

# 住民だより

# 6月

■5月15日～6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

植松 英行 瀬沢新田  
小池 梓 立沢

## 出生おめでとう

氏名 父の名 母の名 区名

とり 取 だ 田 ご 五 こ 小 ご 五 もり 森 はし 橋	な つ 月 と 土 は 花 よ し 佳 か 花 あ い 陽 は な 花	あ い さ 佳 恵 由 香 里 繪 美 子 正 宏 博 美 大 樹 愛 実 愛 子	富 士 見 若 宮 富 里 塚 平 小 六 桜 ヶ 丘 オ チ ア イ
---	--	---	--

## おくやみ申し上げます

氏名 年齢 世帯主 区名

佐久	ふみ子	86歳	ふみ子	乙事
細川	良子	94歳	良子	塚平
笠原	正六	97歳	正六	富士見
眞道	菊美	93歳	建造	富里
小池	侃司	81歳	健司	立沢
五味	つる子	94歳	政夫	富士見
伊藤	俊三	74歳	俊三	御射山神戸
水野	淑子	89歳	義久	先達
窪田	誠	53歳	誠	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。

### 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 ☎54-4699 (平安堂諏訪店駐車場・かつば寿司の奥)

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

### 【高齢者の食事】

～健康な毎日を過ごすために～

高齢者にとっては、加齢とともに食事が減り十分なエネルギーと栄養が取れず、70歳以上の5人に1人が栄養不足で低栄養になる可能性があります。

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態で、健康な体を維持していくのに必要な栄養素が足りていない状態を言います。

肉や魚などたんぱく質の摂取量が少ないと体の筋肉を維持することができなくなり筋力が衰えます。

さらに骨粗しょう症になりやすくなり、もし骨折すればそこから寝たきりになる場合もあります。

まずは毎日の食生活を見直してみませんか？

《例えば》

○ご飯、味噌汁に肉、魚、卵、大豆製品を使った主菜と野菜を使った副菜2種類で一汁三菜の献立を考えてみましょう。

○食欲のない時はご飯よりおかずを優先して食べましょう。

○骨粗鬆症の予防に牛乳や乳製品を積極的にとりましょう。

○根菜類は柔らかく煮込んだり、あんかけや卵とじにするなど調理の時にひと工夫すると食べやすくなります。

毎日きちんと料理をしようと考えず、たまには「手抜き」をしながらでもしっかり食事をとりましょう。

これから暑い時期となりますが、水分も十分とり夏を乗り切りましょう。



## 7月の納税等

固定資産税／国民健康保険料／後期高齢者医療保険料  
保育料／上下水道利用料／住宅使用料

納期限・振替日は7月31日(金)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

## 7月 (7月11日～8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
7ヵ月児健診	平成26年12月生まれ	8月 4日(火)	午後1:00	保健センター
10ヵ月児健診	平成26年9月生まれ		午後1:40	
2歳児歯科健診	平成25年5月～6月生まれ	7月15日(水)	午後1:00	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	8月 3日(月)	午後1:20	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	7月14日(火)	午後1:15～1:50 (受付)	
		8月 6日(木)		
		7月16日(木)		
		7月22日(水)		
日本脳炎	平成22年4月～22年7月生まれ(追加)	7月16日(木)		
	平成22年8月～22年11月生まれ(追加)	7月22日(水)		
	平成22年12月～23年3月生まれ(追加)	7月24日(金)		

### ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	7月29日(水)	午前9:30～10:30	保健センター