

# HIKARI

2017/10/25号

毎月  
10日・25日発行

広報

Public  
Relations

Vol.310



## 市指定有形民俗文化財 早長八幡宮秋まつり

### Contents 「目次」

- 特定健診 2
- 児童虐待防止推進月間 4
- 駅伝競走大会参加チーム募集 5
- 緊急地震速報の訓練放送／ごみの行方見学ツアー 8
- 図書館まつり／レシピ 18



## 受け忘れていませんか 特定健診

食事や運動、早寝早起きなど、皆さんは生活の中で、どのような健康づくりに取り組んでいますか。

どんなに健康的な生活をしていても、体の中では生活習慣病が進行しているかもしれません。

特定健診は、毎年受診することで体の変化を把握し、生活習慣病を早期に発見できる検査です。

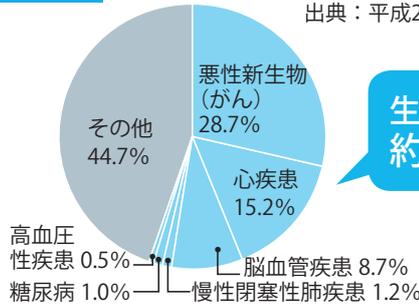
あなた自身はもちろん、大切な家族や仲間のため、年に一度、特定健診を受診しましょう。

### 特定健診とは

生活習慣病は睡眠不足や運動不足、ストレス、飲酒といった生活習慣が原因で起こります。日本人の死因の約6割は生活習慣病と言われており、自覚症状がないうまま進行し、気付いたときには手遅れということがあります。

特定健診を受けることで、体の異変を早期に見出し、生活習慣の改善により生活習慣病を予防することができます。

Data1 死因別死亡割合（平成27年）  
出典：平成27年度人口動態統計



生活習慣病が約6割(55.3%)

### 気軽に受けられる 特定健診

特定健診は市内の対象医療機関、またはお近くのコミュニティセンターなどで実施する集団健診（下表参照）

照）で受診できます。

検査時間は、数十分から1時間程度で終わります。「仕事が終わって受ける時間がない」という人には、日曜日や祝日に受診できる医療機関もあります。受診期間は12月25日(月)までですが、寒くなると医療機関が混み合い、待ち時間が長くなる場合も。まだ受診していない人は、お早めの受診をおすすめします。

### 集団健診 (要申し込み)

○ 申込先：国民健康保険係  
○ 必要なもの：保険証、受診券、自己負担金  
※ 受診券を紛失した場合、再発行しますのでお電話でご連絡ください。  
※ がん検診との同時受診を希望する場合は、健康増進係（☎0833-74-3007）にお問い合わせください（11月26日(日)は同時受診ができません）。

### お近くの医療機関でも受診できます

詳しくは、市庁（下記参照）をご覧ください。



▲ QRコード

[https://www.city.hikari.lg.jp/shimin/kokuho/kokuho/kok\\_hzg.html](https://www.city.hikari.lg.jp/shimin/kokuho/kokuho/kok_hzg.html)

健診日	会場	受付時間
11月 1日(水)	室積コミュニティセンター	8時～10時
11月 9日(木)	大和スポーツセンター	
11月 10日(金)	浅江コミュニティセンター	
11月 14日(火)	あいぱーく光	
11月 15日(水)	あいぱーく光	
11月 17日(金)	三島コミュニティセンター	8時～12時
11月 26日(日)	光井コミュニティセンター	

日曜日に実施!

## 健診の流れ

※医師の判断により、貧血、心電図、眼底の検査を追加で実施する場合があります。  
 ※検査の順番は医療機関によって前後する場合があります。

### 1 身体測定・問診



### 2 腹囲測定・尿検査



### 3 血圧測定



### 4 血液検査



## お得な特定健診

検査項目は問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などの基本項目（左記参照）に加えて、医師が必要と判断した場合に実施する詳細項目があります。  
 これらの検査を自費で実施すると、1万円前後かかりますが、特定健診では、1000円で受けることができます。  
 また、結果が基準を超えた場合は、保健師、管理栄養士とともに健康づくりに取り組む特定保健指導を無料で受けることができます。

### 受診するメリット

- 1 1,000円で健診を受診できる!
- 2 保健指導で生活習慣を変えるきっかけに!
- 3 病気の予防で家族の笑顔につながる!

### 特定健診の受診で医療費が安くなる

特定健診の受診者と未受診者では、一人当たりの医療費総額に約1.8倍の差がありました（下記参照）。

**Data2** 特定健診受診者と未受診者の一人当たり医療費総額（平成28年度）  
 出典：KDB（国保データベース）

■ 受診あり  
 30,640円/月



■ 受診なし  
 56,160円/月



その差  
 約 1.8 倍!!

### 周りの人のために 自分を知らう

健診を受けて健康状態を知ること、ご自身の窓口負担が減るだけでなく、皆さんが納める国保税を抑えることにもつながります。  
 生活習慣病になると、あなたや大切な人の笑顔も奪うこととなります。  
 特定健診の受診期間も、残すところあと約1カ月となりました。  
 体の変化を知るために、毎年継続して受診し、健康チェックを習慣にしましょう。



▲オレンジリボン

# 11月は児童虐待防止推進月間です

身体的虐待	殴る・蹴る・激しく揺さぶる、やけどを負わせる、冬に戸外に閉め出す、意図的に病気にさせるなど
心理的虐待	大声や言葉による脅し、子どもの心を傷つける、無視、きょうだい間での差別扱い、子どもの前で配偶者にDV（暴力、暴言、無視）など
ネグレクト (養育保護の放棄・怠慢)	適切な衣食住の世話をしない（ひどく不潔にする、食事を与えないなど）、家に閉じ込める、重い病気になっても病院に連れていかない、家や車中に長時間放置するなど
性的虐待	性的ないたずら・性的関係を強要する、性的行為を見せる、ポルノグラフィーの被写体にするなど

保護者や同居人による子どもへの虐待が深刻な社会問題になっています。「虐待かも」と感じたときには、ためらわずに子ども相談センター「きゅっと」または児童相談所に連絡してください。

### □児童虐待の種類

大きく4つに分けられますが、これらが重複して起きていることが少なくありません。

### □虐待（疑い）を発見したら

「異常な怒鳴り声や物音、激しい泣き声が聞こえてくる」「夜遅くに子どもが一人で外にいる」など気になることがあるときは間違っていないかもかまいません。子どもを救うきっかけとなりますので、迷わず連絡（通告）してください。

### □ひとりで悩まず相談を

さまざまなストレスや不安が虐待につながることもあります。困ったときは信頼できる人、子育て経験者、相談機関などへ相談しましょう。

### ◎連絡先

- ◆子ども相談センター「きゅっと」（あいぱーく光）☎ 0833-74-5910
  - ◆周南児童相談所 ☎ 0834-21-0554
  - ◆児童相談所 ☎ 189（全国共通番号）
- ※秘密は厳守します。匿名も可。  
※子供の命に危険がある場合は、警察に通報してください。

## 子ども相談センター きゅっと

子育ての悩み、何でも相談ください

妊娠前から子育て期までのさまざまなニーズに対応する総合相談窓口です。

### ●開所日時

月～金曜日（祝日を除く）  
8時30分～17時15分

### ●主な業務

- 1 子育てに関する相談や関係サービスの調整
- 2 子育てサポーターの養成支援、保護者を対象としたペアレンティング講座など
- 3 児童虐待の相談窓口

※情報源の秘密については守られます。

### ●相談・連絡先

子ども相談センター「きゅっと」（あいぱーく光）  
☎ 0833-74-5910（Goきゅっと）  
✉ hikari5910@city.hikari.lg.jp



おっぱい都市宣言のまち  
イメージキャラクター

きゅっと

## 子どもを健やかに育むために

### ～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。右記のポイントを心がけながら、子供に向き合しましょう。



詳しくはこちら▶



- 1 子育てに体罰や暴言を使わない
- 2 子どもが親に恐怖を持つと SOS を伝えられない
- 3 爆発寸前のイライラをクールダウン
- 4 親自身が SOS を出そう
- 5 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援



## 第 63 回光市駅伝競走大会参加チームを募集

市民の健康保持と体力づくりを推進するとともに、学校や職場、地域などの交流を図るため、光市駅伝競走大会を開催します。

身近な仲間とともに新春の市内を駆け抜けてみませんか。

□開催日

平成30年1月14日(日)

□スタート時刻

●女子の部 10時

●その他の部 10時15分

□参加資格

市民、市出身者、市内に通

勤・通学する人

□参加費

1 一般・コミュニティセンタ

1・シニア：3000円

2 高校・中学校：1500円

□申込方法

体育課(スポーツ館内)、

各コミュニティセンターなど

に備え付けの申込書に必要事

項を記入の上、参加費を添え

て体育課へお申し込みくださ

い。

□申込期限

11月24日(金)

部門	区間	コース	距離	到着予定時刻
●一般1部 ●一般2部 ●高校男子 ●中学校男子 ●コミュニティセンター※1 ●シニア※2	1区	総合体育館前～浅江中学校前	5.1 km	10:30
	2区	浅江中学校前～水道局	1.9 km	10:36
	3区	水道局～市民ホール前	3.4 km	10:50
	4区	市民ホール前～水道局	2.0 km	10:56
	5区	水道局～総合体育館前	3.9 km	11:10
全区分間 16.3 km				
●一般女子 ●高校女子 ●中学校女子	1区	総合体育館前～学校給食センター前	2.4 km	10:07
	2区	学校給食センター前～浅江中学校前	2.7 km	10:14
	3区	浅江中学校前～水道局	1.9 km	10:21
	4区	水道局～光井コミュニティセンター前	2.3 km	10:28
	5区	光井コミュニティセンター前～総合体育館前	1.6 km	10:32
全区分間 10.9 km				

※1 コミュニティセンターは女子が1人以上出場すること (4区は女子区間) ※2 シニアは選手合計年齢が250歳以上であること



**光市駅伝競走大会コース**

※女子の部は直進し、光井コミュニティセンター前中継所へ。その他の部は市役所前交差点を左折し、市民ホール前中継所へ。

※競技中はコース周辺で通行止めや交通整理が行われます。警察官、交通整理員の指示に従ってください。  
 ※レース中、車など車両を使用した応援は絶対にしないでください。

✿大会ボランティア募集!

運営ボランティアとして、一緒に大会を盛り上げてみませんか。

●内容

- ①交通整理員 (選手が安全、安心して走れるように走路を確保)
  - ②記録集計員 (区間別の記録を処理、集計)
  - ③通告員 (広報車でのご通告)
- ※①②③とも年齢性別は問いません

●申込方法

12月15日(金)までに体育課へ電話(上記参照)でお申し込みください。

広報広聴係が取材した行事などは、ふもと de ひかりや  
ひかりチャンネル（右記参照）でも紹介しています。



◀ふもと de ひかり QR コード



ひかりチャンネル QR コード ▶



### 園児による交通安全パレード

9月25日(月) 大和支所～JR岩田駅周辺

秋の交通安全運動の一環として、大和地域の幼稚園・保育園の園児たち約50人が交通安全を願ってパレードを行いました。

園児たちは、音楽に合わせて踊りながら元気にパレード。交通安全への願いを込めた横断幕やプラカードを掲げ、ドライバーや歩行者に事故防止を呼び掛けていました。



### 2017 光まつり

10月1日(日) 市民ホール周辺

会場周辺には約3万人が来場し、さまざまなイベントやパレードなどを楽しみました。

7団体が参加したパレードのテーマ部門では、富士高圧フレキシブルホース(株)が優勝。いずれの団体も今年のテーマ「ともだち」をモチーフにしたパフォーマンスを通じて地域や職場などの絆を深めることができたのではないのでしょうか。

### 光防友会チャリティー収益金寄附

10月5日(木) 市長室

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「吹奏楽の夕べ」を開催しています。この度、会場内で観客の皆さんから寄せられた募金19万9,006円を、市にご寄附いただきました。

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。



次の方が、厚生労働大臣表彰を受賞されました。おめでとうございます。

### 厚生労働大臣表彰



産科医療功労者

医療法人至誠会梅田病院  
理事長

うめだ かおる  
梅田 馨 さん (76)

虹ヶ浜

### 厚生労働大臣表彰



栄養関係功労者

光市食生活改善推進協議会  
会長

あまの かよこ  
天野 加代子 さん (70)

光井

### 長期漁業研修修了式

10月6日(金) 市役所

市では、新規漁業就業希望者の研修から就業まで一貫した支援を行い、漁業就業者の確保・育成を行っています。

この度、3年間の研修を修了した茂呂居悠成さんの新たな門出を祝福し、修了式を開催。茂呂居さんは、「少しでも早く先輩漁師に追いつけるようにがんばりたい」と決意表明をしました。

### 長期漁業研修(新規漁業就業者確保事業)修了式



### ひかり見守りネット協力機関認定証交付式

10月12日(木) あいぱーく光

市では「ひかり見守りネット」により、認知症が原因で行方不明になった高齢者の早期発見、保護を目的とした検索情報を配信しており、10月から新たに57の民間事業者・団体が協力機関に加わりました。

高齢者が安心して暮らせるまちをつくるため、皆様のご協力をお願いします。

### 市長『わ』日記

対話 調和 人の輪 誠実 親切

「やさしさひろがる  
幸せ実感都市 ひかり」



市川市長が9月に参加した行事の一部を紹介します。

※詳しくは[☞](http://www.city.hikari.lg.jp)(http://www.city.hikari.lg.jp)をご覧ください。



1



2



3

- 1 15日(金)  
第72回国民体育大会  
「笑顔つなぐえひめ国体」光市壮行会
- 2 21日(木)  
早期交通安全キャンペーン
- 3 24日(日)  
大和スポーツフェスタ



# 11月1日(水)に緊急地震速報の訓練放送を行います

☎防災危機管理課防災危機管理係 ☎0833-72-1403

## 放送予定内容 (内容は変更となる場合があります)

### ♪上り4音チャイム

こちらは、防災光市です。只今から訓練放送を行います。

### ♪緊急地震速報チャイム音

緊急地震速報。大地震(おおじしん)です。大地震です。これは訓練放送です。(3回繰り返し)

こちらは、防災光市です。これで訓練放送を終わります。

### ♪下り4音チャイム

### □日時

11月1日(水)

10時頃

11月1日(水)に緊急地震速報を配信する全国的な訓練が行われます。これを受けて、市内の防災行政無線から一斉放送を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。



### □緊急地震速報を見聞きしたときは

緊急地震速報を見聞きしてから短時間で行動するためには、日頃の訓練が大切です。訓練放送に合わせ、次の例を参考に、身を守る行動をとってみましょう。

### 【屋内では】

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
  - あわてて外に飛び出さない。
  - 無理に火を消そうとしない。
- ### 【屋外では】
- ブロック塀の倒壊などに注意する。
  - 看板や割れたガラスの落下に注意する。



## 「ごみの行方」見学ツアーに参加しませんか

家庭ごみの処理方法や環境問題について、見学ツアーを通して楽しく学んでみませんか。

### □開催日

11月24日(金)

### □対象

市内在住の人

### □見学行程

時間	見学施設など
9時30分	市役所集合
9時50分～11時30分	えこぱーく ※1
12時～13時	昼食(市内レストランを予定)
13時15分～14時15分	周南流域下水道浄化センター
14時40分～16時20分	恋路クリーンセンター ※2
16時40分	市役所到着、解散

※1 再資源するごみの中間処理施設

※2 可燃ごみ、可燃粗大ごみを焼却処分する施設

### □募集人数

先着25人程度

### □参加費

無料

※ただし、昼食代(1000円程度)は実費

### □申込方法

環境事業課に備え付け、または市(下記参照)掲載の申込書に必要事項を記入し、持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかでお申し込みください。

### □申込期限

11月10日(金)(必着)



## 申し込み・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  
 ☎0833-72-1471  
 FAX 0833-72-1007  
 ✉kankyujigyou@city.hikari.lg.jp

# 情報ひろば

市役所本庁は、4月からダイヤルイン（直通電話）方式を導入しました。  
平日8時30分～17時15分の間は、各担当に直接つながります。



## お知らせ

### 土地・家屋の課税調査

平成30年度の固定資産税の課税のため、税務課職員が訪問し、土地や家屋内の調査などを行います。ご理解とご協

## 人のうごき

(9月末現在)  
人口 51,906 (-27)  
男性 24,770 (-30)  
女性 27,136 ( 3)  
世帯数 23,340 (- 8)  
※ ( ) 内は前月からの増減

力をお願いします。

### 【次の場合はご連絡ください】

○土地の利用状況を変更したとき(宅地を農地に変更した、農地に太陽光発電パネルを設置した場合など)

○家屋の新築、増築、取り壊しをしたとき

※登記手続きを済ませている場合、連絡は不要です。

### 問 税務課資産税係

☎0833・72・1435

## 野焼きは法律で

### 禁止されています

野外焼却(野焼き)は、悪臭・煙などにより、周辺の人々の迷惑となります。家庭から出たごみは、決められた収集日・集積場所に出してください。

### ●野焼き禁止の例外

○廃棄物処理法の処理基準に従って行う廃棄物の焼却  
○農林漁業などを営むためや、どんど焼きなど社会慣習上やむを得ないもの  
○たき火など日常生活上、行

われる焼却で、周辺の迷惑にならない軽微なもの

※野焼き禁止の例外であっても、生活環境上支障のある場合は、改善命令や行政指導の対象となります。

### 問 環境事業課生活環境係

☎0833・72・1470

## 鳥獣捕獲の銃器や

### わなにご注意ください

左記の狩猟期間中に山林に入る場合は、誤射による狩猟事故を防ぐために次の点に注意しましょう。

### ●狩猟期間

○イノシシ・シカ 11月1日

(水)～平成30年3月31日(出)

○右記以外の鳥獣 11月15日

(水)～平成30年2月15日(木)

### ●注意事項

○山林内では目立つ色の服を着用し、ラジオを携帯するなど、周囲に自分の存在を知らせましょう。  
○わなは非常に危険ですので、わな設置の表示板がある

場合には、近づかないようにしてください。

### 【鳥獣保護区・特定猟具使用禁止区域の有害鳥獣捕獲】

農作物への被害を防ぐため、光市有害鳥獣捕獲隊が銃器やわなによるイノシシ、サルの捕獲を行います。

### ●期間

11月11日(出)～平成30年2月6日(火)

### ●場所

○イノシシ：千坊大峯鳥獣保護区、石城山鳥獣保護区、三

丘特定猟具使用禁止区域・潮音寺山特定猟具使用禁止区

域・光島田川特定猟具使用禁止区域の一部

○サル：市内全域

問 水産林業課有害鳥獣対策係

☎0833・72・1514

## 第9回光市議会報告会 & 意見交換会

●日時 11月14日(火) 19時～

●場所 市民ホール

●内容 講演 西川公博さん

(市社会福祉協議会会長)、議

会活動報告、平成28年度決算に関して常任委員会からの報告、質疑応答、意見交換など※手話通訳を行います。

### 問 議会事務局調査係

☎0833・72・1614



●開設日 10月31日(火)、11月13日(月)、21日(火)

●時間 20時まで

●場所 市役所収納対策課

●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

場合の郵便振替用紙は、

収納係に備え付けています。

問 収納対策課

☎0833・72・1447

## お知らせ



**自治宝くじ助成備品を  
整備しました**

【財自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動の促進・活性化のための助成を行っています。

この助成を活用し、光市連合自治会のイベント用テントなどを整備しました。地域活動やイベントなど、地域コミュニティ活動にご利用ください。

【問】地域づくり推進課  
☎0833・72・8880



## 秋の全国火災予防運動 を実施します

11月9日(木)から15日(水)まで、「秋の全国火災予防運動」を実施します。

この時期は、空気が乾燥する日が続き、暖房器具などの火器を使用する機会が多くなります。火の元、火の取り扱いは十分注意しましょう。

●平成29年度全国統一防火標語  
「火の用心  
ことばを形に 習慣に」



### ●県防火標語

「火の始末 消したか  
見たか もう一度」

【問】光地区消防組合消防本部予防課  
☎0833・74・5602

## 相談



### 11月11日～17日は 税を考える週間です

税の意義や役割を考え、税務行政に対する理解を深めましょう。詳しくは国税庁 <https://www.nta.go.jp> をご覧ください。

### 【譲渡所得 相続税、 贈与税に関する個別相談】

●日時 11月2日(木)、16日(木)、12月7日(木)、21日(木) 13時～16時 ※要予約

●場所 光税務署

### 【年末調整説明会】

●日時 11月21日(火) 10時～12時

●場所 市民ホール

### 【申問】光税務署

☎0833・71・0166

## 全国一斉「女性の権利 ホットライン」強化週間

山口地方法務局および山口県人権擁護委員連合会では、

DVやセクハラ、ストーカーなどで悩んでいる人からの電話相談を受け付けています。

### 【電話相談時間を延長します】

●実施期間 11月13日(月)～19日(日)

### ●相談受付時間

○平日：8時30分～19時  
○土・日曜日：10時～17時

### ●相談電話番号

☎0570・070・810

【問】山口地方法務局人権擁護課  
☎083・922・2295

## 不妊専門相談

不妊・不育で悩む夫婦などを対象に、相談や治療に関する情報を提供します。

●日時 11月10日(金) 15時～17時

●場所 県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

○山縣芳明医師(徳山中央病院産婦人科)

○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 11月2日(木)までに電話でお申し込みください。

【申問】県周南健康福祉センター健康増進課地域保健班

☎0834・33・6425

知っていますか?  
**家の熱の5割は窓から逃げる** ことを

どんなにエアコンやヒーターで部屋を暖めても、暖かい空気は窓から逃げてしまいます。壁の断熱だけではダメなんです!  
この機会にご自宅の玄関や窓のリフォームを検討されてみませんか?

**三和アルミ工業(株)周南支店**  
光市島田四丁目11番11号 ☎0120-705-955

**YKK AP**  
取扱店

催し

第13回光市文化祭



おやこの食育教室(調理実習)  
食べものをえらぶ力・  
味がわかる力を身につけよう



主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事づくりに親子でチャレンジしてみませんか。

- ❖日時 12月9日(土) 9時30分～13時
- ❖場所 あいぱーく光
- ❖講師 光市食生活改善推進員
- ❖対象 市内在住の年長児または小学生とその保護者
- ❖募集組数 先着25組程度
- ❖内容 講話(食育クイズ)、調理実習と試食、塩分チェック
- ❖参加費 300円/人
- ❖持参物 米(0.5合/人)、エプロン、手ふき、筆記用具、飲み物
- ❖申込方法 10月25日(木)以降に、電話でお申し込みください。
- ❖申込期限 11月10日(金)
- ❖申し込み・問合せ 健康増進課(あいぱーく光)  
☎ 0833-74-3007



- 〇11月3日(祝) 9時30分～17時
- 〇11月5日(日) 9時30分～16時
- 〇11月12日(日) 13時～16時
- 〇11月19日(日) 13時～16時

【芸能祭】

〈謡曲〉

〇11月3日(祝)

〈吟剣詩舞〉

〇11月5日(日)

〈合唱〉

〇11月12日(日)

〈舞踊〉

〇11月19日(日)

〈ピアノ〉

〇12月24日(日) 13時30分～16時

◎場所 市民ホール

◎文化・社会教育課文化振興係(教育委員会)

☎ 0833・74・3607

【文芸祭】

〈俳句大会〉

●日時 12月3日(日) 13時～16時(受付11時～)

●場所 浅江コミュニティセンター

●出句 当季雑詠2句当日持

●参加費 500円

◎ひかり俳句会(藤井)

☎ 0833・71・1237

いい夫婦 no  
ほんねとーく

夫婦の身近な事柄について皆で話し合い、コミュニケーションの大切さ、夫婦の役割などを考えてみませんか。

参(未発表作品に限る)、当日席題1句

●参加費 500円

◎ひかり俳句会(藤井)

☎ 0833・71・1237

●日時 11月23日(祝) 10時～11時30分

●場所 あいぱーく光

●対象 市内在住またはどちらかが市内に通勤している夫婦

●募集組数 夫婦5組(10人)

●テーマ 「いい夫婦のコミュニケーション」

とから始めよう」

●進行 船崎美智子さん(ライフスタイル研究所代表理事)

●申込方法 人権推進課に備え付けまたは市(上部参照)掲載の申込書に記入の上、持参、郵送、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。

●申込期限 11月7日(火)

※当日は託児を利用できません。

◎人権推進課男女共同参画係

☎ 0833・72・1462

FAX 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

☎ 0833・72・3919

中小企業勤労者共済制度(ハートピア共済)

広告



県内に住所または勤務先がある中小企業の勤労者の福利厚生を充実させるための制度です。月々わずかな掛金で、死亡、障害、入院、住宅災害などを保障し、結婚、出産、銀婚、小・中・高校入学祝い金も給付します。さらに、全国宿泊施設の助成や、人間ドック・脳ドックの助成もあります。

型種	月掛金(1人)	最高給付金額	加入年齢
1型	450円	240万円	満15歳～64歳
2型	900円	480万円	
3型	1,500円	720万円	
4型	2,000円	1,000万円	満15歳～49歳
高齢者型	450円	100万円	満65歳～70歳
ファミリー型	500円	200万円	満0歳～64歳(子どもは25歳未満まで)

★平成27年6月1日以降の入院について、1日目からの入院給付開始となりました。

(お問い合わせ) 山口県勤労福祉共済会周南駐在 ☎0834-32-2810 ホームページはこちら⇒ <http://heartpia810.jp/>

## 催し



### 保育出前講座

〜いつしよにあそぼ〜

保育園の先生と一緒に、楽しい時間を過ごしませんか。

●日時 11月8日(水) 10時〜11時30分

●場所 浅江コミュニティセンター

●対象 未就園児とその保護者

●内容 手遊びやリズム遊び、育児相談など

●問い合わせ 子育て支援センター(あいはらく光)

☎0833-74-3030



### 給食試食会

給食試食会の参加グループを募集します。

●日時 11月16日(木) 10時30分〜12時

●場所 学校給食センター

●対象 5人以上の団体

※全団体合計で40人を限度とし、申し込み多数の場合は抽選

●内容 施設見学、調理動画視聴、給食に関する講話、給食の試食

●参加費 一人280円

●献立 コッペパン、甘夏みかんジャム、牛乳、オムレツ、ひじきとさつまいものサラダ、野菜スープ(献立は変更となる場合があります。)

●申込方法 団体名、代表者名、参加人数、電話番号を記入の上、FAXまたは電話でお申し込みください。

●申込期限 11月1日(水)

●申込先 学校給食センター

☎0833-72-0050

FAX0833-72-6995

### エコスタイルセミナー

市と市地球温暖化対策地域協議会が協働で、環境問題に関する見学会を開催します。

●日時 11月28日(火) 8時30分〜17時15分

●集合場所 市役所玄関前(8時15分までに)

●見学先 日本製紙株式会社 岩国工場(岩国市)、マツダミュージアム(広島県安芸郡府中町)

●定員 20人(マイクロバスで移動のため、申し込み多数の場合抽選)

●参加費 無料(昼食代は実費負担)

●申込方法 11月10日(金)までに、参加者の住所、氏名、電話番号を電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。

●申込先 環境政策課環境政策係

☎0833-72-1465

FAX0833-72-5943

✉kankyouseisaku@city.hikari.gjp

hikari.gjp

## #光イトコメガネプロジェクト 光のイトコ画像大募集!!

あなただけが知っているスポットや自慢の風景、あなたを「おせっかい」してくれる地域や子どもたちの画像などの応募をお待ちしています。

■テーマ 私が思う「光市のここがイトコ」

■応募資格 本事業の利用規約に同意いただける人

※利用規約は市(☒) (左上参照) または下記 QRコード参照

■作品の活用 優秀作品は移住定住促進パンフレットに掲載するとともに、様々なプロモーション活動に利用させていただきます。

※応募いただいた全ての対象作品を市(☒)などで紹介する予定です。

利用規約、Instagram、フェイスブックへのリンクやメールアドレスは QRコードでご確認ください▶

■応募方法 1 光市おせっかいプロジェクトチーム(パンフレット作成受託者)のInstagramやフェイスブックに投稿、2 企画調整課窓口へ写真を持参またはメールで送付

※応募回数や作品数は問いません。  
※撮影場所が明らかな画像は「ふるさとひかりの景観10選」にもエントリーさせていただきます(詳しくは、広報「ひかり」5月25日号をご覧ください)。

■応募期限 11月30日(木)

※パンフレット掲載作品は11月15日(水)までに応募された作品から選定します。

■問合せ 企画調整課移住定住促進担当

☎0833-72-1408



消費生活研修会

【ふくしまからはじめよう。】  
【ふくしまの今を語る人】

食と放射能に関して、正確な情報に惑わされることなく食品選択ができるよう生産者の話を聞いてみませんか。

●日時 11月18日(土) 10時～11時30分

●場所 あいぱく光

●募集人数 先着30人

●演題 「魅力たっぷり！福島島の農に生きる。」

●講師 藤田浩志さん（野菜ソムリエ）

●受講料 無料（試食会あり）

●申込方法 11月2日(木)までに電話でお申し込みください。

●申込先 生活安全課市民相談係  
☎ 0833・72・1452

虐待予防講演会

高齢者や障害のある人が地域で安心して暮らしていくための法律を分かりやすく説明します。

●日時 11月22日(水) 13時30分～15時30分

●場所 あいぱく光

●演題 「弁護士と考える！終活と親亡き後あなたと大切な家族を守る法律の知識」

●講師 通山和史さん（通山法律事務所弁護士）

●参加費 無料（申込不要）

●申込先 高齢者支援課地域包括支援係（あいぱく光）  
☎ 0833・74・3002

平成29年度訪問型サービス従事者養成研修

新しい総合事業の生活支援サービスの担い手となるために必要な知識や技術が習得できる研修を実施します。

●日時 12月1日(金)、2日(土)、8日(金)、9日(土)、15日(金)、22日(金)（全6回）、9時30分～（各日約6時間）

●場所 シンフォニア岩国（岩国市三笠町二丁目1-1）

●対象 訪問型サービスを提

供する事業所に所属する（予定の）人や生活支援に関する事業などに取り組む人（研修に関心のある人も含む）

●定員 40人

●受講料 無料

●申込方法 11月17日(金)までに電話でお申し込みください。

●申込先 県長寿社会課  
☎ 083・933・2788

山口きらめき企業の魅力発見フェア

70社以上の県内企業が集まるジョブフェアで未来の働き方を探してみませんか。

●日時 11月18日(土) 10時～16時

●場所 山口大学吉田キャンパス（山口市吉田1677-1）

●対象 大学生、短大生、高専学生、専修学校生、高校生、保護者、教職員など

●申込方法 11月16日(木)までに専用[URL](http://url.jp/Fv18)（<http://url.jp/Fv18>）からお申し込みください。（当日参加も可）

●申込先 COC+事業推進本部（山口大学内）  
☎ 083・933・5478

●申込先 [coc-plus@yamaguchi-u.ac.jp](mailto:coc-plus@yamaguchi-u.ac.jp)

紙芝居の定期上演

●日時 11月18日(土) 14時～15時

●場所 ゆーぱく光

●演題 「御手洗の灯」（室積など）

●観覧料 無料（入浴は有料）  
※山口どこでも紙芝居スタン

●申込先 プラリー同時開催中  
光紙芝居（未開）  
☎ 080・3891・8940



デイサービスの様子をのぞいてみませんか  
効果的な歩行訓練を行うため Honda歩行アシストを導入!!  
見学者募集(予約不要)  
当施設では特に歩行訓練に力を入れています。「20年ぶりに走れた!」「自信がついた!」という声も!!  
光市光ヶ丘4番5号 ☎0833-48-8085  
ふうしゃ 風車ひかり

Afrac アフラック (アメリカンファミリー) 募集代理店  
スバルショップ光  
「新型インプレッサスポーツ」  
(株) 森モーターズ  
光市浅江一丁目17-27 ☎(0833)71-1023



◎休園日 第2・第4水曜日

★寒蘭早咲展

光愛蘭会会員の作品を展示します。

●日時 11月11日(土)～12日(日)  
9時～17時(12日は16時まで)

●場所 研修室

★第10回彩水彩画展

グループ彩の開催する「初心者の水彩画教室」受講生の作品を展示します。

●日時 11月17日(金)～19日(日)  
9時～16時(19日は15時まで)

●場所 研修室

★ツリークライミング体験会

●日時 11月19日(日) 12時30分～14時

●集合場所 イベント広場

●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。

★砲台山クリーンハイキング

砲台山登山道の整備・清掃に参加して砲台跡と景色を堪能しませんか。

●日時 12月2日(土) 10時～12時(雨天中止)

●集合場所 冠山総合公園イベントステージ前

●作業内容 登山道の枝打ち、草刈など

●持参物 作業の出来る服装(長袖、長ズボン、長靴など)帽子、軍手、水筒、カマ、ガ

ンザキなど

※作業終了後、昼食をご用意します(炊き込みご飯、豚汁)。

●申込方法 11月20日(月)までに電話でお申し込みください。



★創作イルミネーション

参加者募集

●点灯日時 12月14日(木)～25日(月) 17時～21時

※飾りつけは12月3日(日)～12日(火)の間に実施

●対象 個人またはグループ

●賞 来園者による投票を行い、最優秀の作品には、2万円分の商品券を贈呈します。

●参加費 1000円/区画(電源使用料など)

●申込方法 11月24日(金)まで

に、管理事務所に備え付けの応募要項を確認の上、郵送またはFAXでお申し込みください。

【イルミネーションを 集めています】

公園入口などに飾るイルミネーションを集めています。

●ご家庭などで不要になったものがありませんら、電話でお知らせいただくと、ご持参ください。

0833・74・3312



◎休館日 毎週月曜日

★サーカスコンサート2017 ～POP STEP ひかり～

●スペシャルゲスト 庄野真代さん

●日時 12月9日(土) 14時半開場、15時開演

●チケット(発売中) 一般：4000円、文高会員：3500円

●プレイガイド 市民ホール、光ギフトセンター、ローソンチケット



◎入館料 250円/団体(20人以上) 200円(高校生以下・障害者手帳持参の人と介護者1人は無料)

◎休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、第1火曜日

★出展者を募集します(無料)

平成30年12月以降にギャラリーに出展する個人、団体を募集します。自慢のコレクションや作品を展示してみませんか。





### あなたの健康プラスアップ

#### 「口腔がん」をご存じですか

口の中にできるがんを「口腔がん」といいます。一番がんになりやすい部分は舌で、他にも歯肉や唇などにもできます。「こすつても取れない白い着色」や「ずっと治らない口内炎」が実は口腔がんであったというケースもあります。

口腔がんは、50歳から70歳の男性に多く発症する傾向があり、進行すると命にかかります。また、手術後は、顔つきの変化や口腔機能障害など、日常生活に大きな影響を与えるため、早期発見・早期治療が非常に重要になります。

#### ＊口腔がんの自己検診をしてみませんか

- 1 歯磨き後、明るい場所で行います。  
※義歯がある場合、外しておきます。
- 2 口内をライトで照らし、鏡を見ながら舌の横や裏側、唇・頬の内側などを手でめくり、白い着色、口内炎、膨らみなどはないか確認します。
- 3 気になる症状があれば、下記へご相談ください。
  - かかりつけの歯科医療機関
  - 大和総合病院歯科口腔外科



#### ＊山口大学口腔外科専門医による口腔がん検診を実施します

- 日時
  - 11月26日(日)(ふれあい健康フェスティバル開催日) 受付 10時～11時30分(予約不要、当日受付順)
  - 12月14日(木) 受付 13時30分～14時30分(要予約・先着20人)
- 場所 あいぱーく光
- 対象 市内在住の50歳以上の人

### 11月の健康カレンダー

行事名	日時	場所	その他	
育児	育児相談	2日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳 ※1歳児、2歳児お誕生相談は歯ブラシ、案内用紙が必要
	歯の健康相談	7日(火) 9:30～11:00	周防コミュニティセンター	
	1歳児お誕生相談	8日(水) 9:30～11:00	島田コミュニティセンター	
		24日(金) 9:30～11:00	浅江コミュニティセンター	
	2歳児お誕生相談	2日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	
母親教室		20日(月) 9:30～11:30	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳
		28日(火) 9:30～11:30		
成人歯科健診	2日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	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(お持ちの人)	
健康相談(要予約)	7日(火) 9:00～15:00	あいぱーく光	持参物：健康手帳(お持ちの人)	
癒しのカウンセリング(前日午前中までに要予約)	28日(火) 13:30～15:30	あいぱーく光	内容：臨床心理士による心の健康相談	
食育相談(要予約)	20日(月) 9:00～15:00	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳(乳幼児)	

<b>16</b> (木)	●給食試食会 (10時30分～、学校給食センター) ●新入学児童の健康診断 (12時50分～、浅江小学校) <b>心配</b> (下表参照)	<b>23</b> (祝)	●いい夫婦 no ほんねとーく (10時～、あいぱーく光)
<b>17</b> (金)	●がん・結核集団検診／集団健診 (受付8時～、三島コミュニティセンター) ●第10回彩水彩画展 (19日まで、9時～、冠山総合公園)	<b>24</b> (金)	●育児・1歳児お誕生・歯の健康相談 (9時30分～、浅江コミュニティセンター) ●「ごみの行方」見学ツアー (9時30分～、市役所集合)
<b>18</b> (土)	●消費生活研修会 (10時～、あいぱーく光)	<b>25</b> (土)	●スポーツフェスタ in 光 2017 (9時～、総合体育館) ●農業体験教室 (9時～、里の厨)
<b>19</b> (日)	●ひかりふるさとまつり (9時～、大和総合運動公園) ●ツリークライミング体験会 (12時30分～／14時～、冠山総合公園) ●第13回光市文化祭芸能祭舞踊 (13時～、市民ホール)	<b>26</b> (日)	●集団健診 (受付8時～、光井コミュニティセンター) ●うたごえ喫茶 (14時～、市民ホール)
<b>20</b> (月)	●食育相談 (9時～、あいぱーく光 ※要予約) ●母親教室 (9時30分～、あいぱーく光)	<b>27</b> (月)	
<b>21</b> (火)	●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)	<b>28</b> (火)	●エコスタイルセミナー (8時15分～、市役所集合) ●母親教室 (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) ●水道夜間支払窓口 (21時まで、水道局)
<b>22</b> (水)	●パソコン学習会 (13時30分～、地域づくり支援センター) <b>もの</b> (下表参照)	<b>29</b> (水)	<b>もの</b> (下表参照)
		<b>30</b> (木)	●新入学児童の健康診断 (13時～、上島田小学校) ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所) <b>心配</b> (下表参照)

## 【相談窓口開設日時】

相談の種類	内容	日時	場所	問合せ
<b>行政</b> 行政相談	国などの行政機関に対する意見、要望など	2日(木) 9時～12時	大和支所	生活安全課市民相談係 ☎0833-72-1452
<b>心配</b> 心配ごと相談	生活上の心配ごとなど	2日(木) 9時～12時 16日(木)、30日(木) 9時～12時	大和支所 あいぱーく光	社会福祉協議会 ☎0833-74-3020
<b>人権</b> 人権相談	人権問題についての相談など	2日(木) 9時～12時 9日(木) 9時～12時	大和支所 あいぱーく光	人権推進課 ☎0833-72-1459
<b>年金</b> 年金相談	年金事務所職員による年金出張相談	8日(水) ※要予約 9時30分～12時、13時～15時30分	市役所3階会議室	徳山年金事務所 ☎0834-31-2152
<b>もの</b> もの忘れ相談	もの忘れ、健康、介護に関する相談など	毎週水曜日 (祝日を除く) ※要予約 9時～12時、13時30分～15時30分	あいぱーく光	地域包括支援センター ☎0833-74-3002
教育相談	教育、学校生活に関する相談など (電話相談)	月～金曜日 8時30分～19時 ※祝日を除く、水曜日は17時15分まで	相談受付電話 ☎0120-72-3749	青少年センター ☎0833-72-2245

2017

# 11月 お知らせカレンダー

<b>1</b> (水)	●がん・結核集団検診／集団健診（受付8時～、室積コミュニティセンター） ●なかよし広場（10時～、あいぱーく光 <b>もの</b> （右下表参照））	<b>9</b> (木)	●がん・結核集団検診／集団健診（受付8時～、大和スポーツセンター） ●新入学児童の健康診断（13時～、室積小学校） <b>人権</b> （右下表参照）
<b>2</b> (木)	●新入学児童の健康診断（13時～、周防小学校） ●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） <b>行政 心配 人権</b> （右下表参照）	<b>10</b> (金)	●がん・結核集団検診／集団健診（受付8時～、浅江コミュニティセンター）
<b>3</b> (祝)	●第13回光市文化祭芸能祭謡曲（9時30分～、市民ホール）	<b>11</b> (土)	●藤公の里ふれあいウォーク2017 in 秋（受付8時～、大和総合運動公園スタート） ●どんぐり・まつぼっくり教室（8時45分～、冠山総合公園） ●農業体験教室（9時～、里の厨） ●寒蘭早咲展（12日まで、9時～、冠山総合公園）
<b>4</b> (土)	●農業体験教室（9時～、里の厨）		
<b>5</b> (日)	●第13回光市文化祭芸能祭吟剣詩舞（9時30分～、市民ホール）		
<b>6</b> (月)		<b>12</b> (日)	●図書館まつり2017（10時～、図書館／文化センター） ●第13回光市文化祭芸能祭合唱（13時～、市民ホール）
<b>7</b> (火)	●健康相談（9時～、あいぱーく光 ※要予約） ●育児・1歳児お誕生・歯の健康相談（9時30分～、周防コミュニティセンター）	<b>13</b> (月)	●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）
<b>8</b> (水)	●司法書士無料法律相談（9時～、市役所 ※要予約、11月1日から受付開始） ●育児・1歳児お誕生・歯の健康相談（9時30分～、島田コミュニティセンター） ●保育出前講座（10時～、浅江コミュニティセンター） ●パソコン学習会（13時30分～、地域づくり支援センター） <b>年金 もの</b> （右下表参照）	<b>14</b> (火)	●がん・結核集団検診／集団健診（15日まで、受付8時～、あいぱーく光） ●第9回光市議会報告会＆意見交換会（19時～、市民ホール）
		<b>15</b> (水)	●新入学児童の健康診断（12時50分～、三井小学校） <b>もの</b> （右下表参照）

## 急病で困ったときは

### 休日診療所

- **場所** あいぱーく光内（光市光井二丁目2-1）
  - **診療時間** 9時～17時
  - **受付** 9時～11時30分  
13時～16時30分
  - **持参物** 健康保険証、診療代、お薬手帳
  - **問合せ** ☎0833-74-1399
- ※変更する場合があります。ご確認の上、受診してください。

11月の診療日	診療科目（※）	
	内科系	外科系
3日(祝)	内科（小児科）	外科
5日(日)	内科	外科
12日(日)	内科	外科
19日(日)	内科	外科
23日(祝)	内科	皮膚科
26日(日)	内科	耳鼻科

### \*周南地域休日・夜間こども急病センター

- **場所** 徳山中央病院内（周南市孝田町1-1）
- **診療時間**（夜間診療は休日を含みます。）  
【夜間】19時～22時（受付21時30分まで）  
【休日】9時～17時（受付16時30分まで）
- **対象** 0歳～15歳までの内科的疾患
- **問合せ** ☎0834-28-9650

### \*小児救急医療電話相談

- **相談時間** 19時～翌日8時
  - **対象** 15歳未満の子ども
  - **問合せ** ☎083-921-2755
- ※プッシュ回線の固定電話、携帯電話は ☎ # 8000



10月27日～11月9日は「読書週間」です

# 図書館まつり 2017

さわやかな秋の空気の中で、本に親しむ一日を過ごしてみませんか。

- 日時 11月12日(日) 10時～15時
- 場所 図書館、文化センター
- 問合せ 図書館 ☎0833-72-1440



## 図書館

- おはなし会
  - ① 10時30分～11時
  - ② 11時20分～11時40分
  - ③ 13時30分～14時
  - 対象 ①、③…どなたでも ②…3歳以上の人
- ワークショップ (各先着100人)
  - おりがみGO!
  - フェルトでつくろうハンバーガーストラップ (材料費100円)
- バックヤード探検
- 情報検索コーナー・ベストセラー展示
- 短歌作品展



## 文化センター

- 紙芝居上演とふるさとかるた大会
- 幼児絵画展 市内の幼稚園・保育園児の絵画作品を展示します。
  - 展示期間 11月10日(金)～12日(日) 9時～17時(最終日は15時まで)
- 軽食・喫茶 (10時～完売まで)
- ブックリサイクル(文化センター前ピロティ)

### 【リサイクル本の提供をお願いします】

- 受付期間 11月1日(水)～5日(日) 10時～15時
- 受付場所 図書館 車庫前



## 会場全体

- クイズ&スタンプラリー 会場を巡ってクイズに挑戦し、スタンプを集めた人には参加賞を贈呈します。
  - カード配布 9時40分～(先着300人)

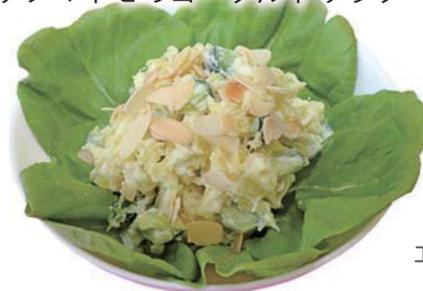
## 光の恵みいただきますレシピ

旬の食材「サツマイモ」を使ってサツマイモのヨーグルトサラダ

\*毎月旬の食材を使ったレシピを市(局)で紹介しています。



▲QRコード



【一人分栄養価】  
エネルギー168kcal  
食塩相当量0.2g

### 【作り方 (材料4人分)】

- ①サツマイモ300gの皮をむいて2cm角に切り、やわらかくなるまでゆでて粗熱をとる。
- ②アーモンドスライス大さじ2をから炒りする。
- ③キュウリ1/2本(40g)を1cm角に切り、塩少々をかける。
- ④①に②のアーモンドスライスの半量と③を加え、ヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ2、塩コショウ少々であえる。
- ⑤器にサラダ菜適量を敷き、④をのせ、上に残りのアーモンドスライスを飾る。

(周防地区食生活改善推進員)

## 表紙写真の紹介

### ■早長八幡宮秋まつり

10月8日(日)、「早長八幡宮秋まつり」が執り行われました。市指定の有形民俗文化財の山車と踊山に子どもたちが乗り込み、若衆が「エンヤ!エンヤ!」の掛け声とともに、早長八幡宮から御旅所(普賢寺前)での神事を経て早長八幡宮に戻る経路を曳き廻す姿は、光市の秋の風物詩となっています。

また、このまつりのために帰省した若衆や、その若衆に声掛けをする沿道のお年寄りなど地域の伝統文化を大切にしながら継承していく姿を直に感じることができます。

まだ、見たことのない人はぜひ来年見学してみたいかがでしょう。

