



地域自治センターだより 令和6年/2024 11.16

No.106



武石ならではの貴重な体験
6年生松茸収穫体験
今年はたくさんあったよ！



2年生ブロッコリーの収穫体験
大きいのがとれた！



4.5年生稲刈り体験
みんなで協力！



武石地域の防災・自治の取組



防災講演会

9月21日(土)

武石地区自治会連合会、地域協議会、住みよい武石をつくる会が主催し、「地域における防災・減災」をテーマに講演会が開催されました。講師からは各地で地震や豪雨など多くの災害が発生している中、自然災害に対処する第一歩は、「地域の地盤を知り、想定される災害を認識すること」である旨のお話がありました。過去の災害状況と最新のハザードマップを照合するなど、平常時から災害時を想定しての活動や備えが極めて大切であり、身を助ける最善の手段であることを実感しました。

防災イベント

10月12日(土)

広場オープン記念式典後の自治会長会による防災イベント。19号台風時の写真等の展示、防災用資機材の展示、サバイバル飯（空き缶でのご飯炊き）体験が行われました。体験した方からは「美味しかったけど時間がかかった」、「やってみると意外とできる」などの感想がありました。



武石小での「防災給食」10月18日(金)

非常時はライフラインの寸断などにより家庭や学校等において普段の食事ができなくなることが想定されます。子どもたちが災害時の食事をイメージできるよう防災給食が行われました。



第三回自治会長会開催

9月5日(木)

自治会の抱えている問題点や地域の状況について話し合い、情報を共有しました。自治会長の負担軽減が必要、自治会の必要性を理解してもらい、協力体制をつくる、自治会統合、伝統文化継承を周辺自治会と協働して開催することで、大切な関わりが持てるなど様々な意見が出ました。

今後上田市自治会連合会においても自治会の在り方について検討を重ねられる予定です。



●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います。

【令和6年度】

第4回 7月11日

〈報告事項〉

▼温泉施設の料金改定と家族券の廃止について

市内4つの日帰り温泉施設の料金等について行政管理課から説明がありました。

〈協議事項〉

▼第3回地域協議会の確認について

▼武石地域の住民自治組織の役割と今後の在り方について

第5回 8月8日

中止

第6回 9月12日

〈協議事項〉

▼第4回地域協議会協議内容の確認について

▼武石地域の住民自治組織の役割と今後の在り方について

〈その他〉

▼地域振興事業基金(持ち寄り基金)について

小型除雪機購入費に50万円を基金から充当

第7回 10月10日

〈報告事項〉

▼上田市過疎地域持続的発展計画の中間評価に係る住民説明会について

〈協議事項〉

▼第6回地域協議会協議内容の確認について

▼今後のスケジュール(案)について

▼第三次総合計画「地域まちづくり方針」について

地域ごとの特色や個性を生かした持続可能なまちづくりの方向性を示す「地域まちづくり方針」についての諮問があり、政策企画課から説明がありました。

武石地域協議会活動日誌

〒940-0284 武石地域協議会 TEL 85-2824

No.103

武石地域総合センター駐車場・にぎわい広場 オープン記念式典・武石地域交流秋まつり

10月12日(土)



オープニングは武石小学校金管バンド、依田窪南部中学校吹奏楽部による躍動感あふれる演奏で飾っていただき、厳かにも温かみのある式典が執り行われました。さらに、美ヶ原飛龍太鼓保存会による大迫力の演舞、武石キッズダンス・武石ダンスカンパニーの華麗なダンスを披露いただき、華を添えていただきました。

式典後は、交流秋まつりと題し、多種多様な出店、イベントが催され、秋晴れの中、皆さんが集う「にぎわい広場」となりました。



武石保育園つぼみ組さんがにぎわい広場へ遠足！子どもたちはボールを追いかけて、元気いっぱい楽しそうに走り回っていました。これから地域の拠点として、皆様お気軽にご利用ください。

目次

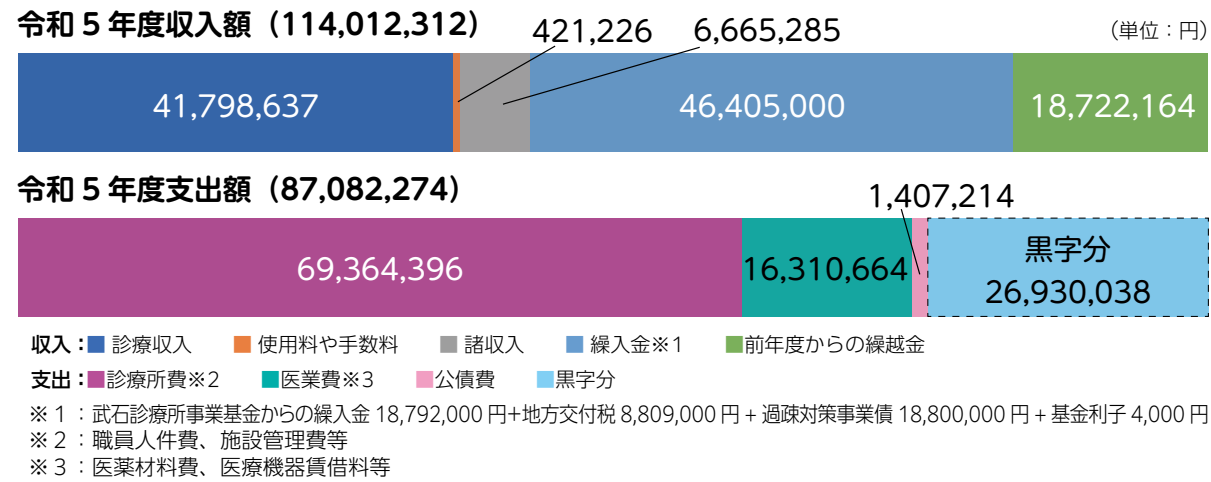
- P1 表紙
- P2 にぎわい広場オープン記念式典
- P3 武石地域の防災・自治の取組
武石地域協議会活動日誌

- P4 雲溪荘の宿泊が終了します
- P5 武石診療所通信
- P6～8 武石の話題★PickUp★

- P9～10 武石公民館だより
- P11 お知らせ&イベント
- P12 武石っ子
未就園児のあそびの広場

武石診療所通信

武石診療所の令和5年度の決算を報告します。収入については、診療収入が令和4年度に比べ約700万円減少しています。支出については、令和4年度に国保依田窪病院と電子カルテを共有したことに伴う新たな医療情報システムの保守費用、また、借入に対する償還が始まり公債費が増加しましたが、総額は例年並みとなっています。



約2,700万円の黒字決算となりますが、収入には前年度からの繰越金、財源補填のための武石診療所事業基金からの繰入金や過疎対策事業債を含んでいます。これらを除くと約3,000万円の赤字となります。

武石診療所事業基金の残高は合併当時に約2億8,000万円ありましたが、令和5年度末で約2,400万円となっており、令和5年度も取崩額(約1,900万円)が積立額(約800万円)を上回りました。

延べ患者数は6,119人で令和4年度と比較すると25人の減少となりました。

武石診療所では、令和4年1月に策定した方針に基づき、「武石診療所を無くさない」ための経営改善に向けた取り組みとして、地域の皆さんの理解を得ながら診療体制や薬の処方方法等の見直しを行っています。

地域の人口減少等により、患者数や診療収入を多くすることは大変難しい状況ですが、今後も地域の皆様が安心して受診できる「みんなでつくる、みんなのための新しい武石診療所」を目指してまいります。

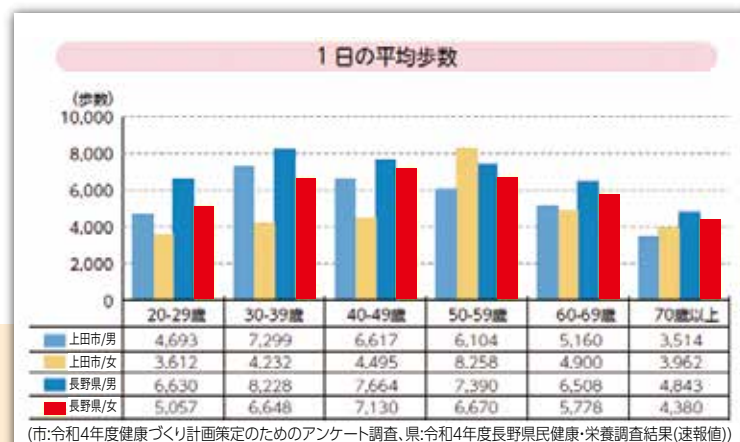
生活の中にウォーキングを取り入れよう!

皆さんは日頃、できるだけ歩くように心がけていますか?

上田市民の1日の平均歩数は県と比較すると50歳代女性を除いて、性別・年代を問わず少なくなっています。

ウォーキングは、脂肪を効率よく燃焼することのできる有酸素運動の代表です。どこでも、誰とでも手軽にできるウォーキングを継続的に行うことで、下記の効果をもたらすことができます。

- 心臓や肺の機能の向上
- 脳や神経の働きの活性化
- 肩こりの解消・腰痛の予防・ストレスの解消
- 骨粗しょう症の予防
- 高血圧や糖尿病・脳血管疾患などの生活習慣病の予防・改善



まずは体力に合わせて散歩から始めてみてはいかがでしょうか。一日平均10分程度歩くことを目標にしましょう。このたび武石地域総合センター・にぎわい広場に、100mの外周歩道が設置されました。ウォーキングコースとしてご利用ください。

岳の湯温泉雲溪荘の宿泊が終了します

昭和52年(1977年)5月、「豊かな自然環境の中で、地域住民に保健休養の場を提供すること」を目的として開館した「岳の湯温泉雲溪荘」ですが、令和6年度末をもって、宿泊業務を終了します。お得に宿泊できる割引キャンペーンを実施しますので、最後の思い出作りにぜひご利用ください。

- 宿泊 令和7年3月31日(チェックアウトまで)
- その他 詳細は、雲溪荘公式ホームページ
(URL:<http://www.unkeisou.com/>)をご覧ください。
- 問い合わせ 岳の湯温泉 雲溪荘 電話 85-2263
武石産業観光課 電話 85-2828

雑草イネ(赤米)を無くしましょう!

武石地域では、「雑草イネ」が発生しています。

雑草イネとは、栽培種とは異なる雑草のイネで、玄米が赤色になるため「赤米」とも呼ばれています。

● 雑草イネが増加すると起こるリスク

- ・栽培品種の収量が落ちる
- ・等級が落ちる(混入が多くなると格外)
- ・食味の低下



このような赤い米が混ざっていませんか?
※透明な米はコシヒカリ

粉摺りをした玄米の中に右上の写真のような赤い米が入っていたら、ほ場に雑草イネが生えていると考えてください。

大きな被害となる前に対策をしましょう!

対策方法

① 雑草イネに有効な成分を含んだ除草剤の使用

- 体系処理(初期剤→初中期剤→後期剤)を行います。
- JAの農業資材注文書に記載がありますので、そちらを参考に来年の除草剤の注文を行ってください。

② 抜き取り

- 除草剤だけでは完全に雑草イネを防除することは出来ないの、抜き取りを行います。6月下旬頃株間や畝間の株を全て抜き取ると効果的です。

雑草イネの具体的な対策、その他相談は、右記までご連絡ください。

上田農業農村支援センター 電話: 25-7156
JA 信州うえだ よだくぼ南部地区事業部営農課 電話: 85-2480

(武石産業観光課 農林振興担当)

依田窪南部中学校 繋ごう 私たちの紫苑祭

9月27日(金)・28日(土)

「繋ぐ～学年をこえてたくさんの思い出をつくろう」をテーマに開催された紫苑祭。総合全体発表では、地域未来プロジェクトアントレプレナーシップ学習の取り組みとして、それぞれの地域の良いところを見つけ、活性化できるような仕組みを考えるプレゼンテーションがありました。体育祭、クラス対抗大縄跳び、全学年一緒に行うリレー、全力で走りぬく力強い姿、お互いを称えあうやさしさ、思いっきり楽しめる笑顔、様々な企画でそれぞれの人が輝き、伝統ある紫苑祭が、3年生から1・2年生にしっかり引き継がれた2日間でした。



依田窪南部中学校
「紫苑祭」体育祭
9月27日(金)

スポーツの秋



武石小学校
運動会
10月5日(土)



武石保育園
運動会
9月27日(金)

上武石区の消防水防庫に残されていた 「上武石文庫」を長野大学生が整理

旧上武石村の貯穀を保管する郷蔵(ごうぐら)であった建物は、その後、上武石区の消防団の水防庫兼詰所に転用され、隣接する「火の見櫓」とともに地域の防火や防災のために長年活用されてきましたが、老朽化等に伴いこの度解体されることとなり、9月8日(日)には感謝の意を含めたセレモニーが地元上武石区により行われました。

この建物内には、昔の「上武石文庫」の書籍等約450冊(明治40年に上武石区に文庫図書館が開設され、青年団により運営されていたが、その当時の書籍)が保管されておりましたが、解体を機にこれら保存書籍の目録作りが長野大学の学生により行われました。昭和22・23年頃に寄贈された図書が多くあり、これらは地域の歴史を知る大切な資料です。



火の見櫓・水防庫 9月8日(日)
「ありがとう・さようなら」セレモニー



安心、安全に通れるように！ 10月16日(水)



武石建設業協会の皆様による歩道の草刈り作業が行われました。

安心安全に通学できるように通学路整備と、ともしび駅伝に向けきれいな歩道で観戦できるように、草刈り機で草を刈り、刈った草を回収していただきました。



武石地域敬老会 ～元気に長寿を祝う～

9月7日(土)

武石地域敬老会が武石公民館で開催され、集まった約120人の方が元気に長寿のお祝いをしました。

依田窪南部中学校吹奏楽部による演奏や、美ヶ原飛龍太鼓保存会による太鼓の演奏、二人組ユニット遊音によるピアノ演奏など、にぎやかに楽しく行われました。

今年度、武石地域内で100歳を迎えられた方は5人でした。代表として出席していただいた成澤鈴子さんに敬老祝金を贈呈するセレモニーが行われました。



第3回レッツちゃれんじ 2024 季節の野菜を使った「米粉フォカッチャを作ろう」

9月7日(土)



親子で季節の夏野菜を使って米粉フォカッチャ作りに挑戦しました。米粉はグルテンフリーで小麦アレルギーの人も安心して食べられてモチモチとした食感が人気です。米粉を混ぜて型に流し入れ発酵させた後、思い思いに飾り付けをして焼き上げました。子どもたちは、悪戦苦闘しながらも、こんがりとふんわり膨らんだ手作りフォカッチャにかぶりつき、「美味しい!!」と大満足でした。

一緒に逃げよう!ペット同行避難講座

9月28日(土)

武石地域総合センターホワイエ、にぎわい広場で「一緒に逃げよう!ペット同行避難講座」を開催し、参加者13人とペット7匹が参加しました。上田市危機管理防災課の山田課長から「自らとペットの命を守る 避難行動について学ぶ」と題し、ペットを自宅に残し避難したが、ペットが心配で家に戻り災害に遭い命を落としてしまう人がいること。そのために、ペットとの同行避難は、飼い主やペットの命を守るため、必要なことであることや避難所のペット受入れについての説明を受けた後、ペットとともににぎわい広場へ移動し、動物愛護センターの阿部課長から、ペット用避難物資の説明、普段からの心構えなどの説明がありました。参加者からは、「慣れない場所へペットを連れていくことの大変さを感じた。」「普段からクレートトレーニングなどペットと一緒に備えることが必要なんだと思った。」などの声が聞かれ、「ペットの同行避難」の必要性について理解を深めました。



第4回レッツちゃれんじ「軽スポーツ体験会」

10月12日(土)



武石地域交流秋祭りに併せ、にぎわい広場で「第4回レッツちゃれんじ～軽スポーツ体験会～」を行いました。

秋晴れのもと、子ども32名、保護者16名が参加し、長野大学 MIZUMATCH サークルの皆さんにお手伝

いいただきながら、スポーツ吹き矢、モルック、輪投げ、ストラックアウトを体験しました。「スポーツ吹き矢」「ストラックアウト」は特に人で、子ども達の楽しそうな声が絶え間なく響き渡っていました。



第51回ともしびの里文化祭

11月2日(土)・3日(日)

第51回ともしびの里文化祭が武石地域総合センターコミュニティホールで開催されました。公民館利用者団体の皆さんの手芸や絵手紙、木彫、パッチワーク、保育園児の工作、小中学生の書道や絵画等の作品、個人での作品が展示され、訪れた皆さんは、作品の素晴らしさに見入っていました。

また、NHK 長野放送局で出張展示を行っている「撮るしん展」も同時開催され、多くの皆さんが美しい信州の写真に感動していました。「撮るしん展」は、12月1日(日)まで武石地域総合センター2階で開催しています。



第15回武石ゴルフ大会

9月8日(日)



上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部で、第15回武石ゴルフ大会が開催され、68名が参加しました。残暑の厳しい暑い日でしたが、参加者の皆さんは気温に負けない熱い戦いを繰り広げていました。

一般の部	グランドシニアの部
優勝 竹内 秀樹さん	優勝 小山 和博さん
準優勝 下城 武司さん	準優勝 内田 誠さん
第3位 佐々木良輔さん	第3位 掛川 岩男さん
シニアの部	レディースの部
優勝 高野 広幸さん	優勝 若木はづきさん
準優勝 茂木 芳久さん	準優勝 内田 玲子さん
第3位 下村 孝之さん	第3位 堀 香代子さん

武石公民館だより

No.104

関 武石公民館
Tel 85-2030

武石おさんぽ ギャラリーにて 武石小学校4年和組 お味噌、まつ武ちゃんグッズ販売

11月2日(土)

「10歳を祝う会の開催」と「能登半島に寄付したい」という二つの大きな目的のもと「まつ武ちゃんみそ」と「まつ武ちゃんグッズ」の販売会が行われました。

味噌は地域の方の支援のもと、大豆の収穫から仕込みをお手伝い。手作りのグッズは、武石小学校のキャラクターであるまつ武ちゃんをデザインした缶バッチとしおりです。味噌作りのスライド紹介、手前みそダンスに武石音頭と元気いっぱい発表後、古民家たまりやさんにて販売しました。多くの皆さんに、お味噌とまつ武ちゃんを知ってもらうよい機会となりました。



自然を楽しみダム湖でコーヒーズブレイク! 信州たけしのロマンと魅力を掘り起こし発展させる会

10月26日(土)



昔の遊歩道を整備し、巣栗溪谷に復活した古の遊歩道を案内人のもと自然景観やネイチャーゲームを楽しみながら約4キロ道のりを行くアドベンチャートレッキング。

うつ木、どろやなぎ、うばゆり、山椒の木、うなぎの実、キノコ、モグラなど様々な出会いに、山の先生金井善男氏(七ヶ)のガイド付き。いつもとは違った世界で過ごせた感覚になれた、あつという間の3時間。

参加者の皆さんは、「溪谷美がきれい」「楽しかった」「水の音を聞きながら、移り変わる景色がきれい」「丸太橋を渡る冒険気分が迫力があつた」「コーヒータム最高」「また来たい」「ネイチャーゲーム面白かった」などと、感想がたくさんありました。そんな素晴らしいところが、こんなに身近に楽しめる地域、新たな魅力を掘り起こしたイベントでした。



イベント

武石温泉うつくしの湯 Tel.85-3900

▶クリスマスイベント

ステージイベント(予定)、子どもお菓子つかみ取り、他

- 日 時 12月22日(日)
- その他 入館料は別途

▶お年賀の進呈

先着300組に招福ティッシュボックスを進呈

- 日 時 1月1日(水)
- その他 入館料は別途

▶ポイント2倍デー

- 日 時 11月23日(土)・26日(火)
- 12月22日(日)・26日(金)
- 1月1日(水)・13日(月)
- 26日(日)

武石森林公園マレットゴルフ場 Tel.85-2222

▶冬の競技会

- 賞品付きマレットゴルフ競技大会
- 日 時 11月22日(金)
- 参加費 500円(プレー代別途)
- その他 要予約

武石番所ヶ原スキー場 Tel.86-2213

▶24-25シーズンオープン

- オープン当日はリフト料金無料
- 日 時 12月21日(土)
- その他 オープン延期の場合は、オープン当日を無料とします。

※オープン前問い合わせはTel.42-1003

楽しい会~!!&介護予防体操

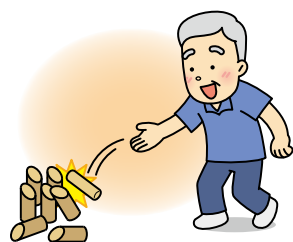
奇数月の第3金曜日は午前介護予防体操を行い、昼食のお弁当をはさんで午後は交流会「楽しい会~!!」を開催いたします。1月17日の「楽しい会~!!」はモルックとボッチャを楽しむ予定です。

- 開催日 12月6日(金)、20日(金)
- 1月10日(金)、17日(金)
- 24日(金)
- 時 間 10:30~11:30
- 1月17日のみ10:30~14:00
- 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

1月17日のみ昼食代500円
キャンセルは3日前まで
開催の1週間前までに電話で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



お知らせ

ともしび博物館 冬期閉館のお知らせ

- 閉館日 12月29日(日)~
- 令和7年3月31日(月)

武石森林公園マレットゴルフ場 クローズのお知らせ

- 閉館日 12月23日(月)~
- 令和7年3月31日(月)
- ※クローズ日より前に降雪があった場合はその日からクローズとなります。

武石観光センター Tel.86-2003

▶クローズのお知らせ

- 閉館日 11月18日(月)~
- 令和7年4月中旬

年末年始休業のお知らせ

★武石診療所 Tel.85-3308

- 休診日 12月28日(土)~
- 令和7年1月5日(日)

★武石スマイル号 Tel.41-4555

- 運休日 12月28日(土)~
- 令和7年1月5日(日)

ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

★ごみの収集

- 休業日 12月28日(土)~
- 令和7年1月5日(日)

★武石公民館図書室

- 休館日 12月28日(土)~
- 令和7年1月5日(日)

第35回ともしびの里駅伝大会開催

10月27日(日)



武石地域総合センター周辺で、ともしびの里駅伝大会が開催されました。

県内外から59チーム559名が参加し、秋晴れの武石地域を爽やかに駆け抜けました。

第35回の記念大会ゲストとして、マラソンランナーの谷川真理さんをお迎えしたほか、第30回の年に台風災害により大会が中止となり、幻のゲストとなっていた佐久長聖高校OBの藤井翼さん・千葉健太さんを5年越しにお

呼びすることができました。

優勝チームには特別に松茸が贈られ、スポーツブランド・アンダーアーマーのプレゼント抽選もあり、大いに盛り上がりを見せました。



優勝: UTC B	1時間19分41秒
準優勝: コトヒラ工業駅伝部	1時間21分06秒
第3位: とりあえず生で	1時間24分53秒

特別賞

小学生の部: 真田クラブ 大助
中学生の部: 真田クラブ 幸村
レディースの部: 真田クラブ 小松姫
マスターズの部: 華麗衆
仮装部門: 武石西武分団
練馬区長賞: 南中やつら37
実行委員長特別賞: 松本すすき川走る会



武石地域のお店紹介 その1



誰もが気軽に集える場所、そんな場所を作りたいと始めた「つなぐ家」さん

2020年の7月にオープンしました。小学生がおやつを買いにきたり、長野大学生も関わりイベントを行ったり、地域の人が集って話をしたり、だんだんと思い描いてきた集える場になってきました。駄菓子や、季節の野菜果物、もったいない品など、ちょっとした便利品が並んでいます。



お買い物やお話をしにぜひお立ち寄りください。(営業日 毎月第2、4の木・金曜日の午前中、土曜日午前・午後) お店番やってみみたい方募集中!

道路の除雪作業にご理解とご協力をお願いします!

上田市では冬期の安全な道路交通を確保するため、指定路線(幹線道路・峠道など)の除雪を実施しています。多くの指定路線を限られた事業者で実施しているため、降雪状況等により作業に時間を要する場合があります。また、安全かつ効率的な除雪業務を行うため、次の点について、皆様の一層のご理解とご協力をお願いします。

道路・水路に雪を 出さないでください

交通事故や水害の原因となり、大変危険です。また、耕作期に開けた用水路のグレーチング蓋が戻されておらず、除雪車との接触事故が発生していますので、降雪前にグレーチング蓋の点検をお願いします。

自宅前の除雪を お願いします

除雪車の通過後、自宅の出入口付近に残った雪の処理にご協力ください。

所有地の樹木・竹の 剪定をお願いします

道路脇の樹木や竹が着雪によりしなり、除雪車の通行を妨げてしまう事故が発生していますので、降雪前の剪定をお願いします。

【問】武石地域建設課 Tel: 85-2793

武石っ子

地域で育もう



片羽地区にお住いの橋詰華穂ちゃん(4歳)・^{かほ} 橙磨くん・^{とうま} 湊磨くん(2歳双子ちゃん)姉弟。

日中は保育園で過ごしている3人。華穂ちゃんは、お昼寝のあと橙磨くん、湊磨くんの部屋に遊びに行ったり、布団をたたむ手伝いに行ったりしてくれます。時々おやつも一緒に食べることもある仲良し姉弟です。

華穂ちゃんはブランコが好き、橙磨くん、湊磨くんはすべり台が好きで、3人とも外で遊ぶことが大好き。プリキュアに新幹線にアンパンマンとそれぞれ違うものも好きなので、時にはテレビチャンネルの取り合いになることもあります、3人で楽しく遊んでいます。

未就園児のおそびの広場

わくわく広場

開催日	内 容	時 間	備 考
12月23日(月)	【要予約】クリスマス会 (先着10名まで)	10:45～11:15	予約開始 11月18日(月)から
1月14日(火) 1月15日(水) 1月17日(金)	かざぐるま作り	10:00～11:30	材料が終わり次第 終了とさせていただきます。
12月13日(金) 1月10日(金)	保健師さんの日 ※保健師さんによる身長・体重測定 や育児相談などができます。	10:00～11:00 (予約不要)	持ち物：母子手帳

★武石子育てひろば開所時間…9:30～12:30 ※日時、おそびの内容は変わることがあります。

★場所…武石児童館(子育て支援室)

※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

NHK 長野放送局「撮るしん」展開催のお知らせ

美しい自然と豊かな文化に恵まれた信州の魅力を、より多くの方々にご紹介する NHK 長野放送局の「撮るしん」展パネルの48作品が、出張展示されています。美しい信州の写真をぜひ、ご観覧ください。

開催期間：令和6年11月2日(土)～同年12月1日(日)午前9時～午後5時まで

場 所：武石地域総合センター2階 調理実習室前廊下

【問】 武石地域教育事務所 TEL 85-2030



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6年11月1日現在)

人口	3,106人	世帯数	1,369戸
男	1,553人	女	1,553人

光・緑・人が輝く 自然環境共生都市うへだ
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)

ガスコンロの火は、鍋からはみ出さない程度に調節しましょう。