

住民だより 10月

9月15日～10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
小林 隆	田端
小菊 美沙	原村
羽鳥 雅登	下諏訪町
五味 友里	乙事
雨宮 秀貴	オチアイ
島崎 愛	佐久穂町
三井 秀彦	大平
藤 永 真理子	東京都

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
もり森 蒼土 洋貴 美奈	と	美奈	富士見台
小ばやし 林 滯奈 一彦 晃生	みお	な	先達
前しまえ 島 楓 悟 聡 仁 亜矢香	ふかう	こ	若宮

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
雨宮 嘉代子	69歳	良一	上葛木
細川 幸村	82歳	幸村	若宮
宮坂 とし子	85歳	広恵	富士見
中山 本江	96歳	本江	机
小林 ふさ	92歳	誠	原の茶屋
小林 宗春	84歳	宗春	富里
五味 徳芳	89歳	徳芳	乙事
小林 和子	87歳	剛	とちの木
小池 軍二	95歳	軍二	小六
三井 正子	89歳	盛男	乙事

※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・かつば寿司の奥） ☎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

認知症の予防

認知症とはいったん発達した知能が脳の衰えや病気によって低下し、普段の社会生活に支障をきたす状態をいいます。認知症を根治する方法はまだ見つかっていませんが、最近の研究から、前段階である「軽度認知障害（MCI）」の段階で生活習慣を変えることで、認知症の発症を遅らせることができることがわかってきました。

●軽度認知障害は、物忘れなど記憶力の低下は見られますが、日常生活は送れる状態です。次のような気になる症状があれば、医療機関や地域包括支援センターへご相談ください。

※おたっしや広場には物忘れ相談プログラムがあり、簡単に物忘れの評価ができます。

《軽度認知障害の症状》

- 物の忘れが増えた
- 日付や曜日がわからない
- 簡単な計算ができなくなった
- テレビのドラマの内容が理解できなくなった
- 料理や家事などができなくなってきた
- 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう
- 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった



●認知症予防のポイント

- ウォーキングなど有酸素運動をしましょう。
- 話をする機会をつくりましょう。
- よく噛んで食べ、水分を十分とりましょう。

11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／水道料／下水道使用料／住宅使用料

納期限・振替日は11月30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

11月 (11月11日～12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29年7月生まれ	11月30日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成29年3月生まれ 平成29年4月生まれ	11月16日(木) 12月7日(木)		
10ヵ月児健診	平成28年12月生まれ 平成29年1月生まれ	11月16日(木) 12月7日(木)	午後1:20	
2歳児歯科健診	平成27年9月～10月生まれ	11月14日(火)	午後1:00	

◆相談・教室

事業名	対象児	期日	受付時間	会場
乳幼児相談		11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
離乳食教室	平成29年2月～3月生まれ	11月21日(火)	午前10:00	保健センター