

坂上の里

回 覧

No.368

令和8年7月6日

坂上公民館

TEL・FAX 69-2001



夏休み 宿題会



各地区公民館等で開催されます。坂上公民館では次の日程で行います。申込不要で、出入り自由です。ぜひお越しください。

日 時：7月30日（木）
9：00～16：00
申込不要、出入り自由！

対 象：小中学生

持ち物：自分がやりたい宿題
宿題に必要な道具
飲み物
昼食（お昼をまたぐ場合）
*習字やポスターも出来ます。



場 所：坂上公民館 大会議室

公民館開放DAY

日時 7月16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

タイム・アフター・タイム 吉田修一/著
隣の畑は青々と 河崎秋子/著
棺桶まで歩こう 萬田緑平/著
警察へ行こう 真保裕一/著
大江戸フューチャース 稲葉大樹/著
たぶん恋しい 一穂ミチ/著

令和8年夏の県民交通安全運動

7月11日（土）～20日（月）の10日間は夏の県民交通安全運動期間です。



【運動重点】

- ・自転車の関係する出会い頭事故の防止
- ・こどもと高齢者の交通事故防止

図書室の窓を飾り付けていただきました

図書ボランティア『ぬるがわ』の会員の方に、公民館図書室の窓へ季節の飾り付けをしていただきました。ありがとうございました。



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。

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7月18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

問合せ：包括支援センター Tel68-0200
社会福祉協議会 Tel68-2772



火災見舞いの報告について

坂上地区区長会長会

大戸区で発生した火災に対する見舞金につきまして多大なるご協力をいただき誠にありがとうございました。

皆様からお寄せいただいた見舞金は下記のとおりです。被災された方へお届けしましたのでご報告いたします。

記

区名	戸数	金額
大戸区	(別途対応)	
萩生区	117戸	58,500円
西榛名区	42戸	21,000円
本宿区	140戸	70,000円
須賀尾区	120戸	60,000円
大柏木区	125戸	62,500円
合計	544戸	272,000円

吾妻本宿簡易郵便局からのお知らせ

2026(令和8)年用お年玉付年賀はがきのお年玉賞品の引換期間は、7月21日(火)までです。お早めにお引き換え下さい。

【1等】 455756 【2等】 5037
【3等】 73・44・84

こども園・学校の主な行事予定

さかうえこども園

7月15日(水) 誕生会
17日(金) 1学期終業式
21日(火) 夏季休業日(～8/24)
31日(金) 避難訓練(地震)

坂上小学

7月9日(木) 3年生 体験型万引き防止教室
17日(金) 1学期終業式・大掃除
21日(火) 夏季休業日(～8/26)
プール開放(～24日)

東吾妻中学校

7月7日(火) 薬物乱用防止教室
8日(水) 少年の主張学級予選
11日(土) 県総合体育大会(～12日)
14日(火) 少年の主張校内大会
17日(金) 1学期終業式
18日(土) 県総合体育大会(～20日)
21日(火) 夏季休業日(～8/26)
保護者面談・三者面談(～24日)
22日(水) 総合体育大会(～23日)
26日(日) 県中部地区吹奏楽コンクール
県総合体育大会
28日(火) 台湾交流(～31日)
8月4日(火) 県吹奏楽コンクール

* 予定は変更になることがあります。

【健康一口メモ】

大切な水分補給

大戸診療所 高橋 政次

気象庁によれば、6月10日「今年の春からエルニーニョ現象が発生しているとみられる」と発表しました。太平洋赤道上の海面の水温が1.5度ほど上昇した現象で日本への影響は一般的には、長雨や冷夏・迷走台風などが特徴といわれ、異常気象による自然災害が心配ですが例年にも増して、今年の夏も猛暑日続出と予想されています。

そんな夏を迎えるに当たり、日常心掛けたいこと、それが「こまめな水分補給」です。暑いと自然と汗をかき体温調節をします。血液中の水分が汗となって出てしまうと、体内でこれを調節する機能が働き、この時、適度な水分補給がされないと、脱水による血液濃縮のため循環機能が働かず、生命維持のための酸素や栄養の運搬、体温調節の障害を起こし熱中症を発症することがあります。また血液濃縮が誘因といわれる、脳梗塞や心筋梗塞にもつながります。夜間や早朝に発症が多くなるのは、就寝中に水を飲むことが少なく脱水傾向になることが関わりとされます。

喉の渇きを感じなくても時々水を飲む習慣、汗をかいた時、運動中とその前後、入浴の前後など水分摂取は「早め」「こまめ」が大事。

私は毎晩、水道水を入れて一本のペットボトルを枕元に置いてちょこちょこ飲みます。



坂上地区の人口と世帯数

令和8年5月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大戸	301	305	606	302
萩生	157	143	300	148
西榛名	99	82	181	126
本宿	190	197	387	213
須賀尾	122	134	256	133
大柏木	154	164	318	146
合計	1,023	1,025	2,048	1,068

昨年同月	1,066	1,071	2,137	1,095
比較	△43	△46	△89	△27
全町	5,760	5,840	11,600	5,384