

さなだ

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

祝 平成30年 上田市成人式



1月7日、平成30年上田市成人式が市内7会場で行われました。真田中央公民館で行われた式典には、真田地域の105人の新成人の皆さんが出席し、恩師や友達との久しぶりの再会に笑顔が広がっていました。

ふれあいさなだ館イベント情報

3月22日 ▶「大正琴演奏ライブ」／サークル森のくまさん
4月18日 ▶「三味線と踊りの集い」／三味線：藤本頼貴次会
踊り：輝名会

5月16日 ▶「ハーモニカの集い(予定)」／ハーモニーつみき
*イベントは全て大広間ステージで12:30から行われます。
*別途入館料が必要です。

【定期開催】

●「ヨガ&ストレッチ教室」／講師 倉崎直子氏
3月14日・4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)

- 4月 3日 ▶ 真田地域保育園入園式
- 4月 5日 ▶ 真田地域小中学校入学式
- 4月 6日 ▶ いずみ幼稚園入園式
- 4月14日 ▶ チャレンジけん玉教室(☆)
- 4月21日 ▶ おはなし広場(真田図書館)
- 4月22日 ▶ 桜ウォーキング(☆)
- 5月13日 ▶ 第59回真田地域体育祭
- 5月20日 ▶ 御屋敷つつじ祭り

地域の イベント情報

- 3月14日 ▶ 真田中、菅平小中学校卒業式
- 3月15日 ▶ 長、傍陽、本原小学校卒業式
- 3月20日 ▶ いずみ幼稚園卒園式
- 3月23日 ▶ すがだいら保育園卒園式
- 3月24日 ▶ さなだ、そえひ保育園卒園式

真田地域協議会だより

問 地域振興課 有線2015 TEL72・2202

第6期となる真田地域協議会は、本年3月末で2年の委員任期が満了します。第11回協議会（2月20日開催）では、これまで各分科会で協議してきた内容についての最終報告がされました。

*各分科会の報告書の全文は、上田市ホームページ「真田地域協議会」に掲載しています。

第6期 真田地域協議会委員（敬称略）

任期：平成28年4月1日～平成30年3月31日（備考欄※印は選出団体の役員変更に伴う前任委員在任期間）

	氏名	選出団体等	備考
第1分科会	一之瀬 勤	個人依頼	第1分科会長
	竹村 尚美	さなだ共同参画ネットワーク	第1副分科会長
	駒村 厚子	真田地域健康推進委員会	※荻原 優子（～H29.3.31）
	山宮 徳男	傍陽地区自治会連合会	※佐藤 政彦（～H29.3.31）
	本田 寿子	真田町文化協会	
	丸山 恵子	公募	
	若林 正徳	真田町商工会	
第2分科会	西牧 真吾	真田地区PTA連絡会	第2分科会長
	長崎理恵子	公募	第2副分科会長
	倉島 秀紀	長地区自治会連合会	※大久保吉志（～H29.3.31）
	倉嶋 幸雄	本原地区自治会連合会	※土屋 實（～H29.3.31）
	齋藤 恵	真田地域保育所連合保護者会	※西牧 裕美（～H29.3.31）
	藤澤累美子	（財）上田市体育協会真田町体育協会	
	宮下 俊哉	個人依頼	真田地域協議会会長
第3分科会	松本 規男	菅平高原観光協会	第3分科会長 ※縷澤 剛史（～H28.5.31）
	高寺由美子	農村女性ネットワークさなだ	第3副分科会長H29.5.1～
	関 千恵子	真田地区民生児童委員協議会	※松井よし枝（～H28.12.31）（副分科会長）
	竹倉 征祠	真田地域長寿会	※荒木 仁子（～H29.4.30）（副分科会長H29.1.1～H29.4.30）
	鶴岡 政明	長地区自治会連合会（菅平）	※山崎 隆喜（～H29.3.31）
	宮島 国彦	個人依頼	真田地域協議会副会長

分科会最終報告（抜粋）

第1分科会

協議テーマ

「地域コミュニティ つくりと地域の連携」

1 現状と課題

身近な地域社会では、生活の利便性が向上する一方で人と人とのつながりが希薄化し、地域コミュニティ（自治会等）の衰退が指摘されており、その維持が大きな課題となっています。長い歴史の中で培われてきた地域内の「住民共助」の機能や連携力の低下なども危惧されています。

2 協議内容報告

「地域コミュニティづくりと地域の連携に向けて」求められる取組を次の3つの項目に整理しました。

(1) 地域コミュニティに参加する人、活動する場所が必要

地域の人たちが気軽に立ち寄り、交流ができる場所が必要です。高齢による足腰の弱りなどにより、その場所に行くのも不自由な人もいますので、移動を支援してくれるボランティアや地域で活動するグループなどの活動団体と連携していくことも必要です。

コミュニティスクールなど学校と地域との連携により、世代を越えた交流も盛んに行われるようになってきたので、空き教室などを活用して地域の交流の場として、また、児童・生徒との交流の場として発展させていくことも必要です。

(2) 地域コミュニティに参加する「きっかけ作り」（動機）が必要

地域活動やコミュニティが、地域や住民の暮らしにどのように役立つのかを確認しながら取り組んでいく事も重要です。

また、地域のグループや団体、NPO法人等への参加も個々のコミュニティを広げていくためには必要です。

(3) 地域コミュニティをコーディネートする人が必要

定年退職された方や意欲ある方の積極的な地域コミュニティへの参加を促すことにより、地域の歴史や自身の経験を踏まえ、コミュニティの必要性の周知や将来に渡り継続していける地域にあつた仕組みづくりが必要です。

また、真田地域の住民自治組織「真田の郷まちづくり推進会議」



真田地域体育祭

と連携した地域コミュニティづくりを進めることも必要です。

3 おわりに

地域コミュニティは、住みよい地域を子や孫達に引き継いでいくために、課題があれば地域みんなで解決していくことも役割として重要です。

核家族化など生活形態の変化や個人の趣味や嗜好の多様化、またソーシャルネットワークの普及などにより、個人でも生活が成り立っていきけるような社会に変わっていくことが予想されますが、人と人との繋がりを大切にして相手の立場や気持ちを理解しようとする「思いやり」や「お互いさま」「おかげさま」の心が、地域コミュニティの醸成につながる一番大切なものと考え、このような優しい気持ちに溢れる真田地域であることをお願いします。



本原小学校で開催された伝承広場

▼協議テーマ▲

「公共交通機関の
存続と今後の在り方」

1 現状と課題

公共交通は、非常に重要な社会基盤整備ですが、多くの住民は自家用車に依存している状況にあります。運賃低減バスの実証運行が始まり、利用者は増加しておりますが、今後の人口減少が予想される中、利用者は減少していくことが予想されます。

一方で、学生や高齢者の生活を支えるためには、公共交通の確保は重要な課題です。

2 協議内容報告

現在運行されている公共交通の改善策や今後の公共交通として何



真田まつりでのバス乗車体験会

が必要なのか、次のとおりまとめました。

(1) 現在運行されている公共交通の改善策

- ・地域の交通を地域で守る取り組みの強化
- ・公共機関の利用しやすい路線・ダイヤを随時見直し
- ・「ゆきむら夢工房」のバスターミナル化の実現
- ・通勤者の利用者を増やす施策
- ・有線放送等を活用した広報活動が必要
- ・病院やスーパーを経由して上田駅へ行くような路線の検討
- ・高等学校通学費等補助金の継続

(2) 今後の公共交通について

- ・循環バス、オンデマンド交通の検討
- ・小さな拠点、タクシー等の利用の検討
- ・パークアンドライドを含めた地域での展開
- ・福祉を重点に置いた連携方法の確立

3 おわりに

当分科会で話し合われた内容を、住民とともに行政及び地域の各種団体等と連携し、継続して話し合いを進めていく必要があります。

また、公共交通の問題は、単独で議論するのではなく、真田地域の「地域づくり」と一体として総合的に考えていくことが、解決につながり、さらには地域の発展にも寄与するものと考えます。

第3分科会

▼協議テーマ▲

「地域が一体となった
観光振興」

1 現状と課題

大河ドラマ「真田丸」の終了後、徐々に真田の郷を訪れる観光客は減少しており、一昨年の賑わいを一過性のブームで終わらせない取り組みが必要です。

一方、菅平高原はスポーツ合宿のメッカとして広く認知されており、夏・冬シーズンには多くのアスリートが訪れています。春・秋シーズンの誘客は長年の課題です。

加えて、「真田の郷」と「菅平高原」では、お互いに魅力が活用されず独立した観光を形づくっており、真田地域が一体となった観光振興への取り組みが不十分で



園児の将来の夢などを描いた絵を展示した七夕バス

す。

2 協議内容報告

真田地域の魅力を伝えるために「食」は重要な手段・ツールになると考えられることから、次の取り組みを提案します。

- (1) 菅平高原への「2019ラグビーワールドカップ日本大会」等のキャンプ地誘致活動と「食」を結び付けた観光振興策の推進。
- (2) 真田地域の歴史的観光資源を生かした魅力発信とPRの推進。
- (3) 真田の農業と「食」を生かした、6次産業化の推進

3 まとめ

今回のテーマである「真田地域が一体となった観光振興」を推進するためには、昨年発足した「真田の郷まちづくり推進会議」をはじめとする、真田地域で活動する各種団体が連携した体制整備が必要です。



真田産果実のジャム



ゆきむら夢工房

加えて、観光振興を図る一つの手だてとして真田地域ならではの「食」を活用するためには、安定した農業生産のための環境整備への支援（新規就農者や転作者への手厚い補助、販路拡大のためのインターネット環境の整備等）とともに、観光産業との連携した官民一体となった推進体制の整備を図るべきです。

また、真田地域の既存の各種施設を有効活用する取り組みを強力に推進することを要望します。食事や土産品を提供する場所とするとともに、遊休農地で奨励して生産したそばや小麦、果実などを加工販売することで、地産地消と6次産業化に結びつくと思われれます。真田地域には、観光客を惹き付ける様々な魅力が溢れています。この溢れる魅力と真田地域ならではの「食」を結び付けることで、地域の魅力を一層高めることができるものと考えます。

30年度から特定・長寿健診の受診方法が変わります!

真田地域の特定・長寿健診については、医療機関で受診する『個別健診』と『集団健診』を実施してきましたが、平成30年度からは、ご自身の体調や都合に合わせて、市内約60医療機関で受診することができ、6月から翌年1月まで受診可能な『個別健診』を受診していただくようになります。

なお、『個別健診』では、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診のほか、大腸がん検診もセットで受けることができます。詳細については、5月に各戸配布されます「各種検診のご案内」をご覧ください。毎年健診を受け自分の健康状態を知り、生活習慣病予防にお役立てください。

☎ 真田保健センター 有線2053 ☎72-9007



真田地域公共交通利用促進協議会だより

回数券・定期券 特別販売のお知らせ

上田バス(株)の回数券、又は定期券をご購入された方に景品をプレゼントします。

大勢の皆さんご利用ください。

★プレゼント期間／3月15日(木)から4月14日(土)まで

★対象路線／菅平線・真田線(渋沢線)・傍陽線・御屋敷公園線

★回数券の種類
2,000円セット(2,200円分)
3,000円セット(3,300円分)
5,000円セット(5,500円分)

※各セットには50円・100円等の券が含まれています。

★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) 上記取扱店のほか・ローソン上田真田町店

駅前食堂・ダック菅池・菅平高原国際リゾートセンター・上田バス(株)上田営業所・バス車内



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

公民館だより

岡垣町の子どもたちがホームステイ



岡垣町の小中学生20人が12月23日～28日まで真田地域を訪れ、ホストファミリーや長小学校の児童と交流を深めたほか、スキーやそば打ちなどの体験をしました。



そば打ち体験では、普段はあまり盛りそばを食べないという岡垣町の子ども達も、自分で打ったそばの味に「こし」があっておいしい」と満足そうでした。

文化講演会を開催しました(1月21日)

真田町文化協会と真田中央公民館が主催したこの講演会には250人を超える方が参加し、NHK大河ドラマ「真田丸」の時代考証を担当した平山優氏が「武田氏と真田氏」と題して、講演を行いました。武田氏の重要な軍事拠点だった岩櫃城などの遺構や出土品などから、真田氏は武田氏にとって重要視された家臣だったというお話に、参加者は熱心に聞き入りました。



☎ 真田中央公民館 有線 2097 ☎ 72-2655



「農業委員会等に関する法律」の改正に伴い、 平成30年7月20日から農業委員会の体制が変わります。



平成28年4月1日施行の法律改正により、農業委員会の「担い手への農地集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消」等の役割がこれまでの**任意業務から必須の業務へ**と変更されました。

これにより、農業委員会が新たに農地利用最適化推進委員を委嘱し、農業委員と共に『農地利用の最適化』を推進します。

新しい農業委員会の体制

平成30年7月20日～（任期：3年間）

真田地域の農業委員会7人

農業委員 4人

(内認定農業者2人以上)

- ① 市議会の同意を必要とする市長の任命制
- ② 原則として過半数は認定農業者とする
- ③ 農地利用最適化の推進に関する指針を作成・変更
- ④ 農地の権利移動の許可、農地利用集積計画の決定
- ⑤ 農地利用の最適化の推進に関する施策について、提出する意見の決定

連携

農地利用最適化推進委員 3人

- ① 農業委員会長から委嘱
- ② 担当地域において現場活動を行う
- ③ 農地利用最適化の推進に関する指針の作成・変更推進委員として意見を述べる。指針を踏まえて現場活動を行う
- ④ 推進委員として意見を述べる
- ⑤ 推進委員として意見を述べる

※なお、当面は両委員の連携を深めるため、両委員とも同じ業務を行います。

☎ 産業観光課 有線2024 ☎72-4330

さなだ
健幸
だより

シリーズ ②

高齢者の健康づくり

～“ずく”だして体を動かそう～

高齢になるにつれて、体力や気力などは次第に衰えやすくなります。「年だから」とそのまま放置すると生活機能が低下し、介護が必要な状態になることもあります。高齢者こそ運動が大切です。運動は筋肉や骨の衰えを防ぐだけでなく、呼吸や心臓など心肺機能に良い影響を与え、脳や神経をよい状態に保ちます。



運動の
3
ポイント!

① 有酸素運動 (生活習慣病予防)

家から一歩出て、楽しみながら出来るだけ歩くように心がけましょう



② ストレッチ体操

(筋肉を柔らかく関節の可動域を広げます)
ストレッチやラジオ体操でしなやかな体に



③ 筋力トレーニング (筋力の低下を防ぎ転倒予防)

片足立ちやスクワット等で太ももを鍛えましょう



真田地域の運動教室にお出かけください!

● 介護予防体操

高齢者を対象に介護予防に必要なストレッチや筋力・バランストレーニングを行っています。
日時：毎月第3月曜日 午前10:00～11:30
会場：真田老人福祉センター

● 地域リハビリテーション活動支援事業（地域リハ）

運動の講師が公民館など身近な場所で運動や体操を行っています。
(月1回1時間程度)



☎ 市民サービス課 高齢者支援担当 有線2112 ☎72-4700

おすすめの新着本

【小説・エッセイ】



- 「天翔ける」……………葉室 麟／著
- 「荒海を渡る鉄の舟」……………鳥羽 亮／著
- 「遺訓」……………佐藤 賢一／著
- 「いのち」……………瀬戸内寂聴／著
- 「インフルエンス」……………近藤 史恵／著
- 「生の肯定」……………町田 康／著
- 「絶望の歌を唄え」……………堂場 瞬一／著
- 「太陽と乙女」……………森見登美彦／著
- 「すべての始まり」……………吉本ばなな／著
- 「ファミリーデイズ」……………瀬尾まいこ／著
- 「私の漂流記」……………曾野 綾子／著

【実用書・その他】



- 「愛犬のための症状・目的別高齢犬ケア百科」……………須崎 恭彦／著
- 「有元葉子の料理教室」……………有元 葉子／著
- 「いちばんよくわかるかんたんかわいい通園通学グッズ」……………日本ヴォーグ社
- 「NHKためしてガッテン！なるほど新スゴ技」……………NHK科学・環境番組部／編
- 「香るフランス焼菓子」……………村瀬 佳子／著
- 「着物おたすけ辞典」……………プレジデント社
- 「ギリシア人の物語3」……………塩野 七生／著

【児童書】



- 「すみれちゃんのお片づけ12カ月」……………渡辺 ゆき／文
- 「繕い屋の娘カヤ」……………嘩田 依子／著
- 「なっちゃんのゆきうさぎ」……………こいで やすこ／さく
- 「にんじやなんにんじや」……………中垣ゆたか／作・絵
- 「帽子から電話です」……………長田 弘／作
- 「ラクダのなみだ」……………宮田 修／文

【郷土の本】

- 「今こそ考えたい学力向上のためにできる新しいこと」……………米澤 光人／著
- 「信濃三十三カ所巡礼道中記」……………離 求 庵／著
- 「信州の四季」……………若林 傳／撮影



第3回 真田塾を開催しました!!

2月10日(土)

講師に、「日本酒きき酒師」で「長野県おいしい信州ふうど(風土)公使」としても活躍されている宮島国彦さんをお迎えし、「ぜったい楽しい地酒教室」と題してお話していただきました。

日本酒愛にあふれる宮島さんのお話は、お酒の歴史、醸造方法、種類、見分け方、飲み方など幅広く、改めて日本酒文化を知る良い機会となりました。

参加された皆さんの日本酒に対する興味もつきることがなく、予定時間を超えて多くの質問が出され、大変盛況な真田塾となりました。

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

3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					

4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		

5月

問 真田図書館 有線 2003 ☎ 72-8080

