

住民だより

9月

■8月15日～9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

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
植松 佳里乃	幸 佳	和 恵	立 沢
久保 帯 刀	卓 真	ともみ	瀬 沢
小池 ゆ ま	和 真	あけみ	御射山神戸
藤森 千 駿	功 樹	さち子	富士見台
関 東 昊 祐	健之助	光 世	立 沢

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
小林 伊 平	79歳	伊 平	御射山神戸
五味 くにを	88歳	くにを	立 沢
五味 子 松	87歳	一 典	大 平
植松 樹三雄	94歳	賢	瀬沢新田
窪 田 つた子	96歳	美智子	富士見
名 取 詢	74歳	詢	下蔦木

※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。

10月の納税等

町県民税／国民健康保険料／後期高齢者医療保険料
保育料／住宅使用料／有線放送使用料

納期限・振替日は10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

さんには

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

【からだにやさしい睡眠】

生活習慣による生活リズムの乱れ、ストレスなどにより、不眠に悩まされている人が増えています。



睡眠は身体の休息はもちろん、脳が休息するための大切な時間です。

身体の疲れは横になって身体を休めるだけでもある程度回復はしますが、意識や知能、記憶など知的活動をする脳は起きている時は休息することができません。睡眠は脳を休ませて精神的疲労を回復させる効果があります。

『よりよい眠りのための工夫』

- 寝る前に自分なりのリラックス法で軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチなど自分にあったリラックス法を見つけましょう。
- 眠くなったら床につく。(就寝時間にこだわりすぎない)眠れない時はいったん床から出て、眠くなってからもう一度床につくと入眠することができます。
- 毎日同じ時刻に起床しましょう。早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じます。起きたら日光を浴びることで体内時計がリセットされます。
- 昼寝をする場合は午後3時前の20分～30分が適しています。長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜間の睡眠に悪影響がでます。

いくつか紹介しましたが、これらの工夫をしても夜間眠れない、また、十分眠っているのに日中強い眠気があり生活に支障がでるなど心配なことがあれば、主治医に相談してみましよう。

親と子の健康ガイド

10月 (10月11日～11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	集 合 時 間	会 場
4ヵ月児健診	平成26年6月生まれ	10月30日(木)	午後1:00	保健センター
1歳6ヵ月児健診	平成25年3月～4月生まれ	11月 7日(金)		
3歳児健診	平成23年9月～10月生まれ	10月24日(金)		
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	10月31日(金)	午後1:15～1:50(受付)	

◆相談・教室

事業名	期 日	受 付 時 間	会 場
乳幼児相談	10月16日(木)	午前9:30～10:30	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・かっぱ寿司の奥) ☎54-4699