

4月の市民相談				
相談日	内容	対象	時間	場所
4月4日(木)	年金相談	どなたでも(要予約)	11:00~16:00	市民文化会館 大会議室
4月9日(火)	2歳児健康相談	R4年3月生	8:50~9:50	中央公民館
	2歳6か月児健康相談	R3年9月生		
4月10日(水)	法律相談	どなたでも(要予約)	9:30~12:00	市役所 第2委員会室
	市民相談		10:00~15:00	市役所 第3委員会室
4月24日(水)			市民相談	10:00~15:00
4月26日(金)	事故相談		13:00~15:30	市役所 第3委員会室

問合せ先一覧
 市民相談：市民保健課市民係(窓口②) ☎22215
 法律相談：市民保健課国保年金係(窓口③) ☎3922
 年金相談：市民保健課健康づくり係(窓口⑤) ☎2217
 健康相談：福祉事務所社会福祉係(窓口⑥) ☎2216
 人権相談：防災安全課消防安全係(窓口⑩) ☎4145
 事故相談：防災安全課消防安全係(窓口⑩) ☎4145

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)
 子育て中の保護者、子ども同士の交流の場
 日時 3月21日(木) 10:00~12:00
 4月18日(木) 10:00~12:00
 場所 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3

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
3月1日~3月3日	土屋設備	22-6506
3月4日~3月10日	榑外岡組	22-1769 22-1250
3月11日~3月17日	斉藤住設	22-7245
3月18日~3月24日	南渡辺住宅設備	27-1300
3月25日~3月31日	ヤマト設備工業(株)	23-3570

※4月以降の当番工事店につきましては決定次第市ホームページ等で公開します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

乳幼児健診

相談日	内容	対象	時間	場所
3月28日(木)	3歳児健診	R3年1月1日~ R3年2月28日生	12:50~14:00	中央公民館
4月19日(金)	1歳6か月児健診	R4年8月1日~ R4年10月15日生	12:50~14:00	市民文化会館 大会議室

(Instagram)
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

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
守護者の傷	堂場 瞬一	KADOKAWA
国歌を作った男	宮内 悠介	講談社
フェスタ	馳 星周	集英社
方舟を燃やす	角田 光代	新潮社
民事訴訟・執行・保全の法律知識	森 公任	三修社

児童向け 書名	著者名	出版社
せがのびる	やぎゆうげんいちろう	福音館書店
つぼみ 実物大ずかん	高岡 昌江	あすなろ書房
ともだち	柳月 美智子	小学館
日本の神々の物語	小沢 章友/作	講談社
恋愛ってなんだろう?	大森 美佐	平凡社

今月のミニミニあーとぎゃらリー 2月のミニミニあーとぎゃらリー

富田利子
私の好きな絵本
~あなたはどの絵本が好きですか?~

日口協会下田支部
「2/7 日露和親条約締結 169 周年」
- 下田で締結された日口間の最初の条約 -



図書館ニュース

下田開港 170 周年記念~ペリーの遠征記~
『ペリー提督日本遠征記』上・下巻
M・C・ペリー F・L・ホークス/編纂 宮崎壽子/監訳 角川ソフィア文庫
下田開港の中心人物であるペリー提督。彼は日米和親条約締結の経緯、日本の産業・風俗などを記した遠征記録を残しています。
条約交渉にむけ、日本についての周到な情報収集と冷静な分析を行っており、その記述や絵から当時の日本の様子が詳しくわかる興味深い資料です。ぜひ読んでください。

今月の特集

2023年バストリーダー & 自殺対策強化月間
2023年に下田市立図書館で貸出の多かった本の展示と、3月の「自殺対策強化月間」に合わせ、福祉事務所と連携して「こころの健康」に関する本を集め展示しています。

1月届

地区	氏名	死亡日	年齢
二丁目	大村 勝利	24	82
西本郷	渥美 幸子	26	94
大沢	土屋喜代子	26	84
吉佐美	笹本 かる	30	108
大賀茂	金子 榮治	28	90
上中	赤堀 紀美	16	85
赤堀	鈴木登亀男	25	95
大賀茂	長友 一見	18	85

1月届
 読んで
 おくやみ申し上げます

2月届

地区	氏名	保護者
白浜	増子 聖	佐吉 聖剛
柿崎	須藤 大	佐吉 聖剛
地区	須藤 大	佐吉 聖剛
西本郷	柴田 陽	健人
北湯ヶ野	土屋 暁	健人
北湯ヶ野	土屋 暁	健人
大賀茂	車澤 晴	卓

戸籍のまど

1月16日から2月15日届け分 (敬称略)

**お誕生おめでとう
あかるくすこやかに**

人のうごき

住民登録人口 2月1日 増減

男	9,536	-14
女	10,134	-26
計	19,670	-40
世帯数	10,436	
出生	5	転入 43
死亡	45	転出 43

※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。

2月届

須崎	大谷すみ代	87
白浜	藤井 勇	21
須崎	金指かつ江	17
野中	野中みち子	23
六丁目	高見澤 茂	8
敷根	齊藤 學	1
河内	加藤 延夫	13
河内	土屋 宣夫	5
東中	土屋 繁雄	8
中	村山しまゑ	7
田牛	渡邊 長夫	11
柿崎	増田 岱子	13
須崎	山本 稔	8
相玉	芳屋ときえ	1

メデイカル通信

3A 痛棟 緩和ケア認定看護師 安藤 恵美

痛みを放置していませんか
 痛みを感じたとき、ご自身の判断で市販の鎮痛剤を用いて対処していませんか。鎮痛剤は痛みの緩和には有効ですが、痛みの原因を治療する薬ではありません。些細な痛みが病気の不調のサインだったということもありますので早めの受診をお勧めします。受診の際には痛みが①いつから(きっかけ)②どこが③どんなふう④痛みによる日常生活の問題について確認してください。この項目を受診の際に伝えていただくと、痛みの種類や対応に役立ちます。

特に高齢者は、我慢を美德とする精神文化の影響や認知症など年齢に伴う感覚の変化から痛みを訴えない場合があります。動きや睡眠状況、表情や反応など普段との違いから骨折に気づいた例もありません。体の苦痛を訴えることができず、ぼんやりしていることが増えた、物忘れが多いなど、一見認知症の症状と似た反応で現れることもあります。つらさを言えない方こそ、ご家族や周囲の方による日頃からの注意深い関心が早期発見の力ぎとなります。

痛みを放置し慢性的になると、痛みの伝達物質が増加し、痛みを和らげる働きが弱くなります。慢性化した痛みは些細な刺激も痛みと感じ、治りにくくなります。痛みのために意欲や集中力の低下、不眠など日常生活に支障をきたす恐れもあります。

痛みは体からの危険を知らせるサインです。先々後悔しない為にも早めに受診しあなたらしく健やかな生活を送ることが出来るようにしましょう。

問合せ先
 下田メデイカルセンター
 ☎2525