

広報



# 高 KOYA 野



©こうやくんPJ  
高野町観光・広報大使



## 祈りとやすらぎの高野山を世界へ…！

8月13日、第42回万燈供養会ろうそくまつりが開催されました。今回、開創1200年の節目にギネス世界記録へ挑戦し、高野山を世界へ発信しようと実行委員会のメンバーが中心となり連日準備作業を行ってきました。当日は、まつり直後から雨が降り、ギネス記録の達成は叶いませんでしたが、多くの参拝者に参加いただき、奥之院に眠る御霊への祈りを捧げました。

vol.14

9  
2015

# 天災は、忘れたころにやってくる!!

## 「9月1日は「防災の日」

## はじめよう!身近な防災」

※8月30日から9月5日は「防災週間」です。

9月1日は「防災の日」です。この日は、大正12年に関東大震災が起きた日であることから、「災害への備えを怠らないように」との戒めを込めて防災の日と定められました。

高野町でも、地震、台風、大雨などの災害による被害のおそれがあります。

皆さんも、いつ災害が発生しても慌てないように、日ごろから防災への関心をもち、いざという時に備えましょう。

### ◎日頃から備えられること

#### ○地域ぐるみの防災対策

「いざ」というときに頼りになるのが、隣近所の皆さんの力です。日頃から地域のコミュニケーションを大切にしましょう。

#### ○避難場所、避難経路の確認

最寄りの避難場所と避難経路を確認しておきましょう。

#### ○非常時の物品、非常持出品・備蓄品などの準備

停電に備えて懐中電灯やラジオを

用意しましょう。また、食糧品などの非常持出品・備蓄品などを準備しておきましょう。

### ◎台風に備えましょう!!

町内では、平成25年9月台風18号により家屋浸水被害がありました。各家庭では台風情報に注意し早めの対策をお願いします。

○危険を感じたら早めの避難が大切です!!

○逃げ遅れた場合は2階など高いところや、山側と反対の安全な部屋に避難しましょう!!

※台風・大雨などに備え「土のう」を事前に準備されたい方は、役場(防災危機対策室)または富貴支所までご連絡ください。

町民の皆さんの一人一人の日頃の取り組みが大切です。

今日からできる防災・減災対策を実践しましょう!!

# 9月9日は

きゅうきゅう

# 救急の日です

9月9日を含む一週間は「救急医療週間」として、全国各地で救急に関するPR活動が展開されます。これを機会に、応

急手当のこと、救急車の適正利用のこと、家族や職場で救急に関する意識を高めましょう。

突然事故に遭遇したり、目の前で急に体調が悪くなった人を見かけた

り...  
そんな時、どうしたらいいんだろう。本当に救急車が必要な人ってどんな具合の人だろう。

救命講習会に参加していたら、こんな不安や疑問を消してくれます。実習メインの講習は、いざという時にきつとあなたの助けになります。お一人様からでも大

丈夫。お気軽に消防署へご相談ください。また、過去に受講された方も定期的な受講がおすすめです。



### 労働者の健康相談

伊都・那賀地域産業保健センターの登録産業医が、50名以下の事業所の従業員の健康相談等を、貴事務所にアウトリーチして無料で行います。(要電話予約)

【問い合わせ】伊都・那賀地域産業保健センター ☎0736-78-3875



# 野生鳥獣による農作物等の被害を受けていませんか

近年、イノシシ、ニホンジカ、アライグマ等の野生鳥獣による農作物被害が増加しています。被害を防ぐために、電気柵やワイヤーメッシュ柵などの防護柵等による効果的な防除を行っても、被害を防ぐことができない場合があります。

また、被害軽減のため、猟友会による有害鳥獣の捕獲を平成27年4月1日から実施していますが、被害の状況や実態を把握することにより、効果的な対策につながります。

適切な防除を行っても野生鳥獣による農作物等の被害がある場合、被害軽減の対策を講じるため、被害届及び有害鳥獣捕獲依頼書によりお知らせください。届出の方法など、詳しくは担当課までご相談ください。

## 【問い合わせ】

担当課 産業観光課

TEL 0736-56-3443

FAX 0736-56-3399



# 森林をお持ちの皆さんへ

森林の木を伐るには、森林法に基づく伐採の届出などが必要です。

## ○普通林の場合

・木を伐る90日から30日前までに届出が必要ですが。

## ○保安林の場合

・間伐は、90日から20日前までに届出が必要です。  
・皆伐は、伐採面積の限度公表日から30日以内に県への許可申請が必要です。

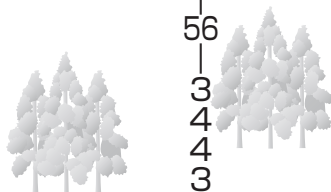
※無届け、無許可による伐採をした場合、罰金に処される場合があります。

また、一万㎡を越えて、森林を開発する場合は、県知事の許可が必要です。

## 【問い合わせ】

産業観光課

TEL 0736-56-3443



## 平成27年度

# 和歌山県下水道排水設備 工事責任技術者

## 資格認定共通試験

①主 催…和歌山県下水道協会

②試験 日…平成27年11月22日(日)

③試験会場…和歌山県民文化会館(和歌山市小松原通り一丁目1番地和歌山県庁正門前)

(11月8日(日)同会場にて  
希望者に受験講習を実施)

④申込書配布期間…8月24日(月)から  
9月18日(金)まで

⑤申込書受付期間…9月7日(月)から  
9月18日(金)まで

⑥申込書配布・受付・問い合わせ先…

高野町 生活環境課 上下水道係

TEL (0736)56-3760

又は

和歌山県下水道協会

TEL (073)435-1093

※申込書配布は県庁下水道課、県下水道公社及び各振興局でも実施しています。



# 町民広場



このコーナーは、町民の皆さんにご利用いただくページです。町内の催し物や祭りの案内、サークルの会員募集などにご利用下さい。

一般社団法人伊都青年会議所

## 2015年度講演会 『一瞬に生きる』

◆日時.. 9月13日(日) 15時30分開場  
16時30分講演開始

◆場所.. 県立橋本体育館メインアリーナ  
(橋本市北馬場455番地)

◆講師.. 小久保裕紀氏  
(野球日本代表(侍ジャパン) 監督)

入場無料

※上履きが必要となります。各自ご持参の上、保管ください。盗難、紛失等につきましては一切責任を負いません。

国体デモンストレーション競技「庭球野球大会」も同日開催！  
(9時00分～開会式 14時15分～決勝戦)

【問い合わせ】

一般社団法人伊都青年会議所事務局

橋本市高野口町名古曾1068

☎0736-42-2690

(受付時間:月曜～金曜(祝祭日を除く)  
10時～16時)

一般社団法人伊都青年会議所  
2015年度 重点事業 講演会

9/13(日)

15:30 開場  
16:30 講演開始  
入場無料  
県立橋本体育館  
メインアリーナ  
橋本市北馬場455番地

**一瞬に生きる**



小久保裕紀氏

【お問い合わせ】  
一般社団法人伊都青年会議所事務局  
〒930-0808 橋本市高野口町名古曾1068  
TEL:0736-42-2690 / FAX:0736-42-2691  
E-mail: ita@itayc.jp

主催:一般社団法人 伊都青年会議所  
協賛:高野山庭球野球協会  
●後援:橋本市、かつらぎ町、九尾山町、高野町  
橋本市教育委員会、かつらぎ町教育委員会  
九尾山町教育委員会、高野町教育委員会

## 一般社団法人TERA KO-YAからの

### お知らせ

私たちは、高野山の魅力をもっとたくさんの人に伝えたい、この町をもっと盛り上げたいという思いで今年の5月に団体を設立しました。

そして8月から、総本山金剛峯寺様との共催で、壇上伽藍において「ちよこつと案内ボランティア事業」を実施しています。今年はたくさんの方々が高野山にお越しになられています。この地の歴史や意味合いを知らないまま通り過ぎる方、お店や特産品を知らないまま帰られる方もおられ、「それはもったいない!」という思いから始めました。

### ■ボランティア募集中!

この事業は、11月まで不定期に開催する予定です。ぜひ、高野山の魅力を伝えるボランティアに参加してみませんか?

左記メールアドレスあてに、氏名(フリガナ)、性別、所属、連絡先(電話番号等)を記入の上、メールにてご連絡ください。折り返し、事務局より案内いたします。

町外の方でもご参加いただけますので、お気軽にご連絡ください。

【問い合わせ】  
一般社団法人TERA KO-YA  
(代表:岡本弥生)  
メールアドレス tera.koya.koyasan@gmail.com

高野山開創1200年  
特別企画展

# いのちの交響

～空海の地で会う 日・韓現代美術～

空海が高野山を開創して1200年、また、日本と韓国の国交が正常化して50年の節目の年に、空海のいのちの思想、共生の思想を導きとして、日本と韓国の第一線の現代美術作家による展覧会を開催します。

総本山金剛峯寺はもとより、聖地高野山でこのような現代美術の展覧会を開催することは初めての試みであり、美術館等で鑑賞するのはまた違った発見、現代美術の新たな魅力と可能性を引き出し、大いに楽しんでいただける内容となっております。ぜひお越しください！

空海が高野山を開創して1200年、また、日本と韓国の国交が正常化して50年の節目の年に、空海のいのちの思想、共生の思想を導きとして、日本と韓国の第一線の現代美術作家による展覧会を開催します。

■開場時間：8時30分～17時  
※入場は16時30分まで

■観覧料（2会場セット）…

一般1000円（800円）、

大・高生800円（700

円）、中学生以下無料

※（ ）内は前売および10名

以上の団体料金

※金剛峯寺の拝観料は別途

■出品作家：榎

徐 忠  
井上 庸宣  
崔 石鎬

井上 庸宣  
崔 石鎬

崔 石鎬

崔 石鎬  
澁川テックニツク

■会 期：9月5日(土)～  
11月3日(火・祝)

会期中無休

※奥殿のみ臨時に休場する  
場合があります。詳しく  
は公式ホームページでご  
確認ください。

■会 場：高野山総本山金剛  
峯寺（別殿・奥殿）

および開創1200

0年ギャラリーの

2会場

主 催：「いのちの交響」展  
実行委員会

構成団体：総本山金剛峯寺、N  
PO法人芸術環境計

画（ARTPOT）

企画協力：和歌山県立近代美術  
館

後 援：毎日新聞社、国際交  
流基金、日韓文化交

流基金、和歌山県、  
和歌山県教育委員

会、高野町

## ■ボランティアスタッフ大募集！■

この記念すべき展覧会をお手伝いしてくださる方を大募集いたします。

各作家の作品と身近に接しながら、現代美術の新たな発見、充実した時間を楽しんでください。

■活動期間：会期中の8：30～17：00

■活動内容：展示会場での受付（チケット販売含む）  
および会場内の監視

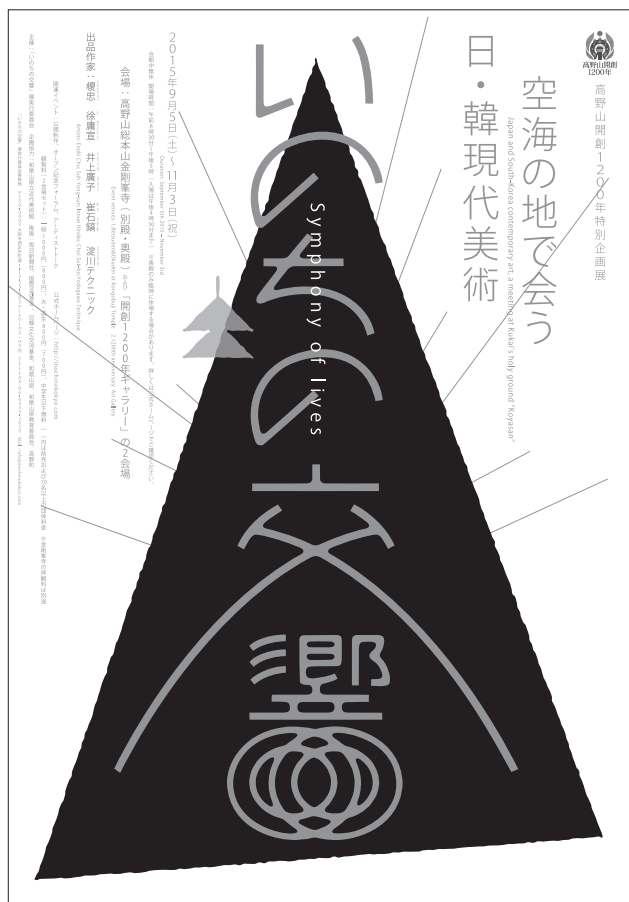
■必要人員：1日あたり5～6名

（高野山在住の方を優先します）

- ・18歳以上の健康な方、男女は問いません。
- ・全日参加を基本としますが、半日希望も受け付けます。

■申し込み：事前申し込みが必要です。ホームページから応募用紙をダウンロードして、事務局までFAX、またはメールでご提出ください。

【問い合わせ】「いのちの交響」展実行委員会事務局  
☎06-6445-2650 FAX：072-367-2097  
メール：info@inochinokokyo.com  
公式ホームページ：http://inochinokokyo.com







7/21

## 花坂さくら会 「そば作り体験会」を 開催しました

夏休み企画として開催いたしましたそば作り体験会は、高野山小学校の児童の皆さんをはじめ、他府県から総勢 14 名のご参加をいただき、アットホームな体験会となりました。

初めてのそば作りに悪戦苦闘しながらも、自分で打ったそばに瞳を輝かせていました。

花坂さくら会では、今後もさまざまな体験会を開催し、花坂地区の魅力を発信していきますので、是非ご参加ください。



6~7月

## 町内各所で プール開き

高野山こども園や町内

小中学校でプール開きがあり、夏休みの間も暑さになげず元気に水泳やプール遊びを楽しみました。



7/24 ~ 28

## 第20回高野山旗 全国学童軟式野球大会

全国から 52 チームが高野山に集結し、4 日間の熱戦を繰り広げました。開会式では高野山少年野球クラブ主将 植木真弘君が歓迎のあいさつを述べ、元読売巨人軍の桑田真澄氏がちびっこ選手たちを激励しました。今年は初めての試みとして大会の様子(3、4日目のみ)をインターネット中継し、全国へ発信しました。

<大会結果>

優勝 長曽根ストロングス(大阪)

準優勝 豊見城パワーズ  
(沖縄)

第3位 吾田少年野球ク  
ラブ(宮崎)

第4位  
河合フレンズ  
(奈良)



7/11

## 高野山町石道の 道普請を実施!

「高野みらい語り部の会」の呼びかけにより、16 名が高野山町石道の「道普請」を行いました。今回は町石道の土砂で埋もれていた側溝の溝上げができ、大雨でも水はけのよい側溝に整備されました。また、語り部の会では、来年はボランティアを募って、道普請を行なえればと考えています。



# 釈迦の生誕地ルンビニと 交流がはじまります！

高野町では昨年10月より釈迦の生誕地であるネパール国ルンビニと『世界遺産都市の文化・観光相互協定』を結ぶ準備を進めてきました。

しかし、本年4月25日にネパール国中部で発生した巨大地震により、ネパール国や近隣国に大きな被害をもたらしました。ネパール政府による

と死者8,583人、負傷者は約2万1千人を超え、また世界中の観光客が集まる名所だった世界遺産も壊れ、家に住めなくなった人は今もテントなどで暮らしていると伝えられています。地震による復興は進んで

おりませんが、ネパール国からの要望もあり9月19日(土)に高野町で、10月下旬にネパール国において調印する運びとなりま



ネパール地震被害の様子

望もあり9月19日(土)に高野町で、10月下旬にネパール国において調印する運びとなりま

①高野町で調印式が開催されます！  
9月19日、高野山小学校グラウンドにおいて調印式が開催されます。当日は、運動会が開催されることになっており運動会の昼休憩時間に調

印式を実施いたします。会場では町民の皆さまにもネパールの食や文化などに触れていただくことができるように考えています。町民の皆さまも、高野町とルンビニの交流の促進、文化と観光の発展のために、またネパールと日本の友好の架け橋のため

に是非ご参加してください。  
調印式終了後には、ネパール大地震により亡くなられた方々への慰霊と一刻も早い復興が進む為に、総本山金剛峯寺におきまして物故者慰霊法会も営まれる予定となっております。(詳細は問い合わせ先まで)

◆調印日時 平成27年9月19日(土) 12時00分～12時30分  
◆調印場所 高野山小学校グラウンド(雨天時は金剛峯寺に変更となります)

②ネパールへの訪問参加者を募集！  
ネパール国側での調印に向けて高野町ネパール訪問団を立ち上げ、下記のとおりネパール国へ訪問いたします。ネパール訪問にあたりまして、ネパール首脳・在ネパール国日本大使への表敬訪問、ルンビニ遺跡等への視察を予定しております。また、地震の被害を受けた方々への支援と

いたしまして被災地の学校にも訪問予定となっております。  
町民の皆さまには訪問団として参加できる方を募集しますので、皆さまのご参加お待ちしております。

◆日程 平成27年10月26日(月)～11月1日(日)  
◆渡航費用 訪問人数により変動しますが1名あたり約22万円  
◆申込締切 9月11日(金)  
◆詳細日程・申込み・その他につきましては、企画公室までお問い合わせ下さい。

③ネパール地震義援金の贈呈  
ネパール地震被害への支援として高野町では4月28日より義援金を募ってきました。義援金箱は、高野町役場に設置し、また総本山金剛峯寺の協力を得て高野山開創1200年記念大法会(5/21)期間中に案内所で義援金箱の設置をさせていただきました。皆様の温かいご協力により573,524円の義援金

集まりました。  
7月8日駐日ネパール大使館、マダン・クマール・バッタライ大使に平野町長より目録を贈呈し、義援金を送付させて頂きました。



目録贈呈の様子

## ルンビニの概要

ルンビニはネパールの首都カトマンズから約310km南西部のルパデヒ郡の平野部に位置する村。

シッダルタ・ゴータマ・ブツダ(釈迦)の生誕地であり、1997年ユネスコの世界文化遺産に登録。ルンビニは世界の代表的な仏教聖地のひとつであり、ネパール国内及び世界各国から仏教の信者と旅行者が訪れる。

◆ネパールの穀倉といわれる一帯で、インドの国境に近く、民族、言語、宗教とも「インド色」が濃い。約50%はヒンズー教、約40%がイスラム教、仏教徒は約10%となる。

◆ネパールの穀倉といわれる一帯で、インドの国境に近く、民族、言語、宗教とも「インド色」が濃い。約50%はヒンズー教、約40%がイスラム教、仏教徒は約10%となる。



世界遺産ルンビニ

## 【問い合わせ】

企画公室公室係

☎0736-56-2093



平成27年度

# 高野町民文化祭

## 町民発表会出演者募集

今年度も高野町文化協会主催による町民発表会を11月1日(日)に開催することとなりました。つきましては、下記のとおり出演者を募集いたしますので、奮ってご応募下さい。

記

◆開催日時…平成27年11月1日(日)

午後5時開場 午後5時30分開演  
午後8時終了予定

◆開催会場…高野山会館ホール

◆募集対象…高野町に住所、本籍または、勤務地等を有する方。

(複数で出演される場合は、メンバーに上記の方が入っていれば応募可。)

◆応募方法…出演申込書に必要事項を記入の上、FAXもしくはご持参下さい。

申込用紙は、中央公民館、役場、富貴支所にあります。

(FAX 56-4831)

◆応募締切…平成27年9月25日(金)

◆募集内容…ダンス、コーラス、舞踊、楽器の演奏なんでもOK

出演時間 10分〜15分

【問い合わせ】

高野町文化協会事務局

0736-56-2076

## 消費生活相談会のお知らせ

日 時：9月16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



## 中央公民館

## 図 書 室 だ よ り

イベントの  
お知らせ

9月12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。  
9月26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 橋本奈理加 ☎ 0736-56-2076





# ！人権学習会

公演内容

タイトル dear

言葉の壁を越え、どの国の人も楽しめるノンバーバルパフォーマンス。想像を超える新感覚の演劇です！

Story

平凡な毎日を繰り返して過ごす内気な少女の前に突如現れた夢の世界の案内人。少女は導かれるように案内人と異世界へと旅に出る。非現実的な世界で起こる出来事、出会いを通して、少女は思いやり、助け合いの心を手にしていく。様々な経験を通して、強く成長していく少女の本当のやわらかさは…。

★入場料は

**無料**

です。

お気軽にお越しください！

日時：平成27年

9月17日(木)

開場 13時

開演 13時30分

終演 14時45分

会場：高野山大学松下講堂

黎明館

主催：高野山中学校生徒会

共催：高野山中学校PTA

後援：高野町教育委員会

高野山大学

町内小中学校

※ご来場は先着順と

なります。

**300名様限定！**

【問い合わせ】

高野山中学校

0736-56-2116

## 相ノ浦の「トガサワラ」が県の

## 天然記念物に指定されました！

平成27年1月15日、「丹生神社のトガサワラ一本」が和歌山県指定文化財（天然記念物）に指定されました。

高野町相ノ浦318番地に所在する丹生神社のトガサワラは、幹周5・23m、樹高35m、樹冠は東西8m・南北8mを測る大樹です。

部分的に枯損した枝も見られますが、樹勢は良好です。

三重県熊野市の大又国有林内に幹周6・05mのトガサワラが存在しますが、丹生神社のトガサワラはそれに次ぐものです。

丹生神社のトガサワラは国内でも最大級の絶滅危惧種Ⅱ類に加え、環境省の絶滅危惧種Ⅱ類に区分される希少種であり、和

歌山県にとって重要な天然記念物です。

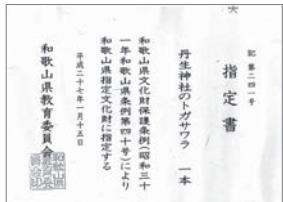
### ■トガサワラってどんな木？

マツ科トガサワラ属に属する常緑高木です。名前の由来は全体がトガ（ツガ）に似て、材質がサワラに似ているためといわれます。明治26年（1893）に紀伊半島南東部で白沢保美博士によって初めて確認されました。

現在、紀伊半島中南部と高知県東部の魚梁瀬地方のみに分布し、標高400m～800mの尾根筋や急峻な斜面の陽地に生育します。

環境省では絶滅危惧種Ⅱ類（VU）に区分し、個体数を全国で1000本と推定しています。

このような状況から生きた化石植物といわれています。



# 子育て支援センターだより

9月の  
予定

2日(水)

らっこくらぶ  
(クラルテ人形劇)  
9:30~11:30

9日(水)

小麦粉粘土!  
10:00~11:00

11日(金)

絵本を楽しもう!  
10:00~11:00

16日(水)

らっこくらぶ  
(交流会)  
9:30~11:30

25日(金)

リズム体操!  
10:00~11:00

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

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

## 後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ

8月下旬から9月上旬にかけて、ジェネリック医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方を対象に

### ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

※お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。

かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。

【問い合わせ】後発医薬品利用差額通知コールセンター ☎0120-53-0006（通話無料）

和歌山県後期高齢者医療広域連合 和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階

☎073-428-6688

## 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。

9月の相談日は11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。

高野町の人口  
(7月末日現在)

◆人口 3,343 人 (前月比-5) 男 1,620 人 / 女 1,723 人 ◆世帯 1,753 戸 (前月比-4)

◆出生 2 人 ◆死亡 6 人 ◆転入 8 人 ◆転出 9 人



# 9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 5月生れ	4ヶ月児 H27年 6月生れ	29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 3月生れ	6ヶ月児 H27年 4月生れ	
	10ヶ月児 H26年11月生れ	10ヶ月児 H26年12月生れ	
	1歳6ヶ月児 H26年 1月生れ	1歳6ヶ月児 H26年 2月生れ	
	2歳6ヶ月児 H25年 2月生れ	2歳6ヶ月児 H25年 2月生れ	
	3歳6ヶ月児 H24年 1月生れ	3歳6ヶ月児 H24年 2月生れ	

## 大人の健康づくり

	会場名	実施日時	備考
健 康 相 談	東細川集会所	3日(木) 9:30～10:00	
	西細川多目的集会所	3日(木) 10:10～10:40	
	細川団地集会所	3日(木) 10:50～11:10	
	西郷集会所	3日(木) 13:10～13:40	
	桜茶屋 (西山様宅)	3日(木) 12:30～13:00	
	湯川集会所	4日(金) 10:00～10:30	
	高野山多目的集会所	11日(金) 13:30～15:00	
	下筒香集会所	14日(月) 9:30～10:00	
	(旧)筒香小学校	14日(月) 10:10～10:40	
	杖ヶ藪龍福寺	14日(月) 13:30～14:00	
	大滝集会所	17日(木) 9:30～10:00	
	高根集会所	17日(木) 10:30～11:00	
	相ノ浦集会所	24日(木) 10:00～10:30	理学療法士が同行します。
	神谷多目的集会所	25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。

【問い合わせ】福祉保健課健康づくり係(保健師) ☎0736-56-2933

## 第2473回近畿宝くじ

- 1等 5,000万円×1本!!
- 2等 100万円×3本!!
- 発売期間:平成27年9月9日～25日
- 抽せん日:平成27年9月29日



この宝くじの収益金は、各関係地方公共団体の公共事業費の財源となります。

# 9月号のメッセージ

高野町長 平野嘉也

今月は、和歌山県国民健康保険団体連合会の機関誌「国保わかやま」の巻頭言を引用し、今月のメッセージとさせていただきます。

## 巻頭言 Kantougen

**笑顔とあいさつ。**  
いっもお大師様  
ありがとうございます…

お大師様は「格を執れば自ら腹に空を納め、地を浄し」というお言葉が、日々の生活に響き渡っています。日々、いつの間にか自分の周りに善いことが広がっています。良い香りは周りもよい気持ちにします。みんなが心豊しく生きるため、笑顔で今日もがんばれ！とおっしゃられているのだと思います。

**元気・笑顔は私のトレードマーク！**  
私の1日の始まりは7時40分に交差点に立ち、登校する子どもたちに「おはようございます」通勤の人には「いっおらっしやい」また私は毎日役所へは基本自転車で通っていて、出会う人には「おはよう」「ようこそ」「ハロー、グッドモーニング」等と1日の始まりは笑顔で迎えています。

**感謝の気持ち**  
何をやるにしても、受けるもの、形あるものを見えないもののおかげであると思います。生まれたところが高野山のと真ん中というのもあって、幼稚園のころから般若心経を拝んだり、手を合わせる(合掌)ことがごく普通の環境で、今も変わらずそう過ごしております。

**心やすまるまわに**  
海外の方に聞くと、よく言われるのが「日本を感じるために来ました」紀伊の山奥のわずかの四方の盆地の中に、このような空間があることに非常に興味を持っています。香り、音色、心などを感ずるために来られているのだと思います。日本をはじめ世界の方にとって、心やすまるまわになるよう住民と共に参りたいと思います。

## 保健師のちよこっと健康アドバイス

### 子どもの睡眠と心のイライラ

**子どもの睡眠時間**を文部科学省が調査しました。小、中、高校生に向けての調査で、結果のまとめより次世代を担う子どもたちには次のよう傾向がみられたようです。



- 学校から帰ると仮眠を 30 分以上とることがある子どもほど午前中に調子が悪い
- 朝食を毎日食べる子どもは、ルールを守って行動すると回答する割合が高い
- 朝食時の家の人との会話が長い子どもほど自分の事が好きと回答する割合が高い
- 就寝前、携帯・スマホとの接触時間が長いほど就寝時間が遅いため、朝起きるのがつらいと感じ、授業中も眠くて仕方がないと回答する割合が高い
- 就寝時間が遅い子どもほど「自分の事が好き」と答える割合が低く、「なんでもないのでイライラする」と答える割合が高い

文部科学省は「睡眠のリズムの乱れが今の子どもたちに悪影響を与えている可能性がある」としています。

乳幼児はどうでしょうか？やはり同じで規則正しい睡眠のリズムと早寝早起きは、子どもが心身ともに発達発育するのに重要な成長ホルモンの分泌に大きな影響を与えます。夜睡眠すると成長ホルモンが出ます。子どもでは体の成長に関係して、大人では疲労回復に役立っています。そして、朝光の刺激を受けてセロトニンというホルモンを分泌します。睡眠の状態が悪く分泌が減ると不安な気持ちが増したり不機嫌だったり気持ちの安定に影響がでたりします。

生活習慣を安定させ「体内時計」を働かせることでホルモンの分泌も安定しイライラも解消されるかも

【問い合わせ】福祉保健課 保健師 ☎0736-56-2933