

地域自治センターだより 令和8年/2026 1.16

No.113

# 武石

## ▼目次

- P1 表紙
- P2 「武石温泉うつくしの湯」  
3月1日リニューアルオープン  
第3回武石地域防災会議  
第4回自治会長会
- P3 上田市功労者表彰  
民生委員・児童委員が改選されました  
みんなで創る美しの郷
- P4 武石診療所通信  
健(検)診の受け忘れはありませんか
- 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  
市民税・県民税申告について  
不法投棄・野外焼却について  
未就園児のあそびの広場
- P8 武石っ子  
「税に関する中学生の標語」受賞作品紹介  
武石番所ヶ原スキー場からのお知らせ  
岳の湯温泉雲溪荘閉館のお知らせ

長尾橋から雄大な浅間山を望む (2026年1月)



# 「武石温泉うつくしの湯」 3月1日リニューアルオープン

現在、改修工事のため長期にわたり休館させていただいておりますが、この度、令和8年3月1日（日）にリニューアルオープンする運びとなりましたのでお知らせいたします。

皆様のご来場をスタッフ一同お待ち申し上げます。

3月1日は、リニューアルオープンを記念して  
イベントを企画しております。

先着**300**名様に  
粗品プレゼント

お菓子の  
つかみ取り  
(中学生以下限定)  
※無くなり次第終了

ポイントカード  
2倍他

※この他にもうれしい企画を予定しております。  
詳細は右記までお問い合わせください。

【問】 武石温泉うつくしの湯 電話 85-3900



## 第3回

## 武石地域防災会議

## 講演会「命を守るためにできること」

11月16日(日)

武石地域総合センター 1 階コミュニティホールにおいて、武石防災協議会主催による第 3 回武石地域防災会議講演会が開催されました。市民団体ゆりあげかもめ代表の佐竹悦子先生を講師にお招きし、災害への備えや地域での助け合いの大切さについて、わかりやすく話をいただきました。

佐竹先生からは、日頃の備蓄の工夫、避難行動のポイント、自助・共助の重要性など、すぐに実践できる具体的な対策が紹介されました。実際の被災経験に基づいた言葉には説得力があり、参加者からは「家族で災害のことなどを話し合ってみようと思った」「日常の備えを見直すきっかけになった」「地域で支え合う大切さを再認識した」「身近なことを出来る事からやってみようと思った」「防災用品の確認をする」といった声が寄せられました。



## 第4回自治会長会

11月28日(金)

今期最終となる自治会長会が行われました。自治会の在り方の学習会の開催等、次年度に向けての引継ぎ等が行われました。



## 令和7年度 上田市功労者表彰

令和7年度上田市功労者表彰式が11月29日(土)に上田市役所で行われ、市政全般にわたりご尽力いただいた皆様が表彰されました。武石地域では社会部門で長野保護観察所上田地区の保護司として、安全・安心な地域づくりに尽力され、社会福祉の充実に寄与された功績により、沖自治会の竹内充江さんが表彰されました。おめでとうございます。



## 民生委員・児童委員が改選されました

民生委員・児童委員とは、厚生労働大臣から委嘱された、地域の福祉増進を使命とする方です。住民の立場に立って生活相談や見守り活動などを行い、必要な支援が受けられるよう専門機関と地域とをつなぎます。

(任期:令和7年12月1日～令和10年11月30日)

(敬称略)

担当自治会	委員名
鳥 屋	下村 なみ子
沖	近藤 美紀
藪 合	堀 景子
中 島	樋沢 明子
七 ケ	舟木 公栄
片羽・堀之内・市之瀬	小林 慎一・佐藤 則子

担当自治会	委員名
下本入	芹澤 文子
権現・下小寺尾・上小寺尾	児玉 秋夫
唐沢小原・築地原	橋詰 文雄
大布施巣栗・西武	北沢 清巳
小沢根	古平 安男
余 里	鬼頭 宏子
主任児童委員	坂上 久子

## 「みんなで創る美しの郷」

### 武石公園人道橋修繕

武石地域では、武石地域全域公園化構想に基づき、住民が誇りに思える、美しいふるさとづくり、景観維持のための取組を行っております。その一環として、公園周辺の整備を地元自治会や団体、若者などと連携しながら行うプロジェクトに着手しました。



今回は、武石公園の老朽化した人道橋の修繕に係る産学官連携の取組で、市からの発注により武石建設業協会が技術指導し、丸子修学館高校総合学科工業分野専攻生徒(2～3年計40人)が作業を行いました。11月～12月の延7日間で施工し、安心して通ることができる橋に修理しました。



# 武石診療所通信

《年年にちなんぞ、飛躍の年にしましょう！》



二〇二六年、令和八年が始まりました。丙午（ひのえうま）の今年  
は、字のように「火」や「馬」が示すような「跳躍」「力強さ」「発展」  
などを表す年です。新型コロナウイルスや度重なる地震などで我慢していた  
時代から、新しい「未来」に向かって一歩を踏み出していく年になる  
ことを願っています。

「火」と言えば、昨年は武石でも山火事がありました。その様子  
は、山に立ち昇っていくような「真つ赤な龍」のようでした。近年は、  
日本だけでなく、海外でも山火事のニュースが聞かれます。これも、  
地球温暖化が影響していると言われています。気温が上昇すると、  
土や木々の水分が蒸発しやすくなります。そのため乾燥が強くなっ  
てくるので、火の粉が燃え移りやすくなってしまいます。焚火には  
気を付けていきましょう！

また、気候が乾燥していると、肌が乾燥しがちになります。その  
結果、皮脂の分泌が低下し角質層のひび割れなどが生じ、皮膚の刺  
激が強くなり、かゆみを感じる神経が過敏になってしまいます。し  
たがって、冬季に皮膚がかゆくなるが多くなると言われていま  
す。できるだけ保湿剤やクリームなどを塗って、皮膚の乾燥を防い  
でいきましょう！

自分の手足などの身近な部分の些細なことから見直して、新し  
い年に飛躍できる身体を健康を保持・増進していきましょう！冬の  
運動継続が、花桃の咲く春に向けての一番の準備となります。天気  
の良い日は外に出て、大きく深呼吸して、新しい年に飛躍していき  
ましょう！

上田市武石診療所 所長 奥泉宏康

## 令和7年度の健(検)診の受け忘れはありませんか

新年を迎えました。一年の計は元旦にありというように、今年の目標とともに健康に  
過ごすために、健(検)診の計画も立てられるといいですね。


さて、令和7年度の健(検)診はお済みですか？受診期限が近づいてきました。

受診が済んでいない方は期間内に受診しましょう。

### 令和7年度中に受診可能な健(検)診

健(検)診	対象者	受診期限	方法	受診場所
若年健診	30～39歳の方	令和8年 1月末日	個別	市内指定医療機関
特定健診	40～74歳で 市の国民健康保険加入者			
長寿健診	後期高齢者 医療制度加入者			
大腸がん	40歳以上の方	令和8年 2月末日		
子宮がん	20歳以上の女性で 偶数年齢の方			
前立腺がん	50歳以上の男性			
歯周病検診	20・30・40・50・60・70歳の方			

対象  
令和  
令和  
迎える



対象の年齢は  
令和7年4月1日から  
令和8年3月31日の間に  
迎える年齢です。

【問】 武石健康センター Tel 85-2067

## 依田窪南部中学校創立70周年記念

11月6日(木)開催

記念行事は体育館で行われ、生徒による学習の発表や合唱、「新潟お笑い集団NAMARA所属のジャックポット」さんによる記念講演が行われました。

これまで多くの皆様に支えられ、  
様々な活躍を経て、  
創立70周年を迎えました。

### 中学校の成り立ち



昭和30年代の校舎(北澤茂氏(堀之内)提供)

学校の位置は松島河原と決まり、昭和30年8月に工事着工、翌年6月に開校の運びとなりました。

学校用地の選定、普通棟・特別棟等の配置、シャワー室など新しい施設で新たな設備のある学校であったため、半年の間に21団体が視察に訪れ、依田窪南部中を参考にした校舎が各所で建てられたそうです。

昭和32年には、校内の植樹が行われ、武石村授産所の赤松が玄関前に移植され、学校にふさわしい環境が整備されました。

引用:「武石村誌」・「武石村100年の歩み」

## 上田西高等学校サッカー一部全国大会出場 ～武石地域の児島遙希選手～

上田西高等学校2年生の児島遙希さん(堀之内)が、全国高校サッカー選手権大会長野県大会でDF(ディフェンダー)として、体を張った粘り強い守備と、的確な判断でチームを支え、第104回全国高等学校サッカー選手権大会出場に大きく貢献しました。

児島選手は松本山雅の応援に行ったことをきっかけに、小学校2年生からサッカーを始め、楽しかったので中学生になっても続け、試合を重ねる中で、勝ちたいという思いが強くなり一生懸命に練習に取り組んできたとのこと。高校生になり、辛い練習もあるが、仲間と声を掛け合い乗り越えてきていること、体を大きくするためにご飯も頑張ってたっくさん食べるようにしていること等も含め、自分で目標を決めて一生懸命に練習に取り組むことを大事に頑張っているという話をお聞きました。

これまで重ねてきた努力が実を結び、今回の快挙につながりました。



全国高校サッカー選手権大会長野県大会「優勝カップ」を手にする児島選手

## 地域の人とのかかわりを大切に、 昔遊びの会 11月20日(木)開催

武石小学校の1,2年生を対象に行われた昔遊びの会。武石カルタ・折り紙・お手玉・凧あげ・石けり・缶ぽっくり・竹馬・縄跳びなどなど、子どもたちのやりたい遊びを大人が一生涯懸命に向き合い一緒に楽しんでもくれる。「うまくできたね」と声をかけられると「楽しかった」「ここまで飛べた」「お手玉、2こでできたよ」とキラキラした笑顔で答える子どもたち。地域のボランティアの皆さんは「子どもの様子が分かって楽しい」「笑顔を見れて嬉しい」「昔の数の数え方も教えられてよかった」「地域で子育てする一役をお手伝いできて、豊かな時間を過ごせます」とお話してくれました。





## おいしいね♡でつながる、しあわせな夜 クリスマスディナー作り教室

11月29日(土)

華やかな季節の到来に合わせ、武石公民館調理実習室で、ちょっとおしゃれで、簡単に作れるクリスマスディナー作り教室を開催し9人が参加しました。



市内の恵美子キッチンスタジオで料理教室を開催している、赤木恵美子先生を講師にお招きし、骨付きチキンのレモン焼きをメインに、ビーツのスープ、長いものグラタンなど、コース仕立てのお料理に挑戦しました。出来上がったお料理は味もさることながら「ビジュいいじゃん!」と参加者のみなさんは大満足でした。



## 第4回レッツちゃれんじ2025

### 「キラキラ輝くスノードームを作ろう」

12月6日(土)



親子4組8名が、諏訪市の「SUWAガラスの里」を訪れ「スノードーム制作体験」にチャレンジしました。

思い思いの世界を考えながらガラスの小物を配置し、ラメパウダーを選び、水を入れると小物たちが立体的に浮かび上がり、世界に一つだけの幻想的なドームが出来上がりました。



## 第53回ふれあい・人権の集い2025

12月13日(土)

丸子文化会館セレスホールで「第53回ふれあい・人権の集い2025」が開催されました。

第1部の人権啓発作文発表では、丸子地域から5名が自分の実体験や思いを綴った作文を発表しました。

第2部では、「ざんねんないきもの事典」などの図鑑制作者の丸山貴史さんが講師を務めました。一見すると欠点に見える特徴も、生きるために獲得してきた進化であることを具体例を交えながら解説し、人の多様性をいきものの進化になぞらえ、いきものも人も多様性を尊重することの大切さを、ユーモアを交えながらお話いただきました。



## 武石公民館図書室だより

場 武石地域総合センター 2階  
 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】

- 「わたしの1番」がわかると、人生は動き出す 今乃井ひとみ/著
- 変な地図 雨穴/著
- 歌集 ゆふすげ 美智子/著
- 僕は日本でたったひとりのチベット医になった 小川康/著
- 家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった 岸田奈美/著
- 成瀬は都を駆け抜ける 宮島未奈/著
- 黄色い家 川上未映子/著
- いただきます。人生が変わる「守衛室の師匠」の教え 喜多川泰/著

#### 【児童書・絵本】

- ひくま あべ弘士/著
- ほんのむしのメメちゃん コマヤスカン/著
- サンタさんをつかまえる! ジーン・リーガン/著
- ぴかぴかももこ(0.1.2おしゃべり絵本) 原ペコリ/著
- ほねほねザウルス30 めざめよ!だいちをゆるがす 巨大ブラキオ! ぐるーぶ・アンモナイト/著
- かわいいこいぬ 福田豊文/著
- おしりたてい19 プブックカラーリー だいレース トロル/著
- はみがき はいー 西村敏雄/著

## お正月飾り モビール作り教室

12月20日(土)

武石地域総合センター第一会議室で「お正月飾りモビール作り教室」を開催し、6名の参加がありました。

とても希少な繭殻付きシルク糸を使ったモビールは、しるくのまち岡谷市の認定を受けたアトリエRoseMaryの鳥羽麻里先生オリジナルの講座です。繭殻の付いたシルク糸にドライフラワーなどを付けデザインしていきます。参加者のみなさんは様々なドライフラワーから、おしゃれに組み合わせ、とても素敵なモビールを完成させていました。



武石公民館だより

No.111



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。

図 武石公民館 Tel.85-2030

# お知らせ & イベント

2026.1-2026.3

## お知らせ

### 雲溪荘ありがとう写真展

Tel.85-2263

雲溪荘に關係する写真をロビーにて展示します。

●開催日 12月18日～3月31日

●場所 雲溪荘

## 募集

### 楽しい会～!!&介護予防体操

3月13日の「楽しい会～!!」は工作を楽しむ予定です。

●開催日 2月20日(金)、27日(金)

3月13日(金)、19日(木)

●時間 10:30～11:30

3月13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

3月13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

## 市民税・県民税申告について

上田市の会場では、大勢の方の申告を受けられるよう、開始時期を早め、全体の期間を延ばしています。

待ち時間短縮のため、地区割表に沿ってご来場いただきますようご協力をお願いします。

詳しくは1月16日付で自治会を経由して配布される「令和8年度 市民税・県民税の手引」をご確認ください。

会場 武石地域総合センター

1階コミュニティホール

### 日程・時間

・期間 2月9日(月)～2月12日(木)

※2月11日(水)は祝日のため実施いたしません。

・開場時間：午前9時

・申告受付時間：午前9時～午後3時

申告日	対象地区
2月 9日(月)	鳥屋、片羽、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施巣栗、西武、小沢根
2月10日(火)	沖、七ヶ、堀之内、権現
2月12日(木)	藪合、中島、市之瀬、下本入、余里

【問】 税務課(市民税係) Tel.23-5115

## 不法投棄は犯罪です! 不法投棄防止のための協力のお願い

最近、武石地域において不法投棄が多発しています。

不法投棄を行った者は、法律によって罰せられます。市でもパトロールを実施していますが、早期発見、早期対応により被害の拡大を防止し、併せて未然防止を図るために、住民の皆様のご協力が必要となります。

「不法投棄されている」又は「不法投棄しているのを見た」という情報をお持ちの方は上田警察署(Tel.22-0110)又は、武石地域自治センター市民サービス課までご連絡ください。

## 野外焼却(野焼き)でご近所等に迷惑をかけていませんか?

家庭ごみや事業ごみなど廃棄物の焼却は、法律により原則禁止とされています。どんど焼きや稲わら、剪定した庭木の焼却は、例外として認められていますが、周囲の生活環境が損なわれないよう、**焼却以外の方法(野積みをする、可燃ごみとして出す等)を検討しましょう。**

やむを得ず焼却を行う場合は、「事前に消防署に連絡をする」「ご近所の方に一声かける」「水や消火器等を準備しておく」等、**周囲へのご配慮**をお願いいたします。

【問】 市民サービス課 Tel.85-2312

## 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
2月2日(月) 2月3日(火) 2月6日(金)	ひな祭り工作	10:00～11:30	材料が終わり次第終了とさせていただきます。
3月3日(火)	大きくなったねの会	10:45～11:15	令和7年度中にイベント以外の利用実績のある次年度入園予定の方優先です。
2月6日(金) 3月9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)	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)

※日時、お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。

【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



# 武石っ子

## 地域で育もう

片羽地区にお住いの成澤快音くん 5歳。  
小さいころからお母さんが活動している消防団のお手伝いをしていたこともあり、人を助ける仕事に興味を持ったようで、今、好きな遊びは「TOKYO MERごっこ」。将来の夢は消防士か救急救命士、人を助ける仕事に就きたいそうです。恐竜で遊ぶことも好きでトリケラトプスが一番のお気に入り、保育園でいろいろな石の発掘をして元気に遊んでいます。



## 令和7年度「税に関する中学生の標語」受賞作品紹介

税の役割と期限内納税の重要性を正しく理解してもらうため、市内中学生を対象に納税標語の募集が行われ、依田窪南部中学校の生徒3名(武石地域)が入選しました。

### 上田市長賞

3年1組 下村 朋花さん 支え合い 住みよい暮らし 納税で  
しもむら ともか

### 入選

3年2組 廣川 陽翔さん 税金で 今と未来に 花が咲く  
ひろかわ はると

### 上田間税会長賞 入選

3年1組 木下 葵さん 守りたい みんなの安全 税金で  
きのした あおい



下村さん 廣川さん 木下さん

## 「武石番所ヶ原スキー場」からのお知らせ

標高1,300mのパウダースノー、全長1kmのコースは1枚バーンで、カービングターンなどに最適！  
お子様や初心者にもやさしいゲレンデです。スノーボード全面滑走可で、キッズエリア(無料)も備えています。

	一般	上田市民 練馬区民	シニア (満50歳以上)	小学生
1日券	3,550円	3,000円	2,030円	1,520円
半日券	2,540円	2,030円	—	—
回数券 (11回分)	2,540円	2,030円	2,030円	2,030円
1回券	250円	200円	200円	200円

●リフト券の割引は本人確認が必要となります。

### 武石番所ヶ原スキー場

上田市武石上本入2386-1

電話86-2213 営業時間 8:30～16:00

毎月第3日曜日は  
スキーこどもの日  
小学生以下は  
リフト料金 無料

3月29日(日)まで  
期間中無休(予定)

## 岳の湯温泉雲溪荘閉館のお知らせ

雲溪荘は令和8年3月31日をもって閉館となります。  
雲溪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  
雲溪荘  
☎ 85-2263



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8年1月1日現在)

人口	3,039人	世帯数	1,350戸
男	1,512人	女	1,527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)

炊事や調理、歯磨き、洗顔のときは、こまめに水を止めましょう