

さなだ

2023

7

月号

No.93



「七夕バス乗車体験」

7月3日（月）、いずみ幼稚園の年長児12人が乗車したのは「七夕（たなばた）バス」。七夕バスには真田地域内の保育園、幼稚園に通う子どもたちが「おおきくなったら」をテーマに描いた絵が展示されており、バスに乗った子どもたちは大盛り上がり。自分が描いた絵を見つけると「あったー！」と嬉しそうな笑顔があふれます。全員が席に座ると、いよいよ出発！窓の外に手を振ったり、降車ボタンをみんなで押ししたりしながら、約20分間のバスの旅を楽しみました。（七夕バスの運行期間などは5ページをご覧ください。）

さなだブルーベリーつみとり体験

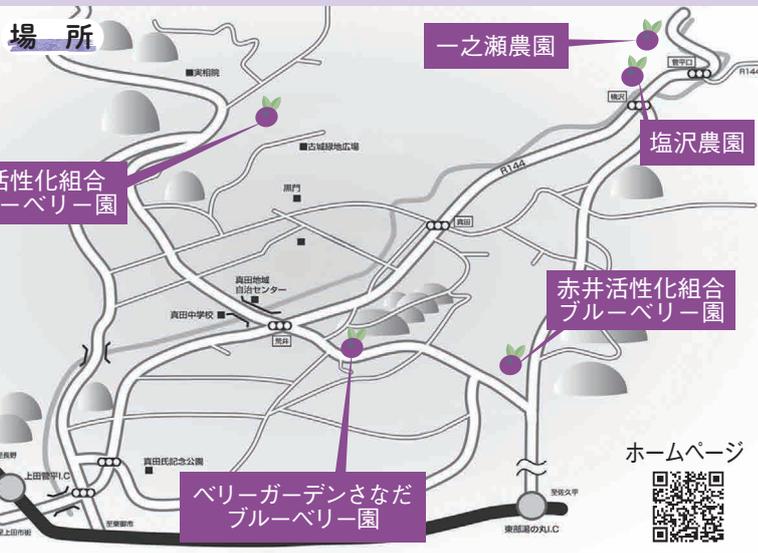
真田町にあるブルーベリーつみとり体験ができる観光農園5ヶ所では、遅霜で生育が心配されましたが、たわわに実をつけています。皆様のご来園をお待ちしております。

時期

7月上旬～8月（生育状況により変更があります）

内容

食べ放題 1人 500円
お持ち帰り 1キログラム 1,500円



問 真田産業観光課（農林振興担当） ☎ 72-4330



真田地域協議会だより

問 真田地域振興課（地域政策担当） ☎ 72-2202

◆第2回真田地域協議会（令和5年5月23日開催）
◆第3回真田地域協議会（令和5年6月27日開催）

第2回の地域協議会では、真田地域自治センターの令和5年度目標及び予算の説明を受け、質疑が行われました。

第3回の地域協議会では、地域のデジタル化の推進に関する現状等の説明を受け、今後の持続的な地域社会のあり方について意見交換を行いました。

さなだスポーツクラブからのお知らせ

8月26日（土）

あたま・からだ元気体操&呼吸法を含めた太極拳&真田の郷ウォーキング

9月2日（土）

第51回さなだスポーツクラブ杯「マレットゴルフ大会」

9月10日（日）

チャレンジスポーツ塾 in さなだ

問 さなだスポーツクラブ ☎ 72-2657

✉ sanadasc@ueda.ne.jp

（平日14:00～20:00、土日14:00～18:00、火・祝日休）

道路管理者からのお願い

道路沿線の立竹木などが道路に張り出すと、日陰となって雪が融けにくい、自動車が接触して事故になるなど、通行の支障となることがあります。

道路交通の安全確保のため、所有者において支障枝等を伐採するなど、適正に管理していただくようご協力をお願いします。

また、住み良い地域のため、道路路肩等の雑草の草刈り、道路側溝・水路の堆積土砂の除去等を適宜実施していただくよう、住民の皆様のご協力をお願いします。

問 真田地域建設課（管理担当） ☎ 72-4331

有線の撤去工事始まる

真田有線放送電話設備撤去工事の請負業者が決定しました。

請負業者

株式会社アイネット長野支社（長野市高田 378-1） ☎ 026-224-0007
工事担当/合戸秀臣 ☎ 090-4733-2944

加入者宅にあります電話機及びスピーカーの撤去につきましては、請負業者からあらためて連絡をさせていただきます。

電柱や有線ケーブル等撤去の際はご迷惑をおかけする場合がありますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

また、一部の工事区間で上田ケーブルビジョン(株)とのインターネットやテレビの契約があり、宅内の引込工事が必要な方へは事業者より個別にご連絡させていただきます。

問 有線放送電話に関すること：真田地域振興課（有線放送担当）

☎ 72-2202

上田ケーブルビジョン(株)に関すること：情報システム課

☎ 23-8241

ふれあいさなだ館からのお知らせ

7月16日（日）

ふれあいさなだ館「夏の陣」食堂にて麺類・定食類をご注文の方と、売店にて300円以上お買い物をされた方に限りガラポン大会に参加できます。

黄玉 武石観光センター 釣り堀ペア無料券

赤玉 ふれあいさなだ館 入館100円割引券

白玉 face タオル

問 真田温泉ふれあいさなだ館 ☎ 72-2500



さなだ野外映画祭

9月17日(日)

マルシェ開催 14:00～暗くなるまで

野外映画上映 19:00～(入場無料)

会場 真田運動公園テニスコート横の広場
(キッチンカーは管理棟横駐車場) ※雨天時、マルシェは中止、映画は真田中央公民館で上映予定です。

夕暮れマルシェ 出店者募集

出店料 500円

申込み 出店希望者はQRコードからお申込みいただくか、真田の郷まちづくり推進会議までご連絡ください。



問 真田の郷まちづくり推進会議 ☎ 55-9422
✉ snd.machi@gmail.com

第39回真田まつり

8月6日(日)

15:00～20:30

会場 真田運動公園グラウンド

「鉄砲隊演武」や「信州真田六文銭太鼓」、夏の夜を彩る「花火」など、多彩なイベントが真田の夏を盛り上げます。

問 真田産業観光課(観光商工担当) ☎ 72-4330



第51回 真田総合文化祭

出演者・出品者の募集

真田総合文化祭舞台発表祭及び作品展の参加者を募集します。

レベルや年齢を問わずどなたでも出品・出演できる文化祭です。

ご応募をお待ちしております。

申込み 申込期間中に真田中央公民館で配布する申込用紙を提出してください。

申込期間 8月8日(火)～9月12日(火)

募集内容

舞台発表祭

* コーラス・器楽演奏・
民謡・舞踊・吟詠・歌謡・
ダンス・和太鼓など。

* 発表時間は、1団体10分以内(2～3曲程度)。

作品展

* 搬入、搬出は出品者自身で行っていただきます。

* 手作り作品(書道・手芸・陶芸・生花・菊・木彫・写真・盆栽・短歌・俳句・絵画等)

* 一人につき5点まで作品を出品できます。

* 会場の都合で大きな作品はご遠慮いただく場合があります。

* 作品搬入は10月27日(金)、搬出は10月29日(日)16:00以降を予定。

開催日 10月28日(土)29日(日)

9:00～16:00

(舞台発表祭は10月28日(土)9:00～12:00)

会場 真田中央公民館

問 真田町文化協会事務局 真田中央公民館
☎ 72-2655

第8回 市民交流団 「九度山町訪問事業」 参加者募集

11月10日(金)～12日(日)2泊3日

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。

訪問先 和歌山県九度山町、高野山(奥之院) 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 35,000円程度(宿泊費、飲食費、保険料等)

申込み 市民交流団へ参加を希望される方は、地域振興課へお申し込みください。

申込期間 7月21日(金)～8月1日(火)

(申込受付時間8:30～17:15/土日を除く)

※1日目、3日目の夕食は各自でお取りいただく予定です。

※お申込の方には、行程などの詳細を別途ご連絡します。

※最少催行人数は15名です。

問 真田地域振興課(地域政策担当)
☎ 72-2202



御屋敷つつじ祭り

5月14日(日)、御屋敷つつじ祭りが4年ぶりに開催。浦安の舞や三ツ頭獅子の奉納のほか、信州真田鉄砲隊演武、忍者ダーツなど様々な催しが行われ、会場となった御屋敷公園には、色鮮やかなつつじとお祭りに夢中な子どもたちの笑顔が広がっていました。



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。



「真田信綱と真田四代」の講演会開かれる

5月21日(日)、真田中央公民館で真田信綱・昌輝公没後450年記念講演会が開かれました。天正3年(1575年)5月21日の長篠の戦い“設楽ヶ原決戦”において戦死した真田信綱・昌輝公。来年450回忌を迎えることを機に、「真田信綱・昌輝公450回忌実行委員会」のみなさんが講演会を計画しました。元上田市立博物館長の滝澤正幸さんが「真田信綱と真田四代」と題して講演を行い、100人を超える来場者は、地域の歴史を築いた先人たちに思いを馳せました。



「生ごみ」の減量化にご協力をお願いします！

「生ごみ出しません袋」を使って、ごみを減らしましょう

市では、生ごみを自家処理し、「生ごみを燃やせるごみとして排出しないこと」、「生ごみ以外のごみの減量・再資源化にも取り組むこと」を宣言できる世帯に、生ごみ以外の燃やせるごみ専用指定袋「生ごみ出しません袋」を配布しています。

今年度の申請期限は来年(令和6年)3月29日(金)までです。一世帯30枚の配布で、配布は1回のみとなります。追加の配布はありません。

受付窓口は、従来からの真田・丸子・武石地域自治センター市民サービス課、上田クリーンセンター内ごみ減量企画室に加え、令和5年度から川西・塩田・豊殿地域自治センターで配布を始めます。

詳しくは真田市民サービス課までお問い合わせください。

「ぱっくん」を使ってみませんか

生ごみ堆肥化基材「ぱっくん※」を市民の方には、申請書の提出により無料で配布していますので、ご利用ください。

※ぱっくんとは・・・園芸用資材としてよく使われるピートモスともみ殻くん炭を混ぜ合わせたもの



高齢者の皆様の活動 を支援する制度のご案内

上田市では、高齢者の皆様に向けた重要施策として、「生きがいつくり・社会参加」と「介護予防・日常生活支援総合事業」の推進を掲げています。

今回、真田地域在住の高齢者の皆様に、地域活動、介護予防活動を支援する代表的な市の制度をご紹介します。「高齢者同士で交流する場」又は「高齢者を対象とした介護予防の運動教室」を主催する団体等の関係者の皆様は、利用をご検討ください。

高齢者地域サロン設立資金助成事業

1 補助対象

市内に住所を有する概ね65歳以上の高齢者で構成され、公民館など継続した開催が可能な会場でサロンの運営に取り組む、自治会の承認を受けた団体等

※対象は自治会単位で1団体まで

2 補助金額

上限20万円

※補助対象経費は、備品及び資器材の購入費用、印刷製本にかかる費用

3 補助要件

開催頻度：月1回以上の頻度での開催を2年以上継続する

開催時間：1回あたり2時間以上

開催内容：参加者の実情に応じた多様な活動とすること

4 活動内容

カラオケ、運動、学習会、レクリエーション、脳トレなど（例）

地域リハビリテーション活動支援事業

1 支援対象

市内に住所を有する概ね65歳以上の高齢者で構成され、年間を通して継続した開催が可能な会場で運動又は体操を実施している団体等

2 支援内容

運動又は体操の講師の派遣

講師への指導依頼

講師料の費用負担

※派遣は1会場あたり1ヶ月に1回（1時間）限り

3 支援要件

実施頻度：年間を通して定期的を実施すること

参加人数：毎回対象者5人以上の人数を確保すること



なお、「高齢者地域サロン設立資金」の助成を受けてから2年間は、「地域リハビリテーション活動」の支援を利用できません。

その他、ご不明な点は下記までお問い合わせください。

問 真田市民サービス課（高齢者支援担当） ☎ 72-4700

真田地域公共交通利用促進協議会だより



★ 「七夕バス」

7月7日（金）～8月7日（月）

さなだ保育園、そえひ保育園、すがだいら保育園、いずみ幼稚園の年長児のみなさんの願いや夢を描いた絵を展示して、バスを運行します。

問 真田地域公共交通利用促進協議会（真田地域建設課内） ☎ 72-4331

★ 「キッズパス」

7月21日（金）～8月24日（木）

上田市内小学生限定のキッズパス（無料定期券）を発行予定に併せて、真田地域限定でノベルティ配布を実施します。

災害に備えましょう

災害・避難情報入手

上田市では、SNS 等を活用した災害情報を提供しています。
台風による災害が多い時期となりますので、ぜひ登録をお願いします。



サービスの登録方法

上田市 メール配信サービス



上田市メール配信サービスでは、防災情報や気象情報などを配信しています。上田市公式LINEでもメール配信同様の情報入手が可能です。

上田市公式 LINE



上田市防災 ポータルサイト



Twitter(ツイッター) 上田市公式アカウント



上田市公式ホームページ 防災・災害情報



ラジオアプリ (エフエムとうみ)



- ① QRコードから、もしくは mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp のアドレスへ「空メール」を送信
- ② 登録案内のメールが届く
- ③ メール本文にあるアドレスをクリック
- ④ 希望の配信情報を選択
- ⑤ 最後に「登録」をクリックして登録完了

災害時、上田市公式 twitter での情報配信のほか、災害情報関連ページ、地域コミュニティFM 放送などでも気象庁や市からの情報配信を行いますのでご活用ください。

令和5年度 防災訓練のお知らせ

9月2日(土)

市内一斉に防災訓練が行われます。真田地域では、傍陽地区を重点地区とし傍陽小学校で開催します。詳細は、後日メール配信等でお知らせします。

災害時の危険個所と避難について確認

今年3月に「上田市災害ハザードマップ」が改訂され各世帯に配布させていただきました。マップをご覧ください近隣の危険個所の把握と避難場所の確認をもう一度しておきましょう。ハザードマップは市民サービス課、地域振興課で配布をしています。



ハザードマップは、こちらからもご確認いただけます



5月25日(木)自主防災組織リーダー研修会を開催しました

ひとたび大きな災害が発生すると市や消防の職員だけでは対応に限界があり、地域で協力し合い「自分たちの身は自分たちで守る」ことが必要となります。自主防災組織リーダー研修会では、各地域の自主防災組織リーダーを対象とし、災害への備えやいざ災害が起きた際の対応について研修を行いました。



☎ 真田地域振興課 (庶務担当) ☎ 72-2201

自分のペースで健康づくり

～自治会健康ウォーキング講座の紹介～

皆さんは、日頃から体を動かすことを心がけていますか？

人が体を動かすことを総じて「身体活動」と言います。日常の家事や労働、通勤・通学といった「生活活動」とウォーキングやテニスといった「運動」が身体活動に含まれます。

身体活動を増やすと、メタボリックシンドローム、糖尿病、認知症、がんなどのリスクを下げることができます。(図1)

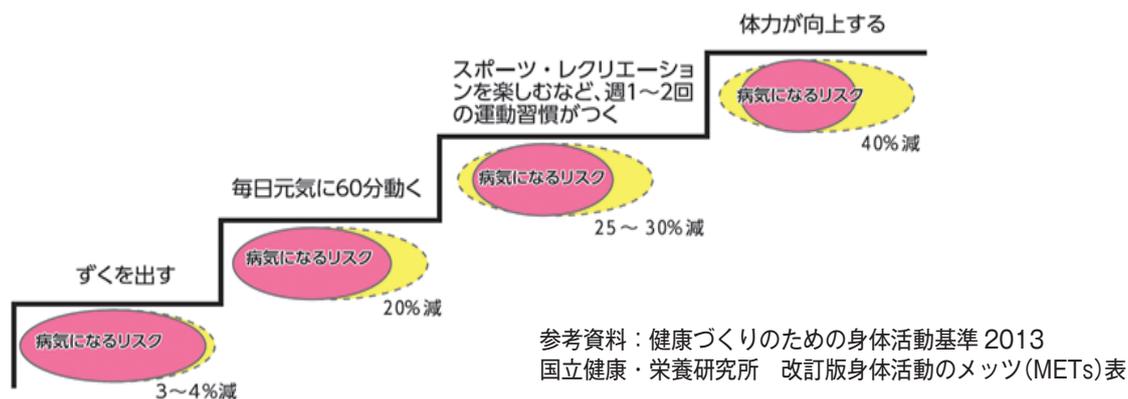


図1 身体活動増加量と病気になるリスク

ウォーキングをはじめませんか

自治会健康ウォーキング講座

生涯に渡り、健康で豊かな生活を送るためには、身体活動を継続することが重要です。

真田保健センターでは、6月から11月にかけて健康づくりの推進を図ることを目的として、誰でも気軽に参加できる自治会健康ウォーキング講座を自治会単位で開催しています。

内容 ウォーキングの効果や歩き方、運動前後のストレッチを学びながら、身近な地域を歩きます。
また、希望があれば筋肉量や内臓脂肪などを測る体組成測定などを併せて実施します。

申込み 各自治会において、5人以上参加希望者があれば申し込みができます。
開催を希望する場合は、各自治会の健康推進委員または真田保健センターまでご連絡ください。



体験！自治会健康ウォーキング講座（ポールウォーキング）参加者募集

- 日時** 7月29日(土) 午前7:00～8:30頃 ※雨天中止
- 場所** 真田保健センター駐車場
- 内容** ポールウォーキングの歩き方実践(約2.5キロ)
- 参加費** 無料
- 定員** 先着15人
- 持ち物** 飲み物、ウォーキングポール(ポールがない方は貸し出します)
- 申込み** さなだスポーツクラブ ☎ 72-2657 ✉ sanadasc@ueda.ne.jp
(平日14:00～20:00、土・日14:00～18:00、火・祝日休)





真田図書館通信



おすすめの新着本

一般書

埼玉医大式 力がいらぬ介助技術大全
—写真と動画でわかる!— 根津 良幸 / 著
物語チベットの歴史 —天空の仏教国の1400年— 石濱 裕美子 / 著
新NISA 徹底活用術 —大改正でどう変わる?— 竹川 美奈子 / 著
JA・農業者のためのインボイス制度対応ガイド 山本 真嗣 / 著
牧野富太郎と、山 牧野 富太郎 / 著
94歳 一花らんまんに元気— 牧野 富太郎 / 著
着物の髪型(いちばん親切な着物の教科書)
—着物姿を素敵に! TPO別スタイル— 世界文化社
家族のためのはじめての認知症ガイド —専門医がゼロから
教える病気・介護・サービス— 松永 慎史 / 著
知りたいことが丸わかり! LINEの教科書 扶桑社
NHKが悩む日本語 —放送現場でよくあることばの疑問—
NHK放送文化研究所
人間ドックの作法 —心構え、受けるべき検査、
検査結果の見方など、丸ごと徹底解説— 森 勇磨 / 著
今宵も喫茶ドードーのキッチンで。 標野 凧 / 著
夜空に浮かぶ欠けた月たち 窪 美澄 / 著
小説たった今考えたプロポーズの言葉を君に捧ぐよ。 daipo / 著
はるか、プレーメン 重松 清 / 著
少年籠城 榎木 理宇 / 著
風配図 —WIND ROSE— 皆川 博子 / 著
おっさん<3歳>の冒険。 ぐう鱈 / 著

王宮侍女アンナの日常
京都梅咲菖蒲の嫁ぎ先

腹黒兎 / 著
望月 麻衣 / 著

児童書

小学生でも安心! はじめてのカナヘビ
正しい飼ひ方・育て方 竹中 踐 / 著
こども問題解決教室 —困ったときに自分の力で
突破できるようになる本— 茂木 秀昭 / 著
やってみようラグビー 川合 レオ / 著
カムイの大地 —北海道と松浦武四郎— 泉田 もと / 著
10歳からの図解でわかるメディア・リテラシー
—「情報を読み解く力&発信する力」が身につく本— 中橋 雄 / 著
ねこのすし屋さん KORIRI / 著
たねせんもんてん 曹 文軒 / 著
服部半蔵 下 一家康を天下人にした男— 小前 亮 / 著
うえをむいて名探偵 ミルキー杉山のあなたも名探偵シリーズ25 杉山 亮 / 著
涙の音、聞こえたんですが 嘉成 晴香 / 著
蜘蛛の糸 —芥川龍之介作品集— 芥川 龍之介 / 著
牧野富太郎 —日本植物学の父— 清水 洋美 / 著
魔女のマジョランさん ケンタの世界—まずいクッキー— 石井 睦美 / 著
怪盗クイーン NYでお仕事を —バトルロイヤル 前編— はやみね かおる / 著
ティアムーン帝国物語 3 —断頭台から始まる、
姫の転生逆転ストーリー— 餅月 望 / 著

郷土資料

土の声を —「国策民営」リニアの現場から— 信濃毎日新聞社編集局



蔵書点検のため9月5日(火)から8日(金)まで休館します

毎年9月頃、真田図書館では「蔵書点検のため〇月〇日から〇日まで休館します」とのお知らせをし、休館となります。「あんなに長い間休館して何をしているのか」と不思議に思っておられる方も多いかもしれません。このため蔵書点検では、どのようなことをしているのかをお知らせしたいと思います。

昔の作業は

昔、図書館では、「曝書」という作業がありました。曝書とは、書物を虫干しにすること(「広辞苑」より)で、夏の強い日光に本を開いて広げて風に当て、本当に虫干ししていたそうです。天候を気にしながら図書館のまわりや広場を使って本を並べ、青空の元で「虫干し」や「風通し」をしていたのですね。今でもこの名残りで、蔵書点検のことを「ばくしょ」と言ったりもしています。

実際の蔵書点検は

蔵書点検というのは、本の「棚卸」のことです。みなさんの貴重な財産である蔵書が紛失していないか、実際に資料のある場所とデータの内容が正しく一致しているかを1冊ごと点検します。その他にも、毎年増加していく蔵書を管理するため、書架内の開架本を書庫に移動するなど、日常業務のなかでは難しい作業も行っています。



期間中は休館となりますので、利用者の方にはご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いします。

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: 9:00~18:30 土: 9:00~17:00

8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		

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	23
24	25	26	27	28	29	30

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	24	25	26	27	28
29	30	31				

真田図書館 ☎ 72-8080