

宗教と環境と道徳の町

# KOYA

# 2

2024 Vol.115

高野町広報



小さな大工さんたち

昔から今も残る

# 高野町内の名所シリーズ

91

## お竹地蔵尊

たけじぞうそん

(高野山)

お竹地蔵尊は不動坂口女人堂の向かいにあります。高野山で最大の<sup>ちゅうどう</sup>銅製の地蔵菩薩坐像です。『紀伊続風土記』には「女人堂の前にあり、延享年間江戸横山某の建立にて、一丈六尺の鑄像なり」と記されています。一丈六尺は約 4.85 m となります。<sup>きりいしづみきだん</sup>切石積基壇を含めると約 7.4 m にもなります。



お竹地蔵尊 ▲

明治時代に作られた中本富太郎編集の『高野山参詣案内』には「銅像の地蔵尊…女人堂の正面にあり、施主は旧江戸、元飯田町横山たけ、(中略)亭主に死別、愁歎の中には<sup>しちしちにち</sup>や七々日の仏事もすみ、亡夫の白骨を首にかけ、泣々高野山に参詣し女人堂に籠り、地蔵尊の霊夢を蒙り、一には亡夫菩提の為め、二には女人成仏の為め、三には罪障消滅の為め、一念発起して、大坂観音院元照上人並に、江戸の法師へ委託して鑄造し、延享二乙丑五月十五日、高野山に建納せしものなり」とあります。

横山たけさんは、亡き夫の供養と願いがかなうよう女人堂に籠もって祈ったところ、夢に地蔵尊があらわれたことから、延享2年(1745)に地蔵尊を建立されました。たけさんの名前にちなんでお竹地蔵尊と呼ばれています。令和2年には「女性とともに今に息づく女人高野」が日本で第96番目のストーリーとして日本遺産に認定されましたが、お竹地蔵尊は構成要素のひとつです。

(教育委員会)



▲『紀伊国名所図会』挿絵(女人堂)

今月の表紙



タイトル 小さな大工さんたち  
撮影者 高野町 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>

# 榧かや (イチイ科) 花ことば「努力」

前回の記事で榧について簡単な説明をいたしました。今回はその榧にまつわる仏教や密教に関する道具などについてお話ししたいと思います。

榧は材として将棋・囲碁盤、建材や浴室用具などに使用されるほか、仏像や密教法具、荘厳具などにも使用されることがあります。高野山に限らず、僧侶になるための出家の儀式である「得度式」の際には袈裟と共に念珠も授かります。梅や榧で作られた念珠は軽く扱いやすいことと手に入りやすいこともあるためか、新発意(得度して間もない)の僧侶の念珠として用いられます。榧製の念珠は素挽き(コーティングしていないもの)ですと使い込むほどにだんだんとアメ色になっていくので変化を楽しめます。

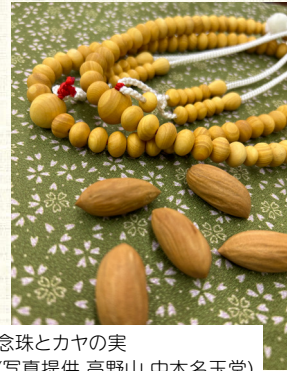
念珠は、一般的な真言宗の形態の両達磨のもの(親玉が2つ)、また一般にはあまり知られていませんが一万遍や二万遍などたくさん真言を唱える修行に適した片達磨のもの(親玉が1つ)など用途により形状が異なる念珠が存在しています。弘法大師が入唐以前の若かりし頃、ご修行なされたと伝わっている虚空蔵菩薩を本尊とした求聞持法という難行があります。その修行



で用いる法具や供物などに、この榧の木も葉も実も使うという言い伝えがあり、先述の念珠も該当します。(諸説あり)

またこの求聞持法という修行は、約50〜100日ほどかけて本尊のご真言を百萬遍お唱えする修行法で、その目的は一切の教法(仏さまの教え)を暗記することができると求聞持法の説かれた儀軌(テキスト)に示されており、弘法大師の著作である『三教指帰』に阿波と室戸でこの法をご修行された事が短く記されています。

全国各地に、この修行をする為の道場があり、高野山では真別処(円通律寺)で修行することができます。この真別処の門前向かって右側に大きな榧の木が生えており、先徳の方々の求聞持法に対する関心があったことを思わせます。昔、真別処でお勤めになられた方のお話では、奥之院の御廟前向かって左側に大きな榧の木があったというのです。現在では切り倒されてかなり年数が経っているのでわかりませんが、もうひとつ求聞持法に関わりのある樹木と共に左右に分かれて聳えていたようです。奥之院にかつては求聞持堂があったようで、求聞持法に用いるために植えられたものであろうと教えてくださいました。



念珠とカヤの実 (写真提供 高野山 中本名玉堂)

そしてカヤの実はこの求聞持法の供物だけでなく、食べると長寿を得る縁起物として正月飾りに搗栗と共に供えしたり、土俵の中央に鎮め物として現在でも埋められています。

六種供養(仏教の供物)の一つ「灯明」にカヤの油を使うこともあります。現在では高級品のためカヤの油を灯明に使っている寺院は少ないと思われ。大正時代の文献では最高級の植物油と称賛されていたようです。筆者は未確認ですが、カヤの油で点けた灯明の火の色は菜種油などとは違った色合いになるようで、暗い道場を照らす明かりとしては霧困気が異なるのかもかもしれません。そしてカヤの油は凍りにくい特性があるようで、寒冷地の灯明油として適しているのも理由のひとつのようです。

このように榧について仏教・密教との関わりについてお話いたしました。みなさんの生活の中にも意外と近くに榧が潜んでいるかもしれません。ぜひ探してみたいかがでしょうか。

次回は高野山の年末の行事に関わりのある植物についてお話しさせていただきます。

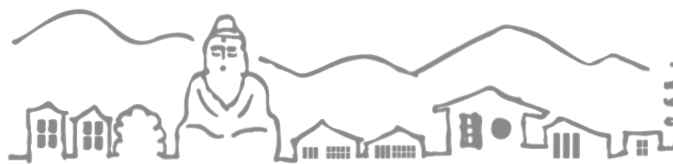


真別処



# まちの話題

高野町であったことやお知らせだよ



## 木育キャラバン in 高野町

11月11日(土)、12日(日)の両日、高野山小学校体育館で「木育キャラバン in 高野町」を開催しました。

当日は町民の皆さまをはじめ、約230名の方にご来場いただきました。東京おもちゃ美術館所蔵の世界中の木のおもちゃでお子さまだけでなく、大人の方まで夢中になって遊んでいただけました。

今後も、高野町のみなさまに木の温かみを感じていただけるイベントを企画してまいります。



問 観光振興課 移住定住地域振興室 ☎ 0736-56-2780





## 塩ビパイプで作られた尺八が寄贈されました



11月7日(火)、尺八奏者の辻本好美様から、邦楽への理解と普及に向けて、塩ビパイプで作られた尺八を寄贈頂き、管内各小学校に配布されました。

今後、辻本様指導のもと、邦楽に触れる機会を増やしていきたいと考えています。寄贈いただきました尺八は、大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

問 教育委員会 学校教育係 ☎ 0736-56-3050

## 「税についての作文」に4人が入選

全国納税貯蓄連合会と国税庁が主催した「税についての作文」について、高野町の中学生、高校生から4人の作品が入選されました。

- 高野町長賞 高野山中学校3年 富田 愛子さん 「税金をおさめ、日本に貢献しよう」
- 高野町長賞 高野山高校3年 長谷川 裕介さん 「税の在り方」
- 紀北納税貯蓄組合連合会優秀賞 高野山中学校3年 橋詰 颯さん 「僕たちの生活と税金」
- 粉河税務署長賞 高野山高校3年 疇地 れいなさん<sup>あぜち</sup> 「税金と暮らしのつながり」

全文は高野町ホームページにてご覧いただけます(暮らし・生活>税金>税についての作文入選作品について)



高野町長賞受賞の長谷川さん(中央左)、富田さん(中央右)

問 税務会計課 税務係 ☎ 0736-56-3000 (代)

🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/kurashi/zeikin/28826.html>



# 和歌山信愛大学 × 富貴くらしのたすけあい ちっちらこ里育ひろば

11月19日(日)高野町立高野山小学校 富貴分校で、和歌山信愛大学と富貴“くらしのたすけあいちっちらこ”による「<sup>さといく</sup>里育ひろば」が開催されました。

富貴の子どもたちと和歌山信愛大学の学生が地元農家の野菜を収穫し、地域の方々と一緒に昼食を作りました。また、和歌山信愛大学音楽サークル“森の音楽隊”によるこどもの歌コンサートや、子育て支援サークル“子育て支援キャラバン隊”による保育プログラムを通して交流を楽しんだ後、子育てに関する意見交換会が行われました。

問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933



## ちっちらことは

令和元年から活動している富貴・筒香の子育て支援サポーター事業です。

活動拠点：富貴小学校 活動内容：就学前児童を対象とした一時預かりをしています。(月曜～土曜)  
また、富貴地区の魅力を発信し、移住希望者の移住を支援しています。



# 高野山中学校手話講習会

12月6日(水)、10月の高野山小学校での実施に引き続き、橋本・伊都聴覚障害者協会から講師を招き高野山中学校で3年生11名を対象に手話教室を開催しました。

手話での日常生活のコミュニケーションの取り方、耳が聞こえない事や手話についての理解を深めていただきました。



問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933



## 消防署見学

11月21日(火)、高野山小学校の3年生12名が社会科見学の 일환として、消防署に訪れました。

児童たちは、普段は見ることのない庁舎内を見学したり、水槽付消防車・救助工作車・救急車などの緊急車両の説明をメモをとりながら熱心に聞いていました。

また、見学に参加した児童たちは、たくさんの質問をし、その答えを熱心に聞いていました。短い時間の見学ではありましたが、今回の社会科見学がきっかけで消防署の仕事に興味をもってもらい、将来消防士になって消防署で働きたいと思う児童がいてくれたら非常に嬉しいと期待しています。

職員も、子どもたちの憧れとなれるよう、より一層努力していきたいと思ひます。



問 消防本部 総務係 ☎ 0736-56-0119

🌐 <http://www.town.koya.wakayama.jp/bousai/syoubou/28831.html>



## 第48回 高野町文化表彰式 文化賞

11月3日(金)の文化の日に中央公民館において第48回文化表彰式が行われ、前高野町文化協会会長の徳富 義明 師と前文化表彰選考委員長の森本 英明 氏が文化賞を受賞されました。

徳富師は、平成11年から平成19年まで文化表彰選考委員長、平成19年から令和4年まで文化協会会長寄与として、長年にわたり高野町の文化の発展に寄与された功績が評価され受賞となりました。

森本氏は、平成24年から文化表彰選考委員長として10年の長きにわたり選考委員会の充実に尽力されました。また教員として培われた町民との深いつながりを活かし、高野町の文化の発展に寄与された功績が評価され受賞となりました。

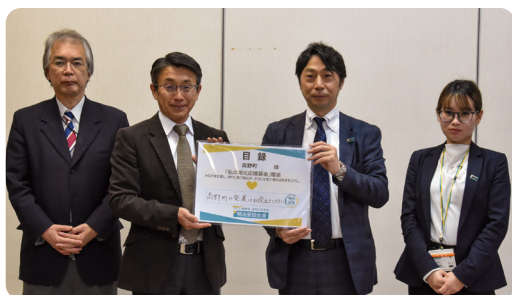
受賞おめでとうございます。



受賞された森本氏(中央左)、徳富師(中央右)

問 高野町文化協会事務局 (教育委員会内) ☎ 0736-56-2076

## 『私の地元応援募金』贈呈式



明治安田生命保険相互会社より『私の地元応援募金』として602,500円のご寄付をいただき、目録の贈呈式を行いました。

明治安田生命保険相互会社が取り組む『私の地元応援募金』は同社の従業員の方々が居住地や出身地など、ゆかりのある地域を指定して行なう募金に「会社の拠出」を上乗せして寄付を行なう活動です。

目録には「高野町の発展にお役立てください」との温かなメッセージも書き添えていただきました。

いただいたご寄付は、主に観光振興に充当し活用させていただく予定です。

※同社と高野町は令和3年8月4日に包括連携協定を締結しております。

問 企画室 ☎ 0736-56-2932

## 公益社団法人母子保健推進会 議会長表彰を受賞



11月9日(木)に、栃木県宇都宮市の栃木県総合文化センターにて開催の「令和5年度健やか親子21全国大会」で、住民健康課課長の田中七生さんが公益社団法人母子保健推進会議会長表彰されました。30年以上の長きにわたり、関係機関との連携を取りながら地域で子育てする親子に寄り添い、母子保健活動の向上・推進に尽力されており、現在も、統括保健師として母子保健活動に多大に貢献しています。

田中さんは、「今後も高野町の母子保健推進のために力を入れていきたい」と気持ちを新たにしています。

問 住民健康課 保健衛生係 ☎ 0736-56-5600



# 高野町営住宅等入居者の募集について



高野町営住宅及びみなし特定公共賃貸住宅入居者を下記により公募します。

## 【高野町営住宅入居者募集】

団地名	部屋番号	構造	1カ月の家賃	入居可能予定日	備考
うぐいす谷団地 1号棟	201号	中層耐火 (1DK)	① 12,500円 ② 14,400円 ③ 16,500円 ④ 18,600円 ⑤ 21,300円 ⑥ 24,600円	令和6年 3月下旬	家賃+共益費 2,500円
うぐいす谷団地 2号棟	102号	中層耐火 (2DK)	① 26,100円 ② 30,100円 ③ 34,400円 ④ 38,900円 ⑤ 44,400円 ⑥ 51,200円	令和6年 3月下旬	家賃+共益費 2,500円
凌雲団地 3号棟	104号	中層耐火 (3DK)	① 12,000円 ② 13,800円 ③ 15,800円 ④ 17,900円 ⑤ 20,400円 ⑥ 23,600円	令和6年 3月下旬	家賃+共益費 1,500円 風呂釜 無
凌雲団地 8号棟	201号	中層耐火 (3DK)	① 12,400円 ② 14,300円 ③ 16,400円 ④ 18,500円 ⑤ 21,100円 ⑥ 24,300円	令和6年 3月下旬	家賃+共益費 1,500円 風呂釜 無

※ 家賃は、入居世帯全員の所得額により定まり、その月収額により、①～⑥段階になります。  
また敷金は入居時の家賃3カ月分です。(3LDKの部屋は、単身入居の申込はできません) ※今回は3LDKのお部屋は募集していません

### 1. 入居申込み資格 (次の要件を全て満たしていること)

- 1) 入居資格者は、高野町内に住所又は高野町内に勤務している方であること。  
(入居した場合は、住所を団地住所へ異動のこと。)
- 2) 一定の基準以下の月収額であること。
- 3) 現に住宅に困窮している方であること。(所有する住宅がないこと)
- 4) 町税を滞納していない方で、申込者及び同居人が暴力団員でないこと。

### 2. 申込みに必要な書類

- 1) 「町営住宅入居申込書」
- 2) 「令和5年度(令和4年)町・県民税課税証明書若しくは非課税証明書」(所得金額と扶養人数等の控除内容が記載のもの) 入居者及び同居者全員分(中学生以下を除く)
- 3) 入居者及び同居者全員の住民票
- 4) 入居者及び同居者の町税納税証明書
- 5) 「その他の必要書類」身体障害者手帳等の写し、その他の証明書

### 申込み等の日程

申込みの受付	期 日	2月 1日(木) 9:00～ 2月19日(月) 17:00まで(土日祝日を除く)
	場 所	高野町役場

公開抽選	日 時	3月 4日(月) 13:30～
	場 所	高野町役場2階 会議室

## 【みなし特定公共賃貸住宅入居者募集】

みなし特定公共賃貸住宅(みなし特公賃)とは、公営住宅の入居資格のうち収入に係る要件を特定公共賃貸住宅の入居資格まで拡大した住宅のことです。家賃は部屋ごとに決まり、収入による変動はありません。

### 1. みなし特公賃の募集内容

団地名	部屋番号	構造	間取り	1カ月の家賃	入居可能予定日	備考
凌雲団地 6号棟	302号	中層耐火	3DK	25,000円	令和6年 3月下旬	家賃+共益費 1,500円 風呂釜 無

※1 敷金は入居時の家賃の3カ月分

### 2. みなし特公賃の入居申込み資格 (次の要件を全て満たしていること。)

- 1) 入居資格者は、高野町内に住所又は高野町内に勤務している方であること。(入居した場合には、住所を団地の住所へ異動のこと。)
- 2) 世帯の所得月額が、158,000円以上～487,000円以下であること。
- 3) 自ら居住するための住宅を必要とするもの。(持ち家等所有する住宅がないこと)
- 4) 町税を滞納していない方で、申込者及び同居人が暴力団員でないこと。

### 3. 申込みに必要な書類、申込み等の日程、選定方法及び注意事項については、町営住宅の内容に同じですので、参照してください。

※ 詳しいことは、ホームページ又は高野町役場 建設課住宅係まで、お問合せください。

問 建設課 住宅係 ☎ 0736-56-2934

# Information

## 相談会

### 和歌山弁護士会のオンライン相談

問 総務課 庶務人事係 ☎ 0736-56-3000

下記のとおりオンライン法律相談を実施します。和歌山市内の弁護士会館の弁護士と Zoom を利用したオンライン法律相談を行います。

希望される方は、総務課庶務人事係までご連絡ください。

担当弁護士 さかもと こうた 坂本 倅太先生

時 2月21日(水) 13:00~16:00

所 高野町役場 2階 応接室 ¥ 無料

対 全て 定 6名 対 2月20日(火) 17:00

申 上記問い合わせ先へ、お電話ください



### 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ください。

相談は無料で、秘密は厳守します。

時 2月5日(月) 13:00~15:00

所 高野町役場 2階 応接室

¥ 無料



## お知らせ

終活をお考えの方に  
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

自宅保管でのトラブル(紛失・改ざん等)を防ぐため、書いた遺言書を1通3900円で、法務局に預けることができ、相続開始後の手続きが簡略化します。

遺言書原本は50年間、遺言書データは150年間保管でき、安心です。

詳しく聞きたい方は上記問い合わせ先までお気軽に問い合わせください!

ちなみに・・・

令和6年4月1日から相続登記が義務化となりますので、手続きはお早めに!



### 【事前予約制】マイナンバーカード 臨時窓口

問 住民健康課 住民窓口係 ☎ 0736-56-5600

🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/kurashi/maina/19515.html>

夜間や休日にマイナンバーカードの受け取りや電子証明書更新などの手続きを希望される方のために、以下の日程で夜間及び休日開庁の予約を受け付けます。

なお、予約がない日につきましては、開庁いたしません。

#### 2月の日程

#### 事前予約受付期間

2月1日(木) ~ 2月7日(水)

9:00 ~ 17:00 (平日のみ)

#### 交付手続き等の実施場所及び日時

■ 実施場所：高野町役場 本庁窓口

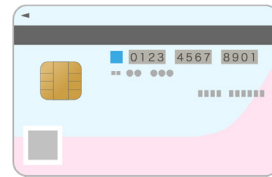
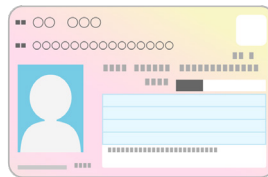
■ 実施日時：(休日開庁) 2月11日(日) 9:00 ~ 12:00  
(夜間開庁) 2月13日(火) 17:30 ~ 19:30



## 取扱業務

※ 上記取扱業務以外の業務は行いません  
 ※ 当日は必ず予約時間までに窓口へお越しください

- ・ 交付申請書の発行及び申請補助 (必要書類: 本人確認書類)
- ・ マイナンバーカードの交付  
(必要書類: 個人番号通知カード、交付通知書、本人確認書類等)
- ・ マイナンバーカードの暗証番号初期化  
(必要書類: マイナンバーカード)
- ・ 電子証明書関係の更新  
(必要書類: マイナンバーカード、有効期限通知書、暗証番号の分かるもの)



# 町民税申告の受付について

申告書は収入の有無に関わらず必ず提出してください

## 日程及び会場

地区名	会場	受付日時	
町内全域	役場・支所	2月16日(金)～3月15日(金)の平日	9:00～12:00 13:00～17:00
東富貴	富貴児童館	2月16日(金)・19日(月)	9:00～12:00 13:00～15:30
西富貴		2月20日(火)	
下筒香	下筒香集会所	2月21日(水)	9:30～10:30
上筒香・中筒香	筒香多目的集会所		13:00～15:30
東細川	東細川集会所	2月26日(月)	10:00～11:00
西細川	西細川多目的集会所		13:30～15:30
花坂	花坂多目的集会所	2月27日(火)	9:30～12:00
神谷	神谷集会所	2月28日(水)	10:00～11:00
西郷	西郷集会所		13:30～14:30

## 申告に必要なもの

1. 申告書・本人確認の書類、印鑑 (必要な場合がありますので、念の為ご用意ください)
2. 令和5年1月から令和5年12月までの1年間の収入がわかる書類等
  - 給与所得の源泉徴収票 (原本)
  - 公的年金等の源泉徴収票 (原本)
  - 事業(営業・農業)所得の明細書
  - 不動産・配当の明細書など
3. 所得控除に必要な証明書 (令和5年1月から令和5年12月までの1年間の支出)
  - 医療費の領収書等 (医療機関別、個人別に仕分けしてください)
  - 社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書
  - 生命保険料の控除証明書
  - 地震保険料の控除証明書
  - 国民健康保険や介護保険などの保険料の領収証書
  - 寄付金の受領書
4. 申告者ご本人の銀行の通帳 (還付を受ける方は必要になります)



## 留意事項

申告がない場合は、国民健康保険税の軽減措置や国民年金の免除申請、子ども手当・児童扶養手当などの福祉関係の受給申請、町営住宅の手続きなどに必要な所得証明書の発行ができません。

問 税務会計課 税務係 ☎ 0736-56-3000 (代)

# 子育て

## 情報コーナー



### 子育て支援センターだより

#### 2月のイベント



2日(金) 豆まき 10:00~11:00

9日(金) 製作(おひなさま) 10:00~11:00

29日(木) みんなの集い 10:00~11:00



**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。

**場所** 子育て支援センター

**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。
- ・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. 様々な事情により感染不安を抱く場合は、マスクを着用してください。
- 2. 手洗い、手指消毒の実施をします。
- 3. 熱、せき、倦怠感など体調が悪いときは利用を控えてください。
- 4. 施設は常時換気しているので、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 ☎ 0736-56-2320

### 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	R 5年10月生	4ヶ月児	R 5年11月生	2月19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	R 5年 8月生	6ヶ月児	R 5年 9月生	
10ヶ月児	R 5年 4月生	10ヶ月児	R 5年 5月生	
1歳6ヶ月児	R 4年 6月生	1歳6ヶ月児	R 4年 7月生	
3歳6ヶ月児	R 2年 6月生	2歳6ヶ月児	R 3年 7月生	
		3歳6ヶ月児	R 2年 7月生	

**問** 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600

### 高野山こども園の園庭遊具が完成しました!

11月25日(土)高野山こども園の園庭遊具完成にともない、在園児・保護者体験会を開催しました。

当日は8家庭に参加いただき、園庭遊具に触れて子どもと一緒に遊んでいただくとともに園庭のコンセプト等を説明させていただきました。



**問** 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933





# 2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) ※日程についてはお問い合わせください。	13:00~16:00	
	中央公民館	3B体操	2月は活動休止	
		書道教室	2月は活動休止	
	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
	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
保健福祉センター 2F	健康づくりウォーキング (冬季は道路の凍結などにより、室内での運動教室になります。) 作業療法士と一緒にやる運動教室 <報恩高野市で使用できるチケット発券!> 持ち物:タオル、飲み物 *動きやすい服装でご参加ください *高野町に警報が発令されている場合は中止します。*送迎が必要な方は事前にお問い合わせください。	20日(火)	10:00~(受付9:30)	高野町地域包括 支援センター ☎0120-814-180
富貴・筒香	健康体操GLEE	毎週金曜日	19:30~21:00	
	富貴小・中学校 体育館	富貴テニス教室	土曜日(2~3回)	18:30~20:30
		バルシューレ	未定 ※お問い合わせください	
	東富貴 多目的集会所	体操教室	2日(金)	9:30~(受付9時)
		みんなでポッチャ	22日(木)	13:30~15:00 (受付13時)
富貴児童館	朝から60分間ウォーキング	9日(金)	9:30~(受付9時)	
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	
花坂	花坂小学校 グラウンド	グラウンドゴルフ(花坂) <毎月第4火曜日>	27日(火)	9:30~11:00

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

住民健康課  
☎0736-56-5600

高野町地域包括  
支援センター  
☎0120-814-180

☎0120-814-180



# 第12回高野町民 ゴルフ大会



優勝者 西辻さん

11月18日(土)、『第12回高野町民ゴルフ大会』を紀伊高原ゴルフクラブで開催しました。

大会当日は雪がちらつく中でのスタートとなりましたが、38名の皆さまにご参加いただき、盛会のうちに終了することが出来ました。

以下の結果となりましたので報告させていただきます。



優勝 西辻 章善 様  
ベストスコア賞 福井 清史 様



また、今大会開催にあたりご協賛ご協力いただきました皆様方に厚く御礼申し上げます。

次回の大会も多くの皆様のご参加お待ちしております。

問 高野町スポーツ推進委員会(教育委員会内)  
☎ 0736-56-3050

## 高野町地域包括支援センターコラム 健康公開講座

9月30日(土)に高野山大師教会で開催された「健康公開講座」の展示コーナーで、絵手紙や手芸クラブの作品、グラウンドゴルフ、ボッチャ、体操教室など様々なサロン活動の写真の展示をご覧になっていただけたでしょうか。

現在町内では、気の合う仲間と好きな活動を始めた自主グループによるサロンや、社会福祉協議会の生活支援コーディネーターがお手伝いをして立ち上げたサロンなど様々な活動が行われています。

「サロン活動って色々あるみたいやけど、どんなあるんやろ?」、「うちの近所で何かやってないかな?」「入りたいけど、誰に言うたらええんかな?」など考えられている方は、

ぜひ生活支援コーディネーター(☎ 0736-56-2941)や地域包括支援センターまでご相談ください。

また、次号から町内のサロン活動を紹介していきたいと思いますので、お楽しみに!



問 高野町地域包括支援センター  
☎ ☎ 0120-814-180

# 大人の健康づくり



## 2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。

実施日時	会場名
1日 (木) 13:30 ~ 14:00	上筒香集会所
5日 (月) 10:00 ~ 10:30	相ノ浦集会所
	13:30 ~ 15:00
7日 (水) 10:00 ~ 11:00	神谷多目的集会所
8日 (木) 10:00 ~ 11:00	(旧)筒香小学校
13日 (火) 12:30 ~ 13:00	西細川多目的集会所
	13:30 ~ 14:00
14日 (水) 14:30 ~ 15:00	高根
	15:30 ~ 16:00

実施日時	会場名
15日 (木) 10:00 ~ 10:30	湯川集会所
21日 (水) 13:30 ~ 15:00	明遍集会所
27日 (火) 9:00 ~ 9:30	花坂多目的集会所
	12:30 ~ 13:00
28日 (水) 13:15 ~ 13:45	西郷集会所
	13:00 ~ 13:30
29日 (木) 10:00 ~ 10:30	大滝集会所
	13:30 ~ 15:00

問 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600

## 保健師 コラム

### 自分の生き方をデザインするのはあなた自身

心臓から出た血液が血管を押し出す力を「血圧」といいます。血管の弾力性が失われて硬くなる「動脈硬化」が進むと全身の太い血管だけでなく末梢の細い血管まで弾力が無くなり、柔軟に血圧を受け止める事が出来なくなり高血圧症となります。

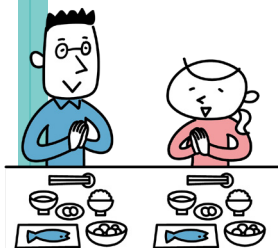
食事、運動、休養以外にも加齢や生活上の様々なストレスが動脈硬化を進めます。進行を防ぐために以下のヒントを活用ください。

**医師に処方された薬は正しく服用し自分で調節しない。**

血圧が急変するので危険です。

**減塩1日6gを目標に。**

日本人は塩を食べると血圧が上がりやすい人種で約8割の人が上がります。



**運動をする。**

1日8,000歩目標に！40分で約4000歩になります。「20分を2回」のように分けてもいいです。ラジオ体操は全身の筋肉をほぐし血流改善に効果的です。



**血圧を測る。**

朝は起きて1時間以内に排尿を済ませ朝食の前に座って計る。夜は寝る前。正常血圧は収縮期血圧(上の血圧)130まで、拡張期血圧(下の血圧)85までです。

**部屋の暖房は20℃にする。**

10℃以下では血管を痛めます。入浴時の脱衣所も温めましょう。

**禁煙！**

がん死亡と心血管死亡をあわせ、原因の80%以上を占めます。

脳血管疾患や心筋梗塞は突然起こり、みなさんの暮らしを突然変えてしまいます。厳しい寒さの時も、酷暑の季節も健康で生きて、「やりたいことをやるからだ」で、いてください。

問 保健師 ☎ 0736-56-3000 (代)

## 寄付金受領 のお知らせ

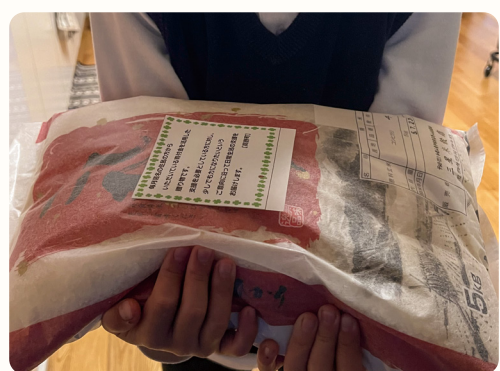
毎月匿名の方からあたたかく心のこもったお手紙が添えられた寄付金をいただいております。  
この寄付金を活用して生活支援を必要とする家庭へお米等をお届けさせていただいております。  
寄付いただけることに深く感謝申し上げます。

☎ 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933

## 高野山内のある寺院から お米の寄付をいただきました。

毎年、年末に高野山内の有志寺院からお米の寄付をいただいております。  
寄付いただいた方のお気持ちに沿うよう、生活に支援を必要としている家庭に日常生活の支援として、お米をお届けさせていただきました。  
寄付いただけることに深く感謝申し上げます。

☎ 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933



## 町民広場 ちょうみんひろば

町民広場は、地域団体等のイベントやお知らせ、活動紹介をするためのコーナーです。掲載ご希望の方は企画公室 企画広報係まで

## 「歌謡フェスティバル」のお知らせ

11月26日(日)開催の「歌謡フェスティバル in 和歌山<sup>※</sup>」は、町内からたくさんの応援・ご協賛をいただき、無事終了しました。バスをお借りすることが出来、お年寄りの方にもたくさん参加していただきました。皆さま、ありがとうございました。

※広報 KOYA10月号にてお知らせしています。

☎ 歌謡フェスティバル実行委員会 代表 中西 ☎ 080-3134-2609



娯楽施設の  
ない町に、歌は  
元気の源

## 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版もあるよ ▶



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 12月末日現在	人口 2,676人 (前月比 -7) 男 1,307人 / 女 1,369人 出生 0人 死亡 5人 転入 8人 転出 10人	世帯 1,537戸 (前月比 -4)
-------------------	--	--------------------



高野町の最新情報は公式ホームページをご覧ください。