

地域自治センターだより

さなだ

2022
9
月号

No.88



「第 38 回真田まつり開催」

新型コロナウイルス感染症の影響により、2年連続で中止となっていた真田まつり。今年は感染対策を行い、3年ぶりに開催されました。会場となった真田運動公園グラウンドでは、信州真田鉄砲隊の演武をはじめ、信州真田六文銭太鼓、本原小学校4年生による筒けんダンス、真田中学校吹奏楽部の演奏などが行われました。(関連記事5ページ)



真田地域協議会だより

問 真田地域振興課

有線2015

☎7212202

◆第4回真田地域協議会（令和4年7月26日開催）

◆第5回真田地域協議会（令和4年8月23日開催）

7月の地域協議会では、スポーツ推進課から「市民の森スケート場の廃止」について説明がありました。施設の老朽化と利用者の減少に加え、施設の更新に大規模な改修と多額の費用が見込まれることから、廃止の方針を検討しているという内容に対して、委員から「スケート場廃止後、子どもたちのウィンタースポーツに触れる機会への支援の継続を求めらる」といった意見が出されました。

8月の地域協議会では、地域おこし協力隊として勤務されている仲野孝一さんなかのこういちから「真田地域の地域おこし協力隊の活動」について説明がありました。



市民の森スケート場



地域おこし協力隊 仲野孝一さん

司法書士による無料法律相談

- 日時** 10月15日（土）13時～16時
 - 場所** 真田総合福祉センター（2階大会議室）
 - 費用** 無料（予約不要）
 - 内容** 不動産登記、相続登記などの相続問題、借金、悪質商法、成年後見など
- 問長野県司法書士会 上田支部 ☎27-7766（北澤事務所）

真田の郷 防災講演会を開催します！

いつ起きるかわからない災害からご自身とご家族の命、財産を守るための講演会です。ハザードマップを見て、地域の危険について考えてみましょう。

- 日時** 令和4年10月23日（日）13時30分～15時30分（開場13時）
- 場所** 真田中央公民館 大ホール
- 受講料** 無料
- 講師** 廣内 大助 教授（信州大学教育学部・自然地理学研究室）
- 定員** 100名
- 受講申込** 10月17日までにお申し込みください。
＜申込先＞真田の郷まちづくり推進会議事務局 ☎55-9422
- お願い** ①マスクは必ず着用してください。
②体温測定等へのご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により延期または中止となる場合があります。

問 真田の郷まちづくり推進会議 ☎55-9422

第64回真田地域一周駅伝大会

10月16日(日)午前10時

真田運動公園グラウンドスタート!



伝統ある真田地域一周駅伝大会を開催します。

天候不順や新型コロナウイルス感染症の影響で、第61回大会から第63回大会までが中止となりましたが、感染症防止対策を徹底した上で、4年ぶりに開催します。

沿道の皆さんの応援が選手の力になりますので、マスクの着用やソーシャルディスタンスを確保するなどの感染対策をしていただき、あたたかい応援をお願いします。

※市内の感染状況等により、急遽大会を中止する場合があります。

第50回真田総合文化祭



作品展

令和4年10月29日(土)～31日(月)
10時～16時

舞台発表

令和4年10月29日(土)
10時～14時

場所 真田中央公民館

日頃の活動の成果を発表する場所です。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

※新型コロナウイルス感染症の状況により内容、時間の変更や中止になる場合があります。

問 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655

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。真田昌幸公、幸村(信繁)公親子が過ごした地を訪れ、交流を深めましょう。

期 日：11月11日(金)～13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名(先着順)

参加費：33,000円程度(宿泊費、飲食費、保険料等)

申 込：市民交流団へ参加を希望される方は、**9月22日(木)から10月3日(月)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/土日祝を除く)

*1日目、3日目の夕食は各自でお取りいただく予定です。

*バス会社と協力のもと、感染症対策を徹底しての催行となりますので、バス内での飲酒等はお控えください。

*情勢等により、旅行を中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。

*お申し込みの方には、行程などの詳細は別途ご連絡します。

*最少催行人数は15名です。

問 真田地域振興課 有線 2015 ☎ 72-2202



脂肪燃焼セミナー参加者募集

日常生活に運動をプラスして効率よく内臓脂肪を減らしましょう！

日常生活での適切な運動によって体の余分な脂肪が減ると、血管がしなやかになり、血液の流れもスムーズになります。さらに、高血糖・高血圧・高脂血を改善し、動脈硬化予防になります。

この機会に、効果的な運動を体験してみませんか。

- 対象者** 40～70歳の真田地域の方で次のいずれかに該当する方
①BMI25以上 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
②腹囲が基準値以上(男性85cm以上、女性90cm以上)
※治療中の病気がある方は運動実施の可否を主治医にご相談のうえ、お申し込みください
- 持ち物** ・ヨガマットまたはバスタオル
・水分補給用の飲み物
・室内シューズ
・ウォーキングの時は、外用運動靴
※運動ができる支度でお越しください
- 定員** 10名
参加料 無料
申込 9月27日(火)～10月18日(火)までに真田保健センター
(有線2053 ☎72-9007)へ電話でお申し込みください。
- 注意事項** 新型コロナウイルス感染症に留意しながらの開催となります。ご自宅で検温を済ませていただき、発熱があったり、体調の悪い時はご参加を見合わせてください。



日程	時間・内容	場所
10月25日(火)※	時間 14時～15時	真田保健センター
11月1日(火) 食の講座日	※10月25日、12月6日、1月24日は、 (受付・計測) 14時～14時20分 (運動の実施) 14時30分～15時30分	
11月8日(火)		
11月15日(火)	内容	
11月22日(火)	・初日、最終日、フォローアップ講座時に形態、 体組成測定	
11月29日(火)	・運動の効果を学びながら、有酸素運動、 筋力アップ運動(体幹トレーニング、ウォーキ ング、音楽に合わせて楽しく運動、リラックス ストレッチ等)	
12月6日(火)※ 最終日	・自分の身体と活動に合った食事量やバランス食 の話	
1月24日(火)※ フォローアップ講座		

問 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007



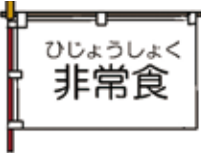
真田まつり 開催



時間短縮や入場時の体温測定など、
感染対策を行いながら開催された
第38回真田まつり。
約4,600人が来場し、ステージでの発表、
消防車や高所作業車への乗車体験、
フィナーレを飾る打ち上げ花火など、
地域の子どもたちにとって、忘れられない
夏の日となりました。



幸村さまと
十勇士たち



長小学校ふれあい伝承広場

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。

7月12日、長小学校では第28回ふれあい伝承広場が開催されました。この企画は、子どもたちが仲間と協力しながら楽しく活動する機会を作るとともに、地域の長寿会の皆さんと一緒に伝承的な遊びに親しんでもらおうと真田地域の独自事業として続いています。

体育館や図工室など校内のいくつかの場所に分かれ、けん玉や水でっぽう、あやとりなど、様々な遊びを教わりました。



今までありがとう 火の見櫓^{やぐら}

戸沢地区で8月22日夜、取り壊される火の見櫓に感謝を表すイベントが開催されました。

櫓は昭和36年に建てられて以来、この集落の暮らしを見守ってきてくれたとの想いから戸沢自治会が企画。櫓下部の倉庫には、子どもたちが描いた絵や、当時の写真などが展示されました。集まった住民約50人によるカウントダウンでイルミネーションが点灯され、感謝の青い光が夏の夜に美しく浮かびあがりました。



七夕飾りに願いを込めて

今年も真田図書館の1階登り口と2階おどり場に七夕飾りが展示されました。図書館サポーターの皆さんが設営をくださった笹に、将来の夢や希望、家族への想いなど、様々な願いが込められた短冊が飾り付けられて、その中でも、新型コロナウイルス感染症の収束への願いが書かれた短冊が多く見受けられました。



強豪 2 チームが真田運動公園 グラウンドでソフトボール合宿



7月14日～25日にデンソー女子ソフトボール部（チーム名：デンソーブライトペガサス）、7月26日～8月3日にシオノギ女子ソフトボール部（チーム愛称：シオノギレインボーストックス兵庫）が夏合宿で真田地域を訪れ、真田地域自治センターにも来庁されました。

日本女子ソフトボールのトップリーグ「JD.LEAGUE（ジャパンダイヤモンドソフトボールリーグ）」に参加する2チーム。練習会場の真田運動公園グラウンドでは、夏の日差しが照りつけるなか声を掛け合いプレーする、アスリートの熱い姿が見られました。



デンソーブライトペガサス



シオノギレインボーストックス兵庫

ふれあいさなだ館からのお知らせ

10月29日（土）、30日（日）に「収穫祭」としてりんご・柿などの販売や、わなげ大会を行う予定です。

※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16日（金）～10月14日（金）

期間中、回数券・定期券をご購入された方に記念品を差し上げます。

- ・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** 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

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



真田図書館通信



◆◆◆◆◆ おすすめの新作本 ◆◆◆◆◆

一般書

ウルトラマン大怪獣図鑑 円谷プロダクション
地球の歩き方JOJOジョジョの奇妙な冒険 地球の歩き方
親が死ぬ前に、家族とやりたい10のこと 吉野 匠/著
「女子ボス」のトリセツ 川村 佳子/著
ウソをつく生きものたち 森 由民/著
大江戸24時間―八百八町の暮らしを大解剖― 中央公論新社
タモ網1本ではじめられる魚とり―実践テクニックと生き物図鑑―
仲 義輝/著
化石の復元、承ります。―古生物復元師たちのおしごと―
木村 由莉/著
楽しくできる！DIYで作る家具・小物 山田 芳照/著
ゴーヤー・きゅうり・ズッキーニあったら、これつくろ！
オレンジページ
大人男子のヘアカタログBEST SELECTION コスミック出版
大高輝美のコロコロ人形 復刻新版 大高 輝美/著
きれいに年を重ねるためのたんぱく質ごはん ワタナベ マキ/著
スマホになじんでおりません 群 ようこ/著
おいしいごはんが食べられますように 高瀬 隼子/著
やっと訪れた春に 青山 文平/著
蹴れ、彦五郎 今村 翔吾/著
先祖探偵 新川 帆立/著
家庭用安心坑夫 小砂川 チト/著

児童書

ウイルスって何だろう 青野 由利/著
はじめて読む！海外文学ブックガイド
一人気翻訳家が勧める、世界が広がる48冊― 越前 敏弥/著
いま君のいる場所だけが、世界のすべてじゃない 副島 淳/著
ふしぎな図書館とアラビアンナイト(ストーリーマスターズ2)
廣嶋 玲子/著
妖怪コンビニ 一店長はイケメンねこ！― 令丈 ヒロ子/著
ロドリゴ・ラウバインと従者クニルプス ミヒヤエル・エンデ/著
ファンタスティック・ビーストとダンブルドアの秘密
―映画オリジナル脚本版― J.K. ローリング/著
かみなり 武田 康男/著
すけすけのりもの なかしま じゅんこ/著
ゾウがあのかをすきになると アリーチェ・ロッチェ/著
ペンギンたんけんたい 一みなみのしまー 高島 純/著
トイレトイレ 西村 敏雄/著
はたけの絵本 いわむら かずお/著
ちいさいごみしゅうしゅうしゃぱっくんはどこだ？
オームラ トモコ/著
ピカッゴロゴロニャー！ 広瀬 克也/著

郷土の本

武田徹つれづれ―徹人生 武田 徹/著
ふたりときどきみんなでご飯(料理の本棚) 藤井 恵/著

蔵書点検のおはなし

真田図書館は、9月6日(火)～9日(金)まで蔵書点検のために休館していました。

「蔵書点検」というのは簡単に言えば、本の「棚卸(たなおろし)」のことです。皆さんの貴重な財産である蔵書が無くなっていないかなどを1冊ごとに点検しています。「台帳(電子データ)にあるのに本がない」、「本の置き場所が間違っていた」ということがわかると、職員総出で本を探して正しい場所に置き直したり、本の並べ方を見直したりします。

真田図書館の蔵書冊数は、平成22年のオープン以来徐々に増加し、現在7万冊を超えました。数日間でこれらをすべて点検するのは難しいので、1年ごとに1階と2階を交互に点検しています。また、日頃から真田図書館サポーターの会のみなさんにご協力いただき、書架整理を行っていただいています。

真田塾 藤沢周平の世界

今年の1月からコロナ禍により延期していた真田塾シリーズ講座「時代小説を楽しむ―藤沢周平の世界―」が5月から再開し、8月に無事終了しました。

龍野彰宏氏(元株式会社タツノ相談役)を講師にお迎えし、令和3年度から計8回の長期にわたり大勢の皆さんにご参加いただきました。

藤沢周平は「死ぬまでに読んでおきたい国民的作家10人の名作100選」に、夏目漱石や芥川龍之介、川端康成などと一緒に名前を連ねております。読書の秋に「藤沢周平の世界」に浸ってみてはいかがでしょうか。



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

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	⑳	24
25	⑳	27	28	29	⑳	

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	⑳	㉑	25	26	27	㉒
30	㉓	㉔				

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	⑳	22	㉓	24	25	26
27	㉔	29	㉕			

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