

坂上の里

回覧

No.362
令和8年1月5日
坂上公民館
TEL・FAX 69-2001

令和8年(2026年) 新春を迎えて



坂上地区区長会長会

轟 保光 (大戸区) 織茂 千春 (萩生区)
轟 忠明 (本宿区) 渡辺 武 (須賀尾区) 富澤 裕敏 (西榛名区)
武藤 英明 (大柏木区)

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、2026年の輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、今年の干支（えと）は「丙午（ひのえ うま）」です。丙（ひのえ）は陽の火を司る文字で、太陽のような明るさ、情熱、そして物事を外に大きく広げていくエネルギーを象徴します。午（うま）もまた、方角で南、時刻で正午を表し、火の性質を持ちます。馬の持つスピード感、行動力、独立心と結びつき、成長や成功、飛躍のシンボルとされています。このふたつの「火」の性質が重なる「丙午」の年は、情熱と行動力が高まる、非常に力強いエネルギーに満ちた年と言えます。大地を蹴って走り出す馬のように目標や夢が一気に動き出す、そんな年になるのではないかでしょうか。

区長会長会といたしましても、より住みやすい坂上地区にしていくため努力してまいりますので、皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に皆様が平穏にそして実り豊かな年となりますよう祈念申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

温川スケート場より

温川スケート場 今年もオープン



今年も温川キャンプ場内のスケート場が1月4日(日)オープン予定です。2月中旬ごろまでの、冬休み中と土日ほか休日を中心に無料で使用していただけます。

サイズ調整タイプの靴を新たに4足購入しました(24~25.5センチと26~27.5センチを2足ずつ)。無料で貸し出しております。みなさんのご利用をお待ちしております(管理者がいないこともあります。怪我や事故のないようご利用ください)。



51人+水仙ちゃんと読み聞かせクリスマス会



読み聞かせの会「ぬるがわ」のクリスマス会が12月7日(日)に坂上公民館で行われました。

パパ・ママ・中学生・小学生・園児・入園前の子どもたちに、紙芝居や大型絵本を読み、クリスマスの歌を歌って、bingoもしました。今年のセンターは水仙ちゃんが来てくれて、子どもたちと盛り上がりました。みなさん来ていただきありがとうございました。~読み聞かせの会 ぬるがわ一同~

＊＊簡易局よりお知らせ＊＊

須賀尾簡易郵便局が11月29日から一時閉鎖いたしました。たいへんお世話になりました。吾妻本宿簡易郵便局（坂上公民館内）でも同様の取扱（保険を除く）ができますのでご利用ください。



＝図書のご案内＝

- | | |
|-----------------|-------|
| ・とりふるばーば | 佐々木禎子 |
| ・ここにいるよ | 真山 仁 |
| ・暗闇法廷 | 下村 敦史 |
| ・しっぽのカルテ | 村山 由佳 |
| ・おまえレベルの話はしていない | 芹沢 央 |
| ・走れ！スーパー茜号 | 小川マコト |
| ・縁十字のエース | 石田 夏穂 |
| ・あの冬の流星 | 朝倉 宏景 |



窓口にも図書コーナーがあります。新刊本を用意してあります。ご利用ください。

こども園・学校の主な行事予定

さかうえこども園

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1月16日 (金) | 3学期始業式 |
| 19日 (月) | 読み聞かせ |
| 21日 (水) | 誕生会 |
| 27日 (火) | 人権教室 10:30~11:00 |
| 30日 (金) | 避難訓練 (火災) |
| 2月 2日 (月) | 園開放⑥9:30~10:30
安全点検
入園説明会14:00~ |
| 3日 (火) | 節分集会 |
| 5日 (木) | 坂上小学校入学説明会 |

坂上小学校

- | | |
|-----------|-------------|
| 1月15日 (木) | 不審者対応避難訓練 |
| 23日 (金) | スキー教室 |
| 30日 (金) | 東吾妻中学校入学説明会 |
| 2月 3日 (火) | スバル工場見学 |
| 5日 (木) | 新入学児童保護者説明会 |

東吾妻中学校

- | | |
|-----------|-----------|
| 1月16日 (金) | 英語検定 |
| 23日 (金) | 漢字検定 |
| 24日 (土) | 県新人スケート大会 |
| 30日 (金) | 新入生入学説明会 |

※予定は変更になることがあります。

【健康一口メモ】

転倒予防のために

大戸診療所 高柳 孝行

老化とは脚からといわれます。加齢とともに筋肉、神経、関節、バランス能力が衰えると転びやすくなります。骨粗鬆症も増えるため軽い衝撃でも骨折してしまうことがあります。

骨粗鬆症などによる転倒は要介護の原因として認知症や脳卒中に次いで割合が高く、その予防に留意する必要があります。

骨粗鬆症の進行を知る手掛かりとして、身長が20代の頃に比べて2cm以上縮んでいたら要注意で、4cm以上縮んでいるようでしたら治療が必要です。

特に女性は閉経を境に骨量（骨密度）が減少することが知られており、骨の強度が低下して骨折のリスクが増大した状態を骨粗鬆症といいますが、男性でも女性ほど急激ではないものの加齢とともに徐々に骨量の減少をきたします。

骨を丈夫にするにはカルシウムやコラーゲン、ビタミンDといった栄養素が欠かせません。また、年を重ねるとどうしても粗食になりがちですが、粗食は老化を早め、筋肉や骨量が減ってきます。老化を少しでも先延ばしするには筋肉や骨の材料になるたんぱく質も欠かせません。バランスのとれた食事が必要です。

また骨粗鬆症、転倒予防には運動も欠かせません。座りっぱなしの時間を減らし、こまめに身体を動かすことも心掛けて下さい。

特に高齢の方は日頃、身のまわりの障害物に注意し、転倒予防に気を配って下さい。



坂上地区の人口と世帯数

令和7年11月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大 戸	308	314	622	305
萩 生	159	146	305	149
西榛名	101	84	185	127
本 宿	197	200	397	215
須賀尾	124	138	262	137
大柏木	158	170	328	148
合 計	1,047	1,052	2,099	1,081

昨年同月	1,079	1,082	2,161	1,101
比 較	△ 32	△ 30	△ 62	△ 20
全 町	5,852	5,949	11,801	5,408