

坂上の里

回覧

No.360
令和7年11月5日
坂上公民館
TEL・FAX 69-2001

第22回 坂上地区町民親善スポーツ大会

10月12日（日）に、坂上小学校校庭を会場として、「第22回坂上地区町民親善スポーツ大会」が開催されました。前日の雨も上がり、当日は晴天に恵まれ、参加者の皆さんが、和気あいあいとグラウンドゴルフを楽しみました。また、玉入れや輪投げのチーム対抗戦でも大いに盛り上がり、ケガ等なく素晴らしい大会になりました。役員の皆さんには、早朝より準備、大会の運営等大変お世話になりました。



参加人数	男子	女子	計
	36名	27名	63名

グラウンドゴルフ 個人戦成績

男子

順位	氏名	打数
優勝	大塚 勝弘	68
準優勝	篠原 次男	70
3位	富澤 裕敏	75

女子

順位	氏名	打数
優勝	土屋 たき子	79
準優勝	西村 百代	79
3位	小池 つや子	79

*同点の場合は、ホールインワンの数や2打の数、生年月日等が考慮され順位がつけられます。

「ワクワク智子先生のステップ教室」開催しました

10月20日（月）に健康運動指導士の齋藤智子さんを講師に迎え、「ワクワク智子先生のステップ教室」を開催し、14名の方に参加していただきました。

椅子に座ったままで出来る筋力トレーニングや有酸素運動を取り入れたステップ運動と先生の楽しい話術に、参加者からは、「楽しく運動が出来た」「久しぶりに運動が出来て良かった」「またやってほしい」などの感想をいただきました。この講座は、この後、岩島公民館、太田公民館でも開催されます。

太田公民館では、12月15日(月)9:45から開催されます。ご希望の方はお申し込みください。



戦没者を追悼

9月26日（金）町の戦没者慰霊行事を中澤町長が町内5地区を巡り行われました。坂上地区では、中澤町長、遺族の方々と関係者が花を手向け、戦没者の靈を慰めました。



＝坂上地区戦没者慰霊奉賛会より＝ 坂上地区戦没者慰霊奉賛会会費について

今年度の事業として、戦没者慰霊祭等の行事を開催する予定です。会費は任意ではありますが、戦没者を慰霊するという活動にご理解いただき、賛同していただける方は、班長さんが伺いますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

図書ボランティア「ぬるがわ」より

クリスマス会のご案内

日時：令和7年12月7日（日）

10:00～11:30

場所：坂上公民館 2階 大会議室



こども園・学校の主な行事予定

さかうえこども園

11月 6日 (木)	焼きいも
12日 (水)	幼年消防パトロール
13日 (木)	地域と学校の連絡・協働推進 ファーラム
14日 (金)	七五三祝い
25日 (火)	園内研修⑧
12月 1日 (月)	読み聞かせ⑦・安全点検
5日 (水)	保育発表会
9日 (火)	冬野菜収穫（週内）

坂上小学校

11月13日 (木)	総合避難訓練
20日 (木)	学校開放・P T Aセミナー
27日 (木)	5年生親子行事
28日 (金)	芸術教室

東吾妻中学校

11月12日 (水)	3年期末テスト（～13日）
14日 (金)	火災避難訓練
15日 (土)	県新人戦
19日 (水)	1・2年期末テスト（～20日）
23日 (日)	県中部地区アンサンブル コンテスト
28日 (金)	学校保健委員会（心の講演会）

※予定は変更になることがあります。

坂上地区の人口と世帯数

令和7年9月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大 戸	312	314	626	304
萩 生	156	147	303	151
西 棚 名	102	82	184	126
本 宿	199	201	400	216
須 賀 尾	124	140	264	137
大 柏 木	160	172	332	149
合 計	1,053	1,056	2,109	1,083

昨年同月	1,082	1,094	2,176	1,107
比 較	△ 29	△ 38	△ 67	△ 24
全 町	5,967	5,970	11,837	5,417

＝「新刊図書」のご紹介＝

- | | |
|--------------------|--------|
| ・エピクロスの処方箋 | 夏川 草介 |
| ・濱地健三郎の奇かる事件簿 | 有栖川有栖 |
| ・総理にされた男 第二次内閣 | 中山 七里 |
| ・追憶の鑑定人 | 岩井 圭也 |
| ・佐伯警部の推理 | 佐々木 謙 |
| ・スピーチ | まさきとしか |
| ・神様ショッピング | 角田 光代 |
| ・サンタにいちねんトナカイのいちねん | きしらまゆこ |

【健康一口メモ】

食べて元気に

大戸診療所 高橋 政次

毎日熊が人を襲うニュースが流れます。山の木の実が不作の為、食べ物を求めて里に下りたといわれます。秋色に変わり始めた山の景色を楽しむのも今年は注意が必要のようです。

健康を維持するため、風邪やインフルエンザウイルスを攻撃してくれる免疫力を低下させないことが大切です。免疫の多くは人の腸内にいます。腸内環境を良好に保ち免疫力向上に努めましょう。タンパク質は体を構成する重要な栄養素ですが、免疫たちにも重要。寒い日の夕食は鶏肉と野菜たっぷりの鍋料理はいかがでしょう。鶏肉は高タンパク低カロリー低脂肪といわれます。タンパク質を構成するアミノ酸は人の体の酸化を防ぐ効果があり、スープも楽しめる鍋料理はとても良いメニューといえます。腸内環境を整えるには乳酸菌などの発酵食品も有効です。

食にまつわる諺がたくさんあります。「〇〇が赤くなると医者が青くなる」といわれミカン・柿・リンゴなどには、体の機能を調整してくれるビタミン類やお腹の調子を整えてくれる食物纖維を多く含んでいます。また、不良が続いた秋刀魚も、今年は大豊漁。「秋刀魚が出ると医者が引っ込む」といわれ脂がのった秋刀魚、夏の日差しを受けた果物、野菜など秋から冬にかけて旬の食材が出回ります。おいしくいただき、「体元気・免疫元気」でインフルエンザや風邪から体を守りましょう。

