

武石

No.70

▼目次

- P1 表紙
- P2~4 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
- P8 公民館の代替施設 他



いつまでも元気で!長寿を祝う

9月17日は「敬老の日」。今年、武石地域で88歳の米寿を迎えた方は27人、99歳以上の方は7人います。

9月14日(金)、石井武石地域自治センター長は9月に100歳を迎えた黒岩みつ子さん(七ヶ)を訪問し、国、県から贈られる賞状と記念品の伝達を行いました。できることは自分でやるという黒岩さんは、手渡された賞状を自分で読み上げ「この年まで長生きができて、こんなお祝いをしてもらって幸せ者」と大変喜んでいました。



9月8日(土)には、武石地域敬老会が開催され、雨で足元の悪い中、武石公民館には約200名の皆さんが集まりました。開式前のアトラクションでは、依田窪南部中学校吹奏楽部の生徒たちが元気いっぱいの演奏やダンスを披露し、参加者に元気を分けてくれました。式典では、今年度88歳を迎え、当日敬老会に参加していた内木けさ恵さん(鳥屋)が市からの祝品を代表で受け取りました。

祝宴では、武石童謡・唱歌を歌う会の歌声や武石フラダンス教室の優雅なダンスが披露され、参加者は楽しみながら歓談し、和やかな時間を過ごしていました。

心をひとつに!輝く子どもたち

10月2日(火) 武石小学校運動会
& 10月6日(土) 武石保育園運動会

台風24号の影響で延期となった武石小学校運動会は、短距離走、表現活動を中心に短縮して開催されました。応援に来てくれた家族らの温かい声援を受けて、児童は心をひとつに合わせて競技に取り組んでいました。

武石保育園運動会では、園児たちがかわいいダンスやスキップ、組体操など練習の成果を堂々と見せてくれました。



1本のタスキに思いを託して

10月28日(日) 第29回ともしびの里駅伝大会

県内外から87チームを迎え、第29回ともしびの里駅伝大会が開催されました。秋晴れの下、選手の皆さんは、チーム全員の思いを込めたタスキを7人でつなぎ、紅葉鮮やかな武石の里を懸命に駆け抜けました。

▼大会結果

【優勝】 チームタワシ(栃木県)	1時間23分01秒
【準優勝】 上田西高校(上田市)	1時間24分07秒
【第3位】 松本自衛隊(松本市)	1時間26分21秒
【小学生】 腰越JSC小学生選抜(上田市)	1時間39分17秒
【中学生】 腰越JSC中学生選抜(上田市)	1時間30分53秒
【レディース】 腰越JSCレディース選抜(上田市)	1時間42分59秒
【マスターズ】 きたながのRCマスターズ(長野市)	1時間42分21秒
【練馬区長賞】 FIGHT ON(上田市)	1時間41分28秒



実りの秋の収穫体験!

実りの秋、子どもたちはさまざまな収穫体験を行いました。武石小学校6年生は、10月4日(木)に武石財産区有林で松茸収穫体験を行いました。収穫した松茸は、24日(木)の給食に松茸ご飯となり登場。お世話になっている地域の方を招き、全校児童で山の恵みを味わいました。収穫した6年生は「自分たちで採った松茸なので、おいしかった。この貴重な体験を忘れないようにしたい」と話していました。

また、12日(金)には5年生が練馬区立大泉第三小学校5年生と稲刈り交流を実施。両校児童は、協力し合って、稲の刈り取りや結束を行いました。

武石保育園児は、9日(火)にさつまいも掘りに挑戦。小さな手で懸命に土を掘り、さつまいもを掘り出しました。

自然の豊かさや肌で感じた体験を忘れないでくださいね。



江戸時代を身近に感じよう!

ともしび博物館企画展ワークショップ

10月7日(日)には、「親子でチャンバラ」が開催されました。NPO法人アフタフバーバンの協力のもと、新聞紙でチャンバラ道具を作り、それを使ってともしび公園で火盗改めと盗賊に別れて対戦しました。火盗改め(子ども)の素早さに盗賊(大人)は驚かされました。

13日(土)の「小説に描かれた料理を作って食べよう」では、小説「鬼平犯科帳」に登場する鬼平の好物、白玉とみたらしだんごを武石児童館で作りました。出来上がった料理はともしび博物館で味わい、くさやも焼いて試食しました。

参加者の皆さんは企画展も見学し、江戸の文化に触れる一日になりました。



自分らしく輝く紫苑祭に

9月21・22日(金・土) 依田窪南部中学校 紫苑祭

新生依田窪南部中学校となり2回目の紫苑祭が開催されました。昨年までの活動を継続しながら、新たな活動を取り入れて飛躍していきたいという思いから、今年度のテーマは「飛躍～明るく活発な南中生を目指して」。2日間に渡り、意見文発表や各学年ごとの総合的な学習の取り組みの発表、クラスの団結力を発揮する体育祭や合唱コンクールのほか展示発表などが行われ、日々の学習や生活の集大成を発表しました。

初日には、武石・長門・和田小学校の6年生が招待され、開祭式で児童・生徒全員で「明日の空に」を合唱し、交流を深めました。



おさんぽギャラリーでにぎわう武石銀座

笑顔あふれ、にぎわう武石の秋

11月3・4日(土・日) ともしびの里文化祭
& JAフェスティバル& 武石おさんぽギャラリー

地域の皆さんが心を込めて作った作品を展示する第47回ともしびの里文化祭が武石公民館で開催されました。団体の皆さんによる絵画や木彫、手芸、写真、花や、保育園児の工作や小中学生の習字や絵画、児童館やデイサービスの皆さんの作品などが展示され、多くの人が鑑賞に訪れていました。

3日は、JAフェスティバルや武石おさんぽギャラリーも開催され、JA周辺は家族連れなどでにぎわいました。第2回集まれ！仮装大賞では、出場した8組が個性あふれる作品を披露。会場からは笑い拍手が沸き起こりました。にぎわいから交流が生まれ、笑顔あふれる日になりました。



準優勝の『ふれんず』おばけ no めだま！ず！』



優勝の『白雪姫とこびと』

協力隊通信 No.16



記 地域おこし協力隊 前田 由紀

何かとイベントの多い秋。私も、主な業務として行なっている地域資源を生かした新規顧客集客のひとつ・撮影招致のイベントとして、栗栗キャンプ場でのコスプレイヤーの撮影会の開催や、ツイッターで上田市の情報を発信している「おいでよ上田」と一緒に上田市街地のまち歩きイベントの共催、武石公民館での通学合宿に全日参加したりと、イベント三昧の日々を送っています。

今年は縁あって11月以降に上田市以外のイベントに行く機会も増えたので、冬の武石や美ヶ原のアピールをしていきたいと思います。冬の武石のおすすめの場所などの情報も教えてください！

▶信州武石 地域おこし協力隊ツイッター → @takeshi_local1



ハロウィンを楽しもう！

10月31日(水) 武石保育園ハロウィンパーティー

毎年ハロウィンの日に、武石保育園に魔女がやってきます。子どもたちは、自分で作った衣装を着て、真っ暗なホールで待っている魔女のところへお菓子をもらいに行きます。お友だちと手をつなぎ、勇気を出して魔女の前まで進むと「Trick or Treat！お菓子をくれないといたずらするぞ！」と唱えます。魔女からお菓子をもらおうと、ほっとした顔の子どもたちでした。

仮装した子どもたちは、2日間かけて小学校や児童館、郵便局やJAなど園周辺の施設を訪問。子どもたちは各施設の方からはお菓子を、施設の皆さんはかわいらしい子どもたちから元気と笑顔をもらうことができ、素敵な交流ができた2日間になりました。

“ありがとう”を見つけよう

10月3日(水)～6日(土) 武石わくわく通学合宿

公民館で寝泊まりしながら通学する「武石わくわく通学合宿」に、武石小学校4～6年生22人が参加しました。今年のテーマは「ありがとう～気づいているかな? 毎日の当たり前～」。合宿中、児童たちは、ボランティアの方とともに宿題や食事づくり、掃除などを実施。就寝前の「ありがとうを集めようの会」で、その日見つけた「気付いたこと」「協力できたこと」「ありがとうの気持ち」を書きとめたり、両親への感謝の言葉をつづり、最終日の終わりの会で発表しました。普段と違う生活の中でさまざまな気付きや人との関わりを学べた貴重な4日間になりました。



① 食事作りもお手伝い
② みんなで集まって宿題
③ ありがとうを集めようの会
どんな発見があったかな?



秋の塩田平を楽しく歩こう!

10月6日(土) 魅力発見! 塩田の里ウォーキング



魅力発見! 塩田の里ウォーキングを開催しました。市内から30名の方が参加し、上り坂の続くコースをはつらつと歩いていました。

今回は、ウォーキングの前後に血圧と血糖値を測り、運動の前後の数値を比較しました。これからはますます健康でウォーキングを楽しんでくださいね。



セミナーの成果を発表

9月30日(日) 玉崎真弓コーラスセミナーコンサート

武石出身の音楽家、玉崎真弓さんから4回にわたってコーラスのレッスンを受けてきたセミナーの皆さんの発表会を開催しました。レッスンをしていただいた玉崎さんや信州国際音楽村少年少女合唱団の皆さんも出演し、美しい歌声を響かせ、会場を魅了しました。

レッスンに参加した受講生は「楽しいレッスンでした。これからもご指導していただけたらうれしいです」と話していました。



9月1日(土) 萩見の茶会



10月6日(土) 茶灯会



11月3日(土) ともしび茶会

ともしび博物館で楽しむ茶会

ともしび博物館の美しい庭園を眺めながらお茶を楽しむ茶会が開催されました。来館者は、「萩見の茶会」では萩の花を、「茶灯会」では竹灯ろうの灯りと琴の音色を、「ともしび茶会」では鮮やかな紅葉を楽しみながら一服のお茶をいただき、豊かな時を過ごしました。

武石公民館だより

No.69

TEL 85-2030
武石公民館

ジュニアソフトテニスに通う小学生が、9月1日(土)開催の東信地区小学生ソフトテニス大会(100ペア出場、武石は16ペア参加)で優秀な成績を収め、9月6日(木)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)
5・6年女子の部
優勝 宮下華奈・近藤美織ペア
第2位 児島和希・斎藤舞衣ペア
第3位 直井沙耶伽・小山愛実ペア
3・4年男子の部
準優勝 木村駿介・舟木香乃ペア
第3位 大平海智・山口陽大ペア



武石ジュニアソフト
テニス活躍!

第6回 9月19日開催

〈協議事項〉

指定管理施設「雲溪荘」について、利用促進のために平成28年度から実施している取組事項やインターネットにおける口コミ評価等について、産業建設課から説明がありました。委員からは、各事業の効果、運営状況に対する質問や雲溪荘への要望などが出されました。

第7回 10月17日開催

〈雲溪荘の現地視察〉

雲溪荘の施設の現状や課題を確認するため、雲溪荘で現地視察を行いました。施設管理者の説明を受けながら、源泉ポンプや施設の外回り、客室の中や3階までの様子など普段見ることのないところまで視察し、建物の至る所で老朽化が進んでいることや、サービス向上のための工夫や心配りを再確認しました。



雲溪荘の裏側を見学。築41年を迎え老朽化が進んでいる。

● 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。

平成31年度
わがまち魅力アップ
応援事業募集!

まちづくりの主役である市民の皆さんが、地域課題の解決や地域の活性化のために取り組む事業について市が支援します。皆さんの活動を応援しますので、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。
(平成31年度事業の募集 2月頃予定)

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

【問・申込】 地域振興課 TEL 85-2824



地域まるごと子育て支援交流事業「子ども祭り」

武石診療所通信 風邪とインフルエンザの予防法

寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節になってきました。今回は、風邪・インフルエンザの予防法のお話です。風邪とインフルエンザは両方ともウイルスによって感染する病気です。とてもよく似ています。違いはインフルエンザの方が症状がより強く、感染力もより強いことです。予防法は一緒です。

● うつさない(感染を広めない)方法
咳やくしゃミが出る時に、周囲に飛び散らせないことが一番大切です。そのため「咳エチケット」が推奨されています。これは咳やくしゃミをする時に必ず口をハンカチかティッシュで押さえる、という方法です。とっさにハンカチが出せない時は(手のひらではなく)ひじや袖で押さえます。マスクをすることも効果が期待できますが、いずれにしてもすき間から飛び出ることを忘れないようにしてください。

● うつされない方法

外に出て他の人が触るドアノブや手すりなどを触った場合、触った手指で自分の口や鼻に触ることで感染するため、触る前に手を洗うことが大切です。水ですっきり洗いましょう。アルコール入りの手指消毒剤をしっかりと拭くことも効果的です。マスクをかけることにより、口や鼻を触らないようにすることも効果があると思いますが、気になっ



じつてしまうようでは逆効果。消毒薬によるうがいのは、のどの粘膜を傷つけることがあるのでお勧めできません。お茶や水でのどを潤すと良いでしょう。いわゆる抗菌グッズや空気清浄機には期待しない方がよいと思います。

また、インフルエンザワクチンによる予防接種は、感染予防に一定の効果がありますのでお勧めです。感染を防ぎきれない場合にも、症状緩和の効果があるとされています。日々体調を整えるようにすることは言いつてもありません。



記 武石診療所長 廣瀬 聡

◆インフルエンザ予防接種受付中◆

平日 午前8時30分～11時30分
火・木曜日 午後4時30分～5時
12月8日(土) 午前9時～10時

事前に電話で予約してください。

予約時間 平日 午後2～5時

【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

▶お楽しみ忘年会

- 日時 12月22日(出) 15:00～
- 内容 のど自慢・城めぐみ歌謡ショー、ビンゴゲーム(100円/枚)

▶お年賀の進呈

- 開催日 1月1・2日(火・水)
- 内容 各日先着500組にお年賀を進呈

岳の湯温泉雲渓荘

TEL 85-2263

▶忘新年会プラン

- 期間 1月末まで
- 内容 宿泊 7,000円～
日帰り 4,000円～(税別)
飲み放題90分一人1,500円(料金別途)



武石森林公園

マレットゴルフ場

TEL 85-2222

▶冬の協議会

- 開催日 12月4日(火)
- 内容 27ホールストロークプレーによる賞品付競技大会
- 参加費 300円(プレー代別途)

武石番所ヶ原スキー場

TEL 86-2213(オープン前 TEL 42-1003)

▶スキー場開き

- 開催日 12月22日(出)
- 内容 安全祈願祭。オープン当日リフト料金無料(積雪によりオープン日の変更有)



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、施設改修工事のため11月1日～12月28日まで休館
- 予約 利用日の1ヵ月前から電話で予約

人権・悩みごと・行政相談

人権擁護委員、行政相談委員が相談をお聞きします。

- 日時 12月3日(月) 9:00～12:00
- 場所 武石地域自治センター 第3会議室

【問】市民サービス課 TEL 85-2827

野沢菜収穫即売会

遊休農地解消対策の一環として栽培した野沢菜の収穫・即売を行います。先着で豚汁の振舞いもあります。

- 日時 11月23日(金・祝) 9:00～(なくなり次第終了、小雨決行)
- 場所 築地原地区収穫体験農園
- 料金 1束200円(約4kg)
- 持物 包丁などの収穫道具
- 申込 不要。当日直接会場へ

【問】産業建設課 TEL 85-2828

武石地域の農業を考える会

武石地域の農業のこれまでを振り返り、これから更に発展させるため、パネルディスカッションと講演会を開催します。

- 日時 12月9日(日) 13:15～16:00(受付 13:00～)
- 場所 武石公民館コミュニティホール
- 内容
第1部 パネルディスカッション
テーマ
「生きがいのある農業を目指して」
第2部 講演会
テーマ
「農業ってすばらしい」
～農と食が命をつなぐ～
講師 浜美枝氏
(女優・ライフコーディネーター)

- 参加費 無料
 - 申込 不要。当日直接会場へ
- 【問】産業建設課 TEL 85-2828



年末年始休業のお知らせ

	12/28(金)	12/29(土)	12/30(日) ～1/3(木)	1/4(金)
武石診療所診療 TEL 85-3308	通常診療	休診	休診	通常診療
武石スマイル号運行 TEL 41-4555 (スマイル号受付センター)	通常運行	運休	運休	通常運行
ごみの収集 TEL 85-2827 (市民サービス課)	燃やせるごみ		休み	燃やせるごみ

休業中は御迷惑をおかけしますが、御理解と御協力をお願いします。

お知らせ & イベント

2018.11～2019.1

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)
12月4日 ※1月はお休み
★介護予防体操・楽しい会～!!(第3金曜日)
12月21日、1月18日
- 時間 10:30～14:00
- 場所 武石公民館コミュニティホール
- 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 12月22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

お知らせ

中学校で授業を公開

- 生徒たちの様子を見にお出かけください。
- ★授業公開 12月6日(木)
- 【問】依田窪南部中学校 TEL 85-2332





武石地域総合センター建設中の 武石公民館の代替施設をお知らせします

【問】武石公民館 Tel 85-2030

武石地域総合センター建設工事に伴い、武石公民館が利用できない来年(2019年)4月1日から2021年3月(予定)までは、次の施設をご利用いただけます。右記の事項にご留意のうえご利用ください。

【注意】

- 1.各施設の利用の申込みは、直接施設にお願いします。
- 2.武石公民館利用者団体は、原則として減免の対象になります。
- 3.使用料がかかる場合がありますので、各施設にお問い合わせください。

施設名	利用区分	開館時間	休館日	問い合わせ先 電話番号
武石老人福祉センター寿楽荘	会議室	午前8時30分から 午後9時30分まで	・12月29日から 翌年1月3日まで ・管理者があらかじめ 指定する日	社会福祉協議会 武石センター ☎ 85-2466
	ホール			
	和室			
武石健康センター	指導室	午前8時30分から 午後9時30分まで	・12月29日から 翌年1月3日まで ・管理者があらかじめ 指定する日	武石健康センター ☎ 85-2067
	会議室			
	調理室			
武石ふれあい教室 (旧権現保育園)	旧保育室 (2)	学校教育課にお問い合わせください。		学校教育課 ☎ 23-5101 ☎ 23-5109
丸子文化会館	施設に直接お問い合わせください。 (アップライトピアノのある会議室有り)			丸子文化会館 ☎ 42-0001
丸子公民館	施設に直接お問い合わせください。 (グランドピアノのある会議室有り)			丸子公民館 ☎ 42-3147

※都合により「たけし子育て親育ち日記」はお休みします。

祝銀賞! 東海小学校バンドフェスティバル



写真提供: (株)エーコーフィルムプロダクション

武石小学校金管バンドが、10月14日(日)岐阜メモリアルセンター「で愛ドーム」で行われた東海小学校バンドフェスティバルに2年連続で出場しました。長野、静岡、愛知、三重、岐阜の5県から25校が出場。武石小は、「アラジン」より♪アリ王子のお通り、♪ホール・ニュー・ワールド、♪フレンド・ライク・ミーを演奏し、銀賞を受賞しました。

部長の畔地 湊生さんは「演奏前は緊張して汗がたくさん出たけど、演奏が始まると先生の指揮に集中でき、緊張が解けました。全力で演奏して練習の成果を出せたので、銀賞だったけど、とても楽しかったです」と話してくれました。

▼武石のひとの動き▼ (平成30年11月1日現在)

人口 3,472人 世帯数 1,429戸
男 1,705人 女 1,767人

親子でみんなであそぼ♪

♪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
11月29日(木)	サーキットあそび	水筒・着替えなど
12月20日(木)	クリスマス会	

★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
11月26日(月)	外部講師による 音楽鑑賞会	水筒・着替えなど
12月21日(金)	クッキー作り ※要予約	参加費100円 水筒、着替えなど

★児童館(子育て支援室) 開館時間…9:30～12:30

♪保育園開放 【問】Tel 85-2113

開催日	内容	持ち物
12月12日(水)	楽器あそび	上履き、水筒など

★開放時間…10:00～11:00

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)
食べ残しをなくす工夫をし、食品ロスの削減に努めましょう。生ごみはよく水を切り、できるだけ自家処理する等、減量・堆肥化に努めましょう。