

# 上郷町買い物ツアー利用者大募集

みんなで築くふるさと遠野推進事業補助金を活用した上郷町の地域支え合い事業として、買い物に困りの方を対象とした買い物ツアーの試行が7月に終え、多くの参加者から好評をいただいたことから、9月18日(金)から来年3月末までの間、買い物ツアーを実施することになりました。

買い物ツアーの利用条件や内容、参加までの流れ等については、下記のとおりとなります。利用者は随時募集しておりますので、お気軽にお申込みください。

# かみごう コミュニティ

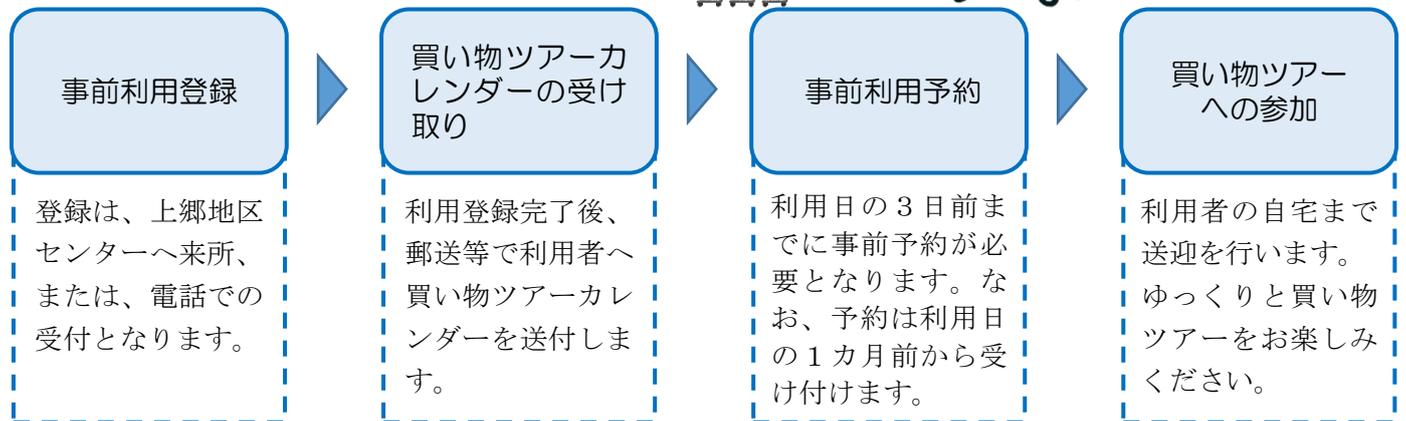
利用条件	上郷町在住で、自分で歩くことができるとともに、お金の管理ができる方。	
利用日時	毎月第1・2・3・4金曜日 10:00~15:00の間(※祝日は除く) ※利用希望者を4班に分け、1班あたり月1回の利用となります。	
ツアー行程	【時間】	【内容】
	午前10時頃~	利用者の自宅へお迎え
	午前10時30分頃~	水光園で入浴・食事(各自支払い)
	午後1時頃~	市内スーパーで買い物
	午後2時頃~	利用者の自宅へ送り届け
参加料	1回につき100円(保険料)	
その他	(1) 予約状況により、利用予約を受付できない場合があります。 (2) お問い合わせは、上郷地区センター(電話:65-2022)までご連絡ください。	

発行

上郷町地域づくり  
連絡協議会

令和2年9月17日  
【第362号】

## 【買い物ツアー参加までの流れ】



### 事前利用登録

登録は、上郷地区センターへ来所、または、電話での受付となります。

### 買い物ツアーカレンダーの受け取り

利用登録完了後、郵送等で利用者へ買い物ツアーカレンダーを送付します。

### 事前利用予約

利用日の3日前までに事前予約が必要となります。なお、予約は利用日の1カ月前から受け付けます。

### 買い物ツアーへの参加

利用者の自宅まで送迎を行います。ゆっくりと買い物ツアーをお楽しみください。

## 行政区・消防団再編計画の説明会を開催します

日時：令和2年9月29日(火) 18:30~  
場所：上郷地区センター 体育館  
対象：全行政区  
その他：新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、以下の事項にご協力をお願いいたします。  
(1) マスクの着用  
(2) 来場前の検温(自宅等で事前の検温をお願いします)  
(3) 体調不良時や37.5℃以上の発熱がある場合は、参加をお控えください

本紙の先月号で掲載した行政区・消防団の再編計画(案)に関する説明会を左記のとおり開催いたします。  
当初は、再編計画対象の行政区において説明会を開催する予定でしたが、全行政区を対象に説明会を開催することになりましたので、町民の皆様のご参加をお待ちしております。

## 上郷町の予定（9～10月）

<b>9月</b>	秋の大掃除週間 ～27日（日）
<b>21日（月）</b>	秋の全国交通安全運動 ～30日（水）
<b>28日（月）</b>	官公署連絡会議 13：30
<b>29日（火）</b>	行政区・消防団再編地区説明会 18：30
<b>30日（水）</b>	交通事故死ゼロを目指す日
<b>10月</b>	秋季環境パトロール 10：00
<b>1日（木）</b>	区長定例会 12：30 文書配布日
<b>5日（月）</b>	民児協定例会 13：30
<b>6日（火）</b>	万年青クラブ定例会 14：00
<b>15日（木）</b>	文書配布日

## 上郷町ごみ収集日（9～10月）

毎週火曜日	もえるごみ
9月24日（木）	びん類・プラ製容器包装
10月1日（木）	もえないごみ・粗大ごみ
10月8日（木）	紙類・プラ製容器包装
10月15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。

## 新型コロナウイルス感染者初確認

8月26日（水）、市内において新型コロナウイルス感染者が初めて確認されました。その後、市内感染者の接触者88人のPCR検査を実施したところ、全員が陰性と確認されました。

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があることから、一人ひとりがより一層の感染予防対策を実施するとともに、インターネットや SNS 上の不確かな情報に惑わされることなく、公的機関が発信する正しい情報に基づく冷静な行動をしましょう。

## 上郷町体育協会からのお知らせ 第15回遠野市継走大会の中止について

毎年10月初旬に開催されていた遠野市継走大会は、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、選手選考及び練習環境が整わず、不参加となる町が多いことなどを踏まえ、今年度の大会を中止することが決定しました。

例年、小中学校関係者や保護者の方々をはじめ、多くの関係者のご協力により、上郷町チームとして大会に参加することができておりました。今年度の大会は、残念ながら中止となりましたが、来年度以降の大会に向け、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

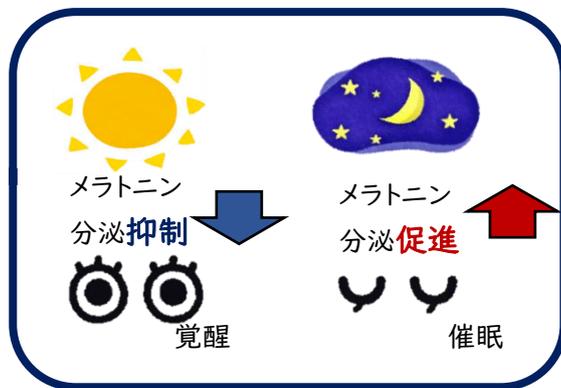
## 心身を休める 睡眠 について



人間には「体内時計」が備わっています。この時計は1日周期でリズムを刻み、私たちが意識をせずとも、日中は心身が活動できるように、そして夜は休息状態に切り替えを行っています。

### 睡眠ホルモンと光の関係

メラトニンは脳内から分泌されるホルモンで「睡眠ホルモン」と呼ばれ、メラトニンは催眠作用をもっています。メラトニンの分泌量と光には深い関係があり、光を浴びるとメラトニンの分泌が抑えられ、暗くなると分泌が盛んになり、自然な眠気を起こします。



### 体の仕組みからぐっすり睡眠を考える

- ・起床したら日光を浴びる
- ・昼寝は午後の早い時間に30分以内
- ・ぬるめ（40℃程度）のお湯につかる
- ・スマホやパソコンは早めにOFF
- ・寝酒、喫煙、カフェインは避ける
- ・寝る前に照明を落とし始め、夜更かししない

保健師 菊池