

さなだ

平成30年/2018

5.16

No.62

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

平成30年度 真田地域小中学校入学者数

学校名	男 子	女 子	計	昨年比
菅平中学校	3人	4人	7人	(+ 2人)
真田中学校	32人	50人	82人	(- 4人)
菅平小学校	2人	11人	13人	(- 2人)
長小 学 校	17人	10人	27人	(+ 9人)
傍陽小学校	5人	9人	14人	(+ 4人)
本原小学校	11人	13人	24人	(-10人)

どきどき1年生!

4月5日、真田地域の小中学校で入学式が行われました。
 本原小学校では24人の1年生が、春の日差しの中、真新しいランドセルを背負い、保護者の方と一緒に登校しました。
 宮脇平くんは「算数をがんばりたい」、入沢さんいりさわさんは「体育で高い跳び箱を跳べるようになりたい」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19日 ▶ おはなし広場(真田図書館)
- 5月20日 ▶ 御屋敷つつじまつり
- 5月27日 ▶ 第10回さなだスポーツクラブ杯少年サッカー大会(☆)
- 6月2日 ▶ 第35回さなだスポーツクラブ杯マレットゴルフ大会(☆)
- 6月3日 ▶ 第32回菅平高原カントリーフェスティバル
- 6月10日 ▶ 第11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16日 ▶ おはなし広場(真田図書館)
- ▶ 第1回真田塾(真田図書館)
- 6月17日 ▶ 第13回さなだスポーツクラブ杯真田地域婦人バレーボール大会(☆)
- 7月7日 ▶ 第36回さなだスポーツクラブ杯マレットゴルフ大会(☆)
- 7月21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20日 ▶ 「軽音楽ライブショー」/サークルフレンズ
- * 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
- 6月13日・7月11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7期 真田地域協議会がスタート

4月から第7期の真田地域協議会がスタートしました。委員の皆さんの任期は、平成32年3月31日までの2年間で、

4月23日には上田創造館で合同委嘱式が開催され、各協議会の代表に井上副市長から委嘱書が交付されました。真田地域協議会は、同日に第1回の協議会を開催し、会長に倉嶋幸雄委員、副会長に宮島国彦委員を選出しました。

新会長挨拶



第7期真田地域協議会
会長 倉嶋 幸雄

真田地域協議会委員の皆様のご推薦をいただき、このたび会長の

任に当たることとなりました。正直、会長などという大役を無事務められるのか不安ではありますが、今までも世話になった地域の発展に、少しでも貢献できればと思っています。そして、昨年は真田地域の課題解決や地域づくりに取組む「真田の郷まちづくり推進会議」が設立されました。真田地域協議会は、この住民自治組織と連携しながら、地域の個性や特色を活かした、住

民が主役のまちづくりを推進し、誰もが安心して暮らせる真田地域、愛郷心を育む真田地域を目指して取り組んでゆく決意です。また、当地域協議会は、住民の皆様と真田地域の振興や将来の夢を大いに語りあい、地域の将来像を考えていきたいと思っています。一生懸命頑張りますので、皆様のご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



第7期 真田地域協議会委員名簿

〔任期：平成32年3月31日まで〕

敬称略／五十音順

荒	木	克	子
遠	藤	良	和
金	子	幸	恵
木	島	徳	行
倉	嶋	幸	雄 (会 長)
小	島	恵	美子
下	条	明	敏
関		千	恵子
高	寺	由	美子
中	川	ひ	ろ子
長	崎	理	恵子
半	田	令	子
堀	内	紳	一郎
堀	内	節	子
堀	内		靖
松	本	規	男
皆	川	克	彦
宮	島	国	彦 (副会長)
柳	沢		泉
横	林		岳

第1回わがまち魅力アップ応援事業審査結果

平成29年度に引き続き、次の4事業が実施されます。
また、新たに4事業が採択されました。

継続事業

- 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」
- 真田ゆめぐる project.
「さなだ地域みんな
つながる project」

新規事業

- 石舟自治会
「石舟地域の歴史遺産を活用した
住民交流活性化事業（ふるさとづくり事業）」
- 菅平自治会
「古道・大笹街道の道標と大明神茶屋跡地保存整備事業」
- 一般社団法人 菅平高原観光協会
「菅平湿原でお宝発見！～生き物探索ゲームによる地域理解と観光誘客～」
- 戸沢酒米作りプロジェクト実行委員会
「酒米作って戸沢活性化プロジェクト」



体を動かして介護予防

介護予防体操教室が3月19日、真田老人福祉センターで行われました。この教室は月に1回開催されており、この日は27人が参加しました。手の指を左右交互に変えて出しながら「もしもしかめよ」を歌ったり、座った状態で手を使わずにお尻だけで前後に移動したりと、運動指導者の方の楽しい指導に笑いながらも、1時間体を動かすと汗ばむほど。参加した横尾自治会の女性は、「家ではなかなかできないので、体を動かすと気持ちがいい」と話していました。



菅平高原の冬を楽しんで！

「菅平高原“雪ん子平”第1回バブル相撲大会」が3月4日に行われました。この大会は、「菅平スポーツフィジカルセラピー協議会」が菅平高原の冬をスキーやスノーボード以外でも楽しめと企画。大きなビニール製のボールを頭からかぶり、雪で作った土俵の上でぶつかり合い、土俵から出たり、ボールや膝が土俵についてしまったら負けというものです。この日のエントリーは、男性8人と少なめでしたが、激しいぶつかり合いで土俵から転がり落ちる人もいて迫力満点。優勝した堀純也さんは「来年も出場し連覇をねらいたい」と抱負を語っていました。



岩渕香里選手に市長表彰

ひな祭りコンサート

さなだ保育園で3月5日、「ひなまつりコンサート」が開かれ、音楽団体「マスカレード」が出演しました。「マスカレード」は、小学校のPTA活動をきっかけに始まった女性4人のグループで、この日はピアノ講師の岩崎道代さん、音楽教師の小林文恵さん、パフォーマーの母袋真由美さんの3人が出演しました。ピアノやフルートの演奏の他、楽しいダンスや手遊び、歌など、園児たちと一緒に参加して楽しめるプログラムで、最後の演奏が終了した後も、園児たちのアンコールの声が続いていました。



平昌冬季五輪ノルディック・スキージャンプ女子で12位の岩渕香里選手と、スノーボード女子ハーフパイプで15位の今井胡桃選手の出場報告会が3月29日に市役所で開かれ、席上、市長表彰が贈られました。

岩渕選手は菅平中学校の出身。報告会では、「結果は悔しかったがオリンピックを経験できたのは大きなことだった。高梨選手（同種目で銅メダル）のメダルを見て、自分も欲しいと思った。北京冬季五輪目指してがんばりたい」とあいさつしました。



第41回真田地域分館対抗卓球大会(3月4日)結果

20分館、26チームが参加し熱戦が繰り広げられました。

【東グループ】

優勝／萩分館A

準優勝／出早分館B

3位／下横道分館・町原分館

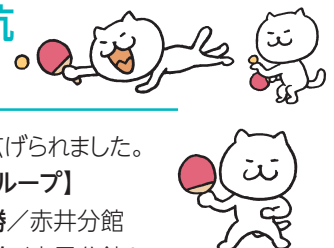
【西グループ】

優勝／赤井分館

準優勝／出早分館A

3位／真田分館A・大日向分館

問 真田中央公民館 有線 2244 ☎ 72-2655



公民館だより

平成30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
H30	6月12日(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 (授乳含む子育て相談) お子さんの成長発達について、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育を確認しましょう。	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
	7月11日(水)		
	8月10日(金)		
	9月12日(水)		
	10月10日(水)		
	11月6日(火) 歯		
H31	12月10日(月)	大人 ●健康相談 (大人の血圧測定、健康相談、食事相談) ●こころの健康相談 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は保健師等がご相談に応じています。 眠れない、食欲がない、いつもとようすが違うときなど、お気軽にご相談ください。	午後1時30分～3時 ※事前に予約をお願いします
	1月10日(木)		
	2月8日(金)		
3月7日(木)			

歯の印がある11/6の9:30～10:30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。

子育てママの心と身体健康づくり教室

『mama's すまいる』参加者募集!!

参加費
無料

開催日	詳細
H30 5月28日(月) 6月25日(月) 7月23日(月) 8月27日(月) 9月25日(火) 10月29日(月) 11月26日(月) 12月17日(月)	＊受付時間 午前9時45分～9時55分 ＊場所 真田保健センター ＊内容 [10:00～11:00 まで] ●骨盤ストレッチ (産後の気になる骨盤をリセット) ●体幹トレーニング (インナーマッスルを鍛えて代謝up! 脂肪の燃えやすい身体へ) ●リズムストレッチ (音楽に合わせて体を楽しく動かしてストレス発散! リズム感がなくても大丈夫!) 等々、色々なストレッチを組み合わせながら行います。 [11:00～12:00 までご自由] ●ティータイム♪(希望される方) お茶を飲みながらホッと一息。お母さん同士どうぞ、 ゆっくりお話ししていただいね。
H31 1月28日(月) 2月18日(月) 3月11日(月)	



子育て真っ最中のママ!!

日々の子育てで本当にお疲れ様です。
たまには体を動かしたり何か作ったりして
リフレッシュしませんか?
そのあとは、ホッと一息ティータイム
お母さん同士ゆっくりお話しください。

- 対象者
生後2か月頃から保育園・幼稚園入園前
の子どもさんとその保護者
(運動の回は妊娠中の方は不可)
- 持ちもの
室内用運動靴、バスタオル(またはヨガマット)、
長方形のタオル(ストレッチ用)、お
んぶ・だっこ紐(お持ちの方)、マグカップ、
その他水分など必要なもの
- 申込み
初回参加時と6/15、11/9の回に参加さ
れる方は下記へご連絡ください。
- その他
託児はありません。お子さんと一緒に参加
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(体の脂肪量、筋肉量、骨量、水分量等
の測定)もしております。お気軽にお声掛
けください。

新企画!

開催日	詳細
H30 6月15日(金) 11月9日(金)	親子で遊ぶおもちゃを作ろう ※要予約 クリスマスに向けて飾りを作ろう ※要予約

問 真田保健センター 有線 2053 ☎72-9007

第35回 真田地域消費生活展参加団体募集

この秋(11月10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し、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当たることができる団体。
・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1日(金)までに右記へ

問 市民サービス課
有線 2046 ☎72-0154

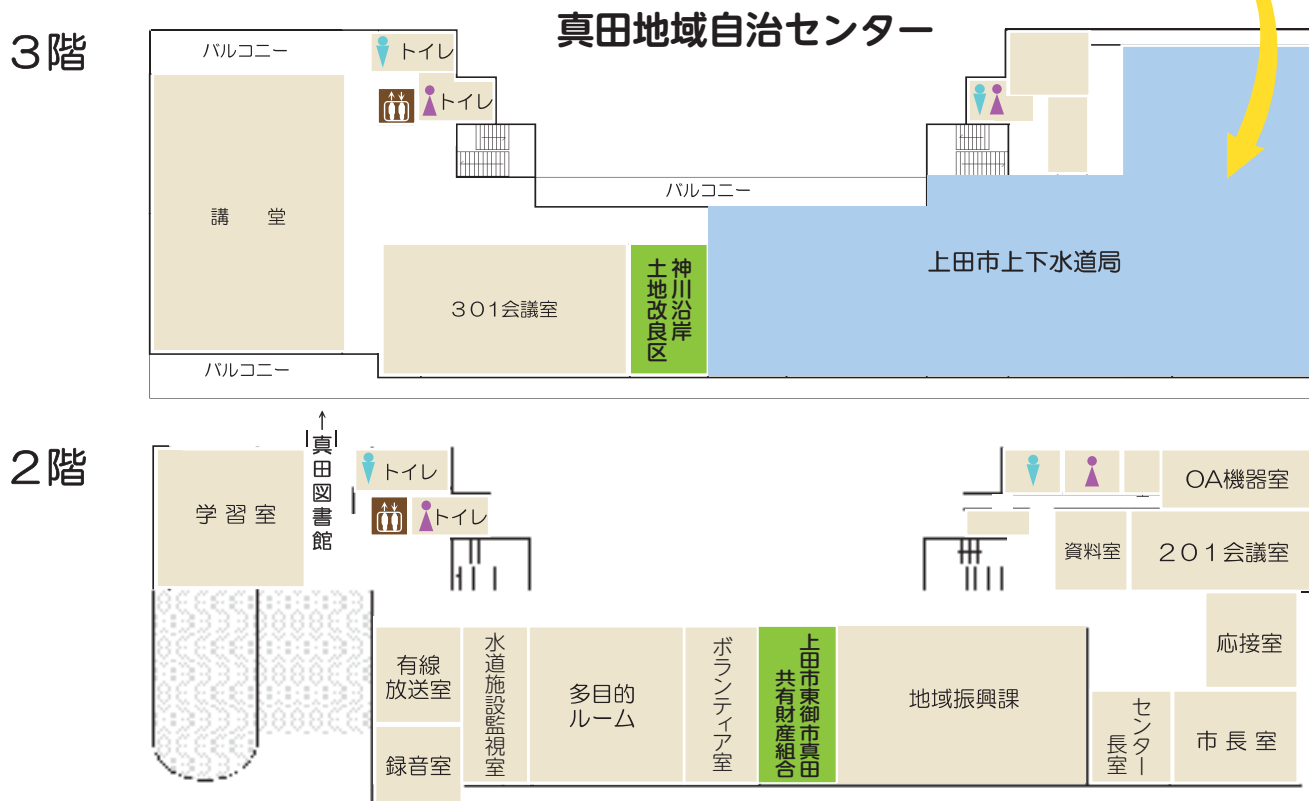
参加団体募集

「上下水道局」が真田地域自治センターに移転して来ます。

市役所本庁舎の改築工事に伴い、上下水道局が真田地域自治センターの3階に移転し、平成30年7月1日（予定）から業務を開始します。

このため、これまで3階にあった「上田市東御市真田共有財産組合」の事務室が2階に、「神川沿岸土地改良区」の事務室が3階の西側に移転しました。

詳しくは下の図をご覧ください。



問 地域振興課 有線 2015 ☎72-2201

さなだ
健康
だより

シリーズ ③

未来の健康を守るのは自分自身！

特定健診を受けて自分の体をチェック！

真田地域の平成28年度上田市特定健康診査 受診者数は833名。
受診率41.7% 国及び上田市の目標は受診率60%！

Q なぜ、受診しなくてはいけないの？

A 自覚症状の少ない脳梗塞、脳出血、心筋梗塞等は、症状が出てからの対処だと、治療に時間もお金もかかります。何より、病気を発症して、後遺症が残ったり、万一命を失ったりしたら…取り返しがつきません。

Q 毎年受けなくてはいけないの？

A 私たちの身体は、毎日少しずつ変化しています。体の動かし方、食事の内容などで血液データも変化します。その変化に気づくためにも毎年受診することが大切です。

Q 医療機関に定期的に通っていても受けなくてはいけないの？

A 入院や通院中に受ける検査と特定健診の項目が同じとは限りません。かかりつけ医にご相談ください。

上田市国民健康保険にご加入の方へは5月中にピンク色の封筒で受診券と問診票を郵送いたします。6月1日から、上田市内の指定医療機関にて受診できます。日々の健康づくりにお役立てください。

健診料無料！

受診券

※上田市国民健康保険以外にご加入の方は、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

問 真田保健センター 有線 2053 ☎72-9007



おすすめの新着本



【児童書】



【小説・エッセイ】

- 「オリジン」 上下巻 ダン・ブラウン／著
- 「雨と詩人と落花と」 葉室 麟／著
- 「スイート・ホーム」 原田 マハ／著
- 「魔力の胎動」Laplace's movement 東野 圭吾／著
- 「家と庭と犬とねこ」 石井 桃子／著
- 「ほの暗い永久から出でて」 上橋菜穂子／著
- 「物語のなかとそと」 江國 香織／著
- 「旅の食卓」 池内 紀／著

【実用書・その他】



- 「入社1年目の教科書」 岩瀬 大輔／著
- 「まるごと鬼ごっこ」 鬼ごっこ協会／著
- 「コーヒーと旅」 キン・シオタニ／著
- 「伝承祈りひな」 小林 一夫／監修
- 「夢を生きる」 羽生 結弦／著
- 「農家が教える梅づくし」 農文協／編

【児童書】

- 「はりねずみのルーチカ りんごとれるかな?」 北見 葉胡／作・絵
- 「ノラネコぐんだんアイスのくに」 工藤ノリコ／著
- 「雨やどり」 神津 良子／文
- 「だんごむしのおうち」澤口 たまみ／ぶん
- 「ぼくのふとん」 鈴木のりたけ／作・絵

- 「4ミリ同盟」 高楼 方子／著
- 「おしりたんてい あやうしたんていじむしょ」 トロル／さく・え
- 「失敗図鑑」 mugny／絵

【郷土の本】

- 私の『母子像』 窪島誠一郎／著
- 「信州はエネルギーシフトする」 田中信一郎／著

第1回 真田塾を開催します

参加費
無料

日時●6月16日(土) 午後2時～

場所●真田図書館

演題●「維時(ときをつなぐ)～ときをつなげる真田のさと～」

講師●山家神社宮司 押森 慎氏

対象●どなたでも

申し込み●電話で真田図書館へ

定員／先着50名

みんな集まれ!!

6月2日(土) 朝6時30分スタート!

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!

..... 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毎週色々な健康ワンポイントアドバイス

日時●6月2日(土)～10月27日(土)までの毎週土曜日
朝6時30分～7時

場所●真田運動公園
芝生広場

朝から健幸!!

「あたま・からだ元気体操」が始まります!

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	

5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

6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				

7月

問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080

問 さなだスポーツクラブ

有線 2035 ☎ 72-2657