

武石

▼目次

- P1 表紙
- P2 うつくしの湯からのお知らせ
- P3 武石番所ヶ原スキー場からのお知らせ
- P3 市民税・県民税申告について
- P3 マイナ保険証について
- P4 地域協議会活動日誌
- P4 武石診療所通信
- P4 地域元気講演会
- P5 武石の話題★PickUp★
- P6 武石公民館だより
- P7 お知らせ&イベント
- P7 朱就園児のあそびの広場
- P8 武石っ子
- P8 地域のお店紹介
- P8 地域ふれあいコンサート



「武石温泉うつくしの湯」からのお知らせ

武石温泉うつくしの湯は、機械設備等の老朽化による施設改修工事のため、令和7年4月1日から休館いたします。工事は、年内の完成を目指して進めてまいります。長期にわたり休館となります。

ご利用されている皆様には、ご不便やご迷惑をおかけしますが、今後の施設維持に必要な工事のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。なお、長期休館に伴う年間券・半年券・回数券(共通券)の取扱い、次のとおりとなります。

年間券・半年券(共通券)について

期間 令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

内容 うつくしの湯の代替施設として、「**岳の湯温泉雲溪荘**」をご利用いただけます。

※うつくしの湯で発行した年間券・半年券(回数券は除く)について、長期休館中に利用しない場合は、返金対応をいたします。詳しくは、うつくしの湯(電話 85-3900)までお問い合わせください。



雲溪荘の大浴場



【問】

●武石温泉うつくしの湯 電話 85-3900
●岳の湯温泉雲溪荘 電話 85-2263

●(一財)上田市地域振興事業団 電話 42-1003
●武石産業観光課 電話 85-2828

「武石番所ヶ原スキー場」からのお知らせ

標高 1,300mのパウダースノー、全長 1kmのコースは 1 枚バーンで、カービングターンなどに最適!お子様や初心者にもやさしいゲレンデです。スノーボード全面滑走可で、キッズエリア(無料)も備えています。

**3月30日(日)まで
期間中無休(予定)**

毎月第3日曜日は
スキーこどもの日

小学生以下は
リフト料金 **無料**

	一般	上田市民 練馬区民	シニア (満 50 歳以上)	小学生
1日券	3,550円	3,000円	2,030円	1,520円
半日券	2,540円	2,030円	—	—
回数券 (11回分)	2,540円	2,030円	2,030円	2,030円
1回券	250円	200円	200円	200円

●リフト券の割引は本人確認が必要となります。

武石番所ヶ原スキー場

上田市武石上本入2386-1

電話86-2213 営業時間 8:30~16:00

武石地域の活性化のために「何かしたい!!」と地元の高校生から寄稿いただきました。

武石の魅力が満載のイラストが素敵なので紹介します。

(武石番所ヶ原スキー場・うつくしの湯等にも掲示してあります。)

武石の魅力「知らせたい・伝えたい」ことがありましたらお知らせください。

【問】武石地域振興課 Tel.85-2824



市民税・県民税申告について

上田市の会場では、大勢の方の申告を受けられるよう、開始時期を早め全体の期間を延ばしています。
待ち時間短縮のため、地区割表に沿ってご来場いただきますようご協力をお願いします。
詳しくは1月16日付で自治会を経由して配布される「令和7年度分 市民税・県民税の手引」をご確認ください。

会場 武石地域総合センター
1階コミュニティホール

日程・時間 ・期 間：2月10日(月)～2月14日(金)
・開場時間：午前9時
・申告受付時間：午前9時～午後3時

申告日	対象地区
2月10日(月)	鳥屋、片羽、下小寺尾、上小寺尾 唐沢小原、築地原、西武、小沢根
2月12日(水)	沖、堀之内、権現
2月13日(木)	藪合、中島、市之瀬、余里
2月14日(金)	七ヶ、下本入、大布施巣栗

【問】 税務課（市民税係） Tel.23-5115

令和6年12月2日から“マイナ保険証”を基本とする仕組みへ移行しました

（従来の健康保険証の新規発行・再発行は終了しました）

“マイナ保険証”とは、健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード（個人番号カード）です。

お持ちの健康保険証は、記載内容に変更がなければ有効期限まで使用できます。
廃棄せずにお持ちください。



マイナ保険証を持っている方

『資格情報のお知らせ』が保険者から届きます。
『資格情報のお知らせ』は、システムエラーやマイナ保険証に対応していない医療機関等を受診する時、マイナ保険証と共に提示して使用します。

『資格情報のお知らせ』のみでは受診できません。

医療機関・薬局へ行くときは・・・

『マイナ保険証』又は『健康保険証』をお持ちください。

※後期高齢者医療保険被保険者及び障がい者等の方については、一部取り扱いが異なる場合がございます。

マイナ保険証を持っていない方

「マイナンバーカードを持っているが、健康保険証の利用登録をしていない方」と「マイナンバーカードを持っていない方」です。

医療機関・薬局へ行くときは・・・

『健康保険証』をお持ちください。

（健康保険証の有効期限後は、有効期限までに新たに交付される『資格確認書』をお持ちください。）

※健康保険証を紛失された場合は、ご自身の本人確認書類（運転免許証等）をお持ちのうえ、窓口で申請を行ってください。『資格確認書』が交付されます。

重要

マイナ保険証は登録が必要です

・・・マイナ保険証の登録又は利用登録の解除をご希望の方はお問い合わせください。

電子証明書の更新を忘れずに！

電子証明書（暗証番号）の有効期限は、発行から5回目の誕生日です。
（有効期限の3ヶ月前に通知が届きます）

更新されなかった場合、マイナ保険証の使用ができなくなるため『資格確認書』が送付されます。

【問】 武石市民サービス課 Tel.85-2827

●地域協議会はどなたでも傍聴できます。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。

○上田市過疎地域持続的発展計画の中間評価について
10月の住民説明会・意見募集の結果を踏まえ中間評価を11月下旬にまとめ、市ホームページに掲載していきます。



過疎発展
中間評価

▼第9回 12月12日
〈協議事項〉
第8回地域協議会の確認について
第三次総合計画「地域まちづくり方針」について
上田地域における地域協議会の設置単位と委員数等について
それぞれの諮問について協議し、答申案及び意見書案について了承いただきました。

▼第8回 11月14日
〈協議事項〉
上田市水道事業の今後の在り方について上田長野地域水道事業広域化に関する検討報告
上下水道基盤強化対策室から説明がありました。
第7回地域協議会の確認について
第三次総合計画「地域まちづくり方針」について
上田地域における地域協議会の設置単位と委員数等について
それぞれの諮問について協議を行いました。

武石地域協議会
活動日誌
令和6年度
間地域振興課 Tel.85-2824
No.104

武石診療所通信

〈それぞれの価値観を尊重して、みんなの健康を願う〉

二〇二五年、令和七年は巳年に当たります。蛇に噛まれて受診される患者様もいらっしゃると思いますが、蛇には「再生」「復活」「長寿」などを象徴し、縁起が良い動物ともされています。印象や価値観というのは、それぞれの人によってとらえ方が様々です。

日本では、弥生時代から、みんなで協力して家を作ったり、田んぼを作ったりしてきました。自然と共存する「神」の国でありながら、仏教やキリスト教も広く受け入れ、外国の言葉もカタカナを使いながら巧みに取り入れてきました。ハンバーガーやスパゲッティなども、いつのまにか日本の食事に溶け込んでいます。

映画「はたらく細胞」では、体の中が一つの社会のように描かれ、それぞれの細胞がそれぞれの役割を持って、人間の健康を支えていく。一人でも調子が悪くなったら、補い合って一つの目標に向かって協力し合う。多様性がある細胞だからこそ、可能な分担作業です。

山間部の地域では、高齢者が多くなり、働く世代、子供たちが少なくなっています。様々な人々がいろいろな考えや生き方を持って生活しています。自信を持って地域のために協力していく。武石地域にはそんな気持ちや暮らしが根強く残っていると感じています。

「二人の健康はみんなの健康」、地域で周囲の方々の不調に気づき、思いやりを持って、協力し合えるような社会であって欲しいと願っています。

上田市武石診療所 奥泉宏康

冬の入浴中の事故に注意!

～ しっかり対策 ヒートショック ～

ヒートショックとは、急激な環境温度の変化により、血圧が急変動を繰り返して起こる健康被害の総称です。気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったり下がったりを繰り返します。こうした急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。



入浴中の事故を防止するために、特に次の点について確認しておきましょう。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒后、安定剤や睡眠薬などの服薬後の入浴は控えましょう。
- ⑤ 体調の悪い時には入浴を控えましょう。
- ⑥ 家族等誰かに一声掛けて、お風呂に入りましょう。

入浴時の事故を防ぐためにヒートショック対策をして、安全にお風呂を楽しみましょう。

(参照:消費者庁HP・政府広報オンラインより)

地域元気講演会

自分でできる

心と身体のセルフケア

肩コリ、腰痛
身体的疲労、ストレス

慢性的な痛みや不調、疲労感からの解放は精神的にも明るく前向きになります。一人一人の元気度が増すことで、生活や仕事の質が向上し、地域の活性化にもつながります。

心と身体のバランスを整え、生き生きと健康で過ごしたいですね。



- ◆日時 令和7年 2月21日(金) 18:00～19:30
- ◆場所 武石地域総合センター 1階 コミュニティホール
- ◆参加費 無料(申込不要)
- ◆対象者 武石地域にお住まいの方、お勤めの方

※動きやすい服装で、床に座ることがありますので必要な方はバスタオル等の敷物、水分を持参してください。

【問】 武石地域振興課 Tel 85-2824

功労者表彰・優良建設工事表彰

11月23日(土)

11月23日に上田市役所で執り行われた令和6年度上田市功労者表彰式及び優良建設工事表彰式において、市政の各般にわたり御尽力をいただいた皆様を表彰いたしました。

武石地域では3名の方が受賞されました。おめでとうございます。(順不同敬称略)

教育文化
スポーツ表彰
下村定資
(学校歯科医)



まちづくり
表彰
武石風土
つなぎ隊



優良建設
工事表彰
児玉興業
株式会社



藪合自治会 しめ縄づくり

12月1日(日)

遠い過去から現代まで続く伝統は守るのではなくつなぐもの、世代を超えて担い手や継承方法を、それぞれが真剣に模索すべき時期に来ているといえるでしょう。

師匠は、伏見広昭さん。良い新年を迎えられるようにとの想いを込めて作ります。

「同じように教わっても、出来上がりは人それぞれ、自分で作ったものは味があり美しいと思う」「継続は力なり、集まること、みんなでやることにも意味がある」と参加した方から。

70歳以上の一人暮らしの方には自治会で作り配布するなど、高齢者に優しい、いたわりのある活動でもあります。また、後継者を育てることも行っています。決め事を守ることで続いていくものがあります。

いずれにせよ地域に暮らす人びとをつなぎ、伝統や歴史がきっかけで地域の繋がりができ、継承に繋がっています。



お椀...ご飯を入れて神様にお供えた。そのあとは七草がゆにして食べた

生活改善グループ連絡協議会 おやき作り

12月6日(金)

生活改善グループの活動の始まりは農業者の集まりでしたが現在では農業に関係なく仲間づくりと地域貢献、地域の子もたちに食の楽しさ大切さを教えたいという想いで会を運営しています。豆腐作り、味噌作り、郷土食を味わってもらいたいためのおやきの提供等地域で収穫されたものを使い調理を行っています。

子どもたちの一生懸命に取り組む姿や美味しそうに食べる表情が、会を運営していく励みになっており、今後も地域の子もたちに食の魅力を伝えていきたいとのこと。しかし、続けていくためには若い人の力が必要です。

興味のある方はどなたでもお声かけください、みんなで地域の食を語り続けていきましょう。



こみけん。@武石 古民家活用をみんなで考える見学会 研究会

12月15日(日)

大切に残してきた古民家だから、大切に使ってもらいたい。そんな所有者の想いごと受け継いでもらい、古民家活用希望者と所有者の出会いの場としての見学会が開催されました。

見学地は七ヶの旧太田屋旅館さんと藪合の原っぱのいえさん。

見学会終了後、専門家のアドバイスを受けながら意見交換会が行われました。「昔は結婚式や学生さんの合宿等で賑わい活気にあふれていた。久しぶりに多くの方に訪れていただき嬉しくなりました。」「住んでいたの思い出はあります。」

見学者の方からは、「建物もきれいで、大事にしてられていることがよく分かった」「空き家とはいえ管理されており、歴史や思いを大切に過ごしてきていると思った」などの感想が寄せられました。

見学会で終わることなく、3月にはコンペを開催し活用者のアイデア実現に向け、地域の方々と行政が一緒になって支援していきます。



第9回晩秋の武石スポーツ祭り「あした天気にな〜れ」

11月10日(日)



武石総合グラウンドで、第9回晩秋の武石スポーツ祭り「あした天気にな〜れ」が開催され、約220人が参加しました。「くつ飛ばし」をメインにモルックやストラックアウト等のニュースポーツ体験、健康相談、バルーンアート、シャボン玉遊びが企画され、商工会の皆さんの綿あめやポップコーンのおもてなしで、誰でも気軽に参加できる楽しいイベントとなりました。



第52回ふれあい・人権の集い

12月7日(土)

丸子文化会館セレスホールで「第52回ふれあい人権の集い」が開催されました。

人権啓発作文発表会では、武石地域から、武石小学校6年生 齊藤悠里さん、依田窪南部中学校1年生 竹内あかりさん、依田窪南部中学校3年生 掛川桃花さんの3名が、思いを綴った作文を発表しました。誰もが人権を尊重されるべきであることを改めて強く感じさせる、素晴らしい発表でした。



よもやまスポーツ教室

12月14日(土)



武石体育館で、児童とご家族、スポーツ協会の役員計11人が参加し、「バドミントン教室」が開催されました。

上田市役所バドミントン部の4名の方を講師に迎え、ラケットの持ち方などの基本から丁寧に教えていただきました。参加者の皆さんはめきめきと上達し、最後はラリーも出来るようになりました。



武石ジュニアソフトテニスクラブ 結果報告会

12月14日(土)

武石地域総合センター コミュニティホールで、武石ジュニアソフトテニスクラブの大会結果報告会が行われました。受賞された皆さん、おめでとうございます。



主な大会結果

◆スポーツ少年団 夏季上田ソフトテニス大会 6月22日(土)

男子優勝: 舟木蒼士郎・成田蒼羽ペア
女子優勝: 立岩穂花・翠川菜ペア

◆東信地区小学生ソフトテニス大会 9月7日(土)

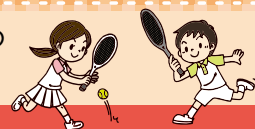
5~6年の部
男子優勝: 舟木・成田ペア 女子優勝: 立岩・翠川ペア
4年生以下の部
女子優勝: 金子雪月・大井千沙綺ペア

◆上田市民総合体育大会 ソフトテニス小学生の部 10月26日(土)

男子優勝: 舟木・成田ペア
女子優勝: 高橋朋果・金子ペア

◆上田市スポーツ少年団秋季大会 小学生の部 11月4日(月)

5・6年女子優勝: 立岩・高橋ペア
4年生以下混合の部優勝: 金子・大井ペア



レッツちゃれん見2024 第5回「親子でクリスマスの飾りを作ろう」

12月21日(土)

今回のレッツちゃれん見では、親子15名が参加し、トールペイントで「クリスマス飾り作り」に挑戦しました。トールペイントは「誰でも素敵な絵が描ける」クラフトです。ツリーの形の木材に好みの色の絵の具をスポンジで塗り、ブラシと筆を使い雪だるまを描きました。それぞれに個性があり、表情豊かな雪だるまを描いた子どもたちの作品は、世界に一つだけの素敵なクリスマス飾りになりました。



イベント

武石温泉うつくしの湯

TEL85-3900

▶ バレンタインイベント

お菓子のつかみ取り (お子様限定)

- 日 時 2月14日(金)
- その他 入館料は別途

▶ 春の祭典

旬の野菜等の販売
ステージイベント(マジック他)
ガラポン抽選会 他

- 日 時 3月20日(木)
- その他 入館料は別途

▶ ポイント2倍デー

国民の祝日と毎月26日は うつくしの湯ポイント2倍進呈

- 日 時 1月26日(日)
2月11日(火)・14日(金)
24日(月)・27日(木)
3月20日(木)・27日(木)

武石番所ヶ原スキー場

TEL86-2213

▶ スキーこどもの日

小学生のリフト料金無料

- 日 時 1月19日(日)
2月16日(日)
3月16日(日)



お知らせ

人権・悩みごと相談

人権擁護委員が悩みごとをお聞きします。

- 日 時 3月10日(月)
9:00 ~ 12:00
- 場 所 武石地域総合センター2階
第1会議室

【問】武石市民サービス課 TEL85-2827

募集

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。3月21日の「楽しい会~!!」は音楽を楽しむ予定です。

- 開催日 2月28日(金)
3月7日(金)、21日(金)
- 時 間 10:30~11:30
3月21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

3月21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 TEL85-2466
- ・武石地域包括支援センター TEL41-4055
- ・高齢者介護課武石地域担当 TEL85-2119

武石公民館使用料改定についてのお知らせ

令和6年1月に策定した「公の施設における使用料等の考え方」に基づき、施設使用料等の見直しを行い、令和7年4月1日から使用料を改定します。

＜改定内容＞ 使用料を据え置き、現在の午前・午後等の貸出区分を1時間単位に改めます。下表は、改定となる使用料の一部を抜粋しています。

施設名	室名	改定前	料 金	改定後
		貸出区分		貸出区分 料 金
武石公民館	コミュニティホール	午前(午前9時~正午)	6,900円	1時間につき 1,920円
		午後(午後1時~午後5時)	9,200円	
		夜間(午後5時~午後10時まで)	11,500円	
		昼間(午前9時~午後5時まで)	15,400円	

美しい景観を守ろう! 不法投棄防止のための協力をお願いします

最近、武石地域内の通行量が少ない農道脇や武石川支流の土手などに不法投棄が多発しています。

不法投棄を行った者は、法律によって罰せられます。

不法投棄に対しては、早期発見、早期対応により被害の拡大を防止し、併せてその未然防止を図るために、地域の情報を広範囲に収集する体制を整備することが必要になっています。



「不法投棄されている」又は「不法投棄しているのを見た」という情報をお持ちの方は上田警察署(Tel22-0110)又は、武石地域自治センター市民サービス課までご連絡くださいますようお願いいたします。

【問】武石市民サービス課 TEL85-2312

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
2月17日(月) 2月18日(火) 2月21日(金)	ひな祭り工作	10:00~11:30	材料が終わり次第終了とさせていただきます。
3月7日(金)	【要予約】大きくなったねの会 (先着10名まで)	10:45~11:15	予約受付開始→2/3(月)~ R7年度入園予定の方優先です。
2月7日(金) 3月11日(火)	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

★場所…武石児童館(子育て支援室)

【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

※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。



ふれんず
武石児童館
Facebook

武石っ子

地域で育もう

沖にお住いの^{ゆうと}北川悠人くん(4歳) ^{ほたか}穂高くん(2歳)の兄弟です。

弟の穂高くんは、いつも「にいに、にいに」とお兄ちゃんの後を追いかけています。

2人で仲良くおもちゃの車に乗ったり、家の中を元気に走り回ったりしています。自治センターのボールプールで遊ぶのも大好きです。

ケンカをした後は、お互いに「いい子いい子」と言いながら、頭をなでなでしているそうです。ほほえましい光景に心がほっこりします。



武石地域のお店紹介 その2

「CAFEなかはら」

胃袋も満たしてくれる、地域の憩いの場!



営業日は水・木・金・土の
11:30～終了まで
日替わりランチのみ
(600円税込)

お弁当やオードブルの
注文もお受けします。
(3日前に要予約)

素材の味を大事に
メニューを考えています。

上田市下武石1007-4
TEL: 0268-85-2025



気さくで話しやすい
おかみさん

オープンとは2017年4月の結婚記念日でした。あれからかれこれ7年、コロナ禍の大変な中も切り抜けてきました。

武石地域はもちろんのこと、上田市街、長和町、遠くは佐久穂町からも足を運んでいただいています。「来てくれたお客様に喜んでもらいたい」

おかみさんの気遣い・心遣いが、ほっとさせてくれる空間です。

バランスのとれた食事でありがたい
身体の調子を整えられる食事
毎日食べても飽きが来ないいいお味
四季折々の野菜をふんだんに使った
手料理は身も心も温まります。



地域ふれあい コンサート Vol.96

高橋多佳子 ピアノ・コンサート in 武石地域

サントミューゼのレジデント・アーティストが身近な会場で1時間のプログラムをお届けします。

日時: 令和7年1月29日(水) 19:00～20:00(開場 18:30)
場所: 武石公民館 コミュニティホール
料金: 500円(全席自由席・高校生以下無料)

※未就学のお子さまも鑑賞いただけます。
※前売券の販売はありません。会場で当日券をお求めください。
※当日券の販売は18:30からです。

主催: 上田市(上田市交流文化芸術センター)・上田市教育委員会

【問】サントミューゼ(上田市交流文化芸術センター) TEL.0268-27-2000



©Shinichiro Saigo

オールショパンプログラム

- ・バラード 第1番
- ・スケルツォ 第4番

ほか



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7年1月1日現在)

人口	3,100人	世帯数	1,365戸
男	1,551人	女	1,549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)

炊事や調理、歯磨き、洗顔のときは、こまめに水を止めましょう