

# 住民だより

# 11月

10月15日～11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
名 取 和 寿	松 目
吉 田 絵 梨	松 目

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
小 池 真 子	拓	百合子	立 沢
前 島 百 花	孝 一	裕紀子	富士見
小 林 さやか	啓	かおり	富士見
さ 坂 本 匠	直 樹	素 子	富士見台
あ 安 保 ゆ 悠 萌	健	史 佳	富士見
あ 壓 地 隼 士	智 久	由 美	御射山神戸
や 山 田 楓 大	和 也	結 花	南原山

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
加々見 春 子	92歳	春 子	葛 窪
小 林 輝 美	55歳	輝 美	烏帽子
小 池 すみれ	99歳	すみれ	富士見ヶ丘
植 松 辰 重	99歳	辰 重	南原山
岩 原 光 子	89歳	章 浩	富士見台
雨 宮 慶 季	20歳	經 子	桜ヶ丘
中 山 嘉 一	85歳	嘉 一	机
樋 口 まつゑ	92歳	博 昭	とちの木

※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。

## 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

### 寒くなってくると・・・

寒くなってくると、体を動かすのが億劫になって“コタツの守り神”になってくる人もいます。若い方なら、そうは言っても出かける機会もあったりして体も動かす機会もあるのですが、高齢の方々は、単調で受身な生活になりがち、刺激の少ない生活になりがちです。

そんな時には、音楽の力を借りてみませんか？歌ったり、楽器を演奏したりすることで心身ともに元気になりましょう。学術的には音楽療法というのですが、難しく考えずに、誰でも出来ること・・・歌うことから意識してやってみませんか？

好きな歌、思い出の歌を歌うことで当時の情感が思い出され、脳を活性化します。声を出すことで心肺機能も活性化します。体も暖かくなります。1人で歌っても楽し、仲間と歌えばより楽しい・・・病気で思うように言葉がスムーズに出なくなった方でもメロディに合わせて歌詞を歌うことが

出来、という症例もあります。歌詞を間違ってもいい、音程が外れてもいい、とにかく“好きな歌を楽しんで歌う”からまずは始めてみませんか。



## 12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  
住宅使用料／有線放送使用料

納期限・振替日は12月25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

## 親と子の健康ガイド

# 12月

 (12月11日～1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27年8月生まれ	12月17日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成27年5月生まれ	1月6日(水)		
10ヵ月児健診	平成27年2月生まれ	1月7日(木)	午後1:40	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	1月7日(木)	午後1:20	
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	12月22日(火)	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	12月18日(金)	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・かつば寿司の奥) ☎54-4699