

# 武石

No. 93

▼目次

- P1 表紙
- P2～4 武石の話題 ★PickUp★
- P5～6 公民館だより
- P7 地域協議会活動日誌、診療所通信
- P8 産業建設課・市民サービス課からのお知らせ
- P9 お知らせ&イベント
- P10 たけし子育て親育ち日記 他

## 自然とのふれあい 5年生自然教室



7月12日(火)～13日(水)に、武石小学校5年生26名が、美ヶ原高原・巣栗キャンプ場で1泊2日の自然教室を行いました。1日目は美ヶ原高原美術館を見学。天気にも恵まれ雄大な景色を堪能しました。2日目は巣栗キャンプ場内で木登り体験や、ツリーテント、ピザ作りなどを体験しました。木登り体験では、上本入の(株)小山林産の空師そらしの皆さんにお手伝いいただきながら、高さ10mの場所にある鈴を鳴らして降りてくるミッションを行いました。児童たちは、「高～い!」「怖い」と言いながらも、ミッションをクリアして降りてくると満面の笑顔を見せていました。

## 目指せ! 水泳選手

7月6日(水)～12日(火) 水泳指導講習会

武石小学校では、7月6日(水)～12日(火)の一週間、水泳指導講習会が行われました。

指導をするのは、下武石の飯田友美子先生。

1,2年生は「バタ足」や「け伸び」といった基礎を中心に、3,4,5年生は息つきから、クロール、6年生は平泳ぎの泳法を教わりました。



## 大きくなあれ!

6月30日(木) 大豆の種植え

武石小学校2年生、3年生、55名が小学校田の横の畑で大豆の種まきをしました。

農業委員の皆さんに種の蒔き方を教えてもらい、一列ずつ種を蒔き、土をかぶせていきました。

秋には立派な大豆が育ち味噌作りに挑戦します。

収穫が楽しみです。



## 将来はどんな仕事をしよう? 7月19日(火)～7月21日(木) 南中生職場体験

依田窪南部中学校2年生が、武石小学校、武石保育園、ともしび博物館、武石地域自治センター等で3日間の職場体験を行いました。

生徒からは、「学校生活では学ぶことのできない経験をした」「将来を考える上での視野を広げることができた。」「笑顔や人とのコミュニケーションの大切さを実感した」等の感想が寄せられました。将来の夢に向かって頑張ってください。



武石公民館図書室での本の貸出し体験



武石保育園での職場体験

## 図書室へGO!

7月28日(木) 武石保育園、図書室体験

武石保育園の年長児18名が、武石公民館図書室で本を借りる体験をしました。園児たちは、お目当ての絵本を手に取り図書室の職員へ本とカードを渡し、貸出し処理をしてもらいました。

武石公民館図書室は、児童向けの本をたくさん揃えています。

お子さんやお孫さんと是非お越しください。



## 第41回信州うえだ 武石夏祭り

8月12日(金)

新型コロナウイルス感染者の増加により、今年の武石夏祭りは規模を縮小し、納涼花火のみとなりました。人の密を避けるため、遠くから見ることのできる打ち上げ花火のみとなりましたが、大きな花火が夏の夜空を彩っていました。



## 短冊に願いを込めて

8月7日(日) 七夕飾り



武石地域自治センターでは、七夕飾りをロビーに飾りました。短冊には、新型コロナウイルス感染症の収束や家族の健康、子どもの成長と、たくさんの願いが込められていました。みなさんの願いが叶いますように。

## 親子で自然を満喫!

8月20日(土)

「森のスタンプラリー!! in たけし巣栗キャンプ場」  
イベント開催!!

今年も武石観光協会で、「森のスタンプラリー!! in たけし巣栗キャンプ場」イベントを、武石観光センター周辺で開催しました。小さなお子様を連れた14組計51名が参加しました。親子で協力し、豊かな自然を活かしたアトラクションをクリアしていました。参加者からは、「コロナ禍で遊び場が限られる中、自然の中でのびのびと親子で楽しめた。」と武石の自然を満喫したようです。



## 落語家への夢

8月28日(日) 2022 東西会寄席

セレスホールで行われた東西会寄席に武石地域の高校2年生、鶴岡昌太郎さん(上本入)が「鶴壺亭笑太」の高座名で、昨年に引き続き2回目の落語を披露しました。

東西会寄席は、立川談慶さん、月亭方正さんが出演する人気の寄席です。

鶴岡さんは冒頭「私、緊張しております・・」と言いながらも堂々と「道具屋」という落語を披露していました。月亭方正さんは「落語ってというのは難しいんですよ、本当に。将来、地域から落語家が誕生するかもしれませんよ」と鶴岡さんを応援していました。



●広報に写真が掲載された方には、写真データを差し上げます。希望者は地域振興課 広報担当(Tel 85-2824、E-mail: ttiiki@city.ueda.nagano.jp)まで

## 新感覚!! 空中テント たけし巣栗キャンプ場に登場!



ネットの遊具も  
子どもに大人気☆

8月から、たけし巣栗キャンプ場内に空中テントが2張りと遊具が1基設置されました。地上1mの高さに張られた新感覚のテントです。宿泊はもちろん、DayキャンプでのBBQや子供の遊び場として涼しいキャンプ場を満喫できます。満点の星空も必見です。ペット連れも大歓迎!! 武石地域の自然豊かな魅力を再発見できます。

是非、御家族、御親戚、お友達を誘って空中テントを体験してください。

**設置期間**▶10月末まで

**料 金**▶宿泊・DAYキャンプとも1張りにつき4,200円  
(ネット遊具無料)

**宿 泊**▶14時～翌朝10時まで

**DAYキャンプ・BBQ**▶10時～17時まで

【問】武石観光センター Tel 0268-86-2003

## ボールプールにぜひ遊びに来てください!

武石地域自治センター1階のホワイエに、「ボールプール」を設置しました。

保育園終わりの子どもたちも「なにこれ〜!」と興味津々です。ボールプールの中で寝っ転がったりと、ボールの感触がとても気持ちよさそうでした。

新型コロナの感染拡大も心配されますが、子ども同士の遊びや親同士のコミュニケーションもとても大切です。

子どもたちも保護者に見守られることでの安心感が生まれ、親子の絆も育まれることでしょう。

☎ 地域振興課庶務担当 Tel 85-2824 ★みなさまのご利用をお待ちしております。





## さあ!! つかまえる! 魚のつかみ取り 8月6日(土)

武石川河川公園横の武石川で魚のつかみどりが行われ、大人、子どもたち併せて約90名が参加しました。

この事業は、武石公民館の青少年健全育成事業の一環として毎年行われている事業で、今年度で第41回を数えます。また、今年度は塩田公民館からの依頼で、武石小学校児童の他、塩田地区の小学校3校の児童も参加し、交流の機会となりました。

親子で魚を追いかける体験を通して、武石川の自然のすばらしさと魅力を感じ

てほしい、コロナ禍の中、外出する機会やみんなで遊ぶ機会も減ってしまっている子どもたちの夏の思い出の1ページにしてほしいとの思いで計画しました。

参加した子どもたちは、魚つかみに慣れてくるにつれて「また捕まえた〜!!」と歓喜の音が響いていました。



## 武石ジュニアソフトテニスクラブ大会結果報告!

7月13日(水)

武石ジュニアソフトテニスクラブの皆さんが夏期上田ソフトテニス大会結果報告のため、総合センターへ来訪されました。

優秀な成績を収められた皆さん、おめでとうございます。



【大会結果】※敬称略

### ◆女子の部 (4ペア出場)

優勝：木村明莉・櫻井結愛ペア  
準優勝：大平花菜・木下葵ペア  
3位：金子星音・伏見美月ペア

### ◆男子の部 (1ペア出場)

3位：山本晃誠・内田權斗ペア



## お知らせ



## 第49回 ともしびの里文化祭へ 出展しませんか

10/29・30に開催されるともしびの里文化祭への個人の出展を募集します。

絵画、手芸、書道、俳句など何でもOK。

自慢の作品を出展してください。

申込みは10/14までに公民館窓口かお電話で。

## 武石公民館図書室の休日開館・平日延長開館の試行運用が終了します

昨年10月から試行的に実施してまいりました図書室の休日開館と平日の延長開館は9月をもって終了となります。これまでの利用状況から運営方針を今後検討してまいります。



# 武石おねり秋まつりでおねり行列を披露します

武石地域に260年以上前から続いている武石おねり行列は、本年4月8日に執行予定でしたが、新型コロナの影響により中止となりました。しかし、次回（令和10年）へこの伝統文化を継承していくために、一部の配役のみで改めて披露できる機会を設けました。奴役は7月から練習を開始しており、子供たちもこれから練習がはじまります。絢爛豪華な行列をご覧ください。



**開催日：11月3日（木・祝）**

（詳細は後日、各戸に配布されるパンフレットをご覧ください。）

おねり行列の大役を担う奴の皆さんは、新型コロナウイルス感染症対策をしながら、師匠の指導を受けて、懸命に練習に励んでいます。

**奴の紹介**（敬称は略させていただきます）

## 御 槍



松井 慎哉  
（七ヶ）



掛川 泰  
（市之瀬）



内田 淳也  
（鳥屋）



大沢 拓真  
（堀之内）



品川 晃輔  
（唐沢小原）



岩下 銀平  
（中島）

## 台 傘



下村 聡  
（沖）



若木 岳史  
（藪合）



宮原 真統  
（七ヶ）



丸山 隆史  
（小沢根）



青山 雅俊  
（七ヶ）



松尾 俊吾  
（下本入）

## 金紋先箱

## 中長刀

## 振長刀

## 大 鳥 毛

## 赦 熊

## 武石おねり秋まつり おねり行列経路案内図



〔令和4年度〕

第4回 7月20日

〈協議・報告事項〉

第3回地域協議会内容の確認について

前回の地域協議会会議概要について確認しました。

市民の森スケート場の廃止について

スポーツ推進課から、市民の森スケート場の利用者の減少、施設の老朽化に伴い、今後、多額の財政負担が予想されるため、より市民ニーズの高いスポーツ施設の整備等に財源を使用したいため、市民の森スケート場を廃止したい旨の説明がありました。

第5回 8月17日

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止としました。

地域協議会は、ごなごなでも傍聴できます。お気軽にお出掛けください。開催日時や会議内容は、市ホームページで公開しています。



## 武石診療所 新任医師の紹介

西岡照平 医師



令和4年7月から武石診療所の毎週水曜日午前外来を担当させていただいております。普段は依田窪病院で診察をしております。健康についてのお困り事があれば、どのようなことでもお気軽にご相談ください。地域の皆様が安心して暮らすことのできる医療を提供していきたいと思っております。どうぞよろしく願います。



## 武石診療所通信

### 診療所のIT化(電子機器導入)によるメリット

患者様方から、「いつも診てくれている先生でない、最初から病気のことを説明しなくてはならない」という不安の声をいただいています。

武石診療所では、そういった問題を解消するべく、電子カルテによる患者情報共有を進めています。

以前の紙カルテでは、英語やドイツ語混じりの日本語に加えて、字が汚くてこれまでの治療状況が読めないことがありました。

また、処方欄に「D.O.(前回処方と同じ)28日」と書いてあるだけで、いつからどんな薬が処方されているのかがすぐわからないこともありました。

こういった問題は、電子カルテを運用することにより改善されてきています。

患者の皆様方の病状経過や処方内容はもちろん、検査やこれまでの既往歴や病気のサマリーなども一目で確認することができるようになりました。

そのおかげで、受診した医師が変わっても、電子カルテを開くことによって、一つ一つこれまでの病気の説明をしなくても、瞬時に、病気の経過がわかるようになりました。何曜日でも安心して、武石診療所に受診してください。

さらに、令和5年度には、依田窪病院

と電子カルテを相互に共有できるシステムを計画しています。

これが実現されると、ふだん武石診療所で受診や薬を処方されている患者様が、夜間や休日急に調子が悪くなった時には、依田窪病院に受診すれば、いつもの武石診療所に受診するのと同じように、診療を受けられるようになります。

また、武石診療所と依田窪病院とを通信ネットワークで接続することにより、武石診療所にいながらテレビ電話のように画面で依田窪病院の医師の顔を見ながら、診療を受けることが可能になります。さらには、自宅でスマホやタブレット、パソコンを利用して、テレビ電話を通じてオンライン訪問診療を受けることもできるようになります。

最後になりますが、9月よりリハビリテーションの宮島理学療法士が復帰します。

しばらくの間、腰や膝の痛みでお休みされていた方々にはご迷惑をおかけしましたが、今後は、きちんとリハビリテーションができます。

新型コロナウイルスの自宅療養で低下した体力を、少しずつ戻していきたいでしょう！



記 武石診療所長 奥泉 宏康

# 水路の蓋やグレーチング 開けたままにいませんか!?

水路内の草を取り除いたり水を取り入れる際に、水路の蓋やグレーチングを開けそのままにしている状況が見受けられます。通行人が気付かず水路に落ち、重大な事故となった事例も発生しています。事故を防ぐため、水路の蓋等は開けたままにせずすぐに閉めていただくか、カラーコーン等を設置し通行人にわかるよう配慮をお願いします。

また、水路のグレーチングが損傷しているなど市で対応が必要な箇所等がございましたら、地元自治会を通じて産業建設課まで御連絡ください。



蓋を開けたままだと危険です。御面倒でも蓋を開けたら必ず閉めてください。



水路のグレーチングが損傷しているなど市で対応が必要な箇所等については、地元自治会を通じて産業建設課まで御連絡ください。

## 用水路の管理について(お願い)

近年多発している台風や豪雨災害に備えて、自治会や水利組合を中心に水門の管理や定期的な水路清掃について、再度の徹底をお願いします。  
また、市での対応が必要な箇所等については、地元自治会を通じて産業建設課まで御連絡ください。

【問】産業建設課 TEL 85-2793

## 古着を無料で回収します!

武石地域でも平成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、御家庭で使用されなくなった衣類をお持ちください。

皆様の御協力をお願いします。(上田地域では月1回、エコ・ハウスで回収を行っています)

**日時** 令和4年10月6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ることができる物は海外へ輸出、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

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・シーツ・毛布・スカーフ・ネクタイ・タオル・子供服・バック・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

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

★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。



※次回の開催は来年秋(10月頃)を予定しています。

【問】市民サービス課 TEL 85-2312

## 岳の湯温泉雲溪荘 Tel 85-2263

### ▶松茸づくしでご宿泊

- 日 時 9月中旬～10月下旬
- 内 容 1泊2食  
(「観光クーポン」2,000円付き)
- ・松茸コース……………17,750円  
(消費税・入湯税込)
- ・松茸三昧コース…25,450円  
(消費税・入湯税込)

※日帰りプランもございます。  
※国や県が実施する宿泊支援事業と併用可能でお得に宿泊できます。



### ▶小物づくりワークショップ

エコクラフトテープで小物づくりを行います。作った小物はお持ち帰りいただけます。

- 日 時 11月10日(休)  
10:00～15:00
- 参加費 1,500円程度  
(材料、昼食、入浴代込)
- その他 要予約。先着15名



## イベント

### 菓栗渓谷緑の広場 Tel 86-2003

#### ▶2022 新そばWeek

武石産の新そば100%で打った二八蕎麦を提供します。期間中は「信濃1号」「信州ひすいそば」「会津のかおり」の3銘柄を1日ごとのローテーションで提供する予定です。

- 日 時 11月8日(火)～13日(日)  
10:00～15:00
- 場 所 武石観光センター
- ※売り切れ次第終了



### 武石温泉うつくしの湯

Tel 85-3900

#### ▶美りの秋の収穫祭

焼き芋、松茸、松茸入りキノコ汁の特別販売 ほか

- 開催日 10月2日(日) 10:00～
- 場 所 武石温泉うつくしの湯
- ※松茸は入荷があった場合のみ
- ※内容等、変更になる場合があります。

### 武石森林公園マレットゴルフ場

Tel 85-2222

#### ▶秋の競技会

賞品付きの競技会です。

- 開催日 9月26日(月)
- 参加費 500円(プレー代別途)
- ▶マレットゴルフ場支配人杯
- 支配人主催の賞品付きの競技会です。
- 開催日 10月下旬
- 参加費 500円(プレー代別途)



## 募集

### 楽しい会～!! & 介護予防体操

- 開催日  
10月7日(金)・21日(金)  
11月4日(金)・18日(金)
- 時 間 10:30～11:30
- 場 所 武石地域総合センターコミュニティホール
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料
- 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日前までにお申し込みください。

#### ■甲 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 Tel 85-2119

## お知らせ

### 人権・悩みごと・行政相談

人権擁護委員、行政相談員が悩みごとをお聞きします。

- 日 時 12月5日(月) 9:00～12:00
- 場 所 武石地域総合センター 2階第一会議室
- 市民サービス課 Tel 85-2827

### 第33回ともしびの里駅伝大会 開催に伴う交通規制のお知らせ

10/23日(日)に4年振りとなる第33回ともしびの里駅伝大会が開催されます。当日は、武石地域総合センター周辺が交通規制となります。住民の皆様には御不便をお掛けしますが御理解と御協力をお願いします。

## 武石写真コンテスト 作品募集!!

昨年に引き続き、武石写真コンテストを開催しています。  
入賞作品には豪華景品を用意していますので、皆様が撮影された素敵な写真作品をご応募ください!

- テーマ 上田市武石地域の豊かな自然の魅力を伝える写真(計10部門)
  - 応募締切 令和4年9月30日(金)まで
  - 副賞
    - 武石観光協会長賞：1名(武石産まつたけ30,000円分 ※)
    - 各部門賞：各部門1部(計10名)〈道の駅美ヶ原高原オリジナルグッズ5,000円分〉
    - 審査員特別賞：10名程度〈美ヶ原高原オリジナルピンバッジ〉
- ※発送は来年(2023年)秋になります。また、武石産まつたけが不作の場合は、信州産まつたけをお送りします。
- 応募要項
    - ① 武石観光協会ホームページ内の専用応募フォームから応募
    - ② メールアドレスに必要事項を入力して応募
    - ③ 写真データを入れたUSBメモリを事務局まで持参して応募

【問】武石観光協会(上田市武石地域自治センター産業建設課内)

〒386-0592 長野県上田市下武石742 ☎0268-85-2828 FAX0268-85-2313 E-mail tsangyo@city.ueda.nagano.jp

詳しい応募規約・  
応募方法などは、  
武石観光協会  
ホームページを  
ご覧ください。



ホームページQRコード

子育て中のお父さん、お母さんに  
日頃感じていることをお聞きしました。

まさかず 将和 さん・みゆき 美由紀 さん(沖)  
ゆうり 優里 ちゃん(4歳3か月)  
そうま 奏磨 くん(2歳5か月)



★音楽が大好きな子供たち

長女は歌に合わせて踊るのが大好きです。音楽に乗って自由に体を動かしている姿を見ると私たちも思わずニコリしてしまいます。長男も姉の影響なのか、やっぱり歌が大好きです。おもちゃのマラカスをマイク代わりに持って、毎日元気に歌っています。

そんな二人の姿はとても可愛くて、いつも癒されています。

★生粋の武石っ子

私たち夫婦は武石で育ちました。その武石で子育て出来ることはとても幸せだなと思います。自然豊かな武石でのびのびと育ててもらいたいです。



家族では、ともしび公園によく遊びに行きます。お山の滑り台やトンネルがお気に入りです。来年には、公園がリニューアルされるということでもとても楽しみです。

★合気道でストレス発散

子育てで心掛けていることは、何でも子供たちに自由にやらせてみる事です。手を出し過ぎないで見守って、危ない時などは注意したり手伝ったりするようにしています。

共働きのため、平日子供たちは武石保育園でお世話になっています。休日の日曜日には夫婦で習っている合気道に子供たちもつれていき、遊んでいます。

もう少し大きくなったら、家族4人で一緒に稽古出来たらいいな♪と今から楽しみにしています。



未就園児のあそびの広場



♪武石子育てひろば【問】武石児童館 Tel. 85-2826  
(担当:子育てひろばスタッフ)

開催日	内容	持ち物
10月28日(金)	みんなでハロウィン (要予約・先着8組)	水筒・着替えなど 申込締切:10月14日(金)
11月14日(月)		
11月15日(火)	クリスマス工作 (各日先着5組)	水筒・着替えなど
11月18日(金)		

★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ので、事前にご確認下さい。



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4年9月1日現在)

人口 3,250人 世帯数 1,395戸  
男 1,617人 女 1,633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)  
地球温暖化防止活動を推進するために、各主体が責任を持って  
温室効果ガス排出量の削減に取り組むことが大切です。