



串本町医療機関・薬局一覧



医科医院

 ※50音順
 市外局番(0735)

名 称	所在地	電話番号
うえどのクリニック	串本40-44	☎ 65-2167
榎本クリニック	西向122-3	☎ 72-3530
覚前医院	和深838	☎ 67-0077
覚前医院 田並診療所	田並942-2	☎ 66-0323
鎌田医院	潮岬3143	☎ 62-2526
くしもと町立病院	サンゴ台691-7	☎ 62-7111
串本リハビリテーションセンター	串本259-6	☎ 62-3600
けんゆうクリニック	串本1790	☎ 62-5080
こしみちクリニック	鬺野川1356-4	☎ 67-7785
潮岬病院	潮岬417	☎ 62-0888
すぎ内科心療内科クリニック	串本1929	☎ 62-0153
にしき園診療所	二色160	☎ 62-5165
やもとクリニック	上野山191	☎ 72-3388



歯科医院

名 称	所在地	電話番号
岩井歯科医院	中湊451	☎ 72-0623
小森歯科医院	串本1735-15	☎ 62-0707
サンゴ台デンタルセンターいわたに	サンゴ台1060-252	☎ 67-7835
日高歯科医院	西向194-1	☎ 72-0358



薬 局

名 称	所在地	電話番号
朝凧薬局	潮岬2853-1	☎ 70-1431
きのした薬局	西向837	☎ 72-0199
有限会社ササヤ薬局	串本1547-2	☎ 62-0338
さんご薬局	サンゴ台691-7	☎ 69-1122
サンライトげんき薬局 串本店	串本1791-1	☎ 62-7077
中根薬局	串本2098	☎ 62-4861
ひがし薬局	中湊495	☎ 72-0126
みさき薬局	上野山209	☎ 72-6010



かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう！



串本町商工会

商工会とは…

商工会は、地域事業者が会員となり、ビジネスやまちづくりのために活動を行う総合経済団体です。「商工会法」に基づいて設立され、全国の市町村に1620(令和6年4月現在)の商工会があり、約80万の事業者が加入しています。全国的なネットワークと高い組織率(地域事業者の約60%が加入)を有し、国や都道府県の小規模企業支援施策(経営改善普及事業)の実施機関としても、さまざまな事業を実施しています。さらに各都道府県には商工会連合会があり、広域的に地域事業者のみなさまを支援いたします。

商工会の2大事業

事業者の 経営改善



地域社会の 発展



経営支援

さまざまな面から経営をサポートします。
商工会は多くの事業者の方々とともに歩む地域のビジネスパートナー。
相談は原則無料、秘密は厳守です。一度、ざっくばらんに話してみませんか？



税務・経理

税務申告や経理もおまかせください。
「税金っていろいろ控除があるみたいだけど…」
「青色申告制度ってなに？」など、みなさまのさまざまなお悩みに対し、帳票の付け方から決算、申告の仕方まで、丁寧にサポートいたします。



労務・共済制度

従業員や経営者のもしもの備えは？福利厚生を備えて日々の事業・業務に安心を。

地域振興・まちづくり

地域を元気にするには？あなたのまちから全国へ、地域のイモノ発信します！
地域の“強み”を発信する、商工会ならではの地域活性化プロジェクトがあります。



販路開拓支援・情報発信

商品やサービスをもっとPRしたい！販路拡大にチャレンジしませんか？
折角お持ちの素晴らしい商品やサービス。でも知ってもらおう努力をしなければ、宝の持ちぐされです。商工会では、全国の消費者にイモノをもっとPRしたい事業者のみなさまをお手伝いします。

青年部・女性部ほか

人脈作りはできる？
地域のネットワークが広がります。



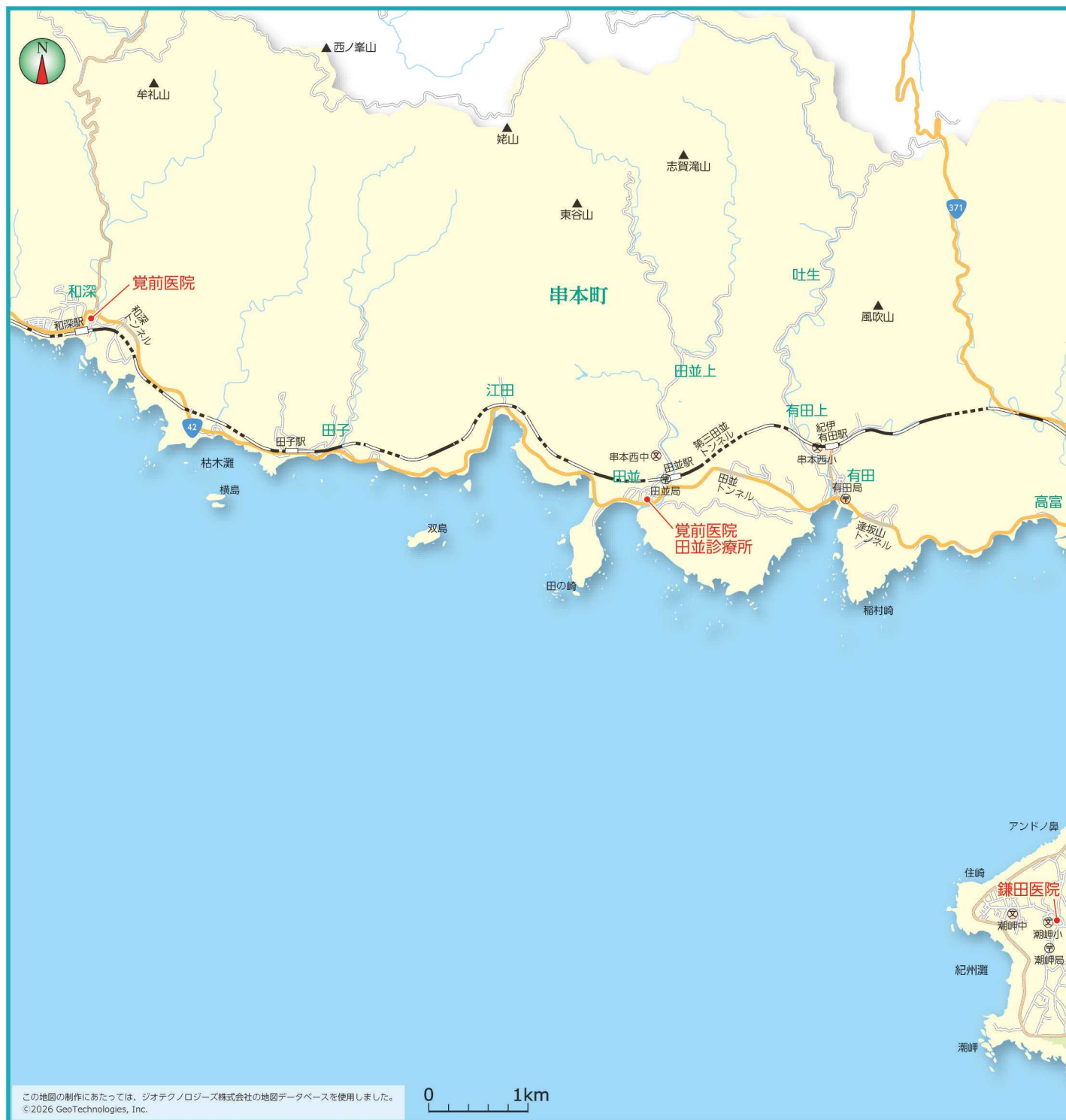
お問い合わせ先
串本町商工会

〒649-3503 串本町串本2410 TEL. 0735-62-0044 FAX. 0735-62-1285
☎ <https://kushimoto-shokokai.com/>



生活ガイド

串本町健康マップ



覚前医院 内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	●	—	●	—	●	—

※受付は30分前からです。
串本町和深838 TEL(0735)-67-0077

覚前医院田並診療所 循環器内科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	—	●	—	●	—	▲

※受付は30分前からです。 ▲第2・4土曜日のみ
串本町田並942 TEL(0735)-66-0323





リフォームの基礎知識

リフォームの進め方とポイント

STEP 1

具体的な計画をたてる

- ▶「時期、期間は?」「予算は?」

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。



STEP 2

事業者を決める～契約する

- ▶「施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致している?」
- ▶「実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者?」
- ▶「数社同じ条件で見積書を提出してもらい検討した?」

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。



STEP 3

着工

- ▶「工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫?」
- ▶「工程表に基づいて進んでいる?」
- ▶「変更・追加などが発生していない?」

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。



STEP 4

着工後

- ▶「事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけた?」
- ▶「今後のメンテナンスや保証先を確認した?」

リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか?



A. 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。

Q 満足いくリフォームのポイントは?

A. まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。

Q 信頼のおける業者とは?

A. 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- ▶ 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- ▶ 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- ▶ 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- ▶ アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。



生活ガイド

給排水衛生設備工事
浄化槽設備工事
水まわりのリフォーム
クレーン作業
住宅設備機器販売
システムキッチン・ユニットバス施工等



串本町一般廃棄物収集運搬業許可



有限会社

谷工業所

串本町二色576

☎ (0735) 62-5381 (代)



リフォーム・新築工事

松原大工

串本町田並888

TEL 0735-66-0340

FAX 0735-67-7089

串本町串本2332

木の家づくり

無垢板の温もりと美しさは
豊かな心とからだを育みます

建築用 紀州材と
杢目や節の美しい
テーブル・カウンター用盤の店

いなぶ しょうてん
(株)稲生商店

店舗、ご家庭用にDIY用の木材など直売もしています。
紀州材利用の住宅建築には、和歌山県、串本町より補助があります

串本町高富588

☎ 0735-62-0104 ☎ 0735-62-6303

http://www.muku-inabu.com

e-mail muku.inabu.0916@kpe.biglobe.ne.jp



このページは有料広告ページです

株式会社サイネックスによる編集記事ページです



(有) 南 建 設

新築工事・リフォーム工事・土木工事・解体工事

TEL/FAX 0735-62-3211

串本町串本663-1

E-mail minami-kensetsu@leaf.ocn.ne.jp

水まわりをバリアフリーへリフォーム

STEP.1 動線を変える

トイレや浴室、洗面所までの移動距離を短くし、何度も曲がらないように単純な動線にすること、簡単に移動できるように廊下や出入り口に配慮が必要です。

STEP.2 スペースの確保

無理な姿勢をとらなくていいように楽に動けるスペースを確保し、動きやすさに重視すること。介助等が必要な場合は、2人以上の大人が動けるスペースを確保しましょう。

STEP.3 段差の解消

床の高さを敷居に合わせる、敷居を下げる等して、つまづきによる転倒事故を防止しましょう。大きな段差がある所では、手すりを設置することで昇り降りが楽になります。

建築板金工事一式

- 長尺金属屋根
- 金属外壁工事
- 雨樋工事



(有)太田板金店

串本町串本1016-1

(工場) 0735-62-4122

(自宅) 0735-62-1034

(FAX) 0735-62-5347



プロパンガス販売
給排水衛生設備工事

株式会社 いちはら商会

串本町串本862の2

TEL 0735-62-0071(代)



生活ガイド

★ 愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけ、大切なクルマを長持ちさせましょう。
「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。

🔄 エンジンオイルの交換は定期的に

エンジンオイルは次第に汚れ、機能が低下します。交換時期はエンジンの状態や使用状況によって異なりますが、一般的に5,000～10,000km経過時(走行距離が少ない場合でも6ヶ月～1年ごと)とされています。オイルのグレードによって交換時期が定められているので、状況に合わせ、早めに交換しましょう。

🔊 ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無いか点検しましょう。



💨 排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色のはずの排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。

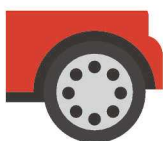


👂 エンジンの点検は耳でもできる

水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事は出来ませんが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認は出来ます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。

🌀 タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。



🛢️ 燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。



各種自動車・新車
中古車販売修理
近畿運輸局長指定 民間車検工場
JAF サービス指定工場
運転支援システム車
カメラエーミング実施店
(カメラ・センサーの調整・校正)



有限会社

浅井モータース

串本町西向320-1 (古座駅前)

TEL(0735)72-0014(代)
FAX(0735)72-2233





このページは有料広告ページです

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

車検・钣金・修理

NONAKA AUTO
野中オート

串本町津荷971-1

TEL/FAX (0735) **72-1488**



ECO DRIVE



エコドライブを心がけましょう

地球温暖化や環境汚染の原因ともなる自動車が排出するガスを削減するには、環境性能に優れたエコカーを使用したり出来るだけ自動車を使用しないという方法がありますが、運転中一定速度で走行し、急停車・急発進や駐車中の不必要なアイドリングをしないように心がける事で自動車の排出ガスを抑制する事が出来ます。

このような環境に優しい運転をエコドライブと呼び、燃費向上にも有効です。

エコドライブはすぐにでも出来る取り組みです。環境を守るためにもひとりひとりが、エコドライブを心がけましょう。

Q エコカーって何？

A 環境に優しい車を総称してエコロジーカー、略してエコカーと呼んでいます。エコカーにはいくつか種類があり、低燃費車やガソリンとは違った燃料（バイオ燃料・電気など）で走る車などがあります。最近話題を呼んでいるハイブリッドカーは状況に応じてエンジンと電動モーターを切り替えて走行する事により低燃費、低排出ガスを実現しています。現在、燃費基準適合車を対象にその環境性能に応じて自動車重量税・自動車税が減税・免税されるということもあり、広く注目を集めています。



Q 車種によって支払う税金に違いはありますか？

A 排出ガスや燃費の性能など環境に配慮した度合いによって、車種や車齢ごとに税額の軽減または重課となる「グリーン化特例」が実施されています。（令和10年3月31日まで）
これによって電気や天然ガスなどの低公害車は、自動車税・軽自動車税（種別割）の負担が軽減されます。一方で一定の車齢を越えたディーゼル、ガソリン、LPG車に対しては、増税もあります。細かな基準と条件がありますので、しっかり確認しておきましょう。



Q 自動車リサイクル法って何？

A 自動車リサイクル法とは、エアコンなどで使用されるフロン類や、エアバッグ、シュレッターダスト類について、自動車メーカーが環境保護を目的に廃棄車輛のリサイクル・処理義務を負うことです。これにより、自動車の所有者はリサイクル料金を新車購入時、または検査時に負担し、使用済みになった車を登録引取業者に引き渡すことになります。
そのため、メーカー各社はリサイクル性の高い自動車の開発や、技術の向上に力を入れています。



LIFE

生活ガイド



葬儀の豆知識

悲しみの中にも故人への真心を込めてしきたりや作法を心得ておきましょう。

日常生活の中で、できるだけ考えたくないこともかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。誰もがいつかは遺族になり、告別式の参列者になることも避けられません。悲しみに打ちひしがれ、心も動転するような場面で、遺族や親しい人たちを支えるために、しきたりや作法があるともいえます。最近は死を忌むべきことと考えるより、人生を全うすることとして、自らの葬儀の演出を前もって指示しておいたり、希望しておくことも広まってきました。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀や法要の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。



弔事の流れ

～臨終から法要まで～

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

臨終

遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。



通夜の準備

枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。

通夜

故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事などを振る舞ったり、代わりに折り詰めなどをお渡しすることもあります。

葬儀・告別式

通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。



出棺・火葬

最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。※葬儀・告別式の前行う場合もあります。

火葬・骨上げ

火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をはさみ骨壺にいれる骨上げを行います。※葬儀・告別式の前行う場合もあります。



還骨回向

持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。



精進落とし

法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。

追善供養

初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。



年忌法要

一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔い上げ(最終の年忌法要)とする場合が多くなっています。

※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。



生活ガイド

くしもと公益社

有限会社

家族葬・密葬・個人葬・直葬・一般葬・社葬までありとあらゆる葬儀のご相談に応じます。

串本葬祭会館 ライトホール
串本葬祭会館 ファミリーホール

串本町串本2245
=24時間受付=
TEL:0735-62-2603



家族葬ホール

グレースホール串本

事前相談・入会受付中

☎ **0120-920-470**

串本町串本2080-1 TEL 0735-62-7676(代)

本社 葬祭センター中本

グレースホール串本 検索

フレッシュSHOP

キリン屋

本州最南端の店

- 仕出し弁当 ¥600～
- 慶弔料理 ¥3,240～
- オードブル ¥3,240～
- お寿し

串本町潮岬1660-1
【営業時間】 9:00～18:00 【定休日】 不定休

☎ 0735-62-2140

配達できます!! 串本町



このページは有料広告ページです

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

知っておきたい葬儀のマナー

故人を悼み、遺族への哀悼を表すために必ず焼香が行われる仏教に対して、神道では故人の霊が子孫を守る守護神となる儀式であると考え、葬儀以降の儀式にも「祭」がつきます。死を「故人を神のみもとへ送る」とされるキリスト教では、祈りは神に捧げるもので、葬儀は遺族を慰め、励ますために行われます。このように宗教によって葬儀の行い方にも異なったルールがあることを知っておきましょう。

●お香典とお返しのマナー

香典は本来、霊前に香や花を手向けるというものでしたが、今日では実質的に現金を包んで贈るようになりました。そのとき、宗教によって形式が異なりますが、一般的な不祝儀袋の書き方は表「宗教別の拝礼・不祝儀」のようになります。ここで注意すべきは裏の折り方です。不祝儀の場合は、まず下側を折ってからそこに上側を重ねるように折ります。

香典返しも宗教によってその時期が異なります。仏式では三十五日または四十九日の後、神道では三十日祭、五十日祭の後、キリスト教では30日目の追悼ミサまたは記念式の後に行います。額はいただいた香典の半額が一般的ですが、それぞれの考え方や事情によってこの限りではありません。また、故人の遺志によりお返しはしないで地域や福祉関係に寄付するという方法も増えてきました。お香典を出す方も返す方も、何よりも故人を尊重し、お互いの心が通う形にすることが大切でしょう。



「大切な人を、ずっと守り続けたい。」
あなたの思いを、形にします。

お墓の引越しやリフォームを
ご検討の方も、お気軽にご相談くださいませ。

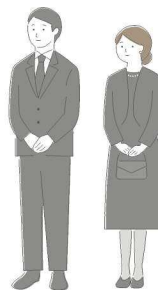
永遠の心を刻む石づくり。
石屋 津路石材
和歌山県東牟婁郡串本町和深196
TEL 0735-67-0278

●宗教別の拝礼・不祝儀

宗教別	拝礼の方法	不祝儀袋	不祝儀袋の書き方
仏教	焼香・線香・数珠	白黒や双銀の結び切りで、のしはつけない。	御仏前・御霊前 御香典・御供物料
神道	玉串奉奠・手水	双白や双銀の結び切りで、のしはつけない。	御神料・玉串料 御神饌料・御霊前
キリスト教	献花	水引、のしはつけない。白封筒か十字架やユリの花が描かれた不祝儀袋。	御花料・御ミサ料 御霊前
無宗教	献花など	白黒の結び切りで、のしはつけない。	御花料・御霊前 などが無難

●服装のマナー

会葬者の服装は黒で統一する人がほとんどです。女性の場合は、地味なデザインのワンピースやスーツに、黒か肌色のストッキングを身につけて。濃い口紅は避け、傘は黒、ハンカチは白や地味な色のものを選びましょう。男性は、ブラックかダークスーツに、黒のネクタイを。



家族葬あすかクレリア

式場見学・事前のご相談
いつでもご連絡ください
24時間365日対応

家族葬/自宅葬
お寺葬 承ります!!

少人数から20名ほどの家族葬に最適な式場

〒649-3503 和歌山県東牟婁郡串本町串本2074-4
フリーダイヤル **0120-05-3456**

株式会社アスカフューネラルサプライ(〒647-0044 和歌山県新宮市神倉2-8-13)

相談無料

おたからや 串本店

全国1,740店舗以上

**遺品整理 生前整理
不用品買取**

串本町串本2191
0120-723-831 無料☎有り

【営業時間】10:00~18:00
【定休日】水曜日・毎月第2火曜日
大阪府公安委員会 第62228R056411号
広告管理番号 R8-6J 210 le-LIFE株式会社



健康
コラム

ウォーキングをはじめよう

ウォーキングは、生活習慣病の予防など健康面以外にも、気分転換やストレス発散といった精神面にも効果があるとされています。簡単にはじめられるスポーツで、自分のペースに合わせて調整しやすいこともあり、長く続けやすいことも魅力です。

ウォーキング前の準備

体調確認

普段とは異なる症状はないか体調確認をしましょう。



運動前の体調チェック

当日、家を出る前に体調確認を行いましょう。右記のチェックリストの中でひとつでも「はい」がある場合は、無理に運動をせずに休養をとり、必要に応じて医療機関へ相談しましょう。

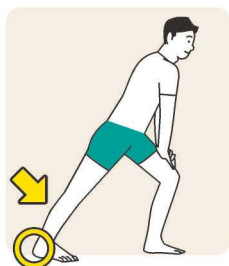
血圧が高めの人では体調を確認するとともに、血圧（脈拍）を測り記録することを習慣にしましょう。運動前の血圧が160/100mmHg以上のときは、散歩程度の軽い運動にとどめます。180/100mmHg以上のときは、運動を控えて休養してください。



チェック項目	回答
● 足腰の痛みが強い	はい・いいえ
● 熱がある	はい・いいえ
● 体がだるい	はい・いいえ
● 吐き気がある、気分が悪い	はい・いいえ
● 頭痛やめまいがする	はい・いいえ
● 耳鳴りがする	はい・いいえ
● 過労気味で体調が悪い	はい・いいえ
● 睡眠不足で体調が悪い	はい・いいえ
● 食欲がない	はい・いいえ
● 二日酔いで体調が悪い	はい・いいえ
● 下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい・いいえ
● 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい・いいえ
● 咳やたんが出て、風邪気味である	はい・いいえ
● 胸が痛い	はい・いいえ
● 熱中症警報が出ている（夏期）	はい・いいえ

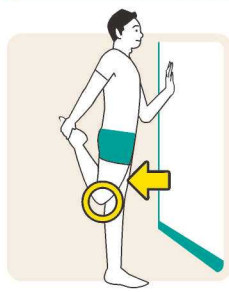
準備運動

歩く前に軽い体操やストレッチを行いましょう。



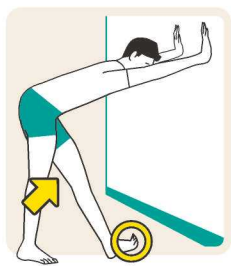
① ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばします。



② 太もも表側

バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。



③ 太もも裏側

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。



④ 肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。



⑤ 二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

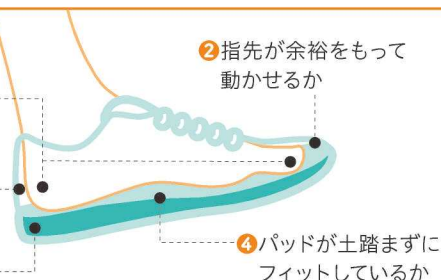


Check!

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせる、特にかかとがしっかりした靴を使用しましょう。

- ① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれが起きる心配はないか
- ② 指先が余裕をもって動かせるか
- ③ かかとの部分がしっかりと包み込まれているか
- ④ パッドが土踏まずにフィットしているか
- ⑤ かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがあるか



ウォーキングフォームのポイント

正しく歩くことで運動の効果がアップし、体の負担も和らげます。

①頭は揺らさずしっかりと

体の上下左右の余計な揺れに注意して、頭の位置をできるだけ固定しましょう。

③肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

⑤腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑦しっかり地面をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で地面をしっかりキックしましょう。

②目線はまっすぐ

美しい姿勢をつくるためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

④呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで呼吸しましょう。

⑥ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑧膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

季節に合わせた服装

暑い日は熱中症や紫外線対策を行い、寒い日は防寒しながらも体を動かしやすく、着脱しやすい服装を選びましょう。



暑い日の服装

- ▶ 吸汗・速乾素材や紫外線対策としてUVケア機能のあるもの
- ▶ 襟元はゆるめて通気しやすくする
- ▶ 帽子をかぶる(時々はずして汗の蒸発を促しましょう)



寒い日の服装

- ▶ 体を動かしやすいウィンドブレーカーやダウンジャケット(またはベスト)
- ▶ 帽子・手袋・マフラーなど(体が温まってきたら外しやすいもの)



ウォーキング中の注意点



- ▶ 運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。
 - 胸痛 ● 動悸 ● 強い空腹感やふるえ ● 冷や汗 ● 普段と違う強い疲れ
 - めまいやふらつき ● 関節や筋肉の強い痛み
- ▶ 肥満の方は、運動による運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
- ▶ 運動中は15分に1回程度は水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。
- ▶ 気温(室温)や湿度に対する配慮も必要です。

✓ 1日平均1万歩以上歩くことを目標に

✓ 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

出典元：厚生労働省「歩く時のポイント」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/03-d-27.pdf>

厚生労働省「身体活動・運動」 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001195872.pdf>

編集後記

「串本町 暮らしの便利帳」は、串本町にお住まいの皆さんへ、串本町の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行しました。

また、住民の皆さんに、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として串本町と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「串本町 暮らしの便利帳」は、地域の各団体および事業者の皆さんのご協力により、行政機関への設置はもとより、串本町の世帯へ無償配布することができます。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

■「串本町 暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和8年6月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報で内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

■掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

串本町

暮らしの便利帳

2026年度版

令和8年8月発行

発行

串本町／株式会社サイネックス



串本町HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL: 06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 阪和支店

〒640-8331 和歌山県和歌山市美園町4丁目81

TEL: 073-432-6308

※掲載している広告は、令和8年5月末現在の情報です。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを
採用しています。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。