

地域自治センターだより

さなだ

2021

11
月号

No.83



●秋の夜長の演奏会

10月31日(日)真田図書館開館10周年記念演奏会が開催されました。

普段は静かな図書館を美しい音色で包み込んだのは、長野市出身の双子の兄弟、西山 健一 氏 (NHK 交響楽団次席チェロ奏者) と西山 真二 氏 (NHK 交響楽団首席代行コントラバス奏者) によるデュオ「Duo Twins」。息ぴったりなお二人が奏でる優しいハーモニーは、その一音一音が来場者の心に温かく響き渡りました。

第22回 さなだの郷 野沢菜まつり

◆竹室活性化組合

11月20日(土)～11月21日(日) 9:00～13:00

◆下郷活性化組合

11月19日(金) 9:00～15:00

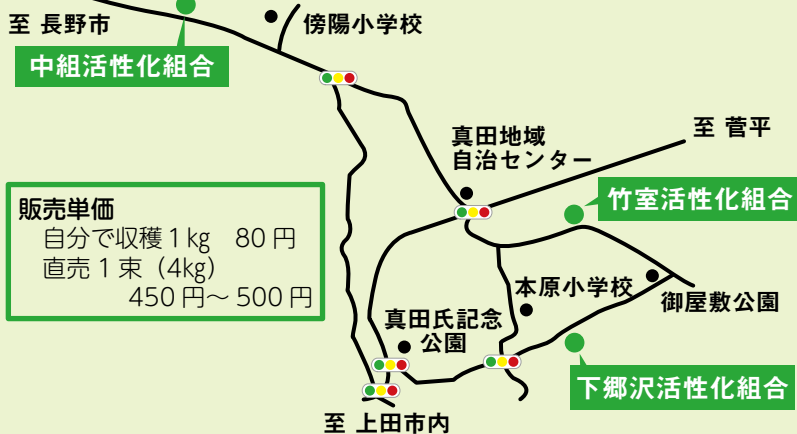
11月20日(土) 9:00～15:00

11月21日(日) 9:00～14:00

◆中組活性化組合

11月20日(土) 9:00～12:00

11月21日(日) 9:00～12:00



販売単価

自分で収穫 1 kg 80 円
直売 1 束 (4kg) 450 円～500 円

問 真田産業観光課 有線 2024 ☎ 72-4330

◆第七回真田地域協議会

(令和3年10月26日開催)

新型コロナウイルス感染拡大で二回の中止がありました、引き続き分科会協議を行っています。
「地域づくり委員会」「住民自治組織」「地域情報ネットワーク」の三テーマについて委員の皆さんから出た意見をもとに調査・研究を進めています。12月には各分科会からの報告を予定しています。



真田地域協議会だより

問 地域振興課

有線 2015

☎ 72-22202

貸し出し希望農地がある方は登録をお願いします！

貸し出し希望農地がある方は、産業観光課へお申し込みください。

現地確認後に貸し出し希望農地として登録するとともに、上田市ホームページにも掲載して耕作者を広く探し、条件の合う方と貸借の手続きを行っています。

なお、登録した農地は必ず借り手が見つかる訳ではありませんので予め御了承ください。

問 真田産業観光課 農林振興担当 有線 2024 ☎ 72-4330

真田地域公共交通利用促進協議会だより

路線バス QR コード決済の対象路線が拡大しました

上田バス(菅平高原線)、上田電鉄(別所線)にて実施している QR コード決済実証実験の対象路線が拡大しました。市内全ての路線で利用できますので、この機会にぜひご利用ください。

※上田草津線、上田松本直行バス、丸子地域循環バス、オレンジバスを除く

定期券がアプリ上で買えるようになりました

これまで窓口でしか買えなかった定期券をアプリで購入し、QR コードで利用できます。

紙製のお得なプリペイド式回数券も使えます

バス車内などでお買い求めください。



クリスマス イベント

「景品」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「景品」をプレゼントします。

期間：12月16日(木)～12月25日(土)

路線：菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線

※景品の在庫がなくなりしだい終了とさせていただきます。

便利な「TicketQR」アプリ(無料)のインストールはこちら！



Download on the App Store



GET IT ON Google play

問【アプリ】 有限会社 和晃 ☎ 82-0028

【路線バス】 上田バス株式会社 ☎ 34-6602、千曲バス株式会社 ☎ 0267-26-2600、東信観光バス株式会社 ☎ 0267-53-5522、

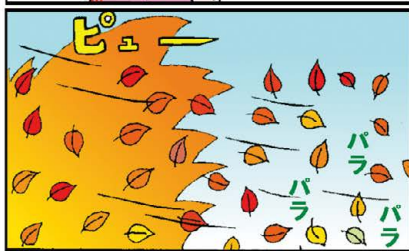
JR バス関東株式会社小諸支店 ☎ 0267-22-0588 (9:30～17:00)

【別所線】 上田電鉄株式会社 ☎ 39-7117

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

幸村さまと
十勇士たち

落葉



カメラニュース

地域の中の様々な出来事や話題をお届けします。



秋の訪れと共に今年も旬を迎えたりんご。真田地域の観光農園ではりんご狩りを楽しむ人の姿が見られました。訪れた方は、太陽の光をたっぷり浴びて赤く実ったりんごを収穫し、秋の味覚を楽しんでいました。

15人制女子ラグビー強化合宿が菅平で行われました！

ラグビー女子15人制日本代表候補の強化合宿が10月9日から17日まで菅平高原で行われ、14日には土屋市長が訪問しチームの皆さんを激励しました。

女子日本代表は2022年に開催予定のラグビーワールドカップ2021ニュージーランド大会の出場権を獲得しています。出場は2大会連続5回目。今後の活躍が楽しみです！



「食で真田を元気にしよう」第2弾



真田中学校では食育をテーマとした総合的な学習の時間に取り組んでおり、2年生は「食で真田を元気にしよう」という探究課題を掲げ活動しています。

6月からは生産者の方に教わりながら農業体験を行うなど特産品の魅力に実際に触れ、9月25日に行われた「かりがね祭」でこれまでの活動内容や活動して感じたことなどを発表しました。

今後はこれまでに学んだ真田地域の特産品の魅力を、市内外のみなさんへ発信していきます。

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したが、感染症対策を行いながら再開していきます。

問 真田温泉ふれあいさなだ館

有線 2230 ☎ 72-2500

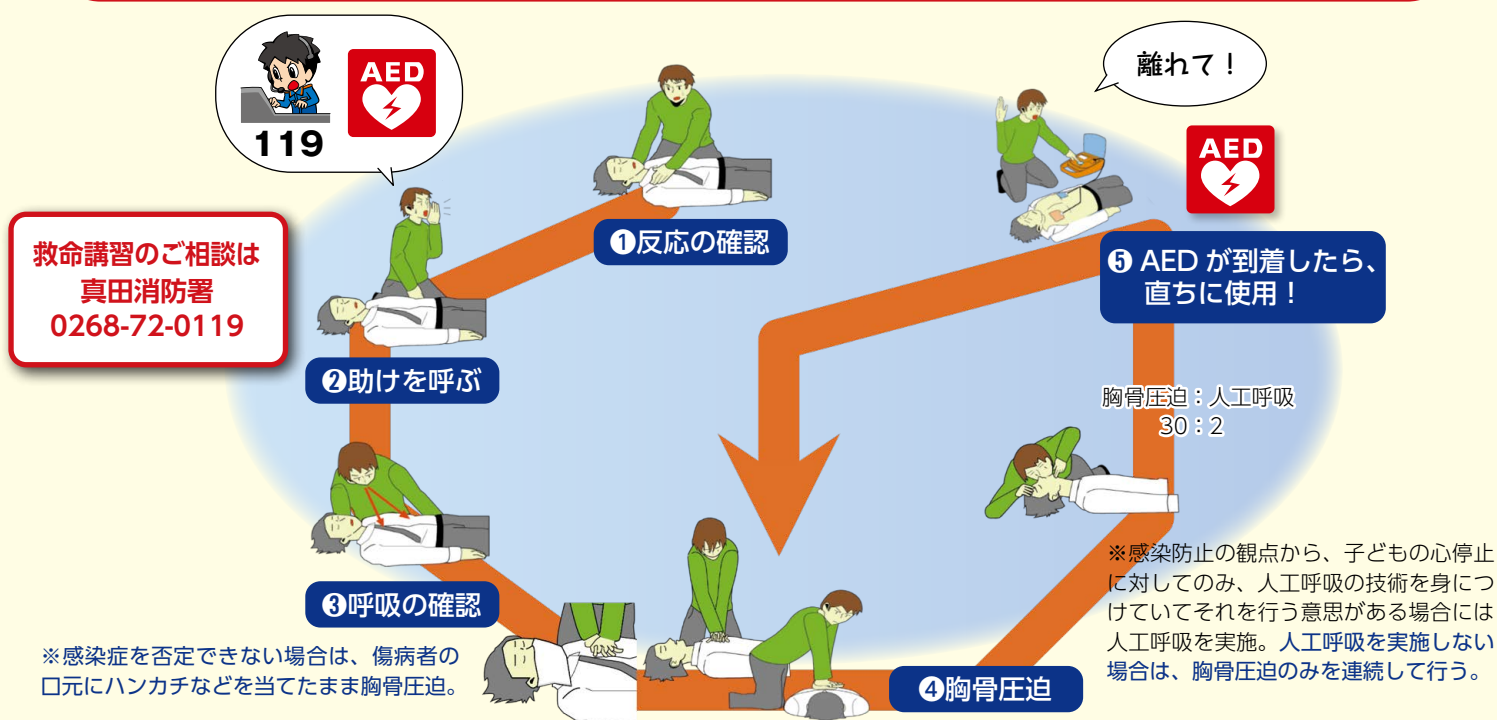


新型コロナウイルス感染症などを考慮した応急手当の方法

— 救命講習を受けましょう —

救える命はあります!!

上田広域管内において、過去5年間で9人の方がそばに居た方の応急手当により社会復帰しています。



救急要請は「119番」通報で!!

近年、病人を車に乗せて消防署へ駆け込み、救急要請する事案が増えています。具合の悪い方を不用意に動かすと、容態が悪化する場合があります。また、真田消防署の救急車が出勤して不在の場合は、真田消防署に着いてから消防本部を通して、他の消防署の救急車を要請することになるため、時間がかかってしまいます。緊急の場合は、「119番」通報をお願いいたします。※真田消防署に加入電話で救急要請するよりも、119番通報の方が早い出勤ができます。



救急要請時のお願い!!

- ・救急車を要請した際、特別な理由がない限り、傷病者及びご家族の方含め、全員マスクの着用をお願いいたします。
- ・「病院を受診した方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」、**悩んだりためらわれた時は、**



救急安心センター事業

#7119

へご相談もできます。

医師や看護師等の専門家が、電話口で救急相談に応じます。



メタボリックシンドロームを予防しよう！

収穫の秋、食欲の秋を迎え、近ごろ食べ過ぎてしまっている・・・という方はいませんか？上田市はメタボリックシンドローム（以下メタボ）の該当者と予備群の方が県平均より多くなっています。メタボは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のことをいいます。メタボの予防のために、毎日の食事を見直してみませんか。

メタボ予防のための食事のポイント

1. 1日3食しっかり食べましょう

ダイエットのためにと1日2食にしてしまうと、体が飢餓状態と判断し脂肪をため込みやすくなると言われています。特に朝食を抜いてしまうと逆効果です。朝に食欲がない人は、夕食の内容や就寝時間などを見直してみましょう。

2. 野菜料理を食べましょう

野菜にはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれています。この3つのビタミンは、ビタミンACE（エース）と言われ、免疫力を高める働きもあります。ビタミンACEは色の濃い野菜（ほうれん草、ブロッコリー等）に多く含まれますが、秋から冬は色の薄い野菜が多くなります。意識して色の濃い野菜をとるようにしましょう。



3. 果物の食べ過ぎに注意！

果物はビタミン等の栄養素が豊富ですが、とりすぎると脂肪として蓄積されます。1日の適量は、りんごなら1/3個、柿なら1/2個、みかんなら2個程度です。特に夕食後の果物は、脂肪になりやすいので注意しましょう。

問 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007

火災をなくすために —安全点検をお願いします—

毎年11月9日から11月15日は、全国秋の火災予防運動が行われています。



←コンセントから出火した火災です。
ホコリやタコ足配線が原因となることが多く、配線に無理な力が加わると内部で断線してしまい出火することもあります。

これからの時季はストーブなどの暖房器具に注意が必要です。特に、今シーズンになり初めて使用するときは異常がないかよく確認しましょう。ストーブのそばには洗濯物など燃えやすいものを置かないようにしましょう。



今年は新型コロナウイルスの影響もあり、おうち時間が長くなるご家庭も多いと思います。
ご家庭に消火器はありますか？いざという時のために準備しておきましょう。また、住宅用火災警報器は火災をいち早く知らせてくれます。設置していない住宅には早めに設置しましょう。



問 真田消防署 予防係 有線 2009 ☎ 72-0119



真田図書館通信



◆◆◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆◆◆◆

一般書

はい！こちら子ども記者相談室デス！かめおか子ども新聞 / 著
世界でいちばん素敵なお寺の教室 松島 龍戒 / 監修
戦国「おんな家長」の群像 黒田 基樹 / 著
子どもたちは未来の設計者 鈴木 利典 / 著
ヌシ 伊藤 龍平 / 著
極端豪雨はなぜ毎年のように発生するのか 川瀬 宏明 / 著
ヒルは木から落ちてこない。 樋口 大良 / 著
人生のしまい方 平方 眞 / 著
においては1日で消える！ 佐々木 淳 / 著
自律神経となかよくなるぴょんぴょん体操 宮腰 圭 / 著
フェルトのかわいいごっこ遊び ブティック社
uka が教える大人のハンド & ネイルケア 渡邊 季穂 / 著
世界一美味しい手抜きごはん はらぺこグリズリー / 著
発酵暮らし 山田 奈美 / 著
野菜がおいしい減塩おかず みない きぬこ / 著
東京オリンピック 2020 信濃毎日新聞社
朝起きてから夜寝るまでの日常生活英会話 長尾 和夫 / 著
万事オーライ 植松 三十里 / 著
バスクル新宿 大崎 梢 / 著
とにもかくにもごはん 小野寺 史宜 / 著
やさしい猫 中島 京子 / 著

児童書

捨てないパン屋の挑戦 井出 留美 / 著
知って話そうニュースの言葉 キッズトリビア倶楽部 / 編
10歳から読める・わかる いちばんやさしい民主主義 五野井 郁夫 / 監修
見た目が気になる 河出書房新社 / 編
ねえ、きいてみて！ ソニア・ソトマイヨール / 著
みつ timatima / さく・え
もしもロボットとくらしたら 山本 省三 / 作
試合で勝てる！小学生の ドッジボール上達のコツ 都竹 真有美 / 監修
オレのジタバタ記 常 新港 / 作
パパはカップか!? 中山 聖子 / 作
アンパンマンとゆうれいせん やなせ たかし / 作・絵
おやすみなさいおばけのちーちゃん 林 佳里 / さく・え
どせいじんくん 岡田 よしたか / 著
ぼくが見える？ パク ジヒ / 作

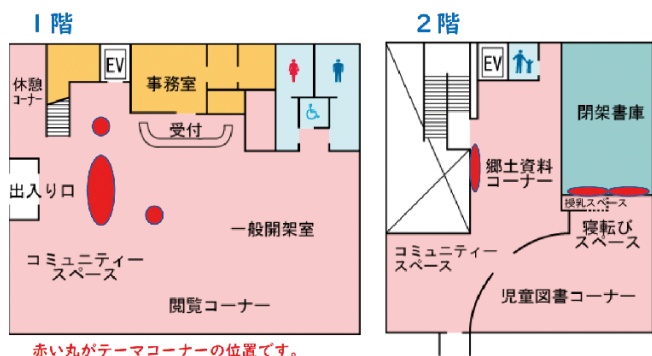
郷土の本

安曇野にゃんこほのぼの日記 岡田 裕 / 著
「染谷台条里の遺構と地名の考察」
承応年間田畑買高帳による地名 芦田 哲明 / 著

ご存じですか？

真田図書館の玄関から入ると、真正面に大きなテーマ展示のコーナーがあります。このほかにもミニサイズの展示コーナーを含めると6か所あり、テーマを決めて特設展示をしています。

みなさんの意識が高い防災に関するものや、時節のテーマなど楽しい展示や役立つものを、毎月変化させながら展示しています。ぜひ一旦立ち止まってご覧ください。



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

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	⑳	㉑	24	25	26	27
28	㉒	㉓				

12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	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	

2022年 1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	㉒	㉓	25	26	27	㉔

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。