

地域自治センターだより

さなだ

2025

3
月号

No.103



「ねじ&わら馬」展

国選択無形民俗文化財に指定されている「戸沢のねじ行事」が行われた2月9日(日)、同じ長地区にある展示会場のミミールでは「ねじ&わら馬」展が開かれました。展示されたのは、赤や緑、黄色など鮮やかに彩られた「ねじ」やわら馬など戸沢のねじ行事に関するもので、訪れた人はそれらの繊細な作りに興味津々の様子でした。(関連記事 5 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） ☎72-22202

◆第10回真田地域協議会（令和7年1月28日開催）

◆第11回真田地域協議会（令和7年2月25日開催）

第10回・第11回の真田地域協議会においては、「第3次上田市総合計画『地域まちづくり方針』について」の諮問に対する答申案の審議があり、原案どおり可決されました。分科会協議では、十年後・二十年後に向けた真田地域について、引き続き4月以降始まる第10期下期で継続して調査研究を行ってまいります。

第10期真田地域協議会では、3月末にて一部推薦団体の役員改選により地域協議会委員の交代があります。1年間ありがとうございました。

退任される委員※順不同・敬称略

塚田 弘人 委員 (長地区自治会連合会長)	西牧 真吾 委員 (傍陽地区自治会連合会長)	駒村 千春 委員 (本原地区自治会連合会長)	小林 舞子 委員 (真田地域保育所連合保護者会代表)	樋口 麻由美 委員 (真田地区PTA連絡会代表)
--------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------

定期普通救命講習Ⅰを 開催します

日時 4月26日（土）14:00～17:00

場所 真田消防署
(上田市真田町長 7174-1)

講習内容

- ・心肺蘇生法（AED使用法含む）
- ・大出血の止血法
- ・骨折の手当 など

※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。

服装・持ち物

実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ、マスク、飲み物

申込み

申込書にご記入のうえ真田消防署もしくは最寄りの消防署へ4月16日（水）までにご提出ください。（申込書は、消防署または上田地域広域連合ホームページから）
ご不明な点は真田消防署（救急係）
☎72-0119 まで。



自動心肺蘇生器



救急車内

真田消防署の高規格救急自動車を更新し、令和7年1月23日から運用を開始しています。
新車両には、自動心肺蘇生器などの高度救命処置用資器材が積載されているほか、感染対策として、運転席と患者室を扉により隔離できる構造としました。また、車両装備は、赤色灯の視認性向上、前後方ドライブレコーダーを搭載し、安全走行の充実化を図っております。

今後も住民の皆様の安全・安心のため、現場活動に取り組んでまいります。



真田消防署の 高規格救急自動車を更新

救急車の適正利用について ご協力をお願いいたします！

救急搬送の現状について

当消防本部の令和6年の救急出動件数は11,850件で、10年前と比べ約27%増加しました。
また、搬送された方は10,831人で、そのうちの約3割の方が入院の必要がない方でした。
この中には、緊急性が低い症状で救急車を要請される方が見受けられます。

以下が、緊急性が低いと思われる具体例です。

- ・救急車だと待たずに、早く診察してもらえと思った。
- ・受診や入院の予約を入れているので連れて行ってほしい。
- ・緊急ではないが、自家用車が無いので病院へ連れて行ってほしい。

救急車は限りある資源

次の2点の内容を参考に、救急車の上手な利用について皆様のご協力をお願いします。

- 1 かかりつけ医をもつことにより、健康に関することを相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介していただけます。
- 2 体調に異変を感じたら先送りせず、通常の診療時間内に受診するよう心掛けましょう。



救急車を要請するか迷うときは

#7119 (長野県救急安心センター)

大人（おおむね15歳以上）の方が、急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときに、看護師等の相談員が電話でアドバイスします。

相談日時

平日：19時から翌8時まで

土・日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）：8時から翌8時まで

#8000 (長野県小児救急電話相談)

お子さんの夜間のケガや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

相談日時

毎日：19時から翌8時まで



農地を貸したい！ 借りたい！

＼そんなときはご相談ください／

産業観光課では、農地を貸したい方と借りたい方のマッチングをおこなっております。

貸し出し希望農地は、上田市ホームページにも掲載し、耕作者を広く探すことも可能ですのでご希望の方はご相談ください。

なお、必ずマッチングが成立する訳ではありませんので予めご了承ください。
※ホームページの掲載には条件があります。詳細はお問い合わせください。

真田地域ふれあい農園利用者募集

令和7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好きな野菜を育ててみませんか。



利用期間 令和7年4月1日から

令和8年3月31日

場 所 ① つくしふれあい農園…3区画

② 表木ふれあい農園…3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7年3月28日(金)まで
(※先着順といたします。)



問 真田産業観光課(農林振興担当) ☎ 72-4330

地域おこし協力隊 仲野 孝一さんが退任します

なかの こういち



令和3年4月1日に着任した仲野孝一隊員が、任期を終えて3月31日付けで退任します。

仲野隊員は、“農ある暮らし”の裾野の広がりを目指し、野菜、米作りを楽しめる講座の運営や、就農を検討している人向けの情報発信など、農業振興にご尽力いただきました。

4年間ありがとうございました！

仲野隊員にメッセージをいただきました



4年間、有意義な真田ライフを満喫でき、関わっていただいたすべての方へ感謝申し上げます。真田は不便な面もあるかもしれませんが、豊かな自然からの恵みがあり、その尊さに多くの方が気づき、これからもこの恵みが持続することを願っています。





いずみ幼稚園



そえひ保育園

素敵なプレゼント

1月24日（金）にそえひ保育園のみなさんから、2月21日（金）にいずみ幼稚園のみなさんから手作りのカレンダーをいただきました。「いつもおしごとありがとうございます」と元気いっぱいのごあいさつと一緒にいただいたカレンダーには、今年の干支であるへびの形に折られた折り紙やイラスト、版画などが描かれていて、見るたびに元気がもらえます。

そえひ保育園といずみ幼稚園のみなさん、想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。

伝統文化を守りたい

2月9日（日）に長地域にあるアールスペース、ミミールで「ねじ&わら馬」展が開かれました。

「ねじ」とわら馬は、戸沢地区の「ねじ行事」で使用するもので、親子で家からわら馬を引いて、米粉や小豆あんなどを使用して花や動物などの形に作る「ねじ」を地区内にある道祖神に供えて子どもの無病息災を願います。

この展示会を企画した同地区出身の宮島清河^{みやじませいが}さんは、自身も幼いころから戸沢のねじ行事に参加していたそうで、「受け継がれてきた伝統を守りたい」と戸沢のねじ行事にまつわる民話の紙芝居や、自作した「ねじ」などを展示しました。



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

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。

期 間 3月17日（月）～4月18日（金）

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・信州うへだ農協真田支所・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。



運行経路と運行時刻を改正します

「老人福祉センター」への移動手段として、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7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、「長・本原方面」→「傍陽方面」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。

◎運賃は無料です

令和7年4月1日改正

長・本原方面			傍陽方面		
迎 え		送 り	迎 え		送 り
上大日向バス停	発9:20	《第1便》	三島平公民館	発10:35	《第1便》
長生涯学習館上	9:35	老人福祉センター発	上洗馬神社前	10:37	老人福祉センター発
熊久保地区入口	9:38	13:00	上横道公民館	10:39	14:00
赤井そば処真田前	9:39	ふれあいさなだ館発	畑中バス停	10:58	ふれあいさなだ館発
本原小学校前	9:43	13:02	傍陽バス停	11:00	14:02
発祥の郷交差点西側	9:51	《第2便》	曲尾バス停	11:02	《第2便》
大畑旧バス停	9:52	老人福祉センター発	小林医院前	11:03	老人福祉センター発
フレグランス本原前	9:55	15:30	ふれあいさなだ館	11:13	15:30
荒井火の見前	9:56	ふれあいさなだ館発	老人福祉センター	着11:15	ふれあいさなだ館発
ふれあいさなだ館	10:00	15:32			15:32
老人福祉センター	着10:02				

運行日 毎週月・水・木・金曜日
(火・土・日曜日、祝日、お盆、年末年始は運休します)

運 賃 無料
(真田地域にお住まいの60歳以上の方のうち「老人福祉センター」を利用する方を対象に施設までの移動手段として運行しています。)

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サイズの新年度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。

※A4サイズの時刻表は令和7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



「うえだの食で育む 健康なからだと豊かなこころ ～人生100年時代を見据えた食育～」

令和6年度から、第3次上田市食育推進計画がスタートしました。

食を取り巻く環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、上田市でも食生活に起因する成人の肥満や高血糖が課題となっています。一人ひとりが「食」に関する正しい知識を持ち、「何を」「どれだけ」「いつ」食べるのかといった、健全な食のあり方を学ぶことが必要です。第3次上田市食育推進計画は、健康で幸福な食生活を送りながら、健康意識の向上を図ることを目指します。

新年度に向けて食生活を見直そう！

皆さんは毎日朝食を食べていますか？朝食は一日の活動の源です。朝食の欠食は、成人では肥満やメタボリックシンドロームになりやすく、将来的に糖尿病などの生活習慣病の原因となります。成長期の子どもでは、脳のエネルギーである糖が不足し、集中力や記憶力が低下してしまいます。栄養バランスの偏りによる子どもの肥満ややせは、成人してからの生活習慣病にも影響します。

第3次上田市食育推進計画では、「毎日朝食を食べる人」を評価指標としています。年代別でみると、男性は30代で63.2%、女性は20代が56.0%と最も低くなっています（令和4年度健康づくり計画策定のためのアンケート調査）。20～40代は子育て世代であり、家庭における食生活が成長期の子どもの体づくりにも影響するため、親自身が正しい知識を持つことが重要です。

どんな朝食を食べたら良いの？

朝食を食べていない人は、まずは何か少しでも食べることを習慣にしてみましょう。朝食を食べている方は、中身を見直してみましょう。ご飯やパン等の「主食」、卵・肉・魚などを使った「主菜」、野菜・きのこ・海藻・いもなどを使った「副菜」の3つをそろえるようにすると、バランスのとれた朝食になります。チーズやヨーグルト、カット野菜や冷凍野菜など、調理済み食品も上手に活用することで、忙しい朝でも手軽にバランスアップできます。

新年度にむけて、生活リズムを整え、朝食を毎日食べましょう。

黄色

赤

緑

の3つをそろえて

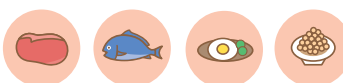
毎日の朝食をバランスアップしよう！

主食



ご飯、パン、麺などを主材料とする料理。
主に炭水化物が多いもので、
脳や体のエネルギー源になります。

主菜



卵・肉・魚・乳製品などを主材料とする料理。たんぱく質や脂質が多く、私たちの体（血液や筋肉など）を作ります。

副菜



野菜・きのこ・海藻・いもなどを主材料とする料理。主にビタミンやミネラル、食物繊維の多いもので、体の調子を整えてくれます。



真田図書館通信



おすすめの新着本

一般書

行方不明展 梨／著
 感謝脳 樺沢 紫苑／著
 座右のラテン語 ヤマザキ マリ、ラテン語さん／著
 「強み」を生み出す育て方 船津 徹／著
 古原 順子／著
 雪の名前 高橋 順子／文
 子どもの一生を決める花粉症対策 村川 哲也／著
 農家が教える酒づくり 農文協／編
 やる気1%やせごはん まるみキッチン／著
 妊娠・出産のホント 近藤 東臣／著
 ききりんご紀行 谷村 志穂／著
 農家が教えない世界一使える野菜の教科書 しん | 野菜を育むプロ／著
 人生の悩みをシンプルにする50の言葉 堀 ちえみ／著
 そんなときは書店にどうぞ 瀬尾 まいこ／著
 時間移民 劉 慈欣／著
 ゲーテはすべてを言った 鈴木 結生／著
 たとえ軽トラが突っ込んで僕たちは恋をやめない 加藤 よしき／著
 結界師の一輪華 5 クレハ／著
 昇華 今野 敏／著

児童書

平将門・藤原純友の乱 小前 亮／著
 働くってどういうこと？ 関 和之／マンガ・イラスト
 知れば楽しいクモの世界 馬場 友希／著
 なんになる？リョウリずかん せきぐち みほ／絵
 ジャージー牛のサンちゃん 佐和 みずえ／著
 今日からはじめる！マイクラフト
 たてもの・まちづくりBOOK 菅原 嘉子／文・構成
 5分後に意外な結末 QUIZ 一ノ瀬 究／編著
 妖怪島のレストラン 1 キム ミンジョン／作
 あれ？ unpis／作
 おはなしはどこからきたの？ さくま ゆみこ／文
 ハンバーガオー 丸山 誠司／作
 もりのなかをとるのはだあれ？ アルビン・トレスセルト／さく
 ワンワンバウワウ 乾 栄里子／作
 天宮家の王子さま [11] 白井 ごはん／作
 紅桃の百色メイク 1 羽央 えり／作
 ふしぎ駄菓子屋銭天堂のまねきねこ 廣嶋 玲子／著

郷土資料

信州上田 10 ストーリーズ 上田市日本遺産推進協議会／編

夏は冬に憧れて 冬は夏に帰りたい

「夏の夜空を彩る花火について」

令和7年度真田塾
受講生募集！

日 時：5月17日（土）14：00～16：00
 内 容：鮮やかな花火の色、花火玉の作り方、花火の打ち上げ方など
 講 師：上原 文明さん（武舎煙火工業株式会社 社長）
 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：4月10日（木）から電話（☎ 72-8080）もしくは
 真田図書館窓口で（月曜日休館）



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	⑳	22	23	24	25	26
27	㉘	㉙	㉚			

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	㉞	27	28	29	㉟	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	24	25	26	㉞	28
29	㉟					

☎ 真田図書館 ☎ 72-8080