

# さなだ

平成30年/2018

9.14

No.64

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



実りの秋に向けて…

(大松農園のリンゴ畑)

## 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)

- 9月23日(日) ▶ チャレンジスポーツ塾 in 真田☆
- 10月1日(月) ▶ タイムカプセル開扉式
- 10月21日(日) ▶ 真田地域一周駅伝大会
- 10月27日(土)~29日(月) ▶ 第46回真田総合文化祭
- 11月4日(日) ▶ 第24回真田の里新そば祭り
- 11月11日(日) ▶ RUN & トレッキング in 真田☆
- 11月12日(月) ▶ さなだスポーツクラブ杯  
ソフトバレーボール大会開幕☆
- 11月17日(土) ▶ 第35回真田地域消費生活展



### ふれあいさなだ館イベント情報

9月19日(水) ▶ 「藤本流三味線」/三藤会(三味線・尺八の演奏)  
\* 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  
10月10日・11月14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。

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

問 地域振興課 有線2015 TEL72・2202

## ◆第4回協議会

(7月24日開催)

前回までの地域協議会で、地域課題の解決や地域づくりについて2つのテーマに分かれ、分科会の中で深く協議・研究を行うことが決まりました。

第1分科会では「地域の活性化策について」、第2分科会は「少子高齢化時代の安心・安全なまち

づくり」について協議を行います。

まず全体会で今後の分科会の運営について協議を行った後、二つの会場に分かれて分科会を開催しました。各分科会では正副分科会長を選出し、各テーマに沿った意見交換がなされました。

### ●第1分科会

会長に皆川克彦さん、副会長に小島恵美子さんが選出されました。

### ●第2分科会

会長に荒木克子さん、副会長に下条明敏さんが選出されました。「今後の協議テーマ」

- ・既存公共施設の活用
- ・地域にある未活用の土地を使って継続的な事業の展開を進める
- ・「今後の協議テーマ」
- ・災害への対応
- ・子どもの安全
- ・フードバンク、地域食堂の開設
- ・空き家問題 ほか



## 菅平高原アリーナをご利用ください

菅平高原アリーナが9月1日にオープンしました。多くの市民の皆さんのご利用をお待ちしています。

- 【施設概要】 ●競技場(893㎡) バasketボール1面、バレーボール2面  
●トレーニングルーム(276㎡) トレーニング機器を設置  
●ミーティングルーム(75㎡) ほか  
●駐車場 大型車17台、普通車86台

【利用時間】 9:00～21:00

【休館日】 毎週火曜日、祝日の翌日、年末年始(7月8月は無休)

【場所】 上田市菅平高原1223-87

【使用料】 上田市ホームページをご覧ください。菅平高原アリーナにお問い合わせください。



菅平高原アリーナ ☎75-7130

## 真田地域公共交通利用促進協議会だより



### 「運賃低減バス」を運行中です

路線バスは、私たちの暮らしになくてはならないものです。一人でも、1回でも多く路線バスをご利用ください。

### 「回数券・定期券」購入者に景品プレゼントします

●景品プレゼント期間／9月15日(土)～10月14日(日)

●対象路線／菅平線・真田線(渋沢線)・傍陽線・御屋敷公園線

### 真田まつり「バス乗車体験」を実施しました

8月4日(土)、真田まつりの会場に路線バスを設置し、大勢の皆さんに乗車体験をしていただきました。



### ●販売場所

〈定期券〉別所線 上田駅・信州うえだ農協真田支所

〈回数券〉定期券販売所に加え

ローソン 上田真田町店・駅前食堂

菅平高原国際リゾートセンター・ダック菅池

上田バス(株)上田営業所・バス車内

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9回 どなたでもご参加ください

# 真田児童館まつり

参加費  
無料

●日時 **10月28日(日)**  
午前9時30分～11時30分

●場所 **真田児童館**

●内容  
音楽コンサート、  
ストラップ作成コーナー、  
ストラックアウト、ヨーヨー釣り、  
消防車乗車体験、くじ引きコーナー等



\*フードドライブのご協力も  
受け付けております。

☎ 真田児童館 ☎72-0323

※フードドライブとは家庭にある保存食品を募り、寄付する為の活動です。

## タイムカプセルを開扉します

旧真田町の発足30周年を記念して1988年に埋設されたタイムカプセルを、30年後となる今年10月1日に開扉します。

収納品は各自治会の皆さんに御協力いただき、御本人又は御家族のもとにお返しする予定です。30年の時を経て、届いたメッセージをご覧ください。

日時：**10月1日(月)** 午前10時～午前10時30分

場所：上田市真田運動公園 管理棟西側（雨天時は真田中央公民館）



### 「1988年の真田町からのメッセージ展」

タイムカプセルの収納品を展示します。

期間●10月1日(月)～12日(金)

午前8時30分～午後5時15分

場所●真田地域自治センター 玄関ホール

☎ 真田地域振興課 有線 2015 ☎72-2202

## 第35回 真田地域消費生活展の開催のお知らせ

テーマ **見つめよう 見直そう 私たちの暮らし**  
～ 子どもたちに残そう豊かな自然を～

●日時 **11月17日(土)** ●場所 **真田中央公民館**  
午前10時～午後2時30分

地域の消費者団体や小中学生が日頃の活動の成果を発表し、ごみの減量や省エネなど、毎日の暮らしに役立つ情報を提供します。

大勢の皆さんの来場をお待ちしています。

☎ 第35回真田地域消費生活展実行委員会事務局  
(真田市民サービス課) 有線 2046 ☎72-0154

## 古着を 回収します

ご家庭で使用しなくなった  
衣類等をお持ちください。

- 日時 11月17日(土) 10:00～11:30  
※第35回真田地域消費生活展開催の日に併せて実施
- 場所 真田地域地センター 正面駐車場  
(雨天の場合、真田地域自治センター東側車庫)
- 対象 そのまま古着として使用できるもの、  
バッグ、くつ、ぬいぐるみ  
※汚れやにおいが付いている、濡れている、破損しているもの、ダウン・はてん類、下着は回収できません。
- 出し方 透明なビニール袋に入れて  
お持ちください。

☎ 真田市民サービス課 有線 2046 ☎72-0154

## 第34回 真田まつり

第34回真田まつり当日は晴天で、日中は大変な暑さでしたが、夕暮れからは爽やかな風が吹き、多くの来場者で賑わいました。





## あずまやさん 四阿山と地域が歩んだ1300年



**真** 田地域と群馬県嬭恋村の県境にある四阿山は、開山(奈良時代)から今年で1300年の節目を迎えます。この長い歴史の中で、真田地域を発祥とする真田一族も、四阿山を深く崇敬していた記録が残っています。

7月22日には四阿山頂で1300年を祝う祭事が行われました。今日の奥宮建設のための資材も、地域の皆さんが中心となって運び上げるなど、現在も地域の人々によって、歴史が紡がれています。

## 自分の住む地域ってどんなところ？ 真田の郷タウンミーティング

**7**月30日に、真田の郷まちづくり推進会議の主催するまちづくりタウンミーティングが開催されました。

参加者は、自分の住む地域に感じる課題や魅力、自分ができる活動などの意見を出し合いました。

菅平地域から参加した高校生は、「まちづくりに興味があって参加した。自分には思いつかない色々な視点があって勉強になった」と話していました。



## 地元へ帰ろう！ 工夫を凝らした夏祭り

**真** 田地域では多くの自治会等の団体によって工夫を凝らした夏まつりが開催されています。

8月14日の上横道自治会の夏祭りでは、焼き鳥や綿あめの振る舞い等が行なわれたほか、魚のつかみどりにぎわいました。

洗馬川の冷たい流れに山女魚や岩魚が放たれると、集まった子どもたちは、大はしゃぎで魚を手づかみで捕まえています。



8月23日には、中原自治会のりんご祭りが開催されました。手作りの灯籠が幻想的に揺らめく中、甘酒やお茶がふるまわれ、自然とコミュニケーションが生まれていました。また、りんごの販売や屋台などには列ができ、終わりゆく夏の夜の雰囲気を楽しんでいました。



## 第60回記念 真田地域一周駅伝大会

10月21日(日) 午前10時スタート



第60回記念大会を迎える真田地域一周駅伝。  
地域の皆様の温かい声援をお願いいたします。

大会に向けてコースでは練習が行われます。通行する車や歩行者の皆さんも事故のないよう、気を付けて通行してください。

## 第46回 真田総合文化祭が開催

日頃の文化活動の成果を発表する場です。

作品の出品、舞台発表者を募集しています。大勢の皆さんのご参加・ご来場をお待ちしています。



申し込み締め切り  
9月21日(金)

作品展 ● 10月27日(土)～29日(月) 午前10時～午後4時  
舞台発表 ● 10月27日(土) 午前10時～午後2時  
場所 ● 真田中央公民館

☎ 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655

公民館だより



## さなだ 健幸 だより

### シリーズ ⑤

## 脂肪燃焼セミナー参加者募集！！

内蔵脂肪は肥満だけでなく、高血糖、高血圧、高脂血、動脈硬化などをすすめる原因となります。

今年こそはと思うけれどなかなか1人では…。みんなで取り組んで、体を動かすきっかけをつかみませんか。

日程	詳細
10月9日(火)	【時間】 18:50～20:00 10/25は18:30～20:30 【場所】 真田保健センター 【内容】 ・初日と最終日に形態、体組成測定 ・運動の効果を学びながら、有酸素運動、筋力アップ運動 (体幹トレーニング ウォーキング、音楽に合わせて楽しく運動、リラックスクスストレッチ 等)
10月16日(火)	
10月25日(木) 【食の講座日】	
10月30日(火)	
11月6日(火)	
11月20日(火)	
11月27日(火)	
12月4日(火)	

- 対象者 年齢30～70歳の市民の方で次のいずれかに該当する方 約15名
  - ・BMI25以上  
【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】
  - ・腹囲が基準値以上  
【腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上】
  - ・20歳頃の体重から10kg以上増えた方
- 治療中の病気がある方は運動実施の可否を主治医にご相談のうえ、お申し込みください。

- 持ち物
  - ・ヨガマットまたはバスタオル
  - ・水分補給用の飲み物
  - ・室内シューズ
  - ・運動ができる支度でお越しください

- 参加料 350円
- 申込み 10/2(火)までに真田保健センターへ



☎ 真田保健センター 有線 2053 ☎ 72-9007

おすすめの新着本

【小説・エッセイ】



- 「地に滾る」……………あさの あつこ／著
- 「旅立」「検断」長編時代小説 ……上田 秀人／著
- 「遠藤周作全日記」上下巻 ……遠藤 周作／著
- 「不器用な日々」日常を散策する2 ……清水眞砂子／著
- 「送り火」……………高橋 弘希／著
- 「未来のミライ」……………細田 守／著

【児童書】



- 「だいすきセレスティア」……………池谷 陽子／さく
- 「くぬぎむらのレストラン」……………カズコ・G・ストーン／さく
- 「きょうはちょうどよいひより」… こいで やすこ／さく
- 「みてみて!」……………小西 貴士／写真
- 「シンデレラのねずみ」……………斉藤 洋／作
- 「ひみつのてがみじゃ」にんじゃかぞえうた  
……………高木 あきこ／うた
- 「ぼくおたまじゃくし?」……………田島 征三／作・絵
- 「おべんとうをたべたかったおひさまのはなし」  
……………本田 いづみ／文

【郷土の本】

- 「信濃國小縣郡年表」再復刻版……………上野 尚志／著

【実用書・その他】



- 「家庭の医学」……………川名 正敏／総監修
- 「花の名前、品種、花色でみつける切り花図鑑」  
……………草土出版／著
- 「文書と記録」……………高山 正也／監修
- 「山に咲く花」……………永田 芳男／写真
- 旅行ガイドブック  
ラオス・バリ・シンガポール・グアム・  
ロンドン・台北・ロサンゼルス・シアトル  
……………昭文社・ことりっぷ海外版

第3回 真田塾を開催します

第3回真田塾は、NHK大河ドラマ「真田丸」で河原綱家役として出演した俳優大野泰広さんのトークショーを開催します。「真田丸」の撮影秘話など興味深いお話が盛りだくさんです。



日時 ● 9月29日(土)

午後2時～

場所 ● 真田中央公民館

演題 ● 「家臣・河原綱家がみた真田丸！」

出演 ● 俳優 / 大野 泰広さん

対談者 ● 長谷寺住職 / 宮下 俊哉氏

対象 ● どなたでも

申し込み ● 電話で真田図書館へ

参加費  
無料

定員 / 先着 100名

真田図書館当面の行事予定

- 9月22日(土) ★コンサート 木管室内楽の夕べ
- 9月29日(土) ★第3回真田塾
- 10月4日(木) ★ボランティア養成講座
- 10月20日(土) ★おはなし広場
- 11月17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						

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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			

10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	

11月

問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080