

姉妹都市通信

群馬県沼田市のすがた

りんご狩り開催中

～甘い沼田のりんごが出来ました～



沼田市内にある112軒の観光りんご園ではりんご狩りの季節を迎えています。

10月になると「あかぎ」や「陽光」「新世界」、そしてその後は人気上昇中の「ぐんま名月」、「さんフジ」など、11月下旬までの間さまざまな種類のりんご狩りが楽しめます。

なお、天候や地域により開園期間が異なりますので、確認してからお出掛けください。

開園期間 11月末まで

問合せ先 沼田市観光案内所 ☎0278-25-8555

水道当番工事店		
分担期間	工事店	電話番号
9月30日～10月6日	(有)菊地ポンプ商会	22-1085
10月7日～10月13日	土屋設備	22-6506
10月14日～10月20日	(株)外岡組	22-1769 22-1250
10月21日～10月27日	斉藤住設	22-7245
10月28日～11月3日	(有)渡辺住宅設備	27-1300

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

乳 幼 児 健 診				
健診日	内 容	対象児生年月	受付時間	場 所
11月14日(木)	3歳児健診	H28年9月・10月生	12:50～14:00	市役所別館和室・健診室
12月10日(火)	1歳6か月児健診	H30年4月・5月生		

11月の市民相談				
相談日	内 容	対 象	時 間	場 所
11月8日(金)	年金相談	どなたでも(要予約)	9:30～11:30 13:00～14:00	市役所大会議室
11月12日(火)	2歳児健康相談	H29年10月生	8:50～9:50	市役所別館和室・健診室
	2歳6か月児健康相談	H29年4月生		
11月13日(水)	人権相談	どなたでも	10:00～15:00	市役所第3委員会室
	市民相談	どなたでも(要予約)	10:00～15:00	市役所第2委員会室
	法律相談	どなたでも(要予約)	9:30～12:00	市役所第1委員会室
11月25日(月)	市民定期健康相談	どなたでも(要予約)	9:00～16:00	市役所別館和室
11月27日(水)	市民相談	どなたでも(要予約)	10:00～15:00	市役所第2委員会室

子育てネットワーク通信

子育てネットワーク事務局 ☎02212

●「遊・VIVA!」ネットワーク ☎090-3562-4900 (19時～21時)

「遊・VIVA!村の村まつり」(入場料無料)

日 時 11月23日(土) 10時～15時

場 所 下田小学校体育館 ※乳幼児用スペースあり

●ひよこサロン(参加費無料) ☎03294 (社会福祉協議会)

日 時 10月17日、11月21日(共に木曜日) 10時～12時

場 所 道の駅「開国下田みなと」4階

立野

六丁目

二丁目

一丁目

地区

石橋氏

将夫

死

1892

2486

1971

2764

年齢

土屋

岩田

浜口

経雄

清子

優愛

裕翼

知章

明

8月届

お悔やみ申し上げます

7月届

お誕生おめでとう

あかるくすこやかに

8月16日から9月15日届け分

(敬称略)

戸籍のまど

8月届

7月届

6月届

5月届

4月届

3月届

2月届

1月届

0月届

人のうごき

住民登録人口

9月1日

増減

男

10,315

-10

女

11,073

-4

計

21,388

-14

世帯数

10,785

出生

12

転入

50

死亡

21

転出

55

※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。

荒増 土屋 喜雄

箕作 土屋 義明

吉佐美 大門さち江

白浜 辻美津子

白浜 白谷あすか

9月届

三丁目 加藤 雅也

旧岡方村 伊藤 和幸

西本郷 村山 豊彦

蓮台寺 矢葺 秀雄

須原 船津壽美子

須原 佐々木政年

北湯野 稲葉 茂子

白浜 佐々木 正

金指のぶ江

13562779474798177784565889086

図書館だより



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

新着案内

毎週水曜日開架

成人向け 書 名	筆 者 名	出 版 社	児童向け 書 名	筆 者 名	出 版 社
死にゆく者の祈り	中山 七里	新潮社	チリとチリリ あめのひのおはなし	どい かや	アリス館
あの日に帰りたい駐在日記	小路 幸也	中央公論新社	もうひとつの曲がり角	岩瀬 成子	講談社
ムゲンのい上・下	知念 実希人	双葉社	サン・サン・サンタ ひみつきち	かこ さとし	白泉社
前方後円墳とはなにか	広瀬 和雄	中央公論新社	古墳のなぞがわかる本	河野 正訓	岩崎書店
いのちの終いかた「在宅看取り」一年の記録	下村 幸子	NHK出版	世界のはての少年	ジェラルディン・マコックラン	東京創元社
親が知らない子どものスマホ? イマドキ中高生、驚きのSNS&ネット事情	鈴木 朋子	日経BPマーケティング	本当の貧困の話をしよう 未来を変える方程式	石井 光太	文藝春秋

今月のミニミニあーとぎやらりー

谷口澄彦さん「やまと絵」

ミニミニあーとぎやらりー展示作品募集

市立図書館には「ミニミニあーとぎやらりー」という展示コーナーがあり、皆さまの作品を随時募集しています。絵画、写真、書、手芸、コレクション…何でもOKです。グループでの展示也大歓迎です。興味のある方は図書館までお気軽にお問合せください。



9月のアートギャラリーの様子『水彩画』(村山忠一郎さん)

メディカル通信



内科医 中村 圭吾

②適切な食生活を目指す

主食、主菜、副菜をバランスよく取り、野菜を多めにし、果物を取り入れたメニューにしましょう。

③適度な運動をしよう

毎日15分程度の歩行だけでも動脈硬化や認知症予防効果が期待できます。

④十分な睡眠を取ろう

高齢になると睡眠時間は短くなります。睡眠時間にこだわらず、日中眠くならない程度に睡眠を取りましょう。

⑤禁煙しよう

喫煙をやめることで、味覚や嗅覚の改善、肺機能の改善、心筋梗塞や脳梗塞リスクの低下が期待できます。

⑥お酒と上手に付き合おう

適度な飲酒量はビール中瓶1本、日本酒1合、チューハイ350ml缶1本です。適度な飲酒を心がけましょう。

⑦歯、口腔の健康を守ろう

近年、歯周病と全身疾患(糖尿病、動脈硬化など)との関連が報告されています。毎日の歯磨きと定期的な歯石除去を行いましょう。

問合せ先

下田メディカルセンター ☎02525