



くらしの情報

市からの

お知らせ

はたちの献血キャンペーン
骨髄ドナー集団登録会

■日時／場所 1/24(日)
・10:00～12:00
・13:15～16:00
ウェーブ地下イベント広場
献血キャンペーン
200ml、400ml献血をします
・献血者への花鉢プレゼント

・アトバルーン
※献血カードまたは献血手帳をご持参ください
骨髄ドナー集団登録会

■ドナー登録できる人
・18歳～54歳までの健康な人
・体重が男性45kg、女性40kg以上
・内容を十分理解している人
・家族の同意を得ている人
※登録時に2cc採血します
■申し込み・問い合わせ
献血 地域福祉課地域福祉係
Tel 23・1245

・ドナー 山口県長門健康福祉センター
Tel 22・2811

世界農業センサスにご協力ください

平成22年2月1日現在で、全国一斉に「農業の国勢調査」といわれる「2010年世界農業センサス」が実施されます。
この調査は、今後の農業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。
1月中旬から農業を営んでいる皆さんのところに調査員が訪問して、調査票に農業の経営状況などの記入をお願いします

長門市消防出初式

■開催日 1/10(日)
■場所 ルネッサながと
■内容
・式典 9:00～
・観閲行進 10:10～
・人員機材点検 10:50～
・一斉放水 11:10～
■問い合わせ 消防本部総務課庶務係
Tel 22・0648

平成22年度宗頭幼稚園
新入園児募集

平成22年4月1日入園予定の園児を募集します。
■対象 長門市内に居住し、平成22年4月1日までに満3歳に達する幼児(平成18年4月2日～平成19年4月1日生)から、小学校就学の始期に達するまでの幼児
※年度途中で満3歳に達する幼

児は途中入園もできます
■申込受付期間
1/4(月)～2/26(金)
※閉庁日は除く
■申込受付場所(申込書あり)
・本庁地域福祉課
・三隅保健センター
・宗頭幼稚園
■宗頭幼稚園の概要
・場所 三隅上宗頭
・定員 80人
・入園料 1,000円/人

■保育料 5,200円/月額(免除制度あり)
※給食費・教材費等については、別途徴収します
・保育時間 8:00～15:30
・休業日 公立学校に準ずる
■問い合わせ
・地域福祉課子ども未来室
Tel 23・1156
・三隅保健センター
Tel 43・2444
・宗頭幼稚園
Tel 43・0242

新型インフルエンザ 情報コーナー

ワクチンの接種費用
払い戻し手続について
●対象者
すでにワクチン接種をしておいて、実費負担をした市民税非課税世帯の人
●必要書類
①新型インフルエンザ予防接種済証(接種した医療機関が発行)
②領収書
③新型インフルエンザワクチン接種費用免除証明書
※未発行の人は、払い戻し手続と同時に証明書発行手続を行います
④通帳など、口座番号が分かるもの(振込みにて接種費用をお支払いします)
⑤印鑑
●手続場所 市内の各保健センター、各支所、各出張所
●問い合わせ
・長門市保健センター
Tel 23・1132

平成21年度 長門市表彰

長門市では、長門市表彰条例に基づき、地域社会の発展と住民福祉の向上に貢献された個人または団体を表彰することとしています。平成21年度の受賞者は、自治行政・衛生振興・教育振興・寄附の部門で功績のあった8人と2団体です。12月14日、長門市物産観光センターで南野市長から表彰状と記念品が贈られました。

自治行政

◎多年自治会長ほか自治活動に尽くされた功績
福岡 鬼一さん (東深川湊3区)
小林 武人さん (東深川湊中央区)
溝部 俊彦さん (東深川田屋区)

◎多年消防団の育成と防火思想の普及向上に尽くされた功績
窪田 征雄さん (油谷河原山根)

◎多年医師として地域保健事業の推進に尽くされた功績
村田 武穂さん (東深川駅前区)

教育振興

◎多年公民館運営委員として地域振興の推進に尽くされた功績
宮本 孟さん(俵山七重区)
◎多年長門市体育指導委員としてスポーツ振興の推進に尽くされた功績
古田 俊雄さん (平成21年2月1日逝去)
仙崎白濁2区

寄附

◎油谷・角山地区の小地域福祉推進組織(山坂見守隊)の活動に対して100万円を寄附された功績
大谷 重友さん (島根県浜田市)
◎時計台3基(350万円相当)



軽自動車2台(200万円相当) テント3張り(50万円相当) を寄贈された功績
国際ソロプチミスト長門 円を寄附された功績
長門ロータリークラブ

平成21年度

重度障害者福祉手当

心身に重度の障害がある人を在宅で介護している保護者の負担を軽減し、障害者福祉の向上に寄与することを目的に、重度障害者福祉手当を支給します。
申請の際は、対象となる人の障害者手帳、認印、振込先の口座の通帳(障害者本人または保護者のもの)をご持参下さい。

■申請受付期間 1/4(月)～3/31(水)

■申請受付場所 本庁高齢障害課障害福祉係、三隅保健センター、日置支所

健康福祉係、油谷保健福祉センター、各出張所
■対象者
・障害児 満20歳未満の人で、身体障害者手帳1～3級の人、療育手帳の交付を受けた人または精神障害者保健福祉手帳の1～3級の人
・重度障害者 満20歳以上の人で、身体障害者手帳1級の人、療育手帳Aの人、もしくは精神障害者保健福祉手帳1級の人、または身体障害者2級もしくは3級で療育手帳B

級もしくは3級で療育手帳B

または精神障害者保健福祉手帳の2級または3級である人
その他障害者
満20歳以上の人で身体障害者手帳の2級もしくは3級の人、療育手帳のBの人または精神障害者保健福祉手帳の2級もしくは3級の人
■受給資格 平成22年3月1日に長門市の住民基本台帳または外国人登録原票に記載されている障害児または重度障害者およびその他障害者にあつては、当該障害者等本人が非課税世帯(平成21年分の市民税所得割を納付すべき人がいない世帯)に属し、平成22年3月1日に社会福祉施設に入所または3カ月以上の入院をしていない人

■手当の額 受給資格(平成22年3月1日現在)の認定後、年額を一括して支給します
・障害児
年額 30,000円/人
・重度障害者
年額 15,000円/人
・その他障害者
年額 5,000円/人

■問い合わせ 高齢障害課障害福祉係
Tel 23・1243

平成21年分 年金受給者確定申告

確定申告期間(2/16～3/15)前に、公的年金等の源泉徴収額のある年金所得者の還付申告の受付を行います。

対象 公的年金の受給者のうち、農業・漁業・営業等の事業所得や不動産等のない人で、市・県民税申告の案内が届いた人、または税務署から確定申告書が届いた人

指定日時 1月20日頃、地区別に日時・会場を指定して個人に通知します(左表参照)

確定申告年金説明会日時/会場

月日	午前(9:00～12:00)	午後(13:00～16:00)	会場
1/28(木)	通全地区	通全地区	通公民館 1階会議室
		俵山全地区	俵山公民館 1階会議室
1/29(金)	白濁1～3区、祇園町	南町、栄町、本町、北本町、洲崎町、今浦町、鍛冶屋町、中新町、新町、幸町	仙崎公民館 2階大講堂
2/1(月)	旭町、錦町、新屋敷町、新開町、大日比、大泊、青海	鳥越1・2区	
2/2(火)	田屋、駅前、湊1東・西区、湊2区、湊中央区、湊3区、中山、緑ヶ丘	藤中、江良、正明市1～5区	物産観光センター 2階会議室
2/3(水)	上・下郷、下川西、上ノ原、後ヶ浦、開作、境川、上川西1～3区、板持1～3区	板持4区、殿台、大河内、小河内、河原、門前、湯本、三ノ瀬、山小根、渋木中、大埜、坂水、渋木1～3区、真木	
2/4(木)	滝坂、一の瀬、三隅中畑、杉山、縦の木、宗頭、兔渡谷、麓、上・下中小野、辻並、大竹、正楽寺、市、湯免、三隅中村、土手、久原、生島、津雲、飯井、野波瀬、向山	豊原、二条窪、平野、上・下東方、小島、浅田、殿村新開、向開作、沢江、上ヶ	三隅保健センター 研修室
2/5(金)	亀田、植松、荒人、長久、袖地、有宗、広中、稲石、人丸、新別名、駅通、大迫、東大坊、芝崎、大坊、田上、二ノ瀬、坂根、山根	札場、河原浦、大江、浅井、尾崎、里、伊上浦、岡、宮ノ馬場、上り野、前方、須方、綾湖、貝川、上・下蔵小田、油谷中畑、渡場、掛淵、上・東・西津黄、東後畑、東・西立石、大島、青村、小田、赤屋、木吹、大川尻	ラポールゆや コミュニティホール
2/8(月)	長崎、黄波戸1～5区、矢ヶ浦、茅刈、黄波戸口、堀田、亀山、亀山団地	古市上・下・新町・原小路、上城、大内山上・下、畑、国広、真口、新市、農土園、小野地、狩宿、一円、向田、川原、日置中村、東・西坂本、炭床、北山、野田北・南、長行、雨乞	日置保健センター 研修室
2/9(火)		中ノ森、田久道、白木、久津、大和、大浦東・西、油谷、南方、本郷、山崎、水岬、上野東・西、川尻東・西	向津具公民館

新春囲碁・将棋大会

日時 1/24(日) 9:00～
場所 油谷中央公民館
会費 1,500円
参加方法 当日9時までに油谷中央公民館へ集合
※上位入賞者に賞状・賞品を贈ります
※当日は昼食と飲み物を用意しています
問い合わせ ラポールゆや
Tel 33・0051

古文書講座を開催します

開催日 1/24(日) 2/14(日)、
2/28(日)、3/14(日)
時間 13:30～15:30
場所 村田清風記念館研修室
参加費 1,000円
申込期限 1/9(土)
※参加希望の人は事前にご連絡ください
テーマ 郷土の古文書を読む
講師 土屋貞夫先生(山口県地方史学会員)
申し込み・問い合わせ
村田清風記念館
Tel 43・2818

長門市議会研修会にご参加ください

市民とともに議会改革を考える
長門市議会では、「開かれた議会」の一環として、市民の皆さんとともに考え、市政への住民参加を図ることを目的に、今年で4回目となる公開研修会を開催します。
今年度は、前北海道栗山町議会事務局長をお招きして、市民の皆さんと「開かれた議会」「市民が参加できる議会」を目指し、議会基本条例の制定に向け研修会を開催します。皆さんのご越しをお待ちしています。

日時 2/3(水) 18:00～19:45
場所 ルネッサながと大会議室
講師 中尾修さん(前栗山町議会事務局長)
演題 「地方主権下における議会のあり方」
※議会基本条例から考える
入場料 無料
問い合わせ
長門市議会事務局
Tel 23・1248

なんでも鑑定団 in 長門市

長門市が合併5周年を迎える3月22日、テレビでおなじみの人気番組「開運なんでも鑑定団」の中から、「出張!なんでも鑑定団 in 長門市」の公開番組を、ルネッサながとで開催します。番組収録にあたり、お宝を鑑定してほしい出場者と、公開録画の観覧者を募集します。

あなたのお宝を鑑定してもらいませんか?ジャンルは問いません。これはというお宝をぜひご応募ください。

あなたのお宝大募集!

美術品から、お菓子のオマケやおもちゃまで「なんでも」ご応募ください。

■申込方法 市役所本庁総合受付または各支所・出張所・公民館に備え付けの出場申込書に必要事項を記入のうえ、出品物の写真を添えて郵送または持参
※出場申込書は1月上旬に新聞折込チラシでも配布します
※詳細は市民活動推進室までお問い合わせください

■申込締切 2月1日(月)必着
■発表 採用の可能性のある方にはテレビ東京の番組スタッフから直接連絡があります。(連絡がない場合は不採用となり鑑定しません)

観覧希望者募集!

●日時 (予定) 3月22日(月・祝) 13:00～
●場所 ルネッサながと劇場

往復ハガキに必要事項を記入のうえ、ご応募ください。ハガキ1枚につき2人まで応募できます。(応募者多数の場合は抽選)
※往復ハガキ以外でのご応募は無効です

759-4192 長門市役所 市民活動推進室 「出張!なんでも鑑定団 in 長門市」 観覧係	※何も 書かないで ください	観覧希望者の 氏名① ② ①の連絡先 ・住所 ・電話番号
--	----------------------	---

■応募締切 2月19日(金)当日消印有効
■抽選結果発表 3月上旬(返信ハガキにて)

・還付の場合、ご自分の口座番号がわかるもの
・問い合わせ
・税務課市民税係
Tel 23・1124
・長門税務署
Tel 22・2441

就学指定校 変更の申し立て

市教育委員会では、お住まいの住所により、入学する小・中学校を指定していますが、「家庭の事情」「登下校の安全」「教育的配慮」「部活動」等の理由で、就学指定校の変更の申し立てを行うことができます。

就学指定校の変更を希望される場合は次の期間内に申し立てを行ってください。

なお、来年度の入学事務の關係上、申し立て期限を設けていますが、期限を過ぎた後に変更を申し立てたい理由が生じた場合には、その時点で学事係までご相談ください。
受付期間 1/18(月)～29(金)
受付・問い合わせ
教育委員会学校教育学事係
Tel 23・1258

自治宝くじ助成事業 「みずッ音頭を育てる会 青波」

和太鼓を購入しました

市では、自治宝くじ助成事業(一般)「みずッ音頭を育てる会 青波」により、和太鼓グループ「みずッ音頭を育てる会 青波」に対する和太鼓の購入助成を行いました。

和太鼓演奏を通じて「コミュニティ活動の促進や地域振興の一助となるもの」と期待されます。

問い合わせ
企画政策課企画調整係
Tel 23・1116



▲今回購入した和太鼓

みんなの 掲示板

国際活動フェスティバル

山口から世界まるかじり!

- 日時 1/17(日) 10:00~16:00
- 場所 山口県総合保健会館
- 内容 協会創立20周年を記念して、県内の国際活動団体の協力、参加のもとに、記念式典、桂かい枝の記念講演、ステージパフォーマンス
- 入場料 無料
- 問い合わせ (財)山口県国際交流協会
Tel 083-925-7353

国民年金基金加入相談会

- 日時 1/28(木) 10:00~15:00
- 会場 市役所本庁3階会議室
- 対象 60歳までの国民年金加入中の入
- 問い合わせ 山口県国民年金基金
Tel 0120-654192

青海島健康マラソン

- 日時 2/21(日)(小雨決行) 受付 8:30~
- 場所 青海島(青海湖周辺)
- 種目
 - ・小学生3・4年生男子 1.5km
 - ・小学生3・4年生女子 1.5km
 - ・小学生5・6年生男子 3km
 - ・小学生5・6年生女子 3km
 - ・中学生男子 5km
 - ・中学生女子 4km
 - ・高校生男子(青海湖周回) 10km
 - ・高校生女子 4km
 - ・一般A(青海湖周回) 10km
 - ・一般B(高校生可) 5km
 - ・ゆっくり走ろう 4km
 - ・ペア(親子・男女) 1.5km
- 参加料 1,500円
- ※小・中・高校生は 500円
- 申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて市体育協会へ申し込む
- 申込期限 2/2(火)
- ※各種3位までの入賞者を表彰 ※全員に参加賞、バザー券、湯本温泉入浴券を進呈
- 問い合わせ 長門市体育協会
Tel 22-3540

海技免許更新について

- 日時 1/24(日) 9:30~
- 場所 ルネッサながと
- 持参するもの ①海技免許証
- ②写真2枚(縦45cm×横35cm)
- ③本籍地記載の住民票1通(旧免許証・住所変更のある人)
- ④費用(小型)
 - ・更新講習 8,100円
 - ・再交付講習 13,990円
- ※大型(海技士、航海・機関)受有者は問い合わせください
- 申し込み・問い合わせ 関門海技免許センター
Tel 083-266-4029

山口福祉文化大学でのセンター試験について

- 1月16日、17日の大学入試センター試験日は、会場への自動車等の送迎は全面禁止です。臨時路線バスをご利用ください。
- 持参する物 マスク、ビニール袋(インフルエンザ対策)
- 追試験申込 1/12(火)~17(日) ※診断書・申請書を持参
- 問い合わせ 山口福祉文化大学学務課入試係
Tel 0838-244012

プロジェクトMギネス ついに完成!

4月から取り組んできた「プロジェクトMギネス」がついに完成します。金子みずぶをモチーフとした、12万枚の顔写真を自身の目で見てみませんか。会場でお待ちしております。

- 日時 1/8(金) 13:30~
- 場所 ルネッサながとアリーナ
- 内容 ギネス・ワールドレコード社の公式認定員がギネス記録の認定を行います
- 完成記念展示
- 展示期間 1/1(金)~9(土) 10:00~16:00
- 場所 ルネッサながとアリーナ
- 入場料 無料
- 問い合わせ みずぶ燦参SU N実行委員会(長門商工会議所内)
Tel 22-2266

山口県・市町中小企業勤労者小口資金貸付制度

次の全ての要件を満たす人に資金の貸し付けを行います。①県内に1年以上居住し、同一

ふるさと山口 企業合同就職フェア

- 開催日 2/5(金) 10:00~16:00
- 場所 山口グランドホテル
- 対象 概ね39才までの一般求職者、平成22年3月に大学や短大などを卒業予定の人
- 内容 企業面談会、就職相談等
- 問い合わせ YJジョブサロン
Tel 083-976-1145

書きそんじハガキ キャンペーン 2010

- 教育の機会に恵まれなかった人への支援に役立てるため、皆さんの書きそんじハガキをお譲りください。また、古切手の回収も行っています。
- 募集方法 封筒に入れて郵送、または市役所本庁、各支所、市教育委員会、各公民館、日置農業環境改善センター、ラポールゆや、宗頭文化センターに設置中の箱に投函
- 送付先・問い合わせ 〒759-4101長門市東深川260-4 長門ユネスコ協会事務局
Tel 23-1173

北浦自然観察会

- 開催日 1/10(日)
- 集合時間 8:30
- 申込期限 当日の3日前
- 集合 萩市中央公園駐車場
- 参加費 500円
- 問い合わせ 北浦自然観察会
Tel 090-8240-9785

源泉徴収票が送付されます

老齢または退職を支給事由とする年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象になります。そのため、受給者には「源泉徴収票」が1月下旬に送付されますので、確定申告の際に提出してください。

紛失した時などは再発行できますので、お近くの社会保険事務所などにお問い合わせください。なお、障害年金・遺族年金については課税の対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。

- 問い合わせ 日本年金機構秋年金事務所
Tel 0838-242155

人権の心をはぐくむ 市民の集い講演会

地球のステージ2 国境を越えて 多くの出会いと命あることの喜びを、映像と音楽でつづるステージを開催します。

- 日時/場所 1/16(土) 13:00~16:30/萩市民館
- 出演者 桑山紀彦さん(NPO法人「地球のステージ」代表理事)
- 参加料 無料(要整理券) ※託児は事前予約が必要ですが必要です
- 入場整理券配布場所 フジ長門店、ウエーブなど
- 問い合わせ 山口地方事務局萩支局
Tel 0838-220478

納税案内

1月は 市県民税の納期月です

2月1日(月)が納期限になっていますので、早めに納付をお願いします。また、納期限の日が口座振替日となっていますので、残高確認をお願いします。

納税は便利な口座振替で! 口座振替納税は、金融機関や郵便局があなたに代わって納期限の日に自動的に納付する制度です

- 問い合わせ 税務課 管理収納係 Tel 23-1123
- 三隅支所 総合窓口課 地域窓口係 Tel 43-0221
- 日置支所 総合窓口課 地域窓口係 Tel 37-2143
- 油谷支所 総合窓口課 地域窓口係 Tel 32-1115

心あたたまる落ち着いたご葬儀を

— 心のかよう —

coop 葬祭

年中無休 24時間受付

[HP] <http://www.coop-s.co.jp/>

家族葬ホール さくら

長門店 長門市東深川785番地10 (駅前区)

☎ 0837-22-4444

☎ 0120-02-0405

本社萩店 山口店 美祢店

懸賞金付定期積金 NEW すりー夢2010

等級	抽選桁数	懸賞金	抽選1回の当選本数	抽選3回の総当選本数
1等	下3桁	3万円	2本	6本
2等	下2桁	1万円	10本	30本
3等	下1桁	500円	100本	300本
1等前後賞	下3桁	5千円	4本	12本

1等懸賞金 3万円 1口で3回の抽選 ※上記は1ユニットの懸賞金及び当選本数です

募集期間 平成22年1月4日~3月31日 ※先着3,000口(3ユニット)にて締め切らせていただきます

抽選日(予定) 当選本数348本 (3年 通算1ユニット1,000口)
1年目/平成22年12月 2年目/平成23年12月 3年目/平成24年12月

JA長門大津 本所 ☎0837-22-2510	湯本出張所 25-3303 豊原出張所 43-0521	浪木出張所 25-3410 日置支所 37-2345	依山支所 29-0211 油谷支所 32-1121	仙崎支所 26-0614 宇津賀支所 32-1150	三隅支所 43-0411 向津具支所 34-1114
-------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------

長門市民駅伝大会 交通規制にご協力を

恒例の「長門市民駅伝大会」が1月31日(日)に開催されます。例年、応援者等の車で道路が渋滞し、選手の走路妨害とともに交通事故の危険性が指摘されています。駅伝コースにあたる道路では、選手が通過するまでの間、車両等の通行を制限することがありますので、警備役員等の指示に従ってください。

コース、選手の通過予定時間等は次のとおりです。この大会が安全に進行できるように、皆さんのご協力をお願いします。
問い合わせ 長門市体育協会
Tel 22・3540



くらしの情報

健康ガイド

健康診査

乳児健康診査

岡田クリニック Tel 22・2717
3カ月児・7カ月児健康診査
・月々金曜日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:00
※1/1(金)、2(土)、11(月)は休み

長門総合病院 Tel 22・2220
3カ月児健康診査(110日以降)
・毎週火曜日 13:00~14:30
7カ月児健康診査
・1/7(木)、21(木)、28(木)
13:00~14:30

共通事項

●必要なもの 母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票

1歳6カ月児健康診査

●対象 20年6月生まれの子
●日時 1/13(水)
13:00~13:30

くらしの情報

文化情報

ルネッサながと

Tel 26・6001

重要文化財「組踊」

特別鑑賞会

琉球王朝の時代から沖縄に伝わり重要無形文化財に指定されている「組踊」の特別無料鑑賞会。歌舞伎や能楽と並び、我が国を代表する歌舞劇をお楽しみください。

- とき 1/17(日) 14:00~
- 演目 第一部 沖縄伝統舞踊「老人老女」「若衆こてい節」「下り口説」「天川」
- 第二部 組踊「執心鐘入」
- 入場料 無料(要整理券)



文楽人形展

3月6日の文楽公演に先がけて、光市の島田人形浄瑠璃芝居保存会の協力のもと、関係資料を紹介いたします。華やかな衣装に身を包んだ人形など、普段身近に目にするこのできない貴重な資料を通し、人形浄瑠璃文楽の魅力に触れてみてください。

- とき 1/16(土)~24(日) 10:00~16:00
- 場所 文化情報ギャラリー
- 入場料 無料



ラポールゆや

Tel 33・0051

油谷こどもミュージカル 第8回定期公演
『南蛮人と子どもたち』

インフルエンザの流行に伴い延期となっております「油谷こどもミュージカル」の第8回公演を次のとおり開催します。

- とき 1/9(土) ①11:00 ②14:00 (2回公演)
- 入場料 一般 1,000円
高校生以下 500円
小学生未満無料
- チケット取扱所 ラポールゆや、ルネッサながと、日置農村環境改善センター、三隅公民館、俵山公民館
- ※11/29開催分のチケットでも入場できます



●場所 長門市保健センター
●必要なもの 母子健康手帳等

3歳児健康診査

●対象 18年12月生まれの子
●日時 1/26(火) 13:00~13:30

●場所 長門市保健センター
●必要なもの 母子健康手帳等

妊婦歯科健康診査(要予約)

●対象 妊婦
●日時 1/13(水) 13:30~14:00
●場所 長門市保健センター

相談

健康相談

●対象 成人
●日時・場所 毎週木曜日 9:00~11:30
長門市保健センター
黄波戸漁村センター
1/6(水) 9:00~11:30

育児相談

●対象 乳幼児と保護者
●日時・場所 1/6(水) 10:00~11:30 黄波戸漁村センター
1/8(金) 10:00~11:30 日置保健センター
1/15(金) 9:30~11:30 長門市保健センター
油谷保健福祉センター
1/20(水) 9:30~11:30 向津具公民館
1/22(金) 9:30~11:30 油谷保健福祉センター
1/20(水) 9:30~11:30 三隅保健センター
1/14(木) 9:00~12:00 宇津賀集落センター
1/12(火) 9:30~11:30 川尻老人憩いの家
1/7(木) 9:30~11:30 日置保健センター
1/6(水) 13:00~15:00 日置保健センター

心の健康相談(要予約)

●日時・場所 1/19(火) 13:00~14:00 長門市保健センター

講座・教室

家族学級(要予約)

●日時・場所 1/16(土) 13:30~ 長門市保健センター
●対象 妊婦とその家族

育児学級(要予約)

●日時・場所 1/19(火) 13:30~15:00 長門市保健センター
●対象 生後4、5カ月児の保護者

健康で楽しいお正月を!

お酒と上手につきあう法
ゆったりとした気分
楽しく飲みましょう

夜12時以降のお酒は控えましょう

深夜までの飲酒は肝臓に大きな負担をかけ、また二日酔いにもなりやすくなります。

タバコは控えましょう

お酒を飲みながらタバコを吸うと、アルコールでニコチンが解けやすくなり、タバコの害が増します。
つまみを食べながら飲みましょう
つまみを食べると、胃腸の粘膜の上に食物が付着して層をつくるため、アルコールによる胃の負担を減らせます。

お酒を飲むと

よく眠れるって本当!?
アルコールには入眠促進効果がありますが、その一方で深い眠りを妨げ、眠りの質を低下させます。寝酒は熟睡感が得られないばかりか、ますます不眠に悩まされる悪循環に陥りかねないため、避けた方がいいでしょう。