地域自治センターだより

さなだ

2024 7月号

No.99

ねがいごと、かないますように！

真田図書館に今年も七夕飾りが展示されました。6 月 27 日から 1 階階段昇り口と 2 階おどり場に設置された笹は、真田図書館サポーターの皆さんによって設置されたもの。ピンクや水色、黄色など色とりどりの七夕飾りがつけられて、風にゆれてキラキラと光っている吹き流しは風流です。図書館に訪れた方は綺麗に飾られた七夕飾りを見て思わず「七夕の季節だね」と笑顔。短冊に願いごとを書いていた子どもたちは、たくさんのイラストを描いた短冊を笹につけると、手をあわせて一生懸命願いを込めていました。真田図書館の七夕飾りは 8 月上旬まで飾られる予定です。

上田市真田地域自治センター地域振興課／〒 386-2292 上田市真田町長 7178-1 ／ TEL 0268-72-2200（代表）／ FAX 0268-72-4140

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3回真田地域協議会（令和6年6月25日開催）

前回第2回の協議会が荒天により急遽中止となり、第3回の地域協議会では前回に聞くことができなかった、『真田地域自治センター各課等の目標に関する説明』が各所属長からありました。また、地域のデジタル化の推進に関する説明があり、それぞれ委員の皆さんも熱心に聞いたり、質問したりする姿がありました。真田地域が市内でも様々な面で注目されていることも多く、協議会を通じて自治センターと活発な意見交換をしていきたいと思います。

定期普通救命講習Ⅰの開催について

日　時：7月27日（土）14：00～17：00
場　所：真田消防署
申込み：7月26日（金）までに
真田消防署（☎72-0119）へ
その他：新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により中止とする場合があります。

問 真田消防署　☎72-0119

第52回真田総合文化祭 出演者・出品者の募集

募集

真田総合文化祭舞台発表祭及び作品展の参加者を募集します。
レベルや年齢を問わずどなたでも出品・出演できる文化祭です。ご応募をお待ちしております。

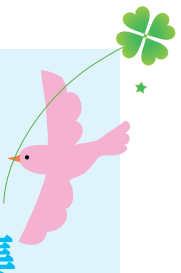
申 込 み：真田中央公民館で配布している申込用紙を提出してください。
申込期間：8月19日（月）～9月11日（水）17：00まで

募集内容：
【舞台発表祭】
コーラス・器楽演奏・民謡・舞踊・吟詠・歌謡・ダンス・和太鼓など。
※発表時間は、1団体10分以内（2～3曲程度）です。
【作品展】
手作り作品（書道・手芸・陶芸・生花・菊・木彫・写真・盆栽・短歌・俳句・絵画等）。
※1　一人につき5点まで作品を出品できます。
※2　搬入、搬出は出品者自身で行っていただきます。
※3　会場の都合で大きな作品はご遠慮いただく場合があります。

開 催 日：10月26日（土）・27日（日）
9：00～16：00
（舞台発表祭は10月26日（土）9:00～12:00）
会　　場：真田中央公民館

問 真田町文化協会事務局 真田中央公民館
☎72-2655

第9回市民交流団「九度山町訪問事業」参加者募集



姉妹都市である和歌山県九度山町との交流を深めるため、「大収穫祭 IN 九度山」にあわせて訪問します。真田昌幸公、幸村（信繁）公親子が過ごした地を訪れ、交流を深めましょう。

期　日　11月8日（金）～10日（日）2泊3日
訪問先　和歌山県九度山町、大阪　他
募集対象者　真田地域住民を中心とした市民
定　員　20名（先着順）
参加費　38,000円程度（宿泊費、飲食費、保険料等）
申込み　市民交流団へ参加を希望される方は、7月29日（月）～8月9日（金）までに地域振興課へお申し込みください。
（申込受付時間8：30～17：15／土日を除く）

※1日目、3日目の夕食は各自でお取りいただく予定です。
※お申込の方には、行程などの詳細を別途ご連絡します。
※最少催行人数は15名です。

問 真田地域振興課（地域政策担当）　☎72-2202

令和6年度真田氏歴史館

企画展「真田信綱・昌輝」

令和７年に没後 450 年を迎える真田信綱・昌輝に関する品々を展示します。

日時：８月 10 日 (土) ～９月 23 日 (月)
場所：真田氏歴史館

※８月８日、９日は展示準備のため臨時休館となります。

問 真田産業観光課（観光商工担当）
☎ 72-4330

令和6年度 真田塾 受講生募集！

講座名「水豊かな真田の郷と民話」

民話には古人（いにしえびと）の息づかい、あしあと、思いが織り込まれています。
真田の郷の民話にふれて、もういちどふるさとを感じてみませんか。

講　師：稲垣　勇一 氏（塩田平民話研究所所長）
日　時：第１回　８月 24 日 (土)
　　14：00 ～ 16：00
　　「上田　右岸地域と左岸地域の民話」
　　第２回　９月 28 日 (土)
　　14：00 ～ 16：00
　　「水豊かな真田の郷と白山信仰」
場　所：真田図書館　多目的ルーム
定　員：先着 40 名
　　（連続講座ですが個々の受講も可能です）
参加費：無料
申込み：７月 23 日 (火) から電話（☎ 72-8080）
　　もしくは真田図書館窓口で（月曜日休館）

問 真田図書館　☎ 72-8080

第40回 真田まつり

８月３日 (土)
14:00 ～ 20:30
会場：真田運動公園グラウンド

・真田三代花火
・鉄砲隊演武
・信州真田六文銭太鼓　など

問 真田産業観光課（観光商工担当）
☎ 72-4330

さなだスポーツクラブからのお知らせ

イベント情報

７月 20 日 (土)
　健康ウォーキング講座 (ポールウォーキング)
９月８日 (日)
　トップアスリートが教えるチャレンジ
　　スポーツ塾 in さなだ
９月 14 日 (土)
　ヨネックス・さなだスポーツクラブ杯
　　中学生ソフトテニス大会

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)

ふれあいさなだ館からのお知らせ

イベント情報

８月４日 (日)
　10:30 ～ 11:00
　　ピアノコンサート（会場：ロビー）
　15:00 ～ 15:30　おもてなし武将隊の
　　演舞とトークショー（会場：大広間）

※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

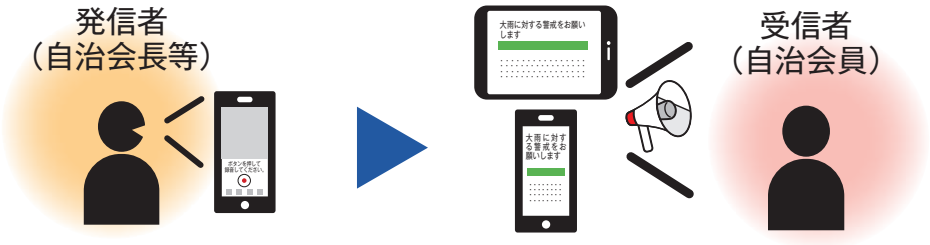
真田地域デジタル化推進事業が始まります！

何が始まるの？

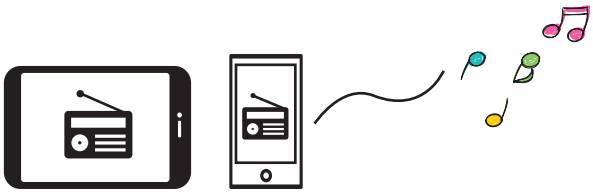
これまで有線放送が担ってきた機能の一部を
『スマートフォンアプリ』で復活させます！

何ができるの？

①このアプリを使用して、有線放送のページング機能のように、音声による情報発信が可能で、受信者側の端末では、**操作不要で自動再生**することができます。
（※ iOS では仕様上、緊急時以外の自動再生には制限があります）



②有線放送の番組のように、時報や音楽、定時のラジオ放送などが**操作不要で自動再生**される機能があります。（※ iOS では仕様上、緊急時以外の自動再生には制限があります）



どうやって使うの？

お手持ちの携帯やタブレット端末からアプリをダウンロードしてすぐにご利用いただけます。御利用のためのサポートとして、
①全自治会毎の登録説明会を開催します
②デジタル端末をお持ちでないご家庭用に、デジタル端末を一定期間体験していただける貸出端末を準備します。
(貸出端末の台数は限られています)

今後のスケジュール

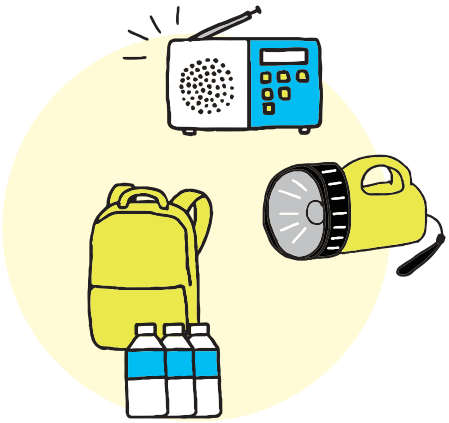
- ７月中　：地域づくり委員会において、事業の概要をお知らせします
- ８月以降：登録説明会による利用開始支援を全自治会毎に行います
- 10月以降：真田地域内での本格稼働を目指していきます

問 真田地域振興課（地域政策担当）　☎ 72-2202

災害への備えを

これから台風や集中豪雨が発生しやすい時期です。
また、日本各地で地震が頻発しています。
各家庭で可能な災害への備えをお願いします。

大雨に備える

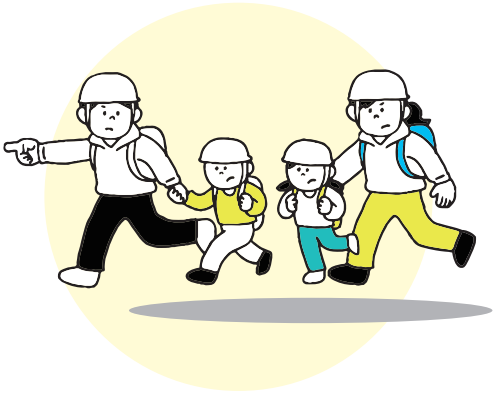


●事前の備え
- 宅内への浸水を防ぐ土嚢（どのう）の用意
- 雨水ますや側溝の定期的な清掃
- ハザードマップで避難ルートの確認

●避難警戒レベルが発出されたとき
- 避難に備え、生活必需品の持ち出し準備
- 家族の居場所および避難場所の確認
- 上田市ポータルサイト等での情報収集

●避難警戒レベル３以上が発出されたとき
- 安全な場所への避難の実行
- 避難が困難なときは、自宅の２階など高い場所に待機

地震に備える



●事前の備え
- 家具などの転倒防止対策
- 避難生活の長期化に備え、非常持出品の用意

●地震が発生したとき
- 机の下などで身の安全を確保する
- ガスや灯油漏れを防ぐ対策
- その後の余震に備え屋外の安全な場所へ避難

●家屋の倒壊の危険があるとき
- 非常持出品、生活必需品を持って避難所へ避難
- 倒壊しそうな建物には近づかない

＼情報を入手しましょう／

災害時は、情報が錯綜します。
それぞれが正確かつ最新の情報が得られるよう、事前の登録をお願いします。

上田市防災ポータルサイト

災害時の各種情報やハザードマップ、通行規制情報などが確認できます。

防災ポータルサイト

上田市公式ホームページ

災害情報や防災情報のほか被災した際の支援なども掲載しています。

公式ホームページ

上田市メール配信サービス・公式 X(旧 Twitter)・公式 LINE

防災・気象・防犯情報などをSNS で配信するサービスです。

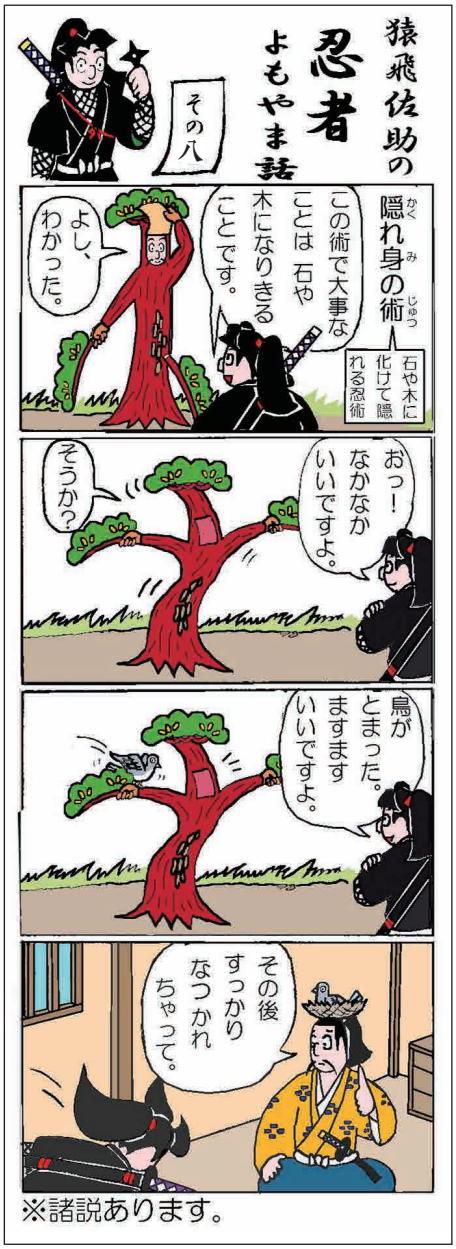
メール配信サービス（新規登録方法）

メール配信サービス（新規登録･空メール送信用）

公式 X(旧 Twitter)

公式 LINE

問 真田地域振興課（庶務担当） ☎ 72-2201



※諸説あります。

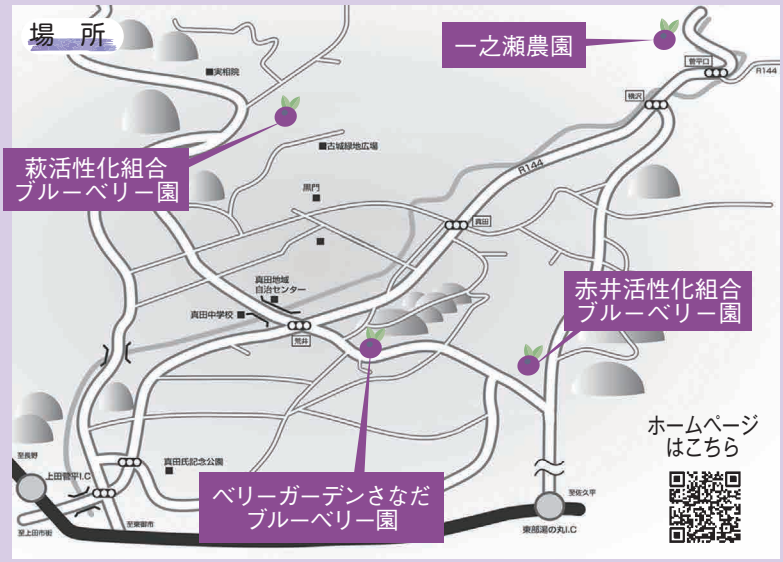
さなだブルーベリーつみとり体験

真田町にあるブルーベリーつみとり体験ができる観光農園４ヶ所では、ブルーベリーがたわわに実をつけています。
皆様のご来園をお待ちしております。

時　期
７月上旬～８月
（生育状況により変更があります）

内　容
食べ放題１人 600 円
お持ち帰り 1kg1,600 円

ブルーベリーの木は低い位置にも実をつけるので、小さなお子様も楽しめます！



問 真田産業観光課（農林振興担当）　☎ 72-4330

道路管理者からのお願い

道路沿線の立竹木などが道路に張り出すと、日陰となって雪が融けにくい、自動車が接触して事故になるなど、通行の支障となることがあります。

道路交通の安全確保のため、所有者において支障枝等を伐採するなど、適正に管理していただくようご協力をお願いします。

また、住み良い地域のため、道路路肩等の雑草の草刈り、道路側溝・水路の堆積土砂の除去等を適宜実施していただくよう、住民の皆様のご協力をお願いします。

問 真田地域建設課（管理担当）　☎ 72-4331

真田地域公共交通利用促進協議会だより

七夕バス

7月7日（日）～8月7日（水）

さなだ保育園、そえひ保育園、すがだいら保育園、いずみ幼稚園の年長児のみなさんの願いや夢を描いた絵を展示して、バスを運行します。

夏休み キッズパス イベント

7月23日（火）～8月26日（月）

上田市内小学生限定のキッズパス（無料定期券）の発行予定に併せて、真田地域の路線バスでノベルティ等の配布を実施します。

上田バス「上田草津線」運行休止について

上田バス「上田草津線」は、利用人数の減少、慢性的な運転手不足、時間外勤務の上限規制により当面の間、運行が休止されることとなりました。
休止期間：令和６年７月１日（月）から運転手が充足されるまでの当面の間

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

「生涯にわたり心身ともに健康に暮らせるまち　健幸都市うえだの実現」

健康づくり施策の基本方針となる令和６～11年度「第四次上田市民健康づくり計画」がスタートしました。この計画を推進するための個別の計画として「第三次上田市食育推進計画」「第二期上田市自殺対策計画」も策定し、これらに基づいて様々な事業や取り組みを実施していきます。

興味のあるものや、活用できるものは健康づくりや健康増進にお役立てください。

第四次上田市民健康づくり計画

基本目標

①生活習慣病の発症予防・重症化予防等に取り組み、健康寿命の延伸を図ります。
②心身ともに健康で豊かに暮らせるまちの実現を目指します。
③安心して子どもを産み、健やかに育てられる環境を整備します。

基本推進施策

①健康幸せプロジェクトを中心とした施策の展開
②**分野別の健康づくり事業**　※１
③ライフステージ（妊娠期、乳幼児期、学齢期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）に応じた健康づくり事業
④市民、関係団体、地域コミュニティ等との連携

※１　分野別の健康づくり事業

目標

健康管理
自分の健康状態を確認し、より良い生活習慣を実践しよう。

こころ
日常生活に、適切な睡眠・休養・ストレス対処法をとり入れ、こころの健康を保とう。
[個別計画] 第２期上田市自殺対策計画

栄養・食生活
バランスの良い食事を心がけ、ライフステージを通して適正体重を維持しよう。
[個別計画] 第３次上田市食育推進計画

歯・口腔
むし歯と歯周病を予防し、生涯を通じてしっかり噛んでおいしく食べよう。

身体活動・運動
意識的に身体活動量を増やそう。

親と子
安心・安全な妊娠・出産を迎え、全ての子どもを健やかに育てよう。

今回は、「身体活動・運動」分野の事業をご紹介します

ウォーキングは、メタボリックシンドローム、糖尿病、認知症、がんなどの予防が期待できます！

主な指標：１日の平均歩数の増加	現状値	目標値
20歳～64歳	男 6,338歩、女 5,400歩	8,000歩
65歳以上	男 3,652歩、女 4,090歩	6,000歩

真田地域健康ウォーキング講座

日　時　６月～11月の期間で相談
場　所　お住いの地域、身近な場所をコースに歩きます
内　容　ウォーキング効果や歩き方、運動前後のストレッチを学びます。※希望に応じ、筋肉量や内臓脂肪などの体組成測定も実施、ポールの貸し出しも可能
参加費　無料
申込み　各自治会などで５人以上の希望者で開催。各自治会の健康推進委員または真田保健センターまでご連絡ください。

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

いちばんやさしい 60 代からの iPhone 15/15 Plus /15 Pro/15 Pro Max　増田　由紀／著
13 歳からのプログラミング入門マインクラフト & Python でやさしく学べる！　山口　由美／著
ハプスブルク家の歴史を知るための 60 章　川成　洋／編著
もしも海賊に襲われたら　ジョシュア・ペイビン／著
「うちの子、コミュ障かも？」と感じたら読む本　田嶋　英子／著
バッタを倒すぜアフリカで　前野ウルド浩太郎／著
自宅で楽しむバードライフ　藤井　幹／著
妻より長生きしてしまいまして。　ぺこりーの／著
てづくり推しぬい wawa ちゃん　平栗　あずさ／著
体にやさしいひんやりおやつ　今井　ようこ／著
エキゾチックペットの命を守る本　サニー カミヤ／著
東京ディズニーリゾート完全ガイド 2024-2025　講談社／編
鬼の哭く里　中山　七里／著
グリフィスの傷　千早　茜／著
ひとつの祖国　貫井　徳郎／著
アトムの心臓　清武　英利／著
幸せへのセンサー　吉本　ばなな／著
式部だきしめて　佐々木　良／［訳］
光源氏の物語 Q&A ハンドブック　東原　伸明／編著

児童書

ジンベエザメのひみつ　池田　菜津美／文
せんろをなぞっておぼえるにっぽんちずでんしゃじてん　視覚デザイン研究所／さく
ミラクルハピネス♡毎日がステキにかわる片づけレッスン　瀧本　真奈美／監修
釣って食べて調べる深海魚　平坂　寛／文
くろいはまべ　ショーナ・スティス／文
うちゅういちのたかいたかい　ホッシーナッキー／作
しごとのどうぐ　三浦　太郎／作
せっかちなハチドリ　安東　みきえ／作
どんなおしごとするのかな？　小輪瀬　護安／さく
怪狩り　巻ノ１～巻ノ７　佐東　みどり／作
鮫嶋くんの甘い水槽　蜂賀　三月／作
初恋キックオフ！　小桜　すず／作
それでも私が、ホスピスナースを続ける理由　ラプレツィオーサ伸子／著
二人と一匹の本格捜査ミステリー　2　村松　由紀子／作
54 字の物語 12　氏田　雄介／編著
ドレスアップ！こくるん　2　久野　遥子／原作・監督

郷土資料

諏訪の神さまに会いに行く　北沢　房子／著
信州鉄路の新時代　信濃毎日新聞社／編

９月２日(月)から９日(月)まで 蔵書点検のため休館します

真田図書館では、毎年９月頃「蔵書点検」のため休館となります。

蔵書点検というのは、本の「棚卸（たなおろし）」のことです。皆さんの貴重な財産である蔵書が紛失していないか、実際に資料のある場所とデータの内容が正しく一致しているかを１冊ごと点検します。

その他にも、毎年増加していく蔵書を管理するため、書架内の開架本を書庫に移動するなど、日常業務のなかではできない作業も行っていきます。なお、**今年は IC タグの点検のため、いつもより長い期間を設定しています。**

期間中は休館となりますので、利用者の皆さんにはご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いします。

令和６年度 真田塾 受講生募集！

詳細は３ページをご覧ください。

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

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	⑲	20	21	22	23	24
25	㉖	27	28	29	㉚	31

9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
29	㉚					

10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	29	30	㉛		

問 真田図書館　☎ 72-8080

印刷 / 田口印刷株式会社