

## 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勞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満喫しました。



## 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!》  
ドクターショッピングのススメ

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ただけの方も多いため、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ただけです。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