

コミュニティー かみごう

発行
上郷町地域づくり
推進協議会
令和3年11月17日
【第 376号】

リサイクルで 可燃ごみの削減を

に3R（スリーアール）の取り組み
について説明を受けました。

3Rは、Reduce（リデュース）、

11月5日（金）、区長会で中部ク
リーンセンターを視察研修しまし
た。中部クリーンセンターは花巻市、
北上市、遠野市、西和賀町の4市町

Reuse（リユース）、Recycle（リサ
イクル）の3つの英語の頭文字を
表し、その意味は次のとおりです。
（1）Reduce（リデュース）は、ご
みとして廃棄されることが少なく
なるようにすること。

では効率よく運搬するため、綾織町
の遠野中継センターに可燃ごみを集
め、大型運搬車に積み替えクリーン
センターに搬入しています。研修で
は持続可能な社会のために可燃ごみ
の削減と資源を有効に活用するリサ
イクルの取り組みの必要性和具体的

（2）Reuse（リユース）は、使え
るものはごみとして廃棄しないで再
使用すること。
（3）Recycle（リサイクル）は、再
生資源として再生利用すること。
3R活動とは、限りある地球の資源
を有効に繰り返し使う社会（循環

を有効に繰り返し使う社会（循環

型社会）をつくらうとするものです。
私たちが心がけることには次の点
があります。

・マイバックの使用や、過剰包装を
断るなどごみにつながるものの抑制
を心掛ける。

・再生用品の使用を心掛け、使い捨
て品の使用を抑制する。

・資源物は集団回収や販売店の店頭
回収に出すなど、資源化に取り組む。

リサイクルを示すマークが表示さ
れている商品があります。このマー
クに従い積極的に分別を行ってい
きましょう。遠野市ではゴミの収集処
理経費が約3億円、一人約1万円と
試算されています。分別しなければ
「ごみ」として処理されますが、分
別することで「ごみ」は資源物とし
て再資源化されます。地球に優しい
循環型社会実現のためご協力をお願
いいたします。

ごみを減らす3Rの取り組み

- Reduce（リデュース）
廃棄物の発生を少なくすること。
- Reuse（リユース）
繰り返し使用すること。
- Recycle（リサイクル）
廃棄物等を有効利用すること。

	アルミニウム製容器 包装の表示
	スチール製容器包装 の表示
	プラスチック製容器 包装の表示
	紙製容器包装の表示
	ペット樹脂を使用し た石油製品
	紙パック製容器包装の 表示
	ダンボール製容器包装 の表示

ハスカップを使った お菓子づくり

10月25日（月）、地区センター調
理室で一括補助金を活用してハス
カップを使ったお菓子づくりに取
組みました。

ハスカップは植栽から4年目とな
り、収穫が徐々に始まっていますが
まだ生産量が少なく、収穫後すぐ冷
凍し販売しています。

ハスカップは目に良いと言われる
アントシアニンが豊富に含まれてい
る健康食品で、酸味が強く、ジュ
ース、ジャム、お菓子などの原材料と
して利用されています。北海道では
ハスカップご飯という活用方法もあ
ります。

上郷では冷凍品のほか、ソフトク
リームにかけるシロップとして活用



し好評を得ています。ハスカップの
ソフトクリームにも取り組みました
がハスカップの小さな種が機械のス
クリューに挟まることが課題となっ
ています。

今回は、チーズクリームを使った
お菓子（ムース）を試作しました。
ハスカップのエキスは、色鮮やかな
赤色で、クリームと混ぜるときれいな
桃色となります。甘さとハスカッ
プの酸味がブレンドされ甘酸っぱい
味となり試食の結果も好評でした。
このほかに、ホイップしたチーズク
リームの上にハスカップのソースを
かけたお菓子も試作しましたが、ク
リームの甘さとハスカップの酸味が
分かれてしまい酸味を強く感じると
の講評となりました。

課題を整理しながら今後もハス
カップを活用した商品の開発に進め
ていくとのことです。

■上郷町予定 (11月~12月)

11月	26日(金)	消防ポンプ配置式
	29日(月)	官公連絡会議
12月	1日(水)	安協定例会
	2日(木)	定例区長会、文書配布
	6日(月)	民児協定例会
	7日(火)	万年青クラブ定例会

■ごみの収集日 (11月~12月)

11月	23日(火)	もえるごみ
	25日(木)	ビン・プラ製容器包装
	30日(火)	もえるごみ
12月	2日(木)	もえないごみ・粗大ごみ
	7日(火)	もえるごみ
	9日(木)	紙類・プラ製容器包装
	14日(火)	もえるごみ
	16日(木)	缶類・ペットボトル

有害ごみ(蛍光灯、乾電池)は地区センターへ

推進協の
ホームページ紹介

推進協のホームページを公開していますので紹介いたします。
http://www.tonotv.com/members/kanigotown/

コミュニティかみごうのカラー版をご覧ください。
上郷町の情報発信に努めますので記事提供を
お願いいたします。



一人暮らし交流会
開催される

10月26日(火)、ウエディングパレス「道」を会場に「一人暮らし交流

交流会」が関係者を含め40人ほどが出席し開催されました。新型コロナウイルスのため飲食のない2時間という短い時間の交流でしたが、昔話や踊りなどが披露され楽しいひと時となりました。

サークル紹介
「寿々郁会」

私たちが寿々郁会は、会が出来て4年目、上郷地区センターを利用し細川イク子(芳柳寿々郁会)をリーダーとして踊りを楽しんでいる会です。現在会員は3名で、毎週木曜日に稽古を行っています。
稽古の内容は日本舞踊、民舞、歌謡舞踊そして自然に唄われているご当地の踊りなどを練習し、リフレッシュの場としてまた憩いの場として楽しんでいます。



一緒に踊りを楽しむ新会員をお待ちしております。
活動日: 毎週木曜日
13時30分から15時30分
会費: 千円/月

みなさん、お元気でですか？

5年後、10年後、どうありたいですか？

「自分の足で、旅行に行けるといいなあ」
「お風呂やトイレに、自分で行きたい」
「これからも、この家で暮らしたい！」
…皆さんは、どんなことを考えますか？

「介護予防」の2つの意味

- ① 今後「介護が必要な状態」になることを予防する
- ② 「今よりも介護の手が少しでも不要になる」
あるいは「現在の状態を少しでも長く保つ」

★大切★ 一度の人生、豊かな人生を最後まで歩むためには健康寿命がより長くあること！

あまり難しく考えず、楽しく気軽に！

「介護予防」は、どこか硬い言葉ですが、皆さんが日頃から熱心に取り組んでいること、新しい挑戦で得られた達成感や楽しさ…その全ては、知らず知らずのうちに「介護予防」になっています。
外に出て近所の人とお話をする、運動教室に誘い合って参加してみる、新しい趣味活動に飛び込んでみる…
他の人と比べたり、競って落ち込む必要はありません。皆さんの周りには、どんな楽しい活動がありますか？

