



# 広報 こそがわ 8

## 河内祭

特集

熱中症の予防と水分補給 2～3ページ



# 熱中症の予防と水分補給



まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症には気を付けて、こまめな水分補給を意識したいですね。では、“水分補給”とひとことに言いますが、水を飲めばいいのでしょうか？それともスポーツ飲料？はたまたCMでよく見る経口補水液??コーラやアルコールはどうでしょう？

先月高池にある集いの場「陽だまり」で、管理栄養士による熱中症予防と水分補給についてのお話がありましたので、内容を抜粋してお伝えします。



## 熱中症とは

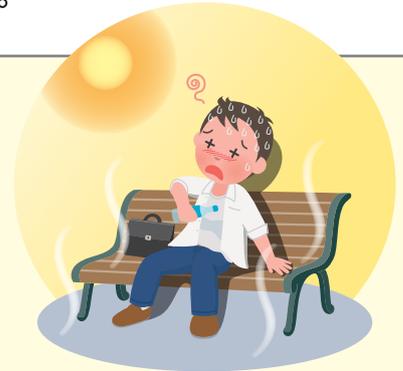
熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症にならないためには、エアコンを上手に使うなどして環境を整えたりすることも大切です。また、汗をかくことは、体のなかから熱を逃がすために必要なもので、しっかりと汗をかいても大丈夫なように、水分の補給をします。普段からこまめな水分補給は心掛けたいですが、状況に合わせて飲み物の種類を選ぶことも重要なポイントです。

### ●室内で安静に過ごしているとき



⇒水や麦茶などでこまめに水分を補います。



### ●大量の発汗、めまい、立ちくらみなど熱中症の症状がみられるとき

### ●畑仕事や運動で、たくさん汗をかいているとき



⇒スポーツドリンクなどで、汗と一緒に流れ出した水分とミネラルを補います。

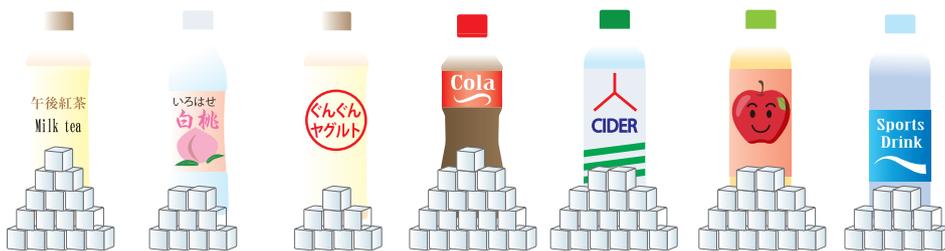


⇒経口補水液でしっかりと水分とミネラル(特に塩分)を速やかに補います。

夏の水分補給は、スポーツドリンク！畑仕事のあとに炭酸のコーラが美味しい！なんて思いますが、これらの注意点は“糖分（お砂糖）”です。500mlのペットボトル1本で、コーラには50g以上、スポーツドリンクにも30g前後のお砂糖が入っています。糖尿病の方は、知らず知らずのうちに血糖値を上げてしまうことになります。ちなみにアルコールは利尿作用があったりと、脱水につながるので水分補給には適していません。

また、経口補水液には、塩分がたくさん入っています。血圧を管理されている方は特に注意が必要です。

基本的には3食しっかり食べていれば、食事から塩分も摂取できますので、水分補給は水や麦茶などで十分です。



飲み物に含まれる砂糖の量を、角砂糖（1個3g）で表しています。

### 涼しい夏のデザート♪

## すいかとレモンのゼリー

（5人分）



#### 材料

すいか…	1 / 8 個（正味300g）
砂糖…	30g
レモン汁…	1 / 2 個分（30g）
ゼラチン…	5 g
湯…	50cc
ミント…	適量

レモンのさわやかな酸味は食欲不振・夏バテ対策にも効果的です。すいかは1日200g（小玉1 / 8 個）くらいが理想です。食べすぎにも注意！



#### 作り方

- ① すいかは皮と種を除き、1 cm角に切って、大きめのボウルに入れます。
- ② ①に砂糖30g、レモン汁30gを加えて、すいかを軽くつぶしながら混ぜ合わせます。
- ③ ゼラチンを熱湯でよく溶かします。
- ④ 溶かしたゼラチンを②に加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間ほど冷やします。
- ⑤ ゼリーを崩しながら器に盛り付け、ミントを飾ったら出来上がりです。

# 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

## 通話録音装置等購入費補助金のご案内

高齢者に対する振り込め詐欺等の特殊詐欺や、悪質な電話勧誘等を未然に防ぐため、通話録音装置等について、購入費の一部を補助します。

### ■対象者

町内に住所を有する65歳以上の方

### ■対象となる機器

- ・通話録音装置
- ・着信拒否装置
- ・通話録音機能又は着信拒否機能を内蔵する固定電話機

※購入する機器が補助対象となるか不明な場合は、事前にご相談ください。

### ■補助金額

1世帯につき装置等1台あたりの購入に要する費用（設置に係る労務費を除く）の2分の1以内（上限額1万円）。

### ■申請方法

購入日から1か月以内または購入日の属する年度の3月31日までのいずれか早い日までに、必要書類を添えてご提出ください。

問 地域振興課 産業観光班

## 古座川町危険木伐採等補助金のご案内

町民の安全で安心な生活環境を保全するため、危険木の伐採等に必要な経費に対し補助金を交付します。

### ■対象者

- ・危険木の所有者
- ・危険木が倒れることで直接的な被害を受けるおそれのある方
- ・区長

### ■対象となる危険木

・森林法第5条に規定する地域森林計画の対象となっている森林内の危険木である

こと。

・倒木の危険性が高く、倒木等により家屋、社会福祉施設、公共施設（道路を含む）または河川等に影響を及ぼすおそれがあること。

### ■補助金額

危険木の伐採、撤去及び処分に必要な経費の2分の1以内（上限額15万円）

### ■申請方法

事前申請となりますので危険木を伐採する前に補助金の申請をお願いいたします。

### ■その他

山林を伐採する場合は、伐採する30～90日前までに伐採届の提出が必要となります。その他許可申請等の手続きが必要となる場合もございますので、ご不明の際は役場地域振興課にご確認いただきますようお願いいたします。

問 地域振興課 農林水産班



ごみの分別、出し方について

最近、町内でごみ出しのルールが守られていない事例が増えています。

ごみを出す時は、正しく分別して、収集日の当日にごみステーションに出してください。

缶類とビン類を同じコンテナに入れて同じ日にまとめて出していることがありますが、鉄・缶類とビン類は収集日が異なりますので、それぞれの収集日に別々に出してください。

※鉄・缶類、ビン類は、袋に入れてずにそのままコンテナに入れてください。

分別の方法は「ごみ分別パンフレット」で、収集日は「ごみ収集予定表」で確認して正しいごみ出しにご協力をお願いします。

問 住民生活課 住民班



認知症フレンドリー講座を開催します

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」であり、認知症の啓発について全国的に取り組まれています。古座川町においても、認知症を正しく理解していただくために標記講座を開催します。

■日時

令和5年9月6日(水)

10時〜(90分程度)

■会場

古座川町中央公民館(古座川町高池777番地)

■対象者

古座川町在住の方

■講師

坂田 一裕氏(朝日新聞東京本社 メディア事業本部)

■内容

朝日新聞社が独自に開発したVR(バーチャルリアリティ)コンテンツを用いて

認知症の人の視点を体験します。VRコンテンツ以外にも認知症当事者のインタビューや専門家の解説を交えた内容になっており、認知症を分かりやすく、自分ごととして実感できるように工夫がされています。この機会にぜひ、ご参加ください。

■定員 30名(要申込)

■申込期日 9月4日(月)

■費用 無料

問 古座川町地域包括支援センター、健康福祉課 福祉班



成人インフルエンザ予防接種費用助成事業のご案内

令和5年度より、成人のインフルエンザ発症または重症化の防止及びまん延の予防を図るとともに、経済的な負担の軽減を図るため、接種費用の半額を助成します。

■対象者

予防接種の接種日において、古座川町に住所を有する昭和35年4月1日〜平成16年4月2日生の方

■接種期間

令和5年10月1日から令和6年1月31日まで

■助成回数 1回

■申請方法

「古座川町成人インフルエンザ予防接種費用助成金申請書」に、左記の内容(※)を添えて、令和6年3月31日までに提出ください(申請書は町ホームページからダウンロードできます)。

※インフルエンザ予防接種を実施した医療機関が発行した領収書(受診日、費用、医療機関名等が確認できるもの)

問 健康福祉課 健康班





問  
住民生活課 税務班

納期限を過ぎると、督促手数料や延滞金が増加されます。

税目	期別	納期限
固定資産税	第3期	令和5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	令和5年10月31日
町県民税	第3期	
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	

問  
073912212002  
田辺海上保安部 管理課

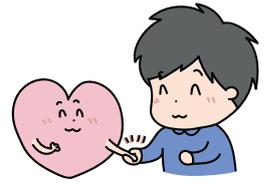
受付期間	令和5年8月24日(木)～9月4日(月)
申込方法	インターネットでの申込み
1次試験日	令和5年10月28日(土)及び10月29日(日)
試験会場	和歌山市等
受験資格	令和5年4月1日において高等学校等を卒業して2年を経過していない方 令和6年3月までに高等学校等を卒業見込みの方 など

令和6年4月採用者を募集します。詳しくは「海上保安官採用」で検索してください。

### 30歳から公務員を目指す！自衛官（学生）等の募集案内

受験種目	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日時点で33歳未満の方)	年間を通じて行っております	受付時にお知らせします	受付時にお知らせします
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日時点で33歳未満の方)	令和5年7月1日(土)～ 令和5年9月5日(火)	【1次試験】 令和5年9月15日(金)～17日(日)のいずれか1日 ※高校生は、16日又は17日 【2次試験】 令和5年10月19日(木)又は、22日(日)のいずれか1日	和歌山市内又は、田辺市民総合センター
航空学生	海：18歳以上21歳未満の者  高卒者(見込含)又は、 高専3年次終了者(見込含) 空：18歳以上21歳未満の者  高卒者(見込含)又は、 高専3年次終了者(見込含)	令和5年7月1日(土)～ 令和5年9月7日(木)	【1次試験】 令和5年9月18日(月) 【2次試験】 1次試験合格者に通知	【1次試験】 自衛隊和歌山地方協力本部 【2次試験】 1次試験合格者に通知

# 心と身体のバランスを整える リラックス教室のご紹介



健康福祉課では、身体をほぐして心もほぐすことを目的に、健康運動指導士の指導のもと、ゆったりと体を動かすリラックス教室を毎月開催しています。【健康福祉課】

## 4月小川「ふじだなを眺める滝の畔ウォーキング」



川沿いを歩きながら、ふじだなを目指してゆっくりと歩き、綺麗な景色を眺めながら木陰で談笑したり、軽いストレッチをしたりしました。



## 7月直見「はっちょうとんぼを探しに」

時期が少し遅かったのか、残念ながらお目当てのトンボには出会えませんでした。参加者の皆さんと童心に帰って虫を探しながらワイワイする時間がなんだか心地よかったです。地元の方々が声を掛け合って積極的に参加してくださったのが印象的で、この教室を町内各地で実施していきたいと改めて感じました。



## 雨の日は…「室内で楽しく身体を動かします」

あいにくの雨でも、室内でストレッチやボッチャをしたり、参加者に合わせた内容で楽しんでいます。



リラックス教室は今後も町内のさまざまな地区での開催を予定しています。古座川町民であればどなたでも参加できますので、お近くにお住まいの方はもちろん、そうでない方も、足を運んでみてはいかがでしょうか。

※場所や日時等の詳細については毎月回覧でご案内しています。

ふ

れあいサマーキャンプ

7月26日、27日に神奈川県川崎市の小学5年生～中学2年生までの児童生徒24名が古座川町を訪問し、町内の5・6年生と交流しました。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、このキャンプの実施は4年ぶりとなりました。

川遊びやカヌーツーリングといった古座川ならではの体験を通して、都市と地方それぞれの地域で育つ同世代の親交を深め合いました。

8月23日からの3日間は、古座川町内の6年生が川崎市を訪問し、今回親交を深めた川崎市の友達との再会を予定しています。

【教育委員会】



一枚岩での記念撮影

ク

リーンキャンペーン

7月2日、4年ぶりにクリーンキャンペーンを実施しました。当日は、天候にも恵まれ、町内各地区の皆さまをはじめ、社会福祉法人高瀬会、JAみくまの、和歌山トヨタ自動車グループにご協力いただき、約0.5tのごみ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。

【住民生活課】



クリーンキャンペーンの様子

児

童館七夕会

6月24日、中央公民館において、児童館七夕会を行いました。

絵本の読み聞かせの後、子どもたちは七夕飾りを制作し、願い事を書いた短冊と一緒に、会場に設置された笹に飾り付けをしました。

たくさんの短冊や飾りで彩られた笹は、7月7日の七夕まで展示されました。

【教育委員会】



町内の小学校で行っている「かがやき塾」で、研究林産の木材を使って木工体験をすることがある。そのようなときに、子ども達が喜んでくれるものの一つに、「木材の香り」がある。私自身、この研究林に来るまで木材の香りなどヒノキやクスノキぐらいしか知らなかった。しかし、研究林の木に詳しい職員さん達とやり取りしていくうちに、実に多様な木材の香りがあることを知った。

子ども達にも人気で、最近はスーパーなどでものど飴として売られるのを見かけるのが、クロモジだ。クロモジは生八つ橋のような上品な香りがする。

私が一番好きな香りの木は、和歌山にゆかりのあるコウヤマキだ。コウヤマキは名前の通り、高野山の付近に良く生えていて、樹形が美しく、世界三大美樹の一つになっている。そんなコウヤマキはわらび餅の中に森林の空

## 12：鼻を使って森を歩く

気を詰め込んだような香りがする…、と言っても理解しにくいと思うので、是非実際に香りを楽しんでみてもらいたい。

変わった香りがする木としては、キササゲやヤブニッケイがある。キササゲはなんと、石油の香りがする。これも面白いので是非探してみてもらいたい（材の流通は少ない）。一方ヤブニッケイは、シナモンの香りがする。さらにこのヤブニッケイ、葉っぱを千切ると、コーラのガムの匂いがする。一つの木でも沢山の香りが楽しめる面白い樹種だ。

このように森にはさまざまな香りが隠れている。視覚情報だけではなく、たまには鼻を使って森を歩いてみてはいかがだろうか。

[修士課程院生（執筆当時） 井口]

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

古座川に移住して早くも3年が経とうとしています。神奈川で営業職をしていた頃、ストレスにより体調を崩し「自分の人生、これで終わるの嫌だな…」と思い、ある歴史上の人物の史跡を車中泊で辿る旅を始めたのが、そもそもの始まりでした。特に、その人物にゆかりのある地が、奈良県や和歌山県で吉野や熊野に何度も足を運ぶようになりました。一度、紀伊半島を一周してみようと思った時、串本町から伸びる古座川を観て、「この川の源流ってどんな所なのだろう？」と興味を抱き、まるで鮎のようにどンドン川沿いを車で走らせ、辿り着いたのが自然豊かな七川地域でした。何の根拠も無い自分の直感だけを信じ、ここでなら健康的な一生を過ごせるのではないかと思いました。

移住前の当時の僕は移住出来れば協力隊と

七川ふるさとづくり協議会  
横溝 秀文 さん



してでなくてもよいと思っていましたが、卒業前の今思うと協力隊として過ごした時間は本当に大切な時間でした。地域を知り、自ら心を開き素直に人とコミュニケーションを取る事で営業マン時代の心の灰汁が抜けるような感覚は協力隊だったからこそ得られたのかもしれない。七川地域で得た大切な事…それは『健康（長生き）の秘訣は、みんなと一緒に楽しむ事』でした。

9月末、協力隊は卒業ですが、卒業後からが僕の本当の地域おこしの始まりだと思っています。卒業後は狩猟と農業を柱に、古座川町の皆様のお手伝いをしながら古座川源流集落でリアルな田舎暮らしをしていきたいと思っています。協力隊卒業後も、皆様のご指導とご支援よろしく申し上げます。



～「郷土・伝統料理教室」より～

## うずみ



薄味のすまし汁に、少しのごはんを“うずめる”ことから“うずみ”と呼ばれるそうです。

郷土料理とは、その地域に古くから伝わる料理で、地場の特産物を主な材料にするなどし、伝統的な料理法で作られています。古座川町にも数々の郷土料理があり、地区によってそれぞれ特色があります。

中でも今回は、先日串本古座高校2年生向けの授業でお伝えした、平井地区に伝わる「うずみ」をご紹介します。

### 材 料

だし昆布 10cm角1枚、生椎茸 100g (または干し椎茸50g)、木綿豆腐 200g

### 薬 味

青ねぎ、みじん切りしたみかんの皮、ごま、しょうがすりおろし

### 作り方

- ①干し椎茸を使う場合は、前日から出汁をとります。
- ②昆布をさっと洗って、①の出汁（水と合わせて500cc）を入れた鍋に入れておき、火にかけて、沸騰したら昆布を取り出します。
- ③石づきを取って千切りにした椎茸、出汁をとった後の干し椎茸を入れて、弱火で20分程煮ます。
- ④少しの塩と醤油で薄味に味付けし、1cm角に切った豆腐を入れます。
- ⑤豆腐が浮き上がったら汁椀に入れ、ごはんを少し入れ、薬味をお好みで浮かせて熱いうちに食べます。

## 健 康寄席

廣西先生の



## 第三十九回 「脳のひとりごと」

みなさんも自動車の運転をするときや、会社の会議の途中で「今日は帰りにスーパーに寄って牛乳買わなくっちゃな」とか、「今晚の夕飯は何だろう？」なんて考えることはありませんか？それがひどくなると「気が散りやすい」とか、「集中力がない」と言われたりします。あるいは、昔の失敗をあれこれ思い出して、「あのときああすれば良かった」とか「あの人には申し訳ないことをしたな」とかうジウジと考えることもあるかもしれませんね。あまり普段は自覚していないかもしれませんが、実は私たちの脳はいつもひとりごとを言っています。われわれ人間はともすれば、とりとめもないことを雑然と考え続けてしまうものですが、実は特別なMRIの撮り方でこの雑念を見ることが出来ます。デフォルト・モード・ネットワークという脳活動がこの雑念を反映するといわれていて、このあれやこれやととりとめもない考えがめぐる状態が脳のエネルギーをたいへん消費するそうです（いわば考え疲れです。余計なこと

ばかり考えていたら疲れます！）。

瞑想や、最近注目を浴びているマインドフルネスは、脳がひとりごと（雑念）をやめ、いま、この現実にも目を向けるための、よくできた工夫といえます。呼吸などに集中し、何も考えないようにするタイプの瞑想もあれば、頭に浮かぶことはそのままに、ただ考えている自分をきちんと自覚していくタイプの瞑想もあります。入門書のおすすめは、しばらく絶版になっていた『頭を「からっぽ」にするレッスン』（辰巳出版）が復刊されました。何とあのビル・ゲイツさんが推薦しています！ご興味のある方は是非読んでみてください。瞑想は決して難行苦行ではありません。私が言うのも何ですが、瞑想はいわば「医者いらず」かもしれません。向き不向きはありますが、まずは興味を持っていただければと思います。

【健康福祉課 福祉班】