SANADA

地域自治センターだより　さなだ

5月号

No.104 | May.2025

移動図書館車「やまびこ号」が新しくなりました

真田地域と上田地域を巡回している移動図書館車「やまびこ号」がリニューアルしました。新しい車両のデザインは、市内高等学校の美術部・美術班の皆さんに考えていただいたもので、本から様々な動物や大きな虹が飛び出すことで、本の中を旅するような明るいデザインとなっています。新しいやまびこ号は、小説や絵本、実用書など約3,300冊の本を積み、月に一度、各巡回場所にやってきます。本の予約受取などもできますので、ご自宅の近くで気軽に本を借りてみませんか。皆様のご利用をお待ちしております。

（真田地域の巡回場所や巡回日程（４月から９月）などは裏表紙の「図書館通信」をご確認ください。）

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1回真田地域協議会（令和7年4月22日開催）

令和7年度第1回真田地域協議会では、新任委員6名をお迎えしてスタートしました。地域協議会の概要説明が終了したのち、上田市真田農林産物展示販売施設【旧新鮮市真田】の有効活用について説明があり、地域の活性化につながる議論がされました。

※令和7年3月末において、上田市健康推進委員会（真田地域）推薦の山崎あや子委員が退任されました。1年間お疲れさまでした。

◆新任された委員（順不同・敬称略）

半田 廣雄	委員	長地区自治会連合会長
三井 英和	委員	傍陽地区自治会連合会長
徳嵩 文男	委員	本原地区自治会連合会長
山口 真理	委員	真田地域保育者連合保護者会代表
堀内 あかり	委員	真田地域ＰＴＡ連絡会代表
一之瀬 栄子	委員	上田市健康推進委員会（真田地域）代表

自主防災組織リーダー研修会を開催しました

自主防災組織とは「自分たちの地域は自分たちで守る」ことを目的とし各自治会で組織されています。この自主防災組織のリーダーの方などを対象とした研修会を2/26㈬に真田中央公民館で開催しました。

災害の際は自主防災組織が地域のために活動しますが、まず自分の身は自分で守る「自助」が基本となります。避難時に持ち出す備品やメール配信等の情報が得られる準備を一人一人お願いします。

問　真田地域振興課　☎72-2201

菅平高原スポーツランド会計年度任用職員募集

「スポーツ合宿の聖地」菅平高原のアンダーアーマー菅平サニアパークで勤務してみませんか。

任用期間　採用日～令和7年8月31日
勤務場所　菅平高原スポーツランド
（アンダーアーマー菅平サニアパーク）
職種／仕事内容　入場者受付及び施設管理
・清掃など
週の勤務日数　週3～4日、シフト制
勤務時間　9:00~17:45 又は 8:00~18:45 の間の 7 時間 45 分程度
（時間外勤務の場合あり）
給　与　時給 1,152 円
応募方法　締切日までに履歴書（写真付き）、職務経歴書を総務課（☎ 23-5332）へ持参または郵送で。
第1回締切　5月30日
第2回締切　6月20日
問　菅平高原スポーツランド
☎ 61-7090

参議院議員通常選挙期日前投票所の会計年度任用職員募集

任用期間　期日前投票期間中（7月予定）
勤務場所　真田地域自治センター
職種／仕事内容
期日前投票所の受付・投票用紙交付など
勤務時間　8:30~15:00と15:00~20:00のシフト制
給　与　時給 1,152円
諸手当　通勤手当（片道2㎞以上）
採用条件　18才以上の方（高校生不可）
応募方法　6/2㈪までに真田地域振興課へ直接お越しいただくかお電話ください。勤務可能日等を伺ったうえで後日、採用を決定いたします。
問　真田地域振興課　☎72-2201

さなだスポーツクラブからのお知らせ

大会情報　5月25日㈰／ヨネックス・さなだスポーツクラブ杯「ソフトテニス大会」
6月7日㈯・7月5日㈯／さなだスポーツクラブ杯「マレットゴルフ大会」

土曜の朝は！みんなで楽しく！あたま・からだ元気体操

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、毎週皆様に元気をお届けします。

●日　時　5月24日㈯から10月4日㈯まで
毎週土曜日（雨天中止）
※8月16日㈯はお休み
午前6:30～7:00

●場　所　真田保健センター駐車場

●主な内容
・ご当地体操「信濃の国上田　健幸体操」
・ラジオ体操第一
・筋トレ・脳トレ
・ストレッチ体操　など

事前申込も参加費も不要！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　E-mail sanadasc@ueda.ne.jp
（平日 14:00 ～ 20:00、土日 14:00 ～ 18:00、火・祝日休）

真田信綱・昌輝公没後450年記念講演会

6月29日㈰ 午後2時～（午後1時開場）

上田市真田中央公民館 大ホール

講師／**原田和彦** 先生（長野市立博物館学芸員）

参加対象者／上田市内外の住民の方《事前申し込み不要》

演　　題／「真田信綱公・昌輝公の業績とその後裔」

主催／真田信綱・昌輝公450回忌実行委員会　後援／上田市・上田市教育委員会

問　橋詰・090-4923-1887　飯島・090-9855-9498

一五七五年　日本史上重要な戦いであった長篠の戦い〝設楽ヶ原決戦〟
この決戦で真田幸綱の長男 信綱と、次男 昌輝の姿があった
真田郷を本拠として飛躍していった両名の戦死・・・・信綱と昌輝没後四五〇年の今
果たして信綱と昌輝の残したものとは何か。
両名を偲び悠久の郷での最終回　物語はどうなるか・・・・

ふれあいさなだ館からのお知らせ

●四季イベント 夏の陣を開催します。

7月13日㈰ ピアノコンサート（会場：ロビー）
15:00 ～ 15:30　ジブリ・ディズニー・アンパンマンのメドレー他

※観覧には入館料が必要です。※夏の陣だけの食堂メニューや売店の商品を多数取り揃えてお待ちしております。

問　真田温泉ふれあいさなだ館　☎72-2500

※諸説あります。

使ってみよう！

Q.「キクもん」とは？
A. スマートフォンで利用いただける、真田有線放送のようなコミュニケーションアプリです

Q.「キクもん」で何ができる？
A. 災害時の情報発信、自治会の回覧板代わり、地域の情報の定時放送などです。自治会の配り物の電子化、急な情報伝達にも便利です。

詳しくはこちらのQRコードから▶

問 真田地域振興課　☎72-2202

Camera News
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。

緑化木の配布

令和7年度、要望のあった自治会へ緑化木の配布が行われました。緑化木は地域の皆様によって公園や施設周辺に植えられ、環境整備や緑化に役立たれています。この活動は緑の募金を活用したもので、上田市における令和6年度緑の募金総額は各家庭からの募金等を中心に総額4,400,084円でした。上田地域の緑化活動やみどりの少年団の活動支援のほか、全国的な緑化行事や海外の植樹活動等にも役立っています。皆様のご厚意に感謝申し上げます。

路線バス説明会

4月18日㈮に、地域公共交通利便増進事業の取組及び路線バスに関する利用者説明会が真田中央公民館で開催されました。路線バスを取り巻く現状と、公共交通を確保・維持していくための事業について交通政策課から説明がありました。事業の実施には、利用者の皆様、交通事業者、市民の皆様、国、県、市のそれぞれの役割分担のもと、必要な負担をしつつ、みんなで公共交通を支えていくことが必要ですので、御理解・御協力をお願いします。なお、この事業は10月から実施される予定です。

真田町駐在所から

この春、真田町駐在所に田崎祥平（たざきしょうへい）巡査部長が着任されました。「3月下旬に真田町駐在所に着任してしばらく経ちますが、この地域はとても穏やかで暮らしやすい場所だと感じています。駐在所での勤務は初めてですが、真田地域の皆様に頼ってもらえる駐在所員になれるよう日々努力していきたいと思いますので、よろしくお願いします。」と話されていました。

さなだ健幸だより

年に１度の健康チェック！特定健診を受けよう！

特定健診とは？

40歳から74歳までの方を対象に実施される、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防のための健診です。
生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）は、自覚症状があまりないまま進行します。生活習慣病は血管を傷めるため、障害が進むと心疾患や脳血管疾患、腎疾患の危険性が高まります。
年に1回、特定健診を受けて健康状態を確認し、自分の体を大切にしましょう。

上田市国民健康保険加入者の受診状況 真田地域の受診率は・・・

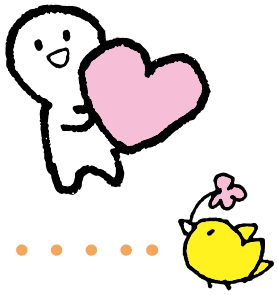
令和5年度　長41.8%、本原44.1%、傍陽49.7%
上田市全体の41.7%よりも高い結果となりました。
市の目標は60%を目指しています。

健診結果は・・・

血糖検査のHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー：約２ヵ月の血糖平均)や中性脂肪、LDLコレステロールが基準値以上となる方の割合が高いです。これらは生活習慣と関連の深い項目なので、食習慣や運動習慣を改めて見直していくことが大切です。

特定健診はどうやって受けるの？

上田市国民健康保険にご加入の方は、5月頃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、市内の指定医療機関にて受診できます。すでに通院・検査している方も、特定健診は無料で受診できますので、かかりつけ医に相談の上、受診してください。
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。
長寿健診と若年健診も実施しています。
上田市では75歳以上及び一定の障がいのある65歳以上の方は長寿健診、30歳から39歳の方に対しては若年健診を実施しています。



健康相談日のご案内

真田保健センターでは、月に1回健康相談を実施しています。午前は親子、午後は大人の方を対象に実施しています。開催日や予約については下記をご確認の上、ぜひご利用ください。

	開　催　日
1	4／17（木）
2	5／16（金）
3	6／24（火）
4	7／10（木）
5	8／29（金）
6	9／30（火）
7	10／28（火）
8	11／28（金）
9	12／16（火）
10	1／30（金）
11	2／27（金）
12	3／10（火）

は歯科相談実施

	内　容	時　間
親子	・子どもの身体計測（身長・体重計測） ・子育てに関する相談 ・管理栄養士による離乳食やこどもの食事の相談 ・歯科相談（の日のみ） ・血圧測定や体組成測定（大人のみ）	午前９時30分～11時00分 ※予約不要 ※母子健康手帳をお持ちください
親子	お子さんの成長発達について、保健師・管理栄養士・歯科衛生士がご相談に応じます。また身体計測をしてお子さんの発育を確認しましょう。	
大人	・健康相談 （血圧測定や体組成測定、健康相談、食事相談）	午後１時30分～３時00分 ※事前に予約をお願いします
大人	健診結果の見方や健康・食事について、保健師・管理栄養士がご相談に応じます。	

健康相談日以外の日は、管理栄養士・歯科衛生士は個別対応できませんが、保健師による個別相談は随時実施します。

問 真田保健センター　☎72-9007

真田図書館通信 library

おすすめの新着本

一般図書

森永卓郎流「生き抜く技術」	森永　卓郎／著
家系図をつくる。	永峰　英太郎／著
歩くサナギ、うんちの繭	篠原　かをり／著
JA 全農さんと考えた地味弁	JA 全農米穀部／監修
いぬとねこのためのペット防災 BOOK	Rina.／作・イラスト
終活やーめた。	泉　ピン子／著
黒部源流山小屋料理人	やまと　けいこ／著
茶の湯菓子のきほん	鈴木　宗博／著
今夜はジビエ	小川　糸／著
へこたれてなんかいられない	ジェーン・スー／著
族長の秋	ガブリエル・ガルシア＝マルケス／著
あえのがたり	加藤　シゲアキ／著
人生劇場	桜木　紫乃／著
鳥刺同心 遅い春	伊達　虔／著
猫の刻参り	宮部　みゆき／著
初瀬屋の客	西條　奈加／著
魔術師クノンは見えている　7	南野　海風／著
遊園地ぐるぐるめ	青山　美智子／著
竜と蚕	アミの会／編

児童書

朝日ジュニア学習年鑑　2025	
壬申の乱	小前　亮／著
にじ	荒木　健太郎／文・写真・絵
世界で働くくるま大図鑑	
お城の迷路	香川　元太郎／作・絵
おたすけてんぐベンベン	長谷川　義史／作・絵
カっちゃんカがつく	さいとう　しのぶ／さく
巨石運搬！	鎌田　歩／作
はるがきた！いいものいくつ？	おおたぐろ　まり／さく
パワーショベル！	鎌田　歩／さく
ふわふわどうぶつかくれんぼ	村田　夏佳／作
ぷ	たなか　ひかる／作・絵
まるごとちきゅうレストラン	チョー　ヒカル／作・絵
ももんちゃんあっぷっぷっ	とよた　かずひこ／さく・え
シニカル探偵安土真　5	齊藤　飛鳥／作
全国小学生おばけ手帖　2	岩田　すず／絵・文

郷土資料

無人航空機国家資格　一等・二等学科試験対策教本　2024 年版	河村　隆／監修

移動図書館車やまびこ号　巡回日程

令和７年４月～９月

真田地域

本原・菅平・長		本原・傍陽	
4 月 8 日（火）		4 月 15 日（火）	
5 月 13 日（火）		5 月 20 日（火）	
6 月 3 日（火）		6 月 17 日（火）	
7 月 1 日（火）		7 月 15 日（火）	
8 月 5 日（火）		8 月 19 日（火）	
9 月 9 日（火）		9 月 23 日（火）	
下原公民館	10：00 ～ 10：20	本原地区コミュニティ消防センター	9：50 ～ 10：05
本原担い手研修センター	10：25 ～ 10：45	曲尾公民館	10：15 ～ 10：35
赤井公民館	10：55 ～ 11：10	入軽井沢公民館	10：45 ～ 11：00
生涯学習館	11：20 ～ 11：35	子育て支援センター	11：10 ～ 11：30
戸沢公民館	13：00 ～ 13：15	傍陽西部地区コミュニティセンター	11：35 ～ 11：50
横沢公民館	13：25 ～ 13：45	旧傍陽村役場跡地	13：10 ～ 13：30
大日向公民館	13：55 ～ 14：10	横道公会堂	13：35 ～ 13：50
菅平高原国際リゾートセンター	14：30 ～ 14：50	三島平公民館	13：55 ～ 14：10

真田図書館　休館日カレンダー

赤が休館日です　　開館時間／火～金：９時～ 18 時 30 分　土日：９時～ 17 時

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	27	28
29	30					

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	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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
24／31	25	26	27	28	29	30

問　真田図書館　☎ 72-8080