コミュニティー
かみごう

発行
上郷町地域づくり
推進協議会
令和６年９月19日
【第409号】

令和６年度　上郷町敬老会

9月8日（日）、パレス道を会場に上郷町敬老会が開催されました。昭和25年4月1日以前に生まれた75歳、77歳、80歳、88歳、90歳の年齢にあたる174名に招待状を送り、当日は60名の方が参加されました。また、参加された3名の卒寿の方々に、上郷地推協会長の菊池正明氏から記念品が手渡されました。

遠野市長の多田一彦様からの祝辞を賜り、遠野市議会議員の佐々木大三郎様の乾杯の音頭で祝宴が始まりました。各テーブルを回り交流を深める方や、並んで写真を撮る方、余興の踊りを拍手で盛り上げたり、一緒に歌を口ずさむ方など、終始笑顔で楽しい時間を共有し、敬老会は大いに盛り上がりました。

なお、敬老会に参加されなかった卒寿の方々には、後日記念品が自宅に届けられます。また、喜寿や米寿を迎えられた皆様には、遠野市から記念品が送られます。

緊急時の対応について学ぶ

9月5日（木）、上郷地区センターの和室にて、遠野市消防本部の菊池巧さんを講師にお招きし、AED講習会を行いました。

今回の講習会には、上郷町内の各行政区の自治会長が参加し、AEDの使い方や緊急時の対応について学びました。

参加者は模型を使って実際に操作をしたり、緊急時に取るべき行動について質問をしたりと理解を深めました。

AEDは、上郷町内の上郷小学校、旧上郷中学校、上郷地区センター、ふれあいホーム上郷、株式会社栄組、上郷保育園、夢産直かみごうに設置されています。設置場所を確認し、緊急時の対応に備えましょう。

第70回　遠野市民野球大会開催

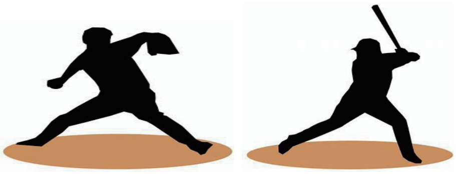
8月25日（日）、早瀬川緑地グラウンドを会場に第70回遠野市民野球大会が開催され、上郷町もチームを結成して参加しました。

第一試合で、上郷町は遠野町と対戦。試合は4-4の同点で終わらず、延長タイブレークに突入。結果は5-7で惜しくも敗れました。上郷町の参加は数年ぶりで、最後まで勝敗の行方がわからない白熱した戦いが繰り広げられました。試合後、選手たちは「来年こそは優勝を目指そう」と気持ちを新たにしていました。

上郷町野球クラブ結成

上郷町野球クラブが、先月の第70回遠野市民野球大会に出場したメンバーを中心に結成されました！このクラブはスポーツを通じた地域交流を目的としており、野球を楽しみながら一緒に汗を流す仲間を募集しています。

今後の活動として、週１回、旧上郷中学校のグラウンド（冬期間は上郷地区センター体育館を予定）で練習を行います。年齢・性別・住所を問わず、野球が好きな方や体を動かすことが好きな方ならどなたでも大歓迎です！興味がある方は、上郷地区センター（電話 65-2022）までぜひご連絡ください。見学や体験からでも大丈夫です。みなさんのご参加を心よりお待ちしています！



8つ葉のクローバー発見

上郷町平倉の荻野七朗さんが、なんと「8つ葉のクローバー」を発見しました!!4つ葉のクローバーでも珍しいですが、その倍となる8つ葉はまさに驚きです。

このクローバーは、上郷地区センター事務室内に展示しています。めったに見られない幸運のシンボルをご覧ください。

支障木について

道路にはみ出した枝や、空き家の木が大きくなり車の通行に支障をきたす事例について、事務局への届け出が増えています。市の担当課への申請には、木の枝がある場所とその写真が必須です。

現在、上郷町の支障木の一覧を作成し、一括して申請を行うことを検討しています。もし車を運転していて気になる枝を見かけた場合は写真を撮影し、地区センターまでお送りください。写真を印刷する必要はなく、データとして送っていただければ事務局で処理いたします。kamigotown@tonotv.comまで。

遠野まつりに向けて

9月21日（土）に遠野市街地で開催される遠野まつりに向けて、上郷小学校と上郷保育園ではしし踊りの練習に力を入れています。しし踊り保存会の方々からアドバイスを受けながら、遠野まつり当日に向けて細かい動作まで丁寧に確認をしていました。

上郷しし踊り（保育園・小学校）は、13時からの出演予定です。子どもたちの練習の成果をぜひご覧ください。

また、当日は上郷しし踊りだけではなく、上郷町から複数の団体が参加予定です。ぜひ注目してみてください。

■上郷町予定（9月～10月）

9月	21日(土)	上郷しし踊り 遠野まつり参加
	27日(金)	確定申告講習会
	30日(月)	官公署連絡会議、夜間パトロール
10月	3日(木)	上郷しらかば会 文書配布 秋季環境パトロール
	6日(日)	上郷町民運動会
	17日(木)	文書配布
	28日(月)	官公署連絡会議、夜間パトロール

■ごみの収集日（9月～10月）

9月	24日(火)	もえるゴミ
	26日(木)	ビン類・プラ製容器包装
10月	1日(火)	もえるゴミ
	3日(木)	もえないゴミ・粗大ゴミ
	8日(火)	もえるゴミ
	10日(木)	紙類・プラ製容器包装
	15日(火)	もえるゴミ
	17日(木)	缶類・ペットボトル
	22日(火)	もえるゴミ
	24日(木)	ビン類・プラ製容器包装
	29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。
一升瓶は販売店へお願いします。

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばしましょう！

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)は、良い睡眠の目安となります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

良い睡眠のためにできること

〈成人〉 6時間以上睡眠時間を確保する

- 規則正しい起床時間を心がける（休日に夜ふかし・朝寝坊をしない）
- 日中は積極的にからだを動かす

- カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- 夜間のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避ける
- 就寝間際の夕食、夜食を控える
- 寝床で悩み事をしない
- 寝室はなるべく暗く心地よい温度に

〈高齢者〉 8時間以上寝床で過ごさない

朝
- 長い時間寝床で過ごさない

昼
- 日中になるべく多く太陽の光を浴びる
- 日中は長時間の昼寝は避けて運動を習慣づける
- カフェイン・飲酒・喫煙を控える

夜
- 寝床には眠くなってから入る（寝床内でTVやスマホを見ない）
- 寝室はなるべく暗く心地よい温度に

担当：健康福祉の里　健康長寿課　保健師　藤原