地域自治センターだより

きなだ

^{令和2年/2020} **9月号** No. 76



問

れで、 令和4年3月3日までの2年間です Á から第8期の真田地域協議会がスター

有紡2015 72-2202

例年より3か月遅

委員の皆さんの任期は、 を選出しました。 第8期の正副会長を決定し 第1回真田地域協議会 (7月21日開催 会長には倉嶌幸雄 氏 副会長には滝沢博文氏

第2回真田地域協議会 8 户 18

日開催

意見書の作成に向けて協議を行いました。 真田有線放送電話事業の廃止について」 有線放送担当から説明を受け

ŧ が安全で 住みやすいまちづくりを目指

誰

第8期真田地域協議会 会長 倉嶌 幸雄 (上原)

とを心待ちにしています。 して通常の生活に戻れるこ 有線放送の廃止について. ・前期の協議会で調査研究 、災害の復旧や感染が終息 現在真田地域においては

協議

地

ただき、

第 7

期に引き続き

推薦を

い

皆さまの 殿会委員 \boxplus

会長の任に当たることとな

まし

た。

前期は委員や地

域の皆さまのご支援ご協力

災害から地域を守る」「安

安全なまちづくり」

な

た「住民自治組織の活動」

地域自治センターだより「さなだ」7月号記事中の訂正とお詫び 7月16日発行の「地域自治センターだより『さなだ』」75号(2020年7月号)

ます。

今期も前期同様よろ

おります。

ど解決する課題が山

積

しくお願

いします。

令和の時代を

迎え

将来に亘り、

より安全に安

真田地域の

住

民の皆様が

心

して暮らせる地域づくり

身を引き締

め

とができ大変感謝しており

により2年間

「無事務めるこ

内における記事中において、下記のとおり誤記が判明しました。 記事中の誤記について訂正すると共にお詫び申し上げます。

×

0

記

-だより3ページ『真田地域の指定緊急避難場所の見直しを行いました』

誤:真田運動公園

・土砂災害

・洪水 ・地震 正:真田運動公園グラウンド ・土砂災害

 \bigcirc ・洪水 × 0 ・地震

令和元年東日本台風 復旧状況

国事業

・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

大日向地区砂防堰堤

年の新型コロ 域の未曽有の

ナウイルスの 大被害や、

今期も頑張りますので、

今

決意です。 てこれらの の実現に向け

困難な事

見舞

われており

ます。

ろしくお願い申し上げます。 様のご指導ご鞭撻のほどよ 年の台風19号による真田 とを願っていましたが、 平和で穏やかに暮らせるこ

地

課題

に取

ij

組

昨

土砂災害対策の砂防堰堤を高屋沢、渋沢川、 和熊川の3堰堤すべて工事実施中

· 一級河川 神川

落合橋上流から長生橋下流までの区間を 4 業者で災害復旧工事実施中

· 一級河川 神川 (国道 406 号) 菅平ダム上流の神川と国道 406 号の道路

兼用護岸の災害復旧工事実施中 ・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) 神川4箇所、洗馬川2箇所、半田入谷川 2箇所、真田角間川3箇所、和熊川2箇所、 渋沢川2箇所

計 15 箇所について 12 箇所をまとめて 傍陽工区、3箇所をまとめて大日向工区と して 2 件工事発注業者決定 現在、工事着 手準備中

・県道 菅平高原線(菅平) 県道の路肩法面崩落の災害復旧工事実施中

市事業

· 市道 横沢角間線(角間) 災害復旧工事設実施中

工事区域内の流下構造物、流木除去完了、 工事実施中 【写真参照】





着工前

8月27日現在

・市道 大畑横沢線 [角間 1 号橋] (横沢) 通行止め解除【写真参照】 復旧工事完了、





着丁前

- 加賀森つばくろ線(上横道) ・市道 災害復旧工事 業者決定 現在、工事着手 準備中
- ・市道 菅の沢線 (三島平) 災害復旧工事 業者決定 現在、工事着手 準備中

・市道 役場南線 (横尾)

災害復旧工事実施中、積工完成【写真参照】





着工前

8月31日現在

- 普通河川 真田角間川 (角間) 岩屋観音から上流 400 mまで河川内の埋 塞土砂、流下構造物と流木の撤去完了 災害復旧工事実施中
- ・ダボス川 (菅平)

災害復旧工事完了【写真参照】





着工前

完成

- ・うずら橋(菅平) 災害復旧工事完了
- * R 元年東日本台風災害に伴う公共土木施 設災害復旧工事(真田建設課 土木担当係 分)は、神川の県発注工事完了後に施工し なければならない (大日向中央線)、1件を 除き発注完了しました。











真田地域公共交通利用促進協議会だより

[回数券》定期券] 特別販売企画

9月14日(月)~10月16日(金)

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。

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》 上記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㈱上田営業所・バス車内

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かったり、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するなど、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、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 建設課 管理担当 有線 2089 ☎ 72-4331

さなだスポーツクラブ 大会等の情報

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。

間 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 イベント等の情報

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。

※入浴と食事は可能です。

問 真田温泉ふれあいさなだ館

有線 2203 72-2500

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、中止が決定しました真田地域内のイベント等は次のとおりです。

真田地域一周駅伝

問 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655

真田総合文化祭

間 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655

真田地域消費生活展

間 市民サービス課 有線 2046 ☎ 72-0154

真田児童館まつりとほっこりしよ!

間 車田児童館 有線 2422 ☎ 72-0323

秋の味覚をおうちでたっぷり味もおう!! 第26回直田の郷 新子ばまつり

期日:令和2年11月8日(日)

内容:生そばテイクアウト(予約制)

手作りみそ、手作りトマトソース、九度山富有柿ほか 販売

場所:ゆきむら夢工房駐車場

※詳細は10月中旬に決まります。

イベントの開催にあたっては、密を避けるための分散来場、マスクの着用、手指消毒など感染予防対策の取り組みに皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

社会情勢や天候等によりやむをえず変更する場合はご了承ください。

間第 26 回真田の郷新そばまつり実行委員会事務局

☎ 0268-72-2204 (ゆきむら夢工房内)

台風や大雨による水害に備えましょう!

昨年の台風19号のように、多くの場所で災害が発生すると防災機関の迅速な対応が困難になる事が想定されます。事前に土のうを準備して、住宅への浸水被害を防ぎましょう。

いざという時に、家庭にある物を使って

簡易的に浸水を防ぐ方法を紹介します。

1 ゴミ袋による簡易水のう

40 リットル程度の容量のごみ袋を二重にして中に半分程度の水を入れて空気を抜きながら縛ります。出入口などに隙間なく並べて使用します。(重ねられないので注意)

*簡易水のうを段ボール箱に入れ、レジャーシートで包み、連結して使用すると強度が増し、積み重ねることもできます。

2 ポリタンクとレジャーシート・プランターとレジャーシート(ブルーシート)の防水壁

10 リットルまたは 20 リットルのポリタンクに水を入れ、または、土を入れたプランターをレジャーシートで包み連結して使用します。

3 肥料袋・米袋(コンバインなどで使用のナイロン製)を使った土のう

肥料袋・米袋等に土を入れて土のう袋として可能です。土を入れすぎないように注意してください。

*雨量や浸水の状況を見極め、避難するタイミングを失わないように注意してください。







土のう袋は市販品が便利です

土のう袋は、ホームセンターなどで、購入できます。

土のう袋に、大体袋の5~6分目(袋に 線がある場合は概ねその位置)まで、 _____

土や砂を入れ、袋の口を きつく結ぶと土のうが できます。



問 真田消防署 有線 2009 ☎ 72-0119

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



なだ **健幸** だより

シリーズ①

人生 100 年時代に向けて 健康長寿のために高血圧を予防しましょう!

高血圧の予防は健康長寿のために 最も大切なことの一つです。高血圧が「寝たきりや死亡」 の大きな原因となる病気の最大のリスクになるからです。

血圧が高い状態が続くと、全身の血管を傷つけるため、 血管が動脈硬化を起こし将来、脳卒中や心臓の病気、腎臓 病を起こしやすくなります。

どうしたら予防ができるの

◆普段の血圧はご存じですか?

- ・血圧は1回の測定で判断できません。血圧を測定し、 記録をしましょう。
- ・治療が必要な方は主治医に記録を見てもらいましょう。

◆生活習慣の見直しをしましょう。

≪高血圧改善のために効果的な生活習慣は?≫

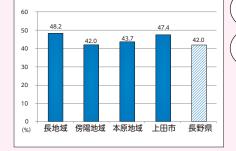
- ・減塩:食塩摂取量1日6g未満
- ・野菜を積極的に食べましょう。
- ・減量:BMI(体格指数)25未満を目指しましょう。
- ・運動:有酸素運動を毎日 30 分、 または週 180 分以上行いましょう。
- ・節酒:1日のアルコールの適量は
 - 男性: 20~30ml、女性: 10~20ml
- ・禁煙:受動喫煙も防止しましょう。

◆年に1回は健診や人間ドックを受けましょう。

- ・血圧と合わせて全身の状態を確認しましょう。
- ・結果により生活の見直しと、治療が必要な方は 医療機関を受診しましょう。

収縮期血圧 (最高血圧)

130 mm Hg 以上の人の割合 (平成 30 年度特定健診受診者の結果より)



収縮期血圧とは、 心臓が収縮して血液を 送り出した時の血管へ の圧力です。

上田市や真田地域の健 診結果を見ると、県の 割合より、血圧が高い 人が多い状況です。



確認してみましょう

家庭血圧の基準値

【正常血圧】 収縮期:115未満 拡張期:75未満 【血圧治療の対象】 収縮期:135以上 拡張期:85以上

家庭血圧の測定方法は?

- ◆血圧計は上腕測定タイプを選びましょう。
- ◆測定のタイミングは、1日2回(朝・夜)行う
 - 朝・起床後1時間以内・トイレに行ったあと
 - ・朝食の前・薬を飲む前
 - 夜・寝る直前・入浴や飲酒の直後は避ける



※参考資料:高血圧治療ガイドライン 2019

問 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007

ロータリー・ロールベーラー等を 装着・けん引したままで 公道走行が可能になりました。

作業機を装着・けん引した状態のトラクターが、一定の条件を満たした場合に公道走行が可能となりました。 周囲の方々への安全を第一に、注意して走行してください。



「一定の条件」とはどのようなものですか?



投火器類、作業機の幅、最高速度、運転免許、チェーンなどの確認が必要となります。詳しくはお近くの農機販売店や、地方運輸局、地方 農政局、(一社) 日本農業機械工業会にご確認ください。

例えば投火器類なら…

- ・直装式作業機 * を装着してトラクター本体の投火器類が見えなくなる場合は、お近くの農機販売店で、 投火器類を増設しましょう!
- ・けん引式作業機*の場合は、トラクター本体の投火器類が見えていても、作業機に投火器類を備える必要があります。



〈直装式作業機で本体の投火器類が見えない例〉



〈けん引式作業機の例〉

- * 直装式作業機: ロータリー、ハロー、直装式ブームスプレーヤ、播種機等のトラクターに直接装着する作業機。
- * けん引式作業機:ロールベーラー、マニュアルスプレッダ等の車輪がついている作業機。

お問い合わせ先

農林水産省 生産局 技術普及課 03-6744-2111 http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/kodosoko.html



野生動物に気を付けて!特に熊は危険です!

野生動物にとって、夏はエサになる食べ物が不足する季節です。真田地域においても実際に農作 物の被害があり、捕獲されている野生動物もいます。中でも熊は大変危険です。熊にとっても夏は山のエサが不足 する季節なので、里に降りてきて農作物等の被害を引き起こすことが多くなります。

また、山際の畑の隅に放置された生ゴミや収穫残滓も熊を呼び寄せてしまいます。呼び寄せられた熊は、近くの 畑を荒らすことになってしまいますので、生ゴミ等はしっかり片づけましょう。

早朝や夕方は熊との遭遇が予想されますので、外出される方や農作業等をする皆さんは、熊に人間の存在を知ら せるために、笛や鈴、ラジオ等を身につけて行動しましょう。特に、明け方や夕暮れ時は熊の活動が活発になりま す。早朝、作物を暗い内から収穫する「朝取り」は非常に危険ですので 熊の捕獲件数

注意が必要です。



りんご畑に残っていた熊の足跡



熊によって壊された防護柵



5頭

1頭 12頭

| 0頭 | 21頭

令和元年 4 頭 2 頭

間 産業観光課 有線 2024 ☎ 72-4330

8/1 花火が 上がったよ!

真田地域のみなさんを 笑顔にしたいということ から、武舎煙火工業株式 会社さんにより真田地域 の夜空に花火が打ち上げ られました。打ち上げ場 所は非公開でしたが、真 田地域で花火が上がる場 所といえば…

真田運動公園グラウン ド周辺では、夏の夜空を 彩る花火を見上げて歓声 を上げている家族連れな どがいました。



域の中の様々な出来事 や話題をお届けします。

7/21 嬬恋村 熊川村長が来庁

嬬恋村の熊川村長が真田地域自治センターに来庁さ れました。例年、双方のイベント等に行き来して交流 を深めているところですが、今年は感染症拡大予防対 策のため嬬恋村も真田地域もイベントは中止している 状況です。

熊川村長は「これからも親交を深めていきましょう」 とご挨拶されていました。

8/27「トウモロコシ」お届けにあがりました!

菅平小学校で行っている学校全体を会 社に見立てた活動「菅小ドリームワーク ス」が、事前に注文のあった真田地域自 治センターヘトウモロコシの販売のため 訪れました。この日は朝8時から、注文



を受けたトウモロコシ 約1,000 本を収穫した そうです。今年は「菅 平や菅平の人々を盛り 上げよう」という目標 を掲げており、売上金 は菅平のPRのために 使うとのことです。

7/22 シオノギ 製薬女子ソフト ボール部が真田 地域で合宿



7月21日から7月29日まで、シオノギ製薬女子ソ フトボール部 (チーム愛称:シオノギ製薬ポポンギャ ルズ)のみなさんが合宿のため真田地域を訪れ、真田 地域自治センターには岡村監督、高瀬マネージャー、 横野キャプテンがご挨拶のため来庁されました。長引 く梅雨の合間を縫って、真田運動公園グラウンド等で は選手の皆さんが汗を流していました。





真田図書館通信





◆◆■◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆■◆◆◆

一般書

「あやかし草紙」 「疑う眼差し」

「家庭料理の手ほどき帖」

「君はるか」

「近現代史からの警告」 「ザリガニの鳴くところ」

「シェルパ斉藤の遊歩見聞録」

「日本鳥類図譜」

「猫君」

「晴れ、時々くらげを呼ぶ」 「古くてあたらしい仕事」

「『本読み』の民俗誌」

宮部 みゆき/著 佐々木 裕一/著

本谷 惠津子/著

古関 正裕/著

保阪 正康/著

ディーリア・オーエンズ/著

斉藤 政喜/著

敬親/写真 久保

畠中 恵/著

鯨井 あめ/著

島田 潤一郎/著 川島 秀一/著

今野 敏/著

児童書

「あるひあるとき」

あまん きみこ/文

「いっしょにいてね」

「おばあちゃんとことりと」

「恐竜トリケラトプスとティラノきょうだい」 黒川 みつひろ/作・絵

[しおかぜにのって] かじり みな子/さく

「つかまえた」

「7年目のランドセル」

[ほらふきカールおじさん]

「ぼくといっしょに」

「ぼくらはもりのダンゴムシ」

[まなちゃんはおおかみ]

「まめたろう」

「みどりのほし」

「ルビねこと星ものがたり」

ポリーヌ・ドゥラブロワ = アラール/作 ベンジー・デイヴィス/作

田島 征三/作

内堀 タケシ/写真・文

斉藤 洋/文

シャルロット・デマトーン/作

まつおか たつひで/さく

種村 有希子/作

東京子ども図書館/編纂

林 木林/作

野中 柊/作

郷土の本

「戦国三代と天下人 芦田(依田)氏の軌跡から」 「令和版 やさしい長野県の教科書 地理」 市川 正夫 / 責任監修

それぞれの願いごと

新型コロナウイルス感染症の影響で、図書館 サービスの一部がご利用できない状態が続き、 みなさまにはご不便をお掛けしています。









そんな状況の中ですが、今年も真田図書館内 の階段のぼり口と2階のおどり場に七夕飾りを 展示しました。みなさんのそれぞれの思いを、 願いを込めて短冊に書き飾り付けていただきま した。みなさんの気持ちが天まで届いて欲しい ものですね。

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

9月							
\Box	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				

	10月							
\Box	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		

	11月						
\Box	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。