

KOYA



新たな取り組み

はじまる



▶ 詳しくは裏表紙をご覧ください

TOPICS

P6 近畿地方医療功労賞表彰

P7 20歳を祝う会

P8 花坂のえべっさん

知ってほしい！！アルコール依存症について

大切な人（親・兄弟姉妹・配偶者・子供など近い人）のお酒の飲み方で困っていませんか？



お酒は、人生に彩りを加えてくれるものです。しかし、よい局面ばかりではありません。

あなたの周りに、以下のような問題をかかえている人はいませんか。

- 最近、主治医からお酒をやめるように言われたが毎日飲んでいる。
- 以前は平日の夜しか飲んでいなかったのに最近、休日は朝から飲んでいる。
- 周りから一度アルコール依存症の専門病院の診察を勧められたが受診しない。
- 飲み過ぎた翌日には職場を休むことが少し多くなっている。
- お酒のことを心配して注意をしたら隠れて飲んでいる気配がするが本人は飲んでないと言っている。

アルコール依存症は決して意思が弱いからなるものではありません。飲み続けることで心と身体の両面に色々な問題が少しずつ起こります。また、「否認の病気」ともいわれ本人が自分の飲酒問題を認めずに周囲に対して頑固に医療を拒否することも特徴といわれています。

ご家族などは「まずは本人をなんとかしなくては。」と考える前にまずご自身の不安や気になることを精神保健福祉センターや専門病院での専門相談で話してみることをお勧めします。専門相談では飲酒の病気に関する知識、ご本人への接し方や飲酒問題への対処方法を学ぶことができます。

高野町役場保健師も相談を受け付けています。決して一人で抱え込まないでください。小さなことでもお気兼ねなくお話を聞かせてください。

相談窓口 保健師 ☎0736-56-3000(代表)



【参考までにサイトをピックアップしましたので、もしよろしければご覧ください】

「もしかしたら依存症？」と思ったらまずチェック

簡単！2分できるチェックシート
(アルコール依存症治療ナビ.jp)



家族が心配
(依存症対策全国センター)



健康づくり講習会2024を開催しました

10月31日に富貴地区、11月18日に花坂地区・高野山地区にて健康づくり講習会をそれぞれ2部構成で開催しました。

■ 第1部 栄養編

栄養士の西先生からの講話と減塩レシピの試食を行いました。減塩をメインテーマに、1日の塩分は6g未満がのぞましいことをはじめ、健康な食事についての講話がありました。また、豆乳担々麺とカボチャのミルク煮の試食があり、特に豆乳担々麺は一人前塩分が約1.3gなのに、しっかりとしたコクと旨みがあり参加者の方にも好評でした。



減塩のコツ

- 市販品や外食時のメニューを見るときに塩分表示も見るようにして、まずは日頃塩分をどれくらい摂取しているのかを知る。
- 薬味（生姜、ごま、ネギ、唐辛子、ハーブ、レモン汁など）で味にアクセントをつけることで塩分を含む調味料の使用をセーブしつつ、おいしく食べられる工夫をする。
- 汁物（味噌汁・スープなど）は1日に1回のみとする（温かいものが欲しい場合は、お茶で代用する）。



◀ 減塩食の一部を紹介



■ 第2部 運動編

「運動」についてNPO法人ヘルスプロモーションの谷口先生より「毎日続けられる運動～毎日コツコツ続ける筋活・骨活～」をテーマに、参加者も一緒に体を動かしました。いずれの運動も、テレビを見ながらでも取り組むことができる簡単なものですが30分程度運動した後は体がホカホカと温もり、心地よい疲労感を感じることができました。



▶ 体操教室の様子



毎月、体操教室やウォーキングなどを開催していますので、ぜひご参加ください。詳しくは15ページをご覧ください。



問 住民健康課 衛生係 ☎ 0736-56-5600

高野山の伝統文化 2

おと き 御齋について

前は高野山の伝統文化として御齋についてお話ししましたが、つづいて御齋にまつわる内容をお話ししてまいります。

さて、精進料理のフルコース、御齋にはいくつかのルールやマナーがあるということで、まず、お客様（招待者）のお出迎えから始まります。基本的にお寺の玄関は高位の僧や、貴賓など位の高い方々のためのもので、普段それ以外の方々の出入りは小玄関や昇降口（階段状の落ち縁）からする決まりになっています。室内履きに履き替えていただき、まず指定された控室へ案内します。控えにお通しし着席されるのをお菓子とお茶をお出しますので、この時に僧侶の所作のひとつ「あしざば足捌き」が登場します。これは相手に挨拶や何かを渡す際にお互いの距離をとるための動作で、法会の際に願文や梵音具ぼんのんぐを配する際も、これを行います。



これは後に食事が始まる際、配膳の手順としても一部行われており僧侶の身のこなしの中でも基本として初めに習うもののひとつです。

次回は御齋にまつわる僧侶の所作などをご紹介します予定です。

つづく

問 高野山真言宗 総本山 金剛峯寺

☎ 0736-56-2012



タイトル：新たな取り組みはじまる

撮影者：企画公室

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>

金剛峯寺奥殿や常喜院の建造物13件が 国登録有形文化財に！



国の文化審議会は、11月22日(金)に開催された同審議会文化財分科会の審議を経て、下記の13件の建造物の国登録有形文化財(建造物)の登録について文部科学大臣に答申されました。

金剛峯寺 9件

奥殿、別殿、応接室、奥殿渡廊下、阿字観堂、新書院、真松庵、勅使門、奥殿塀

(所在地：高野町大字高野山 132 番地ほか、所有者：宗教法人 金剛峯寺)

常喜院 4件

本堂、客殿、拝殿、山門

(所在地：高野町大字高野山 364 番地ほか、所有者：宗教法人 常喜院)

奥殿等の金剛峯寺の9件は、重要文化財(建造物)金剛峯寺本坊の西側、行人方の中心寺院であった興山寺跡に、迎賓施設として整備された建造物群です。迎賓施設として整備されたこともあり、全て良質な建造物であり、高野山を代表する近代建築群です。

奥殿等が建ち並ぶ興山寺跡の敷地は、明治5年に興山寺が火災で焼失した後、真言宗古義大学林(後の高野山大学)を経て、昭和9年の弘法大師御入定1100年御遠忌の記念事業として、奥殿、別殿、奥殿渡廊下、勅使門、奥殿塀が迎賓施設として整備され、その後昭和40年の高野山開創1150年記念法会の記念事業として、新書院、真松庵、応接室が整備されました。さらに昭和42年には、高野山唯一の阿字観専用施設として阿字観堂が建てられています

特に皇族等の貴賓用の客殿として建てられた奥殿は、良材を多用し、玄関に近代的な和洋折衷の空間を備えながら、墓股など随所に古式な要素を取り入れた復古的な近代和風建築であり、旧興山寺跡の建造物群のなかでも特に重要な建造物です。また、現在は奥殿の周囲を昭和59年に整備された石庭の蟠龍庭が囲い、石庭と建造物群が一体となり、総本山寺院に相応しい景観を形成しています。

常喜院は、金剛峯寺の塔頭寺院の一つで壇上伽藍の蛇腹道に南接する寺院です。寺伝では、空海の十大弟子の一人の実慧の開基とされています。かつては往生院谷に所在していましたが、火災等により明治3年に最勝院のあった現在地に移転しました。

境内には、本堂、客殿、拝殿など幕末から近代にかけての良質な寺院建築の他、かつて金剛峯寺本坊の北に位置した行人方の東照宮の経蔵を移築した常喜院校倉(和歌山県指定文化財)が所在し、昭和30年頃に建築された山門と併せ、歴史ある塔頭寺院に相応しい寺院景観を形成しています。

特に常喜院本堂は、火災に対応するための土蔵造、護摩堂を備えた複合仏堂であるなど、高野山の塔頭寺院の本堂建築の特徴がよくみられます。



金剛峯寺 奥殿 ▲



金剛峯寺 別殿 ▲



▲ 常喜院 山門

問 教育委員会 ☎ 0736-56-3050

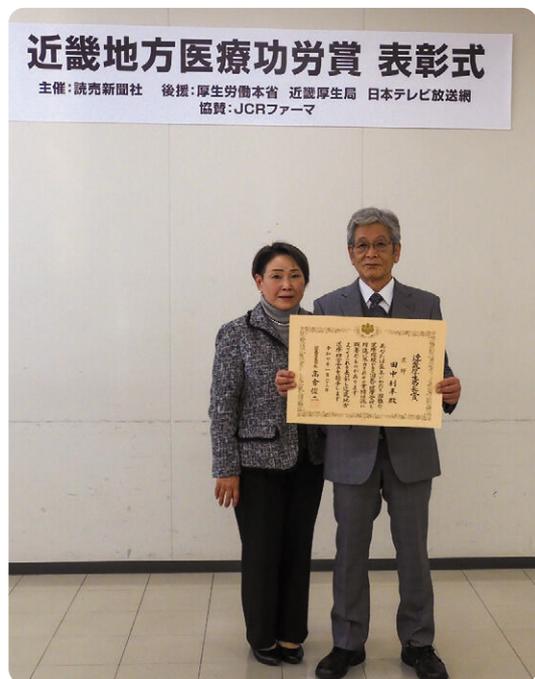


まちの話題

高野町であったことやお知らせだよ



近畿地方医療功労賞表彰



1月22日（水）近畿厚生局において、近畿地方医療功労賞表彰式が開催され富貴診療所の田中利平所長が受賞されました。

田中利平所長は、長年富貴診療所の所長兼医師を勤められ、総合的な診療を行い地域住民の疾病予防等の保健医療の向上及び健康維持・増進に尽力されました。また、夜間の急患についても診察・往診のほか救急搬送となった場合、患者輸送車に同乗し他の医療機関まで患者の搬送を行うなど患者に寄り添う温かい医療を提供し、へき地医療を守り、地域医療の充実・発展に多大なる貢献をしたことに対する受賞です。

謹んでお祝い申し上げます。

問 富貴診療所 ☎ 0736-53-2013

花を愛する県民の集いの功労者感謝状を授与

「和歌山県花を愛する県民の集い」は、花いっぱい環境づくりと花を愛する心の交流で生きがいの発見できるコミュニティに充ちた和歌山県の創造を推進することを目的として、県内で毎年大会が開催されます。



今年度は和歌山市で開催され、高野山小学校、宗教法人 金剛三昧院、松田 邦男さまに功労者感謝状が贈呈されました。花を通じて地域との交流を深めています。

おめでとうございます。



問 総務課 ☎ 0736-56-3000



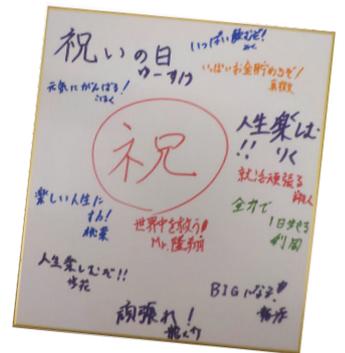
20歳を祝う会

1月12日（日）総本山金剛峯寺 新別殿において、高野町20歳を祝う会が開催され、20歳を迎えた12名（男子7名、女子5名）が出席し、人生の大きな節目を祝いました。

式は、20歳を迎えた若者が運営し、実行委員長の角濱 璃玖さんが司会を務めました。

20歳を代表して前 祐輔さんから、「新成人としての喜びや責任の大きさに身が引き締まる思いである。高野町という自然や世界遺産の中で生まれ、地域の皆さん、恩師、両親の愛情の中で育ったことは、私たちの一生の宝物であり、今後はそれぞれの可能性を広げ、芯のある大人になり、郷土に恩返ししたい」など、20歳の誓いを述べられました。

誠におめでとうございます。



問 教育委員会 社会教育係 ☎ 0736-56-3050

手話教室

耳が聞こえないということや、手話についての理解を深めていただくため、12月4日（水）と12月18日（水）にそれぞれ、高野山宿坊協会職員8名、高野山中学校3年生9名を対象とした手話教室を開催しました。

挨拶や自分の名前を手話でひとりひとり苦戦しながらも覚え、手話での日常生活のコミュニケーションの取り方など、手話について楽しく学んでいただきました。

本町では、手話言語条例（令和4年7月1日施行）を制定し、手話が言語であるとの認識に基づき、手話に対する理解と普及を推進し、全ての町民が相互に尊重し合いながら共生する地域社会の実現を目指します。

問 介護福祉課 福祉係 ☎ 0736-56-2933





世界遺産登録20周年記念シンポジウム

12月7日（土）に九度山町ふるさとセンターで、「紀伊山地の霊場と参詣道」世界遺産登録20周年記念シンポジウムが開催されました。高野町と九度山町その他、金剛峯寺、慈尊院、丹生官省符神社等、世界遺産に関わる方々が協力し、



し、昨年4月から様々な催しを開催しており、このシンポジウムが第6弾の催しで、一連の取組みを締めくくる最後の催しでした。シンポジウムでは、熊野本宮大社、三井寺、金剛峯寺からのパネラーをお招きし、歴史や信仰について掘り下げた話題を分かりやすくお話していただきました。

用意した約300席の座席が不足し、立見客がでるほどの盛況ぶりです。1年間かけて行ってきた20周年記念行事を締めくくるのにふさわしい意義のあるシンポジウムでした。

問 教育委員会 ☎ 0736-56-3050

花坂のえべっさん

1月9日（木）花坂「茶屋坂えびす大祭」が行われました。地域の方々が昔から大切にしているえべっさん。花坂小学校の子供たちもいつも見守ってくださっている「えべっさん」に下校時にお参りに行きました。午後3時から始まった祭典では、吉兆の販売やたくさんのイベントがあり、多くの人が訪れ賑わいました。



花坂えびすに
花が咲き♪
あなたの家庭に
福がくる！



問 企画公室 企画広報秘書係 ☎ 0736-56-2932

NOUKA VOL.16

- 富貴野菜を作る人々 -

新鮮で美味しい『地産地消』をお届けます。

昨年は勝間屋さん(毎週水曜日)、報恩高野市(毎月21日)、清浄心院さん(毎月第一日曜日)その他、各種イベント等で富貴野菜を手にとっていたいただいた方、本当にありがとうございました。“旬を大切に作る”から美味しい『富貴野菜』は、春にむけて充電期間中です。この期間に農家さんたちは野菜作りには欠かせない土づくりや手仕事をします。その間も、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?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。



宮口
進さん

95歳



富貴暮らしの日常
fuki_lab Instagram

Q: 野菜を作りはじめて何年ですか?

A: 39年勤めた郵便局を55歳で退社してからだから約40年かな。始めて2年ほどで農業委員になり会長もやりました。当時会長は町長がやっていたので町長以外の方がやるのは初めてでした。

Q: 当時どのような活動をされていたのですか?

A: 富貴の農業活性化を考えた時に換金作物として当帰が良いと思いました。しかし、富貴に来た3人の業者の価格が違い、難しい時期が続きました。窓口を一本化しようと提案し、同じ当帰、同じ値段でとお願いに回り、3年ほどかかってようやく一本化できました。更に、昔は『富貴の泥当帰』と言われていたので、これを“もみ洗い”したら付加価値が付くのではないかと、当帰の生産者を集めて話し合いもしました。業者とケンカもしたし、仲直りに行ったり、色々やってきました。その後、当帰のランク付け制度が始まり、Aランクをみんなが作るようになって、みんな収入が上がってきたように思います。

Q: 好きな野菜 TOP3 は?

A: 大根、白菜、トマト

Q: 富貴野菜の魅力を教えてください!

A: 野菜作りする上で自然環境が良い!それに尽きる!とくに水、空気、温度が良い。土はみんな土壤改良しながらやって、どんどん良くなりました。『富貴のトマトは棚持ちが良い』とよく言われて、カタチが崩れず味が良いと評判です。昔から豆类中心に、うすいえんどう(紀州うすい)、ミョウガもたくさん作ってきました。

Q: 読んでくれる方にメッセージをどうぞ!

A: とにかく富貴は自然環境が良い。四季がある。これが一番いい。そしてみんな人間関係が良い。初めはアレかもやけど、付き合ったらスルメみたいなもんでな〜、味出てくるで〜(笑)もうちょっと道が良かったらなあ〜と思うこともあるけれど、人情があって良い場所です。だから僕はここを離れたくないし、これからも頑張っていきます!

- 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

高野山学びの杜 — 未来を育む交流の場

高野山学びの杜が開館して数か月が経過し、子どもたちや保護者の皆様、学校関係者の間で、この施設の意義が少しずつですが浸透しつつあります。こども園、小学校、中学校、公民館が一体となったこの場では、世代を超えた学びや交流が活発に行われ、地域社会の新たな拠点としての役割を果たしています。また、施設内には南海りんかんバスの停留所が設置されており、利便性が高く、どなたでも気軽に訪れることができます。

多世代交流を促進するイベントの開催

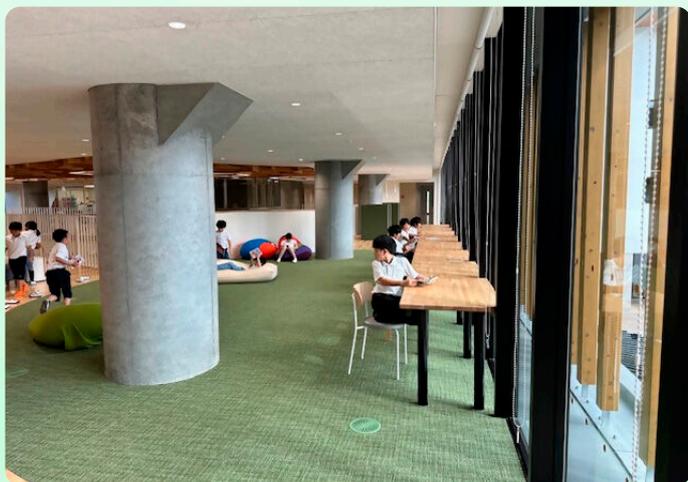
高野山小学校 PTA の皆様を中心となって実施された「もちつき大会」では、こども園の園児から小学生、中学生、そして保護者が集まり、伝統行事を通じた貴重な交流の機会となりました。幼い子どもたちの掛け声を受けながら小学生たちがもちをつき、大人たちはその様子を温かく見守り、時には手を貸したり、餅をまるめたりしながら、全員で一つの目標に向かう喜びを共有しました。



このもちつき大会は、多世代交流の意義を象徴する光景であり、地域の文化が次の世代へと継承される機会となりました。特に、中学生が小さな子どもたちの面倒をみる姿は、頼もしく、地域の未来を象徴するものとなり、子どもたちの成長を実感できる貴重な場面となりました。このような活動を通じて、地域コミュニティの結びつきがより一層強まりました。

こうした取り組みは、単なる行事にとどまらず、地域全体の絆を深める大切な機会です。今後もこうした世代を超えた交流の場を増やし、地域全体の活性化につなげていきたいと考えています。

知識と学びの場としての図書エリアの充実



高野山学びの杜では、子どもたちが本と親しむ機会を増やすため、図書エリアの充実に力を入れています。特に、図書司書の皆さんが積極的に新刊の追加や雑誌の定期購入、本の配架方法の工夫を行い、幅広いジャンルの書籍が揃えられるよう努めています。その成果として、子どもたちが積極的に本を手取る姿が増えてきました。

また、図書エリアには学習用デスクが設置されており、静かに自習ができるスペースとグループで学習ができる環境が整っています。これにより、放課後や休日に訪れて勉強する子どもたちが増えてきて

います。知識を深めるだけでなく、交流をしながら学習する場としても、多くの人に活用されています。

この図書エリアは、子どもたちだけでなく、地域のすべての人々に開かれた空間です。本を楽しむだけでなく、静かに過ごせる憩いの場としても活用していただきたいと考えています。読書を通じた学びや発見が、世代を



問わず、多くの方に新たな刺激を与えることを願っています。ぜひ積極的に足を運び、図書エリアを活用していただければと思います。

スポーツを通じた交流の促進

スポーツを通じた交流拠点としての役割も果たしており、グラウンドや体育館の放課後開放が進み、利用者が増えています。グラウンドには夜間照明、体育館には空調システムが完備されており、快適で安全な環境の中でスポーツを楽しむことができます。

スポーツは、世代を超えた交流を促す素晴らしいツールです。子どもから大人まで一緒に体を動かしながら親睦を深める場として、本施設の活用が進んでいます。今後も、地域住民と一緒に楽しめるウォーキング会など多世代がスポーツを通じて交流できる機会を増やしていきたいと考えています。地域の皆さんには、ぜひ積極的に施設を活用していただきたいと思います。



地域の皆様とともに

地域の皆様とともに、より充実した施設へと発展させていくために、今後もさまざまな取り組みを進めてまいります。行政主体の活動だけでなく、住民主体での活動も積極的に進めていただければ幸いです。高野山学びの杜は、世代を超えた学びと交流の場として、今後も皆様とともに成長していきます。

どうぞこれからも 高野山学びの杜 をよろしく願いいたします。

まんなかライブラリーボランティア募集

「高野山学びの杜」で図書業務をお手伝いいただけるボランティアの方々を募集しています。多くの方々の応募をお待ちしております。

活動内容

図書の整理 図書エリアの壁面飾り 館内イベント手伝い
子ども向けよみきかせ など

ご興味のある方は下記までご連絡をお願いします。



問 教育委員会 学びの交流拠点整備事業推進室 ☎ 0736-56-3050
🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/town/manabi/24881.html>

Information

試験

和歌山県警察採用試験

問 橋本警察署 ☎ 0736-33-0110

警察官 A (男性・女性) 受験資格

平成5年4月2日以降に生まれた人で、
大学(短期大学を除く。)を卒業した人、
又は令和8年3月末日までに卒業見込みの人

警察官 (サイバー犯罪捜査官) 受験資格

平成2年4月2日から平成16年4月1日までに生
まれた人で、情報処理の促進に関する法律に基
づき、独立行政法人情報処理推進機構が実施
する国家試験のうち、特定の試験に合格した者
(詳細は試験案内で御確認ください。)



■ 試験案内配布日 2月25日(火) (予定)

■ 受付期間 3月3日～4月11日(予定)

■ 試験 第1次:5月10日(土) (予定) 和歌山市、
田辺市 第2次:6月上旬 第3次:7月上旬

※ 採用情報や説明会情報は和歌山県警察ホームページに掲載
します。また SNS(X、Instagram) からも採用情報を発信します。

講習会・相談会

若者サポートステーションきのかわ

問 若者サポートステーションきのかわ

☎ 0736-33-2900

📍 橋本市市脇 1-1-6 JA 橋本支店ビル 2F

適職診断、面接対策お手伝いします。「自分に
合った仕事を知りたい」「就活の仕方が分からな
い」とお悩みの方、まずはお電話ください。

対 就労を希望する無職の方

(15歳から49歳までの方とご家族)

¥ 相談・利用無料(要予約)

時 月曜日～金曜日(祝日除く) 10:00～18:00

若者総合相談 With You (ウィズユー)

問 若者総合相談 With You (ウィズユー)

☎ 0736-32-0874

困っているのに誰にも言えないこと、誰に話し
たらいいかわからないことなど、相談を幅広く受
け付けています。

対 概ね15歳から39歳までの方とご家族など

¥ 相談・利用無料



行政相談

問 総務課 ☎ 0736-56-3000

行政相談委員による相談所を下記のとおり開設
いたします。

役所等の仕事についての苦情や意見・要望があ
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 3月3日(月) 10:00～12:00

所 高野町役場 2階 応接室 ¥ 無料

お知らせ

狂犬病予防注射

問 総務課 庶務人事係 ☎ 0736-56-3000

🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/town/tetsuduki/documents/20962.html>

狂犬病予防注射は、毎年4月1日から6月30
日の間に1回接種することが義務付けられています。

高野町で実施する狂犬病予防集合注射の令和
7年度の日程は下記を予定しています。

詳細は5月号をご確認ください。

令和7年度狂犬病予防集合注射日

5月26日(月)～28日(水) 3日間(予定)



带状疱疹定期予防接種

問 住民健康課 保健衛生係 ☎ 0736-56-5600

令和7年4月1日より、高齢者の定期予防接
種に带状疱疹予防接種が追加されます。

詳しくは住民健康課までお問い合わせください。



「里親制度」ご存知ですか？

問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933

家庭を必要とする子どもたちのために、「おかえり」と「ただいま」を言える場所になりませんか。

- ・里親になるには資格がいるの？
- ・どうしたら里親になれるの？
- ・里親と養子縁組の違いは？
- ・地域の子どもたちのために何かできることはないかな？



など、里親に興味をお持ちの方・里親について知りたいと思われている方、どなたでも自由に参加していただけます。お気軽にお越しください。

～ 里親制度個別説明会 ～

時 3月26日(水) 11時～14時

所 高野町役場 2階 応接室

～ パネル展示 ～

時 3月19日(水)～3月26日(水)

所 高野町役場 玄関ホール

自殺対策強化月間

問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933

毎年3月は、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と決めました。ひとりで悩みを抱え込まずに、まずは家族や友人など、身近な人に相談してください。もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないという時は、下記の相談窓口をご参照いただき、あなたの不安や辛い気持ちを伝えてください。

和歌山県自殺対策推進センター「はあとライン」

0570-064-556 (24時間 365日対応)

和歌山県公式 LINE 相談「いのちのセーフティラインわかやま」

LINEの相談受付は平日9時から17時(年末年始除く)までです。

こちらからお友達登録をしてください。



法務局(国)であなたの遺言書をお預かりします！

問 和歌山地方法務局橋本支局 ☎ 0736-32-0206

- ① 安心…遺言書の紛失や改ざんを防ぎます。
- ② 簡単・安価…家庭裁判所の検認が不要です。
手数料は1通3900円です。
- ③ 親切…遺言書の存在を相続人等に通知します。

なお、遺言書の内容について御不明な点がある場合は、公証役場や弁護士など法律の専門家に御相談することをおすすめします。

詳しくはこちら →



能登半島豪雨義援金 ご協力ありがとうございました

問 企画公室 ☎ 0736-56-2932

昨年9月21日に発生した能登半島豪雨において被災された皆様ならびにそのご家族、関係者の皆様に対して、心よりお見舞い申し上げます。

高野町では、9月27日(金)～12月27日(金)の期間に、皆様から義援金を募る募金箱を役場本庁、富貴支所、高野山観光情報センターに設置いたしました。多くの方々にご協力をいただき、誠にありがとうございました。



期間内にお預かりした義援金は
合計 489,069 円 でした。

「石川県令和6年能登半島豪雨災害義援金」として1月14日(火)までに金融機関を通じて石川県へ送金しましたので、ご報告いたします。

皆様のあたたかいご支援、ご協力に感謝申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

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。ご協力よろしくお祈いします。

- 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。

3がつのイベント

7日(金) 10:00～11:00
さんぽ



11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

31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11月生	4ヶ月児	R6年12月生	3月17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9月生	6ヶ月児	R6年10月生	
10ヶ月児	R6年5月生	10ヶ月児	R6年6月生	
1歳6ヶ月児	R5年7月生	1歳6ヶ月児	R5年8月生	
3歳6ヶ月児	R3年7月生	2歳6ヶ月児	R4年8月生	
		3歳6ヶ月児	R3年8月生	

問 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600

3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	中央公民館 ☎0736-56-2076	
	高野山 学びの杜 中央公民館 3B体操	3・17・31日 (月)		19:00～21:00		
	書道教室	1月～3月は休講		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	☎0736-56-2076 
		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	高野町地域包括支援センター 0120-814-180
高野町保健福祉センター2F	体操教室	25日 (火)		10:00～ (受付9:30)	住民健康課 ☎0736-56-5600	
富貴・筒香	富貴小学校 体育館	健康体操GLEE	毎週金曜日		19:00～20:30	中央公民館 ☎0736-56-2076
		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	28日 (金)		9:30～ (受付9:00)	住民健康課 ☎0736-56-5600
	東富貴 多目的集会所	体操教室	7日 (金)		9:30～ (受付9:00)	高野町地域包括支援センター ☎0120-814-180
		みんなでポッチャ	14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	

高野山こども園だより

2月3日(月) 高野山こども園で節分の豆まきが行われ、赤鬼さん緑鬼さんが現れました。みんなで豆をまいて心の鬼を払い、仲良くするお約束をしました。豆まきのあとは、歌を歌ったりダンスをしたりと鬼さんとも仲良くなって、楽しく過ごしました。



問 企画公室 企画広報秘書係 ☎ 0736-56-2932

高野ふれ愛講「TSUNAG」通信



「TSUNAG」お助け隊の活動報告です！

高野山地区にお住いの古澤祐子さんです。以前は家の神棚や高い場所に取り付けた扇風機の掃除は、いつもきちんと綺麗にできていたそうですが、最近は高い所の掃除がままならず、いつも気になっていたそうです。

古澤さんからの一言

長い間できなかつた神棚などの掃除を、お助け隊の二人にお世話になり、すっかり綺麗にさせていただき、自分の気持ちもすっきりしました。本当に有り難く、本当に本当に感謝しています！皆さんもちょっとした日常の困りごとを、TSUNAG お助け隊に相談してみてもいいかなと思います。



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

3月の介護予防教室

3月に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	17日(月)	13:30～15:00	骨密度測定と体操	県スポーツ振興財団
明遍集会所	13日(木)	13:30～15:00	遺言について	法務局出前講座
紫雲団地集会所	19日(水)	10:00～11:30	歯と口の健康	歯科衛生士
花坂多目的集会所	25日(火)	10:00～11:30	健康運動教室	県スポーツ振興財団
細川へき地集会所	11日(火)	14:00～15:00	認知症予防と栄養	管理栄養士
神谷集会所	12日(水)	11:00～12:00	フレイルチェック	理学療法士
筒香多目的集会所	19日(水)	13:30～14:30	認知症予防と栄養	管理栄養士
富貴高齢者生活福祉センター	18日(火)	13:30～15:00	健康講話と体操	地域包括支援センター 保健師

問 地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180

大人の健康づくり

3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 (火)	10:00～ 10:30 相ノ浦集会所
	15:30～ 16:00 杖ヶ藪 龍福寺
5日 (水)	13:30～ 14:00 西郷集会所
7日 (金)	13:30～ 14:00 上筒香集会所
11日 (火)	12:30～ 13:00 西細川多目的集会所
	13:30～ 14:00 東細川集会所
12日 (水)	10:00～ 11:00 神谷集会所

実施日時	会場名
13日 (木)	9:30～ 10:00 下筒香集会所
	10:30～ 11:00 (旧)筒香小学校
21日 (金)	9:30～ 10:00 大滝集会所
	13:30～ 14:30 高野山多目的集会所
25日 (火)	9:30～ 10:00 花坂多目的集会所
26日 (水)	10:00～ 10:30 湯川集会所
	13:30～ 15:00 明遍集会所
28日 (金)	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 富貴地区「みんなでボッチャ」

毎月1回金曜日の午後の開催日には、参加者が連れだって会場の東富貴多目的集会所に集まってきます。

やり方はシンプルで、参加者は赤球を持つ組と青球を持つ組に分かれて、半円形に並べた椅子に座ります。先行の組がジャックボールと呼ばれる白球を投げて試合開始です。赤球を持つ組と青球を持つ組が、それぞれの球を白球（ジャックボール）めがけて投げて、最後に白球（ジャックボール）に、より近く球がある組が勝ちとなります。

室内で行われるので、天候や暑さ寒さも関係なくでき、また、座って球を投げるので、身体への負担も軽く、いつも皆さん大盛り上がりで、楽しんでおられます。



問 地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180

肺の生活習慣病 ってなに？



肺機能は健康な人でも年齢を重ねれば少しずつ低下していきます。しかし、少し動いただけでゼイゼイすると不安になって運動する気にならず健康づくりどころではありません。普段から自分の肺や呼吸の状態が健康なのか関心を持って生活されていますでしょうか？

COPD（慢性閉そく性肺疾患）という病名をご存じの方もおられると思いますが、長期にわたり喫煙習慣のある人、たばこの煙がモウモウしている環境にいる人は、この病気に罹患しやすくなります。初期には自覚症状があまりなく、動いて息苦しくなるとい

う症状も年のせいだ

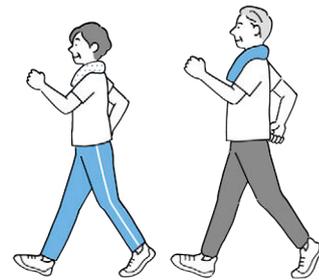


ろうと勝手に判断し、自分が病気になっているとは気づきにくく厄介です。少しでも呼吸が気になるようでしたら医療機関で検査を受け、肺の状態を知るようにしましょう。



肺をたくましくすることはできませんが、肺への空気を出入りさせている各種の筋肉を鍛えることはできます。苦しくない程度の有酸素運動としてウォーキング、体操など継続して行うことがお勧めです。腹式呼吸で横隔膜を上下させ、酸素をたくさん取り入れると効果的です。そして、健康な生活を送りたいなら禁煙は当たり前ということをお忘れなく。

さあ、暦は3月になりました。屋外に出て温かい空気を肺いっぱい吸い込んで、日差しを楽しみながらウォーキングしませんか？



問 保健師 中川・中西
☎ 0736-56-3000

寄付金受領 のお知らせ



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。

問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933

令和7年高野町消防出初式を挙行

1月12日(日)令和7年高野町消防出初式が「高野山学びの杜」で挙行されました。

式典では、昨年度末をもって退職・退団された方々に、その功労と業績を称え、和歌山県消防協会総裁らから感謝状が、また、功績顕著な次の現職の消防職・団員の方々には表彰状が授与されました。さらに、昨年7月28日(日)に和歌山県消防学校で開催された第30回和歌山県消防操法大会に出場した選手には、伊都地域消防協会長から感謝状が贈呈されました。(以下順不同、敬称略)



和歌山県消防協会総裁勤続20年表彰

消防署：井上 裕文、前 充利

消防団：宮崎 貴晴、中垣内 誠治、川崎 大佑

伊都地域消防協会長勤続10年表彰

消防団：下楠 千奈美、高梨 正次、安江 忠久、橋本 和也、吉田 洸祥、是松 直樹、岡本 哲明、井口 恵章

伊都地域消防協会長功績表彰

消防団：小倉 直樹、後藤 慈延、川俣 大輝、梶部 鐘繁

高野町長優良団員表彰

難波 勇人、井口 恵章、木下 太智、木瀬 三知代

消防団長優良団員表彰

林 秀行、尾西 由希雄、東谷 良太、大谷 剛志

和歌山県消防操法大会出場感謝状

ポンプ車操法の部 菊谷 元、加勢田 季倫、阪田 泰規、中前 太公、五味 眞一、前西 雄介、岩本 隆宏、吉村 彰悠、谷 雅範、福形 崇志

小型ポンプ操法の部 竹本 淳吾、中尾 成真、稲葉 弘樹、大前 寛明、上野 宏幸、木下 太智、大谷 燎平、梶部 鐘繁



式典後には、みんなの広場を約100人の消防職・団員と16台の消防車両が行進し、士気高揚と防災への決意を新たにしました。

問 消防本部 総務係 ☎ 0736-56-0119

🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/bousai/syoubou/32858.html>

令和6年中の災害件数等のお知らせ

高野町消防本部管内で発生した災害件数等をお知らせいたします。令和5年に比べて、救急、救助、消防出動は減少しましたが、火災出動は倍増しています。

※消防出動とは、燃料漏れや風水害、救急支援や自動火災報知設備鳴動等に対応する為の火災、救助、救急に含まない出動をいう。

※月別の件数や火災の区分、救急の事故種別等の詳細については高野町ホームページでご確認ください。

令和6年 高野町災害件数表(確定値)

		令和6年中	令和5年中
火災件数	建物	3	1
	林野	0	0
	車両	0	0
	その他	1	1
	計	4	2
救急出動	急病	126	159
	交通事故	29	40
	一般負傷	58	59
	その他	59	49
	計	272	309
	搬送人員	253	286
	救助出動	7	14
	消防出動	27	40
	病院照会	14	8

問 消防本部 警防係 ☎ 0736-56-0119

🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/bousai/report/32986.html>

保健福祉 Maas 実施事業における マルチタスク車両 が導入されました

役場と遠隔地をオンラインでつなぎ、役場に行かなくても保健師の指導が受けられるマルチタスク車両。1月10日（金）富貴地区で行われた体操教室に初めて利用され、その時の様子等を保健師の中川さんに伺いました。



初めての遠隔での保健指導はどうでしたか？

あいにくの大雪のなか、4名の方が参加してくださいました。富貴地区の参加者と、本庁の保健師がオンラインで対面し、体操前の血圧チェックなどを行いました。その後、体操教室は作業療法士が実施し、参加者の体操の様子をオンラインで拝見させていただきました。

サービスを終えて感じたことは？



車両内での血圧測定

富貴地区の場合、往復の移動時間等に約半日を要しますが、マルチタスク車両（以下マース車両という）を活用することで本庁での保健師としての業務が可能となり、非常に大きなメリットだと感じました。

デメリットは、画面上のみで参加者を拝見することになり健康状態の把握が対面時と比較して難しいという点です。そのデメリットを補うためには、画面越しの様子を見ていて気になる参加者には途中で声かけをしたり、事後に電話・訪問するなどして、対面できないため

に発生する課題を解決していく必要があると感じました。

今後の課題は？

他の地区で1月の健康相談に

赴いた際に、「今後はマース車両で伺うこともあるかも」と告知をしました。そのときの住民の方の反応は「さみしくなる。でも、仕方がない。保健師さんの人数も限られているし。集まる住民の数も少ないし」や、「面白そうやんか」など賛否両論の意見が聞かれました。

限られた人員の中で、住民の方への最大限の質の高い保健事業の展開ができる方法を探っていくためには、私たち保健師に求められていることを見極めていくことがこれからの課題だと感じています。



モニターで本庁と繋ぐ



本庁で対応する保健師

これらの課題等もありますが、質の高い保健福祉サービスが提供できるよう、またマース車両が幅広く活躍できるよう、職員一丸となって取り組んで参ります。

問 住民健康課 保健衛生係 ☎ 0736-56-5600
＜車両については＞ 企画公室 ☎ 0736-56-2932