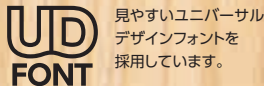


目次 — CONTENTS —

- 4 市議会6月定例会市長説明
- 6 被保険者証などの更新
- 7 後期高齢者医療保険料
- 8 介護保険料
- 9 能代市職員採用試験
- 10 のしろ産業フェア出展者募集
価格高騰重点支援給付金
- 11 広報のしろ題字デザイン一般投票
健康いきいきメモ
- 12 話題ピックあっぱ
- 13 管理栄養士おすすめの一品
- 14 のしろinformation
- 20 学びの情報箱
- 22 まちなか瓦版
- 23 あなたにタッチ



広報クイズ

Q1 8月から使用できる新しい後期高齢者医療被保険者証は何色？

1. みどり色
2. ピンク色
3. オレンジ色

Q2 健康な生活を維持するために必要な野菜の摂取量（目標値）は1日どのくらい？

1. 150g以上
2. 250g以上
3. 350g以上

すべて正解した人の中から抽選で3人に、木工品をプレゼントします。

応募方法

電子申請やはがき、Eメール、ファクスでクイズの答え・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、広報のしろに対してひと言添えて応募ください。

あて先 〒016-8501 能代市上町1-3 地域情報課
ファクス 89-1793
Eメール kouhou@city.noshiro.lg.jp

締め切り 7月25日(火) (当日消印有効)

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



電子申請はこちら

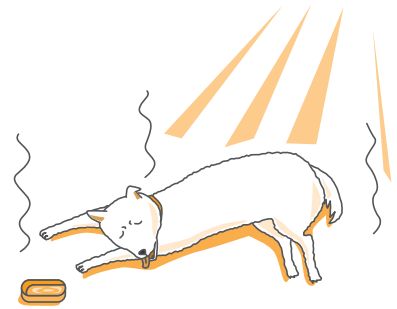


飼い主が気づいてあげることが大切です

ペットの熱中症

熱中症の症状

- ・呼吸が荒くなる
- ・目が充血する
- ・舌の色が青紫色（犬）
- ・けいれんする
- ・ぐったりする
- ・首の皮膚をつまんでもすぐに戻らない



応急処置

- ・足や首の付け根を保冷剤などで冷やす
- ・常温の水を体にかける

症状が出たときは重症化している場合があります。すぐに動物病院へ連絡し指示に従ってください。

ペットの熱中症について聞きました

お話を聞いた人 獣医師(獣医学博士) 西村 裕之さん

犬や猫はヒトに比べて暑さに対する体温の調節ができにくいので、気温が25℃を超える日が続くと、暑さが原因と思われる体調不良になることがあります。熱中症もその一つで、高温多湿の環境に長時間いることで発症します。特に短頭犬種（チワワ、パグなど）や毛の長い猫は暑さに弱く、基礎疾患（心臓病、腎臓病など）がある場合や高齢では熱中症が重症化しやすいので、より一層の注意が必要です。

異常にいち早く気づけるのは飼い主さんしかいません。大事なペットを病気から守るため、日ごろからその変化にしっかりと目を向けましょう。

意識をちょっぴり変えて熱中症予防

- ・暑くなる前に毛を短くカットしましょう。
- ・水分をしっかり取らせましょう。健康な場合、1日に必要な水分量（フード・飲み水を含む）の日安は体重1kgあたり50～60ml。
- ・散歩は涼しい時間帯に。なるべく日陰を歩きましょう。

