

武石

No.79

▼目次

- P1 表紙
- P2 武石地域全域公園化構想
- P3 ～ 4 武石の話題 PickUp、花だより
- P5 武石地域協議会活動日誌
- P6 武石公民館だより、武石診療所通信
- P9 お知らせ&イベント
- P10 たけし子育て親育ち日記

『第二次 武石地域全域公園化構想』が策定されました。

武石全域公園化構想とは、武石地域の新しい地域づくりの方向として、「人と自然が共存し、住んで良かった、訪れてよかった」と実感できる地域づくりを進めることを目的として平成22年度に武石地域協議会が市長へ提言した構想で、各種団体、市において事業を行ってきました。

この提言から10年が経過し、さらに美しい武石地域の風景を守り続けるため、地域協議会、自治会、住民自治組織、行政の四者で事業の検証と今後の地域づくりへの取組を協議し、この度『第二次武石地域全域公園化構想』が策定されました。

この公園化構想とは、『公園』という場所が持つ「美しい」「居心地が良い」「癒される」「賑わいがある」といったイメージのように、武石地域内のどこへ行っても、心が洗われるほどの気持ちの良い空間にしていきたいという呼びかけです。

私たちが、先人から受け継いだ『武石の自然美』を後世に伝えるためにも、一人ひとりが身の回りの環境美化を心がけましょう。

※『第二次武石地域全域公園化構想』の詳細は、別に配布したリーフレットをご覧ください。

武石公園化構想に基づき今後も実施する市が行なう事業

機械貸出

樹木破砕機や乗用草刈機、畔草刈機を自治会等へ貸し出しています。遊休荒廃農地の解消や里山整備に御活用ください。貸し出しには、使用の5日前までに申請書を提出いただくなど、条件がありますので、申し込みの際にお問い合わせください。



樹木破砕機

花木苗の提供

ツツジや花桃、モミジなど、御希望の花や樹木の苗を自治会等へ支給しています。地域の花壇や憩いの場、公園の景観整備に御活用ください。支給までの手続きについては、申し込みの際にお問い合わせください。



武石公園ツツジ植栽の様子

獣害対策

自治会等が、新たに獣害対策柵を設置する場合に、設置距離に応じて費用の一部を負担しています。設置予定がある場合は、お問い合わせください。

また、既に設置した獣害対策柵を修繕する場合、資材の提供も行っています。在庫状況についてはお問い合わせください。

その他の事業

武石地域一斉清掃
アレチウリ一斉駆除活動
松くい虫予防対策
美ヶ原高原ササ刈り
など



昨年春の美ヶ原ササ刈りの様子



卒園・卒業

日差しが暖くなり、春の訪れを感じる3月17日(火)に依田窪南部中学校、18日(水)に武石小学校で卒業式が、21日(土)に武石保育園で卒園式が行われました。泣いたり笑ったりと、共に過ごした友だちやお世話になった先生との別れ。たくさんの思い出と希望を胸に旅立ちました。



入園・入学

桜が咲き始めた4月2日(木)に武石保育園で入園式が、6日(月)に武石小学校・依田窪南部中学校で入学式が行われました。

夢と希望を胸に新たな生活をスタートさせました。



武石焼茶碗で給食を味わう

4月8日(水)



「ふるさとカルタ」に詠まれている武石焼きについて知りたいとのことから2月から3月にかけて武石焼について学び、茶碗を作製しました。

できあがった茶碗は形や大きさも違い、一人ひとり個性豊かな仕上がりとなりました。

この日、自分で作った茶碗を使って給食をいただきました。自分で作った茶碗で食べる給食の味はいつもよりおいしく、お代わりをしている姿が多くみられました。

茶碗は、大事に家へ持ち帰りました。



新型コロナウイルス感染症拡大防止 一斉広報

4月24日(金)

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて一斉広報の出発式が行われました。



感染拡大防止に向けて、今私たちができることは、不要不急の外出を避け、手洗いうがいをするのが大切です。時々窓を開け、換気をするようにしましょう。

花だより



七ヶ公民館のシダレザクラ
見頃は4月中旬まで



余里一里花桃の里の花桃
見頃は4月下旬から



子檀嶺神社のソメイヨシノ
見頃は4月中旬まで



大布施のヒガンザクラ
見頃は4月下旬まで

春の陽気に誘われ、今年も桜をはじめ、きれいに花が咲きました。



信廣寺のシダレザクラ
見頃は4月中旬まで



武石地域自治センター長
おおひら みつひろ
大平 光博
武石余里在住

この4月の人事異動により、移住交流推進課から、武石地域自治センター長に就任しました。

令和元年東日本台風による災害の復旧につきまして、は、関係各位の御理解と御協力をいただきながら、練馬区、松坂市、伊賀市の職員による技術応援もいただく中、職員一丸で取り組んでいるところです。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向け、住民の皆さんも自分のために、ご家族や友人など大切な方のため、外出の自粛、三つの密を避けるなど、自らの健康管理をお願いいたします。いずれも地域の皆様方

武石地域総合センター建設通信



鉄骨建方が終了し、コンクリートの打設を行っています。

には御不便と御迷惑をおかけしておりますが、このような時だからこそ、地域が一体となりこの局面を乗り越えようではありませんか。
来年春には、これからの地域拠点として、武石地域総合センターの完成が予定されております。

新たな賑わいの創出と交流、協働の場として、住みよい武石地域づくりに力を尽くしてまいりますので、前任者同様ご支援ご協力をお願いいたします。

【平成31年度】第11回（3月26日）

〈報告事項〉

▼第二次上田市総合計画

「地域の特性と発展の方向性」の答申について

3月26日に市長へ答申書を提出した旨の報告がありました。

▼武石地域全域公園化構想について

2月末に第3回目の武石地域公園化構想四者合同会議（地域協議会、自治会、住民自治組織住みよい武石をつくる会、市）での協議を踏まえ作成した「第二次武石地域全域公園化の提言（案）」について地域協議会で内容を審議し、了承されました。

▼第8期への引継事項について

次の3点について引き継ぐことを確認しました。

No.79

岡 地域振興課 Tel 85-2824

- ① 岳の湯温泉雲溪荘の存続と経営改善について
- ② 公共交通機関のあり方について
- ③ 武石地域全域公園化構想について

●第8期 武石地域協議会がスタートします

4月に第8期の武石地域協議会委員が委嘱されました。

市の付属機関として条例で位置付けられている武石地域協議会は、各種団体からの推薦及び個人依頼から委嘱された男性12人、女性8人の計20人で構成され、武石地域住民の意見や要望を集約して行政に反映させ、住民自治の充実を図ることが任務とされます。

なお、正副会長の選定につきまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止から4月に予定されていた会議が延期されたことから、次号でお知らせします。

第8期武石地域協議会委員名簿

【任期】
令和2年4月1日
～令和4年3月31日

氏 名	自治会名
池内 万雄	下小寺尾
池内 俊郎	沖
大平 智子	七ヶ
荻原 輝夫	余里
金井 修一	七ヶ
金井 律子	七ヶ
金子 るり子	下本入
小林 明美	鳥屋
小山 和博	小沢根
小山 ひろえ	片羽
桜井 敏雄	余里
城下 昌史	七ヶ
鈴木 三千夫	小沢根
滝沢 友子	小沢根
橋詰 明德	藪合
橋詰 正江	下本入
樋沢 茂	中島
宮下 覚	藪合
宮島 友和	鳥屋
依田 せつ子	七ヶ

（五十音順 敬称略）

令和2年度わがまち魅力アップ応援事業

武石上本入熊沢峠（古道）の復活、自然、歴史を活用した事業 2年目
（武石・未来・つながるプロジェクト）

※わがまち魅力アップ応援事業の新規募集は、令和元年度をもって終了しました。今年度以降は、継続事業のみとなります。

武石公民館長

あいさつ



武石地域教育事務所長
兼武石公民館長
ひぐち あきお
樋口 明雄

このたび、武石地域教育事務所長兼武石公民館長に就任いたしました樋口明雄です。前職は、武石地域振興課で、主に武石地域総合センター整備、武石財産区の担当をしていました。生まれは東御市(旧東部町)で、現在は西塩田に住んでいます。武石では平成元年4月から武石村診療所にお世話になってから、野球、ソフトボールなどを通じて武石の方々に沢山のことを学ばせていただきました。今度は武石教育事務所・武石公民館という場所で地域の社会教育、生涯学習に励んでいきたいと思っています。地域の皆さんの御協力をいただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

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 開館時間▶平日9:00~17:00
図 武石公民館 Tel85-2030 休 館 日▶毎週土曜日、祝日、本の整理日

おすすめの新着本

【小説・エッセイ・実用書】

- サクラノボの丸かじり
- 人生を思い通りに操る
片づけの心理法則

東海林 さだお/著
メンタリストDaiGo/著

朝日新聞出版
学研プラス

【児童書・絵本】

- べろべろばあ
- あいうえあそぼろとしゃかんで
- おとうさんのこわいはなし
- ケロリンピック
- やさいのおにたいじ
- あっくんとデコやしき
- おひめさまになったワニ
- 琉球という国があった

新井洋行/作・絵
草谷桂子/ぶん
かとう まふみ/作・絵
大原悦子/文・古川裕子/絵
つるたようこ/作・絵
八百板 洋子/文
ローラエイミーシュリッツ/作
上里隆史/文

KADOKAWA
子どもの未来社
岩崎書店
福音館書店
福音館書店
福音館書店
福音館書店



★いらっしゃい
せなけいこ/さく・え 童心社

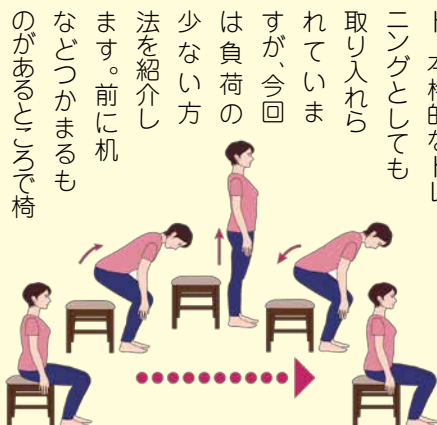
武石診療所通信

『室内でも出来る効果的な運動を』

新型「コロナウイルス感染症」の対策のため、家で過ごす時間が増えている方が多いかと思いますが、ゆつくりと休むことで体調が改善する人もいるかも知れませんが、東日本大震災後の避難所生活でも報告されたように運動不足になり足腰が弱ってしまうことが心配です。

そこで今回は室内でも出来る簡単な運動を2つ紹介します。ちゃんとやると運動不足を解消できるだけでなく転倒を予防できることも分かっていますから、外出を出来るようになってからも続けてもらえると素敵だと思います。諏訪中央病院の鎌田寛名院長も勧めている方法です。

まず1つめはスクワット。本格的なトレーニングとしても取り入れられていますが、今回は負荷の少ない方法を紹介します。前に机などつかまるものがあるところで椅子



子に浅く腰かけます。机に手をかけてゆつくりと立ち上がりします。立ち上がった今度はゆつくりと腰を下ろします。これを5〜10回繰り返して1セットとして、1日3セットを目標にやってみましょう。体の中で一番大きな筋肉である太ももの筋肉が強くなり、階段の上り下りも楽に出来るようになります。

2つめは踵落とし。これも机などにつかまってやってみましょう。まっすぐに立つてからゆつくりと両足で爪先立ちになり、すくと踵を落とします。これをやはり5〜10回繰り返して1セットとして1日3セットを目標にします。ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、脚の骨に刺激が加わることで骨粗しょう症の予防にもなります。血流が良くなるので足がむくみやすい人にもお勧めです。立つてやるとバランスがとれないという方は椅子に腰かけた状態でやってみても良いでしょう。

家にいる時間が長くなり運動不足になりがちですが、ぜひこういった運動をとり入れて元気に外出できるよう準備しましょう。

記 武石診療所長 廣瀬 聡

イベント

岳の湯温泉雲溪荘

☎85-2263

▶小物作りワークショップ(初～中級)

- 日時 6月11日(木)、7月9日(木)
10:00～15:00
- 内容 エコクラフトテープで
小物作り
- 参加費 1,500円
(材料・昼食・入浴代込)
- その他 要予約。先着15人

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの中止または内容変更の場合がありますので施設にお問い合わせください。



イベント延期

武石公民館

☎85-2030

▶レッツちゃれんじ

5月24日(日)予定
(延期日未定)

イベント中止

武石公民館

☎85-2030

▶ともしびの里

ソフトバレーフェスティバル

5月31日(日)

▶分館親善マレットゴルフ大会

6月14日(日)

▶楽しい会～!!&介護予防体操

当面の間、お休みします。
再開の際は、地域自治センターだよりやメール配信等でお知らせします。

☎

・社協武石地区センター

Tel85-2466

・武石地域包括支援センター

Tel41-4055

・高齢者介護課武石地域担当

(武石健康センター) Tel85-2119

▶普通救命講習会

5月23日(土)予定

☎依田窪南部消防署救急係

Tel68-0119



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの延期・中止があります。

お知らせ

■人権・悩みごと相談

人権擁護委員が悩みごとをお聞きます。

●日時 6月1日(月)9:00～12:00

●場所 武石地域自治センター
第3会議室

☎市民サービス課 Tel85-2827

■ごみ減量アドバイザーが変わりました

ごみ減量アドバイザーは、地域のごみ減量の専門家として活動します

●小林政俊さん(七ヶ)

●中原夏江さん(小沢根)

任期: 令和2年4月1日
～令和4年3月31日(2年間)

☎市民サービス課 Tel85-2827

■上下水道料金 納期限

検針月の翌月25日(休日の場合は翌営業日)が納期限(口座振替日)になります。

検針月	納期限(振替日)
4月	5月25日(月)
6月	7月27日(月)
8月	9月25日(金)
10月	11月25日(水)
12月	1月25日(月)
2月	3月25日(木)

☎上下水道局料金センター

Tel22-1313

地域医療を担う武石診療所

武石診療所は、地域医療を大切にし、外来診療のほか往診、訪問看護を行い、在宅体制を整え、在宅でも安心して医療を受けられます。

時 間	月	火	水	木	金
午前 8:30～11:30	診察	診察	診察	診察	診察
午後 2:00～ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診
午後 5:00～ 6:00				診察	

▼休診日

土日・祝祭日、8/13～15、12/29～1/3

夜間や休日に体調が悪くなった場合は、武石診療所へ電話をかけると看護師の携帯電話へつながります。

24時間365日対応しています。

☎武石診療所 Tel85-3308



子育て中のお父さん、お母さんに
日頃感じていることをお聞きしました。

上野 寿志 さん (沖)
ちひろ さん
あさひ ちゃん (3歳)
はるひ ちゃん (1歳)



★日々の生活の中で

日々話せる言葉やできることが増えてきて、子どもとのやりとりが楽しくなってきました。
お姉ちゃんらしく妹に接するあさひ、一生懸命お姉ちゃんのまねをしようとするはるひがとってもかわいく感じられるこの頃です。



★子育てしていて思うこと

日常的に自然とふれあえるところがいいなあと感じています。
武石の自然を活かした大きめの公園やアスレチック、整備されたキャンプ場があると嬉しいです。

★心がけていること

寝る前にコミュニケーションの時間をとり、毎日必ず「大好き」と伝えていきます。
休日にはできるだけゆっくり家族の時間をつくるようにしています。
ふざけあって大声で笑ってストレス発散しています。



親子でみんなであそぼ

♪ あそびの教室 【問・場所】 武石健康センター TEL85-2067

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間中止します。
再開の際は、メール配信等でお知らせします。

♪ 保育園開放 【問・場所】 武石保育園 TEL85-2113

開催日	内 容	持 ち 物
6月17日(水)		上はき、水筒、着替え、帽子など
7月10日(金)	夏祭り	

★時間 10:00～11:30 ★場所 武石児童館

♪ わくわく広場 【問・場所】 武石児童館 TEL85-2826

開催日	内 容	持 ち 物
6月2日(火)	すいとん作り ※5/26までに予約 外部講師による 交通安全教室	参加費300円
7月20日(月) 21日(火)	七夕飾り作り	

※日時、遊びの内容は変わることがあります。

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合もあります。
それぞれの施設に確認をしてお出かけください。

▼武石のひとの動き▼ (令和2年5月1日現在)

人口	3,334人	世帯数	1,390戸
男	1,639人	女	1,695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)
買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認し、食品ロスを減らしましょう!