図書館だより１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
●新刊本／毎週水曜日

図書案内

おすすめ！

ウマと話すための
７つのひみつ
河田 桟（かわた さん）／文と絵
偕成社／発行

～午（うま）年にオススメの本を紹介～
【対象年齢：小学校低学年から】
ウマと話すことができたら？
「動物と話してみたい」という子どもたちの願いにこたえる「馬語」の入門書。与那国島でウマを相棒に暮らす著者が発見した、ウマと話すための７つの秘密を伝えます。

あたらしい本

一般書　書名	著者名
猫の狂気ふしぎで豊かな「猫のこころ」をめぐる探検	クロード・ベアタ／著
白鳥翔のとにかくわかりやすい麻雀入門	白鳥 翔（しらとり しょう）／監修
筒井康隆自伝	筒井 康隆（つつい やすたか）／著
雷電	梶（かじ） ようこ／著
火星の女王	小川 哲（おがわ さとし）／著

児童書　書名	著者名
日本語と英語でわかる！もっと知りたくなる日本和食	小倉 朋子（おぐら ともこ）／著
きみが知ってる恐竜のこと、ぜんぶまちがい!?	ニック・クランプトン／著
とろとろおばけ	たなか ひかる／著
くっつきました	内田 麟太郎（うちだ りんたろう）／作 高畠 那生（たかばたけ なお）／絵
ふわふわさん	角野 栄子（かどの えいこ）／作 よしむら めぐ／絵

※予約は配架日以降となります。配架前の事前の取り置きはできません。

図書館カレンダー

休館日　１～３、５、12～13、19、22、26日
15日（木）
ひよこサロン【移動図書館】

今月の展示

◆新春企画！おみくじ本
◆第174回芥川賞、
　直木賞受賞作・候補作
◆市内ALTオススメ英語の絵本展

図書館ニュース

新春企画！　お楽しみおみくじ本
～新しい一年の始まりに、読書とおみくじを楽しんでみませんか？～

１月の特集コーナーの本を借りていただいた方に、おみくじをご用意しています。素敵な景品が当たるかもしれません。本と合わせて、おみくじをお楽しみください！

おみくじ箱は、昨年10月に図書館に職場体験に来てくださった下田中学校の生徒さんが、心を込めて制作してくださいました。ご来館の際にぜひご覧ください！

下田中学校生徒さん制作おみくじ箱

メディカル通信

ヒートショックとは

循環器内科医　早瀬太一郎（はやせたいちろう）

１９９０年代後半、冬季の入浴中の急死事故が増加したことを報道する過程でメディアが「ヒートショック」という言葉を使い始めました。医学用語としては「入浴関連死」「寒冷暴露による循環器疾患」などが正しい表現ですが「ヒートショック」という言葉は広く定着しています。

急激な温度変化により血圧と脈拍が乱高下することにより失神・心筋梗塞（しんきんこうそく）・脳卒中（のうそっちゅう）などを引き起こす現象で、高齢者の家庭内死亡の原因として、ヒートショックが関与しているケースは年間１万人以上と推定されています。特に高齢者において入浴時に多発するといわれています。冬季の入浴前、脱衣所が寒い時（寒冷刺激）には、交感神経の過剰反応により血管が収縮して血圧が上昇します。入浴後は、温熱刺激により血管が拡張し血圧が低下します。この血圧の急激な変動が心血管系に大きな負荷を与えます。実験データでは若年者よりも高齢者の方が入浴により血圧と心拍数が急上昇しやすく、その後交感神経活動が低下しやすいことが示唆されています。この反応性の違いが冬季に高齢者の入浴に伴う事故（溺水のリスク）が多い理由と考えられています。

近年入浴に伴う事故のみならず、ヒートショックによる血圧変動が致死率40％の心筋梗塞を誘発し、心停止の発生が10月～４月に集中していることが報告されています。一方で断熱性能の高い住宅では、室内の温度差が緩和され、入浴時や起床時の血圧変動が抑制されることも知られるようになりました。現在、ヒートショックは予防可能な循環器リスクと考えられるようになっています。寒い季節になる前に、ヒートショックを予防するための方法が国立循環器病研究センターのホームページで閲覧する事ができますので、一度参考にしてください。

国立循環器病研究センターホームページ

問合せ先
下田メディカルセンター
☎㉕２５２５

２月の市民相談

相談日	内容	対象	時間	場所
５日（木）	年金相談	どなたでも（要予約）	11：00～16：00	市役所（河内）１階多目的室
12日（木）	市民相談		10：00～15：00	市役所（東本郷）小会議室３
	法律相談		９：00～12：00	市役所（東本郷）小会議室１
16日（月）	こころの健康相談		13：30～15：30	下田総合庁舎２階
24日（火）	交通事故相談		13：00～15：30	市役所（河内）会議室１－Ａ
25日（水）	ひきこもり相談		10：00～16：00	下田総合庁舎４階相談室
	市民相談		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	下田市民文化会館

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）☎㉒２２１５
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
ひきこもり相談：福祉事務所障害福祉係（東本郷庁舎窓口⑥）☎㉒２２１６
こころの相談：賀茂保健所（賀茂健康福祉センター）☎㉔２０５６

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
１月10日(土)11日(日)	(有)渡辺住宅設備	27-1300
１月17日(土)18日(日)	ヤマト設備工業(株)	23-3570
１月24日(土)25日(日)	須原設備	28-1161
１月31日(土)２月１日(日)	杉本設備工業（株）	22-3040
２月７日(土)８日(日)	(有)菊地ポンプ商会	22-1085

乳幼児健康相談・健康診査（２月）

相談日	内容	対象・時間・場所
10日(火)	お誕生日健康相談	対象者へ個別に通知します
	２歳児健康相談	
	２歳６か月児健康相談	
18日(水)	１歳６か月児健康診査	

子育てネットワーク通信

問合せ先：下田子育て支援ネットワーク　☎㉒２２１６

●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☎㉒ 3294
日時：２月19日（木）10～12時
場所：道の駅「開国下田みなと」４階会議室３

SURF CITY NEWS

市ホームページ

■報告

11月29日（土）、下田市SURF CITY構想完成記念シンポジウムを開催しました。第１部では、日本サーフィン連盟相談役　酒井厚志氏による基調講演を実施しました。第２部には、マリンネット下田　鈴木直人氏、S.LEAGUE　チェアマン　大野修聖氏、上智大学　あん・まくどなるど氏、下田中学校サーフィン部顧問　渡井哲広氏によるトークセッションを行いました。約60名の方に参加いただき、サーフシティへの期待が高まる内容となりました。

戸籍のまど

11月16日から12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

地区	氏名	保護者
11月届		
六丁目	鈴木 碧（すずき あおい）	翼
旧岡方村	浅倉 瑚都（あさくら こと）	翼
河内	菊池 花瑠（きくち かるる）	俊介
〃	小山 穂華（こやま ほのか）	竜太朗
12月届		
須崎	田中 我空（たなか わく）	豪人

謹んでおくやみ申し上げます

地区	氏名	死亡日	年齢
11月届			
二丁目	羽鳥 明子（はとり あきこ）	17	91
西本郷	西田 英治（にしだ えいじ）	18	53
西本郷	三田 勝雄（みた かつお）	17	90
西中	鈴木 綾子（すずき あやこ）	18	90
箕作	小澤 茂男（おざわ しげお）	19	88
〃	松木 正一（まつき しょういち）	14	84
須崎	山梨 正仁（やまなし まさひと）	26	69
〃	山本 英甫（やまもと えいすけ）	24	85
六丁目	櫻井 靖子（さくらい やすこ）	21	89
西本郷	中田 國男（なかだ くにお）	29	82
蓮台寺			
東	土屋 まゆみ（つちや）	25	60
中	清水 正（しみず まさし）	25	94
落合	横山 嗣生（よこやま つぎお）	28	82
須崎			
12月届			
六丁目	清田 康弘（きよた やすひろ）	6	88
敷根	角谷 秀子（すみや ひでこ）	12	84
蓮台寺	澤路 千歳（さわじ ちとせ）	1	98
箕作	粟生 美通（あお みとし）	5	78
吉佐美	大門 延子（おおかど えんこ）	1	94
大賀茂	外岡 みどり（とのおか）	5	66
〃	外岡 傳一（とのおか でんいち）	2	99
柿崎	長友 重一（ながとも じゅういち）	2	74
白浜	金岩 銀太郎（かないわ ぎんたろう）	13	95

※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 12月1日 増減

男	9,104	－11
女	9,710	－25
計	18,814	－36
世帯数	10,211	
出生 5	転入	43
死亡 33	転出	51