

宗教と環境と道德の町

KOYA

10

2025 Vol.135

高野町広報



万博展示「利他の蓮華」
制作完成式典

TOPICS

P5 DONKAKA が大阪・関西万博「千鳴太鼓」に参加！

P8-9 高野町版ライドシェア のってこーや

P16 第6回 高野山 美しいと楽し フォトコンテスト

総本山金剛峯寺と応其上人

～高野山の中心から受け継がれる祈りの精神～

高野山の中心に位置する総本山金剛峯寺は、真言宗の総本山として、全国の信徒の信仰を集める重要な拠点です。現在の姿は、明治2年(1869年)に「青巖寺」と「興山寺」という2つの寺院を統合し、開創以来の名称に復したものです。およそ4万8,295坪の広大な敷地を持ち、宗務を司る本部機能を担うほか、管長(座主)の住まいとしても知られています。

この金剛峯寺の歴史には、一人の僧の姿が深く関わっています。それが^{おうこ}応其上人です。応其上人は、もともと近江(現在の滋賀県)の武士でしたが、主君の没落をきっかけに高野山へ入山。38歳で出家すると、塩と穀物を断つ「木食行」という厳しい修行を13年間にわたり続けました。

文禄2年(1593年)、豊臣秀吉が高野山に侵攻しようとした際には、応其上人が自ら交渉にあたり、一山を戦火から守り抜きます。この功績により、秀吉の母の菩提を弔うための寺「剃髪寺」(のちの青巖寺)の建立が許され、応其上人が建設を担いました。

また応其上人は、高野山の内外を問わず、諸国を巡り荒廃した寺院の再興に尽力し、その数は80ヶ所を超えるといわれています。晩年は再び故郷・近江へと戻り、飯道寺で静かな余生を送り、慶長13年(1608年)にその生涯を終えました。現在、応其上人の御廟は高野山奥之院にて大切に守られています。

高野山を訪れる皆さまにとって、金剛峯寺は歴史や信仰を体感できる場所です。応其上人が守り続けた祈りの場、そして多くの人々の想いが息づくこの場所で、ぜひ高野山の歴史と精神に触れてみてください。



問 高野山真言宗 総本山 金剛峯寺 ☎ 0736-56-2012



撮 影 日 : 令和7年7月7日

撮影場所 : 学びの杜

撮 影 者 : 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>

女人堂

(不動坂口女人堂)



天井裏の落書き ▲

かつて高野山は女人禁制であったため、女性は女人結界である女人道から先の山内には入ることができませんでした。高野山に参詣した女性のため、参詣道を登りきった先に女性の籠り堂である女人堂が置かれていました。高野七口というように、高野山へ参詣する道が7つあり、それぞれに女人堂が置かれていました。現在残っているのは、京大坂道を上りきった不動坂口にある女人堂のみとなっています。

女人堂は、高野山に残る建造物の中でもかなり古く、江戸時代初期頃に建てられたもので各所に古い建築の特徴がみられ、古い部材も多く残されています。しかし、これまでの幾度かの改築が行われてきたため、当初の姿からは少し変化しています。現在、建物内部は正面側約半分が土間、背面側が床となっていますが、これは大正4年(1915)に高野山開創1100年記念大法会にあたり地盤を掘り下げ約3m下に移築した際に改変されたものです。それ以前は、部材に残る痕跡や古絵図に描かれた姿から、内部は全面に床で外には縁側が設けられていたようです。全面が床であることで多くの人々が参籠できるようになっていました。

大正4年の建物の改変は、女人禁制が解かれこと

によります。女人禁制解除により、女人堂に女性が参籠することがなくなりました。不動坂口の女人堂以外の女人堂が残されていないのも女人堂という建物がその役割を終え、必要とされなくなったためだと思われます。

この女人堂には、参籠所として使用されていた際の痕跡が幾つか残されています。数年前に女人堂を調査した際に、天井裏の部材に多くの江戸時代の落書きが見つかりました。これらの落書きされた部材は、元々柱や長押で用いられていたものですが、改築の際に天井裏の部材に転用されたものです。これらの落書きは、女性が女人堂に参籠した際に書かれたもので、最も古いもので延宝四年(1676)のものがあります。

女人堂は、明治5年まで女人禁制であった高野山参詣の信仰形態を伝える現存唯一の重要な建造物であり、令和6年3月に和歌山県指定文化財に指定されました。

問 教育委員会 ☎ 0736-56-3050



▲ 不動坂口の女人堂

NORUKA VOL.23

- 富貴野菜を作る人々 -

新鮮で美味しい『地産地消』を届けます。

“旬を大切にする”から美味しい『富貴野菜』をいつも手に取ってくださる皆様、本当にありがとうございます。今年度は対面販売を中心に活動させて頂いてますが、年内の販売を持ちまして今年度の野菜販売は終了となります。報恩高野市（毎月21日）、清浄心院さん（毎月第一日曜日）で皆様に会えるのを楽しみにしています。そろそろ秋野菜の収穫、冬野菜に向けての準備と、充実した農ライフをおくる富貴の人々。そんな暮らしの中に野菜作りがある様々な人たちのインタビューをお届けします。富貴ってどんなところ？どんな人たちが住んでるの？など、地元野菜を安心して選んでもらえるキッカケになりましたら幸いです。



富貴暮らしの日常
fuki_lab Instagram



應矢
ヤチ子さん

91 歳



Q: 野菜を作りはじめて何年ですか？

A: 20 年くらいかなあ。仕事をずっとやってきて 70 歳くらいから仕事しながら作り始めて今に至る感じです。

Q: 野菜作りが楽しいな～ってどんな時ですか？

A: 楽しいよ～。私は種を蒔くところからやるんです。種を蒔いて、芽が出て、大きく成長してきて、嬉しいなあって。子や孫に送ってあげるのも楽しみのひとつです。今日も娘に宅急便こしらえて送ったところやわ～。あと、私は消毒せえへんねん～ キャベツだろうが何だろうが、虫がおったら自分で取るんよ私は～ 笑

Q: 好きな野菜 TOP3 は？

A: 白菜、大根、なすび

Q: 富貴野菜の魅力を教えてください！

A: 新鮮さと甘味がある。よそとは別もんやで～！なんか知らんけど、みんなそう言うてくれる。冬の王様、白菜や大根も今から作るけど、これらも甘いわ！

Q: 読んでくれてる方にメッセージをどうぞ！

A: 私も今はボケてないから野菜作れるけどなあ、ボーンとしてたらアカンわ～。子どもには負担かけたりもあるけれど、施設には行きたくないし、頑張って長生きします。自分でごはん作って、規則正しく食べる事。肉や魚もしっかり食べる。ゴミ出しも行くよ～。最近子ども達の声にも元気もらってるしな～。身体が健康である限り野菜作りは続けます。皆さんも元気でね！1日でも長生きして、一緒に頑張りましょう！

- 地域おこし協力隊 - 足立 義剛

問 観光振興課 移住定住地域振興室 ☎ 0736-56-2780

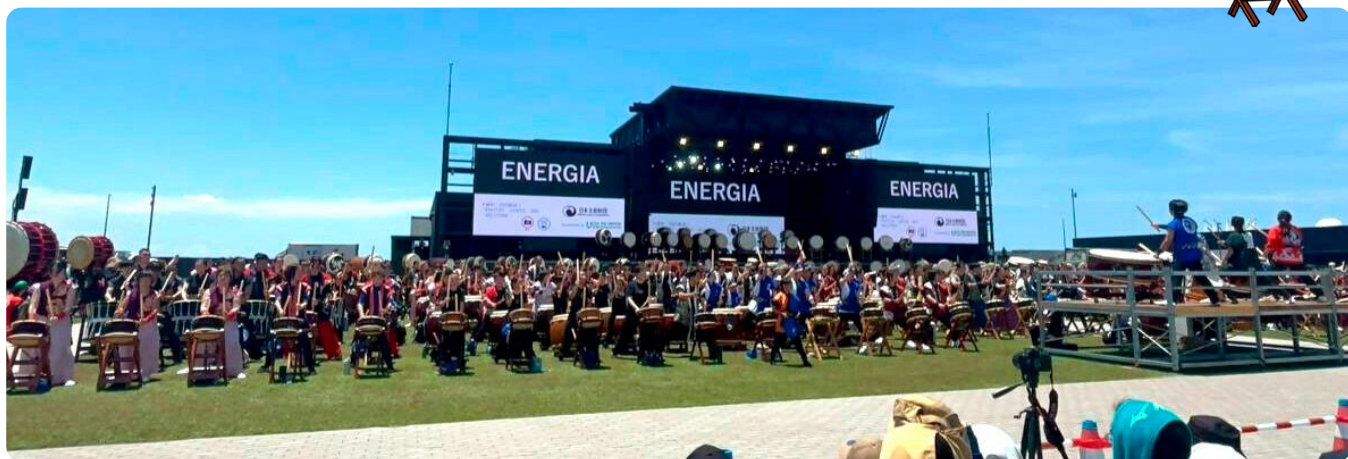


まちの話題

高野町であったことやお知らせだよ



DONKAKA が大阪・関西万博 せんなりだい こ 「千鳴太鼓」に参加！



令和7年7月13日、大阪・夢洲で開催中の大阪・関西万博において、圧巻の和太鼓パフォーマンスイベント、(公財)日本太鼓財団主催「千鳴太鼓」が『EXPO アリーナ Matsuri』にて行われました。

このイベントには、国内は、北海道から九州、海外はブラジル、台湾から111の太鼓団体が参加し、約1500人規模の壮大な一斉演奏が行われ、来場者を大いに魅了しました。

この記念すべき舞台に、私たちの町を拠点に活動する太鼓団体「高野和太鼓童 DONKAKA (ドンカカ)」が参加しました！



最高気温 36℃の炎天下の中メンバーたちは、広大な会場で約 3500 人の観衆を前に、迫力ある演奏を堂々と披露し、国内外から訪れた観客から大きな拍手を受けました。出演したメンバーは、「このような歴史的な場で、大勢の太鼓打ちが集まって、みんなと一緒に演奏できて光栄でした。」と感想を語ってくれました。

今後も DONKAKA の活動にご注目ください！

問 教育委員会 社会教育係
0736-56-3050

高野町管内設置の AED 本体を更新

高野町管内に設置している AED（自動体外式除細動器）を更新しました。新しい AED は、電気ショックが必要か否かを自動で判断し、必要であれば電気ショックも自動で行う「オートショック AED」というものです。

蓋を開けて電源ボタンを入れると音声メッセージが流れます。音声メッセージに従いながら電極パッドを貼るだけで、必要であれば自動的に電気ショックが行われることから、どなたでも使用しやすく、素早くショックが行われることで救命率も高いと言われています。

取り扱い方法等、ご質問・ご相談がございましたら高野町消防本部（署）警防係までお気軽にお問い合わせください。

今回更新された AED の設置場所は計5箇所です。花坂地区（2分団2部屯所）・2分団1部1班屯所（東細川屯所）・旧相の浦小学校 室内・旧高根小学校（2分団4部屯所）・富貴地区（3分団1部2班屯所）

今後も更新ごとにオートショック AED の導入をすすめていきます。

問 高野町消防本部 警防係 ☎ 0736-56-0119



細川八坂神社 傘鉾祭

8月16日（土）細川八坂神社において、傘鉾祭が行われました。大きな傘鉾から、笹竹を持った鬼が本殿を参拝したあと、参列者におはらいをして回り五穀豊穡、無病息災、疫病退散を祈りました。

始まりは、病気除け、農耕の神として崇められる素戔鳴尊スサノオノミコトを祀ったのが始まりといわれています。

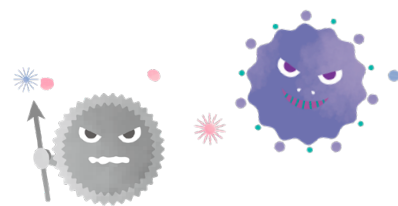


問 企画室 企画広報秘書係 ☎ 0736-56-2932

ワクチン接種費用の一部を助成します

季節性インフルエンザ予防接種

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、健康の保持増進を図るため、予防接種費用の一部を助成いたします。



満65歳以上の高野町に住民票のある方

- ・接種日における年齢が満65歳以上の方
- ・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

助成回数：助成期間中に1回のみ対象

自己負担金：1,000円 ※生活保護受給者は無料

接種方法：接種を希望する医療機関に直接お申し込みください。

- ※和歌山県外で接種される方は、事前の申請が必要です。
- ・新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種については、直接医療機関でご確認ください。

接種日における年齢が満1歳になる方 ～今年度末までに18歳になる方

助成回数：満1歳～満12歳以下は接種回数2回・
満13歳～満18歳は接種回数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を助成）

- ・契約医療機関（花谷医院・高野山総合診療所・富貴診療所）で接種する場合は助成金1,500円を差し引いた金額を医療機関に支払い、申請は不要です。
- ・契約医療機関以外（町外）で接種する場合は、医療機関で全額お支払い後、領収書と印鑑・振込口座のわかるものをお持ちになり、助成期間内に申請を行ってください。

接種期間 令和7年10月1日～令和8年1月31日

助成期間 令和7年10月1日～令和8年3月31日

新型コロナウイルスワクチン予防接種

高野町では、新型コロナウイルスの重症化予防や集団生活でのまん延防止、健康の保持増進を図るため、接種費用の一部を助成します。

対象者 ・高野町に住民票のある方

- ・接種日における年齢が65歳以上の方
- ・接種日における年齢が満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

接種期間 令和7年10月1日～令和8年3月31日

助成期間 令和7年10月1日～令和8年3月31日

自己負担金 5,000円 ※生活保護受給者は無料

接種方法 接種を希望する医療機関に直接お申し込みください。

※和歌山県外で接種される方は、事前の申請が必要になります。医療機関で全額お支払い後、領収書及び接種済証・印鑑・振込口座のわかるものをお持ちになり、助成期間内に申請を行ってください。

**新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種については、
直接医療機関でご確認ください。**

詳しくは、役場住民健康課までお問い合わせください。



問 住民健康課 保健衛生係 ☎ 0736-56-5600

高野町版ライドシェア のってこーや

実証実験を実施します！



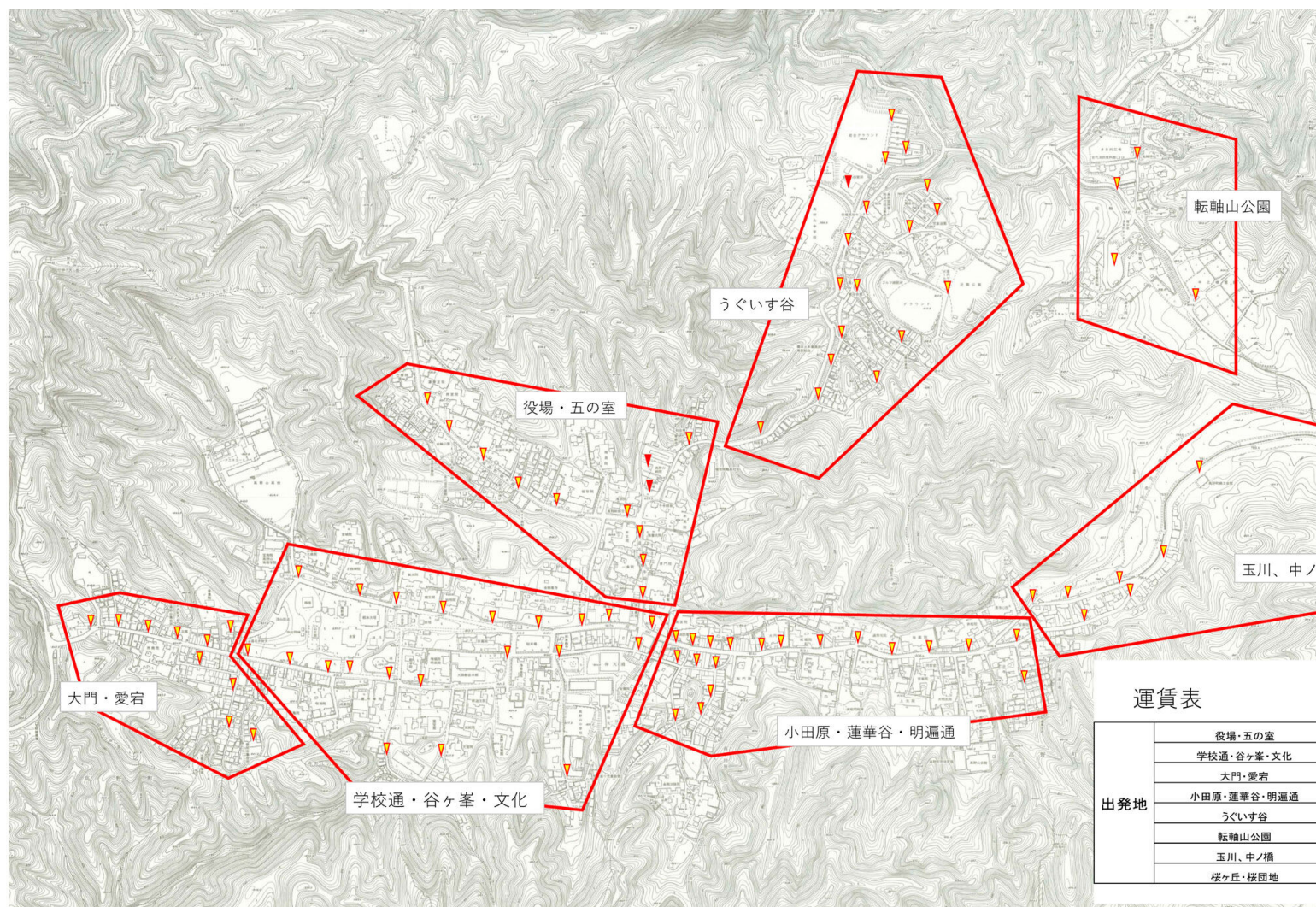
高野町版ライドシェア「のってこーや」は利用者の予約に応じて運行するオンデマンド型交通です。従来の路線バスのように決まったルートや時刻表にとらわれず、町民のニーズに合わせて柔軟に運行経路や時刻を調整します。タクシーのように個別対応ではなく、複数の利用者が乗り合いで利用するため、費用を抑えつつ利便性を高めることができる交通モードとなっています。

実証実験のため、町民限定で、高野山駅を除く高野山地区限定、乗降場所のどちらかに役場・診療所・学びの杜を設定していただくことになります。

例) ○自宅の近く → 役場 ○診療所 → 自宅の近く ○学びの杜 → 商店

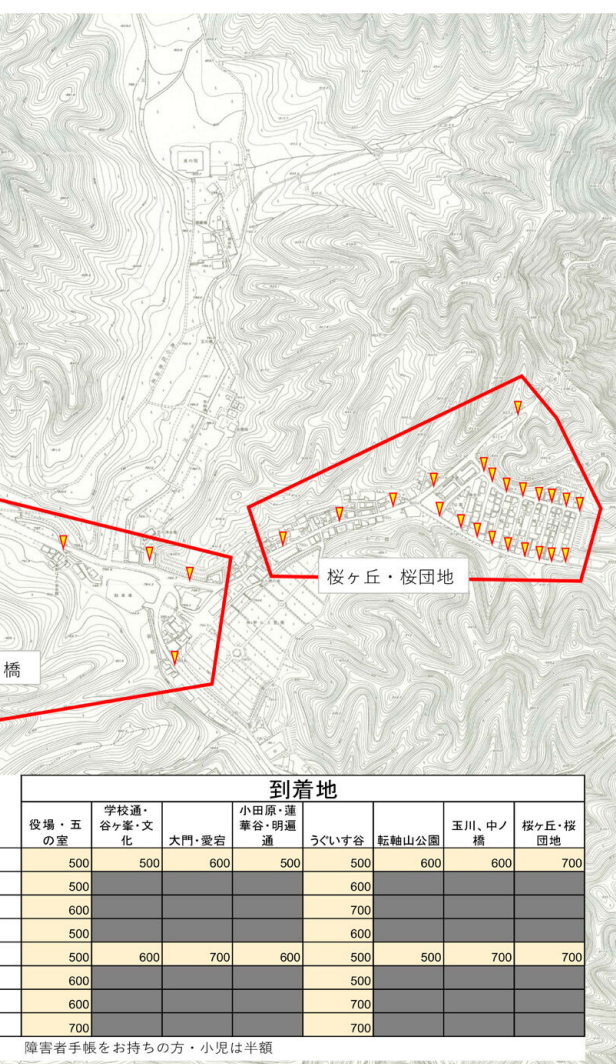
×自宅の近く → 商店 ×飲食店 → 自宅の近く

※役場等から商店等までは運行しますが、商店等から自宅は従来の公共交通機関をご利用ください。



予約方法

アプリでの予約		LINEでの予約		お電話での予約	
初回登録	アプリ（MONET）をダウンロード  1.SMS認証 2.氏名・性別・生年月日 3.サービス提供エリア：和歌山県 高野町版ライドシェア選択	初回登録	高野町公式LINEメニューの 「高野町版ライドシェア」をタップ  高野町公式LINE 1.LINEでログイン 2.氏名・性別・生年月日の登録 3.よく使う乗降ポイントの登録	初回登録	初回予約時に初回登録を実施 下記、予約センターに電話して 予約をする際に、初回の場合は、 氏名・生年月日・連絡先の聞き 取りを行います。 聞き取りには約3分ほどのお時 間をいただきます。 余裕を持ってご連絡ください。
	予約情報を入力 乗降ポイント・希望日時 ・乗車人数など  予約の確定 24時間受付可能 アプリでは車両位置の確認が出来ます		予約情報を入力 乗降ポイント・希望日時 ・乗車人数など  予約の確定 24時間受付可能		予約受付センターへ電話 0120-372-628 （高野山タクシー） 受付時間：8：00～17：00 運行日以外も予約できます 氏名・乗降場所（番号、名称）・ 希望日時・乗車人数などをお伝え ください。  予約の確定
予約		予約		予約	



運行期間 10月から12月の月・火・金（祝日の場合は運休）

運行時間 9：00～12：00、13：00～16：00

運賃 1kmまで500円、1km～2kmまで600円、
2km以上700円

障害者手帳をお持ちの方、小児は半額（高野町発行の外出
支援助成券使用可能）

運転手のみで運行しますので極力お釣りの無いようにご協
力ください。

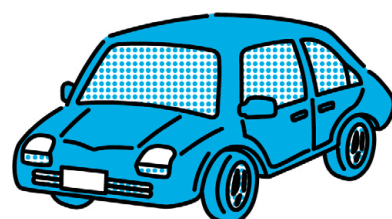
予約方法 アプリ、LINE、電話

※予約は運行の2週間前から30分前まで可能です。
※初回予約時は初回登録が必要となっています。

利用者にはアンケートを実施しますのでご回答をお願いします。

また、12月頃を目処に町民の方を対象にした公共交通に関するア
ンケートを実施しますのでご協力をお願いします。

アンケート結果を基に高野町の
交通事業者を交え今後の交通体系
を検討していきます。



問 企画公室 企画ふるさと納税係 ☎ 0736-56-2932

Information

試験

養護老人ホーム・特別養護老人ホーム「国城寮」職員採用試験受験案内

問 老人福祉施設国城寮 事務所

☎ 0736-26-7704

🌐 <https://kuniki.sakura.ne.jp/wp/info/>

試験の職種と募集人数、受験資格

介護員 3 名

昭和56年4月2日以降に生まれた人。

※ただし、次に該当する人は受験できません。(日本国籍を有しない方又は地方公務員法第16条各号に該当する人。)

①日本国籍を有しない方 ②禁

錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者 ③国城寮職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者 ④日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者



時 第1次試験 11月16日(日)

第2次試験 12月14日(日)

試 第1次試験 業務適正検査、性格特性検査(各20分)

第2次試験 面接

提出書類:

- ①採用試験申込書 ※受験案内・申込書は、養護老人ホーム国城寮総務窓口又は、HPで入手できます。
- ②最終学校卒業証明書又は、卒業見込み証明
- ③採用試験申込書に貼付したものと同一の写真(30mm×30mm)
- ④結果通知用封筒 ※長形3号封筒に、郵便番号、住所、氏名を明記し、110円切手を貼付したもの。

■ 提出先: 伊都郡九度山町九度山 1265-1 老人福祉施設国城寮 事務所

■ 受付期間: 10/1(水)～10/14(火) 9:00～17:00

※土曜日・日曜日・祝日は受付できません。また、郵送による申込もできません。

■ 給与等: 伊都郡町村及び橋本市老人福祉施設事務組合職員の勤務時間、休暇等に関する条例及び職員の給与に関する条例等の規定による。

■ 採用予定日: 令和8年4月1日採用予定

※ただし、受験資格がないこと、職員採用試験申込書その他提出書類の記載事項が正しくないことがあきらかになった場合、又は採用時に必要な書類の提出がない場合は、合格又は採用を取消すことがあります。

■ その他: 申込時の提出書類は一切返却いたしません。



自衛官等採用案内

問 和歌山地方協力本部 橋本地域事務所

☎ 0736-32-0744

🌐 <https://www.town.koya.wakayama.in/town/bosyu/30653.html>



【採用種目】

1. 自衛官候補生 2. 一般曹候補生
 3. 陸上自衛隊高等工科学学校生徒(推薦、一般)
- 採用種目ごとに受験資格、受付期間、試験期日が異なります。詳しくは高野町ホームページでご確認ください。





技能検定

問 和歌山県職業能力開発協会
☎ 073-425-4555

働く上で身に付ける、または必要とされる技能の習得レベルを評価する国家検定制度で、試験に合格すると合格証書が交付され、「技能士」と称することができます。



検定職種：建築大工、配管、機械検査など

等級：特級～3級

受検資格：等級により一定の実務経験が必要

試験日時・会場：

12月5日(金)～令和8年2月15日(日)の間で試験日及び試験会場を指定し、受検票で通知

受検手数料：

学科試験：3,100円 実技試験：18,200円(上限)

受付期間：10月2日(木)～10月15日(水)

相談会

若者サポートステーションセミナー

問 若者サポートステーションきのかわ
☎ 0736-32-0874

『悩みや生きづらさを抱える若者との関わり方に悩むご家族向けセミナー』

「こどもが何を考えているかわからない」「就職の話ばかりしない方が良いのかな」「関わり方がわからない」などのお悩みを抱えるご家族のためのセミナーです。

我が子の一歩を後押しする家族の関わり方について、分かりやすく教えていただきます。

講師：一般社団法人ソーシャルケアセンター 代表理事 山本 大輔 氏

時 10月18日(土) 10:30～12:00 (10:15開場)

所 JA 橋本支店ビル 3F 会議室(橋本市市協 1-1-6)

¥ 無料

対 社会や就労への一歩が踏み出せない方のご家族

定 30名

申 上記問い合わせ先へ予約



改正法人税法等説明会のご案内

問 粉河税務署 ☎ 0736-73-3301
🌐 <https://www.nta.go.jp>



令和7年度法人税関係法令の改正の概要についての説明会を開催いたします。

説明会では、輸出物品販売場制度のリファンド方式への移行等についても説明いたします。

※説明会へのご参加に際し、事前のご予約は不要です。

なお、席数を十分に確保しております(AVホール定員200名)が、満席となった場合はご参加いただけない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

また、毎年10月上旬に法人宛てに送付していたご案内ハガキについては、本年から送付を取りやめることとしましたので、併せてご承知おきます。

※国税庁ホームページにおいても各種情報を掲載していますので是非ご利用ください。

時 10月22日(水) 13:30～2時間程度

所 かつらぎ総合文化会館「あじさいホール」AVホール(伊都郡かつらぎ町大字丁ノ町 2454)

¥ 無料 **定** 200名 **申** 不要

お知らせ

ごみ袋無料配布の交換はお済みですか？

問 生活環境課 環境衛生係 ☎ 0736-56-3760
🌐 <https://www.town.koya.wakayama.jp/kurashi/information/31400.html>

8月初旬にごみ袋無料配布の引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。



子育て

情報コーナー



子育て支援センターだより

子育て支援センターは「乳幼児と子育て中の保護者が交流を深める場所」「子育ての不安や悩みを相談できる場所」として開設しています。

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。
※利用時間内のお好きな時間に遊びに来てください。

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、着替えなど

お願い 子育て支援センターでは、来られた皆さんが楽しく安心してご利用いただくために下記の5つのことをお願いしています。ご協力よろしくお願いします。

- 1 お子さんの事故やケガを防ぐため、保護者の方の見守りをお願いします。
- 2 保護者の方で、様々な事情により感染等の不安を抱く場合は、マスクを着用してください。
- 3 手洗い、手指の消毒を実施してください。
- 4 発熱、せき、下痢、嘔吐、倦怠感など体調が悪い時は、利用を控えてください。
- 5 施設内は常時換気していますので、体温調節のしやすい服装でお越しください。

10月のイベント



9日(木) 10:00～11:00
散歩

21日(火) 親子ふれあい遊び

午前の部 10:30～11:00
午後の部 13:30～14:00



29日(水) 11:00～11:20
リズム体操

31日(金) 10:00～11:00
みんなの集い



問 子育て支援センター (高野山こども園内)
☎ 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 7年 6月生	4ヶ月児	R 7年 7月生	10月27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 7年 4月生	6ヶ月児	R 7年 5月生	
10ヶ月児	R 6年 12月生	10ヶ月児	R 7年 1月生	
1歳6ヶ月児	R 6年 2月生	1歳6ヶ月児	R 6年 3月生	
3歳6ヶ月児	R 4年 2月生	2歳6ヶ月児	R 5年 3月生	
		3歳6ヶ月児	R 4年 3月生	

問 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600



10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	2日・16日・23日(木)	13:00～16:00
	高野山 学びの杜 中央公民館	3B体操	6日・20日(月)
	書道教室	8日・22日(水)	19:00～21:00
	高野山学びの杜 アリーナ	高野山バドミントンクラブ	毎週月・木曜日
	町民体育館	高野町卓球クラブ	不定期 メンバー募集中! ※詳細はお問合せください
	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
富貴・筒香	高野山テレ ワークセンター (旧森林公園管理棟)	健康づくりウォーキング	21日(火)
	富貴小学校 体育館	健康体操GLEE	毎週金曜日
	富貴児童館	朝から60分間ウォーキング	24日(金)
	東富貴 多目的集会所	体操教室	10日(金)
		みんなでボッチャ	16日(木)
	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

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



ウォーキング はじめてみませんか？

～ウォーキングはカラダとココロに効きます～



「運動は体にいいとは思うけど・・・」

そんな方にはウォーキングをおすすめします。

ウォーキングは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や認知症の予防に効果があることはよく知られていますが、ストレス緩和や精神の安定にも効果があることがわかってきました。

これは、ウォーキングにより脳の血流が良くなることで副交感神経が活発になり、心身がリラックスでき、脳内のセロトニンやβエンドルフィンの分泌が増え、精神を安定させるものです。

ウォーキングの習慣がある方は、体験しているかもしれません。

+10 (プラス・テン) から！

今より10分多く体を動かすだけでも生活習慣病や認知症の発症を予防できることがわかっています。

さらに、10分程度のウォーキングを1日に数回することで、より効果が期待できます。

いつもは車で通り過ぎている道や家の周囲を歩いてみたり、また、高野地区および富貴地区で毎月1回行っているウォーキングに参加してみませんか？

問 保健師 ☎ 0736-56-3000

高野町地域包括支援センターコラム

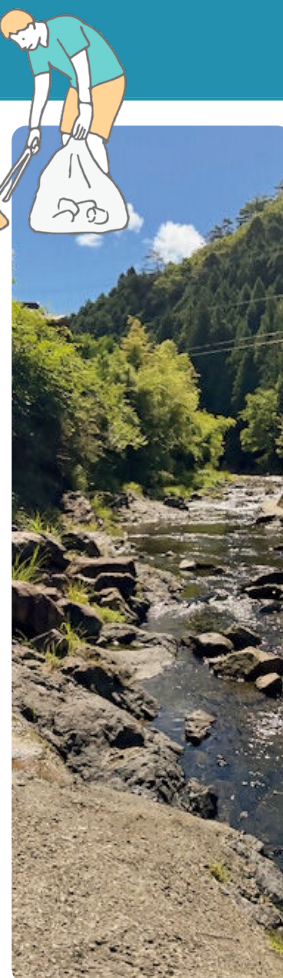
筒香地区河川清掃

今年も高野ふれあい講「TSUNAG」メンバーが、筒香地区河川清掃に参加しました！

筒香地区河川清掃が7月21日（月）海の日に開催されました。

平野町長を筆頭に、高野ふれあい講「TSUNAG」メンバーをはじめ有志の方々が、午前9時に旧筒香小学校グラウンドに集合。平野町長の挨拶の後、担当課から注意事項の説明を受けて、川の上流側と下流側に別れて清掃活動を開始しました。

快晴で気温も上昇したため、熱中症に注意しながら、たくさんのゴミを回収し、1時間半程で川はすっかり綺麗になりました。



問 高野町生活支援体制整備事業協議体 (TSUNAG) 生活支援コーディネーター (上西) ☎ 0736-56-2941
地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180

10月の介護予防教室と健康相談

※どの会場でもご参加いただけますので、ぜひお越しください。

※高根地区と湯川地区については、地域包括支援センターより訪問します。



会場	日時		内容	講師
中の橋老人憩いの家	15日(水)	13:30~15:00	健康相談、 フレイル予防体操	作業療法士、保健師
明遍集会所	3日(金)	10:00~11:30	健康相談、 フレイル予防体操	理学療法士、保健師
紫雲団地集会所	15日(水)	10:00~11:30	健康相談、 フレイル予防体操	上級フレイルトレーナー、 保健師
高野山多目的集会所	8日(水)	13:30~14:00	健康相談	保健師
花坂多目的集会所	28日(火)	13:30~15:00	健康相談、 お薬の正しい使い方	薬剤師、保健師
西細川多目的集会所	14日(火)	12:30~13:00	健康相談	保健師
東細川へき地集会所	14日(火)	13:30~15:00	健康相談、 フレイル予防体操	上級フレイルトレーナー、 保健師
神谷集会所	8日(水)	10:00~12:00	健康相談、 フレイル予防体操	上級フレイルトレーナー、 保健師
相ノ浦集会所	2日(木)	10:00~10:30	健康相談	保健師
西郷集会所	10日(金)	13:30~14:00	健康相談	保健師
大滝集会所	16日(木)	10:00~10:30	健康相談	保健師
杖ヶ藪 龍福寺	9日(木)	15:00~15:30	健康相談	保健師
下筒香集会所	7日(火)	10:00~10:30	健康相談	保健師
(旧) 筒香小学校	7日(火)	11:00~11:30	健康相談	保健師
上筒香集会所	9日(木)	13:45~14:15	健康相談	保健師
筒香多目的集会所	22日(水)	13:30~15:00	健康相談、 フレイル予防活動	保健師
富貴高齢者生活福祉 センター	3日(金)	13:30~15:00	健康相談、 フレイル予防体操	理学療法士、保健師

問 地域包括支援センター ☎ ☎ 0120-814-180 住民健康課 保健師 ☎ 0736-56-5600

第6回

高野山麓 いと楽し フォトコンテスト

■ 応募期間 ■

令和7年

8月22日(金) ▶ 11月7日(金)



橋本・伊都広域観光協議会※は、様々な視点から撮影された写真を広く募集し、その作品を公表することで橋本・伊都地域の魅力を発信するため、フォトコンテストを開催します。

※ 橋本市、かつらぎ町、九度山町、高野町、和歌山県伊都振興局で構成。

募集テーマ：「いと自慢」

橋本・伊都地域（橋本市、かつらぎ町、九度山町、高野町）の美しい自然、文化財、史跡、伝統行事、まだ知られていない風景等を撮影した作品を募集します。

応募期間：

【プリント写真部門】 8月22日(金)～11月7日(金) 必着
【Instagram 部門】 8月22日(金)～11月7日(金)

入賞：

【プリント写真部門】

最優秀賞	1点	(副賞：賞金5万円)
優秀賞	4点	(副賞：賞金1万円)
入選		若干数(副賞：橋本・伊都地域の特産品3千円相当)
特別賞(高校生以下)		若干数(副賞：スターバックスカード3千円相当)

【Instagram 部門】

優秀賞 4点 (副賞：橋本・伊都地域の特産品5千円相当)

※両部門とも、優秀賞は橋本市、かつらぎ町、九度山町、高野町の撮影地から各1点選出。

※応募条件、応募方法など詳しくは公式WEBページをご確認ください。

<https://ito-tanoshi.com/event/contest/>



応募先・問合せ先

橋本・伊都広域観光協議会 ☎ 0736-33-4909
(事務局：伊都振興局 地域づくり部 地域づくり課)
〒648-8541 和歌山県橋本市市協4丁目5-8

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。

寄付いただけることに深く感謝申し上げます。

問 介護福祉課 ☎ 0736-56-2933

高野町の人口
8月末日現在

人口 2,596人(前月比－9) 男 1,261人 / 女 1,335人
世帯 1,540戸(前月比－6) 出生 1人 死亡 6人 転入 8人 転出 12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。