

▼目次

P1 表紙

P2 武石の話題 ★PickUp★

P3 災害時要援護者登録制度について

P4 ごみ収集回数変更について

P5 武石公民館だより、武石地域総合センター建設通信

P6 診療所通信

P7 お知らせ&イベント

P8 たけし子育て親育ち日記

地域自治センターだより 令和2年/2020 7.16

武石

No.80

武石小学校田植え
詳しくは2ページに掲載

武石小学校 5年生による田植え

5月27日(水)

武石小学校5年生が、5月27日(水)に田植えを行いました。
機械植えを見学した後、苗の植え方を教えてもらい、泥だらけになりながら、一株ひと株、丁寧に手植えを行いました。

今後は草取りなどの作業も予定されています。秋の収穫が楽しみですですね。



例年、練馬区の児童と田植えで交流を深めていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、楽しみにしていた田植えの交流は中止となりました。



依田窪南部中学校 花菖蒲園の川ビオトープ完成

5月19日(火)

依田窪南部中学校の花菖蒲園に川ビオトープが完成し、5月19日(火)に通水式が行われました。

花菖蒲園は、昭和47年から生徒たちにより管理されてきましたが、近年少子化で生徒数も減り、花菖蒲園の手入れも停滞気味になっていました。

そこで、武石・長和地域の住民有志による「南中心援隊環境整備支援部」が活気ある交流の場に復活させようと、地域住民にも声をかけ、整備を行いました。

花菖蒲園の中に蛇行させた小川、遊歩道、橋、東屋が整備され、地域の皆さんが集える場となりました。

依田窪南部中学校の笠原利幸校長は「今後、地域の人に気軽に立ち寄ってもらえる、交流の場になれば良い」と話していました。

現在、花菖蒲の株が少ないことから、地域の皆様へ株分けしたものが育っていれば、譲っていただきたいとのことです。



過酷な登り坂の前に一息ついて

6月25日(木)

武石口交差点から24km、標高差1376m、美ヶ原高原までの過酷な峠道を自転車で行くサイクリストが増えていることから、武石観光センターが「諏訪湖ハヶ岳自転車活用推進協議会(通称スワヤツサイクル)」代表の小口良平さんのサイクルスタンドを設置し、その除幕式が6月25日(木)に行われました。

小口さんは、「多くのサイクリストが訪れ、武石地域や美ヶ原高原の美しい景観に触れてほしい。」と話していました。

武石観光センターの廣川秀明支配人は、「武石観光センターには



除幕式であいさつをする小口さん(右)と武石観光センター支配人の廣川さん(左)

キャンプ場や釣り堀、飲食店があり、厳しい登り坂の前に、ゆっくと一息ついてほしい」と話していました。

今回設置したサイクルスタンドは、自転車で世界一周157か国を巡り、「地域とサイクリストをつなぐ」として交通マナーや地域づくりとしてサイクルスタンドの普及活動を行っている小口さんが、依田窪南部中学校に講演に訪れていたことがきっかけとなり、設置に至りました。



サイクルスタンドとは、ロードバイクなど自立しておくための器具がない自転車を駐輪させる設備です。

災害時要援護者登録制度について

●災害時要援護者登録制度とは？

自治会・社会福祉協議会・市との協働により災害等が発生した際、自力での避難が困難な高齢者や障がい者の皆さんに対する支援(避難誘導・安否確認・救出等)を、地域住民の皆様(自治会)が中心となって行えるようにするための制度です。

●登録の対象となる要援護者とは？

「要援護者」とは → 自力で避難することが困難な次の方です。(施設入所者は除く)

- ① 65歳以上の高齢者(要介護3以上の方、一人暮らしの方)
- ② 身体障がい者(身体障害者手帳1・2級所持の方)
- ③ 知的障がい者(療育手帳A1・A2所持の方)
- ④ 精神障がい者(精神障害者保健福祉手帳1級所持の方)
- ⑤ 上記①～④の各号に準ずる状態にある方

※①～⑤に該当しない場合でも、自治会で援護が必要と判断し、ご本人が同意されれば登録することができます。

※登録制度等については、「本人の同意」がないと登録・表示することはできません。

●登録の方法は？

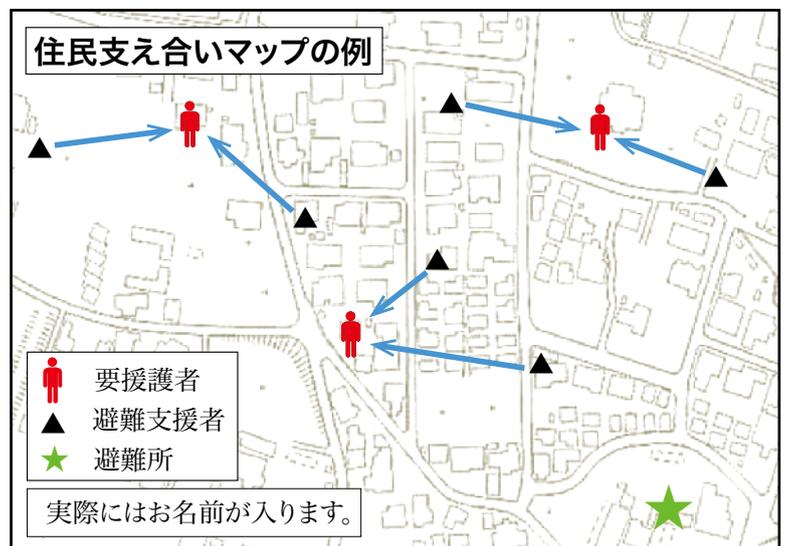
- ① 令和2年4月1日現在、対象となる方には市から通知を郵送させていただいておりますので、登録を希望される方は申請書を、希望されない方は不同意申出書をご提出ください。
- ② 上記に該当しない場合でも、自力で避難することが困難な方は自治会または市へご相談ください。
- ③ 同意された方に対して具体的な支援方法や避難支援者を記載した台帳を作ります。
- ④ 台帳をもとに、社会福祉協議会の協力で「住民支え合いマップ」を作成します。

●「住民支え合いマップ」とは？

台帳に登録された「要援護者」及び「避難支援者」や「避難場所」が一目でわかるように作成された地図です。

●台帳やマップの活用方法は？

- ① 災害時だけでなく、日頃の声掛けや見守り、相談等に活用し要援護者の孤立を防止します。
- ② あらかじめ、地域住民の役割分担を明確にしておくことにより、災害時における避難誘導や安否確認、救出活動等を迅速かつ的確に実施することができます。



●個人情報保護される？

- ① 自治会・社会福祉協議会・市で個人情報に関する協定を締結し、個人の情報が第三者に漏れないようにします。
 - ② 登録に同意されなかった方の情報は、自治会や社会福祉協議会へは提供されません。
- ※ただし、緊急によりやむをえない時は、市から警察や消防に提供する場合があります。

登録申請は随時受付できます。

詳しくは、武石市民サービス課福祉担当(武石健康センター内) 電話85-2067へお問い合わせください。

10月から

燃やせないごみ の収集を

週1回 から **月2回** に変更します

令和2年10月から、市全域で**燃やせないごみ(赤字の指定袋)**の収集を、現行の**週1回**から**月2回(隔週収集)**に変更します。

武石地域は、毎月**第1・第3回目の月曜日**に収集します。収集回数の変更と、ごみ減量・再資源化へのご理解・ご協力をお願いします。

なお、**プラマーク付きプラスチックごみ(緑字の指定袋)**及び、**燃やせるごみ(青字の指定袋)**の収集回数には、変更はありません。



カセットボンベ・スプレー缶、電池、使い捨てライターは「燃やせないごみ」の袋には入れられません!

カセットボンベ・スプレー缶、電池、使い捨てライターが「燃やせないごみ」の袋に多数混入しています。

これらのごみは火災の原因となるため、「燃やせないごみ」の袋には絶対に入れず、資源物回収所またはウィークエンドリサイクルへ出しましょう。

- カセットボンベ
- スプレー缶
- 使い捨てライター
- 電池



資源物回収所 または ウィークエンドリサイクルへ!

家電製品や玩具など電池を使用する物を捨てる際は、電池の取り外しをお願いします。



●資源回収
毎月 第2日曜日
(各自治会にある資源回収所)

●ウィークエンドリサイクル
原則 毎月 第4土曜日 10時~正午
(武石地域自治センター駐車場)

人権を考える

新型コロナウイルス感染症による感染拡大が長期化すると予想される中、目に見えない未知のウイルスへの不安から、感染した方や家族、医療従事者などが偏見や差別に遭う事例が報告されています。いつ誰が感染するかわからない、いつ自分が当事者になるかわからないこの現状を正しく理解し、偏見や差別のない冷静な行動、言動をお願いします。

下記の「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」負のスパイラルを断ち切るために「3つの感染症」を防ぐ（嫌悪・偏見・差別）を防ぐための一助として、日本赤十字社が作成しました。

このガイドは全十八ページになりますが一部抜粋して掲載しています。全ページをご覧になりたい方はインターネットから「日本赤十字社3つの顔を知ろう」で検索してください。

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。



実はこのウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔があることです。

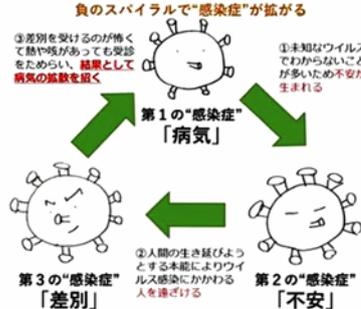
知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？

ウイルスがもたらす**第3の“感染症”**は**嫌悪・偏見・差別**です

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人の信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。



3つの“感染症”は**どうつながっているの？**



この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるというサイクルです。

第3の“感染症”を**ふせぐために**

不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。「確かな情報」を拡めましょう。差別的な言動に同調しないようにしましょう。



第3の“感染症”を**ふせぐために**

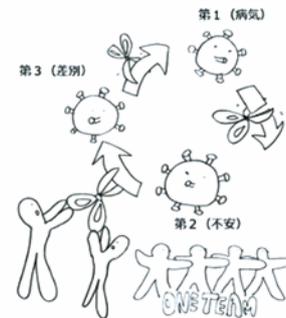
みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

- ・小さな子どもがいる家庭
- ・高齢者
- ・治療を受けている人とその家族
- ・自宅待機している人
- ・医療従事者
- ・日常生活を送って社会を支えている人

この事態に対応しているすべての方々を**ねぎらい、敬意を払い**ましょう。

まとめ

3つの感染症をみんなで見守るために、新型コロナウイルスは、3つの“感染症”という顔を持って、私たちの生活に影響を及ぼします。このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！



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が進められています。

3階建て新築棟部分の屋根に瓦が葺かれ、屋根工事が進められています



武石財産区から切り出された木材が加工され武石総合センターの一部に使用されます

旧武石公民館コミュニティホールでは建築基準法に基づき天井高を低くするためシャンデリアが外され内部工事が進められています



製材・加工されブラインドボックスとして設置されました

武石診療所通信

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行してから半年以上が経ちますが、まだまだ分からないことが多くあります。一度伝えられたことが後になって間違っていたと分かることもありました。一番困るのは有効な治療法がまだ分からないことではないでしょうか。ワクチンの開発とあわせて今後の研究に期待しています。

一方で分かってきたこともあり、一つは予防についてはきちんと食へてよく眠ることや手洗い・咳エチケットが有効であるということです。これまでも風邪やインフルエンザの予防に手洗い・咳エチケットが重要であると診療所でも繰り返しお伝えしてきましたが、新型コロナウイルスでは咳などの症状が出る前からウイルスを排出していることが分かり、普段からの衛生意識がより大切になってきました。

もう一つ、残念なことも分かってきました。それは『差別』『偏見』『デマの流布』は必ず起きるといことです。「感染症の歴史は差別の歴史」とも言われますが、過去には結核、ハンセン病、エイズ（HIV感染症）など多くの疾病に対するひどい差別偏見がなされ、それは令和の時代になっても変わりありませんでした。上田市内でも感染は起きたものの2次感染は最小限に抑えられ、「ご本人やご家族職場の方として医療機関で適切な対応がされていたことに敬意を表したい」と思っていますが、残念ながらそう

コロナで分かったこと

いった方々に対しても差別が行われ、村八分などという古い言葉を思い出した方も多かったようです。首都圏でのイベントに参加して感染したという噂も広まったようですが、調べればすぐ分かるようにそのイベントでのクラスター発生の報告はなく、ありがちなデマだと云えます。

しかしながら、危険から逃れようとする本能が人類に自然と備わってきたことは理にかなっており、そのために差別がおこなわれてきたとも考えられます。いくら科学が発展して正しい事実が分かっても身に沁みついた本能的な習慣はそう簡単には変わらないのです。ですから悪意があるものとはかたくして、差別をする人やデマを流す人をただ批判してもあまり意味がないのかもしれない。えらそうなことを書いていますが、今回のコロナ騒動では私自身にも差別心が芽生える瞬間があったことを白状します。

とは言え、科学的に誤っている差別偏見やデマがまん延する社会では安心して暮らせず、常にびくびくしてなければなりません。私としては正しい情報こそが『差別』『偏見』『デマ』をなくす武器であると信じ、(無駄な抵抗と知りつつ)これからも出来るだけ正しい情報を提供しみなさんのお役に立ちたいと考えています。

記 武石診療所長 廣瀬 聡

武石診療所から予防接種についてお知らせ



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 4:30～ 5:00	予防接種	予防接種	予防接種		予防接種
午後 5:00～ 6:00				診察	

武石診療所では、皆さまが安全に安心して予防接種を受けていただけるよう、左表のとおり専用の予防接種外来を始めました。

※ 事前に予約が必要です。詳しくは、武石診療所(Tel.85-3308)へお問い合わせください。

イベント開催中止のお知らせ

右記のイベントについて新型コロナウイルス感染症拡大防止を考慮し、開催を中止することとなりました。イベントを楽しみにされていた皆さまにはご迷惑をおかけしますが、感染リスクを避けるための対応ですので、ご理解、ご協力をお願いします。



●第31回ともしびの里駅伝大会

〇ともしびの里駅伝大会実行委員会
(武石公民館内)
Tel.85-2030

●「きもだめし」夜の博物館通りぬけ

〇ともしび博物館
Tel.85-2474

●武石ゴルフ大会

〇武石公民館
Tel.85-2030

●第39回信州うだ武石夏祭り

〇武石夏祭り実行委員会
(産業建設課内)
Tel.85-2828

お知らせ
&
イベント

2020.7-2020.9

お知らせ

「大腸がん検診」のお知らせ

毎年、秋に結核レントゲン検診と同時実施していた「大腸がん集団検診」は、今年度から**個別検診のみ**となりました。受診希望者は、**指定医療機関へ直接予約**してお受けください。

大腸がん検診

- 検診内容 大腸がんを発見するための検診
・自宅専用容器に便をとり、血液が混ざっていないか検査します。
- 対象 40歳以上の方(昭和56年3月31日以前の生まれ)
- 期間 令和3年2月末までの期間
- 受診料 500円 武石診療所等、市内指定医療機関へ直接予約し、受診してください

☎武石健康センター TEL 85-2067

「肺がん・結核(レントゲン)検診」のお知らせ

毎年秋に各地区公民館で行っていた結核レントゲン検診は、今年度から『**肺がん・結核(レントゲン)検診**』に変わりました。

※結核(レントゲン)検診を希望する方は以下の日程・会場にて『**肺がん・結核(レントゲン)検診**』をお受けください。

※既にお申し込みをいただいた方は、案内通知を8月末頃に郵送します。

※申し込みがまだで受診希望の方は武石健康センターまでご連絡ください。

肺がん・結核(レントゲン)検診

- 検診内容 **肺がん**と**結核**を発見するための検診
・検診車内で胸部レントゲン撮影
・該当者は追加で痰の検査を受けることができます。
- 対象 40歳以上の方(昭和56年3月31日以前の生まれ)
- 日時 9月28日(月)午前9時30分から11時30分まで
午後1時30分から3時30分まで
<案内通知の指定時間にお受けください>
- 場所 武石老人福祉センター寿楽荘
- 持ち物 ・案内通知兼検診票(郵送された方)
・受診料 レントゲン検査 500円(喀痰検査は+500円)
(受診料免除の方は「各種検診無料受診証」をお持ちください。)

☎武石健康センター TEL 85-2067



お盆休業のお知らせ

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。

- ★武石診療所 ☎TEL85-3308
 - 休診日 8月13日(木)~16日(日) 17日(月)から通常どおり診療します。
- ★武石スマイル号 ☎TEL41-4555
 - 運休日 8月14日(金)~16日(日) 13日(木)は通常どおり運行します。
- ★ごみの収集 ☎TEL85-2827
お盆期間中も通常どおり収集します。



募集

楽しい会~!!&介護予防体操

- 開催日(第1・3金曜日)
7月17日、8月7日・21日、9月4日・18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。
- その他 送迎を希望される方は、開催日の3日前までにお申し込みください。

【申込・問】

- ・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

イベント

岳の湯温泉雲溪荘 TEL85-2263

▼小物作りワークショップ

- 日時 9月10日(木)
- 内容 話題のエコクラフトテープで小物作り。作った小物はお持ち帰りいただけます。
- 参加費 1,500円(材料費・昼食代・入浴代含)

ベルデ武石 TEL86-2525

▼上田市民優待プラン

- 期間 令和3年3月31日まで
- 内容 上田市に在住・在学・在勤の方は特別料金で宿泊できます。
- 料金 本館4,950円~(1泊2食付)
- 予約 利用日の1か月前から電話申込

魚のつかみどり

武石川で魚のつかみどりをして、捕った魚を焼いて食べよう!!

- 日時 8月10日(月)9:30~11:50(雨天の場合は11日(火)に順延)雨天の場合、当日の朝8:00にエリアトークでお知らせします。
 - 場所 武石河川公園
 - 対象者 武石小学校児童
 - 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)小学校から配布のチラシをご覧ください。
- ☎武石地域青少年健全育成連絡協議会(武石公民館内) TEL85-2030



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。

松代 ^{かずゆき}和幸さん (七ヶ)
^{ひかり}妃香里さん
^{ゆきと}幸翔くん (3才8ヶ月)
^{こころ}香々心ちゃん (0才9ヶ月)

★子どもから教わることも…

日々いろんなことを吸収して目まぐるしく成長していく我が子たち。

お兄ちゃんはいつの間にか普通に会話ができるようになって、昨年妹ができて「可愛い、かわいい」とたくさんお世話しようとしてくれます。時には「ここちゃん寝てるから静かにして」といわれることも(笑)。下の子どもお兄ちゃんが大好きで見るとニコニコしています。そんな姿を見てほっこりする反面、「怒っちゃだめ」と思っても



つつい怒ってしまう毎日。怒る以外でも質問された時など、どうしたら伝わるのか悩む毎日です。言葉もどんどん吸収するので言葉遣いに気を付けていますが、つつい真似されてしまうことも(笑)。親のほうが子どもから教わることばかりのような気がしています。(笑)

★武石の自然に触れて…

自然に溢れている武石。子どもたちにとっては、虫や花など身近に感じ、触れ合え、毎日が発見の日々を過ごせる良いところだと思います。

世間のみなさんがお休みの時は基本仕事になってしまい、なかなか地区行事に参加することができませんが、まだ、嫁いで数年でわからないことだらけなので、なるべく参加し、みなさんからお話を聞けるといいなと思っています。

★スキンシップを大切に…

お兄ちゃんとは保育園に行く前に必ずタッチ、ハグ、キスをします。

帰ってきたらピカピカのお弁当箱を嬉しそうに見せてくれるので、「すごーい!」とハイタッチや頭をなでるなど大げさに褒め触れ合っています。

パパもご飯の準備中に剣ごっこやサッカー、かくれんぼなどをして遊んでくれます。

時間の許す中で、全力で遊べる時間は全力で遊んであげ、私たちの体力維持が必死です。

週末には、お兄ちゃんが母方の実家に行きたいというので連れて行き、じじ・ばば・叔母と遊んでもらったりして、親子ともにストレス発散させてもらっています。

未就園児のあそびの広場

♪ 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20日(月) 7月21日(火)	七夕かざり作り	水筒・着替えなど
8月5日(水)	シャボン玉遊び	水筒・着替えなど 小学生との交流会もあります
8月31日(月)	避難訓練	水筒・着替えなど
9月8日(火)	プラ板ストラップ作り	水筒・着替えなど

※日時、遊びの内容は変わることがあります。

他市からの応援

令和元年東日本台風(台風19号)の災害復興のため三重県松阪市から職員の派遣を受けて業務をサポートしていただいています。
(派遣期間は、令和3年3月末までの予定)

▼武石のひとの動き▼ (令和2年7月1日現在)

人口	3,324人	世帯数	1,396戸
男	1,636人	女	1,688人

光・緑・人が輝く 自然環境共生都市うただ
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)
レジ袋の有料化がスタートしました。
エコバッグを持参し、プラスチックごみの削減に心がけましょう!