(☎483・8416)

第4回住民協議会の開催



市民の皆さん  
が「自分ごと」として、地域の  
課題について解  
決策を考える住民協議会  
は、「ミニミニ施設(集会所  
や児童館・児童会館、公  
民館)のあり方をテーマに  
意見交換を行っています。  
残り2回で参加者の意見  
の取りまとめに向けた議論  
が行われます。  
傍聴は自由です。皆さん  
一緒に考えてみませんか。  
日時 10月14日(月・祝)  
14時～17時

場所 市役所3階会議室  
問い合わせ 企画財政課  
(☎483・8405)

国保野上厚生総合病院附  
属看護専門学校 学校祭

ココロオドル令和野上祭  
皆さんが楽しめる企画で  
お待ちしております。お気軽  
にお越しください。

日時 11月9日(土)  
10時～15時

場所 国保野上厚生総合病  
院附属看護専門学校(紀  
美野町小畑165番地4)  
内容 模擬店、バザー、ハ  
ンドマッサージなど  
※献血・パン販売もあります。  
問い合わせ  
国保野上厚生総合病院附  
属看護専門学校  
(☎489・8500)

お知らせ

10月1日は浄化槽の日

「浄化槽法」が昭和60年10  
月1日に全面施行されたの  
を記念し、10月1日は浄化  
槽の日と定められています。  
水質保全のために「くみ  
取り便槽」や「単独処理浄  
化槽」を設置されている家

有料広告

庭は、台所・風呂・トイレ  
などの生活雑排水を併せて  
処理できる「合併処理浄化  
槽」への転換にご協力をお  
願いします(費用の一部を  
補助する制度があります)。  
また、浄化槽を設置して  
いる場合は、浄化槽法で保  
守点検・清掃・法定検査(※  
の3つの義務が課せられて  
います。

※法定検査：浄化槽が正常  
に機能しているか判定する  
水質検査です。毎年1回、  
(公社)和歌山県水質保全セ  
ンターで受けてください。  
「浄化槽管理講習会」開催  
日時 10月10日(木)  
19時～(約1時間程度)

場所 市役所4階会議室  
対象 浄化槽の設置を予定  
している人やすでに設置  
している人  
※事前予約・受講料不要。  
当日、受講済証書を発行  
しますので、運転免許証、  
健康保険証など本人確認  
できるものを持参してく  
ださい。

問い合わせ 環境課  
(☎483・8456)

有料広告

年金受給者の皆さんへ

10月31日(木)までに「扶養親  
族等申告書」の提出をお  
忘れなく、  
老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、9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。  
提出を忘れると、所得税  
の源泉徴収税額が高くなる  
場合があります。

※控除対象扶養親族がいる  
場合、その扶養親族の名  
前などの記入も必要です。  
対象  
①65歳未満で年金額が108  
万円以上の人  
②65歳以上で年金額が158  
万円以上の人

問い合わせ  
保険年金課保険年金係  
(☎483・8436)  
和歌山西年金事務所  
(☎447・1660)

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 8日(火) 時 13時～15時30分  
場 住民センター ☎ 487 - 1839

日 15日(火) 時 13時～16時  
場 市役所3階 会議室3C  
☎ 483 - 8454 (市役所受付)  
※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 9日(水) 時 9時30分～12時  
場 海南保健福祉センター  
日 9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 23日(水) 時 9時30分～12時  
場 海南保健福祉センター  
日 23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

## 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

## 消費生活相談

日 月～金 (祝日除く)  
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)

## 子育て何でも相談（予約制）

日 18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 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 (社会福祉協議会)

日 10日(木)・25日(金) 時 13時～16時  
場 下津保健福祉センター1階相談室1  
☎ 493 - 2711  
(社会福祉協議会下津事業所)  
※詳細は、広報紙「かいなんし社協」をご覧ください。

## 行政相談（国）

日 11日(金)・25日(金)  
時 10時～16時  
場 海南保健福祉センター1階相談室1

日 10日(木) 時 13時～16時  
場 下津保健福祉センター  
☎ 483 - 8455 (市民交流課)

## 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

## 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 28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 28日(月)  
時 10時30分～11時30分

**こころの健康相談(予約制)**  
日 9日(水)・23日(水) 時 13時30分～

**医療安全相談**  
日 月～金 (祝日除く)

**エイズ即日検査(予約制)**  
日 28日(月) 時 17時～19時  
☎ 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 相談室・家庭児童相談室・母子相談室  
☎ 483 - 8454 (市役所受付)

## 国保・年金相談(予約制)

日 15日(火) 時 14時～15時30分  
場 住民センター ☎ 487 - 1839  
※予約の受付は当日11時まで

## 大野地区人権ふれあい集会（参加無料・事前申し込み不要です）

【日時】10月19日(土) 14時～ 【場所】大野公民館2階大ホール  
【内容】講演会「現代マナーを知って安心・日常生活をより豊かに」(西村喜久子さん)ほか  
【問い合わせ】市民交流課人権推進係 ☎ 483 - 8439

納期限のお知らせ  
**10月31日(木)**  
納期限までの納付を

- 市県民税 第3期 税務課収納係 ☎483-8418
  - 国民健康保険税 第4期 保険年金課収納係 ☎483-8435
  - 介護保険料 第4期 高齢介護課介護保険係 ☎483-8761
  - 後期高齢者医療保険料 第4期 保険年金課収納係 ☎483-8435
- ※納付には、便利・確実・安全な口座振替をお勧めします。

## お知らせ

県石油コンビナート等  
総合防火訓練を実施します

コンビナート地域において大規模な災害が発生したことを想定し、関係機関合同で訓練を実施します。当日は、訓練に伴う大型車両の通行やヘリコプターの騒音などでご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時 10月9日(水)

13時20分～15時30分

場所 和歌山石油精製株式会社海南工場(藤白)

問い合わせ 消防本部警防課  
☎ 483 - 8713

## 10月は臓器移植普及推進月間

あなたの意思で助かる命があります。臓器提供意思表示カードは健康課(市役所1階)や海南保健所に備えています。問い合わせ 和歌山県業務課



☎ 441 - 2663

## ファミリースポーツ体験 & 体力測定スタンプラリーを開催!

申・問 教育委員会生涯学習課 ☎ 492 - 3364 ☎ 492 - 3390 ✉ syogai@city.kainan.lg.jp

なかなか体験する機会がないライフル射撃(ビーム種目)をぜひ体験してみませんか?その他、ニュースポーツ体験や体力測定、クイズもあります。全てを体験した人は、お楽しみ抽選会にも参加できます!

体験終了後、海南スポーツセンターを16時まで無料開放します。フットサルコート、体育館で思いっきりスポーツを楽しもう!!

【日時】11月23日(土・祝) 9時～12時

※受付は8時30分から、無料開放は16時まで。

※雨天決行、警報発表時は中止。

【場所】海南スポーツセンター

【対象】スポーツに興味がある人(6歳未満の人は体力測定以外は参加可)



ライフル射撃(ビーム種目)



ストライクアウト

有料広告

# 市民大学教養講座

日時／ 11月24日(日)



開演／ 13時30分(開場13時)  
場所／ 市民交流センター  
☎ 中央公民館 (☎482-2507)  
☎ 生涯学習課 (☎492-3349)

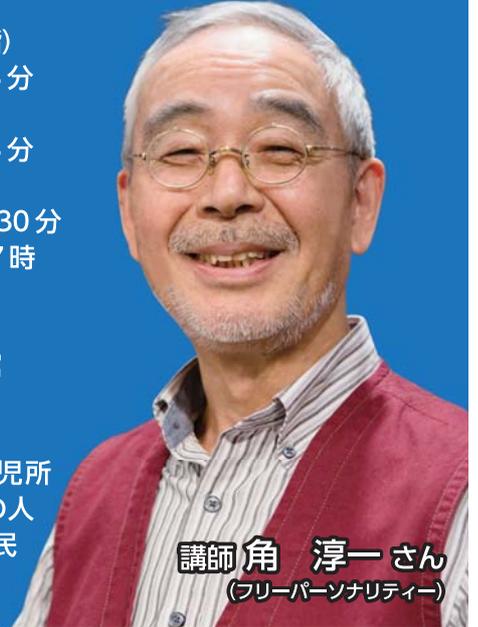
今年度はテレビ、ラジオなどのメディアで活躍されている角 淳一さんを講師に迎え、ご自身の生い立ちからこれからの夢を語り、人生を笑って楽しく生きていくための講演をしていただきます。

**テーマ** 笑って楽しく生きていく  
**定員** 600名  
**受講料** 無料(整理券が必要)  
**整理券の配布方法**

10月25日(金)9時から次の場所で整理券を配布します(1人2枚まで)。なお、整理券の配布は、定員になり次第終了します。また、電話予約は受け付けません。

## 配布場所

- ①生涯学習課(下津行政局2階)  
【平日】8時30分～17時15分
  - ②野上支所  
【平日】8時30分～17時15分
  - ③市民会館  
【月～土】8時30分～21時30分  
【日・祝・休】8時30分～17時
  - ④市民交流センター  
【火～日】9時～21時30分  
月曜が祝日の場合は火曜休館
  - ⑤総合体育館  
【月～日】9時～21時
- ◎手話通訳、要約筆記及び託児所を開設します。託児ご希望の方は11月1日(金)までに中央公民館に連絡してください。



講師 角 淳一さん  
(フリーパーソナリティー)

## 地場産業まつり 11月2日(土)・3日(日) 開催!

### 第31回 紀州漆器まつり

☎ 紀州漆器協同組合 (☎482-0322)

- 時間 10時～16時
- 場所 黒江川端通り
- 駐車場  
黒江小学校  
創価学会駐車場  
恵友病院職員駐車場  
和歌山トムソン駐車場



### 第16回 家庭用品まつり

☎ 海南特産家庭用品協同組合 (☎483-6070)

- 時間 11月2日(土) 10時から16時まで  
11月3日(日) 10時から15時まで
- 場所 総合体育館  
(海南市大野中1106 ☎073-483-4300)
- 駐車場 市民運動場 JAながみね本店駐車場  
わんぱく公園(第3駐車場)



無料

シャトルバス運行ルート  
両日とも約30分間隔で運行  
※12時～13時の間は60分間隔で運行

JR 海南駅(⑤番のりば) → 家庭用品まつり会場(総合体育館)  
← うるわし館(紀州漆器伝統産業会館) ←

人口／50,567人(男23,708人 女26,859人)

(令和元年8月末日現在)

世帯数／22,298世帯

出生24人 転入66人 死亡55人 転出97人(令和元年8月1日～31日)



市の木 サクラ



市の花 ミカン