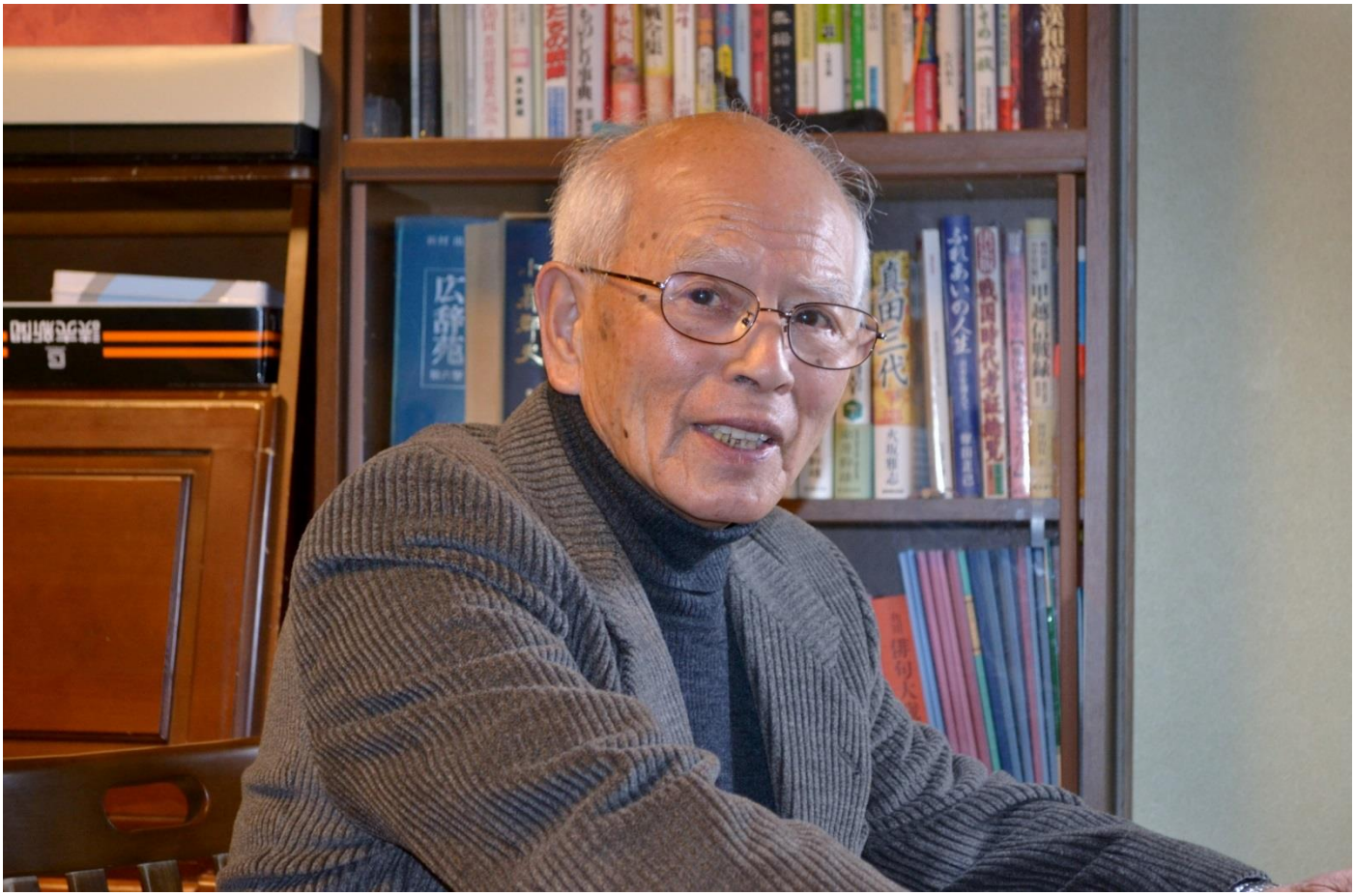
真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のためのフリーペーパー
いきいき♪

# 真田 活き活き ふるさと通信

第 44 号　２０１５年　４月　１日発行【真田地域に全戸配布】

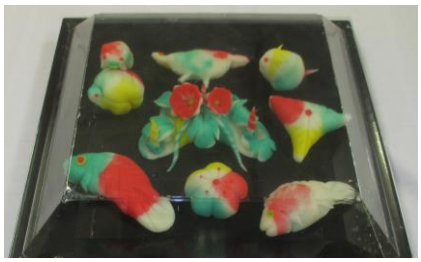


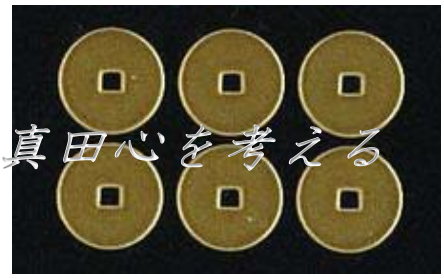
今回の表紙は、いつも「真田心を考える」を執筆していただいている常田軍三様です。

（荒井自治会）

## 戸沢のわら馬ひきとねじ行事

米の粉で作った“ねじ”をわら馬にのせてひき道祖神へお参りし子供の無病息災を祈る戸沢のわら馬ひきが２月８日(日)に行われました。毎年８日に行われますが今年は日曜日だったため多くの見物人と報道陣で賑やかでした。わら馬作り名人こと柳沢齊(ひとし)さんの技を宮島幸男さんが受け継ぎ地元の方々へ伝えています。ねじも戸沢の奥様方による保存会が朝早くから湯を入れた沢山の米粉を練って蒸していました。すてきな伝統行事をこれからも大切にしていきたいですね。






# 第15回　真田三代の活躍

常田　軍三

## 六、武田軍大敗北

②砥石崩れ（その二）

武田信玄は一カ月余にわたる猛烈な砥石城の攻略戦の末、撤退することを決意しました。苦渋の決断でした。二年前の天文 17 年の上田原合戦も、やや分の悪い戦に終わり、辛酸(しんさん)をなめた武田軍でした。

「今度こそは、善光寺平の門戸を閉ざして頑張る坂城の村上軍を北へ駆逐(くちく)し、信濃制覇の糸口を掴みたい」　として、満を持して挑(いど)んだ戦いでした。にもかかわらず、村上軍の頑強な抵抗に遭い、またも甲斐に撤退せざるを得ない憂き目を見たわけですから、信玄の心中は失望に苛(さいな)まれ、度重ねた無念をかみしめていたことでしょう。

砥石城を目の先にした原の郷の本陣で武田軍は、「退陣策か攻撃続行策か」について軍議を開いて武将たちの意見を聞きました。

退陣を主張する者、攻撃続行策を提言する者があって、甲論乙駁(こうろんおつばく)なかなか結論が得られませんでした。意見が出尽くした頃、真田幸隆公が「村上義清と中野の高梨政頼(たかなしまさより)の連合の力は侮り難い。この際はもう少し時期を待ち、更なる調略を試みたうえ、撤退すべきでありましょう。」　と進言しました。この提言は的を得た進言でしたが、撤退の時期について、触れなかったことが、のちに悔やまれる結果となりました。

武田軍の撤退が始まり、神川の岸辺に集結した武田軍が渡河しはじめると、突如、伊勢崎城の山陰から高梨・村上の連合軍が現れ、攻撃してきました。予期していなかった攻撃に、さしもの武田軍も右往左往大混乱となりました。敵の追撃戦を甘く見た結果の敗戦でした。武田軍の将士たちは這這(ほうほう)の体(てい)で川を渡り、逃げ延びたのでした。

この負け戦は後に「砥石崩れ」といわれる武田軍の敗戦でした。　　（次号に続く）

広告募集中です。
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
Suan
～ 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）

# 真田地域包括支援センターだより

平成２７年４月

## 運動機能向上教室をご紹介します。

上田市では、介護予防事業として寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防回復しようとする取り組みをしています。その一つに運動機能向上教室があります。

対象者：運動機能向上が必要な方
回　数：週１回
利用料：１回４５０円
時　間：２時間程度
内　容：ストレッチ、マシントレーニング、講話など
送迎付きです。

参加者の声・・・
運動習慣が身に付き、歩行時の足腰の痛みがなくなった。
杖を使わずに歩けるようになった。
正座もできず腰痛もあって旅行にも行けなかったが、教室に参加し、自信がついて旅行に行くことができた。

＜さなだクリニック＞

＜すばる＞

各種教室は、介護予防が必要と判断された皆様が対象となります。参加ご希望の方、詳しい話を聞きたいという方は、真田地域包括支援センターへお問い合わせください。

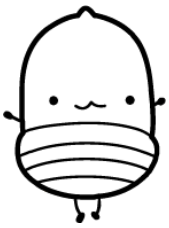
**真田地域包括支援センターTEL 72-8055（真田総合福祉センター内）**

# 真田町の社長さん　第 17 回

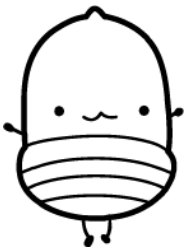
**いたこ庵　ご主人　　中谷　房良（なかやふさよし）　さん**

今回の社長さんは、いたこ庵のご主人中谷さんです。平成８年の開業で今年が２０年目となるそうです。染谷浄水場近くにある、いたこ寿司さんが奥様のご実家にあたられ、当初はそちらでラーメンを作りながら店の手伝いをしていた所、ラーメンでは店内が油っぽくなると言われ、急きょそば打ちの修行をすることに・・。知人にそば屋を紹介して頂き修行に励むこと数ヶ月。習った通りに汁を作ってみるものの、どうしても思った通りの味を出すことが出来ずに悪戦苦闘したそうです。藁をもすがる一心で、霊感が強く透視能力があるともっぱらの評判がある小学生に霊視してもらったこともあるとか（この子に霊視してもらい、憑き物を祓った所失明した目が見えるようになった人がいるとか・・・）。

おそばには合格点をもらったものの、汁には思い切りダメ出しを食らったそうで、それがかえって奮起のきっかけにもなったそうです。３年程経った頃ようやく納得のいく汁が作れるようになり、それから２年程後に現在の場所に開店の運びとなったそうです。
店名は色々候補もあったけど、結局いたこ寿司に通うお客さんが菅平や嬬恋の方が多く、通り道でもある事からなじみのあるこの店名にしましたとご主人。真田町に来た当初はまず気温の違いに驚いたそうで、夏涼しく冬寒くこんなに違うものかと驚いたとか。近年昼に開店して通しで夜まで営業する店は少ないが、国道沿いの事でもあり試しに通しで営業してみた所、ポツポツ飛び込みのお客さんが入る為、何となく閉められなくなっちゃった・・・とご主人。でも今後は身体もきつくなってくるし、考えていかなきゃ・・・とも。一応水曜定休だが昼のみ水曜も営業する為、子供には泊まりがけの旅行とかに連れて行けずに悪い事したと。子供に店を継がせるつもりもないし、最近は常連のお客さん達と、老後はこの店に集まって談笑したり飲み食いしたり、最後におそばで〆て家路につく生活を楽しみにしている、なんて話をしてるんですと。私も是非参加させて頂きたいと言い出そうとした所、そこに飛び込みのお客さんが・・・。後ろ髪引かれる思いで取材を終了しました。参加したい方は是非今のうちに常連になる事をお勧めします。



# どんぐりの会　入会者募集のお知らせ



私たち『どんぐりの会』は平成 27 年度４月からの入会者を募集しています。

真田町を拠点に、季節の行事、読み聞かせ、体を動かす遊びなど、

０歳から３歳のお子さんが楽しめるような会を計画しています。

子供同士、親同士、交流を深めつつ一緒に楽しみませんか？

お気軽にご参加ください☆

| | |
|---|---|
| 日　　程 | 第１回：平成２７年　４月下旬（詳細は決まり次第お知らせします）<br>＊１５回／年　（１～２回／月）の活動を予定しています。 |
| 場　　所 | 真田保健センター　和室 |
| 時　　間 | 午前１０時３０分～１１時３０分（受付は１０時１５分から） |
| 年 会 費 | １５００円／年<br>＊途中入会の場合、残りの回数×１００円<br>＊兄弟で入会の場合、２人目からは半額 |
| 保　　険 | ８００円／年（子供１人につき）<br>＊途中入会の場合も同額<br>＊見学の場合は保険が効きません |
| 内　　容 | 季節の行事　外遊び　親子交流など |
| 〆　　切 | 平成２７年 10 月３１日（〆切後も随時募集しています！） |

興味のある方は見学からでも構いません。

「内容をもっと詳しく知りたい」「まだ赤ちゃんだから楽しめないかなぁ…」

「元気すぎて周りの方に迷惑をかけちゃうかも…」

ご心配な点やさまざまなご質問など、お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ・お申込み

中澤　真理子　090-5447-8880　korokoro.acorn@gmail.com

# 読者の声

先日、活き活き通信編集部にお電話がありました。

そのご意見を受けて、みなさんにご提案したいと思います。

最近、真田町の道沿いに犬や猫の糞がたくさん落ちているとのことです。

糞を片づけないで帰ってしまったり、野放しにしているのではないかと思われます。

動物を飼うということは、その子を一生面倒みるということです。

**犬**は鎖につなぐ、または屋内で飼う。

**猫**も屋内で飼うことができる動物だそうです。

県の保健福祉事務所のホームページに詳しいことが書いてあります。飼い方、しつけ方なども詳しく載っています。動物愛護センターでは開館時間内であれば、電話での動物の相談も受けてくださるそうです。

誰もが気持ちよく過ごせる真田町に・・・そしてもうじき、大河ドラマ　真田丸の影響で観光客の方がたくさんお見えになります。誇れる真田町にしませんか？

貴重なご意見ありがとうございました。今後もご意見がございましたらお電話、ＦＡＸでお願いいたします。

**編集後記**

- 戸沢のお祭りで取材デビュー‼熱い米粉を大笑いしながらこねているお嬢様?方やわら馬ひきを忘れて走り出すお子様など微笑ましくほっこりさせてもらいました。（宮下）
- 表紙を飾っていただいた常田様の撮影をさせていただきました。2011 年 2 月に「真田の郷みんなのつどい」で真田三代についてご講演いただいて以降、本通信でもたいへんお世話になっております。最近は俳句にも興味を持たれており、表彰を受けられるほどの達人です。常に目標を持つことが人生の喜びにつながるとお話いただきました。勉強になります。（田中）

発行元：「真田 活き活きふるさと通信」広報委員会　　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。**