

さなだ

平成29年/2017

11.16

No.59

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

長小学校の稲刈り体験

9月25日、長小学校の5年生が3年生や保護者、地域の皆さんに手伝ってもらい、学校田(約300坪)の稲刈りを行いました。

当日、お手伝いいただいた青木和男さんから「怪我がないように上の方を持って、奥から手前に刈り取ってください」と説明を受けた後、一人ひとりが鎌を持って稲刈りをしました。刈った稲は、わらを使って束ね、はぜ掛けも行いました。稲刈りを体験した児童たちは、「刈るのはザクザク切れて楽しかったけれど、はぜ掛けが大変だった」「機械ではなく、自分の手でできて良かった」「束を縛るのが難しかった」などと話してくれました。



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
(☆印さなだスポーツクラブ主催)

- 11月18日 ▶ おはなし広場(真田図書館)
- 11月23・24日 ▶ さなだの郷野沢菜まつり(下郷活性化組合)
- 11月25日 ▶ バランスコーディネーション講習会☆
- 11月25・26日 ▶ さなだの郷野沢菜まつり(下郷活性化組合)(竹室活性化組合)
- 12月2日 ▶ 菅平高原スキー場開き
▶ 第7回図書館まつり(真田図書館)
- 12月3日 ▶ スポーツフェスティバル☆
- 12月10日 ▶ ラケット祭り☆
- 12月12日 ▶ 真田地域協議会
- 1月16日 ▶ 真田地域協議会
- 1月20日 ▶ おはなし広場(真田図書館)



ふれあいさなだ館イベント情報

- 12月13日 ▶ 師走年忘れ“土屋千明”歌謡ショー
*大広間ステージで12:30から行われます。
*入館料が必要です。



【定期開催】

- ヨガ&ストレッチ…講師 倉崎直子
12月13日・1月10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

真田地域協議会だより

◆第6回協議会(9月19日)

広報広聴委員会の松山賢太郎議員から「第7回上田市議会 議会報告会」の開催についての説明と、わがまち魅力アップ応援事業の第3回応募状況と審査について、地域振興課から報告があり、その後、分科会協議が行われました。

◆第7回協議会(10月24日)

わがまち魅力アップ応援事業の今年度も継続実施される事業の計画発表があり、その後、分科会協議が行われました。

第3回わがまち魅力アップ応援事業の募集結果について

第3回の募集では、新規事業の応募はなく、継続事業の計画が1件提出されました。

【継続事業】 ● NPO法人 ほこほコネット

「真田三代新年祝賀祭(3年目)」

問 地域振興課 有線 2015 ☎ 72-2202

「第18回 さなだの郷野沢菜まつり」開催 霜に当たって更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や新鮮野菜・果物の販売も行います。

① 竹室活性化組合会場(本原バイパス沿い)

11月25日(土)、11月26日(日) 9:00~13:00

② 下郷沢活性化組合会場(下郷沢区民広場)

11月23日(木)、11月24日(金) 13:00~15:00(収穫販売のみ)

11月25日(土) 9:00~15:00

11月26日(日) 9:00~14:00

収穫体験会場

直売会場

③ 新鮮市真田(ゆきむら夢工房隣)

11月中旬から販売

問 産業観光課 有線 2024
☎ 72-4330

【販売単価】

自分で収穫1kg…70円

直売1束(4kg)…450円



※「ルーティン」とは、ボールをける前に毎回行う一連の動作のこと。五棒丸選手のルーティンが有名です。

第11回 上田市花と緑のまちづくりコンクール

真田中学校(学校の部)が
2年連続最優秀賞を受賞!



真田中学校



大畑自治会花づくり推進部

市では花づくりを通して、美しく潤いのある快適なまちづくりや地域づくりを進めるため「花と緑のまちづくりコンクール」を毎年開催しています。

今年、真田地域からは6団体の応募があり、審査の結果、学校の部で真田中学校が2年連続となる「最優秀賞」を受賞しました。また、団体の部(50㎡未満・プランター)では、大畑自治会花づくり推進部が「優秀賞」を受賞しました。

多くの団体の皆様のご協力により、今年も「真田の郷」を花いっぱいにしていただきありがとうございました。

問 建設課 有線 2089 ☎ 72-4331

分館対抗球技大会結果(9月3日)

★ソフトボール(26チーム参加)

〈洗馬川運動公園〉	〈運動公園A面〉
優勝 萩A	優勝 真田
準優勝 竹室	準優勝 戸沢
〈真田中学校〉	第3位 つくし
優勝 赤井	〈運動公園B面〉
準優勝 出早	優勝 曲尾
	準優勝 横尾
	第3位 大畑

★ソフトバレーボール(16チーム参加)

〈A・Bブロック〉	〈C・Dブロック〉
優勝 中組A	優勝 曲尾
準優勝 石舟	準優勝 横尾
第3位 下横道	第3位 大日向
第3位 赤井	第3位 中横道

★9人制バレーボール(4チーム参加)

優勝 萩
準優勝 中原
第3位 町原

※〈 〉内は、抽選によって分かれた競技会場

公民館だより



みんなで協力して作りました!

第14回 さなだっ子ふれあい通学合宿

真田中央公民館で宿泊しながら学校に通う、さなだっ子ふれあい通学合宿が8月27日から30日まで行われ、長と本原小学校の4～6年生29人が参加しました。

朝食と夕食はみんなで協力しながら児童たちが作り、通学の準備や掃除など身の回りのことも自分で行いました。合宿には明治大学で教職課程を学ぶ8人の学生や食生活改善推進協議会真田支部の方4人も加わり、食事作りなどの指導をされていました。



第59回 真田地域一周駅伝大会 (10月15日開催)

今年の真田地域一周駅伝大会は、分館対抗の部13チーム、一般の部19チームに招待チームの九度山町とオープン参加の3チームを加えた36チームが6区間23.5kmで競い合い、菅平Aチームが10連覇を達成しました。

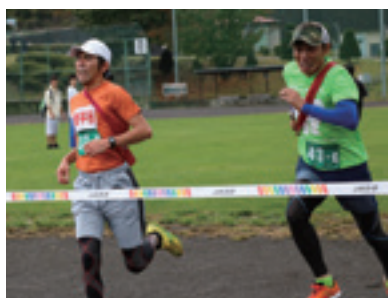
当日は、スタートして間もなく雨が降り始め、雨に濡れながらの駅伝となりましたが、沿道には地域の大勢の皆さんがかけつけ、大きな声援や拍手を送っていました。

【分館対抗の部】

優勝 菅平A	1時間27分02秒
準優勝 横尾	1時間32分54秒
3位 中原	1時間33分16秒

【一般の部】

優勝 菅平B	1時間31分24秒
準優勝 菅平G	1時間38分17秒
3位 萩いなほ	1時間40分40秒



【区間賞】

1区 数本圭司(九度山町)	14分00秒
2区 酒井悠司(菅平A)	13分55秒
3区 青木 悟(中原)	13分53秒
4区 伝田英郁(菅平B)	13分43秒
5区 村上怜央(中原)	12分44秒
6区 杉崎哲斗(菅平A)	16分00秒

子どもから大人まで楽しみました!

タッチラグビー体験会

ラグビーをより身近に感じてもらうと、9月18日にサニアパーク菅平で「タッチラグビー体験会」が開催され、約60人が参加しました。

体験会は昨年に続いて2回目で、タッチラグビー日本代表の3選手がルールやパス回しなど、基礎から試合方法まで指導し、参加者は楽しく体験しました。タッチラグビーはタックル



やスクラムなどの危険なプレーがなく誰でも楽しめるため、大人も子どもも夢中になって、グラウンドを走り回っていました。

特定健康診査は受けられましたか？

特定健診を
毎年受けるとことで
体の変化が分かります！

体重3kg減少に成功!!
おなか周りもすっきり!
きれいな血液・元気な肝臓になりました!

通常なら8,000円～
11,000円かかる健診
費用が**無料**です!

～どうして変化があったのか？インタビューさせていただきました～

真田地域にお住いのAさん（50歳代、男性）の健診結果に変化がありました。

下の表はAさんの平成28年度と平成29年度の結果です。どこが変わったのでしょうか？

何を見ているの？		検査項目	H28年度	H29年度	
身体 の 大 き さ		体重	74.5	71.5	
		BMI	23.4	22.3	
		腹囲(cm)	91.5	83.8	
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪(mg/dL)	253	121	
		HDL-コレステロール(mg/dL)	44	49	
		AST	26	18	
		ALT	27	21	
		γ-GTP	59	21	
	血管内皮障害	血 圧	収縮期(mmHg)	120	119
			拡張期(mmHg)	78	76
		尿 酸(mg/dL)	7.5	5.6	
	インスリン抵抗性 高血糖	随時血糖(mg/dL)	149	104	
		HbA1c (%) (ヘモグロビンA1c)	5.5	5.7	
		尿 糖	—	—	
	その他の動脈硬化危険因子		LDL-コレステロール(mg/dL)	169	156
血管変化	腎臓への影響	eGFR	89	80	
		尿蛋白	—	—	
		尿潜血	—	—	

平成28年度と比較して

体重は**－3kg!**

腹囲はなんと **－7.7cm!**

肝臓(γ-GTP)、尿酸、そして、
悪玉コレステロール(LDL-コレステ
ロール)の値が改善してます!!



仕事の関係で夏と冬は忙しくて…体もたくさん動かすから体
重も自然と減るんだ。でも、忙しい時期が過ぎるとお酒の量
も増えて、それに併せておつまみの量も増えてね…。それで
体重も増える。また忙しい時期がきて体重が落ちる。とい
うのを繰り返していたんだ。でも、今年は忙しい時期が過ぎた
後もお酒はビールを500mlだけ。その後はお茶。そうしたらお
つまみの量も減って体重も増えなかったよ。食生活は特に変
えてないけれど、野菜から食べるように意識しているよ。

体重が減り、血液もとっても
きれいになっていますね!
すごいですね!!
何か努力されたのですか？



毎年繰り返す…

このままじゃ
だめだ!!

夜のビールは1日500ml!
肝臓も元気になりました。
(血液検査のγ-GTP改善)

やってみよう!

生活の中で食生活や運動習慣など全てを変えるのではなく、Aさんのように一部を変えてみるだけで
も健診データは大きく変化するのですね!!

お薬を飲んでいる方は食事内容や運動習慣を少し変えてみるとお薬の効きが良くなります。

生活のどの部分を変えて、どのくらい効果が出るのかは人によって様々です。血管や血液の状態は健診を受けなくては
分かりません。毎年、健診を受けて身体の変化を確認しましょう!

上田市国民健康保険の方は、5月にご自宅にお送りした受診券で**平成30年1月31日**まで特定健康診査を受けること
ができます。その他の保険(協会けんぽ、協会保険組合等)にご加入の方は、ご加入されている医療保険者にお問い合わせ
ください。

災害に備えて



震 度7の地震と「局地的豪雨」が発生したとの想定で上田市防災訓練が9月2日に行われました。重点地区の本原地区では、自治会ごとに第1次避難所に避難後、広域避難場所である本原小学校に13自治会295人が参集し、様々な訓練を行いました。

最初に参加者全員がその場にしゃがみ、頭を守りながら動かない「シェイクアウト訓練」が行われました。この訓練は会場に参集できない方もできる訓練で、同じ時間に家庭や職場、学校などその時にいる場所で、一斉に身を守るための行動をとるものです。

その後、応急救護訓練や初期消火訓練、炊き出し訓練などが行われ、災害時に役立つ知識や器具の使用方法などを実践的に学びました。



真田一族と山家神社

真 田氏歴史館の企画展「真田一族と山家神社」が7月15日から10月2日まで開催され、延べ11,099人の方が訪れました。

真田一族が深く崇拝した山家神社には真田氏にゆかりのある品々が数多く残されており、企画展には「白山大権現」の掛軸や四阿山奥宮社殿の古扉（真田幸綱公と信綱公により修繕された社殿の一部）など、真田一族と山家神社の関わりを示す貴重な品々が展示されました。

訪れた方は展示品の一つ一つに足をとめて、熱心に見入っていました。



気軽にクラシック音楽を



上 田市交流文化芸術センター（サントミューゼ）では、気軽にクラシック音楽に触れられる機会を提供するために、各地域の公民館などで「地域ふれあいコンサート」を開催しています。9月13日には真田中央公民館の大ホールで、国際的に活躍するピアニスト小川典子さんのコンサートが行われました。



撮影：金井真一

当日は、小学校でも演奏を聴いたという小学生や、ピアノを習い始めたばかりの5歳の子どもなど約70人が来場し、1台のピアノが奏でる、時には優しく、時には迫力ある演奏に、時間が経つのも忘れて聴き入っていました。

真 田地域自治センターで8月29日、移動市長室が開催されました。

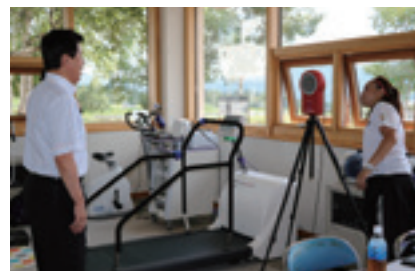
移動市長室は地域の現状やまちづくりの課題等を市民の皆さんと共有し、今後の施策への参考とさせていただくため、懇談や現地視察などを行うもので、平成26年から実施しています。

この日行われた、かりがね福祉会とアザレアさんなどの代表者との懇談では、高齢者と障がい者の垣根を越えた家庭支援や、人材確保の難しさなどが話されました。



移動市長室開催

傍陽の活性化に取り組む有志グループ「そえひ縁人」代表と、連携して活動している長野大学生との懇談では、遊休荒廃地を活用した大豆づくりや、傍陽地区に伝わる民話をまとめた冊子作りの話などが出され、市長からは「地域の活性化にはリーダーが必要」と話がありました。その後、サニアパークで行われた、菅平スポーツフィジカルセラピー協議会との懇談では、より多くの方に利用していただくために積極的なアピールが必要との話が出された後、市長も身体能力の測定メニューを実際に体験しました。





真田図書館通信

おすすめの新着本

【小説・エッセイ】



- 「風神雷神」風の章・雷の章 ……柳 広司／著
- 「R帝国」 ……中村 文則／著
- 「この世の春」上下巻 ……宮部みゆき／著
- 「移植医たち」 ……谷村 志穂／著
- 「運命の恋をかなえるスタンダード」 ……水野 敬也／著
- 「冤罪犯」 ……翔田 寛／著
- 「オリンピックがやってきた」 ……堀川アサコ／著
- 「枯れてたまるか！」 ……嵐山光三郎／著
- 「さらさら流る」 ……柚木 麻子／著
- 「シルバー川柳 青い山脈編」 ……みやぎシルバーネット／編
- 「つぼみ」 ……宮下 奈都／著
- 「淳子のてっぺん」 ……唯川 恵／著

【実用書・その他】



- 「なくなりそうな世界のことば」 ……吉岡 乾／著
- 「てっぺん 我が妻・田部井淳子の生き方」
……………田部井政伸／著
- 「ニッポンの地方野菜」 ……内田 悟／著
- 「西郷どんとよばれた男」 ……原口 泉／著
- 「部活動の不思議を語り合おう」 ……長沼 豊／著
- 「山川静夫の文楽思い出ばなし」 ……山川 静夫／著

【児童書】



- 「いっこさんこ」 ……及川 賢治／作
- 「くろくんとちいさいしろくん」 ……なかやみわ／さく・え
- 「さんかくみつけた」「しかくみつけた」「まるみつけた」
……………大塚いちお／さく
- 「地球を旅する水のはなし」 ……大西 健夫／文
- 「天女かあさん」 ……ペクヒナ／作

【郷土の本】

- 「長寿県信州の作りおき」 ……下平みさ子／著
- 「俳人五仲庵有節」 ……矢羽 勝幸／著
- 「秘境滝を行く」 ……篠原 元／著

第7回 図書館まつりを開催します!!

日時●12月2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：ちよちゃんのお部屋

腹話術師ヒロ・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……………

12月2日の図書館まつりで「本のリサイクル市」を行います。読み終えて不要になった、リサイクル市用



の本を次の日程で受け付けますので、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25日(土)、26日(日)

両日とも午後1時～4時まで

収集場所●真田図書館

その他●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け入れできません。

真田図書館 休館日カレンダー

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	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

11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

12月



♪開館時間♪

火～金▶9時～18時30分

土・日▶9時～17時

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		

平成30年1月

問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080



買い物にはマイバックを持参して、レジ袋の使用を減らしましょう。

印刷／有限会社大和印刷