

武石

▼目次

P1 表紙

P2～4 武石の話題 PickUp
協力隊通信

P5 武石地域協議会活動日誌
武石公民館だより

P6 特定健診をうけましょう

P7 お知らせ

P8 たけし子育て親育ち日記他

★特別折込／合併10周年記念事業の
お知らせ



焼山周辺

ボランティアや市職員約90人による美ヶ原高原ササ刈りが、5月21日に行われました。物見石レンゲツツジ群生地では株内のササを手鎌で刈り、白樺平では草刈機で刈り取りました。こうした活動のおかげで、6月中旬には美ヶ原高原白樺平のレンゲツツジが、下旬には焼山、物見石のレンゲツツジ群生地が見ごろを迎え、美しい朱色に染まりました。



物見石



白樺平



↑今年3月に完成した武石警察官駐在所前で記念撮影

新駐在所や自治センターを見学 5月13日(金) 春の遠足で公共施設めぐり

春の遠足に出かけた武石保育園月組(年長)園児26人が、武石地域自治センターや新しくなった武石警察官駐在所、J Aや武石郵便局を訪れました。

駐在所では、3月に着任した吉澤^{ひろし}裕所長が「警察は武石に住んでいる皆さんの安心・安全を守るのが仕事」と教えてくれました。その後、子どもたちはパトカーに乗ったり、新しい駐在所内を見せてもらったりして大喜びでした。

武石地域自治センターでは、1階事務所や2階の会議室を見学し、最後に屋上へ。青空の下、山々に囲まれた美しい武石の風景を目にした子どもたち。「皆さん、このきれいな武石地域を守ってくださいね」との職員の言葉と武石の景色が胸に残った子どもたちは、「きれいな武石を守りたい」と後日「たけし守り隊」を結成。守り隊のマークと使命を胸に、ゴミ拾いやパトロールを行っています。



←園児と先生で考えたマーク。
武石の「T」を山の緑色、周りを水と空気をイメージした青で色付けした

武石の話題

★PickUp★



↑「たけし守り隊」の決めポーズ!



←吉澤駐在所長のお話を聞く



自治センター
屋上から
武石を一望→



ドキドキワクワク!初めての田植え 5月24日(火) 武石小学校で田植え交流

練馬区立石神井東小学校6年生52名と区立八坂小学校6年生66名と武石小学校5年生との田植え交流が行われました。はだしになり、田んぼに入った瞬間「うわぁー」と声をあげていた児童も、事前に教わったとおり、張られたひもに沿って真剣に苗を植え、約30分で田の半分ほどを植えることができました。「田んぼの泥は気持ちよかった」「楽しかった」と満足気な子どもたちでした。



あまくなあれ!おおきくなあれ! 6月9日(木) 保育園児がさつまいも植え

武石保育園花・星・月組(年少～年長)園児がさつまいもの苗植えを行いました。子どもたちは、武石生活改善グループ協議会の皆さんに教わりながら、慣れない手つきで掘った穴にさつまいもの苗を植え、ふかふかのわらの布団をかけていました。苗植え後にさつまいも畑を訪れたふたば組(2才児)園児も加わり、「あまくておおきなおいもになってね」とみんなで水をたっぷりかけてあげました。



梅雨の晴れ間に花を愛で^め 6月21日(火) 依田窪南部中学校でお花見給食

依田窪南部中学校のシンボルともいえる花菖蒲が見ごろを迎え、毎年恒例の「お花見給食」が開催されました。朝は雨が降っており開催が心配されましたが、天気が回復し青空の下で行うことができました。今年は、残念ながら花は少なめでしたが、生徒たちは屋外での給食を楽しんでいました。花菖蒲園は、学校園委員会が中心になり管理しており、今年は6月20日から7月8日まで花菖蒲旬間が実施されました。

焼山登山道は、溪谷沿いに涼風を感じながら登る静かな登山道。武石の魅力がたくさん詰まった場所です。

↓土砂に埋まった道を修復



↑焼山登山道の見どころのひとつ「焼山の滝」。他にもトガの親木やヒカリゴケなどの見どころが満載！



武石の魅力あふれる焼山登山道 6月5日(日) 武石山岳会が焼山登山道を整備

武石山岳会が恒例行事の焼山登山道整備を実施しました。今年2月の雨氷害により、標高1000～1500mにかけて多くの倒木が登山道をふさいでいました。会員7名がチェーンソーや根羽切などをもち作業に参加。市が委託した倒木撤去作業は終了していましたが、会員は一部の道の付け替えと、土砂に埋まった道の修復作業を行いました。登山道の通行止めは解除され、登山者を迎える準備が整いました。



消防技術と団結力を発揮 6月19日(日) 上田市ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

日ごろの訓練成果を披露し、分団や個人の消防・吹奏技術を競う上田市ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が上堀グラウンドで開催されました。第八方面隊からは小型ポンプ操法に4チーム、ラッパ吹奏団体の部に2チーム、個人の部に4名が出場し、練習の成果を堂々と披露しました。入賞したチーム、選手の皆さんは、7月3日の上小大会へ出場しました。

大会結果 (入賞チーム、入賞者)

- ◆小型ポンプ操法の部
第5位 武石西部分団B
- ◆ラッパ吹奏・団体の部
第5位 武石西部分団
- ◆ラッパ吹奏・個人の部
第4位 村岡 峻 団員(西部)



そのとき、あなたはどうしますか？ 6月28日(火) 自主防災組織リーダー研修会

防災知識を身につけ、地域の減災に取り組むための自主防災組織リーダー研修会が開催され、自治会、女性消防隊、民生児童委員、消防団などから約90名が参加しました。長野県政出前講座では、各自治会に分かれ、災害時の問題について自身の考えを「Yes」「No」で答えるゲーム「災害対応ゲーム(クロスロード)」を体験しました。グループ内で自分と異なる意見などを聞き、災害時の対応を考えるよい機会になりました。

クロスロードの設問

あなたは、「ペットを飼っている住民」です。避難勧告により、あなたは避難所に避難することにした。しかし家族同然の飼い犬「タロー」がいる。「あなたは、一緒に避難所に連れていく？」 「Yes」 or 「No」



ごみステーションの 違反ごみを減らしましょう!

最近、ごみステーションに出されるごみの中に、ルール違反ごみが増えています。多くは不燃ごみで、指定袋に入っていないまま、出されているものです。指定の出し方以外のごみは、回収できません。

- ・発砲スチロールの箱は、小さく砕いて、プラマーク付プラスチックの指定袋(緑色)に入れる。
- ・分解できるプラスチック製のラック等は、分解してから、燃やせないごみの指定袋(赤色)に入れる。
- ・分解や切断ができず、指定袋に入らない不燃ごみは、廃棄物処理業者に直接、持ち込む(有料)。

「ごみの出し方」や「ごみの分別帳」を参考にいただき、違反ごみがなくなるよう、ご協力をお願いします。出し方が分からないごみについては、市民サービス課までお問い合わせください。



問 市民サービス課 Tel 85-2827



美しい環境を守るために

5月29日(日) 武石地域内の一斉清掃

6月の環境月間及びごみゼロの日(5月30日)にあわせて、5月29日に武石地域内の一斉清掃が行われました。午前6時から1時間程度、地域住民のかたのご協力のもと、道路敷きに捨てられている空き缶・空きびん、ペットボトル等のごみを拾いました。総勢738人が参加し、可燃・不燃ごみ約472kg、空き缶614個、空きびん183個、ペットボトル217個を回収しました。



↑ 地域の人を交えての
武石おさんぽギャラリーミーティング

今回は、10月29、30日に開催を予定している「武石おさんぽギャラリー」について紹介します。「武石銀座」というキーワードでご存知の方もいるかもしれませんね。
現在、武石風土つなぎ隊の皆さんを中心としたメンバーと共に、昔「武石銀座」と呼ばれていた通りの空店舗を利用した、歩いて見て回れるギャラリーの開催を

季節は梅雨に入り、いよいよ夏の気配が近づいてきました。関東のジメジメした蒸し暑さと違い、晴れても風が吹けばさわやかな涼しさを感じられるのは信州らしく感じます。

協力隊通信②

記 地域おこし協力隊 岩木寛季



↑ 開催に向け、下見もしっかり行っています

企画しています。
「武石おさんぽギャラリー」では、武石にお住まいの皆様自身が出展者となり、ます。趣味で作っている自慢の作品や、秘蔵の逸品など「せっかくなら誰かに見せたい!」ものを集めて、自身で出展・販売をしていただく、これが「武石おさんぽギャラリー」です。
また、武石が栄えていた頃の象徴として「昭和」をテーマに、にぎわいとノスタルジイを演出できれば、と考えています。
今まで知らなかった武石の一面、ちよつとなつかしい武石の姿。イベントを通じてそういったものを感じて楽しんでもらえたら、そして「これからの武石」を考えるきっかけになればうれしいです。
色々とお堅苦しいことを書きましたが、10月29、30日のイベント当日はそんなことは置いといて遊びに来てくださいね!



武石公園北側の畑をキャンバスに
みんなで色とりどりの花を植えて
「フラワーアート」をつくろう!

花の定植

7/30^土

16:00~17:00

武石公園北側の畑

※小雨決行

参加者募集

参加者には、花の苗を
無料配付します。

イラストデザイン

上田市合併 10 周年を祝うイラスト
[協力] 丸子修学館高校 美術班

植える花

マリーゴールド・サルビア・百日草
ケイトウ・コリウス・日々草 など

参加申込み

不要。どなたでも自由に参加できます。
作業しやすい服装でおでかけください。

※駐車場は、イベント会場をご利用ください。

※作業当日は、帽子をかぶり、飲み物を持参するなどして、
各自で熱中症対策をお願いします。

上田市合併
10 周年記念事業

武石公園から望む

フラワーアート

フラワーアート完成イベント

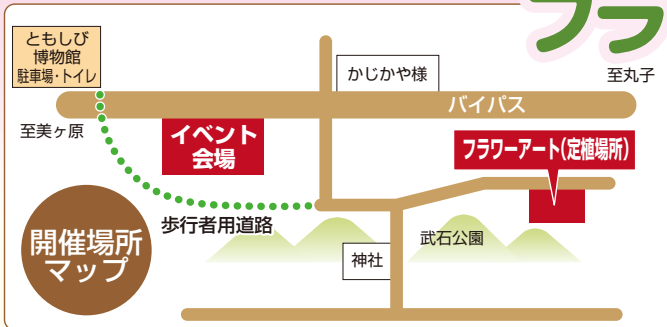
9/11^日

9:00~12:00

武石公園北側イベント会場

※雨天の場合は、会場を変更することがあります。

◎フラワーアートは、イベント前後でも
自由に鑑賞できます。



武石地域を一望できる武石公園。
見晴らしのよい武石公園から
フラワーアートをながめてみよう!

イベント内容

- 武石産農産物の販売
- 武石小学校金管バンド演奏
- キッズダンス
- チェーンソーアート披露 など

※駐車場は、ともしび博物館駐車場をご利用ください。

ヘリコプターで 武石遊覧

10.29[±]

10:00(予定)～

武石グラウンド
臨時ヘリポート

予備日 10.30^日

先着 **200名募集!**

応募方法

下記申込書を記入の上、「武石市民サービス課（武石健康センター内）」へお申し込みください。

- * 小学生以下のお子さんは、保護者同伴でお申し込みください。
- * 3歳以下の幼児は、保護者の膝上に乗れますので搭乗人数には入れませんが、必ずお申し込みください。
- * 「搭乗希望時間帯」にそえない場合があります。ご了承ください。

注意事項

- (1) 事前に「搭乗予定時刻」を記載したチケットを送付いたしますので、搭乗予定時刻の「20分前まで」に武石グラウンド受付へお越しください。
- (2) 料金は、当日受付にてお支払いください。
- (3) 乗り物に酔いやすい方や持病のある方は、ご自分の判断でお申し込みください。
- (4) 飲酒されている方は、搭乗をご遠慮いただきます。
- (5) 延期・中止の連絡は、上田市メール配信サービスにより行いますので、事前に登録をお願いします。
 - * 次のアドレスに「空」メールを送信し、手順に従い登録してください。 mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp
 - * 希望する配信内容の「武石地域の情報」にチェックを入れてください。

【問】上田市合併10周年記念事業「武石遊覧ヘリコプター」担当（武石健康センター） TEL85-2067

<キリトリ>

「上田市合併10周年記念 武石遊覧ヘリコプター 搭乗申込書」

申込代表者：(住所)

(氏名)

(電話番号)

()

搭乗希望時間帯： 午前 ・ 午後 ・ どちらでも可

申込者氏名	生年月日	年齢	申込者氏名	生年月日	年齢

* 武石地域自治センター市民サービス課（武石健康センター内）へお申し込みください。

毎日見ている武石の
田園風景、集落の家並み、
紅葉に色づく山々の自然風景を
天空から眺めてみてはいかがですか！

遊覧内容

搭乗人数 5名／1回

飛行時間 5分間／1回

臨時ヘリポートから、美ヶ原方面を飛行します。

* 申込人数によっては、乗り合わせとなりますので、ご了承ください。

料 金

大人(中学生以上) **5,000円**

子供(小学生以下) **2,500円**

3歳以下 **無 料**

(膝上搭乗可。申し込みは必要です)

申込期間

7月22日(金)～8月22日(月)

* 200名に達し次第、締め切らせていただきますので、ご了承ください。

第2回 5月18日開催

次の事項について報告がありました。

- ▶平成 28 年度武石地域自治センター重点目標
(広報うえだ 6 月 1 日号掲載)
- ▶平成 28 年度武石地域の主な施策 (千円)

事業名	事業費
住民自治組織設立準備会運営経費	500
御柱おねり行事継承	2,700
中型バスの更新	20,000
乗用草刈機の導入	1,380
ロータリー式除雪機械の購入	18,633
巢栗深谷緑の広場遊歩道施設整備	5,000
焼山登山道整備	5,000
高校生対象給付型奨学制度	9,073
武石簡易水道導水管布設替工事	25,000
上田市合併10周年記念事業(3事業)	5,800

また、次の事項について協議を行いました。

- ▶協議テーマの検討

武石地域の当面する課題等の説明を聞き、委員の皆さんから協議するテーマについて意見を出していただきました。

第3回 6月15日開催

次の事項について報告がありました。

- ▶わがまち魅力アップ応援事業の応募状況について
(新規で1団体応募)
また、次の事項について協議を行いました。
- ▶地域情報の伝達方法(アンケート内容)について
情報伝達手段について全戸対象のアンケートを実施することと、新たな情報伝達システムである「エリアトーク」についての説明がありました。
- ▶公共施設の整備について
仮称「武石地域総合センター」整備事業について説明がありました。
- ▶協議テーマの検討について
今回は「産業・経済」「生活・福祉・子育て」の2部門をテーマに部会協議をすることになりました。

ご報告

6月25日に開催された「上田市合併10周年記念式典」で、3期6年にわたり地域協議会委員を務められ、地域内分権の推進と新生上田市の一体感の醸成のために多大な貢献をいただいた皆さんに感謝状が贈呈されました。

武石地域で贈呈された皆さんは次のとおりです。(敬称略・五十音順)

- 新井 繁雄 ●上野 正司 ●柿蔭 祐子 ●清住 章雄 ●清住 洋子 ●小山 洋江
- 滝澤 由美子 ●竹内 利通 ●橋詰 真由美 ●松代 典之 ●柳沢 裕子 (11名)

武石公民館だより

No.55

問 武石公民館 Tel85-2030

第21回ともしびの里ソフトバレーフェスティバル 5月29日(日)

会場の武石体育館には、県内から19チーム120名が集まりました。武石地域の春のさわやかな風を感じながら、スポーツを通じて他地域の皆さんと交流し、プレーを楽しんでいただきました。

大会結果

- フリーの部
- 優勝 MPV(軽井沢町) 優勝 夜会(安曇野市)
- 準優勝 雑園(青木村) 準優勝 凱〜とうみ〜(小諸市)
- 第3位 ぶせき(武石) 第3位 青らいでん(東御市)



※今回掲載した公民館事業は、すべて「上田市合併10周年記念事業」です。



第22回分館親善マレットゴルフ大会 6月12日(日)

武石森林公園マレットゴルフ場で、第22回分館親善マレットゴルフ大会を開催しました。当日は天候にも恵まれ、日頃の練習の成果を発揮し、分館相互の親睦を深めながらプレーができました。



- 大会結果
- 団体の部
- 優勝 七ヶA
- 準優勝 片羽A・余里A
- 第3位 藪合A
- 個人の部(男子)
- 優勝 深宮 知
- 準優勝 北沢 篤
- 第3位 樋沢 謙二
- 個人の部(女子)
- 優勝 幸子
- 準優勝 北沢 スミエ
- 第3位 伊藤 好己

歴史講演会 6月16日(木)

武石郷土史研究会・武石公民館共催の「歴史講演会」が武石公民館で開催されました。

元上田市博物館館長の寺島隆史氏を講師に迎え、「真田氏動静と武石」と題して、当時の武石地域と真田氏の関係などを、NHK大河ドラマ「真田丸」の場面を交えながらお話いただきました。参加された皆さんは、いにしへの武石に思いを馳せ、熱心に聞き入っていました。

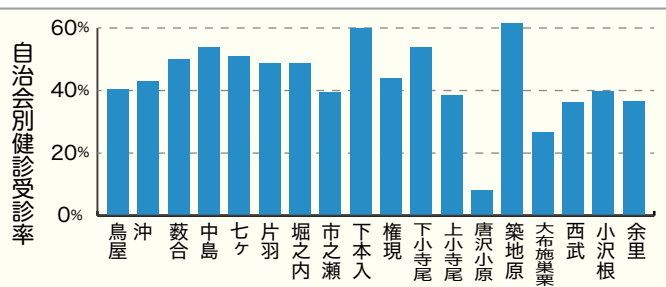
特定健診を受けましょう ～健康の第一歩は、ご自身の体を知ることから～

皆さん、特定健康診査や勤務先で実施している健診を受けていますか。

6月1日から、40歳以上の国民健康保険加入者が対象となる上田市特定健康診査が始まりました。生活習慣病は、自覚症状がなく静かに進むため、1年に1度は健診を受けてご自身の健康状態を確認しましょう。

●武石地域の特定健診受診率は？ 市内トップの45.6%！ですが…

ここ数年、受診率は横ばいで、上田市の平成29年度までの目標値60%には届いていません。



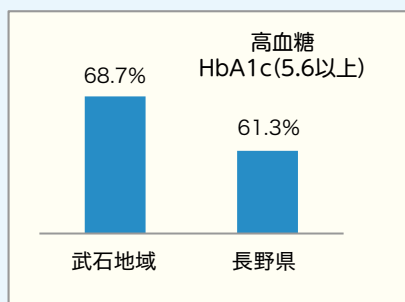
●武石地域の健診の結果は…

◆メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群の割合が約3割。「内臓脂肪の蓄積」に「高血糖・高血圧・脂質異常」が重なると、血管（内皮）を痛めるスピードが加速するため、心筋梗塞、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病が発症する原因となります。メタボリックシンドロームは、薬だけでは改善しにくいので、健診でご自身の体を知り、食事や運動などの生活改善をすることが大切です。

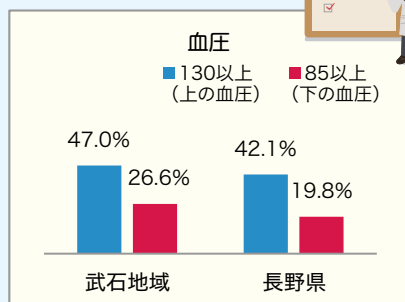
◆血管（内皮）を痛める因子をみてみると、動脈硬化が進みやすい傾向があります。

メタボリックシンドローム （該当者・予備群）

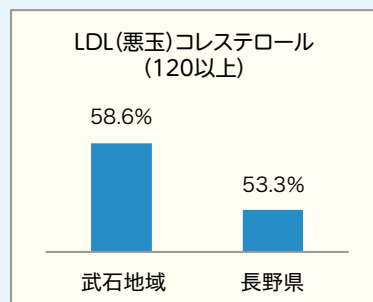
男性は約2人に1人
女性は約5人に1人



◆高血糖が約7割



◆特に下の血圧（拡張期血圧）が高い。



◆LDL(悪玉)コレステロールが高い。

資料：上田市国民健康保険事業 市：平成27年度暫定値 長野県：平成26年度

～武石診療所・廣瀬先生から一言～

平成27年度の国保特定健診受診率は、上田市全体では36.1%と長野県内でも低い状態でした。武石地域は市内ではもっとも高く、長野県の平均44.2%と同等でした。その中で健診の主な目的であるメタボリックシンドロームに該当した方が16.6%いました。



武石診療所で特定健診を受診する被保険者

メタボリックシンドロームは、将来の心筋梗塞や脳卒中の原因になりますが、自分で食生活や運動習慣を見直すことで改善することもできますので、特定健診を有効に活用してください。

武石診療所でも受け付けています。

上田市国保の特定健診はお得だよ★

- ★健診項目が多い
- ★健診費用が安い(約8,000円かかる検査が1,000円で受けられる)
- ★健診サポート(保健指導)が無料
- ★健康チャレンジポイントがたまる
受診期間は6月1日～来年1月31日まで。
受診対象者には受診券が送られているよ。
指定医療機関に予約して受診してね！



健康ポイントPちゃん

■会社などにお勤めの方は、ご加入の健康保険にお問い合わせください。

【問】健康推進課(武石健康センター) Tel 85-2067 / 武石診療所 Tel 85-3308

介護予防事業参加者募集

武石地域介護予防事業「楽しい会〜!!」及び「介護予防体操」で足腰をきたえ、健康維持、増進に役立てるとともに、お昼を食べながら交流会に参加しませんか!

●開催日

★楽しい会〜!!

8月2日(火)、9月6日(火)

★介護予防体操・楽しい会〜!!

8月19日(金)、9月16日(金)

●時 間 10:00 ~ 14:00

●場 所 武石公民館

●参加費 無料(昼食代は実費)

●対象 おおむね60歳以上の方

●申込期限 開催日の1週間前

●送 迎 希望者は送迎します

【申込・問】

・上田市社会福祉協議会

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

(武石健康センター内)

TEL 85-2119

上下水道料金 納期限

検針月	納期限(振替日)
6月	7月25日(月)
8月	9月26日(月)

上田市メール配信で
武石情報が受け取れます

読み取り機能のある端末で、右のQRコードを
読んでください。

リハビリテーション教室
参加者募集

武石診療所では、後期リハビリテーション教室を開催します。月に2回、クアハウスかけゆで水中運動を行います。体力の衰えを感じている方、膝や腰に痛みがあり、日頃、運動が出来ない方など、お気軽にご参加ください。

●期 間 10月~3月(月に2回)

●場 所 クアハウスかけゆ

●対 象 60歳以上の方

●参加費 1回1,000円

●申込受付 8月31日(火)まで

【申込・問】武石診療所 TEL 85-3308

武石地域防災訓練を
行います

9月3日に上田市防災訓練が行われます。武石地域でも、下記のとおり訓練を行います。

防災の知識を身につけて、地域の皆さんと一緒に減災をめざしましょう。

●日 時 9月3日(土)

7:00 ~ 10:00

●実施内容

7:00 ~ 非常時の情報伝達訓練

自治センター⇒自治会長⇒班長⇒伍長⇒各戸へ電話などで情報を伝達する訓練です。

7:15 ~ 8:00

避難訓練(各地区公民館へ)

備蓄保存食の配布があります。

8:15 ~ 10:00

武石小学校体育館で全体訓練

長野県政出前講座「防災講話」を行います。どなたでも参加できます。

【問】地域振興課 TEL 85-2824

普通救命講習会

●日 時 8月6日(土)

9:00 ~ 12:00(3時間)

●場 所 依田窪南部消防署
会議室

●内 容 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 料 無料

●講習修了者には修了証を交付

●次回開催 10月22日(土)

※偶数月に開催しています。

【申込・問】依田窪南部消防署 救急係

TEL 68-0119

人権・悩みごと相談

人権擁護委員が悩みごとの相談を、行政相談委員が行政相談をお聞きします。

●日 時 8月8日(月)

9:00 ~ 12:00

●場 所 武石地域自治センター

第3会議室

【問】市民サービス課 TEL 85-2827

武石診療所 お盆休診

8月13日(土)~ 15日(月)までの3日間休診となります。

(16日(火)からは通常どおり診療します)

ご利用の皆さま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。

【問】武石診療所 TEL 85-3308

第35回信州うえだ武石夏祭り

●8月12日(金)

武石小学校金管バンドや美ヶ原飛龍太鼓の演奏のほか、盆踊りや吉本興業お笑いライブ、打ち上げ花火など

●8月14日(日)

ソフトテニス大会の開催

森林公園マレットゴルフ場無料開放、盆踊り

●8月15日(月)

囲碁大会、ソフトボール大会の開催、盆踊り

今年も大勢の皆さまのお越しをお待ちしています。

【問】武石夏祭り実行委員会(産業建設課内) TEL 85-2828



夜の博物館とおりぬけ「きもだめし」

暗闇に包まれたともしび博物館や庭園を通りぬけ、館内に置いた「真田のよろい」におふだを届けるミッションを達成してもらいます。

●日 時 8月6日(土) 19:30 ~ 21:00

●場 所 ともしび博物館見学コース

●参 加 費 無料

●参加申込 不要

個人、グループどなたでも自由に参加できます。

【問】ともしび博物館 TEL 85-2474



子育てを楽しんでいる清住さんにお話をお聞きました。

清住 誠治 さん

奈美枝 さん (堀之内)

聡理 くん (小学2年生)

紗夕香 ちゃん (小学1年生)



家族みんなで焼山沢へ

★子育てを楽しむコツってなんですか？

子どもの遊びに親が付き合うのではなく、親の遊びに子どもに付き合ってもらおうこと！両親ともアウトドア好きなので、家族で山へトレッキングに出かけたり、夏にはキャンプに出かけたり、週末には庭でバーベキュー(ご近所さんも参加して)をしたりします。

とにかく子どもは外へ出す！我が家の子どもたちは外が大好きなので、自然に外へでかけていきます。外に出れば、必ず近所のおじちゃん、おばちゃんたちがいて、子どもたちは犬の散歩についていたり、畑で収穫を手伝ったり、お茶を飲んできたり…。近所の方が子どもたちをかわいがってくれるので、皆さんのご厚意に甘えています。

★子育ての悩みってあるんですか？

ない(即答)！ いろいろ考えちゃいけないから考えません(笑)

…ぜひ見習いたいです！

★ご近所とのつながりがとても素敵なお話でした(*^^*) 貴重なお話、ありがとうございました！



おとなりの大沢美模さんと犬の散歩

募集します!!

「たけしっ子」を育てているお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん。

子育てや孫育てについてのお話をお聞かせください。問い合わせは、地域振興課広報担当まで。

「地域自治センターだより武石」へのご意見や感想、地域のお話(写真と記事)、武石地域のとっておきの風景写真がありましたら、地域振興課までお寄せください。応募をお待ちしています。



↑雲溪荘への道中に咲いた
エクスパリーアザレア

写真の被写体(写っている人物、建物等)については、事前に了解を得るようにしてください。

広報に掲載された方で希望者には写真データを差し上げます。

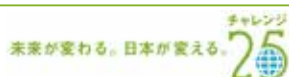
【問】地域振興課 広報担当 Tel 85-2824

E-mail ttiiki@city.ueda.nagano.jp



▼武石のひとの動き▼ (平成28年7月1日現在)

人口 3,605人 世帯数 1,445戸
男 1,754人 女 1,851人



上田市はISO14001を導入し環境配慮活動を推進しています。

夏休みのお出かけは、マイカー利用を控えて公共交通機関を利用しましょう。

未就園児のあそびの広場

♪あそびの教室 【問】市民サービス課 Tel 85-2067

開催日	内容	持ち物
8月25日(木)	小麦粉ねんど	水筒、着替えなど
9月15日(木)	ミニ運動会	

★時間…午前10時～11時30分 ★場所…武石児童館等

♪わくわく広場 【問】武石児童館 Tel 85-2826

開催日	内容	持ち物
7月19日(火)	製作・七夕かざり	
8月19日(金)	プール・水遊び	水遊び用紙オムツ、水着など
9月12日(月)	親子運動遊び (外部講師による)	

★場所…武石児童館

♪園開放 【問】武石保育園 Tel 85-2113

開催日	内容	持ち物
7月22日(金)	夏祭り ※要予約	上履き、水筒など
8月2日(火)	七夕製作	

★時間…午前10時～11時ごろ

※日時、遊びの内容、持ち物等は変わることがあります。