

姉妹都市通信 群馬県沼田市のすがた
第3回上州沼田真田まつり
～戦国時代にタイムスリップ～



市内本町通りを中心に開催します。甲冑隊の武者行列や子ども武者撮影会、真田鉄砲隊演武のほか、飲食ブースやステージイベントも予定しています。
さらに、沼田おびす講も同時開催します。皆さまご家族でぜひお越しください。
期間 11月10日(土)・11日(日)
場所 本町通り、上之町天狗プラザほか
問合せ先 沼田市観光交流課 ☎0278-23-2111

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
10月29日～11月4日	杉本設備工業(株)	22-3040
11月5日～11月11日	(有)菊地ポンプ商会	22-1085
11月12日～11月18日	土屋設備	22-6506
11月19日～11月25日	(株)外岡組	22-1769, 22-1250
11月26日～12月2日	斉藤住設	22-7245
12月3日～12月9日	(株)ときわ工事店	22-0229

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

健診日	内容	対象児生年月	受付時間	場所
12月14日(金)	1歳6か月児健診	H29年4・5月生	12:50～14:00	市役所別館和室・検診室
1月10日(木)	3歳児健診	H27年11・12月生		

12月の市民相談 ※12月の市民定期健康相談は第4火曜日です

相談日	内容	対象	時間	場所
12月5日(水)	人権相談	どなたでも	10:00～15:00	市役所中会議室
12月7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
12月11日(火)	2歳児健康相談	H28年11月生	9:00～9:30	市役所別館和室・検診室
	2歳6か月児健康相談	H28年5月生	9:30～10:00	
12月12日(水)	市民相談	どなたでも(要予約)	10:00～15:00	市役所中会議室
	法律相談		9:30～12:00	市役所大会議室
12月25日(火)	市民定期健康相談		9:00～16:00	市役所別館和室
12月26日(水)	市民相談		10:00～15:00	市役所第2委員会室

子育てネットワーク通信 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)
- 「遊・VIVA!」ネットワーク ☎090-3562-4900 (19時～21時)
- ★「遊・VIVA! 村の村まつり」(入場料無料)
日時 11月10日(土) 10時～15時
場所 下田小学校体育館
- ★歌と遊びライブ「まっちゃんのつながり遊び」(入場料無料)
日時 12月9日(日) 10時～12時、13時～15時
場所 市民文化会館小ホール
- ひよこサロン(参加費無料)☎23294 (社会福祉協議会)
日時 11月15日、12月20日(共に木曜日) 10時～正午
場所 道の駅「開国下田みなと」4階

地区	9月届	お祝い申し上げます
一丁目	鈴木茂夫	死亡百年 70
二丁目	高木初	保護者
三丁目	岸依子	優隆
四丁目	土屋大	終二
五丁目	藤井大晴	喜
六丁目	片山朔空	伸

戸籍のまど

9月16日から10月15日届け分 (敬称略)

11月11日から17日は「税を考える週間」です
テーマ「くらしを支える税」
国税庁では、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、国税庁ホームページで様々な情報を提供しています。私たちのくらしを支える税について、ぜひこの機会に考えてみてください。
詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。
www.nta.go.jp
国税庁で検索

人のうごき

住民登録人口	10月1日増減
男	10,522 -25
女	11,326 -24
計	21,848 -49
世帯数	10,876
出生	6 転入 33
死亡	28 転出 60

※戸籍のまど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。

地区	10月届	出生	死亡
一丁目	若林シゲ	12	8
二丁目	大川久江	1	2
三丁目	新井千鶴	1	2
四丁目	渡邊克己	13	12
五丁目	渡邊雅三	13	13
六丁目	成生富彦	10	13
七丁目	島崎幸子	10	13
八丁目	庄田忠雄	2	10
九丁目	土屋素明	1	10
十丁目	金指順子	14	1
十一丁目	白濱金指	61	75
十二丁目	落合土屋	82	80
十三丁目	立野庄田	93	91
十四丁目	蓮台寺成生	91	69
十五丁目	高馬渡邊	86	81
十六丁目	二丁目大川	81	92
十七丁目	一丁目若林	92	96
十八丁目	白濱金指	97	80
十九丁目	須崎横山	80	90
二十丁目	吉佐川	91	98
二十一丁目	横川勝田	86	86
二十二丁目	東本郷高橋	27	16
二十三丁目	六丁目村山	24	18

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	著者名	出版社	児童向け 書名	著者名	出版社
黄泉坂案内 思い出の向こう岸	仁木 英之	KADOKAWA	おばあちゃんのおくりもの	キャリー・ガラッシュ	WAVE 出版
野の春 流転の海9 完結	宮本 輝	新潮社	クリスマスツリーをかざろう	パトリシア・トート	BL 出版
男たちの船出	伊東 潤	光文社	クリスマスのおかいもの	ルー・ビー・コック	ほるぷ出版
あなたが介護で後悔する35のこと そして、後悔しないための8つの心得	上村 悦子	講談社	アリになった数学者	森田 真生	福音館書店
天皇陵古墳を歩く	今尾 文昭	朝日新聞出版	ヤング・シャーロック・ホームズ4 炎の嵐	アンドリュー・レーン	静山社
いまだきの納骨堂	井上 理津子	小学館	ノーベル賞受賞者が教える ノーベル賞をとる方法	バリー・マーシャル	WAVE 出版

休館日、図書整理日のお知らせ

11月3日(土)、11月23日(金)は祝日のため休館します。
11月の図書整理日休館日は22日(木)です。

今月のミニミニあーとぎゃらりー
鈴木 幸代さん 「刺繍」



10月のアートギャラリーの様子 『京都顔彩・日本画』 (谷口 澄彦さん)

メディカル通信

低栄養について

管理栄養士 梅原 賢治

低栄養とは栄養素摂取量が減り、慢性的にエネルギーやたんぱく質が不足している状態のことです。その状態が続くと、体重や筋肉量が減り、歩行など日常生活の活動量が低下します。また、免疫力が低下して感染症などにかかりやすくなり、治るまでの時間もかかってしまいます。

特に高齢者の方は低栄養になりやすいです。嚥む力や飲み込む力の低下、消化吸収機能の低下など、食生活に影響を及ぼす様々な要因が関係してきます。また、これらの要因は個人差も大きいです。

次のような自覚がある場合は注意をしましょう。

- ① お腹が空かないから食べなくなった。
- ② 食事に時間がかかり、疲れて残してしまう。
- ③ 食事がおいしく感じなくなり、食べる量が減ってきた。
- ④ 嘔んだり、飲み込んだりするのが辛くなった。
- ⑤ 食事を食べているのに体重が減ってきた。

エネルギーやたんぱく質が不足しないようにするには、食事をバランスよく摂ることが必要です。主食(ご飯・パン、めん)、主菜(肉・魚・大豆製品)、副菜(野菜類)を基本に、果物・乳製品・油類を取り入れましょう。

1回の食事が多く感じて食べられない場合は、少量で栄養のある物(プリン・チーズ・ヨーグルト・アイスクリーム)を食べたり、間食を取り入れて食事回数を増やしてみたり、食事の摂り方を工夫することも効果的です。

当院では栄養相談を行っていますので、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
下田メディカルセンター
☎2525