

# 坂上の里

回 覧

No.354

令和7年5月7日

坂上公民館

TEL・FAX 69-2001

## 「坂上公民館・出張所、簡易局」業務ご案内

### ●「坂上公民館」業務

#### 教養講座の開設

令和6年度は4講座（4日間）開催

参加者 計73人

#### 公民館報「坂上の里」発行

#### 図書室の開放、図書の貸し出し

令和6年度 延べ 265人 利用  
508冊 貸し出し

#### 貸館業務

令和6年度（延べ数）

会議室	90回	1,357人
研修室	45回	594人
実習室	59回	610人
図書・和室 等	15回	464人
合計	209回	3,025人

### ●「坂上出張所」業務

#### 住民登録・戸籍関係の証明書の発行

- \* 住民票関係の証明 → 住民票写し等
- \* 印鑑登録証明
- \* 戸籍関係の証明 → 戸籍謄本(抄本)等  
(旧名称)  
【現「全部(個人)事項証明」】等

#### 税務関係の証明

- \* 納税証明書・所得証明書・評価証明書等

※各証明書の請求等には本人確認が必要です

本人確認ができる書類をお持ちください  
(運転免許証・マイナンバーカード等)

※証明等は請求できる人が限られています  
わからない場合は電話等でお尋ねください

#### 役場本庁等との事務の取り次ぎ

- \* 本庁への提出書類などの受付や取りまとめ
- \* 本庁での支給・発行物の取り次ぎ

※ 出張所の開所時間は 8:30～17:15です

### ●「吾妻本宿簡易郵便局」業務

#### ① 銀行代理業務

- \* 貯金（通常・定額貯金等）預け入れ・払い戻し
- \* 為替（普通・定額小為替）払い込み・受け取り
- \* 振替 払い込み・払い渡し

#### ② 郵便窓口業務

- \* 郵便切手・郵便葉書・レターパック等の販売
- \* ゆうパック(小包)の引受 \* 印紙の販売

※ 郵便業務の営業時間は 9:00～16:00です

## 第14回 東吾妻町 スポーツフェスティバル

日時 令和7年5月31日（土）

会場 東吾妻町スポーツ広場  
（雨天時：町民体育館）

#### \*マラソン大会

- ・小学生高学年の部 9:50～
- ・一般の部 10:20～
- ・親子の部 10:55～

#### \*要事前申込

申込期間 4月18日～5月26日  
申込方法 町民体育館（68-0245）へ  
電話または右記の  
QRコードにてお申し  
込み下さい



\*パン食い競走 未就学児かけっこ  
11:20～

\*軽スポーツスタンプラリー  
9:30～12:50

\*健康チェック 体力測定 9:30～

\*ザスパ群馬サッカー教室  
講師：細貝 萌氏 10:30～

- ・開催内容は一部変更になる場合がございます。  
ご了承ください。
- ・体育館での開催となる場合は室内履きをご持参ください。

## 吾妻交通安全協会坂上支部より

令和7年4月6日（日）～15日（火）まで、春の全国交通安全運動を行いました。期間中は、交通安全ののぼり旗を大戸駐在所に立てたり、大戸信号付近で役員による朝の街頭監視やスパーでの交通事故防止と車の安全を呼びかけました。

## 令和7年度坂上地区区長会長会より

各役員さんが選出されました。（敬称略）

坂上地区戦没者慰霊奉賛会		東吾妻町防犯協会坂上支部	
会 長	武 藤 英 明	支部長	轟 忠 明
副会長	渡 辺 武	副支部長	武 藤 英 明
役 員	富 澤 裕 敏	幹 事	渡 辺 武
役 員	轟 忠 明		

## こども園・学校の主な行事予定

### さかうえこども園

- 5月12日（月）読み聞かせ①・園内研修②
- 19日（月）さつまいも苗植え（週内）
- 23日（金）保育参観（4歳児歯みがき教室）
- 27日（火）誕生会
- 29日（木）避難訓練（火事）
- 30日（金）春の遠足
- 6月 2日（月）園開放① 9:30～10:30  
たまねぎ収穫（週内）・  
読み聞かせ②
- 9日（月）園内研修③

### 坂上小学校

- 5月 8日（木）交通安全教室
- 20日（火）地域学習1～4年
- 27日（火）イモ苗植え
- 28日（水）プール清掃
- 29日（木）心肺蘇生講習会
- 6月 4日（水）修学旅行
- 5日（木）修学旅行

### 東吾妻中学校

- 5月14日（水）高原学校（2年）
- 15日（木）高原学校（2年）
- 21日（水）校内長距離走大会・生徒会交流会
- 6月 5日（木）郡総合体育大会吹奏楽壮行会
- 7日（土）郡総合体育大会
- 8日（日）郡総合体育大会

※予定は変更になる場合があります。

## 【健康一口メモ】

### 特定健診のすすめ

大戸診療所 高柳孝行

健康診断（健診）の目的の一つは身体の異常を早期に見つけ、治療など早期対応で重症化を防ぐためです。生活習慣病の多くは進行するまで自覚症状がないため早期発見するには健診が最も有効な方法です。もう一つは健診の結果を生活習慣の改善に活かすことで病気の発症を予防し、健康状態を保つことです。毎年行われる特定健診はメタボリックシンドローム（メタボ）のスクリーニングとして行われてきました。内臓の周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて高血圧、高血糖、脂質異常などのうち2項目以上が該当するとメタボと判定されます。内臓脂肪型肥満かどうかは腹囲（臍の高さの腹回り）から判定します。基準値は男性85cm未満、女性90cm未満とされますが、これでは病気のリスクが見逃されるのではと、男性83cm未満、女性77cm未満という基準案を提唱している研究者もいます。肥満度はBMI（肥満指数）で評価します。計算式は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で18.5以上、25.0未満が標準です。

肥満は様々な生活習慣病の元凶となります。高血圧症、動脈硬化症、脂肪肝、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症などなど。

内臓脂肪は、「つきやすく減らしやすい脂肪」といわれています。BMIをチェックして標準をオーバーする場合は食生活の改善、身体活動の増加などで病気予防に心掛けて下さい。

## 坂上地区の人口と世帯数

令和7年3月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大 戸	321	318	639	310
萩 生	154	148	302	146
西榛名	104	82	186	132
本 宿	200	203	403	216
須賀尾	123	141	264	136
大柏木	164	176	340	151
合 計	1,066	1,068	2,134	1,091
昨年同月	1,094	1,122	2,216	1,105
比 較	△28	△54	△82	△14
全 町	5,909	6,018	11,927	5,429