

坂上の里

回 覧

No.355

令和7年6月5日

坂上公民館

TEL・FAX 69-2001

香墨会の水墨画展示について

坂上公民館では、5月12日(月)よりロビーにて香墨会の生徒さんの作品を展示しています。展示期間は8月末です。公民館にお越しの際にご覧ください。



齋藤侑子先生の作品（牡丹）



生徒さんの作品

＊7月から作品が変わります。

吾妻交通安全協会坂上支部よりお知らせ

令和7年秋の優良自動車運転者等表彰の上申の受付を開始しました。希望者は所定用紙にて申請してください。

【受付期間】

令和7年6月2日（月）～7月7日（月）

※坂上公民館を通して申請する場合は送付期間が必要となりますので、6月中には申請してください。

【申請者が用意するもの】

- (1) 運転免許証
- (2) 印鑑（認め可）
- (3) 670円（もしくは受付期間に取得した無事故無違反証明書）

【提出書類】

- (1) 表彰上申書
- (2) 念書
- (3) 委任状



【選考基準】 一定期間以上運転に従事し、なおかつ無事故・無違反であること。

旭日金冠章	40年	（金冠金章）
金冠金章	30年	（金冠銀章）
金冠銀章	20年	（金章）
金章	15年	（銀章）
銀章	10年	（銅章）
銅章	5年	

※（ ）内の章を受けていることも条件です。

※申請書類（所定用紙）は坂上公民館にあります。

問合わせ 坂上公民館 TEL 0279-69-2001

＝坂上公民館「新刊図書」のご紹介＝

- | | |
|-------------|--------|
| ・成層圏の墓標 | 上田 早夕里 |
| ・温泉小説 | 朝比奈あすか |
| ・団地メシ | 藤野 千夜 |
| ・君が眠りにつくまえに | 水沢 秋生 |
| ・保護犬と保護猫 | 今西 乃子 |
| ・真実の幻影 | 堂場 瞬一 |
| ・運とコネのつかみ方 | 内田 博史 |

＊町内巡回図書について

町内公民館の蔵書図書を、奇数月に巡回しています。5月に入替えましたので、ご利用ください。また、坂上公民館にない本でも、取り寄せることができます。購入リクエストも受け付けます。お声がけください。購入は希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

坂上地区協議体よりお知らせ

「カフェすいせん」のご案内

カフェすいせんとは、認知症サポーターやボランティア等によって運営されている「集いの場」です。地域の人や近所の子供が気軽に交流できる所です。坂上地区の方はどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

日 時：令和7年6月21日（土）
午後1時30分から3時30分まで
（出入り自由）

場 所：大戸区公民館

申 込 み：不 要

参 加：無 料

開催内容：お楽しみ

歌や脳トレなどのレクリエーションを用意してお待ちしています！

問 合 せ：東吾妻町地域包括支援センター

Tel0279-68-0200

東吾妻町社会福祉協議会

Tel0279-68-2772



こども園・学校の主な行事予定

さかうえこども園

6月11日（水） 歯科検診
20日（金） 誕生会
24日（火） じゃがいも掘り（週内）
30日（月） 避難訓練（土砂）
7月 1日（火） 園開放②9:30～10:30
7日（月） セタ集会・読み聞かせ③
9日（水） 夏野菜収穫
11日（金） カレーパーティー

坂上小学校

6月 4日（水） 6年生修学旅行
5日（木） 6年生修学旅行
6日（金） 1年生親子行事
9日（月） プール開き
13日（金） 2年生親子行事
25日（水） Jアラート避難訓練

東吾妻中学校

6月13日（金） いじめ防止フォーラム
14日（土） 郡総合体育大会
15日（日） 郡総合体育大会
21日（土） 郡総合体育大会
25日（水） 期末テスト
26日（木） 期末テスト・クリーン作戦①
7月 3日（木） 県総体壮行会
5日（土） 県総合体育大会
6日（日） 県総合体育大会
11日（金） 少年の主張校内大会

【健康一口メモ】

熱中症にご注意を

大戸診療所 高柳 孝行

今年もすでに真夏日が記録され、熱中症で救急搬送される人が見受けられます。ヒトは体温が36～37度くらいに調節されていますが、暑さに対して体内から体を冷やす機能はなく、汗をかいて汗が蒸散する時に皮膚の熱を奪うことで体温を下げます。

汗は塩分を含んでいるので水分と一緒に塩分も出ていきます。高温・多湿・無風の環境にいと体に熱がこもり、水分と塩分のバランスが崩れ、脱水症状を起こし熱中症を発症します。

高齢の方は体温上昇に気づきにくく、自宅で普通に生活していて発症することも多く、また暑い日中だけでなく、夕方や夜にも発症することもあり注意が必要です。特に高血圧・糖尿病・心臓病など持病のある人は脱水を起こし易く注意が必要です

のどの渇きは、” かくれ脱水 ” のサインといわれます。熱中症の症状としては、めまい、立ちくらみ、吐き気、頭痛、こむら返りなどが見られますが、そんな時は体を冷やし水分補給し、症状の改善が見られなければ医療機関を受診する必要があります。

予防としては、

- ① 日中は勿論、夜間も室内を涼しく、エアコンを使いこなす。
- ② こまめな水分補給
- ③ 暑さに慣れる。体温を調整する機能の維持
・強化のためには食事や運動が大切です。夏野菜は水分とミネラルが豊富です。バランスよく食事をとり暑さを乗り切りましょう。

幼児や高齢者には周囲で心くばりをしてあげてください。水分の補給には、水だけでなく若干の塩分・糖分が加わるとよいのですが、持病によってはそれらの制限が必要な場合もありますので、主治医と相談してみてください。

坂上地区の人口と世帯数

令和7年4月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大 戸	320	319	639	311
萩 生	155	148	303	149
西榛名	105	84	189	132
本 宿	199	202	401	216
須賀尾	125	143	268	136
大柏木	164	176	340	151
合 計	1,068	1,072	2,140	1,095

昨年同月	1,114	1,152	2,266	1,108
比 較	△ 46	△ 80	△ 126	△ 13
全 町	5,904	6,009	11,913	5,428