

武石

No.81

小学校のプールで遊んだよ！

8月5日(水)6日(木)に武石保育園園月組の園児が、武石小学校のプールで水遊びを楽しみました。最初は、「冷たい」と言いながらゆつくりとプールに入っていた園児でしたが、水の冷たさに慣れると、頭からもぐりながら「気持ちいい」と大喜びでした。

▼目次

- P1 表紙
- P2 武石の話題 ★PickUp★
- P3 武石公民館だより
- P4 令和元年東日本台風災害復旧状況
- P5 人・農地プランの実質化
- P6 地域協議会活動日誌、武石地域総合センター整備事業通信
- P7 武石診療所通信
- P8~9 お知らせ&イベント
- P10 たけし子育て親育ち日記

ふるさとを大事にしていきたい

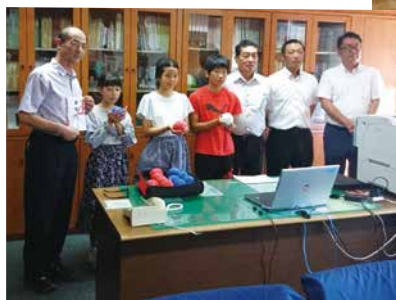
8月19日(水)武石小学校・武石保育園

武石小学校で2学期始業式が行われた後、武石建設業協会樋沢一幸会長からの「レクリエーションボッチャ」4セットの贈呈式が行われました。

贈呈式の中で「武石が良いところだということを何とか形に表し、皆さんを勇気づけたい。若い人たちが武石を好きになり、もっと良いところになろうという思いを持ってもらえたらうれしい」と樋沢会長があいさつされました。

なお、武石保育園には、大型絵本4冊、絵本46冊、紙芝居9巻を、武石診療所に10万円の寄付をいただきました。

武石小学校校長室での贈呈式



寄付された絵本を楽しむ園児

市長と市民が意見交換

7月21日(火)サテライト市長室 in 武石

市長がまちづくりの実現に向け、共感力をもって市民と意見交換を行う「サテライト市長室」が武石地域で行われました。

土屋市長は、「小中学校保育園野菜供給組合せんぜい畑の会」や「武石生活改善グループ連絡協議会」との懇談、武石番所ヶ原スキー場の被災状況を視察しました。また、武石診療所長広瀬先生との懇談や(株)ミヤシタの視察の後、武石地域総合センター工事進捗状況を視察し、上田市猟友会武石支部の皆さんとは、現メンバーの高齢化が進み、捕獲後の処理の問題点などについて懇談を行いました。



上田市猟友会武石支部との懇談

武石の話題 ★PickUp★

「つなぐ家」がオープン

7月22日(水)～26日(日)

「武石風土つなぎ隊」(隊長：柳沢裕子さん)が、県地域発元気づくり支援金を活用し、旧小林商店を改築、地域の交流拠点「つなぐ家」をオープンし、記念イベントが行われました。

オープン記念イベントでは、手作り小物や駄菓子、木工品などが展示販売され、訪れた住民の皆さんは、おしゃべりなどを楽しんでいました。他にも、農産物、食料品、生活用品などが販売されていました。

今後は、毎月第2・第4の木曜日から土曜日に開所する予定です。



武石地域自治センターで職業体験

8月3日(月)から8月5日(水)までの3日間、武石地域自治センターで、長野県立稲荷山養護学校高等部2年生の齊藤幸鈴さん(権現在住)が職業体験を行いました。

職業体験の中で武石地域自治センターだより用の記事を作成しました。



竜ヶ沢ダムを見学する齊藤幸鈴さん

8月3日から5日の3日間、私は武石地域自治センターで現場実習をさせていただきました。
職員の皆さんには沢山の仕事を留意していただき、3日間ですべての課の仕事をいたしました。体験の前は少し不安もありましたが、職員のみなさんが指導してくださり、無事に3日間を終えることができました。
市役所の仕事はパソコンの入力作業が多いイメージでしたが、通知の封入作業や観光スポットの現場検証など、様々な仕事があることを知りました。
パソコンでの仕事やそういった仕事の他にも、エリアアークの放送体験や貸出図書の発注の仕事など、本当に沢山の仕事をさせていただき、これからの進路を考えるうえで、とても良い経験になりました。
ここで学んだこと、感じたことなどを活かし、自分が後で悔いすることのない進路を選んでいきたいと思っています。

魚のつかみどり 8月10日(祝・月)

武石河川公園横の武石川で魚のつかみどりが行われ、約70名の小学生が参加しました。この事業は、青少年健全育成事業の一環として毎年行われている事業ですが、今年は「自分で捕った魚を捌き、炭火で焼いて食べる」までを行いました。自然の恵みに感謝する心を育んでほしい、コロナ禍の中、遊びに行く機会も減ってしまった子どもたちの夏の



思い出の1ページにと企画しました。最初は魚がつかめず苦戦していましたが、だんだん慣れ「また捕まえた〜！」と子どもたちの楽しそうな声が響いていました。自分で捕った魚の味は格別だったようで「美味しい〜」と嬉しそうに食べていました。



武石公民館だより

No.79

武石公民館 TEL 85-2030

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
 間 武石公民館 TEL85-2030 休館日▶毎週土曜日、日曜日、祝日、本の整理日

おすすめの新着本

【小説・エッセイ・実用書】

- カケラ
- 流浪の月
- 山の絶景と心を揺さぶる日本の言葉
- 島の絶景と心が透き通る日本の言葉

湊 かなえ/著
 凧良 ゆう/著
 大原 英樹/著
 大原 英樹/著

集英社
 東京創元社
 辰巳出版
 辰巳出版

【児童書・絵本】

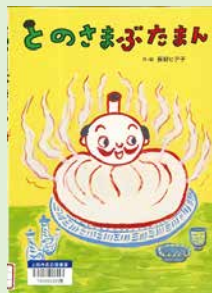
- おばあちゃんもこどもです
- おたすけこびととおべんとう
- ねずみくんはめいたんてい
- もりのかばんやさん
- 本屋のミミ、おでかけする
- かいけつゾロリのレッドダイヤをさがせ!!

いもと ようこ/作・絵
 なかがわ ちひろ/文・コヨセ ジュンジ/絵
 なかえ よしを/作・上野 紀子/絵
 ふくざわ ゆみこ/作・絵
 森 環/作
 原 たかし/作・絵

金の星社
 徳間書店
 ポプラ社
 学研プラス
 あかね書房
 ポプラ社



★はぶらしくんです。
 とよた かずひこ/作・絵
 童心社



★とのさまぶたまん
 長野ヒデ子/作・絵
 あすなろ書房



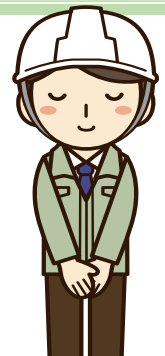
★ねぐせのしくみ
 ヨシタケ シンスケ/作
 ブロンズ新社



上小寺尾橋が通行可能になりました

令和元年東日本台風災害により、通行止めになっていた上小寺尾橋の復旧工事が完了し、8月20日(木)から通行できるようになりました。また、美ヶ原公園沖線・上田市武石上本入(松本境～武石番所ヶ原スキー場入口)の工事が完了し、9月11日(金)から通行ができるようになりました。

他の災害箇所においても、地域の皆様のご理解とご協力をいただきながら、順次復旧・復興事業に取り組んでいきます。



災害直後



被災箇所

完成

至上小寺尾



至主要地方道美ヶ原公園沖線

武石地域の皆様、初めまして。
三重県松阪市役所より災害派遣職員として今年の4月から武石地域自治センター産業建設課に配属となった道員侑一郎と申します。

松阪市では、主に道路・河川の改良工事や災害復旧といった業務を行っており、令和元年東日本台風災害により、たいへん多くの被害があった武石地域の災害復旧のため、今までに培った知識と経験を活かし、微力ながら尽力させていたきたいと思います。

今回のような災害派遣について、私自身初めての経験であり、知らない場所での生活に大きな不安もありましたが、武石地域自



災害派遣
職員
あいさつ

治センターの職員の皆様にとっても温かく迎えていただいたことから、不安もなく職務に専念することができ、とてもありがたく思っております。

こちらでは、武石地域をはじめ、上田市の様々なイベントやお祭りへの参加や観光地巡りなど楽しみにしていたこともたくさんありましたが、新型コロナウイルスの関係により、外出の自粛や開催が中止になるなど、とても残念に思っております。

1年間という長いようで短い期間ではありますが、武石地域のために頑張りますので、皆様どうぞよろしく願います。



「人・農地プランの実質化」に向け、地域懇談会にご参加ください

1 人・農地プランとは

地域農業の担い手の高齢化や人員不足が懸念される中、今後、誰がどのように農地を利用し、農業を継続していくのかを、お住まいの地域や集落で話し合い、とりまとめた将来に向けた農地利用の設計図を「人・農地プラン」といい、平成24年度から開始されています。



2 人・農地プランの実質化とは

国は、農地集積・集約化を一層進めるため、「人・農地プラン」制度の見直しを行いました。これを「人・農地プランの実質化」といい、認められるためには、お住まいの地域でアンケート調査を実施する、アンケート結果を落とし込んだ地図を活用しながら懇談会を開催する等、要件を満たす必要があります。

また、「人・農地プランの実質化」が認められると、国の用意する様々な補助制度を利用することができます。

3 これからの人・農地プラン実質化に向けた取り組み

現在、上田市ではアンケート調査の結果をとりまとめ、地図に落とし込む作業を進めており、令和2年度秋以降に地域懇談会を開催する予定です。地域の皆さんが主体となって、現状の把握と今後どうしていくべきかを検討していただきます。

開催日時等は、追って周知しますので、ぜひお住まいの地域懇談会にご参加ください。



美ヶ原高原と 武石観光 センター周辺で 星空観察をして みませんか

環境省による「令和元年度 夏の星空観察 デジタルカメラによる夜空の明るさ調査」において、美ヶ原高原（上田市側）・武石観光センターの二地点で【天の川の複雑な構造が確認でき、星団などの観測ができる】場所であるとの調査結果が公表されました。

☆≧10月の星空観察おすすめ日のご紹介 ☆≦

期 間：13日から20日までの8日間
(新月から前後3日間程度)

観察方法：薄明終了後(日没後1時間半以降)や、月出前・月没後がおすすめです。

星空観察は、天候に左右されますので事前にご確認ください。また、平地よりも気温が低いいため、防寒対策を十分に行い、星空観察を行ってください。



物見石山にて撮影

星空調査及び写真の提供は、前上田市地域おこし協力隊武石地域担当の前田由紀さんにご協力をいただいています。詳細は環境省HP「令和元年度夏及び冬の星空観察デジタルカメラによる夜空の明るさ調査の結果について」をご覧ください。

第8期地域協議会が本格的にスタートしました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期になっていた地域協議会が開催され、第8期地域協議会がスタートしました。

【令和2年度】

第1回（7月15日）

〈協議事項〉

▼武石地域協議会の会議運営要綱の確認について
事務局から説明がありました。

▼正副会長の選出について

会長 池内 俊郎氏（沖）
副会長 金子 るり子氏（下本入）

▼上田市武石老人福祉センター「寿楽荘」の廃止及び上田市武石デイサービスセンター「やすらぎ」の今後の運営について
高齢者介護課から説明がありました。

た。

▼その他

第7期からの申し送り事項について事務局から説明がありました。

●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。

第2回（8月19日）

〈報告事項〉

▼令和2年度の主な施策について

武石地域自治センター各担当課から令和2年度当初予算の主な施策の説明がありました。詳細は左記のとおりです。

▼令和2年度武石地域の主な施策（千円）

事業名	事業費
武石地域総合センター整備事業費	780,506
武石地域総合センター 武石財産区産木材活用事業	12,980
遊休荒廃農地再活性化事業	1,023
観光施設管理事業費	157,742
道路河川等改良工事	62,136
災害復旧事業費	361,312

〈協議事項〉

▼武石診療所に関わるアンケート調査の実施について

地域住民の意向を把握するために、アンケート調査の実施について市民サービス課から説明がありました。

▼武石地域全域公園化構想について

次回の地域協議会で、第二次武石地域全域公園化構想の取組について提案をいただき、今後検討していくこととなりました。



各部屋ごとに間仕切り工事が進められています。

コミュニティホールの屋根に太陽光パネルが設置されました。

組まれていた足場が撤去され、建物本体が現れました。



武石診療所通信

昨シーズン(2019秋～2020春)のインフルエンザ感染者数は年末までは前年同様の増加ペースだったのですが、年末年始をはさんでからは減少しそのまま終息しました。理由はともあれ流行が小さく済んだことは喜ばしいことです。

さて、2020年冬のインフルエンザはどうなるでしょうか。これまではインフルエンザ流行期に熱があり体がだるいなどの症状があつて医療機関を受診すれば、診察と必要に応じて検査を組み合わせてインフルエンザの診断がつき、治療を受けることができました。しかし今年は新型コロナウイルスの可能性も考えなければなりません。

インフルエンザと新型コロナウイルスは症状や診察だけでは区別がつかず、診断をするためには特殊な検査が必要になります。インフルエンザは、綿棒で鼻の奥をこすりたり鼻水を採取して診療所でも、10分ほどで検査結果が出ますが、新型コロナウイルス(現在のところ)簡便な検査はありません。また、検査をすることで医療従事者に感染が広がる危険があるために重症設備で検査をしなければならぬという点も大きな問題です。さらに、インフルエンザと新型コロナウイルスに同時にかかる可能性もあるために、インフルエンザの検査で陽性だったからといって新型コロナウイルスではないとは言いきれないのも困ったことです。つまりこの冬のインフルエンザ診療はこれまでと大きくかわるといっていいです。

新型コロナウイルスとインフルエンザ

なるべくインフルエンザにかからないような予防が大切になります。新型コロナウイルスの流行によりみなさんの衛生意識が高まり、手洗いや咳エチケットをきちんとする人が増えたことはインフルエンザ予防にも大いに役立つでしょう。加えてインフルエンザにはワクチンがあり、予防接種により感染を約50%(シーズンごとに成績は違いますが)減らすことができるので、ぜひ予防接種を受けていただければと思います。

新型コロナウイルスとインフルエンザでは基本的には感染の仕方も似ているのですが、大きな違いがあることも分かっています。それは新型コロナウイルスでは唾液(つば)を作る唾液腺(だえきせん)にもウイルスが感染し、増殖したウイルスが唾液(つば)の中にも出てくる点です。そのため3密状態で大きな声でしゃべるだけでもつばが飛ぶとウイルスが広がりますし、ほかの人と一緒に食事をすることも感染します。また感染して症状が出る2日ほど前から感染を広げる可能性もあるため、インフルエンザと比べて対策が難しくなっています。

しかし100%防ぐことはできなくても、面と向かつてしゃべるときはお互いにマスクをする、近くで食事をしない、の2点を守ることで感染をだいぶ避けることができると思いますので、手洗い・咳エチケットに加えて実践してください。

武石診療所長 廣瀬 聡

インフルエンザ予防接種についてお知らせ

武石診療所では、10月1日(木)から12月28日(月)まで予約制により下表のとおりインフルエンザの予防接種をはじめます。

今年は新型コロナウイルス感染症が多発しており、両者の区別がつきにくいことからインフルエンザの感染症予防が大切になります。

13歳以上は1回、12歳以下は2回の接種が必要です。(12歳以下の方でも昨年までに2回接種の方は1回で可)

時 間	月	火	水	木	金
午前8:30～11:30	○	○	○	○	○
午後4:30～ 5:30		○			

平日に予防接種を受けることが難しい方のために、下表のとおり休日にも実施します。

期 日	時 間
10月25日(日)	午前 9:00 ～ 10:00
11月15日(日)	午前 9:00 ～ 10:00
12月13日(日)	午前 9:00 ～ 10:00

※いずれも予約制です。9月23日(水)から予約受付を開始しますので、予防接種を希望される方は**平日の午後2時から午後5時までの間**に武石診療所(Tel85-3308)へお申し込みください。

Twitter はじめました



武石診療所では情報発信のツールとして「Twitter」をはじめました。患者様にタイムリーな情報を発信し、診療所をより身近に感じていただけたらと思っています。

スタッフからのメッセージなども投稿していきますので、ぜひフォローしてください。

「武石診療所」または「@tsinryo」で検索してください。

リハビリテーションの時間に変更になります

武石診療所では、リハビリテーションの重要性を感じ、より良いリハビリテーションを提供できるように医療体制の変更を行うことになりました。

これに伴い、10月から右表のとおり診療時間に変更になります。



時 間	月	火	水	木	金
午前8:30～午後4:45 (最終受付:午後4:30)	○	○	○	○	○

腕や肩、膝や足腰などの痛みでお悩みの皆さん、ぜひ武石診療所にご相談ください!!
なお、リハビリテーションを受ける場合は、医師の診察とリハビリテーションの予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

武石診療所 Tel85-3308

イベント

巢栗溪谷緑の広場

(武石観光センター) Tel86-2003

2020武石そばweek

武石産そば粉を 100%使った二八蕎麦の食べ比べ、平日 50 食限定、土日は 200 食限定

銘柄は、「信濃 1 号」・「信州ひすいそば」・「会津のかおり」を予定しています。

- 日時 11月10(火)～15日(日)
10:00～15:00

※限定食数に達し次第終了

※例年の新そば祭りは開催を中止することとなりました。

武石温泉うつくしの湯

▼松茸の日

地元産松茸を販売します。

※松茸不作の場合、中止

- 開催日 10月4日(日)

岳の湯温泉雲溪荘

▼松茸・キノコ料理プラン(要予約)

地元松茸・キノコを使った料理を提供します。

- 期間 9月中旬～10月下旬
- 内容 キノコ料理:日帰り3,000円～
宿泊7,000円～
(消費税別)

松茸料理:要相談

▼小物作りワークショップ

クラフトテープでハロウィンなど季節に合った小物作りを体験します。

- 日時 10月22日(木)、11月12日(木)
いずれも10:00～15:00(要予約)
- 参加費 1,500円
(材料・昼食・入浴代込・税込)



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
 - 対象 上田市に在住・在学・在勤の方
 - 料金 本館4,650円～(1泊2食付)
新館5,650円～(1泊2食付)
(消費税込)
 - 予約 利用日の1か月前から電話申込
- ※ただし、新館は12月31日(木)まで施設改修工事のため休館となります。

お知らせ

アンケートにご協力ください

武石診療所の今後のあり方を検討するため地域医療・在宅医療に関する市民アンケート調査を実施します。アンケート調査は、武石地域にお住いの20歳以上の方から無作為に350人の方をお選びし、実施させていただきます。回答いただきました内容は、すべて統計的に処理いたしますので回答内容がそのまま公表されることはありません。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

〒武石診療所 Tel85-3308

ふるさと寄附金のご案内

令和2年8月1日に「地域医療・在宅医療応援事業コース」を創設しました。寄附金については、武石診療所の医療機器や備品等の購入、地域住民の健康増進と病気予防の啓発活動等に活用させていただきます。詳しくは上田市のホームページをご覧ください。納税担当にお問い合わせください。

〒ふるさと納税担当 Tel21-0061

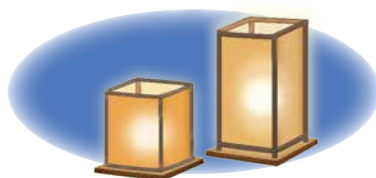
「暮らしとともしび・祭りと火」 展開催について

武石ともしび博物館では、伝承館で展示替えを行い、「暮らしとともしび・祭りと火」展を開催しています。映像とともに祭りのともしびや農家、商家の暮らしのともしびをテーマに灯火器具等の展示をしておりますので、ぜひご覧ください。

- 開館時間 午前9:00～午後4:00
(最終入館午後3:30)
- 休館日 月曜日、月曜日が祝日の場合はその翌日、冬期間(12月29日～翌3月31日)
- 観覧料 一般 400円
小中学生 200円

ただし上田市内の小中学生は無料になります。65歳以上・障がい者の割引もあります。

〒武石ともしび博物館 Tel85-2474



お知らせ & イベント

2020.9-2020.10

募集

楽しい会～!!&介護予防体操

- 開催日 (第1・3金曜日)
10月2日・16日
11月6日・20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

普通救命講習会

- 日時 10月10日(土)9:00～12:00
- 場所 依田窪南部消防署会議室
- 内容 普通救命講習Ⅰ
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 無償
- 講習会修了者には修了証を交付します

【申込・問】

依田窪南部消防署救命係 Tel68-0119

イベント等中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため次のイベントは中止とします。
ご理解とご協力をお願いします。

茶会中止のお知らせ

(武石ともしび博物館) Tel85-2474

- 期間 12月末
- 内容 ・萩見の茶会
・茶灯会
・ともしび茶会

体験教室中止のお知らせ

(武石ともしび博物館) Tel85-2474

- 期間 当面の間
- 内容 ・火おこし
・ろうそく作り
・灯火の明るさ体験

古着を無料で回収します

日 時： 令和2年10月8日（木）
午前10時～正午（2時間）

場 所： 武石体育館 駐車場南側
（武石地域自治センターではありません）

武石地域でも平成28年度から「古着回収」を実施しています。ごみ減量・リサイクル推進のため、ご家庭で使用されなくなった衣類をお持ちください。

皆様のご協力をお願いします。＜上田地域では月1回、エコ・ハウスで回収を行っています＞

衣類の回収について

回収した衣類については、そのまま古着として着られる物は海外へ輸出、化学繊維については熱処理をして、ペレット化により再利用します。

回収できるもの （中が見える）ビニール袋に入れて出すこと

一般家庭の衣類（洗濯して、きれいな物）
スーツ・ジャケット・制服・ジャンパー・
セーター・フリース・コート・ジーンズなど
のズボン類・シャツ、パジャマ（きれいな物）
シーツ・毛布・スカーフ・ネクタイ・タオル・子供服・
バッグ・靴下（一足にそろった物）・靴（一足にして袋に入れる）・
ぬいぐるみ
その他化学繊維の素材でもOK（ポリエステル、アクリル、ナイロン）



回収できないもの ★古着として回収できないものは、お持ち帰りいただきます。

汚れている物・臭いがついている物・濡れて
いる物・穴あき・破損している物・カーテン・
ダウン類・半てん類・布団類 等



※次回の開催は
来年秋（10月頃）を
予定しています。

問 武石地域自治センター
市民サービス課
Tel0268-85-2827

たけし子育て親育ち日記③6 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ました。



★自分のことは自分で…

自分のことはなるべく自分でやらせるようにしています。大きくなってからも役立つように！

平日は、先にお風呂に入ってもらっています。その間に夕食の準備ができるのと、おやつもあまり食べることなく夕食時にご飯を食べてもらえるので、一石二鳥です。

コロナ感染症拡大防止の影響で、あまり遊びに行かれないのでトランポリンを購入しました。パパもママも5分もしないうちに汗びっしょりになり、いい運動になってます。

子どもたちには、いいベッドにもなっているようです

はねだ ゆうや
羽田 祐矢さん(堀之内)
まりな
真里奈さん
ももか
百花ちゃん(9才)
えなみ
江奈珠ちゃん(5才)
さくら
桜彩ちゃん(3才)

★毎日必ず1回は…

毎日必ず1回はケンカします。叩く、蹴る、噛む何でもあり。女の子とか関係ありません。

ケンカの原因は「自分のやっていることを邪魔された」ということが多いです。

3歳ずつ年が離れているので、それぞれやりたいことが違い、興味はあるけど、一緒に上手にできなくてバトルが始まります。

好きなものを食べているときと、寝ているとき以外は毎日大騒ぎです。

でも、お手伝いをたくさんしてくれてとてもいい子どもたちです！

パパも子どもたちも「ママー、ママー」とよくしゃべるので、聞く方は大変。

★毎年四季を感じて…

武石の自然の豊かさは子どもたちにとって、とっても良い刺激になっているのではないかなと思います。ただ外にいるだけでとても楽しそうにしています。

学校、児童館、保育園でその季節に合った遊びを楽しみ、給食では地元で採れた季節のものを食べられることなど、毎年四季をたくさん感じて育っているなと思います。

たくさんの方々を支えられて、すくすくと大きく成長できていることに感謝しています。





未就園児のあそびの広場

♪わくわく広場 【問】武石児童館 TEL85-2826

開催日	内 容	持 ち 物
10月 5日(月)	ハロウィングッズ作り	水筒・着替えなど
10月30日(金)	スタンプラリーごっこ (ハロウィン会) (仮装OK!)	
11月10日(火)	手作り楽器作り	
11月25日(火)	クリスマス飾り作り	

★児童館(子育て支援室)開館時間 9:30~12:30

※日時、遊びの内容は変わることがあります。



▼武石のひとの動き▼ (令和2年7月1日現在)

人口	3,319人	世帯数	1,400戸
男	1,639人	女	1,680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)
生ごみの水はよく切って捨て、生ごみ処理機やコンポスト容器等も利用する等減量化やたい肥化に努めましょう。