

地域自治センターだより

さなだ

2023
11
月号

No.95



真田の郷新そばまつり

今年で第29回を迎える真田の郷新そばまつりが11月5日（日）、ゆきむら夢工房にて開催されました。今年は4年ぶりに真田産の新そばを使用した手打ちそばを会場で楽しむことができ、美味しそうに新そばをほおぼる来場者の姿が多くみられました。また、青空市として各種団体による販売ブースも設けられており、そば粉を使用したクッキーやクレープ、真田中学校の生徒が農業体験として作った新米が並ぶなど、秋の味覚が盛りだくさんの祭りとなりました。



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5回真田地域協議会 (令和5年8月22日開催)

◆ 第6回真田地域協議会 (令和5年9月26日開催)

◆ 第7回真田地域協議会 (令和5年10月24日開催)

第5回の地域協議会では、『上田市真田林業就労者住宅の廃止及び用地の返還について』、第6回協議会では『上田市都市計画マスタープラン及び上田市立地適正化計画の改定について』、また『上田市地域公共交通計画の策定について』、また第7回では『特定事務の取扱いに関する郵便局の指定の取消しについて』、それぞれ市の各担当課から協議依頼がありました。いずれも人口減少が続く地域社会において、重要な案件ばかりでした。今後も真田地域が持続可能で適正な行政サービスを維持していただけるよう、慎重に審議していきます。

ふれあいさなだ館からのお知らせ

令和6年1月1日(月)～2日(火)は干支タオル、
1月3日(水)はお子様にお菓子詰合せをプレゼント
します。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

「ヘーゼルナッツ」を 植えてみませんか



特産果樹研究会では真田地域の皆さんを対象に、ヘーゼルナッツの苗木の斡旋を行います。植え付けてから収穫までは数年を要しますが、遊休地の有効活用に手間のかからない作物です。ご希望の方は、真田地域自治センター産業観光課特産果樹研究会事務局までご連絡下さい。

苗木本数：80本(5本以上まとめて申込みをお願いします)

苗木費用：1本6000円(予定)※費用の3割助成あり

配布時期：令和6年3月下旬

申込み：12月22日(金)まで

問 真田産業観光課(特産果樹研究会事務局)

☎72-4330

講演会

真田地区三校PTA合同講演会 子どものゲーム・ネット・SNS依存

「オンラインゲーム、インターネット、SNSばかりして…うちの子はだいじょうぶ!？」

社会的な問題として話題に上ることも多い「子どものゲーム・ネット・SNS依存」についての講演会を開催します。

講師に学校や地域での講演会、各種メディアで活躍の松島恒志先生(子どもとメディア信州代表)をお迎えして、ご家庭で悩んでいる問題について一緒に考えてみませんか!

日時 11月24日(金)19:00～20:30
(開場18:30)

場所 真田中央公民館

講師 松島 恒志先生(子どもとメディア信州代表、
前佐久市立野沢中学校長)

演題 「親はどうすればよいのでしょうか?
～子どものゲーム・ネット・SNS依存～」

対象 保護者、学校関係者、各自治会青少年支援担当者、教育に興味をお持ちの地域の方など、どなたでもご参加いただけます。

定員 100名

受講料 無料

申込み 不要

問 真田地区PTA連絡会事務局(遠藤)

☎090-9323-8323

真田地域小中学校の 代替調理員募集

学校給食代替調理員(会計年度任用職員)として働いていただける方を募集します。

通常雇用である調理員の不在時にその代わりとして勤務します。

勤務内容	学校給食の調理、洗浄、片付け等
任用期間	採用日～令和6年3月31日(条件により継続任用あり)
勤務時間	月曜日～金曜日(時間外勤務なし) 8時～16時45分までの範囲内で所属長が指定する時間
勤務日数	年間数日～(勤務学校と調整)
勤務場所	1. 真田地域(長小・傍陽小・本原小・真田中) 2. 菅平小中学校
時給	970円(昇給あり)
応募資格	調理が好きな方 (毎月2回検便検査あり)
応募方法	履歴書(写真付き)を郵送
宛先	〒386-8601 上田市大手1丁目11番16号 上田市役所南庁舎1階 学校保健給食課宛

問 学校保健給食課 ☎23-5173

9月16日に発生した集中豪雨災害について



長谷寺下道路への土砂流入



真田自治会内土砂流入



長谷寺下道路の崩落

角間道路上への土砂流入



県道真田東部線土砂流入



小別当川土砂流入

上田市では9月議会において最終日に7億8千万円余の災害復旧補正予算を上程し、議決されました。道路や河川等県などと協力しながら、一日も早い復旧に努めてまいります。

- 観光施設…1件
 - 林家損傷…3件
 - 農業用施設…8件
 - 農地(田畑)…11件
 - 河川損傷…26件
 - 道路損傷…15件
 - 敷地内雨水流入…20件
 - 床下浸水被害…13件*
 - 床上浸水被害…5件**
- ※住家・非住家混

9月末現在での災害状況は次のとおりです。

令和5年9月16日(土)の、夕方4時ごろから角間、真田、赤井などの地域を中心に、短時間で80mm/h超の局地的な集中豪雨がありました。

この僅か2時間に満たない集中豪雨により土石流の発生や、河川を渡る道路の崩落等、大きな被害が発生しました。

また、山側上流に降った大量の雨水が一気に水路に流れ込んだことにより、本原地域にも河川や吉田堰からの越水等による浸水被害が広範囲で起こりました。

避難の意識を高めましょう

①台風や前線などの『早期から警戒情報が出る災害』

警戒情報が出てから3日～1日

災害発生

早めの避難

指定避難場所、ホテル、知人宅など



風雨が強まってからの避難は危険を伴います。市からの避難情報が出る前から早めの避難を心がけましょう

②突発的豪雨など『短時間で起こる可能性のある災害』

警戒情報が出てから数時間

災害発生

命を守る行動

家の2階以上の高い場所や、斜面・崖から一番離れた部屋など



ゲリラ豪雨に代表される短時間豪雨は、降雨初期から激しい雨が降ります。激しい雨音が20分以上続く場合は、安全な建物に移動するか、移動が困難な時や避難が危険な時は崖から離れた部屋に移動するなど『命を守る行動』をとってください。

過去の災害時の雨量も確認することができます

- 令和元年東日本台風(台風19号)(降雨時間:約24時間)
 - ・1時間降水量 : 約20mm～30mm
 - ・24時間総雨量 : 約150～300mm
- 令和5年9月16日集中豪雨(降雨時間:約2時間)
 - ・1時間降水量 : 88mm(最大観測値)
 - ・24時間総雨量 : 約100mm



10分単位の雨量がタイムリーに確認できます

観測所	観測期間	観測時刻	雨量	観測時刻	雨量	観測時刻	雨量	観測時刻	雨量	観測時刻	雨量	観測時刻	雨量	観測時刻	雨量
真田	2023年9月16日	00:00	0.0	01:00	0.0	02:00	0.0	03:00	0.0	04:00	0.0	05:00	0.0	06:00	0.0
...

上田市 防災気象情報

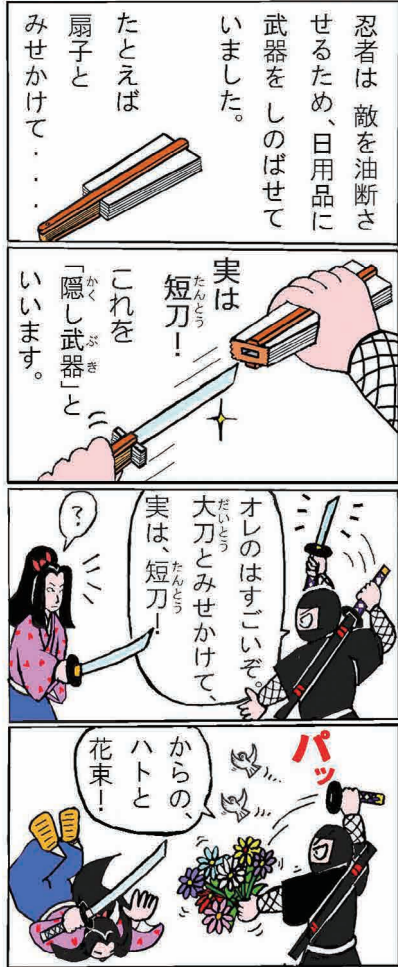


そえひ保育園「いも堀り」体験

10月11日(水)、そえひ保育園の園児32人がいも堀り体験を行いました。集まった地域の皆さんから掘り方を教わりながら、土をかき分け、小さな体で力いっぱい引き抜くと、びっくり!土の中から出てきたのは、自分の顔よりも大きくてずっしり重いさつまいも。「大きいのがとれたよ!」「たくさん出てくる!」と嬉しそうな園児たちの声が畑いっぱいに響き渡りました。



猿飛佐助の忍者よもやま話



※諸説あります。

真田を走り抜ける!

10月15日(日)、第65回真田地域一周駅伝大会が開催されました。今年は、分館対抗の部10チーム、一般の部10チームに招待チームの和歌山県九度山町2チームとオープン参加3チームを加えた計25チームが出場。小雨が降る中、ゴールを目指して懸命にタスキをつなぐ選手たちに沿道からあたたかいエールが送られるなか、一番にゴールへ飛び込んだのは、菅平Aチーム(分館対抗の部、タイム:1時間20分20秒)。見事優勝を飾りました。



優勝した菅平Aチーム

第24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25日(土)、11月26日(日) 9:00~13:00
- 下郷沢活性化組合
11月24日(金)9:00~15:00(自己収穫のみ)
11月25日(土)9:00~15:00
11月26日(日)9:00~14:00

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

販売単価

自分で収穫 1kg 80円
直売 1束(4kg) 500円



至 長野市

至 上田市内





認知症**予****防**のポイント

年々、増加している認知症は、団塊の世代の人たちが75歳以上に達する2025年には約700万人となり、65歳以上の方の5人に1人が認知症になると予測されています。これから日本では高齢化がますます進むため、増えていく認知症の方を地域の中でいかに支えていくかがとても重要です。

上田市認知症ケアパス 予防ガイドブック

認知症予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ということです。

上田市では、上田市認知症ケアパス～予防ガイドブック～を作成し認知症予防のための取り組みをご紹介します。

下記窓口で配布していますので、ぜひ日々の健康づくりにお役立てください。



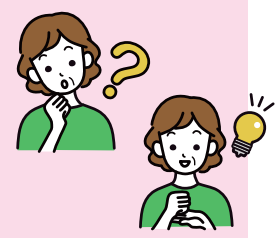
あたまの健康チェック®

また、上田市では認知機能の低下を予防するため、65歳以上の方に『あたまの健康チェック®』を無料で行っています。(※ただし、これは認知症・脳疾患を診断する検査ではありません。)

どんな内容のチェックをするかというと・・・

1対1の対話式で行う、10分間の簡単な記憶力のテストです。

『あたまの健康チェック®』で現在の「あたまの健康」の状態や経時変化を確認し、あたまの健康維持・増進に取り組むことで認知機能の低下抑制が期待できます。



この結果をもとに個人に合わせたあたまの健康維持・増進に向けたご相談、アドバイスも行っています。健康な今だからこそ、健康づくりのきっかけに認知機能チェックを受けてみませんか？ご希望の方は、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
真田地域包括支援センター ☎ 72-8055

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15日(金)～12月25日(月)
路線：菅平高原線、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。

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

卒論・レポート Word 活用術 桑井康行 / 著
 知りたいことがぜんぶわかる！新 NISA & iDeCo の超基本 酒井富士子 / 著
 歌う自画像 - 笠置シヅ子自伝- 笠置シヅ子 / 著
 藤井聡太がやさしく教える将棋・寄せの基本 藤井聡太 / 著
 日本全国名刀ファイル 住 麻紀 / 著
 - 国宝から郷土の名刀まで -
 夢見ることだけはやめなかった 南塚直子 / 著
 - 74 歳、絵本画家の居場所を探して - 鳥居ユキ / 著
 80 歳、ハッピーに生きる 80 の言葉 畑 正憲 / 著
 ムツゴロウさんの最後のどうぶつ回顧録 畑 正憲 / 著
 シルバー川柳 13 妻の名を呼んだつもりがネコが来た 全国有料老人ホーム協会
 関東軍 - 満州支配への独走と崩壊- 及川琢英 / 著
 中世ヨーロッパ「勇者」の日常生活- 日々の冒険からドラゴン 及川琢英 / 著
 との「戦い」まで- ケイト・スティーヴンソン / 著
 あなたが誰かを殺した (加賀恭一郎シリーズ) 東野圭吾 / 著
 777 伊坂幸太郎 / 著
 ラザロの迷宮 神永 学 / 著
 ヒロイン 桜木紫乃 / 著
 太閤暗殺 - 秀吉と本因坊- 坂岡 真 / 著
 鶴の碑 京極夏彦 / 著
 シェニール織とか黄肉のメロンとか 江國香織 / 著

いまこそガーシューウィン 中山七里 / 著
 ぶつおたはいりません！
 - 崖っぷち声優、ラジオで人生リスタート！ - 結城十維 / 著

児童書

大人になってこまらないマンガで身につく伝わる話し方 牛窪万里子 / 著
 行ってみたいくなる深海の図鑑 渡部裕美 / 著
 プリキュアオールスターまるごと大図鑑 2023 講談社
 全仮面ライダー完全超百科 増補改訂 - 決定版 - 講談社
 結城秀康 (コミック版日本の歴史 87) 加来耕三 / 著
 チーム紫式部！ 楠木誠一郎 / 著
 ふしぎ駄菓子屋銭天堂 20 廣嶋玲子 / 著
 しかばねの物語 - チベットのむかしばなし - 星 泉 / 著
 きょうりゅううんどうかい たしろちさと / 著
 おひげのポンといじわるガハハ かなざわまこと / 著
 そらめくんのごめんなさい なかやみわ / 著
 うんどうかいバス 藤本ともひこ / 著
 ゆめわたげ クリス・サンダー / 著
 おやすみなさい- プーさんのあかちゃんえほん- 講談社
 おかしな転生 4 - 最強パティシエ異世界降臨- 古流 望 / 著

郷土資料

真田家の鷹狩り 鷹術の宗家、祢津家の血脈 二本松泰子 / 著

第13回 図書館まつり開催

①本のリサイクル市

日時: 12月2日(土) 9時30分~(なくなり次第終了)
 場所: 真田図書館(多目的ルーム)

②おはなし広場

日時: 12月2日(土) (予約は不要、入場無料)
 午前の部 10時30分~
 ★「ネコリョーシカ」による歌や音楽を取り入れた朗読劇や紙芝居
 ★腹話術ショー
 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)
 午後の部 13時30分~
 ★鳴沢今日子折り紙教室
 場所: 真田図書館(1階コミュニティスペース)



本の
リサイクルに
ご協力ください

12月2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、ご家庭にある読まなくなった本の収集を行います。次の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25日(土)、11月26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。

令和5年度真田塾

受講生募集!

講座名

「上田城本丸櫓再建をめぐって 真田氏と仙石氏の角逐と 両氏が上田地域に遺したもの」

上田城本丸櫓の復元に向けて、現在様々な動きがあります。その最前線、最新の情報を余すことなくご紹介いたします。上田真田地域は戦国時代強力な勢力の角逐があった土地ですが、その様子とその結果何が遺されたかもお伝えします。

講師: 高橋 陽一氏(小諸市教育委員会文化財・生涯学習課 付学芸員)、和根崎 剛氏(上田市櫓復元推進室 室長)

日時: 令和6年1月13日(土) 14時~16時

場所: 真田図書館多目的ルーム
 定員: 先着40名

参加費: 無料
 申込受付: 12月6日(水)から

電話 72-8080 若しくは 真田図書館窓口で(月曜日休館) 仙石忠政画像(市立博物館蔵)



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

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	④	5	6	7	8	9
10	①	12	13	14	15	16
17	⑧	19	20	21	22	23
24	⑤	②	27	⑨	⑥	③

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	①	②	③	④	5	6
7	⑧	⑨	10	11	12	13
14	⑤	16	17	18	19	20
21	②	23	24	25	26	27
28	⑨	30	③			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	⑤	6	7	8	9	10
11	②	③	14	15	16	17
18	⑨	20	21	22	②	24
25	⑥	27	28	⑨		

真田図書館 ☎ 72-8080