

さなだ

平成31年/2019

3.15

No.67

上田市真田地域自治センター 地域振興課 〒386-2292 上田市真田町長7178-1
有線2015 / TEL0268-72-2200(代表) / FAX0268-72-4140



真田地域の春の訪れ

地域のイベント情報

真田地域のイベント&スポーツ大会等 (☆印さなだスポーツクラブ主催)

ふれあいさなだ館イベント情報

- 4月4日(木) ▶ 真田地域小中学校入学式
- 4月6日(土) ▶ チャレンジけん玉無料体験教室☆
- 4月13日(土) ▶ Jrチャレンジバレーボール教室無料体験会☆
- 4月20日(土) ▶ おはなし広場
- 5月12日(日) ▶ 真田地域体育祭
- 5月18日(土) ▶ YONEXさなだスポーツクラブ杯
ソフトテニス大会☆
- 5月18日(土) ▶ おはなし広場



4月24日(水) ▶ 「三味線と踊りの集い」
* イベントは大広間ステージで12:30から行われます。
* 入館料が必要です。

【定期開催】
● ヨガ&ストレッチ…講師 倉崎直子氏
2019年4月10日/5月8日(毎月第2水曜日)
10:30~11:30
参加料500円(予約不要) * 別途入館料が必要です。

☎ 真田温泉ふれあいさなだ館有線 2230 ☎ 72-2500

真田地域協議会だより

問 地域振興課 有線2015 TEL72-2202

◆第10回協議会

(1月22日開催)

◆第11回協議会

(2月19日開催)

真田地域協議会では、二つの分科会に分かれて地域課題の解決や地域資源の活用について調査研究を行っています。

第1分科会は「地域の活性化策」、第2分科会では「少子高齢化時代の安心・安全なまちづくり」について協議を重ねています。

第10回地域協議会では、委員と2017年7月に設立された真田地域の住民自治組織、「真田の郷まちづくり推進会議」(以下、推進会議)の理事の皆さんとの意見交換会が開催されました。

はじめに推進会議から現在の活動の紹介と、地域で既に活動している団体とどのように推進会議が係わって行けるのか、事例を挙げて説明がありました。その後、6つのテーブルに分かれて、現在の推進会議のイメージやあり方等について活発に意見交換がされました。

第11回の地域協議会では、第2



分科会に推進会議から理事3人が出席され、小学校の「見守り隊」やコミュニティースクールの現状、子どもから高齢者までがいきいきと暮らせる地域づくり、各活動における推進会議との連携についてなど、具体的な活動事例を基に意見交換が行われました。

真田地域公共交通利用促進協議会だより



バス通学で楽しい高校生活をスタートしませんか！

「運賃低減バス」の運行により、路線バスの運賃の上限は300円または500円となっています。

- 雨や雪の日、暑い日や寒い日、荷物の多い日もバスなら快適に通学できます。
- 徒歩、自転車通学で起こる交通事故の心配が減り、安心・安全な通学につながります。
- 何かと忙しい高校生活、バスは移動時間を勉強や読書など、有効に使えます。

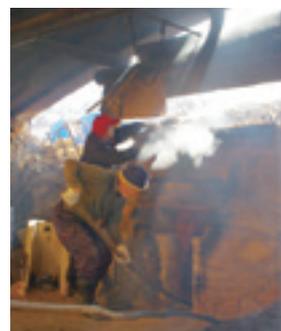
定期券は更にお得です。



バス乗車区間	運賃	定期(往復)通学1か月
真田～上田駅	300円	10,800円
西菅平～上田駅	500円	18,000円

※高校生の通学定期については、申請により通学費の補助をしています。詳細については、上田市教育委員会（電話23-5100）へお問い合わせください。

問 真田地域公共交通利用促進協議会（建設課内）有線 2089 ☎72-4331



下郷沢地区

地域に定着した豊かな生活のあり方

下郷沢活性化組合

下郷沢地区では10年以上、地域の活性化組合が炭焼き窯を守っています。現在地域から10人程度が参加しており、窯の補修や薪を作ったり、それぞれが役割を見つけ、作業していました。炭は良質で火持ちがいいと評判で、薪や木酢の販売など、収入となる活動もありますが、それ以上に大人があつまり、「炭焼き窯を運営していく活動はどこか楽しそう、まさに「大人の遊び」。「ここは外から定住した人も多く、みんな積極的で色々な意見が自由に出るから、こういう活動も楽しんで出来る」と話してくれました。

地域づくりの現場

地域づくりから見えて来た
真田地域に暮らす人びとの姿

真田地域の各地区では、「住みやすい地域」を目指し、各地で工夫を凝らした特色ある活動が積極的に行われています。シリーズで地域づくりの現場をお届けします。

地域の特色ある活動を募集します。取材のお申し込みは、地域振興課まで
有線2015 ☎72-22202



石舟地区

地域に伝わる
歴史を掘り起こす

石舟自治会

石舟地区は、縄文時代の土器などが多く出土するなど、古くから多くの人が歴史を紡いできた土地柄です。現在、地域の歴史の掘り起こし活動が盛んに行われており、自治会内に「昔を語る会」が立ち上がり、歴史研究や勉強会などが行われています。

何気ない毎日の生活の中で、見過ごしがちな地域の宝を、石舟地域の皆さんは歴史の価値に関心と誇りを持ち、その発信に努めています。





絶景！スノーキャットで 根子岳山頂へ！



菅 平高原では、「スノーキャット」という雪上車で根子岳山頂付近まで行くことができます。なかなか見られない雪山の絶景を、安全に楽しめるとあって、家族連れにも人気があります。スキー場だけではない雪山の楽しみ方に、参加者の大きな歓声が上がっていました。



戸沢地区ねじ行事 (2/10)

戸 沢地区で伝わる伝統文化の「戸沢のねじ行事」が行われました。今年から二月の第二日曜日に日程が変わり、地元だけでなく県内外からも多くの家族が参加しました。公民館内では、わら馬の展示や「ねじ」作りの講習会など、伝統文化を伝え残していく活動も活発に行われ、地域で伝統文化を大切に継承している様子が伝わりました。



山家神社節分祭 (2/3)



山 家神社では恒例の節分祭が開催されました。今年は大河ドラマ「真田丸」に出演した長野里美さん、大野康広さん、栗原英雄さん、高木渉さん、歴史タレントの小栗さくらさんがゲスト出演とあって、多くの見物客で賑わいました。豆まきの後、長野さんが伝承師として踊った「雁金をどり」を会場全員で踊り、冬の山家神社が熱気にあふれていました。

地域でねばる懇談会 (2/16)



真 田地域の住民自治組織、「真田の郷まちづくり推進会議」などが開催する「地域でねばる懇談会」が開催されました。前半は桂歌助師匠の落語「替り目」を楽しみ、その後、参加者が真田の名物や地域の困ったことなど幅広いテーマについて、気軽に語りあひ、地域を再発見する機会となりました。



ー公民館だよりー

第42回 真田地域分館対抗卓球大会

第42回真田地域分館対抗卓球大会が3月3日に開催され、各地域から25チームが参加しました。

東と西のトーナメント方式による熱い戦いの結果、以下の順位のとおりとなりました。



●西グループ

優勝/萩A

準優勝/中原

第3位/出早B

下原

●東グループ

優勝/赤井

準優勝/真田A

第3位/出早A

戸沢A



〒 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655



さなだ
健幸
だより

シリーズ ⑧

知っていますか？ フレイル



フレイルってなに？

今まで健康だったのに、年とともに筋力や心身の活力が低下した状態を『フレイル（虚弱）』と言います。これは、健康と要介護の間の段階で、高齢者の多くが『フレイル』を経て、要介護になります。しかし、この期間に適切な対応をすることで、生活機能を維持・向上することができます。

栄養・口腔

- 体重の減少に気づくために体重を測る
- 主食と主菜をしっかり食べる
- しっかり食べるために、口腔ケアを行う

フレイルを 予防する 3のポイント

運動・ 身体活動

- 家から一歩出て、出来るだけ歩く
- すきま時間を利用して筋肉トレーニング
- 毎日の行動計画を立て、やる気を起こす

社会参加

- 仕事、余暇活動、ボランティア活動など前向きに社会参加を心がける

健康に自分らしく生活を楽しむためにもフレイル予防を心がけ、日頃から介護予防に取り組みましょう。

〒 真田市民サービス課 高齢者支援担当 有線 2022 ☎ 72-4700

おすすめの新着本

【一般図書】



- 「モンスター」……………小西 晴彦／著
- 「黄昏旅団」……………真藤 順丈／著
- 「夜の淵をひと廻り」……………真藤 順丈／著
- 「居た場所」……………高山羽根子／著
- 「神の島のこどもたち」……………中脇 初枝／著
- 「ふたたび嗟う淑女」……………中山 七里／著
- 「十津川警部怒りと悲しみのしなの鉄道」
……………西村京太郎／著
- 「つくもがみ笑います」……………畠中 恵／著
- 「愉楽にて」……………林 真理子／著
- 「博奕のアンソロジー」……………沖方 丁／著
- 「天皇組合」……………火野 葦平／著
- 「美女と竹林のアンソロジー」……………阿川せんり／著
- 「絵師の魂」 溪斎 英泉……………増田 晶文／著
- 「青が破れる」……………町屋 良平／著

【郷土の本】

- 「信濃上田城」……………和根崎 剛／編

【児童書】



- 「おばけのアッチ スパゲッティ・ノックダウン！」
……………角野 栄子／さく
- 「ぼくは本を読んでいる。」……………ひこ・田中／著
- 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 10」……………廣嶋 玲子／作
- 「かんぺきなこども」……………ミカエル・エスコフィエ／作
- 「きらめくりボン」……………長田 真作／著
- 「さよならのじゅんぴ」……………中山 成子／絵
- 「ぜったいにさわっちゃダメ？」……………ビル・コッター／さく
- 「ちいさなエリオット」たまにはとおくへ
……………マイク・クラトウ／作
- 「ディアガール」
……………エイミー・クラウド・ローゼンタール／ぶん
- 「どうぶつABCえほん」……………安江 リエ／文
- 「ねこのつけしっぽ」……………吉田 愛／作
- 「もういいかい」……………岡野 薫子／作

真田図書館
休館日カレンダー

赤字が休館日です

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

4月



♪開館時間♪
火～金▶9時～18時30分
土・日▶9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5月

本の修理は難しい？

ボランティア
養成講座



図書館では毎年2回ボランティア養成講座を開催しています。本年度2回目の講座を2月7日に開催しました。昨年10月に開催した講座を踏まえた応用編として、図書館司書が講師となって本のカバー掛けや修理を体験しました。本の修理では、専用の糊やテープを使って、やぶれ等を修理しましたが、初めて体験された方も多く、「難しい」という声があちこちから聞こえてきました。この講座を機会として、多くの方に図書館の仕事を知ってもらい、図書館サポーターとして一緒に活動していただける方が増えるとうれしく思います。

問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080