

# 坂上の里

回 覧

No.365

令和8年4月6日

坂上公民館

TEL・FAX 69-2001

## 令和8年度区長会長会および区長さん 一年間よろしくお願いたします

【坂上地区区長会長会】

※4月9日開催の新旧区長会長会議において新体制を決定します

大戸	高橋 厚	本宿	高橋 春喜
萩生	大塚 幸男	須賀尾	渡辺 三司
西榛名	高林 昌弘	大柏木	加邊 武彦

区 域	氏 名	区 域	氏 名
平・大谷沢	湯浅 一夫	宿	加邊 博文
稲田	小林 操	日向	木村 雅士
塩の平	滝澤 幸男	丑ヶ淵	橋爪 務
下宿	高橋 茂信	関谷	高橋 春喜
上宿	平野 肇	須賀尾1	松浦とみえ
手古丸	西山 次男	須賀尾2	橋爪 一
古賀良	西山 徹	須賀尾3	渡邊 孝
上大戸	黒岩 徳久	須賀尾4	丸山まり子
後所谷戸	原田 實	須賀尾5	神保 武正
田谷下	小池 咲雄	須賀尾6	轟 徳三
堀井戸	一場 利博	岩鼻	蜂須賀好広
貫井	黒岩 城治	宮谷戸	加邊 真哉
田谷上	篠原 次男	下中	高橋 弘幸
境野	大塚 照通	猿谷戸	高橋 信晴
分去	小池 千友	羽田	加部 英壽
大谷	大塚 慎也	殿原	前村 喜雄
大沢	都丸とも子	天神	武藤 育雄
西榛名1	高林 昌弘	松の木	武藤 秀隆
西榛名2	森山 すみ	上の沢	高橋 信夫
西榛名3	轟 和幸	広石	松本 正利
西榛名4	清水 一夫		
西榛名5	今井美知男		

(敬称略)

令和7年度

## 坂上地区戦没者慰霊祭

3月18日(水)に坂上地区戦没者慰霊奉賛会(武藤英明会長)主催の「坂上地区戦没者慰霊祭」が坂上公民館において、ご遺族の皆様をはじめ、多数の方々のご臨席を賜り、厳かに執り行われました。坂上地区の皆様にはご賛同、ご協力ありがとうございました。



## 第35回坂上老人クラブ連合会 輪投げ大会の結果について

3月10日(火)、坂上地区老人クラブ連合会の輪投げ大会が坂上公民館で開催されました。この大会は誰でも気軽に参加でき、チームプレイを通じて競技を楽しみながら、会員同士の健康づくりと親睦を図ることを目的として行われました。



### ◆団体戦

優勝	大柏木遊愛C・B	484点
準優勝	大戸友遊会	389点
3位	本宿B	368点

### ◆個人戦

	男性の部	女性の部
優勝	小池 今朝雄	佐藤 タミ子
準優勝	小泉 正一	高橋 みつ彥
3位	小池 厚	高橋 敏子
4位	高橋 武志	佐藤 征子
5位	海野 喜太郎	海野 み彥
6位	加辺 房雄	加辺 マツ子

## 坂上地区協議体

### 「カフェすいせん」開催のお知らせ

◀次回開催▶

日 時：令和8年4月18日(土)  
13:30から15:30(出入り自由)  
場 所：大戸区公民館

◀臨時開催▶

日 時：令和8年5月4日(月)  
10:00から13:00  
集合場所：大戸区公民館10:00出発  
(乗り合わせで向かいます)  
内 容：遊花里自然園まつりへお出掛け  
※昼食は現地調達または軽食を持参でお願いし  
ます。



## 新刊図書のご案内

\*一部紹介します。

葬式坊主なむなむ日記	松谷真純/著
つくろうひと	村山早紀/著
まどろみの星たち	菰野江名/著
犯人はキミが好きなひと	阿津川辰海/著
青のナースシューズ	藤岡陽子/著
わたしのせいではありません	水生大海/著
誓いの証言	柚月裕子/著
月がきれいな夜に、	
誰かに思い出してほしかった	川代紗生/著
65歳からは戦略的ちょいデブ	和田秀樹/著
はるを呼ぶ	実石沙枝子/著
俺の恋バナを聞いてくれ	新川帆立/著
大阪ウェットランド	服部倫/著
ハングマン 鶴匠殺し	中山七里/著

## 図書館の窓が春バージョンになりました



図書ボランティア『よみきかせの会ぬるがわ』の皆様が図書館の窓を春バージョンに飾り付けていただきました。

## 【健康一口メモ】

### 良い睡眠のために

大戸診療所 高柳 孝行

睡眠は単なる生活習慣の問題にとどまらず、睡眠不足や質の低下が高血圧、糖尿病、心血管疾患、うつ病などの発症リスクに関連するといわれています。

日本人の平均睡眠時間は7時間42分で世界的にも最低レベルといわれており、高齢者の約3割は何らかの睡眠障害を有すとも。

睡眠不足は仕事の生産性を下げ、事故のリスクを高めるなど経済的損失にもなります。

#### 良い睡眠のためのポイント

(「健康づくりのための睡眠ガイド2023」厚生労働省)

- 睡眠時間は小学生9～12時間、中学生8～10時間、成人6時間以上を目安に確保。
- 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調整されて入眠しやすい。
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして眠る。
- 寝室は暑すぎず、寒すぎない温度を保ち、就寝の1～2時間前に入浴して体を温めてから寝床に入る。
- 静かな睡眠環境を整え、リラックス出来る寝衣や寝具を選ぶ。

睡眠は健康の土台です。よい睡眠習慣を整えることで心身とも健康に過ごして下さい。



## こども園・学校の主な行事予定

### さかうえこども園

- 4月13日(月) 始業式・入園式
- 15日(水) 交通安全教室・園内研修①
- 28日(火) 誕生会
- 30日(木) 避難訓練(避難誘導)
- 5月1日(金) こどもの日集会
- 7日(木) 家庭訪問・個人面談(8日まで)

### 坂上小学校

- 4月7日(火) 入学式・始業式・新任式
- 14日(火) 避難訓練
- 21日(火) 1年生を迎える会
- 28日(火) 授業参観・懇談会
- 5月8日(金) 移動音楽教室

### 東吾妻中学校

- 4月7日(火) 入学式・始業式
- 30日(木) 授業参観

※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2月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大戸	309	309	618	306
菫生	157	145	302	147
西榛名	101	83	184	128
本宿	192	198	390	213
須賀尾	125	137	262	137
大柏木	156	168	324	147
合計	1,040	1,040	2,080	1,078

昨年同月	1,069	1,075	2,144	1,094
比較	△29	△35	△64	△16
全町	5,805	5,894	11,699	5,384