

地域自治センターだより

# さなだ

2024

9  
月号

No.100



## 菅平小学校「ドリームワークス」

学校を一つの会社に見立てて活動する菅小ドリームワークス。菅平小学校の全校生徒がトウモロコシの栽培と販売に取り組みました。どんな品種が良いのか、どのように育てるか、どのように販売するかなど、全員が一丸となって考え、8月30日（金）には販売会を行いました。この日は1、3、4年生26人が販売を担当。「トウモロコシいかがですかー！」と子どもたちの明るい声が飛び交い、開始30分で600本が完売となりました。

## さなだスポーツクラブからのお知らせ

9月23日(月祝) 親子スポーツフェア  
11月 4日(月・振休) ヨネックスバドミントン講習会  
11月20日(水) ワンバウンドふらばーるバレー交流会  
11月23日(土祝) ダンロップ硬式テニス講習会

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

### 10月13日(日)収穫祭

10:00 からガラポン抽選会を行います。  
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

## 第52回 真田総合文化祭

会場 真田中央公民館

日頃の活動の成果を発表する場所です。楽しい時間を共に過ごし、新しい発見と感動を共有しましょう。大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。

### 作品展

10月26日(土)、27日(日) 9:00 ~ 16:00

### 舞台発表祭

10月26日(土) 9:00 ~ 12:00

舞台発表祭プログラムについては、10月16日号の真田中央公民館だより、または10月中旬に真田中央公民館に配置する真田総合文化祭パンフレットをご確認ください。

問 真田中央公民館(真田町文化協会事務局) ☎ 72-2655



## 真田地域公共交通利用促進協議会だより



### 「回数券・定期券」 特別販売企画

9月17日(火) ~ 10月11日(金)

期間中、回数券・定期券をご購入された方に記念品を差し上げます。

- ・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

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4回真田地域協議会 (令和6年7月23日開催)  
◆ 第5回真田地域協議会 (令和6年8月27日開催)

第4回真田地域協議会においては、行政管理課から「温泉施設の料金改定と家族券の廃止に関する説明がありました。また、第5回の協議会では、7月に実施された姉妹都市ダボスとの交流事業の報告と、分科会の進め方について説明がありました。限られた市財源の中で、有効な手法や事業について、深く市担当課と議論をしていきたいと思えます。

## ◀ 残さず食べよう! ▶

さんまる いちまる

## 30・10 運動



日本では、年間約 1,500 万トンの食品廃棄物が排出されています。

このうち、食べられるのに捨てられている「食品ロス」は、年間約 472 万トンにもなると推計され、これは、1人1日、お茶碗約1杯分の食べものが毎日捨てられている計算になります。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

上田市では食品ロス削減の取り組みとして、「残さず食べよう! 30・10 運動」を推進しています。

人が集まり、会合などにおける会食においては適量を注文し、開始からの30分間、お開き前の10分間は自席で料理を味わい、食べ残しの削減にご協力をお願いします。

問 真田市民サービス課 ☎ 72-0154

## 真田総合福祉センターをご利用ください

真田総合福祉センターは、障がい者および高齢者の社会参加を支援するとともに、市民のボランティア活動への参加を積極的に推進することを目的とした施設です。

健康増進や趣味・娯楽活動、交流の場として、ぜひご利用ください。

利用時間：年末年始を除く毎日 9:00 ~ 22:00

(木工作業室は年末年始を除く  
平日 9:00 ~ 15:00)

申込み：真田総合福祉センター事務所  
(上田市真田町長 7190) にて  
お申込みください。

問 真田市民サービス課 ☎ 72-2203

## 令和6年度 真田塾 受講生募集!

### 「たたら製鉄に必要なものが全て揃う真田傍陽の地」

鉄の出現と流布は、人類の営みに大きな変化を与えました。

鉄の生産(たたら製鉄)に必要なものが真田傍陽地域に全てあることをお話しします。

講師：山辺 邦彦氏(郷土地質研究家)

日時：10月26日(土) 14:00 ~ 16:00

場所：真田図書館 多目的ルーム

定員：先着 40 名

参加費：無料

申込み：9月18日(水)から電話

もしくは真田図書館窓口で(月曜日・祝日休館)

問 真田図書館 ☎ 72-8080



上田地域唯一の現役鉱山・真田傍陽の美山鉱山

## 第66回 真田地域一周駅伝大会

10月20日(日)午前10時 真田運動公園グラウンドスタート!

伝統ある真田地域一周駅伝大会が今年も開催されます。

昨年の分館対抗の部では、菅平分館 A チームが優勝しましたが今年はどのチームが栄冠を勝ち取るか楽しみです。沿道のみなさんの応援が選手の力になりますので、あたたかい声援をお願いします。



問 真田中央公民館 ☎ 72-2655

地域自治センターだより「さなだ」

# おかげさまで 一〇〇号になりました



## センターだよりに流れる、広報さなだまちの息吹

旧真田町が旧上田市と合併した平成18年3月から2年後の、平成20年（2008年3月）に地域自治センターだより「さなだ」は創刊号が発行されました。  
このとき、旧真田町の発行していた「広報さなだまち」から受け継がれたコーナーがあるのを御存じですか？

それは「カメラニュース」です。



創刊号から続く「カメラニュース」



昭和46年12月発行の広報さなだまち

「広報さなだまち」の創刊号が発行されたのは昭和46年12月10日でした。「カメラニュース」はこの時の創刊号から（2年間開きましたが）53年の長きにわたり、真田地域の様子を映し出してきました。

カメラニュースは、その名前のとおり、写真をメインにのせた記事であり、その時代の地域の皆さんのリアルな姿を映し出しています。

これからまた200号に向けて、地域の現在を記録していきます。



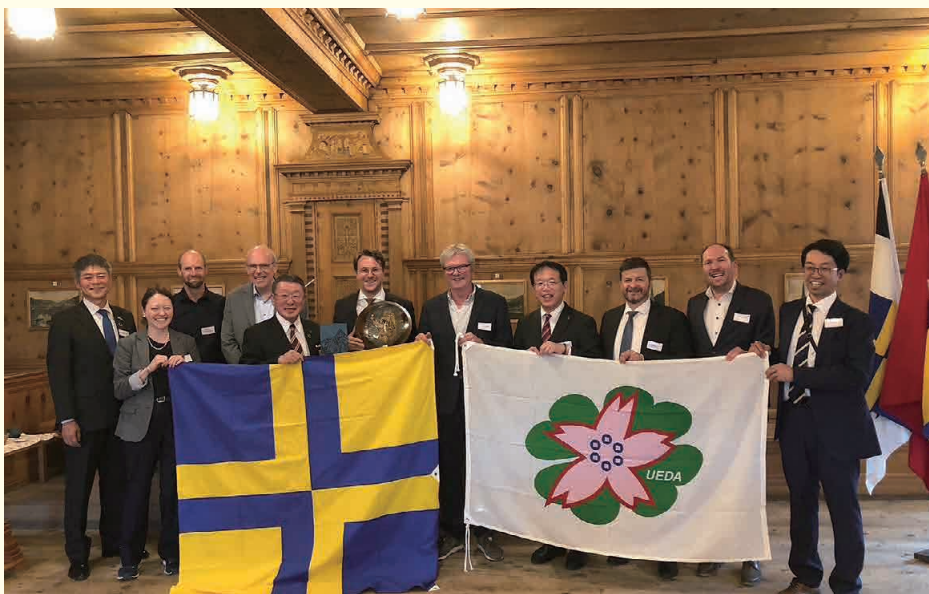
センターだより創刊号を制作した、宮島剛地域政策担当係長に創刊号の苦労などを聞きました。

当時は、現在の様な紙面の構成なども全く白紙のゼロからの状況で始めたため、広報さなだまちを参考にしながら制作した記憶があります。カメラニュースがこんなに長く続いていることは驚きと共に、感慨深く感じました。

# 姉妹都市提携50周年に向けて、ダボスを訪問



ダボス庁舎前にて



菅平高原とよく似た100年前のダボスの風景画



コンGRESSセンター内の真田の間



ダボス政府とのパートナーシップの意見交換

7月11日から15日の3泊5日の日程で、旧真田町の頃から姉妹都市である、スイス連邦ダボスの訪問事業が実施されました。

菅平高原は昭和初期にはすでに景観が似ていることから「日本のダボス」と呼ばれており、菅平高原スキー場開設50周年を記念して、昭和51年（1976年）3月に姉妹都市となりました。

今回の訪問の目的は、パンデミックや世界情勢により平成28年の40周年記念事業以降ダボスとの連携が途絶えていたことから、相互の交流窓口の設置や50周年記念に向けた協議を行うために実施しました。

ダボス政府からは温かい歓迎を受け、今後の50周年事業に向けては交流窓口を設置し、相互に連絡を取り合うことで一致しました。

ダボスは世界経済フォーラム（WEF）で世界的にも有名な場所ですが、その会場である「コンGRESSセンター」に【SANADA（真田）の間】があることはなかなか知られていません。10000km以上離れた世界的に有名な地に、【真田】の名前がある事を、多くの真田地域の皆さんにも知っていただければと思います。



## 第40回真田まつり開催

8月3日（土）、真田運動公園グラウンドで開催された第40回真田まつり。40回という節目の年となる今年は、真田中学校吹奏楽部の演奏や傍陽小学校音楽クラブによる合唱などのステージ発表をはじめ、子どもたちに楽しんでもらえるようにと企画されたイベントなどが行われ、約5,500人の方で賑わいました。



## 菅平高原で世界基準のバスケットを知る3日間

「世界基準のバスケットを知る3日間 UA NEXT」が8月28日から30日までアンダーアーマー菅平アリーナで開催されました。これはアンダーアーマーが主催するイベントで、トライアウトを勝ち抜いた12名の高校生が全国各地から菅平高原に集結して合宿を実施。バスケットボール女子日本代表アシスタントコーチの鈴木良和氏など「世界を知る」コーチ陣による特別トレーニングを受けました。



## ブルーベリーたくさんとれたよ！

8月9日（金）、すがだいら保育園の園児26人が一之瀬農園でつみとり体験を行いました。大きく実ったブルーベリーの実を見つけて、「一番大きいブルーベリーが採れたよ！」と嬉しそうに見せてくれたり、「かごがブルーベリーでいっぱい！」「たくさん採って持って帰る！」と目を輝かせたりとブルーベリーに夢中。農園には園児たちの笑顔と楽しそうな声が広がっていました。





# 脂肪燃焼セミナー参加者募集！！

なかなかやせられない不燃焼体質を脂肪燃焼体質へ！

内臓脂肪を減らして健康体質に！

日常生活での適切な運動によって余分な体の脂肪が減ると、血管がしなやかになり、血液の流れもスムーズになります。さらに、高血糖・高血圧・高脂血を改善し、動脈硬化予防になります。

この機会に、適切な食事量の確認と効果的な運動を体験してみませんか。

**対象者** 40～70歳の真田地域市民の方で次のいずれかに該当する方

○ BMI 25 以上【BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))】

○ 腹囲が基準値以上【男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上】

※治療中の病気がある方は運動実施の可否を主治医にご相談のうえ、お申し込みください。

**定員** 15 名

**持ち物** ○ ヨガマットまたはバスタオル ○ 水分補給用の飲み物 ○ 室内シューズ  
○ ウォーキングの時は、外用運動靴 ※ 運動ができる支度でお越しください

**参加料** 試食代 300 円程度 (食の会のみ)

**申込み** 10 月 10 日 (木) までに真田保健センター (☎ 72-9007) へ電話でお申し込みください。



| 日 程                 | 時 間                                | 詳 細                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月15日(火)           | 14：00～15：30<br>(受付・計測：13：45～14：00) | 場所 真田保健センター<br><br>内容 * 初日、最終日、フォローアップ講座時に形態、体組成測定<br><br>* 運動の効果を学びながら、有酸素運動、筋力アップ運動（体幹トレーニング、ウォーキング、音楽に合わせて楽しく運動、リラックスストレッチ 等）<br><br>* 自分の身体と活動に合った食事量やバランス食の話。ベジチェック（野菜の摂取量の検査）試食。 |
| 10月22日(火)【食の講座日・試食】 | 10：00～12：30<br>(受付9：45～10：00)      |                                                                                                                                                                                        |
| 10月29日(火)           | 14：00～15：00<br>(受付 13：45～14：00)    |                                                                                                                                                                                        |
| 11月 5日(火)           |                                    |                                                                                                                                                                                        |
| 11月12日(火)           |                                    |                                                                                                                                                                                        |
| 11月19日(火)           |                                    |                                                                                                                                                                                        |
| 11月27日(水)【最終日】      |                                    |                                                                                                                                                                                        |
| 1月 7日(火)【フォローアップ講座】 |                                    |                                                                                                                                                                                        |

☎ 真田保健センター ☎ 72-9007

## 真田のレコードカフェ

日時 10 月 16 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 ・ 飲み物 (マイボトルをお持ちいただくか、お湯をご用意しますので、カップと茶葉等をお持ちください)  
・ レコード (お持ちの方)

申込み 10 月 9 日 (水) までに真田高齢者支援担当 (☎ 72-4700) へお申し込みください。

その他 ・ リクエスト曲がある方は、お申込時にお伝えいただくか、真田老人福祉センター内にある「レコード一覧」からお選びいただき、リクエスト用紙にご記入ください。  
・ 当日は、自治センターの駐車場をご利用ください。

☎ 真田市民サービス課 (高齢者支援担当) ☎ 72-4700



## 第 41 回真田地域消費生活展の開催について

令和 6 年 11 月 2 日 (土) から 11 月 5 日 (火) まで  
真田中央公民館で真田地域消費生活展を開催します。

参加費  
無料!

消費生活や環境に関するパネル展示を中心に行います。  
2 日 (土) は来場者プレゼントもございますので、ぜひご来場ください。

### 展示物の紹介や制作物の販売

日時: 11 月 2 日 (土) 9:30～16:00

### 展示のみ

日時: 11 月 3 日 (日) ～ 11 月 5 日 (火) 8:30～17:15

場所: 真田中央公民館 (真田町長 7199 番地 1)

主催: 真田地域消費生活展実行委員会

開催テーマ: 「見つめよう 見直そう 私たちの暮らし ～こどもたちに残そう豊かな自然を～」

出展内容: 真田地域内小・中学校及び消費者団体等の活動に関するパネル展示ほか

☎ 真田市民サービス課 (真田地域消費生活展実行委員会事務局)

☎ 72-0154

# 真田図書館通信

## ◆◆◆◆◆ おすすめの新着本 ◆◆◆◆◆

### 一般書

図書館には人がいないほうがいい 内田 樹／著  
 恐い怪談 松原 タニシ／著  
 このプリン、いま食べるか？ガマンするか？ 柿内 尚文／著  
 平安貴族の心得 倉本 一宏／著  
 逆さ歌おばあちゃん九十三歳「人生これからだワ！」 中田 芳子／著  
 吉田類の愛する低山 30 2 合目 吉田 類／著  
 日本の台所とキッチンー〇〇年物語 阿古 真理／著  
 そうだったのか！里山のいきもの百物語 大島 健夫／著  
 「人体、マジわからん」と思ったときに読む本 千田 隆夫／著  
 合戦の城 香川 元太郎／イラスト  
 お酢・お寿司検定公式テキスト 赤野 裕文／著  
 82 歳素敵マダムのおしゃれ見本帖 石井 庸子／著  
 マンガでわかる！片づけ+収納術 宙花／こより／著  
 ちゃんと知りたいペットのお薬のこと 金田 寿子／著  
 指揮者小澤征爾 音楽之友社／編  
 転がる珠玉のように ブレイディみかこ／著  
 がん闘病日記 森永 卓郎／著  
 真田の兵ども 佐々木 功／著  
 もしも豊臣秀吉がコンサルをしたら 眞邊 明人／著

### 児童書

マイクラフト頭がよくなる冒険なぞとき 365 なぞとき委員会／著  
 地図と図解でバッチリわかる日本の歴史おもしろ図鑑 くまみね／絵  
 みんなが知りたい！進化する「道具とくらし」  
 こどもラーニング編集室／著  
 恐竜ハンター 土屋 健／設定協力  
 こちら、沖縄美ら海水族館動物健康管理室。 岩貞 るみこ／文  
 宇宙ステーションおしごと大図鑑 野口 聡一／日本語版監修  
 動物の義足やさん 沢田 俊子／文  
 こどもとできるやさしい金継ぎ ナカムラ クニオ／著  
 小学生でも安心！はじめてのモルモット正しい飼ひ方・育て方  
 大庭 秀一／監修  
 ディズニープリンセスはじめてのおんどく 岡田 博元／監修  
 図書館のぬいぐるみかします 2 シンシア・ロード／作  
 イリエワニ 福田 雄介／文  
 コーギーちゃんはおねむです エリン・ヘッグ／さく  
 リサとガスパール ループルびじゅつかんへいく アン・グットマン／ぶん  
 ゆらしてゆらして accototo／作・絵  
 こどもに聞かせる一日一話 2 福音館書店「母の友」編集部／編

### 郷土資料

信州おなまえ旅

Skima 信州／著

真田図書館コンサート

## ヴァイオリンコンサート

空澄み渡る 真田の郷で<sup>きざし</sup>階の高みに誘う

演奏者：小出 岳悠 氏（ヴァイオリン）  
 伴奏者：深沢 雅美 氏（ピアノ）  
 演奏曲：バッハ / 無伴奏ヴァイオリンのためのパルティータ第2番よりサラバンド  
 サン＝サーンス / 序奏とロンド・カプリチオーソ  
 クライスラー / 中国の太鼓  
 テレマン / 無伴奏ヴァイオリンのための 12 のファンタジーより第5番ほか  
 日 時：11 月 16 日（土）18：30～20：00（開場 18：00）  
 場 所：真田図書館  
 申込み：10 月 10 日（木）午前 9 時から電話にて受付けます。  
 （月曜日、祝日は休館）  
 定 員：先着 60 名  
 参加費：無料  
 募集要件：上田市及び隣接市町村の方



小出 岳悠 氏



深沢 雅美 氏

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

| 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   | ⑳ | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 27   | ⑳ | 29 | 30 | ③① |    |    |

| 11 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   | ⑳ | 26 | 27 | 28 | ⑲  | 30 |

| 12 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 | ㉔  |
| ㉑    | ㉒ | ㉓  |    |    |    |    |