

■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
小林 真輝	御射山神戸
中澤 美貴	下諏訪町
植松 富治	富里
中尾 愛弥	箕輪町

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
鈴木 比奈	康之	由美	富士見
久保田 理仁	高	亜耶	富ヶ丘
益田 鈴子	拓郎	昭子	木之間
五味 湊叶	和哉	千恵	机
小林 荘太	太一	千詠子	富士見
五味 純鈴	照幸	ちなつ	机
江 俐月	輝亮	由布子	富原

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
有賀 しま子	93歳	直人	上葛木
有賀 としみ	86歳	小市	富士見
水野 美穂子	100歳	俊彦	先達
三井 甲子	96歳	盛信	乙事
中村 義男	95歳	義男	富士見台
石垣 敏	85歳	敏幸	富里
小松 みつ子	94歳	みつ子	栗生
平出 紀昭	77歳	紀昭	富士見
平出 一四郎	78歳	一四郎	葛窪
平出 登美子	95歳	泰廣	信濃境
細川 洵吉	89歳	洋一	塚平
森山 一郎	88歳	一郎	神代
伊藤 和子	83歳	隆	御射山神戸

※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

夏を元気に過ごすために ～『かくれ脱水』に注意しましょう～

暑い夏。特に注意したいのが熱中症。熱中症予防には体の水分が不足する『脱水症』の予防が大切です。高齢期になると、暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、本人は自覚しなくても脱水症の前段階の状況になることがあります。この状況を『かくれ脱水』といいます。

『かくれ脱水』の状況であると、熱中症に移行しやすいため、ご自身の体の状況を意識することが大切です。

『かくれ脱水』のチェックシート

一つでも該当があったら要注意!!

- 皮膚につやがなく、かさつきや乾燥がある。ポロポロと皮膚が落ちる。
- 口の中がねばつく。食べ物がばさついたり、唾を飲み込めないことがある。
- 便秘になった。あるいは以前よりひどくなった。
- 手の甲をつまみ離した後、つまんだ跡が3秒以上残る。
- 足のすねがむくむ。靴下を脱いだ後、ゴムの跡が10分以上残る。

『かくれ脱水の予防』のためには、規則正しい食事、十分な睡眠の上でこまめな水分補給が大切です。

◆寝る前、起きてから、食事の前後、風呂に入る前、運動の前後など、喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。

◆一度にたくさん飲むと胃が弱ってしまうため、1回200ml程度を目安にしましょう。



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(木)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

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29年1月生まれ	9月7日(木)	午後1:00	保健センター
10ヵ月児健診	平成28年10月生まれ		午後1:20	
3歳児健診	平成26年7月～8月生まれ	8月30日(水)	午後1:00	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	8月23日(水)	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