

10月の市民相談				
相談日	内容	対象	時間	場所
10月7日 (木)	年金相談	どなたでも (要予約)	9:00～12:00 13:00～14:00	市役所 大会議室
10月12日 (火)	2歳児健康相談 2歳6か月児健康相談	R元年9月生 H31年3月生	8:50 ～9:50	中央公民館
10月13日 (水)	市民相談 法律相談	どなたでも (要予約)	10:00～15:00 9:30～12:00	市役所 第2委員会室 市役所 第1委員会室
10月27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

水道当番工事店		
分担期間	工事店	電話番号
8月30日～9月5日	土屋設備	22-6506
9月6日～9月12日	(株)外岡組	22-1769 22-1250
9月13日～9月19日	斉藤住設	22-7245
9月20日～9月26日	(有)渡辺住宅設備	27-1300
9月27日～10月3日	ヤマト設備工業(株)	23-3570

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				
相談日	内容	対象	時間	場所
10月22日 (金)	1歳6か月児健診	R2年2月11日～4月15日生	12:50 ～14:00	中央公民館
11月25日 (木)	3歳児健診	H30年9月～11月10日生		

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)
☆かけっこ講座
日時 9月11日(土) 中止となりました

●ひよこサロン (参加費無料) ☎3294 (社会福祉協議会)
日時 9月16日(木) 10:00～12:00
場所 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3
※予定は変更になる場合がございます。

**新型コロナウイルス感染症の予防
手洗いの5つのタイミング**

- ①公共の場所から帰った時
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ご飯を食べる時
- ④病気の人のケアをした時
- ⑤外にあるものに触った時

7月届

地区	氏名	死亡日	年齢
三丁目	森 秀樹	1923	80
四丁目	山下 健夫	1919	80
六丁目	澤井喜美子	1818	73
大賀茂	大川喜美子	1928	95
須崎	日吉 善一	1918	101
	横川 弘隆	1919	101

8月届

地区	氏名	保護者
一丁目	市村 氏	氏名
西本郷	渡邊 凱	大貴
吉佐美	小池 澤	夏樹
	波美	貴之
	浅見	秀和

戸籍のまど

7月16日から8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

市公式Instagram を開設しました。

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。

QRコード: 下田市 Instagram (ロケーション サービス)

8月届

地区	氏名	年齢
六丁目	中田 乙美	18
須原	伊澤 英子	18
須原	稲葉ツヤ子	18
吉佐美	土屋 道代	17
柿崎	林 知子	17
		14
		9
		7
		4
		1
		8
		7
		9
		7
		9
		7
		9
		7

※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。

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

ぜい図書館に
お越しください

成人向け 書名	著者名	出版社
聖刻	堂場 瞬一	講談社
陰陽師 水龍ノ巻	夢枕 獏	文藝春秋
暮鐘 東京湾臨海署安積班	今野 敏	角川春樹事務所
シークレット・エクスプレス	真保 裕一	毎日新聞出版
子ども六法の使い方 法律ってなんだろうを親子で考える	山崎 聡一郎	弘文堂
スポーツの世界から暴力をなくす 30の方法	土井 香苗	合同出版

児童向け 書名	著者名	出版社
おぼけのジョージ とんでいったふうせん	ロバート・ブライト	好学社
ふしぎな月	富安 陽子	理論社
介助犬チエリーのパピーウォーカー	山口 理	文研出版
6さいからつかえるパソコン	たにぐち まこと	技術評論社
見た目が気になる からの悩みを 解きほぐす26のヒント	河出書房新社	河出書房新社
地球で暮らすほくちちが知っておきたい 50のこと宇宙の誕生から社会と人生の問題まで	ラース・ヘンリク・オーゴード	晶文社

今月のミニミニあーとぎやらりー

水彩画同好会
「水彩画」

8月の
アートギャラリー

鈴木 ますみ
「小さな作品展」



メデイカル 通信

自宅ですることができる運動

リハビリテーション科 係長 佐々木 豪

散歩や屋外での運動等、思うようにできない日々が続いています。体を動かしたくても何をしても良いのか、教えて貰っても長続きしない、等と思つたことは有りませんか？今回はそんな思いに少しだけでも応えられたらと思います。まず、「やらなければならぬ」という義務感を抱かないこと。テレビを見ながら、台所に行つたついでに、と軽い気持ちでかつ短時間で構いません。私は出勤の準備のついでに運動を行っています。ゴムバンドを使って万歳運動やスクワット、背筋運動、歯を磨きながら片足立ちを左右1分間等行っています。患者さんから伺つたのはトイレに行つた時にスクワットを10回行う。台所に立つたついでに

つまず立ちをしていいるなど。「腹筋を30回」「スクワットを10回3セット」等回数が多く感じ、何より「やらなくては」と思うほど継続できる方は僅かです。そこで、1日10回だけ。慣れたら回数を増やしましょう。また、食事をしっかりと採ることも大切です。しっかりと食べて運動しないと力が付きません。

簡単な運動として、机に手をつけてスクワット、気をつけての姿勢からお辞儀を繰り返す背筋運動です。コツとしてはゆっくり行う事です。しっかりと筋肉を動かすことを意識して下さい。立つて運動をする時は転ばないように机や椅子など支えとなる物やすぐに座つて休憩が取れるようにしてください。

問合せ先 下田メデイカルセンター ☎2525

背筋運動 ハーフスクワット