

姉妹都市通信 群馬県沼田市のすがた
たんばらスキーパークオープン
～白銀のシーズン到来です～



圏央道で東名と関越道がつながったことで、グンと近くなりました。また、お得なリフト券をWEBで販売しています。積雪量が豊富で、吹けば飛ぶような粉雪も魅力的です。初心者におすすめのコース設計や、楽しいイベントなどファミリーも楽しめます。

オープン期間 5月6日(月)まで(予定)
問い合わせ先 たんばらスキーパーク ☎0278-23-9311
沼田市観光交流課 ☎0278-23-2111

水道当番工事店

※修繕費は有料です。

12月▼3日～9日：榊ときわ工事店 22-0229 ▼10日～16日：南渡辺住宅設備 27-1300 ▼17日～23日：ヤマト設備工業㈱ 23-3570 ▼24日～28日：杉本設備工業㈱ 22-3040 ▼29日：南菊地ポンプ商会 22-1085 ▼30日：土屋設備 22-6506 ▼31日：榊外岡組 22-1769・22-1250
1月▼1日：齊藤住設 22-7245 ▼2日：榊ときわ工事店 22-0229 ▼3日：南渡辺住宅設備 27-1300 ▼4日～6日：ヤマト設備工業㈱ 23-3570 ▼7日～13日：杉本設備工業㈱ 22-3040

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
1月10日(木)	3歳児健診	H27年11・12月生	12:50～14:00	市役所別館和室・検診室
2月8日(金)	1歳6か月児健診	H29年6・7月生		

1月の市民相談

相談日	内容	対象	時間	場所
1月8日(火)	2歳児健康相談	H28年12月生	9:00～9:30	市役所別館和室・検診室
	2歳6か月児健康相談	H28年6月生	9:30～10:00	
1月9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
	法律相談		9:30～12:00	
1月11日(金)	年金相談		9:30～11:30 13:00～14:00	市役所大会議室
1月23日(水)	人権相談	どなたでも	10:00～15:00	市役所第1委員会室
	市民相談	どなたでも(要予約)		
1月28日(月)	市民定期健康相談		9:00～16:00	市役所別館和室

子育てネットワーク通信 子育てネットワーク事務局 ☎2212

●下田わくわくパーク「これば！」☎2212 (統合政策課)

★「正月遊び体験」(入場料無料)

日時 1月19日(土) 10時～正午(予定)

場所 基幹集落センター(予定)

主催 下田子育て支援ネットワーク

●ひよこサロン(参加費無料)☎3294(社会福祉協議会)

日時 12月20日、1月17日(共に木曜日) 10時～正午

場所 道の駅「開国下田みなと」4階

10月届

地区	氏名	死亡日	年齢
六丁目	嶋田よし江	28	25
河内	榊靖直	28	28
須原	伊澤政一郎	19	28
加増野	和泉静枝	24	19
箕作	角山貫二	25	24
吉佐美	加藤澄子	25	25
武方浜	白井美香子	16	28
須崎	土屋玲子	28	77

おくやみ申し上げます

氏名	保護者
大賀茂	山本大地
大賀茂	山本大地
六丁目	北島彰高
西中	土屋真琴
吉佐美	清水斗満
柿崎	角田悠隆
白浜	藤井悠隆

お誕生おめでとう

10月16日から11月15日届け分 (敬称略)

戸籍のまど

11月届

地区	氏名	出生日	年齢
六丁目	若林登志恵	13	9
高馬	志田富美枝	4	12
河内	栗田一則	4	12
宇土	土屋智夫	14	9
椎原	清水貞夫	14	9
加増野	山本由子	1	10
須崎	大塚雄子	14	1
須崎	土屋定子	14	1
須崎	三谷ゆき子	10/30	3
須崎	糸賀満喜子	10/30	3
白浜	金指清	11/6	6

※戸籍のまどは、事前に掲載を望まない方は、事前に係までお申し出ください。

地区	氏名	出生日	年齢
一丁目	鈴木敬	13	9
一丁目	若林登志恵	13	9
二丁目	志田富美枝	4	12
高馬	栗田一則	4	12
河内	栗田一則	4	12
宇土	土屋智夫	14	9
椎原	清水貞夫	14	9
加増野	山本由子	1	10
須崎	大塚雄子	14	1
須崎	土屋定子	14	1
須崎	三谷ゆき子	10/30	3
須崎	糸賀満喜子	10/30	3
白浜	金指清	11/6	6

図書館だより

問合せ先 市立図書館 ☎20352 ●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	著者名	出版社	児童向け	書名	著者名	出版社
それでも空は青い	荻原浩	KADOKAWA	オリンピックのおぼけずかん	斉藤洋	講談社		
芙蓉の干城(タテ)	松井今朝子	集英社	ビヨヨンぼう				
曙光を旅する	葉室麟	朝日新聞出版	図工室の日曜日	村上しいこ	講談社		
パパのための娘トリセツ	小野寺敦子	講談社	おいしい話に気をつけろ				
風土記	瀧音能之	平凡社	野生のロボット	ピーター・ブラウン	福音館書店		
無子高齢化 出生数ゼロの恐怖	前田正子	岩波書店	はじめての子ども手話	谷千春	主婦の友社		
			ぼくたちは幽霊じゃない	ファブリツィオ・ガッティ	岩波書店		
			10代からの社会学図鑑	クリス・ユール	三省堂		

臨時休館日、図書整理日のお知らせ

12月27日(木) 図書館整理日のため休館します。
年末年始は12月28日(金)～1月3日(木)の間、休館となります。

今月のミニミニあーとぎゃらりー
松下 晴子さん「絵てがみ」



11月のアートギャラリーの様子 『戸塚フランス刺繍』(鈴木 幸代さん)

メディカル通信



ご存知ですか? 健康寿命のこと

近年高まりを見せている「予防医学」をご存じでしょうか。広い意味では「健康の障害の防止を研究する医学」のことを指します。近年では慢性疾患の予防も研究されており、健康診断や予防接種などがこれにあたります。

それでは、平均寿命と健康寿命の違いはご存じでしょうか。平均寿命はよく耳にする言葉かと思いますが、健康寿命とは、その方が「元気に自立して過ごせる期間」とされています。男性ではこの健康寿命が平均寿命より約9年、女性では約12年も短いということが分かりました。つまり、支援や介護を必要とする期間が平均で9～12年あるということです。

現在、私たち日本人の平均寿命は80歳を超え、女性にいたっては90歳に迫る勢いですが、地域の皆さまが、健康で自立した状態で長い人生を過ごせるように、健康寿命を延ばす手伝いができればと下田メデイカルセンターは考えています。日々の食事や運動、喫煙習慣や生活習慣の改善だけでなく、現在の健康状態を把握することが大事です。

当院では、皆さまの健康寿命を延ばすお手伝いの方法として、人間ドックや各種健康診断を実施しています。今の健康を少しでも長続きさせたい、治療中の疾患がこれ以上悪化しないようにしたいなど、身体を知ること自体も大切ですね。

健康診断を定期的に受けることで、自身の健康状態を把握し、健康寿命が少しでも延びるように当院がバックアップしていきます。この機会にぜひ、健康診断の受診をご検討ください。

問合せ先
下田メデイカルセンター
☎2525