坂上の里

回　覧

№372
令和８年１１月5日
坂上公民館
TEL・FAX　69-2001

第23回　坂上地区町民親善スポーツ大会



10月１１日（日）に、坂上小学校校庭を会場として、「第２３回坂上地区町民親善スポーツ大会」が開催されました。当日は真夏並みの陽気になりましたが、参加者の皆さんは暑さに負けず、和気あいあいとグラウンドゴルフを楽しみました。また、玉入れや輪投げのチーム対抗戦も大いに盛り上がり、けが等なく笑顔の絶えない大会になりました。昼休憩に、スポーツ指導員の皆さんにレクチャーを受けながら「モルック」を体験。多くの方が新しい競技に親しむ機会になりました。早朝より準備、大会の運営等にご協力いただいた役員の皆様大変お世話になりました。







参加人数	男	女	計
	36名	26名	62名

グラウンドゴルフ　個人戦成績

男子

順　位	氏　名	打　数
優　勝	大塚　勝弘	74
準優勝	大塚　幸男	78
３　位	河辺　衛市	81

女子

順　位	氏　名	打　数
優　勝	中井千恵子	80
準優勝	霞　シズエ	83
３　位	西村　百代	85

＊同点の場合は、ホールインワンの数や2打の数、生年月日等が考慮され順位がつけれらます。

＝坂上地区戦没者慰霊奉賛会より＝

坂上地区戦没者慰霊奉賛会会費について

今年度の事業として、戦没者慰霊祭等の行事を開催する予定です。会費は任意ではありますが、戦没者を慰霊するという活動にご理解いただき、賛同していただける方は、班長さんが集金に伺いますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

坂上公民館

公民館開放DAYのお知らせ

地域の方の「交流」を目的として、公民館を開放する日です！
のんびり読書をしたり、趣味の時間を満喫したり、気軽にお立ち寄りください。

日　時　１１月１９日（木）
9:00～17:00（出入り自由）

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。**11月は、萩生の富澤牧場さんを見学します。是非ご参加ください。**

≪次回開催≫
日　　時：令和8年11月21日（土）
集合場所：**大戸区公民館13：30出発**
（乗り合わせで向かいます）
内　　容：富澤牧場さん見学（14：00頃～）
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

吾妻本宿簡易郵便局よりお知らせ

日頃より、簡易郵便局をご利用いただきありがとうございます。

11月2日（月）から年賀はがきの販売しております。お取扱時間は、**午前9時～午後4時**です。ぜひご利用ください。



図書紹介

春までのセンセイ	早見和真/著
一筆書きの星	岡崎琢磨/著
中華食堂ひばり亭	坂井希久子/著
フロムヴィレッジ	誉田哲也/著
海辺のエール	青山美智子/著
ばばあちゃんのやきいもたいかい	さとうわきこ/作

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、公民館図書室の窓を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。



こども園・学校の主な行事予定

さかうえこども園

11月11日（水）　幼年消防パトロール
12日（木）　七五三祝い
25日（水）　誕生会
12月 3日（金）　保育発表会
7日（月）　よみきかせ⑦

坂上小学校

11月 9日（月）　教育実習(～20日)
10日（火）　引き渡し訓練
11日（水）　歯科検診
12日（木）　避難訓練
19日（木）　学校開放・授業参観・PTAセミナー

東吾妻中学校

11月11日（水）　３年期末テスト（～12日）
13日（金）　火災避難訓練
14日（土）　県新人大会(～15日)
18日（水）　１・２年期末テスト(～19日)
21日（土）　県新人大会
27日（金）　学校保健委員会(心の講演会)

＊予定は変更になることがあります。



【健康一口メモ】

快便を目指して

大戸診療所　高柳　孝行

便秘には排便回数減少型と排便困難型の二つのタイプがあります。慢性的に便秘が続くと腸内環境も悪くなり、脳卒中など様々な病気のリスクが高まるといわれています。

便は硬くてコロコロ兎糞状のものから、水様で固形物を含まない液状のものまでありますが、健康な便は表面が滑らかで柔らかくソーセージ状、あるいはバナナ状の形状をしています。排便時確認してみてください。

便秘解消にはまず食事や運動など生活習慣の改善が必要です。食事は三食バランスよく。特に朝食は大事です。朝食を食べると腸が動き出すので朝食後にトイレに向かう習慣は便秘の改善に有用です。また十分な水分と食物繊維の多い食事を心掛けて下さい。

便秘症は若年者では女性に多くみられますが高齢になると男性の増加が見られます。

特に高齢者では大腸がんなどの可能性もあるので特に排便の変化（下痢をしたり、便秘をしたり）体重減少、出血など見られた場合は検査を受けるようにしてください。

便秘が改善しない場合は薬を使いますが、よく使われている酸化マグネシウムは高齢者や腎機能低下がみられる場合は高マグネシウム血症に注意が必要です。またセンノシドなど刺激性下剤は耐性や依存性も見られ、頓用がおすすめです。

生活習慣の改善で快便を目指してください。



坂上地区の人口と世帯数

令和８年９月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大　戸	303	299	602	302
萩　生	154	143	297	146
西榛名	100	80	180	125
本　宿	188	198	386	214
須賀尾	122	133	255	132
大柏木	151	161	312	142
合　計	1,018	1,014	2,032	1,061

昨年同月	1,053	1,056	2,109	1,083
比　較	△ 35	△ 42	△ 77	△ 22
全　町	5,713	5,781	11,494	5,351