図書館だより 12 月号

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
●新刊本／毎週水曜日

図書案内

あたらしい本

おすすめ！

まどからおくりもの
五味 太郎 / 作・絵
偕成社 / 発行

～しかけが楽しいロングセラー絵本～
【対象年齢：３歳から】
窓の中にちらっとみえる姿をみて、サンタさんは贈り物を選んで配ります。ところが意外！
穴あきしかけの効果抜群、楽しさ最高。

一般書　書名	著者名
お悩み相談そんなこともアラーナ	ヨシタケ　シンスケ / 著
一目見たら忘れられない証明	西山 享 / 著
闇バイトの歴史	藤原 良 / 著
罪と罪	堂場 瞬一 / 著
登山大名　上・下巻	諸田 玲子 / 著

児童書　書名	著者名
嗅ぐのが楽しくなる鼻のひみつ	さいとう あずみ / 文と絵
星空の動物園　星座が教えてくれる宇宙・神話・動物	永田 美絵 / 著 成島 悦雄 / 著
おばけとしょかん３きえた本のなぞ	斉藤 洋 / 作
しんしんゆきのふるばんに	あべ 弘士 / 作・絵
きれてる	鈴木 のりたけ / 作

※予約は配架日以降となります。配架前の事前の取り置きはできません。

図書館カレンダー

休館日　1、8、15、22、25、28～31 日
（※１月１～３日）
11 日（木）ファーストブック
18 日（木）ひよこサロン【移動図書館】

今月の展示

◆クリスマス特集
◆下田こどもとしょかん
日本語版の絵本とその外国語版絵本文字の違い以外にも違いがあるかな？

図書館ニュース

年末年始休館のお知らせ
期間：12 月 28 日（日）～１月３日（土）
年始は１月４日（日）より開館します

～お願い～
休館中のポスト返却は可能ですが、
１月４日（日）以降の返却にご協力ください。

※ CD・DVD・他館から取り寄せた資料は、開館時にカウンターへご返却ください。

冬のおすすめ本

メディカル通信

便秘について

内科医　村松 未来

便秘のことを周りに相談できず悩んでいる方はいませんか。ただの便秘ではなく、背後に別の病気が隠れていることがあります。

その代表は、大腸癌です。「数カ月～数年で便秘が悪化する」、「体重が減少する」、「便に血が混じる」などが特徴です。また、「数日～数週間の経過で急に便秘になった」、「嘔吐する」、「おなかが張る」等の症状は、腸のねじれや癒着で起こる腸閉塞に特徴的です。

上記の症状に気が付いたら、早めに病院を受診しCTや内視鏡を行う必要があります。

一般的な便秘では、日常生活で気を付けてほしいポイントがあります。一つは、食物繊維です。食物繊維には、便のかさを増やす不溶性食物繊維と、便をなめらかにし腸内環境を整える水溶性食物繊維があります。不溶性食物繊維を豊富に含む食材は、根菜類、イモ類などです。水溶性食物繊維を豊富に含む食材は、海藻類、果物などです。中には、不溶性食物繊維を多くとりすぎるとおなかが張ってしまう方がおり、体調にあわせて摂取する食物繊維の内容を調節できるといいですね。二つ目は、排便時の姿勢です。腹圧をかけることが難しい方や、自律神経による排便反射が起きにくい方にとっては、洋式トイレに直角に座る姿勢はよくありません。高さ20ｃｍ程度の足台に足をおき、前傾姿勢を作ることで、直腸が肛門に対してまっすぐとなり、排便に適した姿勢を作ることができます。それでも便を出しにくいと感じる方は、いつでも当院にご相談下さい。

問合せ先
下田メディカルセンター
☎㉕２５２５

１月の市民相談

相談日	内容	対象	時間	場所
14 日（水）	ひきこもり相談	どなたでも（要予約）	10：00～16：00	下田総合庁舎４階相談室
	市民相談		10：00～15：00	市役所（東本郷）小会議室３
	法律相談		9：00～12：00	市役所（東本郷）小会議室１
15 日（木）	年金相談		11：00～16：00	市役所（河内）１階多目的室
26 日（月）	交通事故相談		13：00～15：30	市役所（河内）会議室１－Ａ
28 日（水）	市民相談		10：00～15：00	市役所（東本郷）小会議室３
	人権相談	どなたでも（予約不要）	10：00～14：00	市役所（河内）会議室１－Ｄ

問合せ先一覧
市民相談：市民保健課市民係（東本郷庁舎窓口②）☎㉒２２１５
法律相談：市民保健課市民係（東本郷庁舎窓口②）☎㉒２２１５
年金相談：市民保健課国保年金係（東本郷庁舎窓口③）☎㉒３９２２
健康相談：市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤）☎㉒２２１７
人権相談：福祉事務所社会福祉係（東本郷庁舎窓口⑥）☎㉒２２１６
交通事故相談：防災安全課消防安全係（河内庁舎２階）☎㊱４１４５
ひきこもり相談：福祉事務所障害福祉係（東本郷庁舎窓口⑥）☎㉒２２１６
こころの相談：賀茂保健所（賀茂健康福祉センター）☎㉔２０５６

水道当番工事店

※修繕費は有料です。
対応時間 8:30 ～ 17:00

分担期間	工事店	電話番号
12 月６日（土）７日（日）	ヤマト設備工業（株）	23-3570
12 月 13 日(土)14 日(日)	須原設備	28-1161
12 月 20 日(土)21 日(日)	杉本設備工業（株）	22-3040
12 月 27 日（土）	（有）菊地ポンプ商会	22-1085
12 月 28 日（日）	土屋設備	22-6506
１月３日（土）	（株）外岡組	22-1769 22-1250
１月４日（日）	斉藤住設	22-7245

乳幼児健康相談・健康診査（１月）

相談日	内容	対象・時間・場所
６日（火）	お誕生日健康相談	対象者へ個別に通知します
	２歳児健康相談	
	２歳６か月児健康相談	
22 日（木）	１歳６か月児健康診査	
	３歳児健康診査	

子育てネットワーク通信

問合せ先：下田子育て支援ネットワーク　☎㉒２２１６

●ひよこサロン
（未就学児と保護者の遊びと交流の場です）
参加費：無料
主催：社会福祉協議会☎㉒ 3294
日時：１月 15 日（木）10～12 時
場所：道の駅「開国下田みなと」４階会議室３

●下田わくわくパーク「これば！」バレンタイン企画
参加費：無料
主催：下田子育て支援ネットワーク
日時：１月 31 日（土）10 時～ 12 時
場所：河内庁舎調理室

SURF CITY NEWS

市ホームページ

■報告

本市のビーチの美しさは、各地区での毎月のビーチクリーンをはじめ、多くの方々のおかげで守られています。そのひとつとして今年で 30 年目を迎えた、下田ライフセービングクラブとシップスの主導で海水浴場開設期間に行われるビーチクリーン「SHIPS SAFE & CLEAN　CANPAIGN」。今年は、延べ 21,260 人（昨年は 19,363 人）の遊泳客が参加し楽しみながらビーチの美しさを守りました。これからもこの美しさを未来に残していく取組みを推進していきます。

戸籍のまど

10月16日から11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

地区	氏名	保護者
10月届		
東本郷	矢崎 そらみ	琉晴
中	渡邉 葵希	祐樹
柿崎	三村 理翔	直毅
11月届		
河内	鈴木 唯	真樹
吉佐美	進士 正幸	13
〃	進士 光明	3
〃	外岡 宗紀	9
大賀茂	笹本フサヨ	9
柿崎	糸賀伊久男	6

※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。

謹んでおくやみ申し上げます

地区	氏名	死亡日	年齢
10月届			
東本郷	渡邉 好美	28	69
蓮台寺	渡邉多恵子	17	87
白浜	佐々木由利子	28	82
〃	金指 秀夫	15	92
〃	鈴木智英子	18	78
11月届			
旧岡方村	田邉 由江	11	85
西本郷	中田 忠夫	2	104
河内	清水 征子	8	82
立野	小山 博子	5	84
箕作	寺嶋 義子	15	82

人のうごき

住民登録人口 11 月1日 増減

男	9,115	－6
女	9,735	－10
計	18,850	－16
世帯数	10,224	
出生 8	転入	58
死亡 22	転出	60