

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45号 2015年 6月 1日発行【真田地域に全戸配布】



つつじ祭りで、三ツ頭獅子が披露されました。(5月17日)



真田中の桜



十林寺のこいのぼり



菅平中 ボランティア



真田町の社長さん 第18回

(有) 関酒店 代表 関 清美 さん

今回の社長さんは、(有) 関酒店代表の関清美さんです。関酒店は、昭和8年初代代表の今朝由さんが、当時の国道144号線（現旧道）交差点近くに23歳で開業。40年余りののち国道144号線沿いへと移転。その後、町の経営指導員だった二代目の守正さんの助言や、今朝由さん・清美さんの二人三脚の頑張りにより、徐々にお店を大きくし、今現在の国道144号線沿いの店舗兼テナントビルへと成長してきました。

二代目である守正さんに嫁いできた清美さんは、昭和42年嫁ぐと同時に義父である今朝由さんと共にお店に立ち、「地元の皆さんに親しみ愛され、また地域の発展に貢献できるお店づくり」を目標に努力してきました。H11年に初代今朝由さんが亡くなり、ご主人である守正さんが二代目となりましたが昨年他界、今年1月から代表を引き継ぎました。

現在は従業員3人で、お店の販売を中心に酒・たばこ・宅配便の三本柱で年中無休（不定休）で営業。特にお酒は、信州が誇る銘酒「真澄」の特約店となっており、一般の酒類販売店では取り扱っていない「真澄」の限定品にもお目にかかることができるそうです。また毎年冬季12月からは、「真澄あราบしり樽酒」の量り売りも実施。こちらは遠くは東京などの首都圏にもファンが大勢いて、毎年あっという間に売り切れ、昨年も12樽が完売とのことでその人気にびっくりです。また四季折々の真澄の限定酒も売り切れ必須、「予約していただくと確実」とのことです。ところで清美さんは、娘さんと共に、^{ききざけし} 唼酒師の資格をお持ちとか。資格取得当時は県内初の^{ききざけし} 母娘唼酒師として地元誌にも載ったとのこと。季節の美味しいお酒や珍しいお酒が入荷すると母娘で^{ききざけし} 唼酒を楽しんでいるのだそうです。本当にお酒をこよなく愛されているんですね。素敵です。

また、日頃から清美さんの作る煮物や漬物を楽しみに「毎日お茶のみに寄っている」とか、ちょっと「漬物や果樹酒の作り方を教えて」と気軽に立ち寄って下さるお客様が大勢いるとのこと。そんなアットホームな雰囲気はまさに清美さんが求める地域密着型のお店ですね。

パワフルに仕事をされる清美さんですが、学生時代にはバレーボールや陸上競技で活躍していたスポーツウーマン。今もプライベートではビーチバレーや卓球を楽しみ、ストレス発散。元気なお店経営の秘訣ですね。今後も「地酒を中心に自信を持ってお勧めできる美味しい銘柄を発掘していきたい」と抱負を語ってくださった清美さん。お立ち寄りの際は是非『今のおすすめは』と気軽に聞いてみてはいかがでしょうか。美味しいお酒との出会いが待っているかもし



れませんよ。



我が家のペット自慢

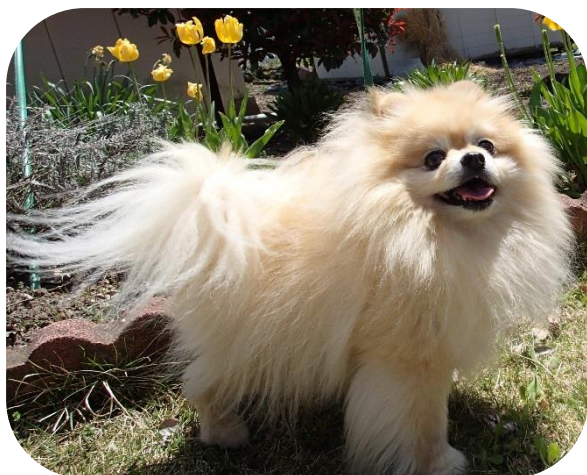


初めて我が家に来た時は、レン（ポメラニアン・男子）は両手のひらに乗るほど小さくて、ころころ転がる毛糸玉のようでした。「犬を飼うのは反対！」の母の気持ちは一瞬で緩み、連れてきた娘は勝利の笑みを浮かべたのでした。

以来9年間、レンは日々家族に甘やかされ、たっぷりわがままに育ちました。（育てました…）ドッグフードはもとより、何種類ものおやつにも飽き足らず、家族の食事には必ず参加します。獣医さんには「太りすぎ」といわれています。



出かけることが好きで、許す限りどこでも連れて行きます。色も分からないのに「きれいねえ」と花を見せ、海を見せては人間が満足するのです。このごろは歳のせいか寝ていることが多くなりました。でも、家族が帰宅すると、尻尾をプロペラのようにブルンブルンと大回転させ飛びついて顔をぺろぺろ。少し加齢臭がします。（おやじだ！）



母と一緒にダイエットしよう！そして長生きするんだ！と言い聞かせながら、今日も食事戦争が続くのです。

かくして、毛糸玉のように愛らしかった、我が家の王子様は、独裁者あるいは暴君への道を突き進んでゆくのでした。

● 和洋酒 ● 米穀 ● たばこ ● 食料品 ● 宅急便

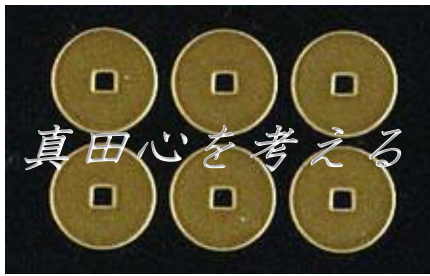
配達OK

営業時間

AM7:30~PM9:00

関 酒 店

本原550-2 有線5765 TEL72-2055



第16回 真田三代の活躍

常田 軍三

六、武田軍大敗北

②砥石崩れ（その三）

ここで北信濃の雄、村上義清と砥石城について触れてみましょう。

村上義清は、^{かね}予て東信濃の佐久や小^{よくや}県の^{せんぼう}沃野に^{よくぼう}羨望の^{きば}眼を向け、「いずれはわが領土に編入したもの」と^と欲望の牙を研いでいました。そのため、東太郎山の尾根の先端、伊勢崎に城を造り、これを前進基地として、佐久・小諸方面への進出を考えていました。

この城は、天文年間、義清が家来の^{がくがんじまさかた}楽岩寺雅方、依田新左衛門、^{ぬのしたにへえ}布下仁兵衛等に命じて築いたものといわれています。坂城からこの城へのルートは、交通の^{あいろ}隘路である岩鼻を通らなくとも、坂城から東方の山並みを越え、傍陽の谷間の松代道に出、金剛地峠に至れば、容易に城に達します。また村上は、この道沿いにあった小土豪の曲尾氏や横尾氏を滅ぼし、真田氏を圧迫し、その勢力を神川の左岸に^{くちく}駆逐したものと思われます。それはともかく、こうして小県から佐久地方へ勢力を進展させた村上氏は、信濃侵略の鋭鋒を掲げて侵攻してきた、武田軍と戦う事態となったのです。その戦いが、「上田原合戦」であり、「武田の砥石崩れ」であります。前にも書いたとおり、二つの戦いとも武田軍の大敗でした。

「砥石崩れ」の折の戦死者は、村上の追撃戦を含め、1千人とも5千人ともいわれています。武田軍は村上軍によって屈辱的な大敗を喫したわけです。総大将の武田信玄も、くやしきのあまり、甲府へは直ぐに帰還できず、暫くは諏訪にとどまっていたという話も残っています。

「砥石崩れ」の一連の『高白斎記』の記録も「^{じゅうがつかのとう}十月小辛酉卯刻被入馬御跡衆終日戦フ、酉の刻敵敗北」とあり、文中「敵敗北」と書いていますが、強がりの記録とみるべきでしょう。心なしか寂しい表現になっています。信玄の落胆ぶりが偲ばれます。

（次号に続く）

真田地域包括支援センターだより

平成27年6月



真田地域包括支援センターでは、みなさまからの介護・福祉・健康・医療などの相談を受け付けております。
お気軽にご相談ください。

(左端から担当職員 永井・市川・半田)

〈身体らくらく運動教室のお知らせ〉

教室は、65歳以上の方を対象に毎月第三水曜日10時から真田総合福祉センターで開催しております。

- 体が軽くなりました。
- この運動をして、とても楽しかったです。
- 多くの方と出会う楽しく、そして気分転換になりました。身体を動かす機会が出来てとても良かったです。
- 姿勢が良くなり、体が軽くなることでこれからも運動を続けて行きたいと思います。
- 多くの方と運動をすることが楽しく、張り合いがあります。
- この運動でコリがとれて体が軽くなり、体調が良くなりました。
- どの教室も女性ばかりで男性も参加してほしいです。
- 高齢者にとって大切な体操を教えてもらえ、とてもありがたい教室だと思います。
- 自分の体の痛いところや具合の悪いところを知って治す方法を教えてもらい、身体が楽になって良かったです。だんだんに覚えて自分で治していきたいと思います。



参加者募集！

平成27年度も引き続き身体らくらく運動教室を開催しております。

途中からの参加も大歓迎ですので、ふるってご参加ください。

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）

配食弁当 アザレアンさなだ

—在宅で生活されるご高齢者の方・ご家族様—

栄養士が立てた栄養バランスに配慮した美味しいお弁当を
朝・昼・夕 3食 365日 年中無休 毎日 日替わり献立でお届けします。

《1食だけ・不定期・介護保険のない方のご利用も可能》

こんな方に・・・

- 毎日の食事の用意が大変
- 別居中の家族が心配（配食時に安否確認行います）
- 介護を要する方（嚥下状態に応じた食形態での対応）
- 減塩食・糖尿病食・腎臓病食といった病態に合わせた食事に対応



お申込み・お問い合わせ

アザレアンさなだ

配食弁当担当（関・沓掛）

TEL 72-2781 有線 2111

たとえば65歳以上の方のみでお暮らしで、食の確保が困難な方等は、
介護保険料の段階によって257円～410円でお届けできます。

編集後記

- 新人職員～勤続20年、年令も親子のような広報委員達が奮闘しています。【望月】
- 5月17日(日)に開催された「つつじ祭り」では、地元旧上原区の『三ツ頭獅子』の奉納が執り行われました。来場者は県外の方々も多く、20年前の奉納時以来、毎回足を運んでくださっている方もおられました。【田中】

発行元：「真田 生き生きふるさと通信」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。