

地域自治センターだより

さなだ

令和元年/2019

9月号

No.70



関東大学ラグビー開幕戦〈関連記事5ページ〉

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 / TEL 0268-72-2200(代表) / FAX 0268-72-4140

真田地域のイベント & スポーツ大会

(☆印さなだスポーツクラブ主催)

- 10月 5日(土) ▶ さなだスポーツクラブ杯バレーボール大会リーグ戦開幕☆
- 10月 6日(日) ▶ さなだスポーツクラブ杯秋季テニス大会☆
- 10月20日(日) ▶ 真田地域一周駅伝大会
- 10月23日(水) ▶ 角間紅葉ウォーキング☆
- 10月26日(土)～28日(月) ▶ 真田総合文化祭(真田中央公民館)
- 11月 3日(日) ▶ 第25回 真田の郷 新そばまつり(ゆきむら夢工房)
- 11月 9日(土) ▶ 第36回真田地域消費生活展(真田中央公民館)
- 11月10日(日) ▶ RUN & トレッキング in 真田☆

※真田図書館の行事予定はP8をご覧ください。

ふれあいさなだ館イベント情報

10月16日(水) ▶ Hawaiian Hura(フラダンス)/アロハ・リコ
12:30～13:00

11月20日(水) ▶ 大正琴演奏/森のくまさん 12:30～

*イベントは大広間ステージで行われます。

*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

10月9日・11月13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4回地域協議会

(7月23日開催)

◆第5回地域協議会

(8月20日開催)

真田地域協議会では、地域協議会の大きな任務の一つである



「自ら行う調査研究」に「分科会」を設けて取り組んでいます。現在、昨年度からの協議テーマに基づき、第一分科会では、地域の特産品の開発や空き地・公園の活用による地域の活性化策について検討を進めており、第二分科会は、少子高齢化時代の到来を背景に、シニア世代と地域社会との関わりによる安全・安心なまちづくりについて協議を行っているほか、両分科会とも、住民自治組織と地域内の自治会等の各種団体との連携についても話し合いが行われています。どちらの分科会も今年度中に調査研究の結果としてまとめるため、毎回、熱心な議論が交わされています。

シリーズ

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、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・2202

大畑地区

花づくりで地域づくり

フラワークラブ大畑

大畑地区では長年、自治会の活動として花づくりを行ってきましたが、昨年「フラワークラブ大畑」を立ち上げ、14人で4か所の花壇等の管理を行っています。国道沿いの藤沢花壇は面積も広く、公園のように整備されており、上田市花と緑のまちづくりコンクールでは何度も表彰されています。7月から9月は、地域の中学生も参加して共に活動に取り組む、花づくりを通して世代を超えた交流が進んでいます。





消費税率引き上げに伴う 有線放送電話使用料等の改定のお知らせ



10月1日から消費税率が8%から10%に改定されることに伴い、真田地区有線放送電話の使用料や加入金などについて、消費税率引き上げ分2%を転嫁するため料金を改定します。
改定内容は次のとおりです。有線放送電話利用者皆様の御理解をお願いします。

●加入金	区 分	現行加入金 (消費税8%)		新加入金 (消費税10%)
	加 入 金	27,000円	➡	27,500円

●有線放送電話 月額使用料	区 分	現行使用料 (消費税8%)		新使用料 (消費税10%)
	専用回線（電話1台＋スピーカー1台）	1,830円	➡	1,863円
	スピーカー単独契約	1,400円		1,425円
	追加電話機（1台につき）	270円		275円
	追加スピーカー（1台につき）	210円		213円

●放送手数料	利用区分	現行手数料 (消費税8%)		新手数料 (消費税10%)
	悲しいお知らせ（3回まで）	640円	➡	651円

※その他の放送手数料は、地域振興課にお問い合わせいただくかホームページを御覧ください。

☎ 地域振興課 有線 2121 ☎ 72-2201



真田地域公共交通利用促進協議会だより

「運賃低減バス」運行続行決定！

令和4年9月末までの3年間の運行が決定しました。
路線バスは、私たちの暮らしになくてはならないものです。
一人でも1回でも多く路線バスをご利用ください。

『御屋敷公園線』は 9月末で運行終了となります

利用者の激減により、運行事業者において運行継続が困難となったことから、9月30日をもって運行を終了いたします。御理解を賜りますようお願いいたします。

「七タバス」乗車体験を実施しました



7月下旬、真田地域内の幼稚園・保育園の皆さんの願いや夢を描いた絵を展示した「七タバス」に、各園の園児たちがそれぞれ乗車体験をしました。運転士さんや添乗員さんにバスの乗車の仕方などを教わりながら、自分達の絵が展示されたバスに乗り小さなバスの旅を楽しみました。

真田まつり「バス乗車体験」を実施しました

8月3日（土）、真田まつり会場にバスを設置し、大勢の皆さんに乗車体験をしていただきました。



「回数券・定期券」特別販売企画

期間中、回数券・定期券をご購入された方に粗品を差し上げます。

●期間／9月13日(金)～10月14日(月)

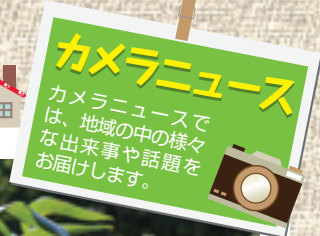
●対象路線／菅平線・真田線(渋沢線)・傍陽線

●販売場所

〈定期券〉別所線上田駅・信州うえだ農協真田支所
菅平高原国際リゾートセンター

〈回数券〉定期券販売所に加え
ローソン上田真田町店・駅前食堂
グック菅池・上田バス(株)上田営業所・バス車内

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



ブルーベリー 摘み取り・給食

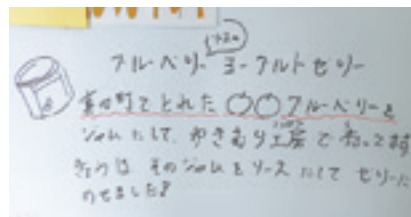
7月、真田地域の各ブルーベリー園ではブルーベリーの収穫時期を迎えました。

傍陽小学校の希望献立にはブルーベリーを使ったメニューの希望があり、真田地域で収穫されたブルーベリーのジャムをのせたヨーグルトゼリーが登場。

真田中学校では3回、ブルーベリーを取り入れた献立があり、地元産のブルーベリーが登場しました。

また、真田地域の各幼稚園・保育園では、ブルーベリー園へ出かけて摘み取り体験が行われました。

真田地域のブルーベリーは規模拡大により生産量が安定したことから、給食にも提供できるようになり、子どもたちからも「おいしい」との声が上がっていました。



第1回 真田塾 (8/24)

真田図書館等の主催による第1回真田塾が開催され「一太陽系の起源を探る旅ー『はやぶさ』から『はやぶさ2』へ」との演題で、長野工業高等専門学校の大西浩次教授による講演が行われ、小学生からお年寄りまで約50名が「はやぶさ2」の役割や地球誕生などの話を聞きました。



中原延命地蔵尊身代わり地蔵 りんご祭り (8/23)

中原延命地蔵尊で「身代わり地蔵 りんご祭り」が行われ、お参りをすると御札が手渡されていました。甘酒・綿あめの振る舞いや、果実の販売のほか、屋台も並び、境内前の歩道に設置された手描きの灯籠が幻想的な中、大勢の方で賑わっていました。



「トウモロコシ お届けにあがりました」(8/29)

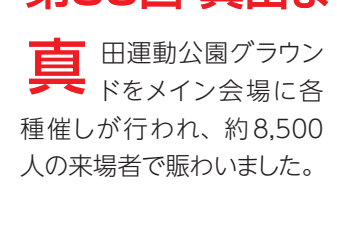
菅平小学校の全校児童による模擬会社「菅小ドリームワークス」が学校の畑で育てたトウモロコシ約1,000本を、注文のあった真田地域自治センターに届けるため訪れました。後日、地元の直売所などでも一般販売されました。





第35回 真田まつり (8/3)

真 田運動公園グラウンドをメイン会場に各種催しが行われ、約8,500人の来場者で賑わいました。



上田市防災訓練 (8/31)

上 田市防災訓練が行われ、自治会などから約800人の参加がありました。会場となった真田運動公園グラウンドと真田体育館では、炊出しや救出訓練、防災ボランティアセンター立ち上げ訓練などが行われました。



関東大学ラグビー開幕戦

(表紙 8/31・9/1)

【サニアパーク菅平 20周年記念事業】

サ ニアパーク菅平で、初めて関東大学ラグビー開幕戦が開催され、16大学が参加し、2日間で8試合が行われました。





ラグビーイタリア代表 **チームを応援しよう！**



日本で開催されるラグビーワールドカップの直前となる9/8～14の7日間、今年も菅平高原にイタリア代表チームがトレーニングキャンプに訪れました。

皆でワールドカップでのイタリア代表チームを応援しましょう！



ウェブ・エリス・カップが菅平に！

8月22日、ラグビーワールドカップの優勝トロフィー「ウェブ・エリス・カップ」がトロフィーツアーの一環として、菅平高原アリーナにおいて一般公開され、黄金に輝くトロフィーを一目見ようと多くの方が訪れました。



真田氏歴史館 企画展

全国に愛された真田氏が鎮座する所

真田氏歴史館の企画展が9月30日まで開催中です。真田氏に関連する所蔵品等が展示されています。

- 期 間 9月30日(月)まで〈火曜日休館〉
- 時 間 午前9時～午後4時
- 場 所 真田氏歴史館
- 観覧料 一般250円／高校生以上の学生160円
小中学生100円
(上田市内に居住する小中学生と高校生は無料)



問 産業観光課 有線 2032 ☎72-4330

第10回 どなたでもご参加ください

真田児童館まつりと ほっこりしよ！

参加費
無料

- 日時 10月6日(日) 12時～
- 場所 真田福祉センター
- 内容

【12時から2階にて】

・簡単なお昼ご飯を召し上がって下さい

【13時から】

- ・山家神社の神楽演奏と舞
- ・消防車乗車体験
- ・スーパーボール釣り
- ・ボーリング
- ・輪投げ
- ・制作コーナー「ストライクアウト」
- ・ポップコーン
- ・子ども服バザー



*「フードドライブ」への御協力も受け付けております

※フードドライブとは家庭にある保存食品を募り、寄付する活動です。

問 真田児童館 ☎72-0323



第61回

真田地域一周駅伝大会

61回目を迎える真田地域一周駅伝大会。地域の皆様の温かい声援をお願いいたします。大会に向けてコースでは練習が行われます。事故のないよう、気を付けて通行してください。

第47回 真田総合文化祭

作品展▶10月26日(土)~28日(月)

午前10時~午後4時

舞台発表▶10月26日(土)

午前10時~午後2時

場所／真田中央公民館

日頃の活動の成果を発表する場です。

作品の出品者、舞台発表の出演者も募集しています。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。



☎ 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655

さなだ
健幸
だより

シリーズ ⑪

脂肪燃焼セミナー参加者募集!!

日常生活に運動をプラスして
効率よく内臓脂肪を減らしましょう!



日常生活での適切な運動により、余分な体の脂肪が減ると、血管がしなやかになり、血液の流れもスムーズになります。更に、高血糖・高血圧・高脂血を改善し、動脈硬化予防になります。この機会に、効果的な運動を体験してみませんか。

日程	詳細
10月8日(火)	【時間】 18:50~20:00 10/17は18:30~20:30 【場所】 真田保健センター 【内容】 ・初日と最終日に形態、体組成測定 ・運動の効果を学びながら、有酸素運動、筋力アップ運動 (体幹トレーニング、ウォーキング、音楽に合わせ楽しく運動、リラックスストレッチ 等)
10月17日(木)	
【食の講座日】	
10月23日(水)	
10月29日(火)	
11月5日(火)	
11月12日(火)	
11月19日(火)	
11月26日(火)	

- 対象者 年齢30~70歳の市民の方で次のいずれかに該当する方 約15名
 - ・BMI25以上
 - 【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】
 - ・腹囲が基準値以上
 - 【腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上】
 - ※治療中の病気がある方は運動実施の可否を主治医にご相談のうえ、お申し込みください。
- 持ち物
 - ・ヨガマットまたはバスタオル
 - ・水分補給用の飲み物
 - ・室内シューズ
 - ・運動ができる支度でお越しください
- 参加料 350円
- 申込み 10/2(水) までに下記へ



☎ 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007

おすすめの新着本

【一般図書】



- 「119」……………長岡 弘樹／著
- 「カザアナ」……………森 絵都／著
- 「クジラアタマの王様」……………伊坂幸太郎／著
- 「空と湖水」……………植松三十里／著
- 「化物蠟燭」……………木内 昇／著
- 「自由思想」……………中村 文則／著
- 「三体」……………劉 慈欣／著
- 「いけない」……………道尾 秀介／著
- 「剣樹抄」……………冲方 丁／著
- 「将軍の子」……………佐藤巖太郎／著
- 「龍の袖」……………藤原緋沙子／著
- 「さよならの儀式」……………宮部みゆき／著
- 「アレルギーっ子のごはんとおやつ」…伊藤浩明／監修
- 「おいしく長く楽しめる!収穫野菜の保存テク&レシピ」
……………五十嵐透／監修
- 「大人の折り紙」……………石川眞理子／著
- 「お願いおむらいす」……………中澤日菜子／著
- 「かむ・飲み込むが難しい人のごはん」 藤谷順子／監修
- 「『コケ旅』へ行こう!」……………産業編集センター／編
- 「『死』とは何か」……………シェリー・ケーガン／著
- 「手作りしたい大人の帽子と斜めがけバッグ」
- 「夏物語」……………川上未映子／著
- 「抽斗のなかの海」……………朝吹眞理子／著
- 「北欧ヴィンテージ雑貨を探す旅」……………おさだゆかり／著

【児童書】



- 「おかあさんありがとう」みやにし……………たつや／作
- 「キリンのあかちゃんがうまれた日」……………志茂田景樹／文
- 「なつのもりのかぶとむし」……………谷本 雄治／文
- 「むしホテルとなぞのちかしつ」……………きねかわ いつか／ぶん

【郷土の本】

- 「信州の鉄道絵葉書帖」……………白土 貞夫／著

第2回「真田塾」を開催します

参加費
無料

第2回真田塾は、大河ドラマ「真田丸」のおこう役で出演した長野里美さんと、河原綱家役で出演した大野泰広さんをお招きし、トークイベントを開催します。「真田丸」の撮影秘話やエピソードなど盛りだくさんです。



長野里美さん

- 日時／9月28日(土)
午後2時00分～
- 場所／真田中央公民館
- 演題／～誰も知らなかった～
「真田のおこうさんばなし」
- 出演／長野里美さん
大野泰広さん



大野泰広さん

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					

9月

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	31		

10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	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

11月

真田図書館当面の行事予定

- 9月14日(土)★おはなし広場
- 9月28日(土)★第2回真田塾
- 10月 3日(木)★ボランティア養成講座
- 10月 5日(土)★コンサート「フルートと弦楽の夕べ」
- 10月10日(木)★ブックスタート
- 10月19日(土)★おはなし広場
- 11月 6日(水)★セカンドブック
- 11月16日(土)★おはなし広場



真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080