

# 住民だより

# 7月

■6月15日～7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

中山 浩貴 机  
長瀬 かすみ 松本市

## 出生おめでとう

氏名 父の名 母の名 区名

窪田 陽斗 智明 優菜 花場  
和田 明日帆 勝利 真由美 富士見  
植松 はんな 美哉 史夏 立沢  
田口 瑠兼 義兼 さおり 瀬沢新田

## おくやみ申し上げます

氏名 年齢 世帯主 区名

牛山 一雄 92歳 一雄 立沢  
伊藤 たけ 99歳 信司 御射山神戸  
樋口 フミ子 94歳 元美 原の茶屋  
小林 勇波 69歳 勇波 木之間  
久保川 義次 87歳 義次 乙事  
小池 清香 94歳 来 立沢  
植松 かつ彥 96歳 久永 立沢  
早川 節子 73歳 勝利 乙事  
小林 哲司 82歳 秀美 御射山神戸  
三井 安治 97歳 安治 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。

# さんには

◆地域包括支援センター  
☎62-8200

## 地域包括支援センターです

### 夏バテ予防 ～水分補給～

暑さで疲れが溜まってきた8月は、夏バテになる方が多くなるため、体調管理に注意が必要です。夏バテの原因には、「自律神経の不調」「食事の偏り」などの他に「水分不足」があります。夏は軽作業でも1日2～3リットルの汗をかくとされています。そのため、意識して水分は多めに取る必要があります。



#### 【水分補給のポイント】

- 冷たいものばかりをとらない  
暑いからといって冷たいものを一気に飲むと、胃腸が冷えて夏バテを悪化させてしまいます。冷房の効いた室内では温かい麦茶やほうじ茶、ハーブティーなどが良いです。
- ジュース・アルコールは控える  
ジュースの飲みすぎは糖分をたくさん摂ることになり、アルコールは利尿作用でより脱水状態になってしまいます。水分補給は、水やお茶などでするようにしましょう。
- こまめに水分補給  
「喉が渴いた」と感じる時にはすでに体の水分が減ってきています。一度にたくさん飲むと吸収に時間がかかるため、喉が渴く前のこまめな水分補給を心がけましょう。

## 8月の納税等

町県民税／国民健康保険料／後期高齢者医療保険料  
保育料／住宅使用料／有線放送使用料

納期限・振替日は9月1日(月)です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。  
ご利用ください。

問 財務課 収納係 ☎62-9123

# 親と子の健康ガイド

## 8月 (8月11日～9月10日)

### ◆健康診査・予防接種

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成26年4月生まれ	8月22日(金)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成26年1月生まれ	9月9日(火)		
10ヵ月児健診	平成25年10月生まれ	9月2日(火)	午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成25年1月～2月生まれ	8月29日(金)	午後1:00	
3歳児健診	平成23年7月～8月生まれ	9月4日(木)	午後1:30	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	8月19日(火)	午後1:15～1:50 (受付)	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	9月10日(水)		

### ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	8月27日(水)	午前9:30～10:30	保健センター