

地域自治センターだより

# さなだ

令和元年/2019

11月号

No.71

## 特集 台風第19号の爪痕

四日市橋〈関連記事2〜3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)

11月22日(金)〜24日(日) ▶ 第20回さなだの郷 野沢菜まつり(詳細はP5)

12月 1日(日) ▶ バレーボールフェスティバル☆

12月 9日(月) ▶ アリオモールウォーキング☆

12月15日(日) ▶ ラケット祭り☆

※真田図書館の行事予定はP6をご覧ください。



### ふれあいさなだ館イベント情報

12月 8日(日) ▶ 水泳フェスティバル 9:00〜12:30

12月22日(日) ▶ ゆず風呂

12月25日(水) ▶ クリスマスイベント

12月31日(火)〜1月3日(金) ▶ 年末年始イベント

\*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

12月11日・令和2年1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





# 台風第19号

洗掘により路肩が崩落した  
国道144号(渋沢地籍)

## 真田地域に 大きな被害

全国各地で猛威を振るった台風第19号は10月12日の夜に真田地域に最も接近し、激しい雨と強風により甚大な被害をもたらしました。被害に遭われた皆様には心からお見舞い申し上げます。

この日、真田地域内で避難された方は300人を超え、広範囲にわたり停電が発生、また建物や農作物、道路にも大きな影響が出ました。

市では速やかな復旧に努めるとともに、被災者の皆さんの生活再建のため出来る限りの対応をして参ります。



農道橋が流失(渋沢地籍)



豪雨による畑の流出(渋沢地籍)



流木が堆積した丸山橋(大日向)



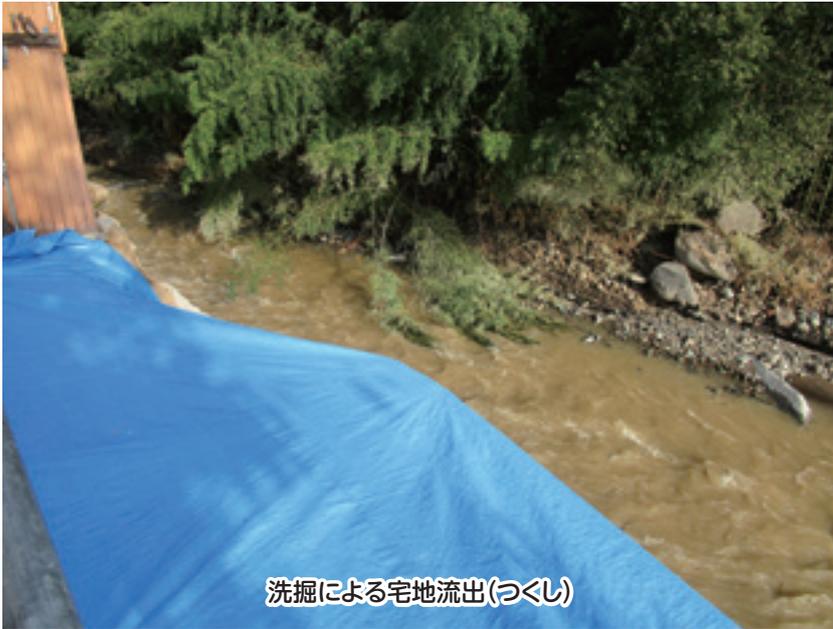
土石流で流失した高屋沢(渋沢地籍)



流出した土砂に覆われた畑(渋沢地籍)



路肩が崩落した市道:大日向中央線(大日向)



洗掘による宅地流出(つくし)



暴風によるりんご落下(赤井)



洪水による土石堆積(角間)



横道大倉線の土砂崩れ(三島平)



橋台が洗掘された市道の四日市橋

復旧工事の様子(11/6現在)



四日市橋



四日市橋上流

## ◆第6回地域協議会

(9月24日開催)

## ◆第7回地域協議会

(10月23日開催)

第6回地域協議会では、市から上田地域の地域協議会の



設置単位を見直す「地域協議会の見直し(案)」に対する意見を求められ、協議を行いました。

第7回地域協議会では、第二次上田市総合計画に搭載される「地域の特性と発展の方向性」について諮問がありました。これは10年間の「まちづくりビジョン」として定められ、令和3年度からの後期まちづくり計画策定に合わせ見直しを行うものです。

今後の地域協議会において協議を行い、3月までに答申書としてまとめる計画です。

また、第6回協議会で協議した「地域協議会の見直し(案)」については了承する意見書が決定されました。

## 残さず食べよう!

### 30・10(さんまる・いちまる)運動

日本では、年間約1,700万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち、食べられるのに捨てられている「食品ロス」は、年間約621万トンにもなると推計され、これは、1人1日、お茶碗約1杯分を捨てている計算になります。

上田市では「食品ロス削減」の取り組みとして「残さず食べよう! 30・10運動」を推進しています。

宴会の多くなるこの時期、適量を注文し、開始からの30分間とお開き前の10分間は自席で料理を味わい、食べ残し削減にご協力をお願いします。

## 第13回「上田市花と緑のまちづくりコンクール」



### フラワークラブ大畑 2年連続最優秀賞! (団体の部 50㎡未満・プランター)

市では花づくりを通じて、美しく潤いのある快適なまちづくり、地域づくりを進めており「花と緑のまちづくりコンクール」を毎年開催しています。

今年は真田地域から4団体の応募がありました。審査の結果、団体の部(50㎡未満・プランター)ではフラワークラブ大畑、また学校の部では真田中学校が「最優秀賞」を受賞しました。

今年も多くのご協力の皆様のご協力により、「真田の郷」を花いっぱいにしていただきありがとうございました。



真田中学校

問 真田建設課 有線 2089 ☎72-4331

## 真田地域公共交通利用促進協議会だより



運賃軽減バスを  
運行しています。

路線バスを利用しましょう!

## 「イルミネーションバス乗車体験」を開催します



当日は  
ポップコーン、綿菓子の  
無料提供



★日時/12月1日(日)  
午前10時～午後2時

★場所/上田バス営業所構内(上田市蒼久保 電話:34-6602)

★内容/車内をイルミネーションで飾り付けたバスへの乗車体験  
バス乗り方教室、ご当地キャラクターとの記念撮影  
イルミネーションバスは、1月上旬まで真田線、傍陽線の定期バスとして運行します。

## クリスマスイベント 「粗品」をプレゼントします

次の期間中、午後4時以降の路線バスに乗車された方に「粗品」をプレゼントします。

★期間/12月15日(日)～12月25日(水)

★路線/菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線

粗品がなくなりしだい終了とさせていただきます。



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

## 第20回 さなだの郷 野沢菜まつり

霜に当たり更においしくなった野沢菜はいかがですか



【販売単価】

自分で収穫1kg…80円

直売1束(4kg)…450~500円

自己収穫直売所

### ①竹室活性化組合会場

11月23日(土)、11月24日(日) 9:00~13:00

### ②中組活性化組合会場

11月23日(土)、11月24日(日) 9:00~12:00

### ③下郷活性化組合会場

11月22日(金) 13:00~15:00

(自己収穫のみ)

11月23日(土) 9:00~15:00

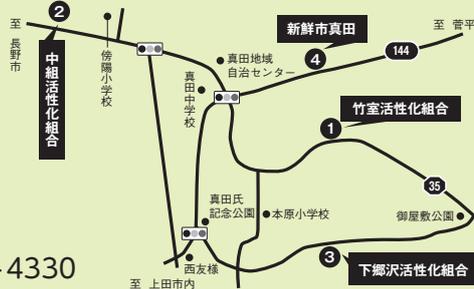
11月24日(日) 9:00~14:00

直売会場

### ④新鮮市真田(ゆきむら夢工房隣)

11月中旬から販売

問 産業観光課 有線 2024 ☎ 72-4330



## ふれあいバスの 特設ページを 開設しました



日頃から多くの皆様にご利用いただいています「ふれあいバス」の運行情報を上田市ホームページで公開しています。

今後、このページから、時刻表の更新など関連する情報を地域住民の皆様にご発信いたしますので、ぜひご覧ください。

### 【特設ページの閲覧方法】

上田市ホームページを開き、「暮らし・防災」→「交通」→「地域交通」の順でページを開き「ふれあいバス」と表示された文字の部分をクリックします。

## ラグビーイタリア代表が 菅平にやってきた!



9月8日(日)から9月14日(土)まで、ラグビー

イタリア代表チームが菅平高原を訪れ、ワールドカップに向けた事前合宿が行われました。

9月11日(水)には公開練習があり、報道機関をはじめ、市民やラグビーファンが大勢訪れました。



## 真田地域自治センターの中型バスが新しくなりました

真田地域内の小中学校の校外学習などに利用されてきた真田地域自治センターの中型バスが老朽化したため、このほど新しい41人乗りのバスに更新しました。

なお、このバスは、大日向自治会出身の山口金義さんが代表を務める東京都内の法人から、「地域の交通体系整備に役立てて欲しい」として平成29年に御寄附いただいた寄付金を活用して購入したものです。

問 地域振興課 有線 2121 ☎ 電話 72-2201



## さなだ 健幸 だより

シリーズ ⑫

## 減塩で健康長寿を目指そう!

### 『ソルトマイナス3大作戦』



©2017 日本高血圧学会

長野県の塩分摂取量(平成28年度)は、男性が11.8g(全国ワースト3位)、女性が10.1g(全国ワースト1位)です。男女ともに基準量より約3g多く塩分を摂取しています。そのため、市では『ソルトマイナス3大作戦』と題して1日3gの塩分を減らす取組を進めています。

### ● どうして塩分をとりすぎるといけないの?

塩分のとりすぎは、高血圧や脳血管疾患のリスクを高めます。脳血管疾患は、高齢者の要介護状態の要因にもなるため注意が必要です。

### ● 高血圧でなくても減塩は必要なの?

高血圧になる前から減塩を行うことは高血圧の発症予防になります。また、血の繋がった家族に高血圧の方がい

る場合は通常よりも高血圧になるリスクが高まります。若いうちから減塩を心がけましょう。

### ● 手軽にできる減塩方法はないの?

市販の減塩商品を活用してみてもいいでしょうか。普段の料理の味付けに減塩調味料を半分使うと味や風味が変わらずに違和感なく美味しく減塩に取り組めます。

日々の食生活から減塩を心がけて健康長寿を目指しましょう。

食生活については市の保健師、管理栄養士に御相談ください。

問 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007



# 真田図書館通信

## おすすめの新着本

### 【一般図書】



- 「いちばんわかる手製本レッスン」…スタジオタッククリエイト／編
- 「今日からできる高齢者mp誤嚥性肺炎予防」…東嶋美佐子／著
- 「恐竜の教科書」……………ダレン・ナイシュ／著
- 「栗原心平のこべんとう」……………栗原 心平／著
- 「森林浴」……………宮崎 良文／著
- 「城館調査の手引き」……………中井 均／著
- 「スポーツする人のためのリハビリーごはん」…河谷彰子／監修
- 「戦国 戦の作法」……………小和田哲男／監修
- 「地域の教育資源を生かしたふるさと教育」…中島美恵子／著
- 「日は日本語」……………今野 真二／著
- 「幕末下級武士の絵日記」……………大岡 敏昭／著
- 「孫ができたらず読む本」……………宮本まき子／監修

### 【郷土の本】

- 「真田松代藩の財政改革」……………笠谷和比古／著
- 「信濃中世武家伝」……………田中 豊茂／著

### 【児童書】

- 「クレムとカニさん」……………フィオナ・ランバース／作
- 「ガンピーさんのサイ」……………ジョン・バーニンガム／作
- 「うみのあじ」……………たけがみ たえ／作
- 「丘のうえのいっぽんの木に」……………今森 光彦／作
- 「夏とおとうと」……………ふくだ いわお／作
- 「にんじんかりかりかじったら」……………石津ちひろ／文
- 「こども六法」……………山崎聡一郎／著
- 「科学っておもしろい!なぜ?なに?なんで?わくわくサイエンス」……………米村でんじろう／総監修
- 「ジュニア空想科学読本8」……………柳田理科雄／著
- 「せかいのひとびと」……………ピーター・スピーアー／えとぶん
- 「焼けあとのちかい」……………半藤 一利／文

## 真田図書館 当面の行事予定

- 11月30日(土)★リサイクル本の受入
- 12月 1日(日)★リサイクル本の受入
- 12月 7日(土)★図書館まつり
- 12月12日(木)★ブックスタート  
令和2年
- 1月18日(土)★おはなし広場

## 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

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				



♪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	31	

図書館システムの更新を行うため、令和元年12月23日(月)から令和2年1月9日(木)までの期間は図書館を休館し、利用者登録や図書の貸出・返却・検索・予約など(インターネットも含む)の業務を停止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

## 第9回 図書館まつりを開催します!

- 日時/12月7日(土) 午前9時30分～午後0時30分頃まで
- 場所/真田図書館

### 【内容】

- 本のリサイクル市…午前9時30分～正午
- おはなし広場…午前10時30分～午前11時30分

出演:ちよちゃんのお部屋  
腹話術師のヒロ・タッキーさん  
オカリナ演奏の美馬佳世さん

●もちつき大会…午前11時30分～  
杵と臼を使ってのもちつき体験ができます。ついたお餅は来場者にふるまわれます。  
※事前の申込み、参加料は不要です。大勢の皆さんのご来館をお待ちしています。



## 本のリサイクルにご協力ください

12月7日の図書館まつりで「本のリサイクル市」で活用するため、読み終えて不要になった本の収集を行います。以下の日程で収集しますので、真田図書館までお持ちください。特に、小さなお子さん向けの絵本などありましたらご協力をお願いします。

- 日 時/11月30日(土)、12月1日(日)  
両日とも午後1時～4時まで
- 収集場所/真田図書館
- その他/全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みや傷みの激しい本は受入できません。

真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080



車間距離をとって加速・減速の少ない運転でエコドライブ。

印刷/有限会社大和印刷