

地域自治センターだより

# さなだ

2023  
9  
月号

No.94



## 「毎夏恒例の地域支え合い活動 “夏休み自由学習室”」

待ちに待った夏休み。子どもたちは嬉しくても、保護者の方は心配がつきません。真田地域の住民自治活動として定着しつつある夏休み自由学習室。子どもの居場所づくりだけでなく、学習指導や日ごろできない体験や遊び、学校の先生・保護者以外の大人との関わりや友人関係も生まれます。真田中学校のお兄さんお姉さんもサポーターとして大活躍！「真田の郷まちづくり推進会議のイベント」では、支えられたり、逆に支えたり優しい気持ちの連鎖が生まれています。(関連記事 P4)

## 第51回真田総合文化祭

会場 真田中央公民館

地域の皆さんの日頃の活動の成果を発表する場所です。楽しい時間を共に過ごし、新しい発見と感動を共有しましょう。大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。

### 作品展

10月28日(土)、29日(日) 9:00～16:00

### 舞台発表祭

10月28日(土) 9:00～12:00

※舞台発表祭プログラムについては、真田中央公民館だより10月16日号または、10月中旬に真田中央公民館で配布する真田総合文化祭パンフレットをご確認ください。



問 真田町文化協会事務局(真田中央公民館 ☎ 72-2655)

## ◆第4回真田地域協議会(令和5年7月25日開催)

# 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

「真田域内の公共施設の視察を行いました」

●今回視察を行った施設

・菅平高原自然館／菅平高原アリーナ／真田老人福祉センター

真田総合福祉センター／真田体育館

真田域内の公共施設のほとんどが旧真田町時代に建設されたものです。既に築50年以上経過した建物もあり、修繕費なども掛かっているとの説明がありました。また、社会情勢の変化により、当初の目的や機能を十分に発揮できていない施設状況も説明がありました。

今後多くの地域の方に関心を持ってもらい、一緒に地域の公共施設について考えていければと思います。

## 第65回真田地域一周駅伝大会

10月15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。昨年の分館対抗の部では下原分館が優勝しましたが、今年はどのチームが栄冠を勝ち取るか楽しみです。なお、今年は4区から6区のコースを大幅に変更します。(右図)詳細は、回覧板や通知などをご確認いただき、お間違のないようお願いいたします。沿道のみなさんの応援が選手の力になりますので、あたたかい声援をお願いします。



問 真田中央公民館 ☎ 72-2655

### さなだスポーツクラブからのお知らせ

10月1日(日)開幕 さなだスポーツクラブ杯「バスケットボール大会リーグ戦」

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)

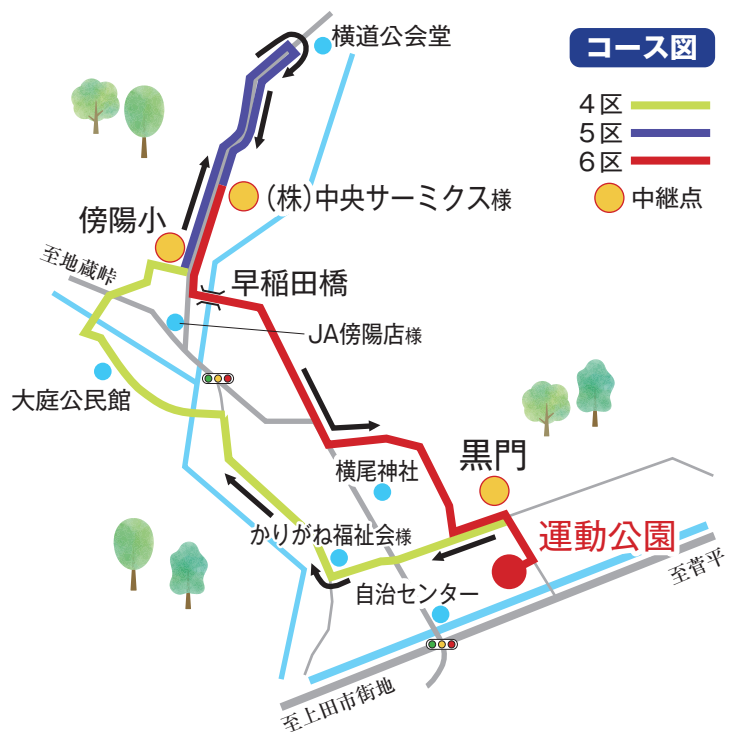
### ふれあいさなだ館からのお知らせ

10月8日(日)収穫祭

\*ガラポン抽選会を行います。お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

問 真田温泉ふれあいさなだ館 ☎ 72-2500

### コース図







# 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余分な体の脂肪が減ると、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

- BMI25以上【BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))】
- 腹囲が基準値以上 (男性 85 cm以上、女性 90 cm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。

**定員** 15名 (応募多数の場合は抽選)

**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

**参加料** 無料

**申込み** 9月27日(水)までに真田保健センター (☎ 72-9007) へ電話でお申し込みください。



日程	時間	詳細
10月 3日(火)	14時から15時30分 (受付・計測：13時45分～14時)	場所 真田保健センター 内容 ○初日、最終日、フォローアップ講座時に形態、体組成測定 ○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、音楽に合わせ楽しく運動、リラックスストレッチ 等) ○自分の身体と活動に合った食量やバランス食の話
10月10日(火)【食の講座日】		
10月17日(火)		
10月31日(火)		
11月 7日(火)	14時から15時 (受付・計測：13時45分～14時)	
11月14日(火)		
11月21日(火)【最終日】		
1月 9日(火)【フォローアップ講座】		

☎ 真田保健センター ☎ 72-9007

### お家で眠っている

## ステレオ など ありませんか？

真田有線放送で使われなくなったレコードを老人福祉センターで鑑賞するため音響機器 (レコードプレーヤー、アンプ、スピーカー、レコード針など) を探しています (稼働できるもの)。ご寄付いただける方は本年中にご連絡をお願いします。



☎ (受付) 真田市民サービス課 (高齢者支援担当)  
☎ 72-4700

稲わら・軽微な焼却・どんど焼きなどを除いて

## 野焼きは法律で 禁止されています

- 集積所へ出す、クリーンセンターに持ち込むなど、焼却は最小限にとどめましょう。
- 焼却を行う際は、事前に消防署へ連絡してください。また、「ご近所に一声かける」「洗濯物が干してある時間帯は行わない」「よく乾かしたものを焼却する」など、あくまでも近所の迷惑にならないようお願いします。



☎ 真田市民サービス課 (生活環境担当) ☎ 72-0154





## 夏休み自由学習室

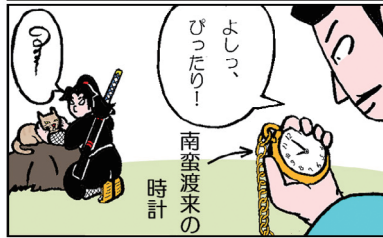
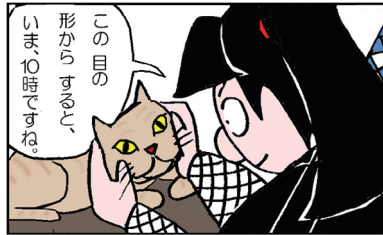
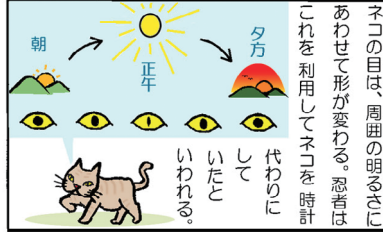
夏休み中の子どもたちの居場所をつくりたい。子どもたちにたくさん思い出を作ってもらいたい。そんな思いから始められた「夏休み自由学習室」。2回目の開催となる今年は、7月下旬から8月上旬まで7日間にわたり、午前・午後の部に計225人の小学生と、中学生81人、ボランティア99人が参加しました。

子どもたちの一日は、学習時間からスタート。スタッフの中学生やボランティアの方に、夏休み帳の丸付けや勉強のサポートしてもらいながら机に向かいます。学習時間後は自由時間！筒けん講座や竹水鉄砲づくりなど、毎日違うイベントが企画され、日ごろとは違った体験を夢中になって楽しんでいました。

主催：真田の郷まちづくり推進会議  
後援：上田市教育委員会



猿飛佐助の  
忍者  
よもやま話



※諸説あります。

## わくわく体験学校

8月2日（水）から3日（木）の2日間にわたり、地域で活動しながら学ぶ機会を充実させようと開催された「夏休みわくわく体験学校」。地域の小学生を対象に「ペーパーウェイト作り」や「空き缶を使った飯炊き」、「川遊び」などが行われました。慣れない作業に困っている児童がいると積極的に声をかけていたのが、地域のサポーターとして参加した真田中学校生徒。企画から携わり、事前に研修を受けるなど、この日の準備を進めていたため、様々な場面で頼もしい姿が見られました。



初めて見るもの、初めて作るものなど、「わくわく」する体験ばかりの2日間。忘れられない真田地域の思い出となりました。

<主催：夏休みわくわく体験学校実行委員会(地域のみなさん、真田中学校生徒、やまぼうし自然学校、ふれあいさなだ館、真田の郷まちづくり推進会議、真田中央公民館)>

## 真田まつり

8月6日（日）、真田運動公園グラウンドで第39回真田まつりが開催され、昨年を上まわる約5,500人が来場しました。

会場では、鉄砲隊演武のほか、真田中学校生徒によるオンステージ、長小学校金管クラブによる演奏、本原小学校児童によるダンス、信州真田六文銭太鼓、猿まわし、真田RPS大会（じゃけん大会）などの多彩なステージイベントが行われ、盛り上がりを見せました。祭りの最後には、温かいメッセージとともに打ち上げられる花火が夜空を彩りました。





# 「職場」で学ぶ2日間

7月18日(火)から19日(水)にかけて、真田中学校3年生の生徒が職場体験学習を行いました。

真田消防署や真田図書館などの公共施設のほか、飲食業、接客業など様々な職場にわかれて過ごした2日間。真田地域自治センターにも2人の生徒が職場体験に来てくれました。2人は、地域自治センターだけでなく、掲載する記事の取材に同行してもらい、さなだ保育園で職場体験を行っていた生徒へのインタビューや写真撮影などに挑戦してもらいました。

(生徒が取材した記事および撮影した写真です)  
**さなだ保育園で行われた、職場体験の様子を取材しました**  
 さなだ保育園で職場体験をしていた生徒2人は、園児たちに大人気。お昼寝の後、なかなか起きられない園児に優しく声をかけてあげたり、一緒に工作をしたりしてコミュニケーションをとっていました。



## 生徒に突撃インタビュー



生徒撮影

**なぜこちらの職場を選びましたか?**  
 子どもが好きで、少しでも関わりたいと思ったからです。  
**職場体験をやってみてどうでしたか?**  
 先生の大変さや、子どもと関わる楽しさがわかりました。  
**うれしかったことはありますか?**  
 「〇〇先生」と名前で呼んでくれたことがうれしかったです。  
 今回取材に挑戦してもらった生徒は、インタビューも広報用写真の撮影も初めての挑戦。とまどいながらも丁寧に取材をしてくれたので、記事を完成させることが出来ました。ありがとうございました。



生徒撮影



生徒撮影

## 上田市行政チャンネル (You Tube) 『真田へ移住され農家になられた人たち』 動画の掲載!!

就農を考えている人向けに、真田地域へ移住され新規就農された3組の方々の、就農までの道のり・真田地域への思い・将来の夢などをお話いただいた動画を作成しました。就農希望者の背中を力強く押ししてくれる内容になっています。

杉山さんご夫婦



中村さんご夫婦



山本さんご夫婦



問 真田産業観光課 ☎ 72-4330

## 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15日(金)～10月13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(真田地域建設課内) ☎ 72-4331

# 真田図書館通信

## ◆◆◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆◆◆◆

### 一般書

逃げまくった文豪たち - 嫌なことがあったら逃げたらいいよー  
真山 知幸 / 著

人間がいなくなった後の自然  
カル・フリン / 著

明治大正昭和化け込み婦人記者奮闘記  
平山 亜佐子 / 著

堤未果のショック・ドクトリン - 政府のやりたい放題から身を守る方法ー  
堤 未果 / 著

これから学芸員をめざす人のために  
杉本 竜 / 著

知られざるマヤ文明ライフ - え？マヤのピラミッドは真っ赤だったんですか？ー  
響田 亜紀子 / 著

ひとりで探せる川原や海辺のきれいな石の図鑑 3 海辺篇  
柴山 元彦 / 著

こもままのお家で発掘かき氷 - 子どもも大人もワクワク楽しい、おうちかき氷のレシピー  
川井 まさ美 / 著

世界をめぐる動物園・水族館コンサルタントの想定外な日々  
田井 基文 / 著

女たちの独ソ戦 - 彼女たちはなぜ戦場へ行ったかー  
ロジャー・D. マークウィック / 著

水谷豊自伝  
水谷 豊 / 著

ウルトラメカ大全  
講談社

地図でめぐる日本の城  
小和田 哲男 / 著

そもそもこの世をいきるとは 新装版  
佐藤 愛子 / 著

いいこと考えた！(美女入門 21)  
林 真理子 / 著

三日間の幸福  
三秋 隼 / 著

前の家族  
青山 七恵 / 著

だいたい夫が先に死ぬ - これも、アレだなー  
高橋 源一郎 / 著

禍  
小田 雅久仁 / 著

梅雨物語  
真志 祐介 / 著

### 児童書

おぼえようサッカーのルール - 試合に役立つレベルアップにつながるプレーがより楽しめるー  
小幡 真一郎 / 著

ようこそ！虫のぬけがら博覧会  
森上 信夫 / 著

カブトムシ&クワガタムシ飼ひ方のポイント 増補改訂版  
小林 俊樹 / 著

わたしに似合う最高にかわくなる色のルール  
ーめっちゃカワMAX!!ー  
Kyoko / 著

相方なんかになりません！ [3] 心晴にライバル！？  
真夏のビーチで大ピンチ  
遠山 彼方 / 著

霧島くんは普通じゃない [9] ヴァンパイア・ボーイズが大暴れ！？黒いハロウィン・ナイト  
麻井 深雪 / 著

セカイの千怪奇2 日本で死んだキリストの墓 木滝 りま / 著

すずのまたたびデイズ - おやしきにひそむおばけ!？ー  
(すずのまたたびデイズ 3)  
井上 亜樹子 / 著

最強恐竜超図鑑  
小林 快次 / 著

学校の怪談大事典 令和新装版 日本民話の会学校の怪談編集委員会  
男の子のからだえほん  
マティルド・ボディ / 著

うら姫はときどき☆こねこ3  
仮そう大会で、ミラクルじけん!？  
みお ちづる / 著

5分後に恋にサヨナラのラスト (5分シリーズ) エプリスタ ポンバルボン - せかいちれいぎたしいかいじゅうー  
キューライス / 著

ようかいむらのきもだめしキャンプ  
たかい よしかず / 著

**郷土資料**  
草軽電鉄物語 高原の記憶から  
芦原 伸 / 著

## 真田図書館コンサート

# マリンバコンサート

11月5日(日)  
18:30~20:00(開場18:00)

ときに軽やかに  
ときに豊かに  
煌めく秋にとらわれて

場所 真田図書館  
演奏者 小林 公哉 氏 (東京藝術大学大学院在籍)  
成田 花南 氏 (東京藝術大学大学院在籍)  
演奏曲 バッハ / 無伴奏チェロ組曲第1番より プレリユード  
モーツァルト / トルコ行進曲  
モーツァルト / きらきら星変奏曲  
岡野貞一 / 故郷 (ほか)  
申込受付 10月12日(木)午前9時から電話にて受付 (月曜日、祝日は休館)  
募集要件 上田市及び隣接市町村の方  
定員 先着60名  
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: 9:00~17:00

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	②	3	4	5	6	7
8	⑨	⑩	11	12	13	14
15	⑬	⑭	16	17	18	19
22	⑳	㉑	24	25	26	27
29	⑳	㉑				

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	㉑	22	㉒	㉓	24
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	㉔	㉕	26	27	㉘	㉙
					30	