

ひかり

Mikuri Public Relations

広報

2015

5 | 25

Vol.254

「バラのお花、
きれいだね。」

冠山総合公園 第8回「ばら祭」



「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します

消費税率の引き上げによる子育て世帯の負担を緩和するため、臨時的な措置として、「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。給付金を受け取るためには申請が必要です。対象と見込まれる人には書類を送付しますので、児童手当の現況届とともに申請をお願いします。

給付金の概要

□支給対象者

平成27年6月分の児童手当（特例給付※を除く）の受給者および要件を満たす人

※特例給付とは…児童手当の所得制限を超えている人に、児童一人につき月額5000円を支給しているものです。
※申請後に6月分児童手当の受給者が変更となった場合は、申請者を訂正する必要があります。



□支給対象児童

支給対象者の平成27年6月分の児童手当（特例給付を除く）の対象となる児童

※基準日（平成27年5月31日）より後に生まれた児童や、基準日より後に死亡した児童は対象外です。

□支給額

3000円（対象児童一人につき）

□申請期間

6月1日（月）～9月1日（火）
8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）

□申請方法

5月末頃に送付する申請書（児童手当現況届の裏面）に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、ご提出ください。
※公務員の人には申請書などは送付しません。詳しくは、5月31日時点での勤務先にお

問い合わせください。

□申請窓口

福祉総務課臨時福祉給付金等業務担当、大和支所住民福祉課

□給付金の受け取り

支給要件を満たす人には、申請書に記載された口座に入金します。

※口座を持っていない人は、ご相談ください。

※「臨時福祉給付金」については、詳細が決まり次第、広報「ひかり」および市ホームページなどでお知らせします。

児童手当の現況届をご提出ください

子どもの養育状況や所得状況を確認するため、現在児童手当を受給している人は、現況届の提出が必要です。



※提出期間 6月1日（月）～30日（火）

※提出先 子ども家庭課、大和支所住民福祉課

※子育て世帯臨時特例給付金と同時に手続き可能

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

給付金の給付を装った振り込め詐欺などに注意

給付金について、市や厚生労働省の職員などが

個人情報を聞き出すことはありません。

■ATM（銀行やコンビニなどに置かれている現金自動支払機）の操作をお願いすることはありません。

【次の場合は すぐにご連絡を】

■市や厚生労働省などから給付金に関する電話がかかってきた。

■給付金に関する郵便物が届いた。

※連絡先

■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

■消費生活センター

☎0833-72-5511

■光警察署

☎0833-72-0110



次の方が、春の叙勲および危険業務従事者叙勲を受章されました。おめでとうございます。

春の叙勲



瑞宝双光章

元公立中学校長

う え だ よ し ひ で
上田 義英 さん (77)

岩田

危険業務従事者叙勲



瑞宝単光章

元山口県警部

た む ら ひ で と も
田村 英智 さん (71)

三井



問 健康増進課（あいぱーく光） ☎0833-74-3007

各種がん検診などを実施します

■がん検診一覧

対象	受診方法／検診種別
40 歳以上の人	個別／胃がん、大腸がん、肺がん・結核、乳がん（女性） 集団／胃がん、大腸がん、肺がん・結核、骨粗鬆症（ふしめ年齢の女性）
50 歳～ 75 歳の男性	個別／前立腺がん
20 歳以上の女性	個別／子宮がん
40,50,60,70 歳の人	個別／ふしめ歯周疾患

がん検診の受診方法

がんは日本人の死亡原因の第1位です。早期発見・早期治療のため、子宮がん・乳がん検診は2年に1回、その他のがん検診は1年に1回、定期的に受けましょう。

左記の対象者には5月末頃に受診券などを送付します。で、医療機関で行う個別検診または公民館などで行う集団

検診のどちらかを選んで受診してください。

※職場などで検診を受ける機会のない人で、案内が届かない人はご連絡ください。

※個別検診は、同日に2つ以上の検診を受診できるセット検診もあります。（要予約）

□受診期間

■個別検診：6月1日(月)～平成28年2月29日(月)
※胃がん検診のみ10月31日(土)まで

■集団検診：10月、11月

3つの検診で3つのお得

市のがん検診を3つ以上受け、3つ以上のスタンプがたまったら健康手帳をお持ちの人は、次の特典を受けられます。

□3つの特典

1 がん検診を3つ以上受診すると「がん検診すすめ隊」店舗などで使える「お得券」をプレゼント

2 胃がんを含む3つ以上の個別がん検診を受診すると来



年度の個別がん検診で使える「10000円割引券」をプレゼント
※10000円割引券は翌年度の5月末頃に発送します。

3 がん検診を受診することにより、自分の健康管理ができます。

□申請方法

がん検診受診時に健康手帳のがん検診記録欄に受診済みのスタンプを押してもらいましょう。受診済みのスタンプが3つたまったら、健康増進課でお得事業の申請手続きをしてください。

□申請期間

7月1日(木)～平成28年3月10日(木)

健診を受けて生活習慣を見直しましょう

自覚症状のない生活習慣病などは、気づかないうちに重い病気になってしまう場合があります。年に1回の健診を受診することで、異常を早期発見し、生活改善により病気を予防しましょう。

国民健康保険に

加入の皆さんへ

特定健診の受診券が届いた人は、医療機関で行う個別健診または公民館などで行う集団健診のどちらかを選んで受診してください。



■受診期間

■個別健診

6月1日(月)～12月25日(金)

■集団健診

左記(5頁)のとおり

■受診場所

左記(5頁)のとおり

■対象

4月1日現在で光市国民健康保険の被保険者で、今年度中に40歳から74歳になる人および平成28年3月に75歳になる人(昭和16年3月1日生まれから昭和51年3月31日生まれまでの人)

※病院に6カ月以上入院している人など、対象にならない場合があります。

■特定健診の内容

問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査などの基本項目、医師が必要と判断した場合に実施する詳細項目(貧血検査、心電図検査など)

健診結果が基準を超えた場合は…

健診の結果が一定の基準を超えた人には、健診を受診して約2カ月後に特定保健指導のご案内をします。保健師や管理栄養士、健康運動指導士が、自分自身で取り組める健康づくりのお手伝いをします。



■自己負担金

1000円

■受診に必要なもの

特定健診受診券(対象者に5月末頃に送付)、被保険者証(保険証)

■受診方法

■個別健診

直接、実施医療機関で受診してください。

■集団健診

9月11日(金)までに電話でお申し込みください。

ヘルスチェックを

ご利用ください



上記の特定健診の対象とならない人を対象とした健診(ヘルスチェック)を行っています。ご自身の健康管理にご活用ください。

◆対象

- 30歳から39歳までの人
- 40歳から74歳までの人で年度途中で光市国保に加入した人
- 特定健診対象者で受診期間内に受診できなかった人
- 後期高齢者医療制度の受診対象者(4月から平成28年2月までに75歳になる人)のうち75歳になる前に健診を受けた人

◆申込方法

市民課国民健康保険係または大和支所住民福祉課でお申し込みください。

【申問】市民課国民健康保険係

☎0833・72・1400

【申問】大和支所住民福祉課

☎0820・48・5320

■ 個別健診実施医療機関一覧

- 市川医院
- 市山医院
- いのうえ内科クリニック
- 牛島診療所
- 梅田病院
- 兼清外科
- 河村循環器神経内科
- 河内山医院
- 五嶋内科クリニック
- 近藤整形外科
- 新日鐵住金(株)大分製鐵所
光診療所※
- たけなか医院
- 多田クリニック
- 田村医院
- 佃医院
- 光総合病院※
- 光中央病院※

- 光内科消化器科
- 平岡医院
- 広田医院
- 松村医院
- みちがみ病院
- 光武医院
- 守友医院
- 大和総合病院※
- 吉村医院

※印のある医療機関は
予約が必要です。



■ 集団健診日時・会場

- 10月29日(木)
サン・アビリティーズ光
 - 11月6日(金)
三島公民館2階
 - 11月9日(月)
大和スポーツセンター
 - 11月13日(金)
浅江公民館2階
 - 11月17日(火)、18日(水)
あいぱーく光
- ※受付時間 8時～10時



後期高齢者医療制度に 加入の皆さんへ

後期高齢者医療制度の被保険者を対象に健康診査を実施しています。医療機関で行う個別健診または公民館などで行う集団健診のどちらかを選んで受診してください。

□ 受診期間

■ 個別健診

受診券が届いた日～平成28

年3月31日(木)

■ 集団健診

上記のとおり

□ 受診場所

上記のとおり

□ 対象

4月30日現在の被保険者

□ 健康診査の内容

問診、診察(身体計測、血圧)、尿検査、血液検査(脂質、血糖、肝機能)、貧血検査

□ 自己負担金

500円

□ 受診に必要なもの

健康診査受診券、質問票、

被保険者証(保険証)

※受診券は5月末頃に送付し、年度途中で被保険者になる人には随時送付します。

□ 受診方法と受診結果

■ 個別検診

直接、実施医療機関で受診してください。

結果は受診された医療機関で説明します。前年度の健康診査の結果をお持ちの人は、健康診査の結果表をご持参ください。

■ 集団健診

9月11日(金)までに電話でお申し込みください。結果は後日郵送します。

申し込み・問合せ

【国民健康保険の特定健診】

市民課国民健康保険係

☎ 0833-72-1400

【後期高齢者医療制度の健康診査】

市民課年金・高齢者医療係

☎ 0833-72-1400



市職員採用試験を実施します

■採用職種一覧

試験区分	採用予定人数	受験資格
上級行政 (一般)	7人程度	昭和61年4月2日から平成6年4月1日までに生まれ、学校教育法に規定する大学（市長がこれと同等と認めるものを含む。）を卒業または平成28年3月卒業見込みの人
上級行政 (社会福祉士)	1人程度	昭和61年4月2日から平成6年4月1日までに生まれ、学校教育法に規定する大学（市長がこれと同等と認めるものを含む。）を卒業または平成28年3月卒業見込みの人で、社会福祉士の資格取得者または平成28年3月末日までに当該資格を取得見込みの人
上級土木	合わせて 3人程度	昭和56年4月2日から平成6年4月1日までに生まれ、学校教育法に規定する大学（市長がこれと同等と認めるものを含む。）において、試験区分の学科、課程を履修し、卒業または平成28年3月卒業見込みの人または高等専門学校専攻科において、試験区分の学科、課程を修了し、学位の授与を受けた人または高等専門学校専攻科において、試験区分の学科、課程を修了し、平成28年3月卒業（学位の授与を含む。）見込みの人
中級土木		昭和61年4月2日から平成8年4月1日までに生まれ、学校教育法に規定する短期大学、高等専門学校（市長がこれと同等と認めるものを含む。）において、試験区分の学科、課程を履修し、卒業または平成28年3月卒業見込みの人（上級土木の受験資格に該当する人を除く。）

光市の将来を担う意欲と情熱のある皆さんのお申し込みをお待ちしています。

※上級行政（一般・社会福祉士）の一次試験において、専門試験はありません。



□採用職種

上表のとおり

□採用日

平成28年4月1日以降

□試験日

7月26日(日)

□会場

あいぱーく光

□受付期限

6月30日(火) 17時15分（郵送の場合は消印有効）

※受験申込書などの必要書類は、市庁（下記参照）からダウンロードできます。

※必要書類の郵送を希望する場合は、返信先を明記し、140円切手を貼付した封筒（A4が入るもの）を同封してください。

申し込み・問合せ

総務課人事研修係

〒743-8501

光市中央六丁目 1-1

☎ 0833-72-1400

🌐 <http://www.city.hikari.lg.jp/>

lg.jp/

【平成27年度の新たな取り組み】

人口定住型の新たな採用枠として、上級行政職（ひかりU・ターナー枠）の試験を実施します。

□受験資格

7月25日時点で県外に在住し、採用後は光市に在住意向のある30歳から40歳までの大卒の人で、正規雇用としての職務経歴が5年以上ある人
※詳しくは、中級保育士、初級行政（一般）の募集と併せ、広報「ひかり」7月25日号でお知らせします。



平成 26 年度（3 月末日現在）

問財政課財政係 ☎0833-72-1400

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 3 月末日現在の平成 26 年度一般会計、特別会計の歳入歳出予算執行状況のほか、市債（借入金）、市有財産の状況についてお知らせします。

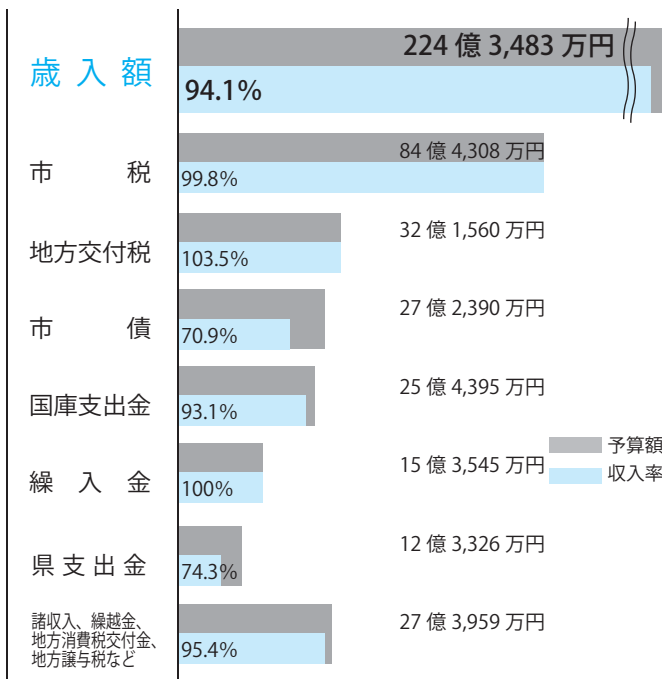
平成 26 年度一般会計の当初予算額は 219 億 9,000 万円でしたが、5 回の予算の補正を経て最終予算額は 224 億 3,483 万円となりました。この予算額に対して、収入済額は 211 億 2,085 万円で収入率は 94.1%、支出済額は 198 億 390 万円で支出率は 88.3%となっています。

なお、平成 26 年度の決算額は、2 カ月間の出納整理期間後の平成 27 年 5 月末に確定します。

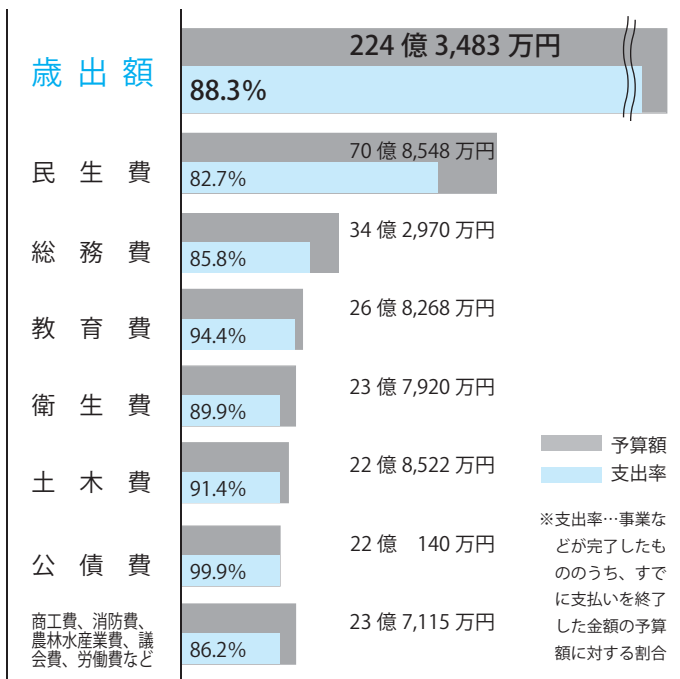
※各項目についての計数は、単位表示未満を四捨五入しているため、内訳と合計が一致しない場合があります。

一般会計予算額 224 億 3,483 万円

□歳入の状況



□歳出の状況



□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	70 億 3,649 万円	63 億 3,348 万円	63 億 1,791 万円
簡易水道	1,835 万円	416 万円	709 万円
墓園	1,430 万円	792 万円	922 万円
下水道事業	40 億 8,145 万円	19 億 7,254 万円	38 億 7,327 万円
介護保険	45 億 5,676 万円	37 億 4,567 万円	40 億 5,248 万円
後期高齢者医療	7 億 5,173 万円	7 億 1,206 万円	6 億 5,861 万円

□市債（借入金）の状況

会計名	現在高
一般会計	230 億 1,469 万円
特別会計	
簡易水道	6,702 万円
下水道事業	86 億 3,166 万円
一時借入金	5 億円

□市有財産の状況

	■ 土地 849 万 7,992 m ²		■ 建物 21 万 8,235 m ²		■ 有価証券等 12 億 1,953 万円 ■ 車両 147 台
---	------------------------------------	---	-----------------------------------	---	--

雇用の安定や中小企業などの事業展開を応援します

市では、新たな雇用や新しい事業を展開する市内の事業所に
対し、奨励金を支給するなどの支援を行っています。

✳️ 中小企業等 雇用奨励助成制度

市内の事業所で、従業員数
が純増となる市内在住の常用
従業員の新たな雇用に対し
て、一定の要件を満たした場
合、奨励金を支給します。

□ 主な要件

- ① 市内の中小企業で、市税の
滞納がないこと
- ② 新たな常用従業員の雇用が
継続していること
- ③ 総従業員数が減少していな
いこと

□ 奨励金の額 新たな常用従
業員一人につき年額10万円

□ 支給期間 最長3年



✳️ 新規事業チャレンジ 支援制度

新しい事業に積極的に挑戦
する市内の事業所に、必要な
経費の一部を補助します。制
度を活用して、新規事業に
チャレンジしてみませんか。

□ 主な要件

- ① 市内の中小企業で、市税の
滞納がないこと
- ② 公益財団法人周南地域地場
産業振興センターが実施す
る「周南サポート事業」の
商品化・事業化枠の決定を
受けていること

□ 補助限度額 左記を限度額
に、事業に要した経費を補助
します。

① 地域資源を活用した特産品
の開発や商品化

30万円

② 新商品・新技術の開発
50万円

✳️ 平成26年度 新規事業チャレンジ支援制度活用事例

1 ㈱ステンレス光

新鋼種ステンレスを使
用した「土砂留め鉄壁
ウォール」の商品化と「折
りたたみ式ゴミ収納BO
X」を改良しました。



3 網重水産(有)

近海で獲れた魚介を使
用した「多光の卵（たこ
の卵）」や「びっくり魚天
（いりこの天ぷら）」を商
品化しました。



2 ミネラルが豊富な健康

野菜ヤーコンが入った肉
じゃがに合う「しらたき」
を商品化しました。



4 ミルデリス

光市産の原材料を使用
したクッキー、マドレー
ヌなどの焼き菓子を商品
化しました。





大和地域で診療所開設を希望する医師を募集します



市では、大和地域の医療体制の安定確保を図ることを目的に、診療所開設経費の一部を助成する制度を創設しました。

次のとおり、大和地域で泌尿器科、眼科の診療所開設を希望する医師などを募集します。

□応募資格（主な要件）

1 大和地域での診療所開設を希望し、継続して10年以上診療する見込みがある者

2 泌尿器科または眼科の医療を行う者

□選定数

各1件

□助成概要

・土地・建物・医療機器取得費または賃借料

・借入金利子補給

・設置費助成金（土地・建物固定資産税相当額を支給します）

※詳しくは、市（左記参照）をご覧ください。

□受付期間

6月1日（月）～9月30日（水）

□申込方法

健康増進課に備え付けまたは市（左記）掲載の申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、持参または郵送でお申し込みください。

★医師に関する情報をお気軽に寄せください

市では、誘致活動を行うため、泌尿器科、眼科の医師に関する情報も募集しています。

申し込み・問合せ

健康増進課庶務係
（あいぱーく光）
（〒743-0011
光市光井二丁目2-1）
☎ 0833-74-3007
🌐 <http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/yuuchi.html>



冠山総合公園「光の花物語」

第13回「しょうぶ祭」

📍冠山総合公園 ☎0833-74-3311

5月30日（土）から6月14日（日）まで（6月10日（水）は休園日）、「しょうぶ祭」を開催します。ぜひお越しください。

◆日本山あじさい展

・会期 5月29日（金）～31日（日）
9時～17時（最終日は16時まで）
・場所 研修室

◆助け合い茶会

・日時 5月31日（日）10時～15時
・場所 休憩棟

・お茶代 350円

◆初夏の山野草展

・日時 6月6日（土）、7日（日）
9時～17時（最終日は16時まで）
・場所 研修室

【山野草オークション】

・日時 6月7日（日）13時～30分
・場所 研修室前

◆初夏の苗木300円くじ

・日時 6月7日（日）受付13時～
・場所 花木販売所付近
・募集人数 先着50人

◆野鳥賛歌写真展

・日時 6月12日（金）～18日（木）
9時～17時（最終日は15時まで）
・場所 研修室

◆夜間庭園

・しょうぶ祭LIVE
・日時 6月13日（土）18時～30分（雨天中止）
・場所 イベントステージ

※ライブ終了後にお楽しみ抽選会を開催します。

◆ウチヨウラン・ギボウシ展

・日時 6月20日（土）、21日（日）
9時～17時（最終日は16時まで）
・場所 研修室

しょうぶ祭

スタンプラリー

スタンプを全部押した人に抽選で素敵なプレゼントが当たります。



※日時 祭り期間中の土・日曜日 10時～16時

※抽選・販売場所 公園管理事務所

※台紙 100円/枚

6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

大和公民館

10日(水) 9時30分～11時

あいぱーく光

11日(木) 13時30分～14時30分

室積公民館

16日(火) 9時30分～11時

三島公民館

25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）

・歯の健康相談：使用中の歯

・18日：母子健康手帳、使用中の歯ブラシ

・2日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

・13日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル

2歳児お誕生相談

場所と日時

あいぱーく光

11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

母子健康手帳、案内用紙



3歳児健診

場所と日時

あいぱーく光

26日(金) 12時40分～13時40分

■対象 平成23年12月・平成24年1月生まれ

■持参物 母子健康手帳、健康診査票（事前に配布）、尿

■場所と日時

あいぱーく光

2日(火) 9時30分～13時

母親教室

場所と日時

あいぱーく光

13日(土) 9時30分～11時30分

18日(木) 9時30分～11時30分

持参物

・2日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

・13日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル

・18日：母子健康手帳、使用中の歯ブラシ

・2日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

・13日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル

・18日：母子健康手帳、使用中の歯ブラシ

・2日：母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、実習代200円

健康相談

場所と日時

大和公民館

10日(水) 9時30分～11時

室積公民館

16日(火) 9時30分～11時



三島公民館

25日(木) 9時30分～11時

成人歯科健診

場所と日時

あいぱーく光

11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）

■場所と日時

あいぱーく光

場所と日時

離乳食教室

場所と日時

あいぱーく光

17日(水) 10時～12時

■対象 平成27年2月・3月生まれ

■持参物 母子健康手帳、案内用紙

■場所と日時

■持参物 母子健康手帳、案内用紙



無料歯科健康診断

および相談

□期間 6月4日(木)～10日(水)（要予約、日曜日は除く）

□場所 県歯科医師会会員の歯科医院

□問合せ 山口県歯科医師会

☎ 0833-928-8020

6月から「もの忘れ相談日」を設けます

「もの忘れが増えた」「少し意欲がなくなった」と感じることはありませんか。

日常生活を見直し、脳の活性化を図ることで、認知症の予防や進行を遅らせることができます。

お気軽にご相談ください。

□日時 毎週水曜日（祝日を除く）※要予約

□場所 地域包括支援センター（あいぱーく光）

□対象 もの忘れや意欲低下および認知症が気になる人とその家族

□内容 専門員による健康相談、介護に関するアドバイス、「もの忘れ相談プログラム」によるチェックなど



□問合せ 山口県歯科医師会

☎ 0833-74-3002

（あいぱーく光）

＊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 あいぱーく光内

■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

6月の診療日	7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
診療科目	内科系 外科系	内科 外科	内科 眼科 皮膚科	内科 外科

※外科系については、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

血圧が高いということ

新緑のさわやかな季節になりました。過ごしやすい気候となり、冬よりは血圧も下がったという方も多いかもしれません。

以前このコーナーでは禁煙について触れられています。確かに喫煙は体に悪そう。では血圧は？ということですが、今回は血圧についてです。ご家庭での血圧測定で135/85 mmHg以上を高血圧と呼んでいます。実は高血圧に関係した病気で亡くなる方は日本で年間約10万人と推定されており、これは喫煙による死亡者の次に多いといわれています。その一方で国民の上の血圧（収縮期血圧）の平均が4 mmHg下がると、脳卒中で亡くなる方が年間約1万人、心筋梗塞など心臓の血管の病気で亡くなる方が年間約

5000人減少するといわれています。もちろん日々変動するのが血圧ですが、やはりずっと高い血圧はよくないようです。

おりしも5月17日は高血圧の日として日本でも、世界でも治療に取り組むように努力を進めています。お薬以外に、十分な減塩・体重減量・有酸素運動・節酒などそれぞれで上の血圧が4 mmHg前後さがすることも確認されています。

このさわやかな季節にご自身の血圧についてできることをひとつ、取り組んでみられたいかがでしょうか。

（なお血圧の目標値は年齢や病気などによって異なります）

（光総合病院 循環器内科

福田昌和 医師）

光ぱくぱく食19レシピ

毎月19日は
「食育の日」

旬の食材「タケノコ」を使って

タケノコ団子とエビの中華あんかけ

タケノコの歯ごたえは食物繊維で、コレステロールの吸収を抑える作用があります。

■作り方

① タケノコは、すりおろし軽く水気を絞って2カップにし、Aを加えて混ぜる。

② ①を一口大に丸めて片栗粉をまぶし、中温（170度前後）に熱した油で揚げる。

③ エビは殻をむいて、背に切り込みを入れ、背わたを取り除く。片栗粉をまぶし、②と同様に揚げる。

④ レタスはちぎり、熱湯でさっと茹でて水気を切る。

⑤ Bを混ぜ合わせて火にかけて、ひと煮立ちさせ、あんをつくる。

⑥ 皿に④のレタスをしき、②と③を盛り、⑤をかける。

（浅江地区食生活改善推進員）



材料 4人分

- タケノコ（水煮）…300g
- A { 卵黄…1/2個
片栗粉…大さじ1
塩…少々
エビ…8尾
片栗粉…適量
揚げ油…適量
レタス…6枚
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ2
鶏がらスープ…1/2カップ
片栗粉…小さじ1
- B {

1人分栄養価

エネルギー：170kcal
たんぱく質：11.0g
脂質：8.2g
カリウム：259mg
カルシウム：39mg
食物繊維：1.8g
食塩相当量：1.4g

まちの話題



◆東北の被災地に想いを馳せて

東日本大震災を忘れないとの想いを込めて、浅江まちづくりの会の皆さんが4月26日(日)から5月9日(土)まで、虹ヶ浜海岸に約120尾のこいのぼりを掲げるとともに、5月2日(土)に「虹の鯉のぼりの下に集う会」を開催しました。

当日は、浅江中学校の皆さんが吹奏楽による演奏の披露や、「15歳は地域の担い手」を合言葉にした地域貢献活動を発表。会の締めくくりでは童謡「こいのぼり」を全員で合唱し、津波の犠牲となった子どもたちへ鎮魂の想いを捧げました。



◆光市林業研究会が「さくら功労賞」を受賞しました

光市林業研究会（高村恵規会長）が公益社団法人日本さくらの会から平成27年度「さくら功労賞」を受賞し、5月7日(木)、市川市長に受賞の報告を行いました。

同研究会は山林荒廃を目的に植えられたヤマザクラの間伐材を、なめこ栽培の原木や草木染め体験交流会での素材として活用するなど、森林の保全や育成、有効活用に取り組んでいます。これらの活動がサクラの保護・育成を振興し、他の模範となる団体であるとして評価されました。



◆「看護の日」行事を開催 ～看護の心をみんなの心に～

5月10日(日)から16日(土)までの看護週間に合わせて、5月13日(木)、光総合病院で「看護の日」行事を開催しました。

会場となった同病院1階には、各種相談や身体測定などが体験できるコーナーを開設。「正しい手の洗い方」コーナーでは、食中毒などから身を守るための正しい手洗いの方法について、看護師が丁寧にアドバイスしました。

さまざまな体験などを通し、看護を身近に感じ、看護の心、助け合いの心が広まった一日となりました。



◆安全運転と交通事故の防止を呼びかけました

5月11日(月)から20日(水)まで「春の全国交通安全運動」が展開され、市では、5月13日(木)に新入職員による交通安全キャンペーンを一般国道188号で実施しました。

新入職員は、運転手一人ひとりに交通安全運動のチラシなどを配布し、交通ルールの遵守と正しい交通マナーによる運転を明るく元気に呼びかけ、安全運転をお願いしました。

また、公務員としての自覚を持ち、市民の皆さんの模範となるよう、日頃からの安全運転を心に誓いました。

暮らしの情報ひろば

お知らせ



**認知症地域支援推進員
を配置しました**

専門的な視点から認知症に関する相談業務に応じるとともに、医療機関、介護サービス

スおよび地域の支援機関と相談者をつなぐ「認知症地域支援推進員」を地域包括支援センターに配置しました。

認知症の予防や治療、家族介護の悩み、認知症サポートー養成講座、介護保険や地域でのサービス利用などのご相談に応じます。

【問】地域包括支援センター（あいはくく）
 ☎ 0833-74-3002

**「全国ごみ不法投棄
監視ウィーク」**

5月30日(土)から6月5日(金)までは、不法投棄を発生させ

ない環境づくりを強化するための「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」です。

ごみの不法投棄は、私たちの住むまちの景観を損なうだけでなく、自然環境にも大きな影響を与えます。

市では、美しい環境を後世に引き継ぐため、不法投棄ごみの防止、監視の取り組みを行っています。不法投棄ごみなどを発見した時はご連絡ください。

【問】環境事業課 市

光化学オキシダントにご注意ください

自動車などから排出される窒素酸化物や炭化水素が、太陽光線を受けると「光化学オキシダント」が生成され、「光化学スモッグ」が発生します。

特に日差しが強く、高温になる夏場に発生しやすい、のどの痛みや頭痛などの症状が出る場合があります。

**【オキシダント注意報などが
発令された場合の対応】**

注意報、警報などが発令された場合は、次の点に注意してください。

○屋外での激しい運動は避ける
 ○目やのどに刺激や痛みを感じたら、すぐに洗眼やうがいをする

○症状のひどい場合は、医師の診察を受ける

※オキシダント情報などの発令メールサービスにご登録ください。詳しくは、山口県環境保健センター（上記参照）をご覧ください。

【問】環境政策課環境保全係 市

【問】周南環境保健所

☎ 0834-33-6428



**「ごみ分別アプリ」を
ご利用ください**

6月1日(月)から、皆さんのごみ排出の利便性を図るため、スマートフォンなどに対応した「ごみ分別アプリ」を導入します。

適正な分別の促進により、リサイクル率の向上・ごみ処理施設の延命化へご協力をお願いします。

【※】アプリの内容

- ・ごみ分別事典（索引・検索）
- ・ごみ収集カレンダー
- ・ごみの分け方・出し方 など

【※】利用方法

- ①スマートフォンなどで下記 QR コードを読み取り、アプリをダウンロードします。
 - ②地域設定を行ってください。
- ※詳しくは、市（下記参照）をご覧ください。



▲ Android 用



▲ iOS 用

【問】環境事業課 ☎ 0833-72-1400
<http://www.city.hikari.lg.jp/>

お知らせ



2015無事故・無違反
コンテスト150

交通安全意識と交通マナーの向上による交通事故防止を目的として開催します。

●募集コース／人数

①オフィス・コース（事業所など）／5人、②ファミリー・コース（家族、友人など）／3人、③シルバー・コース（全員が65歳以上）／2人
※達成チームの中から抽選で商品券などを贈呈します。

●期間 7月4日(土)～11月30日(月)（150日間）

●参加費 630円／人

●申込方法 7月1日(水)までに光警察署および市役所受付に備え付けの申込書をご提出ください。

【申問】生活安全課交通防犯対策係市

【申問】光警察署交通課

☎0833・72・0110

優良事業者の積極的利用を

中国運輸局では、運輸事業の「安全・安心の確保」および「環境対策の推進」に取り組んでいます。運輸事業者を利用する際は、安全面や環境面に優れた事業者として認定・認証を受けた事業者等を積極的にご利用ください。

【問】中国運輸局交通環境部

☎082・228・3495

新築の木造住宅を

ご検討の皆さんへ

品質の優れた県産木材を利用して、耐震性など一定基準を満たす住宅を建てる人を対象に、建築費用の一部を助成します。
詳しくは、お問い合わせください。

●助成額 50万円

●助成戸数 220戸

【問】県ぶちうまやまぐち推進課

☎083・933・3395

日赤活動資金に

ご協力ください

日本赤十字社は、災害時の医療救護活動などの人道的活動を行っており、本市においても、自動体外式除細動器(AED)の設置、救護物資の備蓄などを行っています。

これらの活動は、皆さんから寄せられる活動資金に支えられています。

「人間のいのちと健康、尊厳を守る」赤十字活動へのご理解と活動資金へのご協力をお願いします。

【問】日本赤十字社光地区（あいぱーく光 福祉総務課内）

☎0833・74・3000

相談



就学相談会

就学相談員による就学相談会を実施しています。

●相談日 毎月第3水曜日（受け付け後に決定）

●場所 光井小学校ことばの教室幼児部

●対象 幼児、小・中学生の保護者

●内容 子どもの就学や育ちについて

●受付時間 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

※祝日を除く。

【申問】学校教育課（教育委員会）

☎0833・74・3602

癒しのカウンセリング（心の健康相談）

●日時 6月9日(火)、23日(火)

13時30分～15時30分（要予約）

※一人1時間程度

●場所 あいぱーく光

【申問】健康増進課（あいぱーく光）

☎0833・74・3007

不妊専門相談（無料）

●日時 6月19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）

●申込方法 6月12日(金)までに電話でお申し込みください。

【申問】周南健康福祉センター健康増進課地域保健班

☎0834・33・6425



募集



商品量目監視員

- 対象 一般消費者
- 業務内容 自家消費のために購入した食料品などで、内容量が不足しているものを1カ月に1回、所定の報告書で山口県計量検定所に報告
- 募集人数 先着1人
- 任期 8月1日(土)～平成28

防災行政無線から 緊急地震速報の訓練放送を行います



5月27日(水)、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、本市でも10時15分頃、市内の防災行政無線から一斉放送を行います。

緊急地震速報を見聞きしてからの短い時間で対応するためには、日頃からの訓練が大切です。訓練放送に合わせ、実際に身を守る行動をとってみましょう。

ご理解とご協力をお願いします。

放送内容

(上り4音チャイム)

「こちらは、防災光市です。ただ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)

☎ 防災危機管理課 ☎ 0833-72-1400

年1月31日(日)

●報奨金 2200円/月

●申込方法 6月1日(月)から

5日(金)までの間に電話でお申し込みください。

☎ 消費生活センター

0833-72-5511

街路照明のスポンサー

市内の幹線道路に設置している街路照明の多くは、企業などのスポンサーの協力によ

って点灯しています。交通事故の防止や防犯上の観点から、街路照明を維持するスポンサーを募集します。

なお、協力をいただいた街路照明灯にはスポンサー名を掲載します。

●スポンサー代

・国道の街路灯 1基2500円/月

・県道・市道の街路灯 1基1900円/月

☎ 生活安全課 交通防犯対策係 ☎

交通遺児育英会奨学生

●応募資格 保護者が道路上の交通事故で死亡または、重い後遺障害で働けず、経済的に修学が困難な高等学校以上の生徒・学生(申し込み時29歳まで)

※進学前に奨学金の貸与を予約する予約募集と、進学後に申し込む在学募集があります。

●貸与額(いずれも無利子)

①月額 2～10万円

②入学一時金 20～80万円

③進学準備金 40～80万円

※②・③の重複貸与は不可

※③は本会高校奨学生3年生で、大学・専門学校奨学生予約決定者の希望者に貸与

●返済期間 20年以内

☎ 公益財団法人交通遺児育英会 ☎ 0120-52-1286



催し



紫陽花コンサート

地域の皆さんによる歌や演奏などを楽しんでみませんか。

●日時 6月25日(木) 14時～15時

●場所 大和総合病院1階

●参加費 無料

☎ 大和総合病院 ☎ 0820-48-2111

2015ふるさと山口 企業合同就職説明会

●日時 6月10日(水) 10時～16時

●場所 ピピ510

●対象 平成28年3月に大学、短大、専修学校などを卒業予定の人または平成25年3月以降に卒業した人

●参加費 無料

☎ 県若者就職支援センター ☎ 083-976-1145

催し



平成27年度

要約筆記者養成講座

●期間 6月20日(土)～12月19日(土) 10時～17時(全23回)

●場所 県聴覚障害者情報センター

●内容 聴覚に障害のある人のコミュニケーションを支援する要約筆記者の養成

●募集人数 20人程度

●受講料 3400円(テキスト代)

●申込方法 福祉総務課(あいはらく光)に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、返信用封筒を同封して郵送でお申し込みください。

詳しくはお問い合わせください。

●申込期限 6月8日(月)(必着)

●申込先 県聴覚障害者情報センター

(〒747-1221 山口市

鋳銭司南原2364-1)

TEL 083-985-0611

施設の掲示板



◎6月10日までの休館日
毎週月曜日

★子どもの読書活動

推進講演会

●日時 6月9日(火) 10時30分～12時

●場所 教育委員会ホール

●対象 小学生への読み聞かせに興味関心のある人、読み聞かせボランティアをしている人

●演題 「小学生への読み聞かせ」読み聞かせからひとり読みへ」

●講師 前園敦子さん(子どもの本専門店「エルマー」代表)

●募集人数 先着50人

●申込方法 来館、電話、

(左上参照)のいずれかでお申し込みください。



◎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

★押し花でつづる花の歳時記

色とりどりの押し花絵の作品展を開催します。

●会期 6月6日(土)～28日(日)

●展示者 押し花サークル花織絵

★体験講座「押し花絵教室」

●日時 6月17日(水) ①10時～12時 ②13時～15時

●募集人数 各回先着8人

●講師 押し花サークル花織絵

●参加費 1300円(材料費)

●申込方法 5月28日(木)から電話で受け付けます。



◎休館日 毎週月曜日

★タマネギ収穫体験教室

農園で収穫する楽しみを味わってみませんか。採れたての野菜を使った昼食付きです。

●日時 6月7日(日) 10時～13時(雨天中止)

●場所 里の厨周辺の農地

●対象 どなたでも

※小学生以下の人は保護者同伴

●内容 タマネギの収穫・クッキング

●募集人数 先着20人

●参加費 500円(昼食代、保険代など)

●持参物 ゴム手袋(または軍手)、長靴、作業しやすい服装

●申込方法 6月2日(火)までに電話または里の厨備え付けの申込書でお申し込みください。

電話の場合は、参加者の住所氏名(ふりがな)、電話番号、年齢をお知らせください。



●開設日 5月29日(金)、6月11日(木)、22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の郵便振替用紙は、収納係に備え付けています。

●収納対策室

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

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

★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

開催日	内容
1 7月 8日(水)	「認知症は怖くない!!」
2 7月 14日(火)	「おいしい食事で脳を活性化!!」 講師：松山知未さん (lokki オーナーシェフ)
3 7月 23日(木)	「タブレットで楽しく脳力アップ」 講師：シニアネット光会員
4 8月 10日(月)	「認知症予防に役立つ話」 講師：信本政昭医師 ほか (認知症疾患医療センター医師)
5 8月 28日(金)	「癒しのトータルビューティー」 講師：田引佳子さん (リラクゼーションソフトセラピー インストラクター)
6 9月 2日(水)	「これからの人生をはつらつと!!」

A black and white photograph showing three children in kayaks on a river. The child in the foreground is smiling and looking towards the camera. The other two children are further back, also in kayaks. The river is calm, and the background shows a rocky bank.

周防の森ロッジ
☎0833(7)5789

FAX 0833 775789

問ねんりんピックおいでませ！山口 2015 光市実行委員会事務局（高齢者支援課内） ☎ 0833-74-3003

暮らしの相談コーナー

6月

■食育相談

※要予約

●日時 19日(金)
9時～15時
●場所 あいぱーく光
●対象 市内在住の人
●相談内容
食生活や栄養について
問 健康増進課(あい
ぱーく光)
☎ 0833-74-3007

■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
問 青少年センター
☎ 0833-72-2245

■行政相談

●日時 4日(木)

9時～12時
●場所 大和支所

●日時 25日(木)
9時～12時
●場所 あいぱーく光
問 生活安全課市民相
談係市

■心配ごと相談

●日時 4日(木)
9時～12時
●場所 大和支所
●日時 18日(木)
9時～12時
●場所 あいぱーく光
問 社会福祉協議会
☎ 0833-74-3020

■年金相談

※要予約
●日時 10日(水)
9時30分～12時

13時～15時30分
●場所 市役所3階
会議室
問 徳山年金事務所
☎ 0834-31-2152

■弁護士無料法律相談

※要予約
●日時 3日(水)
9時～12時
(一人18分程度)
●場所 あいぱーく光
●定員 20人
●申込方法
5月27日(水)8時30
分から電話受け付けを
開始します。(土・日
曜日を除く)
問 社会福祉協議会
☎ 0833-74-3020

■人権相談

●日時 1日(月)
9時～12時

●場所 市役所

●日時 4日(木)
9時～12時
●場所 大和支所

●日時 11日(木)、25
日(木)
9時～12時
●場所 あいぱーく光
問 人権推進課市



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』

詳しくは下記問参照か、広報広聴係にお問
合わせください。 問 広報広聴係市

市川市長が4月に参加した行事を紹介します。詳しくは問をご覧ください。 問 <http://www.city.hikari.lg.jp>

4月

- 1日(水)
辞令交付(写真①)
- 16日(木)
4月定例山口県市長会議、県政推進懇談会(写真②)
- 20日(月)
創意工夫功労者賞受賞報告
- 24日(金)
光商工会議所新入社員研修(写真③)
- 28日(火)
都市対抗野球大会
山口県予選出場市旗授与式(写真④)



お知らせ

2015

6月前半

カレンダー

1

月

●人権相談（9時～、市役所）

2

火

●母親教室（13日、9時30分～、あいぱーく光）

3

水

●弁護士無料法律相談（9時～、あいぱーく光 ※要予約）
●もの忘れ相談日（10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）

4

木

●行政、心配ごと、人権相談（9時～、大和支所）

5

金

6

土

●農業体験教室（9時～、里の厨集合）
●初夏の山野草展（7日、9時～、冠山総合公園）
●押し花でつづる花の歳時記（28日まで、ふるさと郷土館）

7

日

●第18回水道まつり（10時～、林浄水場）
●タマネギ収穫体験教室（10時～、里の厨周辺の農地）
●歯の無料健診と相談（13時～、あいぱーく光）
●初夏の苗木300円くじ（受付13時～、冠山総合公園）
●山野草オークション（13時30分～、冠山総合公園）

8

月

9

火

●子どもの読書活動推進講演会（10時30分～、教育委員会ホール）
●癒しのカウンセリング（13時30分～、あいぱーく光 ※要予約）

10

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）

11

木

●人権相談（9時～、あいぱーく光）
●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）
●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）

12

金

●野鳥賛歌写真展（18日まで、9時～、冠山総合公園）

13

土

●成人大学講座（13時30分～、文化センター）
●夜間庭園～しょうぶ祭 LIVE～（18時30分～、冠山総合公園 ※雨天中止）

14

日

15

月

光かがやく水のまちをめざして

第18回 水道まつり

キーワードは「水源涵養林」
すいげんかんようりん

- ◆日時 6月7日(日) 10時～13時
◆場所 林浄水場 (中島田三丁目 1-1)

『会場案内図』



問 林浄水場 ☎ 0833-77-0501



◆主なイベント◆

◆場内見学

水道水ができるまでを、詳しく説明します。

◆利き水

光の水のおいしさを再確認してください。

◆体験イベント

自然とふれあいながら遊んで学べる楽しいイベントを用意しています。

◆廃油イベント

廃油（食用油）をペットボトルに入れてご持参ください。廃油から作ったせっけんと交換し、豪華賞品が当たるゲームに参加できます。

◆その他楽しいイベントを多数用意しています。

～カラカラで 蛇口に飛び込む 僕の口～

6月1日(月)から7日(日)までは
水道週間です

◆島田川を守りましょう

安全でおいしい光市の水は、島田川があってのものです。また、上流の森林の保護、育成もこれからの重要な課題です。未来の子どもたちに、安全でおいしい水を残していくため、一人ひとりが水の環境について考えてみましょう。

◆「地域水道ビジョン」

水道局では、島田川の伏流水という恵まれた水源を持つ安心・安全な光の水を、将来も絶やすことなく安定して給水し続けることを基本理念とし、平成20年度から平成29年度までの期間で「ひかりかがやく水のまち～光市水道光合成プラン」を策定し、実施しています。

◆林浄水場を見学しませんか

見学を希望する人は、事前にご連絡ください。

問 水道局業務課 ☎ 0833-71-0700



「バラのお花、きれいだね。」

▼花と緑の豊かなまち光市。中でも梅を中心に、四季折々の花木が楽しめる冠山総合公園では、一年を通して花の魅力をお届けしています。▼風薫る5月、公園内には約330種、1400株の優雅で美しいバラが咲き誇り、甘く高貴な香りで公園内を包みます。「バラ祭」期間中には、多くの家族連れなどが訪れ、心安らぐひとときを過ごしました。▼これからの季節、ショウブ（9頁参照）やあじさい苑（スポーツ公園内）のアジサイも見頃を迎えます。四季の美しさや花の潤いを求めて、花めぐりに出かけてみてはいかがでしょうか。

表紙写真の紹介

人のうごき【4月30日現在】

人	口	52,833 (-23)	男	25,167 (-15)	女	27,666 (-8)	世帯数	23,205 (+19)
---	---	--------------	---	--------------	---	-------------	-----	--------------

※()内は前月からの増減を示しています。