



広報

こざがわ

8

古座川ふるさと自然あそび塾

～うなぎ石漁体験～



特集

各種手当、補助制度等のご案内 2～9ページ

住民生活課

0735-72-0180

0735-67-7900 (令和4年10月3日～)



●し尿等処理費補助金

公衆衛生の向上と生活の安定を図ることを目的として、し尿汲み取り処理料または浄化槽清掃費用の一部を助成します。

〈対象者〉

基準日（毎年6月1日）現在で古座川町に住所を有し、世帯全員の町県民税が非課税であり、現に居住している住宅の処理料等を負担している方。

〈補助金額〉

処理料の2分の1（100円未満の端数切捨て）、一世帯当たりの上限が年額5,000円

【住民生活課 住民班】

●重度心身障害児（者）医療費助成制度（所得制限あり）

身体障害者手帳1級～3級の方、療育手帳A判定の方、精神福祉手帳1・2級の方、特別児童扶養手当1級の方の医療費と入院時食事療養費を助成します。

※身体障害者手帳3級の方については、入院の医療費のみ対象となります。

【住民生活課 住民班】

●子ども医療費助成制度

子どもの医療費と入院時食事療養費を助成します。

〈対象期間〉児童が18歳に達した日以降最初の3月31日まで

【住民生活課 住民班】

●老人医療費助成制度

67歳から69歳までの方で、下記全ての要件に当てはまる方の保険適用の医療費の自己負担3割のうち1割を助成します。

〈要件〉

- ①後期高齢者医療制度の被保険者ではないこと。
- ②生活保護を受けていないこと。
- ③対象者を含む世帯全員が市町村民税非課税であること。
- ④対象者を含む世帯全員の前年の収入金額の合計額が次の基準以下であること。

1人世帯：100万円

2人世帯：140万円（以下1人増えるごとに40万円加算）

※収入の中には、市町村民税のかからない「遺族年金」、「遺族恩給」、「障害年金」、「老齢福祉年金」、「雇用保険」、「福祉給付金」などあらゆる収入を含みます。

- ⑤対象者の金融資産（預貯金、国債・株式等の有価証券）の合計額が350万円以下であり、かつ、対象者を含む世帯全員の金融資産の合計額が350万円×世帯員数以下であること。
- ⑥対象者を含む世帯全員が活用できる資産（今住んでいる土地・家屋や田畑、山林等ただちに処分が難しい物は除く。）を所有していないこと。
- ⑦対象者が同じ世帯以外の方から扶養（税・健康保険）を受けていないこと。



【住民生活課 住民班】

■ 浄化槽

● 合併処理浄化槽設置整備事業費補助金

生活排水による公共水域の水質汚濁を防止するため、合併浄化槽を設置する方に対し補助金を交付します。

〈対象者〉

町内全域において、処理対象人員が50人以下の、専ら自らの住居として利用する建物に合併浄化槽を設置しようとする方

※人槽により補助金額が異なります。

【住民生活課 住民班】

● 単独処理浄化槽撤去費補助金

既設の単独処理浄化槽を廃止し、合併処理浄化槽を設置する方に対し、当該単独処理浄化槽の撤去にかかる経費について補助金を交付します。

〈補助金額〉

単独処理浄化槽の撤去に要する経費と上限9万円とを比較して少ない方の額

【住民生活課 住民班】

■ 医療



● 入院時室料市区町村間差額補助金交付制度（所得制限あり）

町民が入院した際に支払う室料が、医療機関所在市区町村民が支払う室料より増額されている場合、その増額分を補助します。

〈対象者〉

入院期間の初日を基準日とした前年の所得（1月から5月までの間の入院時室料については、前々年の所得）にかかる住民税が課税されていない世帯及び住民税の均等割額のみが課せられている世帯に属する方

〈補助額〉

1日当たり2,000円

1年間（毎年6月から翌年5月）当たり18万円

〈申込方法〉

入院費の領収書、振込口座の通帳、室料が明記された案内等をご準備いただき役場住民生活課、保健福祉センターまたは各出張所で申請して下さい。

【住民生活課 住民班】



● 脳ドック受診補助事業

40歳から74歳の方（国民健康保険税を滞納していない世帯の方）を対象に、脳ドックの受診費用の一部を補助します。事前申込制となり、指定の医療機関で脳ドック受診後、費用額の8割を補助します。

【住民生活課 住民班】

● ひとり親家庭医療費助成制度（所得制限あり）

児童を有する配偶者のいないひとり親家庭の医療費と入院時食事療養費を助成します。

〈対象期間〉 児童が18歳に達した日以降最初の3月31日まで

【住民生活課 住民班】



●高齢者緊急通報システム運営事業

急病や事故等の緊急事態に対処するため、緊急通報システムの装置を無料で貸し出します。

〈対象者〉

65歳以上で身体病弱な独居高齢者、
重度身体障がい者で一人暮らしの方



【健康福祉課 福祉班】

●家族介護慰労手当

在宅において重度要介護高齢者等を介護している方に対し手当を給付します。

〈手当の額〉

町県民税非課税世帯の重度要介護高齢者等1人につき月額7,000円

【健康福祉課 福祉班】



●外出支援サービス

加齢・障がい等により外出に不自由のある方に対し、居宅等から医療機関や、介護予防等支援事業を提供する施設に移送します。

〈利用回数〉

月2回以内

〈利用者負担額〉

無料



【健康福祉課 福祉班】

●高齢者運転経歴証明書交付手数料補助

65歳以上の方が運転免許証を自主返納し運転経歴証明書の交付を受けた場合に、その手数料を全額補助します。



【総務課 総務行政班】

●特定疾患に対する疾病手当

特定の疾患に対し、治療の促進を図るとともに、患者の医療費軽減を図ります。

〈補助金額〉

町県民税非課税世帯で、県知事の発行する「特定医療費受給者証」等の発行を受けている方1人につき月額3,000円

【健康福祉課 福祉班】



●防犯灯設置補助金

区所有防犯灯の設置または更新に要した経費の半額を補助します。

〈上限額〉

既設構造物への防犯灯の設置または更新 2万円
ポール付防犯灯の設置 5万円

【総務課 総務行政班】



■ 各種手当、補助制度等のご案内

■ 高齢者

● 要介護者等短期入所事業

介護保険による短期入所介護サービスを、区分支給限度基準額内では対応できないサービス利用分について給付します。

〈対象者〉

要介護認定者

〈年額利用日数〉

30日を上限



【健康福祉課 福祉班】

● 食の自立支援事業（配食サービス）

定期的に居宅を訪問し栄養バランスのとれた食事の提供、安否確認等を行います。

〈対象者〉

おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯

〈利用負担額〉

1食あたり500円



【健康福祉課 福祉班】

● 福祉車両貸与事業

要介護高齢者及び身体障がい者の家族等が当該要介護者等を外出させる場合に、車いす用の福祉車両を無料で貸し出します。

〈貸与期間〉

3日以内



【健康福祉課 福祉班】

● 家族介護用品給付事業

町県民税非課税世帯の在宅の常時失禁状態の要介護高齢者を介護する家族に、紙おむつ等の介護用品を現物給付します。（年間3万円分が上限）



【健康福祉課 福祉班】

■ 障がい者福祉

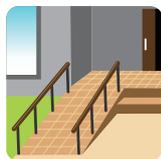
● 住環境整備事業

身体障がい者もしくは高齢者が居住する居宅周辺の道路等の整備または居宅の住宅改修にかかった費用の半額を補助します。

〈上限額〉

道路の整備等 50万円

居宅の住宅改修 10万円



【健康福祉課 福祉班】

● 障がい者（児）福祉年金

町内にお住まいの心身に障がいのある方に対し給付します。

〈年金の額〉

町県民税非課税世帯の重度障がい者等1人につき月額3,000円



【健康福祉課 福祉班】

■ 防犯灯

● 防犯灯電気料金補助金

区所有防犯灯の電気料金のおよそ半額（千円未満の端数切捨て）を補助します。

〈上限額〉

一灯あたり 3,000円



【総務課 総務行政班】

地域振興課

0735-72-0180

0735-67-7901（令和4年10月3日～）

●飲料水供給施設整備事業

生活水の確保を図るため、飲料水供給施設の整備に要する費用を補助します。

【地域振興課 農林水産班】



●飲料水供給施設等の清掃及び点検

水道業者へ委託した取水・貯水装置、導水管等の清掃及び点検に要する費用を補助します。

【地域振興課 農林水産班】



住宅

●木造住宅等推進事業補助金

町内で木造住宅の建築、倉庫や車庫等の建築を町内の製材所で製材加工された材（町産材）を用いて行う場合、一部を補助します。

【地域振興課 農林水産班】



●移住定住者新築住宅等補助金

古座川町へ移住定住する目的で住宅を建築もしくは中古住宅を購入する方に対し、補助対象経費に消費税率を乗じた額を補助します。

【地域振興課 農林水産班】

山村振興対策

※各事業の補助額につきましては、地域振興課 農林水産班へご確認ください。

●鳥獣被害防止柵設置事業

(電気柵、ワイヤーメッシュ等の設置)

農作物の鳥獣被害を防止するための、電気柵等の防護柵設置に要する費用(材料費のみ)を補助します。



【地域振興課 農林水産班】

●区内有線放送施設整備事業

区内有線放送施設のマイクアンプ、放送線、スピーカー等の設置・修繕等に要する費用を補助します。

【地域振興課 農林水産班】

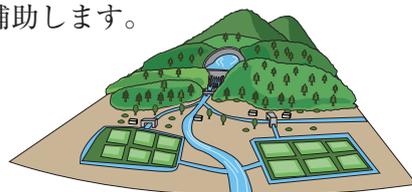
●集会施設整備事業

集会施設における修繕、屋根改修工事、エアコン設置等に要する費用を補助します。

【地域振興課 農林水産班】

●かんがい排水施設整備事業

農業用水の確保や用排水施設の整備改修等に要する費用を補助します。



【地域振興課 農林水産班】

農業

●農地流動化奨励金制度

農業経営基盤強化促進法に基づく契約をした者の中で、下記の者に対して奨励金を交付します。

耕作作物	交付対象者	交付金額
一般作物 (水稲、野菜等、1年生のもの)	農地を借り受け、耕作した者	12,000円/反(10a) 耕作した農地面積に対して、 契約期間中毎年度交付
永年作物 (柚子、シキミ、梅、果樹等)	農地を貸し出した者	30,000円/反(10a) 新植のものに対して1年目 のみ交付

【地域振興課 農林水産班】





●奨学金貸与制度

経済的理由により学費支弁が困難な方に対し奨学金を貸与します。



【教育課 教育班】

●就学援助制度

経済的理由により就学困難な児童生徒の保護者に対し、学用品や修学旅行費等の援助を行います。

【教育課 教育班】

●在宅育児支援事業給付金

多子世帯の乳児を対象に在宅育児支援を行います。

〈支給額〉

乳児1人当たり月額3万円
(最大10ヶ月で30万円)

※支給要件があります。



【教育課 子ども輝き班】

●子育て支援出産祝い金制度

出産に対して祝い金を給付します。

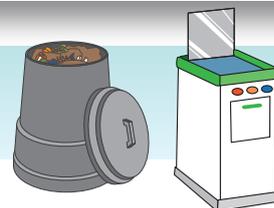
〈給付額〉

第1子 5万円
第2子 10万円
第3子 30万円



【教育課 子ども輝き班】

■コンポスト等



●生ごみ処理容器、電気式生ごみ処理機及び紙おむつ保管容器購入費補助金

生ごみの減量化または堆肥としての資源化を目的に、生ごみ処理容器、電気式生ごみ処理機、紙おむつ保管容器を購入する方に対し補助金を交付します。

各種類の補助金の額は下の表のとおりです。

種類	補助金の金額
EM容器	1個当たりの購入価格の2分の1 補助金の限度額 3,000円
コンポスト	1個当たりの購入価格の2分の1 補助金の限度額 3,000円
電気式生ごみ処理機	1台当たりの購入価格の2分の1 補助金の限度額 20,000円
紙おむつ保管容器	1個当たりの購入価格の2分の1 補助金の限度額 5,000円

【住民生活課 住民班】

■ 各種手当、補助制度等のご案内

■ 子育て

● チャイルドシート購入費助成

6歳未満の児童を対象として、チャイルドシート購入費の一部を補助します。

〈補助金額〉

1万円を限度とし、児童1人につき1回限り交付いたします。

(購入価格が1万円未満の場合はその購入金額となります)

【住民生活課 住民班】



● ベビーベッド貸出事業

生後1年未満の乳児を対象として、古座川産材で作成したベビーベッドを無料で貸し出します。



【住民生活課 住民班】

● 給食費無償

町内保育所・小・中学校の保護者負担分の給食費を全額負担します。

【教育課 教育班】



■ ハチ



● スズメバチ駆除費補助金

スズメバチによる危害を防止し、町民生活の安全を守り、より良い環境づくりに寄与します。

〈対象者〉

町内に存する土地、建物及び工作物等に営巣したスズメバチの駆除を業者等に依頼する方

〈補助金額〉

駆除作業費の2分の1 (限度額1万円)

 スズメバチの巣

※ご自身で駆除する場合、防護服の無料貸し出しも行っています。



【住民生活課 住民班】

お知らせと情報



主な問い合わせ先

役場（総務課、住民生活課、地域振興課、建設課）
☎72-0180(代)

役場（健康福祉課）
☎67-7112

教育委員会（教育課）
☎72-3344

地域包括支援センター
☎67-7611

☎……問い合わせ先

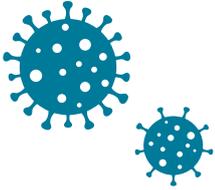
令和4年度古座川の秋まつり中止について

新型コロナウイルスの感染例が相次ぎ発生している中、来場者の健康と安全を考慮した結果、今年度の「古座川の秋まつり」を中止することといたしました。
みなさまには、ご理解のほどお願い申し上げます。

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金のご案内

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金について、家計急変により受給資格があるにもかかわらず、申請がないことにより受給できていない世帯に対して、令和4年度課税情報を活用し給付することとなりました。

問 地域振興課 産業観光班



■対象世帯
（次の全てに該当する世帯）
①令和3年12月10日に住民登録がある世帯であること。
②令和4年6月1日の住民登録上の世帯に属する全ての世帯員が、令和4年度住民税非課税であること。

③世帯員の全員が、住民税が課税されている者に扶養されていないこと。
④令和3年度に住民税非課税世帯臨時特別給付金の対象となった世帯（給付を受けた世帯だけでなく未申請や辞退を含む。）でないこと。

※上記の世帯以外に令和4年1月以降に新型コロナウイルスの影響により収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯（家計急変世帯）も対象となります。

■申請手続きの方法

・対象となる世帯には7月上旬に役場より「確認書」を郵送しておりますので必要事項を記入の上、同封の返信用封筒で返信してください。

・世帯の中に令和3年12月11日以降に転入した方がいる場合は「確認書」は送付されませんので申請が必要です。
・家計急変世帯についても申請が必要です。

■給付時期

申請受付後2〜3週間を目途に支給となります。

■申請期間

令和4年10月31日まで

給付金詐欺にご注意を！

自宅に給付金をかたった不審な電話や郵便物があつた場合は、警察署又は警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

■役場が次のことを行うことは絶対ありません。

- ・現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること
- ・受給にあたり、手数料の振込を求めること
- ・メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること
- ・金融機関口座の暗証番号をお聞きすること

問 住民生活課 住民班

古座川町地域経済活性化商品券の積極的なご利用を！

町民の皆様にも、お配りしております商品券の使用期限は令和5年1月31日となっております。

使用期限を過ぎると、一切使用できなくなりますので、必ず使用期限までに使い切っ



問 地域振興課 産業観光班

古座川町大学生等生活支援給付金のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、学生生活に支障が生じていることを考慮し、大学生等を対象に、一人当たり一律7万円を給付することにいたしました。

■対象者

生計を維持する者（保護者）が、令和4年6月14日時点で古座川町に住所を有し、かつ、次の学校に在学する学生です。
 ・大学（大学院含む）、短期大学
 ・専門学校、高等専門学校（4年生以上）
 ・予備校に通っている学生

■申請書

古座川町役場、保健福祉センター、教育委員会、各出張所に用意しております。役場ホームページでもダウンロードできます。

■申請期間

令和4年10月31日まで

問 教育課 教育班

新型コロナウイルスワクチン接種の状況について

古座川町のワクチン接種（4回目）は令和4年7月6日から集団接種により開始しました。

集団接種は、3回目接種を終了し、5カ月以上経過した方のうち高齢者（65歳以上）の方を対象とし、7月21日時点で希望する全ての高齢者の方への接種が完了しました。

【接種人数 848人】

また、8月上旬より一般（65歳未満60歳以上）の方及び基礎疾患を有する方等（60歳未満18歳以上）に対して明神診療所及び七川診療所において個別接種を開始しております。

集団接種及び個別接種の際に予定が合わない等の理由で接種できなかった方に関しましては、今後も接種できる機会を設ける予定ですので日程等決まり次第ご案内させていただきます。

今後も国の方針変更や感染状況によって、新型コロナウイルスへの対策は日々変化することが予測されますので、新しい情報の発信に努めます。

※ワクチン接種は強制ではなく、本人の意思に基づき実施されるものです。接種を希望されない方や病気等の理由で接種ができない方が、接種の強制、差別的な扱い、偏見等を受けることがないよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

新型コロナワクチンの接種率（接種対象者に対する）

回数	古座川町	和歌山県
3回目接種終了	80.0%	68.9%
4回目接種終了	71.7%	23.8%

（令和4年8月1日時点）

問 健康福祉課 健康班

「存じますか？」「行政相談」

皆様の日常生活での困り事やこころとして欲しいなど、行政なんでも相談です。

相談は無料で、秘密は堅く守られます。日常生活での身近な気になる事などを、お気軽にご相談ください。

令和4年度の今後の日程は、次のとおりです。

実施日	相談所開設	
10月19日(水)	中央公民館	午後1時30分 ～3時30分
12月21日(水)	七川出張所	
2月15日(水)	保健福祉センター	

相談委員：高尾 昌伸 行政相談委員（総務大臣委嘱）

10月から役場本庁舎の電話番号が変わります

これまで古座川町役場本庁舎の電話番号は代表番号（72-0180）のみでしたが、**10月3日（月）**から各課への直通電話番号を新設いたしますので、お知らせします。今後は、ご用件のある課に直接電話をかけることができますようになります。

各課の電話番号につきましては、下の表のとおりです。ご理解とご協力の程、お願い申し上げます。

問 総務課 総務行政班



各課の電話番号

10月3日（月）～

課 名	電話番号
総務課	0735-72-0180
住民生活課	0735-67-7900
地域振興課	0735-67-7901
建設課	0735-67-7902
出納室	0735-67-7903
議会事務局	0735-67-7904

国道371号（古座川町真砂〜大川地内）の完成

国道371号において、古座川町真砂地内の約0.3km区間を令和4年7月11日（月）に供用しました。これにより、古座川町真砂〜大川間（延長3.5km）の2車線整備が完成しました。

当該区間は高速道路と内陸部をつなぐ川筋ネットワーク道路の一部として、地域間交通や日常生活の利便性向上のみならず、災害時の緊急輸送の強化に寄与します。

【事業概要】

事業箇所

古座川町真砂〜大川地内

延長 3.5km

幅員 7.0m

（車道2.75m×2車線）

事業期間

平成23年度〜令和4年度

総事業費

約42億円

国道371号
（古座川町真砂〜大川地内）



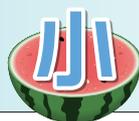
問 和歌山県東牟婁振興局

串本建設部

☎ 0735-62-0755



町の取り組み・出来事



田豊彦元行政相談委員へ内閣総理大臣感謝状贈呈

小田豊彦氏は、平成11年4月に総務大臣から行政相談委員の委嘱を受け、令和3年3月まで22年間にわたり行政相談委員として相談者に対して懇切・丁寧に対応し、行政相談委員制度の普及促進に多大な貢献をされました。主な功績としましては、古座川町担当行政相談委員として、公民館や保健福祉センターなど町内4か所で開設する相談所や自宅での電話相談などで多数の相談事案に対応したほか、平成23年9月の台風23号による紀伊半島大水害の際は、同年10月に古座川町内に被災者特別行政相談所を開設し、集中豪雨により自宅が被災した住民からの罹災証明や支援制度に関する相談に真摯に対応しました。また、和歌山県行政相談委員協議会の理事として

9年にわたり活躍し和歌山県内のリーダーとして他の委員からの厚い信頼を得ました。これらの功績により令和4年7月4日（月）に内閣総理大臣感謝状を贈呈されました。

【総務課 総務行政班】



感謝状贈呈式の様子



手話教室を開催しました

6月1日（水）に中央公民館で町内の小学校5・6年生、6月20日（月）に古座中学校で町内の中学校2年生を対象とした手話教室を開催しました。

美熊野福祉会の健聴講師とろう講師が古座川町手話言語条例や合理的配慮、聴覚障害者の成長過程や生活の工夫、コミュニケーション等の講義を行い、子どもたちは講師の話真剣な眼差しで見て、聞いていました。手話ができなくても、身振りや口話で気持ちを伝えられることを学び、理解を深めることができました。

【健康福祉課 福祉班】



グループワークの様子（古座中学校）



講義の様子（中央公民館）



祭り（高池保育所）



夕会（三尾川へき地保育所）

7月2日（土）、町民体育館で、高池保育所夏祭りを行いました。園児たちは浴衣や甚平に着替え、くじ引きや宝釣りなどを楽しみました。

また、三尾川へき地保育所では7月6日（水）に七夕会を開催し、園児たちは保護者と一緒に、願い事を書いた短冊を笹に飾り付けました。

【教育委員会 教育課】



夏祭り（高池保育所）



七夕会（三尾川へき地保育所）



06：最北の山に咲く花

最北の都市・北海道稚内市から70kmほど南下した内陸部には、大学が管理する森としては国内で最も北に位置する「北海道大学天塩(てしお)研究林」があります。天塩研究林は年平均気温5℃、冬は2mの積雪と終日の氷点下、8月でも遅霜が発生するため稲作が不可能…という大変厳しい気候にさらされていますが、林内には「テシオコザクラ」という希少な植物が人知れず自生しています。

テシオコザクラは地球上で天塩研究林とその付近一帯の山岳部にのみ分布する高さ10cm程度の多年草で、毎年雪解け後のごく短い期間に直径1～2cmほどの白い花を咲かせます。また群生することが多く、場所によっては開花期に一面真っ白なお花畑の様相となります。しかし開花時期の短さ・アクセスの悪さ・そして何よりも近年のひんぱんなヒグマ出没から、その美しく、同時に少しはかないとも評される特徴的な景観を直接目にするには容易ではありません。

ヒグマはアイヌ語で「キムンカムイ」と呼ばれ、山の神様として畏敬されてきました。テシオコザクラは太古の時代よりこの神様に見守られながら、誰に見せるでもない純白のカーペットを、山の奥深くでひたすら編み込み続けています。

[和歌山研究林技術職員 伊藤]



テシオコザクラ

北海道大学 和歌山研究林
古座川町平井 0735-77-0321



@Web

地域おこし協力隊通信



七川ふるさとづくり協議会
片岡 紗梨 さん

みなさまこんにちは！七川ふるさとづくり協議会の片岡です。いよいよ夏本番になってスイカが美味しい季節になりましたね。協力隊としても2年目に入り、地域のみなさまに支えていただきながら少しずつ古座川町での生活にも慣れてまいりました。

さて、最近では活動拠点となる夏目商店からワクワクをお届けするため秋メニューに向けてサツマイモの栽培を始めてみました。地域の方々に助けていただきながらの畑づくりは学ぶことだらけで、立派な野菜や果物をつくるのがいかにすごいことなのかを知ることができました。きっと立派に育てて、秋には焼き芋やサツマイモのスイーツを作って地域のみなさまや訪れてくださった方に喜んでもらえたらなと思っています。

そしてこの夏は夏目商店の上の梅で作った

梅ジュースもお出ししています。地域の方と収穫し、一から作りかたを教えていただいたおかげで美味しい梅シロップが出来上がりました。暑い日の休憩にもおすすめです♪

まだまだではありますが、これからも住民のみなさまや協議会メンバー、役場職員の方々、和歌山県内の協力隊にも力を借りながらわたしのできる地域おこしができればとおもっています。どうぞよろしくお願いたします！





暑い夏を旬の野菜で熱中症予防



暑い日が続く、汗をかくことも多いですね。汗はなめるとしょっぱいことから分かるように、汗の成分にはナトリウム（塩分）が含まれています。よく、「汗をかいたら、水分だけじゃなくて塩分も補給しよう」と言われるのはこのためです。ただ、日本人は1日の食塩摂取量が約10gと、目標量（男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満）を上回っているため、汗をかくからといって、たくさん塩分を摂る必要はありません。しっかりと食事をして適度な塩分やミネラルを摂取しながら、作業や運動をすることが大切です。

また、汗にはナトリウムの次にカリウムが多く含まれます。このカリウムは、筋肉の収縮にも関わっているため、不足すると筋肉の動きが悪くなったりします。大量の汗をかき、カリウムが失われることが、夏バテの原因ともいわれています。

カリウムは主に野菜や果物に多く含まれています。汗をかいたときに摂る水分ばかりを気にするのはなく、毎日の食事で、適度な塩分摂取、そして夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜をたっぷり食べて、暑い夏を元気に乗り切りたいですね！

健 康寄席

廣西先生の



第三十三回 「笑いの効能」

笑う門には福来たる、と申します。なんとなくそうかもしれないな、とみなさん思っておられると思いますが、笑うと健康にもいいという話をご存知でしょうか。医学論文を検索してみると、免疫力がアップする、痛みが和らぐ、血糖値や血圧が下がる、睡眠がよくなる、ストレスが減る、うつ気分が改善される、人間関係をスムーズにする、等々さまざまな効果が報告されています。お肌がきれいになるという女性にとってご興味を持っていただけそうな報告もありました。テレビ番組の『笑点』に出演されている林家木久扇師匠がまだ木久蔵と名乗っておられたころ、リウマチの先生方と一緒に研究された報告があり、リウマチの患者さん方に木久扇師匠の落語を聞いてもらったところ、IL-6というリウマチの方で上がってくる悪玉ホルモンが見事に減少したそうです。リウマチのお医者さんが「見事に効きましたね」と感想を述べたところ、木久扇師匠が、「そりゃ効きますよ、私はキクゾーですから！」とお答えになったとかならなかったとか。なぜ笑いが健康にいいか

についてはいろいろな説がありますが、私たちの身体をリラックスさせてくれる点が大きいのだと思います。私たちは生活のなかでいろいろなストレスにさらされていますが、ストレスに合うと交感神経が興奮するといわれています。交感神経は緊急時（虎や熊にでくわしたとか）に活動する神経とされていて、戦ったり逃げるために血圧や血糖をあげたり、瞳孔を見開いたり、筋肉に血液を送ったり、あるいは火照った身体を冷やすために汗を出させる働きがあります。ただ、この「闘うモード」が継続すると、血糖が上がったり（糖尿病）、血圧が上がったり（高血圧）、まさに生活習慣病をひきおこすことになっています。笑いは興奮した交感神経をなだめて、安静をもたらす副交感神経を高める働きがあります。原始時代から現代に至るまで、人類には常に飢え、疫病、暴力、天災などストレスが絶えず、いつも交感神経が活動するシーンばかりだったはずで、笑いは副交感神経の働きによって人類を救ってきたのでしょう。

【健康福祉課 福祉班】

