



第46回万燈供養会ろうそくまつり

8月13日(火)、第46回万燈供養会ろうそくまつりが開催されました。

今年も、たくさんの観光客・参拝客の手によって灯された約10万本のろうそくが、奥之院へと至る参道の両側を明るく照らし、幻想的な雰囲気の中、皆が手を合わせ、奥之院に眠る御霊への祈りを捧げられていました。

vol.63

10

2019

『史跡金剛峯寺境内(奥院地区)大名墓総合調査報告書Ⅰ』を刊行しました

高野山奥之院には高野山信仰・弘法大師入定信仰に根差した多くの墓所や墓石が建立されてきました。現在でも建立や修繕が続く奥之院は、まさに「生きた史跡」としての意味を備えています。なかでも近世大名家を中心とする巨大な大名家墓所が目惹きます。

これら近世大名家墓所は、奥之院だけでなく高野山の全体史に関わるものであり、長年多くの人々により調査の必要性が叫ばれてきました。

しかし残念ながら、これまで悉皆的な調査は行われず、報告書の刊行もなされなままでした。当然、墓石等は経年等による劣化・風化に晒されます。

このまま放置しておけば、形態や銘文を正確に確認することも困難になり、結果的に調査自体が不可能になります。それは、学術的価値だけでなく高野町の重要な歴史的・文化的資源を失うということにほかなりません。今回の調査では200を超える大名家関連墓所とそれらの位置情報を確認することができました。この数は従来言われてきた数の約2倍に当たります。

大名家墓所というのは基本的には江戸、国元、高野山に建立されています。そのため、今回の調査成果は全国的な拡がりがあります。この1冊を持って奥之院を歩けば、新しい視点、疑問などの気づきが生まれると思います。そして、そこそが私たちが期待するところでもあります。

最後になりましたが、今回の調査に多大な協力を頂戴した方々に感謝申し上げますと共に、今後の調査へのご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。

【高野町内における閲覧・購入方法について】
 閲覧：高野町教育委員会、まちかどサロン「縁」、
 富貴支所、高野山大学図書館

有償での頒布は令和元年11月1日から開始予定です。

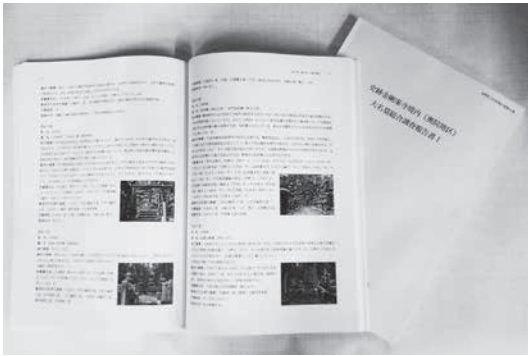
購入…

- ① 直接購入の場合…高野町教育委員会内での直接頒布…価格2,000円(税込)
- ② 郵送の場合…現金書留で頒布価格2,000円+郵送料370円(1冊の場合)を左記までお送り下さい。複数の場合の郵送料は左記までお問い合わせ下さい。

※現金書留を受領次第、報告書を郵送致します。
 ※閲覧はできますので教育委員会へお越し下さい。

●お問い合わせ・お申し込み先

高野町教育委員会 ☎0736-5612076
 〒648-0211 和歌山県伊都郡高野町高野山486
 高野町中央公民館内



【目次】
 第1章 高野山奥之院の概要
 第2章 調査に至る経緯・経過及び組織
 第3章 奥之院大名墓の概況
 第4章 考察
 第5章 事業のまとめ
 図版 (写真・地図等)

10月の主な行事

- 10月14日 町民親睦大運動会
- 10月19日 第2回高野山少年柔道大会
- 10月19日 第7回高野山学
- 10月20日 お逮夜ナイトウオーク
- 10月21日 報恩高野市

今月の俳句(富貴俳句会)

虫の声聞きつつ床に子守唄 中垣内 富貴代
 今年ほど水分補給秋暑し 岡本 好民
 雨止むを待ちては虫の鳴き始む 富樫 公子
 回覧板細き道行く朝の露 森口 妙子
 遅き昼冷し茶粥で残暑耐え 堂本 洋子

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!



金堂外観。右手奥は根本大塔

修験道の影響を直接受けているとはいえませんが、金堂は本尊を安置するお堂であり、講堂は法会を行う場所です。開創当時、金堂ではなく講堂と呼ばれていたと言ったことは、本尊を安置するお堂は別に

金堂は、お大師さまが開創された当時は講堂と呼ばれていました。仏教寺院における講堂は、僧侶が法会や講義をする場所であり、法隆寺や東大寺などの大寺院では金堂の裏手に配置されてきました。一説によれば、講堂を伽藍の中心に配置するのは修験道の山に多く見られる特徴だそうです。本尊となる社殿を最奥に配置するという点ではなるほど壇上伽藍も修験道の伽藍によく似た特徴を有しており、大門や御社に続いてここでも修験道が登場します。しかし、金堂においては

修験道の影響を直接受けているとはいえませんが、金堂は本尊を安置するお堂であり、講堂は法会を行う場所です。開創当時、金堂ではなく講堂と呼ばれていたと言ったことは、本尊を安置するお堂は別に

あつたということになります。お大師さまの構想では、現在の金堂は拝殿のような存在であつたと言えます。では、本尊はどのお堂にいたのか。それは、壇上伽藍の中心であり、真言密教を象徴する大日如来を本尊とする根本大塔と西塔、ふたつの仏塔なのです。古代に創建された法隆寺や四天王寺も、元は仏塔を中心とした伽藍であり、インドのストゥーパ信仰を基としています。お大師さまは、大日如来と、密教世界を象徴する仏塔そのもの本尊（中心）として考え、壇上伽藍を創建されたのでしょうか。

壇上伽藍の堂宇はお大師さまが創建された当初からその位置が全く変わっていません。その中でも、金堂が開創当時から今日に至るまで修行の精神の中枢を担い、高野山全体の本堂として重要な法会が行われてきたのは、重要な法会を行う為の講堂としてお大師さまが創建した精神を、歴代の僧侶達が脈々と受け継いできたからに他なりません。

では、次回は高野山の中心たる根本大塔についてお話をしたいと思います。

【問と答】

高野山真言宗 総本山 金剛峯寺

0736-56-2011

金剛峯寺 信通

高野山名所巡拝〜弘法大師の足跡を訪ねて

④ 高野山の総本堂『金堂』その2

「確かな未来」が会社を変える。



で退職金。

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

毎年10月は加入促進強化月間です。

- ① 国の制度だから安全・安心！
さらに掛金の一部を国が助成します。
- ② 社外積立でラクラク管理！
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク！
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもお加入いただけます。
 - 他の退職金・企業年金制度等とのポートビリティも可能です。
- 詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/

高野山高校ハンドボール部だより

vol.2

8月号で高野山高校ハンドボール部についてご紹介しましたが、今月号では、第62回近畿高等学校ハンドボール選手権大会及び令和元年度全国高等学校総合体育大会（インターハイ）の結果と、3年生が引退して新体制となったハンドボール部より高野町の皆さまへお知らせします。

第62回近畿高等学校ハンドボール選手権大会結果

- 1回戦：シードのためなし
- 2回戦：vs 武庫川女子大学附属高校(兵庫県)
29—18 勝ち
- 3回戦：vs 立命館守山高校(滋賀県)
18—17 勝ち
- 準決勝：vs 四天王寺高校(大阪府)
18—29 負け
- 近畿大会ベスト4 創部初

令和元年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)結果

- 1回戦：vs 聖和学園高校(宮城県)
18—24 負け



インターハイは残念ながら1回戦敗退となってしまいましたが、近畿大会において創部初のベスト4という結果になりました。ハンドボール部の皆様ほんとうにお疲れさまでした。

新体制となったハンドボール部より

～どんなチームにしたいか～

新生高野山高校ハンドボール部は、雰囲気から他のチームを圧倒できるように、普段の練習から全員が下を向かず盛り上げて、どんなに厳しい練習でも最後まで弱気にならずやり遂げていきます。そして、周りから見ても恥ずかしくないような選手になれるように、チームの一人一人が努力していきます。

～今後の目標は～

全国ベスト8

今まで目標としてきた全国ベスト8を新体制となったチームで達成する。前体制では全国初出場しましたが、初戦敗退となってしまい悔いの残る試合になってしまったので、新チームでは全国ベスト8に向け、一戦一戦勝ち進んでいきます。

～今後の活動予定～

11月には新人戦があります。その大会で勝ち進んでいけば、近畿大会、選抜大会といった大会に出場することができます。まずは、目標に一步近づけるために、個々の能力、それからチーム全体で実力を発揮できるように日々取り組んでいきます。そして、前の大会よりも良い結果を残せるようにしていきたいです。

～町内の方々へのメッセージ～

いつも町内の方々には、高野山ハンドボール部のためにたくさんの支援をいただいています。大会出場の際には、町内に記念の横断幕を設置いただいたり、町内行事の際に、その横断幕を持って行進させていただいたりもしました。町内の方々の応援に励まされるように頑張っていますので、これからも応援よろしくお願ひします。

『第4回市民公開講座・健康フェスタin伊都・はしもと』を開催します!**第4回市民公開講座・健康フェスタin伊都・はしもと
～楽しく元気な老後を目指して～**

内 容	医師会・歯科医師会による公開講座の他、薬剤師会による無料で受けられる血糖／HbA1c、血管年齢や骨密度などの健康測定のコーナー、医師による健康相談、その他、歯科健診、お薬相談、さらに健康づくりの取組みや商品紹介・葉草茶など、どなたでも楽しめるブースが登場!ご家族、お友達、みなさんと、ぜひお気軽にお越し下さい!
日 時	令和元年10月27日(日) 正午～午後5時
場 所	橋本市保健福祉センター
参加費	無料
申し込み	不要
対象者	伊都郡・橋本市在住の方
公開講座	市民公開講座Ⅰ 「高齢化社会を生きるための知恵」 ～認知症をどう考えるか?～ ※手話解説つき 講師 廣西 昌也 先生 和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院 認知症疾患医療センター長 脳神経内科 教授 市民公開講座Ⅱ 「食べる力と健康長寿」 ～オーラルフレイルと予防対策～ 講師 田中 章夫 先生 橋本市民病院 歯科口腔外科 部長 【問い合わせ】 和歌山県橋本市東家1丁目3-1 橋本市保健福祉センター 伊都医師会 事務局 ☎ 0736-33-1923

**和歌山県よろず支援拠点
皆様の街でミニ講座を開催いたします**

「よろず支援拠点」は国が全国に設置する無料の経営相談所です。県内振興局での定期的な出張相談会に加え、皆様の街で各コーディネーターの経験・知見を活かした様々な講座を開催しております。支援機関の皆様、事業所の皆様、是非ご利用ください。

講座例: 「集客力アップセミナー あなたの店を繁盛店に変える方法」
「売れるパッケージデザインは自己紹介上手」
「WEB(インターネット)集客の仕組みの作り方」 等
詳しくは「和歌山県よろず支援拠点ホームページ→ミニ出前講座」をご覧ください。

開催条件: 参加人数3名以上〈詳細はご相談ください〉

<https://yorozu-wakayama.jimdo.com/> 出前講座 /

【お申込み・お問合せ】(公財)わかやま産業振興財団 よろず支援拠点 ☎ 073-433-3100

「救急医療週間」に救命講習会を実施しました

救急業務及び救急医療に対する皆様方の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、又、救急の日を含む一週間（月曜日から日曜日）を「救急医療週間」と定められています。

昭和57年から始まり、毎年、日本全国で救急にかかわる様々な取り組みが実施されています。

この期間を活用して、高野町役場 職員を対象に救命講習会を実施しました。

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。

高野町消防本部はこの期間に限らず、随時、応急手当を学ぶ救命講習会を一人から受付しています。

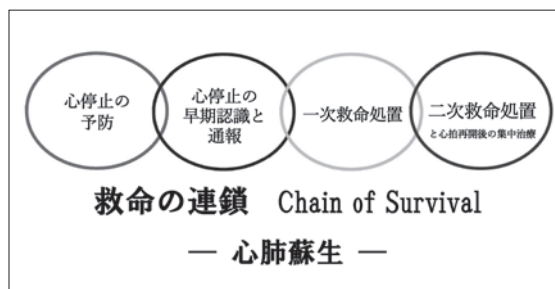
突然の事故や病気が起こった際に迅速な119番通報、適切な応急手当を速やかに実施していただけるよう、是非、救命講習会を受講しましょう。

また、すでに受講された方も3年ごとの再講習をお勧めします。

*高野町消防本部では上級救命講習は実施しておりません。

【問い合わせ】消防本部警防係

☎ 0736-56-0119



10月の消費生活相談会のお知らせ

日 時：10月8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



知らせてネットこうやへご登録ください!

「知らせてネットこうや」ってなに?

携帯電話・スマートフォンを使った高野町からの情報提供サービスです。情報の提供を希望する方のメールアドレスあてに町からの情報をお送りします。

登録方法

① [info_koya@emp.ikkr.jp] へ空メールを送信してください。後ほどメールが届きますので、そこに表示されているURLへアクセスし、登録手続きをお願い致します。

迷惑メール設定をしている方はお手数をおかけしますが⇒ [info@town.koya.wakayama.jp] からのメールを受信できるよう設定してください。

なお、迷惑メール設定をしていない方は何もしていただく必要はございません。

②提供を希望する情報のエリア(カテゴリ)を選んで登録してください。

※選んだエリアの情報があれば、メールで送られてきます。

③提供を希望する情報のエリア(カテゴリ)を選んで登録してください。

エリア(カテゴリ) 一覧

観光・イベント情報・高野の四季・町政ニュース・議会事務局・すまいとくらし・子どもの健康・おとなの健康・学校・教育・文化・小学校・中学校・こども園からののお知らせ・公民館からののお知らせ・消防署からののお知らせ・まちづくり・工事・規制・防災・安全

※エリア(カテゴリ)の変更・解除は [info_koya@emp.ikkr.jp] へ空メールを送信し、設定してください。

【問い合わせ】

企画公室 企画広報係

☎ 0736-56-2932



中央公民館主催:大人のサンわく学

~弘法大師ゆかりの地を訪ねて in 大阪~

開催要項

かくほうほうしんのう 《覚法法親王の高野参籠ルートをとる 四天王寺・住吉大社》

※大阪水上バス【アクアライナー】に乗船します ※あべのハルカスでご自由に昼食をおとり下さい

開催日: 令和1年11月25日(月)

講師: 高野山大学名誉教授 山陰 加春夫 先生

集合時間: 午前7時(金剛峯寺前駐車場) ※花坂、かつらぎ町(日の丸観光営業所) 経由予定

募集定員: 30名(高野町在住者) ※先着順 定員になり次第締め切ります

参加費: 2,700円(保険代・乗船料・拝観料ほか)

申込受付: 令和1年10月29日(火)~ ※土日祝は除く

受付時間: 9:00~17:00 厳守

申込方法: 電話のみ(住所・氏名・性別・年齢・電話番号)

【申込み・問い合わせ】 高野町教育委員会 ☎0736-56-3050・2076(前田まで)

令和2年高野町成人式の日程が決定しました

令和2年1月12日(日)午後1時から高野町中央公民館2階にて開催されます。

平成11年(1999年)4月2日から平成12年(2000年)4月1日生まれの方で、小・中学校卒業時で高野町に在籍していた方及び、高野町に住所のある方を対象としています。

対象となる方は是非ご参加ください。

同期間内にお生まれの方で上記の対象者でなくてもご参加できる場合があります。参加希望の方は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 高野町成人式実行委員会 ☎0736-56-3050

中央公民館

図書室だより

イベントのお知らせ

10月26日(土) 14:00より 高野町「まちかどサロン~縁~」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。お気軽にお越しください。

お知らせ

知的書評合戦 ビブリオバトル in はしもと 中高生大会(中高生読書まつりビブリオバトル 和歌山大会地区予選)のバトラー(発表者)と観戦者を募集しています。

◎開催概要

日時: 11月9日(土) 13:00~ 場所: 橋本市教育文化会館 4階

◎バトラー募集

対象: 橋本市・九度山町・高野町在住、在校の中学生・高校生 申込期間: 10月1日(火)~10月25日(金)

◎観戦者募集

どなたでもご参加いただけます。事前申込は不要です。当日直接会場にお越しください。

★ビブリオバトルって...?

誰でも楽しめる本の紹介コミュニケーションゲーム。本の好きな人がおすすめの本を持ち寄って紹介しあい、「一番読みたくなった本」を投票で決めます。

★ビブリオバトル(知的書評合戦)の公式ルール

- ①発表参加者(バトラー)が読んで面白いと思った本を持って集まる
- ②順番に一人5分間で本を紹介する
- ③それぞれの発表の後に参加者全員でその発表に関するディスカッションを2~3分行う
- ④全ての発表が終了した後に「どの本が一番読みたくなったか?」を基準とした投票を参加者全員で行い、最多票を集めたものを『チャンプ本』とする

ビブリオバトルのやり方



【問い合わせ】 高野町中央公民館 図書室 ☎0736-56-2076

狂犬病予防注射手数料改正のお知らせ

はじめに、5月に実施しました狂犬病予防集合注射に来ていただきました飼い主の皆さまにおかれましては、お忙しいなかお疲れ様でした。まだ予防注射をされていない飼い主の皆さまは、お近くの動物病院にて予防注射をお受けいただきますようお願いいたします。

さて、標記につきまして、狂犬病予防注射手数料ですが、県条例の改正により令和元年10月1日以降の金額が変更されますので、今後予防注射へ行かれる飼い主の皆さまにおかれましては、ご留意くださいますようお願いいたします。

改正される手数料	改正前	改正後
狂犬病予防注射1件	2,640円	2,700円

●飼い犬の登録をしましょう。

生涯1回です。(登録手数料 3,000円)

●狂犬病予防注射は1年に1度受けさせることが法律で義務づけられています。

費用 狂犬病予防注射 3,250円 (令和元年10月1日以降の費用)

(注射代 2,700円 + 予防注射済票 550円)

●飼い犬が亡くなった場合は、死亡届を提出してください。



2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%*へ。

*10%のうち2.2%は地方消費税です。

👉 税率上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心して暮らせる社会にするために必要です。

👉 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。

👉 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

政府広報 消費税 検索



●狂犬病は

狂犬病に感染すると100%死に至る感染症です。感染するのは犬だけでなく、動物から動物、そして人へも感染します。それを防止するために1頭でも多くの犬に予防注射を受けさせていただき、日頃から感染を防止しておくことが大切です。

【問い合わせ】 総務課 ☎ 0736-56-3000(代)

人権特設相談について

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。

記

相談開設日 令和元年10月7日(月) 13:00~15:00

相談場所 高野町役場 2階 応接室

※次回の人権特設相談所開設予定日
令和元年12月2日(月)です。



【問い合わせ】 総務課 窓口係 ☎ 0736-56-3000

令和元年10月1日 年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる方**・老齢基礎年金を受給している方**

以下の要件をすべて満たしている必要があります

65歳以上である

世帯員全員が市町村民税が非課税となっている

年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

前年の所得額が約462万円以下である

請求手続き**・平成31年4月1日以前から年金を受給している方**

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のものがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

・平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

問い合わせ

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092(ナビダイヤル)

行政相談所の開設について 毎月第1金曜日は行政相談所開設の日です。

高野町では、毎月第1金曜日に行政相談委員による行政相談所を開設しています。
相談は無料で秘密は固く守られますので、お気軽にご利用下さい。

◎行政相談とは

役所並びに独立行政法人及び特殊法人などの仕事についての苦情や意見・要望を受け、公平・中立な第三者の立場から関係機関に必要なあっせんを行ない、その解決を促進するとともに、国民の声を行政運営の改善に役立てるものです。

◎相談内容は

国の役所の仕事、特殊法人・独立行政法人の仕事、県・市町村が国から受託している仕事や国の補助金を受けて行なっている仕事についてです。

例えば、年金、医療保険、老人保健・福祉、雇用保険、職業安定、道路、郵便等の行政サービスなどです。

◎行政相談委員とは

総務大臣が法律に基づいて民間有識者の中から委嘱しているボランティアです。年間約8万件に及ぶ相談を受け付け、助言や関係行政機関に対する通知等を行なっています。

◎担当行政相談委員

住 所 高野町高野山765番地
氏 名 中 本 芳 也（総務大臣委嘱）
行政相談担当課 高野町役場 総務課
(TEL.56 - 3000)

◎定例相談所開設日（毎月第1金曜日）

開設場所 高野町役場1階住民ホール
開設時間 10:00～12:00

☆令和元年度 行政相談週間
令和元年10月7日(月)～10月13日(日)です。

◎巡回相談所開設

開設場所 高野町中央公民館
開設時間 10:00～12:00
開 設 日 10月11日(金)

【問い合わせ】総務課 ☎0736-56-3000



8月5日

善通寺市・高野町 中学生交流事業

歴史友好都市である香川県善通寺市を訪問し、高野山中学校1年生14名と善通寺市東中学校・西中学校1年生24名が8月5日(月)と6日(火)の二日間交流を行いました。

この交流は2004年から続いており、毎年交互に中学1年生が訪問し、交流を深めているもので、高野町からの訪問は6回目となります。

初日は王墓山、宮ヶ尾古墳、満濃池など史跡めぐりをした後、東中学茶道部員による抹茶と茶菓子のおもてなしを受け、総本山善通寺にて夕食・交流会後、宿泊しました。また翌日は、うどん打ち体験や日本最古の芝居小屋旧金比羅大芝居「金丸座」を見学しました。

初めは緊張していましたが生徒たちも徐々に打ち解け、とても良い交流ができました。



7月22日

第8回 歌謡フェスティバル in高野山について

7月22日(月)高野山大学松下講堂黎明館にて「第8回歌謡フェスティバル in 高野山」が開催されました。本イベントは前回まで「カラオケ祭り in 高野山」として開催されていたものを、今回は初めて歌謡と舞踊、ちびっこカラオケ、創作物の展示といった文化イベントとして発展させたもので、当日はたくさんの参加者及び来場者でにぎわいました。

御祝辞をいただきました文化協会の徳富会長様や、御祝電を送っていただいた鶴保参議院議員様、平野町長をはじめ、町内外の多くの企業、個人にご協力、ご協賛いただきましたことを、厚く御礼申し上げます。今後も第9回、第10回と本イベントを進めていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

(歌謡フェスティバル in 高野山実行委員会一同)



8月18日

ボーイスカウト和歌山連盟伊都第一団 創立70周年式典開催

去る8月18日、伊都第一団創立70周年記念式典が高野山大学 黎明館において高野山真言宗 葛西管長猊下ご臨席のもと、真言宗スカウト連絡協議会スカウトや紀北地区の仲間300人を迎え盛大に挙行されました。

開会前に、70年の歩みをスライドショーで上映したところ、懐かしさのあまり思わず歓声上がる場面もありました。

第一部は、ホラ貝の音色が高々となる中、高野和太鼓童DONKAKAの威勢のいい和太鼓の響きでオープニングを飾り、続いて、自衛隊第37普通科隊音楽隊の生演奏で「国歌」「連盟歌」「光の路」をスカウト仲間とともに元気に斉唱した後、永年スカウト活動に尽力された3名の方々に感謝状と記念品が贈呈されました。

第二部は、音楽隊による演奏や女性ボーカルの歌声が場内の手拍子とともに奏でられ式典に花を添えていただきました。

また、4年に一度の「高野山真言宗キャンポリー」も8月17日～19日に開催されました。天候にも恵まれ、多くの仲間たちが集うキャンポリーとなり、次回、4年後の再会を誓い合いました。

ご参加、ご協力いただきました皆様方にスタッフ一同心より厚く感謝申し上げます。



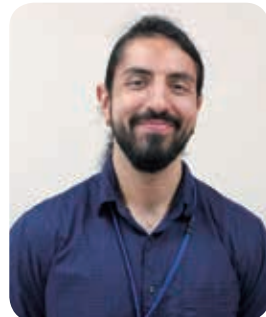
CIR(国際交流員)Wisner Jonas David (ウイスナー ジョナス ディヴィッド)の紹介

7月末より Wojnar Sebastian (ワジュナー セバスチャン) に変わって、新 CIR (国際交流員) の Wisner Jonas David (ウイスナー ジョナス ディヴィッド) が高野町へ来てくれました。

Jonas (ジョナス) の仕事は高野山観光情報センターで訪日外国人への情報提供やパンフレット等の翻訳に加え、外国人からみた高野山の魅力発信をしています。

高野山について勉強中なので高野山の魅力を教えてあげてください。

【問い合わせ】高野町観光振興課 ☎ 0736-56-2780



高野山大学・学園祭〈曼荼羅祭〉開催のお知らせ

今年も、11月2日(土)、3日(日)に高野山大学学園祭「曼荼羅祭」を行います。

万障お繰り合わせの上、ご来場ください。

日 時	令和元年 11月2日(土)、3日(日) 各日とも 10:00 ~ 17:00
場 所	高野山大学 (黎明館、黎明館前広場、茶室など)
演 目	よしもとお笑いライブ(2日)、仮面ライダーショー(3日)、カラオケ大会(2日)、ビンゴ大会(3日) など
模 擬 店	学生・教職員・学外の出店があります。 2日は、正門駐車場において高野町交流広場が開催されます。 詳しくは曼荼羅祭 2019 Twitter をご覧ください。

【問い合わせ】高野山大学学園祭運営局 (担当: 北川) ☎ 736-56-4582 ☎ 0736-56-2746 (代)

高野町中央公民館からのお知らせ

10月のサークル／教室

	日 時	場 所
グリーンハーモニー	8日、29日(火)……………18：30～20：30	中央公民館
フレッシュ体操	3日、17日、24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	7日、21日(月)……19：30～21：00 17日、31日(木)……19：30～21：00 5日、19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	28日(月)、29日(火)……19：00～21：00	高野山会館
書道教室	9日、23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

高野町民親睦大運動会を開催します!

日 程 令和元年 10月 14日(月・祝)

時 間 10：00～15：00頃(受付9：00～)

場 所 高野山中学校グラウンド(雨天時は高野山中学校体育館 体育館シューズを持参してください)

参加費 無料

内 容 決まり次第、町内回覧でお知らせします。

対象者 小学生以上

保 険 大会時のケガ等については、公民館総合補償制度が適用されます

参加記念品を用意しています。町民の皆様のご参加をお待ちしています。

【問い合わせ】 高野町民運動会実行委員会事務局(高野町教育委員会内)
TEL:0736-56-3050 FAX:0736-56-4831

1歳から18歳までの方 季節性インフルエンザ予防接種の予約受け付けが始まります!!

高野町では、インフルエンザの重症化予防や集団生活でのまん延防止、子育て世帯の負担軽減ならびに健康の保持増進を図るため『高野町子どもインフルエンザ予防接種費用助成』を行います。

《実施期間》 令和1年10月1日～令和2年1月31日

《対象となる方》 1歳から18歳までの方

(高野町に居住している方で、予防日における年齢が対象となる方)

助成回数 1歳～12歳以下 (接種回数：2回)

13歳以上～18歳 (接種回数：1回)

助成方法 接種1回につき上限1,500円 (接種費用が1,500円未満の場合は実費額)

○契約医療機関(下記参照)で接種する場合予診票を記載し、助成金1,500円を差し引いた金額を医療機関に支払います。

※接種費用は医療機関によって異なります。

※接種を希望する医療機関に直接お申込みください。予診票は契約医療機関に設置しています。

○契約医療機関以外(町外)で接種する場合医療機関で費用をお支払い後、高野町助成金の申請を行ってください。

※領収書(インフルエンザ予防接種として支払った額を確認できるもの)と印鑑・振込口座の分かるものをお持ちください。

【契約医療機関】

医療機関名	住 所	電話番号
花谷医院	高野山417	0736-56-3213
高野山総合診療所	高野山631	0736-56-2911
富貴診療所	西富貴46	0736-53-2013

【問い合わせ】 福祉保健課 保健係 ☎0736-56-2933

65歳以上の方 季節性インフルエンザ予防接種の予約受け付けが始まります!!

《実施期間》 令和1年10月1日～令和2年1月31日 (実施期間中に1回の接種のみ対象)

《対象となる方》 高野町に居住している方で、接種日における年齢が

①満65歳以上の方

②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全の重度障害がある方。

(この場合は予防接種券が必要ですので、福祉保健課へお申し込みください)

※公費負担となる期間は上記の通りですが、各医療機関により実施期間は異なります。詳しくは医療機関に直接お問い合わせください。

《自己負担金》 1,000円 ※生活保護受給者は“無料”

《接種方法》 ①接種を希望する医療機関に直接お申込みください。

②健康保険証、運転免許証など住所の確認できるものを必ず持参してください。

③医師の診察を受け、予診票に氏名をサインし接種を受けてください。

(予診票は医療機関に備え付けています。)

【実施医療機関】

	医療機関名	住 所	電話番号
高野町内	花谷医院	高野山417	0736-56-3213
	聖愛会診療所	高野山44-35	0736-56-4990
	高野山総合診療所	高野山631	0736-56-2911
	富貴診療所	西富貴46	0736-53-2013
	橋本市民病院	橋本市小峰台2丁目8-1	0736-36-1200
	県立医大附属病院 紀北分院	かつらぎ町妙寺219	0736-22-0066
	橋本市／伊都郡内の開業医	かかりつけ医のある方は、直接医療機関にご確認ください。	

【問い合わせ】 福祉保健課 保健係 ☎0736-56-2933

いつまでも住み慣れたまちで、健康に暮らしていただきたいとの願いから、高野町では、平成31年3月に健康長寿のまち宣言を行いました。

高野町「健康長寿のまち」宣言

高野町の豊かな自然と風土の中で、心身ともに健康で、一人ひとりがいきいきと元気に暮らすことは、私たちの共通の願いです。

そのためには、自らの体とところ、私たちが暮らす高野町が健康であることが大切です。

高野町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」ことを基本とし、健康寿命の延伸につながる「人と地域社会の健康づくり」をめざし、ここに高野町を『健康長寿のまち』とすることを宣言します。

平成31年3月20日

健康への五つの柱

健康把握

- すすんで健康診査を受け、自分のからだをよく知ります。
- 健康づくりの第一歩には、自分の健康状態を把握することが大切です。
- 健康診査やがん検診をすすんで受けましょう。

食（食育）と栄養

- 地元野菜をとり入れ、バランスのよい食事に心がけます。
- 豊かな自然に恵まれた高野町には、おいしいお米や野菜があります。
- 地元野菜を使って、バランスのとれた食生活を学び、食からの健康づくりを心がけましょう。

運動

- 自分に合った運動やスポーツのある生活を楽しみます。
- 楽しく体を動かすことは、健康維持につながります。
- 歩くことやストレッチなど自分にあった運動を、週1回から始めましょう。

こころと休養

- 睡眠と休養を上手にとり、こころにゆとりと元気をつくります。
- 睡眠や休養は、心身の疲労を回復させます。
- 疲労を溜めないために、十分な睡眠と休養をとりましょう。

学び

- 生涯にわたって学びを大切にし、生きがいのある生活を楽しみます。
- 早期からの健康教育が、将来の健康づくりと生きがいづくりにつながります。
- 子どもから大人まで正しい健康知識を身につけましょう。

健康長寿をめざして

健康把握

- ★通院中の方でも年 1 回は特定健診を受け、生活習慣の偏りをチェックしよう。
- ★40 歳になったらがん検診（胃・肺・大腸）デビュー！
- ★女性は、20 歳から子宮がん検診！ 30 歳から乳がんもセットで受診！
- ★肝臓がんの予防のため、肝炎ウイルス検査（B 型、C 型）を受けよう。
- ★全身に影響を及ぼす歯周病！自分の歯でおいしく食べるため、自ら検診を受診しよう。また、40・50・60・70 歳の節目には、町からのチケットを使えば歯周病検診がお得になります。

食（食育）と栄養

- ★食事は元気の源です。1 日のスタートは朝食を食べよう。
- ★毎食、小鉢 1 ～ 2 皿を目安に野菜のおかずを食べよう。
- ★週 2 回の休肝日をつくり、自分の体を労わりましょう。
- ★食に関心をもち、食に関する知識を学びましょう。

運動

- ★テレビを見ながらストretch！時間がなくても「ながら運動」で効率的に。
- ★背筋を伸ばして、腹式呼吸！毎日 10 回からはじめてみましょう。
- ★100 円フィットネスでリフレッシュ。自分の体を見つめる機会にしよう。
- ★掃除・洗濯・ゴミだし等、毎日こまめに体を動かしましょう。

こころと休養

- ★笑顔で免疫力アップ。表情筋を使い意識をしてにっこりしましょう。
- ★睡眠をたっぷりとり、脳と心を癒しましょう。
- ★つらい時・苦しい時は、誰かに話そう。そして、聞いてあげよう。
- ★SOSを発信して、助けを求めよう。

学び

- ★家庭で健康について話してみよう。
- ★巡回健康相談で、健康情報をキャッチしよう。
- ★わからない事は、自己判断しないで専門職に聞こう。

あなた自身やあなたの大切な人のために健康宣言しよう

健康づくりは、一人ひとりの努力が大切です。
日常生活の中で、自分にあった目標で実践することが大切です。

- ステップ1** 目標を立てる → できることから始めよう。
毎日体重をチェックなど…
- ステップ2** 宣言する → 身近な人に宣言しよう。
目標の達成に近道…
- ステップ3** 実践 → 無理なく、楽しく始めましょう。
- ステップ4** 1 年を振り返ろう → 頑張った自分にご褒美。
目標達成できましたか？…

第32回全国健康福祉祭和歌山大会 ねんりんピック紀の国わかやま2019 11月9日(土)～12日(火)開催

今年、11月に和歌山県で開催のねんりんピック紀の国わかやま2019の開催日程や、町民の皆さんにお楽しみいただける関連イベントについて、10月、11月号で連載します。

【総合開会式】 令和元年11月9日(土) 紀三井寺公園陸上競技 * 荒天時は和歌山県民文化会館

【わかやまねんりんフェスタ】 令和元年11月9日(土)～12日(火)

和歌山ビッグホエール、和歌山県民文化会館、和歌山県立美術館、和歌山県立博物館、アバローム紀の国

(実施内容) 音楽祭、アートイベント、ふれあいニュースポーツ、講演会、健康と食のフェスティバル、健康福祉機器展、クイズラリー、縁日・わかやま体験ブース等

【総合閉会式】 令和元年11月12日(火) 和歌山県民文化会館

高野町将棋交流大会

1.期間 令和元年11月9日(土)～11日(月)

2.会場 高野山大学(代表者会議・開始式会場)

高野山大師教会(大会メイン会場)

高野山観光情報センター(観光おもてなし会場)

★住民の皆さんにもお楽しみいただけるイベント★

①将棋ひろば：プロ棋士による指導対局のほか、

選手や来場者同士で対局を楽しめます。(10日、11日)

子ども将棋ひろばでは、女流棋士による小中学生対象の将棋教室を実施！(10日)

*子ども将棋ひろばは事前申込受付中

②健康づくり教室：看護師、保健師、理学療法士による健康チェック・健康相談を実施します。

自身の体や健康について知りましょう！

③高野山の決戦特設シアター：将棋史に残る名対局「高野山の決戦」

の再現映像を放映します！(10日、11日)

募集中！

高野町ボランティア・おもてなし協賛店・子ども将棋ひろば参加者募集中！

まち全体で全国から参加される方々を温かくお迎えし、大会を盛り上げましょう！

【～将棋～競技大会の日程】

11/9(土) 開始式(式典) 16:50～17:40

*高野町の有志ダンスチームによる

『きいちゃんダンス』でオープニングを飾ります！

11/10(日) 団体予選(リーグ戦) 8:50～14:30

11/11(月) 団体決勝戦・個人戦(トーナメント戦)

8:30～15:40



高野町から和歌山県代表としてねんりんピックに出場される選手をご紹介します

11月11日(月)、橋本市カントリークラブで開催される橋本市ゴルフ交流大会に和歌山県代表として出場が決まった芝さんに大会に向けた意気込みをうかがいました。

ゴルフを始めて48年、長いゴルフ人生の中で、平成14年に出場した高知県体をはじめ、いくつかの全国大会を経験しています。

今回、和歌山県で、「健康長寿」や「ふれあい」をテーマに全国健康福祉祭(ねんりんピック)が開催されると知り、予選大会に申し込みました。好きなゴルフを続けてこられたのも健康な暮らしがあったからこそと、家族への感謝の気持ちを抱きながら、そして、全国から来県される皆さんとプレイできることを楽しみに、日々練習に励んでいます。

大会当日は、ベストスコアを目指します！



ゴルフ交流大会和歌山県選手団
芝 英吉さん(70歳)

みんなで歩こう！ 高野町健康づくりウォーキング

健康を維持するためには日常生活に継続的な運動を取り入れることが効果的です。

ウォーキングは手軽に始められ、自分のペースで続けやすいためオススメです。



10月は金曜日の夜に実施します。夜のウォーキングは自律神経を整えストレス軽減や深い睡眠が期待できます！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10月の実施について ★

- 日 時：令和元年10月18日(金)
18:30 スタート (受付 18:15 から)
*雨天中止
- 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 ⇒ 玉川地藏尊 ⇒ 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

マイナンバーカード取得促進の取組月間のお知らせ

県と県内全市町村では、10月と11月をマイナンバーカード取得促進の取組月間として、各種イベントなど様々な機会をとらえて積極的に取り組みを行います。

また、「11月2日(土)、高野町交流ひろば」において、マイナンバーカード申請出張所の設置を予定しておりますので、この機会に是非マイナンバーカードを取得しましょう。

なお、上記イベント以外でも、平日は総務課及び富貴支所の窓口において交付申請書をお渡ししておりますので、お気軽にお越しください。

- ・顔写真付きの本人確認書類として利用できます！
- ・年金や税などの手続きでマイナンバーを求められても、これ1枚でOKです！
- ・マイナンバーカードの初回交付は無料です！

※マイナンバーに関しては、高野町ホームページや和歌山県ホームページなどをご覧ください。

【問い合わせ】総務課 窓口係 ☎0736-56-3000(代表)

高野町地域包括支援センターよりお知らせ

高齢者施設について

みなさんは高齢者の施設と聞くとどんなところを思い浮かべますか？一口に高齢者施設といっても色々な種類があります。まず今回は一般的によく耳にするであろう『特別養護老人ホーム』について説明したいと思います。

特別養護老人ホームは原則要介護度3以上の、日常生活全般に介護が必要な方が入所対象となります。所得により負担額が減額される制度もあり、有料老人ホームよりも比較的安い費用で入居可能です。しかし地域差はありますが待機者が多いため、希望してもなかなか入所できないことがあります。

入所の申請には、市区町村などの各自治体へ申し込みをする必要があります。入所検討委員会の審査を経て入所判定が行われます。審査結果によって、必要性の高い方から優先的に入所ができるようになっています。

身体の状態や介護度、収入などにより利用できる制度や施設は異なります。分からないことがあれば地域包括支援センターにご相談ください。

【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

10月の予定

1日(火)	5日(土)	11日(金)	16日(水)	25日(金)	31日(木)
リズム体操 10:00~11:00	こども園運動会参加 10:00~11:00	場所移動 10:00~11:00	園庭遊び 10:00~11:00	制作 10:00~11:00	ハロウィンお楽しみ会 ・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 ※申し込みは不要です ※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

10月の健康づくり便り

こどもの健康づくり					
健康 診 査 ・ 相 談	乳幼児健診の対象児		健康相談の対象児		実施日／会 場
	4ヶ月児	R 1年 6月生れ	4ヶ月児	R 1年 7月生れ	10月28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 4月生れ	6ヶ月児	R 1年 5月生れ	
	10ヶ月児	H30年12月生れ	10ヶ月児	H31年 1月生れ	
	1歳6ヶ月児	H30年 2月生れ	1歳6ヶ月児	H30年 3月生れ	
	2歳6ヶ月児	H29年 3月生れ	2歳6ヶ月児	H29年 3月生れ	
3歳6ヶ月児	H28年 2月生れ	3歳6ヶ月児	H28年 3月生れ		

大人の健康づくり

健 康 相 談	会 場 名	実 施 日 時	備 考
	下筒香集会所	1日(火) 9：30～10：00	
	(旧)筒香小学校	1日(火) 11：00～11：30	
	上筒香集会所	1日(火) 13：30～14：00	
	高根集会所	2日(水) 10：00～10：30	
	大滝集会所	2日(水) 14：00～14：30	
	高野山多目的集会所	3日(木) 14：00～14：30	
	杖ヶ藪 龍福寺	3日(木) 15：30～16：00	
	桜茶屋(横谷様宅)	4日(金) 12：30～13：00	
	西郷集会所	4日(金) 13：15～13：45	
	西細川多目的集会所	8日(火) 9：30～10：00	
	東細川集会所	8日(火) 10：30～11：00	
	湯川集会所	10日(木) 10：00～10：30	理学療法士が同行します。
	相ノ浦集会所	11日(金) 10：00～10：30	
	神谷多目的集会所	18日(金) 10：00～10：30	10：30～生活リハビリ(500円)
	明遍集会所	23日(水) 13：30～15：00	
中の橋老人憩いの家	30日(水) 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 (8月末日現在)	◆人口3,013人(前月比-10) 男1,459人/女1,554人 世帯1,639戸(前月変-4)
	◆出生 1人 ◆死亡 4人 ◆転入 8人 ◆転出 15人



10月号のメッセージ

高野町長 平野 嘉也

夏以降の台風、集中豪雨等で被災された皆様に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。地震や風水害は必ず来ますし、災害対策に終わりはありません。引き続き各家庭でも防災意識を持ち“その時”に少しでも対応できるようにお願いいたします。

この号が届く頃には9月議会も終了し、前年度の決算も確定してそれぞれの部署では令和2年度への政策協議等が始まります。人口減少等様々な課題はありますが健全財政で町行政を進め次世代に向けた環境整備をしっかりと進めてまいりたいと思います。

さて先月号の高野町耕作放棄地減少作戦の続きです。地産地消策第1弾として始めたのがお米です。平成27年の新米から地元米を学校給食に供給して約5年が経ち、私自身も少しではありますが田植え、稲刈りに参加させていただいております。無事に刈れるまで世話をされるご苦労を考えると、身近に田畑がない子供たちが圧倒的に多い本町では、今以上に食教育を進めなければならないと思います。

果樹栽培、薬草栽培等々思案したなかで先ずブドウに目を付けました。

耕作放棄地解消策第2弾はワイン用のブドウです。これを進めることになったのは、有田川流域でワイン用ブドウ栽培を始めた業者の方が来庁され「ブドウの木のオーナー権利を高野町のふるさと納税返礼品として是非エントリーさせてくれないか!」と相談を受けました。私は「なぜそちらの自治体をお願いしないの?」と返答しましたが、予想通り「うちの町はね〜…」でありました。私は「はい喜んで!進めましょう。その前に高野町内でワイン用のブドウが作れないですかね…」等お話していくうちに意気投合して耕作放棄地の多い地域を案内いたしました。そこからその地域の気候、雨量、日照時間等々業者さんが調べてくださり、数か月後に「可能性は十分あります」と回答があり、町農業委員会にも相談し平成27年6月に苗付けをしました。畑の使用料、管理は業者持ち。当然、苗は業者さんから無償提供して頂き、まずは一反から始めました。約3年でブドウが出来ると聞いて、ワインのネーミングやワイナリーでの地域活性化等ワクワクしておりましたが、鳥獣さん達に葉などが食された(防護ネット等の対策が遅れた等)事や連携している業者さんの有田方面での耕作面積拡大、湯浅でのワイナリーによる事業展開のなかで、しばらく高野町での展開は休止となりました。しかし引き続きこの業者さんと連携をとり、いつしかブドウが実り、ワイナリーができて高野山からのウィンタクシー等による高野町内着地型観光が根付き、町内の更なる交流人口増加につなげたいので諦めません。

その次の第3弾で巡り合ったのが「ホップ」です。※ホップ収穫祭2019は来月号にします。

そろそろ秋モード!サンマ不漁が気になりますが…食べ物美味しい季節。

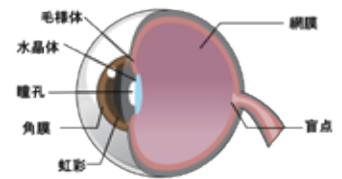
皆様におかれましては季節の変わり目で気温の変動が大きい時期です。体調を崩されませんようご自愛くださいませ。



見えていないことに気づきにくい…目

一目の仕組み一

網膜はカメラのフィルムに相当し、外からの光が瞳(瞳孔)、レンズ(水晶体)目の中央部(硝子体)を通り、網膜に当たり光を感じます。網膜で光が電気信号に変えられ脳に伝えられて「見える」のです。



一加齢黄斑変性一

「黄斑」は網膜の中心にある直径2mm程度の小さな部位の名称です。その「黄斑」に障害が生じ、見えにくくなる病気が「加齢黄斑変性症」です。50歳以上の約1%にみられ近年著しく増加しています。

網膜の下に異常な血管が侵入することで網膜が腫れ、ゆがみが起こるので物が歪んで見えます。さらに進むと真ん中が見えなくなり視力が低下します。

一気を付けてほしいこと一

目は二つあることで遠近感や体のバランスを保っています。二つあることで片方の目に不具合が起こっても、もう片方でカバーし「見えているよ」と脳に伝えてしまいます。以前に書いた「緑内障」も片方だけでは見えにくさを感じない病気です。片方ずつ目隠しして、一つの目で遠くや近くの見え方を確認してください。

秋風が心地よい季節になりました。一息つける時間ができたとき、この小欄を思い出していただければ幸いです。

【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