

12月15日～1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 宏 晃 〕	富士見町
〔 名 取 美 栄 子 〕	諏訪市
〔 進 藤 洋 二 郎 〕	南原山
〔 中 山 紗 也 香 〕	南原山
〔 三 井 陽 平 〕	乙 事
〔 由 井 垂 弥 〕	川上村

出生おめでとう

氏 名	父の名	母の名	区 名
さわ だ おう すけ 澤 田 鳳 助	涼	香 織	御射山神戸
江 なり 成 建 太	茂	ルシロ ジェシベル ヴァルデス	富 原
み よし 好 智 佳	吉 起	絵 梨	富士見
島 だ 田 琴 美	和 之	あゆみ	富士見台

おくやみ申し上げます

氏 名	年齢	世帯主	区 名
五 味 文 子	98歳	文 子	机
平 出 幸 人	82歳	幸 人	葛 窪
新 田 克 己	85歳	克 己	塚 平
平 出 亀 直	77歳	亀 直	池 袋
小 池 君 平	95歳	君 平	立 沢
雨 宮 君 江	90歳	照 和	瀬沢新田
中 山 今朝男	90歳	今朝男	信濃境
細 川 マキエ	97歳	マキエ	御射山神戸
河 角 清 美	86歳	清 一	机
井 澤 周 三	73歳	周 三	富士見台
小 池 修	87歳	修	小 六
窪 田 一 市	88歳	一 市	富士見
名 取 幸 夫	97歳	吉 幸	先 能
平 出 一 治	68歳	一 治	葛 窪
水 野 玉 江	97歳	玉 江	先 達
五 味 あや子	86歳	典 男	平 岡

※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

転倒予防

高齢期に転倒すると骨折することが多く、転倒予防は大きな課題です。

冬期間は道路や庭が凍って滑ったり、こたつの布団につまずいたり、寒くて体が固くなり体が思うように動かなくなったり・・・と転倒の危険が増します。

特に①過去1年間に転んだことのある方、②歩く速度が遅くなった方、③杖を使っている方、④背中が丸くなってきた方、⑤毎日お薬を5種類以上飲んでいる方は注意が必要です。

【転倒予防のためには】

- 毎日こまめに体を動かしましょう。
(自宅でのテレビ体操やストレッチ、地域で行われている体操教室、おたっしや広場の運動教室もご活用下さい。)
- こまめに水分をとり、脱水に注意しましょう。
(脱水はふらつきの要因になります。)
- 床の上のつまずきやすい小物やコード、すべりやすい敷物がいないか確認しましょう。
- 屋内外のつまずきやすい段差、必要な手すりや照明はついているか確認しましょう。
- めまいやふらつきのある方は、医療機関に相談しましょう。



2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2月28日(水)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

2月(2月11日～3月10日)

◆健康診査

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29年10月生まれ	2月22日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成29年7月生まれ	3月 1日(木)	午後1:20	
10ヵ月児健診	平成29年4月生まれ		午後1:00	
1歳6ヵ月児健診	平成28年7月～8月生まれ	3月 8日(木)	午後1:00	
3歳児健診	平成27年1月～2月生まれ	2月15日(木)		

◆相談・教室

◆相談・教室	事業名	期 日	受 付 時 間	会 場
	乳 幼 児 相 談	2月27日(火)	午前9:30～10:30	保健センター
事業名	対 象 児	期 日	開 始 時 間	会 場
離 乳 食 教 室	平成29年6月～7月生まれ	3月 6日(火)	午前10:00	保健センター
幼 児 食 教 室	2歳～3歳児	2月28日(水)	午前9:30	

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