

地域自治センターだより

さなだ

2024
1
月号

No.96



「元気いっぱいお餅つき」

12月13日（水）、すがだいら保育園でお餅つきが行われました。周りで見守る園児や先生から、「がんばれー！」「よいしょー！よいしょー！」と元気いっぱいの声援や手拍子を受け、3才以上の園児19人が順番に餅つきに挑戦。臼の中のもち米を目掛けて一生懸命きねを振り下ろしました。完成したお餅は、きなこ、ごま、あんこの3種類の味で楽しんだほか、鏡餅などに使われました。

◆第8回真田地域協議会 (令和5年11月28日開催)
 ◆第9回真田地域協議会 (令和5年12月26日開催)

第8回の地域協議会では、少子化が続く地域の現状を知るために地域協議会任務の一つの調査・研究事項として『上田市小中学校のあり方に関する基本方針』をテーマに教育総務課から現在の子どもたちの人数や将来推計について話を聞きました。
 第9回の地域協議会では、これからの地域の将来について、本年、市から説明のあった公共施設や地域のデジタル化、住民自治組織など幅広いテーマで話し合いました。将来につながる議論を継続していきたいと思えます。

有線設備の撤去工事也大詰めへ

真田有線放送電話設備の撤去工事もいよいよ大詰め
 の段階となってきました。

2月15日(水)を過ぎても、有線電話機やスピーカ-
 の撤去にお伺いしていないお宅がありましたら、工
 事担当までご連絡をお願いします。

■請負業者

(株)アイネット長野支社

(工事担当) 合戸 ☎090-4733-2944

問 真田地域振興課 (有線放送担当) ☎72-2201

農地のことでお困りのことはありませんか 「農地なんでも相談会」

農地問題や農地を貸したいなど、お困りのことを地
 元農業委員、農地利用最適化推進委員、事務局職員
 が相談に応じます。

お気軽にお出かけください。

期日 1月27日(土)

2月4日(日)

時間 午前9:30～11:30

場所 真田地域自治センター 2階 多目的ルーム

問 上田市農業委員会 真田地域事務所

☎72-4330



幸村街道会 豆まき

恒例となっている豆まきを開催します。

お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

日時 2月4日(日) 14:00 開場

場所 真田中央公民館 大ホール

問 幸村街道会 ☎090-4935-6602

さなだスポーツクラブからのお知らせ

◇大会情報◇

1月21日(日)

さなだスポーツクラブ杯「卓球交流大会」

3月2日(土)

さなだスポーツクラブ杯「小学生バレーボール大会」

3月10日(日)

さなだスポーツクラブ杯「Jr オープン硬式テニス大会」

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)

参加者募集 第65回菅平シュナイダー 記念スキー大会

この大会は「スキーの父」と呼ばれたハynes・
 シュナイダー氏の菅平来訪を記念して始まった大
 会で、毎年開催しています。今年もアルペン一
 般大回転競技の参加者を募集しますので、奮ってご
 応募ください。

期日 3月10日(日)

会場 菅平高原パインビークオオマツスキー場

内容 年齢、男女に分け部別に競技します。
 3位までの入賞者には賞品を贈呈!

対象 小学生以上

参加料金 小中学生 2,000円 高校生以上 3,000円

申込み 2月2日(金) 正午 必着

申込用紙に必要事項を記入の上、郵送
 (〒386-2201 真田町長 7199-1) または直接窓口(真田地域教育事務所)へ
 ※申込用紙は市ホームページと真田地
 域教育事務所窓口にあります



問 菅平シュナイダースキー大会事務局
 (真田地域教育事務所内) ☎72-2655

市民税・県民税申告の 会場・時間が変わります！

今年度も、待ち時間短縮のため、地区割表に沿ってご来場いただきますようご協力をお願いします。

今年度は、**申告会場を真田中央公民館に変更します**のでご注意ください。

なお、全会場で**開場前の名簿受付等は行わず、開場時間になりましたら順番に受付を行います**のでご了承ください。

会場

真田中央公民館 1階 第2会議室A

※昨年度と会場が変わっています！

期間

2月19日(月)～2月28日(水)

※土日・祝日を除く

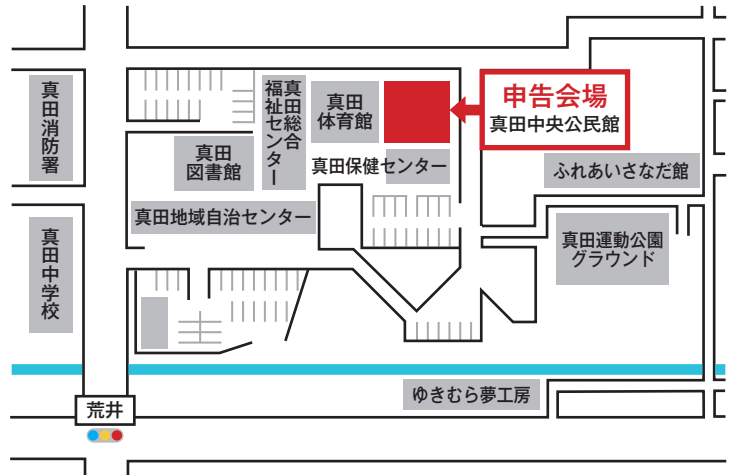
時間

開場 **9:00**

申告受付 **9:00～15:00**

※昨年度と時間が変わっています！

※開場前の名簿受付は行いません



申告日	自治会	地区
2月19日(月)	菅平、大日向、角間、横沢	長
2月20日(火)	真田、十林寺、石舟、戸沢、つくし、四日市	長
2月21日(水)	横尾/入軽井沢、岡保	長/傍陽
2月22日(木)	傍陽中組、曲尾、萩	傍陽
2月26日(月)	大庭、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平/上原、下郷沢、小玉上郷沢、赤井、竹室	傍陽/本原
2月27日(火)	下塚、荒井、中原、表木、大畑	本原
2月28日(水)	下原、町原、出早	本原

問 税務課(市民税係) ☎ 23-5115

古着回収にご協力いただき ありがとうございました

昨年10月21日(土)に行いました真田地域の古着回収については、大勢の皆様にご協力いただき大変ありがとうございました。おかげさまで回収量は1,040kgとなりました。これらは海外で古着として再利用したり、ウエス(汚れ・油などのふき取り用の布)として生まれ変わります。

今後ともごみの減量化・リユースの推進に、皆様の更なるご協力をお願いいたします。



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。



問 真田市民サービス課(生活環境担当) ☎ 72-0154



※諸説あります。

すてきなプレゼントが届きました

勤労感謝の日を間近に控えた11月15日(水)。さなだ保育園のみなさんからリボンやどんぐり、松ぼっくりなどで作られた手作りリースをいただきました。また、12月20日(水)には、そえひ保育園のみなさんから色とりどりのイラストが描かれた手作りカレンダーをいただきました。「いつもありがとうございます」という元気いっばいのご挨拶とすてきなプレゼントをありがとうございます。大切に飾らせていただきます。

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。



そえひ保育園



さなだ保育園

第1回公募展「真田の郷を描く」

地域の有志で結成された実行委員会により、絵画を通して真田の魅力を発信しようと、市の活力あるまちづくり支援金を活用して企画された公募展「真田の郷を描く」。「真田の郷を題材にした風景」をテーマとして描かれた作品が募集され、11月11日(土)から16日間に渡り作品展が開かれました。会場となった真田中央公民館には、市内外から寄せられた応募作品のほか、真田中学校3年生が描いた絵画など約120点の作品が展示され、期間中、700人以上の方が来場されました。

最終日には表彰式が行われ、一般応募作品の中から見事「真田の郷大賞」を受賞した平林由美子さんは、「角間溪谷を訪れた際に感じた神秘的で厳かな空気感を出せるようにと描いた作品。もしそのようなことも含めて多くの方々に評価をしていただけたら本当に光栄です。」と受賞の喜びを語ってくださいました。



真田の郷大賞を受賞された平林由美子さん
作品名「角間溪谷の夏-観音堂へ-」



今年も真田の野沢菜が大人気

11月24日(金)～26日(日)まで、下郷沢地区、竹室地区では各活性化組合による第24回さなだの郷野沢菜まつりが開催されました。

各収穫会場では、野沢菜の収穫のほか、地元の農産物の販売や、4年ぶりとなる野沢菜漬け、豚汁のふるまいなどが行われ、野沢菜を収穫していた来場者は、「漬けた野沢菜を食べるのが今から楽しみ。」と笑顔で話してくださいました。





「回数券」特別販売企画

1月29日(月)～2月29日(木)

乗車回数券 特別販売会を以下の内容で実施します。

場所 真田地域自治センター 1階 真田地域建設課
価格 通常価格：2,000円(2,200円分使用可能)

特別価格：1,800円(2,200円分使用可能)

他では手に入らない特別価格です。
ぜひ、この機会に購入していただき、皆様一人ひとりが毎月1回の乗車協力をお願いします。
未来の公共交通のために、ご理解とご協力をお願いいたします。

ギャラリーバスが運行されます

2月1日(木)～2月29日(木)

真田地域で活動されている文化団体のみなさんの写真、書画、押し花、切り絵などが車内に展示されたバスが運行されます。真田の美しい写真や、心あたたまる書画など力作をご覧ください。

路線 菅平線・真田線(渋沢線)・傍陽線

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

さなだ
健幸
だより

1日の食塩摂取目標量は何gか ご存じですか

日本人の食事摂取基準2020年版より、1日の食塩摂取目標量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。一方で、長野県の塩分摂取量は、男性が11.3g、女性が9.8g(令和元年度県民健康・栄養調査)で、男女ともに目標量より多く塩分を摂取しています。

「塩分の摂りすぎはどうしていけないの？」

増えた塩分を薄めるために血液量が増え、高血圧を起こしやすくなります。また高血圧だけでなく、脳血管疾患のリスクを高めます。脳血管疾患は、高齢者の要介護状態の要因にもなるため注意が必要です。

「高血圧でなくても減塩は必要なの？」

高血圧になる前から減塩を行うことは、高血圧の発症予防につながります。また、血の繋がった家族に高血圧の方がいる場合は、通常よりも高血圧になりやすいと言われています。若いうちから減塩を心がけましょう。

「手軽にできる減塩方法はないの？」

食品に含まれる塩分量を知り、また栄養成分表示を活用し食品を選択してみしましょう。市販の減塩商品を活用すると手軽に減塩ができます。

食品を選ぶときは、**栄養成分をチェック!**



栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

check!

問 真田保健センター ☎ 72-9007



真田図書館通信



おすすめの新着本

一般書

老いてこそ、スマホ 牧 壮／著
LINE/Facebook/X/旧Twitter/Instagram/YouTube/TikTok
の「わからない!」をぜんぶ解決する本 宝島社
著作権のツボとコツがゼッタイにわかる本 三坂 和也／著
科学がつきとめた「運のいい人」 中野 信子／著
一冊でわかる平安時代 大石 学／監修
平安貴族 嫉妬と寵愛の作法 繁田 信一／監修
ロシアとは何か 宮脇 淳子／著
さだまさしが聞きたかった、「人生の達人」タキ姐のすべて
加藤 タキ／著
めざせ!ムショラン三ツ星 黒柳 桂子／著
54歳おひとりさま。古い団地で見つけた私らしい暮らし
さんの／著
遠距離介護の幸せなカタチ 柴田 理恵／著
転職回数が多い、非正規だった…それでも採用される!転職面
接の受け方・答え方 中園 久美子／著
ネコと楽しむ電子ニャン工作 電子ニャン工作研究会／著
今永昇太のピッチングバイブル 今永 昇太／著
ミライの源氏物語 山崎 ナオコ／著
椿ノ恋文 小川 糸／著
夜果つるところ 恩田 陸／著
喫茶おじさん 原田 ひ香／著
赤ひげ診療譚 山本 周五郎／著

児童書

大迫力!異常存在 SCP 大百科 朝里 樹／監修
人類の物語 ユヴァル・ノア・ハラリ／著
紫式部 塩島 れい／まんが
親子で学ぶ防災教室 災害食がわかる本 今泉 マユ子／著
あいたいなシマエナガ 山本 光一／写真・映像
中野信子のこどもアート脳科学 中野 信子／著
はじめてのクルマずかん 講談社ビーシー／編
さようなら、捨て犬・未来 今西 乃子／著
みんなで描こう!黒板アート すずき らな／著
しーっ!霧の中の小学校 1 ボリン／作
アマリとナイトブラザーズ 上・下 B.B. オールストン／作
MINECRAFT はじまりの島 マックス・ブルックス／作
MINECRAFT つながりの山 マックス・ブルックス／作
いみちえん!! あさば みゆき／作
映画すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ
サンエックス／原作
キングコングのいとこ マーク・ティエグ／作

郷土資料

猫つぐらの作り方 栄村つぐら振興会／監修
映画監督 山崎貴の世界 松本市美術館
小説 独鈷山 黒坂 正文／著

ボランティア講座 絵本×大道芸ミニライブ&読み聞かせ講演会

魅せる読み聞かせを体験しよう!

日 時: 2月3日(土)

第1部 絵本×大道芸ライブ 11:00~12:00 (定員80人)

第2部 読み聞かせ講演会&座談会 (好きな本を持ち寄ってお話ししましょう)
13:30~15:00 (定員40人)

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)

講 師: 大道芸人オマールえび (鈴村仁志) さん

(NPO法人中部大道芸ネットワーク理事長・JPIC読書アドバイザー・元公務員(図書館職員))

参加費: 無料

申込み: 1月30日(火)までに真田図書館に電話にて申し込んでください (月曜、祝日は休館)

本が好きな方、子どもの読書に興味がある方、小さいお子さん連れも大歓迎です!
第1部と第2部の内容が重複する箇所がございます。(両方参加することも可能です)

「コミカル、パワフル、グッとくる」を合言葉に、軽妙なトークとダイナミックな技を生かした熱いパフォーマンスが持ち味の肉体派大道芸人です。



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 土日: 9:00~17:00

2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	⑱	20	21	22	⑳	24
25	㉑	27	28	㉒		

3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	㉒	21	22	23
24	㉓	㉔	26	27	28	29
						30

4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	㉑	㉒				

真田図書館 ☎ 72-8080