

武石

No. 74

▼目次

- P1 表紙
- P2~3 武石地域総合センター建設工事開始
- P4~6 武石の話題 PickUp、協力隊通信
- P7 公民館だより
- P8 地域協議会活動日誌、診療所通信
- P9 お知らせ&イベント
- P10 たけし子育て親育ち日記



快晴となった5月30日、武石小学校5年生33人が学校田で田植えに挑戦しました。機械で植えるのが当たり前の現在、ほとんどの児童は田植え初挑戦です。一列に並んだ児童らは、ボランティアの方に「植える場所の泥を平らにならして。それから苗を3~4本ずつとって張られたヒモに沿って植えてね」と教わりながら、ていねいに苗を植えていきました。

今年は、スケジュールの都合で残念ながら練馬区の小学生との交流ができませんでしたが、六条植えの田植え機へ乗せてもらったり、仲良し学級の2年生と一緒に苗を植えたりと、例年とは違う貴重な体験ができ、充実した時間を過ごしていました。

武石地域総合センター 建設工事が始まります

平成31年3月に武石地域総合センター建設実施設計が完成しました。施工業者が決定し、いよいよ7月に着工します。令和3年4月に供用開始の予定です。



【問】武石地域振興課 Tel 85-2824

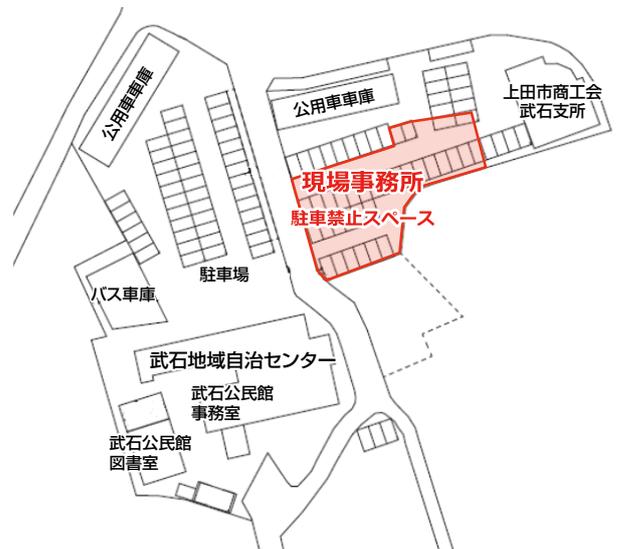
▶武石地域総合センター建設工事の施工業者が決定しました

武石地域総合センターの建築主体工事については、市議会の議決を経て、令和元年7月1日に工事請負契約を締結しました。7月29日(月)に安全祈願祭・起工式が行われ、いよいよ工事に着手します。既存ホールを除く公民館部分の解体、新センターの増築及び既存ホール特定天井の改修を行います。

工事期間中は、住民の皆さまにご迷惑とご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- **建築主体工事** 北澤・飯島特定建設工事共同企業体
代表者／北澤土建(株)(武石沖)
構成員／(株)飯島建設(真田町本原)
契約金額 5億7,558万6千円(税込)
- **電気設備工事** 石井電気工業(株)(上田市古里)
契約金額 1億1,198万円(税込)
- **機械設備工事** 日本ガス水道(株)(上田市踏入)
契約金額 1億2,705万円(税込)

武石地域自治センター駐車場 駐車禁止箇所



工事に伴い、現場事務所が設置されるため、武石地域自治センター東側駐車場が**令和元年7月8日(月)から令和3年3月末(予定)**まで一部駐車禁止になります。

▶武石財産区産認証材を 活用します

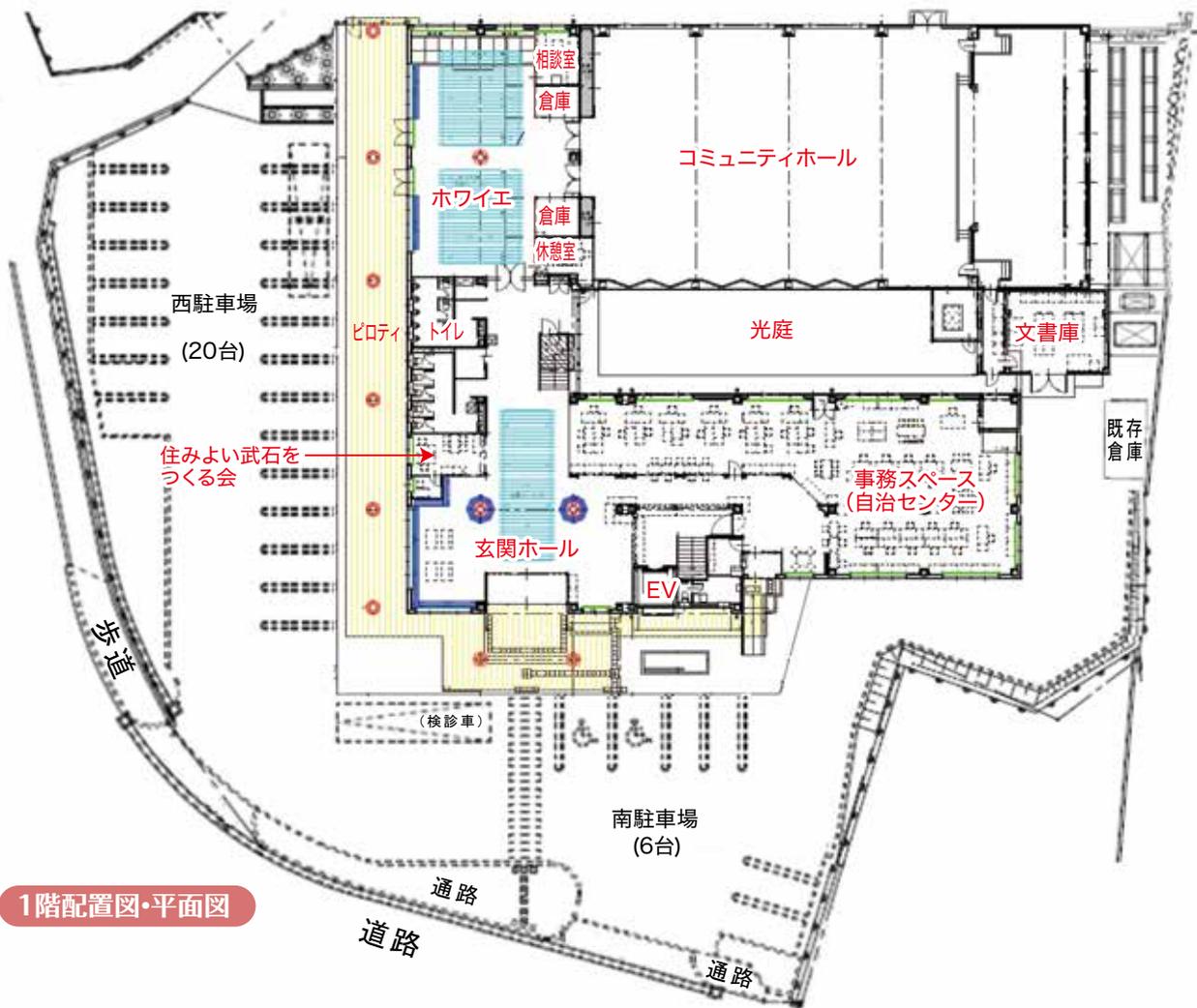
武石財産区の森林は、SGEC(緑の循環認証会議)※に認証されています。

武石地域総合センターの建築には、市民が自由に集う場所の居住性を高め、地域の特色を生かした親しみのある空間を作り地域の福祉の向上を図るため、実施設計図面のカラー表示部分に武石財産区産木材(杉、唐松)を活用します。(3ページ実施設計平面図参照)

事業名 武石地域総合センター原材料調達事業
請負業者 (株)川西(上田市浦野)
契約金額 1,298万円(税込)

※SGEC(緑の循環認証会議)森林認証とは…

適切な木材生産、森林生態系の健全性、生物の多様性、治山や治水など私たちの生活を守る働き、地域社会との継続的なつながりなど、持続可能な森林経営が行われている森林を認証すること。その森林から生産された木材・木材製品にはラベリングされ、オリンピック施設等にも利用されています。



1階配置図・平面図



2階平面図

武石地域総合センター建設 実施設計が完成!

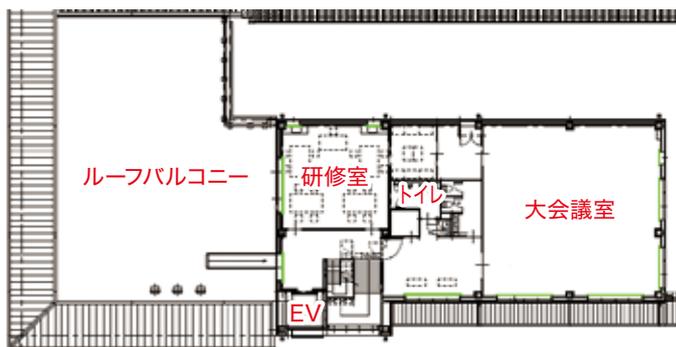
武石地域総合センター建設基本設計に基づき、構造や設備、使用する材料などの詳細な設計を取りまとめた実施設計が完成しました。

計画概要

- 延床面積 2,599㎡
- 構造・階数 鉄骨造3階建て
- 駐車台数 26台(武石地域総合センター敷地内)

武石財産区産木材の使用箇所

- 木製柱ルーバー
- 軒裏天井仕上材
- 木製ブラインドBOX
- ベンチ
- 壁仕上材
- 天井木製ルーバー
- 木製照明BOX
- 太鼓収納



3階平面図

歩いて学ぼう! 武石の歴史

5月19日(日) たけし史跡めぐりウォーキング

新緑が美しい武石を巡るたけし史跡めぐりウォーキングは、地域内外から44名参加しました。天候にも恵まれ、参加者は、妙見寺、子檀嶺神社、信広寺、正念寺、大宮諏訪神社、武石公園を児玉卓文さんの歴史講話を交えながら楽しく巡り、最後はともしび博物館で企画展「煌めく絶景信州武石」を観賞しました。参加者らは、交流を図りながら楽しく武石の歴史や魅力を学ぶことができた「地元にも知らないことがたくさんあり参加してよかった」と話していました。参加者にとって有意義な一日になりました。

10月19日(土)には、巢栗溪谷の紅葉の季節を楽しみながらのウォーキングが開催されます。皆さんのご参加をお待ちしています♪



↑ 妙見寺の鳴龍を体験
← 大宮諏訪神社の見学



おかげさまで開館20周年!

5月20日(月) うつくしの湯20周年記念除幕式

平成11年5月20日に全館バリアフリーの日帰り温泉施設としてオープンした「武石温泉うつくしの湯」が開館20周年を迎え、玄関前で開館20周年記念の看板の除幕式が行われました。うつくしの湯の常連である金子有子さん(下本入)、北澤さだ子さん(七ヶ)、佐藤晴代さん(堀之内)と市や施設関係者らで除幕を実施。うつくしの湯の長谷屋支配人は「皆様のおかげで20周年を迎えることができた。これからも安心安全で地域の皆様に愛される施設を目指したい」とあいさつしました。この日は、日ごろのご愛顧に感謝し、クマザサ湯や食堂特別メニューなどを楽しんでいただきました。

地元の野菜をおいしく食べて

6月27日(木) 武石小学校交流給食

「いただきます!」武石小学校のランチルームに全校児童約140名の元気な声が響き渡りました。

武石小学校で、地元の安全・安心・おいしい野菜や米を保育園や小中学校へ届けている「せんぜい畑の会」の皆さんとの交流給食が行われました。この日の献立は、発芽玄米ご飯、鶏肉の照り焼き美味だれがけ、小松菜のおひたし、きょうろぶき、みそけんちん汁。会員ら13名は、各学年のテーブルに交じり子どもたちとふれあひながら、給食を楽しみました。

これから夏にかけて、地元産野菜の種類や量が増えていきます。旬の野菜が給食に登場するのが楽しみです!



大きくなあれ! おいしくなあれ!

6月4日(火) 武石保育園児さつまいもの苗植え

武石健康センター東側の畑で、保育園児がさつまいもの苗植えを行いました。武石生活改善グループ協議会の皆さんが先生となって行うこの事業も今年で30年目を迎えました。子どもたちは、一生懸命穴を掘って苗を植え、苗が日焼けしないようにまわりにふかふかのワラの布団をかけた後、川から水をくんでたっぷりと苗にかけてあげました。最後に年中児の皆さんが「大きくなあれ、おいしくなあれ」と魔法をかけてくれました。

10月の収穫を楽しみに待ちながら、園児たちはこれから水くれをしたり、成長を観察していきます。

美ヶ原から夜景と星空を楽しもう

6月1日(土) 美ヶ原高原 星空さんぽ



美ヶ原高原美術館屋外展示場の一部を利用して星空展望会「星空さんぽ」が開催されました。夜の美ヶ原高原には約200名が訪れ、星空や夜景を楽しみました。午後7時頃は雲に覆われていた空も、8時過ぎに晴れ始め、各所に設置された望遠鏡から惑星などを見ることができました。

美ヶ原高原の星空は、環境省が開催する平成30年夏の星空観察「デジタルカメラによる夜空の明るさ調査ひかりがい」において、調査を行った森林山間地の中では最も光害の影響が少なく、非常に星空が観測しやすい地点との結果が公表されました。

武石の財産である美ヶ原高原。皆さんも足を運んでいただき、景色や星空を楽しんでみてはいかがでしょうか★

美ヶ原高原が美しい緋色に

5月18日(土) 美ヶ原高原自然再生事業(笹刈り)

美ヶ原高原のお花畑復活のため実施している春の笹刈りには、住みよい武石をつくる会やボランティア、市職員など113名が参加しました。物見石周辺はレンゲツツジの株内の笹を手鎌で、白樺平周辺は草刈り機で笹を刈り払いました。

白樺平のレンゲツツジは6月下旬に見ごろを迎え、白と緋色のコントラストを楽しむことができました。7月上旬には思い出の丘や焼山、物見石で見ごろを迎えました。



写真展は
7月28日(日)
まで

武石の風景を箏の音にのせて♪

6月15日(土) 写真とお箏のコラボコンサート

「煌めく絶景信州武石 あかりの博物館がおくる光の写真展」開催中の武石ともしび博物館で、写真とお箏の演奏を楽しむコラボコンサートが開催されました。来場者は、市内在住の写真家岡田光司氏が光とともに撮影した武石の美しい風景写真を眺めながら、三井由香さんの美しい箏の演奏と岡田康子さんの詩の朗読を楽しみました。

NAGANO国際音楽祭 in UEDA 2019 訪問コンサート

●日 時：7月19日(金) 18:30開場 19:00開演 (20:00終演)

●入場料：無料 ●場 所：武石ともしび博物館

ヴァイオリニスト中澤きみ子さん、桜井雅彦さんによるコンサートが開催されます。夏の夕べのひと時、暑さを忘れてストラディヴァリウスの音色をお楽しみください♪



●広報に写真が掲載された方には、写真データを差し上げます。希望者は、地域振興課 広報担当(TEL 85-2824)まで。

自主防災組織って何？

自分たちの地域は自分たちで守るため、自主的に防災活動を行う組織のこと。武石地域でも自治会単位で組織されており、毎年自主防災組織班長以上の方には自主防災組織リーダー研修会に参加していただいています。

避難情報の発信でこう動く！

住民の皆さんが避難するタイミングをわかりやすく判断できるよう5段階の警戒レベルが導入されました。今後、市が発令する避難情報にも警戒レベルが追加されます。

警戒レベル	取るべき行動
2	避難に備えた準備、行動の確認
3	高齢者らは避難 避難準備・高齢者等避難開始
4	全員避難 避難勧告、避難指示(緊急)
5	災害発生、命を守る最善の行動を 災害発生情報

緊急度
↓

市からの緊急情報を受け取ろう！

市からの緊急情報(警報、避難勧告、火災情報など)をメールで配信します。

登録用メール
二次元コード



地域の防災力を高めよう

6月27日(木) 自主防災組織リーダー研修会

自助(自分の命は自分で守る)・共助(自分たちの地域は自分で守る)の意識をもって防災と減災を目指すための自主防災組織リーダー研修会が、武石体育館で開催されました。正副自治会長や自主防災組織班長、民生児童委員、女性消防隊員など約60名が参加し、市から自主防災組織や改定された避難情報の内容(左記)について、依田窪南部消防署員から火災予防や心肺蘇生法、AEDの使い方の実践、上田市消防団から消防団活動への協力についての説明が行われました。

8月31日(土)には、築地原トレーニングセンターを会場に武石地域防災訓練が開催されます。個人や地域の防災意識を高めるため、積極的に参加しましょう。



協力隊通信 No.20



記 地域おこし協力隊 前田 由紀

協力隊通信の原稿を書くのも、今回を含めてあと2回となりました。平成28年10月1日から開始した地域おこし協力隊の活動も残すところ2.5ヶ月。8~9月は休日が多いので、実質は残り1ヶ月ほど。着任1回目の広報記事を久しぶりに読み直して、3年前がつかこの間のように感じると同時に、この3年間で思う存分食べた武石の野菜やお米がしっかり身についた…と実感しました。

この春夏は、新規顧客集客に向け近隣地域や団体と協力しながらの営業活動と、退任後に向けての就職活動や住居探しに奔走しています。夏までには落ち着きたい…と思いつつ、きっとギリギリまで走り回ってそうです。

▶信州武石 地域おこし協力隊ツイッター → @takeshi_local1

訓練成果と技術を披露

6月23日(日)

上田市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

第14回上田市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が上堀グラウンドで開催されました。大会に向けて、5月から練習を重ねてきた選手たちは、サポートしてきた団員、OBらが見守る中、練習の成果を披露しました。

大会結果

◆小型ポンプの部(32チーム)

第14位 武石東部分団B 第17位 武石西部分団B
第16位 武石西部分団A 第28位 武石東部分団A
個人表彰 堀 市郎太団員(東部B・2番員) 減点0



武石東部分団Bのポンプ操法



ラッパ個人準優勝の村岡団員

◆ラッパ団体の部(29チーム)

第3位 武石西部分団
第15位 武石東部分団

◆ラッパ個人の部(58名)

第2位 村岡 峻団員(西部)
第15位 翠川 光団員(西部)
第24位 下村泰之団員(東部)
第33位 伏見和彦団員(東部)

雨ニモマケズ楽しくプレー♪

6月9日(日)武石森林公園マレットゴルフ場で、第25回分館親善マレットゴルフ大会が開催されました。当日は、朝からあいにくの雨でしたが、マレットゴルフ愛好者から初心者まで33チーム132名が参加し、雨にも負けないプレーで分館相互の親睦を深め、楽しく交流していました。



大会結果 (敬称略)

■団体

優勝 七ヶA
準優勝 余里B
3位 余里A

■ホールインワン

橋詰 喜美男

■個人男子の部

優勝 内河 豊 (上本入)
準優勝 土屋 扶美夫 (七ヶ)
3位 黒木 亨 (七ヶ)

■個人女子の部

優勝 小松 みえ子 (七ヶ)
準優勝 滝沢 雪枝 (小沢根)
3位 伊藤 好巳 (七ヶ)



熱気あふれる大会に

第24回目を迎えたともしびの里ソフトバレーフェスティバルが、6月9日(日)武石体育館を会場に行われました。県内から29チームが集まり、好プレー続出の熱戦が繰り広げられました。今年は昨年よりも参加チームが10チーム増え、熱気あふれる大会となりました。

大会結果

■フリーの部 (18歳以上の男女各2名)

優勝 Gai o (須坂市)
準優勝 らいでんD (東御市)
3位 鎧II (小諸市)

■T180の部 (男女各2名、年齢合計180歳以上)

優勝 夜会 (安曇野市)
準優勝 ガナッシュ (安曇野市)
3位 中央北二雑草魂 (佐久市)

武石公民館だより

No.73

TEL 85-2030
武石公民館

ともしび博物館へ行こう!!

「きもだめし」夜の博物館通りぬけ

暗闇の博物館や庭園を通り抜け、館内にある「ほこら」におぶだを届けるミッションを達成しよう!

日時 7月28日(日)
19:30~21:00

料金 入館無料

申込 不要

どなたでも参加
できます。



企画展

「わたしと 紬と あかりと」

UEDA SILK展

開館30周年記念事業として上田紬をテーマにした企画展を開催します。あかりと工芸の体験、紬の試着やミニファッションショー、講演会や見学会などのワークショップも計画しています。

開催期間 8月2日(金)~ 10月27日(日)

開館時間 9:00~16:00(入館)

入館料 一般400円、小中学生200円

【問】ともしび博物館 TEL 85-2474



7/1図書室
Open!

7月1日(月)から武石地域自治センター西側別棟1階で武石公民館図書室を開館しました。武石地域総合センター完成までの間は、人気の高い本、児童書を中心に貸出しをします。本の予約は通常どおりできます。ぜひおでかけください。

魚のつかみどりにチャレンジしよう!

武石川で恵まれた自然を満喫しよう!

●日時 7月31日(水) 10:00~11:30

●場所 武石河川公園横の武石川

●対象者 小学生

●服装など 川に入れる服装、帽子、ビニール袋、軍手、網(小学1~3年生まで。柄は50cm以内の物)

【問】武石地域青少年健全育成連絡協議会(武石公民館内)



第2回 5月15日

〈報告・協議事項〉

▼武石地域自治センター重点目標について

令和元年度の武石地域自治センター重点目標について説明がありました。

武石地域自治センター重点目標

①健康で笑顔が集う地域の拠点整備と自助・共助による地域防災意識の高揚

- ・武石地域総合センター建設
- ・自主防災組織の育成と防災訓練の実施
- ・武石診療所の運営方針・役割等の明確化

②住民協働のまちづくりと武石地域全域公園化構想の推進

- ・住みよい武石をつくる会の運営支援
- ・公園化構想関連事業の推進
- ・地域おこし協力隊の活動支援と移住定住の推進

③魅力ある観光資源の活用と農業資源の質的向上

- ・観光施設等の管理、運営在り方の検討等
- ・友好提携都市との交流及び広域関係自治体との連携
- ・県営中山間総合整備事業の推進
- ・多面的機能支払交付金事業の推進

お知らせ

受動喫煙の防止を目的とする健康増進法改正に伴い、7月1日(月)から武石地域自治センター・武石健康センター・武石診療所の敷地内が全面禁煙となりました。利用者の皆様は、ご協力よろしくお願いします。



第3回 6月19日

〈協議事項〉

▼雲溪荘への事業改善提案について

▼公共交通(高齢者の足確保)について
会長から前回協議内容をまとめた資料について説明がありました。

▼わがまち魅力アップ応援事業審査会

第2回募集集で新たに申請のあった1事業についてプレゼンテーション選考を行いました。

▼公共交通機関のあり方について

全体協議項目の一つ、公共交通機関のあり方について、自由に意見を出し合いました。

▼雲溪荘の事業改善提案について

会長から2月に提出した雲溪荘に関する意見書の内容を実現していくための事業改善提案について説明がありました。

●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。

武石診療所通信

熱中症のはなし



信州の涼しい夏、というイメージはどこへやら、武石でもあまりの暑さに熱中症にかかる人が出るようになっていきます。それでも朝夕には涼しくなることがほとんどなのですが、暑くて寝苦しい夜もひと夏に数晩は経験するようになりました。

簡単に分類すると、熱中症は軽症・中等症・重症に分けられます。意識に問題のない軽症では、めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)がみられます。この場合には通常は現場での対応が可能です、冷所での安静・体表の冷却・口からの水分と塩分の補給をしながら様子を見ることが出来ます。

集中力や判断力が低下してくると中等症とされ、頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感が生じます。こうなってくると医療機関での診察が必要となり、水分を飲めない場合には点滴をすることになります。意識障害があるような重症では、救急対応が必要で入院するようになります。

高齢者の場合、高温の環境に長時間さらされることで、じわじわと体力をうばわれて症状が出てくる場合があります。屋内においても風通しが悪かったりすると熱がこもって発症することもあります。あまり汗をかかずに軽度の脱水でも具合が悪くなる場合がありますので注意が必

要です。

逆に若年者の場合は暑い日に激しい運動をすることで発症し、大量の発汗があり脱水も強くなります。同じ熱中症ですが、それぞれの特徴があるので覚えておくのと良いでしょう。

予防としては、まずは日々の体調を整えしっかりと食事と睡眠を取ることです。また、暑い時はこまめに水分と塩分を補給することが大切です、水やお茶だけでなく必ず塩気のあるものも口にするようにしてください。

武石診療所長 廣瀬 聡

◆リハビリが週5日間できます◆

昨年度まで在籍していた理学療法士に代わり、今年4月から新たな理学療法士が武石診療所に入りました。これに伴い、今まで週2日間だったリハビリが、週5日間実施可能になりました。

腕や肩、膝や足腰などの痛みでお悩みの皆さん、ぜひ武石診療所にご相談ください!! なお、リハビリを受ける場合は、医師の診察と予約が必要です。

【問】武石診療所 Tel 85-3308

イベント

武石温泉うつくしの湯

TEL 85-3900

▶小さい秋の音楽祭

- 日時 8月31日(出) 15:00～
- 内容 大正琴、バンド、吹奏楽演奏予定

岳の湯温泉雲渓荘

TEL 85-2263

▶柴崎高陽写真展

- 期間 7月13日(出)～8月31日(出)
- 時間 10:00～20:00
- 内容 上田市で生まれ、1990年に亡くなられた山岳写真家 柴崎高陽氏が武石、丸子、長和を撮影した写真を展示します。
- 入館料 400円(入浴料込)

栗栗渓谷緑の広場 (武石観光センター)

TEL 86-2003

▶森の遊び塾

- 日時 9月23日(月)
9:50集合12:00終了予定
- 内容 縄文パン&バター作りで
プチランチ
- 参加費 500円(3才以下無料)
- 申込 8月20日(水)～9月19日(休)
先着12家族

ベルデ武石

TEL 86-2525

▶上田市民優待プラン

- 期間 令和2年3月31日まで
- 内容 上田市に在住・在学・在勤の方は特別料金で宿泊できます。
- 料金 本館4,650円～(1泊2食付)
新館5,650円～(//)
- 予約 利用日の1か月前から電話申込

お知らせ

お盆休業のお知らせ

ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- ★武石診療所 TEL 85-3308
- 休診日 8月10日(出)～15日(休)
16日(金)から通常どおり診療します。
- ★武石スマイル号 TEL 41-4555
- 運休日 8月14日(水)～18日(日)
13日(月)は通常どおり運行します。
- ★ごみの収集 TEL 85-2827
- お盆期間中も通常どおり収集します。

人権・悩みごと相談

人権擁護委員が悩みごとをお聞きます。

- 日時 9月9日(月) 9:00～12:00
- 場所 武石地域自治センター 2階
第1会議室

【問】市民サービス課 TEL 85-2827

防災訓練を行います

防災の知識を身につけて、地域の皆さんと一緒に減災を目指しましょう。

- 日時 8月31日(出) 7:00～10:00
 - 実施内容
 - 7:00～ 非常時の情報伝達訓練
自治センター→自治会長→班長→伍長→各戸へ電話などで情報伝達(安否確認)する訓練
 - 7:15～8:00
各地区公民館への避難訓練
備蓄保存食を配布します。
 - 8:30～10:00
築地原トレーニングセンターで全体訓練
炊き出し訓練、初期消火訓練、資器材使用体験、浄水器使用訓練など
- 【問】地域振興課 TEL 85-2824



募集

楽しい会～!! &介護予防体操

- 開催日(第1・3金曜日)
7月19日、8月2日・16日、9月6日・20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。

【申込・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 8月24日(出) 14:00～17:00
- 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
- 講習会修了者には修了証を交付します。

【申込・問】依田窪南部消防署 救命係

TEL 68-0119

第38回信州うえだ武石夏祭り

●8月12日(月) 16:30～21:00、JA武石支所駐車場 他

キッズダンス、武石小学校金管バンドや美ヶ原飛龍太鼓の演奏などのステージイベント、花市、みこし、盆踊り、花火打上げなど
今年は、地元商品が当たる“お楽しみ抽選会”を行います!

●8月14日(水)

親善ソフトテニス大会(7:30受付、8:00開会式、武石テニスコート)
武石森林公園マレットゴルフ場無料開放(9:00～17:00)
つなごうふるさと武石の踊り(18:30～20:30、JA武石支所駐車場)

●8月15日(木)

親善ソフトボール大会(8:00～12:20、武石総合グラウンド)
親善囲碁大会(9:30～15:00、武石老人福祉センター寿楽荘)
つなごうふるさと武石の踊り(18:30～20:30、JA武石支所駐車場)

【問】武石夏祭り実行委員会(産業建設課内) TEL 85-2828



武石地域に移住された畔地さんに
子育ての様子をお聞きました。

あぜ ち 畔地
てっしん 哲心 さん (下小寺尾)
な つ み 菜津美 さん
み こ 美心 ちゃん (5才)
えい と 瑛都 くん (2才)
ざく や 作弥 くん (1才)



★自然の中で楽しそうに遊ぶ子どもたち

1番下の子が生まれてから、武石で子育てがしたいと思い、東京から移住してきました。夫の実家が武石にあり、年に何度も遊びに来るたびに子どもたちが自然の中で楽しそうに遊ぶ姿を見て、ここで生活したいなと感じたのがきっかけです。実際に住んでみて、四季の変化を肌で感じられること、山の景色が美しいこと、水が冷たくておいしいことに感激しました。

★都会にいたら体験できないことばかり

自然に虫や花の名前を覚えたり、採れたての野菜を食べられたり、夜には満天の星空を眺められる環境って、とても贅沢。都会にいたらなかなか体験できないことばかりです。子どもたちと一緒に回覧板を回しに行くと、ご近所の方が野菜を分けてくれたり、地域のママさんから子供服のおさがりをいただいたり、本当にありがたいです。

★小さな「できた!」を大切にしたい

まだみんな小さく、それぞれに必要なことが違うので、何をしても手が足りません。とくに食事の時間は大変で、長女にオカズを取り分けながら、長男と次男には交互に口へ運んだり…ツバメのお母さん状態です。手が回らないせいか、子どもたちは身の回りのことをどんどん自分でやるようになっていき、「あれ?いつのまに出来るようになったの!?’と驚くことも増えました。小さなことでも「できた」時には、ほめるよう心がけています。失敗してもいいからやってみる気持ち、「できるようになった!」という成功体験を大事に積み重ねていきたいです。



★自然の中で身につけていく生きる力

今年の春、庭でたくさんの「ごごみ」が採れたのですが、いつのまにか1歳の次男も「ごごみ」を見つけられるようになっていて驚きました。まだ歩き始めて間もないのに、生い茂る雑草の中から食べられる山菜をちゃんと見分けていたんです。「毎日お浸しで食べているうちに形を覚えたのかな? 1歳なのにすごいなあ、生きる力が身についているな」って頼もしく思いました。夏は川で遊べるのを楽しみにしています。パパが釣り好きなので、子どもたちがもう少し成長して、一緒に渓流釣りへ行けるようになるといいね〜と話しています。

未就園児のあそびの広場

♪あそびの教室 【問】武石健康センター Tel 85-2067

開催日	内容	持ち物
7月18日(木)	作ってあそぼう	水筒、着替えなど
8月22日(木)	水あそび	
9月12日(木)	サーキットあそび	

★時間…10:00~11:30 ★場所…武石児童館

♪わくわく広場 【問・場所】武石児童館 Tel 85-2826

開催日	内容	持ち物
7月30日(火)	七夕かざり作り	水筒、着替えなど
8月30日(金)	避難訓練	
9月13日(金)	白玉団子作り ※9/6までに予約	参加費1組100円、 水筒、着替えなど

★開館時間…9:30~12:30

♪保育園開放 【問・場所】武石保育園 Tel 85-2113

開催日	内容	持ち物
8月1日(木)	七夕かざり作り	上はき、水筒、 着替えなど

★開放時間…10:00~11:00



※日時、遊びの内容は変わることがあります。

▼武石のひとの動き▼ (令和元年7月1日現在)

人口 3,408人 世帯数 1,414戸
男 1,681人 女 1,727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)
市内の公園や河川緑地等を積極的に利用し、緑と親しみましょう。
地域内で生産された農畜産物を積極的に購入し、地産地消に努めましょう。