

課 生 衛 保
保 健 指 導 係
23-1133

腰痛・肩こり・ストレスを解消したい方へ 健康体操教室

いつでも、どこでも、だれでもできる体操

- とき 11/21(火) 13:30~15:30
- ところ 長門市地域福祉センター
- 内容 健康体操 生命の貯蓄
- 体操(要の体操)など
- 講師 生命の貯蓄体操普及会 広島総支部長 竹本友子先生
- 定員 40人(先着順)
- 期限 11/10(金)
- 申し込み 保健指導係

課 財 政 振 興 係
企 画 地 域 係
23-1115

出生記念アルバム贈呈事業に替わり 育児本を贈呈します

従来の出生記念アルバムに替わり、10月から新生児の保護者に対し育児本を贈呈することになりました。この事業は、人口定住促進対策の一環として、新生児1人に対し出産お祝い品を贈呈するものです。

● 対象者 平成12年4月1日以降に生まれ、かつ、生後14日以内に長門市に住民登録の届

- 出された新生児(外国人登録を含む)の保護者
- お祝い品の内容 次のいずれかの選択による育児本
 - ①のびのび赤ちゃん百科十家庭医学事典
 - ②ひよこくらぶ(月刊)の1年間購読(ただし、贈呈後1年以内に転出された場合、その時点で打ち切りとなります)

課 金 係
市 民 年 金
23-1129

国民年金は あなたの未来を守ります

老齢基礎年金の年金額は、保険料を納めた月数等で計算されます。このため、一か月でも加入もれがあると満額の年金を受け取ることができません。また、万一事故や病気で障害が残った

り、死亡したとき、国民年金に加入していないと障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられません。将来の自分(家族)のためにも、国民年金に必ず加入しましょう。

シャトルバス運行表 発車時刻

市役所前	図書館	観光汽船前
8:50	9:00	9:10
9:30	9:40	9:50
10:10	10:20	10:30
11:10	11:20	11:30
12:10	12:20	12:30
14:10	14:20	14:30
15:10	15:20	15:30
16:10	16:20	16:30
17:10	16:45	16:50



長門市総合公園



- 物産展
 - ・ とき 9:30~16:00
 - ・ 内容 特産品まつり、福祉の市、協賛・各種食物コーナーなど
- チャリティーコーナー
 - ・ とき 10:00~16:30
 - ・ ところ ルネッサながと
- フリーマーケット
 - ・ とき 9:30~16:00
- ちびっこコーナー(中国電力)
 - ・ とき 9:30~16:00

大事に生かそう

わたしたちの水

水は限られた資源です。大切に使いましょう

水道課