

さなだ

2023

5
月号

No.92



「さなだ農業体験」

今年で2回目となる「さなだ農業体験」。これから野菜づくりを始めたい方、興味がある方など市内各地から家族連れを含む7組が参加し、地域おこし協力隊の仲野孝一隊員と一緒に野菜づくりに挑戦しています。活動期間は4月から11月で、期間中は月に2回畑に集合し、種まきやネット張り、収穫などを行う予定。4月23日(日)には、ブロッコリーの苗やカブの植えのほか、キュウリやインゲン用のネット張りなどが行われました。大人から子どもまで自然と声をかけあい、協力しながら作業を行う姿が印象的でした。



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1回真田地域協議会(令和5年4月25日開催)

令和5年度第9期真田地域協議会の下期がスタートし、副会長に中村守委員が選出されました。今年度で第9期の地域協議会は任期が終了しますが、次年度に引き継げる継続的な地域のあり方を進めていきます。

委員の変更

令和5年4月25日付で、推薦団体の改選による委員の変更がありましたので下表によりお知らせします。

推薦団体	新任委員
上田市自治会連合会 (長地区自治会連合会長)	宮島 淳 委員
(傍陽地区自治会連合会長)	関口 俊行 委員
(本原地区自治会連合会長)	中村 守 委員
真田地域保育所連合保護者会	本多 美和 委員
上田市健康推進委員真田地区	澁澤 春代 委員

真田氏歴史館



ツツジの名所として知られる御屋敷公園に隣接する真田氏歴史館。真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介。

開館 / 9:00 ~ 16:00

休館 / 毎週火曜日(火曜日祝日の場合は翌日)

問 ☎ 72-4344 上田市真田町本原 2984 番地 1

真田庵



名物くるみおはぎや地元野菜のおまかせランチを提供しています。御屋敷公園でツツジを楽しんだ後にはぜひ真田庵にお立ち寄りください。

営業時間 / 10:00 ~ 15:00

営業日 / 土・日・祝(12月~3月末 休業)

※今年度は5月21日から5月末まで毎日営業いたします。

問 ☎ 070-3178-1337 (営業中のみ対応可)

真田地区 粗大ごみ回収

廃棄物処理業者による粗大ごみ回収が行われます。テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン、衣類乾燥機のほか、指定ごみ袋に入らない粗大ごみを有料で回収します。

日時 7月15日(土) 10:00 ~ 12:00

場所 真田地域自治センター正面下段駐車場(森林組合側)

申込み 不要

処理料金 当日、会場で業者に確認のうえ、お支払いください

問 真田市民サービス課(生活環境担当) ☎ 72-0154

真田駐在所



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柳澤杏介やなぎさわあけすけです。上田警察署管内での勤務は初めてとなります。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。



新しい上田市長財産区議会議員を紹介します

2月27日に上田市長財産区議会議員選挙(無投票)が行われ、令和5年3月26日から4年間の任期で新しい長財産区議員が決まりましたのでご紹介します。 <敬称略>

宮下 透(菅平)

古畑 文彦(大日向)

倉島 秀紀(角間)

倉島 雄二(横沢)

◎松尾 隆(真田)

坂口 啓吉(十林寺)

田中 徹(石舟)

深井喜代一(戸沢)

○松沢 克典(横尾)

◎議長 ○副議長

問 真田地域振興課(庶務担当)

☎ 72-2201



真田地区有線放送電話閉局式

3月31日（金）、真田地区有線放送電話閉局式が行われ、長年にわたり有線放送を通して地域の民話などの朗読活動を続けられたおとぎの会や、施設の障害復旧、保守点検管理業務などを担った室賀電機工業有限会社に感謝状が贈られました。同日午後9時、最後の放送として閉局式の様子などを放送し、真田地区有線放送電話は約61年の歴史に幕を下ろしました。



2年越しの令和3年成人式が自主開催されました！

新型コロナウイルス感染症の影響をうけ、代表者のみでの開催となった令和3年成人式。なんとかリベンジできないものかと今回の自主開催を計画し、当時の実行委員仲間に声をかけた中村幸亮さん。満足いく内容になるだろうか、大勢が参加できるだろうか、など不安はありましたが、「記念の集合写真を撮りたい」「このままずっと悔いを残したくない」という気持ちは多くの仲間に通じ、令和5年5月6日、2年越しの開催に至りました。恩師や旧友との再会は、きっとこれからの活力となることでしょう。



実行委員のみなさん



猿飛佐助の
忍
者
よもやま話



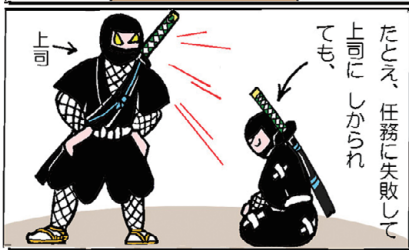
滝にうたれて鍛錬

忍者は過酷な現場で
たえられるよう、
日々、心身の鍛錬に
つとめていた。



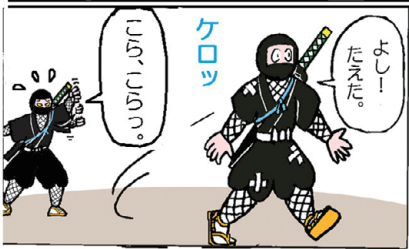
呼吸法による鍛錬

そして、この結果...



たどえ、任務に失敗して
上司にしかられ
ても、

上司



ケロッ

よし！
たえた。

※諸説あります。

さなだスポーツクラブからのお知らせ

- 6月3日(土) さなだスポーツクラブ杯「マレットゴルフ大会」
- 6月11日(日) 「依田城」山城トレッキング
- 6月18日(日) さなだスポーツクラブ杯「真田地域バレーボール大会」

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

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。

日時 6月24日(土)
午前7:15～8:15頃(受付:7:10～)

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へお申し込みください

問 さなだスポーツクラブ

☎ 72-2657 **✉** sanadasc@ueda.ne.jp (平日 14:00～20:00、14:00～18:00、火・祝日休)

～朝から健幸～

「あたま・からだ・元気体操」

今年も開催します！
土曜の朝6:30は！

NPO法人さなだスポーツクラブ指導者が、健康づくりに役立つメニューを30分間、楽しく、身になるよう指導します。早起きは三文の徳！ぜひ、ご参加ください。

日時 6月～10月の毎週土曜日
午前6:30～7:00

場所 真田保健センター駐車場

内容 ラジオ体操第一
ロコモ・フレイル予防運動
信濃の国上田健幸体操



真田地域の「地域情報」を入手しましょう

上田市メール 「真田地域の情報」

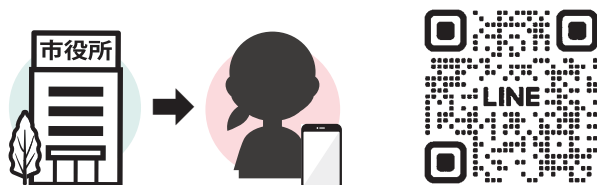
地域のイベントや行政情報のほか、日常の雑学などもお届けしています！



上田市メール登録はこちら

上田市公式 LINE 「真田地域の情報」

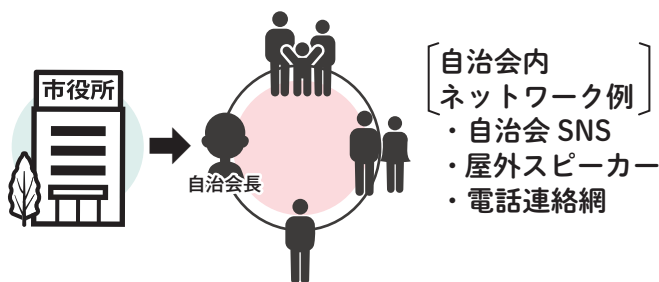
メール配信の内容を、便利な上田市公式 LINE で配信！スマートフォンをお持ちの方にお勧め！



上田市公式 LINE 登録はこちら

自治会内連絡網

緊急時には地域自治センターから各自治会長に、お電話等で確実な情報伝達を行います



広報誌などの地域への配布

自治会を通じた定期送達のほか、自治センター、中央公民館、郵便局窓口などで入手できます



真田地域では広報誌や地域だよりなど、広報誌の電子版としてメールやLINEなどで配信しています

地域内の連絡手段の構築をお手伝いします

現在、自治会内での情報伝達手段の構築が進んでいます。自治会以外でも、各種団体等で新たなコミュニケーション手段の構築を検討してみませんか？地域振興課までご相談ください。

例：宝くじ財源の補助事業の申請サポート、コミュニケーションアプリの活用支援など

スマートフォン使ってみませんか？

真田中央公民館スマホ講座随時開催中！

参加者の声

- ◎ スマートフォンをもっていない。
- ▲ 貸出し可能な入門コースもあるのでお申込み時にお伝えください。
- ◎ 全く使い方がわからず不安・・・。
- ▲ 専門講師がわかりやすく教えてくれます。和気あいあいと楽しい雰囲気の講座です。
- ◎ 1回では覚えられないと思う。
- ▲ 年間通じて開催予定のため、何度でも参加可能です。

親切な説明が良かった。スマホの使い方をマスターしたい！ 80代男性

丁寧に教えていただいて嬉しくなり、時間が過ぎるのも早かった 80代女性

開催日程は公民館だより等でお知らせします

特定健診を 受けよう！



特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病を見つけて予防・改善をするための健診です。生活習慣病は、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。心臓病、脳卒中、糖尿病、腎疾患などが生活習慣病に含まれます。

Q 特定健診はどんな健診なの？

A 特定健診はメタボリックシンドロームに注目し、生活習慣病予防のために行われる健診で40歳から74歳までの方を対象に実施しています。腹囲の測定と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に、血圧測定、血液検査（血糖、中性脂肪など）が行われます。さらに、食事や運動をはじめとする生活習慣に関する標準的な質問票による問診が行われます。

Q 特定健診でどんなことが分かるの？

A 生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していきます。いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の早期の発見・治療に重要です。

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

受診券をピンク色の封筒で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月まで受けることができます。

上田市国民健康保険以外の方

ご加入の医療保険者にお問合せください。





真田図書館通信



おすすめの新着本

一般書

- 天路の旅人 沢木 耕太郎 / 著
 本当に頭がいい人の思考習慣 100 齋藤 孝 / 著
 イラストでわかる最新 IT 用語集 一蔵選 50— 大河原 克行 / 著
 ひとり暮らしが一番幸せ — 97 歳母と 75 歳娘— 松原 かね子 / 著
 道草ワンダーランド — まちなか植物はこうして生きている— 多田 多恵子 / 著
 90 歳、老いてますます日々新た 樋口 恵子 / 著
 折れない言葉 2 五木 寛之 / 著
 はじめましようつみたて NISA & iDeCo 宝島社
 NISA & iDeCo 早わかりバイブル 2023 最新版 前島 香苗 / 著
 はじめてでも絶対作れる！かわいい推しぬい&ぬい服 グッズプロ
 荒地の家族 佐藤 厚志 / 著
 名探偵のいけにえ — 人民教会殺人事件— 白井 智之 / 著
 晩節遍路 佐伯 泰英 / 著
 わたしはあなたの涙になりたい 四季 大雅 / 著
 ゆうべの食卓 角田 光代 / 著
 僕の女を探しているんだ 井上 荒野 / 著
 猛き朝日 天野 純希 / 著
 キドナプキディング — 青色サヴァンと戯言遣いの娘— 西尾 維新 / 著
 はぐれ皇子と破国の炎魔— 龍久国継承戦— 木古 おうみ / 著
 「本当の」わたしに会いにいこう グレノン・ドイル / 著

児童書

- 「みんなと違う」自分を大切にする方法
 —10代からのメンタルケア— 本田 秀夫 / 著
 朝日ジュニア学習年鑑 2023 朝日新聞出版
 イチからつくるコーラ コーラ小林 / 著
 いちねんせいえほん (はじめての「よのなかルールブック」) 高濱 正伸 / 著
 食いねえ！お寿司まるごと図鑑
 —歴史から寿司種になる生きものまで— 阿部 秀樹 / 著
 おぼえよう卓球のルール 山本 道雄 / 著
 全仮面ライダーパーフェクト大図鑑 増補改訂 講談社
 こねこのはなしではないおはなし カーソン・エリス / 著
 しっちはちちきゅうきゅうしゃ (視覚デザインのえほん) くにすえ たくし / 著
 とんでやすんでかながえて… 五味 太郎 / 著
 キリムからの手紙— 願いを伝える遊牧民の布— 桐山 エツコ / 文
 いちじくのはなし しおたに まみこ / 著
 ティアムーン帝国物語 2
 —断頭台から始まる、姫の転生逆転ストーリー— 餅月 望 / 著
 天宮家の王子さま [1] ~ [5] 白井 ごはん / 著
 絶対好きにならない同盟 [1] ~ [4] 夜野 せせり / 著

郷土資料

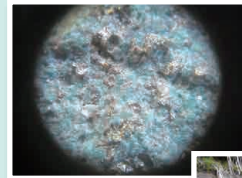
- 鉄道写真集 信州 追憶の列車 昭和 30 ~ 60 年代
 駆け抜ける雄姿と沿線風景 信濃毎日新聞社出版部 / 編

受講生募集!

令和5年度真田塾「探検!真田町」楽しい石と地質の話

真田地域は、大昔はどんな様子だったんだろう? どのようにして現在の地形になったの?
 鉱山があったらしいけど、どんな鉱物を採取していたの?
 意外に知らない真田地域の成り立ちを分かりやすく解説します。

- 講師 田畑 和秀氏 ※真田町在住 (元上小理科教育研究会会長、元小学校長)
 日時 第1回 6月24日(土) 14:00 ~ 16:00 「傍陽のアメジスト! 真田のトルコ石!」
 第2回 7月22日(土) 14:00 ~ 16:00 「真田町は深海底だった!」
 第3回 8月26日(土) 14:00 ~ 16:00 「活発な火山活動! 真田町の断層!」
 場所 真田図書館 多目的ルーム
 定員 先着 40名 ※原則として3回とも受講可能な方
 小学校高学年のみなさんの受講も大歓迎です! 夏休みの自由研究のテーマにしてみては?
 申込み 5月16日(火) から電話 (☎ 72-8080) もしくは真田図書館窓口で (月曜日休館)
 参加費 無料



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 土日: 9:00 ~ 17:00

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	20	21	22	23	24
25	⑲	27	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	⑱	19	20	21	22
23	24	⑳	25	26	27	⑳
30	31					29

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	⑰	22	23	24	25	26
27	⑳	29	30	⑳		

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 ☎ 72-8080