

予防接種（個別接種）を受けてください

小・中学生を対象にした平成16年度の予防接種（個別接種）は、3月末が期限となっています。

個別接種は、基礎免疫力の効力を再び高めるための接種ですので、まだ接種を受けていないかたは、早めに医療機関で接種してください。

※必ず事前に医療機関へ予約をしてから接種してください。

個別接種対象者

- 日本脳炎：小学4年生または中学3年生で基礎免疫のできているかた
 - 2種混合：小学6年生で幼児期に2・3種混合を接種済みのかた
- 〒中央保健センター（TEL0897-52-1215）
東予保健センター（TEL0898-64-5333）
丹原保健センター（TEL0898-68-7300）
小松保健センター（TEL0898-72-6363）

生活習慣病予防週間 2月1日～7日

肥満や糖尿病、がんなどの生活習慣病の患者数が年々増加しています。生活習慣病を予防するには、バランスのとれた食事や適度な運動、十分な休養といった健康的な生活が第一歩です。

「今は元気だし生活習慣病は関係ない」と思っていませんか？毎日の不適切な生活で知らず知らずのうちに体は少しずつむしばまれているかもしれません。

病気になる前の予防が大切です。あなたの生活習慣を見直してみましょう。

行ってみませんか“もてこい元気館”

総合福祉センター（愛称：もてこい元気館）では、より多くのかたに利用していただくため、ふれあいトレーニングルームと水浴訓練室の利用時間を増やしました。

日ごろの運動不足を解消したい、いつまでも元気に健康で過ごしたいと思うかたにピッタリの施設です。

運動指導員が基本的な運動方法を指導しますので、無理なく楽しみながら運動をしてみませんか。



対 象 40歳以上で生活習慣病の所見があるかた
65歳以上のかた
障害者手帳等をお持ちのかた
※医師に運動を止められているかたは、ご遠慮ください。

利用時間（火・金曜日にも利用できるようになりました）
月・水・木曜日 13時～21時
火・金曜日 17時30分～21時
土・日曜日 9時～12時 13時～21時

料 金 無 料
申し込み 中央保健センター TEL0897-52-1215



▲ふれあいトレーニングルーム



▲水浴訓練室

あのまち このまち イベント情報

瀬戸内中央都市圏域内の観光イベント情報をお知らせします。

【広島市】

フードフェスタ広島2005

日 2月26日(土)・27日(日)

場 広島県立総合体育館

因 「地産地消」をキーワードに広島県内産の海の幸・山の幸が集結。

問 フードフェスタ広島実行委員会

(TEL082-222-1133)

うちぬきウォークラリー2004俳句大会 入賞作品の紹介

NPO法人うちぬきプロジェクト主催による「うちぬきウォークラリー2004俳句大会」の入賞作品を紹介します。

特選

百選の名水盗む農夫我
噴水に歴史累ねし学舎透く
向き変へて水輪生まるる夏の鯉
榎み古りて水の都の冷奴
湧く水のさざ波寄する濃紫陽花

鴻上 勉
和田昭子
塩田みどり
高橋文字
森本安恵

入選

紫陽花や水ゆたかなる陣屋跡
弘法の水としあがめ鶴籠
名水を汲み箱庭に水をやる
うちぬきの溢るる音や冷し瓜
岸陰はいつも風ある水の街
花石榴咲いて水辺の武家屋敷
水底の砂子さやかに顔の花
自噴水まるやかにし夏柳
どの田にも月いただきて河鹿笛
打ち抜き水約で飲み乾す帰省の子

和田 紮
鴻上 澄子
和田 昭子
渡辺 国夫
十亀 ミユキ
福田 玉子
竹下 章文
神野 一美
山川 瞳
竹内 郁子