

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ジとしおりです。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」「コーヒータイム最高」「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

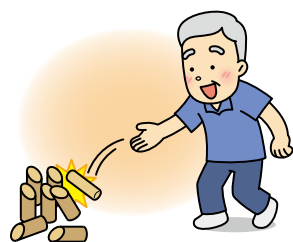
奇数月の第3金曜日は午前介護予防体操を行い、昼食のお弁当をみんなで午後は交流会「楽しい会~!!」を開催いたします。1月17日の「楽しい会~!!」はモルックとボッチャを楽しむ予定です。

- 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くて始めた「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