

武石

No.68

自然と遊ぼう

▼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
- P6~7 地域協議会活動日誌、診療所通信
お知らせ
- P8 たけし子育て親育ち日記

「あの辺に虫いないかなあ」「さっきトンボがとんでたよ」
子どもたちは、ビオトープで生き物探しに夢中です。
6月4日、ふれんず武石児童館に通う子どもたちが、河川公園周辺で
縄文パン作りやビオトープ「武石っ子生き物ワンダーランド」での生
き物観察を行いました。パン生地が発酵するまでの間、子どもたちは
ビオトープを駆け回り、おたまじゃくしやイモリ、トンボなどをつかま
えようと真剣な顔で探していました。

武石の野菜を子どもたちに

6月28日(木) 武石小学校交流給食

小中学校や保育園へ武石産農産物を届けている「せんぜい畑の会」の皆さんと武石小学校児童との交流給食が行われました。

会の皆さんは、各クラスのテーブルに交じって地元の野菜がふんだんに使われた給食を子どもたちと味わいました。子どもたちは、各農家の皆さんから小学校へ届けている野菜の紹介や久しぶりに食べた給食の感想などを教えてもらいました。給食委員会から「いつもおいしい野菜をありがとうございます。せんぜい畑の皆さんのおかげで、旬の野菜や武石の特産物がわかります」とお礼の言葉を贈りました。



シイタケのコマ打ちに挑戦!

5月11日(金) 武石小学校シイタケのコマ打ち

森林の大切さや自然豊かなふるさとの良さを体で感じてもらおうと、武石小学校でシイタケのコマ打ちが行われました。3年生15名は、森林組合や市職員に教わりながら、ナラの本木にチョークで印をつけ、電気ドリルで開けた穴に、シイタケの菌が入ったコマを木づちで打ち込みました。「シイタケは、木の栄養をもらって育つ?」との児童の質問に、職員から「木の栄養だけではなく、水も大事。水やりもしっかりやってくださいね」と説明がありました。

今年コマ打ちしたものは、来年秋に収穫できるとのこと。給食に登場するのが楽しみです。

初めての田植え「楽しい!」

5月22日(火) 武石小学校で田植え交流

練馬区立豊玉東小学校、石神井東小学校の6年生が武石小学校を訪れ、武石小学校児童と交流しました。初めに体育館で全校児童が集まっての全体交流会があり、それぞれの学校紹介や校歌を歌い、交流を深めました。

交流会が終わると、田んぼへ移動し、武石小5年生といよいよ田植えです。裸足になって田んぼに入り、張られたヒモに沿って真剣に苗を植えていきました。用意した苗が終わると「もっとやりたかった」と残念がる声も聞こえ、楽しく田植を終えました。



大きな紙に絵の具で描こう

5月10日(木) サントミュージェで絵画体験

「うわぁ、きれい!!」色とりどりの絵の具を前にし、子どもたちの目はキラキラ輝いています。

武石保育園の年長児が、春の遠足でサントミュージェの子どもアトリエを訪れ、絵の具で自由に描く絵画体験を行いました。

子どもたちは、好きな色の絵の具を手にして、大きな紙の上に筆で豪快に色をつけ、色を混ぜたり、絵を描いたり、手形を取ったりと思い思いに「絵を描く」ことを楽しんでいました。

“防災”は地域づくり

6月28日(木) 自主防災組織リーダー研修会

支え合う地域づくりで減災を目指そうと自主防災組織リーダー研修会が開催され、自治会、民生児童委員、女性消防隊など90名が参加しました。

長野県自主防災アドバイザーの松尾卓氏と市から自主防災組織の活動や避難勧告等の発令基準について、また依田窪南部消防署からコンロ火災を中心とした火災予防についてや上田市消防団からは消防団の現状や必要性について説明がありました。

防災についての認識を深め、地域の皆さんとのコミュニケーションの大切さを再確認する研修となりました。



消防技術と団結力を披露

6月10日(日) 上田市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

消防技術・吹奏技術を競う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、夜間練習を重ね、技術の向上に努めてきた選手たちは、サポートしてきた団員らが見守る中、練習の成果を披露しました。

大会結果

◆小型ポンプの部(31チーム)
第9位 武石西部分団B
第19位 武石東部分団B
第23位 武石西部分団A
第26位 武石東部分団A

◆ラッパ団体の部(29チーム)
第6位 武石西部分団
第12位 武石東部分団
◆ラッパ個人の部(58名)
第2位 近藤貴雄団員(西部)
第4位 柿高洋一団員(西部)

魅力再発見ウォーキング in 武石に参加して

参加者 上平 征男(鳥屋)

5月22日(火)、上田市体育協会主催の「魅力再発見ウォーキングin武石」に参加しました。武石公民館を出発し、妙見寺、子檀嶺神社、寺、ともしび博物館を巡り公民館へ帰る約7.5kmのコースでしたが、市内から31名が参加し、お天気も良く楽しい半日でした。

正念寺では住職さんから真田信之の位牌発見の話や武石地域は昔、真田領の飛び地であったなどの話があり、大変勉強になりました。ともしび博物館では、前館長の児玉さんから武石ややきもち石の話、火おこし「火きり式、火打ち式」の説明などがありました。

ふだんふれあうことのない場所をめぐり、有意義な日でした。



子どもと地域のつながりを深める

6月23日(土) ふれんず子ども祭り

武石児童館で「ふれんず子ども祭り」が開催されました。会場には、子どもたちが自ら企画・準備した割りばしでっぼうや竹馬体験、折り紙屋さんなどの子どもブースや子どもスタッフが運営する子どもカフェ、プラ板、くるみボタン(上記写真)、スライムなどを自分でつくるワークショップ体験ブースが並び、多くの子どもたちや親子連れでにぎわいました。また、煙体験や放水体験のほか、けん玉パフォーマンスの披露やケーナ、武石小学校金管バンド、上田市民吹奏楽団の演奏もありました。

参加者はさまざまな体験を楽しむことができ、たくさんの交流が生まれた一日になりました。



犀の角で行われた美魔女スナック

記 地域おこし協力隊 前田 由紀

4月1日から更新していた武石地域の開花状況ツイッターも、花の終わりと共に一旦終了し、5～6月は協力隊・個人主催含めて、市外の人に向けたイベントを行いました。武石の食材を使った料理を提供した「美魔女スナック in犀の角(市内海野町)」やツイッターのつぶやきから開催が決まった「おいでよ上田地図作りワークショップ」は新聞にも掲載されました。

武石の地域おこし協力隊として、「信州武石」という地名(ブランド名)を、長野県外や首都圏、あわよくば日本中、世界中の人に知ってもらう事を目的のひとつに掲げています。任期ラスト1年も、信州武石の知名度を上げるためのイベント企画・制作にも力を入れて行っています。

▶信州武石 地域おこし協力隊ツイッター → @takeshi_local1

美ヶ原高原が美しい緋色に



5月19日(土)春の笹刈りが行われ、住みよい武石をつくる会やボランティア、市職員約100名が参加しました。今回は、物見石周辺を手鎌で、白樺平周辺を草刈り機で笹の刈り取りを行いました。

今年は開花が早く、白樺平は6月上旬に開花、中旬には見頃を迎え、多くのカメラマンを魅了しました。下旬には、思い出の丘や焼山、物見石が満開になり、美しい緋色に輝くツツジを見に多くの方が訪れていました。



上田市武石財産区議会議員が決定

上田市武石財産区議会議員

氏名	自治会
橋詰 正剛	西武
樋澤 至	中島
小山 常人	堀之内
内田 安博	鳥屋
宮下 福清	下小寺尾
内田 誠	七ヶ
内山 長雄	沖
廣川 裕助	小沢根

【敬称略 届出順】

上田市武石財産区議会議員の任期満了に伴い、6月14日に議会議員選挙の告示を迎えました。当日の立候補届出者数は定員と同数の8名。6月19日、武石地域自治センターで選挙が開催され、無投票で当選人が決定し、同日、当選証書が付与されました。



南中伝統の花菖蒲

依田窪南部中学校の花菖蒲が6月中旬に見頃を迎えました。正面玄関には鉢植えが置かれ、来校者を出迎えています。花菖蒲園では、株の植え替えを行ったりしながら、生徒たちが大切に育てています。

6月10日(日)、武石森林公園マレットゴルフ場で第24回分館親善マレットゴルフ大会が開催されました。

マレットゴルフ愛好者から初心者まで31チーム124名が参加し、ロングパットにガッツポーズが出たり、カップの周りを行ったり来たり珍プレーも見られ、分館相互の親睦を深めながら楽しくプレーができました。



第24回分館親善マレットゴルフ大会

【大会結果】

- | | |
|---------|-----------------|
| ■団体 | ■個人男子の部 |
| 優勝 余里A | 優勝 伏見 武彦(余里B) |
| 準優勝 余里B | 準優勝 北沢 篤(余里A) |
| 3位 藪合A | 3位 内河 豊(上本入東部C) |
| | ■個人女子の部 |
| | 優勝 北沢 幸子(余里B) |
| | 準優勝 伊藤 好巳(七ヶA) |
| | 3位 竹内 由紀子(余里A) |

スポーツを通じて楽しく交流♪

第23回ともしびの里ソフトバレーフェスティバル



5月20日(日)、第23回ともしびの里ソフトバレーフェスティバルが武石体育館を会場に開催され、常連チームから初参加のチームまで県内外から19チームが集まり、熱戦を繰り広げました。

フリーの部では、力強いアタックが決まると大きな歓声で会場が盛り上がりました。T180の部では、ベテランのテクニックが光るプレーで会場を魅了しました。参加した選手の皆さんはスポーツを通じて楽しく交流ができました。

【大会結果】

- | |
|---------------------------|
| ■フリーの部(18歳以上の男女各2名) |
| 優勝 リーブル(須坂市) 準優勝 雑ノー(青木村) |
| 3位 ANM(小諸市) |
| ■T180の部(男女各2名、年齢合計180歳以上) |
| 優勝 澤(東御市) 準優勝 カメレオン(長野市) |
| 3位 スーパーマックス(小諸市) |

ともしび博物館へ出かけよう!!

「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「ほころ」におふだを届けるミッションを達成しよう!

日時 7月29日(日)
午後7時30分から
午後9時

料金 入館無料
申込 不要。どなたでも参加
できます。



小松姫の墓がある芳泉寺を見学

上田の街なかで魅力発見!

6月17日(日)、街なかウォーキングが開催されました。このウォーキングは武石地域のみなさんを対象に行われ、18名が参加しました。

さわやかな風が川沿いに吹き、どこかなつかしいにおいを感じる城下の街並みを、2時間(約5.5km)程かけて歩き、月窓寺、本陽寺、北国街道柳町、芳泉寺(小松姫の墓)と歴史の散歩道を巡りました。

芳泉寺には、武石地域出身の書家、宮原正愛先生の揮毫した経文もあり、武石地域との繋がりを感じられたウォーキングになりました。

池波正太郎
鬼平犯科帳にみえる灯火器展

「鬼平犯科帳」に描かれた灯火器を展示して、あかりから小説の世界を再現するとともに、江戸中期から後期、人々の生活に息づいていたあかりについて身近に感じていただける企画展を開催します。チャンバラなどを楽しめるワークショップも計画しています。

開催期間 8月1日(水)～12月24日(月)

開館時間 午前9時～午後4時(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

第2回 5月16日

〈報告事項〉

上田市空家等対策計画(素案)について建築指導課から説明がありました。平成28年度調査によると、上田市の空家等は3,415棟あり、内、武石地域は162棟(空家率3.2%)。計画では、空家化の予防、空家等の適正管理や利活用の促進、管理不全な空家等の解消について、事業を検討、運用していくと内容でした。

第3回 6月20日

〈協議事項〉

前回説明を受けた、上田市空家等対策計画(素案)と上田市立地適正化計画(案)について、意見を出し合いました。第7期の全体協議項目(次の4項目)について、事務局と会長から概要説明がありました。

① 指定管理施設(武石内4ヶ所)の維持・運営管理について

② 公共交通機関のあり方について

③ 松くい虫対策促進について(森林管理の要望)

④ 武石地域全域公園化構想について
次回会議では、協議する項目を決定し、具体的な協議に入ります。

上田市立地適正化計画(案)について、都市計画課から説明がありました。立地適正化計画とは、将来の人口減少社会(20年後には人口が2割減)に対応したコンパクトなまちづくりを進めること。武石地域は、拠点施設となる武石地域自治センターの半径800メートルほどの範囲を、生活複合拠点区域として設定し、都市機能の持続を図るとの内容でした。

平成30年度武石地域の主な事業と基金活用状況について、担当課から説明がありました。



平成30年度武石地域の主な事業 (千円)

事業名	事業費
住みよい武石をつくる会への交付金	2,500
武石地域総合センター整備事業(地質調査、実施設計等)	31,390
依田窪病院への財政支援	199,437
武石診療所運営事業	112,684
観光施設等指定管理料(4施設)	101,399
武石温泉うつくしの湯キューピクル改修	7,776
市道武石和田線整備事業	30,000
インフラ長寿命化修繕事業(橋梁)	64,000
市道小沢根線整備事業	30,000
ともしび博物館開館30周年に向けた施設整備等	10,809
上下水道管路等建設改良事業	38,180

- 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。

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。
★アントレ学習発表会 7月29日(日)
★授業公開 9月4日(火)
★紫苑祭 9月21・22日(金・土)
【問】依田窪南部中学校 TEL85-2332

武石地域防災訓練を行います

上田市防災訓練実施に合わせ、武石地域でも訓練を行います。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 9月1日(土) 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→伍長や→各戸へ電話などで情報伝達する訓練
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。
8:15 ~ 10:00
武石小学校体育館で全体訓練
天ぷら鍋火災消火訓練、地震体験車乗車体験、初期消火訓練など
【問】地域振興課 TEL85-2824

リハビリテーション教室(後期)に参加しませんか?

月2回、水中運動を行います。体力に衰えを感じている方、ひざや腰に痛みがあり、日ごろ運動ができない方など、お気軽にご参加ください。
● 実施期間 10月~3月(月2回)
● 場 所 クアハウスかけゆ
● 対 象 60歳以上の方
● 参加費 1回1,000円
● 申込受付 8月31日(金)
【問・申込】武石診療所 TEL85-3308

お知らせ

武石診療所お盆休診

● 休診日 8月11日(土)~15日(火)
(16日(水)から通常どおり診療)
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。
【問】武石診療所 TEL 85-3308

人権・悩みごと・行政相談

人権擁護委員、行政相談員が悩みごとをお聞きます。
● 日 時 9月10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



募集

みんなで楽しく介護予防

● 開催日
★楽しい会~!!
8月7日(火)、9月4日(火)
★介護予防体操・楽しい会~!!
7月20日(金)、8月17日(金)
● 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
【問・申込】
・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

武石診療所通信

夏の脱水症予防



昨年この欄で「夏バテと熱中症」予防のほなしを書きましたが、今年も夏に備えたほなしをしたいと思います。

テレビや新聞でも盛んに報道されているように、毎年夏になると熱中症や脱水症で病院に救急搬送されてくる患者さんが増えます。炎天下でのスポーツなどの行事で、長時間にわたる活動をしたときに脱水になるのはよくわかりますが、ときに室内にいた人でも脱水になることがあります、びっくりしてしまいます。

脱水症を予防するためには、次のことが大事です。

- ① 寝不足を避け、しっかりと食事をする
- ② 暑い時には、水分だけでなく塩分もとる

私自身が数年前、夏にスポーツをしたときに水やお茶だけを飲んでいて、いくら飲んでも汗はかいてもなかなかおしっこが出なくなってしまう、身を

もって脱水症を経験したことがあります。次の時には反省してスポーツドリンクを飲んだところ、そのようなことはありませんでした。

ちなみにスポーツドリンクは、塩分のほかに糖分がやや多めにはいつているので、カロリーを消費するようなスポーツには向いていますが、暑くて汗をかいただけの場合には糖が多すぎますので、血糖値を気にしている方は半分に薄めるなどの工夫をしてください。

また、最近では手軽に塩分をとれるような飴なども市販されていますので、それぞれ気に入ったものを口にしてもらえると良いと思います。

特に、体の小さい子どもや老年寄りには、脱水症になりやすいので気を付けてください。

記 武石診療所長 廣瀬 聡



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 9月8日(土) 11:30～
- 内容 依田窪南部中学校吹奏楽部演奏など

岳の湯温泉雲渓荘

TEL 85-2263

▶食で健康「朝ごはん乳製品フェア」

- 期間 7月16日(月)～8月31日(金)
- 内容 朝食時、乳製品特設バイキングコーナーで、数種類のヨーグルト、チーズ、牛乳を楽しめます。(宿泊者対象)

栗栗渓谷緑の広場

(武石観光センター) TEL 86-2003

▶クラフトテープワークショップ&そば

- 開催日時・申込日(全4回)
 - ・7月26日(木) コースター作り
申込：7月19日(木)まで
 - ・8月23日(木) ミニかご作り
申込：8月20日(月)まで
 - ・9月13日(木)・20日(木) 小物入れ作り
申込：9月6日(木)まで
時間は10:00～13:00(集合9:50)
- 内容 クラフトテープを使って、さまざまなものを作ります。お昼は、自慢の手打ちそばをお楽しみください。
- 参加費 1,500円(材料・昼食含む)
9月は2,000円
- 定員 10名

美ヶ原高原「星空さんぽ」



満天の星と夜景が広がる夜の美術館屋外展示場をお散歩してみませんか。

- 日時 9月1日(土) 19:00～22:00
※雨天中止
- 受付 美ヶ原高原美術館入口
- 参加費 500円(小学生以上)

【問】美ヶ原観光連盟 TEL 0263-34-8307
(松本市観光温泉課内)

恵まれた自然を再発見!

武石川で、魚のつかみどりにチャレンジしよう!

- 日時 7月31日(火) 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) TEL 85-2030



武石の夏の一大イベント! 信州うえだ武石夏祭り

- 8月12日(日) ステージイベント、花市、みこし、盆踊り、花火打上げなど
- 8月14日(火) 親善ソフトテニス大会、武石森林マレットゴルフ場無料開放、盆踊り
- 8月15日(水) 親善ソフトボール、囲碁大会、盆踊り

【問】武石夏祭り実行委員会(産業建設課内)

TEL 85-2828

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。

中原 健一朗 さん

奈穂 さん (堀之内)

里桜 ちゃん (4才2か月)

大樹 くん (1才)



★子どもの考える力を育てたい

(母) 危ないことをしたときやいけないことをしたときの、注意の仕方に日ごろから気をつけています。一方的に言うのではなく、「子ども自身がなぜ注意されているのか理解できるように」「同じことを繰り返さないように」という気持ちを込めて話しています。

(父・母) 子どもたちが自分で考えて、したいこと、やってみたいことをさせています。私たちは見守っているだけです(笑)

★家族の楽しみ

(父・母) 休みの日が近くなると「どこ行く?」「何する?」の会話が始まります。娘は決まって「公園!!」ですけどね…私がスノーボードをするので、子どもと一緒に滑るのが今から楽しみです♪

★武石の自然はサイコー!

(母) 自然に囲まれていると、子どもも親もゆっくりした時間の中で過ごしているような気になります。夫の実家も武石なので、子どもたちもしょっちゅう遊びに行け、喜んでいきます。毎日のように「ばあちゃんち行く～」と言っています。

★子どもとともに親も成長していけたら

(父) 今春入園した娘は、保育園で覚えてきた体操を家で教えてくれます。「ラーメン体操」がお気に入りの様子。息子は、自分を「だいたい」と呼びながら、大好きなお姉ちゃんの後ばかりついていっています。「あっち行って」と言われても離れません(笑) 最近、机やソファなど高いところへ上がることが楽しいようで、親はヒヤヒヤです…。

(父・母) 子供の成長は早いです。できなかったことができるようになる喜びは、子どもにとってとても大切だと思います。子どもと違いゆっくりではありませんが、親として成長していけたらと思っています。



祝

武石温泉
うつくしの湯
入館者250万人
達成!

平成11年5月に全館バリアフリー施設としてオープンし、地域の皆さんに愛されてきた「武石温泉うつくしの湯」で、6月29日(金)、入館者数250万人に達し、記念式典が執り行われました。幸運にも250万人目に入館した、辰野町在住の堀内和巳さんには、土屋陽一市長から記念品として「岳の湯温泉雲渓荘のペア宿泊券」が贈られました。堀内さんは「今日は天気が悪く農業ができないと思い、偶然来館しました。夢のようです」とうれしそうに話していました。

平成30年 / 2018.7.16 No.68
地域自治センターだより武石

発行▽上田市武石地域自治センター1地域振興課 〒386-0592 長野県上田市上武石77
TEL (0268) 852311(代) FAX (0268) 852313
印刷▽中澤印刷株式会社

編集後記▽笑いヨガを初体験。笑いは健康によいことは分かっていますが、笑うことが少ない自分。いつも笑い転がっている娘たちに「静かにして」と注意してしまう自分のゆとりをなさに反省です。皆さんの毎日が笑いにあふれますように。

(掛川)

▼武石のひとの動き▼ (平成30年7月1日現在)

人口	3,486人	世帯数	1,431戸
男	1,708人	女	1,778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
8月30日(木)	身体測定をしよう	水筒・着替えなど
9月20日(木)	ミニ運動会	

★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
7月24日(火)	七夕かざり作り	水筒・着替えなど
8月24日(金)	避難訓練&水あそび	濡れてもよい服装(水着など)
9月11日(火)	お月見だんご作り	参加費100円、スプーンなど

★武石児童館(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
8月6日(月)	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

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)
水と親む体験イベントや体験学習、河川環境の保全活動に積極的に参加しましょう。