

# HIKARI

2022年11月号 毎月25日発行 広報 *Public Relations* Vol.387



## Contents 「目次」

- 光市 ライン公式アカウントを開設 2
- マイナンバーカードを活用しましょう 6
- 水道管内リフレッシュ大作戦／石城神社本殿の保存修理完了見学会 7
- ひかりふるさとまつり 22

光まつりに約3万人が来場

びより

まつり日和に光る笑顔が

あふれました

# 光市 **LINE** 公式アカウントを開設しました

多くの市民のみなさんが利用されているスマホアプリ「LINE」を活用し、イベントや子育てなどの身近な情報や、災害時の迅速な情報提供を開始しました。

便利な機能を利用してみませんか。

- **LINE**…スマートフォンなどを使って家族や友達とコミュニケーションができるアプリ（仕組み）です。文字や写真を相互に送り合うことで意思疎通が可能で、家族や友達だけでなくアカウントを持つ団体ともやり取りができます。
- **アカウント**…さまざまな情報発信ができる権利や機能のこと。
- **ID**…個人を認証識別するための文字列です。

## **LINE** でできること ※解説は次頁以降

- 1 暮らしに便利な行政情報をお届けします
- 2 ごみ出しの日をお知らせします
- 3 ごみの分別方法が簡単に検索できます
- 4 行政手続きがオンラインでできます
- 5 道路、公園遊具の不具合や有害鳥獣の目撃情報を通報できます



ID: @hikaricity

## **LINE** の利用の仕方 ※パソコン版のLINEでは利用できません。

スマートフォンなどをお持ちの方は、①まずLINEアプリを入手します。②次に友達登録をします。（LINEアプリを既に入手済みの人は②から始めます）

### ① LINEアプリの入手の仕方

- ① インターネットで「LINE」を検索
- ② 公式サイト「LINEいつもあなたのそばに。」にアクセスし、ダウンロード
- ③ 画面が開いたら「入手」もしくは「インストール」をタップ
- ④ 「開く」と表示されたらタップ。アプリが開いたら完了

### ② 友達登録の仕方（次のいずれかの方法でご登録ください）

- LINEアプリのホーム画面でアカウント名「光市」または上記IDを入力して追加をタップ
- LINEアプリの「友だち追加」の検索で上記IDを入力・検索して追加をタップ
- LINEアプリの「友だち追加」で上記QRコードを読んで追加をタップ

登録完了のメッセージが届きます。受信設定の案内に従って、受け取る情報の設定をお願いします。



▲光市LINE公式アカウントのプロフィール画面

# 1暮らしに便利な行政情報をお届けします

配信するさまざまな情報の中から、欲しい情報だけを選んで受け取ることができます。まずは、メニュー右下の「受信設定」をタップし、欲しい情報や居住地などを設定してください。

## 1 受信設定

**市政情報**  
市政に関するお知らせをお届けします。

市政情報（市からのお知らせ等）  
 交通防犯情報・消費生活情報等（交通死亡事故多発警報・商品の危険情報・悪質商法などに対する注意）

**健康情報**  
各種、健康に関するお知らせをお届けします。

新型コロナウイルス関連（新型コロナウイルスに関する各種お知らせ）  
 母子保健情報（育児相談・予防接種・教室日時等案内ほか）  
 成人保健情報（各種健診・健康相談・講座日時等案内ほか）  
 歯科保健情報（成人歯科健診日時等案内ほか）

**防災情報**  
気象庁が発表する気象情報や、防災に関するお知らせをお届けします。  
※「気象注意報・警報」は配信頻度が多いため、注意報を必須としない場合は「気象警報のみ」を選んでください。  
※特別警報や避難情報、緊急時の情報などは、選択項目に関わらず一斉配信させていただきます。

防災情報（災害対策本部からのお知らせ、防災行政無線の緊急通報内容、災害時の避難所の開

タップ  
回答

日本語 ▼

# 2ごみ出しの日をお知らせします



お住まいの地区などを設定すると、ごみ収集日を前日または当日に通知します。

①受信設定選択

光市公式ホームページ	オンライン行政手続	防災情報
道路や公園等に関する通報	図書館蔵書予約 体育施設予約	バス・定期船時刻表
ごみの分別につかえるアプリ	子育てコンテンツ	各課の問い合わせ先
		<b>受信設定</b>

↓

②受信設定は1を、ごみ収集日お知らせ通知設定は2をタップ

基本情報の設定 様々な情報の中から、受け取りたい情報を 選択することができます。	ごみ収集日お知らせ設定 収集日前日又は当日に、収集するごみの 種類をお知らせします。
1 設定する	2 設定する

↓

③受け取りたい情報に☑チェックを入れ、回答をタップ

完了

明日は【可燃ごみ】の収集日です。指定袋は【半透明白色】です。生ごみは十分に水切りをして出しましょう。

今日は【金属類】の収集日です。指定袋は【緑色】です。スプレー缶やカセットボンベは必ず使い切って穴を開けて出しましょう。

明日は【小型家電】の収集日です。指定袋は【緑色】です。乾電池は抜き取って有害ゴミで出しましょう。

## 2 ごみ収集日お知らせ設定

通知を受け取りたい時間を選択してください

**必須**

前日18時    前日19時    前日20時  
 当日7時    受け取らない

通知を受け取りたいごみの種類を選択してください

**必須**

可燃ごみ    容器・包装用プラ  
 ペットボトル    びん・缶類    金属類  
 小型家電製品    その他プラ  
 陶磁器・ガラス・ゴム類    可燃粗大ごみ  
 古紙・古布類    有害ごみ

通知を受け取りたい地区を選択してください

「○○の一部」の地域が不明な場合は、ご自宅に届いたごみ収集カレンダーと同じ地区を選択してください。

**必須**

室積地区（室積1～8丁目・市延・大町・沖田・新開1～2丁目・中央町・西ノ庄・東ノ庄・神田・正木・松原・千坊台1～3丁目・大字室積村の一部・光井1丁目の一部）  
 光井地区（光井1～9丁目・中央1～6丁目・大字光井・大字室積村の一部）  
 岩手地区（大字岩手・大字岩手町・大字岩手字塩田）  
 三輪・東荷地区（大字三輪・大字東荷）

タップ  
回答

日本語 ▼

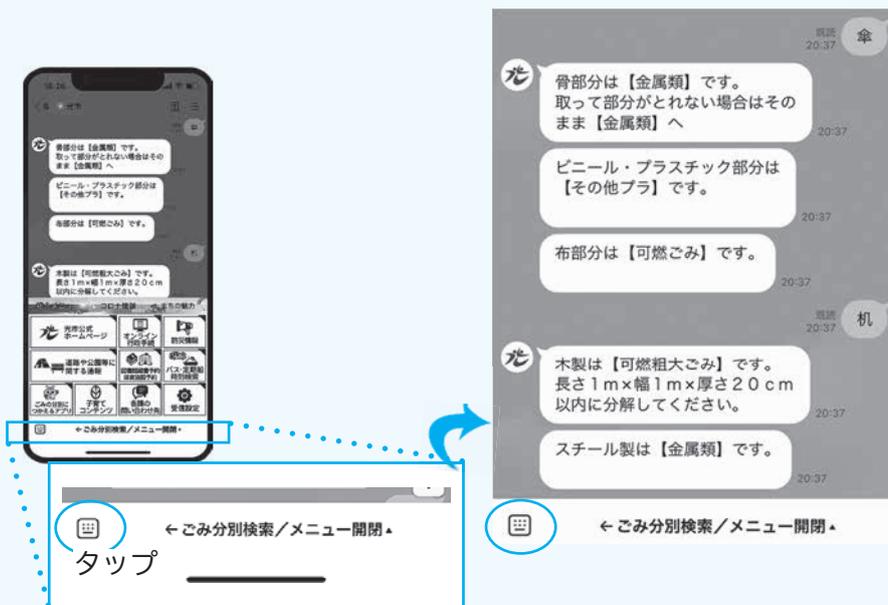
● タップ…スマートフォンなどの画面を指先で軽く触ること

※デザインや内容は利便性などを考慮し、予告なく変更する場合があります。

## 「受信設定」で選択できる発信内容

- 市政情報
    - 市政情報 ▪ 交通防犯情報 ▪ 消費生活情報等
  - 健康情報
    - 新型コロナウイルス関連 ▪ 母子保健情報
    - 成人保健情報 ▪ 歯科保健情報
  - 防災情報
    - 防災情報 ▪ 各種気象情報
  - 講座・イベント・レジャー情報
    - 観光イベント ▪ 子育て（未就学児）
    - 子育て（小・中学生） ▪ 生涯学習関連講座
    - 農業体験・研修等
    - 釣果情報（フィッシングパーク光情報など）
- ※発信した内容は、一部を除き運用中の「メール配信サービス」から自動転送されます。

### 3 ごみの分別方法が簡単に検索できます



画面の一番下のキーボードボタン「」をタップすると、メッセージの入力ができます。そこに「ごみの名前」を入力し、送信すると、分別方法が自動で返信されます。「傘」や「机」など、捨てたい物を検索してみてください。ひらがなやカタカナでも検索可能です。

### 4 行政手続きがオンラインでできます

市役所に行くことなく「いつでも」「どこでも」行政手続きができるようにするため、インターネット上でのオンライン行政手続きを始めました。今後もスマホで完結できる手続きを増やしていきます。

#### 現在の対象手続

- 住民票の写しの交付申請
- 戸籍の附票の交付申請

#### ●税証明

- 所得証明書 ■所得・課税証明書
- 納税証明書 ■完納証明書

#### ●犬の申請

- 登録申請 ■犬の死亡届 など

利用方法は、「電子申請サービスについて」をご覧ください。

▲市庁

▲申請フォームのイメージ

# 5 道路、公園遊具の不具合や

## 有害鳥獣の目撃情報を通報できます

道路や公園遊具の不具合などについては、これまで、電話などでお知らせいただいていたが、LINEから通報ができるようになりました。

①メニューから「道路や公園等に関する通報」ボタンを選択



②「道路の通報」を例に進めます。

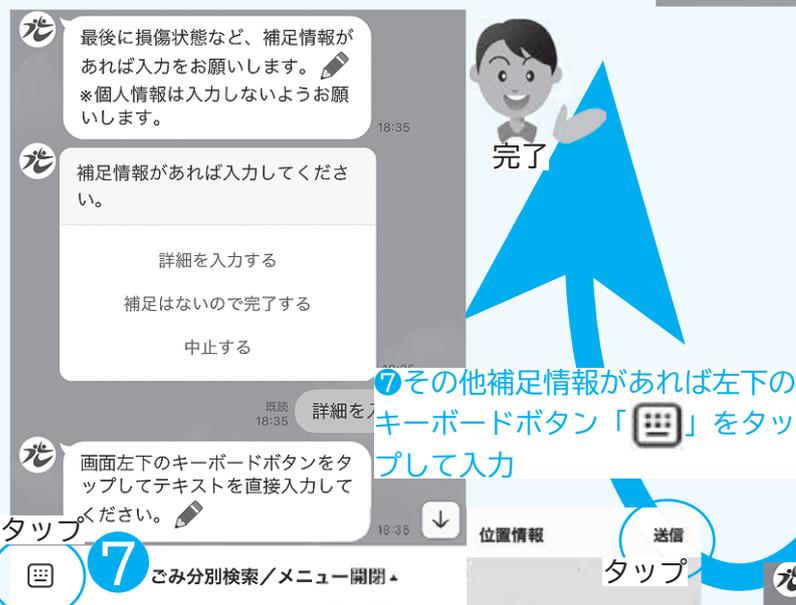


### 通報受付項目

- 道路
  - 舗装 ▪ 側溝 ▪ 支障木
  - カーブミラー
- 公園
  - 遊具など
- 有害鳥獣
  - イノシシ ▪ サル ▪ シカ
- 不法投棄

③通報する内容を選択

③ タップ 選択する



⑦その他補足情報があれば左下のキーボードボタン「」をタップして入力

④「カメラを起動する」を選択し、写真を撮影し、投稿

④ タップ カメラを起動する

④「カメラを起動する」を選択し、写真を撮影し、投稿

⑤ LINEアプリの位置情報機能を利用して、位置情報を指定

⑤ タップ 位置情報を送信する

⑤ LINEアプリの位置情報機能を利用して、位置情報を指定

⑥ 損傷場所を指定し、右上の「送信」をタップ



### 注意事項

- 通報いただいた内容はそれぞれ担当課が対応します。
- 常時通報は受け付けていますが、受信確認は開庁日の8時30分から17時15分までの間に行います。
- 本機能は危険箇所の迅速な解消や損傷箇所の効率的な補修に活用することを目的としており、状況によっては経過観察などの対応を行うことがあります。
- 対応結果の連絡は行いません。
- 緊急性・危険性が高い場合は、これまでどおり電話でご連絡をお願いします。

光市公式LINE の問合せ

情報・DX推進課  
☎ 0833-72-1419



▲市 (LINE) 印

便利な使い方いろいろ！

## マイナンバーカードを活用しましょう

- 使い方、取得、巡回・出張サポートについて [申問](#)市民課戸籍住民係 ☎ 0833-72-1421
- マイナポイント申込支援について [申問](#)情報・DX推進課 ☎ 0833-72-1419



デジタル社会の基盤となるマイナンバーカードの使い方と申請のサポートやマイナポイント申込支援についてお知らせします。マイナンバーカードを活用して暮らしを便利にしませんか。

### マイナンバーカードの便利な使い方

- 身分証明書として使えます  
運転免許証やパスポートと同じように写真入りの身分証明書として使用できます。
- 健康保険証として使えます  
対象の医療機関で健康保険証として使用できます（事前に登録が必要です）。
- コンビニエンスストアなどで公的な証明書を取得できます  
休日でも住民票の写しや印鑑登録証明書、所得証明書などがコンビニ交付対応の端末設置店舗で取得できます。
- オンラインで確定申告ができます  
医療費、国民年金保険料、公的年金の源泉徴収票などの情報を自動入力することができます。

### 「マイナンバーカード取得申請サポート」を実施中！

マイナンバーカードの取得は、市役所窓口での手続きが必要です。なお、巡回・出張での申請サポートも実施しています。

巡回・出張サポートは事前申請が必要です。

- 巡回サポート  
実施日の1週間前まで
- 職場などへの出張サポート  
希望日の20日前まで

詳しくは市[QR](#)（右記QRコード）を参照するか、お問い合わせください。



▲市[QR](#)

#### 【申請に必要なもの】

- 個人番号カード交付申請書 ○通知カード
- 身分証明書（運転免許証、健康保険証など）

#### 【巡回申請サポート日程】

場所	巡回日
室積コミュニティセンター	11月22日(火)
	令和5年1月20日(金)
浅江コミュニティセンター	11月8日(火)
	令和5年2月14日(火)
三島コミュニティセンター	12月16日(金)
周防コミュニティセンター	12月7日(水)
	令和5年2月10日(金)
大和コミュニティセンター	令和5年1月26日(水)

### マイナポイントの申し込みを支援しています

パソコンやスマートフォンの操作に不慣れな人などを支援するために、窓口を市役所1階ロビーに開設しています。なお、時間を延長する臨時窓口を下記日程で実施します。

#### 【申し込みに必要なもの】

- マイナンバーカード
  - 電子証明書4桁の暗証番号
  - キャッシュレス決済サービスの  
申込時に必要な決済サービスID
  - セキュリティコード
- ※事前に確認の上、お越してください。
- 通帳など口座情報が確認できるもの  
(公金受取口座の申し込みをする人)

#### 【臨時窓口実施日程】

実施日	時間
11月2日(水)	17時30分～19時
11月16日(水)	
12月7日(水)	
12月21日(水)	



### 水道管の洗管作業

## 「水道管内リフレッシュ大作戦」を実施します

☎水道局工務課 ☎0833-71-0719

#### 洗管作業実施概要

##### □実施日時

11月8日(火) 22時～9日(水) 5時

##### □対象地区

東荷、小周防・立野の一部  
岩狩・三井の一部



▲水道局FB

##### 洗管対象地域



**□内容**  
対象地域の消火栓を一斉に放水し、水道管内の付着物を洗い流します。

そのため、11月8日(火)22時以降、左図の対象地域で濁り水の発生や水が出にくくなる可能性がありますので、ご注意ください。

#### ★次の点にご注意ください

- 飲料水などは22時までにご確保をお願いします。
- 作業時間帯の洗濯や入浴は避けてください。
- 濁水時に温水器を使用すると、フィルタが目詰まりする可能性がありますので、使用を控えてください。
- 水道を使用する際はフィルターや温水器を経由しない蛇口で放水し、異常がないか確かめてからご使用ください。



## 石城神社本殿の保存修理 完了見学会を開催します

☎文化・社会教育課文化振興係(教育委員会)  
〒743-0011 光井九丁目 18-3  
☎0833-74-3607  
✉bunsya@edu.city.hikari.lg.jp

石城神社本殿の保存修理事業の完了を機に見学会を開催します。  
神社修復の専門技術者の解説を聞きながら伝統技法で継承される文化財を見学しませんか。

##### □内容

- 神社本殿を囲う木柵の中に入り、文化財を間近にしてのポイント解説
- 石城山にある歴史文化遺産の概要説明

##### □日時

- 11月19日(土)  
①10時～ ②13時～
- 11月20日(日)  
③10時～ ④13時～

※各回1時間程度(計4回)

##### □場所

石城神社(下図参照)

##### □対象者

市内に在住または通勤・通学している人とその家族

##### □募集人数

各回30人(先着順)

##### □募集期限

11月7日(月)まで

##### □参加費

無料

##### □申請方法

住所、氏名、参加人数(最大4人)、希望日時、電話番号を窓口、電話またはEメールのいずれかでお知らせください。

##### □その他

- マスクを着用し、歩きやすい靴と服装でお越しください。
- 見学会以外の日に木柵内に入って見学することはありません。

##### 【石城神社位置図】





広報・シティプロモーション推進室が取材した  
行事などは、右記リンク先でも紹介しています。



ふいと de ひかり QR コード

市Instagram QR コード



## 第12回伊藤公カップ 英語スピーチコンテスト

9月25日(日) 大和コミュニティセンター

堪能な英語で活躍した初代内閣総理大臣伊藤博文公にちなんだ「英語スピーチコンテスト」を開催しました。市内外の小・中学生35人が参加し、流ちょうな英語で熱弁を振るいました。

小学生の部で入賞した中村圭汰さんは、大好きな給食への思いを、大きな身振り手振りとともに表現しました。

## 市役所玄関前に梅の木の寄贈・植樹

10月6日(木) 市役所

光ライオンズクラブから認証60周年を記念して梅の木を寄贈いただき、市役所玄関前に植樹しました。

「思いのまま」という品種の梅で、1本の木に白色や紅色、ピンク色などの多彩な花を咲かせます。花が咲く初春が待ち遠しいです。



## かくたび(まちの「光」認識・発見ツアー)

10月8日(土) 森林の里バナナ農園  
光井鉄工所

市内の隠れた魅力(宝物)を見つけ、発信するイベントを、直木賞作家の角田光代さんをお招きして開催しました。

本市の魅力ある「ひかりスポット」で参加者と一緒にさまざまな「宝物」を体感した角田さんは「山口県で初めて訪れたまちが、光市でよかった」と感想を述べました。



## 光と音のまちぐるみナイトWedding

10月8日(土) 冠山総合公園

本市の「人の温かさ」や「美しい自然」を市内外に発信するまちぐるみウェディングを冠山総合公園で開催し、約300人の市民が駆けつけて、新たな門出をおせかいに祝福しました。

新郎の田尾祐磨さんと新婦の美里さんは、「自分たちも光のまちを盛り上げたい」という思いとともに、感謝の気持ちを伝えました。



# 情報ひろば

新型コロナウイルス感染拡大状況により、掲載しているイベントなどが変更や中止または延期となることがあります。詳しくは、各問い合わせ先に確認してください。

- 健診日／予約受付締切日
- 12月26日(月)／11月24日(木)
- 令和5年1月24日(火)／12月

特定健診を積極的に  
受診しましょう

## お知らせ

### 人のうごき

(9月末現在)  
人口数 49,530 (-23)  
男性数 23,679 (-10)  
女性数 25,851 (-13)  
世帯数 23,519 (-13)  
※ ( ) 内は  
前月からの増減

# HIKARI CITY INFORMATION 情報ひろば

光市役所代表番号 ☎ 0833-72-1400  
※平日8時30分～17時15分の間は、各担当  
直通の電話番号をご利用ください。  
🌐 <https://www.city.hikari.lg.jp/>

16日(金)

● 場所 あいぱーく光

● 対象 市国民健康保険の特  
定健診対象者で本年度はまだ  
受診していない人(無料)

● 申込方法 市🌐(左記QR  
コード参照)ま

たは電話でお申  
し込みください。

※完全予約制

● その他 詳しくはお問い合  
せください。

📞 0833-72-1426  
🌐 市民課国民健康保険係



▲市🌐

### 緊急地震速報の 訓練放送

11月2日(水)に実施される全  
国的な訓練に合わせて、防災  
行政無線で一斉放送を行いま  
す。ご理解とご協力をお願い  
します。

● 日時 11月2日(水) 10時頃

※天候により中止の場合あり

● 内容

♪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

緊急地震速報おおしん大地震です。

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

【放送に合わせて身を守る行動  
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

📞 0833-72-1403  
🌐 防災危機管理課防災危機  
管理係

### Jアラート全国一斉 情報伝達試験

地震やミサイル攻撃などに  
備えて整備している全国瞬時  
警報システム(Jアラート)  
の情報伝達試験が全国一斉に  
行われます。市でも次のとお  
り試験を実施しますので、ご  
理解とご協力をお願いします。

● 日時 11月16日(水) 11時頃

● 内容

○ 防災行政無線の放送：「こ  
れは、Jアラートのテストで  
す。」×3回

○ メール配信サービスによる  
メール配信：「これは、Jア  
ラートのテストです。」

【メール配信サービスに  
「登録ください」

防災行政無線の緊急通報内  
容、避難に関する情報など  
をメールで受け取ることが  
できます。登録用アドレス  
([hikariexpressmail.jp](mailto:hikariexpressmail.jp))を  
直接入力または下記QRコー  
ドからアクセスし、空メール

を送ると  
登録手続  
きができ  
ます。

🌐 防災危機管理課防災危機  
管理係

📞 0833-72-1403



▲メール

### 11月の納期

次の税、保険料の納期  
限は11月30日(水)です。

🌐 国民健康保険税 6期

🌐 収納対策課

📞 0833-72-1447

◎ 後期高齢者医療保険料 5期

🌐 市民課年金・  
高齢者医療係

📞 0833-72-1428

◎ 介護保険料 6期

🌐 高齢者支援課介護保険係

(あいぱーく光)

📞 0833-74-3003

新型コロナウイルス感染拡大状況により、掲載しているイベントなどが変更や中止または延期となることがあります。詳しくは、各問い合わせ先に確認してください。

## お知らせ

### 鳥獣捕獲の銃器や わなにご注意を

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

#### ●狩猟する鳥獣・期間

- イノシシ・シカ 11月1日(火)～令和5年3月31日(金)
- 右記以外の鳥獣 11月15日(火)～令和5年2月15日(水)

#### ●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やサ

ルの捕獲を行います。

- 期間 11月1日(火)～令和5年3月31日(金)

#### ●場所

- イノシシ 千坊大峯鳥獣保護区、石城山鳥獣保護区、牛島鳥獣保護区、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

☎農林水産課有害鳥獣対策係  
0833-72-1514

### 情報公開制度・個人 情報保護制度実施状況

令和3年度の「情報公開制度」と、「個人情報保護制度」の実施状況をお知らせします。

#### 【情報公開制度】

- 公開請求件数 44件
- 公開決定・部分公開決定・非公開決定・文書不存在の各件数

- 公開決定 32件
- 部分公開決定 12件
- 非公開決定 0件

● 文書不存在 0件

○ 不服申立て処理件数 0件

#### 【個人情報保護制度】

○ 開示請求件数 19件

○ 開示決定・部分開示決定・非開示決定の各件数

- 開示決定 13件
- 部分開示決定 6件
- 非開示決定 0件

○ 不服申立て処理件数 0件

☎総務課総務法令係  
0833-72-1401

### 県営住宅入居者の募集

●募集住宅 11月1日(火)から市建築住宅課に備え付ける募集状況一覧表をご参照ください。

#### ●入居資格 ①同居の親族が

いる人(婚姻予定の人は婚姻の3か月前から受け付け。一定要件を満たす人のみ単身の申し込み可) ②現に住宅に

困窮していることが明らかな

人 ③公営住宅法で定める収

入基準に該当する人 ④入居

者および同居しようとする親族が「暴力団員による不当な

行為の防止等に関する法律第2条第6号」に規定する暴力団員でない人

●申込期間 11月20日(日)～30日(水)(消印有効)

●申込方法 市建築住宅課に備え付けの申込書または封筒

でお申し込みください。

#### 【抽選日・場所】

●抽選日 12月8日(木)

●場所 県周南総合庁舎

●その他 今回募集で申込者が募集戸数を下回った住宅は再募集を行う予定です。詳しくは本財団☎

(下記QRコード)をご覧ください。



▲本財団☎

☎一般財団法人山口県施設管理財団周南支所  
0834-27-6780

### みんなにエール!

#### 弁当in光(要予約)

●対象 新型コロナウイルス感染拡大の影響(収入減少や食費負担増など)を受けてい

るひとり親家庭

●日時 11月22日(火) 17時30分～18時30分、12月16日(金) 17時30分～18時30分

●場所 あいぱーく光

●定員 各回100食

☎認定NPO法人山口せわやきネットワーク  
090-8065-1481



### 居眠りによる

#### 海の事故をストップ!

海上での事故は、秋から翌春、夜間に発生しやすくなります。船に乗るとき、疲れや体調不良は禁物です。眠気を感じたら、身体を動かしたり、冷気にあたりましょう。

※海の事件・事故は118番

☎徳山海上保安部交通課

0834-31-0112

## 第30回おっぱいまつりについて



例年、多くの子育て家庭にお越しいただいていますが、昨今のコロナ事情や国においてマスク着用が奨められていない就学前の子どもを第一に考えて、本年度は次のとおり実施します。

※飲食やフリーマーケットなどの集客イベントは行いません。

### ★「未来ポスト」郵便物の発送

平成24年開催の第20回おっぱいまつりで設置した「未来ポスト」に投函された“10年後の家族に向けたメッセージ”を11月7日(月)から投函者に発送

### ★その他

おっぱい都市宣言を啓発するポスターの制作やポスターを活用した参加型のイベントなど

※詳しくは市庁(下記QRコード)をご覧ください。

☎子ども家庭課子育て支援係(あいぱーく光)

☎0833-74-3009



▲市庁

## 職員採用試験 (三次募集)の実施

- 試験区分/採用予定人数
- 行政(大学卒業程度) / 若干名
- 土木(大学卒業程度)および土木(高等学校卒業程度) / あわせて若干名
- 採用日 令和5年4月1日以降
- 試験日 11月26日(土)
- 受付期限 11月7日(月)まで

(郵送の場合は消印有効)

●注意事項 本年中に実施した他の光市職員採用試験と重複して申し込むことはできません。詳しく

は市庁(下記QRコード)をご覧ください。



▲市庁

☎0833-72-1402  
〒743-8501 中央六丁目1-1  
申問総務課人事係

## 陸上自衛隊高等工科 学校生徒の募集

- 試験日/受付期限
- 推薦: 令和5年1月5日(木)~7日(土)のいずれか1日 / 12月2日(金)
- 一般: (一次) 令和5年1月14日(土)または15日(日)、(二次) 令和5年1月26日(木)~29日(日)のいずれか1日 / 令和5年1月6日(金)
- 応募資格 令和5年4月



## 第18回光市文化祭

1日に15歳以上17歳未満の男子

☎0820-22-8199  
柳井地域事務所(柳井市南町三丁目8-4 荒田ビル2F)

- 日時 11月6日(日) 10時~16時
- 【芸能祭(吟剣詩舞)】
- 日時 11月13日(日) 14時~16時
- 【芸能祭(合唱)】
- 日時 11月20日(日) 13時~15時
- 【芸能祭(吹奏楽)】
- 日時 12月4日(日) 13時30分~
- 【芸能祭(ピアノ)】

【共通】

◎場所 市民ホール  
☎文化・社会教育課(教育委員会)

☎0833-74-3607

## 横芝光町の文化・産業 に触れてみませんか

同じ「光」の文字を冠する自治体として「友好交流」を進めている、千葉県横芝光町の文化や産業に触れてみませんか。

### 【横芝光町友好文化交流展】

- 期間/場所
- 11月7日(月)~11日(金) / あいぱーく光
- 11月15日(火)~25日(金) / 市役所
- 内容 アート押し花、絵手紙、書道作品

### 【ひがしむらやままつり】

#### 【こおけの特産品の展示】

- 日時 11月20日(日) 10時~
- 場所 大和総合運動公園
- 内容 落花生やネギなどの農産物など
- ☎企画調整課企画係
- ☎0833-72-1407



横芝光町マスコットキャラクター よこぴー

新型コロナウイルス感染拡大状況により、掲載しているイベントなどが変更や中止または延期となることがあります。詳しくは、各問い合わせ先に確認してください。

## 催し

### なかよし広場

#### 【食育講座】

元気は「食」から！おいしく楽しく食べる食事について話を聞いてみませんか。

●日時 11月18日(金) 10時30分～11時30分

●場所 あいぱーく光

●対象 市内居住の乳幼児とその保護者(10組)

●申込方法 11月4日(金)9時30分以降に窓口または電話でお申し込みください。  
※定員になり次第締切

●申込先 子育て支援センター(あいぱーく光)  
☎0833-74-3030

### 第2回エコスタイル

#### セミナー

私たちの暮らしに身近な環境に優しい「取り組み」について一緒に考えてみませんか。

●日時 11月15日(火) 10時～

11時30分

●場所 地域づくり支援センター

●演題 「今日から始めるエコライフ」

●講師 大森一世さん(環境カウンセラー)

●参加料 無料

●定員 20人(先着順)

●申込方法 11月9日(水)までに申込フォーム(左記QRコード参照)、電話またはEメールでお申し込みください。



▲申込フォーム

●申込先 環境政策課環境政策係

☎0833-72-1465  
✉ kankouseisaku@city.hikari.lg.jp

### 認知症予防講演会

令和7年には65歳以上の約5人に1人が認知症になると予測されており、誰もが関わる身近なものになっていきます。認知症の最新の知識、発症や進行の予防について、正しく学びませんか。

●日時 11月24日(木) 15時～16時30分(開場14時30分)

●場所 市民ホール

●演題 認知症を「ともに」幸せに生きるための医療とケア

●講師 井門ゆかりさん(井門ゆかり脳神経内科クリニック院長)

●入場料 無料  
●申込方法 11月18日(金)までに電話または申込フォーム(下記QRコード参照)でお申し込みください。



▲申込フォーム

●申込先 高齢者支援課地域包括支援係(あいぱーく光)

☎0833-74-3002

## 介護助手として働いてみませんか

11月4日(金)～17日(木)は、福祉・介護サービスについての理解を深め、福祉人材の確保・定着を図る「福祉人材確保重点実施期間」です。介護施設などで介護の専門職をサポートする「介護助手」の普及推進に取り組んでいます。皆さんも「介護助手」として働いてみませんか。

●対象者 介護助手として働くことを希望する人(年齢・経験など不問。元気な高齢者や主婦も大歓迎)

●業務内容 部屋の掃除、シーツ交換、食事の片付け、利用者への話し相手など  
※直接的な介助は業務に含まれません。

●勤務時間 勤務の目安は1日2～3時間で週2～3日程程度です。

●勤務場所 介護助手を受け

入れている事業所

※詳しくは市(下記)を(下記)をご覧ください。



▲市

●その他 申し込みなど詳しくは各事業所にお問い合わせください。

### 11月11日は「介護の日」

11月11日は介護についての理解と認識を深めるため定められた「介護の日」です。介護を受ける人や家族、介護職員などを支援するとともに、地域社会での支え合いや交流を促進しましょう。

●申込先 高齢者支援課介護保険係(あいぱーく光)

☎0833-74-3003

徳山下松港開港

100周年記念事業

光港が一角を占める徳山下松港の開港100周年を記念して、大型練習帆船「日本丸」・「海王丸」と帆船「みらいへ」、巡視船「くろかみ」が徳山下松港に4隻同時入港します。

●日時

○11月5日(土) 開場9時～閉場21時(入場締切20時40分)  
○11月6日(日) 開場9時～閉場16時(入場締切15時30分)

●場所 晴海埠頭(周南市)

●入場料 無料

●その他 詳しくは特設QRコード(下記QRコード)をご覧ください。



▲特設QR

☎徳山下松港開港100周年記念事業実行委員会事務局  
0834-221-8373

十種ヶ峰に登ろう！

十種ヶ峰登山を通して、自然の美しさや雄大さを感じて

みませんか。

●日時 11月20日(日) 9時30分～15時

●場所 県十種ヶ峰青少年自然の家(山口市阿東嘉年下1883-2)

●主催 公益財団法人山口県ひとつくり財団(県十種ヶ峰青少年自然の家指定管理)

●内容 十種ヶ峰登山(職員が案内)

下山後、焚火を囲んで、ぜひ温かい飲み物を提供します。

●参加料

○19歳以上:550円

○19歳未満:500円

(内訳/施設使用料(19歳以上)、保険料、おやつ代など)  
※昼食の弁当をお持ちください。

●定員 50人

※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

●申込方法

申込フォーム(下記QRコード)または



▲申込フォーム

県十種ヶ峰青少年自然の家(https://www.tokusagamine.com)からお申し込みください。なお、定員を超えた場合は抽選となります。

募集締め切り後、3日以内にEメールで、当落の結果と併せて参加決定者には詳しい内容・持参物などをお知らせします。

※個人情報、本所事業以外には使用しません。

●申込期限 11月6日(日) 12時

☎県十種ヶ峰青少年自然の家  
083-958-0033

相談



行政書士無料相談

(要予約)

●日時 12月2日(金) 9時～12時

●場所 市役所3階会議室

●相談内容 遺産相続、遺言、農地法、内容証明など

●申込方法 11月25日(金)以降9時から17時までの間に電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。

☎県行政書士会周南支部  
0833-771-3336

11月は児童虐待防止

対策推進月間です

【もしかして?】

ためらわないで!1189

児童虐待防止に向けて大切なことは、地域の見守りと子どもの目線に立つことです。

「あれ?」、「おや?」と感じたら市や児童相談所(☎189)へご連絡ください。

●例

○子どもの泣き声と親の怒鳴り声が聞こえる

○日常的に子どもの衣服の汚れが目立つ

○親がしつこく思っても、子どもが苦痛に感じている

○子どもの前で夫婦げんか

※秘密は厳守します。子どもの命に危険がある場合は、迷

わず警察に通報してください。

【オレンジリボンキャンペーン】

児童虐待防止のシンボルマークであるオレンジリボンを広め、子どもたちの笑顔のために一人ひとりに何ができるかを考える

取り組みを  
あいぱーく  
光で次のと  
おり実施し  
ます。



オレンジリボン

●オレンジリボンツリーの展示

家庭や社会への願い、大切な人への思いを書いたカードを展示します。

●オレンジライトアップ

ロビー付近の照明がオレンジに変わります。

○実施期間 11月1日(火)～30日(水)

※ライトアップは20日(日)まで

☎子ども相談センターきゅと(あいぱーく光)

☎0833-74-5910

☎189

新型コロナウイルス感染拡大状況により、掲載しているイベントなどが変更や中止または延期となることがあります。詳しくは、各問い合わせ先に確認してください。

## 相談



### 全国一斉「女性の人權ホットライン」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に対し、電話での相談時間を延長しています。

●実施期間 11月18日(金)～24日(木)

●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

☎山口地方法務局人権擁護課

☎083・922・2295

## 講座



### パソコン学習会

【ワードで年賀状裏面作成】

●日時 11月9日(水) 13時30分～15時30分

●対象 文字入力ができる人

●内容 テキストボックス・画像挿入・文字列折り返し

●持参物 パソコン

【スマホを安全に使う】

●日時 11月23日(祝) 13時30分～15時30分

●対象 スマートフォンをお持ちの人

●内容 セキュリティ、相手が見えない、匿名性、悪意

●持参物 スマートフォン

【共通事項】

◎場所 地域づくり支援センター

◎定員 各回先着8人

◎参加費 1000円

◎申込方法 10月26日(水)以降に電話でお申し込みください。

☎生涯学習センター

☎0833・72・3447

### 心肺蘇生法講習会

いざというときのため、応急手当の技術を学びませんか。

●日時 11月19日(土) 10時～12時

●場所 光総合病院講堂

●対象 小学生以上(無料)

●内容 心肺蘇生法の基本手技、AEDの使い方

●申込期限 11月18日(金)までに電話でお申し込みください。

☎光総合病院地域医療連携室

☎0833・72・1000



### 市民活動活性化講座

【よく生きる新たな時代！ ～動く・つながる～】

●日時 11月27日(日) 13時30分～15時

●内容 長寿社会のまちづくりの魅力や異世代が交流し、安心して暮らす協働の仕組みについて学ぶ。

●講師 西山香代子さん(やまぐちネットワークエコー代

表)

●申込期限 11月18日(金)

【自然と歴史を活かした地域の活性化】

●日時 12月4日(日) 13時30分～15時

●内容 少子高齢化が進む過疎地において、「自然と歴史」を活かしたまちづくりを目指して、子どもと高齢者の居場所の融合も含めた地域活性化を図る。

●講師 田中時子さん(地域支援ネット「かぜ」事務局長)

●申込期限 11月25日(金)

【共通事項】

◎場所 地域づくり支援センター

◎定員 先着20人(無料)

◎申込方法 電話、FAXまたはEメールのいずれかでお申し込みください。

☎ひかり市民活動ネットワーク

☎0833・72・8880

☎0833・72・8133

✉chikizukuri@city.hikari.lg.jp

★

相談窓口

★

夜間収納相談窓口

★

相談窓口

★

夜間収納相談窓口

★

支払窓口

★

水道夜間支払窓口

★

支払窓口

★

水道夜間支払窓口



◎入浴料 市内大人510円、市内65歳以上410円、市内小学生以下310円、3歳以下無料  
◎休館日 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

★チエアヨガ  
10月から新しく始まった教室です。椅子に座って行う高齢者向けのヨガです。  
●日時 毎週木曜日 11時～12時  
●受講料 640円/回

★光紙芝居定期上演  
●日時 11月19日(出) 14時～

15時



◎入館料 260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

★書に集うなかも展  
心に響いた言葉をおしゃれな作品にしました。是非ご覧ください。  
●期間 11月3日(木)～20日(日)  
●展示者 坪井玲城と書に集うなかも

★竹で作る干支  
来年の干支「卯」を作っ

●演題 「おぬかれごすん」(石城山)  
●観覧料 無料  
※入浴は有料です。  
☎光紙芝居(末岡)  
☎080-3891-8940

て、新年の福を呼び込みませんか。  
●日時 11月27日(日)  
①9時30分～11時30分  
②13時30分～15時30分  
●定員 各回6人  
●講師 ふるさと郷土館職員  
●参加費 500円(材料費)  
※受講者は入館無料です。  
●申込方法 11月15日(火)(必着)までに住所、氏名、電話番号および教室名を記入の上、Eメール(✉furusato@hikari-park.or.jp)でお申し込みください。希望が多い場合は抽選とします。

★Christmas音楽会  
in醤油蔵  
REDLISTが3年ぶりに帰ってきます。皆さん一緒にお楽しみください。  
●日時 12月4日(日) 14時～(開場13時30分)  
●整理券 当日13時から先着順で配布します。  
※満席時は入場制限あり  
●入館料 無料

●入館料 無料



◎休館日 毎週月曜日（祝日の場合は翌日まで）、祝日、第1火曜日

★近世・近代の書画展  
館蔵資料の中から、近世では本居宣長、良寛、小林一茶などの作品を、近代では吉田松陰、西田幾多郎、野口雨情などの作品を展示します。  
●日時 11月20日(日)～令和5年1月22日(日) 9時～17時

★深雪アートフラワー  
宝迫一女作品展  
●期間 11月17日(木)～20日(日) 10時～17時(最終日は15時まで)

★ワイメンズ光書会学生展  
主に小・中学生の書作品約200点を展示します。  
●日時 11月26日(出)、27日(日) 9時～17時(最終日は16時まで)

●日時 11月26日(出)、27日(日) 9時～17時(最終日は16時まで)

<p>令和4年12月まで 第2金曜日10時から15時</p>	
<p>相談無料</p>	
<p>専門家による相談窓口を開設しています ～創業・事業承継専門家派遣等事業（普及啓発事業）～</p>	<p>創業を目指す方</p>
<p>○内容：創業を目指す方もしくは創業後5年以内の方に対し、専門家が創業・継業に必要な知識の習得や創業者が有する課題解決のため必要な助言を行います。</p>	<p>事業承継をお考えの方</p>
<p>○内容：事業承継をお考えの事業者に対し、専門家が事業承継に係る税金や相続問題、承継計画策定など幅広い課題解決のため必要な助言を行います。</p>	
<p>●その他、経営上のさまざまな相談にも応じます。お気軽にお越しください。 ●事前予約が必要ですので、電話などでお申し込みください。(1事業所あたり1時間程度) ◆申込先・問合せ◆ 光商工会議所 光市島田4-14-15 ☎0833-71-0650</p>	
<p>広告</p>	

新型コロナウイルス感染拡大状況により、掲載しているイベントなどが変更や中止または延期となることがあります。詳しくは、各問い合わせ先に確認してください。



◎休館日 第4木曜日

★健康歩き方教室

●日時 11月23日(祝) 10時～12時(受付9時30分～)

●対象 歩くことが好きな人、今から歩きたいと思う人(小学校1年生以上)

※小・中学生は保護者の同伴が必要です。

●場所 総合体育館周辺

●定員 先着50名

●参加料 600円(保険料含む)

●持参物 運動のできる服装、シューズ(外中履き両方)、タオル、飲み物、筆記用具、マスク

●申込方法 11月16日(水)までに申込書に必要事項ご記入の上、総合体育館窓口にて直接持参、EメールまたはFAX(0833-721-9550)でお申し込みください。  
※定員になり次第締切



◎休館日 毎週火曜日

★家族ふれあいの日

in 周防の森ロツジ  
毎月第3日曜日限定で、ロツジを無料で利用できます。さらに毎月楽しいイベントも実施。11月はピザ、綿菓子づくり、そして学びの森クイズワークを開催します。

●日時 11月20日(日)

①施設利用 9時～16時(受付9時～)

②ピザづくり体験 10時～12時

③学びの森クイズワーク・綿菓子づくり 13時～15時

※野外炊事施設などの利用のみも可能です。体験講座への

●申込書設置場所 総合体育館・大和総合運動公園・スポーツ館・あいばく光・地域づくり支援センター・各コミュニティセンター

参加は必須ではありません。

●対象 市内在住または市内通勤・通学者とその家族

●定員 10家族程度

●参加費 ①無料 ②一家1000円(一家ピザ4枚) ③無料

●申込期間 10月28日(金)～11月18日(金)

●秋の自然の中でオリエンテーリングを楽しもう!

●日時 11月23日(祝) 9時～14時45分(受付8時30分～)

●対象 市内に在住または通勤・通学する親子

●参加費 500円/人(昼食代など)

●定員 先着10家族程度

●申込期間 11月2日(水)～11月18日(金)

【共通】

◎申込方法 電話でお申し込みください。

※詳しくは市(下記QRコード)を参照ください。



▲市(印)



◎休園日 第2・第4水曜日

★寒蘭展示会

光愛蘭会会員が丹精込めて育てた寒蘭を展示します。

●日時 11月26日(土) 9時～17時、27日(日) 9時～16時

●場所 研修室



★お庭の相談会

お庭に関する草木やエクステリアの相談会を行います。

●日時 11月27日(日) 11時～15時

●場所 休憩所

●相談料 無料

広告

会員を募集しています

生涯現役、経験を活かし  
地域社会で働ませんか。

公益社団法人  
光市シルバー人材センター  
光市中央五丁目12-1 TEL(0833)71-0940



60歳以上の健康で働く意欲のある方

【入会説明会】毎月第2・第4火曜日

11月 8日(火)、22日(火)  
12月 13日(火)、27日(火)  
10時から開催



◎休館日 毎週月曜日（祝日の場合は翌日、大和分館は祝日の場合は月曜日、その翌日ともに休館）、第2木曜日

★ブックリサイクル用の

本の提供をお願いします  
ご家庭で不要になった図書を次の受付期間中にご持参ください。

●受付期間 11月3日(祝)～6日(日) 10時～15時

●受付場所 図書館車庫前

★図書館まつり2022

●日時 11月12日(土) 10時～15時

●場所 図書館および文化センター

○Bunちゃんで

SHOW(おはなし会)

■時間

①10時10分～10時50分

②11時20分～12時

■講師 荒木文子さん

■内容 パネルシアターやトココ人形など

■対象 3歳以上

※要事前予約、各回先着30人程度

■申込方法 10月26日(水)9時以降に図書館まで電話でお申し込みください。

○おりがみキットプレゼント  
(無料、先着100人、対象小学生以下の子ども)

○おうちでつくろう！フェルトマスコット

(材料費100円、先着64人)

○電子図書館ガイド

○みんなのおすすめ本展示コーナー

○光紙芝居による紙芝居上演

○幼児おはなしのえ展 市内の幼稚園・保育園児の「おはなし」に関する絵画を展示します。

■期間 11月11日(金)～13日(日) 9時～17時(最終日は15時まで)

○短歌作品展

○ブックリサイクル 当日9時30分から入場整理券配布

※30分ごとに50人を入れ替え

★新刊案内

【一般書】

第三次世界大戦はもう始まっている

(エマニエル・トッド)

百歳の哲学者が語る人生のこと (エドガール・モラン)

めんどくさいが消える脳の使い方 (菅原洋平)

家庭科3だった私が家でも

外でも100%手作り服で

コーデイネイトしています。

(津田蘭子)

きれいに歳を重ねるための

たんぱく質ごはん

(ワタナベマキ)

アナベル・リイ

(小池真理子)

スーパーで買った野菜・果物で

家庭菜園 (のりんこ)

【児童書】

はまったら抜けだせない！？食虫植物

(石倉ヒロユキ)

だれのからだ？

(有沢重雄)



消えた図書室 (西村友里)

日向丘中学校カウンセラー

室2 (まはら三桃)

妖怪コンビニ 店長はイケ

メンねこ！ (令丈ヒロ子)

ねこのオーランドー裁判官

になる

(キャスリーン・ヘイル)

マシユマロおぼけ

(プリシラ・フリードリック、

オットー・フリードリック

へんてこはやくちこば

(新井洋行)

はだしであるく (石川えりこ)

ひかり吹奏楽団演奏会  
Rainbow Brass Show 2022 心の旅  
11月20日(日) 光市民ホール大ホール  
13時開場 14時開演 15時終演予定  
元々お祭り好きの歌にのびのびと手拍子をする  
大団員/愛の讃歌/情かしの光/YOSAKOIソーラン節/  
12月15日9:59  
ご来場お待ちしております！  
光市市民ホール大ホール 光市浅江一丁目17-27

Afrac アフラック  
「フォレスター」  
スバル ショップ 光  
「フォレスター」  
(株) 森モーターズ  
光市浅江一丁目17-27 ☎(0833)71-1023

年金

# 年金 & 消費生活 アドバイス



### \*問合せ

- 市民課年金・高齢者医療係  
☎0833-72-1428
- 消費生活センター  
☎0833-72-5511

## 国民年金のお知らせ

☎徳山年金事務所お客様相談室 ☎0834-31-2152

※電話は自動音声応答です。音声案内に従い、最初は「1」を押し、次は「2」を押してください。

### 年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給するものです。

令和3年分の所得額が低下したことなどにより、新たに対象になる人には、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせが9月初旬ごろから順次郵送されています。12月末までに請求書が届くようにご提出されないと、さかのぼっての受給ができなくなりますので、まだご提出されていない人は、お早めのご対応をお勧めします。

#### ●対象になる人（以下の全てに該当する人）

##### 【老齢（補足的老齢）年金生活者支援給付金】

- ① 65歳以上で、老齢基礎年金の受給者であること
- ② 同じ世帯の全員が住民税非課税であること
- ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が88万1,200円以下であること

##### 【障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金】

- ① 障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者であること
- ② 前年の所得額が472万1,000円+扶養親族×38万円以下であること

『ねんきんダイヤル』 ☎0570-05-4092

月曜日：8時30分～19時 火～金曜日：8時30分～17時15分 第2土曜日：9時30分～16時

※月曜日が祝日の場合には、翌日以降の開所日初日に19時まで相談をお受けします。

※祝日（第2土曜日を除く）12月29日～1月3日まではご利用いただけません。



## 消費生活 相談



### \*家電製品の事故にご注意

#### 【相談】

リビングで使用していた延長コードがソファの下敷きになっていた。コードを触ると熱くなっていたのだが、このまま使用しても大丈夫か。

#### 【対応】

外部から無理な力が加えられた延長コードや電源コードは、内部の芯線が断線し、異常発熱や発火の原因となるおそれがあります。製品事故を防ぐためには使用を中止し、交換するよう助言しました。

#### 【ワンポイント講座】

電源プラグ付近に付着した水分やほこりが原因で起こる「トラッキング現象」や、最大消費電力を超える電気製品を接続したことによる発火事故などが毎年報告されています。配線状況や配線器具などを定期的に点検し、製品事故を予防しましょう。



☎環境事業課ごみ・リサイクル対策係 ☎0833-72-1471

☎[https://www.city.hikari.lg.jp/life\\_scene/lifescene\\_garbage/3r/index.html](https://www.city.hikari.lg.jp/life_scene/lifescene_garbage/3r/index.html)

詳しくは



#### 【譲りたいものの一部を紹介 【】内は登録番号】

- 【21】本箱 【22】遠赤外線電気ストーブ
- 【23】電子ピアノ

#### 【譲ってほしいものの一部を紹介 【】内は登録番号】

- 【6】地球儀 【7】井戸の手押しポンプ
- 【8】足踏みミシン

※18歳以上の方が利用できます。（営利目的不可）

※交渉が成立している場合がありますのでご了承ください。

#### \*リユースキッズひかり

#### 【譲りたいものの一部を紹介 【】内は登録番号】



◀【54】歩行器



【53】ベビーカー▶

【50】チャイルドシート 【55】ランドセル（黒）

※上記以外にも、子供服や絵本などがあります。

光の恵み de 朝ごはんレシピ

「豆苗の肉巻き」



●調理時間：約 15 分  
【一人分栄養価】  
エネルギー 286kcal  
食塩相当量 2.7g

【作り方 (材料 2 人分)】

- ①豆苗 (50 g) を洗い、5 cm 長さに切る。
- ②豚肉 (薄切り 8 枚) を広げ、①ともやし (40 g) をのせてきつく巻く。フライパンを温め、ごま油 (小さじ 2) を熱し、転がしながら豚肉に火が通るまで焼き、皿に出す。
- ③フライパンにしょうゆ (大さじ 2)・砂糖 (大さじ 1)・みりん (大さじ 1/2) を入れ沸騰させる。②を戻し、③のたれをからめてできあがり。

【おすすめポイント】

自分で育てた豆苗を使って作ったところ。  
豆苗は簡単に育ちます。  
(市朝ごはん部 子ども部員 市内在住 中学生 M. S さん)

あなたの健康プラスアップ

「運動習慣がうれしい効果につながる」!?

新しい生活様式などが推奨され、日常生活の活動や運動が減ったという人も多いのではないのでしょうか。食事など摂取するエネルギーが、消費エネルギーを上回ると、身体に悪影響を及ぼします。適度な運動を日常の中に取り入れ、次の効果を実感しましょう。

- **病気の予防・改善**  
生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善になります。
- **老化予防**  
加齢に伴う生活機能低下の予防になります。運動習慣により筋肉量や筋肉の維持・向上ができ、ロコモティブシンドロームや認知症になるリスクの低減・予防になります。
- **日常的な症状や疲労の改善**  
腰やひざの痛み、心肺機能の向上による疲労の軽減、血行促進による肩こりや冷え性の改善につながります。
- **メンタルヘルスケア**  
運動をすることで気分転換やストレスの解消ができます。

11月の健康カレンダー

※新型コロナウイルス感染症対応などにより変更の場合は市庁などでお知らせします。

行事名	日付	時間	場所	その他
1歳児・2歳児お誕生相談 (要予約)	10日(木) 15日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	あいぱーく光	内容：身体計測、育児相談など 持参物：母子健康手帳、使用中の歯ブラシ、ご案内用紙
歯の健康相談 (要予約) ふれあい歯科相談 (要予約)	10日(木) 15日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	あいぱーく光	内容：歯科衛生士による歯科相談 ※ふれあい歯科相談は何らかの障害をお持ちの人を対象としています。 持参物：使用中の歯ブラシ
健康相談 (要予約)	8日(火) 22日(火)	9:00～11:00	あいぱーく光	内容：保健師による健康相談 持参物：健康手帳 (お持ちの人)
食育相談 (要予約)	10日(木) 15日(火)	9:00～11:00 13:30～15:30	あいぱーく光	内容：管理栄養士による栄養・食生活相談 持参物：健診結果や食事内容メモ (お持ちの人)
こころのホッと相談 (要予約)	8日(火) 22日(火)	13:30～15:30	あいぱーく光	内容：保健師などによる心の健康相談

※行事に参加される人は、新型コロナウイルス感染症対策のチェックリストを確認の上、ご来場ください。(ご案内用紙裏または市庁参照)  
※電話による相談も、随時受け付けています。(☎0833-74-3007)

急病で困ったときは

休日診療所

- **場所** あいぱーく光内 (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	外科
6日(日)	内科	外科
13日(日)	内科	外科
20日(日)	内科	外科
23日(祝)	内科	外科
27日(日)	内科	外科

※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** (夜間は日曜・祝日を含む毎日)  
【夜間】19時～22時 (受付 21時 30分まで)  
【日曜・祝日】9時～12時、13時～17時  
(受付各診療終了 30分前まで)
- **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



新型コロナウイルス感染拡大状況により、掲載しているイベントなどが変更や中止または延期となることがあります。

17 (木)	●司法書士無料法律相談 (9時～、市役所) ※要予約 11月10日から受付開始 ☎0833-72-1452 ●深雪アートフラワー 宝迫一女作品展 (10時～、20日まで、文化センター) <b>心配</b> (下表参照)	23 (祝)	●パソコン学習会 (13時30分～、地域づくり支援センター)※要予約 10月26日から受付開始 ☎0833-72-3447
	18 (金)	●なかよし広場 (10時30分～、あいぱーく光) ※要予約 11月4日から受付開始 ☎0833-74-3030	24 (木)
19 (土)	●石城神社本殿の保存修理完了見学会 (10時～/13時～、20日まで、石城神社)※要予約 ☎0833-74-3607 ●心肺蘇生法講習会 (10時～、光総合病院) ※要予約 ☎0833-72-1000 ●紙芝居の定期上演 (14時～、ゆーぱーく光)	25 (金)	●プレママ (10時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007 ●専門家による事業承継相談会 (10時～/ 13時～/15時～、市役所)※要予約 ☎0833-72-1519 ●野菜栽培指導教室「楽農塾」 (10時～、光井コミュニティセンター) ●野菜栽培指導教室「楽農塾」 (13時30分～、室積コミュニティセンター)
	20 (日)	●近世・近代の書画展 (9時～、 令和5年1月22日まで、文化センター) ●ひかりふるさとまつり (10時～、大和総合 運動公園) ●第18回光市文化祭芸能祭吹奏楽 (13時～、市民ホール)	26 (土)
21 (月)	●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)	27 (日)	●お庭の相談会 (11時～、冠山総合公園) ●市民活動活性化講座 (13時30分～、地域づ くり支援センター)※要予約 ☎0833-72-8880
22 (火)	●健康相談 (9時～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 ●こころのホッと相談 (13時30分～、 あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 ●マイナンバーカード巡回申請サポート (10時、室積コミュニティセンター) ※要予約 ☎0833-72-1421 ●みんなにエール! 弁当 i n 光 (17時30分～、 あいぱーく光)※要予約 ☎090-8065-1481	28 (月)	
		29 (火)	●水道夜間支払窓口 (21時まで、水道局)
		30 (水)	●プレママ (10時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007 ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所) <b>もの</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	24日(木) 9時～12時	あいぱーく光	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	17日(木) 9時～12時	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	10日(木)、24日(木) 9時～12時	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	9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	基幹型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

2022

## 11月 お知らせカレンダー

1 (火)	●第18回光市文化祭美術展後期(9時～、6日まで、文化センター)	9 (水)	●パソコン学習会(13時30分～、地域づくり支援センター)※要予約 10月26日から受付開始 ☎0833-72-3447 <b>年金もの</b> (右下表参照)
2 (水)	●マイナンバーカード申請・交付 臨時窓口(19時まで、市役所) ●マイナポイント申込支援(19時まで、市役所) <b>もの</b> (右下表参照)	10 (木)	●食育相談(9時～/13時30分～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 ●育児相談・歯の健康相談(10時～/13時30分～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 ●ふれあい歯科相談(10時～/13時30分～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 <b>人権</b> (右下表参照)
3 (祝)	●リサイクル本の募集(10時～、6日まで、図書館) ☎0833-72-1440 ●書に集うなかま展(9時～、20日まで、ふるさと郷土館)	11 (金)	●夜間収納相談窓口(20時まで、市役所)
4 (金)		12 (土)	●図書館まつり2022(10時～、図書館)
5 (土)	●徳山下松港開港100周年記念事業(9時～、6日まで、周南市晴海埠頭)	13 (日)	●マイナンバーカード申請・交付 臨時窓口(9時～12時、市役所) ●第18回光市文化祭芸能祭合唱(14時～、市民ホール)
6 (日)	●第18回光市文化祭芸能祭吟剣詩舞(10時～、市民ホール) ●秋のばら祭ライブ(13時～、冠山総合公園) ●2022ビーチランHikari(受付12時15分～、虹ヶ浜海岸)※要申込 ☎0833-74-3605	14 (月)	
7 (月)	●横芝光町友好文化交流展(11日まで、あいぱーく光/15日～25日、市役所)	15 (火)	●食育相談(9時～/13時30分～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 ●育児相談・歯の健康相談(10時～/13時30分～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 ●ふれあい歯科相談(10時～/13時30分～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 ●第2回エコスタイルセミナー(10時～、地域づくり支援センター)※要予約 ☎0833-72-1465
8 (火)	●健康相談(9時～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007 ●マイナンバーカード巡回申請サポート(10時、浅江コミュニティセンター)※要予約 ☎0833-72-1421 ●こころのホッと相談(13時30分～、あいぱーく光)※要予約 ☎0833-74-3007	16 (水)	●マイナンバーカード申請・交付 臨時窓口(19時まで、市役所) ●マイナポイント申込支援(19時まで、市役所) <b>もの</b> (右下表参照)

「見つけた!ひかりの“光”」  
投稿作品の一部のご紹介

申問広報・シティプロモーション推進室  
☎0833-72-1409 ✉kouhou@city.hikari.lg.jp



▲hikari\_city



@ponkiti513



@habutsuru



@tetuo2960

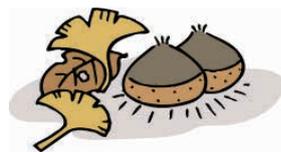


@wxwxixwxw

※Instagramに「#ひかりの光」を付けて投稿された画像の一部をご紹介します。ぜひ、光市公式Instagram(@hikari\_city)でカラーの画像をご覧ください。

～伝えよう！郷土の文化と実りのよろこび～

# ひかりふるさとまつりを開催します



「地産地消」と「収穫祭」をテーマに、市内産のお米や新鮮な野菜、果物、加工品のほか、新鮮な魚の販売、農業用機械の展示などを行います。

市の農林水産業に触れ、山と海の「恵み」を楽しみませんか。

□開催日 11月20日(日)  
 □時間 10時～14時  
 □場所 大和総合運動公園  
 ※雨天中止

## ■注目のイベント

・ひかりのお米は いとうまい  
 (市内農業法人、JA山口県周南統括本部)

市で生産されているこだわりのお米を特別価格で販売します。

ふるさとまつり限定の「新米各種食べ比べセット」もご用意します。

・「もち配り」スタンプラリー  
 お店をたくさん回って「もち」をもらおう！！

市内産の野菜も抽選でプレゼントします。



## ■物販

- ・市内産の新鮮な野菜、果物
- ・市内産の食材を使った総菜、加工品、お菓子など
- ・焼きそばや海苔巻などの飲食物



**会場案内**

※当日は駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関でのご来場にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染予防として、会場では、マスクの着用、手指の消毒にご協力ください。体調の悪い人は来場をお控えください。

※詳しくは市(☎) (右記QRコード参照) または市公式フェイブックをご覧ください。



▲市(☎)



## ■特設ステージ (予定)

- 10:00～ 開会式、青果物品評会表彰  
 野菜作り名人が育てた見事な野菜をご覧ください。
- 11:00～ 郷土の文化の紹介(周防もちつき保存会)  
 もちつきパフォーマンス
- 11:30～ せり(県漁業協同組合光支店)  
 光漁港直送の魚を販売します。



## 問合せ

ひかりふるさとまつり実行委員会事務局  
 (農林水産課農政係内)  
 ☎ 0833-72-1494

## 表紙の紹介

光まつりに約3万人が来場

▼10月2日に市民ホール周辺で開催した「光まつり」に約3万人が訪れました。▼工事車両や消防車などの「働く車」の展示、所狭しと立ち並ぶ屋台や物販ブースに子どもたちが目を輝かせていました。▼恒例のもちまきでは、「黙」をテーマに声を出さずに参加することへの協力を呼びかけるなど、新型コロナウイルス感染症への配慮も随所に見られました。▼3年ぶりに実施することができた光まつり。市民の皆さんのご協力やワクチン接種の普及により、来年もたくさん笑顔と元気に出会えることを願っています。

