



Kozagawa Town Public Relations Magazine Vol.188

2023

広報 こそがわ

2



特集

こそがわすくすく元気っ子 2～3ページ

こざがわ すくすく元氣っ子

令和4年1月から12月に誕生した赤ちゃんの中から、5名の赤ちゃんのご家族からのメッセージを紹介します。

3月生まれ



おおすか こと
大須賀 琴ちゃん
(女の子)

毎日、琴ちゃんの成長を見るのが楽しみです。元気にすくすく育ててね！

4月生まれ



きっかわ ひなた
吉川 陽葵くん
(男の子)

生まれてきてくれてありがとう。兄弟仲良く元気に大きくなってね。

10月生まれ



たに てう
谷 天叶くん
(男の子)

天気の良い日にはよく散歩をしているので、お見かけしたらぜひお気軽にお声がけてください。

11月生まれ



きたの こう
北野 功くん
(男の子)

生まれてきてくれてありがとう♡
元気で優しい子に育ててね。

12月生まれ



もりた あきと
森田 耀仁くん
(男の子)

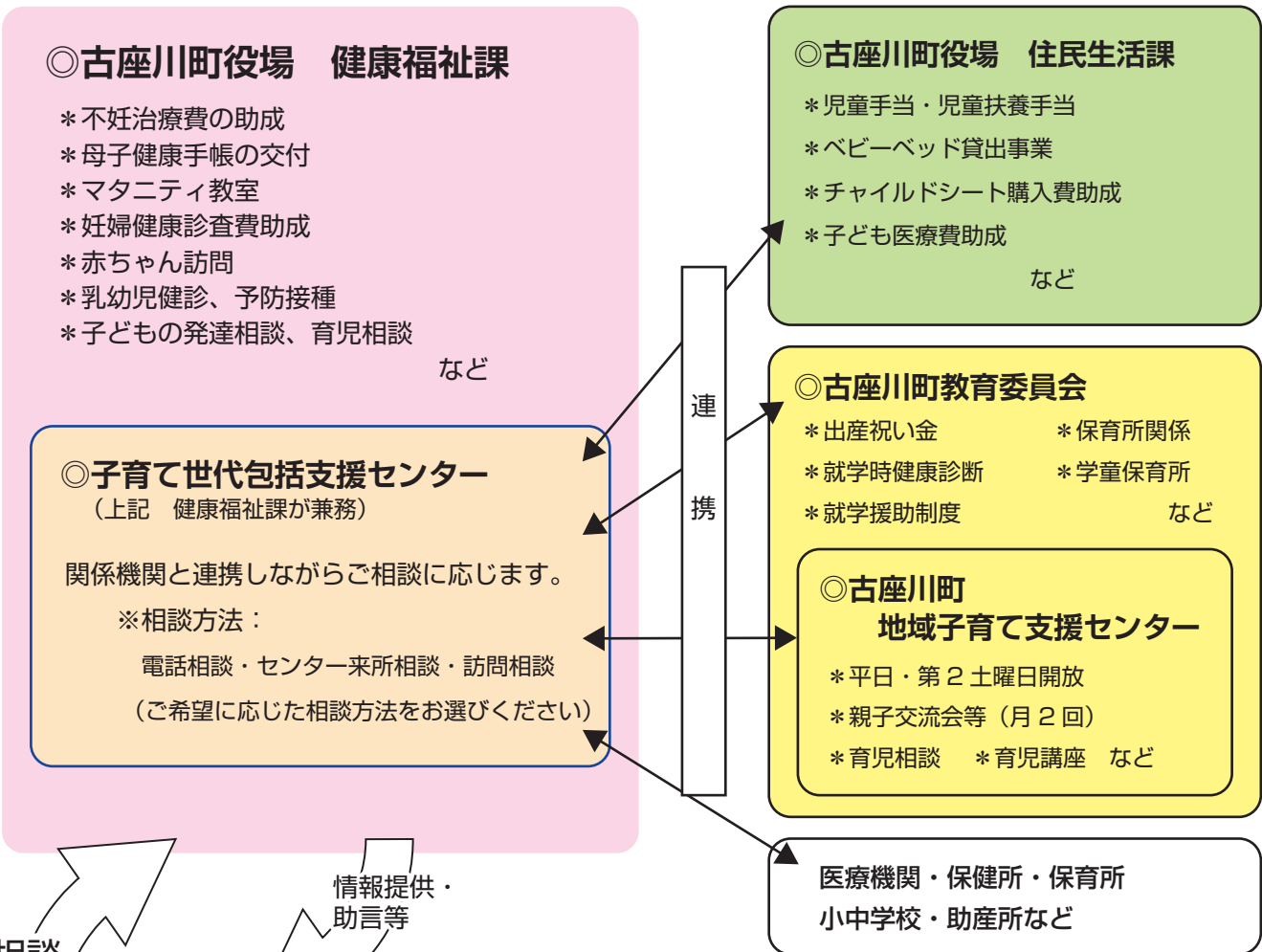
兄弟仲良くしてね！

「子育て世代包括支援センター」を開設しています

妊娠や子育てには、悩みや不安、「どうすればいいの?」と思うことがあると思います。
妊娠期から子育て期(18歳まで)を対象に、「妊娠・出産・子育てについて相談できる身近な場所」として、保健師がご相談に応じます。

必要に応じて他の専門職や関係機関のスタッフとも連携しながら子育て世代の皆さんを支援していきます。

おひとりで悩んでいることはありませんか?ぜひ、お気軽にご相談ください。



お問い合わせ先: 「古座川町子育て世代包括支援センター」

★住所

〒649-4223 古座川町川口 254-1
「古座川町保健福祉センター」古座川町役場 健康福祉課内

★電話: 0735-67-7112

★相談受付時間: 平日(月~金) 8:30 ~ 17:15
(土日祝日・年末年始はお休みです)

お知らせと情報



主な問い合わせ先

総務課
☎ 72-0180

住民生活課
☎ 67-7900

地域振興課
☎ 67-7901

建設課
☎ 67-7902

出納室
☎ 67-7903

議会事務局
☎ 67-7904

教育委員会（教育課）
☎ 72-3344

健康福祉課
☎ 67-7112

地域包括支援センター
☎ 67-7611

問……問い合わせ先

チャイルドシート購入費の一部を補助します

少子化対策の一環として、6歳未満の児童が使用するチャイルドシート購入費の一部を補助しています。
チャイルドシート購入の際には是非ご利用ください。

■対象者

古座川町に住民登録を有し、児童を養育する者

■補助金

1万円を限度とし、児童1人につき1回限り交付（購入価格が1万円未満の場合はその購入金額）

問 住民生活課 住民班

ベビーベッドを無料で貸出しています

古座川産材のヒノキでつくられたベビーベッドの貸出しをしています。ニスなどの塗料は一切使用していません。皆様のご利用をお待ちしております。

■対象者

1歳未満の乳児を養育する者

■貸出期間

半年区切りで1年まで

■費用

無料

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！

第4弾商品券（黄色）の商品券の使用期限は令和5年3月10日となっております。
使用期限を過ぎると、使用できなくなりますので、お手元の商品券をご確認のうえ、必ず使用期限までにご利用いただきますようお願いいたします。

問 地域振興課 産業観光班



第4弾商品券



古座川町身体障害者協会に
CSM

身体障害者協会は、会員の相互扶助の精神に基づき、親睦を図り自立更生の促進、身体障害者の福祉増進を目的として活動する団体です。

町内では、肢体・視力・聴力などに障害を持つ方がこの協会に加入し、グラウンドゴルフや研修に参加されています。

協会へは、身体障害者手帳を所持している方であれば、どなたでも加入できます。

協会の活動について、詳しく知りたい方は、左記までご連絡ください。

問 健康福祉課 福祉班

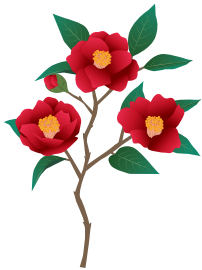


町税等の納期限

税 目	期 別	納 期 限
国民健康保険税	第9期	令和5年3月31日
介護保険料	第12期	
後期高齢者医療保険料	第9期	

納期限を過ぎると、督促手数料や延滞金が増加されます。

問 住民生活課 税務班



障害者手帳をお持ちの65歳以上75歳未満の方へ

65歳以上75歳未満の方で後期高齢者医療広域連合が一定の障害があると認められた方は、申請により後期高齢者医療保険に加入することができます。

■一定の障害とは

- ・身体障害者手帳1級～3級 および4級の一部に該当する方
- ・療育手帳A1・A2の方
- ・精神障害者保健福祉手帳1・2級に該当する方
- ・国民年金法等における障害年金1・2級に該当する方

■後期高齢者医療保険に加入すると

現在加入している健康保険（国民健康保険など）に比べ、医療費の一部負担金の割合や保険料の負担が少なくなる場合があります。しかし、必ず少なくなるものではありません。

世帯の状況や現在加入している健康保険によっては、今より負担が上がることもありますので、詳細についてはお問い合わせください。

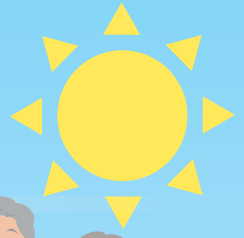
■障害認定申請に必要なもの

- ・障害者手帳
- ・療育手帳
- （障害年金1級～2級を受給している方は年金証書）など

※状況によっては本人と世帯主の所得や収入、現在加入している健康保険の保険料額をお尋ねすることがあります。

問 住民生活課 住民班



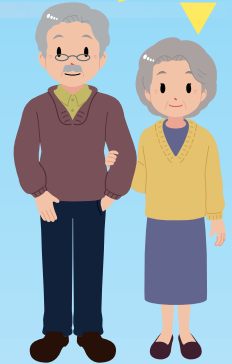


4月から集団健診が始まります

今年も町内4カ所で特定健診（後期高齢者健診）、各種がん検診を実施します。

古座川町に住所がある対象の方であれば、いずれの健診も無料で受けていただくことができます。

対象となる方には2月中旬に希望調査票を送付させていただきます。締め切りを過ぎた後でもご連絡いただければ対応させていただきます。ご自身の健康管理のため、ぜひこの機会をご活用ください。



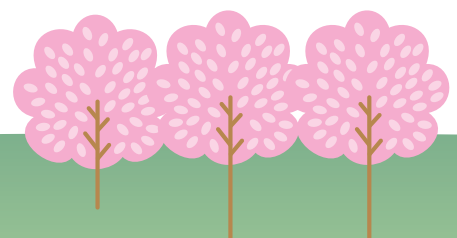
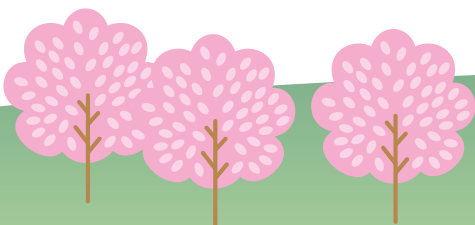
総合健診の日程について

日 時	会 場
4月14日(金) 7:30～10:30	川口 保健福祉センター
4月15日(土) 7:30～10:30	
4月20日(木) 7:30～9:30	三尾川小学校 屋内運動場
4月21日(金) 8:00～9:30	七川総合センター ふるさと
4月23日(日) 7:30～10:30	高池 中央公民館
4月24日(月) 7:30～10:30	

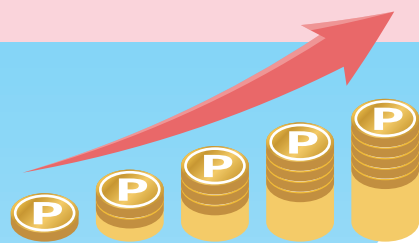
※詳細については健診を希望された方にご案内させていただきます。

*数年前に比べて、健診の待ち時間がかなり短縮されています。

*特定健診（血液検査・尿検査・心電図など）は、すでにかかりつけの医療機関で治療をされている方にもおすすめしています。健診は、普段の通院で検査しない項目も含まれていることもあり、そこで早期に異常を発見できることもあります。



古座川町いきいき健康ポイント事業



特定健診・がん検診を受けてもらえる健康ポイント

本事業は、健康寿命の延伸の実現を目指し、令和3年度より新規事業としてスタートしたものです。健診の受診率向上と健康づくり事業への積極的かつ継続的な参加を目的としています。

1 4月から実施する健康診査やがん検診を受けると、ポイントカードがもらえます。
(すでに運動教室など、健康づくりに関連する事業へ参加されている方にはポイントカードを配布しています)



2 20ポイントためると、地域の食に関連した商品・サービスを提供する店舗及び施設で使える商品券**1,000円分**と交換します。



いきいき健康ポイントを貯められる 事業一覧とポイント数

	事業	ポイント数
1	健康診査（血液検査や心電図等を実施する検査）	10ポイント
2	職場健診の結果提出	10ポイント
3	がん検診（1日につき）	2ポイント
4	特定健診結果説明会 / 特定保健指導	5ポイント
5	町主催の運動教室	1ポイント
6	協賛団体の健康づくり事業 (ただし、年間12回以下のもは2ポイント)	1ポイント
7	健康に関する講演会やイベント	2ポイント
8	福祉関係団体主催の地域集いの場	2ポイント

※6. 協賛団体の健康づくり事業への登録は随時募集しています。
詳しくはお問い合わせください。

商品券が使えるお店としての登録も、随時受け付けています。
登録には条件がありますので、お問い合わせください。



新宮警察署からのお知らせ



令和5年4月1日から、串本分庁舎（旧串本署）と佐田警察官駐在所の電話番号が廃止され、新宮警察署の代表電話番号に一元化されます。

串本分庁舎（旧串本署）や佐田警察官駐在所にご用件がある方は、新宮警察署に電話をしてください。新宮警察署でまず承った上で、対応させていただきます。

令和5年3月31日廃止

串本分庁舎（旧串本署）
☎0735-62-0110

佐田警察官駐在所
☎0735-76-0004

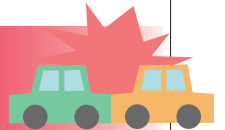


令和5年4月1日以降

新宮警察署
☎0735-21-0110



事件事故など緊急時は「110」通報を！！



和

歌山県農林水産業賞を受賞

12月1日、農林水産業の振興や農山漁村の活性化に優れた功績を収めた個人や団体を表彰する「和歌山県農林水産業賞」の表彰式が行われ、古座川町では林業部門で南紀森林組合の勝山組合長、農業部門で瀧本畜産さんが受賞され、知事から表彰状と盾が贈られました。

【地域振興課 農林水産班】



受賞おめでとうございます

せ

せらぎミニコンサート開催

12月9日、中央公民館ロビーにおいて、せせらぎミニコンサートを開催し、約50名の方々がジャズに親しみました。出演者は「The JANK」の皆さんで、古座川町内在住者を中心としたアマチュアジャズグループです。

当日は、アニメーション楽曲のジャズアレンジやボーカルとのセッションが披露され、会場は大いに盛り上がりました。

【教育委員会 教育課】



せせらぎコンサートの様子



町の取り組み・出来事

古座川の大塔山には立派なブナの高木が生育しており、本州の南限として有名なところで、ブナは北海道の黒松内町まで分布しており、温帯林を代表する樹種です。ブナの森を見上げると、多くの葉の集まりによる複雑な階層構造が見られます。高木、亜高木、低木があり、一つの樹木も上層から下層まで広く葉が分布しているためです。上層にある葉が光の侵入を遮断するため、下層に行くほどに光強度が弱くなります。この複雑な階層構造が鮮やかな「光のコントラスト」を作り出します。

私がまだ北海道にいる頃、ブナの高木を観察する巨大なジャングルジム（写真）を使って、その光のコントラストが葉の形質（味）と昆虫からの食害に与える影響について調査しました。そうしたところ、暗い下層に比べて明るい上層に生える葉は厚く、含まれる防御物質（昆虫に対する毒）の量も多くなっていました。これは強い光に対する活発な光合成と水分保持の

ための変化と考えられます。そのため、上層の葉は昆虫からあまり食害を受けていませんでした。驚いたことに光のコントラストは見た目の鮮やかさだけでなく、ブナと昆虫の関係性までも変えてしまうのです。

〔和歌山研究林長 中村〕



黒松内町のブナ成木（高さ20m程度）を観察する巨大ジャングルジム

北海道大学 和歌山研究林
古座川町平井 0735-77-0321



地域おこし協力隊通信

イノシシやシカの受け入れ・販売を行う古座川ジビエ山の光工房で地域おこし協力隊として働きはじめ、早いもので3年になり、協力隊の卒業を迎えようとしています。着任のタイミングがコロナ禍のはしりで、行動の制限やイベント諸々が中止になったりと、なかなか思ったような活動ができなかったのは残念ではありました。

しかしながら、ジビエソーセージやレトルト商品などの新商品の開発や、山の光工房の活動が新聞やTVなどのメディアで取り上げられた事で、施設の売り上げは上々で昨年度（2021年度）は、施設の創設以来最高の売り上げを出すことができました。現在この町でも畑への被害が著しいイノシシ・シカですが、猟師さんが持ってきたものを捌くだけでなく、自ら捕獲してみようと思い狩猟免許を取得しました。現在の猟果は僅かくくり畷での3匹とまだまだひ

古座川ジビエ 山の光工房
森田 裕三 さん



よっこです。命のやりとりをするという事はこの仕事をする上で、非常に重要だと思うのでもう少し捕獲できるよう努めたいと思います。





「かんたん！ デコレーションお寿司」

【材料】（2人分）

米…1合 塩鮭…1切れ ほうれん草…1束
 (A) ごま…適量 (A) 酢…大きじ1と1/2
 (A) 砂糖…大きじ1/2
 塩…少々 油…適量 卵…1個
 砂糖…少々 焼きのり…1/2枚
 枝豆（冷凍でも可）…10粒程度 魚肉ソーセージ…1/4本

【作り方】

- ①米は洗ってメモリまで水を入れ、鮭をのせて炊きます。炊き上がった鮭を取り出し、粗熱をとって皮と骨を取り除きます。ごはんをAを加えて混ぜます。
- ②ほうれん草を色よく茹でて水気を絞り、2cm程度に切ります。
- ③①のご飯に鮭、ほうれん草、ごまを加えて混ぜます。
- ④ボウルに卵を割り入れて砂糖を加えて混ぜます。フライパンに油をしき、細かい炒り卵を作ります。
- ⑤5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、ごはんを2等分したものの半分を詰めます。その上にちぎったのりをのせ、その上に残りのご飯を詰めます。
- ⑥②の炒り卵の半量をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージをお花のように飾ります。



3月3日はひなまつりですね。桃の節句ともいわれるように、そろそろ桃の花も咲き始め、わたしたちの目を楽しませてくれる頃です。

今回はそんな楽しい気持ちを表現するような、かんたんでかわいい型抜きお寿司のご紹介です。

健 康寄席

廣西先生の



第三十六回

「自律神経のおはなし」

何となく調子が悪いとか、体調がすぐれないといった症状は誰でも経験があると思います。そのような訴えで外来に来られるかたもあるのですが、体を診察しても、血液検査をやっても異常がなく、原因がよくわからないこともあります。そんな時、医師がよく言うのが「自律神経ですなあ」。実は根拠もなにもないのですが、患者さんも「ああそうですか」と納得したりします。でも自律神経をこういう形で使うのは本当はおかしいのです。

神経には、運動の命令を伝える運動神経と、痛いとか、冷たいといった感覚を伝える感覚神経、そして体温とか心拍数、血圧などを調整する自律神経に分類されています。我々は動いたり喋ったりといった意思を運動神経を通じて伝達し、また視覚や聴覚、あるいは味覚といった特殊な感覚を含め、身体中から感覚神経を通じて情報を集めています。一方、体温とか、心拍数とか、血圧は自分でコントロールできず、自分の意志とは関係なく、勝手に調整されています。そのため”自律”

して働いているので自律神経と呼ばれているわけです。自律神経にも2種類あります。まず、テンションを上げて、闘ったり、頑張ったりする時の自律神経が交感神経です。瞳孔を開き、血圧や血糖を上げ、また手足の血管にたくさん血液が行くように調整する神経です。反対に、ゆったり心をしずめる時に働くのが副交感神経で、瞳孔は小さくなり、血圧や血糖は低くなります。人間はストレスが多い状態では交感神経が優位になり、そのため血圧や血糖が上がってしまいます。まさに成人病そのものですね。昔、「24時間戦えますか？」というコマーシャルがありましたが、24時間戦っていると、必ず早死にしてしまいます。ストレスが多いときこそ副交感神経を働かせて、体を休ませるモードにしないとイケません。実は、笑いは強制的に副交感神経を活性化させる働きがあります。心に余裕がない時こそ、笑いが必要なのは根拠があるわけです。まさに「笑う門には福来たる」ということです。

【健康福祉課 福祉班】

