

宗教と環境と道德の町

# KOYA

# 12

2024 Vol.125

高野町広報

アトラス彗星

大門  
Dai-mon Gate

## TOPICS

- P2 高野町の名所シリーズ【最終回】
- P12 国民健康保険制度にご加入のみなさまへ
- P13 後期高齢者医療制度にご加入のみなさまへ



## 高野山

紀伊半島、和歌山県の標高約 900 m の連なる山域のなか、八葉の峰に囲まれた盆地が高野山です。平安時代のはじめ、弘法大師空海によって修禅の道場として開かれ、真言密教の聖地の歴史がはじまりました。日本の魂の安らぎの場所、憩いの場所として今もなお連綿と続いています。

『紀伊国名所図会』では江戸時代の高野山の時候について「山上稍凹かにして、かの八葉の峰四方に周り、木立いと暗く生しげり、うき霧濛朧しく満渡りて、晴み曇りみ、四のとき定まれる事なし。されば正月二月も冬にかはらず冴わたり、やうやう三月の末、四月のはじまりにいたりて、梅桜の類、一時に笑てとりどり興深きが中に、桜は土地に応ずるけにや」と記されています。

訳しますと、山上は盆地であり八葉の峰に囲まれ、木立はとても暗く生い茂り、漂う霧がおぼろげに満ちわたって、晴れたり曇ったり、一日中天気は安定していない。一・二月の冬はずっと冷え込み、だんだんと三月末から四月初めにかけて、梅や桜のたぐいが一斉に咲き、色とりどりの様子が趣深く、その中でも桜は土地に応じた咲き方をする、とのことです。

そして参詣客の賑やかな様子について、「大地漸うに闊けて後、堂閣厳しく、寺門街をなして、法の都といふべし。詣づる人々いつとなき中にも、春はことに賑はしく、夏秋も絶間なし」と、仏堂や楼閣の造りが荘厳であり、仏法の都という様相のなか、春は特に賑やかで、夏や秋も詣でる人々は絶え間ない、ということです。これは現代も変わりません。

弘仁 7 年 (816)、空海は高野山を請うために朝廷に奏上しました。「吉野より南に行くこと一日、さらに西に向かって去ること両日程にして、平原の幽地あり、名づけて高野という」(『性霊集』)と書かれています。むかし、吉野には山岳修行をする人が集まっていた。空海は山の中を若いころに修行して歩き、その中で高野山を見つけ出したようです。高野山は、自然の中に囲まれた修行にとってふさわしい場所です。盆地であるため水にも恵まれています。

高野山は順風満帆な時代がずっと続いたわけではなく火が消えるような時代もありました。藤原道長の参詣で浄土信仰が生まれ復興をし、納骨信仰も生まれました。戦国武将などはアジール(聖域)として高野山に逃げ込むこともあり、その後も高野山は栄枯盛衰を重ねて現代に至っています。



▲「弘法大師と狩場明神」(『紀伊国名所図会』より)

名所シリーズは今回の100号をもって終了とさせていただきます。長らくありがとうございました。

問 教育委員会 ☎ 0736-56-3050



高野山の植物 12 ～仏教行事に関わりのある植物～

# 桧、檜、檜木 (ヒノキ科) 花ことば「不滅、不死」



前回、こうやうりくぼく高野六木のひとつヒノキについてお話ししましたが今回はヒノキの仏教や密教との関わりについてお話ししてまいります。

ヒノキは日本では建材として最高品質のもので、その樹皮を寺院や堂塔の屋根の材としても使用しますが、高野山地区の寺院・堂塔でも多く用いられており金剛峯寺も檜皮葺きの屋根で作られています。

高野山では需要に供給が追いつかず外部からの買入れも貴重なため難しくなっているようです。

昨年は弘法大師御誕生 1250 年記念大法会が執り行われ、その際の記念事業のひとつとして壇上伽藍 御影堂・不動堂の檜皮屋根の葺替えが行われました。



そして伽藍には高野山の地主神である明神さまを祀る御社みやしろがありますが、来年令和 7～8 年にかけて遷宮の予定があり、この時に屋根の葺替えをすることになっています。寺社建築に留まらず我々の生活や文化に欠かすことのできない【ヒノキ】ですが、なぜ大切にされ続けているのかが垣間見えたのではないのでしょうか。

**問** 高野山真言宗 総本山 金剛峯寺 ☎ 0736-56-2012



真言宗総本山 壇上伽藍 大会堂



場所：大門  
撮影日：2024.10.14  
撮影者：一柳 保様

高野町では広報高野の表紙写真を募集しています。  
詳しくは、高野町 HP「表紙写真募集」ページをご覧ください。



<https://www.town.koya.wakayama.jp/town/bosyu/15755.html>



# まちの話題

高野町であったことやおしらせだよ



う



## 高野山中学校



爽やかな秋空のもと、10月19日（土）高野山中学校で体育祭が開催されました。

14日（月・祝）にふるさと学習のイベント、16日（水）には秋祭りへの参加と、盛りだくさんの行事を消化しながらも、短期間の練習で仕上げた演技・競技を披露しました。

当日は、多くの来賓や保護者をお迎えし、一生懸命駆け抜けたリレー、無理難題に挑戦した学年種目、力と知恵を出し切った棒引き、親睦の輪を深めたPTA種目、また、3年生を中心に練習に取り組んだダンスなど、短時間ながらも濃密な体育祭を楽しみました。



ど

う

か

い

## 花坂小学校



10月5日（土）花坂小学校秋季運動会が開催されました。圧巻だったのが、児童の皆さんによる一輪車と組体操の演技です。難易度の高い技を見事に決め、会場からは拍手喝采でした。

来賓や地域、保護者の皆さんも、スリッパ飛ばしや障害物リレー、レイ取りゲーム、玉入れなどに参加し、また、鬼もみ太鼓保存会の迫力ある演奏もあり、会場は笑いと歓声に包まれ大いに盛り上がりました。

花坂小学校ならではの心に残るあたたかい運動会でした。

## 高野山こども園

10月5日（土）高野山こども園運動会が開催されました。

親子競技の玉入れ合戦では、笑顔があふれ、パラバルーンや組体操など、園児たちの日々の成長が感じられる元気いっぱいの演技・競技が披露されました。





## 高野山小学校

今年9月から子どもたちが通う「高野山学びの杜」で、晴天に恵まれた9月28日（土）待ちに待った高野山小学校運動会が開催されました。こどもたちが一堂に会し、保護者や地域住民の応援を受けながら、さまざまな競技に挑みました。一生懸命走り切ったりレー、みんなで練習してきたダンス、全力を出し切った競技の数々、保護者参加の競技もあり親子で協力して楽しむ姿も見られました。保護者もこどもたちに負けじと全力で競技に挑み、会場は笑顔と歓声に包まれました。

運動会を通じて、子どもたちは仲間と地域との絆を深める素晴らしい一日となりました。



9月21日（土）雨予報が嘘のように晴れ渡った空のもと、運動会が開催されました。

この日のために全校児童一丸となって練習してきた組体操。子どもたちの真剣な表情に圧倒され、技が成功したときには会場いっぱい感動の拍手が沸き上がりました。

いただいた温かい応援は、子どもたちのこれからの自信につながっていくことと思います。

ご来賓の皆様、地域の皆様、保護者の皆様には、ご参加いただき運動会を盛り上げていただきましたこと誠にありがとうございました。

## 富貴小学校



問 教育委員会 学校教育係 ☎ 0736-56-3050



問 介護福祉課 福祉係 ☎ 0736-56-2933



# 高野町民親睦大運動会

町民の皆さまの地域交流及び健康増進を図るため、9月28日（土）に高野山学びの杜で初めてとなる「高野町民親睦大運動会」を開催しました。

今年が高野山小学校運動会の後に町民運動会を行うという初めての試みでしたが、約200名の参加者やスタッフの方々にご協力いただき、大盛況のうちに閉会することができました。

また、飲食ブースでは青連協様より最中アイス、Coffee しらふじ様より珈琲、行政ブースでは消防署からレスキュー隊体験ブース、地域包括支援センターから骨密度測定ブースなど、様々なブースの出店がありました。

たくさんの皆さまにご参加、ご協力頂きありがとうございました。

各競技で1位の成績を取られた方々は下記のとおりです。おめでとうございます！



## 【表彰者(敬称略)】

- ・50m走(小学生以下男子) 1位 橋詰 朔
- ・50m走(小学生以下女子) 1位 加勢田 彩愛
- ・50m走(中学生以上男子) 1位 平野 悠真
- ・50m走(中学生以上女子) 1位 森岡 凜
- ・グラウンドゴルフ 1位 谷口 統麻



問 高野町民大運動会実行委員会（高野町教育委員会内） ☎ 0736-56-3050

# 教育委員が任命されました

岸本 園子委員が任期満了（令和 6 年 9 月 30 日）により退任され、後任として岡本 眞由美氏が町議会 9 月定例会において、同意を得て新たに教育委員に任命されました。

（任期 令和6年10月1日～令和10年9月30日）

岸本氏は、平成28年4月から8年6か月の長きにわたり、教育委員として町の教育行政に貢献されました。

在任中は、令和6年9月に開館した高野町の重点事業である「高野山学びの杜」建設にも深く関わり、常に住民の視点に立った意見や提案など、高野町の教育の充実と発展にご尽力いただきました。

その功績に対し、敬意と感謝を表し、御礼を申し上げます。



▲ 岡本 眞由美氏 (10/1 より教育委員)



▲ 岸本 園子委員

## 高野町教育委員会(敬称略)

教育長：西岡 敬、 教育長職務代理者：土生川 正賢

教育委員：西本 夏也、吉岡 弘文、岡本 眞由美

問 教育委員会 ☎ 0736-56-3050

# 高野山観光情報センター 来館者数 50 万人突破

9月23日（月・祝）高野山観光情報センターの来館者数が50万人を突破しました。平成30年7月のオープンから6年2か月、3年間のコロナ禍もありましたが、国内外問わずたくさんの方々にお越しいただきました。

記念すべき50万人目のお客様は、横浜からお越しのご夫婦で、ささやかながら記念品のお渡しと記念撮影を行いました。

これからも町民の皆さまや参拝観光客の皆さまが立ち寄りたくなるセンターとして、おもてなし向上に尽力し、次は100万人突破を目指します。皆さまのご来館、心よりお待ちしております。

問 観光振興課 観光係 ☎ 0736-56-2780





## 応急手当普及啓発資器材 が寄贈

一般財団法人 救急振興財団から救命講習で使用する資器材が寄贈されました。

これらの資器材は、善意で寄せられた寄付金を救急振興財団が基金として積み立て、購入されたものになります。

毎年、全国の消防本部に寄贈されているもので、今年度は高野町消防本部が選ばれました。町民の皆様に対する、応急手当の普及啓発のために活用していきます。

消防署ではいつでも救命講習会を開催しますので、お気軽にご相談ください。

**問 消防本部 警防係 ☎ 0736-56-0119**

**🌐 <http://www.town.koya.wakayama.jp/bousai/information/31951.html>**



## 橋本警察署長・交通安全協会橋本支部長 連名の感謝状を受領

9月24日（火）橋本警察署で橋本警察署・交通安全協会橋本支部による「令和6年度交通安全功労者等表彰式」が行われ、高野町消防本部は優良事業所（団体）として感謝状をいただきました。

この度の感謝状は、無事故・無違反運動への参加や交通安全事業に協力し、交通安全活動の推進に積極的に取り組んできたことを高く評価いただいたものです。

職員一同、今後も交通事故防止に努めてまいります。

**問 消防本部 総務係 ☎ 0736-56-0119**

**🌐 <http://www.town.koya.wakayama.jp/bousai/information/31972.html>**



# NOUKA VOL.13

- 富貴野菜を作る人々 -

新鮮で美味しい『地産地消』をお届けします。

いつも富貴野菜を手にとっただいただいている方、本当にありがとうございます。美味しい野菜を作ってくれている農家さんは野菜だけではなく、人柄も素敵な人ばかり。そんな農家さんの想いやメッセージをお届けしたい!更に農家さんだけではなく、暮らしの中に野菜作りがある様々な人たちのインタビューをシリーズでお届けします。富貴ってどんなところ?どんな人たちが住んでるの?など、地元野菜を安心して選んでもらえるキッカケになりましたら幸いです。

山本和英さん

52歳



**Q: 野菜を作りはじめて何年ですか?**

A: 野菜は親は作ってるけど、自分は米一筋で20年くらいやってきた。仕事しながらだったし、時間がなかったから野菜まで手が回らんだわ〜 親戚が柿農家だから柿の手伝いは30年くらいやってるで〜

**Q: 野菜(米)作りが楽しいな〜ってどんな時ですか?**

A: 楽しいことはない、苦労しかないわ〜(笑)でもまあ、やる事やれば美味しい米を食べれる。米作りは期間限定やから野菜より手かからへんし、やめて田を荒らすのも嫌だし、草刈りするくらいなら米作ったほうがいいやんか〜

**Q: 好きな野菜 TOP3 は?**

A: 山芋、ごぼう、なすび

**Q: 富貴野菜の魅力を教えてください!**

A: 富貴は旬の野菜を作る農家さんばかり。そして旬の野菜でも他所とは味がぜんぜん違う。最近の暑さでも富貴野菜はよくできる。結婚や仕事で富貴から出ていった人たちも、野菜はみんな実家へ採りに帰ってくるもんな〜 やっぱり美味しいんやと思う。

**Q: 読んでくれる方にメッセージをどうぞ!**

A: 今、山椒を育ててるんやけど難しいわ〜(笑)どないかして山椒の花も実も収穫できるようにして富貴の新しい名物になればいいな! 日当たりを好む野菜もあれば、好まない野菜もある。野菜(米)作りは難しいけど面白い。それでも富貴は野菜や果樹なら大体いける、ええとこやで〜!

- 地域おこし協力隊 - 足立 義剛

問 観光振興課 移住定住地域振興室 ☎ 0736-56-2780

# Information

## 試験

### 令和7年度 養護老人ホーム・特別養護老人ホーム「国城寮」職員採用試験受験案内

問 養護老人ホーム国城寮 事務所  
伊都郡九度山町九度山 1265-1  
☎ 0736-26-7704

- ① 看護師 1名 (有資格者、資格取得見込も含む)
- ② 事務員 1名 昭和61年4月2日以降に生まれた者

時 第1次試験 令和7年1月19日(日)  
第2次試験 第1次試験合格者に別途通知します

受付期間: 令和6年12月2日(月) ~ 12月13日(金) 9:00 ~ 17:00

※土曜日・日曜日・祝日は受付できません。また、郵送による申込もできません。

採用予定日: 令和7年4月1日採用予定



## 講習会・相談会

### 人権特設相談

問 総務課 ☎ 0736-56-3000

人権擁護委員による相談所を下記のとおり開設いたします。

日常生活において心配事・悩み事等がありましたらお気軽にご相談にお越し下さい。

相談は無料で、秘密は、固く守られます。

時 12月2日(月) 13:00 ~ 15:00

所 高野町役場 2階 応接室



## お知らせ

### 令和6年度高野町健康ポイント事業 問 住民健康課 ☎ 0736-56-5600

特定健診、がん検診、歯科検診、町で実施しているウォーキング、体操教室、グラウンドゴルフ等に参加することでポイントが貰えます。ポイントを集めてもらうと、豪華景品があたる抽選に参加できます。豪華景品以外にも、応募者全員に参加賞がありますので、この機会に是非、ポイント事業にご参加ください。皆様のご参加・ご応募をお待ちしております。

ご不明な点等ございましたら、役場住民健康課までご連絡ください。

※応募締め切りは、令和7年3月31日までです。

### 橋本・伊都障害者差別解消支援地域協議会

問 介護福祉課 福祉係 ☎ 0736-56-2933  
内閣府「つなぐ窓口」電話相談: 0120-262-701

12月3日~9日は障害者週間です。障害者週間は、国民に広く障害者福祉への関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定されています。



橋本・伊都地域では橋本・伊都障害者差別解消支援地域協議会を令和6年度から設置しています。この協議会は障害のある人もない人も互いに尊重し合える地域づくりのため、関係者が話し合う場として設けられました。

障害を理由とする差別について、合理的配慮についてなど、困ったことがあれば、高野町役場介護福祉課または内閣府「つなぐ窓口」へご相談ください。

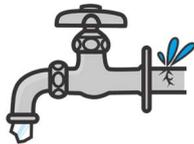


## 水道管の凍結にご注意！

問 生活環境課 上下水道係 ☎ 0736-56-3760  
🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/town/tetsuduki/documents/19952.html>

水道管破裂の主な原因は、凍結防止ヒーター電源の入れ忘れと故障です。本格的な冷え込みの前に、凍結防止ヒーター電源と作動状況を確認しましょう。

水道管が凍結したときは、蛇口を開けて凍結した水道管にタオルや布をかぶせて、その上からゆっくりとぬるま湯をかけてください。水道管等の修理



は高野町指定給水装置工事業者に依頼をお願いします。

詳しくはホームページまたは生活環境課までお問合せください。

## 12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

問 和歌山県警察 ☎ 073-423-0110

毎年12月10日から16日までの1週間は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定められています。

拉致問題は、我が国の喫緊の国民的課題であり、この解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされる中、この問題について関心と認識を深めていくことが大切です。

警察では、拉致に関与した北朝鮮工作員等について、逮捕状の発付を得て国際手配を行うなど、拉致容疑事案の全容解明に向けて取り組んでいます。

また、これまで拉致被害者と判断している方以外にも、北朝鮮による拉致の可能性を排除できない方がいるとの認識の下、鋭意捜査・調査を推進しております。

今後とも皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 令和7・8年度橋本周辺広域市町村圏組合入札参加資格審査受付

問 橋本周辺広域市町村圏組合事務局

📍 〒648-0073 和歌山県橋本市市脇 1-1-6

☎ 0736-32-7121

🌐 <http://www.hashimoto-kouiki.jp/>

物品購入（原材料、修繕、機械点検、リース、レンタル、医療機器、医療材料、医薬品、役務の提供などを含む）、建設工事、測量・建設コンサルタントなど



### ■ 申込資格

地方自治法施行令第167条の4及び11第1項の規定並びに次の各項目による。

- ①令和7年1月6日現在、引き続き1年以上その営業に従事していること
- ②国税及び地方税を滞納していないこと
- ③営業に関し許可、認可などを必要とする場合において、当該許可、認可などを得ていること
- ④営業状態が健全であると認められること

### ■ 提出書類（A4ファイル綴じ、各1部）

- ・ 物品 …【入札（見積）参加資格審査申請書】及び【組合が指定する必要書類】

※様式は組合窓口配布または、組合HPよりダウンロードできます。

- ・ 建設工事、測量・建設コンサルタント など…

### 【組合が指定する必要書類】

※様式は国土交通省HP【競争参加資格審査申請書】よりダウンロードできます。

### ■ 提出方法

持参または郵送（2月7日消印有効）

※提出書類・方法の詳細は、12月2日から組合ホームページに掲載しますのでご覧ください。

### ■ 受付期間

1月6日（月）～2月7日（金）※土・日・祝日を除く

午前9時～正午、午後1時～5時

今回の申請は、令和7・8年度について有効です。

## 令和7年1月以降の申告書等控えへの收受日付印押なつ廃止について

問 粉河税務署 ☎ 0736-73-3301

🌐 <https://www.nta.go.jp> (国税庁HP)

税務署では、税務行政のデジタル化における手続の見直しの一環として、令和7年1月から、申告書等の控えに收受日付印の押なつを行わないこととしました。

令和7年1月からは、申告書等を書面で提出する際には、申告書等の正本(提出用)のみを提出(送付)していただきますよう、お願いします。

また、申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※ 国税庁ホームページにおいても各種情報を掲載しております。詳細は二次元コード又は、「申告書 控 廃止」で検索

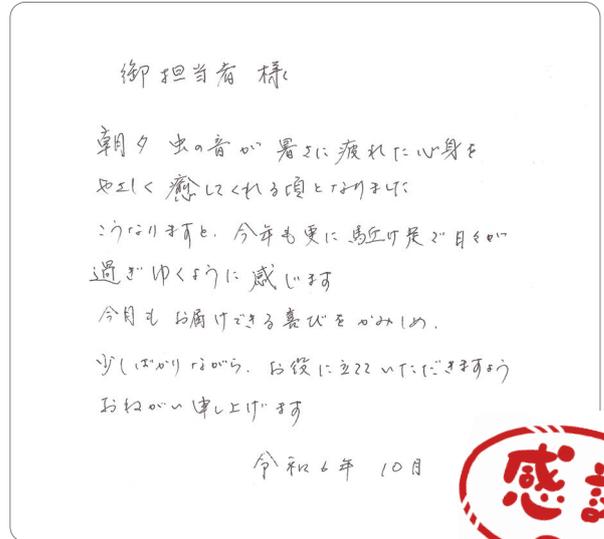


## 寄付金受領のお知らせ

問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933

毎月匿名の方からあたたかく心のこもったお手紙が添えられた寄付金をいただいております。

寄付いただけることに深く感謝申し上げます。



## 国民健康保険制度にご加入のみなさまへ

### 令和6年12月2日から現行の保険証は新たに発行されなくなります

ただし、現在お使いの保険証は令和7年7月31日までご利用できます。

なお、12月2日からは保険証の発行はできませんが、代わりに**資格確認書を発行します**ので、保険証を紛失したり、住所等記載内容に変更がある場合は次のとおりとなります。

### 保険証利用登録がされたマイナンバーカード(マイナ保険証)をお持ちの方

● 医療機関等に受診の際はマイナ保険証をご利用ください。

### マイナ保険証をお持ちでない方

「資格確認書」が交付されますので、医療機関等に受診の際は資格確認書をご提示ください。

- 現在保険証をお持ちの方も、マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでしたら、マイナンバーカードで医療機関等を受診できます。
- マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードを持っているが保険証利用登録をされていない方は、マイナンバーカードの保険証利用登録を今一度ご検討ください。
- マイナ保険証に対応していない医療機関等を受診する場合は、保険証や限度額適用認定証等の提示が必要となります。
- マイナ保険証に対応している医療機関等であっても、システム上のタイムラグにより、窓口で保険証や各種証の提示が必要となる場合があります。



問 住民健康課 保健衛生係 ☎ 0736-56-5600

# 後期高齢者医療制度にご加入のみなさまへ

## 令和6年12月2日から現行の保険証は新たに発行されなくなります

ただし、現在お使いの保険証は令和7年7月31日までご利用できます。

なお、12月2日からは保険証の発行はできませんが、代わりに資格確認書を発行しますので、保険証を紛失したり、住所等記載内容に変更がある場合、また、12月2日以降に75歳になる等後期高齢者医療保険に移行される方は次のとおりとなります。

### 保険証利用登録がされたマイナンバーカード（マイナ保険証）をお持ちの方

- 医療機関等に受診の際はマイナ保険証をご利用ください。

### マイナ保険証をお持ちでない方

「資格確認書」が交付されますので、医療機関等に受診の際は資格確認書をご提示ください。

- 現在保険証をお持ちの方も、マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでしたら、マイナンバーカードで医療機関等を受診できます。
- マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードを持っているが保険証利用登録をされていない方は、マイナンバーカードの保険証利用登録を今一度ご検討ください。

### Q 保険証のほか、医療機関等に提示する限度額適用認定証等はどうなりますか

A 限度額適用認定証及び限度額適用・標準負担額減額認定証も令和6年12月2日で廃止されますが、現在お持ちの証は有効期限（令和7年7月31日）まで使用できます。

紛失等による再発行は令和7年7月31日まで可能です。

- マイナ保険証をご利用の方は、限度額適用認定証等の提示は必要ありません。
- 資格確認書をご利用の方は、限度額適用認定証等の内容を資格確認書に併記することができます。
- 特定疾病療養受療証は廃止されませんので、引き続き使用できます。
- マイナ保険証をご利用の方は特定疾病療養受療証を提示する必要はありません。
- 資格確認書をご利用の方は、特定疾病療養受療証を合わせて提示していただくか、特定疾病療養受療証の内容を資格確認書に併記することができます。  
※資格確認書へ併記するには申請が必要です。一度申請すると資格確認書が更新されても原則併記されます。  
※条件によって資格確認書に初めから併記されている場合があります。
- マイナ保険証に対応している医療機関等では、マイナ保険証の提示により、これまで医療機関等へ保険証と一緒にご提示いただいていた限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証及び特定疾病療養受療証の提示は不要になります。
- マイナ保険証に対応していない医療機関等を受診する場合は、保険証や限度額適用認定証等の提示が必要となります。
- マイナ保険証に対応している医療機関等であっても、システム上のタイムラグにより、窓口で保険証や各種証の提示が必要となる場合があります。



問 和歌山県 後期高齢者医療広域連合 ☎ 073-428-6688  
住民健康課 保健衛生係 ☎ 0736-56-5600

# 子育て

## 情報コーナー



### 子育て支援センターだより

子育て支援センターは「乳幼児と子育て中の保護者が交流を深める場所」「子育ての不安や悩みを相談できる場所」として開設しています。

**日時** 月曜日～金曜日 9:00～14:00

(祝日・年末年始・気象警報発令時はお休みします)  
※申込は不要です。 ※時間内の出入りは自由です。  
※利用時間内のお好きな時間に遊びに来てください。

**場所** 子育て支援センター(高野山こども園内)

**持ち物** 水筒、タオル、着替えなど

**お願い** 子育て支援センターでは、来られた皆さんが楽しく安心してご利用いただくために下記の5つのことをお願いしています。ご協力よろしくお願ひします。

- 1 お子さんの事故やケガを防ぐため、保護者の方の見守りをお願いします。
- 2 保護者の方で、様々な事情により感染等の不安を抱く場合は、マスクを着用してください。
- 3 手洗い、手指の消毒を実施してください。
- 4 発熱、せき、下痢、嘔吐、倦怠感など体調が悪い時は、利用を控えてください。
- 5 施設内は常時換気していますので、体温調節のしやすい服装でお越しください。

### 12 がつ の イベント

10日(火)

親子ふれあい遊び

午前の部 10:30～11:00

午後の部 13:30～14:00



23日(月) 10:00～11:00

みんなの集い



**問** 子育て支援センター  
(高野山こども園内)  
☎ 0736-56-2320

### こどもの健康づくり



健康診査・相談

乳幼児健診の対象児 13:30～14:00		健康相談の対象児 10:00～11:00		実施日/会場
4ヶ月児	R6年 8月生	4ヶ月児	R6年 9月生	12月16日(月) 高野町 保健福祉センター  健康相談 (4,6,10ヶ月児) ※上記以外の対象児は、 個別に日程相談のうえ実 施。
6ヶ月児	R6年 6月生	6ヶ月児	R6年 7月生	
10ヶ月児	R6年 2月生	10ヶ月児	R6年 3月生	
1歳6ヶ月児	R5年 4月生	1歳6ヶ月児	R5年 5月生	
3歳6ヶ月児	R3年 4月生	2歳6ヶ月児	R4年 5月生	
		3歳6ヶ月児	R3年 5月生	

**問** 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600



# 12月のサークル／教室

地域／場所	サークル／教室	日 時	問い合わせ先	
高野山	フレッシュ体操	木曜日 月3回程度	13:00～16:00	
	高野山 学びの杜 中央公民館	3B体操	12月～2月は活動休止 (12月～2月は休み)	
	書道教室	4日(水) 18日(水)	19:00～21:00	
	町民体育館	高野山バドミントンクラブ	毎週月・木曜日	19:00～22:00
		高野町卓球クラブ	不定期 メンバー募集中! ※詳細はお問合せください	13:00～15:00
	高野山森林公園 屋内多目的広場	グラウンドゴルフ(高野山)	毎週木曜日	9:00～11:00
高野町保健福祉 センター	体操教室	24日(火)	10:00～ (受付9:30)	
富貴・筒香	富貴小・中学校 体育館	健康体操GLEE	毎週金曜日	19:00～20:30
		富貴テニス教室	土曜日(2～3回)	18:30～20:30
	富貴児童館	朝から60分間ウォーキング	13日(金)	9:30～ (受付9:00)
	東富貴 多目的集会所	体操教室	6日(金)	9:30～ (受付9:00)
		みんなでポッチャ	20日(金)	13:30～15:00
	富貴小・中学校 グラウンド	グラウンドゴルフ(富貴)	毎週水曜日	9:30～11:30

中央公民館  
☎0736-56-2076



高野町地域包括  
支援センター  
0120-814-180

住民健康課  
☎0736-56-5600

中央公民館  
☎0736-56-2076

住民健康課  
☎0736-56-5600

高野町地域包括  
支援センター  
☎0120-814-180



# 高野ふれ愛講「TSUNAG」通信



## 「TSUNAG」お助け隊の活動報告です！

東小田原の和泉エミコさんのお宅の門前の落ち葉の掃き掃除に、TSUNAG お助け隊が出動しました。



### 和泉エミコさんからの一言

台風や雨風が強い後は落ち葉が多くて、掃除が歳とともに難しくなってきました。短時間で美しくして頂けてとても有り難いことです。快く応じていただいて、お助け隊のシステムに感謝しています。



お助け隊は「日常のゴミ出しのお手伝い」「話し相手」「冬場庭先の雪かきのお手伝い」「簡単な草引き(シルバー人材センターが対応不可な場合のみ。料金はシルバーと同じ。)」**「家具の簡単移動や簡易な掃除」**に対応します。お困りの際はお問合せください。

**問** 高野町生活支援体制整備事業協議体 (TSUNAG)

生活支援コーディネーター(上西) ☎0736-56-2941

地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180

## 令和6年度 健康公開講座

今回は、認知症になっても活発な暮らしを実践されておられる方のお話と、今後どうすればこの地域の医療を守れるかを提案して頂き、皆で今後の生き方を考える機会にして頂ければと思います。多数の方の参加をお待ちしています。



**■ 講演** 認知症と診断されて ～高齢期のわたしの歩み～ 講師：橋本市 山本 芳照様

最後に望むのは「ささやかな日常」～最後までおいしくビールを飲むために～

講師：阪南大学経済学部 西本 真弓教授

**時** 令和7年1月18日(土) 14:30～ **¥** 無料(先着150名)

**所** 橋本市教育文化会館2階(橋本市東家1-6-27)

**申** 高野町地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180 FAX 0736-56-4745

橋本・伊都在宅医療・介護連携支援センター(サポセン) ☎ 080-2520-6078

FAX 0736-33-1924

橋本・伊都在宅医療・介護連携支援事業 共催：伊都医師会、伊都歯科医師会、伊都薬剤師会



二次元コードから  
簡単申込

**問** 地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180

# 大人の健康づくり



## 12月の健康相談

※保健師による健康相談と血圧測定等の簡単な健康チェックを行います。  
※高根地区については、地域包括支援センターより訪問します。

実施日時	会場名
4日 (水) 13:30 ~ 14:00	上筒香集会所
9日 (月)	13:30 ~ 14:30 高野山多目的集会所
	15:30 ~ 16:00 杖ヶ藪 龍福寺
10日 (火)	10:00 ~ 10:30 相ノ浦集会所
	12:30 ~ 13:00 西細川多目的集会所
	13:30 ~ 14:00 東細川集会所
	13:30 ~ 14:00 西郷集会所
11日 (水) 10:00 ~ 11:00	神谷集会所

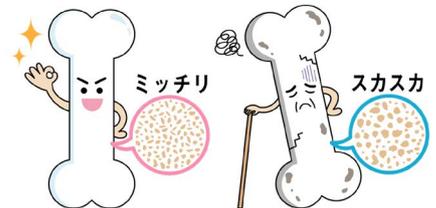
実施日時	会場名
12日 (木)	9:30 ~ 10:00 下筒香集会所
	10:30 ~ 11:00 (旧)筒香小学校
17日 (火) 9:30 ~ 10:00	花坂多目的集会所
18日 (水)	10:00 ~ 10:30 湯川集会所
	13:30 ~ 15:00 明遍集会所
20日 (金)	9:30 ~ 10:00 大滝集会所
	13:30 ~ 15:00 中の橋老人憩いの家

問 住民健康課 保健師  
☎ 0736-56-5600

## 高野町地域包括支援センターコラム

9月28日(土)に高野山学びの杜グラウンドで開催された、高野町民親睦大運動会にブース出展をしました。

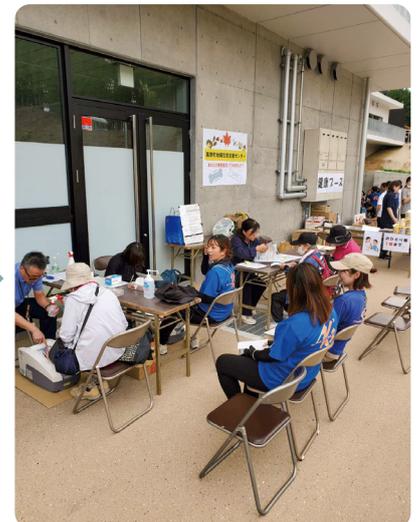
和歌山県健康推進課の協力を得て、住民の方の骨密度測定を行いました。42名の方にご利用いただき、ありがとうございました。



まずは、問診票の記入



右足を載せて骨密度測定中



測定結果について、保健師や管理栄養士からアドバイスを受けます



問 地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180



早いもので、もう12月ですね。寒くて外に出づらく、つつい家の中にこもりがちになっていませんか？この時期はクリスマスや忘年会など、年末年始にかけて食べすぎや飲酒の機会が増え、高カロリーな食事に偏りやすくなる時期です。運動不足や肥満に気を付けましょう。下記に注意点を記載していますので、意識してみましよう。

### 冬は運動の効果が出やすい季節

一般的に基礎代謝（安静時に代謝されるエネルギー量）は夏より冬に高くなります。これは、体温維持のために、より多くの熱を作る必要があるからです。冬に筋肉を増やすとエネルギーを消費しやすく痩せやすい体づくりにつながります。

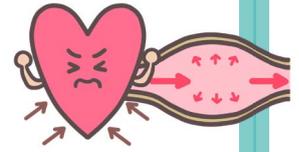


### 血圧に注意

血圧は季節によって変動しますが、特に冬場は血圧が

上昇しやすいです。血圧が高くなれば心臓に負荷がかかり、心筋梗塞などが誘発される危険性も高まります。

※運動の前には準備運動などウォーミングアップを十分に行いましょう。



### 服装も重要

暖かい室内から寒い屋外へ出る際は急激に血圧が高くなる恐れがあります。特に早朝は血圧が上がりやすいので、より注意が必要です。

- ・出かける前の身支度、準備運動、水分補給などを忘れずに行いましょう。
- ・薄手の服の重ね着が基本です。途中で体温調節をしやすい服装にしましょう。
- ・帽子、手袋、マフラーやネックウォーマーなどで防寒対策を行いましょう。
- ・積雪や凍結などによる転倒に気をつけましょう。



問 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600

## 12月の介護予防教室

12月の地域包括支援センターが開催する介護予防教室です。どの会場でもご参加いただけますので、ぜひお越しください。



会場	日時		内容	講師
中の橋老人憩いの家	9日(月)	13:30～14:30	認知症予防と栄養	管理栄養士
明遍集会所	12日(木)	13:30～15:00	骨密度測定と体操	県スポーツ振興財団
紫雲団地集会所	18日(水)	10:00～11:30	骨密度測定と体操	県スポーツ振興財団
花坂多目的集会所	17日(火)	10:00～11:30	フレイルチェック	理学療法士
細川へぎ地集会所	10日(火)	14:00～15:00	フレイル予防体操	上級フレイルトレーナー
神谷集会所	11日(水)	09:30～10:30	健康講話と体操	地域包括支援センター 保健師
筒香多目的集会所	18日(水)	13:30～14:30	健康講話と体操	地域包括支援センター 保健師
富貴高齢者生活福祉センター	17日(火)	13:30～15:00	フレイルチェック	理学療法士

問 地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180

令和6年度女人高野日本遺産協議会

# 日本遺産「女人高野を知る」講演会

(会場・WEB配信)

日本遺産「女人高野」に関する講演会を次の会場で実施します。また、講演の内容は収録後にYouTubeでご覧いただけます(要申込)。



**所** 高野山大学難波サテライト教室 (大阪市浪速区難波中1-10-4)

**時** 令和7年2月1日(土) 13時30分～15時40分

(1) 高野山大学 准教授 坂口 太郎氏 13時30分～14時30分

テーマ:「中世高野山と鎌倉幕府の女性達」

(2) 奈良大学 准教授 大河内 智之氏 14時40分～15時40分

テーマ:「高野山文化圏における女神信仰」

**定** 50人(先着順)

**¥** 無料

**申** WEB参加と会場参加は12月5日から、二次元コードでお申し込みください。

電話の場合は下記の担当課へお願いします。

**高野町教育委員会 ☎ 0736-56-3050**

申込締切: 令和7年1月31日(金)

Web参加は3月31日(月)



※ WEB配信(収録)は令和7年3月初旬から令和7年6月30日まで配信。

**問** 教育委員会 ☎ 0736-56-3050

# 高野町 ふるさと納税返礼品 事業者募集中

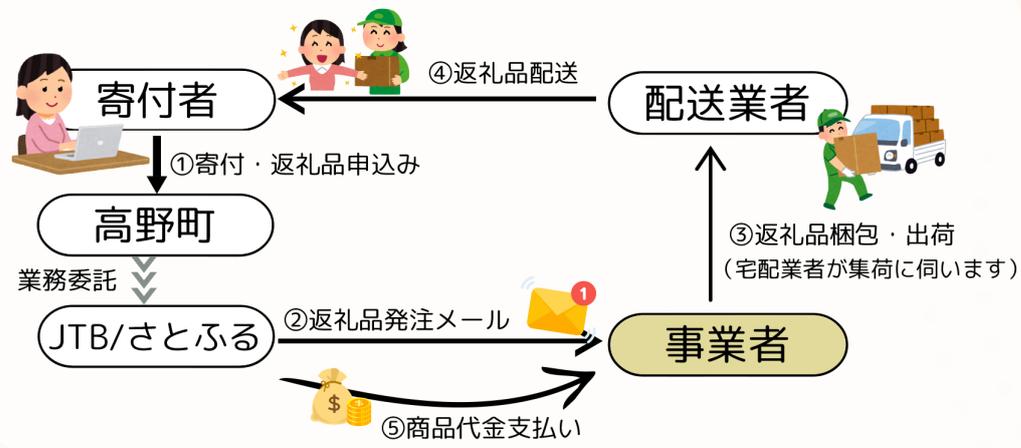
みなさまが作られたもの、ふるさと納税で出品しませんか？

**費用0円！**  
手数料や返礼品代  
送料は町が負担します。

サイトに掲載で  
**全国にPR！**  
ポータルサイトに返礼品や  
店名を記載しPR！

**ラクラク出荷！**  
商品を梱包するだけで  
後は宅配業者のにお任せ！

## 事業の流れ



## 対象となる返礼品

- ① 町内において生産されたもの
- ② 町内において原材料の主要な部分が生産されたもの
- ③ 町内において返礼品の製造・加工・その他工程のうち主要な部分を行うことにより相応の付加価値が生じているもの

## 事業者の条件

町内で生産・製造・サービス提供を行っている。  
もしくは、町内に店舗や事業者などがある法人、団体、個人事業主など。

ご興味ありましたら電話にて  
申込希望の旨をお知らせください。  
後日、提供いただける返礼品を確認させて  
いただきながら、詳細を伺い  
説明させていただきます。

**問** 企画公室 企画ふるさと納税係 ☎ 0736-56-2932