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

真田

活き活き（いきいき♪） ふるさと通信

第16号　２０１１年６月１５日発行【真田地域に全戸配布】

大きな写真で登場したのは、上横道自治会にお住まいの堀内濱太郎さん（88 歳）と、ミスさん（84 歳）です。ご夫妻はとても仲が良く、現在は「大庭の家（デイサービス）」へ二人で週 3 回通われています。左上は、7 年前の金婚式の写真！　あと 3 年でダイヤモンド婚式ですね。いつまでもお元気で。

撮影　スタジオセブン佐藤和雄

4月28日のお花見（穴沢・三島平自治会）でのひとこま。左から、半田幸枝さん・半田清江さん、西牧玉江さん・西牧士主子さん、荻原喜美江さん・荻原絹子さん

真田地区の子どもたち、新成人、還暦、100 歳の方の写真を募集中！
掲載無料。お気軽に編集部までご連絡ください。

今月の
クローズアップ

信州真田六文銭太鼓

●幸隆の活躍を太鼓で表現！

「信州真田六文銭太鼓」は、真田幸隆の活躍を太鼓で表現している団体で、各地から出演依頼が絶えません。来年の秋に「発足 15 周年記念コンサート」を計画しており、打ち手の構成は８歳から 60 歳の 31 名です。

練習では、太鼓を始めてまだ間もない子ども達が先輩のお兄さんお姉さんから指導を受けている姿勢に「伝統」の始まりを感じました。そんな太鼓歴１ヶ月から 10 年以上の若者たちにスポットを当ててみました。

●十代以下の打ち手紹介

名前／年齢／自治会／太鼓経験／太鼓を始めたきっかけ／将来の夢／好きな言葉

[太鼓のお姉さん] 青木妙子さん／19 歳／曲尾自治会／12 年
[太鼓のお兄さん] 清水裕樹さん／19 歳／上原自治会／11 年

「まだ初めて 1 年も満たない子供達が多いですが、週 2 回の練習の中で頑張って練習し、曲を覚え日々成長していく姿を見ていると、すごいなと思います。これからの子ども達の成長が楽しみです」

★滝沢ななさん／17 歳／町原自治会／8 年／当時太鼓ややっていた人から誘われ、父と２人で始める／笑顔を忘れないステキな大人になる!／「頑張れ!!」

★坂口智紀くん／13 歳／下原自治会／5 年／姉がやっていてカッコイイと思ったから／夢は探しているところです／「継続は力なり!」

★小川風香さん／15 歳／大庭自治会／4 年半／母に誘われて／動物園の飼育員、ディズニーランドのキャストさん／「マジメにふざけろ!」

★渋澤日向子さん／11 歳／下原自治会／2 年 7 ヶ月／お祭りで六文銭太鼓の演奏を見てかっこよかったから／プロの太鼓演奏者、獣医、保育士／「努力!」

★しぶさわかなこさん／7歳／下原自治会／2年 7ヶ月／かっこよかったから／トリマー、びよういん、たれんと／「げん気!」

★永井理子さん／8 歳／下原自治会／7 ヶ月／真田まつりで見てかっこよかったから／トリマー／「たえねえ」(青木妙子さん)

★吉川皆波くん／8 歳／竹室自治会／7 ヶ月／お父さんと友達からのさそい／太鼓のプロ、プロスノーボーダー、東京大学入学／「ゆうき」(清水裕樹くん)

★岡部涼夏さん／8 歳／大畑自治会／7 ヶ月／かっこいいなと思ったから／ケーキ屋さん、保育士、トリマー／「がんばればできる!」

★常田しゅんやクン／9 歳／竹室自治会／半年／友達にさそわれて／サッカーせん手、マラソンせん手、うちゅうひこうし／「ありがとう」

★岡部双葉さん／14 歳／大畑自治会／1 ヶ月／自信をもちたかったから、カッコよかったから／妹とケーキ屋を建てて２人でがんばっていきたいです、保育士／「不言実行」「一期一会」「独立独歩」

信州真田六文銭太鼓
練習日　月曜日　19:30～21:30
（19:30～20:30）
金曜日 19:30～21:30
（19:30～21:00）
（　）は小中学生
連絡先　代表:小林豊子
090-2221-0006
E-mail:
rokumonsendaiko@docomo.ne.jp

10月頃に「太鼓教室」を行います。太鼓に興味のある方は是非お越し下さい！

★三井愛結さん／10 歳／つくし自治会／1 年 8 ヶ月／六文銭太鼓を見てすごく「かっこ良かった」から／保育士／「あきらめない心!」
★黒澤愛柚香さん／10 歳／荒井自治会／8 ヶ月／カルチヤースクールで太鼓を経験しておもしろかったので／パン屋さん、花屋さん／「ありがとう」「友達」「仲よし」
★黒沢まさとクン／8 歳／荒井自治会／8 ヶ月／カルチャースクールでやってみたら楽しかったから／おすし屋さん、大工さん／「一生けんめい」「がんばる」「友だち」

あなたも仲間に加わりませんか？
10月の太鼓教室にぜひお越しください。

気になるあの店

江戸屋

TEL 75-3525　有線 4400
営業時間：11 時～14 時、17 時～20 時
定休日：毎週水曜日午後と木曜日

皆さんにはおなじみの「江戸屋」。ホテルで板前をしていたご主人が地元へ戻ってお店を開きたいと、開店して 24 年。店名は、近所の懇意にしていた方が命名して下さったとか。

手打ちのうどんはすべてオーダーが入ってから打ち始めるといったこだわり。揚げたての天ぷらは、季節ごとにふきのとうやキノコなど、お客様に喜んでもらえるようなサービスをいつも考えています。平日のお昼はうどんの大盛りがサービス！女性の方でも大盛りを注文される方がいてくれるとうれしくなると、店を切り盛りする奥様がおっしゃっていました。店の奥には８畳の和室が２つあり宴会もできます。

人気メニューは、鍋焼きうどんや肉がたくさん入った肉うどん。このボリュームで７３０円とは大満足です。寒い時期に人気の鍋焼きうどんも野菜がたっぷり入ってたべごたえ十分。とにかく天ぷらはサクサク、うどんは手打ちだけあってシコシコ。思わず「あーおいしかった！お腹いっぱい」と言ってしまいました。

CAFE & GALLERY
Suan
～茶庵～
日替りランチ 600 円≪コーヒー付 700 円≫数に限りがあります。
軽食（カレー・ピラフ等）やスウィーツもございます。
TEL (0268)72-8100　　定休日・日曜日
11:00 ～ 17:00（ラストオーダー16:30）

◇◇求む！こんな物件◇◇
「郊外の物件」、人里離れた場所大歓迎！
「こんなとこ売れないよ。」という場所でも人によってはそこが憧れだったり…
ｶﾝﾄﾘｰﾊｳｽ 21 は田舎暮らしを夢見るお客様のお手伝いをしております。
↓お問い合わせはこちらへ、お気軽にどうぞ↓
COUNTRY HOUSE21　真田町本原 1967-33（担当：石井）
いきなりﾎｯﾄﾗｲﾝ：080-5108-9701
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞは、http://ch21.naganoblog.jp/

行ってきました！

今回は
「手芸教室」と「真田地域一人暮らし老人親睦会」です

老人福祉センターで５月１３日に行われたサークル活動「手芸教室」と、５月２３日に行われた「真田地域一人暮らし老人親睦会」の様子をご紹介します。

【手芸教室】

4 月から地域包括支援センター主催で、メンバー5 人でスタートしました。渡辺恵子先生に指導していただき、月１回開催しています。おしゃべりに花を咲かせながら作成されていました。
完成したエコバッグは、それぞれの大きさに個性が出ていますね。お昼は「アザレアンさなだ」の配食弁当を取って、楽しくお食事されていました。6 月は帽子を作る予定です。

参加者の声

★1か月に1回なので頑張って続けていきたいです。（関さん）
★楽しく1日過ごせることが一番嬉しいです。（関口さん）
★こういう会に入れさせていただきたくて、参加したのでとてもうれしいです。（永井さん）
★（講師を）引き受けたからには頑張ります。皆さんと一緒に楽しみたいと思います。（渡辺さん）

手芸教室では参加者を募集中です。希望者や詳しいお問い合わせは真田地域包括支援センター（72－8055）まで。

【真田地域一人暮らし老人親睦会】

真田地域一人暮らし老人親睦会は、社会福祉協議会の主催で行われており、20 年以上続いています。身近な場所で気軽に仲間作りや生きがい作りを行い、地域でいつまでも暮らせることを目指しています。会員は真田地域に居住する 65 歳以上の一人暮らしをされている方で組織され、年に 4 回程行われています。第１回目の今回は 35 名が参加されました。体操やマレットゴルフを楽しんだ後、真田庵のつつじの見える大広間で昼食をとりました。メニューは蕎麦すいとんとおはぎです。大賑わいの楽しい一日となりました。

参加者の声

★つつじがきれいでびっくりしました。
★つつじを見ながらお昼を食べられるのが良かったです。
★前回参加できなかったので、今回参加できてよかったです。

訂正：前回、「コカリナ・がちょうの会」と掲載しましたが、「オカリナ・がちょうの会」の間違いです。また、現在会員は 8 名で活動しております。お詫びして訂正いたします。

真田地域包括支援センターは、
高齢者の生活を支える総合相談窓口です
☎ 72−8055　有線 2080
上田市真田町長7190
（総合福祉センター内　社会福祉協議会）

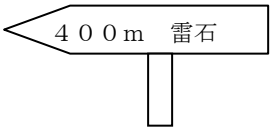
民話・伝説の里をたずねて【4】

文／若林幸正（通信員 NO.49）

雷石と雨ごい

◎戸沢区

登山道入口標識



戸沢区の集落の東北、横屋堰の取入口より、山手の松林の中に大きな岩がある。この岩の根元に、人がやっと入れるほどの穴があって、その中に直径 30 センチくらいの卵型の石が置いてある。この石を**（雷石）**と呼んでいる。

昔のこと、山仕事にいった元気な若者が、穴の中に丸石を見つけて、おもしろ半分に転がし落とした。丸石は（コロコロ）と転がって（ドブーン）飛び込んだ。すると急に雲が出て、雷とともに大つぶの雨が降り出して大雨になったと伝えられている。それから夏、日照りで雨が降らなくて困るときは、ここに行って雷石に石をたたきつけると、雨が降ると伝えられている。

それでも雨が降らないときは、神川べりに石積みをこしらえて、そこに注連縄を張り雷石置くところをつくり、そこに雷石をすえつけて、大きな声で（雨ふらせたまえ）と村人みんなで祈りをしながら、雷石さまに水をかけ、それでも雨が降らないと雷石をもっこに入れて、川の中で（ザブン、ザブン）と水に浸した。こうして雨が降って十分な湿りがあると、村中がお祝いをして、雷石様を、もとの岩穴に返して置いたと伝えられている。

ひとくちメモ

◇雷石の所在地
真田町長戸沢区東北
平成22年上田わが町魅力アップ事業にて、雷石登山道の修理整備
長生橋より 400m

◇雨ごえの祭事
明治後期まで開催
現在なし

◇雷石岩穴の撮影時期
平成 22 年 4 月

◇参考文献
「さなだの民話」
「奥野郷民話と伝説」（宮島清　著）
「長村誌」

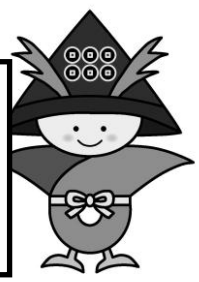
黒澤正憲先生 胸像建立実行委員会（委員長:箱山好猷）より 募金のご協力のお願い

通信 14 号でお知らせしたとおり、来年（平成 24 年）5 月に予定されている、社会福祉法人恵仁福祉協会（アザレアンさなだ）の創立 20 周年記念行事にあわせて、黒澤正憲前理事長の胸像を設立する運びとなり、農協に口座を開設いたしました。すでに、募金にご協力いただきました方には、厚くお礼を申し上げますとともに、アザレアンさなだをはじめ、各グループホーム並びに宅幼老所等のご利用者の皆様や、かつてご利用いただいた方々のご家族皆様には、振込用紙を添えてお手紙でお願いいたしますので、よろしくご協力をお願い致します。

【口座】信州うえだ農業協同組合　真田支所　普通一般　0088662
黒澤正憲　胸像設立実行委員会
（クロサワマサノリ　キヨウゾウセツリツジツコウイインカイ）
御芳志は、一口 1000 円で、何口でも結構です。

★広告募集中★

3か月　3,150 円（税込）
3か月　6,300 円（税込）



真田グッズ
真田雁（かり）丸屋
詳しくは
かり丸くん 又は さくらゆき
で 検索
（TEL0268-23-7313）

おらが1番！

真田に住む方々の“プチ自慢”を聞く　◆第１６回◆

青木 和男さん（横尾自治会在住）をインタビュー！！！

私はガソリンスタンドで勤めています。仕事柄真田町のなかのいろいろな情報が入ってきます。だから、道や家を尋ねる人もたくさんいます。地域のことは、「青木さんに聞けば何でも知っている」なんていう人もいるくらいです。

自治会では、活性化組合や「横尾を語る会」に所属しています。活性化組合では会長をしています。今年度は、できた蕎麦粉や小麦粉を使って蕎麦やうどんをつくり、自治会の皆さんに振舞おうと計画しています。

お祭りごとも大好きなので、アザレアンさなだやかりがね福祉会のイベントではいつもスタッフとして参加しています。人に喜んでもらえるって楽しいし最高ですね。

読者の交差点

▼「真田ふるさと通信」第１５号を読ませて頂きました。いよいよ緑輝き美しい真田の里、桜の花と共に中学生の輝く若葉が満開、桜のご高齢者の楽しく元気な集い、真田はうれしい町です。いつもいつも心温かい“通信”をありがとうございます。　（「くるみゆべし」すが原）

一緒に真田のまちを再発見しませんか？

身近な情報を編集部へお寄せくださる通信員を募集しています。

現在の通信員 55名

イベント掲示板

上田市真田町あずまや高原「青鞜」100 周年&らいてうの家5周年

●「講座Ⅰ」 6 月 25 日(土)午後 2 時～
　上田駅前エディターズミュージアム(若菜館 3F)
　講師は小宮山量平さん 「『煤煙』事件の真実」
　会費 600 円

●「講座Ⅱ」 6 月 26 日(日)午後 1 時半～
　真田図書館多目的ホール(真田自治センター隣)
　講師は米田佐代子さん 「『青鞜』は女の一騎打ち」
　会費 300 円

新生上田市5周年記念講演会

●7 月 17 日(日)午後 2 時～
　真田図書館多目的ホール(真田自治センター隣)
　講師はらいてうの家館長　米田佐代子さん

すべてのお申込みは、
真田らいてうの会(花岡静枝) 電話 0268-72-2437 へ

編集後記　●真田町はいきいきサロンをはじめとして、親睦会や趣味のグループ活動などが盛んに行われており、とても素晴らしいことだと思いました。これらの活動がますます活発になり、参加者が沢山増えることを願っております。[勝俣ゆかり]　●5月下旬から気仙沼の Ｋウェーブという大きな避難所に派遣され、介護が必要な方の生活のお手伝いをしてきました。湾の入り口にあった大きなタンクが津波で流され、重油が漏れ出し火事になった海の映像は皆さんご覧になったと思います。不自由な生活の中で、避難所の皆さんが「海から恩恵を受けていたんだから、100年に一度の津波が今来たのは仕方がない。誰のせいでもないんだから」とおっしゃっていたのが驚きでした。普段通りの生活ができている私たちができることは何か･･･考えさせられました。[田中文子]　●少しずつ「真田活き活きふるさと通信」に広告掲載やイベント案内など掲載を希望される方が増えてきました。また、各方面から、「そろそろ発行の頃だね!」と楽しみに待っていらっしゃる声を耳にします。ありがたいことです。皆様の関心がこの通信を育てています。地域限定のかわら版として根付いていければと思います。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。[田中晋]

ニッセイ財団高齢社会先駆的事業 「ハイブリット･ケア(地域分散型サテライトケア)の展開と新たな地域づくり」とは

社会福祉法人恵仁福祉協会(高齢者総合福祉施設アザレアンさなだ)では、平成 21 年 10 月 26 日からニッセイ財団より助成金を受け、標記事業を始めています。子どもからお年寄りまで、 また地域で商売や活動をしている人たち全員の“いいとこ取り”をして元気に暮らせる真田の郷にしようという活動です。通信の発行もその一環です。

発行元：「真田 活き活きふるさと通信」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　有線 2111
TEL 0268-72-2781　FAX 0268-61-4010　E-mail kawaraban@ued.janis.or.jp
ホームページ　http://www.azarean.jp/Group1/Contents/0402_nissei_kouho.aspx

イベント情報や、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 2011 年 7 月 15 日の発行です。