



姉妹都市通信 **群馬県沼田市のすがた**
玉原湿原の木道がリニューアル ～高原のブナ林に囲まれて～

標高約1,200～1,600メートルのブナ林に囲まれている玉原湿原の木道が昨年10月に新しくなりました。遊歩道では数多くの植物や鳥・小動物にも出会えるでしょう。玉原湿原は10月下旬まで楽しめます。また近くには、5万株のラベンダーがある「たんばらラベンダーパーク」があります。

是非、涼しい夏の玉原高原をお楽しみください。

■たんばらラベンダーパーク
期 間 8月25日(日)まで
開演時間 午前8時30分～午後5時(最終入場時間 午後4時30分)
問合せ先 沼田市観光協会 ☎0278-25-8555
たんばらラベンダーパーク ☎0278-23-9311

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
7月29日～8月 4日	杉本設備工業(株)	22-3040
8月 5日～8月11日	(有)菊地ポンプ商会	22-1085
8月12日	土屋設備	22-6506
8月13日	(株)外岡組	22-1769 22-1250
8月14日	斉藤住設	22-7245
8月15日	(有)渡辺住宅設備	27-1300
8月16日	ヤマト設備工業(株)	23-3570
8月17日	杉本設備工業(株)	22-3040
8月18日	(有)菊地ポンプ商会	22-1085
8月19日～8月25日	土屋設備	22-6506
8月26日～9月 1日	(株)外岡組	22-1769 22-1250
9月 2日～9月 8日	斉藤住設	22-7245

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				
健診日	内 容	対象児生年月	受付時間	場 所
9月12日(木)	3歳児健診	H28年7・8月生	12:50～14:00	市役所別館和室・検診室
10月11日(金)	1歳6か月児健診	H30年2・3月生	12:50～14:00	市役所別館和室・検診室

9月の市民相談				
相談日	内 容	対 象	時 間	場 所
9月 6日(金)	年金相談	どなたでも(要予約)	9:30～11:30 13:00～14:00	市役所大会議室
9月10日(火)	2歳児健康相談	H29年8月生	8:50～ 9:50	市役所別館和室・検診室
	2歳6か月児健康相談	H29年2月生	8:50～ 9:50	
9月11日(水)	市民相談	どなたでも(要予約)	10:00～15:00	市役所大会議室
	法律相談	どなたでも(要予約)	9:30～12:00	
9月24日(火)	市民定期健康相談	どなたでも(要予約)	9:00～16:00	市役所別館和室
9月26日(木)	市民相談	どなたでも(要予約)	10:00～15:00	市役所大会議室
	人権相談	どなたでも	10:00～15:00	

子育てネットワーク通信 子育てネットワーク事務局 ☎2212

●下田わくわくパーク「これば!」 ☎2212 (統合政策課)
ペーパーファンタジー 広井敏通の世界
日 時 9月14(土)～16日(月)
場 所 道の駅開国下田みなと

●ひよこサロン (参加費無料) ☎23294 (社会福祉協議会)
日 時 8月8日、9月19日(共に木曜日) 10時～12時
場 所 道の駅「開国下田みなと」4階

6月区 戸籍のまど

お誕生おめでとう (敬称略)

6月16日から7月15日届け分

お悔やみ申し上げます

四丁目	一丁目	地区	6月区	お誕生おめでとう	6月区	地区	一丁目	六丁目	旧岡方村	吉佐美	加増野	お悔やみ申し上げます	地区	一丁目	四丁目
荒木	土屋	氏	氏	氏	氏	氏	氏	氏	氏	氏	氏	氏	氏	氏	氏
幹郎	孫	名	名	名	名	名	名	名	名	名	名	名	名	名	名
29	18	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
83	89	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳

人のうごき

住民登録人口	7月1日	増減
男	10,327	- 31
女	11,087	- 14
計	21,414	- 45
世帯数	10,782	
出生	7	転入 33
死亡	33	転出 52

六丁目	東本郷	大沢	蓮台寺	宇土金	箕作	大賀茂	田牛	須崎	一丁目	大沢	河内	蓮台寺	横川	大賀茂	須崎	白濱
北村	望月	山田	中田	朝比奈	清野	鈴木	外岡	渡邊	小澤	矢島	坂下	金指	杉江	山崎	日吉	外岡
勇	治	進	貞	英夫	文代	晴美	明	和	重	光	實	七生	あさ子	正春	染雄	志津子
19	19	19	19	19	18	23	27	22	19	12	8	7	8	15	1	13
70	97	95	99	90	88	71	81	90	90	70	82	78	87	84	98	95
97	97	95	99	90	88	71	81	90	90	70	82	78	87	84	98	95

※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 ☎20352 ●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	筆 者 名	出 版 社
氷獄	海堂 尊	KADOKAWA
てんげんつうしゃばけシリーズ	畠中 恵	新潮社
決断の刻 (トキ)	堂場 瞬一	東京創元社
魔法の声かけで子どもが自分で動きだす! 3歳からできるお片づけ習慣	伊東 裕美	日本実業出版社

ミニミニあーとぎやらりー展示作品募集

市立図書館には「ミニミニあーとぎやらりー」という展示コーナーがあり、皆さまの作品を随時募集しています。絵画、写真、書、手芸、コレクション…何でもOKです。グループでの展示也大歓迎です。興味のある方は図書館までお気軽にお問合せください。

今月のミニミニあーとぎやらりー

古田和久さん「あけびカゴ」



7月のアートギャラリーの様子 『絵手紙・団扇』 (いきいき下田絵手紙サークル)

整形外科 土肥 憲一郎

メディカル通信

下田メディカルセンターへ赴任して、もうすぐ2年が経ちます。

現在、近隣に整形外科の診療所がなく、当院で腰痛などの外来加療、骨折や人工関節の手術や入院加療まで幅広く診療を行なっております。そのため「予約がなかなか取れない」「痛いときに受診できない」など、住民の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしております。骨折や歩行困難など緊急の場合には、予約外でも可能な限り対応させていただきます。

近年、高齢化が進んでおり当院整形外科でも脆弱性骨折と言われる「大腿骨近位部骨折」や「脊椎圧迫骨折」を多く診療しております。このような骨折が原因で歩行能力や

全身状態が低下するため、骨折の予防が重要となります。具体的には、次の3点に気を付けることで防ぐことができます。

①運動機能の維持
骨折の多くは転倒によって起きています。転倒予防のためには足腰の筋肉や柔軟性が必要であり、普段からウォーキングやストレッチを続けることが大切です。

②骨粗しょう症の治療
高齢になると骨密度が低下して、骨粗しょう症になりやすくなります。定期的な骨密度検査を受け、必要な骨粗しょう症の治療を行いましょう。

③歩行補助具の使用
転倒を予防するために杖や歩行器など補助具を使用することで歩行が安定します。特に円背が強く長距離の歩行が難しい場合には、腰を伸ばさずに歩けるシルバーカーがおすすめです。

今後、骨粗しょう症治療の啓蒙や転倒予防教室など地域の普及活動を行なっていくと思います。

問合せ先 下田メディカルセンター ☎2525