

# 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9月15日  
【第 374号】

## センター体育館

### 貸出禁止解除へ

令和3年8月12日から岩手県は独自の「岩手緊急事態宣言」を実施中

です。解除は岩手県の直近1週間の新規感染者数(対人口10万人)が10人未満となるまでとしています。上郷地区センターでは遠野市の指示により体育館の貸出を禁止としておりましたが、9月13日から1回の利用を2時間以内、検温・消毒の予防対策を徹底することで市内団体に限り貸し出しできることとなりました。しかし、油断なくポイントを

押さえた予防の徹底を継続してお願いします。次に厚生労働省のホームページにある感染予防について抜粋を掲載します。

▼新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。また、感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7〜10日間程度とされています。この期間のうち、発症の直前・直後特にウイルス排出量が高くなると考えられています。このため、感染防

## 新型コロナウイルス 感染予防対策 10のポイント

1	手洗いは正しく、こまめに
2	マスクは常に適切な方法で着用
3	手指消毒はポンプを押し切る
4	近距離での会話や大声でを避ける
5	室内の換気を十分に
6	「ゼロ密」の徹底
7	毎日の健康管理
8	買い物は少人数ですいた時間に
9	居場所の切り替わりに注意
10	飲食は少人数、短時間で

※広報遠野9月号より

## 感染リスクが高まる5の場面

場面1	飲酒を伴う懇親会等
場面2	大人数や長時間におよぶ飲食
場面3	マスクなしでの会話
場面4	狭い空間での共同生活
場面5	居場所の切り替わり

※厚生労働省ホームページより

護なしに3密(密閉・密集・密接)の環境で多くの人と接するなどによって1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。また現在、新たな変異株が世界各地で確認されており、接触が少なくても「感染しやすい・感染させやすい」ことがわかっていきます。感染防止のためには、個人の基本的な感染予防対策、3密(密集・密接・密閉)や特にリスクの高い5つの場面の回避、マスクの適切な着用、手洗いを徹底を正しく行うことが有効です。▲

「感染予防対策10のポイント」(広報遠野9月号)、「リスクの高い5つの場面(厚生労働省)」を参考に、感染予防の徹底を再度お願いいたします。

遠野テレビ光回線工事  
引き込み、宅内工事はじまる

9月2日開催の区長会において、遠野市担当課より、遠野市では速く大容量の情報通信を可能にする光回線の更新を進めており、9月中旬より加入世帯への光回線の引き込み及び宅内工事が始まると説明がありました。

9月中旬から3月中旬にかけて遠野テレビ加入者宅を対象として、「引き込み工事」、「宅内工事」、「撤去」の3回分けて行われます。遠野テレビの番組視聴とインターネットを利用するためにはこの工事が必要となります。「宅内工事」については立ち合いが必要となりますのでご協力をお願いいたします。

区長より、業者のコロナウイルス対策について質問し、市外業者が30班に分かれ工事をを行うが、始業時の健康状態のチェックなど基本的な予防対策を徹底させていると回答がありました。

## 春の大掃除週間

9月20日から26日  
9月20日から26日まで、秋の大掃除週間です。普段あまり掃除をしない場所や道路沿い、ごみ集積所などを中心に環境美化に努めましょう。区長会では10月7日に秋季環境パ

1	引き込み工事	9月中旬から2月中旬	引き込み工事が始まる前に、遠野テレビから加入者へ「お知らせ」が發送されます。
2	宅内工事	10月中旬から2月中旬	宅内工事の日程調整のため電話で連絡があります。
3	撤去工事	1月中旬から3月中旬	

トロールを行い、各行政区のゴミ集積所を巡回します。粗大ごみ、紙類、プラ製容器包装、燃えないごみは収集日が決まっています。分別を適切に、収集日を確認して出すようお願いいたします。

また、ゴミ集積所の目印として設置された看板支柱はゴミ箱が設置されていることから撤去することになりました。撤去は10月頃になる見込みです。

■上郷町予定(9月~10月)

9月	27日(月)	官公署連絡会議、防犯パトロール
	30日(木)	交通事故死ゼロを目指す日
10月	5日(火)	民児協定例会
	6日(水)	万年青クラブ定例会、体協定例会、安協定例会
	7日(木)	秋季環境パトロール定例区長会
	17日(日)	遠野市長選挙

■ごみの収集日(9月~10月)

9月	23日(木)	びん・プラ製容器包装
10月	7日(木)	燃えないゴミ・粗大ごみ
	14日(木)	紙類・プラ製容器包装

**ワクチン代行予約 防犯灯の設置承認**

○コロナワクチン接種代行予約を地区センターで行っています。遠野市からの追加日程の発表にご注意ください。

代行予約を希望される方は、名前の読み方、連絡先(確実に連絡取れる電話番号)が必須ですので必ず確認の上お越しください。

○上郷町第1区が申請していました寄贈防犯灯(LED)の設置が承認されました。

**買い物ツアー ボランティア募集**

上郷町の地域支え合い事業として実施している「買い物ツアー」のボランティアスタッフを募集しています。

ボランティアの内容は、毎水曜日の①10時から12時または②12時30分から14時30分の都合の良い日時に、当方で準備する専用車両に添乗し、利用者の買い物の補助をしていただきます。千円/回の有償ボランティアです。

希望される方は、左記まで電話で申し込みをお願いいたします。

◎ 上郷町地域づくり推進協議会  
電話 65-2022

活動日時	毎水曜日の ① 10:00 ~ 12:00 または ② 12:30 ~ 14:30 の都合の良い日時		
買い物ツアー行程	【午前の場合】	【午後の場合】	【内容】
	10:00 ~ 10:30	12:30 ~ 13:00	利用者の自宅へお迎え
	11:30	14:00	市内スーパーでの買い物補助
	11:30 ~	14:00 ~	利用者を自宅へ送り届け
活動内容	専用車両に添乗し、利用者の買い物の補助をしていただきます。		
申込方法	上郷町地域づくり推進協議会(65-2022)へ電話で申し込みをお願いいたします。		
その他	(1) 申し込み後、対応可能な日程を調整するため、電話連絡をいたします。 (2) スーパーでは、ボランティアスタッフ個人の買い物をしても構いません。 (3) 報酬 1,000円/回の有償ボランティアです。 (4) その他ご不明な点は、申込先へご連絡ください。		

**健診のあとは 健康づくり 再スタートの時!**

**40・50代~ 重症化を食い止めよう!**

- ・仕事に家庭生活に何かと忙しく、ストレスや不規則な生活による体重増加に(肥満)に注意。
- ・睡眠不足は体内リズムの乱れによる体調不良、高血圧、高血糖、心臓病、うつ病の原因になります。
- ・家庭での体重測定と毎年の健診で健康管理を。

§ あなたの身長から分かる適正体重 §

計算式=身長      m × 身長      m × 22

(例) 身長 160 cmの場合

身長 1.6m × 身長 1.6m × 22 = 56.32kg

**60・70代~ 攻めの健康づくりを!**

- ・活動量の低下や加齢によって筋肉の減少が加速しやすい一方で、脂肪が増える「サルコペニア肥満」に注意。スクワットなどの筋トレも取り入れましょう。
- ・食が細くなり、低栄養にも陥りやすくなります。肉や魚等のたんぱく質も含めて、バランスよく食事を摂ることが大切です。

**サルコペニア (筋肉減少) + 肥満 (脂肪増加)**

= 転倒・骨折、脳・心血管疾患発症の危険が!

~市特定健診等の結果は、1か月半を目途にご自宅へ郵送いたします~ 遠野市 健康長寿課 保健師 菊池