

小正月伝統行事を行いました!



コミュニティ かみごう

発行 地域づくり
上郷町協議会
推進協議会
令和8年1月22日
【第425号】

1月9日(金)、上郷地区センターを会場に、小正月の伝統行事が行われました。この行事は、昔から受け継がれてきた小正月の諸行事を子どもたちに伝承することを目的に、毎年この時期に開催されています。今年も保育園と児童館の合同開催となり、約50名の児童・園児が参加しました。子どもたちは、更生保護女性の会の皆様のご協力のもと、赤・緑・黄・白の4色の団子作りやみずぎの飾り付けを行ったほか、「烏よばり」や、作物の豊作を祈るお田植えなどを体験しました。寒さの厳しい一日となりましたが、子どもたちは協力し合い、無事に伝統行事を行うことができました。



防犯協会から

1月12日(月)、あえりあ遠野を会場に遠野市防犯隊初点検式が行われ、上郷班からは2名が出席しました。今年も「防犯活動」と各地区の「まちづくり」を一体的に進めることで、「安全・安心なまちづくり」の実現を目指します。また、「自分たちの街は自分で守る」という意識のもと犯罪防止活動に取り組み、町民の皆様の防犯意識を高める活動を推進してまいりますので、ご支援・ご協力をお願いいたします。

感染症にご注意を

寒さが厳しい日が続いておりますが、この時期に注意をしたいのが感染症です。インフルエンザやコロナなどの感染症にかからない為にも、以下のポイントに気をつけましょう。

- ・飛沫感染を防ぐために、マスクを着用し人との距離を保つ
- ・外出した際には手洗い・うがい・消毒をする
- ・免疫機能を正常に保つために、バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛ける
- ・室内の適度な加湿(湿度50%~60%)と定期的な換気を心掛ける

手洗いは石鹸を十分に泡立てて30秒以上かけて丁寧に洗いましょう。

布マスクやウレタンマスクは捕集効率が低い為、感染が流行している期間は不織布製の使い捨てマスクを使用しましょう。

あけましておめでとうございます

昨年は、大船渡市で発生した大規模な林野火災や、地震に伴う津波警報の発令、夏には各地で観測史上最高気温を記録するなど、自然災害や異常気象に関する話題が多い一年となりました。加えて、クマの出没により岩手県内で5名の尊い命が失われるという、痛ましい出来事もありました。



上郷町においてもクマの目撃情報が相次いでおり、外出の際には引き続き注意が必要です。当協議会では、日頃からの備えと対策を大切に、各団体や行政

区と連携し、行事やイベントの開催に取り組み、本年が皆様にとって昨年よりも良い一年となるよう努めてまいります。本年も、皆様のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

■上郷町予定表(1月～2月)

| | | |
|----|--------|-------------------------------------|
| 1月 | 23日(金) | 健康チャレンジ応援事業(地区センター) |
| | 26日(月) | 官公署連絡会議 |
| | 28日(水) | 買い物ツアー 健康講座 |
| | 30日(金) | 健康チャレンジ応援事業(地区センター) |
| 2月 | 4日(水) | 社協サテライト 買い物ツアー 健康講座 体協定例会議 |
| | 5日(木) | 上郷しらかば会 文書配布 民児協定例会議 |
| | 13日(金) | 健康チャレンジ応援事業(地区センター) |
| | 18日(水) | 社協サテライト 買い物ツアー 健康講座 |
| | 19日(木) | 文書配布日(コミュニティかみごう発行) |
| | 20日(金) | 健康チャレンジ応援事業(地区センター) |
| | 24日(火) | 官公署連絡会議 |
| | 25日(水) | 買い物ツアー 健康講座 |
| | 27日(金) | 健康チャレンジ応援事業(地区センター) |



不法投棄ゴミの引き取りを参加チーム募集

1月19日(月)、上郷地区センターの玄関に照明器具が投棄されていました。これは明らかに粗大ごみの不法投棄であり、投棄した人が責任をもって適正に処理すべきものです。

上郷地区センター体育館を会場に、ポッチャ大会を開催します。詳細は左記のとおりです。

●開催日
2月12日(木)、2月19日(木)

●時間
午前9時30分から正午まで

●参加申込方法
上郷地区センター事務所にて参加申込書を配布していますので必要事項をご記入のうえ(3人1チーム)1月30日(金)までに、大会への参加登録をお願いします。

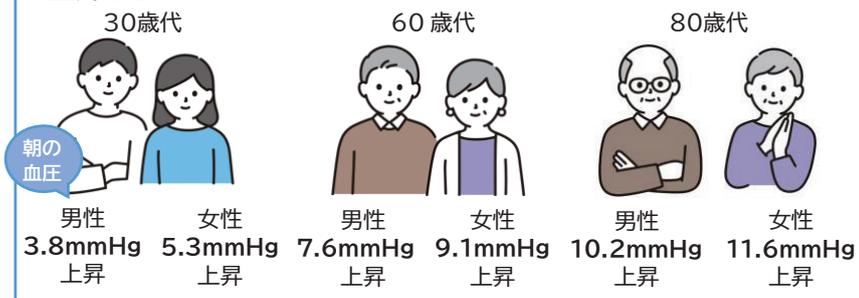
ご不明な点がありましたら、上郷地区センター(65-2022)までお問い合わせください。

寒さと血圧の関係

冬になると、寒さによって血管が収縮し、血圧が上がります。冬の室温は18℃以上がWHO(世界保健機関)で推奨されています。部屋を暖かくして過ごしましょう。

部屋の温度が低いと?

室内温度が20℃から10℃に下がると、血圧が下記のように上昇します。



冬を快適に過ごすためのヒント

- カーテンを開けて日光を部屋に採り入れる。
- 日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める。
- ドアや窓の周りの隙間風をふさぐ。
※暖房の熱の20%は隙間風で失われます。
- 浴室・脱衣所・寝室を暖める。
- 暖房のスイッチを早めに入れる。

家庭血圧(自宅で測定)の高血圧の基準は、収縮期血圧(上の血圧)が135mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧)が85mmHg以上です。