

地域自治センターだより

さなだ

2024
11
月号

No.101



沿道にあたたかい声援が響く

10月20日(日)、真田地域一周駅伝大会が開催され、今年は分館対抗の部10チーム、一般の部12チームに招待チームの和歌山県九度山町とオープン参加の2チームを加えた、25チームが出場し、6区間20.9kmを競い合いました。仲間とたすきをつなぎ、息を切らして走る選手たちへ、沿道に駆け付けた地域の皆さんからあたたかな声援や拍手などが送られるなか、最初にゴールテープをきったのは下原自治会(分館対抗の部、タイム:1時間19分47秒)で、2年ぶりの栄冠を勝ち取りました。



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6回真田地域協議会

(令和6年9月24日開催)

◆第7回真田地域協議会

(令和6年10月22日開催)

第6回・第7回の真田地域協議会においては、それぞれ「上田市真田生涯学習館のあ

○第一分科会テーマ

誰もが活躍し

誇りを持てる地域

- ・地域独自の子育て支援と子ども見守りへの関心向上
- ・課題を先送りせず、子どもたちが戻りたい地域づくり
- ・高齢者支援と、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地域拠点

〈分科会テーマ具体例〉

- ・子どもたちと地域の関わり方
- ・この先10年の地域の小学校のあり方
- ・その他

○第一分科会テーマ

地域を変革し

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

〈分科会テーマ具体例〉

- ・デジタル活用した情報の充実
- ・10年先の自治会を見据えて
- ・その他

○第三分科会テーマ

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
- ・公共施設の利活用など実現可能な議論
- ・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拠点としての活用

〈分科会テーマ具体例〉

- ・地域に必要とされる施設
- ・今から建てる公共施設のあり方
- ・その他

り方検討について」の施設の将来に関する意見聴取と、「第3次上田市総合計画『地域まちづくり方針』について」の諮問がありました。

特に、第3次上田市総合計画『地域まちづくり方針』については令和8年から10年の

期間での上田市の総合計画のため、地域からの声を広く反映させる必要があります。併せて当会独自の調査研究である、分科会テーマ「10年先20年先の真田地域のために」を充実させるため、次の内容で分科会を開催しています。

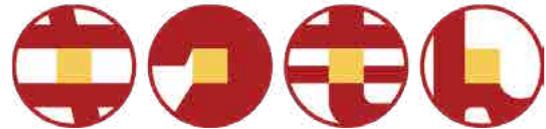
さなだスポーツクラブからのお知らせ

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)
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)

真田地域コミュニケーションアプリ



かつての有線放送に近い機能をアプリによって達成し、皆さんのお手持ちのスマートフォンから人の繋がりを取り戻していきたいと考えています。現在、自治会を順番に周って登録等のご支援に伺っています。

真田地域内の登録数が1か月で1000件達成!!

①有線放送のページング放送と同じ自治会内連絡機能があります

※ iPhone は自動再生には対応していません

②有線放送のように、ラジオ体操や定時の放送が自動で流れます

※ iPhone は定時放送自動再生には対応していません

③災害等緊急時には、上田市からの避難情報などが自動で再生されます

※全機種で自動再生されます



ご不明な点は真田地域振興課までお問い合わせください。

問 真田地域振興課 (地域政策担当) ☎ 72-2202





「ヘーゼルナッツ」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、ヘーゼルナッツの苗木の斡旋を行います。

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、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：80本(5本以上まとめて申込みをお願いします)

苗木費用：1本 6,000円(予定)

※上記金額の3割を特産果樹研究会から助成します。

配布時期：令和7年3月下旬

申込み：12月20日(金)まで

☎ 真田産業観光課 (特産果樹研究会事務局)
☎ 72-4330

ふれあいさなだ館からのお知らせ

○四季イベント 冬の陣を開催します

・1/1(水)～1/2(木) 干支タオルプレゼント (110名)

・1/2(木)10:30～11:00 信州真田六文銭太鼓演奏
15:00～15:30 山家雅楽会とひもろぎ会
雅楽演奏、浦安の舞

※期間中、お正月限定の食堂メニューや売店お土産品などをご用意してお待ちしております。

○年末年始の営業時間(12/28～1/5)

・温泉 10:00～21:30(受付終了21:00)

・プール・トレーニングジム 10:00～18:00

・食堂 11:00～14:00、17:00～20:00
(12/31のみ11:00～14:00)

☎ 真田温泉ふれあいさなだ館 ☎ 72-2500

令和6年度 真田塾 受講生募集!

「源氏物語」だけじゃない「平安女流文学」

紫式部や清少納言だけでは語れない平安女流文学を読んでみませんか。

講師：両角文秋氏(信州大学人文学部・上田高等学校 非常勤講師)

日時：第1回 令和7年1月11日(土) 14:00～16:00

「源氏物語」成立前夜…「蜻蛉日記」「枕草子」「和泉式部日記」

第2回 令和7年2月22日(土) 14:00～16:00

「源氏物語」その後…「紫式部日記」「更級日記」

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：12月4日(水)から電話もしくは真田図書館窓口で(月曜日休館)

☎ 真田図書館 ☎ 72-8080



真田老人福祉センターのご案内

真田老人福祉センターは、上田市内在住の60歳以上の方が、健康の増進、教養の向上等を目的に設置した施設です。健康増進や趣味・サークル活動にご活用ください。

使用できる人：市内在住の60歳以上の方

施設使用料：無料

開館日：月曜日～土曜日(お盆・年末年始を除く)

開館時間：9:00～16:00

入浴受付時間：10:00～15:30

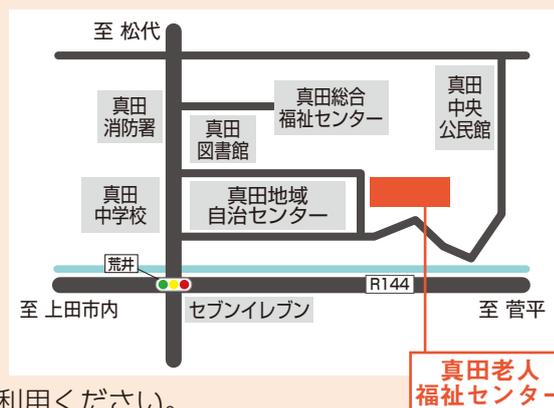
※初めてご利用の方は14:00までにご入館ください。

お部屋のご利用：事前予約が必要です。窓口か電話でお申し込みください。

施設案内：入浴施設、大広間、洋室、和室2部屋、マッサージ機等

その他：送迎にはふれあいバス(無料)が運行しておりますので、ご利用ください。

所在地・連絡先：上田市真田町長7229番地 ☎ 72-3877



真田老人
福祉センター

☎ 真田市民サービス課(高齢者支援担当) ☎ 72-4700



※諸説あります。

音楽室でプロの演奏を

上田市では、サントミュージゼが開館された平成26年から、プロのアーティストによる芸術家ふれあい事業を行っており、市内全ての小学校で5年生を対象としたクラスコンサートや、各地域の公民館で開催される地域ふれあいコンサートなどを開催しています。

9月12日(木)には、長小学校でカルテット・スピリタス(サクソフォン四重奏)の皆さんによるクラスコンサートが行われ、音楽室に迫力ある音色が響き渡りました。いつも授業を受けている教室が一瞬にしてコンサート会場となり、児童たちは目の前で繰り広げられる、親しみやすく盛り上げ上手な4人の演奏にくぎづけ。プロの演奏に触れ、芸術を身近に感じる貴重な機会となりました。



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。



真田地域公共交通利用促進協議会だより



クリスマスイベント

「景品」をプレゼントします

次の期間中、16時以降の路線バスに乗車された方に「景品」をプレゼントします。

期間：12月16日(月)～12月25日(水)

路線：菅平高原線、真田線(渋沢線)、傍陽線

※景品の在庫がなくなりしだい終了とさせていただきます。



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

第25回さなだの郷

野沢菜まつり

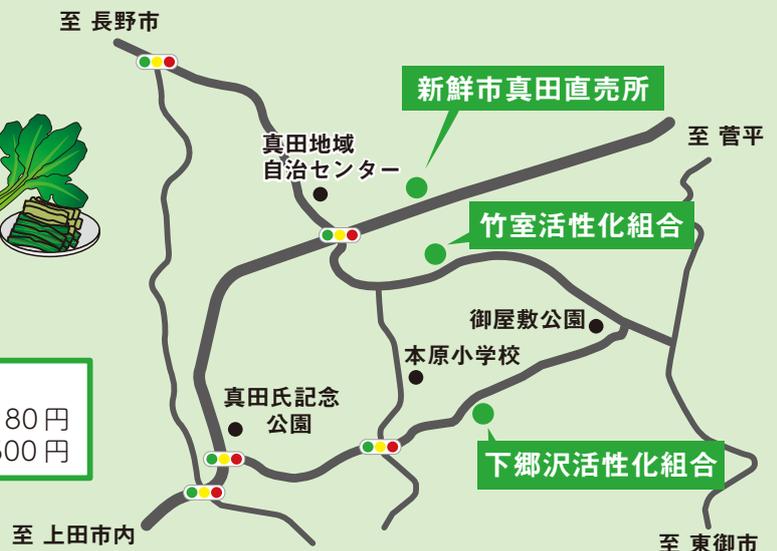
自己収穫直売所

- 竹室活性化組合
11月23日(土)、11月24日(日) 9:00～13:00
- 下郷沢活性化組合
11月22日(金)9:00～14:00(自己収穫のみ)
11月23日(土)9:00～14:00
11月24日(日)9:00～14:00

直売会場

- 新鮮市真田直売所
11月中旬から販売

販売単価
自分で収穫 1kg 80円
直売 1束(4kg) 500円



問 真田産業観光課(農林振興担当) ☎ 72-4330



フレイルを予防しましょう！

「フレイル」についてご存じですか？

フレイル予防・改善の3本柱



加齢にともない、身体や精神・心理面などの活力が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルになる要因は、「持病（生活習慣病など）の重症化」と、「心身機能の低下」です。高齢者の多くがフレイルの段階を経て、要介護状態になります。しかし、この期間に適切な介入をすることで、生活機能を維持・向上できます。高齢期の健康づくりでは、フレイルの予防・改善が重要なポイントとなります。

「健康長寿」を実現するために欠かせないフレイル予防・改善の大切な3つの柱となるのが、「社会参加」「食生活」「身体活動」です。日頃の生活の中でこの3つの柱はそれぞれ深く関係しているため、これらをバランスよく生活の中に組み込んでいくようにしましょう。毎日の差は一生の差となってあらわれます！

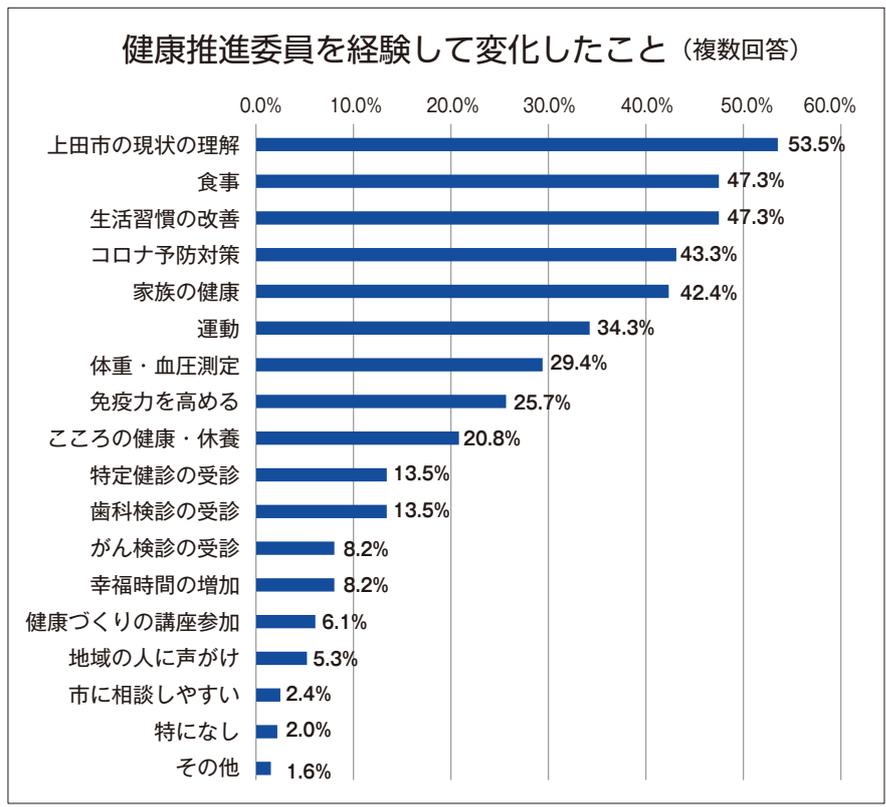
問 真田市民サービス課（高齢者支援担当） ☎ 72-4700



健康推進委員とは？

真田地域では現在 47 名の方が、2年の任期で、市・自治会・関係機関と連携し①学習する②実践する③地域に広める活動をしています。情報発信新聞や、健康講座などを通じ、地域の皆様に健康に関する情報等の発信をしています。

退任時アンケート結果では、多くの方が健康推進委員を経験して良かったと回答されています。また、学んだことを様々な機会を通じ、地域の皆様にも広めていきます。



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

今すぐできる心の守りかた 服部 信子／著
 60代から女は好き勝手くらいがちょうどいい 中尾 ミエ／著
 投資依存症 森永 卓郎／著
 帰る家がない少年院の少年たち 中村 すえこ／著
 今すぐ逃げて！人ごとではない自然災害 金藤 純子／著
 イラストでわかる高齢者のからだ図鑑 kei／著
 腸トラブルの治し方 中島 淳／監修
 ざんねんなのりもの事典 講談社ビーシー／編
 ハリー・ポッター魔法のアフタヌーンティー ジョディ・レベンソン／文
 ものを捨てない！週末片づけの新常識 古堅 純子／監修
 笑顔100倍『ハロー！ちびっこモンスター』ワクワク子育て大全 NHK『ハロー！ちびっこモンスター』制作班／監修
 私はヤギになりたい 内澤 旬子／著
 野草・山菜・きのこ図鑑 茸本 朗／野草・山菜編著、HS／きのこ編著
 あの鐘を鳴らしたのはわたし 秋山 気清／著
 ほがらか脳のすすめ 加藤 一二三／著
 生きのびるヒント 鴻上 尚史／著
 今村翔吾と読む真田風雲記 池波 正太郎／[ほか著]

大転生時代 島田 雅彦／著
 臨床のスピカ 前川 ほまれ／著

児童書

図書館のひみつ アサミネ 鈴／まんが
 みんなが知りたい！自然災害のすべて 菅井 貴子／著
 10歳からのくわしくわかる「異常気象」 菅井 貴子／著
 ふしぎだらけのウナギ 黒木 真理／監修
 絵で見て楽しい！はじめての和の音楽 上野 哲生／著
 アンパンマンとモグとモグ やなせ たかし／作・絵
 おしえてなおよし しもかわら ゆみ／作
 とんでけ！ぷいぷい カナヘイ／[作]
 パンどろぼうとりんどかめん 柴田 ケイコ／作
 ミャクミャクをさがせ！ 宝島社／出版
 推しの子 赤坂 アカ／原作 絵
 介護の花子さん あさば みゆき／著
 小説映画なのに、千輝くんが甘すぎる。 亜南 くじら／原作
 ティアムーン帝国物語 6 餅月 望／作
 マス×コン！ 2 こぐれ 京／文
 わかったさんのスイートポテト 永井 郁子／作絵

郷土資料

47都道府県ご当地文化百科 20(長野県) 丸善出版／編

第14回 図書館まつり を開催します！

①本のリユース市

日時：12月7日(土)9時30分～正午
 (なくなり次第終了)
 場所：真田図書館(多目的ルーム)



12月7日(土)の図書館まつりの際に行う「本のリユース市」で活用するため、ご家庭にある読まなくなった本の収集を行います。

次の日程で収集しますので、真田図書館までお持ちください。特に、**小さなお子さん向けの絵本**などありましたらご協力をお願いします。

日時：11月30日(土)、12月1日(日)
 両日とも13:00～16:00

収集場所：真田図書館
 注意事項：全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みや傷みの激しい本は受入できません。

②おはなし広場(予約は不要、入場無料)

日時：12月7日(土)
午前の部 腹話術ショー 10:30～11:30
 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)
午後の部 鳴沢今日子折り紙教室 13:30～15:00
 場所：真田図書館(1階コミュニティスペース)

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

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	②	3	4	5	6	7
8	⑨	10	11	12	13	14
15	⑬	17	18	19	20	21
22	⑳	24	25	26	27	㉘
㉙	㉚	㉛				

1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	⑳	28	29	30	㉑	

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	⑬	18	19	20	21	22
23	⑳	㉑	26	27	㉘	