

12月15日～1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 |
|-------|----------|
| 窪田和真  | 上蔦木      |
| 平出知子  | 田端       |
| 小池大喜  | 立沢       |
| 遠藤芽依  | 下諏訪町     |
| 初村俊樹  | 立沢       |
| 五味亜由美 | 立沢       |
| 藤原一世  | 高森       |
| 渡辺 葉  | 高森       |

## 出生おめでとう

| 氏名      | 父の名                 | 母の名 | 区名   |
|---------|---------------------|-----|------|
| 名取柚月    | 顕一                  | あいさ | 富士見  |
| とやま山    | 祐樹                  | 百合  | 瀬沢新田 |
| 鷹野希     | 駿                   | 優梨奈 | 富里   |
| 渡邊大能    | 勇樹                  | 史恩  | 南原山  |
| バナード龍之介 | パナードピーター<br>ジョンジュニア | 蘭子  | 原の茶屋 |
| 五味睦     | 和道                  | 友梨奈 | 乙事   |
| えん遠藤竜人  | 正宏                  | 愛   | 富士見台 |
| 窪田杏菜    | 稔                   | あやか | 上蔦木  |
| 牛山杏珠    | 輝成                  | あずさ | 富原   |

## おくやみ申し上げます

| 氏名    | 年齢  | 世帯主 | 区名   |
|-------|-----|-----|------|
| 武藤寛雄  | 83歳 | 寛雄  | 富士見台 |
| 加見一郎  | 95歳 | 一郎  | 葛窪   |
| 五味庸夫  | 96歳 | 庸夫  | 乙事   |
| 今井平八  | 92歳 | 良和  | 上蔦木  |
| 樋口あき  | 93歳 | 敏広  | 木之間  |
| 小池康夫  | 86歳 | 康夫  | 立沢   |
| 小名取正幸 | 92歳 | 正幸  | 原の茶屋 |
| 五味正弘  | 83歳 | 正弘  | 乙事   |
| 山田八重子 | 87歳 | 八重子 | 信濃境  |
| 小池アヤノ | 98歳 | アヤノ | 乙事   |
| 平出美保一 | 91歳 | 美保一 | 信濃境  |
| 名取志げ子 | 88歳 | 光男  | 平岡   |
| 有賀千秋  | 81歳 | 千秋  | 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

## おしゃべりで認知症予防

冬になると外へ出ることが減って近所や友達と会う機会も少なくなり、人と話すことが減ったと感じる方も多いのではないのでしょうか？

認知症予防の1つとして「人と話をする」ことが効果的だといわれています。誰かと話をする時私たちは言葉を考えて声を出し、相手の表情や話を聞いて返事をしています。当たり前のように思われがちですが、このとき脳は複雑に働き、良い緊張感を感じて脳が活発に働きます。もし1日中誰とも話をしなかったら…。

まずは友人や家族など身近な人と話をしてみませんか。特に友人と話をすると昔話に花が咲き「あの頃はこんなことがあったなあ」と昔の記憶をよみがえらせてくれます。

しかしなかには人と話すのは苦手という方もいるかと思いますが。話の話題は難しく考えず季節やニュースなど、身近なことを話してみると案外話が弾んで楽しいと感じられますね。

また話をすることが好きな方は、地区のサロンへ出かけて色々な人と話をすることもおすすめです。

誰かと話すことで自然と笑顔になり、楽しい時間を過ごせると認知症予防につながります。

今日から人とおしゃべりすることを意識してみましょう。



## 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

## 親と子の健康ガイド

2月 (2月11日～3月10日)

## ◆健康診査・予防接種

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28年10月生まれ        | 2月16日(木) | 午後1:00          | 保健センター |
| 7ヵ月児健診  | 平成28年6月生まれ         | 2月14日(火) |                 |        |
|         | 平成28年7月生まれ         | 3月 7日(火) |                 |        |
| 10ヵ月児健診 | 平成28年3月生まれ         | 2月14日(火) | 午後1:20          |        |
|         | 平成28年4月生まれ         | 3月 7日(火) |                 |        |
| 2歳児歯科健診 | 平成27年1月～2月生まれ      | 3月 8日(水) | 午後1:00          |        |
| 3歳児健診   | 平成26年1月～2月生まれ      | 2月23日(木) |                 |        |
| B C G   | 生後5ヵ月～1歳未満のお子さん    | 3月 2日(木) | 午後1:20(集合)      |        |
| 四 種 混 合 | 生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん | 3月 9日(木) | 午後1:15～1:50(受付) |        |

## ◆相談・教室

| 事業名   | 対象児    | 期日       | 受付時間         | 会場     |
|-------|--------|----------|--------------|--------|
| 乳幼児相談 |        | 2月17日(金) | 午前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 | 2月28日(火) | 午前9:30～      | 保健センター |