

# 坂上の里

回覧

No.353

令和7年4月7日

坂上公民館

TEL・FAX 69-2001

令和7年度区長会長会および区長さん  
一年間よろしくお願ひいたします

## 【坂上地区区長会長会】

※4月8日開催の新旧区長会議において新体制を決定します

大戸	轟 保光	本宿	轟 忠明
萩生	織茂 千春	須賀尾	渡辺 武
西榛名	富澤 裕敏	大柏木	武藤 英明

区域	氏名
平・大谷沢	寺島 衛
稻田	小林 弘幸
塩の平	金子 安一
下宿	大塚 智
上宿	恩田 俊宏
手古丸	田中ふくゑ
古賀良	剣持 和也
上大戸	小池 満
後所谷戸	清水 満夫
田谷下	小池 宏明
堀井戸	小池 藤雄
貫井	一場 潤永
田谷上	高橋 直樹
境野	大塚 邦雄
分去	小池 敬三
大谷	大塚 拓也
大沢	渡辺 圭男
西榛名1	小池 妙子
西榛名2	富澤 裕敏
西榛名3	大塚 和樹
西榛名4	清水不二夫
西榛名5	木暮 祥二

区域	氏名
西榛名6	大草 通夫
宿	加部 邦彦
日向	霞 尊宏
丑ヶ渕	橋爪 勝良
関谷	轟 忠明
須賀尾1	轟 孝子
須賀尾2	橋爪 元久
須賀尾3	高橋 節
須賀尾4	丸山 いき
須賀尾5	山中すみ江
須賀尾6	湯本 亮一
岩鼻	蜂須賀浩一
宮谷戸	加辺 武彦
下中	高橋 清
猿谷戸	加部 誠
羽田	加部 昇宏
殿原	清水 利幸
天神	武藤 和行
松の木	武藤 清久
上の沢	武藤 守男
広石	野村 丈次

(敬称略)

## 「カフェすいせん」開催のご案内

【日時】令和7年4月19日（土）  
13：30から15：30（出入り自由）

【場所】大戸区公民館

【申込不要、参加費無料、内容はお楽しみ】

【問い合わせ】  
包括支援センター TEL0279-68-0200  
社会福祉協議会 TEL0279-68-2772

※5月4日（日）13：00～遊花里自然園にて  
「カフェすいせん」臨時開催

令和6年度  
坂上地区戦没者慰靈祭

3月18日（火）に坂上地区戦没者慰靈奉賛会（山本政行会長）主催の「坂上地区戦没者慰靈祭」が坂上公民館において、ご遺族の皆様をはじめ、多数の方々のご臨席を賜り、厳かに執り行われました。坂上地区の皆様にはご賛同、ご協力ありがとうございます。



## 幼年消防パトロール

春の火災予防運動期間の3月4日（火）にさかうえこども園のみなさんが幼年消防パトロールで来館しました。また、かわいい写真をいただき、公民館内に掲示しました。

山林火災など出さないように日頃から火の取り扱いに注意しましょう。



甘酒原高原

## 遊花里自然園まつり

【日時】5月4日（日）10:00～15:00  
雨天中止・小雨決行

【場所】甘酒原高原 遊花里自然園  
東吾妻町本宿3297

【当日の催し物】  
記念植樹、音楽演奏・歌謡 など  
軽食・売店コーナー

【問い合わせ】  
甘酒原花と緑の会  
080-1040-5794



## 新着図書のご案内

### 【書名】

不便なコンビニ  
お探し物は図書室まで  
恋とか愛とかやさしさなら  
ひと  
夏物語  
ムゲンの i 上  
ムゲンの i 下  
謎の香りはパン屋から  
線は、僕を描く  
ベルリンは晴れているか  
ようこそ、ヒュナム洞書店へ  
われら闇より天を見る  
虚史のリズム  
伯爵と三つの棺  
あいにくあんたのためじゃない  
乱歩殺人事件：「悪霊」ふたたび  
ぼくは化け物きみは怪物  
「ひとり老後」の知恵袋

### 【著者】

キム・ホヨン	青山美智子
一穂ミチ	小野寺史宜
川上未映子	知念実希人
土屋うさぎ	知念実希人
砥上裕将	深緑野分
ファン・ボルム	クリス・ウィタカー
奥泉光	潮谷駿
柚木麻子	芦辺拓
白井智之	保坂隆

## 第34回坂上老人クラブ連合会 輪投げ大会の結果について

令和7年3月14日（金）

### ◆団体戦

優勝	大戸友遊会	538点
準優勝	大柏木友愛クラブB	474点
3位	大柏木友愛クラブA	272点

### ◆個人体戦

	男性の部	女性の部
優勝	高橋 武志	佐藤 征子
準優勝	海野 喜太郎	小泉 聰子
3位	加辺 房雄	高橋 みつゑ
4位	高橋 正吉	佐藤 タミ子
5位	横尾 政衛	海野 みゑ
6位	小泉 正一	松本 美知子

### 【健康一口メモ】

## よく眠っていますか

大戸診療所 高柳孝行

睡眠には二つの重要な役割があります。一つは休息で、日中使った脳や体を休め、消耗した活力を回復させる役割と、もう一つは昼間の学習体験が記憶として定着するのが睡眠中です。

質の高い眠りは寝入り端の3時間ほどにまとめてやって来て、それ以後は覚醒に向けて浅い眠りが増え、浅い眠りが終わったところでうまく目が醒めれば快適に起きられると言われます。深い眠りにつくためには昼間に体を動かすことで、体が疲れていると入眠もスムーズになります。

「成人は6時間以上、小学生は9~12時間」心身の健康づくりのための「睡眠指針」を厚生労働省が公表しています。(2023年)日本人の睡眠時間(平均7時間22分)は先進国の中で最低レベルと言われています。また高齢者の約3割は何らかの睡眠障害を有すると。

必要な睡眠時間に比べて寝床にいる時間が長すぎると睡眠の質がかえって悪くなり、よく眠ったという満足感が低下してしまいます。

自然に目が醒めたら、そこで二度寝はやめて起きてしまう。休日の寝だめも睡眠の質を落としてしまいます。

### 不眠を感じている場合

- ①寝たくなっから床に就く
  - ②睡眠時間にこだわらない
  - ③規則正しい起床と適度な日光の取り入れ
  - ④午後から夕方の適度な運動
  - ⑤適度な睡眠環境の維持
  - ⑥睡眠を妨げる物の摂取を控える
  - ⑦自分なりのリラックス法を取り入れる
- 快眠で心身とも健康に過ごしてください。

## 坂上地区の人口と世帯数 (令和7年2月末現在)

地区名	男	女	計	世帯数
大戸	320	320	640	311
萩生	157	148	305	146
西棟名	102	83	185	131
本宿	201	203	404	216
須賀尾	127	145	272	139
大柏木	162	176	338	151
合計	1,069	1,075	2,144	1,094
昨年同月	1,097	1,129	2,226	1,104
比較	△28	△54	△82	△10
全町	5,933	6,057	11,990	5,440

## こども園・学校の主な行事予定

### さかうえこども園

- 4月 11日（金） 始業式・入園式  
 14日（月） じゃがいも植え・ニンジン等種まき  
 16日（水） 交通安全教室  
 24日（木） 誕生会  
 30日（水） 避難訓練（避難誘導）  
 5月 2日（金） こどもの日集会  
 7日（水） 野菜苗植え付け  
 家庭訪問・個人面談（8日まで）

### 坂上小学校

- 4月 7日（月） 新任式・始業式・入学式  
 25日（金） 授業参観

### 東吾妻中学校

- 4月 7日（月） 新任式・始業式・入学式  
 30日（水） 授業参観  
 5月 7日（水） 1年生交流学習（8日まで）

※予定は変更になる場合があります。

### ○坂上公民館職員の異動について

4月1日付で職員の異動がありました。

転出 青木 秀美

転入 荒木 聰子