



秋篠宮同妃両殿下お成り

5月20日、21日の2日間、秋篠宮同妃両殿下が地方事情御視察のため本町へお成りになり、住民の皆様や参拝の方々など、各所で大勢の方がお出迎えに集まりました。

両殿下は金剛峯寺、霊宝館、奥之院などを御視察になり、高野山開創1200年記念大法会の最終日でもある5月21日の結願法会にご臨席されました。連日賑わった50日間の大法会も無事に幕を閉じました。

vol.12



「よろず支援拠点～定期出張相談会～」のお知らせ

「和歌山県よろず支援拠点」では、事業者の皆様方に、よりお気軽にご利用頂けるよう、平成27年4月より、伊都振興局で出張相談会を定期開催しております。

よろず支援拠点とは中小企業庁の中小企業・小規模事業者ワンストップ総合支援事業により設置された無料の経営相談所です。

県内の事業者様の販路拡大・資金繰り・事業承継・創業などの経営上の様々なご相談に対応しております。詳しくは <http://yorozu-wakayama.jimdo.com/> よりご覧頂けます。

【時 間】事前にご予約頂けます。

9:30～10:45 11:00～12:15 13:00～14:15

14:30～15:45 16:00～17:15

【日 程】伊都振興局 毎月第1、第3月曜日

【参加費】無料

【申込・お問合せ先】

和歌山県よろず支援拠点（公益財団法人わかやま産業振興財団）

担当：吾妻 yorozu@yarukiouendan.jp ☎073-433-3100

<http://yorozu-wakayama.jimdo.com/> からもお申し込み頂けます。



<吉野川・紀の川流域協議会からのお知らせ>

夏休み親子わくわくカヌー体験の参加者募集



～ 親子で「カヌー」を体験し、

夏の思い出を作りませんか！～



- 日 時：8月8日(土) 午前の部：9時30分現地集合（12時解散予定）
午後の部：13時30分現地集合（16時解散予定）
- 場 所：ユーピーパラグライダースクール（和歌山県紀の川市竹房391番地）
駐車場あり、最寄り駅 JR 和歌山線打田駅から送迎あり
- 内 容：親子でのカヌー体験 ※小雨決行。増水の場合は中止。
- 参加料：一人1,500円
- 対象・定員：身長140cm以上の小・中学生の子どもとその保護者12組程度（各回6組程度）
（1組あたり保護者は1名まで参加可。子どものみの参加も可）応募多数の場合は抽選。
- 申込方法：電話・FAX・メールで
（参加者全員の氏名、住所、電話番号、年齢（学年）、参加希望の部（午前・午後）、現地までの集合方法を記入）
- 申込締切：7月22日(水)
- 申込・問合せ先：高野町 企画公室
TEL：0736-56-2932 FAX：0736-56-3022 Mail：info@town.koya.wakayama.jp

「警察官採用試験」のご案内について

和歌山県警察では、警察官 A、警察官 B の採用試験を予定しています。
申込書は、橋本警察署もしくはお近くの交番・駐在所にて 6 月 26 日より配布を予定しています。
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おります。
第 1 次試験の予定日は、9 月 20 日(日)です。

<受験資格>

警察官 A：昭和 58 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、大学（短期大学を除く。）を卒業した人又は平成 28 年 3 月末日までに卒業見込みの人
警察官 B：昭和 58 年 4 月 2 日から平成 10 年 4 月 1 日までに生まれた人で、上記「警察官 A」の受験資格に該当しない人

【採用試験に関するお問い合わせ】 橋本警察署 ☎ 0736-33-0110

狩猟免許試験と狩猟者講習会のお知らせ

畑や田の大切な作物をイノシシやシカに食べられた…荒らされた…
そんな時、対策として防護柵を設置することも有効ですが、わななどによる捕獲も有効です。
イノシシやシカを捕獲するには「狩猟免許」が必要です。
下記の日程で狩猟免許試験が開催されますので、お知らせします。

■狩猟免許試験

開催月日	曜日	開催時刻	会場名	申込期限
8 月 23 日	日	正午	和歌山ビッグ愛	7月15日(水)～ 8月7日(金)迄

■申込み問合せ

和歌山県猟友会伊都支部（伊都振興局 農業振興課内）☎ 0736-33-4930
※試験料、申込方法など詳しくはお問い合わせください。

<関西電力からのお願い>

夏の節電にご協力をお願いいたします!!

日頃より節電・省エネにご協力いただき、誠にありがとうございます。
電力需要の想定におきましては、定着した節電として 310 万 kW（平成 22 年度の夏季最大電力の 10%）を織り込んでおり、お客さまにおかれましては、着実な節電・省エネにご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



～節電に関するお問い合わせ先(関西電力:節電お問い合わせ専用ダイヤル)～
☎ 0800-123-0171（通話料無料）

受付時間：平日 9 時～ 17 時（7 月 1 日より開設、土日祝および 8 月 13 日～ 15 日は除く）
※お電話がつながりにくい場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※一部の IP 電話からは、ご利用いただけない場合がございます。

消費生活相談会のお知らせ

日時：7月15日(水) 午後1時から3時まで

(毎月第3水曜日に開設しています)

場所：高野町役場 住民ホール

相談内容：訪問販売、悪質リフォーム、催眠商法、
クーリングオフ、多重債務など

※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。



相談無料・秘密厳守

高野町相談会の日以外も対応します。

紹介：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

平成27年度
第2回

世界遺産セミナーの開催について

現在、世界遺産の保全に関しては、様々な問題点が指摘されているところですが、県世界遺産センターでは、登録資産の「良好な保存」及び「適切な活用」が円滑に進むよう「世界遺産セミナー」を開催します。

- 1 日時 平成27年7月26日(日)
午後1時00分～午後3時00分
- 2 場所 櫻池院別館成慶院会場
- 3 講師 尾上 恵治(株式会社 尾上組代表取締役、県世界遺産マスター)
- 4 演題 「高野山開創1200年と中門再建工事の現場から」
- 5 定員 40名(参加費無料)
- 6 その他 事前予約不要
- 7 問合せ先 和歌山県世界遺産センター
TEL.0735-42-1044 FAX.0735-42-1560



中央公民館

図書室だより

イベントのお知らせ

7月11日：14：00より、図書室でボランティアによるよみきかせがあります。
7月25日：14：00より、図書室でボランティアによるよみきかせがあります。

お知らせ

図書またはDVDの購入リクエストを受付中です。図書室に入れてほしい本またはDVDがありましたらご遠慮なくお声をかけて下さい。また図書室にあるDVDの閲覧を希望する場合はいつでも司書にお申し付け下さい。

図書は一人5冊まで貸し出しできます。2週間以内に返却して下さい。
図書室利用カードも好評発行中です。

【問い合わせ】 高野町中央公民館 図書室 担当 橋本 ☎0736-56-2076



成人式実行委員メンバー募集!

一生に一度の成人式に 実行委員として参加し

自分たちの成人式 を作ってみませんか。

高野町では、成人式の企画・運営を新成人が行う、実行委員会形式を予定しています。晴れ着をまとい、大人への仲間入りをした皆さんが一堂に会する成人式にあたって、自ら何をしたいか考え、企画立案し実行していくのが実行委員会です。『あなたの力』を活かし、新成人の心に残るオリジナルな成人式のかたちを作ってください。

開催日時 平成28年1月初旬

～応募要領～



対象者：平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方

募集人数：10名程度

応募方法：電話 or FAX (任意様式：住所・氏名・TEL番号)

応募締切：平成27年7月30日(木)

問合せ先：高野町教育委員会 社会教育係 成人式担当

TEL.0736-56-3050 FAX.0736-56-4831

ご応募お待ちしております



家庭用生ごみ処理機器購入補助金制度をご活用ください!!

本町では、一般家庭から排出される生ごみ等の自家処理への関心を高めるとともに、ごみの減量と再資源化の推進を図るため、生ごみ処理機器を購入する方に、その購入経費の一部を補助しています。

※平成27年度内(平成28年3月31日まで)に購入したものに限りです。

補助金の額は、処理機器購入額(消費税及び電気設備等の付帯設備の費用は除く。)の1/2に相当する額(1,000円未満の端数は切り捨てる。)とし、上限額は30,000円(1世帯に1台)とします。消費税等を除く購入価格が60,000円未満の場合は1/2を、60,000円以上の場合は、30,000円を補助いたします。

ごみの持ち去りに注意!!

回収業者以外の者が、資源ごみなどを持ち去る事例が発生しています。ごみを持ち去る行為は犯罪です。万が一ごみの持ち去りを見かけた場合、生活環境課までご連絡ください。

【問い合わせ】生活環境課 環境衛生係 ☎0736-56-3760



夏だ!祭りだ!大盤振る舞い!!

サマージャンボ

発売期間：7/8(水)～7/31(金)

7月8日(水)同時発売

抽せん日：8/11(火)

この宝くじの収益金は明るく住みよいまちづくりに使われます。

公益財団法人 和歌山県市町村振興協会

サマージャンボ
ミニ
7000万

7億円

サマージャンボ1等前後賞合わせて7億円

1等5億円

前後賞各1億円

市町村振興宝くじ
2015

ご購入は、
和歌山県内の
売り場で!





5/20・21

秋篠宮同妃両殿下が お成りになりました

高野山へお成りになられた秋篠宮同妃両殿下は、金剛峯寺や奥之院などをご覧になりました。お見送りでは、小学生たちの「また来てください」の呼びかけに、笑顔でお応えになっていました。



5/16

安倍総理大臣が 高野山を御視察

特急こうや号で高野山にご到着された安倍総理は、金剛峯寺で中西管長猯下や町長などとお話され、高野山の歴史や町の取り組みなどをお聞きになりました。その後、恵光院を訪問され、近藤住職などから海外からのお客様の状況についてお聞きになり、オーストラリアからのお客様には総理自ら英語で質問されるなど、高野山の様々な側面をご覧いただく機会となりました。



5/25

花坂で小学生が田植え体験

高野山小学校5年生(14名)と、花坂小学校の全児童(6名)が田植えを体験しました。花坂の農家の方に植え方を教わり、田んぼの中へ。みんな泥んこになりながら、頑張りました。



6/4

よい歯を育てるコンクール

「第63回よい歯を育てるコンクール」が橋本市立高野口小学校で開催されました。本年は伊都地方の小学校 26 校中、児童 138 名、引率者 52 名の参加がありました。各学校の代表児童らは歯科の先生方にむし歯の有無、歯ぐきの状態、歯列の状態、清掃状態を審査してもらいました。

高野町の小学校では個人の部において、3年生第2位に高野山小学校 林宙輝君、1年生第3位に高野山小学校 柳瀬雫君、4年生第3位に高野山小学校 林まなさん、5年生第3位に花坂小学校 上田桃菜さん、6年生第3位に富貴小学校 梶部創太君が入賞しました。



5/29

防災教室で地震を体験

高野山小学校で県の地震体験車による防災教室が行われました。児童たちは柱につかまりながら、実際の地震の揺れを体験していました。日頃から防災の意識を高め、万が一に備えましょう。

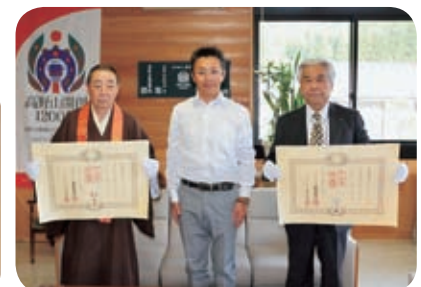


春の叙勲 東山泰清氏・高梨晃瑞氏が受章

4月29日(水)に発令された平成27年春の叙勲において、東山泰清氏(一般社団法人和歌山県食品衛生協会会長)が『旭日双光章』、高梨晃瑞氏(保護司)が『瑞宝双光章』を受章されました。

叙勲は、国家または公共のために功労のあった方に贈られるものです。東山氏は、宿坊経営の傍ら食品衛生の向上に積極的に取り組み、平成9年には和歌山県食品衛生協会理事に就任し、関係業界の衛生管理体制の確立に尽力されています。高梨氏は、町教育委員を15年務められ、平成2年より保護司(犯罪をした方の立ち直りを地域で支える民間ボランティア)として現在まで活動されており、その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、今後のご活躍をお祈り申し上げます。



和歌山県社会教育委員連絡協議会で大西正人氏・中前好史氏が受賞

5月15日(金)、和歌山労働福祉会館において、和歌山県社会教育委員連絡協議会の定期総会が開催されました。定期総会で社会教育の振興の功績を称えられ、高野町社会教育委員の大西正人氏・中前好史氏が、第26回会長表彰を受賞されました。

大西氏は平成8年、中前氏は平成9年より公民館運営審議会委員として、また社会教育委員として、社会教育発展のため積極的に尽力されています。

両氏は、平成25年度からの町民教養講座の企画・講師も行っており、高野町の生涯学習推進のため貢献されています。



平成27年度 精神障害者家族教室のご案内

こころの病気のある方と生活しておられる家族の方々への教室を開催します。不安や悩みはありませんか？

こころの病気について正しい知識や接し方を学ぶことは、家族の不安をやわらげ、病気の早期回復と再発防止につながります。

第1回は生活を支える柱の一つ、お金のことを、第2回は家族を対象としたSST (Social Skills Training: 社会技能訓練) という、家族の関わり方を振り返って、家族が元気になれる企画です。みなさん、是非ご参加ください!!

<第1回>

日時：平成27年7月22日(水) 14時～16時

場所：橋本保健所 2階会議室 (橋本市高野口町名古屋 927)

内容：講演「精神障害者の生活を支えるお金のこと」

講師 柴垣FP事務所 代表 柴垣和哉氏 (ファイナンシャルプランナー)

<第2回>

日時：平成27年11月16日(月) 10時～16時

場所：岩出保健所 1階会議室 (岩出市高塚 209)

【お申し込み・お問い合わせ】橋本保健所 保健福祉課(木村・梅津) ☎0736-42-5440

伊都地方人権尊重連絡協議会

こころの研修開催のお知らせ

1. 日時 平成27年7月30日(木) 午後2時から午後4時まで
2. 場所 かつらぎ総合文化会館(あじさいホール)1F AVホール
伊都郡かつらぎ町丁ノ町2160
3. 参加対象 企業関係者ならびに県民のみなさま (※参加無料です)
4. 内容 「子どもの虐待防止を考える」
 - 第1部 基調講演「子どもの虐待防止を考える」
講師 柳川 敏彦さん(和歌山県立医科大学保健看護学部教授)
 - 第2部 シンポジウム「地域で支える子育てー子育てを楽しむためにー」
パネラー 家本めぐみさん(toddle(タドル)わかやま代表)
前迫 早苗さん(非営利活動法人 橋本おやこNPO理事長)
松本 肇さん(かつらぎ町教育委員会 家庭児童相談員)
コーディネーター 柳川 敏彦さん(和歌山県立医科大学保健看護学部教授)
5. ねらい 子育てとは、両親にとってやりがいのある、そして大切な仕事の1つです。しかし、私たちの育児スタイルは、母親偏重にあり、育児を楽しむ余裕がありません。お母さん、お父さん、「子育て」を楽しんでいますか? 「子育て」を学んだことがありますか?
今回の研修では、お子さんとご両親の好ましい関係とは何かを考え、地域における子育てのあり方を探っていきたいと思います。
6. 主催 伊都地方人権尊重連絡協議会 (橋本市、かつらぎ町、九度山町、高野町、伊都振興局で構成)
7. 後援 紀北川上農業協同組合、伊都橋本産業創造センター

お問い合わせ

伊都地方人権尊重連絡協議会 事務局
(伊都振興局 総務県民課内)

担当 増田 本村

TEL.0736(33)4900 FAX.0736(33)4916

後期高齢者医療制度の被保険者証の色が変わります。

『うすい緑色』 ⇒ 『みず色』 になります。

平成27年7月31日の有効期限満了に伴い被保険者証(以下、「保険証」という。)を更新いたします。新しい保険証は『みず色』です。7月初旬頃から順次普通郵便にて郵送する予定となっております。

今回お届けする『みず色』の保険証は7月1日から使用できます。

それが届くまでは現在お持ちの保険証「うすい緑色」をご使用ください。

(「うすい緑色」の保険証は平成27年8月1日以降使用できません。)

○現在お持ちの保険証「うすい緑色」について

新しい保険証『みず色』がお手元に届き次第、「うすい緑色」の保険証は、下記問い合わせ先にお越しの際にご返却いただくか、ご自分で細かく裁断するなどして、住所・氏名などが他人に知られないよう十分ご注意くださいのうえ、処分してください。

※平成27年度住民税の課税所得により、一部負担金の割合が変更になっている場合がありますのでご確認ください。

(住民税の課税所得が145万円以上の被保険者のいる世帯の方は、一部負担金の割合が3割となります。)

(例) 今まで1割だった方が3割負担に変更となる場合

「3割(平成27年7月31日までは1割)」と表示されます。

【問い合わせ】福祉保健課 健康づくり係 ☎0736-56-2933

世界肝炎デー in 和歌山 2015

県民公開講座

サブタイトル「最適なウイルス性肝炎治療が受けられるように」

日時：平成27年8月2日(日) 午後2時～5時

午後2時～4時 講演(開場午後1時)

午後4時～5時 健康相談Q&A

場所：和歌山県立医科大学内 講堂(入場料無料)

開会の挨拶：和歌山県立医科大学 消化器内科 玉井 秀幸(13:30～13:35)

講演：① 肝硬変の診断と慢性肝不全の最新治療

和歌山県立医科大学付属病院 消化器内科 助教 新垣 直樹

② 肝がんになっても長生きするために

和歌山県立医科大学付属病院 消化器内科 学内助教 森 良幸

③ ウイルス性肝炎は飲み薬で治すーあなたに適した治療はー

和歌山県立医科大学付属病院 肝疾患相談支援センター長 玉井 秀幸

④ 肝炎ウイルス感染者を救済するために

和歌山県立医科大学付属病院 肝疾患相談支援センター 看護師 魚海 明美



健康相談

Q & A

16:00～16:55

司会：和歌山県立医科大学 消化器内科 玉井 秀幸

共催：和歌山県、和歌山県立医科大学附属病院 肝疾患相談支援センター

後援：和歌山県医師会、和歌山市医師会

和歌山市、海南市、有田市、御坊市、紀の川市、岩出市

紀美野町、かつらぎ町、九度山町、高野町、湯浅町、広川町、有田川町

問い合わせ：和歌山県立医科大学肝疾患相談支援センター

TEL：073-441-0850(直通)(平日9:00～16:00)

FAX：073-441-0851

E-mail：kansien@wakayama-med.ac.jp

子育て支援センターだより

7月の予定

1日(水) らっこくらぶ 9:30~11:30	7日(火) 七夕まつり! 10:00~11:00	10日(金) 絵本を楽しもう! 10:00~11:00	15日(水) らっこくらぶ 9:30~11:30	24日(金) リズム体操! 10:00~11:00	30日(木) 水遊び! 10:00~11:30
--------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------

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時～14時 ※申し込みは不要です ※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

○児童手当現況届の提出はお済みになりましたか？

6月以降の児童手当を受給するためには、現況届の提出が必要です。現況届の用紙は、6月初旬頃該当する家庭に郵送にてお送りしております。まだ、手続きを済ませていない方は7月中旬までに手続きをしてください。

※手続きをおこたると児童手当が停止となります。

○平成27年度 乳幼児医療・ひとり親家庭医療費受給資格認定(更新)申請を受け付けます。

乳幼児医療…乳幼児医療費情勢制度は、入院・外来ともに支給対象年齢を小学校就学前までとし、自己負担金(保険適用分)を助成する制度です。

ひとり親家庭医療…母子(父子)家庭のお子様が「18歳となる日の属する年度末(3/31)」までの親子共の自己負担金(保険適用分)を助成する制度です。

両制度とも受給資格確認のため申請が必要です。

●受付期間 7月1日(水)～7月17日(金)まで

●受給資格の有効期限 平成27年8月1日～平成28年7月31日

●申請に必要なもの

- お子さんの被保険者証のコピー(乳幼児医療)
- 受給資格のある方の保険証・被保険者証のコピー(ひとり親家庭医療)
- 印鑑

※平成27年1月1日現在、当町に住民票が無い方は前住所地での課税証明書が必要となります。

※詳しい案内は、(6月下旬発送)をご覧ください。

【問い合わせ】福祉保健課 福祉係 ☎0736-56-2933

地域包括支援センターよりお知らせ

○介護・福祉に関する相談日を毎月第2金曜日に設けています。

7月の相談日は10日です。

誰に相談すればいいかわからない問題や、ちょっとした疑問などなんでもかまいません。ご相談のある方は、直接地域包括支援センターにお越しいただくか、もしくは電話にておたずねください。

○地域包括支援センターでは、毎月以下の地区で介護予防教室を開いています。

高野山 「たんぼぼ会」

花坂・細川・神谷 「みんなの会」

筒香 「なごみ会」

参加していただける方を募集していますので、興味のある方は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 ☎0736-56-2933(担当 中西・日吉田)

*場所は高野山総合診療所の左隣です。

7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 H27年 3月生れ	4ヶ月児 H27年 4月生れ	28日(火) 高野町保健福祉センター ○健康相談 10:00～11:00 ○乳幼児健診 13:30～14:00
	6ヶ月児 H27年 1月生れ	6ヶ月児 H27年 2月生れ	
	10ヶ月児 H26年 9月生れ	10ヶ月児 H26年10月生れ	
	1歳6ヶ月児 H25年11月生れ	1歳6ヶ月児 H25年12月生れ	
	2歳6ヶ月児 H24年12月生れ	2歳6ヶ月児 H24年12月生れ	
	3歳6ヶ月児 H23年11月生れ	3歳6ヶ月児 H23年12月生れ	

大人の健康づくり

	会場名	実施日時	備考
健 康 相 談	相ノ浦集会所	3日(金) 10:00～10:30	
	高野山多目的集会所	3日(金) 13:30～15:00	
	西郷集会所	8日(水) 13:10～14:00	
	桜茶屋 (西山様宅)	8日(水) 12:30～13:00	
	東細川集会所	8日(水) 9:30～10:00	
	西細川多目的集会所	8日(水) 10:10～10:40	
	細川団地集会所	8日(水) 10:50～11:10	
	下筒香集会所	16日(木) 9:30～10:00	理学療法士が同行します。
	(旧)筒香小学校	16日(木) 10:10～10:40	理学療法士が同行します。
	大滝集会所	17日(金) 9:30～10:00	
	高根集会所	17日(金) 10:30～11:00	
	杖ヶ藪龍福寺	17日(金) 13:30～14:00	
	湯川集会所	22日(水) 10:00～10:30	
	神谷多目的集会所	24日(金) 10:00～10:30	10:30～生活リハビリ (500円)

※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。

集団健診結果説明会（平成27年6月3・4日 高野町保健福祉センター実施分）を
下記の日程で行います。お誘いあわせの上、是非お越しください。

平成27年7月6日(月) 受付：午前10:00～11:00 午後1:00～2:00
場所：高野町保健福祉センター

高野町の人口 (5月末日現在)	◆人口 3,365人(前月比±0) 男 1,635人/女 1,730人 ◆世帯 1,765戸(前月比+2) ◆出生 1人 ◆死亡 2人 ◆転入 11人 ◆転出 10人
---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------



7月号のメッセージ

高野町長 平野 嘉也

高野町議会議員選挙も終わり2名の方が新たに加わりました。5月11日に臨時議会を招集し、議長には高野町史で初めての女性議長が誕生しました。女性の活躍が進んでいる時代なので喜ばしく思います。今年度も議会と力を合わせ進んでまいりたく思います。

さて、約60万人もの沢山の方々がお越しになられた開創記念大法会も終了し、今年も暑いと予想される夏に入りました。5月に入り高野町を訪れる方々が急激に増加し高野各所が賑やかな光景でありました。秋篠宮文仁親王同妃両殿下におかれましては、地方事情御視察のため5月20日、21日の2日間高野町へお成りになられました。夕食会の時に両殿下、悠仁親王殿下のお印のお話もあり、秋篠宮殿下のお印は梅(関西ではトガとも言う)でありますので、高野町相の浦のトガサワラの大木のお話をさせていただきました。この木は県指定の天然記念物に平成27年1月15日に指定され悠仁親王殿下のお印である高野楨で埋め尽くされている所にお父様のように聳えております。ぜひ次のお成りの時には、その相の浦への御視察が叶えば町民も喜びます。等、お印を通じてのお話をさせて頂き聞いてくださいました。また、その週には安倍首相の視察訪問もありました。

開創法会も5月21日に結願し、この50日間で得た事はそれぞれあると思います。金剛峯寺さん、宿坊寺院さん、商工会さん、当然役場もです。記念大法会の行事・儀式は別として、人の流れ、交通体系、受け入れ体制の面での、この壮大な社会実験を次の19年後に生かさなければいけません。町は法会期間中にお越し頂いた方々に少しアンケートをとりました。その中で高野山の印象として、自然環境、町並み、雰囲気落ち着く等好印象もありますが、車でお越しの方は駐車場が少ない・場所が分かりにくい等、歩く人からは、もっと歩く人にやさしい道になれば等今後への課題も多岐にわたり見えてきました。

今回の大法会を受けて町としては、外環状を利用した交通体系、駐車場誘導対策、街並み整備、対外的な情報発信、車で素通りされるのではなく歩いて散策できる仕組み、東日本への今以上の売り込み、コンベンション・教育旅行の誘致、今はほとんどない中紀、南紀との連携等を戦略的に進めなくてはなりません。町民の皆様のご意見を幅広く聞かせていただき共に将来像を考えてまいりたく思います。さて夏本番！住民の皆様におかれましては体調を崩されませんようご自愛くださいませ。

(お詫び) 6月号のメッセージにおいて、「管長猥下」の字に誤りがありました。訂正して深くお詫び申し上げます。



保健師のちよこっと健康アドバイス

糖分とビタミンB1のおはなし

そろそろ「あついーあついー」とつい言いたくなるような暑い夏がやってきます。気温が高くなると自然と冷たい飲み物を飲む機会も増えてしまいますよね。暑い日が続くと疲れも感じるようになって自然と甘いものをとろうとします。しかし、この甘い飲み物はバテやすい夏場には用心が必要です。甘いものが体の中に入るとビタミン(B1、B2、B6)を使って代謝をしますが、糖分をたくさん取るとこのビタミンが不足してしまい体を動かすエネルギーを作れなくなります。そうすると体は疲れやすい状態になるのです。

近年は健康志向も高まり糖分ゼロやカロリーゼロの物がジュースやお酒にまでも登場しています。注意してとるようにしてみましょう。

ご飯1膳(150g)の糖質は55gです。主食は1日の活動には必要なものです。つつい多くなりがちですが、ビタミンB1を含む食事を意識して取り入れていくようにしましょう。

ビタミンB1が不足してしまうと糖質の代謝が悪くなり、エネルギーを作ることが出来なくなります。すると体は疲れやすい状態に…ビタミンB1は疲労回復にも効果的です。そのため栄養剤にもビタミンB1が含まれているものも多いです。また、神経にも関係するビタミンなので、ストレスがかかりやすい人にもおすすめしたいビタミンです。

■清涼飲料水の砂糖の量 ※スティックシュガー(1本当たり3g)で換算

種類	容量	本数	グラム
コーラ	500mL	18本	54g
炭酸ジュースF	500mL	20本	60g
乳酸菌飲料A	500mL	22本	66g
スポーツドリンクP	500mL	11本	33g
100%オレンジジュース	250mL	10本	30g
缶コーヒー	190mL	3.5本	10.5g

糖質とは炭水化物が分解されたものです。日本人の主食はご飯や麺、パンなどの炭水化物です。この炭水化物の代謝を助けてくれるのがビタミンB1です。

からだがどうしても必要とする糖質の量 = 推定100g/日

●ビタミンB1が多く含まれる食材

豚肉、うなぎ、豆類、緑黄色野菜、玄米、にんにく、カツオ、アーモンド、椎茸など

【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