

宗教と環境と道徳の町

KOYA

1

2026 Vol.138

高野町広報



TOPICS

P2 高野町長より新年の挨拶

P4 高野山がベスト・ツーリズム・ビレッジに選出

P8-9 地域おこし協力隊報告会

迎
新
年
元
旦

明けまして おめでとうございます

町民の皆さんには、健やかに新年をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

昨年は、「2025年大阪・関西万博」を契機に、国内外から多くの皆さんに高野町へお越しいただきました。参拝・観光客数につきましては現在集計中ではありますが、コロナ禍前を上回る約150万人規模の来訪が見込まれており、欧米豪やアジア諸国からのインバウンドの回復・拡大に加え、日本人観光客の増加も大きな要因となっております。

また、万博に向けて制作された「利他の蓮華」オブジェは、高野山から世界へ日本の歴史や文化、平和の尊さを発信する象徴となりました。

町内においては、花坂地区の浄水場整備が完了し、安定した水の供給体制が整いました。あわせて、公共ライドシェアの実証実験を実施し、交通弱者支援にも取り組みました。さらに、物価高騰対策として、プレミアム付商品券の発行やお米・灯油券の配布など、町民生活を支える施策を実施しました。

本年も引き続き、安心して暮らせる高野町の実現に向け、着実に取り組みを進めてまいります。

本年1月16日には、徳島県阿南市との「歴史友好都市提携協定」の締結を予定しております。阿南市には、「西の高野」と称される太龍寺や名刹・平等寺など、豊かな歴史と文化が受け継がれており、本町とも深いご縁があります。この提携により、双方の歴史・文化の振興や観光交流の発展、交流人口の拡大、地域活性化が進むものと期待しております。さらに、「四国遍路」の日本遺産登録に向けた情報発信や、将来的な世界文化遺産登録への機運醸成という点でも、大変意義深い取り組みと考えております。

あわせて、ネパール国ルンビニとの交流10周年、イタリア共和国アッシジ市との民間交流40周年という節目の年を迎える中、歴史・文化・観光分野での交流が一層深まり、地域の活性化につながることを期待しております。さらに、2034年に執り行われる「宗祖 弘法大師 御入定千二百年 御遠忌大法会」は、本町にとって極めて重要な節目の行事です。多くの参拝者を安全・安心にお迎えできるよう、町内のハード・ソフト両面における整備の充実を、計画的かつ着実に進めてまいります。

結びに、2026年は「^{うま}午年」です。力強く前進する年となるよう、本年も町民の皆さんとともに歩みを進めてまいります。本年が皆さんにとって幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。



高野町長 平野 嘉也

迎春

壇上伽藍 - 中門



壇上伽藍の正面にそびえる「中門」は、聖域と俗界を分ける結界の門として、古来より大切な役割を担ってきました。創建当初は重層五間の壮麗な門であり、高野山開創の時代に、弘法大師空海の実弟・実惠大徳によって建立されたと伝えられています。

しかしながら、長い歴史の中で幾度も落雷や火災に見舞われ、最後の中門も天保14年(1843年)の大火により西塔を残して焼失いたしました。それ以降は十個の礎石を残すのみとなり、壇上伽藍の中心にふさわしい中門の姿が失われたまま、長い年月が過ぎていきました。

その姿を取り戻す契機となったのは、高野山開創1200年記念大法会をお迎えする記念事業の一環として、平成26年(2014年)に中門が再建され、翌年平成27年(2015年)4月2日に落慶法要が厳かに執り行われました。実に172年ぶりに、壇上伽藍の正面に中門がその威容を現したのです。

再建された中門には、四隅に四天王が安置され、四方を護っております。正面左手には東方を守る持国天、右手には北方を守る多聞天が立っております。この2体は文政2年(1819年)に造立されたもので、天保14年の大火を免れた貴重な仏像です。さらに、門の裏側には、南方を守護する増長天と、西方を守護する広目天が安置されています。これら2体は、現代を代表する仏師・松本明慶による新造で、増長天の胸にはトンボ、広目天の胸にはセミの装飾が施されております。

古来の信仰と現代に引き継がれる伝統の技が響き合うこの中門の再建は、壇上伽藍全体の荘厳さをいっそう引き立て、訪れる方々に深い感動を与えてています。

再びその姿を取り戻した中門は、今も変わらず、聖域の入口に立ち、国内外問わず訪れるすべての方々を静かに迎え入れています。



問 高野山真言宗 総本山 金剛峯寺 ☎ 0736-56-2012



撮影日：令和7年11月17日

撮影場所：大塔

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>





まちの話題

高野町であつたことやおしらせだよ



高野七口女人道めぐり

昨年、世界遺産「紀伊山地の靈場と参詣道」登録から20周年の節目の年に復活した当イベントが今年も開催され、10月19日（日）に中の橋駐車場から女人堂までの間約8kmのコース設定で実施しました。

休憩スポットとして轆轤峠では、高野町内事業者のお饅頭、大門では胡麻豆腐の試食などもあり、アップダウンのある道でしたが参加者には満足していただけたイベントとなりました。

【参加人数】

語り部と歩くコース①～⑤ 51人

個別参加 63人



高野山がベスト・ツーリズム・ビレッジに選出

10月17日、高野山地区が国連世界観光機関のプロジェクト「ベスト・ツーリズム・ビレッジ」に県内初、日本で9番目に選出されました。



ベスト・ツーリズム・ビレッジの概要

国連世界観光機関による「ベスト・ツーリズム・ビレッジ」は、2021年から始動しているもので、持続可能な開発目標（SDGs）に沿って、観光を通じた自然・文化遺産の保全等により、持続可能な観光地域づくりに取り組む優良な地域を認定するプロジェクト。



認定されると、国際的なベスト・ツーリズム・ビレッジネットワークに参加し、認定地域相互で知見や経験を共有することが可能となる等、地域の国際的認知度向上や更なる魅力向上の効果が期待できます。



Koyasan, Japan
Officially recognized as a Best Tourism Village by UN Tourism in (2025)



ベスト・ツーリズム・ビレッジ
の詳細は
QRコードからご確認ください。

問 観光振興課 観光係 ☎ 0736-56-2780



100歳をお祝いしました

ご自宅で元気にお暮らしの林阪金子様が11月2日（日）に、大谷敏一様が11月29日（土）にそれぞれ100歳のお誕生日を迎えられました。お二人には町長より表彰状とお祝いの品をお贈りしました。

林阪様からはお身体の具合や日々の生活について、大谷様からは戦時中のお話など貴重なお話を聞かせいただきました。

戦時を乗り越え、今までの発展に貢献してこられたお二人に、ますますのご健勝をお祈りいたします。



介護福祉課 介護保険係 ☎ 0736-56-2933

コーヒーフェスティバル

10月18日(土)、19日(日)の2日間、南海高野線沿線各駅で「高野山とふもとジャパンコーヒーフェスティバル 2025秋」が開催されました。神谷地区の旧白藤小学校と細川地区の八坂神社をはじめとした町内各所が会場となり、各コーヒーショップや地元団体のブースが出店しました。2日間とも大勢の人でにぎわい、訪れた人々はコーヒーを飲みながら思い思いの時間を過ごしていました。



問 観光振興課 移住定住地域振興室 ☎ 0736-56-2780



高野町文化表彰式

11月3日（月・祝）文化の日、第50回高野町文化表彰式が行われ、高野山ろうそくまつり実行委員会並びに高野細川紙研究会の2団体が文化奨励賞を受賞されました。

高野山ろうそくまつり実行委員会は、「高野山ろうそくまつり」という高野山の風物詩となる行事を創出したのみでなく、奥之院で連綿と続いてきた燈火という高野山を代表する伝統文化を永年にわたり現代社会に即した形に発展させ、今日では毎年3万人が参加し多くの人を魅了しています。

高野細川紙研究会は、日本の紙漉きの中でも古い形を残す高野紙の歴史の解明や技術の継承について積極的に活動し、高野紙の再評価につなげ和紙研究の発展や紙漉き技術継承に活動しています。

2団体とも、高野町の文化の向上に果たした功績が評価され受賞となりました。おめでとうございます。



問 教育委員会 社会教育係 ☎ 0736-56-3050



「極楽の森」を整備

9月27日(土)に第31回「極楽の森をよみがえらせよう!」森林整備ボランティア活動を行いました。

「世界遺産・高野山」の入口として人々が行き交う場所となっている極楽橋周辺の景観を整備するため、約40名の森林ボランティアの方々にご参加いただき草刈りを行いました。

また、草刈りのあとは、和歌山森林管理署の指導のもと、うちわ作りの木工細工体験を行い、記念品を作成しました。



問 観光振興課 移住定住地域振興室 ☎ 0736-56-2780



地域おこし協力隊 活動報告会

～任期満了の2名が地域への思いを発表～

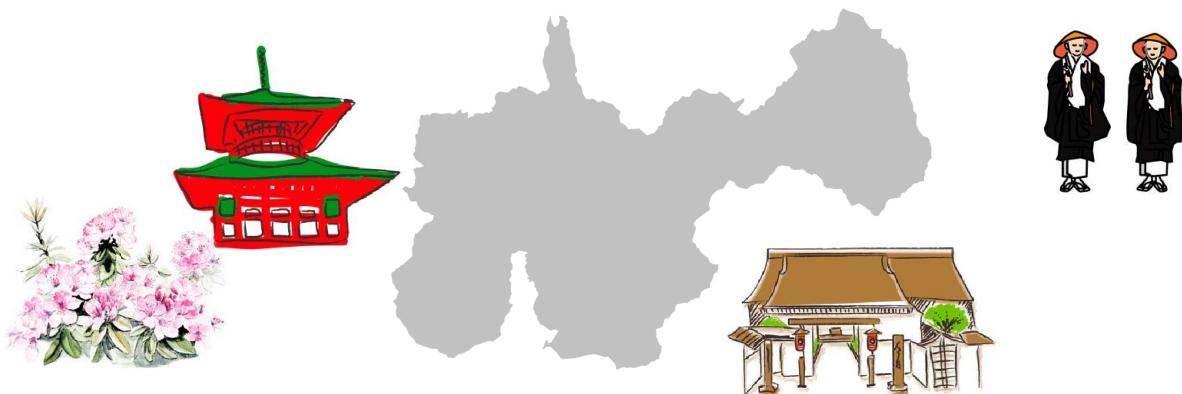
10月29日、高野山観光情報センターに於いて高野町地域おこし協力隊の活動報告会が開催され、任期を満了した2名の隊員がこれまでの活動成果と今後の展望を発表しました。

【津田 瞳子さん（西細川地区）】

津田さんは、西細川地区で伝統産業「紙づくり」の再生と地域活性化に取り組んできました。

地域情報誌『細川通信』の発行や、七夕まつりの企画・運営、紙づくり体験会の開催など、地域の魅力を発信する活動を開催。さらに、大阪・関西万博への出展を通して、細川の紙文化を全国・全世界へ紹介しました。現在は新プロジェクト「kamito（かみと）」を立ち上げ、来年には紙づくり体験施設のオープンを予定しています。

津田さんは「地域の皆さんの支えがあってここまで来られました。紙づくりの心を未来へつなぎたい」と語りました。



【副町長コメント】

「お二人は当初は地域にとって“よそ者”だったが、努力と熱意によって地域の仲間として受け入れられ、新しい風をもたらしてくれた」と述べました。

また、「その活動により、西細川と杖ヶ藪の両地域に新たな可能性が生まれた」と感謝の意を表し、今後も町としてお二人の活動を全力で支援していく考えを示しました。



【宇奈手 侑子さん（杖ヶ藪地区）】

宇奈手さんは、ご主人の毅さんと任期中に誕生した息子の風介くん協力のもと、協力隊として活動し、地域の文化・信仰の継承や情報発信に力を注ぎました。

神社や石碑の調査・修繕、案内看板の設置、地域行事の復活支援などを住民と共に実施。また、SNSやメディアを活用して地域の魅力を全国に発信し、杖ヶ藪に伝わる厄除けのお札をモチーフにしたステッカーなどグッズの制作を行いました。

さらに、風習文化を伝える村の生き証人も減るなか、少しでも記録できることを記録することで、保存にも取り組み、地域の歴史を後世に伝える活動を継続中です。

「地道な活動ですが、文化を絶やさないことが何より大切」と語り、これからも地域に根ざした活動を続けていく意欲を示しました。



仕事も家事も笑顔で乗り切る 心と体をリフレッシュ! ～チェアヨガを通して～

「職場ではずっと座りっぱなし」「体を動かしていないとは感じているけど、忙しい」

そう感じながら、なかなか運動を始められない方は多いのではないでしょうか。

しかし、座っている時間が長いと、血流や筋肉の代謝が低下し、循環器病、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。まずは、ちょっとでも体を動かすことが大切です。

いよいよ座ったままでできるチェアヨガを通して、職場やおうちでできる「ちょいトレ」について、専門家の立場からわかりやすくお伝えします。

日 時 令和8年2月6日（金）13:30～15:00

場 所 かつらぎ町保健福祉センター 3階研修フロア（かつらぎ町大字丁ノ町 2156-1）

対 象 者 橋本市・伊都郡内に在住・在勤の方 先着 40名

講 師 一般社団法人日本総合ヨガ普及協会 代表理事 高野 宏恵 先生

申込方法 二次元コードまたはFAX（氏名、住所または所属名、連絡先を記載）

（締切 令和8年1月30日（金）※手話通訳・要約筆記は1月21日（水）まで）

持ち物等 動きやすい服装、床に寝転がる運動があるので敷物用のバスタオルを持参

費 用 無料

主 催 橋本保健医療圏地域・職域連携推進協議会

問 合 せ 橋本保健所（橋本保健医療圏地域・職域連携推進協議会）

☎ : 0736-42-5440 / FAX: 0736-42-0886



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室 企画広報秘書係まで

歌は元気の源！

10月26日（日）開催の歌謡フェスティバルへのご参加ありがとうございました。

社会福祉協議会による送迎と町民の方のご協力によりの送迎で乗り合いにてたくさんの町民の方が参加してくださいました。

来年は12周年を迎えます。

また、次回開催は令和8年5月17日（日）に予定しておりますので、たくさんの方のご参加お待ちしております。



**歌謡フェスティバル和歌山
inひばりtone**

第1部 カラオケ・舞踊の発表会
第2部 スペシャルライブステージ

令和7年10月26日（日）

AM 9:30 開場
AM 10:00 開演

場所 かつらぎ総合文化会館
あじさい 大ホール

西山ひづみ こおり健太 入山アキ子 男石宣隆

司会：辰巳 佳世
協賛：高野町社会福祉協議会 文化協会 うたの輪
協力：カラオケスタジオ ひばりtone

お問い合わせ
ひばり企画 中西 清美
TEL 080-3134-2609

問 歌謡フェスティバル実行委員会 代表 中西

☎ 080-3134-2609

- 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）、清淨心院さん（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つていただいた方、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』まもなく春に向か充電期間に入ります。この期間に農家さん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。

嘉積由彦さん
64歳



富貴暮らしの日常
fuki_lab Instagram



Q: 野菜作りはじめて何年ですか？

A: 15年前、富貴移住前に妻から『田舎では野菜作りが必要になるんじゃない?』と言われ、全く興味無かったけれど、素直だったから（笑）一坪のレンタル畠から始めました。種を蒔いたり、苗を植えたりやりましたが、デビュー戦は見事に全滅…。そこから近所の農家さんに色々と教えてもらいながらの再挑戦！初めて自分で作った採れたてのトマトを食べて、その美味しさに感動し、色々な種類のトマトや他の野菜も挑戦していきました。実は富貴移住前に別の場所へ移住を考えていたのですが、富貴で上辻さんにお会い、富貴の野菜を使ったご飯を食べた時の感動がキッカケで富貴移住へと進んだように思います。特に芋や豆類は本当に美味しいですね。

Q: 野菜作りが楽しいな～ってどんな時ですか？

A: 自分の作り方で成功もあれば失敗もある。試行錯誤の先にたどり着いた自分の作った野菜の味の感動がある。『美味しい！』だからまた研究していく。人が作っていない種類の野菜作りも好きで楽しい。ことごとく失敗したけど、その経験は学びになったし、工夫に繋がった。それも含めて楽しいですね。

Q: 好きな野菜TOP3は？

A: トマト、玉ねぎ、とうもろこし
作るのも食べるのもどちらも好きです。

Q: 富貴野菜の魅力を教えてください！

A: 寒暖差による味の凝縮、濃くて甘くて美味しい。元々は野菜好きな方ではなかったけど、富貴野菜を食べた時、初めて野菜が美味しい！もっと食べたい！と思いました。初めて富貴に来た子ども達や、野菜嫌いな子ども達も、みんな『美味しい！』と言って食べるのが富貴野菜です。

Q: 読んでくれる方にメッセージをどうぞ！

A: 人間が素朴に暮らすという事の中に『食べる』がある。汗水たらして野菜や米を作る。冬に向けて薪を割って暖をとる。生きるために当たり前のことをしていけば生きていける。ずっと住んでいる人からすれば当たり前にしてきた『生きること』を気付ける、人としての原点に帰れる場所、それが富貴です。自然と関わる中でやりたい事が見つけられる人、人とのコミュニケーションが好きな人は富貴がピッタリかもしれませんね！

- 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

すべての「学びたい」に、OPEN。

通信制大学
教養学部／
大学院文化科学研究科



2026年4月入学生募集中！

出願期間

第1回募集：11/26（水）～2/27（金）（必着）

第2回募集：2/28（土）～3/16（月）（必着）

卒業生総数10万人超の実績！放送大学で学んでみませんか？

■ポイント1 自分に合ったスタイルで学べます！

放送授業は、BS放送、インターネット等で視聴でき、また、パソコンとインターネット環境があれば学習できるオンライン授業もあります。講師から直接学ぶ「面接授業（スクーリング）」も多数開講され、全国57カ所にある学習センター・サテライトスペース等で他の学生と一緒に受講できます。その他、サークル活動や学生同士の交流もできます。

■ポイント2 目的に合わせて在学期間や科目を選択できます

興味のある分野から特定の科目のみ、1科目から学べます。また、所定の期間在学し、かつ所定の単位を修得し卒業すると「学士（教養）」の学位が取得できます。さらに、大学院で「修士」や「博士」の学位の取得も目指せます。

■ポイント3 学費を抑えて学べます

入学料は7,000円～、授業料は1単位6,000円。入学料と受講したい科目数だけ授業料を納めればよいので、無駄がありません。また、半年ごとに受講する科目の授業料だけを払う仕組みも魅力のひとつです。



資料請求・詳細は放送大学ウェブサイトにて

放送大学

検索

<https://www.ouj.ac.jp/>



出願前のご相談、見学だけでも歓迎。お気軽にお越しください。（電話相談も受付けています）

放送大学和歌山学習センター

〒641-0051 和歌山市西高松一丁目 7-20
TEL 073-431-0360

ミドルシニア世代の方の「これから」を 応援します!!

2026年

2/28土

13:30～16:00

(受付開始／13:00～)

合同企業説明会

自分らしい「これから」が見つかる、新たなステージにつながる場

参加者募集

対象者／**概ね**35歳以上59歳以下の方

参加企業は、就職氷河期世代を含む中高年の方の採用・活用に
関心を持つ会社ばかりです。

多様な経験・バックグラウンドを持つ方はもちろん、アルバイト・
パート・派遣で頑張ってきた方、ブランクがある方も歓迎です。

あなたのこれまでの経験や人柄を、じっくり聞きたいという企業
との出会いの場に、ぜひ一步踏み出してみませんか。

〈こんな方におすすめ〉



自分の経験やスキルを生かした
就職を考えている方



からの働き方に
不安を感じている方



将来を見据えて
長く働く職場を探したい方

対面
開催

相談
ブース
あり

適職診断
ブース
あり

参加
無料

会場

フォルテワジマ4階中ホール
和歌山市本町2-1

Access

【近隣の就職関連施設(Wajima本町ビル】

●ハローワークサロン(ほんまち
(わかやま新卒応援ハローワーク)

●わかやま就職支援センター
(はたらこーセンターわかやま)

●若者サポートステーションわかやま



JRでお越しの場合

JR和歌山駅にて下車。和歌山バス(南海和歌山市駅行き)に乗車。「本町2丁目」バス停で下車して、すぐ。

南海電車でお越しの場合

南海電車・和歌山市駅にて下車。和歌山バスに乗車。「本町2

お申し込みはこちらから

右記二次元コードにて申し込みください。
出展企業は確定後、こちらに掲載予定です



[お問い合わせ]

NPO法人キャリア・ファシリテーター協会

TEL:073-425-3720 HP:<https://npo-cfa.com/>

粉河税務署からのお知らせ 令和7年分確定申告について



1 自宅からのスマホ申告について

自宅からスマホとマイナンバーカードを利用して便利に確定申告書の作成・提出ができます。

便利なスマホ・パソコンによる自宅からの申告(e-Tax)をご利用ください。

作成コーナー



2 申告会場について

申告会場	開催期間（土、日、祝日除く）	相談時間
粉河税務署 紀の川市粉河 807 ※紀の川市商工会館では申告相談を行っておりません。	2/16 (月) ~ 3/16 (月)	9:00 ~ 16:00
橋本市保健福祉センター 3階多目的ホール 橋本市東家1-3-1 ※相続税、贈与税、土地・建物・株式等の譲渡所得等の相談は行っていません。	2/3 (火) ~ 2/6 (金)	9:30 ~ 16:00 (12:00 ~ 13:00 除く)

- ▶ 申告会場は大変混雑します。混雑状況により、早めに相談受付を終了する場合があります。
- ▶ 令和7年分の粉河税務署の申告会場は令和8年2月15日までは開設しておりません。
- ▶ 粉河税務署は駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- ▶ いずれの会場もスマホ申告会場です。来場を予定している方は以下のものを事前にご用意し、当日持参ください。

1. 申告関係書類

2. スマホ ※マイナポータルアプリを事前にダウンロードしてください。
3. マイナンバーカード ※電子証明書の有効期限をご確認ください。
4. マイナンバーカードの2種類の暗証番号 ※暗証番号がご不明な方は事前に再設定してください。

- ▶ 申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。



国税庁LINE
公式アカウント

- ① 粉河税務署会場 ⇒ 入場整理券は、会場で「LINEによるオンライン事前予約※1」画面等の提示又は「当日配付※2」にて取得できます。

※1 事前予約は国税庁LINE公式アカウントから友だち追加することで予約が可能となります。来場の際は、予約画面のスクリーンショット又は印刷をオススメします。

※2 「当日配付」の入場整理券は枚数に限りがあり、配付次第終了となりますので、基本的には事前予約による来場をお願いします。

- ② 橋本市保健福祉センター会場 ⇒ 入場整理券は、会場で「当日配付」にて取得できます。
(LINEによるオンライン事前予約は行っていません。)



3 スマホ申告体験会について

会場	開催日	時間
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	1/29 (木) ~1/30 (金)	10:00 ~ 12:00

▶ 給与・年金収入があり、確定申告書提出予定の方を対象としています。

定員は、各日先着 20 名を予定しています。定員になり次第締め切らせていただきます。

参加予定の方は以下のものを事前にご用意し、当日持参ください。

1. 申告関係書類

2. スマホ ※マイナポータルアプリを事前にダウンロードしてください。

3. マイナンバーカード ※電子証明書の有効期限をご確認ください。

4. マイナンバーカードの2種類の暗証番号 ※暗証番号がご不明な方は事前に再設定してください。

【申込先】公益社団法人粉河納税協会 ☎ 0736-73-2466 ※ 12/24 (水) ~ 1/5 (月) は受付しておりません。

4 国税の納付について

各税目の納期限と口座振替日は下記のとおりです。

税目	納期限	振替納税ご利用の方の振替日
申告所得税及び復興特別所得税	令和8年3月16日(月)	令和8年4月23日(木)
消費税及び地方消費税	令和8年3月31日(火)	令和8年4月30日(木)

振替納税をご希望の方は、ご利用を希望される金融機関又は所轄の税務署に「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を上記の納期限までにご提出ください。

国税の納付は、便利な納付方法【ダイレクト納付 (e-Tax による口座振替)・スマートフォンアプリ納付・インターネットバンキング等】の活用をよろしくお願いします。また、金融機関の窓口でも納付出来ますのでご利用ください。納税についての詳細は、国税庁ホームページ「納税に関する総合案内」をご覧ください。



各納付方法の詳細は、国税庁ホームページの「納税に関する総合案内」からご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/annai/index.htm>



問 粉河税務署 ☎ 0736-73-3301

🌐 <https://www.nta.go.jp> (国税庁 HP)

子育て

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、来られた皆さんの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。

情報コーナー



1日のイベント

14日(水) 11:00～11:20

リズム体操



20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



30日(金) 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

子どもの健康づくり



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 9月生	4ヶ月児	R7年 10月生	1月26日(月) 高野町 保健福祉センター 健康相談 (4,6,10ヶ月児)
6ヶ月児	R7年 7月生	6ヶ月児	R7年 8月生	
10ヶ月児	R7年 3月生	10ヶ月児	R7年 4月生	
1歳6ヶ月児	R6年 5月生	1歳6ヶ月児	R6年 6月生	
3歳6ヶ月児	R4年 5月生	2歳6ヶ月児	R5年 6月生	
		3歳6ヶ月児	R4年 6月生	

問 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600



1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 学びの杜 中央公民館	フレッシュ体操	8日・15日・22日(木) 13:00~16:00	
	3B体操	12月~2月は休講 19:00~21:00	
	書道教室	1月~3月は休講 19:00~21:00	中央公民館 ☎0736-56-2076
高野山	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
	高野町保健福祉 センター2F	体操教室 15日(木)	13:40~ (受付 13:10)
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
	富貴児童館	朝から60分間ウォーキング 23日(金)	9:30~ (受付 9:00)
	東富貴 多目的集会所	体操教室 9日(金)	9:30~ (受付 9:00)
	みんなでボッチャ 15日(木)	13:30~15:00	高野町地域包括 支援センター ☎0120-814-180
	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



今年も笑顔で あけまして おめでとうございます。



保健師が小欄をいただくようになって10余年が経ちます。日々積み重ねている相談事業から見えてくる健康に関する問題を踏まえ、皆さんに知っていただきたい事柄を「予防の観点」から情報発信を続けています。

現在、高野町の保健師は2名、住民健康課と介護福祉課にそれぞれ配属し、妊娠期から人生の終末期を見据え、あらゆるライフステージの方に「よりよい暮らし」を営んでいただけるよう、



疾病予防や、介護予防など保健、福祉に関わる様々な予防事業を各課員と協同し進めています。

今月は、笑顔で新年を迎えていただきたく「笑いの効用」をお届けします。

人間の体内には毎月約5000個のがん細胞が出来るそうです。ところが、大笑いすると、がん細胞を壊すNK細胞が活発になり、がん細胞を破壊する力が増します。この免疫の仕組みは年齢とともに低下し、がんの発生率を上昇させること。感動したり、大笑いしたり、感謝の気持ちを持って健康寿命を延ばしましょう。



(日本笑い学会 昇幹夫 医師)

問 保健師 ☎ 0736-56-3000

高野町地域包括支援センター便り

あけましておめでとうございます。

旧年中は、地域の皆さんに大変お世話になり、ありがとうございました。

今年も「住み慣れた高野町で最後まで自分らしく暮らし続けるために」を目標に、介護予防教室とともに高野ふれあい講「TSUNAGお助け隊」など、地域や世代を超えた助け合いや、つながりが深まる活動を進めていきます。

介護予防は、介護予防教室に参加することだけでなく、趣味の活動を続けたり、毎日少しでも体を動かすことや誰かと他愛ないおしゃべりを楽しんだりという、身近な活動の一つ一つが介護予防であり、心身の健康を保ちます。あなたが元気でいてくれることが町の財産です。

「最近、物忘れが心配」など、ご自身やご家族のことで気になることがあれば、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

本年も皆さんにとって笑顔あふれる一年となりますよう、職員一同お手伝いさせたいただきます。

問 地域包括支援センター ☎ 0120-814-180



1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	23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
明遍集会所	19日(月) 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	21日(水) 10:00~11:30	健康相談、認知症サポーター養成講座	関西福祉情報センター、保健師
高野山多目的集会所	14日(水) 13:30~14:00	健康相談	保健師
花坂多目的集会所	23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
西細川多目的集会所	13日(火) 12:30~13:00	健康相談	保健師
東細川へき地集会所	13日(火) 13:30~15:00	健康相談、フレイル予防活動	保健師
神谷集会所	14日(水) 10:00~12:00	健康相談、フレイル予防活動	保健師
相ノ浦集会所	8日(木) 10:00~10:30	健康相談	保健師
西郷集会所	8日(木) 13:30~14:00	健康相談	保健師
大滝集会所	15日(木) 10:00~10:30	健康相談	保健師
杖ヶ藪 龍福寺	29日(木) 15:00~15:30	健康相談	保健師
下筒香集会所	20日(火) 10:00~10:30	健康相談	保健師
(旧) 筒香小学校	20日(火) 11:00~11:30	健康相談	保健師
上筒香集会所	29日(木) 13:45~14:15	健康相談	保健師
筒香多目的集会所	21日(水) 13:30~15:00	健康相談、フレイル予防活動	保健師
富貴高齢者生活福祉センター	20日(火) 13:30~15:00	健康相談、フレイル予防活動	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

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8年2月末日まで受けることができます。

下記対象の方で、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見つめ直し、フレイル（加齢に伴う心身の衰え）の兆しをチェックしましょう。

健康診査

対象者 75歳以上の被保険者

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

※長期入院者及び施設入所者は対象外です。



検査項目 問診、計測、診察、血液検査（脂質・肝機能・糖代謝・腎機能・貧血）、尿検査（糖・蛋白・潜血）

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7年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の被保険者
※長期入院者及び施設入所者は対象外です。

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。

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

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。
寄付いただることに深く感謝申し上げます。

問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933

