

SANADA

地域自治センターだより さなだ

9 月号

No.106 | Sep.2025



「毎夏恒例の地域支え合い活動 “夏休み自由学習室”」

待ちに待った夏休み。子どもたちは嬉しくても、保護者の方は心配がつきません。真田地域の住民自治活動として定着しつつある夏休み自由学習室。子どもの居場所づくりだけでなく、学習指導や日ごろできない体験や遊び、学校の先生・保護者以外の大人との関わりや友人関係も生まれます。真田中学校のお兄さんお姉さんもサポーターとして大活躍！真田の郷まちづくり推進会議のイベントでは、支えたり支えられたり優しい気持ちの連鎖が生まれています。（関連記事 P4）



真田地域協議会だより

〒 真田地域振興課(地域政策担当) ☎ 72-2202

◆ 第4回真田地域協議会 (令和7年7月22日開催)

◆ 第5回真田地域協議会 (令和7年8月26日開催)

第4回目の真田地域協議会では、引き続き分科会を開催しました。また第5回協議会では、真田地域の小中学校の将来を考える上での、現状の生徒数などを調査研究するため、教育総務課から説明を受けました。地域の将来を考えていく重要な時間となるため、多くの委員から質問が上がっていました。

ふれあいさなだ館からの お詫びとお願い

ふれあいさなだ館では、自主事業としてスイミングスクールを実施していますが、この度、未就学児童を対象としたスクールにおいて、本来無料であるべきプールの利用料金(入館料)を徴収していたことが判明しました。

関係者の方々に深くお詫び申し上げるとともに、市民の皆様の信頼回復と再発防止に努めてまいります。

返金につきましては、対象者が特定できる平成21年度まで遡り、該当される皆様へ関係書類を既に郵送しております。書類の届いている皆様におかれましては内容をご確認いただき、10月18日(土)までに当館フロントへお越しくださいようお願い申し上げます。

なお、ご不明な点やお心当たりのある方で通知の届いていない方は、ふれあいさなだ館までお問い合わせください。

〒 真田温泉ふれあいさなだ館 ☎ 72-2500(火曜日休館)

第53回真田総合文化祭

日頃の活動の成果を発表する場所です。楽しい時間を共に過ごし、新しい発見と感動を共有しましょう。大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。

■ 作 品 展 10月25日(土)、26日(日)
9:00~16:00

■ 舞台発表祭 10月25日(土) 9:00~12:00
舞台発表祭プログラムについては、
10月16日号の真田中央公民館だより、
又は10月中旬に真田中央公民館で配布
する真田総合文化祭パンフレットをご
確認ください。

■ 場 所 真田中央公民館

〒 真田中央公民館(真田町文化協会事務局) ☎ 72-2655



高齢者地域サロン設立資金 助成事業のご案内

地域の皆さんが中心となり、高齢者の生きがいづくりや介護予防を図るため、「高齢者同士が交流する地域の集い場（高齢者地域サロン）」の設立に要する経費に対し、補助金を交付しています。自治会等の関係者の皆様は、利用をご検討ください。

- 1 補助対象 市内に住所を有する概ね 65 歳以上の高齢者で構成され、公民館など継続した開催が可能な会場でサロンの運営に取り組む、自治会の承認を受けた団体等（自治会単位で 1 団体まで）
- 2 対象経費 サロン設立に必要な備品購入費ほか
- 3 補助金額 上限 20 万円
- 4 補助要件
 - (1) 開催頻度／月 1 回以上開催し、2 年以上継続して実施すること
 - (2) 開催時間／1 回あたり 2 時間以上
 - (3) 開催内容／参加者の実情に応じた多様な活動とすること
 - (4) 開催日／日にち又は曜日を固定するなど工夫し、周知すること
- 5 活動内容 (例) カラオケ、運動、学習会、レクリエーション、脳トレなど



☎ 真田市民サービス課（高齢者支援担当） ☎ 72-4700

第67回 真田地域一周駅伝大会

10月19日(日) 午前10時
真田運動公園グラウンドスタート！

伝統ある真田地域一周駅伝大会が今年も開催されます。

昨年の分館対抗の部では、下原チームが優勝しましたが今年はどのチームが栄冠を勝ち取るか楽しみです。

沿道のみなさんの応援が選手の力になりますので、あたたかい声援をお願いします。



☎ 真田中央公民館 ☎ 72-2655

上田市誕生20周年記念 第42回 真田地域消費生活展

見つめよう 見直そう 私たちの暮らし
～こどもたちに残そう豊かな自然を～



☎ 真田地域消費生活展実行委員会(事務局：真田市民サービス課) ☎ 72-0154

11月1日(土) | 10:00～15:00

真田地域内の小中学校及び消費者団体の活動に関するパネル展示ほか、保健センター職員による健康相談ブースあり。

ポップコーン等の無料配布もあります。

☆来場
された
方には

人と環境に優しい
グッズをプレゼント！
(なくなり次第終了)

参加費 無料
会場 真田中央公民館
主催 真田地域消費生活展実行委員会



大勢の皆様
のご来場を
お待ちしております。

夏休み自由学習室

夏休み中の子どもたちの居場所をつくりたい。子どもたちにたくさん思い出を作ってもらいたい。そんな思いから始められた「夏休み自由学習室」。7月下旬から8月上旬まで6日間に渡り行われ、延べ188人の小学生と、中学生ボランティア35人、一般ボランティア72人が参加しました。

中学生や一般ボランティアの方に、夏休み帳の丸付けや勉強のサポートをしていただきながらしっかり学習した後は自由時間！木くずで花づくりやバルーン・折り紙教室など、毎日違うイベント



トが企画され、日ごろとは違った体験を夢中になって楽しんでいました。

■主催：真田の郷まちづくり推進会議

■後援：上田市教育委員会



夏休みわくわく体験学校



〈川遊び〉



〈空缶を使った飯炊き〉

子どもたちに普段できない体験をしてもらおうと「夏休みわくわく体験学校」が8月6日(水)と7日(木)に開催されました。本イベントはこれまで2日間を通したイベントでしたが、本年からは多くの小学生に参加してもらいたいという主催者の意向から各日で参加者を募り、総勢72名もの真田地域の小学生が参加しました。各日程においては、少しずつ趣向を変え、共通した「飯炊き」の時間割では、「空缶を使った飯炊き(8/6)」と「災害時に役立つ湯



〈座禅体験〉



〈水晶探し〉

せんで飯炊き(8/7)」といった内容を実施し、いろいろな方法での飯炊きに小学生から「こんな方法でもご飯が炊けるんだ!」といった声が聞こえてきました。

また、今年からボランティアスタッフとして真田中学校の生徒のほかに長野大学から多くのボランティアスタッフが参加し、年代の近いお兄さん、お姉さんとふれあうことで良い刺激を受け、子ども達の楽しそうな様子がたくさん見受けられました。地域のボランティアスタッフのサポートもあり、子どもたちはもちろん、参加者全員がわくわく思い出いっぱい2日間となりました。

■主催：夏休みわくわく体験学校実行委員会

(地域ボランティアの皆さん、真田の郷まちづくり推進会議、やまぼうし自然学校、真田中央公民館)

九度山町の民生委員・児童委員、主任児童委員と交流会を開催しました

8月5日(火)、和歌山県の九度山町から、民生委員・児童委員、主任児童委員の15名が上田市を訪問され、真田地域の民生委員・児童委員、主任児童委員の皆さんと交流会を開催しました。



九度山町と旧真田町は昭和52年に姉妹都市を締結して以来、交流を重ね、今年で48年目となります。

今回の交流会は7つのグループに分かれ、課題や事例を話し合ったり、それぞれの地域の活動を情報交換するなど有意義な時間となりました。

交流会の後は全員で記念撮影をし、「お話できて楽しかったです」、「またきてね」など笑顔で話をする姿が印象的でした。

ブルーベリーつみとり体験



8月1日(金)、すがだいら保育園の園児23人が一之瀬農園でブルーベリーのつみとり体験を行いました。農園の方からおいしいブルーベリーのポイントを教えてもらい、いよいよつみとり。大きく実ったブルーベリーの実を見つけて、「大きいブルーベリーが採れたよ!」と嬉しそうに見せてくれたり、「かごがもういっぱいだよ!」「お父さんお母さんに持って帰るんだ!」と目を輝かせてブルーベリーに夢中。農園には園児たちの笑顔と楽しそうな声が広がっていました。保育園に帰ったらお待ちかね、おやつフルーツヨーグルト和えにトッピングして美味しくいただきました。大粒でとても甘いブルーベリーでした。

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)、真田運動公園グラウンドで第41回真田まつりが開催されました。上田市誕生20周年記念の今年は、鉄砲隊演武のほか、信州真田六文銭太鼓、本原小学校金管バンドや真田中学校吹奏楽部による演奏、RPS大会(じゃんけん大会)など多彩なステージイベントが行われ、約5,500人の方で賑わいました。まつりの最後には、温かいメッセージとともに打ち上げられる花火が夜空を彩りました。



国内ホームステイ交流事業 ふれあいin岡垣

7月26日(土)から30日(水)にかけて、「国内ホームステイ交流事業 ふれあいin岡垣」が行われました。加藤傍陽小学校校長を団長に、真田地域の小学4～6年生あわせて8人が研修団として福岡県遠賀郡岡垣町を訪問しました。

岡垣町では、2泊のホームステイや、現地の小学生との交流、サーフィン体験など、多彩なプログラムで受け入れていただきました。研修団の小学生たちは、南国の自然の魅力に触れ、普段できない体験を研修でき、思い出深い夏になりました。



上田市防災訓練 in 本原小

8月30日(土)、上田市防災訓練が行われ、自治会などから100人を超える大勢の参加がありました。会場となった本原小学校では、炊き出しや消火訓練、防災グッズづくりなどが行われました。



想像以上の揺れでした！



8月15日(金)、真田地域自治センター駐車場で起震車による地震体験会が開催されました。

東日本大震災の最大震度と同じ震度7を体験した方は、「体が飛ばされそうになって怖かった」「実際に揺れを経験して、心に少しでも耐性がついてよかった」「子どもたちと実際に地震にあったらどう行動するか話すきっかけになった」と話していました。



使ってみよう！



【聞いてみよう！】

キクモンではアプリの定時放送で、真田地域の情報を聞くことができます。

<放送時間>

●朝の7時40分 ●夕方の18時40分
(土・日曜日を除く)

「はれラジ」のラジオ生放送です。
図書館からおすすめ本の照会や
ゴミ出し情報もチェックできます。
地域振興課からのメッセージもお届けしています。
朝のお出かけ前、仕事終わりに
聞いてみてはいかがでしょうか。

真田地域振興課 ☎ 72-2202

真田地域公共交通利用促進協議会だより

「七夕バス」乗車体験

7月から8月にかけて、真田地域の年長児が「七夕」をテーマに描いた絵を展示した「七夕バス」が運行されました。車内には、「にじいろバスに乗ってみたい」「お花屋さんになっていっぱいお花を売りたい」など様々な夢が並びました。

また、保育園・幼稚園ごとに乗車体験と乗り方教室を実施しました。自分が描いた絵を探したり、降車ボタンをみんなで押したりしながら、真田地域を走るバスの旅を楽しみました。



「バス回数券」幹旋価格販売

バスの利用促進を目的に、路線バスの回数券を期間限定価格で販売します。
路線バスを維持していくためには、皆さんに乗車していただくことが重要ですので、この機会に購入していただき、バスの利用促進にご協力をお願いします。

●販売期間／9月16日(火)～10月10日(金)

※平日9:00～12:00、13:00～17:00

●販売場所／真田地域自治センター1階 真田地域建設課

●価格／通常価格 2,000円/枚 (2,200円分)

幹旋価格 1,800円 (2,200円分)

●購入制限／ひとり10枚まで

※1 回数券はプリペイド式となります。

※2 回数券に有効期限はありません。



路線バスの変更について

10月1日から路線バスについて以下の変更があります。

- ・ゾーン制運賃の導入
- ・菅平高原内のルート変更
- ・ダイヤ変更
- ・渋沢線の廃止 (菅平高原線に統合)

詳しくは、広報うえだ9月号をご覧ください。

なお、真田地域版のバス時刻表は10月に全戸配布する予定です。

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



脂肪燃焼セミナー参加者募集

楽しく効率よく内臓脂肪を
減らしましょう！！



BMI 25以上は脂肪が過剰に蓄積された状態(肥満)で、生活習慣病を発症、重症化させます。自分にあった食事量や内容を確認し、日常生活に効果的な運動を体験してみませんか。内臓脂肪を燃焼し、目標体重を達成しましょう！

●対象者：年齢 40～70 歳の真田地域市民の方で次のいずれかに該当する方

・BMI 25 以上【BMI= 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))】

・腹囲が基準値以上【男性 85cm 以上、女性 90cm 以上】

※治療中の病気がある方は運動実施の可否を主治医にご相談のうえ、お申し込みください。



●定 員：15 名

●持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・室内シューズ・ウォーキングの時は、外用運動靴

※運動ができる支度でお越しください。



●参加料：試食代 300 円程度（10 月 21 日 栄養講座の会のみ）

●申込み：9 月 30 日 (火)までに真田保健センター（☎ 72-9007）へ電話でお申し込みください。

日程	時間	詳細
① 10月7日 (火)	《受付・測定》 13:15~14:00 《運動》 14:00~15:00	【場所】 真田保健センター 【内容】 ●体組成測定、腹囲測定、血圧測定 ●運動の効果を学びながら、有酸素運動、筋力アップ運動、ストレッチ等 ●自分の身体と活動に合った食事量やバランス食の話。ベジチェック（野菜の摂取量の検査）、試食。 ※できるだけ全日程ご参加ください。
② 10月21日 (火)	《受付》 9:45~10:00 《栄養講座・試食》 10:00~12:30	
③ 11月4日 (火)	《受付》 13:45~14:00	
④ 11月18日 (火)	《運動》 14:00~15:00	
⑤ 1月6日 (火)	《受付・測定》 13:15~14:00 《運動》 14:00~15:00	



おすすめの新着本

一般図書

図書館に来ませんか？ 脱サラ司書と通信制高校生との交流日誌	田中 賢作／著
戦下の読書	和田 敦彦／著
怖い寄席	蛭原 徹／ほか著
地図でスッと頭に入る豊臣一族の戦国時代	小和田 哲男／監修
ヨルダンの本屋に住んでみた	フウ／著
市長たじたじ日記	清水 聖士／著
それって大丈夫？スキマバイト Q&A	非正規労働者の権利 実現全国会議／編著
水族館飼育員のただならぬ裏側案内	なんかの菌／著
宇宙開発の歴史	川口 淳一郎／著
世界の子育てくらべてみたら、心がふわっとラクになった	織田 博子／著
大阪・関西万博びあ 完全攻略編	
イノリノカタチ	彬子女王／著
ハッピードリンクショップ	吉村 和敏／著
ニューエクスプレスプラス中国語 音声 DL 版	喜多山 幸子／著
絵の具がかわくあいだ	いせ ひでこ／著
トットあした	黒柳 徹子／著
8 番出口	川村 元気／著
普天を我が手に 第 1 部	奥田 英朗／著
伝説とカフェラテ	トラヴィス・バルドリー／著

児童書

大人も知らないみのまわりの謎大全	ネルノダイスキ／著
3 分後にゾットする話 忌み地夜話	野宮 麻未／著
絵で見て楽しい！はじめての着物と和模様	長崎 巖／著
昆虫博士・牧田習の虫とり完全攻略本	牧田 習／著 & 監修
わら細工 生活用具としめ飾り	瀧本 広子／編
トマトの大本科 まるごと探究！世界の作物	中野 明正／編
おうちでできる！kajii のふしぎな手づくり楽器	kajii／著
ポケモン生態図鑑	ポケモン／著
K-POP・シークレット 1 & 2	ステファン・イ／原作
ウサギのおやっさんのカレー屋さん	キューライス／さく
すずめばち	館野 鴻／[作]
びたっとどうぶつ	高橋 祐次／作
ララのまほうのこぼ	グレースー・ジャン／さく
推し作家はクラスメイト!? 1	花綿 あま／作
放課後ミステリクラブ 7	知念 実希人／作
リセトルーム	はやみね かおる／著
郷土資料	
絶景を楽しむ信州日帰り山歩	安藤 雅樹／著
美味だれの真髓	

真田図書館コンサート

ヴァイオリン コンサート

真田の郷 思い出はいつもやさしい



©Shigeto Imura
小出 岳悠
(ヴァイオリニスト)



深沢 雅美
(ピアニスト)

演奏者／小出 岳悠 (ヴァイオリニスト)
伴奏者／深沢 雅美 (ピアニスト)

●演奏曲
フォーレ／夢のあとに
チャイコフスキー／ワルツ・スケルツォ
チャイコフスキー／なつかしい土地の思い出
ほか

11月8日(土) 真田図書館

18:30～20:00 (開場18:00)

- 申込受付／10月10日(金)
午前9時から電話にて受け付けます。
(月曜日、祝日は休館)
- 定 員／先着60名
- 参 加 費／無料
- 募集要件／上田市及び隣接市町村の方

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) 9:00～18:30 (土日) 9:00～17:00

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	

11 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 30	24	25	26	27	28	29

12 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			