



## 高野町富貴産ホップ収穫祭2019

8月4日(日)、西富貴で「高野町富貴産ホップ収穫祭2019」を開催しました。当日は天気にも恵まれ、町民の皆さまから遠方にお住まいの方まで約170名の方に参加していただきました。皆さまのご協力もあり、大きな事故もなく大盛況でイベントを終了することができました。

この収穫祭で摘み取ったホップはクラフトビール「天空般若」の生産に使用されます。今後とも「天空般若」をきっかけに高野町の活性化に繋がられるよう様々な取組を進めて参りますので、温かいご支援とご協力をお願いいたします。

vol.62

9  
2019

昔から今も残る高野町内の名所シリーズ 45

# 大滝 丹生神社(大滝)

大滝の丹生神社は、高野町南東部の大字大滝の中心に建てられています。熊野参詣道小辺路が通る集落です。丹生神社境内地には高野山正智院末寺の龍福寺というお寺がむかしあり、ここでは寺子屋教育も行われていました。龍福寺跡地には小学校が建てられ、高野山小学校大滝分校の廃校後は大滝集会所に改築されています。鳥居・階段の先には丹生神社と善女龍王堂があります。

が祀られ、高野山のとくに正智院と縁があるとわかります。大滝には村の名前の由来となった大滝や葵の井という弘法大師が作ったとの伝説がある井戸もあり、丹生神社は水の豊かな土地に鎮座しています。

(教育委員会)

丹生神社は江戸時代の地誌『紀伊続風土記』に「本社二社 各方五尺 御供所末社二社 熊野権現社・摩利支天社 村中にあり、一村の氏神なり」とあります。また龍福寺のことが書かれてあるところに「明神の境内にあり、明神の法祭を昔は社前にて行ひしか、近年当寺にて執行す」とあり、龍福寺も丹生神社と深いつながりがあります。また弁財天社についても、高野山正智院が祭主となって法祭が執り行われると記され、水の神様



大滝丹生神社

## 9月の主な行事

9月20日

お遠夜ナイトウォーク

9月21日 報恩高野市

9月21日 第6回高野山学

## 今月の俳句(富貴俳句会)

百年を生きし周忌の夏羽織

下仲 里美

螢火を数えるひ孫となりにつけり

宮口 進

炎天や屋根より高さダンプカー

岡本 澄美子

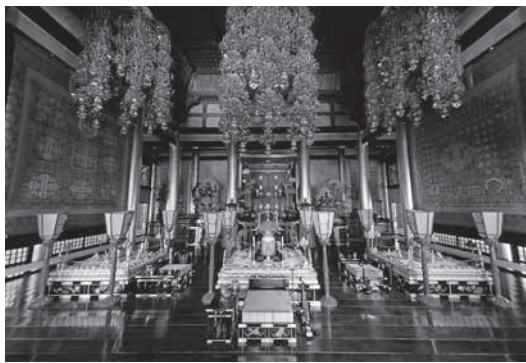
我が田より追ひ払いたし青鷺を

中垣内 啓子

コルセット緩めし背に四葩風

角田 久栄

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!



壇上伽藍 金堂内陣

金堂という名称ですが、金剛峯寺だけでなく、多くの大寺院の本堂の名称として用いられています。仏さまは、その有り難い御威徳から、その身体が金色に光っているといわれており、仏像の多くも金色で表されます。そうした

高野山の中心地である壇上伽藍は、お大師さまが修行道場として真っ先に整備を始めた場所です。その中央に高野山の総本堂である金堂があります。そもそも高野山というのは山地の名称ではなく、寺院の称号である「山号」でした。明治のはじめまで、大門から奥之院までの広大な敷地とそこに含まれる塔頭寺院を包括した全てが金剛峯寺の境内地だったわけです。金堂は、「高野山＝金剛峯寺」の本堂であることから、現在では高野山の総本堂と呼ばれており、高野山の重要行事のほとんどがこの金堂で行われています。まさに名実共に高野山の中心的寺院と言えるでしょう。

一方薬師如来は、曼荼羅に描かれてはいませんが、同じく東方で瑠璃光浄土という極楽を統べる仏さまだと説かれており、広義でいえば阿闍如来に属しているともいえます。奈良時代から多くの寺院の本尊となった人気の仏さまであり、高野山でも、平安末期からそのニーズにこたえて、阿闍と薬師は同体であると言われる様になり、金堂の本尊も二人の仏さまの名前が併記されるようになったのです。

【問い合わせ】

高野山真言宗 総本山 金剛峯寺

☎0736-56-2011

金剛峯寺  
通 信

高野山名所巡拝 弘法大師の足跡を訪ねて

③ 高野山の総本堂 『金堂』 その1

金色の本尊を安置することから、本堂のことを金堂と呼ぶ様になったのです。

壇上伽藍の本尊は、一般的には薬師如来であるとされています。しかし尊容や文献をたどれば、本来の本尊は阿闍如来という仏さまであることがわかります。阿闍如来は密教の世界観を表す曼荼羅に描かれる仏さまで、中心の大日如来を取り囲む四仏のおひとり東方を包括しているといわれています。梵名を「アシュークヤ」といい日本語では「揺るぎない」と訳され、ここから煩惱や誘惑に惑わされない揺るぎない心をもつ修行の本尊としてお大師さまがお選びになったといわれています。では、なぜ一般的には薬師如来であると言われるのでしょうか。

「お山を美しくする会」からのお知らせ

町内一斉清掃のお知らせ

恒例となっております町内一斉清掃を、本年も実施しますのでお知らせいたします。皆様のご協力を宜しくお願いいたします。

尚、ゴミの分別につきましてもご協力を戴きますようお願いいたします。

記

1. 清掃日

【秋季】令和元年 9月12日(木) (雨天時、9月13日(金))

2. 開始時間 6:30



【問い合わせ】 観光振興課 ☎0736-56-2780

# 世界遺産登録 15 周年記念 高野参詣道トレッキング 聖地・高野山や続く祈りの道を歩いてみませんか？

## 11月2日(土)

### 第 4 回黒河道トレッキング ～雑事のぼり～

- コース／約 19km 約 8 時間、健脚向け
- 申込・参加費／事前申込み  
〈受付：9 月 2 日(月)～10 月 2 日(水)〉・1,000 円  
※先着 80 名
- 問合せ／高野参詣道黒河道トレッキング実行委員会(橋本市経済推進部シティセールス推進課内)  
TEL：0736 - 33 - 6106  
(平日 8：30～17：15)

## 11月3日(日)

### 第 6 回世界遺産高野山町石道ウォーク

- コース／約 20km、約 7 時間、健脚向け
- 申込・参加費／事前申込み  
〈10 月 19 日(土) 締切〉  
2,000 円 ※先着 200 名
- 問合せ／世界遺産高野山町石道ウォーク実行委員会 ((一社)ファインクラブ高野 口内)  
TEL：0736-43-1001

## 11月30日(土)

### 世界遺産三谷坂を歩く～語り部が丹生酒殿神社と樹齢 800 年の大銀杏をご案内～

- ①丹生酒殿神社～丹生都比売神社コース：  
約 7.6km、約 2.5 時間、一般向け
- ②語り部と歩く 三谷坂&町石道コース：  
約 15.5km、約 5.5 時間、健脚向け
- 申込・参加費／①当日受付・500 円  
※人数制限なし  
(お弁当は要予約 11 / 20 締切)
- ②事前申込み 〈11 月 20 日(水) 締切〉  
2,000 円 (お弁当付き) ※先着 30 名
- 問合せ／三谷坂ウォーク実行委員会  
(かつらぎ町役場産業観光課内)  
TEL：0736 - 22 - 0300  
(平日 9：00～17：00)

## 特別企画

### 3 回に分けて歩きやすい！語り部と歩く世界遺産町石道 (初級編)

- コース①慈尊院～丹生都比売神社  
9 月 14 日(土)、9 月 29 日(日)  
約 7.9km、約 3.5 時間
- コース②丹生都比売神社～矢立  
10 月 12 日(土)、10 月 20 日(日)  
約 7.8km、約 3.3 時間
- コース③矢立～高野山  
11 月 10 日(日)、11 月 23 日(土祝)  
約 6.5km、約 3 時間
- 申込・参加費／事前申込み  
〈各実施日の 10 日前まで〉各コース 4,000 円  
(集合場所までの交通費は参加者負担)  
各回 15 名 (最少催行人数 5 名)
- 問合せ／  
(一社)高野山麓ツーリズムビューロー  
TEL：0736 - 33 - 3922

※申込方法などイベントの詳細はHP

高野・山麓いと楽し

検索

クリック!

## 「高野山麓世界遺産アクセスバス」が秋限定で運行します！

橋本・伊都広域観光協議会<sup>(※)</sup>では、高野山麓地域の世界遺産などの魅力的な観光スポットを周遊して楽しんでいただける特別バスを秋限定で運行します。

また、アクセスバスの運行に合わせ、運行経路上にある世界遺産社寺では、この期間限定の特別拝観などの特別プログラムを実施します。

ぜひこの機会にアクセスバスを利用して、高野山麓地域の魅力を楽しむ旅に出かけましょう！

※橋本・伊都広域観光協議会…橋本市・かつらぎ町・九度山町・高野町・伊都振興局で構成  
(会長 平木哲朗 橋本市長)

**運行日** 令和元年9月14日～11月30日の土・日・祝日限定

**運行経路** JR・南海橋本駅 ↔ 丹生都比売神社 ↔ 高野山内  
(橋本丹生都比売線) (高野丹生都比売線)

**企画乗車券** お得な「ぐるっとパス」(大人：1,200円・小人：600円)  
※高野山内1日券付きは大人：1,500円・小人：750円  
※発売日当日限り有効

**企画乗車券販売場所**

バス車内・南海りんかんバス高野山営業所・はしもと広域観光案内所・高野山宿坊協会

詳しくはHP

高野山麓世界遺産アクセスバス

検索

クリック！



◎お問い合わせ：橋本・伊都広域観光協議会 (和歌山県伊都振興局企画産業課内)

☎ 0736-33-4909

◎バス利用に関するお問い合わせ：南海りんかんバス橋本営業所 ☎ 0736-32-0779

## 京都と高野山を結ぶ高速バスの運行がスタートします

**運行日** 2019年9月20日(金)～11月24日(日) 66日間毎日運行

**運行経路** 京都駅八条口(京都市) - 奥の院前(高野町)

**運行会社** 京阪バス株式会社・南海りんかんバス株式会社

**乗車定員等** 42名(トイレ付高速バス車両を使用)

**運行ダイヤ** 京都駅八条口発①9:20(奥の院前12:00着)②13:40(奥の院前16:20着)  
奥の院前発①9:20(京都駅12:00着)②14:40(京都駅17:20着)

**運賃** 大人片道2,500円・大人往復4,500円(小児半額)

※予約制ではありません。乗車券は当日京都駅八条口案内所か高野山宿坊協会中の橋案内所でお買い求めいただけます。住民の皆様も京都へ行かれる際はぜひご利用ください。

【問い合わせ】観光振興課 ☎ 0736-56-2780

高野町文化協会  
からお知らせ

# 2019 高野町民文化祭

## 11月2日(土)~11月4日(月)に開催します

高野町民文化祭の出展作品と発表会の出演者を募集します。

作品展（町民体育館）……11月2日(土)~11月4日(月)

書道・絵画・写真・手芸など、皆さんの力作をご披露ください。

発表会（中央公民館）……11月4日(月) 17:30開演

第1部……ダンス・コーラス・舞踊・楽器の演奏など

第2部……歌謡発表会 ※参加者が少なければ中止になる場合もあります  
日頃の練習成果をご披露ください。

※募集の締切は10月1日(火)を予定しています

【問い合わせ】高野町文化協会事務局(中央公民館内) ☎0736-56-2076

## 9月の消費生活相談会のお知らせ

日時：9月10日(火) 13:00~16:00まで

場所：高野町役場 1階住民ホール

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

※専門の相談員が対応します。電話での相談も受け付けます。



**相談は無料で秘密は厳守します**  
**毎月第2火曜日に開催しています**



高野町相談会の日以外も対応します。

紹介：和歌山県消費生活センター(和歌山ビッグ愛 8F) ☎073-433-1551

【問い合わせ】総務課 消費生活相談係 ☎0736-56-3000

## 消防査察にご協力お願いします。

消防署では建物が防火対象物に該当するかどうかの調査を行います。実施に当たっては、事前に電話連絡をさせていただきます。30分程度で防火対象物に該当するかどうか必要事項をお聞きし、建物の調査をさせていただきます。

査察の結果、防火対象物と判断された場合、必要な消防設備等を設置いただくこととなりますが、新潟県糸魚川市の住宅密集地で発生した大規模火災のような大災害を未然に防ぐため、住民の皆さまのご協力をお願いします。



【問い合わせ】高野町消防本部(署)予防係 ☎0736-56-0119

# 令和2年度 養護老人ホーム 特別養護老人ホーム 国城寮 職員採用試験受験案内

伊都郡町村及び橋本市老人福祉施設事務組合

## ■試験の職種と募集人数、受験資格

職種	募集人数	受験資格
介護員	5名	昭和40年4月2日以降に生まれた人で、ヘルパー2級又は介護職員初任者研修の資格を有する人（取得見込みを含む）。

※ただし、次に該当する人は受験できません。（日本国籍を有しない方又は地方公務員法第16条各号に該当する人。）

- ①日本国籍を有しない方
- ②成年被後見人及び被補佐人
- ③禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ④国城寮職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ⑤日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

- 試験日 第1次試験 令和元年10月20日(日)
- 第2次試験 第1次試験合格者に別途通知します

- 試験方法 第1次試験 一般性格診断検査、職場適応性検査（各20分）
- 第2次試験 面接

- 提出書類 ①採用試験申込書.....1部  
 ※受験案内・申込書は、養護老人ホーム国城寮総務窓口又は、HPで入手できます。
- ②最終学校卒業証明書又は、卒業見込み証明.....1部
- ③資格免許証の写し（資格取得見込みを証明する書類）.....1部
- ④採用試験申込書に貼付したものと同一の写真（30mm×30mm）.....1枚
- ⑤結果通知用封筒.....1通

※長形3号封筒に、郵便番号、住所、氏名を明記し、84円切手を貼付したもの。

■提出先 橋本市隅田町河瀬907 養護老人ホーム国城寮 総務係 ☎0736-32-1321

■受付期間 令和元年9月2日(月)～9月17日(火) 8:30～17:15

※土曜・日曜・祝日は受付できません。また、郵送による申込みできません。

■給与等 伊都郡町村及び橋本市老人福祉施設事務組合職員の勤務時間、休暇等に関する条例及び職員の給与に関する条例等の規定による。

■採用予定日 令和2年4月1日採用予定

※ただし、受験資格がないこと、職員採用試験申込書その他提出書類の記載事項が正しくないことがあきらかになった場合、又は採用時に必要な書類の提出がない場合は、合格又は採用を取消すことがあります。

■その他 申込時の提出書類は一切返却いたしません。

## 和歌山県人会世界大会への参加者を募集します

県民が移民の歴史を共有し理解を深め将来への活力を増す機会とするとともに、国内外の県人会の皆さんが故郷への誇りと自信を新たにし更なる活躍につなげる機会にすることを目的に、和歌山県では、「和歌山県人会世界大会」を開催します。移民の御家族やご親せき等関係者の方々には、優先的に観覧座席を確保しますので、氏名、住所、電話番号を9月26日までに、伊都振興局地域振興部総務県民課(0736-56-5004)まで連絡してください。後日チケットを送付します。

名称：和歌山県人会世界大会

日時：11月24日(日) 16:00～17:30

会場：和歌山県民文化会館大ホール

内容：移民の歴史映像の上映、大会宣言発表、県人会代表者挨拶、記念コンサート

(宮沢和史さん 元「THE BOOM」)等を予定

なお、関係者以外の方々の参加については、和歌山県が後日一般公募を行う予定です。

- ※【移民とは】：労働を目的として外国に移り住んだ人とその家族
- ※【移民関係者とは】：移民の家族、親戚、同窓生、友人など移民の方とのつながりがある方々



## 7月4日 花いっぱい運動

7月4日、高野山中学校の生徒が取り組んでいる「花いっぱい運動」に町長が参加し、生徒と一緒に千住院交差点の休憩スペース付近にプランターを設置しました。このプランターの花は、生徒たちが心をこめて育てているものです。付近を通りかかったときは、ぜひ足を止めてみていただければと思います。



## 6月22日 「医療シンポジウム 地域医療を考えるin高野山」

6月22日、高野山地区の地蔵院にて、和歌山県立医科大学のご協力により「医療シンポジウム 地域医療を考える in 高野山」が開催され、多くの町民の方々にご参加いただきました。シンポジウムでは、和歌山県立医科大学の宮下和久理事長・学長の他、各分野の第一線でご活躍されている先生方が、高野町や伊都地方の医療環境の現状や最新の地域医療の状況などについてお話をされ、参加された方々は真剣な表情で聞き入っていました。



6月24日、7月1日、7月3日

## 救命講習会を実施しました

令和元年6月24日、7月1日、7月3日の3日間、高野山中学校生徒及び教員を対象に救命講習会（救命入門コース）を実施しました。

この講習会は、正しい応急手当の仕方を学び、万が一の場面に遭遇した際、しっかりとした対応ができる知識と技術を身に付けることを目的に行い、心肺蘇生やAEDの使用方法について実技等を交えて実施、受講者全員が一生懸命取り組み、声をかけあいながら、いざという時の対処法を学んでいました。

高野町消防署では、いつでも救命講習会を実施できますので、多くの方に受講して頂き、1人でも多くの命を救って頂きたいと考えています。

受講希望があれば、下記連絡先へお問い合わせ下さい。

高野町消防本部(署) 警防係 TEL：0736-56-0119





8月2日

## 第2回町民教養講座

摩尼山御嶽尾あづまやで、西辻政親社会教育委員の企画による町民教養講座「ポコポコ奏者」うなてたけしさんの演奏会を開催しました。うなてさんの鼻で笛を吹いたり、足で太鼓を叩いたりと全身を使って演奏する姿がユニークで大変感動しました。又細川で収穫された、古代米（赤米）を頂き、心もお腹も満たされ楽しいひとときを過ごしました。



## 地方創生☆政策アイデアコンテスト2019

応募受付期間 2019年7月16日(火)～10月9日(水)

### 募集内容

あなたが暮らす、または、ゆかりのある地域の現状・課題について、「地域経済分析システム (RESAS：リーサス)」を使って分析し、解決策となるような政策アイデアをご提案ください。あなたの地域の未来をよりよく変えていく、創意あふれるご提案をお待ちしています。

### 表彰

高校生・中学生以下の部、大学生以上一般の部、地方公共団体の部、それぞれで地方創生担当大臣賞（副賞あり）、優秀賞（副賞あり）を授与します。協賛企業からも協賛企業賞が贈られます。加え、今年度より、地方審査地域ごとに特に優秀な政策アイデアに対して、経済産業局長賞・沖縄総合事務局長賞を授与します。地方審査を通過した応募作品については、内閣官房、内閣府やRESASのwebサイトに掲載させていただきます。

詳しくは、内閣府地方創生推進室「地方創生☆政策アイデアコンテスト2019」でご確認ください。

詳しくは 内閣府地方創生推進室 「地方創生☆政策アイデアコンテスト2019」  
でご確認ください。 <https://contest.resas-portal.go.jp/2019/index.html>

【問い合わせ】企画公室 企画・広報係 ☎ 0736—56—2932



## 生涯骨太クッキング講習会を開催します

高野町食生活改善推進協議会をご存知ですか？私たちは町民のみなさんの健やかな日常生活を願って「私たちの健康は私たちの手で」をモットーに日々健康について考え地域で活動しています。

今回、下記日程で講習会を開催しますので奮ってご参加ください。

日時	令和1年9月26日(木) 9:30～14:00
場所	高野町保健福祉センター
内容	生活習慣病についての講話
調理実習	メニュー * 鮭チーズご飯 * 鯖缶のスペイン風オムレツほか
持ち物	エプロン 三角巾
参加費	一人300円(当日集めます)
対象	高野町在住の方
定員	20名(申し込み順)
申込メ切	令和1年9月19日(木)まで

【申し込み・お問い合わせ先】高野町食生活改善推進協議会

(事務局) 福祉保健課 ☎ 56—2933 (直通)

高野町中央公民館からのお知らせ

9月のサークル／教室

	日 時	場 所
グリーンハーモニー	10日、24日(火)……………19：00～21：00	中央公民館
フレッシュ体操	5日・19日・26日(木)……………13：30～15：00	中央公民館
健康体操 GLEE (富貴地区)	毎週金曜日……………19：30～21：00	富貴小・中体育館
3B体操	2日、30日(月)……………19：30～21：00 12日、26日(木)……………19：30～21：00 7日、21日(土)……………親 子 11：00～12：00 一 般 13：30～15：00 シニア 15：30～17：00	中央公民館
英会話教室	毎週金曜日 一般クラス……………13：30～14：40 初級クラス……………14：50～16：00	中央公民館
陶芸倶楽部	23日(月)、24日(火)……………19：00～21：00	高野山会館
書道教室	11日、25日(水)……………19：00～21：00	中央公民館
高野山バドミントンクラブ	毎週木曜日……………19：00～22：00	町民体育館
卓球クラブ	月曜日～金曜日……………13：00～15：00	町民体育館
富貴テニス教室	土曜日(2～3回)……………18：30～20：30	富貴小・中体育館
高野山硬式テニスクラブ	毎週水曜日……………17：00～21：30 土曜日(1～2回)……………12：00～17：00	総合レクリエーションセンター(テニスコート)

※諸事情により変更する場合があります。 【問い合わせ】 高野町中央公民館 ☎0736-56-2076

中央公民館

図 書 室 だ よ り

イベントの  
お知らせ

- ★公民館 ロビー 9月9日(月) アニメ「めぐみ」終日上映  
拉致問題の重大さを一層御認識いただき、多くの方に関心を持っていただく機会としてビデオ上映会を開催します。ぜひご来館ください。
- ★高野町「まちかどサロン～縁～」 9月28日(土) 14：00  
和歌山紙芝居研究会による『よみきかせの会』  
※事前の申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。



お知らせ

- まちかどサロン～縁～では、日替わりで、折り紙、ハギレを利用した小物、布絵本作りと朗読、絵本の読み聞かせを行っています。興味のある方はお立ち寄りください。また、公民館図書室とまちかどサロン～縁～で、布絵本の貸出しをしています。ぜひご利用ください。
- 図書の購入リクエストを付けております。図書室に入れてほしい本がございましたらお申込みください。
- 図書室を通じて県立図書館の本を取り寄せることができます。詳しくは係員におたずねください。(到着には日数がかかりますので、予めご了承ください。)  
※図書の貸し出しはお一人5冊まで、期間は2週間です。



【問い合わせ】 高野町中央公民館 図書室 ☎0736-56-2076  
まちかどサロン～縁～ ☎0736-26-8600

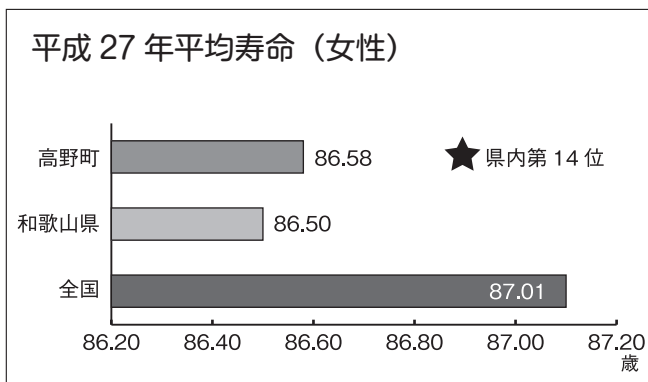
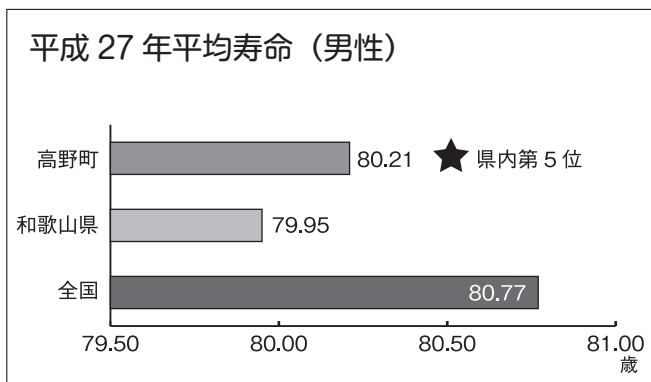
# 高野町の健康指標状況について

高野町の健康指標状況をお知らせします。

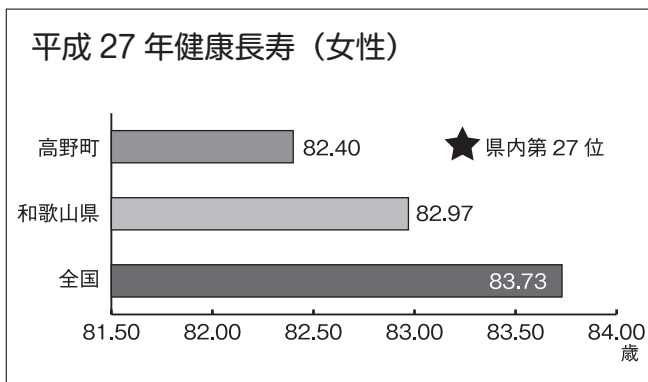
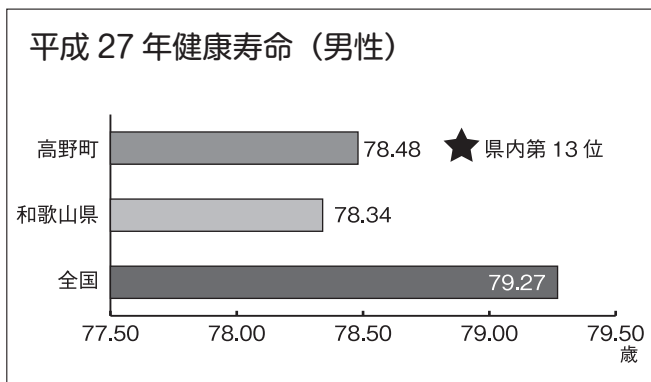
この指標の基準は、平成 27 年に実施された国勢調査及び平成 27 年～ 29 年の各実績を統計により和歌山県が算出したものです。

全国は基より和歌山県内での高野町の健康状態を皆様に公表し、健康への興味や健診を積極的に受診し、自分や家族又はご近所の健康にも興味を持ちましょう。

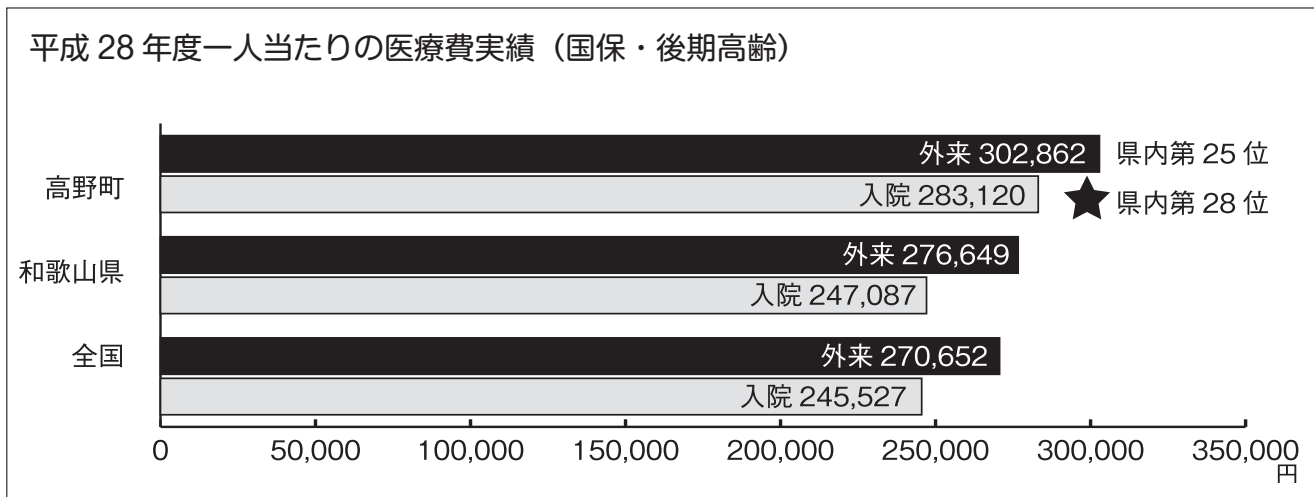
●平均寿命とは、0 歳における平均余命（その年の年齢別死亡率で死亡していくとした場合、0 歳の者が生きることとなる平均年数）をいいます。



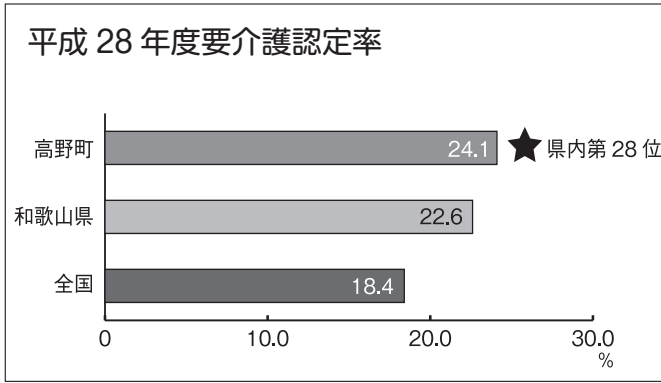
●健康寿命とは、日常生活に制限のない期間をいいます。



●高野町国民健康保険及び後期高齢者医療実績に基づく 1 人当たりの医療費

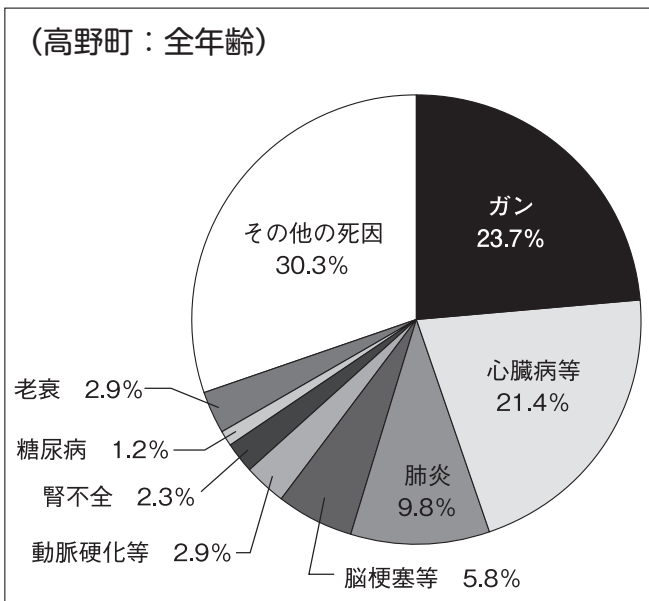


●平成 28 年度要介護認定率

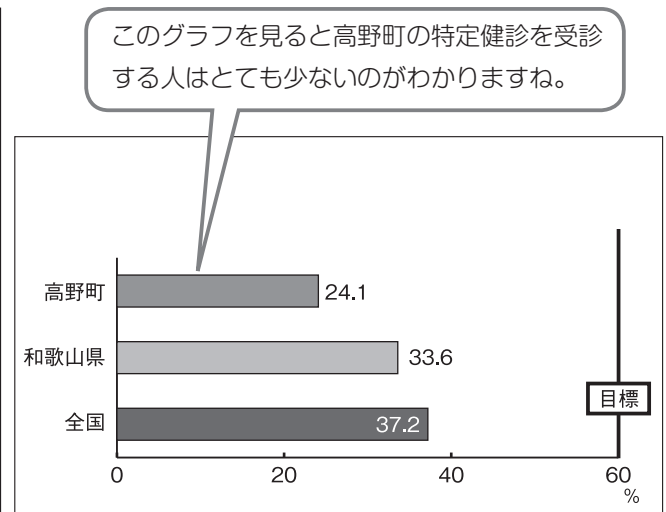


実は、**県内でも最下位**に近く全国平均を大きく上回り、介護保険料にも大いに影響があります。介護保険は、医療とは違い日常生活が困難で手助けが必要な時に受けるための福祉サービス制度です。申請を考えている方は、事前に「地域包括支援センター又は介護保険担当」までご相談ください。

●平成 27 年～ 29 年死亡原因割合



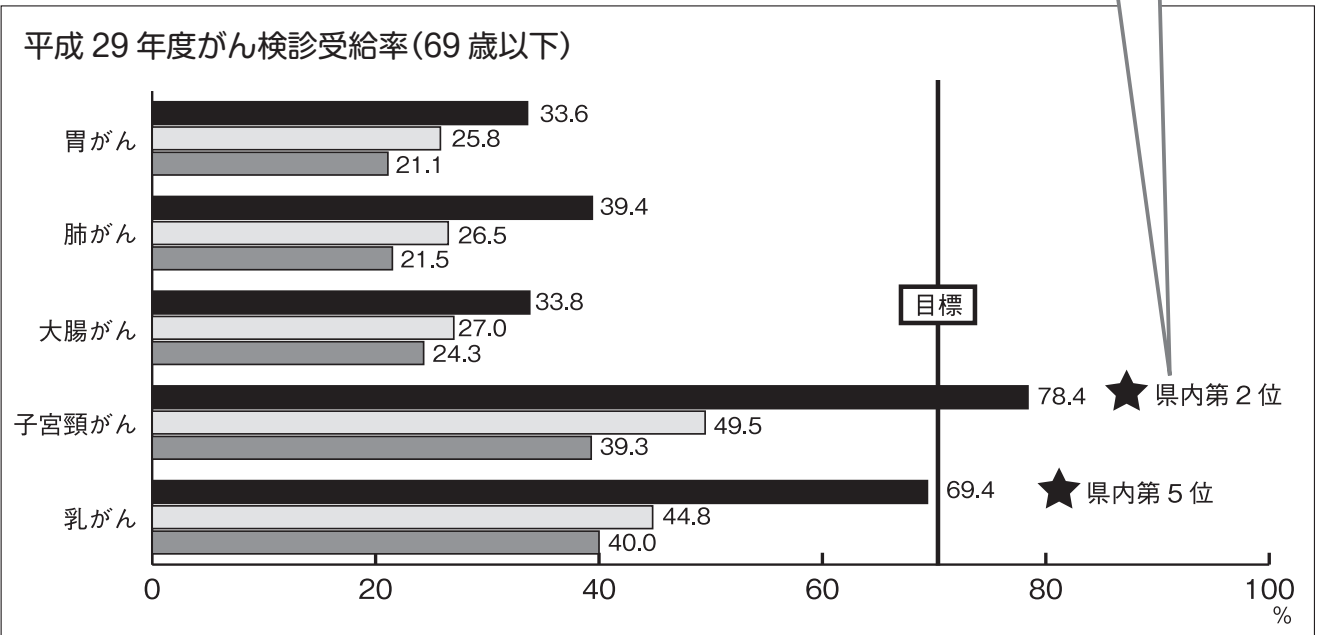
●平成 29 年度特定健診受率(国保)



このグラフを見ると高野町の特定健診を受診する人はとても少ないのがわかりますね。

子宮がん・乳がんの受診率は県下で**トップクラス**です。  
自分の健康のために**他の検診も受診**しましょう。

●平成 29 年度がん検診受率



# みんなで歩こう！ 高野町健康づくりウォーキング

ウォーキングは手軽にできて、健康を維持するために効果的な運動です。ウォーキングは継続して行うことが大切ですので、普段から適度に体を動かしておきましょう。

9月は土曜日の朝に実施します。朝から歩くと体調や気持ちを整え、すがすがしい1日をスタート出来ます！高野山のまちなみを楽しみながら一緒に歩きませんか？

みなさんお誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください。

\*和歌山県が実施している「健康づくり運動ポイント」にも使用できますので、登録されている方は是非ご参加ください。



## ★ 令和元年9月の実施について ★

- 日 時：令和元年9月14日(土)  
6:30 スタート (受付：6:15 から)  
\*高野町に警報が発令している場合は中止します。
- 集合場所：高野町役場玄関前  
\*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。
- 今月のコース：役場 ⇒ 玉川地蔵尊 ⇒ 役場  
約3.0km、1時間程度
- 持ち物等：タオル、飲み物等 \*歩ける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  
\*報恩高野市で使用できるチケット発券！

【問い合わせ】福祉保健課 ☎0736-56-2933

\*当初9月15日を予定しておりましたが、日程の変更をしております。

## 後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ

8月下旬から9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には、ジェネリック医薬品の普及が重要です。この機会に、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

このお知らせは、現在処方を受けているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が軽減できることをお伝えするもので、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。切り替えを希望される方は、かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。

【問い合わせ】後発医薬品利用差額通知コールセンター  0120-53-0006(通話無料)

和歌山県後期高齢者医療広域連合

和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階 ☎073-428-6688

### 高野町地域包括支援センターよりお知らせ

先月に引き続き、4大認知症の一つ「前頭側頭型認知症」についてご紹介します。脳の一部である「前頭葉」と「側頭葉前方」が委縮し、脳の神経細胞が徐々に減ることで正常に機能しなくなります。症状は、万引きなどの犯罪を犯したり、身だしなみに気を使わなくなる社会性の欠如がみられ、他人に遠慮できず、度を越した行動により、暴力的になるなど、抑制が効かなくなります。また同じ動作を繰り返したり、言われたことをオウム返りする、いつも同じ言葉を発する等があります。そして感情や感覚が鈍くなり、これらの症状が、徐々に進行し発症して数年で寝たきりの状態になります。診断には、問診して上記の症状を認めたら、CTやMRIによって、前頭葉・側頭葉前部の萎縮の有無を確認します。治療には、特効薬はありませんが、各症状に対して抗精神病薬の処方による対症療法が行われています。認知症等についてのご相談は、高野町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【問い合わせ】 高野町地域包括支援センター(高野町役場内) ☎0120-814-180(フリーダイヤル)  
☎0736-56-2933

## 「働きたい」を応援します!!

(相談・利用無料、秘密厳守)

就労に関する悩みを抱える無業の若者(15~39歳)に寄り添いサポートします。

適職検査、興味検査で、自分に合った職種を見つけましょう。

履歴書作成、面接練習等、就職活動を全面的にバックアップ!

コミュニケーションワーク、パソコン講座、ビジネスマナー講座、職場体験・見学等、各種プログラムを活用してスキルを身に付け、就労を目指します。

【問い合わせ】 若者サポートステーション With You きのかわ

〒648-0073 橋本市市脇1-1-6JA橋本支店ビル2F TEL:0736-33-2900 FAX:0736-33-2910  
サポステきのかわは厚生労働省と和歌山県の共働事業です

## 子育て支援センターだより

9月の  
予定

6日(金)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	27日(金)
散歩 10:00~11:00	制作 10:00~11:00	3B体操 10:00~11:00	園庭遊び 10:00~11:00	みんなの集い 10:00~11:00

日時 月曜日~金曜日(祝日・年末年始・警報発令時はお休みします)  
9:00~14:00 ※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 子育て支援センター内での事故やケガにつきましては保護者の方の責任でお願いします。

【問い合わせ】 子育て支援センター ☎0736-56-3938

### 9月の健康づくり便り

#### こどもの健康づくり

	乳幼児健診の対象児	健康相談の対象児	実施日／会場
健康 診 査 ・ 相 談	4ヶ月児 R 1年 5月生れ	4ヶ月児 R 1年 6月生れ	9月30日(月) 高野町保健福祉センター ○健康相談 10:00～11:00 (4,6,10ヶ月児) ※上記以外の対象児は、各戸日程 相談のうえ実施。 ○乳幼児健診 13:30～14:00
	6ヶ月児 H31年 3月生れ	6ヶ月児 H31年 4月生れ	
	10ヶ月児 H30年11月生れ	10ヶ月児 H30年12月生れ	
	1歳6ヶ月児 H30年 1月生れ	1歳6ヶ月児 H30年 2月生れ	
	2歳6ヶ月児 H29年 2月生れ	2歳6ヶ月児 H29年 2月生れ	
	3歳6ヶ月児 H28年 1月生れ	3歳6ヶ月児 H28年 2月生れ	

#### 大人の健康づくり

	会場名	実施日時	備考
健 康 相 談	下筒香集会所	1日(日) 9:30～10:00	
	(旧)筒香小学校	1日(日) 11:00～11:30	
	上筒香集会所	1日(日) 13:30～14:00	
	高野山多目的集会所	3日(火) 14:00～15:00	
	大滝集会所	4日(水) 14:00～14:30	
	高根集会所	5日(木) 10:00～10:30	
	杖ヶ藪 龍福寺	5日(木) 15:30～16:00	
	相ノ浦集会所	6日(金) 10:00～10:30	
	桜茶屋(横谷様宅)	9日(月) 12:30～13:00	
	西郷集会所	9日(月) 13:15～13:45	
	西細川多目的集会所	10日(火) 9:30～10:00	
	東細川集会所	10日(火) 10:30～11:00	
	神谷多目的集会所	18日(水) 10:00～10:30	10:30～生活リハビリ(500円)
	中の橋老人憩いの家	19日(木) 13:30～15:00	理学療法士が同行します。
	湯川集会所	20日(金) 10:00～10:30	
明遍集会所	27日(金) 13:30～15:00		
※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。			

【問い合わせ】福祉保健課 保健師 ☎0736-56-2933

#### 高野町の人口 (7月末日現在)

◆人口3,023人(前月比-10) 男1,463人/女1,560人 世帯1,643戸(前月変-4)  
 ◆出生 0人 ◆死亡 6人 ◆転入 7人 ◆転出 11人



## 9月号のメッセージ

高野町長 平野 嘉也

残暑お見舞い申し上げます。皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。

令和に入り最初の夏となりました。普通の安全な楽しい夏になればいいなあ…と思いますが、8月に入ると台風ラッシュに。現時点(8月8日)では10号のコースが気になります。2011年12号台風(紀伊半島大水害)と似てそうですが、これに関わらずシーズンインですので、全国の被害が少ない年であることを祈るばかりです。

さて町内各地で催しが多い時期ですね(^o^)/ 町の事業の一つとして本年度で2回目となる『ホップの収穫祭2019』についてご紹介したいと思います。高野町の農業は、高野山地区と山林を除くごく一部の地域で行われています。決して大きな農業を行っているとは言えないですが、その地ですら耕作放棄地が多いということを約6年前に見て聴いて肌で感じ知りました。全国的に一次産業が全体的に低迷していることはなんとなくはなしてはわかっていましたが、当時富貴方面の畑の中を走り回ってた時(イノシシではありません^^)に出会った農作業中のおばあちゃんに「兄ちゃん、何とかしてくれんか。皆出ていしてもて。ここはもうあかんのちゃうか…」と。当然、直ぐには良い案も出ず聞くだけでした。

私は生まれも育ちも高野町高野山。農業農家の事は特に考えずに生きてきたド素人です。しかし、あのおばあちゃんの言葉があったからこそ「町の費用をあまりかけず、いろいろやってみる。それも楽しみながら…」と、食教育としても地産地消の大切さの考えが広まっている今、この高野町でできる地産地消は、まず学校給食から始めようと考えたのが高野町の農に関する策のスタートとなりました。給食の食材を町内で賅えないか。若干コスト増になっても政策的な誘導が出来ないか等々を考えながら始めたのが給食米の地産地消です。

※ホップ収穫祭り2019までは長いのでつく

まもなく本格的な台風シーズンに入ります。町全体で「そなえよつねに」の精神でこの秋も乗り越えようではありませんか。朝晩は昼間と違い冷え込むことの多い時期、皆様におかれましては体調を崩されませんようご自愛くださいませ。



## 知っているようで知らない食行動の基本

バランスのよい食事が心身を守ります。エネルギー量や栄養バランスが乱れると、心身の不調を招き、生活習慣病につながり、たまりすぎた内臓脂肪が原因の事が多くあります。仕事が忙しかったり、生活リズムが不規則だったりする場合なども、食事のとり方を工夫して、適量のバランスの良い食事をとるようにしてみましょう。

バランスのよい食事とは、主食 主菜 副菜がそろっていて、偏りがないことです。しかし、毎回しっかり用意するのも大変。出来ることから取り組んで!

- 朝食をしっかり取る(1日3食規則正しく)
- ゆっくりとよくかんで

ながら食べをせず、何を食べているのかしっかり意識して一口20回噛むようにしましょう

- 野菜おかずからたべる

野菜を先に食べることで食後の血糖値上昇がゆるやかになるといわれています。

- 遅い時間の夕食や夜食に注意

食事が遅くなるとわかっている時には、夕方にサンドイッチやおにぎりなどを食べておいて、帰宅してからはおかずだけにします

今、内臓脂肪が多いとか生活習慣病の心配があるのかわからないという人は……

町や職場の健康診査を利用してまずは健康状態のチェックをしてみましょう。

【問い合わせ】福祉保健課 保健師 ☎0736-56-2933

発行・編集

高野町企画公室 / 〒648-0281 高野町大字高野山636番地

TEL: 0736-56-3000 (代表) FAX: 0736-56-4745