

狂犬病予防集合注射のお知らせ

環境政策課 ☎(235)4912

下表の日程で集合注射を行います。直接会場へ。登録済みの犬の飼い主には、3月中旬にはがきを送付します。住所変更をした人や譲渡、死亡などで犬を飼育していない人は環境政策課へお知らせください。

◆登録済みの犬

費 3650円(注射料・注射済票交付手数料) 案内はがき

◆未登録の犬

費 6650円(新規登録手数料・注射料・注射済票交付手数料)
※動物病院の個別注射と料金が異なる場合があります。

実施日(4月)	会場	時間
7日(木)	柏ヶ谷第一児童公園	10時~11時
8日(金)	国分寺台第三児童公園	10時~11時
	門沢橋第一児童公園	13時~14時
12日(火)	本郷神社	10時~11時
	大谷コミセン	13時~14時
13日(水)	北部公園多目的広場	10時~11時
	市役所西側催事広場	13時~14時
14日(木)	社家自治会館	10時~11時
	下今泉自治会館	13時~14時
15日(金)	歴史資料収蔵館	10時~11時
	史跡相模国分寺跡南東側(消防団第一分団器具置き場隣)	13時~14時
18日(月)	星谷児童公園	10時~11時
	杉久保コミセン	13時~14時

【注意事項】

- 車での来場はできません。
- 首輪やリード(引き綱)が外れないよう十分確認し、確実に犬を押さえられる人が来てください。

予防注射をした犬の飼い主に「注射済票」を交付します。飼い犬に常に装着してください。



飼い犬は必ず登録を

生後90日を過ぎた日から30日以内、または犬を取得した日から30日以内に、環境政策課で必ず登録手続きをしてください。登録時に「鑑札」を交付します。登録番号が刻まれている鑑札は、犬が行方不明になったときの迷子札にもなります。飼い犬に常に装着するようにしましょう。



費3,000円(新規登録手数料) 動物病院が登録を代行することがあります。かかりつけの動物病院に相談してください

マナーを守って飼いましょう

マナーを守らない飼い主の行為は、他人を不快にさせていることがあります。マナーを確認し、責任を持って飼育しましょう。



- ◆無駄吠えには原因が！
運動不足やしつけを見直しましょう
- ◆放し飼い禁止！
噛みつき事故防止のため、屋外では必ずリードを付けましょう
- ◆犬のふん・尿は放置しない！
散歩中のふん・尿は責任をもって処理しましょう



シニアから始める健康づくりへの取り組みに

岡地域包括ケア推進課 ☎(235)4950



水中ウォーキング教室 (全12回)

関節に負担をかけずに運動できます。
日5月11日~7月20日の毎週(水、7月25日(月) 13時30分~15時 高座施設組合屋内温水プール(本郷201) 市内在住の65歳以上で要支援1・2の方、地域包括支援センターでのチェックリスト・面接による条件を満たした方 定15人 申3月15日(火)締め切り

まるごと! 介護予防教室 (全13回)

運動や栄養、認知症など、介護予防全般について学びます。送迎あり。
日5月12日~8月4日の毎週(木) 10時~12時 岡総合福祉会館 市内在住の65歳以上で要支援1・2の方、地域包括支援センターでのチェックリスト・面接による条件を満たした方 定15人 申3月15日(火)締め切り

ピナスポでロコモ予防体操教室 (全6回)

いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。
日5月11日~6月15日の毎週(水) 13時30分~15時 岡えびな市民活動センター 市内在住の65歳以上の方 定15人 申3月22日(火)締め切り



脳イキキ教室(全9回)

認知症の基礎知識を学び、パズルや軽い体操などを行います。
日5月12日~7月21日の毎週(木) (6月9日、7月14日除く) 14時~15時 30分 岡総合福祉会館 市内在住の65歳以上の方 定20人 申3月24日(木)締め切り



ピナスポでアクアウォーキング (全6回)

水中ウォーキングのこつを身に付けます。
日5月13日~6月17日の毎週(金) 13時30分~15時 岡えびな市民活動センター 市内在住の65歳以上の方 定10人 申3月28日(月)締め切り



筋活レシピのポイント 肉・魚・卵・大豆製品など、タンパク質を多く含む食材を使いましょう。

タンパク質を摂取してフレイル予防 ~副菜で手軽に筋活レシピ~

「フレイル」とは加齢により心身の機能が低下した状態のことです。筋肉のもとになるタンパク質が手軽に取れるレシピを紹介します。



レシピ考案：食生活改善推進団体えびな会

小松菜とツナの卵とじ

●材料(2人分)

小松菜... 2分の1束(100g)
ツナ缶... 2分の1缶
卵(Mサイズ)... 2分の1個
マヨネーズ... 小さじ1
こしょう... 少々
かつお節... 適量

●作り方

①3cmの長さに切った小松菜をさっと茹で、冷水に取り、水気を切る。
②溶いた卵とマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
③熱したフライパンにツナを汁ごと入れ、①を加えて炒め、こしょうで味を調える。さらに②を加えて炒める。
④器に盛り、かつお節をのせて出来上がり。