

地域自治センターだより

さなだ

2026

9
月号

No.112



8月21日（金）、菅平小学校の生徒たちが栽培したトウモロコシを新鮮市で販売しました。
当日は大盛況で近隣道路で売り込みをする元気な声も聞こえました。



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4回真田地域協議会（令和8年7月28日開催）

◆第5回真田地域協議会（令和8年8月25日開催）

第4回目の真田地域協議会では、真田地域の小中学校の現状や将来のあり方について考えるため、教育総務課の担当から説明を受けました。また、第5回の協議会では、第4回の内容を振り返りつつ、協議会内で意見交換を行いました。引き続き、真田地域における「持続可能な学校のあり方」について議論していきたいと思います。

令和8年度 脳力アップ！ ずくだせ教室～真田地域版～ を開催します!!

「いつまでも元気に過ごしたい」…そんな方におススメです。簡単な運動や脳トレ、おしゃべりを楽しみながら心も体も元気に保ちましょう。

【開催日】①10月21日（水） ②11月11日（水）

③12月16日（水） ※3回で1コース

【時 間】いずれも13:30～15:00（受付13:00～）

【会 場】真田老人福祉センター

【内 容】ミニ講座の他、運動・脳トレなど

【持ち物】筆記用具、飲み物、タオル

【服 装】動きやすい服装

【申込み】9月16日（水）以降、電話（72-4700）でお申し込みください。



問 市民サービス課（高齢者支援担当） ☎72-4700

第42回真田まつり ～2026夏の陣～

8月1日（土）、真田運動公園グラウンドで第42回真田まつりが開催されました。鉄砲隊演武のほか、信州真田六文銭太鼓、長小学校金管バンドによる演奏、RPS大会（じゃんけん大会）など多彩なステージイベントが行われ、約6,000人の方で賑わいました。まつりの最後には、温かいメッセージとともに打ち上げられる花火が夜空を彩りました。



真田地域公共交通利用促進協議会だより

「七夕バス」乗車体験

7月から8月にかけて、園児が七夕をテーマに描いた絵を展示した「七夕バス」が真田地域を走りました。「自然探検家になりたい」「プリキュアのバスに乗ってみたい」など、子どもたちの夢や願いが車内いっぱいに広がりました。

乗車体験と乗り方教室では、自分の作品を見つけて歓声を上げたり、降車ボタンを押したりと、子どもたちは笑顔いっぱい。地域の路線バスに親しみながら、公共交通の大切さを楽しく学ぶ機会となりました。



路線バスの運賃改定

10月1日より路線バスの運賃が改定されます。
運賃表の詳細は市ホームページをご確認ください。



※令和7年10月からの利便増進事業に伴い、ゾーン制運賃を導入しましたが、利用者の皆様の急激な負担増を軽減するため経過措置を設け、最長5年間（～令和11年）にわたり毎年段階的に運賃を改定していきます。なお、路線によっては、5年を待たずに上限運賃へ到達する場合があります。

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

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

7月27日（月）、すがだいら保育園の園児22人が一之瀬農園でブルーベリーのつみとり体験を行いました。農園の方からアドバイスを受け、「かさがブルーベリーでいっぱい！」「たくさん採って持って帰る！」と目を輝かせてブルーベリーに夢中。農園には園児たちの笑顔と楽しそうな声が広がっていました。



強豪2チームが真田運動公園グラウンドでソフトボール合宿

7月14日～21日にデンソー女子ソフトボール部（チーム名：デンソーブライトペガサス）、7月22日～29日にシオノギ女子ソフトボール部（チーム名：SHIONOGIレインボーストックス）が夏合宿で真田地域を訪れ、真田地域自治センターにも来庁されました。

日本女子ソフトボールのトップリーグ「JD.LEAGUE（ジャパンダイヤモンドソフトボールリーグ）」に参加する2チーム。練習会場の真田運動公園グラウンドでは、夏の日差しが照りつけるなか声を掛け合いプレーする、アスリートの熱い姿が見られました。



デンソーブライトペガサス



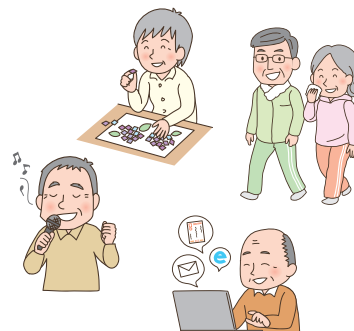
SHIONOGIレインボーストックス

高齢者地域サロン設立資金助成事業のご案内

～サロンを立ち上げる際の、必要な物品の購入を助成します～

地域の皆さんが中心となって、高齢者の集いの場となる高齢者地域サロンを設立することにより、高齢者を対象とした趣味や講座等を通じて、高齢者と地域との交流を図り、生きがいづくりや介護予防などを地域ぐるみで支援する事業です。

- 1 補助対象** 市内に住所を有する概ね65歳以上の高齢者で構成され、公民館など継続した開催が可能な会場でサロンの運営に取り組む、自治会の承認を受けた団体等（自治会単位で1団体まで）
- 2 対象経費** サロン設立に必要となる備品購入ほか
- 3 補助金額** 上限20万円
- 4 補助要件** (1)開催頻度 月1回以上開催し、2年以上継続して実施すること
(2)開催時間 1回あたり2時間以上
(3)開催内容 参加者の実情に応じた多様な活動とすること
(4)開催日 日にち又は曜日を固定するなど工夫し、周知すること
- 5 活動内容** (例)カラオケ、運動、学習会、レクリエーション、脳トレなど



問 市民サービス課（高齢者支援担当） ☎72-4700

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 原田雅彦氏トークショー「夢と挑戦」

長年にわたり日本のスキージャンプを牽引してきた原田雅彦氏が競技人生を振り返りながら、トップアスリートだからこそ語ることのできる「夢と挑戦」の物語に迫ります。



【日時】11月7日（土）13:30～15:00（開場:12:30～）

【場所】アンダーアーマー菅平アリーナ（屋内）

【料金】無料

【申込】10月26日（月）17時までに
ながの電子申請サービス
または電話で



申込はこちら

【その他】応募多数の場合は抽選となります。

ご同行者の方は同一住所にお住まいの方に限り、2名様までお申し込みいただけます。

問 菅平高原観光100年・ダボス姉妹都市提携50周年
記念事業実行委員会(事務局:真田地域振興課) ☎72-2202

定期普通救命講習Ⅰの 開催について

講習内容：心肺蘇生法（AED使用法含む）、
大出血の止血法、骨折の手当など

日時：10月24日（土）14:00～17:00

場所：真田消防署

申込み方法：上田地域広域連合消防本部のホームページ又は最寄りの消防署で配付する申込書に御記入のうえ真田消防署又は最寄りの消防署へ10月10日（土）までに御提出ください。

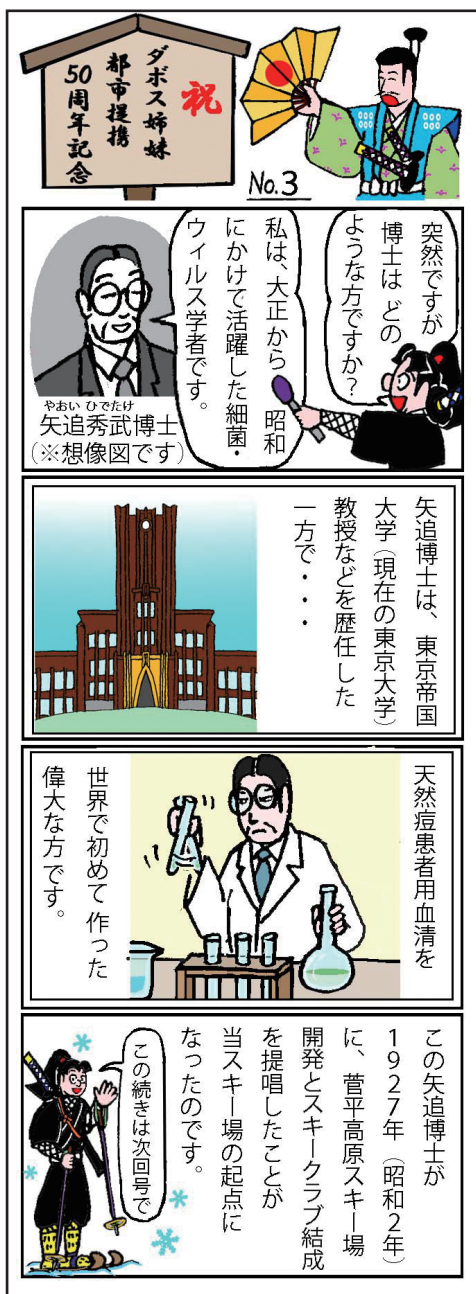
御不明な点は真田消防署（72-0119）まで。

服装・持ち物：実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ、マスク、飲み物

その他：感染症等の状況で中止とする場合があります。

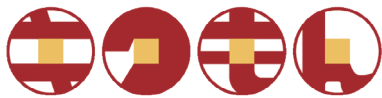
問 真田消防署 ☎72-0119





前号4コマ漫画に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。
(誤) シュナイダー (ドイツのスキー名手)
(正) シュナイダー (オーストリアのスキー名手)

使ってみよう！



「グループ」は自治会ではありません。



グループを探す

②ココを押す！

「マイグループ」では、10/18(日)の「真田地域一周駅伝大会」の速報が、公式グループからご覧いただけます。前回大会の情報も掲載していますので、お気軽にグループへご参加ください。

公式グループについて、詳しくは地域振興課までお問い合わせください。

問 真田地域振興課 ☎72-2202

地域の皆さんが育てた花が見頃を迎えています

「花と緑のまちづくり推進事業」の一環として、春に自治会や公共施設等へ配布した花苗が色鮮やかな花を咲かせています。大切に育てられた花々は、地域の景観に彩りを添え、道行く人や施設を利用する人たちの心を和ませています。ぜひ、お近くの花壇へ足を運び、色とりどりの花々をお楽しみください。



真田地域産のブルーベリー 東京で高評価



真田特産果樹研究会は、7月16日、東京都銀座にある長野県産品販売店『銀座NAGANO』において、ブルーベリーの試食販売を行いました。

真田地域産のブルーベリーが味・価格の面で首都圏の消費者にどのように評価されるかのマーケティングとして販売しました。お客様からは「甘さにコクがある」「酸味とのバランスが良い」など高い評価をいただき、高めの価格設定にもかかわらず、順調に完売となりました。



未評価家屋の調査に御協力をお願いします

現在上田市では、航空写真と固定資産税家屋課税台帳との照合を行い、未評価家屋の調査を行っており、真田地域にも職員が調査にお伺いしております。この調査は、すでに課税されている家屋との公平性を保ち、公正で適正な課税を行うために必要な調査ですので、みなさまの御理解と御協力をお願いします。

●未評価家屋の調査について

市税務課職員2名が市内を巡回、訪問し、調査を行います。家屋課税台帳と家屋の現況を図面などの資料をもとに外観から照合し、新增築や減失がないか確認します。

調査に伺った際に御不在の場合は、通知をポストなどに投函いたします。通知を確認した際は御連絡をお願いします。

問 税務課 家屋係(本庁舎) ☎23-8245



災害に備えた健康管理をしましょう

持病の管理や体力づくりを含め、毎日の生活の中で心身の状態を整えることがポイントです。備蓄品だけではなく、ご自身の心身の備えも大切です。

持病や薬の情報の整理

- ・持病の治療管理

かかりつけ医に通い、日頃から病状を安定させておく。

- ・医療情報と薬の備え

災害時に薬が不足する事態に備え、かかりつけ医等の治療の情報が必要になることがあるので、お薬手帳を持ち歩くか、スマートフォンで撮影して画像として保存し、家族と共有しておく。



体力づくり

- ・運動と筋力維持

避難時の移動や生活に耐えるため、日常的に歩く習慣や軽いスクワットなどで足腰を鍛えておく。

- ・ストレッチの習慣

血行を良くして、災害時のエコノミークラス症候群を防ぐ体を維持する。



生活習慣の維持

- ・生活リズムをできるだけ整え、食事・睡眠を十分とり、病気等への免疫力を維持する。

- ・普段から自分に合ったバランスの良い食事を心がけ、健康を維持する。

ローリングストック法（少し多めに買って食べる・補充する）で災害時の食に慣れておく。



政府広報オンライン
今日からできる食品備蓄 ローリングストックの始め方



感染症対策の意識

手洗いやうがい、口腔ケア（歯磨き等）を日常の習慣にしておく。



普段行っている健康管理が、災害時にも役立ちます

市では各種健診・検診や各種健康づくり事業を実施しています。定期的な受診や健康づくり事業を健康管理にお役立てください。真田保健センターでは、健康に関する相談も随時行っています。



上田市健康推進課 HP





おすすめの新着本

一般図書

今知っておきたい生成 AI 厳選 100 ガイド	北村 拓也
本ってだいたいこうなってますよね？	西岡 裕二
戦争が変えた世界史	伊藤 敏
超節約生活で星野リゾート全制覇に 400 万使った OL の極論	OL のミカ。
自宅で暮らしたい「介護未済」の親の支え方	藤原 清明
中学生のマネしたくなる勉強法	いゆび
教養としての 138 億年全史	片山 博文
大切な人が緑内障になったときに最初に読む本	平松 類
これ 1 冊でできる！ラズベリー・パイ超入門	福田 和宏
あたらしい離乳食ガイド	あいか
消えゆく巨樹の民俗誌	谷口 渡志夫
東京ディズニーリゾートアトラクションガイドブック 2026-2027	ディズニーファン編集部
旅から生まれた名画	中野 京子
アスリートのための薬・サプリメントハンドブック	吉田 哲朗
あらゆる創作のためのラテン語ネーミング辞典	ラテン語さん
金田一耕助の間取り	木魚庵
祇園の秘密	山村 紅葉
私の女の実	ハン ガン

児童書

3 分後にゾットとする話 こ当地怪異談	野宮 麻未
13 歳からの起業	名和田 竜
アドラー流人間関係の知恵	岩井 俊恵
虫のウラがわ図鑑	高岡 昌江
世界一やさしいトラウマ入門	杉山 登志郎
みちかな材料図鑑	芹澤 愛
神絵師をめざせ！キャライラストの描き方	サイドランチ
あたまにのったタコ	たしろ ちさと
きゅうり	長谷川 義史
大あらしだ！	ジェイソン・チン
NDC 男子！ 1	舟崎 泉美
おれのなまえはイッパイアッテナ	斉藤 洋
放課後ミステリクラブ 9	知念 実希人

郷土資料

真田幸村 六文銭の旗の下に	国松 俊英
---------------	-------

令和8年度真田塾 受講生募集！

講座名：①神川の水利と地域農業の歴史

②バラとガーデニング《あなたも楽しむバラ育て》

講師：①小市邦夫さん（神川沿岸土地改良区理事長）

②大平喜代子さん

（元信州国際音楽村公園バラの会チーフアドバイザー）

日時：①10月17日（土）14:00～16:00

②10月31日（土）14:00～16:00

場所：真田図書館多目的ルーム

定員：各先着40名

申込受付：9月25日（金）から電話（72-8080）若しくは

真田図書館窓口にて受け付けます。

参加費：無料

真田図書館コンサート

「チェロとコントラバスのタベ III」

演奏者：Duo Twins

西山健一（チェロ：N響次席）

西山真二（コントラバス：N響次席）

演奏曲：ロッシェニ／チェロとコントラバスのための二重奏曲

ゴルターマン／ベッリーニの思い出 ほか

日時：11月15日（日）18:30～20:00（開場18:00）

場所：真田図書館

申込受付：10月23日（金）午前9時30分から電話にて受け付けます。

定員：先着60名

参加費：無料

募集要件：上田市及び隣接市町村の方



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

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

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					

12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		