

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
中西 拓也	岡谷市
樋口 静香	とちの木
高山 俊裕	富士見
滝澤 美穂子	須坂市
村松 大輔	笛吹市
小池 ありさ	立沢
栗原 徹	小六
伊藤 愛優	松本市

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
佐藤 真優	彰	幸子	瀬沢新田
濱 りつか	敏美	あきは	烏帽子
永山 万葉	幸利	愛美	富士見
小川 日暖	竜太郎	奈津子	栗生
植松 杏	光	梓	立沢

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
名取 はま子	95歳	茂	富士見
名取 義孝	99歳	敏彦	先能
植松 邦子	89歳	賢	瀬沢新田
伊藤 富夫	75歳	富夫	富士見台
中山 潤一	38歳	十九一	机
雨宮 子当	86歳	子当	南原山
小林 幸子	82歳	小池清仁	とちの木
雨宮 享	86歳	享	富里
河角 千恵子	55歳	正尚	机
平出 和	91歳	和	葛窪
両角 みゑ子	90歳	昭	富士見
雨宮 春子	85歳	末人	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。

さんには

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

「夏バテ」に注意しましょう

夏になり、暑い屋外と冷房の効いた涼しい室内の行き来を繰り返していると、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが崩れ“夏バテ”が起こります。他にも夏バテの原因として、食欲低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足などがあります。

日常生活の中で食事や温度調節に気をつけて、暑い夏を快適に過ごしましょう。



★夏バテ予防★

- 冷房の温度を調節する……屋外と室内の温度差が大きいと体温調節が上手く働かないため、設定温度は28度がオススメ。
- 除湿や扇風機を上手に使う……湿度が低く、風があることでも涼しく感じます。また、冷たい風が直接体にあたると熱が奪われ続けて体が疲れてしまうため、冷房や扇風機の向きに気をつけましょう。
- 冷たい食べ物の取りすぎに注意……冷たい物ばかり食べていると、胃腸が冷えて消化不良を起こし食欲低下につながります。
- たんぱく質、ビタミン、ミネラルをとる……夏はそうめんなどのあっさりした食べ物を好むようになり、甘い飲み物もよく飲むので、糖質を多く摂るようになります。糖質の代謝にはビタミンB1が必要であり、ビタミンB1が不足すると疲労感や脱力感が生じ、夏バテを悪化させてしまいます。ビタミンB1は、うなぎや豚肉、玄米などの穀類、豆類に多く含まれます。夏の緑黄色野菜にはミネラルも多く含まれるので、積極的に摂るようにしましょう。
- 疲労を回復するためにも、睡眠をしっかりととりましょう。

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

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成25年4月生まれ	8月22日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成25年1月生まれ	9月10日(火)		
10ヵ月児健診	平成24年10月生まれ		午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成24年1月～2月生まれ	9月3日(火)	午後1:00	
3歳児健診	平成22年7月～8月生まれ	8月30日(金)		
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	9月2日(月)	午後1:30	
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(金)	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27日(火)	午前9:30～10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134