

宗教と環境と道德の町

KOYA

12

2023 Vol.113

高野町広報

木々の冬支度



昔から今も残る

高野町内の名所シリーズ

89

奥之院峠

(高野山)

奥之院御廟から東に1kmほど向かうと奥之院峠に至ります。奥之院峠には祠があり、弘法大師の石像が祀られています。この地点の案内板には「摩尼峠 高野山奥之院、摩尼村へ行く近道です」と記されています。ここから北方向へきつい急坂を登ると摩尼山(1004 m)に到達し、



奥之院峠の弘法大師祠 ▲

反対に南へ600mほど行くと摩尼トンネル付近に至ります。いわゆる女人道です。

ここで国道371号と交わります。近代の道路の開発によって古来の道は残されていませんが、慶応元年(1865)の絵図を見ると昔の道が推測されます。摩尼トンネルのところが絵図に記される「摩尼峠」であることがわかります。先の奥之院峠ではありません。そこから御殿川にかかる橋(摩尼大橋)までの道については、「此道摩尼峠



▲ 摩尼村山絵図(慶応元年 『高野町の昔と今』より) 青い矢印が「奥院通り」

マデ蓮花谷中摩尼ト立合テ作ル也」と記されています。この橋は現代の「中の橋駐車場」付近にかかっていたと考えられます。蓮花谷に通じますので、中摩尼と蓮花谷の者が協議してかけたものだとわかります。

「奥之院峠」は絵図では「奥院通り」と記された道の合流地点だと考えられます。古来の女人道は世界遺産でありますし、現代の国道371号も重要な道路です。大切に守っていききたいと思います。

(教育委員会)



タイトル 木々の冬支度
 撮影者 高野町 企画公室

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>

井伊直政

奥之院にひっそり佇む霊屋

今回ご紹介するのは、彦根藩初代藩主の井伊直政（一五六一〜一六〇二）です。徳川四天王の一人で、大河ドラマ「どうする家康」での活躍で印象に残っている方も多いと思います。

遠江国井伊谷（現在の静岡県浜松市）に生まれ、当時の井伊家当主である直盛が桶狭間の戦いで戦死し、養子の直親（直政の父）が謀反



井伊直政の霊屋（清涼院管理） 左端に見える五輪塔は幕末の彦根藩主で「桜田門外の変」で知られる大老・井伊直弼（なのおすけ）の供養塔です。

の疑いで今川氏真（今川義元の嫡男）の家臣に殺されると、井伊家は直盛の娘で「おんな城主」として知られる直虎が継ぎました。父が亡くなった時わずか二歳だった直政も今川氏に命を狙われますが、出家して生き延び、十五歳で徳川家康の小姓として仕えるようになります、この頃に井伊家の当主となったようです。武田信玄の家臣・山県昌景らの軍が「武田の赤備え」と呼ばれる朱色の甲冑を身に付けていたのにならった「井伊の赤備え」で小牧・長久手の戦いや小田原攻めなど数々の戦で武功を立て、家康重臣の中では若手ながら筆頭に挙げられました。家康の江戸入りに伴い、上野国箕輪（群馬県高崎市）十二万石を得て高崎藩初代藩主となります。

関ヶ原の戦いでは東軍指揮の中心となり、島津義弘（二十一・二十二回参照）の「島津の退き口」では猛追するも鉄砲で撃たれて負傷し、義弘を逃しています。戦後処理にも尽力し、真田信之が父・昌幸と弟・信繁の助命を懇願した際には助力し、二人は高野山に送られました。

これらの功により直政は石田三成の領地であった近江国佐和山（滋賀県彦根市）に十八万石で入るも、二年後の慶長七年（一六〇二）、四十二歳で死去します。佐和山近くに彦根城が築かれると、直政は彦根藩初代藩主とされました。

奥之院、中の橋の少し手前の山手に見える霊屋は「井伊掃部頭墓所」と表記されていますが、これが直政の霊屋です。江戸時代中期の絵図には、この場所に二棟が描かれています（いずれも「井伊掃部頭」と記載）、現存するのは一棟のみで、中には直政の石塔（宝篋印塔）が安置されています。また周囲には彦根藩井伊家代々藩主の供養塔が並んでいます。霊屋はその形状から直政の没後すぐではなく、一七〇〇年前後に建てられたとみられています。奥之院に残る数少ない霊屋であり、残念ながら劣化が進んでいるため、早急な保護・修理が望まれます。

「戦国武将と高野山」は今回が最終回です。二年間ありがとうございました。

就労継続支援B型事業所

就労継続支援B型事業所は、障がいのある方などに対し、生産活動などの機会の提供、知識及び能力の向上のために必要な訓練などを行うための作業所です。

ひきこもり

発達障害

身体障害

精神障害

知的障害

難病

の方など



ル・モン・コウヤ

開所日：月曜日～金曜日

利用時間：10:00～15:00

場所：高野山森林公園内
旧森林組合林業センター

『お仕事がしたい、
外にでるきっかけが欲しい』
・・・そんなあなたを
ル・モン・コウヤが
お手伝いいたします。



10月9日(月・祝) 交流ひろばでのようす

ル・モン・コウヤでは『楽しく働く』をモットーに、障がいや体調に合わせて通所や作業を自分にあったペースでしていただきます。

障がい者やご家族の皆様へ

ル・モン・コウヤは心身の障がいなどによって一般就労が難しい方々に、一般就労に向けて生活リズムを整え、体力をつけながら相談できる場、安心して過ごせる場として、ご自身にあった作業やご自身のペースでお仕事をしていただけます。

ご不明な点があればお気軽にご相談ください。



まずは、外に出ること、簡単な
お仕事から始めてみませんか
送迎できます。

問ル・モン・コウヤ ☎ 0736-26-8807



高野山高等学校

吹奏楽コースのご案内



県内初!

高野山高等学校では、2020年に和歌山県内初「吹奏楽コース」が新設されました。

楽しく音楽を学び、音楽系への進学やその他の進路にも対応できる人材育成を目指しており、経験豊富なプロの指導者からクラブ活動では学べない音楽理論や器楽など、授業として専門的に学ぶことができます。



経験の有無問わず!

音楽経験者はもちろん、「音楽が好き」「新しいことに挑戦したい」という気持ちがあれば経験者・初心者問わず、プロの先生から丁寧な指導を受けることができます。

好きなことを楽しく本格的に取り組むことができ、成績としてきちんと評価されるのでやりがいもあります。



新型コロナウイルスの影響もありなかなか活躍の場が多くはありませんでしたが、2023年の創設4年目にして初めて全国高校野球選手権大会の応援にも参加することができました。これからも様々な行事へ参加し活躍することを目指します。

吹奏楽コース専用の新設された教室など完備された環境で、さまざまな楽器に触れ、世界文化遺産のまち高野山高等学校で楽しく本格的に音楽を学びませんか?

2023年

5月 弘法大師御誕生 1250年記念 大学高校合同 特別音楽法会

7月 全国高校野球選手権大会 野球部応援

9月 第10回あおによし音楽コンクール奈良予選 2名通過 優秀賞受賞



2023年度 体験入学にぜひお越しください!

12月9日(土)

9:30 ~ 受付開始

11:40 ~ ランチ体験

12:30 ~ 校長講話、公開授業、
コース・入試説明など

お申し込みは



その他のSNS
からもOK↓



問 高野山高等学校 ☎ 0736-56-2204

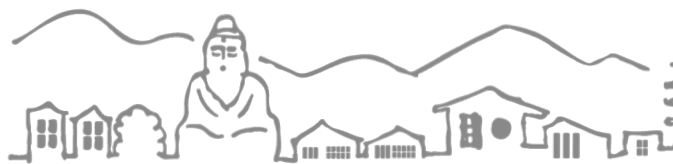
🌐 <https://www.koyasan-h.ed.jp>





まちの話題

高野町であったことやおしらせだよ

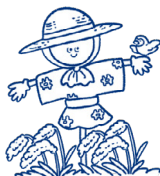


高野山小学校5年生が稲刈り体験



9月13日(水)、高野山小学校5年生の児童が《富貴・筒香 田んぼつくりタイ》の皆さまにご協力いただき、昔ながらの手作業による稲刈り体験をしました。

5月に田植えをし、黄金色に実った稲は、いよいよ収穫の時を迎えました。鎌の使い方の指導を受け、収穫後に学校給食で提供されるお米(イクヒカリ)を最初は慎重に刈り進めていましたが、すぐに慣れた様子で楽しんでいました。刈り取った稲をみんなで「はざかけ」し作業は終了。稲刈り機の運転も体験し、豊かな自然環境の中で元気いっ



ぱい楽しんでいました。

問 教育委員会 学校教育係
☎ 0736-56-3050





「極楽の森」を整備



コウヤノマンネングサ移植作業風景

9月30日(土)に第29回「極楽の森をよみがえらせよう!」ボランティアを開催しました。

約50名のボランティアの方に参加いただき、極楽橋駅周辺の草刈りや、高野街道京大坂道の路上に生息し、踏みつけ等により失われてしまう可能性が高い希少な植物である高野山の名を持つ、コウヤノマンネングサの移植を行い極楽の森を整備しました。



集合写真

また、草刈りの後はストラップや苔テラリウムを作る木工細工体験で、記念品を製作しました。

移植するため収穫したコウヤノマンネングサ



問 観光振興課 移住定住地域振興室 ☎ 0736-56-2780

日本生命保険相互会社と 包括連携協定を締結



高野町と日本生命保険相互会社は10月6日(金)に、町民の健康増進及び高齢者支援活動等の分野において、相互に連携・協力していくことで町民サービスのさらなる向上と地域の一層の活性化を図ることを目的とした包括連携協定を締結しました。



問 企画公室 ☎ 0736-56-2932

女子学童野球 近畿大会 優勝

高野山少年野球クラブ所属の東 華^{ひがし}綸^{かりん}さん（高野山小学校 6 年生）と加勢^{かせだ}田^{いろは} 彩^{あや}愛^あさん（高野山小学校 5 年生）が町長を表敬訪問しました。和歌山県女子野球選抜チーム 和歌山ハーモニーズの選手として「ほっかほっか亭カップ第 47 回近畿少年軟式野球大会」へ出場し、見事優勝を果たしたことを報告しました。おめでとうございます！



問 企画公室 企画広報係 ☎ 0736-56-2932



教育委員 再任



西本 夏也 氏が 9 月町議会の同意を得て再任されました。
(任期 令和 5 年 10 月 1 日～令和 9 年 9 月 30 日)

高野町教育委員会（敬称略）

教育長 西岡 敬

教育長職務代理者 土生川 正賢

教育委員 岸本 園子、西本 夏也、吉岡 弘文

問 教育委員会 ☎ 0736-56-3050



町内の秋祭り

10月16日(月)晴天の中、壇上伽藍にて明神社秋季大祭が行われました。大塔前での大餅投げ、明神社にて法要したのちに神輿が出発しました。昨年は規模を縮小しての開催でしたが、今年は中学生、高校生、大学生による神輿3基が「ワッショイ!」と活気あふれるかけ声とともに山内を練り歩きました。

その他、高野町内の各地区においてもそれぞれに秋祭りが行われました。



一部地区の秋祭りのようす



10月3日(火)杖ヶ藪地区の秋祭り

麦もちつきをし、丹生神社や龍福寺にて秋祭りを行いました。

10月8日(日)富貴地区の秋祭り

東富貴丹生神社、西富貴丹生神社、名迫明神社、地区内を大人たちの神輿と子どもたちの神輿が練り歩きました。



10月14日(土)大滝地区の秋祭り

大滝丹生神社にて、掃除やお供えをし、秋祭りを行いました。





Information

試験・説明会

特別養護老人ホーム国城寮 職員採用試験

問 老人福祉施設国城寮 ☎ 0736-26-7704
🌐 <https://kuniki.sakura.ne.jp/wp/info/>

養護・特別養護老人ホーム国城寮（伊都郡町村及び橋本市老人福祉施設事務組合）の介護職員を募集します。

詳しくは、養護・特別養護老人ホーム国城寮まで問い合わせさせていただくか、ホームページで確認してください。



消費税インボイス制度説明会

問 申 粉河税務署 法人課税第1部門 ☎ 0736-73-4255

	インボイス制度説明会	登録要否相談会
12/4(月)	10:30~11:30	11:30~12:00
12/15(金)	15:00~16:00	16:00~16:30

※インボイス制度の概要について、消費税の基本的な仕組みを踏まえた上で説明します。また、登録要否相談会では、登録要否を検討されている方を対象に、個別相談を行います。

所 粉河納税協会 3階会議室（紀の川市粉河 882-8）

¥ 無料 申 事前予約制（開催日の前々日までに予約をお願いします）

定 各日とも 説明会 20名・相談会 5名

※新型コロナウイルス感染症等の状況をふまえ、開催が中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

軽減税率制度及びインボイス制度に関する情報については、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）の「消費税の軽減税率制度・適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）」をご覧ください。



相談会

人権特設相談

問 総務課 ☎ 0736-56-3000

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ください。

相談は無料で、秘密は厳守します。

時 12月4日(月) 13:00~15:00

所 高野町役場 2階応接室

¥ 無料



お知らせ

令和6年度橋本周辺広域市町村圏組合入札参加資格審査受付（追加募集）

問 橋本周辺広域市町村圏組合事務局 ☎ 0736-32-7121

物品購入（原材料、修繕、機械点検、リース、レンタル、医療機器、医療材料、医薬品、役務の提供などを含む）、建設工事、測量・建設コンサルタントなど

提出方法 持参または郵送（2月9日(金) 消印有効）

受付期間 1月4日(木)～2月9日(金) ※土・日・祝日を除く
9:00～12:00、13:00～17:00



申込資格、提出書類などの概要は高野町ホームページをご覧ください。

<https://www.town.koya.wakayama.jp/town/bosyu/28704.htm>





高野町役場 旧代表番号廃止

問 総務課 地籍管財係 ☎ 0736-56-3000

「56-3000」へ高野町役場の代表番号を変更して以来、廃止せず残していた「56-2931」は令和6年3月31日を以って廃止し、高野町役場の代表番号を「56-3000」へ一本化いたします。

お手数ですが、電話帳等に「56-2931」を登録されている方は、番号の変更をお願いいたします。

なお、令和5年4月1日付で実施しました機構改革以降の、高野町役場関係の代表番号及び直通番号は以下のとおりとなっております。

代表番号

高野町役場 56-3000

直通番号

総務課 (代表番号兼用)	56-3000
防災危機対策室 (総務課内)	56-9911
税務会計課	56-1600
介護福祉課	56-2933
住民健康課	56-5600
企画公室	56-2932
建設課	56-2934
議会事務局	56-2935
高野山総合診療所	56-2911
消防署	56-0119
生活環境課	56-3760
観光振興課 (高野山観光情報センター内)	56-2780
教育委員会	56-3050
富貴支所	53-2301
富貴診療所	53-2013



水道管の凍結にご注意！

問 生活環境課 上下水道係 ☎ 0736-56-3760

水道管破裂の主な原因は、凍結防止ヒーター電源の入れ忘れと故障です。本格的な冷え込みの前に、凍結防止ヒーター電源と作動状況を確認しましょう。

水道管が凍結したときは、蛇口を開けて凍結した水道管にタオルや布をかぶせて、その上からゆっくりとぬるま湯をかけてください。水道管等の修理は高野町指定給水装置工事事業者に依頼をお願いします。

【事前予約制】マイナンバーカード関係手続の夜間及び休日開庁の予約受付について

問 住民健康課 住民窓口係 ☎ 0736-56-5600

夜間や休日にマイナンバーカードの受け取りや電子証明書更新などの手続を希望される方のために、以下の日程で夜間及び休日開庁の予約を受け付けます。

なお、予約がない日につきましては、開庁いたしません。

12月の日程

事前予約受付日時

12月1日(金)～12月7日(木)
9:00～17:00(平日のみ)

交付手続等の実施場所及び日時

■ 実施場所：高野町役場 本庁窓口

■ 実施日時：

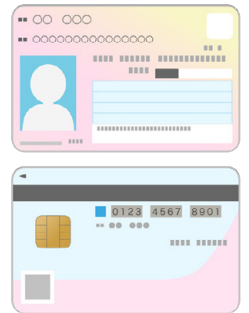
(休日開庁) 12月10日(日) 9:00～12:00

(夜間開庁) 12月12日(火) 17:30～19:30

取扱業務

- ・ 交付申請書の発行及び申請補助 (必要書類：本人確認書類)
- ・ マイナンバーカードの交付 (必要書類：個人番号通知カード、交付通知書、本人確認書類等)
- ・ マイナンバーカードの暗証番号初期化 (必要書類：マイナンバーカード)
- ・ 電子証明書関係の更新 (必要書類：マイナンバーカード、有効期限通知書、暗証番号の分かるもの)

※ 上記取扱業務以外の業務は行いません
※ 当日は必ず予約時間までに窓口へお越しください



子育て

情報コーナー



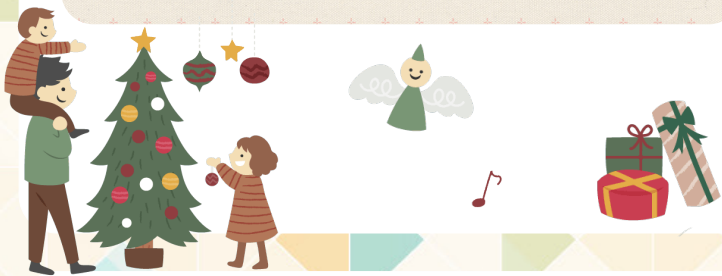
子育て支援センターだより

12月のイベント



7日(木) 制作(クリスマス) 10:00~11:00

22日(金) クリスマス会 10:00~11:00



日時 月曜日～金曜日 9:00～14:00
(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(高野山こども園内)

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。
- ・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. 保護者の方は、様々な事情により感染不安を抱く場合は、マスクを着用してください。
- 2. 手洗い、手指消毒の実施をします。
- 3. 熱、せき、倦怠感など体調が悪いときは利用を控えてください。
- 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 ☎ 0736-56-2320

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	R 5年 8月生	4ヶ月児	R 5年 9月生	12月18日(月) 高野町保健福祉センター 健康相談(4,6,10ヶ月児) ※上記以外の対象児は、 個別に日程相談のうえ実施。
6ヶ月児	R 5年 6月生	6ヶ月児	R 5年 7月生	
10ヶ月児	R 5年 2月生	10ヶ月児	R 5年 3月生	
1歳6ヶ月児	R 4年 4月生	1歳6ヶ月児	R 4年 5月生	
3歳6ヶ月児	R 2年 4月生	2歳6ヶ月児	R 3年 5月生	
		3歳6ヶ月児	R 2年 5月生	

問 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600

公民館だより

今、高野山うぐいす谷にある高野山中学校の隣で建設が進む「学びの交流拠点(仮称)」は、こども園・小学校・中学校・公民館の機能がひとつになった複合施設で、世代を超えた学びと交流の場として来年(令和6年)9月から運用が始まる予定です。今回は公民館部分について少しご紹介させていただきます。

正面玄関を入ってすぐにあるライブラリスペースは、子どもたちと大人が共に学び交流できる施設の中心で、お子様と絵本を読めるコーナーや、雑誌や新聞など読みながら気楽に過ごしていただけるコーナーも準備しています。

ライブラリスペースに隣接して大小会議室やクッキングスタジオもあり、いろいろな体験教室などを開催する予定です。そこで教えていただく先生は、できれば町民の方をお願いしたいと思っています。

「みそづくりなら教えられるよ」とか「野菜づくりは任せて」とか、積み上げてきた技術を教えていただける先生が町内にたくさんいらっしゃると思います。

先日も、趣味で「とんぼ玉」を造っておられたという方にお会いする機会があり作品を見せていただきましたが、プロレベルの作品ばかりで、ぜひ体験教室をお願いしたいと考えているところです。

また、公民館で開催する教室だけでなく、各地区に出向いて出張教室のような取り組みもできれば良いと考えています。

オープンまであと9ヶ月ちょっと、皆さまのご意見をお伺いしながら、この素晴らしい施設を活用した事業を計画し、広報等でお知らせさせていただきますので、ぜひご参加下さい。

高野町中央公民館館長 中尾 司





12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	フレッシュ体操	木曜日(月3回程度) ※日程についてはお問い合わせください。	13:00~16:00	
	中央公民館 3B体操	12月は活動休止	18:30~21:00	
	書道教室	第2、第4水曜日(月2回) ※日程についてはお問い合わせください。	19:00~21:00	
	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	
	高野山森林公園 屋内多目的広場	グラウンドゴルフ(高野山)	毎週木曜日	9:00~11:00
保健福祉センター 2F	健康づくりウォーキング (冬季は道路の凍結などにより、室内での運動教室になります。) 作業療法士と一緒にやる運動教室 <報恩高野市で使用できるチケット発券!> 持ち物:タオル、飲み物 *動きやすい服装でご参加ください *高野町に警報が発令されている場合は中止します。*送迎が必要な方は事前にお問い合わせください。	12日(火)	10:00~(受付9:30)	
富貴・筒香	健康体操GLEE	毎週金曜日	19:30~21:00	
	富貴小・中学校 体育館 富貴テニス教室	土曜日(2~3回)	18:30~20:30	
	バルシューレ	未定 ※お問い合わせください		
	富貴児童館 東富貴 多目的集会所	体操教室	1日(金)	9:30~(受付9時)
	富貴児童館	みんなでポッチャ	21日(木)	13:30~15:00 (受付13時)
富貴児童館	朝から60分間ウォーキング	8日(金)	9:30~(受付9時)	
富貴小・中学校 グラウンド	グラウンドゴルフ(富貴)	毎週水曜日	9:30~11:30	
花坂	花坂小学校 グラウンド	グラウンドゴルフ(花坂)	19日(火) <毎月第4火曜日>	9:30~11:00

中央公民館
☎0736-56-2076



高野町地域包括
支援センター
☎0120-814-180

住民健康課
☎0736-56-5600

中央公民館
☎0736-56-2076



住民健康課
☎0736-56-5600

高野町地域包括
支援センター
☎0120-814-180

住民健康課
☎0736-56-5600

高野町地域包括
支援センター
☎0120-814-180

☎0120-814-180



令和5年度 運動習慣定着講座

多くの人が運動不足を感じている時代。適度な運動は生活習慣病などの疾病予防や気持ちのリフレッシュに繋がります。また、長く元気に過ごす=健康寿命を延ばすには、まずは歩くための筋力維持が大切です。自宅で気軽に取り組み、楽しく続けられる筋力トレーニングのコツを、一緒に学びましょう。

演題 「健康寿命を延ばそう!自宅で続けられる簡単筋トレ」

講師 谷本 道哉 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 先任准教授)

日時 1月21日(日) 13:30~15:30 (開場13:00)

会場 和歌山県立橋本体育館 サブアリーナ (橋本市北馬場455)

対象 橋本市・伊都郡内にお住い、お勤めの方は、どなたでもご参加いただけます。

参加費 無料

持ち物 上靴、水分補給用飲み物

申込期限 令和6年1月10日(水)

申込先 住民健康課 保健衛生係 0736-56-5600 (直通)



問 住民健康課 保健衛生係 ☎ 0736-56-5600

高野町地域包括支援センターコラム

冬至の縁起物

12月になりました。12月と言えばクリスマスが思い浮かぶ方が多いと思いますが、もう一つ忘れてはならないのが、「冬至」です。北半球では1年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日です。この日を境に日照時間が長くなっていくため、縁起のいい日とされているそうです。今年**は12月22日**です。

そんな縁起のいい日の厄払いとして受け継がれている習慣が、南瓜(なんきん=かぼちゃ)を食べることと、ゆず湯に入ることがよく言われます。デイサービスなどを利用されている方は、お昼に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりすることがあるのではないのでしょうか。

いずれも、縁起が良いと言われるのと、体に良い成分が多く含まれていることがあると思います。

南瓜とゆず湯、それと手洗いやうがいの徹底で、この冬のインフルエンザやコロナウイルスを乗り切りましょう。また、適度な活動や運動にはサロン活動なども最適と思いますので、皆様のご参加をお待ちしております。

地域包括支援センターは、高齢者の方の生活の総合的な相談窓口です。介護をはじめとする様々な問題でお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。



問 高野町地域包括支援センター
☎ ☎ 0120-814-180

大人の健康づくり



12月の健康相談

※保健師による健康相談と血圧測定等の簡単な健康チェックを行います。

実施日時	会場名
1日 (金) 13:30～14:00	上筒香集会所
4日 (月) 10:00～10:30	相ノ浦集会所
6日 (水)	10:00～11:00 神谷多目的集会所
	13:30～15:00 高野山多目的集会所
7日 (木)	10:00～11:00 (旧)筒香小学校
	12:30～13:00 西細川多目的集会所
	13:30～13:45 東細川集会所
13日 (水) 13:30～15:00	明遍集会所

実施日時	会場名
14日 (木)	13:30～14:00 高根
	15:30～16:00 杖ヶ藪 龍福寺
15日 (金)	12:30～13:00 桜茶屋(横谷様宅)
	13:15～13:45 西郷集会所
19日 (火) 9:00～9:30	花坂多目的集会所
20日 (水) 13:00～13:30	下筒香集会所
21日 (木) 10:00～10:30	大滝集会所
22日 (金)	13:30～15:00 中の橋老人憩いの家
	10:00～10:30 湯川集会所

問 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600

保健師 コラム



冷えから体を守ろう!

冬の寒さもいよいよ本番。体が冷えることで「手足が冷たい」「肩がこる」「冷えて腰痛がひどい」など不調を来たしていませんか。

「冷え」は気温の低下や寒冷の影響だけではなく、精神的なストレスも原因となります。ストレスがかかると自律神経のうち交感神経が優位になり、体が戦闘モードになるので心臓の鼓動が早くなり体温が上昇します。しかし、この状態が1か月以上と長く続くとエネルギーがなくなってきたり逆に体温が下がってきて冷えを起こします。このような時には、自律神経を乱しているストレスを解消することが大切。趣味やスポー

ツなど、楽しくて、ご自身が夢中になれる活動を生活の中に取り入れてください。

冷え対策の食材

鮭

ビタミンEや不飽和脂肪酸のEPA、DHAを豊富に含んでいるので血行を良くする働きがあります。血流が改善されることで冷えを防ぎ、体が温まりやすくなります。



ゴマ

ゴマに含まれるセサミンには血中悪玉コレステロール値を下げたり、抗酸化作用があるため、老化を防いだり、寒さから体を守る働きがあります。



問 保健師 ☎ 0736-56-3000 (代)



高野町長 平野 嘉也

町長の つぶやき

早いもので一年の締めくくりの時期となりました。

本年は、新型コロナウイルス感染症も第5類となり、国内では様々な活動が急速に回復してきました。一方で、海外では隣国ロシアによるウクライナ戦争は収まらず、新たに中東において国と武装勢力の衝突が始まるなど世界的な困難な状態が続いております。

そのような中、本町では1月の大雪から始まり、致命的な台風被害はありませんでしたが、6月と9月には前線による線状降水帯が発生し、例年より災害復旧事業が格段に多い年でありました。また弘法大師御誕生1250年記念大法会をはじめ、関連する多くの行事が金剛峯寺を中心に行われ、加えてインバウンド（訪日外国人旅行）の急回復を受けて多くのお客様で賑わった年でもありました。大変であった約3年余りをひとまず乗り越えることができたのではと思う毎日です。

来年の夏には学びの交流拠点が完成し、秋には新施設の運用が始まります。小中学校としての教育環境は勿論のこと、今までの公民館活動に加えて沢山の交流が生まれるような空間になるように住民の皆様と共に進めてまいりたいと思います。また移住者が増加傾向の富貴地区では、一定数の児童生徒の在籍が見込める事や複数学年にわたることから、来年度に高野山小学校富貴分校を富貴小学校として開校するための議案を12月議会に提案し、休校としていた富貴中学校については、令和8年度4月再開を目途として準備作業に入りたいと思います。

そして、世界文化遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の登録20周年を迎えます。これまでの様々な取り組みを検証し、次の時代を担う子供たちにしっかり繋げる節目の年になればと思います。

町民の皆様におかれましては引き続き「うがい、手洗い、換気」を心がけご自愛ください。

そして良き年をお迎えください。

～世界が少しでも平和に、災害が少なく、多くの笑顔がふれる年になりますように～

2023.11.9 記

寄付金受領 のお知らせ

毎月匿名の方からあたたかく心のこもったお手紙が添えられた寄付金をいただいております。この寄付金を活用して生活支援を必要とする家庭へお米等をお届けさせていただいております。

寄付いただけることに深く感謝申し上げます。

☎ 0736-56-2933

国際ソロプチミスト 和歌山紀北様より 寄付金をいただきました。

理解促進、提唱、活動を通じて女性と女兒の生活と地域を向上させるための奉仕活動を行っている国際ソロプチミスト和歌山紀北様から地域の子どもや貧困世帯の支援に役立ててほしいとのご意向でご寄付いただきました。

この寄付金を活用して今後、支援を必要とするご家庭へお米等の生活援助をお届けさせていただきます。

寄付いただけることに深く感謝申し上げます。

☎ 0736-56-2933

知 ら せ て ネ ッ ト こ う や

高野町では、EメールもしくはLINEを使った高野町からの情報提供サービス「知らせてネットこうや」を運用しており、ご登録いただいた方に、町政ニュースや、防災情報、各種イベント情報等を提供しています。まだご登録されていない方は、

ぜひご登録をお願いします。



サイトにアクセスし、登録してください。
EメールまたはLINEでお知らせを受け取ることができます。

QRコードが読み込めない方は
Email ⇒ t.koya@sg-p.jp に空メール
LINE ⇒ アカウント：高野町 ID
：@town.koya
からご登録ください。

