

# 住民だより 12月

■11月11日～12月10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
堀内 健	富士見
手塚 愛実	下諏訪町
名取 洋介	上蔦木
竹平 真以菜	松本市
笠原 広司	下諏訪町
五味 由希	富士見町
酒井 敬吾	諏訪市
小林 摩友果	富士見町

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
大久保 希唯	輝哉	恵后	瀬沢新田
名取 武史	健治	雅代	富士見
小川 琴子	光英	あす香	瀬沢新田
やま田 悠月	士郎	さやか	御射山神戸
おり折 井咲	茉貴	俊涼	子木之間
はせがわ 長谷川 遥	一博	視直	子桜ヶ丘
みつ三 岡 蓮太郎	弘佳	香奈	立沢

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
両宮 馨	96	直	瀬沢新田
五味 石子	101	石子	花場
佐久 邦久	74	邦久	富里
三木 哲男	82	哲男	桜ヶ丘
小林 みつ	94	みつ	小六
名取 ヨシ子	92	国雄	上蔦木
小林 照明	84	照明	富士見
前島 けさ志	87	智博	若宮
五味 オサエ	99	瑞穂	乙事
窪田 久美子	57	鈴子	富士見
古林 博子	82	博子	富士見

※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

## “寒い時期の安全な入浴法”

寒い時期に温かいお風呂に入ると、この上ない幸せを感じますね。

しかし高齢期の方は、冬期間（12月～2月）の入浴時に起きる「ヒートショック」に注意が必要です。

「ヒートショック」とは、急激な温度の変化により、血圧の変動や失神・不整脈などの症状がみられることです。持病がない健康な方にも「ヒートショック」は起こります。

浴槽内で意識障害が起こると死に至ってしまうこともありますので、入浴する際は十分に注意しましょう。

### ●入浴する際の注意事項

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
  - ・暖房器具で脱衣所や浴室を暖めておく。
  - ・浴室内の温度を上げるため、シャワーを使って浴槽のお湯をためる。
  - ・浴槽のふたを開けっ放しにしておく。
- ②湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ③浴槽から急に立ち上がらない。
- ④お酒を飲んだときは、アルコールが抜けるまでは入浴しない。また食事直後の入浴は控える。
- ⑤入浴する前に同居者に一声かけて、見守ってもらう。
  - ・家族の目の届かない早朝や深夜の入浴は控える。



## 1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／水道料／下水道使用料／住宅使用料

納期限・振替日は1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

## 1月 (1月11日～2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
4ヵ月児健診	平成30年9月生まれ	1月24日(木)	12:45	保健センター
7ヵ月児健診	平成30年6月生まれ		13:10	
10ヵ月児健診	平成30年2月生まれ		13:30	
1歳6ヵ月児健診	平成29年5月生まれ	1月17日(木)	12:45	
	平成29年6月生まれ		13:00	
2歳児歯科健診	平成28年11月～12月生まれ	1月22日(火)	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		1月25日(金)	9:30～10:30	保健センター
事業名	対象児	期日	開始時間	会場
離乳食教室	平成30年4月～5月生まれ	1月30日(水)	10:00	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