図書館だより２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

クジラが死んだら
江口 絵里（えぐち えり） / 文
かわさきしゅんいち / 絵
藤原 義弘（ふじわら よしひろ） / 監修
偕成社 / 発行

おすすめ！

～静岡書店大賞
児童書・新作部門大賞受賞～
【対象年齢：３歳から】
深海はえさが少なく、生きものが少ない場所です。ところが、ごくまれに巨大な食べ物のかたまりが降ってくる。それが命を終えたクジラです。クジラの体は、長ければ100年にもわたってさまざまな生物の命を支え続けます。

あたらしい本

一般書　書名	著者名
すぐ！薬膳　いつものごはんで心と体を整える	植木（うえき） もも子 / 著
文藝春秋オピニオン 2026年の論点100	文藝春秋（ぶんげいしゅんじゅう） / 著
小泉八雲とセツ その言葉と人生	四條（しじょう） たか子 / 著 小泉（こいずみ） 凡（ぼん） / 監修
豊臣家の包丁人	木下（きのした） 昌輝（まさき） / 著
暁星	湊（みなと） かなえ / 著

児童書　書名	著者名
ムーミントロールとすい星がきた日	トーベ・ヤンソン / 原作・絵 ラルス・ヤンソン / 原作・絵
がんばれ！はたらくくるま	さくらい ひろし / しかけ はるな ゆきのり / え
絵本ってどうやってつくるの？	ダニエル・ナップ / 作
わたしは書体デザイナー	高田（たかた） 裕美（ゆみ） / 著
魔法のつららペン	山崎（やまざき） ナオコーラ / 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】
2、9、11、16、23、24、26日
【移動図書館】
12日（木）ファーストブック
19日（木）ひよこサロン

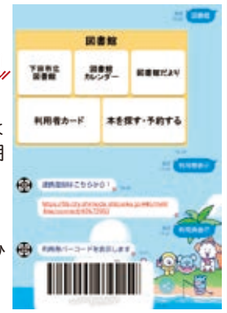
今月の展示

◆寒さを乗り切ろう特集
◆午年生まれの著名人

図書館ニュース

新機能のお知らせ
お持ちのスマートフォンで、利用者コードが表示できるようになりました！

○下田市公式のラインアカウントのトーク画面から、図書館の利用者カードのバーコード表示ができるようになりました。便利な機能ですので、ぜひご活用ください。
※利用方法は図書館HP「図書館からのお知らせ」に掲載しています。
○図書館内にセルフ貸出機を設置いたしました。ぜひご利用ください。
利用方法等、わからないことなどございましたら、職員にお声がけください。



メディカル通信

更年期障害について

内科医　吉田貴光（よしだたかあき）

下田メディカルセンターで内科医として勤務している吉田貴光と申します。実は専門は内科ではなく産婦人科で、静岡で週1回勤務しています。今回は、多くの女性が悩まされている更年期障害（こうねんきしょうがい）についてお話しします。

更年期とは閉経前5年と閉経後5年を合わせた約10年間で、45～55歳頃にあたります。この時期には、ほてりやのぼせ、発汗、不眠、気分の落ち込みなど、検査では異常がなくてもつらい症状が続く状態を更年期障害といいます。卵巣機能の低下によるエストロゲン減少に加え、健康や将来への不安、家族の病気や介護、仕事のストレスなども関係します。治療の基本はホルモン補充療法で、貼り薬や塗り薬、飲み薬などから体質や生活スタイルに合わせて選べます。ホルモン補充は、更年期症状を和らげるだけでなく骨密度を保ち、脂質異常の改善にもつながるなど、簡単にいうと〝若さを保つ〟ことを助けてくれる治療です。ホルモン補充だけで十分な効果が得られない場合には、漢方薬などを使用しますが、漢方薬も〝薬〟であり、肝機能障害（かんきのうしょうがい）や間質性肺炎（かんしつせいはいえん）などの副作用が起こることがあります。特に5年以上の長期使用には注意が必要なため、市販薬で自己判断せず、医療機関で相談のうえ処方を受けることをおすすめします。

治療後に「もっと早く相談すればよかった」と感じる方も少なくありません。更年期かな？と感じる不調が続くときは、一人で我慢せず、気軽に当院へご相談ください。

問合せ先
下田メディカルセンター
☎㉕２５２５

３月の市民相談

相談日	内容	対象	時間	場所
５日（木）	年金相談	どなたでも（要予約）	11：00～16：00	市役所（河内）会議室 I-A 会議室 I-B
11日（水）	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 I
	ひきこもり相談		10：00～16：00	下田総合庁舎４階相談室
12日（木）	こころの健康相談		13：30～15：30	下田総合庁舎２階
23日（月）	交通事故相談		13：00～15：30	市役所（河内）会議室 I－A
25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	下田市民文化会館

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
２月７日（土）８日（日）	（有）菊地ポンプ商会	22-1085
２月14日（土）15日（日）	土屋設備	22-6506
２月21日（土）22日（日）	（株）外岡組	22-1769 22-1250
２月28日（土）３月１日（日）	斉藤住設	22-7245
３月７日（土）８日（日）	（有）渡辺住宅設備	27-1300

乳幼児健康相談・健康診査（３月）

相談日	内容	対象・時間・場所
10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	
26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☎㉒3294
日時：3月19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！」
参加費：無料
主催：下田子育て支援ネットワーク
日時：2月28日（土）10～15時
場所：市民スポーツセンター体育館（サンワーク下田）

SURF CITY NEWS

市ホームページ

■報告

地域の子供たちと大人たちが日常的につながる場をつくり、地元愛を育むための事業「つながる下田」でサーフシティをテーマとした下田高校生７名とゼミ長である写真家の安藤マリーさんが、白浜マリーナオーナーであり（公社）日本サーフィン連盟 相談役の酒井厚志さんにインタビューを行いました。サーフィンを始めたきっかけや下田の魅力や課題、メンタルを強くする方法などのお話を聞きました。

★馬場心選手（下田中卒）表敬訪問は、11ページ掲載

戸籍のまど

12月16日から1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
12月届		
旧岡方村	土屋（つちや） 和花（わか）	祥大
吉佐美	佐藤（さとう） 優依（ゆい）奈（な）	清矢
1月届		
六丁目	宇佐美（うさみ） 朱鷺（とき）	遼太郎
旧岡方村	植松（うえまつ） 海成（かいせい）	陽介
中	宮川（みやかわ） 海璃（かいり）	荘平
大賀茂	長谷川（はせがわ） 爽（そう）	春樹
須崎	浅野（あさの） 佳男（よしお）	
白浜	進士（しんじ） 咲子（さきこ）	
〃	藤井（ふじい） みさこ	

謹んで おくやみ申し上げます

地区	氏名	死亡日	年齢
12月届			
一丁目	梅田（うめだ） 裕子（ひろこ）	31	96
三丁目	鈴木（すずき） 久徳（ひさのり）	27	76
六丁目	髙橋（たかはし） 嘉子（よしこ）	29	87
敷根	石井（いしい） 純一（じゅんいち）	25	76
須原	稲葉（いなば） 定（さだむ）	24	75
〃	飯田（いいだ） 喜代子（きよこ）	17	93
椎原	長澤（ながさわ） 眞（ただし）	19	100
吉佐美	鈴木（すずき） 進（すすむ）	20	83
柿崎	植田（うえだ） 洋宜（ひろのぶ）	18	83
箕作	戸崎（とさき） 英明（ひであき）	12/31	84
吉佐美	加藤（かとう） 幸孝（しあき）	2	94
〃	山田（やまだ） 重明（しげあき）	3	77
柿崎	糸賀（いとが） 重嘉（しげか）	15	77
〃	磯野（いそのの） 一則（かずのり）	12/31	67
白浜	藤井（ふじい） 亀男（かめお）	6	92
〃	藤井（ふじい） 愛子（あいこ）	7	94
〃	鈴木（すずき） 竹正（たけまさ）	12	81
横川	勝田（かつだ） 文隆（ふみたか）	13	87
河内	三上（みかみ） 美恵子（みえこ）	4	80
六丁目	青木（あおき） 勇（いさむ）	13	65
二丁目	相馬（そうま） 正明（まさあき）	2	82
1月届			
須崎	浅野（あさの） 佳男（よしお）	25	81
白浜	進士（しんじ） 咲子（さきこ）	18	93
〃	藤井（ふじい） みさこ	26	103

※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。

人のうごき

住民登録人口 1月1日 増減

男	9,074	－30
女	9,696	－14
計	18,770	－44
世帯数	10,190	
出生 3	転入	48
死亡 37	転出	58