

地域自治センターだより

令和2年 / 2020

7月号

No. 75

さなだ



バス停の^{あじさい}紫陽花

真田自治センター入口バス停付近には紫陽花が植えられており、毎年たくさんの花が咲きます。種類も多く、色とりどりに咲いた花はとても鮮やかで、通行者の目を引き付けます。

掲載写真は昨年撮影したのですが、今年も多くの花が咲き、色鮮やかにバス停を彩っていることでしょう。

自分の命は自分で守る！

令和2年度自主防災組織リーダー研修会を開催しました

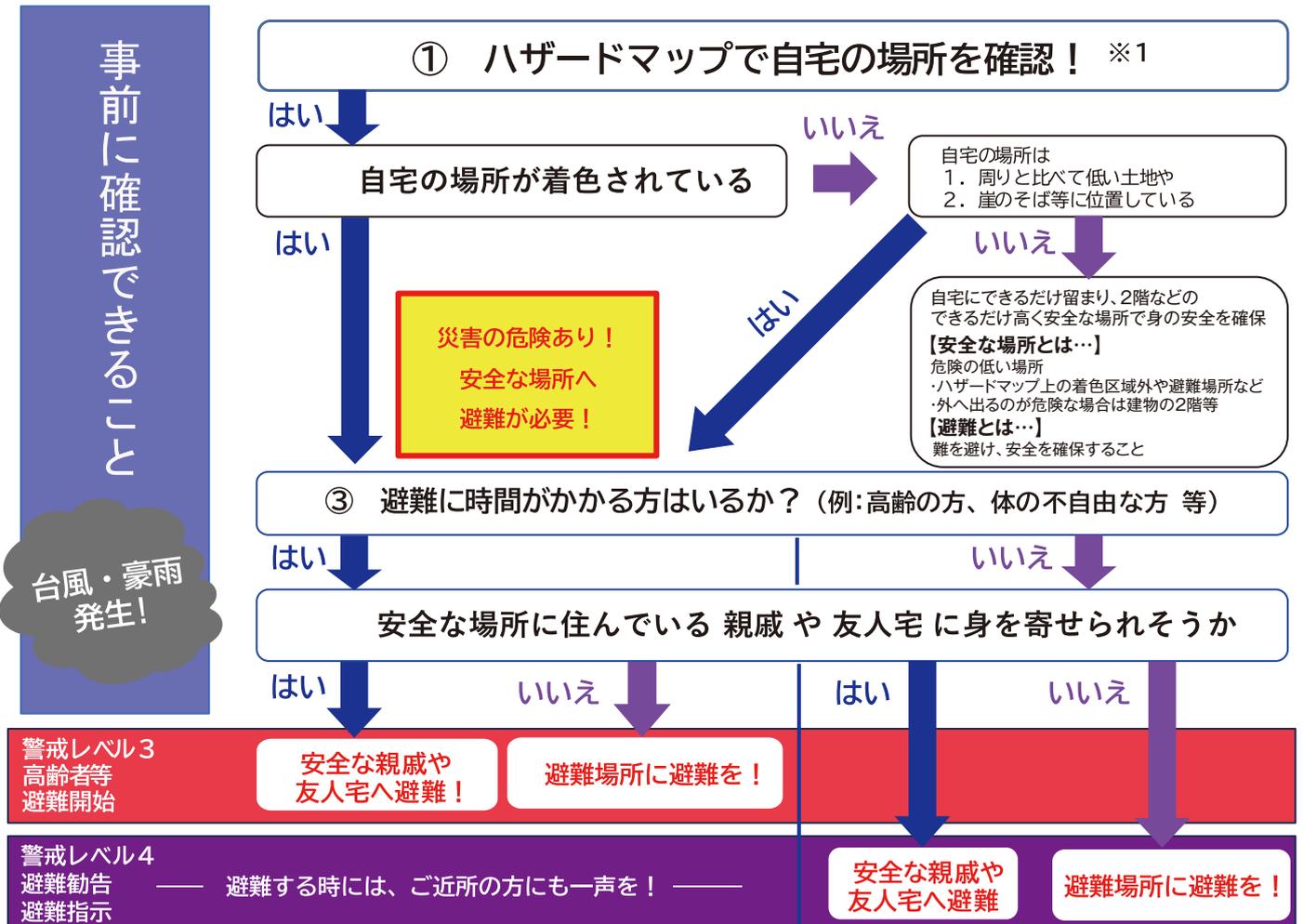
6月29日～7月1日の3日間、長地区・傍陽地区・本原地区の3回に分けて、令和2年度自主防災組織リーダー研修会を開催しました。

毎年自治会長の皆さまに御出席いただき開催している研修ですが、今年は昨年の東日本台風による様々な被害が記憶に新しく、参加者は避難所の開設と運営について真剣に耳を傾けていました。

また、県自主防災アドバイザーの西藤さいとう氏を講師に迎えての講話では、台風等による洪水土砂災害以外にも、噴火や地震による災害も起こるということや、ハザードマップを確認すること、情報入手について積極的に行うこと（上田市メールの登録）などお話がありました。また、住民自治組織「真田の郷まちづくり推進会議」の防災部会では、防災講習会を開催するにあたり講師の派遣などのお手伝いを行っているので声をかけてほしいとお話されていました。



事前の準備や心構えは、大切な防災行動です！ 台風や豪雨時に、あなたがとるべき避難行動を確認してみましょう！



※1 ハザードマップは「絶対」ではありません。自分の住んでいる場所の危険性を事前に確認しましょう。また、中小河川の洪水ハザードマップは掲示できていない場所がありますので注意してください。

確認しましょう！
ハザードマップ
と避難場所

真田地域の緊急指定避難場所の見直しを行いました

※赤字部が見直し箇所になります



災害時はすべての人が被災者です。サービスを受ける側ではなく、助け合いの気持ちで、全ての人が避難場所の運営に協力しましょう。

今こそ災害を、自分事として考えましょう

上田市は、これまで災害の起きにくい場所と感じていた方も多いと思います。しかし近年、急激な気候変動が起きていること、また地震大国日本であることを再認識し、日頃から『起きたらどうしよう』から『起きたらこうしよう』という意識をもって心がけ、住民全員が災害に対応できる地域をつくりましょう。

① ハザードマップを確認しよう

自分の住んでいる地域はどのような災害にあいやすいのか？

土砂・水害時には外出せず、自宅にいたほうが安全性が高い立地（自宅周辺が土砂災害や浸水区域に入っていない）もありますので、事前に確認しましょう。

ハザードマップ公開情報



上田市

上田市災害
ハザードマップ



長野県

1,000年に一度の豪雨
想定時の浸水深 (PDF)



国土交通省

ハザードマップ
ポータルサイト

② 避難をシミュレーションしよう

●台風・豪雨時の避難タイミング



『避難指示』が出る時は、すでに『緊急時』です。外は暴風の場合があり大変危険です。小さなお子さんや高齢者同居家族は移動時間を考慮し、早めの避難を心掛けましょう。

●避難所への持ち物



避難所は『命を守る場所』であり、快適なサービスはありません。床からの冷えや体への負担を軽減するマットや毛布、常備薬やラジオ、軽食など自分が必要な準備をしましょう。

●巨大地震発生時の避難



自宅は倒壊の危険性があります。物資の配給等も避難所から始まるため最寄りの避難所に避難してください。

③ 新型コロナウイルス感染症対策と災害避難の両立

感染症拡大防止と避難の両立の難しさが話題にあがっていますが、長野県では、昨年のような台風等の『一晚風雨をやり過ごす』ことを想定した場合に限り、避難所にて自家用車の車中で過ごす手段も上げています。避難所内の避難者の人数を減らすことで社会的距離を保ちます。

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



国道144号(渋沢地区)着工前

市事業

- 横沢角間線
災害復旧工事着手
- 大畑横沢線（角間1号橋）
道路復旧に向けて工事実施中
- 役場南線
道路復旧に向けて工事実施中



神川、役場南線 着工前

県事業

- 国道144号（渋沢地区）
道路災害復旧工事完了【写真参照】
- 大日向地区砂防堰堤
土砂災害対策の砂防堰堤を高屋沢、渋沢川、工事着手、和熊川は工事着手
- 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を実施中
戸沢橋の橋台前護岸復旧工事完了【写真参照】
- 真田角間川
河川内の埋塞土砂と流木の撤去完了



国道144号(渋沢地区)完成1



国道144号(渋沢地区)完成2

【写真参照】

- 和熊線・和熊川
災害復旧工事完了
- 鳴尾線
災害復旧工事完了
- 角間2号橋
災害復旧工事完了
- 雲雀沢
災害復旧工事完了【写真参照】



神川、役場南線 6月23日現在



戸沢橋の橋台前 着工前



戸沢橋の橋台前 完成



雲雀沢 着工前



雲雀沢 完成

第7回市民交流団

「九度山町訪問事業」

参加者募集

姉妹都市である和歌山県九度山町との交流を深めるため、「大収穫祭 IN 九度山」にあわせて訪問します。

- 期 日：11月13日(金)～15日(日) 2泊3日
- 訪 問 先：和歌山県九度山町、高野山 他
- 募集対象者：真田地域住民を中心とした市民
- 定 員：20人（先着順、最少催行人数15人）
- 参 加 費：30,000円程度（宿泊費、飲食費、保険料等）
- 交通手段：大型バス

- *1日目、3日目の夕食は各自でお取りいただく予定です。
- *バス会社と協力し、感染症対策を徹底して参ります。参加者のご協力をお願いします。
- *情勢等により、中止になることもありますので御了承下さい。
- *参加者には、行程などの詳細を別途御連絡します。

参加をご希望の方は、7月27日(月)から8月11日(火)までに地域振興課へお申し込みください。
(申込受付時間8時30分から17時15分/土日祝日を除く)

問 地域振興課 有線 2015 ☎ 72-2202

真田地域公共交通利用促進協議会だより

上田市の路線バスの乗車運賃を、上限300円と500円に設定した「運賃低減バス」を運行しています。通勤、通学、買い物等にご利用ください。

促進協議会では、年間を通じて各種イベントを開催しています。今回7月から9月までのイベントを紹介します。



七タバス 7月7日(火)～8月7日(金)

さなだ保育園、そえひ保育園、すがだいら保育園、いずみ幼稚園の年長児のみなさんの願いや夢を描いた絵を展示して、バスを運行します。



昨年の七タバスの様子

「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。

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

燃やせないごみの収集回数が 10月から月2回になります！



令和2年10月から、市全域で燃やせないごみ（赤字の指定袋）の収集を週1回から月2回に変更します。

真田地域では菅平地区（菅平及び大洞）は毎月第2・第4水曜日、その他の地区は毎月第2・第4金曜日に収集します。なお、プラマーク付きプラスチックごみ（緑字の指定袋）、燃やせるごみ（青字の指定袋）の収集の曜日・回数には変更はありません。

今回の変更は、燃やせないごみの排出量は燃やせるごみの約1割程度と少量であること、収集回数が多いと燃やせないごみに混入しがちな「びん・缶」などの資源物の混入を防ぐこと、収集回数を減らし適正な分別を促すことにより排出量が減ると考えられ、ごみ処理経費の削減が見込まれることから行うものです。皆様のご協力をお願いします。

※真田地域の燃やせないごみの収集日（令和2年10月～）

○：菅平地区（菅平及び大洞）の収集日
●：その他の地区の収集日

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
25	26	27	28	29	30	31

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					

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
27	28	29	30	31		

ごみの減量化・再資源化にご協力ありがとうございます！

真田地域の平成30年度の1人1日当たりのごみ排出量は、581gとなっており、令和元年度（平成31年度）については588gとなる見込みです。

この量は、比較が可能な平成30年度の値で全国平均918g、長野県平均811g（5年連続で長野県は全国最少です）、上田市全体の761gと比較しても少なく、着実にごみ減量化に取り組んでいただいている成果です。

今後とも、循環型社会の形成や周辺環境への負荷軽減のため、燃やせるごみの約半分を占める生ごみの水切り、市内でも比較的自家処理がしやすい環境の地域でもあることを生かした堆肥化等による減量化や、燃やせるごみに混入する雑紙の再資源化への取り組みなど、更なるご協力をお願いいたします。

平成30年度1日1人当たりごみ排出量



「生ごみ出しません袋」を使って ごみを減らしましょう！

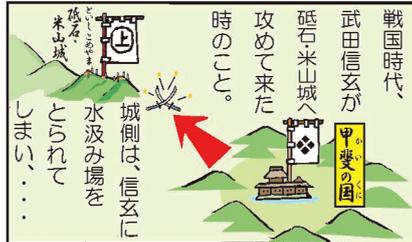
市では、生ごみを自家処理し、「生ごみを燃やせるごみとして排出しないこと」、「生ごみ以外のごみの減量・再資源化にも取り組むこと」を宣言できる世帯に、生ごみ以外の燃やせるごみ専用指定袋「生ごみ出しません袋」を配布しています。

今年度の申請期間は11月30日(月)までです。一世帯30枚の配布で、配布は1回のみで、追加の配布はありません。

受付は真田市民サービス課又は上田クリーンセンター内ごみ減量企画室です。

詳しくは真田市民サービス課までお問い合わせください。





※この伝説には、諸説あります。

派遣職員の紹介

災害復旧支援のため、瀬戸市の大山さんが7月から8月末まで、建設課に派遣され真田地域のために御尽力いただいております。



令和2年度

介護予防体操のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、真田老人福祉センターで実施していた体操は、会場や一部開催日を変更して開催します。ご不便をおかけしますが、御理解と御協力をお願いいたします。

転倒予防の体操や筋力アップの運動を楽しく実践しましょう。

おおむね60歳以上で、上田市在住の方が対象です。

参加費無料、申し込み不要です。

※体調不良、発熱等がある場合には利用を御遠慮ください。

開催日	会場・時間	準備・持ち物等
7/20 (月)	真田中央公民館大ホール (受付 10:00 ~ 10:30 ~ 11:30)	土足会場のため、運動可能な靴でお越しください。 ・マスク着用 ・動きやすい服装 ・水分 ・タオル
8/17 (月)		
9/28 (月)		
10/12 (月)		
11/16 (月)		
12/21 (月)	真田総合福祉センター 2階 (受付 10:00 ~ 10:30 ~ 11:30)	階段を上がって2階会場です。(土足ではありません) ・マスク着用 ・動きやすい服装 ・水分 ・タオル
令和3年 1/18 (月)		
2/15 (月)		
3/15 (月)		

☎ 市民サービス課 高齢者支援担当 有線 2112 ☎ 72-4700

そば打ち教室

ゆきむら夢工房では「夢工房 そば打ち教室」が開催されました。3月に募集した全5回の内、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から延期されていた分が7月から再開となりました。参加者の中には「この教室に参加するまで、そばを打ったことはなかった」という方もいらっしゃいました。

講師の橋場さんから、そば打ちの工程のひとつひとつについて説明があり、参加者は指導を受けながら熱心にそば打ちに取り組んでいました。



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。



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拡大防止のため、大会等は中止しています。

☎ さなだスポーツクラブ 有線 2035 ☎ 72-2657

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。

☎ 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。

真田まつり

☎ 産業観光課 有線 2032 ☎ 72-4330

中原延命地蔵尊身代わり地蔵りんご祭り

☎ りんご祭り保存会 (雪入) ☎ 72-3207

分館対抗球技大会

☎ 真田中央公民館 有線 2097 ☎ 72-2655

ふれあい広場 in さなだ

☎ 社会福祉協議会 真田地区センター 有線 2007 ☎ 72-2998

真田地域健康推進委員は 23 名の方が新たに委嘱され、合計 69 名で、今年度がスタートしました。

健康推進委員は、地域住民の健康を守ることを目的とした組織で、各自治会から推薦された皆さんに市から委嘱をし、市・自治会・関係機関と連携して活動しています。

自分たちの健康を守るためには、まず健康に関して学習することが大切です。学んだことを家族、地域へとつなげていきます。

主な活動内容

学習する

ブロック会や講演会に参加し健康について学習します。



ブロック会での学習

実践する

学んだことを自分や家族の健康のために実践します。



ブロック会でのウォーキングの実践

地域に
広める

学んだことを地域の人に伝えます。



自治会健康ウォーキングの実践



(例) 特定検診について PR する

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、自治会健康ウォーキング等は中止する場合があります。

引き続き、新型コロナウイルス感染症予防に徹しましょう！

ワクチン開発等までは当面、下記の様な感染症予防対策が必要です。(厚生労働省 HP より)



手洗い



咳エチケット



換気



密閉回避



密集回避



密接回避



外出控え

☎ 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007

「ウイルスの次にやってくるもの」

日本赤十字社の配信動画が話題です



世界中に広まった新型コロナウイルス感染症。目に見えない「恐怖に支配される」のではなく、正しい知識で「正しく恐れる」ことを、わかりやすいアニメーションで啓発しています。

日本赤十字社
「ウイルスの次にやってくるもの」
動画配信サイト YouTube



未知のウイルスが生み出す「恐怖」が、「社会の分断」や「偏見・差別」を生み出します





真田図書館通信



◆◆◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆◆◆◆

一般書

- 「感染症大全」 堤 寛 / 著
- 「iPS細胞の研究室」 志田 あやか / 著
- 「いちばんやさしいキャンプ入門」 長谷部 雅一 / 監修
- 「旧国名でみる日本地図帳」 平凡社 / 編
- 「子どもが学校に行きたくないと言ったら読む本」 菅野 純 / 監修
- 「老いてこそ生き甲斐」 石原 慎太郎 / 著
- 「カケラ」 湊 かなえ / 著
- 「画家とモデル」 中野 京子 / 著
- 「希望のゆくえ」 寺地 はるな / 著
- 「公安狼」 笹本 稜平 / 著
- 「罪人の選択」 貴志 祐介 / 著

児童書

- 「アーニャは、きつとくる」 マイケル・モーパージュ / 作
- 「うさぎになったゆめがみたいの」 おくはら ゆめ / 作
- 「えんそくのおばけずかん」 斉藤 洋 / 作
- 「オラウータンに会いたい」 久世 濃子 / 著
- 「かみさまのベビーシッター」 廣嶋 玲子 / 作
- 「ザ・10回折りおり紙ヒコーキ」 戸田 拓夫 / 著
- 「ぼくはおじいちゃんのおにいちゃん」 堀 直子 / 作
- 「ゆりの木荘の子どもたち」 富安 陽子 / 作

郷土の本

- 「信濃国佐久郡春日郷『御鹿の里』物語」 岡部 捷二 / 著
- 「トマトとなめ茸の美味しいレシピ」 ナガノトマト / 監修

真田図書館ご利用の皆さまへお知らせとご協力をお願い

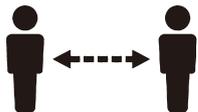
皆様が安心して図書館をご利用いただくため、**新しい利用様式**へのご理解とご協力をお願いします。

大勢の皆様にご利用いただくよう、**短時間滞在**にご協力いただき、**ゆずりあって**ご利用ください。

混雑してきた場合は、**密集をさける**ために入場の制限をさせていただくことがあります。



滞在時間は、なるべく
短時間でお願いします。



密集しないよう
距離をおとりください



発熱や咳などの症状の方
来館をお控えください



咳エチケットのため
マスクを着用して
ください



感染予防のため
手指の消毒をお願い
します



図書と新聞、雑誌の
最新刊などの閲覧



インターネットの閲覧や
持込パソコンのご利用



休憩コーナー



学習室は、一回のご利用時間を制限しています
時間途中からのご利用の場合も一旦入れ替えとなりますのでご注意ください
およそ1時間ごとに換気を実施します

平日 使用時間 1回2時間 ①9:00～11:00 ②11:30～13:30 ③14:00～16:00 ④16:30～18:30

土日 使用時間 1回2時間20分 ①9:00～11:20 ②11:50～14:10 ③14:40～17:00

※平日、土日とも、各回ごとに利用者の皆さまの入替をし、30分間は換気や消毒を行うため、お待ちいただきます

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

7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	

8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					

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
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。