

| 2月の市民相談 | | | | |
|---|------------|------------|-------------|--------------|
| 相談日 | 内容 | 対象 | 時間 | 場所 |
| 2月7日(水) | 年金相談 | どなたでも(要予約) | 9:00~14:00 | 市民文化会館 大会議室 |
| 2月13日(火) | 2歳児健康相談 | R4年1月生 | 8:50~9:50 | 中央公民館 |
| | 2歳6か月児健康相談 | R3年7月生 | | |
| 2月14日(水) | 法律相談 | どなたでも(要予約) | 9:30~12:00 | 市役所 第1委員会室 |
| | 市民相談 | | 10:00~15:00 | 市役所 第2委員会室 |
| 2月26日(月) | 事故相談 | | 13:00~15:30 | |
| 2月28日(水) | 市民相談 | | 10:00~15:00 | 市民文化会館 小会議室2 |
| 問合せ先一覧 市民相談：市民保健課市民係(窓口②) ☎22215 法律相談： 年金相談：市民保健課国保年金係(窓口③) ☎23922 健康相談：市民保健課健康づくり係(窓口⑤) ☎22217 人権相談：福祉事務所社会福祉係(窓口⑥) ☎22216 事故相談：防災安全課消防安全係(窓口⑩) ☎4145 | | | | |

| 乳幼児健診 | | | | |
|----------|----------|-------------------|-------------|-------|
| 相談日 | 内容 | 対象 | 時間 | 場所 |
| 2月16日(金) | 1歳6か月児健診 | R4年6月1日~R4年7月31日生 | 12:50~14:00 | 中央公民館 |

| 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 | |
| ●ひよこサロン(参加費無料) ☎23294(社会福祉協議会) (子育て中の保護者、子ども同士の交流の場) 日時 1月18日(木) 10:00~12:00 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！」 ☎22216(福祉事務所) (小学校の体育館がこの日はみんなの遊び場になるよ！) 日時 1月13日(土) 10:00~15:00 場所 稲生沢小学校体育館 | |

| 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 |
| 1月5日~1月7日 | 土屋設備 | 22-6506 |
| 1月8日~1月14日 | 榑外岡組 | 22-1769 22-1250 |
| 1月15日~1月21日 | 斉藤住設 | 22-7245 |
| 1月22日~1月28日 | 南渡辺住宅設備 | 27-1300 |
| 1月29日~2月4日 | ヤマト設備工業(株) | 23-3570 |

(Instagram)

市公式 Instagram

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。



下田市 Instagram
下田市 Weibo

図書館だより

ぜひ図書館にお越しください



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

| 成人向け 書名 | 著者名 | 出版社 | 児童向け 書名 | 著者名 | 出版社 |
|----------------|-------|----------|--------------------|---------------|---------|
| 商い同心 人情そろばん御用帖 | 梶 よう子 | 実業之日本社 | おまえうまそうだな さよならウマソウ | 宮西 達也/作・絵 | ポプラ社 |
| ラストエンペラー | 榎 周平 | KADOKAWA | ねこもおでかけ | 朽木 洋/作 | 講談社 |
| 錠剤F | 井上 荒野 | 集英社 | 身近な自然現象大研究 | 池内 了/監修 | PHP 研究所 |
| 互換性の王子 | 雫井 脩介 | 文藝春秋 | 世界農業遺産 | 農林水産省農村振興局/監修 | くもん出版 |
| 予幻 | 大沢 在昌 | 徳間書店 | ある日、戦争がはじまった | イエバ・スカリエツカ/著 | 小学館 |

今月のミニミニあーとぎゃらリー

12月のミニミニあーとぎゃらリー

「星新一ブックフェア」
by 朝日小6年生



「星新一ブックフェアコラボ by 朝日小学校6年生」(12/1~12/21)を展示しました。朝日小学校6年生の児童たちは、「星新一さんを下田の人に知ってもらいたい」という目的で、手作りの帯とポップ、ポスターなどを授業中に作成し、おすすめの本を紹介しました。星新一さんの作品を思わず読んでみたくなる展示の数々は、児童たちの思いや工夫がとても伝わってきます。この展示は、多くの図書館利用者に星新一さんの作品を知ってもらうきっかけとなりました。

今年の特集

年間ベストセラー & 若い人に贈る読書のすすめ

年間ベストセラーでは、2023年で最も売れた本をご紹介します。若い人に贈る読書のすすめでは、成人式・卒業式など人生の新たな一歩を踏み出す若い人に、ぜひ読んでほしい本を紹介しています。

| 地区 | 氏名 | 死亡日 | 年齢 |
|-----|--------|-----|-----|
| 二丁目 | 得上 與志子 | 13 | 89 |
| 敷根 | 富沢 利一 | 21 | 76 |
| 河内 | 上杉 契子 | 14 | 81 |
| 須原 | 鈴木 羅子 | 23 | 82 |
| 椎原 | 土屋 ともえ | 25 | 56 |
| 横川 | 森永 榮子 | 18 | 101 |
| 吉美 | 土屋 幸男 | 22 | 83 |
| 白浜 | 藤井 おさむ | 15 | 98 |
| 〃 | 藤井 洋一 | 17 | 99 |

11月届 読んで おくやみ申し上げます

11月届 地区 氏名 保護者

四丁目 北原 優(ゆう)桜(さか) 由彦

〃 北原 莓(むす)華(か) 由彦

お誕生おめでとう あかるくすこやかに

11月16日から12月15日届け分 (敬称略)

戸籍のまど

人のうごき

住民登録人口 12月1日 増減

| | | |
|-----|--------|-------|
| 男 | 9,556 | +5 |
| 女 | 10,175 | -9 |
| 計 | 19,731 | -4 |
| 世帯数 | 10,447 | |
| 出生 | 7 | 転入 59 |
| 死亡 | 34 | 転出 36 |



※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。

12月届

| | | | |
|------|--------|----|----|
| 一丁目 | 土屋 リン子 | 7 | 91 |
| 二丁目 | 白井 竹子 | 7 | 97 |
| 旧岡方村 | 村山 篤子 | 3 | 90 |
| 東本郷 | 金崎 有理 | 10 | 48 |
| 宇土金 | 菊池 葉子 | 30 | 85 |
| 箕作 | 高橋 吉雄 | 5 | 79 |
| 吉佐美 | 田中 春子 | 12 | 92 |
| 田牛 | 渡邊 久男 | 14 | 84 |
| 須崎 | 土屋 詳子 | 7 | 92 |

メデイカル通信

風邪予防の食事について

管理栄養士 梅原 賢治

新年明けましておめでとうございます。年末年始のイベントが続く、食生活や生活のリズムが乱れてきてはいませんか？偏った食生活は栄養不足がおこり、免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、ウイルスに対する抵抗力を高めていきましょう。また、腸内には免疫細胞が多く存在しているため、腸内環境を整えることは免疫力を高める上でとても大切です。風邪の予防に効果的な栄養素、食品を紹介いたしますので、普段の食事に取り入れてみてください。

穀類、いも類、野菜類、海

藻類、きのこ類、果物類。腸内の善玉菌の栄養源になります。

発酵食品

ヨーグルト、味噌、納豆、お酢など。腸内の善玉菌を増やしてくれる効果があり、腸内環境を改善してくれます。

ビタミンA

南瓜やほうれん草などの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵など。鼻やのどの粘膜を保護してくれます。油と一緒に摂ると吸収率が良くなります。

ビタミンC

ブロッコリーやピーマンなどの野菜類、キウイやいちごなどの果物類。免疫を高め、風邪をひいている時は消費が激しくなります。熱に弱く、水溶性のため調理で損失しやすいです。

ビタミンE

アーモンドなどのナッツ類、アボカド、かぼちゃ、ツナ缶など。細胞膜を酸化から守る働きがあり、ビタミンCと一緒に摂ることで抗酸化力が高まります。油と一緒に摂ると吸収率が良くなります。

問合せ先 下田メデイカルセンター ☎252525