

真

田

真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のためのフリーペーパー

いきいき♪

# 生き生き ふるさと通信

第31号 2013年 2月1日発行【真田地域に全戸配布】



傍陽方面の雪景色です。

1月は雪がたくさん降りました。寒い日が続いています。雪かきもありました。みなさんお体を大事にしてくださいね。



どんど焼き、みなさんの地域でも盛大に行われましたか？



## 第2回 真田三代の活躍

常田 軍三

### － 真田三代の活躍 －

#### 一、 真田家の祖先

##### (二) 先祖の出自<sup>しゅつじ</sup>

##### ① 土着の豪族説<sup>ごうぞく</sup>

真田という苗字の豪族が歴史の上に出てきたのは、西暦1440年（15世紀）今の長野市篠ノ井の犀川<sup>おおとう</sup>の大塔河原<sup>おおとう</sup>で行われた大塔合戦の時からです。

この戦いの記録の中に、出陣した上田市真田地域の武将として、<sup>さなだ</sup>実田（真田）・横尾・曲尾の三氏の苗字が載っています。

このことから考えますと、真田氏は古くから真田に住んでいた豪族で<sup>やまがごう</sup>山家郷の支配者として細々と続いてきた家でした。

その後、真田<sup>ゆきたか</sup>幸隆の時代に、武田信玄の家来として活躍し、重く用いられるようになって、世に知られる真田氏になりました。そして、通常「真田三代」と称され、真田家中興の祖の幸隆・上田城を作り徳川と二度も戦いこれを破った昌幸・豊臣のため大阪城に入って戦い、戦死した幸村は、真田氏の名を不滅のものにし、天下の真田の黄金時代を気づきました。

##### ② 海野氏説<sup>うんの</sup>

海野氏というのは、今の東御市海野地域に館をおいた、東信濃では最も大きい豪族でした。海野氏は<sup>せいわ</sup>清和天皇第四の王子<sup>さだもとしんのう</sup>貞元親王が祖先で、その子の<sup>よしぶちおう</sup>善渚王が<sup>たいしゅ</sup>信濃太守となり、<sup>しげの あそん</sup>滋野朝臣の姓を賜ったことによるといわれています。滋野氏はその後、海野・望月・祢津の三氏に別れ海野は小県で発展しました。ところが、海野<sup>むねつな</sup>棟綱の時代に<sup>かい</sup>甲斐の武田氏・諏訪の諏訪氏・坂城の村上氏に攻められて信濃を追われ<sup>こうずけ</sup>上野（群馬県）へ逃げ滅びました。ところが江戸時代の中期に作られた真田家の家系図（<sup>かんせいちょうしゅうしょか</sup>寛政重修諸家譜）では、棟綱の直系として<sup>そとまご</sup>外孫の幸隆（母親が海野氏の出）の名を載せましたので、結果的に真田氏の祖先は海野氏になりました。

（次号に続く）





# 我が家のペット自慢



米沢 剛さん



ギラファノコギリクワガタ



ヘラクレスオオカブト

皆さんは菅平高原に昆虫のブリードルーム（飼育室）があるのを知っていますか。

長野市に住んでいた2004年に「ムシキング」ブームがあり、外国産カブトムシの及びクワガタの専門店との出会いが事の始まりでした。性格的にトコトンやるので、5匹、10匹、20匹・・・と80匹ほどでしたが2年後には300匹と一気に増えました。その頃、長女の学校の先生の勧めもあり、理科の授業と学級活動の時間をもらい講義させていただきました。子供たちのキラキラした目が忘れられなくなり、また環境問題や命の尊さを子供たちや親御さんに話をしました。その時、虫を飼う喜びから虫で人の心を豊かに出来る事を確信しました。その後転居して、子供の通う菅平小学校にも持てる限りの昆虫を持参してお邪魔しましたので、ご存知の方もいらっしゃるかもしれません。



ラミレスゾウカブトの幼虫



アナビスオオカブト



メリーメンガタクワガタ

クワガタムシの寿命は1ヵ月から2年くらいです。通常のマニアは、標本で集めることが多いのですが、上手に飼育すると2年くらい生かすことが出来るのです。カブトムシやクワガタムシなどを集め始めて、一番多いときで700匹を超えていました。その頃は、大変でしたが、現在はだいぶ縮小して楽しめる数で飼育しています。

「人は努力すれば何でも出来る」、「人は想いがあれば夢は叶うこと」を虫から学んだ気がします。



ポリフェオオツノカナブン



パプアキンイロクワガタ



コーカサスオオカブト

米沢さんの連絡先

090-8811-5779



# 行ってきました！！

今回は、「男性料理教室」です。



今回は平成24年度第2回男性料理教室の様子をご案内いたします。

平成23年より真田地域包括支援センターは男性料理教室を開催しております。この教室は、地域ケア会議という名目でスタートしました。地域ケア会議とは、地域の実態把握・課題解決を推進するための地域包括支援ネットワークの構築等を目的としています。真田独自の地域ケア会議として、真田在住の男性高齢者に料理を学んで頂くことで、栄養と健康知識の向上を図っていく男性料理教室をシリーズ化することにしました。

おかげさまで大変ご好評を頂き、毎回募集定員を上回る申し込みがあります。

今回は平成24年12月11日（火）に真田総合福祉センターで開催し、真田各地から19名の男性がご参加くださいました。講師は管理栄養士として上田全域でご活躍されている高田寛子先生をお招きし、「新年を楽しむ男の料理」と題して、おせち料理を作りました。メニューは、美しい桜ご飯・まめに働ける黒豆・しめさばの卵の花和え・招福年取り汁・ふわふわ伊達巻・宝石2色水ようかんの6品でした。手の込んだ料理に参加者の皆様は興味津々、楽しそうに調理されていました。



皮をむくのが難しい里芋に挑戦。素晴らしい手さばきでした。



高田先生のお話しに、熱心に耳を傾ける皆様。先生の講義にも熱が入ります。



桜ご飯は桜の塩漬けを使います。参加者の方に美味しいお米も頂きました。こだわりの逸品です。



6品完成しました。なんと！！伊達巻も手作りです。皆様の愛情がこもっています。

次回の男性料理教室は2月19日（火）午前9時30分から真田総合福祉センターにて開催予定です。興味のあるおおむね65歳以上の男性であればどなたでもご参加可能です。申込先は真田地域包括支援センター（担当：勝俣）です。ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしております！！

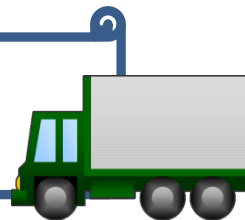
真田包括支援センターは、  
高齢者の生活を支える総合窓口です。  
**☎72-8055 有線 2080**  
(総合福祉センター内 社会福祉協議会)



みんな揃って笑顔で「いただきます！！」自分の作った料理は一層おいしいです。



## 真田町の社長さん 第5回



(有)永商 一之瀬 文一 さん

今回ご紹介するのは、四日市区にある運送会社「永商」の社長の、一ノ瀬文一さんです。



会社の駐車場に25tクラスの大型トラックが17か18台（社長曰く「数えたことない」）並ぶ様子は迫力があります。一ノ瀬社長は渋沢区の出身。21歳で運送会社を設立し、以来25年にわたり業績を伸ばしてきました。

会社名「永商」の由来は、「銀行で名前書くとき難しい名前だと間違えるかもしれないでしょ？それに永く続けばいいと思って」と、つけたらしい…。今まで運んだものには、F1レーサーの車や、劇団四季の舞台装置などもあるそうです。「古いトラックは使わない。新しくて綺麗な車で運んだほうがお客さんも嬉しいよね？」と言われるとおり、どのトラックもピカピカでした。



頑強そうな体格と裏腹に、「最近大事にしていた熱帯魚が死んじゃって」（金ピカのでっかいアロワナ！！）と肩を落とす姿に優しさが感じられました。他にもレザークラフトやエアークラフトで絵を描いたり和多趣味な一面も見せてくれました。「これいいな！と思うとすぐ実行しちゃう。家の庭も自分で石や木を探して作っちゃった」ようです。「俺に手がかかるからペットは飼わない」どんなお父さんか興味があります。



今まで苦しかったことありますか？と聞くと「ないね！楽しかった！」即答で返ってきました。これから何をやろうか、「模索中」だそうです。豪放磊落、家でも会社でもとても頼りになる（と思う！）社長さんでした。

次回は傍陽区の榊若林の社長さんです。お楽しみに。



# 一緒に真田のまちを再発見しませんか？

「真田活き活き ふるさと通信 編集部」では、  
次の情報をお待ちしています。

## ① 活き活き通信 表紙

風景写真・家族の記念写真などあなたの写真で表紙を飾ってみませんか？

## ② 我が家のペット自慢

「こんなにかわいいうちの子、皆さんにお見せしたい♥」

「こんな変わった芸が出来るのよ！」

## ③ 真田町の気になるお店

「入ってみたいけど…なんのお店？」

「いいお店だから、ぜひ皆さんに教えた〜い」

店主さんの、自己アピールもOKです。

## ④ 真田町の行事、イベント

「こんなイベントをやるので紹介してほしい」

「古くからの行事を、子供たちに知してほしい」



## ⑤ 広告も募集中です。→ こんな感じです。

金額は、1回 3,150 円、3回でお得な 6,300 円

継続掲載も可能です。

詳細は編集部までお問い合わせください。

**CAFE & GALLERY**  
**Seian**  
～ さあん ～



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)やスイーツもごさいます。  
TEL (0268) 72-8100 定休日・日曜日  
11:00 ~ 17:00 (ラストオーダー16:30)

### 編集後記

- 活き活き通信の編集をしています。紙面を通じてたくさんの方とお知り合いになった気がしてとても楽しいです。活き活き通信は真田町の皆さんに全戸配布しています。ぜひ情報をお知らせください。お待ちしております。(堀内)
- 今回初めて社長さんのお話を聞かせていただいて、一から会社を築き上げた行動力、そのなかで趣味にも没頭できる少年のような心に、大人の男の生き方を教えていただきました。(栗林)

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 keijinfukushi@azarean.jp

ホームページ <http://www.azarean.jp/>

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2013年4月15日の発行です。