

武石

No. 71

▼目次

- P1 表紙
- P2 駐車場・にぎわい広場整備基本計画
- P3～6 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
- P10 子育て親育ち日記 他

武石地域 総合センター 建設

【問】地域振興課
Tel 85-2824



武石地域総合センター建設基本構想・基本計画の中に位置づけられている広場機能を備えた駐車場の整備について、基本的な考え方を示す「駐車場・にぎわい広場整備基本計画」を策定しました。

住民が集う、出会いと協働の場を目指して
駐車場・にぎわい広場整備

基本計画
を策定しました

◆駐車場・にぎわい広場敷地の概要

1. 土地の所在 武石地域自治センター敷地(駐車場含む)
2. 敷地面積 約6,900㎡(敷地内市道含む)



◆事業費

法令の一部改正等による増工や、東京五輪など建設費の上昇影響などから、必要に応じて見直しを図る。

◆財源

合併特例債を予定

◆駐車場・にぎわい広場の機能

1. 駐車場

来庁者、施設利用者の安全性に配慮しながら、十分な台数の駐車場を確保できるよう検討する。

2. 武石地域中心拠点となる広場

駐車場は、地域の賑わいの創出ができるイベント広場として活用できるよう、形状や設備について検討する。

3. 防災・復興拠点

災害時における地域の災害対策拠点機能と設備を検討する。

◆必要な建物

1. 車庫

公用車の適切な維持管理、イベント時のテント等代替施設として利活用できるよう検討する。

2. トイレ

にぎわい広場や芝生・緑地ゾーンに滞在する市民や来訪者の利便性を考慮する。

3. 倉庫

災害時対策用物品、農業機械・農林業資器材、資源回収物品・備品、交通安全協会資材等の収納、事業所用ごみ集積所を設置する。

◆必要な設備

1. 安全確保

駐車場と市道の境は、段差をなくし、取り外し可能な柵又は地面に収納できる支柱・鎖の設置を検討する。

2. にぎわいの創出、市民の憩い

市民の福祉、健康づくり、夏祭りや駅伝大会など、憩いの場として人々が集える広場を検討する。
例：芝生・緑地、パーゴラ(日よけ)、水飲み場など

3. 防災・復興拠点

災害復興時の拠点としての機能を検討する。
例：かまどベンチ、マンホールトイレなど

◆事業スケジュール

事業名	年度	2018 (H30)	2019 (H31)	2020	2021	2022
基本計画		→				
測量委託			→			
総合センター建設 (一部解体含む)			→			総合センター 供用開始
実施設計					→	
既存施設の解体					→	
駐車場・広場整備					→	
車庫・トイレ・倉庫 建築工事						→

年度上田市功労者表彰式



平成30年度 上田市功労者表彰を受賞

11月21日(水)、平成30年度上田市功労者表彰式が上田市役所で開催されました。市政の各般にわたりご尽力いただいた38名、10団体の皆様が各表彰を受賞されました。武石地域からは、優れた技能を有し、技術の向上、後進の育成に尽力された方を讃える技能表彰を2名が、地域づくりに尽力された団体等を讃えるまちづくり表彰を2団体が受賞しました。



井出 守雄さん(西武)

長年にわたり畜産業に精励され、和牛肥育の分野で卓越した肥育技術により農林水産大臣賞を受賞するなど優れた技能を有するとともに、農協の役員を歴任し、若手畜産農家の育成にも力を入れるなど、地域の畜産業の発展に寄与されました。



技能表彰

柳沢 正人さん(市之瀬)

長年にわたり花き栽培に精励され、ハウス栽培の拡大や新たな品目の積極的な導入など、特徴ある産地形成に貢献されるとともに、花き栽培の先駆者として、栽培方法の研究や経営の安定化に取り組むなど、技術の向上や産業振興に寄与されました。



小中学校保育園野菜供給組合「せんぜい畑の会」

会長 児玉 将男さん

学校や保育園の給食に地元食材の供給を行っており、子どもたちに安全・安心・おいしい食べ物を提供する仕組みを通じ、農産物の地産地消に貢献し、地域農業の振興に寄与され、地域づくりの推進に尽力されました。



小学校での交流給食



まちづくり表彰 武石生活改善グループ連絡協議会

会長 橋詰 真由美さん

保育園や小中学校で、農業体験や農産物の加工食品づくりに関する活動支援や指導を行い、地元食材の普及や食育活動に努めているほか、地元農産物を用いた味噌づくりにも取り組むなど、農業や食を通じた市民協働による地域づくりの推進に尽力されました。



中学生とのみそ作り





武石地域の農業を考える

12月9日(日) 武石地域の農業を考える会

よだくぼ南部地区農業支援センター武石地区推進委員会の主催で「武石地域の農業を考える会」が武石公民館で開催され、肌寒い中、93名が参加しました。

第1部のパネルディスカッションでは、定年帰農者の大平将人さんおおひらまさひとと中嶋和夫さんなかじまかずお、大規模農業経営者の柿蔭薫さんかきしまいさお、長期農業経営者の加藤松子さんの4名が「生きがいのある農業を目指して」をテーマに意見交換を行いました。

第2部の講演会では、女優でライフ・コーディネーターの浜美枝さんはまみえをお迎えし「農業ってすばらしい～農と食が命をつなぐ～」をテーマに講演が行われました。参加者は、真剣に聞き入り、笑ったりうなずいたりしながら、終始引き締まった雰囲気の中、武石地域の農業を考える一日となりました。

小学校の土俵が復活！

11月14日(水) 武石小学校土俵開き

今春のPTA作業で校庭にある土俵の改修を行いました。勝負俵には、平成28年に武石小児童が行った御柱祭で使った綱を活用、また、土俵を固めるために機械をお借りし、何度も作業していただきました。

11月14日(水)の体育集会で、土俵開きを行いました。行司に地域の方をお招きし、本格的な取り組みを行うことができました。児童代表で6年生が対戦し、新しい土俵での初取り組みが盛大に行われました。

PTAの皆さんによって造られた土俵に、行政で屋根をかけた小学校の宝である土俵を、これからも手入れし、永く活用していきたいと思います。(記 武石小学校)



武石出身の3名が出場

11月17・18日(土・日) 長野県縦断駅伝競走大会

長野県を北から南に縦断する市郡対抗駅伝「長野県縦断駅伝」が開催されました。15チームが、2日間にわたり全長216.9kmを22人でつなぎ、健脚を競います。

今年は、上田東御小県チームで、1日目の第7区(丸子⇒長和8.6km)に藪合の木下陽平選手きしたようへい(上田西高)、第12区(諏訪⇒岡谷10.1km)に藪合の小宮山亮太選手こみやまりやうた(日信工業)が、2日目の17区(辰野⇒伊那16.6km)に沖の松久哲治選手まつひさてつはる(シナノケンシ)が出場し、秋の信州を駆け抜けました。木下選手(写真)は、沿道から大きな声援を受けて、地元武石を走り抜けました。

武石の味を楽しんで

11月10・11日(土・日)
武石新そばまつり



武石産そば粉を使った手打ちそばを振る舞う「武石新そばまつり」が武石観光センターで開催されました。天候にも恵まれ、今年も大勢の方でにぎわい、2日間で2000食を超えるそばが提供されました。



11月23日(金)
野沢菜収穫即売会

やわらかくておいしいと毎年好評の野沢菜収穫即売会には、地域内外から多くの方が訪れました。野沢菜を収穫した後は、武石生活改善グループ協議会による手作り豚汁で冷えた体を温めていました。



手作りろうソクでクリスマス♪

12月11日(火) ともしび博物館でろうソク作り
&12月21日(金) 武石保育園クリスマス会

武石保育園年長児が、ともしび博物館でクリスマス会用のろうソクを作りました。溶けたろうの中に芯をつけては冷ますという作業を繰り返し、ピンク・オレンジ・紫・黄色の鮮やかなろうソクが完成しました。

クリスマス会は、このろうソクを使ったキャンドルサービスで始まりました。楽しい歌やサンタクロースからのプレゼント…子どもたちは夢のような時間を楽しみました。

芸術を気軽に、身近に感じよう

サントミュージゼの芸術家ふれあい事業 in 武石

サントミュージゼ主催の芸術家ふれあい事業で、チェロ奏者の加藤文枝さん、ピアノ伴奏の小澤佳永さんが武石地域を訪れました。武石小学校では、11月15日、5年生がクラスコンサートを楽しみました。加藤さんは「音楽を聴くことで想像力を育んでほしい」と、演奏曲からどんな色や絵をイメージするかを問いながら演奏を聞かせてくれました。息づかいが伝わるほど間近での演奏に、子どもたちは真剣に聞き入っていました。

11月17日には、武石公民館で地域ふれあいコンサートが開催されました。演奏曲や作曲家の説明があり、観客は曲のイメージを膨らませながら、チェロとピアノの美しいハーモニーに楽しみました。



左から豊田さん、竹花さん、依田さん、児玉さん

中学生が税に関する標語で表彰

11月21日(水)「税に関する中学生の標語」授賞式

依田窪南部中学校3年生7名(武石4名、長和町3名)が「税に関する中学生の標語」で各賞を受賞し、同中学校で授賞式が行われました。

武石地域生徒の受賞作品は、下記のとおりです。

【上田市長賞】

- 納税が 守り続ける 地域社会 児玉 薫央さん
- 税金で 生まれる笑顔 減る涙 依田 孝也さん

【上田税務署長賞】

- この国を 支える税は 宝物 たけはな はやと 竹花 駿斗さん

【上小・更埴租税教育推進協議会長賞】

- 税金は 日本の未来を つなぐ橋 とよだ こうき 豊田 航輝さん

おじいちゃんとわらでっぼう作り

11月9日(金) 武石保育園十日夜

「十日夜」は、秋の収穫を祝ったり農作物を荒らすモグラをわらでっぼうで追い払う伝統行事です。武石保育園の園児が、高齢者クラブのおじいちゃんと十日夜のわらでっぼう作りを楽しみました。この日は雨のため、ホールでの開催でしたが、子どもたちは完成したわらでっぼうをうれしそうに打ち鳴らしていました。

晴れた翌週、子どもたちは園庭の畑で「十日夜、十日夜、十日夜のわらでっぼう、夕飯食ったらぶったたけ～」と元気よく歌いながら、わらでっぼうで思いきり地面をたたいてモグラ退治をしてくれました。



協力隊通信 No.17

記 地域おこし協力隊 前田 由紀

あまり雪も霜も降らず、冬らしくない日が続く今年の武石。私は気候に左右されない美ヶ原の冬の観光商材を探しながら、冬の観光施設を利用した市外・県外者向けの観光(撮影)イベントの開催や春～夏に向けた企画、ツイッター連動企画の上田市議会議員とゆるーくしゃべる会の開催等々、企画に追われてお酒が飲めない健康的な日々を過ごしています。

また11月から、塩田地域に上田市地域おこし協力隊が新しく入り、武石・丸子(鹿教湯)・塩田・川西と、千曲川西部全地域の協力隊員がそろった形になりました。これまでも水面下では協力し合っていましたが、さらに他の地域の協力隊員と連携して何か形を作っていきたいと思います。

▶信州武石 地域おこし協力隊ツイッター → @takeshi_local1



つきたておもち、おいしいよ!

12月7日(金) 武石保育園もちつき

武石保育園では、園児たちがもちつきを行いました。子どもたちは、お友だちや先生の「よいしょ!」の元気なかけ声に合わせて、重いきねを一生懸命に振り上げていました。つきあがったおもちはあるこ、きなこ、ゴマがついてお昼に登場し、子どもたちは「おいしい」「おかわりするよ」とうれしそうにほおばっていました。

武石公民館図書室だより

岡 武石公民館 TEL85-2030

開館日時▶平日9:00~17:00

休館日▶毎週土日、祝日、本の整理日

おすすめの新着本

【小説・エッセイ・実用書】

- | | |
|---------------|---------|
| ●魔力の胎動 | 東野 圭吾/著 |
| ●ファーストラブ | 島本 理生/著 |
| ●宴の前 | 堂場 瞬一/著 |
| ●すぐ死ぬんだから | 内館 牧子/著 |
| ●下町ロケット(3)(4) | 池井戸 潤/著 |
| ●ゼロトレ | 石村 友見/著 |



★上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町の5市町村の公共図書館(室)などエコール(上田地域図書館情報ネットワーク)で結ばれているところでは、1枚の利用者カードで本の予約・貸出・返却がどこでもできます。

★エコール内の他館休館日及び開館時間は、それぞれの図書館(室)によって異なります。

【児童書(絵本)】

- | | |
|---------------------|--------------|
| ●かみさまは小学5年生 | すみれ/著 |
| ●スタンリーとちいさな火星 | サイモン・ジェームズ/作 |
| ●伊賀のキャベツ | 川端 誠/作 |
| ●ねこの商売 | 二俣英五郎/絵 |
| ●めんだべよう! | 小西英子/作 |
| ●まゆとかっぱ | 降矢なな/絵 |
| ●おしごととおしごとなににする? | なとりちづ/作 |
| ●キラキラッとほしがかがやきました | 宮西 達也/作・絵 |
| ●すきま地蔵 | 長谷川 義史/絵 |
| ●まいにちがプレゼント | いもとようこ/作・絵 |
| ●あしによきによきときょうりゅう | 深見 春夫/作・絵 |
| ●ねずみくんのうんどうかい | 上野 紀子/作 |
| ●どんぐりむらのいちねんかん | なかや みわ/作 |
| ●ちいさいごみしゅうしゅうしゃぱっくん | オームラトモコ/絵 |
| ●きゅうきゅうしゃのぴーとくん | 鎌田 歩/絵 |
| ●ねむたいねむたい | やぎゅうげんいちろう/作 |
| ●はたらきママとほいくえんちゃん | のぶみ/作 |
| ●おしりたんてい シリーズ | トロール/作・絵 |
| ●ほねほねザウルス(18)(19) | カバヤ食品株式会社 |

図書室へ入って右側が新着本コーナーです!

・報告



依田窪南部JBCが優勝報告!

12月13日(木) 依田窪南部JBC優勝報告会

依田窪南部JBC(少年野球教室)が、昨年に引き続き今年も素晴らしい成績を収め、武石公民館で石井武石地域自治センター長に優勝報告を行いました。

【平成30年度成績】

- ・第47回丸子少年野球リーグ 優勝
- ・第13回上田市学童軟式野球選手権大会 準優勝
- ・第13回丸子カップ 優勝

あした天気にな〜れ

11月11日(日) 晩秋の武石スポーツまつり

第4回晩秋の武石スポーツまつりが武石グラウンドで行われました。メインの靴飛ばし大会は、後ろに飛んだり高く飛んだりの珍プレーもあり、笑いの絶えない大会になりました。また、ニュースポーツの紹介や健康教室、新たな試みであるお楽しみ体力測定のほか、とん汁やポップコーン、わたあめのふるまいやキッズダンスの披露、バルーンアートやシャボン玉などのコーナーもあり、幼児から高齢の皆さんまで、世代に関係なく楽しい時間を過ごしていました。



ともに認め合い、輝いて生きるため

12月6日(木) ふれあい・人権のつどい2018

第46回ふれあい・人権のつどい2018が、丸子文化会館セレスホールで行われました。

オープニングセレモニーでは、上田東高校吹奏楽班の演奏や手話ダンスが披露され、また、第1部の人権啓発作品発表会では、依田窪南部中学校3年生の小林未奈さんが作文を発表しました。

第2部では、アニメ「それいけ!アンパンマン」のバタコさんの声などでおなじみの声優、佐久間レイさんをお迎えして「心を柔らかくストレッチ」と題し、歌や朗読劇を交えたコンサートのような楽しい講演が行われました。

・お知らせ

芸能にふれる ともしびの里芸能祭

芸能に親しむグループやサークルが集い、日頃の練習の成果を披露します。芸能活動にふれるよい機会ですので、皆様のお出かけをお待ちしております。

日時 2月24日(日) 13:00~



場所 武石公民館コミュニティホール



アイスクャンドル祭り

日時 2月2日(土) 18:00~20:00



場 所 武石ともしび博物館
内 容 アイスクャンドル・LED点灯、ミニコンサート、豚汁ふるまい
入館料 無料

第8回

11月21日

〈諮問事項〉

市からの諮問事項「新生」上田市「建設計画の変更について」、政策企画課から説明がありました。合併特例債を活用できる期間が延長されたことから、新市建設計画の計画期間を5年間（2025年度まで）再延長するという内容です。

〈報告事項〉

武石地域総合センター駐車場にぎわい広場整備基本計画（案）について、地域振興課から基本的な考え方や事業スケジュールの延長などの説明がありました。（詳細は2ページ）

〈協議事項〉

指定管理施設「雲溪荘」について、現地視察の感想や意見を出し合いました。

第9回

12月19日

〈報告事項〉

武石診療所の外来患者数の推移、経営状況や基金の状況について報告がありました。（左記参照）

〈協議事項〉

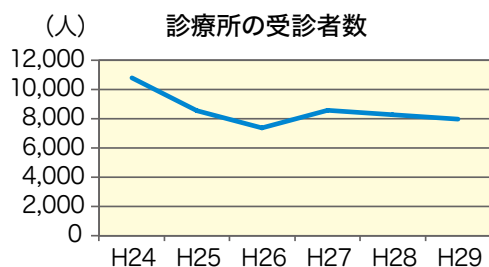
新生上田市建設計画の変更について、合併特例債のメリットや上田市の財政状況の説明を聞いて「変更について了承することになりました」。

産業建設課から、指定管理施設「雲溪荘」について、1月に予定されているサウナディング型市場調査の説明がありました。また、地域協議会としての考えを1月までにまとめるため、意見やアイデアを出し合いました。

● 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。

武石診療所の現状

患者数の減少により経営が厳しく、基金を取り崩して運営しています。平成18年度末に2億8,000万円ほどあった基金は、29年度末には8,100万円ほどになりました。今後も利用しやすい診療体制を検討し、住民の要望等を把握しながら、診療所のPR、情報提供を行い、経費節減に努め、基金を温存しながら経営改善に努めます。



加入保険別の受診割合

保険者	割合
後期高齢者医療保険	57%
国民健康保険	25%
社会保険、共済組合等	18%

平成25年に10,000人を切り、ここ数年は8,000人前後で横ばい状態です。受診者のうち約76%が武石地域の方で、加入保険別の割合から75歳以上の受診者が多いことがわかります。

武石診療所通信

不眠について



「よく眠れない」という訴えは、おそろしく診療所受診理由のトップ10に入るのではないかというくらいよくあります。現代人の多くが抱える悩みの一つといっても良いでしょう。そこで、今回は、「不眠」について考えてみたいと思います。

まずお伝えしたいのは、「よく眠れない」「不眠症」ではない、ということです。医学的に、病気を考え治療する必要があるのは眠れないことで日中の活動になにかしら支障をきたす場合です。「思いうように眠れないけれど、昼間は普通に仕事をしている」のであれば心配なく、「夜8時に眠るが朝3時過ぎに目が覚めて困る」のも病気ではなく、(医学的には)困る必要はないということになります。

「よく眠れなくて昼間の活動がうまく出来ない」場合には治療をすることになりますが、ここでもう一つお伝えしたいのは、「不眠の治療」「睡眠薬」ではない、ということ。睡眠専門医によると、いわゆる睡眠薬(精神安定剤を含みます)は長期的に投与するものではなく、短期的な問題があり眠れない時のみ使用するのだそうです。もちろん例外はありますが、長期的に投与されている方には、そうせざるを得ない何らかの事情があるのだと思います。

慢性的「不眠症」の治療で大切なのは、まずその原因を探ることです。もし原因が生活習慣によるものであれば、自分で治すことができます(医者には治すことができません)。たとえば「夕食後にカフェインを含むお茶やコーヒーを飲んでいる」「寝る前にお風呂に入る」ような習慣がある場合には、それを変えることで寝つきが良くなるかもしれません。ちゃんと眠くなつてから寝ることも大切で、「布団の中でテレビを見ている」「布団にスマホを持ち込んで、いじっている」ようなことも止めると良いでしょう。また、飲酒は寝付きを改善する場合がありますが、睡眠が浅くなりますのでお勧めできません。

日本では諸外国に比べ、睡眠薬の使用量がケタ違いに多いことが指摘されており、その副作用が厚生労働省でも問題視されているため、今後は専門医以外は睡眠薬の処方制限される可能性があります。不眠でお困りの方は、まず自分の生活スタイルを見直してみてもいかがでしょうか。

記 武石診療所長 廣瀬 聡

武石番所ヶ原スキー場

TEL 86-2213

雪の遊び塾

- 開催日 1月20日(日)、3月9日(土)
- 内 容 プチスキー教室、ビニールそり、シロクマ気分で雪の穴掘り、手作りおやつ
- 対 象 2歳～小学生(低学年までは保護者同伴)。先着12組
- 参加費 無料

シニア・ジュニアスキー教室

〈共通事項〉

- 開催日 1月27日(日)、2月9日(土)、3月2日(土)・3日(日)・9日(土)・17日(日)
- 内 容 公認資格者による親切なレッスンです。講習後、温かい飲み物を飲みながら、ビデオを見て講習会を開催します。
- 参加費 1,700円(講習料・保険料・飲み物付。ただし、リフト料金・昼食代別)

〈シニアスキー〉

- 時 間 いずれも9:30～12:30
- 対 象 50歳以上のシニアスキーヤー
- 定 員 各日20人

〈ジュニアスキー〉

- 時 間 いずれも13:30～15:30
- 対 象 10歳以上のジュニアスキーヤーで目的、目標を持った各種スキー検定を目指す方
- 定 員 各日10人

各種スキーテスト検定

- 開催日 2月10日(日)、3月10日(日)
- 内 容 アルペンスキーのスキルテスト講習10:00～12:00
検定13:00～15:00
- 受験料 4,000～8,000円(受講料4,000円含む。ただし、リフト料金・昼食代別)
- 定 員 各級5人



中学校で授業を公開

依田窪南部中学校では、授業を公開しています。生徒たちの様子を見にお越しください。

- ★授業公開 1月29日(火)
2月21日(木)

【問】依田窪南部中学校 TEL 85-2332

人権・悩みごと相談

人権擁護委員が相談をお聞かせします。

- 日 時 3月11日(月) 10:00～12:00
- 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

イベント

武石温泉うつくしの湯

TEL 85-3900

早春物語

- 開催日 3月3日(日)
- 内 容 マンドリン演奏、手品などのステージイベントを予定

岳の湯温泉雲渓荘

TEL 85-2263

スキーパックプラン

- 期 間 1月5日(土)～3月23日(土)
(スキー場営業中に限る)
- 内 容 番所ヶ原スキー場の2日間
リフト券と宿泊をセットしたプラン
・大人 8,800円(一泊二食付)
・小人(小学生) 6,000円(//)

ベルデ武石(本館・新館)

TEL 86-2525

上田市民優待プラン

- 期 間 平成31年3月31日(日)まで
- 対 象 上田市に在住・在学・在勤の方
- 内 容 特別料金で宿泊できます
・本館 4,650円～(一泊二食付)
・新館 5,650円～(//)

※本館は、練馬区学校事業のため、1月14日(月)～3月8日(金)まで利用できません。

- 予 約 利用日の1ヵ月前から電話で予約

お知らせ & イベント

2019.1～2019.3

募集

みんなで楽しく介護予防

- 開催日
★楽しい会～!!(第2火曜日)
2月5日、3月5日
★介護予防体操・楽しい会～!!(第3金曜日)
1月18日、2月15日、3月15日
- 時 間 10:30～14:00
- 場 所 武石公民館コミュニティホール
3月5日のみ岳の湯温泉雲渓荘
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料(昼食代実費)
- 申込期限 開催日の1週間前
- その他 希望者は送迎します。

【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 2月9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
- 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



お知らせ

市・県民税の申告が始まります

平成31年度分の市・県民税申告受付を次のとおり行います。対象地区の日程等は、2月1日に全戸配布する「市民税・県民税申告の手引き」をご覧ください。

- 受付期間 2月18日(月)～3月15日(金)
- 受付会場 武石地域自治センター
第3会議室

※対象地区は目安ですので、期間中、都合のつく日にお越しください。

※農業所得用「収支内訳書」計算表が必要な方は、市民サービス課までお越しください。

【問】税務課 TEL 23-5115
市民サービス課 TEL 85-2827

武石の話題 募集します!

自分たちの活動を知ってもらいたい! 多くの人に活動へ参加してもらいたい! そんな皆さんの活動を紹介します。写真と記事を地域振興課までお寄せください。皆さまからの応募をお待ちしています。

※写真の被写体(写っている人物や建物等)については、事前に了解を得るようにしてください。

※「地域自治センターだより武石」へのご意見や感想もお聞かせください。

【問】地域振興課 地域政策担当 TEL 85-2824 Fax 85-2313

E-mail: ttiiki@city.ueda.nagano.jp

子育て中のお父さん、お母さんに
日ごろ感じていることをお聞きました。

わたなべ
渡辺

だいすけ

大介 さん (鳥屋)

あや
彩 さん

りの

莉乃 ちゃん (4才11か月)

★いろいろな経験を積んで

莉乃は、何にでも積極的で面白いことや楽しいことが大好きです。急に歌いだしたり、踊り出したり、変な顔をして私たちを笑わせてくれます。

一人っ子なのでわがままにならるように気を付けていますが、家では大人ばかりなので難しいです。保育園でいろんなお友だちと関わって、時にはケンカもしているいろいろな経験をして欲しいです。

★武石の自然と伝統行事が魅力★

武石はとても自然豊かででのびのびと生活ができると感じます。田んぼや山、畑に囲まれて四季も感じることができます。『十日夜』のわらでっぽうや『わら馬引き』など地域の伝統行事も大切にしているところも良いなと思います。



★夕飯メニューに悩みながら・・・

家事は苦手です(笑) 仕事もしているのでいかに手を抜くか・・・毎日奮闘しています。私の一番のストレスは、仕事から帰ってきて「さあ夕飯は何を食べるか？」とメニューを考えて買い出しに行くことです。それが嫌なので、休日に1週間分のメニューを考えて買い出しも済ませます。週後半のメニューは、ウインナーや缶詰でなんとか乗りきっています(笑) 冷蔵庫に何かしら食材があれば安心します。週一の買い出しは、お義母さんから教えてもらいました。以前は、2～3日分のメニューしか考えられず、週一の買い出しなんてできないと思っていましたが、考え出したら何とか(それほどレパートリーがないので)できるようになりました。

お義父さん、お義母さんに助けてもらいながら、夫と一緒に武石で子育て頑張りたいと思います。

平成31年度

わがまち魅力アップ応援事業 募集します!

【問・申込】地域振興課 TEL 85-2824

まちづくりの主役である市民の皆さんの活動を応援します。お気軽にご相談ください。

なお、平成31年度をもって新規事業の募集は終了となります。

【募集期間】1月28日(月)～2月8日(金)

対象者	自治会、自治会連合会、5人以上の市民で構成される市民活動団体
補助限度額	200万円
補助率	補助対象経費の10/10以内
補助期間	5年以内

▼武石のひとの動き▼ (平成31年1月1日現在)

人口 3,452人 世帯数 1,421戸
男 1,700人 女 1,752人

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
2月21日(木)	身体測定	水筒、着替えなど
3月7日(木)	記念品づくり	

★時間・・・10:00～11:30 ★場所・・・武石児童館

♪わくわく広場 【問】武石児童館 TEL 85-2826

開催日	内 容	持 ち 物
1 月28日(月)	鬼のお面作り	水筒、着替えなど
1 月29日(火)		
2 月25日(月)	おひなさま作り	
2 月26日(火)		
3 月13日(水)	お楽しみ会	

★児童館開館時間・・・9:30～12:30 ★場所・・・武石児童館子育て支援室
※1～3月の間、保育園開放はありません。

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)

マイバッグ(買い物袋)を持参し、過剰包装やレジ袋を断りましょう。
LED照明、省エネ家電等を選んで購入しましょう。