

■2月15日～3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
正 木 武	茅野市
五 味 紗代子	乙 事
折 井 洋 介	原の茶屋
窪 田 彩 花	上 蔦 木
小 林 武 文	上 蔦 木
清 水 麻 弥	富 里
小 林 駿 介	富 原
角 替 マサ好	富 原

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
飯 田 爽 蒼	真 人	美 菜	池 袋
谷 田 ゆめは	連太郎	いくみ	信濃境
御 園 圭 吾	憲一郎	由香里	瀬沢新田
伊 藤 彩 人	大 峰	知 佳	富 里
須 田 奈 桜	千 尋	明 菜	富士見
矢 沢 りく 陸	竜 一	美 保	立 沢
篠 原 か 奏 帆	勇 樹	有 希	富 里
小 池 ゆう 優 李	裕 成	絵 理	小 六
名 取 かな 叶 遼	祐 耶	早百合	南原山
白 鳥 かえで 楓	翔 郁	江	富士見台

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
遠 藤 文 香	71	祐 弘	桜ヶ丘
雨 宮 久 利	91	久 利	瀬沢新田
五 味 りつ子	92	りつ子	瀬沢新田
平 出 富 次	65	富 次	葛 窪
五 味 穂 積	96	勝 文	立 沢
樋 川 悦 朗	86	冬至郎	富ヶ丘
古 林 武 一	82	武 一	富士見
折 井 みさ子	79	康 雄	瀬沢新田

※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

“おたっしゃ広場”で『身体機能の評価』を始めました。

介護が必要になった原因の上位に、骨折・転倒・関節疾患があります。これらの予防には、ご自身の体の状態を知って無理のない運動をすることが大切です。

平成30年2月から“おたっしゃ広場”では『身体機能の評価』を始めました。

【なぜ評価が必要？】

- ①変化を知ること「体の不調」の早期発見ができる。
- ②運動効果を知るとは運動継続の励みにつながる。

【おたっしゃ評価の内容】

- ①フレイルチェック
簡単だけど効果的な5つの質問。
- ②10m歩行速度テスト
10mをいつもどおりの速さで歩く時間を計ります。
- ③握力テスト
握る力は全身の筋肉と相関関係があります。
- ④30秒間椅子立ち上がりテスト
30秒で何度立ち座りができますか？



測定後『結果表』が出ます。3～6カ月に一度測定し、前回の結果との変化をみましょう。

- 所要時間：30分程度
- 要予約
- 料金：無料
- 持ち物：運動靴、動きやすい服装、必要な方は老眼鏡
- お申込み：おたっしゃ広場（☎55-6955）

4月の納税等

固定資産税／国民健康保険料／保育料
住宅使用料／有線放送使用料

納期限・振替日は5月1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

4月(4月1日～5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12月生まれ	4月26日(木)	午後0:45	保健センター
7ヵ月児健診	平成29年 8月生まれ		午後1:10	
10ヵ月児健診	平成29年 5月生まれ		午後1:30	
3歳児健診	平成27年 3月生まれ	4月19日(木)	午後0:45	
	平成27年 4月生まれ		午後1:00	

◆相談・教室

事業名	期 日	受付時間	会 場
乳幼児相談	4月16日(月)	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