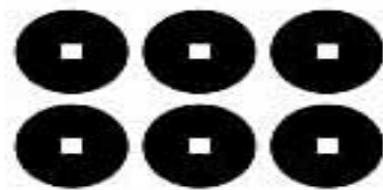


真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のための月刊フリーペーパー

「仮称六文銭」準備号

4月創刊まで、あと3号！

事業の愛称を募集中！詳しくは中面をご覧ください



2010年1月15日発行



撮影
スタジオセブン 佐藤和雄



真田地域で暮らす新生児、新成人、満100歳の方々の写真を表紙にしました。
大きな写真の女性は坂口かねをさん(明治44年生まれ)、はつらつと元気なお姿にパワーを分けていただきました。左下は、坂口さんが22歳で真田へ嫁いできたときの記念の1枚だそうです。
素敵ですね。

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。掲載は無料です。



はじめまして。私たち「どんぐりの会」は0歳児から3歳児を対象とした子育てサークルです。年間計画に沿って月2回、「お誕生日会」「プール遊び」「縁日ごっこ」「クリスマス会」「節分ごっこ」など、子どもの目線にたった内容でイベントを企画し、親子共に楽しめる空間作りを目指して活動しています。育児の楽しさや悩みを分かち合う機会となればと、年齢ごとにわけた班で行動して頂き、またおやつやおもちゃのプレゼントは月齢に合わせたものを用意するよう心掛けています。

今年度は真田地域のみならず上田地域の方も含めて約50名のお子さんにご登録頂き、四季折々の交流をお楽しみ頂きました。企画運営



に携わる役員も現役の未就園児子育てママです。家事と育児の合間を縫ってのサークル活動は至らない点多々あるかと思ひます

が、会員の皆さんの笑顔をご褒美に頂き頑張っています。

また地域でご活躍されている様々なサークルにご足労頂き、「たんぽぽ文庫」の皆さんには絵本の読み聞かせを、「こてまりの会」の皆さんには大きなイベントの際のお手伝いを、「たまたばこの会」の皆さんには人形劇に似たパネルシアター上演を依頼し、「恵仁福祉協会」の皆さんには毎週の役員会の会場をお借りする等、おかげさまでより充実した活動につながっていると感謝しています。今後は就学児がお年寄りに昔の話をしてもらい、中学生が未就児のお世話を体験する等の、世代や集団の個性を生かした交流に一役かえればと思ひます。

散歩道で挨拶する畑仕事のおじいさん、りんごをくれるお隣のおばちゃん、そんな小さなふれあいも子供の成長には欠かせないものです。真田地域は決して大きな単位ではありませんので、挨拶程度の些細な関わりも大切に、地域ぐるみでの子育て、教育、介護がゆったりとした雰囲気の中で行なえれば理想だと感じます。

会員からひとこと



「子ども親も友達ができて楽しくやっています」
箱山千恵子さん・日真里(ひまり)ちゃん親子
「出会いがあり助かります」

桜井友香さん・光樹(こうき)くん親子
「家の周りに子どもがいないので、
会でのふれあいは楽しいです」



一ノ瀬智子さん・瑞葵(みずき)くん親子

「先輩の皆さんの準備に感動。節分のイベントは自分が担当なので頑張りたいです」佐藤寿子さん・蓮(れん)くん親子

「いろいろな人と交流ができて楽しいです」
小林香里さん・香楓(かえで)ちゃん親子

「真田保育園『まあるくなあれ』のイベントで勧められて昨年7月に入会しました。友達がたくさんできて助かりました。」

松澤ゆかりさん・瑠奈(るな)ちゃん親子



育児サークル「どんぐりの会」では、新会員を大募集中！

未就園児をもつ親と子どもが同じ活動をし、同じ時間を過ごすことを通じて、子どもたちの健やかな成長を願い、ふれあいを深めることを目的としています。

活動期間・・・4月から翌年3月 所定の日 10:15~11:45

会費・・・(子ども1人)年会費 1,200円+保険 500円=1,700円
(子ども2人)年会費 1,800円+保険 1,000円=2,800円

入会をご希望の方は、宇佐見さやか
(任期3月まで/090-2616-4291)
までお気軽にお問い合わせを！

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1回目は、横尾自治会にお住まいの塩沢敏男さんをインタビューしました。



塩沢敏男さん（71歳）と明子さん

わしは、マレットゴルフが大好きだ。三度の飯より好きだろうと言う人もいるが、当たっているかもしれない。今は雨が降らない限り、毎日「御屋敷公園」のマレットゴルフ場に足を運んでいる。市の所有だが、わしが申し出てボランティアで丁寧に整備している。

ベストスコアは、御屋敷公園マレットゴルフ場では、18ホール（パー72）を49で回った。当然優勝だった。非公式では46も出したこともあるのが自慢なんだ。

でも、わしの一番の自慢は愛娘の「明子」なんだ。明子は今「OIDEYOハウス」に通い、いきいきと生活しているんだよ。

この『フリーペーパー（仮称六文銭）』の誕生秘話！

「高齢者総合福祉施設アザレアンさなだ」などを運営する社会福祉法人恵仁福祉協会では、日本生命財団の高齢社会先駆的事業助成を受けて、「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」事業を3年かけて実施します。真田地域で誰もが安心・安全に暮らせるまちづくりへの一歩として、今年度は上田市や上田市社会福祉協議会などの協力を得てワーキングチームを結成し、施設入所を待つ待機者の実態調査を行うとともに、地域情報紙を作成・全戸配布することになりました。4月の正式創刊を目指して、不慣れながらも取材を楽しんでいるところです。

事業の愛称を募集します！

この「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」事業の愛称を広く募集します。わかりやすく親しみのもてる愛称を考えて、郵便・ファックス・メールのいずれかで巻末にある編集部連絡先へ応募してください。締切は2010年3月15日（月）必着分まで。選考委員会でみごと選ばれた方には、素敵なプレゼントをご用意したいと検討中。どしどしご応募くださいね！

2月に多世代参加型イベントを計画中！

2月20日（土）には、誰もが参加できる多世代型イベントを計画中。詳細は、あらためてお知らせしますので、どうぞ楽しみに！

真田が100人の村だったら...

0～14歳までの人は、13人
0～19歳の方は、19人
65歳以上の人は、29人です。
約3人に1人は、人生の先輩者であり、
約7人に1人は、熟練の後期高齢者です。

そこから推測すると・・・

真田の明日を託せる人 19人
22世紀の真田を見られる人 5人(?)
真田の地を
こよなく愛している人 100人!
真田の地をもっと
良くしようとする人 100人!

——統計で知る真田(編集部編)

広告を募集しています

1 枠：~~3,000~~ 円→お試し無料

イベント情報を募集中

掲載無料

気になるあの店

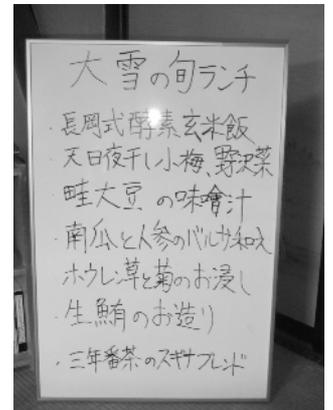
長岡式酵素玄米飯と旬のお食事処
自給カフェ「みんなんち」

真田町長 4437-1 TEL 72-3657 (有) 3475



「自給カフェ みんなんち」は、山家神社と長谷寺の神仏に守られた山里で、自給自足の味覚を楽しむ小さな食堂です。江戸末期に建てられた古民家で、長岡式酵素玄米飯という特別なご飯を中心に二十四節季折々の旬菜をご用意。玄米飯は香ばしく、小豆が入り軟らかくお年寄りにもおいしく食べられます。副菜も旬の素材を大切にした優しい味付け。玄米ご飯のランチ 1000 円、旬御膳は 2000 円。口コミで大変な人気です。無農薬フェア・トレードのコーヒーでいただくケーキセットや宴会も用意されます。

冬季限定のタイヤキ (1 個 150 円) は、予約が入ってから自家製の小豆と小麦粉を使って準備します。オスとメスがあり、オスは尻尾まであんこが、メスは尻尾にクルミとゴマが入っています。皮は独特の柔らかさがあり食べ応え十分、みんな「これはおいしい!!」と絶賛。タイヤキは、召し上がる方の良縁成就、夫婦円満を祈願して山家神社と長谷寺に奉納してから、毎年 11 月末より翌年 3 月頃まで発売しているそうです。



神奈川県生まれ 41 歳のご主人と、上田生まれの奥様とで営んでいます。2004 年にこの場所に移る際にはご近所の農業委員の方にお世話になり、田んぼや家をお借りできたそうです。ご恩返しとして、自治会や町の行事にもよく参加されるそうです。自給暮らしや就農定住、長岡式酵素玄米飯を始めたい方への相談にも応じています。就農のお手伝いでは、昨年神奈川県より子ども 3 人と定住されたご夫婦もおられるとか…心強いですね。長岡式酵素玄米飯の炊き方の講習会は年に 3 回あり、次回は 1 月 23 日に予定されています。店名は、我が家と同じようにくつろげるようにと名づけました。お食事もタイヤキも、百姓仕事の合間のみの営業のため、ご来店前に有線または電話にて必ずご予約くださいね。

編集後記 ●準備号ができました。皆様からの情報もお待ちしています。[大野幸子]●さなだのこと、もっと調べてお伝えします。お楽しみに。[田中文字]●取材を通して「輪」の広がりを感じました。[田中晋]

発行元：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「仮称六文銭」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！

準備号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 2 月 15 日の発行です。