

ワツくん健康通信



平成26年3月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

わんちゃんの飼い主さんへ

◆ 犬を飼い始めたら登録をしましょう！ 年に1回の狂犬病予防注射も忘れずに！！

愛犬を守るための大切な注射です。

動物病院や下記出張会場を利用して忘れずに注射を受けましょう。



【平成26年度の注射済票は赤色です！】

◆ 犬のお散歩時のルール

おうちでトイレをすませてからお散歩するよう心がけましょう。

お散歩中のフンは持ち帰り、おしっこは水で流しましょう。

◆ 放し飼いはやめましょう

放し飼いは迷子や事故の原因になります。

散歩には必ずリードをつけて、犬をコントロールできる長さに持ちましょう。



◆ 鑑札・注射済票をつけましょう！

犬が迷子になった場合、鑑札や注射済票をつけていれば犬の飼い主さんを特定することができます。



災害時に犬とはぐれてしまった時にも役に立ちます。

横浜市猫の適正飼育ガイドライン ができました！



人と猫が共生する快適な居住環境の維持向上を目指し作成しました。

区役所生活衛生課窓口にて配布しています。ご希望の方はお申し付けください。



平成26年度

お知らせ

狂犬病予防注射出張会場について

実施日	受付時間	会場名・住所	実施日	受付時間	会場名・住所
4/3 (木)	午前		4/9 (水)	午前	獅子ヶ谷一丁目公園 (獅子ヶ谷1-13)
	午後	小野町自治会館 (下野谷町4-153-1)		午後	矢向南公園<矢向南町内 会館そば>(矢向2-9)
4/4 (金)	午前	潮田公園管理事務所前 (向井町2-71-1)	4/18 (金)	午前	馬場四丁目公園 (馬場4-40)
	午後	市場公園 (市場富士見町7)		午後	白幡公園<こどもログハウス 前>(東寺尾2-12)
4/7 (月)	午前	駒岡岩瀬公園 (駒岡4-6)	4/22 (火)	午前	横浜市生麦地区センター (生麦4-6-37)
	午後	別所公民館 (北寺尾2-3-30)		午後	岸谷公園 (岸谷3-20)
4/8 (火)	午前	ビッグゴルフ滝川ゴルフ場 駐車場(上の宮1-5-1)	4/24 (木)	午前	横浜市末吉地区センター (上末吉2-16-16)
	午後	矢向四丁目町内会館<日枝 神社境内>(矢向4-16-8)		午後	鶴見区総合庁舎 (鶴見中央3-20-1)

今回、受付時間や会場に変更があります！気を付けてお越しください！

会場での受付時間

【午前】10:00~12:00

【午後】13:30~15:00

会場での料金

【新規登録】6,600円

【更新】3,600円

※動物病院で受ける場合は病院に直接お問い合わせください。

注意事項

・駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。

・登録済みの方は通知ハガキ、登録袋を持参してください。

・犬を確実に押さえることができる人が連れてきてください。

お問合せは…生活衛生課環境衛生係（電話 510-1845/FAX 510-1718）

日頃から

災害に備えよう!



～食事編～

そろえておきたい3日分の備蓄食材(1人分)

★1人あたり1日分の食料品例

飲料水	缶やペットボトルの飲料水 (1人1日3ℓ)	9ℓ	
主食	アルファ化米、レトルトのごはん(おかゆ) 長期保存パン、乾パンなど	9食	
おかず	肉・魚・野菜の惣菜缶詰やレトルトのおかず	9食	
	レトルトの汁物や即席の汁物	2～4食	
飲み物	缶やペットボトル入り飲料(お茶、コーヒー、 野菜ジュースなど)	3～6本	
その他	缶詰(フルーツ)、クッキー、あめなど	適宜	



- 同じものばかりにならないように、献立にバリエーションを持たせましょう。
- 肉や魚のおかずでたんぱく質の補給と、野菜や果物でビタミン、ミネラルを補って、体力が衰えないようにしましょう。
- 特に高齢者や乳幼児のいる家庭、食事制限のある人、アレルギー体質の人は災害時に苦労しないように各々で食べられる物の備蓄を心がけましょう。

★食品以外のもの

箸、スプーン、紙コップ、ウエットティッシュ、紙皿、ラップ、ビニール袋、はさみ、缶切りなど



★ 置き場所は、誰でも分かるように家族で共有しておきましょう。
リストにしておくとも便利!



歯ブラシも
用意を

日常的にストックしながら使いたい食品

【乾物類】

乾めん、もち、小麦粉、米粉、高野豆腐、ふ、大豆(乾)、煮干、かつお節、切干大根、かんぴょう、干しいたけ、カットわかめ、芽ひじき、とろろ昆布、スキムミルク など



【日持ちのする食品】

卵、魚肉ソーセージ、チーズ、にんじん、たまねぎ、大根、じゃがいも、キャベツ など



カセットコンロ、ガスボンベ(1本で60～70分)、アルミホイル、クッキングシートなどがあると便利。

冷凍室に保冷剤のストックを。いざというときにクーラーボックスなどに入れても。

災害時には、活用できる食材を上手に使いましょう

- 備蓄食材や上記食材のほか、冷蔵庫などの食べられる食品をチェックし、傷みやすい食品や冷凍食品などから使いましょう。
- 解凍後そのまま食べられる冷凍食品と加熱が必要な食品に分けるとよいでしょう。



ご質問等は、
鶴見区福祉保健課
健康づくり係
TEL 510-1827 まで