

■11月15日～12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
石黒英二	大垣市
小川理沙	御射山神戸

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
倉月 真葉と人	輝和	恵	富ヶ丘
野野 理光	理光	由美子	富士見
野野 晃宏	晃宏	樹里	御射山神戸
野野 健二	健二	彩乃	富原
平澤 巧	巧	由希	南原山
澤蒼 稔	稔	彩香	富士見ヶ丘
田川 拓也	拓也	美穂	南原山
川川 裕也	裕也	真弓	木之間
林康 俊也	俊也	美和	富士見台
山中 重男	重男	由美	池袋
山沢 洋	洋	淳子	立沢
田取 光章	光章	恵	御射山神戸
航平 元	元	か奈英	富里

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
野禮子	82歳	幸晴	先達
小林信夫	78歳	信夫	葛達
樋口うら	87歳	うら	松目
有賀秋人	84歳	秋人	御射山神戸
有賀やす	88歳	武治	上蔦木
窪田千鶴子	88歳	千鶴子	横吹
前島甲平	90歳	甲平	若宮
内藤ハル子	92歳	ハル子	小六
五味清子	95歳	清子	平岡
吉田ます子	85歳	重人	栗生
小林岩夫子	94歳	岩夫	高森
中小村啓子	67歳	庄次	富士見
中小村笑子	87歳	春一	信濃境
中小村みつ	86歳	久一	高森

※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。

## 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

### 【認知症予防にアロマ療法】

65歳以上の10人に1人は認知症といわれる現代、65歳を過ぎると認知症を発症しやすくなります。

しかし、実は10～20年前から脳の中では変化が始まっていて健康な人でも50歳を過ぎたら予防することが大切です。

日々生活の中でできることは魚、野菜、果物を中心とした和食の食事、適度な運動、生活習慣の改善、趣味を持って楽しむ、友人と話をすることなどがあります。このほかに最近認知症予防として注目されているのが、テレビや新聞などでも度々取り上げられている「アロマ療法」というものです。

認知症を発症すると匂いがわからなくなり、最初にダメージを受けるのは海馬(記憶に関する神経)に直接つながっている嗅神経であることがわかってきています。そこで適切な匂いを嗅ぐことで嗅神経を効果的に刺激して嗅覚と連動している海馬を活性化することができ脳の若返りが期待できるそうです。



#### 【一例として】

昼用はローズマリーとレモンの香りを嗅ぐことで、集中力を高め記憶力を強化します。夜用はラベンダーとオレンジの香りで心身の鎮静や不安感を軽減する作用があり、眠れるようになります。

それぞれ香りによって効能が違うため、片方の香りだけ嗅いでも効果は出にくいので、昼用・夜用両方の香りを嗅ぐことが認知症予防には大切です。

## 1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／上下水道使用料／住宅使用料

納期限・振替日は2月2日(月)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。

☎ 財務課 収納係 ☎62-9123

### 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 ☎54-4699

(平安堂諏訪店駐車場・かつば寿司の奥)

## 親と子の健康ガイド

## 1月 (1月11日～2月10日)

### ◆健康診査・予防接種

☎ 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9月生まれ	1月22日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成26年6月生まれ	2月 3日(火)		
10ヵ月児健診	平成26年3月生まれ		午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成25年5月～6月生まれ	1月13日(火)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成24年11月～12月生まれ	1月20日(火)	午後1:15～1:50(受付)	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	2月 5日(木)		
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	1月15日(木) 2月 6日(金)		

### ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	1月23日(金)	午前9:30～10:30	保健センター