

祝
上田市誕生20周年記念
令和8年 上田市二十歳を祝う式



地域自治センターだより

令和8年/2026.3.16

No.114

上田

ありがとう「雲溪荘」

令和8年3月31日(火)
閉館

昭和52年の開館から約50年間にわたり、皆様から
ご愛顧いただいた岳の湯温泉雲溪荘が令和8年3月31日(火)に
閉館します。最後の思い出にぜひご利用ください。

※雲溪荘で販売している回数券(入浴券)については払い戻
しできませんので、計画的にご利用ください。



リニューアル
オープン

武石温泉うつくしの湯

施設改修のため、令和7年4月1日から長らく休館して
おりましたが、令和8年3月1日(日)にリニューアルオープンいたしまし
た。小広間とカラオケルームがひとつになり、より広く快適な憩いの空
間になりました。温泉と合わせて、宴会等でぜひご利用ください。

武石地域の皆様限定

(小広間要予約)

武石温泉うつくしの湯で使える
無料入浴券を配付します

使用期間 令和8年4月2日から令和9年2月28日まで使用可

発送方法 3月31日頃に住民票のある各世帯に郵送します。

※なお、別荘等居住実態のある方はお申し出ください。

本事業は上田市武石財産区の基金を活用しています。
武石財産区は、地域の山林を所有、維持管理を行い、主伐や間伐等で得た収益などを
管理しています。



詳しくは、上田市ホーム
ページをご覧ください。
(右記QRコードをチェック!)



【問】 地域振興課 電話 85-2824

上田市自治会連合会 会長に就任

市町村合併から20年
の節目の年を迎え、この
たび武石地区から松井幸
夫氏が上田市自治会連
合会会長に就任いたしま
した。これまでも武石地
区自治会連合会会長や自治会運営協議会会
長として尽力してこられました。今後も市全
体の自治会活動をリードしていただきます。



令和8年 武石地区自治会連合会総会・ 第1回自治会長会 開催

1月20日(火)

令和8年1月20日、武石地区自治会連合会総会と第1回自治会
長会が開催され、自治会連合会の役員が選出されたほか、社会福
祉協議会・武石警察官駐在所・住みよい武石をつくる会・武石地
域自治センター各課からの連絡、依頼事項の説明がありました。

社会情勢や地域を取り巻く環境の変化に伴い、自治会の在り方
についても見直しが求められています。こうした状況を踏まえ、地
域の実情に即した自治会活動の在り方に関して検討を進めていく
ことが確認されました。市は自治会の活動を支援しており、今後も
様々な課題に対してそれぞれの立場で連携して取り組みます。

今後も地域住民同士のつながりを大切にしながら地域に根差
した自治会活動の方向性について必要な情報を発信していく予
定です。



武石地域の財産を 守り続けて



▶財産区議会 近藤利男議長の挨拶

上田市武石財産区では令和8年1月28日から30日の三日間、武石地域の財産である山林を守るための防除対策として、松枯れ予防剤の樹幹注入作業を行いました。極寒の中、急な斜面での作業は足元も悪く困難で大変ですが、毎年継続することで山紫水明の地である武石の自然と財産を守ることに繋がっています。



▶薬剤注入作業

令和8年度 武石地域活性化事業募集

上田市武石地域活性化プロジェクト実行委員会では、令和8年度に実施（開催）を予定している武石地域の活性化につながる事業やイベントを募集します。

- 応募対象者** 武石地域を拠点とし、地域を盛り上げるための活動をしている団体
- 募集期間** 令和8年3月23日（月）～4月17日（金）
- 応募方法** 申請書（事業計画書・収支予算書含む）を地域振興課までご提出ください。
※申請書は地域振興課窓口にあります。
- その他** 応募いただいた事業は実行委員会で検討の上、活動を支援します。

【問】 地域振興課 Tel 85-2824

「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）

の策定に係る市民意見募集手続 （パブリックコメント）の結果について

令和7年12月8日から令和8年1月7日まで実施しましたパブリックコメントでは、貴重なご意見をお寄せいただき、ありがとうございました。

お寄せいただいたご意見及び市の考え方については、市ホームページ及び武石地域総合センターにて閲覧いただけますので、ぜひご覧ください。



（上田市ホームページ）

【問】 地域振興課 Tel 85-2824

武石地域協議会 活動日誌

閩 地域振興課 Tel 85-2824

No.110

〔令和7年度〕

第8回 11月13日

中止

第9回 12月11日

〈報告事項〉

▼上田市過疎地域持続的発展計画（案）に係る市民意見募集手続の実施について
計画（案）を説明

〈協議事項〉

▼第7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10回 1月8日

〈報告事項〉

▼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
各地域協議会長から市長への意見書手交について報告

〈協議事項〉

▼第9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

▼第三次武石地域全域公園化構想（原案）について
構想（原案）の内容を確認

〈その他〉

▼令和8年度当初予算における地域振興事業基金（持ち寄り基金）充当予定事業について
主に次の事業に充当

- ・武石地域全域公園化構想推進事業
- ・雲溪荘案内看板撤去事業
- ・県道美ヶ原公園沖線兼用側溝整備負担金

第11回 2月12日

〈報告事項〉

▼上田市過疎地域持続的発展計画（案）に係る市民意見募集手続の結果について
お寄せいただいたご意見及びご意見に対する市の考え方について説明

〈協議事項〉

▼第10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

▼第三次武石地域全域公園化構想（案）について
構想（案）を協議

▼第11期武石地域協議会への引継ぎ事項（素案）について
引継ぎ事項（素案）の内容を確認

地域協議会とはなだ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。



「冬灯会」が大盛況 1月24日(土)開催 武石ともしび博物館

1月24日(土)に「冬灯会」が開催され、250人を超える多くの親子連れなどで賑わいました。このイベントは、新生上田市誕生20周年を記念するとともに、灯を少しでも身近に感じてほしいとの思いから開催されたもので、児童生徒のこどもランタンや竹灯籠、ペットボトル®による一文字アート、ステンドグラスアート、イルミネーションなど幻想的な灯の空間を体感するとともに、子どもたちもクイズラリーやゲーム鬼退治を楽しんでいました。



武石診療所通信

《もうすぐ春です。準備はいいですか?》

だんだん暖かくなって春めいてきました。春先は自律神経が急な寒暖差に対応しきれず、「春バテ」と呼ばれる疲労感・頭痛・不眠などの症状が出やすくなります。特に武石地区は朝晩の冷え込みが強く、一日の気温差が大きい傾向にあるため、自律神経の負担が高まります。朝は体温を上げるために温かい飲み物を取り、夜は入浴やストレッチで副交感神経を高める習慣が有効です。

また、周辺の山林から飛散するスギ・ヒノキ花粉の影響が大きく、花粉症の症状は、二月頃から始まり四月に最も増加します。花粉症は単なる鼻炎ではなく、集中力低下や睡眠障害、喘息悪化の引き金にもなります。外から戻った時は衣類や帽子の花粉を払い落とし、洗顔やうがいなどで花粉を落とすだけでも症状が軽くなります。市販薬で改善しない場合は、診療所での相談をおすすめします。

四月は田畑の準備で外に出る機会も多くなり、腰痛や膝痛、転倒による外傷の相談が増えます。冬の間到低下した下肢の筋力が影響することが多く、作業前後のストレッチ、太もも・ふくらはぎの筋力強化が予防につながります。特に農道やあぜ道はまだぬかるみが残っている場所もありますので、足元にご注意ください。

気になる症状がある際や、健康に関するご相談は、どうぞお気軽に武石診療所へご相談ください。地域の皆さまの健康を守るため、今後も身近な医療機関として取り組んでまいります。

上田市武石診療所 看護師長 竹内

新年度に向けて生活リズムを整えよう

～早寝・早起き・朝ごはん～

人間は自律神経やホルモンなどによって体を維持し、様々な生体リズムを刻んでいます。私たちの体には体内時計があり、1日約25時間の周期で動いていますが、1日は24時間なのでこのズレを修正することが必要になります。

また、生活リズムを整えると情緒が安定し、脳も良く働きます。

新年度の気持ち良いスタートに向けて、生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えるポイントは

朝!

- 1 毎日起きる時間を一定にして、朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされます。光を浴びて14～16時間後に眠りを誘うホルモンが分泌されるため、早く起きて光を浴びることが早寝につながります。
- 2 空気を入れ替える、着替えて顔を洗う、軽く体を動かすなど五感を刺激しましょう。五感の刺激で目覚めのホルモンが働き、体全体が目覚めていきます。
- 3 朝ごはんを食べましょう。脳や胃腸が覚醒し、排便を促します。朝ごはんを食べることで1日の血糖値の変動が安定し、生活習慣病の予防にもなります。主食のほかにたんぱく質や野菜を加えることでホルモンバランスが整い、1日の活動がスムーズになります。



【問】 武石健康センター Tel 85-2067

第18回「キャリア教育に関する文部科学大臣表彰」 1月19日(月)受賞

依田窪南部中学校の3年生が、「ずっと住みたくなる依田窪南部地域」をテーマに、地域を盛り上げるイベントの企画や商品PR、生活環境づくりなど、様々な活動に取り組んできたアントレプレナーシップ学習が、第18回「キャリア教育に関する文部科学大臣表彰」を受賞しました。

報告会での校長先生のお話

評価されたのは、皆さんが取り組んできたアントレプレナーシップ学習で「全国で表彰された30校のうちの一校に選ばれたのは、本当にすごいことです。今回の受賞を励みに、これからも頑張ってください」とのお話がありました。



生徒代表感想 上條 優来さん

アントレ学習を通して、コミュニケーション能力や、限られた時間をうまく使う力を学びました。この力は、社会に出ても役立つと思います。受賞をして、今まで頑張ってきたことが形になって、とても嬉しいです。

生徒代表感想 上原 幹大さん

活動の中で、特に印象に残っていることは、品物売ることの難しさです。でも、みんなで協力すればできるということが分かりました。表彰された実感はまだありませんが、本当に嬉しいです。卒業しても地域のことを考えて生活していきたいです。中学で学んだことを高校でも生かして頑張りたいです。

今回の受賞を励みに、生徒の皆さんが地域への思いを大切にしながら、今後も主体的に学びを深めていくことを期待しています。おめでとうございます。

「学校かくれんぼ」武石小学校6年生企画
2月19日(木)開催



「学校のキャラクター『まつたけちゃん』の仲間5人が悪者に隠されてしまった!」5人を探し出す活動を全校児童で行いました。

6年生企画として「全校のみんなに楽しんでもらう」「全校のみんなが仲良しになる」という目標を掲げ、1年生から5年生までが1チームとなり校内を探しに行きました。途中、「ジェスチャーで伝言する」「絵を書いて伝言する」などのミッションもあり、「できるよ、大丈夫」「あきらめないで」などと、低学年に声をかけたり、手を引いたり、危なくないように見守る等、助け合う姿がミッション成功につながったようです。

子どもたちからは「全校かくれんぼができて楽しかった」「6年生が企画してくれて1年生から5年生まで仲良くなれた」「来年の参考になった」「今までやってきたことが全部出せたのでみんな楽しくできたと思う」との感想がありました。

6年生が全校児童のことを考え構想を練り、ほぼ丸一年間をかけて準備してきた企画は大成功でした。



25年前から続く、地域のお豆腐・味噌づくり
2月19日(木)開催

25年前から続いているお豆腐と味噌づくりの伝承。大豆を洗い火にかける、豆をすりつぶす。そんな昔ながらの手仕事を、地域の生活改善グループの皆さんが今年も武石小学校の2年生と3年生に教えてくれました。



地元で育てた素材から、たくさんの人の手にかかり食べられるようになる様子を実際に見て、手で触れながら学びました。

「甘くておいしかった」「めちゃくちゃうまかった」「大豆が豆腐になるって知らなかった」

そんな子どもたちの声に作り手の皆さんにも笑顔が広がりました。

地元の食材を使い、手づくりの良さを伝え、次の世代へつないでいきます。



このお豆腐や味噌づくりは、地産地消の大切さと、地域のぬくもりを改めて感じさせてくれるかけがえのない取組です。

令和8年 武石地域二十歳を祝う式

1月11日(日)

武石地域総合センターコミュニティホールで、「二十歳を祝う式」が執り行われ、平成17年度生まれの25名が出席しました。

恩師の先生方から、懐かしい思い出話や、愛情のこもった温かいメッセージをいただきました。

「誓いの言葉」を述べた荻原康生さんは、「金管バンド東海大会出場を成し遂げ、先生から“全力でやり抜く姿勢”の大切さを教えていただいた。



実行委員の皆さん



誓いの言葉を述べる荻原康生さん

今は大学で街おこしや地域活性化について学んでいる。この学びを生かし将来武石に貢献したい。」と力強く語りました。

同郷で育った皆さんの仲の良さ、そして先生方や地域との絆が感じられる感動的な式典となりました。

よもやま教室 「5種目チャレンジ ミニ運動会」

1月24日(土)

武石地域総合センターコミュニティホールで、色々なスポーツに挑戦する「よもやま教室」を開催し、10名の子どもたちと保護者が参加しました。

今年は「5種目チャレンジ ミニ運動会」と銘打ち、キャタピラレース・ピンポン玉リレー・風船運び競争・大玉転がし・ドーナツ食い競争に挑戦しました。



会場は終始笑顔と歓声に包まれ、子どもから大人まで世代を超えて本気で楽しめる運動会となりました。

ジュニアスキー教室

1月25日(日)・2月7日(土)・2月21日(土)

武石番所ヶ原スキー場で、武石小学校の児童を対象に、計3日間のジュニアスキー教室が行われ、26名が参加しました。

武石スキークラブの講師の皆さんの指導のもと、滑り方や止まり方などの基本を学びながら、元気いっぱいにゲレンデを滑りました。



正しい筋トレ教室 2月14日(土)

武石地域総合センターコミュニティホールで、「正しい筋トレ教室」を開催し、29名の参加がありました。講師には、市内で「筋肉工房イーグルトレーニングジム」を経営し、自身も男子ワールドカップボディビルマスターズ60歳以上級で優勝された経験を持つ、鷺巣国彦先生をお迎えし、筋トレの基礎や正しい姿勢について、スクワットを中心に丁寧な解説で、高齢になって寝たきりにならないためにも、毎日少しずつの筋トレを行う大切さを教えていただきました。参加者の皆さんは、鷺巣先生の話に真剣に耳を傾けていました。



武石公民館だより

No.112



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。

関 武石公民館 TEL 85-2030

第30回ともしびの里芸能祭

2月1日(日)

武石地域総合センターコミュニティホールで、「第30回ともしびの里芸能祭」が開催され、計11の団体や個人が出演しました。迫力ある太鼓の演奏や、美しい音色、歌声、息の合った舞やダンスなどが繰り広げられ、来場者からは大きな拍手が送られました。



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】

- シークレット・オブ・シークレッツ 上・下 ダン・ブラウン/著
- 大河ドラマ豊臣兄弟! 前編 八津 弘幸/著
- 稲荷山誠造 明日は晴れか 香住 泰/著
- カフェの帰り道 嶋津 輝/著
- イラストでわかる大相撲 十枝慶二/著
- オフを整える もう、ガラガラするだけで貴重な休日を終わせない 船ヶ山 哲/著
- 家庭菜園 困ったときのQ&A:野菜づくり177のヒント 藤目 幸擴/著

新着図書情報

【児童書・絵本】

- アニーのせつぶん たちもとみちこ/著
- めだまのスポット ~ふたりでさんぽ~ 田中達也/著
- おととと (0.1.2.えほん) 柿木原 政広/著
- せんになのせんにな 大串ゆうじ/著
- かえるのおうさま いもとようこ/著
- ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ 工藤ノリコ/著
- 全ウルトラ怪獣完全超百科 講談社/編集

お知らせ & イベント

お知らせ

人権・悩みごと、行政相談

年2回になりました。

- 相談日 令和8年6月1日(月)
 令和8年12月7日(月)

【問】市民サービス課 Tel.85-2827

武石森林公園マレットゴルフ場

Tel.85-2222

冬季休場していましたが、4月1日(水)午前9時よりオープンします。

武石ともしび博物館

Tel.85-2474

冬季休館していましたが、4月1日(水)午前9時より開館します。

武石公民館図書室

Tel.85-2030

システム更新のため休館いたします。

- 休館日 3月31日(火)・4月1日(水)

★武石診療所からお知らせ

Tel.85-3308

4月から時間外診療が、火曜日に変更になります(3月までは月曜日)。

- 時間外診療時間
 午後5時から午後6時まで
 (予約制・祝日休診)
 急な受診が必要な患者様は、午後4時30分までに診療所へご連絡をお願いします。

募集

楽しい会~!!&介護予防体操

5月15日の「楽しい会~!!」は外出の予定です。

- 開催日 4月10日(金)、24日(金)
 5月1日(金)、15日(金)
- 時間 10:30~11:30
 5月15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

5月15日のみ昼食代ほか、1,000円程度かかります。
 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

事業用資産取得における 固定資産税の課税免除について

市では過疎地域の持続的発展のため、武石地域において事業用資産(建物、機械など)を取得した場合に固定資産税を減免する制度を設けています。減免適用には要件等がありますので、申請をご検討される際は武石産業観光課までお問い合わせください。

※免除期間:新たに課税されることになった年度から3年度分

【問】 武石産業観光課 Tel.85-2828

武石っ子

地域で育もう

藪合地区にお住いの、山本真大くん(3歳)、実央ちゃん(1歳)。中学生のお兄ちゃんとの仲よし3人兄妹です。

真大くんはブロックで遊ぶことが好きで、中でもアンパンマンの「だんだん」を作ることに夢中。3歳らしい無邪気さと持ち前のユーモアで家族をほっこり笑顔にしてくれます。実央ちゃんは真大お兄ちゃんの真似をしたがり、お兄ちゃんを追いながら楽しく遊んでいます。最近、いろいろな言葉を覚え、たくさんおしゃべりしています。



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
4月10日(金)	読み聞かせ会	11:00~11:15	
5月18日(月)	【要予約】親子クッキング (先着6名まで)	10:30~11:00	予約受付4月13日(月)から(来所予約のみ)
4月10日(金) 5月15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

【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

★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、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。

ふれんず 武石児童館
Facebook



地域づくりを学ぶ 長野大学 松下ゼミの活動報告&意見交換会

1月25日(日)

長野大学の学生から1年間の活動のまとめとして、3つの取組について活動報告と参加者との意見交換会が行われました。

1 古民家「たまり家」の再生活動

古民家たまり家が子どもたちをはじめ地域の多様な人々の集う場所にするにはどうしたら良いか?

「1箱本棚オーナー制度」「地域活動団体の紹介」「地域の名所紹介」など誰もが過ごしやすいと思える場にしていきたい。

2 ピザ窯小屋「ぴざらぼ」運営を通じたコミュニティ拠点づくり

ぴざらぼを持続的な地域のコミュニティの場にすることが目的だが、使用事例は少ない。また、「学生がイベント時にピザを販売する場所」というイメージが定着しており、地域での交流が生まれず、コミュニティ拠点づくりという目的から大きく乖離し、「ただのピザ屋」になってしまった。日常的な人々のたまり場へと変えるべくワークショップやピザ販売以外の用途を提案し身近な存在にしていきたい。

3 菓栗溪谷の自然環境を活かした地域づくり

子どもたちにとって菓栗溪谷が思い出ある場所になることで、将来の関係人口増加への効果も見込める。来年度からも継続的に、菓栗溪谷の豊かな自然を地域に住む子どもたちに体験してもらいたい。



各班から活動実績・考察・課題と提案などの報告があり、今後の地域づくりのアイデアやヒントとなる内容から、さらなる活性化に向けて地域住民と活発な意見が交わされ、大切な資源を考える有意義な対話の場となりました。

- ▶ P1 表紙
- 目次 P2 ありがとう雲溪荘
- うつくしの湯リニューアルオープン
- 新自治会会長
- 上田市自治会連合会会長に就任
- P3 武石地域の財産を守り続けて

- P3 過疎計画パブリックコメント結果
- 活性化事業募集
- 武石地域協議会活動日誌
- P4 武石診療所通信
- 新年度に向けて生活リズムを整えよう
- 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
- 固定資産税の課税免除
- P8 武石っ子
- 未就園児のあそびの広場
- 長野大学松下ゼミの活動報告