

4月の市民相談							
相談日	内容	対象	時間	場所	担当課	電話番号	予約
4月8日(木)	年金相談	どなたでも	9:00~12:00 13:00~15:00	市役所 大会議室	市民保健課 国保年金係	☎223922	要予約 ※前日の正午まで
4月13日(火)	2歳児健康相談	H31年3月生	8:50~9:50	中央公民館	市民保健課 健康づくり係	☎22217	不要
	2歳6か月児健康相談	H30年9月生					
4月14日(水)	市民相談	どなたでも	10:00~15:00	市役所 第2委員会室	市民保健課 市民係	☎22215	要予約
	法律相談		9:30~12:00	市役所 第1委員会室			
4月28日(水)	市民相談		10:00~15:00				

乳幼児健診							
相談日	内容	対象	時間	場所	担当課	電話番号	予約
4月16日(金)	1歳6か月児健診	R元年8月~10月15日生	12:50~14:00	中央公民館	市民保健課 健康づくり係	☎22217	不要
5月27日(木)	3歳児健診	H30年3・4月		市民文化会館 小ホール			

水道当番工事店		
分担期間	工事店	電話番号
3月5日~3月7日	(有)菊地ポンプ商会	22-1085
3月8日~3月14日	土屋設備	22-6506
3月15日~3月21日	(株)外岡組	22-1769・22-1250
3月22日~3月28日	齊藤住設	22-7245
3月29日~4月4日	(有)渡辺住宅設備	27-1300

※修繕費は有料です。

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 ☎22212

●下田わくわくパーク「これば!」☎22212 (統合政策課)
大型遊具で思いっきり遊ぼう! (参加費無料)
日時 3月13日(土)
1部 10:00~11:00 2部 11:15~12:15
3部 12:30~13:30 4部 13:45~14:45
※要事前申込、先着各15組
場所 道の駅開国下田みなと 2階 特別展示室

●ひよこサロン(参加費無料)☎23294(社会福祉協議会)
日時 3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

図書館だより



問合せ先 市立図書館 ☎220352 ●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
俺と師匠とブルーボーイとストリッパー	桜木 紫乃	KADOKAWA	なんでもない	鈴木 のりたけ	あすなろ書房
灰の劇場	恩田 陸	河出書房新社	ありがとう	谷川 俊太郎	講談社
階層樹海	椎名 誠	文藝春秋	モンスター・ホテルでおばけやしき	柏葉 幸子	小峰書店
小説 火の鳥 大地編 上・下	桜庭 一樹	朝日新聞出版	はりねずみのおいしゃさんとおばけのこ	ふくざわ ゆみこ	世界文化社
田中家の三十二万石	岩井 三四二	光文社	強制終了、いつか再起動	吉野 万理子	講談社
幕間のモノローグ	長岡 弘樹	PHP研究所	あしたの幸福	いとう みく	理論社

今月のミニミニあーとぎやらりー

鈴木 政子さん「花の水彩画」

2月のアートギャラリーの様子

倉内 紀子さん
「故臼井釣雲作品展」



1月届

地区	氏名	死亡日	年齢
五丁目	大隅千代子	27	17
六丁目	溝口秋子	26	27
旧岡方村	崎山千秋	26	27
西本郷	笹本繁行	28	26
堀之内	鈴木亘	17	28
箕作	土屋傳	23	17
吉佐美	菅野福子	30	23

おめでとう
おめでとう
おめでとう

2月届

地区	氏名	保護者
河内	西川みつき	裕大
武方浜	重杉 柑来	裕大
須崎	土屋 希来	裕大
箕作	石川 千晶	裕也

1月16日から2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	2月1日	増減
男	10,086	-23
女	10,762	-27
計	20,848	-50
世帯数	10,694	
出生	5	転入 37
死亡	45	転出 47

2月届

地区	氏名	保護者
一丁目	小川 徳子	90
二丁目	山田 康雄	7
三丁目	長谷川 昌次	12
六丁目	小川 明子	9
西本郷	河井 貞子	4
大沢	鈴木のり子	11
西中	村山 米美	12
北湯ヶ野	土屋 鶴男	11
柿崎	土屋 隆壽	6
須崎	小澤 豊夫	12

メデイカル通信

減塩について

管理栄養士 梅原 賢治

日本における高血圧人口は4300万人と推定されており、およそ3人に1人が高血圧という状況です。

生活習慣病から、脳卒中や心臓病、腎臓病など重篤な病気の予防には血圧の管理が重要です。日本高血圧学会による高血圧治療ガイドラインでは、高血圧に対する生活習慣の修正項目として、①1日当たりの食塩摂取6g未満、②野菜、果物、低脂肪乳製品、多価不飽和脂肪酸の積極的摂取、③適正体重の維持、④習慣的運動、⑤飲酒制限、⑥禁煙の6項目をあげています。この中でも①の食塩制限は、依然として食塩摂取量が多い日本人にとって大きな課題となっています。

令和元年国民健康・栄養調査によると、1日の食塩摂取量の平均値は10.1gで、男性10.9g、女性9.3gとなっており、食塩摂取量は減少傾向にあるものの、日本人の食事摂取基準の食塩摂取量の目標値である男性7.5g未満、女性6.5g未満からはかけ離れています。さらに高血圧の方は6g未満が目標ですので、達成の難しさがうかがえます。

次のとおり、減塩のコツをご紹介しますので、普段の生活の中で上手に取り入れてください。①新鮮な食材の持ち味をいかして薄味で調理する②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する③酢、ケチャップ、減塩醤油など、低塩の調味料を使う④具だくさんの汁物にする⑤外食や加工食品を控える⑥塩分が多い漬物を控える⑦味付けを確かめてから調味料を使う⑧麺類の汁を残す(全部残すと2~3gの減塩になります)。

当院では栄養相談を行っておりますので、食事について気になる方は診察時に担当医までご相談ください。

問合せ先 下田メデイカルセンター ☎22525