

坂上の里

回 覧

No.364

令和8年3月5日

坂上公民館

TEL・FAX 69-2001

防犯協会坂上支部より

東吾妻町防犯協会坂上支部（轟 忠明支部長）では、4月からの小・中学校の新入生に「熊よけ鈴（小）」と「防犯ブザー付きライト（中）」を、坂上小学校を通じてお贈りします。

*小学一年生に「熊よけ鈴」を贈ります

町内で熊の目撃情報を多く聞くようになりました。小学生の通学の安全のために新1年生に贈ります。

*中学一年生に「ライト付き防犯ブザー」を贈ります

坂上の中学生はスクールバスにより通学しています。特に冬場などは朝も夕方も暗い中をバス停まで歩くこととなります。

安全な通学のために、「ライト付き防犯ブザー」をお贈りしております。中学校生活で使用していただくために、今の坂上小学校6年生にお贈りいたします。

また、地域の人たちも、子供たちの安全な登下校にも気を配っていただくようお願い申し上げます。



あなたの「得意」が、「地域の楽しみに」!

教養講座の講師を募集!

「こんな趣味があるけれど、誰かに教えるほどでは…」「みんなで楽しみたい」そんな、あなたの「ちょっとした得意」を教えてくださいませんか?公民館職員と一緒に作りましょう。窓口、またはお電話にてお声がけください。

ホールにて、地域の方による手作り作品を展示しています。公民館へお越しの際は、ぜひご覧ください。



= 図書のご案内 =

- | | |
|-----------------|-------|
| ・サチコ | 群 ようこ |
| ・沈黙と爆弾 | 吉良 信吾 |
| ・私的応答 | 井戸川射子 |
| ・被告人、AI | 中山 七里 |
| ・梅咲く頃また会おう | 迂回ひなた |
| ・暗黒の彼方 | 堂場 瞬一 |
| ・石本哲郎式外食やせダイエット | 石本 哲郎 |

*図書購入のリクエストを受付けています。ご希望にお答えできない場合もありますがご了承ください。また、坂上公民館にない本でも県立図書館、他の公民館から取り寄せることができます。お声がけください。



巡回図書のご案内

2ヶ月（奇数月）に1回、管内の公民館で本の交換をしています。ホールにありますので、ご利用ください。



申告相談のお知らせ(坂上地区)

- 3月10日(火) 大戸
11日(水) 本宿・須賀尾・大柏木
12日(木) 萩生・西榛名

*対象地区以外の方でも相談することができます。

【受付時間】 9時～11時30分

13時～16時

【申告会場】 役場本庁舎(3階301会議室)

坂上地区戦没者慰霊祭を行います

坂上地区戦没者慰霊奉賛会では、坂上地区内の戦没者の霊を慰める「令和7年度坂上地区戦没者慰霊祭」を3月18日（水）に開催いたします。国民の大半が戦後生まれとなり、先



の大戦を知る人も少なくなりつつあります。英霊の安らかなること、そして世界の恒久平和を願い開催いたします。

【健康一口メモ】

便秘の悩み ありませんか

大戸診療所 高柳 孝行

食べ物は口から入り、胃液で消化されたあと十二指腸で胆汁酸と混ざり、消化された食物は小腸を通過し、80%の水と栄養分が吸収されます。その後、大腸で水分が更に吸収され、糞便は固形化し、直腸の手前でいったんとどまります。

直腸が糞便の圧を感じると肛門括約筋による反射、および十分な腹圧と適した排便体位によって快便が。

うんちは健康のバロメーターです。うんちの状態を見れば腸の状態がわかるからです。

腸内細菌がよい状態にある便の色は黄土色～黄褐色をしています。

排便の時間がその人なりに規則的にあることが大切です。本来体外に排出すべき糞便を排出できない状態が便秘で、排便が週3回未満の場合、便秘症とされます。

便秘症改善のためには

- ①朝食を必ず摂る。
- ②食生活を規則正しく。
- ③睡眠不足にならない。睡眠不足は副交感神経の活性が低下し、腸の蠕動運動が弱くなる。
- ④野菜、キノコ類、豆類、乳酸菌などの発酵食品、食物繊維等で腸内環境の安定を。
- ⑤適度な運動で外から腸の蠕動運動を促す。



うんちを出す力は健康生活を向上させるために大切な機能です。

便秘や不規則な便通、うんちの性状によっては大腸の他の病気が原因のこともあるので注意が必要です。快便を心掛けて下さい。

忘れ物はありませんか？

公民館内において、帽子等のお忘れ物をお預かりしています。お心当たりの方は、お早めにお申し出ください。3月31日まで保管しています。期限を過ぎましたら処分させていただきます。ご了承ください。



こども園・学校の主な行事予定

さかうえこども園

- 3月23日（月） 卒園式・修了式（PM）希望保育
- 24日（火） 学年末休業日（～31日）預かり保育（～30日）
- 31日（火） 希望保育日

坂上小学校

- 3月24日（火） 卒業式
- 26日（木） 修了式・退任式
- 27日（金） 学年末休業日（～31日）

東吾妻中学校

- 3月13日（金） 卒業式
- 26日（木） 修了式
- 27日（金） 学年末休業日（～31日）

※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8年1月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大戸	310	312	622	307
菟生	157	145	302	146
西榛名	102	84	186	129
本宿	193	198	391	214
須賀尾	125	137	262	137
大柏木	156	168	324	147
合計	1,043	1,044	2,087	1,080

昨年同月	1,072	1,078	2,150	1,093
比較	△ 29	△ 34	△ 63	△ 13
全町	5,822	5,905	11,727	5,390