

# 武石



▼目次

- P1 表紙  
P2 地域おこし協力隊の紹介  
P3 サテライト市長室  
P4 武石診療所通信  
インフルエンザ予防接種・  
新型コロナワクチン接種のご案内
- 「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

- P5 秋から冬に流行る感染症を予防しましょう  
「コミュニティナース」縁が輪を訪問!  
岳の湯温泉雲渓荘閉館のお知らせ
- P6~8 武石の話題★PickUp★
- P9~10 武石公民館だより
- P11 お知らせ&イベント
- P12 武石っ子  
未就園児のあそびの広場

# 地域おこし協力隊の紹介 小林 直樹 (埼玉県出身)

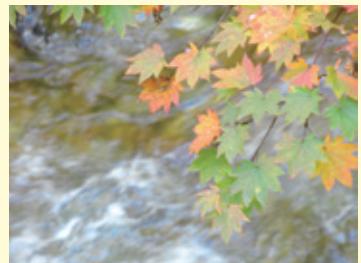


## 自己紹介

令和7年10月1日付で「地域おこし協力隊」として産業観光課に着任しました、小林直樹(49)と申します。出身は埼玉県ですが、仕事の都合で、東京都豊島区要町に住んでいました。

前職は会社員です。15年間、電卓メーカーで販売を行っていました。

会社員の前は、ツアーコンダクターや添乗員等の経験もあります。



紅葉橋付近

## 着任のきっかけ

令和6年に東京・有楽町の国際フォーラムで開催された「ふるさと回帰フェア」が最初のきっかけとなり、その後7月に開催された「おためし地域おこし協力隊」で、上田市に訪れ、地域の皆さまの優しさに触れ、中でも、武石地域は本当に優しくて元気があり自分も元気をもらいました。それが大きなきっかけとなりました。そして、少しでも地域の役に立ちたいと思いました。

## 武石地域の印象

着任してまだそれほど時間が経っていませんので第一印象になりますが、自然豊かな景色が毎日身近に感じられる環境がすぐ目の前にあり、上田市の中でも本当にきれいな地域です。有名な余里の花桃や竜ヶ沢ダムの紅葉は「ぜひ見てみたい!」です。また、武石の皆さまが優しくて人情味を凄く感じました。おこがましいですが、武石の皆さまは人間力があり、日々元気をいただいています。

## 任務

地域の交流人口拡大や賑わい創出による地域の活性化をメインに、ガイドブックやSNS等マルチチャンネルでの情報発信、グリーンツーリズム等による関係人口の構築を図ります。

## 現在の主な活動

各団体が行っている空き家プロジェクトへの参加、イベント・マルシェ・行事等のお手伝いをしています。地域の盛り上がりを復活できるよう、資源の調査・発掘した情報を整理しながら、皆さんと連携して何でもやってみようと思っています。

## 今後の展開

右も左も分からず、戸惑っているというのが、正直な気持ちです。武石地域にあるいろいろな観光資源や、たくさんのイベント・行事に参加させていただき、自分自身が体験して、武石を学び、新たな発見や気づきに出会い、武石をもっとアピールできるようなコトが、できたら良いなと思います。

ご指導のほどよろしくお願ひ申し上げます。

武石地域協議会 活動日誌  
問 地域振興課 TEL 85-2824

地域振興課  
TEL 85-2824

No.109

〔令和7年度〕  
第4回 7月10日

〔協議事項〕  
▼第3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  
意見書(素案)の内容を確認

▼委員数の見直しについて  
見直し(素案)の内容を確認

▼地域協議会の設置単位等の見直しについて  
市の取組状況を説明

▼第4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  
意見書(案)を協議

〔報告事項〕  
▼地域振興事業基金(持ち寄り基金)充当予定事業の追加  
について

〔協議事項〕  
▼委員数の見直しについて  
見直し(案)を協議

〔その他〕  
▼地域振興事業基金(持ち寄り基金)充當予定事業の追加  
について

〔協議事項〕  
▼上田市議会9月定例会での議決について報告  
〔報告事項〕

▼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について  
現計画の概要版について説明

〔協議事項〕  
▼第6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

第7回 10月9日

〔報告事項〕  
▼第三次上田市総合計画「地域まちづくり方針」について

上田市議会9月定例会での議決について報告  
〔協議事項〕  
▼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について  
現計画の概要版について説明

地域協議会はど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、市木一ページで公開しています。



## サテライト市長室

10月10日(金)

サテライト市長室とは、市長が市内の各地域に出向いて、市民・団体等と意見を交わしながら地域の状況を把握するとともに、今後の市政に生かすための取り組みです。本年度は以下の三つの団体・事業所を訪問してお話を伺いました。



### NPO法人 武石子育て支援を考える会

「子どもが地域で安心して育ち、親も気軽に子育ての悩みを話せる。そして、子どもたちの育ちに関わる地域の方々の連携の場であること、そんな児童館がある地域をつくりたい」という思いから始まり活動しています。昨年度からは、児童館の周辺で多世代がつながる場づくり(たまり家)を進めています。

### 和とろん

武石小沢根に移住してきて早2年が過ぎようとしています。自然豊かで澄んだ空気や水、その環境で育まれるおいしい食材、美しい景観、人も温かくとても住みやすい地域です。自然を生かした体质改善や伝統文化の継承等やりたいことがあります。ともに豊かになる暮らしの実践と普及を目指して取組を進めています。



### まめ家

「山に囲まれた畠付きの家で暮らしたい」という思いで2年間物件を探し、この民家に出会いました。2階の梁や木組みを皆さんにも見てもらいたく、DIYの作業を続け、BGMとともに昭和の懐かしい雰囲気を楽しんでいただける居場所として、現在の「まめ家」を開設しました。余里の地域活動に参加し、地域の文化や自然を愛し、魅力ある武石の発信や活動のお手伝いができるよう、今後も営業していくことがあります。

## 第3回自治会長会

9月26日(金)

人口減少、少子高齢化、価値観やライフスタイルの多様化が進む社会の変化に伴い、市内の多くの自治会が直面する自治会存続のための様々な課題に対して、上田市自治会連合会での検討状況や先進事例の共有を行う中で「地域をどうしていくのかを考えておく」「話し合いを重ねていくことが大事」という感想が述べされました。

「住民支え合いマップ」に係る勉強会では、講師から、支援者対象の研修会を行う。支援者、依頼者、お互いに話を聞いてみると、話ができないと誰も助けることはできない。等のお話があり、マップを活かした取組について認識を深めました。



## 「上田市過疎地域持続的発展計画」(令和8年度～12年度)の策定に係る住民説明会

10月21日(火)

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、説明会を開催しました。

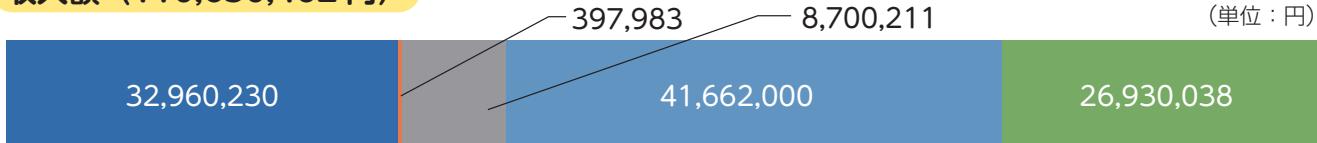
今後は、いただいたご意見を参考に計画案を作成し、パブリックコメントを実施(12月8日～1月7日)するなど、来年3月の策定に向けて引き続き取り組んでまいります。



# 武石診療所通信

武石診療所の令和6年度の決算を報告します。収入については診療収入が令和5年度に比べ約880万円減少しています。諸収入は、へき地診療所に対する県からの補助金等があつたため約200万円増加しました。支出については調剤を可能な限り院内処方から院外処方としたため、医業費が約380万円減少しています。医療情報システムの借入に対する償還が始まり公債費が増加し、支出総額は約740万円の増加となりました。

## 収入額 (110,650,462 円)



## 支出額 (94,479,910 円)



収入 : ■ 診療収入 ■ 使用料や手数料 ■ 諸収入 ■ 繰入金※1 ■ 前年度からの繰越金

支出 : ■ 診療所費※2 ■ 医業費※3 ■ 公債費 ■ 黒字分

※ 1 : 武石診療所事業基金からの繰入金 1,000,000 円 + 地方交付税 16,258,000 円 + 過疎対策事業債 24,400,000 円 + 基金利子 4,000 円

※ 2 : 職員人件費、施設管理費等

※ 3 : 医薬材料費、医療機器賃借料等

約1,620万円の黒字決算となりますが、収入には前年度からの繰越金、財源補填のための武石診療所事業基金からの繰入金や過疎対策事業債を含んでいます。これらを除くと約3,600万円の赤字となります。

武石診療所事業基金の残高は合併当時に約2億8,000万円ありましたが、令和6年度末で約3,380万円となっており、令和6年度は積立額(約1,075万円)が取崩額(100万円)を上回りました。

延べ患者数は5,606人で令和5年度と比較すると513人の減少となりました。

武石診療所では、令和4年1月に策定した方針に基づき、「武石診療所を無くさない」ための経営改善に向けた取組として、地域の理解を得ながら診療体制や薬の処方方法等の見直しを行っています。

地域の人口減少等により、患者数や診療収入を多くすることは大変難しい状況ですが、今後も地域の皆様が安心して受診できる「みんなでつくる、みんなのための新しい武石診療所」を目指してまいります。

上田市武石診療所より

## インフルエンザ予防接種・新型コロナ予防接種のご案内

### 接種日

令和8年1月30日(金)までの月曜日から金曜日(診療所休診日・祝日を除く)  
9時から11時30分まで

### 予約方法

電話又は、来院にてご予約ください

### インフルエンザ予防接種

料金	一般(13歳以上)	4,000円
	小児(13歳未満)	2,500円 (2回接種)
	上田市高齢者(65歳以上)	
	自己負担金	1,300円

### 新型コロナ予防接種

料金	一般(12歳以上)	15,740円
	上田市高齢者(65歳以上)	
	自己負担金	4,500円

【問】 上田市武石診療所 TEL 85-3308



# 秋から冬に流行る感染症を予防しましょう

秋から冬はインフルエンザなどの感染症が流行するシーズンです。感染は病原菌が体内に侵入することで発症します。日ごろから生活に気を付け、感染症の流行を予防しましょう。

予防が  
いちばん!

## ① 感染経路を断つ

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いをしましょう。爪は短く切り、時計や指輪をはずして洗いましょう。指先、指の間、掌のしわ、手首等の洗い残しに気を付けましょう。流行期はなるべく人混みの多い場所への外出を控えましょう。

マスクの着用、咳やくしゃみをするときは口と鼻をティッシュ等で覆い、使ったティッシュをすぐ捨てるなど咳エチケットを心掛けましょう。



## ② 流行前のワクチン接種

発症する可能性を減らします。万が一感染しても重い症状になることを防ぎます。



## ③ 免疫を高める

免疫が弱っていると感染しやすくなります。バランスの良い食事・十分な休養や睡眠を心掛けましょう。

「感染してしまったかも?」と思ったら、水分補給を忘れずに、安静と休養をしっかり取りましょう。具合が悪い場合は早めに医療機関を受診しましょう。

【問】 武石健康センター TEL 85-2067

## 「コミュニティナース」武石縁が輪を訪問!

地域の皆様の暮らしと健康をそっと支える「コミュニティナース」の活動が始まり、武石縁が輪への訪問がありました。

「住み慣れた場所で、これからも自分らしく暮らしたい」そんな思いを大切に、病院だけでなく、地域の生活の場で、そっと寄り添い、身近で相談しやすい存在として、健康を守り、安心して暮らせる地域づくりに貢献することを目的に活動し、地域のカフェや集会所、必要に応じて自宅への訪問や電話相談等も行ってくれるそうです。



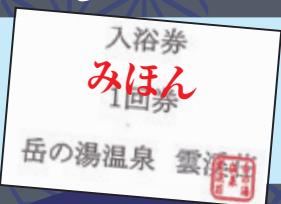
### 相談窓口

依田窪病院患者サポートセンター  
TEL 68-2036

## 岳の湯温泉雲渓荘閉館のお知らせ

雲渓荘は令和8年3月31日をもって閉館となります。

雲渓荘で販売している回数券(入浴券)については  
払い戻しができませんので計画的にご利用ください。



最終営業日

令和8年3月31日(火)

岳の湯温泉  
雲渓荘  
TEL 85-2263

## 上田市誕生20周年記念事業 武石地域交流秋まつり 11月2日(日)、3日(月・祝)開催

今年の秋まつりは、笑顔とふれあいが広がり、地域のにぎわい創出につなげることを目的として、毎年恒例の「ともしびの里文化祭」と同時開催しました。

記念セレモニーでは、美ヶ原空飛龍太鼓保存会、武石保育園、武石キッズダンス・武石ダンスカンパニーによる演奏やダンスなどが行われ、まつりを盛り上げていただきました。

また、「出張! ふれあい動物園」、「消防ふれあい広場」、「靴飛ばし」、「依田窪南部中学校の生徒による出店」のほか、武石獣友会によるふるまい鍋などの飲食、体験、展示販売、さらにはものまね芸人「こにわ」さんの実況による「ティラノサウルレース」などが行われ、来場の皆さんには笑顔があふれています。



お散歩ギャラリー 11月2日(日)開催



こうした地域での協力や活動こそが未来に向けた地域づくりの一歩です。地域の新たな魅力が生まれ、人と人とのつながりがさらに深まる 것을期待するとともに、今回の秋まつりを通じて生まれたたくさんの笑顔と交流が、明日からの地域の活力となることを願っています。

## 武石小学校運動会 10月4日(土)開催

前日からの雨で「今日は中止かも……」と誰もが諦めかけていたところ、次第に雨が止み、朝から元気いっぱいの、徒競走、ダンス、騎馬戦、組体操にリレー、地域の人も一緒に踊った武石音頭や保護者参加の大玉送りなど、大人も子どもも一緒に楽しみました。



## 武石保育園運動会 10月2日(木)開催

秋晴れの空のもと開催された運動会、パラバルーンやりズム、かけっこ、運動遊びなど、笑顔の花がたくさん咲いていました。



## 依田窪南部中学校

紫苑祭 9月26日(金)、27日(土)開催

「翔(Fly Beyond)～伝統を超えて羽ばたこう！～」をスローガンに、学校全体で作り上げ、伝統と革新の共存を目指した紫苑祭が開催されました。

1年生は地域を知る学習、2年生は働くということはどういうことなのかを考える学習、そして3年生は、ずっと住みたくなる地域のための提案をコンセプトとした「アントレプレナーシップ学習」を行い、それぞれの成果を発表しました。

3年生からは「あんこチーズおやきは絶品です」「難しかつたけど楽しかった」「大きな声でお客様を呼び込むことは経



験がなく恥ずかしかったけど、お客様の美味しかった、ありがとうの声に嬉しくなった」「忙しかったけど、来てくれた人に喜んでもらえてよかった」などの感想が聞けました。



また、7月に、上田市内の中学生を対象に開催された広島での平和学習に、3年生の村石さらさんが参加し、その報告が行われました。村石さんは、「授業でも戦争について学んでいましたが、実際に広島に行ってみたい」という思いがあり参加したこと。平和記念公園「平和の灯」、広島平和記念資料館等をめぐり、被爆体験講話を聴く中で、平和の今と、悲惨な過去が同じ場所にあり、犠牲の上に築かれていること、平和は当たり前ではなく毎日を大切に生きること、平和な未来を築いてほしい、それが次世代への願いであること、という話を聞いたことと、平和の灯の前では、国籍も年齢も関係ない平和への願いがあったことなど、真っ直ぐな眼差しで伝えてくれました。



## ともしひ博物館 「ともしひ茶会」 11月1日(土)開催

秋恒例の「ともしひ茶会」が開かれ、市内外から多くの皆さんが茶室の席や野点の席でお茶や会話を楽しんでいました。

当日は秋晴れに恵まれ、紅葉に彩られた日本庭園がとてもきれいで参加者をやさしく迎えてくれているようでした。



宮原正愛先生(上武石)  
デザインの千菓子

## 長寿のお祝い ー武石地域敬老会ー 9月6日(土)開催



今年の敬老会は、約100名が参加し、武石地域総合センターコミュニティホールで盛大に開催されました。開式前のアトラクションでは、依田窪南部中学校吹奏楽部と美ヶ原飛龍太鼓保存会による演奏が行われました。

また、祝宴では、深山古民家コンサート藤原容子としかのくまバンドの演奏が行われ、参加者と一緒に歌う場面などもあり、会場は大いに盛り上がりいました。

今年度100歳を迎える方は上田市全体で89名、武石地域では6名です。みなさん、おめでとうございます。

## 地域で育む収穫体験

### お米の販売までを考えて ～地域で育むお米作り～ 10月21日(火)開催

自分たちで販売するまでの米作りを一連の仕事として考え、「自分で考える」ことを大事に、大人になって活躍できる力をつけてほしいという思いを持ちながら、販売まで考えるお米作りを子どもたちに教え始めて5年目となる柿鳥洋一さん。



感想が聞けました。

「ふゆう  
※「武友まる」と名付けられたお米は販売に向けて準備を行うようです。



当日は曇り空で気温も低い寒い日となりましたが、実った稻穂を4、5年生45名が手刈り体験し、刈った稻をひもでまとめて、はぜ棒にかける作業を行いました。「鎌を使うのが怖かったけどうまくできた」「鎌が良かったから昨年より上手にできた」「楽しかった」など子どもたちの感想が聞けました。



### 松茸収穫体験 10月28日(火)開催

武石地域の豊かな自然を残し、小学校の子どもたちに故郷の良さを知ってほしいという思いで、地元の方たちのご理解、ご協力のもと行なっている松茸収穫体験。

松茸はどんなところで、どのように生えているのか、また、どうやって採るのかということを地元の児童に体験して欲しい、自然の恵みを後輩たちにも伝え残せるよう、体験できたことを心に刻んでほしいと学校林の管理をしてくださる武石財産区の近藤利男さんと指導員の内田誠さんからお話をありました。



### 「地域の良さを知って、 良い思い出になればいいな」



上本入の竹内利通さんの圃場で行われた収穫体験は、今年で9年目。

土や水、畑に触れる経験は大事なこと。地元で採れる野菜の収穫を体験してもらい、畑で食べて、子どもたちの良い思い出になら良いいなという思いで続けてこられたとのこと。



#### 子どもたちの感想

ブロッコリーを抜くのが難しかった／ブロッコリーがいつもより美味しかった／いつものブロッコリーより大きかった／ブロッコリー食べたらもっと好きになった／力をいっぱい使ってやっと抜けた



#### 子どもたちの感想

大きな松茸が採れた！値段はどのくらいかな見つけるのが大変  
松茸ごはん食べたい  
自然があって素晴らしい

## 第16回武石ゴルフ大会 9月14日(日)

上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部で、第16回武石ゴルフ大会が開催され、62名が参加しました。参加された皆さんからは、真剣かつ楽しそうにクラブを振る姿が見られ、和やかな雰囲気でプレーが行われました。



### 一般の部

優 勝 丸山 智さん  
準優勝 瀧澤 潔さん  
第3位 荻原 美由さん

### シニアの部

優 勝 小山 成一さん  
準優勝 茂木 芳久さん  
第3位 滝沢 泰嗣さん

### グランドシニアの部

優 勝 佐藤 和久さん  
準優勝 今川 勝徳さん  
第3位 内田 安博さん

### レディースの部

優 勝 内田 怜子さん  
準優勝 佐藤八重子さん  
第3位 小松 竹子さん

## 音を聴く瞑想～クリスタルボウル・ゴング瞑想体験講座～

9月27日(土)

9月27日(土)、武石地域総合センターコミュニティホールで、クリスタルボウル・ゴング奏者の戸谷利江子さん、ゴング奏者のAyaさんを講師にお招きし、「音を聴く瞑想～クリスタルボウル・ゴング瞑想体験講座」を開催しました。20代から90代の男女36名が参加し、クリスタルボウルの澄んだ音色とゴングの力強い響きを楽しみました。参加した皆さん、「音を浴びる感覚にとてもリラックスできました。期待以上の癒しの時間でした。」「まさに音浴でした。体で感じる音の感覚を味わい、ゴングは血流を感じるような体験でした。」と晴れやかな表情で癒しのひとときを過ごしました。



No.110



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。

## 第36回ともしびの里駅伝大会 10月26日(日)

あいにくの雨模様の中、54チーム468人が参加し、「第36回ともしびの里駅伝大会」を開催しました。

選手の皆さんはずぶ濡れになりながらも力走を見せ、沿道からは温かい声援が送られました。

今年は特別イベントとして「ティラノサウルスレース」を実施しました。陸上・スポーツ好きの選手が集まっただけあり、予想を上回るほどの激しい接戦となりました。



### 大会結果

優 勝 I♥KOJIMA	1時間19分25秒
準優勝 UTC	1時間24分49秒
第3位 今年	1時間30分26秒

### 特別賞

小学生部門	真田クラブ 信繫
中学生部門	真田クラブ 信幸
レディース部門	信州ROAD&TRAIL-L
マスターズ部門	華麗衆
仮装部門	武石西部分団
練馬区長賞	南中やつら 38
実行委員長特別賞	鈍足倶楽部

### ティラノサウルスレース結果

優 勝	#UH1988
準優勝	コトヒラ工業駅伝部A
第3位	アート金属ランナーズクラブ



問 武石公民館 TEL 85-2030

## 第52回ともしひの里文化祭

11月2日(日)、3日(月・祝)

武石地域総合センターCommunityホールで「第52回ともしひの里文化祭」を開催し、2日間で約1000人の来場がありました。

武石地域で活動されている団体の皆さんの手芸・木彫・絵手紙・パッチワーク・写真や、保育園児の工作、小中学生の絵画・書道など、たくさんの素敵なお品が展示され、訪れた皆さんは作品の素晴らしさに見入っていました。

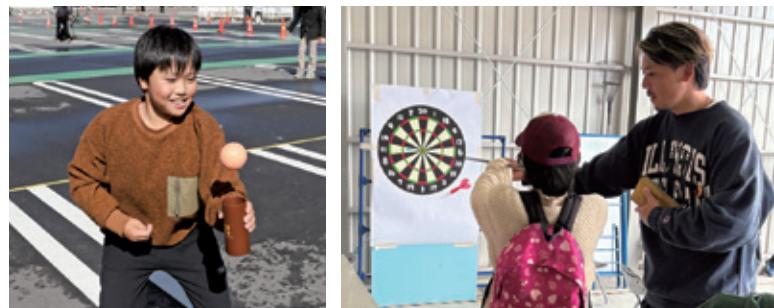


## 第3回レッツチャレンジ2025「チャレンジ広場!! 楽しく遊ぼう」

11月3日(月・祝)

武石地域交流秋まつりの催しの一つとして、レッツチャレンジを開催し、レクリエーションスポーツとして「筒けん」「スポーツ吹き矢」「チャレンジ玉入れ」の3種目体験を行いました。

多くの子どもたちが参加し、スポーツ吹き矢では、真剣に的を狙う姿が見られ、筒けんやチャレンジ玉入れでは、元気いっぱいに楽しむ姿が見られました。



## 第68回依田窪柔剣道大会開催

9月14日(日)

上小地域の小中学生、高校生から成人の剣士が参加した依田窪柔剣道大会が行われ、中学1年生男子の部において、依田窪南部中学校の宮原悠真さん（下武石）が優勝を勝ち取りました。悠真さんは小学生の時から剣道を始め、現在は長和町剣道教室、丸子偕志会や武石直心会など、意欲的に稽古に参加しており、今後の成長が楽しみな剣士のひとりです。



## 武石公民館図書室 休館のお知らせ

図書館システム更新を行うため、下記の期間、休館いたします。休館中の図書の返却は武石地域総合センター入り口の返却ポストをご利用ください。

ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

休館日

令和8年  
12月10日(水)～1月8日(木)

# お知らせ & イベント

2025.12-2026.1

## イベント

### 武石森林公園マレットゴルフ場

Tel 85-2222

#### ▶冬の競技会

賞品付きマレットゴルフ競技大会

●開催日 11月22日(土)

●参加費 500円(プレー代別途)

●その他 要予約

### 武石番所ヶ原スキー場

Tel 86-2213

#### ▶25-26シーズンオープン

オープン当日はリフト料金無料

●開催日 12月20日(土)(予定)

●その他 オープン延期の場合は、

オープン当日を無料とします。

※オープン前問い合わせは Tel 42-1003

大勢の皆様のご来場をお待ちしております。

## 冬灯会 ~灯で人を結ぶ~

(仮称)

日 時 令和8年1月24日(土)

16:00から18:00(予定)

場 所 ともしひ博物館

### 内容

- ペットボトルやLED照明によるイルミネーション
- ペットボトルを用いた灯籠
- キッチンカーによる飲食提供等を予定しています。

## 道路の除雪作業にご理解とご協力をお願いします!

上田市では冬期の安全な道路交通を確保するため、指定路線（幹線道路・峠道など）の除雪を実施しています。

多くの指定路線を限られた事業者で実施しているため、降雪状況等により作業に時間を要する場合があります。

また、安全かつ効率的な除雪業務を行うため、次の点について、皆様の一層のご理解とご協力をお願いします。

### 道路・水路に雪を出さないでください

交通事故や水害の原因となり、大変危険です。また、耕作期に開けた用水路のグレーチング蓋が戻されてしまうと、除雪車との接触事故が発生していますので、降雪前にグレーチング蓋の点検をお願いします。

### 自宅前の除雪をお願いします

除雪車の通過後、自宅の出入口付近に残った雪の処理にご協力ください。

### 所有地の樹木・竹の剪定をお願いします

道路脇の樹木や竹が着雪によりしなり、除雪車の通行を妨げてしまう事案が発生していますので、降雪前の剪定をお願いします。

【問】武石地域建設課 Tel: 85-2793

## お知らせ

### ともしひ博物館 冬期閉館のお知らせ

- 閉館日 12月29日(月)～令和8年3月31日(火)

### 武石森林公園マレットゴルフ場 クローズのお知らせ Tel 85-2222

- 閉館日 12月22日(月)～令和8年3月31日(火)

※クローズ日より前に降雪があった場合はその日からクローズとなります。

### 武石観光センター Tel 86-2003

#### ▶冬期休館のお知らせ

- 閉館日 11月17日(月)～令和8年4月中旬

## 年末年始休業のお知らせ

### ★武石診療所 Tel 85-3308

- 休診日 12月27日(土)～令和8年1月4日(日)

### ★武石スマイル号 Tel 41-4555

- 運休日 12月27日(土)～令和8年1月4日(日)

ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### ★ごみの収集

- 休業日 12月30日(火)～令和8年1月4日(日)

# 武石つ子

地域で育もう

七ヶ地区にお住いの佐々木優衣ちゃん(8歳)、新大くん(5歳)、陸斗くん(2歳)の姉弟です。鉄棒が好きな優衣ちゃん、ブランコが好きな新大くん、滑り台が好きな陸斗くん、みんな外で遊ぶことが大好きです。3人で仲良く遊ぶことが多く、陸斗くんも一緒に遊べるようにいろいろと考えて工夫している頼もしいお姉ちゃんとお兄ちゃんです。



## 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
12月23日(火)	【要予約】クリスマス会 (先着10名まで)	10:45~11:15	予約開始 11月17日(月)から
1月27日(火)	【要予約】親子でクッキング (先着6名まで)	10:00~11:30	予約開始 12月15日(月)から 【持ち物】エプロン、 三角巾、ハンカチ等
12月12日(金) 1月 7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

★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。→



## 武石子育て広場 みんなでハロウィン／10月31日開催

「トリックオアトリート！お菓子をくれなきゃいたずらするぞ」

ハッピーハロウィン

たまり家さんにて

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11月1日現在)			
人口	3,052人	世帯数	1,353戸
男	1,521人	女	1,531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）

ガスコンロの火は、鍋からはみ出さない程度に調節しましょう。