

SANADA

地域自治センターだより さなだ

1
月号

No.108 | Jan.2026



あけましておめでとうございます

令和8年の新春を迎え、皆様のご多幸とご健康をお祈り申し上げます。

「地域自治センターだよりさなだ」は、今年も真田地域の身近な話題を皆様にお届けしていきます。



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8回真田地域協議会（令和7年11月25日開催）
- ◆第9回真田地域協議会（令和7年12月23日開催）

第8回・9回目の真田地域協議会では、真田地域の将来に向けた三つのテーマに関する分科会を行っています。中でも『真田地域の小中学校の将来』に向けた研究テーマでは、現在の地区ごとの出生数から、将来の地域の小学校の入学推計をデータ化した表をもとに、今後の地域の小中学校の方をしつかり考えていかなければいけない時期に来ていると感じています。12月には地域の小中学校PTAの皆さんにも集まつていただき、現状の共有をしました。地域の将来を見据え、我々自身の問題として真剣に考えていいかと思います。

上田市長選挙及び上田市議会議員一般選挙期日前投票所の会計年度任用職員募集

任用期間 3月23日～3月28日
 勤務場所 真田地域自治センター
 職種／ 期日前投票所の受付・
 仕事内容 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2km以上）
 採用条件 18才以上の方（高校生不可）
 応募方法 2/2(月)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

市民税・県民税の申告について

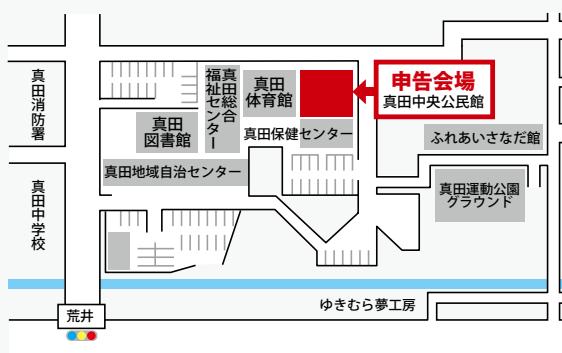
今年度も、待ち時間短縮のため、地区割表に沿ってご来場いただきますようご協力をお願いします。

申告会場は昨年同様、真田中央公民館です。

詳しくは1月16日付で自治会を経由して配布される「令和8年度 市民税・県民税の手引」をご確認ください。

◆会場

真田中央公民館：1階 第2会議室



◆日程・時間

- ・期 間：2月16日(月)～2月20日(金)
- ・開場時間：9:00
- ・申告受付時間：9:00～15:00

申告日	対象自治会	地区
2月16日(月)	菅平、大日向、角間、横沢、十林寺、石舟、つくし	長
2月17日(火)	入軽井沢、岡保、傍陽中組、大庭、曲尾、萩、田中、下横道、中横道	傍陽
2月18日(水)	真田、戸沢、横尾、四日市、上横道、穴沢、三島平	長・傍陽
2月19日(木)	上原、下郷沢、小玉上郷沢、赤井、下塚、竹室、荒井、中原、表木	本原
2月20日(金)	大畑、下原、町原、出早	本原

問 税務課（市民税係） ☎23-5115

自治センターだよりさなだ 広告掲載募集

広告掲載の仕様

●色はモノクロ

※色（カラー不可）

※表紙および裏表紙には掲載できません

横／17.5cm



1 枠

横／8.5cm



1/2 枠

縦／5cm



問 真田地域振興課 ☎72-2201

詳細はこちら→

上田市誕生20周年記念 真田の郷大収穫祭 第31回新そばまつり

11月9日(日)、ゆきむら夢工房を主会場に第31回新そばまつりが開催されました。今年は、真田の郷大収穫祭として近隣の商店も参加し、盛大に行われました。

オープニングでは特別イベントとして、真田中学校吹奏楽部による演奏がありました。時折小雨の降る中でしたが、新そばの味と香りを楽しみに大勢の来場者で賑わいました。



真田総合文化祭

10月25日(土)・26日(日)、真田中央公民館で第53回真田総合文化祭が開催されました。作品展には、写真、陶器、生け花など300点を超える多くの作品が出展。舞台発表祭には、コーラス、三味線演奏、日本舞踊など13団体が出演し、各団体が日々の活動の成果を披露しました。



ふれあい広場 in さなだ

10月26日(日)、「深めよう地域のつながりを!!」をテーマに、第37回ふれあい広場 in さなだが真田総合福祉センターを主会場に開催されました。

真田地域の福祉施設やボランティア団体などによる実行委員会が主催となり、パルーンアートやウッドペインティングなどの体験コーナー、作品・パネル展示、おとぎの会による人形劇などが行われました。

あいにくの雨でしたが、会場は大勢の来場者で賑わいました。



上田市誕生20周年記念 第42回真田地域消費生活展

11月1日(土)、真田中央公民館で第42回真田地域消費生活展が開催されました。「見つめよう 見直そう 私たちのくらし～こどもたちに残そう豊かな自然を～」をテーマに、真田地域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、保健師とさなだスポーツクラブ講師による健康相談が行われました。各ブースの前では多くの来場者が足をとめて、熱心に見入っていました。また会場中央の休憩スペースは地域の皆さんの交流の場となり、活気にあふれていました。



すてきなプレゼント

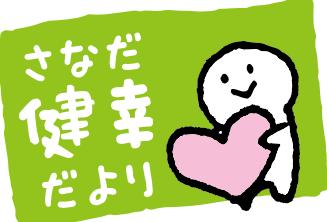
12月9日(火)、さなだ保育園の年長児のみなさんから手作りのメモ立てをいただきました。心温まるすてきなプレゼントをありがとうございました。



長野県縦断駅伝競走大会 齋藤空澄さん(真田中2年)が区間新記録 で区間賞&新人賞受賞!



11月16日に行われた第74回長野県縦断駅伝競走大会に上田東御小県チームで出場した齋藤空澄さん。第5区を走り、区間新記録による区間賞と新人賞を受賞し、チームの優勝に大きく貢献しました。「走ることが楽しい」と日々練習に励み、大会当日は「緊張よりも楽しさが勝った。区間賞を目標に走っていたが、まさか区間新記録を出せるとは思わなかった。」と語ってくれました。これからの更なる活躍に期待したいですね。応援しています。



運動 +10!



1日の中で座りっぱなしの時間を減らし、 身体活動の時間を10分増やそう

身体活動量が多い人ほど、循環器病・糖尿病・がん・ロコモティブシンドローム・うつ病・認知症などになりにくくことが明らかになっています。身体活動とは、スポーツやフィットネスなどの「運動」だけでなく、日常生活における家事・労働・通勤・通学などの「生活活動」も含めた、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての活動を指します。（厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」）

座りすぎや睡眠以外での寝転がりすぎを避け、ちょっとした運動・生活活動でも身体を動かすことは、生活習慣病予防と健康づくりにとても大切です。普段から運動をしている方も、運動は難しい方も、自分にできる“+10”から始めて、今より少しでも身体活動量を+10してみませんか。

※ロコモティブシンドローム…運動器（骨・関節・筋肉など体を動かす器官の総称）の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態

やってみよう！

運動で+10

- ・昼休みの10分間ウォーキング
- ・起床後／就寝前にストレッチ
- ・トイレに立ったら1つ体操



生活活動で+10

- ・階の移動は階段を使う
- ・“ちょっとそこまで”的外出は徒歩に
- ・掃除などの家事をまめにする



STOP！

座りっぱなしで+10

- ・飲み物やゴミ箱をあえて遠くに置く
- ・テレビCM中は立って背伸びや足踏み
- ・座ったままでのつま先／かかと上げ下げ



個別運動相談のご案内

健康運動指導士・運動実践指導者が、メタボリックシンドローム改善・ロコモティブシンドローム予防・減量など、健康づくりのための運動プログラムを個別に紹介する運動相談を実施しています。現在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上、お申し込みください。

日 に ち：2月5日(木)

時 間：9:00～12:00までの予約制（約1時間程度）

場 所：真田保健センター

服 装：動きやすい服装

申込み：2月4日(水)までに真田保健センターへお電話でお申し込みください。



問 真田保健センター ☎72-9007

おすすめの新着本

一般図書

インフルエンサー六法	河瀬 季
学校図書館新米司書フントー記	須藤 みか
科学的に証明されたすごい習慣大百科	堀田 秀吾
皇后がまとう明治の美	モニカ・ペーテ
昭和100年 令和に生きる日本の強さ	日本経済新聞出版
<幕府>の発見	関 幸彦
それ犯罪です！ 知らないとヤバい刑法の話	松井 浩一郎
動物たちの「増え過ぎ」と絶滅を科学する	齊藤 隆
「謎に眠い」を解きほぐす	菅原 洋平
私の老後のお金大全	井戸 美枝
アイラップで作る人気おかげ 200	川平 稔己
身近な人のために作るかみやすい＆飲み込みやすい高齢者のやわらかごはん	クリコ
ようやくカレッジに行きまして	光浦 靖子
知識ゼロからはじめるポーカー超入門	じえいそる
辞書にないけどよく使う手話単語 & フレーズ 392	鈴木 隆子
吾も老の花	阿川 佐和子
豊臣家の人々 上・下	司馬 遼太郎
魔法律学校の麗人執事 2	新川 帆立
私労働小説	ブレイディみかこ

児童書

中・高校生のためのブックガイド	木下 通子
マンガで読む偉人たちの恋文物語 日本編・世界編	阿部川 キネコ
海底のサバイバル 1	洪 在徹
ボムボムプリンのおかたづけ	瀧本 真奈美
生きものとくらそう！ 7 ハムスター	国土社編集部
大谷翔平 夢にフルスイング	ジェームズ・パックリー・ジュニア
読書会を魔女といっしょにやってみたら	濱野 京子
まっしうめん！ 5	あさだ りん
ユメコネクト 4	成井 露丸
アーノルド・ローベルものがたり	エミー・キャスナー
アントンせんせいあかちゃんげんき？	西村 敏雄
きれてる	鈴木 のりたけ
ねこがしんぱい	角田 光代
はたらくくるまたちとごみしゅうしゅうしゃ	シェリー・ダスキー・リンカー
ほんのむしのメメちゃん	コマヤスカン
ゆきうさぎのクリスマスツリー	レベッカ・ハリー
郷土資料	
「真田家文書」を読む	原田 和彦
暮らしを楽しむ横山タカ子のおもてなし	横山 タカ子



真田図書館まつりを開催しました

12月6日(土)に真田図書館『図書館まつり』が盛況のうちに開催されました。図書館まつりは図書館に親しんでいただく目的で、真田図書館サポーターの会と真田図書館の共催で毎年開かれ今年で15回目となります。

図書館まつりでは、『本のリユース市』、腹話術や落語の『おはなし広場』、大学生による『よみきかせ会』、『おりがみ教室』や移動図書館車の見学会もおこなわれました。



真田図書館 休館日カレンダー

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

赤が休館日です

開館時間／(火～金) 9:00～18:30 (土日) 9:00～17:00

3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				

4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		