

■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
三木 啓介 シラデン, キティーヤ	桜ヶ丘 タイ
名取 敏弥 牛山 愛菜	若宮 茅野市
久保井 徹 藤井 章 予	塚平 千葉県

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
植松 雅人 恵 まつ ま ひろ わ ひ な	雅人	恵	立沢
羽陽 貴雄 夕希 うは ひ な た	貴雄	夕希	富里
樋口 しおり 幹哉 亜希 ひぐち し お り	幹哉	亜希	若宮
伊藤 大峰 知佳 いとう だい ね	大峰	知佳	富里
山奈 浩貴 かすみ やま な な	浩貴	かすみ	机
小林 菜々美 剛之 由美子 こばやし な な み	剛之	由美子	瀬沢

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
牛山 米子 86歳 米子 富里			
小松 廣男 96歳 一廣 栗生			
竹折 ふくみ 84歳 善文 富里			
内藤 干城 76歳 干城 富士見			
小林 金光 85歳 金光 富里			
北澤 茂子 74歳 博俊 富士見			
小林 正俊 84歳 正俊 御射山神戸			
平出 康彦 87歳 光 富里			
五味 巖 85歳 巖 富士見			
名取 さだ 97歳 さだ 池袋			
植松 とも子 83歳 とも子 瀬沢新田			
福井 さき子 74歳 恒夫 富士見			
小林 昭章 84歳 昭章 先達			
三井 貞人 75歳 貞人 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。

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

高齢期の睡眠について

高齢者の睡眠というと、寝つきにくく、夜中に何度も目が覚め、朝早く起きてしまう・・・という特徴があります。これは異常な不眠症ではなく、高齢期になると誰にでも現れてくる加齢現象です。

眠りが浅くなるのは、高齢期になると体を成長させる必要がなくなり、体を成長させるノンレム睡眠が不要になるからです。また、高齢期になると、睡眠が途切れがちになることや、夜中や早朝に目覚めることが多くなる場合がありますが、これは睡眠ホルモンであるメラトニンの生産量が減り、睡眠を維持できなくなるからです。

〈深い眠りを増やす睡眠対策〉

- 生活に適度な運動を取り入れましょう。
 - 昼間は適度に太陽の光に当たり、夜は照明を落としましょう。
太陽の光に当たることで、体内に睡眠ホルモン(メラトニン)が作られます。家の中においても、朝はカーテンを開け、明るい環境を作りましょう。
 - 大豆や肉、乳製品(牛乳やチーズ)、バナナなどの食品を摂りましょう。
これらの食品には、睡眠ホルモン(メラトニン)の原料となるトリプトファンが多く含まれています。
 - 日頃から頭を使うことや、本を読むことをこころがけましょう。
頭を使うと睡眠中に記憶の整理が行われ、一定の睡眠時間が必要になります。
 - 昼寝をする場合、午後1時～3時ころ、30分以内にしましょう。
30分以上の昼寝は夜の睡眠に影響し、寝つきを悪くします。
- ☆生活のリズムを整え、ご自身にあった睡眠をとり、毎日を快適に過ごしましょう。



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1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。

問 財務課 収納係 ☎62-9123

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

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9月生まれ	1月28日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成27年6月生まれ	2月2日(火)		
10ヵ月児健診	平成27年3月生まれ		午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成26年5月～6月生まれ	1月12日(火)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成25年11月～12月生まれ	1月19日(火)		
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	2月5日(金)	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	1月15日(金)	午後1:15～1:50 (受付)	
		2月10日(水)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	1月29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