

犬の飼い主のみなさまへ

～平成 28 年度狂犬病予防注射（集合注射）のお知らせ～

狂犬病は、狂犬病ウイルスを病原体とする人獣共通の感染症で、発病してしまうと治療方法がなくほぼ 100%死亡する病気です。法律により、犬の飼い主は年に一度、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせる義務があります。

町では、平成 28 年度の集合注射を下記の日程で行いますので、都合のつく会場へ飼い犬を連れてお越しください。なお、都合のつかない場合は、動物病院で接種してください。



ペットもあなたの大切な家族
毎年、予防接種を受けましょう

実施日	時間	場所
4月19日（火）	13：10～13：30	野田みちくさの館前
	13：40～13：50	下本郷集会所前
	14：00～14：10	津地自治会館前
	14：20～14：30	下榎老人憩の家前
	14：40～14：45	上本郷公民館前
	14：55～15：05	奥渡公民館前
4月21日（木）	13：15～13：30	舟場コミュニティセンター前
	13：40～13：50	金持公民館前
	14：00～14：10	高尾公民館前
	14：20～14：30	真住公民館前
	14：40～15：00	日野町山村開発センター
4月22日（金）	13：20～13：30	久住集会所前
	13：50～14：00	小河内バス停前
	14：10～14：20	上菅駅前
	14：30～14：50	日野町公民館前
6月8日（水）・補足日	14：00～14：20	日野町山村開発センター

※注射には、犬を固定できる人が連れてきてください。

※犬の健康状態が悪いなど、獣医師が接種不可能と判断した場合は、後日かかりつけの動物病院で接種してください。

※雨天時の接種は、愛犬が体調を崩す場合があります。雨天の場合には、愛犬のために別の日の会場もしくは各動物病院での接種をおすすめします。

◆注射料金など（1頭当たり）

※なるべくお釣りのないように、あらかじめご準備をお願いします。

区分	注射のみ	犬の登録と注射
登録手数料	—	3,000 円
注射料	2,500 円	2,500 円
注射済票交付手数料	550 円	550 円
合計	3,050 円	6,050 円
犬マーク（希望者のみ）	80 円	80 円

▶こんなときは役場健康福祉課へ届け出が必要です。

事例	届け出	持参していただくもの
犬を飼い始めた	犬の新規登録	登録手数料 3,000 円、印鑑
犬が死亡した	犬の死亡届	鑑札、印鑑
犬を連れて転入した 犬を譲り受けた	犬の所在地・所有者の 変更届	鑑札、印鑑
鑑札を紛失した	鑑札の再交付	再交付手数料 1,600 円、印鑑
動物病院で狂犬病予防注射を受けた	注射済票の交付	注射済交付手数料 550 円、動物病院で渡される 狂犬病予防注射済証

【問合せ】町健康福祉センター（電話 72-1852）

生きる・つながる・支えあう

3月は『自殺対策強化月間』です。

全国では平成10年以降、毎年3万人前後が、鳥取県でも150人から200人の人が自死で亡くなっています。自死で亡くなる人の75%に何らかの精神疾患があり、その半数がうつ病の状態だといわれています。しかし、その4分の3の人は治療を受けていなかったことから、「うつ」の早期発見、早期治療により自死を防ぐことができると考えられています。また、うつ病の人の90%に不眠の症状がみられるため、1週間以上不眠が改善しない場合は、うつ病になっているか、なりかけていると考えられます。健康のためには、ぐっすりの良い睡眠をとることが大切です。

▶不眠にも、さまざまな症状があります。

- ☑ 布団に入っても、なかなか寝付けない。
- ☑ 夜中に一度目が覚めると、しばらく眠れない。
- ☑ 朝早く目が覚めて疲れがとれない。
- ☑ 日中も眠気が強く、生活や仕事に支障がある。

▶このような眠れない日が続くと…

- ・身体の疲労がたまり、生活習慣が悪化します。
- ・こころの回復ができず、思考力や集中力が落ちてきたり、ものごとをうまく考えられなくなります。

眠れない日が2週間以上続くようなら、かかりつけ医やこころの相談窓口へ相談しましょう。お酒は深い眠りを妨げるため、眠れないからとお酒を飲むことは、脳が休めず逆効果に！注意が必要です。



よい睡眠をとるための5カ条

1. 睡眠時間は人それぞれ。自分にあった睡眠をとりましょう。
2. いつもの時間に目を覚まし、朝の陽から元気をもらいます。
3. 適度な運動、バランスのとれた食事。規則正しい生活が、よい睡眠をつくれます。
4. 一人で悩むと寝つけません。いびきも注意、不眠が続くようなら相談してみましょう。
5. 眠る前には、リラックス。眠たくなってから、布団に入りましょう。

こころの相談窓口

鳥取県立精神保健福祉センター（平日 8:30～17:15）	電話 0857-21-3031
東部福祉保健事務所（平日 8:30～17:15）	電話 0857-22-5616
中部総合事務所福祉保健局（平日 8:30～17:15）	電話 0858-23-3147
西部総合事務所福祉保健局（平日 8:30～17:15）	電話 0859-31-9304
町健康福祉センター（平日 8:30～17:15）	電話 0859-72-1852
鳥取いのちの電話（平日 12:00～21:00）	電話 0857-21-4343
自殺予防いのちの電話（毎月10日、8:00～翌日8:00）	フリーダイヤル 0120-738-556

収入の範囲に見合った支出を心がけましょう！ 万一、多重債務になってしまったら…



洋服や車の購入などに、気軽にクレジットカードを利用していましたが、冠婚葬祭など突発的な高額支出があった。各社への返済が徐々に滞り、そのうちに住宅ローンも滞納した…など、多重債務の原因はさまざまです。せっかく手に入れた我が家もローンの中で手放すことになった、という話もよくあります。

～こんにちは、消費生活相談員です～

知って安心！消費生活のはなし



役場の消費生活相談室では、債務整理の相談も受け付けています。弁護士など法律専門家による面接相談会への紹介も行っています。

※4月の法律相談会予定

日時：4月14日（木）午後1時30分～午後4時

場所：米子コンベンションセンター5階

申込みおよび問合せ先：

▼役場産業振興課内消費生活相談室（電話 72-0336）

▼鳥取県消費生活センター（電話 0859-34-2648）