

SANADA

地域自治センターだより さなだ

11月号

No.107 | Nov.2025



真田中学校創立 70 周年記念

9月26日(金)、真田中学校創立70周年記念式典が行われました。

ステージバックは美術部の生徒が担当。校舎を大切に、そして真田中学校の象徴ともいえるサルビアが大きく描かれました。時計には70年という長い年月も止まることなく歩み続け、さまざまな歴史や思い出が刻まれてきたこと、水時計には毎年くり返しやってくる1年には1つとして同じ年はなく、私たちは私たちの1年を悔いの無いよう過ごしていこうという思いが込められています。(関連記事P3)



真田地域協議会だより

〒72-2202 真田地域振興課（地域政策担当） ☎ 72-2202

◆第6回真田地域協議会（令和7年9月24日開催）

◆第7回真田地域協議会（令和7年10月28日開催）

第6回目の真田地域協議会では、「真田地域の住民自治組織の役割と今後の在り方について」の意見聴取に関する審議を行いました。

市民参加・協働推進課から意見聴取を受けた他地域と、真田地域での課題感の違いを改めて確認し、意見書案としました。

第7回協議会では、真田地域の公共施設の現状について説明を受け、人口減少が進み財源が不足する中、現状の公共施設を維持していくことに多額の財源が必要であるという説明を受けました。住みやすい地域を維持しつつ、公共施設の将来を子どもたちに残していく為に、難しい課題を市と一緒に考えていきたいと思っています。

	真田の郷 まちづくり推進会議	他地域の 住民自治組織
会員	地域の住民や団体ほか、 会の目的に賛同する者	地域の住民や団体ほか、 会の目的に賛同する者 (地域により様々)
役員等	真田地域で活動する 団体等の代表や有志	自治会や各団体からの 選出等の当て職が多い
決議	地域協議会委員が 評議員を兼任	総会
総会	報告や懇談	事業計画、予算、役員 等の承認
地区	長（菅平）、傍陽、 本原	単一地区と複数地区が 混在
課題	自治会活動との連携	当て職による負担感

さなだスポーツクラブ からのお知らせ

■ イベント情報

11月24日(月)

ダンロップ硬式テニス講習会



12月8日(月)

Xmas フラワーアレンジメント教室



12月14日(日)

さなだスポーツクラブ 20周年記念イベント

☎ さなだスポーツクラブ ☎ 72-2657

sanadasc@ueda.ne.jp

平日 14:00 ~ 20:00 土日 14:00 ~ 18:00

火・祝日休

令和7年度真田塾 受講生募集!

講座名: 文化から眺める江戸時代

江戸時代は武士の時代? いや庶民の時代?

講師: 両角文秋さん (信州大学文学部・上田高等学校非常勤講師)

日時: 第1回 令和7年12月20日(土)

14:00 ~ 16:00

元禄期の文化 (井原西鶴・近松門左衛門・松尾芭蕉) を中心に

第2回 令和8年1月24日(土)

14:00 ~ 16:00

宝暦・天明期の文化 (葛屋重三郎をとりまく人々) を中心に

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

申込受付: 11月21日(金)から電話若しくは真田図書館窓口で (月曜日休館)



☎ 真田図書館 ☎ 72-8080



残さず 食べよう! 30・10 運動 (さんまるいちまるうんどう)

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品（「食品ロス」）は、全国で年間約464万トン（前年度約472万トンから約8万トン減少）にもなると推計され、これは、1人当たりに換算すると年間約37kg（みかん：約300個分）もの食品ロスが発生しています。

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロス削減の取り組みとして、「残さず食べよう! 30・10運動」を推進しています。

会合などにおける会食では、適量を注文し、会食の開始30分間とお開き前の10分間は、自席で料理を味わい、食べ残しの削減にご理解とご協力をお願いします。

☎ 真田市民サービス課 ☎ 72-0154

傍陽小学校 ふれあい伝承広場

9月25日(木)、傍陽小学校でふれあい伝承広場が開催されました。長寿会の方や「そえひの子どもを育む会」ふれあい広場の皆さんなど、地域の方々を講師に迎え、将棋やおやき作り、クラフトバンドでミニかご作りなどさまざまな活動を楽しみました。



～季節を感じる～ 和菓子作り講座

9月18日(木)、御菓子処 千野の千野雅芳さんを講師に迎え、和菓子の代表格“練り切り”を体験し、和菓子について学ぶ講座が開催されました。

講師の千野さんからは、「和菓子は五感で楽しむもの。菓銘はデザインと同じように大切」とのお話がありました。参加された方は、材料や作り方のコツを熱心に聞いたり、楽しみながら練り切り作りを体験していました。



さつまいもほり体験

10月20日(月)、そえひ保育園の園児24人がさつまいもほり体験を行いました。集まった地域の皆さんから掘り方を教わりながら、土をかき分け、小さな体で力いっぱい引き抜くと、出てきた大きなさつまいもにびっくり!「大きいのがとれたよ!」「たくさんできた!」と嬉しそうなお園児たちの声が畑いっぱいに響き渡りました。



スイス連邦ダボス姉妹 都市提携50周年記念 スイス特別企画給食

旧真田町がスイス連邦ダボスとの姉妹都市交流を締結してから、令和8年に提携50周年を迎えます。ダボスへの関心の向上や、将来に渡ってダボスとの持続可能な関わりの機会を提供することを目的に、9月5日(金)、真田地域の小中学生にスイスの伝統料理の提供が行われました。



メニューは、「大麦のスープ」「白身魚のレモンソース」「ソーセージとチーズのサラダ」「にんじんケーキ」など。スイス大使館から提供されたスイス国旗のピックとペーパーナフキンも添えられました。また、全児童生徒にパンフレットも配布されました。

給食を食べた児童は、「スープの麦の食感がいい」「このスープは今日みたいな雨の日にぴったり」「全部おいしいけど、にんじんケーキが一番おいしかった」「これがスイスの食事かぁ」などと話し、何度もおかわりをする姿が見られ、笑顔あふれる楽しい給食の時間となりました。その後、ダボス政府へ子どもたちの感想や絵などを送りました。



真田中学校創立70周年 & かりがね祭

昭和31年に開校した真田中学校は今年70周年を迎え、9月26日(金)に記念式典が開催されました。放課後カルチャークラブ真田六文銭太鼓教室による発表や全日本きもの装いコンテスト出場生徒による装い技術の披露がありました。また、かりがね祭(文化祭)も27日(土)まで開催され、意見文発表などのステージ発表や合唱コンクールなどが行われました。今年度のスローガンは「青瞬」で、これには「一瞬一瞬を全力で」という意味が込められており、生徒たちは一瞬しかないかりがね祭という舞台を全力で楽しんでいました。



真田地域公共交通利用促進協議会だより

クリスマスイベント 「景品」をプレゼントします



期間中に定期券・回数券をご購入された方に景品をプレゼントします。

期 間：12月17日(水)～25日(木)

対象路線：菅平高原線・真田線・傍陽線

販売場所：定期券／上田駅観光案内所・JA信州うへだ真田支所・
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、ローソン真田町店・駅前食堂・
ダック菅池・上田バス(株)営業所

※景品の在庫がなくなりしだい終了とさせていただきます。

☎ 真田地域公共交通利用促進協議会（真田地域建設課内） ☎72-4331

第26回 さなだの郷 野沢菜まつり

●自己収穫直売所

・竹室活性化組合

11月22日(土)、23日(日)

9:00～13:00

●下郷沢活性化組合

11月21日(金) 9:00～14:00

(自己収穫のみ)

11月22日(土)、23日(日)

9:00～14:00

●販売単価

自分で収穫1kg…80円

直売1束(4kg) …500円

※作物の値段は、天候によって
変更があります

●直売会場

・新鮮市真田直売所

11月中旬から販売



☎ 真田産業観光課（農林振興担当） ☎72-4330

使ってみよう！



【栄光の記録をキクもんで！】

地域コミュニケーションアプリ「キクもん」では、真田地域一周駅伝大会の情報配信を行いました。大会の結果もアプリからご覧いただけます。

【キクもん操作方法】

アプリ画面下部「マイグループ」から

↓
「グループを探す」をクリック

↓
「真田地域一周駅伝大会【速報】」
を選択

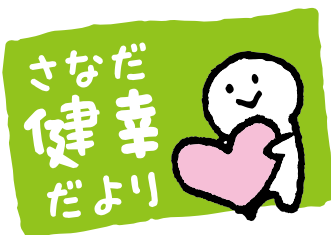
↓
画面の「お知らせ」をクリックすると、
順位や当日の速報もご覧いただけます。

☎ 真田地域振興課 ☎ 72-2202

真田地域一周駅伝大会

10月19日(日)、第67回真田地域一周駅伝大会が開催されました。今年は、分館対抗の部10チーム、一般の部12チームに招待チームの和歌山県九度山町チームとオープン参加の2チームを加えた計25チームが出場。ゴールを目指して走る選手たちに沿道からあたたかいエールが送られるなか、一番にゴールへ飛び込んだのは、菅平Aチーム（分館対抗の部、タイム：1時間20分50秒）で、見事優勝を飾りました。





野菜の力を味方に！ 1日3回野菜を食べて 寒い冬に備えよう



朝晩の空気がひんやりしてきて、季節は少しずつ冬の入り口へ。寒さに備えるには、今のうちから体の調子を整えておくことが大切です。

●皆さんは1日に野菜を何回食べていますか？



1日 350 g の野菜

上田市で実施したアンケート結果から、1日に野菜を3回以上食べている人は、全体の約3割で、7割の方が1日2回以下でした。1日に必要な野菜量は350gとされていますが、写真の量が350gの野菜になります。野菜を食べる回数が1日2回以下ではなかなかこの必要量を食べることが難しいです。



●寒くなる季節こそ野菜を食べよう！

上田市では、「そうだ！野菜を1日3回食べよう」をテーマに、野菜を食べよう推進事業を展開しています。

野菜の中でも、切っても中まで色が濃い緑黄色野菜にはビタミンA、C、E、通称「ビタミンエース」が豊富で、免疫力を高めて、風邪をひきにくくしてくれます。

さらに、野菜に含まれる食物繊維は腸内で発酵されて「短鎖脂肪酸」を生み出し、腸内環境を整えて免疫力を高める働きもあります。この短鎖脂肪酸は、腸の粘膜を保護したり、全身の炎症を抑えるなど、体にとって良い働きをしてくれます。1日3回野菜を食べて、冬の寒さに負けない体を作りましょう。

●ビタミンや食物繊維が豊富な野菜って？

★ビタミンが豊富な秋冬野菜★

にんじん、ほうれん草、ブロッコリーなど

★食物繊維が豊富な秋冬野菜★

ブロッコリー、ごぼう、大根、白菜など



鍋やスープにすれば、カサが減って野菜がたくさん食べられます。また、消化にもやさしく、小さなお子さんからご年配の方まで食べやすくなります。寒い冬に備え、野菜を食べて元気に過ごしましょう。



★手軽な野菜レシピはこちら→





おすすめの新着本

一般図書

これからはじめる Illustrator & Photoshop の本 2025 年対応	黒野 明子
自分とか、ないから。	しんめい P
凛々しき明治女性たち	根岸 理子
新行動経済学入門	池上 彰
夫と妻の年金これなら損しない!	文響社
地震に強い収納のきほん	松永 りえ
甦れ! 神の鳥ライチョウ	中村 浩志
子どもの体と心の不調を見逃さない 40 の知恵	原 拓磨
バイバイ! 噛み爪	はない かなこ
80 歳、私らしいシンプルライフ	徳田 民子
小泉八雲のレシピ帖	小泉 八雲
使い切れない農地もっと活用読本 続	農山漁村文化協会
きのこ 季節と発生場所ですぐわかる	小宮山 勝司
宝石・ジュエリー図鑑	BIZOUX
夏井いつきの「凡人俳句」からの脱出	夏井 いつき
皇后の碧	阿部 智里
白魔の檻	山口 未桜
まる丸伊勢参り	畠中 恵
ハウスメイド	フリーダ・マクファデン

児童書

ぼくのたった一つのミス 1	藤白 圭
ルッキズムってなんだろう?	西倉 実季
どくのあるいきもの	船山 信次
モノの一生はドラマチック! 生まれ変わり編	NHK「ぼくドコ」制作班
世界のスゴイ彫刻	佐藤 晃子
タブレットで作ろう! 動画作成丸わかりブック	シナリオ・センター
頂を目指して ジュニア版	石川 祐希
はじめよう! マインクラフト 2026	スタンダード
アンパンマンとすいこみどり	やなせ たかし
うっかりくまさんたちのおかしなおんがくかい	へんみ あやか
ぜったいにたべちゃダメ?	ビル・コッター
美しくない青春	小手鞠 るい
カラフルピーチはちゃめちゃ事件簿	吉岡 みつる
ことばザムライ	あさば みゆき
長浜高校水族館部!	令丈 ヒロ子
ルルとララのふわふわオムレット	あんびる やすこ
郷土資料	
安曇野 知られざる里山の祈り	長野県立歴史館
長野県市町村合併図説	信濃毎日新聞社出版部



第15回 12/6(土)開催 図書館まつり を開催します!



本のリユースに ご協力ください

12月6日(土)の図書館まつりの際に行う「本のリユース市」で活用するため、ご家庭にある読まなくなった本の収集を行います。次の日程で収集しますので、真田図書館までお持ちください。特に、小さなお子さん向けの絵本などありましたらご協力をお願いします。

日時: 11月29日(土)、30日(日)
両日とも13:00~15:00

収集場所: 真田図書館

注意事項: 全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みや傷みの激しい本は受入できません。

①本のリユース市 9:30~11:00 なくなり次第終了

真田図書館
多目的ルーム

②おはなし広場

午前の部
10:30~11:30 おはなし広場(腹話術、
焼酎亭呑み鉄の落語)

真田地域自治センター
3階講堂(真田図書館
からお入りください)

午後の部
13:30~15:00 長野大学お花し支援
プロジェクトの読み聞かせ
鳴沢今日子折り紙教室

真田図書館2階
児童コーナー

③移動図書館車

「やまびこ号」見学会

9:30~11:00

真田図書館駐車場

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

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			

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	29	30	31

2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