

愛犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに！

生後3か月（91日以上）の飼い犬は、登録と狂犬病予防注射が必要です。
登録は一生有効ですが、**予防注射は毎年1回接種**しなければなりません。

●犬の登録 [生涯に一度だけ必要です]
対 象 生後3か月以上の全ての犬
登録手数料 3,000円

●狂犬病予防注射 [年1回必要です]
対 象 町内で飼われているすべての犬
注 射 料 金 3,240円（注射済プレート代含む）

登録および狂犬病予防注射日程表

●5月26日(木)

時 間	対象地区	指 定 場 所
9:30～9:35	小砂子	鈴木商店前
9:40～9:45	小砂子	原田光明宅横（漁港線）
9:55～10:00	石 崎	越前鉄工所前
10:05～10:20	石 崎	石崎出張所前
10:30～10:35	汐 吹	浜中バス停横
10:40～10:45	汐 吹	汐吹愛宕神社前
10:50～10:55	扇 石	消防分団車庫前
11:00～11:05	扇 石	滝沢バス停前
11:10～11:15	扇 石	谷口水産前
11:20～11:25	木ノ子	佐藤美博宅前
11:30～11:40	木ノ子	消防分団車庫前
13:30～13:40	大 崎	大崎生活改善センター
13:45～13:50	原 歌	原歌神社前
13:55～14:10	上ノ国	上国寺向かい（漁港線）
14:15～14:25	上ノ国	岩坂商店前
14:30～14:40	上ノ国	矢代美智子宅前
14:45～14:55	上ノ国	勝山交流館前
15:00～15:10	中央区	旧松原商店前
15:15～15:20	中 崎	中崎駐車場
15:25～15:30	向 浜	向浜生活改善センター前
15:35～15:45	北 村	北村コミュニティセンター前
15:50～16:05	北 村	北村一区バス停横

●5月27日(金)

時 間	対象地区	指 定 場 所
9:30～9:50	大 留	四海堂整骨院前
9:55～10:10	大 留	大留生活改善センター前
10:15～10:20	新 村	旧新村児童館前
10:25～10:35	中須田	ゆいっこハウス前
10:40～10:50	豊 田	豊田生活改善センター前
10:55～11:05	中須田	上ノ国葬儀社横
11:10～11:15	小 森	鈴木勇蔵宅向かい
11:20～11:25	小 森	秋田章夫宅前
11:30～11:35	中須田	太田垣茂宅前
13:30～13:40	桂 岡	石川商店前
13:45～13:55	桂 岡	旧桂岡駅前
14:00～14:05	宮 越	鈴木政秀宅向かい
14:15～14:25	湯ノ岱	湯ノ岱地区複合施設前
14:30～14:35	湯ノ岱	加賀定男宅前
14:40～14:45	神 明	神明バス停前

※当日は必ず犬を抑えられる人が連れて、
お越しください。

■問い合わせ先 住民課住民環境グループ

後期高齢者医療制度のお知らせ

■「メタボ予防」から「フレイル予防」へ

◆「フレイル」とは

加齢にともない、筋力や心身の活動が低下した状態で、そのまま放置しておくと、要介護状態になる恐れがあります。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みをおこなうこと。

そうすることで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

◆こんな症状はありませんか？

チェックしてみましょう

- ☐（痩せようと思った訳ではないが）
半年間で体重が2～3kg減った
- ☐（ここ2週間）わけもなく疲れた感じがする
- ☐散歩などの運動を週1回以上していない
- ☐以前に比べ、歩く速度が遅くなってきた
（例 青信号で渡り切れない）
- ☐握力の低下
（例 ペットボトルのキャップが開けにくい）



3つ以上あてはまれば「フレイル」の可能性あり

◆予防・改善のポイント

栄養

タンパク質（肉・魚）を取り、バランスよく食べましょう

運動

ウォーキングなどで体を動かし、体力を維持しましょう

社会参加

趣味、ボランティア活動など積極的に外出しましょう

■問い合わせ先
北海道後期高齢者医療広域連合
☎011-290-5601
もしくは住民課戸籍保険グループ