

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、将来の地域の小中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あり方をしっかり考えていかなければいけない時期にきていると感じています。12月には地域の小中学校PTAの皆さんにも集まっていたいただき、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きたいと思います。

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

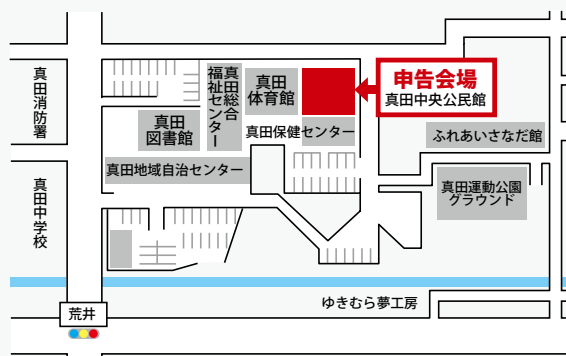
今年度も、待ち時間短縮のため、地区割表に沿ってご来場いただきますようご協力をお願いします。

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日付で自治会を經由して配布される「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



1 枠

縦／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。



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、バ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。



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演。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、各団体が日ごろの活動の成果を披露しました。



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 私たちの暮らし～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。



使ってみよう！



【アプリの定時放送のご案内】

地域コミュニケーションアプリ「キクもん」では、アプリの定時放送として、自動再生もご利用いただけます。

FM うみ「はれラジ」と連携した、朝 7 時 40 分と、夕方 18 時 40 分からの「くらしの情報」では、真田地域の情報をお聞きていただけます。

朝夕のひと時、地域の情報に耳を傾けてみませんか。

詳しい定時放送の設定については、地域振興課までご連絡ください。

☎ 真田地域振興課 ☎ 72-2202

合併処理浄化槽や単独処理浄化槽を適切に維持管理しましょう



浄化槽については、浄化槽管理者（浄化槽の所有者）の方に維持管理を適切に行っていただき、良好な状態で長く使っていただくことが大切です。

適正な維持管理を行わないと、浄化槽からの放流水の水質が悪化し、悪臭等が発生し、周辺の生活環境を悪くする原因になります。

浄化槽の取り扱いのルールを定めた浄化槽法において、浄化槽管理者は、保守点検と清掃を定期的に行うこと、また、法定検査を受けることが義務付けられています。

保守点検	浄化槽から放流される水質を良好に保つため、浄化槽の運転状況の点検や装置の調整、消毒剤の補充などを定期的に行う保守点検（家庭用の小型合併浄化槽の場合は年 3 回以上）が義務づけられています。
清掃	浄化槽に入った汚水は微生物の働きなどにより浄化されますが、この過程で必ず、汚泥やスラムといった泥の固まりが生じます。それら泥の固まりを引き抜き、付属装置や機械を洗浄する作業が清掃です。清掃は浄化槽の維持管理にとっても重要な作業であり、年 1 回以上の実施が義務づけられています。
法定検査	浄化槽にも自動車の車検と同じように、浄化槽法で年 1 回の法定検査が義務づけられています。
届出	住宅の売買や相続等により浄化槽管理者が変更となったときは、新しく浄化槽管理者となった方が、変更した日から 30 日以内に浄化槽管理者変更報告書を提出してください。

☎ 上田市浄化槽管理組合（事務局：真田市民サービス課） ☎ 72-0154

さなだスポーツクラブからのお知らせ

☎ さなだスポーツクラブ ☎ 72-2657
平日 14:00～20:00 土日 14:00～18:00
火・祝日休 sanadasc@ueda.ne.jp

1月18日(日)	第16回さなだスポーツクラブ杯 皆で楽しもう！卓球交流大会
2月28日(土)	第5回さなだスポーツクラブ杯 小学生バレーボール大会
3月22日(日)	第11回さなだスポーツクラブ杯 ふわっとテニス交流大会

真田地域公共交通利用促進協議会だより

「バス回数券」特別価格販売

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、皆さんに乗りしていただくことが重要です。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／2月20日(金)～3月19日(木) ※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 (2,400 円分)

特別価格 1,800 円 / 枚 (2,400 円分)

購入制限／ひとり 10 枚まで

※ 1 回数券は紙のプリペイドカードとなります。

2,400 円分使い切りのため、チャージはできません。

※ 2 降車時に回数券の残高が不足している場合は、不足額を現金または新たな回数券でお支払いいただけます。

※ 3 回数券に有効期限はありません。

※ 4 上田(バス)の路線（菅平高原線、真田線、傍陽線など）で利用ができます。

ギャラリーバスを運行します

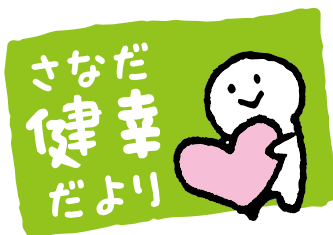
真田地域で活動されている文化団体の皆さんの写真、絵画、押し花、切り絵などを展示したギャラリーバスを運行します。真田の美しい写真や、心温まる作品をぜひご覧ください。

期間／2月1日(日)～2月28日(土)

路線／菅平高原線、真田線、傍陽線



☎ 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



運動^{プラス}+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い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”の外出は徒歩に
- ・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。



☎ 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・ベーテ
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ず 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ボーカー超入門	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
魔法学校校の麗人執事 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
ポムポムプリンのおかたづけ	瀧本 真奈美
生きものくらそう！ 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・バックリー・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
まっしょうめん！ 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
ねこがしんばい	角田 光代
はたらくくると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しました。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

赤が休館日です

開館時間／(火～金) 9:00～18:30 (土日) 9:00～17:00

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

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		