

コミュニティかみごう

第9回シルバー室内ペタンク大会

シルバー世代の冬季間における健康増進と参加者同士の交流を目的とした第9回シルバー室内ペタンク大会が、1月27日(月)から2月25日(火)までに計3回の日程で開催され、17チーム(80名)による熱戦が繰り広げられました。

今大会を制したのは、平倉桜クラブ(8区)。同チームは、大会1日目を4連勝で好スタートを切り、続く2日目を4勝1敗、3日目を3連勝と順調に勝ち進み、対戦成績11勝1敗で見事初優勝を飾りました。

参加した選手の間は、1点でも多くの点数を取るため、一投一投

真剣な表情でボールを投げ、接戦を制したチームからは歓喜の声が上がると、大いに盛り上がりつつありました。また、選手同士で会話をしながら試合を楽しみ、交流を深めていきました。

なお、今大会は、全4回

を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、急遽最終戦を中止することになり、各チームの試合数に若干の差異があるものの、3回戦までの成績で順位が決定されました。

【上位5チームの結果】

第1位	平倉桜クラブ	33点	11勝1敗
第2位	上平倉A	27点	9勝4敗
第3位	平倉絆クラブ	24点	8勝5敗
第4位	3区	22点	7勝3敗1分
第5位	佐比内A	21点	7勝4敗



発行

上郷町地域づくり
連絡協議会

令和2年3月19日
【第356号】

合同総会等のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大が世間を騒がせており、感染拡大防止のため、市内でも様々なイベントの中止や延期が決定されております。上郷町においても、例年開催していた合同送別会の開催中止を決定し、全戸配布チラシによる周知を図ってきました。

このような状況を踏まえ、3月11日(水)に地連協臨時理事会を開催し、4月11日(土)に予定されていた地連協をはじめとする6団体の合同総会及

び地域づくり推進大会並びに合同歓迎会の開催について協議しました。協議した結果、合同総会及び地域づくり推進大会は延期(時期未定)、また、合同歓迎会については中止することを決定しました。なお、合同総会及び地域づくり推進大会の開催時期については、社会情勢等を踏まえ、4月以降に判断することになりました。

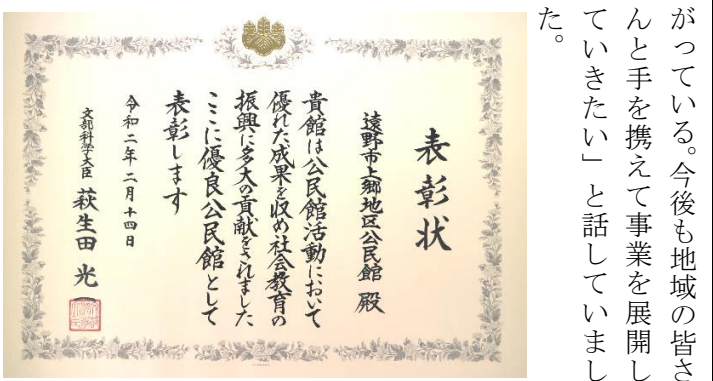
感染拡大防止のため、町民の皆さんのご理解をお願いいたします。

第72回優良公民館表彰 上郷地区公民館が受賞

公民館事業の内容や方法等に工夫をこらし、地域住民の学習活動に大きく貢献したとして、上郷地区公民館(上郷地区センター)が文部科学省の第72回優良公民館表彰を受賞しました。

同館は、町内の多様な団体と連携し、子どもから大人まで幅広い世代を対象とした事業の展開や、各種団体等の支援育成を行っています。

表彰を受け、菊池清春館長は、「日頃より地域の皆さんからご支援ご協力をいただいていることが、今回の受賞に繋



上郷町の予定（3～4月）

3月 23日（月）	官公署連絡会議 13：30
4月 1日（水）	体協定例会 19：00 安協定例会 19：00
2日（木）	区長定例会 13：30 文書配布日
5日（日）	遠野東中学校入学式 14：00
6日（月）	春の全国交通安全運動期間～15日（水） 民児協定例会 13：30
7日（火）	上郷小学校入学式 10：00 万年青クラブ総会 10：00
10日（金）	交通事故死ゼロを目指す日 地連協合同監査 18：30
14日（火）	白樺樹液採取体験学習 13：50
16日（木）	文書配布日

上郷町ごみ収集日（3～4月）

毎週火曜日	もえるごみ
3月26日（木）	びん類・プラ製容器包装
4月2日（木）	もえないごみ・粗大ごみ
4月9日（木）	紙類・プラ製容器包装
4月16日（木）	ペットボトル・缶類

友遊クラブからのお知らせ クラブ会員を募集しています

友遊クラブでは、健康づくりのために軽体操活動を行っています。そこで、一緒に健康づくりに取り組む会員を大募集します。

活動日：毎週水曜日（月4回の活動）13：30～14：30
場所：上郷地区センター 体育館
講師：（株）遠野施設管理サービス 運動指導員
会費：1,000円/月（冬季間は暖房費の加算あり）
（会費は活動日に持参してください。）

申込み：活動日に会場へお越し下さい。

伝統工芸の竹細工に挑戦

上郷町の伝統工芸である竹細工を傳承することを目的に2月26日、27日の2日間、上郷地区センターを会場に竹細工教室を開催しました。当日は、昨年度に引き続き上郷伝統工芸研究会の佐々木奏光さん、堀切誠さん、堀切金正さんを講師に迎え、参加した町民7名が平ざる作りに挑戦しました。



参加した方々は、講師の丁寧な指導の下、竹細工の技術を身につけようと懸命に作業に取り組みました。

春を元気に迎えましょう

春は不調が出やすい季節

今月は春分も迎え、春の暖かさを感じる時期です。春は季節の変わり目であり、新生活等で環境も変わることから、身体・こころの不調が現れやすいと言われています。

例えば、こんな症状：ありませんか？

- 【身体】頭痛、めまい、肩こり、動悸、眠い・不眠、食欲がない、胃が痛い、便秘・下痢：：など
- 【こころ】イライラする、やる気が出ない、疲れやすい：：など



この不調は、自律神経のバランスの乱れによる可能性があります。また、症状の中には、別の疾患が隠れている場合もありますので、気になる症状が続いている場合は、医療機関を受診しましょう。

いつもの生活をちよつとチェンジ！

- 自律神経のバランスを整えるための、いくつかのポイントをご紹介します。
- 食事は抜かず、3食バランスよく摂る
 - こまめに身体を動かす
 - シャワーで済ませず、湯船につかる
 - 睡眠をしっかりとる

現在、複数の感染症が流行しています。自律神経を整えるポイントには、病気に負けない抵抗力をつけることにもなります。

健康福祉の里 健康長寿課 保健師 菊池裕美

