

No.110

武石

さあ、バスで行こう！ 美ヶ原高原観光

運行期間◆2025 年

7.26^土 → 9.15^日

《土・日・祝の18日間》

標高2,000mに広がる
高山植物咲く天空の公園

運
行
ル
ー
ト

上田駅

生島足島神社

片道
約1時間30分

※生島足島神社の乗降は
行きは「乗車のみ」
帰りは「降車のみ」

武石地域自治センター

武石観光センター

道の駅美ヶ原高原



美ヶ原高原観光バス
専用ウェブサイト



▼目次

- P1 表紙
- P2 防災訓練について
武石地域防災会議
武石地区自治会連合会
武石地域協議会活動日誌
- P3 武石診療所通信
保健師からのお知らせ
マンホールカード配布
- P4 南部中県大会出場決定
小学校・保育園 避難訓練
交通安全講習会
- 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
特定外来生物を駆除しましょう
- P8 武石っ子
未就園児のおそびの広場
武石夏祭りについて

防災について考えましょう

上田市防災訓練を実施します

大雨や地震など、災害はいつ起きるか予測できません。まずは自分を守る「自助」、隣近所の方々と助け合う「共助」、そして行政が行う「公助」が連携することにより、効果的な防災対策につながります。実際の訓練を通じて、防災について考えましょう。

■日 時 令和7年8月30日(土)

午前9時30分から 概ね11時頃終了

■場 所 武石小学校体育館

■内 容 ●災害用備蓄資器材使用体験

●初期消火訓練 ●煙体験

●炊き出し訓練 ●応急救護・AED 講習ほか

■その他 自治会長を通じて、自治会毎に5～10名の参加を依頼しています。ご協力をお願いします。

AED講習会



消火訓練



申込みは不要です。お気軽に御参加ください。

武石地域防災会議

5月31日(土)



ひとたび大きな災害が起こった時、その初動をいかに動くかということとはとても重要なことです。「地域の災害リスクにどう備えるか」をテーマに、武石地区自治会連合会、武石地域協議会、住みよい武石をつくる会の主催で第1回キックオフ会議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、約90人の地域の方が参加されました。

講話を聞いた後のワークショップでは地域の危険箇所についての理解や、今後の対応、心配事等について話し合いを行いました。

災害のリスクを学び平常時から防災・減災のための活動や備え、訓練の大切さ、地域ぐるみの防災意識の向上を目指すことを目的に、今後も「上武石区」をモデルエリアとして、新たに設置される「武石防災協議会」主導のもと、継続的に取り組んでまいります。

武石地区自治会連合会 第2回自治会長会

6月6日(金)

第2回自治会長会において「地域防災力の向上」について研修会を行いました。

公民館が危険箇所にある、公民館が老朽化している、避難場所への行き方や避難のタイミング等様々な疑問点や心配事について意見交換が行われました。



●地域協議会とはごなたで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。



▼第2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④住民自治組織が今後役割を担うことが可能な分野について)
(確認事項⑤地域協議会と地域振興課が住民自治組織へすべき支援について)
住みよい武石をつくる会との懇談を実施

第3回 6月12日

〈協議事項〉

▼第1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
(今後のスケジュール、自治会アンケート結果、確認事項①～③まとめ)
(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)
(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)
(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)
第3回地域協議会での住民自治組織「住みよい武石をつくる会」との懇談に向け、これまでのグループ討議の内容等を確認

第2回 5月15日

〈協議事項〉

〔令和7年度〕

武石地域協議会活動日誌
図 地域振興課 Tel 851-2824

No.108

武石診療所通信

「地域の皆様と共に、継続可能な診療所づくり」

熱中症注意!

4月から診療所勤務になりました、看護師の塚田典子です。武石地域の皆様の健康に少しでも役立つように頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

新緑の爽やかな季節から暑い夏になり、熱中症対策が必須となります。熱中症は真夏の屋外だけでなく、湿度の高い曇りや雨の日、屋内においても発症する恐れがあります。

熱中症対策その①

暑さを避けること…冷房や扇風機で温度を調節し、風通しをよくする、ブラインドや簾で遮光する。

熱中症対策その②

こまめに水分補給をする…喉の渇きを感じなくても、こまめに飲みましょう。マスクの長時間着用は喉の渇きを感じにくくなるため、意識的に水分摂取をしましょう。水分を取る時間を決めておくことも対策につながります。

熱中症対策その③

体の蓄熱を避ける…通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。

「だるいな」「しんどいな」と思ったら!



熱中症は急速に症状が悪化し、重症化します。軽症の段階でも応急処置をすることが重要です。だるさ、めまい、頭痛などの症状が現れたら

①冷房が効いている場所へ移動する ②体を冷やす、ぬれたタオルをあてる ③冷たい水・スポーツドリンクを飲む
動けない、会話ができない、ケイレンしている…すぐ救急車を呼びましょう。

かくれ熱中症 CHECK

- ☐手のひらが冷たい
- ☐皮膚をつまむと3秒以上戻らない
- ☐舌が乾いている
- ☐爪を押して赤みが戻るが遅い

1つでも該当したら可能性あり…
右記の対策をやってみてください。
備えあれば患いなし。
暑さに負けず、元気に夏を楽しみましょう。
少しでも体調の異変を感じたら診療所にご相談ください。
※紫外線対策もお忘れなく…!!

「特定健診」集団健診実施のお知らせ

特定健診は内臓脂肪の蓄積に起因する高血圧症・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病の発見、生活習慣の改善による病気の予防を目的としています。年に1度は健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

●対象者: 令和7年度中に40～74歳に達する上田市国民健康保険加入者

●日程: 令和7年9月10日(水)、9月11日(木)

●会場: 武石地域総合センター 1階コミュニティホール

●内容: 問診、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察
医師の判断で必要な方に心電図・眼底検査を行います。

●費用: 無料(※オプションで心電図・眼底検査を希望する場合は別途料金がかかります。)

●受診方法: 既に、申込まれた方には、8月頃案内を送付します。

※新たに集団健診を希望する方は7月31日(木)までに武石健康センターまでお問い合わせください。



【問】 武石健康センター Tel.85-2067

美しい塔がデザインされたマンホールカード

武石ともしび博物館において引き続き配布しています。

全国的に人気の高いマンホールカード。4月25日の配布開始以降、遠くは九州をはじめ県内外から約2,300の方が配布を求めて武石地域にお越しいただいています。市内では、他に2種類のマンホールカードが配布されていますので、集めてみませんか。



(上田市観光会館)



(武石ともしび博物館)



(ゆきむら夢工房)

県大会出場決定!

おめでとう

令和7年度 第64回長野県中学校総合体育大会夏季大会東信地区予選会

依田窪南部中学校

- ◆ 軟式野球部
- ◆ 女子ソフトテニス部 (団体戦、個人戦)
- ◆ エントリー部(陸上) (女子共通1500メートル)

先に行われました東信大会において、優秀な成績を修められ県大会出場を決めました。
軟式野球部においては目標の一つに掲げた東信大会優勝でした。
これからも目標に向かって頑張ってください!



エントリー部(陸上)



軟式野球部



女子ソフトテニス部

武石小学校・武石保育園

避難訓練

訓練は大事

小学校 4月10日(木)・保育園 5月29日(木)



地震や火災などの災害発生時に落ち着いて行動できるように、避難経路や防災グッズを確認したり、避難の約束事を学んだりします。

今回は、給食室からの火災を想定し避難しました。

きびきびとした態度で避難が出来た小学生。保育園児も口を押さえて一生懸命に避難していました。



武石小学校・武石保育園

回りをよく見て交通安全! 交通安全講習会

5月20日(火)



交通ルールやマナーを学び、正しい歩行や自転車の乗り方を習得し、交通事故を未然に防ぐことを目指し、交通安全講習会が行われました。



3年生の感想

- スピードを出しているとカーブでうまく曲がれなくて危ない
- 自転車の危ないところがわかったので危なくないように乗りたい
- 安全性を学べた

保育園では指導員さんから「道路に飛び出さない、駐車場でも車を降りたらうちの人と手をつなぎましょう」との呼びかけに「ハーイ」と大きな声で返事をしていました。



「あつまれ・古民家 たまり家へ」居場所作りの会開催 5月17日(土)

NPO 法人武石子育て支援を考える会の主催で、地域の高校生が中心となり、武石地域のことを考え、自分たちにできることを形にしようという思いで、地域の居場所作りについて話し合いを行いました。依田窪南部中生・高校生・大学生が集まり、みんなで仲良くなるために簡単なゲームを行った後、「できる・できない」は考えず、やりたいことを付箋に書き出しました。

ガチャガチャやクレーンゲームを置く、昭和の暮らしを体験したい、お年寄りの話を聞きたい、小さい子と遊びたい、映画を見たい、観光案内所にしたい、畑あそび、などなど

安心して過ごせる場として、今後は《欲しい物》《やりたい事》《どんな場所がいいか》について具体的に話を進めていくようです。



武石小学校5年和組 木育 キノハナ kinanoさんによる「木材の有効利用」

6月23日(月)



木の特徴を知り、木の大切さを知り、木のある環境を大切にできることを目的に鉋屑を使った「お花」作りワークショップが行われました。

長野県は72%が森林で、森林面積は全国で第3位、種類はカラマツが多いようです。水をためる、二酸化炭素の吸収、土砂災害防止、気温の調整など森林の役割は様々です。世界的に森林面積は減少しているのですが、森林を守る活動が行われていることもあり、減少面積は1990年～800万ha、2010年～500万haと小さくなってきているというお話がありました。



子どもの感想

- 鉋屑を束ねることが難しかった
- 茎を作ることや、テープを巻くところが難しかった
- 木を色々使ってみたいと思った
- ポイ捨てはいけない、山を大事に守りたいと思った
- 楽しかった
- 木を大事にしたいと思った



キノハナ kinanoさんより

- 鉋屑を使ってのお花づくり、木の種類によって、色や香りが異なる
- 誰かと木について話をしてほしい、木のことについて考えてほしい
- 環境を良くしていきたい、そんな活動を伝えたい

武石小学校 田植え 5月21日(水)

放課後自習室



武石小学校の4・5年生は、先に行われた、泥リンピック(代掻き)に始まり、米作りの勉強会を行い、田植えの日を迎えました。

田植え当日の気温は30℃超えの暑い日となりました。

20aの面積に「風さやか」というお米の苗を手植えました。

子どもの感想

- 田植えは難しかったが、楽しくできた
- 泥に入るのは嫌だったけど、楽しくできた
- カエルやタニシがいた
- 田植え機は植えるのが早かった
- 田植え機に乗れて楽しかった
- 泥リンピックの時よりは泥にも慣れて楽しかった

保護者から

- 3本の苗が大きくなり、お米ができるという経験からお茶碗のご飯を残さず食べてくれると思う
- 田んぼは必ず各家にあるわけではないので貴重な経験になる
- 泥まみれになって経験できる大事なことで、やったことのない貴重な経験です

学習習慣を身に着けることを目的に始められた放課後自習室は、始まりから10年近くになるそうです。学校は勉強するところという意識からなのか、自主的にやりたい子どもが、自分のやりたい勉強を、さっと始めて、終わると帰るというシステムです。地域のボランティアの先生が優しく見守ってくれて、何気ないコミュニケーションも楽しい時間です。

年齢が上がると自習のやり方もうまくなり、年上の子の姿を見て倣い、年下の子も同じくできるようになる、大切な時間でもあります。



子どもたちは

- 落ち着いて勉強できる
- ここで勉強していくと家に帰ってから楽ちん

ボランティアの先生方は

- 子どもと触れ合うことは楽しみ
- 色々な子どもと出会えてうれしい



レッツちゃれんじ2025 第1回「そば打ち体験」 5月17日(土)

武石観光センターで、4組7名の親子が「そば打ち体験」に挑戦しました。水回し、こね、たたむ、切るまでの工程をこなし、見事なそばを打ちました。最後は、自分たちで打った茹で立てのそばを親子で美味しく食べて、心もお腹も満たされました。



稲荷の信号の花壇 花の苗植え 5月31日(土)

毎年、七ヶ自治会の有志で稲荷の信号の花壇の整備を行っています。地域の花壇を地域みんなで彩る花壇にできたらと、武石保育園と武石小学校にもチラシを配布し参加者を募ったところ、有志のみなさん含め、17名の参加者が集いました。参加者のみなさんは、夏頃には花壇いっぱい咲き誇るお花を楽しみにしていました。



第31回 分館親善マレットゴルフ大会 6月1日(日)

6月1日(日)



武石森林公園マレットゴルフ場で、気持ちの良い晴れ空の下、第31回分館親善マレットゴルフ大会を開催し、20チーム77名の方が参加しました。初参加の方も多く、経験者からルールを教わったり、「ナイスショット!」などと声を掛け合いながら、各分館の垣根を越えて交流を深めました。

大会結果 (敬称略)

◆男子の部

優勝 北沢 篤(余里)
準優勝 近藤武次郎(片羽)
第3位 長尾 久幸(七ヶ)

◆女子の部

優勝 小松みえ子(七ヶ)
準優勝 清住 咲子(余里)
第3位 大沢五二子(堀之内)

第30回 ともしびの里ソフトバレーフェスティバル 6月8日(日)

武石体育館で「第30回ともしびの里ソフトバレーフェスティバル」が開催されました。

県内外から21チーム100人が参加し、粘り強い戦いを繰り広げました。



大会結果

◆フリーの部

優勝 があべら(佐久市)
準優勝 澤(東御市)

◆T240の部

優勝 リバティー(安曇野市)
準優勝 リバティー桃(安曇野市)

レッツちゃれんじ2025 6月21日(土) 第2回「おやきファーム工場見学」

長野市にあるおやきファームで、おやき作り体験と工場見学をしました。

親子8名が参加し、長野の郷土料理を楽しく美味しく味わい、学ぶことができました。



武石公民館図書室だより

場 武石地域総合センター2階
固 武石公民館 TEL85-2030
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】

- その復讐、お預かりします 原田ひ香/著
- 近畿地方のある場所について 背筋/著
- ニッポン縦断ほろ酔い鉄道紀行 大鶴倫宣/著
- 深淵のテレパス 上條一輝/著
- ホーローバットで作る焼き菓子とデザート 主婦と生活社/著

【児童書・絵本】

- ガリガリ君ができるまで 岩貞るみこ/著
- カッパーナ 森くま堂、いわさきさとこ/著
- くだものららん 金内織恵/著
- まてないの ヨシタケシンスケ/著
- りょうこう 麻生知子/著
- アンパンマンとおでかけ いってきます やなせたかし/著

令和7年度 武石地域人権講演会 6月28日(土)

2019年に起きた池袋暴走事故で妻の真菜さんとまだ3歳だった莉子さんを亡くした、被害者遺族の松永拓也さんを講師にお迎えし、武石地域総合センターコミュニティホールで、令和7年度武石地域人権講演会を開催し、123人が参加しました。

松永さんは、「1件でも交通事故を減らしたい。自分と同じような思いをする人を1人でも減らしたい」という強い想いから、日本各地で講演活動を行っています。

誰もが被害者・加害者になり得る可能性があること、誹謗中傷などの二次被害の苦しみ、被害者支援やそっと寄り添ってくれる存在のありがたさ、そして命の尊さについて語っていただき、参加者たちは深く聞き入っていました。



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 8月21日(木)
9月11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12名
内容等変更になる場合があります。

お知らせ

お盆休業のお知らせ

★武石デマンドスマイル号

以下の日にちは運休します。御不便をおかけしますが、御理解と御協力をお願いします。

- 運休日 8月13日(水)～15日(金)
- 【申込・問】武石スマイル号受付センター
TEL41-4555

★武石診療所

- 休診日 8月13日(水)から8月17日(日)
- 【問】武石診療所 TEL85-3308

巢栗溪谷緑の広場

(武石観光センター) TEL86-2003

▶そば打ち体験教室

自分で打ったお蕎麦(約4人前)をお土産として持ち帰っていただきます。
オプションとして、打った蕎麦を食べることも可能です(別途300円の料金がかかります)。

- 日時 7月21日(月・祝)・27日(日)
8月3日(日)・7日(木)・19日(火)
24日(日)・28日(木)
9月7日(日)・15日(月・祝)
23日(火・祝)・28日(日)
9:30～11:30

- 定員 各回6組(6鉢)
- 参加費 おひとり2,200円(税込)/1鉢
- その他 前日までに要予約
小学生以上(小学生は保護者同伴)

- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク



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。9月19日の「楽しい会～!!」は鑑賞を楽しむ予定です。

- 開催日 8月1日(金)・22日(金)
9月12日(金)・19日(金)
- 時間 10:30～11:30
9月19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

9月19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

令和8年二十歳を祝う式実行委員募集!!

令和8年1月11日(日)に開催される、
二十歳を祝う式の実行委員を募集します!
一生に一度の式典を、自分たちで企画し
盛り上げませんか?



- 内容 実行委員会会議への参加、企画、当日の受付・司会進行等
- 対象者 平成17年4月2日から平成18年4月1日
生まれの、武石小学校の卒業生
※当日の運営及び事前の実行委員会に出席できる方
- お申込み方法 8月12日(火)までに、住所・氏名・連絡先を、
電話またはメールにてお知らせください。
- お申込み先 武石地域教育事務所 TEL: 85-2030
Email: tkyoiku@city.ueda.nagano.jp

上田市短詩型文学祭作品募集

日々の暮らしの中で感じたことを表現してみませんか

募集期間 令和7年7月17日(木)～8月29日(金)

※当日消印有効

応募資格 東信地区及び千曲市・坂城町の在住者

投稿料 1部門につき500円(小・中学生は無料)

応募規定 【短歌・俳句・川柳】部門

1人2首/句まで(小・中学生は1首/句)

【詩(ポエム)】部門

1人1編まで

お問合せ 中央公民館(TEL:22-0760)まで

主催 上田市短詩型文学祭実行委員会

短詩型文学祭

日時 令和7年12月7日(日)

場所 上田文化会館、中央公民館(材木町)

特定外来生物を駆除しましょう 【問】市民サービス課 TEL85-2312

アレチウリ・オオキンケイギクは、繁殖力が旺盛で、在来種の生育場所を奪い、周辺の環境を変えてしまいます。



アレチウリ

特性 白い産毛、五角形の単独の葉

※葉や茎には毛が、果実にはトゲがあるため、作業には革手袋等を着用する。



オオキンケイギク

特性

- ・細長いへら状の葉
- ・黄色いコスモスに似た花

駆除方法

- 根元から株ごとしっかり引き抜く。
- 種や根を落とさないように袋に入れ、密閉をして、その場で数日間天日にさらして枯らす。
- 「燃やせるごみ」として出す。

※刈り払いや野積みも有効です。

武石っ子

地域で育もう

上武石にお住まいの大沢若奈さん(5歳)
柚奈さん(2歳)の姉妹です。

お姉ちゃんの若奈さんはブランコやぬり絵、妹の柚奈さんはボール遊びが大好きです。たまにはケンカもするけれど、若奈さんが柚奈さんの面倒をよく見てくれます。じゃれ合いながら“ごっこ遊び”になっていき、二人で楽しんでいます。



未就園児のあそびの広場

開催日	内 容	時 間	備 考
8月25日(月) 8月26日(火) 8月27日(水) 8月28日(木) 8月29日(金)	水遊び& おもちゃ作り (おもちゃ作り→各日5名まで)	【工作】10:00～11:15 【水遊び】入れ替え制 ①10:00～10:30 ②10:45～11:15 ※数組ずつの入れ替え制です。	水遊びパンツや水着、タオル等を持参してください。 (全裸、オムツでの入水はできません)
9月16日(火) 9月17日(水) 9月19日(金)	お楽しみ工作 (手形を使った工作) (各日5名まで)	10:00～11:30	武石地域の文化祭へ出展希望される方の作品は、ひろばにて預かります。
8月8日(金) 9月1日(月)	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)	同時開催 ママのためのリラクゼーション &ストレッチ 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。→



上田市誕生 20 周年記念

第44回 武石夏祭り

8月12日
(火)

美ヶ原飛龍太鼓、キッズダンス、春日丘高校インターアクトクラブ等のステージイベント、みこし、盆踊り、お楽しみ抽選会、夜店の出店等、様々な催しが行われます。さらに今年は、上田市誕生20周年を記念し、特別企画として信州プロレスを予定しています。フィナーレの納涼花火打上げは、大輪の花を咲かせ、夜空を色鮮やかに彩ります。



8月14日
(木)

親善ソフトテニス大会や
武石マレットゴルフ場の
無料開放も行われます。

【問】 武石夏祭り実行委員会事務局
(武石産業観光課 TEL:85-2828)

詳しくは市ホームページを
ご覧ください。

