



文化財防火デーに伴う消防訓練

文化財防火デーとは、火災による文化財の消失を防ぐため、文化庁と消防庁が協力し、全国各地で防火訓練等を実施することで文化財防災の啓発を行うものです。

昭和24年1月26日、奈良県斑鳩町の法隆寺の金堂が炎上し、壁画が消失したことから、1月26日を文化財防火デーとして定め、毎年その前後の期間に様々な文化財防災の啓発行事を実施しています。

高野町では、令和2年1月24日(金)、消防車による啓発パレードと壇上伽藍の蓮池での消火訓練が行われました。この訓練によって、火災発生時の消防署、消防団、金剛峯寺自衛消防隊の連携を深めました。

vol.68

3
2020



上筒香の集落「高野領筒香三ヶ村立合際目朱引扣絵図」
(『高野町の昔と今』より)

上筒香

丹生神社(上筒香)

昔から今も残る高野町内の名所シリーズ 48

筒香は、南北に高い山をいただく丹生川の清流に沿って上筒香・中筒香・下筒香の集落を形成しています。その筒香の丹生神社は二社あり、上筒香の一社と中・下筒香の間の一社です。

上筒香丹生神社は、本殿、拝殿、鳥居により構成され、本殿は一間社春日造で銅版葺きです。本殿前の石階段は7段あり、その袖石

には「宝暦十二年(1762)九月五日」の刻銘があり、そのころから残っているものです。

『紀伊続風土記』には「境内周三町半、本社九尺五寸、末社二社、舞台、村の西三町余にあり、一村の氏神なり、祭礼六月、十一月十一日、社領田地若干あり」と記され、上筒香の氏神として江戸時代に祀られていることがわかります。

今でも祭りがあり、豊作を願って餅投も行われています。また、下筒香・中筒香と同じように上筒香にも大きな絵図が残され、受け継がれています。
(教育委員会)



3月の主な行事

3月1日 高野の火祭り

3月20日

お逮夜ナイトウォーク

3月21日 報恩高野市

今月の俳句(富貴俳句会)

草餅を買ってその色その香り 岡本 好民

冬の雉子軒に吊らされゆらゆらと 岡本 澄美子

車窓より富士の峰々春の雲 宮口 進

腕やせて手のひら大き初日の出 下仲 里美

節分の真珠婚式恵方巻き 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!



金剛峯寺
通 信

高野山名所巡拝〜弘法大師の足跡を訪ねて

⑨『奥之院』その② 五輪塔〜阿字のふるさと〜

奥之院参道に入ると、杉木立の足下に、苔むした墓石が静かに並んでいます。人工物と自然とが、互いに互いを阻害せずに融和する美しい光景は、まさにお大師さまが説いた「六大無碍にして常に瑜伽なり（地・水・火・風・空・識という宇宙を構成す

る六大要素は隔たり無く融和している）」という言葉を体現しています。

奥之院の墓石は、その多くが五輪塔と呼ばれる姿をしています。この五輪塔は、まさに六大を表しており、つまり宇宙を象徴しています。お大師さまがお伝えになった真言密教では、宇宙そのものが中心仏・大日如来であると説きますので、五輪塔は大日如来を表しているともいえます。

高野山では「阿字の子が 阿字のふるさと立ち出て また立ち返る 阿字のふるさと」という歌が伝わっています。阿字とは、宇宙の母なる神祕を体現した胎藏大日如来を一文字で表す種字であり、阿字の子とは、その大いなる生命である大日如来から生まれた私たちすべての存在であることを表しています。私たちがすべての存在は、阿字・・・つまり大日如来という宇宙から生まれ、そして死にゆくとき、また宇宙の本地であ

る阿字へ帰って行くという理を、この歌は説いているのです。奥之院の墓石に多く五輪塔が用いられているのはつまり、私たちがご先祖様は、亡くなった後に阿字のふるさとへ帰って行った、つまり大日如来の元に戻っていったのです。

奥之院に参拝すると、ふるさとへ帰ってきた様な、母の懷に抱かれたような安心を覚えます。それは、お大師さま自身が大日如来の境地に入っ、私たちがご先祖様、その全てを包み込んでくださっているからではないでしょうか。奥之院は、現実世界に在る、阿字のふるさとそのものなのかもしれません。

(つづく)

【問い合わせ】

高野山真言宗 総本山 金剛峯寺

☎0736-56-2011

公民館だよりの訂正について

令和2年1月25日発行の「公民館だより」第127号(4)面に掲載しました、第44回文化表彰式【文化奨励賞】高野山よみきかせの会 コロボックルの記事の中で、現在の会員構成の氏名に誤りがありましたので、訂正してお詫びいたします。

(誤) 乾由 恵さん → (正) 乾 由恵さん
楠祐 美子さん → 楠 祐美子さん

【問い合わせ】 高野町中央公民館 ☎0736-56-2076

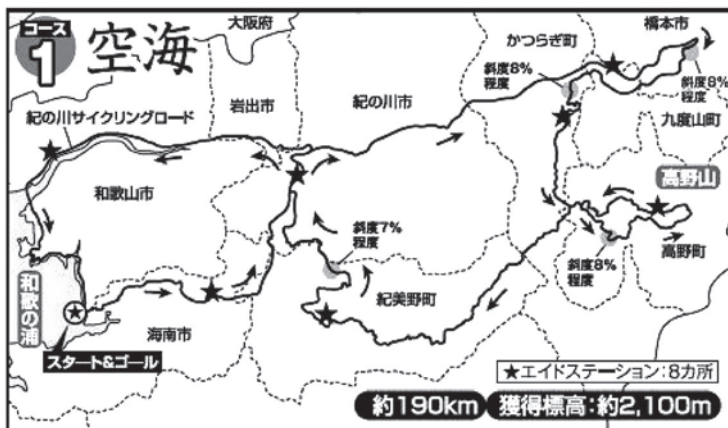
わかやまサイクリングフェスタ 2020 開催に伴う 自転車の走行等について



2020年3月22日(日)開催

サイクリストに地域の魅力を楽しんでいただき、リピーターの獲得などによる地域の活性化に繋げていくため、第4回目となるサイクリングイベント「わかやまサイクリングフェスタ 2020」を開催します。

本イベント開催に伴い、以下の道路を約 100 台近くの自転車が走行するため、走行ルート沿線の皆様には御不便をおかけすることが予想されます。また、自転車の故障やリタイヤ者の救護・回収作業のため、救援者が沿道に駐停車することがありますので御迷惑をおかけしますが御理解、御協力賜りますようお願いいたします。



○全体コース (約 190km)

- 和歌山市→海南市→紀の川市→
- かつらぎ町→橋本市→九度山町→
- かつらぎ町→高野町→紀美野町→
- 紀の川市→岩出市→和歌山市

(※交通規制は行いません)

○高野町

(拡大図)



●：エイドステーション (高野山観光情報センター(金剛峯寺第二駐車場))

	走行人数	和歌山市スタート	通行想定時間(高野町)
約 190kmコース	100 人	6 : 00	10 : 40 頃～ 13 : 30 頃

県外からの参加者も多くおられますので、ぜひ、沿道などから御声援いただくなど、温かいおもてなしの精神でお迎えいただきますよう、併せて御協力よろしくお願いいたします。

【問い合わせ】和歌山県企画部 地域振興局 地域政策課 ☎073-441-2371

高野町消防本部・消防署からのお知らせ

春季火災予防運動に伴うサイレン吹鳴について

高野町消防本部では、3月1日(日)から7日(土)までの1週間にわたり、春季火災予防運動を実施します。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。



2019年度全国統一防火標語

ひとつずつ いいね！で確認 火の用心

令和2年3月1日午前9時に火災予防啓発の為、サイレンを吹鳴しますが、火災とお間違えの無い様お願い致します。

【問い合わせ】高野町消防本部 予防係 ☎0736-56-0119

林野火災を防ごう！

林野火災は、例年春先に多く集中して発生しています。

春先に林野火災が多いのは、枯葉が地上に積もり、下草も枯れているうえ、降雨量が少なく空気が乾燥し、季節風が吹くなど林野火災が発生しやすい気象条件となっていること等が原因と考えられます。

林野火災を未然に防ぐため、次のような点に注意するよう心がけましょう。

【林野火災防止のための注意点】

- 枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。
- 喫煙は、指定された場所で行い、吸いがらは必ず消すとともに、投げ捨てない。
- バーベキューなど火を使用する場合には、指定された場所で行い、そこを離れる時には、完全に火を消す。
- 火気を使用する場合は、周囲の可燃物の状況に十分注意するとともに消火器等を必ず用意する。
- 強風注意報や乾燥注意報などが発表されている場合は、火気の使用は差し控える。

令和2年全国山火事予防運動統一標語

『守りたい 森と未来を 炎から』

【問い合わせ】消防本部 予防係 ☎0736-56-0119

「警察官業務セミナー」のご案内について

和歌山県警察では、警察官Aの採用試験を予定しています。

申込書は、橋本警察署、かつらぎ警察署もしくはお近くの交番・駐在所にて3月初旬より配布しています。

また、和歌山県のホームページから「電子申請・申請書」画面を選択し、インターネットによる受付も行ってあります。

第1次試験の予定日は、5月10日(日)です。

また、試験にあわせて、下記の日程で業務セミナーを開催します。

業務セミナーに関するお問い合わせは、「橋本警察署 ☎：0736 - 33 - 0110」までお願いします。

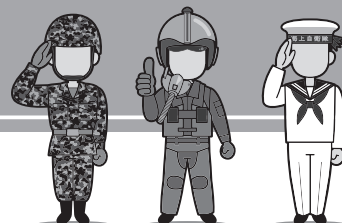
業務セミナー

橋本警察署：令和2年3月8日(日) 10:00～11:30

受験資格

警察官A：昭和63年4月2日以降に生まれた方で、大学（短期大学を除く）卒業者（令和3年3月卒業見込みの方を含む）

自衛官等募集案内



募集種目		受験資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生 (男子・女子)		18歳以上～33歳未満の者	年間を通じて 行っております。	受付時にお知らせします。
予備 自衛官補 (男子・ 女子)	一般	18歳以上～34歳未満の者	①2020年 4月10日(金) まで	①2020年 4月18日(土)～22日(水)ま での間の指定する1日
	技能	18歳以上で募集要項に記載 する国家資格等を有する者 該当する国家資格は問い 合わせください。	②2020年 7月1日(水)～ 9月11日(金) まで	②2020年 10月3日(土)～6日(火)ま での間の指定する1日

【問い合わせ】 自衛隊橋本地域事務所 ☎ 0736-32-0744
 【住 所】 橋本市市脇1丁目3番2 (KK 6ビル3階)

**東京2020
オリンピック**

聖火リレーに伴う交通規制のお知らせ

東京2020オリンピック聖火リレーが高野町を通過するに伴い、交通規制を行います。

住民の皆様にはご不便をおかけすることになりますがご協力をよろしくお願い申し上げます。

規制日

令和2年4月11日(土)
15:30～17:00ごろ
(予定)

規制区間 県道高野天川線 (中の橋駐車場から大門まで)

(全面通行止め、ランナーが通過した箇所から順次規制解除)

※広報こうや4月号にてトーチキス(ランナーが聖火を次のランナーにバトンタッチすること)の場所など、詳しい情報をお知らせします。

※上記交通規制時間は、今後変更となる可能性があります。

【問い合わせ】高野町教育委員会 ☎0736-56-3050



交通系 IC カードの利用が始まります！

南海りんかんバスの全路線で、3月14日よりPiTaPaやICOCAなどの交通系ICカードが利用できます。

高野町では「高野町ふるさと応援寄附基金」を活用した事業者への補助を行っており、町民の皆様や来訪者の利便性向上と、高野山地区における渋滞緩和につながると期待しています。

また、同日よりJR和歌山線でもICカードが利用できますのであわせてお知らせします。

- ICカード利用開始日：令和2年3月14日(土)より
- 利用可能な路線：南海りんかんバス全路線（他社との共同運行路線を除く）
- 対応 IC カード：PiTaPa、ICOCA、その他全国相互利用対応の交通系 IC カード
及び専用 IC カード「なっち」

【問い合わせ】企画公室 企画・広報係 ☎0736-56-2932



1月12日 高野町成人式

令和2年1月12日(日)高野町中央公民館において高野町成人式が行われました。本年の新成人は21名(男子11名、女子10名)で、成人式には17名(男子8名、女子9名)が出席し、人生の大きな節目を迎えました。

今年の成人式も新成人らが企画・運営を行う実行委員会形式で行われ、式典進行役として門谷 雅也さんが司会を務めました。

新成人を代表し、小西 佑磨さんが、「今日という日を迎えられたのは両親、恩師の先生、地域の人ののおかげです。これからは一人ひとりが自分の行動に責任をもち行動していきたいと思います。」と力強く述べました。

また、自己紹介では、一人ひとりがマイクを持ち、家族への感謝の想いや、自らの現状について語ってくれました。



1月19日 第12回 九度山 世界遺産マラソン

第12回九度山世界遺産マラソンが開催され高野町ジュニア駅伝チームから16名が参加し、4名が入賞しました。惜しくも入賞を逃した選手たちもたくさんの方々の声援の中、一生懸命走りきりました。

- 小学生3・4年男子の部：優勝 楠 公博
- 中学生女子の部：2位 楠 徳子 6位 東 愛峯
- 中学生男子の部：5位 前 祐輔

令和元年12月25日

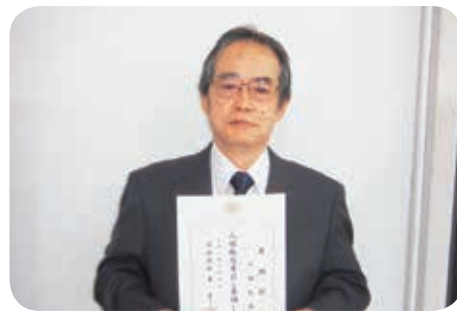
高野山少年野球クラブ表敬訪問

高野山少年野球クラブの監督、コーチ、選手25名が町長室を表敬訪問し、令和元年の活動報告及び出場大会での結果報告を行いました。令和元年は、かつらぎ町で開催された「教育長杯争奪秋季大会B級」での優勝を始め、良好な成績を収められました。また、選手達は今年も優秀な成績を収める事を目標に練習に励みたいと、令和2年に向けて意気込みを語ってくれました。



人権擁護委員の委嘱について

令和2年1月1日付で法務大臣から人権擁護委員として高野町大字高野山 小堀 裕弘様が再任されました。(任期は3年)引き続きよろしくお願いいたします。



高野町連合町内会長会議が開催されました

去る2月5日、高野町中央公民館に於いて、令和2年高野町連合町内会長会議が開催されました。

前町内会長の皆様方におかれましては、町行政に多大なるご理解ご協力を賜りましたことを、この場をお借りして御礼申し上げます。また、前連合町内会長としてご尽力いただきました菊谷 元氏(大門東)に、平野町長から感謝状と記念品が贈られました。

この会議において、次のとおり役員が選任されました。新町内会長の皆様方には今年一年、町行政とのパイプ役として何かとご協力をいただきたく存じますので、よろしくお願い申し上げます。



■令和2年高野町連合町内会役員

- | | | |
|--------|--------------|-------------|
| ・会 長 | 角濱功治 (大門中部) | 日吉田健五 (上天神) |
| ・副 会 長 | 尾上恵治 (明遍通り) | 松村優貴 (上出) |
| | 竹本淳吾 (南小田原) | 高岡隆真 (谷ヶ峰) |
| | 下 洋一 (東細川) | ・会 計 |
| | 垣内宏樹 (成金) | ・監 事 |
| ・理 事 | 中平光夫 (中の橋) | ・奉讃会監事 |
| | 平田永一郎 (東小田原) | 菊谷 元 |
| | 寺本武彦 (五の室) | (前年連合町内会長) |
| | 岡本 豊 (花坂) | ※敬称略 |
| | 庵前義博 (林) | |



【問い合わせ】総務課 ☎ 0736-56-3000



このコーナーは、町民の皆さんにご利用いただくページです。町内の催し物や祭りの案内、サークルの会員募集などにご利用下さい。

歌謡フェスティバルin高野山実行委員会からのお知らせ

令和2年1月28日(火)カラオケスタジオひばり tone (かつらぎ町志賀 161-7) にて、「新春カラオケ文化発表会」を開催しました。この発表会は、高野町社会福祉協議会の「ふれあいサロンひばり」と、「カラオケスタジオひばり tone」が合同で行ったもので、今回が初の開催となりました。当日は、両団体合わせて約30名の方が参加し、日ごろ練習している歌を披露するなど、交流を深めました。

この発表会の経験を、今年の夏開催予定の「歌謡フェスティバル in 高野山」につなげていきたい思いますので応援よろしくお願いいたします。

【問い合わせ】代表 中西
☎ 080-3134-2609



高野町中央公民館からのお知らせ

3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).....18：30～20：30	中央公民館
フレッシュ体操	12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	9日・23日(月).....19：30～21：00 12日・26日(木).....19：30～21：00 7日・21日(土).....10：00～17：00	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
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

※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

●高野町「まちかどサロン～縁～」 3月28日(土) 14：00～

『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

- 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作り、布絵本作りを行っています。興味のある方はお立ち寄りください。
- 図書の購入リクエストを受付けております。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

3月の消費生活相談会のお知らせ

日時：3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。

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

食事療法で認知症は予防できるか



日時：2020年3月28日(土) 14:00~

場所：橋本市教育文化会館 2階大ホール

講師：西 理宏 先生

(和歌山県立医科大学附属病院 糖尿病内分泌代謝内科 病態栄養治療部 部長)

入場料：無料

「人生100年時代」と唱えられる長寿国となったわが国で、喫緊の課題は認知症対策と言えるでしょう。どうすれば発症を予防し、遅らせることができるのか？

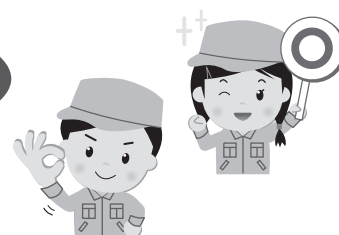
今回は、食事療法の面から勉強し、実践していきましょう。

【問い合わせ】一般社団法人伊都医師会事務局 ☎ 0736-33-1923

使用者も、労働者も、必ず確認。最低賃金

和歌山県最低賃金

時間額 **830**円



効力発生日：令和元年10月1日

詳しいことは、和歌山県労働局労働基準部賃金室 (TEL: 073-488-1152) 又は最寄りの労働監督署へお問い合わせください。

後期高齢者医療制度にご加入のみなさまへ 後期高齢者医療制度の保険料率等が改定されます

和歌山県後期高齢者医療制度の令和2・3年度の保険料率等が決定しましたのでお知らせします。

保険料は、等しく負担していただく均等割額と、所得に応じて決まる所得割額の合計額となります。今までどおり所得の少ない方などには軽減制度がありますが、そのうち特例措置として実施されている所得の低い方の均等割軽減措置について、8割軽減が令和2年度に7割軽減に、8.5割軽減が令和2年度に7.75割軽減に令和3年度に7割軽減に変更されます。

なお、均等割額の5割・2割軽減の対象は拡大されます。

令和2年度保険料額の通知は、7月中旬に送付します。

年 度	均等割額	所得割率	賦課限度額 (上限保険料額)
令和2・3年度(年間)	50,304円	9.51%	64万円
【参考】 平成30・31年度(年間)	45,812円	8.80%	64万円

【問い合わせ】 高野町 福祉保健課 保健係 ☎0736-56-2933
和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎073-428-6688

こども園だより

【問い合わせ】 高野山こども園 ☎0736-56-2320

日頃、町の皆様にたくさんの応援をいただきありがとうございます。遅くなりましたが、昨年末の楽しかったこと嬉しかったことのご報告をいたします。まず、12月5日(木)・6日(金)、野迫川中学校の生徒に「職場体験」をしていただきました。2日間でしたが優しく園児と接していただき温かい心の交換をしていただきました。また、12月17日(火)には、高野山中学校の生徒14人に「保育実習」をしていただき、感想文をいただきました。実習前の緊張感や実習中の困ったこと・嬉しかったこと、実習を終えての達成感などが伝わってきました。両中学生の皆さんと過ごした時の園児達の笑顔や真剣なまなざしの写真が、すばらしいひとときであったことを物語っています。中学生の皆さん、本当にありがとうございました。



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、健康効果が高い運動です。ウォーキングは継続して行うことが大切ですが、冬季は、積雪などで外に出て歩くのが難しくなります。



冬季には、「健康づくりウォーキング」では屋内で運動を行い、暖かい季節を迎えた時にまた外に出て歩けるよう準備をします。

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2年3月の実施について ★

- 日 時：令和2年3月17日(火)
10:00 スタート (受付 9:30 から)
- 集合場所：高野町保健福祉センター
*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。
- 今月の内容：体操、フィットネス機器を用いた室内運動
*フィットネスジム機器利用料が通常100円のところ、健康づくりウォーキングでは無料で使用できます。
*健康器具での運動強度は自分の体力に応じお選び下さい。
- 持ち物等：タオル、室内用運動靴、飲み物等
*運動でき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

精神障害者社会参加促進事業

ほっとする私の街のこころの診療所

パート13

こころの病気は、特別な人ではなく誰でもかかる可能性があります。また、その多くは治療をすることで回復します。今回は精神科デイケアでどのようなことが実践されているのか、また治療を継続することによるこころの病の回復についてお伝えします。

日 時：令和2年3月14日(土) 14:30～16:30 (受付14:00～)

内 容：発表『デイケアとリハビリ』 紀の郷病院デイケア 柿坂 昌彦 氏

講演『こころの病について～継続した治療とその効果からみえてくるもの～』

講師 上田神経科クリニック 上田 英樹 院長

場 所：医療法人郷の会 こころの郷クリニック (橋本市高野口町名古屋 918-1)

参 加 費：無料 (どなたでも参加できます)

申込方法：下記申し込み先まで、電話またはFAXでお申し込みください。また車いす席を利用される方や、手話通訳等が必要な方は3月9日(月)までにお知らせください。

【お申込み・お問い合わせ】橋本保健所 保健福祉課 (三木・辻)

TEL. 0736-42-5440 FAX. 0736-42-0886

地域包括支援センターからのお知らせ

前回に続き今月は、健康寿命を延ばすために必要な「適度な運動」についてご紹介します。

高齢になると食事の量が少なくなるということをよく聞きます。そうすると体重も減少し、体力も弱くなるので体を動かす機会も減る傾向にあります。そしてさらに足腰が弱くなり筋力も低下します。そのため厚生労働省では、散歩（ウォーキング）を1回20分程度、できれば週2回は行うことを推奨しています。散歩を行うことは、高齢の方だけでなく、筋力や体力の維持向上、また気分を安定することにもなり、健康な生活を送ることで健康寿命を延ばすことに繋がります。

【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

**3月の
予定**

6日(金) 制作 (フォトフレーム) 10:00~11:00	17日(火) 3B体操 10:00~11:00	18日(水) 園庭遊び 10:00~11:00	19日(木) お別れ会 10:00~11:00	31日(火) 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

3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11月生れ	4ヶ月児	R 1年12月生れ	3月16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	R 1年 9月生れ	6ヶ月児	R 1年10月生れ	
	10ヶ月児	R 1年 5月生れ	10ヶ月児	R 1年 6月生れ	
	1歳6ヶ月児	H30年 7月生れ	1歳6ヶ月児	H30年 8月生れ	
	3歳6ヶ月児	H28年 7月生れ	3歳6ヶ月児	H28年 8月生れ	

大人の健康づくり

	会場名	実施日時	備考
健 康 相 談	(旧)筒香小学校	1日(日) 11:00～11:30	
	下筒香集会所	1日(日) 12:30～13:00	
	上筒香集会所	1日(日) 13:30～14:00	
	大滝集会所	4日(水) 10:00～10:30	
	高野山多目的集会所	4日(水) 14:00～14:30	
	杖ヶ藪 龍福寺	5日(木) 15:30～16:00	
	高根集会所	6日(金) 10:00～10:30	
	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	12日(木) 10:00～10:30	10:30～生活リハビリ(500円)
	相ノ浦集会所	18日(水) 13:30～14:00	
	桜茶屋(秋月様宅)	19日(木) 12:30～13:00	理学療法士が同行します。
	西郷集会所	19日(木) 13:15～13:45	
	明遍集会所	23日(月) 13:30～15:00	3B体操
中の橋老人憩いの家	25日(水) 13:30～15:00		
湯川集会所	27日(金) 10:00～10:30		
※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 (1月末日現在)

◆人口2,972人(前月比-11) 男1,449人/女1,523人 世帯1,621戸(前月変-7)
 ◆出生 3人 ◆死亡 9人 ◆転入 6人 ◆転出 11人



～今後の議会だより(清福)に期待します!!～

高野町長 平野 嘉也

寒さが続きますが、皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。すぐそこまで春が来ております。令和2年度の予算案も仕上がり3月3日から始まる議会に提案し審議いただくこととなります。皆様の議会への傍聴をお待ちしております。

その議会の『議会だより(清福)』ですが、昨年9月議会の分が約2か月遅れの12月に発行されました。私のほうから議会宛に要望書を出したため発行が遅れたそうです。どんな事を要望したかと言いますと、質問者(議員)や答弁者(私達役所側)が議会で言ったことを簡潔にまとめ、発言していない事や、過去の発言等を組み合わせて作り上げないように、住民に正しく伝わるよう常識の範囲内で校正してください。…簡単に言うと「**ちゃんとした内容で発行してくださいよ。**」です。

※約9割の議員は正確に校正されている。

特に教育施設再整備の質問のページでは、約1/3は発言していない内容になっている。

その後「今後は発言していないことは書かず、住民に誤解を与えない議会だより(清福)を発行するように努める。」と議会側から提案がありましたので、残念ではありますが、9月議会号は再校正されずに発行されました。今後は町として、町議会が正しい内容の議会だより(清福)を発行して頂けることを期待すると共に、議会より要請があれば編集に関して当局側が協力する準備はあることをお伝えしておきます。

さて、新年度からは福祉保健、教育、観光等の通常事業をはじめ、歴史的風致維持に向けたまちなみ整備、(仮称)教育施設再整備事業、国内外の友好都市(善通寺市やアッシジ、ルンビニ)との節目の交流、ふるさと納税復帰への準備等々盛り沢山!フルパワーで頑張っていきます(笑)。

まもなく高野の春を呼ぶ「高野の火まつり」です。住民の皆様におかれましても慌ただしい年度末であると思いますが、まだまだ高野は寒い日が続きます。体調を崩されませんようご自愛くださいませ。



血圧の管理に“家庭血圧”を測定して記録しましょう



血圧管理の第一歩は自分の血圧を知ることからです!毎日、家庭で血圧測定を行い記録する習慣をつけましょう。

そうすることで、自分の血圧がどのような状態かが分かり、より適切な予防ができるようになります。また、毎日測定した血圧の記録は、かかりつけ医に定期受診する際や体調不良で受診するときにも日ごろの健康状態を伝える一つになります。様々な状況で利用できるように測定してみませんか。

【血圧のはかり方】 家庭血圧は、朝、夕に測定し記録しましょう。2回測定して平均するといいでしょ。

朝:起床してから1時間以内で排尿後・朝食前・服薬前に測定して記録

夕:就寝前に測定して記録

1. 上腕(うでの肘から上)に腕帯(カフ)を巻くタイプの血圧計をできるだけ使用し、腕帯(カフ)は心臓の高さに巻く。
2. 椅子に足を組まずに座り、1分ほど安静にしてから測定。(床や畳に座る方は足を伸ばして測定)
3. 測定した記録を決めておいたノートや手帳に記録する。

※静かな部屋で気温も適温で測定し、測定中はおしゃべりもしないようにする。

※これはNG!運動後すぐやトイレや暑さ寒さを我慢しての測定。何度も繰り返す。

毎日測り続けるのは慣れるまで大変な作業ですが、習慣づくと血圧からも御自身の健康管理に大変役立てられます。生活習慣の良い日課として是非毎日取り入れてみましょう。

【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