

地域自治センターだより

# さなだ

2022  
11  
月号

No.89



## 「第 64 回真田地域一周駅伝大会」

10月16日(日)、真田地域一周駅伝大会が開催されました。

今大会は、台風災害や新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和元年から3年間中止が続いていましたが、今年は4年ぶりに仲間とたすきをつなぎ、6区間23.1kmのコースを競い合いました。(関連記事4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6回真田地域協議会（令和4年9月27日開催）

◆第7回真田地域協議会（令和4年10月25日開催）

9月の地域協議会では、交通政策課から、「上田市地域公共交通計画の策定に関して」の説明と、質疑が行われました。また、上田市上下水道局から「上田・長野間における水道事業広域化の検討」について、広域化シミュレーションの結果報告がありました。

10月の地域協議会では、地域の課題などについて、出席委員の皆さん一人ずつ、自由に話してもらいました。今後も、真田地域協議会では委員の皆さんの自由な意見討論の場を作っていけるよう、運営してまいります。

## 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/>

## ふれあいさなだ館からのお知らせ

工事のため、下記の日程で臨時休館とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。  
※会員券の期限延長は行いません  
全館休館：令和5年1月16日（月）～1月20日（金）  
プール休業：令和5年1月16日（月）から2月5日（日）  
問 真田温泉ふれあいさなだ館 有線 2230 ☎ 72-2500

# 火災予防についてのお願い

毎年11月9日から11月15日は、「全国秋の火災予防運動」が行われています！

これからの時期は、ストーブなどの暖房器具に注意が必要です。  
予防運動の期間に関わらず、特に今シーズンになり初めて使用するときは異常がないかよく確認しましょう。



ストーブのそばには洗濯物など燃えやすい物を置かないようにしましょう。  
また、ガスコンロから衣服に火が燃え移ることもあり、それによる死傷者も発生しています。  
火の取り扱いには十分に注意しましょう。



コンセントから出火した火災です。  
ホコリやタコ足配線が原因となることが多く、配線に無理な力が加わると内部で断線してしまい出火することもあります。

問 真田消防署 予防係 有線 2009 ☎ 72-0119

# 救急車の適正利用について ご協力をお願いします！

## 救急搬送の現状について

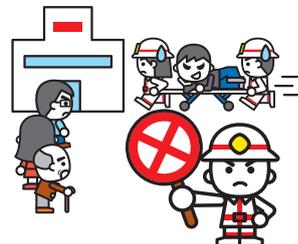
当消防本部の救急出場件数は例年 10,000 件前後を推移しており、1 日に平均 27 件以上出動しています。これらの中には、「救急車で行けば早く診てもらえる」「タクシーだとお金がかかる」「どこの病院に行ったらいいかわからない」などといった緊急性や重症感のない救急要請が含まれています。

## 救急車は限りある資源

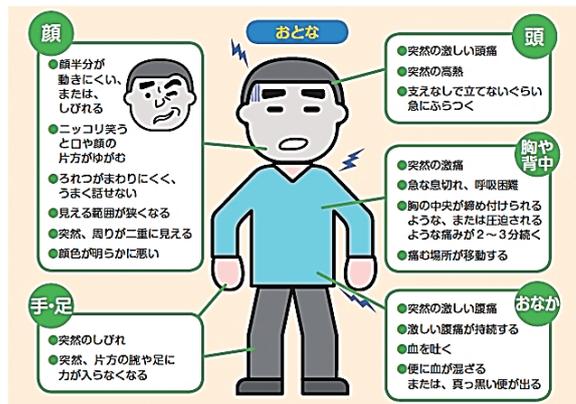
通常、119 番の救急要請を受けると管轄する救急車が出動しますが、すでに出動している場合は別の管轄の救急車が出動することになり、現場到着に時間を要します。このため、本来救急車の必要がない傷病者に救急車が出動すると、本当に救急車を必要としている傷病者に対する救命処置が遅れてしまいます。当消防本部では、こういった「救える命」を守るために、救急車の適正利用を推進しています。

なお、傷病者の状態に緊急性・重症感があり、急いで病院へ搬送した方がよいと思われるときは、直ちに 119 番通報をしてください。

優先的に診てもらえる



その119番  
本当に緊急ですか？



## 救急車を要請するか迷うときは

全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）を活用してみてもいいでしょうか？  
急な病気や怪我をしたとき、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。その後、119番通報、医療機関の検索や受診手段の検索を行うことができますようになります。

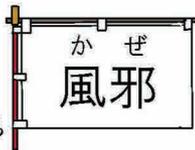
総務省消防庁「Q助」案内サイト  
[https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9\\_6/kyukyuu\\_app.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyuu_app.html)



## 救急車の適正利用に関する Q & A

- Q** 緊急性はないけど病院への搬送手段がないときは？  
**A** 定期的な通院や、怪我・病気でも症状が軽い場合には、タクシーや民間の患者等搬送事業者をご利用下さい。
- Q** 日曜・祝祭日の当番医を知りたいときは？  
**A** お近くの消防署へお問い合わせください。(真田消防署 有線 2009 ☎ 72-0119)

幸村さまと  
十勇士たち



## 菅小ドリームワークス 採れたて新鮮！ トウモロコシを販売

**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。

学校を一つの会社に見立てて活動する菅小ドリームワークス。菅平小学校の全校生徒が一丸となってトウモロコシの栽培と販売に取り組みました。

8月31日（水）にはその日の朝収穫したばかりの新鮮なトウモロコシ約1,000本を新鮮市真田で販売。元気いっぱいの声で宣伝をしたり、美味しいトウモロコシの見分け方をお客様に伝えたりするうちに見事完売となりました。



## 長小学校4年生 真田氏本城跡を散策

9月29日（木）、長小学校の4年生が真田氏本城跡を散策し、筑波大学山岳科学センター菅平高原研究所の田中健太准教授から自然や歴史を学びました。

駐車場をスタートし、真田氏本城跡を一周しながら、ガズミヤカワラナデシコ、ヤクシソウなど約16種類の山野草を観察しました。中には非常にめずらしいものもあり、田中准教授の説明に子どもたちも興味津々。授業を受けた子ども達は、「前に来たときは全然花を見ていなかった。いろいろなことを知れて楽しかった！」「忘れないようにたくさんメモをした！」など笑顔で話してくれました。



## 4年ぶりの開催！ 真田地域一周駅伝大会



10月16日（日）、第64回真田地域一周駅伝大会が開催されました。分館対抗の部8チーム、一般の部9チームに招待チームの和歌山県九度山町とオープン参加の2チームを加えた計20チームが出場。ゴールを目指して走る選手たちに、ご家族が沿道からエールを送る姿や、近所の方が農作業の手をとめて応援をする姿などが見られました。

地域のみなさんに見守られながら、1番にゴールへ飛び込んだのは、下原自治会（分館対抗の部、タイム：1時間29分02秒）で、見事優勝を飾りました。



# 始めてみませんか？

「デジ活」とは「デジタル活用支援推進事業」の略称で、総務省が進めるデジタル格差解消の取組みのことです

## こんなこと感じていませんか？

今のままでも生活できる

若い人の話で自分は関係ない

カタカナが多くてわからない

今から新しいものを覚えたくない

新しいものは怖い



## デジタル技術とは、人生が豊かになる手段です

デジタル化は怖いことではありません。  
今より人が繋がり、地方でも都会並みの利便性を届けてくれます。  
例えば、こんな希望を叶えてくれるパートナーのような存在です。



自宅で簡単に買い物ができる



離れた家族・友人と顔を見ながら電話ができる



自分がいる場所に、あと何分後に雨が降るか教えてくれる



世界中の好きな音楽が無料で聴ける



自宅で医師の診療・薬の処方を受けられる

## 真田公民館ではスマホ講習を行っています！

- 日程** ① 11月29日(火) 10時30分～12時30分 auショップ上田川西アドバイザー  
② 12月2日(金) 10時30分～12時30分 docomoショップ上田店アドバイザー

**場所** 真田中央公民館 **定員** 先着各20名 **費用** 無料

**対象** スマートフォンを触ったことのない方  
次に携帯電話を買う時はスマートフォンに変更しようと思っている方  
スマートフォンを持っているが、もっと使えることを増やしたい方 など

**持ち物** スマートフォン（お持ちの方）※当日は機種別の貸出対応いたします

**申込み** 真田中央公民館 ☎ 72-2655

※何回受講してもOK！1回だけの受講でもOKです！

※申込みの際にご希望の講座をお伝えください

※講師の各会社とも、機種別の購入や契約等の勧誘は一切ありません

## 自治会のデジタル化に関するご相談も受け付けています。

地域の連絡手段に、スマートフォンなどを活用する事例が増えてきています！

☎ 真田地域振興課 有線 2015 ☎ 72-2202





# 真田図書館通信



## ◆◆◆◆◆ おすすめの新作本 ◆◆◆◆◆

### 一般書

調べ物に役立つ図書館のデータベース 小曾川 真貴/著  
 「肩が痛い」「腕が上がらない」人のお助けBOOK 町田 秀樹/著  
 社会保障のトリセツ 山下 慎一/著  
 「ハンドメイド」で稼ぎたくなったら読む本 bon bon cherryハイジ/著  
 大正女官、宮中語り 山口 幸洋/著  
 脱白髪染めのはじめかた 伊熊 奈美/著  
 パンドロぼうのせかいいちおいしいパンレシピ 吉永 麻衣子/著  
 柿のお菓子づくり 今井 ようこ/著  
 すぐでき＆作りおきおいしい幼児食250品 -1才半~5才まで- 小池 澄子/著  
 もしもに役立つ、いつものモノ選び 松永 りえ/著  
 介護入門 -将来の介護に備えて、  
 今やるべきことがわかる本- 牛越 博文/著  
 世界一の動物画家が描いた家ネコと野生ネコの図鑑 藪内 正幸/著  
 ムラヨシマサユキのスコーンBOOK ムラヨシ マサユキ/著  
 新装版 イヌの気持ちがおもしろいほどわかる本  
 イヌとの暮らしを楽しむ会/著  
 #真相をお話しします 結城 真一郎/著  
 マル暴ディーヴァ 今野 敏/著  
 怪盗フラノールの巡回 西尾 維新/著  
 掌に眠る舞台 小川 洋子/著  
 ハヤブサ消防団 池井戸 潤/著

### 児童書

はじめてのハムスターそだてかたブック 三輪 恭嗣/著  
 カンガルーの世界 ジル・エスバウム/著  
 だいどころのたね 大久保 茂徳/監修  
 しずくちゃん39 -きょうふのクルーズ船- ぎぼ りつこ/著  
 キュリアス・キャット・スパイ・クラブ -消えたペットの謎を解け！-  
 リンダ・ジョイ・シングルトン/著  
 まちのおばけずかん ハイ！ 齊藤 洋/著  
 図書室の奥は恋する？相談室 櫻井 とりお/著  
 ガリレオの事件簿2 幽体離脱の謎を追え 東野 圭吾/著  
 ふしぎ駄菓子屋銭天堂 18 廣嶋 玲子/著  
 仮面ライダーをさがせ！！ 講談社  
 ぱっかん！ 砂糖 ゆき/著  
 てあらいーモ うがイーモ わたなべ あや/著  
 麦畑のみはりばん テリー・ファン/著  
 ママってすごーい！ クリス・ホートン/著  
 おばけちゃんだあれ？ umao/著

### 郷土の本

長野県の火山入門 竹下 欣宏/著  
 信州のおばあちゃんたちに聞いた  
 100年後にも残したいふるさとレシピ100 大和書房編集部

## 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

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	㉘	29	⑳			

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	⑳	㉑

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	⑳	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

## 真田地域公共交通利用促進協議会だより



# クリスマス イベント



### 「景品」をプレゼントします

次の期間中、16時以降の路線バスに乗車された方に「景品」をプレゼントします。

期間：12月16日(金)～12月25日(日)

路線：菅平線、真田線（渋沢線）、傍陽線

※景品の在庫がなくなりしだい終了とさせていただきます。

☎ 真田地域公共交通利用促進協議会（建設課内）有線 2089 ☎ 72-4331





# 第12回 図書館まつりを開催します

## 第一部 12月3日(土)

### ◆本のリサイクル市

9時30分～正午

場所:真田図書館 多目的ルーム

### ◆おはなし広場

10時30分～11時30分

場所:真田地域自治センター3階講堂

※真田図書館からお入りください

内容:①マジックショーや腹話術ショー  
(ヒロ・タッキーさん)

②歌や音楽を取り入れた朗読劇や  
紙芝居(ネコリョーシカさん)

定員:40名程度

## 第二部 12月11日(日)

### ◆真田図書館コンサート

デュオ ツインズ  
「Duo Twins チェロとコントラバスの二重奏コンサート」

18時30分～20時(開場18時)

場所:真田図書館

演奏者:Duo Twins(チェロ 西山 健一氏/NHK交響楽団所属、  
コントラバス 西山 真二氏/NHK交響楽団所属)

演奏曲:アディオス・ノニーノ(ピアソラ作曲)ほか

申込受付:11月24日(木)9時から

窓口または電話にて受付  
(月曜日、祝日は休館)

募集要件:上田市内在住の方

定員:先着60名

参加費:無料



### 本の リサイクルに ご協力ください

12月3日(土)の図書館まつりの際に行う「本のリサイクル市」で活用するため、読み終えて不要になった本の収集を行います。下記日程で収集しますので、真田図書館までお持ちください。

特に、小さなお子さん向けの絵本などありましたらご協力をお願いします。

日時:11月26日(土)、11月27日(日) 両日とも13時～16時まで

収集場所:真田図書館

※全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みや傷みの激しい本は受入できません。

問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080

## 第23回さなだの郷

# 野沢菜まつり

### 自己収穫直売所

#### ●竹室活性化組合

11月26日(土)～11月27日(日)9:00～13:00

#### ●下郷沢活性化組合

11月25日(金)9:00～15:00(自己収穫のみ)

11月26日(土)9:00～15:00

11月27日(日)9:00～14:00



### 販売単価

自分で収穫 1kg 80円

直売 1束(4kg)

450円～500円

### 直売会場

#### ●新鮮市真田(ゆきむら夢工房隣)

11月中旬から販売



# 朝食をしっかりと食べましょう!

みなさんは毎日欠かさず朝食を食べていますか？朝食の欠食は肥満やメタボリックシンドロームにつながり、将来的に糖尿病などの生活習慣病の原因となります。忙しさやダイエットを理由に1日2食にしてしまうと、体が飢餓状態だと判断して脂肪をため込みやすくなると言われています。

## 朝食には3つのものをそろえることが大切です

### 1 ごはんやパンなどの主食

炭水化物は脳のエネルギー源になります。また、仕事や勉強をするときの集中力アップのためにも必要な栄養素です。

### 2 卵、肉、魚、乳製品などの主菜

主菜に含まれるたんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素の一つで、体内時計を調節する働きや、朝の体温を上げて、体を目覚めさせる働きがあります。

### 3 野菜や果物の副菜

野菜や果物にはビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。食べたものをエネルギーに変えるときは、ビタミン・ミネラルが必要なため、体を動かすエネルギー源となる主食だけをとっていても、うまくエネルギーに変換できません。副菜をしっかりとってもらうことが大切です。

## 簡単バランスアップ

朝は忙しい方も多いと思います。今はスーパーやコンビニにそのまま食べられる食材や調理済み食品等が売られています。手軽にとれる食品をプラスしてバランスの良い朝食を心がけましょう。

### ★ 例えば、ごはんと納豆の時は

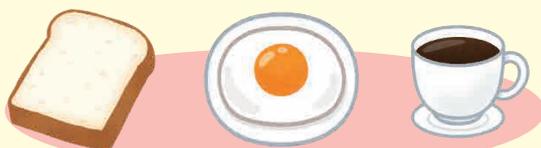


+



貝だくさん味噌汁や  
スープで野菜をプラス!

### ★ 例えば、パンと卵、コーヒーの時は



+



手軽な冷凍野菜や  
カット野菜で野菜を  
プラス!