



忘れずに連れて行ってね!

犬の登録と狂犬病予防注射

犬の飼い主には、①犬の登録と②毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

下表のとおり登録と集合注射を行います。どの会場でも受けられますので、ご利用ください。

▷対象

①生後91日以上未登録の犬

②登録済みで未注射の犬

▷料金

①未登録の犬…6,200円(登録料3,000円、注射3,200円)

②注射のみ…3,200円

※7月以降は注射料金が500円加算になります

都合がつかないときは、市内の各動物病院でも受けられます。

※市外の動物病院で注射を受けた場合は、下記の窓口で注射済票の交付を受けてください

【問い合わせ】本庁生活環境課(☎24-2111内線266)、各総合支所市民生活係(大迫☎48-2111内線147、石鳥谷☎45-2111内線230、東和☎42-2111内線235)

●飼い主の皆さんへお願い

狂犬病は、犬だけではなく人を含めた哺乳類に感染し、発症した場合、命に危険が及ぶ恐ろしい病気です。そのため、犬を飼う方には、犬の登録と予防注射が義務付けられています。

人間の命、そして愛犬の命を守るためにも、犬の登録と狂犬病予防注射の接種をお願いします。

実施月日	受付時間	会場	実施月日	受付時間	会場	実施月日	受付時間	会場
花巻地域			石鳥谷地域			4月22日(金)		
4月13日(水)	9:30~9:40	南笹間集落センター	4月18日(月)	9:00~9:15	高齢者創作館	4月22日(金)	8:50~9:00	毒沢公民館
	10:00~10:15	横志田公民館		9:25~9:40	大瀬川振興センター		9:10~9:25	倉沢集落センター
	10:35~10:45	太田振興センター		9:45~9:55	石鳥谷7区公民館		9:30~9:35	元浮田小バス待機所
	10:55~11:10	下坂井振興会館		10:20~11:20	ビバハウスいしどりや		9:40~9:50	上浮田バス停
	11:20~11:40	笹間振興センター(北側駐車場)		11:30~12:00	新堀振興センター		9:55~10:00	石宮公民館
11:50~12:20	湯口振興センター	12:10~12:20	戸塚公民館	10:05~10:10	21の1消防屯所			
4月14日(木)	9:30~9:40	鉛公民館	4月19日(火)	9:00~9:45	八幡振興センター	4月28日(木)	10:20~10:30	南成島ふれあいセンター
	9:50~10:00	大沢温泉駐車場(駐在所隣)		9:55~10:10	江曾公民館		10:35~10:40	北成島下公民館
	10:10~10:25	志戸平振興会館		10:15~10:55	八重畑定住促進センター		10:45~11:05	成島振興センター
	10:40~10:50	鍋倉ふれあい交流センター		11:05~11:15	山屋農業交流センター		11:10~11:25	安俵集落センター
	11:10~11:30	JAいわて花巻旧柵の目支店		11:30~11:45	五大堂公民館		11:30~12:00	東和総合支所(北側駐車場)
11:50~12:10	湯本振興センター	東和地域			4月28日(木)	9:10~9:30	大迫総合支所駐車場	
12:20~12:35	北湯口二公民館	8:50~9:30	元JA小山田支所	9:50~10:00		大償バス停		
4月15日(金)	9:30~9:45	島コミュニティセンター	9:35~10:00	北小山田公民館		10:10~10:20	立石稲荷神社	
	9:55~10:25	矢沢振興センター	10:10~10:15	古田地区林業センター		10:30~10:40	内川目3区自治公民館	
	10:35~10:45	中野集落センター	10:30~10:45	川目第1集落センター		10:50~11:00	中乙生活改善センター	
	11:00~11:15	胡四王会館	10:50~11:05	石鳩岡バス停	11:15~11:25	白岩橋バス停		
11:30~11:50	幸田公民館	11:10~11:25	新地公民館	11:35~11:45	大迫林業者等地域住民交流施設(折壁)			
13:30~13:45	本館公民館	11:40~11:45	平山集落センター	11:55~12:05	狼久保バス停			
14:00~14:15	空港駅前賢治ふれあい広場	9:05~9:10	黄金沢バス停	12:10~12:20	大又バス停			
4月16日(土)	9:30~9:45	成田公民館	9:15~9:35	白土集落センター	4月29日(金・昭和の日)	9:15~9:30	大迫交流活性化センター(旧コミセン)	
	10:00~10:30	諏訪公民館	9:40~9:45	旧旭館商店		9:45~10:00	亀ヶ森農構改善センター	
	10:45~11:25	まなび学園(体育館側)	9:50~10:00	23の1消防屯所		10:10~10:20	亀ヶ森4区自治公民館	
	13:00~13:35	花南振興センター	10:10~10:15	館野集落センター		10:30~10:40	亀ヶ森6区自治公民館	
13:55~14:40	花巻保健センター	10:20~10:25	立沢橋	10:50~11:00		亀ヶ森7区自治公民館		
4月17日(日)	9:30~10:10	日居城野運動公園第3駐車場	10:35~10:50	谷内第2多目的研修集会施設	11:15~11:30	外川目振興センター		
	10:25~10:50	JAいわて花巻宮野支店	10:55~11:10	砂子集落センター	11:50~12:05	沢崎生活改善センター		
	11:00~11:15	田力上公民館	11:20~11:30	19の1消防屯所	12:25~12:40	旭の又集会施設		
	11:30~12:00	花北振興センター	11:40~12:00	町井集会所				
	13:30~14:15	花巻保健センター						

●次回の集合注射は、花巻、大迫、石鳥谷、東和の4地域で10月23日(日)に行います

ストレスと上手につき合うために

ストレス社会といわれる現代、誰もが多少のストレスを抱えています。

ストレスで健康を損なわないためには、自分なりの対処法を探ることが大切です。

ストレスの感じ方は人それぞれ

ストレスと聞くと、人間関係や健康問題など、嫌なことやつらいことが思い浮かびます。

しかし、結婚や出産、昇進など一般的なうれしいとされる出来事も、生活が一変することでストレスの原因となる場合があります。特にこれからの時期は、進学や就職、転勤などで気持ち不安定になりやすい季節といえます。

ストレスは体の不調も引き起こす

ストレスが持続すると、「食欲がない」「イライラする」などの症状だけでなく、一見関係がなさそうな腰痛、頭痛などの体の不調を感じる人もいます。

限度を超えたストレスの持続が、うつ病などの病気の引き金となることもあるのです。

ストレスとどう付き合うか

ストレスの対処法としては、次の三つが効果的といわれています。これらを生活の中に取り入れ、毎日の疲れを次の日まで持ち越さないことが、ストレスと上手につき合うポイントです。

ストレスを乗り切る3つのR

休息(Rest)

睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動・よく眠る

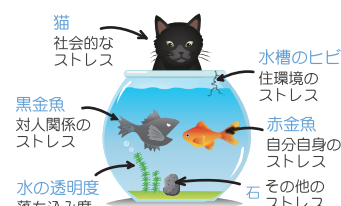
楽しみ(Recreation)

スポーツや旅行など、自分が楽しめる趣味や行楽

くつろぐ(Relax)

のんびりして心と体の緊張をほぐす時間

ためしてみませんか？こころの体温計



「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を利用して、自分や家族のストレス状況を知ることができるシステムです。簡単な質問に答えるだけでストレス状態が分かり、相談機関も閲覧できます。



携帯・スマホはこちらから
パソコンは <https://fishbowlindex.jp/hanamaki/>

自分なりにストレス解消の工夫をしても、「気持ちが落ち込む」「眠れない」などの不調が続くときは、心の疲れがたまっているサインです。

長引く不調は健康を損ないかねません。早めの相談、病院受診も大切な対処法の一つです。

【問い合わせ】
健康づくり課(☎23-3121)

生涯学習講座「わかかさ女性学級」の受講者を募集します

講話、実技、移動学習などを通して、食生活・健康などの身近なテーマから「自分らしく生きるとは何か」という壮大なテーマまで幅広く学びます。年間の学習プログラムは、まなび学園にお問い合わせください。

▷対象 1年間継続して受講できる市内在住の女性

▷定員 30人(抽選。初めて受講する方を優先)
▷期間 4月から平成29年2月まで全11回
▷学習時間 午前9時30分~正午
※講座の内容により変更する場合があります
▷受講料 無料(材料費や見学料などは自己負担)
▷申込期限 4月4日(月)
▷問い合わせ・申し込み まなび学園(☎23-4234)