

地域自治センターだより

さなだ

2026
5
月号

No.110

ごにゅうがく おめでとう



「どきどき1年生」

4月6日、真田地域の小中学校で入学式が行われました。
長小学校では8人の1年生が、春の日差しの中、保護者の方と一緒に元気に登校されました。これからの学校生活が、
楽しく充実したものになるといいですね。

真田中学校
70人

菅平小学校
11人

菅平中学校
10人

長小学校
8人

傍陽小学校
12人

本原小学校
24人

真田地域協議会だより

岡／真田地域振興課(地域政策担当) ☎72-2202

新会長 挨拶

田畑 和秀

真田地域協議会委員の皆様のご推薦をいただき、このたび第11期の会長の任をお引き受けすることになりました。地域の皆さんと真田地域の将来につながる議論が進められればと思います。

さて、様々なニュースが毎日のように駆け巡り、そのほとんどは20年、30年前には想像もつかないような内容となっています。私たち自身も、意外と身の回りの変化には無頓着になりがちですが、きつと3年前にこの真田地域を離れた方が帰郷したら、この地の大きな変化に驚くかもしれません。

人口減少がもたらす地域への影響というものは、毎日の小さな変化であり気が付きにくいものです。しかし、確実にその影響は表れており、子どもたちが少なくなる地域の影響は、地域のすべての人の生活に確実に計り知れない影響を与えます。ぜひ、地域の多くの皆さんに持続可能な真田地域を目指して、関心を持っていただけるような議論を進めていきたいと思えます。皆様の御理解と御協力を宜しくお願いいたします。

◆第11期真田地域協議会委員会名簿 敬称略・50音順 ◎は会長 ○は副会長

- | | | | |
|-------|-------|-------|--------|
| 飯嶋 文江 | 大久保元幸 | 吉川 澄男 | 久保 町子 |
| 小林 憲明 | 下平 雅伸 | 関谷 信男 | ◎田畑 和秀 |
| ○中村 守 | 廣瀬しず江 | 堀内 聖子 | ◎田畑 和秀 |
| 牧内美佐緒 | 丸山美奈子 | 宮崎 命 | 宮原 美恵 |
| 八木 伸夫 | 横沢 之規 | 若林 利治 | 若林 裕美 |
- 選出団体等(順不同)
 JA信州うえた女性部真田支所／真田地域シニアクラブ／真田地域保育所
 連合保護者会／真田地区PTA連絡会／真田地区民生委員・児童委員協議会
 会／真田町文化協会／真田町スポーツ協会／上田市食生活改善推進協議会
 真田ブロッコ／真田町商工会／長・傍陽・本原地区上田市自治会連合会／
 菅平高原観光協会／菅平自治会

もう利用しましたか？

デジタルチケット配付事業 チケットQR割引キャンペーン

食料品等の物価高騰による影響を受けている市民の生活負担軽減と市内消費喚起を目的にスマホアプリ「チケットQR」を活用した割引キャンペーンが実施されています。利用は8月31日(月)までですので、市内のお店でお得な買い物をお楽しみください。(金券や公共料金(市指定ゴミ袋含む)、たばこ、不動産のお支払いなどの一部のお支払いは、割引対象外です)。

また、スマートフォンやアプリを使えない方も紙チケットで割引キャンペーンを利用いただけます。詳しくは、お近くの郵便局までお問い合わせください。



真田地域で利用可能な店舗		4月15日現在
飲食業	パティスリープランソレイユ、真琉家、焼き鳥三代、 食事処しんりん 、寿し香、カレーと、仙岳、 そば処真田 、 そば処佐助 、ちよっと屋、ヴェルデ、 ダイヤモンドダストカフェ 、菅平高原ホテル柄澤(レストラン)	
食品小売業	風屋とうふ店、sugar MochA(シュガーモカ)、 地酒屋宮島 、 ゆきむら夢工房 、若林パン、西友真田店、エキスパート珈琲真田店、菅清園	
薬局・ドラッグストア	真田やまぎわ薬局、ウエルシア上田真田店	
総合・その他小売業	セブンイレブン真田店 、信州上小森林組合川東支所、セキグチデンキ、セブンイレブン真田本原店、アイ写真工房、コメリハードアンドグリーン真田店、 セブンイレブン菅平高原店 、土産センターしゃくなげ、 パナメイトカナダ 、菅平高原ホテル柄澤(売店)	
旅館・ホテル業	菅平高原ホテル柄澤、ペンションEST(エスト)SUGADAIRA、ばんぶーびれつち、天狗ロッジ、 まるみ山荘 、プチホテルゾンタック、リゾートロッジすずもと、ロッジ松の実、ペンション紙ヒコーキ	
理・美容業	eyelashRINGO 、Next of Hair、つちや美容室、ボブフルール、 温泉サロン凜十福店	
娯楽・レジャー・スポーツ	菅平高原ホテル柄澤(テニスコート)	
その他サービス業	こころと体をほぐす専門店オリーブ、向陽モーターズ、ねこの手タイマッサージ、 オートステージワカバヤシ 、Piena、ほぐし屋本舗十福店	

※**ピンクの文字の事業所**は紙チケットでの利用はできません。

利用についてご不明な点はコールセンター(Tel 0120-513-518)までお問い合わせください。その他の利用可能店舗等は上田商工会議所のホームページをご覧ください。

HPはこちら→



センター長 ご挨拶

この4月の人事異動により、真田地域自治センター長に就任いたしました宮崎忠博と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

この真田地域の歩みに関わる役目を担うこととなり、その責任の重さを改めて感じております。

近年は、世界各地における緊張の高まりや人々の暮らし方の変化など、私たちを取り巻く環境は大きく変わり続けております。こうした中であっても、地域の皆様お一人おひとりの想いに寄り添いながら、これからの真田地域を見据えた取組を進めてまいります。

真田地域は、全国的にも知られる「ラグビー合宿の聖地」である菅平高原をはじめ、豊かな自然に育まれた「魅力ある農業」や、「真田氏発祥の郷」としての歴史・文化など、多くの魅力にあふれております。

また、自治会や「真田の郷まちづくり推進会議」、各種団体により、それぞれの活動が進められております。こうした積み重ねを大切にしながら、誇りある真田地域を子や孫たちへ引き継いでいくため、皆様とともに歩んでまいります。

今後とも、地域の皆様の御理解と御協力をいただきながら、一緒にこの真田地域のこれからをつくっていただければと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



真田地域自治センター長
みやざき ただひろ
宮崎 忠博

真田町駐在所から

この春、真田町駐在所に伊藤雄介巡査長が着任されました。「以前は須坂警察署高山村駐在所に3年勤務していました。特技はパソコン関連のことを専門学校で4年間勉強し、高度専門士という称号を取得しており、「新しい物」好きで最新の防犯活動について知識や機械に興味を持っています。昨今、パソコンやスマートフォンを使った犯罪が多いことから、真田地域で犯罪被害に遭わないためにも分からないことは遠慮なく気軽に聞いてください。」と話されていました。



地域おこし協力隊 真田地域に着任

4月1日付で、地域おこし協力隊として真田地域に堀川大輔隊員が着任されました。堀川隊員は、学生時代よりラグビーをしており、菅平高原には毎年訪れていて、「ここでの出会い、ここで見た景色、ここでの経験はすべて菅平高原でしか成しえない唯一無二の資源。“ラグビー合宿の聖地菅平”を後世に残し、この地を持続可能な観光地域にしていかななくてはいけない」という強い思いがあり、地域おこし協力隊に応募したそうです。

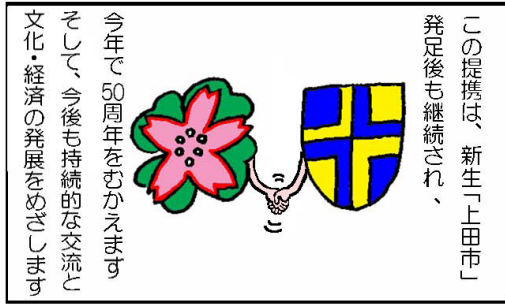
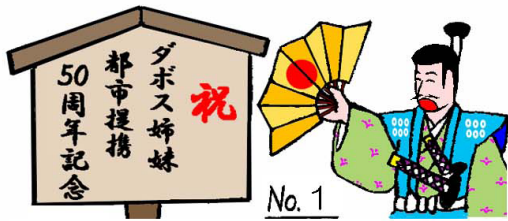
「自分の強みであるコミュニケーション力と行動力を生かして菅平高原への理解をより深め、移住者そして地域おこし協力隊の視点から菅平高原の魅力発信や課題解決を地域の方々と伴走しながら進めていきたい。見かけた際にはぜひお気軽にお声がけください！」と、これからの抱負を語っていただきました。



とうふの里・信州上田
風屋とうふ店



風屋とうふ店
公式サイト



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 #2〉

初夏の草刈り作業のお知らせ
恒例の環境美化活動として草刈り作業を実施します。
日程 令和●年●月●日
時間 午前●時から
集合場所 ●●公民館

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

さなだスポーツクラブからのお知らせ

大会情報

6月6日(土)・7月4日(土) / さなだスポーツクラブ杯マレットゴルフ大会

上田市チャレンジポイント対象事業

土曜の朝は！みんなで楽しく！
ご当地体操で健幸になろう！

あたま・からだ元気体操

さなだスポーツクラブ指導者による健康づくりのための楽しいプログラムを提供し、毎週皆様に元気をお届けします。

- 日時 5月23日(土)から9月12日(土)まで
毎週土曜日 (雨天中止)
7:30~8:00
- 場所 真田体育館 柔道場
※室内シューズは必要ありません
- 内容 ラジオ体操第一
ストレッチ
脳トレ
信濃の国上田 健幸体操

真田会場は場所と時間が変わりました。
お間違いなきよう
お越しください。

参加費無料！ぜひお出かけください

事前申込も参加費も不要！誰でも参加できます。自分の健康は自分で守る！時代。ぜひご参加ください。

ウォーキングには、メタボリックシンドローム、糖尿病、認知症、がんなどの予防効果があります！

生活習慣病予防講座 ポールウォーキング

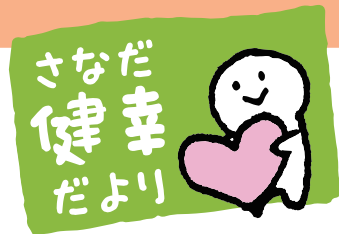
- 日時 5月30日(土) 8:15~9:45
※体育館で7:30~8:00に、あたま・からだ元気体操を実施していますが、今年度より時間、場所が変更になっていますのでご注意ください。
- 場所 真田保健センターに集合
(真田運動公園グランド周辺2.5km程度のコースを歩きます)
- 内容 ウォーキング効果や歩き方、運動前後のストレッチを学びます。希望に応じ、筋肉量や内臓脂肪などの体組成測定もできます。
※ポールの貸し出し可能



- 参加費 無料
- 申し込み 真田保健センター (☎72-9007) まで
ご連絡ください。



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



五月病を吹き飛ばそう！ 心と体の栄養セルフケア

さわやかな風が心地よい季節になりました。気温も上がり、外に出て体を動かすにはぴったりの時期ですが、一日の気温差がまだ大きく、体がついていけないこともあります。「なんとなく外に出る気力がわかない」「農作業してもすぐ疲れてしまう」そんな気分になることはありませんか？もしかすると、それは五月病のサインかもしれません。

「なんとなく体調がすぐれない…」これって年齢のせい？

気温差によるストレスや疲れがたまることで、心や体の不調としてあらわれることがあります。睡眠不足や食欲不振、気分の落ち込みなどが続くと、日常生活にも影響が出てしまいます。

栄養のチカラで、気力も体力も取り戻そう！

食事は気力や体力に深く関わっています。特に「ビタミンB群」「たんぱく質」「鉄分」などは、体を動かすエネルギーを作ってくれたり、筋肉維持、貧血予防に欠かせない栄養素です。これらの栄養素が不足すると、疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりすることもあります。そのため、次に紹介する食品を意識してとるようにしましょう！

体を支える 栄養素と食材



ビタミンB群：豚肉、納豆、玄米など



たんぱく質：魚（かつお・真鯛などは春が旬！）肉、大豆製品、卵、乳製品など



鉄分：レバー、小松菜、あさりなど



まずは「食べること」から整えよう

忙しい日々でも、1日3食を基本に、バランスの良い食事を心がけましょう。特に朝ごはんは、体内時計を整え、体内のホルモンや消化酵素がよく働くようになり、体の調子を整えることにつながります。さらに、野菜を1日3回の食事しっかり取り入れることで、ビタミンや食物繊維が不足しにくくなり、より健やかな体づくりに役立ちます。栄養のチカラを味方に、1年を通じて元気に過ごしましょう！



おすすめの新着本

一般図書

ICカードの中には何がある？くらしの中のITがわかる本	大澤 文孝
本を読めなくなった人たち	稲田 豊史
科学的に正しい「お金が貯まる」習慣	堀田 秀吾
戦国武将は戦がないとき、何をしていたのか	河合 敦
いちからわかる！ 新 NISA & iDeCo 2026 年最新版	山中 伸枝
拉致 封印された真実 上・下	高世 仁
植物園の歩き方	カシワイ
国立がん研究センターの がんになったら手にとるガイド	国立がん研究センター がん対策研究所
入院・転院・退院の困りごと完全解決！	岡江 晃児
自動販売機マニア！	石田 健三郎
小学生取扱説明書	やまかな
日日は植物	いとう せいこう
羽田空港をとことん楽しむ！	宝島社
人生は夕方からが美しい	林家 木久扇
折れない心、折れない体、折れない翼	葛西 紀明
外国語を独学で極める技術	大山 祐亮
釣り侍	佐藤 賢一
ドラゴンの解体師	おしゃかしゃま
名前のないカフェ	ローベルト・ゼーターラー

児童書

楽しく遊ぶ学ぶきほんの図鑑	夏秋 啓子
もしも、みんながうそをついたら？	清水 将吾
日本史の詰んだ人図鑑	東 滋実
13歳から身につけたいやる気アップ勉強法	佐々木 快
実はサメなんです 見た目も生態も おもしろい！おどろきのサメ図鑑	アクアワールド茨城県 大洗水族館
イチからつくるせつけん	森田 隼人
関税って、なに？ 1	宮路 秀作
カリブの海賊船から大脱出	ジョー・ポッター
小学生から知っておきたい よのなかキーワード 70	齋藤 孝
波の子どもたち	チョン スユン
我真的有理由（りゆうがあります） 中国語で読むヨシタケシンスケの発想絵本	ヨシタケ シンスケ
いきなりだれかに声をかけられたら	松沢 ゆきこ
キラリンリン	アリムラ モハ
デコピンのとくべつないちにち	大谷 翔平 他
ラパンくんいい旅を！	アデル・ペドロラ
青龍中学校オカルト探偵部	神永 学

郷土資料

庶民の暮らしと職人史	笹本 正治
カンタービレ	中澤 きみ子

令和8年度真田塾 受講生募集！

講座名：地域を護りつづける信仰

講師：押森慎さん（山家神社 宮司）

日時：第1回 6月13日（土）14：00～16：00
四阿山と山家神社

第2回 7月4日（土）14：00～16：00
真田一族と山家神社

場所：真田図書館多目的ルーム

定員：先着40名（連続講座ですが個々の受講も可能です）

申込受付：5月19日（火）から電話（☎72-8080）
若しくは真田図書館窓口で（月曜日休館）

参加費：無料



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

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				

7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	

8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 30	24 31	25	26	27	28	29