



高野町、高野山真言宗総本山金剛峯寺、東京大学 先端科学技術研究センター連携協定を締結

9月4日、高野町、高野山真言宗総本山金剛峯寺（以下、金剛峯寺）は、東京大学先端科学技術研究センター（以下、先端研）と、連携協定を締結し、金剛峯寺にて締結式を行いました。

この連携協定は、高野町、先端研、金剛峯寺が協力することで、学術の振興、人材の育成、産業の発展及び活力ある個性豊かな地域づくりに資することを目的とするもので、地元の活性化や持続可能な社会の実現などをめざします。

vol.76

11

2020

昔から今も残る高野町内の名所シリーズ

55

黒河峠(高野山)

黒河峠は奥之院の北に位置し、高野参詣道女人道を通ります。黒河峠から北は九度山町の旧黒河村に至ります。交通の分岐点であるため、「右 摩尼山・左 ころこ」の道標や、「大阪難波市場 法心善四郎・東 摩尼山・南へ下ル奥之院・西 楊柳山」の道標も建てられています。この法心善四郎は木津難波市場の代表者で、道標は昭和初期に建てられたようです。

『紀伊続風土記』には「(黒河) 村の坤(ひつじさる) 十八町に黒河峠といふあり、これより高野奥院まで三十町といふ、黒河は暗谷の義にして狭き谷の事なるべし」とあります。現在旧黒河村方面は倒木のため通行できませんが、黒河峠から東の摩尼山へは約1km、西の楊柳山へは約600m、南の奥之院三本杉方向へは約1.3kmの距離で到達します。そして黒河峠に

は「桜地蔵」と呼ばれる地蔵様も祀られ親しまれています。

(教育委員会)



黒河峠の桜地蔵

高野町の最新情報については公式ホームページをご覧ください。
【高野町】で検索もしくはQRコードを読み取ってください。



今月の俳句(富貴俳句会)

草の穂も重たげ風に身をまかせ

角田 久栄

不揃ひのおはぎ供える秋彼岸

岡本 澄美子

糠縄の飛び交う田中ため息や

中垣内 啓子

砂糖抜きのコーヒーも良し鰯雲

下仲 里美

木犀香いづこをはかと厨窓

宮口 進

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!

千住博画伯奉納 金剛峯寺襖屏画奉納

去る十月十六日、金剛峯寺の「囲炉裏の間」と「茶の間」に千住博画伯による障屏画の奉納式が行われました。

囲炉裏の間に『瀧図』の、茶の間に『断崖図』の障屏画、併せて約四十面が納められました。

この障屏画は、平成二十七年十二月十七日に高野山開創千二百年を記念しての制作が発表されていきました。記者発表の際、千住画伯は「世界遺産に登録され、ミシュラン観光ガイド版にも取り上げられている高野山に愛しみ、親しむ多くの人達が美を通して分かち合い、心を共有してほしい。奉納する部屋は、どこよりも宇宙の世界を描くのに相応しく、お大師さまの教えの一端を滝として表現したい」と語られています。



その言葉とお葉のとり、囲炉

裏の間には見事な『瀧図』が三面に雄々しく広がっています。水を流し、その中へ白い胡粉を垂らすという手法で水本来の姿が描かれており、二度と同じものは表現できないそうです。また、茶の間に張られた『断崖図』は、千住画伯が何度も構想を練り直し、茶の間に大きな画用紙を持ち込んでイメージを決められたそうです。そうして描かれた断崖は、茶の間の側面いっばいに悠然と広がっています。

障屏画が完成した後の、添田隆昭宗務総長との対談の中で千住画伯は「高野山という所は、様々な悩みを抱えておられる皆さんが『なにかヒントになることはないだろうか』とお参りに来る場所です。そういう方々に寄り添う絵を描きたいと思いました」と語られています。

新たに納められたこの障屏画は、今後金剛峯寺において見所の一つになることでしょう。百年、千年と残るように画材にまでこだわり、現代日本画壇を代表する千住画伯によって制作された障屏画を、自分たちの子、孫、その先の世代の人たちも見るのだから、と未来に思いをはせながらご覧になるのも、良いかもしれません。

【問い合わせ】

高野山真言宗 総本山 金剛峯寺

☎ 0736-56-2011

令和2年秋季全国火災予防運動の実施 及び サイレン吹鳴のお知らせ

令和2年11月9日(月)から15日(日)までの一週間、全国一斉に秋季火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎え、火災予防思想の一般の普及を図り、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行われます。

○防火標語

(2020年度全国統一防火標語)

『その火事を防ごうあなたに』

金メダル

○サイレン吹鳴のお知らせ

日時：令和2年11月9日(月) 午前7時30分

(高野山地区では中央モーターサイレンも同時吹鳴します。)

※火災予防啓発のサイレンです。火災とお間違えのないよう、よろしくお願い致します。

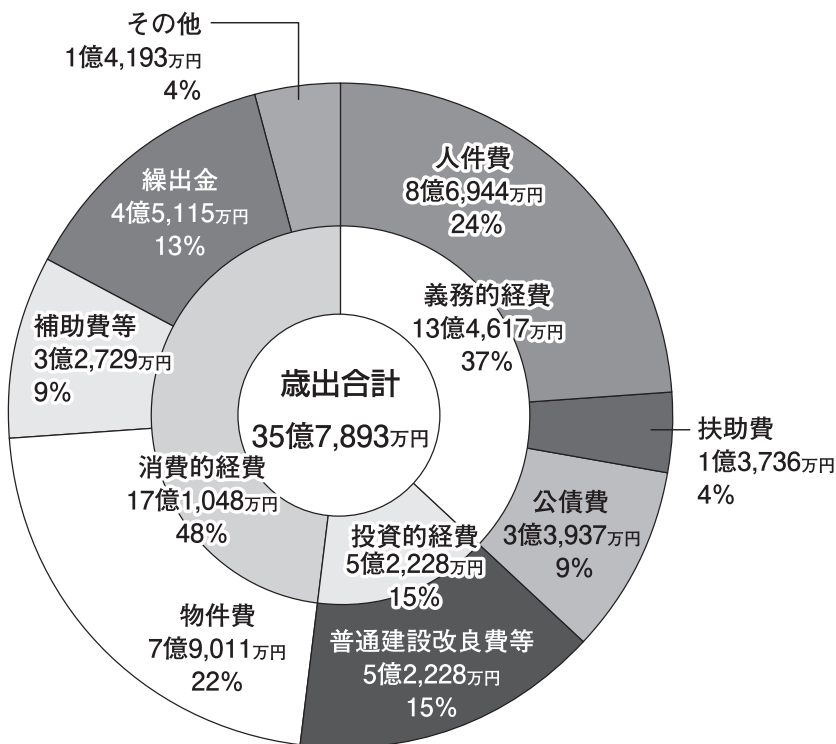
【問い合わせ】

消防本部 予防係

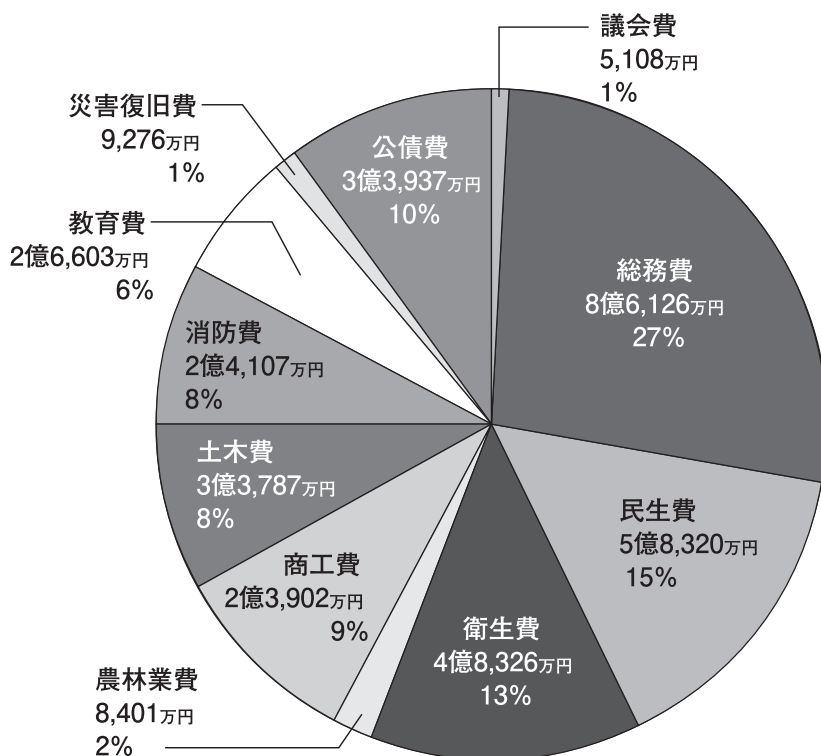
☎ 0736-56-0119

決算報告

性質別歳出（一般会計）



目的別歳出（一般会計）



用語解説

性質別歳出 つづき

- 物件費…旅費や消耗品費など、他の性質に属さない消費的な経費
- 補助費等…各種団体などに対する補助金・負担金、水道事業に対する繰出金など
- 繰出金…他の会計等に支出するお金

【目的別歳出】

- 議会費…議会の運営経費
- 総務費…防災対策、地域振興対策など町民が安心して暮らすための費用や基金への積立金、選挙費、内部管理などの経費
- 民生費…障害者やお年寄りに対する福祉、子育て支援などの事業費
- 衛生費…健康で衛生的な生活環境を守るための保健・医療・環境などの事業費
- 農林業費…農林業の振興を図るための支援や生産基盤整備などの事業費
- 商工費…商工業の振興を図るための支援や中小企業、観光振興のための事業費
- 土木費…道路、河川、公園などの整備事業費
- 消防費…町民生活の安全を守る消防活動費
- 教育費…学校教育・生涯学習の充実、芸術・文化・スポーツ振興の経費
- 災害復旧費…被災した施設などの復旧に要した費用
- 公債費…町が借りた借入金の元金・利子の返済金

○地方消費税交付金、7,143万6千円のうち2,384万5千円は、社会保障の充実（社会福祉費、老人福祉費、児童福祉費の一般財源）に対して使用しています。

【問い合わせ】 会計課 ☎ 0736 - 56 - 3000

令和元年度

用語解説

【歳入】

■自主財源…町が自主的に調達できる財源

○町税…町民の皆さんから納めていただいていた税金や企業からの法人税など

○使用料・手数料…町営住宅等、町有施設の使用料と、諸証明の交付手数料など

○繰入金…各基金や他の会計などから繰り入れたお金

■依存財源…国や県の基準により交付されたり、配分される財源

○地方譲与税…本来、地方税として徴収すべき税を徴収の便宜等から、いったん国が徴収し、一定の基準に従い地方に譲与される税

○地方交付税…財政力の差により行政サービスに大きな較差が生じないように、一定の基準により国から交付される税

○国庫・県支出金…町が行う特定事業に対して国や県からその使い道を定めて交付される資金

○町債…道路や施設の建設や改修などのための財源となる長期的な借入金

【歳出】

性質別歳出

●人件費…議員報酬、特別職給与、職員給与など、勤務の対価として支払われる経費

●扶助費…社会保障制度の一環として、児童、老人、障害者、生活困窮者等を支援するための経費

●公債費…町が借りた借入金の元金・利子の返済金

●普通建設改良費等…道路や施設の建設、大規模改修や災害復旧事業などのための経費

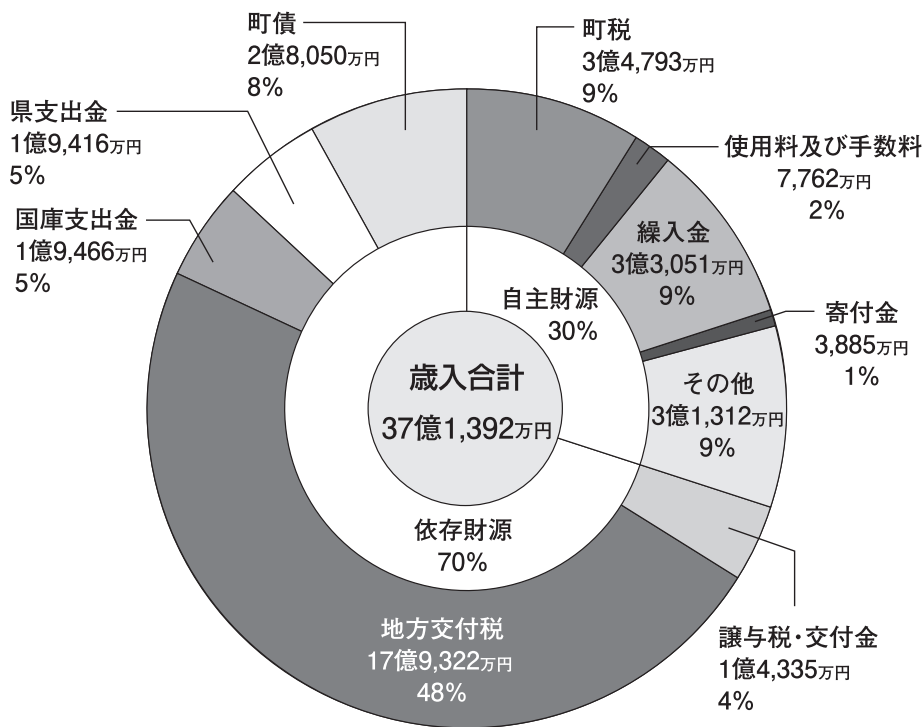
決算の概要

高野町の会計は、総務費・民生費・教育費など行政サービスを行ううえで基本となる一般会計と、国民健康保険など10の特別会計、水道事業会計（企業会計）の合計12会計から成り立っています。一般会計と特別会計と水道会計を合わせた町全体の会計総額は、歳入59億3,256万円、歳出56億1,223万円となりました。

会計別決算総括表

会計名	歳入	歳出	差引	
一般会計	37億1,392万円	35億7,893万円	1億3,499万円	
特別会計	国民健康保険	5億4,459万円	4億5,905万円	8,554万円
	国保富貴診療所	7,302万円	6,870万円	432万円
	簡易水道	3,867万円	2,998万円	869万円
	富貴財産区	557万円	495万円	62万円
	下水道	3億7,103万円	3億6,102万円	1,001万円
	農業集落排水事業	1,693万円	1,384万円	309万円
	介護保険	5億9,919万円	5億4,263万円	5,656万円
	生活排水処理事業	1,766万円	1,570万円	196万円
	高野山総合診療所	2億9,243万円	2億5,989万円	3,254万円
	後期高齢者医療	1億2,902万円	1億2,900万円	2万円
水道事業会計	収益的	1億2,253万円	1億122万円	2,131万円
	資本的	800万円	4,732万円	△3,932万円
合計	59億3,256万円	56億1,223万円	3億2,033万円	

歳入（一般会計）



歳入（一般会計）

○町税のうち都市計画税、947万7千円は、都市計画事業（都市計画費、上下水道費のうち水道事業及び下水道事業）に要する経費に対し全額充当しています。

高野町ふるさと応援寄附基金の運用状況

高野町ふるさと応援寄附基金条例により基金の運用状況を報告します。

年度ごとの寄付の状況

年度ごとの基金運用状況

単位：円

年度	寄附件数	寄附金額	うち積立額	基金利子	積立額合計	基金取崩し	年度末残高
H 23	11	3,200,000	3,200,000	1,000	3,201,000		3,201,000
H 24	23	2,650,000	2,650,000	1,000	2,651,000	2,000,000	3,852,000
H 25	24	3,006,000	3,006,000	2,000	3,008,000	1,000,000	5,860,000
H 26	4,306	134,992,001	67,018,853	1,437	67,020,290		72,880,290
H 27	7,619	364,550,963	174,654,357	39,643	174,694,000	5,000,000	242,574,290
H 28	5,922	415,122,493	202,054,073	74,927	202,129,000	83,000,000	361,703,290
H 29	3,063	201,700,000	94,826,008	47,992	94,874,000	140,000,000	316,577,290
H 30	141,155	19,637,066,902	7,091,216,213	99,387	7,091,315,600	97,000,000	7,310,892,890
R 1	797	21,101,000	9,146,859	2,140,541	11,287,400	250,000,000	7,072,180,290
合計	162,920	20,783,389,359	7,647,772,363	2,407,927	7,650,180,290	578,000,000	

注) H30寄附の繰越事業分(R1決算分)実績はH30に含む

事業ごとの寄付の状況

単位：円

事業区分	積立額の内訳	主な対象事業	うち活用済み額	主な活用実績
町の活性化を応援する事業	915,177,424	観光・産業・商工関係事業 コミュニティ活動 各種補助金事業等	69,487,000	駐車場・公衆トイレ管理 イベント補助金 団体旅行誘致
安心・安全で健やかなまちづくりを 応援する事業	1,078,402,337	防災関係事業 子育て・福祉関係事業 公共交通確保事業等	158,280,000	こども園運営 防災備品整備 義務教育無償化 外出支援助成
歴史・文化を継承し、自然・環境を 保全する事業	1,556,803,070	地籍調査の推進 道路保全事業 世界遺産関連参詣道修繕事業等	22,233,000	地籍調査 ごみ袋無償化 参詣道修繕
町長におまかせ (指定なし)	4,097,389,532	国際交流 記念事業等 (※H30までのすべての活用事業)	328,000,000	中東和平プロジェクト 町制90周年記念式典 (※H30までのすべての活用事業)
合計	7,647,772,363		578,000,000	

注) 平成30年度より寄附に際して用途(事業区分)指定を開始したため、それ以前の寄附の活用実績はすべて「指定なし」からの取崩しとして仕分け

令和元年度の活用実績

単位：円

事業区分	令和元年度の活用額	令和元年度の主な活用事業
町の活性化を応援する事業	69,487,000	交通系 IC カードシステム導入、集会所長寿命化及びバリアフリー化、 高収益作物土壌改良実証実験事業、高野町クラフト般若協議会補助金 駐車場警備、公衆トイレ管理、環境パトロール ウルトラマラソン・学童野球・柔道大会補助 団体旅行誘致、アクセスバス補助 青葉祭り・ろうそく祭り・火祭り補助、交通実態調査等
安心・安全で健やかなまちづくりを 応援する事業	158,280,000	公共交通補助、高齢運転者サポカー補助 防災備品・備蓄品購入、防犯灯設置補助 福祉タクシー助成金、フィットネスクラブ運営 出産報奨金、こども園運営およびセキュリティ対策 学童保育運営、ブロック塀除去改修補助金、消防団安全備品購入 義務教育無償化、花坂小学校校舎修繕 図書充実、まちかどサロン運営 町民体育館トイレ修繕、高野山小中学校校舎建替え等
歴史・文化を継承し、自然・環境を 保全する事業	22,233,000	地籍調査、修景整備事業 参詣道修繕、ごみ袋無償化事業等
町長におまかせ (指定なし)	0	
合計	250,000,000	令和元年度の基金取崩し額

【問い合わせ】 企画公室 ☎ 0736-56-2932

ごみ袋無料配布の交換はお済みですか？

7月上旬にごみ袋無料配布の交換券を送らせていただいておりますが、交換はお済みでしょうか？
交換期限は10月31日までとなっておりますので取扱店にて交換してください。交換期限を過ぎますと取り扱いできませんのでご注意ください。

※交換券をなくしてしまった場合、**原則として再発行できません**のでご注意ください。



【問い合わせ】生活環境課 ☎ 0736-56-3760

ごみの分別にご協力をお願いします。

ここ最近、ごみの分別がされていない物が多々見受けられます。

正しくごみを分別していないと、収集場所に出されていても回収いたしません。

特に多く見られるのが、燃えるごみに缶やビン、硬質のプラスチックが入っています。

また、コンテナ回収において、30センチメートル以上の物が出されていることがあります。30センチメートル以上の物は、粗大ごみとして扱われますので、100円又は、200円シールを貼って粗大ごみの収集日に出して下さい。

回収していないごみは、ごみを出した方の責任で正しく分別し、改めて指定の収集日に出すか、高野町じん芥処理センターに直接持ち込むようにして下さい。



ごみを収集場所に出す場合、収集日の午前7時30分までに
 出すようお願いします。

(コンテナ回収は、7時～8時の間にお出し下さい。)

【問い合わせ】生活環境課 ☎ 0736-56-3760

「地域づくり交流フェスタ2020高野町交流ひろば」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者の健康・安全面を第一に考慮した結果、11月に開催を予定していた「地域づくり交流フェスタ2020高野町交流ひろば」の開催を中止することにいたしました。楽しみにしていただきました皆様には申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【問い合わせ】観光振興課地域振興係 ☎ 0736-56-2780

「年末調整研修会」開催のご案内

公益社団法人粉河納税協会主催による「年末調整研修会」を下記のとおり開催いたします。(例年、税務署との共催で開催しておりました「年末調整説明会」は新型コロナウイルス感染症の影響で全国一律に中止となりました。)

研修会では、年末調整の仕方や法定調書の作成方法等について、前年からの改正点を踏まえてわかりやすく解説します。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため受講者数を制限し、事前予約制とさせていただきますので、受講を希望される方は電話によりお申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。

1. 開催日時・場所等

日 時	場 所	定 員
令和2年11月25日(水) 13:30~15:10	かつらぎ総合文化会館 (あじさいホール) 大ホール 所在地：伊都郡かつらぎ町丁ノ町 2454	80名
令和2年11月26日(木) 13:30~15:10		80名

2. 申込先 公益社団法人粉河納税協会

所在地：紀の川市粉河 882-8 ☎ 0736 - 73 - 2466

3. 申込期限 令和2年11月10日(火)

4. 当日ご持参いただきたい書類等

粉河税務署から送付された「年末調整関係書類」一式

5. 受講料 無料

*新型コロナウイルス感染症予防のため、ご受講の皆様には**マスクの着用**をお願いしています。

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	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。
陸上自衛隊 高等工科学校 生徒	推薦 男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	令和2年 11月1日(日)～ 11月30日(月)	令和3年 1月10日(日)・11日(月) ※いずれか1日を指定されます。
	一般 男子で中卒(見込含) 17歳未満の者	令和2年 11月1日(日)～ 令和3年 1月6日(水)	◆1次試験 令和3年1月23日(土) ◆2次試験 令和3年2月4日(木)～ 2月7日(日) ※2次試験はいずれか1日を指定されます。

※記載内容については変更する場合があります。変更事項は上記お問い合わせ先又は自衛官募集ホームページ等にてご確認ください。

【問い合わせ】自衛隊橋本地域事務所 ☎(0736)32-0744 橋本市市脇1丁目3番2 KK6ビル3階

国民年金基金のお知らせ

国民年金基金は、国民年金に上乗せして加入し、税金優遇を受けながら掛金を積立て、老後により充実した年金を受取ることができる公的な年金です。

◆その特徴は◆

- ①掛金が全額「社会保険料控除」で、受取る年金も「公的年金等控除」の対象です。
- ②受取る年金は、終身が基本で一生変動しません。
- ③万一の時はご遺族に一時金が支払われます。(遺族保証のないB型も選べます)
- ④掛金は、加入時の年齢で一定。お休みや増減もできます。

◆加入できる方は◆

- ①国民年金の第1号被保険者（免除の方などを除きます）
- ②国民年金の任意加入者（60歳～65歳未満の方や海外在住の方）です。

【問い合わせ】全国国民年金基金 和歌山支部  0120-65-4192  ヨイクニ

11月の消費生活相談会のお知らせ

日時：11月10日(火) 13:00～16:00まで

場所：高野町役場 2階応接室

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。

橋本市役所消費生活センター(第3火曜日)・かつらぎ町役場 2F 会議室(第1火曜日)

九度山町ふるさとセンター(第4火曜日)で開催される消費生活相談会もご利用いただけます。

【問い合わせ】総務課 消費生活相談担当 ☎ 0736-56-3000(代表)

人権を守って明るい町づくり

人権を考える強調月間	11月11日～12月10日
同和運動推進月間	11月1日～11月30日
人権週間	12月4日～12月10日

1948年に国連総会にて採択された世界人権宣言では、「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利について平等である」とうたっています。しかし、現実には部落差別や女性差別、児童虐待、高齢者差別、障がいのある人、外国人の方への差別など、さまざまな人権侵害や差別事件が存在しています。

高野町では基本的人権の尊重と差別問題等の解決をめざし、私たち一人ひとりが、差別や偏見を自分自身の問題としてとらえ行動していくことが大切であると考えています。

みんなの力で、差別のない、人権が尊重される明るい社会を築いていきましょう。

【問い合わせ】総務課 人権担当 ☎ 0736-56-3000

少年メッセージ2020伊都地方発表大会表彰式

令和2年8月27日、伊都総合庁舎にて【少年メッセージ2020伊都地方発表大会表彰式】が挙行されました。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、少年メッセージの発表大会は開催されず書類審査のみ行われました。

高野町代表として高野山中学校の3年生の石堂優也さんと、同じく3年生の林まなさんが選出され、石堂優也さんが優秀賞を、林まなさんが奨励賞を受賞し、伊都地方青少年育成県民運動推進委員会会長の辻本勉氏から表彰状が授与されました。なお、石堂優也さんの作品は伊都地方の代表として【「少年メッセージ2020」和歌山県大会】の書類審査に進みます。

お二人の作品は次ページに掲載していますので是非ご覧ください。



令和2年度消防職員を紹介します！

今年度新たに採用された消防職員が、半年の消防学校教育を無事に終えて消防署で勤務しております。町民の皆様、どうかよろしくお願ひします。高野町民の安全と安心を守るフレッシュ消防士に尋ねました。



品野 力輝

- ① 20歳
- ② 大阪府泉大津市
- ③ バスケットボール
- ④ 9月に初任教育を卒業した品野力輝と申します。一人前の消防士として活躍できるように励んでいきたいと思ひます。これから精一杯頑張りますのでよろしくお願ひします。

- ① 年齢
- ② 出身地
- ③ 趣味
- ④ 町民の皆様一言



歌の輪歌謡サークル及びふれあいサロンひばりからのお知らせ

8月より、高野山会館及びうぐいす谷会館に、カラオケシステムを新たに1台ずつ設置し、新型コロナウイルス感染症にも負けずに元気に活動しています。

子供も含め、どなたでもご自由にご参加できますので、ご興味のある方は、下記までお問合せください。



よろしくお願ひします！



歌謡フェスティバル in 高野山 目指して！いいね！



敬老の日おめでとうござひます！ いいね！

【問い合わせ】クラブ歌の輪 中西 ☎080-3134-2609

今、僕達にできること

高野山中学校 三年 石堂 優也

平成三十年七月、記録的豪雨が、西日本を中心に、北海道や中部地方を含む全国的に広い範囲を襲った。長時間の豪雨により、河川の氾濫や浸水、土砂災害が多発し、死者数が二百人を超える豪雨災害となった。これにより、多くの財産や家を失った方、大きな家族を亡くされた方がたくさんいた。

そのことを知った僕は、一昨年の夏休みに、広島に帰省中だった父と、ボランティア活動に行った。現場に着くと、想像を絶する光景が目に入った。たくさん土砂で建物が埋もれていて、たくさん土嚢袋が、被災地の家の周りに、山積みになって置かれていた。正直僕は、災害を甘く考え過ぎていた。

ボランティア活動で、僕は、土砂を土嚢袋の中に入れる作業をした。大きな土嚢袋が、ほんのわずかな時間でいっぱいになった。土砂が入りきらなくなった土嚢袋の数が、当時の豪雨の恐ろしさを物語っていた。

ボランティア活動は、数名で行った。その中には、被災した家族もいた。その家族の小学生の男の子は、とても明るく、災害によってピリピリしていた状況を和ませてくれた。その男の子の家も被災しているにも関わらず、笑顔でボランティア活動を行っていた姿に、僕は元気をもらった。同時に、自分自身が恥ずかしくなった。なぜなら、僕は、少しの間違いや失敗で、落ち込んだり、挫けたりしているからだ。僕は、その男の子にどれほど大切なことを学んだらうか。

僕は、今、何不自由なく安心して暮らしている。しかし、豪雨の恐ろしさを目の当たりにしたその男の子にとって、災害は心に大きな傷となって残っていたに違いない。なのに、男の子は、一生懸命ボランティア活動をしている…。僕は、このような災害が、二度と起

らないよう願っているが、自然災害は、完全に防ぐことはできない。だが、被害を減らすことは事前にできる。防風林や堤防がそうだ。また、人間一人が誰かを頼るのではなく、みんな一丸となって災害と向き合っていくことが必要である。災害と向き合っていくためには、災害に対する知識、災害が起きた場合の行動などを把握しなければならない。だから、災害を想定した訓練などに積極的に参加することが大切である。さらに、被災者の話を聞くことによって、より災害に対する意識も高くなるはずだ。

今もなお、西日本豪雨によって破壊された家や土地がある。家に帰れず、仮設住宅で暮らしている方々が何人もいる。僕も含め、一刻でも早く復興を願う人達は、数えきれないほどいるだろう。だからこそ、この災害の恐ろしさを知って、災害に対する意識を高く持つことが大切である。東日本大震災などの数々の災害が、日本を襲い、今もなお人々に恐怖を植えつけている。

「がんばろう日本」この言葉は、被災者を勇気づけることを目的にしたキャッチフレーズだ。たとえ、どんな大災害が起きようと負けず、そして、数えきれない困難に挫けず、全国民で支え合いながら、災害に向き合うという前向きな意味だと思おう。

これからも、予想できない災害が日本を襲うことだろう。しかし、僕は、前向きな気持ちでボランティア活動などに取り組み、一刻も早く被災地を救っていききたい。災害により、立ち直れなくなってしまう方々の心を、一人でも多く助け、希望を取り戻せるように力を尽くしたい。そう、あの被災した家族の男の子のように、災害に負けず、明るく僕に「勇気と希望」を与えてくれたように。

将来日本は、災害による被害を今よりも、無くせるかも知れない。僕達にできることは、その日本の「将来」の力になることだ。

少年メッセージ

辛い時を乗り越えて

高野山中学校 三年 林 まな

皆さんは、起立性調節障害という病気を知っていますか。

私の姉は、中学校三年生の秋、何の前触れもなく、この病気を発症しました。この病気は思春期に起こりやすく、自律神経の乱れで体のあらゆる所に症状が出ます。姉は体を起こすと、血圧が一気に下がるため、立ちくらみが起こる他、割れそうな程の頭痛と倦怠感や動悸がありました。

この病気は、午後から体が楽になっていく特徴があるため、朝から起きて動くのは難しいです。だから、怠けていると勘違いされ、周りの理解が得られない事が多いそうです。それでも姉は、学校を休まず、行く努力をしてみました。

この病気の専門医を受診すると、重度であるため、治るまでは二、三年かかると言われ、とてもショックでした。私も家族も、こういう病気がある事も知らなかったで、初めの三カ月程は、病気がどう向き合ったら良いのかわかりませんでした。

そのため、家族内でも色々なトラブルがあり、辛い時期を過ごしました。姉は元々、優しい性格でしたが、自分が動きたいのに動けないという苛立ちから、私にもきつく当たるようになりました。病気なんだから仕方がないという頭では分かっていたも、たまに楽そうなのに、ゴロゴロしている姿を見ると、私も我慢できなくなり、その辛さから何度も泣いた事がありました。

ずっと身近でいる家族でも、初めは病気を理解し辛かったので、周りの方々はもっと、理解が難しいと思います。しんどいはずの姉が学校に行くと、ずっと笑顔で友達と接し、帰って来た途端ぐったりと寝込んでしまう。その様子を見た私は、可哀想に思い、胸が痛くなりました。「そんなに無理しないで、しんどい時はしんどい顔をしたら良いのに。」と何度思っ

た事が分かりません。やっと本人も家族も、病気を受け入れる事ができた頃、私にも同じ様な症状が出始めました。この病気は、精神的、環境的要因も関わるようなので、私もかなりのストレスを感じていたのだと思います。動悸が激しく、頭痛も酷かったので、朝、少し遅刻する事もありました。一カ月程で症状は治まりましたが、とても怖い思いをしました。

この事で私は、姉の気持ちがとてもよく分かりました。遅刻をしてしまうので、周りの目線が気になったり、行こうとしても体が動かなかったりという現実。こんなにも辛かったんだと、初めて気づきました。そしてその時、「相手の立場に立つて考える大切さ。」を改めて痛感しました。

この病気のため、全日制の行きたい高校には行けませんでしたが、中学校を卒業し、環境が変わってから姉の体調は、日に良くなり、普段通りの生活が送れるまで回復しました。

姉がこの病気を乗り越えられたのは、両親や周りの方々からの支えがあったからだだと思います。両親は、姉の事があんなに悩んでも、私が悩んでいた時には、寄り添い、話を聞いてくれ、家族を笑顔にしてくれました。姉も今、病気を乗り越え、とても強くなったと思います。そんな両親と姉を、心から尊敬しています。

私がこのことを書くかと思った理由は、沢山の人のこの病気の事を知ってもらいたかったからです。起立性調節障害は、最近とても多く、思春期の十人に一人は発症していると言われています。しかし、認知度は低く、辛い思いをされている方が多くいるのが現状です。この病気の事が正しく理解され、皆で支え合っていけるような社会になれば良いと考えています。

辛い時を乗り越えた今、「何気ない日常こそが幸せ。」という事にも気づく事ができたので、今ある日常生活に心から感謝し、一日一日を大切に生きていきたいです。

高野町中央公民館からのお知らせ

11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	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	9日、30日(月).....19:30~21:00 19日、26日(木).....19:30~21:00	中央公民館
英会話教室	毎週木曜日.....14:50~16:00	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	総合レクリエーションセンター (テニスコート)
高野山キッズテニスクラブ	土曜日(1回).....13:00~15:00 水曜日(適宜).....17:00~21:00	総合レクリエーションセンター (テニスコート)
歌の輪 歌謡サークル	11日、25日(水).....17:00~21:00 15日(日).....13:00~21:00	高野山会館

※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～」 11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』

「サンタクロースのおくりもの」「ふうちゃんのそり」「ゆめみこぞう」「雪の女王」「おしょうがつのおきゃくさん」他、クリスマスやお正月など冬のお話をします。
※内容は当日変更することもあります。※事前の申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

参加者募集のお知らせ

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21日(土) 13:30～ 場所：橋本市教育文化会館 4階

◎バトラー募集

対 象：高野町・橋本市・九度山町在住者、在校の中学生・高校生 申込期限：11月6日(金)

申込方法：申込用紙に必要事項をご記入の上、高野町中央公民館 図書室へお申し込みください。

※申込用紙は、高野町中央公民館図書室とまちかどサロン「～縁～」にございます。詳しくは係員におたずねください。

◎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。

●ビブリオバトルのやり方



●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。

※イベントについては、今後の新型コロナウイルス感染症の状況等によって変更・中止される場合があります。ご了承ください。

【問い合わせ】 高野町中央公民館 図書室 ☎0736-56-2076

大人のサンわく学 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者の健康・安全面を第一に考慮した結果、令和2年度の「大人のサンわく学～弘法大師ゆかりの地を訪ねて～」の開催を中止することになりました。楽しみにしていただきました皆様には申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【申込み・問い合わせ】 高野町中央公民館 ☎ 0736-56-2076

宝 来 作 り 体 験

高野山の貴重な伝統の一つ「宝来」をつくってみませんか。来年の干支などを『切り絵』のようにして作ります。皆さまのお越しをお待ちしております。

日時 高野町中央公民館：令和2年11月25日(水)13:00～
富貴児童館：令和2年12月16日(水)13:00～
材料代：500円

※高野紙は1枚ついてきます。カッター・台紙等はこちらで用意します。
※当日参加可

【申し込み・問い合わせ】 高野町中央公民館 ☎ 0736-56-2076

ネットトラブル対策教室のお知らせ

「高野町の子供たちはネットトラブルとは無縁だ」と思っていませんか？

近年、SNSに起因する犯罪被害児童が急増しており、ネット上でのさまざまなトラブルがあとを絶ちません。またコロナ禍での臨時休校や外出自粛等により青少年がネットを利用する機会が増えており、ネットトラブルに巻き込まれる危険性も高まっています。そこで、高野町、県、警察が連携して、高野町の子供たちのネット利用状況や、和歌山県内青少年の問題利用の実態、また、ネットトラブルを未然に防ぐにはどうすれば良いか、万が一トラブルに巻き込まれた際はどうか対処すれば良いかなどについてお話して頂きます。

難しい用語の話ではなく、実例を交えて分かりやすく教えていただきます。是非お誘いあわせの上、お越しください。

日時：令和2年11月24日 19:00～

場所：総本山金剛峯寺 新別殿

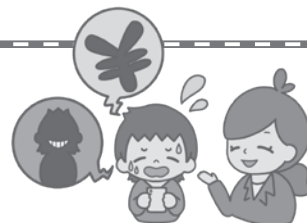
対象：小・中学校保護者、町民の方々

参加料：無料

主催：高野町、高野町教育委員会、高野町青少年センター

協賛：橋本警察署高野幹部交番、和歌山県青少年・男女共同参画課

後援：総本山金剛峯寺、高野町生活安全推進協議会



【問い合わせ】 高野町教育委員会 ☎ 0736-56-3050

ポラリス講演会

演 題：発達障害に関する最近の取組み（健康管理やバリアフリーの推進）について
講 師：日誌 正文 氏

独立行政法人 国立重度知的障害者総合施設「のぞみの園」
総務企画局 研究部長

日 時：令和2年12月11日(金) 9:00～12月17日(木) 17:00

配信方法：YouTubeによる限定公開（お申込みいただいた方のみご視聴いただけます）

お申込み期限：令和2年12月16日(水) 17:00まで

手話通訳ご希望の方は11月11日(水)まで

対 象：発達障害者当事者・保護者・支援者・一般の方等

参 加 費：無料



【お申込み先】 電子申請システム（QRコードまたはポラリスHP）からお申込みください。
※12月10日以降、動画視聴に必要なURL等をメールにて送付します。

【問い合わせ】 和歌山県発達障害者支援センター ポラリス ☎073-413-3200
(メール) polaris@jtw.zaq.ne.jp (HP) http://aitoku.or.jp/polaris

アクティブチャイルドプログラム&スポーツ少年団体験会

運動不足の子どもたちのスポーツ活動へのスムーズな復帰を可能とすると共に、日常的にスポーツを行う場を持たない子どもたちが、身体を動かすことの楽しさを体験する機会を提供することを目的に開催します。

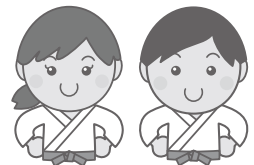
■主 催：伊都地方スポーツ少年団指導者連絡協議会

■日 時：令和2年11月29日(日) 10:00開始 11:00頃終了予定

■場 所：県立橋本体育館（和歌山県橋本市北馬場455）

■対 象：【年中(4歳)～小学2年生までと保護者】

■内 容：アクティブチャイルドプログラム&スポーツ少年団体験会
(少林寺拳法、なぎなた、ウォーキングサッカー)



■定 員：50組100名（先着順）

■申込期間：11月13日(金)まで 【問い合わせ】 高野町教育委員会 ☎0736-56-3050

11月は虐待防止月間です

身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクト、四種類の子ども虐待は、それぞれ単独で発生することもあります。性的暴行と暴力や脅しなどが複雑に絡まりあって起こる場合もあります。

虐待かなとおもったら……☎ **189** 児童相談所全国共通ダイヤル

189とは…「虐待かも」と思ったときや子育てに悩んだときに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。近くの児童相談所に24時間つながります。

通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

子育ては体力的にも精神的にも金銭的にも大変なものです。時には子育てがうまくいかないと感じるとき、悩んでしまうときもあると思います。相談できる機関に些細な事でも話してみませんか。

【問い合わせ】 高野町子育て世代包括支援センター ☎090-1892-2471(直通専用電話)

みんなで歩こう！ 高野町健康づくりウォーキング

【新型コロナウイルス感染予防対策の対応】

検温、アルコール消毒、マスク着用、距離を保つての室内体操を行います。

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が、冬期は、積雪などで外に出て歩くのが難しくなります。

冬期には、「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11月の実施について ★

- 日 時：令和2年11月10日(火)
10:00 開始 (受付：9:30 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。
- 今月のコース：作業療法士による運動教室
*報恩高野市で使用できるチケット発券！
- 持ち物等：タオル、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

【問い合わせ】福祉保健課 ☎0736-56-2933

ポリオ根絶のための募金へのご協力のお願い

ポリオ（急性灰白髄炎）は非常に感染性の高い病気であり、特に感染しやすいのは5歳未満の子どもです。日本では一般に「小児まひ」とよばれることもあります。

世界中が新型コロナ感染に関心が集まる中、新型コロナウイルス感染終息は勿論喫緊の課題ですが、もう少しで根絶するところまで来ているポリオ根絶に向けた取り組みをここで力を抜いて再燃させてはなりません。世界からポリオを根絶しない限り、今後10年以内に、世界での年間発症数は20万件に上ると予想されています。ポリオの常在国はわずか2カ国ですが、ポリオの発症がどこかで起きている限り、感染の危険は世界中の子どもに及ぶことになります。またポリオ根絶プログラムではこれまで、ポリオウイルスの特定やワクチン配布キャンペーンを通じて大規模なインフラを築いてきました。各国のポリオ根絶担当チームは、このインフラを新型コロナウイルス（COVID-19）への対応に活用することで、感染リスクにさらされやすい人、特にポリオ常在国の人びとを新型コロナウイルスから守るべく支援に乗り出しています。パキスタンやナイジェリアといった国では、何十年ものポリオ根絶活動の経験が、政府による新型ウイルス対策の支援に役立てられています。

新型コロナ禍で世界中が大変である今こそ、ポリオ根絶に向けた募金活動にもご協力の程宜しくお願い致します。

ポリオ根絶に向けた募金箱を高野町役場、富貴支所、高野山総合診療所、高野町観光情報センター等に設置しております。皆様のご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

国際ロータリー第2640地区 2020-2021年度
 ガバナー 藤井 秀香
 地区幹事 岡本 弥生
 ポリオプラス小委員会委員長 井手 良明

高野山ロータリークラブ 2020-2021年度
 会長 岩坪 英雄
 幹事 前 清



正しい医療のかかり方

交通事故等に遭い、保険証を使う場合には届け出が必要です。

交通事故等の第三者の行為によりけがをし、保険証を使って治療する場合には、加入されている医療保険へ届出をしてください。

医療機関や薬局を適正に利用しましょう。

かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

薬が余っているときは医師や薬剤師に相談しましょう(薬のもらいすぎに注意しましょう)。また、薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、すでに処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。

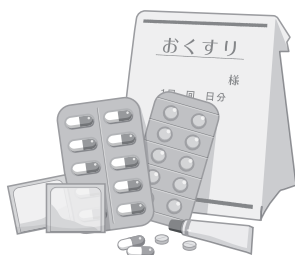
お薬手帳を複数お持ちの場合は、一冊にまとめるようにしましょう。

セルフメディケーションに取り組みましょう。

セルフメディケーションとはWHO（世界保健機関）によると「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とされています。具体的には、日ごろからの健康管理だけでなく、市販薬を上手に使うなどして自分自身で健康の維持・増進、病気の予防・治療にあたることです。以下のポイントを心がけ、自分の健康に主体的に向き合ひましょう。

- 日ごろからの健康管理・生活習慣に気を付ける。
- 健康状態をチェックする。※
- 病気や薬に関する正しい知識を持つ。
- 市販薬やサプリメントなどを上手に使う。

※高野町では健康状態をチェックするため特定健康診査を受診することができます（国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者は役場福祉保健課までお問い合わせください。その他の医療保険に加入されている方はそれぞれの保険者にご確認ください）。また、40歳以上の方は無料で肺がん・胃がん・大腸がん検診を受けられます。20歳以上の女性は子宮頸がん検診を1,000円で、30歳以上の女性の方は乳がん検診を2,000円の負担金で受診することができます。詳細は役場福祉保健課までお問い合わせください。



総合診療所から住民のみなさまへ



第3回目は、和歌山県立医科大学附属病院紀北分院長の廣西 昌也先生から

物忘れと脳神経内科編 をお送りします。

診療所では物忘れ外来、脳神経内科外来をはじめました(火曜日午前中)。担当は和歌山県立医科大学附属病院紀北分院長の廣西昌也先生です。今回と次回は物忘れ対策と脳神経内科の病気についてのおはなしです。

Q 認知症は増えているのですか？

A 日本は高齢化が世界一進んでおり、その結果認知症も増えています。65歳以上の方を対象とした研究では、15%の方が認知症が認められ、90歳以上では8割の方が認知症だったそうです。

Q 物忘れと認知症は違うのですか？

A 物忘れ(記憶障害)は人間の重要な能力の一つで、残念ながら年齢が上がると低下してきます。人の名前が出てこなかったり、物を置いた場所がわからなくなった経験は中年以降の方であれば誰でもあると思います。ただ年齢相応の物忘れがあるからといって認知症であるとは限りませんし、物忘れが強くなってきたからすぐ認知症になるわけでもありません。確かに認知症の方はほぼ記憶障害がありますが、その他計算、生活の段取り、空間能力(道に迷わない、地図が読める)、時間観念、言

語機能、人づきあい、気力、感情コントロール、学習能力など、いろいろな脳のはたらきが低下し、“一人で生活できなくなった”状態が認知症だと言えます。

Q 認知症とアルツハイマー病は同じですか？

A アルツハイマー病は代表的な認知症で、認知症の方の半数以上はアルツハイマー病です。しかし認知症=アルツハイマー病ではなく、脳卒中や動脈硬化が原因となる血管性認知症や、パーキンソン症状(ふるえ、こわばり、転倒、歩行障害など)や幻覚を伴うレビー小体型認知症、異常行動が目立つ前頭側頭型認知症、あっとい間に認知症が進行するクロイツフェルト・ヤコブ病(狂牛病もこの仲間です)など、いろいろなタイプの認知症があります。認知症の原因はさまざまですが、脳の機能が低下し、生活が困難になるという点は共通しています。ただ、認知症のタイプによって対応の仕方に違いがありますので、単に認知症だということで片付けずに、きちんとタイプを診断し、それにあった方策を考えていくことが必要になります。

Q 認知症は必ず進行しますか？

A 残念ながら基本的には進行しますが、適切な生活・介護環境を整え、場合によっては薬の調節を行い、住み慣れた環境の中で“やさしい”人々の中で生活を続けられれば年単位で穏やかな暮らしが可能な場合が少なくありません。まずは認知症への偏見をなくし、みんなで暮らしを支えていくこと、ご本人も“上手に助けてもらう”ことが最も重要です。

【問い合わせ】高野山総合診療所 ☎0736-56-2911

こども園だより

【問い合わせ】高野山こども園 ☎0736-56-2320

夏から秋へ季節は移り変わっていきます。9月初め、高野でも日中はまだ夏の日のまぶしさに「暑いね」の声があいさつの主役でした。こども園の園児たちも「お茶」は欠かせません。10日を過ぎると、登園するこどもたちの服装に変化が現われてきました。うすいカーディガンを着てくるお友だち、少し長めのズボン姿、白い体操服が中心だったのが色々変わってきました。15日を過ぎると、園の南側の「桜」が紅葉し始めました。その葉も、お彼岸頃にはすっかり赤色に染まってしまいました。あいさつも、いつの間にか「涼しくなったね」から「今朝はさむかったね」に変わってしまいました。

季節の変化はこどもたちの毎日の生活にも現われてきます。10月の運動会を目指して練習が始まりました。コロナ対策で新しい課題がいっぱいです。時間短縮・演技種目の削減・種目内容の密を避ける工夫などなど…を工夫しながら、手洗いや手指の消毒回数も増えてきました。声を出さずに演技することも初めて練習しました。それでも、当日を楽しみにしながら園児たちはがんばっています。



運動場へ出る遊具置きそばに小さな花壇があります。「朝顔」がまだ元気にたくさんの花を咲かせています。端っこに一株の「苺」ががんばっています。そして、その「苺」が一輪の白い小さな花を咲かせました。

高野町地域包括支援センターよりお知らせ

認知症サポーター養成講座について

認知症サポーター養成講座は、認知症に対する正しい知識と理解をもち、認知症の方や、その家族の方に対して、できる範囲で手助けをする「認知症サポーター」を養成して、だれもが住みやすい、やさしい町づくりを目指す活動です。実施時間は、1時間程度で、終了後には、オレンジリングが全員に配布され、これが「認知症サポーター」の証になります。全国的に様々な団体や事業所、学校などで「認知症サポーター」が養成されており、高野町においても、296名の方が養成講座を受講されています。少人数でも行えますので、もし興味をもっていただけましたら、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

若者サポートステーションWith Youきのかわ

若者サポートステーション With You の相談の流れ

◆厚生労働省・和歌山県協働委託事業◆

概ね 15 歳から 39 歳までの方とご家族など

サポステ 地域若者サポートステーション

就職に向けてはじめての一步から継続的に支援します

- ・職場見学、職場体験
- ・就職支援セミナー

(ビジネスマナー、応募書類の書き方など)

あらゆる
ご相談を
じっくり
お聴きします

若者総合相談窓口 With You(ウィズ・ユー)

よりよい社会生活に向けて悩みを解決するお手伝いをします

相談内容に応じて、様々な支援機関と連携して支援します

●相談支援員が専門的な視点から、あらゆるご相談を受け付けます。

●必要に応じて、より適切な支援機関をご紹介させていただく場合があります。

※サポステ対象年齢は 15 歳～ 49 歳になります

〒648-0073 橋本市市脇1-1-6 JA橋本支店ビル2F (JR南海「橋本駅」徒歩約15分)

☎0736-33-0874 相談・利用無料

子育て支援センターだより

11月の
予定

5日(木)

散歩
10:00~11:00

13日(金)

制作
10:00~11:00

18日(水)

園庭あそび
(雨天中止)
10:00~11:00

30日(月)

みんなの集い
10:00~11:00

日時：月曜日～金曜日（祝日・年末年始・気象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。

新型コロナウイルス感染予防のため、保護者のマスク、親子の手指の消毒、席を離しての昼食などの徹底をお願いします。

【問い合わせ】 子育て支援センター ☎0736-56-3938

11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 2年 7月生れ	4ヶ月児	R 2年 8月生れ	11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	R 2年 5月生れ	6ヶ月児	R 2年 6月生れ	
	10ヶ月児	R 2年 1月生れ	10ヶ月児	R 2年 2月生れ	
	1歳6ヶ月児	H31年 3月生れ	1歳6ヶ月児	H31年 4月生れ	
	3歳6ヶ月児	H29年 3月生れ	3歳6ヶ月児	H29年 4月生れ	

大人の健康づくり

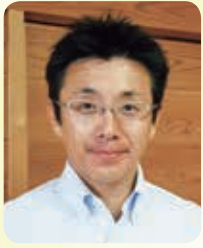
	会場名	実施日時	備考
健 康 相 談	下筒香集会所	1日(日) 9:30～10:00	
	(旧)筒香小学校	1日(日) 11:00～11:30	
	上筒香集会所	1日(日) 13:30～14:00	
	大滝集会所	4日(水) 10:00～10:30	
	杖ヶ藪 龍福寺	5日(木) 15:30～16:00	
	高野山多目的集会所	6日(金) 13:30～15:00	
	西細川多目的集会所	10日(火) 9:30～10:00	
	東細川集会所	10日(火) 11:00～11:30	
	高根集会所	11日(水) 10:00～10:30	
	神谷多目的集会所	18日(水) 10:00～10:30	10:30～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

◆人口2,915人(前月比+2) 男1,413人/女1,502人 世帯1,598戸(前月比+3)
 ◆出生 0人 ◆死亡 5人 ◆転入 13人 ◆転出 6人



11月号のメッセージ

高野町長 平野 嘉也

9月定例議会も条例、補正予算、その他の案件含め提案した全26件について議会の承認・同意をいただき終了いたしました。その中で前年度決算認定もあり、健全財政で安定している事をご報告させていただきます。

先月話題で触れたふるさと納税の続きです。本町では平成23年度から導入し、平成26年10月に取り組みを一新してかれこれ7年目に入ります。高野町は自主財源が少ないながら常備消防、上下水道や医療施設等をフルスペックで持つ数少ない自治体です。

これらを維持しながら、多様な政策を実施していくには財源が必要です。そこで手を付けたのがふるさと納税でした。寄付の集め方やその情報発信には色々意見もありますが、国が定めた制度の範囲で如何に高野町を応援していただく方を増やそうかと思案しました。またふるさと納税の返礼品で非常に強い人気返礼品(肉、米、カニ)がない地域は今も苦戦を強いられています。そこでお大師様所縁の地の産品、所縁の地への旅を返礼品の中心にしていた本町は令和元年6月にこの制度から除外されました。その後、町としては近隣の除外された市や関係する国会議員と連絡を密にしながら状況を注視していたところ、裁判で総務省がふるさと納税の制度から高野町含む4自治体を除外した判断はおかしい。ということになり令和2年7月3日に除外は取り消されました。

この中で、都道府県の枠内で他の自治体と返礼品に関する協定を結ぶ事により、地場産品の少ない自治体への配慮は多少されたと思いますが、返礼品は地場産品をはじめその地域の文化や所縁の産品等も加えて頂きたいし、全国各地に多くの方が旅をする、いわゆる交流人口を増やすことが地方創生の一つの策になるのではと今でも強く思います。これからも財源確保と地域振興の為にこの制度を活用すると共に制度の緩和にむけて活動してまいります。

また10月に入り東京都もGOTOキャンペーンの対象となり、各GOTOや、高野町の「1万人誘客キャンペーン」、「2万人参拝観光客様用プレミアム商品券」やら「町民クーポン券」…色々あってややこしいですね。でも使えるものは利用していただき少しでも賑やかになればと願っています。高野町の皆様も町外にお出かけする時はGOTO等を利用され、全国各地を元気づけていただきたいと思います。来月は夏以降の施策の効果などを説明できればと思います。

まもなく11月、「第6回高野町民交流ひろば」は中止になりましたが、「文化表彰、町民文化祭」が開催され、そして後半には冬支度。インフルにも注意しなければなりません。「うがい、手洗い、換気」をこまめにし、いただきご自愛くださいませ。とにかくコロナ禍を元気で乗り越えましょう。



健康寿命を延ばす！

高野町は健康長寿の町宣言を平成31年3月におこなっています。皆様はもうご存じですね。健康長寿って何？長生きすること？と思う人もいるかもしれませんが、健康長寿とは、健康上の問題で日常生活を制限されずに過ごせる期間のことです。介護保険を利用の必要もない、定期的な受診の必要もないという状態で、「健康！」と言える状態の寿命のことです。今、日本人の健康寿命は男性が72.14年、女性が74.9年となっています。この健康寿命と平均余命の差(約10年)を短くすることが大きな課題です。

解決策は、健康寿命を延ばすことですが、特効薬ではなく毎日の食事や運動の習慣を良い習慣に見直し、生活の基本となる運動・食事・睡眠がしっかり継続でできるようにすることです。

実践方法は、運動なら有酸素運動(ウォーキング、山登り、水泳、自転車など)とレジスタンス運動(筋トレ、スクワット、マシンを使う)で交互に行うのがいいでしょう。食事は、バランスが取れていることはもちろんですが、肉や魚、大豆、牛乳などに多く含まれているタンパク質を摂取することが重要です。最後に、生活習慣が運動や食事をきっかけに良い習慣に変われば、睡眠の質もよくなるものです。

健康づくり習慣は、健康寿命を延ばす良い習慣です。そして、集団特定健診、がん検診を実施していますので、今、健康かどうか健診を受けて知っておきましょう。インフルエンザの感染が心配な季節になりました。手洗いを徹底して、外出時にはマスクをしましょう。

【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