

# 武石

No. 73

▼目次

- P1 表紙
- P2 ありがとう！武石公民館
- P3~4 武石の話題 PickUp／協力隊通信
- P5 公民館だより
- P6 地域協議会活動日誌／診療所通信
- P7 お知らせ&イベント
- P8 新時代“令和”への思い

昭和48年の開館から45年間  
武石公民館は、住民の社会教育活動や文化芸術活動の拠点、  
地域のふれあいの場として愛されてきました  
私たちの心に残るたくさんの方の思い、出や喜びと感動に感謝して……  
**ありがとう！武石公民館**



# ありがとう!武石公民館

武石地域総合センター建設に伴い3月31日をもって閉館する武石公民館で、3月24日(日)に「ありがとう!武石公民館～ともに歩んだ45年間～」が開催されました。イベントでは、武石小学校金管バンドや依田窪南部中学校吹奏楽部の演奏、感謝のメッセージコーナー、思い出の写真展や結婚式場の再現、読み聞かせの会や豚汁・抹茶のふるまい、旧武石村の村政100周年記念に埋設され今年11月4日開封予定のタイムカプセルの展示などを実施。当時の思い出を懐かしむ人や公民館での最後のイベントを楽しむ人たちににぎわいました。

武石公民館はコミュニティホールを残して解体され、2年後、武石地域自治センター一他3施設を集約した「武石地域総合センター」として生まれ変わります。



今秋開封予定のタイムカプセル



思い出の写真展



感謝の気持ちを光に込めた「サンクス・イルミネーション」



武石生活改善グループ協議会手作りの豚汁のふるまい



結婚式場の再現。当時の思い出を懐かしむ人の姿も…



300枚以上寄せられたメッセージ



やまぶきの会、和の会による抹茶のおもてなし



いろいろばたの会による読み聞かせ



公民館最後のイベントにアルクマも登場



感謝のメッセージで埋め尽くされた会議室



フィナーレでは依田窪南部中学校吹奏楽部と武石小学校金管バンドが合同で演奏



卒園・卒業

旅立ちの春、3月。14日に依田窪南部中学校、15日に武石小学校で卒業式が、23日に武石保育園で卒園式が行われました。たくさんの思い出と希望を胸に新たな一歩を踏み出しました。



祝

出会いの春、4月。2日に保育園で入園式が、4日に小・中学校で入学式が行われました。夢や希望に胸をふくらませ、新生活をスタートさせました。



入園・入学





↑この日見られた虹「環水平アーク」は雲の氷の粒に日光が反射、屈折して起こること。



## 祭りでにぎわう武石銀座

4月28日(日) 武石おさんぽギャラリー春

おさんぽギャラリー春がジェイエイひだまり武石周辺で開催されました。手作り雑貨やグルメ、フリーマーケットなど20組が出店し、家族連れなどでにぎわいました。今年は初開催となる武石紅白歌合戦が行われ、地域内外から14組の方が参加。自慢の歌声やパフォーマンスを披露し、会場を楽しませてくれました。この日は空に直線の虹「環水平アーク」が現れ、平成最後のイベントを祝っているかのようでした。



## 春を呼ぶ「一心様の祭典」

4月21日(日) 一心様の火渡り・刃渡り

無病息災を祈り春を呼ぶ「一心様の祭典」が下小寺尾の一心神社で行われました。

火渡りは、井の字型に積み火をつけた薪の上で行者がきとう祈禱を行い、炎が静まると素足で火床を渡ります。無病息災を願って保育園児から大人まで多くの方が荒行に挑戦しました。

続いて、剣で作られたはしごを素手素足で上る刃渡りが行われ、見物客は行者らが上る姿を固唾を呑んで見守っていました。

武石地域の開花情報を発信中↓

▶信州武石 地域おこし協力隊ツイッター → @takeshi\_local1

会う人会う人に3月末で退任だっけ?とされます。私の任期は9/30まで、あと4ヶ月弱ですが引き続きよろしくお願ひします。

武石で初めての満期終了の地域おこし協力隊員となる訳ですが、今やっている業務を今後も継続できる形でイベント企画制作・カメラマンでの起業(個人事業主)と営業活動、任意団体「上田メディアファクトリー」の設立、併せて就職活動、その上に任期中にやりたいイベント企画や継続調査等々、武石に来てから3年間で1番忙しい日々を送っています。この夏は、退任後に武石に“永住”とまでは言えなくても“定住”できるようギリギリまでバタついていると思ひますが、気軽にお声をかけてください。

記 地域おこし協力隊 前田 由紀



平成30年度上田市ポンプ操法大会の様子

## 地域の安全・安心を守る

上田市消防団 第八方面隊

愛する武石地域を守るため、地域住民の安全・安心を守るため、上田市消防団第八方面隊では、日ごろから防火・防災活動に励んでいます。

今年度、武石東部分団に1名、西部分団に2名の新入団員が入団しました。平成31年度は、武石東部分団82名、武石西部分団60名、合計142名の団員が地域の安全を守ります。

【平成31年度幹部役員】

- 第八方面隊長 宮下 覚
- 武石東部分団長 橋本 貴明 / 副分団長 鬼頭 慎
- 武石西武分団長 齋藤 卓馬 / 副分団長 宮原 謙一

武石ともしび博物館開館30周年記念

# 煌めく絶景 信州武石

あかりの博物館がおくる光の写真展

4月20日(土) —  
7月28日(日)

場所: 武石ともしび博物館  
Tel. 85-2474

写真家: 岡田 光司

風景の美しい瞬間を光とともに撮影している上田市在住の写真家、岡田光司が撮影した信州武石の風景写真を展示。余里の一里花桃、あじさい公園、武石峰からの絶景など、あかりの博物館がおくる光の写真展をお楽しみください。

「武石峰から望むレンゲツツジと朝日」

## 武石公民館の事務所が 移転しました

武石公民館事務所(武石地域教育事務所)は、4月22日(月)から武石地域自治センター(正面入口左側)へ移転しました。武石地域総合センターが完成する令和3年(2021年)3月末まで移転先での業務になります。

## 武石公民館図書室は 7/1月から開館します

現在臨時休館中(4月1日(月)～6月30日(日))の武石公民館図書室は、武石地域自治センター西側別棟で7月1日(月)から開館します。移転期間中は、人気の高い本、児童書を中心に貸し出しします。休館中は大変ご迷惑をおかけしますが、他の図書館や移動図書館「あおぞら号」をご利用いただけますようお願いいたします。

### 移動図書館「あおぞら号」巡回予定表

	武石Aコース	武石Bコース
巡回日	6月12日(木)	6月26日(木)
	7月10日(木)	7月24日(木)
駐停車場所・時間	下本入公民館 13:30～13:50	鳥屋公民館 13:30～13:45
	西武集会所 14:00～14:15	武石地域自治センター 東側駐車場 13:55～14:10
	築地原トレーニングセンター 14:20～14:35	余里公民館 14:20～14:35
	特養ともしび 14:45～15:05	
	武石児童館前駐車場 15:30～15:50	



## 世代を超えて大熱戦!

3月10日(日)、第28回分館親善スポーツ大会(ビーチバレーボール)が武石体育館で行われ、52チームが参加しました。中学生からシニアまで幅広い年齢層で交流が図られ、熱戦が繰り広げられました。

### 各ブロックの優勝チーム

#### ■中学生以上の部

Aブロック セケE  
Bブロック 市之瀬B  
Cブロック 上本入西部D  
Dブロック 中島B

#### ■50歳以上の部

Eブロック 小沢根1  
Fブロック 上本入西部A

武石公民館だより

No.72

Tel 85-2030 閩 武石公民館



武石公民館で結婚式  
〜末永くお幸せに〜

開館最終日となる3月31日(日)、武石公民館で結婚式が行われました。新郎は七ヶの黒木伸行さん、新婦は長和町の児玉梓さん。

「思い出の武石公民館で結婚式を挙げたい」と何度も公民館に足を運び、お二人で協力し、手作りの結婚式を挙げました。ご親族、お友達に祝福され、とても幸せそうな笑顔のお二人。心のこもった、素敵な結婚式でした。

これからの新郎新婦の末永い幸せと、ご両家の益々のご繁栄を心よりお祈り申し上げます。おめでとうございます!!

【平成30年度】

第12回 3月20日

2月21日に市長へ提出した「上田市岳の湯温泉雲溪荘の存続について」の意見書に対して市から回答書の伝達がありました。回答書の内容は、次のとおりです。

**上田市岳の湯温泉雲溪荘の存続についての回答書(抜粋)**

- 1 指定管理の更新  
当面は、指定管理者制度により施設を存続する方針ですが、指定管理の更新ごとに施設のあり方等の見直しを行います。
- 2 地域住民による利用促進の取組  
地域協議会や住民自治組織、指定管理者とともに、各種団体への利用促進を呼び掛け、地域において「使つて残す」取組を実施します。
- 3 収支の検証と各種取組  
意見書の内容を参考に経営改善の取組を進めます。
- 4 地域住民の意向確認  
現状を周知するための住民説明会及び雲溪荘のあり方を問う意向確認調査等を今後実施します。

〈協議項目〉

次年度の協議項目について話し合いました。

【平成31年度】

第1回 4月17日

〈報告事項〉

平成31年度武石地域の主な施策について、各担当課から説明がありました。詳細は左記のとおりです。

▼平成31年度武石地域の主な施策 (千円)

事業名	事業費
武石地域総合センター整備事業	439,300
武石地域総合センター整備事業(債務負担)	(438,000)
武石地域総合センター整備 武石財産区産木材活用事業(債務負担)	(30,000)
住みよい武石をつくる会への交付金	2,500
巢栗溪谷緑の広場 かじか橋・木橋・木道改修工事等	35,500
武石観光センタートイレ改築工事実施設計	
道の駅美ヶ原高原駐車場整備事業	51,695
ともしび博物館30周年記念事業(式典・企画展・施設整備)	7,000
ともしびの里駅伝大会30回記念大会事業	2,900

〈協議項目〉

次回は公共交通機関のあり方、併せて雲溪荘を使って残すための具体的な取り組みについて協議することになりました。

**地域協議会委員が変わりました**

自治会、小学校PTA選出の委員が4月から変わりました。

【旧】 浦部 秀幸氏(大布施巣栗)  
山口 英宏氏(沖)  
滝沢 美穂氏(小沢根)

【新】 荻原 和雄氏(権現)  
掛川 晴一氏(市之瀬)  
城下 晃代氏(七ヶ)

**武石診療所通信**

『人生会議』を開こう(後編)

記 武石診療所長 廣瀬 聡

3月号の広報では前編として、人生の最終段階を迎えた時のために元気なうちから自分の考えを書き記しておこうという話をしましたが、これを読まれた方からお問い合わせをいただき、何人か実際に「いきいきと生きて逝くために」というエンディングノートをお渡ししました。その他にも多くの方が関心を抱いていることがうかがわれました。

今回は家族の立場もふまえて考えてみたいと思います。『いきいきと生きて逝くために』を見ると、これまで自分がどのように生きてきたか、大切にしてきたものはなにか、これからどうしたいか、最後の時間が近づいたときにどうしたいか、などを記入するようにになっています。

みなさんはご家族とこういう話をしたことがありますか。話をしたことがあれば、その時の話をもとにこれからの過ごし方を決めていけばよいでしょう。まだ話をしていなければ何かの機会に話をしてみてもいいかがでしょうか。多くの場合は高齢者が人生の最終段階にあると考えるかと思いますが、実際には若くして亡くなる方もいますし、このことについて考えるのに早すぎることはありません。それぞれの段階において自分の生き方を考えるのも大事だと思います。

「ノーマライゼーション」という言葉があります。よく福祉の現場で使われ、障害のある方でも普通に暮らすことが出来る、といった意味合いです。

ただ「普通」と言ってもなにか「普通」な部分がありませんし、障害がある方がなかなかにみんが同じことをするわけではありませんが、個人的な考えではありますが、「ノーマライゼーション」を考える時に「自分のことを自分で決めることが出来る」とが一番大事なのではないでしょうか。

これらを考え合わせると、人生の最終段階を迎えるにあたって「自分のことを自分で決めたい」と願わずにいられませぬ。『人生会議』(ある人の人生の最終段階の過ごし方をみんなで相談する会議)でも出来るだけ本人の意思を尊重し関係者すべてが納得いく方向に決まることが望めます。逆に本人が自分の意思を伝えることが出来ない状態になっている場合に、その人の過ごし方を誰がどうやって決めるのか問題になり、決断を迫られたご家族が大きな心の負担を感じる場合があります。せめて本人の意思を押し量ることが出来れば家族も大きな負担を感じることもなくその方の過ごし方を決めることが出来ます。元気なうちに言葉にして伝えておくだけでも良いですが、書面にして残してあるとなお安心です。

自分自身の人生の最終段階を思うように過ごすために、ぜひ自分自身の考えをまとめ、それを家族など関係する方に伝えてもらいたいと思います。

診療所ではエンディングノート「いきいきと生きて逝くために」を配布しています。ご希望の方はスタッフに声をかけてください。

## 武石温泉うつくしの湯

TEL 85-3900

### ▶おかげさまで20周年 除幕式

5月20日に開館20周年を迎えます。日頃のご愛顧に感謝し、除幕式を行います。

- 日 時 5月20日(月) 9:45～
- 内 容 除幕式、食堂特別メニュー、イベント風呂を予定

### ▶お楽しみカラオケ

- 日 時 6月16日(日) 10:00～
- 内 容 大勢でカラオケを楽しもう! 講師による歌唱力指導もあります。
- 参加費 3,000円  
(入浴・食事・買物券つき)

### ▶うつくしの湯夏祭り

- 日 時 7月15日(月・祝) 16:00～
- 内 容 太鼓演奏、フラダンス、ビンゴゲーム(1枚100円)など(予定)

## 岳の湯温泉雲渓荘

TEL 85-2263

### ▶小物作りワークショップ(初～中級)

- 日 時 5月29日(水)、6月5日(水)  
10:00～15:00
- 内 容 エコクラフトテープで小物作り
- 参加費 1,500円  
(材料・昼食・入浴代込)
- その他 要予約。先着15名

## ベルデ武石(本館・新館)

TEL 86-2525

### ▶上田市民優待プラン

- 期 間 令和2年3月31日まで
- 内 容 上田市に在住・在学・在勤の方は特別料金で宿泊できます。
- 料 金 本館4,650円～  
新館5,650円～(1泊2食付)
- 予 約 利用日の1か月前から電話申込

## わがまち魅力アップ 応援事業募集します

まちづくりの主演である市民の皆さんの地域づくり活動を応援します。皆様からの応募をお待ちしていますので、事前にご相談ください。なお、新規事業の募集は、今年度をもって終了予定です。

### ●募集期間

5月27日(月)～6月7日(金)

対象者	自治会、自治連、5人以上で構成された市民活動団体
補助限度額	200万円
補助率	補助対象経費の10/10以内
補助期間	5年以内

【問】地域振興課 TEL 85-2824

## 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 6月3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

## イベント

### 菓栗渓谷緑の広場 (武石観光センター)

TEL 86-2003

### ▶森の遊び塾 in 菓栗

- 日 時 7月20日(土) 10:00～12:00  
集合9:50
- 内 容 クラフト工作体験&魚釣り
- 参加費 500円(3歳以下無料)
- 募 集 先着12家族
- 申込受付 6月16日(日)～7月17日(水)



## 募集

### 楽しい会～!! &介護予防体操

- 開催日(第1・3金曜日)  
5月17日、6月7日・21日、7月5日・19日
- 時 間 10:30～11:30
- 場 所 武石老人福祉センター寿楽荘
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料  
(外出等で費用が発生する場合があります)
- その他 申込み不要。ただし、送迎を希望される方は、開催日の3日前までに申し込みください。

### 【申込・問】

- ・社協武石地区センター 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) TEL 85-2119

### 普通救命講習会

- 日 時 6月8日(土) 9:00～12:00
- 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
- 参加費 無料
- 講習会修了者には修了証を交付します。
- 【申込・問】依田窪南部消防署 救命係  
TEL 68-0119

## 地域医療を担う武石診療所

武石診療所は、地域医療を大切に、外来診療のほか往診、訪問看護を行い、在宅体制を整え、在宅でも安心して医療を受けられます。

時 間	月	火	水	木	金
午前8:30～11:30	診察	診察	診察	診察	診察
午後2:00～5:00	往診	往診	往診	往診	往診
午後5:00～6:00				診察	

- ▶休診日：土日・祝祭日、8/13～15、12/29～1/3
- ▶夜間や休日に体調が悪くなった場合は、武石診療所へ電話をかけると看護師の携帯電話へつながります。24時間365日対応しています。
- 【問】武石診療所 TEL 85-3308

## 平成31年度 わがまち魅力アップ応援事業 熊沢峠の古道整備に参加しませんか?

半世紀の時を超え、霊泉寺温泉と武石をつなぐ熊沢峠(上本入)を復活させ、歴史、自然に触れられる場所として再整備します。

- 日 時 6月1日(土) 8:30集合、作業9:00～12:00
- 場 所 集合：武石体育館駐車場 作業：熊沢峠(下小寺尾)
- 内 容 峠道の復元、草刈り、倒木除去
- 対象・定員 小学生以上(小学生は保護者同伴)・30名  
※保険に加入しますので事前に申込みをお願いします。
- 持ち物 タオル、軍手、動きやすい服装、飲み物  
可能な方は、鎌、じょれん、くわ、刈払機、チェーンソー

【申込・問】武石・未来・つながるプロジェクト ☎ 71-0114  
(Cafe和 清住)

# 武石の“平成”を振り返る

元年	武石村村政100周年記念式典 ともしび博物館開館 タイムカプセル埋設(30年後の2019年開封) 屋内ゲートボール場竣工
2年	武石ショッピングセンター「ピコ」オープン 第1回ともしびの里駅伝大会開催
3年	武石保育園増改築工事竣工 高齢者多目的センターやすらぎ完成
4年	武石公民館増改築工事竣工
5年	武石オフトーク通信スタート(27年2月終了) 長野県美ヶ原自然保護センター開館
6年	武石村練馬区友好提携合意書に調印 森林公園マレットゴルフ場オープン
8年	依田窪南部中学校竣工・開校40周年記念式典
9年	武石地区クリーンセンター完成 特別養護老人ホームともしび完成
11年	武石地区農業集落排水事業完成 44年ぶりに村長交代、下村聖新村長誕生 武石温泉うつくしの湯オープン
12年	本入地区クリーンセンター完成 ともしび公園オープン
14年	余里小沢根地区の下水道供用開始 ビーナスライン全線無料開通
15年	武石小学校大規模改修事業竣工
17年	福祉企業センター「ふれあい」改築オープン
18年	デマンド交通「武石スマイル号」運行開始 武石村閉村。新生「上田市」誕生
21年	武石公民館図書室にエコール導入
22年	武石児童館「ふれんず」完成
23年	武石小学校体育館竣工 番所ヶ原スキー場リニューアルオープン
26年	上田市消防団武石東部分団拠点施設完成
27年	上田市消防団武石西部分団拠点施設完成
28年	武石地域住民自治組織準備会発足 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開催 ・美しき武石の秋まつり開催
29年	・火祭りと氷灯の夕べ～ともしびと地域の絆～開催 住民自治組織「住みよい武石をつくる会」設立
30年	無線情報伝達システム「エリアトーク」スタート
31年	ありがとう!武石公民館～ともに歩んだ45年間～開催 武石地域総合センター建築に伴い武石公民館閉館 …5月1日 新元号「令和」施行

地域自治センターだより武石  
令和元年 / 2019.5.16 No.73

発行▽上田市武石地域自治センター地域振興課 〒386-0592 長野県上田市上武石77  
TEL (0268) 85-2311(代) FAX (0268) 85-2313  
印刷▽中澤印刷株式会社

# 新時代“令和”への思い

4月30日天皇陛下退位に伴い、新天皇が即位した5月1日に「令和」が施行されました。幕をおろした「平成」を振り返り、新時代「令和」への思いを、お名前「令」「和」が入った方にお聞きしました。



黒木 みさきさん(七ヶ)  
玲雄くん(小学4年生)

平成から令和へ新しい時代がやってきました。息子の玲雄の字の一部に「令」が入っています。発表をテレビで見たとき、「おー息子の時代がやってきた！」なんて勝手に思ってしまった。息子は小学校1年から陸上(マラソン)をやっています。思い通りに成績が伸びないこと、練習が辛いこと、いい事ばかりではなくもうやめたいと思ったことも何度もあったはず。でも頑張っただけの成果が出るのも陸上(マラソン)です。令和という新しい時代に縁を感じパワーをもらいながら、玲雄の進む道が明るく納得いく未来になるよう持ち前のガッツ・芯の強さ、ときには優しさでこの新しい時代を突き進んでほしいです。そして私たちにとっても穏やかで平和な時代であることを望みます。



荻原 和雄さん(権現)

私にとって人生2度目の元号変更に伴い、平成時代の思い出と新たな新元号「令和」への思い等を述べたいと思います。平成時代の思い出については、31年間という短い時代ではありましたが、年齢的にも働き盛りで責任感も感じられました。毎日平々凡々と過ごしてきた半面、自分としては充実感に満ちた時代だったと思います。新時代「令和」はこれから何年間続くかわかりませんが、我が人生第2の始まりととらえ、老後には少し早いですが趣味等を生かして実行したいこと、目標を立て、ゆとりある人生を考えて暮らしていきたいと思っています。最後に、令和時代の平和を願いたい!

## 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
6月20日(木)	粘土あそび	水筒、着替えなど
7月18日(木)	作ってあそぼう	

★時間…10:00~11:30 ★場所…武石児童館

♪保育園開放 【問・場所】武石保育園 TEL 85-2113

開催日	内容	持ち物
6月19日(水)	園庭で遊ぼう	水筒、帽子、着替え、上はき(7月)など
7月12日(金)	夏祭り	

★開放時間…10:00~11:00

♪わくわく広場 【問・場所】武石児童館 TEL 85-2826

開催日	内容	持ち物
5月21日(火)	制作・時計作り	水筒、着替えなど
6月28日(金)	すいとん作り ※6/21までに予約 外部講師による 交通安全教室	参加費100円、 水筒、着替えなど

★武石児童館 子育て支援室 ★開館時間…9:30~12:30

※日時、遊びの内容は変わることがあります。



### ▼武石のひとの動き▼ (令和元年5月1日現在)

人口 3,416人 世帯数 1,415戸  
男 1,686人 女 1,730人

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)  
花の種銀行などを積極的に活用し、花壇の整備に努める等、緑地保全に努めましょう。

編集後記▽令和の時代が始まりました。今年、武石地域総合センター建設工事開始や平成元年に埋設したタイムカプセル開封の年であり、改元の年。武石の節目の年のように感じます。新時代が明るく希望に満ちた時代でありますように。(掛川)