

地域自治センターだより

令和7年/2025 5.16

No.109

武石



▼目次

- | | | | |
|------|--------------------------|----|--------------------------|
| P1 | 表紙 | P6 | 武石公民館だより |
| P2 | 令和7年度当初予算
武石地域協議会活動日誌 | P7 | お知らせ&イベント
未就園児のあそびの広場 |
| P3 | 武石診療所通信
保健師からのお知らせ | P8 | 武石っ子
武石地域のお店紹介 |
| P4~5 | 武石の話題★PickUp★ | | |

令和7年度 武石地域 当初予算等における主な施策

新規事業として、美ヶ原高原の台上整備や上田駅・美ヶ原高原を結ぶ観光バス運行、武石温泉うつくしの湯整備を実施します。地域の活性化及び持続的発展に向けて引き続き取り組んでまいります。

(単位:千円)

事業名	主務課	事業概要	事業費
武石地域空き店舗・空き家活用支援事業	地域振興課	「生活複合拠点区域(上武石・下武石)」に所在する空き店舗等を活用し事業を行う個人、法人又は団体に対する空き店舗等の改修等に要する経費に対する補助(補助率 1/3 以内、上限 150 万円)	3,000
美ヶ原高原整備事業	地域振興課	新規 美ヶ原高原台上の市有地に所在する民間廃墟物件の解体に向けた市への所有権移転、実施設計等	9,700
地域内分権推進事業	地域振興課	住民自治組織交付金(住みよい武石をつくる会)	3,059
コミュニティ活動支援事業	地域振興課	共同集会施設の改修補助金/コミュニティ活動交付金	3,738
依田窪病院会計負担金	市民サービス課	依田窪医療福祉事務組合(依田窪病院)への財政支援	267,098
武石診療所事業(特別会計)	武石診療所	武石診療所の運営事業	103,182
農業振興関連施設管理事業	産業観光課	巢栗溪谷緑の広場管理運営事業	27,289
遊休荒廃農地再活性化事業	産業観光課	遊休荒廃農地再活性化事業ほか	1,432
林業振興事業	産業観光課	有害鳥獣防除対策事業	310
緑化推進事業(各種公園、桜並木の整備等)	産業観光課	武石地域全域公園化構想推進事業	2,683
観光宣伝事業	産業観光課	新規 美ヶ原高原観光バス運行ほか	8,299
観光施設整備事業	産業観光課	新規 武石番所ヶ原スキー場整備事業(第2ペアリフト整備)	10,000
		新規 武石温泉うつくしの湯整備事業	119,700
道路河川等維持改修事業(生活関連)	建設課	改修、維持、交通安全、除雪事業	25,200
交通運輸対策事業	建設課	武石デマンド交通運行事業	18,067
公園緑地等管理事業	建設課	公園等維持管理	4,293
ともしびの里駅伝大会事業	武石地域教育事務所	第36回ともしびの里駅伝大会実行委員会負担金	2,000
上下水道事業	丸子・武石 上下水道課	新規 上水道 配水管布設工事、舗装復旧工事(鳥屋地区)	14,700
		上水道 減圧弁更新工事(美しの国(獅子ヶ城))	

武石地域協議会活動日誌

岡 地域振興課 Tel 85-2824

No.107

【令和6年度】

第12回 3月13日

中止

【令和7年度】

第1回 4月10日

【報告事項】

▼地域公共交通利便増進事業の取組について

・上田市の公共交通の現状、将来にわたり路線バスを確保・維持していくため、令和7年10月から実施する新たな取組について、交通政策課から説明がありました。

①鹿教湯線午後8時台上田駅を発着するバスの復活
②運賃低減バスを見直し、「ゾーン制運賃」の導入(通学定期券は現行額に据え置き)

③運転手確保のため、二種運転免許取得費用の支援など
・バス会社が直面している赤字運行などの危機的な現状について、千曲バス株式会社から説明がありました。

▼武石地域当初予算等における主な施策について

各担当課から説明(主な施策の抜粋は上記のとおり)

【協議事項】

▼第11回地域協議会協議内容の確認について

会議概要にて確認

▼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)③合併前後の自治会や地区連合会の活動の変化や課題について

2班に分かれてグループ討議を実施

▼地域協議会委員の変更

武石小学校PTA選出の委員が4月から変わりました。
旧 平林 みどりさん(鳥屋) 新 渡辺 彩さん(鳥屋)

●地域協議会とはなただも傍聴できますので、

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。



武石診療所通信

いのち輝け！武石の未来



令和七年度が始まりました。上田市武石診療所でも、事務担当や看護師の入れ替わりがありました。私が武石診療所に就任してから四年目の春を迎え、診療所医師も交代となり心機一転の時期になります。

伝統ある武石診療所を持続可能な医療機関とするために、複数医師による診療体制とし、国保依田窪病院と電子カルテを共有化し、診療医師の確保に努めてまいりました。そのために、受診される皆様方には、長く経過を追って、気心のしれた医師が一二年で交代してしまうという不便をおかけしております。一方で、夜間や土日、休日などに、急に診察を受けたい場合には、連携した依田窪病院に受診されれば、武石診療所で実施してきた診療が把握でき、スムーズに診療が行えるようになります。また、様々な医師の診察を受けることで、一人の医師による偏った診療ではなく、多面的な診療や新しい検査の実施などで、早期に異常を発見して病気の悪化・進行を予防するといったメリットもありました。

大阪・関西万博が開催となり、昭和45年の「人類の進歩と調和」を目指していた時代から55年が経過します。一方、昭和58年に、故矢嶋嶺医師が武石診療所に赴任されてから42年が経過しました。万博では、「いのち輝く未来社会のデザイン」がテーマになっていますが、武石診療所では、「いのち輝け！武石の未来」を目指し、時代の変化に適応しながら、武石地域の方々が安心して暮らしている医療環境を整備し、皆様の健康維持のお手伝いをしていきたいと思っております。今年度も、よろしくお願ひ申し上げます。

上田市武石診療所 奥泉宏康

診療担当医

診療受付時間 8:30~11:30	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土・日曜日
担当医	依田窪病院	奥 泉	依田窪病院	依田窪病院	奥 泉	休 診

※ 診療開始時刻は9:00です。午後は訪問診療(看護)を実施します。

※ 月曜日 時間外診療(17:00~18:00)は予約制となります。

【問】 武石診療所 Tel 85-3308

5月に起こりやすい「こころの不調」

新年度から1か月が過ぎるこの時期は、心身の不調を起こしやすく、一般にも「五月病」と呼ばれています。サインを見逃さず、早めの対処でこころの健康を守りましょう。

1 不調のサイン

- 身体がだるい
- 悲観的に考える
- 胃痛
- 疲れやすい
- 不眠
- 頭痛
- 意欲がわからない
- 食欲不振
- めまい 等

不調を自覚できないこともあります。周囲の人が気づいてあげることも大切です。

2 対処法

① 適度な運動



② バランスのとれた栄養・食生活



③ 十分な休養・睡眠



人に話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になる事があります。周囲の人に相談することも心掛けましょう。また、放っておくとこころの病気へと進行することもあることから、不調が続くときは早めに専門医を受診しましょう。

3 相談窓口

日時 随時(要予約 23-8244) 場所 ひとまちげんき・健康プラザ
内容 精神保健福祉士と保健師によるこころの相談
地区担当保健師にも気軽にご相談ください

【問】 武石健康センター 電話 85-2067

令和6年度
武石保育園 卒園式 3月22日(土)

卒園児 14 名

友だちのことも自分のことも大切にしてほしい。
大切に思ってくれる人がたくさんいることを忘
れないでください。

いつも大切に育てて
くれてありがとう
子どもの
声



依田窪南部中学校 3月19日(水)
第69回 卒業証書授与式

卒業生 53 名

地域の方や家族に支えられ過ごしてきた。
ありがとうの感謝の心を忘れずに。

校長先生
より

校長先生
より

卒業生 23 名

ありがとうには力がある。
感謝の気持ちを伝えられるよう
一度きりの人生、自分のために頑張る。



令和7年度
武石小学校 入学式 4月4日(金)

新入生 16 名

楽しいことや嬉しいことがいっぱいあります。
難しいこともありますが、支えてくれる
先生やお兄さんお姉さんがいます。
元気いっぱいあいさつができるように
しましょう。

入園・入学
おめでとう!

令和7年度
武石保育園 入園式 4月2日(水)



依田窪南部中学校 第70回入学式 4月4日(金)

新入生 51 名

自分の考えをしっかりと
伝え、相手の考えを
じっくり聞く、認め合い
支え合う仲間づくりを
目指してください。

校長先生
より

武石保育園ほし組つき組さん お花見散歩

4月17日(木)

青空で汗ばむ日差しの中、
保育園から子檀嶺神社まで
往復約 3 キロの道のりをお
散歩。お花や小石、小枝など
自分の宝物を見つけながら
楽しく歩けました。



地域をきれいに「グラウンド清掃」4月20日(日)

武石スポーツ協会主催の武石総合グラウンド整備に約 50 名が参加しました。毎年 4 月に、グラウンドを利用する団体がボランティアで行っています。利用者の皆さんは「ケガ無くスポーツが楽しめるように施設を大切に使用したい」という思いで、桜が満開の暖かい日差しの中、草取り、落ち葉・枯れ枝等の片付け、ベンチの清掃などを行いました。



マンホールカードの配布 4月25日(金)～27日(日)



美しの塔がデザインされたマンホールカードの配布がともしび博物館で行われました。遠くは大阪府や福島県から訪れる方もあり 3 日間で 606 人の方へ配布されました。

クラノマでほっこりと 4月25日(金)

懐かしい寅さんと仲間たちの写真展示と、かつくんのハーモニカの演奏で、暖かな日差しとともに心も温まるひとときでした。



かつくんのハーモニカ

地域巡り

2年生

武石の文化財、「たけしカルタ」にでてくる名所旧跡を訪ね、武石の自然を感じよう 4月18日(金)



余里の花桃散策 桜は満開
桃の花は...まだ早かったかな。

ともしび博物館での
火起こし体験

火の歴史
学ぼう
ともしび博物館

3年生



ともしび博物館 火を起こしてご飯を炊こう 5月3日(土)

自分で火を起こしてご飯を炊くって大変だね

舞ざり式発火具で火を起こし、その火をロウソクに移し火種として、空き缶でご飯を炊き上げました。火を起こすことがなかなか難しく、その火を絶やさないよう気を配りながら一生懸命ご飯を炊きました。

ご飯が炊きあがったあとも火起こしに挑戦したり、池の周りや館内を散策して楽しみました。



感想

- ・頑張って火を起こせてよかった。
- ・疲れたけど楽しかった。
- ・ご飯が甘い。
- ・ご飯がもちもちして美味しかった。
- ・ご飯はなかなか炊けなかった。



「美味しい椎茸できたらいいな」 武石小学校3年和組

5月1日(木)

信州上小森林組合・上田市農業政策課の方の指導のもと椎茸の駒打ちを体験しました。



感想

- ・はじめは駒を強く打ちすぎてつぶれてしまったので、力の加減が必要だと思った。
- ・駒打ちが楽しかった。
- ・椎茸はこうやってできるということを学んだ。
- ・ドリルで穴をあけるときの手がびりびりした。



新武石地域教育事務所長 兼 武石公民館長 ご挨拶



このたび、武石地域教育事務所長兼武石公民館長に就任いたしました小松弘俊と申します。前職は、丸子地域自治センター地域振興課で、第三セクターへ出向しておりました。出身は丸子地域の藤原田で、武石地域の勤務は9年ぶりとなっています。武石地域教育事務所・武石公民館では職員一同で様々な取組により社会教育・生涯学習に励んでいきたいと思ひます。地域の皆さんの御協力をいただきますよう、どうぞよろしくお願いいたひします。

第30回分館親善モルック大会

3月9日(日)



武石地域総合センターで、分館親善モルック大会を開催しました。本番までに練習を重ね、40 チーム 142 名が熱戦を繰り広げました。モルックは、老若男女問わず気軽に楽しめるスポーツですが、やってみると奥深く、つい熱中してしまひます。会場のあちこちから歓喜の声が上がり、楽しそうな笑顔がたくさん見られ、分館同士の交流がより一層深まりました。



大会結果

総合優勝 中島Dチーム
Aブロック優勝 (上本入西部) 坂口文恵チーム
Bブロック優勝 沖Bチーム
Cブロック優勝 小沢根Bチーム
Dブロック優勝 中島Dチーム

松本の名店に学ぶ スパイスを使ったカレー教室

3月16日(日)

異文化間の交流を美味しく楽しく体験し、学ぶことを目的として、武石公民館調理実習室でスパイスカレー教室を開催し、12 名が参加しました。講師は、松本で人気の「DOON食堂 印度山」というお店を営む、北インド出身のアシシュ・シルプカーさんです。気さくな人柄で参加者の皆さんを和ませ、分かりやすく丁寧に教えてくださひました。今回はキーマカレー作りに挑戦しました。家庭で作るにはハードルの高いスパイスカレーですが、「皆で楽しく調理ができ、お店の美味しいカレーを教えていただけてうれしかった」と好評でした。



目覚めよ私の身体 ～大人のヒップホップダンス教室～

3月22日(土)



武石地域総合センター大会議室で、「Jrキッズダンス教室の講師である大林美峰さんをお招きし、「目覚めよ私の身体～大人のヒップホップダンス教室～」を開催しました。40 代から 80 代の男女 18 名が参加し、リズムの取り方やステップの踏み方など、丁寧に指導をいただき、参加した皆さんは、「思った以上にハードでしたが、とても楽しかったです。もっと踊れるようになりたい。」「ダンスを経験出来て気持ち良かったです。脳トレにもすごひいいですね。」と元気いっぱいダンスを楽しみました。

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

【小説・エッセイ・実用書】

- にんにく料理のトリセツにんにくパレ ザ・ガーリック/著
- 運転者 喜多川泰/著
- カフェ 阿部暁子/著
- 『孤独のグルメ』巡礼ガイド 完全版 週刊SPA!『孤独のグルメ』取材班/著
- ひのえうま 吉川徹/著
- 禁忌の子 山口未桜/著
- 『高見沢俊彦の美味しい音楽美しいメシ』公式BOOK
- 極上バンドメシガイド 東京ニュース通信社/著

【児童書・絵本】

- 少年とクスノキ 東野圭吾/著
- 大ピンチずかん3 鈴木のりたけ/著
- ゴトゴト ゴットン 新井洋行/著
- もしものせかい ヨシタケシンスケ/著
- メロとタビのクッキーだいさくせん まめきちまめこ/著
- ともだち リンダ・サラ/著
- トドにおとどけ 大塚健太/著
- ファイト!ドッジボール いしいつとむ/著
- 正しく疑う:新時代のメディアリテラシー 池上彰/著



新着図書情報



装飾アロマ サシェ作り体験

3月15日(土)

22日(土)

武石ともしび博物館で装飾アロマサシェ作り体験を開催し、22人が参加しました。大豆原料のソイワックスにアロマオイル(芳香成分)を加えて型に流し込み、ドライフラワーなどで装飾し固めると、置いておくだけで香りが楽しめる、インテリアとしても人気のサシェが完成します。自分の好みの香りとドライフラワーでデザインし、世界に一つだけのサシェ作りを楽しみました。



お知らせ & イベント

2025.5-2025.7

イベント

岳の湯温泉 雲溪荘

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 6月12日(木)
7月10日(木)
10:00 ~ 15:00
- 参加費 2,500 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

- 参加費 無料

7 月18 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

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。7 月18 日の「楽しい会 ~!!」
は夏祭りを楽しむ予定です。

- 開催日 6月6日(金)・20日(金)
7月4日(金)・18日(金)
- 時間 10:30~11:30
7月18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

令和7年度 武石地域人権講演会

誰もが「ただいま」といえる社会に ~命の大切さを考える~

日時 令和7年 6月28日(土)
14:00~16:00 13:30 開場

場所 武石地域総合センター コミュニティホール

参加対象者 市内在住者及び在勤者

参加申込み 不要 定員 250 名

駐車場 武石地域総合センター駐車場・旧健康センター跡地
旧寿楽荘跡地、武石体育館駐車場

講師

松永 拓也 氏

(一社) 関東交通犯罪遺族の会
あいの会副代表理事

入場
無料

お知らせ

人権・悩みごとと行政相談

人権擁護委員・行政相談員が悩
みごとをお聞きます。

- 日時 6月2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

未就園児のあそびの広場

開催日	内 容	時 間	備 考
6月9日(月) 6月10日(火) 6月13日(金)	うちわ作り	10:00~11:30	各日 5 名まで
7月14日(月) 7月15日(火) 7月16日(水) 7月17日(木) 7月18日(金)	水遊び& おもちゃ作り	【工作】10:00~11:15 ※7月と8月で作るのが違います 【水遊び】入れ替え制 ①10:00~10:30 ②10:45~11:15	おもちゃ作り(各日 5 名まで) 水遊びパンツや水着、タオル等を 持参してください。 (全裸、オムツでの入水はお断りします。)
6月13日(金) 7月4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)	わくわく広場同時開催 親子体操同時開催(予約制) 10:00~10:30

★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) Tel85-2826

ふれんず
武石児童館
Facebook



※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。

※武石以外の子育てひろばも利用できます。
詳しくは上田市HPをご覧ください。→



小中学校保育園野菜供給組合 《せんぜい畑の会》 会員募集

メモ

せんぜい畑とは?

家で使う野菜を作る畑のこと



せんぜい畑の会は学校や保育園の給食に安全・安心でおいしい地元の野菜を届けたい(食べさせたい)との思いを持った地元有志の皆さんにより平成 13 年に発足し、平成 30 年には上田市功労者表彰「まちづくり表彰」を受賞した団体です。

令和6年度は約 4,600 kgの地元野菜を小中学校保育園に供給しましたが、高齢化等の理由により年々、会員数が減少しています。

せんぜい畑の会の活動にご協力いただける方を募集します。



【問】武石産業観光課 Tel85-2828

武石っ子

地域で育もう

下本入地区にお住いの若林 彩弥ちゃん(5歳)
りょうま 遼馬くん(4歳) かいと 快虎くん(2歳)の姉弟です。

家では、鬼ごっこにかくれんぼ、戦いごっこ、
ままごとで遊ぶことが好きで、3人一緒に仲良く
過ごしています。

保育園では、一人一人が姉弟のことを
気かけながら、誰とでもすぐに仲良くなれて
元気いっぱい遊んでいます。



いそがしき春

昔勤務していた下伊那に
いるときに育てていた白花タン
ポポ。珍しいので記念に持ち
帰ってきて13年にもなりますが
なかなか増えません。

花が好きで、家の周りにはいろ
いろな花を植えて育てて楽しんで
います。

花を愛でると心が安
らぎます。

ダリヤの球根を植
えたり、ヒマワリの種や野
菜の種を蒔いたり春は
大忙しです。



白花タンポポ
(日本タンポポ)



宮下辰男さんご夫婦

「ちょっと2人で、コーヒープレイク」 縁が輪にて



ふれあいカフェ武石 代表

中澤 梨子 さん
美味しいコーヒーを提供す
ることを常に思いながらコー
ヒーを淹れています。
皆さんの「美味しい」という
声と笑顔が励みになります。

コーヒーやお茶を飲
みながら、楽しかったこ
とや切なかったこと、面
白いことどんなことで
も話題に「涙が出るほ
ど笑った」「話を聞いてもらえてすっ
かりした」「いろいろな話が聴けて面白
い」などと縁が輪でのひとときを楽し
んでいました。



武石地域のお店紹介 その4

談話室チャリンコ



滝澤 紘 さん

戦争当時、父の仕事で北朝鮮にいま
しが、終戦後やっとの思いで武石にたどり着
きました。戦後の厳しい時代を武石の皆
さんに大変よくしてもらった思い出があり
ます。縁があるこの地で暮らしたいという
思いがあり、県外に暮らしていましたが、
武石に住居を構えました。

新たな地で活動したいという思いで、
地域の人に気軽に立ち寄ってもらえる
ように、旧自転車店舗を改修して集
える場を作りました。

音楽を聴いたり、パソコンを習
ったり、みんなとおしゃべりしたり、
会合の場として、様々な用途で使
うことができます。



所在地：上武石 25 番地 1 (JA武石店斜向かい)
営業時間：9:30~17:00 (水曜日定休日)
営業内容：談話室 (有料 大人 100 円・こども 50 円)
経営相談 パソコン個人指導 (無料)
シェアハウス (ご相談)