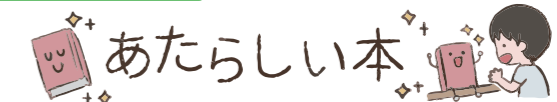




# 図書館だより9月号

問合せ先 市立図書館 ☎0352 ●休館日/毎週月曜日、第4木曜日及び祝日

## 図書案内



一般書	書名	著者名	児童書	書名	著者名
サンショウウオの四十九日		朝比奈 秋 / 著	大相撲のひみつ		藤 みき生 / まんが
バリ山行		松永K三蔵 / 著	はじめてでもかんたん！小学生のお菓子づくり		浜本 彩香 / 著
転の声		尾崎 世界観 / 著	テントーむし		鈴木 のりたけ / 著
海岸通り		坂崎 かおる / 著	たった2℃で…		キム・ファン / 文
いなくなくならなくならないで		向坂 くじら / 著	いやっ！といえないノニ		ハザー・ハート＝サスマン / ぶん

**おすすめ!**

お金のかけずにすぐできる「売れる売り場」のつくり方を紹介しています。入店率を高め、売り上げアップにつなげてみませんか?

村越 和子 / 著

たった10秒で入店率が決まる! 売れる売り場のつくり方

## 図書館カレンダー

- 10日(火) 稲生沢小学校移動図書館
- 19日(木) ひよこサロン【移動図書館】

## 今月の展示

- ▶特集コーナー 防災特集
- ▶ミニミニあーとぎやらりー 「水彩画」水彩画同好会

## 図書館ニュース



「下田市役所河内庁舎まち図書館」がオープン  
下田まちじゅう図書館事業第6番目のまち図書館 河内庁舎1階「まちのホール」に、「下田市役所河内庁舎まち図書館」がオープンしました。コーナーは2つ、「下田市まるわかりコーナー」と「自由貸出本コーナー」です。学校の雰囲気が残る空間で読書をお楽しみください。

**【下田市まるわかりコーナー】**  
下田の魅力を、楽しみながら気軽に知ってもらうためのコーナーです。  
※貸出はできません

**【自由貸出本コーナー】**  
寄贈本をメインとし、気軽に借りることができるコーナーです。  
※手続や返却期限はありません

### 10月の市民相談

相談日	内容	対象	時間	場所
10月3日(木)	年金相談	どなたでも(要予約)	11:00~16:00	市役所(河内)第1・2委員会室
10月8日(火)	2歳児健康相談	R4年9月生	8:50~9:50	市役所(河内)多目的室
	2歳6か月児健康相談	R4年3月生		
10月9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
10月23日(水)	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
10月30日(水)	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: 市民保健課市民係(東本郷庁舎窓口②) ☎22215  
法律相談: 市民保健課保年金係(東本郷庁舎窓口③) ☎23922  
年金相談: 市民保健課健康づくり係(東本郷庁舎窓口⑤) ☎22217  
健康相談: 福祉事務所社会福祉係(東本郷庁舎窓口⑥) ☎22216  
人権相談: 防災安全課消防安全係(河内庁舎2階) ☎4145

### 乳幼児健康診査

相談日	内容	対象	時間	場所
9月26日(木)	1歳6か月児健診	R5年1月1日~R5年1月31日生	12:50~14:00	市役所(河内)多目的室
	3歳児健診	R3年7月1日~R3年8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
9月7日(土)	杉本設備工業(株)	22-3040
9月8日(日)	南菊地ポンプ商会	22-1085
9月14日(土)	土屋設備	22-6506
9月15日(日)	株外岡組	22-1769 22-1250
9月16日(月・祝)	斉藤住設	22-7245
9月21日(土)	南渡辺住宅設備	27-1300
9月22日(日)	ヤマト設備工業(株)	23-3570
9月23日(月・祝)	須原設備	28-1161
9月28日(土)	杉本設備工業(株)	22-3040
9月29日(日)	南菊地ポンプ商会	22-1085
10月5日(土)	土屋設備	22-6506
10月6日(日)	株外岡組	22-1769 22-1250

### 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 ☎22216

- 「下田わくわくパークこれば!」スペシャル  
これば! inふれあい広場(福祉事務所☎22216)  
日時: 10月20日(日) 10:00~14:00  
場所: 下田市民文化会館
- 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 ☎3294  
日時: 10月17日(木) 10:00~12:00  
場所: 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3

(Instagram)

## 市公式 Instagram

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 Instagram サイション

### 7月届

地区	氏名	年齢
西立大蓮	山後大野中	20 30 28 28
中野沢	陽栄澄繁	87 90 79 91
六丁目	桂一太	23 24 28
四丁目	敏廣	71 76 67

謹んで  
おくりやみ申し上げます

### 8月届

地区	氏名	年齢
荒増	萩原 椰緒	和樹
田大賀吉	鈴木花乃音	知実
旧岡方村	大和田愛莉	幸延
地区	氏名	保護者

### 戸籍のまど

7月16日から8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

### 人のうごき

住民登録人口 8月1日 増減

男	9,396	-28
女	10,046	+7
計	19,442	-21
世帯数	10,403	
出生	10	転入 69
死亡	33	転出 67



### 8月届

地区	氏名	年齢
白須	山木 幸美	23 21 13
白須	土屋美津子	79 98 82 89 81 92 83
立野	白藤 和孝	11 7/28 11
蓮台寺	坂井 圭子	23 21 13
六丁目	内田 幸美	70 88 89
四丁目	進山 幸美	
白須	山木 幸美	

※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。

## メデイカル通信

### 糖尿病について

糖質は主要な栄養であり、通常であれば、血糖値は適正な範囲に維持されます。糖尿病は糖質の取り過ぎなどにより血糖が慢性的に高くなってしまった状態で、いろいろな合併症を引き起こすことがあるため治療が必要です。合併症には神経症・網膜症(眼)・腎症・動脈硬化などがあり、生活の質の低下や命に関わる脳や心臓の病気に進展することがあります。

血糖値とは血液中のブドウ糖濃度であり、食べものや飲物に含まれる糖質の影響を受けます。

糖質は主要な栄養であり、通常であれば、血糖値は適正な範囲に維持されます。

糖尿病は糖質の取り過ぎなどにより血糖が慢性的に高くなってしまった状態で、いろいろな合併症を引き起こすことがあるため治療が必要です。合併症には神経症・網膜症(眼)・腎症・動脈硬化などがあり、生活の質の低下や命に関わる脳や心臓の病気に進展することがあります。

目、血糖値及び1~2か月間の血糖値の平均を反映するHbA1cで評価されます。基準値は血糖値が70~109mg/dL、HbA1cが4.7~6.2であり、合併症予防の目安としてHbA1c7以下が示されています。

治療の基本は食事療法・運動療法です。食事療法は糖質を控えて野菜を多く摂ることをおすすめします。特に夏場はアイスクリームやゼリー、糖質を含む飲物を摂りすぎないように注意が必要です。運動療法では30分程度の散歩を毎日することをおすすめしています。夏場は朝夕の比較的、気温が低い時間帯に取り組むのが良く、熱中症には十分に注意してください。運動は強度よりも頻度を多くして継続するのがポイントで、負担が軽いものが良いでしょう。

糖尿病は無症状で偶然見つかるケースが多いです。高血糖への対応は早期ほど良いので、元気な方でも健診等を利用した血糖値の確認をおすすめします。

問合せ先  
下田メデイカルセンター  
☎2525