

# 坂上の里

回 覧

No.359

令和7年10月6日

坂上公民館

TEL・FAX 69-2001

## 坂上公民館教養講座

### 「大戸周辺 文化財めぐりウォーキング」

参加者募集!

日 時 令和7年10月29日(水) 9:30~11:30

\*雨天時は、坂上公民館で講義を行います

集合場所 大戸区公民館 (雨天時:坂上公民館)

定 員 20名

参 加 費 無料

持 ち 物 タオル、飲み物等(履き慣れた靴でご参加ください)

見学ルート ①大運寺→②大戸関所跡→③大戸宿周辺→④大戸平城跡→⑤畔宇治神社の石灯籠  
(全行程2.5km)

大戸周辺の文化財を町社会教育課の文化財保護担当が解説します。

解 説 東吾妻町教育委員会 社会教育課 文化財保護係 吉田 智哉

申込期間 10月14日(火)~10月22日(水)

申込方法 坂上公民館に電話でお申し込みください。☎69-2001



## ワクワク智子先生の ステップ教室

食欲の秋にピッタリ! 体を楽しく動かして  
心も体もリフレッシュしましょう。

- 日 時 令和7年10月20日(月)  
9:30受付/9:45開始  
(約2時間)
- 会 場 坂上公民館 2階 大会議室
- 対 象 町内在住・在勤・在学の方
- 定 員 20名(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル  
(動きやすい服装でご参加ください)
- 講 師 健康運動指導士 斉藤智子先生
- 申込期間 9月24日(水)~10月17日(金)  
9:00~17:00
- 申込方法 坂上公民館へ電話または直接申込  
電話69-2001
- 主 催 東吾妻町教育委員会  
社会教育課



## 坂上地区協議体

### 「カフェすいせんについて」お知らせ

偶数月の第3土曜日(変更になる場合があります)  
す)にカフェすいせんを開催しています。

今回は8月23日に開催し、読み聞かせや脳トレ  
などのレクリエーションをみんなで楽しみまし  
た。

坂上地区の方であれば  
どなたでも参加できます  
ので、是非ご参加くださ  
い! 次回の開催は下記の  
とおりです。



読み聞かせの様子

#### 《次回開催》

日時: 令和7年10月18日(土)  
13:30から15:30(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  
問合せ

・包括支援センター  
Tel68-0200

・社会福祉協議会  
Tel68-2772



みんなで一緒に脳トレ

## こども園・学校の主な行事予定

### さかうえこども園

- 10月10日(金) 家庭教育学級・お楽しみ会  
給食試食会  
17日(金) 就学時健診  
20日(月) 園内研修⑦  
23日(木) 郡幼こ連公開保育  
28日(火) 希望保育日  
31日(金) 総合消防訓練  
11月 4日(火) 園開放⑤(9:30~10:30)  
5日(水) 焼きいも・たまねぎ植え付け  
(週内)  
10日(月) 読み聞かせ⑥

### 坂上小学校

- 10月15日(水) 林間学校(4・5年)~16日  
23日(木) バス遠足(1~3年)  
28日(火) 県小学生陸上記録会  
30日(木) 校内マラソン大会  
11月 7日(金) 子ども会行事

### 東吾妻中学校

- 10月11日(土) 県新人大会(~13日)  
16日(木) 授業公開PTAセミナー  
18日(土) 県新人大会(~19日)  
22日(水) 校内文化祭  
23日(木) クリーン作戦  
25日(土) 県新人大会(~26日)  
11月 1日(土) 県新人大会  
6日(木) 県駅伝大会壮行会  
8日(土) 県総体駅伝大会

※予定は変更になることがあります。



## =「新刊図書」のご紹介=

- ・イン・ザ・メガチャーチ 朝井リョウ
- ・白魔の檻 山口 未桜
- ・名探偵にさよならを 小西マサテル
- ・人は背中から老いていく 野尻 英俊
- ・殺し屋の営業術 野宮 有
- ・失われた貌 櫻田 智也
- ・あのことろ、うちのテレビは白黒だった 平野恵理子

### 【健康一口メモ】

## 免疫向上で強い体を守りましょう

大戸診療所 高橋 政次

厳しい暑さを耐え抜いた田んぼの稲も収穫が進んでいます。美味しい新米に舌鼓のご家庭も多いのではないのでしょうか。

異常な暑さを経験した私達ですが、少々ばて気味という人もいることでしょう。そんな人が細菌やウイルスに狙われると体調を崩してしまうことも多々あります。

細菌やウイルスに立ち向かい、体を守ってくれるのが「免疫」です。免疫力が高ければ感染症の発症や重症化を抑えることができます。免疫力を高めるには食事が大切。ポイントとしては体を支える筋骨をしっかり作ること、特定の食品を沢山食べてそれでよし、ではなく、主食・主菜・副菜を程よく組み合わせて「バランスよく食べること」が基本です。

タンパク質は筋肉や臓器を構成する栄養素ですが、免疫構成にも必要な栄養素です。

免疫細胞の70%が腸内に存在しているといわれます。野菜や海藻・キノコなどとチーズ・ヨーグルト・納豆など発酵食品で腸内環境を整え、善玉菌の住みよい腸内環境にすることが大切です。目、鼻、のどなど粘膜は細菌やウイルスの侵入を防ぎ、体を守ります。レバーや魚介類からビタミンAを、緑黄色野菜からβカロテンで粘膜を健やかに保ち細菌やウイルスの侵入を防ぎましょう。

翌日まで体の疲れを持ち越さないよう、しっかりと休息をとることも大切です。

ウイルスに特化したワクチンは感染を完全に防ぐものではありませんが、感染しても重症化を防ぐなどの効果が期待されます。

### 坂上地区の人口と世帯数

令和7年8月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大 戸	312	314	626	304
萩 生	155	146	301	149
西榛名	105	83	188	130
本 宿	199	202	401	217
須賀尾	123	141	264	137
大柏木	160	173	333	149
合 計	1,054	1,059	2,113	1,086

昨年同月	1,081	1,098	2,179	1,104
比 較	△ 27	△ 39	△ 66	△ 18
全 町	5,870	5,978	11,848	5,422