

# 武石

No.69

▼目次

- P1 表紙
- P2~3 武石地域総合センター建設基本設計
- P4~5 武石の話題 PickUp、協力隊通信
- P6 武石夏祭り
- P7 公民館だより
- P8 地域協議会活動日誌  
武石スマイル号がさらに便利に
- P9 お知らせ、診療所通信
- P10 たけし子育て親育ち日記 他

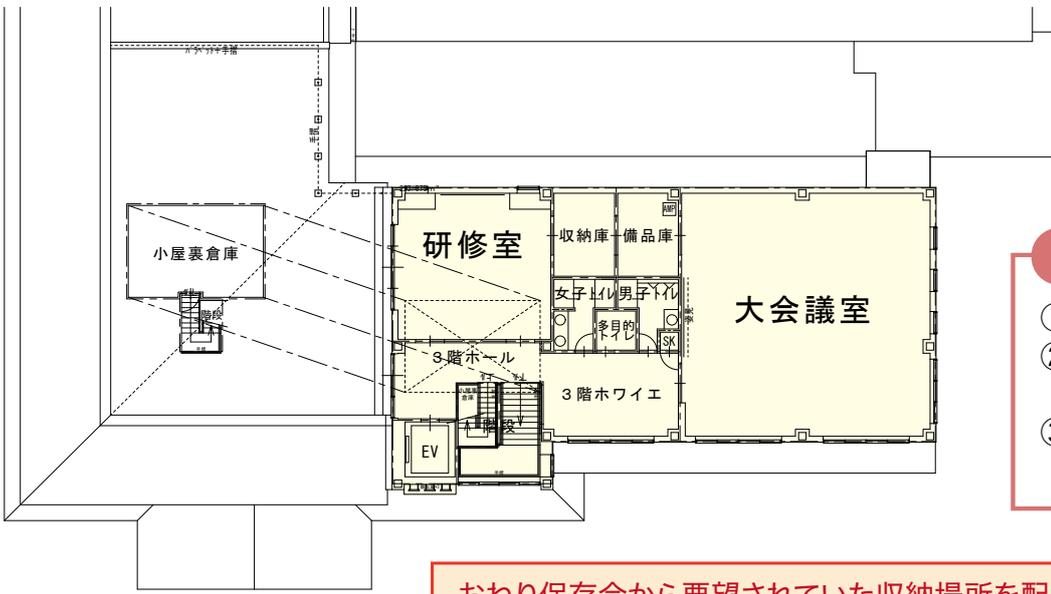


## おばあちゃんたちが元気でいられますように

8月2日、夏休みに児童館へ通う児童が、寄り合い処「からさわ」を訪問しました。最初は全員緊張した様子でしたが、児童と利用者の方が2人一組になり、♪うさぎとかめの歌に合わせて肩もみをし合うと、あっという間にみんな笑顔になりました◎

その後、児童が先生となり、折り紙で七夕飾りを制作。「どうやるだい?」「こうやって折って、ここをはさみで切るんだよ」と年の差ペアで協力しながら、素敵な七夕飾りを完成させました。

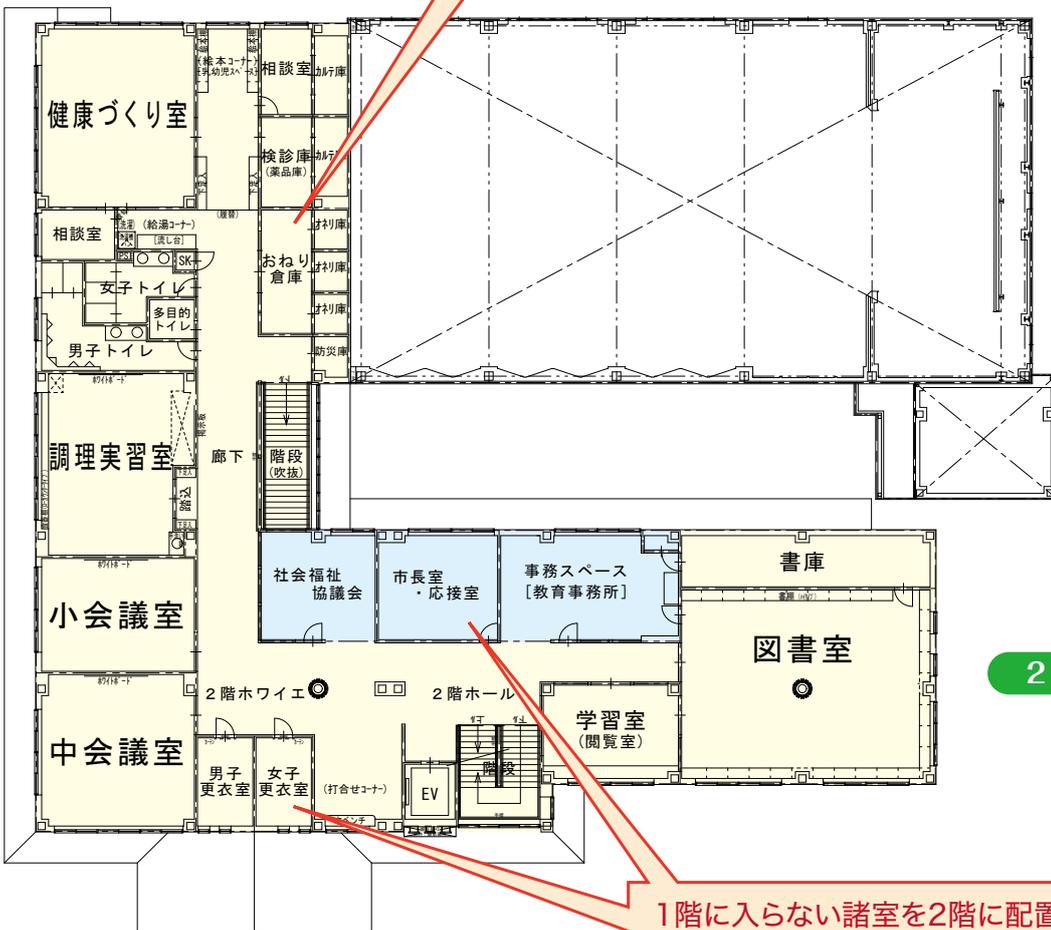
### 3階平面図



### 基本設計コンセプト

- ① ユニバーサルデザイン
- ② 環境負荷の低減と  
経済性・効率性
- ③ 地域の特性と  
景観への配慮

おねり保存会から要望されていた収納場所を配置。



### 凡例

- 事務スペース
- 事務スペース以外

### 床面積

1F: 1,403.937㎡  
 2F: 873.563㎡  
 3F: 321.000㎡  
 計: 2,598.500㎡

### 2階平面図

1階に入らない諸室を2階に配置。



## 武石公民館の植栽を譲ります

武石公民館の解体に伴い、不要となる公民館前庭の樹木をお譲りします。希望される方は、次の事項に留意してお申し込みください。

### ●留意事項●

- ① 申込用紙は、武石公民館窓口でお受け取りください。  
(10月1日から配布します)
- ② 申し込みは、**平成30年10月1日(月)～12月28日(金)**  
**(公民館必着)**とします。
- ③ 1本の樹木に複数の申し込みがあった場合は、抽選になります。
- ④ 樹木の引き取りは、作業及び経費等についてすべて自己責任・自己負担により、平成31年4月1日(月)～5月31日(金)までに可能な方に限ります。なお、作業日等の調整は、別途協議させていただきます。

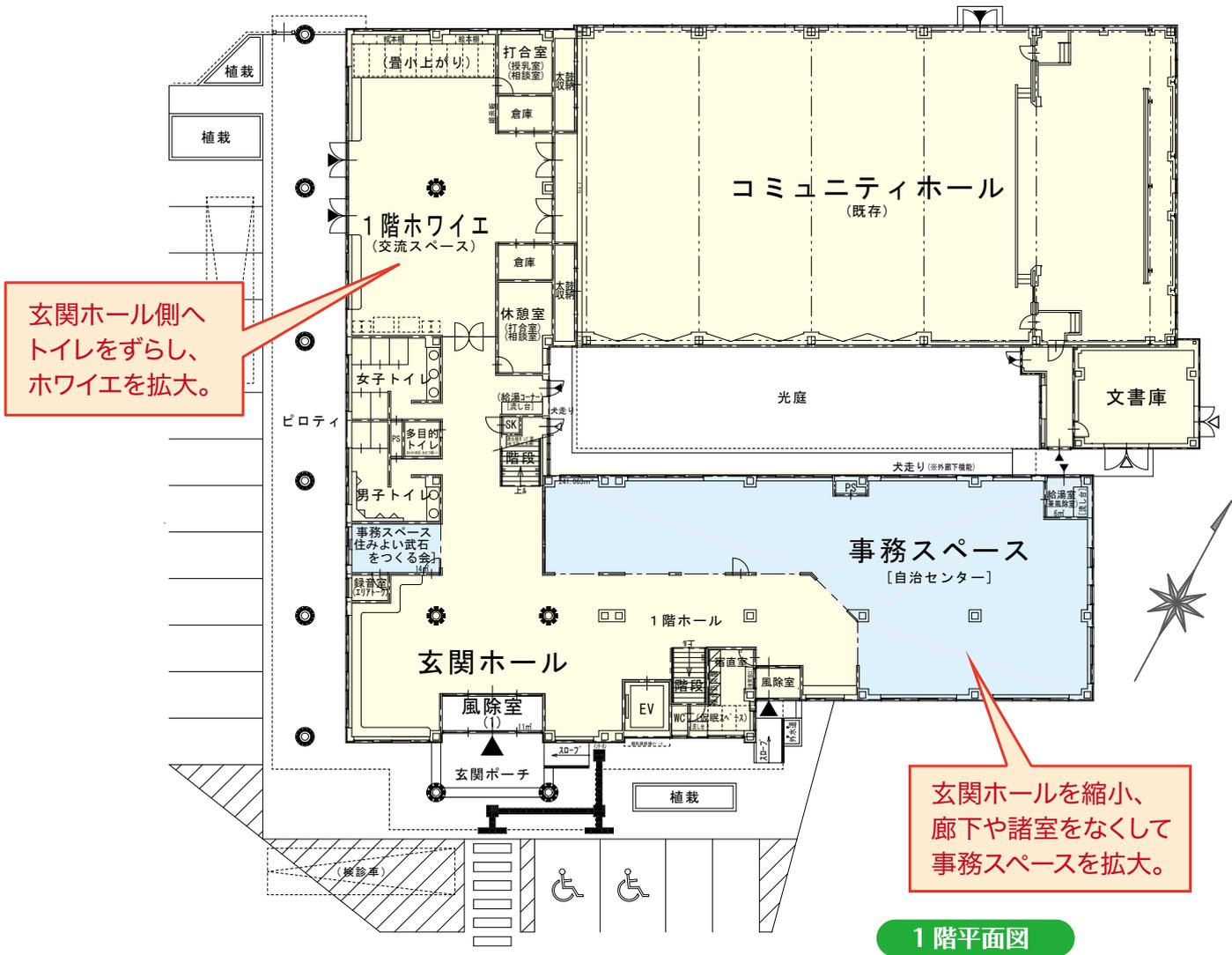
【問】 武石公民館 Tel 85-2030

# 武石地域 総合センター 建設

【問】地域振興課  
Tel 85-2824

## 住民が集う、出会いと協働の場を目指して 基本設計を修正しました

3月に開催しました基本設計住民説明会でいただいた意見について、庁内で検討を重ね、基本設計を修正しましたのでお知らせします。この基本設計をもとに実施設計を進めていきます。今後の実施設計の中で微細な変更をする場合があります。

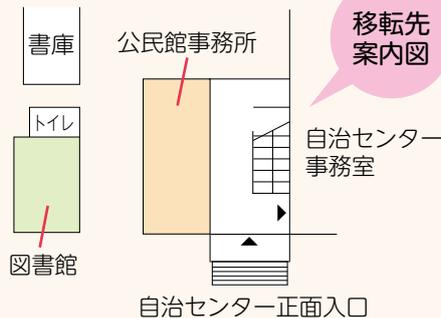


### 平成31年度から武石公民館が利用できなくなります

武石地域総合センター建設工事に伴い武石公民館を解体するため、平成31年4月1日から平成33年3月(予定)まで利用できなくなります。ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

#### ● 公民館の事務所が移転します

移転部署	移転先
武石公民館事務所 (武石地域教育事務所)	武石地域自治センター 第3会議室(正面入口左側)
図書室	武石地域自治センター 別棟1階



#### ● 公民館の代替施設をご利用いただけます

武石老人センター寿楽荘、武石健康センター、武石ふれあい教室(旧権現保育園)のほか、丸子公民館、丸子文化会館などをご利用いただけます。代替施設の利用方法など詳細につきましては、次号でお知らせいたします。

【問】武石公民館 Tel 85-2030



## 親子で栗栗の森を楽しもう!

7月21日(土) 森の遊び塾 in 栗栗

自然豊かな栗栗の森の材料を使い、親子での体験を楽しむ「森の遊び塾in栗栗」が、栗栗溪谷緑の広場で開催されました。

まず、クラフト工作で使う材料を探しに森の中へ。参加者は、枝や木の実、コケなど工作に使えるような材料をそれぞれ見つけていました。拾った材料や用意された材料を使って工作を楽しみ、テーブルには個性あふれる作品が並びました。

工作の後は魚釣りに挑戦!参加者は、釣った魚は炭火で焼いて、野外でのプチランチを楽しみました。

## たけしっこの夏祭り

7月13日(金) 武石保育園夏祭り



武石保育園の夏祭りでは、元気いっぱい子どもたちがみこしや踊り、縁日などを楽しみました。

## 地域を元気に!生徒が企画

7月29日(日)

依田窪南部中学校「地域未来プロジェクト発表会」

依田窪南部地域の資源をどう生かし、地域を元気にしていくか…。依田窪南部中学校で、地域の未来を考える学習の成果発表会「地域未来プロジェクト」が行われました。

観光、農業、林業、歴史、福祉の班に分かれた3年生は、地域での体験や施設見学、関係者のアドバイスなどから地域の魅力について学び、地域資源を活かした企画を発表しました。観光班からは、武石の自然、文化、食を体験したり、季節ごとに自然を体感するツアーが提案され、地域の未来を担う中学生の企画に頼もしさを感じる発表会になりました。



夜の博物館に大行列!  
7月29日(日)ともしび博物館きもだめし

辺りが薄暗くなった午後7時、ともしび博物館前には長い行列ができています。恒例となった「きもだめし」を楽しみに家族連れやカップルが訪れていました。

今年のミッションは、企画展「鬼平犯科帳にみる江戸の灯火器展」に合わせ、秘伝書を館の奥にいる火付盗賊改の鬼平まで届けること。参加者は、小さな電灯を手にして館内を恐るおそる進みます。普段でも夜は怖い博物館に、好評のサダコのほか、サダオや座頭の彦ノ市などが登場。例年より多い306名が挑戦し、参加者はハラハラドキドキしながらも無事にミッションを成しとげてゴールしていました。「今年のきもだめしは怖かった!」と大好評でした。



上田市武石地区日赤奉仕団による炊き出し訓練



農業用散水ポンプを使った消火訓練



地震体験では震度7の熊本地震を体験



発火した天ぷら鍋に水をかけるとどうなるかを実演後、消火訓練を実施



## 地域づくりで減災を目指す

### 9月1日(土) 武石地域防災訓練

「支え合う地域づくりで減災を目指す」を目的に、武石地域防災訓練が武石小学校体育館周辺を主会場に行われました。訓練では、震度7の地震が発生した想定で、電話による情報伝達訓練を行い、各地区公民館への一時避難訓練を実施。その後、参加者は広域避難場所である武石小学校体育館へ集まりました。防災用資器材使用体験やAED取扱訓練のほか、練馬区の起震車による地震体験や天ぷら鍋火災消火訓練、農業散水ポンプを使った消火訓練も行われ、地震や火災の怖さ、身近なものを使った消火訓練を学ぶことができました。

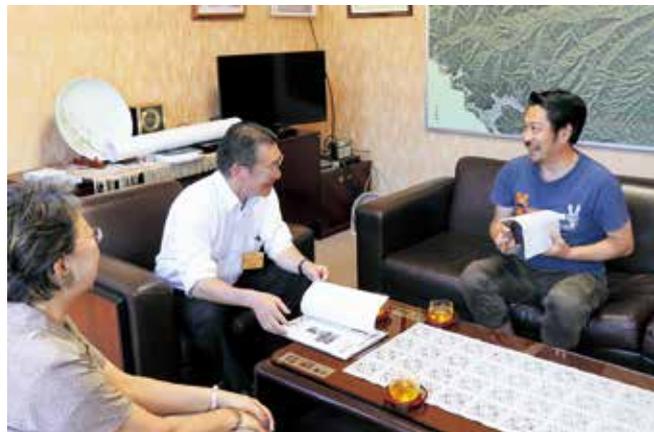


暑かった今年の夏。川の水の冷たさがうれしかった!

地域おこし協力隊になって、9月末で丸2年が経ちます。最長3年間と期限が決められている地域おこし協力隊の任期も残すところあと1年。できればこのまま武石に住み続けたいと思っているので、少しずつですが次の就職先と家を探し始めました。貸家の情報等、教えてください。よろしくお願いします。

そう言えば武石に引っ越して来たのが2年前の9/13だったのですが、合併10周年も重なって、毎週のように祭りやイベントがあると驚いた記憶があります。今年ももうすぐ秋祭りやイベントのシーズン。去年は雨に降られたので、今年は晴れてくれると信じて秋の武石をアピールしようと思います。

記 地域おこし協力隊 前田 由紀



## 市長と市民が意見交換

### 9月5日(水) サテライト市長室 in 武石

市長が地域の現状や課題など住民の声を聴く「サテライト市長室」が武石地域で行われました。武石地域総合センターに集約する自治センター周辺の公共施設や老朽化の著しい菓栗溪谷周辺、美しの国別荘地などを視察しました。懇談では、独自の発想で地域活性化の活動に取り組んでいる武石・未来・つながるプロジェクト代表の清住淳也さん、武石風土つなぎ隊代表の柳沢裕子さんと、グループの活動内容や武石地域の将来像について、また、自治会、地域協議会、住みよい武石をつくる会の正副会長と、それぞれの立場で取り組んでいる活動状況や課題について意見を交わし、有意義な懇談が行われました。

●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。



# 第37回信州うえだ 武石夏祭り

2018.8.12-8.15

ふるさと武石が多くの人でにぎわう恒例の武石夏祭りが盛大に行われました。

12日、雨のため、ステージイベントは武石公民館でスタートしました。武石小学校金管バンドの演奏が終わるころには雨が上がり、子どもみこしから屋外のお祭り広場で行うことができました。

ダンスや踊り、金管バンドや太鼓の演奏、みこしのほか、吉本興業の「天津・木村」「こっつ」のお笑いライブなど盛りだくさんのイベントに、会場には笑いや拍手が響いていました。そして、澄んだ夜空に色鮮やかな花火が打ちあがり、祭りは無事幕を閉じました。

14、15日、お祭り広場での盆踊りは、浴衣姿の家族連れなどが踊りを楽しみました。





## 武石ジュニアソフトテニス活躍!

6月24日(日)の上田ソフトテニス夏季大会で優秀な成績を取め、7月4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。

### 報告

#### ▼大会結果(敬称略)

##### 女子の部(9ペア参加)

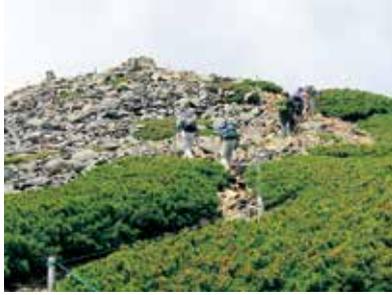
優勝 宮下華奈・近藤美織ペア

第2位 児島和希・斎藤舞衣ペア

第3位 伏見日陽・高橋琉奈ペア

##### 男子の部(4ペア参加)

第3位 山崎己太郎・佐藤羽流ペア



## 日本百名山 乗鞍岳を目指して

今年の夏山一般募集登山は、7月22日(日)に初心者でも3000m級の登山を楽しめる「乗鞍岳」へ登りました。乗鞍岳は、北アルプスの最南端に位置し、剣ヶ峰(3026m)を主峰とし、23の峰を連ねる山々の総称です。当日は天候にも恵まれ、参加者45名はパノラマの絶景とさわやかな夏山登山を満喫しました。

## ゲートボールで 楽しく交流



7月27日(金)、武石屋内ゲートボール場で第31回武石公民館長杯ゲートボール大会が開催されました。

近年、ゲートボール愛好者が減少していますが、ゲートボール協会の皆さんは、各地の大会に参加し、良い成績を取っています。この日も、日頃の練習成果を発揮しながら、楽しく交流していました。

## 開館30周年記念事業 武石ともしび博物館企画展 鬼平犯科帳にみる江戸の灯火器展 ワークショップ

### ギャラリートーク「火盗改と江戸の灯火器」

日時 10月6日(土) 19:30～  
11月3日(土)、12月23日(日)  
両日とも10:30～、14:00～

講師 児玉裕二 指導員

※下記日程は、茶会も一緒にお楽しみいただけます。

10月6日(土) 18:00～20:00 茶灯会

11月3日(土) 10:00～15:00 ともしび茶会

### 小説に描かれた江戸の料理を作って食べよう! (ふれんず武石児童館共催)

日時 10月13日(土) 9:30～12:00  
場所 武石児童館、ともしび博物館  
参加費 無料  
内容 白玉と団子づくり(児童館)、試食・くさや食味体験・企画展見学・説明(博物館)  
定員 子ども20名(先着順)  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭用タオル  
申込 10月5日(金)までにともしび博物館へ

### 親子でチャンバラ

親子でチャンバラの道具を作り、子どもが火付盗賊改(鬼平)になり、大人が盗賊で対決します。

日時 10月7日(日) 10:30～12:00  
場所 ともしび博物館体験館、ともしび公園ほか  
内容 企画展見学・説明、道具作り、チャンバラ対決  
申込 9月28日(金)までにともしび博物館へ

【問・申込】武石ともしび博物館 TEL 85-2474

## 親善大会も盛大に

14日の親善ソフトテニス大会、15日の親善ソフトボール大会、親善囲碁大会には、お盆の帰省客なども参加し、親睦を深めながらそれぞれの競技を楽しみました。



#### ▼親善大会結果(敬称略)

##### ●ソフトテニス

##### 一般の部(32人参加)

優勝 小池佳太郎・伊藤 孝

第2位 柳沢悠雅・下城滉太郎

第3位 木下大愛・木村芽唯

##### ジュニアの部(22人参加)

優勝 宮下華奈・山口陽大

第2位 木村駿介・伏見日陽

第3位 近藤美織・木村明莉

##### ●囲碁(13人参加)

優勝 中澤美恵子

第2位 池内 恒雄

第3位 横堀 鶴雄



第4回 7月18日

〈協議事項〉

▼今期の協議項目は、松くい虫対策と指定管理施設の維持・運営管理について優先して協議することになりました。

▼松くい虫対策について学ぶため、森林整備課から武石地域の被害・対策状況、今後実施を検討している樹種転換事業の説明などを聞きました。現在、鳥屋は激害、林道所沢線周辺も被害が拡大。切り倒した被害木をシートで包み薬剤処理する伐倒くん蒸処理は、毎年、予算の30%程度(約3,000万円)が武石地域に投入されていますが、鳥屋、下武石は駆除が追いついていない状況です。今後、被害を食い止めるため、山林所有者の協力を得ながら松を違う木に植えかえる樹種転換事業の実施を検討しているとのこと。

〈報告事項〉

▼「下小寺尾のカツラの木」の上田市文化財の指定解除について説明がありました。

第5回 8月22日

〈協議事項〉

▼指定管理施設「雲溪荘」について、概要や利用実績、過去に地域協議会で検討された内容について、産業建設課から説明がありました。

〈報告事項〉

▼武石地域総合センター建設基本設計の修正について、地域振興課から報告がありました。住民説明会での意見を基に庁内で検討を重ね、諸室の面積の変更(事務スペースやホワイエの拡大、玄関ホールの縮小)、諸室の移動(社協・市長室(応接室)・更衣室を2階へ移動など)などの修正を行ったとのこと。上田市スポーツ施設整備計画に対する意見書の回答がありました。

●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。

保護司に金井修一氏、  
人権擁護委員に  
児玉久美子氏就任

金井修一氏(七ケ)が5月25日付けで保護司に、児玉久美子氏(堀之内)が7月1日付けで人権擁護委員に法務大臣の委嘱により就任されました。

保護司は2年間の任期により更生保護活動を、人権擁護委員は3年間の任期より人権相談や人権啓発活動等をすすめていただくこととなります。

前保護司の北沢武氏(堀之内)には平成16年5月から14年間、前人権擁護委員の金井律子氏(七ケ)には平成24年4月から6年間にわたりご尽力いただきました。ありがとうございました。



★運行区域を拡大!

腰越町地区までのフリーエリアを  
向井地区まで広げます。



腰越公民館向井分館が発着点となります。ご利用の皆様はここで乗降をお願いします。

★障がい者割引開始!

障害者手帳をお持ちの方は、  
乗車運賃が半額になります。

発着点	区分	変更前 (~9/30)	変更後 (10/1~)
武石・腰越フリーエリア・丸子駅 沢田商店街・丸子中央病院・岸医院 丸子ベルプラザ・丸子図書館 依田窪病院・たけなか医院	大人	300円	150円
	小人	150円	80円
大屋駅	大人	600円	300円
	小人	300円	150円

乗車の際、運転手に障害者手帳を提示してください。  
なお、運転手は乗降の際の補助はできませんので、御了承ください。

【問・申込】 武石スマイル号受付センター(上田市商工会武石支所内) ☎41-4555

10/1~  
武石スマイル号が  
さらに便利に!



### ▶新そばまつり

平成30年度産の新そばの提供、新米を使ったつきたて餅の販売をします。

- 日時 11月10・11日(土・日)  
10:00～15:00
- 内容 もりそば 500円  
温かいつけ汁サービス  
両日限定500食

### 武石温泉うつくしの湯

TEL 85-3900

### ▶松茸の日

- 開催日 9月30日(日)
  - 内容 地元産松茸の特別販売、松茸入りキノコ汁、ニジマスとイワナの塩焼き販売
- ※松茸不作の場合は中止となります。

### 岳の湯温泉雲渓荘

TEL 85-2263

### ▶松茸・キノコ料理プラン

- 期間 9月中旬～10月下旬
- 内容 地元松茸・キノコを使った料理を提供します。(要予約)  
キノコ料理：日帰り3,000円～  
宿泊7,000円～  
松茸料理：要相談

### 武石森林公園

マレットゴルフ場 TEL85-2222

### ▶マレットゴルフ場支配人杯

- 開催日 10月下旬
- 内容 鹿月荘や雲渓荘のペア宿泊券等、豪華賞品が当たります。
- 参加費 500円(プレー代別途)

## 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お持ちください。

- 日時 10月11日(日) 10:00～12:00
  - 場所 武石地域自治センター駐車場
  - 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、濡れている、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きます。
- ビニール袋に入れてお持ちください。
- 【問】市民サービス課 TEL 85-2827

### 依田窪南部中学校で 授業等を公開します

生徒たちの様子を見にお出かけください。

- ★紫苑祭 9月21・22日(金・土)
  - ★授業公開 10月16日(火)、11月1日(木)
- 【問】依田窪南部中学校 TEL85-2332

## イベント

### 栗栗溪谷緑の広場

(武石観光センター) TEL86-2003

- ▶クラフトテープワークショップ&そば
- 日時 10月18・25日(木)  
両日とも10:00～13:00
- 内容 クラフトテープを使ったミニポーチ作り。お昼は手打ちそばです。
- 参加費 2,000円(材料・昼食込)  
ワークショップのみ1,000円
- 申込締切 10月11日(木)まで



## 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)  
10月2日、11月6日
    - ★介護予防体操・楽しい会～!!(第3金曜日)  
9月21日、10月19日、11月16日
  - 時間 10:30～14:00
  - 場所 武石公民館コミュニティーホール
  - 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 10月13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 無償
  - 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

## 武石診療所通信 ～自転車のおすすめ～

暑かった夏も過ぎ、そろそろ体を動かそうと考えている方もいるのではないのでしょうか。そんな方におすすめしたいのが自転車です。最近は何度目かの自転車ブームで、街のみならず野や山にも自転車乗りたちがあふれています。美ヶ原を目指して自転車に乗りになわが武石まで来ている、という友人の話聞いてびっくりしたこともあります。

自転車のいいところは自分の脚だけを頼りにどこまでも行けることなのですが、健康にも良いことはみなさんご存知の通りです。

自転車の特徴として、適度な酸素運動ができることがあげられます。平坦な道でも登り坂でも自分のペースで漕ぐことが出来るので、それぞれの体力に合わせた運動になります。また、体重がお尻、足、腕に分散されるためランニングに比べて膝や足首などのケガをしにくい点も自転車をおすすめする理由です。

最近では技術が発達し、安全で楽に漕げる電動アシスト自転車も出てきました。特にこどもや重い荷物を載せても安定して走れることから、一般にも急速に普及しています。電動アシストとはいえ運動にもなりますし、武石のような坂の多い土地にも向いていると思いますので、良かったら試してみたいかがでしょうか。

(診療所でも自転車に乗って往診や訪問看護に行きたいなあと考えています。)

記 武石診療所長 廣瀬 聡

自転車は左側通行です。  
ヘルメットを着用しましょう。



