

SANADA

地域自治センターだより さなだ

7 月号

No.105 | Jul.2025



「白熱した運動会」

5月24日(土)、傍陽小学校で運動会が行われました。途中、小雨も降りましたが、周りで見守る児童や保護者、地域の皆さんの声援を受け、元気いっぱい競技に取り組んでいました。



真田地域協議会だより

岡／真田地域振興課（地域政策担当） ☎ 72-2202

◆ 第2回真田地域協議会（令和7年5月27日開催）

◆ 第3回真田地域協議会（令和7年6月24日開催）

第2回目の真田地域協議会では、真田地域自治センター各課等の課長から年間の事業の目標と予算の説明がありました。また、昨年に引き続き第3回協議会では分科会を開催しました。どちらも、この真田地域の将来に向けて協議を行うために、必要な知識を得る時間だと思っています。将来の子どもたちに何が残せるのか、委員一同しっかり考えていきたいと思います。

第53回 真田総合文化祭 出演者・出品者の募集



真田総合文化祭舞台発表祭及び作品展の参加者を募集します。レベルや年齢を問わずどなたでも出品・出演できる文化祭です。
ご応募をお待ちしております。

■ 日 時

10月25日(土)・26日(日) 9:00～16:00
(舞台発表祭は10月25日(土) 9:00～12:00)

■ 会 場 真田中央公民館

■ 申 込

真田中央公民館で配布している申込用紙を提出してください。

■ 申込期間

8月18日(月)～9月10日(水) 17:00まで

■ 舞台発表祭

コーラス・器楽演奏・民謡・舞踊・吟詠・歌謡・ダンス・和太鼓など。

※発表時間は、1団体10分以内（2～3曲程度）です。

■ 作品展

手作り作品（書道・手芸・陶芸・生花・菊・木彫・写真・盆栽・短歌・俳句・絵画等）

※1人につき5点まで作品を出品できます。

※2搬入、搬出は出品者自身で行っていただきます。

※3会場の都合で大きな作品はご遠慮いただく場合があります。

岡 真田町文化協会事務局 真田中央公民館 ☎ 72-2655

さなだスポーツクラブ からのお知らせ

■ 大会情報

9月13日(土)

さなだスポーツクラブ杯「マレットゴルフ大会」
ヨネックス・さなだスポーツクラブ杯「ソフトテニス大会」

9月7日(日)

さなだスポーツクラブ杯
「バスケットボール大会」リーグ戦開幕

岡 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)

第10回 市民交流団 「九度山町訪問事業」参加者募集

姉妹都市である和歌山県九度山町との交流を深めるため、「大収穫祭 IN 九度山」にあわせて訪問します。真田昌幸公、幸村（信繁）公親子が過ごした地を訪れ、交流を深めましょう。

- 期 日 11月14日(金)～16日(日) 2泊3日
- 訪問先 和歌山県九度山町、高野山 他
- 募集対象者 真田地域住民を中心とした市民
- 定 員 20名（先着順）
- 参加費 38,000円程度（宿泊費、飲食費、保険料等）
- 申込み 市民交流団へ参加を希望される方は、
8月1日(金)～8月15日(金)までに
地域振興課へお申し込みください。
(申込受付時間8:30～17:15／土日祝を除く)

※1日目、3日目の夕食は各自でお取りいただく予定です。

※お申込の方には、行程などの詳細を別途ご連絡します。

※最少催行人数は15名です。

岡 真田地域振興課（地域政策担当） ☎ 72-2202

令和7年度真田塾 受講生募集！

「バラとガーデニング」

《花からの贈り物 その秘めたる力》



■内 容／東京とはちがう上田ならではのバラの育て方のコツ、
四季を彩る宿根草の紹介など

■講 師／大平喜代子さん
(信州国際音楽村公園バラの会チーフアドバイザー)

■日 時／10月4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

■申込受付／8月21日(木)から電話 ☎ 72-8080
若しくは真田図書館窓口で(月曜日休館)

■参加費／無料

問 真田図書館 ☎ 72-8080

上田市誕生20周年記念 第41回 真田まつり 「2025 夏の陣」

■8月2日(土) 15:00 ~ 20:30

■会場／真田運動公園グラウンド
・真田三代花火・鉄砲隊演武・信州真田六文銭太鼓 など

問 真田産業観光課 ☎ 72-4330



令和7年度 防災訓練の お知らせ

■日 時 8月30日(土) 9:30 ~ 11:00

■会 場 本原小学校

真田地域では、本原地区を重点地区とし開催します。本原地区の方中心にご参加ください。
詳細は、後日回覧等でお知らせします。

災害への備えを

台風や集中豪雨が発生する時期です。各自でできる災害への備えをお願いします。

[対策① 被害を減らす]

○雨水ますや
側溝の定期的
な清掃



○家具などの
転倒防止



[対策② 避難に備える]

○非常持出し品
の準備



○避難場所の
確認・確保



[対策③ 情報を得る]

○公式 SNS や公式サイトの登録



上田市防災
ポータルサイト



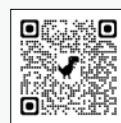
上田市公式 LINE



上田市公式 X



上田市公式 HP



地域コミュニケーションアプリ
「キクもん」

問 真田地域振興課 ☎ 72-2201

菅平高原カントリー フェスティバル



6月1日(日)、アンダーアーマー菅平サニアパークで「菅平高原カントリーフェスティバル」が開催されました。

会場では、高原ステーキやレタスの販売、はたらくくるまの体験会など、多くの店舗があり小さな子供や小学生を連れた家族連れなどで賑わいました。菅平小中学校PTAのバザーでは、スキー板やブーツが売られ、多くの人が集まっていました。

また、メイングラウンドでは、菅平サニアパークのネーミングライツパートナーのアンダーアーマーによる小学生対象の走り方教室も行われました。



いざ出陣！

5月4日(日)・5日(月)、姉妹都市である和歌山県九度山町で「紀州九度山真田まつり」が開催されました。

鉄砲隊による火縄銃の号砲でまつりがスタートし、晴天にも恵まれ、多くの来場者で賑わいました。

武者行列では、真田地域自治センター長が真田昌幸公に扮し、総勢150人が大観衆の中に出陣しました。

また、会場では物産展も行われ、来場者が足を止めていました。



訓練の成果を競う

上田市消防団ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会が6月8日(日)に丸子総合グラウンド・丸子総合体育館にて開催されました。

上田大会の結果 (☆上小大会出場チーム、選手)

- | | |
|------------------|---------------------|
| ● ポンプ車操法 | ● ラッパ吹奏 個人の部 |
| ☆本原分団 3位 | ☆山岸 知穂 選手(傍陽分団) 優勝 |
| 菅平分団 8位 | ☆木島 昌幸 選手(長分団) 3位 |
| 長分団 9位 | ☆牧内 壮太 選手(傍陽分団) 7位 |
| | ☆箱山 能弘 選手(長分団) 8位 |
| ● 小型ポンプ操法 | ● ラッパ吹奏 団体の部 |
| ☆傍陽分団 4位 | ☆第7方面隊 3位 |

上小大会の結果 (6月22日(日) 東御中央公園グラウンド・第一体育館開催)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ● ポンプ車操法 | ● ラッパ吹奏 個人の部 |
| 本原分団 準優勝 | 山岸 知穂 選手(傍陽分団) 優勝 |
| ● 小型ポンプ操法 | 箱山 能弘 選手(長分団) 7位 |
| 傍陽分団 3位 | 木島 昌幸 選手(長分団) 9位 |
| | 牧内 壮太 選手(傍陽分団) 14位 |
| ● ラッパ吹奏 団体の部 | |
| 第7方面隊 準優勝 | |

消防団員は日ごろから地域防災のため、訓練を重ねています。



救急車の要請方法について

救急車が必要で、真田消防署に直接来てしまう事案、また、真田消防署の加入電話に救急要請する事案が増えています。

消防署に直接来てしまうと、消防署に到着するまでに容体が急変することもあるれば、消防署に到着しても救急車が出場していて、対応ができない場合もあります。

また、真田消防署の加入電話に直接救急要請の電話をしても災害出動していて電話に出られない場合があります。

救急車が必要かもしれないと感じたら、迷わずに 119 番通報をしてください。

119 番通報をすると上田地域広域連合消防本部通信指令課につながります。



119 番通報を固定電話ですると電話番号から正確な住所が瞬時に特定できます。

携帯電話では、GPS の位置情報から場所を特定し、最寄りの消防署へ指令がかかり、迅速に救急車が出場することができ、真田消防署の救急車が出場していても他の消防署から救急車が出場します。

救急車を要請するか迷ったときは、下記のダイヤルへおかけください。



●長野県救急安心センター 電話番号 #7119

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

●長野県小児救急電話相談 電話番号 #8000

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

◎上記以外の時間帯は、かかりつけ医又は近隣の医療機関へお問い合わせください。

☎ 真田消防署 救急係 ☎ 72-0119



使ってみよう！



災害情報も『キクもん』!!!

大雨、台風、そして地震など『起きた後で困る』前に！

- ・ 停電時の情報取得に！
- ・ 身近な地域情報源に！
- ・ 自治会の避難情報に！

自治会やグループ単位での説明会を開催中です！

真田地域振興課 ☎ 72-2202



さなだブルーベリーつみとり体験

真田町にあるブルーベリーつみとり体験ができる観光農園4ヶ所では、ブルーベリーがたわわに実をつけています。

ブルーベリーの木は低い位置にも実をつけるので、小さなお子様も楽しめます！

皆様のご来園をお待ちしております。

■ 時期

7月上旬～8月
(生育状況により変更があります)

■ 内容

食べ放題／1人 700円
お持ち帰り／1kg 1,800円



HPはこちらから↑



園 ゆきむら夢工房 ☎ 72-2204

セタバス

7月7日(月)～8月29日(金)

さなだ保育園、そえひ保育園、すがだいら保育園、いずみ幼稚園の年長児のみなさんの願い事や夢を描いた絵を真田地域の路線バスの車内に展示して、バスを運行します。園児が描いた夢いっぱい絵を、ぜひご覧ください。

※すべての車両に展示されているわけではありません。

真田地域公共交通利用促進協議会(事務局：真田地域建設課) ☎ 72-4331

夏休みキッズパス

7月23日(水)～8月22日(金)

キッズパス(市内路線バス・別所線無料乗車券)で真田地域の路線バスをご利用した小学生以下のお子さんを対象に、先着でノベルティをプレゼントします。

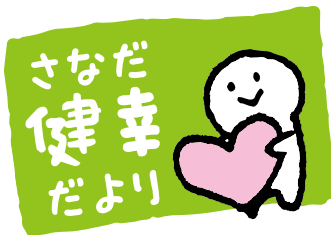
道路上に張り出している樹木等の剪定のお願い

ご自宅など私有地の樹木や生垣、草などが車道や歩道に張り出していると、自動車や歩行者等の通行の支障となるだけでなく、視界をさえぎり事故の原因となる可能性があります。

道路は、皆さんが日々通行するために常に安全な状態にする必要があります。今一度所有地を見回りしていただき、適切な管理をお願いします。



真田地域建設課 ☎ 72-4331



むし歯と歯周病を予防し、 生涯を通じてしっかり噛んで おいしく食べよう

歯と口腔は、食べる・話すなど人が生きるために欠かせない役割があり、歯が多く、よく噛める人ほど長寿であり、全身の健康状態も良いことが明らかになっています。

① 歯の健康は全身の健康に影響します

歯と口腔の健康は、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病、低出生体重児や早産との関連やオーラルフレイル（老化に伴う様々な口腔の状態）が全身のフレイルや誤嚥性肺炎につながるなど、身体的・社会的・精神的な健康に大きく影響しています。

② 歯を守るための規則正しい生活習慣とセルフケアが大切です

上田市においても、デンタルフロスや歯間ブラシの使用、フッ素入り歯磨き剤を使用する人が増えています。

③ 口腔機能の獲得・維持・向上のため、よく噛んで食べましょう

よく噛むことは①唾液の分泌を促し、むし歯や歯周病予防に有効です。さらに②歯並び・発音・表情を作る・食べすぎによる肥満を予防する③脳細胞を活発にするといった効果があります。

④ かかりつけ歯科医を持ち定期検診を受けることを勧めします

上田市では20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方と、妊婦歯科検診を実施しています。対象の方にはご通知していますのでご活用ください。

健康教室について

地域や仲間での集まりなどで、学びたい内容により講師を依頼し、健康に関する講演や実践をまじえた教室を実施しています。



日 程	平日 9:00~17:00 を基本とします ※この他は必要に応じて対応可
時 間	45 分 ~120 分程度 内容により変動
対象者	上田市民かつ自治会による申し込み（概ね 65 歳までの方、内容により応相談）
講師と内容	医師（疾患とその予防、病気・ケガの手当ての仕方 他） 歯科医師（歯周病とその予防） 薬剤師（薬の正しい知識） 健康運動指導士（効果的な歩き方、生活習慣病の予防 他） 管理栄養士（生活習慣病の予防 他） 歯科衛生士（歯周病予防、噛むことの大切さ 他） 保健師（生活習慣病予防、こころの健康 他）
	※内容により、次のような検査や測定を行います 体組成測定、推定野菜摂取量測定、尿中ナトリウム量測定、血圧測定など
費 用	無料 ※講師謝金は健康推進課にてお支払いします
申し込み方法	開催予定の 2 ~ 3 か月前までに講師派遣依頼書を提出



おすすめの新着本

一般図書

移動図書館の「いま」	石川 敬史／編著
傾聴の極意	中越 裕史／著
17歳のきみへ	鎌田 實／著
一冊でつかむ古代史と豪族	瀧音 能之／監修
マイナス相続サバイバルガイド	永峰 英太郎／著
自分で自分の介護をする本	小山 朝子／著
量子テレポーテーションで人間は転送できるか？	二間瀬 敏史／著
あの人を、脳から消す技術	菅原 道仁／著
ふやすミニマリスト	藤岡 みなみ／著
まいにち梅づくし生活	山本 将志郎／著
シャインマスカット栽培の手引き	葉師寺 博／著
農家が教えるニワトリの飼い方	農文協／編
やなせたかし先生のしっぽ	越尾 正子／著
トコちゃん物語	加藤 登紀子／著
団地メシ！	藤野 千夜／著
ふつつかな悪女ではございますが 1	中村 颯希／著
ミス・パーフェクトの憂鬱	横関 大／著
こうしてぼくはスパイになった	デボラ・ホプキンソン／著
フェアリー・テイル 上・下	スティーヴン・キング／著

児童書

13歳からのプログラミング上達マインクラフト & Python で楽しく実践	山口 由美／著
子どもも兵士になった	真鍋 和子／著
毎日がもっとキラキラする！はじめての推し活	劇団雌猫／著
川あそびのやくそく	佐藤 繁一／監修
新ざんねんないきもの事典	今泉 忠明／監修
さあ、めがねをかけよう！	ヘレナ・ハラシュトヴァ／作
どうやって美術品を守る？	ファビエンヌ・マイヤー／作
山あそびのやくそく	佐藤 繁一／監修
あいことばはあらしのように	きむら ゆういち／作
少年とクスノキ	東野 圭吾／文
パンダおやすみだいそう	いりやま さとし／作
森のくまさん北アルプスのたび 2	藤岡 牧夫／絵・文
アリーチェと魔法の書	長谷川 まりる／作
好きなひとの好きなひと。	小桜 すず／作
どろぼうジャンボリ	阿部 結／作
名探偵コナン長野県警セクション宿命の三人組	青山 剛昌／原作・イラスト
郷土資料	
日本一の歩き巫女の里祢津ののう	篠原 博文／文
信州の祭礼絵巻	信濃祭礼研究会／編著

蔵書点検のため9月1日(月)から5日(金)まで休館します



蔵書点検とは

蔵書点検のことを「曝書」(ばくしょ)ともいいます。和装本の時代、本を所蔵していたところは、台帳に照らし合わせて本の所在を確認し、紙を食べる害虫の紙魚(しみ)を追いつくために、本を日光に曝して風を通すという虫干しの作業を行っていたことに由来します。

実際の作業について

図書館が所蔵するすべての本や雑誌のバーコードやICタグを、手作業で一冊ずつ専用の機器を使って読み込み、真田図書館の所蔵データと照合します。所在不明の本や雑誌があるときは、資料が見つかるまで図書館中を探し回ります。その他、書架整理、書架のレイアウト変更、館内の修繕など、ふだん開館しているときにはできないことをします。

○期間中は休館となりますので、利用者の皆さんにはご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いします。

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

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

9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				

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	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	