

■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
小林 弘	御射山神戸
小齋 藤 菜 月	茅野市
小松 信 友	栗 生
原 香 織	岡谷市

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
山崎 遥 馬	武馬	彩 子	フジミ
矢沢 壮 真	真吾	美 穂	富士見
坂本 潤 葉	友行	朋 美	南原山
小池 琶 心	正隆	裕 美	小 六
山田 彩 梅	士郎	さやか	御射山神戸

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
小池 英 人	89歳	英 人	小 六
五味 養之助	90歳	隆	小 六
久保川 しのぶ	90歳	敏 朗	乙 事
植松 孝 洋	89歳	孝 洋	富士見ヶ丘
三井 みつ子	96歳	由 一	乙 事
栢野 昭	86歳	昭	富士見ヶ丘
小池 勝四郎	98歳	勝四郎	御射山神戸
窪田 正	90歳	正	横 吹
矢島 文 子	83歳	資 三	富 原
中山 義 文	74歳	義 文	若 宮
折井 とし子	79歳	昭 三	富士見
小池 重 子	82歳	実	立 沢
久保川 喜代子	90歳	喜代子	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。

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(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

◆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11月生まれ	3月12日(木)	午後1:00	保健センター
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	2月11日(水)	午後1:15～1:50(受付)	

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

自分らしく生き抜くために
「生きて逝くノート」を
活用してみませんか?



●「エンディングノート」をご存じですか?

「エンディングノート」とは、自分にもしものことがあった時のために、伝えておきたいことをまとめておくノートのことです。様々な種類のもので書店で販売されていますが、全国国民健康保険診療施設協議会でも「いきいきと生きて逝くために～自分の最期を考えること～」と題した「生きて逝くノート」を紹介しています。

●「生きて逝くノート」には何をまとめるの?

「生きて逝くノート」の前半は、「最期について考えてみませんか?」「自宅、施設と病院の違いとは」「最期のときがきたら」「みんなの気持ちはひとつですか?」等の項目で、自分の最期について考えるための解説が載っています。

後半は、「私の人生・私と家族を繋ぐ 生きて逝くノート(私編)」となっています。第1章は、「わたしのこと」で、プロフィール、歩み、これからやってみたいことをまとめます。第2章は、「わたしに何か起こったとき」として、終末期医療についての希望等を記入します。第3章は、「わたしのお葬式」として連絡してほしい人リスト、お葬式費用の準備があるか、遺影にしたい写真、最期に着たいもの、葬儀に関する希望等を記入します。第4章は、「お葬式後のわたし」として遺言状があるか、相続財産、形見分け等についてです。そして、第5章は、「大切な人へのメッセージ」を家族、友人、お世話になった人を書くようになっています。

●自分の最期を考えることは、「残された人生をどう生きるか」を考えること。

『「生きて逝くノート」なんて、まだ私には早すぎる』『そんなもの書かなくても、いざという時は家族が何とかしてくれる』などの声が聞かれます。しかし、実際にノートを作成された方からは、「将来を考えると不安で一杯だったが、ノートをまとめたことで気持ちがとても落ち着いた」との声が聞かれました。自分の最期について考えたことでこれまでの生き方を振り返り、さらにこれから残された人生をどう生きていくかを考えることに繋がったからではないでしょうか。最期まで自分らしく生きるために「生きて逝くノート」を活用してみてもどうでしょうか? (「いきいきと生きて逝くために～自分の最期を考えること～」全国国民健康保険診療施設協議会 1冊140円送料別)

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