

姉妹都市通信
群馬県沼田市のすがた
沼田まつり ～熱気に包まれる3日間～



中心市街地が歩行者天国になり、市内はお祭りの雰囲気一色になります。須賀、榛名両神社みこしの渡御をはじめ、町みこし共演、優美華麗な山車(まんど)行列、千人おどり、子どもみこし行列のほか、大天狗面をみこしに仕立て約300人の女性だけで担ぐ「天狗みこし」は迫力満点です。
開催日 8月3日(木)～5日(土)
場所 中心市街地
問合せ先 沼田市産業振興課 ☎0278-23-2111(内線 3255)
沼田商工会議所 ☎0278-23-1137

乳幼児健診

健診日	内容	対象児生年月	受付時間	場所
8月4日(金)	1歳6か月児健診	H27年12月・H28年1月生	13:00～13:40	市役所別館
9月6日(水)	3歳児健診	H26年7・8月生	13:00～13:40	市役所別館

8月の市民相談 ※母子手帳の交付・育児相談は、市民定期健康相談日です。内容等詳細は担当課にお問い合わせください。

相談日	内容	時間	場所
8月4日(金)	年金相談	9:30～11:30 13:00～14:00	市役所会議室
8月8日(火)	2歳児健康相談 2歳6か月児健康相談	9:00～9:30 9:30～10:00	市役所別館
8月9日(水)	市民相談 法律相談	10:00～15:00 10:00～12:00	市役所会議室
8月23日(水)	人権相談	10:00～15:00	市役所別館
8月23日(水)	市民相談	10:00～15:00	市役所別館
8月28日(月)	市民定期健康相談	9:00～16:00	市役所別館

水道当番工事店
※修繕費は有料です。

分担期間	工事店	電話番号
7月3日～7月9日	南渡辺住宅設備	27-1300
7月10日～7月16日	ヤマト設備工業株	23-3570
7月17日～7月23日	杉本設備工業株	22-3040
7月24日～7月30日	南菊地ポンプ商会	22-1085
7月31日～8月6日	土屋設備	22-6506

受付:「平日」午後5時15分～翌午前8時30分、
「土・日・祝日」午前8時30分～翌午前8時30分

子育てネットワーク通信
子育てネットワーク事務局 ☎2212

- 「遊・VIVA!」ネットワーク
☎090-3562-4900 (19時～21時)
★一日移動児童館体験「ミニ遊・VIVA!」(入場料無料)
日時 7月22日(土)10時～15時
場所 みくらの里
- ★歌と遊びライブ「まっちゃんのつながり遊び」
日時 9月10日(日)10時～15時
場所 サンワーク視聴覚室
- ひよこサロン(参加費無料)☎3294(社会福祉協議会)
日時 7月20日、8月17日(共に木曜日)10時～正午
場所 道の駅「開国下田みなと」4階



図書館だより



問合せ先 市立図書館 ☎220352 ●休館日/毎週月曜日、第4木曜日及び祝日

新着案内 毎週水曜日開架			児童向け		
成人向け 書名	著者名	出版社	児童向け 書名	著者名	出版社
悪左府の女	伊東 潤	文藝春秋	はくぶつかんのよる	イザベル・シムレー	岩波書店
武曲2	藤沢 周	文藝春秋	靴屋のタスケさん	角野 栄子	偕成社
東京カウガール	小路 幸也	PHP 研究所	海辺の音楽	ジーン・パースオール	小峰書店
歯痛の文化史	ジェイムズ・ウィンプラント	朝日新聞出版	よくわかるネット依存	遠藤 美季	PHP 研究所
物語 日本の治水史	竹林 征三	鹿島出版会	炎に恋した少女	ジェニー・ヴァレンタイン	小学館
妄信 相模原障害者殺傷事件	朝日新聞取材班	朝日新聞出版	人間はだまされる フェイクニュースを見分けるには	三浦 準司	理論社

今月のミニミニあーとぎゃらりー 古田 和久氏 「あけびカゴ、木版画」

6月のアートギャラリーの様子
『プチャーチンと杉原千畝ゆかりの地写真展』
(NPO日本ロシア協会下田支部 代表 杉坂太郎氏)



臨時開館日、図書整理日のお知らせ
7月17日「海の日」(月)は開館いたします。
翌日7月18日(火)は休館となります。

ぜひ、図書館にお越しください。
7月の図書整理日休館日は27日(木)です。

地区	5月届	お誕生おめでとう あかるくすこやかに	5月届	戸籍のまど	5月届
蓮台寺	蓮台寺	蓮台寺	蓮台寺	蓮台寺	蓮台寺
六丁目	六丁目	六丁目	六丁目	六丁目	六丁目
五丁目	五丁目	五丁目	五丁目	五丁目	五丁目
二丁目	二丁目	二丁目	二丁目	二丁目	二丁目
地区	地区	地区	地区	地区	地区

人のうごき				6月届			
住民登録人口	6月1日	増	減	蓮台寺	増田	中田	弘樹
男	10,819	-	11	蓮台寺	増田	中田	弘樹
女	11,645	-	6	蓮台寺	増田	中田	弘樹
計	22,464	-	17	蓮台寺	増田	中田	弘樹
世帯数	11,045			蓮台寺	増田	中田	弘樹
出生	15	入	63	蓮台寺	増田	中田	弘樹
死亡	34	出	61	蓮台寺	増田	中田	弘樹

〜肩こりについて〜
リハビリテーション科 作業療法士 大山聖子
平成25年の厚生労働省の国民健康基礎調査によると、国民が訴える自覚症状の中で「肩こり」は、女性は1位、男性は2位という調査結果があります。市民の皆さまにおいても、「肩こり」に悩んでいるという方は多いのではないのでしょうか。
一般的に「肩こり」は、過度な労働や長時間の同じ姿勢などにより肩の筋肉が疲れることで、疲労物質である乳酸が溜り、それが筋肉を固くして血管を圧迫します。血行が悪くなると神経を刺激して不快感を生み、さらに筋肉を疲労する悪循環を引き起こします。そのほか、冷えやストレスなどでも肩の血行が悪くなり「肩こり」が生じます。これが、慢性的「肩こり」です。これら、「いわゆる肩こり」は、生活の改善で良くなる可能性があります。

一方で、「いわゆる肩こり」ではなく、心臓疾患や糖尿病、五十肩などの疾患が原因で肩こり症状を引き起こしている場合もあり、注意が必要です。下田メディカルセンターでは、7月29日に「肩こりってなんだろうーその対策と予防方法」と題し、健康講座を開催します。
講座では、「肩こり」を引き起こす原因や肩が凝りやすい姿勢の例を、作業療法士がご紹介いたします。ご自分の肩こりの原因を知り、お体に沿った対処方法を学んでいただき、肩こり解消のお手伝いが出来ればと考えています。ご自分のできる体操も実際に行いますので、身軽な装いで是非ご参加ください。
問合せ先
下田メディカルセンター
☎22525