

通常総会・合同総会が終了



上郷地域づくり推進協議会(地推協)の総会が、4月25日(金)に上郷地区センター大広間にて開催されました。総会では、「令和6年度事業報告および収支決算の承認について」、「令和7年度事業計画および収支予算の決定について」、および「規約の改正について」が協議されました。会費に関する質疑では、「各団体の活動費を一括補助金により支援すること、会費を定額とする」との説明がありました。また、令和7年度には「上郷町総合防災計画」の策定に着手するとの説明もありました。規約の改正については、事務局から提案内容の一部修正が行われ、すべての議案が承認されました。

地推協総会終了後には、各団体による合同総会が開催され、こちらもすべての議案が承認されました。

コミュニティかみごう

発行
上郷地域づくり
推進協議会
令和7年5月15日
【第417号】



敬老会に向けて

すでに『コミュニティかみごう』4月号でお知らせしておりますが、今年度から敬老会は「手挙げ方式(申し込み制)」により参加していただくこととなりました。

これは、個人情報保護法の適用により遠野市から敬老対象者の名簿が提供されなくなり、当実行委員会に対象者を正確に把握することが難しくなったためです。

参加を希望される方は、6月5日(木)に配布される参加申込書に必要事項をご記入のうえ、お申し込みくださいますようお願いいたします。

クマに細心の注意を

春になり、岩手県内ではクマの目撃情報やクマによる被害が多く発生しています。クマとの遭遇や、被害を防ぐために以下のことに注意しましょう。

- あらかじめクマ出没情報や標識に注意し危険な場所へ近づかない。
- 夕暮れや、明け方のクマが活発になる時間帯や霧の深い日は山に行かない。
- 鈴や笛を身に付け、ラジオの音量を上げるなど周りに音を出しながら行動する。
- 必ず2人以上で行動し、単独で山に入らない。
- もしクマに遭遇しても慌てず静かにする。
- クマに背中を向けて走ったり大声をあげたり、攻撃したりしない。
- クマの生息地に近い地域では、食べ残しや食べ物の容器等を野外に置いたままにしない。



児童の安心・安全のために

4月22日(火)、上郷小学校体育館にて「スクールガードボランティア対面式」が行われました。この対面式は、上郷小学校の児童の登下校時に見守り活動を行う方々を児童に紹介することを目的として、毎年この時期に実施されています。

当日は、上郷町防犯協会長の佐々木康貴さんよりボランティアの皆さんの紹介があり、「上郷小学校の児童が安心・安全に学校生活を送れるよう、これからも見守り活動を続けていきます」とのご挨拶がありました。

児童の安心・安全のために

■上郷町予定 (5月～6月)

5月	17日(土)	上郷小学校運動会
	26日(月)	官公署連絡会議 夜間パトロール
6月	5日(木)	上郷しらかば会 文書配布 春季環境パトロール 民児協定例会議
	19日(木)	文書配布 花苗配布(各行政区)
	22日(日)	上郷町民体育大会
	30日(月)	官公署連絡会議 夜間パトロール

体育大会は6月22日
6月22日(日)に、上郷町民体育大会を開催する予定です。競技種目は、ソフトボール(雨天時はソフトバレーボールに変更)とポッチャの2種目です。今年も例年どおり、行政区ごとにチームを編成して競技を行います。ソフトボールに参加される方は、けが防止のためサンダルや半ズボンでの参加はご遠慮ください。また、ポッチャや雨天時のソフトバレーボールに参加される方は、上履きの持参をお願いいたします。詳細については、各行政区の体協理事までお問い合わせください。

■ごみの収集日 (5月～6月)

5月	20日(火)	もえるゴミ
	22日(木)	ビン類・プラ製容器包装
	27日(火)	もえるゴミ
6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

花いっぱい運動
苗の配布は6月19日
例年、上郷町内で実施している「花いっぱい運動」の花の苗は、各行政区へ6月19日(木)に配布いたします。町内を花で彩り、より明るく魅力的な町にしていきたいと考えております。植栽活動への協力をお願いいたします。なお、配布する花の種類はマリーゴールドです。ご不明な点がございましたら、上郷地区センター(電話：65-2022)までお問い合わせください。



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。

衣類はセンター内へ
今年4月から、これまで上郷地区センター脇に設置していた古着・古布の回収ボックスを、上郷地区センター内へと移動しました。衣類は、透明な袋(圧縮袋や市指定のごみ袋)に入れて、回収ボックスへお出しください。対象となる衣類は、以下のとおりです。
・未使用品または洗濯・クリーニング済みのもの
・家庭で補修されていないもの
・動物等に使用していないもの
・防虫剤やたばこなどの強いにおいが付着していないもの
・会社名や氏名などの記載がないもの

オーラルフレイルを予防して、

けんこう
「健口長寿」を目指しましょう!

こんなことは、ありませんか?



オーラルフレイルとは、食べること、話すことなどのさまざまな口の機能が衰えていく状態のことを言います。

口の健康は、全身の健康と深く関わっています。口の機能が衰えると、会話や食事が思うようにできず、栄養不足や、全身の筋力低下等につながると言われています。オーラルフレイルは、早期に見つけ、適切な対処をすることで改善が可能です。

けんこう
健口長寿を目指すためのポイント

パタカラ体操を行い、口や舌の動きをスムーズにしましょう。だ液の分泌が促進され、飲み込みがスムーズになるため、食事の前に行うと、むせの予防に効果的です。次の言葉をはっきりと発音してみてください。
「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」×5回
「パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」

たくさん話して、たくさん笑いましょう!口の周りや舌、のど等の筋肉を使うため、口の機能の維持・向上につながります。

定期的に歯科医院を受診して口の状態を診てもらいましょう。市歯科健診の対象の方には、6月中に受診票を郵送します。ぜひこの機会をご活用ください。

	対象者
成人歯科健診	今年度20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳になる方
後期高齢者歯科健診	今年度76歳になる方

担当:健康福祉の里 健康長寿課 保健師 村木