

9月の市民相談				
相談日	内容	対象	時間	場所
9月7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12日(火)	2歳児健康相談	R3年8月生	8:50~9:50	中央公民館
	2歳6か月児健康相談	R3年2月生		
9月13日(水)	法律相談	どなたでも(要予約)	9:30~12:00	市役所 中会議室
	市民相談			市役所 第3委員会室
9月27日(水)	人権相談	どなたでも(予約不要)	10:00~15:00	市役所 中会議室 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
9月28日(木)	1歳6か月児健診	R4年1月27日~R4年3月27日生	12:50~14:00	市民文化会館小ホール
	3歳児健診	R2年7月~8月生		

(インスタグラム)

## 市公式 Instagram

市の魅力的な風景や住んでいるからこそわかるスポットの画像を発信していきます。



下田市 ロケーションサービス

### 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 ☎2216

●ひよこサロン(参加費無料) ☎3294(社会福祉協議会)  
日時 8月17日(木) 10:00~12:00  
場所 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3

●「これば!」(参加費無料) ☎2216(福祉事務所)  
日時 9月9日(土) 10:30~11:30  
13:30~14:30  
場所 市民文化会館 小ホール  
内容 フラワービートの音楽会・音で遊ぼう!  
※事前予約優先

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4日~8月6日	土屋設備	22-6506
8月7日~8月12日	㈱外岡組	22-1769 22-1250
8月13日	斉藤住設	22-7245
8月14日	㈱渡辺住宅設備	27-1300
8月15日	ヤマト設備工業㈱	23-3570
8月16日	須原設備	28-1161
8月17日~8月20日	杉本設備工業㈱	22-3040
8月21日~8月27日	㈱菊地ポンプ商会	22-1085
8月28日~9月3日	土屋設備	22-6506

# 図書館だより

ぜひ図書館にお越しください



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	児童向け 書名	著者名	出版社
## NAME ##	児玉 雨子	河出書房新社	あてっこ どうぶつずかん だれ	あべ 弘士 / 作・絵	KADOKAWA
我が手の太陽	石田 夏穂	講談社	りょこうのおばけずかん	斉藤 洋 / 作 宮本 えつよし / 絵	講談社
それは誠	乗代 雄介	文藝春秋	読書バリアフリー	読書工房 / 編著	国土社
鷹の惑い	堂場 瞬一	講談社	みんなが知りたい! 化石のすべて	「化石のすべて」編集室 / 編	メイヅエバーサルコンテンツ
私たちの世代は	瀬尾 まいこ	文藝春秋	10代のための疲れた体がラクになる本	長沼 睦雄	誠文堂新光社

### 今月のミニミニあーとぎゃらりー

静岡県立伊豆の国特別支援学校  
伊豆下田分校「図工・美術作品」(後半)

### 7月のアートギャラリー

静岡県立伊豆の国特別支援学校  
伊豆下田分校「図工・美術作品」(前半)



### 図書館ニュース

6/19~6/26 蔵書点検にご協力いただきありがとうございました!

蔵書点検とは「資料の所在や紛失の有無を確認する作業」のことをいいます。棚卸と同じようなものですね。この作業をするとき、資料の移動を防ぐために休館します。蔵書点検は、皆さんに図書館を快適にご利用いただくための必要な作業なんです! ちなみに、昔は曝書(ばくしょ)という方法で図書の本蔵を確認していたそうです。気になる方はぜひ調べてみてください。

### 今月の特集

#### 夏休み課題図書&自由研究

今月も引き続き、「青少年読書感想文全国コンクール」の課題図書と「静岡県感想画コンクール」の指定図書を展示しております。作文の書き方などの資料も一緒に展示してありますので参考にしてください。自由研究の「どうやって調べればいいの?」「テーマが決まらない…」を手助けする本をご紹介します。

地区	氏名	死亡日	年齢
一丁目	間瀬 定子	2025	105
六丁目	久保田 敏	2025	89
山崎	圭進	2022	87
阿部	圭男	2017	66
井上	壽男	2021	91
坂本	福子	2021	94
大久保	久枝	2028	94
鈴木	和久	2023	76
鈴木	和久	2023	76
鈴木	和久	2023	76
吉佐美	和久	2021	87

### 6月届

お誕生おめでとう  
あかるくすこやかに

大賀茂 齊藤 希伽 広志  
五丁目 川村 眞生 裕人  
地区 氏名 保護者

### 6月届

お誕生おめでとう  
あかるくすこやかに

6月16日から7月15日届け分 (敬称略)

### 戸籍のまど

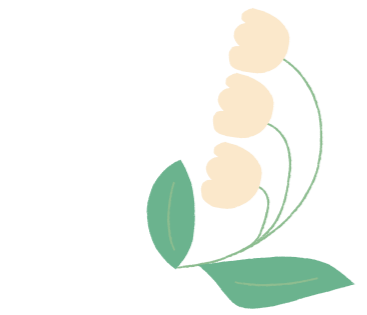
### 人のうごき

住民登録人口 7月1日 増減

男	9,619	+11
女	10,281	-5
計	19,900	+6

世帯数 10,470

出生	6	転入	59
死亡	26	転出	33



### 7月届

※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。

二丁目	車澤 澄子	85
旧岡方村	木村 次男	84
吉佐美	石井 登	83
土屋丹鶴子	登	85
大賀茂	増田 清司	83
増田 なつ江	江	99

### メデイカル通信

夏バテ予防の食事について  
管理栄養士 梅原 賢治

湿度が高くて暑い夏、皆さんは体調を崩されていませんか?夏バテの原因としては、屋外と屋内の温度差による自律神経の乱れ、熱帯夜による睡眠不足、たくさん汗をかくことで体内の水分やミネラルの不足、暑さからくる疲れによる食欲低下、冷たい飲み物・食べ物の摂り過ぎによる胃腸の冷えなどがあります。

夏は食べやすいそうめんやそばだけなど炭水化物に偏った食事になりがちで、食事のバランスが崩れやすい季節です。夏バテになり十分な栄養が摂れないと、疲れやだるさ

夏バテ対策におすすめの栄養素、食材を紹介しますので、お食事に取り入れてみてください。

- たんぱく質…しっかりした体を作る。肉、魚、大豆、卵など
- ビタミンB1…糖質をエネルギーに変え、疲労物質を溜めにくくする。豚肉、うなぎ、かつお、玄米など。
- ビタミンC…抗酸化作用があり、ストレスから身を守る。トマト、ピーマン、ブロッコリーなど。
- アリシン…ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復を助ける。にんにく、長ネギ、ニラなど
- クエン酸…エネルギー代謝に関わり、疲労物質の乳酸を分解する。レモン、お酢、梅干しなど。

問合せ先  
下田メデイカルセンター  
☎2525