

坂上の里

回 覧

No.367
令和8年6月5日
坂上公民館
TEL・FAX 69-2001

坂上公民館 教養講座

みんなで楽しむ「草木染め」

～おしゃべりしながら、みんなで染め物体験～

キッチンにあるものが優しい色に変わります。今回は、「先生」はいません。みんなで楽しくおしゃべりをしながら、実験気分ですべてを染めていきます。草木染めを一緒に楽しみましょう。

日 時 令和8年6月30日（火） 10:00～12:00

場 所 坂上公民館 実習室

染める物 「たまねぎの皮」を使って手ぬぐいを染めます。

※たまねぎの皮は準備しますが、もって来られる人は捨てずにとっておいて、お持ちください。

参加費 200円

定 員 10名

持ち物 エプロン（または汚れても良い服装）
持ち帰り用ビニール袋（濡れたまま持ち帰る用）
飲み物（水分補給用）

申込期間 6月15日（月）～6月19日（金）

申 込 先 坂上公民館に電話でお申し込みください。
電話 69-2001



香墨会の水墨画展示について

坂上公民館では、5月11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おります。展示期間は8月末までです。公民館へお越しの際は、ぜひご覧ください。



齋藤侑子先生の作品
【北へ】



生徒さんの作品

公民館開放DAY

日時 6月18日（木）

9:00～17:00

（出入り自由）

場所 坂上公民館
実習室



新刊図書のご案内

白色光の影を浚う 逢坂八重/著

頭を木魚に 笑い飯哲夫/著

咲良は上手に説明したい 滝沢志郎/著

空き家と移住 垣谷美雨/著

雨が降ったら 寺地はるな/著

練馬純情伝 吉森大祐/著

坂上地区協議体から

「カフェすいせんについて」お知らせ

坂上地区では、毎月第3土曜日（変更になる場合があります）にカフェすいせんを開催しています。カフェすいせんは、協議体構成員や認知症サポーター等、地域の方によって運営される「集いの場」です。

普段の開催は紙芝居やモルック、脳トレクイズなどのレクリエーションを行っておりますが、5月は甘酒原高原 遊花里自然園まつりに参加し、みんなで楽しい時間を過ごしました。

坂上地区の方はどなたでも参加できます。是非ご参加ください。

《次回開催》

日 時：令和8年6月20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

こども園・学校の主な行事予定

さかうえこども園

- 6月10日（水） 保育参観・4歳児歯みがき教室
- 16日（火） 避難訓練（土砂災害）
- 18日（木） 誕生日会
- 7月 1日（水） 園開放②9:30～10:30
- 6日（月） 読み聞かせ③
- 7日（火） セタ集会
- 10日（金） カレーパーティー

坂上小学

- 6月 5日（金） 1～4年生 学年行事
- 8日（月） 5年生 田植え体験
- 9日（火） プール開き
- 18日（木） 5年生 学年行事
- 24日（水） PTAホテル学習会
- 7月 2日（木） 情報モラル講習会
- 9日（木） 3年生 体験型万引き防止教室

東吾妻中学校

- 6月13日（土） 郡総合体育大会（14日・20日）
- 18日（木） クリーン作戦（坂上地区は坂上小学やその周辺道路）
- 24日（水） 期末テスト（25日まで）
- 27日（土） 通信陸上大会（28日まで）
- 7月 2日（木） 県総体吹奏楽壮行会

* 予定は変更になることがあります。

【健康一口メモ】

早くから熱中症対策を

大戸診療所 高柳 孝行

今年の夏も猛暑となると予測されています。暑さに慣れていないこの時期から熱中症の注意が必要です。すでに30℃を超える日もあちこちで。救急搬送のおよそ半数は65歳以上の高齢者で、うち75歳以上が75%を占めるとのデータもみられます。

高温多湿な環境で体温調節がうまく機能せず、体内に熱がこもるのが熱中症です。

体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいますが、日頃からウォーキングや運動をすることで汗をかく習慣を身につけ、暑さに負けない体を作っていきましょう。暑熱順化には数日から2週間程かかります。6月は特に注意が必要です。

対策として高温・多湿・直射日光を避ける。室内ではエアコンなど適時利用しましょう。のどが渇いていなくても早めの水分補給を。大量に汗をかいた場合は塩分の補給も必要です。睡眠不足は熱中症のリスクになるので、しっかり睡眠をとるようにして下さい。

熱中症の症状として軽度の場合、めまい、立ちくらみ、生あくび、気分がわるい、手足のシビレ、こむら返り（筋肉痛）、汗が止まらないなどがみられた場合は意識がはっきりしていれば涼しい場所で、自分で水分が取れば安静の上、水で濡らしたタオルなどで体を冷やす（首、脇の下、足のつけ根、手の平を冷やすのもいい）、それでも改善がみられない場合は医療機関への搬送が必要です。初期対応の遅れが重篤化につながります。

子供や高齢者には周囲の方の気配りが必要で

坂上地区の人口と世帯数

令和8年4月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大 戸	304	308	612	304
萩 生	159	145	304	151
西榛名	97	82	179	124
本 宿	192	196	388	213
須賀尾	123	134	257	134
大柏木	155	164	319	146
合 計	1,030	1,029	2,059	1,072

昨年同月	1,068	1,072	2,140	1,095
比 較	△ 38	△ 43	△ 81	△ 23
全 町	5,772	5,862	11,634	5,388