



武石

No. 65

地域自治センターだより 平成30年/2018 1.16

12月22日 武石小学校 昔遊びの会(ふるさとかるた)

▼目次

- P1 表紙
- P2 武石地域総合センター建設基本計画(案)
- P3 観光施設のあり方について考える
- 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
- 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

住民が集う、出会いと協働の場を目指して 基本計画(案)がまとまりました

耐震性のない武石地域自治センターと新耐震基準を満たしていない可能性のある武石公民館（コミュニティーホールを除く）、武石健康センター、武石老人福祉センター寿楽荘を集約し、武石地域総合センターを建設する基本構想を8月に策定しました。それを踏まえ、武石地域総合センター整備検討委員会では、総合センターの機能や規模、事業計画などについて検討、協議を行い、総合センターの設計の指針となる「武石地域総合センター建設基本計画（案）」をまとめました。1月15日には上本入生活改善センター、17日、19日には武石公民館で午後7時から住民説明会が行われます。

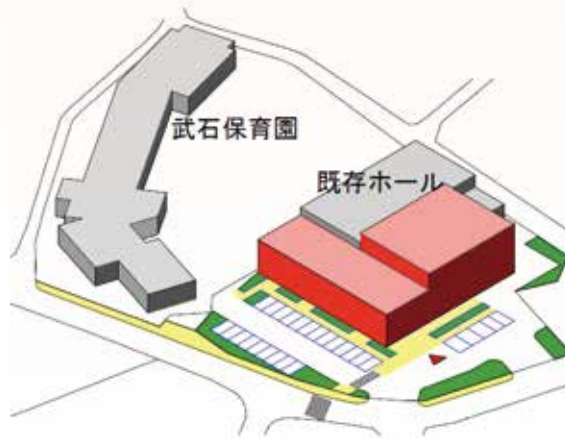
◆基本方針

1. 建設の位置 現在の武石公民館敷地とします。
2. 市民の利便性向上・機能の集約
適正な施設規模・限られた財源の範囲内で整備します。
3. 次の6つの視点に基づき機能・設備を導入します。
 - ① 市民が出会い、協働の場となる施設
 - ② 市民が利用しやすく市民サービスを向上させる施設
 - ③ 安全・安心を守る防災の拠点となる施設
 - ④ 環境と景観に配慮した施設
 - ⑤ 機能性に優れ、変更に柔軟に対応できる施設
 - ⑥ ライフサイクルコスト(※)を縮減し、既存ストックを活用したコンパクトな施設

※建設や維持管理、廃棄コストまで含めた生涯費用

◆配置計画

- ・2階建て（一部3階建て）を基本とします。



◆武石地域総合センターの機能

・次の機能を備えた施設とします。

●具体的機能

①総合支所機能

- ・窓口機能の集約配置
- ・プライバシーへの配慮
- ・ゆとりある待合、多目的スペース
- ・利用者にわかりやすく、安心・快適で利用しやすい設備や案内

②防災機能

- ・耐震性の確保
- ・地域災害対策拠点機能の整備
- ・在庁者や避難者等の安全確保
- ・バックアップ機能の整備
- ・物資や資器材の備蓄機能の整備

③事務機能

- ・執務空間の整備
- ・機能的な収納
- ・会議室等の整備

④複合施設機能

- ・地域コミュニティ拠点機能の整備
- 住みよい武石をつくる会活動拠点
- 市民のための多目的スペース
- ・公民館機能の整備
- ・図書室機能の充実
- ・地域の総合支援機能の充実
- ・高齢者の生きがいづくりに寄与する機能の充実

⑤付帯機能

- ・市民利用スペース、設備の整備
- ・誰もが快適な空調設備の整備
- ・市民の利便性向上のための施設整備
- ・視認性を考慮した配置
- ・駐車場の整備、スペースの配置

●施設整備の考え方

①ユニバーサルデザイン

- ・わかりやすい配置
- ・安心・快適に利用できる設備
- ・わかりやすい案内の表示
- ・明るく開放感のあるレイアウト

②環境負荷の低減と経済性・効率性

- ・環境負荷の低減
- ・ライフサイクルを考慮したエネルギーの有効活用
- ・自然エネルギーの有効活用
- ・省エネルギー化
- ・施設の維持管理及び修繕のしやすい計画
- ・既存施設の有効活用

③地域の特性と景観への配慮

- ・地域の景観に適合する計画
- ・上田市の特徴・資源の活用

【メリット】

- ・建物周囲で多くの駐車場が確保できる。
- ・平屋建て、平屋（一部2階建て）、2階建てよりもコストが抑えられる。
- ・自然採光が確保しやすい。
- ・敷地内に十分な緑地が確保できる。
- ・武石保育園への日影の影響を減らすことができる。

◆建設の規模 およそ2,300～2,500㎡とします。

◆駐車場の配置

- ・駐車場を地域のにぎわいの創出ができる広場として活用します。

◆事業スケジュール(予定)

事業名	年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度
基本設計						
実施設計						
公民館機能を仮施設へ移転						
公民館(ホール除く)を解体し、総合センターを建設						
総合センター周辺の外構工事						
既存施設の解体						
駐車場造成工事・車庫等整備						

◆事業費・財源

- ・事業費は約10億円
- ・財源は、合併特例債、公共施設等適正管理推進事業債（集約化複合事業）を予定

観光施設のあり方について考える

Vol.1

武石地域の観光施設の利用状況や決算状況をお知らせします。
各施設の状況を知り、施設のあり方について皆さんで考えて
みませんか？

▶指定管理者制度とは…

公の施設の管理を市が指定した者に代行させる制度です。

▶指定管理料とは…

施設の管理のために市が指定管理者へ支出します。指定管理者は、指定管理料と事業収入をもって、施設の管理、運営を行います。

▶事業収入とは…

施設の入館料、使用料、利用料、宿泊料、売店・食堂売上などです。指定管理者が施設を管理、運営していくための収入になります。事業収入が増えると利益が生じます。(下図参照)

▶事業費とは…

人件費、消耗品費、光熱水費、修繕費、委託料、広告料などです。指定管理者が施設を管理、運営していくための経費です。

〈イメージ図〉



武石地域にあるこれらの施設は、単なる観光施設ではなく、地域住民の健康福祉の充実と住民サービスの向上、さらには都市交流や地域の発展と雇用にも大きく貢献してきました。現在、(一財)上田市地域振興事業団が指定管理者として各施設ごとに経営努力を重ね、温泉施設では業績が緩やかに改善されています。一方で、施設・設備の老朽化による維持管理経費の増加も課題になっていることから、市では、将来的な施設のあり方についての検討を進めています。

次号では、市の方針や考え方についてお伝えします。

岳の湯温泉 雲溪荘 (昭和52年開館)

項 目	平成26年度	平成27年度	平成28年度	前年度比較
利用 者 数 (人)	7,432	8,520	8,637	117
宿 泊	4,651	4,854	5,148	294
日 帰 り	2,781	3,666	3,489	△177
指定管理料(千円)	37,585	37,012	35,929	△1,083
事 業 収 入(千円)	50,767	56,430	58,546	2,116
事 業 費(千円)	81,664	81,163	84,962	3,799

▶積極的な広告宣伝の実施、インターネット予約サイトの活用、プランの充実、イベントの開催のほか、武石産食材を含む長野県産食材を多くとり入れたメニューを再考案し、集客に努めた結果、利用者、収入とも前年度を上回りました。

巣栗溪谷緑の広場(武石観光センター) (昭和53年開所)

項 目	平成26年度	平成27年度	平成28年度	前年度比較
利用 者 数 (人) (キャンプ場・釣堀・そば打ち体験)	1,216	1,601	1,462	△ 139
指定管理料(千円)	9,769	11,117	13,661	2,544
事 業 収 入(千円)	14,426	13,838	12,598	△ 1,240
事 業 費(千円)	22,947	23,223	24,080	857

▶食堂は、武石産そば粉を使った手打ちそば処として営業、売店では、真田グッズや地元野菜の販売のほか、参加型イベント開催や練馬区や市内小学校、保育園へ各種宣伝を行いました。秋の天候不順が影響し、利用者、収入とも前年度を下回りました。

武石番所ヶ原スキー場 (昭和55年開所)

項 目	平成26年度	平成27年度	平成28年度	前年度比較
輸 送 人 員 (人)	91,812	55,365	81,321	25,956
指定管理料(千円)	13,233	14,425	14,676	251
事 業 収 入(千円)	35,637	21,220	29,004	7,784
事 業 費(千円)	38,680	33,016	41,247	8,231

▶半日券の提供、リニューアル5周年記念イベントなどを行い、利用者満足度とサービスの向上に努めました。雨氷災害があった平成27年度と比べると、利用者、収入とも増えていますが、雪不足によりオープンが遅れたため、26年度との比較ではいずれも減少しています。

武石森林公園マレットゴルフ場 (平成7年開所)

項 目	平成26年度	平成27年度	平成28年度	前年度比較
利用 者 数 (人)	10,120	10,257	9,340	△ 917
指定管理料(千円)	5,684	5,507	5,867	360
使用料収入(千円)※	3,079	2,903	2,757	△ 146
事 業 費(千円)	4,822	5,195	5,462	267

※公金収入事務委託のため、使用料収入は直接上田市へ納入されています。

▶各種大会の開催、大会参加者の練習利用などにより利用促進につながりました。うつくしの湯と連携した「マレットゴルフバック」により団体客等の送迎サービスを行い、利便性の向上を図りましたが、秋の天候不順等が影響し、利用者は、前年度を下回りました。

武石温泉うつくしの湯 (平成11年開館)

項 目	平成26年度	平成27年度	平成28年度	前年度比較
利用 者 数 (人)	124,269	134,103	139,267	5,164
指定管理料(千円)	38,311	37,471	37,294	△ 177
事 業 収 入(千円)	69,289	73,730	76,081	2,351
事 業 費(千円)	102,653	104,942	106,503	1,561

▶各種イベントを開催し、積極的な広告宣伝の実施、マレットゴルフ場と連携した「マレットゴルフバック」やゴルフ場利用者へ食事割引券、施設利用補助券等を配布し、両施設の利用者増に努めた結果、利用者、収入とも前年度を上回りました。

手作りろうそくでクリスマス♪

12月15日(金) ともしび博物館でろうそく作り
&12月22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で使うろうそく作りに挑戦しました。溶けたろうの中へ芯をつけては冷ますという作業を30回ほど繰り返し、赤、緑、黄の個性豊かなろうそくが完成しました。

クリスマス会は、このろうそくを使ったキャンドルサービスで始まり、ホールはあたたかい光に包まれました。サンタクロースが登場すると、子どもたちは大喜び！うれしそうにプレゼントを受け取っていました。



十日夜のわらでっぼう作り

11月10日(金) 武石保育園十日夜

伝承行事「十日夜」のわらでっぼう作りが、武石保育園で行われました。「十日夜」は、秋の収穫を祝ったり農作物を荒らすモグラを追い払う行事のこと。子どもたちは、高齢者クラブのおじいちゃんと一緒にわらでっぼう作りを楽しみました。わらでっぼうができあがるとさっそく園庭の隅にある畑へ向かい、「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～」と歌いながら、力強くわらでっぼうを振り下ろしてモグラ退治をしてくれました。



武石の新そばを召し上げれ

11月11・12日(土・日) 武石新そばまつり

香り高い武石自慢のそば粉100%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。県内外から多くの方が訪れ、昼食時には店外まで行列ができるほどの盛況で、2日間で2000食を超えるそばが提供されました。



やわらかくておいしいと好評

11月25日(土) 野沢菜収穫即売会

築地原収穫体験農園で行われた野沢菜収穫即売会には、市内外から200家族以上が訪れ、それぞれ自分たちで野沢菜を収穫し、738束、約3,000kgが即売されました。作業後は、生活改善グループの皆さん手作りの豚汁で冷えた体を温めていました。



思いやりの気持ちを大切に

11月21日(火) 武石小学校なかよしまつり

11月6日から22日までのなかよし旬間(人権教育旬間)の一環で、「なかよしまつり」が行われました。体育館には、高学年の児童がクラスごとに考えたゲームがずらりと並びました。

1・6年、2・5年、3・4年の仲良し学級の児童でペアになって、おぼけ屋敷(ステージ裏の暗闇を利用)や吹き矢、豆つかみやししゃもつりなど9つのゲームを一緒に回り、やり方を教わったり協力しながら楽しんでいました。

子どもたちは「上級生のお兄さんが優しくしてくれてうれしかった」「ペアの人と仲良く回れてよかった」とうれしそうに話していました。



保育園にお兄さん・お姉さん先生

11月29日(水)・12月12・13日(火・水)

依田窪南部中学校 保育実習

依田窪南部中学校3年生が、クラスごと3日間に分かれて武石保育園へ保育実習に訪れました。この実習は、幼児とふれあうことで保育環境や幼児の発達段階について考え、今後の保育学習や家庭生活に活かそうと、家庭科学習の一環で毎年行われています。

緊張した様子で年少から年長クラスに入った生徒たちも、人なつこい子どもたちとゲームをしたり、園庭で遊ぶうちに打ち解け、楽しそうに遊んでいました。

家庭科の授業で制作した布絵本の読み聞かせでは、子どもたちが目を輝かせて見ていました。



間近でサクソフーンを体感

サントミューゼの芸術家ふれあい事業 in 武石

サントミューゼが主催する芸術家ふれあい事業が武石地域で行われました。

今年、サクソフーン四重奏クワチュール・ベー「Quatuor B」の皆さんの迫力ある演奏を鑑賞することで芸術家を身近に感じ、音楽という芸術を体感する機会となりました。

12月18日、武石小学校5年生が音楽室でクラスコンサートを楽しみました。サクソフーンの種類や音の違い、音の出る仕組みなどを教わったり、「サクソフーンは弦楽器の音に似た管楽器」と説明して管弦楽の演奏曲をサクソフーンで演奏してくれました。また、5年生が音楽会で演奏した「銀河鉄道999」をアレンジし演奏してくれ、鑑賞した児童は「自分たちの演奏とは全然違うアレンジで驚いた」と感想を語ってくれました。



12月19日には武石公民館で「Quatuor Bサクソフーンコンサート」が行われました。前半はクラシック音楽をしっとりと、後半はクリスマスソングを楽しく聞かせてくれ、子どもから大人まで多くの観客が息の合った演奏とパフォーマンスを楽しみました。

●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。



保育園児とさつまいもを
植える加藤さん



市功労者表彰を受賞

上田市功労者表彰で、加藤松子さん(沖)が農業委員として農地等の利用の最適化に尽力、地域農業の発展に寄与されたとして功労者表彰(自治部門)を受賞し、12月13日に武石地域自治センターで表彰伝達が行われました。

加藤さんは、旧武石村で初の女性農業委員として9年間、新上田市になり3年間務めました。現在も営農をしながら複数の農業団体の役員や委員を務め、また所属する武石生活改善グループではみそやおやき作り、ふれあい農園などの活動もされています。「農業者も生活改善グループも年々高齢化している。武石でも農業を頑張っている若い皆さんがいるので、ぜひ農村風景を守ってほしい」と話していました。



中学生が税に関する標語で表彰

依田窪南部中学校3年生8名(武石5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、11月13日に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】

- 税金を 学んで収めて 豊かな暮らしへ 中原 寛子 (ひろこ)
- 税金で 支え合おうよ ふるさとを 金井 陸哉 (りく哉)

【上田税務署長賞】

- 納税で 笑顔が輝く 国づくり 木下 大愛 (だいと)

【上小・更埴租税教育推進協議会長賞】

- 税金は 町の未来を つくる鍵 山崎 菜都 (なつ)

【上田間税会長賞】

- 考えよう 日本を支える 消費税 橋詰 晃汰 (こうた)

協力隊通信 No.11

記 地域おこし協力隊 前田 由紀

夜の武石で星や夜景の撮影を堪能しています。新月の夜は、武石公園付近から天の川が見える(撮れる)と気づき、夜散歩の頻度が上がりました。私のお勧めは武石公園南側のふもとから見る長和方面の空(この写真)と竜ヶ沢ダムです。冬の竜ヶ沢ダムでは、ダム湖の正面から天の川が昇って見えます。また、少し遠いですが、美しの国別荘地にある頂上公園は、夜景と星空を一緒に楽しめます。帰りに雲溪荘のお風呂に入って、展示されている写真を堪能するのも楽しいですね。今後も武石の最新情報をインターネットを通じてどんどん発信していきます。

▶信州武石 地域おこし協力隊ツイッター → @takeshi_local1



おじいちゃん、おばあちゃんと 楽しく交流

12月5・6日(火・水) 武石保育園児やすらぎ交流

武石保育園では毎月、デイサービスセンターやすらぎを訪ね、利用者の皆さんと交流を図っています。

12月は、年少児が2日間に分けて施設を訪れました。2日にお楽しみ会で発表した劇「3びきのかわいいおかみ」「グリーンマントのピーマンマン」を堂々と発表していました。劇のあとは、おじいちゃん、おばあちゃんと手をつないで歌を歌ったり、ボール渡しゲームをして、交流を図りました。

最初は緊張していた子どもたちも少しずつ慣れて、笑顔で遊ぶことができました。おじいちゃん、おばあちゃんも「かわいいなあ」「うちの孫にしたいようだわい」と子どもとの交流を喜んでいました。



ふれあい・人権のつどい

12月7日(木)

丸子文化会館セレスホールで、ふれあい・人権のつどいが行われました。館内には丸子・武石の小中学生のポスターや詩、標語が展示されました。

第1部では、丸子・武石地域の小・中・高校生の人権作文のステージ発表があり、依田窪南部中学校生徒など3名が人権の尊さについての考えや思いを発表しました。

第2部では、女優でタレントの奥山佳恵さんをお迎えして「生きてるだけで100点満点!」と題し、自身のダウン症の次男の子育てを通して感じたことや学んだことを、明るく楽しくお話いただきました。訪れた方からは「タイトル「生きてるだけで100点満点!」を実感できる、すばらしい講演内容だった」との感想が寄せられました。



あした天気にな〜れ

11月12日(日)

秋晴れのもと、武石グラウンドで晩秋の武石スポーツまつり「あした天気にな〜れ」が開催されました。この祭りは、武石スポーツ協会・武石育成会連絡協議会・武石公民館の主催で、今年で3回目の開催となりました。当日は、靴飛ばし競技をメインに、健康測定やウォーキング、キッズダンス・合気道演武などが行われ、約300名が参加しました。

また、例年好評のおもてなしコーナーでは、生活改善グループの皆さんによる手作り豚汁がふるまわれたほか、ポップコーンや綿あめ、バルーンアートやしゃぼん玉など、子どもたちで大盛況の一日となりました。

2018.2.3(土)
18:00 ~ 20:30

場所
ともしび博物館

内容
アイスクャンドル
ミニコンサート
豚汁ふるまい など

アイスクャンドル



・報告

依田窪南部JBC 活動報告

少年野球 依田窪南部JBC(ジュニア野球教室)が平成29年に素晴らしい成績を収め、11月30日に6年生の選手4名(武石3名、長和町1名)と監督が武石公民館を訪れて、武石地域自治センター長に優勝報告をしました。選手たちは「最後の年に4回も優勝できてよかった」「ミスもあったけど、最後に良い結果が残せてよかった」と語ってくれました。

野球少年の未来の活躍に期待しています!

【平成29年度成績】

- | | |
|-----------------|----|
| ● 第46回丸子少年野球リーグ | 優勝 |
| ● 第38回立科町長杯 | 優勝 |
| ● 第8回ながわカップ | 優勝 |
| ● 第41回長野県佐久大会 | 優勝 |

無線情報伝達システム 「エリアトーク」スタート!

住みよい武石をつくる会が運営する、無線を使った新しい情報伝達システム「エリアトーク」が平成30年1月1日から放送を開始しました。朝7時10分と夜9時10分に流れる定時放送の他、行事の急な変更等をお知らせする臨時放送、災害や防災などの緊急放送が流れます。また、自治会長が該当する自治会のみにも戸別放送することもできます。

地域の情報を共有することで、地域のコミュニティの活性化につながることを期待しています。

【問】住みよい武石をつくる会事務局 Tel 85-3667
(武石地域振興課 Tel 85-2824)



第5回 12月20日

〈報告事項〉

- ▶ 武石地域総合センター建設基本計画(案)について報告がありました。総合センターを2階建て(一部3階建て)を基本とすることや建設の規模、具体的機能や施設整備の考え方について説明がありました。(詳細は2ページ)
- ▶ 情報伝達システム「エリアトーク」の加入状況等について報告がありました。

平成30年度 わがまち魅力アップ応援事業募集!

【問・申込】地域振興課 Tel 85-2824

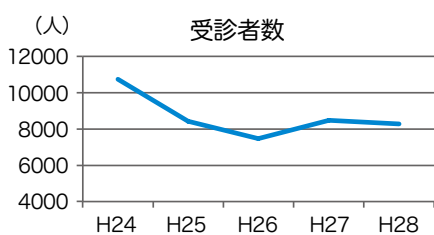
まちづくりの主役である市民の皆さんの活動を応援します。お気軽にご相談ください。

募集期間 1月29日(月)~2月9日(金)



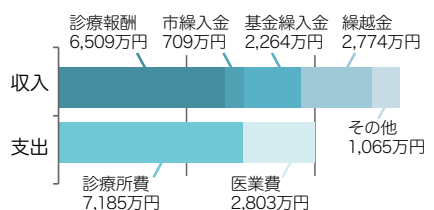
七ヶ友会会の皆さんによる武石公園整備

武石診療所の状況を報告します



平成25年度に10,000人を切り、ここ数年は8,000人台で横ばい状態です。

平成28年度 武石診療所特別会計 決算報告



患者数の減少により経営が厳しく、基金(今までの貯金)を取り崩して運営をしています。経費削減に努めた結果、平成29年度の基金繰入額は抑えることができそうです。今後も地域住民の要望等を把握し、診療所のPR、情報提供を行いながら、経費削減に努め、基金の取り崩し額を抑えながら健全運営に努めます。

食欲がなくなり栄養が取れない場合、いったんよくなったのに再び悪化する場合があります。

数日、長い場合でも2週間ほどで咳が残る方が多いようです。それ以上続く場合には医療機関を受診すると良いでしょう。

体力が落ちてくるとかぜをひきやすくなりますので、日頃の体調管理には充分気を付けてください。

記 武石診療所長 廣瀬 聡

皆さんはどんな時に「かぜをひいた」と感じますか?

医学的には「急性上気道炎」のことを言い、鼻の症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)、のどの症状(のどの痛みやイガイガ)、咳の3つの症状がほぼ同時期に出現するのが典型的です。この3つ

がそろえば自信をもって「かぜ」と言えますので、あとは家で温かくして水分をとって消化の良いものを食べていればそのうちに治ります。もともと元気な方はわざわざ受診する必要はありません。そのうち」というのは早ければ

咳で夜も眠れないような場合には、いつでも医療機関を受診してください。「かぜ」をひいた場合には、周りの人にうつさないことも大切です。「咳エチケット」といって、咳やくしゃみをする場合に口をハンカチや手で覆うことで、感染の拡大を防ぐことができますので、ぜひ気を付けてください。

かぜの予防としては、人ごみに行かないこと、行っても人が触るようなものを触らないこと、触ってもその手を自分の鼻や口を持って行かないこと、が大切です。かぜがはやってきたら外出時にはマスクをして、外出後は必ず手洗いをしてくださいね。また、疲れたり体力が落ちてくるとかぜをひきやすくなりますので、日頃の体調管理には充分気を付けてください。

武石診療所通信 「かぜ」の話

募集

お知らせ & イベント

2018.1-2018.3

リハビリテーション教室 参加者募集

武石診療所では月に2回、ケアハウスかけゆで水中運動を行うリハビリテーション教室を行っています。平成30年度前期の参加者を募集しますので、体力の衰えを感じている方、ひざや腰に痛みがあつて日ごろ運動ができない方など、お気軽にご参加ください。

期 間 平成30年4～9月

(月2回)

場 所 ケアハウスかけゆ

対 象 60才以上の方

参加費 1回1,000円

申込受付 3月9日(金)まで

【申込・問】 武石診療所

Tel 85-33308

みんなで楽しく介護予防

●開催日

★楽しい会～!!

2月6日(火)、3月6日(火)

★介護予防体操・楽しい会～!!

2月16日(金)、3月16日(金)

●参加費 無料(昼食代実費)

●時 間 午前10時30分～午後2時

●場 所 武石公民館

●対 象 おおむね60歳以上の方

●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】

・上田市社会福祉協議会

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

お知らせ

市・県民税の申告

平成30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16日(金)～

3月15日(休)

●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

中学校へお越しください

依田窪南部中学校では、授業等を公開しています。

●公開日 2月1日(火)、22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きします。

●日 時 3月12日(月)

午前9時～12時

●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

たけし共育フォーラム 2018

子どもと大人が共に学び合う「たけし共育フォーラム2018」を開催します。武石の教育や文化、子育てについて話し合ってみませんか。子どもから大人まで多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

●日 時 1月27日(土)

午後1時30分～4時30分

●場 所

武石公民館コミュニティホール

●内 容 ふるさとかるた、通学合宿や中学生の職業体験学習の発表、分散会討論

【主催・問】

住みよい武石をつくる会

「子育て・教育文化部会」

Tel 85-3667

(地域振興課 Tel 85-2824)

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(出)

●内 容 男性コーラス、マンドリン演奏ほか

※大浴場洗い場給湯管改修工事のため、1月31日(火)～2月22日(木)まで休館します。

岳の湯温泉 雲漢荘

Tel 85-2263

▼スキーパックプラン

●期 間 12月23日～3月24日

(スキー場営業中に限る。)

●内 容 番所ヶ原スキー場2日間リフト代をセットにした格安プラン

大 人 8,800円

小人(小学生) 6,000円

武石番所ヶ原スキー場

Tel 86-2213

▼雪の遊び塾

●日 時 1月28日(日)、2月24日(土)

午前10時～12時

●内 容 雪上遊び、手作りおやつ

●参加費 無料

▼番所でじゃんけん

●日 時 2月24日(土)正午～

●内 容 来季のリフトシーズン券等が当たるじゃんけん大会

●対 象 リフト券購入者

▼雪の日イベント

●開催日 2月25日(日)

●内 容 来場者に豚汁サービス(予定)

▼スキーこどもの日

●第3日曜日は、小学生以下の当日リフト料金が無料になります。

●開催日 1月21日(日)、2月18日(日)、3月18日(日)

●対 象 小学生以下

▼スキー教室・テスト検定 シニア初歩・初級

●日 時 1月14日(日)、2月3日(出) いずれも午前9時30分～

午後12時30分

●内 容 50歳以上の初歩スキーヤーのグレンデビューのお手伝い

●参加費 3,500円(昼食代別)

●定 員 各日20人

シニアスキー

●日 時 1月14日(日)、2月3日(出)・4日(日)・10日(出)、3月3日(出)・4日(日)・10日(出)・18日(出)

いずれも午前9時30分～

●対 象 パラレルターンが可能な50歳以上のシニアスキーヤー

●参加費 1,700円

(リフト・昼食代別)

●定 員 各日20人

ジュニアスキー

●日 時 2月4日(日)・10日(出)・3月3日(出)・4日(日)・10日(出)・18日(出)

いずれも午後1時30分～3時30分

●対 象 パラレルターンが可能な10歳以上の小中学生

●参加費 1,700円

(リフト・昼食代別)

●定 員 各日10人

各種スキーテスト検定

●日 時 2月11日(日)、3月11日(日)

いずれも受付午前9時～

●内 容 アルペンスキーのスキルテスト

●講習 午前10時～12時

●検定 午後1時～3時

●検定料 7,000～8,000円

●定 員 各級5人まで

●申込受付 いずれも各日前日まで

子育て中のお母さんに
日ごろ感じていることをお聞きしました。

坂口 茂寿 さん・久美子 さん（唐沢）
息吹 くん（3才7か月）

★子どものおかげで武石に根っこ

息子と夫の顔がよく似ているので、息子を連れて歩いていると「もしかして坂口さん？」と声をかけられることがあります。私は他県出身ですが、息子のおかげで武石に根っこを下ろすことができた気がします。

★「おとう」の教え

「おとう」こと夫は感覚的なことを教えるのが上手。鼻のかみ方やトンボの捕まえ方、消防ラッパの音の出し方などいろんなことを息子は習得しています。これからも山菜やきのこの見つけ方、魚の採り方、スキーなど教わることは盛りだくさん！私も楽しみです。



おじいちゃんの信茂さんにだっこ

★息子の一言は魔法の言葉

おじいちゃん子の息子は、まるで小さなおじいちゃん。「ママ、大丈夫だわい！」と、こなれた感じで言われたりすると、つい吹き出してしまいます。

また秋に、息子と二人で栗の皮むきをしました。やることがたくさんあって途方に暮れていた私に「いぶ（息吹）が一緒にやってあげるよ！」と言。手のかかる作業も楽しい時間になり、子どもってすごいなあと思いました。



★忙しい毎日の中で

私のリフレッシュ方法は、独身時代から続けているヨガ。ほんの短時間でも自分自身に意識を向けることで、心身ともにすっきりします。最近は、息子と一緒にポーズを楽しんでいます。

★自然に恵まれた場所での子育ては「ぜいたく」

唐沢は、自然が豊か。ただそこにいだけで、自然が五感に飛び込んでくるので、とてもぜいたくだと思います。最近はお友だちが増えて、息子も毎日駆け回っています。一人っ子なので、いろんな子たちと関わりながら生活できることもありがたいなあと思います。

火の用心 ことばを形に 習慣に

〈平成29年度全国統一防火標語〉

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季になりました。武石地域でも、今冬2件の火災が発生しています。一人一人が「火の用心」を心がけ、火災のない地域づくりに努めましょう。

火の用心7つのポイント



▼武石のひとの動き▼（平成30年1月1日現在）

人口 3,504人 世帯数 1,432戸
男 1,720人 女 1,784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8日(木)	新聞紙遊び	水筒、着替え
3月8日(木)	お楽しみ終了の会	

★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
1月30日(火)	鬼のお面作り	水筒
2月26日(月)	おひなさま作り	
3月12日(月)	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。

※日時、遊びの内容は変わることがあります。



未来が変わる。日本が変わる。

25

環境をよくなるための市民の行動指針（上田市環境基本計画から）
食器についた油や汚れをふき取ってから洗い、汚水をできるだけ流さないようにしましょう。