

住民だより

11月

10月15日～11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
中村 哲也	埼玉県
小松 香代	富原

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
濱 かすみ	敏 美	あきは	富里
植松 和	祥 史	佳奈子	富士見
関東 隼 祐	健之助	光 世	立 沢
久米 毅	敦	梨 絵	富士見台
名取 凌 一	修 一	友美恵	富士見
小池 咲 穂	和 輝	加代子	南原山
細野 蒼	哲	英 美	上蔦木
小林 夢 来	正 樹	美佐恵	栗 生

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
三井 明	94歳	明	大 平
久保 守	74歳	守	瀬 沢
北原 美代子	95歳	美代子	信濃境
名取 千富己	87歳	和 宏	瀬沢新田
名取 道子	93歳	剛 三	若 宮
岩崎 昭二	83歳	邦 雄	富士見ヶ丘
坂本 美枝子	54歳	美枝子	富士見台
野明 君江	87歳	嘉 博	富 里
小島 博和	86歳	智 夫	南原山
坂本 喜彦	87歳	喜 彦	瀬 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。

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

冬のお風呂は危険がいっぱい! 入浴の仕方を見直しましょう

朝晩冷え込む日が増えてきましたが、寒い日は熱いお湯に肩までつかないと気がすまないという方も多いのではないのでしょうか?

入浴には様々な効果が期待できますが、その反面高齢者の入浴中の事故は年々増えています。冬の入浴はどのようなことに気をつければよいのでしょうか?

【事故を防ぐ安全な入浴方法】

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
脱衣所は暖房で暖め、浴室はシャワーで浴槽のお湯をためると浴室が暖まる。
- 食事の前後30分は入浴を控える
食べた物の消化が悪くなり胃に負担がかかります。
- 湯温は38度～40度で半身浴、長くても10分程度
肩までお湯につかると水圧で心臓に負担がかかるので、短めに入り心地よく感じる程度で上がりましょう。
- 入浴の前後に水分補給
入浴すると汗をかいて水分不足になるため水、スポーツドリンクなどで水分補給しましょう。
- 早朝、深夜は入浴しない
早朝、深夜は心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすく入浴による事故が多い時間帯で危険です。暖かい時間帯での入浴がおすすめです。
- 一声かけて入浴する
入浴中は家族がこまめに様子を見に行ったり、声を掛けるようにしましょう。冬の入浴には思わぬ危険があります。寒くなった今こそ入浴の仕方を見直し安全に入りましょう。



12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 / 住宅使用料 / 有線放送使用料

納期限・振替日は12月26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。

☎ 財務課 収納係 ☎62-9123

親と子の健康ガイド

12月 (12月11日～1月10日)

◆健康診査・予防接種

☎ 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
4ヵ月児健診	平成28年8月～9月生まれ	12月22日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成28年4月生まれ	12月13日(火)		
10ヵ月児健診	平成28年1月生まれ		午後1:40	
3歳児健診	平成25年11月～12月生まれ	12月16日(金)	午後1:00	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	1月10日(火)	午後1:20(集合)	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	12月19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	12月12日(月)	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