地域自治センターだより　平成25年/2013
9.16 No.39

武石

毎年行われている上田市防災訓練。今年の訓練は「市民が自ら考え、行動する訓練」を基本として、地域の防災基盤である自主防災組織（自治会）の訓練を中心に、市内６地区を重点地区として８月31日に実施されました。武石地域では、広域避難所である武石小学校体育館を主会場に行われました。

訓練では、市民が一時避難場所（自治会公民館）から広域避難場所への避難訓練を実施。また、訓練会場では、応急救護訓練や初期消火訓練、土のう作り訓練、映像伝達訓練などが行われ約130人が参加しました。

災害はいつ起きるかわかりません。いざという時の避難場所はどこか、また非常持ち出しの防災用品は揃っているかなど、各自、家庭で再確認しましょう。

▼目次

P1　表紙
P2、3　武石夏祭り
P4、5　武石の話題 PickUp
　お知らせ
P6　武石公民館だより
P7　武石地域協議会活動日誌
　たけし花だより
P8　たけし子育て親育ち日記

第32回信州うえだ 武石夏祭り

武石の夏を彩る夏祭りが8月12日から15日にかけて開催されました。

12日の会場となった武石地域自治センター周辺は、みこしや各種イベントなどが行われ、総合司会は吉本興業のムーディー勝山さんが務めました。盛りだくさんのイベントに、子どもからお年寄りまで、大勢の人が花市の夜を楽しみました。

フィナーレは恒例の納涼花火。今年はお祭り広場でも打ち上げがされ、間近で上がる花火の迫力に会場内は大いに盛り上がり、見物客の熱気で最高に熱い夜となりました。

また、14・15日には森林公園マレットゴルフ場の無料開放や親善スポーツ大会、親善囲碁大会、盆踊りは、やぐらを囲んで開催され、無料の夜店もありました。お盆でふるさとに帰省された皆さんも加わり、世代を超え楽しく交流が深められました。

親善大会結果

（敬称略）

囲　碁

優　勝　横　堀
準優勝　北　沢
第３位　太　田

グラウンドゴルフ

【中学生以上・一般】

優　勝　深宮　　知
準優勝　坪田賢司郎
第３位　土屋　賢司

【会　員】

優　勝　宮原　栄子
準優勝　木下喜和子
第３位　荻原美代子

ソフトテニス

【一　般】

優　勝　宮澤　靖志／吉田　　淳ペア
準優勝　龍野　　透／小池幸太朗ペア
第３位　小池佳太朗／重野　真澄ペア

【ジュニア】

優　勝　木下　陽貴／橋詰　勝也ペア
準優勝　豊岡　優慈／岩下　涼真ペア
第３位　下城滉太郎／宮下　颯斗ペア

上小消防ラッパ吹奏大会

～個人の部で優勝～

優勝した木下嘉章団員

市消防大会ラッパ吹奏個人の部で上位に入賞した２名とラッパ吹奏団体の部（武石選抜チーム）は、７月７日に東御市で行われた上小大会へ出場しました。市大会終了後も練習を積み重ねた選手たちは、惜しみなくその成果を披露しました。この大会で木下嘉章団員（東部分団）はラッパ吹奏個人の部で見事優勝を成し遂げました。

武石の話題 ★PickUp★

大会結果

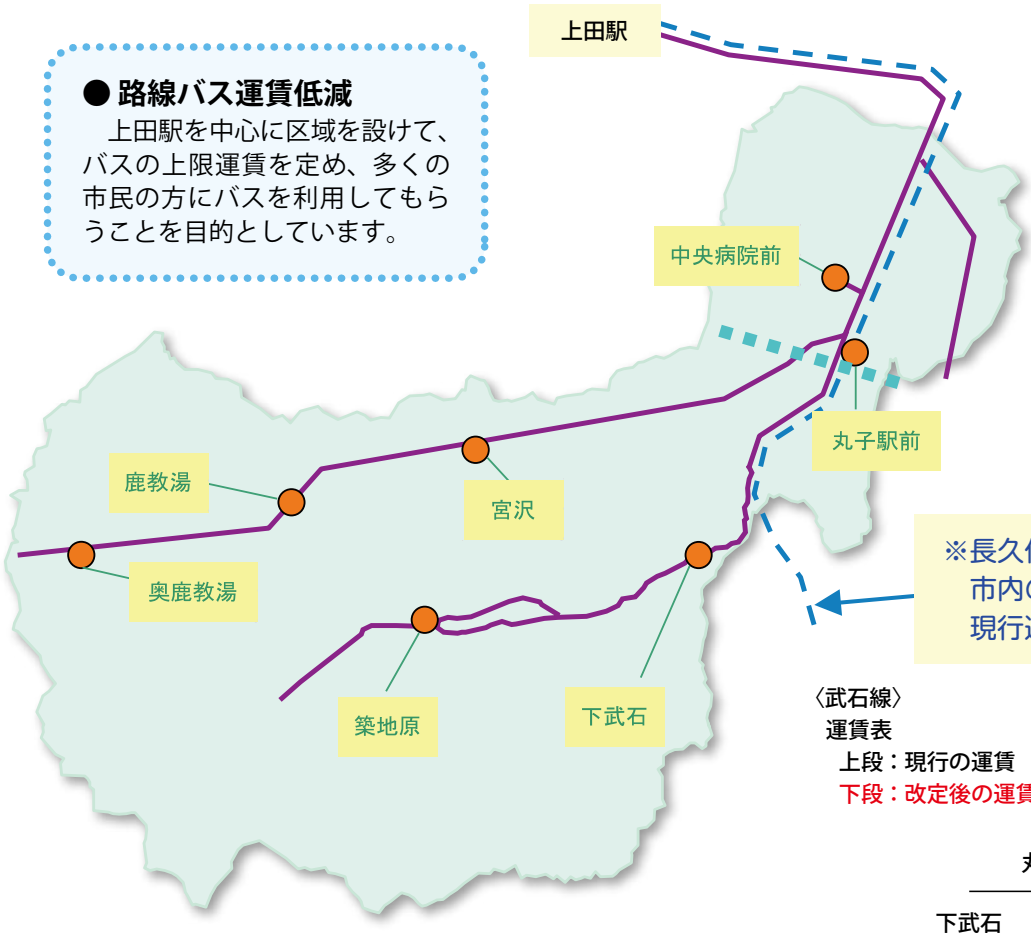
◆ラッパ吹奏団体の部（全10チーム出場）
第８位　上田市消防団B（武石選抜チーム）

◆ラッパ吹奏個人の部（全18名）
優　勝　木下嘉章団員（東部分団）　第６位　松崎克也団員（東部分団）

10月1日から路線バスの運賃が改正されます

～ 路線バス運賃低減の実証運行が始まります ～

● 路線バス運賃低減
上田駅を中心に区域を設けて、バスの上限運賃を定め、多くの市民の方にバスを利用してもらうことを目的としています。



※長久保（JRバス）は市内の乗降も含め、現行運賃となります。

〈武石線〉
運賃表
上段：現行の運賃
下段：改定後の運賃

	上田駅	大屋駅	丸子駅前	下武石
大屋駅	340 300			
丸子駅前	410 300	670 300		
下武石	440 300	730 350	960 450	
築地原	410 300	730 300	990 450	1200 500

「乗って残そう！乗って活かそう！バス路線」

問 地域交通政策課　TEL 23-5011
武石建設課　TEL 85-2793

～“いざ”という時、救える「命」のために～

AED

【AEDとは？】 突然の心停止は、心臓がブルブルと細かくふるえる「心室細動（しんしつさいどう）」によって生じることが多く、この場合には、できるだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すことがとても重要です。これを除細動といい、この電気ショックを行うための機器をAED（Automated External Defibrillator：自動体外式除細動器）といいます。AEDは、コンピューターによって、心臓のリズムを自動的に調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれますので、一般の人でも簡単で確実に操作できます。救急隊員や医師による処置が実施される前に、現場に居合わせた人が心肺蘇生法を行いAEDを活用することで患者の救命率は格段に高くなるといわれています。 市の施設にもAEDを設置しましたので、万が一、誰かが突然倒れた場合にはAEDを活用して救命に役立ててください。

あなたの「勇気」が誰かの大切な命を救うかもしれません。

【武石地域 AED設置施設（平成25年８月１日現在）】

施　設　名	開　館　日	開 館 時 間	閉　館　日	電 話 番 号
武石地域自治センター	月～金	8時30分～17時15分 （土・日・祝日・夜間は宿直対応）	土・日・祝日 12/29～1/3	85−2311（代表）
武石健康センター	月～金	8時30分～17時15分	土・日・祝日 12/29～1/3	85−2067
武石診療所	月～金	8時30分～17時15分	土・日・祝日 8/13～15、12/29～1/3	85−3308
武石デイサービスセンターやすらぎ	月～日	8時30分～17時15分	12/31～1/3	85−2466
武石保育園	月～金	7時30分～19時	土・日・祝日 12/29～1/3	85−2113
武石体育館	月～日	9時～22時	12/29～1/3	85−3061
武石森林公園マレットゴルフ場	月～日	9時～17時	1月～3月	85−2222
武石温泉　うつくしの湯	月・火・木～日	10時～21時30分	毎週水曜日	85−3900
岳の湯温泉　雲渓荘	年中無休	10時～20時		85−2263
武石小学校	月～金	8時20分～16時50分	土・日・祝日 8/13～16、12/29～1/3	85−2013
依田窪南部中学校	月～金	8時10分～16時40分	土・日・祝日 8/13～16、12/29～1/3	85−2332
特別養護老人ホームともしび	年中無休	8時30分～21時		85−2218
練馬区武石少年自然の家	年中無休	6時30分～22時	整備のため不定休あり	86−2525

【AEDの使用方法を学ぶには】

講習を受けなくてもAEDを使用することはできますが、緊急時に落ち着いて行動するためには、胸骨圧迫（心臓マッサージ）や人工呼吸を含めた応急手当ての方法を身につけておくことが大切です。

※消防署での救命講習　AEDの使用を含めた救命講習は毎月実施しています。

問 依田窪南部消防署　TEL68-0119

※依田窪病院での出前講座　依田窪病院では出前講座の一つとして、AEDの使用を含めた心肺蘇生法を学ぶことができます。原則として実施日の１カ月前までに申込書を提出してください。
なお、開催可能時間等は事前にお問い合わせください。

問 国保依田窪病院　診療情報課出前講座係　TEL68-0036

第26回 武石公民館長杯 ゲートボール大会

７月５日、武石屋内ゲートボール場で第26回武石公民館長杯ゲートボール大会が開催されました。ゲートボール愛好者の皆さんは、日頃の練習の成果を発揮しながら楽しく交流ができました。

優勝した沖チームの皆さん

大会結果

優　勝	沖
準優勝	薮　合
第３位	七　ケ

魚のつかみどり ～たくさんニジマスとれたよ！

７月31日、河川公園で「魚のつかみどり」が行われました。この行事は、青少年健全育成事業の一環として毎年行われ、今年は約１００名の小学生が集まりました。低学年・高学年に分かれ、諸注意を聞いたあと川に入り、家族の「ほら！そこにいるよ」との声援のもと、約３００匹のニジマスを追いかけていました。「つめたくて気持ちがいい」「やったー、つかまえたよ！」との歓声があがり、武石川での川遊びを満喫していました。

美ヶ原高原 ササ刈り ボランティア募集

毎年、春と秋に整備を行っている美ヶ原高原ササ刈りを、10月19日㈯に実施します。レンゲツツジが咲き誇る群生地が復活できるよう、地域の皆様のご協力をお願いします。

問 産業観光課　TEL 85-2828

保育園夏祭り

「ドキドキ☆ワクワクたけしっ子まつり」と題して、7月19日、武石保育園で夏祭りが開催されました。

園舎内外には手作りのお楽しみコーナーがあり、園児たちはお父さんやお母さんと一緒に楽しんでいました。また、手作りのおみこしを「わっしょい！わっしょい！」と大きな掛け声でかつぎ、保育園は暑さを吹き飛ばすような園児の元気な声に包まれていました。

地域協議会だより「たけし」を発行

地域協議会は、平成24年11月から地域づくりの調査研究を進めるため、専門部会を設置して、活発な意見交換をしています。このほどその中間報告としてまとめた地域協議会だより「たけし」（第1号 活動日誌№38）を発行しました。

今回の協議会だよりは、平成25年6月（第3回）地域協議会までそれぞれに地域課題の解決に向けて協議を進めた各専門部会員の寄稿を掲載しました。A4判、2ページ。

【平成25年度】

第1回臨時会　8月6日開催

●番所ヶ原スキー場整備工事に伴う基金の活用を了承

地域協議会は、臨時会議を開き、平成25年6月の大雨でゲレンデの土砂が流出した番所ヶ原スキー場の復旧工事並びに、今後予想される大雨災害を防ぐ整備工事に係る経費の財源措置で、工事費の一部に武石地域振興事業基金（持寄り基金）を活用したいと提案され、了承されました。

委員からは「キッズゲレンデに危ないところがあるので、この機会に整備をお願いしたい」と要望がありました。

たけし 武石 花だより

信廣寺のサルスベリ

信廣寺のサルスベリが8月下旬見頃を迎えました。名前の由来は、樹皮がつるつるしていることから「猿も滑り落ちる→猿滑り」と言われています。

ともしび博物館の萩

9月上旬、武石ともしび博物館で秋の七草「萩」が見頃を迎えました。博物館庭園では恒例の萩見の茶会が開かれ、大勢の人で賑わいました。

初秋とはいえ、まだまだ残暑が厳しい時期ですが、武石の里に秋の気配を運ぶ花が咲き始めました。これから秋色が次第に濃くなり、紅葉の美しい季節に移り変わっていきます。

発行▽上田市武石地域自治センター地域振興課　〒386-0592 長野県上田市上武石77
TEL（0268）85-2311㈹　FAX（0268）85-2313
印刷▽中澤印刷株式会社

「地域自治センターだより武石」へのご意見や話題を電話、Eメール（ttiiki@city.ueda.nagano.jp）などで地域振興課までお寄せください。

たけし子育て親育ち日記③

滝沢　綾子（あやこ）さん（片羽）
有梨華（ゆりか）ちゃん（2歳3か月）
双葉（ふたば）ちゃん（3か月）

上の子は大人の真似をして、一緒に同じことをするのでビックリしますが、それがまた楽しくてみんなで笑っています。まだまだ不器用ですが、自分で着替えをしたり洗濯物をたたんだりと、できることが増えてきてとてもうれしいです。本人も自分でできると「やったー」と飛びあがって喜びます。上の子も下の子も夜泣きをするので毎日寝不足続きです。

子どものことで夫婦ゲンカをしてしまうこともありますが、それでも子どもはかわいいなと思います。

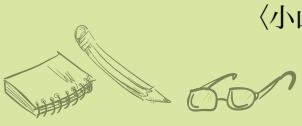
あそびの教室などでは、家ではできない事やお友達と一緒に何かに取組んだりする楽しさがあり毎回楽しみにしています。児童館は色々充実していてとても素晴しい所だと思います。子育て中のママと子育てや趣味の話をしてママ友もたくさんでき、育児ストレスも発散でき本当に楽しい毎日が送れています。

子育て中のお父さん、お母さんが日々感じる楽しさや喜び、また苦労などをお聞きしました。

▽編集後記▽

9月に入り朝夕だいぶ涼しくなってきましたが、武石でもまだまだ残暑が厳しく、秋はまだもう少し先という感じです。夏バテ気味の体をしっかり管理しつつ、これから迎える秋のイベントを存分に楽しみたいものです。

〈小山〉



▼武石のひとの動き▼
人口　3,770 人
男　1,844 人 ／ 女 1,926 人
世帯数　1,436 戸
（平成 25 年 9 月 1 日現在）

未就園児のあそびの広場のお知らせ

10～12月

♪あそびの教室

自由遊び、課題遊びの時間があり、保育士がいろいろな遊びを紹介します。

開催日	内　容	持ち物
10月10日㈭	いも掘り&お散歩	帽子・シャベル・軍手・長靴
11月 7 日㈭	サーキット （お芋のおやつ）	皿・フォーク
12月12日㈭	クリスマス会	

★時間・・・午前10時～11時30分　★場所・・・武石児童館

♪わくわく広場

武石児童館に集まったお友だちと一緒にさまざまな遊びを体験します。

開催日	内　容
10月29日㈫	絵本 パネルシアター
11月25日㈪	X' mas かざり作り
12月20日㈮	X' mas会 もちもちパン作り

※日時、遊びの内容、持ち物等は変わることがありますので、オフトークをお聞きください。

未来が変わる。日本が変える。チャレンジ25

上田市はISO14001を導入し環境配慮活動を推進しています。
資源回収活動に積極的に参加しましょう。