

宗教と環境と道德の町

KOYA

12

2021 Vol.89

高野町広報

紅葉の蛇腹道



如意輪観音堂

(西ヶ峰)

如意輪観音堂は西ヶ峰にあるお堂です。江戸時代の地誌『紀伊続風土記』には「観音堂、弁財天の北にあり」とのみ記されています。弁財天社は「社地



▲弁財天社



▲弁財天社の石灯籠

周六間、村中にあり、一村の氏神なり」と記され、今も観音堂のすぐ後ろ側にあります。弁財天社の石灯籠には「安永二年」(1773)と刻まれています。

西ヶ峰は高野山奥之院から一番近い摩尼の里と呼ばれる集落です。現在は3名の方が、お住まいになっています。『紀伊続風土記』では家数が9軒、人数が40人とありますが、昭和初期までは多くの家があったようで、今でも屋敷跡や墓が残されています。標高が高い西ヶ峰では田は無く、畑でサツマイモなどが植えられ、源平の戦いで敗れた平家の人たちが逃れてきて、住み着いたともいわれています。

(教育委員会)



◀如意輪観音堂



タイトル

紅葉の蛇腹道

撮影者

福井 徹郎 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>

犬

建物の彫刻、というのとは少し異なりますが、伽藍の金堂横、山王院の正面に二体の狛犬像があります。明神を奉る御社の入り口にあたるそこで、阿吽の狛犬が対と成り、向かい合っています。神社と狛犬はよくある組み合わせで、全国の神社で見ることができません。

犬にまつわる話といえば、やはりこの話になるのでしょうか。

大同元（八〇六）年、お大師さまが唐の長安から帰国する直前のこと。お大師さまは唐の浜辺で、三鈷杵さんこしよという法具を手に、

「私が受け継いだみ教えを広めるに相応しい土地があるならば、先に帰り示したまえ」

と祈り、空に向かって投げました。すると三鈷杵は光り輝きながら、日本に向かって飛んでいきました。

さて、帰国したお大師さまは、唐で投げた三鈷杵を探し求め、各地を歩き回りました。



紀ノ川上流にさしかかった時のこと。お大師さまは白と黒の二匹の犬を連れた獵師の男に出会いました。

「ちょっとお伺いしたいのですが、この辺りで光る三鈷杵を見かけませんでしたか？」

「残念ながら、私はそのようなものは存じません。しかし、この近くに、昼は奇妙な雲をたなびかせ、夜は光を放つようになった山なら知っています。私はそこまで案内することはできませんが、代わりにこの犬たちに案内させましょう」

お大師さまは男の申し出を受け、犬たちの後をついて行きました。紀ノ川沿いを西へ歩き、山の方へ行くと、若い頃、修行で歩き回った時に見覚えのある場所に辿り着きました。

この地こそ修禪の地にふさわしいと確信したお大師さまは、天野の丹生都比売神社で付近一帯の主である女神さま（丹生明神）から、この土地をお大師さまに譲るといふ託宣を受けました。また先程の獵師は、丹生明神の息子（狩場明神、別名高野明神）であることも教わりました。犬たちは明神さまの使いだったのです。

その後お大師さまは嵯峨天皇に上奏し、天野の奥にある、山々に囲まれた平原に伽藍建立の準備を進めます。そこには松の木があり、そしてその枝には三鈷杵が掛かっていたのです。この松がのちに「三鈷の松」と呼ばれるようになりました。



こうしてお大師さまは、この高野山の地に、念願の真言密教の道場を開かれました。

丹生明神と狩場明神をお祀りする伽藍の御社。社殿の前をよく見ると、白犬と黒犬の像があります。お大師さまを導いた犬たちは今も、狛犬と共に高野山を見守っています。

※「金剛峯寺の建物彫刻」は今回で最終回です。次回より「高野山と戦国武将」を連載予定です。

高野町であったことやお知らせだよ



まちの話題

教育委員が再任



土生川 正賢氏が町議会の同意を得て再任されました。

(任期 令和3年10月1日～令和4年9月30日)

土生川氏は、平成25年12月から教育委員として、また、令和3年7月から教育長職務代理者として、ご尽力頂いております。

高野町教育委員会 (敬称略)

教育長 森下 英男 教育長職務代理者 土生川 正賢
教育委員 岸本 園子、西本 夏也、吉岡 弘文

☎ 高野町教育委員会 ☎ 0736-56-3050

和歌山県警 子供見守りプロジェクト



発足式の様子

10月14日、高野山高等学校・高野山大学をはじめ、高野町内の皆様とともに、和歌山県警子供見守りプロジェクト(高野山グループ)を発足しました。

皆さんで子供たちを見守るとともに、安心・安全なまちづくりを目指しましょう。



和歌山県警よりベストの贈呈の様子(高野山大学へ)



住職会からタスキの贈呈の様子



高野山高校空手部の決意表明

☎ 高野幹部交番 ☎ 0736-56-2436
☎ 高野町教育委員会 ☎ 0736-56-3050

「がんばろう!!高野町応援商品券」の受け取りはお済みでしょうか?

高野町では、町内事業所等の消費拡大と町民への経済的支援を行い、疲弊した町経済を回復させるため、令和3年7月末時点で町内に住民票を有する全ての町民の方に、町内で利用できる商品券を10月1日から順次発送しました。

商品券は、個人宛での簡易書留で送付しています。(転送不要扱い) まだお受け取りいただいていない方で、郵便物を転送されている方や、保管期限の過ぎた方は、商品券が役場に返送されている可能性がありますので下記までお問い合わせください。



がんばろう高野町応援商品券事業における Q&A

Q. 高野町指定ゴミ袋は購入できないのですか

A. 高野町のごみ処理手数料が価格に含まれており、公共料金扱いとなることから利用できません。

Q. たばこは購入できないのですか

A. たばこは定価で販売することが、たばこ事業法で定められています。財務省理財局によると、不当廉売を防止して流通秩序を維持し、販売許可を得た小売店を保護するためといいます。自治体が配布した商品券を使う客にたばこを販売すると、実質的な割引になるため同法に違反する可能性があり利用できません。

Q. 商品券が一時所得扱いとなると書いていましたがどういうことですか。

A. 商品券は税務上、利用後に一時所得となります。一時所得とは通常の収入以外のもので例えば馬券の払戻金や生命保険の一時金、懸賞や福引きの賞金品等があたります。ただし、本商品券利用後の額と他の一時所得の合計金額が50万円を超えない限り、利用者個人の課税所得は生じません。(一時所得は、所得金額の計算上、50万円の特別控除が適用されるため。)

☎ 企画公室 ☎ 0736-56-2932

修景整備補助金、景観条例申請等について

家屋新築・増改築時等の届出のお願いについて



新築・改築・増築、改修・看板の設置、壁の塗り替え工事、自動販売機の設置などを行うときには必ず事前にお問い合わせをお願いいたします。地区によっては許可申請及び届出が必要となります。

建築物の新築（改築）や工作物の建設、開発行為、木竹の伐採等の行為を行う場合は、高野町景観計画の基準に適合しているかどうか審査するため、事前に相談をお願いします。

様々な法律や条例がありますので、まず建設課にお問い合わせください。☎ 0736-56-2934

新築・改築・改修・外観の色彩変更等を行うときの申請

景観条例にかかる申請・届出

高野町内全域において、申請・届出が必用です。地区により申請・届出内容は異なります。

建築確認申請

高野山地区では、建物の新築を行う場合に必要です。改築等に関しては10㎡を超える場合は必要となります。また、高野山周辺地区でも、規模・面積・用途により必要となる場合がありますので、確認してください。受付は建設課で行っています。

☎ 0736-56-2934

申請を行わずに建築等を行いますと違反建築物になりますのでご注意ください!!

周知の埋蔵文化財包蔵地内における工事等の届出

受付等は教育委員会で行っています。詳しくは教育委員会へお問い合わせ下さい。☎ 0736-56-3050

自然公園法

受付等は観光振興課で行っています。詳しくは高野山観光情報センター内 観光振興課へお問い合わせ下さい。

☎ 0736-56-2780



高野町環境維持基金を活用し、町並み景観の整備に助成をおこないます

1. 募集期間 募集中（随時）
2. 対象者 高野町景観条例（景観計画）に基づく修景整備を行うもの
3. 対象地区 高野町景観地区・準景観地区内・高野山地区の主要な道路沿い
4. 対象施設 対象地区内の主要な道路に面した部分の修景施設
5. 助成メニュー・助成額上限・助成率

助成メニュー	助成額上限（1軒あたり）	助成率
屋外広告物	100 千円	2/3
車庫等	500 千円	
単独の修景	（部分的）1,000 千円	
	（全面的）2,000 千円	

- ・事前にご相談に来ていただきます。又、特別の場合を除き原則として高野町の建築業者の方に施工していただける方。
- ・高野町景観条例の審査を受け、街並みの形成にご協力いただける方。

☎ 建設課 ☎ 0736-56-2934



Information

展示

和歌山県誕生150年巡回パネル展について



和歌山県の成り立ちやこれまでのあゆみ、県内各地の今昔写真、未来に向けた県の取組等を紹介します。

時 12月7日(火)～12月14日(火) 9時～22時

※初日は13時から、最終日は16時までです。

※月曜休館

所 かつらぎ総合文化会館(かつらぎ町丁ノ町2454)

問 和歌山県県民生活課 073-441-2598

募集

橋本周辺広域市町村圏組合職員募集

募集人員「一般事務職 1名」

採用予定日 令和4年4月1日

受験資格 昭和61年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人(令和4年3月卒業見込みの人を含む)

試験日 第1次試験 1月23日(日) 教養試験・職場適応性検査
第2次試験 面接試験(個別) 第1次試験合格者に別途通知

受付期間 12月16日(木)～1月5日(水)
(土曜日、日曜日、12月29日～1月3日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

提出書類 ①職員採用試験申込書
②受験票
③封筒2通(受験票返送用・結果通知用) 長形3号封筒に郵便番号、住所、氏名(敬称「様」)を明記し、84円切手を貼付。

※①②は、組合事務局又は組合ホームページから入手できます。提出書類は一切返却しません。

提出方法 ①事務局へ直接持参 ②郵送(1月5日消印有効)
※角型2号封筒に「職員採用試験申込書」と朱書きし、簡易書留郵便で郵送してください。

問 橋本周辺広域市町村圏組合事務局 ☎ 0736-32-7121
648-0073 橋本市市協一丁目1-6JA 紀北川上農協橋本支店3階
🌐 <http://www.hashimoto-kouiki.jp>



相談会・説明会

人権特設相談



12月4日～10日 人権週間
12月10日 人権デー

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、無料で秘密は厳守します。

時 12月6日(月) 午後1時～午後3時

次回の相談所開設予定日 令和4年2月7日(月)

所 高野町役場2階 応接室

問 総務課 窓口係 ☎ 0736-56-3000

消費生活相談会

クーリングオフ、訪問販売、悪質リフォームなどの消費生活に関する心配事や悩み事の相談。

かつらぎ町役場(第1火曜日)、橋本市役所消費生活センター(第3火曜日)、九度山町ふるさとセンター(第4火曜日)で開催される消費生活相談会もご利用いただけます。



🌐 <http://www.town.koya.wakayama.jp/kurashi/information/12784.html>

時 12月14日(火) 午後1時～午後4時

所 高野町役場2階 応接室

問 総務課 庶務人事係 ☎ 0736-56-3000

若者サポートステーション WithYou きのかわ



相談支援員が専門的な視点から、あらゆるご相談を受け付けます。必要に応じて、より適切な支援機関をご紹介します。ご了承ください。

サポステ(地域若者サポートステーション) -----

就職に向けてははじめの一步から継続的に支援します。
・職場見学、職場体験・就職支援セミナー(ビジネスマナー、応募書類の書き方など)

※サポステ対象年齢は15歳～49歳になります。

若者総合相談窓口 With You (ウィズ・ユー) -----

よりよい社会生活に向けて悩みを解決するお手伝いをします。相談内容に応じて、様々な支援機関と連携して支援します。

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

問 ☎ 0736-32-0874

消費税インボイス制度説明会を開催します

時 12月10日(金)・・・申込期限 12月8日(水)

12月17日(金)・・・申込期限 12月15日(水)

1月14日(金)・・・申込期限 1月12日(水)

1月21日(金)・・・申込期限 1月19日(水)





全て 午後 3 時～午後 4 時

※コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

所 公益社団法人粉河納税協会 3階会議室(紀の川市粉河 882-8)

¥ 無料

定 各日とも 10 名

申 粉河税務署 法人課税第1部門

☎ 0736-73-4255

問 粉河税務署 粉河納税協会

軽減税率制度及びインボイス制度に関する情報については、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「消費税の軽減税率制度-適格請求書等保存方式(いわゆるインボイス制度)」をご覧ください。



お知らせ

■ 高野町役場 ATM 営業終了

< 最終営業日 > 2022 年 1 月 6 日 (木) 18:00



日頃より高野町役場 ATM をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当 ATM は、2022 年 1 月 6 日 (木) 18:00 をもちまして営業を終了させていただきます。

お客様には大変ご不便をおかけしますが、近隣の高野山支店 ATM をご利用下さいませよう、よろしくお願いたします。

問 紀陽銀行 高野山支店 ☎ 0736-56-2531

■ ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ

11月下旬から12月上旬にかけ、ジェネリック医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方を対象にジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。※お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。

かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。

問 和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 073-428-6688

和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階



■ 水道管の凍結にご注意!

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

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

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。

問 生活環境課 上下水道係

☎ 0736-56-3760



■ 町道の除雪・融雪について

降雪の際には、住民の皆様、参拝者・観光客の皆様にご安心して通行していただけるよう以下の基準に沿って町道の除雪・融雪作業を行います。

除雪・融雪の基準

除雪の基準

・積雪が概ね 10cm を超えたときに、町内の委託業者が主要な道路の除雪を行います。

(身近な生活道路や歩道などの除雪は、地域の皆様のご協力(共助)をお願いします。)

融雪剤散布の基準

・見通しの悪いカーブ、日陰、急こう配の坂道、橋梁路面を重点的に散布します。

・道路の中央部を重点に散布します。

※県道(大門～中の橋)は県管理のため、町道の除雪・融雪の基準と異なります。



お願い

降雪時には順次、対応をしますが、すべての道路を除雪することは困難なことで、路線数も多く、距離も長い作業開始の時間にずれが生じます。また降雪状況によっては作業が遅れ、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。※通行の支障となる倒木等は、緊急措置でお断りなく伐採させていただきます。

○ 歩道、店舗前の雪については、除雪作業開始までは道路に出していただいても結構です。

しかし、除雪作業後に道路に出されると通行の支障となり、事故を誘発する危険な状態になりますので、除雪作業後は道路に出さないでください。

○ 除雪作業中に、玄関や車庫前に雪が寄せられた場合は、大変ご迷惑をおかけしますが、寄せられた雪の対応については皆様のご協力をお願いします。

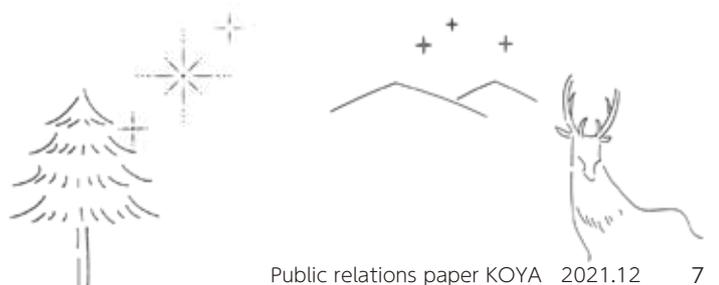
○ 除雪作業の支障となる路上駐車は、お控えください。

融雪剤の町内会への無料配布について

町内会単位で、1回に5袋(高野山以外の町内会は、10袋)以内で無料配布しますので、町内会長名で建設課に申請してください。

※私有地(個人や寺院の敷地内)に散布する場合は、1袋1,500円で販売しております。

問 建設課 ☎ 0736-56-2934



子育て

情報コーナー



子育て支援センターだより

12月のイベント

9日(木)	制作(紙ひこうき)	10:00~11:00
14日(火)	3B体操	10:30~11:30
15日(水)	園庭遊び(雨天中止)	10:00~11:00
23日(水)	クリスマス会	10:00~11:00

日時 月曜日～金曜日 9時～14時
 (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。

場所 子育て支援センター(高野町保健福祉センター内)

持ち物 水筒、タオル、着替え

お願い

- ・センター内では、お子様の事故防止のため、保護者の見守りをお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症予防のため、下記事項に注意してご参加ください。
- 1. 保護者はマスクを着用。
- 2. 手指の消毒及び検温の実施。
- 3. 体調が悪いときは利用を控える。
- 4. 支援センター内での飲食は行わない。
- 5. 施設は常時換気しているため、体温調整しやすい服装でお越しください。

問 子育て支援センター ☎ 0736-56-3938
 福祉保健課 ☎ 0736-56-2933

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	R3年8月生れ	4ヶ月児	R3年9月生れ	令和3年12月20日(月) 高野町保健福祉センター
6ヶ月児	R3年6月生れ	6ヶ月児	R3年7月生れ	
10ヶ月児	R3年2月生れ	10ヶ月児	R3年3月生れ	
1歳6ヶ月児	R2年4月生れ	1歳6ヶ月児	R2年5月生れ	
3歳6ヶ月児	H30年4月生れ	2歳6ヶ月児	R元年5月生れ	
		3歳6ヶ月児	H30年5月生れ	

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。

問 福祉保健課 保健係 ☎ 0736-56-2933

中央公民館 図書室だより



図書の貸し出しは、お一人5冊まで
 期間は2週間です。

4月～11月に開催している『よみきかせの会』ですが、12月は都合によりお休みとさせていただきます。中央公民館図書室は、月曜日～金曜日(祝日・年末年始の閉館日を除く)の9:00～17:00に開室していますので、お気軽にお越し下さい。

ご来館のお客様へのお願い

・咳や発熱など体調がすぐれない方は、ご来館をお控えください。・ご入館の際は必ずマスクを着用し、手指の消毒にご協力ください。※イベントについては、今後の新型コロナウイルス感染症の状況等によって変更・中止する場合があります。ご了承ください。

問 高野町中央公民館 図書室 ☎ 0736-56-2076





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	中央公民館	フレッシュ体操 2日、16日、23日(木)	13:30～15:00
	町民体育館	高野山バドミントンクラブ	毎週木曜日 19:00～22:00
		卓球クラブ	月曜日～金曜日 13:00～15:00
	サロン緑	書道教室	8日、22日(水) 19:00～21:00
富貴	富貴小・中学校 体育館	健康体操GLEE	毎週金曜日 19:30～21:00
		富貴テニス教室	土曜日(2～3回) 18:30～20:30
花坂	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～
高野山	花坂小学校 グラウンド	グラウンドゴルフ(花坂)	21日(火) 9:00～11:00
	屋内 ゲートボール場前	グラウンドゴルフ(高野山)	毎週木曜日 9:00～
	高野町 保健福祉センター	健康づくりウォーキング 下記参照	21日(火) 10:00～ (受付 9:30～)
			高野町中央公民館 ☎56-2076
			高野町地域包括 支援センター ☎0120-814-180
			福祉保健課 ☎56-2933

※諸事情により変更する場合があります。

みんなで歩こう！高野町 健康づくりウォーキング

日 時 令和3年12月21日(火) 10:00 開始(受付 9:30 から)

※高野町に警報が発令している場合は中止します。

場 所 高野町保健福祉センター

※高野山以外の地区にお住まいで運転されない方は、
送迎いたしますので事前にお問い合わせください。



内 容 作業療法士と一緒に運動教室

※報恩高野市で使用できるチケット発券！

持ち物 タオル、上靴、飲み物等 ※動きやすい服装でご参加ください。

主催：高野町福祉保健課 協力：(一社)高野町観光協会

☎ 福祉保健課 保健係 ☎ 0736-56-2933

閉じこもりに気をつけて

閉じこもりとは、1日の殆どを家の中で過ごし、行動範囲が自宅内か庭先などに限られ、家の外へ出ない状態です。閉じこもりになると、活動や社会参加の機会が減り、意欲も減退して下肢筋力の低下による転倒や、認知症になるリスクが高くなります。冬場の高野山では積雪や寒さにより、こたつに入ったまま過ごす方も多ようです。自宅内では部屋を20℃位に温め、台所仕事や掃除などために体を動かしましょう。そして暖房による脱水状態にも注意し、水分を忘れずに。

高野町地域包括支援センターとは

高野町地域包括支援センターは、高野町役場(福祉保健課内)にある総合相談窓口です。誰に相談すればいいかわからない、介護や福祉、介護保険の疑問などにお答えしています。介護・医療・保健・福祉の専門職と連携して、皆さまが住み慣れた地域で暮らし続けていくことをサポートしていきます。ご相談は、高野町役場内(地域包括支援センターまで)お問い合わせください。

☎ 高野町地域包括支援センター(高野町役場内)

☎ ☎0120-814-180 または 0736-56-2933

今月の俳句

渋柿を 宮飾りにと 皮をむく
 荷造りて 一枚添える 柿落葉
 芋炊きや まだ煮立たぬか 鍋のぞく
 暮早し 灯りの消えた 隣かな
 晴れ続き 秋雨待ちし 日々送る

宮前賀代子
 油田英子
 富桁公子
 中垣内富貴代
 大谷恵子

このコーナーでは、町民の皆様からの
俳句・川柳などを掲載いたします。

ふるってご参加ください。

掲載希望の方は企画公室・企画広報係
(☎ 56-2932) まで!

(富貴俳句会)

大人の健康づくり

健康相談

※保健師による相談と簡単な健康チェック（血圧測定、検尿等）を行います。



実施日時	会場名	備考	
12月1日(水)	10:00~10:30	大滝集会所	
	13:30~14:00	上筒香集会所	
12月2日(木)	10:00~10:30	相ノ浦集会所	
	15:30~16:00	杖ヶ藪 龍福寺	
12月3日(金)	高根地区については、地域包括支援センターが個別に対応します。		
	13:30~15:00	高野山多目的集会所	
12月6日(月)	12:30~13:00	桜茶屋(横谷様宅)	
	13:15~13:45	西郷集会所	
12月8日(水)	9:30~10:00	下筒香集会所	
	11:00~11:30	(旧)筒香小学校	
12月15日(水)	13:00~15:00	明遍集会所	
12月16日(木)	10:00~12:00	神谷多目的集会所	
	13:00~13:30	西細川多目的集会所	理学療法士が同行します。
	13:45~14:15	東細川集会所	
12月17日(金)	10:00~10:30	湯川集会所	
12月21日(火)	9:30~10:00	花坂多目的集会所	
12月22日(水)	13:00~15:00	中の橋老人憩いの家	

問 福祉保健課 保健師 ☎ 0736-56-2933

高野山総合診療所 理学療法士より

フレイルを防ごう！

～いつまでもいきいきと過ごすために～

人は年を取ると段々と身体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と身体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。放置すると寝たきりなど介護が必要な状態にまで心身が衰弱してしまいます。フレイルを防ぐためには、足腰の筋力を維持することが大切です。たとえ高齢でも、積極的に身体を動かすことで筋力を維持・向上できることがわかっています。



簡単フレイルチェック

- 1 ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか？
- 2 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
- 3 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？
- 4 5分前のことが思い出せますか？
- 5 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

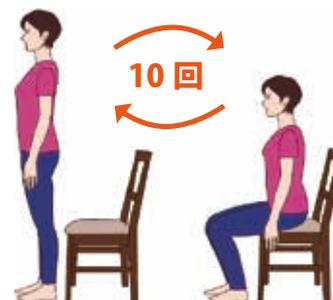
3項目以上該当の方・・・フレイルの可能性が高いです。
1～2項目該当の方・・・プレフレイルの可能性が高いです。
該当なしの方・・・フレイルの心配はありません。

足腰の筋力維持のための運動

高齢期に身体を動かす筋力を維持するためには、身体を動かして、脚・腰の筋肉や関節・骨に適度な負荷を与える運動が効果的です。そのための運動として、筋力トレーニングが重要です。

足腰を鍛える運動

立ち座りトレーニング



反動を使わずに
ゆっくり座り立ち
しましょう。

かかと上げ運動



できるだけ
ゆっくり上り
ゆっくりおろしましょう



※それぞれ目安は各10～20回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。
※ふらつきないように手すりやテーブルなどを持って行いましょう。
※膝や足腰に痛みなどがある人は、整形外科医師などに相談しましょう。

高野山総合診療所

12月診療のお知らせ

診療日程と担当医師

※都合により内容が変わる場合がありますのでご了承ください。

曜日	総合診療科				眼科 受付時間 午前 8時～10時半	夜間
	1診 (予約診療)		2診 (初診・急患)・整形外科			
	午前 9時～11時半	午後 1時～4時	午前 9時～11時半	午後1時～4時 整形外科2時～4時		
月	廣内	田中	田村	整形外科 (木岡先生・峰先生)	午前10時～11時半 金先生/永井先生	
火	脳神経内科 廣西先生	廣内	田中			
水	廣内		総合内科 (第1・3 橋本先生) 田村			
木	廣内		総合内科 (第2・3・4 石亀先生) 田村			
金	(第1小児科古宮先生) 田村	田村		整形外科 (木岡先生・峰先生)		*急患のみ対応可 午後7:00～翌朝7時 ※医師の都合により午後 8時～の場合もあります
土	休診 *急患のみ対応可					*急患のみ対応可 午後7:00～翌朝7時
日	休診 *急患のみ対応可					

専門外来

*受付時間は、午前8時30分～11時30分、午後1時～4時まで

眼科 (月曜日 午前)

受付時間: 午前8時～10時30分
診察時間: 午前10時～11時30分

整形外科 (月曜・金曜日 午後)

受付時間: 午後1時～4時
診察時間: 午後2時～4時

脳神経内科 (火曜日 午前)

受付時間: 午前8時30分～11時30分
診察時間: 午前9時～11時30分

※物忘れや認知症などの相談も行なっています。お気軽にご相談下さい。

総合内科 (第1・3水曜日、第2・3・4木曜日)

小児科 (第1金曜日 午前)

受付時間: 午前8時30分～11時
診察時間: 午前9時～11時

※第1木曜日の午後1時から、子育て相談を行なっています。
お気軽にお越しください。

禁煙外来 (月～水・金曜日 要予約!! 事前にご相談ください。)

※禁煙認定指導医・禁煙支援士が治療にあたります。

お知らせとお願い

*予約診療については、日により時間制限がありますのでご了承下さい。

*月曜日の午後と金曜日の1診では、初診・急患の対応させていただきます。

*診療時間外の急患対応について

「休祝日の昼間」と、「木・金曜日の夜間」、「土曜日及び連休の場合の休祝日前日の夜間」は急患対応しますが、病状によっては他の医療機関の受診をお願いする場合がございますので、**受診前に必ず電話でお問い合わせ下さい。**

*不定期で富貴診療所の代診 (田中・田村)

*当院は、臨床研修医の研修協力機関となっております。令和3年4月1日から令和4年1月31日まで臨床研修医が診察等行いますのでご理解いただきますようお願い致します。

診療時間内に体調不良を感じたら、できるだけ早く受診するようにして下さい。

〒高野山総合診療所 ☎0736-56-2911

後期高齢者医療制度に加入の皆様へ

健康診査は受けられましたか

健康診査は令和4年2月末日まで受けることができます。受診券をお持ちの方で、まだ健康診査を受けていない方は、この機会に是非ご自身の健康状態をチェックしましょう。

健康診査

対象者 75歳以上の方

65歳以上75歳未満で一定の障害があり広域連合の認定を受けられた方

検査項目 問診、計測、診察、脂質、肝機能、尿、腎機能、代謝系

実施場所 受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関

費用 無料

歯科健康診査

※対象の方には5月末に受診券等を発送しています。

対象者 令和3年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の方

検査項目 問診、口腔内検査、口腔機能検査

実施場所 受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関

費用 無料

受診券等の紛失やご不明な点があれば、下記までお問合せください。

〒和歌山県後期高齢者医療広域連合
〒640-8137和歌山市吹上2丁目1番22号
☎073-428-6688

町長のつぶやき

早いもので一年の締めくくりの時期になりました。今年も新型コロナウイルス感染症有事で世界中が大変な年でありました。この感染症は完全に無くなることは当面なさそうですが、各種のワクチン、点滴や飲み薬等の治療薬が出てきたことにより、新たな社会活動や経済活動が始まろうとしています。

町として10月より始めた住民の皆様へのクーポン事業、またお客様向けプレミアム事業も少しではありますが各種活動の応援になったのではないかと思います。特に9月末からの急激な感染減少したことによる高野への人流を、紅葉シーズンにむけて少しは繋げる事が出来たのではとホッとしました。

また延期していたタウンミーティング（町政報告会）も14カ所で行い、多くのご意見を頂戴しました。早急な対応が必要な案件や今後の検討課題等100%回答が出来ないものもありますが、職員と共に考えてまいりたいと思います。

来年は段階的に海外のお客様も入ってくるでしょう。経済、社会活動はきっと以前のように動き出します。働き方や生活様式等で少し変わることも出てくると思いますが、1日1年でも早く、以前の水準に様々な活動が戻るよう役所としても町内関係機関、県、国と連携してまいります。

インフルエンザの季節にも入ります。町民の皆様におかれましても引き続き「うがい、手洗い、換気にマスク」を心がけご自愛ください。そして良き年をお迎えください。

(2021.11.11 記)



保健師 コラム

冬に脱水？！

汗をたくさんかく夏に比べ、冬は水分補給を怠りがちではないですか？部屋の暖房などで空気が乾燥しやすく、こたつに入ると体から水分が奪われやすいので、意識して水分補給をする必要があります。1日の水分消費は概ね2.5Lですので、体内で作られる以外に水分として1.5L～2L摂取してほしいです。

また、アルコールやカフェインを多く含む飲み物には利尿作用があるので、過剰摂取により多くの水分が排泄され

ます。ビール1000ml飲んだ場合1100mlの水分が尿となって排出されますので、飲酒の間や後にしっかりと水分補給をしてください。水分不足に陥ると多くの水分で満たされている脳・胃腸・筋肉などにダメージが起こり、めまい・立ち眩み・眠気・疲労感・食欲不振・関節の痛み、などの症状が現れます。水分補給でこれらの不調が改善された場合は脱水が原因だと言えるでしょう。常に手近い所に水やお番茶などを置いて、飲水の習慣をつけていただきたいです。



問 福祉保健課 保健師 ☎ 0736-56-2933

今月の標語

忘年会シーズンも油断せずにコロナ対策を

知らせてネットこうや

高野町では、EメールもしくはLINEを使った高野町からの情報提供サービス「知らせてネットこうや」を運用しており、ご登録いただいた方に、町政ニュースや、防災情報、各種イベント情報等を提供しています。まだご登録されていない方は、ぜひご登録をお願いします。

LINEも登場▶



サイトにアクセスし、登録してください。EメールまたはLINEでお知らせを受け取ることができます。

QRコードが読み込めない方は

Email ⇒ t-koya@sg-p.jp に空メール

LINE ⇒ アカウント：高野町 ID: @town.koya

からご登録ください。

高野町の人口
8月末日現在

人口 2,820人 (前月比-12) 男 1,356人 / 女 1,464人 世帯 1,577戸 (前月比-9)
出生 0人 死亡 8人 転入 3人 転出 7人



高野町の最新情報は公式ホームページをご覧ください。