

武石

地域自治センターだより

令和3年/2021 9.16

No.87

夜空に咲いた大輪の花火

八月十二日(木)

新型コロナウイルス終息の願いを込めて八月十二日(木)午後七時二十分から武石の夜空に花火が打ち上げられました。表紙の写真は武石地域おこし協力隊の沼井さんが武石公園から撮影しました。

▼目次

- P1 表紙
- P2～3 武石の話題 PickUp★災害関連
- P4 武石診療所通信★地域協議会活動日誌
- P5 武石公民館だより
- P6 新型コロナウイルス感染防止のためのごみの出し方
- P7 お知らせ&イベント
- P8 たけし子育て親育ち日記 ほか

チョコちゃんのあそび場を作ったよ

7月10日(土)・11日(日)・13日(火)



5月末に武石小学校へ仲間入りしたヤギのチョコちゃんが外で遊べるよう、武石建設業協会のみなさんが7月10日(土)、11日(日)にチョコちゃんの小屋の近くに木製の柵を設置してくださいました。

7月13日(火)に2年生児童と保護者で柵に腐食防止用のペンキを塗る作業を行いました。

うつくしの湯夏祭り 7月18日(日)



武石温泉うつくしの湯で夏祭りが行われました。

売店では、朝採りトウモロコシや岩魚・ニジマスの塩焼きの販売があり、大広間のステージでは「ウクレレアンサンブルアロハノア」によるウクレレ演奏や「ボラニながせ」によるフラダンス、「武石美ヶ原飛龍太鼓」による演奏が披露されました。

ウクレレの演奏では「涙そうそう」やジブリ映画から「さんぽ」「崖の上のポニョ」など年齢問わず親しみやすい曲が演奏されました。太鼓の演奏では、武石小学校の6年生が「初切」を元気いっぱい演奏し、たくさんのお客さんの拍手が響いていました。

市長と市民が意見交換

7月19日(月) サテライト市長室 in 武石

市長が地域の現状や課題など住民の意見を聞く「サテライト市長室」が武石地域で行われました。

「住みよい武石をつくる会」「七ヶ公会」の2団体と懇談をしました。「住みよい武石をつくる会」は、数年の各部会の活動状況の報告をしました。

「七ヶ公会」は、七ヶ自治会の消防団退団者などが会員になり、武石公園のツツジや遊歩道等の整備を行っています。懇談では、公園整備の担い手不足についてなどの意見交換をしました。その後、武石公園とその周辺の整備されたツツジや園内を視察しました。

●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



小学校のプール楽しい! 7月13日(火)

武石保育園年長児が武石小学校のプールで水遊びをしました。園児たちは「冷たくてきもちいい!」と、輪くぐりをしたり、追いかけてっこをしたり、真夏のプールを思いっきり楽しみました。

職場体験をしました。

7月14日(水)・15日(木)・16日(金)

依田窪南部中学校の2年生が武石保育園、武石ともしび博物館、武石小学校、農事組合法人エコーズフェス、北澤土建株式会社で5か所で職場体験をしました。

武石保育園では、園児に囲まれ一緒に絵を描いたり、絵本の読み聞かせや遊具で遊びました。



ともしび博物館では、駐車場の履き掃除や茶室の障子の張り替え等の作業をしました。



武石地域出身の高校生が落語を披露 8月28日(土)

上本入の鶴岡昌太郎さんが、セレスホールで、立川談慶さん、月亭方正さんが出演する「東西会 安心安全 寄席」に、「鶴壺亭笑太」の名で、前座を勤め、「寿限無(じゅげむ)」を披露しました。

「寿限無(じゅげむ)」は、生まれた子供にめでたい名前を付けたいと、お寺の和尚さんに相談に行き、和尚さんから教わっためでたい言葉を全部並べて名前にし、とんでもなく長い名前になった・・・という皆さんに親しまれている有名なお話ですが、鶴岡さんは、その長い早口言葉のような名前をお話の中で何度もくり返し、会場のお客さんの笑いを誘っていました。

高校生とは思えないほど、落ち着きがあり、とても素晴らしい高座でした。

将来、武石地域から、落語界のスターが誕生するかもしれません。



豪雨災害発生

梅雨末期に似た気圧配置と活発な前線の影響に伴い、全国各地で歴史的な降水量となった今回の大雨は、上田地域では、8月14日(土) 6時44分に大雨警報が発表され、5日間に渡り雨が降り続けました。

武石地域においても8月13日から17日までの連続雨量は巢栗雨量計で302mm、武石地域自治センター横雨量計で281.5mmを記録しました。

幸いにも人的被害はなかったものの、河川の増水による護岸崩落や頭首工の土砂閉塞、用水路の溢水など、様々な被害をもたらしました。

用水路の土砂堆積により農地へ水が行き届かない等の二次被害が懸念されましたが、お盆期間中の忙しい時期にもかかわらず、自治会長をはじめとする地元役員の皆さまの迅速な対応と、上田市防災支援協会武石支部の方々の尽力により、着実に復旧が進んでいます。



武石川護岸崩落および権現頭首工流出



土砂流入により閉塞した中茂沢頭首工

用水路の管理について(お願い)

近年多発している台風や豪雨災害に備えて、自治会や水利組合を中心に水門の管理や定期的な水路清掃について、再度の徹底をお願いします。

また、市での対応が必要な箇所等については、地元自治会を通じて産業建設課まで御連絡ください。

【問】産業建設課 Tel 85-2828



溢水した小沢根山人地籍の用水路

鈴鹿市から 災害復旧の応援に

武石地域の皆様、はじめまして。

三重県鈴鹿市役所より災害派遣職員として前任の肥田技師に代わり、令和3年7月から武石地域自治センター産業建設課に配属となりました岩崎健太と申します。

鈴鹿市では、主に河川・排水路・排水機場の維持管理や都市公園の維持管理・整備工事などを行っています。

今回の災害派遣では、鈴鹿市で培った知識・技術を災害復旧工事で活かせるように日々の業務に取り組んでいきたいと思っています。また、今回の経験を通して自分自身の成長になればと思っています。

3カ月という短い期間ではございますが、武石地域のために少しでもお役に立てるように尽力いたしますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。



鈴鹿市派遣職員
イワサキ ケンタ
岩崎 健太さん

武石診療所通信

くまじめな「うんこ」のはなし

診療所を受診される方の相談でベスト5に(たぶん)入るのが「便秘」や「下痢」など「うんこ」についての不調です。特にだんだん歳を取ってくると排泄に関する心配をする方は増えてくるようです。

「うんこ」は食べものが胃や小腸で消化された残りカスのほかに、腸の粘膜が新陳代謝することによっていらなくなったもの、大腸内で暮らしている腸内細菌の死んだものなどから出来ています(ですから、絶食して点滴だけで栄養をとっている人も量は少なくても「うんこ」をすることがあります)。この「うんこの元」が大腸の中を運ばれていく途中で水分が吸収されて「うんこ」が完成して肛門から排泄されます。

そして大腸の中にどれだけの時間いたかによって水分の吸収量が決まるので、短時間で大腸を通過すれば水のような「うんこ」に、長時間大腸にとどまっていれば硬い「うんこ」になるのです。下剤を使っている方から、最初はカチカチのものが栓になっていてそれが出るとあとは水のような下痢になる、という話を聞くことがありますが、最初のカチカチの「うんこ」は前回排泄しそびれて大腸内に残った「うんこ」が硬くなっている可能性があります。そういった場合は、トイレで毎回最後までしっかりと出し切ると解決することがあるのではありませんか？

また、健康な「うんこ」のためには材料となる食べ物も大切です。食物繊維の

なかには水に溶けにくい「不溶性」と溶けやすい「水溶性」がありますが、水分を含んでふくらみやすい「不溶性食物繊維」は「うんこ」の材料となり腸を刺激して蠕動を促進する働きがありますし、腸内細菌のえさとなる「水溶性食物繊維」には整腸作用があるため、どちらもとても大切です。バランスよく食物繊維をとりたいですね。

ほかにもでるくすりの副作用で便秘や下痢になることもよくありますので、くすりが変わってから「うんこ」の調子が悪くなったという方は主治医に相談して下さい。

記 武石診療所長 廣瀬 聡

武石地域総合センター整備事業通信



●武石診療所の駐車場について
旧武石健康センターの解体工事が行われています。武石診療所を御利用の方は、図のスペースへ駐車してください。御不便をお掛けしますが、御理解と御協力をお願いします。

武石地域協議会活動日誌

No.86

岡 地域振興課
TEL 85-2824

【意見書提出】 7月19日(月)

「武石公民館図書室及び学習室の運用について」意見書を提出しました。

武石地域総合センター開所に伴い、武石公民館図書室及び学習室の開館時間や閉館日の改善について協議してきた内容をまとめた意見書を、土屋市長へ提出しました。

△岳の湯温泉雲溪荘のあり方について

雲溪荘のあり方を問うアンケートの返信状況について産業建設課から説明がありました。

△武石診療所のあり方について

武石診療所の方向性についての答申書(案)の説明が武石診療所からありました。

第5回 8月18日開催

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため会議は中止となりました。

【回答書受理】 8月26日(木)

「武石公民館図書室及び学習室の運用について」の回答書を、池内会長が下村センター長から受取りました。

【令和3年度】

第4回 7月21日開催

〈協議事項〉

武石公民館図書室及び学習室の運用について

運用内容の改善についての意見書を、土屋市長に提出したことを報告しました。



●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。

武石ジュニアソフトテニス 大会報告会



6月26日(土)に行われた夏期上田大会ソフトテニス小学生の部で優秀な成績を収めた武石ジュニアソフトテニスクラブの皆さんが、7月14日(水)に武石地域総合センターコミュニティホールにて報告会を行いました。

大会結果(敬称略)

女子 優勝：輪湖 あずさ・佐藤 美里ペア
準優勝：木村 明莉・木下 葵ペア
3位：大平 花菜・畔地 千都雪ペア
3位：竹之内 二帆・林 杏奈ペア

男子 3位：山本 晃誠・内田 權斗ペア

武石公民館だより

No.85

TEL 85-2030
岡武石公民館

東京2020パラリンピック 聖火フェスティバル 採火式

令和3年8月12日(木)、「東京2020パラリンピック 聖火フェスティバル 採火式」が、武石ともしび博物館において開催されました。

当日の発火(採火)は次の2種類の方式により行いました。

- ①「火きり式」：舞いぎりを使用し、木の回転摩擦により火を起こす方式で、身近な植物の枝や板を使うことから「人類と自然との調和」を象徴しています。
- ②「火打ち式」：鉄に石を打ち付け、飛び散る火の粉によって火を起こす方式で、鉄などの高度な道具を使うことから「人類の英知」を象徴しています。



今回の採火式は、灯火の変遷と工夫をテーマとしております博物館に相応しい、記念すべきイベントとなりました。採火式に使用したランタンは、武石地域総合センター玄関ホールに9月30日(木)まで展示しております。

公民館図書室に関するアンケート調査にご協力ください

武石公民館では図書室に関するアンケート調査を実施します。アンケートの結果は、今後の図書室の運営方針に活用させていただきますので、調査用紙が届いた方はお手数ですが調査にご協力ください。

- 配布時期…9月下旬頃
- 対象者…武石地域にお住まいの15歳以上の方から無作為に抽出された500人
- 配布・回収方法…郵送



武石公民館図書室、学習室の利用時間を拡大します

これまで武石公民館図書室は、平日は午前9時から午後5時まで、土日祝日は休館でしたが、地域の利便性向上のため10月から試験的に開館時間を拡大いたします。ぜひ、ご利用ください。

図書室

- 休日開館日 10月2日(土)／17日(日)…午前9時から正午まで
11月6日(土)／21日(日)…午前9時から正午まで
12月4日(土)／19日(日)…午前9時から正午まで

休日開館日は、原則第1土曜日と第3日曜日としますが、令和4年1月以降の開館日は自治センターだより武石、エリアトーク等でお知らせします。

- 平日延長開館日 毎週木曜日は通常午後5時閉館を午後6時まで延長します。

学習室

学習室につきましては、次のとおり時間を拡大して開館いたします。

	これまで	10月1日以降
平日	午前9時から午後5時まで	午前9時から午後10時まで
休日	休館	

④学習のみの利用とし、16歳未満は午後8時までとします。

新型コロナウイルス感染防止のための ごみの出し方

新型コロナウイルスに感染した方やその疑いのある方がご家庭にいらっしゃる場合、以下のごみの捨て方に沿ってごみを出してください。

また、感染拡大を防止するため、感染されていない方も以下のごみの捨て方をご参考ください。

収集作業中の感染リスクを減らし、ごみの収集を安全に継続して行うためにも、皆さまのご協力をよろしくお願いします。

◆ティッシュやマスクを処理する際は、密閉してください◆

鼻水等が付着したティッシュやマスクは、ビニール袋等に入れ、密閉したうえで可燃ごみの袋に入れてください。

1 ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしぼって封をしましょう。

2 マスク等のごみに直接ふれることがないようにしっかりとしばります。

3 ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋を入れてください。

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」の袋には絶対に入らず、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。



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》

日時：毎月第2日曜日
場所：各自治会にある資源回収所

《ウィークエンドリサイクル》

日時：毎月第4土曜日
午前10時～正午
場所：JA武石支所駐車場

問：武石地域自治センター市民サービス課 TEL 0268-85-2312

募集

武石森林公園マレットゴルフ場

Tel 85-2222

▶秋の競技会

- 日時 9月下旬
- 内容 賞品付きのマレットゴルフ競技大会
- 参加費 500円(プレー代別途・要予約)

▶支配人杯

- 日時 10月下旬
- 内容 支配人主催の賞品付きのマレットゴルフ競技大会
- 参加費 1,000円
(プレー代別途・要予約)

■楽しい会～!! &介護予防体操

- 開催日 (毎月第1・3金曜日)
10月1日(金)、15日(金)、
11月5日(金)、19日(金)
- 時間 10:30～11:30
- 場所 武石地域総合センター
- 対象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料
- その他 申込み不要。ただし、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

- ・社協武石地区センター 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 Tel 85-2119

イベント

武石温泉うつくしの湯

Tel 85-3900

▶実りの秋の収穫祭

- 開催日 10月3日(日) 10:00～
 - 内容 ハーモニカ演奏、健康体操、ギターコンサート、松茸・松茸入りキノコ汁の特別販売(ほか)
(松茸は入荷があった場合のみ)
 - 参加費 無料(入館料別途)
- ※内容等変更になる場合があります。



岳の湯温泉雲溪荘 Tel 85-2263

▶小物作りワークショップ

- 日時 10月14日(木)、11月11日(木)
いずれも10:00～15:00
- 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。(要予約)
- 参加費 1,500円
(材料費・昼食代・入浴代含)



お知らせ & イベント

2021.9～2021.11

イベント

巢栗溪谷緑の広場

(武石観光センター) Tel 86-2003

▶2021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9日(火)～14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します。



※掲載しているイベント等は、新型コロナウイルス感染症の状況で中止や延期となる場合があります。
ホームページなどをご確認いただくか、各担当までお問い合わせください。

「第二次武石地域全域公園化構想」事業 乗用草刈機、畔草刈機、樹木破砕機を貸し出しています。

武石地域自治センターでは、「第二次武石地域全域公園化構想」事業の一環として自治会等活動を対象に乗用草刈機、畔草刈機、樹木破砕機を貸し出しています。草刈作業や伐採作業に御活用ください。

なお、貸し出しには一定の条件がありますので、申し込みの際にはお問い合わせください。



作業前



乗用草刈機
30分後



作業後

【問：申込】
産業建設課
Tel 85-2828

【第二次武石地域全域公園化構想】上田市の主な取組状況

- 花木苗等支給事業
- 里山整備支援事業(機械貸出)
- 獣害対策実施事業の支援
- 美ヶ原高原自然再生事業 ササ刈り
- 武石地域一斉清掃
- 多面的機能支払交付金事業
- 松くい虫被害木伐採くん蒸処理
- 松くい虫予防対策の樹幹注入
- 武石公園環境整備及び支援
- 余里一里花桃の里の運営支援
- 巢栗溪谷緑の広場・武石観光センター周辺整備
- 河川等倒木・流木撤去・整備
- 市道小沢根沿線の桜、維持管理
- 市道の除草
- 花だより

【問】地域振興課 Tel 85-2824

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。

かねこ 金子 裕明 さん(上小寺尾)
ひろあき 暁子 さん
あきこ 麻乃 ちゃん(7歳5か月)
あさの 智明 くん(4歳9か月)

★住んでみると想像以上！

会社勤めを辞め、住む場所の制約がなくなったので、自然豊かな場所を探していたところ、偶然御縁をいただきました。

実際、住んでみると、水も空気もきれいで、山々も美しく下界から武石へ戻ってくるたびに幸せな気分になります。

★自由に…

いつでも好きな時に外遊びができる子どもたち、とても楽しそうです。

また、ご近所の方もとても優しく親切にしてくれるので、子どもたちも懐いています。

そんな環境にとてもありがたく感じています。

★虫を怖がっていた子どもたちでしたが…

武石へ引っ越す前は虫を怖がり、ダンゴムシしか触ることができない子どもたちでし

たが、今ではヤスデやアオムシなどを平気で触れるようになりました。

自然の中でいろいろと学んでいるなあと感じています。

先日、子どもたちが子ガエルをたくさん捕まえてきて、虫かごいっぱい…

飼いはじめたときはどうしようかと思いましたが、かわいい子ガエルだったので、弱る前に自然に返しました。



未就園児のあそびの広場

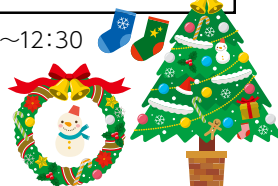
♪わくわく広場【問】武石児童館 TEL 85-2826

開催日	内 容	持 ち 物
10月26日(火)	みんなでハロウィン (要予約)	仮装グッズ 水筒、着替えなど 申込締切10月15日(金)
11月 8日(月) 9日(火) 12日(金)	クリスマス飾り作り	水筒、着替えなど

★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。

※新型コロナウイルス感染症の
状況で中止になる場合があります。



新型コロナウイルス感染症の 拡大防止について

全国の多くの地域で新型コロナウイルス感染症の新規陽性者が増加しており、上田市においても新規陽性者数が急増しています。

特に感染力の強いデルタ株が増え、若い世代への感染が拡大するなど、改めて一人ひとりの感染拡大防止への行動が大切になります。

「マスクの着用」「手洗い」「人と人との距離の確保」など、基本的な感染防止対策を改めて徹底していただくようお願いします。

御自身だけでなく家族など大切な人の命や、医療体制を守るため、皆様の御協力をお願いします。

UD
FONT

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3年9月1日現在)

人口 3,292人 世帯数 1,404戸
男 1,636人 女 1,656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)
除草剤、殺菌剤等の農薬や化学肥料を適正に使用し、適切に
管理をしましょう。雨水浸透枡や雨水貯留槽を設置しましょう。