

9月の市民相談				
相談日	内容	対象	時間	場所
9月8日(木)	年金相談	どなたでも(要予約)	9:00~14:00	市民文化会館 大会議室
9月13日(火)	2歳児健康相談	R2年8月生	8:50~9:50	中央公民館
	2歳6か月児健康相談	R2年2月生		
9月14日(水)	市民相談		10:00~15:00	市民文化会館 小会議室3
	法律相談	どなたでも(要予約)	9:30~12:00	市民文化会館 小会議室2
9月28日(水)	市民相談		10:00~15:00	市民文化会館 小会議室2
	人権相談	どなたでも(予約不要)		市民文化会館 小会議室3

乳幼児健診				
相談日	内容	対象	時間	場所
8月19日(金)	1歳6か月児健診	R2年12月 R3年1月生	12:50~14:00	中央公民館
9月22日(木)	3歳児健診	R元年7.8月生		

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
8月5日~8月7日	南渡辺住宅設備	27-1300
8月8日~8月12日	ヤマト設備工業㈱	23-3570
8月13日	須原設備	28-1161
8月14日	杉本設備工業㈱	22-3040
8月15日	南菊地ポンプ商会	22-1085
8月16日	土屋設備	22-6506
8月17日~8月21日	榑外岡組	22-1769 22-1250
8月22日~8月28日	青藤住設	22-7245
8月29日~9月2日	南渡辺住宅設備	27-1300

※排水管等の詰まりについては、対象外となります。
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

問合せ先 子育てネットワーク事務局 ☎22216

●下田わくわくパーク「これば！」☎22216 (福祉事務所)
9月10日(土)にまどが浜海遊園地で開催予定でした「納涼祭」は中止となりました。

●ひよこサロン(参加費無料) ☎3294 (社会福祉協議会)
日時 9月15日(木) 10:00~12:00
場所 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3

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



成人向け 書名	著者名	出版社
よって件のごとし 三島屋変調百物語 八之続	宮部 みゆき	KADOKAWA
凍る草原に鐘は鳴る	天城 光琴	文藝春秋
小さき王たち 第2部:泥流	堂場 瞬一	早川書房
腹を割ったら血が出るだけさ	住野 よる	双葉社
プリンシパル	長浦 京	新潮社
掬えば手には	瀬尾 まいこ	講談社

児童向け 書名	著者名	出版社
がっこうのおばあさん げんげんばこ どうわかいっぱい	斉藤 洋作	講談社
13歳からの仕事図鑑	宮本 えつよし 絵	朝日新聞出版
ねずみくんはカメラマン	なかえ よしを 作	ポプラ社
ねずみくんの絵本	上野 紀子 絵	ポプラ社
はまったら抜け出せない!?	田辺 直樹 監修	岩崎書店
食虫植物調べる学習百科	石倉 ヒロユキ 編著	岩崎書店
ちいさいごみしゅうしゅうしゃ	薫 くみこ 作	ひさかた
ぱっくんはどこだ?	オームラ トモコ 絵	チャイルド
だれのからだ?もようや	小宮 輝之 写真・監修	信成社
かたちでわかる動物のひみつ	有沢 重雄 構成・文	信成社

今月のミニミニあーとぎやらりー

募集集中!ミニミニあーとぎやらりー展示作品

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。グループでの展示も大歓迎です。興味のある方は図書館までお気軽にお問合せください。

下田高校写真部

「下田高校写真部作品展」

7月のアートギャラリー

西川 力さん

「写真」



立野 村山富喜子
大沢 金崎 亘
敷根 金指 忠
五丁目 鈴木 美奈
6月届

読んで おくやみ申し上げます

須崎 長谷川蒼波 知哉
柿崎 木村仁心 孝広
大賀 土屋心輔 愛美
立野 土屋 真季 俊
蓮台寺 桑子 真緒 大和

7月届

吉佐美 清水 彰
荒増 工藤 匠真
地区 氏名 保護者

6月16日から7月15日届け分

戸籍のまど

お誕生おめでとう あかるくすこやかに (敬称略)

人のうごき

住民登録人口 7月1日 増減

男	9,777	-8
女	10,483	-6
計	20,260	-14
世帯数	10,557	
出生	3	転入 57
死亡	28	転出 46

※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。

白浜	須崎	柿崎	吉佐美	箕作	宇土金	西本郷	六丁目	三丁目	一丁目	柿崎	宇土金	西中
藤ノ木英男	村松たけ子	土屋とみ子	山田ヨシミ	鈴木賢	鈴木かくゑ	村越 光世	深澤 潔	加藤 喜一	馬場 健	渡辺 数男	相馬波留	
6/29	6/30	13	1	5	1	12	14	8	8	3	12	10
7	7	7	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9

メデイカル通信

脂肪肝について

内科 湊 志仁

最近の10年間で経口の抗ウイルス薬の治療が行き渡り、C型肝炎はほぼ治療、B型肝炎はコントロールが可能となりました。変わって肝臓病の分野で脚光を浴びてきたのが脂肪肝です。脂肪肝は、従来予後経過は良好なものと考えられ、またアルコール性肝障害の初期段階に見られるとされてきましたが、飲酒歴のない人にも、進行する脂肪肝の群があることがわかってきました。肝臓の脂肪化を改善する特効薬が未だ無いのは、

体重減少を可能にする良薬が無いのと同じです。従って食事や運動、飲酒習慣の改善などが重要になってきます。食事のポイントには、まず危険な油(白いラードのような獣肉やインスタント食品の油)は控え、飲酒は2合までとし、ここでたんぱく質の摂取が重要となります。たんぱく質は、魚、肉の筋肉の部分、豆や豆腐に多く含まれます。炭水化物・糖類や脂肪分はその組成がH・水素、O・酸素、C・炭素でできており、N・窒素を含むたんぱく質とここで区別されます。人間が体を作るのに食事から窒素IIたんぱく質をとる必要があります。これは炭水化物や脂肪、お酒では代替え出来ません。健康診断で脂肪肝と言われても、肝臓病が進み肝臓線維化の進展がない脂肪肝は予後良好です。むしろ全身の脂肪貯留で弊害のある、糖尿病、高血圧・高脂血症・心臓病のような合併症を予防しながら全身の内臓脂肪を減少させる事が重要です。

問合せ先 下田メデイカルセンター ☎2525