

武石



小沢根上原地区、日向山の麓
コナラの大木に抱かれている
かのような不動明王像
高さ177cm、幅120cm、
厚さ40cmの大きな石像です。

▼目次

- P1 表紙
- P2~3 武石診療所通信
地域協議会活動日誌
- P4~5 武石の話題★PickUp★

- P6 武石公民館だより
- P7 お知らせ&イベント
- P8 にぎわい広場工事開始
未就園児の遊びの広場

表紙の説明は8ページに掲載

武石診療所 診療担当の先生ご紹介



じょうした さとる
城下 智 先生

2023年4月に国保依田窪病院に着任した城下 智と申します。和田村保育園を卒園後、和田小学校・中学校で学びました。幼少・学童期と青年期前半を旧和田村で過ごし、育ちました。前任地は信州大学で、消化器病学・肝臓病学を中心に診療等を行ってきました。先日は長和町古町の田んぼで田植えをしました。この度縁があつて、水曜日午前の武石診療所を池田大岳先生と交替・隔週で担当しています。どうぞよろしくお願いいたします。



たばた ひろき
田畑 洋輝 先生

2023年4月より月曜日午前の外来を担当しています田畑 洋輝と申します。武石診療所は確かに小さな医療機関です。大きな病院に比べたら検査体制だって十分ではありません。でも、カルテなんて見なくてもみなさんの顔と名前が一致したり、みなさんの生活を想像しながら医療ができたりと身近で温かい医療を提供できる場所だと感じました。

早くみなさんの輪の中に入れたら嬉しいです。
どうぞよろしくお願いいたします。



いけだ ひろたけ
池田 大岳 先生

このたび武石診療所に勤めることになりました池田 大岳と申します。

普段は依田窪病院にいます。東信地域出身で高校までは上田に通っていました。

武石といえば春に花桃を見に行きましたがきれいですね。

隔週で城下先生と交代で水曜日の午前中の診療を担当します。どうぞよろしくお願いいたします。

武石診療所 診療担当医

☎ 武石診療所 TEL 85-3308

診療受付時間 8:30~11:30	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土・日曜日
担当医	依田窪病院	奥 泉	依田窪病院	依田窪病院	奥 泉	休 診

※ 診療開始時刻は9:00です。午後は往診、訪問診療（看護）を実施します。

※ 時間外診療（17:00~18:00）は月曜日に変更となりました。

武石診療所通信「リハビリテーション科」

七月になり気温も上がり、すっかり夏になりました。体調はいかがでしょうか。

この度、四月より武石診療所のリハビリテーション科に奥泉所長（指導のもと、理学療法士（中村・武井）、柔道整復師（由井）の三名体制で交替勤務させていただいております。治療の傍ら、患者様から武石地域の歴史や文化をご教示いただきながら、楽しく勤務しています。



診療所に関わり、まだまだ日が浅いですが、「武石」という地域は、長年にわたり農業を営む方が多く、慢性的に膝や腰に痛みを抱えている方が大勢いらっしゃる印象です。特に「農作業中に腰を痛めてしまった」、「草取りをしていて肩を痛めてしまった」、「昔から膝が痛くて歩くのも大変だ」などの声を多く伺い、少しでも症状を改善できたらと、微力ですが全力で関わらせていただいております。現在、リハビリテーション稼働日は『毎週火・水・金曜日の午前中』となっております。医師の指示のもと、マッサージ温熱療法だけではなく、治療体操や筋力トレーニング指導、自宅で行う運動の提案、日常生活のアドバイスをしています。自分の体を正しく使うことで、症状の改善を自主的にできる地域を目指しています。治療期間や頻度は、患者様の症状に合わせて医師と相談し提供させていただきます。

私たちは、診療所だけではなく高齢者施設・学校・スポーツ現場など様々な場所で活動をしています。その経験を活かし、地域の皆様が長く元気で仕事や趣味活動ができるように診療所のスタッフと協力しサポートしていきたいと思っています。

代表・武井

武石診療所 リハビリテーション科

理学療法士：武井・中村 柔道整復師：由井

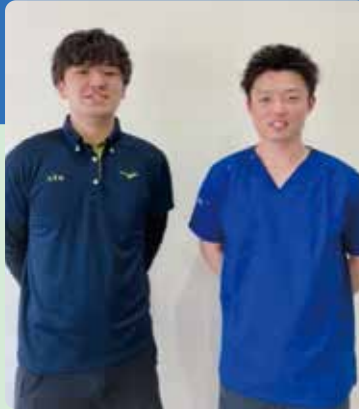
武石診療所 リハビリテーション科の先生ご紹介



柔道整復師

ゆい ひろあき
由井 寛晃 先生
(水曜日)

人は運動を通して最適な姿勢、身体の使い方を身につけていきます。ケガなどで身体を動かさない期間や間違った使い方をしてしまうと自分の身体のイメージが崩れてしまいます。リハビリを通して自分の身体を取り戻しましょう。



理学療法士

たけい たいが
武井 大雅 先生
(火・金曜日)

歩行機能の低下からお腹のたるみまで体幹の機能が落ちることにより起こる問題は多岐にわたります。体幹を鍛え整えることで日々の生活が過ごしやすくなります。些細な悩みからお気軽にご相談ください。

武石地域協議会

活動日誌

岡 地域振興課 TEL 85-2824

No.97

〔令和5年度〕
第2回（5月17日）

中止となりました。

第3回（6月21日）

〈報告・協議事項〉

▼第1回地域協議会協議内容の
確認について

▼温泉施設在り方検討部会での
協議内容について

- 温泉施設在り方検討部会において協議された今後の雲溪荘のあり方について報告、説明がありました。
- 1 意見内容の検討結果
- 2 雲溪荘、うつくしの湯の将来的な在り方
- ① 雲溪荘、うつくしの湯の整合
- ② 令和7年度以降の雲溪荘の運営方法
- ③ 令和7年度以降の雲溪荘の活用方法について検討されました。



●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。

武石小学校田植え学習体験

少子高齢化が進む中、農業における担い手不足は深刻さを増しており、農業者の育成は依然として深刻な問題です。農業へ向かう意識は、少年期からの経験が価値観を育むといわれています。将来地域を担う子どもたちに、地域の身近な農業に対する理解や関心が深まるよう、働きかけておくことも必要です。

現代では当たり前のようにスーパーに食べ物が並び、欲しいものが買えます。しかし、ずっと安心なわけではないのです。

コロナの流行やウクライナの戦争などで輸入がままならなくなるとか、気候変動等による不安定な作物の収穫量など、今までの食生活が成り立たないということも、考える必要があるのではないのでしょうか

そこで、食糧難の時代を視野に入れ、農業の観点から何か伝えられたら、という思いで子どもたちと頑張っています。

田植え前、お米作りの勉強会

お米師匠のお話はクイズ形式。面白くて楽しい、みんな手を挙げて大きな声で発言していました。



お米の師匠のお話

食べ物からいろいろ学んでほしい



食物を調達してくれた人に「いただきます」
友達の個性を大切にする
自分も大切にする

昔から米づくりをやっていました。お米は皮むいたら白米に、むかなければ種になり、ずっと続いています。世の中も変わってきている

中で、これから農業の仕事の形が今までとは変わって来るでしょう。

食料が不足するならばつくるしかない。輸入ではなく、自分たちの食べ物は自分の国で作る。

- ①食糧難の時代にしっかり自分で考えて行動できる力、生きる力をつけてほしい
- ②田や畑づくりを通じて、この地域のすばらしさを感じてほしい。
- ③作物作りから販売までの道筋を考えながら取り組んでほしい
周りに目を向けて、関心を持ち人間にしかできないことを見つけてほしい。

故郷武石での体験、五感で感じて (シイタケの駒打ち体験)

6/15(火)

地域を
守る

上小森林組合、上田市農業政策課の方の指導の下、武石小学校3年生の皆さんがシイタケの駒打ち体験を行いました。



「ドリルでの穴あけは力が必要で、両手でやらないと手が回っちゃう感じだった」「シイタケの駒打ちが楽しかった」「原木を運ぶのが重かった」など様々な感想がありました。



晴天の校庭で爽やかな空気の中、「ふるさと武石のすばらしさを五感で感じてほしい」、先生の言葉のとおり原木の重みや、ドリルの勢いを感じながら、力を合わせて作業に取り組む姿勢が素敵でした。



片付けまで
しっかりできました



いよいよ田植えです

5月25日、暑すぎない田植え日和
武石小学校の4年生・5年生46名で13aの田んぼの5分の1を手植えしました。

1時間ぐらいかかりましたが、教えてもらった通りにきれいに植えることができました。

お米の種



5年生は昨年の経験をもとに4年生に教えました。田植えをする前には勉強会で、食べ物大切さやこれからの心構えの話を行いました。今後は稲刈りに、脱穀、販売とお仕事が満載です。とても貴重ないい体験です。みんなで考えたり、工夫できることが出来たら素敵ですね。



田植え機に乗っての感想

- 田植え機の上では、足がすくむ感じがした
- 田植え機が揺れたのではらはらした
- 田植えが楽しかった
- 田植え機だと早く植えられた

手植えの感想

- 稲を植える間隔が難しかった
- 泥に入るのが楽しかった
- 田植えがうまくできたと思う

親御さんの感想

- 普段食べているものを自分たちで作るのは貴重な体験
- 自分はやったことがないから子ども達には経験させたい。



セケ自治会 花壇の花植え

6/3(土)

セケ自治会では、家族や自治会役員の方20名が参加し、稲荷の信号の脇の花壇へ金魚草、ペチュニア、マリーゴールド等の花の苗を植えました。

信号待ちのドライバーは、花壇いっぱい咲き誇る花を見て癒されることでしょう。



小沢根自治会 「ふるさとづくり」

草刈り 6/18(日)



小沢根地区のふるさとづくり事業の一環で、日蔭地区の三つ葉つつじ周辺の草刈り、小沢根川の環境整備など取り組んでいます。最近では以前のように釣り人や川で遊ぶ子どもたちの様子も見られるようになりました。小沢根地区の将来と、子どもや孫達のために、みんなが住んでよかったですと思えるふるさとづくりを目指していますが、だんだん歳を重ねてくると、斜面での作業は相当大変だそうです。



公民館講座 「アロマキャンドル作り教室」

6/3(土)

ともしび博物館でアロマキャンドル作り教室を開催しました。

講師として、塩尻市在住のJCA(日本キャンドル協会)認定インストラクターの柴山弥紅先生をお招きし、17名が参加しました。

大豆油を主原料としたソイワックスを溶かし、好みの香りのアロマオイルと混ぜて固めるといった簡単なキャンドル作りでしたが、参加者は数種類のアロマオイルから好みの香りを探そうと、楽しそうに香りをかぎ分けていました。

第2弾として12月頃に火を灯さないキャンドル「アロマワックスサシェ」作りを計画しています。



武石公民館だより

No.96

武石公民館図書室だより

武石地域総合センター2階

開館時間▶平日9:00~17:00

休館日▶毎週土・日・祝日、本の整理日

武石公民館 Tel.85-2030



7月は海の恩恵に感謝する「海の月間」です。海に関する本を集めました。ご利用をお待ちしております。

公民館利用者団体

「TEAM TAKI」のご紹介

TEAM TAKIはアームレスリングを楽しむ団体です。アームレスリングに興味のある方、一緒に楽しみませんか。体幹も鍛えられます。

場所：武石地域総合センター2F

第二会議室

活動日：毎週土曜日

時間：17時から22時

会員募集中

お問い合わせ先

武石公民館
(85-2030)



武石公民館
Tel.85-2030

第1回 レッツちゃれんじ2023「ミニミニ運動会」開催!! 6/17(土)

武石地域青少年健全育成連絡協議会・武石地域教育事務所の主催で「ミニミニ運動会」を武石体育館で開催しました。

子ども15名、大人8名が参加し、10競技にチャレンジ!! 時には歓声を上げ、時には真剣な表情で体育館中を元気いっぱい走り回りました。

最後は、「パン食い競争」で大盛り上がり。

子どもたちは初めて体験する「パン食い競争」に悪戦苦闘しながら、好みのパンを手にして大満足でした。



イベント

武石森林公園マレットゴルフ場 秋の競技会 賞品付きマレットゴルフ大会

- 日時 9月14日(木)
- 会場 武石森林公園
マレットゴルフ場
- 参加費 500円(プレー代別途)
- その他 要予約
- 【問】武石森林公園マレットゴルフ場
Tel85-2222

第42回武石夏祭り

武石地域の夏の一大イベント、武石夏祭りが開催されます!

- 開催日 令和5年8月12日(土)、
14日(月)
- 会場 武石体育館駐車場周辺、
武石総合グラウンド・テニスコート周辺
- その他 詳細につきましては、7月の自治会回覧でお知らせします。
- 【問】武石夏祭り実行委員会事務局
Tel85-2828

募集

楽しい会~!!& 介護予防体操

- 開催日 (第1・3金曜日)
7月21日、
8月4日、18日、
9月1日、15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 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
Tel85-2119



お知らせ

人権・悩みごと・行政相談

人権擁護委員・行政相談員が悩みごとをお聞きします。

- 日時 9月11日(月)
9:00~12:00
- 場所 武石地域総合センター2階
第1会議室
- 【問】市民サービス課 Tel85-2827

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

- 休診日 8月11日(金・祝)から
8月15日(火)
16日(水)から通常通り
診療いたします。

【問】武石診療所 Tel85-3308

★武石スマイル号

- 連休日 8月11日(金・祝)から
8月16日(水)

【問】武石スマイル号 Tel41-4555

★ゴミの収集について

お盆期間中も通常通り収集します。

令和6年二十歳を祝う式実行委員募集!!

令和6年1月7日(日)の二十歳を祝う式の実行委員を募集します。一生に一度の式典を自分たちで企画し盛り上げましょう!

内容

実行委員会会議への参加、当日の受付・司会進行等(実行委員会は式典当日までに2.3回、武石地域総合センターまたはZoomにて開催します。)

対象者

平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれの、武石小学校の卒業生で、当日の運営及び事前の実行委員会に出席できる方

お申込み

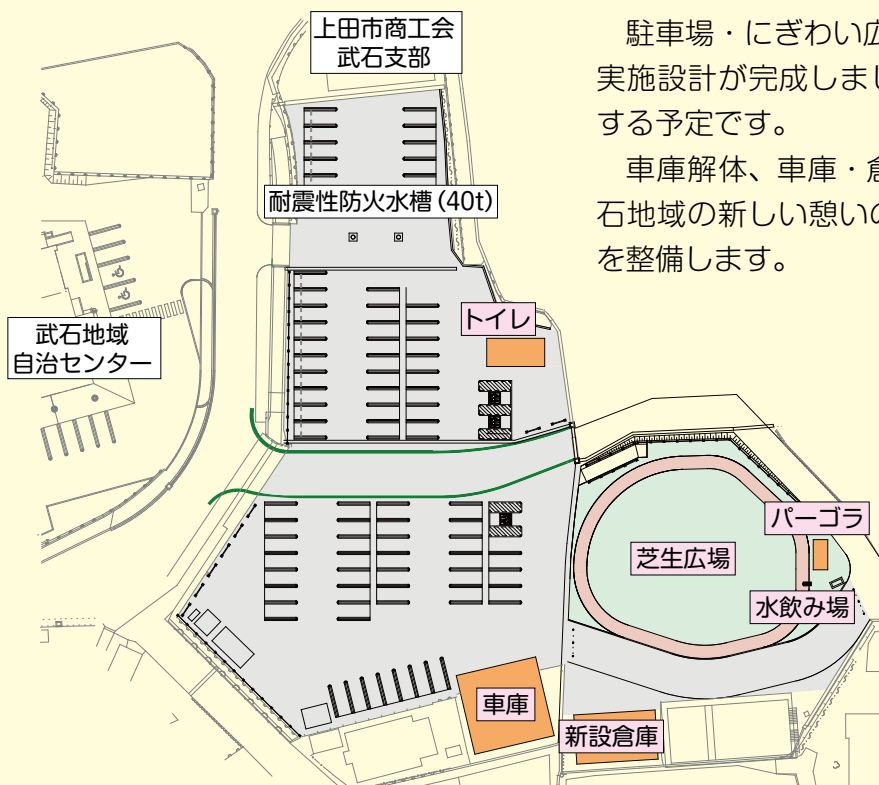
9月29日(金)までに住所、氏名、連絡先を、電話またはメールにてお申し込みください。

お申込み先

武石地域教育事務所
Tel: 0268-85-2030
Email:tkyoiku@city.ueda.nagano.jp

※ただし、今後ウイルスの突然変異等により国・県・市が感染症対策を実施する場合は、その対策に応じた方法等に変更します。

武石地域総合センター整備事業



駐車場・にぎわい広場整備 基本計画に基づき、実施設計が完成しました。今年度から工事に着工する予定です。

車庫解体、車庫・倉庫新築工事も行います。武石地域の新しい憩いの場として人々が集える広場を整備します。

計画概要

パーゴラ (日陰棚)	1基
水飲み場	1基
駐車台数	79台
芝生広場	約1,100㎡
歩道エリア	1周約100m

工事に伴い、一部駐車禁止となります。ご理解・ご協力をお願いします。

未就園児のあそびの広場

♪ わくわく広場 ♪

開催日	内容	時間	備考
8月29日(火)	縁日ごっこ (先着 10組程度)	10:45~ 11:15	予約受付開始 ↓ 7/10(月)
9月19日(火) 20日(水) 22日(金)	お月見工作 (各日 先着5組程度)	10:00~ 11:30	

★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。

ふれんず
武石児童館
Facebook

【イベント予約・お問い合わせ】

武石子育てひろば
(武石児童館) TEL 85-2826



今月の表紙

木立の中にある整然とした空間に石像は、たたずんでいます。不動明王は明王のなかでは代表的な存在です。ご利益は、治病・安産・怨敵降伏・災害の除去・財産を得る等々、種々の願い事をかなえてくれるとされ信仰が広まったということです。(参考 武石村の石造文化財)
小根沢自治会では、日向山にある祠から麓の不動明王像の環境を整備し、厳かな空間を守り続けています。



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7月1日現在)

人口	3,192人	世帯数	1,384戸
男	1,591人	女	1,601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)

環境活動の機会を積極的に活用しましょう