早急に下水道水洗化工事の実施を!!

くみ取りトイレなどは、下水処理ができる日から3年以内に水洗トイレへの改造が法的に義務づけられています。

住宅改修促進助成事業（30万円以上改修費の2割、50万円限度）や無利子貸付制度もありますので、下水道水洗化に向けて早急な改造をご検討ください。なお、排水設備工事の施工は、左表の歌志内市下水道排水設備指定工事店でのみ実施可能となっています。また、工事の見積もりなどの相談も受け付けています。

〈土木建築グループ・市役所2階☎42～2223〉

■歌志内市下水道排水設備指定工事店（登録順）

指定工事店	住所	電話番号
加藤建設㈱	歌志内市字文珠141番地	42～2645
水島建設工業㈱	歌志内市字文珠187番地	42～3181
㈱吉田組	歌志内市字本町231番地	42～2377
西出興業㈱	赤平市字赤平533番地（設備）	32～4221
オーハシ総合設備㈱	砂川市空知太東1条3丁目3番7号	74～6163
㈱和泉組	歌志内市字本町37番地1	42～3148
㈱道央ハウジング	滝川市泉町2丁目1番10号	24～0357
経塚工業㈱	歌志内市字神威195番地	42～3318
㈱葛西建設工業	歌志内市字文珠187番地10	42～5118
日南産業㈱	札幌市東区東雁来6条2丁目6番18号	011～786～7111

ヒグマによる人身事故を防ぐために

ヒグマによる人身事故の多くは、山菜採りなどで野山に入った際の突発的な遭遇により発生していることから、ヒグマとの遭遇を未然に防ぎ、事故に遭わないようじゅうぶん注意する必要があります。

ヒグマと遭遇しないために

▽野山に出かける前に、市役所などで出没情報を確認しましょう。

▽出没情報のある地域や、ヒグマの出没を知らせる看板がある場所へは入らないようにしましょう。

▽犬を連れての立ち入りは、ヒグマを興奮させることがあるため危険です。

▽単独行動を避け、集団での行動を心掛けましょう。

▽鈴などの鳴り物を携行したり、見通しの悪い場所では笛を吹くなど、人の存在を早めにヒグマに知らせる工夫をしましょう。

特に、ヒグマの活動が活発になる早朝や夕方、ヒグマが人に気づきにくい濃霧や雨のときには注意が必要です。

ヒグマと遭遇したら

▽まず、落ち着いて状況を判断しましょう。

▽特に、走って逃げると追いかけてくることがあるので危険です。

▽ヒグマがこちらに気づいていないようであれば、静かに立ち去りましょう。

▽ヒグマとの距離が近い場合は、視線をそらさずゆっくりと後退してください。

▼問い合わせ　ふるさと振興グループ（市役所2階☎42～3215）

犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

愛犬のために必ず受けましょう

犬の飼い主には、狂犬病予防法に基づき、市役所への登録と毎年の予防注射が義務づけられています。

今年は左表の日程で集合予防注射を実施しますので、最寄りの会場で予防注射を受けてください。

なお、あかびら動物病院以外で予防注射を受けた場合は、市役所から「狂犬病予防注射済票」の発行を受けなければなりませんので、注射を受けた動物病院などで発行される「狂犬病予防注射済証」と手数料550円をお持ちのうえ、必ず市で手続きをしてください。

また、新たに犬の登録をされる方は、メモ用紙などに、飼い主の住所・氏名・電話番号、犬の種類、毛色、生年月日、呼び名、性別を書いて、印鑑と一緒に持参してください。

▼対　象　生後91日以上のすべての犬（屋内で飼っている犬も対象になります。）

▼料　金（1頭につき）

▽新規登録料　3,000円

▽注射料　3,110円（注射料2,560円、注射済票交付手数料550円）

▽戸別訪問料　1,000円

※戸別訪問を希望される方は、5月11日（木）までに申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ　環境交通グループ（市役所1階☎42～3217）

■登録と集合予防注射の日程

実施日・実施場所		実施時間
5月14日（日）	文珠第三町内会館	9:00～9:10
	文珠しらかば町内会館	9:20～9:30
	旧西小学校	9:40～9:50
	道の駅うたしないチロルの湯	10:00～10:15
	消防団第二分団詰所	10:25～10:35
	神威神楽岡地区集会所	10:45～10:55
	神威桜沢集会所	11:05～11:15
	歌神地区集会所	11:25～11:35
	市役所車庫	11:45～11:55
	郷土館駐車場	13:00～13:10
	本町川向地区集会所	13:20～13:30
	東光地区集会所	13:40～13:50
	上歌ストックヤード	14:00～14:10
戸別訪問実施日　5月14日（日）		14:20～15:50

猫の飼育についてのお願い

皆さんの地域にも、動物嫌いな人もいます。特に、猫は、野良猫も多いうえ、放し飼いにする飼い主もいて、「畑や庭が荒らされた」、「物置で子猫が産まれた」など、苦情が多く寄せられています。こうした飼い方が、さらなる猫嫌いを生み、地域の猫の問題解決に悪循環を及ぼしています。

住みやすいまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

飼い猫を外に出さない

外での放し飼いは、交通事故や猫同士のけんか、感染症になったりとたいへん危険です。

また、家の中だけで飼うから避妊・去勢はしなくても大丈夫と思っていても、うっかり外に出て妊娠してしまったり、妊娠させたりすることがありますので、避妊・去勢手術を検討してください。

野良猫には、餌を与えない

目の前にいる小さな命が、必死で生きようとしているのを無視するのはたいへんに辛いことですが、かわいそうだからと餌だけ与えていても、さらなる不幸な命を生み出すことになりますし、地域の理解も得られません。地域の環境に配慮することが大切です。

▽動物は、言葉が通じなくても、人間同様尊い命であることには変わりありません。

▽動物を飼う前に、餌を与える前に、最後まで責任が取れるかどうかよく考えてください。

▼問い合わせ　環境交通グループ（市役所1階☎42～3217）

ちょっと気になる高齢者…
あなたの周りにいませんか？

高齢になってくると、記憶力や判断力が低下し、道に迷ったり自分の家がわからなくなる方もいます。

気になる方がいましたら、介護・在宅支援グループに情報をお寄せください。教えてくれた方のお名前などは伏せて、職員が地域の巡回のようにそっと様子を見に訪問などをして、認知症の方に起こりがちな事故を未然に防ぐことができるよう支援します。

ぜひ、情報提供をお願いします。

■もしも行方不明者が発生したときには

①親戚、友人、近所など思い当たるところへの確認をしてください。

また、本人を発見したときには連絡をもらえるようお願いしておきましょう。

②それでもわからないときは、速やかに警察に連絡しましょう。

夜間になると探しにくくなりますし、連絡が遅れるほど、探す範囲が広がり、発見が困難になってきます。

▼道に迷っているような高齢者などを見かけたときには

①やさしく声をかけてあげてください。

②名前や住所が答えられなかったり、行き先がわからない場合は、警察に連絡をし、警察官が来るまで側についているか、最寄りの交番への案内をお願いします。

③汗をかいていたり、喉が渇いている様子の場合は、水分を補給してあげてください。

▼最寄りの警察署・交番

・赤歌警察署（☎３２～０１１０）

・歌志内交番（☎４２～３２２７）

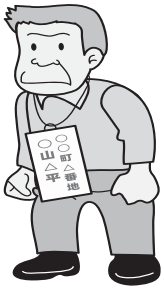
・文珠駐在所（☎４２～３２４０）

■認知の低下がある高齢者を支える家族の方へ

日ごろから、こんな工夫をおすすめします！

・衣服に目印を付けておきましょう。探すときに特徴がわかりやすくなります。

・家族への連絡が素早くできるように、連絡先を全ての衣服や靴に付けておきましょう。



▼連絡・相談窓口　介護・在宅支援グループ（市役所２階☎４２～３２１３）

市内医療機関で大腸がん検診を行います！

大腸がんは、早期のうちに治療すれば90％以上が治癒すると言われています。がんはほとんど無症状で進行するので、早期発見には定期的な検診が欠かせません。

今年度から期間を１か月延長し、６月から２月まで医療機関で大腸がん検診が受けられるようになりましたので、ぜひ、ご利用ください。

▼対象者　市内に住所を有する40歳以上の方

▼検査方法　便潜血検査

▼料　金

▽市民税課税世帯　５００円

▽市民税非課税・生活保護世帯　無料

▽クーポン券対象者　無料

（対象者には４月に無料クーポン券を送付しています。）

※市民税非課税・生活保護世帯の方は申し込み時にお申し出ください。

▼実施期間　平成29年６月１日（木）～平成30年２月28日（水）

▼実施医療機関と検体提出受付時間　左表のとおり

▼申込締切　平成30年２月16日（金）

※申し込みは、随時受け付けしています。

■実施医療機関と検体提出受付時間

医療機関	検体提出受付時間
歌志内市立病院	月曜日～金曜日　8:30～12:00 13:30～16:00 水曜日のみ　17:00～18:30
勤医協神威診療所	月曜日～金曜日　9:00～17:00 第２・４木曜日　17:30～19:00

▼申し込み　保健予防グループ（市役所２階☎４２～３２１３）または医療機関窓口

※検体提出を医療機関の受診日に合わせる場合は、受診日の２週間以上前に申し込みください。

Let's 健康！　あなたの健康を応援します

今月は、高血圧と塩分の関係についてです。
『塩分をとりすぎると高血圧になる』『高血圧の治療では、塩分の摂取を控える』とよく言われています。
塩分と高血圧には一体どのような関係があるのでしょうか？

■血圧は何で決まる？

血圧は『血液の質』『血液の量』『血管の太さ（収縮）』で決まります。

『血液の量』・・・「塩分」「肥満」「運動不足」「アルコール摂取」などにより血液量が増え、血圧があがります。

■血圧と塩分の関係について考えてみましょう

塩分のとりすぎ
↓
血液中の塩分（ナトリウム）濃度が高まる
↓
からだが血液中の塩分を薄めようとするため、血液中に水分が取り込まれ、血液量が増える
↓
血管の壁に圧力がかかり、心臓の負担も大きくなる
↓
血圧があがり、尿と一緒に塩分が外に出る

塩分をとりすぎると喉が渇くのはこのためです

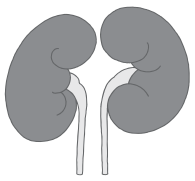
腎臓がたいへん！

日常的に塩分をとりすぎると、その積み重ねによって

高血圧症になる危険性があります

ワンポイント・・・【腎臓は大切】

腎臓が正常だと、暴飲暴食をしても腎臓で調整してくれ、いらないものは尿とともに外に出してくれますが、働きが悪くなると、塩分や水分を外に出せなくなり、血圧があがってしまいます。



※その他、塩分には血管を収縮させる働きを持つ、交感神経を緊張させる働きもあります

■１日どのくらいの塩分をとってもいいの？

日本人の１日の塩分摂取量は、平成25年国民健康・栄養調査の結果では「男性11.1ｇ、女性9.4ｇ」となっています。
これを、どのくらいの塩分に抑えればいいのでしょうか？

区　分	塩分摂取量の目安など
厚生労働省の目標値	男性８ｇ未満、女性７ｇ未満
高血圧学会の推奨値	６ｇ未満
腎臓病患者の目安	３～６ｇ未満
人工透析患者の目安	６ｇ未満
WHO世界保健機関の目標値	５ｇ未満

いろいろな基準がありますが、１日の塩分量をもっと減らさないといけないことがわかります。

一般的な醤油ラーメン１杯に含まれる塩分は、６～７ｇ程度です。

具体的な減塩の方法について知りたい方は、保健予防グループの管理栄養士までお気軽にご連絡ください。

次回は、ダイエットについてです。

〈問い合わせ〉保健予防グループ　市役所２階　☎42～3213