



# 広報 こざがわ



走れ！チーム 古座川！



古座川町ジュニア駅伝 チーム  
(2月11日 太地町タイムトラアル)

特集 2~3ページ こざがわすくすく元気っ子！！ Bookstart事業などのご案内

2019年生まれ

# こざがわ すくすく元気っ子!!

2019年生まれのお子様をご紹介します。

撮影等にご協力いただきましたご家族の皆様、ありがとうございました。



お誕生日月

お名前  
(性別)

ご家族からのメッセージ



4月 まつした がく  
松下 岳ちゃん  
(男の子)

兄ちゃん、姉ちゃんと共に  
たくましく育て！



6月 かわぐち あさ  
川口 麻ちゃん  
(女の子)

強い女性になってね！



7月 おおにし はるき  
大西 晴輝ちゃん  
(男の子)

生まれててくれてありがとう。元気で思いやりのある子に育ってね。



7月 すずき ていた  
鈴木 逞太ちゃん  
(男の子)

心も身体も強くて  
優しい男の子に。



11月 いわくら しいか  
岩倉 椎禾ちゃん  
(女の子)

実りある豊かな人生を。

# 子育てについての相談は

子育て世代包括支援センター  
をご利用ください

保健福祉センターでは、「子育て世代包括支援センター」を設置しています。「妊娠・出産・子育てについて相談できる身近な場所」として、保健師が相談に応じます。必要に応じて他の関係機関のスタッフと連携しながら、子育て世代の皆様のサポートを行っていきます。

悩みや不安を一人で抱え込まず、ぜひお気軽にご相談ください。

お問い合わせ：古座川町子育て世代包括支援センター（保健福祉センター内）

相談方法：電話、保健福祉センターへの来所、家庭訪問

受付時間：8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始はお休み

電話番号：0735-67-7112



## Bookstart(ブックスタート)



Bookstart(ブックスタート)  
事業のご紹介

ブックスタートとは、すべての赤ちゃんのまわりで、楽しくあたたかい絵本のひとときがもたれることを願い、一人ひとりの赤ちゃんに絵本を手渡す活動です。1992年にイギリスではじまり、日本では世界で2番目に取り組まれ、市区町村自治体の事業として全国的に広がっています。

町では、平成17年度から乳幼児健診の中で実施し、今年度からは「親子ふれあいあそび」の中で実施しています。町内のブックスタートボランティアさん（絵本おすすめ隊員）、読書活動推進員、子育て支援センター職員等のご協力により行われています。「親子ふれあいあそび」には、ブックスタートの対象月齢以外のお子様も参加しています。お気軽にお越しください。

対象者：7～11か月の赤ちゃん、保護者。

※「親子ふれあいあそび」の対象者は未就園児です。

会 場：古座川町子育て支援センター「のびのびひろば」  
(中央公民館内)

内 容：「親子ふれあいあそび」

(開催：月1回。原則 最終週の金曜日)

○手遊び・ふれあいあそび・絵本読み聞かせ

○手形・足形アート

★ブックスタート（絵本のプレゼント）※対象児のみ



【健康福祉課 健康班】

## ー おまけのショット ー





# Information

## 日本赤十字社

### 社費について（お礼）

日頃より赤十字活動へのご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

皆様からお預かりしました令和元年度活動資金の167,500円を日本赤十字社和歌山県支部へ送金させていただきました。ご協力いただいた町民の皆様、温かい真心をありがとうございます。

皆様からお寄せいただいた資金は、左記の活動等に使われます。

- ・日本各地での災害救護や被災者の支援活動
- ・より安全な輸血用血液を安定して、日本各地へお届けする血液事業活動
- ・海外での戦争や災害の被災者を助け、支援する国際活動
- ・看護師やボランティアの育成活動
- ・お年寄りや障がいをもつ人たちを支える福祉事業

今後とも、赤十字事業へのご協力、ご高配を賜りますようよろしくお願ひいたします。

【住民生活課 住民班】

マイナンバーカードの申請・受け取りについて夜間受付窓口を事前予約制で開設しています。

今後、マイナンバーカードは健康保険証との一体化やお買い物の際のマイナポイント還元など、カード利用の機会がどんどん増加する予定です。

仕事等で役場開庁時間内に窓口に来られない方はぜひこの機会をご利用ください。

※役場住民生活課へご連絡いただき、ご予約のうえお越しください。事前予約のない場合は開設しないのでご注意ください。

平成31年4月に、「旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者に対する一時金の支給等に関する法律（旧優生保護法一時金支給法）」が施行されました。

この法律に基づいて、旧優生保護法に基づき、昭和23年9月11日から平成8年9月25日の間に優生手術等を受けた方に対しても一時金が支給されます。

一時金の対象となる方や対象者の認定、請求手続きなどについては、新宮保健所串本支所「旧優生保護法一時金受付・相談窓口」にお問い合わせください。また、厚生労働省のホームページにも詳細が掲載されていますのでご覧ください。

【窓口開設日時】原則第3木曜日 午後5時15分から午後7時まで ※都合により変更することがあります。町ホームページをご覧いただぐか、役場住民生活課へご確認ください。

◎旧優生保護法一時金受付・相談窓口  
新宮保健所串本支所

【受付時間】平日 午前9時から午後5時

45分  
0735-72-0525

## マイナンバーカード 夜間受付窓口を開設しています

**旧優生保護法による  
優生手術等を受けた方へ**

### マイナンバーカード 夜間受付窓口を開設しています

# お知らせと情報

## 軽自動車税

### 登録・廃車の手続きについて

軽自動車等を新たに所有した場合や、使用しなくなったり、他人に譲つたりした場合はそれぞれ申告が必要です。申告先は車種により異なります。

軽自動車税は、4月1日時点の登録所有者に対して課税されます。4月2日以降に廃車や名義変更をした場合でも、前の所有者に課税されますのでご注意ください。

3月下旬は廃車手続きが集中し混雑することが予想されますので、3月中に廃車を予定している方は早めの手続きにご協力お願いします。



#### <軽自動車税 登録・廃車手続きの申告先等>

車種	申告先
原動機付自転車(125ccまで) 小型特殊自動車(農業用トラクター・コンバイン等)	役場本庁(住民生活課)、 保健福祉センター、各出張所 <b>☎ 0735-72-0180</b>
四輪の軽自動車(乗用・貨物)	軽自動車検査協会 和歌山事務所 <b>☎ 050-3816-1846</b>
軽二輪(126cc~250cc) 二輪の小型自動車(251cc以上)	和歌山運輸支局 <b>☎ 050-5540-2065</b>

【住民生活課  
税務班】

\*納期限を過ぎると、  
加算されます。



【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

町税等の納期限		
税目	期別	納期限
国民健康保険税	第8期	令和2年3月2日
介護保険料	第11期	
後期高齢者医療保険料	第8期	
国民健康保険税	第9期	令和2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	



1月12日に消防団出初式を開催し、前田団長以下65名の団員が参加しました。例年、式典・分列行進・河川敷での一斉放水が恒例行事となっていますが、今年はあいにくの大雪により、町民体育館で式典のみを行いました。

式典は中谷高池分団長の指揮のもと執り行われました。前田団長は、「消防団員は住民の生命と財産を守るために常日頃から危機意識をもち、不測の災禍にも万全の体制で臨むことを期待します」と訓示を述べられ、団員は真剣な面持ちで聞き入り、消防活動に対し気持ちを新たにしているようでした。

式典の各種表彰にて表彰を受けられた方は次のとおりです。(敬称略)

### 1. 和歌山県消防協会総裁表彰 3. 古座川町消防団長表彰

(勤続20年表彰)

七川分団	田中 尚
明神分団	大石 正一
三尾川分団	岩本 寿一
三尾川分団	野端 美輪子
2. 東牟婁地域消防協会会长表彰	
三尾川分団	岡田 智
七川分団	大西 一弘
高池分団	大屋 貴稔
七川分団	山本 真由

七川分団 植田 幸則

三尾川分団	松尾 信作
高池分団	尾崎 大和
高池分団	後口 チヤンペン
高池分団	杉尾 美香
高池分団	山本 拓自
七川分団	柿本 真輔
七川分団	尾崎 麻理子
高池分団	関戸 寿子

【総務課 総務行政班】



式典の様子



1月15日、高池小学校で餅つき大会が行われました。稲作体験学習の一貫として実施され、子どもたちは、自分たちで田植え・稲刈り・脱穀をしたもち米を使用して餅つきをしました。

当日は、保護者をはじめたくさんの地域の方々が参加し、みんなで息を合わせてお餅をつくりました。

【教育課 教育班】



3人で挑戦！！



1月11日、高池保育所において毎年恒例の「親子お正月あそび」を開催しました。これは、子どもたちがお正月の伝承・昔の遊びに親しみ、親子での活動を楽しむことを目的に開催しています。

当日は、たくさんの保護者の皆様にも参加いただき、凧揚げ、カルタやすごろくなどを楽しみました。

【教育課 子ども輝き班】



みんなで凧揚げ

社

## 協「ふれ愛カフェ」と七川診療所がコラボ

七川地区の4会場（下露、西川、添野川、平井）で12月から1月に開かれた、古座川町社会福祉協議会の「ふれ愛カフェ」に、岡地医師をはじめとする七川診療所のスタッフが参加しました。「ふれ愛ご長寿クイズ」を開催し、会場を盛り上げました。

七川診療所スタッフが、健康や地域などに関する問題を出題し、地域の参加者がチームに分かれて得点を競い合いました。

【健康福祉課 福祉班】



問題を説明する岡地先生（？）



回答をチームで相談



最後は歌でお別れ



全員で記念撮影

町の取り組み・出来事

走

## れ！チーム古座川！

2月16日、第19回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が、和歌山市で開催されました。この大会は、スポーツ振興や青少年健全育成を目的に、和歌山県・和歌山県教育委員会等が主催し、毎年開催されています。

古座川町では、町内の小学校5年生から中学校3年生までの児童生徒18名が参加し、昨年の11月から練習を始めました。近隣で開催された駅伝大会等にも参加しながら、大会本番へ挑みました。

その結果、古座川町チームの大会合計タイムは、1時間25分27秒で、昨年のタイムを上回ることができました。チーム一丸となってタスキを繋いだことは、子どもたちにとって貴重な経験となったことだと思います。応援していただいた地域の皆様にも感謝申し上げます。

【教育課 教育班】



前日は競技場で練習



緊張のスタート前

# ボランティア教室の紹介

## 食推コーナー

今回は1月9日に実施したボランティア教室でのレシピを紹介します。

『なめこおろしみそ汁』 塩分量：1.6g

<材料> 1人分

なめこ…1/4袋 大根…1/8本  
みそ…小さじ2 だし汁…150cc



### <つくり方>

- ① なめこは流水で洗い水気をきる。大根は半分をいちょう切りに、残りの半分は大根おろしにする。
  - ② だし汁といちょう切りにした大根を鍋に加えて火にかける。大根に火が通ったらみそを溶き、なめこを加えて軽くひと煮立ちさせる。
  - ③ お椀によそい、大根おろしをのせる。
- ★お好みで、茹でた大根の葉やゆずの皮を散らすと見た目も鮮やかで風味もよいです。

大根は水分が多い野菜です。大根おろしにするとかさも減り、たくさん食べられるので効率よく栄養を摂取できます。おろして出てきた水分は、タケノコなどのアク抜きに使ったり、お肉を漬けておくと大根に含まれる酵素でやわらかくなります。みそ汁へ加えると、甘味のあるみそ汁になります。

## 廣西先生の 健 康寄席



## 第十八回 薬をいつ飲むのがいいですか？

薬にはいろいろな飲み方があります。朝1回、朝晩2回、朝晩に飲む薬もあります。飲むタイミングも、食後や食前、食間なんて飲み方もあります。最近多いのは1日1回飲む薬です。どうして1日1回の薬が多いかというと、この飲み方が一番飲み忘れる少ないからなんです。どれだけいい薬でも、飲み忘れてしまうと意味がありません。

何とかきちんと飲んでもらいたいという発想から1日1回の薬が増えました。血圧や脂質異常症（高コレステロール血症など）の薬の多くは1日1回だと思います。抗生素などは昔は1日3回の服用が定番でしたが、最近は1日1回の服用になっているものもあります。飲み方をチェックしないで1日1回の薬を3回飲んだりすると、飲み過ぎで副作用が出てしまうかもしれません。

薬を飲むタイミングについては、食前の薬は比較的少なく、漢方薬や一部の糖尿病薬があります。食後の血糖上昇を抑える薬（ペイシン®、グルコ

バイ®、セイブル®など）は、必ず食べる直前に飲んでください。食後に飲む薬は、飲み忘れを防ぐという意味と、胃に負担をかけないという意味があります。痛み止めなどは空腹時に飲むと胃が荒れことがあります。また、食事を摂らない時でも薬は飲むべきかどうか、主治医の先生に訊いておきましょう。

飲み合わせも大切です。昔は鉄剤（増血剤）はお茶で飲んではいけないと言われていましたが、現在ではそれほど影響はないと考えられています。血圧の薬の中には、グレープフルーツ（はっさくなど）と一緒に飲むと血圧が下がりすぎる副作用が心配なものもあるので注意が必要です。ワルファリンという血をさらさらにする薬は、納豆・青汁などによって薬の働きが鈍ってしまいます。これはこれらの食品に含まれるビタミンKがワルファリンの働きを打ち消す作用があるためです。

【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

2月号 令和2年2月26日発行 ホームページ <http://www.town.kozagawa.wakayama.jp/>

Eメール [info@town.kozagawa.lg.jp](mailto:info@town.kozagawa.lg.jp)