

真田

真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のための月刊フリーペーパー

いきいき♪

生き生き ふるさと通信

創刊号 2010年3月15日発行【真田地域に全戸配布】

撮影 スタジオセブン佐藤和雄



写真左下から、うみちゃん、そうちゃん、あかりちゃん親子、ゆうあちゃん

創刊号の表紙を飾るのは、真田地域で暮らす子どもたち。

大きな写真で登場したのは、諏訪部 葉月（はづき）ちゃん・4歳と、葉奈（はな）ちゃん・2歳の仲よし姉妹です。真田の未来を築く子どもたち、健やかに大きくなあれ！！

真田地区の新生児、新成人、還暦、100歳の方の写真を募集中！ 掲載は無料です。掲載希望の方は、巻末に記した編集部まで写真を送付いただくか、メール（kawaraban@ued.janis.or.jp）にデータを添付ください。

伝統行事を守り継ぐ
戸沢の「わら馬引き」と「ネジ行事」
戸沢ネジ保存会 役員 宮島千津子さん



●米の粉をこねて作る「ネジ」

毎年2月8日、幼児が「わら馬」をひいて道祖神にお参りをするという行事が、近在の所々で行われます。その中で、戸沢のわら馬引きが特に注目されるのは、この祭りに「ネジ」が作られ道祖神に供えたり、道祖神の前でお互いに交換し合うという行事があるためでしょう。平成8年11月28日に国選択無形民俗文化財に指定された伝統行事です。



ネジは前日の7日、米の粉を湯でこね、蒸し、再度よくこね、これに赤や緑の食紅で色どり、あんこを入れて、木の葉・うさぎ・鳥な

どといった様々な形に作るというものです。生まれて初めて馬引きのお祭りを迎える子どもがいる家庭では、親類縁者が集まり盛大に作ります。

翌8日の朝、わら馬の背にネジが3個ずつ入ったわらづとを3俵くくり付け、それを引いて道祖神へお参りをし、ネジを供えて無病息災を祈願します。

お祭りが済むと、馬の背にくくり付けられたわらづとは取り外され、親類縁者に配られます。わら馬は台車から外され、屋根の上に投げ上げられます。これは、わら馬があらゆる災役を背負って天に昇っていくからとされています。

●戸沢ネジ保存会

「戸沢ネジ保存会」は、真田町に残る食文化を伝えるための農業農村活性化施設の建設に伴い、伝統あるネジを作ってみたいという町民の方の声をを受けて、町から戸沢の人たちに講師依頼があったことをきっかけに、平成13年11月発足しました。

戸沢自治会の全11組合の中で、2～3組合から1名ずつ、合計5名が選出され、1年間部員として活動しています。

講習会の依頼があれば出向いています。今年は上田市生活改善グループの方々や、わら馬引きの日に戸沢公民館で催された文化祭に来られた方、そして長小学校2年生の児童の皆さんに講習を行いました。どの方も「一度は作ってみたかった」と、和気あいあいと楽しく作っていただけました。

●ネジ行事の由来

ネジ行事がいつ頃からどのようにして始まったのか、はっきりとしたえらか記録・資料は残念ながらありません。

古老たちの語る記憶から、ある時、疱瘡が流行し、治るようネジを道祖神に供え祈願したところ疱瘡が治ったので、それから行うようになったとか、ネジを道祖神に供え祈願すれば疱瘡にかからないとか、馬引きの日に疱瘡にかかった子どもがいて、ネジを作って持って行ったところ、大変喜ばれ、疱瘡が治ったので、それから行われるようになった、などと言い伝えられています。



行ってきました！



今回の訪問先は

老人福祉センター です

上田市在住の60歳以上の方が自由に来館し、趣味やサークルを通じて、仲間と交流をもち、健康で過ごすための憩いの場です。入浴や機械でのマッサージなどを楽しみに、年間で延べ1万人が利用しています。利用者の方に突撃インタビューをしました。



私、85歳です！

「通い続けて17年。毎日の日課です。友人との交流が楽しみ。体を動かすことで調子がいいですよ！」



気の合う仲間と

「10年前と比べると、今は巡回バスもあり、足の悪い人も利用しやすくなりました。自宅でテレビを見てゴロゴロするより、出かける場所があり、体を動かす機会も持てることは本当に嬉しいです。気の合う仲間と誘い合い、決まった時間にセンターに集まって、おしゃべりをするのが何よりの楽しみです。」

今日は何かな？

「皆で持ち寄ったお料理をおすそわけ。笑顔の絶えない交流が続いています。」



老人福祉センター 真田町長 7299 TEL:72-2998 有線 2005
開館日◆月～土曜日 9:00～16:00
・月1回 介護予防体操 ・月2回 保健師による健康相談
真田地域内を巡回する「ふれあいバス」をご利用いただけます。

《真田地域包括支援センター》をご存じですか 高齢者の生活を支える総合相談窓口です！

- ・足腰が弱くなってきた。 運動・リハビリをして鍛えたい！
- ・介護保険制度を知りたい。 申請はどうするの？ サービスを利用したいが・・・。
- ・認知症について知りたい。 認知症の方の介護で困っている・・・。忘れっぽくなってきた・・・。
- ・判断能力に不安が出てきた。 財産管理について考えたい・・・。成年後見制度を知りたい。

お気軽にご相談ください



(0268) **72-8055**

有線 番号 **2080**

〒386-2201 上田市真田町長 7190 (総合福祉センター内 社会福祉協議会)

2010年2月20日(土) 真田公民館・大ホールにて

「真田の郷 みんなのつどい」を開催しました！

発表いただいた皆さま、ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！！

商工会青年部 副部長
田中新平さん(風の
豆腐や店主)

子育てサークル「どん
ぐりの会」代表 宇佐
美さやかさん ほか4
組の親子の皆さん

真田地区民生児
童委員会会長
松井文雄さん
(みんなのつどい開催
実行委員会代表)

地域医療をすす
める医師・矢嶋
診療所所長
矢嶋 嶺さん

自給カフェ「み
んなんち」店主
早津 誠さん



同時開催「真田傍陽線廃 線記念展示会」大好評！

来場者の声 「今も電車が
あれば、外に出かけるのが
楽しくてよいと思います。
なくなったことが、せつな
いです」「車がないと生活
ができない真田町、今も電
車があればいいのにと思
います」「心あたたまる企画
をありがとうございます」

「古きよき里、人情味あふれる郷、真田町 更なる発展と地域の
支え合いをめざして」をテーマに、発表者やスタッフを含め 65 名
ほどの参加がありました。矢嶋嶺さんのミニ講演会や真田町でのさ
まざまな取り組みの発表が行われ、時折、子どもたちが会場を走り
回って雰囲気をもたせる一幕も。

参加者のアンケートでは、「次回はもっと長く矢嶋先生のお話を聞
きたい」「早津さんの自給自足の話に考えさせられた」「手遊びを交
えた、どんぐりの会の発表がよかった」などの声が寄せられました。

高齢者や子どもの見守りも含めた「地域支援サポーター」の養成を！

「おじいちゃんがぼけちゃった」と言えるような地域にSOSを寄せられる風土にしよう！



2月20日の集いには、皆様のご参加を賜り、まことにありがとうございました。「灯台もと暗し」という言葉がありますが、身近なところにこそ素晴らしい宝が存在し、我々は日々の暮らしの中で当たり前すぎて見えていないものがたくさんあります。この通信と同様に、皆様と真田の郷の誇りを見直していきたいと思っておりますので、今後ともご協力、お力添えをよろしくお願い申し上げます。

「みんなのつどい」開催実行委員 宮島 渡

(社会福祉法人恵仁福祉協会・高齢者総合福祉施設アザレンさなだ 常務理事・総合施設長)

おらが **1番!**

真田に住む方々の“プチ自慢”を聞くこのコーナー、第3回目は、

さのうよしひろ
赤井自治会にお住まいの佐納良裕さん(46歳)をインタビューしました。

私は、ちっちゃな頃から「アルプスの少女ハイジ」が大好き。ハイジの絵ならすぐにでも描けます。ずっとずっとハイジの暮らしに憧れていました。高校卒業後に牧場で働き、アメリカへ渡って牧場に住み込みで学んだのもその影響ですね。真田町に来て、独立して牧場で牛を飼っていました。今は休んでいますが、牧場の仕事は、私の永遠の夢です。

奥さんですか?とても素敵なひとですよ。私にはもったいないくらい。とても自慢です!でもハイジが一番、奥さんは二号さんっていうとこかな!だって奥さんの名前は「あずさ」なんだもの(!?)。



佐納良裕さんと、あずささん

発表★

この情報誌の名前が決まりました!
「真田一活き活きふるさと通信」

当選者

「いきいき・真田町」坂口雅彦さん(横浜市)
「真田ふるさと通信」箱山照夫さん(真田町)
ご応募ありがとうございました。

名称募集について、真田の皆さんから16通の応募をいただきました。2月20日に開催した「つどい」の参加者の皆さんにアンケートにご協力いただき、また、編集部内で協議した結果、上記お二人の方の意見を組み合わせた『真田一活き活きふるさと通信』に決定いたしました。真田の郷に笑顔があふれ、良きふるさととしてさらに発展していくように願いを込めました。また、準備号の名称「六文銭」については、三途の河を渡る際の捨て銭として不快に思われた方もおり、お詫び申し上げるとともに、4月を待たずに3月で正式創刊といたしました。命名者のお二人には、素敵なプレゼントを後日お送りいたします。

真田町では

約5日に1人、子どもが生まれています。
約4人に1人は、65歳以上の高齢者です。
15件に1件は、高齢者単独世帯です。

2010年1月1日時点

人口は11,229人(男5,582人・女5,647人)

3,852世帯

——統計で知る真田(編集部編)



居酒屋

お食事・出前

月曜日定休 **真田寿司**

上田市真田町長 4053-2(箱山照夫)

TEL 0268-72-3480 有 3605



がんばる空手道

仲間募集中

携帯 090-2559-8679(池上)

広告募集中!(1枠3,000円)



気になるあの店

珈琲自家焙煎&手作りパン 「エキスパート珈琲」

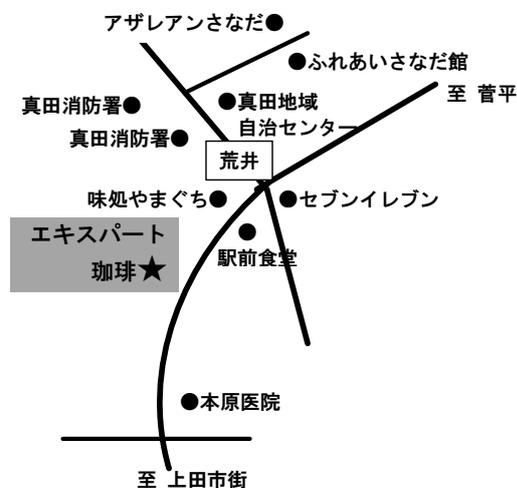
真田町本原 1013-1

TEL: 72-0140

定休日: 月曜日

今年の11月で開店10年を迎える「エキスパート珈琲」は、コーヒー豆と自家製パンを販売するお店です。コーヒー豆・パンともに常時30種類を取りそろえ、コーヒーのいい香りが漂う店内には喫茶スペースがあります。豆は飲みやすい浅めの自家焙煎で、お薦めの「エキスパートブレンド」は250円とお手頃価格です。注文を受けてから、一杯ずつ挽いてドリップするため、香りも味も絶品！一人でもゆっくりとコーヒータイムを楽しめます。

東京生まれのご主人と広島生まれの奥様、娘さんの3人で営業しています。こだわりの無添加食材を使ったパンは、パンマイスター資格を持つ奥様の手作り。「地域を元気にすることは大事なことですよね」と語るご夫妻から、10%引きのクーポン券をプレゼントしていただきました(コーヒー豆の購入に限り4月末まで)。左上のクーポン券を切り取ってご利用ください。



読者の交差点 ▼町内に住んでいても知らないことが多くて、次号が楽しみです。(M.T)

▼見知っている顔が載っていると、そこから読んで楽しんでいきます。(A.I)

▼「気になるあの店」は必ず読んで、お店をチェックしています。(T.K)

編集後記 ●サマザマな活動をされているカタガタがマダマダいっしょる真田地域。素敵です。[田中晋]
●春は草花と同じように新芽を出して何かに挑戦出来そうな気がします。皆さんは？[島崎真知子]
●情報誌の名前決定!!これからも皆さんに愛される内容になるようガンバります。[田中文字子]

発行元: 「真田 生き生きふるさと通信」編集部

事務局: 高齢者総合福祉施設アザレアンさなだ内

〒386-2201 上田市真田町長 7141-1 TEL 0268-72-2781 FAX 0268-72-4702

E-mail kawaraban@ued.janis.or.jp ホームページを開設準備中!

通信を読まれてのご意見、ご感想をお寄せください。次号は2010年4月15日の発行です。