

地域自治センターだより

さなだ

2022

5
月号

No.86



「さなだの春」

気温が一気に上昇し、春の日差しがたっぷりと降り注いだ4月中旬。真田地域の桜も次々と開花し、公園では元気いっぱい遊ぶ子どもたちの姿が見られました。そばで咲く桜の木は、まるで遊具を楽しむ子どもたちを温かく見守ってくれているかの様でした。



真田地域協議会だより

問 真田地域振興課

有線2015

72-22202

◆第1回真田地域協議会（令和4年4月20日開催）

第1回真田地域協議会では、会長に田畑和秀委員、副会長に滝沢博文委員を選出しました。

会長挨拶



第9期真田地域協議会

会長 田畑和秀

真田地域協議会委員の皆様のご推薦をいただき、このたび会長の任に当たることとなりました。真田地域協議会長などという大役を無事務められるのか不安であります。折角いただいた機会ですので、少しでもこの地域の発展に貢献できればと思います。

私たち自身のこれからや、子どもたちのために、誰もが安全で安心な真田地域、愛着心が高まる真田地域を目指して取り組んでゆく決意です。

さて、昨今のコロナウイルス感染症の影響で人と人とのつながりが分断され、

一生懸命頑張りますので、皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

第9期

真田地域協議会委員名簿

敬称略・50音順
◎は会長、○は副会長

青木 妙子	荒木 克子
加藤 まき子	金井 由造
木島 徳行	重倉 政三
清水 由香	高寺由美子
○滝沢 博文	◎田畑 和秀
中村 すみ子	堀内 和子
堀内 正寿	堀内 靖子
松本 規男	丸山美奈子
皆川 克彦	宮島 幸男
柳沢 泉	柳沢 芳明

選出団体等

真田地域保育所連合保護者会
／真田地区PTA連絡会／真田地域長寿会／上田市健康推進委員会真田地区／真田地域民生委員・児童委員協議会／真田町文化協会／上田市体育協会・真田町体育協会／菅平高原観光協会／真田町商工会／菅平自治会／長地区自治会連合会／傍陽地区自治会連合会／本原地区自治会連合会

任期

令和6年3月31日まで

真田の郷まちづくり推進会議と懇談会を行いました

住民自治組織について調査・研究を行った第2分科会から提案された、真田地域の住民自治組織「真田の郷まちづくり推進会議」との懇談会が、3月7日、真田中央公民館で開催されました。

懇談会では、住民自治組織の活動を住民のみなさんに広く周知していく必要性や自治会との連携などについて意見交換が行われました。地域協議会の滝沢副会長からは、「地域協議会も住民自治組織も、真田地域をより良くして行くという目的は同じ。これからも情報の共有や意見交換をしながら、真田地域のために活動をしていきましよう。」と話されました。



◆出席者（敬称略）

第8期真田地域協議会

（会 長）倉嶋 幸雄
（副会長）滝沢 博文
（第2分科会長）堀内 靖子

真田の郷まちづくり推進会議

（会 長）坂口 純一
（副会長）荒木 克子
（副会長）今川 純一
（事務長）久保 恒信

センター長挨拶



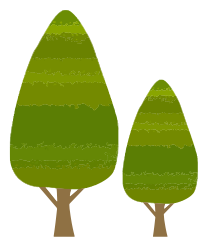
田中 昌彦 センター長

この4月19日付けで、真田地域自治センター長に就任いたしました田中昌彦です。

旧真田町役場に奉職してから37年目を迎え、新たな気持ちで、真田地域の活性化・発展のために、持てる力を発揮してまいりたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

さて、新型コロナウイルス発生から、様々な行動が制限され、事業活動に痛みを伴いながら2年余りが経過しております。引き続き、

感染対策を十分にとり、そして細部にわたり注意を払い、様々な活動が再スタートできる準備を整えてまいりたいと考えております。また、「真田氏発祥の郷」、「菅平高原スポーツリゾート」、「自然環境を活かした農業」等々、これら真田地域の持つ力を持続可能なものとしていくためにも、住民自治組織「真田の郷まちづくり推進会議」と共に、自治会及び各種団体との連携・協働により、地域の特性を活かした魅力あるまちづくりを進めていきたいと考えております。そのためにも、皆様の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。



真田町駐在所から

この度、春の定期異動により真田町駐在所に着任いたしました小林 亮哉です。上田警察署管内での勤務は2年目となります。真田地域の安全安心のために、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



こばやし りょうや
小林 亮哉 巡査

真田地域の消防団

上田市消防団第7方面隊は真田地域を管轄している、「菅平分団」「長分団」「傍陽分団」「本原分団」の4つの分団からなる組織です。

第7方面隊のみなさんは、真田の郷を守るため、地域の皆様とともに防火防災に取り組んでいます。



第7方面隊長
(副本部長)
東方 誠



菅平分団長
矢嶋 正明



菅平副分団長
正木 大祐



長分団長
松沢 裕幸



長副分団長
荒井 信吾



傍陽分団長
武捨 聡之



傍陽副分団長
中澤 祐太



本原分団長
若林 優



本原副分団長
本間 千里

幸村さまと
十勇士たち

てなおし



陽だまり公園ウォーキングコース

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。



開花状況のお知らせ看板



動物除けの鈴入れ



竹を使った案内板

陽だまりの里活性化組合のみなさんは、陽だまり公園ウォーキングコースの整備を行っており、この日は、つくし地区の方がウォーキングに参加しました。

青空が広がり、一気に春の陽気となった4月中旬、陽だまり公園へ向かって歩き出すと、アズマイチゲやつくしなど春の草花が迎えてくれました。道中には、開花状況をお知らせしてくれるマグネット看板や動物除けの鈴入れ、竹を使った案内板など、手作りグッズが所々に置かれています。

陽だまり公園に到着すると、球根をいただいて陽だまりの里活性化組合のみなさんで植えたという黄色い水仙が咲いており、同組合の堀内さんは「最近水仙の数を増やしたから、これからは水仙が一面に広がる景色になってくれるかな」と笑顔で話してくださいました。

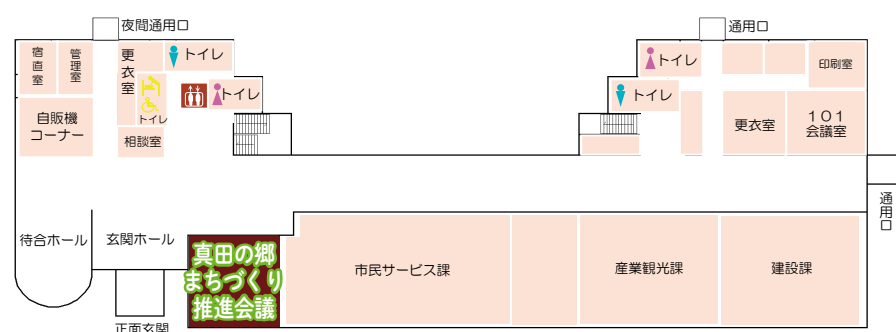
「真田の郷まちづくり推進会議」の事務所が 真田地域自治センターに移転しました

「真田の郷まちづくり推進会議」が、本原地区から真田地域自治センター1階（旧しんきん跡）に事務所を移転しました。

真田の郷まちづくり推進会議は、事務所移転後も多くのみなさまにご参加いただける事業、地域活動に取り組んでいきます。地域の拠り所として、お気軽にお立ち寄りください。

真田地域自治センター

1階



◆真田の郷まちづくり推進会議

住所：〒386-2292 上田市真田町長 7178-1 ☎ 55-9422（平日：午前10時～午後4時）



人生100年時代！

特定健診を受けよう！

人生 100 年時代がやってくるにあたり、100 年という長い期間を充実したものにするために「健康」は欠かすことができません。日本人の死亡原因の約 6 割を占める生活習慣病の予防のために、40 歳から 74 歳までの方を対象に特定健診を実施しています。健診を毎年受診して自分の体を知りましょう！

Q 特定健診はどんな健診なの？

A 通常の健康診断は、病気の発見を目的としたものですが、特定健診はメタボリックシンドロームに注目し、糖尿病など生活習慣病予防のために行われる健診です。特定健診では、腹囲の測定やメタボリックシンドロームに該当するかどうかを判定するための血圧測定、血液検査（血糖、中性脂肪、HDL コレステロールなど）が行われます。また、服薬歴や喫煙歴をはじめ、食事、運動などの生活習慣に関する標準的な質問票を用いた問診も行われます。（特定健診のほか、75 歳以上の方及び一定の障がいのある 65 歳以上の方を対象に長寿健診、30 歳から 39 歳の方を対象に若年健診を実施しています）

Q 特定健診でどんなことが分かるの？

A 生活習慣病（糖尿病、高血圧など）は、すぐに症状は出ません。そのため、知らず知らずのうちに症状が進行して、心疾患や脳血管疾患、腎臓病になる危険性が高まります。しかし、健診を受けていると、生活習慣病の発症リスクが分かり、生活習慣を改善することで予防が期待できます。

Q 特定健診はどうやって受けるの？

A 受診方法は加入している医療保険によって異なります。

上田市国民健康保険にご加入の方

ピンク色の封筒に入った「受診券」を 5 月に郵送します。

受診券を使って、市内指定医療機関で 6 月から翌年の 1 月まで特定健診を受けることができます。

上田市国民健康保険以外にご加入の方

ご加入の医療保険者にお問合せください。

問 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007

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、イベント等の開催を控えています。
ご理解の程よろしくお願いいたします。

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

新中国史
図説 世界の水中遺跡
名言名句で読む日本人の歴史
人生の締め切りを前に
手指衛生とハンドケア
がんばりすぎない家事の時短の時
可憐で愛らしい花が作れるフェルトフラワー
家族のつくおき
親になってもわからない
多肉植物図鑑
nanahoshi の大人かわいいおりがみ
母の待つ里
いえ
もう別れてもいいですか
少女を埋める
タイムマシンに乗れないぼくたち
オン・ザ・プラネット
ボクと、正義と、アンパンマン
読んで、旅する。
はなちゃんのみそ汁 青春篇

石 平 / 著
木村 淳 / 編著
名言名句探究会 / 編
田原 総一郎 / 著
森兼 啓太 / 著
田中 ナオミ / 著
ラウリー史佳 / 著
nozomi / 著
深爪 / 著
田邊 昇一 / 監修
たかはし なな / 著
浅田 次郎 / 著
小野寺 史宜 / 著
垣谷 美雨 / 著
桜庭 一樹 / 著
寺地 はるな / 著
島口 大樹 / 著
やなせ たかし / 著
伊集院 静 / 著
安武 信吾 / 著

児童書

もっと生きかたルールブック
ニッポンの総理大臣
かず
彼の名はウォルター
なかよくなれるかな
ホラーチック文具
ほじょりん工場のすまちゃん
あかちゃんとわらべうたであそびましょ！
さいとう のぶ / 構
いっこでもにくまん
うみのハナ
へんしん！いろいろれっしゃ
ラーメンのおうさま
6ぴきのカエルとひえひえのよる
わんちゃんわんわん

齋藤 孝 / 監修
ニッポンの総理大臣編集部
神永 暁 / 監修
エミリー・ロッダ / 著
今井 福子 / 作
染谷 果子 / 著
安井 寿磨子 / さく
しのだ / 構
ふじもと のりこ / 作
すけの あずさ / 作
ふくなが じゅんべい
山本 祐司 / さく
つるた あき / 作
西内 ミナミ / さく

郷土の本

大関 御嶽海
善光寺御開帳公式ガイドブック
松本城のすべて 「国宝松本城を世界遺産に」推進実行委員会
信濃毎日新聞社 / 編
善光寺御開帳奉賛会 / 編
記念出版編集会議 / 編

令和4年度も毎月第3土曜日（12月は第1土曜日に図書館まつりにあわせて実施）午前10時30分から「おはなし広場」を開催します。絵本や民話の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアター、腹話術、折り紙教室など幅広い年齢層のお子様を楽しめる内容となっています。大勢のみなさまのお越しをお待ちしています。

令和4年度 「おはなし広場」 開催のお知らせ

6月18日(土)
パネルシアター
(たまた箱さん)

7月16日(土)
かみしばい
(ミミールの会さん)

8月20日(土)
腹話術ショー
(ヒロ・タッキーさん)

9月17日(土)
パネルシアター
(たまた箱さん)

10月15日(土)
にんぎょう劇
(おとぎの会さん)

11月19日(土)
民話のよみかき
(民話の会さん)
おりがみ
(鳴澤さん)

12月3日(土)
腹話術ショー
(ヒロ・タッキーさん)
ろうどく劇
(ネコリョーシカさん)

1月21日(土)
にんぎょう劇
(おとぎの会さん)

2月18日(土)
ろうどく劇
(ネコリョーシカさん)

3月18日(土)
かみしばい
(ミミールの会さん)

※ 手洗いやマスクの着用など、基本的な新型コロナウイルス感染対策をお願いします ※ 感染拡大状況により、やむを得ず公演を中止する場合があります

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

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	②	3	④	⑤	⑥	7
8	⑨	10	11	12	13	14
15	⑬	17	18	19	20	21
22	⑮	24	25	26	27	28
29	⑳	㉑				

6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	⑮	21	22	23	24	25
26	⑳	28	29	⑳		

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	⑮	⑮	20	21	22	23
24	㉑	㉑	26	27	28	㉑

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