

さなだ

平成28年/2016

11.16

No.53

上田市真田地域自治センター 地域振興課 〒386-2292 上田市真田町長7178-1
有線2015 / TEL0268-72-2200(代表) / FAX0268-72-4140

新作「真田の里」

画家の原田泰治さんの企画展「原田泰治が描くふるさと詩情」がサントミュージゼの上田市立美術館で9月17日から11月21日まで開かれています。



上田市を題材にした作品は7点あり、そのうち2点は真田地域を描いています。平成23年に傍陽地区を題材にして描かれた、「真夏の午後」と新作の「真田の里」です。「真田の里」は今年の春、赤井地区を取材し、1か月半ほどかけて描かれました。大きな2本の木に見守られる茅葺屋根の家。そして農作業する人々。とても素敵な風景なので、原田さんは他の人に教えたくなかったそうです。こんな素晴らしい風景が残る真田地域をいつまでも大切にしていきたいですね。

「真夏の午後」
(傍陽大庭2011年)▶



地域のイベント情報

真田地域のイベント&スポーツ大会等

- 11月19日 ▶ おはなし広場 (真田図書館)
- 26・27日 ▶ 野沢菜まつり (竹室活性化組合・新鮮市真田)
- 12月3日 ▶ 第6回図書館まつり (真田図書館)
- ▶ さなだスポーツクラブ
- ▶ スポーツフェスティバル2016
- 2・3・4日 ▶ 野沢菜まつり (下郷活性化組合)
- 10日 ▶ 菅平高原スキー場開き
- 1月21日 ▶ 新春おはなし広場 (真田図書館)
- 26日 ▶ 第2回ボランティア講座 (真田図書館)

ふれあいさなだ館イベント情報

- 12月23日(金) 13:00～ ▶ クリスマス ピアノコンサート&ゆきたんと遊ぼう
ピアノ奏者 久保博樹
- 1月11日(水) 12:30～ ▶ スコップ三味線&ハーモニカ演奏
スコップ三味線: 信州うえだ農協女性部のみなさん
ハーモニカ: ハーモニーツみき

* 予定のため直前に変更になる場合があります。
* イベントは全て大広間ステージで行われます。* 入館料が必要です。

【定期開催】

● ヨガ&ストレッチ…講師 くらさきなおこ 倉崎直子

12月14日・1月11日 (毎月第2水曜日)

10:30～11:30 当日受付(予約不要) 入館料とは別に参加料500円

問 真田温泉ふれあいさなだ館 有線 2230 ☎ 72-2500

真田まちづくり準備会だより

第4回 まちづくり準備会（8月30日）

第4回から信州大学産学官連携地域総合戦略推進本部研究員の新雄太先生を講師としてお願いし、住民自治組織枠組の組立に向けた対話会を開催しました。

第一部は「真田地域の現状と未来を把握しよう！」のテーマで、真田地域の地区別の人口動態や、行政や自治会が行っている取組みの現状について、共有することから始めました。

第二部は「現状から何を感ずる？」をテーマにグループごとに、行政と住民がそれぞれ行っている現状について、感じる点（良い面、課題など）を出し合い、発表しました。

第5回 まちづくり準備会（9月13日）

第6回 まちづくり準備会（9月27日）

第一部では、前回のアンケート結果や話し合いについての考察を行いました。

第二部では、真田地域を一つの舟「真田丸」と見立て、「ひと丸」「かきょう丸」「くらし丸」「さんぎょう丸」の4つの小舟に分かれて、それぞれ



田地域の一枚の大きな地図に落とし込み、地域の「人」「環境」「暮らし」「産業」の現状について、皆で共有しました。

先進地視察研修（9月29日）

新潟県上越市の「NPO 法人中郷区まちづくり振興会」と「板倉まちづくり振興会」を日帰り視察しました。

新潟県上越市は、平成17年1月1日上越市と隣接する13の町村が合併し、旧町村はそれぞれ区として位置づけられ、合併時に13の町村に住民組織が設立されました。

その中で、旧中郷村と旧板倉町の住民組織を視察させていただきました。

NPO 法人中郷区まちづくり振興会では、「声」の力を大切に、地域と行政の協働によるまちづくりを目指しています。理事長以下役員が若い世代で構成されており、合併時から3代の

会長（理事長）が中郷区の住民4,000人弱の老若男女を引き付けるリーダーシップを発揮、町内会の協力を基に、振興会はみんなのものだという認識と結束力を持って、中郷区民総参加でさまざまな事業を展開しています。



また、事業の企画、運営に区内の小学生・中学生に積極的に参加してもらい、中学校の総合学習の時間には中学生から「声」を聞き、若い世代の育成に力を入れています。

第7回 まちづくり準備会（10月12日）

第一部では、9月29日に実施した、先進地視察を振り返り、グループワークで視察の報告と対話会を開催しました。視察先の中郷区・板倉区のまちづくり振興会の特徴について出し合

い、それを真田地域の場合として取り入れられる事、目指す方向について話し合いました。

第二部では、新先生から全国の事例について紹介していただきました。

問 真田まちづくり準備会事務局 地域振興課 有線 2015 ☎ 72-2202

第17回 さなだの郷野沢菜まつり

霜にあたってさらにおいしくなった野沢菜をどうぞ

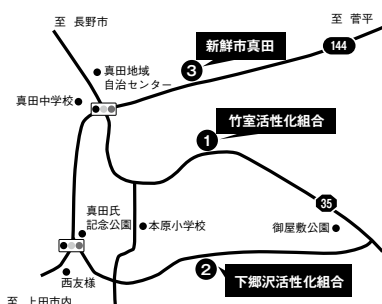
暖かい豚汁のおふるまい、新鮮野菜・果物の販売

- ①竹室活性化組合会場（本原バイパス沿い）
11月26日（土）、11月27日（日）9:00～13:00
- ②下郷活性化組合会場（下郷沢区民広場）
12月2日（金）13:00～15:00（収穫販売のみ）
12月3日（土）9:00～15:00
12月4日（日）9:00～14:00

【販売単価】
自分で収穫1kg…50円
直売1束（4kg）…450円

- ③新鮮市真田（ゆきむら夢工房隣）
11月26日（土）、11月27日（日）
8:00～17:00

問 産業観光課 有線 2024
☎ 72-4330



地域おこし協力隊 退任のあいさつ

小松 雄太



このたび、9月末で地域おこし協力隊を退任しました。昨年8月からの約1年の間の活動を振り返ってみると、地域おこし「協力」隊といながら、地域の皆さんに逆に「協力してもらった」ことばかりで、お世話になりました。本当に感謝しています。任期中での退任となり、期待に応えることができず、申し訳ございません。真田で学んだこと、感じたことを今後の人生に生かしていきたいと思います。ありがとうございました。

真田地域協議会だより

第4回 協議会（7月26日）
第5回 協議会（8月23日）
第6回 協議会（9月27日）

第6期真田地域協議会

分科会長・副分科会長決定

第6期真田地域協議会の3つの分科会の分科会長と副分科会長が決定し、話し合いが始まりました。現在は各チームの方向性などが話し合われています。

第1分科会

地域コミュニティづくりと地域の連携

分科会長 一之瀬 勤さん
副分科会長 竹村 尚美さん

第2分科会

公共交通機関の存続と今後の在り方

分科会長 西牧 真吾さん
副分科会長 長崎 理恵子さん

第3分科会

地域が一体となった観光振興

分科会長 松本 規男さん
副分科会長 松井 よし枝さん

第3回わがまち魅力アップ

応援事業の審査について

第3回の募集では新規の申し込みがなかったため審査は行わず、継続事業の計画発表がありました。

●NPO法人ほこほコネクト

「真田三代新年祝賀祭」（2年目）

問 地域振興課 有線 2015 ☎ 72-2202

分館対抗球技大会結果（9月4日）

★ソフトボール

【洗馬川運動公園】

優 勝 ▶ 戸沢
準優勝 ▶ 下原A
第3位 ▶ 傍陽中組・出早

【真田中学校】

優 勝 ▶ 横尾
準優勝 ▶ 荒井
第3位 ▶ 萩A

【運動公園A面】

優 勝 ▶ 下原B
準優勝 ▶ 赤井
第3位 ▶ 竹室・萩B

【運動公園B面】

優 勝 ▶ 曲尾
準優勝 ▶ 真田
第3位 ▶ 中原

公民館だより

第58回 真田地域一周駅伝大会結果（10月16日）

【分館対抗の部】

優 勝 ▶ 菅平A / 1時間26分03秒
準優勝 ▶ 横 尾 / 1時間29分38秒
第3位 ▶ 竹室A / 1時間30分08秒

【一般の部】

優 勝 ▶ 菅平B / 1時間28分44秒
準優勝 ▶ 菅平C / 1時間35分09秒
第3位 ▶ 菅平I / 1時間37分06秒



【区間賞】

1区 ▶ 藪本圭司（九度山町）/ 13分59秒
2区 ▶ 酒井悠司（菅平A） / 13分37秒
3区 ▶ 青木 悟（中原） / 12分21秒
4区 ▶ 伊藤孝亮（菅平B） / 13分50秒
5区 ▶ 杉崎哲斗（菅平A） / 12分12秒
6区 ▶ 杉崎勇次（菅平A） / 15分54秒



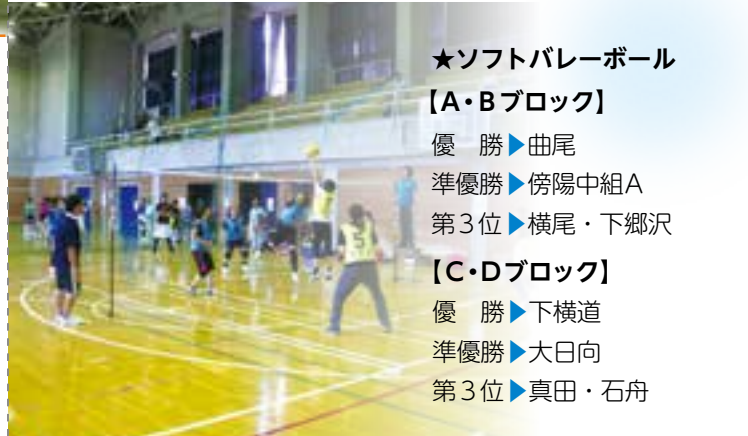
★ソフトバレーボール

【A・Bブロック】

優 勝 ▶ 曲尾
準優勝 ▶ 傍陽中組A
第3位 ▶ 横尾・下郷沢

【C・Dブロック】

優 勝 ▶ 下横道
準優勝 ▶ 大日向
第3位 ▶ 真田・石舟



★9人制バレーボール

優 勝 ▶ 萩
準優勝 ▶ 町原
第3位 ▶ 竹室





今年度 特定健康診査は受けられましたか？

～平成29年1月31日まで受診できます！～

Q

なぜ、受診しなければならないのでしょうか？

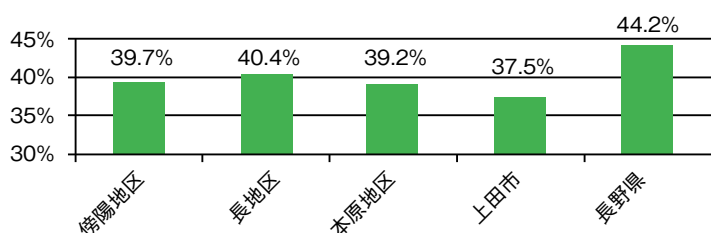


特定健康診査を受けることにより、生活習慣病
(糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞など)の予防につながるからです。

*生活習慣病は、毎日の食生活や運動不足等の積み重ねの結果により、ある日突然発症する病気です。はじめのうちは何も症状がないため、自覚症状が出てからでは、重症化していることがあります。だからこそ、健診を受け自分の健康状態を知り、生活改善をすることが必要なのです。

真田地域の状況をグラフにしてみました。(平成27年度暫定値・長野県は平成26年度の数字です)

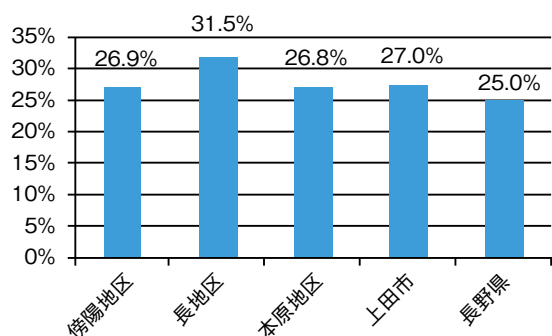
受診率



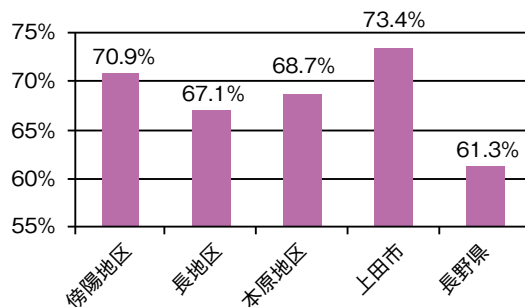
・真田地域は上田市全体より受診されている方が多いですが、県平均よりも低い状況です。

・特定健診の受診率は、国からもらえる支援金の額に影響し、最終的には上田市国民健康保険税にも影響します。

メタボ該当者・予備群の割合



血糖値 (HbA1c 5.6以上の方) の割合



* HbA1c とは…

過去1～2か月間の血糖値の平均のことで、5.6以上は、生活改善が必要な状態を意味します。

●上田市の課題は、受診率が低いことと

糖尿病による腎症が5年間で2倍に増加していることです。

受診者のうち3割弱の方がメタボ該当者および予備群、7割の方が高血糖という状態は、血管が傷み動脈硬化が進行してしまいます。上田市の特定健診は、国の基準より9つの項目を追加し、腎臓の状態もわかる健診です。現在血圧等で治療中の方も受けることができますので、主治医にご相談ください。

* 上田市の国民健康保険以外にご加入の方は、加入の医療保険者にお問い合わせください。

問 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007

上田市・ダボス町 姉妹都市提携40周年



上田市とスイスのダボス町との姉妹都市提携40周年を記念する式典が10月11日菅平高原で行われ、ダボス町長や駐日スイス大使などが出席しました。ダボス町との姉妹都市提携は旧真田町が昭和51年に締結し、平成18年の合併後に新上田市が引き継ぎました。

式典ではこれからも交流を続けていくことを確認し、記念品交換が行われ、上田市からはミ二甲冑（六文銭家紋入り・赤揃え・陣羽織着用）が、ダボス町からはクリスタル石（ダボス町のあるグラウビュンデン州産）が贈られました。



らお客さんが並び、持参した約180本のトムモロコシは30分程で完売しました。菅平小学校では毎年総合的な学習の一環としてトムモロコシを栽培しています。今年は新鮮市の他、2・3年生がツルヤ、6年生がアリオなどで販売し、全部で約2500本のトムモロコシが売れました。



年の重点地区は傍陽地区で、約500人が参加しました。各自治会の1次避難所へ避難した後、広域避難所である傍陽小学校に自治会ごとに避難し、応急救護やAEDの取扱訓練、応急搬送訓練、炊き出し訓練、初期消火訓練など、様々な訓練を行いました。

参加者からは「体の大きな動けない人をどのように運べばいいのか」といった質問も出され、毛布を使った搬送の仕方などを実践的に学びました。

上

田市とスイスのダボス町との姉妹都市提携40周年を記念する式典が10月11日菅平高原で行われ、ダボス町長や駐日スイス大使などが出席しました。



地元の美しい風景を大切に

るさと詩情」の特別授業が10月7日、真田中学校の3年生を対象に行われました。

講師の原田泰治美術館の長尾小百合学芸員は持参した6点の作品を生徒と一緒に見ながら、作品の魅力などを紹介しました。

また、原田氏の幼少時代、無理と言われた高台に田圃を作り上げた、原田氏のお父さんを題材にした、「とうちゃんのトンネル」という紙芝居も上演しました。原田氏はとうちゃんから歩くことと生きる勇気もらったそうです。

最後に長尾学芸員から「真田地域は歴史や自然に囲まれています。地元の美しい風景を大切にしてください」と話がありました。



地域を考える

ら

いうの
家開館
10周年の記念
シンポジウム
が、8月28日
に真田中央公民
館で開かれ、約
500人が参加
しました。

オープニングは中川美保さんの美しいサクソフォンの音色で始まり、その後、上野千鶴子さん（認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク理事長）が「地域で『おひとりさま』を生きるということ」と題して講演をしました。また、長野大学環境ツーリズム学部長の古田睦美さんの講演や地域で活動する3団体からの報告も行われ、地域について考えるきっかけとなりました。

8

月23日、中原延命地藏尊で、身代わり地藏りんご祭りが行われ、大勢の参拝者が訪れました。周辺には中原自治会の皆さんが描いた絵灯籠が並び、夏の夜を幻想的に照らしていました。



夏の夜に浮かぶ
絵灯籠の灯

写真提供 荻原豪夫さん

カメラニュース
カメラニュースでは、地域の中様々な出来事や話題をお届けします。



真田図書館通信

おすすめの新着本

【小説】

- コーヒーが冷めないうちに…………… 川口 俊和 / 著
- 猿の見る夢…………… 桐野 夏生 / 著
- 燦 1～8巻…………… あさの あつこ / 著
- 深泥丘奇談 続々…………… 綾辻 行人 / 著
- アンマーとぼくら…………… 有川 浩 / 著
- ミスター・メルセデス 上下巻
…………… スティーヴン・キング / 著

【実用書・その他】

- 『ユマニチュード』という革命…………… イヴ・ジネスト / 著
- 漂うままに島に着き…………… 内澤 旬子 / 著
- 地震イツモマニュアル
…………… 地震イツモプロジェクト / 編
- 考えない台所…………… 高木 弘み / 著
- 外来種は本当に悪者か？…………… フレッド・ピアス / 著
- 予約のとれない料理教室レシピ…………… 水島 弘史 / 著

【児童書】

<絵本>

- きょうはそらにまるいつき…………… 荒井 良二 / 著
- くじらのくじらん…………… 市川 宣子 / さく
- ひょっこりひとつ…………… 佐々木 マキ / さく
- ばななくんがね…………… とよだ かずひこ / さく・え
- どこかでだれかがねむくなる
…………… メアリー・リン・レイ / 詩
- がちゃがちゃどんどん…………… 元永 貞正 / さく
- <その他>
- 10ねこ…………… 岩合 光昭 / [作]
- 「かげはどこ」 幼児絵本ふしぎなたねシリーズ
…………… 木坂 涼 / ぶん
- 「でんしゃ」 バートンののりものえほん 1～4
…………… バイロン・バートン / さく・え

【郷土の本】

- ぶらり真田昌幸・信繁の城跡&温泉めぐり
…………… ぶらり真田編集部 / 著
- 宮坂武男と歩く戦国信濃の城郭…………… 宮坂 武男 / 著

真田図書館

休館日カレンダー

♪開館時間♪

火～金 ▶ 9時～18時30分

土日 ▶ 9時～17時

赤字が休館日です

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	平成28年11月
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	平成28年12月
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	

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	平成29年1月
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					



第6回 図書館まつりを開催します！

日時 12月3日(土) 午前9時30分～午後0時30分頃まで
場所 真田図書館

- 【内容】 ●本のリサイクル市 … 午前9時30分～正午
●おはなし広場 …… 午前10時30分～午前11時30分
出演：ミミールの会、ヒロ・タッキーさん
●もちつき大会 …… 杵と臼を使ってついたお餅をご賞味ください。
※事前の申込み、参加料は不要です。大勢の皆さんのご来館をお待ちしています。



本のリサイクルにご協力ください

真田図書館とサポーターの会では、12月3日の図書館まつりの際に「本のリサイクル市」を行います。

本のリサイクル市は、図書館や家庭で不用になった本を、必要な方に無料でお譲りし、本の再活用を行っていくものです。貴重な資源ですので、ぜひ活用していきましょう。

家庭にある読み終えた本(全集、百科事典、週刊誌、コミック、また、書き込みのある本は除く)で、リサイクル市にご協力いただける方は、11月26日(土)と27日(日)の

午後1時から4時までに真田図書館にお持ちください。本の状況によっては、受け取ることができないこともありますので、ご了承ください。

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ください。



問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080



車間距離をとって加速・減速の少ない運転でエコドライブ。

印刷/有限会社大和印刷