

宗教と環境と道德の町

KOYA

3

2026 Vol.140

高野町広報



TOPICS

P4 令和8年 二十歳を祝う会

P6 徳島県阿南市と高野町が「歴史的友好都市」に

P10 出初式

高野山「根本大塔」

—真言密教の心を感じる場所—

伽藍の中心にそびえ立つ大塔は、訪れる人々を圧倒するほどの壮麗さを誇る、高野山を象徴する建造物です。鮮やかな朱塗りの塔は遠くからでもひときわ目を引き、その堂々とした姿と大きさに、誰もが思わず見上げてしまうことでしょう。大塔は、真言密教の象徴として、弘法大師空海が建立を構想し、その後を継いだ真然大徳によって、816年から887年という長い年月をかけて完成しました。高野山の中心的存在であり、弘法大師はこの塔を「法界体性塔」とも呼び、真言密教の世界観である曼荼羅をそのまま形にした仏塔として建立しました。

そして、真言密教の根本道場を象徴する塔として、古くから「根本大塔」と呼ばれ、大切に守り伝えられてきました。

大塔の外観は、一般的な三重塔や五重塔とは大きく異なる、非常に特徴的な構造をしています。下層の屋根の上には、仏具の鉢を伏せたような形の白い亀腹があり、その上に丸い欄干を巡らせて「ひさし」を設け、さらに屋上には塔の象徴である九輪と宝珠が高く立っています。この独特な姿には、真言密教の思想が深く反映されています。多くの多宝



撮影日：令和7年12月9日

撮影場所：細川

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>



塔では、法華經に基づいて釈迦仏や多宝仏の二尊を本尊としますが、根本大塔では胎藏大日如来を本尊とし、その周囲に阿闍如来、宝生如来、阿弥陀如来、不空成就如来という金剛界の四仏が安置されています。この配置は、「大日経」や「金剛頂経」といった真言密教の根本經典に基づいております。また、国家の支柱であり、密教の根源であるという考えのもとに建てられています。塔の内部全体は、まるで立体的な曼荼羅の世界を表現した空間となっています。

内部に立ち並ぶ十六本の柱には、画家・堂本印象画伯によって「十六大菩薩」が描かれ、さらに四隅の壁には、インドから中国、そして日本へと密教を伝えた「伝持の八祖像」が描かれています。この空間に足を踏み入れると、真言密教の精神と、その奥深い世界観を、視覚を通して感じ取ることができます。

大塔は、その長い歴史の中で落雷や火災によって幾度となく焼失を経験してき

ましたが、現在の姿は昭和12年に再建されたものです。鉄骨鉄筋コンクリート造に木造の要素を取り入れ、伝統的な建築様式を現代の技術で再現されました。高さ48.5メートルに及ぶその姿は、今なお圧倒的な存在感を放っています。再建にあたっては、武田五一博士と天沼俊一博士が設計を担当し、文献調査や礎石の実測などが丁寧に行われ、創建当初の姿を可能な限り忠実に復元するため、多くの技術と工夫が注ぎ込まれました。その結果、伝統を守りながらも、現代の技術力を生かした見事な復元建築が完成したのです。

大塔は、単なる観光名所ではなく、長い歴史と深い信仰に支えられた特別な場所です。その背景にある真言密教の教えや意味を知ることによって、訪れる人はより深い感動を得ることができるでしょう。塔の前に立つと、過去から未来へと続く時間の流れを感じながら、日常を離れた静けさと安らぎに包まれ、心が自然と整っていくのを感じられるはずです。

問 高野山真言宗 総本山 金剛峯寺

☎ 0736-56-2012





まちの話題

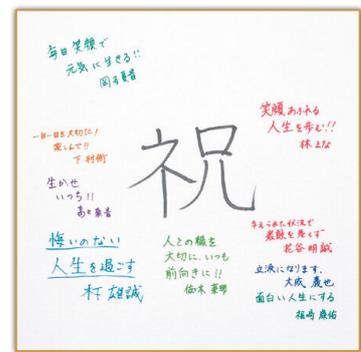
高野町であったことやお知らせだよ



令和8年 高野町20歳を祝う会

1月10日(土)、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9名(男子4名、女子5名)が出席し、人生の大きな節目を祝いました。

20歳を代表して木下 雄誠さんが



成人とは、単に年齢を重ねることではなく、責任と自覚を伴うものです。自らの言動に責任を持ち、社会の一員として他者と共に歩むこと。それは決して容易なことではない。これからの人生においても、困難に直面することはあるでしょう。しかし、そのたびにこれまでの感謝の気持ちと、支えてくれた人々への思いを胸に、私たち新成人一同責任と自覚を胸に、新たな人生を力強く歩むことをここに誓います。

と、新たな一歩への決意を述べられました。

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



待ちに待ったもちつき大会!

待ちに待ったもちつき大会が12月12日に学びの杜で実施されました。地域の方や保護者の皆様、多くの方々に協力いただき実施することができました。児童たちは、「よいしょ」のかけ声とともに杵を振り上げ、元気よくおもちをつきました。つきあがると児童たちは、笑顔いっぱいでお餅を食べていました。引っ張ればどこまでも伸びていくおもちを見てびっくりする様子も見られました。



問 教育委員会 学校教育係 ☎ 0736-56-3050



徳島県阿南市と高野町が「歴史友好都市」に ～新たなご縁を未来へつなぎます～

高野町は、徳島県阿南市と「歴史友好都市」提携協定を1月16日に締結しました。

締結式は、世界文化遺産・高野山の総本山である金剛峯寺で行われ、両市町の市長・町長をはじめ、多くの関係者が出席しました。

阿南市には、「西の高野」とも呼ばれる太龍寺や、四国遍路の寺院である平等寺があり、弘法大師空海ゆかりの地として、高野町と深いご縁のあるまちです。今回の協定は、こうした共通の歴史と文化を大切にしながら、両市町の交流をさらに深めていくことを目的としています。



今後は、歴史や文化、観光を通じた交流を進め、観光客の増加や地域の活性化につなげていくとともに、国内外から訪れる人々に、弘法大師ゆかりの魅力を広く発信していきます。



また、町長は式典の中で、「阿南市や善通寺市とともに、『お大師さまゆかりの自治体ネットワーク』を広げ、交流人口の拡大や二地域居住の促進につなげていきたい。さらに、2034年には関係自治体が集うサミットを高野山で開催できれば」と今後の展望を語りました。

高野町では、今回の提携をきっかけに、市町の枠を越えた連携を進め、町民の皆さまが誇りを持てるまちづくりと、次の世代へつながる地域づくりに取り組んでまいります。



▲ 左から 太龍寺 島村住職、岩佐市長、今川総長、平野町長、平等寺 谷口住職



▲ 記念植樹(学びの杜)

問 企画公室 ☎ 0736-56-2932



地域の安心を学ぶ一日

— うぐいす谷老人クラブ —

うぐいす谷老人クラブでは、令和7年10月25日(土)、学びの杜において、橋本警察署高野幹部交番や高野町消防本部から講師を迎え勉強会を開催しました。

防犯対策や特殊詐欺への注意点、家庭事故予防や救急要請のタイミングなど、高齢者の生活に身近なテーマについて、具体例を交えながら分かりやすく学び、参加者一人ひとりが地域で安心して暮らすための知識を深めました。

勉強会の後は、参加者全員でお弁当を囲み、和やかな雰囲気の中で会話も弾み、交流を深めるひと時となりました。



問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933

100歳をお祝いしました

ご自宅で元気にお暮らしの乾チズカ様が1月20日(火)に100歳のお誕生日を迎えられました。乾様には町長より表彰状とお祝いの品が贈られ、ご家族の方と一緒に心温まる時間を過ごされました。

ますますのご健勝をお祈りいたします。



問 介護福祉課 介護保険係
☎ 0736-56-2933





富貴駐在所の連絡協議会 活動紹介 (富貴・筒香地区)

富貴駐在所連絡協議会では、地域の交通安全の確保に向けて年間を通じてさまざまな活動に取り組んでいます。



主な活動として、

年 4 回の交通安全運動に合わせた通学路での街頭啓発

交通安全のぼり旗や看板の設置による注意喚起

街頭啓発時に子ども見守り活動の実施

など、地域の実情に応じた安全対策を行っています。

最近の活動では、冬の交通安全運動での街頭啓発を行い富貴地区を通られる住民の皆さんや工事関係者の方に啓発物品をお渡ししながら、安全運転を呼びかけました。

また、令和 8 年度の全国交通安全運動に向けて準備を進めていますので、安心安全な地域づくりに向けて皆さんのご協力をお願いいたします。



わかやま冬の交通安全運動における街頭啓発の様子 (富貴地区)

令和 7 年 12 月 1 日実施



問 富貴支所 ☎ 0736-53-2301



バス乗車マナー講習が 開催されました

高野山小中学校運営協議会では、PTA の協力を得て、児童・生徒を対象とした通学バスの乗車マナー向上と交通事故防止を目的とした「乗車マナー安全教室」を実施しました。南海りんかんバス株式会社様を講師にお招きし、クイズ形式で乗車マナーを学びました。また、運転席に座り、「死角」の確認やバスが曲がる際の前輪と後輪の通る場所の違いについて体験するなど、今回の学びを通じて、通学時のマナー向上と交通安全意識を深めることができました。今後も、児童・生徒たちの安全・安心な通学を支援してまいります。



問 高野山小中学校 学校運営協議会 ☎ 0736-56-2140



出初式

1月11日（日）令和8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。（以下順不同、敬称略）

◇和歌山県消防協会総裁勤続20年表彰

消防団：岡本 眞由美、掛 義宣、植田 博夫、中本 勝也、尾西 由希雄、加藤 善弘、加藤 智弘

◇伊都地域消防協会会長勤続10年表彰

消防団：平田 壯吉、岡田 健司、倉谷 全弘、古川 悟、民農 翔平、中本 亞佑

◇伊都地域消防協会会長功績表彰

消防署：大前 諒真

消防団：難波 勇人、安江 忠久、溝端 英人

◇高野町長優良団員表彰

林 秀行、平田 壯吉、下名 迫 明

◇消防団長優良団員表彰

北野 雅樹、デュプイ 操、是松 直樹、石村 将太、木村 康希



式典後には、みんなの広場を約120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/36648.html>

「林野火災注意報・警報」の運用開始

令和7年2月に岩手県大船渡市で発生した大規模な林野火災を踏まえ、令和8年1月1日から林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が開始されています。

この注意報・警報は、林野火災の予防上「注意」が必要と判断される気象状況になった際や、予防上「危険」な気象状況になった際に発令され、次に掲げる「火の使用制限」について努力義務や義務が課せられます。

- (1) 山林、原野等において火入れをしないこと。
- (2) 煙火を消費しないこと。
- (3) 屋外において火遊び又はたき火をしないこと。
- (4) 屋外においては、引火性又は爆発性の物品その他の可燃物の近くで喫煙をしないこと。
- (5) 山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて町長が指定した区域内において喫煙をしないこと。
- (6) 残火（たばこの吸殻を含む。）、取灰又は火粉を始末すること。

また、“たき火”についても、「火災とまぎらわしい煙又は火災を発生するおそれのある行為の届出書」を消防署に提出していただくようになりました。

詳しくは高野町ホームページでご確認ください。



「たき火」に該当するものの一例（イメージ）



問 消防本部 予防係 ☎ 0736-56-0119

🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/bousai/information/36721.html>

草焼きバーナーの安全な取扱いについて

冬から春にかけて風が強く空気の乾燥した日が続きます。この時期に火気を取扱う際は、特に注意が必要です。ひとたび火事になると、大火となる可能性があり、消火が困難となります。

雑草や落ち葉の焼却、芝焼き等で使用する、草焼きバーナーはとても便利な道具です。しかし、灯油を燃料とする草焼きバーナーは、炎が強いため使用には注意が必要です。

バーナーの取扱いには注意!



<草焼きバーナー使用上の注意点>

- 家屋や燃えやすいものの近くでは使用しない
- 灯油以外の燃料を使用しない
- 異常な臭いや煤の発生、炎の色が普段と異なる場合は使用しない
- いざという時に、必ず初期消火する道具を用意しておく
(例：水バケツ・消火器)
- 草焼きをした箇所に水をかけて完全に消火できたのを確認する



バーナーを取扱う前には、取扱い説明書の注意点をよく読み使用してください。

問 消防本部 警防係・予防係 ☎ 0736-56-0119

令和7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6年に比べて、救急出動が大幅に増加しています。

※ 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7年 高野町災害件数表(確定値)

		令和7年中	令和6年中
火災件数	建物	1	3
	林野	0	0
	車両	1	0
	その他	0	1
	計	2	4
救急出動	急病	154	126
	交通事故	25	29
	一般負傷	68	58
	その他	71	59
	計	318	272
	搬送人員	297	253
救助出動		6	7
消防出動		35	27
病院照会		9	14



問 消防本部 警防係

☎ 0736-56-0119

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

NORUKA VOL.28

- 富貴野菜を作る人々 -

新鮮で美味しい『地産地消』を届けます。

昨年は報恩高野市（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りいただいた方、本当にありがとうございました。“旬を大切に”だから美味しい『富貴野菜』は、春に向けた充電期間に入っています。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。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いるの？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。

森島大介さん
45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: 小学校の頃からプランターで野菜を作っていました。自転車でホームセンターへ苗を買いに行ったり、ゲームとかより、魚釣りか野菜を育てるのが好きという、周りからはちょっと変わってると言われるような少年時代でした。中学途中から受験や学生生活が忙しく一旦途切れたのですが、結婚して団地のベランダで、またプランターでの野菜作りが始まりました。畑で作り出したのは富貴に来てからです。前職はパティシエで、20年目という節目に、小さい頃から好きだった農業をして生きてみたい！という思いで地域おこし協力隊に応募し、現在に至ります。

Q: 野菜作りが楽しいな～ってどんな時ですか？

A: 子供の頃からですが、小さな種から大きな実になっていく過程が楽しかったです。『ホンマにできるんや～！』って。今は当帰を中心にやっているのですが、作業（手掘り）はしんどいですが、当帰を掘り上げた時の、宝箱を開けるような瞬間がたまりませんね！ガバーっというか、ドシャーっというか、ごっついのが出てくるのが楽しいですね！

Q: 好きな野菜 TOP3 は？

A: 当帰、とうもろこし、スイカ

Q: 富貴野菜の魅力を教えてください！

A: 朝晩の寒暖差が激しいと、ジャガイモやサツマイモなどの根菜類のうま味が増して、美味しい！と喜ばれます。都会の方と気温差があり、作物の出来る時期がズレて栽培できることが作り手として魅力ですね。小規模農家だとしても成り立つし、これからどんどん温暖化になり、野菜作りが難しくなるけれど、富貴ならまだまだいける！可能性がある土地ですね。

Q: 読んでくれる方にメッセージをどうぞ！

A: 家族と離れて移住して来ました（週一回は帰ってます）が、家族全員が二拠点生活を楽しめる、そんなモデルケースになれたらと思っています。富貴での暮らしを成り立たせようと思った時、換金性の高い作物として、当帰をからめた移住を考えてもらえたら嬉しいです。これからの時代、いろんな生き方や暮らし方があると思います。せっかく“農”的な暮らしを求めてきて生活できなかったら辛いし、その辺りも含めてモデルケースになれたら良いですね。家族はもちろん、一人で来ても楽しく暮らしていける『富貴ライフ』ぜひ一度お越しください。

- 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8年度国税専門官採用試験

問 粉河税務署 ☎ 0736-73-3301
🌐 <https://www.nta.go.jp/> (国税庁 HP)

受験資格

- 1 平成8(1996)年4月2日から平成17(2005)年4月1日生まれの者
- 2 平成17(2005)年4月2日以降生まれの者で、次に掲げるもの
 - ・大学(短期大学を除く。)を卒業した者及び令和9(2027)年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - ・人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

試験の日程

- 受付期間：2月19日(木)～3月23日(月)
- 第1次試験日：5月24日(日)
- 第1次試験合格者発表日：6月16日(火)
- 第2次試験日：6月下旬～7月中旬
- 最終合格者発表日：8月12日(水)



警察官採用試験

問 橋本警察署 ☎ 0736-33-0110

和歌山県警察では、警察官の採用試験を予定しています。

採用試験日程等

警察官A・警察官(サイバー犯罪捜査官)

試験案内の配布日：2/24(火)(予定)

受付期間：3/2(月)～4/10(金)(予定)

第1次試験：5/9(土)(予定) 和歌山県田辺市

第2次試験：6月上旬

第3次試験：7月上旬

受験資格

警察官A

平成6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9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)

平成3年4月2日から平成17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、別記1のいずれかの試験又はこれらに該当する試験に合格した人

別記1: ITストラテジスト・システムアーキテクト・プロジェクトマネージャ・ネットワークスペシャリスト・データベーススペシャリスト・エンベデッドシステムスペシャリスト・ITサービスマネージャ・システム監査技術者・情報処理安全確保支援士・応用情報技術者

詳細は、和歌山県警察本部 HP または、和歌山県警察採用係公式 SNS をご覧ください。



Instagram



X (旧 Twitter)



お知らせ

令和 8 年度 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 8 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 8 年度狂犬病予防集合注射日

5 月 25 日 (月) ~ 27 日 (水) 3 日間 (予定)

「里親制度」ご存知ですか？

問 里親支援センター「なでしこ」
☎ 0736-67-7584

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 25 日 (水) 11 時～14 時
所 高野町役場



～ パネル展示 ～

時 3 月 17 日 (火) ~ 令和 8 年 3 月 25 日 (水)
所 高野町役場 玄関ホール

水道の使用や管理に関するご案内

問 生活環境課 上下水道係 ☎ 0736-56-3760

1. 上下水道使用に関する申請について

家屋の売買・相続等で使用者や所有者が変わる場合は、給水装置の名義と所有権の変更の届けが必要です。

また、次のような場合にも申請が必要となります。

- ・水道の使用を開始・休止する場合
- ・給水装置を新設・撤去する場合 等

【水道の管理について】

昨今、散水栓から知らぬ間に水が出ていたという事例がありました。

給水装置の管理に関しまして、量水器より家屋側は、所有者の管理となりますので、定期的にご確認をお願いいたします。

2. 農業集落排水施設使用料・特定環境下水道使用料をお支払いの皆様へ

世帯で、転入・転出・出生・死亡等により使用人数に変動が生じた場合は、使用料に影響いたしますので速やかに申請をお願いいたします。

3. 生活排水処理設備（浄化槽）をお使いの皆様へ

引っ越しや売買等で家屋を購入・取得された場合、また死亡等で使用しなくなった場合も名義変更の申請が必要となっております。

上記申請につきまして、役場窓口、生活環境課、または富貴支所へお越しください。

4. 解体工事に伴う給水装置の破損事故防止のお願い

建物等の解体工事において給水装置を破損する事故が相次いでいます。

解体工事の依頼主や工事関係者の皆様は、破損事故の防止にご協力ください。

水道メーターを紛失・破損した場合は弁償して頂くこととなりますので、十分ご注意ください。

なお、水道の使用休止中の建物の解体工事で水道水を使用する場合は、必ず生活環境課へ連絡してください。





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月のイベント



3日(火) 10:00～11:00
さんぽ

5日(木)
 10:00～11:00
子育て座談会

センター職員、こども園看護師と子育てに語り合う会です。

19日(木) **親子ふれあい遊び**

午前の部 10:30～11:00
 午後の部 13:30～14:00



25日(水) 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	R7年11月生	4ヶ月児	R7年12月生	3月9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	R7年9月生	6ヶ月児	R7年10月生	
10ヶ月児	R7年5月生	10ヶ月児	R7年6月生	
1歳6ヶ月児	R6年7月生	1歳6ヶ月児	R6年8月生	
3歳6ヶ月児	R4年7月生	2歳6ヶ月児	R5年8月生	
		3歳6ヶ月児	R4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	1月～3月は休講	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	9日(月) 23日(月)	19:00～21:00	
	書道教室	1月～3月は休講	19:00～21:00	
	高野山学びの杜 アリーナ 高野山バドミントンクラブ	毎週月・木曜日	19:00～22:00	
	町民体育館 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	12日(木)	13:40～ (受付 13:10)	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
	富貴児童館 朝から60分間ウォーキング	27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	6日(金)	
		みんなでポッチャ	19日(木)	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	0120-814-180



「ぬかづけ」で 転倒予防

日本家屋は靴を脱ぎはきする習慣のため上がり框の段差が大きく、屋内は障子、ふすまなどの敷居や、畳と板敷きなどの段差が多く見受けられます。

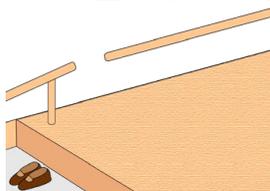


そこで、日本転倒予防学会提唱の「ぬかづけ」！

「ぬ」濡れている場所。

滑りやすい床の水たまりや、氷、油、粉類を放置ないようにしましょう。

浴室や雨の日の玄関なども滑りやすいので浴室に滑り止めマットや手すりを設置するのもよいです。



*「か」階段。

階段や段差につまずかないように、階段や廊下に夜間は電灯や足元灯をつけ、階段の最後の数段を下りる際も足元に注意を払いましょう。

小さな段差であるカーペットなどは敷物の下に滑り止めを敷き端がめくれにくい工夫をするのもよいです。



*「づけ」片付ける。

整理整頓を心がけ、ポリ袋や紙類、リモコンなど床にはなるべく物を置かないようにし、家電製品の電源コードもまとめ、動線上に置かない工夫をしましょう。

滑りや躓きによる転倒は骨折につながり、生活の質を大きく変えてしまうことが多いです。住み慣れた地域で自分らしく生活していただくために、今一度ご家庭の状況を振り返り、安全対策を考えてみてください。

問 保健師 ☎ 0736-56-3000

高野町地域包括支援 センター便り

いきいき百歳！春から始める健康づくり！ フレイル予防のすすめ

日差しに春を感じられる3月となりました。今回はいつまでも自分らしく、元気に住み慣れた地域で生活するためのキーワード「フレイル予防」についてお話します。

「最近、疲れやすくなった」「足腰が弱くなった気がする」と感じることはありませんか？それは「フレイル」のサインかもしれません。フレイルとは加齢に伴い心身の機能が低下し、要介護状態になる危険性が高まっている状態を指します。しかし、適切な対策で元の健康な状態に戻せる可能性があります。

フレイル予防の3つの柱

- ①**運動**:ウォーキングやスクワットなど、無理のない範囲で体を動かしましょう。
- ②**栄養**:バランスの良い食事を3食しっかり摂り、特にタンパク質を意識しましょう。
- ③**社会参加**:趣味の活動や介護予防教室など、人との交流を楽しみましょう。
まずは、できることから少しずつ始めてみませんか？

また、地域包括支援センターでは、足腰を強くする簡単な運動や認知症予防のお話など、日々の生活に役立つ内容の介護予防教室を町内8か所で開催しています。初めての方もお一人での参加も大歓迎です。お気軽にご参加下さい。



問 地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180

3月の介護予防教室と健康相談



※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。

※高根地区と湯川地区については、地域包括支援センターより訪問します。

会場	日時		内容	講師
中の橋老人憩いの家	11日(水)	13:30~15:00	健康相談、フレイル予防体操	作業療法士、保健師
明遍集会所	5日(木)	13:30~15:00	健康相談、フレイル予防活動	保健師
紫雲団地集会所	27日(金)	13:30~15:00	健康相談、フレイル予防体操	理学療法士、保健師
高野山多目的集会所	10日(火)	13:30~14:00	健康相談	保健師
花坂多目的集会所	17日(火)	13:30~15:00	健康相談、フレイル予防体操	県スポーツ振興財団、保健師
西細川多目的集会所	6日(金)	12:30~13:00	健康相談	保健師
東細川へき地集会所	6日(金)	13:30~15:00	健康相談、フレイル予防体操	理学療法士、保健師
神谷集会所	6日(金)	10:00~12:00	健康相談、フレイル予防体操	理学療法士、保健師
相ノ浦集会所	3日(火)	10:00~10:30	健康相談	保健師
西郷集会所	4日(水)	13:30~14:00	健康相談	保健師
大滝集会所	19日(木)	10:00~10:30	健康相談	保健師
杖ヶ藪 龍福寺	12日(木)	15:00~15:30	健康相談	保健師
下筒香集会所	17日(火)	10:00~10:30	健康相談	保健師
(旧)筒香小学校	17日(火)	11:00~11:30	健康相談	保健師
上筒香集会所	12日(木)	13:45~14:15	健康相談	保健師
筒香多目的集会所	25日(水)	13:30~15:00	健康相談、認知症予防と栄養	管理栄養士、保健師
富貴高齢者生活福祉センター	27日(金)	10:00~11:30	健康相談、フレイル予防体操	理学療法士、保健師

問 地域包括支援センター ☎ 0120-814-180 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600

あたたかいご寄付 ありがとうございます!

令和3年4月より毎月欠かさず匿名で寄付金を届けてくださる方がいらっしゃいます。お届けいただいた寄付金を活用して、生活支援が必要な方々にお米や生活用品を定期的にお届けしています。



ご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

新年おめでとうございます
今年も何とかなるかと保てます
世界中の紛争や戦争が終結します
身近な地域の方々が幸せに暮らせます
新年ばかりです
私の大切な寄付をいつもお返ししていただける
お心を砕いて下さっている御担当者の方に感謝致します
ありがとうございます
今年もどうかよろしくお願ひ申し上げます

私、冬のあたたかお米券灯油券をいただきます
ありがとうございます
高野山の厳しい冬を乗り越えるために使わせて
いただきます みんなほっこり温かい気持ちに
なるといいと思います

令和九年歌会始のお題及び詠進歌の詠進要領

令和9年歌会始のお題

令和9年歌会始のお題は「旅」と定められました。
※お題は「旅(たび)」ですが、歌に詠む場合は「旅」の文字が読み込まれていればよく、「旅路」「旅籠」「旅愁」などの熟語にしも差し支えありません。

詠進歌の詠進要領

詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌とし、一人一首、未発表のものに限ります。

書式は、半紙(習字用の半紙)を横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名(本名ふりがな付き。旧氏の併記も可)、生年月日および職業(なるべく具体的に)を縦書きで記載してください(書式図参照)。無職の場合は「無職」と記載してください。以前に職業に就いたことがある場合は、なるべく元の職業を記載してください。なお、主婦の場合は、単に「主婦」と記載しても差し支えありません。

用紙は半紙とし、記載事項はすべて毛筆で自書してください。ただし、海外から詠進する場合は、用紙は随意(半紙サイズ<24cm×33cm>の横長)とし、毛筆でなくても差し支えありません。

病気または身体障害のため、毛筆で自書することができない場合は、次の方法によることができます。

- ア 代筆(墨書)による場合
代筆の理由および代筆者の住所・氏名を別紙に記載し、詠進歌に添えてください。
- イ 本人がワープロやパソコンなどを使用して印字する場合
これらの機器を使用した理由を別紙に記載し、詠進歌に

- 添えてください。
 - ウ 視覚障害のある方は、点字で詠進しても差し支えありません。
- 注意事項 次の場合には、詠進歌は失格となります。
1. お題を詠み込んでいない場合、短歌の定型でないもの、または用紙が縦長の場合
 2. 一人で二首以上詠進した場合、または毛筆でない場合
 3. 既に発表された短歌と同一、または著しく類似した短歌である場合
 4. 歌会始が行われる以前に、新聞・雑誌・その他出版物・年賀状等で発表した場合
 5. 二の(四)に記した代筆の理由書を添えた場合を除き、同筆と認められるすべての詠進歌
 6. 住所、電話番号、氏名、生年月日、職業を記載していないもの、その他この詠進要領に従っていない場合

詠進の期間

お題発表の日から9月30日までとします。
郵送の場合は、9月30日までの消印のあるものを有効とします。

郵便の宛先

〒100-8111 宮内庁
封筒に「詠進歌」と記載してください。
詠進歌は小さく折って封入しても差し支えありません。

☎ 疑問がある場合は、郵便番号・住所・氏名を記載し、返信用切手を貼付した封筒を同封のうえ、9月20日までに宮内庁式部職あてにお問い合わせください。また、宮内庁ホームページもご参照ください。
<https://www.kunaicho.go.jp/>

(注) 個人情報の取扱いについて
二の(二)で記載された個人情報は、歌会始のために必要な範囲で利用します。
法令に基づく開示要請があった場合、その他特別な理由がある場合を除き、利用目的以外には使用しません。

