

住民だより

2月

■1月15日～2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
藤澤 英樹	乙事
北原 冨	伊那市
樋口 祥真	木之間
鎌倉 由衣	原村

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
高田 清加	健一郎	祥子	御射山神戸
高嶋 柚那	厚志	直子	御射山神戸
中村 禅	光貴	みゆき	富里
名取 杏知	賢	智恵美	富里
五味 紬	拓	千香	富士見ヶ丘
今村 佳青	隼	芽具美	南原山

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
古林 進	86歳	謙一	木之間
小林 せつ	97歳	清喜	葛窪
窪田 とみ子	68歳	尚	上蔦木
伊藤 満勢	96歳	幸代	富士見台
柳川 糸み子	83歳	糸み子	富士見
名取 伸子	74歳	伸子	平岡
小林 傳雄	77歳	傳雄	富里

※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

春の上手な過ごし方



寒さに身を縮めて過ごした冬も終わって、3月になると少しずつ暖かくなり春の訪れを感じられるようになりますね。
 ところが春先は朝、夕の寒暖差が大きく天気も不安定で、なんとなく体が重い、寝つきが悪い、目覚めが悪いなど体調不良になりやすい時期でもあります。

だるさや疲れを減らし春先を元気に、そして快適に過ごすヒントをいくつか紹介します。

1. 太陽の光を浴びる

「春眠暁を覚えず」なんとなく目覚めが悪い時に、眠くても朝太陽の光を浴びるとさわやかに目覚められます。

2. 縮こまった体をほぐす

冬の間運動不足で、縮こまり固くなった体を適度な運動やストレッチで少しずつほぐしていきましょう。

3. お腹の中から元気に

山菜など苦味のものや旬の食材を食べて、体に溜め込んだ老廃物を出すと腸内が掃除されてきれいになり、栄養を十分吸収することができます。

心身とも元気になると「外に出てみよう」「こんなことをやってみたい」など意欲もわいてきます。無理のない範囲で、できることから始めて見ませんか？



3月の納税等

国民健康保険料／後期高齢者医療保険料
 保育料／上下水道使用料／住宅使用料

納期限・振替日は3月31日(金)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

3月 (3月11日～3月31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11月生まれ	3月16日(木)	午後1:00	保健センター
1歳6ヵ月児健診	平成27年7月～8月生まれ	3月14日(火)		

◆相談・教室

事業名	対象児	期日	受付時間	会場
乳幼児相談		3月15日(水)	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
もぐもぐ離乳食教室	平成28年6月～7月生まれ	3月13日(月)	午前10:00～	保健センター