

# 住民だより

# 8月

■7月15日～8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

島田 明 千曲市  
植松 莉沙 立沢

## 出生おめでとう

氏名 父の名 母の名 区名

小林 凛 奈 哲也 果奈 御射山神戸  
水 上 七 海 俊介 希代美 富ヶ丘  
園 山 航 生 卓也 奈々 富士見  
新 満 絢 音 竜郎 加代子 御射山神戸

## おくやみ申し上げます

氏名 年齢 世帯主 区名

小林 誠 實 94歳 誠 原の茶屋  
小林 浅 子 87歳 忠 已 御射山神戸  
阿部 徳 司 76歳 徳 司 信濃境  
五味 幸 子 94歳 靖 弘 乙事  
武藤 ますみ 87歳 信 夫 池袋  
遠藤 眞 人 70歳 眞 人 塚平  
小池 経 雄 90歳 忠 臣 立沢  
平出 多美子 85歳 富 次 葛窪  
五味 芳 一 87歳 芳 一 乙事  
小林 元 夫 82歳 元 夫 上蔦木  
葛城 嘉 文 82歳 嘉 文 花場

※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

### 高齢期のお口の健康 ～体の状態や変化に気をつけましょう～

#### 【加齢に伴う味覚の低下】

加齢とともに味覚も低下しますが、視覚や聴覚と違って、衰えを自覚しにくいのが特徴です。

高齢者が「何を食べてもおいしくない」「味がしない」と食事に対する不満を訴えることがよくありますが、その多くは味覚障害によるものです。また「味がしないから」といって、知らず知らずのうちに、味が濃くなり、塩分や糖분을摂りすぎることがあります。

一人で食事を作って食べている方は、たまには、ご家族や友人と一緒に食事をとり、ご自身の味覚の確認をすることも大切です。

#### 【味覚障害を予防するために】

- 歯をみがくとき、舌も一緒にかるくみがきましょう。
- 味付けの濃いものは控えましょう。
- 毎日の食事で亜鉛を多く含む食品を上手にとるようにしましょう。

#### 【亜鉛を多く含む食品】

牡蠣、牛肉、チーズ、レバー、納豆、たらこ、アーモンドなど



## 9月の納税等

国民健康保険料／後期高齢者医療保険料  
保育料／上下水道使用料／住宅使用料

納期限・振替日は9月30日(火)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

## 9月 (9月11日～10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5月生まれ	9月25日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成26年2月生まれ	10月7日(火)		
10ヵ月児健診	平成25年11月生まれ		午後1:40	
2歳児歯科健診	平成24年7月～8月生まれ	9月16日(火)	午後1:00	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	10月1日(水)	午後1:30	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	10月3日(金)	午後1:15～1:50(受付)	

### ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	9月18日(木)	午前9:30～10:30	保健センター