

広報

さなだまち

NO.363

2003 11



特集 自分の地域は

放水止めはまだカイ？

8月31日に地震総合防災訓練が開催されました。消火栓を使った初期消火訓練で指導しているのは、オーストラリア人のトロイ・ビードさん（出早）。トロイさんは、日本で1人だけの外国人消防団員です。

特集

自分の地域は

今年、東北地方や北海道では
あいついで地震が発生した。
もし、私たちの町で災害が起きたら、
消防団が出動する。
しかし、その人数は減りつつある。
少子高齢化が進む中、
地域の若者が減少していることもあるだろう。
また、昔に比べて町外へ勤める人が増え、
消防団への意識が変わってきているようだ。
しかし、地震など災害のときには、
常備消防だけでは対応できない。
阪神淡路大震災をみても、それは明らか。
そんな中、
地域として積極的に防災に取り組む区や
新たに消防団へ入り活動する人たちがいる。
今月は、減少する消防団員の現実と
その必要性を考えながら、
地域の防災について考えてみよう。

8月31日に町内で開催され
た地震総合防災訓練。今年は、
区毎の取り組みとなった。

特集
自分の地域は





昭和60年消防出初め式



平成15年消防出初め式

減少する町の消防団員

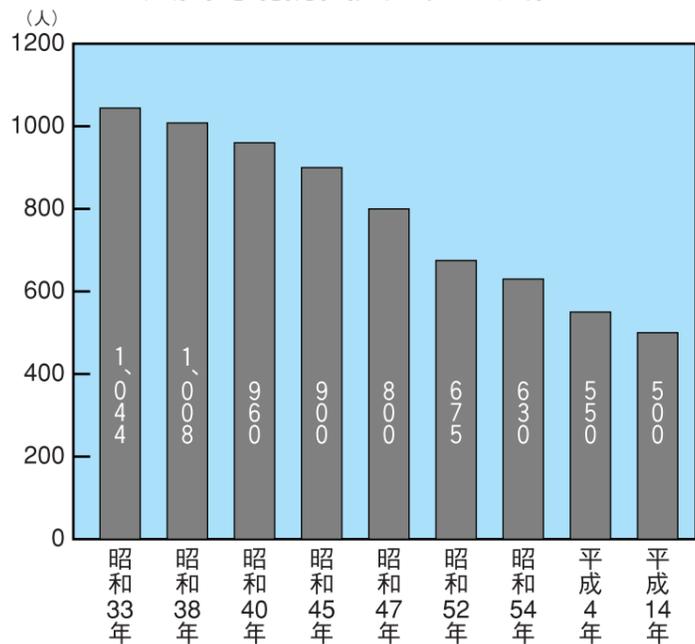
1000人委員会で防災について話し合った3人。どう感じているのか。

私たちの身近な防災組織消防団。その団員定数は、下のグラフのように変化してきました。

昭和33年に、町の発足と同時に1044人で発足した消防団ですが、平成14年には定数が500人になり、現在の定員は発足当時の半分ほどになっています。

この間には、真田消防分署が開署され消防署となり常備消防が充実されました。しかし、この変化はおおむね実態に合わせて減少してき

真田町消防団員定数の変化



たものなのです。町の合併協議にあたり、できた明日の真田を考える100人委員会。委員会では3つの部会に分かれて、新しいまちづくりや町の将来について活発な議論が行われました。そして、その中の住民生活部会では地域の防災について話し合いました。そこで話し合った3人の方に、減少する消防団員と地域の防災について聞きました。

「団員が仲間を集めているようだけれど、区でも適齢期の人に働きかけるなど協力するべき」と。区長を経験した今村さんは「反省点です」と話します。大野光生さん(竹室)は、「自分の区では消防団は活発に活動してくれている」と。団員の勧誘など、「自主的に組織づくりしているのは、ありがたいことですね」。また、大久保幸子さん(大日向)は、「地元出身でほか

の区に住む人も活動してくれているように助かります」と。昔は、地域に住んでいてそれなりの年齢になれば、消防団に入るの当たり前だったという声を聞きます。

るのかもしれない。今村さんは、「都会化して互いに遠慮して介入しなくなっている。それを反省したのが阪神淡路大震災の神戸では」と言います。大久保さんは、大日向では婦人会が解散した後、女性部

地域のつながりが変化中、団員が手薄な昼間は不安です。

として残り、昨年その部長をしていただか。「防災訓練には女性部も集まった」そう、その「役員の1年間は、話したことはない人とも話す機会があったよかったです」と言います。

来るまでをいかにつなぐかが課題じゃないですか」と話します。昼間の火災など消防団員が手薄なときには、自衛消防隊のような、そこにいる人が中心となる組織は必要なのかもしれません。それが婦人消防隊であったり、自主防災隊です。ただ、3人の方とも、その指導的な役割を果すのは消防団ではないかと言います。

外へ勤めなどで出ているのが現状の今、3人ともそのことに不安や問題を感じると言います。しかし、昼間の火災などは「いる人がやるしかないですよね」と大野さん。今村さんは、「初期消火など、プロが



3つの部会にわかれて町の将来などについて話し合った明日の真田を考える100人委員会。住民生活部会では防災について話し合った方から、今回3人の方に話をきいた。上から順に
今村健さん/いまむら・けん(下郷沢)
大野光生さん/おおの・みつお(竹室)
大久保幸子さん/おおくぼ・さちこ(大日向)



団員確保は大きな悩み

地域での消防団の存続や、 団員確保にあたる人はその現実を。

十 林寺区の大久保恒俊さんに取材をお願いすると「いやなこと聞くなー。いや、やめておく」と初めは断られました。それでもお願いすると、大久保さんは話してくれました。

平成11年に十林寺の区長をしていた大久保さん。十林寺の消防団員は数年前から一人になっていました。一人では消防団活動はむずかしく、「歴代区長の悩みだった」と言います。

そして、町から消防ポンプや積載車の維持管理ができないようであれば、「町へ返すことも考えてほしい」という話がありました。

「区の消防団がなくなってしまう」ということで、若い人に消防団へ入ってくれないかとお願いしたそうです。しかし、理解は得られず、断られました。「これは困った」ということ

で、地域の60歳までの人たちが集まり、話し合いを持ったそうです。そして、消防の定年35歳を超えていた何人かの人が消防団へ再入団して活動を続けることになったと言います。

またそれ以外の人も、自主消防隊として協力することにしました。地域での集まりには、あらかじめメンバーを考えて行ったそうですが、みんな「それががんばる。いいわい」と言



大久保恒俊さん（十林寺）

おおくぼ・つねとし／平成11年に区長を務めた。また同年町の区長会長。

ってくれたそうです。

大久保さん自身も冬には消防ポンプが凍らないように、「ポンプに不凍液を入れたり、点検をした」と。また、火の見の半鐘が高い位置にあるので、町に頼んで「中段まで下げてもらった」そうです。

「この区も少子化で苦勞していると思う」と大久保さんは言います。「若い人が、おはよう、こんにちは、と声をかけて仲間づくりをしていくことが大切だと思う」と。

若い人が声をかけ仲間づくりを していくことが大切だと思います。



くれました。

現 役の消防団では、どのよう団員確保をしているのか第八分団長の小林善男さん（赤井）に聞いてみました。

第八分団は、赤井、下塚、小玉上郷沢、下郷沢、上原の5区が一つの部になっていて定員は36名。ただ、そのうち半分近くは定年を超えている人を含み「仕事の都合で来れない人や、地元出身で一時的に町外に住んでいる人もいる」とか。だから、行事に毎回集まるのは定員の半分くらいだそうです。

来ない人がいると、その分

を他の人が負担することになり、「分団長になって、なにかやるにも人がいないとできないことを身にしみて感じたと話します。

そして、各区の班長と入団対象になる人をリストアップして訪問したそうです。

結果2人が入団することになったそうですが、小林さんは、「やる気のない人に、ただハッピを置いてくるだけでは、例え入団しても、その後出てきてくれない。やる気になつてもらえるように説得して勧誘しないとダメ」と。押し付けて、やれと言っても今の若い人は受け入れてくれない



小林善男さん（赤井）

こばやし・よしお／消防団第八分団長。地域をまわって新入団員の勧誘をした。

い」のが現実のようです。若い人の意識も変化し、親や職場など周りの意識や環境が変わりつつある今、「やる気のある」人ばかりでない中で勧誘は大変なようです。消防団について小林さんは、「今後、地域で生きていくための最初の練習の場にもなるし、広い世代にわたって地域で知り合いになれますよ」と話していました。

ハッピを置いてくるだけでなく、説得して勧誘しないと入ってくれません。

町の消防団のトップとして町内すべての火災などに出勤し、様々な行事にも出席する消防団長。その職を務める宮入茂さんに、団員の減少や、団員確保について聞きました。

昔は地域にいる人は皆入っていて、入るのが当たり前だった消防団。しかし常備消防の消防署ができて団員数が減ったことから、「入る人と、入らない人ができてきた」と宮入さん。「自分の地域は自分が守る、という意識が薄れてきているのかもしれない」と。

今年あった火災では、消防団経験者が初期消火で消してくれたことがあり、「経験者が地域にいるというのは、将来にわたって地域の安全につながる」と言います。

団員には「苦勞しているけど、地域の人はいそれ以上に思ってくれている。人のためでなく、自分に返ってくると思っている」と。

消防団は地域のつながり。若い人の交流の場にもなっていて、「地域を守り、盛り上げている組織」と話してくれました。

苦勞しているけど、地域の人 はそれ以上に思ってくれる。 自分に返ってくるものがある。



宮入 茂さん（荒井）

真田町消防団長
みやいり・しげる／平成12年から町の消防団長を務める。



忘れてはならない

災害の記憶

真田町側に飛び火して燃え上がる東太郎山。昭和62年4月22日午前2時ごろ曲尾から撮影された。

20mの強風が吹いていたため、火はまたたく間に燃え広がって、東太郎山の南斜面は火の海となった。

「風がすこく吹いていた日で、雨はずっと降っていたなかで、山崎さんは当時の天候を振り返る。

町の消防団は全分団が徹夜で警戒にあたることになった。「仕事から帰ってきて半鐘をたたいて、詰所に集まった」と山崎さん。

太郎山山林火災

町の面積の80%以上を山林が占める真田町。冬から春先にかけては山火事が過去に何度も発生している。一度山火事が燃え広がれば住宅火災とは違い、消防署だけで消すことは不可能。町の消防団全員が出動した昭和62年の太郎山山林火災。

災害対策の現地本部が置かれた曲尾の当時の消防団部長だった山崎正人さんと、婦人会長だった岡嶋辰子さんに話を聞いた。昭和62年4月21日の夜8時ごろ、上田市金剛寺の山林で火災が発生。乾燥した天候が続いていたことと、風速15



火は畑山の西の山に燃え広がって、翌22日午前1時40分ごろ曲尾区西方の東太郎山斜面（若宮地籍）に飛び火して真田町に延焼。岡島さんは、「何かしなければと、おにぎりを一晩中握っていた」と。

「朝5時に傍陽地区の消防団が出動して山に行った」が、水がなく午前中にいったん戻ってくることに。岡島さんたち婦人会の人たちも公民館に集まり、「5升と4升の釜をかりてきて、米一俵を炊いておにぎりを作った」と。「みんな漬け物をもってきてくれたりして、助かりました。そのうち山から大勢下りてきて曲尾の公民館の中も庭も消防団員でいっぱいになりました」と岡島さん。

町の全分団も出動。山崎さんたちも「軽トラックに水を入れたタンクを乗せてまた山に行った」。水が終わると下りて、水をくみ消火にあたった。午後2時ごろ曲尾区西方の火災はようやく下火になり鎮火。上田市畑山との境界付近の火災も、東京消防庁や名古屋消防局、自衛隊のヘリコプターの応援もあって午後5時



山崎正人さん



岡嶋辰子さん

地域の人みんなが協力して、区全体で事にあたりました。

ごろ鎮火となった。

4月は消防団も婦人会も役員が変わったばかりだった。山崎さんは「部長になりたてで、面食らった」と。「無我夢中でなにしろやらなきゃと思っただけ」と岡島さん。また、二人とも「地域の人みんなが協力してくれ、区全体で事にあたった」と話す。

この火災で町内では、町有林、区有林、など約40haを消失し、被害金額は約4000万円に及んだ。この火災への出動総人員は685名。

太郎山山林火災の災害対策現地本部が置かれた曲尾。当時の消防団部長山崎正人（やまざき・まさと）さんと、婦人会長の岡嶋辰子（おかじま・たつこ）さん。



スコップやクワで残り火を消す消防団員。この火災への出動総人員は685人。

町内には消防団のほか自主防災隊を組織して活動している区があります。四日市区自主防災隊の隊長で区長の堀内靖さんに話を聞いてみました。



町内のほかの区で消防団の経験もある堀内さん。「隊長と、副隊長は区長と、区長代理が毎年交代でなる」とのこと。

それ以外の連絡班、機械班、水利班、救護班などのメンバーは2〜3年の任期で少しずつ交代で変わっていくそうで、「11月に開かれる自主防災隊の総会で決まる」とか。このほかにも、総務、事務長、会計を務める人もいます。

四日市区には7つの隣組があります。毎月第3日曜日に行われる区内清掃のあと「4月から10月までの7回順次各

区内のコミュニケーションもよくとれるようになります。
堀内靖さん（四日市）

隣組を対象にした消火栓等取扱講習会を行う」そうです。

1月の出初め式から12月の3日間の歳末夜警まで毎月ならかの行事・活動があります。消火栓と防火水槽の点検をして器具箱の補修、ペンキ塗りも行います。8月には町の防災訓練とは別に全区民対象に避難訓練を行います。

「消防庫のサイレンを鳴らして避難し、逃げ遅れた人がいないか確認して、時間を計る」と。そして区民が集まったところで、「7、8人が代表で消火器を持って来て、初期消

すぎざき・まつこ／四日市自主婦人消防隊隊長。同隊長を10年以上務める。



自主的に活動しているので長続きしています。
杉崎末子さん（四日市）

ほりうち・やすし／四日市区自主防災隊隊長。今年の四日市区区長。

火訓練をする」そうです。

これらは、堀内さんが隊長になる前から毎年続けられています。「地域を自分たちで守りましょう」ということでやっています」と堀内さん。

「団地なので他人は知らない、となりがちですが、活動を通じて、顔見知りになったり、区内のコミュニケーションもよくとれるようになります」と話します。

四日市には自主婦人消防隊もあります。その隊長を10年以上務めているのが杉崎末子さん。20年ほど前から全戸対象の婦人消防隊はあったのですが、区の自主消防隊ができて、自主的に参加する人たちが集まって始まったの

地域で安心を担う人たちが、新しく消防団に入り活動する人たちは、

が現在の自主婦人消防隊。「10人前後で活動してまとまりがいいですよ」と杉崎さん。「昨年の防災訓練の4日間の練習にも一人も欠けることなく全員が参加した」そうです。

毎年消防署から講師を呼んで、区の消防隊も含めての応急手当講習会も開催しているというので、「講習を毎年受けていると、忘れてもまた思い出す」と。また「老人世帯が多くなってきたので、こういうことも大切では…」といいます。

そして「押し付けでなく、自主的に活動しているので長続きしていると思います」と話してくれました。

団員が減少している消防団ですが、町外から来て新たに消防団に入団して活動している人たちもいます。そんな人になぜ消防団に入ったのか、活動や入団しての感想など聞きました。

大畑部は最近6年間町のポンプ操法大会で3回優勝している部。今年の大会も優勝しました。今年2番員の選手として出場した竹鼻博さんに話を聞きました。平成11年

町のポンプ操法大会で優勝した大畑部は、7月13日に上小地区大会に出場した。



消防団に入って友人も広がりましたね。
竹鼻博さん（大畑）

に上田市から大畑区にきた竹鼻さん。消防団は、区の集まりのときに「声をかけてもらった」と大変真面目な方です。それ以前は消防団の経験はなかったそうですが、「消防団をやっている同級生が他町村にいたので、やるんだろかな」と思っていた」と。

平成12年に入団した竹鼻さ

ん。今年初めてポンプ操法の選手を経験しました。

4月半ばに他の選手と一緒に長野市の消防学校の操法科に1日行って規律訓練や、実際に自分のやるパートに分かれて訓練を受けたそうです。

そして、ポンプ操法の練習は5月中旬から始まりました。朝5時から、基本的には週4

たけはな・ひろし／今年、初めて大畑部でポンプ操法の2番員をした。

回1月以上練習したそうです。「朝起きなければいけないので、きつい面もありますよね」と。「伝統があるので、足を引っぱってはいけないと、ある程度緊張感あったからできたかなと思う」と話します。

優勝という結果には、「ほっとしました」という竹鼻さん。「消防団は大変というイメージが先行していますが、同じ年代や上や下の年代もいて、飲みに行ったり、コミュニケーションがとれるところがいい」と言います。

消防団に入って「色々な面で広がります。友人でも広がるし、閉じこもらないで広い心で色々なことが見られるようになるんじゃないですか」と話してくれました。





防災活動を通じて住民のつながりが強まり、地域の活性化もはかれるのでは…

町の合併協議を契機に住民の皆さんに新しいまちづくりや、町の将来を話し合っていたいただいた明日の真田を考える100人委員会。その部会の一つで、消防団員の減少や防災問題が話し合われ、「自分たちの手で地域を守るといふ姿勢がこれから重要になってくる」、また「コミュニティの活性化と連携がこれから重要になってくるのでは」などの話し合いがありました。このことは広報6月号でも紹介しました。

今回の特集はこれをきっかけに、地域の防災について考えてみよう企画しました。

中で紹介したように少子高齢化がすすむ社会で地域の若者が減りその意識も変わる中、消防団各部では団員の確保に苦労していることが理解いただけだと思います。

しかし初期消火や大きな災害などに消防団の果たす役割は大きく、また住民の方も地域の中での指導的役割を消防団に期待しています。

そして、地域全体で組織化して防災活動をしている区や、新しく消防団に入り活動する人を紹介しました。

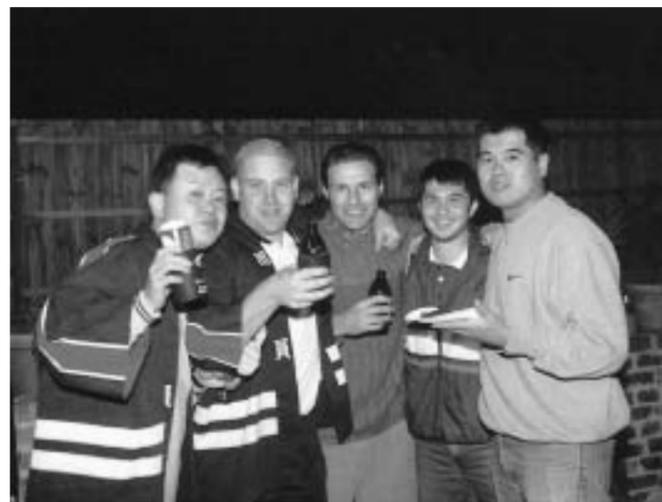
それらの人に話を聞くと、無論地域の防災のために活動しているのですが、活動を通じて地域の中のコミュニケーションが良くなる。地域で幅広い年代とつきあえる。一緒に活動することで信頼やきずなが深まるなど、消防ということを通じてそこに住む人どうしのつながりが強まり、地域の活性化がはかられていく側面が見えます。

自分の地域は自分で守るということは、地域の基を支えるものであると同時に、その活性化にもつながるのでは… そんなことを感じました。

今年トロイさんは消防団のポンプ操作大会に選手として出場した。担当したのは3番員。主にポンプの操作を行い、2番員と協力して水を送る役目。



会を経験して「すごく楽しかった」と言います。「これね、friendship building（フレンドシップ ビルディング／友情を築くこと）になった」と言います。仕事の前、朝5時から練習は団員にとっても大変なもの。それを一緒にすることで、「bonding（ボンディング／きずな）が深くなった」と言います。「東京では、隣の人がだれだか知らないでしょ、でも田舎はcommunity s



昨年は、消防団の仲間でオーストラリアのトロイさんの実家を訪ねた。

pirit（コミュニティスピリット／地域の共同体意識）あるでしょ、これはオーストラリアも同じ」というトロイさん。
ただ様々な国から移民を受け入れてきたオーストラリアでは、どこの国出身ということとは関係ないと言います。「そこに住んでいればオーストラリア人、気持ちの問題」と。
今、トロイさんは「どちらから来たんですか？」という日本においてよく受ける質問には、「真田町です」と答えて

ここに住んでいれば、真田町の人。地域に貢献したいと思いました。Troy Beardさん（出早）



スペクト／尊敬）あるよね」

加していました。

と。「初めてハッピを着て行くと、地域の人から、ご苦労さん、ありがとう、と声をかけられてちょっとびっくりした」そうです。今月の表紙でも紹介した地震総合防災訓練などで消火栓の使い方指導

ここに住んでいるのでやりたいと思った」と言います。そして、消防団も地域の人から誘われ、「コミュニティをhelping（ヘルピング／手助け）したいと思った。楽しそうでしょ」と言います。「例えば消火栓の点検も、1人でやれば仕事。でも消防団の仲間と一緒にやれば仕事じゃない。heart（ハート／気持ち）ある人のチームワーク。これは楽しいですよ」と言います。「コミュニティのために、少sgiving（ギブ／返す）の気持ちですよ」と言います。消防団で活動してみていることは？と聞くと「消防団にはすごくrespect（リ



すると、「トロイさんどうやるの？」ときかれます。「消防団入る前はこういうことはきかれない。でも今はきかれます。これはいい感じですよ」と話します。
今年ポンプ操作の選手も経験したトロイさん。大会前には2週間ほど朝5時から練習をしたそうです。練習や大

トロイ・ビード／平成10年から真田町消防団に入団して活動する。

市町村合併に関する 住民意向調査結果まとめ

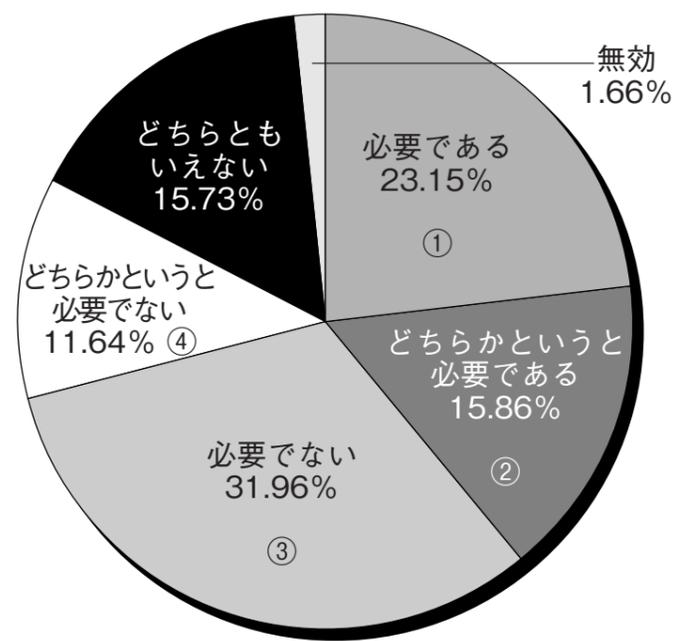
10月に実施しました、「市町村合併に関する住民意向調査」の結果が、まとまりました。
この住民意向調査は、4月1日現在で18歳以上の町民（永住外国人を含む）を対象に実施したもので、各区の区長さんに配付・回収をお願いし

市町村合併に関する住民意向調査結果

発送数 9,577通
回答数 8,315通
回収率 86.82%

①必要である+②どちらかという必要である =39.01%
③必要でない+④どちらかという必要でない =43.60%

真田町・上田市・丸子町・武石村の合併について



ました。
10月22日、役場3階講堂において公開による集計を行いました。町民9,577人の方に調査票を配付し、そのうち8,315人から回答をいただきました。回収率は、86.82%でした。

「真田町・上田市・丸子町・武石村の合併について」の問いに対し、円グラフの結果となりました。

「合併は必要である」と「合併はどちらかという必要である」と答えた方が、39.01%となりました。また、「合併

回答の内訳

必要である	1,925通	23.15%
どちらかという必要である	1,319通	15.86%
必要でない	2,657.5通	31.96%
どちらかという必要でない	967.5通	11.64%
どちらともいえない	1,308通	15.73%
無効	138通	1.66%

は必要でない」と「合併はどちらかという必要でない」と答えた方は、43.60%となりました。
問い合わせ 合併対策室
有線2066
☎72-2202

合併を考える町民集会から

「千曲市誕生を見るなぜ今市町村合併か」

前上山田町長 小山 立氏

10月13日に福祉センターで行われた合併を考える町民集会。その特別講演から前上山田町長の小山立氏の講演の一部を要約して紹介します。

●合併特例債について
合併特例債は、42.5億円のお金がこの1市2町1村（上田市・丸子町・真田町・武石村）で使えるということです。

私が思うには、この1市2町1村も新しい投資をするといってもおそらく金がないということだと思います。今、この県でも市町村でも新しい投資は財政上難しい。42.5億をどう投資するかが重要です。10年間に42.5億円のうちの70%は国から交付税として返ってくるんです。ですから、金の面からいえばこの合併特例債を使わない、もっといえば、合併しない市町村は考えられないんです。

●地方分権の時代

住民みなさんがこれからこの地域をどうしていくのかが、一番大切な問題です。今の自分よりも、子どもや孫がこの地域でどういう住みよいまちづくりを望んでいるかを考えていた方がいい。

これは首長や議員だけの問題ではなくて、一人ひとりが今問われている時代。それは財政的に厳しいなか、今までのように、市や町がや



10月24日に開かれた臨時議会。住民投票条例案は賛成7反対8で否決された。

「住民投票条例」 制定請求の結果

町長は「住民意向調査において86%を上回る回収率を得ており、現時点では住民意向は把握できたと考える」

10月6日、町の合併の可否を住民投票で問う「真田町が他の市町村と合併することの可否を住民投票に付するため条例」の制定請求が「真田町・住民投票の会」の三井和哉さん（岡保）、古市義和さん（竹室）、佐藤一男さん（入軽井沢）の3名の請求代表者の方から3,861人の署名を添えて町長に提出されました。

これをうけ、町長は地方自治法により議会を召集し、意見を付けて付議しました。そして、臨時議会で審議された結果、住民投票条例案は賛成7、反対8の賛成少数で否決されました。

カメラニュース

町の中のような出来事や話題をお届けしています。
(このコーナーでは、皆さんから寄せられた写真を一部掲載しています)

ナイジェリアの女性が 柳沢節子さん宅にホームステイ



9月19日から21日まで赤井の柳沢節子さん宅にナイジェリアのルマセイ・ビー・ウマールさんがホームステイしました。

これは国際交流を目的として国際協力事業団(JICA)がアフリカ各国の教師らを招待。柳沢さんは県世界青年友の会を通じてウマールさんを受け入れたものです。

上田市の清明小学校や小諸市の荻原中学校を見学したウマールさんは「日本の文化や学校のシステムを勉強したいです」と話していました。

町内で採れたきのこの展示会が、10月1日ふれあいさなだ館で開かれました。
この催しは上小きのこ中毒



防止推進協議会が、例年この時期に行っているもの。今年は110種類のきのこを展示。きのこ衛生指導員が鑑別や相談に応じていました。
県きのこ衛生指導員を務める鈴木俊博さん(横尾)は、「今年には急に寒くなったので早い時期のきのこは不作です。中毒は、間違いやすいきのこを食べてなるケースが一番多いので注意を」と話していました。

きのこ食中毒を防ぐため ふれあいさなだ館で展示会

真田の里かかしコンテスト 清水さと子さん(中横道)に町長賞

7回目を迎えたかかしコンテストの表彰式が10月10日行われ、中横道の清水さと子さんが2年連続の町長賞を受賞しました。

かし(写真)。
1回目のかかしコンテストから出品している清水さん。「毎年同じ場所に設置しているので、周りの人は今年はないか楽しみにしていくみたいです」と話して



ました。
また農業委員長賞は、本原小学校の5年生全児童が夏休みの一研究一作品で制作した71体のかかしが受賞しました。
このほかの入賞者は25ページの生活情報に掲載したとおりです。



町内の小学4年生から6年生を対象に、今年も消防意識向上のための標語入りポスターが募集され、120点の応募の中から19点が町長表彰に選ばれました。

火災予防用のポスターに武捨有希くん(傍陽小6年/写真上)と久保郁馬くん(長小6年/写真下)の作品が使われることになりました。
受賞者は次のとおり。作品は秋の火災予防週間中の11月

消防標語入りポスター 19点の作品が町長表彰に

10日から14日まで役場町民ホールに展示されます。
(菅平小)池上里歩、櫻井優、下平里紗、竹村理花、常田佳奈、(長小)三井裕里加、小宮山貴大、大久保翔平、久保郁馬、久保仁美、坂口奈緒子、(傍陽小)牧内悠生、武捨匡秀、武捨有希、三井英之、三井裕史、(本原小)櫻井玲奈、土屋庄平、宮坂弘樹

健康づくりとじんぽくに 高齢者体育祭

29回目を迎えた高齢者体育祭が9月29日、運動公園グラ

ウンドで行われました。秋晴れの空の下、町内30の長寿会から600人以上が参加して、ケツ庄測定やダルマ引



きなど11種目の競技が行われました。
開会式では大会長の堀内仁さん(長寿会長/下横道)が、「今日はさわやかな体育祭です。競技もありますがしんぽくを重視して、最後までけくないように1日楽しんでください」とあいさつしました。



9月24日に町内の真田、傍陽、菅平の3郵便局長が役場を訪れ、町に車いす2台を贈りました。

これは郵政職員の福祉増進と郵政事業発展に寄与する目的で昭和29年に発足した財団法人郵政互助会の信越地方本部が寄贈したものだ。
車いすは、町文化会館と農業活性化施設「ゆきむら夢工房」で利用されます。
木樽悦夫真田郵便局長は「地域の福祉増進に利用して欲しい」とあいさつしていました。

郵政互助会が 町に車いすを寄贈





廃油をリサイクルする固形石けんを作るごみ対策部会のみなさん。

窓

私たちの毎日の生活から出るごみ。一人一人が出す量はさほど多くなくても、集まれば大変な量になります。今、ごみの処分場は、満杯に近い状況です。「埋め立て処理するところが、なくなりつつある」といわれています。家庭から出されるごみの減量に、「残された道は、リサ

イクルだ」といわれています。リサイクルといっても、業者に頼らず私たちの手でできるものがあります。その一つが台所から出る廃油です。皆さんは、台所から出る廃油をどうしていますか？油固化痰材を使って、固めて燃えるごみに出していますか？消費生活推進委員会のごみ

対策部会では、廃油をリサイクルして、固形石けんを作りました。苛性ソーダを用意して、屋外で液体が手や目にとばないように注意すれば、あとは家にある物だけで、火も使わずだれでも手軽に作れます。できあがった石けんは、靴下のよごれや頑固なよごれがよく落ちます。皆さんも試してみたいいかがですか。少しのことが、環境悪化の防止につながります。一步一步、できることから始めてみましょう。 (ごみ対策部会)

一人、一人のごみを減らすために、
できることからはじめよう！

消費生活だより⑤



小麦粉をつけて焼くので、肉がやわらかいです。
坂口久子さん (十林寺)

豚ロースのワイン焼き

(4人分の材料)

豚ロース	4枚
塩 こしょう	少々
小麦粉	少々
油	少々
(A) 白ワイン	40cc
しょう油	10cc

(つくり方)

- ①豚ロースの片面に塩こしょうをする。
- ②豚ロースの両面に小麦粉をつけ、余分な粉は落とす。フライパンに油をひき、豚ロースの両面を焼く。
- ③焼けたところに(A)の調味料を少し残して、全体にかけるように入れて火をとおす。
- ④豚ロースを取り出し、残しておいた(A)の調味料をフライパンに入れてソースを作る。盛りつけた上からソースをかけてできあがり。



あの人を訪ねて ⑤1

こちらの生活にも慣れました。
あと何年か子どもとがんばります。
中村ゆきさん (萩)

今月は編集室にオーストラリアから届いた手紙を紹介します。

エアメールを届けてくれたのは、中村ゆきさん(萩)。中村さんはスリランカ出身で平成元年に萩の中村恵一さんと結婚して真田町に来ました。その後二人のお子さんも誕生しました。平成13年に長男の和也くんがパイロットになりたいという夢もありオーストラリアの学校に入るため二人のお子さんとオーストラリアに渡りました。現在はメルボルンに住んでいます。

エアメールから

私の住んでいるところはメルボルンです。ヨーロッパのきれいな街です。

あちらこちらにトラム(市電)が走っているのが特徴です。メルボルンには450以上の公園があり、週末には公園でピクニックを楽しむ家族連れを多く見かけます。

町のいたるところに日本のレストランや持ち帰りののり巻き専門店があります。日本の食料品もすぐ近くのスーパーで簡単に手に入りますが、納豆やカレール粉、日本のマヨネーズなどは専門店で買わなければなりません。値段は日本の4倍くらいします。さすがに長野のおいしい漬け物は手にいれることはできません。日本に帰ったら是非食べたいです。

子どもたちは家の近くの学校に通っています。早くから留学生を受け入れている学校で、日本人留学生も15人くらいいます。日本人の補助教員もいて、留学生をサポートしてくれます。日本と違って、



右端がゆきさん。恵一さんがオーストラリアを訪れ、ゴールドドラッシュの町バララットまで出かけた。

毎日おやつと弁当を持っていきます。4期制にわかれ、休みや遊びも多く勉強にはあまり熱心ではありません。でも小さいころから弱者に対して優しい心が大切にされています。日常生活の中でそういう光景をよく見かけます。中学生になると小学生の送り迎えは、当然のごとく上の子が行うのもその一つかもしれません。私の家でもお兄ちゃんが妹の送り迎えをしてくれ

るのでとても助かります。この2年間でこちらの生活にもずいぶん慣れました。あと何年か子どもたちとメルボルンでがんばっていくつもりです。ときどき夫と母が遊びに来ています。みなさまも体に気をつけてお過ごしください。

ゆきさんもときどき真田に帰ってきているそうです。ありがとうございます。

メルボルン市内を走るトラムの前で。お兄さんの和也くんと妹の優美さん。



真田町一周駅伝大会 43チームが激走菅平A10連覇

10月12日(日)、6区間23・7kmをたすきでつなぐ、第45回真田町一周駅伝大会が開催されました。今年も1部28チーム、2部(分館以外の部)では15チームが参加して優勝を目指して健闘を競いました。また、姉妹町の和歌山県九度山町から招待チームが、真田クラブから2チーム、そして上田警察署がオープン参加して大会を盛り上げてくれました。

前夜の雨で、スタート時には気温も上がり湿度の高いコンディションとなりましたが、全選手が練り上げスタートもなく無事、次走者にたすきをつなぎました。



激走1区2部の菅平Jが総合トップで独走



竹室が2区で1部のトップに



頑張っ、たすきをつなぐ小学生

順位	選手名	タイム
第1位	菅平A	1時間29分14秒
第2位	竹室	1時間29分19秒
第3位	荒井Z	1時間32分19秒
第4位	出早A	1時間32分54秒
第5位	横道B	1時間34分14秒
第6位	中原	1時間35分39秒

〈2部〉

第1位	菅平J	1時間27分48秒
第2位	菅平M	1時間36分12秒
第3位	真田クラブこだま	1時間38分49秒

参加者募集

オープン卓球選手権大会

開会式 12月7日(日) 午前8時
場所 町民体育館
主催 真田町体育協会
種目 小学生の部・中学生の部
一般の部・40歳代の部
50歳代の部・60歳代の部
方法 男女別の個人戦
参加資格 上小地域に在住、若しくは勤務、通学している方
参加費 中学生以下は500円、そのほかの方は1000円
締め切り 11月21日(金)
問い合わせ 体育協会事務局

大会結果

ナイターソフトボールリーグ戦

運動公園グラウンドで、5月19日に開幕し、8月26日で全日程を終了した平成15年度ナイターソフトボールリーグ戦の結果は次のとおりです
(Aリーグ)
優勝 下原
準優勝 真田
第3位 曲尾
(Bリーグ)
優勝 中原
準優勝 赤井天白
第3位 つくし

町長杯争奪野球選手権大会

8月29日(金)〜9月22日(月)
運動公園グラウンド
優勝 下原ウインズ
準優勝 横道
第3位 横尾ジャイアンツ
第3位 役場ブルズ

第8回町マレットゴルフ大会

10月10日(金)、お屋敷公園マレットゴルフ場
優勝 浅野直樹(下郷沢)
準優勝 塩沢敏男(横尾)
第3位 木嶋定男(下横道)
ホールインワン 合葉 和(萩)
堀内 喜八(中横道)

「相田みつを展」が開かれる

10月18日(土)、町文化会館において、「相田みつを展」が開会しました。相田みつをの書と詩、ろうけつ染めなど、初期から晩年までの作品および愛用品など、およそ80点あまりが、11月3日まで展示されました。初日と2日目の両日だけでも、約

父相田みつをの作品「逢」を解説する、相田みつを美術館館長・相田一人氏



オープニングセレモニーで開会のあいさつをする花岡睦人相田みつを展実行委員長

2200人のお客さんが訪れ、県内初開催となる作品展を鑑賞していました。

会場を訪れた大勢の皆さんがアンケートにご協力くださいましたが、「なんかここがおちつくやさしい日でした。」(6歳・女兒)

「とてもよかったです。生きていればいいところを、身にしみて感じました。」(9歳・男児)
「本当によい言葉というものは、人を動かすものなのだ」と改めて思いました。」(12歳・男児)
など、子どもたちの心にも響く催しとなったようです。

文化協会加盟サークルの紹介

くるみ会

代表 高塚勝子
(曲尾区・有線4489)
私たちは、琴伝流の大正琴の会で、現在会員は12名のグループです。今年4月には大阪で全国大会、5月は善光寺のご開帳に伴う駅前コンサート、10月は長野の県民文化会

「町民舞台発表祭」にお出かけください

次の日程で、「町民舞台発表祭」を開催します。
第1部では舞踊・吟詠・歌謡、第2部は和太鼓、第3部は器楽・声楽という構成で、プログラムを編成します。

また、第1部後半では、公民館学級で取り組んだ「群読」のステージ発表を行う予定です。

お隣のおじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、元気な園児や小・中学生も出演します。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

日時 11月16日(日)
午前9時から午後4時まで
会場 真田町文化会館
入場 無料

11月の図書館だより

今月の「お話し広場」は、次の日程で開催します。

お誘い合わせてお出かけください。
日時 11月15日(土) 午前10時
場所 児童図書室
担当 おとぎの会

今月の休館日

・4日(火)・17日(月)・25日(火)
なお、28日(金)は月末整理のためお休みします。
また、10日(月)から13日(木)にかけて、年に1回実施している曝書(ばくしょ)を行いますので、休館とさせていただきます。

この間皆さまにはたいへんご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。



ヤコブスホルンへ向かうロープウェイから眺めるダボスの町並み。



ダボスドルフの屋外スケート場横広場で開催された地元の祭。多くの出店がでて、ダボスの人も楽しむ。



ダボス湖の周りを散策。ダボスの人も散歩やジョギングを楽しむ場所。

コリーナさんは、菅平でスキーをしたと話してくれました。

横沢弘子さん（竹室）

町がきれいで、豊かな自然を大切にしていますね。

小山てつ子さん（出早）



右からコリーナ・ヘミーさん。横沢弘子さん。小山てつ子さん。コリーナさんは菅平に滞在した経験もあり、日本語も堪能。

季節の写真館

ダボス町親善訪問

ダボスを訪問したお二人の町民の方に話を聞きました。横沢弘子さんと小山てつ子さんは、ダボス町の歓迎夕食会でダボスの姉妹都市委員のコリーナ・ヘミーさんと話したそうです。横沢さんは「コリーナさんは長野オリンピックの年に菅平に滞在した経験があって、菅平でスキーをしたと話してくれました」と。「1歳半の子どものさんがいるので今は子育てに忙しいと話していま

10月5日から12日まで、真田町発足45周年記念事業の一つとして一般公募の町民16人が

がスイスの姉妹都市ダボス町を訪問しました。訪問団は、姉妹都市提携の



ダボス町議会のウルスホフマン議長と荒井訪問団長で記念品の交換が行われた。

交流の歴史に新たな1ページ 姉妹都市スイスダボス町を 町民が親善訪問。

実際に交換した真田町の土地があるヤコブスホルンやダボス湖などを訪問。ダボス町議場では歓迎レセプションが行われダボスの人との交流を深めました。



ダボスプラッツにある町役場の玄関前で。

「スイスはどこに行っても窓辺にゼラニウムの花が置いてあってきれいですよね。あれは虫が室内に入ってこないという効果もあるそうです」と話します。小山さんは「3歳からごみを散らかしてはいけないと親から教育されると聞いて驚きました」と。また「スイスでの生活の基準は、住・衣・食の順。乳製品を多く取っているのでみんな丈夫ですと話してくれました」と。町中どこも芝がきれいに手入れされていてごみも落ちていないことに感心したというお二人。「機会があればまた行きたい」と話していました。

ダボスプラッツ駅前の通り



秋の火災予防運動は 11月9日(日)～15日(土)

建物火災の出火原因の一つにコンロの消し忘れがあります。天ぷら油を家庭用のコンロで加熱し続けると、20～30分で発火します。

このような火災を防止するには、火をつけたら絶対にその場を離れない。離れるなら火を消す。そうした習慣をつけることが必要です。

なお期間中、消防団各分団で模擬火災訓練が行われますので、ご協力をお願いします。

統一標語 「その油断 火から炎へ 災いへ」

消防団のラッパ行進 11月9日(日) 午前10時、菅平

第14回消防音楽隊定期演奏会 11月22日(土) 午後2時、文化会館

問い合わせ 真田消防署
有線2009 ☎72-0119

真田の里かかしコンテスト ト入賞者決定

第7回かかしコンテストの入賞者が決まり、10月10日に表彰式が行われました。

審査結果は、次のとおりです。(敬称略)

真田町長賞 清水さと子(中横道)

真田町農業委員長賞
本原小学校5年生

信州うえだ農業協同組合長賞
宮島守夫(石舟)

優秀賞 坂口さなへ(下原)、田中マサ江(小玉上郷沢)、原田幸子(田中)

審査員特別賞 坂口重喜(下原)
傍陽小学校ひまわり学級・ひなやまの家

問い合わせ かかしコンテスト事務局(農林係内)
有線2032 ☎72-4330

第55回人権週間 期間中に相談所を開設

12月10日は人権デー。そして、12月4日(木)～10日(水)までの1週間は人権週間。今年の重点目標は、「育てよう一人ひとりの人権意識」です。

この週間の一環として、相談所が開設されます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

日時・場所 12月10日(水) 午前9時～正午、福祉センター

相談内容 いじめや体罰、虐待など子どもにかかわる問題。セクハラや性的差別など女性にかかわる問題。親子や夫婦、近隣、境界、借地、借家、相続などの問題。

人権擁護委員(敬称略) 坂口末男(十林寺)、清水啓一(荒井)、井沢きい子(萩)、池田貢(菅平)

問い合わせ 長野県方法務局上田支局 ☎23-2001

入山にはご注意を！ 狩猟期間が始まります

11月15日から2月15日まで狩猟期間となります。猟期間中は県内外から多くの狩猟者が町内の山へ入ることが予想されます。

山へ入る場合は、目立つ服を着る、鈴のような音の鳴るものを身に着けるなどして、十分にご注意ください。

問い合わせ 農林係
有線2024 ☎72-4330

身体障害者の方へ クリスマス・ディナー体験

上小地域にお住まいの身体障害者の方を対象とした本格コース料理を楽しむイベントです。

ひとひと 女と男が共に輝く 町づくりをめざして 講談界初女性真打 が語る 「戦国武将生き残り術」

歴史上の人物を創作講談として自作自演する宝井琴桜さんの講演会を開催します。講演会の前には町の男女共同参画推進委員による寸劇も行う予定です。

日時 12月7日(日) 午後1時30分

場所 文化会館大ホール

講師 宝井琴桜さん(講談師)
※入場無料、託児希望の方は事前にお申し込みください。

問い合わせ 政策係
有線2015 ☎72-2202

日時 12月10日(水) 午後6時～8時30分

場所 上田高砂殿 3Fアンティーク(1Fに身障用トイレ有り)

参加費 1人2,000円 介助者は1人3,500円

募集期間 11月10日～28日

定員 20人 参加決定は抽選

申し込み 問い合わせ 上田地域身体障害者自立生活支援センター ☎28-5522

11月11日から17日は 税を知る週間

上小地域では介護保険の認定調査と審査判定を上田地域広域連合が共同で行っています。

介護サービスを申請したお宅に訪問して、心身の状態などの聞き取り調査を行う介護認定調査員を募集します。

応募資格 次の要件を満たす方
○看護師の資格を有する方 ○普通自動車免許を有する方 ○昭和29年1月1日以降に生まれた方

応募期間 11月4日(火)～20日(木)

採用予定時期 12月8日
問い合わせ 上田地域広域連合
介護保険課 ☎23-0297

共同募金の 配分申請を受け付けます

長野県共同募金会では福祉活動団体からの配分申請を受け付けています。各種のコミュニティサービス、ボランティア活動、及び保健、医療、教育等に関する事業でも、福祉領域と重なる分野を持つものでしたら対象となります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 長野県共同募金会
☎026-234-6813

雇用保険加入手続きの 有無を確認できます

雇用保険の資格取得が適正に行われているか否かは、「雇用保険被保険者証」または、「雇用保険資格取得確認通知書」(以下「被保険者証等」といいます。)の記載事項で確認できます。

事業主に確認しても「被保険者証等」が交付されない、記載事項が事実と違う場合などは、公共職業安定所に来所いただくか又は郵送により確認できます。

問い合わせ 上田公共職業安定所
雇用保険課 ☎23-8609

上田地域広域連合の 非常勤職員を募集

税金は、私たちが豊かで安定した暮らしができるよう、社会福祉の充実、道路整備、教育振興など幅広い分野に使われます。私たちが生活の向上と安定を願う限りどうしても負担しなければならない、共同社会を維持するためのいわば「会費」といえます。

11月11日から17日は税を知る週間です。この機会に、税につい

て考えてみましょう。
問い合わせ 上田税務署
☎21-0445

自衛隊生徒の 採用試験受付開始

受験資格 15歳以上17歳未満の男子で、中学校を卒業または卒業見込みの方

受付期間 11月4日(火)～1月6日(火)

試験日 1月10日(土)

問い合わせ 自衛隊上田募集事務所 ☎22-5267

町事業の落札業者 (8・9月分)

本原集落排水処理施設機能強化機械・電気設備工事
4,389万円

清水建設(株)長野土木営業所
白樺台配水管布設替工事第1工区
1,449万円 浅間設備(株)

十ノ原配水管布設替工事第37工区
1,260万円 (有)真田建設

あずまや 四阿高原配水管布設替工事第3工区
1,208万円 (有)長崎商店
きょうりょう しまごめ 橋梁(駒込橋)整備工事
1億2,600万円

東信土建・堀内建設 建設共同企業体

乳幼児健康診査と 予防接種

(11月6日～12月5日)
ベビー相談 11月7日(金) 午前9時～9時30分受付

場所 保健センター
対象 /15年8・9月生まれ

乳児健診 11月26日(水) 午後1時15分～1時40分受付

場所 保健センター
対象 /15年1・4・7月生まれ

ポリオ投与 11月6日(木) 午後1時15分～1時40分受付

場所 保健センター



対象/1回目は15年1～6月生まれ、2回目は14年7～12月生まれ～90ヶ月までの未投与児

三種混合 12～2月
場所 /本原医院・小林医院

対象/初回は15年3～8月生まれ、追加は13年9月～14年2月生まれ～90ヶ月までの未接種児

問い合わせ 保健センター
有線2053 ☎72-9007

行政相談、心配ごと相談

日時 11月21日(金) 午前9時～正午

場所 福祉センター

問い合わせ 行政係
有線2011 ☎72-2201

または社会福祉協議会
有線2007 ☎72-29982

投票しよう！衆議院議員総選挙

衆議院議員総選挙が、11月9日（日）に行われます。棄権することなく、必ず投票しましょう。

投票は3種類

- ① 衆議院小選挙区選出議員選挙
(候補者の名前を書く)
- ② 衆議院比例代表選出議員選挙
(政党名を書く)
- ③ 最高裁判所裁判官国民審査
(裁判官をやめさせてもよいと思う人に×印をする)

不在者投票ができます

有線放送で既にお知らせしてい

ますが、10月28日（火）の公示日から、投票日前日の8日（土）まで、役場町民ホールで不在者投票を受付けています。

時間は、午前8時30分から午後8時までです。前もってお送りした「投票所入場券」を、投票の際に必ずご持参ください。

国民審査の不在者投票は11月2日から

国民審査の不在者投票は、投票日前7日から受け付けます。すべての投票を1回の不在者投票で済ませたい人は、11月2日（日）以降に手続きしてください。



投票日当日の投票

投票日当日の投票は、午前7時から午後8時まで、町内26ヶ所の投票所で行います。

事前にお送りした「投票所入場券」に皆さんが投票する投票所名が書かれています。当日はこの券を持って入場してください。

問い合わせ

真田町選挙管理委員会
有線2011 ☎72-2201

MNさなだ ゆうほう番組表 (11/6~12/5)

放送時間は、夕方6時30分～（再放送は、翌朝6時～）となります。
(おはなしの世界へ、学校・保育園だよりは、夕方4時30分～)

日	曜	番組名	出演者
6	木	駐在所だより	／真田駐在所 綱島所長
8	土	おはなしの世界へ「安知羅さま」	／おとぎの会 田中方子さん
9	日	学校だより「かりがね祭の思い出」	／真田中学校
11	火	身近な税の話「税を知る週間について」	／上田税務署
13	木	生活のしおり	／上小農業改良普及センター
15	土	おはなしの世界へ「うそをつくこども」	／おとぎの会 宮下蘭子さん
16	日	幼稚園だより「創立50周年記念 いずみ祭」	／いずみ幼稚園
		みんなの食生活「折角うまくいったのに、リバウンドを防ぎたい」	／保健センター 山崎栄養士
18	火	みんなの健康「生活習慣病の予防について」	／健康推進係 橋詰係長
20	木	さなだ通信	／町内から
22	土	おはなしの世界へ「ブレーメンの音楽隊」	／おとぎの会 荒木克子さん
23	日	学校だより「3年生 がんばった運動会・畑」	／菅平小学校
25	火	農業アドバイス	／真田営農センター
27	木	暮らしの豆知識	／上田消費生活センター
29	土	おはなしの世界へ「おにごっこにまけたおおかみ」	／おとぎの会 松沢悦子さん
30	日	保育園だより「楽しいごっこ遊び」	／さなだ保育園
2	火	「市町村合併について」	／合併対策室
4	木	ゴミの処理について	／生活環境係

戸籍の窓

ご両親からのメッセージ
明るく元気に育ってね!



窪田日和ちゃんとお母さん

9月届け出分

♡いつまでもお幸せに

(土屋 智仁 佐久町
高橋 久美子 表木)

(野里 泰三 真田
嶺岸 こずえ 真田)

(渡辺 竜也 下原町
正村 美絵 東部)

(荻原 智幸 北御牧村
大塚 美枝子 中原)

(山口 正 真田
本道 あゆみ 長野市)

☆お誕生おめでとう

倉島 晴 (康子 横尾)

戸田 秀太 (徹出 早)

窪田 日和 (和孝 菅平)

古村 真央 (和志 真田)

納税と使用料

12月1日(月)

- ・固定資産税
- ・国民健康保険税
- ・介護保険料(普通徴収)
- ・有線放送使用料
- ・保育料
- ・町営住宅使用料

クリーンキャンペーン

持ち帰ろう!

散歩中の犬のふん

□ごめいふくをお祈りします

手塚 悦子 70 町原
永井 藤壽 95 横沢
三井 國昭 65 大庭
大久保 節夫 70 大日向
高寺 とき 80 竹室
佐藤 もりよ 93 中組
小林 義角 77 赤井
青木 たみ 87 横尾
木島 里士 91 横尾

めざせ健康 日本一!

貧血を予防しよう! ~その2~

前回、貧血の症状や原因についてお話ししました。今回は、貧血を予防するための食事についてお伝えしたいと思います。

1 血液の材料となる栄養素をとる

たんぱく質：卵・牛乳・肉・魚・大豆の5種類を組み合わせよう。

鉄：レバー・赤身魚・貝・ひじき・豆・青菜(動物性のへム鉄のほうが、植物性の非へム鉄より吸収しやすい)

ビタミンB6：いわし・まぐろ・かつお

ビタミンB12：レバー・かき

葉酸：青菜・かき・レバー・インゲン豆

2 材料(鉄)の吸収を助ける栄養素をとる

ビタミンC：野菜・果物・イモ類(逆にコーヒーやお茶に含まれるタンニンは、吸収を阻害します。食事中にとるのは控えましょう)

☆鉄のなべやフライパンでの調理も効果があります。酢やケチャップなど酸味調味料を使うと鉄が溶け出しやすくなります。しかし、鉄だけをとるのではなく、朝食を抜いたりせず、バランスよく食べることが何より大切です。

水道工事当番店

11月の水道工事当番店です。

工事店名	月日		
	11月		
金井設備商会(株) ☎72-2118 有線 3356	*	3	16 29
(有) 駒屋商店 ☎72-3696 有線 2373	*	4	17 30
(株) 石塚 ☎72-2898 有線 3310	*	5	18 *
(有) 真田建設 ☎72-2019 有線 5430	*	6	19 *
石巻設備 ☎73-2021 有線 4454	*	7	20 *
(有) 長崎商店 ☎73-2511 有線 2368	*	8	21 *
(株) アサヒ興業 ☎72-3414 有線 5333	*	9	22 *
(有) ドーム管工 ☎72-0771 有線 4383	*	10	23 *
山崎設備工業(有) ☎73-2322 有線 4210	*	11	24 *
(有) 信濃空調 ☎72-5706 有線 6249	*	12	25 *
若林設備工業所 ☎72-3166 有線 5332	*	13	26 *
イチノセ管工 ☎72-3000 有線 5216	1	14	27 *
浅間設備(株) ☎72-3938	2	15	28 *



10月1日に、 町発足45周年の 記念式典が開催され、 21組の方を表彰。

受賞者を代表して
いずみ幼稚園園長の
渋沢明子さんがあいさつした。

10月1日に町発足45周年記念式典が行われ一般功労表彰と善行表彰あわせて21組の方が表彰をうけました。

表彰をうけた方は自治功労に、小川博さん(大庭)、合葉啓さん(下原)、産業功労に、池田恵一さん(横尾)、小林昭一さん(菅平)、ふれあい市場、菅平・湯の丸地区山岳遭難防止対策協会菅平地区救助隊、

社会福祉功労に、松尾吉隆さん(真田)、清水安子さん(荒井)、宮下博一さん(真田)、消防功労に、山崎壽雄さん(大畑)、宮崎久さん(大畑)、交通安全功労に佐藤宏さん(大畑)、文化功労に戸沢区、教育功労に渋沢明子さん(横尾)、木島毅さん(真田)、堀内洋一さん(下横道)、大谷晃一さん(上田市)、飯島勇三さん(上

田市)三井敏嗣さん(萩)、善行表彰が菅平小学校児童会と菅平中学校生徒会のみなさんでした。
受賞者を代表していずみ幼稚園園長の渋沢明子さんは、「真田町が大切な心のふるさとであるために、今後いっそう努力していきたいと思います」とあいさつしていました。

Town Topics November 2003

季節の中で

秋は運動会のシーズン。

運動会では我が子の晴れ舞台をおさめようと多くのお父さんやお母さんがカメラをもって来ます。

私も自分の子どもを撮ろうとカメラをもって行きました。

かけっこが始まり、我が子と思いシャッターを切っていると、ファインダーの中で近づいてくるのは違う子。慌ててスタート地点にカメラを向けましたが自分の子はスタートした後、目の前を通り過ぎ、背中しか撮れませんでした。みなさんもこんな経験あり

インターネット情報
<http://www.sanada.or.jp/>
<http://www.town.sanada.nagano.jp/>

わたしたちの町の人口
総数 11,845人 (-15)
男 5,860人 (-5)
女 5,985人 (-10)
世帯数 3,767戸 (+2)

平成15年10月1日現在 ()内は前月比