



広報

こさがわ

2017年
8月

う心つ百め
豊つ寿で
たかがをた
をかがをた
たしなむ
(白寿の庵田さんから
百寿の中地さんへ
お祝いの歌)

(中地乃ぶみ様 100歳のお祝い)

特集

いつまでも元気な健康づくり
~古座川町版介護予防を広めよう~(P2~5)

いつまでも元気な健康づくり

古座川町版介護予防を広めよう

01 介護予防の考え方

介護予防とは、高齢者の方が介護が必要になることを予防するために行う活動等のことです。

日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、一人ひとりの生きがいや自己実現の取り組みを支援することにより、介護が必要な状態になつても、生きがい・役割を持つて生活できる地域を実現することが大切と言われています。

02 古座川町のとりくみ

現在、筋トレ教室（8か所）と脳トレ教室（1か所）があり、それぞれ自主教室として活動しています。



筋トレ教室の様子。無理なく自分のペースで運動できます。

03 筋トレ教室の内容

和歌山県が和歌山大学と共同開発した「わかやまシニアエクササイズ」をもとに、椅子に座つて行う筋力トレーニング、ステップ台（高さ10～20センチ程の専用台）昇降、ストレッチ体操等を行っています。月1回、保健師や看護師が参加し、運動の確認や参加者の体調のチェックなども行っています。唱歌などのゆつくりとした音楽のリズムに合わせて筋肉を動かすることで、筋肉を太くし、脳を活性化する効果があることがわかつています。

04 脳トレ教室の内容

平成20年度から実施していた認知症予防教室卒業生の有志が、



みんなでやると、続けられるね

クラフト製作（手芸）などを行っています。手や指先を使い楽しみながら作業することは、脳を刺激し活性化させ、脳トレを兼ねた趣味としても楽しむことができます。

時にはお茶会をするなど、地域交流の場としても大きな役割を果たしています。

05 参加者の声

〈筋トレ教室〉

80代男性●身体がすつきりし、足が軽くなった。

60代女性●一人で運動するよりも楽しくできます。

80代女性●まんべんなく筋肉を動かすいい機会。

80代男性●グラウンドゴルフを続けられているのはこの教室のおかげです。

80代男性●筋トレをするのとしないのとでは顔つきや体調などが全然違う。

70代女性●膝痛や腰痛がよくなつた。

複数●つまづきかけても転倒しなくなった。

複数●参加者との会話が楽しい。話題がつきません。

複数●参加者がもっと増えたら嬉しい。

〈脳トレ教室〉

70代女性●初心者でも楽しくできます。

60代女性●グループを継続する

複数

●皆でいろんな話ができるので、交流ができる、続けられる。

ためには参加者一人一人の力はもちろん、中心となつて引っ張ってくれる人も必要。



脳トレ教室で作成した作品の一部

06

本山教授(和歌山大学) の効果検証

和歌山大学の本山貢教授の研究グループによると、「わかやまシニアエクササイズ」によつて、年間の医療費が1人当たり男性で約1万6千円、女性で約1万9千円減少する効果があることがわかりました（平成14年から6年間の調査結果による）。ま

07

古座川町版 介護予防の展望

今年の10月には、筋トレ教室の自主グループ継続に向けた意欲向上を目的とする交流会を開催し、本山教授による運動の効果に関する講演なども行う予定です。

自分に合ったやり方で無理なく

た、古座川町の要介護認定率（65歳以上の人に対する要介護認定者数の割合）の分析では、平成17年から平成27年の11年間で運動を継続したグループは12・2%、何らかの原因で運動を中止したグループでは26・6%と、認定率に2・3倍の開きが生じていることもわかりました。

古座川町では、住民自身が運営する「筋トレ教室」「脳トレ教室」などの活動を町内各地域にて開催し、人と人のつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進していきます。

今回紹介しました、「筋トレ教室」に興味のある方や、参加を希望される方は、お気軽に役場健康福祉課までお問い合わせください。

なお、参加にはスポーツ安全保険の加入や医師による運動可否判定書（所定用紙）が必要です。

08

各教室の紹介

次のページからは、現在町内各地域で活動している各教室の紹介です。参加者の皆様のはつらつとした笑顔に注目！

3 | 広報こざがわ8月号



名 称 動 場 所
活 动 日 時
活 动 開 始 時 期
会 員 数
ひ と こ と



① 高池健友倶楽部

- ② 高池上部集会所（公民館改修後は公民館）
③ 毎週月曜日 9時30分～11時
④ 平成18年6月
⑤ 18名
⑥ 60代～80代まで元気に頑張っています。



① 愛宕いきいき倶楽部

- ② 高池上部集会所（公民館改修後は公民館）
③ 每週月曜日 13時30分～15時
④ 平成21年6月
⑤ 15名
⑥ 興味のある方はどんな内容か、気軽に見学に来てください。

① ふれあいサロン

- ② 池野山集会所
③ 毎週木曜日 夏19時30分～、冬19時～
④ 平成19年10月
⑤ 7名
⑥ DVDを見ながら運動を行っています。
気軽に参加してください。



① 明神ふくろう会

- ② 明神生活改善センター
③ 每週水曜日 9時30分～11時
④ 平成18年10月
⑤ 11名
⑥ 運動は出来るところだけでも大丈夫です。
一度、のぞきにきてください。

- ① 小川若あゆ会
- ② 小川総合センター
- ③ 毎月第4月曜日 13時30分～15時
- ④ 平成19年4月
- ⑤ 6名
- ⑥ 少人数で楽しく頑張っています。
みんなに会えるのを楽しみに待っています。



- ① 三尾川貯筋倶楽部
- ② 三尾川生活改善センター
- ③ 毎週水曜日 9時30分～11時
- ④ 平成18年7月
- ⑤ 15名
- ⑥ 新しいメンバーも入り、楽しくやっています。
身体にいいですよ！

- ① 七川貯筋倶楽部
- ② 七川総合センター「ふるさと」
- ③ 毎週水曜日 13時30分～15時30分
- ④ 平成17年6月
- ⑤ 15名
- ⑥ 新しい仲間を随時募集中です！
気軽に参加してください。



- ① 筋トレ教室 ゆず
- ② 平井区民館
- ③ 毎週水曜日 13時～15時
- ④ 平成21年4月
- ⑤ 11名
- ⑥ 週1回、みんなの顔を見るのが楽しみです。
新規加入者募集中！

- ① 明神 脳トレ教室
- ② 明神生活改善センター
- ③ 毎月第3月曜日 13時30分～15時30分
- ④ 平成26年4月
- ⑤ 11名
- ⑥ クラフト製作（手芸）などを行っています。
このような集まりが他の地区でも増えたら
いいなと思います。





茶

道子ども教室

6月28日より、高池上部集会所において、「古座川町茶道子ども教室」が開催されています。この教室は、伝統文化親子教室事業として、文化庁から委託を受けた古座川町伝統文化体験教室実行委員会が主催し、月1回程度開かれています。

今年度も講師に茶道裏千家学校茶道協議会の会員の方をお招きし、町内の小学1～5年生の児童14人が参加しています。

11月には、古座川の秋まつりにおいて、児童達による呈茶点前を予定しています。

【教育課 教育班】



伝統文化、体験中

今

年も古座川をおおそうじ

7月2日、毎年恒例のクリーンキャンペーン「古座川のおおそうじ」を実施しました。

当日は朝から天気がよく、作業中に何度も汗をぬぐう夏らしい気候となり、絶好の掃除日和となりました。

今年も、町内各地区の皆様をはじめ、ばたん荘・みくまの農協明神支所・高瀬会・和歌山トヨタ自動車の皆様のおかげで、約3トンのゴミを回収することができました。

ご協力、ありがとうございました。

【総務課 企画財政班】



みんなで協力しておおそうじ

K

AK古座川天然うなぎをとろう！

8月5日、町民体育館において、第4回 Kozagawa Adventure Kids (KAK) 「古座川天然うなぎをとろう！」を開催しました。KAKは、集団活動をとおして、子どもたちがふるさとを体験的に学ぶことを目的に今年度から取り組んでいます。

今回は、悪天候のため室内でのプログラムとなりましたが、古座川の天然うなぎの観察や、古座川にくらす様々な生き物についての学習をとおして、楽しく交流を深めっていました。

【教育課 教育班】



古座川には「楽しい」がいっぱい

願

いを込めて、七夕会

6月24日、児童館七夕会を開催しました。公民館改修に伴い、町民体育館での開催となりましたが、100名を超える参加者で賑わいました。

子どもたちは、思い思いに笹飾りを作り、飾り付けていました。また、願い事を書いた短冊を天の川に飾り付けると、織姫・彦星・瀧之辻太郎が登場し、綺麗な天の川にうつとりと見入っていました。

【教育課 こども輝き班】



短冊に願いを込めて

町の取り組み・出来事

お知らせと情報

自衛官等募集について

自衛官等を下記のとおり募集しています。一般曹候補生と自衛官候補生など、複数種目の併願も可能です。

申し込みを希望される方は、自衛隊新宮地域事務所（0735-21-3450）または役場総務課までお問い合わせください。

受験種目	一般曹候補生	航空学生 (パイロット養成)	自衛官候補生
応募資格	18歳以上 27歳未満の男女	18歳以上27歳 未満の高卒以上 (見込および高認 を含む)の男女	18歳以上 27歳未満の男女
受付	9月8日(金)まで		随時
試験日	一次 9月中旬 二次 10月初旬	一次 9月18日 二次 10月中旬 三次 11月下旬～ 12月中旬	9月23日(祝日) 9月28日(木)
採用時期 (予定)	平成30年4月頃	平成30年4月頃 (約6年間教育を受け パイロットに)	平成30年4月頃

【総務課 企画財政班】

子育て支援センター、愛宕で再開

公民館改修に伴い、6月26日から愛宕総合避難施設で子育て支援センター業務を再開しました。ご利用時間は次のとおりです。

●平日

9時～11時45分

13時～16時30分

※ただし火曜日は午前中のみ開所

●毎月第1土曜日

9時～12時



【教育課 教育班】



Information

認知症サポーター養成講座を受講されたみなさまへ

認知症サポーター養成講座に参加された方は、講座を受講されてどのように感じましたか。認知症についてもっと勉強したい、認知症や家族の応援隊になりたい、地域でボランティア活動に取り組みたい、などの思いはございませんか。

高齢者相談センターでは、認知症サポーター養成講座を受講していただいた方々に対して、「ステップアップ講座」を開催し、サポーターの方々が地域でより一層活躍できるような取り組みと一緒に考えていきたいと思います。

お気軽に高齢者相談センター（0735-67-7611）または役場健康福祉課までご連絡下さい。



【健康福祉課 福祉班】

消費者生活相談窓口の開設について

近年、悪質商法の巧妙化や製品事故の発生など、消費生活に対する不安が高まっていることを受け、新宮市と東牟婁郡の4町1村が連携し相談窓口を開設しました。

トラブルに巻き込まれたときや、被害に遭っていると感じたときは下記の窓口または役場産業建設課までご相談ください。

名 称 : 新宮・東牟婁地域消費生活相談窓口

(新宮市役所3階 商工観光課内)

時 間 : 9時～16時（土日祝日・年末年始を除く）

TEL : ① 1188

※他の消費生活センターに繋がる場合があります。

② 0735-29-7176（直通）

連携市町村：新宮市・那智勝浦町・太地町・古座川町・串本町・北山村

【産業建設課 建築水道班】

消費税軽減税率制度説明会を開催します

日 時：平成29年10月2日（月）

① 11時～12時

② 14時～15時

※説明内容は同じですので、いずれかにご参加ください。

会 場：和歌山県水産試験場（串本町串本1557-20）

事業者の方を対象に、上記のとおり消費税の軽減税率制度について説明会を開催します。詳しくは、新宮税務署法人課税部門（0735-22-5261）または役場税務住民課までお問い合わせください。

【税務住民課 税務班】

お知らせと情報

浄化槽を設置している皆さんへ

① 法定検査を受けましょう

日常の維持管理（保守点検や清掃等）に加えて、和歌山県水質保全センターの行う下記の法定検査を受けることが、法律で義務付けられています。

○設置後の水質に関する検査（浄化槽法第7条）

新たに設置された浄化槽、または構造や規模が変更された浄化槽について、使用開始後3か月を経過した日から5か月の間に浄化槽の設置工事等が適正に行われているかどうかを判定する検査です。

○定期検査（浄化槽法第11条）

毎年1回、保守点検や清掃が適正に行われ、浄化槽の機能が発揮されているかどうかを確認する検査です。

② 定期的に保守点検を実施しましょう

浄化槽を正しく機能させ、常に良好な状態に保つために、浄化槽管理者（設置者）は、定期的に保守点検する義務があります。保守点検は、県知事の登録を受けた業者に委託しましょう。

③ 許可を受けた業者に依頼して年1回清掃を行いましょう

浄化槽の中には汚泥等が徐々にたまり、そのまま放置すると放流水とともに流れ出してしまうだけでなく、浄化槽の機能不良の原因にもなります。

詳しくは、和歌山県水質保全センター（073-432-6433）または役場税務住民課までお問い合わせください。

【税務住民課 住民班】

町税等の納期限

税目	期別	納期限
固定資産税	第3期	平成29年10月2日
国民健康保険税	第3期	
介護保険料	第6期	
後期高齢者医療保険料	第3期	
町県民税	第3期	平成29年10月31日
国民健康保険税	第4期	
介護保険料	第7期	
後期高齢者医療保険料	第4期	

* 納期限を過ぎると、督促手数料や延滞金が加算されます。

【税務住民課 税務班】





Information

池野山環境衛生センター運転状況について

池野山環境衛生センターは、平成26年4月の運転開始から今年で4年目を迎えます。し尿・浄化槽汚泥等を安全かつ衛生的に処理し、日々水質の点検や機器の整備・管理を厳重に行っており、安全で安定した運転管理を実施しています。

また、放流水は下記のとおりいずれの年度も環境基準値を下回っており、きれいな水を放流しています。

今後も、住民の方々の生活のために、自然環境保全・生活環境保全に全力で努めます。



「過去3年間における放流水質の処理実績」

項目	放流規制値(日間平均)		年間平均値 (小数点以下第2位四捨五入)		
	一律排水基準値	保証値	H26年	H27年	H28年
水素イオン濃度(pH)	5.8～8.6	5.8～8.6	7.3	7.3	7.1
生物化学的酸素要求量 [BOD(mg/l)]	120	5.0	1.8	0.8	1.5
化学的酸素要求量 [COD(mg/l)]	120	10.0	2.7	1.8	1.5
浮遊物質質量 [SS(mg/l)]	150	5.0	1.0未満	1.0未満	1.0未満
全窒素[T-N(mg/l)]	60	10.0	2.1	2.4	3.2
全リン[T-P(mg/l)]	8	1.0	0.1	0.1	0.1
色度	5*	20	2.5	2.3	1.8
大腸菌群数(MPN/100ml)	30	100	検出せず	検出せず	検出せず

BOD…微生物がよごれ(有機物)を食べるため使う酸素量のこと、よごれを調べる基準となる。

COD…薬品を使って水中の酸素使用量を調べることで、よごれを調べる基準となる。

*水道水質基準による数値(水道法第4条に基づく水質基準に関する厚生労働省令)

詳しくは、串本町古座川町衛生施設事務組合(0735-72-1990)または役場税務住民課までお問い合わせください。

【串本町古座川町衛生施設事務組合・税務住民課 住民班】

お知らせと情報

犬・猫と地域の生活環境について

不適切な飼い方や野良猫への無秩序な餌やりなどにより、地域の生活環境に支障が生じる問題が起こっています。地域の皆様は下記のことをお守りいただくようお願いします。

●排せつ物の適切な処理

公園、道路など公共の場所や他人の土地を、排せつ物で汚さないようにしてください。散歩中のフンは持ち帰ってください。また、ご自身の敷地内であっても、常に清潔を維持し、悪臭などの発生を防止してください。

●野良猫に餌を与えない

決まった飼い主のいない野良猫は、ところかまわず排せつ物で汚したり、ごみ置き場をちらかしたり、家の中に侵入して食べ物をとったり、色々な迷惑を周囲に与えます。餌を求めて他からも猫が集まると、繁殖し、被害や迷惑も大きくなりますので、餌を与えないようにしてください。

【税務住民課 住民班】

神経内科専門医による診療のご案内

神経内科は、脳や神経、筋肉を専門とする診療科ですが、和歌山県ではまだ専門の医師が多くありません。医療機関が遠方で、受診が難しい状況の助けとなるように、和歌山県立医科大学神経内科の医師に来ていただき、気になる症状のある方の診療を行います。近年たいへん増えている認知症や、パーキンソン病、あるいは神経難病などの重要な病気を専門に診ていただけます。もの忘れが気になる、ふるえが強くなってきた、手足の力が入らないなどの症状がある方はぜひ、お越しください。

- ① 日 時 平成29年10月31日(火) 14時～
- ② 場 所 明神診療所(古座川町川口254-1)
- ③ 担当医 廣西昌也 医師
(広報こざがわ「健康寄席」を執筆してくれています)
- ④ 内 容 問診・診察
(必要時には検査や投薬、専門医療機関への紹介を行います)
- ⑤ 申込み 必要
- ⑥ その他 通常の医療機関受診と同様になりますので、診療代などの医療保険自己負担分は必要です。保険証をご持参ください。

診療をご希望の方は、10月6日(金)までに役場健康福祉課までお申し込みください。なお、事前問診のために保健師が訪問させていただく場合があります。

【健康福祉課 健康班】

ふれあいきいきサロンの紹介

食推コーナー

今回は、小川地区の取り組みを紹介します。

食生活改善推進員、地域ボランティアが中心となり月1回（年間10回）小川総合センターで開催しています。

参加費は1食200円で、献立には地域で採れた旬の野菜を使用しています。会場へ来られない方には配食も行っています。調理は参加者全員で声をかけあいながら行い、みんなで楽しく話をしながら食事をします。



◆7月は夏らしく、そうめんやきゅうりのおろし和えなど、さっぱりとしたものを調理しました。彩りも良く、暑い夏でも食欲が増す工夫が施されています。食後は、緑茶と黒豆茶のくず餅をいただきました。



健

廣西先生の 康寄席



第3回 「認知症とは？」

物を置いた場所を忘れたり、俳優さんの名前が出てこないといった経験は誰もあると思います。そういうことがあると、認知症ではないかと心配になりますが、物忘れるがあるから認知症という訳ではありません。認知症であるというのはどういう状態か今回お話しします。

もともと認知症は「ぼけ」とか「痴呆」という名前で呼ばれていましたが、呼称が差別的だということで平成16年の12月に認知症と呼ぶことに変更されました。ちなみに台湾では失智症と呼んでいるそうです。耄碌（もうろく）という言い方も昔はよく聞きましたが、最近はあまり使わなくなりました。

脳の働きというのは実は記憶だけではありません。料理の段取りを考えたり、何かをやり遂げようという意志、計算や勉強、立体や地図を把握する力、集中して物事に取り組むこと、家族や友人、あるいは地域や社会とうまくやっていくことなどもすべて脳がやっています。認知症によって

脳の細胞が減少し、神経細胞のネットワークが壊れると、これらの仕事が十分できなくなります。そしてもう一つ大事なことは、そのことによって仕事や日々の生活がうまくやりくりできなくなってしまうこと、これが認知症という病気といえます。

認知症の原因になる病気として一番有名なのがアルツハイマー病です。しかし、アルツハイマー病以外にも、脳梗塞や脳出血などに伴って生じる血管型認知症や、パーキンソン病の症状や幻覚などを伴うレビー小体型認知症、性格変化や異常行動が問題となる前頭側頭型認知症など、多くの病気が認知症の原因になるため、認知症が疑われた際は、一度医師の診察を受けることをお勧めします。

最後に、お知らせです。10月に明神診療所へ行かせてもらうことになりましたので、詳しくは11ページをご覧ください。

【健康福祉課 健康班】



広報こざがわ

●発行・編集 古座川町役場総務課／広報委員会 (代)0735-72-0180 FAX 0735-72-1858

8月号 平成29年8月23日発行 ホームページ <http://www.town.kozagawa.wakayama.jp/> Eメール info@town.kozagawa.lg.jp