

武石



▼目次

- P1 表紙
- P2 武石地域総合センター建設基本構想
- P3 武石スマイル号がより便利に
- P4～5 武石の話題 PickUp／協力隊通信
- P6 公民館だより
- P7 地域協議会活動日誌／診療所通信
- P8 お知らせ
- P9 武石夏祭り
- P10 なつまつり／未就園児の遊びの広場

武石地域総合センター建設

【各施設の現状・課題】

◆耐震強度の不足

・武石地域自治センターは耐震診断の結果、地震の震動に対して倒壊又は崩壊する危険性が高いことが判明しています。

・昭和56年6月1日以前に建設された武石公民館（コミュニティホールを除く）、武石健康センター、武石老人福祉センター寿楽荘は、新耐震基準を満たしていない可能性があります。

◆施設・設備の老朽化

・武石地域自治センターは築56年が経過し、外壁・内壁や屋上防水、電気・給排水、空調等の設備の老朽化が進んでいます。また、エレベーターや非常時の予備電源もありません。

◆庁舎機能が不十分

・窓口が分散しているため、来庁者の移動や電話のかけ直しなど市民サービスに支障をきたしています。窓口は待合スペースが狭く、またプライバシーへの配慮が不十分な状況です。

・武石老人福祉センター寿楽荘は、常駐職員が不在のため自由に使用できず、管理運営上の問題があります。

【総合センター建設の検討】

各施設は、耐震補強・大規模改修をしても耐用年数が伸びないこと、個々に改修しても問題解決にならないことから、耐震強度が不足している四施設を集約した新しい施設を整備することになりました。

基本構想ができました

建設の基本方針

- 1、コミュニティホールや駐車場は活用して
 - 武石地域自治センター
 - 武石公民館
 - 武石健康センター
 - 武石老人福祉センター寿楽荘 を集約・複合化し、現在の武石公民館敷地に建設
- 2、市民の利便性向上、より機能的な役割を果たすため、分散している機能を集約し、適正な施設規模、限られた財源の範囲内で整備する
- 3、6つの視点に基づき機能・設備の導入を検討
 - ① 市民が出会い、協働の場となる施設
 - ② 市民が利用しやすく市民サービスを向上させる施設
 - ③ 安全・安心を守る防災の拠点となる施設
 - ④ 環境と景観に配慮した施設
 - ⑤ 機能性に優れ、変更柔軟に対応できる施設
 - ⑥ ライフサイクルコスト(※)を縮減し、既存ストックを活用したコンパクトな施設

※ライフサイクルコスト…建設コストだけでなく維持管理や廃棄のコストも含む生涯費用



8月に施設利用団体や市民への住民説明会を行い、貴重なご意見をいただきました

【規模】

面積はおよそ2,300～2,500㎡
(現公民館は2,111㎡)

【事業費・財源】

事業費は約10億円
財源は主に地方債、一般財源、補助金など

【スケジュール】

平成29年度中に基本計画・基本設計を進め、平成33年度までに総合センター建設、既存施設解体、跡地整備の完成をめざします

川西・塩田地域の施設を視察

施設を視察

8月9日、整備検討委員会は川西地域自治センター（公民館と塩田地域自治センター・公民館を視察しました。

川西地域自治センター・公民館（平成24年度完成）は、自治センター、公民館の他土地改良区や商工会議所機能を有しています。また、塩田地域自治センター・公民館（平成23年度完成）は、自治センター、公民館の他解放会館、健康センター、土地改良区や商工会議所機能を有しています。それぞれにまちづくり活動を行う拠点会議室も設けられています。

委員の皆さんは、職員から各部屋の説明などを聞きながら会議室やホール、調理室、トイレなど施設内を見学しました。各施設の特徴や部屋の利用状況、建設後の利用者からの声、建設中の自治センター・公民館機能の維持についてなどの話をお聞きしました。



川西公民館の大ホール。剣道場としても利用するため床はフローリングになっている。

武石スマイル号がより便利に!

10/2~

アンケートのご意見をもとに利用者の利便性向上のため
発着点の追加と時刻表が変更になります。



★発着点が3か所増えます!

- ① たけなか医院前(長和町)
- ② 丸子図書館前(丸子地域)
- ③ 丸子ベルプラザ前(丸子地域)

スマイル号乗降所の
標識を設置します。



★時刻表が変わります!



長 和 町		丸 子 地 域		大 屋 駅	
・依田窪病院 ・たけなか医院		・丸子駅・沢田商店街 ・丸子中央病院・岸医院 ・丸子ベルプラザ・丸子図書館			
武石→長和	長和→武石	武石→丸子	丸子→武石	武石→大屋	大屋→武石
			8:00(新規)		
8:30		8:30			
9:30	10:15	9:30		9:30	10:30⇒ 10:20(変更)
10:45	11:15		10:50		
	12:30	11:30	12:15⇒ 12:30(変更)		
14:15	14:45	14:15		14:15	15:15⇒ 15:30(変更)
15:15	15:45		15:30⇒ 15:45(変更)		
		16:30(新規)			

ご利用料金

1回乗車 300円

- 武石地域内 ●丸子駅
- 沢田商店街 ●岸医院
- 丸子中央病院
- 丸子ベルプラザ
- 丸子図書館
- 依田窪病院
- たけなか医院

1回乗車 600円

- 大屋駅

3,000円で11回分使用できる
おトクな割引乗車券を商工会
または車内で販売しています。

運休日

- 土・日・祝祭日
- お盆 ●年末年始

★利用方法

- 乗車の30分前までに受付センターへ電話でお申し込みください。
- 武石地域フリーエリア内には停留所はありませんので、ご自宅やお店での発着となります。

【申込・問】 武石スマイル号受付センター(上田市商工会武石支所内) ☎41-4555



武石の景観をきれいに

7月30日(日) 依田窪交通安全協会武石支部 &
8月6日(日) 住みよい武石をつくる会

夏の全国交通安全運動期間中の7月30日、安協武石支部では、「道路環境クリーン大作戦」と題して地区ごとに安全確認や通行の妨げとなる支障木の剪定や除草を行いました。こうした地道な活動を長年継続していただいており、武石地域の交通事故防止にとって大きな成果となっています。

また、お盆を目前に控えた8月6日には、住みよい武石をつくる会の自然・生活環境部会による立木の枝切りや草刈りが行われました。自然・生活環境部会、安協武石支部、上武石自治会役員、駐在所長など30名が市之瀬の県道バイパス沿いで作業を行い、武石新橋交差点周辺は見違えるほどきれいになりました。



生徒が地域の未来を考える

7月30日(日) 依田窪南部中学校
地域未来プロジェクト発表会

依田窪南部中学校で、地域未来プロジェクト発表会が行われました。3年生は、4月から農業体験や福祉体験活動に加え、今春に統合した和田中学校で実施されてきたアントレナシップ学習(若者がさまざまな体験を通じて起業家精神を学ぶ)や、もてなしの心や地域の歴史を学ぶ和心歴史体験を学習。その活動の成果を、生徒たちは工夫を凝らした映像や劇などで発表しました。

武石地域での農業体験や特別養護老人ホームでの交流体験を通じて、生徒たちが地域の未来を考えた内容や、地域が抱える課題から生徒自らが考えた企画(イベント、カフェ、Iターン、和田中学校跡地利用)が発表されました。



武石地域移住者と市長が語る

8月23日(水) 移動市長室 in 武石

市長が武石地域を訪れる「移動市長室」が行われました。下本入の芹沢貞夫さんが個人で造っている「花楽里公園」や下本入自治会が茂沢川沿いに整備した河川公園、地域の企業である(株)須藤物産と(株)メクトロンを視察しました。

また、武石地域移住者との懇談会が行われ、武石地域へIターン、Uターンした方と住みよい武石をつくる会の児玉卓文会長が参加しました。武石地域での農業への取り組みやIターン者視点の地域の課題、地域活性化についてなど、市長を交えて意見交換が行われました。



蚕を解剖してテグスをつくる

8月17日(木) ともしび博物館ワークショップ

武石ともしび博物館の企画展「武石川流域の魚類と釣り」の一環で開催されたワークショップに、親子など11名が参加しました。この日は、江戸時代の代表的な釣り糸「テグス」作りに挑戦。まず、蚕の頭部を切りとって糸コンニャクのような4〜5cmの絹糸腺を2本取り出し、1分ほど浸したあと水洗い。両端を手で持ってゆっくり引き伸ばすと、数十cmのテグスができてあがりました。参加者の皆さんは「伸ばすときの力加減が難しかった」「できるか心配だったけれどできてよかった」とうれしそうに話していました。

防災意識を高めよう

9月2日(土) 武石地域防災訓練

上田市防災訓練が実施され、武石地域では「支え合う地域づくりで減災を目指す」を目的に、築地原トレーニングセンターで行われました。各戸への電話による情報伝達訓練後、住民の皆さんは各地区公民館へ一次避難し、その後広域避難場所である築地原トレーニングセンターに集まりました。参加者は、練馬区から来た起震車で熊本地震と同じ震度7の地震を体験したり、初期消火、AED取扱、浄水器使用などの訓練に参加しました。



【武石地域の広域避難場所】

■ 武石小学校

■ 築地原トレーニングセンター

【非常持出品】

食糧：□水(1人1リットル) □缶詰・レトルト食品など
 防災用品：□携帯電話・充電器 □懐中電灯 □携帯ラジオ
 □予備の電池 □マッチ・ライター
 日用品：□ティッシュ・石鹸 □防寒着・下着・タオルなど
 □生理用品・紙おむつ
 医療品：□持病薬・体温計・かぜ薬・ばんそうこう・包帯など
 貴重品：□現金・預金通帳・印鑑・免許証など

家でもチェック!

花咲く美ヶ原高原へ

8月5日(土) 武石魅力発見ウォーキング & 9月2日(土) ノルディックウォーキング

8月5日に美ヶ原高原トレッキングが行われ、市内から約40人が参加しました。出発時、美ヶ原高原には雲がかかり、天候の不安もありましたが、美ヶ原高原に近づくと空が晴れ、美しい塔や百曲り園地の壮大な景色を堪能でき、参加者はさわやかな高原の風を感じながら2時間ほど歩きました。

9月2日の美ヶ原高原ノルディックウォーキングには市内外から54人が参加しました。ノルディックウォーキング協会のサポートのもと、美術館をスタートして美しい塔、王ヶ頭を巡る往復約9kmのコースを楽しんでいました。



協力隊通信 No.9

記 地域おこし協力隊 岩木 寛季

全然雨の降らなかった梅雨から一転してすっきりとしない天気が続いた今年の夏、皆様は体調など崩されなかったでしょうか？私はお盆に風邪をひいてしまい、一週間以上咳き込んでいました。夏風邪は長引くとはよくいったものです。

さて、8月20日から22日にかけて第13回目となる「福島母子のリフレッシュ滞在サポート事業」を行いました。2014年の第一回から数えてこれまでに延べ300人超の福島の親子が上田や武石に遊びに来てくれました。東日本大震災と福島第一原発事故をきっかけに始まった事業ですが、活動拠点として雲深荘がすっかり定着してきました。

今回のメインプログラムは武石川での川遊びでした。岩盤の上を流れているため非常にきれいな武石川で



の川遊びは、武石ならではの楽しみです。さらに権現の成田さんのご好意でミニトマト狩りをさせていただき、夏を満喫できた三日間。子どもたちに好評でした！

3・11から6年半が経ちましたが、原発事故という出来事に対する当事者の方々の不安は拭えません。外で自由に遊べず、川遊びや畑のものをその場で食べるといった経験もできない子どもたちにとって、自然の中で思いきり遊びまわった体験は、特別なものとなりました。誰かにとって、ありふれているものが、立場の違う人からすれば貴重で価値のあるものになるという事を、今回身をもって実感しました。

出身や年齢、経験や生い立ち、立場が違えば価値観も当然異なります。その価値観の差こそが地域を潤す価値を生むもの。地域資源なのではないでしょうか。ならば地域資源を活かすには「何をアピールするか」よりも「誰にアピールするか」がポイントになりそうです。そしてその「価値の差」を発見するためには多様な考え方や生き方を互いに受け入れることも大切になる。そんなことを考えさせられる三日間でした。



ジュニアソフトテニス、女子が大活躍!

6月25日(日)、上田ソフトテニスクラブ主催の夏季ソフトテニス大会に参加したジュニアソフトテニス教室の子どもたちが上位入賞し、6月30日に武石地域自治センターで優勝報告会を行いました。

【大会結果(小学生女子の部)】

優 勝 依田紗雪・木村芽唯ペア
3 位 柳 舞夏・依田璃胡ペア
3 位 宮下華奈・近藤美織ペア

報告

夏山を楽しむ

日本二百名山「岩菅山」を目指して

7月23日(日)

志賀高原「岩菅山」登山が行われ、市内から40人が参加しました。この日はあいにくの雨で、山頂までの登頂はできませんでしたが、行程を変更して、寺子屋峰まで登りました。雨の中の登山でしたが、全員無事に下山しました。



魚のつかみ取り

7月31日(月)

青少年健全育成事業として、今年も武石川で魚のつかみ取りが行われました。当日は夏晴れの清々しい天気の中、ルール説明の後、1年生から6年生までの51人が挑戦し、懸命にニジマスを追いかけて、自然の中で夏休みの一日を満喫しました。



小学3年生が公民館を見学

7月18日(火)、武石小学校3年生32人が社会科見学で武石公民館を見学しました。図書室やコミュニティホール、御柱祭お練り行事の衣装部屋などを見学しました。公民館長から、以前は公民館で結婚式が行われた話などを聞き、子どもたちは驚いていました。

スポーツで心も体も健康に

ゲートボールを通じて交流を 7月13日(木)

武石室内ゲートボール場で第30回武石公民館長杯ゲートボール大会が開催されました。ゲートボール愛好者の皆さんは、日頃の練習の成果を発揮しながら、プレーを楽しんでいました。

体の不調を改善! ホロスピラティス教室

8月19日(土)、26日(土)、9月2日(土)



武石公民館でホロスピラティス教室(全3回)が開催されました。ホロスピラティスは、アロマとハーブを取り入れたヨガのようなエクササイズで体の歪みを正し、代謝血流を促して体の不調を改善する効果があるといわれています。市内在住のアロマセラピスト佐藤玖光子先生を講師に迎え、参加者の皆さんは気持ちのいい汗を流しました。

美ヶ原高原「星空さんぽ」 8月19日(土)

美ヶ原高原美術館の野外展示場内で開催された星空さんぽに小学生が参加しました。あいにくの天気で星は見えませんが、参加した小学生は、霧の中、LEDライトの道をたどりながら、幻想的な夜の美ヶ原高原美術館とスタンプラリーを楽しみ、記念品をGET!しました。



武石の自然に親しむ

武石公民館だより

No.62

TEL 0263-8512030 武石公民館

第3回 7月26日

〈協議事項〉

武石地域総合センター整備検討委員会で協議・検討され、建設の基本的な考え方をまとめた「武石地域総合センター建設基本構想(案)」について説明がありました。

〈報告〉

ともしび博物館で開催中の「ともしびと自然の恵み」武石川流域の魚類と釣り」についての報告がありました。

第4回 8月23日

〈報告事項〉

都市計画課から、将来の人口減少社会に対応した住みよいまちづくりを目指して策定された「上田市立地適正化計画」について(詳細は広報うえだ7月1日号掲載)と、緑豊かなまちづくりを総合的・計画的に進めるための「上田市緑の基本計画」について報告がありました。

●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。

武石診療所通信

特定健診

今年も上田市の健診が始まり、診療所でもさっそく多くの方に受診していただいています。ところで「ケンシン」には、「健診」と「検診」の2種類あるのですが、違いをご存知でしょうか。

「健診」は「健康診査」の略で、いわゆる生活習慣病である高血圧症・糖尿病・高脂血症を中心に「健康の度合い」を調べるのが特定健診です。

これらの病気になると、脳卒中や心筋梗塞・腎機能障害などの合併症を起こしやすいことになるので、重点的に検査しているのです。

もちろん、健診を受けたらそうした病気にならないというわけではありませんが、皆さんに現在の健康度を知っていただき、必要があれば専門家のアドバイスをもらって食事や運動習慣を見直すことで脳卒中などを防ぐ、という考えは悪くないように思います。病院や製薬会社が儲けるために健診をやるのだからという見方をする人もいますが、本来の目的は医療費をかけずに病気を予防しようということなのだと思います。

一方、「検診」は「特定の疾患にかかっているかどうか」を調べる検査で、がん検診や結核検診などがあります。上田市の場合、特定健診とあわせて大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を受けることができますので、ご相談ください。

記 武石診療所長 廣瀬 聡



活動中!

住みよい武石をつくる会

▼エリアトークの加入率73%に!

7月に申込み手続きが行われたエリアトーク。8月末現在、877世帯(73%)からお申込みいただき、事業実施が実現しました。

住みよい武石をつくる会では、来年1月からの運用を目指して手続きを進めています。

▼武石の魅力を発信! ホームページ開設



住みよい武石をつくる会のホームページを開設しました。つくる会の概要を始め、武石の歩み、武石地域の花やイベント、観光案内などが紹介されています。

住みよい武石 検索

【問】住みよい武石をつくる会事務局(地域振興課)
TEL 85-2824

◆健診費用が無料!! 早めの受診を◆

上田市国保の特定健診が今年度は無料になります。個々に検査すると8,000円から1万円かかる内容の検査です。気軽にご利用ください。受診期間は来年1月末までですが、12月、1月は混み合いますので、お早めに受診してください。

なお、協会けんぽや健康保険組合の方は、料金等会社や保険者(健康保険証発行元)にお尋ねください。

【問】武石診療所 TEL 85-3308



募集

普通救命講習会

日時 10月14日(出)

午前9時～12時

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

参加料 無料

講習修了者には修了証を交付

次回開催 12月9日(出)

【申込・問】

依田窪南部消防署 救急係

Tel 68・0119

みんなで楽しく介護予防

「楽しい会〜!!」は集まったみんなでおしゃべりしたり、お茶飲みをしたり、「介護予防体操」は出かけたくなる身体づくりを楽しく行います。

●開催日

★楽しい会〜!!

★介護予防体操・楽しい会〜!!

10月3日(火)、11月7日(火)

10月20日(金)、11月17日(金)

●参加費 無料(昼食代実費)

●時間 午前10時～午後2時

●場所 武石公民館

●対象 おおむね60歳以上の方

お知らせ & イベント

2017.9-2017.11

●申込期限 開催日の1週間前

●その他 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 414・055

・高齢者介護課武石地域担当

(武石健康センター)

Tel 85・2119

お知らせ

市道武石公園線 全面通行止

法面崩落の危険性があるため、大宮諏訪神社から武石公園吊橋までを当面の間、全面通行止とします。ご不便をおかけしますが、ご理解・協力をお願いします。

【問】産業建設課 Tel 85・2793



中学校へお越しください

依田窪南部中学校では、授業等を公開しています。生徒たちの様子を見にお越しください。

●紫苑祭

●開催日 9月29日・30日(金・土)

●授業参観日・PTA講演会

●開催日 10月31日(火)

【問】依田窪南部中学校

Tel 85・2332

議会報告会を行います

議員が地域に出向き、議会や市政に関する情報を報告するとともに、市民のみなさんと意見交換を行います。今年は、武石公民館のほから会場で開催します。

●日時 10月24日(火)

午後7時～8時30分

●場所 武石公民館

【問】議会事務局 Tel 22・0452

今年も古着回収します

ご家庭で使用しなくなった衣類等をお持ちください。

●日時 10月12日(木)

午前10時～12時

●場所 武石地域自治センター 北側駐車場

●対象 そのまま古着として使用できるもの、カバン、靴、ぬいぐるみ

※汚れや匂いがついている、濡れている、破損しているもの、ダウン・半てん類、下着は回収不可

●出し方 透明なビニール袋に入れてお持ちください。

★詳しくは10月1日(日)全戸配布のチラシをご覧ください。

【問】市民サービス課 Tel 85・2827



イベント

栗栗深谷緑の広場

(武石観光センター)

Tel 86・2003

そば打ち体験

〈上級編・全4回〉

●日時 10月17日・24日・31日・11月7日毎週火曜日

午前10時～12時

●場所 そば処栗栗 そば道場

●参加費 4回コース6,000円

(材料費、指導料込)

●内容 そば打ちの基本をマスターし、更なる達人を目指す方向けの教室。毎回、自分たちで打ったそばを食べながら反省会を行います。

武石新そば祭り

今年収穫した新そばを使い、地元の新そば打ち名人たちが打つ手打ちそばを提供します。

●日時 11月11日・12日(土・日)

午前10時～午後3時

●内容 もりそば500円(温かいつけ汁のサービス有)、つきたて餅の販売

武石温泉つつくしの湯

Tel 85・3900

つつくしの湯松茸の日

●日時 10月1日(日)

午前10時～

●内容 地元産松茸の特別販売(10時～)、松茸入りキノコ汁の特別販売(11時～)

※入荷がない場合は中止

岳の湯温泉 雲溪荘

Tel 85・2263

松茸料理・キノコ料理プラン

●期間 9月中旬～10月下旬

●内容 地物松茸・キノコを使った料理を提供します。(要予約)

キノコ料理：日帰り3,000円、宿泊7,000円

松茸料理：要相談

日帰り・1泊2日で楽しめる小物作りワークショップ(初級編)

●日時

・日帰り：11月7日(火)午前10時～午後3時(昼食+温泉)

・宿泊：11月14日(火)午後2時～翌日午前10時(1泊2食+温泉)

●内容 話題のエコクラフトテープで小物を作ります。(小物はお土産に)

・日帰り4,000円

・宿泊8,000円(材料費込)

●その他 各プランとも要予約、消費税別になります。

武石森林公園

マレットゴルフ場

Tel 85・2222

秋の競技会(9月下旬)

参加費300円で豪華景品プレゼント

●支配人杯(10月下旬)

参加費500円で豪華景品プレゼント

●共通事項 両大会とも午前8時30分開会式、9時競技開始



ながら競技を楽しみました。

15日は小雨降る中、親善ソフトボール大会が開催され、分館を中心に10チームが参加、親善囲碁大会には12人が参加し、親睦を深めながら競技を楽しみました。

14日の親善ソフトテニス大会には、小学生からシニアまで42人が集まり、ジュニア(小学生)、一般に分かれてくじ引きで決まったペアと熱戦を繰り広げました。

12日、祭りはキッズダンスショーでスタート。武石児童館オカリナ教室の演奏や愛知県春日丘高校のダンス、東海大会出場が決まった武石小学校金管バンドの演奏が行われたり、保育園児が手作りのみこしをかついで会場を練り歩きました。途中、雨のためイベントが中断しましたが、雨が上がり美ヶ原飛龍太鼓の演奏が始まると、会場ににぎわいが戻りました。盆踊りでは浴衣姿の人々が輪になり、武石音頭や武石小唄を踊りました。吉本興業のこてつ、ジョイマンのお笑いライブには多くの観客が詰めかけ、会場は大きな拍手と笑い声に包まれました。ステージイベントが終わると、大人みこしの登場です。JA依みこしは武石餅などをまき、灯りみこしは高校生なども担ぎ手に加わり会場を豪快に練り歩きました。色鮮やかな花火が夜空に打ちあがると会場からは歓声が沸き起こり、最高のファイナルを迎えました。



第36回信州うえだ 武石夏祭り

武石夏祭りが8月12日から15日にかけて行われました。今年は雨のため残念ながら14、15日の盆踊りが中止になりましたが、花市と親善大会は盛んに開催されました。



なつまつり ほいくえん 7/21(金)

保育園や児童館で元気なたけしっこたちの夏祭りが行われました。



※都合により「たけし子育て親育ち日記」はお休みします。

・報告



消防上小地区大会 ラッパ吹奏で優勝!

7月9日(日)、長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会・上小消防ラッパ吹奏大会が青木村で開催され、ラッパ個人の部に出場した松崎克也団員(武石東部分団)が優勝しました。

また、7月30日(日)に中野市で行われた長野県消防ラッパ吹奏大会には、上田市消防団ラッパ隊(赤房)が出場し、見事優勝しました。松崎団員もこのラッパ隊で打楽器奏者として参加しました。

▼武石のひとの動き▼ (平成29年9月1日現在)

人口 3,513人 世帯数 1,430戸
男 1,730人 女 1,783人

未就園児のあそびの広場

♪あそびの教室 【問】武石健康センター Tel 85-2067

開催日	内 容	持 ち 物
10月12日(木)	いも掘り&お散歩	帽子、シャベル、軍手、長ぐつ、ビニール袋、水筒
11月9日(木)	サーキット おいものおやつ	皿、フォーク、水筒

★時間・・・10:00～11:30 ★場所・・・武石児童館

♪わくわく広場 【問】武石児童館 Tel 85-2826

開催日	内 容	持 ち 物
10月16日(月)	白玉だんご作り	参加費100円、水筒、使いやすいフォーク
11月24日(金)	みんなで音楽会	水筒

★児童館開館時間・・・9:30～12:30 ★場所・・・武石児童館子育て支援室

♪園開放 【問】武石保育園 Tel 85-2113

開催日	内 容	持 ち 物
10月7日(土)	運動会	帽子、水筒など
10月20日(金)	園児との交流	上履き、水筒など
11月2日(木)	未定	

★時間・・・10:00～11:00

※日時、遊びの内容は変わることがあります。



環境をよくするための市民の行動指針(上田市環境基本計画から)
炊事や調理、歯みがき、洗顔のときは、こまめに水をとめましょう。