

さなだ

平成29年/2017

5.16

No.56

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

わくわく1年生!



平成29年度 真田地域小中学校入学者数

学校名	男 子	女 子	計	昨 年
菅平中学校	2 人	3 人	5 人	(12 人)
真田中学校	49 人	37 人	86 人	(95 人)
菅平小学校	7 人	8 人	15 人	(7 人)
長 小 学 校	12 人	6 人	18 人	(25 人)
傍陽小学校	4 人	6 人	10 人	(13 人)
本原小学校	10 人	24 人	34 人	(42 人)

4月6日、真田地域の小中学校で入学式が行われました。

傍陽小学校では10人の1年生がピカピカのランドセルを背負い、保護者と一緒に元気に登校しました。

これから始まる小学校での生活に、みんなわくわくして、うれしそうな笑顔。牧内大河くんは、「算数をがんばりたい」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)

- 5月21日 ▶ 御屋敷つつじ祭り
- 5月21日 ▶ 親子いろいろスポーツ教室(卓球編)(☆)
- 5月28日 ▶ さなだスポーツクラブ杯少年サッカー大会(☆)
- 6月3日 ▶ 第31回菅平高原カントリーフェスティバル
- 6月4日 ▶ さなだスポーツクラブ杯バスケットボール大会(☆)
- 6月11日 ▶ 第10回菅平スカイライントレイルランレース&アウトドアフェスタ
- 6月17日 ▶ おはなし広場(真田図書館)
- 6月18日 ▶ さなだスポーツクラブ杯婦人バレーボール大会(☆)
- 7月9日 ▶ わがまち魅力アップ応援事業
「アトランタオリンピック日本代表 田中 光先生と
運動遊び実践講習会」(☆)
- 7月15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

- 6月21日 ▶ ハーモニカ&コカリナ演奏ライブ
ハーモニカ：村松誠一さん(日本ハーモニカアカデミー公認指導員)と
ハーモニーツミきの皆さん
コカリナ：西 井つさん(日本コカリナ公認指導員)
- 7月12日(または26日) ▶ 沖縄民謡&キーボードライブ
高寺知香さんとあやばにの皆さん
- * イベントは全て大広間ステージで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
6月14日・7月12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

懇談会を開催しています

「真田まちづくり準備会」では、これまで検討してきた「住民自治組織」の案について地域の皆さんに直接お伝えし、ご意見やお考えをお聞きする懇談会を4月から開催しています。

4月17日には、真田町商工会の役員の皆さんと懇談を行いました。懇談では「地域協議会とどう違うのか」「地域活動の補助金などの相談はどこにするか」「もっと

若い人たちが参画した方がいい」など、ご質問やご意見を多数いただきました。

今後子どもたち、孫たちに「誇れる真田」をつないでいくために、多くの皆さんの「声」を集めたいと考えています。ご協力をよろしく願っています。

真田まちづくり準備会事務局（地域振興課）

有線2015

72-2202



新センター長
あいさつ

この4月、センター長に就任いたしました山宮正久です。生まれ育ったこの地での職務に改めて身が引き締まる思いであります。

昨年は大河ドラマ「真田丸」による賑わいの中、地域の皆様には全国からのお客様を「おもてなしの心」で迎えたいいただき心より感謝申し上げます。追い風を受けた「真田ブランド」をこれから効果的に生かしてまいりたいと考えております。

に向けた取り組みを進めております。その一つが、住民の皆様が連携してまちづくりを行う新たな住民自治の仕組みづくりです。地域の皆様で構成された「準備会」で検討いただき、新たな仕組み「住民自治組織」の設立を目指しています。

また、日本のラグビー合宿の聖地「菅平」を世界に飛躍させる大きなチャンスとなり、地域経済への波及など様々な面での好循環が期待されるラグビーワールドカップのキャンプ地誘致も進めています。

引き続き、まちづくりの主役である地域の皆様のお力をいただきながら、真田地域への追い風やチャンスを生かします。一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



6月3日(土)朝6時30分スタート!

朝から健幸!「あたま・からだ元気体操」が始まります!

上田市オリジナル「信濃の国上田 健幸体操」で心もカラダもリフレッシュ!



この事業は、市が推進する「健幸都市」づくりの一環。「信濃の国上田 健幸体操」は、市民有志が独自の歌詞に作り替えた県歌「信濃の国」の「上田版」を基に市の健康運動指導士が制作しました。加齢に伴い、立ったり歩いたりする機能が低下する「ロコモティブシンドローム

(運動器症候群)」の予防や筋力強化、脳を鍛える「脳トレ」などの要素を盛り込んだ体操です。

早起きは三文の徳!実施期間は6月~10月まで、ぜひご参加ください。

あたま・からだ・元気体操の流れ

- ①ラジオ体操&全身ストレッチ
- ②信濃の国上田 健幸体操の説明と実践
- ③毎週色々なワンポイント健康アドバイス

日時/6月3日~10月28日
までの毎週土曜日

時間/朝6時30分から30分間
場所/真田運動公園芝生広場

体操参加者には専用の「あたま・からだ元気体操カード」を配布。参加するたびに「健康づくりチャレンジポイント制度」に基づくポイントがもらえます!

問 さまざまなスポーツクラブ

有線2035
72-2657

今年もさなだ
スポーツクラブ指導者が
元気にお伝えします!
皆さん
待っています!





赤ちゃんから
大人まで

◆第6期協議会委員が変更になりました

(任期は平成30年3月31日まで) 敬称略

所 属 等	前 任	後 任
長地区自治会連合会	大久保吉志	倉島 秀紀
長地区自治会連合会（菅平）	山崎 隆喜	鶴岡 政明
傍陽地区自治会連合会	佐藤 政彦	山宮 徳男
本原地区自治会連合会	土屋 實	倉崋 幸雄
真田地域保育所連合保護者会	西牧 裕美	齋藤 恵
真田地域健康推進委員会	荻原 優子	駒村 厚子

◆協議会委員名簿

敬称略／五十音順

荒木 仁子	齋藤 恵	長崎理恵子	丸山 恵子
一之瀬 勤	関 千恵子	西牧 真吾	宮下 俊哉
倉島 秀紀	高寺由美子	藤澤累美子	宮島 国彦
倉嶌 幸雄	竹村 尚美	本田 寿子	山宮 徳男
駒村 厚子	鶴岡 政明	松本 規男	若林 正徳

第1回わがまち魅力アップ応援事業審査結果

平成 28 年度に引き続き、次の 6 事業が行われます。
また、1 事業が新たに採択されました。

【継続事業】

- 横尾自治会
「景観整備と地域住民の交流事業」
- NPO法人 ほこほコネクト
「青色回転灯パトロール車による自主防犯パトロール活動、こども見守り活動」
- 下原区誌編さん委員会
「下原区の自然と歴史を活用した区民交流事業」

- NPO法人 さなだスポーツクラブ
「トップアスリートと生涯スポーツ講演会 in 真田」
 - NPO法人 さなだスポーツクラブ
「RUN & トレッキング IN 真田」
 - 真田郷の会
「真田おもてなし事業」
- 【新規事業】**
- 真田ゆめぐるproject.
「さなだ地域みんなつながるproject」

問 地域振興課 有線 2015 ☎ 72-2202

みんなで楽しむ動物コンサート

**入場
無料**



「ぞうさん」「やぎさんゆうびん」など、作曲家・團伊玖磨がつくった動物を題材にした童謡を中心にしたコンサートです。

0歳児からご高齢の方まで、みんなが楽しめます。

- 日時 5月27日(土)
午前10時30分(開場10時)～と
午後2時(開場1時30分)～の2回
- 場所 真田中央公民館大ホール

※授乳室、おむつ替え室等もあります。
※会場への出入りは自由です。



- **出演** あま みや とも こ
雨宮知子（うた）
ほり いえ のり こ
堀家徳子（ピアノ）
- **主催** みんなで楽しむ動物コンサート真田
実行委員会
- **共催** 上田市教育委員会
- **後援** 上田市
- 



問 090-4963-4590(佐納)
090-7240-9193(三井)



バスに乗ってね！

3月7日、本原小学校の1年生41人が参加した「バスの乗り方教室」が開かれました。

この教室は子どもたちにもっと公共交通に関心を持ってもらおうと、真田地域公共交通利用促進協議会が上田バス(株)の協力を得て開催したものです。

はじめにバスの担当者からバスの乗り方やマナーなどについての説明があり、その後、実際に子どもたちは整理券を取ってバスに乗り、運賃表示の見方や降車ボタンのことなどを教わりました。子どもたちからは、「整理券をなくしてしまったらどうすればいいの」、「降車ボタンを間違えて押してしまったらどうすればいいの」など、たくさんの質問があり、バスの担当者からは、「何か困ったことがあった時は運転手に聞けば大丈夫です」と説明がありました。



横道の十九夜講

呼ばれる如意輪観音をまつり、安産を祈願して行われるものです。この日、当番の女性たちは、祠にのぼりを立て、公民館に祭壇をつくり十九夜様の掛け軸をかけます。そして、だんごや豆、お酒などをお供えし、お参りに来た人に振舞います。十九夜様へ参拝した後は、公民館でお念仏を行い、その後みんなで歓談します。

昔は、毎月19日に各家庭がお参りする習慣があったそうです。今では毎月お参りする方は少なくなりましたが、お祭りに来た方の中には、孫のために毎月お参りをしているという方もいました。「横道の十九夜講」は現在、市の無形民俗文化財に指定されています。



本原分団詰所が完成

上田市消防団本原分団の詰所が完成し、4月23日、関係者約30人が出席し、しゅん工式が行われました。式では、堀内誠分団長が「この施設が地域住民の安心、安全のより所になるように、団員一丸となっていきたい」とあいさつしました。

今回、本原分団の詰所が完成し、上田市内の分団すべてで拠点施設の整備が完了しました。

第34回 真田地域消費生活展 参加団体募集

この秋(11月11日予定)に開催する消費生活展において、環境、食生活等に関する展示・実演を行う参加団体を募集します。

また、同時にフリーマーケットに出店を希望する団体・個人を募集します。

●参加条件

- 消費生活展の趣旨に賛同され、主に真田地域で活動している消費者団体等。
- 実行委員として、団体から1~2名選出して生活展の運営にあたることのできる団体。
- フリーマーケットは、真田地域に住所があり、営利を目的としない団体及び個人。出店料がかかります。

●申込み/6月2日(金)までに下記へ

問 市民サービス課 有線 2046 ☎ 72-0154



公民館だより

真田体育館で行われた分館対抗卓球大会には21分館、26チームが参加し熱戦が繰り広げられました。

第40回真田地域分館対抗卓球大会 (3月5日)



【東グループ】

優勝 赤井分館
準優勝 出早分館B
第3位 大畑分館
下原分館

【西グループ】

優勝 萩分館A
準優勝 出早分館A
第3位 戸沢分館A
中原分館

問 真田中央公民館 有線 2097 ☎ 72-2655



真田保健センターからのお知らせ



平成29年度 健康相談のご案内

会場 真田保健センター

開催日		内 容	時 間
1	6 / 6 (火)	親子 ・子どもとママ、パパの健康相談 (健康相談、離乳食・食事相談) ・子どもの身体計測 (身長・体重計測) ・母乳育児相談 (母乳含む子育て相談) 	午前9時30分～10時30分 ※予約不要 ※母子健康手帳をお持ちください
2	7 / 12 (水)		
3	8 / 24 (木)		
4	9 / 7 (木)		
5	10 / 5 (木)		
6	11 / 15 (水) 歯	大人 ・健康相談 (血圧測定、健康相談、食事相談) ・こころの相談 	午後1時30分～3時 ※事前に予約をお願いします
7	12 / 5 (火)		
8	1 / 12 (金)		
9	2 / 6 (火)		
10	3 / 6 (火)		

お子さんの成長や発達について、保健師・助産師・管理栄養士がご相談に応じます。また、身体計測をしてお子さんの発達を確認しましょう。

健診結果の見方や健康・食事について、保健師・管理栄養士がご相談に応じます。また、ご自身やご家族の心の不調についても、保健師がご相談に応じています。眠れない、食欲がない、いつもと様子が違うときなど、お気軽にご相談ください。
【秘密は厳守します】

※ 歯の印がある11/15は、歯科衛生士による歯科相談もあります。ご利用ください。



**子育てママの
エクササイズ
参加者募集!!**

**参加費
無料**

子育て真っ最中のママ!ママのため運動教室です。毎月1回開催しています。皆さんで楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか?

※日程

- ① 6月12日(月) ② 7月24日(月) ③ 8月21日(月)
 ④ 9月25日(月) ⑤ 10月23日(月) ⑥ 11月20日(月)
 ⑦ 12月11日(月) ⑧ 1月22日(月) ⑨ 2月26日(月)
 ⑩ 3月26日(月)

※時間 午前10時～11時

※場所 真田保健センター



産後の体型が
気になる・・・
肩こりや腰痛が悩み・・・
思い切り体を動かしてリフレッシュしたい!
子育て中のママと話したい!

※対象者

生後4か月ごろ(首がすわった頃)から保育園・幼稚園入園前の子どもさんとその保護者(妊婦の方は不可)

※持ち物

室内用運動靴、バスタオル、長方形のタオル(ストレッチに使うことがあります)・おんぶ・だっこ紐(お持ちの方)、その他水分等必要なもの

※申し込み

初回のみ真田保健センターへご連絡ください。

※その他

お子さんと一緒に運動ができます。ご希望の方は、お子さんの身長・体重計測、育児相談、お母さんの体組成測定(体の筋肉・脂肪・水分・骨量等の測定)もしております。ぜひご利用ください。

問 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007



真田図書館通信

おすすめの新着本

【一般書・小説】



- 「騎士団長殺し」第1部 第2部 …… 村上 春樹/著
- 「星に願いを、そして手を。」…………… 青羽 悠/著
- 「三月」…………… 大島真寿美/著
- 「誘拐捜査」…………… 緒川 伶/著
- 「失われた地図」…………… 恩田 陸/著
- 「密室本能寺の変」…………… 風野真知雄/著
- 「書楼弔堂 破曉」…………… 京極 夏彦/著
- 「神の味噌汁」…………… 鬼頭 誠司/著
- 「天子蒙塵」第1巻 第2巻…………… 浅田 次郎/著
- 「バラ色の未来」…………… 真山 仁/著

【エッセイ・実用書】



- 「幸田家のことば」…………… 青木 奈緒/著
- 「フンボルトの冒険」…………… アンドレア・ウルフ/著
- 「大奥の女たちの明治維新」…………… 安藤 優一郎/著
- 「不調・病気知らずの体をつくるおくすりごはん」…………… 梅崎 和子/著
- 「人生の踏絵」…………… 遠藤 周作/著
- 「洞窟オジさん」…………… 加村 一馬/著

【児童書】



- 「おもちゃのかたづけできるかな」…………… 深見 春夫/さく・え
- 「くまさん」…………… まど みちお/詩
- 「ともだちのひっこし」…………… 宮野 聡子/[作]
- 「いろいろおせわになりました」…………… やぎゅう げんいちろう/さく
- 「きゅうきゅうばこ」…………… やまだ まこと/ぶん
- 「朝日ジュニア学習年鑑 2017」…………… 朝日新聞出版

移動図書館「やまびこ号」が真田地域を巡回しているのをご存じですか。

身近な図書館として積極的にご活用ください。

巡回日程表（5月～9月分）

コース	本原・菅平・長コース (火曜日)	本原・傍陽コース (火曜日)
日程	5月9日 8月8日 6月6日 9月12日 7月4日	5月23日 8月22日 6月20日 9月26日 7月18日
駐 停 車 場 所 ・ 時 間	下原公民館 10:00～10:20	本原地区 コミュニティ消防センター 9:50～10:05
	▼	▼
	本原担い手研修センター 10:25～10:45	曲尾公民館 10:15～10:35
	▼	▼
	赤井公民館 10:55～11:10	入軽井沢公民館 10:45～11:00
	▼	▼
	生涯学習館 11:20～11:35	子育て支援センター 11:10～11:30
	▼	▼
	戸沢公民館 13:00～13:15	傍陽西部地区 コミュニティセンター 11:35～11:50
	▼	▼
	横沢公民館 13:25～13:45	旧傍陽村役場跡地 13:10～13:30
	▼	▼
	大日向公民館 13:55～14:10	横道公会堂 13:35～13:50
	▼	▼
	菅平高原国際 リゾートセンター 14:30～14:50	三島平公民館 13:55～14:10

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	31			

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	



♪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

問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080



冷蔵庫は開けたらすぐに閉めて消費電力を減らしましょう。

印刷／有限会社大和印刷