

# 武石



「いざという時どうするか」

▼目次

- P1 表紙
- P2~3 武石の話題★PickUp★
- P4~5 武石夏祭り
- P6~7 武石公民館だより  
武石診療所通信
- P8 地域協議会活動日誌  
古着回収  
乗用草刈機の貸し出しについて
- P9 お知らせ&イベント  
野焼禁止  
用水路の管理について
- P10 あなたの1枚  
未就園児の遊びの広場

関東大震災から100年  
新たに設備や技術を備えたとしても、  
過去の事例や想定外の出来事も踏まえ  
訓練、演習することが必要です。



## 防災意識の向上 防災訓練

9月2日(土)

武石総合グラウンド、総合体育館等を会場に令和5年度上田市防災訓練を開催しました。参加者は35団体545人でした。

災害時に使用する資器材は、日常生活では利用しないものも多く、安全に使えなければ救う側が怪我をしてしまうこともあります。

避難場所の確認など事前に把握しておくことも大切です。

一人ひとりが、自分の身を自分の力によって守るとともに、普段から顔を合わせている近隣の人々が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むことも大事なことです。



### 体験の感想

防災用伝言ダイヤル体験

・初めての体験でした。家族で知っておきたいと思いました。

地震体験車

・こんな揺れは初めて、すごく揺れた。こんなに揺れたら、何もできないし、いろんなものが落ちたり跳んだりできるのが分かる。

・この体験を生かしていきたいと思う。

これを機会に家族で考え、話し合ってみる「家族会議」も立派な防災訓練ですね。



## 武石地域自治センター一班(機能別団員)任命式

8月7日(月)

全国的に消防団員が減少し、市内の各地域でも平日昼間に災害対応できる団員が不足しています。中でも武石地域は、その傾向が著しく、平日昼間における火災対応は課題の一つです。この状況から、職員の勤務時間内に発生した火災に初期対応し、被害を最小限にとどめることを目的に、上田市消防団に機能別団員制度が創設されました。11名の職員が任命され武石東部分団傘下の班として訓練を行い、火災時の緊急対応に備えてまいります。



## 依田窪南部中学校2年生 職場体験学習

7月18日(火)、19日(水)、20日(木)

依田窪南部中学校の生徒2名が武石地域自治センターの各部署にて様々な体験を行いました。地域振興課で広報の制作に携わり、実際に取材し記事を作成しました。短時間でしたが、以下のとおり素敵な記事に仕上がりました。

### おいしいカレーライスを作ろう

武石小学校5年生が、8月29、30日に行われる自然教室に向けて、カレーを作る班と飯ごうを使ってご飯を炊く班の二組に分かれて練習をしていました。

カレー作りでは、みんなで協力して具材を切り、鍋を使って煮込んでいました。

飯ごうを使った米炊きでは、木や木くずを上手に使い、火を起こしていました。また「火を起こすのが大変だった」と話していました。力を合わせると、美味しいものができますね。



〈記 掛川 桃花〉

### 未来に活かせる為に

7月18、19、20日の3日間、依田窪南部中学校の2年生の皆さんが武石や長和町の各地の職場で、体験学習を行いました。

武石小学校に行った生徒は、小学生がわからないところや、出来ないところを優しくサポートしていました。「小学校の先生の仕事は大変で、外で仕事した時は日焼けした」と話してくれました。この学習で学んだことを活かせるように頑張ってください。



〈記 内田 篤志〉

# 武石小学校5年生自然教室 貴重な体験!

8月29日(火)・30日(水)

武石小学校5年生22人が自然教室で様々な体験を行いました。

1日目は美ヶ原高原の散策と、飯ごう炊さんにキャンプファイヤー。2日目は(株)小山林産の全面協力のもとツリークライミング、ツリーテント、木工づくりにピザづくり。

ツリークライミングでは、「がんばれ」「気を付けて」「慎重に」など友達の掛け声のもと、高さ10メートルの天辺を目指し必死で登る姿がありました。

自然豊かな地域で暮らせていることを実感し、集団生活を通して、お互いを理解し、信頼を深め安全に楽しく過ごすことができたかな。

## 感想

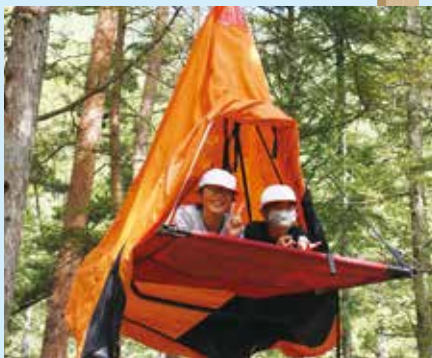
・飯ごう炊さんでは、火を熾すのが熱かったが頑張っていたよかったです。

・美ヶ原高原散策は景色がきれいで涼しかった。

・みんなで協力すると早くできて楽しかった。

・はしごから木の足掛けに変わったところから怖くなった。木の上からツリーテントや、みんなの顔が見えていい景色だった。ひやひやしたけど楽しかった。

・手も足もプルプルになったが、諦めずたまるか、という気持ちで登った。



## 武石を元気に!

### 信州たけしのロマンと魅力を掘り起こし発展させる会主催「武石魅力体験」

7月29日(土)、8月6日(日)、8月19日(土)

武石地域の活性化、地域全体の観光振興を目的に「武石魅力体験」が開催されました。

令和3年度に開催されたイベントで、武石の良さを再発見でき、武石地域全体で観光を活性化する必要性に気づき、翌年、長野大学生の若者視点での武石の良さを取り上げ観光体験プログラム案にまとめたイベントが、今年度、開催されました。

イベントの参加者の皆さんは県外の方から市内の方まで様々。「いつも食べるピザよりおいしかった」「トマトが甘くて美味しかった」「トマトは嫌いだけど食べることができた」「キャンドル作りは思ったほど簡単ではないが、きれいにできてよかった」などの感想をお聞きました。秋にも2つのイベントを予定しているとのこと、武石の良さを感じてもらい、益々魅力発信につながって欲しいです。



武石の夏野菜を使った窯焼きピザづくり体験



ともしび博物館でアロマキャンドル作り体験



夏野菜の摘み取り体験

### わいわい 輪田和団交流会開催

8月1日(火)

地域全体で子育ての環境の充実を図ることを目標に輪田和団交流会が開催されました。住みよい武石をつくる会の子育て教育文化部会が主催し、「子どもは地域の宝」をモットーに地域を知り、地域の伝統に興味を持ってもらうための取り組みで、中でもお練り行列の花形「奴」の演技指導では、子どもたちは「金紋御先箱を隣の人と合わせるのが難しかった」「難しかったけどできた」など満足した表情で汗をかいていました。



素敵な「奴」になれるね

### たけし 復興支援マルシェ開催

7月1日(土)

「第2回たけし復興支援マルシェ」が、実行委員会事務局の児玉篤人さんの呼びかけで開催されました。特設ステージやブースの出店等、多くの皆さんが集い、賑わいが感じられました。大勢の方が集えて、楽しめるとあって大事なことですね。



# 武石

8月12日(土)

武石夏祭りは、地域住民や武石にゆかりのある方のご参加のもと、英知とパワーを結集するふるさと武石の一大祭りです。今年は、武石体育館駐車場周辺で開催されました。お祭りでは、ダンスやお神輿、太鼓や弾き語りの演奏、お楽しみ抽選会、夜店の出店など、内容は盛りだくさんで、来場客を楽しませました。

ファイナーレの納涼花火は、大輪の花を咲かせ、夜空を色鮮やかに彩りました。4年ぶりの通常規模開催ということもあり、今までにないほどの盛況ぶりで、笑顔があふれる人と人との交流が地域の融和の輪をひろげてくれたことでしょうか。お祭りっていいですね

2日目には、親善ソフトテニス大会や武石マレットゴルフ場の無料開放が行われました。





**夏祭りソフトテニス大会** **8月14日(月)**

ジュニア 18人、中学生 22人、高校生 11人、一般 13人が参加し、熱戦がくりひろげられました。

<p><b>ジュニア</b></p> <p>優勝：木村・古田ペア 準優勝：舟木・高橋ペア 3位：三浦・立岩ペア</p>	<p><b>一般</b></p> <p>優勝：木村・畔地(心)ペア 準優勝：渡邊・畔地(千)ペア 3位：山口・道上ペア</p>
---	---



## 第2回レッツちゃれんじ「そば打ち体験」

7月8日(土)



武石公民館調理室で、「そば打ち体験」を開催しました。  
金井善男さん(七ヶ)小林政俊さん(七ヶ)お二人の指導の下、親子3組、8名が悪戦苦闘しながら、そば打ちに挑戦しました。

自分で打ったそばの味は格別だったようで、たくさん打ったはずのそばでしたが、あっという間になくなっていました。



## 第28回 ともしびの里ソフトバレーフェスティバル

7月9日(日)



武石体育館、依田窪南部中学校体育館で「第28回 ともしびの里ソフトバレーフェスティバル」が開催されました。

県内外から31チームが参加し、白熱した戦いが繰り広げられました。

### 結果

#### フリーの部

優勝：**があべら**(佐久市)  
準優勝：**ぴあ〜ず.2**(長野市)  
三位：**はぴねす**(佐久市)

#### T200の部

優勝：**medley**(安曇野市)  
準優勝：**amici**(千曲市)  
三位：**ぴあ〜ず.煌**(長野市)

## 第3回レッツちゃれんじ「魚のつかみ取りと炭火焼」

8月5日(土)

暑さ真っ盛りの武石河川公園で「魚のつかみ取りと炭火焼」を開催しました。

他地域との交流を深めるため、西部地域の親子も参加し、総勢111名が夏の武石川を楽しみました。



ニジマスのつかみ取りに苦労しながらも上手に捕まえ、自分で捌いて串に刺し、炭火でこんがり焼き、美味しそうに食べていました。

自然の恵みと命をいただく大切さも学ぶことができました。



## 依田窪南部中学校 北信越大会出場!

「第62回長野県中学校総合体育大会」に出場した2名1団体が「第44回北信越中学校総合体育大会」に出場しました。

### 北信越大会出場種目(敬称略)

●陸上競技  
共通男子800m  
**黒木 玲雄**

●柔道 個人戦  
**山田 瑠華**

●男子ソフトテニス団体  
**大平 海智・山口 陽大**ペア  
**木村 駿介・長谷 優人**ペア  
**清住 聡理・道上 日向**ペア  
**白倉 知・成田 琥大**ペア

# 武石ジュニア ソフトテニスクラブ 大会報告会



大会結果(敬称略)

## ●長野県ジュニア選手権 (5月27日(土))

準優勝:木村 明莉・櫻井 結愛ペア  
ベスト8:金子 星音・伏見 美月ペア

## ●夏季上田ソフトテニス大会(6月24日(土))

男子  
ペア

3 位:舟木蒼士郎・成田 蒼羽ペア  
田中 快晴・堀内 高斗ペア

女子  
ペア

優勝:金子 星音・伏見 美月ペア  
準優勝:木村 明莉・櫻井 結愛ペア  
3 位:三浦 真奈・高橋 朋果ペア

# 秋の美ヶ原高原の魅力発見!

8月26日(土)

魅力発見!美ヶ原高原ウォーキングを開催しました。

市内から 10 名の方が参加し、草花に秋の気配を感じながら約 5.7 kmの道を 3 時間半程かけ、ゆっくりと散策しました。

たくさんのアサギマダラ (海を渡り 2,000 kmも移動する渡り蝶)も見られ、美ヶ原高原の魅力を楽しみました。



## 武石診療所通信

《症状によつて医師を選んでいきましょう!》  
ドクター・ジョージングのススメ

昨年4月から、武石診療所は複数の医師で外来を協力して行っています。患者様にとっては、慣れた一人の医師に何でも相談しようと思っている方も多いと思います。しかし、テレビの「ドクターX」のような何でも治療のできるスーパードクターはいません。新型コロナウイルスのような新しい病気が出現し、また最新の治療法が次々と開発されてくるので、常に医師も勉強していなければなりません。しかし、一人の医師の能力では限界があるので、大学や病院では医師同志で「患者カンファレンス」を行い、多人数で最適な治療法を考えています。

今年4月から、電子カルテを新しくして、依田窪病院の治療内容が武石診療所でわかり、逆に武石診療所の治療内容が依田窪病院でも把握することができるようになりました。そのため、患者様たちの日ごろの診療状態を、複数の医師が共有して、いつでも診察できる環境が整いました。初めて診察を受ける医師であっても、電子カルテを通して、これまでの病気の経過が一目でわかり、的確に判断して診療所の治療を継続したり、必要ならば依田窪病院の治療終了後に武石診療所で継続したりすることが出来ます。

患者様にとっては、お店で、野菜や肉、魚を選ぶように、それぞれ特徴のある医師を選んで受診することが出来ます。慣れている医師は話しやすいと思いますが、新しい医師からはこれまでにない治療方

法や暮らし方の話を聞いたり、思わぬ良い情報を得たりすることがあります。

所長の奥泉は整形外科や在宅医療が得意なので腰や膝、肩の痛みでリハビリを希望する方や、介護が必要で在宅での訪問診療を相談したい方は利用してください。ただ、どうしても患者様が多くなり、相談時間が長くなるので、火曜日、金曜日の外来が混雑して、待ち時間が長くなってしまいます。時間のない方や内科の通常薬処方方を希望される方は、総合内科医に受診して、相談してみてください。

月曜日の田畑医師、水曜日の池田医師という総合診療を専門にしている医師が診療を行っています。頭から足の裏まで体の不具合、全般に相談に乗ってくれる親切で話しやすい医師です。「こんなこと、聞いていいのかな?」という健康相談も含めて、気軽にいただいで、必要な場合は適切な専門医への受診を薦めてもらえるので、体の不調で診察する医師に迷ったら、一度、受診してみてください。新しいアプローチなどもアドバイスしていただけることもあります。

武石診療所は、少しずつ体制を変えながら、地域の皆様方の健康を支援していきたいと思っています。今後とも、自分の健康状態を考えて、自分が治してほしい症状にあった医師を選んで、外来受診をしてくださるようお願いいたします。

上田市武石診療所奥泉宏康

第4回 7月19日開催

〈協議事項〉

▼第3回地域協議会協議内容の確認について

温泉施設在り方検討部会において協議された内容を温泉施設在り方検討部会において協議された内容をまとめ提出された報告書について説明がありました。

○報告内容

- (1) 雲溪荘の今後の在り方
  - (2) 令和7年度以降の雲溪荘の運営方法
  - (3) 令和7年度以降の雲溪荘の活用方法
  - (4) 過疎債の活用
  - (5) うつくしの湯の今後の在り方
- その後、サウンディング型市場調査の状況についても説明がありました。

第5回 8月23日開催

〈報告・協議事項〉

▼武石地域自治センター機能別団員について

新たに武石地域自治センター職員が機能別団員へ入団したことの報告がありました。

▼第4回地域協議会協議内容の確認について

武石地域における温泉施設の今後の在り方の意見書について

これまで協議してきた内容をまとめた意見書を上田市へ8月23日付けで提出することが確認されました。

▼美ヶ原高原自然再生事業(秋のササ刈り)ボランティア募集について

秋のササ刈りボランティアへの参加協力が依頼されました。

●地域協議会とはなだでも傍聴できます。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おります。



# 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、ご家庭で使用されなくなった衣類をお持ちください。

皆様のご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5年 10月5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られる物は海外へ輸出、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

★(中が見える)ビニール袋に入れて出すこと

- 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(きれいな物)・シーツ・毛布・スカーフ・ネクタイ・タオル・子供服・バッグ・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

★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。

- 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



※次回の開催は来年秋(10月頃)を予定しています。

【問】 武石地域自治センター 市民サービス課 TEL 0268-85-2312

## 乗用草刈機、畔草刈機、樹木破砕機をご活用ください

武石地域自治センターでは、「第2次武石地域全域公園化構想」の一環として自治会等活動を対象に乗用草刈機、畔草刈機、樹木破砕機を貸し出しています。草刈作業や伐採作業に御活用ください。

なお、貸し出しには一定の条件がありますので、申し込みの際にはお問い合わせください。

【問:申込】 産業観光課 TEL 0268-85-2828



作業前



乗用草刈機  
30分後



作業後

令和4年度実績	
花木苗等支給事業	実績なし
里山整備支援事業(機械貸出)	樹木破砕機14回、乗用草刈機5回、畦草刈機1回
獣害対策実施事業の支援	4自治会に獣害防止柵用資材提供



## イベント

### 実りの秋の収穫祭

松茸、松茸ご飯、松茸入りキノコ汁、焼き芋、旬の果物の特別販売等

- 日時 10月1日(日)
- 会場 武石温泉うつくしの湯
- その他 入館料は別途  
内容等、変更になる場合があります。

【問】武石温泉うつくしの湯

Tel.85-3900



### 武石森林公園

#### マレットゴルフ場 支配人杯



支配人主催の賞品付き  
マレットゴルフ競技大会

- 開催日 10月17日(火)
- 会場 武石森林公園  
マレットゴルフ場
- 参加費 500円(プレー代別途)
- その他 要予約

【問】武石森林公園マレットゴルフ場  
Tel.85-2222

## 募集

### 楽しい会~!!&介護予防体操

- 開催日 10月6日(金)、20日(金)  
11月17日(金)
- 時間 10:30~11:30
- 場所 武石地域総合センター
- 対象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料
- その他 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。



【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 Tel.85-2119

## 電気自動車の所有状況等に関する アンケート調査にご協力をお願いします。

今後の施策の参考とするため、  
各世帯の代表者の方を対象に  
アンケート調査を実施します。

### アンケート 提出方法

- ① 右記QRコード、または下記 URL で検索して、入力する。  
(入力可能期間は **10月9日(月)**まで。)  
[https://apply.e-tumo.jp/city-ueda-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=36615](https://apply.e-tumo.jp/city-ueda-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=36615)
  - ② 全戸配布される用紙を記入し、武石地域自治センター地域振興課へ提出する。
- ① ② いずれかの方法でお願いします。お手数ですが、よろしくお願いいたします。



※本アンケートは長野県電子申請サービスを利用しております。

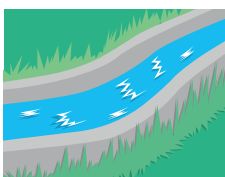
【問】武石地域自治センター地域振興課 Tel. 0268-85-2824

## 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るため、自治会や水利組合等を中心に、水門調整などの管理体制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、行政による対応が必要な箇所等については、地元自治会を通じて武石地域農地整備事務所までご連絡ください。



【問】武石地域農地整備事務所  
Tel. 0268-85-2793

## 野焼きの禁止について

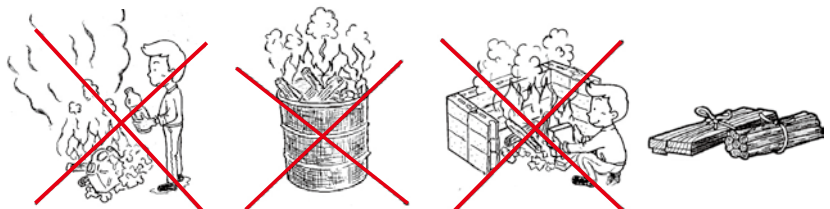
廃棄物等の野外焼却(野焼き)は原則として禁止されています。

例外として、農業・林業等を営むためやむを得ず行うもの、たき火や選定した庭木の焼却等の軽微な焼却は認められていますが、焼却する場合は事前に消防署へ連絡し、水バケツや消火器などを用意しすぐに消火ができる準備をして行ってください。

また、市に寄せられる苦情相談の多くは、焼却による煙や悪臭によるものです。ごみを燃やす事で、悪臭や煙が洗濯物などについたり、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ人体への影響が心配される場合があります。

ごみはルールを守って出しましょう。  
皆様のご理解とご協力をお願いします。

※「軽微な焼却」とは煙の量や臭い等が近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です。



【問】武石地域自治センター 市民サービス課 Tel. 0268-85-2312



家で収穫したキュウリが鳥みたいでした。あまりにもそっくりだったので、お思わず写真撮りました。

ペンネーム：AKN40



## 第34回ともしびの里駅伝大会 参加チーム募集!!

5年ぶりに通常開催します。皆様のご参加をお待ちしています。  
詳しくは市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/takesik/1264.html>



- 期日 令和5年**10月22日(日)** 10:00 競技スタート (雨天中止)
- 申込 一次申込 8/1(火)～9/15(金) 二次申込 9/16(土)～9/22(金)  
いずれも17:00(必着)

申込書に必要事項を記入の上、下記へお申し込みください。

【問】ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局(武石公民館内)

TEL: 0268-85-2030 メール: [tkyoiku@city.ueda.nagano.jp](mailto:tkyoiku@city.ueda.nagano.jp)

## 未就園児のあそびの広場

♪わくわく広場♪

開催日	内容	時間	備考
10月27日(金)	みんなでハロウィン (要予約・先着10組程度)	10:45～11:15	予約受付開始 ↓ 9/4(月) 仮装OKです
11月13日(月) 14日(火) 15日(水)	食育工作 (各日先着5組程度)	10:00～11:30	

★武石子育てひろば 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。

【イベント予約・お問い合わせ】  
武石子育てひろば (武石児童館)  
TEL 85-2826



ふれんず  
武石児童館  
Facebook



UD  
FONT

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5年9月1日現在)  
人口 3,181人 世帯数 1,383戸  
男 1,587人 女 1,594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)

環境活動の機会を積極的に活用しましょう