

# 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
やまざき たくみ 崎 拓海	武馬	彩子	フジミ
よね米 くら りょう 倉 稜	拓也	志帆	富ヶ丘
やま山 だ かねで 田 楓	拓也	美穂	南原山
やま山 もと は づき 本 葉 月	一寿	茉莉枝	桜ヶ丘
いし石 ばし いく お 橋 郁 生	濃青	聖香	富士見

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
下倉 敦志	89歳	敦志	富里
小池 さや子	82歳	浩之	立沢
小林 作太	86歳	作太	富士見
平出 龍也	58歳	龍也	葛窪
窪田 和一	89歳	和一	富士見
平出 いつ枝	97歳	洋司	先達
五味 正子	94歳	芳和	小六
藤森 とし子	87歳	とし子	信濃境
窪田 智美子	81歳	高男	富士見

※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(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

## 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

健康な人でも、何らかの障害を抱えていても、若くてもお歳を取っていても…誰にでも気楽に簡単に出来る健康法の一つが“笑うこと”です。

最近の研究では、「笑」には病気を予防する免疫の作用を高めたり、身体の調子を整えたりする効果がある、と報告されているようです。心から笑うと気分が良くなるうえに病気になりにくくもなるといえます。

しかし、面白いことがない場合や悲しい時に笑うのは難しいですね。そういうときには笑顔を意識して“作ること”。笑えない状況であっても、笑ったときに動く表情筋を使って笑った時と同じ状況を表情で作ることで、笑った時と同じ効果を得られるようです。それは脳が表情筋の変化を感じ取って“面白い”と認知するようです。そして、免疫が活性化されて…。

もっと効果の上がる方法として、有酸素運動をしながら笑いましょう。手軽な有酸素運動、そう！散歩です。自然あふれる富士見を、仲の良いお仲間と話しながら、笑いながら散歩しましょう。普段の生活の中でちょっと感じた、見つけた面白いことを、仲間と共有して笑えたらいいですね。

お金がかからない、誰でも気軽に出来る健康法、ぜひ、今から！



## 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	開始時間	会場
4ヵ月児健診	平成28年6月生まれ	10月20日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成28年3月生まれ	11月8日(火)		
10ヵ月児健診	平成27年12月生まれ		午後1:20	
3歳児健診	平成25年9月～10月生まれ	10月13日(木)	午後1:00	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	11月10日(木)	午後1:20(集合)	
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(月)	午後1:15～1:50(受付)	

### ◆相談・教室

事業名	対象児	期日	開始時間	会場
幼児食教室	2歳～3歳児	10月26日(水)	午前9:30～	保健センター
事業名	期日	受付時間	会場	
乳幼児相談	11月9日(水)	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