

お祝い

令和7年11月12日(日) 武石地域二十歳を祝う式が武石地域総合センターコミュニティホールで
挙行され、平成16年度生まれの25名が参加し、未来に向けての抱負を述べました。



恩師の
石川先生より

武石小でなければできない貴重な体験があったこと
何をするにも献身的に協力してくれた地域の方々のあたたかさ
たとえばこの地を離れて暮らすことになっても故郷を想う気持ちは大切に

代表の竹内春翔さん

「将来は生まれ育った地域で誰も
が取り残されることのない社会を
創り上げていきたい。」と頼もしい
誓いの言葉がありました。

「岳の湯温泉雲溪荘」からのお知らせ

岳の湯温泉雲溪荘は令和7年4月1日から日帰り温泉施設として営業します。

詳しくは、雲溪荘ホームページをご覧ください。



- 営業時間 10時から20時(受付は19時30分まで)
- 入浴料金 一般400円(中学生以上)、
小人200円(4歳以上小学生以下)

宴会プラン

ご家族で、お仲間で、
ごゆっくりとお過ごしください。

梅コース(9品) **3,700円**

竹コース(11品) **4,800円**

※お料理+入浴料+お部屋代



※竹コース(イメージです)

お食事 メニュー (抜粋)

日替わりメニュー(数量限定)	900円
天ざるそば・うどん	各1,100円
カツ丼(玉子とじ)	1,000円
天ぷら定食	1,100円
鶏のから揚げ定食	950円

雲溪荘マレットゴルフパック

爽快なプレーで心地よい汗をかいたら温泉で身体と心をゆったりほぐし、旬の味覚をお楽しみください。

マレットゴルフ



入浴



- + お料理
- + 個室(2時間)

梅コース **4,000円**

竹コース **5,000円**

※プレー代+入浴料+お料理+お部屋代

【問】 岳の湯温泉雲溪荘 Tel85-2263
武石産業観光課 Tel85-2828

令和7年武石地区自治会連合会総会・第1回自治会長会 開催

1月17日(金)

武石地区自治会連合会総会と第1回自治会長会が開催され、自治会連合会の役員が選出されたほか、社会福祉協議会・武石警察官駐在所・住みよい武石をつくる会・武石地域自治センター各課からの連絡、依頼事項の説明がありました。

上田市内には241の自治会(うち武石地区は18自治会)があり、地域に住む人々がお互いに助け合い、協力し合うコミュニティ組織で、住民が安全・安心で快適に暮らせるよう生活環境の維持改善を行っています。市は自治会の活動を支援しており、今後も様々な課題に対してそれぞれ立場で連携して取り組みます。



今年も盛況！番所ヶ原スキー場

武石番所ヶ原スキー場は標高約1,300mのパウダースノーが楽しめるファミリー向けのスキー場です。1,000mのロングコースでゲレンデが広く、ゆったりと滑ることができます。

無料の駐車場や休憩所、ボードやウェアのレンタルもあり、初めてのスキーや、ボードを楽しむ方にもピッタリのスキー場です。

小中学生のスキー教室では、地元はもちろんのこと練馬区からも多くの利用があり、令和7年1月の利用者数は練馬区の中学生約2,300人、その他の子どもの利用が約340人でした。また一般客を含めた延べ利用人数は5,300人でした。

近年は温暖化の影響で雪不足が心配されますが、お手頃価格でウインタースポーツができる穴場スポットです。



ジュニアスキー教室

1月18日(土)・2月8日(土)・2月23日(日)

【問】 武石番所ヶ原スキー場 Tel86-2213

施設ホームページはこちら



武石といえば松茸の産地!

武石地域の特産物である松茸を守るために松くい虫被害を防ぐことは重要です。松くい虫被害は、北海道を除く全ての都府県で被害が確認されており、上小地域では、昭和 59 年に旧上田市で松くい虫被害が発生し、以降、地域全体に蔓延しています。

松くい虫被害とは、病原体である「マツノザイセンチュウ」が「マツノマダラカミキリ」によって健全なマツに運ばれる事で引き起こされるマツの集団枯損現象です。

枯れたアカマツは、マツノマダラカミキリの産卵源となり、更に被害が拡大する要因となります。



マツノザイセンチュウ



マツノマダラカミキリ

被害の流れは

- ① カミキリが、若い枝を食べに飛来
- ② 若い枝を食べたときの噛み傷からセンチュウが樹幹内に侵入、増殖し、アカマツが衰弱
- ③ 衰弱したアカマツにカミキリが産卵、ふ化後、幼虫は木を食べ成長
- ④ 羽化する前にセンチュウがカミキリに寄生し他の健全なアカマツへ移動となり、このサイクルによって被害が拡大します

なぜ必要か? 樹幹注入

防除対策として
樹幹注入

健全なアカマツの幹に薬剤をあらかじめ注入することにより、侵入してきたセンチュウを駆除します。予防効果が高く、薬効期間が長い(約 7 年)とされる予防方法ですが、人力作業のため作業範囲が限られます。

カラマツはもとより森林は、わたしたちのくらしにとっても大切な働きをしています。森林の減少を抑制し、生物多様性が豊かで質の高い森林を守り増やすことで、森林による炭素の吸収の維持・増加や排出の抑制に寄与し、気候変動の緩和へ貢献することが期待されています。

地域の美しさは身近な自然についてよく考えて理解することによって育まれます。



まちづくりを学ぶ大学生とともに

長野大学 松下ゼミの活動報告

1月25日(土)

長野大学松下ゼミによる「持続可能な武石の暮らしを考える会」が開催され、次の 3 つの取組について報告がありました。

1. 「ぴざらぼ」運営によるコミュニティ拠点づくり

2. 古民家「たまりや」再生による子どもの居場所づくり

3. 巣栗溪谷エコツアー

令和 7 年度の活動に向けて

- 武石地域の住民が集い交流できる場所(コミュニティ拠点)づくり
- 学生と地域の方とのコミュニケーションの強化
- 武石に来てもらう関係人口づくり



大学生からの活動報告について参加者から活発な意見が出されました。今後、7 年度の活動に向けての取組が地域住民と大学生との交流により、地域活性化につながることを期待します。

武石地域協議会活動日誌

岡 地域振興課 TEL 85-28224

No.106

【令和 6 年度】

第10回 1月9日

〈報告事項〉

第9回地域協議会協議内容の確認について

第三次上田市総合計画「地域まちづくり方針」について
答申案について最終確認し了承いただきました。

上田地域における地域協議会の設置単位
及び委員数等の見直しについて
意見書案について最終確認し了承いただきました。

武石地域の住民自治組織と地域コミュニティとの
連携と役割分担の可能性について

(確認事項)①設立からこれまでの住民自治
組織の活動の成果について

2班に分かれグループ討議を行いました。
令和7年度当初予算における地域振興事業基
金充当事業について

主に以下の事業に充当する旨、説明がありました。

- ・遊休荒廃農地再活性化事業
- ・武石地域全域公園化構想推進事業
- ・有害鳥獣防除対策事業

地域協議会委員の変更

個人依頼委員の委員が1月から変わりました。
旧 伊藤孝さん(七ヶ) 新 小林 慎さん(片羽)

第11回 2月13日

〈協議事項〉

第10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

(確認事項)②地域課題を解決してきた取組
や地域との連携事業について

2班に分かれグループ討議を行いました。

地域協議会委員の変更

武石地区自治会連合会選出の委員が2月
から変わりました。

旧 櫻井 壯一さん(藪谷) 新 小山 大観さん(片羽)
旧 宮原 英朋さん(片羽) 新 樋沢 昭英さん(中島)

武石診療所通信

武石診療所診療所リハビリテーション科は理学療法士（中村・武井）、柔道整復師（由井）の3名体制で交代で勤務をしています。

我々が武石診療所に関わらせて頂き4月で2年が経とうとしています。患者様との会話の中で武石の歴史や地区の名前など「武石」という地域について少しづつ分かることも増えてきました。

リハビリを始められる患者様からの相談で多いのは、「自己流で運動をしたら痛みが悪化してしまった」、「体力・筋力をつけたいがどんな運動をすればいいのかわからない」といったような相談が多く感じます。

診療所のリハビリテーション科は奥泉所長、指導の下、症状に合わせたマッサージや筋力トレーニング、日々の運動指導などを医師と相談し提供させて頂いています。

少しでも症状を改善させることが出来ればと思いいきながら全力で日々の治療に取り組んでいます。皆様が長く、趣味活動や仕事ができるよう診療所のスタッフと共にサポートしていきたいと思っています。

リハビリテーション科は祝日を除く火曜日、水曜日、金曜日の午前中に勤務しています。（4月以降は変更予定です。）

（基本的には理学療法士の武井が勤務しています。）

武石診療所 リハビリテーション科

理学療法士（中村・武井） 柔道整復師（由井）

色の濃い緑黄色野菜を意識して食べましょう

野菜によって含まれるビタミンの種類には特徴があります。特に緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAとCとEは抗酸化作用や血管の炎症を抑え体の細胞を修復する働きがあります。大人に必要な1日の野菜の量は350gでその内、**緑黄色野菜は1日150g**が必要です。野菜を1日3回に分けてビタミンACEと食物繊維を取り入れましょう。

《緑黄色野菜と淡色野菜の特徴》

1日の目安量		ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)	食物繊維 (g)
緑黄色野菜 ほうれん草、小松菜 人参、ブロッコリー等	150g	710	38	2.3	4.2
淡色野菜 大根、玉ねぎ キャベツ、きゅうり等	200g	6	41	0.2	3.1

- 抗酸化作用(血管の炎症を抑える)
- 体を修復する
- 便通を整えたり、糖やコレステロールの吸収を遅らせる

生活習慣病やがんの予防

老化防止

認知症予防



緑黄色野菜 150g

(例)

人参50g (小1/2本)

トマト70g (1/2個)

ほうれん草30g (1株)

令和7年度 武石地域活性化事業募集

上田市武石地域活性化プロジェクト実行委員会では令和7年度に実施、開催を予定している武石地域の活性化に繋がる事業やイベントを募集します。

- ◆ 応募対象者：武石地域を拠点とし、地域を盛り上げるための活動をされている団体
- ◆ 募集期間：令和7年3月21日(金曜日)～令和7年4月18日(金曜日)
- ◆ 応募方法：申請書、事業計画書及び収支予算書を武石地域振興課にご提出ください。
(申請書等は地域振興課窓口にございます。)
- ◆ その他：応募いただいた事業は実行委員会で検討し、活動支援します。



【問】 地域振興課
Tel85-2824

一日でも早い復興を願う

武石小学校4年和組31名

ミッション名「ミツソンインポッシブル」

1月21日(火)

自作のしおりや缶バッジ、地域の方の力を借りて作った武石味噌を販売した収益金の一部を能登半島地震・豪雨災害の支援にあてるミッションを見事達成しました。



- 自分たちで作ったものを販売し、自分たちで稼いだお金を寄附できてよかった
- 被災した方に、一日でも早い復興を祈って、石川県が元気になってほしい
- 能登がぼろぼろだった、苦しんでいる人たちを元気にしたい
- 日本の子どもは将来を守っていかなくてはならない



能登半島地震・
豪雨災害のための
寄附贈呈式

必ず困っている人に役立つでしょう

おひな様 間違い探しクイズ

3月3日(月)



武石保育園で楽しいひな祭り集会が行われました。みんなで桃の節句についてお話を聞いたり、歌を歌ったり、作ったおひな様を披露したりしました。また、おひな様の間違い探しでは大きな声で「はい」「はい」と手を挙げて答えていました。みんなで楽しいひな祭り集会が出来ました。



地域伝来最古の小沢根の観音像

小沢根の聖観音菩薩立像(上田市指定文化財)は日向堂の本尊です。像高128cmの寄木造で、台座の上に安置され、頭光があり、蓮華を持っています。像の全体形は平安時代前期の作風で、上田市地域伝来最古の仏像3体のうちの1体で、10世紀に遡る制作とされています。(「ハッケン上田の仏像展図録」より)

住みよい武石をつくる会発行の第26回「たけし歴史さんぽ道」によると、現在の観音堂は寄棟造りで、棟に越屋根をあげ、越屋根の妻には信廣寺と同じ三階菱の寺紋が付き、信廣寺との関係性を示しているとのこと。また裏には観音堂を守ってきたお坊様のお墓である無縫塔が並んでおり、長年にわたり地域で守り続けてきたことがわかります。年に1回小沢根自治会ではお祀りを行い、守り伝えてきています。



第29回ともしびの里芸能祭

2月2日(日)



武石地域総合センターコミュニティホールで、「第29回ともしびの里芸能祭」が開催されました。美ヶ原飛龍太鼓保存会の皆さんの力強い太鼓の演奏から始まり、歌唱や演奏、体操、ダンスなど様々な演目で計10団体が出演し、魅力あふれる発表を楽しみました。



武石公民館だより

No.106

武石公民館図書室だより

場 武石地域総合センター2階 図 武石公民館 Tel.85-2030

開館時間▶平日9:00~17:00 休館日▶毎週土・日・祝日、本の整理日

新着図書情報



【小説・エッセイ・実用書】

- 猫の刻参り—三島屋変調百物語拾之続— 宮部みゆき/著
- 好井まさおの怪談を浴びる会 好井まさお/著
- 黒部源流 山小屋料理人 やまとけいこ/著
- 青い壺 有吉佐和子/著
- ポップ・フィクション 堂場瞬一/著
- 生きのびるための事務 坂口恭平/著
- 金持ち農家、貧乏農家 高津佐和宏/著
- 糖質オフ1か月+春夏秋冬1週間晩ごはん献立 ほりえさちこ/著

【児童書・絵本】

- こけしぞろぞろ まつながもえ/著
- にくのくいーン はらぺこめがね/著
- ねぞうプロレス ひらぎみつえ/著
- ライオンのくにのネズミ さかとくみ雪/著
- たれてる 鈴木のりたけ/著
- 月のサバイバル 洪在徹/著
- だあれ?だあれ?のひなまつり えがしらみちこ/著
- ひみつのおすしやさん 黒岩まゆ/著

図 武石公民館 Tel.85-2030

地域元気講演会開催

2月21日(金)



小沢根の「和とろん」さんを講師に迎え、実技を交えながらお話をいただきました。心地よい音楽とともに、ゆったりとした時の流れを感じながら深呼吸、仕事の合間に、椅子に座った姿勢でもできるストレッチや運動。和やかな雰囲気の中、優しい語り口で体の仕組みや、整え方など自分でできる心と身体のケアを学びました。

参加
しての
感想

「体のケアを続けることが大事だと思った」「リラックスできてよかった」
「大変ためになりました」「呼吸法が相当良かった」
「普段動かすことのない筋肉がほぐれた」「とても分かりやすかった」
「呼吸の大切さがわかりました」「指先も肩も暖かくなって血の巡りを感じた」

研修会での資料が必要な場合は、地域振興課まで、お問い合わせください。

【問】地域振興課 Tel.85-2824



イベント

武石温泉うつくしの湯

Tel85-3900

▶春の祭典 「また、まっとるで～」

長期休館前のお客様感謝イベント

- ・粗品の進呈(先着300名)
- ・ラーメンの特別価格販売(50食限定500円)
- ・焼き芋・焼き鳥の販売
- ・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・祝)
- 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 3月20日(木)・27日(木)

▶工事休館

- 日 時 4月1日(火)～

巢栗溪谷 緑の広場

Tel86-2003

▶オープン

令和7年度営業開始

- 日 時 4月22日(火)

武石森林公園マレットゴルフ場

Tel85-2222

▶オープン記念 粗品配布

- 日 時 4月1日(火)
9:00～15:00
- その他 入場者に粗品の進呈
先着50名様

▶春の競技会

賞品付きマレットゴルフ大会

- 日 時 4月下旬
- 参加費 500円

岳の湯温泉 雲渓荘

Tel85-2263

▶小物作りワークショップ

話題のエコクラフトテープで小物作り。作った小物はお持ち帰りいただけます。

- 日 時 4月10日(木)
5月8日(木)
10:00～15:00
- 参加費 2,000円前後
(材料・昼食・入浴代込)
- その他 要予約。先着15名
内容等変更になる場合があります。

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。5月16日の「楽しい会～!!」は雲渓荘で入浴を楽しむ予定です。

- 開催日 4月11日(金)・18日(金)
5月2日(金)・16日(金)
- 時 間 10:30～11:30
5月16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

5月16日は昼食代・入浴料で1,000円程度かかります。
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

お知らせ

武石森林公園マレットゴルフ場

Tel85-2222

冬季休場していましたが、オープンします。

- 日 時 4月1日(火)9:00～

武石ともしび博物館

Tel85-2474

冬期閉館していましたが、開館します。

- 日 時 4月1日(火)9:00～



ウィークエンド リサイクル会場 変更のお知らせ

ウィークエンドリサイクルの会場が **令和7年4月26日(土)から武石地域総合センター駐車場** へ変更になります。

曜日、時間の変更はありません。

駐車場内は、大変混みあいますので、事故等に注意いただきますようお願いいたします。

【問】 武石市民サービス課 Tel85-2312

武石上本入地籍における林野火災について

2月28日(金)に武石地域で林野火災が発生し、懸命な消火活動により、3月3日(月)に鎮火しました。

自衛隊、長野県消防防災航空隊と消防署・消防団、また、自治会、武石地区赤十字奉仕団、その他関係者の皆様方に多大なるご協力、ご支援をいただき誠にありがとうございました。深く感謝申し上げます。

最近、国内各地でも山火事が発生しています。貴重な人命や財産を火災から守るため、火気の取扱いには十分に気を付けましょう。

武石っ子

地域で育もう

藪合にお住いの、つむぎちゃん(6歳)、あゆとくん(4歳)の姉弟です。二人とも外で遊ぶことが大好きで「おいかけっこ」や「おにごっこ」など、体を動かして元気よく遊んでいます。

つむぎちゃんは、弟の面倒を見てくれるしっかり者のお姉ちゃんです。小学校の体育館で遊ぶことを楽しみにしています。

時々ケンカもするけれど、あゆとくんはお姉ちゃんのことが大好きで、お姉ちゃんの真似をしながら一緒に仲良く遊んでいます。



武石地域のお店紹介 その3



特徴
焙煎したての
香り高い豆を提供
自家栽培や地の物の味
そのものを感じさせる
調理加工

古民家カフェ「まめ家」さん

明治8年(西暦1875年)上棟の伝統構法建築物をセルフリノベーション、古くも美しい建物で、店主さんご自慢の自家焙煎珈琲と、店主奥様お手製の焼き菓子やパンを頂けるお店。

冷たい水、沢の音、鳥たちの囀り、山里のさわやかな空気の中、ゆったりと、昔の日本を味わえるカフェです。



気候と地域の雰囲気に
魅了されて移住し、既に10数年。
店主さんご夫婦の気遣いや
心地いい感じで、
ゆったりとした時間が流れます。

- 所在地 上田市武石余里287
- 営業時間 10:00～16:00
夜間営業の場合 18:00～21:00
- 営業日 隔週土日 詳細はHP・Instagram・FB等でご確認ください

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
4月14日(月) 4月15日(火) 4月18日(金)	端午の節句工作	10:00～11:30	各日5名まで
5月20日(火)	【要予約】親子でクッキング (先着6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。
4月11日(金) 5月9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、あ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)

【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



▼目次

- P1 表紙
- P2 雲浜荘からお知らせ
武石地区自治会連合会総会
武石番所ヶ原スキー場
- P3 松くい虫駆除
長野大学松下ゼミの活動報告
武石地域協議会活動日誌
- P4 武石診療所通信
保健師からのお知らせ
活性化事業募集
- P5 武石の話題★PickUp★
- P6 武石公民館だより
地域元気講演会開催
- P7 お知らせ&イベント
- P8 武石っ子
武石のお店紹介
未就園児のあそびの広場

UD
FONT

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3月1日現在)

人口	3,086人	世帯数	1,359戸
男	1,544人	女	1,542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)

景観ウォッチングや景観講演会などに積極的に参加しましょう