

# SANADA

地域自治センターだより さなだ

3月号

No.109 | Mar.2026



## 第49回真田地域分館対抗卓球大会

3月1日(日)、真田地域分館対抗卓球大会が開催されました。

今年は21チームが参加し、2グループに分かれ熱戦が繰り広げられた結果、出早分館Aと赤井分館が優勝しました。参加された皆さん、お疲れさまでした。



# 真田地域協議会だより

図／真田地域振興課（地域政策担当） ☎72-2202

◆第10回真田地域協議会（令和8年1月27日開催）

◆第11回真田地域協議会（令和8年2月24日開催）

第10回目の真田地域協議会では、民生委員児童委員協議会の役員改選に伴い新たに着任された、飯嶋文江委員をお迎えしました。また、真田地域の地域振興事業基金について、本年度のスイス関連事業の実施の状況の説明があり、来年度は取り崩し事業計画がない説明を受けました。

第11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。3月末で現在の第10期の任期満了を迎えるため、分科会のまとめの協議を行いました。

## さなだスポーツクラブからのお知らせ

### ■ イベント情報

3月29日(日)

さなだスポーツクラブ杯

スポーツ鬼ごっこ交流会

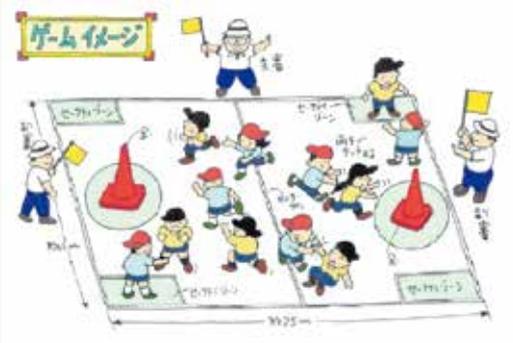


図 さなだスポーツクラブ ☎72-2657

sanadasc@ueda.ne.jp

平日 14:00～20:00 土日 14:00～18:00

火・祝日休

## 真田地域ふれあい農園利用者募集

令和8年度のふれあい農園空き区画の新規利用者を募集します。  
農園を借りて自家栽培でお好きな野菜を育ててみませんか。

### ◆利用期間

令和8年4月1日から令和9年3月31日

### ・場所

- ① つくしふれあい農園…3区画
- ② 表木ふれあい農園…3区画

### ・利用料

1区画あたり年間 4,000円（1区画約85㎡）

### ・申し込み

令和8年3月27日(金)まで

（※先着順といたします。）



図 真田産業観光課（農林振興担当） ☎72-4330

# 「ふれあいバス」運行経路・時刻改正のお知らせ

日頃から真田地域在住の60歳以上の皆様に「真田老人福祉センター」への移動手段としてご利用いただいている「ふれあいバス」について、このたび、運行経路及び運行時刻の改正を実施いたします。

今回の改正は、これまでの運行実績や地域の状況変化を総合的に踏まえ、より使いやすい運行体制を目指して見直しを行ったものです。この機会に皆様の活動範囲を広げる移動手段の一つとしてご利用ください。

1 改正実施日 令和8年4月1日(水)から

2 主な変更点

・巡回順序の変更

「傍陽方面」→「長・本原方面」の順で各停留所を巡回します。

・新しい停留所の設置

長・本原方面の迎え便に、新たに「駅前食堂先」停留所を設置しますので、路線バスへの乗り継ぎにもご活用ください。送り便は停車しません。

・運行経路、時刻表

全53か所の停留所のうち、主要な18か所について、下記のとおり発着時刻を掲載します。全停留場所の時刻表は真田老人福祉センター窓口、上田市役所公式ウェブサイト(令和8年4月1日公開予定)にてご確認ください。

3 その他

対象者:真田地域にお住いの60歳以上で「真田老人福祉センター」を利用する方

運行日:毎週月・水・木・金曜日(火・土・日曜日、祝日、お盆、年末年始は運休)

注意事項:交通事情により、各停留所への到着時刻が前後する場合があります。

傍陽方面		
迎 え		送 り
三島平公民館	発 9:20	《第1便》
上洗馬神社前	9:22	真田老人福祉センター発
上横道公民館	9:24	13:00
田中バス停	9:28	ふれあいさなだ館発
傍陽小学校入口バス停	9:30	13:02
岡保公民館	9:40	《第2便》
大庭公民館	9:44	真田老人福祉センター発
曲尾バス停	9:47	15:30
小林医院前	9:48	ふれあいさなだ館発
☆ふれあいさなだ館	9:58	15:32
真田老人福祉センター	着 10:00	

長・本原方面		
迎 え		送 り
上大日向バス停	発 10:30	《第1便》
長生涯学習館上	10:45	真田老人福祉センター発
熊久保地区入口	10:48	14:00
赤井そば処真田前	10:49	ふれあいさなだ館発
本原小学校前	10:53	14:02
大畑旧バス停	11:02	《第2便》
フレグランス本原前	11:05	真田老人福祉センター発
荒井火の見前	11:06	15:30
☆駅前食堂先(新設)	11:07	ふれあいさなだ館発
☆ふれあいさなだ館	11:11	15:32
真田老人福祉センター	着 11:13	

## ◆新しい停留所

長・本原方面迎え便「駅前食堂先」※送り便は停車しません。



☎ 真田老人福祉センター

☎72-3877

真田市民サービス課(高齢者支援担当)

☎72-4700

◎運賃は無料です。☆印の停留所は降車できます。

# 上田市合併20年の歩み (真田地域版)

平成18年3月6日に旧真田町が旧上田市、丸子町、武石村と合併して新生「上田市」となりました。合併して20年、真田地域の歩みを振り返ります。

平成18年

3月6日 新生「上田市」発足  
4月4日 上田市消防団に統合。「上田市消防団・真田地区団」となる

10月3日 真田地域協議会設立

平成19年

4月4日 「上田市消防団・第7方面隊」となる  
10月13日 菅平小・中学校独立50周年記念式典開催

平成20年

3月16日 「地域自治センターだより さなだ」創刊  
10月31日 菅平高原スポーツランド「サニアパーク 菅平」10周年記念イベント開催

平成21年

11月21日 本原小学校開校120周年記念式典開催  
【写真1】

平成22年

4月18日 真田図書館サポーターの会設立  
9月24日 菅平地区情報通信基盤整備事業竣工【写真2】  
11月17日 国道406号菅平大橋開通【写真3】  
11月19日 真田図書館オープン【写真4】



平成23年

7月14日 ダボス姉妹都市提携35周年記念。  
上田市長・上田市議会議長がダボスを親善訪問  
10月11日 上田市消防団菅平分団拠点施設竣工

10月19日 真田地域公共交通利用促進協議会設立

平成24年

3月4日 上田市合併5周年記念事業「菅平高原スノーボールバトル2012&戦国雪合戦 真田冬の陣」開催【写真5】

12月21日 上田市消防団傍陽分団拠点施設竣工【写真6】

平成25年

5月15日 傍陽小学校管理・普通教室棟改築事業 竣工及び開校140周年記念式典開催【写真7】

9月21日 長小学校開校140周年記念運動会開催  
12月21日 上田市消防団長分団拠点施設竣工

平成26年

5月12日 平成28年NHK大河ドラマ「真田丸」放送が決定

平成27年

4月25日 らいてっの家開館10周年

1月10日 NHK大河ドラマ「真田丸」放送スタート

平成28年

10月11日 ダボス姉妹都市提携40周年記念式典開催  
【写真8】



12月22日 上田市消防団本原分団拠点施設竣工

2月20日 本原小学校新校舎で授業開始

7月1日 住民自治組織「真田の郷まちづくり推進会議」発足

5月26日 ラグビーワールドカップイタリア代表が菅平で合宿【写真9】

9月1日 「菅平高原アリーナ」オープン【写真10】

10月1日 旧真田町発足30周年記念タイムカプセル開封式【写真11】

5月12日 第60回真田地域体育祭開催。最後の体育祭となる【写真12】

8月31日 サニアパーク菅平20周年記念事業「関東大学ラグビー開幕戦」開催

9月8日 ラグビーワールドカップイタリア代表が菅平で合宿

11月20日 「真田温泉健康ランドふれあいさなだ館」入館者600万人達成【写真13】

令和3年 3月27日 ミレニアム記念真田町消防団タイムカプセル開封式

令和4年 12月16日 国道144号湯ノ平橋工区開通

令和5年 3月31日 真田有線放送事業廃止【写真14】



4月12日 真田温泉健康ランドふれあいさなだ館開館30周年記念式典開催

2月8日 「菅平高原スポーツランド」と「菅平高原アリーナ」が株式会社ドームとネーミングライツ契約を締結。

令和6年4月から「アンダーアーマー菅平サニアパーク」と「アンダーアーマー菅平アリーナ」の愛称となる【写真15】

7月11日 姉妹都市提携50周年に向けて、ダボスを訪問

9月16日 「地域自治センターだより さなだ」100号発行【写真16】

10月1日 地域コミュニケーションアプリ「キクもん」運用開始【写真17】

4月1日 上田バス(株)菅平高原線でアンダーアーマー菅平サニアパーク・アリーナのラッピングバス運行開始

7月4日 真田の郷まちづくり推進会議が、(公社)「小さな親切」運動本部より「小さな親切」実行章を受章

9月5日 ダボス姉妹都市提携50周年記念スイス特別企画給食実施【写真18】

9月26日 真田中学校創立70周年記念式典開催【写真19】

12月14日 さなだスポーツクラブ設立20周年記念式典開催



地域の中の様々な出来事  
や話題をお届けします。

## 守り継ぐ冬行事 戸沢のねじとわら馬引き

2月8日(日)、戸沢地区で冬の伝統行事「ねじとわら馬引き」が行われました。この行事は国選択無形民俗文化財に指定されており、地域の子どもの無病息災を願って受け継がれています。雪景色のなか、子どもたちがわら馬を引く姿には笑顔があふれ、道祖神前には多くのカメラマンや見物客が集まりました。遠く北海道や福岡県からの来訪もあり、関係者がおどろく場面もありました。地域の絆を再確認するとともに、世代を超えて大切にしてきた文化を未来につなぐ一日となりました。



## 自主防災組織リーダー研修会を開催しました



2月22日(日)、各自治会の自主防災組織の方を対象に自主防災組織リーダー研修会を開催しました。自主防災組織とは、災害発生の際、共助により地域の方々に避難等に対応していただく組織です。講習のあとは避難所運営ゲーム HUG にて避難所の机上訓練を行い、活発に意見を交わし盛り上がりしました。

## 真田地域公共交通利用促進協議会だより

### 路線バスダイヤ改正のお知らせ

令和8年3月30日よりバスのダイヤが改正されます。

<主な変更点>

- ・傍陽線の時刻変更
- ・傍陽線2便減便、真田線3便増便

変更後の時刻表は3月下旬以降にホームページをご覧ください。

紙での配布を希望される方は、真田地域建設課の窓口にお越しください。



上田バス

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



## 使ってみよう！



### 自治会の回覧板も「キクもん」で！

自治会内の行事やお知らせも、文字や音声で一斉に配信できます。

<こんな使い方 #1>

分館対抗●●大会の選手の募集について  
選手として出場したい方、興味のある方は  
分館長●●までお問い合わせください。  
大会での応援もお待ちしております！

使い方やご不明な点は  
地域振興課がサポートいたします。  
お気軽にお問い合わせください。

真田地域振興課 ☎72-2202



# 『新しい認知症観』 について考えよう！



高齢化の進展に伴い、認知症高齢者数は年々増加し、上田市でも65歳以上の約5人に1人が認知症を発症しているといわれ、誰もがなりうる身近なものとなっています。

『新しい認知症観』とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人として、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。市ではこの『新しい認知症観』を広げる取り組みを推進しています。

## 古い認知症観

(他人ごと、問題重視、疎外、絶望)

- ①他人ごと、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない / 声を聞かない
- ④おかしな言動で周りが困る
- ⑤危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨地域で暮らすのは無理
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



## 新しい認知症観

(わがごと、可能性重視、ともに、希望)

- ①わがごと、向き合う、備える
- ②わかること、できることは豊富にある
- ③本人は声（サイン）を出せる / 声を聞く
- ④本人が認知症バリアの中で一番困っている
- ⑤あたりまえのこと（人権）重視
- ⑥本人が決める（決められるような支援）
- ⑦本人は支え手でもある。支えー支えられる関係
- ⑧認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨地域の一員として暮らし、活躍できる
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を



出典：令和6年度 認知症地域支援推進員研修資料をもとに作成

「新しい認知症観」の普及と、認知症を自分ごとと捉え地域で考えていく機会づくりのために、市では令和7年度より、分館学習会を開催しています。「新しい認知症観」を学び、認知症を考えるきっかけづくりをしてみませんか。ご希望があればお問い合わせください。



☎ 真田市民サービス課（高齢者支援担当） ☎72-4700

## 健康教室・出前講座の開催について



自治会や団体等を対象に、健康づくりに関する情報提供や生活習慣病の実践等を目的に実施します。開催予定の2~3か月前に申込書にて申請していただきます。

≪一例≫ 健康運動指導士によるメタボ予防のための運動、管理栄養士による生活習慣病予防のための食事、保健師による健診結果の見方

※体組成測定、体力測定、野菜摂取量チェックなど自分の体を知るメニューもあります。

この他にもウォーキング等、健康に関する講座や相談も実施していますので、自治センターだよりや真田地域自治センターからのお知らせメールをご覧ください。



☎ 真田保健センター ☎72-9007

## おすすめの新着本

### 一般図書

恐怖心展	梨
哲学者たちの〈ほんとう〉の仕事	ナシム・エル・カブリ
長老力	齋藤 孝
全国雪山登山ルート集	野村 仁
私の戦後 80 年、そしてこれからのために	岩波書店編集部
「排泄介護」のお悩み解消ブック	西村 かおる
おい点P、動くんじゃねえ!	とけいまわり
病気と折り合う芸がいる	養老 孟司
世界一やさしい! おくすり図鑑	池上 文雄
いちばんわかる半導体	大山 聡
ベニシアの愛したハーブ & スパイ料料理	梶山 正
ベビーマッサージ & 赤ちゃん体操	山口 千恵子
図解知識ゼロからの現代農業入門	安藤 光義
なぜ、これが名画なの?	秋田 麻早子
あなたを助ける英語 1000	和久 健司
世界の涯てを生きるあなたへ	寺山 修司
わたしたちの図書館旅団	ジャネット・スクスリン・チャールズ
武家女人記	砂原 浩太郎
ヤモリさんと褒美 (れんげ荘物語 10)	群 ようこ

### 児童書

古代エジプトの謎図鑑	こざき ゆう
おともだちえほん	高濱 正伸
校則と子どもの権利	佐藤 香代
マインクラフトで学ぶ大地のつくり	目代 邦康
こども栄養学	中西 明美
図解乗り物の歴史	モリナガ ヨウ
楽しく学んで自転車に乗ろう!	宮田 浩介
モビリティサービス会社図鑑	三菱オートリース株式会社
いわさきちひろ 世界中の子どもの幸せと平和を願った絵本画家	春野 まこと 他
ABC で調べるアルファベット略語辞典	深谷 圭助
MINECRAFT ゾンビ使いあらわる!	ニック・エリオポラス
てんてんきょうだいとまるねえちゃん	山田 慶太
ミミナシホーイチ (八雲えほん 2)	小泉 八雲 他
わたしとわたし	五味 太郎
おやすみ、悩み糸	久米 絵美里
ふたりはニコイチ	夜野 せせり
<b>郷土資料</b>	
信州マンガライフ 第 11 号	信州まんが協団/編集
佐久長聖はなぜ強いのか?	高見澤 勝

## 読書の歩みを振り返ってみませんか

### ● My本棚 (Web機能)

- ・図書館システムに新しい機能が加わりました。
- ・読んだ本の履歴が保存でき、コメントを添えることができます。
- ・自分の本棚のように、テーマごとの本の棚 (リスト) が作れます。読み終えた本だけでなく、関心のある本を並べることができます。
- ・リストは印刷することや、編集することができます。



新機能の詳しい情報はこちら  
 → <https://www.echol.gr.jp/0000000270.html>  
 またはQRコード

### ● 読書手帳

- ・真田図書館には、紙の読書手帳もあります。窓口で配布しているので、ぜひ図書館へお越しください。

自分だけの読書の  
世界を拡げて  
みよう



### 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

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		

5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

6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				