

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
五味 和道	乙事
武井 友梨奈	安曇野市
植松 大智	立沢
中井 美香	石川県

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
清水 裕葵	MAUNG ZEYA	理 絵	富里
むかえ 迎 花鈴	弘 樹	陽 子	立沢
やま 山 本 樹生	周 平	彩 香	瀬沢新田
こ 小 池 星	修	明 子	立沢
みや 宮 原 響	史 典	さゆり	瀬沢

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
矢 沢 和 明	87歳	和 明	立 沢
名 取 タカノ	92歳	弘	若 宮
南 山 和 徳	39歳	和 徳	瀬沢新田
平 林 由 利	65歳	由 利	高 森
小 池 君 子	82歳	吉 彦	立 沢
大 倉 美 恵子	87歳	美 恵子	信濃境
五 味 由 美子	66歳	繁 彦	乙 事
名 取 浦 江	100歳	武 和	若 宮
平 出 シズノ	86歳	弥重男	先 達
小 林 易 子	86歳	村木只弘	富士見
宮 坂 救 七	87歳	救 七	富士見
植 松 みさよ	92歳	一 喜	立 沢
平 出 正 己	60歳	正 己	葛 窪
河 角 丸 木	87歳	丸 木	机

※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

高齢期の熱中症対策

夏本番、富士見高原でも熱中症対策が叫ばれる季節になりました。

熱中症患者の約半数は65歳以上の方です。高齢期になると、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。また、発汗など体から熱を逃がす機能も低下するため、予防対策が必要となります。

【熱中症予防のポイント】

- ①こまめに水分補給しましょう。
加齢よりのどの渇きに対する感覚が鈍くなるため、どの渇きを感じなくてもこまめに水分補給する必要があります。寝る前も我慢せず水分補給しましょう。
- ②部屋の風通しを良くしましょう。
暑さを感じなくても部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったら窓を開けて風通しを良くしましょう。また必要時、エアコンをつけるなど環境面の配慮をしましょう。
- ③暑い時は無理をしないようにしましょう。
涼しい服装をし、外出時は日傘や帽子を使いましょう。
- ④涼しい場所や施設を利用しましょう。
風通しの悪い家の中にいるより、外に出て木陰や図書館など涼しい場所に行くことも有効です。
- ⑤食事は3食規則的に食べ、普段から体調を整えておきましょう。
- ⑥緊急時・困った時の連絡先を確認しましょう。
体調が悪いときは我慢せず、ご家族・友人またはかかりつけの医療機関や介護福祉施設・地域包括支援センター（☎62-8200）へ連絡しましょう。



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8月31日(水)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	開始時間	会 場
7ヵ月児健診	平成28年1月生まれ	9月 8日(木)	午後1:00	保健センター
10ヵ月児健診	平成27年10月生まれ		午後1:20	
3歳児健診	平成25年7月～8月生まれ	8月25日(木)	午後1:00	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	9月 6日(火)	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(金)	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