



花映じいさんクラブ
花桃の季節になると、地域の皆さんは庭先まで丁寧に整え、訪れる人を気持ちよく迎えてくれます。
地域の人々が手をかけ、支え合いながら守ってきた“暮らしの風景”咲き誇る花桃が、この里の芬みと人の温かさを静かに伝えています。
美しい景色の裏には、地域みんなが里を守り育ててきた日々の積み重ねがあります。



「たまり家」で
アンケートに答えて
シールゲットでにっこり

武石

地域自治センターだより
令和8年/2026 5.15

No.115

令和8年度からの武石広報紙について

令和8年度から武石広報紙「地域自治センターだより武石」の発行が5月、9月、11月の3回になります。詳細を掲載できない内容はホームページ等でご案内いたしますので、お手数をおかけしますが、ご確認ください。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

みんなで話そう、美ヶ原高原のこれから

— わたしたちの声を、まちづくりのチカラに —

武石地域に暮らすみなさんと、

「こうなったらいいな」「ちょっと気になる」を気軽に話し合う場を開きます。

世代や立場を超えて、みんなで語り合い、これからの美ヶ原を一緒に考えてみませんか？

■日 時 令和8年 **5月29日**(金)

午後4時00分から

概ね午後5時10分頃終了

■場 所 武石地域総合センター1階

コミュニティホール

■その他 自治会長会と併せてワークショップ形式で開催します。

武石地域中心部から車で約40分。そこには、**天空の絶景**が広がっています。

多くの観光客を魅了する“美ヶ原高原”が**今**、動き始めています。

全国から熱い視線を集める美ヶ原高原のこれからについてみんなで考える

意見交換の場を開催します。

「最近いつ美ヶ原へ行ったか」「美ヶ原がこんな場所になったらいい」

お一人おひとりの美ヶ原への想いをお聞かせください。

申込不要。どなたでもご参加できます。

今“美ヶ原”が**熱い**理由

平成30年度 夏の星空観察

デジタルカメラによる

星空の明るさ調査 等級21.8

(等級の数字が大きいほど光害が少なく星がきれいに見えます。住宅地では約17等級ほどです。)

“**本州一**”

光害が少なく

星空がきれい

長野県主催「チャレンジナガノ2.0」

「天空の絶景・美ヶ原高原における魅力的な拠点開発」に対する応募数

県内外から **43**社

チャレンジナガノは、市町村の課題と意欲ある企業をつなげる長野県主催の官民連携支援事業で、令和7年度に本テーマで応募し、現在まで民間事業者との協議を続けています。

新地域自治センター長あいさつ



武石地域自治センター長
すのはら しげる
春原 茂

このたび4月の人事異動により、文化スポーツ観光部文化政策課長から武石地域自治センター長に就任いたしました春原茂と申します。初めての武石地域での勤務となりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、武石地域は、豊かな自然と歴史、そして人と人とのつながりが大切に受け継がれてきた、誇るべき魅力あふれる地域だと感じております。一方で、少子高齢化の進行や担い手不足、さらには近年頻発する自然災害への備えなど、武石地域のみならず上田市全体を取り巻く課題は多様化しています。これらの課題解決に向け、今後は地域のみなさまの声にしっかりと耳を傾け、行政と地域をつなぐ身近な存在となり、安心して暮らせるまちづくりに努めてまいりますので、お気軽にお声がけいただければと思います。

また、みなさまが先人から受け継いできた伝統や誇りを次の世代に引き継がれていくよう、地域のみなさまと知恵を出し合いながら、職員一同、武石地域のさらなる発展に向けて取り組んでいきたいと考えております。今後とも、どうぞご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

令和8年度 武石地域 当初予算等における主な施策

新規事業として、地域おこし協力隊（令和7年10月～）や美ヶ原高原遊歩道整備などを実施します。

引き続き武石地域の持続的発展に向けた施策を実施するとともに、地域住民の皆さんが将来に希望を感じる施策を検討してまいります。

（単位：千円）

事業名	主務課	事業概要	事業費
地域自治センターだより武石発行	地域振興課	地域自治センターだより武石発行に係る経費（年3回発行）	476
武石地域空き店舗・空き家活用支援事業	地域振興課	武石地域に所在する空き店舗等を活用し事業を行う個人、法人又は団体を対象に、空き店舗等の改修又は改築に要する経費に対して補助（補助率1/3以内、上限150万円）【過疎基金】	3,000
美ヶ原高原整備事業	地域振興課	美ヶ原高原に残存する老朽化施設の解体工事及び駐車場の舗装剥ぎ取りに係る経費【過疎・辺地】	96,500
地域内分権推進事業	地域振興課	住民自治組織交付金（住みよい武石をつくる会）	3,050
コミュニティ活動支援事業	地域振興課	共同集会施設の改修補助金／コミュニティ活動交付金	3,713
依田窪病院会計負担金	市民サービス課	依田窪医療福祉事務組合（依田窪病院）への財政支援	300,893
武石診療所事業（特別会計）	武石診療所	武石診療所の運営事業【過疎】	94,247
農業振興関連施設管理事業	産業観光課	栗栗キャンプ場内施設解体工事【辺地】ほか	26,476
遊休荒廃農地再活性化事業	産業観光課	武石地域全域公園化構想推進事業【持ち寄り基金】ほか	1,060
緑化推進事業	産業観光課	武石地域全域公園化構想推進事業【持ち寄り基金】	1,055
観光宣伝事業	産業観光課	美ヶ原高原観光バス運行【過疎基金】ほか	8,299
		新規 地域おこし協力隊事業（令和7年10月～）	1,373
観光施設管理事業	産業観光課	雲深荘看板撤去【持ち寄り基金】ほか	89,662
観光施設整備事業	産業観光課	武石番所ヶ原スキー場整備事業（第2ペアリフト整備）【辺地】	9,000
		新規 武石温泉うつくしの湯整備事業（ろ過機更新）【過疎】	13,000
		新規 美ヶ原高原遊歩道整備事業（木道等整備）【辺地】	14,000
農地整備事業	武石地域農地整備事務所	農業用排水路・農道の改修、維持ほか	9,724
道路整備事業	武石地域建設課	新規 美ヶ原公園沖線兼用側溝整備負担金【持ち寄り基金】	2,200
道路河川等維持改修事業（生活関連）	武石地域建設課	改修、維持、交通安全ほか	24,140
交通運輸対策事業	武石地域建設課	武石デマンド交通運行事業	19,854
ともしびの里駅伝大会事業	武石地域教育事務所	第37回ともしびの里駅伝大会実行委員会負担金	1,900
上下水道事業	丸子・武石上下水道課	上水道 配水管布設替工事（沖地区）	41,440
		上水道 減圧弁更新工事 美しの国（獅子ヶ城）	

【令和7年度】 第12回 3月12日

〈報告事項〉

- ▶ 上田市過疎地域持続的発展計画 (令和8年度～令和12年度)の議決について
令和8年3月上田市議会定例会での可決について報告

〈協議事項〉

- ▶ 第11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11期武石地域協議会への引継事項(案)について
引継事項(案)の内容を協議

【令和8年度】 第1回 4月16日

第11期武石地域協議会スタート

新たに選任された12名の委員の皆さんに委嘱書が交付され、地域協議会の概要と任務等について説明を受けた後、報告事項及び協議事項について審議を行いました。

今後、地域の個性や特性が活かされ、地域力が発揮されるまちづくりに向けて、自治会や住みよい武石をつくる会等と連携しながら、市からの諮問に応じ地域の意見を述べていきます。

〈報告事項〉

- ▶ 令和8年度武石地域当初予算等における主な施策について
各担当課から説明(主な施策の抜粋はP3のとおり)

〈協議事項〉

- ▶ 武石地域協議会の会議運営要綱の確認について
運営要綱の継続を承認

▶ 正副会長の選出について

会長に橋詰明德委員、副会長に大島美千代委員を選出

▶ 第10期武石地域協議会からの引継事項について

引継事項として3項目を確認

- ①第三次武石地域全域公園化構想について
- ②上田市過疎地域持続的発展計画について
- ③武石診療所について

▶ 次回会議の開催について

今後の日時・開催場所等について決定

【令和8年4月～】 第11期武石地域協議会 委員名簿

氏名	自治会	選出団体
今川 初代	沖	武石スポーツ協会
○ 大島美千代	小沢根	住みよい武石をつくる会
北沢 清巳	大布施栗栗	武石地区民生児童委員協議会
小林 慎一	片 羽	武石地域青少年健全育成連絡協議会
佐藤しげ子	堀之内	社会福祉法人 依田窪福祉会
芝野 泰彦	余 里	花咲じいさんクラブ
滝沢 恒幸	大布施栗栗	武石地区自治会連合会
中原 夏江	小沢根	上田市商工会 武石支部
◎ 橋詰 明德	薮 合	(個人依頼)
樋沢 守	薮 合	武石地区自治会連合会
古川 誠	余 里	上田市消防団 第8方面隊
湯本 明美	鳥 屋	NPO法人 武石子育て支援を考える会

(五十音順、敬称略) ◎会長 ○副会長



● 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、市ホームページで公開しています。

上田市ふるさと寄附“武石地域コース”新設!

～美しい郷・武石地域を応援!「天空の絶景・美ヶ原高原周辺整備事業」～

令和8年度から上田市ふるさと寄附に武石地域コースが新設されました。

「絶景だけで終わらせない!」天空の絶景・美ヶ原高原から広がる栗栗渓谷など、美しい郷・武石地域のさらなる魅力アップを目指し、地域内外の皆様とともに活性化の取組を進めます。

ぜひ市外にお住まいのご家族やご親戚、ご友人などに武石地域コースをお勧めください。

上田市民の方からの寄附も歓迎しております。

【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)を策定しました

住民説明会やパブリックコメント等により検討を進めてきました過疎計画について、上田市議会議決を経て、令和8年3月に策定となりました。

本計画に基づき、「恵まれた自然と人の営みを大切に、一人ひとりが輝く武石をめざして」をキャッチフレーズに、住民の皆さんが将来に希望を感じる施策を検討し、武石地域の持続的発展に向けた施策を実施してまいります。

計画書は、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、ご覧ください。

【問】 地域振興課 TEL 85-2824



空き店舗等活用支援事業補助金

対象エリアを武石地域全域に拡大しました! 空き店舗等の資源を生かしてみませんか。詳しくはホームページをご覧ください。





武石診療所通信

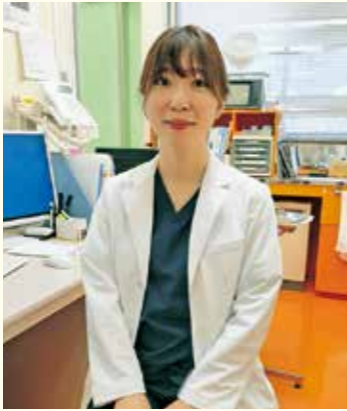
やまだ
山田 龍之介 医師



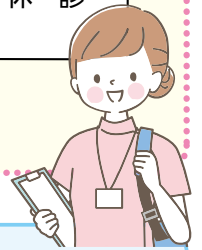
今年度から週一回外来でお世話になることになりました。長野市出身で、昨年までは滋賀県におりました。身体のこと以外にも、仕事や家族の困りごとなど何でも一緒に考えていきたいので、気軽に話したいだけだったら嬉しいです。よろしくお願ひします。



うらた
浦田 恵里 医師



2026年4月に依田窪病院に赴任し、武石診療所でも隔週水曜日に勤務させていただきます。前任地は武石地域に似た山間部の診療所で、子どもから大人まで、生活習慣病、風邪、アレルギー、心の問題など様々な経験をさせていただきました。関西出身で時々関西弁が出るかもしれませんが、些細と思われることでも、お気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願ひいたします。



武石診療所 診療担当医

☎ 武石診療所 TEL 85-3308

診療受付時間 8:30~11:30	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土・日曜日
担当医	山田 龍之介	奥泉 宏康 (時間外診療)	浦田 恵里 城下 智 ※隔週勤務	小原 巨顕	奥泉 宏康	休診

※診療開始時刻は9:00です。午後は往診、訪問診療(看護)を実施します。
※時間外診療(17:00~18:00)は火曜日に変更となりました。

熱中症を 予防しましょう

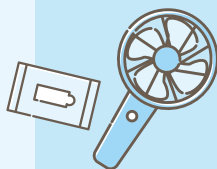


「熱中症」は高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かず、体内に熱がこもることで様々な症状が現れます。室内でも何もしない時でも発症します。正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

1 熱中症の予防

暑さを避け、屋内・屋外でものどの渇きに関係なくこまめに水分を補給しましょう。

- ・ 吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- ・ エアコン等で温度をこまめに調節
- ・ 遮光カーテン、簾の利用、打ち水を行う
- ・ 外出時は帽子の着用、日傘を使用
- ・ 日陰でこまめな休憩
- ・ 保冷剤、氷、冷却タオル等で体を冷やす



2 熱中症の応急処置

熱中症の症状には、初期にめまい・立ちくらみ、生あくびや大量の発汗・筋肉痛やこむら返り等があります。症状が進むと倦怠感・頭痛・嘔吐・判断力や集中力の低下・虚脱感等が起こります。応急処置で改善が見られない場合は、医療機関を受診しましょう。

- ① エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などで、涼しい場所へ避難する
 - ② 衣服を緩め、体を冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
 - ③ 経口補水液等を補給する
- ※自力で水分が取れない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。



☎ 武石健康センター TEL 85-2067



武石保育園卒園式



ご卒園・ご卒業
おめでとう
ございます



依田窪南部中学校卒業式



武石小学校卒業式

それぞれの場で一生懸命に取り組んだ日々、仲間と協力して助け合ってきたことは一生の宝物です。ふるさと武石を大切に思い、自分を、周りの人を、大切にする大人になってください。

たくさん食べて
元気に遊びましょう



武石保育園入園式



ご入園・ご入学
おめでとう
ございます



武石小学校入学式



依田窪交通安全協会武石支部の
皆さんによる交通安全の啓発活動
「車に気をつけましょう」



「おはようございます」「ってきます」
元気な挨拶ができるように

依田窪南部中学校入学式



学ぶ姿勢が大事
失敗を恐れることなく、好奇心を持って

更生保護女性会・日本赤十字奉仕団の取組

更生保護女性会と日本赤十字奉仕団はボランティア団体です。武石地域では二つが連携し、ふれあいを大切にしながら、明るい地域づくりに取り組んでいます。

明るい社会の土台となる家庭を大切に思い、日々を明るく過ごすことを心がけて活動しています。ご興味のある方は、ぜひお声掛けください。

また、子どもたちに防災の大切さを伝えるため、楽しく学べる親子を対象とした防災イベントを開催します。(内容はP10に掲載)

多くの皆様のご参加お待ちしております。



上田地区武石支部
更生保護女性会
会長

小山 澄子 さん(片羽)



上田市武石地区
赤十字奉仕団
委員長

櫻井 保子 さん(余里)

古民家「たまり家」&信州余里一里ハナモモの里 4月18日(土) スタンプラリー&めし上がれ

余里地区の花桃を見て、古民家「たまり家」で一休み。「たまり家」を多くの人に知ってもらいたいという思いで開催されたイベントは、「インスタを見て来ました」「たまたま花桃を見に来て知った」などと武石地域外の方も多く、「シールかわいい」「漬物にすいとん美味しかった」「花桃きれいだった」と様々に楽しまれたようです。



武石地域にお住まいの皆さま、こんにちは。地域おこし協力隊の小林直樹です。着任から半年が過ぎ、地域の皆さまの温かいご支援に支えられながら、武石の魅力を次世代へ繋ぐための活動に取り組んでいます。

■ **結びに**
私の願いは、武石の美しい風景や伝統が、10年後、20年後も輝き続けることです。これからも地域の一員として全力で走り続けます。「たまり家」や町中でお会いした際は、ぜひ皆さまの武石への想いをお聞かせください！

■ **4月のイベントへの御礼と、これまでの歩み**
先月18日に開催した古民家「たまり家」のイベントやデジタルスタンプラリーには、多くの方にご参加いただき誠にありがとうございました。「懐かしいね」「ここがこう変わるんだね」という皆さまのお声が、活動の大きな原動力となっています。これまでは、古民家再生の拠点づくりや、SNS・LINEを活用した観光情報の整理など、武石の「宝」を磨き、外に発信するための土台作りを行ってきました。

■ **これからの挑戦…10年後も活気あるまちへ**
今後は、さらに一歩踏み込んだ活動を展開してまいります。「たまり家」を地域の憩いの場に…築150年の歴史を活かし、地域の皆さまがふらっと立ち寄って、お茶を飲んだり昔話をしたりできるような、温かい交流拠点としての本格運用を目指します。

■ **武石地域の魅力を「写真」と「動画」で全国へ…カメラの知識を活かし、さまざまな景色や日々の美しい風景を撮影・発信しています。一人でも多くの「武石ファン」を増やし、まちを元気にしていきます。**



武石地域の未来を、皆さまと一緒にご一緒に。
地域おこし協力隊・小林直樹の活動レポート

vol.1

楽しい会～!! 「ハーバリウム作り」 3月13日(金)



アトリエRoseMaryの鳥羽麻里先生を講師にお迎えし、社会福祉協議会武石地区センターと共同で、「楽しい会～!!」の高齢者向け講座を開催し、ハーバリウム作りに挑戦しました。

参加者の皆さんは、好みのドライフラワーを選び、瓶に詰めて、とても素敵な作品が仕上がりました。



スパイスカレー教室 3月22日(日)

松本市の人気店、「DOON 食堂 印度山」の店主であるアシシュ・シルプカーさんを講師にお招きしてスパイスカレー教室を開催し、18人が参加しました。

本格的ながらも簡単に作れるポークキーマカレーの作り方を教えていただき、参加された皆さんはあっという間に完食され、美味しいひとときを味わいました。



第31回分館親善スポーツ モルック大会

3月8日(日)



分館対抗のモルック大会を開催し、38チーム144人が参加しました。

会場では終始歓声や笑いが起こり、大盛り上がりの一日となりました。

▶大会結果

Aブロック優勝 堀之内A
Bブロック優勝 セケB
Cブロック優勝 沖C
Dブロック優勝 中島D

総合優勝 堀之内A



武石公民館だより

No.113



武石公民館公式Instagram
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。

武石公民館
Tel 85-2030

武石公民館図書室だより

- 開館時間：平日 9:00～17:00
- 休館日：毎週土・日曜日、祝日、本の整理日

新着図書情報

【小説・エッセイ・実用書】

- 生きとるわ
- 岩手の大盛弁当屋
- 十字屋敷のピエロ
- 国宝 上・下
- おやすみ処にしざわ商店

又吉直樹/著
高森美由紀/著
東野圭吾/著
吉田修一/著
長月天音/著

【児童書(絵本)】

- ぼん!
- はるをみつけたよ
- まいごのモリーはおるすばん
- もしかするといるかもね
- きれてる
- かいけつゾロリ ニセゾロリあらわる!!

村田エミコ/著
平野恵理子/著
こまつのぶひさ/著
いとうひろし/著
鈴木のりたけ/著
原ゆたか/著



武石地域総合センター2階 武石公民館 Tel 85-2030 ★みなさまのご利用をお待ちしております。

美ヶ原高原観光バスの運行について

- **運行期間** 7月25日(出) から 9月23日(水・祝)の土日祝日
 - **料 金** 2,000円(上田駅→道の駅美ヶ原高原間)
 - **停留所** 上田駅お城口⇄生島足島神社(美ヶ原方面行:乗車のみ、上田方面行: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
- ※運行ダイヤ等、詳細については下記の専用のホームページからご確認ください。



美ヶ原高原観光バス
専用ウェブサイト



特定外来生物を駆除しましょう

【問】市民サービス課 生活環境担当 Tel 85-2312

特定外来生物に指定されている、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。特性や駆除方法を覚えていただき、水辺等の豊かな植生を保全しましょう。

アレチウリ

(特徴)

- 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、作業には皮手袋等を着用する。



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、密閉して、その場で数日間天日にさらして枯らす。
- 枯れたら、「燃やせるごみ」として出す。 ※刈り払いや野積みも有効です。

オオキンケイギク

(特徴)

- 細長いへら状の葉
- 黄色いコスモスに似た花



未就園児のあそびの広場

★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)

※詳しい予定を知りたい方はお気軽にお問い合わせください。



【問】武石子育てひろば
(武石児童館内) Tel 85-2826



ふれんず
武石児童館
Facebook

はつらつ健康教室

自分らしく生きることのために
病気の予防や体の衰えを早めに捉え対策をとることで、生き生きとして生活を送れるように体操にも参加しましょう。
はつらつ健康教室(介護予防体操)の日程等は「広報うえだ」をご確認ください。



【問】市民サービス課 高齢者支援担当 Tel 85-2119

令和8年度 武石地域人権講演会

ヤングケアラーに光を

～十八歳からの十年介護～

令和8年 **6/20** 土

14:00～16:00 (13:30開場) **入場無料**

講師 **町 亞聖 氏**
(元日本テレビアナウンサー)

場所 武石地域総合センター コミュニティホール

参加対象者 市内在住者及び在勤者
参加申込み 不要 定員250名
駐 車 場 武石地域総合センター駐車場
旧寿楽荘跡地、武石体育館駐車場
旧健康センター跡地

お問 合 せ 武石地域教育事務所
電 話 85-2030

主 催 上田市教育委員会
上田市武石地域青少年健全育成連絡協議会
上田市武石地域花壇・育成会連絡協議会
後 援 上田市武石地域公民館運営審議会
上田市武石公民館分館長会 武石人権擁護委員
上田地区武石支部更生保護女性会 武石地区保護司会



講演会HP

親子で 楽しく ぼうさい教室

上田地区更生保護女性会 **参加無料**

日時 令和8年6月27日(土)
9:30 ▶▶▶ 11:30 **■申込受付■**
▶ 受付開始 5月25日(月)～
▶ 電話可 85-2068

会場 武石地域総合センター1階 コミュニティホール

対象・定員 小学校6年生までのお子さんとその保護者 30組様


お話し ～ 楽しみながら防災を学ぼう ～
▼やさしいお話「台風が来たら、地震が起きたら」
▼クイズ ゲーム「きけんはっけん！」
— 講師 日本赤十字社 長野県支部 水出 秀子 氏 —

お土産(もれなく)
▼アニマル防災ホイッスル
▼ホットケーキミックスで作った非常食
▼「武石温泉うつくしの湯」利用補助券(1組2枚)

さあ、やってみよう!
▼簡単工作 → 新聞スリッパ、ペットボトルランタン
▼ぬり絵 → 非常持ち出し袋を用意しよう!
▼炊き出し訓練 → ホットケーキミックスで作ろう!
▼防災用品の組み立て、体験してみる

目的 親子で防災減災について学習・体験し、防災についての知識を身に付け、自身の身を守ることや地域住民と協力して、自主的に防災活動を行う。

主催 上田地区更生保護女性会
後援 上田市 上田市教育委員会 武石防災協議会(上田市防災士等連絡協議会・上田市消防団・上田市武石地区赤十字奉仕団・上田市社会福祉協議会)
お問合せ 武石地域自治センター 市民サービス課 電話 85-2068



申込フォーム

地域ふれあいコンサートVol.108 五十嵐薫子 ピアノ・コンサート in 武石地域



サントミュージゼのレジデント・アーティストが
身近な会場で1時間のプログラムをお届けします。

日 時 : 7/17(金) 19:00～20:00(開場 18:30)
場 所 : 武石公民館 コミュニティホール
料 金 : 500円(全席自由・高校生以下無料)

※5歳未満の方のご入場はご遠慮ください。
※前売券の販売はありません。会場で当日券をお求めください。
※当日券の販売は18:30からです。

主 催 : 上田市(上田市交流文化芸術センター)・上田市教育委員会
問 合 せ : サントミュージゼ(上田市交流文化芸術センター)Tel.27-2000

プログラム :
こちらのホームページにてご確認ください。

© Seiji Okumiya