地域自治センターだより

さなだ

2026 11月号

No.113



第68回真田地域一周駅伝大会
10月18日（日）、真田地域一周駅伝大会が開催されました。
全28チームが仲間とタスキをつなぎ、6区間20.6kmのコースを競い合いました。
栄えある優勝に輝いたのは菅平Aチーム。おめでとうございます。

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　TEL 0268-72-2200（代表）FAX 0268-72-4140

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6回真田地域協議会（令和8年9月29日開催）

◆第7回真田地域協議会（令和8年10月27日開催）

第6回の真田地域協議会では、地域コミュニケーションアプリ「キクもん」の協議会内での運用に係る検討及び真田地域の今後の小中学校のあり方に関する意見書の提出に向けた意見交換を行いました。

また、第7回の協議会では、市民参加・協働推進課より「上田市協働のまちづくり指針の見直し」に係る意見聴取を受けました。協働による持続可能な地域づくりを更に推進されることを目指し、引き続き市と連携して考えていきたいと思います。

さなだスポーツクラブからのお知らせ

■大会情報

11月23日（月・祝）第2回さなだスポーツクラブ杯
Jrオープン卓球大会

12月11日（金）クリスマスフラワー
アレンジメント教室



1月17日（日）第17回さなだスポーツクラブ杯
卓球交流大会



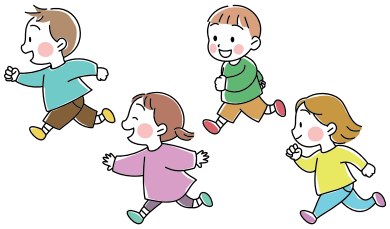
問　NPO法人さなだスポーツクラブ　☎72-2657
E-mail sanadasc@ueda.ne.jp
（平日14:00～20:00　土日14:00～18:00　火・祝日休）

流通経済大学駅伝部がすがだいら保育園を訪問

9月10日（木）、毎年菅平で夏合宿を行っている流通経済大学駅伝部がすがだいら保育園を訪問し、園児との交流を深めました。

この訪問は、駅伝部が使用する宿泊施設を保護者会副会長の家族が経営している縁から実現したもの。

選手たちがかけっこで速く走るコツを教え、実際に走っている姿を見せると大きな歓声が。「今度の運動会が楽しみになった、1番になりたい」、「速く走れて楽しかった」と園児たちも満足そうな様子でした。







防災に備えよう!

防災訓練 in 真田中央公民館

8月29日（土）に上田市防災訓練が行われ、真田地域では長地区11自治会を重点地区として約100人の方にご参加いただきました。

当日はあいにくの雨で一部訓練が中止となりましたが、炊き出しや救命訓練、災害用備蓄品の体験などを通して防災意識を高めました。







第43回真田地域消費生活展

見つめよう　見直そう　私たちのくらし
～こどもたちに残そう豊かな自然を～

真田地域内の小中学校及び消費者団体の活動に関するパネル展示のほか、保健センター職員による健康相談ブースあり。

当日は、小学生による学習の発表と手作りの小物やお米の販売を行う予定です。

来場された方には人と環境に優しいグッズをプレゼントします。（なくなり次第終了）



【日　時】11月28日（土）　10:00～13:00
【参加費】無料
【会　場】真田中央公民館
【主　催】真田地域消費生活展実行委員会



\\ 大勢の皆様のご来場をお待ちしております。//

問　真田市民サービス課（生活環境担当）☎72-0154

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



第27回　さなだの郷　野沢菜まつり

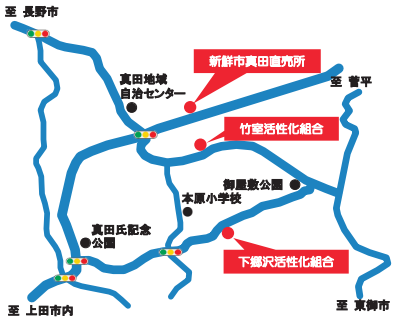


●自己収穫直売所
・竹室活性化組合
11月21日（土）、22日（日）
9:00～13:00

・下郷沢活性化組合
11月20日（金）9:00～14:00
（自己収穫のみ）
11月21日（土）、22日（日）
9:00～14:00

●販売単価
自分で収穫1kg…100円
直売1束(4kg)…500円～

●直売会場
・新鮮市真田直売所
11月中旬から販売



問　真田産業観光課（農林振興担当）　☎72-4330

真田地域公共交通利用促進協議会だより



クリスマスイベント「景品」をプレゼントします

期間中に下記販売場所で定期券・回数券をご購入いただいた方へ景品をプレゼントします。

●期間：12月10日（木）～25日（金）
●対象路線：菅平高原線・真田線・傍陽線
●販売場所：定期券／上田駅観光案内所・JA信州うえだ真田支所・菅平高原国際リゾートセンター
回数券／定期券販売場所に加え、ローソン真田町店・駅前食堂・ダック菅池・上田バス㈱営業所
※景品の在庫がなくなり次第終了とさせていただきます。

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

使ってみよう！

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　＃4＞

クマが出没しました!!

●月●日●時●分、●●公民館の西側で子グマが１頭目撃されました。人馴れしており大変危険です。目撃された方は、真田産業観光課（0268-72-4330）まで連絡してください。

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

自治センター窓口の受付時間を短縮しています



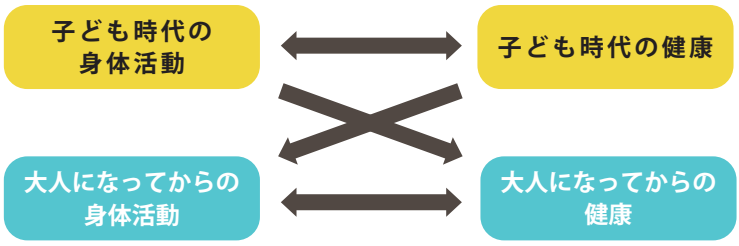
自治センター窓口の受付時間短縮を試行的に実施しています。
自治センターへお越しの際は、受付時間にご注意ください。

【窓口受付時間】9:00～16:30
【試行期間】10月1日（木）～令和9年3月31日（水）
※試行期間中に課題を整理し、令和9年4月からの本格実施を検討します。
【対象】本庁舎／南庁舎／各地域自治センター／ひとまちげんき・健康プラザうえだのすべての窓口
※消費生活センター／教育相談所／公民館／保育所／図書館／サントミューゼ／指定管理施設など上記以外の施設の利用時間は変更ありません。

さなだ健幸だより

大人も子どもも「動くこと」は、未来の自分への最高の贈り物
～生活習慣病予防～

「生活習慣病」は今や大人だけでなく、子どもにも身近なものとなっています。小児肥満の70％は成人肥満に移行すると考えられており、その予防には子どもの頃からの生活習慣がとても大切で、一生の健康を左右するとも言われています。



幼少期の運動習慣が大人になってからの健康状態にも影響します。

身体活動と健康状態の持ち越し効果
(Boreham Reddoch,2001)

○意識的に「身体活動」を増やしましょう

身体活動
立って動くすべての行動が、あなたの健康を作ります。

＝

生活活動
子ども
・通学
・家事の手伝い
・縄跳び、鬼ごっこ
大　人
・家事、買い物
・草むしり
・立ち話　　など

＋

運動
子ども
・体育の授業
・スポーツクラブ活動
・早歩きでの通学
大　人
・ウォーキング
・趣味のスポーツ
・階段の利用　　など

○目標値（WHO、厚生労働省推奨,2023）







○今日から始めてみよう

将来の生活習慣病予防のために、**今より少しでも身体を多く動かすことを意識する**ことからスタートしてみましょう。

・特に子どもの「余暇のスクリーンタイム」（自由時間・ゲームやタブレット、テレビなど画面を見る時間）は少なければ少ないほど良い。
大人の応援が不可欠です。
・大人は、デスクワーク中30分に1回は立ち上がったりストレッチを。

○個別運動相談をご利用ください

健康運動指導士の個別相談です。
日時：12月18日（金）午前
会場：真田保健センター
※完全予約制、ご希望の方はお電話にてお申し込みください。



問　真田保健センター　☎72-9007

真田図書館通信 library

おすすめの新着本

一般図書	
その動画、ウソ？ホント？ よくわかるディープフェイク	IO 編集部
ヘルマン・ヘッセがカレーライスを食べる話、ありますか	神奈川県学校図書館員研究会
本のおかげで暮らしていける	津村　記久子
一冊でわかる韓国史	六反田　豊
はじめての暗号資産取引入門	松嶋　真倫
NHK 明日から使えるあかるい終活	伊勢田　篤史
もしものときのクマ対策ハンドブック	山内　貴義
少食さんの栄養のとり方	植木　もも子
「何を着ても老け見え」を解決する すごい着こなしテク	杉山　律子
編み物好きが本当に知りたい きれいな仕上げのヒントとコツ	日本ヴォーグ社
小さい林業で稼ぐコツ　3	農山漁村文化協会
『リサとガスパール』のアトリエから。絵本のように暮らす、ふたりのパリ	アン・グットマン
生きづらいぼくたちへ	莉犬
朝焼けキッチンカー	秋川　滝美
本所うらだな人情薬舗	江上　剛
宇野千代花咲き誇るその生涯	コスミック出版
ふじさん	さくら　ももこ
絞首台のある庭	リチャード・デミング

児童書	
UFO・UMA 研究ノート	並木　伸一郎
こども 72 時間サバイバル防災	片山　誠
はたらく細胞病気を学べる図鑑	清水　茜
うんてんせき	交通新聞社
かいてんずしのずかん	相田　智之
こども道路交通法	山崎　聡一郎
かんたんたのしい！動画でおりがみ　1 きせつのおりがみ	おりがみの時間
部活でスキルアップ！勝つテニス	矢崎　篤
いまから始めるマインクラフトスタートガイド	KADOKAWA Game Linkage
いもほり、てつだってくんねぇか？	いわさき　さとこ
どどどんめくり	やぎ　たみこ
プレゼントのなか、みせてみせて！	ヒド・ファン・ヘネヒテン
この中のだれかがうんこをガマンしています	あいはら　しゅう

郷土資料	
にっぽんクルマ旅信州	昭文社

第16回 図書館まつり を開催します！

12/5(土) 開催

❶本のリユース市	9:30 ～ 11:00（なくなり次第終了）	真田図書館　多目的ルーム
❷移動図書館車「やまびこ号」見学会	9:30 ～ 11:00	真田図書館駐車場
❸腹話術	10:30 ～ 11:30	真田地域自治センター 3 階講堂（真田図書館からお入りください）
❹カルタ大会	13:30 ～ 15:30	真田図書館 2 階　児童コーナー
❺クイズ企画「むかしばなし探偵」	9:00 ～ 17:00	真田図書館 1 階

本のリユースにご協力ください

12 月 5 日（土）の図書館まつりの際に行う「本のリユース市」で活用するため、ご家庭にある読まなくなった本の収集を行います。

次の日程で収集しますので、真田図書館までお持ちください。**特に、小さなお子さん向けの絵本などありましたらご協力をお願いします。**

日時：11 月 28 日(土)、29 日(日)
13:00 ～ 15:00

収集場所：真田図書館 1 階

注意事項：全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みや傷みの激しい本は受け入れできません。

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

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		

2027 年 1 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
24/31	25	26	27	28	29	30

2 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						

問　真田図書館　☎72-8080