

ともしび博物館 絵手紙に囲まれながら音楽交流会



地域自治センターだより

令和6年/2024.7.16

No.104



▼目次

- | | |
|--------------------|-------------------|
| P1 表紙 | P6 武石公民館だより |
| P2 自治会長会防災研修会 | P7 お知らせ&イベント |
| P3 武石地域協議会活動日誌 | 未就園児のあそびの広場 |
| P4~5 武石の話題★PickUp★ | P8 武石っ子
武石夏まつり |

自治会長会防災研修会

5月24日(金)



第2回武石地区自治会長会が行われました。「もう一度、見つめてみよう防災減災」と題して、信州大学地域防災減災センターから講師を招いて研修会を行いました。ワークショップ形式の講義では「地域の強み・弱み」について話し合いました。



「災害は忘れたころにやってくる・備えあれば憂いなし」

- ・身近にできる、やれることは何か(隣近所との挨拶や会話など)
- ・常備食を避難食に、普段から食べる品も有効活用(好きなものを食べると心が落ち着く)

今後も身近なところから進められる防災減災について、自主防災組織と行政が協力して取り組んでまいります。

上田市 防災訓練

「市民が自ら考え、行動する訓練」を基本とした「自助・共助」の防災訓練、防災関係機関及び市の実動による「公助」の訓練を市内各地域分散型で実施します。

「自助・共助」の防災訓練は、自主防災リーダー(自治会長)を中心に、非常伝達訓練や第一次避難所への避難訓練等計画いただき、地域住民の皆様も積極的に参加をお願いします。

指定避難場所での訓練

日 時：8月31日(土) 午前9時30分から正午まで

場 所：武石小学校体育館

内 容：シェイクアウト訓練(その場での身の守り方等の訓練)、
災害用車両展示、災害用備蓄資器材使用体験、
給水訓練など

平成30年度上田市防災訓練(武石小学校)の様子



AED講習会



消火訓練

武石地域協議会活動日誌
問 地域振興課 TEL 85-2824

No.102

【令和6年度】

第2回 5月9日 中止

第3回 6月13日

▼協議事項
▼第一回地域協議会協議内容の確認について
▼地域課題解消のための各組織の役割について
▼地域協議会の在り方の検討について

①武石地域の住民自治組織の役割と今後の在り方について
②上田地域における地域協議会の設置単位及び委員数等について

【確認事項】

- ・設立からこれまでの住民自治組織の活動の成果について
- ・地域課題を解決してきた取組や地域との連携事業について
- ・合併前後の自治会や地区連合会の活動の変化や課題について
- ・住民自治組織が今後役割を担うことが可能な分野について
- ・地域協議会と地域振興課が住民自治組織へすべき支援について
- ②上田地域における地域協議会の設置単位及び委員数等について

【確認事項】

- ・上田地域を一つの設置単位にすることについて
- ・最大6地域の協議会を一つにした場合の適正な委員数について
- ・通算して3期6年を超える委員の再任を認めていない現在の条例の見直しについて
- ・委員の役割等の見直しの必要性について
- ①②の項目について市民参加・協働推進課から説明があり意見を求められました。
- ▼第二次武石地域全域公園化構想について
　　コロナ禍による影響で一部の活動が停滞していた公園化構想について、改めて進めていく事業等について地域振興課から説明がありました。
- ▼地域振興基金(持ち寄り基金)充当先事業の追加について
　　番所ヶ原スキー場駐雪車修繕
　　追加事業

● 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。

窓口での手続きには『本人確認書類』をお持ちください

窓口での手続きには『本人確認書類』をお持ちください。

住民票等の証明書の交付申請や、国民健康保険等の手続きをされる場合、窓口職員は、個人情報を取り扱うこととなるため、来所者の本人確認が必要になります。

手続きの際には、以下の本人確認書類を必ずお持ちください。

1点で良いもの (顔写真あり)マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど

2点必須なもの 健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書、福祉医療受給者証など

各種手続きごとに持ち物は異なります、事前に電話でお問い合わせください。

【問】 武石市民サービス課 TEL 85-2827



武石診療所通信

（暑い夏を乗り切ろう！
「熱中症」の予防と対策）

田植えのシーズンを終え、蒸し暑くなつてきました。この時期は熱中症に注意が必要です。

熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、だるさ、食欲低下、めまい、ケイレ、頭痛などのさまざまな症状を起す状態のことです。

どんなときに、どんな場所で？

暑い日差しの炎天下だけでなく、湿度が高い場所や冷房がない室内などの環境でも起こりやすくなります。毎年7月から8月に多く発生し、急に暑くなる8月には、体が暑さに慣れていないため例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

なりやすいひとは？

小さい子どもや高齢者です。また、我慢する人も熱中症になりやすいです。「冷房つけるのを我慢、水分をとるのを我慢、休憩するのを我慢」は厳禁です。

予防方法は？

「冷房つける」「水分補給」のふたつです。

冷房はつけましょう。水分は喉が渴く前に飲みましょう。外にいても家にいても飲みましょう。

「だるいな、しんどいな」と思つたら！

熱中症は急速に症状が悪化し、重症化します。

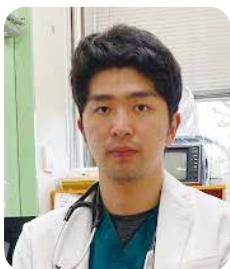
軽症の段階で応急処置をすることが重要です。

だるさ、めまい、ケイレン、頭痛などの症状が現れたら、①冷房が効いている場所へ移動する②カラダを冷やす、ぬれたタオルをあてる③冷たい水・スポーツドリンクを飲む④動けない、会話ができない、ケイレンしている場合はすぐ救急車を呼びましょう。

暑い夏を元気に過ごせるように、少しでも体調の異変を感じたら診療所にご相談ください。



新任の先生ご紹介



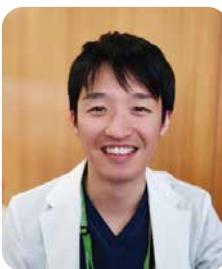
なかむら たかし
中村 考志 先生

このたび、武石診療所に勤めることとなりました、**中村 考志**と申します。愛知県出身で、縁あって5年前から長野県で医師としての道をスタートさせました。

現在は依田窪病院で総合診療科医として働いており、毎週水曜日に診療所勤務をすることになりました。

地域の皆さんに寄り添った医療を心がけております。病気についてはもちろんですが、些細なことでもお気軽にご相談ください。また、武石地域のことはまだまだ分からないことが多いので、診療の合間に地域のことを教えていただけると嬉しいです。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



うかい たかし
鶴飼 隆 先生

初めまして、4月から木曜日の午前中の外来を担当することになりました**鶴飼 隆**と申します。

普段は信州大学病院に勤務しております。出身は神奈川県鎌倉市で、東京都内の大学を卒業しました。スキーや温泉が好きだったこともあります。就職するタイミングで長野県に移住してまいりました。長野県に移住してきてまだ数年ですが、診療所近くの温泉やスキー場へ何度も伺ったことがあります。

個人的には診療所の医師として働きたいという希望がありましたので、地域の皆様にとって身近な診療所で勤務できることを嬉しく思っています。すべてにお応えできるかはわかりませんが、何かお困りのことがあれば遠慮なくご相談いただければと思います。

皆様が安心して診療所にかかることができるよう努力してまいりますので、宜しくお願い致します。

「特定健診」 集団健診実施のお知らせ

特定健診は、生活習慣病を予防するために行われる健診です。年に1度は健診を受け、自分の身体の状態を確認しましょう。

対象者：令和6年度中に40歳から74歳の年齢に達する上田市国民健康保険加入者

費用：無料（※オプションで心電図・眼底検査を希望される場合は別途料金がかかります。）

健診内容：問診、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察

当日の健診結果と医師の判断で必要な方に心電図検査・眼底検査を行います。

集団健診会場：武石地域総合センター1階 コミュニティホール

集団健診の日程：令和6年 9月9日(月) 13:00~15:00
9月10日(火) 9:00~11:15、13:00~14:45

既に申し込まれている方には、健診日の1か月前を目途に、問診票をお送りします。

新たに希望する方は**7月31日(水)**まで武石健康センターまでお問い合わせください。



【問】 武石健康センター Tel 85-2067

学校田で田植え 5月24日(金)



保護者の方から

食育にもつながり、貴重な体験だと思う。子どもたちの楽しそうな表情を見れたことが、なお良かった

晴天のもと恒例となつた田植えが武石小学校の4.5年生によって行われました。手植えでは、苗を2.3本持ち、田に引かれた縄の線を頼りに少しづつ苗を植えていきました。

「泥に埋まって大変だった」「植えるのが楽しかった」田植えの後は泥を落としに武石川へ、大仕事の後のひと時を楽しみました。



151年目のスタート 武石小学校6年生が桜の植樹

5月20日(月)



開校151年目のスタートとして、上小森林組合北原さんのご指導のもと桜の木を植えました。

思い通りに進まず、なかなか掘れない穴、掘る人、土をかきだす人などみんなで協力しながら穴を掘りました。

「穴を掘るのが大変でした」という感想が多く聞かれました。また、「水をあげたほうがいいですか?」などの質問もあり、大切に思う気持ちの表れに、桜の成長が楽しみな植樹となりました。



花壇整備 6月1日(土)

七ヶクラブでは毎年、稻荷信号脇の花壇の整備をしています。今年は子どもから大人まで22人が参加し色とりどりの花の苗を植えました。

武石地域に訪れた人や通勤途中の人の癒しになればと、花壇いっぱいに咲き誇る夏を楽しみにしています。



昔を忘れない、ここも通つた道 次世代に繋ぐ

熊沢峠は下小寺尾から靈泉寺温泉までの峠道です。

第二次世界大戦の後半、都市部の学校の学童疎開が行われるようになり、靈泉寺温泉の旅館には「杉並区第九小学校」が疎開してきました。奥村さんたちは今の武石総合グランド辺りに畑を開墾して作ったさつま芋と手作りの藁草履をもって背丈ほどもある草をかき分け峠を越えて疎開中の子どもたちに届けました。

戦後、この峠道は、小学校の遠足で使われることはありましたが全く使われなくなりました。現在は住みよい武石をつくる会、武石・未来・つながるプロジェクトの方々が整備し、市民との交流を楽しみながら次世代に語り継いでいます。参考：奥村 森代 著書



思い出残る古布を再利用し、素敵なものに ～Chi-ku竹庵にて～

5月13日(月)

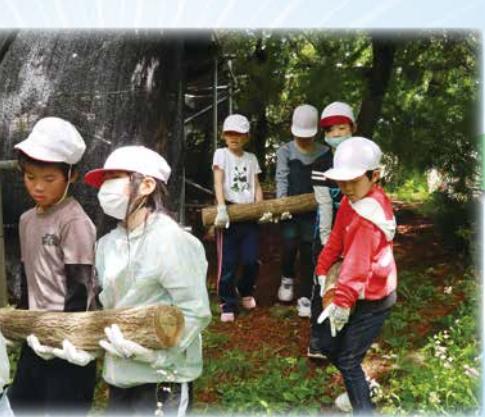


代表の竹内充江さん(沖)

「こんな素敵なものになるなんて」と思ったら、捨てられなくなりました。着物も捨ててしまえば燃やされるだけ。着物などの古い布を再利用し、おしゃれな袋や小物等にリメイクし、ディサービスセンターに通うお年寄りや保育園の園児に贈っています。

思い出残る古布が素敵なモノに再生されることに胸をときめかせ、自分たちも楽しみながら手縫いで針を進めています。素敵なものを作ながら、人と人とのつながりも紡いでいます。興味のある方はぜひ一緒にやりませんか。





武石小学校3年生が椎茸の菌植え

5月20日(月)

当たり前ではなく貴重な体験

ドリルを使ってみて、「重かった」「手に振動がきた」「木の粉が目に入りそうで怖かった」「ポップコーンの匂いがした」などの感想がありました。

先生
から

お互いに手助けして、役割分担できていることが素晴らしい、作業の協力と役割分担が学べるいい機会でした。



「昔遊びの会」開催 6月19日(水)

武石小学校で、1.2年生を対象に昔遊びの会が開催されました。缶ぽっくり、縄跳び、竹馬、凧あげ、石蹴り、折り紙、あやとり、かるた、お手玉など、昔懐かしい遊びを楽しみました。お手玉では「できた!」「難しいけどできたよ」「見てみて」と一生懸命真剣なまなざしで取り組んでいました。

遊びを教えてくれるのは地域のボランティアの皆さん。10年以上続いている行事です。

皆さんのあたたかな眼差しに見守られ、子どもたちの笑顔がはじけていました。



えんカフェ

地域の中でさみしい人をなくしたい

そんな思いから始まった子ども食堂「えんカフェ」。

みんなの居場所として、子どもからお年寄りまで、どなたでも一緒に食事をし、お話を楽しむひと時を過ごしていただいています。

また、集まってご飯を作ったり、話したりすることもえんカフェの皆さんのお楽しみになっています。



申込用紙
武石総合センター
正面玄関入って
左側にあります

毎月 第3土曜日11:00~13:30 武石公民館にて多くの皆さんのお越しをお待ちしています。
(18歳未満:無料 大人:300円以上の寄付) ※事前に申し込みが必要です。



武石地域の観光振興発展を目指し 6月16日(日)

信州たけしのロマンと魅力を掘り起こし発展させる会（通称：ロマンの会）主催で長野大学松下ゼミの8名の皆さんの力を借りて、武石の巣栗渓谷周辺の遊歩道の整備と点検が行われました。

松下ゼミは、住民主体の地域づくりの手助けを研究するグループで、武石地域の観光振興と武石の良さを知ってもらうための取組として、地元の皆さんと一緒に活動を続けています。

大学生の皆さんには「大自然を感じられ心が洗われた、楽しかった」「人が通れる道にできてよかったです」「地域の皆さんのが持続的に続けられるように寄り添っていけたらいいと思う」と感想を述べてくれました。四季折々に、色とりどりの景色を楽しめる、巣栗渓谷の散策が楽しみです。



特別講演 武石地域人権講演会

武石地域総合センター
コミュニティホール

6月25日(火)



武石地域教育事務所では、依存症を正しく理解し、正確な知識を身に付けることから偏見や差別をなくし、人権問題の解決に取り組む機会として、TOKIOの元メンバー山口達也氏をお招きし、「依存症と向き合いながら～ゼロからのスタート～」と題し講演会を開催し、約260人が参加しました。

山口氏は、TOKIO時代の日々の忙しさや、才能ある人が多い芸能界の中で、毎日が不安だった。疲れているのに眠れず「睡眠薬をお酒で流し込む」そんな生活を続けていた。自己肯定感の低さが「アルコール依存症」に陥ってしまった原因だと語った。不祥事を起こし芸能界を引退後、飲酒運転で事故を起こしてしまった過去等も赤裸々に語り、「アルコール依存症と生きていく。一生、一口もお酒は口にしない。自分は人に生かされている。日々、人に感謝すること」と力強く語っていました。

参加者からは、「当事者の依存症の話でとても勉強になった。」「輝かしい世界から引退し、大変な思いをしたんだろうと思う。これからも頑張ってほしい」などの感想をいただきました。

第30回 分館親善マレットゴルフ大会

6月9日(日)

武石森林公园マレットゴルフ場で、第30回分館親善マレットゴルフ大会を開催しました。昨年は雨で中止でしたが、今年は天候に恵まれ、25チーム95名の方が参加しました。あちこちから歓声や悔しがる声が上がり、賑やかで楽しい大会となりました。

大会結果

※敬称略

◆男子の部

優勝 伏見 武彦(余里)
準優勝 内河 豊(上本入東部)
第3位 樋沢 栄(七ヶ)

◆女子の部

優勝 西田 章子(沖)
準優勝 小松みえ子(七ヶ)
第3位 清住 咲子(余里)



第29回 ともしびの里ソフトバレーフェスティバル

6月2日(日)



武石体育馆で「第29回ともしびの里ソフトバレーフェスティバル」が開催されました。県内外から19チームが参加し、力強いアタックが飛び交う熱戦を繰り広げました。

大会結果

◆フリーの部

優勝 があべら(佐久市)
準優勝 はぴねす(佐久市)
第3位 らいでんA(東御市)

◆T200の部

優勝 MOLLY's(安曇野市)
準優勝 amici(千曲市)
第3位 悟空(長野市)



第1回レッツちゃれん♪2024「モルックとスポーツ吹き矢」

5月18日(土)

武石地域総合センターコミュニティホールで、第1回レッツちゃれん児を開催しました。子ども6名、大人4名合計10名が参加し、モルックとスポーツ吹き矢の2つの競技を体験しました。

スポーツ吹き矢は、円形の目的をめがけ息を吹いて矢を放ち点数を競うゲーム感覚のスポーツです。

初めて体験した子ども達は、上手に的めに矢を当て楽しんでいました。



武石公民館図書室だより

場 武石地域総合センター2階
間 武石公民館 Tel:85-2030

開館時間▶平日9:00～17:00
休館日▶毎週土・日・祝日、
本の整理日

8月の特集コーナー 「戦争と平和を読む」

戦争の体験を後世へ受け継いでいく、そんな資料を紹介します。

絵本もあります。是非ご利用ください。

令和7年二十歳を祝う式実行委員募集!!

令和7年1月12日(日)に開催される、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せんか?

内 容 実行委員会会議への参加、企画、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にて開催)

対 象 者 平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの武石小学校の卒業生
※当日の運営及び事前の実行委員会に出席できる方

お申込み方法 9月30日(月)までに、住所・氏名・連絡先を、
電話またはメールにてお知らせください。

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

お知らせ & イベント

2024.8-2024.9

イベント

武石森林公园マレットゴルフ場 Tel85-2222

▶夏の競技会

- 賞品付きマレットゴルフ競技大会
●日 時 7月19日(金)
●参加費 500円(プレー代別途)
●その他 要予約

▶秋の競技会

- 賞品付きマレットゴルフ競技大会
●日 時 9月中旬
●参加費 500円(プレー代別途)
●その他 要予約

岳の湯温泉 雲渓荘 Tel85-2263

▶小物作りワークショップ

- 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。
●日 時 8月7日(水)・9月11日(水)
10:00～15:00
●参加費 2,000円(材料・昼食・入浴代込)
●その他 要予約。先着15名
内容等変更になる場合があります

巣栗渓谷緑の広場

(武石観光センター) Tel86-2003

▶そば打ち体験教室

- 武石観光センター「そば処 巢栗」のそば職人が講師となり、そば打ちを体験していただきます。
●日 時 7月25日(木)・30日(火)
8月4日(日)・8日(木)
18日(日)・27日(火)
9月8日(日)
9:30～11:30
●参加費 2,200円
●その他 前日までに要予約
各回6名(小学生以上)
●持ち物 エプロン・三角巾・マスク

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るため、自治会や水利組合等を中心、水門調整などの管理体制や定期的な水路清掃・点検について、再度の徹底をお願いします。

また、行政による対応が必要な箇所等については、地元自治会を通じて自治センターまでご連絡ください。

【問】武石地域農地整備事務所 Tel0268-85-2793

武石温泉うつくしの湯 Tel85-3900

▶夏祭り

- 【大広間】ステージイベント
【野外テント】生ビール・ペットジュース特価販売、
お子様に水風船プレゼント
【食堂】海鮮丼の限定販売
【売店】1,000円以上お買い上げで10%引き、
がらがらポン券の販売(豪華賞品有り他)
●日 時 7月20日(土)

▶ポイント2倍デー

- 国民の祝日と毎月26日はうつくしの湯ポイント2倍進呈
●日 時 7月20日(土)・26日(金)
8月12日(月・振)・26日(月)
9月16日(月・祝)・23日(月・振)
26日(木)

楽しい会~!!&介護予防体操

奇数月の第3金曜日は午前に介護予防体操を行い、昼食のお弁当をはさんで午後は交流会「楽しい会~!!」を開催いたします。9月20日の「楽しい会~!!」はお口の健康について学ぶ予定です。

- 開催日 8月2日、23日、
9月13日、20日
●時間 10:30～11:30
9月20日のみ10:30～14:00
●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

9月20日のみ昼食代500円
キャンセルは3日前まで。開催の1週間前までに電話で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・悩みごと相談

- 人権擁護委員が悩みごとをお聞きします。
●日 時 9月9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

自治会資源回収日の変更について

8月の自治会資源回収日は4日(日)に変更いたします。
8月は第1日曜日が回収日となります。お間違えのないようお願ひいたします。

【問】市民サービス課生活環境担当 Tel85-2312

お盆休業のお知らせ

★武石デマンドスマイル号

- 運休日 8月14日(水)から
8月16日(金)

★武石診療所

- 休診日 8月10日(土)から
8月15日(木)

【問】武石診療所 Tel85-3308

★ゴミの収集について

お盆期間中は通常通り回収します。

狂犬病予防注射を受けましょう

年1回の狂犬病予防注射が狂犬病予防法で義務づけられています。まだ、受けていない飼い主様は、かかりつけの獣医師にご相談ください。

また、飼い犬が亡くなっている場合は、お知らせください。

【問】市民サービス課生活環境担当 Tel85-2312



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30日(金)	【要予約】 親子で簡単クッキング (先着6名まで)	10:30～11:15	予約開始 7月8日(月)から 詳細は申込時に お伝えします。
	9月9日(月) 9月10日(火) 9月11日(水) 9月12日(木)	お楽しみ工作 (何を作るのかは お楽しみに!)	10:00～11:30	武石地域の文化祭へ出 品希望される方の作品 は、ひろばにてお預かり させていただきます。
	8月2日(金) 9月13日(金)	保健師さんの日 10:00～11:00(予約不要) 持ち物：母子手帳 ※保健師さんによる身長・体重測定や育児相談などができます。		

★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。

【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



武石つ子

地域で育もう

鳥屋地区にお住いの
北原 鳩真くん(5歳)漣士くん(4歳)初華ちゃん
(1歳)の3人兄弟

長男の鳩真くんは、野菜の成長を見ることや虫や花が大好き。次男の漣士くんは、体を動かすことが大好き。長女の初華ちゃんは、歌ったり、踊ったりすることが大好きと、3人とも好きな遊びは異なりケンカもしますが、お兄ちゃん二人は「初華ちゃん」と優しく声をかけ、おもちゃを持ってきてくれたり貸したりしてくれます。保育園でも廊下で会えばハグをしたり、園庭では3人で遊んだりするほど仲良しです。



8月12日
(月)

第43回 武石夏祭り

美ヶ原飛龍太鼓、キッズダンス、春日丘高校インタークトクラブ等のステージイベント、みこし、お楽しみ抽選会、夜店の出店など、様々な催しが行われます。フィナーレの納涼花火打上げは、大輪の花を咲かせ、夜空を色鮮やかに彩る予定です。

8月14日
(水)

親善ソフトテニス大会や
武石マレットゴルフ場の
無料開放が行われます。

武石夏祭り8月12日(月)歩行者天国・花火会場交通規制図

歩行者天国(お祭り広場) 午後4:00~午後9:00

花火交通規制(堀之内河川敷) 午後8:00~午後9:00

※雨天の場合8月14日(水)
花火交通規制 午後7:15~午後8:15



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6年7月1日現在)
人口 3,126人 世帯数 1,372戸
男 1,566人 女 1,560人

【問】武石夏祭り実行委員会事務局
(武石産業観光課 TEL:85-2828)

詳しくは市ホームページを→
ご覧ください。



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）
学校や地域の環境保全活動や環境学習活動に積極的に参加しましょう