

宗教と環境と道德の町

KOYA

8

2021 Vol.85

高野町広報

早朝の
秘境駅

栄山寺

(下筒香)



栄山寺

栄山寺は下筒香にあるお寺で、江戸時代の地誌『^{きいしよくふどき}紀伊続風土記』には「高野山慈眼院末、境内周三十三間、川の北にあり、鎮守弁財天社あり」と記されています。下筒香の高台に見える本堂は^{よせむねづくり}寄棟造で赤い鉄板葺きの屋根が特徴です。

本尊は観音菩薩です。お盆には「観音さんの百灯籠」という行事が行われます。堂内にろうそくを113本灯し、皆で観音経、般若心経を唱えて観音菩薩を拝み、先祖の霊をとむらう行事です。

言い伝えによると、今の観音菩薩は天野からもたらされたといわれています。その前に祀られていた観音菩薩はとても気性が荒く、村人が川のジャコを食べるだけで怒って、お堂の屋根を突き破るほどだったといいます。それに困った村人が、その観音菩薩を担いで天野へ持って行き、代わりに天野から観音菩薩を持ってきた、といういわれがあります。^{ひふせ}火伏の観音さまともいわれています。

上筒香の西方寺、中筒香の延命寺と同じく栄山寺でも明治6年(1873)4月開設の小学校において、寺子屋として用いられた歴史があります。高野町域では最も早く開設された小学校です。

(教育委員会)



タイトル

早朝の秘境駅

撮影者

ひろくん 様

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>

四神と霊獣

大玄関右側面の麒麟 ▼

大玄関の柱から少し視線を逸らし、正面を見上げると、斗拱の間にある虎の彫刻が目に入ります。

牙を剥き身を立てるその姿は雄々しく、と思えば、虎児を慈しむように見つめる姿もあります。正面にあるだけに虎の彫刻はよく目にするかと思いますが、他の面にある彫刻が何なのか、なかなか見ないかと思います。大

玄関を正面に見据え左側、持仏側の面を見ますと、龍と亀が彫

刻されています。反対に右

側、昇降口側には霊鳥と麒麟の姿が彫刻されています。龍、虎、亀、

霊鳥。これらから連想されるのは四神ではないでしょうか。青龍、白虎、玄武、朱雀、と言い換えた方が馴染みがあるかもしれません。

四神とは、古代中国で信じられていた空想上の動物のことを指します。東を青龍、西を白虎、北を玄武、南を朱雀がそれぞれ司り、守護しています。また、それぞれ



を四季に充てる事もあります。色を季節に充て青春、

朱夏、白秋、玄冬とし、龍、霊鳥、虎、亀の順で配しています。その姿を描く時は、青龍と白虎は文字通り龍と虎で描き、玄武は亀に蛇が巻き付いたもので表し、朱雀は鳳凰の姿を描きます。四方に四神を配し、守護させる

ことで結界とするような事もあるようです。

では、残り一つの麒麟はどうなるのでしょうか。

麒麟は大河ドラマのタイトルなどで聞き覚えがあるかと思いますが、こちらも古代中国で信じられていた空想上の動物です。聖人の世に現れ、王道が行われると麒麟

が出現、つまり「麒麟がくる」というわけですね。その姿は鹿に似

て大きく、尾は牛に、蹄は馬に似、背毛は五色で毛は黄色、頭上には肉に包まれた角のある一角獣として描かれます。そして、鳳凰、亀、龍と並んで四霊獣に数えられます。そうすると、虎を除いた四霊獣を側面に配することで、玄関を守護している、ということになるのでしょうか。

四神、四霊獣といった考え方がある一方で、こんな考え

方があります。四神

に麒麟を加えた五頭の霊獣で守護をするというものです。これは陰陽五行説という考えになぞらえたもので、木火土金水の五つに四神と麒麟を当てはめます。これを配した本当の意図は謎のままですが、神獣達によって、玄関から魔

が入り込むことを防ぎ、金剛峯寺を守護しているのではないのでしょうか。



▲ 大玄関正面の虎



まちの話題

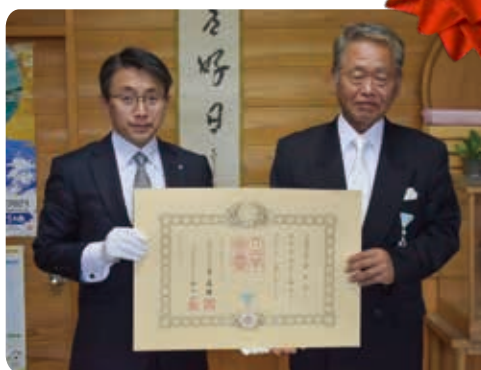
春の叙勲 梶部研二氏が受章

令和3年春の叙勲において、梶部研二氏（前高野町消防団副団長）が「瑞宝単光章」を受章されました。

梶部氏は、昭和57年6月1日に消防団員を拝命以来、38年にわたり、安心・安全な、まちづくりのため消防団活動に尽力され、地域防災の発展や団員の指導育成などに貢献した功績が認められたものです。

謹んでお祝い申し上げますとともに、今後一層のご活躍をお祈り申し上げます。

☎ 消防本部 ☎ 0736-56-0119



高野山霊宝館開館100周年記念大宝蔵展

高野山の名宝

第Ⅲ期展示

4月17日より開催されています高野山霊宝館開館100周年記念大宝蔵展が、8月3日から第Ⅲ期展示として、展示内容の一部を変更します。これまでに拝観された方も是非もう一度ご来館下さい。



▲ 新館第1室、快慶作の仏像コーナー

高野山霊宝館開館100周年記念大宝蔵展のⅢ期の展示には、重要文化財 両界曼荼羅図（血曼荼羅）が展示されます。展示箇所の本館紫雲殿側面は、まさにこの曼荼羅を掛けるために造られたもので、100年前の展示風景が再現されます。その他、新館では孔雀明王像や八大童子立像なども継続して展示中です。

高野町民の皆様は無料でご拝観いただけますので、是非この機会にご覧ください。

2021

4/17^土～11/28^日

【Ⅰ期】4/17～6/6 【Ⅱ期】6/8～8/1

【Ⅲ期】8/3～10/3 【Ⅳ期】10/5～11/28

8/2, 10/4 臨時休館

【Ⅲ期】の主な展示品

国宝 伝船中湧現観音像 竜光院

重文 両界曼荼羅図（血曼荼羅） 金剛峯寺

重文 天弓愛染明王像 金剛峯寺

など計99点展示



☎ 高野山霊宝館 ☎ 0736-56-2029

高野町公式PRキャラクター 決定！

高野町の魅力を広く発信していくためのPRキャラクターが「りくぼくちゃん」に決まりました。
りくぼくちゃんは高野町の豊かな自然を守っている妖精で、高野町の人たちが大切に育ててきた高野六木があたまに生えています。

特賞

キャラクター名：りくぼくちゃん

受賞者：前田 昌克 様（大阪府）

受賞に際し一言

この度は、高野町PRキャラクターコンテストにおきまして、特賞のご案内を頂き、誠にありがとうございました。ご賛同を頂いた多くの皆様、また、関係者の方々に心より御礼申し上げます。
今後、このキャラクターが多くの方々に愛され「高野町」のけん引役となり、将来に向かって発展することを祈念しております。

町長賞

藤本 璃子 様
（千葉県）

奨励賞
2名

稲垣 有理 様（愛知県）
匿名希望 様（埼玉県）

募集期間：令和3年2月3日（水）～令和3年3月31日（水）

応募総数：423 作品

選考過程：1次審査 企画公室（423 作品 → 71 作品）

2次審査 各選考委員（71 作品 → 23 作品）

3次審査 選考委員会（23 作品 → 10 作品）

最終審査 町内各小中学校生徒、児童の投票を経て、選考委員会で決定

（特賞1作品、町長賞1作品、奨励賞2作品）



高野六木とは・・・

高野山で真言密教を支える木々として、古くから大切に育てられてきた6種類の木々（スギ、ヒノキ、コウヤマキ、アカマツ、モミ、ツガ）のことです。りくぼくちゃんのあたまにも、左から順番にスギ、ヒノキ、コウヤマキ、アカマツ、モミ、ツガが生えています。

使用方法

PRキャラクターの使用に関しては、だれでも自由に使用することができますので、積極的に使用してください。
ホームページに掲載している高野町公式 PR キャラクター使用申請書に必要事項を記入し、企画公室までご提出ください。申請書の内容を精査し、後日使用許可書を発行します。なお、申請書等を紙媒体でご希望の方は、企画公室までご連絡ください。

☎ 企画公室 ☎0736-56-2932

ふるさと納税返礼品に係るPRキャラクターを活用した商品開発等について

高野町公式PRキャラクターを活用した商品について、高野町をPRするに等しいものに関しては提供が可能となっていますので、ご活用をよろしくお願いします。

※総務省地場産品基準（抜粋）

高野町の広報の目的で生産されたキャラクターグッズ、オリジナルグッズその他これらに類するものであって、形状、

名称その他の特徴から高野町独自の返礼品等であることが明白なものであること。

申請は高野町ホームページにてご確認をお願いします。
(<https://www.town.koya.wakayama.jp/town/koho/16778.htm>)

☎ 企画公室 ふるさと納税担当 ☎0736-56-2932（直通）

Information

教室

健康公開講座

第1部 認知症キャラバンメイト寸劇 ビデオ上映
第2部 講演「食事療法で認知症は予防できるか」西理宏先生
和歌山県立医科大学附属病院 病態栄養治療部 部長



時 8月21日(土) 13:50～16:10
所 かつらぎ総合文化会館 あじさいホール
¥ 入場無料(申し込み不要)
問 橋本・伊都在宅医療・介護連携支援センター
☎ 080-2520-6078 (平日11時～16時)

*新型コロナウイルス感染拡大ほか、自然災害が発生した場合は急遽中止になる場合もあります。その際は、上記問い合わせTELまたは高野町地域包括支援センター、福祉保健課(☎ 0736-56-2933)でご確認ください。

相談会

消費生活相談会

クーリングオフ、訪問販売、悪質リフォームなどの消費生活に関する心配事や悩みの相談。

かつらぎ町役場(第1火曜日)、橋本市役所消費生活センター(第3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。

④ <http://www.town.koya.wakayama.jp/kurashi/information/12784.html>

時 8月10日(火) 13:00～16:00
所 高野町役場 2階応接室
問 総務課 庶務人事係 ☎ 0736-56-3000

若者サポートステーション With You きのかわ

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します場合があります。

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)

※サポステ対象年齢は15歳～49歳になります。

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

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。

対 概ね15歳から39歳までの方とご家族など

¥ 相談・利用無料

問 ☎ 0736-32-0874

お知らせ

寄付金受領のお知らせ

令和3年5月に匿名の方から福祉保健課に寄付金が届きました。寄付金は特に子どもたちの幸せを願い、少しでも役立ててもらいたいお気持ちで、今後も寄付金を届けていただけるというお手紙が添えられていました。

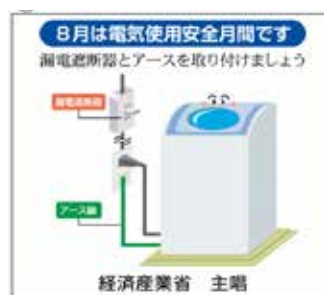
コロナ禍において寄付いただけることに感謝し、寄付金の使途は子どもの支援に役立てるよう検討し、今後、年度末の広報でお知らせさせていただきます。



電気使用安全月間

8月は経済産業省主唱の「電気使用安全月間」です。

経済産業省では夏場に電気事故が多く発生するため、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、電気事故を防ぐための全国的な運動を展開しています。皆さんもいま一度、身のまわりの電気安全について考えてみましょう。



令和3年度 経済産業省 主唱

8月は電気使用安全月間です。

- 日常の暮らしの中で、電気を安全に、上手に使いましょう
- 自家用設備は、適切な保守点検と計画的な更新で電気事故を未然に防ぎましょう
- 地震、雷、風水害などの自然災害に備え、日頃から電気の安全に努めましょう

One Mission One Future
関西電気保安協会
<https://www.ksdhor.jp/>

高野町営住宅等入居者の募集について

高野町営住宅及びみなし特定公共賃貸住宅入居者を下記により公募します。



【高野町営住宅入居者募集】

団地名	部屋番号	構造(間取り)	1カ月の家賃	入居可能 予定日	備考
うぐいす谷団地 2号棟	104号	中層 耐火 (1LDK)	① 26,400 円 ④ 39,300 円 ② 30,500 円 ⑤ 45,000 円 ③ 34,900 円 ⑥ 51,900 円	令和3年 9月中頃	家賃+共益費 2,500 円
うぐいす谷団地 2号棟	107号	中層 耐火 (3LDK)	① 33,400 円 ④ 49,800 円 ② 38,600 円 ⑤ 56,900 円 ③ 44,100 円 ⑥ 65,600 円	令和3年 9月中頃	単身入居不可 家賃+共益費 2,500 円
うぐいす谷団地 2号棟	206号	中層 耐火 (2LDK)	① 29,800 円 ④ 44,300 円 ② 34,400 円 ⑤ 50,700 円 ③ 39,300 円 ⑥ 58,500 円	令和3年 9月中頃	家賃+共益費 2,500 円
うぐいす谷団地 3号棟	101号	木造 (3LDK)	① 29,500 円 ④ 43,900 円 ② 34,000 円 ⑤ 50,200 円 ③ 38,900 円 ⑥ 57,900 円	令和3年 9月中頃	単身入居不可 家賃+共益費 2,500 円

※ 家賃は、入居世帯全員の所得額により定まり、その月収額により、①～⑥段階になります。
また、敷金は入居時の家賃の3カ月分です。(3LDKの部屋は、単身入居の申込はできません)

2 入居申込み資格(次の要件を全て満たしていること。)

- (1) 入居資格者は、高野町内に住所又は高野町内に勤務している方であること。
(入居した場合は住所を、団地住所に異動のこと。)
- (2) 一定の基準以下の月収額であること。
- (3) 現に住宅に困窮している方であること。(所有する住宅がないこと。)
- (4) 町税を滞納していない方で、申込者及び同居人が暴力団員でないこと。

3 申込みに必要な書類

- (1) 「町営住宅入居申込書」
- (2) 「令和3年度(令和2年)町・県民税課税証明書若しくは非課税証明書」(所得金額と扶養人数等の控除内容が記載のもの)入居者及び同居者全員分(中学生以下を除く)
- (3) 入居者及び同居者全員の住民票
- (4) 入居者及び同居者の町税納税証明書
- (5) 「その他の必要書類」身体障害者手帳等の写し、その他の証明

4 申込み等の日程

申込みの受付		公開抽選	
期 日	令和3年8月2日(月)9時から 令和3年8月20日(金)17時まで(土日祝日を除く)	日 時	令和3年9月3日(金)13時30分から
場 所	高野町役場	場 所	高野町役場2階 会議室

【みなし特定公共賃貸住宅入居者募集】

みなし特定公共賃貸住宅(みなし特公賃)とは、公営住宅の入居資格のうち収入に係る要件を特定公共賃貸住宅の入居資格まで拡大した住宅のことです。家賃は部屋ごとに決まり、収入による変動はありません。

1 みなし特公賃の募集内容

団地名	部屋番号	構造(間取り)	1カ月の家賃	入居可能 予定日	備考
うぐいす谷団地 3号棟	203号	木造 (2DK)	45,000円	令和3年 9月中頃	家賃+共益費 2,500 円

※ 敷金は入居時の家賃の3カ月分です。

3 みなし特公賃の入居申込み資格(次の要件を全て満たしていること。)

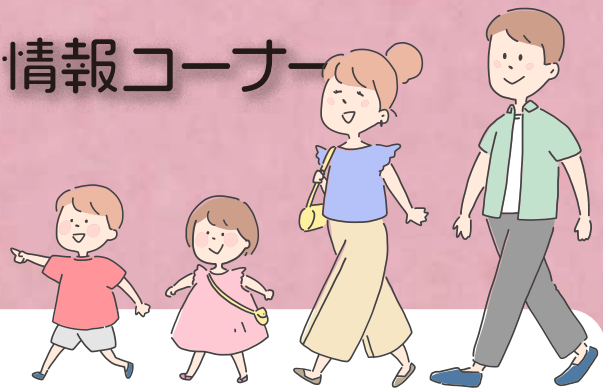
- (1) 入居資格者は、高野町内に住所又は高野町内に勤務している方であること。(入居した場合は住所を、団地住所に異動のこと。)
- (2) 世帯の所得月額が、158,000円以上～487,000円以下であること。
- (3) 自ら居住するための住宅を必要とするもの。(持ち家等所有する住宅がないこと。)
- (4) 町税を滞納していない方で、申込者及び同居人が暴力団員でないこと。

4 申込みに必要な書類、申込み等の日程及び注意事項については、町営住宅の内容に同じですので、参照してください。

問 高野町役場建設課 庶務・住宅係 ☎ 0736-56-2934 🌐 [vs://www.town.koya.wakayama.jp/kurashi/sumai/10880.html](https://www.town.koya.wakayama.jp/kurashi/sumai/10880.html)

子育て

情報コーナー



子育て支援センターだより

8月のイベント
10:00～11:00



- 5日(木) リズム体操
- 6日(金) 水あそび
- 18日(水) 園庭あそび(雨天中止)
- 26日(木) シャボン玉あそび
- 31日(火) みんなの集い

みんなで
楽しもう!



日時 月曜日～金曜日 9時～14時

(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。

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

- ・センター内では、お子様の事故防止のため、保護者の見守りをお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症予防のため、下記事項に注意してご参加ください。
 1. 保護者はマスクを着用。
 2. 手指の消毒及び検温の実施。
 3. 体調が悪いときは利用を控える。
 4. 施設は常時換気しているため、体温調整しやすい服装でお越しください。

問 子育て支援センター ☎ 0736-56-3938
保健福祉課 ☎ 0736-56-2933

こどもの健康づくり

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	R3年4月生れ	4ヶ月児	R3年5月生れ	令和3年8月30日(月) 高野町保健福祉センター
6ヶ月児	R3年2月生れ	6ヶ月児	R3年3月生れ	
10ヶ月児	R2年10月生れ	10ヶ月児	R2年11月生れ	
1歳6ヶ月児	R1年12月生れ	1歳6ヶ月児	R2年1月生れ	
3歳6ヶ月児	H29年12月生れ	2歳6ヶ月児	H31年1月生れ	
		3歳6ヶ月児	H30年1月生れ	健康相談(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。

問 福祉保健課 ☎ 0736-56-2933

中央公民館 図書室だより



図書の貸し出しは、お一人5冊まで
期間は2週間です。

和歌山紙芝居研究会による『よみきかせの会』

日時 8月28日(土) 14:00～ **場所** 高野町まちかどサロン「～縁～」 **予約** 不要

ご来館のお客様へのお願い

・咳や発熱など体調がすぐれない方は、ご来館をお控えください。・ご入館の際は必ずマスクを着用し、手指の消毒にご協力ください。
※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・中止する場合があります。ご了承ください。



問 高野町中央公民館 図書室 ☎ 0736-56-2076



8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	町民体育館	高野山バドミントンクラブ	毎週木曜日	19：00～22：00	高野町 中央公民館 ☎ 56-2076
		卓球クラブ	月曜日～金曜日	13：00～15：00	
	サロン縁	書道教室	4日、25日(水)	19：00～21：00	
	高野山会館	陶芸教室	23日(月)、24日(火)	19：00～21：00	
富貴	富貴小・中学校 体育館	健康体操 GLEE	毎週金曜日	19：30～21：00	高野町地域包括 支援センター ☎ 0120-814-180
		富貴テニス教室	土曜日(2～3回)	18：30～20：30	
	富貴小・中学校 グラウンド	グラウンドゴルフ(富貴) 下記参照	毎週水曜日	9：30～	
高野山	屋内 ゲートボール場前	グラウンドゴルフ(高野山) 下記参照	毎週木曜日	9：00～	福祉保健課 ☎ 56-2933
	中の橋 駐車場	健康づくりウォーキング 下記参照	17日(火)	18:30～(受付18時～)	

※諸事情により変更する場合があります。

高野山・富貴でグラウンドゴルフ

コミュニケーションをとりながら一緒に楽しみませんか
新型コロナウイルス感染症予防のため、外出や人混みを避けて生活していくことは、ストレスがかかり、閉じこもりから運動不足やコミュニケーションの機会が減っておられる方も多いと思います。グラウンドゴルフは、屋外で行うので密にならず、簡単なルールで少人数でも行えるスポーツです。暑くなってきましたので、水分補給や休息をとりながら、午前中の比較的過ごしやすい時間帯に毎週行っています。開催場所は(高野・富貴)地区だけでなく、今後増やしていきたいと考えています。屋外で体を動かすことで、少しでもストレスを緩和し、運動不足解消やコミュニケーションの機会にしていきませんか。皆さまのご参加をお待ちしています。



開催日は上の表をご覧ください。

☎ 保健福祉課 ☎ 0120-814-180 または 0736-56-2933

みんなで歩こう！高野町 健康づくりウォーキング

日 時 令和3年8月17日(火) 18:30 開始(受付18:00から)

※高野町に警報が発令している場合は中止します。

場 所 中の橋駐車場

※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。



コース 中の橋駐車場⇨一の橋⇨奥の院(御廟)⇨中の橋駐車場

※約3.0km、2時間程度 ※報恩高野市で使用できるチケット発券!

持ち物 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

☎ 福祉保健課 ☎ 0736-56-2933

今月の俳句

一人膳の 後の居眠り 初夏の風
夢うつつ 寝返りうちて 夜立ち聞く
連れ添いて 五十余年や 粽笹
青蛙 葉蘭のベッドで ひと寝入り
直売の 幟はピンク 桃の里

宮口進
堂本洋子
岡本スミ子
岡本好民
下仲里美

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!

(富貴俳句会)

大人の健康づくり

健康相談

※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。




実施日時		会場名	備考
8月1日(日)	13:30~14:00	上筒香集会所	
8月2日(月)	12:30~13:00	桜茶屋(横谷様宅)	
	13:15~13:45	西郷集会所	
8月3日(火)	高根地区については、地域包括支援センターが個別に対応します。		
8月4日(水)	10:00~10:30	大滝集会所	
	13:30~15:00	高野山多目的集会所	
8月5日(木)	10:00~10:30	相ノ浦集会所	
	15:30~16:00	杖ヶ藪 龍福寺	
8月10日(火)	9:30~10:00	下筒香集会所	
	11:00~11:30	(旧) 筒香小学校	
8月18日(水)	13:00~15:00	明遍集会所	
8月19日(木)	10:00~12:00	神谷多目的集会所	理学療法士が同行します
	13:00~13:30	西細川多目的集会所	
	14:00~14:30	東細川集会所	
8月25日(水)	13:00~15:00	中の橋老人憩いの家	
8月27日(金)	10:00~10:30	湯川集会所	

問 福祉保健課 保健師 ☎ 0736-56-2933



集団検診のご案内

検診名	対象者	受診料	実施日／会場
特定健診 	40～74歳の国保被保険者 (および社会保険の被扶養者)	500 円	8月29日(日) 高野町保健福祉 センター (受付時間 8:30～11:00)
	※75歳以上の後期高齢者医療制度被保険者は無料で受診できます。 ※協会けんぽや共済組合等の被扶養者については、事前 に加入保険宛てに受診申込みをする必要があります。 ※国保加入者で集団検診において特定健診を受診された 方にはゴミ袋を差し上げます。		
肺／胃／大腸 がん検診	40歳以上の高野町住民	無 料	

※受診をご希望の方は、回覧板にて配布しました案内に附属の申込ハガキか、高野町役場福祉保健課(下記参照)までお電話をお願いします。

問 福祉保健課 保健係 ☎ 0736-56-2933

高野山総合診療所

8月診療のお知らせ

診療日程と担当医師

※都合により内容が変わる場合がありますのでご了承ください。

第1金曜日午前の古宮医師による小児科は、都合により休診致します。(第1木曜日午後からの小児科相談業務は通常通り行います。)

曜日	総合診療科				眼科 受付時間 午前 8時～10時半	夜 間
	1 診 (予約診療)		2 診 (初診・急患)・整形外科			
	午前 9 時～11 時半	午後 1 時～ 4 時	午前 9 時～11 時半	午後1時～4 時 整形外科2時～4時		
月	廣 内	田 中	田 村	整形外科 (木岡先生・峰先生)	午後10 時～11 時半 金先生／永井先生	
火	田 中	廣 内	脳神経内科 廣西先生	田 中		
水	廣 内		総合内科 (第1, 3 橋本先生) 小児科午前 田村			
木	廣 内		総合内科 (石亀先生) 田村			*急患のみ対応可 午後 7:00 ～翌朝
金	(小児科休診) 田 村	田 村	田 村	整形外科 (木岡先生・峰先生)		*医師の都合により午後 8 時～の場合もあります
土	休 診 *急患のみ対応可					*急患のみ対応可
日	休 診 *急患のみ対応可					

専門外来

*受付時間は、午前8時30分～11時30分、午後1時～4時までです。

眼科 (毎週月曜日の午前)

受付時間：午前8時00分～10時30分

診察時間：午後10時～11時30分

小児科 (第1金曜日の午前の月1回)

※8/6(金)の診療は8/5(木)の午前に変更します。

受付時間：午前8時30分～11時30分

診察時間：午前9時～11時00分

☆子育ての相談(お母さんお父さん等) 第1木曜日の午後1時～

整形外科 (月曜・金曜日の午後の週2日間)

受付時間：午後1時～4時

診察時間：午後2時～4時

物忘れ外来 (毎週火曜日の午前中)

受付時間：午前8時30分～11時30分

診察時間：午前9時～11時30分

総合内科 (第1, 3水曜日と毎週木曜日)

禁煙外来 (月～水・金曜日 要予約!! 事前にご連絡下さい)

お知らせとお願い

*予約診療については、日により時間制限がありますのでご了承下さい。

*月曜日の午後と金曜日の1診では、初診・急患の対応させていただきます。

*診療時間外の急患対応について

「休祝日の昼間」と、「木・金曜日の夜間」、「土曜日及び連休の場合の休祝日前日の夜間」は急患対応しますが、病状によっては他の医療機関の受診をお願いする場合もございますので、**受診前に必ず電話でお問い合わせ下さい。**

*不定期で富貴診療所の代診(田中・田村)

*当院は、臨床研修医の研修協力機関となっております。4月1日から12月28日まで臨床研修医が診察等を行いますのでご理解いただきますようお願い致します。

診療時間内に体調不良を感じたら、できるだけ早く受診するようにして下さい。

☎ 高野山総合診療所 ☎ 0736-56-2911

保健師 コラム

運動と栄養

色々な運動に関する競技大会をテレビ等で見てみると、競技の途中に給水や補食を摂っていますよね。よく目にしてわかりやすいのはマラソンです。何キロか走った先に給水ポイントがあって、自分に合った栄養ドリンクや水が置かれているそうです。カーリングの「モグモグタイム」で注目された補食を取る姿を記憶している方も多いのではないのでしょうか?今回は、運動の強さや時間、種別などいろいろ違うとは思いますが、体を自由に効率よく動かし、疲れない体を維持するために必要な栄養“たんぱく質”について知っていただきたいと思います。

運動するには栄養と睡眠が大切です。最近耳にする機会が多くなった「筋トレ」を行っているような人では筋肉に負荷をかけることになります。そのタイミングで適切な栄養と休養を取り入れると、人間に備わっている修復機能により、前より強い筋肉が再生されるようです。



運動前にはもちろん運動後にも体は筋肉、関節、骨にストレスがかかり栄養や体力が消耗しています。また、翌日に筋肉痛や疲労を残さないで、できるだけ早く体を回復させるために栄養素の摂取が重要です。

筋肉づくりを効果的におこなうには運動後30分くらいがゴールデンタイムと言われています。高齢者の場合は筋肉を作るのに時間がかかるので1時間以内が目安です。他にも運動によって失われた糖質や、たんぱく質の代謝に欠かせないビタミンB6も接種するようにしましょう。ジュニアの運動にも同じように栄養に対する配慮は必要です。

運動前は糖質と水分を中心に補食を!(おにぎりやパン、果物、100%ジュースなど脂っぽくないもの)

運動後は運動で使った糖質とたんぱく質の補食を!(ヨーグルト、牛乳、チーズ、アミノ酸飲料、プロテイン)

*食事の制限がない場合です。食事に特別な配慮が必要な場合はかかりつけ医に相談をしてください。



☎ 福祉保健課 保健師 ☎ 0736-56-2933

町長のつぶやき

月初めに熱海において、長雨による土石流が発生しました。お亡くなりになられた皆様にご冥福を申し上げ被災された皆様にお見舞い申し上げます。

改めて町民の皆さまにお願いします。ハザードマップ（赤本）を見て、ご自宅がどのような警戒区域等にあるか再確認願います。



新型コロナウイルス感染症に関しては予断を許す状態ではありませんが、7月末にはワクチン接種を希望する方の、約9割が接種を完了する見込みです。

また住民票はないが、高野町で勤務、就学されている方等に対しても6月末から開始しています。この号が届く頃には、国、県からのワクチン供給問題も少しは改善し、国全体でもワクチン接種も更に進んでいると思います。しかしデルタ株などの第5波が来ておれば、国はもっと本気で水際対策をしていただきたいと思います。引き続き**変異株の状況やウツカリ行動**には注意をお願いいたします。

さて2か月ほど前に、中国福建省福州市鼓楼区と友好都市関係樹立にむけた趣意書の署名式をオンラインで開催しました。和歌山県と福建省の間には、弘法大師空海が入唐を果たした際、最初に上陸した都市が今の福建省であるというご縁から、その両県省の繋がりを更に発展させようと福建省書記から和歌山県知事へ打診があり町として了承したことで始まりました。

これは和歌山県と福建省との間で省内、県内市町村(地方政府)と結ぼうというものです。その鼓楼区は福建省(人口約4千万人)の省都福州市(人口約7百万人)にあり人口73万人で福建省の政府機関が位置する等福州市の経済、文化、政治の中心地であります。その鼓楼区には開元寺かいげんじがあります。開元寺は当時空海が中国に漂着後最初に入った寺院であり、そこに約1か月滞在し、その後長安に入ったとされます。高野山からも開元寺に訪問された方も多しとお聞き致します。

近年、両国の取り巻く関係は課題山積ではありますが、そのような中でも、地方間交流は両国の友好関係の発展において非常に重要な役割を担うものと思います。様々な環境に影響されない安定的で建設的な関係をともに築いてまいりたいと思います。

今後の予定としましては、観光・文化等の様々な分野で一定期間交流を重ねた上で覚書を締結し、そこから更に一定期間交流の実績を積み上げ友好都市関係の締結をする予定です。コロナ後に向けてじっくり進めてまいりたいと思います。

7月開催の高野山会議 2021 等については後日報告させていただきます。

さあ夏だ！海だ！山だ！五輪だ！と元氣よく叫びたいところですが、もう少し我慢なのでしょうか。

皆様におかれましてはマスクによる熱中症等にも注意していただき「うがい、手洗い、換気」等の感染対策に心がけご自愛ください。とにかく元氣で乗り越えましょう。

(2021.7.7 記)

今月の標語

ワクチン接種後も3密を避けマスク着用を！！

高野町の人口
6月末日現在

人口 2,860人(前月比-10) 男1,376人／女1,484人 世帯1,596戸(前月比-2)
出生 1人 死亡 6人 転入10人 転出15人



高野町の最新情報は
公式ホームページを
ご覧ください。