

## 介護予防できらきらシニア～熟年元気教室参加者募集

この教室は、公益社団法人日本栄養士会の「栄養ワンダー 2021」に参加しています

|   |  |
|---|--|
| たんぱく質を摂ろうコース                            | 調理の工夫コース                                 |
| 7月9日(金)<br>10:30～12:00頃<br>高年生きがいサロン3号館 | 7月15日(木)<br>10:30～12:00頃<br>高年生きがいサロン6号館 |

65歳以上の市民

地域包括支援課の窓口、またはお電話でお申し込みください。

受付開始：7月1日(木) 9:00～ ●持ち物：筆記用具、飲み物、マスク、眼鏡(必要な方のみ)

●定員：各日程15名程度 先着順

※当日の体温37.5度以上の方、風邪症状のある方は参加できません。

※新型コロナウイルスの影響で中止または延期になる可能性があります。

## 水分、摂っていますか？

汗をかくのが嫌だから、トイレに行く回数が増えるのが嫌だからと水分を摂らないでいませんか？高齢者は、加齢によりのどの渇きを感じにくく脱水になりやすいです。食事や水分摂取が少ない場合や、利尿剤を使用している場合はさらに注意が必要です。脱水症は、屋外にいるときだけでなく、屋内でも起こります。風通しが悪い台所は調理時に高温になりますし、日差しを受けやすい日あたりの良い部屋などは脱水になりやすくなります。

通気を良くし、過度な節電は控えましょう。体の水分は汗をかいたという意識がなくても皮膚から蒸発しますので、意識して水分を摂りましょう。のどが乾かないように何回にも分けて少しずつ飲む、手が届くところに飲み物を置いておく、ゼリーや果物など喉ごしの良い物を間食に摂るなど工夫しましょう。



## 7月は下水道事業受益者負担金の納付月です！！

7月初旬に納付書を送付します。

○初年度に納めていただく方の納付方法は、一括納付と分割納付があります。

・一括納付は、初年度の納付限定で、第1期の納期限、8月2日までに全額を納める納付方法で、『納期前納付の報奨金』を差し引いた金額で納付できます。なお、初年度の納付限定のため、8月2日を過ぎると一括納付用納付書は使えませんのでご注意ください。

・分割納付は、3年6期に分けて下記納期限で納付していただきます。

| 期別      | 納期限        |
|---------|------------|
| 令和3年度1期 | 令和3年 8月 2日 |
| 令和3年度2期 | 令和3年12月27日 |
| 令和4年度1期 | 令和4年 8月 1日 |
| 令和4年度2期 | 令和4年12月26日 |
| 令和5年度1期 | 令和5年 7月31日 |
| 令和5年度2期 | 令和5年12月25日 |

○分割納付2年目の方は「令和2年」、3年目の方は「令和元年」の「7月」に送付した納付書で、左記納期限で納付してください。なお、納付書を紛失された方は下記までご連絡ください。

※取扱い金融機関(納付書裏面を参照)、市役所、支所で、各納期限までに納付をお願いします。

※大阪厚生信用金庫、三菱UFJ銀行は、お手持ちの納付書裏面に指定の納付場所として記載がある場合でも利用いただけませんので、ご注意ください。

【問合せ】下水道総務課 ☎ 072-958-1111 (内線 2360)