

**指名競争入札に参加する
資格審査の受付**

町が発注する工事請負・業務委託・物品調達的一般・指名競争入札に参加するためには、資格審査が必要です。現在届出されている資格審査の有効期限は平成19年3月31日までとなっていますので、引き続き入札に参加するためには申請が必要です。

■提出先／契約監理課(大島庁舎2階)

☎74-1009

■受付期限／2月28日(水)まで

■有効期間／平成19年4月1日～平成21年3月31日

■提出方法／持参のみ受付

※申請に必要な書類等詳しくは周防大島町ホームページをご覧ください。

<http://www.town.suo-oshima.lg.jp>

**片添ヶ浜温泉遊湯ランド
ひなまつりイベント**

先着100名様に甘酒を無料サービスします。

■日時／3月4日(日)

午前10時～

■場所／

片添ヶ浜温泉遊湯ランド

■問い合わせ／

☎78-2226

第3回 周防大島文化交流センター「図書室まつり」(入場無料!)

■開催日・場所／3月4日(日)

周防大島文化交流センター

図書室・研修室

■内容／

○午前9時30分 開館

本、おもちゃなどのリサイクルショップ開始

○午前10時～11時30分
特別講演

『中世・近世の海辺の人々』

講師・金谷匡人さん

周防大島の何げない事柄の中から、漁民、海賊、海商などと呼ばれ、海辺を生活の舞台とした人々の深層(真相)に迫ります。

○午後1時～3時30分

お子様向けイベント

『牛乳パックのパタパタ絵本づくり』

講師・山口智子さん

○午後3時30分～

ぜんざいのお接待

○午後6時 閉館

■問い合わせ／

周防大島文化交流センター

図書室

☎78-0629

**元気ですか？
お気ですか？
ごうらほ 保健師です**

血圧は健康のバロメーター

○血圧とは

心臓から押し出された血液が、血管の壁に加わる圧力を「血圧」といいます。心臓がきゅつと縮んで血液を押し出す時の圧力を収縮期(最大)血圧、心臓が元へ戻った時の圧力を拡張期(最小)血圧といいます。

○血圧は常に変動している

血圧はいつも一定でなく、体調や気温、食事、運動、喫煙、精神面など、さまざまなかで変動します。なかでも、高血圧の人は血圧の変動が激しくなるので注意が必要です。

○どうして高血圧になるの？

高血圧は腎臓や内分泌などに原因がある二次性高血圧と、原因がはっきりしない本態性高血圧とに分けられます。高血圧の多くを占めている本態性高血圧は遺伝や加齢に加え、食塩過多、エネルギーや脂肪の過剰摂取、ストレス、飲酒、喫煙などの生活習慣がからんでおこると考えられています。

周防大島町保健師

松本 千恵子

(訪問看護ステーション)

○血圧が高い状態が続くとどうなるの？

高血圧は心臓にふだんより大きな負担がかかり、血管(動脈)も血液の強い圧力で傷み、動脈硬化を起こし始めます。このような状態が長く続くと脳卒中、心臓病などの合併症を招く恐れがあります。

○定期的に血圧の測定をしましょう。

血圧は食事や運動、精神面などの影響を受けやすいので、一度の血圧測定で判断せず定期的にチェックし主治医に相談しましょう。また、各保健センターも毎月健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

