

～ひととまち 親しみを感じる広報誌～ 広報はんなん

広報 Hannan

2026
No.645

7



特集

阪南市の給食を

中学生がレポート！



写真がカラーになった
広報誌はこちらから

気持ちを含めて、 手作り給食をお届け

学校給食センターは、大規模改修を行い、令和7年2月に1日最大3600食分の給食を作ることが出来る施設に生まれ変わりました。今回は、鳥取中学校放送部の皆さんが地域の魅力を伝えるため学校給食センター取材しました。

中学生レポーター 今日は、「地域を伝える！ 中学生レポーター」として、学校給食センターにお邪魔しています。鳥取中学校放送部です。そしてこちらが、栄養教諭の武田先生です。今日はよろしくお願いします。

武田先生 「鶏肉の竜田揚げ」とか「トリニータ丼」のような揚げ物は好きな人が多いようです。また、「カレー」の日は食缶が空っぽになって返ってくる人が多いです。麺類では、「ラーメン」が一番人気の方です。意外なところで行くと、「海藻サラダ」も、隠れた人気メニューの一つです。



好きなメニューはチンジャオロース

武田先生 よろしくお願ひします。

中学生レポーター 早速ですが、インタビュをさせていただきます。大きな調理器具が見えますね。大きなお鍋一つで何人分の給食が作られるのですか。

武田先生 給食センターの大きなお鍋は釜と呼ばれます。水を満タンに入れると350リットルも入ります。大おかずだと850人分くらいです。

中学生レポーター なるほど。すごいですね。私の好きな給食は、「ひじきの五目煮」なのですが、給食の中で人気のメニューは何ですか。

武田先生 「鶏肉の竜田揚げ」とか「トリニータ丼」のような揚げ物は好きな人が多いようです。また、「カレー」の日は食缶が空っぽになって返ってくる人が多いです。麺類では、「ラーメン」が一番人気の方です。意外なところで行くと、「海藻サラダ」も、隠れた人気メニューの一つです。

中学生レポーター 「海藻サラダ」おいしいですね。私も「海藻サ



特集

阪南市の給食を 中学生がレポート！

☎まちの活力創造課 Tel. 072-489-4510



栄養教諭 武田先生のおすすめ給食メニュー

栄養バランスの優れたおすすめメニューは？

給食の「麻婆豆腐」は、具がたくさん入っているの、個人的にはおすすめ！

苦手なものにも少しずつチャレンジして食べられるようになってほしいです。

「ラダ」好きなので、人気メニューの中に入っていて、なんだか嬉しいです。



好きなメニューはひじきの五目煮

中学生レポーター 昨年から中学校の給食もこの給食センターで作っていただいていると聞いていますが、1日で何人分の給食を作っているのですか。

武田先生 日によって多少変動することもあります。市内の小学生と中学生、先生たちの分をあわせると、3400人くらいの給食を作っています。

中学生レポーター 3400人分にもなるのですか。何人で作っているのですか。

武田先生 実際に釜で炒めたり、味付けをしたりする調理員は13人

です。その他にも野菜を洗ったり、皮をむいたり、返ってきた食器を洗ったりする調理員もあわせると全部で42人で作っています。

中学生レポーター 意外と少ないのですか。もっと多いのかと思っていました。



好きなメニューはラーメン系

中学生レポーター 私たちの学校には給食がいつも11時くらいには届くのですが、何時から何時間くらい作っているのですか。

武田先生 早い人ですと、6時30分くらいから、野菜を洗ったり皮をむいたりし始めてくれます。4時間30分くらいかけて、給食を作っています。

中学生レポーター いつも早朝から長い時間をかけて私たちの給食を作っていただきありがとうございます

います。ところで、このシャベルみたいなものは何ですか。

武田先生 こちらは「スパテラ」というもので、大きな釜で炒めたり、煮たりするときに混ぜる大きなしゃもじのようなものです。よかったですら持ってみてください。

中学生レポーター ありがとうございます。重たいですね。



好きなメニューはトリニータ丼

武田先生 これを使ってみんなの給食を混ぜています。



スパテラ
とても大きく重たい！

給食には健康になってほしい願いと応援する気持ちが詰まっています

中学生レポーター 最近、物価高騰で食材の値段が上がっていると思うのですが、給食は十分にいただいていて、いつもお腹いっぱいです。食材を確保するのに、何か工夫されていることはありませんか。

武田先生 近頃の物価高には、本当に頭を悩ませているところです。育ち盛りの皆さんにしっかりと食べてもらえるように、旬の野菜を使ったり、それ以外の食材もなるべく、値段や品質を見ながら、仕入れ先を選んだりしています。仕入れ先からの情報も大切にしています。

中学生レポーター なるほど。工夫が大事なんですね。いつもありがとうございます。



好きなメニューは里芋とだんごの煮物

中学生レポーター 気を付けていることはどんなことですか。

武田先生 まずは、安全でおいしい給食になるように、衛生管理には、みんなすぐく気を遣っています。作業の間には、何度も手を洗いますし、自分自身の体調管理にも気を付けています。



好きなメニューは全部！

中学生レポーター やはり、食を扱うということは大変なんですね。最後に、私たち中学生にメッセージをいただけませんか。

武田先生 給食にはみんなに健康になってほしいという作っている人たちの願いと、応援する気持ち。

エールが詰まっています。これからもしっかりと食べて元気に学校生活を送ってほしい！

中学生レポーター 私たちも好き嫌いせず、作っていただいている皆さんに感謝して給食をいただきます。本日はお忙しい中、ありがとうございました。

放送日のためにたくさん練習しています！

取材の様子は阪南 TV で配信決定！

また、中学生の皆さんが阪南 TV 生放送に出演予定！

7月21日(火) 12時～ (生放送)

インターネットテレビ・阪南 TV で配信します。

生放送後もYouTubeでご覧いただけます。



▼阪南 TV 取材の様子



～番外編～

Q. えびなすはなぜ年に1回しか給食に出ないの？ おいしいのに。

A. えびなすは郷土料理なので、必ず給食で出すようにしていますが、水ナスが時期により手に入りにくいこともあり、今は年に1回です。



終始和やかに取材が進みました。鳥取中学校の先生に人気の給食メニューは、トマトカレーやトリニータ丼。中華メニューだとガッツポーズする先生もいるそう！ 協力いただいた皆さんありがとうございました。

防 災 特 集

しゅつすいき
～出水期到来、災害への備えを～

梅雨から台風の多い秋にかけては「出水期」と呼ばれ、この時期は雨が
多く降るため、風水害や土砂災害のリスクが高まります。いざという
時のために準備しましょう。

「もしも」に備えて「いつも」のときに、 マイ・タイムラインを作ってみよう

風水害が発生する前に、「いつ」「何をするのか」を自らの環境に沿っ
て考え、命を守るための避難に備えた行動を一人一人があらかじめ決め
たもののことをマイ・タイムライン（防災行動計画）といいます。マイ・
タイムラインを作成することで、「逃げ遅れ」を防ぎ、大切な人の命を守
りましょう。



国土交通省
マイ・タイムライン→
ウェブサイト



マイ・タイムライン作成の進め方

- 1 自宅や職場の地形の特徴・洪水リスク・水害リスク・避難所の場所を知り、自分や家族が避難する必要があるか確認する。ハザードマップを確認！
- 2 災害情報の基本的な知識を収集する方法を知る。
〈大阪防災アプリや気象庁ウェブサイト、テレビ・ラジオの活用〉
- 3 自分が取るべき具体的な行動を事前に決めておく。
警戒レベルごとの災害リスクを知り、「いつ、どこに、誰と、どの経路で、どこに避難する」などを決めましょう！

警戒レベルごとの災害リスクはこちら

警戒レベル	気象情報※	避難情報※	その時の状況と取るべき行動
5 相当	レベル5 〇〇特別警報	緊急安全確保	既に 大災害が発生 している可能性。 直ちに今いる場所よりも 少しでも安全な場所に避難 する。
＜警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！＞			
4 相当	レベル4 〇〇危険警報	避難指示	いつ災害が発生してもおかしくない状況。 危険な場所から 全員避難 する。
3 相当	レベル3 〇〇警報	高齢者等避難	災害が起きる可能性がとて高い状況。 高齢者など移動に 支援が必要な人は事前に避難 する。

※気象情報は、気象台から発表され、大雨・氾濫・土砂災害・高潮の情報は、それぞれの名称がどの危険レベルに相当するものか分かるように、「レベル〇××警報」と発表されます。

※避難情報は警戒レベルをもとに、阪南市が皆さんに避難していただくための情報として発信します。

緊急情報や防災行政無線の情報を入手するために阪南市公式 ^{ライン}LINE や各種防災情報サービスを利用しましょう

☎危機管理課Tel 072-489-4503

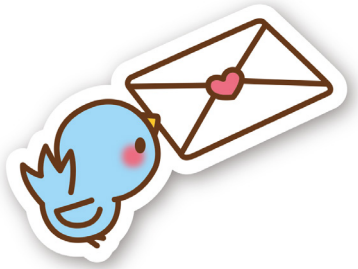
LINE はこちらから→



阪南市国民健康保険・大阪府後期高齢者医療保険の加入者の皆さんへ

お知らせ 7月中旬に「資格確認書」などを送付します

有効期限が本年7月31日までの「資格確認書」などを持っている人に、
本年8月1日から使用できる新しい「資格確認書」などを送付します。



阪南市国民健康保険に加入している人

☎保険年金課国民健康保険担当Tel. 072-489-4527

	マイナ保険証を持っている人	マイナ保険証を持っていない人
送付する書類	「資格情報のお知らせ」 ▶ 70歳未満の人…お渡しは1回きりのため、 送付はありません 。現在お持ちのものをお使いください。 ▶ 70歳以上の人…8月に自己負担割合を見直すため、毎年7月中旬に普通郵便で送付します。	「資格確認書」 毎年7月中旬に簡易書留で送付します。
「限度額証」の申請について	マイナ保険証で限度額を確認することができるため、 「限度額証」の申請の必要はありません 。 ※ただし、非課税世帯の人で12か月以内に、90日を超える入院をしている人は、「長期該当」の申請が必要になります。	入院したときや、医療費が高額になる場合は、「限度額証」を医療機関などで提示することで自己負担額が限度額までとなります。 必要な人は、あらかじめ保険年金課で発行申請が必要です 。

※マイナ保険証…健康保険利用登録をしたマイナンバーカード

大阪府後期高齢者医療保険に加入している人

☎保険年金課後期高齢者医療保険担当Tel. 072-489-4529

	マイナ保険証を持っている人	マイナ保険証を持っていない人
送付する書類	前年度に引き続き、令和9年7月31日まではマイナ保険証の有無に関わらず、 「資格確認書」を簡易書留で送付します 。なお、新しい資格確認書（水色）は届いたときから使用できます。また、現在お持ちの資格確認書（桃色）は、有効期限（本年7月31日）以後は使用できませんので、新しい資格確認書（水色）が届いたら、破棄するか、保険年金課窓口へお返しく下さい。	前年度に引き続き、令和9年7月31日まではマイナ保険証の有無に関わらず、 「資格確認書」を簡易書留で送付します 。なお、新しい資格確認書（水色）は届いたときから使用できます。また、現在お持ちの資格確認書（桃色）は、有効期限（本年7月31日）以後は使用できませんので、新しい資格確認書（水色）が届いたら、破棄するか、保険年金課窓口へお返しく下さい。
限度区分について	マイナ保険証で限度区分を確認することができるため、 申請は必要ありません 。	令和7年度より従来の「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」が廃止され、代わりに資格確認書に限度区分が併記されるようになりました。 既に現在お持ちの資格確認書（桃色）に併記されている人は、新しい資格確認書（水色）にも引き続き併記されます。 なお、新たに併記を希望する場合は、申請が必要です 。

※マイナ保険証…健康保険利用登録をしたマイナンバーカード

市役所の窓口受付時間が 変わります

令和8年9月1日(火)から
9時～16時30分

※電話受付時間（8時45分～17時15分）に
変更はありません。

※職員の勤務時間に変更はありません。

☎行政財政構造改革推進室Tel 072-489-4504



各種義援金について

能登半島地震やウクライナ支援を始めとする
各種義援金は、危機管理課で受け付けて
います。

☎危機管理課Tel 072-489-4503



消防署からのお知らせ

ルールとマナーを守って楽しい花火 ～花火の正しい知識を身につけましょう～

夏の風物詩、夕暮れ時の色とりどりの花火が私
たちを楽しませてくれます。

しかし、楽しい花火も、遊び方を間違えると火
災ややけどなどにつながりかねません。ルールと
マナーに十分注意し、安全に遊びましょう。

毎年、公園などで夜遅くまで花火をして騒ぎ、
「危険だ!」「うるさい!」といった苦情が寄せ
られています。

「迷惑にならない 場所と時間と 後始末」

花火遊びの合言葉とともに、楽しい夏の思い出
にしましょう。

【安全な花火の遊び方】

- ・子どもだけで遊ばない
- ・風の強い日は使用しない
- ・屋内では使用しない
- ・人や家に向けたり、燃えやすいもののそばで使
用しない
- ・一度にたくさんの花火に火を点けない
- ・途中で消えても、のぞかない
- ・花火をほぐしたり、ポケットに入れない
- ・必ず水バケツを用意し、残り火が無いよう後片
付けをする
- ・注意書きをよく読み、正しい方法で点火する

☎泉州南広域消防本部 警防部予防課Tel 072-469-0886



サマージャンボ宝くじ発売!

サマージャンボ宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 6月30日(火)～7月31日(金)

☎(公財)大阪府市町村振興協会Tel 06-6941-7441

ネットでも宝くじが買えます! 詳しくは「宝くじ公式サイト」を検索!



たこ焼きクーちゃん



夏のグルメフェア開催



◎阪南市商工会 TEL 072-447-8908

日時 7月25日(土) 9時～16時

場所 匠の ippin (尾崎町 35 - 4 阪南市商工会館 1階)

阪南市の人気飲食店の限定グルメやお弁当、旬の地場産品などが盛りだくさんのイベントを開催します。当日は、地域振興券や SNS と連動したキャンペーンも予定しており、食事や買い物を通して、阪南市の“いいもの”に出会える1日です。イベントの詳細は「匠の ippin」インスタグラム



でご案内します。



創業塾 2026 のご案内

◎阪南市商工会 TEL 072-473-2100

日時 8月1日(土)・8日(土)、9時～16時 (※12時～13時は休憩時間)

場所 阪南市商工会館

内容 創業に必要な基礎知識(税務・労務・経営の基本)、融資制度の活用方法、補助金の仕組みと申請のポイント、事業計画書の作り方、創業後の運営に役立つ実務知識など

対象 これから創業を予定している人、第2創業を検討している人、創業に興味があり、基礎から学びたい人

申し込み 7月31日(金)まで(定員に達し次第終了)

創業をめざす人や、第2創業を検討している人に向けて、実践的な知識とスキルを体系的に学べる「創業塾」を開催します。中小企業診断士が、税務・労務・資金調達・補助金活用など、創業に必要なポイントをカリキュラムに沿って丁寧に解説します。「何から始めればよいのか分からない」という人でも安心して参加できます。



広告掲載枠



大阪 880 万人訓練を実施します

☎危機管理課 Tel 072-489-4503



大阪府域で訓練用の「エリアメール・緊急速報メール」が携帯電話などに届きます！

防災の日でもある**9月1日(火) 10時**から大阪 880 万人訓練を行います。訓練の回数が多いほど、災害発生時に落ち着いた行動ができるようになります。この機会にぜひ、日頃の避難計画を実行してみてください。

※エリアメール本文には、通常「発信元(自治体名や担当部署)」や「問い合わせ先」が記載されています。内容に不明点がある場合や、配信エリア・対象地域を確認したい場合は、メール本文に記載の発信元（配信した自治体・機関）へ直接お問い合わせください。



関空ニューズ



©Kansai Airports SORAYAN

直営免税店 KIX デューティー フリー DUTY FREE 事前注文サイト ～事前予約で出発までの時間をより快適に！～

関西国際空港 第1ターミナルビルの直営免税店の商品を、出発前でもオンラインで注文できるサイトがあるのをご存知ですか？ 出発前日の17時までにご利用いただくと（一部商品は出発3時間前まで注文可能）、搭乗前のお忙しい時間でも店内で商品を探し回ることなく、豊富なラインナップの中から欲しい商品をスムーズに購入いただけます。

出国審査後すぐの「KIX DUTY FREE」入り口付近に予約専用受取カウンターを設置しているため、受け取り場所を探し回ることなく、スムーズに商品を受け取ることができます！

さらに、当サイトで会員登録いただくと、会員限定の割引キャンペーンやプレゼント情報など、うれしい特典がたくさん！

関西国際空港 第1ターミナルビルから国際線でお出発の際は、ぜひご利用ください！

※第2ターミナルビルから出発のお客さまは本サービスを利用いただけませんので、ご了承ください。

☎関西国際空港案内 Tel 072-455-2500

詳細はこちらから→



広告掲載枠

健康ガイド

保健センターからのお知らせ ④保健センター TEL 072-472-2800

はんなんエンジョイ講座

健康づくり・介護予防に興味のある人を対象に、楽しく役立つ講座です。栄養講座は、明治安田生命の皆さんによるからだの元気度チェック（AGEs 測定）もあります。

対象 本市在住の人

申し込み 栄養は8月17日(月)～9月8日(火)

口腔は8月17日(月)～9月15日(火)

いずれも平日 10時～16時電話で
(先着順・申し込みは一人分まで)

④はんなん健康応援プラン事務局

TEL 070-1436-6503

080-7078-8782



テーマ	日時・場所
栄養 「血糖値が気になる方へ～ 食べ方の工夫で健康なカラダづくり～」	9月15日(火)① 10時～阪南まもる館 ② 13時～総合体育館
口腔 「お口の健康が寿命を左右 ～パタカ測定で自分の口腔機能を知ろう!～」	9月26日(土)① 10時～保健センター ② 13時～近畿大阪高等学校(旧下荘小学校)

献血にご協力ください

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！
いつでも患者さんに血液をお届けできるよう、
定期的な献血のご協力をお願いします。

日時 7月3日(金)

10時～12時、13時～16時30分

場所 阪南市役所 玄関前

受動喫煙を防ごう！

他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされることを受動喫煙といいます。

本市では、望まない受動喫煙の防止と市民の皆さんの健康で快適な生活の実現をめざすため、市内公共施設は「敷地内全面禁煙」とし、敷地内に特定屋外喫煙場所を設置しないこととしています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

阪南市民病院からのお知らせ

まちの保健室

予約不要・無料です。気軽にお立ち寄りください。

日時 8月7日(金) 14時～16時

場所 市役所1階 正面玄関横

④阪南市民病院 TEL 072-471-3321

尾崎・東鳥取地域包括支援センター

TEL 072-493-2304

看護師(パート) 募集

短時間でも可能です。

④社会医療法人生長会 法人本部事務局

TEL 072-289-8007



看護補助者(パート) 募集

患者さんの身のまわりのお世話が中心のお仕事です。4時間～・未経験可。

④社会医療法人生長会 法人本部事務局

TEL 072-289-8007



広告掲載枠

環境・安全

セアカゴケグモにご注意

セアカゴケグモは、気温の高い時期に活動性が高まります。攻撃性もなくおとなしいクモですが、毒を持っているので気を付けましょう。

***生息場所** 植木鉢や溝蓋の裏、泥よけ、遊具など

***見つけたとき** 市販のスプレー式殺虫剤（ゴキブリ用など）をかけるか、踏み潰す
***かまれたとき** 速やかに医療機関で治療を受ける

◎生活環境課

TEL 072・489・4514

迷惑駐車はやめましょう

迷惑な路上駐車は、歩行者や通行車両の迷惑になるだけでなく消防車や救急車などの緊急車両の通行の妨げになります。また、飛び出し事故を誘発し、人命が脅かされることもあります。

駐車禁止の標識がない場所でも、通行の妨げになる場所や、長時間の駐車は違法駐車

となる場合があります。一人一人が気を付けて、私たちの生活道路を守りましょう。

◎生活環境課

TEL 072・489・4514
 泉南警察署
 TEL 072・471・1234

防災コミュニティセンター 救急救命講習会受講者募集

日時 ①7月26日(日)10時～11時30分、②7月25日(土)、8月30日(日)、13時～16時、③8月29日(土)13時～16時

内容 ①救命入門コース、②普通救命講習(救命対象:主に成人)、③普通救命講習(救命対象:主に新生児、乳児、小児)

定員 各回先着10人
申し込み 7月5日(日)から前日まで(閉館日を除く)

※①は参加証、②③は修了証が泉州南広域消防本部名で交付されます。

◎阪南市防災コミュニティセンター
 TEL 072・447・7058

自転車盗難から守りましょう

自転車の盗難の約半数は、鍵を掛けないことによるものです。自転車から離れるときは、必ず鍵を掛けましょう。

【防犯登録に関すること】

大阪府自転車商防犯協力会
 TEL 06・6629・0750

↑協会ウェブサイトはこちら

◎生活環境課

TEL 072・489・4514

「あれ? これいつ出すの?」
 迷いやすいごみの分別ルールを再確認!

- ▼紙製容器包装類ではありません
 紙おむつ、マスク、紙くず、写真、シュレッダー紙
 →可燃ごみ
- ▼プラスチック製容器包装ではありません
 容器包装品以外のプラスチック製品(バケツ、ごみ箱、プランター、ハンガーなど)、汚れのひどいものや中身の取り出せないもの
 →可燃ごみ
- ▼ペットボトルではありません
 ペットボトルのキャップ・ラベル
 →プラスチック製容器包装
- ▼空き缶・空ビンではありません
 一斗缶、オイル缶、ガラス製コップ
 →不燃ごみ
 カセットボンベ、スプレー缶(※穴をあけて)
 →不燃ごみ
- ▼古着・古布ではありません
 布団、座布団、毛布、じゅうたん、カバン
 →可燃ごみ



キャップとラベルは
 プラごみなんだね!

◎資源対策課 TEL 072-483-5876

宅配便を活用した家電リサイクル法対象品
 (家電4品目) 回収のご案内

テレビ・エアコン・洗濯機(衣類乾燥機)・冷蔵庫(冷凍庫)を処分する際、宅内からの排出にも対応している事業者(リネットジャパンリサイクル(株)・SGムービング(株))と連携協定を締結していますので、ぜひご活用ください。また、家電4品目以外の家電製品の回収にも対応しています。



料金やサービスの詳細、申し込みは
 専用電話またはウェブサイトから

【専用電話】TEL 0570-056-006
 (対応可能時間 10時～17時)



◎資源対策課 TEL 072-483-5876

福祉・介護

必見！ いつまでも若々しく健康でいたい人、定年後のセカンドキャリアを考えている人へ
阪南市地域づくり担い手研修のお知らせ

健康と生きがいづくり、楽しく地域活動を学びませんか。介護保険制度や認知症支援、コミュニケーション技術から、市内の支え合い活動、ボランティア活動など、幅広く学べる研修です。今年度から受講希望者登録制とし、一定数の希望者が集まった時点で日程調整をします。

日時 後日調整
場所 地域交流館
対象 市内在住または在勤で地域福祉に関心のある16歳以上の人
費用 無料
申し込み 阪南市社会福祉協議会・介護保険課・各地域包括支援センター窓口で配布する申込用紙に記入し、本人確認書類の原本または写しを添付の上、阪南市社会福祉協議会へ持参または郵送

※詳細はウェブサイトをご覧ください。



◎阪南市社会福祉協議会
 TEL 072・429・9882

地域包括支援センター により「自分らしい暮らしを支える、地域みんなで自立支援」

高齢者の自立支援とは、単に身の回りの世話をすることではなく、本人が「自分らしく」意欲的に生活できるように支えることです。

身体機能の維持だけでなく、買い物や趣味といった社会参加を促し、役割や生きがいを持つことも大切です。地域全体で温かく見守り、本人の意思を尊重した適切なサービスを提供することで、住み慣れた地域で自立した生活を継続できる社会をめざしていきます。

◎尾崎・東鳥取地域包括支援センター
 TEL 072・493・2304
 西鳥取・下荘地域包括支援センター
 TEL 072・447・6428

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

◎保険年金課国民年金担当 TEL 072-489-4530

収入の減少や失業などにより保険料を納めることが経済的に困難な場合、申請して承認されると保険料の納付が免除または納付猶予される制度です。

なお、過去の未納期間については、申請月の2年1か月前の月分まで申請できます。

承認されると、状況に応じて下表のとおり、保険料が免除（または猶予）されます。

種類	月額保険料	老齢基礎年金	
		年金額への反映	受給資格期間への算入
全額免除	なし	8分の4反映	あり
4分の3免除	4,480円	8分の5反映	あり
半額免除	8,960円	8分の6反映	(納付すべき保険料を納付した場合に算入)
4分の1免除	13,440円	8分の7反映	
納付猶予	納付を猶予	なし(追納で反映)	あり
学生納付特例			

※免除・猶予された期間は、10年以内であれば遡って納める(追納する)ことで、将来の年金額を増やすことができます。

所得審査 所得審査対象者の前年所得が審査されます。

所得審査対象者…【免除】被保険者本人、配偶者、世帯主

…【納付猶予】被保険者本人(50歳未満の期間)、配偶者

※前年所得がある人も失業して保険料を納めることが困難な場合、特例による免除申請(添付書類が必要)により免除などが承認されることがあります。



申請方法 7月1日(休)以降に市役所保険年金課で受け付けまたは日本年金機構へ郵送

必要書類 年金手帳(基礎年金番号通知書)、本人確認書類、特例申請の場合は雇用保険受給資格者証など、代理人の場合は委任状と本人確認書類

募集

学生ボランティア募集中

市立幼稚園及び小中学校では、大学生・短期大学生などのボランティアを随時募集しています。

内容 保育や学習、部活動指導、障がいのある子どもへの活動補助など

◎学校教育課（小中学校について）

Tel 072・489・4541
 こども政策課（幼稚園について）
 Tel 072・489・4518

自衛官募集

■航空学生

応募資格 日本国籍を有する高卒（見込み含む）または中等教育学校卒（見込み含む）

受付期間 7月1日(水)～8月28日(金)

試験日 9月19日(土)または26日(日)

■一般曹候補生（非任期制）

応募資格 日本国籍を有する18歳以上33歳未満の人

受付期間 7月1日(水)～9月1日(火)

試験日 9月16日(水)～27日(日)の期間のうち1日

■2等陸・海・空士（任期制）

応募資格 日本国籍を有する18歳以上33歳未満の人

受付期間 年間を通じて受け付けしています

資料請求はこちら↓
 (受付番号324)



◎自衛隊大阪地方協力本部岸和田事務所
 Tel 072・426・0902

就労支援

ひとり親家庭の親などのための就業支援講習会受生募集

●パソコン初級試験対策講座

(木曜日、全8回)
日程 9月17日(水)～11月5日(水)、10時～16時

場所 大阪府立母子・父子福祉センター

内容 ワードの基礎とエクセル3級(日商PCデータ活用)

定員 20人(応募多数時は抽選)

費用 8千円(教材費)

申し込み 7月17日(金)から

その他

社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」強調月間です。犯罪や非行をした人たちの更生に理解を深め、協力して安全で安心な社会をつくりましょう。

●講演会「少年院における矯正教育について」被害者への対応を中心に」

日時 7月2日(水)13時30分～15時

場所 サラダホール小ホール

講師 宇治田直樹さん(泉南学寮長)

◎生活支援課
 Tel 072・489・4523

空き家活用相談会（無料）

空き家を活用（売却・賃貸または購入・賃借）し、利用してもらいたい人と利用したい人をつなぎます。利活用について専門家が相談を受け付けます（1件30分程度）。

日時 7月16日(水)14時～16時

場所 市役所分館2階会議室

申し込み 7月9日(木)まで

◎都市整備課
 Tel 072・489・4535



第2回阪南市地域公共交通会議を開催します

傍聴を希望する人は、開始30分前から15分前までに会場へお越しください。

日時 7月29日(水)15時～

場所 市役所3階全員協議会議室

定員 先着10人
 ※会議の内容によっては、非

公開になる場合があります。
 ◎都市整備課
 Tel 072・489・4535

はじめての複式簿記（入門編）

この教室は、泉佐野税務署と共催で、初めて簿記を学ぶ個人事業者の人を対象に、簿記の基礎知識と複式簿記での記帳に至るまでを4回に分けて開催します。経営の充実及び令和9年から改正される青色申告特別控除適用のためにも、複式簿記での記帳を学んでいただくことをお勧めします。

日時 9月4日(金)・8日(火)・10日(水)・11日(木)、13時～16時

場所 泉佐野納税協会（泉佐野税務署隣）

対象 個人事業者（事業専従者を含む）

定員 先着30人

費用 5千円（会員は無料）

申し込み 7月3日(金)から8月7日(金)まで

※詳細はウェブサイトをご覧ください。

◎泉佐野納税協会
 Tel 072・462・0634



その他

ご寄附いただきました

株式会社サウスエージェンシーから、本市が企業版ふるさと納税にて募集している「SDGs推進事業（里海・里山に関り、訪れ、住みたくなる魅力をつくり、国内外の交流・関係人口を生み出す事業）」に対し、ご寄附いただきました。誌面を借りてお礼申し上げます。

◎ふるさと創生室

Tel 072・489・4508

ご寄附いただきました

山形開発工業株式会社から、本市が企業版ふるさと納税にて募集している「観光振興対策事業（産業を創出・発展させ、地域雇用とつなげる事業）」に対し、ご寄附いただきました。誌面を借りてお礼申し上げます。

◎ふるさと創生室

Tel 072・489・4508

ご寄附いただきました

株式会社求人ジャーナルから、本市が企業版ふるさと納税にて募集している「産業を創出・発展させ、地域雇用とつなげる事業」に対し、ご寄附いただきました。誌面を借りてお礼申し上げます。

◎ふるさと創生室

Tel 072・489・4508

ご寄附いただきました

BE DANCE STUDIOから、高齢者福祉のため、イベントで集めたチャリティ寄附をご寄附いただきました。誌面を借りてお礼申し上げます。

◎介護保険課

Tel 072・489・4526



ご寄附いただきました

株式会社Hajimariから、本市が企業版ふるさと納税にて募集している「結婚・出産の希望を叶え、ワークライフバランスを保ち、こどもも親も成長できる・育ち合う子育てを実現する事業」に対し、ご寄附いただきました。誌面を借りてお礼申し上げます。

◎ふるさと創生室

Tel 072・489・4508

休日開庁日時のお知らせ（市民課）

7月5日(日)、8月2日(日)、9時～12時

取り扱い業務

各種証明書発行及び印鑑登録関係業務

※住民異動届（引っ越しの届け出）、パスポート業務など一部取り扱っていない業務もありますので、事前にご確認ください。

◎市民課 Tel 072-489-4511

消費者相談

ゴキブリ駆除「500円～」のはずが10万円に!?

～害虫駆除、水回り修理、開錠などのレスキュー業者とのトラブルにご用心～

【事例1】

夜中にゴキブリが出た。スマホで害虫駆除業者を調べると「基本料金500円～」と書いているサイトを見つけて電話した。来た業者は「卵もあった」と言い、10万円を請求された。

【事例2】

夜間、トイレが詰り「修理費用950円～」と広告していた業者に電話して、修理費が高額にならないことを確認したが、作業後に15万円を請求された。

【アドバイス】

・「水回り修理基本料金950円～」 「基本料金500円～」といったサイトや広告に書かれた料金を見て自宅に来てもらったところ、実際には表示

価格とかけ離れた金額を請求されるレスキュー業者とのトラブルが後を絶ちません。「このままでは大変なことになる」と不安をあおって契約を急かされます。普段から、地元の工務店や駆除業者などについて調べておくようにしましょう。

・サイト広告等の表示額と実際の請求額が大きく異なる場合などはクーリングオフできる可能性もあります。高額な請求を受けた場合は、お金を支払う前に渡された書面を持参して消費生活センターに相談しましょう。

◎阪南市消費生活センター Tel 072-489-4514

施設から

総合体育館

【7月休館日】第2火曜日
Tel 072・471・5224

ミズノスポーツスクール生募集 硬式テニススクール

日時 月4回水曜日、①17時～18時、②18時10分～19時10分、③19時30分～21時

場所 桑畑テニスコート

対象 ①クラスI(ジュニア)、②クラスII(ジュニア)、③クラスIII(一般・中学生以上)

定員 各先着10人

費用 月5500円(クラスI・II)・月7700円(クラスIII)

※火曜日のクラスやインドアテニスクールもあります。

トランポリン体験募集!

体幹を鍛え、調整力や集中力アップにつながるトランポリンを体験してみませんか。

日時 7月16日(木)・23日(木)・30日(木)、19時～20時40分

費用 2千円(保険代を含む)
申し込み 7月2日(木)・9日(木)、19時～20時40分に体育館にお越しください。

公民館

【7月休館日】毎週月曜日、21日(火)

※申し込みは9時から電話または来館で。特に記載がない限り参加無料、申し込み不要です。

尾崎公民館

Tel 072・471・0531

子ども将棋広場(毎月第1日曜日)

初心者・親子でもどうぞ。

日時 7月5日(日)、8月2日(日)、13時～16時

子どもプログラミング講座

プログラミングで車型ロボットを体験しよう。

日時 7月18日(土)、13時30分～16時

対象 小学3年生～中学生(親子での参加可)

定員 先着10人
申し込み 7月3日(金)から

子ども将棋体験教室

夏休みに将棋を上達しよう。

日時 7月19日(日)・26日(日)、8月2日(日)・9日(日)・23日(日)、10時～12時

対象 小学生(親子や大人で初心者も参加可)

定員 先着10人
申し込み 7月3日(金)から

おさき公民館食堂



おいしい公民館カレーをどうぞ。カレーを食べて交流し、つながろう。お楽しみ会もあるよ。ボランティア、食材を募集中!

日時 7月25日(土)、8月22日(土)、11時30分～12時30分

定員 先着50人
費用 300円(中学生以下65歳以上は無料)

パソコン講座 会計簿で食品管理をA-で楽に!

A-が食品レシートを読み取り分類別に整理し収支管理ができる講座です。

日時 7月30日(木)・31日(金) 13時30分～15時30分

対象 ChatGPTほかAI使用可能パソコン(Windows11)をお持ちの人

定員 先着10人

持ち物 ノートパソコン(Windows11)

申し込み 7月3日(金)から

元氣UP講座 元気に動く頭と体づくりを!

日時 7月16日(木)・23日(木)・30日(木)、8月6日(木)・27日(木)

①13時30分～14時50分
②15時30分～16時50分

定員 各回先着15人

持ち物 運動に適した上靴、タオル、飲み物
申し込み 7月3日(金)から

東鳥取公民館

Tel 072・471・0050

ノルディック・ウォーク体験(全3回)

ひざに優しく、2本のポールで始める大人の新・歩き方習慣。初心者も大歓迎! 正しいフォームでさっそうと歩

きませんか?

日時 7月11日(土)・18日(土)・25日(土)、9時30分～11時

定員 先着20人
費用 500円

持ち物 動きやすい服装、靴(できればひも靴)

申し込み 7月7日(火)から

グランドピアノをひとりじめ講座

講堂のグランドピアノを30分間、好きなように弾いてみませんか? 誰にも邪魔されず、思い切りピアノの音色を楽しめる特別な時間です。昔習っていた人の弾き直しや発表会前の練習、自分へのご褒美タイム等、使い方は自由。広い講堂で、あなただけの時間に浸ってください。

日時 7月26日(日)9時30分～15時の間で1回30分

定員 先着11人
申し込み 7月7日(火)から



施設から

西鳥取公民館

TEL 072・472・3188

西鳥取でみんなの縁日

公民館のロビーや駐車場で、輪投げ・スパーボールすくい・たこ焼き・かき氷など、みんなで夏の夜を楽しみましょう。浴衣の着付けコーナーもあります。
日時 7月11日(出)18時〜(無くなり次第終了)

まほうのおばさんのおはなしかご

手遊び、わらべうたなど、子どもと一緒に楽しめます。
日時 7月16日(休)10時30分〜11時
対象 乳幼児と保護者

夏休み子ども公民館クラブ体験講座

日時 ①7月22日(休)10時〜11時、②7月22日(休)13時〜15時

30分、③7月23日(休)10時〜12時、④7月24日(金)13時〜14時
内容 ①太極拳をやってみよう②点字で絵本をつくろう!③絵手紙にチャレンジ④ズンバで体を動かそう!

対象 小学3年生〜6年生

定員 先着各10人

費用 ②のみ材料費500円

申し込み 7月4日(出)から

子育てと自分育てを楽しむ講座〜子どもも親もしあわせになる子育て〜

日時 ①7月25日(出)14時〜15時30分、②9月17日(休)10時〜11時30分、③9月18日(金)10時〜11時30分
内容 ①出産後から始まる子どもとの時間②子どもたちのしあわせのために、まずおとながしあわせでいること③交流会

定員 先着各30人

申し込み 7月4日(出)から

※保育あり(有料・先着10人)

ロビーでハワイアンコンサート

日時 7月26日(日)14時〜15時

30分
内容 ナ・レオ・ハワイアンズ(登録クラブ) 出演

親子プログラミング講座

ボール状のプログラミングロボット「Sphero mini」を使った初心者向けの講座です。小型のドローン体験も行います。
日時 8月1日(出)13時〜16時
対象 小学1年生〜6年生と保護者

定員 先着10組

申し込み 7月4日(出)から

公民館の学習室を開放します(尾崎・東鳥取・西鳥取)

日時 7月18日(出)〜8月23日(日) 9時〜22時(日曜日は17時まで)
対象 小学生以上
 ※空室が無い場合もあるため、各公民館に事前確認の上、お越しください。

文化センター

【7月休館日】毎週水曜日、21日(水)

【受付時間】9時〜20時

TEL 072・471・9100

※記載のない限り申し込み不要です。

イベント情報はこちらから↓



貸館受付

▼令和9年8月分(市内のみ)
 令和8年8月1日(出)9時30分までに練習室Bへ(日程が重複した場合は抽選/電話予約はできません)。

※市外の人は令和9年7月分の受け付け(先着順)を文化センター事務所で行います。

第33回 セタコンサート

日時 7月5日(日)13時30分開演(13時開場)
場所 大ホール
内容 阪南市合唱連盟加盟8団体、七夕合唱団ほか
 事務局 TEL 072・476・1847

サラダフェスタ2026 夕涼み会

おなじみのサラダホールの夏祭り。楽しい企画を会場いっぱいに繰り広げます。

日時 7月19日(日)15時30分〜19時30分

場所 サラダホール館内・館外

内容 KICKER・MIMICOンサート、ワークシヨップ、ハンドメイド、癒やしのブース、飲食ブースなど(有料・一部無料)

Happy Piano Days 2026

世界に誇るグラランドピアノ「スタインウェイ」を演奏してみよう!

日時 9月10日(休)〜13日(日)、9時30分〜20時25分

場所 大ホール

定員 各日11枠(55分/枠)

費用 3千円/枠

申し込み 7月20日(祝)9時30分

分から窓口で(電話は10時から)

図書館

【7月休館日】毎週水曜日、21日(火)

【開館時間】

日～木曜日・祝日：10時～17時

金・土曜日：10時～19時

TEL 072-471-9000

※記載のない限り費用は無料、申し込み不要です。

図書館イベント情報はこちらから↓



図書館のお仕事体験小学生・中学生

本の貸し出し、返却、返ってきた本を棚に戻す作業など、図書館のお仕事を体験してみませんか？

日時 ①7月20日(祝)・②7月26日(日)・③8月2日(日)、9時～12時

場所 図書館内

対象 ①②阪南市在住の小学4年生～6年生・③阪南市在住の中学生

定員 各回6人(初めての人優先)

申し込み 7月6日(月)10時からカウンターまたは電話で

**調べる学習はじめかた講座
コンクールに応募してみよう！**

調べる学習コンクールに出すための作品作りのコツを教ええます！

日時 7月28日(火)10時～12時

場所 サラダホール2階視聴覚室・図書館内

対象 小学4年生～6年生

定員 先着5人

申し込み 7月12日(日)からカウンターまたは電話で

えほんのじかん

阪南市内の学校の先生が絵本を読んでくれます。みんなの知っている先生が来るかも！

日時 7月30日(休)・31日(金)、14時30分～15時

場所 おはなしのへや



みんなでカタン

戦略型ボードゲーム「カタン」で遊びませんか？

日時 8月23日(日)13時30分～15時30分

場所 サラダホール2階視聴覚室

対象 小学5年生以上

定員 先着4人

申し込み 8月2日(日)からカウンターまたは電話で

「おはなしかい」については18ページ「こそだてひろば」に掲載しています

まちの拠点「BY THE SEA HANNAN」を知っていますか？

海辺にあるサテライトオフィス「BY THE SEA HANNAN」。ここは単なる職場ではなく、市外の人と地域の皆さんが交流し、一緒に「阪南市の未来」をつくる共創の拠点です。

BY THE SEA HANNAN

阪南 サテライトオフィス
バイザシー 阪南

【こんな活動をしています】

- ・新しい人の呼び込み：市外から訪れる企業やテレワーカーが、市の魅力を体験
- ・地域との共創：住民や学生と連携し、まちの課題解決や新しいプロジェクトを企画
- ・阪南の応援団づくり：阪南市が好きという人を増やし、移住や継続的な関わりを促進

市内外の人と一緒に、阪南市をより元気に。お試し利用も可。



◎阪南サテライトオフィス バイザシー 阪南 事務局
TEL 080-3721-8218

ふれあい号カレンダー

場所	7月	時間
あたごプラザ	7日(火)	10:30～10:50
光陽台2号公園	7日(火)	13:10～13:30
桃の木台西公園	7日(火)	14:00～14:20
コメリ箱の浦従業員駐車場	3日(金)	13:30～13:50
はつめ公園	3日(金)	14:10～14:30
箱作駅海側	3日(金)	14:50～15:10
東鳥取公民館	3日(金)	11:20～11:40
緑ヶ丘住民センター	31日(金)	14:20～14:40
山中溪住民センター	31日(金)	13:30～13:50
和泉鳥取住民センター	2日(休)	12:30～12:50
さつき台幼稚園	14日(火)	13:10～13:30

※図書貸出券が必要です。
貸出冊数 1人20冊まで
返却期限 次の巡回日まで(約1か月)
返却場所 ふれあい号または図書館




阪南市子どもすこやかセンター

子育てアプリのご案内

母子健康手帳発行、Welcome！赤ちゃん、離乳食講習会、ぱくぱく幼児食教室、BCGの予約や子どもの予防接種や子育ての記録など管理することができます。また市からのお知らせ等も通知します。ぜひダウンロードしてご活用ください。



iOS版



Android版



WEB版

☎阪南市子どもすこやかセンター（母子保健）

TEL 072-489-4509

子育て支援家庭訪問

未就学の4歳以上の子どもを在宅で養育している家庭を中心に訪問し、子育て情報などを届けます。訪問の際、事前の連絡はしませんが、市の職員証を提示します。

☎阪南市子どもすこやかセンター（家庭児童相談）

TEL 072-470-1401

**図書館おはなしかい**

☎図書館 TEL 072-471-9000

	日程	場所（館内）	対象等
おはなし会	毎週土曜日 14時30分～15時	おはなしのへや	3歳～小学生
はじまりはじまり♪ 紙芝居	毎週日曜日 14時30分～15時	紙芝居コーナー	どなたでも
おひざにだっこのおはなしかい	7月13日(月) 10時30分～10時50分	おはなしのへや	0～2歳児とその保護者
ベビーサイン・ミニレッスン	7月13日(月) 11時～11時30分	おはなしのへや	0～2歳児とその保護者
すくすくタイム	7月13日(月) 10時～12時	赤ちゃんや小さな子どもが泣いたり、大きな声を出したりしても気兼ねなく図書館を利用していただけるよう、温かく見守る時間です。	


～子育て情報～

就学相談説明会

来年4月に小中学校に入学する児童の保護者に、就学・進学時の個別の支援・配慮、本市の支援教育の概要・就学手続き・支援学校についての情報提供などを行います。

日時 7月6日(月)9時30分～11時30分

場所 市役所別棟第2会議室

※個別相談を希望する場合は、後日実施します。

☎学校教育課 TEL 072-489-4541

**安全で楽しい夏休みにしよう！**

夏休みは、子どもが被害者となる事件が多発します。

～楽しい夏休みにするためには～

- ・子どもだけで留守番する場合は、出入り口等の鍵は閉めておき、インターフォンが鳴っても出ない
- ・声をかけられてもついて行かない、車に乗らない
- ・露出の多い服装はしない
- ・深夜出歩かない
- ・インターネット等で知り合った人は信用しない
- ・防犯ブザーを携行する

以上のことを家族で話し合い、楽しい夏休みにしましょう。

☎泉南警察署 TEL 072-471-1234



7月の園庭開放・親子登園・体験入園



公立幼稚園 親子登園・体験入園

はあとり幼稚園 Tel 072-471-3152	親子登園	8日(水)
	体験入園	1日(水)
まい幼稚園 Tel 072-471-6077	親子登園	1日(水)
	体験入園	8日(水)
時間：10時～11時15分 親子登園 対象：0～3歳児と保護者（申し込み不要） 体験入園 対象：来年度入園を希望する子どもと保護者（申し込み要／当日予約可）		

保育所・認定こども園 園庭開放

公立	下荘保育所 Tel 072-476-5430	1日(水) 15日(水)
	石田保育所 Tel 072-471-3201	2日(水) 16日(水)
私立	ワンワン認定こども園 Tel 072-472-4275	7日(水)
	アルン西鳥取夢学舎 Tel 072-471-7111	29日(水)
	しいの実こども園 Tel 072-473-0251	9日(水)
	桃の木の森こども園 Tel 072-476-0271	16日(水) 30日(水)
	飛鳥ゆめ学舎 Tel 072-493-2865	8日(水)
時間：10時～11時30分 対象：本市在住の未就園児と保護者 ※申し込み、駐車場や雨天時などはお問い合わせください。		

私立幼稚園 園庭開放・親子登園

さつき台幼稚園 Tel 072-471-3344	園庭開放①	8日(水)・15日(水)
	親子登園②	13日(月)
桃の木台幼稚園 Tel 072-476-1432	園庭開放③	8日(水)・15日(水)
	親子登園④	14日(水)
時間：①10時30分～12時、②③④10時30分～11時30分（①③は休みの日があります。来園前にウェブサイトをご確認ください） 対象：①③④未就園児と保護者、②来年度入園を希望する子どもと保護者 ※親子登園は要予約。		



ファミリー・サポート・センター



◎阪南市ファミリー・サポート・センター

Tel 072-471-6002（月～金曜日、9時～17時）

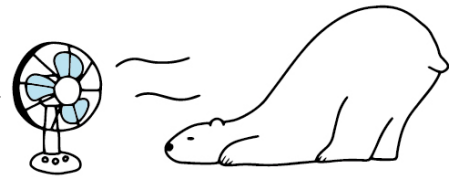
ファミリー・サポート・センター交流会

～夏のあそびのひろば・水あそび～

日時 7月30日(水) 10時～12時 場所 子育て総合支援センター

費用 無料 持ち物 飲み物、着替え

申し込み 不要



子育て総合支援センター



◎子育て総合支援センター Tel 072-479-6510（9時～17時）

※開催場所・問い合わせ先は特に記載のない限り子育て総合支援センターです。

※記載のない限り費用は無料、申し込み不要です。

子育てひろば リトル☆はらっぱ

未就学児親子の居場所です。おもちゃや子育て情報などがあります。お気軽にお越しください。

日時 月・火・木・金曜日、10時～15時

水曜日、12時～17時

※祝日はお休みです。

※7月5日(日)（10時～12時30分）は、日曜開設しています。ぜひご利用ください。

7月イベント	開催日時	内容
16日(水)	11時～11時30分	おやこであそぼう
17日(木)	13時15分～14時	絵本&工作
21日(水)	11時～11時30分	リトミック

学生ボランティア募集中！
リトル☆はらっぱ学生ボランティアを
随時受け付けています

みんなどうしてる？ 子育てあれこれ

～お話と情報交換～

子育ての悩みや気になることなどを講師の人を交えて気軽にお話ししませんか？

日時 7月14日(水) 10時30分～11時30分

講師 藤原直子さん（元阪南市立幼稚園園長）

対象 子育て中の家族

定員 先着10組

申し込み 7月3日(金)から電話または窓口で

子育ておしゃべりサロン

子育てについての情報交換など、気軽におしゃべりしませんか。地域のボランティアによる手遊びや絵本の読み聞かせがあります。

日時 7月27日(月) 10時～11時30分

対象 おおむね0～1歳児と保護者



地元で親しまれているハモを、ご家庭でも楽しんでいただけるレシピです。

ハモの西京焼き ごはんやお酒のおつまみにぴったり



【4～5人前】

〈材料〉

ハモ 300g

【西京味噌床】

・白みそ 200g

・酒 20g

・みりん 20g

・砂糖 10g

今回のレシピ提供：浜のおばちゃん家 勝浦さん

ふっくら焼き上がったハモの身から、白みそのやさしい甘みがじゅわっと広がります。

〈作り方〉

1. ハモの下処理

ハモの皮目に軽く塩をふり15分おく。出てきた水分をキッチンペーパーで丁寧に拭き取る。

※この工程でハモ特有の臭みが抜けます。

2. みそ床を作る

白みそ・酒・みりん・砂糖をなめらかになるまで混ぜ合わせる。

3. 漬け込む

下処理したハモをみそ床に入れ全体になじませる。冷蔵庫で半日～1日程度漬け込みが食べ頃です。

【漬け込みの目安】2～3日おいても白みそなので極端に

辛くならない。それ以上保存するときは冷凍保存がオススメ。

4. 焼く

みそは焦げやすいため焼く前にやさしく拭き取る。

魚焼きグリル：弱火でじっくり焼く。

フライパン：クッキングシートを敷き蓋にして蒸し焼きにする。

【浜のおばちゃんのコツ】

・皮目に塩をしてから漬け込むと臭みが抜ける。

・白みそを使うことで長めに漬けても塩辛くならない。

・弱火でふっくら焼く。

人権ノート

■障がいや理由とする差別的相談窓口を設置しています

障害を理由とする差別的解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）は、障がいのある人もない人も、互いにそれぞれを認め合いながら、共に生きる社会をつくることをめざしています。

障がいや理由とした差別がなくし、誰もが互いの人格と個性を尊重して支え合う「共生社会」を実現しましょう。

【相談先】

◎市民福祉課

Tel 072・489・4520

◎人権推進課

Tel 072・489・4505

◎学校教育課

Tel 072・489・4541

■平和、生命、そして人権

第二次世界大戦では多くの人が生命や住むところを奪われ、街が破壊されました。そのため、二度と戦争が起こることがないように、世界の平和を維持し、国家の枠を越えて自由と人権を保障することを基本理念として国際連合が作られました。しかし、戦争や紛争は、今もなお世界のどこ

かで繰り返され、多くの人の生命が奪われ続けており、最大の人権侵害である戦争をなくし、人権を守るための「平和」であることが求められています。

日本では広島・長崎に投下された原子爆弾により、一瞬にして多くの生命が奪われました。その後、日本は世界唯一の被爆国として、日本国憲法において戦争の放棄と恒久平和を掲げ、二度とこのような惨劇を繰り返さないと誓い、平和の尊さを訴えてきました。「平和」は一人一人の願いと行動から築かれるものです。今一度、戦争の悲惨さと平和の尊さを確かめ合い、恒久平和への思いを新たにしましょう。

犯罪被害者相談・障がい者差別的相談は人権推進課

◎人権推進課

Tel 072・489・4505

7月の市民無料相談

～困りごとがある時は、ご相談を～



相談名	相談内容	日時	予約	問い合わせ先
人権相談 (人権擁護委員)	人権に関わる悩みの相談に人権擁護委員が応じます	16日(休) 13時～15時	要	人権推進課 Tel 072-489-4505
人権相談 (人権相談員)	女性総合相談や人権に関わる相談に人権相談員が応じます			人権推進課 Tel 072-489-4505 ★
女性が抱える問題に関する相談 (DV相談)	支援を必要とする女性の相談に女性相談支援員などが応じます			人権推進課 Tel 072-489-4505
法律相談 (弁護士)	法律に関する相談に弁護士が応じます (1組 30分)	6日(月)・15日(水)・24日(金) 13時～17時	要	人権推進課 Tel 072-489-4505
行政相談 (行政相談員)	国の行政機関への苦情や要望等に行政相談員が応じます	21日(水) 13時30分～15時	要	人権推進課 Tel 072-489-4505
相続などの相談 (行政書士)	相続手続きや離婚相談等に行政書士が応じます (相談場所: 市役所)	23日(金) 13時～16時	要	申し込み先: 大阪府行政書士会 Tel 072-457-9186
消費生活相談	消費生活専門相談員による消費トラブル相談	月・火・水・金曜日 12時～15時30分 (電話受付・相談開始は13時～)		生活環境課 Tel 072-489-4514
地域就労支援相談	就労支援コーディネーターによる就労支援相談			生活環境課 Tel 072-489-4514 ★
若年者等のためのしごとの出張相談	働いていない若年者 (おおむね49歳まで) 等を対象とした相談	7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水) 11時～17時	要	生活環境課 Tel 072-489-4514
就労・生活相談	面接の受け方や履歴書の書き方など就労や生活に関する相談	2日(水)・9日(水)・23日(水) 13時～17時	要	生活環境課 Tel 072-489-4514
国民健康保険料納付相談 (夜間・休日)	日中の来庁が難しい人のための国民健康保険料の納付相談窓口	夜間 10日(金) 17時15分～19時30分 (19時15分最終受付) 休日 26日(日) 9時～12時	☆	保険年金課 Tel 072-489-4528
近畿税理士会による税の相談	税金に関する相談に税理士が応じます (相談場所: 市役所)	16日(水) 13時～16時	要	申し込み先: 同会泉佐野支部 Tel 072-468-8068
母子父子家庭・寡婦生活相談	ひとり親家庭及び離婚前の様々な相談 (手当・給付金・貸付など)		要	こども支援課 Tel 072-489-4519
児童相談	子どもに関する様々な相談 (対象: 18歳未満の子どものとその保護者)		要	阪南市こどもすこやかセンター Tel 072-470-1401
教育相談	学校生活全般、主に登校の不安や悩み等、児童・生徒に関する相談	9時～12時、13時～17時	要	教育支援センター (シンパティア) Tel 072-471-9652 (電話相談可)
奨学金等支援相談	奨学金制度に関する相談	9時～12時、13時～17時	要	学校教育課 Tel 072-489-4541 ★
くらし丸ごと相談室 (福祉)	家庭・仕事・家計などの暮らしの困りごとの相談			市民福祉課 Tel 072-489-4520
障がい者相談	福祉サービスの利用や生活に関する相談		要	まつのき園 Tel 072-471-6863
地域福祉・ボランティア相談	地域福祉・ボランティアに関する相談		☆	(福) 阪南市社会福祉協議会 Tel 072-429-9882
日常生活自立支援事業利用相談	日常生活自立支援事業の利用に関する相談		☆	(福) 阪南市社会福祉協議会 Tel 072-429-9883
生活困窮者・ひきこもりなどの相談	生活困窮者の自立・ひきこもり・福祉資金貸付の申請などの相談		☆	(福) 阪南市社会福祉協議会 Tel 072-447-5301
こころの健康相談	こころの健康に関する相談 (アルコール依存症・認知症含む)	9時～17時45分	要	泉佐野保健所 Tel 072-462-4600
高齢者に関する総合相談	高齢者の介護や福祉、生活に関する相談	月～土曜日 8時45分～17時15分	☆	尾崎・東鳥取地域包括支援センター Tel 072-493-2304 西鳥取・下荘地域包括支援センター Tel 072-447-6428
経営全般に関する相談	経営・金融・事業承継・創業などに関すること	9時～17時	要	阪南市商工会 Tel 072-473-2100

日時の記載がないものは開庁日・開館日の8時45分～17時15分の間、随時受け付けます。
 ☆は予約は必須ではありませんが、事前にご連絡いただければ相談がスムーズに進められます。
 ★は人権協会 Tel 072-472-6111 でも受け付けます。



記事掲載申し込みの
←詳細はこちらから

みんなのひろば

**◎朝ヨガで暑さに負けない体を
つくしましょう!** 7月5日(日)・
19日(日)・26日(日)、8月2日(日)・9
日(日)・16日(日)・23日(日)、7時～(6
時30分現在雨天中止)。波太神
社境内。先着10人。各回500円。
持ち物ブルーシート・ヨガマット
(バスタオル可)・5本指靴下(素
足可)・飲み物。◎QOLヨガサー
クルTEL 090-5675-0637

◎親子読書会と本づくりの案内
土曜日の朝、親子でゆっくり本を
読みませんか。7月25日(出)9時
30分～10時30分本づくりの
説明会、10時30分～11時20
分親子読書会を開催。尾崎公民館。
子どもから大人まで。無料。◎阪
南市人と絵本を紡ぐ会(事務局)
TEL 090-7107-6703

◎フォーク喫茶で歌いませんか♪
200曲からあなたの好きな歌を
生演奏で歌い、楽しいひととき
を! ①7月25日(出)14時30
分～16時30分、②8月22日
(出)13時～15時。①喫茶プラン
タン、②マジックブルーム。各先
着20人。無料(ドリンク代自己
負担)。◎フォークソングジャン
ポリリーTEL 090-9982-4066

**◎貝掛混声合唱団 第20回定期
演奏会** 混声合唱とピアノのため
の「初心のうた」、山崎敦子ピア

ノステージ、桃の木台小学校合唱
団賛助出演。8月9日(日)14時～
(13時30分開場)。サラダホー
ル大ホール。◎事務局TEL 090-
3949-9513

◎チリモンを観察しよう! チリ
メンジャコの中にひっそり混ざっ
ている、シラス以外の小さな海の
生き物たちはまるで海から届いた
小さな宝探し。わくわくを一緒に
探してみませんか。8月9日(日)
14時～16時。(舞)あたごブラ
ザ(駐車場有)。小学1年生から
中学3年生まで(小学生は保護者
同伴)。先着25人。200円(保
護者も参加費要)。持ち物筆記用
具。7月10日(金)10時から受け
付け開始◎チーム☆ガサ 電子
メール (info@team-gasa.com)

申し込みはこちらから→



**◎ぷるモチわらび餅を作って食べ
よう!** 浜のおばちゃん家直伝の
手作りわらび餅に挑戦! モチモ
チ絶品わらび餅の作り方を教え
ます。8月11日(祝)14時～15
時。せんなん里海公園食堂「浜
NATSU むすひ」。5歳以上(保
護者同伴)。先着20人。500円(別
途駐車料金必要)。持ち物エプロ
ン・マスク・タオル等。7月11
日(出)10時から電話申し込み(1
グループ5人まで)。◎同公園管
理事務所TEL 072-494-2626

**◎第九コンサート合唱団 2026
メンバーを募集します!** 今年も
12月20日(日)に「みんなで歌お
う♪ 第九コンサート」を開催し
ます。一緒にステージで歌う合唱
団のメンバーを募集します。初め
ての人も練習日に全回参加できな
くても大丈夫です。7月19日(日)
17時～サラダフェスタ内で体験
会あり。10月15日(日)19時～
21時ほか12月までに全14回。
サラダホール小ホールほか。小学
生以上。先着100人。小学生以
上の学生500円、大人4,000円。
◎事務局TEL 090-2199-0755

申し込みはこちらから→



**◎阪南マスターズソフトボールク
ラブスーパー球爺大募集!** シニ
アの皆さん、生涯スポーツとして
ソフトボールを楽しみながら、健
康と体力の維持増進を図りましょ
う! 経験・未経験問いません。
まずは体験参加してみませんか。
女性の入部も歓迎! ①毎週火
曜日8時30分～11時、②毎週
木曜日10時30分～13時。中
央運動広場。原則65歳以上。月
500円、スポーツ保険年額1,200
円(65歳未満2,000円)。◎事
務局TEL 090-3628-6816

記事の内容については各問い合わせ先へお願いします。



夢プラザニュース



スマホの部屋

スマホについてお悩みのことがあればお気軽に
お越しください。

日時 毎月第2・4金曜日、13時～15時
7月10日(金)・24日(金)
8月14日(金)・28日(金)

場所 地域交流館3階市民活動センター夢プラザ
※ご自身のスマートフォンをご持参ください。
※時間内は入退室自由です。予約は不要です。

夢プラザウェブサイト→



第1回「真夏の夢プラザ交流会」を開催します

普段の活動の課題や成功事例など茶話会スタイ
ルで語り合います。

日時 8月14日(金)15時～16時30分

対象 夢プラザ登録活動団体、マルシェ出店者、
阪南アンバサダー、他

◎市民活動センター夢プラザ

TEL 072-471-1030 (9時～17時/月・火・祝
日は休館日)



5/21 「みるく饅頭 月化粧」を寄贈いただきました

株式会社青木松風庵から本市の小学校給食に「みるく饅頭 月化粧」約 2,200 個を寄贈いただきました。「阪南市の児童が少しでも元気になってもらいたい」との思いを届けていただき、配られたみるく饅頭月化粧に子どもたちの笑顔が弾けました。ありがとうございました。



5/22 阪南市・泉南市・株式会社タイミーが 広域包括連携協定を締結しました

スキマバイトサービス「タイミー」を活用することにより、両市の事業者の人材確保と雇用創出を図り、多様な働き方を推進します。また、市内の潜在労働力の掘り起こしや地域産業の活性化につなげていけるよう広域的な労働の確保をめざします。



市長コラム

さあ行こう 阪南市！

市民に寄り添うまちとして、情報受発信に力を入れています。市長として3か月に1度定例で記者会見と市政報告会を開催しており、特に市政報告会では、前半は私から報告、後半はご参加いただいた皆さんからご質問等をいただく時間をたっぷり設けて皆さんの生の声を聞けるよう努めています。次回市政報告会は7月25日(土)10時から阪南まもる館で開催しますので、お誘いあわせの上お越しください。

その他、広報やLINE、SNSを使った情報共有強化、催事・集会にも積極的に参加をしますのでぜひお声掛けください。



阪南TVや公式SNSをぜひご覧ください

Follow us



5月末日の市の人口 (前月比)

◆市内人口	49,065人	(-11)
男	23,383人	(+4)
女	25,682人	(-15)
◆世帯数	24,186	(+17)

5月の主な事由別異動者数

◆転入	120人	◆転出	104人
◆出生	23人	◆死亡	50人



第6回市長の市政報告会

令和8年度の本市の取り組み(主要施策)について「市長の市政報告会」を開催します。

日時 7月25日(土) 10時～11時30分

場所 防災コミュニティセンター(まもる館)

前半:市政の取り組み 後半:質疑応答

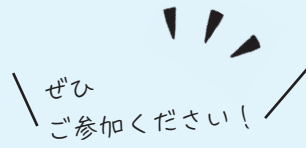
テーマ

- ①アプリを活用した生活習慣病予防について
- ②障がい福祉施策について
- ③高齢者の生活交通を支援する取り組みについて

定員 先着100人(途中入退出可)

☎秘書人事課 秘書担当Tel 072-489-4502

※テーマ内容は予定のため変更となる場合があります。
荒天・災害等により中止となる場合があります。
中止の場合は、本市ウェブサイト等でお知らせします。



災害時要援護者登録制度(くらしの安心ダイヤル事業)

災害時要援護者登録制度(くらしの安心ダイヤル事業)とは、一人暮らしの高齢者や障がいのある人などからの登録申請を市で受け付けし、登録いただいた情報を自治会や自主防災組織、民生委員児童委員協議会、校区福祉委員会などの各関係団体(地域支援者)と情報共有・連携することにより、地域の中で日常からの見守り・声掛け活動や災害時の支援体制づくりを行う制度です。詳細は、本市ウェブサイトをご覧ください。

☎市民福祉課Tel 072-489-4521



令和8年度箱作海水浴場(ぴちぴちビーチ)の開設中止について

箱作海水浴場(ぴちぴちビーチ)は、近年の利用状況やレジャーの多様化など、海浜利用を取り巻く環境の変化を踏まえ、令和8年度は開設を行わないこととなりました。

せんなん里海公園を含む海浜エリアは、本市にとって魅力ある重要な地域資源であり、今後も関係機関と連携しながら、周辺地域も含めたにぎわいのある海浜空間づくりに取り組みます。

海水浴場開設中止に伴い、水難事故防止のための安全監視体制を設けておりません。遊泳は非常に危険ですのでご遠慮ください。

なお、危険行為や迷惑行為を見かけた場合は警察(110)、水難事故に遭遇した場合は消防(119)まで連絡してください。

詳しくはこちらから→



☎まちの活力創造課Tel 072-489-4510

毎月3日までに広報誌が届かない場合

配布業者 NTTタウンページ(株)
フリーダイヤル **Tel 0120-586-986** へ
(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)

市役所からの防災行政無線の放送内容

フリーダイヤル **Tel 0120-931-516**
放送後1時間の間、聞くことができます。
(Jアラート、定時放送を除く)

市民憲章

1. 心のふれあいを大切にするまちをつくりましょう
1. 教養と文化の高いまちをつくりましょう
1. みんなで助け合う明るいまちをつくりましょう
1. 健やかに楽しく働けるまちをつくりましょう
1. 恵まれた自然と調和したまちをつくりましょう