



広報 こそがわ 10

特集

スポーツの秋
つれもて運動始めませんか

古座川町には地域のあちこちで自主的に集まり、筋力トレーニングや体操をする場所、健康運動指導士による運動教室など、身体を動かす集いの場がいくつかあります。秋は涼しく、スポーツを始めるのに適した季節です。この機会に運動習慣を身につけ、いつまでも元気に動ける体づくりを始めてみませんか？



～いきいき百歳体操～

問合せ先

健康福祉課

☎ 67-7112

現在町内で活動している教室を紹介いたします。興味のある方や参加を希望される方は、お気軽に健康福祉課までお問い合わせください。

教室名	場所	開催日	内容
健友倶楽部	高池 中央公民館	毎週月曜日9:30～	わかやまシニアエクササイズ
愛宕いきいき倶楽部	高池 中央公民館	毎週月曜日13:30～	
ふれあいサロン	池野山集会所	毎週木曜日19:00～	
筋トレクラブ ふくろう会	明神生活改善センター	毎週木曜日9:30～	
三尾川貯筋倶楽部	三尾川生活改善センター	毎週水曜日9:30～	
七川貯筋倶楽部	七川総合センター ふるさと	毎週水曜日13:30～	
筋トレ教室 ゆず	平井区民館	毎週火曜日13:00～	
中崎いきいき百歳体操	中崎集会所	毎週水曜日9:00～	いきいき百歳体操
松根いきいき百歳体操	松根区民館	毎週水曜日9:00～	
西川いきいき百歳体操	西川生活改善センター	毎週金曜日10:00～	
楽々体操	七川総合センター ふるさと	毎週金曜日10:00～	
いきいき百歳体操佐田地区	七川総合集会所	毎週水曜日10:00～	
いきいきフレンド	高池 津波避難総合センター	毎週木曜日13:00～	いきいき百歳体操中心

※参加者の状況等により、開催日や時間に変更がある場合があります。

◆いきいき百歳体操とは？

手首や足首に調節可能なおもりをつけて、椅子に座ってゆっくり手足を動かす約40分間の筋力運動で、DVDを見ながら行います。ゆっくり運動することで普段使わない筋肉が強くなり、筋力がつくことにより日常の生活動作をおこないやすくします。



◆わかやまシニアエクササイズとは？

和歌山県と和歌山大学が開発した体操で、内容は主にストレッチ運動や、踏み台を使ったステップ運動、筋力トレーニングなどです。1時間半程度の運動ですが、地域により内容は多少異なります。



◆健康運動指導士による運動教室

毎週月～水曜日に、高池・三尾川・川口で実施しています。ヨガやストレッチの要素を組み合わせ、シンプルな動作でしっかりと体に効かせる運動です。各自マットの上で体を伸ばしたりする運動ですので、年齢・性別問わず気軽に参加できる内容です。

定員がありますので興味のある方や参加を希望される方は、お気軽に健康福祉課までお問い合わせください。

教室名	場所	開催日
高池 運動教室	高池 津波避難総合センター	毎週月曜日 19:00～20:30
三尾川 運動教室	三尾川小学校屋内運動場	毎週火曜日 19:00～20:30
川口 運動教室	川口 保健福祉センター	毎週水曜日 19:30～21:00



柝平 伸枝さん



参加者インタビュー

今回は数ある運動教室の中から、今年7月に佐田地区でスタートした「いきいき百歳体操」の場に訪問し、代表の柝平伸枝さんにお話を伺いました。

Q いきいき百歳体操を始めようと思ったきっかけは？

この活動があることを知り、佐田地区周辺の知人を誘って活動することになりました。現在9名で活動しており、体操後にみんなで会話することが週に一回の楽しみとなっています。

また、いきいき健康ポイントカードのスタンプがたまることも継続につながっています。

Q おもりは重くないのですか？

つけているおもりは200g～1kgの5段階あり、自分に合わせて重さを調節することができるので、無理をすることなく運動できています。

Q 体操を始められて何か変化は感じられますか？

腕を上げると肩が痛くて辛かったんですが、最近は肩の痛みが和らいでいる気がします。おもりをつけ負荷をかけて体操しているので、筋力がついたのかもしれませんがね。改めて、運動することは大切だなと思いました。

Q これから始めようと考えている方へひとこと

今回参加している方の中にも足腰などを痛めている人もいますが、自分の症状に合わせておもりなど調節して運動が出来ますので、どなたでも参加できるのがいきいき百歳体操のいいところだと思います。週に一回みんなで会って話す機会にもなるので、楽しみが1つ増えますよ。

◆既存の自主運動グループ・運動教室に参加するには？

町主催の運動教室については、健康福祉課までお問い合わせください。地域の自主運動グループに興味のある方は、教室開催時に直接見学に行き、お話を聞いていただくか、健康福祉課までお問い合わせください。



◆新規で自主運動グループを立ち上げたい場合は？

まずは健康福祉課にご相談ください。いきいき百歳体操の場合は、立ち上げから軌道に乗るまでの4回、DVDの使い方から運動のしかたまで、役場職員と健康運動指導士の先生でサポートします。(年間に対応できる件数が限られています。問い合わせの際にご確認ください。)



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

マイナンバーカードを作りませんか？

マイナンバーカードは本人確認のための身分証明や健康保険証、オンラインでの行政手続きなどに使用できるほか、今後利用の場が拡大していく見込みです。

役場本庁、保健福祉センター及び各出張所では、開庁時にマイナンバーカードの申請のご案内や、顔写真の撮影（無料）などを実施しています。

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限が12月末まで延長となりました。対象者は最大2万円分のポイントを受け取

ることができます。

開庁時にカードの受け取りや申請に来ることが難しい方は、住民生活課にご相談ください。

問 住民生活課 住民班



空き家バンクに登録してみませんか？

空き家を放置すると、地域の景観を損ねるだけではなく、安全面・衛生面・治安面等、さまざまな問題の原因となる可能性があります。

空き家バンクの登録費用は無料ですので、町内に空き家を所有されている方は、空き家バンクに登録してみませんか？

ぜひお気軽にご相談ください。

問 地域振興課 農林水産班



銀河運行開始について

昨年、紀南地域を初めて運行したJR西日本の長距離観光列車「WEST EXPRESS 銀河」が、今年も10月3日から来年3月8日の期間、京都駅～新宮駅間を週2回往復運行します。

運行にあわせて銀河の停車駅ではさまざまなおもしろし・物産販売を実施します。

詳細はJR西日本ホームページ内「WEST EXPRESS 銀河専用ページ（WEST EXPRESS 銀河：JRおどかけネット（jr-odekake.net）」をご覧ください。



問 地域振興課 産業観光班

「本人確認書類」について

戸籍の写しや住民票の発行、マイナンバーカードの受け取りなどの際に必要となる本人確認書類は次のとおりです。

A 1点で足りるもの

・運転免許証、運転経歴証明書

・住民基本台帳カード（写真付）

・マイナンバーカード

・パスポート

・在留カード

・特別永住者証明書

・身体障害者手帳

・療育手帳

・小型船舶操縦免許証

・猟銃、空気銃所持許可証



B 2点で足りるもの

・健康保険被保険者証
・介護保険被保険者証
・共済組合員証

・国民年金手帳

・国民年金、厚生年金保険、船員保険の年金証書

・共済年金、恩給の証書など

C Bと合わせて2点で足りるもの

・顔写真付きの学生証
・法人が発行した写真付きの身分証
など

※代理人が請求・受け取りをされる場合は、これらに加え、別途書類が必要になる場合がありますので、事前に担当までご相談下さい。

問 住民生活課 住民班



臓器移植・骨髄バンクについて

10月は「臓器移植普及推進月間」「骨髄バンク推進月間」です。臓器提供の意思表示や、骨髄バンクドナー（骨髄等提供希望者）登録について考えられたことはありませんか？

■臓器移植

健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード、臓器提供意思表示カードに「臓器を提供する」「提供しない」という意思表示をすることができます。

意思はいつでも何度でも変更できます。



■骨髄バンク

骨髄・末梢血幹細胞提供の内容を理解している18歳以上54歳以下の健康な方で、体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方が登録できます。

登録は新宮保健所申本支所（☎72-0525）や献血バスで受付しています。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



問 健康福祉課 健康班



がん検診はうけましたか？



日本人の2人に1人は生涯のうちにがんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは、早期に発見することにより、治る確率が高くなります。古座川町では、12月末まで、がん検診の個別検診を実施しています。受診を希望される方には受診券をお渡しします。ご連絡ください。

種類	対象者	検査方法	自己負担額
胃がん検診	50歳以上で ①今年度偶数年齢の方 ②今年度奇数年齢で昨年胃がん検診を受診していない方	胃カメラまたは胃X線検査	1,000円
乳がん検診	40歳以上の女性で ①今年度偶数年齢の方 ②今年度奇数年齢で昨年乳がん検診を受診していない方	マンモグラフィ検査	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で ①今年度偶数年齢の方 ②今年度奇数年齢で昨年子宮頸がん検診を受診していない方	子宮頸部の細胞診検査	500円
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査	400円
肺がん検診	40歳以上の方	胸部X線検査	500円 (喀痰実施の場合1,000円)

※検診によって受診できる医療機関が異なります。

インボイス制度・年末調整 説明会のお知らせ

令和5年10月1日以降、買手の事業者は、売手からインボイス（適格請求書）をもらわなければ、仕入税額控除ができなくなります。売手がインボイス発行事業者になるためには、令和5年3月末までに登録が必要です。登録申請が必要な「消費税インボイス制度」と令和4年分の年末調整のしかたや留意点等についてわかりやすく説明します。

■日時

11月15日（火）

インボイス制度13時30分～14時

年末調整14時10分～16時

■場所

和歌山県水産試験場

事前予約制となっておりますので、参加希望の方は、必ず、電話でお申込み下さい。

問（公社）新宮納税協会

☎073512213698

和歌山県最低賃金が改定 されました

■和歌山県最低賃金
時間額889円

■効力発生日
令和4年10月1日

詳細については、和歌山労働局労働基準部賃金室又は最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

問 和歌山労働局労働基準部
賃金室

☎07314881152



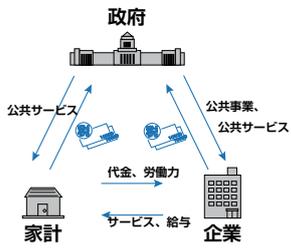
新宮税務署からのお知らせ
「税」について考えてみよう！

国税庁では、国民の皆様に対する租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っています。毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報活動を実施しています。

今年の「税を考える週間」では、国税庁ホームページ内に「これからの社会に向かって」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の各種取組について紹介しています。詳しくは、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。

問 新宮税務署

073512215261



新宮警察署からのお知らせ

11月25日～12月1日は【犯罪被害者週間】です。

犯罪被害に遭われた方やご家族又はご遺族は、直接の被害に加え、その後も精神的、社会的、経済的に深刻な被害を受けることが多く、再び穏やかな生活を取り戻すためには、周囲の理解と配慮に基づく協力が重要です。

新宮警察署では、犯罪被害に遭われた方やご家族又はご遺族が抱える問題を早期に回復し、再び平穏な生活を営むことができるよう、支援を行っています。

問 新宮警察署

073512110110



暮らしを支える税を学ぼう

7月7日に明神中学校、8日に古座中学校において、租税教室を実施しました。当日は、役場職員が講師となって授業を行い、暮らしを支える税の大切さについて生徒たちと一緒に考えました。生徒たちは、映像やクイズを通して授業に取り組み、1億円の模擬紙幣の重さを体感するなど、楽しみながら、租税の意義や役割、日本の財政について、より理解を深めていました。

【住民生活課 税務班】



明神中学校



古座中学校



町の取り組み・出来事



高池保育所運動会



町の取り組み・出来事

9月10日、高池保育所園庭において、運動会が開かれました。当日は曇り空で雨も心配でしたが、予定していた競技を無事行うことができました。

運動会は、昨年と同じく入場制限を設け、競技についても園児のみの参加とし、新型コロナウイルス感染症対策を講じた中での開催となりました。園児たちは、練習の成果を発揮して、競技やダンスに元気よく取り組んでいました。

【教育委員会】



完全！～お祭りモード！～



かけっこ



心・技・体 ころろをひとつに



明神小学校・明神中学校運動会

9月20日、明神小学校運動場において、運動会が開催されました。今年度も新型コロナウイルス感染症対策を講じた中で半日の開催とし、児童生徒中心の運動会となりました。子どもたちは、徒競走やリレー、練習を重ねてきたダンスや一輪車演技等を保護者や地域住民の方々に披露し、会場は大いに盛り上がりました。

【教育委員会】



小・中学生種目「ナイスキャッチ」



小学生種目「一輪車」



小学生種目「Permission To Dance」



07: ツリーウォッチング

みなさんは“ツリーウォッチング”という言葉をご存じですか？

あまり一般的な言葉ではないのですが、これは“バードウォッチング”にならって造られた言葉です。“樹木を観察する”といった意味があります。観察するポイントに決まりはなく、それぞれが興味を抱いたことに注目してよいのです。

ある人は木の葉っぱ・枝ぶり（樹形）などの“かたちの違い”に注目し、またある人は、季節の変化による木々の外見の変化（開花・落葉など）を中心に観察したりします。生物の季節変化を調べる学問をフェノロジー（生物季節学）と呼んだりします。「むずかしい専門的な勉強をしなければいけないのか?」「自然豊かなところに通わなければならないのか?」というところではありません。

春のお花見や、おうちにかざる季節の花々の枝ぶりや花の美しさを鑑賞することも立派なツリーウォッチングだと思います。まずは身の周りの木々に目を向けてみるとよいかもしれません。

[和歌山研究林技術職員 小川]



お花見も立派なツリーウォッチング

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

協力隊も3年目。あっという間です。神戸から七川にUターンしてきた当初は、先のことは全く考えていませんでした。面接時にその後の暮らしを聞かれても「分かりません」と答えるほど。

2年経ち、古座川・七川での暮らしを満喫した私は、田舎暮らしの奥行きにすっかりハマってしまいました。日々、自然や季節を感じることはもちろん、自分の手をかけたものが形になる楽しさ、地域の人や同じ方向を向ける人と重ねていく暮らしの温かさに、なんとも言えない心地良さを実感しています。今年、平井地区にて10数年ぶりに盆踊りを復活させました。準備は大変でしたが、本番、浴衣をピシッと決めた地域のおばちゃんを見た時に妙に感動してしまって。なんだか凄くイイなあって。提灯に、太鼓の音、掛け声と共にみんなで囲む輪。最高

七川ふるさとづくり協議会
谷井 麻美 さん



ですよね。

また、先日、小学生の時ぶりに稲刈りのお手伝いをしました。「さがり」に稲をかけるのってこんなに重労働だったんですね。田んぼから長靴ぬけないし、暑いし、地域の皆さんの元気の源はこれかな?と思いました(笑)石垣にみんなで座って一服。来年の盆踊りの話なんて出たりして。この景色を守っていきたいですね。



石垣に座り一服している様子



食推 コーナー

秋を感じる簡単きのご料理 ～きのこごはん～



秋の味覚といえば、新米に果物、さんまや栗、さつまいも・・・思いつくだけでもたくさんありますね。その一つに「きのこ」を思い浮かべる方も多いかと思います。きのこは料理に加えるだけで風味がよくなり、食物繊維も豊富で便秘や糖尿病予防にもよいとされています。そんな「きのこ」をたっぷりつけた簡単レシピの紹介です。



【材料】

- ・米 2合
- ・お好みのきのこ 100～150g程度
(しめじ、まいたけ、えのきなど)
- ・油揚げ 1枚
(A) 料理酒 大さじ1
(A) しょうゆ 大さじ2
(A) 顆粒だし 小さじ1
- ・小ねぎやゆずの皮 お好みで

【作り方】

- ①きのこは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐします。油揚げは、熱湯をかけて油抜きしておき、きのこに合わせて食べやすい大きさに切ります。
- ②炊飯器の釜に洗ったお米と(A)を入れ、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ合わせます。
- ③①を入れて軽く混ぜ合わせ、炊飯します。
- ④炊きあがったら軽く混ぜ、お茶碗によそい、小ねぎやゆずの皮を散らしてできあがりです。

健 康寄席

廣西先生の



第三十四回 「ネズミも笑う？」

前回、笑いの効能についてお話ししました。笑うと副交感神経が働いて、血圧や血糖が下がったり、免疫力がアップしたりしますので、最近はいっそ「福」交感神経に改名したらいいのにと思っているところです。

さて、今回は「ネズミも笑う？」というタイトルにしましたが、ほんとに笑うそうなんです。ちゃんとした科学論文にも掲載されているのです。ではなぜネズミが笑っているのを人間が聞いたことがないのでしょうか？その理由はネズミが超音波で笑っているからなんだそうです。みなさんも身体をくすぐられると笑ってしまいますよね。ネズミもくすぐってあげると、超音波帯の高い周波数で笑っているのが機械を使うと確認できるといいます。そしてくすぐられることを嫌がっているのではなく、くすぐられるとネズミが嬉しいときに示す動作を示すんだと記載されています。超音波といえば、コウモリが超音波を出しながら位置を確認しつつ飛びまわることによく知られています

し、シャチやイルカは超音波で会話するそうですね。クジラを含めて海洋哺乳類には賢い生物が多く、仲間内で超音波を使って情報交換をしているといいます。そういえば先日NHKで放映していましたが、北海道の知床には年に一回、シャチの大群が押し寄せるのだそうです。その理由は長くわからなかったのですが、NHKの取材によると、お見合いをするのではないかという説が出ているそうです。シャチは家族単位で行動し、メスを中心に家族が形成されますが、人間と同じように、おばあちゃんシャチが赤ちゃんシャチを世話するそうですね。ただ、家族単位で行動していると、異性と出会うチャンスがなくなってしまいますから、新しい遺伝子を入れることができるよう、年に一回集団お見合い会？をするのかもしれませんが。ただ目が頭の両脇にあるものですから、人間のように向かい合ってお見合いをするのではなく、横並びになってお見合いをするそうですね！

【健康福祉課 福祉班】

