

武石

No. 96

上田市武石地域総合センター



二十歳を祝う式
(詳細は4ページに掲載)

▼目次

- P1 表紙
- P2~3 武石の話題★PickUp★
- P4 武石公民館だより
- P5 地域協議会活動日誌、診療所通信

- P6 ともしび公園リニューアル、人生100年時代づくり・地域創生ソフト事業
- P7 お知らせ&イベント
- P8 たけし子育て親育ち日記 他

武石保育園 冬のアルバム



どんど焼き 1月11日(水)



園庭で、どんど焼きが行われました。

地域から集まったダルマやお正月飾り、園児が書き初めた半紙をお焚き上げし、園児たちは煙を見送りながら、手を合わせて「元気でいられますように」とお願いしました。

節分豆まき 2月3日(金)



節分の日、園児たちは、自分たちがまく大豆をフライパンで煎り、匂いや色に変化していくのを観察しながら、煎った大豆を自作のマスに入れて、自分の中にある「泣き虫鬼」や「怒りんぼ鬼」をやっつけられるように豆をまきました。

初午 2月6日(月)



地域の方が毎年作ってくれるわら馬4基を、保育園から総合センター南の道祖神まで組ごとに交代で引いて歩きました。五家宝をお供えて、「交通事故に遭いませんように」と園児たちは手を合わせてお願いしました。

ひなまつり給食 3月3日(金)



桃の節句のお祝いに給食で花ずしが提供されました。

園児たちは、菜の花や卵、でんぶなどで彩られた花ずしをおいしそうにほうばっていました。ホールには7段飾りのひな人形が飾られ、園児たちの成長を見守っているようでした。

松枯れを防ぐ樹幹注入作業

1月18日(水), 19日(木), 20日(金)

今年で7回目となる松林の松枯れを防ぐための樹幹注入作業が武石財産区有林で行われました。作業には武石財産区議会議員や、住みよい武石をつくる会、森林組合、市職員延べ42人が参加し、3日間で195本のアカマツに978本の薬剤を注入しました。



武石小学校 冬のアルバム

令和4年度「人権の花」運動表彰式

1月20日(金)



児童会副会長 西夏央さん 環境委員長 畔地千都雪さん 児童会長 齊藤煌己さん 長野地方法務局 上田支局長 上田久美子さん 上田人権擁護委員 清水美知男さん

武石小学校が、「人権の花」運動実施校に選定されました。生命の尊さ・豊かな心・やさしさ思いやりの心を体得することを目的に、児童たちが花を育て、咲いた花を染物や押し花教室、特養ホームともしびに届ける等の活動をしました。

この度、この活動に対し長野地方法務局と上田人権擁護委員協議会の方から感謝状が送られました。

みそ作り 2月27日(月)

薪で炊いた大豆を機械でつぶし、麴と塩を混ぜ何回も捏ねて団子状にし、大きな樽の中に仕込みました。児童たちは「捏ねるのが楽しかった」「早く食べたい」と話していました。

お手伝いをしてくれた、生活改善グループの中嶋さんは「スーパーで買ったみそとの味の違いがわかってくれると嬉しい」と話していました。仕込んだみそは加工所で熟成させて秋に学校給食でいただきます。



とうふ作り 1月20日(金)

児童たちが学校田の隣で育てた大豆「コウジイラズ」を使って、2、3年生が生活改善グループの方と一緒にとうふ作りを体験しました。

作ったとうふは、給食で食べ、児童たちは「ふわふわ、トロトロで甘いね」と美味しそうに食べていました。



6年生を送る会 3月1日(水)

6年生を送る会が行われました。

卒業式までわずかとなり、6年生との思い出や感謝の気持ちを学年ごとにダンスや歌、言葉で伝えまし

た。5年生が、先生や6年生に取材して作った〇×クイズでは、大きな笑いが起こり楽しい会になりました。最後にくす玉が割られ、「6年生卒業おめでとうございます」の文字が見えると大きな拍手がわきおこり、6年生を送り出しました。



番所ヶ原スキー場から世界へ 2月13日(月)

番所ヶ原スキー場で、2023FISフリースタイル&スノーボード世界選手権大会へ出場した茅野市出身のスノーボードアルペン選手の篠原琉佑選手の激励会を行いました。

昨シーズンから番所ヶ原スキー場を練習拠点に技術を磨き、世界選手権大会への切符を手にした篠原選手は「番所ヶ原スキー場は雪質も良く安定した練習環境が整っている。練習の成果を発揮しベスト16を目指したい」と話していました。

世界選手権大会は、2月19日から3月5日までジョージアで行われました。

《大会競技結果》

スノーボード男子パラレル大回転 DSQ(失格)

スノーボード男子パラレル回転 27位

スノーボード混合団体パラレル回転 14位

初めての世界選手権は私にとって悔しさの残る結果となりました。自身の弱点を見つめ直し、世界選手権に戻ってきたいと思います。とコメントしています。



しもむら 下村センター長 ごとう なつき 後藤夏樹コーチ しのはらりゅうすけ 篠原琉佑選手 さいとう かよみ 齊藤加代美議員

令和5年 武石地域 二十歳を祝う式



ピアノ演奏の曲尾桜さん



誓いのことばを述べる依田琉希さん

武石公民館だより

No.94

〒851-2030 武石公民館
Tel 85-2030

1月8日(日)武石地域二十歳を祝う式が武石地域総合センターコミュニティホールで挙行されました。新型コロナの感染拡大防止により、本年も残念ながら保護者の方の入場はできませんでしたが、成人者1人1人が今後の目標や二十歳を迎えるの意気込みを自己紹介を交えて述べるなど、立派な姿を披露しました。

ジュニアスキー教室

1月22日(日)・28日(土)の2日間、番所ヶ原スキー場でジュニアスキー教室が開催され小学生33名が参加しました。

レベルごとにクラスに分かれ、初めての児童もみるみるうちに上達していました。



※ともしびの里芸能祭、分館親善スポーツ大会(ビーチバレー)は新型コロナの影響により中止となりました。

第65回依田窪柔剣道大会結果報告

1月29日(日)丸子総合体育館で第65回依田窪柔剣道大会が開催され剣道の部小学4年生個人戦で宮原悠真さん(武石小4年)が見事第3位となりました。おめでとうございます。



みやはらゆうしん
宮原悠真さん(前列中央)

武石公民館図書室だより

●開館時間: 平日 9:00~17:00
●休館日: 毎週土・日曜日、祝日、本の整理日

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため閉室の場合があります。

新着図書情報

- #真相をお話しします
- 鶏むねダイエット最強たんぱく質レシピ150

結城 真一郎/著

エダジュン/著

- たまねぎ家の暮らし
- 終活!送る人送られる人もホッと満足できる本
- 朝だけ断食で、9割の不調が消える!

たまねぎ/著

後閑愛実/著

鶴見隆史/著

- とんかつのぼうけん
- パンしろくま
- せかいいちのモンスター
- ほんとうにあったふしぎな話1~3
- かぼちゃスープのおふろ
- うさぎのモニカのケーキ屋さん

- 塚本やすし/絵・作
- 柴田ケイコ/絵・作
- 新井洋行/作
- 桜井信夫/文
- 柴田ケイコ/絵・作
- たかすかずみ/絵

場 武石地域総合センター2階 図 武石公民館 Tel 85-2030 ★みなさまのご利用をお待ちしております。

〔令和4年度〕

第10回 1月18日

〈報告・協議事項〉

第8回地域協議会協議内容の確認について

前回の地域協議会会議概要について確認しました。

岳の湯温泉雲溪荘について

雲溪荘の指定管理期間3年について12月議会会で否決されたことから、3月議会会で2年間として提案する。また、今後は、温泉施設の在り方を検討する部会を設置し、地域協議委員だけでなく、他の団体も参画し、温泉施設の在り方について協議、検討したいと産業建設課から説明がありました。

令和5年度当初予算における地域振興事業基金充当事業について
持寄り基金充当予定事業について各担当課から説明がありました。

第11回 2月15日

〈報告・協議事項〉

第10回地域協議会協議内容の確認について

前回の地域協議会会議概要について確認しました。

上田市武石地域における最低生計費調査について(協力依頼)

長野大学社会福祉学部では「限界集落の福祉政策に関する基盤的研究」とし、農村部の過疎地域を対象に、合併後の現状や「コロナ禍」と「物価高」の二重変動が過疎地域住民の人々の暮らしのどの部分に圧迫が生じているのかを調査し「福祉のまちづくり」を展開する際の政策立案の手がかりとするために、武石地域住民へのアンケート調査の実施について協力をお願いしたいと長野大学の矢野教授から説明がありました。

温泉施設の在り方検討部会について

第10回地域協議会で提案のあった部会設置について地域協議会委員の中から数名の代表者を選出。他の団体、有識者等から4名を選出し、温泉施設の在り方検討部会を3月に設置する方向で決定された。

●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。

武石診療所通信

こんにちは。武石診療所で看護師をしている、野澤千夏と申します。私が診療所に来てからもうすぐ6年になります。

私たち看護師は、午前中は外来診療、午後は訪問診療・往診の他に、看護師が患者さんのお宅へ伺う訪問看護を行っています。今回は訪問看護についてお話ししたいと思います。

武石地域は、高齢の方が多くお住まいです。高齢の方が病気やケガで入院後退院し、自宅へ帰ることになった時に「このまま家へ帰って大丈夫だろうか」「家族だけで介護や医療ケアができるだろうか」「一人暮らしだけ心配」と不安になることが多いと思います。ご安心ください。そのような時に頼りになるのが訪問看護です。

訪問看護とは、看護師がお宅に訪問して主治医の指示に基づき、その方の病気や身体機能に応じた看護を行うことです。看護の内容としては、①健康状態の観察②病状悪化の防止・回復③点滴、注射などの医療処置④床ずれの処置⑤服薬管理⑥主治医、ケアマネジャーとの連携⑦緊急時の対応などがあります。

訪問看護の利用には、受診されている医療機関や地域包括支援センター、福祉課や高齢者介護課の担当窓口、担当のケアマネジャーなどにご相談していただくことが必要です。

訪問看護の具体的な仕事内容としては、高齢の患者さんの薬の飲み忘れや、重複して飲んでしまうことを防ぐため一週間ごと定期的に訪問し、一回分の薬を包装に分けて日付を書いて、正確に薬を飲むようにしています。また、療養生活のお世話が必要な患者さんには体を拭いて、着替えをし、排泄介助などを行っています。

私たちは、血圧・脈拍・体温などを確認する際に、お話をし、顔色や表情を見ながら、患者さんの健康管理をしていく事を大切にしています。

患者さんやご家族からは「いつも看てもらい安心して」「困った時に相談に乗ってもらってありがたい」などのお言葉をかけていただき、私たち看護師の原動力になっています。

武石診療所の訪問看護は患者さんだけでなく、ご家族も安心して在宅介護ができるように心がけています。

訪問看護とは、住み慣れた自宅で、自分らしい生活を続けながら療養できるようにお手伝いすることだと思っています。私たちは、関係職種と協力し、患者さん、ご家族が安心して在宅療養ができるよう、地域に貢献し、さらに信頼される武石診療所を目指していきたいと思えます。今後もしよろしくお願い致します。



ともしび公園がプレオープンしました!

夏頃から工事をしておりました、ともしび公園の遊具の設置が完了しプレオープンしました。
日頃からともしび公園を御利用いただいている皆様には、工事の間大変御不便をおかけしました。
遊具はすべて利用可能ですが、**春以降に芝生の植生管理を行う箇所は立ち入り制限を行います。**

ともしび公園入口には圧巻の
チューブスライダーがありま
す。こちらはともしび公園オリ
ジナルの特注遊具です。



新しくなった園内はともしび公園にしかないオリジナルの
特注遊具や3歳未満児エリアもあり、幅広い年齢のお子
様にお楽しみいただけます!是非ご家族で御来園いた
だき、安全にお楽しみください!

ともしび公園はこちら!

近隣にはともしび博物館、うつくしの湯が
ありますので、併せてご利用ください!

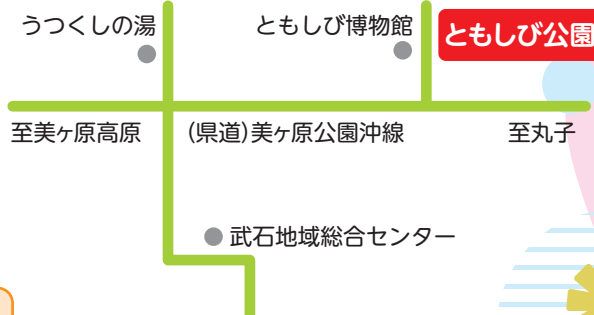


図 産業建設課 Tel 85-2793

「人生100年時代づくり・地域創生ソフト事業交付金」を活用しました。

ふるさと武石の味料理レシピ集



武石地域内で家庭の味レシピ
を募集したところ、7品の応募があ
りました。ご家庭でぜひ作って
みてください。また随時募集して
いますので、ぜひご家庭自慢の味を
お寄せください。

メール: ttiiki@city.ueda.nagano.jp
直接: 地域振興課窓口まで

武石おさんぽMAP&ぶせきキーホルダー

武石地域の双体道祖神をテーマに、地域を周回できる「武石おさんぽ
MAP」を製作しました。特許商標である「ミウラ折り」を採用し、手に取り
やすく親しみのあるデザインにしました。またブセキにちなんだかわいらし
いキーホルダーも製作しました。「武石おさんぽ MAP」を活用し地域をお
散歩してみると新たな発見につながるかもしれませんね!



上田市ホームページ

※ふるさと武石の味料理レシピ集や武石おさんぽMAPは、在庫の限りお渡し
できます。(キーホルダーは、各種イベント開催時にお配りする予定です。)
なお、上田市ホームページにも掲載がありますのでぜひご覧ください。



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

エコクラフトテープで小物作りを行います。作った小物はお持ち帰りいただけます。

- 日 時 4月13日(休)、5月11日(休)
10:00～15:00
- 参加費 2,000円程度
(材料・昼食・入浴代込)
- その他 要予約。先着15名

☎ 岳の湯温泉雲溪荘 85-2263

武石森林公園マレットゴルフ場

Tel 85-2222

▶オープン記念品配布

- 日 時 4月1日(土)
10:00～15:00
- 内 容 入場者に記念品の進呈。
先着50名様。

▶春の競技会

- 日 時 4月下旬
- 内 容 賞品付きマレットゴルフ大会
- 参加費 500円



第23回たけしノルディック ウォーキング in余里一里花桃の里

地元のみなさんが「世界で一番きれいな二週間」と自負する、「余里の一里花桃の里」。往復約8kmをノルディックウォーキングしながら花見をしませんか。

- 日 時 4月29日(土)
9:45～14:00(受付9:30～)
- 集合場所 武石体育館 駐車場
- 参加費 無料
- 対 象 どなたでも
(小学生以下は要保護者同伴)
- 持ち物 ウォーキング専用ポール
(先着40名に無料貸出あり)、昼食、
敷物、飲み物、雨具など
- 申 込 4月3日(月)～14日(金)に
電話で。

☎ 武石観光協会 Tel85-2828

募集

楽しい会～!!&介護予防体操

- 開催日 4月21日(金)、5月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日前までに申し込みください。

☎ 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 4月22日(土)
14:00～17:00
- 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
- その他 講習修了者には修了証を交付します。

☎ 問 依田窪南部消防署 救命係

Tel 68-0119

地域自治センターだより武石へ掲載 する「あなたの一枚」を募集します

令和5年5月16日号の地域自治センターだより武石から「あなたの一枚」と題してコーナーを新設します。家族との写真、ペットの面白い写真、武石地域の景色、地域でのイベントなど何でも結構です。これぞ!という一枚をエピソードを添えてお寄せください。

●応募資格

- ・武石地域にお住まいの方、お勤めの方、武石地域にゆかりのある方等どなたでも。

●応募方法

- ・住所、氏名、年齢、連絡先、ペンネーム
(お名前を掲載したくない方)
 - ・メールでttiiki@city.ueda.nagano.jp
センターだより編集担当まで
- ※景色の写真は武石地域に限定します。

風の寄付がありました。

ふじわらとしまさ
藤原敏甫さん(下本入)から武石御柱大祭、羅生門、干支のうさぎに続き、疾病退散を願う獅子の風の寄付がありました。この風は藤原さんが製作したもので、手の込んだ作品です。武石地域総合センター玄関に飾っていますので是非ご覧ください。



お知らせ

武石ともしび博物館

Tel 85-2474

▶4月1日(土) 開館

冬期休館していましたが、開館します。

武石観光センター & 巣栗キャンプ場

Tel 86-2003

▶4月22日(土) オープン

地元産の手打ちそば、釣堀、BBQ、キャンプ、遊歩道散策など武石の味覚や自然を満喫できます。ロンドン生まれの新感覚キャンプギア「空中テント」も昨年に引き続き利用できます。BBQなどのdayキャンプでのひと休みや、宿泊キャンプでの満点の星空観賞など、お好みの使途でお楽しみください。もちろんペット連れも大歓迎です!



たけし子育て親育ち日記

50

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。



若林 晃平さん・円さん(下本入)
あや 采弥ちゃん(3歳7か月)
りょう ま 遼馬くん(2歳5か月)
かい と 快虎くん(8か月)

★仲良し三人きょうだい

3人とも歳が近いので、とっても仲がいいです。毎日一緒にいるので、姿が見えないと互いに探し合っています。次男がおすりやつかまり立ちができるようになり、お料理ごっこを一緒にするなど、3人で遊ぶことも多くなってきて、とても微笑ましく思います。家の中でも外でも走り回っているので、毎日が運動会状態です。

★地域に根付いた楽しい子育て

子どもたち3人が外で遊んでいると騒がしいこともあるかと思うのですが、「にぎやかでうれしい」と近隣のみなさんに温かく受け入れていただき、とてもうれしく思います。ともしび博物館隣の公園がリニューアルしたということで、さっそく遊びに出かけています。武石の子育てひろばは、先生方が子どもたちに合わせて遊んでくださるので、毎回とても楽しみに通っています。同年代のお友達と遊べることもあるので、これからも利用していきたいです。



★子どもからの気づきを大切に

一人ひとりの子どもに向き合うことを心がけています。日々、バタバタと過ごしているので、手が回らず寂しい思いをさせてしまうこともありますが、3人とも「見て見て」とアピールしてくれるので、「あっ！今寂しいんだな」と気づかせてくれます。その機会を大事にして、愛情を注ぐようにしています。祖父母にも協力してもらい、たくさんの人に関わってもらうことで、心豊かにのびのびと育ってくれることを願っています。



未就園児のあそびの広場



開催日	内容	持ち物
4月17日(月)	端午の節句工作 (10:00~11:30)	水筒・着替えなど ※各日先着5組
4月18日(火)		
4月21日(金)		
5月23日(火)	お楽しみお話の会 (10:45~11:15)	水筒、着替えなど

★武石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。

【問】武石子育てひろば
(武石児童館内) Tel 85-2826



ふれんず
武石児童館
Facebook



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5年3月1日現在)

人口 3,226人 世帯数 1,391戸
男 1,605人 女 1,621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)
食べ残しをなくす工夫をし、食品ロスの削減に努めましょう。
森林整備活動や森林・里山保全活動等に積極的に参加しましょう。