

地域自治センターだより

さなだ

2022

3
月号

No.85



「戸沢のねじ行事」

2月13日（日）、子どもたちの無病息災を願う伝統行事「戸沢のねじ行事」が行われました。

この行事は国の選択無形民俗文化財に指定されており、「その昔、病気の子のために道祖神にねじを備えてお参りしたところ元気になった」「わら馬を屋根の上にのせると災いを背負って空を駆け上っていく」などのいわれがあります。（関連記事6ページ）



真田地域協議会だより

問 真田地域振興課

有線2015

☎72-22202

第8期真田地域協議会では、上田市総合計画に位置付けられた、真田地域が目指す「地域の特性と発展の方向性」から、市民・事業者・行政が取組むまちづくりの実現に向けて、3つの視点から調査・研究を行いました。

分科会協議テーマ（3つの視点）

- ①「地域づくり委員会」を継続し、充実・発展を図り、協働による住みやすく潤いあるふるさとづくりの推進
- ②新たな住民自治組織を周知し、参画を促すとともに、自治会や各種団体、住民との連携・協働による、地域の個性・特性を生かした魅力あるまちづくりの推進
- ③災害などの緊急時における情報収集・伝達など、「地域ネットワーク」の多様化・多重化による充実

第8期 真田地域協議会委員名簿

敬称略／五十音順

あら き	かつ こ	なかむら	こ
荒木	克子	中村	すみ子
いじま	みつひこ	ほりうち	いく こ
飯島	光彦	堀内	育子
かな い	こずえ	ほりうち	かず こ
金井	梢	堀内	和子
かな い	ゆうぞう	ほりうち	まこと
金井	由造	堀内	誠
かね こ	さち え	ほりうち	やす こ
金子	幸恵	堀内	靖子
きしま	のりゆき	(第二分科会長)	
木島	徳行	まえざわ	ゆきもり
くらしま	ゆき お	前澤	幸盛
倉嶋	幸雄	みつ い	じゅん
(会長)		三井	純
しみず	ゆ か	みながわ	かつひこ
清水	由香	皆川	克彦
せき や	まさひこ	やなぎさわ	いずみ
関谷	政彦	柳沢	泉
(第一分科会長)		(第三分科会長)	
たきざわ	ひろふみ	やまざき	しん こ
滝沢	博文	山崎	伸子
(副会長)			



調査・研究報告書の詳細は、ホームページに掲載しています



第8期真田地域協議会
会長 倉嶋 幸雄
委員 一同

各分科会では、コロナ禍で調査・研究を行う時間も限られる中、地域の将来を見据えた熱の入った議論が交わされ、この度、報告書の概要を地域の皆さんに発信することができました。このことが遠い未来ではない、これから五年、十年先の地域の私たちが、再び五年、十年先を考えるとときの礎となり、持続可能な真田地域を作り上げていくスタートになればと思います。今後とも地域の課題に対して、地域と真田地域自治センターが一体となって話し合いを重ね、より良い真田地域となっていく事を期待します。

『地域づくり委員会 について』

第一分科会

◆テーマに対する協議の方向性
毎年開催している「地域づくり委員会」では、話し合う課題が無いなどの声があり、今後どのように運営していくことが望ましいか考えます。

◆これからの展望

地域づくり委員会は真田地域で長年にわたり認知され、地域と行政、双方にとって大切な活動となっています。

『住民自治組織 について』

第二分科会

この取組みを今後も継続し、充実・発展を図るために、行政と連携した課題解決を継続しながら、住民同士の支え合い等に関しても話し合える環境をつくることが重要であると考えます。
さらに、広域的な地域課題が発生した際には、地域の各種団体を交えた広域的地域づくり委員会等を開催することにも必要と思われます。

◆テーマに対する協議の方向性

自治会や地域が抱えている多様な課題の解決に向けて、住民自治組織とどのような連携ができるか考えます。

◆これからの展望

真田地域の住民自治組織「真田の郷まちづくり推進会議」が、地域の中核的組織として期待される一方、多くの住民がこの組織について理解されていない現実があります。広報誌「さなぎ新聞」を



当初（昭和52年）の地域づくり委員会

住民への周知のために継続し、地域で活動する団体や自治会との交流の機会を設けることが必要であると考えます。

また、今後の活動を住民が身近に感じ、一緒に活動しようとする人を増やすことが求められることから、多くの人が関われる事業の創出や仕組みづくりへの工夫が望まれます。



子どもの見守り活動の一環としての「夏休み自由学習室」

『地域ネットワークについて』 第三分科会

◆テーマに対する協議の方向性

災害時や、緊急的に地域住民に連絡を要するとき、より早く情報伝達を行うための地域的な取り組みについて考えます。

◆これからの展望

緊急情報を地域に伝えていく仕組みは、現時点でも様々な考えられる手段があるが、電子端末などは世代などにより利用をためらうこともあり、情報伝達手段の構築を地域統一の手法で進めることは困難です。

一方、これまでの自治会単位で行われてきた隣組回覧や屋外スピーカーも活用していきたいつつ、現代の生活様式の多様化に沿って、新しい枠組みを考える必要があります。

有線放送の廃止にあわせて、地域独自の情報伝達手段を、自治会や地域の団体など各々のネットワークで検討し、また住民一人一人がそれぞれネットワークとつながりを持つことの意識を醸成することが必要であると考えます。



地域情報伝達の新しいあり方

今回の調査研究報告により実施される、継続した取り組みは随時センターだよりで報告してまいります。

真田の郷まちづくり 推進会議からのお知らせ



真田の郷 防災講演会

「真田の郷 防災講演会」が上田ケーブルビジョン（UCV）にて放送されます。

3Dハザードマップから、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。

（講師：宇津木 慎司氏）
放送日は3月17日（木）、31日（木）です。ぜひご覧ください。

台風19号からの復興 ～復旧状況～

市事業 市道 横沢角間線（角間） 完成

約2年をかけ、復旧工事が完了しました。ご協力ありがとうございました。

被災後



完了



火災予防についてのお願い

**3月1日から5月31日まで
「春の山火事予防運動」実施中です！**

この時期は空気が乾燥し、風が強く、火災が発生しやすい気象状況が続きます。
農作業に伴うたき火や、枯草焼きの燃え広がりによる火災が発生しやすくなりますので、次のことに注意して火災を起こさないよう心掛けましょう。



たき火による火災を防ぐ**7**つのポイント

- 1 水バケツなど、十分な消火の準備をする
- 2 風があるときは、たき火をしない
- 3 火が消えたのを確認してから、その場を離れる
- 4 広い場所で行い、山裾でのたき火はしない
- 5 少量ずつ燃やして、火の管理をしっかりする
- 6 安全のため、一人で行わない
- 7 **事前に届出をする** (真田消防署 有線 2009 ☎ 72-0119)

たき火が拡大し、山林火災になった事例が発生しています。
また、逃げ遅れや、着衣着火による死傷者も発生しています。



☎ 真田消防署 予防係 有線 2009 ☎ 72-0119

身体の不調を感じたら！

まずは主治医へ相談を！

体調不良などを感じた際は、**かかりつけ医**へのご相談をおすすめします。
また、「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。



救急要請は「119番」通報で！

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動ができます



☎ 真田消防署 救急係 有線 2009 ☎ 72-0119



地域住民の
安全安心につながる

「獵友会」

の活動

「獵友会」と聞いて、
あなたはどのような活動を
想像しますか

獵友会の活動は大きく2つ
あります。

1つは狩猟期に狩猟を行う
こと。もう1つは行政機関か
ら依頼を受け、有害鳥獣の駆
除や、野生鳥獣の調査研究等
に協力することです。

住民の生活あるいは農林業
に影響を及ぼす有害鳥獣に対
し、罠などを仕掛けて捕獲し
たりしますが、そこには単なる
駆除ではなく、住民と野生
鳥獣の共生を考えた個体数調
整も行われています。たくさ
ん駆除できれば良いという考
えではありません。

有害駆除された野生鳥獣は
その後どうなっているか
知っていますか

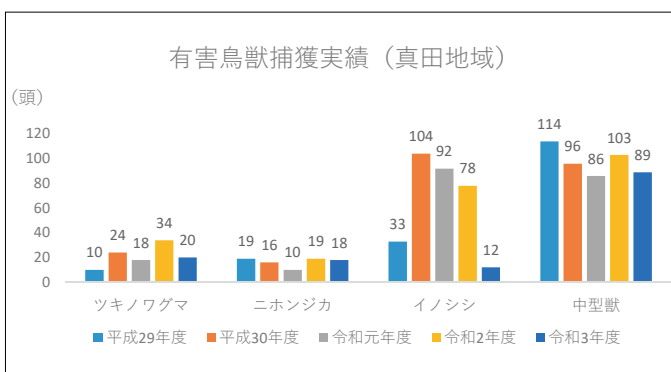
一部、調査研究のために放
獣されるケースもあります
が、多くは自然資源である野
生鳥獣の尊厳に十分配慮して
います。

野生鳥獣の駆除と聞くと、
動物がかわいそうと思う方も
いらっしゃるかもしれませんが
が、一度、人里に近づき、畑

などで食物が簡単に得られる
ことを覚えてしまった野生動
物は、その後、頻繁に人里や
田畑に出没し、食害を繰り返
すようになります。

また、中小型哺乳類におい
ては住宅に侵入するケースも
あり、そのような時も獵友会
は可能な限り迅速に適切な対
応をしています。

私たちの生活や農林業を有
害鳥獣から守っている獵友会
は、中山間地域に暮らす私た
ちにとって無くてはならない
「助っ人」となっています。



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

「回数券・定期券」特別販売のお知らせ

3月14日(月)～4月16日(土)

期間中、回数券・定期券をご購入された方にノベルティを差し上げます。

- ・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

※高校生の通学定期については、申請により通学費の補助をしています。

詳細については、上田市教育委員会(☎ 23 - 5100)へ
お問い合わせください。



回数券の種類	2,000円セット(2,200円分)
	3,000円セット(3,300円分)
	5,000円セット(5,500円分)

パーク&ライド駐車場に車を停めてお出かけしませんか

お出かけの際は、ぜひ、ゆきむら夢工房前、国道を挟んで南側の山崎の森パーク&ライド駐車場に車を停めて、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

幸村さまと
十勇士たち

みは
見張り



「戸沢のねじ行事」で 無病息災を願う

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。



2月13日(日)、国の選択無形民俗文化財に指定されている「戸沢のねじ行事」が行われました。

参加した子ども達は、わらで出来た馬を引いて道祖神へ行き、米粉やあんこでつくられた「ねじ」と呼ばれる餅を備え、無病息災を祈願。お参りの後、引いていたわら馬は自宅の屋根の上へ投げ上げられました。

世代を超えて受け継がれてきた伝統を後世まで伝えていけるよう、事前にわら馬作りの講習会を開いてその技術を伝承するなど、このねじ行事は戸沢地区全体で取り組む伝統行事となっています。

さなだ
健幸
だより

健康な歯と口を守るために！

歯を失う主な原因は「歯周病」と「むし歯」です。

どちらも気づかぬうちに進行して、

歯を失う原因になるとともに、全身にも悪影響を及ぼします。

健康な歯と口を守るために、6つの生活習慣を取り入れましょう。

歯周病やむし歯を予防するための生活習慣

①食べた後歯磨き

毎食後と寝る前の歯磨きを習慣化しましょう。特に睡眠中は唾液の分泌が減り、細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯磨きは糸ようじ(フロス)や歯間ブラシも併用し、念入りに行いましょう。

②よく噛んで唾液を出す

唾液には口の中をきれいにし、病原菌から体を守る作用があります。よく噛んで食べることを意識しましょう。

③規則正しく、栄養バランスのとれた食事

生活リズムが乱れると、間食や夜食が増えたり、歯磨きを怠ってしまうことにもつながります。食事は1日3回、時間を決め、栄養バランスのよい食事にしましょう。

④疲れやストレスをためない

疲れやストレスがたまると、体の免疫力が落ちて病気になりやすくなると同時に、唾液の分泌量も低下してしまいます。睡眠で疲れをとり、自分に合う方法でストレスを解消し、免疫力をアップさせましょう。

⑤禁煙する

タバコは歯ぐきの血流を悪化させ、免疫力を低下させるとともに、歯周病の発症や進行を早めてしまいます。禁煙することで、歯と体の健康を守りましょう。

⑥定期的に歯科健診

症状が出てから受診するのではなく、定期的に歯科健診を受け、予防や早期発見・治療をしましょう。かかりつけの歯科医院を決めておくことも大切です。

上田市では、4月～翌年2月に市内指定歯科医院にて「歯周病検診」を実施しています

令和4年度の対象者は、年度年齢で30・40・50・60・70歳の方、20歳(令和4年4月1日時点の年齢)の方です。対象者の方へ4月に案内通知を郵送しますので、詳しくは通知をご確認いただき、検診をぜひご活用ください。

「老人福祉センター」、「ふれあいさなだ館」への移動手段として、日頃から地域在住の60歳以上の皆様にご利用いただいている「ふれあいバス」は、令和4年4月1日付で運行路線と運行時刻を改正します。

前年度との大きな違いは、「傍陽方面」→「長・本原方面」の順（前年度と逆の順序）で、各停留場所を巡回する点です。

今回、全52ヶ所のうち主要な停留場所16ヶ所について、下記のとおり発着時刻を掲載します。

令和4年4月1日改正

傍陽方面			長・本原方面		
迎え		送り	迎え		送り
入軽井沢唐沢橋	発 9:22	《第1便》	上大日向バス停	発 10:35	《第1便》
畑中バス停	28	老人福祉センター発	長生涯学習館上	50	老人福祉センター発
上洗馬神社前	36	13:00	竹室神社前	57	14:00
田中バス停	42	ふれあいさなだ館発	本原小学校前	58	ふれあいさなだ館発
傍陽小学校入口バス停	44	13:02	上原公民館	59	14:02
傍陽バス停	45	《第2便》	大畑旧バス停	11:07	《第2便》
曲尾バス停	47	老人福祉センター発	ふれあいさなだ館	15	老人福祉センター発
石舟公民館	55	15:30	老人福祉センター	着 11:17	15:30
ふれあいさなだ館	58	ふれあいさなだ館発			ふれあいさなだ館発
老人福祉センター	着 10:00	15:32			15:32

運行日 毎週月、水、木、金曜日

（火、土、日曜日、祝日、ならびにお盆と年末年始の期間は運休します）

運賃 無料

（60歳以上の皆様に、お近くの停留場所と「老人福祉センター」または「ふれあいさなだ館」の間を往来していただく目的で運行しています）

全52ヶ所の停留場所の発着時刻や関連情報を記載した、A3縦サイズの新年度版バス時刻表をお求めの方は、老人福祉センター窓口に直接お申し出ください。

※A3サイズの時刻表は令和4年4月1日以降、市のホームページ内で閲覧または印刷ができます

掲載場所

トップページ > 「生活・防災」 > 「道路・河川・交通」 > 「コミュニティバス」 > 「ふれあいバス」

問 老人福祉センター 有線 2005 ☎ 72-3877

市民サービス課 高齢者支援担当 有線 2112 ☎ 72-4700

ふれあいさなだ館からのお知らせ

4月9日(土)、10日(日)に「オープン記念イベント」を行う予定ですので、ぜひお越しください。

※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

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/>



真田図書館通信



◆◆◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆◆◆◆

一般書

ほんのきもちです 2022 文化通信社
面白すぎる！鎌倉・室町 中央公論新社
大正ロマン手帖 石川 桂子 / 編
高齢親への言葉かけシーン別実例 53 柳本 文貴 / 監修
先生あのね ほたろう / 著
最強の健康野菜 森光 康次郎 / 著
一生使い続けたい！ハンドメイドの基礎 & 応用 BOOK 主婦と生活社 / 編
しらいのりこの絶品！ご飯のおとも 101 しらい のりこ / 著
簡単得する暮らしのお手入れ 便利屋つばさ / 監修
まだ毎日が最後の晩餐 玉村 豊男 / 著
豆くう人々 長谷川 清美 / 著
もっと鉄道珍百景 坪内 政美 / 著
ぐりとぐらのたまご ブルーシープ
読むだけで自分の字が見ちがえる！ 大平 恵理 / 著
塞王の楯 今村 翔吾 / 著
警官の道 呉 勝浩 / 著
女性失格 小手鞠 るい / 著
真夜中のマリオネット 知念 実希人 / 著

長野電鉄殺人事件
黒牢城

西村 京太郎 / 著
米澤 穂信 / 著

児童書

北里柴三郎 森 孝之 / 監修
月別カレンダーで1からわかる！日本の政治 伊藤 賀一 / 監修
伝え守る 宇井 真紀子 / 写真・文
よみがえれ、マンモス！ 令丈 ヒロ子 / 文
きもちのことばじてん 青木 伸生 / 監修
探偵 VS 怪盗謎解き推理バトル 桐谷 直 / 著
飼育委員はアキラめない 小松原 宏子 / 著
あ・さ・ご・は・ん！ 武田 美穂 / 作
おめんです3 いしかわ こうじ / 作・絵
けろけろぱくっ！ 皆川 泰代 / 作
こんなかお、できる？ ウィリアム・コール / さく
しましまぐるぐる かしわら あきお / え
せかいでいちばんのばしょ ペトル・ホラチェック / さく
眼鏡会議 菊野 葉子 / さく・え

郷土の本

全盛期の縄文土器 長野県立歴史館 / 編
長野県近代出版文化の成立 上條 宏之 / 著

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

3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		

4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

5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				

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。

真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080

限定
80本

「ぎんなん」を植えてみませんか

特産果樹研究会では真田地域の皆さんを対象に苗木の無料配布を行います。植え付けてから収穫までは数年を要しますが、遊休地の有効活用に手間のかからない作物です。

配布時期は3月中旬以降を予定しています。

ご希望の方は、

真田産業観光課 特産果樹研究会事務局 ☎ 72-4330

までご連絡ください。

農地を借りたい希望がある方 ホームページをご覧ください！

真田産業観光課では、所有者から申し出のあった真田地域の貸し出し希望農地を上田市ホームページに掲載しています。

農地を借りたい希望がある方は、上田市ホームページをご覧ください。

農地(賃貸) 情報 真田町 で検索 または こちらから→



具体的に借りたい農地がある方はお問い合わせください。

真田産業観光課 農林振興担当 有線 2024 ☎ 72-4330

真田地域ふれあい農園 利用者募集

令和4年度ふれあい農園空き区画の新規利用者を募集します。

農園を借りてお好きな野菜を育ててみませんか。

利用期間

令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

場所

①つくしふれあい農園…2区画

②表木ふれあい農園…3区画

利用料

1区画あたり年間4,000円(1区画約85㎡)

申し込み

随時受け付け中

