

狂犬病の予防注射を受けましょう

市では、狂犬病予防法で犬の飼い主へ義務付けられている狂犬病予防注射(集合注射)を、下表のとおり実施します。

生後3カ月以上の犬は、毎年1度、必ず狂犬病予防注射をする必要があります。
《問合せ》生活環境課環境衛生係 ☎23-5304

飼い主の皆さんへ

- ・ 狂犬病予防注射のみの料金は、3200円です(新たに登録する場合は別途3千円が必要になります)。
- ・ 釣り銭の要らないように準備ください。
- ・ 注射は、動物病院でも受けることができます。
- ・ 豊岡地域以外の集合注射日程は、4月25日発行の市広報紙でお知らせします。



《 豊 岡 地 域 》

日程	場 所	時 間
4月19日(火)	日撫会館	9:00~ 9:10
	梶原会館	9:20~ 9:30
	隣保館(上庄境)	9:40~ 9:50
	三江地区公民館	10:00~10:10
	祥雲寺会館	10:20~10:30
	奥野公民館	10:45~10:55
	三宅公民館	11:10~11:20
	香住公民館	11:30~11:40
	長谷公民館	11:50~12:00
	上鉢山会館	13:00~13:10
	木内会館	13:20~13:30
	中谷会館	13:40~13:50
	百合地会館	14:00~14:10
	江本会館	14:20~14:30
	今森会館	14:40~14:50
	伏会館	15:00~15:10
	下加陽会館	15:20~15:30
中郷公民館	15:40~15:50	
4月20日(水)	口鶴井公民館	9:00~ 9:10
	野上会館	9:20~ 9:30
	森公民館	9:40~ 9:50
	一日市会館	10:00~10:10
	下陰さくら公園	10:20~10:30

日程	場 所	時 間	
4月20日(水)	下陰会館	10:40~10:50	
	中陰会館	11:00~11:10	
	高屋公会堂	11:20~11:30	
	戸牧公民館	11:40~11:50	
	江野公会堂	13:00~13:10	
	森津公民館	13:20~13:30	
	栃江地区入口広場	13:40~13:50	
	口岩井公民館	14:00~14:10	
	宮井公民館	14:20~14:30	
	奈佐地区公民館	14:40~14:50	
	内町会館	15:00~15:10	
	辻会館	15:20~15:30	
	4月21日(木)	上佐野会館	9:00~ 9:10
		上町会館	9:20~ 9:30
妙楽寺区会館		9:40~ 9:50	
弥栄区会館		10:00~10:10	
塩津区会館		10:20~10:30	
大磯神社		10:40~10:50	
図書館本館		11:00~11:10	
西本会館		11:20~11:30	
小田井会館		11:40~11:50	
県総合庁舎前		12:00~12:10	
瀬戸公民館		13:30~13:40	
津居山公民館		13:50~14:00	
気比公民館		14:10~14:20	
畑上堂前広場		14:30~14:40	
三原会館		14:50~15:00	

※今年度から集合注射の会場を一部統合していますので、都合の良い会場で注射を受けてください。

犬のしつけを

しっかりしましょう

市には、「鳴き声がうるさい」「ふん尿で汚された」などの苦情や相談が寄せられます。

これらは、飼い主の気配りと責任ある飼育で改善できます。無責任な飼育は、近隣の方に迷惑を掛けるばかりでなく、動物にとっても不幸なことです。

犬を飼育する方は、責任を持って終生適正に飼育し、犬を地域の嫌われものにならないよう心掛けてみましょう。

●注意事項

- ・ 犬の放し飼いは、やめましょう。他人に迷惑をかけるだけでなく、犬にとっても交通事故などに遭う危険性があります。
- ・ 散歩のときは、引き綱を着けて、犬を制御できる方が行ってください。
- ・ 犬のふんは、持ち帰りましょう。
- ・ 犬に無駄吠えをさせないようにしましょう。



【食育】を考える

食育とは…生きる力を育むこと

市では、豊岡市健康行動計画「とよおか健康がらん21」で朝ごはんの大切さを挙げ、「家族そろって朝ごはんを食べるようにしよう」を目標の1つとしています。

そのため、市内の4・5歳児と保護者を対象に、家族(子どもと保護者)と一緒に作る「かんたん朝ごはんレシピ」を募集し、コンテストを開催しました。

コンテストの優秀作品と食育コラムをお伝えしてきましたが、今回は最終回です。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

朝ごはんレシピコンテスト優秀作品

カレースープごはん



材料(4人分)
 ・ウインナー 4本
 ・ミックスベジタブル 100g
 ・大豆ドライパック 50g
 ・生シイタケ 4枚
 ・油 小さじ2
 ・カレー調味料 3g
 ・水 600ml
 ・鶏がらスープの素 5g
 ・ごはん 茶碗4杯

作り方

- ① 生シイタケはうす切りにする。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をひき、ミックスベジタブルと大豆ドライパックを炒め、カレー調味料(カレー粉使用の場合は、塩・こしょうを加えたもの)を加える。
- ③ 水と鶏がらスープの素を加え、沸騰したら①を加えて、約5分煮る。
- ④ ごはんを器に入れ、③をかける。

おからライスピザ



材料(4人分)
 おから 200g
 ごはん 100g
 A { 豆乳(牛乳) 50ml
 卵 1個
 塩・こしょう 少々
 ・チーズ 適量
 ・ケチャップ 適量
 ・マヨネーズ 適量
 ・お好みの具 適量

作り方

- ① フードプロセッサーにAを入れて、混ぜる。クッキングシートの上で形を整えて、180℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。
- ② お好みの具を切る。(ウインナー・ピーマン・キノコなど)
- ③ 生地が焼けたらケチャップ、お好みの具、チーズ、マヨネーズをのせ、180℃で7分程度焼く。

食育コラム 現在の子どもの食生活は「ニワトリ症候群」?

ニワトリ症候群とは…子どもの間に広まっている孤食・欠食・個食・固食という4つの食習慣を総称する。
 以上の頭文字をつなぎあわせるとコケッコ♪(孤・欠・個・固)となる。

孤食(こしょく)とは…1人だけで食事をする事

1人だけで食事をしていませんか? → 家族そろって食事をしましょう

欠食(けっしょく)とは…食事を取らないこと

1日のスタート!朝食を抜いていませんか? → 1日3食きっちり食事をしましょう

個食(こしょく)とは…家族それぞれが違うものを食べる事

家族がそろっていても、個々に自分が食べたいものを食べていませんか? → 家族で同じ食事を取って会話を楽しみましょう

固食(こしょく)とは…いつも決まったものばかり食べる事

気が付くといつも同じものばかり食べていませんか? → 食事バランスを考えて、いろいろな食材を選びましょう



チェックしてみよう

皆さんの家族の食事は、「ニワトリ症候群」になっていないでしょうか?
 ~1日に1食は家族そろって同じ食事をするように心掛けましょう~



毎週火曜日は
歩キングデー

豊岡市マスコット
 コーちゃん

豊岡市マスコット
 オーちゃん

健康川柳

長寿の 母の食事が いい手本 健一

※2010とよおか健康川柳応募作品から