

さなだ

平成31年/2019

1.16

No.66

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
有線2015 / TEL0268-72-2200(代表) / FAX0268-72-4140

三島平の新年参り

地域のイベント情報

真田地域のイベント&スポーツ大会等
(☆印さなだスポーツクラブ主催)

- 1月19日(土) ▶おはなし広場
 1月27日(日) ▶さなだスポーツクラブ杯卓球交流会大会☆
 2月2日(土) ▶第4回真田塾
 2月7日(木) ▶第2回ボランティア講座
 2月11日(月祝) ▶さなだスポーツクラブ杯ふわっとテニス交流会☆
 2月16日(土) ▶おはなし広場
 2月24日(日) ▶さなだスポーツクラブ杯スポーツ鬼ごっこ交流会☆
 3月2日(土) ▶第5回真田塾
 3月3日(日) ▶さなだスポーツクラブ杯Jrオープン硬式テニス大会☆
 3月16日(土) ▶おはなし広場



ふれあいさなだ館イベント情報

- 1月16日(水) ▶土屋千明歌謡ショー
 *イベントは大広間ステージで12:30から行われます。
 *入館料が必要です。

【定期開催】

- ヨガ&ストレッチ…講師 倉崎直子氏
 平成31年2月13日/3月13日(毎月第2水曜日)
 10:30~11:30
 参加料500円(予約不要) *別途入館料が必要です。

☎ 真田温泉ふれあいさなだ館有線 2230 ☎ 72-2500

◆第8回協議会

(11月20日開催)

◆第9回協議会

(12月18日開催)

真田地域協議会では、委員が二つの分科会に分かれて地域の課題解決や地域資源の活用について調査研究を行っています。

第1分科会は「地域の活性化策について」、第2分科会では「少子高齢化時代の安心・安全なまちづくり」をテーマに協議を重ねています。

今回、第1分科会では「地域の利用されていない土地の活用」について意見が交わされました。地域で増える荒廃農地の現状や、地域にある未利用地の管理状態など、問題点が挙げられました。

第2分科会で議題となったのは「少子化問題と子どもの安全対策」「高齢者による地域活性化」についてで、各地域における子どもたちの生活の現状や問題点が報告され、超高齢社会の中で、「自分たちは地域に対して何ができるのか」、などについての議論が交わされました。

どちらの分科会も地域の現在の姿を見つめ、地域の現状に合った話し合いを今後も進めて行きます。



上田市長財産区議会議員一般選挙

任期満了に伴う上田市長財産区議会議員一般選挙を執行します。

●告示日 平成31年2月20日(水)

●投票日 平成31年2月25日(月)

◇立候補届出手続説明会

●日時 平成31年2月5日(火) 午前9時30分

●場所 真田地域自治センター3階 301会議室

◇立候補届出の受付

●日時 平成31年2月20日(水)

午前8時30分～午後5時

●場所 真田地域自治センター3階 301会議室

◇立候補できる方

長財産区の区域内に住所を有し、上田市議会議員の選挙権を有する年齢満25歳以上の方(立候補届出書類は、選挙管理委員会事務局にあります)

◇投票できる方

長財産区の区域内に住所を有し、上田市議会議員の選挙権を有する方

☎ 選挙管理委員会 ☎23-5438

真田地域公共交通利用促進協議会だより



運賃低減バスを運行しています。

上田市では路線バスの乗車運賃を、上限300円と500円に設定した「運賃低減バス」を運行しています。
地域の力でバスの利用者を増やし、ダイヤの見直しや減便、路線の廃止から守りましょう。

路線バスは、私たちの暮らしになくてはならないものです。ひとりでも、1回でも多く、路線バスをご利用ください。

「ギャラリーバス」が運行されます

真田地域で活動されている団体のみなさんの写真、書画、押し花、切り絵などを車内に展示したバスが運行されます。真田の美しい写真や、心あたたまる書画などの力作をご覧ください。

期 間 ● 2月1日(金)～2月28日(木)

路 線 ● 菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線、御屋敷公園線

☎ 真田地域公共交通利用促進協議会(建設課内) 有線 2089 ☎72-4331



町原地区

効率的な地域活動が生み出す、
地域の新しいつながり

町原自治会

町原自治会は、平成元年に設立された比較的新しい自治会です。そのため当初から、無理のない居心地のいい自治会づくりに取り組んでいます。

参加者の負担軽減のため、自治会活動の行事日程を効率化したのもその取り組みの一つ。この日は朝から防災研修、その後福祉委員会のイベント、お昼からは分館の親睦会と盛りだくさんの内容です。効率的な日程を組んだ結果、一日に多くの人が公民館に集まり、結果として幅広い世代が一堂に会したコミュニケーションをする機会も生まれました。



地域づくりの現場

地域づくり委員会から見えて来た
真田地域に暮らす人びとの姿

真田地域の各地区では、「住みやすい地域」を目指し、各地で工夫を凝らした特色ある活動が積極的に行われています。シリーズで地域づくりの現場をお届けします。

地域の特色ある活動を募集します。
取材のお申し込みは、地域振興課まで
有線2015 ☎72-2202



赤井地区

伝統行事が繋ぐ
地域住民のコミュニティ

赤井の伝統を守るみなさん

今では少なくなった伝統的な行事を、赤井地区では現在でも数多く受け継いでいます。春と秋の年に2回、地区の女性だけがあつまり、歌念仏を唱える行事「薬師堂御念仏」もその一つです。行事が終わった後はみなさんでお茶を飲みながら地域の色々な話に花が咲きます。

古くからみんなで守り伝えてきた季節ごとの伝統行事が、現在でも住民のみなさんが集まる機会となり、地域のコミュニケーションの場として守られています。



心のこもったプレゼントを ありがとう (11/14・15)



さなだ保育園

11月の勤労感謝の日にあわせて、さなだ保育園とそえひ保育園の年長さんから手作りのカレンダーを地域自治センターにいただきました。1年間大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



そえひ保育園

健康マージャン 開催中!

横尾公民館では、現在16名の会員が月1回健康マージャンを楽しんでいます。30代から80代まで、和気あいあいとした雰囲気です。主催者は『頭も使うし何より楽しい。ルールが難しそうという方にも、少しずつ覚えてもらえるような活動をしていきたい』と話していました。



第19回 真田の郷 野沢菜まつり (11/23~25)



下郷沢地区と竹室地区では、それぞれの地区活性化組合による「野沢菜まつり」が開催されました。今年は豊作で、畑一面が青々とした野沢菜に覆われており、来場者は組合員から手ほどきを受けながら収穫していました。豚汁や漬物などのふるまいもあり、京都から10年以上参加しているという方は「真田地域の温かい人や景色も魅力」と話していました。



大日向そばまつりが大評判です (12/2)



第12回となる大日向新そばまつりが開催されました。渾身の“二八そば”は香り良く、活性化組合の皆さんの元気な呼び声と絶妙なチームプレーで次々に茹でたてのそばが運ばれていきます。真田地域外から来た家族連れも見られ、振る舞いの漬物やそばかりんとうも大人気でした。



ー公民館だよりー

第60回

菅平シュナイダー記念 スキー大会



「スキーの父」と言われているハンネス・シュナイダー氏の菅平訪問を記念して始まった大会も今年で60回目。記念大会のアルペン大回転競技の参加者を募集します。

日 時 ● 3月10日(日)

午前9時30分～(7時30分受付開始)

場 所 ● 菅平高原パインビークオオマツスキー場

内 容 ● 年齢、男女の部別に競技します

対 象 ● 小学生以上

参加費 ● 3,000円(小中学生2,000円)

締 切 ● 2月15日(金)必着

申込み ● 申込用紙は、市ホームページ、真田中央公民館窓口にあります。必要事項を記入の上、郵送(386-2201 真田町長7199-1)または直接真田中央公民館窓口へ。

☎ 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655



さなだ
健康
だより

シリーズ ⑦

運動習慣を身につけよう！

私たちの体は動くことで正常な体調を維持する仕組みになっているため、運動は健康維持に不可欠です。体を動かさない生活を続けていると、肥満症、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病を招き、動脈硬化につながる危険性が高くなります。また、運動不足は骨や関節、筋肉などの老化を早めます。日常生活の中に適度な運動を取り入れることが大切です。

まずは「歩く」ことから始めよう！

歩くことは、運動の基本です。まずは日常生活で歩く機会を増やしましょう。

- エレベーターやエスカレーターは使わずに、なるべく階段を使う。
- 徒歩でいける場所へは車を使わずに、なるべく歩いて行く。
- 掃除や洗濯等の家事で体を動かす。 など

運動を積極的に取り組みたい人は、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的で、さらに筋力トレーニングを行うと、筋肉量が増えて基礎代謝量が増加し、脂肪が燃えやすくなるため肥満解消に効果的です。

普段から「動くこと」を意識して、できることから始めてみましょう。

毎年健診を受けて、自分の健康状態を知り、運動や食事等の生活習慣の改善をしましょう。



☎ 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007

【小説・エッセイ】



- 「光の人」…………… 今井 彰／著
- 「二十五年後の読書」…………… 乙川 優三郎／著
「チングス紀 3」
- 「虹暈」…………… 北方 謙三／著
- 「黄泉坂案内人 4条目」…………… 仁木 英之／著
- 「なんてやつだ」…………… 野口 卓／著
- 「月」…………… 辺見 庸／著

【児童書】



- 「きみは宇宙飛行士!」…………… ロウイー・ストーウェル／文
- 「うさぎがおうちにやってきた!」…………… 岡野 祐士／監修
- 「まえばちゃん」…………… かわしま えつこ／作
- 「あしによきによきときょうりゅう」…………… 深見 春夫／作・絵
- 「あずき」かがくのとも絵本…………… 荒井 真紀／さく
- 「たこ」かがくのとも絵本…………… 加古 里子／さく

【ヤングアダルト】

- 「まっしょうめん!」…………… あさだ りん／作

【郷土の本】

- 「明治維新の残響」…………… 信濃毎日新聞社編集部／編
- 「師は樹なり」…………… 高橋 貞夫／彫彩

【実用書・その他】



- 「自分を好きになりたい。」…………… わたなべ ぽん／著
- 「自分のために働く」…………… 岩本 敏男／著
- 「江戸東京の明治維新」…………… 横山 百合子／監修
- 「セーターの編み方ハンドブック」…………… 日本ヴォーグ社
- 「稼げる! 農家の手書きPOP&ラベルづくり」…………… 石川 伊津／著

第4回 真田塾の開催について

日時●2月2日(土) 午後2時～

場所●真田図書館

演題●菅平と真田の草原植物

氷河期と縄文時代からの歴史遺産

講師●筑波大学山岳科学センター 菅平高原実験所

田中 健太 准教授

対象●どなたでも

定員●先着50名

申し込み●電話で真田図書館へ

参加費
無料

真田図書館
休館日カレンダー

赤字が休館日です

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		

平成31年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	27	28		

2月



♪開館時間♪

火～金▶9時～18時30分

土・日▶9時～17時

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

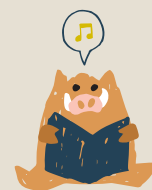
3月



ツリガネニンジン



カワラナデシコ



問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080