

10月15日～11月14日の届出 〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

結婚おめでとう

氏名	区名または出身地
樋口 哲彦	原の茶屋
繁昌 とも子	山梨県身延町

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
藤澤 新也	沢 信	美 幸	富士見
中山 楓太	浩 貴	かすみ	机
金 子	由 飛	まどか	立 沢
樋口 碧映	浩 希	綾 美	富士見
高橋 清志郎	涼	祐 子	乙 事

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
小林 千鶴子	101歳	千鶴子	とちの木
五味 清	67歳	清	栗 生
有賀 きわ	104歳	千 仁	立 沢
五味 千廣	68歳	千 廣	乙 事
佐谷 亮太	50歳	亮 太	葛 窪
小林 はるみ	95歳	秀 昭	高 森
河角 あつ子	92歳	あつ子	机
小池 妙子	91歳	妙 子	立 沢
平出 五夫	91歳	富 次	葛 窪
小池 すみ江	92歳	すみ江	小 六
内堀 岩雄	86歳	岩 雄	富士見ヶ丘
窪田 みよ子	86歳	良 一	上蔦木
名取 五男	79歳	五 男	富士見ヶ丘
牛山 晴吉	88歳	晴 吉	富士見台
五味 和子	83歳	保	平 岡
窪田 さよ子	69歳	隆 吉	上蔦木
鎌倉 高二	91歳	高 二	富士見
照沼 千鶴子	76歳	亮	富士見
名取 ちふみ	95歳	吉 幸	先 能
深瀬 玉子	98歳	玉 子	桜ヶ丘
北澤 彌彦	84歳	彌 彦	富士見

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

こんにちは

◆地域包括支援センター ☎62-8200

地域包括支援センターです

かぜの予防

季節の変わり目に風邪をひく方もいますが、特に冬はインフルエンザなどさまざまなウイルスが蔓延します。今年の冬も元気で過ごせるよう体調の管理をしたいものです。

冬になると風邪が流行するのは、空気が乾燥するためです。空気が乾燥すると、風邪の原因となるウイルスが軽くなり、空気中を舞うようになります。そのため、夏場よりウイルスが体内に侵入しやすくなります。また、乾燥して喉の粘膜が乾くとバリア機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

また、風邪をひく原因として考えられるのは「免疫力の低下」です。免疫力が低下しているときはウイルスに感染しやすくなります。免疫力が低下する原因は、睡眠不足やストレス・食生活の乱れなどです。生活のリズムが崩れ睡眠が足りていない状態が続いた時は注意が必要です。

風邪予防のポイント

- バランスの良い食事を心がけましょう。
 - ・鼻や喉の粘膜を保護する役割をもつビタミンAは、レバーやうなぎ・チーズ・緑黄色野菜などに多く含まれています。普段から積極的に取り入れるようにしましょう。
 - ・たんぱく質は基礎体力をつけます。豆腐や納豆など大豆製品・卵・魚介類・肉類を摂りましょう。
 - ・暖かい飲み物は体が温まり、免疫機能を高めます。
- 手洗い・うがい・マスクの着用をこころがけましょう。
- 規則正しい生活習慣をこころがけましょう。
 - ・睡眠を十分にとりましょう。
 - ・適度な運動をこころがけましょう。



親と子の健康ガイド

12月 (12月11日～1月10日)

◆健康診査

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期日	開始時間	会場
4ヵ月児健診	平成29年8月生まれ	12月21日(木)	午後1:00	保健センター
3歳児健診	平成26年11月～12月生まれ	12月14日(木)		

◆相談教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	12月12日(火)	午前9:30～10:30	保健センター

諏訪地区小児夜間急病センター 〈年中無休〉

◆診療時間：午後7時～午後9時 ◆診療科目：小児科 15歳以下
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場・かつば寿司の奥) ☎54-4699