

真田

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

いきいき♪

生き生き ふるさと通信

第7号 2010年9月15日発行【真田地域に全戸配布】

撮影 スタジオセブン佐藤和雄



右側は、竹室自治会の大野幸子さんのお孫さん、瑞季(みづき)ちゃん。左は、妹の葵衣(あおい)ちゃん。



大きな写真で登場したのは、下原自治会在住の渡辺亜美(あみ)ちゃん・4歳と、羽菜(はな)ちゃん・1歳のなかよし姉妹です。おじいちゃん・おばあちゃんにとって「目に入れても痛くない」自慢のお孫さんです。

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！掲載は無料です。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。

日常の忙しさから離れ、彫刻刀に集中して…
20年続いている版画の同好会

「ばれんの会」代表 若林あや子さん



毎月2回、地域生活支援センター「えん」(※)を借りて、上田市内の岩田良雄先生を講師として、本原小学校PTAの有志8名の仲間と木版画を楽しんでいます。

始めたのは20年位前になりますが、岩田良雄先生が本原小学校の教頭先生をされていた頃からのご縁で現在に至っています。

年賀状、暑中見舞状の交換、真田町文化祭への出品が主な活動です(真田町文化協会に所属しています)。他の版画展への出展も、今後の課

題です。

スケッチ旅行を兼ねて各地の美術館、版画展の鑑賞にも出かけ、素晴らしい作品に触れることにより、情緒豊かな感性を養ったりしています。今後も心身共に健康で、楽しみながら続けていきたいと思っております。

(メンバー:岩田・内田・坂口・白砂・諏訪部・高寺・田中・横沢・若林)

今年度代表者 若林あや子 0268-72-2649



※ 地域生活支援センター「えん」(上田市真田町本原 775-4)は、フリースペースを1時間 200円で使用できます。問い合わせは「えん」電話 72-8039 まで。



真田生き生きふるさと通信第4号に登場した、
真田中サッカー一部外部コーチの石井充さんより、県大会のご報告を頂きました！！

北信越出場を目指した真田中イレブン、県大会初戦は裾花中、先制を許すも逆転し2-1で下しベスト8進出へ。準々決勝は優勝候補の強豪高陵中、前半2点を献上し苦しい展開だったが、後半は押し気味に進め1点取り返すも無情のタイムアップ。結果的に高陵中は勢いに乗り県優勝へ。あと少し、勝負は紙一重、悔しさで涙に暮れる真田中イレブン。この経験は次に必ず生きるはず、感動をありがとう！(石井充)

今後の予定・・・9月JA杯出場

(東信予選[27チーム]優勝!! 県大会出場決定)

10月フットサル県大会出場出場



行ってきました！



今回の訪問先は

真田地域一人暮らし老人親睦会です

7月27日（火）に真田老人福祉センターで、今年度第1回目の親睦会があり、約40名の方が参加されました。

真田地域一人暮らし老人親睦会は、「身近な場所で気軽に仲間づくりや生きがいづくりを行い、地域でいつまでも暮らせることを目指す交流活動」をしています。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、親睦会は年に4～5回行われています。



舞踊鑑賞をしました！

真田町舞踊連合会の皆さんが踊りを披露して下さい、素晴らしい踊りに観客の皆さんは目が釘付けになっていました。最後に、「上田わっしょい」と「さなだ桜」の2曲を、参加した皆さんの大きな手拍子を交えながら、全員で踊って下さいました。



楽しみな昼食です



季節のものを取り入れたお弁当を、久しぶりに逢えた仲間と舌鼓を打ちながら、笑い話と少しの愚痴(?)に花が咲きました。参加者からは「今日の日を楽しみに待ってたんだよ」「ちょうど暑い農作業の合間に親睦会があって、一休みできてよかったよ」などの声が聞かれました。

93歳の坂口さん（写真中央）

坂口良子さんは、お一人暮らしの参加者の中で最高齢の93歳です。「4～5年ぶりに参加したけど、久しぶりに皆と話ができて楽しかったよ。家にいるときは畑に出て子どもたちにくれる野菜作りが張り合いだよ」と笑顔で話されていました。



◆お問い合わせ先

一人暮らし老人親睦会（会長 堀内友喜さん）

事務局：上田市社会福祉協議会真田地区センター内

TEL 72-2998 有線 2091

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！

☎ (0268) 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）

お詫びと訂正

真田活き活きふるさと通信第4号の「そえひ保育園のみどり隊」の記事で、そえひ保育園の園長先生のお名前を「工藤照子園長」と掲載しましたが、正しくは「工藤美代子園長」でした。関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

第9回真田幸村ロマンウォーク<特別企画F>

しあわせむら
幸村プロジェクト



目指せ上田城！戦国真田三代まつり

真田の郷行列ウォーキング 参加者募集！

2010. 10. 31 Sun



「第9回真田幸村ロマンウォーク」が、10月31日（日）に開催されます。11 km～22 kmのコース設定があります。

現在、上田城とともに日本一の人気を誇る、真田氏ゆかりの地を巡る「特別企画F」コース（全長約14km）への参加者を募集しています。

- 当日は、騎馬隊を先頭に、真田六武将、足軽、忍者隊などそれぞれの衣装を身につけ、行列して歩きます。
- 自由な服装、フリースタイルでの参加も可能です。
- 歴者アーティストの、さくらゆきさんも一緒に歩きます。
- 各史跡では、さまざまなアトラクションを行いますので、お子様からご年配の方まで皆様に楽しんでいただけます。
- 参加者全員に、記念品（ピンバッジ等）をプレゼント！
- 天候 雨もまた自然です。荒天以外歩きます。
- 持ち物は、昼食・水筒・雨具・帽子・マイカップ（湯茶接待用）、健康保険者証など。

長谷寺からのスタートになります。真田地域自治センターから長谷寺まで、シャトルバスを運行しますのでご利用下さい。

★事前参加申込み締切 平成22年10月15日（金）まで。
当日受付も可能（真田地域自治センターで受け付けます）

★参加費（未就学児は無料）

【事前申込】一般：1,500円、小中学生：500円

【当日申込】一般：2,000円、小中学生：700円

★お問い合わせ先 「戦国真田三代まつり」実行委員会

事務局 塚田泰裕 TEL: 090-8873-5613

- 受付 7:30～8:00
- 受付場所 真田地域自治センター

8:00着
8:45発 **長谷寺** 入魂式
幸隆公と昌幸公のお墓参り
出陣式
出陣太鼓演奏

9:00経由 **山家神社**

10:15着
10:30発 **ゆきむら 夢工房** 六武将団結式
太鼓演奏

11:45着
12:45発 **砥石城** 真田軍VS村上軍の戦い
TOKYO BOWZショー
(昼食)

14:15着
14:30発 **一富士跡** お姫様（寒松院）合流
太鼓演奏

14:50着 **上田城** 上田城やぐら門開門
真田神社里帰り式

※お帰りは、上田城跡駐車場から集合場所の真田地域自治センターまでシャトルバスを運行いたします。

シャトルバス
真田地域自治センター着 16:30～17:00



三州陶器瓦販売施工、クリーンカー施工工事店

④エコリサイクルWルーフ施工工事店

<屋根の事ならお任せ下さい>

株式会社 若林

〒386-2203 長野県上田市真田町傍陽 562-2

TEL 0268-75-3222 FAX 0268-75-3223

かり丸くん



真田グッズ

真田雁丸屋

詳しくは

かり丸くん 又は さくらゆき

で 検索 (TEL.0268-23-7313)

おらが **1番!**

真田に住む方々の“プチ自慢”を聞く ◆第8回◆

金子 恵さん (43歳・田中自治会在住) をインタビュー!!!

私はピアノの教師をしています。最近は生徒さんたちに教えているだけで、自分がピアノを弾く機会がなくてすごく残念です。丸子地域にあるセレスホールには、私の大好きな「ベーゼンドルファー」(ドイツのピアノメーカー)のピアノがあって、毎年公募のピアノリレーコンサートがあります。他の場所ではなかなか弾けないピアノなので、今年は頑張っ
てチャレンジしようと思っています。曲はベートーベンの静かなピアノソナタです。

私のもうひとつの自慢、それは夫と息子、義母の家族。駄目な私を責めないで、いつも温かい眼差しで支えてくれている大好きな家族です。



イベント掲示板

情報をお寄せ下さい。掲載無料。

「住み慣れた地域で自分らしくいつまでも」をみんなで考える会 - 2025年の地域包括ケアの実現を目指す -

と き ●平成22年9月18日(土) 午後6時~8時
と ころ ●真田公民館(旧真田町文化会館) 第一会議室
内 容 ●事例紹介

「地域で支え合うこれからの日本型モデル」
一般社団法人 24 時間在宅ケア研究会
理事長 時田 純 氏(神奈川県小田原市)

●市議会議員を交えた意見交換会

「みんなが地域で支え合うためには何が必要なの?」

申込先 「住み慣れた地域で自分らしくいつまでも」を
みんなで考える会(担当:大野)

TEL:0268-72-2781 FAX:0268-61-4010 (事務局:アザレアンさなだ)

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。

投稿募集

① 表紙の写真に登場いただける方を大募集。スタジオセブンの佐藤和雄さんに撮影していただけるチャンスです!また、あなたが撮影した家族写真もお待ちしています。

② 「うちのグループを紹介してほしい」「このお店を取材してほしい」「イベントを開くので、情報を載せてほしい」などの投稿も大歓迎!

編集部までお寄せください (TEL 72-2781、FAX 72-4702、E-mail kawaraban@ued.janis.or.jp)



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)

◇◇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しております。

↓お問い合わせはこちらへ、お気軽にどうぞ!



真田町本原 1967-33(担当:石井)
いきなりホットライン:080-5108-9701

ホームページは、<http://ch21.naganoblog.jp/>

広告募集中! 1か月 3,150円/3か月 6,300円(税込)

真田一族と真田十勇士の秘湯 せんこ 千古温泉



上田市真田町長 6395-1 TEL: 72-2253
全3室、1泊朝食付き 5,000円

「美人の湯」として知られる千古温泉。昭和 25 年の掘削ですが温泉の歴史は古く、宿から 100 メートル先上流にある千古の滝では、真田十勇士のひとり霧隠才蔵が忍法修行したといわれています。

泉質は硫黄泉。リュウマチ、神経痛、切り傷、吹き出物、慢性消化器疾患などに効用があります。

神川溪谷にある温泉は野鳥の宝庫で、千古の滝を見ながら溪谷の景色も楽しめます。目の前をカモシカが横切ることもあるとか。

現在のご主人は 15 年前に、高齢になった祖父を助けようと東京のホテルの仕事を辞めて真田へ。その後、東京生まれの奥様と結婚し、祖父亡き後 2 人

で温泉を守っています。

日帰りの入湯料は 500 円、個室利用料は一人 1,500 円、お座敷利用は一人 1,000 円。女性には、入浴後に松花堂弁当でゆっくり食事を楽しむのもお勧めです。夏は溪谷の風が涼しく、冬は温泉熱が暖かい谷間で、イワナやヤマメ、山菜と野生のイノシシ料理やシカの刺身が好評です。

お風呂は、7 月 15 日にリニューアルオープンしたばかり。基礎から工事をしたという温泉は清潔感に溢れ、硫黄のにおいが心地よく、温泉気分を盛り上げてくれること間違いなしです。



読者の交差点 ▼写真がいっぱいあって良い。▼地域のことがわかっていい。▼お店の情報が載っていて嬉しい。▼表紙 - 特集ではないのでさみしい。▼表紙に登場した人のインタビューなどを取り上げてても良いのでは。▼公園とかお店など、子連れでいけそうなところも載せてほしい。

編集後記 ●「暑〜い！」を飲みこんで過ごしましょう。スポーツ飲料、食塩水、ビール…。「喉もと過ぎれば」で。
[小林彰] ●表紙に私の孫を載せさせていただきます。皆様も自慢の家族を載せてみませんか。[大野幸子]
●千古の溪谷へ、日頃の疲れを癒しにお越し下さい。[田中文字子] ●外部コーチのご活躍には頭が下がります m(..)m 皆様も熱い思いを投稿しませんか^^ [田中晋]

発行元：「真田 生き生きふるさと通信」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 TEL 0268-72-2781 FAX 0268-72-4702

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 2010 年 10 月 15 日の発行です。