

武石

No. 94



▼目次

- P1 表紙
- P2~4 武石の話題 ★PickUp★
- P5~6 公民館だより
- P7 診療所通信
- P8 地域協議会活動日誌、
産業建設課からのお知らせ
- P9 お知らせ&イベント
- P10 たけし子育て親育ち日記 他



うつくしの湯 300万人達成!

8月30日(火)

平成11年5月20日に全館バリアフリーの日帰り温泉施設としてオープンした「武石温泉うつくしの湯」が、8月30日に入館者300万人を達成しました。300万人目の市川愛子さん(松本市)には、市長から記念品が渡されました。市川さんは「家族とよく来ているので嬉しい」と喜んでいました。うつくしの湯の長谷屋支配人からは「大勢の人に安心安全、快適に利用できる地域に愛される施設を目指したい」とあいさつがありました。この日は、日頃のご愛顧に感謝し、入館者全員に洗剤がプレゼントされました。

祝! 100歳

9月15日(木)

デイサービスセンター武石では、敬老会が開催され、100歳になる権現の橋詰明子(はしづめめいこ)さんに下村武石地域自治センター長から祝状などが贈呈されました。

9月1日現在、武石地区では、88歳の方が23人、99歳以上の方は18人で、うち4人がめでたく100歳を迎えられました。



第6回 仮装大賞

9月18日(日)



本家さながらの第6回仮装大賞が武石地域総合センターで開催されました。

今年で6回目となる仮装大賞は、地域の活性化を願い「武石風土つなぎ隊」の皆さんが中心となり毎年開催されています。

今年は10組がエントリーし、8組が出場。工夫を凝らした皆さんのパフォーマンスに観客席は笑いと拍手で盛り上がっていました。



優勝
「顔で日本の世界遺産」
三井勝彦さん



準優勝
「リンダリンダ」
荒川治久さん



3位
「4DX」
宮坂小百合さん

依田窪南部中学校 紫苑祭・体育祭 9月22日(木)・23日(金)

依田窪南部中学校では、紫苑祭と体育祭が開催されました。1年生から3年生までの3年間で学ぶ「ひとつなぎの学習」として南中の「地域未来プロジェクト」と称した学習の発表をステージで行いました。

体育祭は、あいにくの雨で体育館での開催となりましたが、学年ごとに時間を割振り、八の字跳びや玉入れなどを楽しんでいました。



サテライト市長室 9月29日(木)

市長が地域におもむき、市民との意見交換を行い、地域の現状を把握し、地域内分権を図る目的で、毎年実施しています。

今年は、3団体の皆さんと視察及び対談を行いました。トライアルサウンディングで、巢栗キャンプ場に空中テントを共同で設置した(株)中村体育常務の渡辺信秀さん、(株)小山林産専務の若木岳史さんが出席し空中テントの視察と対談を行い、次に武石風土つなぎ隊が長野大学学生と一緒に古民家再生に取り組んでいる「たまり家」で風土つなぎ隊の皆さんと、たまり家のオーナー柳沢忠さん、長野大学の皆さんとたまり家の視察と対談を行いました。

最後に総合センターで武石地域の魅力をSNSで配信している長野大学MIZUMATCH(ミズマチ)サークルの代表、小林彩希さん、清水雅さん、三井ゆき菜さんとの対談を行い、いずれの団体の皆さんも武石地域への想いが伝わる対談でした。



保育園運動会ごっこ 9月30日(金)

武石保育園園庭で、運動会ごっこ行われました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、クラスごとに時間で区切り、ダンスやかっこ、親子競技も行われ、笑顔あふれる運動会ごっことなりました。



●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、E-mail: ttiiki@city.ueda.nagano.jp) まで

小学校運動発表会 10月1日(土)

さわやかな秋晴れの中、武石小学校では運動発表会が行われました。

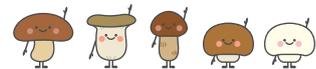
綱引きや組体操、迫力ある騎馬戦と1年生から6年生まで日頃の練習の成果が発揮され、活気あふれる運動会となりました。



松茸収穫体験 10月24日(月)

武石小学校6年生24名が、武石財産区有林で松茸収穫体験を行いました。

今年は生育が心配されましたが、松茸77本、7.2kgを収穫しました。初めて松茸を採る児童が多く、「良いにおいがした。」「たくさん採れてうれしい」と給食で食べれる日を楽しみにしていました。松茸給食は、11月下旬に予定しています。



第7回晩秋の武石スポーツ祭り 靴飛ばし大会 「あした天気になーれ」 11月6日(日)

さわやかな秋晴れのもと、武石総合グラウンドで、約220人が参加し、晩秋の武石スポーツ祭りが行われました。この大会は、「靴飛ばし大会」を中心に開催され、上位入賞者に景品が贈られました。

他にも、ストラックアウトや輪投げ、健康教室では、血糖値や血圧の測定、バルーンアートやシャボン玉のコーナーなどがあり、子供からお年寄りまで誰でも楽しめるイベントとなりました。



ソフトバレーボールフェスティバル開催 10月2日(日)

武石総合体育館でソフトバレーボールフェスティバルが開催されました。県内外から17チームが参加し、白熱した試合が行われました。

▶大会結果

フリーの部 (18歳以上)

- 優勝 ぴあ〜ず(長野市)
- 準優勝 ぴあ〜ず解放(長野市)
- 第3位 澤(東御市)

T200の部

(T200の部は合計年齢が200歳以上)

- 優勝 雷覇(松川村)
- 準優勝 Zero Cloud(長野市)
- 第3位 凱【とき】(小諸市)



武石ジュニアソフトテニスクラブ大会結果報告! 9月21日(水)

8月21日(日)東信地区小学生ソフトテニス大会で優秀な成績を収め、武石地域総合センターで報告会を行いました。優秀な成績を収められた皆さん、おめでとうございます。



▶大会結果(敬称略)

5・6年男子

準優勝 山本 晃誠・内田 權斗ペア

5・6年女子

優勝 大平 花菜・畦地千都雪ペア

準優勝 木村 明莉・木下 葵ペア

第3位 金子 星音・伏見 美月ペア

4年生以下男子

優勝 舟木蒼士郎・成田 蒼羽ペア

第3位 金子 雪月・堀内 嵩斗ペア

4年生以下女子

優勝 高橋 朋果・小野沢心陽ペア

準優勝 立岩 穂花・翠川 葉ペア

第33回ともしびの里駅伝大会開催! 10月23日(日)

4年ぶりとなる第33回ともしびの里駅伝大会が開催されました。県内外から49チームが参加し、紅葉のすすむ武石地域を駆け抜けました。閉会式時に参加チームの皆さんから「コロナ禍の中、開催してもらい嬉しかった」と実行委員の皆さんへの感謝の言葉と拍手が送られ、感動的な大会となりました。

大会結果

優勝：コトヒラ工業駅伝部(東御市) 1時間20分46秒

準優勝：上田東御小県A(上田市) 1時間22分50秒

第3位：上田東御小県B(上田市) 1時間28分42秒

特別賞

小学生の部：真田クラブ昌幸(上田市) 1時間45分45秒

中学生の部：真田クラブ幸隆(上田市) 1時間32分17秒

レディースの部：真田クラブ小松姫(上田市) 1時間40分33秒

マスターの部：華麗衆(千曲市) 1時間45分15秒

練馬区長賞：南中やつら35(上田市) 1時間37分17秒



第49回ともしびの里文化祭開催!

10月29日(土)・30日(日)

第49回ともしびの里文化祭が武石地域総合センターコミュニティホールで開催されました。

保育園児の工作や小中学生の書道・絵画や作文、武石地域総合センターで活動している団体の皆さんの写真・絵手紙・木彫・絵・手芸・パッチワーク等、個人の方や児童館・デイサービスの皆さんの作品が展示され、訪れた皆さんの目を楽しませていました。



武石おねり秋まつり開催! 11月3日(木・祝)

今年の4月10日に予定していた、7年に一度の御柱おねり行事の「おねり行列」が、新型コロナウイルス感染症拡大により中止となりましたが、地域住民からの強い要望と、伝統あるおねり行列を後世に伝承していくため、規模を縮小し、一部配役の披露の場として武石おねり秋まつりを開催しました。

地域内外から大勢の皆さんが絢爛豪華なおねり行列を楽しんでいました。また、縁日、飲食ブースには、キッチンカーやMIZUMATCHI・(ミズマチ)縁日、キャンドル作り体験などもあり、たくさんの方でにぎわっていました。



イベント
広場



ろうそく
作り体験





武石診療所通信

こんにちは。武石診療所で理学療法士をしています宮島美帆と申します。今年9月より月曜日から金曜日の9時から12時まで診療所でリハビリを行っています。肩や腰、膝などに痛みのある方や運動の仕方がわからないとお悩みの方はぜひご来院ください。(リハビリを行う際は、医師の診察が必要になります)

冬本番に向け、寒さが厳しくなってきました。冬は多くの方の外出の頻度が減り、体を動かす機会が減っていく時期になります。そのため必然的に1日の運動量が低下していきます。

そこで問題です。1日寝たきりでいるとどれくらい筋肉が落ちるかご存じでしょうか？正解は約3〜5%ほど低下すると言われています。また筋肉は同じように生活していても加齢と共に徐々に衰え、55歳あたりから筋肉量が急激に減少するとも言われています。最近膝が痛い、腰が曲がってきたと感じている方は筋肉量が低下してきている可能性があります。こんな事を聞くと心配になりますよね。でも大丈夫です。筋肉は蘇生力が高く、使えば使うほど増えていきます。いくつになってもしっかりと使って、鍛えれば筋肉量が増加します。また筋肉には体の血液を循環させるポンプの役割や、熱を作り代謝を上げる役割があります。手足が冷たい、太りやすいとお悩みの方は筋肉をつける事で血流が良くなり、代謝が上がり改善が見られます。更に基礎体温も上がるため風邪予防にも効果があります。そのため筋力訓練を行っていきましょう。

自宅で行える筋力訓練を3つ紹介したいと思います。

① 膝の筋力を鍛える運動

椅子に腰かけた姿勢から、片方ずつ膝を伸ばして下ろします。3秒かけて伸ばし、膝を伸ばしたところで3秒止める。3秒かけて下ろす。左右交互にゆっくり実施してください。回数はそれぞれ10回を目安にしてください。できそうであれば3セット頑張りましょう。

② お腹の筋力を鍛える運動

仰向けに寝た姿勢から両方の膝を立て、お腹に手を置きます。その状態から少しだけ頭を持ち上げおへそを見るようにし、そのあと頭を下ろします。これを繰り返しましょう。動作はゆっくり、息は止めずに実施してください。回数は3回を目安にしてください。できそうであれば5回、10回と増やせるように頑張りましょう。

③ お尻から腰の筋力を鍛える運動

仰向けに寝た姿勢から両方の膝を立て、お尻を床から離すように上げます。動作はゆっくりと天井におへそが引つ張られているようなイメージで、お尻を上げたところで3秒ほど止められるとより良いです。手の位置は体に平行に置き、慣れてきたらお腹の上に置いて実施してください。回数は3回を目安にしてください。できそうであれば5回、10回と増やせるように頑張りましょう。無理はせず、回数は少なくとも構いません。毎日少しでも行うことで筋肉は増えていきます。

今年の冬は筋肉をつけて、生き生きと元気に乗り越えましょう。

国保依田窪病院と電子カルテを共有します



武石診療所は武石地域唯一の医療機関として、近隣病院と連携を図りながら地域医療の充実に努めています。しかしながら、地域の人口減少、高齢化の進展により患者数が減少し、経営状況は厳しくなっています。こうしたことから、市では武石診療所のあり方について、令和3年4月に武石地域協議会に諮問し、同年10月に答申をいただきました。市ではこの答申を受け、令和4年1月に今後の診療所のあり方について方針を策定しました。

医師をはじめとする医療スタッフの確保が今後さらに難しくなり、多様化する診療ニーズへの対応も必要となることから「診療所を無くさない」を基本方針として、今年度は国保依田窪病院と共通の電子カルテの導入を進めています。導入後はオンラインで診療情報を共有することが可能となります。

令和5年4月には宅直制度(※)が廃止となりますが、診療情報を共有することで夜間休日でも武石診療所の患者さんが国保依田窪病院で速やかな受診ができるようになります。

診療情報の共有にあたっては、患者さんのご理解も必要となりますので、今後必要な説明を行い、安心して受診ができるよう必要な事務を進めてまいります。

※宅直制度：看護師が携帯電話(診療所直通電話)を持ち、24時間365日患者からの呼び出しに応えられる診療体制。

第6回 9月21日

〈協議・報告事項〉

第4回地域協議会内容の確認について

前回の地域協議会概要について確認しました。

上田市武石スマートシティ実証プロジェクト事業について

武石地域が抱える「医療・災害・農業」の3分野に関する地域課題の解決を目的として事業を実施。①地域医療体制の拡充と災害時の物資輸送手段としてドローン活用の有効性を検証するため、ドローン飛行エリアの3Dマップ作成について②スマート農業推進の一環としてトラクターの自動操舵システム導入の有効性を検証することの2点について請負業者の相馬商事(株)・地域振興課から説明がありました。

上田市の公共交通の課題と地域公共交通計画の策定について

まちづくりの根幹をなす公共交通を未来に向けて持続可能なものとするために、地域の公共交通機関の利用について交通政策課から説明がありました。

上田・長野間における水道事業広域化の検討について

将来の水道事業について、人口減少、施設の老朽化から経営環境の悪化が懸念され、県企業局、長野市、千曲市、坂城町、上田市の広域化の検討について上下水道局上水道課から説明がありました。

武石地域総合センター ホワイエの運用について

地域住民の交流、連携の拠点として利用推進を図りたいと地域振興課から説明がありました。

武石公民館図書室の運営について

昨年10月から試行的に第一土曜日、第三日曜日、毎週木曜日に延長開館し、利用状況の把握に努めてきましたが、最近の利用者が減少している。開館の拡充は難しいが、本の読み聞かせ会や特集コーナーなどを検討し、武石公民館図書室の利用推進を図りたい旨の説明が武石公民館からありました。

第7回 10月19日

中止となりました。

●地域協議会は、ごなごなでも傍聴できます。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。

冬期の安全な交通確保のため、道路の除雪作業に御理解と御協力をお願いします!

上田市では冬期の道路交通の安全を確保するため、道路除雪計画に基づき、積雪がおおむね10cmに達した場合に除雪指定路線(幹線道路・峠道など)の除雪作業を実施しています。

除雪指定路線以外の生活道路や歩道などの除雪につきましては、市民の皆さまの御協力をお願いします。

除雪車が通過した後、除雪した雪が住宅の出入口等をふさいでしまうことがあります。各家庭で片付けていただくよう御協力をお願いします。なお、宅地内の雪を道路に出すことや水路に雪を捨てることは危険ですので御遠慮ください。

また、多くの指定路線を限られた事業者で行っております。降雪状況により作業に時間を要する場合がございますので御理解をお願いします。



【問】武石産業建設課 Tel 85-2793

武石番所ヶ原スキー場
リフト券割引キャンペーン!!

武石番所ヶ原スキー場のゲレンデリフト券の割引キャンペーンを行います!

リフト1日券を1人当たり1,000円割引で販売します。リフト券は武石番所ヶ原スキー場でご購入ください。

リフト1日券	通常	たけしばんしょ割
一般	3,550円	2,550円
上田市民 練馬区民	3,000円	2,000円
シニア (満50歳以上)	2,030円	1,030円
小学生	1,520円	520円

今シーズンの営業について

オープン当日はリフト料金が無料になります。また、毎月第3日曜日は小学生以下のリフト料金が無料です。

- 期 間…令和4年12月24日(土)(オープン予定)～令和5年3月26日(日)
 - 時 間…午前8時30分～午後4時
 - 問合せ…(一財)上田市地域振興事業団 Tel.42-1003
武石番所ヶ原スキー場 Tel.85-2828
- ※雪不足などにより、オープン日に変更になる場合もあります。

【注意事項】

- 雪不足などの理由により、割引価格で提供をする場合は、本キャンペーンの対象外となります。
- 自動車運転免許証等の年齢を確認できる証明書をお持ちください。
- 本キャンペーンは他の割引券等との併用はできません。
- 本キャンペーンは予算がなくなり次第終了となります。

イベント

武石温泉うつくしの湯

TEL 85-2263

▶お楽しみ忘年会

のど自慢大会、ビンゴゲーム、ゆず湯、他

●期間 12月22日(休)

※入館料別途

※内容に変更になる場合があります。

▶お楽しみ忘年会

お年賀の進呈

●期間 1月1日(日)

先着500組に招福ティッシュボックスを進呈

武石森林公園マレットゴルフ場

TEL 85-2222

▶冬の競技会(要予約)

賞品付きの競技会です。

●開催日 12月下旬

●参加費 500円(プレー代別途)

▶冬の競技会

番所ヶ原スキー場 TEL 86-2213

▶22-23シーズンオープン

リフト1日券無料

●期間 12月24日(土)

オープン延期の場合は、オープンした日に行います。オープン日は安全祈願の式典を開催するため、一般開放は午前10時頃を予定しています。

※オープン前問い合わせはTEL 42-1003



お知らせ

年末年始休業のお知らせ

★武石診療所 TEL 85-3308

●休診日 12月29日(休)～1月3日(火)

★武石スマイル号 TEL 41-4555

●運休日 12月29日(休)～1月3日(火)

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。

★ごみの収集

●休業日 12月31日(土)～1月3日(火)

★武石公民館図書室

●休館日 12月28日(休)～1月3日(火)

ともしび博物館冬期閉館のお知らせ

●閉館日 12月29日(休)～
令和5年3月31日(金)

武石森林公園マレットゴルフ場 クローズのお知らせ TEL 85-2222

●閉館日 12月20日(火)～
令和5年3月31日(金)

※クローズ日より前に降雪があった場合はその日からクローズとなります。

あたたかい心

橋詰大さん(下本入)より御寄附いただきました。

- ・ ゴム手袋 300枚
- ・ マスク 600枚
- ・ アルコール 一斗缶 3缶
- ・ 次亜塩素酸ナトリウム 20kg

ありがとうございました。



募集

楽しい会～!! & 介護予防体操

●開催日(第1・3金曜日)

12月2日・16日

令和5年1月6日・20日

●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。

■申問

・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

普通救命講習会

●日時 令和5年2月18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 無料

●講習修了者には修了証を交付します。

■申問 依田窪南部消防署 救急係

TEL 68-0119

古着回収へのご協力ありがとうございました



10月6日(休) 武石地域総合センター駐車場で古着の回収が行われました。曇り空で時々小雨がぱらつく中ではありましたが、たくさんの方に古着やぬいぐるみ等をお持ちいただきました。回収結果は以下の通りです。御協力ありがとうございました。

◆ 古布(衣類)	495 kg
◆ かばん	10 kg
◆ ぬいぐるみ	10 kg
◆ 靴	5 kg
合計	520 kg



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。

ひろし かなこ
傳田 浩史 さん・加奈子 さん(沖)
あやな
彩七 ちゃん (3歳11か月)
ゆいと
惟十 くん (2歳0か月)



★日々の成長に驚きと喜び

子供達と過ごしている中で新しい言葉や単語を話し始めたり、ハサミや箸が少しずつ使える様になり、親が気付かないうちに色々な事にチャレンジして、いつの間にか出来なかった事が出来るようになり、日々の子供達の成長が見えることが驚きと共に嬉しく思います。

息子がケガをしそうな時は、娘が注意してくれたり、手を引っ張って止めてくれたり、息子は娘が出かける時は、靴下を持ってきてくれたりとお互いを思う心が見え、微笑ましく見守っています。

★自然豊かな武石でのびのびと

武石はキレイな川や山など大自然が側にあり、夏には色々な虫と触れ合ったり、子供らしい遊びが出来、武石での子育ては自然や命の大切さなど色々な事を学ばせてくれているなど感じています。この素敵な場所で素直に大きく育ってほしいなと思います。



★夫の趣味の釣りで自然を満喫

1日があっという間に終わってしまうほどとても忙しく充実した毎日を送っていますが、平日は、テレビやタブレットを観たりと子供達としっかり向き合う時間が取れていないと思い、1時間ほどテレビなどは消して子供達とボール遊びや、かくれんぼ、軽い追いかっこなどをして子供達との時間を作る様に心掛けています。休日は、夫の趣味の釣りに家族で行く事が多く、子供達も釣りが好きになり、魚の種類に興味が出たりと良い学びになっています。

ストレス発散は、中々1人の自慢をつくる事が難しいので、家族で出かけた時に自然と触れ合いながらゆったりとした時間を過ごしたり、朝少し早く起きて澄んでいる空気を感じながら空や山を眺めたり、軽いヨガをして体を動かし1人の時間を満喫しています。

未就園児のあそびの広場

♪武石子育てひろば【問】武石児童館 Tel. 85-2826
(担当:子育てひろばスタッフ)

開催日	内容	持ち物
12月23日(金)	クリスマス会(10:45~) (要予約・先着8組)	水筒・着替えなど 申込締切:12月2日(金)
1月10日(火)	ランタン作り (各日先着5組)	水筒・着替えなど 外部での展示のため、 作品をお預かりさせて いただく場合があります。
1月11日(水)		
1月13日(金)		

★子育てひろば開所時間・・・9:30～12:30

★場所・・・武石児童館(子育て支援室)

※日時、あそ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、中止になる場合がありますので、事前にご確認下さい。

※子育てひろば休止中は、イベントは行いません。



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4年11月1日現在)
人口 3,244人 世帯数 1,394戸
男 1,612人 女 1,632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)
地域内で生産された農畜産物を積極的に購入し、
地産地消に努めましょう。