

■5月15日～6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
雨宮 一志	瀬沢新田
白井 明美	飯田市

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
坂本 光織	純一	希	瀬沢
岸田 晴子	修一	佳代	桜ヶ丘
河西 拓哉	猛	由佳	富士見
尾形 紗良	アレックス勇	優美	桜ヶ丘
平出 莉子	達也	奈美子	先達
齋藤 めい	パーク ダニエルコレア	あすか	高森

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
平出 今朝美	96	英司	池袋
小松 武男	86	郁子	栗生
平出 篠人	88	篠人	先達
名取 晴雄	89	晴雄	平岡
三井 茂	87	茂	富士見
市川 仁蔵	93	仁蔵	桜ヶ丘
五味 美乃里	48	美乃里	松目
小池 さと子	93	和人	小六
三井 由一	77	一幸	乙事
矢澤 知子	82	邦勇	富士見
浅野 高治	76	高治	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。

地域包括支援センターです

メリハリある生活で良い睡眠を

「なかなか寝付けない」「夜中に何度も起きて、そのあと眠れない」「朝早く目が覚めてしまう」といったことをよく耳にします。

一般的に65歳以上の睡眠時間は5～7時間程度眠れていればいいと言われています。しかし、高齢者になると浅い睡眠が長くなり、ちょっとした刺激でも目が覚めやすくなります。さらに、頻尿で何回もトイレに起きたり、人とかかわりが少ないことによる意欲低下や外出が減って日光を浴びなくなることも睡眠の質に影響が出ます。

では、どうすればよい睡眠をとることができるのでしょうか？

- 睡眠時間は短くなってしまふものと割り切る。
- 眠くなったら寝床につき、時間にこだわり過ぎない。
- 寝付けない時は、一度寝床から出る。
- 午前中にしっかり光を浴びて、昼寝の時間は短く。
- 軽い運動や趣味を楽しむ。

眠れないことにこだわりすぎず、割り切る気持ちも大切です。

できるだけ外に出て人とかわったり、運動や趣味など楽しめるものを見つけ、メリハリのある生活を心がけましょう。



7月の納税等

固定資産税／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7月31日(火)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

7月 (7月11日～8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30年3月生まれ	7月19日(木)	12:45	保健センター
7ヵ月児健診	平成29年11月生まれ		13:10	
10ヵ月児健診	平成29年8月生まれ		13:30	
1歳6ヵ月児健診	平成28年11月生まれ	7月12日(木)	12:45	
	平成28年12月生まれ		13:00	
2歳児歯科健診	平成28年5月～6月生まれ	7月25日(水)	13:00	

◆相談・教室

事業名	対象児	期日	開始時間	会場
離乳食教室	平成29年10月～11月生まれ	7月26日(木)	10:00～	保健センター

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