

上郷もちっこフェスティバル開催



かみごう

発行

上郷町地域づくり
連絡協議会

令和2年1月23日
【第354号】

1月10日（金）、新年恒例の上郷もちっこフェスティバル（小正月行事）を上郷地区センターで開催しました。

この日は、園児・児童41名が参加し、餅つきやみずき団子作り、お田植えなどの昔から行われてきた小正月の行事を体験しました。

みずき団子作りでは、きれいな形に整えることに注意しながら、4色の団子を丁寧に丸めていました。また、餅つきでは、万年青クラブの会員と一緒に重い杵を持ち上げて、「よいしょ」の掛け声に合わせて一生懸命お餅をついていました。

その後、予祝行事であるお田植えや烏よばりの体験、昔話を楽しんだ後、待ちに待った昼食の時間となり、みんなで一生懸命ついたお餅を口いっぱい頬張っていました。

この行事では、万年青クラブや市食生活改善推進員団体連絡協議会上郷支部をはじめとする多くの方々にご協力いただきました。ご協力いただいた皆さんありがとうございます。

市長と語ろう会開催のお知らせ

小さな拠点による地域づくりの取り組み及び地域課題等に対する意見・提言を市民から直接伺い、「遠野スタイルによるまちづくり」を推進することを目的に令和元年度市長と語ろう会が下記のとおり開催されます。

どなたでも参加できますので、お誘い合わせのうえ、多数のご参加をお待ちしております。

記

日時：令和2年2月2日（日） 13:30～

場所：上郷地区センター 大広間

テーマ：小さな拠点による地域づくり

内容：(1) 小さな拠点による地域づくりの取り組みについて

(2) 安心・安全な地域づくりのための消防団再編計画について

体育協会からののお知らせ

町民冬季スポーツ大会を開催します

毎年恒例の冬のスポーツイベント「上郷町民冬季スポーツ大会（ソフトバレーボール競技）」が下記の日程で行われます。

当日は、非常に寒いことが予想されますので、防寒対策を十分に行い、会場へお越し下さい。

記

日時：令和2年1月26日（日）

午前8時45分開会式 午前9時試合開始

場所：上郷地区センター体育館

その他：この大会は、健幸ポイント事業「行きましたポイント」対象の大会となっております。

— 過去5年間の歴代優勝チーム —

第18回大会 第9区 第21回大会 第4区

第19回大会 第7区 第22回大会 第8区

第20回大会 第9区

上郷町の予定（1～2月）

1月	
24日（金）	健康出前講座（4区） 10：00
26日（日）	町民冬季スポーツ大会 8：45
27日（月）	官公署連絡会議 13：30 シルバー室内ペタンク大会① 13：30
28日（火）	健康出前講座（5区） 10：00
30日（木）	健康出前講座（6区） 10：00
31日（金）	健康出前講座（7区） 10：00
2月	
1日（土）	第63回遠野市民スキー大会 9：15
2日（日）	第35回市民卓球大会 9：00 市長と語ろう会 13：30
5日（水）	民児協定例会 13：30 安協定例会 19：00
6日（木）	健康出前講座（8区） 10：00 区長定例会 13：30 文書配布日
7日（金）	健康出前講座（9区） 10：00 万年青クラブ定例会 14：00
9日（日）	市民ソフトバレーボール大会 8：45
10日（月）	シルバー室内ペタンク大会② 13：30
13日（木）	健康出前講座（10区） 10：00
14日（金）	市・県民税申告受付～17日（上郷会場）
20日（木）	文書配布日

生涯学習スポーツ課からのお知らせ

タグラグビー教室を開催します

元釜石シーウェイブスRFCアシスタントコーチの細川進さんを講師に招き、下記のとおりタグラグビー教室を開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

記

日時：令和2年2月25日（火） 18：30～

場所：青笹小学校 体育館

持ち物：上履き、タオル、飲み物

申込〆切：令和2年2月21日（金）

問合せ・申込：Tel62-4413 Fax62-0210



～タグラグビーとは？～

腰につけた札（タグ）を取り合いながら行うラグビーです。タックルやスクラムなどの激しい身体接触がありませんので、年齢や体格に関係なく、誰でも気軽に楽しめるレクリエーションです。

上郷町ごみ収集日（1～2月）

毎週火曜日	もえるごみ
1月23日（木）	びん類・プラ製容器包装
2月6日（木）	もえないごみ・粗大ごみ
2月13日（木）	紙類・プラ製容器包装
2月20日（木）	ペットボトル・缶類

〈有酸素運動〉

ウォーキングや水泳
踏み台昇降など



+

〈筋力トレーニング〉

スクワットで
脚の筋力アップ！



健康長寿課 保健師 菊池裕美

運動で脂肪を燃焼しよう！

日本人は、欧米人と比較して体重がそこまで多くないいわゆる「ちよいメタボ」でも、生活習慣病になりやすいので、注意が必要です。

「脂肪筋」とは、筋肉の細胞に過剰な脂肪がたまっている状態。血糖値が上がりやすくなった結果、糖尿病を発症・悪化させることにもつながります。

脂肪筋は、危険な霜降り状態。



テレビや雑誌等の健康情報で、「皮下脂肪」や「内臓脂肪」という言葉をよく耳にするようになりました。最近では、この二つの脂肪に加えて、第三の脂肪「異所性脂肪」が注目され始めています。異所性脂肪は、心臓や肝臓、筋肉など、本来は溜まるはずのない場所についた脂肪を指し、この蓄積がインスリンの働きを阻害することが分かっています。

暖冬は運動のチャンス!?

一・皮下脂肪 二・内臓脂肪 そして…