

10月の市民相談				
相談日	内容	対象	時間	場所
10月4日 (火)	2歳児健康相談	R2年9月生	8:50 ~9:50	中央公民館
	2歳6か月児健康相談	R2年3月生		
10月6日 (木)	年金相談		9:00~14:00	未定
10月12日 (水)	市民相談	どなたでも (要予約)	10:00 ~15:00	市民文化会館 小会議室3
	法律相談		9:30 ~12:00	市民文化会館 小会議室2
10月26日 (水)	市民相談	どなたでも (予約不要)	10:00 ~15:00	市民文化会館 小会議室3
	人権相談			市民文化会館 小会議室2

乳幼児健診				
相談日	内容	対象	時間	場所
9月22日 (木)	3歳児健診	R元年7.8月生	12:50 ~14:00	中央公民館
10月21日 (金)	1歳6か月児健診	R3年2月 R3年3月生		

水道当番工事店		
分担期間	工事店	電話番号
9月2日~9月4日	南渡辺住宅設備	27-1300
9月5日~9月11日	ヤマト設備工業㈱	23-3570
9月12日~9月18日	須原設備	28-1161
9月19日~9月25日	杉本設備工業㈱	22-3040
9月26日~10月2日	南菊地ポンプ商会	22-1085
10月3日~10月9日	土屋設備	22-6506

※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

(一社)下田市観光協会 LINE 公式アカウント

友だち募集中!


友だち登録はこちら  2022年7月20日~2023年2月28日

友だち登録でお得なクーポンをGET!

2022年9月17日~11月30日 ※スタンプラリー開催

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)
これば! in ふれあい広場
日時 10月23日(日) 10:00~12:00
場所 市民文化会館 

●ひよこサロン (参加費無料) ☎3294 (社会福祉協議会)
日時 10月20日(木) 10:00~12:00
場所 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3

7月届	8月届
大賀中 田原はま江	西本郷 井野
中 須田和	六丁目 石川己斗
東中 八島眞五郎	東本郷 松本壽美代
敷根 鶴岡智津子	二丁目 坂口はる子
18 20 18 24 16 21 16 29	18 20 18 24 16 21 16 29
92 73 84 84 76 93 77 95	92 73 84 84 76 93 77 95

読んで
おくやみ申し上げます

7月届
地区 大賀茂 氏名 保平
白浜 金指英次郎 武平
優太

8月届
西本郷 井野 文徳

7月16日から8月15日届け分 (敬称略)

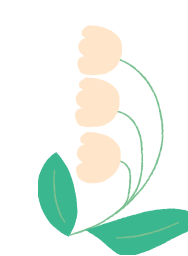
戸籍のまど

お誕生おめでとう
あがるくすくすやかに

人のうごき

住民登録人口 8月1日 増減

男	9,764	-13
女	10,471	-12
計	20,235	-25
世帯数	10,553	
出生	7	転入 64
死亡	35	転出 61



※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	西本郷	河内	宇土	吉佐美	柿崎	白浜
藤井 文夫	伊藤 貞雄	高橋 登美	宮本 信夫	宮本 信夫	長池 三重	佐々木 恵子
22	7	1	4	7	15	7/31
99	72	83	87	69	82	87
67	84	76				

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

ぜひ図書館にお越しください 

成人向け 書名	著者名	出版社	児童向け 書名	著者名	出版社
三世探偵団 春風にめざめて	赤川 次郎	KADOKAWA	あはれ (仮)	内田 麟太郎 作 たごもり のりこ 絵	金の星社
ロスト・スピーシーズ	下村 敦史	KADOKAWA	魔女だったかもしれないわたし	エル・マクニコル 著 榎田 理絵 訳	PHP研究所
ハヤブサ消防団	池井戸 潤	集英社	まちのおばけずかん ハイ!	斉藤 洋 作 宮本 えつよし 絵	講談社
裂けた明日	佐々木 譲	新潮社	なりたい自分との出会い方 世界に飛び出したボクが伝えたいこと	岡本 啓史	岩波書店
クリ粥 深川篤範	山本 一力	祥伝社	科学って何のためにあるの? 「これって違法!？」の心配が消える I Tリテラシーを高める基礎知識	DK社 編 左巻 健男 監訳 上原 昌子 訳	東京書籍

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。

笹本 美津子さん
「水彩画」

8月のアートギャラリー

下田高校写真部
「下田高校写真部作品展」



メデイカル通信

腸内細菌と健康

内科医師 吉村 誠

人の腸には百兆個以上の腸内細菌が存在しており、善玉菌も悪玉菌も混ざった多様な腸内フローラ(細菌の花畑)を形成し、腸の栄養補給、ビタミン産生、病原菌防御・免疫等多くの有益な働きをしています。

腸内フローラの善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れると肥満・高血圧・糖尿病・がん等の生活習慣病や潰瘍性大腸炎などの難病の原因にもなるとも言われています。また、絶食状態が続くと腸の働きが止まり、腸の防御力が衰え、悪玉菌が腸壁から血中に侵入して病気を起こすこともあります。ビフィズス菌等の善玉菌を

摂取して整腸作用や免疫力アップを図るプロバイオティクス、腸内細菌の栄養になるオリゴ糖、食物繊維(野菜に多い)等を摂取するプレバイオティクス、更に両者を合わせたシンバイオティクスという腸内フローラ健康法もあります。

健康な人の便を大腸内胃鏡で患者さんの腸に流し込むと、腸内細菌のアンバランスが治り、難治性の腸炎すら治るといふ糞便移植治療が脚光を浴びています。

栄養バランスの良い食事とシンバイオティクスで、多様な腸内細菌フローラを育て、軽い運動も続ける事で健康な毎日を過ごしましょう。

問合せ先
下田メデイカルセンター
☎2525

