

**第 8 回晩秋の武石スポーツ祭り 「あした天気になーれ」 11月12日(日)**

第 8 回晩秋の武石スポーツ祭り「あした天気になーれ」が、武石総合グラウンドで開催されました。約 220 名が参加し、靴飛ばし大会をメインに、モルックなどのニュースポーツ体験、キッズダンス教室・ダンスカンパニーの皆さんによる来場者参加型のイベントも行われました。新型コロナが 5 類に移行し、綿あめ・ポップコーンのお



楽しみコーナーも復活。大人から子どもまで様々な企画を楽しんでいました。

**第 5 回レッツちゃれん児 11月3日(金・祝) 「映画鑑賞とバックヤードツアー」**

上田映劇で、第 5 回レッツちゃれん児「映画鑑賞とバックヤードツアー」を開催しました。

3 組 9 名の親子が参加し、「愛しのクノール」という誕生日プレゼントが仔豚だった女の子のお話を鑑賞しました。その後普段は立ち入ることのできないバックヤードを探検し、昔懐かしいフィルム映画の仕組みや映写室等を見学し、大人も子どもも大興奮。とても貴重な体験となりました。



**第 51 回 12月2日(土) 「ふれあい人権の集い」**

丸子文化会館セレスホールで「第 51 回ふれあい人権の集い」が開催されました。

人権作文発表では、武石地域から、武石小学校 6 年生、沖の北澤歩希さん、七ヶの松井蒼空さん、依田窪南部中学校 3 年生、市之瀬の柿島幹太さんの 3 名が、LGBT・部落差別の学習の成果について、思いを綴った作文を発表しました。

人権の尊さについて考えるとても素晴らしい発表でした。



北澤歩希さん

**モルック体験会 11月25日(土)**



武石地域総合センター コミュニティホールで、レッツちゃれん児とジュニアよもやまスポーツ教室共催の「モルック体験会」を開催しました。「モルック」は、人気急上昇中のレクリエーションスポーツで、誰にでも簡単に楽しめるスポーツです。木の棒(モルック)をボーリングのように並べたスキttlに当て点数を競います。

児童とご家族、スポーツ協会の役員計 17 人が参加し、初めての体験でしたが、「思っていたよりもすごく楽しい!」と競技を楽しんでいました。

**武石ジュニアソフトテニスクラブ 大会報告会 11月29日(水)**

武石ジュニアソフトテニスクラブの大会報告会が長和町役場で行われました。

受賞された皆さんおめでとうございます。

**【大会結果】**

◆東信地区小学生ソフトテニス大会 [9月2日(土)]

- 5・6 年女子 優勝：木村 明莉・櫻井 結愛ペア
- 3 位：金子 星音・伏見 美月ペア
- 4 年生以下女子 準優勝：金子 雪月・五十嵐 夢徠ペア

◆上田市民総合体育大会 ソフトテニス小学生の部 [9月23日(土)]

- 女子 優勝：木村 明莉・櫻井 結愛ペア
- 3 位：立岩 穂花・翠川 栞ペア
- 男子 優勝：舟木 蒼士郎・成田 蒼羽ペア



◆上田市スポーツ少年団秋季大会 小学生の部 [10月1日(日)]

- 5・6 年女子 優勝：金子 星音・伏見 美月ペア
- 3 位：木村 明莉・櫻井 結愛ペア、立岩 穂花・翠川 栞ペア
- 4 年生以下女子 3 位：金子 雪月・内藤(上田)ペア

◆長野県小学生クラブ対抗戦(団体戦) [11月23日(木・祝)]

- 女子 A チーム(木村・櫻井、金子・伏見、三浦・高橋)：3 位

## 探して\*愉しむ\*珈琲講座 12月22日(金)

武石公民館調理実習室で、「探して\*愉しむ\*珈琲講座」を開催し、11名が参加しました。

亀山講師から、コーヒーの淹れ方やコーヒー豆について楽しく学びました。講座の後半では参加した皆さんが実際にコーヒーを淹れる体験をし、とても和やかな講座となりました。

「コーヒー豆のひき方、温度、スピード等、繊細でした。淹れ方で味が違い、奥が深く大変参考になりました。」とお話されていました。



## アロマキャンドルサシェ作り教室 12月9日(土)

ともしび博物館で、11名が参加し「アロマキャンドルサシェ作り教室」が開催されました。

アロマキャンドルサシェとは、おしゃれなインテリアとしても人気の火を灯さないキャンドルで、今回は部屋の壁飾りとして使用できる大きめのものと、クリスマスツリーのオーナメントとして使用できる小さめの



ものの2種類を作成しました。

参加者の皆さんは、好みの香りドライフラワーを選び、デザインを考え世界に一つしかないオリジナルのサシェ作りに奮闘していました。

「次はもっとおしゃれなサシェを作りたいので、リベンジしたい!」と次回の開催を楽しみにしていました。



## 令和5年度「税に関する中学生の標語」受賞作品紹介

税の役割と期限内納税の重要性を正しく理解していただくため、市内中学生を対象に納税標語の募集が行われ依田窪南部中学校の生徒6名が入選となりました。

武石地域の生徒作品を紹介します。

### 【上田市長賞】

納税で守ろう今と未来の自分 ふなき 舟木 かの 香乃さん

### 【上田間税会長賞】

作ろうよ笑顔の社会 税金で おざわ 小澤 まこと 実さん



## 武石診療所通信

「いい加減で暮らしていきましょー!」

新年、明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が落ち着いて安心していたところ、今度はインフルエンザが流行してきました。ウィルスは突然変異を起こして簡単に種類が変わってしまうので、数十年後には新しいウィルス感染症が流行するかもしれません。一方で、インターネットの普及で、自宅に居ながらにして世界中の情報を閲覧し、自由に意見を発信し、交流することができるようになりました。その結果、世界が近くなり病気に対する様々な治療法が考案・議論され、胃ガンや大腸ガンであっても、お腹を切らずに、内視鏡で治療ができるようになってきました。「死の病」と恐れられていたガンは、外来治療しながら職場に復帰して、「ガンと共に生きる」時代になってきました。さらに、当初は、急に怒り出したり、夜中に探し物をしたりして戸惑っていた認知症でしたが、本人の気持ちを聞き、共感する心を持つことで「認知症と上手につき合う」ことが可能になってきました。

病気を「完全に治す」のではなく、病気と共にあるがままに生活していく。日本人の心の中には、万物に八百万の神々が宿るといふ発想があります。毎日の身近なありふれたできごことに感謝して、楽しく暮らしていく。そんな、いい加減な暮らしが、笑顔の絶えない幸せな日々につながっていきます。

武石診療所では、これまで混雑して外來でお待ちいただいたいた待ち時間を短縮させるために、二〇二四年一月より外來予約が可能となります。受診の際に、それぞれの担当医と相談して都合を合わせ、上手に活用してください。

上田市武石診療所 奥泉宏康

