

ひかり

2015
11|25
Vol. 266

毎月10日・25日発行

一期一会
出逢いを大切に
今日一日も
楽しく過ごしましょう。



いつまでも元気に暮らすために

■特集 市民特派員レポート 住み慣れた我が家で自分らしく生きる

特集

市民特派員レポート
地域包括ケアシステム構築の取り組み

住み慣れた我が家で

自分らしく生きる



□はじめに

光市における高齢化率は33・0%（平成27年11月1日住民基本台帳）と、割合が年々高くなっています。また、平成37年には、市内の75歳以上人口は1万794人に達し、その増加率は県内トップと予測されています。

今後、高齢化が進むと医療や介護を必要とする人がますます増え、いまの体制では必要なサービスが十分提供できないと見込まれています。

そこで、安心して医療や介護が受けられるよう、さまざまな専門職が連携し、高齢者をサポートする「地域包括ケアシステム（以下「地域包括ケア」）」の構築が進められています。

人は誰しも年をとり、医療や介護を必要とするときがきます。そのとき、必要なサービスを受けられる場所が、病院や施設以外に、「自宅」という選択肢があったら、あなたはどちらを選択しますか。



地域包括ケアシステムとは

10年後の平成37年（2025年）には、団塊の世代が75歳を迎え、医療や介護が必要な人、単身高齢者、認知症患者の急激な増加が予想されています。

このため、医療、介護、予防、生活支援、住まいといった各サービスを効果的に提供できるよう、各事業者、地域住民、行政などが連携し、切れ目のないサービスを提供するしくみ「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。

【光市の高齢者（75歳以上）人口の推計】



資料：「光市高齢者保健福祉計画及び第6期介護保険事業計画」

光市では…

市では、地域包括ケアシステム構築に向けた第1期の取り組みとして、今年度から「医療介護連携システム」の本格運用を開始。光市医師会による協力のもと在宅医療の推進と介護との連携を強化し、高齢者の在宅生活の質の向上に取り組んでいます。

【医療介護連携システム】

- ▶ 光市医師会を中心とした在宅医療の推進
- ▶ 「医療介護情報連携シート」を活用した医療と介護の連携
- ▶ 地域包括支援センターのコーディネート機能強化



私たち「市民特派員」が取材しました

今回は私たち市民特派員が、医療と介護の連携や在宅医療の取り組みなどを中心に、誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活するためのしくみについて考えてみたいと思います。

(左から)

- 田中 佳代 さん (浅江)
- 河村 淳子 さん (光井)
- 浦谷 利矢子 さん (光井)

つなぐ

「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」そんな思いを実現するためにあるのが地域包括支援センターです。

地域包括ケアにおける役割などについて、地域包括支援センターの職員にお話を伺いました。

□高齢者の困りごと

まずは相談を

地域包括支援センター（以下「センター」）では、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーといった専門の職員が連携し、さまざまな支援や相談業務を行っています。

「高齢者に関する困りごとはためらわずに、まずは相談を。」センターには年間1800件以上の相談が寄せ



られます。本人やその家族などから、介護や福祉サービスに関する事など、高齢者が日常生活を送る上でのさまざまな相談を受け付けます。介護疲れから起きる高齢者への虐待や振り込め詐欺事件など、早い段階で相談すれば防げるケースもあります。センターでは、「何か困ったところがあれば『地域包括支援センターがある』と思っしてほしい。」と呼びかけています。

□専門職同士が

「顔の見える」関係に

センターには日々、多岐に渡る相談が寄せられますが、それらをセンターの職員のみで解決することはできません。あらゆる相談に迅速かつ正確に対応するためには、医療や介護といった関係機関との連携が不可欠です。

例えば、介護に関する相談に対しては、地域のケアマネジャーとの連携はもちろん、必要に応じて光市医師会に連絡、相談するなど、必要なサービスへとつなぎます。

しかし、電話や書類のやりとりだけでは、解決が難しいケースにうまく対応できない場合があります。

そこで、センターでは関係する専門職が出席する会議や研修会を定期的で開催するなどして、高齢者を支える者同士の「顔の見える」関係づくりに取り組み、必要なサービスへと「つなぐ」役割を強化しています。

□地域包括ケアを支える

主な取り組み

住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを目指して、市ではさまざまな取り組みを行っています。

☎ 地域包括支援センター
0833-74-3002



地域ケア全体会議

行政や医療介護の関係者など多職種が集い、相互理解を深め、顔の見える関係づくりを行っています。

登録者に配布する見守りグッズ



ひかり見守りネット

地域のネットワークで高齢者を温かく見守ることで徘徊を防ぎ、徘徊が発生した際は、早期発見・保護に努める事業を行っています。（事前登録が必要）



暮らしを支える光市の地域包括ケアシステム

医療、介護といった専門的なサービスと「予防」、「生活支援」、「住まい」が相互に関係し、連携しながら、在宅での生活を支えます。その中で、地域包括支援センターは関係する多職種の連携を図り、各サービスをつなぐコーディネート役を担います。



医療 ～在宅医療の推進～

訪問診療、訪問看護、
かかりつけ医、
歯科診療所、
調剤薬局、総合病院

在宅でも必要な医療サービスを受けられる体制づくりとともに、「かかりつけ医」の推奨や介護との連携などに取り組んでいます。

介護 ～ケアマネジメント～

訪問介護、訪問入浴介護、
訪問看護・リハビリ、
通所介護・リハビリ、
その他在宅サービス



利用者に必要な介護サービスをつなぐケアマネジャーへの支援や、地域や多職種との連携などに取り組んでいます。



予防、生活支援、住まい

買い物や掃除、洗濯などの生活支援サービスや生活習慣病、認知症などの予防の取り組み

医療と介護、
必要なサービスをつなぐ
コーディネート役

平成27年度から「医療」と「介護」の連携についての取り組みを本格的に開始。引き続き、「予防」「生活支援」「住まい」など高齢者を支えるしくみづくりを進めています。

困りごと、お悩み、なんでもご相談ください

地域包括支援センター(あいぱーく光1階5番窓口)

こんなお悩み、ありませんか。

- ▶ かかりつけ医をもちたいけど、どこに相談したらいいの？
- ▶ 家族の介護で悩みがある…
- ▶ 家族、自分が認知症かもしれない。認知症を予防したい。
- ▶ 遠方に住んでいる高齢の両親が心配… など

■ 問合せ 地域包括支援センター
☎ 0833-74-3002



医療介護情報連携シート

医療機関や介護事業所からセンターに提出されたシートを活用して、必要に応じて関係する多職種に働きかけをします。



認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を見守る支援者(サポーター)を養成する講座です。皆さんも認知症について正しく理解し、認知症サポーターになってみませんか。



もの忘れ相談

もの忘れや認知症について気になる高齢者やその家族に対し、タッチパネルなどを用いて、健康へのアドバイスなどを行います。(毎週水曜日・予約制)

支える

地域包括ケアの大きな柱の1つである「在宅医療」。市では、光市医師会などと協力して在宅医療の推進に取り組んでいます。

地域包括ケアにおける医療や介護の役割などについて、平岡博医師とケアマネジャーの高島晴紀さんにインタビューをしました。

□多職種と連携し

チームで支える

地域包括ケアシステムというとし難しく聞こえますが、自分の居心地のよさで生活をするためのしくみであると思います。

多くの人にとって、居心地のいいところは、住み慣れた地域や自宅なのではないでしょうか。医療や介護を必要としている人に、医師や看護師、ケアマネジャーなどが、チームを組んで自宅などにサービ

スを届ける。それぞれ独立したサービスを連携させ、最適なサービスを提供するのが地域包括ケアであると思います。

□切れ目のない在宅医療を

提供するために

光市医師会では、地域包括支援センターなどから、かかりつけ医を持たない高齢者の在宅医療の要望を受けた場合、家からの距離など地域性を考えて、患者と医師のマッ

チングを行っています。

また、一人の医師が24時間365日対応することは難しいため、かかりつけ医が診療できない時には、医師間で連携して対応します。一人の医師に負担が集中しないようにし、切れ目のない在宅医療を提供しています。

□家族で話し合う機会を

つくってみませんか

元気なうちは、「まだ先のこと」と思いかもしれません

が、いつか訪れる医療や介護が必要になった時のことは、元気な時に考え、家族と共有しておくことが大切です。日頃から家族でよく話し合いをしておけば、お互いの希望もよく理解することができま

す。「住み慣れた地域で生活を続けたい」という希望をできる限り叶えるため、介護や行政とチームを組んで、本人やご家族の思いに寄り添い、意思を尊重したサービスを提供したいと思います。



光市医師会会長
ひらおか ひろし
平岡 博 医師



Interview 「介護はいきなりやってくる」

光市介護支援専門員連絡協議会会長

たかしま はるき
高島 晴紀 さん



□今までの生活をあきらめず
過ごすためのお手伝い

ケアマネジャーは、介護保険などのサービスを組み合わせ、必要な人に必要なサービスをつなぐ役割を担っています。利用者の生活に密着しているため、ケアマネジャーは地域包括ケアの中で、重要な役割を担っているのではないかと思います。

利用者が本来持っている力を尊重し、一人で行えることと支援が必要なことを見極めます。

そうすることで、介護が必要になった人が今までの生活をあきらめずに済むように支援をしています。

□顔が見える関係づくり

地域包括ケアの構築をすすめる上で、医療と介護の連携は不可欠です。サービスを利用する人は何らかの疾病をもっている人が多く、医療と介護がうまくつながっていないと、在宅での生活は成り立ちません。入院退院を繰り返さないで済むように、病状の経過

を踏まえて介護サービス計画（ケアプラン）を考えます。

また、お互いの顔が見える関係づくりも大切です。地域ケア会議や懇談会などを通して、定期的に顔を合わせて職種間の垣根を低くする取り組みをしています。このため、光市では職種間の風通しもよく、顔の見えるネットワークが広がっています。

□結婚・出産は準備ができる
介護はいきなりやってくる

子育て中の皆さんもある日突然、親の介護に直面し、子育てと介護の時期が重なることがあります。慌ててしまう人が多いですが、準備ができていれば恐れることはありません。

いざという時に慌てずにすむように、普段から相談できるところを見つけておくことが大切です。その相談先が、地域包括支援センターやケアマネジャーであることを忘れずに覚えていてほしいです。

ケアマネジャー
(介護支援専門員) とは



介護保険において要支援・要介護と認定された人が在宅や施設で適切なサービスが受けられるように、介護サービス計画（ケアプラン）の作成や関係機関との連絡調整を行います。

在宅医療とは



通院が困難な人に対し、医師や看護師などが自宅または施設を訪問し提供する医療サービス。医療処置や薬の処方、リハビリテーションなどを受けることができます。

寄り添う

大切な人と住み慣れた場所で過ごすことができる在宅医療。自宅で療養されている末永喜一さんとそのご家族に、お話を伺いました。

すえなが きいち
末永 喜一さん (95歳) 室積在住



□ 医師・訪問看護師が

来てくれる日が楽しみ

末永喜一さんは娘の京子さんと二人暮らしをしています。昨年12月、体調を崩した喜一さんに、かかりつけ医の平岡医師は月1回の訪問診療と週1回の訪問看護を提案しました。

この日は平岡医師と訪問看護師の梶原さんによる訪問診療日。喜一さんは自宅にいながら診察や血圧測定、採血などを受けます。

「訪問診療をしてくれるようになって、心身ともに良くなった。皆さんが来てくれると元気になる。」と喜一さんが笑顔で話すと、家中が温かい気持ちに包まれました。

京子さんが作ってくれるごはんが楽しみという喜一さん。お吸い物や煮ものなど、栄養に気を配った料理が食卓に並びます。何度も口にされた、「家族がそばにいてくれるからがんばれる。」という言葉がとても印象的でした。

Interview

利用者とその家族の
思いに寄り添います

訪問看護ステーションつむぎ
訪問看護師 梶原 亜希子さん



訪問看護師は、主治医からの訪問看護指示書にもとづき各家庭を訪問して、健康状態のチェック、入浴補助や床ずれの対処など日常生活全般をサポート。医師やケアマネジャーなどと情報を共有し、在宅で安心して療養生活を送れるように支援しています。

大切にしているのは、利用者やその家族とのコミュニケーション。訪問時には、利用者だけでなく、ご家族の心身の状況にも気を配ります。介護の相談を受けることもあり、信頼されていると感じるとうれしく思います。これからも、医師やケアマネジャーなどと連携し、利用者やその家族の心の支えになりたいと思います。

□ 何ものにも代えがたい

安心感

医師や訪問看護師といった存在は、家族の安心感にもつながっているようです。「先生や看護師さんが本人の基本的な状態などを共有しているので話が早く、何かあれば協力して助けてくれます。家族だけでと答えが出ないときも、専門知識を持つプロの目線があると道が開けてきます。」と京子さん。



左から京子さん、喜一さん、市外在住で娘の魚重小夜子さん



診察を終えて平岡医師、訪問看護師の梶原さん、市民特派員と談笑する末永喜一さん



家族にとつても、医師や訪問看護師、ケアマネジャーの存在が心のよりどころとなっています。各分野の専門スタ

ッフが連携し、チームで家族を支援してくれるという安心感が、在宅での療養には必要不可欠なのだと感じました。

取材を終えて



在宅医療や介護に対する

印象として、家族への負担やもしもの時の対応が不安と感じている人も多いのではないのでしょうか。

誰もが抱えるこの不安を解決してくれるのが、地域包括ケアのしくみであり、取材を通して出会った皆さんののだと感じました。

今回の取材を通して、医療や介護が必要になったときの選択肢の一つとし

次第に整ってきています。

医療や介護が必要になったとき、あなたはどこで、誰と生活したいですか。いざという時に慌てないですむよう、日頃から家族で話し合っておくことが大切だと感じました。

この市民特派員レポートが、医療や介護が必要になった時のことを考える機会になればと思います。

市長表彰・教育委員会選奨

市政および教育・文化の振興に貢献された方々を表彰



市長表彰

11月6日(金)、市政に貢献された方々を対象にした市長表彰の交付式を、市役所で行いました。

表彰は、地方自治や社会福祉、教育など、市政の振興に貢献、または市民の模範となる善行をされた個人や団体を対象としています。

受賞された皆さん、本当におめでとうございます。

■市長表彰

市長表彰

【表彰状】

▼母子保健推進員

國弘肇子（上島田）

竹林政江（岩田）

▼社会教育活動

久保田孝子（浅江）

宮城八洲治（室積）

石村正彦（岩田）

▼寄附

山根秋男（室積）

▼自治会長

田積端（室積）

（順不同、敬称略）



教育委員会選奨

11月6日(金)、地域活動や社会教育活動の推進、体育文化活動などに貢献された方々を対象に、教育委員会選奨の交付式も行いました。

表彰は、教育、学術、体育、文化、地域活動などに尽力をし、功労が顕著な個人や団体などを対象としています。

受賞された皆さん、本当におめでとうございます。

■教育委員会選奨

教育委員会選奨

【教育委員会表彰状】

▼地域活動の推進

福原宣道（三井）

国広公平（立野）

水本房俊（立野）

水本茂則（小周防）

▼社会教育活動の推進

佐伯亮二（光井）

小林芳恵（室積）

通山葉子（立野）

▼文化活動の推進

橋本美代子（室積）

スポーツ振興

山崎秋雄（光井）

重安浩治（浅江）

片桐正歳（小周防）

弘光宣（小周防）

松本雄二（周南市）

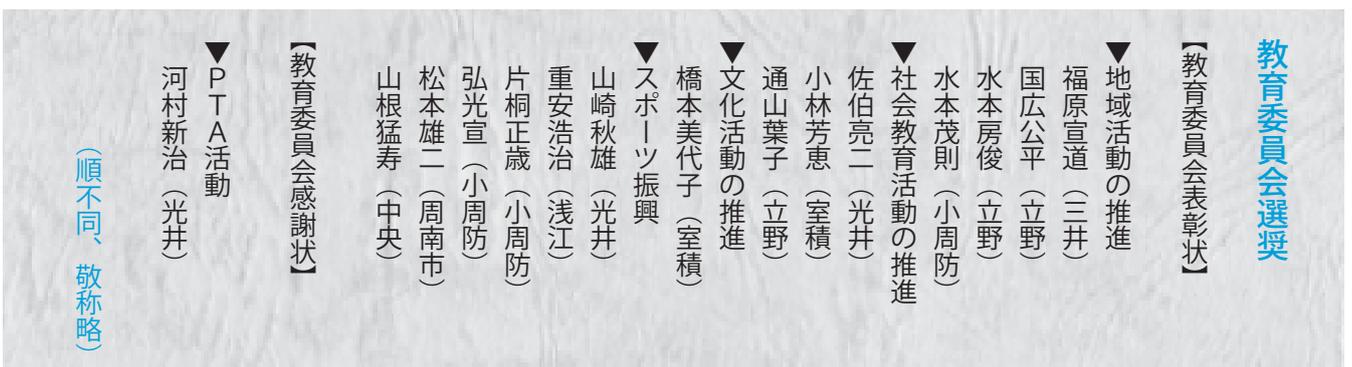
山根猛寿（中央）

【教育委員会感謝状】

▼PTA活動

河村新治（光井）

（順不同、敬称略）



秋の叙勲および危険業務従事者叙勲ならびに秋の褒章に、市内から次の方が受章されました。
おめでとうございます。

秋の叙勲



瑞宝双光章

元日本郵政公社職員
(特定郵便局長)

吉永浩之 さん (70)
岩田

危険業務従事者叙勲



瑞宝双光章

元光地区消防組合消防監

藤井文孝 さん (66)
三井

危険業務従事者叙勲



瑞宝単光章

元山口県警部補

弘中源次 さん (71)
岩田

秋の褒章



藍綬褒章

保護司

梅本貞則 さん (74)
光井



「ごみ収集カレンダー」に広告を掲載しませんか

市では、平成28年4月から平成29年3月までの「ごみ収集カレンダー」に掲載する広告を募集します。

□対象

市内に営業所、事業所を有する法人または個人

□広告料

【縦3.5cm×横7cm】

■ 1枠：1万5000円

■ 2枠：3万円

【縦3.5cm×横14cm】

■ 1枠：3万円

■ 2枠：5万円

※広告版下などの費用は広告主の負担とします。

□申込方法

環境事業課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかでご提出ください。申込書は市(下記参照)からもダウンロードできます。

※応募者多数の場合は、抽選により決定します。

※掲載基準など詳しくは、環境事業課までお問い合わせいただくか、市をください。

□申込期限

12月25日(金)

提出先・問合せ

環境事業課ごみ・リサイクル対策係

〒743-8501 光市中央六丁目 1-1

☎ 0833-72-1400

FAX 0833-72-1007

✉ kankyujigyou@city.hikari.lg.jp

🌐 <http://www.city.hikari.lg.jp/shiminkurashi/gomirisaikuru.html>



★「ごみ収集カレンダー」は、広報「ひかり」平成28年3月10日号の折り込みなどで市内全戸に配布します。



12月は地球温暖化防止月間です

市では、12月20日(日)を市内一斉に省エネルギーに取り組む日「エコマルチャレンジデー」としました。地球温暖化防止月間の12月、特にエコマルチャレンジデーに、身近にできる省エネルギー活動にチャレンジしてみませんか。

STOP!
地球温暖化



地球温暖化の主な原因は、二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスの増加であるとされています。冬の家庭は、暖房により多くのCO₂を排出しています。私たちの身近な生活スタイルを見直し、一人ひとりが地球にやさしい行動をすることで、家計へのやさしさにもつながります。

ノーマイカーに
取り組みましょう



12月16日(水)から20日(日)の間、市営バスの運賃が無料になります。買い物などの外出で車の運転を控えることはCO₂削減に効果的です。この期間にノーマイカーに取り組んでみませんか。 ※右記期間中に、市営バスを利用して里の厨くわに行つた人には「商品券200円分」を差上げます。

資源を大切に



資源を大切にすることも、地球温暖化の防止につながります。身近にできる取り組みとして、雑がみ(新聞、雑誌、段ボール、紙パック以外のリサイクルできる紙)を可燃ごみではなく、古紙・古布類で出してリサイクルすれば、木から紙をつくるときよりも省エネルギーで製品化できます。 森林の保護や焼却場から排出されるCO₂の削減といった効果も期待できます。

家族「暖らん」で
省エネしましょう



家族が一つの部屋で過ごすことで、照明や暖房を節約できます。家族で話し合つて、効果的な省エネに取り組みましょう。

エコマルとは…

一人ひとりのエコ活動は小さいが、みんなで取り組むことで大きな和となり、さらに活動の輪が広がることを願い、名付けたものです。

こんなにお得! 省エネルギー活動

※1カ月当たりの節約金額/CO2削減量

▶人のいない部屋の
照明はこまめに消す



36円/575g

▶テレビを見ないときは消す



31円/492g

▶洗濯するときは、まとめて洗う



329円/175g
(電気・水道)

▶暖房時の設定温度は
20℃を目安に



98円/1,550g

▶電気ポットは
長時間の保温をしない



197円/3,133g

▶車の発進時は
加速の少ない運転をする



948円/16,117g

※その他に…

- 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない (80円/1,275g)
- お風呂は間隔をあけずに入り、追い炊きをしない (439円/7,250g)
- シャワーはこまめに止める (230円/2,425g ※ガス・水道)
- 車の運転はアイドリングストップを心がける (197円/3,350g)

出典：一般財団法人省エネルギーセンター

「省エネ活動キャンペーン」に参加して商品券をもらおう

市では、地球温暖化防止の取り組みを進めるため、光市地球温暖化対策地域協議会との共同により市内のご家庭を対象にした「省エネ活動キャンペーン」を実施します。

■対象

電力契約を1年以上継続して契約し、省エネ活動に積極的に取り組む家庭（電力契約期間が1年以内の家庭は前年同期との電気使用量の比較ができないため対象外とします）

■取り組み内容

電力会社から送付される平成28年1月分「電気ご使用量のお知らせ」に記載されている使用期間において、前年同期と比較しての電気使用量の削減率により順位を決定します。

■削減率が高い家庭への特典（㈱丸久協賛）

マルキュウグループ各店で利用できる商品券を贈呈します。

■特典内訳

- 1位 3,000円分
- 2・3位 2,000円分
- 4～10位 1,000円分
- 11～30位 500円分



※市と㈱丸久は地域活性化包括連携協定を締結しています。

■申込方法

- 12月18日(金)までに市の施設、市内のマルキュウグループ各店に備え付けまたは市ホームページ掲載の申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。
- 取り組み終了後、別途お送りする活動報告書に必要事項を記入し、平成28年1月分の「電気ご使用量のお知らせ」の写しを添付の上、平成28年2月10日(水)までにご提出ください。

■申し込み・問合せ

環境政策課環境政策係 ☎ 0833-72-1400

<http://www.city.hikari.lg.jp/seisaku/index.html>



平成 28 年度の保育所の園児を募集します

□入所基準 0歳児から5歳児までで、保護者のいずれもが次の①から⑧の事情に該当する場合があります。

- ① 就労（月52時間以上）
- ② 妊娠、出産
- ③ 疾病、障害
- ④ 介護など
- ⑤ 災害復旧
- ⑥ 求職活動
- ⑦ 就学
- ⑧ 育休取得中（保育利用中の子ども）

□申込方法

【新たに入所を希望する場合】

各園に備え付けの書類に記入し、各園にご提出ください。
※市外の保育所に入所を希望する場合は、子ども家庭課で手続きが必要です。

【入所の継続を希望する場合】

各園を通じて必要な手続きをご案内します。

※市外の保育所に入所中の人には郵送のご案内します。

□受付期間 11月25日(水)～平成28年1月8日(金)

□入所の決定 平成28年3月上旬頃に通知（予定）

□保育所一覧 左表のとおり

	園名	所在地	開所時間	定員	電話番号
私立	室積保育園	室積五丁目 12-1	7時～19時	45人	0833-78-0047
	松原保育園	室積新開二丁目 1-17		80人	0833-78-0129
	光井保育園	光井三丁目 4-1		120人	0833-71-0625
	野原保育園	中央三丁目 5-12		60人	0833-71-1085
	愛光園	島田二丁目 15-11		90人	0833-71-0495
	虹ヶ丘幼児学園	虹ヶ丘四丁目 22-1		160人	0833-71-0055
	東光保育園	木園一丁目 11-2		7時～20時	225人
	聖華保育園	上島田三丁目 6-1	7時～19時	140人	0833-77-4033
公立	浅江東保育園	大字浅江 302-1	7時～19時	110人	0833-72-1448
	浅江南保育園	浅江七丁目 4-23		60人	0833-72-1449
	みたらい保育園	室積東ノ庄 30-26		45人	0833-78-0939
	大和保育園	大字三輪 1106		90人	0820-48-2810

※定員が定められているため、すべての申込者が希望の保育所に入所できるとは限りません。（各園の定員は11月現在）

□保育士バンクへの登録者を募集

保育士バンクは、保育士資格を持ち、勤労意欲のある人を登録する制度です。

登録者は、市内の公立・私立保育所での臨時保育士やパート保育士、子育て支援センターの支援員などとして、必要に応じて雇用されます。

※幼稚園教諭の登録も受け付けています。

★登録方法

市販の履歴書（写真貼付）に、保育士証の写しまたは幼稚園教諭免許状の写しを添付の上、ご提出ください。



☎0833-74-3005
く光）
☎子ども家庭課保育・子育て支援係（あいぱーく光）



市の財政状況をお知らせします

市では、市民の皆さんに本市の財政状況をご理解いただくために、毎年 2 回その内容をお知らせしています。今回は、平成 27 年 9 月末日現在の平成 27 年度一般会計、特別会計の歳入歳出予算執行状況、市債（借入金）、市有財産についてお知らせします。

平成 27 年度一般会計の当初予算額は 216 億 3,000 万円でしたが、2 回の予算の補正を経て 9 月末日現在で 223 億 3,429 万円となりました。

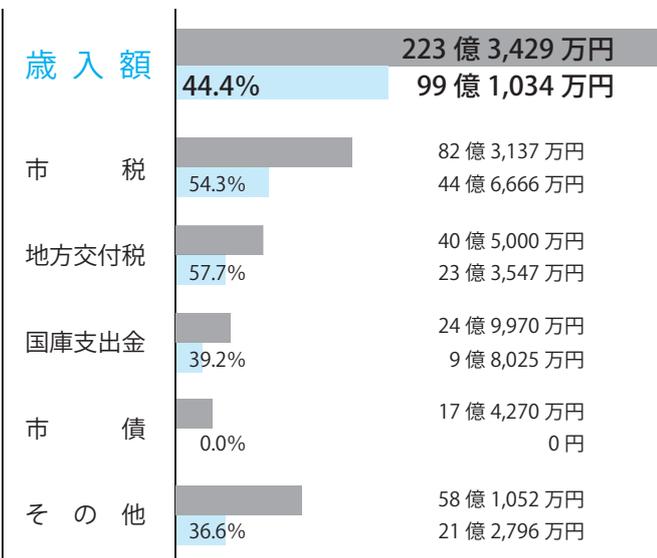
執行状況の内訳は下記のグラフのとおりです。

また、特別会計の執行状況、市債（借入金）および市有財産の状況は各表のとおりです。

※各項目についての計数は、単位表示未満を四捨五入しているため、内訳と合計が一致しない場合があります。

一般会計予算額 223 億 3,429 万円

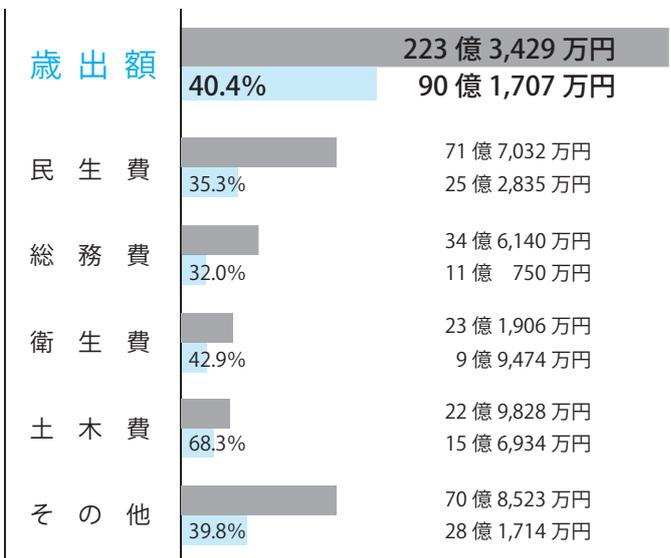
歳入の状況



※その他…繰入金、県支出金、地方消費税交付金、繰越金、諸収入、地方譲与税など

■ 予算額
■ 収入率・収入済額

歳出の状況



※その他…公債費、教育費、商工費、農林水産業費、消防費、議会費、労働費、災害復旧費など

■ 予算額
■ 支出率・支出済額

特別会計の状況

会計名	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	79 億 2,177 万円	32 億 1,432 万円	30 億 1,565 万円
簡易水道	1,808 万円	832 万円	320 万円
墓園	1,677 万円	416 万円	420 万円
下水道事業	37 億 7,379 万円	14 億 8,942 万円	23 億 3,821 万円
介護保険	46 億 9,310 万円	18 億 7,119 万円	18 億 1,040 万円
後期高齢者医療	7 億 9,091 万円	2 億 7,971 万円	2 億 6,291 万円

市債（借入金）の状況

会計名	現在高
一般会計	228 億 3,465 万円
特別会計	
簡易水道	6,489 万円
下水道事業	84 億 2,692 万円
一時借入金	0 円

市有財産の状況

	■ 土地 849 万 7,794 ㎡		■ 建物 21 万 8,235 ㎡		■ 有価証券等 12 億 3,731 万円 ■ 車両 147 台
---	-----------------------	---	----------------------	---	--

12月のお知らせ

育児相談

1歳児お誕生相談

歯の健康相談

■場所と日時

◆あいぱーく光

3日(木) 13時30分～14時30分

◆大和公民館

9日(水) 9時30分～11時

◆室積公民館

15日(火) 9時30分～11時

◆三島公民館

24日(木) 9時30分～11時

■持参物

・育児相談：母子健康手帳

・1歳児お誕生相談：母子健康手帳、案内用紙、使用中の歯ブラシ

・歯の健康相談：使用中の歯ブラシ、母子健康手帳（子ども）、健康手帳（成人）

2歳児お誕生相談

■場所と日時

◆あいぱーく光

3日(木) 13時30分～14時30分

■持参物

使用中の歯ブラシ、母子健康手帳、案内用紙



成人歯科健診

■場所と日時

◆あいぱーく光

3日(木) 13時30分～14時30分

■対象 乳幼児の保護者、妊産婦、40歳以上の市民

■持参物 母子健康手帳（妊婦）、健康手帳（成人）

健康相談

■場所と日時

◆大和公民館

9日(水) 9時30分～11時

◆室積公民館

15日(火) 9時30分～11時

◆三島公民館

24日(木) 9時30分～11時

■持参物

母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

12日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

母親教室

■場所と日時

◆あいぱーく光

8日(火) 9時30分～13時

12日(土) 9時30分～11時30分

17日(木) 9時30分～11時30分

■持参物

・8日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

・12日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

12日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

12日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

12日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

離乳食教室

■場所と日時

◆あいぱーく光

16日(水) 10時～12時

■対象 平成27年8・9月生まれ

■持参物 母子健康手帳、案内用紙

食育相談（要予約）

■場所と日時

◆あいぱーく光

17日(木) 9時～15時

■対象 市内在住の人

■相談内容 食生活や栄養について

3歳児健診

■場所と日時

◆あいぱーく光

18日(金) 12時40分～13時40分

■対象 平成24年6・7月生まれ

■持参物 母子健康手帳、健康診査票（事前に配布）、尿

離乳食教室

■場所と日時

◆あいぱーく光

16日(水) 10時～12時

■対象 平成27年8・9月生まれ

■持参物 母子健康手帳、案内用紙

食育相談（要予約）

■場所と日時

◆あいぱーく光

17日(木) 9時～15時

■対象 市内在住の人

■相談内容 食生活や栄養について

認知症サポーター

レベルアップ研修

認知症に対する理解を深めながら、地域での見守り・支援活動について学んでみませんか。

□日時

■第1回

12月10日(木)

13時30分～15時30分

■第2回

12月17日(木)

13時20分～16時

※受付13時～

※原則、2日間の参加をお願いします。

□場所

あいぱーく光

□対象

市内に在住・通勤・通学している認知症サポーター養成講座を受講した人

□内容

認知症の人の心理や医学的理解、認知症の人のコミュニケーション方法、ボランティア活動について、グループワークなど

申請地域包括支援センター（あいぱーく光）

☎ 0833・74・3002

12月10日(木) 13時30分～15時30分

12月17日(木) 13時20分～16時

市内に在住・通勤・通学している認知症サポーター養成講座を受講した人

認知症の人の心理や医学的理解、認知症の人のコミュニケーション方法、ボランティア活動について、グループワークなど

申請地域包括支援センター（あいぱーく光）

☎ 0833・74・3002

＊休日診療所のお知らせ

受診の際は、必ず健康保険証、診療代、お薬手帳をお持ちください。

■場所 あいばーく光内

■診療時間 9時～17時（受付時間 9時～11時30分、13時～16時30分） ☎ 0833-74-1399

12月の診療日	6日(日)	13日(日)	20日(日)	23日(祝)	27日(日)	31日(木)
診療科目	内科系 外科	内科 外科	内科 皮膚科 外科	内科 外科	内科 耳鼻科	内科 外科

※12月は、内科（小児科）の診療はありません。
都合により変更する場合がありますので、ご確認の上、受診してください。

あなたの健康 応援します

リハビリテーションについて

近年注目のリハビリテーション（以下「リハビリ」）について説明致します。

リハビリは、運動・認知・嚥下・排泄を中心とした日常生活機能に焦点を当て、チームで、生活の再建・社会への参加・心の問題への対応などに関わります。

語源はラテン語の「habilis」（ふさわしい）からきており、人間が人間にふさわしくない状態になったときに、再びそれをふさわしい状態に戻すという意味があります。一般に「リハビリ」後遺症の訓練」と誤解されることが多いですが、そのもつとも大きな役割は「予防」です。急性疾患発症時及び手術などの侵襲的治療を要する場合には、できるだけ早く安全な範囲の動きを促し、動かないことによって生ずる



障害（廃用症候群）を予防して最小限にとどめ、障害が固定した段階でも寝たきりもたらす「不動の悪循環」を予防することが、新たな要介護状態を防ぐうえで重要です。

現在、脳卒中・頭部外傷・運動器疾患・安静を必要とする状態になった後の廃用症候群などを対象に、住宅生活の再構築を目指した回復期リハビリ、退院後の訪問リハビリを医療保険、介護保険で受けることが可能となっております。詳しくは当該事業を実施している医療機関または訪問看護ステーションの窓口にご相談ください。

（大和総合病院 外科

原田幹彦医師）

光ばくばく食19レシピ

毎月19日は「食育の日」

旬の食材「キノコ」を使って 塩辛キノコ

低カロリーでうま味成分をたくさん含んだキノコを使った、秋にぴったりの炒めものです。

■作り方

- ① シイタケは石づきを取り、縦に4等分する。エリンギは大きめに切る。シメジ、マイタケは石づきを取り、小房に分ける。
- ② ニンニクは木べらなどでたたきつぶした後、みじん切りにする。赤トウガラシは種を取り、2〜3等分する。イカの塩辛は粗めのみじん切りにする。
- ③ フライパンに、オリーブオイル（大きじ2）、ニンニク、赤トウガラシを入れて弱火にかけて、香りがでたらイカの塩
- ④ イカの塩辛の色が変わったら①を加えて中火で炒め、酒を回し入れた後、ふたをして1分間蒸し焼きにする。
- ⑤ キノコがしんなりしたら、めんつゆで味を整え、黒コショウ、オリーブオイル（大きじ1）を回しかけ、火を止めて皿に盛る。

（三井地区食生活改善推進員）



材料 4人分

- シイタケ…2枚
- エリンギ…大1本
- シメジ…80g
- マイタケ…100g
- ニンニク…1かけ
- 赤トウガラシ…1～2本（お好みで）
- イカの塩辛…30g
- オリーブオイル…大さじ3
- めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1
- 酒…大さじ2
- 黒コショウ…少々

1人分栄養価

- エネルギー：128kcal
- たんぱく質：4.1g
- 脂質：9.8g
- カリウム：334mg
- カルシウム：6mg
- 食物繊維：3.0g
- 食塩相当量：1.0g



まちの話題



◆カンロ株式会社からカンロ^{あめ}飴などを寄贈いただきました
 カンロ株式会社からカンロ飴など 25 箱を寄贈いただき、11 月 5 日(木)、同社ひかり工場長の山本寿男さんから市川市長に手渡されました。この取り組みは、同社の創業記念日(大正元年 11 月 10 日)に合わせ、市内の社会福祉施設に寄贈されるもので、平成 4 年の同社創業 80 周年を記念して始められ、今年で 24 回目となります。寄贈された飴は、保育園や幼稚園など市内 55 カ所の社会福祉施設に届けられました。心温まる甘いプレゼント、ありがとうございました。



◆伊藤公にちなんで、英語スピーチコンテストを開催
 11 月 8 日(日)、YIC 保育&ビジネス専門学校で「第 6 回伊藤公カップ英語スピーチコンテスト」を開催しました。これは、英語が堪能だった伊藤公にちなみ、英語による表現力やコミュニケーション能力の向上を目的としたコンテスト。「弁論の部」に 8 人、「暗唱の部」に 9 人の市内外の中学生が参加し、英語スピーチの技量を競いました。見事な発音に加え、豊かな表情、身振り手振りを交えたスピーチに、観客は皆真剣に聞き入っていました。



◆青少年健全育成へのご寄附ありがとうございました
 11 月 9 日(月)、光防友会(上田博幸会長)から 21 万 4,187 円のご寄附をいただきました。
 自衛隊への支援、協力などを行っている光防友会では、毎年自衛隊音楽隊を招き、市民ホールで「吹奏楽の夕べ」を開催しています。会場内で観客の皆さんから寄せられた募金を市にご寄附いただいております。今年で 22 回目(総額 457 万 4,294 円)となりました。いただいたご寄附は青少年の健全な育成に活用させていただきます。



◆地方創生実践塾を光市で開催しました
 一般財団法人地域活性化センターの地方創生実践塾を、11 月 11 日(水)から 13 日(金)まで、地域づくり支援センターや浅江中学校で開催しました。
 実践塾では、「コミュニティ・スクールの推進による地方創生」をテーマに基調講演やパネルディスカッション、浅江中学校の取り組みについてのプレゼンテーション、市内各中学校の実践発表などが行われ、本市の先進的な取り組みの発信と地域創生の具体的事例を学ぶ良い機会となりました。



市民特派員のまちかどレポート
「島田川の河口の自然を楽しもう～We ♥島田川～」
に参加して



10月24日(土)、島田川の河口周辺で開催された「島田川の河口の自然を楽しもう～We ♥島田川～（ひかりエコメイト主催）」に親子で参加しました。

島田川と言えば「光市の水源」。そう連想する人は多いのではないのでしょうか。今回は、そんな大切な島田川の河口周辺にすむ生き物について観察してきました。

河口につながる虹ヶ浜では、「コウボウムギ」や「ハマナデシコ」など、見たことはあっても名前を知らなかったり、名前は知っていたけど見たことがなかった植物がたくさん。河口付近の干潟では、表面にある小さな穴を見つけて穴を掘ります。穴の中から大きさや種類がさまざまなカニが出てきて、島田川の豊かさを感じることができました。

普段何気なく見ている風景の中にも多くの生き物が生息し、その生態からいろいろなことを学ぶことができます。これからも島田川の豊かな自然とふれあい、その自然を大切にしていきたいなと思いました。



今回の取材は
浦谷 利矢子 さん
(光井)



暮らしの情報ひろば

お知らせ



後期高齢者医療制度 被保険者の皆さんへ

【健康診査の受診は お済みですか】

年に一回は健康診査を受診し、ご自分の健康状態を確認しましょう。

●対象 後期高齢者医療制度被保険者

●健診項目 問診、診察、血液検査（貧血検査含む）、尿検査

※健康診査の結果については、受診した医療機関で説明を受けてください。

●受診期間 平成28年3月31日(木)まで

●費用 500円

●受診に必要なもの

○健康診査受診券（オレンジ色の紙）

○質問票

○後期高齢者医療被保険者証（保険証）

【受診券を紛失した場合】

被保険者証と印かんを持参の上、再交付申請を行ってください。

●申請場所 市民課年金・高齢者医療係、大和支所住民福祉課、各出張所

【問】市民課年金・高齢者医療係市

マイナンバー制度に 関する相談会

マイナンバー制度に関する相談会を各公民館で開催します。詳しくは、今号広報折り込みのパンフレットをご覧ください。

【問】市民課戸籍住民係市

第10回フォトコンテスト in室積秋まつり審査結果

「第10回フォトコンテスト in室積秋まつり」の入賞者が次のとおり決定しました。

○カレンダー賞
久原靖史さん（周南市）

○ポスター賞
藤嶋恵美さん（下松市）

○光市広報賞
田村シズエさん（下松市）

○室積公民館報賞
西田あや子さん（光市）

○室積商店会賞
土井孝さん（広島市）

○久原靖史さん（周南市）

○光市観光協会賞
徳原成次さん（光市）

○山崎正博さん（下松市）

○みたらい湾花火大会
田村武彦さん（下松市）

実行委員会賞

永光進さん（光市）

【入賞作品を展示します】

●会期 12月7日(月)～18日(金)

●場所 市役所玄関ロビー

【問】商工観光課観光係市

不妊専門相談

●日時 12月18日(金) 15時～17時

●場所 周南健康福祉センター（周南総合庁舎3階）

●対象 不妊・不育で悩む夫婦など

●相談内容 不妊・不育に関する相談、不妊・不育治療に関する情報提供など

※秘密は厳守します。

●相談担当者

○伊藤淳医師（徳山中央病院産婦人科医）

○今井佳子さん（臨床心理士）

生殖心理カウンセラー）

●相談料 無料

●申込方法 12月11日(金)までに電話でお申し込みください。

【申】周南健康福祉センター健康増進課地域保健班

☎0834・33・6425

12月1日は
「世界エイズデー」

【エイズ検査を実施します】

●日時 12月1日(火) 9時45分～18時（要予約）

●場所 周南健康福祉センター（周南総合庁舎3階）

●検査方法 HIV抗体迅速検査（匿名、問診、採血）

●費用 無料

【申】周南健康福祉センター健康増進課精神・難病班

☎0834・33・6423



臨時福祉給付金の 申請期限は 12月28日(月)

「臨時福祉給付金」を受け取るには申請が必要です。申請がお済みでない人は、早めの申請をお願いします。

- 対象
市民税（均等割）非課税者
※市民税（均等割）課税者に扶養されている人は除きます。
- 申請窓口
 - 福祉総務課（あいぱーく光）
 - 大和支所住民福祉課
- 問合せ
福祉総務課臨時福祉給付金等業務担当（あいぱーく光） ☎ 0833-72-5818

- 日時 12月1日(火) 9時30分～13時
- 場所 浅江公民館
- 対象 市内在住の男性
- 内容 クリスマス料理
- 募集人数 20人
- 持参物 お米0.5合、エプロン、三角巾、タオル
- 参加費 500円(材料費)



催し

- 申込期限 11月27日(金)
- 申込先 浅江公民館 ☎ 0833-72-1438
- 日時 12月16日(水) 13時30分～15時
- 場所 光井公民館
- 演題 「クリスマスソングを聴きましょう」
- 受講料 無料
- 問合せ 生涯学習センター ☎ 0833-72-3447

生涯学習ボランティア ひふみ 一三三公会公開講座

- 申込期限 11月27日(金)
- 申込先 浅江公民館 ☎ 0833-72-1438

- 日時 12月13日(日) 13時30分

ひきこもりを 考えるフォーラム



- 日時 12月5日(土) 10時30分～11時30分
- 場所 あいぱーく光
- 対象 市内の乳幼児から未就学児とその保護者
- 持参物 タオル、飲み物
- 申込方法 12月2日(水)までに電話または窓口でお申し込みください。
- 問合せ 子育て支援センター（あいぱーく光） ☎ 0833-74-3030

パパ出番ですよ！ 〜パパと体操〜

- 日時 12月4日(金) 10時～12時

- 場所 あいぱーく光
- 演題 「障がいのある子の親亡き後の心配！」
- 講師 黒葛原健太郎さん（周南子ども発達相談センターセンター長）
- 参加費 無料
- ※講演会のあとに個別相談を実施します。希望者は11月27日(金)までにご連絡ください。
- 問合せ 周南さわやか家族会 ☎ 080-3879-2637

精神保健講演会

- 日時 12月4日(金) 10時～12時
- 場所 あいぱーく光
- 演題 「障がいのある子の親亡き後の心配！」
- 講師 黒葛原健太郎さん（周南子ども発達相談センターセンター長）
- 参加費 無料
- ※講演会のあとに個別相談を実施します。希望者は11月27日(金)までにご連絡ください。
- 問合せ 周南さわやか家族会 ☎ 080-3879-2637

めざせ創業！ あなたの夢をバックアップ **めざせ経営革新！ 個別無料相談会** **広告**

★ 相談日：毎週水曜日 9：00～12：00
※要事前予約、第3水曜日は金融相談のみ

★ 場所：光商工会議所（光市島田4-14-15）

★ 内容：創業・独立開業・経営革新等に関するご相談に専門家が対応（相談無料）

申込・問合せ：光商工会議所・中小企業相談所（担当：濱永）
TEL 0833-71-0650 / メール i-love@hikari-cci.jp

祝 光がんぎ亭 其の十四 5周年記念落語会

12月5日(土) 14時開演 (13時30分開場)

場所 / Be st. 催事場
アルク光店隣(島田1丁目)

木戸銭 / 3,000円 自由席
(当日 3,500円)

主催 / 光がんぎ亭
問合せ(予約) / 齊藤 090-7595-6359

光がんぎ亭 検索

施設の掲示板



◎休館日 毎月第4木曜日

★ピラティス教室参加者募集

●日時 毎週金曜日 10時30分～11時30分

●対象 18歳以上の健康な人

●内容 深い呼吸を用いながらストレッチを中心とした動きで、身体の奥の筋肉をしなやかに丈夫に鍛える運動

●募集人数 先着10人

●参加費 月額2000円

※初回のみスポーツ安全会加入金100円が別途必要

●持参物 運動できる服装
タオル、飲料水(ふたのあるもの)

●申込方法 申込書に必要事項を記入の上、持参またはFAXでお申し込みください。

☎総合体育館

FAX 0833・72・9550



◎休館日 毎週火曜日

★しめ飾りづくり教室

自作のお飾りでお正月を迎えませんか。

●日時 12月23日(祝) 13時～16時30分(受付12時30分)

●対象 市内在住または市内に通勤・通学している人

※親子での参加もできます。

●募集人数 先着50人

●参加費 500円(材料費)

●申込方法 12月20日(日)までに、電話またはFAXでお申し込みください。

☎周防の森ロッジ

FAX 0833・77・5789



◎入館料 250円(高校生以下無料)

◎休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、第1火曜日

★体験教室「ミニ門松作り」

●日時 12月20日(日) 10時～12時、13時～15時

●対象 高校生以上

●募集人数 各回先着10人

●参加費 800円(材料費)

●申込方法 12月3日(木)以降に電話でお申し込みください。

☎ふるさと郷土館



◎休館日 毎週月曜日

★「第3回アラヤス

フェスティバルin光

「アラヤス」世代のバンド演奏を楽しんでみませんか。

●日時 平成28年3月6日(日) 開演13時、開場12時30分

●場所 小ホール

●チケット 500円

※全席自由

●プレイガイド 市民ホール、文化センター、ふるさと郷土館、市役所受付、光ギフトセンターほか



◎休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日も休館)、祝日、第1火曜日

★飛翔展

洋画家奥田賢吾さんが主宰する絵画教室会員の作品を展示します。

●会期 12月3日(木)～6日(日)

●開設日 11月30日(月)、12月11日(金)、21日(月)

●時間 20時まで

●場所 市役所収納対策室

●取扱業務 市税等の収納および納付相談

郵便局で市税等を納付する場合は郵便振替用紙は、収納係に備え付けています。

☎収納対策室





◎休園日 第2・第4水曜日
 ※12月16日(水)は臨時休園、12月24日(木)は臨時開園します。

★創作イルミネーション

●点灯期間 12月11日(金)～25日(金) 17時～21時

【イルミネーションへの投票】

投票者の中から抽選で10人に1000円分の図書カードを差し上げます。

ぬいぐるみのおとまりかい

お預かりしたぬいぐるみたちが図書館内を冒険する様子を写真でお撮りします。

お気に入りのぬいぐるみを図書館に「おとまり」させてみませんか。

★日時 12月12日(土) 受付14時～

おはなし会14時30分～15時

※ぬいぐるみのお迎えは13日(日)13時～14時

★場所 図書館

★対象 親子

★募集人数 先着15組

★参加費 無料

★申込方法 12月1日(火)以降に電話または窓口でお申し込みください。

※ぬいぐるみの大きさは10cm以上1m以内でお願いします。

☎図書館 0833-72-1440



★砲台山クリーンハイキング

ボランティア募集

砲台山登山道の整備、清掃

活動に参加して、山頂からの景色を堪能しませんか。

●日時 12月12日(土) 10時～

12時30分(雨天中止)

●集合場所 イベント広場

●持参物 作業のできる服装

(長袖、長ズボン、長靴)、帽子、軍手、水筒、カマなど

※作業終了後に炊き込みご飯、豚汁をご用意します。

●申込方法 電話でお申し込み

みください。

●申込期限 12月8日(火)

★園芸教室

「正月用寄せ植え飾り」

●日時 12月12日(土) 10時～12時

●場所 研修室

●募集人数 15人

●参加費 2000円(材料費)

●持参物 軍手、タオル

●申込方法 電話でお申し込みください。



★かるかる教室

●日時 12月17日(木) 9時30分～11時

●場所 イベント広場

●講師 本村康子さん(日本

フィットネス協会認定インストラクター)

●参加費 500円

●持参物 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、レジャーシート、動きやすい服装

●申込方法 電話でお申し込みください。

★ツリークライミング体験会

●日時 12月20日(日) 13時～14時(雨天中止)

●受付場所 イベント広場時計塔付近

●募集人数 各回10人程度

●参加費

○小学生：500円

○中学生以上：1000円

※未成年者は保護者の同意が必要です。

※動きやすい服装でお越しください。(半ズボン、スカート、サンダルは不可)

●申込方法 電話でお申し込みください。

受講無料

2015 ひかり創業塾

広告

対象 創業への興味・意欲があり、経営の勉強に熱意のある方【女性及びシニアの方 大歓迎!】(必ずしも創業の実現に向けてのものではありませんので、お気軽にご受講ください。)

目的 ①失業されている方が、就職以外に自ら創業する道があることを知る
 ②将来、自ら創業を目標としている方が、実現に向けての第一歩を踏み出すことのきっかけを学ぶ

日時 12月9日(水) 9時30分～16時30分

場所 光商工会議所 大研修室(光市島田四丁目14-15(市民ホール西隣))

定員 20名 申込先・問合せ 光商工会議所(担当:和田・濱永) ☎0833-71-0650

講師

谷口 修氏

(中小企業診断士(谷口修中小企業診断士事務所))

松本 利幸氏

(税理士(株)松本会計事務所)

穂本 晴夫氏

(株)西京銀行光支店長)

内容

- ・創業の基本・心構え、助成金等
- ・経理及び税務申告
- ・事業計画と資金調達

【主催】光商工会議所、光中小企業相談所、大和商工会

暮らしの相談コーナー

12月

■教育相談

●日時 月～金曜日
8時30分～19時
※水曜日は17時15分まで
●相談受付電話
☎ 0120-72-3749
☎ 0833-72-2245

■もの忘れ相談日

※要予約
●日時 2日(水)、9日(水)、16日(水)
9時～12時
13時30分～15時30分
●場所 あいぱーく光
●相談内容
専門員による健康相談、介護に関するアドバイスなど
☎ 0833-74-3002

■癒しのカウンセリング (心の健康相談)

※要予約
●日時 8日(火)、22日(火)
13時30分～15時30分
※一人1時間程度
●場所 あいぱーく光
●相談内容
臨床心理士によるカウンセリング
※心の病気で治療中の人や認知症の相談は除く。
☎ 0833-74-3007

■行政相談

●日時 3日(木)
9時～12時
●場所 大和支所
●日時 24日(木)

9時～12時
●場所 あいぱーく光
☎ 生活安全課市民相談係市

■心配ごと相談

●日時 3日(木)
9時～12時
●場所 大和支所
●日時 17日(木)
9時～12時
●場所 あいぱーく光
☎ 0833-74-3020

■人権相談

【12月4日(金)～10日(木)は「人権週間」です】
●日時 3日(木)
9時～12時
●場所 大和支所
●日時 10日(木)、24

日(木)
9時～12時
●場所 あいぱーく光
☎ 人権推進課市

■年金相談

※要予約
●日時 9日(水)
9時30分～12時
13時～15時30分
●場所 市役所3階会議室
☎ 0834-31-2152



市長『わ』日記

対話 調和 人の輪 「やさしさあふれる『わ』のまち ひかり」 誠実 親切



『市長と気軽にミーティング』

詳しくは下記☎参照か、広報広聴係にお問い合わせください。 ☎ 広報広聴係市

市川市長が10月に参加した行事を紹介します。詳しくは☎をご覧ください。 ☎ <http://www.city.hikari.lg.jp>

10月

- 2日(金) 第5回古代山城サミット基山大会 (写真①)
- 17日(土) 第13回灯花祭 (写真②)
- 20日(火) 第11回光市美術展開会式 (写真③)
- 22日(木) ゆーぱーく光 30万人達成セレモニー (写真④)
- 26日(月) 伊藤博文公墓前祭



お知らせ

2015
12月前半

カレンダー

1
火

●男性料理教室（9時30分～、浅江公民館）

2
水

●もの忘れ相談日（9日、9時～／13時30分～、あいぱーく光 ※要予約）
●パソコン学習会（13時30分～、地域づくり支援センター）

3
木

●行政、心配ごと、人権相談（9時～、大和支所）
●大人が楽しむクリスマスの切り紙（10時～、図書館）
●育児・1歳児お誕生・歯の健康相談、2歳児お誕生相談、成人歯科健診（13時30分～、あいぱーく光）
●飛翔展（6日まで、文化センター）

4
金

5
土

●どんぐり・まつぼっくり教室（9時～、冠山総合公園）
●パパ出番ですよ！～パパと体操～（10時30分～、あいぱーく光）
●人権を考えるつどい in ひかり（受付13時～、市民ホール）
●成人大学講座（13時30分～、文化センター）
●ひかりウィメンズセミナー（13時30分～、地域づくり支援センター）

6
日

●クリスマスリース作り教室（10時～、冠山総合公園）
●あさみちゆきハートフルコンサートⅡ（開場13時30分～、市民ホール）

7
月

●第10回フォトコンテスト in 室積秋まつり入賞作品展示（18日まで、市役所）

8
火

●母親教室（12日、9時30分～、あいぱーく光）
●癒しのカウンセリング（13時30分～、あいぱーく光 ※要予約）

9
水

●育児・1歳児お誕生・歯の健康相談、健康相談（9時30分～、大和公民館）
●年金相談（9時30分～／13時～、市役所 ※要予約）

10
木

●人権相談（9時～、あいぱーく光）
●認知症サポーターレベルアップ研修（受付13時～、あいぱーく光）
●口腔がん検診（17時30分～、あいぱーく光）

11
金

●ひかり高年者生きがいセミナー（10時～、地域づくり支援センター）
●創作イルミネーション（25日まで、17時～、冠山総合公園）
●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）

12
土

●砲台山クリーンハイキング（10時～、冠山総合公園集合 ※雨天中止）
●園芸教室「正月用寄せ植え飾り」（10時～、冠山総合公園）
●ぬいぐるみのおとまりかい（受付14時～、図書館）

13
日

●Christmas 音楽会 in 醤油蔵 2015（14時～、ふるさと郷土館）

14
月

15
火

●育児・1歳児お誕生・歯の健康相談、健康相談（9時30分～、室積公民館）

里の厨の体験教室に参加してみませんか

■申し込み・問合せ

里の厨
〒743-0105
光市大字東荷2391-19
☎ 0820-49-0831



1 さとくり料理教室

今回は、野菜たっぷりのクリスマスメニューです。クリスマス特別デザートもつくります。

- 日時 12月16日(木) 10時～14時
- 対象 18歳以上の人
- 募集人数 先着15人



2 そば打ち体験教室

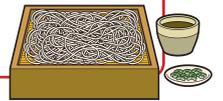
美味しい自家製手打ちそばで、年越しそばをつくります。※そばアレルギーの方は、ご遠慮ください。

【高校生以上対象】

- 日時 12月19日(土) 10時～13時
- 対象 市内在住の高校生以上の人またはグループ（一組3人まで）
- 募集組数 先着12組

【親子対象】

- 日時 12月20日(日) 10時～13時
- 対象 市内在住の親子（保護者一人につき小学生以上の子ども2人まで）
- 募集組数 先着6組



共通事項

- 場所 里の厨
- 講師
 - 1 山崎浩一さん（ちどりグループ代表）
 - 2 河野千之さん（里の厨事業協同組合）
- 参加費（材料費、テキスト代）
 - 1 1,000円 2 1,200円／組
- 申込方法 電話または里の厨に備え付けの申込書に記入の上、お申し込みください。※電話の場合は、参加者の住所、氏名、電話番号をお知らせください。2に申し込む場合は、参加希望日もお知らせください。
- 申込期限 12月13日(日) 17時



▲室積東ノ庄自治会のサロンの様子。お近くのサロンに関する情報など、詳しくはお問い合わせください。
☎ 社会福祉協議会 0833-74-3020

いつまでも元気に暮らすために
▼特集では「地域包括ケアシステム」構築の取り組みとして、医療と介護の連携を紹介しました。▼私たちが、住み慣れた地域で安心して生活するためには、こうした連携はもちろんのこと、地域の中で生きがいや役割をもって生活できるような環境づくりが重要です。このため市では、地域での主体的な取り組みを支援しています。▼表紙写真は、介護予防を実践する「ふれあい・いきいきサロン」の一つ、光井地区「あじさいの会」の皆さん。仲間と一緒に、季節に応じた行事や会話を楽しみ、介護予防体操などに取り組んでいます。皆さんもお近くの地域のサロンに参加してみませんか。

表紙写真の紹介

人のうごき【10月31日現在】

人口	52,650 (-31)	男	25,106 (-7)	女	27,544 (-24)	世帯数	23,176 (-4)
----	--------------	---	-------------	---	--------------	-----	-------------

※()内は前月からの増減を示しています。