

住民だより

5月

■4月15日～5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

後藤 賢一 高森
山本 珠理 愛知県名古屋市

出生おめでとう

氏名 父の名 母の名 区名

小林 伶司 修司 純子 御射山神戸
武井 美杏 満広 美沙子 南原山
仲澤 春希 祐紀 亜樹 富士見台
五味 桜大 昌晃 由香里 富里
ネリ タナカ, ダニエル カズオ ダニエル クリスチネア フジミ

おくやみ申し上げます

氏名 年齢 世帯主 区名

小池 英夫 60 英夫 立沢
小川 昭 91 昭 富士見
名取 一義 53 一義 瀬沢新田
雨宮 健斗 20 万博 瀬沢新田

※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（平安堂諏訪店駐車場・かっぱ寿司の奥）

☎54-4699

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

高齢期の栄養

いつまでも自立した生活が続けるためには、毎日の食事が重要です。

『年を取ったら粗食でいい』は過去のこと。現在は多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながる事がわかってきました。



●1日3食、以下の10品目を満遍なく食べましょう。

☐ 卵	☐ 海藻
☐ 緑黄色野菜	☐ いも
☐ 果物	☐ 油脂
☐ 牛乳や乳製品	☐ 大豆や大豆製品
☐ 肉類	☐ 魚介類

●すでに低栄養になっていないかチェックしてみましょう。

- ①BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が20未満
- ②半年以内に3kg以上の体重減
- ③欠食することがある
- ④肉はほとんど食べない
- ⑤好きなものばかり食べている
- ⑥顔色が悪くなったといわれる

上記のうち2つ以上チェックが付いたら低栄養のおそれがあります。地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

6月の納税等

町県民税／国民健康保険料／保育料
住宅使用料／有線放送使用料

納期限・振替日は7月2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

6月(6月11日～7月10日)

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

◆健康診査

事業名	対象児	期日	開始時間	会場
4ヵ月児健診	平成30年2月生まれ	6月28日(木)	12:45	保健センター
7ヵ月児健診	平成29年10月生まれ		13:10	
10ヵ月児健診	平成29年7月生まれ		13:30	
3歳児健診	平成27年5月生まれ	6月21日(木)	12:45	
	平成27年6月生まれ		13:00	

◆相談・教室

事業名	対象児	期日	受付時間	会場
乳幼児相談		7月10日(火)	9:30～10:30	保健センター
事業名	対象児	期日	開始時間	会場
幼児食教室	2歳～3歳児	7月4日(水)	9:30～	保健センター