

地域自治センターだより

さなだ

令和2年/2020

1月号

No.72



あけまして
おめでとうございます

図書館まつり〈関連記事4ページ〉

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 / TEL 0268-72-2200(代表) / FAX 0268-72-4140

真田地域のイベント & スポーツ大会

(☆印さなだスポーツクラブ主催)

- 1月26日(日) ▶ ふわっとテニス交流大会☆
- 2月 9日(日) ▶ 卓球交流大会☆
- 2月23日(日) ▶ スポーツ鬼ごっこ交流大会☆
- 3月 1日(日) ▶ Jrオープン硬式テニス大会☆

※真田図書館の行事予定は
6ページをご覧ください。



ふれあいさなだ館イベント情報

2月19日(水) ▶ マジックショー / 12:30~
*イベントは大広間ステージで行われます。
*入館料が必要です。

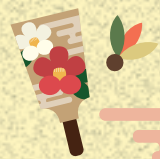
【定期開催】

●ヨガ&ストレッチ…講師 倉崎 直子氏
2月12日・3月11日 (毎月第2水曜日)
10:30~11:30

参加料500円 (予約不要) *別途入館料が必要です。

*スイミングスクール生徒募集します
(幼児・ジュニア 若干名 担当: 岩下)

☎ 真田温泉ふれあいさなだ館 有線 2230 ☎ 72-2500



真田地域協議会だより

問 地域振興課 有線 2015 TEL 72・2202

◆第8回地域協議会

(11月19日開催)

◆第9回地域協議会

(12月17日開催)

第8回と第9回の地域協議会では、市から諮問のあった第二次上田市総合計画「地域の特性と発展の方向性」について協議をおこないました。真田地域自治センターの担当課が作成した前期計画の評価シートを踏まえ、委員の皆さんから提出いただいた意見をもとに見直し案の検討を進めており、2月の協議会を

途に、答申書の作成・提出を予定しています。



「第8期 地域協議会」委員の公募のお知らせ

上田市では地域の個性や特性が生かされ地域力が発揮されるまちづくりのため、地域協議会を設置しています。

この度、第8期の真田地域協議会委員を次のとおり募集しますので、まちづくりに意欲がある方は、ご応募ください。

- 募集人数：若干名
- 任期：令和2年4月から2年間
- 応募資格：真田地域にお住まいの、20歳以上の方で、月に1回程度の会議に出席出来る方
- 募集期限：令和2年1月31日

詳細はお問い合わせください。

問 地域振興課 有線 2015 ☎72-2202

台風第19号復旧状況



国道144号 渋沢地籍



市道矢日向中央線



横道大倉線 (三島平)



市道四日市橋

昨年10月の台風第19号は、真田地域内に甚大な被害をもたらしました。この災害対応のため、市では他市町村からの応援職員を受け入れ、真田地域にも豊岡市・木曽町・駒ヶ根市・伊那市から応援職員が派遣されました。早期の復旧を目指しており

ますが、災害箇所が多いことと復旧工事が長期間にわたることから、皆様にはご迷惑やご不便をおかけしております。引き続きの御理解と御協力をお願い致します。

真田地域公共交通利用促進協議会だより

運賃軽減バスを
運行しています。
路線バスを利用
しましょう!



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。

バスの利用者が増えない場合は、ダイヤの見直しや減便、路線が廃止される可能性があります。

路線バスは、私たちの暮らしになくてはならないものです。一人でも、1回でも多く、路線バスをご利用ください。

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

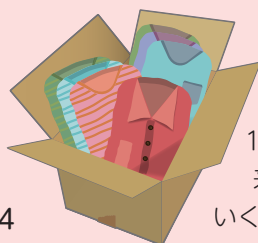
「ギャラリーバス」が運行されます

真田地域で活動されている団体のみなさんの写真、書画、押し花、切り絵などを車内に展示してバスが運行されます。真田の美しい写真や、心あたたまる書画など力作をご覧ください。

★期 間／2月1日(土)～2月29日(土)

★路 線／菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線

古着回収にご協力いただき、
ありがとうございました!



問 市民サービス課 有線 2046 ☎72-0154

昨年11月9日(土)に行いました真田地域の古着回収では、大勢の皆様にご協力いただきありがとうございました。おかげさまで回収量は前回(平成30年度)を上回る1,530kgとなりました。これらは海外で有効活用されます。来年度もごみ減量化・リユース推進のため引き続き実施していく予定ですので、皆様の更なるご協力をお願いいたします。

市・県民税の 申告相談について



真田地域 申告相談



今年度から真田地域での「申告相談」の日数が変更となります。事前に御確認いただき、会場へお越しください。

- 期 間／令和2年3月2日(月)～3月16日(月) ※土日は除く
 - 会 場／真田地域自治センター3階講堂
 - 受付時間／午前は9時から11時まで、午後は1時から3時30分まで
- ※この期間に申告できない方は、サントミュージゼなどの別会場へお越しください。

☎ 税務課 市民税係 ☎23-5115 (直通)

「農地なんでも相談会」のお知らせ

農地のことでお困りのことはありませんか ………上田市農業委員会

●農地を売りたい・買いたい但那方法は？

●農地に住宅を建てたい但那方法は？

●山林化している畑を地目変更したい但那方法は？

●宅地と思っていた土地の地目が農地のままだった
ことが解った但那対処方法は？

左記の農地問題や相続・農業者年金制度・認定農業者制度等について、地元農業委員、農地利用最適化推進委員、JA信州うえだ農業協同組合職員、事務局職員が相談に応じます。お気軽にお出かけください。

- 期日／令和2年3月1日(日)
- 時間／午前9時から正午
- 場所／真田地域自治センター 3階 301会議室

☎ 上田市農業委員会 真田地域事務所 有線 2024 ☎72-4330

地域の特色ある活動を募集します。
取材のお申し込みは、地域振興課まで
有線2015 ☎72-22202

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

シ
リ
ー
ズ

菅平自治会では新たな連絡手段として、「菅平区LINE」を昨年7月に導入しました。菅平地区は屋外で仕事をしている住民が多い地域ですが、緊急時の連絡手段が有線放送とFAXだったため、速やかな緊急連絡が出来ない状況でした。そこで菅平自治会では今の時代に即した方法として、多くの方が所有しているスマートフォンによる連絡手段を検討した結果、費用もかからず手軽なアプリを導入することになりました。

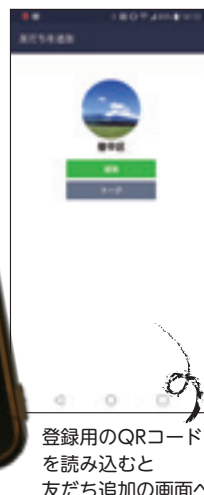
自治会では、「菅平区LINE」と従来の有線放送とFAXでの連絡手段を併用し、より迅速な情報発信ができればと考えています。

菅平自治会

菅平地区
連絡手段にSNSを活用



緊急連絡のほか
行事や活動案内等
が届きます



登録用のQRコード
を読み込むと
友だち追加の画面へ



ふれあいさなだ館 600万人達成! (11/20)



平 成5年に開館した「真田温泉健康ランドふれあいさなだ館」は、入館者が600万人に達し記念式典が開催されました。600万人目は市内にお住まいの橋本さんで「ふれあいさなだ館はよく利用しているのでうれしいです」と話されていました。式典では600万人目の橋本さんと前後2人を併せた5人に記念品が贈られ、土屋市長や市の関係者とともに「くすだま割り」を行い祝いました。

すてきなプレゼントをありがとう (11/21・12/10)

勤 労感謝の日になみ、11/21にさなだ保育園からオリンピックマークの入った手作りカレンダーを、12/10にはそえひ保育園から木の実やビーズ等で飾られたフォトフレームを、それぞれ真田地域自治センターにいただきました。心温まるすてきなプレゼントをありがとうございます。大事に飾らせていただきます。



さなだ保育園



そえひ保育園

図書館まつり (表紙 12/7)



真 田図書館において「第9回図書館まつり」が開催され500人を超える方が来館しました。本のリサイクル市には2,800冊を超える本が集まり、当日は本を求めて長蛇の列ができました。おはなし広場やもちつき大会も行われ、小さなお子様からお年寄りまで、幅広い年代で賑わっていました。

第25回 真田の郷 新そばまつり開催 (11/3)



秋 晴れの下、ゆきむら夢工房で「真田の郷新そばまつり」が開催されました。用意された700食のそばが完売し、



会場内の青空市場では姉妹都市九度山町の「富有柿」や本原小学校5年生が作った「もち米」、活性化組合による「そばすいとん」、地元農家の「えのき茸」などが販売され、多くの来客で賑わっていました。

さなだの郷 野沢菜まつり開催 (11/22~24)

真 田地域内の4か所で「さなだの郷野沢菜まつり」が開催されました。

今年初めて開催した傍陽中組活性化組合の会場では、通りかかった千曲市の方が「千曲市では先の台風で水につかってしまい収穫できなかったからうれしい」と収穫・購入されていました。



傍陽中組活性化組合の様子

しめ飾り作り



11 月下旬、(公社)上田地域シルバー人材センターのわら細工班による「しめ飾り作り」が盛んに行われていました。班員の山口さんのお話では、この事業は20年も続いており、真田地域内はもとより坂城町や軽井沢町の企業などからも注文があり、材料のワラやスゲはしめ飾りのために班の皆さんが真田地域内で栽培・収穫し、竹や松なども市内の物を使用しているとのこと。しめ飾り作りが終わる12月下旬まで、年間を通して活動が行われています。



下郷沢公民館 竣工式 (12/8)



下郷沢公民館は、平成24年の耐震診断により耐震不足との結果を受けたことから、平成28年に公民館建設委員会を立ち上げ、研究や検討を重ね工事に着手しました。建設に当っては市の共同集会施設の新築補助金と国のコミュニティ助成事業による補助金を活用しており、昨年9月に完成、竣工式を迎えました。自治会長の一之瀬さんは「この公民館を今まで以上に自治会発展の場として活用していきたい」と話されていました。

さなだ 健康 だより

シリーズ ⑬

はじめてみませんか 地域リハビリテーション

フレイルを 予防するために

筋力や心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル（虚弱）」と言います。

『半年で2～3 kg体重が減った』『前よりも疲れやすくなった』『歩くのが遅くなった』『ペットボトルのふたが開けにくくなった』と感じることはありませんか？

多くの人が健康な状態から生活習慣病の重症化やフレイルの段階を経て、要介護状態になっています。

予防の3つの柱

社会参加

- 社会参加の機会が減ることがフレイルの入り口とも言われています。自分に合った活動を見つけましょう。
- 出掛ける時間を増やそう。
- 家族以外とも話をしよう。

身体活動

- いつもより10分多く運動しましょう。
- 1種類の運動だけでなく、ストレッチ、筋力運動、ウォーキング、バランス運動を取り入れ、ふらつきや転倒を予防しましょう。

栄養

- かむ力、飲み込む力の維持のために、口腔ケアをしましょう。
- 高齢期はタンパク質やビタミン、ミネラルが不足しがち。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品、野菜など、主食と主菜、副菜をしっかりととりましょう。
- 体重を測りましょう。

市では、フレイル予防の一つとして、「地域リハビリテーション活動支援事業」をしています。住民主体の介護予防活動（運動、体操）を支援するため、リハビリテーションの指導者を、月に1回派遣します。対象は、概ね65歳以上のかたの団体（5人以上）です。真田地域では、現在10か所で開催しています。詳細についてはお問い合わせください。

【一般図書】



- 「RUGBY JAPANメモリアルフォトブック」… 世界文化社
- 「世界でいちばん素敵な色の教室」
……………橋本 実千代／監修
- 「タスキメシー箱根一」……………額賀 滯／著
- 「風神雷神」上下……………原田 マハ／著
- 「祝祭と予感」……………恩田 陸／著
- 「小箱」……………小川 洋子／著
- 「最果ての決闘者」……………逢坂 剛／著
- 「認知症の人と一緒に作るアルバム自分史」
……………北林 陽児／著
- 「ヘバーデン結節は自分で治せる!」………富永 喜代／著
- 「ゆめのつづき」……………高樓 方子／著

【郷土の本】

- 「日本一おいしい病院レストランの
野菜たっぷり長生きレシピ」… 山田 康司／著

【児童書】



- 「アーサー王のひひひひまご」
……………ケネス・クレーグル／作
- 「あたたかい木」……………くすのき しげのり／作
- 「おしょうがつバス」……………藤本 ともひこ／作・絵
- 「大人になってもこまらない!時間のつかいかた」
……………鈴木 尚子／監修
- 「かいぶつのとしょかん」……………ふくい りえ／文・絵
- 「木の耳」……………ヤン ホンイン／文
- 「しあわせなハリネズミ」……………藤野 恵美／作
- 「かべのすきま」……………中西 翠／文
- 「しちふくじんのかみかみレストラン」
……………すがの やすのり／絵
- 「ぎゅぎゅぎゅのぎゅー」……………森 あさ子／作・絵

第3回 真田塾を開催します



第3回真田塾は、今年、築窯20周年を迎えた「千古の滝窯」で、陶芸をされている「都築誠」さんに、陶器と炎の魅力について講演していただきます。

都築さんは、釉薬を用いず、赤松の薪を燃やしてできた灰が降りかかるとが自然釉となり、炎の変化により色づけされる製法で器を作られています。

- 日時／1月25日(土) 午後2時00分～
- 場所／真田図書館
- 演題／「焼き締めめの陶器の魅力に魅かれ数十年」
- 講師／都築誠さん
(千古の滝窯)
- 対象／どなたでも
- 定員／先着50名
- 申し込み／
電話で真田図書館へ

参加費
無料



真田図書館
当面の行事予定

- 1月18日(土) ★おはなし広場
- 1月25日(土) ★第3回真田塾
- 2月 5日(水) ★セカンドブック
- 2月 6日(木) ★第2回ボランティア講座
- 2月15日(土) ★おはなし広場
- 3月21日(土) ★おはなし広場

真田図書館
休館日カレンダー

赤字が休館日です

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	

令和2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	24	25	26	27	28	29

2月



♪開館時間♪
火～金 ▶9時～18時30分
土・日 ▶9時～17時

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				

3月

真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080