

地域自治センターだより

# さなだ

2024  
5  
月号

No.98



## アンダーアーマー菅平サニアパーク オープニングイベント

4月28日(日)、新愛称となった「アンダーアーマー菅平サニアパーク」「アンダーアーマー菅平アリーナ」の開業を祝してオープニングイベントが開かれました。スペシャルゲストとして元ラグビー日本代表キャプテンの廣瀬俊朗<sup>ひろせとしあき</sup>氏を迎えて、県内の中高生約200名と共にトークセッションや強化練習会が行われ、廣瀬氏は中高生からの質問に親身になってアドバイスをするなど熱心に指導。「ラグビーをすごく楽しんでほしいと思うので、ラグビーを好きになってほしい。こういう機会に交友関係を広げ、今までできなかったことにチャレンジしてくれると嬉しい」とエールを届けました。(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

## 新会長挨拶

田畑和秀



真田地域協議会委員の皆様のご推薦をいただき、このたび第9期に引き続き第10期の会長の任をお引き受けることになりました。地域の皆さんと真田地域の将来につながる議論が進められればと思います。

さて、平成が始まった1989年から今年で36年となりますが、我々が知るこれまでの社会の形から、世の中は大きな変化が起こっています。地域の子どもたちの教育、

田畑や家の荒廃、公共施設の老朽化など、決して他人事ではない問題をしっかりと上田市と話し合っていかなければなりません。私たち自身のこれからや、子どもたちのために、誰もが安全で安心な真田地域、愛着心が高まる真田地域を目指して引き続き取り組んでゆく決意です。ぜひ、地域の多くの皆さんに関心を持っていただけるような議論を進めていきたいと思えます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いたします。



## 第10期 真田地域協議会委員名簿

敬称略・50音順  
◎は会長、○は副会長

- |       |        |
|-------|--------|
| 久保 町子 | 小林 憲明  |
| 小林 舞子 | 駒村 千春  |
| 清水 由香 | 下平 雅伸  |
| 滝沢 博文 | ◎田畑 和秀 |
| 塚田 弘人 | ○中村 守  |
| 西牧 真吾 | 樋口麻由美  |
| 廣瀬しず江 | 堀内 和子  |
| 堀内 靖子 | 丸山美奈子  |
| 宮崎 命  | 宮原 美恵  |
| 山崎あや子 | 若林 利治  |

### 選出団体等(順不同)

- JA信州うえだ女性部真田支所／真田地域シニアクラブ／真田地域保育所連合保護者会／真田地区PTA連絡会／真田地区民生委員・児童委員協議会／真田町文化協会／真田町スポーツ協会／上田市生活改善推進協議会真田ブロック／上田市健康推進委員会(真田地域)／真田町商工会／長・傍陽・本原地区自治会連合会／菅平高原観光協会／菅平自治会

## 真田の郷まちづくり推進会議のご紹介

2024年度の『真田の郷まちづくり推進会議』の事業の一部をご紹介します。

### テーマ

## 『みんなできつくる』心豊かな未来の真田』

#### ①福祉部会

子育て世代を応援する子育て講演の開催、住民の孤立防止と地域でできる支え合いを学ぶ研修会、食品供給支援・食品ロス解消のためおすす分け会開催など

#### ②教育文化部会

地域の子どもを地域の皆さんで育てる環境づくりにわくわく体験学校、子育て世代親子の地域交流の場所づくりに野外映画祭、子どもの居場所づくりに夏休み自由学習室、新たに地域の皆さんが学校へ足を運ぶ機会として「コミュニケーションスクール推進講座や給食試食会など

#### ③防災部会

地域防災力を高めるため地域防災講習会・防災訓練、地域防災リーダーを育てる防災人



材育成モデル地区形成事業、新たに子どもたちと防災について学ぶ防災教室など  
その他竹藪対策に竹粉碎機貸出し事業など

真田地域の皆さん一人ひとりが参加できる様々な活動が行われます。ぜひ地域の支え合い活動にご参加ください。

# センター長挨拶



真田地域自治センター長  
北沢 秀一

この4月の人事異動により、政策企画部 政策企画課長から真田地域自治センター長に就任いたしました北沢秀一と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

生まれ育ったこの真田地域の発展に向け、行政として携われることは大変光栄であると同時に、与えられた重責に改めて身が引き締まる思いであります。

ここ数年を振り返ってみますと、新型コロナウイルスの感染拡大に端を発する行動制限は、生活やコミュニケーション活動に大きな影を落とした一方、意識改革や日常生活におけるデジタル化

の推進をもたらしました。また、直面する少子高齢化社会の到来など、私たちが取り巻く状況はこれまでとは異なる新たな局面を迎える中、一歩先を見た先進的な取組にも、積極的に挑戦してまいりたいと考えております。

また、平成29年からは「真田の郷まちづくり推進会議」を中心とした、市民と行政がそれぞれの立場や得意分野において力を発揮する、参加と協働による取組が着実に進んでおります。

この歩みを確かなものとし、スポーツ合宿の聖地菅平高原を有し、真田氏発祥の郷として歴史あるこの真田地域に住み続けたいと感じられるまちづくりを進めるためには、皆様のお力なしには成し得ません。

引き続きの御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

## ふれあいさなだ館からのお知らせ

### ● イベント情報 ●

6月22日(土)  
10:30～11:00 藤本流三藤会の三味線演奏  
15:00～15:30 おもてなし武将隊の演舞と  
トークショー

※イベントはすべて大広間ステージで行われます。  
※どちらも入館料が必要です。

問 真田温泉ふれあいさなだ館 ☎ 72-2500

## 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20日(土) 9:00～11:00  
場所：真田地域自治センター正面下段駐車場(森林組合側)  
※事前の申し込みは不要です。  
※処理料金は、当日、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

## さなだスポーツクラブからのお知らせ

### 土曜の朝は！みんなで楽しく！ あたま・からだ元気体操

今年度は「信濃の国上田 健幸体操」にこだわらず、さなだスポーツクラブ指導者による健康づくりのための楽しいプログラムを提供し、毎週皆様へ元気をお届けします。

日時 6月～10月の毎週土曜日  
午前6:30～7:00(初日は6月1日(土))

場所 真田保健センター駐車場

参加費 無料

内容 ラジオ体操 有酸素運動 筋トレ  
ストレッチ体操 脳活性化運動 など

申込み 不要 誰でも参加できます。  
自分の健康は自分で守る！時代。ぜひご参加ください。

問 さなだスポーツクラブ  
☎ 72-2657 ✉ sanadasc@ueda.ne.jp  
(平日14:00～20:00、土日14:00～18:00、火・祝日休)

### 真田地域健康ウォーキング講座

## ポールウォーキング参加者募集

ポールを使って、みんなで楽しく真田地域を歩きましょう。

日時 6月15日(土)、7月20日(土)  
午前7:15～8:30(受付7:10～)  
※小雨決行・悪天候中止

集合場所 真田保健センター駐車場

参加費 無料

定員 先着15名

持ち物 飲み物、帽子、タオル、ウォーキングポール  
(ポールのないかたは貸し出します)、  
ザックもしくはウエストポーチ、  
100P チャレンジポイントカード

申込み さなだスポーツクラブ(☎72-2657)へ  
お申込みください。

問 真田保健センター ☎ 72-9007



## 市内初のネーミングライツ契約

スポーツブランド「アンダーアーマー」の日本総代理店として事業を展開する(株)ドームとネーミングライツ契約を締結したサニアパーク菅平(菅平高原スポーツランド)と菅平高原アリーナが新たな愛称「アンダーアーマー菅平サニアパーク」「アンダーアーマー菅平アリーナ」として営業を開始しました。4月28日(日)に行われたオープニングイベントでは、(株)ドームの北島代表取締役 CEO が「上田市の皆さんと一緒に全国から集結し懸命に研さんする学生アスリートに精神面、環境面から支えていきたい」と挨拶されました。

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。



## 懐かしの音楽をレコードで♪

3月21日(木)、真田老人福祉センターで「懐かしのレコード♪カフェ」が開催されました。この事業は、コロナ禍で利用者が減少した真田老人福祉センターと、閉局になった真田有線放送で使用していたレコードを活用し、新たな「つどいの場」を作ろうと企画されたもので今回が初開催。18名の方が参加し、会場では出早コミュニティセンターで様々なイベントを開催している「出早コミュニティ開放の会」の皆さんが淹れた本格的なコーヒーの香りが漂う中、懐かしい音楽に耳を傾けたり、思い出話に花を咲かせたりしながら暖かな春のひと時を楽しんでいました。



## さるなし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、苗木の無料配布を行います。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ください。

苗木本数 50本  
配布時期 令和6年6月中旬

問 真田産業観光課 (特産果樹研究会事務局)  
☎ 72-4330

## 懐かしのレコード♪

## レコード♪カフェ

参加者募集♪

真田有線で使用していたレコードを活用し、レコード♪カフェを開催します。

お好きな飲み物をご持参いただき、昔懐かしいレコードの音色を楽しみませんか。

日時 6月26日(水) 13:30 ~ 15:00

場所 真田老人福祉センター 大広間

対象 おおむね60歳以上の方

参加費 無料

持ち物 ポットのお湯をご用意しますので、ご自分の飲みたい飲み物やマグカップをお持ちください。  
※ご自宅に聞きたいレコードがある方はお持ちください。

申込み 6月19日(水)までに真田高齢者支援担当 ☎ 72-4700 へお申込みください。

その他 申込みの際、聴きたい曲や歌手名があればリクエストしてください。



問 真田市民サービス課 (高齢者支援担当) ☎ 72-4700

# 特定健診を受けて 自分の体を チェック!

令和4年度上田市国民健康保険特定健康診査の真田地域の受診率は41.4%、国及び上田市の目標は受診率60%!と目標値に達していないのが現状です。

## 特定健診はどんな健診なの?

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。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、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査(血糖、中性脂肪など)、医師の診察等が行われます。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。

## 通院していても健診を受けた方がよいの?

病院で受けている検査と特定健診の項目が違う場合があります。特定健診は無料で受けることができますので、かかりつけ医に相談の上、受診してください。

## 毎年受けなくてはいけないの?

私たちの身体は、毎日少しずつ変化しています。体の動かし方、食事の内容などで血液データも変化します。その変化に気づくためにも毎年受診することが大切です。

上田市国民健康保険にご加入の方へは5月下旬にピンク色の封筒で受診券と問診票を郵送します。6月1日から、上田市内の指定医療機関にて受診できます。日々の健康づくりにお役立てください。

※上田市国民健康保険被保険者以外の方は、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。



# 真田図書館通信

## ◆◆◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆◆◆◆

### 一般書

知的障害と発達障害の子どもたち 本田 秀夫／著  
 「発達障害」と間違われる子どもたち 成田 奈緒子／著  
 メンタル脳 アンデシュ・ハンセン／著  
 日本の合戦年表 小和田 泰経／監修  
 103歳、名言だらけ。なーんちゃって 石井 哲代／著  
 ジョージア大使のつばや記 ティムラズ・レジャバ／著  
 日本百名山クルマで行くベストプラン [2024] JTB パブリッシング  
 「子どもに会社をつがせたい」と思ったとき読む本 中谷 健太／著  
 野口 孝一／著  
 樋口 恵子／著  
 山内 尚／著  
 銀座ハイカラ女性史 能本 守康／監修・著  
 91歳、ヨタヘ口怪走中！ ジョアンナ・ファロー／著  
 ノンバイナリースタイルブック 阿部 智里／著  
 山内 尚／著  
 訪問介護で「できること」「できないこと」 能本 守康／監修・著  
 公式ハリー・ポッター魔法の料理帳 ジョアンナ・ファロー／著  
 望月の鳥 阿部 智里／著  
 みんなこわい話が大すき 尾八原 ジュージ／著  
 うらはぐさ風土記 中島 京子／著  
 有罪、とAIは告げた 中山 七里／著  
 捨てたい人捨てたくない人 群 ようこ／著  
 魔術師クノンは見えている 5 南野 海風／著

### 児童書

ちいかわお友だちとのつき合いかた ナガノ／イラスト  
 にぼしとかつおの子どもあんぜん絵本 くまみね／絵  
 小学校の生活ずかん はまの ゆか／絵  
 恐竜ハンター 土屋 健／設定協力  
 くらべてわかる!こんちゅう図鑑 おとなになるまで 須田 研司／監修  
 ねこのずかん おちよび／絵  
 いぬのずかん sakio／絵  
 ジブリの食卓魔女の宅急便 スタジオジブリ／監修  
 小学生でも安心!はじめてのモルモット正しい飼い方・育て方 大庭 秀一／監修  
 神絵師の基本テクニック 高山 瑞穂／作  
 MINECRAFT レッドストーン之城 サルワット・チャダ／作  
 モンスター・ホテルでめしあがれ 柏葉 幸子／作  
 海色ダイアリー [12] みゆ／作  
 ブービーとはじめてのプレゼント 高畠 じゅん子／作  
 野球しようぜ! とりごえ こうじ／文  
 ぼりすかいものにく ディック・ブルーナ／ぶん え  
**郷土資料**  
 わたしが元気なのはこれを食べているから 横山 タカ子／著

## 令和6年度「おはなし広場」年間予定

おはなし広場は、予約不要です。  
 皆さまのお越しをお待ちしております!

4月20日(土) <b>よみきかせ おりがみ教室</b> 図書館職員・鳴沢今日子さん	5月18日(土) <b>パネルシアター</b> たまたま箱さん	6月15日(土) <b>民話のよみきかせ</b> 民話の会さん	7月20日(土) <b>かみしばい</b> ミミールの会さん
8月17日(土) <b>よみきかせ</b> 大学生の皆さん	9月21日(土) <b>ろうどく劇</b> ネコリョーシカさん	10月19日(土) <b>よみきかせ</b> おとぎの会さん	11月16日(土) <b>かみしばい</b> ミミールの会さん
12月7日(土) <b>よみきかせ おりがみ教室</b> 大学生の皆さん・鳴沢今日子さん	1月18日(土) <b>よみきかせ</b> おとぎの会さん	2月15日(土) <b>パネルシアター</b> たまたま箱さん	3月15日(土) <b>ろうどく劇</b> ネコリョーシカさん

※内容が変更・中止になる場合があります。

### 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

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 30	⑳	25	26	27	㉘	29

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	⑳	23	24	25	26	27
28	㉙	30	㉚			

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	⑰	20	21	22	23	24
25	㉘	27	28	29	㉚	31