

さなだ

2024

3
月号

No.97



「子どもたちの無病息災を願う」

2月11日（日）、戸沢地区の伝統行事「戸沢のねじ行事」が行われました。道祖神に供える「ねじ」とは、米粉を花や動物などの形にして色をつけたもので、中にはあんこが詰まっています。戸沢地区では、「病気の子のために道祖神にねじをお供えしたところ元気になった」などの言われがあり、古くから各家庭で作ったねじが供えられてきました。この日も、道祖神の前には家族の想いが込められた様々な色や形のねじが並び、子どもたちの無病息災を願う親子などの姿が見られました。（関連記事 4 ページ）



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9期真田地域協議会が令和4年4月にスタートし、1期の期限となる2年が終了します。令和8年からは、「第3次上田市総合計画」が始まるにあたり、これまで様々な地域の実情を知る機会や、市の政策的な審議を通じて学びを深めてきました。これらの継続的な審議を重ね、切れ目のない審議を第10期の皆さんに引き継いでいこうと思います。これまで学んできた事実を大切にすためにも、この2年間をまとめ、次世代の真田地域に向けて、引き続き地域の皆さんと意見を交わしていくことが重要と考えます。

●令和4年度

【市からの報告や審議依頼事項】

- ・自治センター各課の事業内容や予算説明
- ・市民の森スケート場の廃止に係る報告事項
- ・地域振興事業基金に関する協議
- ・上田市文化財保存活用地域計画概要に関する協議

【現在の地域の政策や活動の情報提供】

- ・自治センターと自治会との協働の取り組みに関する情報提供
- ・真田地域で活動される地域おこし協力隊の活動状況に関する情報提供



【地域協議会としての自由討議】

- ・地域の課題について意見交換を行い12の項目が提出
- ・地域の課題に対してグループワークを実施

●令和5年度

【市からの報告や審議依頼事項】

- ・自治センター各課の事業内容や予算説明
- ・上田市真田林業就労者住宅の廃止及び用地の返還に関する協議
- ・上田市都市計画マスタープラン・上田市立地適正化計画の改定に関する協議
- ・上田市地域公共交通計画の策定に関する協議
- ・特定事務の取り扱いに関する郵便局指定の取り消しに関する協議
- ・地域振興事業基金に関する協議
- ・路線バスの減便等に関する報告事項

【現在の地域の政策や活動の情報提供】

- ・上田市小中学校のあり方に関する基本方針についての調査研究
- ・地域のデジタル化の推進に関する情報提供

【地域協議会としての自由討議】

- ・地域内の公共施設の視察
- ・真田地域の将来に向けての自由討議



●2年間の学び・議論を重ねてのまとめ

これまで調査研究や市からの情報提供を通じて感じた、真田地域が持つ課題感について、第10期真田地域協議会にこれらの協議の継続を依頼するものです。

「誰もが活躍し、誇りを持てる地域」

- ・地域独自の子育て政策と地域全体の子どもたちへの関心向上
- ・課題解決を先送りせず、子どもたちが戻りたい地域づくり
- ・高齢者への支援と活躍の場の細分化とマッチング
- ・高齢現役世代が仲間と活躍できる話題性ある地域拠点

「地域を革新し、活力を高める取組」

- ・過去の地域社会からの脱却と継続事業の仕分け
- ・時代変化をとらえた改革による住みよい地域づくり
- ・幅広い世代が地域に関心を持てる情報発信の工夫
- ・有線放送廃止後の、地域活力低下阻止

「将来も活用され続ける公共施設の検討」

- ・住民自治組織と連携した活動拠点の周知と参画促進
- ・調査研究を推進し公共施設の利活用など実現可能な議論
- ・地域に優しい総合福祉センターの将来に向けた議論の継続
- ・ふれあいさなだ館の施設活性と地域拠点としての活用

真田地域公共交通利用促進協議会だより



「回数券・定期券」特別販売のお知らせ

3月18日(月)～4月19日(金)

期間中、回数券・定期券をご購入された方にノベルティを差し上げます。

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 定期券販売場所に加え、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

※高校生の通学定期については、申請により通学費の補助をしています。詳細については、上田市教育委員会(☎ 23-5100)へお問い合わせください。

パーク&ライド駐車場に車を停めてお出かけしませんか

お出かけの際は、ゆきむら夢工房前、国道を挟んで南側の山崎の森パーク&ライド駐車場に車を停めて、路線バスをご利用ください。

真田地域路線バス(上田バス)の減便のお知らせ

運行事業者から運転手の深刻な人員不足により、現行ダイヤでは働き方改革に伴う規制強化による残業などに対応可能な人員配置及び運行が困難なことから、真田線(渋沢線)において土日のみ減便すると申し出がありました。これに伴い、令和6年4月1日からダイヤ変更となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。併せて、最新の時刻表(真田版)を配布させていただきますので、積極的な路線バスのご利用よろしくお願いたします。

☎ 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



「豆まき会」開催

2月4日（日）、幸村街道会による恒例の豆まき会が真田中央公民館で行われました。迫力ある信州真田六文銭太鼓演武で幕を開けた豆まき会。今年は白樺民謡会のみなさんによる演奏など多彩な演目の後、ステージ上から豆やお菓子などが入った袋がまかれました。袋の中には、おもちゃなどの景品と交換できる引換券が入っているものもあり、景品引換所では、子どもたちが引換券を握りしめ、目を輝かせながらおもちゃを選んでいました。



※諸説あります。

戸沢のねじ行事

2月11日（日）、国の選択無形民俗文化財に指定されている「戸沢のねじ行事」が行われ、集落内の道祖神にわら馬を引いた親子などが集まりました。道祖神では「ねじ」

を供えて子どもたちの無病息災を祈願。引いていたわら馬は、「あらゆる災いなどを背負って天高くのぼっていく」との言い伝えから、自宅の屋根の上に投げ上げられました。



さなだスポーツクラブからのお知らせ

● イベント・大会情報 ●

4月7日（日）
依田城山城トレッキング



4月14日（日）
真田の郷を歩こう！桜ウォーキング

6月1日（土）（予定）
YONEX さなだスポーツクラブ杯「ソフトテニス大会」



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）

素敵なプレゼント



2月22日（木）、いずみ幼稚園のみなさんから版画で作られた手作りカレンダーをいただきました。目や鼻、眉毛など一つの顔のパーツを見ると、丁寧に製作してくれたことが伝わります。「いつもありがとうございます」と元気なご挨拶、そして思いのこもった素敵なプレゼントをいただきありがとうございます。大切に飾らせていただきます。



参加者募集

さなだ米塾



ベテランお米農家さんの指導のもと、お米作りを一から学べます。

- 対象 無農薬無化学肥料でお米作りをやりたい18歳以上の人
- 定員 5名
- 活動期間 4月～11月（籾播き～収穫、次作の準備まで）
- 活動日時 基本的に毎月第3日曜日
9:00～ 終了時間は作業内容による
- 場所 真田町本原地区の田んぼ
- 参加料 2,000円（参加回数に応じた収穫米の提供あり）
- 申込み QRコードのホームページをご参照ください



さなだ農業体験



- 対象 無農薬無化学肥料で野菜を育てたい人とその家族
- 定員 8組（1人でも、家族参加でも1組となります）
- 活動期間 4月～11月（生育状況により多少前後あり）
- 活動日時 毎月第2と第4日曜日
9:00～12:00
- 場所 真田町「ゆきむら夢工房」近くの畑
- コース料金 15,000円/組（家族参加でも同額）
*継続は10,000円/組
- 申込み QRコードのホームページをご参照ください



真田地域ふれあい農園利用者募集

令和6年度のふれあい農園空き区画の新規利用者を募集します。農園を借りて自家栽培でお好きな野菜を育ててみませんか。

利用期間

令和6年4月1日から令和7年3月31日

場所

- ① つくしふれあい農園 …… 1区画
- ② 表木ふれあい農園 …… 1区画
- ③ 下原ふれあい農園 …… 1区画

利用料

1区画あたり年間4,000円（1区画約85㎡）

申込み

令和6年3月29日（金）まで（※先着順といたします。）



「農林産物直売所（新鮮市真田）」の移転について

上田市真田農林産物展示販売施設において、現在、信州うへだ農業協同組合が指定管理者として運営している「農林産物直売所（新鮮市真田）」が、令和6年4月から隣接する「旧グリーンファームさなだ店」に移転する予定です。

上田市真田農林産物展示販売施設（現在の新鮮市真田）の今後については、市民の皆様のご意見をお聞きしながら、活用方法を検討してまいります。

運行経路と運行時刻を改正します

老人福祉センターへの移手段として、日頃から地域在住の60歳以上の皆様にご利用いただいている「ふれあいバス」は、令和6年4月1日付で運行経路と運行時刻を改正します。

前年度との大きな違いは、「傍陽方面」→「長・本原方面」の順（前年度と逆の順序）で、各停留場所を巡回する点です。

今回、全52ヶ所のうち主要な停留場所18ヶ所について、下記のとおり発着時刻を掲載します。

令和6年4月1日改正

傍陽方面			長・本原方面		
迎え		送り	迎え		送り
三島平公民館	発 9:20	《第1便》	上大日向バス停	発 10:35	《第1便》
上洗馬神社前	9:22	老人福祉センター発	長生涯学習館上	10:50	老人福祉センター発
上横道公民館	9:24	13:00	熊久保地区入口	10:53	14:00
畑中バス停	9:43	ふれあいさなだ館発	赤井そば処真田前	10:54	ふれあいさなだ館発
傍陽バス停	9:45	13:02	本原小学校前	10:58	14:02
曲尾バス停	9:47	《第2便》	発祥の里交差点西側	11:06	《第2便》
小林医院前	9:48	老人福祉センター発	大畑旧バス停	11:07	老人福祉センター発
ふれあいさなだ館	9:58	15:30	フレグランス本原前	11:10	15:30
老人福祉センター	着 10:00	ふれあいさなだ館発	荒井火の見前	11:11	ふれあいさなだ館発
		15:32	ふれあいさなだ館	11:15	15:32
			老人福祉センター	着 11:17	

運行日 毎週月・水・木・金曜日
(火・土・日曜日、祝日、ならびにお盆と年末年始の期間は運休します)

運賃 無料
(60歳以上の皆様に、お近くの停留場所と老人福祉センターの間を往来していただく目的で運行しています)

全52ヶ所の停留場所の発着時刻や関連情報を記載した、A3縦サイズの新年度版バス時刻表をお求めの方は、老人福祉センター窓口にご直接お申し出ください。

※A3サイズの時刻表は令和6年4月1日以降、市のホームページ内で閲覧または印刷ができます。

●市ホームページ掲載場所

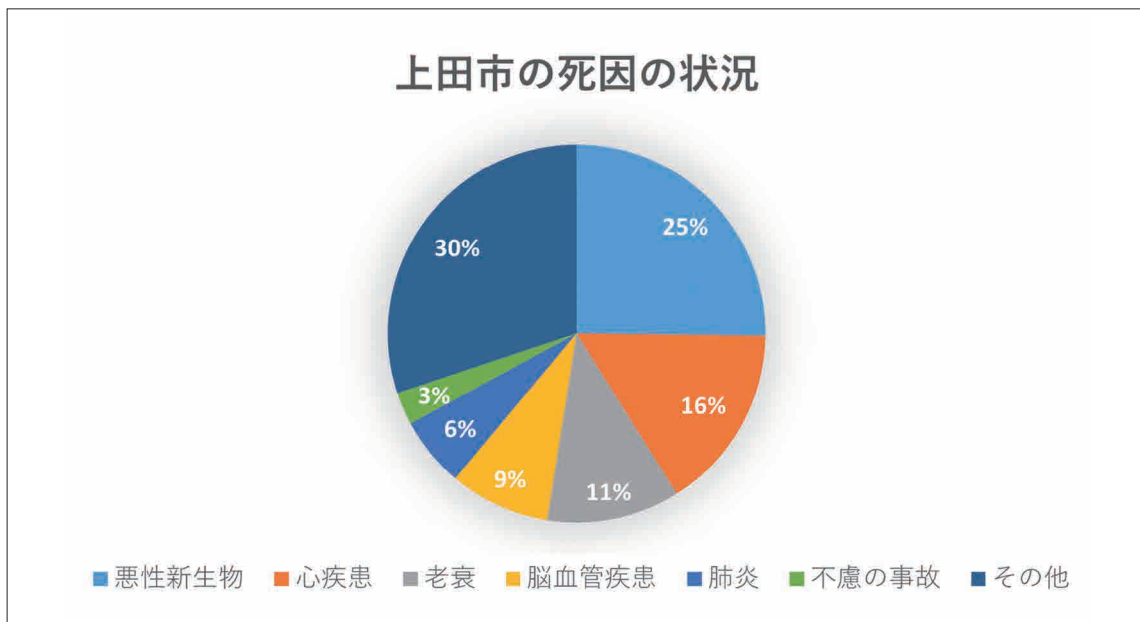
トップページ → 生活・防災 → 道路・河川・交通 → コミュニティバス → ふれあいバス

問 老人福祉センター ☎ 72-3877

市民サービス課（高齢者支援担当） ☎ 72-4700

がん検診、受けていますか？

がん検診は「定期的に続けて」受けることが大切です



令和2年の上田市の死因のうち、「がん」が25.2%、約4分の1を占めています（長野県衛生年報）。死因として高い割合を占めるがんですが、初期段階で発見し早期に適切な治療をすることで、治る病気でもあります。しかし、どのがんも初期は自覚症状がありません。そのため、早期発見には定期的に検診を受けることが大切です。「毎年受けても何もないから受けるのをやめようかな」と思われる方もいるかもしれませんが、定期的に検診を受けることで、がんを初期の段階で見つけることにつながります。

上田市では以下のがん検診を実施しています

種類	検査項目	対象者 (年度内に該当年齢になる方)	受診間隔
胃がん検診	エックス線検査	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	エックス線検査	40歳以上	1年に1回
	らせんCT検査※	50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳	5年に1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	超音波検査※	30歳～39歳の女性	1年に1回
	マンモグラフィ検査※	40歳以上で偶数年齢の女性	2年に1回
子宮がん検診	細胞診検査	20歳以上で偶数年齢の女性	2年に1回

※らせんCT検査による肺がん検診、および乳がん検診は予約制となっております。

上田市では、令和6年度のがん検診の申込を2月末まで受け付けておりましたが、検診に関する相談等は、随時受け付けておりますので真田保健センターへご連絡ください。

また、4月以降、各家庭に「令和6年度 上田市 健診・がん検診等のご案内」の配布を予定しています。各種検診の概要や市内指定の医療機関一覧が掲載されますのでご覧ください。



真田図書館通信



◆◆◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆◆◆◆

一般書

グローバル化・デジタル革命のインパクト 堀内 英次／著
 マンガでわかるやさいのトリセツ 青髪のテツ／著
 野の医者には笑う 東畑 開人／著
 スマホで楽しむLINE 超入門 リンクアップ／著
 『ロッチと子羊』で学ぶ中高生のための哲学入門 小川 仁志／著
 図解でわかる臨床心理学 井上 嘉孝／編著
 陰陽師たちの日本史 斎藤 英喜／著
 一冊でつかむ世界の神話 東 ゆみこ／監修
 一億三千万人のための『歎異抄』 高橋 源一郎／著
 写真でみる紫式部の有職装束図鑑 仙石 宗久／著
 紫式部と清少納言が語る平安女子の暮らし 鳥居本 幸代／著
 認知症から資産を守るツボとコツがゼッタイにわかる本 青木 寿幸／著
 戦国武将伝 東日本編 今村 翔吾／著
 高い同心 梶 よう子／著
 こんな日は喫茶ドードーで雨宿り。 標野 凧／著
 モヤ対談 花田 菜々子／著
 ファラオの密室 白川 尚史／著
 あの星が降る丘で、君とまた出会いたい。 汐見 夏衛／著
 誰が勇者を殺したか 駄犬／著

児童書

C★SCHOOL 超ハッピー!心理テスト&うらないBOOK 藤森 緑／監修
 3分後にゾットする話 野宮 麻未／著
 紫式部 あさば みゆき／作
 10歳からの言いかえ図鑑 大野 萌子／著
 小学校の学習に役立つ!マイクラフトで学ぶ算数クイズ 園田 毅／監修
 キラキラ星座ずかん 甲谷 保和／監修
 ハローキティのほうせきずかん 日本宝石協会／監修
 マイメロディ♥クロミのおしゃれずかん 日本ファッションスタイリスト協会／監修
 シナモロールのスイーツずかん 日本スイーツ協会／監修
 絵で見て楽しい!はじめての茶道 田中 仙融／著
 韓国スターが推せる!かわいい韓国語 BOOK 関 ソラ／著
 エマはみならいマーメイド1・2 ミランダ・ジョーンズ／作
 ミラキュラス レディバグ&シャノワール ZAG／原作
 アブないニャン! オツハタ ケイコ／作
 オオのサラリーマン じごくのしんにゅうしゃいん 富安 陽子／文
 大ピンチずかん2 鈴木 のりたけ／作

郷土資料

真田家と宇和島藩伊達家 長野県教育委員会文化財課松代文化施設等管理事務所
 信州やきもの紀行 長野県立歴史館／編集
 Link 小平 奈緒／著

真田図書館サポーターを募集します!

真田図書館サポーターとは図書館活動に関心があり、職員と一緒に地域の図書館を盛り上げていただくボランティアです。自宅では味わえない多くの本との出会いは、自分の新たな興味の掘り起こし、自己の見つめ直しのきっかけになるかもしれません。

現在、サポーターの方々は次のような活動をしています。一つでもご興味をお持ちいただけましたら、真田図書館窓口もしくは☎72-8080へお問い合わせください。(月曜日休館)

- 1 本を整理する、本棚に返す。
- 2 破れたり、ページのとれたりした本の修理。
- 3 おはなし会での受付やよみきかせなど。
- 4 図書館の中やまわりの美化。
- 5 図書館のイベントの企画、運営、参加。



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

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	⑳	23	24	25	㉖	27
28	㉑	㉓				

5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	㉑	28	29	30	③1	

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	㉒	25	26	27	㉘	29
30						

☎ 真田図書館 72-8080