

地域自治センターだより

さなだ

2026

7

月号

No.111



アルプホルン100本フェスティバル in 菅平高原

6月7日（日）、アンダーアーマー菅平サニアパークでアルプホルン100本フェスティバルin菅平高原が開催されました。

アルプホルンとは、スイス連邦などのアルプス地方で伝統的に用いられる木製の巨大なラッパです。

雄大な演奏がスイス連邦ダボスとの姉妹都市提携50周年に花を添えました。（関連記事3P）

撮影：金井 真一



真田地域協議会だより

問／真田地域振興課（地域政策担当） ☎72-2202

◆第2回真田地域協議会（令和8年5月26日開催）

◆第3回真田地域協議会（令和8年6月23日開催）

第2回目の真田地域協議会では、真田地域自治センター各課等の課長から年間の事業の目標と予算について説明を受けました。また、第3回協議会では、第10期真田地域協議会における引継書についての振り返りを行いました。この真田地域の将来のあり方や子どもたちの未来について、第10期からの引継事項を踏まえつつ、委員一同しっかり考えていきたいと思います。

分館対抗球技大会

6月14日（日）、分館対抗球技大会が開催されました。運動公園グラウンドと洗馬川グラウンドではソフトボール、真田体育館ではソフトバレーボールの試合を行い、それぞれの会場において白熱した試合と声援を送る方々のおかげさまで大いに盛り上がった大会となりました。

■結果

ソフトボール（運動公園Aグラウンド）

優勝 荒井
準優勝 真田
第3位 戸沢・曲尾

ソフトボール（運動公園Bグラウンド）

優勝 下原ウインズ
準優勝 町原
第3位 四日市・大畑

ソフトバレーボール

優勝 萩B
準優勝 萩A
第3位 中原・下横道



第11回市民交流団

「九度山町訪問事業」参加者募集

姉妹都市である和歌山県九度山町との交流を深めるため「大収穫祭IN九度山」にあわせて訪問します。真田昌幸公、幸村（信繁）公親子が過ごした地を訪れ、交流を深めましょう。

期 日	11月13日（金）～15日（日） 2泊3日
訪問先	和歌山県九度山町、高野山 他
募集対象者	真田地域住民を中心とした市民
定 員	16名（先着順）
参加費	40,000円程度（宿泊費、飲食費、保険料等）
申込み	市民交流団へ参加を希望される方は、 8月3日（月）～8月17日（月）までに 地域振興課へお申し込みください。 （申込受付時間8：30～17：15／土日祝を除く）

※1日目、3日目の夕食は各自でお取りいただく予定です。
※お申込の方には、行程などの詳細を別途ご連絡します。

さなだスポーツクラブ からのお知らせ

■大会情報

9月12日（土）
さなだスポーツクラブ杯「マレットゴルフ大会」

9月19日（土）
ヨネックス・さなだスポーツクラブ杯「中学生ソフトテニス大会」

問NPO法人さなだスポーツクラブ ☎72-2657
E-mail sanadasc@ueda.ne.jp
（平日14:00～20:00 土日14:00～18:00 火・祝日休）

問 真田地域振興課（地域政策担当） ☎72-2202

菅平高原スキー場開設100周年・ダボス姉妹都市提携50周年記念事業

「菅平高原カントリーフェスティバル」

「アルプホルン100本フェスティバルin菅平高原」

上田市はスイス連邦ダボスと、姉妹都市提携50周年の記念すべき節目を迎えました。

6月7日（日）にアンダーアーマー菅平サニアパークで「菅平高原カントリーフェスティバル」と「アルプホルン100本フェスティバルin菅平高原」が同時開催されました。会場では、スイスを代表する伝統料理「ラクレット」のブースが人気を集めており、さらに、全国から集まった100本のアルプホルンは圧巻で、初夏の清々しい風が吹き抜ける菅平高原に、深く雄大な音色が響き渡りました。

会場も賑わいを見せ、ダボスとのアニバーサリーイヤーを感じていただける、特別な日となりました。



右下写真撮影：金井 真一

広告欄

とうふの里・信州上田
風屋とうふ店



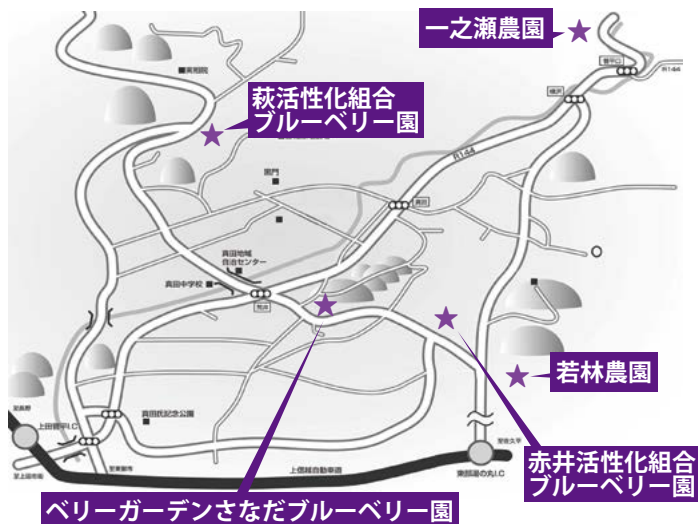
風屋とうふ店
公式サイト

さなだブルーベリーつみとり体験

真田町にあるブルーベリーつみとり体験ができる観光農園5ヶ所では、ブルーベリーがたわわに実をつけています。

皆様のご来園をお待ちしております。

ブルーベリーの木は低い位置にも実をつけるので、小さなお子様も楽しめます！



問 ゆきむら夢工房 ☎72-2204

■時期

7月上旬～8月

(生育状況により変更があります。)

■内容

食べ放題／1人 700円

お持ち帰り／1kg 1,800円

(金額は変更の可能性あります。)



HPはこちらから↑



ツキノワグマによる 人身被害を防ぐために

気温も暖くなり、ツキノワグマの活動時期に入りました。全国でも出没や被害の報告が相次いでおります。入山される際は次のような対策を心がけてください。

- ・クマは基本的に臆病な動物です。登山や山菜採り等で入山する際には、ばったり出会って事故にならないために、鈴やラジオなど音の出るもので人の存在を知らせましょう。

- ・子グマの近くには必ず母グマがいます。母グマは子グマを守るために、人へ攻撃することがあります。子グマを見かけたら、そのままそっと立ち去りましょう。

- ・溪流沿いで釣りやキャンプをする場合、水の音で人もクマも互いに気づかず、思わぬ距離まで接近してしまうことがありますので、適宜周囲を見回すなど、注意を怠らないようにしてください。

- ・クマは犬よりも優れた嗅覚があります。山などのクマの生息地に食べ物を持ち込む際は、袋に入れて密閉し、残った食材は放置せず持ち帰りましょう。

目撃された場合には、

真田産業観光課 (0268-72-4330)

休日の場合は、宿直 (0268-72-2200 (代表))

までご連絡ください。

いざ出陣！

5月4日(月)・5日(火)、姉妹都市である和歌山県九度山町で「紀州九度山真田まつり」が開催されました。

鉄砲隊による火縄銃の号砲でまつりがスタートし、晴天にも恵まれ、多くの来場者で賑わいました。

武者行列では、真田地域自治センター長が真田昌幸公に扮し、総勢160人が大観衆の中に出演しました。

また、会場では物産展も行われ、来場者が足を止めていました。



災害に備えましょう

毎年7月から10月は台風やゲリラ豪雨が多く発生し災害が起きやすい時期です。いざというときのためにそれぞれができる備えを準備しましょう。

・危険箇所や避難所の把握

上田市災害ハザードマップで近隣の危険箇所や避難場所を把握しておきましょう

・災害情報の把握

SNS等で提供される災害情報が得られるよう登録をお願いします

・非常持ち出し袋の準備

水や食料のほか必要な薬なども持ち出せるよう準備しておきましょう

公式SNSや公式サイト



上田市防災
ポータルサイト



上田市公式LINE



上田市公式X



ハザードマップ



地域コミュニケーション
アプリ「キクもん」(ios)



地域コミュニケーション
アプリ「キクもん」(android)

上田市防災訓練（真田地域）のお知らせ

日時 8月29日（土）9：00～10：30

会場 真田中央公民館

対象 どなたでも自由に参加できます。今年の重点地区の長自治会の皆様へは別途回覧等でご案内します。



問 真田地域振興課 ☎72-2201

上田交通安全協会真田部会の解散

上田交通安全協会真田部会は真田地域の交通安全活動団体として、交通指導所の開設や子供たちの交通安全教室への協力、また地域の行事である真田まつりや真田地域一周駅伝大会での見守り活動など、地域の交通安全に関わってまいりました。



交通指導所の開設



交通安全運動での啓発の様子

しかしながら、少子高齢化により交通安全協会への協力が難しいという自治会が増えたことや役員や事務局の後継者がいないことなど、継続が難しい状況が続いておりました。

このことから上田市真田地域自治センターや上田警察署など関係各所と協議を行った結果、存続は難しいと判断し2026年5月13日開催の上田交通安全協会真田部会総会で解散が決定しました。

真田地域の皆様には長年交通安全協会の活動にご協力いただき深く感謝申し上げます。

上田交通安全協会真田部会は解散しましたが、交通安全は地域の願いであり交通安全活動の継続が必要なため、今後の交通安全活動は、住民自治組織である『真田の郷まちづくり推進会議』に全く新しい部会を設置して活動を行っていただくことになりました。今後とも行政では関係団体と連携を図り交通安全を推進するため、地域の皆さまのご協力をお願いいたします。



総会開会の挨拶



部会長から挨拶
及び議案説明

問 真田市民サービス課 ☎72-0154



No. 2

1930年
シュナイダー（ドイ
ツのスキー名手）が
菅平高原で滑走し、
当高原を絶賛する。
このことにより、
菅平は名実ともに
日本を代表する
スキー場となる。



第42回真田まつり「2026 夏の陣」



■ 8月1日（土）15:50～20:30
■ 会場 真田運動公園グラウンド

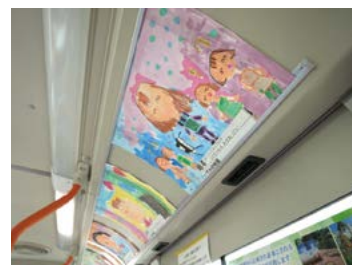
★真田三代花火
★信州真田六文銭太鼓
★鉄砲隊演武 など

問 真田産業観光課 ☎72-4330

セタバス

7月1日（水）～8月31日（月）

さなだ保育園、そえひ保育園、すが
だいら保育園、いずみ幼稚園の年長
児のみなさんの願いや夢を描いた絵
を真田地域の路線バスの車内に展示
して、バスを運行します。
園児が描いた夢いっぱい絵を、ぜ
ひご覧ください。
※すべての車両に展示されるわけ
ではありません。



R7 年度の様子

問 真田地域公共交通利用促進協議会（事務局：真田地域建設課） ☎72-4331

道路上に張り出している 樹木等の剪定のお願い

ご自宅など私有地の樹木の枝や生垣、草などが車道や歩道に張り出し
ていると、自動車や歩行者等の通行に支障となるだけでなく、視界をさ
えぎり事故の原因となる可能性があります。



道路は、皆さんが日々安全に通行するた
め、常に良好な状態に保つ必要があります。
今一度、所有地を見回りしていただき、適切
な管理をお願いします。

問 真田地域建設課 ☎72-4331

使ってみよう！

自治会の回覧板も「ギクもん」で！
自治会内の行事やお知らせも
文字や音声で一斉に配信できます。

<こんな使い方 #3>

台風に伴う対応について

台風接近に伴い、河川氾濫予防のため、
●●時より区内河川の水を止めます（田
畑の水の管理にはご注意ください）。
自治会員の皆様のご理解・ご協力をよろ
しくお願いします。

使い方やご不明な点は
地域振興課がサポートいたします。
お気軽にお問い合わせください。

問 真田地域振興課 ☎72-2202



コンディショニング& ストレッチ参加者募集

日常生活に効果的な運動を体験し、バランスの良い食事や塩分の適量を学びませんか。ご自身の身体を振り返り、教室で知ったことを生活に取り入れてみましょう。

対象者：おおむね70歳までの真田地域にお住まいの方

※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。

定 員：15名

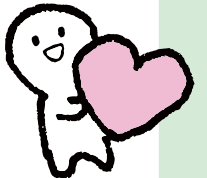
場 所：真田中央公民館 大ホール

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、室内シューズ、外用運動靴（ウォーキング時使用）

※運動ができる支度でお越しください

申込み：8月31日（月）までに真田保健センター（72-9007）へ電話でお申し込みください。

※全5回の講座ですが、お越しいただける日のみのご参加も可能です。



日 程	時 間	内 容
9月7日（月）	《受付・測定》13：30～14：00 《ミニ講座》14：00～14：15 《運動》14：15～15：15	・体組成測定 ・健診の受診勧奨 ・運動の効果を学びながら、有酸素運動、筋力アップ運動、ストレッチ等
10月13日（火）	《受付》9：45～10：00 《栄養講座・試食》10：00～11：30	・ベジチェック(野菜摂取量検査) ・バランスの良い食事について ・野菜を摂る際の味付けのポイント、減塩食品の活用について(副菜と味噌汁の試食)
11月4日（水）	《受付》13：30～13：45 《ミニ講座》13：45～14：15 《運動》14：15～15：15	・高血圧、高血糖の病態について、生活習慣病予防のための健診結果の見方について ・バランスの良い食事について ・運動の効果を学びながら、有酸素運動、筋力アップ運動、ストレッチ等
11月30日（月）		
12月16日（水）		

※内容は変更される場合があります。



問 真田保健センター ☎72-9007



おすすめの新着本

一般図書

すぐに使える!60歳からのChatGPT	ChatGPT 実践研究会
書物を楽しむ	林 望
教科書の名作で哲学する	小川 仁志
家紋で読み解く戦国時代	小和田 哲男
離婚と離婚後の生活で知りたいことが全部のってる本	主婦の友社
10代のうちに知っておきたい心の守り方	栗本 顕
「料理のほそ道」レシピブック	笠原 将弘
愛犬が5歳を過ぎたら知りたいことが全部のってる本	三浦 裕子
3ステップでみるみる速くなる!親子1日10分かけっこエクササイズ	安部 たけのり
推しに会いに行くための韓国語	K Village 韓国語
みんなの短歌	テレビ朝日「夫が寝たあとに」
空き家と移住	垣谷 美雨
異常に非ず	桜木 紫乃
草原の国の棄てられ花嫁	江本 マシメサ
筒井康隆、九十歳のあとさき	筒井 康隆
虹はいまだ旅の途上	李 琴峰
チャックの数奇な人生	スティーヴン・キング
テメレ戦記 9	ナオミ・ノヴィク

児童書

47都道府県ミュージアム&ライブラリー 2	教育画劇
空から見る日本の名所えほん	PHP 研究所
伝えたい日本の郷土料理 漬ける	日本食生活協会
隕石のひみつ	阿部 新助
生き物ってなぜ死ぬの?	小林 武彦
おしゃれ・かわいいぶっく	ぴっちらボ
女の子のやさしいピアノ ピアノ*プリンセス	
はじめての語彙力えほん	金田一 秀穂
あつひのおやくそくだもの	きだに やすのり
まねてみよう	青物横丁
兎田べこらべこ!	琴織 ゆき
都会のトム&ソーヤ 22	はやみね かおる
まゆとごちそう春夏秋冬	まゆとごちそう春夏秋冬

郷土資料

上田写真館	尾崎 行也
ウチの会社に来ませんか 信州15社に学ぶ辞めない職場づくり	小澤 吉則

8月31日(月)から9月4日(金)まで蔵書点検のため休館します

○真田図書館では毎年9月頃、「蔵書点検のため○月○日から○日まで休館します」とお知らせをし、休館となります。「あんなに長い間休館して何を点検しているのか」と不思議に思っておられる方も多いと思いますので、蔵書点検ではどのようなことをしているのかをお知らせしたいと思います。

○蔵書点検というのは、本の「棚卸(たなおろし)」のことです。皆さんの貴重な財産である蔵書が紛失していないか、実際に資料のある場所とデータの内容が正しく一致しているかを手作業で1冊ごと点検します。所在不明の本があるときは、資料が見つかるまで図書館の中を探し回ります。その他にも、毎年増加していく蔵書を管理するため、書架内の開

架本を書庫に移動するなど、日常業務のなかではできない作業も行っています。

○和装本の時代には本を所蔵しているところでは、台帳と照らし合わせて本の所在を確認し、本を虫干しするため日光に曝し風を通すという作業を行っていました。この作業を「曝書」と言い、今も蔵書点検のことを「ばくしよ」と言うことがあります。

○点検期間中は休館となるため、利用者の皆さんにはご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いします。



真田図書館 休館日カレンダー

赤が休館日です

開館時間/火～金：9:00～18:30 土日：9:00～17:00

8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 30	24 31	25	26	27	28	29

9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			

10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