

# 武石

No.75

▼目次

- P1 表紙
- P2~4 武石夏祭り  
武石の話題 PickUp、協力隊通信
- P5 公民館だより
- P6 地域協議会活動日誌、診療所通信
- P7 お知らせ&イベント
- P8 武石地域総合センター整備事業 他

えのぐで  
あざいろ

サントミューゼでは、子どもたちが大きな紙に絵の具で自由に描いて遊ぶ教育普及プログラムを行っています。8月22日には、武石保育園の年長児がサントミューゼの子どもアトリエへ出かけました。この日は、大きな段ボール紙にローラーを使って自分の好きな色を重ねていきました。「保育園にはこんなのないね」とうれしそうにローラーを転がす子どもたち。色も塗り方も全く異なる24枚の個性あふれる作品が完成しました。





# 第38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日にかけて盛大に開催されました。  
12日は、JA武石支所駐車場を会場にステージイベントやお楽しみ抽選会、踊りやみこし、打ち上げ花火などが盛大に行われ、笑顔あふれる人でにぎわいました。  
14、15日には盆踊りやカラオケ大会が行われ、浴衣姿の家族連れなどが夏の夜のひとときを楽しんでいました。





笑顔あふれる夏祭り

7月12日(金)は武石保育園の夏祭り。園児たちは、お父さん、お母さんと一緒に体操をしたり、手作りの縁日を楽しんだり、笑顔と思い出いっぱいの日を過ごしました。

ハラハラどきどき  
きもだめし



7月28日(日)、日が暮れたともしび博物館には、恒例となった「きもだめし」に約200名の家族連れや小中学生が集まりました。「狐塚のほこら」までお札を届けるミッションを与えられた参加者は、小さな手元の灯りを頼りに雨降る暗い小道を進みます。途中、サダコやキツネに行く手を阻まれた参加者たちは、ハラハラドキドキながらも無事にミッションをクリアしていました。

見て楽しむ現代の紬  
わたしと 紬と あかりと UEDA SILK展  
8/2(金)～10/27(日)

伝承館に並ぶのは、カラフルな紬アイテム。「わたしと 紬と あかりと UEDA SILK展」では、上田紬の自由で新しい提案や上田の蚕糸文化の今を紹介しています。見て楽しくなる現代の紬にあなたも触れてみませんか？



14日の親善ソフトテニス大会、15日の親善ソフトボール・親善囲碁大会には、お盆の帰省客なども参加し、親睦を深めながらにぎやかに開催されました。

- ▼親善大会結果(敬称略)
- テニス一般の部(46人参加)
- 優勝 小池佳太郎・橋詰実由
- 準優勝 横澤 琢磨・児玉滋子
- 第3位 下城 滉・木村芽唯
- ▼ジュニアの部(28人参加)
- 優勝 木村 駿介・内山涼音
- 準優勝 伏見日陽・竹之内二帆
- 第3位 丸山 裕加・佐藤 美里



- ▼囲碁(9人参加)
- 優勝 横堀 鶴雄
- 準優勝 竹内 賢
- 第3位 池内 恒雄



ともしび博物館で楽しもう♪

夏の夕べのストラディヴァリウス  
NAGANO国際音楽祭inUEDA訪問コンサート



NAGANO国際音楽祭inUEDA(8/4セントミュージーゼ開催)に先立ち、7月19日(金)に訪問コンサート「ストラディヴァリウスの夕べ」が開催されました。ヴァイオリニストの中澤きみ子さん(上田市出身)と桜井雅彦さん、ピアニストの碓井俊樹さんが、写真家岡田光司さんが撮影した武石の写真の中で演奏。中澤さんがバイオリンの名器ストラディヴァリウスを演奏するということもあって約100名が来場し、目の前での演奏に酔いしれていました。



↑ 武石財産区議会議員との懇談

酒米の水田の状況視察→



## 市長と市民が意見交換

7月29日(月) サテライト市長室 in 武石

市長がまちづくりの実現に向け、共感力をもって市民と意見交換をする「サテライト市長室」が武石地域で行われました。

土屋市長は、武石地域総合センター整備事業の安全祈願祭・起工式に出席した他、柿嶋洋一さん(市之瀬)が栽培している酒米の水田(小沢根)や美ヶ原台上の課題施設を視察しました。また、武石財産区議会議員の皆さんと武石地域総合センター建築に使用する財産区産材や今後の森林経営について、また住みよい武石をつくる会運営委員の皆さんと各部会の活動内容や今後の課題について懇談を行いました。

## 菓栗の森で忍務に挑戦!

7月30日(火) 風雲タケシ親子忍者道場

武石地域でまちおこしをしている「武石・未来・つながるプロジェクト(代表:清住淳也さん)」が、菓栗キャンプ場の奥にある広場で親子忍者道場を開催しました。

参加した親子は忍者に扮し、協力しながら忍務(試練)にチャレンジ!忍務には“匂いのする葉や花を見つける”“模擬手裏剣を的に当てる”などがあり、広場内では「この葉っぱ、いい匂いがする!」「手裏剣が当たった!」という親子のにぎやかな声が響き渡りました。木もれ日が美しい菓栗の森の中を、親子忍者が元気いっぱい走り回りました。



鳥羽山から望む武石地域

「美味しい野菜が食べたいから」という理由で平成28年10月から武石の地域おこし協力隊に着任して早3年。今年9月30日をもって、3年間の任期が満了します。

上田市では初の女性隊員、武石では初の任期満了の協力隊員になる訳ですが、この3年間は武石の協力隊として半行政・半民間の立ち位置から新規顧客集客に向けた観光業を行い、とても良い経験を積ませていただきました。

今後は、イベント企画やカメラマン業を受けつつ市内で仕事をしながら武石に住み続ける予定で、現状とほぼ変わりません。相変わらずカメラ片手に依田窪管内をぐるぐる回っていると思うので、見かけたら気軽にお声がけください。

3年間、ありがとうございました!

記 地域おこし協力隊 前田 由紀

## いざ!という時のために

8月31日(土) 武石地域防災訓練

9月1日は「防災の日」。武石地域でも築地原トレーニングセンターを主会場に防災訓練が行われました。

### 【主な訓練内容】

- ▶ 情報伝達訓練
- ▶ 地区公民館への一時避難訓練
- ▶ 広域避難場所運営訓練(給水体験、資器材使用体験など)



①ペット同伴避難訓練。長野県動物愛護会上小支部の方から普段から心がけておくことなどを学んだ ②武石地区赤十字奉仕団による炊き出し訓練。一般参加者も体験した ③消防車両乗車体験 ④水消火器を使った初期消火訓練

### 【武石地域の指定緊急避難場所】

- ▶ 武石小学校
- ▶ 築地原トレーニングセンター
- ▶ 武石総合グラウンド(洪水の場合は使用不可)

# 図書室だより

開館日時▶平日9:00~17:00  
休館日▶毎週土日、祝日、本の整理日



武石公民館図書室は、今年7月1日から武石地域自治センター西側別棟1階で開館しています。  
秋の夜長のひととき、本との出会いを楽しんでみませんか。



## おすすめの新书推荐

### 【小説・エッセイ・実用書】

- 一切なりゆき 樹木 希林/著
- 樹木希林120の遺言 樹木 希林/著
- こうして誰もいなくなった 有栖川有栖/著
- 新章 神様のカルテ 夏川 草介/著
- 傲慢と善良 辻村 深月/著
- メモの魔力 前田 裕二/著
- そして、バトンは渡された 瀬尾まいこ/著
- 寂聴先生、ありがとう 瀬尾まなほ/著

### 【児童書(絵本)】

- ジャックのどきどきモンスター サム・ズッパルディ/著
- 恐竜トリケラトプスとゴルゴサウルス 黒川 みつひろ/作・絵
- 職員室の日曜日 図書魔女ちゃんとバクちゃん 田中 六大/絵
- アブラ・カタブラ・カタクリコ きたむら さとし/絵
- とんかちこぞうとねこざかな わたなべ ゆういち/絵
- なまえのないねこ 町田 尚子/絵
- チャレンジミッケ!⑩ ウォルター・ウィック/作
- かいけつゾロリ うちゅう大作戦 原 ゆたか/作・絵
- 火山はめざめる はぎわら ふぐ/作
- くぬぎのもりのりすがっこう ふくざわ ゆみこ/著
- おしりたんてい かいとうとねらわれたはなよめ トロル/作・絵
- ゴードンさんのじゃがいも 柿田 ゆかり/作・絵
- 未来のみらい 細田 守/原作  
ワダ ヒトミ/ノベライズ



図書室へ入って右側の棚が新书推荐コーナーです



## とったぞ!ニジマス

7月31日(水) 魚のつかみどり

夏空の下、武石川で魚のつかみどりが行われました。この事業は、青少年健全育成事業の一環として毎年7月31日に開催しており、今年は小学生約50人が参加しました。水が濁ってしまったためニジマスの姿が見えず大苦戦の子どもたちでしたが、あきらめず懸命に探していました。魚をつかまえた時の喜びは例年以上だったでしょうね。

## 日本百名山「四阿山」を目指す

7月21日(日) 夏山一般募集登山

今年の夏山一般募集登山は、長野県と群馬県の境に位置する「四阿山」の山頂を目指して39名が参加しました。

四阿山は、直径3kmのカルデラの上にある日本百名山の一つで、頂上からは浅間高原などの広大な景色を眼下に見渡すことができます。

当日は天候にも恵まれ、参加者は美しい景色とさわやかな夏山登山を堪能しました。



## 武石ジュニアソフトテニス大会報告!

6月23日(日)の上田ソフトテニス夏期大会で優秀な成績を収め、7月3日(水)に武石地域自治センターで優勝報告会を行いました。

### ▶大会結果(敬称略)

#### 女子の部(11ペア出場)

優勝 伏見日陽・高橋琉菜ペア 3位 小山裕加・舟木香乃ペア  
準優勝 舟木梨乃・小山愛美ペア 3位 輪湖あずさ・輪湖美南ペア

#### 男子の部(3ペア出場)

3位 大平海智・山口陽大ペア

武石公民館だより

No.74

TEL 85-2030 武石公民館

第4回 7月17日

〈協議・報告事項〉

上田地域の公共交通の現状について

上田地域の公共交通の現状について学ぶため、交通政策課から公共交通を取り巻く全国的な現状と上田市の現状と課題についての説明を聞きました。

武石地域の公共交通について

武石地域で今年度から検討を始めている国の地方創生事業「小さな拠点づくり」について説明がありました。

雲浜荘の事業改善提案について

次期指定管理期間3年間の存続が決定している雲浜荘に対して、地域協議会で事業改善提案をしたい旨の話がありました。

第5回 8月21日

〈協議事項〉

武石地域の公共交通について

第4回協議会での説明内容を踏まえて、武石地域の公共交通のあり方について自由に意見を出し合いました。

●地域協議会は、どなたでも傍聴できます。お気軽にお出掛けください。開催日時や会議内容は、市ホームページで公開しています。

武石の郷を美しく!

乗用草刈機・畦草刈機・樹木破碎機を  
ご活用ください

武石地域自治センターでは、自治会等を対象に乗用草刈機、畦草刈機、樹木破碎機を貸し出しています。草刈作業や伐採作業にご活用ください。

なお、貸し出しには一定の条件がありますので、申し込みの際にはお問い合わせください。

【問・申込】産業建設課 Tel 85-2828



作業前



作業後

武石診療所通信

「ひもトレ」のすすめ(へそひも編)



おへそのあたりに  
ひもを巻くだけ!

この頃流行っている「ひもトレ」を紹介します。体にゆるくひもを巻くだけで体のバランスが整い体をあんばい良く使えるようになるという「ひもトレ」は、オリンピック選手などの指導をしているバランストレーナーいせきの小関勲先生いせきによって開発され近年広がりを見せている方法です。「トレ」と名前についていますが、なにかトレーニングをするということではありません。今回紹介する「へそひも」はその基本となるやり方です。方法は簡単で、へそのあたりにひもを巻くだけ! ぎゅっと締めずに落ちない程度にゆるく結ぶのがコツです。そうすると腰にうまく力が入るようになり、重いものを簡単に持ち上げることが出来るようになったりします。「おまじないでしょ」と言われることもありますがおまじないより効能あらたかでお布施も不要です。

◆ひもトレに必要なもの◆

●1本のひも

- ・太さ4～8mmの丸いひも
- ・ひっぱって少し伸びるもの

(材質は、ビニール、ポリプロピレン、綿など何でもOK)

※平らなひも、伸びないような強いロープ、ゴムのように伸びるものは不向き×。

※手芸で巾着袋やエプロンを作るときに使うようなひもが使いやすい。百円均一ショップや手芸屋さんでも手に入ります。



なぜこのような効果があるのかはまだ分かっていません。いろいろな方が研究をしているそうなので、そのうちに解明される日が来るでしょう。だまされたと思って、まずは重いものを持つ時やかがんで畑仕事をする時など試してみたいかがでしょうか。(ちなみに私はお風呂に入るとき以外はずっとつけっぱなしにしています)

記 武石診療所長 廣瀬 聡

## 岳の湯温泉雲溪荘 図 85-2263

### ■ 松茸・キノコ料理プラン (要予約)

地元松茸・キノコを使った料理を提供します。

- 期間 9月中旬～10月下旬
- 内容 キノコ料理：日帰り3,000円～  
宿泊7,000円～  
松茸料理：要相談

### ■ 小物作りワークショップ

クラフトテープでハロウィン、クリスマス、正月飾りなど季節に合った小物作りを体験します。

- 日時 10月17日(木)、11月14日(木)  
いずれも10:00～15:00(要予約)
- 参加費 1,500円(材料・昼食・入浴代込)



## 武石森林公園

### ■ マレットゴルフ場 図 85-2222

#### ■ 秋の競技会

賞品付きの競技会です。

- 日時 9月30日(月) 8:30～
- 参加費 300円(入場料別途)

#### ■ マレットゴルフ場支配人杯

支配人主催の賞品付きの競技会です。

- 日時 10月26日(土) 8:30～
- 参加費 1,000円(入場料別途)

## ベルデ武石 図 86-2525

### ■ 上田市民優待プラン

- 期間 令和2年3月31日まで
- 対象 上田市に在住・在学・在勤の方
- 料金 本館4,650円～(1泊2食付)  
新館5,650円～(1泊2食付)
- 予約 利用日の1か月前から電話申込  
※ただし、本館は11月2日(土)～12月25日(火)まで工事のため休館となります。

## お知らせ

### ■ 古着を回収します

ご家庭で使用しなくなった衣類等を回収します。

- 日時 10月10日(木) 10:00～12:00
- 場所 武石体育館駐車場南側
- 対象 そのまま古着として使用できるもの、バッグ、くつ、ぬいぐるみ  
※汚れや匂いがついている、ぬれている、破損しているもの、ダウン・はんでん類、下着は回収できません。  
※回収できないものをお持ちいただいた場合はお持ち帰りいただけます。
- 出し方 透明なビニール袋に入れてお持ちください。

図 市民サービス課 TEL 85-2827

## イベント

### ■ 栗栗溪谷緑の広場

(武石観光センター) 図 86-2003

#### ■ 新そば祭り

今年採れた地元産のそば粉を使い、地元のそば打ち名人が打ったそばを提供します。

- 日時 11月16日(土)・17日(日)  
10:00～15:00
- 内容 もりそば 600円  
(温かいつけ汁サービス)  
つきたてもち販売(数量限定)



### ■ 武石温泉うつくしの湯

図 85-3900

#### ■ 松茸の日

地元産松茸、松茸入りキノコ汁を販売します。※松茸不作の場合、中止

- 日時 10月6日(日) 10:00～



## 募集

### ■ 楽しい会～!! & 介護予防体操

- 開催日(第1・3金曜日)  
9月20日  
10月4日・18日  
11月1日・15日
- 時間 10:30～11:30
- 場所 武石老人福祉センター寿楽荘
- 対象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料  
※外出等で費用が発生する場合があります。
- その他 申込み不要。ただし、送迎を希望される方は、開催日の3日前までにお申し込みください。

#### ■ 申問

- ・社協武石地区センター TEL 85-2466
- ・武石地域包括支援センター TEL 41-4055
- ・高齢者介護課武石地域担当  
(武石健康センター) TEL 85-2119

### ■ 普通救命講習会

- 日時 10月12日(土) 9:00～12:00
- 場所 依田窪南部消防署会議室
- 内容 普通救命講習Ⅰ  
心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)、  
AEDの使い方、止血法、異物除去法
- 参加費 無料
- その他 講習会修了者には修了証を交付します。

#### ■ 申問 依田窪南部消防署 救命係

TEL 68-0119

## 未就園児のあそびの広場

### ♪ あそびの教室 図 武石健康センター TEL 85-2067

開催日	内容	持ち物
10月24日(木)	作ってあそぼう	水筒、着替えなど
11月14日(木)	楽器あそび	

★時間 10:00～11:30 ★場所 武石児童館

### ♪ わくわく広場 図 武石児童館 TEL 85-2826

開催日	内容	持ち物
10月29日(火)	みんなでハロウィン (仮装OK!)	水筒、着替えなど

★時間 9:30～12:30 ★場所 武石児童館(子育て支援室)

### ♪ 保育園開放 図 武石保育園 TEL 85-2113

開催日	内容	持ち物
10月5日(土)	運動会	水筒、着替え、帽子、 上履きなど
11月1日(金)	サーキットあそび	

★開放時間 10:00～11:00 ★場所 武石保育園



※日時、遊びの内容は変わることがあります。

# 武石地域総合センター整備事業

## 安全祈願祭・起工式が行われました



7月29日(月)、武石地域総合センター整備事業の安全祈願祭・起工式が旧武石公民館コミュニティホールで行われました。市関係者や市議会議員、武石財産区議会議員、地域の皆様、設計・施工者など約100名が参列し、工事の安全を祈願しました。

起工式で土屋陽一市長は「地域の防災拠点、さまざまな機能を有し多目的に利用する住民の出会いと協働の場として、地域の皆さんに愛される施設になってほしい」とあいさつしました。



# 建築主体工事スケジュール

現在、コミュニティホールを除く旧武石公民館の解体工事を行っています。9月下旬には解体が終了し、その後、地盤改良及び基礎工事が始まります。

	令和元年度								
	7	8	9	10	11	12	1	2	3
工事内容	解体工事			地盤改良 基礎工事			鉄骨工事		



解体が進んでいる旧武石公民館(9月6日現在)

▶武石地域総合センター整備事業の詳細、工事の進捗状況は、市ホームページで公開しています。  
「武石地域総合センター」で検索してください。 図 地域振興課 Tel 85-2824

## 10/11(金) 高橋多佳子(ピアノ) ワンコイン地域ふれあいコンサート in 武石・丸子地域 丸子文化会館小ホール



© Shinichiro Saigo

- ◀「のだめカンタービレの音楽会」などで活躍するピアニスト、高橋多佳子さんによるコンサートです。
- ◀プログラム ガーシュウィン：ラプソディー・イン・ブルー  
ショパン：幻想即興曲/ショパン：ポロネーズ 第6番「英雄」(ほか)

### 共通事項

料金 500円  
(税込・当日券のみ)

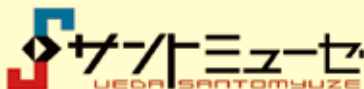
- ・高校生以下無料。
- ・未就学児も入場できます。
- ・曲目は変更となる場合があります。

## 10/16(水) 19:00～(18:30開場) 武石ともしび博物館



## 泉真由(フルート)×松田弦(クラシックギター) ワンコインソフレ in 武石ともしび博物館

- ▶サントミュージゼの人気シリーズ「ワンコインマチネ」に先立ち、ともしび博物館でコンサートを開催します。
- ▶プログラム バッハ(グノー編)：アヴェ・マリア/武満 徹：「海へ」より 白鯨 (ほか)



芸術家ふれあい事業「地域ふれあいコンサート」は、身近な会場でワンコインで楽しめます。

### ▼武石のひとの動き▼(令和元年9月1日現在)

人口 3,390人 世帯数 1,409戸  
男 1,673人 女 1,717人

光・緑・人が輝く 自然環境共生都市うえだ  
環境をより良くするための市民の行動指針(上田市環境基本計画)  
公共交通機関や自転車、レンタサイクルの利用を進め、車の運転時はエコドライブを実践し、車の買い替えにはエコカーを選びましょう。