

地域自治センターだより 令和2年/2020 3.16

No. 78

武石

▼目次	
P1	表紙
P2～3	使って残そう雲溪荘!!
P4～5	前進 令和元年東日本台風の記録
P6～7	武石の話題 Pick Up
P8～9	公民館だより／図書室だより
P10	地域協議会活動日誌／診療所通信
P11	お知らせ&イベント
P12	武石子育て親育ち日記 他



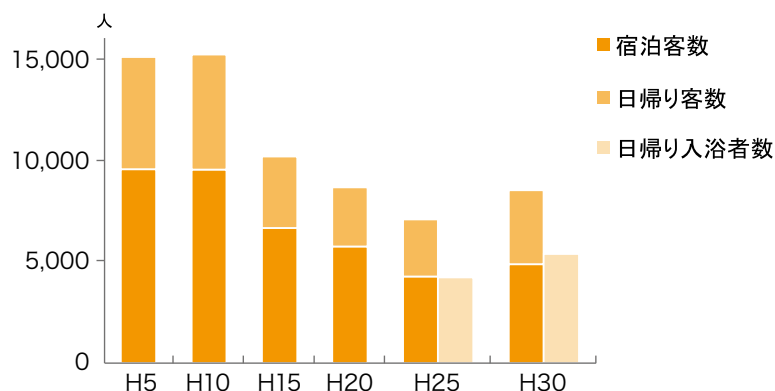
祝♥成人

使って残そう雲溪荘!!

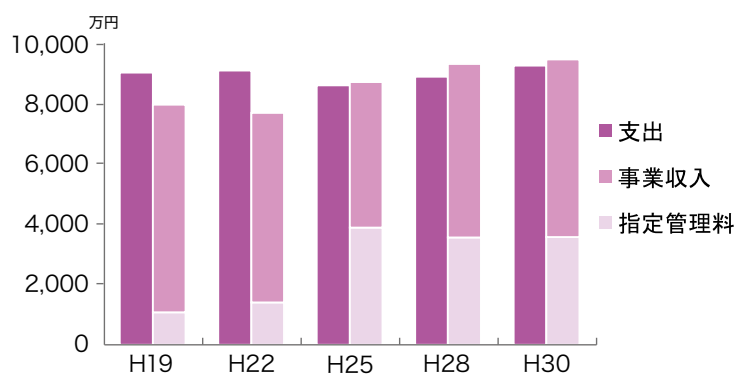
岳の湯温泉

岳の湯温泉雲溪荘は、地域住民の保健休養の場として利用されてきました。昭和52年の建設から42年が経過し、利用者の減少や施設・設備の老朽化が課題となっています。雲溪荘の現状と課題を知ってもらい、今後も継続していくためには、地域の皆さんの利用とアイデアが必要となっています。「使って残す」ために、皆さんもご協力ください。

利用者の状況



収入・支出の状況



雲溪荘のいま…

過去には年間利用者数が1万5千人、売上げが1億5千万円を超える時期もありましたが、バブル経済の崩壊や団体旅行の減少、夏季合宿の減少や、雲溪荘の利用補助制度の廃止などの影響により利用者は年々減少し、近年は8千人前後で推移しています。また、建設から42年が経過し、建物・設備の老朽化による維持管理経費の増加も課題となっています。

近年は、事業支出9千万円前後に対し、事業収入6千万円弱のため、赤字相当分の3〜4千万円を指定管理料として市から支出しています。これらを解消していくために、利用促進への取組が必要です。

雲溪荘の現状と課題

【現状】

- 地域住民の保健休養の場として設置(条例による)
- 宿泊施設・観光拠点・大規模宴会施設として利用
- 友好都市練馬区の保養施設に指定
- 地域の雇用の場

【課題】

- ▲ 利用者の減少
- ▲ 指定管理料(赤字相当分)の増加
- ▲ 建物等の老朽化による維持管理経費の増加
- ▲ 土砂災害特別警戒区域に指定

市の方針

公共施設を取り巻く状況

上田市は、今後20年後には老年人口が4割を超える、超高齢社会が予想され、市税などの歳入は減少傾向が避けられないと推計しています。

一方で、歳出では社会保障制度などの経費が増加傾向にあり、学校・保育園・文化施設などの公共施設や、道路・橋梁などのインフラの建設も継続して行う必要があります。

これらを踏まえ、公共施設等を維持管理していく財源をどのように確保していくかが課題となり、公共施設のあり方の検討が必要となっています。

将来を見据えた公共施設のあり方

市では、「上田市公共施設マネジメント基本方針」を定め、公共施設の維持管理の基本的な考えや取組の方向性を示しています。

岳の湯温泉雲溪荘は、観光施設、保養施設などに該当し、「当面は、利用促進を図りつつ適正に維持管理を行い、中長期的には廃止又は民間等への譲渡を含めた検討を行う」としています。

武石地域協議会の声

武石地域協議会から「岳の湯温泉の存続」について、平成24年度に要望書、平成30年度に意見書を提出していただいています。

地域からの要望を受け

市と雲溪荘では、武石地域協議会からの要望書と意見書の提出を受け、利用促進等のため、次の取組を行いました。

雲溪荘の当面の取組

市は、武石地域観光施設等あり方検討会で雲溪荘の方向性についての検討を経て、平成31年3月に雲溪荘の当面の取組を次のとおり決定しました。

■平成24年度要望書(抜粋)

厳しい経営状況ですが、単に施設を廃止するのではなく、民間事業者への譲渡も含めて存続を検討していただき、岳の湯温泉をはじめとする武石地域の活性化が図られるよう要望します。

■平成30年度意見書(抜粋)

次の指定管理期間(令和2年度～4年度)の施設の存続、各種団体へ利用促進を呼び掛け「使って残す」取組の実施、数値目標を定めた収入の増加・支出の削減に取り組み指定管理料の削減を図る、地域住民の意向確認調査を実施し、市の最終方針を決定することを要望します。

■市と雲溪荘のこれまでの取組

- 広告宣伝活動の強化
- こどもまつりなどイベントを開催
- インターネット予約の導入
- コンサルタント業者による雲溪荘の経営改善の指導
- 施設改修
- 武石地域観光施設等あり方検討会を設置し存続、縮小、休止、譲渡、賃貸借、廃止等方向性について検討

■市と雲溪荘の当面の取組

- 当面は施設を存続し、今後も施設の存続、縮小、休止、譲渡、賃貸借、廃止等のあり方を継続して検討
- 利用促進のため、地域の企業、自治会、高齢者クラブ等各種団体へ利用を呼び掛け、「使って残す」取組を市民協働で実施
- 宿泊利用者及び地域住民の利用者数の増加に努め、支出額の縮減など経営改善への取組
- 現状を周知するための住民説明会開催と意向確認調査(アンケート)を実施

雲溪荘のこれからの取組

経営改善のための具体的な取組と目標値、また地域住民による利用促進のための具体的な取組と目標値を平成30年度に策定しました。

市と雲溪荘の具体的な取組

■経営を改善して残す

- 指定管理料の縮減を図るため、市と雲溪荘では宿泊客数の増加及び指定管理料の縮減を目標に設定しました。

宿泊客数	
平成29年度 4,916人	→ 令和3年度 5,580人 約660人増
指定管理料	
平成29年度 34,904千円	→ 令和3年度 31,900千円 約300万円減

- 利用促進のためのアンケートを実施し、結果をもとに経営改善に取り組みます。

地域の具体的な取組

■地域みんなで使って残す

- 主に地域住民が利用の対象となっている日帰り客数の増加を目標に設定しました。

日帰り客数	
平成29年度 3,224人	→ 令和3年度 3,700人 約480人増

- 武石地域協議会や住みよい武石をつくる会、雲溪荘とともに、地域の企業、自治会、高齢者クラブなどの団体へ利用促進を呼び掛け、**地域の皆さんと一緒に「使って残す」**取組を実施します。

「使って残そう雲溪荘」を合言葉に地域の皆さんで取り組みましょう!

【その1】日帰り客を増やす!

個人でも団体でも大歓迎です。年に1回は、ゆったり温泉に浸かりに、また宴会でご利用ください。

【その2】宿泊客を増やす!

親せき、知り合い等が武石地域を訪れる際には、雲溪荘での宿泊をお勧めください。

【その3】利用促進のアイデアを募集!

今後、雲溪荘の利用促進のためのアンケートの実施を予定しています。アンケートは、地域住民無作為抽出により行う予定です。皆様のご意見をお待ちしています。

雲溪荘のいいところ

- 源泉かけ流し※で「湯冷め」がしないと評判の湯
- 静閑な空間でご法事の法宴にもおすすめ
- 東信地域は無料で送迎
- リーズナブルな料金

- ・ 宿泊(税込、大人)
1泊2食付 7,685円～
食事なし 4,385円～
- ・ 日帰り宴会
金額は、相談に応じます。
- ・ 日帰り入浴料 400円



料理一例

※一部循環しています。

【問・予約】雲溪荘 TEL 85-2263

前進 そして未来へ

昨年10月に長野県を襲った令和元年東日本台風は、大雨に伴う河川の増水により市内各所に甚大な被害を残しました。

武石地域でも、道路の陥没等の被害により市民生活に大きな影響を受けましたが、防災支援協会の皆さまに迅速な復旧を進めていただくと共に、消防団及び自治会連合会、住みよい武石をつくる会の皆さまにも御協力いただき、被災から約一週間で通常生活を送れるようになりました。

被害に遭われた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。また、復旧等に関して御尽力いただきました皆さまに改めて感謝申し上げます。

武石地域は、橋梁の一部崩落などの大きな被害を受けましたが、関係機関と協力しながら全力で復興に向けた歩みを進めてまいります。引き続き皆さまの御理解と御協力をお願いいたします。

武石地域自治センター長 石井 淳



市道小沢根線（雲溪荘下）



出水により路面がえぐりとられ、波打つような状態



5日後には通行の確保を行う



仮舗装を終えた現在の状況

現在は、仮舗装の片側交互通行です。5月から復旧工事が始まる予定で、秋の完了を目指します。

県道美ヶ原公園沖線（武石新橋）と武石川護岸工事



上流の護岸が流出し道路が陥没



防災支援協会による仮復旧工事



武石新橋上流の武石川の河床整理

2月から長野県による災害復旧工事が始まりました。武石川の河床整理、護岸工事を行っています。

登山道（焼山沢・物見石山）

美ヶ原へ登る2つの登山道は、登山道・木道の崩落や洗掘などの甚大な被害があり、現在通行できません。令和2年度から測量設計を行い、どのように復旧していくかの調査を行います。しばらくの間、登山道は通行止めになります。



焼山沢登山道



物見石山登山道

農業用水の取り入れ口（頭首工）

多くの箇所では取水できない状況となつていますが、地域の皆さんが復旧作業を始めた地域もあります。春の水田への取水時期までには仮復旧を行います。



▲余里の皆さんによる土砂の除去作業



▲巣栗の頭首工



▲堂坂の頭首工

武石番所ヶ原スキー場

各所で甚大な被害を受け、今シーズンは営業を中止しました。来シーズンのオープンに向けて、工事を進めていきます。



▲リフト乗り場への土砂流入



▲林間コースの土砂崩れ

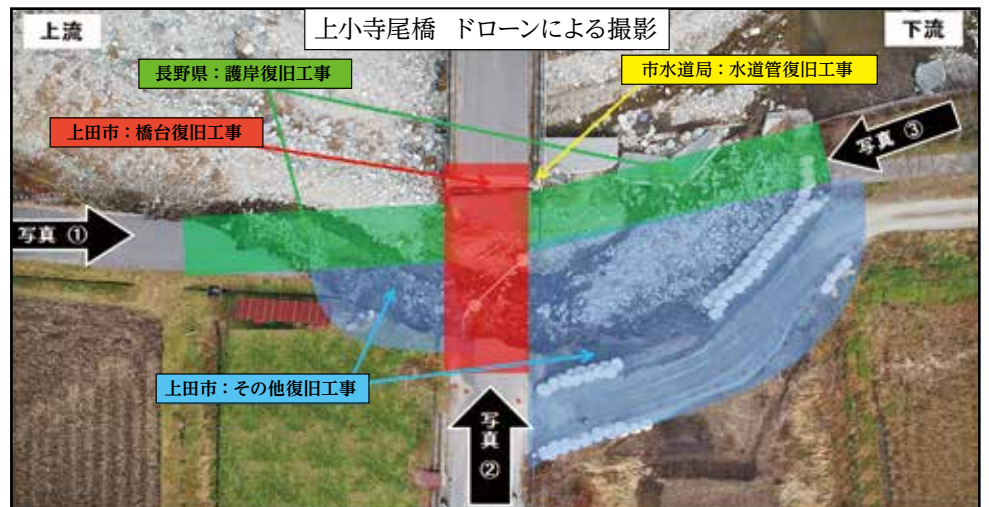


▲出水で1m以上えぐられたゲレンデ

市道小寺尾線（上小寺尾橋）と武石川護岸工事

長野県と連携し、橋梁崩落と護岸流出等の復旧工事を実施します。

3月から工事が始まる予定です。



写真：①上流から下流（護岸流出） ②橋の正面（橋梁崩落） ③下流から上流（護岸流出）

復興への想い

行政だけでは復旧・復興事業は進められません。地域の皆様のご理解とご協力をいただきながら、早期事業の完成に向け、取り組んでまいります。



伊賀市からは入れ替わりで職員が派遣され、1月14日から8月末まで合計8人が武石の復旧事業に当たります。

上田市には現在、三重県伊賀市、滋賀県甲賀市、愛知県半田市から応援職員が派遣されています。武石地域には、伊賀市から2人の技術職員が派遣され、災害復旧事業の設計・積算業務を進めていただいています。4月からは、三重県松坂市からも応援職員が派遣される予定です。

他市からの支援



ぼくたち私たちの武石焼に挑戦！ 2月6・7日(木・金) 武石小学校で武石焼作り

「炉から出る炎の芸術武石焼き」一ふるさとカルタに詠まれた武石焼について知りたいという4年生が、武石焼(雪しろ窯)の釜主であった故・村越久子さんの長女、圭子さんと工房に勤務されていた柿島明子さんの協力で、武石焼について学びました。実際の茶碗作りでは、粘土の空気を抜く菊練り、団子状にした粘土をひねり上げて形を作る手びねりといった作業に苦戦しながら、それぞれ個性のある茶碗が出来上がりました。この後、乾燥させて学校の釜で素焼きし、釉薬をかけて本焼きします。完成するのが楽しみです。



武石の松枯れ被害を防ごう 松枯れ予防樹幹注入作業

武石財産区有林で4回目となる松枯れ予防の樹幹注入作業が1月9、10日(木・金)に行われました。作業には、武石財産区議会議員や住みよい武石をつくる会、地域協議会、市職員ら延べ28人が参加。初日は幹の計測、ドリルでの穴開けと松枯れの原因となるマツノザイセンチュウの侵入・増殖を防止する薬剤の注入、記録を行い、翌日は空きボトルの回収をして穴をふさぎました。今年はアカマツ236本に薬剤1173本を注入しました。

また、武石森林公園マレットゴルフ場でも2月4日(火)に同作業が行われ、市職員がアカマツ50本に薬剤約400本を注入しました。



武石の里に春よ来い！ 2月7日(金) たけしの里春待ちコンサート

毎月第1・3金曜日に開催している介護予防事業「楽しい会〜!!」。この日は「たけしの里春待ちコンサート」が老人福祉センターで開催されました。松本市を中心に活動しているテノール歌手の狭間壮さんがパートナーであるはざまゆかさんのピアノ演奏に合わせ、春やふるさとにまつわる歌を披露してくれました。力強さの中にも優しさあふれる狭間さんの歌声が会場いっぱいに響き、集まった皆さんは、一緒に歌を口ずさみ、ゆかいなトークに笑ったりうなづいたりしながら、楽しいひと時を過ごしていました。



武石に子どもたちの居場所を 1月18日(土) 信州こどもカフェ「武石えんカフェ」

子どもたちが気軽に立ち寄り、楽しく過ごせる居場所を作りたい。武石えん結びの会の熱い思いにより「武石えんカフェ」が1月から武石児童館でスタートしました。毎月第3土曜日に遊びや学習を通してふれあったり、みんなで昼食を食べたりします。

初回のメニューは、カレーライスとサラダ、スープ。食材は、フードバンクや地域の皆様から協力していただいたものです。この日は、多くの家族連れが歓談しながら食事を楽しみました。

武石保育園の行事アルバム



2月3日(月) 節分豆まき

月組園児が鬼になり各クラスの部屋を回り、園児は豆をまいて鬼退治をしました。豆まきが終わると、福の神に扮した花組の女の子が各教室に春を届けてくれました。



2月7日(金) 初午

武石地域総合センター工事現場の片隅に、道祖神は残っています。園児は、道祖神までわら午を曳いて手を合わせてきました。



1月10日(金) どんど焼き

まゆや豆、野菜などいろいろな形のまゆ玉を作りました。寄せられただるまやしめ飾りなどを焚いてまゆ玉を焼き、無病息災を願ってみんなで食べました。



◆豆腐作り◆

1月21日(火)

水に浸しておいた大豆をミキサーですりつぶし、加熱した豆乳ににがりを加えます。固まり始めたら型に流し込んで完成です。

地域の方に支えられて食を学ぶ

武石小児童・依田窪南部中生徒の豆腐・みそ作り

農業委員会武石地区審議会の皆さんの協力で、大豆の種まきから脱穀まで行った武石小学校の2、3年生。その大豆を使って、武石生活改善グループの方の指導の下、2年生は豆腐、3年生はみそ作りを体験しました。また、依田窪南部中学校の給食委員会と生徒会役員が地域とともに食育活動の一環でみそ作りを行いました。

子どもたちは「作ることの大変さがわかった」「おいしくなるよう心を込めた」と話していました。生活改善グループの中嶋美津子さんは「一粒の大豆から調理して食べるまでを学びました。作ることの大変さを学んだので、作ってくれる人に感謝して食べてくださいね」と伝えていました。



◆みそ作り◆

2月8日(土)

薪で炊き上げた大豆を機械でつぶし、塩を加えた麹とよく混ぜ合わせます。タルに入れて仕込んだみそは、今年の秋まで寝かせます。

1月27日(月)

●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(Tel 85-2824、E-mail : ttiiki@city.ueda.nagano.jp)まで。

にぎわう冬の灯りの祭典

2月1日(土) アイスキャンドル祭り



武石ともしび博物館で第21回アイスキャンドル祭りが開催され、300人余りが訪れました。

暖冬で出来上がりが心配された氷灯は、灯りを楽しむ会の皆さんの努力により200個完成。ランタンやイルミネーションなどと合わせ、1,000個を超える灯りが幻想的な世界を演出しました。庭園には、令和元年東日本台風の復興に向けてや東京オリンピックへの思いを表現した「団結」の灯りの文字が浮かび上がりました。

今年は毎年好評の豚汁のふるまいに加え、消防団のラッパ演奏やキッズダンスの披露などのサプライズイベントやふれんず武石児童館の皆さんによるオカリナコンサートが行われ、にぎやかな祭典になりました。

武石公民館だより

No.76

〒370-0030 武石公民館
Tel 85-2030

スキーに親しむ

1月26日(日)、2月2日(日)、16日(日)の3回にわたり、ジュニアスキー教室が開催され、26名の小学生が参加しました。今シーズンは台風の影響で番所ヶ原スキー場が営業中止になりましたが、ブランシュたかやまスキー場で開催することができました。

参加した子供たちは、いつもと違うスキー場でしたが、スキークラブの講師の先生に指導していただき、めきめきと上達していました。



武石公民館図書室だより

場 武石地域自治センター西側別棟1階
 図 武石公民館 Tel 85-2030

開館日時▶平日9:00~17:00
 休館日▶毎週土日、祝日、本の整理日

おすすめの新书推荐

【小説・エッセイ・実用書】

- ツナグー想い人の心得ー 辻村深月/著 新潮社
- さよならの儀式 宮部みゆき/著 河出書房新社
- 平場の月 朝倉かすみ/著 光文社
- ヤットコスツコ女旅 室井滋/著 小学館
- 動かないゼロトレ 石村友見/著 サンマーク出版
- 超効率勉強法 メンタリストDaiGo/著 学研プラス
- 超習慣術 メンタリストDaiGo/著 ゴマブックス
- ケーキの切れない非行少年たち 宮口幸治/著 新潮社

エコール内の他館の本を取り寄せて借りることもできます。春休みには、ぜひ武石公民館図書室をご利用ください。

【児童書(絵本)】

- ノラネコぐんだんカレーライス 工藤ノリコ/著 白泉社
- やさいがっこうキャベツくんおはなになる? なかやみわ/作 白泉社
- さらいきらい! 武田美穂/作 童心社
- ごめんなさい いもようこ/作 金の星社
- あやしいぶたのたね 佐々木マキ/作 絵本館
- しろいしろいころわん 間所ひさこ/作 ひさかたチャイルド
- おなべさんとおたまちゃん 宮本えつよし/作 教育画劇
- ちいばあちゃんのひみつ 国松エリカ/絵 文芸社
- ペネロペのしんがつき 山本えりこ/絵 文芸社
- あいうえオリンピック アン・グットマン/文 岩崎書店
- かいけつゾロリスターたんじょう ゲオルグ・ハレンスレーベン/絵 岩崎書店
- 中川ひろたか/文 平澤一平/絵 くもん出版
- かいけつゾロリスターたんじょう 原ゆたか/作 ポプラ社
- どこ?パーティーのさがしもの 山形明美/作 講談社



H24卒業アルバムの順番で記念撮影。
みんな立派になりました！

祝 成人 夢と希望を胸に

誓いの言葉を述べる
小山八起さん(片羽)

一人ひとりが自分の行動に責任を持ち、社会の一員として常に向上心を持って邁進する覚悟でいます。



上田市成人式が1月12日(日)に武石小学校体育館で行われ26名が出席しました。今年の新成人は、小学校体育館が竣工して初めての卒業生という事もあり、思い出の場所での成人式となりました。

式では、20歳の抱負を述べたり、武石地域初の試みである実行委員会作成のスライドショー「20年の軌跡」などを鑑賞しました。懐かしい写真に時折笑い声が聞こえ、思い出がよみがえったようでした。祝辞では、小学校恩師の宮島哲也先生が6年生の時にみんなで作詞作曲した「青雲」をピアノで弾き語り、感動的な演出で花を添え、和やかな式となりました。

ニュースポーツにチャレンジ! 2月9日(日) ジュニアよもやまスポーツ教室

よもやま教室が武石小学校体育館で開催され、親子らが参加しました。今年は「キンボール」と「ラダーゲッター」の2種目に挑戦しました。慣れないスポーツに最初は苦戦していた参加者もすぐにコツをつかみ、笑顔で楽しむことができ、親子の絆が深まる教室となりました。



【キンボール】1チーム4名で大きな軽いボールを落とさないよう、助け合う競技。3チーム同時にプレーする。



【ラダーゲッター】3～7m先のラダー(ハシゴのようなもの)に紐でつながれたボールを投げてひっかけ、点数を競う競技

よもやま教室は、ジュニア向けに毎年開催しています。小学校を通じてチャレンジを配布しますので、親子でスポーツを楽しんでみませんか！

第9回

1月15日

〈報告事項〉

▼武石診療所の現状について

武石診療所の外来患者の内訳や患者数の推移、経営状況や基金の状況について報告がありました。

▼指定管理施設「雲溪荘」について

雲溪荘の施設の現状と利用促進の取組について、地域住民にお知らせする住民説明会の開催と利用促進のための住民アンケートを実施する旨の説明がありました。

〈協議事項〉

▼第二次上田市総合計画後期まちづくり計画策定に伴う「地域の特性と発展の方向性」の見直しについて

前回の協議会での意見を踏まえ見直した「地域の特性と発展の方向性」について各担当から説明があり、その後意見を出し合いました。

第10回

2月19日

〈協議事項〉

▼第二次上田市総合計画後期まちづくり計画策定に伴う「地域の特性と発展の方向性」の見直しについて

数回にわたって協議を行った「地域の特性と発展の方向性」答申（案）について精査し、その内容で3月に答申することになりました。

▼武石地域全域公園化構想について

武石地域全域公園化構想については、市に意見書を提出してから10年が経過しているため、現在、地域協議会・武石地区自治会連合会・住みよい武石をつくる会の正副会長と市で内容の精査を進めています。その協議内容を踏まえ、地域協議会では「武石地域全域公園化構想の提言」について提言内容の見直しを行いました。

●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。

武石地域総合センター
建設通信

武石地域総合センターは、令和3年4月の供用開始に向けて工事を進めています。
基礎工事が終わり、2月下旬から鉄骨の組み立て作業を行っています。



3月19日(木)には、現場見学会が行われる予定です。

【問】地域振興課 Tel 85-2824

武石診療所通信

春にむけた体の準備

春が近づき、そろそろさまざまな活動が活発になる頃かと思えます。毎年この時期に診療所で多い相談に、「腰が痛む」というものがあります。お話を聞くと畑仕事を始めて鋤をふるったり、重いものを持つてから痛くなったという方が多いようです。

プロサッカー選手やプロ野球選手を考えても、本格的なシーズン到来の前に必ず自主トレーニング、合宿で体作りから始めてそれが出来上がってくると技術練習や戦術練習に進み、いよいよ実戦になっていきます。普段から体を鍛えている選り抜かれたスポーツマンでさえそうなので、われわれのような一般人が体を動かす前に準備が必要なのはなおさらだと思いませんか。毎年のことから大丈夫だわい、などと言わずに今シーズンを前に準備をしてみましょう。体の準備は大きく3つに分けられます。関節や筋肉を柔らかくするストレッチ、力をつける筋トレ、持久力を上げる有酸素運動です。この時期に簡単にやっていただけなのは筋トレで、今回は腰痛予防の筋トレを一つ紹介したいと思います。

まずおおむね

に寝て両ひざを立てましょう。

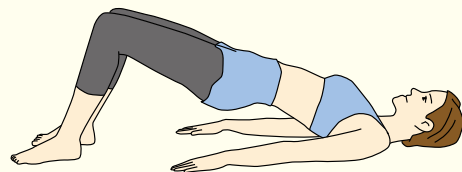
両手は腰の横に添えて手のひらを床につけます。3秒間かけてゆっくり腰を

上げます。そこで3秒間キープ。そして3秒

間かけてゆっくり腰を下ろしてください。これを3回やってみましょう。簡単な運動ですが、いわゆる体幹の筋力を鍛えることができます。みなさんの体力に合わせて、回数を減らしたり増やしたりしてください。きつと畑仕事を始めた時に楽に体が動くと思います。

また、以前紹介した「ひもトレ」も役に立ちます。「たすきひも」と「へそひも」をして畑に出てみてはいかがでしょうか。わからないことやもっと知りたいことがあれば診療所まで気軽にお問い合わせください。

記 武石診療所長 廣瀬 聡



栗栗溪谷緑の広場

☎ 86-2003

▶ 4/22(水) オープン!

令和2年度の営業を4月22日(水)から開始します。食事や休憩、特産品のショッピングができる武石観光センターをはじめ、釣堀、キャンプ場へご家族でお出かけください。

▶ こどもの日イベント

- 期間 5月5日(火・祝)
- 内容 お子様の釣堀の入場料が無料になります。

森林公園マレットゴルフ場

☎ 85-2222

▶ 4/1(水) オープン!

令和2年度の営業を4月1日(水)から開始します。オープンを記念して、入場者(先着50名)に記念品を進呈します。

- 営業時間 午前9時～午後5時
- 料金 1日券/500円
(中学生以下300円)

▶ マレットゴルフ場 春の競技会

賞品付きのマレットゴルフ大会です。

- 開催日 4月下旬
- 参加費 500円



ベルデ武石(本館・新館)

☎ 86-2525

▶ 上田市民優待プラン

- 期間 令和2年3月31日(火)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～(一泊二食付)
- 予約 利用日の1ヵ月前から電話で予約

イベント

武石温泉うつくしの湯

☎ 85-3900

▶ 花桃色の文化祭

- 日時 4月25日(土) 14:00～
- 内容 新メニュー・馬肉うどんの販売、メロディバル演奏、日本舞踊、年金のお話、二人羽織馬肉うどん早食い選手権など

岳の湯温泉雲溪荘

☎ 85-2263

▶ 桜・花桃まつり(宿泊プラン)

- 期間 4月15日(水)～5月6日(水)宿泊まで
※5月2日(土)～5月5日(火)は除く
- 内容 夕食は信州産牛肉すき焼き。お土産に「エコクラフトテープで作った小物」をプレゼントします。
- 料金(一泊二食付、消費税込)
・大人7,685円
・小人(小学生)6,000円

▶ 小物作りワークショップ

エコクラフトテープで小物作りを行います。(要予約、先着15名)

- 日時 4月16日(木) 10:00～15:00
- 参加費 1,500円
(材料・昼食・入浴料込)

▶ こどもまつり

子どもが主役のイベント。ビンゴ大会、輪投げなどを楽しみながら、景品をゲットしよう! (要予約)

- 日時 4月29日(水・祝) 10:00～15:00
- 内容 ビンゴや輪投げなど。昼食は、カレーライス・からあげ・サラダ・ソフトドリンクが食べ放題・飲み放題
- 参加費 1人1,000円
(入浴料、消費税込)



募集

■ 楽しい会～!!&介護予防体操

- 開催日
★楽しい会～!!(第1金曜日)
4月3日(5月はありません)
★介護予防体操(第3金曜日)
4月17日、5月15日
- 時間 10:30～11:30
- 場所 武石老人福祉センター寿楽荘
- 対象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料
(外出等で費用が発生する場合があります)
- その他 送迎を希望される方は、開催日の3日前までに申し込みください。その他の方は、申し込み不要です。

■ 申込

- ・社協武石地区センター ☎ 85-2466
- ・武石地域包括支援センター ☎ 41-4055
- ・高齢者介護課武石地域担当
(武石健康センター) ☎ 85-2119

普通救命講習会

- 日時 5月23日(土) 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
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 依田窪南部消防署救命係

☎ 68-0119



↑ 2月25日、石井武石地域自治センター長にリーフレットを届けた4年生

← 児童が作成したリーフレット

武石川にゴミを捨てないで
「自慢の武石川を守りたい」
武石小学校の4年生が、武石川についてのリーフレットを作成しました。きっかけは、学校近くの河川公園に落ちていた「ゴミ」。「自慢の武石川にゴミが落ちていたら恥ずかしいし、悲しい」そう感じた子どもたちが自発的に河川公園のゴミ拾いなどを行い、「これ以上ゴミを捨てないでほしい」との思いを込めて作ったリーフレットです。

武石地域自治センターとつくしの湯に設置してありますので、ご覧ください。

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。

しの はら 篠原 佑太 さん (七ヶ)
え り か 江里香 さん
りん た 凛太 くん (3才)
はる ま 陽真 くん (11ヶ月)



★やんちゃな長男からのうれしい言葉

去年の春に次男が生まれ、お兄ちゃんになった長男。とても可愛がってくれますが、ときどき意地悪もします。せっかく寝たのに起こされるのが1日に何度も……。まだまだやんちゃな長男です。今日は怒らないようにしようと毎日思うのですが、できません(笑)でも、3才になりたくさんおしゃべりもできるようになりました。ある日の夕飯の時間、みんなが揃うと「じーじも、ばーばも、パパもお仕事ごくろうさまでした」と言うのです。みんなでびっくりして大爆笑しました。



4月からは2人とも保育園。一気に手が離れてちょっぴり寂しい気もしますが、一緒にいられる残りわずかな時間を大切に過ごしたいと思います。早く2人で手をつないで登園する姿を見たいです。

★少しずつ地域に慣れ

武石に嫁いでまだ短いのですが、一緒に暮らす義父母を通じ地域の行事に参加したり、児童館の子育てひろばに行ったり、少しずつ知人も増えました。皆さんからいろいろな話を聞くことができ、うれしく思います。

★寝る前の大切なひととき

次男がまだ小さく手がかかるので、長男とずっと遊んであげることができないのですが、なるべく一緒に遊ぶようにしています。寝るときには布団の中で「今日は〇〇したね、楽しかったね。また明日遊ぼうね!」とお話してから寝ています。



♪あそびの教室

開催日	内 容	持 ち 物
5月28日(木)	ごっこ遊び	水筒、着替えなど

★時間…10:00～11:30 ★場所…武石児童館

【問】武石健康センター TEL 85-2067

※4～5月は、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。



未就園児のあそびの広場

♪わくわく広場

開催日	内 容	持 ち 物
4月17日(金) 9:30～11:30	こいのぼり作り	水筒、着替えなど
4月28日(火) 10:30～11:45	白玉団子作り (要予約)	参加費1組300円 申込締切 4/21(火)
5月12日(火) 11:15～12:00	おにぎり散歩 (雨天時、ランチ会)	おにぎり(親子分) レジャーシート

★子育て広場開館時間 9:30～12:30

★場所…武石児童館子育て支援室

【問】武石児童館 TEL 85-2826



見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。

▼武石のひとの動き▼ (令和2年3月1日現在)

人口 3,358人 世帯数 1,395戸
男 1,652人 女 1,706人

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)
再生可能エネルギーの利用を進めましょう。
環境活動を進めている環境保全団体に積極的に参加しましょう。