

狂犬病予防注射の地域巡回を実施します

問合せ 住民課住民活動グループ ☎76・2130

犬の飼い主は、飼い犬に毎年狂犬病予防注射を受けさせる義務があります。

予防注射で、愛犬が狂犬病にかかるのを防止でき、加えて人への感染を防ぐことができます。期間中は、どの場所でも受けられますので、期間内に予防注射を受けてください。

● 予防注射地域巡回日 6月1日(日)～6月3日(火)

● 実施日時・実施会場

6月1日(日)		6月2日(月)		6月3日(火)	
大和区、橋本区、みどり区、中央区		菊水区、徳富区、総進区		花月区、弥生区、青葉区、文京区	
実施時間帯	実施場所	実施時間帯	実施場所	実施時間帯	実施場所
9:30～9:40	旧北大和区自治会館	9:10～9:25	菊水区自治会館	9:10～9:20	旧南花月区自治会館
9:45～9:55	旧大和区自治会館跡地	9:50～10:00	旧幌加区自治会館	9:25～9:35	花月区自治会館
10:00～10:20	旧宮前区自治会館	10:10～10:20	吉野地区活性化センター	9:45～9:55	旧北花月区自治会館
10:30～10:45	橋本区自治会館	10:25～10:35	旧学園区自治会館	10:00～10:10	弥生区自治会館
10:50～11:15	みどり区自治会館	10:40～10:50	学園1号線バス停付近	10:30～10:45	青葉区自治会館
11:20～12:00	役場庁舎前	11:00～11:10	総進区自治会館(幼稚園となり)	10:50～11:10	文京区自治会館
		11:15～11:25	総進区第2会館(旧上総進母と子の家)		



● 狂犬病予防注射手数料 1頭3,110円(注射代金2,560円、注射済票交付手数料550円) 釣り銭のないようにご協力ください。

● その他 自宅への往診を希望する方は、事前に連絡してください。(5月23日(金)まで) ※別途料金がかかります。

● 動物病院で狂犬病予防注射を接種させる飼い主の皆さんへ 動物病院が発行する注射済証を役場住民課窓口へ持参の上、注射済票の交付を受けてください。 ※交付手数料550円がかかります。

ウォーキング推進期間 6月スタート!

問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000

ウォーキングは、運動不足を解消し、生活習慣病の予防や体脂肪を燃焼させるなどのダイエット効果もある有酸素運動の代表です。

また、周りの景色を楽しみながら歩いたり、家族や友達とお話をしながら歩くことで、ストレス解消の効果もあります。

この春から、健康づくりの一步を踏み出してみませんか?

今年度は、昨年度まで行っていたウォーキング作戦の登録は行いませんので、ご自分で目標を設定して取り組んでください。

◆あなたにぴったりの目標歩数を設定しましょう!!

コース(例)	達成目標	
5千歩コース	1日 5千歩以上	30日間
	1日 5千歩以上	90日間
1万歩コース	1日 1万歩以上	30日間
	1日 1万歩以上	90日間
アレンジコース	1日()歩以上	()日間



◆ゆめりあで実施する取り組み

ゆめりあでは、6月から10月までをウォーキング推進期間として、次のような取り組みを行います。

● 万歩計の貸し出し

自分の1日の歩数が分かるよう、万歩計を無料で貸し出します。
貸出期間 平成26年6月2日(月)～平成27年3月31日(火)

先着100名様に、「ウォーキングスタートセット」(点滅式ホイッスルライト&タオル)をプレゼントします!

● ウォーキング記録表の配布

ウォーキングの成果を楽しく記録できる、記録表をお渡しします。
記録表

- ①北海道一周マップ
1日1万歩で約1年で達成できます。
- ②熊野古道世界遺産マップ
※奈良県十津川村の近くにある世界遺産です。
1日1万歩で約2カ月で達成できます。
- ③沖縄一周マップ
1日1万歩で約1カ月で達成できます。

配布期間 6月2日(月)～10月31日(金)



「健康づくり応援事業所」募集!!!

健康づくりのPRに協力していただける事業所を募集します。
ウォーキング推進期間や健康診断の「PRのぼりの設置」「ポスターの掲示」など、健康づくりのPRにご協力いただけませんか?
ご協力いただける事業所は、5月30日(金)までに下記までご連絡ください。

協力期間 平成27年3月31日まで
問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000

