

さなだ

2021

9
月号

No.82



写真：杉山農園

●真田のりんご

冷涼な自然環境を活かしてりんごの栽培がおこなわれている真田地域。

りんごは種類によって色や味わい、食感などが異なり栽培方法も様々ですが、どのりんごも生産者のみなさんが愛情いっぱいに込めて栽培しているりんごです。触らないりんごが無いくらい一つ一つに手をかけて葉摘みや玉回しなどを行いながら、美味しいりんごにこだわって栽培されています。



真田地域協議会だより

問 地域振興課

有線2015

Tel 721-2202

◆第四次真田地域協議会

(地域の重要施設の調査研究)

(令和3年7月27日開催)

地域協議会の役割の一つである地域課題等の調査研究について、真田地域に所在する水資源の利用状況に関し「真田の郷まちづくり推進会議」と合同で施設視察を実施しました。



○真田地域の水源について

真田地域でかねてから早期の整備について要望のありました「つちや及び滝の入水源」利用について、上田市上下水道局の資料を基に事務局から説明がありました。

今回、水源地の視察はありませんでした。が、長・本原地区においては大雨時における水道の濁りの解消や安定した良質な水源からの供給に向けて、今後水道施設の整備を進めていくことが説明されました。

○菅平ダムおよび菅平発電所

視察のメインである菅平ダムにおいて、長野県企業局北信発電管理事務所菅平ダム管理所の高見澤所長からダムの運用に係る状況の説明がありました。また、一昨年の東日本台風災害時のダムの運用データが示され、本来の発電や農業用利水ダムとしての存在が、地域にとって豪雨時などの保水機能も効果的に機能したことが説明されました。

参加者からは、「このようなダムが災害にも有効であるという説明をもっと多くの住民が知る必要がある」などといった意見が出されました。

また、なかなか見る機会のないダム内部の見学では、急こう配の洞窟のような階段を通り、ダムゲート放水下部から視察等を行いました。

ここでは、「身近な施設なのにこのようなつくりや機能を持つていることを全く知らず、大変勉強になった」といった声が聞かれました。

○吉田堰頭首工

吉田堰は全長10kmにおよぶ農業水路で神川の水を石舟地区で取水し、約300haもの地域に農業用水を供給して千曲川に流れ込む堰です。今回は石舟地区の取水口にある頭首工の見学を行いました。一説には西暦700年代(奈良時代)の開設とされ、近隣で



はもともと歴史のある堰の一つです。

過去には多くの水害の原因となりましたが、神川沿岸土地改良区による大規模な工事の後、現在の姿になっているとのことでした。地元委員から過去の歴史的背景などが説明され、参加者は馴染みある水系施設の歴史に耳を傾けていました。





夏休み自由学習室

夏休み中の子どもたちに居場所をつくり、そこで思い出もつくってもらえるようにと開催された「夏休み自由学習室」。7月下旬に6日間に渡り行われ、延べ101名の小中学生が参加しました。

地域の皆さんに夏休み帳の丸付けや勉強のサポートをしていただきながら60分しっかり自習をした後は、待ちに待った自由時間！体育館で卓球などをして体を動かしたり、ボランティアスタッフの方に折り紙やあやとり、バルーンアートを教えてもらったりしながら時間いっぱい楽しむことができました。

主催：真田の郷まちづくり推進会議

後援：上田市教育委員会



わくわく体験学校

子どもたちに普段できない体験をしてもらうと「夏休みわくわく体験学校」が開催されました。2回目の開催となる今回は、地域の小学生を対象に8月2日（月）と3日（火）に行われ、その内容はサバイバル飯炊きや川遊び、避難所体験など様々。

ボランティアとして参加した真田中学校の生徒は、企画から携わり、プログラムの事前研修を受けるなど準備を進めてきました。地域の皆さんのサポートもあり、子どもたちはもちろん、参加者全員が思い出いっぱいの2日間となりました。

主催：夏休みわくわく体験学校実行委員会（地域の皆さん、真田中学校の生徒さん、やまぼうし自然学校、真田の郷まちづくり推進会議、真田中央公民館）



真田の郷 防災講演会 を開催します！！

真田の郷まちづくり推進会議では、防災講演会を開催します。

3Dハザードマップにより、自分達の住んでいる真田地域の特性や危険箇所などを知り、**命を守る行動**について考えましょう！！

日時：10月3日（日）13時30分～15時（開場13時）

会場：本原小学校体育館 ※駐車場は本原小学校体育館下、JA本原支所跡空地等

講師：宇津木 慎司 氏（工学博士・技術士）

受講料：無料

定員：100人程度（申込順）

受講申込：受講を希望される方は9月30日までに申し込みください。

〈申込先〉真田の郷まちづくり推進会議事務局 ☎ 0268-55-9422

お願い：①マスクは必ず着用してください。

②当日会場で体温測定等へのご協力をお願いします。

③上履きをご持参ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により延期となる場合があります。

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。取材のお申込みは、地域振興課まで
有線2015 ☎721-2202

大畑地区

コミュニケーションアプリを
使った自治会情報ツール

大畑自治会

コミュニケーションアプリを自治会の連絡手段の一つとして利用を始めた大畑自治会。有線加入率の減少から、自治会情報発信の多様化として始まり、順調に引き継がれて運用中です。発信するのは地域の関心が高い情報を心がけているとのこと。予約時間に自動発信する機能などの利便性が、自治会業務の軽減にも一役買っているようです。



中原地区

地域の安心を守る

自治会連絡網

中原自治会

コロナ禍による様々な活動自粛が続く中、中原自治会では感染対策の徹底をし、防災訓練を実施しました。防災訓練も命を守る重要な活動と位置づけ、役員から順次情報を伝えていく経路や、連絡が繋がらない人を飛び越えてその先の人にも伝えていく事を改めて確認しました。伝統的な連絡網の存在が、地域一丸でつくる命綱になっています。



竹室地区

安心を届ける

屋外スピーカー

竹室自治会

竹室自治会では屋外スピーカーを設置し、地域情報の発信をしています。設備は三基あるため、放送タイミングをずらし聞きやすくする工夫も。屋外でも聞けるのが好評とのこと。放送内容を聞き取るだけでなく、馴染みある自治会員の声で情報が流れていることで、住民の注意意識が高まり、安心感にもつながっています。





「回数券・定期券」 特別販売企画

9月13日(月)～10月15日(金)

期間中、回数券・定期券をご購入された方に記念品を差し上げます。

- ・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** 定期券販売場所に加え、ローソン上田真田町店・駅前食堂・ダック菅池・上田バス(株)上田営業所・バス車内

「七タバス」 乗車体験を行いました。

子どもたちが描く将来の夢などの絵を飾った「七タバス」に、各園の園児たちがそれぞれ乗車体験を行いました。自分の描いた絵を探したり、添乗員さんにバスの乗り方を教わったりしながら、真田地域内を走るバスの旅を楽しみました。

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



●道路管理者からのお願い

道路沿線の立竹木などが道路に張り出すと、日陰となって雪が融けにくい、自動車が接触して事故になるなど、通行の支障となることがあります。交通安全上問題がありますので、所有者において支障枝等を伐採して頂くなど、適正に管理していただくよう御協力をお願いします。

また、住み良い地域のため、道路路肩等の雑草の草刈り、道路側溝・水路の堆積土砂の除去等を適宜実施していただくよう住民の皆様の御協力をお願いします。

問 真田地域自治センター 建設課 管理担当
有線 2089 ☎ 72-4331

市民交流団 九度山町訪問事業 中止のお知らせ

例年11月に開催しています、和歌山県九度山町への訪問事業について、新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大するなかでの県外移動を伴う事業であることから、本年の催行を中止とさせていただきます。

楽しみにされていた方には申し訳ありませんが、御理解いただきますようよろしくお願いいたします。

問 真田地域振興課 有線 2015 ☎ 72-2202

イベント等中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催中止が決定した真田地域内のイベント等をお知らせします。

第63回真田地域一周駅伝大会

問 真田公民館
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き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

10月10日(日)にイベント「秋の陣」を行う予定です。

< 内容 >

- ・新鮮野菜の販売
- ・ガラポン抽選会による粗品プレゼント
- ・ピアノコンサート
(ロビーにて13:00～)

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合があります。

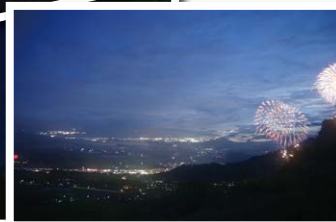
問 真田温泉ふれあいさなだ館
有線 2230 ☎ 72-2500

幸村さまと 十勇士たち

てんきよほう
天気予報



真田の夜空を彩る花火



カメラニュース

地域の中のような出来事や話題をお届けします。



市内の花火大会や夏祭りが中止となるなか、新型コロナウイルス感染症の終息への願いや打撃を受けている地域経済等の回復への願い、そして市民の命を守るため最前線で尽力されている医療従事者の方への感謝など様々な想いを込めて、8月7日（土）真田地域で花火が打ち上げられました。15分間という短い時間のなか咲いた花火は真田の夜空を鮮やかに彩りました。

シオノギ製薬(株)女子ソフトボール部の 皆さんが真田で合宿を行いました！

7月30日（金）から8月4日（水）まで、シオノギ製薬ポポンギャルズ（シオノギ製薬(株)女子ソフトボール部チーム愛称）の皆さんが真田運動公園グラウンドで強化合宿を行いました。気温が30度を超え、グラウンドに強い日差しが照りつける中、声を掛け合いプレーする選手たち。その姿からは、チームの勢いや一体感が伝わってきました。そんなチームワーク抜群のシオノギ製薬ポポンギャルズの皆さんの今後の活躍から目が離せません！



消防協力者感謝状贈呈式 上田地域広域連合消防本部



トラクターの下敷きとなった男性を 救助！感謝状が贈呈されました

人命救助活動を行った菅平開発有限会社に対し、上田地域広域連合消防本部から感謝状が贈呈されました。5月中旬、小型トラクターが高さ約1.5mの土手から転落、横転し運転手がその下敷きとなる事故が発生。その場に駆け付けた立花達也社長と社員3名は、119番通報を行うとともにスコップで周囲の土を掘って運転手を救出しました。この迅速かつ的確な行動が一刻も早い救出とその後のスムーズな搬送に繋がりました。立花社長は「感謝状を頂くのは初めてで恥ずかしいが、助かって本当に良かった」と話してくださいました。



お口は身体の健康の入口です

『オーラルフレイル』とは、口腔機能の低下や食の偏りなどを含む身体の衰えの一つです。些細な症状から始まり、見逃しやすく気づきにくいいため注意が必要です。

『オーラルフレイル』の始まりは

- ・滑舌の低下
- ・食べこぼしが増える
- ・むせやすくなる
- ・かめない食品が増える
- ・お口の乾燥

お口の働きの低下

- ・歯周病が悪化しやすい
- ・細菌が繁殖しやすくなる
- ・義歯が合わなくなる
- ・やわらかいものを好むようになる

心身機能の低下につながります

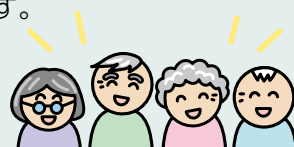
- ・栄養の偏り
- ・体力の低下



＼ お口を健康に保つポイント ／

①口の中の保湿のため、唾液腺マッサージを行い、食事をゆっくりよく嚙んで食べましょう
唾液が出るようになることで消化を助け、舌の動きが良くなり飲み込む力が高まります。

②歯磨き、うがい、義歯や舌の手入れをしましょう
お口の細菌を減らすことで、肺炎の予防につながります。



③声を出して本や新聞を読む、歌をうたう、会話をするなど日常で口を使うよう心掛け、口周りの筋肉を鍛えましょう

④かかりつけの歯科医を持ちましょう

過去に治療した詰め物も定期的なメンテナンスが必要です。義歯の調子を見てもらうなど、自分に合ったお手入れを相談してみましょう。

問 市民サービス課 高齢者支援担当 有線 2112 ☎ 72-4700

さなだの輝く人

長地区で花ハスの栽培・販売を行っている「やまもと農園」。園主の山本さんは、鉢でハスを栽培し柳町通りや長野駅前など市内外を問わず様々な場所へのレンタルを行ったり、休耕田をハス田として活用するため整備を進めるなどの活動を行っています。また、真田軍の赤備えをイメージさせる赤色のオリジナル品種「真田蓮（さなだはす）」を開発するなど、真田地域ならではの取り

組みも行っています。

ハスの花が咲くのは4日間。そのために約1年もの間大切に育てられたハスは、見る人を自然と笑顔にし、癒しを与えてくれます。山本さんは真田で育ったハスを多くの人に楽しんでもらうため、今日も試行錯誤を重ねながらその魅力を発信しています。

「暮らしの中にハスを」をコンセプトに
やまもと農園 園主 山本 泰士 さん





真田図書館通信



◆◆◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆◆◆◆

一般書

名画で読み解くプロイセン王家の12の物語 中野 京子 / 著
 むずかしい天皇制 大澤 真幸 / 著
 総務省解体論 原 英史 / 著
 池上彰の君と考える戦争のない未来 池上 彰 / 著
 鎌田式健康手抜きごはん 鎌田 実 / 著
 日本酒のおいしさのヒミツがよくわかる本 葉石 かおり / 著
 なんでも自分で修理する本 片桐 雅量 / 著
 1/2日分がとれる!鉄レシピ 女子栄養大学栄養クリニック / 監修
 ラク旨!無限そうめんレシピ ソーメン二郎 / 監修
 訪問調理師ごはんさんの野菜大好きレシピ ごはんさん
 やわらかとろける いとしのゼリー 本間 節子 / 著
 素顔のアスリート 中島 登子 / 編
 裏もも伸ばしでマイナス10歳! 谷 けいじ / 著
 相手に「伝わる声」の出し方 田中 直人 / 著
 上品なことば選び辞典 学研プラス
 薔薇のなかの蛇 恩田 陸 / 著
 インドラネット 桐生 夏生
 琥珀の夏 辻村 深月 / 著
 月下のサクラ 柚月 裕子 / 著
 僕が死んだあの森 ピエール・ルメートル / 著

児童書

パパとママのぜんぶがわかるせつめいしょ フランソワーズ・ブシェ
 ずかんヒトの細胞 牛木 辰男 / 著
 そらをとぶのりものえほん 秋本 俊二 / 監修
 小学生のバッチング最強上達BOOK 有安 信吾 / 監修
 おふろひえてます とよたかずひこ / 作・絵
 きみは ぼうさいたいし にかい としひろ / 原作
 すごい!どうぶつパーク いしかわ こうじ / 作・絵
 とうもろこしぬぐぞう はらしま まみ / 作・絵
 びりびり 中新井 純子 / 作
 わたしのかみがた 樋勝 朋巳 / 作
 おねえちゃんって、ちょっぴりせのび! いとうみく / 作
 31センチの約束 嘉悦 洋 / 文
 午前3時に電話して 小手鞠 るい / 著
 さよならのたからばこ 長崎 夏海 / 作

郷土の本

記憶を拓く 信濃毎日新聞社編集部 / 編
 信大病院の最新治療 信州大学医学部附属病院 / 編著
 私の梅仕事 横山 タカ子 / 著

蔵書点検のおはなし

毎年9月頃、真田図書館では「蔵書点検のため〇月〇日～〇日まで休館します」とのお知らせをし、休館となります。「あんなに長い間休館して何をしてるのか」といぶかしく思っておられる方も多いかもかもしれません。そこで蔵書点検では、どんなことをしているのかをちょこっとお知らせしたいと思います。



ちょこっとメモ

昔、図書館では、「曝書」(ばくしょ)という作業がありました。「曝書」とは、書物を虫干しにすること(『広辞苑』より)で、夏の強い日光に本を開いて広げて風に当て、本当に虫干ししていたそうです。

天候を気にしながら図書館のまわりや広場を使って本を並べ、青空の元で「虫干し」や「風通し」をしていたんですね。今でもこの名残りで、蔵書点検のことを「ばくしょ」と言ったりもしています。



実際の蔵書とはこんなものです

蔵書点検というのは簡単に言えば、本の「棚卸(たなおろし)」のことです。みなさんの貴重な財産である蔵書が無くなっていないか、実際に資料のある場所とデータの内容が正しく一致しているかを1冊ごと点検します。その他にも、毎年増加していく蔵書を管理するため、書架内の開架本を書庫に移動するなど、日常業務ではなかなか出来ない作業も行っています。



真田図書館サポーターの会みなさんのご協力

蔵書点検ができない書架の本については、真田図書館サポーターの会みなさんにご協力いただいて、1冊づつ書架から取り出して拭き掃除をしてもらっています。地道な作業で頭が下がります。

〇本年度の蔵書点検は9月の2週目に終了しましたが、期間中は休館となるので、利用者みなさんにはご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いします。

真田図書館 休館日カレンダー

赤丸が休館日です

開館時間 火～金：9時～18時30分 土日：9時～17時

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	㉔	28	29	30		

10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 31	㉕	26	27	28	㉙	30

11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				

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。