地域自治センターだより

さなだ

令和３年/2021
3月号
No.79

大日向そば活性化組合が「令和２年度ふるさとづくり大賞」の「総務大臣賞」を受賞しました

この度「大日向そば活性化組合」が毎年総務省が行っている「ふるさとづくり大賞」の総務大臣賞を受賞し、３月１日に上田地域振興局において受賞式が行われました。この「ふるさとづくり大賞」は、全国各地でふるさとをより良くしようと頑張る団体・個人を表彰するものです。

大日向そば活性化組合組合長の一之瀬勤さんは「思いつきから始まってここまで発展できて嬉しい。市・県・国に評価してもらい、皆さんに感謝したい。」と話されていました。会では６次産業に結び付けられたらという思いもあるとのことで、今後のご活躍が楽しみです。

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

上田市災害ハザードマップが新しくなりました

2021年3月、上田市災害ハザードマップが新しくなり、各家庭に配付されます。
新しい上田市災害ハザードマップを是非ご覧いただき、いざという時に活用できますよう保管をお願いします。

問 危機管理防災課　☎22-4100（代表）／地域振興課　有線2011　☎72-2201

上田市災害ハザードマップって何?

上田市災害ハザードマップは前回の発行が五年前。その後、国土交通省と県が千年に一度の雨を想定した洪水浸水想定区域を公表したことを受け見直しが行われました。

令和元年には上田市内全域に猛威を振るった東日本台風（台風19号）により、大変な被害を受け自然災害が身近な場所で起こることを実感しました。

今回配付のハザードマップをより御活用いただくために、長野県自主防災アドバイザーで、真田の郷まちづくり推進会議防災部会の西藤直義（さいとうなおよし）氏（荒井）に、ハザードマップについて伺いました。

西藤直義氏

ハザードマップって何?

ハザードマップは災害時の被害予測地図とされています。自分が住んでいる地域で大雨などにより災害が起こった時に、どこにどのような危険があるのか、また、災害が起こった場合はどこに避難したらよいかという情報を図案化したものです。

今回全戸に配付されるハザードマップを家族や職場でご覧いただき、いざという時に備えて避難する場所や経路、方法について話し合いましょう。

ハザードマップを役立たせる

災害時に「避難」する場合は、ハザードマップに記載されている指定の避難場所への避難が基本ですが、指定避難場所以外の安全な場所（危険個所以外の場所）を避難場所として考えておくことにより、災害の状況に合った避難が可能になります。

また、ハザードマップには災害時に役立つ非常持出品・備蓄品や家具固定方法などの記事も記載されていますので、災害時に備えましょう。

そして災害は在宅時だけとは限りません。**勤務先など外出先で起こる災害も視野に入れ**、勤務先やよく利用している施設、また通勤通学等の経路の危険個所を知っている事も大切です。

ハザードマップを有効に利用するために

今回配られるハザードマップは、「洪水・土砂災害ハザードマップ」です。また「建物被害マップ」も掲載されています。

目次に目を通しどのような事が記載されているのかを知りましょう。

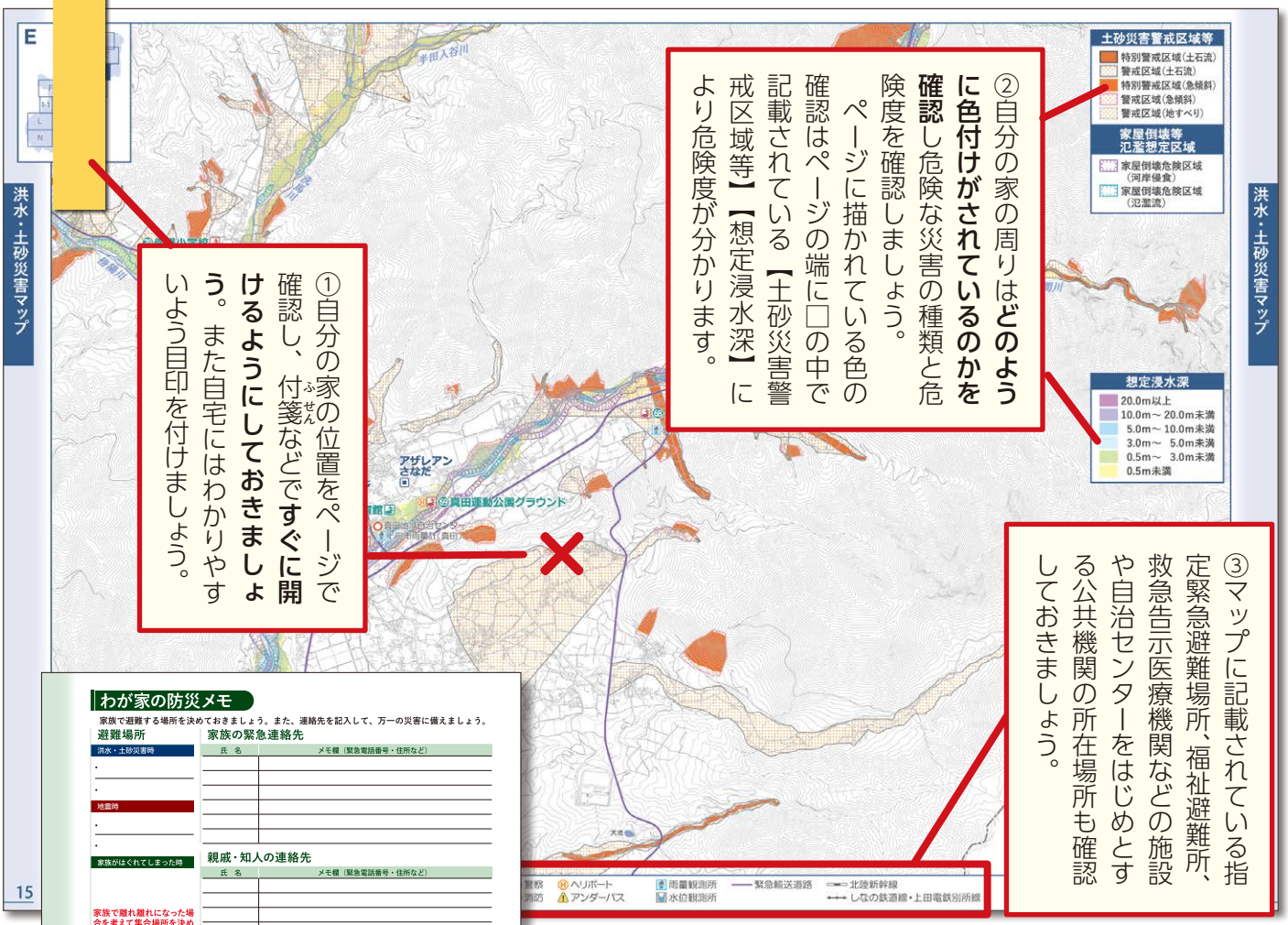
避難場所は災害により異なります

避難はその時の状況に応じ、知人・親戚宅や企業などに避難することも必要です。日頃から避難できる場所を考えておくことが必要です。

「ハザードマップ」を捨てないで!!

「ハザードマップ」は、内容を確認後、いつでも見られる場所に保管しましょう

ハザードマップの見方と利用法

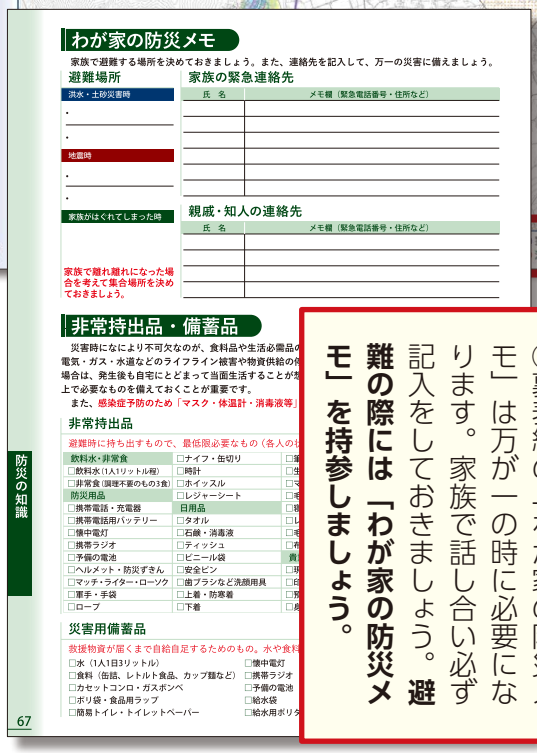


①自分の家の位置をページで確認し、付箋などで**すぐに開けるようにしておきましょう。**また自宅にはわかりやすいよう目印を付けましょう。

②自分の家の周りは**どのように色付けがされているのかを確認**し危険な災害の種類と危険度を確認しましょう。

ページに描かれている色の確認はページの端に□の中で記載されている【土砂災害警戒区域等】【想定浸水深】により危険度が分かります。

③マップに記載されている指定緊急避難場所、福祉避難所、救急告示医療機関などの施設や自治センターをはじめとする公共機関の所在場所も確認しておきましょう。



⑤裏表紙の「わが家の防災メモ」は万が一の時に必要になります。家族で話し合い必ず記入をしておきましょう。**避難の際には「わが家の防災メモ」を持参しましょう。**

④**避難場所の確認をしましょう。**ハザードマップ上で分かりづらい時は後部ページの【避難場所一覧】をご覧ください。

確認されましたら避難場所までの距離をページ下部の【縮尺（距離を表したもの）】を参考に、徒歩でどれくらいの時間を要するのかをお考え下さい。

また、避難場所に行くのが困難な場合も想定し、**自宅の周辺での安全な場所も確認をしておきましょう。**

監修　上田防災研究所・たんぽぽ

折りたたみ布担架

4～6人で100kgまでの方を運ぶことができます。通常の担架とは違い体を起こして運ぶこともできます。

使わないときは巾着に入れてコンパクトに保管できます。

詳細は、真田の郷まちづくり推進会議へお問合せください。

自治会等の防災訓練、防災講習会等の開催への協力のお知らせ

いつ起きるかわからない災害に備え、自分の住んでいるところはどんな災害の危険性があるのか、また自分や家族の身を守る行動などについて勉強しておくことは大切です。

真田の郷まちづくり推進会議防災部会では、自治会等が開催する防災訓練や防災懇談会・講習会の企画や指導、また講師の紹介等を行います。希望する自治会等は、推進会議事務局までお問い合わせください。

申込・問合先　真田の郷まちづくり推進会議事務局（月～金曜日、10時～16時）

電話・FAX：0268-55-9422　　E-mail：snd-machi@ueda.ne.jp

※事務局不在の場合は留守番電話にメッセージをお願いします。

令和元年東日本台風　復旧状況

（令和３年２月現在）

国事業

１池ノ沢（高屋沢上流）

災害関連の治山工事として谷止工等の工事実施中

県事業

１大日向地区砂防堰堤

・土砂災害対策の高屋沢砂防堰堤工事実施中

・土砂災害対策の渋沢砂防堰堤工事実施中　（8 割程度完成）【写真①参照】

・土砂災害対策の和熊川砂防堰堤工事実施中（8 割程度完成）【写真②参照】

①

②

２一級河川 神川

・落合橋上流から四日市橋下流までの区間（1 業者）復旧工事実施中【写真③参照】

・幸村橋上流から戸沢橋下流までの区間　（1 業者）復旧工事実施中【写真④参照】

・戸沢橋上流から長生橋下流までの区間　（1 業者）復旧工事実施中【写真⑤参照】

③

④

⑤

３真田地域内 一級河川（被災規模が比較的小さな災害復旧工事）

・傍陽地区工区

神川３箇所の内１箇所復旧工事実施備中【和熊橋下流　写真⑥参照】

⑥

洗馬川２箇所、半田入谷川２箇所、和熊川２箇所工事着手準備中

真田角間川３箇所の内２箇所復旧工事実施備中【角間２号橋上流　写真⑦参照】

⑦

・大日向地区工区

神川１箇所、渋沢川２箇所工事着手準備中

計２地区 15 箇所の内　３箇所工事着手　12 箇所工事着手準備中

⑧

市事業

公共土木施設災害復旧工事

１市道 横沢角間線（角間）

全体で 13 工区の中で、５つの工区（コンクリートブロック積）完成

２つの工区（コンクリートブロック積）復旧工事実施中【写真⑧参照】

２つの工区で落石防護柵復旧工事実施中【写真⑨参照】

⑨

２市道　加賀森つばくろ線（上横道）復旧工事実施中

３市道　菅の沢線（三島平）復旧工事実施中

農地農業用施設災害復旧工事

１高屋沢地区（川寄農道、高屋沢川橋仮設橋）復旧工事実施中

２石舟地区（吉田堰頭首工）復旧工事実施中【写真⑩参照】

３戸沢地区（横尾堰頭首工）工事着手準備中

⑩

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。定期券はさらにお得です。

●雨や雪の日、暑い日や寒い日も、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、バスなら移動時間に勉強や読書などができて時間を有効に使えます。

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。

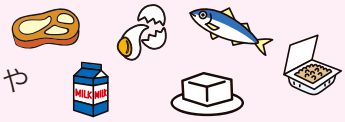
問 真田地域公共交通利用促進協議会（建設課内）　有線 2089　☎ 72-4331

さなだ 健幸だより

シリーズ⑲

高齢者の体力維持のポイント

新型コロナウイルス感染予防のため、外出や人と会う機会が減り、運動不足などにより体力が落ちることが心配されます。感染予防しながら体力維持していきましょう。

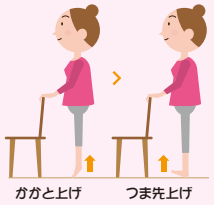


●１日３食で低栄養を予防

・筋肉をつくるために必要な、たんぱく質（肉、魚、乳製品、大豆製品等）や免疫力を高めるビタミン類（野菜、果物）を摂りましょう。

●運動

・人ごみを避けて散歩しましょう。日光にあたることで骨や筋肉の強化につながります。
・転倒防止のため、足踏み、スクワット、つま先・かかとの上げ下げで筋力の低下を予防。
・ラジオ体操などの全身運動は、ストレッチ、関節の可動域を広げるために役立ちます。
・上田市のホームページなどに自宅でできる体操を紹介していますので、ご利用ください。



●お口のケア

・食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事中むせることを防ぎましょう。
・歯磨き、ぶくぶく口ゆすぎ、入れ歯の手入れで歯周病予防。

●十分な睡眠と、生活リズムを整えましょう

・起きる、寝る、食事時間を規則的にすることで、自律神経のバランスが整い、免疫機能を保つ効果があります。

真田地域の運動教室をご利用ください。（月１回開催　１時間程度）

【介護予防体操】

高齢の方を対象に、家庭でできる転倒予防・筋力維持に必要な運動を行っています。（情報配信メール「真田地域の情報」で配信しています）

【地域リハビリテーション活動支援事業（地域リハ）】

地域の方が中心となり、公民館など身近な場所（真田地域 10 か所）で、体操や運動をしています。感染症予防のため、お休みしている場合がありますので、参加希望の方はお問い合わせください。

問 市民サービス課　高齢者支援担当　有線 2112　☎ 72-4700

ウィークエンドリサイクルっていつだっけ？

３歳児健診忘れてた！

今週何かイベントあるかな？

真田地域に限定した情報配信メール

「真田地域の情報」

毎週木曜正午に配信中！

今週の予定のリマインダー（忘備録）としてもご利用ください

登録方法

mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp へ空メール

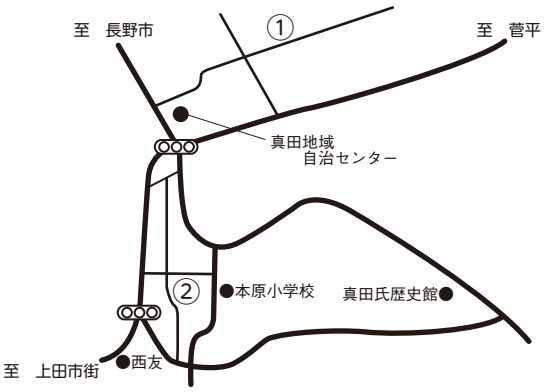
または、こちらの QR コードを読み取って、空メールを送ってください

問 地域振興課　有線 2015　☎ 72-2202

上田市真田町ふれあい農園の利用者募集

令和３年度のふれあい農園空き区画の新規利用者を募集します。この機会にふれあい農園を借りて家庭菜園で手作り野菜を楽しんでみませんか。皆様からのご応募お待ちしております。場所の詳細は、お電話または窓口でご確認ください。

利用期間	令和３年４月１日から令和４年３月 31 日
場　　所	①つくしふれあい農園　２区画
	②表木ふれあい農園　３区画
利 用 料	１区画あたり年間 4000 円（1 区画約 85㎡）
申し込み	令和３年３月 31 日（水）までに電話または窓口で



問 産業観光課　有線 2024　☎ 72-4330

国選択無形民俗文化財「戸沢のねじ行事」とわら馬引きのために

カメラニュース
カメラニュースでは、地域の中の様々な出来事や話題をお届けします。

～戸沢酒米作りプロジェクト実行委員会～

毎年２月第２日曜日に行われる国選択無形民俗文化財「戸沢のねじ行事」のため、一週間前に戸沢活性化組合が「わら馬作り講習会」を開催し、宮島幸男（みやじまさちお）氏が講師となり５組が講習を受けました。今年は感染症拡大防止のため、戸沢住民と戸沢出身者のみに限定して行われ、毎年同日に開催されていた「ねじ」作り講習会は中止になりました。

２月第２日曜日には、講習会で作られたわら馬を引き、各家庭で作られた「ねじ」を持ってお参りしている姿が見られました。

「わら馬」の材料となる藁は、戸沢酒米作りプロジェクト実行委員会が酒米収穫後のものを提供しています。代表の宮島泰弘（みやじまやすひろ）氏は「予定では「ねじ」の米粉も日本酒を作る工程で出るものを提供する予定でしたが、今年は酒造会社の都合で酒の仕込みが遅く（3月ごろ）なってしまい、そのため、ねじ作りに酒米プロジェクトの米粉が間に合わず残念。」と話されていました。

2/25 手作りのカレンダーをいただきました

いずみ幼稚園の年長組さん 19 人から、真田地域自治センターに手作りのカレンダーが届けられました。皆さん揃って「いつもありがとうございます」と元気な声で御挨拶がありました。ありがとうございます。大切に飾らせていただきます。

上田市成人式 延期のお知らせ

1月10日に予定していた上田市成人式は5月1日に延期になりました。真田地域では次のとおり行われる予定です。

日時　5月1日(土)
受付10:30～／開式11:00～
場所　真田中央公民館

前年の様子

問 真田中央公民館　有線 2244　☎ 72-2655

さなだスポーツクラブからのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況により、随時ホームページを更新していますのでご確認ください。
「さなだスポーツクラブ」で検索　または直接お問い合わせください。
問 さなだスポーツクラブ　有線 2035　☎ 72-2657
https://sanada-sc.gicz.tokyo/

ふれあいさなだ館からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベント等は中止していますが、入浴と食事は可能です。

プールは３月31日（水）まで設備工事のため休業しています。

スイミングスクール新規会員募集！

●幼児（4～5歳）30名
㈬・㈭・㈮ 17:00～18:00
※各コース 10 名ずつ募集

●ジュニア（6～12歳）各２～３名
㈬・㈮ 18:00～19:00　　㈯ 17:00～18:00
※各コース２～３名ずつ募集
※応募条件：バタ足、息継ぎ、顔付け、腕回しができる

【受付日】
令和３年３月21日㈰ 13:00～　ふれあいさなだ館 大広間
印鑑と１回目の受講料 19,000 円をお持ちください。
※募集定員が超えた場合はくじ引きになります
問 真田温泉ふれあいさなだ館　有線 2203　☎ 72-2500

真田図書館通信

おすすめの新着本

一般書

愛の倫理	瀬戸内　寂聴／著
いとまの雪　上下	伊集院　静／著
命あるがままに	野辺　明子／編著
男の業の物語	石原　慎太郎／著
親も自分もすり減らない!? シングル介護術	さらだ　たまこ／著
彼女のスマホがつながらない	志駕　晃／著
神の鳥ライチョウの生態と保全	楠田　哲士／編著
感染症時代のマスクの教科書	飯田　裕貴子／著
境界線	中山　七里／著
現代山岳信仰曼荼羅	藤田　庄市／著
古代エジプト人の 24 時間	ドナルド・P. ライアン／著
さようならアルルカン / 白い少女たち	氷室　冴子／著
しのぶ恋	諸田　玲子／著
じい散歩	藤野　千夜／著
捨て方をデザインする循環ビジネス	中台　澄之／著
青春の本棚	高見　京子／編著
楽しい雪の結晶観察図鑑	武田　康男／文・写真
ふつうでない時をふつうに生きる	岸本　葉子／著
ミッドナイト	柴田　哲孝／著
遺言未満、	椎名　誠／著

児童書

アルフィー	ティラ・ヒーダー／作
い～れ～て！	中川　ひろたか／作
宇宙人がいた	やまだ　ともこ／作
かしこいうさぎのローズバッド	ルドウィッヒ・ベーメルマンス／ぶん・え
かじ屋と妖精たち	脇　明子／編訳
ココロ屋	梨屋　アリエ／作
しろくまきょうだいのおべんとうやさん	serico ／え
ねぐせのしくみ	ヨシタケ　シンスケ／作
パンどろぼう	柴田　ケイコ／作
ホタルのアダムとほしぞらパーティー	香川　照之／作
ボール、みいつけた！	宮野　聡子／著
ママはかいぞく	カリーヌ・シュリュグ／ぶん
やねうらべやのおばけ	しおたに　まみこ／作
ライラックのワンピース	小川　雅子／作

郷土の本

真田忍者の末裔	山田　雄司／監修
もりのしょうぼうだん	もりのひつじ／さく

読書の木に花を咲かせましょう

2021 年の桜の開花は、全国的に平年より早いという予想で、春の足音がだんだんと近づいて来ていますが、さなだの郷の桜の便りはもう少し先になりそうです。

さて、みなさんは最近どんな本を読みましたか？

カウンターでお渡しする花のカードに、読んだ本の名前と感想をひと言書いて、真田図書館玄関入口の正面にあるテーマコーナーの「読書の木」に貼りつけて、花を咲かせてください。

公園や野山、庭先の桜が咲く前に、一足先に真田図書館の「読書の木」を満開にして、素敵な春をスタートさせましょう。

おうち時間を利用してたくさんの本を借りて読んでください。

真田図書館　休館日カレンダー

赤が休館日です

開館時間　火～金：9 時～ 18 時 30 分　土日：9 時～ 17 時

3 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			

4 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	

5 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 30	24 31	25	26	27	28	29

新型コロナウイルス感染症の状況次第では、臨時休館や、利用サービスの一部制限をすることがあります。

問 真田図書館 有線 2003　☎ 72-8080

「ふれあいバス」運行路線と運行時刻を改正します

「老人福祉センター」、「ふれあいさなだ館」への移動手段として、日頃から地域在住の 60 歳以上の皆様に御利用いただいている「ふれあいバス」は、令和３年４月１日付で運行路線と運行時刻を改正します。

前年度との大きな違いは、「長・本原方面」→「傍陽方面」の順（前年度と逆の順序）で、各停留場所を巡回する点です。

今回、全 52 ヶ所のうち**主要な停留場所 23 ヶ所について**、下記のとおり発着時刻を掲載します。

◎運賃は無料です

令和３年４月１日改正

長・本原方面

迎　え			送　り
上大日向バス停	発	9:２０	《第１便》
角間旧集出荷所前		２９	老人福祉センター発
中真田バス停		３４	１３：００
長生涯学習館上		３５	ふれあいさなだ館発
熊久保地区入口		３８	１３：０２
小玉上郷沢旧公民館前		４１	
竹室神社前		４２	
上原公民館		４４	《第２便》
大畑旧バス停		５２	老人福祉センター発
大畑公民館		５３	１５：３０
フレグランス本原前		５５	ふれあいさなだ館発
荒井火の見前		５６	１５：３２
ふれあいさなだ館		10:００	
老人福祉センター	着	０２	

傍陽方面

迎　え			送　り
三島平公民館	発	１０:３５	《第１便》
上洗馬神社前		３７	老人福祉センター発
田中バス停		４３	１４：００
傍陽小学校入口バス停		４５	ふれあいさなだ館発
畑中バス停		５８	１４：０２
大庭公民館		５９	
傍陽バス停		11:００	
曲尾バス停		０２	《第２便》
石舟公民館		１０	老人福祉センター発
ふれあいさなだ館		１３	１５：３０
老人福祉センター	着	１５	ふれあいさなだ館発
			１５：３２

＊ 運行日 … 毎週月、水、木、金曜日（火、土、日曜日、祝日、ならびにお盆と年末年始の期間は運休します）
＊ 60 歳以上の皆様に、お近くの停留場所と「老人福祉センター」または「ふれあいさなだ館」の間を往来していただく目的で運行しています。

なお、全 52 ヶ所の停留場所の発着時刻や関連情報を記載した、Ａ３縦サイズの新年度版バス時刻表は、今後、地域内における全戸配布を省略いたします。Ａ３縦サイズの前記時刻表をお求めの方は、老人福祉センター窓口に直接お申し出ください。

※前記時刻表は令和３年４月１日以降、市のホームページ内で閲覧または印刷ができます。

掲載場所 …トップページ＞「生活・防災」＞「道路・河川・交通」下部の「コミュニティバス」＞「ふれあいバス」

問 老人福祉センター　有線 2005　☎ 72-3877
市民サービス課 高齢者支援担当　有線 2112　☎ 72-4700

印刷 / 田口印刷株式会社