

住みよいたけし

住みよ武石をつくる会広報

第17号

2020年2月16日発行

事務所 武石地域自治センター内
TEL:0268-85-3667
<http://www.s-takeshi.jp>
印刷 中澤印刷株式会社



武石えんカフェ

子供たちが気軽に立ち寄り、食事や学習をしながら交流を深める場を作ろうと、1月18日(土)「第1回武石えんカフェ」が開催され、会場の武石児童館には多くの親子が集まりました。

当日は朝から運営ボランティアの方々が料理の準備や折り紙・読書の相手をしていました。今回のメニューはカレーライスと地元産のサラダとスープです。食材はすべて寄付されたものでまかなわれています。

主催しているのは「武石縁結びの会」。代表の依田由枝さんの挨拶のあと皆で「いただきます…」。



「今後も毎月1回開催する予定です。多くの皆さんの参加と、この会への温かいご支援をお願いできれば嬉しいです。」と依田さんは語ってくれました。



焼山登山道崩落状況を調査

12月7日(土)、武石山岳会(長尾久幸会長)が10月の台風19号による焼山登山道の被災状況を調査しました。

焼山登山道は沢沿いのコースとして、清流や滝の景観が魅力のコースです。美ヶ原に歩いて登るルートとして根強い人気があり、武石小学校の学校登山も行われています。登山道は、武石山岳会が市のわがまち魅力アップ応援事業の補助を受けながら整備をしてきました。



崩落で様子が変わった焼山滝



荒れた焼山沢

この日は、武石山岳会員9名が調査に入りました。登山道は、焼山沢に沿っています。そのため、今回の大雨により登山道はいたるところで崩落しており、沢から土砂が押出したところもあります。とりわけ、名勝である焼山滝から下流部分については被災か所が多く、登山道はかなりの部分が削られ、原形を留めていません。原道での復旧は難しいため山岳会では、河原を歩くルートに変更することで復旧できないか、行政とも協議していきます。

地域食材料理教室 産業・経済部会

1月18日(土)本会産業・経済部会では「地域食材を使用した調理実習」を武石健康センターで行いました。

今回はそば粉を活用した料理がテーマで、饅頭、チヂミ、五平餅、ガレット、ビシソワーズ(温かい)に取り組みました。部会で栽培した花豆・じゃがいも・スイートコーン、地元の方が生産したヒスイそば粉・シードル(リンゴ)の地元



産品5品を使います。

「冷たければビシソワーズ、今回は温かいのでポテトスープです」「カロリーを抑えるために牛乳をスキムミルクに置き換えます」などと手順等を説明して、調理に取り掛かりました。男性陣も慣れた手つきで、和気あいあいと調理が進みよい香りが漂います。「あれ?材料が余っているよ!」とか「なんか焦げ臭いよ」等のハプニングもありましたが料理は見事に出来上がりました。

さて、試食。「スープはじゃがいもと玉ねぎの甘みが美味しく、チヂミはお酒のつまみにぴったり」「ガレットに野菜を挟んで食べるとドレッシングがなくても食べられるね」などの声がありました。飛び入りでふわふわのそばがきの試食もあり、大好評でした。「夏祭りに提供したいね」との声も上がっていました。

産業・経済部会では今後も地域内外に向けた地元産の食材のアピールを考えていきたいと思います。皆さんの積極的な参加をお願いします。

(産業・経済部会長 橋詰真由美)

小学生豆腐作りに挑戦

1月21日(火)、武石小学校2年生26人が豆腐作りに挑戦しました。

2年生と3年生は、武石地区の農業委員の皆さんの指導を受けて、昨年6月から大豆を栽培してきました。植え付け、草取り、秋には収穫、脱穀・豆の選別も行ってきました。

この日はいよいよ豆腐作りに挑戦です。前日から水に浸しておいた大豆を、ミキサーにかけ、数分間煮て布で漉し、ニガリを加え固ませた後水に漬けて味を調べ、2時間ほどで出来上がりました。出きたばかりの豆腐は、その日の給食でいただきました。

「甘くて買ったのよりずっとおいしかった。初めて作って、楽しかった。いろいろ難しいところもあったけど意外と簡単だった」など、子供たちからは様々な感想が聞かれました。

指導には4人の生活改善グループ員が当たりま



した。農業委員でもある中嶋三津子さんは、「指導は20年ほど続けています。自分たちで栽培した大豆で、一味違う豆腐を味わって、地産地消の大切さを感じ取ってもらえたら」と話しています。次の週は、3年生が味噌作りに挑戦しました。

武石地域の子育て支援を事例発表

市教育委員会が主催する学校支援ボランティア交流会が、1月24日(金)丸子文化会館において開催され、本会からも小林愼一子育て・教育文化部会長が事例発表しました。

小林部会長は、毎年実施してきた共育フォーラムや通学合宿、カルタ歴史さんぽなどの部会活動を通じて、小中学生と一緒に地域を知ること、学ぶことの子育てボランティア活動を紹介しました。

武石の他8小学校での読み聞かせや学習支援、農業体験などの取り組み事例も発表されました。中でも武石地域の活動は、地域と一体となった素晴らしい活動だとの声が聞かれました。



成人式 武石会場



抱負を述べる新成人

1月12日(日) 上田市成人式(武石会場)が開催されました。会場の武石小学校体育館は、8年前この日成人式を迎えた皆さんの卒業式で初めて使用された思い出深い体育館です。

この日成人式を迎えたのは平成11年度に生まれた31人です。武石讃歌斉唱の後、新成人一人ひとりが現状や抱負などを述べ、土屋市長と小学校時代の担任の宮島哲也先生が祝辞を述べました。宮島先生は祝辞の最後に、小学校卒業時に子供たちとともに作詞作曲した「青雲」という曲をピアノの弾き語りで熱唱し、新成人の門出を祝いました。

依田窪病院三澤院長が講演

昨年11月20日(水)、武石地区社会福祉協議会の主催により、三澤弘道依田窪病院長の講演がありました。院長は「人生100年時代に向けて」と題し、高齢化社会をどう過ごしていくのか、また厚生労働省が、統合再編が必要な医療機関を公表したことなどについて語られました。

三澤院長の講演要旨は次の通りです。

高齢になる前に

日本は世界1,2位を争う長寿国で、その中でも長野県は、男性は1位、女性は2位の長寿県である。しかし介護が必要でない「健康長寿」という基準では、ぐっと下がって男20位、女27位ぐらいになる。つまり長命ではあるが介護が必要な期間が長いという問題がある。健康寿命をどうやって伸ばすかが長野県の課題である。

高齢者になると身体のいろいろな機能が低下する。その大きな原因の一つは、「低栄養」である。低栄養だと身体の抵抗力が低下し病気になりやすい。健康な高齢者は肉をたくさん食べているし、歯も丈夫である。

より良い老後のためには、健康リスクが高まる75歳までに次のようなことをしておいたほうが良い。

- ①財産の状況を整理する
- ②運動の習慣をつける
- ③趣味や仲間、コミュニティーづくり
- ④バリアフリー化など住宅の改造
- ⑤家事の習慣をつける 妻に先立たれた男性は、2年以内に死ぬ割合が高い
- ⑥人間ドッグ等での健康チェック。これからは血液1滴で癌がわかる時代になる。女性では、骨密度検診も。大腿骨を骨折すると、1年以内に死亡する人が1割、寝たきりになる人が2～3割。

高齢者は、夫婦どちらかが亡くなれば、残された方は一人暮らしになる。自分がどうして欲しいか、自分の治療方法や財産などを記録したリビングウィルを作成しておくことや、子ども達と意思の疎通をしっかりとしておくことが大事である。その他、運転免許の返納、かかりつけ医を決めておくこと、介護保険の申請なども準備しておくことが必要になる。そして、新しいことに挑戦するという気持ちが大事である。



病院の再編統合について

昨年9月に厚生労働省は、再編統合議論が必要な公立病院名を公表し、その中に、上小でも東御市民病院、鹿教湯三才山病院、依田窪病院が入っている。これまででもいろいろ議論されてはいるが、考え方の相違などもありなかなか進んでいない。今回の件の落としどころは、病床数を減らすこと、依田窪病院も現140床を130床とかにすることかなと思っている。

これからの依田窪病院は

現状依田窪病院の課題としては、

- ①良い医療従事者(医師、薬剤師、医療管理者等)の確保。特に「地域の医療」を考える医師が欲しい。
- ②利用者が減ってきているが職員人件費は増える宿命にある。上田市、長和町とも経営会議を持って対応していきたい。
- ③病床数の見直しや次期建て替え時の検討(現在地は水害被害の恐れがある)。

これからは、急性期医療、回復期医療(信大等の高度医療機関を退院する人の受け入れ)、整形外科高度化、学校医・産業医などの地域医療、保健予防活動、在宅医療などの多くの課題の充実を目指していきたい。

長野市台風災害ボランティア参加の記

(寄稿 老M生)

台風19号災害から約3週間が経過した11月5日、K君とともに長野市の堤防決壊浸水地区のボランティアに入った。災害規模が大きく被災者が大勢で災害ゴミが大量に出ていること、運搬の軽トラックが足りないことなどが毎日のニュースで報じられており、少しでもお手伝いできればとの思いからだ。

9時過ぎボランティアセンターに着き、指示を受け豊野地区に入る。地域の中心である市役所豊野支所や、保健センターも浸水被害を受けている。市のハザードマップで洪水が予想される地域として、基礎をあらかじめ1.5mほどかさ上げして作った住宅でさえ、さらに1.5m上の壁まで泥水に浸かった跡が残っていて唾然とする。

最初に向かったお宅は、築3年で被災したとのこと、床板が全部はがされ、ご主人には悲壮感とやりきれなさが漂う。ボロボロになった石膏ボードを軽トラックに乗せ2kmほど離れた災害ゴミ仮集積場の赤沼公園まで運ぶが、アップルラインも土埃が舞い上がる。2万㎡ほどのかなり広い公園は、既に土まみれのゴミが3mほどの高さで埋め尽くされていた。

堤防決壊地点に近く濁流が流れ込んだ穂保地域では、倒壊している家も多数。立っている家も例外なくすべての窓、扉を開放し、床板がはがされている。庭や空き地はほとんどゴミが積まれ、ボランティアが片づけに追われていた。結局この日は午後3時まで5回ゴミを運んだ。しかし帰宅の



赤沼公園 災害ゴミの仮集積場

途中では、住宅地のゴミのすごさと、手つかずのリンゴ畑のゴミや泥の圧倒的な量を思い、いつまでかかるのだろうか、もう集積場に運び入れる余地が無いのではないかと心配の思いでいっぱいだった。

11月7日、2回目のボラに入る。ゴミでいっぱいだった赤沼公園は、空きスペースができていく。聞けば夜8時から朝3時まで自衛隊がゴミを搬出し、受け入れスペースを作っているとのことだ。この日は、住民が仕方なく仮に集積場になっていた空き地などから赤沼公園に、いわば“仮仮”集積場から“仮”集積場への運搬を主に行う。いつ果てるとも知れない作業が続くが、必ず終わりにする必要があると思いを固めて作業に当たる。

12月10日、三たびK君と出かける。やはり民家から出た住宅の廃材等の運搬を行う。赤沼公園の受け入れ管理は、市の直接運営から民間業者への委託に代わっていて、分別もより細かくなっていたが、ゴミの量は相変わらずだった。やはり6回ほど運搬、午後3時に引き上げる。

作業中から喉がえがらっぽかったが、その夜から咳が出て風邪をひく。あの土埃を甘く見てマスクをしなかったことで罰が当たったのだ。近いうちにもう一度と思っていたボラを止めることに。一緒に頑張ってくれているK君に申し訳ないことをした。



長野市穂保、津野地区の被災状況

武石を盛り上げる
人やグループ紹介武石の人
団体

今や冬の風物詩にもなっている「アイスクヤンドル祭り」、また竹灯りを見ながらお茶を楽しむ秋の「茶灯会」を武石ともしび博物館で開催、灯籠の灯りで幻想的な風景を作り出しているのが「灯りを楽しむ会」(会員17人)の皆さんです。

1999年12月31日、ともしび博物館で21世紀を迎える記念のイベントを計画、会場にアイスクヤンドルを並べようと知人に声をかけて氷灯作りをしたのが始まりです。その後、氷灯作りに適した大寒の頃に開催日を変更、氷灯の数も200個から現在は500個程に増加、児童館の子供たちの協力によりミニコンサートやアトラクションなども加わり、「アイスクヤンドル祭り」として今年も開催となりました。



ともしび博物館 アイスクヤンドル祭り

「灯りを楽しむ会」会長
清住 崇之さん

秋の「茶灯会」は平成15年から開催、17回目となった昨年は約400個の竹灯籠が博物館内の通路に並びました。

会では、1月中旬からの氷灯づくり、秋には竹を切り出して竹灯籠づくりと設置など、毎回準備作業を行っていますが、清住さんは「仲間と一緒に作るのも、苦労というより楽しみの方が多いです。イベントに来てくれた人たちに「すばらしい」、「こんなの知らなかった」と喜んでもらえるのが一番の楽しみです」と話していました。

今年の「アイスクヤンドル祭り」は、インスタ映えする撮影スポットの設置や消防団によるイベントなど新しい趣向が加わり、進化を続けています。清住さんからは、「地域の皆さんにもっと博物館に親しんでもらいたいという想いから続けてきました。ともしび博物館は、武石の宝です。博物館に来て、見て、親しみを感じてもらい、楽しみの場として色々な人たちに活用してもらえたら良いと思います」とメッセージをいただきました。

武石地区自治会連合会正副会長決まる

1月の武石地区自治会長会において、新年度の武石地区自治会連合会正副会長が選出されました。

- 会長 小山和博さん(小沢根自治会長)
- 副会長 池内万雄さん(下小寺尾自治会長)

小山自治会連合会会長挨拶

教員生活約40年。他地域に出ていることも多くあり、定年を迎え、自分を育てていただいた武石に機会があれば恩返しをしていきたいと考えていました。

そんな折、令和2年度武石地区自治会連合会の会長職を拝命しました。理想的な地域の願いは、安心、安全で、健康な生活を送ることです。私自身、思いはあっても、何分経験不足、力不足の点が多々あると思います。地域の方々、行政の方々等の多くのご理解とご協力を得、住みよい地域づくりの一助となる努力をしていきたいとします。よろしくお願いいたします。



小山新会長

お知らせコーナー

●おさんぽギャラリー春

集まれ歌謡大賞 参加者募集

5月2日(土)開催 (下武石 大宮諏訪神社境内)

参加者募集締切 3月31日

問・申し込み 柳沢さん(TEL 090-5790-4508)

●分館親善スポーツ大会(ビーチバレーボール)

3月8日(日) 9時 (武石体育館)

●武石総合センター建設工事現地見学会

3月19日(木) 正午

(武石地域自治センター第1会議室集合)

希望者は3月10日(火)までに地域振興課まで

《武石地域での養蚕業の資料を集めています》

武石郷土史研究会

養蚕業、製糸業に関する資料などの情報を集めています。おうちで眠っている古い写真、文書類、道具類で養蚕、製糸などに関係があるものなどが見つかりましたらぜひ情報をお寄せください。

連絡先 TEL 85-2623 下武石 434-2 松原邦彦