

No.111

武石

依田窪南部中学校

紫苑祭始まります

9/26 金 から 9/27 土 まで

武石の雄大な自然を
ドローンで撮影し、
PR動画を作成

木材を加工し、
家具や玩具を作成

地元の食材を使った
クッキーを考案

美ヶ原の星空をイメージした
フォトスポットの作成

アントレプレナーシップ学習の一般公開は 9/27日です
私たちの作品をぜひ見に来てください

依田窪南部中学校では、地域未来プロジェクトと題し、3年間かけて地域貢献について考える学習を行っています。3年次には、プロジェクトのまとめとしてアントレプレナーシップ学習を行い、「紫苑祭」で学習の発表を行っています。

アントレプレナーシップ学習とは

起業する人になったつもりで、地域の素材を活用した商品・イベントなどを企画し、提案します。その際に生じる、様々な問題や課題を解決していきながら実践力を身につけていく学習です。

▼目次

- | | | | |
|------|---|------|---|
| P1 | 表紙 | P6 | 武石診療所通信 |
| P2 | 防災訓練について
第2回武石地域防災会議
美ヶ原高原観光バス運行開始 | P6~7 | 武石の話題★PickUp★ |
| P3 | 自治会長視察研修会
第3回武石地域防災会議
「上田市過疎地域持続的発展計画」
の策定に係る住民説明会
乗用草刈機、畦草刈機、
樹木破砕機をご活用ください | P8 | 武石公民館だより
上田市誕生 20周年記念
お知らせ&イベント
未就園児のおそびの広場
油漏れにご注意を!
古着を回収します |
| P4~5 | 武石夏祭り | P9 | お知らせ&イベント
未就園児のおそびの広場
油漏れにご注意を!
古着を回収します |
| | | P10 | 武石っ子
武石地域交流秋まつりのお知らせ
小沢根の石川さん宅で生まれた金魚 |

武石小学校体育館を会場に 令和7年度上田市防災訓練を開催しました。 参加者は自治会、関係機関を含め225人でした。

災害時に使用する資器材は、日常生活では利用しないものも多く、訓練しないといざというときに使えません。また、避難場所の確認など事前に把握しておくことも大切です。

普段から顔を合わせている人々が集まって、お互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むことも大事なことです。「いざという時どうするか」過去の事例や想定外の出来事も踏まえ訓練することが必要です。



体験の感想

- 家に消火器があるが、使い方が良く分からなかったので、使い方を知ることができて良かった。
- 地区で放水訓練を行って、ホースのつなぎ方が分かった。
- 学校開放見学で、使用する意味と場所の理解ができた。
- A E D体験はやったことがあっても忘れてしまっていたので、繰り返し訓練することが必要だと思った。



第2回

武石地域防災会議

7月26日(土)

第2回目の会議が各自治会、消防団等約70名の参加のもと開催されました。地区の危険箇所、災害時の対応、避難経路等について話し合いが行われ、話し合いを重ねることの必要性や、今後の対策検等が再確認できました。



美ヶ原高原観光バス運行開始

7月26日(土)

期間限定での美ヶ原高原観光バスの運行が始まりました。

7月26日(土)の出発式当日は朝から日差しが強く快晴でした。

県内外を含め28名の方が美ヶ原高原に向かいました。出発時は汗だくでも到着時は涼しく心地よい風が吹いていました。「やっぱり高原は涼しい!」との声が聴かれました。



自治会長視察研修会「松本駐屯地・白馬村神城断層」 7月25日(金)

「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識で住民同士が助け合い、自主防災組織が効果的に機能できることを目指し、地域の防災をテーマに視察しました。松本駐屯地では、自衛隊は普段から大規模被害にも対応できる体制を維持し、人命救助を最優先に活動していることや、災害時の対応、日々の訓練等の話をお聞きし、駐屯地施設・装備品、資料館を見学しました。



松本駐屯地視察



白馬村視察

白馬村では、災害時、日々の暮らしの中で、普段からの付き合いや、人を思いやり助け合うことが大事な近助（共助）の機能が役立ったこと、地域の話し合いを重ねることで、必要なことを頭の中に記録できているということをお聞きし、改めて話し合いの重要性を実感しました。

日頃の過ごし方や備え、訓練の大切さ、地域ぐるみの防災意識の向上など、自治会として今後の取組を考える良い機会となりました。

お知らせ

第3回

武石地域防災会議

入場
無料

「命を守るためにできること」

～朝お預かりした命を、夕方しっかりお返しする～

日時 令和7年11月16日(日) 13:30～15:30 (13:00開場)

場所 武石地域総合センター 1階 コミュニティホール

内容 講演会・ワークショップ

講師 佐竹 悦子さん 宮城県名取市 市民団体「ゆりあげかもめ」代表

参加申込み 不要



主催 武石防災協議会
お問合せ 武石防災協議会事務局
上田市下武石742 (武石地域総合センター内)
電話：85-2824
E-mail：ttiiki@city.ueda.nagano.jp

乗用草刈機、畔草刈機、樹木破砕機 をご活用ください

武石地域自治センターでは、「第二次武石地域全域公園化構想」事業の一環として、自治会活動等を対象に乗用草刈機、畔草刈機、樹木破砕機を貸し出しています。草刈作業や伐採作業にご活用ください。

なお、貸し出しには一定の条件がありますので、申し込みの際にはお問い合わせください。

	令和6年度実績
花木苗等支給事業	実績なし
里山整備支援事業 (機械貸出)	樹木破砕機 2回 乗用草刈機 1回
獣害対策実施事業 の支援	5自治会に獣害防止柵用 資材提供



作業前

↓ 乗用草刈機30分後



作業後

【問】産業観光課 Tel. 85-2828

「上田市過疎地域持続的発展計画」

(計画期間:令和8年度～12年度)

の策定に係る住民説明会を開催します

現在策定を進めている次期過疎計画(素案)について、住民の皆さんから意見をお聞きするため、説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 令和7年10月21日(火)
午後7時から

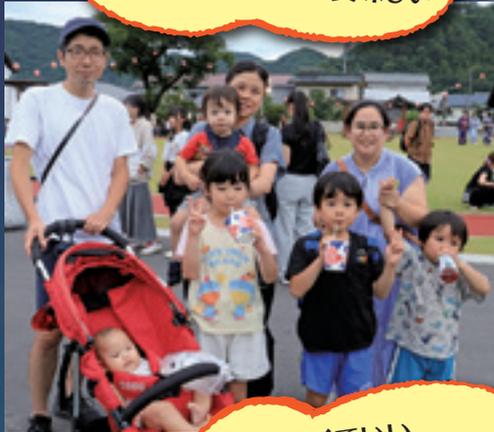
場所 武石地域総合センター
1階 コミュニティホール

【問】地域振興課 Tel. 85-2824

1等賞



楽しい♪射的とか
お店がいっぱいあって楽しい!!
楽しい〜かき氷とか美味しい



ひろくていい
こんなに武石に人がいたかと思う
1年に1回だから楽しみたい



広くて楽しい
地域の子もたちが
楽しめるアトラクション
があつていい。
みんなが楽しめていい



雨が降らなくて
よかった



グレート☆無茶
登場!!



第44回となる今年には、新しくなった武石地域総合センター駐車場・にぎわい広場が会場となりました。美ヶ原飛龍太鼓の演奏をはじめ、愛知県春日丘(はるひがおか)高校インターアクトクラブによるステージ、武石キッズダンス・武石ダンスカンパニーによるダンスパフォーマンス、Dance Spiritsなど、御神輿、お楽しみ抽選会、そして信州プロレスによるアトラクション、最後には恒例の納涼花火の打ち上げて武石の夏の夜空を彩りました。

一 商工会や農協、住みよい武石をつくる会などの団体の皆さんによる夜店や露店の皆さんにも多数ご出店いただき、お祭りに花を添えていただき、大勢の方々にお越しいただきました。今後「武石夏祭り」が、すべての世代の皆さんの融和を図るとともに、世代や地域を超えて引き継がれ、武石地域の発展につながることを願います。

14日には、親善ソフトテニス大会、森林公園マレットゴルフ場の無料開放が行われました。



地元が最高！
広くてきれいな広場
とっても楽しい

広場が、広々と
して全部見渡せる
のがいい

上田市誕生20周年記念

第44回 夏祭り

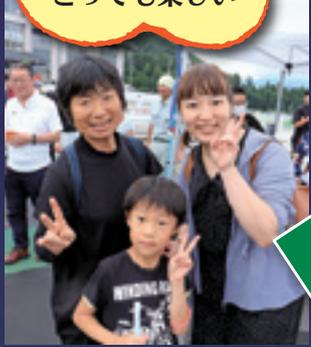
8月12日(火)・14日(木)

お米が
当たって
嬉しい!!

Ueda 広報うへだ
新生上田市誕生
記念号



皆さんの笑顔でお祝いしましょう！
20th 祝 新生上田市
誕生 20周年



毎年楽しみに
しています。



気持ちよく
太鼓もたたけた



雨も止んで
盛大でうれしい



夏祭り親善ソフトテニス大会 8月14日(木)

ジュニア 23名、中学 17名、高校 10名、一般 13名の参加があり、
熱気あるレベルの高い大会でした。

ジュニア
優勝：木下・村澤ペア
準優勝：半田・樋口ペア
3位：増田(隆)・吉池ペア

一般
優勝：木村(明)・町田ペア
準優勝：斎藤・木下ペア
3位：木村(駿)・櫻井ペア

お祭り
最高!!



武石診療所通信

総合診療医と

話をしてみましよう！

日曜日午後9時からの「19番目のカルテ」というドラマで、松本潤さんが「総合診療医」を演じています。これまでの医療は「病気を治す」ことが目標でした。ところが、高齢化してきた現代では、多数の病気をもち、薬を飲みながら日常生活は続いています。総合診療では、病院の診療科の垣根を越えて、健康を考えていきます。そのためには、患者様と医師が病気になつた背景や生活習慣、人生観などを十分に話して、一緒に診断や治療法を考えていきます。

上田市武石診療所では、国保依田窪病院から月曜日、木曜日に「総合診療医」やそれを目指す医師が診療に来て見つけ直すために、「総合診療医」と話をして、一緒に心身の健康を考えてみませんか？日々の暮らしを豊かにする新しい発見が見つかることと期待します。

上田市武石診療所所長 奥泉宏康

令和7年度から新たに外来を担当していただいている先生方のご紹介



みどりかわ はじめ
翠川 創 医師
総合診療 (月曜日)
中央 医師



おはら のぶあき
小原 巨頭 医師
総合診療 (木曜日)



みどりかわ はじめ
内 科
翠川 創 医師
(第1・3・5水曜日)

上田市出身で、栃木県の大学を卒業後、長野県に戻ってきました。現在は皮膚科・内科の両輪で研鑽を積みながら、主として依田窪病院、4月から武石診療所でも診療を担当しています。

父の実家が長和町なので、非常に縁ある馴染みの深い土地で、貢献できることを大変嬉しく思う反面、責任も感じています。皆様に寄り添った医療を提供し、人生を豊かにするお手伝いができるよう、精一杯努力してまいります。

初期臨床研修を受けた岐阜県の高山赤十字病院で「人間をまるごとみる」ことの重要さに気づき、母校鳥取大学にて総合診療と家庭医療の研修を受けました。

「家庭医」という言葉は、まだ馴染みのない単語でしょうか。「家庭医」とは、従来の医療と、医療行政が扱う問題の間を専門的に扱う医師です。病気はもちろん、生活やご家族のこと、なんでも相談に乗ります。「困っているけど、こんなこと話しているのかなあ……」と感じることも、遠慮なくお話しください。

長和町で生まれ育ち、依田窪南部中学校卒業後、社会人を経て医師となり、これまで県内の病院で主に消化器内科・内視鏡の研修を行って参りました。今年5月から依田窪病院に戻り、胃カメラ・大腸カメラなどを担当しています。また、隔週で、水曜日に武石診療所でも診療を担当しています。みなさんが安心して、最善の治療を受けられることを心掛けて診療しています。お役に立てるよう頑張りますので、よろしく願いいたします。

小沢根 聖観音菩薩立像お引越し



小沢根の日向堂に安置され守られてきた上田市の中で最も古い仏像の一つ「聖観音菩薩立像」がお堂の痛みが進み、お像の安全を図るため本寺の信廣寺に移転されました。人々が千年以上も守ってきた貴重な遺産です。



小学生バンドフェスティバル2025

「長野県小学生バンドフェスティバル2025」が、7月26日(土)にキッセイ文化ホール大ホールで開催され、武石小学校金管バンドが「和・打・バランス賞」を受賞し、長野県代表として東海大会に出場しました。



依田窪南部中学校 職場体験 7月16.17.18日



「印象に残っているのがエリアトーク放送の録音です。」「自治センターの仕事の内容を知ることができてよかった。」といった感想をいただきました。



一緒に活動してくれ
る人お待ちしてます。
いつでも気軽に来て
みてください



武石えんカフェみんなの居場所

一人ぼっちでさみしい人がいなくなるように、そんな思いで始めたえんカフェ

誰が来てもいい場所、料理を作る人・料理を運ぶ人・話しかけてくれる人・自分の得意なことを披露してくれる人、誰もができることをやってもらえばいい

誰でも役割があり、楽しく過ごせる場所、そんな居場所になりつつあります。

インターナショナル交流会 7月17日開催

上田市では、地域住民と外国人が交流する機会を増やし、国際理解を深めるための様々な取組がされており、武石小学校でも、初めてのインターナショナル交流会が行われ、ベルギー・ノルウェー・スウェーデンから訪れた学生とダンスをしたり、英語を勉強したり、習字を書いたり、みんな全力で汗を流しながら仲良く交流を楽しんでいました。



レトロな服を着て街を歩こう 8月12日開催

心地よい居場所として

涼しい場所で一息ついて休んだり、冷たいお水やお茶を買って飲んだり、浴衣に着替えてお祭りを楽しむ、そんなこともできる「たまり家」。

中学生・高校生が考えたアイデアに県外や市外の方も興味を持って、話を聞きに、たまり家に立ち寄って行かれました。



ポスター制作 高橋さん



中学生・高校生たまり家
「居場所作りの会」
の皆さんから



浴衣は武石にお住まいの方々から寄付していただいたり、貸していただきました。中学生・高校生のアイデアにご協力いただきありがとうございました。

魚のつかみ取りと炭火焼

7月27日(日)



武石河川公園で、夏休み恒例の「魚のつかみ取りと炭火焼」を西部公民館・城南公民館・武石育成会と合同で開催しました。

総勢98名の親子が参加し、元気いっぱい川に飛び込んで魚を追いかける姿が見られました。慣れないながらも自分で取った魚をさばき、その場で炭火焼きにして、自然の恵みをいただきました。

ティラノさんぽ in 美ヶ原高原

8月23日(土)

標高約2,000mの美ヶ原高原で、ウォーキングイベントを開催し、27名が参加しました。

参加者はティラノサウルスの着ぐるみを身にまとい、ラジオ体操をして、遊歩道を散策しました。美しい塔では、レクリエーションとして「ティラノさんがころんだ」を実施し、大人も子供も全力で楽しみながら、美ヶ原高原の自然を満喫しました。



武石公民館

Instagram 始めました

公民館講座等の案内や、イベント当日の様子などを掲載します。ぜひご覧ください。



上田市誕生20周年記念

上田市立博物館では、来年3月に迎える「上田市誕生20周年」を記念して、夏季企画展「信州上田の文化財 一地域が織りなす物語」が開催され、上田・丸子・真田・武石の各地域を代表する文化財が展示されています。(夏季企画展は、9月30日まで開催)



武石地域からは、全国的にも珍しい巴形銅器を発見した歴史研究者である小山真夫先生(上武石出身)の調査野帳をはじめ、御柱祭おねり行列の花形である長刀の衣装



などが出展されていますので、是非この機会に上田の各地域に遺る歴史遺産を間近に感じてください。

また、武石公民館図書室でも小山真夫先生のお宅から寄贈された貴重な図書を閲覧できますので、こちらも併せてご利用ください。

9月30日以降、武石公民館図書室にて、小山真夫先生の調査野帳の一部等をパネルにして展示等を予定しています。

イベント

岳の湯温泉 雲溪荘 Tel.85-2263

▶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 10月9日(木)
11月13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

巢栗溪谷緑の広場
(武石観光センター) Tel.86-2003

▶武石そばWeek2025

- 日時 11月11日(火)～16日(日)
10:00～15:00
※売り切れ次第終了

▶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 9月23日(火・祝)・28日(日)
10月5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

▶晦日そば

- 開催日 9月30日(火)
10月31日(金)



募集

楽しい会～!!&介護予防体操

奇数月の第3金曜日は午前には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。11月21日の「楽しい会～!!」はモルック・ボッチャを楽しむ予定です。

- 開催日 10月3日(金)・31日(金)
11月14日(金)・21日(金)
- 時間 10:30～11:30
11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

11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 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

未就園児のおそびの広場

わくわく広場

開催日	内容	時間	備考
10月31日(金)	【要予約】 みんなでハロウィン (先着10名まで)	10:45～ 11:15	予約開始 9月22日(月)～ 仮装での参加大歓迎 です。
11月10日(月) 11月11日(火) 11月14日(金)	フルーツの クイリング飾り作り (各日5名まで)	10:00～ 11:30	
10月10日(金) 11月14日(金)	保健師さんの日 持ち物：母子手帳	10:00～11:00(予約不要)	※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。

★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



ふれんず
武石児童館
Facebook

古着を回収します

ごみ減量・リサイクル推進のため、ご家庭で使用しなくなった衣服を回収します。洗濯をして、なるべくたたみ、ビニール袋に入れて、お持ちください。

- 日時：10月9日(木)
10:00～11:30
- 場所：武石地域総合センター
西側駐車場

回収品目

古着(シャツ類・ズボン類など)、
握りこぶしより大きいぬいぐるみ など

上田市ホームページ▶

市民サービス課 TEL 85-2312



油漏れにご注意を!



これからの時期、暖房器具の使用に伴い、ホームタンク等からの油漏れ事故の発生が懸念されます。油漏れ事故のほとんどが不注意により発生しています。給油などの作業中は、十分注意を払い、事故を未然に防ぎましょう。

- 1 使用前にバルブや配管に腐食や亀裂がないか点検
- 2 ホームタンクからの小分け作業中は、絶対にその場を離れない。
- 3 給油後はバルブがきちんと閉まっているか必ず確認
- 4 タンク内の灯油等の残量が異常に減っていないか、定期的の確認

油漏れ事故を起こしてしまった場合は、
依田窪南部消防署、市民サービス課へ
ご連絡ください。

市民サービス課 TEL 85-2312

武石っ子

地域で育もう

七ヶ地区にお住いの高藤充希君(11歳)、
だいぢ 大地君(5歳)です。進学のため一人暮らしをしている兄もいる3兄弟です。

大地君はブランコやスクーター、
工作で何かを作ることが大好きです。
充希君は、バスケットボールが好きで、
金管バンドでは打楽器を担当し、
和太鼓もやっています。ケンカもしますが、
じゃれ合いながら仲良く遊んでいます。



上田市誕生20周年記念

武石地域交流秋まつり



令和7年

11/2(日)、3(月・祝)

ともしびの里文化祭も
両日開催します

場所 武石地域総合センターにぎわい広場 ほか

11/2(日)

おさんぽ
ギャラリー ほか
ぴざらぼ
マルシェ あるよ



11/3(月・祝)

出張! ふれあい動物園
消防ふれあい広場
武石スポーツ祭りほか
キッチンカーも来ます♪



【問】地域振興課 Tel. 85-2824

小沢根の石川さん宅で 生まれた金魚

5月に生まれた金魚たち、1センチにも満たない大きさから3センチぐらいまで大きくなりました。たくさん生まれたが、共食いするので、数は減ってしまったとのこと。



「金魚のフン」は、誰かに付き従う様子を指しているという意味合いもあるようです。