

# 地域で備える防災力 上郷町で避難訓練を実施



9月7日(日)、遠野市において大雨災害を想定した避難訓練が実施されました。指定された避難所に避難し、全体で570人が参加しました。近年、各地で線状降水帯による豪雨被害が相次いで報道されており、住民の防災意識が高まっていることから、多くの方々が積極的に訓練に参加したと考えられます。各避難所では、簡易テントや簡易ベッドの設営、消火訓練など、実際の行動を意識した実践的な内容となりました。

訓練は被害を最小限に抑えるための重要な取り組みであり、地域住民が自ら体験することで、防災への理解と意識を一層深める機会となります。今後は、訓練でうまくいかなかった点や改善が必要な点を振り返り、さらに危険を感じていることや課題について意見を出し合い、地域全体で防災体制を強化していくことが求められます。

# コミュニティ かみごう

発行 地域づくり  
上郷町推進協議会  
令和7年9月18日  
【第421号】



上郷町更生保護女性の会では、毎月第2月曜日に登校する子どもたちへ「おはよう」と声をかける挨拶運動を続けています。明るい挨拶は人と人をつなぎ、地域の安全や信頼を育む大切な習慣です。上郷町では、この取り組みを大切にしながら、子どもたちの健やかな成長と安心できるまちづくりにつなげていきます。今回は新しく作成した横断幕を掲げ、より多くの人に活動の意義を伝えました。

## 地域の絆



民生児童委員の任期満了にあたって  
民生児童委員は、高齢者の見守りや子育て家庭の支援、福祉サービスの案内など、住民一人ひとりに寄り添った活動を行ってきました。地域の実情に応じた取り組みで、安心して暮らせる環境づくりに大きく貢献されています。現在の委員の任期は本年11月末で終了となります。本年のご尽力に心より感謝申し上げます。来年の任期に心より感謝申し上げます。12月1日からは新しい民生児童委員が就任し、地域を支える新たな活動が始まります。

## 秋の全国交通安全運動のお知らせ

9月21日(日)から30日(火)までの10日間、「秋の全国交通安全運動」が実施されます。この運動は、交通安全の意識を広く普及・定着させ、交通ルールの遵守や正しいマナーを習慣づけることを目的としています。さらに、一人ひとりが道路交通環境の改善に取り組むことで、交通事故防止を徹底することを目指しています。

近年、交通事故は依然として多く発生しており、大きな課題となっています。岩手県では、事故の急増を受けて、警察は県内全域に出していた「交通死亡事故多発注意報」を警報に切り替え、注意を呼びかけています。

1月から7月までの間に、遠野市内では人身事故が10件、物損事故が296件発生しました。上郷町内でも人身事故が1件、物損事故では15件が起きています。

交通ルールを守り、十分に周囲を注意して事故防止に努めましょう。



■上郷町予定 (9月～10月)

9月	29日(月)	官公署連絡会議
10月	2日(木)	しらかば会、文書配布、環境パトロール
	4日(日)	上郷保育園運動会
	7日(火)	民児協定例会議
	8日(水)	万年青クラブ定例会
	16日(木)	文書配布
	19日(日)	投票日
	25日(土)	「語らいの場」
	27日(月)	官公署連絡会議



みんなで語ろう、  
若竹千佐子さんと  
(整理券が必要です)  
10月25日(土)午後2時より、上郷地区センターで上郷町出身で芥川賞作家の若竹千佐子さんを囲んだ「語らいの場」を開催します。「ふるさと上郷の思い出」「作家デビューまでの歩み」「小説『おらおらでひとりいぐも』に込めた老いを生きるといふこと」などを「かしこまらず、思いついたことを気軽に話します」とのお返事をいただいております。親しみ溢れる雰囲気の中に盛り込まれています。

会場準備の都合上、事前に整理券を配布します。参加をご希望の方は上郷地区センターまでお問い合わせください。(電話:0198・65・2022)  
上郷町野球クラブ、  
堂々の優勝!  
8月24日(日)、遠野市運動公園で開催された「遠野市民野球大会」において、上郷町の有志で結成された上郷町野球クラブが見事に優勝しました。大会には市内8チームが参加

■ごみの収集日 (9月～10月)

9月	23日(火)	もえるゴミ
	25日(木)	ビン類・プラ製容器包装
	30日(火)	もえるゴミ
10月	2日(木)	もえないゴミ・粗大ゴミ
	7日(火)	もえるゴミ
	9日(木)	紙類・プラ製容器包装
	14日(火)	もえるゴミ
	16日(木)	缶類・ペットボトル
	21日(火)	もえるゴミ
	23日(木)	ビン類・プラ製容器包装
	28日(火)	もえるゴミ

有害ごみ(蛍光灯、乾電池)は地区センターへ。白熱電球、LEDは燃えないゴミです。一升瓶のうち、茶・緑以外のビンはビン類として出すことができます。



し、各試合で熱戦が繰り広げられました。その中で上郷町野球クラブは粘り強いプレーを重ね、堂々と勝ち抜いて栄えある優勝を手にしました。地域の大きな誇りとなる成果です。



野菜と果物をプラス

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までを「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和7年度のテーマは、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」です。みなさんは、毎日どのくらいの野菜や果物を食べていますか？

野菜・果物の摂取量の目安

- 野菜は、1日350g以上とることが推奨されています。野菜料理は、1日5皿分(1皿70g)以上を目安に食べましょう。
- 果物は、1日200gとることが推奨されています。200gの目安は、みかん2個分やりんご1個分、キウイ2個分等です。



野菜・果物摂取で病気を予防

- 野菜を多く摂取することで、心血管疾患や脳卒中などの循環器疾患の発症や死亡リスクが低下することが明らかにされています。
- 1日200g程度の果物の摂取は、高血圧や肥満、2型糖尿病のリスクが低減することが報告されています。また、脳卒中や冠動脈疾患による死亡リスクも低下することが明らかになっています。

毎日の食事に野菜と果物をプラスして、おいしく、健康的な食事を目指しましょう。

担当:健康福祉の里 健康長寿課 保健師 村木