

さなだ

平成30年/2018

11.16

No.65

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

豊かな郷の恵み さなだの郷そば祭り



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)

ふれあいさなだ館イベント情報

- 11月24日(土) ▶リサイクル本受入
 - 11月25日(日) ▶リサイクル本受入
 - 12月1日(土) ▶図書館まつり
 - 12月2日(日) ▶バレーボールフェスティバル☆
 - 12月9日(日) ▶さなだスポーツクラブ
ラケット祭り☆
- 〈平成31年〉
- 1月19日(土) ▶おはなし広場
 - 1月27日(日) ▶さなだスポーツクラブ杯卓球大会☆



- 1月16日(水) ▶土屋千明歌謡ショー
- *イベントは大広間ステージで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 倉崎直子氏
 - 12月12日・平成31年1月9日(毎月第2水曜日)
 - 10:30~11:30
 - 参加料500円(予約不要) *別途入館料が必要です。

☎ 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

問 地域振興課 有線2015 TEL72-2202

◆第5回協議会

(8月21日開催)

◆第6回協議会

(9月27日開催)

◆第7回協議会

(10月23日開催)

真田地域協議会では、委員が二つの分科会に分かれて地域課題の解決や地域資源の活用について調査研究を行っています。

第1分科会は「地域の活性化策について」、第2分科会では「少子

高齢化時代の安心・安全なまちづくり」について協議を重ねています。

9月の地域協議会からは、多くの意見やアイデアを付箋に書き出すワークショップ形式の話し合いで、お互いの持っている情報の共有を図ってきました。意外と知られていない地域の情報を持ち寄ることで問題点が見え、課題の解決や提案に対して、現状を知るための調査を行うことも提案されてきています。

二つの分科会は進捗状況を確認し合いながら、引き続き調査研究を行います。

さんまる
いちまる

残さず食べよう！30・10運動

日本では、年間1,700万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち、食べられるのに捨てられている「食品ロス」は、年間約621万トンと言われ、これは一人一日、お茶碗約一杯分(約134g)を捨てている計算になります。

上田市では「食品ロス削減」の取り組みとして「残さず食べよう！30・10運動」を推進しています。

忘年会など宴会の多くなるこの時期、宴会では適量を注文し、開始からの30分、お開きの前10分間は自席で料理を味わい、食べ残し削減にご協力をお願いします。



問 真田市民サービス課 有線2046 ☎72-0154

真田地域公共交通利用促進協議会だより



クリスマスイベント 「粗品」をプレゼントします

次の期間中、午後4時以降の路線バスに乗車された方に「粗品」をプレゼントします。

期間 ● 12月17日(月)～12月25日(火)

路線 ● 菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線、御屋敷公園線
粗品がなくなりしだい終了とさせていただきます。



「イルミネーションバス乗車体験」 を開催します

日時 ● 12月2日(日)午前10時～午後2時

場所 ● 上田バス営業所構内

(上田市蒼久保 電話：34-6602)

- ★車内をイルミネーションで飾り付けたバスの乗車体験／バス乗り方教室／ご当地キャラクターとの記念撮影／ポップコーン・綿菓子の無料提供
- ★イルミネーションバスは、1月上旬まで真田線、傍陽線の定期バスとして運行します。

運賃低減バスを運行しています。



忘年会の行き帰りには、
路線バスを利用しましょう！

問 真田地域公共交通利用促進協議会 (建設課内) 有線 2089 ☎72-4331

第19回 さなだの郷 野沢菜まつり

霜に当たり
更においしく
なった野沢菜は
いかがですか



問 産業観光課 有線 2024 ☎ 72-4330

自己収穫直売会場

- ① 竹室活性化組合会場
11月24日(土)、25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(金) 13:00~15:00(自己収穫のみ)
11月24日(土) 9:00~15:00
11月25日(日) 9:00~14:00

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

【販売単価】

自分で収穫1kg…80円
直売1束(4kg)…500円



暖かい豚汁の
ふるまいや
新鮮な野菜・果物の
販売も行います。



第60回記念 真田地域一周駅伝大会 結果

60回目となる真田地域一周駅伝大会が晴天の中開催されました。息を切らせ走る選手に、沿道からは温かい声援が送られ、真田地域が熱く盛り上がった一日になりました。



「公民館だより」

【分館対抗の部】

優勝/菅平A	1時間27分50秒
準優勝/下原	1時間31分35秒
3位/横尾	1時間32分46秒
4位/竹室	1時間35分00秒
5位/石舟A	1時間39分20秒
6位/中原	1時間40分18秒



【一般の部】

優勝/菅平B	1時間33分17秒
準優勝/菅平F	1時間37分45秒
3位/大畑	1時間40分36秒
4位/TEAM1977	1時間40分52秒
5位/Mt.NEKO	1時間43分31秒
6位/菅平C	1時間44分12秒



第46回 真田総合文化祭が開催

年に一度の文化活動の発表の場に、多くの作品が並び、舞台上では日頃の練習の成果が披露されました。



問 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655

大日向地区

そば作りを通じた
地域の団結力

大日向そば活性化組合

大日向地区では10年以上そば作りを通じて地域の活性化を図っています。遊休農地で蕎麦を栽培し、組合を結成して地域でそば祭りを開催しています。事業を通じて地域内の会話が增え、様々なアイデアが出ます。組合員は平日仕事を待つ方も多く、無理なく活動する事が秘訣とのことです。



特集

地域づくりの現場

地域づくり委員会から見えて来た
真田地域に暮らす人びとの姿

7月に行われた地域づくり委員会では、各地で様々な地域活動が行われており、それが地域の特色を創り出していることがわかりました。各地域で共通しているのは、それぞれの地域で「住みやすく」という目標に向け、工夫を凝らし、積極的に活動を行っていることです。

今回は、地域の特集をお伝えします。

地域の特徴ある活動を募集します。取材のお申し込みは、地域振興課まで
有線2015 ☎7212202

戸沢地区

住民交流で造る日本酒と
伝統文化の継承

戸沢酒米プロジェクト実行委員会

戸沢地区では、酒米作りを通じて住民の交流を図っています。遊休農地を米作りで活用し、採れた米からは日本酒造りを、そして稲わら、米粉は「戸沢のねじ」へ活用します。世代の異なる高齢者と子ども達が一緒に事業を行うことで、世代間の交流や伝統文化の継承を目指しています。



つくし地区

自治会活動を出前する

つくし自治会

つくし地区では、自治会活動の「愛唱歌を唄う会」が、地域内の介護付き住宅で定期的に開催されています。同じ地区に住む仲間との想いから入居者の方と積極的な交流が始まりました。その結果、自治会と施設との間で、災害時の避難協力が結ばれるなど、皆が安心して暮らせる取組も始まりました。





表木神社での野点茶会の様子

横尾地区

地域の繋がりを
身近なお手伝いから

Yokoiのクラブ

横尾地区で活動するクラブは、
独居高齢者や障害者を対象に草刈りや雪かき、タイヤ交換等を行っています。手助けすることで、「家にこもり気味にならずに自分らしく生き生きと生活してほしい」との思いの活動から、独居高齢者にも会話が生まれ、地域の見守りにも繋がりました。

入軽井沢地区

地域の安全を
地道な活動で守り抜く

入軽井沢自治会

入軽井沢地区では、防災の日の自治会活動として、自主的に地区の全世帯の火災報知機設置の確認を行いました。長野県が定める火災報知器の設置義務箇所は寝室ですが、推奨設置場所の台所にしかついていない家も多く、チラシを配布しながら一軒ずつ丁寧に説明し、安全な地域づくりに取り組みました。

傍陽中組地区

見えない災害の根を切り倒す

傍陽中組自治会

傍陽中組では、地区内の沢の倒木処理を自主的に行っています。沢の倒木は鉄砲水や、滞留した流れが護岸崩落の原因にもなります。倒木をチェーンソーで切っても、大人一人程の重量があり、大変な作業です。自治会の絶え間ない努力により「安心して暮らせる地域」が守られています。

荒井地区

積極的な
転入者との顔合わせ

荒井自治会

荒井地区では、地域に転入された方と積極的に交流を図っています。転入された方に夏祭りの招待状を出し、お茶の席を設け迎えました。積極的に地域に溶け込む機会を設けたことで、自然と会話が生まれ、地域の方々の歓迎の気持ちや地域活動などを知ってもらう機会となりました。



さなだの郷 新そば祭り (11/4)



秋 晴れの青空の下、真田の郷新そば祭りが開催され、多くの来場者で賑わいました。24回目となる今年は、台風被害も心配されましたがまずまずの収量となったようです。手打ちそばのほか、そばクレープなど新商品も販売され、良い香りに誘われて長い行列ができていました。



有線放送コンクール 最優秀賞受賞!!

県 内39校、7,361名が参加した第46回長野県情報ネットワーク小学生放送コンクールで、菅平小学校3年生の今井心琴さんが、発表の、低学年の部で最優秀賞を受賞しました。「わたしががんばりたいこと」との題で、デザイナーになりたいとの将来の夢について語ってくれました。



姉妹都市交流事業 九度山町の皆さんが 上田市で秋を体感！ (10/22)

姉 妹都市・九度山町の皆さんが上田市へ交流ツアーでいらっしゃいました。真田地域でリンゴを購入したり、上田城の紅葉を楽しんだり、上田に訪れた一足早い秋を堪能されていました。



夜風に吹かれながら映画鑑賞！ 野外映画鑑賞会 (10/6)

台 風が去った夕暮れ、真田運動公園で野外映画鑑賞会が開催されました。この日は、真田町出身の映画監督・鶴岡誓子氏の「過ぎる日のやまねこ」が上映されました。真田地域でもロケが行われた作品で、親子連れも多く、野外で映画を見るという特別な思い出になったようです。





地域の防災意識を高めよう
真田地域防災訓練(10/22)

菅 平高原アリーナで、防災訓練が開催されました。災害時に使用する救助用工具や段ボールベッドの体験、負傷者の避難誘導訓練なども行われ、訓練参加者からは「いざという時に体が動くよう、訓練での実体験は大切」と話していました。



さなだ
健幸
だより

シリーズ ⑥

食事からメタボ予防！

上田市は、メタボリックシンドローム(以下メタボ)の該当者と予備群の方が県平均より多くなっています。メタボは、内臓肥満の蓄積と高血圧、脂質異常症、高血糖などが合わさった状態を言います。メタボの予防や改善には、日々の食生活が大切です。

① 食事はよくかんで、腹八分目までにする

食事をよくかんで食べると満腹中枢が刺激され、少量でも満腹感が得られます。早食いの人は、特にかむことを心がけましょう。

② 間食はルールを決める

間食は、思いがけず食べ過ぎてしまうことがあります。お菓子などは個数を決めて食べるようにしましょう。また、夕食後の間食は控えましょう。

③ 果物の食べ過ぎに注意する

果物は糖分を多く含み、体で消費されなかった糖分は脂肪として体に蓄積されます。1日の適量はりんごなら1/2個、みかんなら2個程度です。食べ過ぎには注意しましょう。

…… 実践できることから何か1つでも良いので取り組んでみませんか。……

今年度の特定健診の実施期間は平成31年1月31日までです。12月、1月は医療機関が大変混み合います。上田市国民健康保険に加入されていて、まだ受診されていない方はお急ぎください。不明な点は真田保健センターまでお問い合わせください。



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

【小説・エッセイ】



- 「日傘を差す女」…………… 伊集院 静／著
- 「ある日失わずにすむもの」…………… 乙川 優三郎／著
- 「思い出が消えないうちに」…………… 川口 俊和／著
- 「歪んだ波紋」…………… 塩田 武士／著
- 「オブジェクト」…………… 高山 羽根子／著
- 「私が誰かわかりますか」…………… 谷川 直子／著

【児童書】



- 「10代に語る平成史」岩波ジュニア新書…後藤 謙次／著
- 「おれからもうひとりのぼくへ」…………… 相川 郁恵／作
- 「イーラちゃんとまじよのヤードちゃん」しまだ ともみ／作
- 「シカクさん」…………… マック・バーネット／文
- 「すなのたね」…………… シビル・ドラクロワ／作
- 「どんぐりころころおやまへかえるだいさくせん」…………… スギヤマ カナヨ／作・絵

【郷土の本】

- 「信州の山 中部 上下巻」…………… 宮坂 七郎／著
- 「ライチョウを絶滅から守る！」…………… 中村 浩志／著

【実用書・その他】



- 「認知症予防におすすめ図書館利用術2」…結城 俊也／著
- 「自分の中に孤独を抱け」青春文庫 …… 岡本 太郎／著
- 「幕末維新の古文書」…………… 岩下 哲典／監修
- 「石垣の名城完全ガイド」…………… 千田 嘉博／編著
- 「『使いきる。』レシピ」…………… 有元 葉子／著

第8回 図書館まつりを開催します!!

日時●12月1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…午前11時30分～

杵と臼を使ったもちつき体験ができます。

ついたおもちは来場者にふるまいます。

※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。

参加費無料



…………… 本のリサイクルにご協力ください ……………

12月1日の図書館まつりに行く「本のリサイクル市」で活用するため、読み終えて不用になった本の収集を行います。以下の日程で収集しますので、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等ありましたらご協力をお願いします。

日時●11月24日(土)、25日(日)

両日とも午後1時～4時まで

収集場所●真田図書館

注意事項●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入できません。

真田図書館当面の行事予定



11月24日(土) ★リサイクル本受入

11月25日(土) ★リサイクル本受入

12月1日(土) ★図書館まつり

〈平成31年〉1月19日(土) ★おはなし広場

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	31					

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31年1月

問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080



寒い朝は暖房器具だけに頼らず、温かい朝食を食べて体の中から温めましょう。

印刷/有限会社大和印刷