

## 犬の登録と狂犬病予防注射を行います

犬の飼い主には、犬の登録(生涯に1回)と毎年1回の狂犬病予防注射の接種義務があります。

今年度まだ注射を受けていない犬の飼い主には、9月下旬にハガキが発送されていますので、必ず受けてください。

**とき・ところ** 別表1のとおり  
**持参するもの** ハガキ(新規登録する場合は不要)、費用  
**費用** ▷登録と注射=1頭6,500円  
 ▷注射のみ=1頭3,500円  
**その他** ▷注射が受けられるよう、犬を支えてくだ

さい  
 ▷注射を受けた後に注射済票を交付しますので、必ず首輪に付けてください  
 ▷犬の死亡や行方不明、住所や飼い主の変更があったときは、必ず環境政策課へ届け出てください  
**動物病院でも登録・注射ができます**  
 別表2の動物病院でも、令和4年2月末日までは、犬の登録と注射ができますが、接種費用のほかに診察料が必要になる場合があります。動物病院で受ける場合も、ハガキを忘れずに持参してください。  
 詳しくは、**環境政策課(☎22114)**へ。

(別表1) 秋の狂犬病予防集合注射日程

地区	とき(全て午前中)	ところ	地区	とき(全て午前中)	ところ		
北橋	10月11日(月)	9時~9時20分 古巻公民館	北橋	10月13日(水)	11時15分~11時30分 下箱田公会堂		
	9時35分~9時55分 有馬会館	赤城		10月14日(木)	9時~9時20分 敷島公会堂		
	10時10分~10時30分 豊秋公民館南駐車場				9時30分~9時50分 津久田第二集会所		
	10時45分~11時5分 金井南町児童公園				10時5分~10時25分 南雲第二集会所		
11時20分~11時40分 渋川市役所本庁舎駐車場	10時50分~11時10分 滝沢倶楽部						
子持	10月12日(火)	9時~9時20分 中郷住民センター	伊香保	10月15日(金)	9時~9時15分 伊香保体育館前		
		9時40分~10時 横堀集落センター			9時25分~9時45分 そとの会館		
		10時10分~10時30分 農協北牧ふれあい事業所			9時55分~10時10分 湯中子会館		
		10時40分~11時 子持行政センター駐車場			10時35分~10時50分 村上生活改善センター		
北橋	10月13日(水)	11時10分~11時30分 白井公会堂	小野上	10月16日(土)	11時5分~11時15分 振興住民センター		
		9時~9時20分 八崎ふれあい館			全地区	10月16日(土)	9時~9時40分 渋川市役所本庁舎駐車場
		9時35分~9時55分 上小室ふれあい広場					10時~10時30分 子持行政センター駐車場
		10時10分~10時30分 上箱田転作促進集落センター					10時50分~11時10分 赤城行政センター駐車場
10時45分~11時5分 旧北橋村役場裏駐車場	11時30分~11時50分 北橋行政センター駐車場						

(別表2) 登録と注射ができる動物病院(令和4年3月を除く)

名称	所在地	電話番号	名称	所在地	電話番号
おきむら動物診療所	渋川(御蔭)	23-0715	田中動物病院	吉岡町	55-5211
山本動物病院	石原	25-0330	高橋獣科医院	榛東村	54-4097
大沢動物病院	八木原	25-1022	あおば獣科医院		54-4360
飯塚動物病院	吉岡町	23-9121	星野獣科医院		54-3080
うつのみや動物病院	吉岡町	54-3062	たかはし動物クリニック		54-1764

### 高齢者インフルエンザ予防接種の実施医療機関を訂正します

「広報しぶかわ」9月15日号に掲載した高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧に誤りがありました。渋川医療センターは、対象者を通院者などに限定しているため、掲載するべきではありませんでした。訂正しておわびします。  
 詳しくは、**市保健センター(☎221321)**へ。

### 元気復活お達人教室

## 筋トレや食事の話で体まるぽんぷり気こー!

筋トレを中心に、口の体操や脳のトレーニング、食事の話などを行います。  
**とき・ところ** 別表2のとおり  
**対象** ▽65歳以上で足腰の衰えが心配な人 ▽介護や見守りの必要がない人 ▽要介護認定を受けていない人 ▽通所型サービスを利用していない人 ※身体状況により、お断りする場合があります  
 ※医療機関を受診している人は、主治医に運動教室参加の了承を得てください  
**定員** 20人(定員を超えた場合は、初めて参加する人対象)

区の人を優先して、抽選) **申込方法** 電話で介護老人保健施設銀鈴(介護予防)☎070(1001)0827へ  
 ※受付時間は午前10時~午後3時(土・日曜日、祝日を除く) ※教室参加の可否は、11月中旬(予定)に申込者全員に通知します  
**申込期限** 10月20日(水)  
**その他** ▽送迎を希望する人は相談してください ▽新型コロナウイルスの影響により、内容を変更・中止する場合があります  
**問合せ先** 介護保険課(☎22116)

(別表2)

地区	とき	ところ
赤城	火・金曜日 午後1時30分~3時	赤城公民館
北橋	12~2月 週2回(計22回) 月・木曜日 午後1時30分~3時	北橋公民館
市内全域	火・金曜日 午前10時~11時30分	渋川ほっとプラザ

### しぶかわウォーキングチャレンジ参加者2次募集

市は、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を目指し、市民の歩く機会の増加を応援するウォーキングチャレンジを実施しています。既に健康づくりを始めている人も、これから始めようと思っている人も気軽に参加してください。

**チャレンジ期間** 11月~令和4年2月末  
**内容** 活動量計を身につけてウォーキングや運動することでポイントを貯め、貯めたポイントをQ&Oカードに交換できます

※詳細は市ホームページを確認するか、電話で問い合わせください

**対象** 市内在住の20歳以上の人  
**定員** 新規参加者200人(先着順)  
**参加料** 3,000円(5,000円相当の活動量計をお渡しします)  
**申込方法** 下記の入力フォームを利用するか、電話で市保健センター(☎221321)へ  
**申込期間** 10月5日(火)~15日(金)  
**問合せ先** 市保健センター(☎221321)



### ヘルスメイトがオススメする 今月のレシピ vol.11 『白濁と長葱の金平風』



〔1人分の栄養価〕  
 エネルギー61kcal、食物繊維2.7g、食塩相当量0.7g

#### 今月のポイント

ネギ特有の臭気と辛味のもとである「アリシン」という成分には、胃液の分泌を促して食欲を増進する、血行をよくして体を温める、疲労回復に役立つなどの効果が期待できます。

#### 〔材料〕(4人分)

シラタキ……………200g  
 ニンジン……………1/2本  
 長ネギ……………2本  
 油……………小さじ2  
 唐辛子(輪切り)…1/2本  
 A しょうゆ……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ2  
 酒……………小さじ2

#### 〔作り方〕調理時間25分程度

- ①シラタキは5cm程度の長さになるように切る。熱湯で2~3分茹でたら、ザルにあげて水気をきっておく。
- ②ニンジンは5cm長さの千切りに、長ネギは1cm厚さの斜め切りにする。
- ③鍋に油と赤唐辛子を入れて火にかけ、①のシラタキと②のニンジンを加えてサッと炒める。
- ④③の鍋に長ネギを加え、ネギに透明感が出てくるまで炒める。
- ⑤④の鍋にAの調味料を加え、水気が少なくなるまで炒める。

