図書館だより 10 月号

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

図書案内

おすすめ！

トイレからはじめる防災ハンドブック
加藤 篤／著
学芸出版社／発行

災害時のトイレ対策は行っていますか？災害とトイレについての基本知識や、今すぐ実践したい備え、避難所生活での工夫などについてわかりやすく解説しています。

あたらしい本

一般書　書名	著者名
フェイク・マッスル	日野 瑛太郎／著
イッツ・ダ・ボム	井上 先斗／著
迷惑な終活	内館 牧子／著
リミックス 神奈川県警少年捜査課	今野 敏／著
伊豆仏に出逢う	上原美術館／発行

児童書　書名	著者名
こどものためのもしもマニュアル	佐藤 健／監修
見つけ屋とお知らせ屋	廣嶋 玲子／作
パンどろぼうとりんごかめん	柴田 ケイコ／作
ならんでいる	五味 太郎／作
ぼくたちのことをわすれないで	由美村 嬉々／作 鈴木 まもる／絵

図書館カレンダー

10 日（木）ファーストブック
17 日（木）ひよこサロン【移動図書館】
26 日（土）Sea & Rainbow【移動図書館】
30 日（水）朝日小学校おはなし会

今月の展示

▸特集コーナー
　秋の読書週間特集
▸ミニミニあーとぎゃらりー
　「ちぎり絵」原 成治さん

図書館ニュース

10/27～11/9は
読書週間です。

今年の標語
「この一行に逢いにきた」

読書週間は、読書の普及を目的としています。図書館では、おすすめの本を特集コーナーでご紹介しています。

７・８月　浜崎小学校６年生 おすすめ本のＰＯＰ展示

夏休み期間中、浜崎小学校６年生の皆さんに、おすすめ本のＰＯＰを展示していただきました。

その本が読みたくなる、素晴らしいＰＯＰが勢揃いで、多くの貸出に繋がりました。

メディカル通信

間食について

管理栄養士　梅原　賢治

異常な暑さの夏が終わり、過ごしやすい気候になりました。ケーキにチョコレート、どら焼きにおまんじゅうなど、つい食べてしまう「食欲の秋」。食べ過ぎると肥満や生活習慣病の原因となってしまいますが、上手に間食を摂ることで気分をリフレッシュする、集中力がアップする、暴飲暴食を防ぐなど様々なメリットがあります。そこで今回は間食の摂り方のポイントについてご紹介します。

食べる量の工夫

1日あたり２００ｋｃａｌ程度（1日の摂取カロリーの10％）が適量となります。商品パッケージの栄養成分表示を確認して量を調整しましょう。

食べる時間の工夫

午後3時前後がおすすめです。この時間帯は食事の間隔が空きやすい昼食と夕食の間になるので、夕食の摂り過ぎの防止につながります。また、私たちの身体は午後10時から午前2時まで脂肪を体に取り込む働きが活発になるため、その時間に間食を摂ると余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。逆に、朝6時から午後3時頃まではその働きが緩やかになると言われています。

選び方の工夫

間食には補食としての役目があります。これは1日3回の食事で摂りきれない栄養素を間食で補う食べ方です。日本人に不足しがちなビタミン、カルシウム、食物繊維など、日頃の食生活で不足しているものを選ぶようにしましょう。おすすめの間食としてはチーズやヨーグルト、シリアル、さつまいも、果物、ナッツ類などです。

問合せ先
下田メディカルセンター
☎㉕２５２５

１１月の市民相談

相談日	内容	対象	時間	場所
１１月７日（木）	年金相談	どなたでも（要予約）	１１：００～１６：００	市役所（河内）多目的室
１１月１２日（火）	２歳児健康相談	Ｒ４年１０月生	８：５０～９：５０	
	２歳６か月児健康相談	Ｒ４年４月生		
１１月１３日（水）	法律相談	どなたでも（要予約）	９：３０～１２：００	市役所（東本郷）小会議室１
	市民相談		１０：００～１５：００	市役所（東本郷）小会議室３
１１月２６日（火）	交通事故相談	どなたでも（要予約）	１３：００～１５：３０	市役所（河内）会議室１－Ａ
１１月２７日（水）	市民相談	どなたでも（要予約）	１０：００～１５：００	市役所（東本郷）小会議室３
	人権相談	どなたでも（予約不要）	１０：００～１４：００	市民文化会館小会議室２

問合せ先一覧
市民相談：
法律相談：　市民保健課市民係（東本郷庁舎窓口②）☎㉒２２１５
年金相談：市民保健課国保年金係（東本郷庁舎窓口③）☎㉒３９２２
健康相談：市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤）☎㉒２２１７
人権相談：福祉事務所社会福祉係（東本郷庁舎窓口⑥）☎㉒２２１６
交通事故相談：防災安全課消防安全係（河内庁舎２階）☎㊱４１４５

市公式 Instagram（インスタグラム）

市の魅力的な風景や住んでいるからこそわかるスポットの画像を発信していきます。

下田市

下田市ロケーションサービス

乳幼児健康診査

相談日	内容	対象	時間	場所
１１月２８日（木）	１歳６か月児健診	Ｒ５年２月１日～Ｒ５年３月３１日生	１２：５０～１４：００	市役所（河内）多目的室
	３歳児健診	Ｒ３年９月１日～Ｒ３年１０月３１日生		

水道当番工事店

※修繕費は有料です。
対応時間 8:30 ～ 17:00

分担期間	工事店	電話番号
１０月５日（土）	土屋設備	22-6506
１０月６日（日）	㈱外岡組	22-1769 22-1250
１０月１２日（土）	斉藤住設	22-7245
１０月１３日（日）	㈲渡辺住宅設備	27-1300
１０月１４日（月・祝）	ヤマト設備工業㈱	23-3570
１０月１９日（土）	須原設備	28-1161
１０月２０日（日）	杉本設備工業㈱	22-3040
１０月２６日（土）	㈲菊地ポンプ商会	22-1085
１０月２７日（日）	土屋設備	22-6506
１１月２日（土）	㈱外岡組	22-1769 22-1250
１１月３日（日）	斉藤住設	22-7245
１１月４日（月・祝）	㈲渡辺住宅設備	27-1300

子育て支援ネットワーク通信

問合せ先　子育て支援ネットワーク事務局　☎㉒２２１６

●「下田わくわくパークこれば！」（福祉事務所☎㉒２２１６）
日　時：１１月９日（土）10:00 ～ 15:00
場　所：市民スポーツセンター（サンワーク下田）体育館

●ひよこサロン（未就学児と保護者の遊びと交流の場です）
参加費：無料　　主　催：社会福祉協議会　☎㉒３２９４
日　時：１１月２１日（木）10:00 ～ 12:00
場　所：道の駅「開国下田みなと」４階会議室３

戸籍のまど

８月16日から９月15日届け分（敬称略）

お誕生おめでとう あかるくすこやかに

8月届 地区	氏名	保護者
一丁目	市村 詠音	太貴
大賀茂	植田 健誠	泰輔
白浜	金指 旺志郎	優太

謹んでおくやみ申し上げます

8月届 地区	氏名	死亡日	年齢
二丁目	真野 尚江	25	83
〃	服部 勝彦	21	80
〃	鈴木 廣	20	69
旧岡方村	山本 成人	21	69
六丁目	稲葉 國一	15	74
西中	中川 宮子	21	102
須原	土屋 和人	17	37
大賀茂	稲葉 長佶	23	86
田牛	横山 良子	29	91
〃	渡邊 利江	27	75
須崎	渡辺 花子	16	101
9月届 一丁目	菊池 順司	5	92
一丁目	土屋 美千代	7	81
〃	西田 修造	3	84
二丁目	方 得龍	1	78
〃	臼井 啓太郎	1	74
六丁目	鈴木 實	14	95
東本郷	土屋 喜美子	2	95
河内	清水 利男	8	87
横川	渡邊 清江	12	92
吉佐美	津田 清和	2	76
〃	河井 てご	9	96
大賀茂	高野 なほゑ	8/31	90
〃	山本 學	8	85
田牛	渡邊 靖史	7	66
武ガ浜	土屋 静江	8/31	103
須崎	岸田 三千代	2	92
白浜	藤井 公行	6	86

※戸籍のまどのコーナーに掲載を望まない方は、事前に係までお申し出ください。

人のうごき

住民登録人口 9月1日 増減

男	9,379	－17
女	10,026	－20
計	19,405	－37
世帯数	10,390	
出生	5	転入 44
死亡	35	転出 51