

# 上郷地区センターからのお知らせ ごみの分別方法を再確認しましょう！

## 【小型家電リサイクル】

○ 回収できるもの	× 回収できないもの
電話機、ファクシミリ、ラジオ、携帯電話、カーナビ、カーステレオ、デジタルカメラ、ビデオカメラ、DVDレコーダー、ノートパソコン、ゲーム機など	テレビ、プリンター、デスクトップパソコン、ディスプレイ、モニターなど

※回収できないテレビやモニターなどの処分は、家電量販店にご相談ください。

## 【蛍光管などの水銀廃製品】

○ 回収できるもの	× 回収できないもの
蛍光管（直管型・電球型・環型）、一次電池（アルカリ電池などの使い切りの電池）	二次電池（充電式電池）、ボタン電池、点灯管（グローランプ）、LED電球、白熱球など

※二次電池やボタン電池の処分は、回収協力店にご相談ください。LED電球、白熱球などはもえないごみに出してください。

小型家電リサイクル、衣類回収、蛍光管等の水銀廃製品の収集について、地区センターに回収ボックスを設置して分別収集にご協力をいただいておりますが、近頃、誤った分別が見受けられますので、各家庭において、再度分別方法の確認をお願いいたします。なお、分別方法の詳細は、各家庭に配布されているごみ分別ポスターをご覧ください。

## 【衣類の回収】

○ 回収できるもの	× 回収できないもの
洋服、ズボン、着物（いずれも汚れたものを除く）	汚れた洋服、革製品（靴・バッグなど）、タオル、毛布等の寝具、カーテン、靴下、下着など

※汚れた洋服や革製品は、もえるごみに出してください。

コミュニティかみごう

発行

上郷町地域づくり  
連絡協議会

令和元年 11月21日  
【第352号】

## 日頃のご厚意に感謝 地区センター周辺の環境整備

11月6日（水）、遠野市シルバー人材センター上郷班の皆さんによる地区センター周辺の環境整備活動が行われました。

この日は、農村公園の落ち葉集めや植木の剪定など約1時間の作業を行っていただきました。

今回の活動に限らず、日頃から町内の方々には、地区センター周辺の草刈りなどにご協力をいただいていることにより感謝申し上げます。



## 火災予防・交通安全 を心がけましょう

日ごとに寒さが増し、冬本番を控え、暖房器具を使用する機会が増える季節となりました。

暖房器具による火災を防ぐためにも、「ストーブの上で洗濯物を干さない」「就寝時、外出時は暖房器具を必ず消す」など各家庭において火の元には十分注意しましょう。

**今年度の全国統一防火標語**  
【ひとつずつ いいね！で確認 火の用心】

また、11月から12月は、夕暮れが一段と早まり、一年を通して最も交通死亡事故件数が多い時季と言われています。加えて、積雪や路面凍結による道路環境の悪化に伴う交通事故の発生が懸念されますので、ドライバーは心にとりを持った運転を、歩行者は反射材を活用し、道路を横断する際は横断歩道を渡るなど、より一層交通安全を心がけましょう。

## 上郷町の予定 (11~12月)

<b>11月</b>	生涯学習講座「ネックウォーマー作り教室」 9:00
<b>22日(金)</b>	家庭教育ゼミナール 14:30
<b>23日(土)</b>	板澤しし踊り保存会大感謝祭 12:00
<b>25日(月)</b>	官公署連絡会議 13:30
<b>12月</b>	民児協定例会 13:30
<b>4日(水)</b>	安協定例会 19:00
<b>5日(木)</b>	区長定例会 13:30 文書配布日
<b>6日(金)</b>	万年青クラブ定例会 14:00
<b>7日(土)</b>	上郷保育園お遊戯会 9:00
<b>13日(金)</b>	冬の交通事故防止県民運動~22日
<b>19日(木)</b>	文書配布日

## 上郷町ごみ収集日 (11~12月)

毎週火曜日	もえるごみ
11月28日(木)	びん類・プラ製容器包装
12月5日(木)	もえないごみ・粗大ごみ
12月12日(木)	紙類・プラ製容器包装
12月19日(木)	ペットボトル・缶類

ごみの分別を適正に行い、もえるごみの減量に努めましょう。

## 上郷町一人暮らし交流会

10月9日(水)、社会福祉協議会上郷支部主催の一人暮らし交流会がパレス道で開催され、47名が参加しました。

この交流会は、一人暮らしをされている高齢者の方々を対象に、地域の方々との交流の場を持つていただくことを目的に毎年開催されています。

交流会では、上郷駐在所長、ふれあいホーム上郷所長から日々の暮らしの注意点等をお話いただき、その後、上郷保育園児や舞踊団体による余興を楽しみながら、参加者同士の交流を深めていきました。



## おやつ、何食べますか？

おやつは一日 200 キロカロリーを目安に

食欲の秋：美味しく旬なものが、沢山ありますね。秋じまいが済んで、冬を迎えると体を動かす機会が減り、体重増加が気になる所。

今回は、よく目にするおやつ(のエネルギー量(カロリー)を、ご紹介いたします。一日のおやつは、200 キロカロリーを目安にとりましょう。

健康長寿課 保健師 菊池裕美



せんべい2枚  
約 60 キロカロリー



柿ピー(包装1袋)  
約 200 キロカロリー



饅頭1個  
約 200 キロカロリー



スポーツドリンク 500ml  
約 100 キロカロリー



板チョコ 30g (1/2 枚)  
約 170 キロカロリー



オレンジジュース コップ1杯  
約 80 キロカロリー



菓子パン1個  
約 250~350  
キロカロリー



缶コーヒー(ミルク・砂糖入り)  
約 80 キロカロリー



※ちなみに…

ご飯 普通盛 150g は約 250 キロカロリー