



武石報

平成 15年9月1日

9

No.434

今月の人口・世帯

人口.....4,313人

世帯.....1,428戸

発行 長野県小県郡武石村役場総務課 ☎(0268)85-2311(代) 編集 広報編集委員会 印刷 有限会社大和印刷
E-mail office@vill.takeshi.nagano.jp URL http://www.vill.takeshi.nagano.jp



今月の主なページ

- 2 第22回 武石村夏祭り
- 4 武石音頭・小唄を愛し保存する会
- 6 防災の日・防災週間
- 7 人権教育紙上講座
- 8 健康センター通信
- 9 今月の料理・こんにちは社協です
- 10 暮らしの便利帳
- 14 戸籍の窓

師資相承

(しししょう)

8月12日に行われた「花市」のひとつコマ。
 一昔前、武石村の“盆踊り”と言えば先日、保存会も設立された武石音頭に武石小唄...。
 太鼓の軽快なバチさばきに心も浮かれ、大人も子どもも、一つの輪になってよいやさのさ...。
 この日、大勢の人で賑わう会場には、踊りの先生をお手本に沿道の観衆も飛び入り参加して、大きな輪ができました。
 ふるさと武石を唄い、踊る夏の風物詩をとぎれることなく親から子へ伝承していきたいものですね。



第二十二回村民夏祭りが、八月十二日の夕刻、美ヶ原飛龍太鼓保存会の皆さんによる勇ましい太鼓の演奏で幕を開けました。
 初日の十二日は、花市で賑わう人波の間を御輿が練り歩き、商工会青年部主催の夜店にも大勢の人が訪れていました。
 とろろが、翌日から降り続いた雨のため、予定されていたソフトテニスとソフトボールの大会は中止されてしまいました。なお、十六日に延期された花火大会ではお盆でふるさと武石村に帰省した皆さんもゆっくりと楽しまれた様子でした。



第22回

武石村夏祭り

夏祭り囲碁大会の結果

【敬称略】

優勝 寺島 英一
 準優勝 最上 雅雄
 第三位 坂口左武郎

この日は、18名が参加しました。



保育園夕涼み会

8月8日
 賑やかに開催
 されました。



やっぱり武石は良いところやあ。

武石音頭・武石小唄を 愛し保存する会発足。

一昔前のお盆の時期、やぐらが組まれた小学校の校庭や村内各所で武石音頭や武石小唄に合わせ、太鼓が「ドンドンカッカッ」と鳴り響く光景を覚えていらっしやいますか。
「最近、武石音頭や武石小唄を耳にしなくなつたなあ。この素晴らしい曲を是非後世に残したい…」そんな志を持った有志がこの日に向けて動き出したのは四年前のことでした。



小学校校庭で行われた盆踊り（昭和51年）

武石音頭と武石小唄は、上人の故宮下伊佐夫氏が作詞、作曲を手がけ、村民であれば誰もが一度は耳にしたことがある名曲です。
また、この曲の振り付けも、自身で考え、今も運動会などでは踊られ、今日まで引き継がれてきました。

七月二十三日、中央公民館において、『武石音頭と武石小唄を愛し保存する会』の趣旨に賛同された約百二十名が出席する中で発足しました。
同会は、これまで発足に向けて準備会を設立し、約二十名の役員が賛同者を募ってこの日を迎えました。



音楽・武石小唄を愛し保存する会 発足会

またこの日は、故宮下伊佐夫氏の長女である荒井怜子さんと「子息の宮下紘さんも出席いただき、当時、レコード会社が日本の民謡を全国から募集していたことがあり、父は、戦地でも思い出していたふると武石の武石川や美ヶ原高原の自然を表現し、武石村の素晴らしさを余すところなくこの歌を作った。」との曲のエピソードも交えてご挨拶されました。
同会は、今後この武石音頭と武石小唄をCD化するほか、いつの時代にかアレンジされてしまった振り付けも当時のものを復活し、夏祭りや運動会といった行事へも積極的に参加して多くの方の賛同を得られる活動をしていくこととす。

保存会役員構成

(敬称略)

保存会長	清住 崇之
副会長	大沢 美模
部長	中原 成子
副部長	滝沢 久子
部員	金井 久子
部員	内田 節子
部員	高田恵美子
部員	小山 洋江
保存会伝承部	
部員	内田 節子

武石川では 魚のつかみ取り

八月一日、小学校スケート場横の武石川では、「魚のつかみ取り」が行われました。

海やプールで真っ黒に日焼けした約七十名の子どもたちが集まり、川に放流された三百匹のニジマスを追って、合図とともに一斉に川へ入って行くと、「おい、そっちだ」「取れたよあ」「子どもたちの元気な声があちらこちらから響いていました。

今年、PTAの役員のみならず、子どもにも協力していただき、子どもたちも取った魚をその場で焼き、味わってもらいました。楽しい夏休みの思い出がまた一つ増えたようです。



武石小学校 自然教室 五年生が武石の自然を満喫



きあがった「飯とカレー」の味は児童たちにとっては、忘れられない思い出の味になったこととす。

二日目は、朝食を済ませてから、村が委嘱するグリーンキャスターの金井善男さん（下武石）と斉藤計幸さん（下本人）、小川俊雄さん（上本人）を講師に栗ヶ原キャンプ場付近の自然散策が行われました。

植物の説明を受けた児童の中には、「名前は聞いたことあったけど、初めて見た」などと思いにふると武石村の大自然を満喫していました。

七月三十日から三十一日の泊二日の行程で、武石小学校五年生の児童たちは美ヶ原・栗ヶ原自然教室を実施しました。

一行は、三十日の早朝、霧雨の中を美しい塔から王ヶ頭、王ヶ鼻を散策した後、焼山登山道を下って宿泊地の栗ヶ原キャンプ場まで歩きました。

キャンプ場に到着した児童たちは早速、夕食の準備に取りかかりました。火を焚きつける係の児童たちは、普段あまり経験をしなためか一苦労の様子でした。

ようやく燃え上がった火で炊



美ヶ原高原美術館に巨大な風車が...!? 日本一高所。長野県初。 大型風力発電所が完成。



子を押すと風車（高さ三十m、一枚の羽の長さ十二m）が、風を受けて「ビューン」と回り始めました。

これまで、国内の風力発電施設は海岸沿いがほとんどでしたが、今回美ヶ原に完成した施設は、標高約二千mという高所であることは、国内でもまれであり、年間五十五万キロワットの発電能力がある本格的な風力発電装置が一度に二基設置されるのは、県内では初めての施設です。

美術館では、ここで発電された電力を営業期間中は施設で利用し、冬季の閉館中は電力会社へ売電する計画です。

天気の良い日に、美ヶ原を見上げると、大きな風車が見えるのにみなさんは、お気づきになりましたか？
これは、美ヶ原高原美術館敷地内にこのほど完成した風力発電所の風車です。
同館では、消費電力の節約とエコロジーの時代の流れに合わせ、今年の五月から着工し、七月二十九日に竣工式が行われました。
式典の中で、武石小学校を代表した五名が発電開始のスイッチ



武石少年野球クラブ 堂々の第三位!!

五月三日より開かれていた第32回丸子町少年野球大会に今年



も武石少年野球クラブは参加し、第三位という好成绩で今大会を修了することができました。

今回の大会には、丸子町から九チーム、武石村、長門町、東部町から各一チームの計十二チームが参加し、リーグ戦方式で試合を行い、七月二十日の最終戦で同率三位の弥津チームと対戦、見事勝利して三位入賞となりました。

これからも、一生懸命練習して十月十一日、十二日に行われる丸子町町長杯では、優勝を目指して頑張ります。

人事 異動

八月一日付けで職員の人事異動がありました。

〔課長級〕
宮下政登 在宅介護支援センター所長兼ねて診療所事務長（保健福祉課長）
掛川兼司 保健福祉課長（保健福祉課長補佐兼ねて福祉係長）
健福祉課長補佐兼ねて福祉係長

〔係長級〕
北沢計次 保健福祉課課長補佐兼ねて福祉係長（建設環境課 水道係長兼ねて下水道、環境衛生係長）
下城健次 建設環境課 水道係長兼ねて下水道、環境衛生係長（長門町・武石村・和田村任意合併協議会事務局へ派遣）
〔主査級〕
鈴木孝史 産業振興課 農政係兼ねて国土調査係（長門町・武石村・和田村任意合併協議会事務局へ派遣）

地震のときどうしている？

出先での地震から身を守る。

武石村消防団◆依田窪南部消防署
 防災の日(9月1日)
 防災週間(8月30日～9月5日)

「グラツときたら、まず落ち着いて身の安全を確保する」。大きな被害をもたらす地震災害は、あるとき突然襲ってきます。こうした災害に遭ったとき、私たちは常に自宅にいるとは限りません。自宅や身近な地域と異なり、繁華街やデパートなどの外先では、身を守るためのより一層の注意が必要です。



屋外では 落下物から頭を守る
 屋外で地震に遭った場合、まず注意しなければならぬのが落下物です。住宅街では、屋根がわらわらブロック塀、また、市街地では、窓ガラスや看板などが、落ちてきたり倒れてきたりする恐れがあります。鞆などの手荷物で頭を守りながら、なるべく広い場所に避難するようにしましょう。

車外への 飛び出しは厳禁
 バスや電車などの公共交通機関に乗っていた場合、車外に飛び出すのは危険です。特に地下鉄では、軌道敷に走っている高圧線に感電する危険性があります。乗務員の指示に従って、落ち着いて避難するようにしてください。

買い物中は棚に注意
 ビルなどの建物の高層階は地上よりも揺れが大きい場合があり、デパートなどの商店の入ったビルでは、商品の棚や大型の家具が倒れてきたり、ショーウィンドーや照明器具などのガラスが割れ落ちてきたりする危険があります。これらの周りからは、なるべく離れるようにしましょう。

また、二つした建物や施設内では、避難する人が出口に殺到すると、パニックになる恐れがあり大変危険です。店員などの指示に従って、落ち着いて避難するようにしましょう。

171番
 災害用伝言ダイヤル
 無事を伝えるメッセージ
 災害が発生した地域では、家族や知人の安否を確認する電話などが集中し、一時的に電話のかけにくい状態になることがあります。「171番災害用伝言ダイヤル」は、こうした災害が発生したときに、電話による音声メッセージを録音・保存し、被災地内外から再生できるようにするものです。公衆電話や携帯電話からも利用できるため、自宅の電話が使えなくなってしまう場合にも、利用することができます。

録音する



- 1 171番をダイヤルする。
- 2 音声に従い、「録音」を選ぶ
- 3 被災地からは自宅の電話番号を、その他の地域からは、連絡を取りたい相手の電話番号を市外局番から入力
- 4 メッセージを吹き込む

再生する



- 2 音声に従い、「再生」を選ぶ
- 3 被災地からは自宅の電話番号を、その他の地域からは、連絡を取りたい相手の電話番号を市外局番から入力
- 4 メッセージが再生される

善意善行・同情も 時には差別につながる

人権教育紙上講座 320

参考資料 林 力著「人権百話」より

教育委員会 同和対策室

小学校の教師をしていたとき、私のクラスに「T君」という男の子がいた。算数など優れた理解を示していた。

だが、いつも薄汚れていて顔色も悪い。人の目をうかがうこともあり、時に油断ならない印象を与えた。学校はよく休んだ。でも、給食の時間になるとどこからともなく現れる。

「T君が学校に来たら、温かく迎えよう」とクラスで決めていて、朝T君の姿が見えないときも「きつと来るから」とT君の机の上の給食器に多めの給食をついでいた。何とかしてT君を学校に引き止めようとする子どもたちの計らいだった。

だが、給食を素早く食べるとあつという間に風のようにいなくなつて、私たちを慌てさせた。家庭訪問をすると、異臭のする三畳の間の汚れ切った布団に、青い顔でやつれきつた母親と学齢前の弟がくるまっていた。家具として一切ない赤貧という以外に表現のしようがなかった。それでも、母親は夜働いているという。父親のことは聞く勇氣がなかった。

私は、何とかしたいと思い、子どもたちに再生資源回収を提案した。生活の安定した人々の多い地区で、驚くほどの成果で予想をはるかに超える金額となった。翌日、私は学級代表の子どもと二人でT君の家を訪問した。盛んに辞退する母親に全額を押し付けるようにして帰った。それが、善意善行であると胸が膨らんでいた。数日後、善行は地元新聞に「カデカ」と載った。親たちの中に新聞記者がいたのだ。次の日から、給食時間になつてもT君は姿を現さなかつた。慌てて私が家庭訪問したとき、散らかるだけ散らかった夜具などのほかに、三人の姿はなかつた。今思い出しても苦しいものが込み上げてくる。差別も人権も、人生の敵しさも知らなかつた。私は三十歳になつたばかりで、同和教育運動の息吹に初めて触れたのは、その翌年のことである。やがて、同情が差別であることも学ばされていく。今、経済大国ニッポン海外援助のあり方も問われているが、金を出せばよいものではない。

ぶせき歌壇 84

高田三千子
 ひと昔想像できぬ余里の里も
 今の時代にとく水工事始まる
 増田しげ子
 時物が芽を出すを知る鳥達も
 生きねばならぬ思いは同じ
 翠川 巳善
 わかき日のゆめをいざなふか
 ぜにのせかほりなつかしりら
 のはななく
 山田 航也
 常しなえ君に憧る春の夜の夢
 は寝覚めに覚めやらぬかも

松久 立子
 風さやか朝焼け映えし水田につ
 がいの水鳥突如飛立つ
 塩入架装親
 デイサービス要介護にてと話あり
 りまだボランティアで活躍中
 橋詰 明枝
 割られたる窓ガラス分教師にも
 「確かなもの」を失つ痛み

学童クラブピーターパン

楽しかった夏休み

決して暑いとは云えなかつた今年の夏休み。けれど、ピーターパンの子どもたちは元気いっぱい「熱い夏休み」を過ごしました。室内ではゲームや工作を楽しみ、空き箱やペットボトルで沢山のおもちゃや作品が生まれました。子どもたちのアイデア溢れる作品は、本場にすばらしいものばかりです。また、男の子たちは元気に外に飛び出し、公園や川原で思い切り遊ぶことができました。

そして、今年一番の思い出はやはり、パーベキュー。台風の接近でお天気は今ひとつだったものの、子どもたちは朝から大はしゃぎ。お母さんたちの手を借りてのパーベキューでしたが、子どもたちはみんな一生懸命お手伝いをしてくれました。途中で、降り出した雨にも焦らず、慌てず、そこは、アイデアマンの子どもたち……。レジャーシートや傘を使ってあつという間に仮設ドームが完成。少し肌寒かったので、川遊び



中性脂肪について

前回までダイエットについて掲載しましたが、ダイエットとは体脂肪率を減らすということです。では、なぜ体脂肪を減らす必要があるのでしょうか？

中性脂肪が多くなると

血液中の中性脂肪は筋肉を動かすエネルギーになり、使われなくなった一部は体脂肪になります。これは飢餓に備えるためです。脂肪細胞は血中に中性脂肪が多いと、脂肪の取り込み方も多くなります。

そして脂肪で大きくなった脂肪細胞は、いろいろな物質を出すようになります。その一つは「パイワン」と呼ばれる物質です。このパイワンが血中に多くなると、血のかたまりができた時に、溶けるのをさまたげます。私たちの体は小さな血のかたまりがよくできています。そしてそのかたまりを溶かす物質

もあり、血管がつまらないようになっています。パイワンは、この溶かす物質をさまたげ、血のかたまりが溶けにくくなります。つまり、中性脂肪が多いと血液がドロドロになり、動脈硬化が進み、血のかたまりが溶けにくい状態になります。

肝臓にたまる中性脂肪

余った中性脂肪は脂肪細胞以外にも、肝臓に蓄積されます。肝臓の細胞が中性脂肪でいっぱいになった状態が脂肪肝です。肝臓は体に必要な物質を作り出したり、体に必要のないものを分解したり大切な働きをしますが、ひどくなると肝硬変になり、働けなくなってしまうのです。

リパーゼ

中性脂肪を筋肉のエネルギーとして使える形に分解する酵素で、健康な人の場合はリパーゼがよく働くので、中性脂肪はど

ンドン分解されて筋肉に蓄えられていきます。リパーゼは、運動不足などが続くと働きが悪くなります。リパーゼを増やすには歩くなど有酸素運動をすることが大切です。

大小の中性脂肪

大きい中性脂肪：小腸で食物から合成される中性脂肪
小さい中性脂肪：脂肪や糖質、たんぱく質から肝臓が合成して作る中性脂肪
小さい中性脂肪は、血液中の中性脂肪の全量を増やすだけでなく、同じものを同じ量食べても、そこから作り出す大きな中性脂肪を増やしてしまいます。

アルコールと中性脂肪

飲酒と中性脂肪の関係はよく知られていません。実は、小さい中性脂肪を増やす原因の一つがアルコールです。小さい中性脂肪は肝臓で合成されることも、分解もされています。ところがアルコールを飲むと、その分解に忙しく、小さい中性脂肪の分解があるそかにならなくなってしまいます。しかもアルコールを飲むと、小さい中性脂肪の合成が盛んになってしまいます。作るのが多



く、分解が減るので、中性脂肪は増えてしまいます。

中性脂肪値を 下げるためには

- ① 脂肪や果物や甘い物の取りすぎに気をつけましょう。
- ② 体脂肪を必要以上に増やさないようにしましょう。
- ③ アルコールの飲みすぎに注意しましょう。毎日飲む人は一日に一回に減らしましょう。
- ④ 歩くなど有酸素運動をこころがけましょう。

今日の料理

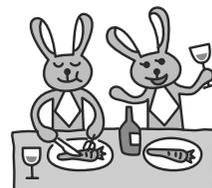
オープンオムレツ

山本由貴葉さん(下武石)



材料 (3~4人分)

- 卵 3個
- 小さいウインナー 1袋
- 牛乳 大さじ2
- バター 適量
- 塩・こしょう 適量



作り方

卵と牛乳、塩、こしょうを混ぜておく。
フライパンにバターを溶かし、ウインナーを炒め、塩、こしょうで味付けをする。

ウインナーに火が通ったら、を流し込む。

弱火にしてふたをし、卵に火が通るまで蒸し焼きにする。

- * ご飯のおかずでも、パンにはさんで食べてもOKです！
- * ケチャップをかけてもGood！
- * おやつにしてもGood！

みんなのこころは
社協です
福祉の村づくりをめざして
社会福祉協議会 85 2214

小県郡老連総会・指導者研修会

今年、武石村を会場に各單位クラブの会長と女性部長が出席して開催されました。
この日は、依田窪病院の三澤院長の講演や研修会では各町村による体験発表がありました。
武石村からは、鳥屋の内田ユキさんが発表されました。
アトラクションでは、千草会のみなさんによる舞踊で楽しい会場のみなさんも一緒に踊って楽しみました。



七夕かざり

デイサービスでは、保育園児と一緒に笹に折り紙で作ったかざりをつけて七夕かざりを作りました。
出来上がったかざりを園児たちは嬉しそうに持ち帰りました。



結婚相談日

期日 9月8日(月)
18日(木)
28日(日)
場所 丸子町福祉センター

心配り補談日

期日 9月8日(月)
時間 午前9時~正午
場所 老人センター

補聴器相談日

つかた補聴器
期日 9月10日(水)
時間 午後1時~2時
場所 老人センター

身障者県スポーツ大会

期日 9月21日(日)
場所 松本市

更生保護婦人会視察研修

期日 9月24日(水)
出発 午前7時30分
場所 役場裏駐車場

老連郡ゲートボール大会

期日 9月8日(月)
出発 午前7時30分
場所 老人センター

母の会 母の日の集い

期日 9月14日(日)
場所 東京メイズニーステラード

福祉企業センター「ふれあい」だより

暑い中がんばる!!
シールをはがすのはドライヤー



ができません。
暑くて大変だと声をかけると、「冬の寒さでシールがはがれないよりましさ。」と、事も無げに話してくれました。

事務所は照り返しが強いので施設で唯一クーラーがあります。汗を流して仕事をしている皆さんのことを思うと、暑いからと簡単にスイッチを入れることが恥ずかしくなりません。

梅雨明けが遅れたとはいえ、夏の日差しは強く暑い日が続いています。
ボビンの職場では、クーラーもない中で一日中ドライヤーの熱をあびながら仕事をしている皆さんがいます。
がんばっている皆さんは、ボビンの前工程を担当している4人で、製品シールを熱風で溶かしてはがす作業を担当しています。
下向きに固定したドライヤーにボビンのシールを近づけると熱でシールが黒く変色します。冷めないうちに指でめくるときれいにはがすこと



9月 暮らしの便利帳

物忘れ相談のお知らせ

「ご家庭で痴呆性老人の介護で悩んでいる方、自分が忘れっぽくなり自信がなくなつた方」
お気軽にご相談ください。
日時 9月18日(木)
相談者 痴呆専門介護相談室
「せせらぎ」代表堀内静子先生
場所と予約先
健康センター 85 2067

お出かけください 秋見の茶会

ともしび博物館恒例の秋見の茶会を開催いたします。大勢のご来館をお待ちしております。

日時 9月7日(日)
午前10時から午後3時30分
場所 ともしび博物館庭園
入館料(特別料金)
大人2000円(子ども1000円)
問い合わせ先
武石村ともしび博物館
85 2474
主催 ともしび博物館 やまぶきの会

問い合わせ先
武石村役場 住民課関係
85 2827

国保保険証の更新です

各職場の医療保険(健康保険、共済保険、船員保険など)に加入している人や、生活保護を受けている人以外は、すべて国民健康保険に加入し、被保険者にならなければなりません。
お手元の国民健康保険被保険者証は、9月30日で期限が切れず。

『オータムジャンボ 宝くじ』が発売

新しい保険証は、国民健康保険に関する小冊子を同封し、9月下旬ごろ郵便でお配りしますので、必ずこの冊子を一読いただきますようお願いいたします。
また旧保険証は、各世帯主さんが責任をもって破棄してください。
なお、10月1日以降に医療機関で診療を受けるときは、必ず新しい保険証を窓口に表示してください。

一等・前後賞合わせて2億円。オータムジャンボ宝くじが9月25日(木)から発売となります。
この宝くじの収益金は、市町村の明るい街づくりや環境対策、高齢化対策などの地域住民の福祉のために使われます。

法律・人権・調停・公証 相談所を開設します

『法をまもる心が築くよい社会』
無料相談所開設

「法の日」週間(10月1日~7日)に無料法律・人権・調停・公証相談所を開設します。
金銭、土地、交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等でお困りの方は、相談に関する資料をご持参の上お気軽にご利用ください。(秘密厳守・相談無料)
主催 裁判所・検察庁・弁護士会・法務局・公証役場
日時 10月3日(金)
午前10時~午後4時
場所 上田商工会議所 5階
問い合わせ先
長野地方裁判所上田支部庶務係
0268 22 0003

一日雇用均等室を 開催します

長野労働局雇用均等室では、県内の公共職業安定所に職員を派遣し、女性労働者や事業主からの相談に応じます。
相談の内容は、妊婦が会社の上司に相談したらやめたらどうかと言われた。女性はいくら一生涯懸命仕事しても昇格で

ホームヘルパー2級課程の養成講習会開催

高齢化が進み介護を必要とする方が増加する中で、介護サービスを支える大切なヘルパーさんが不足しています。
そこで、(財)介護労働安定センター(長野支部)(厚生労働省所官団体)ではごなたでも受講ができる講習会を開催します。
講習期間
10月21日(火)~12月22日(月)
講習場所 長野県自治会館
募集×切 9月末日
募集定員 30名
受講料 6万円
申込と問い合わせ先
(財)介護労働安定センター
長野支部
026 232 0898

~9月9日は救急の日です~ 応急手当を覚えましょう

救急車は119番通報を受けてから現場に着するまでに平均6分かかります。突然の病気やけがにより心臓や呼吸が止まってしまった場合など、救急隊が到着後に救命の処置を開始し、病院に引き渡しても意識(脳)を回復させることは、極めて困難なのです。
なぜなら、脳が酸素なしで生きていられる時間はわずか3~4分だからです。
応急手当を覚えることにより、その場に居合わせた「あなた」が数秒を争って応急手当を行うことで生命を救うことができるのです。
救急隊が到着するまでの「時間」を乗り越えるため、消防署では応急手当の正しい知識と技術を身につけていただくため講習会を開催します。

普通救命講習会

日時 9月9日(火)
午後6時30分~9時30分
場所 依田窪南部消防署 会議室
講習内容
心肺蘇生法(人工呼吸・心臓マッサージ)および大出血時の止血法など
持ち物
実技のできる服装、筆記用具

上級救命講習会

日時 9月13日(土)
午後9時~午後5時
場所 上田市二の丸3 23
講習内容
心肺蘇生法(人工呼吸・心臓マッサージ)および大出血時の止血法、傷病者管理、骨折時の手当、搬送法など。
持ち物
実技のできる服装、筆記用具

申し込み 9月6日(土)までに依田窪南部消防署およびお近くの消防署で申込用紙に記入してください。
その他 講習修了された方に修了書を交付いたします。
お問い合わせ先 依田窪南部消防署
上田地域広域連合消防本部
68 0119
26 0119

8月分の水道水水質検査結果について

備考	水質基準の 不適合項目	浄水基本10項目の 水質基準判定
権現の一部を除く上本入地区に給水	無	○
権現の一部と余里を除く村内全域と丸子町腰越の一部に給水	無	○
余里地区に給水	無	○

注○印 検査した全ての項目が水質基準に適合
印 検査した項目のうち一部が水質基準に不適合
×印 検査した項目全てが水質基準に不適合

訂正とおわび
広報武石8月号の消防ポンプ操法大会の記事で、選手宣誓下村昌二さんのお名前が下村昌司となっておりまして、ここに訂正し、お詫び申し上げます。

村有林まつたけ山の公売結果 10月31日まで入山禁止です

平成15年度の村有林まつたけ山公売金が、7月25日に中央公民館で開かれ、次のみなさんが落札されました。なお、公売したまつたけ山は、10月31日まで入山禁止になりますのでご注意ください。

落札結果(敬称略)	
小沢根保代1号	豊田 亨
小沢根保代2号	荻原友三郎
小沢根保代3号	樋沢 慶二
小沢根保代4号	樋沢 滝雄
小沢根保代5号	樋沢 謙一
小沢根保代6号	豊田 亨
日向宿小屋1号	小林 功
日向宿小屋2号	宮下 賢
日向宿小屋3号	堀 和茂
日向宿小屋4号	下城 敏昭
日向宿小屋5号	下城 敏昭
日向宿小屋6号	松井 幸夫
日向宿小屋7号	豊田 亨
竜ヶ沢・内の山	下村 学
上武石道楽	掛川健太郎
上武石常滑1号	小林 久男
上武石常滑2号	小林 久男
下本入ヒヨウフ山	下城 敏昭
下武石藤沢1号	樋沢 滝雄
下武石藤沢2号	樋沢 滝雄
下本入赤山	下城 敏昭
下本入小山谷	小林 久男
下本入松林口	斉藤 計幸
下武石所沢1号	佐藤 和久
下武石所沢2号	斉藤 正俊
小谷嶽	下城佐久夫
余里親嶽	樋沢 滝雄
日陰宿小屋長坂	堀 和茂
余里地免坊	滝沢 了
鳥屋田之入	滝沢 了

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～30日(火)は「秋の全国交通安全運動」です。
 期間中は「高齢者の交通事故防止」と「シートベルトとチャイルドシートの着用」の二つを全国的な重点事項として、地域の実情に合った交通事故防止活動が展開されます。



スポーツの秋です!! お江戸日本橋まで歩け! 走ろう!

ウォーキングやジョギングを日常生活の中に取り入れ、生涯スポーツをすすめるために、武石村から東京の日本橋まで(約200km)を目標に歩いたり、走るにより体力の向上と健康でいきいきとした生活を目的にこの度、二つのウォーキングコースを設定しました。



コース No.1



コース No.2



第14回ともしびの里駅伝大会 参加チーム募集と村内の交通規制について

第14回ともしびの里駅伝大会が、次のとおり開催されます。
 日 時 10月26日(日)
 午前11時スタート

参加料	1チーム 5,000円
参加資格	小学4年生以上(ただし、小学生は保護者承諾書・監督推薦書を提出)
チーム編成	1チーム12名以内 (監督又は引率責任者1名、選手7名、補欠4名以内)
コース	7区間 25・1km ともしび博物館前、ふれあい教室、ふれあい教室、保育園前、保育園前、沖公民館入口、中央公民館前、ふれあい教室、ふれあい教室、保育園前、中央公民館前
コース距離	5・3km

参加申し込み
 所定の申し込み用紙により、9月30日(火)午後5時までにともしびの里駅伝実行委員会(教育委員会内)へお申し込みください。
 問い合わせ先
 ともしびの里駅伝実行委員会
 85 2030



交通規制のお知らせ

大会当日の午前11時から午後2時まで、上記の道路が一部車両通行止めとなります。
 通行されるみなさんには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞご理解の上ご協力をお願いいたします。
 また、沿道では大勢のみなさんのご声援をお願いいたします。



- 開催期間**
一年を通じて行ってください。ただし、事故防止のため悪天候時や夜間は避けてください。
- 参加対象**
基本的に小学校5年生以上の村内在住者。
ただし、保護者同伴の場合は対象年齢以下の参加も可。
- 参加費と傷害保険**
参加費は無料ですが、参加者は、事前に必ずスポーツ傷害保険に必ず加入してください。
- 実施方法**
 - ① 教育委員会で通行手形を受け取る。
 - ② 一日に一周(約2km)を目安に楽しく気軽に歩くことから始めましょう。
 - ③ 通行手形は、一人一枚を使用し、コースを一周または2km(約3000歩)歩いたらスタンプまたは、実施日を記入してマスを埋めてください。
195・9km歩き終わったら通行手形を教育委員会へ提出してください。
- 注意ポイント**
 - ① 高齢者や体に不安がある人は、必ず医師の診断を受けてください。
 - ② タイムを目標としないで、自分の体にあったペースで歩きましょう。
 - ③ 交通ルールを必ず守り、事故には十分気を付けましょう。
 - ④ 大勢の仲間と楽しいウォーキング、ジョギングを実践しましょう。
 - ⑤ スポーツの継続を目指して健康で明るい生活を目指しましょう。
 - ⑥ 詳細は長野県主催「世界一周歩け走ろう運動」により実施されます。
- 詳しくは...**
内容やコース、傷害保険等について詳しくは、武石村教育委員会(85 2030)までお問い合わせください。