

# ボッチャ大会 順位決定戦!!



2月19日(木)、上郷地区センター体育館にて第4回ボッチャ大会の順位決定戦が行われました。予選の結果によって作成された決勝トーナメントに沿って試合は進められていき、チュウチュウズ(由来は選手全員がネズミ年生まれ)が見事優勝しました。今回のボッチャ大会では1点を争う好ゲームが多く、楽しさの中にも緊張感のある大会となりました。

順位は左記のとおりです。

1位 チュウチュウズ、2位 3区寿Aチーム、3位 1区Bチーム、4位下平倉Aチーム、5位上平倉チーム、6位板沢クラブ、7位 1区Aチーム、8位グランドゴルフチーム、9位下平倉Bチーム、10位あなあきバスケットチーム。

2月19日(木)、上郷小学校のしし踊り引継ぎ会が行われました。当日は、保護者の方々やしし踊り保存会の方々が見守る中、6年生が小学校生活で最後となるしし踊りを披露しました。一人一人の踊りの美しさに会場からは大きな拍手が送られ、上郷しし踊りは無事に次のリーダーへと引き継がれました。



2月19日(木)、上郷小学校のしし踊り引継ぎ会が行われました。当日は、保護者の方々やしし踊り保存会の方々が見守る中、6年生が小学校生活で最後となるしし踊りを披露しました。一人一人の踊りの美しさに会場からは大きな拍手が送られ、上郷しし踊りは無事に次のリーダーへと引き継がれました。

# 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8年3月19日  
【第427号】

## 歓迎会のお知らせ



人事異動等により上郷町に赴任された官公署職員の方々の歓迎会を開催します。この機会に、皆さんで交流を深めましょう。

日時 4月15日(水) 18:30~

場所 上郷地区センター「大広間」

会費 無料

アルコール類の提供はありませんのでご了承ください。

## 令和8年度地区センター利用料金

室名	時間	利用料
体育ホール	貸切利用	1時間 990円
	個別利用	1時間 120円
大広間	1時間	730円
会議室(1室につき)	1時間	410円
調理実習室	1時間	450円
和室	1時間	360円

来年度は、施設利用料の段階的値上げの2年目となり、上郷地区センターの施設利用料金は、令和8年4月1日(水)より上記の料金に改定されます。

施設を利用する皆さまにとって、より利用しやすい環境を整備し、「上郷地区センターを利用してよかった」と思っていただけのような施設管理・運営に努めてまいります。今後とも、引き続きご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

## 施設利用料金の改定について

## ■上郷町予定表 (3月～4月)

3月	25日(水)	買い物ツアー 健康講座
	27日(金)	健康チャレンジ応援事業 (地区センター)
4月	1日(水)	万年青クラブ総会 社協サテライト 買い物ツアー
	2日(木)	上郷しらかば会 文書配布
	3日(金)	民児協定例会議
	8日(水)	買い物ツアー ヨガ教室 体育協定会議会
	10日(金)	地推協理事会 健康チャレンジ応援事業 (地区センター)
	15日(水)	社協サテライト 買い物ツアー ヨガ教室 上郷町合同歓迎会
	16日(木)	文書配布日(コミュニティかみごう発行)
	17日(金)	健康チャレンジ応援事業 (地区センター)
	22日(水)	買い物ツアー
	24日(金)	地推協総会 健康チャレンジ応援事業 (地区センター)
	27日(月)	官公署連絡会議



4月24日(金) 18時30分より、上郷地区センターにおいて、上郷町地域づくり推進協議会の令和8年度定期総会を開催します。

総会では、令和7年度の事業報告および収支決算、令和8年度の事業計画および収支予算、並びに役員改選について審議します。

また、地推協総会終了後は、上郷町防犯協会、上郷町体育協会、交通安全協会上郷分会、社会福祉協議会上郷支部による合同総会を開催します。

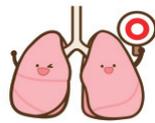
# 地推協 総会は4月24日 火災の予防を

## 火の用心

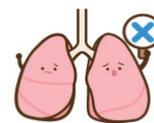


ここ数週間、降水量が少なく空気が乾燥した状態が続いており、遠野市でも度々「林野火災注意報」が発表されています。

この注意報や警報が発表された場合には、火の取り扱いが規制され、違反があった場合には罰則が科されることもあります。火の取り扱いには十分注意し、火災予防に努めましょう。



## 「COPD」について



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺の気管支や酸素を取り込む肺胞で炎症などが起き、気管支が狭くなったり、肺胞の壁が壊れたりする病気です。たばこの煙を主とする有害物質が原因です。重症化すると、安静時でも息切れし、日常生活を送るために酸素吸入器が必要になる場合があります。

### COPD の症状

階段を上がると 風邪でもないのに  
ゼイゼイヒューヒュー 痰や咳が  
息切れがする いつもでる

朝起きてすぐ 痰がからむ



初期は無症状で、ゆっくりと進行し、息切れなどを自覚したころには、病気が進行していることが多いです。

残念ながら、現時点ではCOPDを根本的に治すことはできません。しかし、少しでも早く病気に気づき適切な治療を開始することで、症状を改善するとともに、進行を遅らせ、重症化を予防できる可能性があります。

COPD 治療の第一歩は、「禁煙」です。たばこをやめることで、症状の悪化を抑える効果が期待できます。

さらに詳しい情報はこちら→  
知る。気づく。明日を変える。  
COPD ハンドブック

