

上郷町一人暮らし交流会 盛大に開催



発行
上郷町地域づくり
推進協議会
令和6年11月21日
【第411号】

去る10月29日（火）、パレス道を会場に「令和6年度上郷町一人暮らし交流会」が開催されました。参加された皆様はコロナ感染対策をしながら、交流を深めました。

来賓の遠野市長・多田一彦様よりお祝いの言葉を頂戴し、遠野市社会福祉協議会会长・及川増徳様の乾杯の音頭で祝宴が始まりました。

余興では、上郷保育園児16名がお遊戯「火の用心」を披露。

その後、園児たちは会場を回り、手作りメッセージやカイロをプレゼントしてくれました。コールスグループ「野菊」の合唱や、語り部による昔ばなしで会場は大いに盛り上りました。

余興の最後は、万年青クラブ有志の皆さんに歌と踊りを披露していただきました。特に「上郷小唄」では、参加者が座席で手を合わせながら楽しんでいました。

後日、感謝のお手紙を頂きま

した。このようなお言葉は運営側の励みになります。ありがとうございました。

上郷小 15周年記念式典



11月9日（土）、記念すべき上郷小学校創立150周年記念式典を無事開催することができました。当日は「上郷しし踊り」「上小体操」「耕母黄昏」の齊唱を披露しました。そこには上小児童であることを誇りに思う子ども達の心が表れていました。また、若竹千佐子様には校歌に込められた思いを子ども達に伝えいただき、これからますます校歌を大切に歌うことと思います。

地域の皆様には、数多くのおかげ添えをいただき深く御礼申上げます。（上郷小学校より）



ビリヤード大会行われる

多田一彦様、市体協理事長工藤和信様、そして上郷地推協事務局長佐藤正雄様を御来賓としてお迎えし、県内4地区参加での大会が開催されました。

御来賓の祝辞のあと、始球式では、遠野市長の素晴らしいブレイクが行われ、見事にキューブ（球）がはじけて大会が始まりました。

結果は、優勝が大東チーム、準優勝は湯口Aチーム、第三位は遠野Cチームとなりました。

新型コロナウイルス感染予防のため5年ぶりに開催された交流大会（10月24日開催、会場は旧上郷中学校）には、遠野市長合せ下さった。

ビリヤードをやってみたい、興味のある方は、上郷地区センター（0198-65-2022）までお問い合わせ下さい。



日頃から意識を

この時期は日没が早くなり帰宅時間と重なって交通事故の危険性が高まります。交通事故を防ぐには、日頃からの取り組みが大切です。

車を運転する方は、薄暗くなる前に早めにライトを点灯し、自分の車の存在を周囲に知らせましょう。また、「かもしれない運転」を心掛け、交通事故の防止に努めましょう。

自転車に乗る方や歩行者は、目立つ服を着る、靴や衣服、カバンなどにライトや反射材を付けるなどして、相手から自分が見えやすい格好を心掛けましょう。

■上郷町予定(11月～12月)

11月	25日(月)	官公署連絡会議
	26日(火)	公共交通会議、第2回地推協理事会
12月	5日(木)	上郷しらかば会、文書配布
	15日(日)	冬の交通事故防止県民運動(24日まで)
	26日(木)	文書配布
	30日(月)	もえるごみ臨時収集(市内全域)
	31日(火)	大晦日



10月31日(木)、盛岡市民文化ホールを会場に開催された岩手県更生保護研究大会において、「社会を明るくする運動」に率先して協力し、安心で安全な地域社会の実現に貢献したとされました。当曰は、上郷町防犯協会が表彰されました。

感謝状を受け取りました。

上郷町防犯協会では、主な活動として次の取り組みを行っています。

防犯広報紙の発行
季節ごとの地域安全運動
青色回転灯装備車による巡回
子ども・女性110番の家の活動
登下校時のあいさつ運動
昼間の町内パトロール

今後も上郷町防犯協会では、安心・安全なまちづくりのためこれら活動を継続して行いますので、町民の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■ごみの収集日(11月～12月)

11月	26日(火)	もえるゴミ
	28日(木)	ビン類・プラ製容器包装
12月	3日(火)	もえるゴミ
	5日(木)	もえないゴミ・粗大ゴミ
	10日(火)	もえるゴミ
	12日(木)	紙類・プラ製容器包装
	17日(火)	もえるゴミ
	19日(木)	缶類・ペットボトル
	24日(火)	もえるゴミ
	26日(木)	ビン類・プラ製容器包装

有害ごみ(蛍光灯、乾電池)は地区センターへ12月30日(月)に市内全域で、もえるゴミの臨時収集があります。午前7時30分までに各集積所にもえるごみを出してください。(通常収集日より1時間早いです)

上郷町防犯協会へ感謝状

融雪剤お分けします



道路の凍結を防止するため、融雪剤をお分けします。希望される方は、空のペットボトルをご持参のうえ、上郷地区センターまでお越しください。

冬場の「ヒートショック」にご注意ください！

「ヒートショック」とは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至ることもあり、気温の下がる冬場は特に危険です。

入浴時は特に注意！

寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、血圧は急激に上がります。その後、入浴すると血管が広がり、血圧が急激に低下します。

この急激な血圧変動により、ヒートショックが起こりやすくなります。



～ヒートショックを防ぐためにできること～

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
(脱衣所に暖房器具を設置する、シャワーで浴室を暖める、お湯をはったら浴槽のふたを外しておくなど)
2. 手足からかけ湯をして、少しずつ身体を温め、ゆっくりと湯船につかる
3. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
4. 浴槽から急に立ち上がりしない
5. 食事直後、飲酒後の入浴は避ける
6. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
7. 入浴中の高齢者の動向に注意する