

一人暮らし交流会開催!!



10月28日(火)パレス道
を会場に「令和7年度上郷
町一人暮らし交流会」が開
催されました。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
社会福祉協議会会長・小友
善衛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
7名でお遊戯「コロンプ
ス」を披露後、会場を回り
一人一人に手作りのプレゼ
ントを渡しながらねぎらい
の言葉をかけ、受け取る参
加者の皆さんに笑顔が広が
る和やかな場面が印象的で
した。コーラス野菊の皆さん
と会場一つに歌い、寿々
霞会の皆さんの艶やかな舞
踊で会場は大きな拍手に包
まれました。

最後は恒例の「上郷小唄」
を参加者71名全員で踊り、
会を閉じました。

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7年11月20日
【第423号】

融雪剤お分けします

道路の凍結を防ぐため、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
センターへお越しください。

融雪剤には主に二つの働きが
あります。一つ目は路面の雪を
溶かす効果で、積もった雪を速
やかに溶かし、除雪作業をしや
すくします。二つ目は凍結を防
止する効果で、雪が積もりに
くくなるほか、雪解け水の再
凍結を抑える働きがあります。

融雪剤を適切に使用すること
で、雪への備えをすることにも
冬期の作業を効率的に進めるこ
とができます。



若竹千佐子さんに学ぶ

10月25日(土)、作家の若竹
千佐子さんをお迎えし、「語ら
いの場」を開催しました。

若竹さんからは「やる気ス
イッチが入れば年齢は関係なく
なる」という力強い言葉が語ら
れ、参加者の多くが深くうなず
いていました。

また、「言葉、特に方言には、
その土地で生きてきた人々の心
や思いが宿っている。だからこ
そ大切に受け継いでいく必要が
ある」とのお話も印象的でした。

会場は常に温かな雰囲気にな
り、地域の魅力やつながりを
感じました。

クマへの対策を

クマによる被害を未然に防ぐためにはクマに
とって魅力の無い環境を作ることが大切です。
以下のポイントを参考に、身の回りの環境を見直
しましょう。

- 家や農地の周りの刈り払い作業を徹底し、クマ
の潜伏場所を減らす。
- 生ごみや果樹の収穫残しはクマの誘因となるた
め、速やかに処理をする。
- 山の近くで作業をする時は、クマ鈴やラジオで
音を出し、人間の存在を遠くまで知らせる。
- 倉庫や物置は必ず施錠する。
- 早朝や夕方の薄暗くなる時間帯は特に危険なの
で出来るだけ単独行動を避ける。

参照
https://www.karasawanouki.co.jp/nouki_blog/sn20251105/



■上郷町予定(11月～12月)

11月	23日(日)	板澤しし 大感謝祭 細越獅子 踊り納め
	25日(火)	官公署連絡会議
12月	4日(木)	上郷しらかば会 文書配布
	7日(日)	冬季ニュースポーツ 大会
	15日(月)	冬の交通事故防止県 民運動(24日まで)
	18日(木)	文書配布
	22日(月)	官公署連絡会議
	29日(月)	もえるゴミ 臨時収集 (市内全域)



11月1日(土)、第23回遠野市長杯シルバービリヤード交流大会が旧上郷中学校内のビリヤード場で開催されました。昨年度に引き続き、多田一彦遠野市長の見事なブレイク(ゲーム開始時のショット)で大会がスタートし、各試合で

熱戦が繰り広げられました。優勝は湯本チーム、準優勝は湯口チーム、第3位は遠野チームでした。新型コロナウイルスの影響で4年間中断していましたが、昨年度から再開したこの大会は、県内ビリヤード愛好家の高齢化もあり会員数が減少し、花巻市・奥州市の参加が見送られました。遠野市ビリヤード協会でも会員数の維持が当面の課題となっております。随時会員を募集しております。希望される方は、上郷地区センター(552022)までお問い合わせください。(遠野市ビリヤード協会より)

■ごみの収集日(11月～12月)

11月	25日(火)	もえるゴミ
	27日(木)	ビン類・プラ製容器包装
12月	2日(火)	もえるゴミ
	4日(木)	もえないゴミ・粗大ゴミ
	9日(火)	もえるゴミ
	11日(木)	紙類・プラ製容器包装
	16日(火)	もえるゴミ
	18日(木)	缶類・ペットボトル
	23日(火)	もえるゴミ
	25日(木)	ビン類・プラ製容器包装
	29日(月)	もえるゴミ 臨時収集

有害ごみ(蛍光灯、乾電池)は地区センターへ。12月29日(月)に市内全域で、もえるゴミの臨時収集があります。当日の午前8時30分までに各集積所にもえるゴミを出してください。

ビリヤード大会が行われる 凍結に注意を

11月に入り、いよいよ寒さが厳しくなってきました。この時期に特に注意したいのが水道管の凍結です。水道管は気温がマイナス4度以下になると凍結しやすくなると言われており、外気に直接接触する部分はより注意が必要です。対策としては、水道管に保温材料を巻く、水道管内の水をあらかじめ抜いておく、少量の水を流し続けるなどの方法があります。万が一凍結した場合は、熱湯を直接かけず、ぬるま湯で少しずつ温めて溶かすようにしましょう。



間食の習慣があると、肥満や内臓脂肪型肥満になりやすいことが報告されています。どうして間食を取ると肥満になりやすいか知っていますか？ 1日3食に加えて間食を取ること、摂取エネルギー(カロリー)が増えやすくなり、それが消費エネルギーを上回ると、体重は増加します。今回は、間食の習慣を改善するコツをご紹介します。

よく食べる間食は何キロカロリー？

間食の習慣を改善するためには、間食の頻度や内容を把握する必要があります。よく食べる間食や飲料の栄養成分表示をチェックしてみましょう。1日の間食は、**200キロカロリー以内**が目安です。



カステラ 一切れ
約150キロカロリー



あんぱん 1個
約150キロカロリー

間食の習慣を改善するコツ

- ・お菓子類の買い置きをしない。
- ・食べるときはお皿に盛るなど、食べる量を決めて食べる。
- ・甘い飲み物はやめて、水やお茶にする。
- ・お菓子の中でも低カロリーのものを選ぶ。
(栄養成分表示をチェックする)
- ・スナック菓子やチョコレートの代わりに、果物やヨーグルトを食べる。
- ・ストレスで食べてしまう場合、他のストレス発散法を見つける。
- ・朝食、昼食、夕食の3食をしっかり食べ、食事リズムを規則的にする。

担当:健康福祉の里 健康長寿課 保健師 村木