



武石小学校金管バンド 東海大会出場!

4年生から6年生のメンバーが一丸となり日々練習に励んだ結果、8月3日開催の第36回長野県小学校バンドフェスティバルで「グレートアメリカン賞」を受賞し、静岡県で開催される東海大会に出場を果たしました。長野県内では57団体が出場し、上田市から武石小学校を含む3校が選ばれました。



▼目次

P1 表紙	P3 自治会長視察研修会 乗用草刈機、畔草刈機、樹木破碎機をご活用ください	P6 武石の話題★PickUp★	P10 武石っ子 未就園児のあそびの広場
P2 上田市武石地域総合センター 駐車場・にぎわい広場等の供用開始について 過疎計画中間評価住民説明会	P4~5 武石夏祭り	P7 武石診療所通信	余里地区が守る御神事
		P8 武石公民館だより	
		P9 お知らせ&イベント	

上田市武石地域総合センター 駐車場・にぎわい広場等の供用開始について

駐車場・にぎわい広場等に係る工事が本年8月に竣工し、
9月2日から以下のとおり供用を開始いたしました。

オープン記念式典

令和6年 10月12日(土) 9:30~10:30

記念演奏 武石小学校金管バンド 依田窪南部中学校 吹奏楽部

記念アトラクション 美ヶ原飛龍太鼓保存会 武石キッズダンス・武石ダンスカンパニー

終了後 オープン記念イベント (10:30~15:00)

マルシェ・防災イベント等 楽しい催しものがたくさんあります。



【にぎわい広場南側より庁舎方面を望む】

◆駐車場・にぎわい広場工事

敷地面積 5,150㎡ (アスファルト舗装部4,050㎡)

駐車台数 77台 (うち障がい者用3台)

にぎわい広場ゾーン面積 1,100㎡

外周歩道(ゴムチップ舗装) 1周100m

広場の設備 パーゴラ(格子棚) 1か所

手洗い水飲み用水道 1か所

屋外トイレ 多目的トイレ 大便器1器

男トイレ 大便器1器、小便器2器

女トイレ 大便器2器

トイレ開放時間

夏季(4月から10月) 7時から22時

冬季(11月から3月) 7時から18時

上田市過疎地域持続的発展計画における 中間評価に対する住民説明会を開催します

令和4年度に策定した上田市過疎地域持続的発展計画(計画期間:令和4年度~7年度)について、計画期間の上半期が終了したことから、計画に対する進捗状況についての説明会を開催します。

日時: 令和6年10月1日(火) 午後7時から

会場: 武石地域総合センター 1階 コミュニティホール

その他: 説明会には出席できないがご意見がある場合は、武石地域総合センター1階行政資料コーナーに意見記入用紙及び回収箱を設置しますのでご提出ください。

提出期間: 令和6年10月1日(火)から令和6年10月31日(木)まで

【問】地域振興課 Tel 0268-85-2824

自治会長視察研修会

7月26日(金)・27日(土)

元日の能登半島地震をはじめ、各地で地震や豪雨など多くの災害が起きている昨今、「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識で住民同士が助け合い、自主防災組織が効果的に機能できることを目指し地域の防災をテーマに視察を行いました。

白馬村では、長野県神城断層地震で下敷きになった家屋の中から被災者を助け出し、1人の犠牲者も出さなかったことは、日々の暮らしの中で助け合う近助が機能したからとのこと。自助だけでなく普段からの付き合いや、人を想いやり助け合うことが大事な共助の大切さを再確認できました。

日頃の過ごし方や備え、訓練の大切さ、地域ぐるみの防災意識の向上など、これからの自治会での取組について考えるよい機会となりました。

また、第三回自治会長会では、自治会の悩み事等についての話し合いや、これからの防災についての検討が行われました。



乗用草刈機、畔草刈機、樹木破砕機をご活用ください

武石地域自治センターでは、「第2次武石地域全域公園化構想」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ご活用ください。

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

	令和5年度実績
花木苗等支給事業	実績なし
里山整備支援事業 (機械貸出)	樹木破砕機 2 回、乗用草刈機 6 回 畦草刈機 2 回
獣害対策実施事業の支援	1自治会に獣害防止柵用資材提供

【問】産業観光課 TEL 0268-85-2828

野焼きの禁止について

廃棄物等の**野外焼却(野焼き)**は**原則として禁止**されています。

例外として、農業・林業等を営むためやむを得ず行うもの、たき火や剪定した庭木の焼却等の**軽微な焼却**が認められていますが、焼却する場合は事前に消防署へ連絡し、水バケツや消火器などを用意すぐに消火ができる準備をして行ってください。

また、市に寄せられる苦情相談の多くは、焼却による煙や悪臭によるものです。ごみを燃やす事で、悪臭や煙が洗濯物などについたり、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ人体への影響が心配される場合があります。

ごみはルールを守って出しましょう。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

「**軽微な焼却**」とは煙の量や臭い等が近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です。



【問】武石地域自治センター
市民サービス課
TEL 0268-85-2312

第43回 武石夏祭り

8月12日(月)・14日(水)

武石夏祭りは、地域住民が総参加のもとに、武石にゆかりのある皆さんも含め、英知とパワーを結集する武石の一大祭りで、すべての世代の皆さんの融和と将来にわたる地域の発展と活力ある地域づくりを目指して行われました。

8月12日には、美ヶ原飛龍太鼓の演奏をはじめ、子どもみこし、愛知県春日丘(はるひがおか)高校インターアクトクラブによるステージ、武石キッズダンス・武石ダンスカンパニー・ホリガネロックスによるダンスパフォーマンス、中学生・大人みこし、お楽しみ抽選会が行われ、最後には恒例の納涼花火の打ち上げで武石の夏の夜空を彩りました。

商工会や農協、住みよい武石をつくる会などの団体の皆さんによる夜店や露店の皆さんにも多数ご出店いただき、お祭りに花を添えていただき、大勢の方々にお越しいただきました。今後も「武石夏祭り」が、世代や地域を超えて引き継がれ、武石地域の発展に繋がることを願います。

14日には、親善ソフトテニス大会、森林公園マレットゴルフ場の無料開放が行われました。





夏祭り親善ソフトテニス大会 8月14日(水)

ジュニア 21 名、中学生 14 名、高校生 15 名、一般 13 名の参加があり、熱気あるレベルの高い大会でした。

ジュニア 優勝：成田・大井ペア 準優勝：舟木・半田ペア 3 位：翠川・金澤ペア	一般 優勝：木村（駿）・児玉ペア 準優勝：水野・伏見（日）ペア 3 位：清住（聡）・松山ペア

自然教室 貴重な体験

8月27日(火)・28日(水)



天候が心配された8月27日・28日の2日間、武石小学校5年生23人が自然教室で様々な体験を行いました。

一日目は、霧で風もあり寒い中、美ヶ原高原台上約5キロの道のりを頑張って歩きました。キャンプ場に到着からは、飯盒炊さんでの夕食。みんなで協力してご飯を作り、美味しく食べることが出来ました。

二日目は、(株)小山林産の全面協力によるツリークライミングに、ツリーテント、木工、ピザづくりを体験しました。ツリークライミングでは、10メートルの高さにある鈴を鳴らすとゴール。天師の皆さんは子どもたち一人一人の安全を確認しながら、安心して登れる環境を作ってくれています。

子どもたちはそれぞれのペースで力を発揮していました。



感想

ツリークライミング・ツリーテント・ピザづくり他

- がんばった、木の上では下にいる人が小さく見えた
- 高いところは初めてで楽しかった
- 最後まで登り切れてよかった
- 上まで行くとはしごがなく、足が縄に引っかからなくて怖かったけど、鈴を鳴らせたときは達成感があった
- 鈴を鳴らせたときはゴールだと思ってうれしかった
- ピザもちもちしておいしい
- みんなと泊ったことが楽しかった
- ツリーテントが楽しかった

飯盒炊さん

- みんなと協力してできたことが楽しかった
- 野菜を切るのが楽しかった
- ちょうどいい加減で火をたくのが難しかった

美ヶ原高原

- 寒かった、霧がかかっていた、広々していた
- 歩くのがつかれたがいい経験になった
- 美しい塔の鐘を鳴らすのが面白かった
- 牛がたくさんいた

友好都市練馬区、上田市武石で森林体験!

8月24日(土)

練馬区と旧武石村の友好提携 30 年を記念して、武石地域の魅力ある森林を楽しむ体験交流会が、8月24日にベルデ武石周辺と巢栗渓谷で開催され、上田市民と練馬区民の合わせて58名が参加しました。

開始式の後、切り込みの入った木を、子どもたちがロープで引っ張り倒す間伐体験では、大きな木が倒れる瞬間、大きな歓声が上がりました。その後、大人と子どもに分かれ、子どもたちは「太い青竹に生地を塗っては焼く」を繰り返しバームクーヘンを作りました。青竹に生地を塗るのに苦労しながら作ったバームクーヘンは思ったより美味しかったそうです。

大人たちは、マイナスイオン漂う森の中、巢栗渓谷遊歩道を散策しながら森林浴を楽しみました。参加者からは「川のせせらぎ、風の音、自然の空気を体で感じ、日常と離れてリラックスできた」と感想をいただきました。今後も練馬区と武石地域の交流を盛んにできる催しを開催していきます。



職場体験

7月16日(火)・17日(水)・18日(木)



依田窪南部中学校2年生の生徒2名が7月16～18日の3日間武石地域自治センターの各部署にて様々な体験を行いました。

感想

- 現場に行って何かをすることが多くてびっくりしました、将来のためにすごく大切なことをたくさん知り学ぶことが出来ました
- いつもやってもらっていることは、当たり前ではなくやってくれる人がいるということがわかり、感謝の気持ちを忘れないということがわかりました

武石診療所通信

〈長々しい夜を、
一人かも寝む〉

百人一首の中の柿本人麻呂（かきのもと）のひとまろの短歌「あしびきの山鳥の尾のしだり尾の、長々しい夜を、一人かも寝む」の一節です。夏が終わり、日が短くなってくると、山鳥の長い尾のような秋の夜長を感じ、恋しい人をもっと寝つかれずに淋しくなる季節です。

人間の睡眠には、ホルモンや自律神経によって、眠りが浅く眼球が運動しているレム睡眠と、深く脳波活動も低下するノンレム睡眠があります。野生動物は、外敵から見を守るため、浅いレム睡眠ですぐに起きられますが、大脳皮質が発達した人間は、一晩のうちにノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返します。

夜9時に寝付くと、5時間後の夜中2時頃に浅いレム睡眠が訪れます。その時に、尿意や物音などの外部刺激があると、起きてしまいます。その後は、2時間毎にレム睡眠が繰り返され、4時頃、6時頃に起きやすい時間が訪れます。

一方、なかなか寝付けないという方は、脳内のメラトニンという睡眠を誘発するホルモンの分泌リズムが年齢に伴い狂っています。最近では、このメラトニンを調整して自然な睡眠を導入する新しい睡眠薬が出ています。また、途中で目が醒めてしまう方には、オレキシンという覚醒のホルモンを抑制する睡眠薬もあります。

従来の睡眠薬は、脳内のGABAという物質を阻害することで、脳の興奮や不安を軽減させる一方、依存性や薬が効かなくなる、筋肉を弛緩させて転倒しやすくなるなどの問題があります。昔から同じ睡眠薬を内服している方は、医師に相談してみてください。

上田市武石診療所奥泉宏康

感染症対策について

例年秋から冬にかけ新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等が流行します。日頃から感染症に対して予防していくことが大切です。

基本的 感染対策 としては

① 日常生活習慣としての感染対策

- こまめな手洗い・手指消毒を行う。
- 定期的に部屋の換気を行う。
- マスクの着用は、個人の判断が基本ですが、感染したことで症状が重症化するリスクが高い高齢者や基礎疾患がある方は、その場に応じたマスクの着用が必要です。

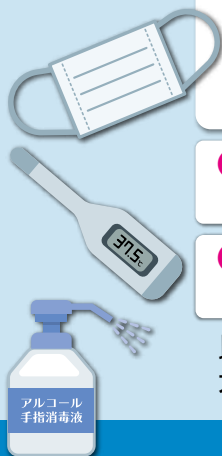


特に、医療機関や高齢者施設等を訪問する際はマスクを着用しましょう。

② 体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなどいつもと体調が異なる時は、出勤や登校など外出を控え、医療機関を受診しましょう。

③ 免疫力を高めるために、栄養バランスのとれた食事、睡眠時間の確保、適度な運動を常に心がけましょう。

以上のことを一人一人が心がけることで感染症を広げないことにつながります。不明な点は、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

肺がん・結核 (レントゲン) 検診の お知らせ



日 時：令和6年 9月26日 (木) 9:30～11:30 13:00～15:00

会 場：武石地域総合センター駐車場

受 付：武石地域総合センター1階コミュニティホール

対象年齢：40歳以上の市民の方（昭和60年3月31日以前生まれの方）

検診内容：胸のレントゲン撮影（全員）

痰の検査（50歳以上で喫煙指数（1日本数×喫煙年数）600以上の方）

受 診 料：レントゲン検診500円（痰の検査は別途500円）

そ の 他：当日受付可能

【問】 武石健康センター Tel 85-2067

第2回レッツちゃれんじ「魚のつかみ取りと炭火焼」 7月27日(土)

武石河川公園で、夏休み恒例の「魚のつかみ取りと炭火焼」を開催しました。西部塩尻地域の親子にも参加していただき、総勢 96 名が夏の武石川を楽しみました。素早く逃げるニジマスに悪戦苦闘しながらも、皆で協力し

合って、取った魚を自分でさばき、串に刺し、炭火でこんがり焼いて、美味しそうに頬張っていました。自然の恵みと命をいただく大切さも学ぶことができました。



美ヶ原高原 DE 天空ティラさんぽ・マルシェ 8月25日(日)

標高約 2,000mの清涼な空気が漂う美ヶ原高原で、ウォーキングイベントを開催し、上田市内外から 17 名が参加しました。ティラノサウルスの着ぐるみを着て、物見石山前でのラジオ体操から始まり、牛伏山や美しの塔までウォーキングをして、映え写真撮影会をしました。踊るティラノや、疲れてベンチに腰掛けるティラノ、仲睦まじく手を繋ぐ親子ティラノなど、たくさん愛らしい姿を見せてくれました。

同日、ふるさと名産センター周辺で飲食マルシェを開催し、武石地域の農産物販売を行ったほか、様々なキッチンカーの出店により、観光客の皆さんに楽しんでいただきました。

歩いて、笑って、食べて、景色を堪能して、美ヶ原高原の魅力が存分に詰まったイベントとなりました。



NHK 長野放送局「撮るしん」展開催のお知らせ

美しい自然と豊かな文化に恵まれた信州の魅力を、より多くの方々に御紹介する NHK 長野放送局の「撮るしん」展パネルの 48 作品の出張展示が、ともしびの里文化祭に合わせ開催されます。

開催期間：令和6年11月2日(土)～同年12月1日(日)午前9時～午後5時まで
場 所：武石地域総合センター2階 調理実習室前廊下

【問】 武石地域教育事務所 Tel 85-2030

青少年育成事業のため、寄付金で購入しました!

丸子ロータリークラブ様からのご寄付で、ワンタッチテント3張、拡声器2台、モルック6セットを購入しました。今後、主に丸子・武石地域の青少年育成事業で活用します。詳細は、公民館までお問い合わせください。



イベント

武石温泉うつくしの湯 Tel85-3900

▶秋まつり(秋の収穫祭)

●日 時 10月6日(日)

▶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 9月16日(月)、22日(日)
26日(木)
10月14日(月)、26日(土)
11月 3日(日)、23日(土)
26日(火)

岳の湯温泉 雲溪荘 Tel85-2263

▶小物作りワークショップ

●日 時 11月13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。

菓栗溪谷緑の広場
(武石観光センター) Tel86-2003

▶武石そばWeek2024

●日 時 11月12日(火)~17日(日)
10:00 ~ 15:00
※売り切れ次第終了

武石森林公園マレットゴルフ場
Tel85-2222

▶秋の競技会

賞品付きマレットゴルフ競技大会
●日 時 9月27日(金)
●参加費 500円(プレー代別途)
●その他 要予約

▶支配人杯

支配人主催の賞品付きマレットゴルフ競技大会
●日 時 10月中旬
●参加費 500円(プレー代別途)
●その他 要予約

▶冬の競技会

賞品付きマレットゴルフ競技大会
●日 時 11月中旬
●参加費 500円(プレー代別途)
●その他 要予約

お知らせ

人権・悩みごとと行政相談

人権擁護委員・行政相談員が悩みごとをお聞きます。

●日 時 12月2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

楽しい会~!!&介護予防体操

奇数月の第3金曜日は午前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。11月15日の「楽しい会~!!」はクリスマス飾りを作る予定です。

●開催日 10月4日(金)、11日(金)
11月8日(金)、15日(金)
●時 間 10:30~11:30
11月15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

11月15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



古着を無料で回収します



武石地域では平成 28 年度から「古着回収」を実施しています。ごみ減量・リサイクル推進のため、ご家庭で使用されなくなった衣類をお持ちください。
皆様のご協力をお願いします。

上田地域では毎週月・水・金 12:30~15:30 に(休日・年末年始は除く)、エコ・ハウスで回収を行っています

日 時：令和 6 年 10 月 10 日(木)
午前 10 時~正午(2 時間)

場 所：武石地域総合センター

衣類の回収について

回収した衣類については、そのまま古着として着られる物は海外へ輸出、化学繊維についてはウエス(雑巾)として再利用します。

回収
できる
もの



★(中が見える)ビニール袋に入れて出すこと

一般家庭の衣類(洗濯して、きれいな物)
スーツ・ジャケット・制服・ジャンパー・セーター・
フリース・コート・ジーンズなどのズボン類・シャツ・
パジャマ(きれいな物)・シーツ・毛布・スカーフ・ネクタイ・
タオル・子供服・バッグ・靴下(一足にそろった物)・靴(一足
にして袋に入れる)・ぬいぐるみ
その他化学繊維の素材でもOK(ポリエステル、アクリル、
ナイロン)

回収
できない
もの



★古着として回収できないものは、お持ち帰りいただきます。

汚れている物・匂いがついている物・
濡れている物・穴あき・破損している物・
カーテン・ダウン類・
半てん類・布団類 等



【問】武石地域自治センター 市民サービス課
Tel 0268-85-2312

武石っ子

地域で育もう

下武石にお住いの内田^{しおな}汐那ちゃん(5歳)と衣織^{いおり}ちゃん(2歳)の姉妹
鉄棒・砂場・ブランコ等、外あそびが好きな汐那ちゃん。お人形であそぶのが好きな衣織ちゃん。
二人ともジグソーパズルであそぶのも大好き。
汐那ちゃんは妹のお世話をしたくて、衣織ちゃんはお姉ちゃんのお世話をしたくて、ときどきけんかもするけど元気いっぱい二人で仲良く遊んでいます。



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
10月25日(金)	【要予約】 みんなでハロウィン (先着10名まで)	10:45～ 11:15	予約開始9/17(火)～ 仮装で参加大歓迎です。
11月11日(月) 11月12日(火) 11月13日(水) 11月14日(木)	来年度 カレンダー作り	10:00～ 11:30	材料が終わり次第 終了とさせていただきます。
10月11日(金) 11月15日(金)	保健師さんの日 持ち物：母子手帳	10:00～11:00(予約不要) ※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。
※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。

【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



ふれんず
武石児童館
Facebook

余里地区が守る御神事

石尊^{せきぞん}さまは、神奈川県伊勢原市にある大山^{おおやま}の山岳信仰(美しい山には神がいる)に仏教や中国の道教が混合した修験道などが結びついた神仏習合の神様(権現 = 仏が権(仮)りに神の形で現れた)で、元の仏(本地仏)は十一面観音とされています。

大山は標高1,252mの山ですが、関東平野にあっては陸からも海からもひときわ目につく山で、雨降り山と呼ばれて農民からも、目印として船乗りからも信仰され、山腹の不動明王を本尊とする大山寺とともに、家内安全・満願成就の権現としても江戸町民に親しまれ、信仰と行楽の地となっていました。

余里の石尊さまは、細尾根上に下から不動明王像、石尊さま、十一面観音像と祀られていて、三体そろうのは上田・小県地方では例をみません。地元余里では先祖から伝えられた祭事を若手に引き継ぎ、毎年祭典係がお参りをしています。このことが人と人とのつながりと地域の誇りを作っているように思われます。

代を重ね、伝統を伝えることは、容易なことではありません。1834(天保5年)に祀られて以来、守られてき

た石尊さまが佇む林は、神秘の光がさしているように思えます。



不動明王像



石尊さまの石祠



倒れた十一面観音の復旧



建て直された十一面観音さま

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9月1日現在)

人口	3,115人	世帯数	1,369戸
男	1,559人	女	1,556人

光・緑・人が輝く 自然環境共生都市うへだ
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)

景観ウォッチングや景観講演会などに積極的に参加しましょう