

和紙ちぎり絵教室

来年の干支「亥（い）」を色とりどりの手すき和紙で作ってみませんか。初めての方でもその場で仕上げる事ができるよう丁寧に指導します。

◆日時・場所／

11月30日(木) 橘総合センター

午後1時30分～

12月2日(土) 久賀総合センター

午後1時30分～

◆講師／和紙ちぎり絵教室 岡村てる先生

◆教材費／1セット（2枚組み）1415円

◆持参するもの／のり、ハサミ、筆記用具

◆申し込み締め切り／11月24日(金)

◆申し込み・問い合わせ／

橘総合センター ☎77-0100

久賀総合センター ☎72-2271

伊保田～三津浜航路の料金改定について

(11月1日改定)

○車両運賃	往復	往復
車両長さ	島内割引	島外
4m	10,880円	12,920円
5m	13,440円	15,960円
6m	14,880円	17,670円

○旅客運賃	大人	小人
(片道) 往路	2,050円	1,030円
復路	1,850円	930円
往復料金	3,900円	1,960円

◆島内割引について

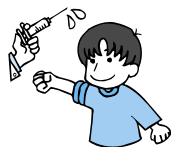
- ・車検証にて確認します。
- ・車検証の住所等が、大島郡の方に限ります。(免許証等にて確認)
- ・大島で働いている方でもOKです。
- ・往復利用に限ります。

◆問い合わせ／岩国松山高速株式会社
伊保田港事務所 ☎75-1575

③ 十分な栄養と休養をとり、体力を維持しましょう。



② 流行前に予防接種を受けましょう。



① 帰宅時のうがい、手洗いを毎日の習慣にしましょう。



予防のポイント

インフルエンザを予防しよう！
インフルエンザは、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状に加え、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。一旦流行が始まると、短期間に多くの人への感染が広がるため、肌寒くなってきた、今の時期からの予防が大切になります。

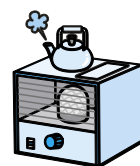
お元気で
すか？
気には
保健師です

周防大島町保健師

井上 奈美

(東和保健センター)

④ 室内では、加湿器などを使用し、十分な湿度を保ちましょう。



⑤ インフルエンザが流行してきたら、人混みへの外出を控えること、外出時のマスク着用が効果的です。



特に予防接種は、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待されています。ワクチン接種による効果が出現するまでに、2週間程度を要することや、流行が予想される時期を考えると、12月中旬までに受けることが望まれます。65歳以上の高齢者については、インフルエンザ予防接種1回を公費負担（一部自己負担）で受けることができます。予防表は、医療機関にありますので、必要事項を記入のうえ、受診することをお勧めします。