

■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
坂本 純一	瀬 沢
小池 希	立 沢
窪田 聡	南原山
宮下 郁美	宮田村
吉川 泰介	上蔦木
上條 涼子	諏訪市
小池 裕司	立 沢
河手 悠理子	諏訪市
杉森 貴光	池 袋
高本 博子	池 袋

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
樋口 実紅	拓 哉	実 佳	塚 平

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
五味 清人	89歳	清 人	平 岡
山田 忠良	94歳	忠 良	高 森
小林 勉	84歳	勉	富士見
小林 よしゑ	98歳	春 人	御射山神戸
久保田 明	87歳	明	御射山神戸
山下 みわ	91歳	み わ	富士見
五味 晋作	72歳	晋 作	立 沢

※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

高齢期のお口の健康 ～体の状態や変化に気をつけましょう～

【口腔乾燥(ドライマウス)】

高齢期になると、ストレスや薬剤の影響、嚥む力の低下などが原因となり、唾液の分泌量が減るため、口腔乾燥症になる人が多くなります。

主な症状は、『口やのどが渇く、食事が摂りにくい、発音しにくい、義歯が落ちやすくなる、味覚障害、口臭』などです。放置すると、日常生活に支障が出て、体調を崩すこともあります。

痛みがある場合は、他の病気も考えられますので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。

●予防のポイント

1. こまめに水分を補給して乾燥を防ぐ
2. 洗口(口ゆすぎ)や歯みがきの回数を増やして口の中を刺激する
3. 口や舌をよく動かし分泌を促す
4. マッサージで唾液腺を刺激する。

●唾液の分泌を促すマッサージ



耳下腺 (じかせん)

指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円をえがく



顎下腺 (がつかせん)

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て耳の下からあごの下までを順番に押す



舌下腺 (ぜっかせん)

両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す

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8月31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27年3月～4月生まれ	8月20日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成27年1月生まれ	9月 8日(火)		
10ヵ月児健診	平成26年10月生まれ		午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成26年1月～2月生まれ	9月 1日(火)	午後1:00	
3歳児健診	平成24年7月～8月生まれ	8月26日(水)		
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	9月 4日(金)	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	9月 7日(月)	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	8月19日(水)	午前9:30～10:30	保健センター