

# HIKARI

2016/5/25号

毎月  
10日・25日発行

広報

Public  
Relations

Vol.277



## Contents 「目次」

■ 健診のお知らせ	2
■ 各種がん検診のお知らせ	4
■ 健康づくり推進計画の策定・協議会委員の募集	5
■ 市有地の売却	6
■ 市職員採用試験	7
■ 市の財政状況	8
■ 市議会報告会の開催／市営住宅入居者の募集	9
■ まちの話題	10
■ すこやか通信（各種相談日程など）	12
■ 情報ひろば	13
■ お知らせカレンダー（6月）	18
■ 水道まつり／食 19 レシピ	20

ひかり太鼓 40 周年記念事業

一打一打に

想いを込めて

# 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コミュニティセンター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(水)～12月25日(日)

#### ■集団健診

左記(3頁)のとおり

#### □受診場所

左記(3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29年3月に75歳になる人(昭和17年3月1日生まれから昭和52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、対象と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)

#### □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)

#### □受診方法と受診結果

#### ■個別健診

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。前年度の特定健診の結果をお持ちの人は、特定健診の結果表をご持参ください。

#### ■集団健診

9月9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。

#### ★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、自身で取り組める健康づくりのお手伝いをします。

## 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に光市国保に入した人

■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29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。

☎市民課国民健康保険係

☎0833-72-1400

☎大和支所住民福祉課

☎0820-48-5320

## 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コミュニティセンター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

受診券が届いた日より平成29年3月31日(金)

##### ■ 集団健診

下記のとおり

#### □ 受診場所

下記のとおり

#### □ 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誕生月の翌月末頃に送付します。

#### □ 受診方法と受診結果

##### ■ 個別健診

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9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

## ❁ 個別健診実施医療機関／集団健診日時・会場 (国民健康保険・後期高齢者医療制度共通)

### ■ 個別健診実施医療機関一覧

- 市川医院
- 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

- 11月2日(水)  
室積コミュニティセンター
- 11月8日(火)  
浅江コミュニティセンター2階
- 11月11日(金)  
大和スポーツセンター
- 11月15日(火)、16日(水)  
あいぱーく光
- 11月18日(金)  
三島コミュニティセンター2階

### ❁ 受付時間

8時～10時





## 各種がん検診などを実施します

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。

### がん検診の受診方法

下記の対象者には5月末頃に受診券などを発送しますので、医療機関で行う個別検診、コミュニティセンター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。

※個別検診は、同日に二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(水)～平成29年2月28日(火) (胃がん検診は10月31日(月)まで)

■集団検診：11月(3頁に掲載している集団検診日時・会場と同じ)

#### □受診方法

■個別検診：直接、実施医療機関で受診してください。

※医療機関については、受診券に同封のけんしんガイドをご覧ください。

■集団検診：受診券についているハガキを切り離し、必要事項を記入の上、9月9日(金)(必着)までにご郵送ください。

### ■がん検診等一覧

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/ふしめ歯周病



### 3つのがん検診でお得!

#### 【トリプル検診お得意事業】

市のがん検診を3つ以上受けた人は、申請により次の特典を受けられます。

#### □特典

1 「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 70歳未満で、医療機関で3つ以上のがん検診を受診した人に、来年度の個別がん検診で使える「1000円割引券」をプレゼント

※今年度から胃がん検診を受けていなくても対象となります。

※1000円割引券は翌年度の5月末頃に発送します。

#### □申請方法

1 受診時に、健康手帳を提示し、受診済みのスタンプを押ししてもらいましょう。

2 受診済みのスタンプが3つたまったら、健康増進課でお得意事業の申請手続きをしてくださいます。

#### □申請期間

7月1日(金)～平成29年3月10日(金)

□口腔がん検診(無料)を受診しませんか

□実施日 7月14日(木)、8月3日(水)、9月8日(木)

10月13日(木)、12月8日(木)

※実施時間は、7・9・12月は13時30分～14時30分、8・10月は17時30分～18時30分です。

□対象 50歳以上の市民(平成29年3月31日までに50歳以上になる人)

□場所 あいぱーく光

□定員 各回先着20人

□申込方法 電話でお申し込みください。

※11月27日(日)に開催する「ふれあい・健康フェスティバル」でも口腔がん検診(申込不要)を実施します。

申請健康増進課

☎0833-74-3007





# 光市健康づくり推進計画を策定しました

## 光市健康づくり推進計画の概要

計画期間の前期（平成28年度～平成32年度）において、特に優先して取り組む事項を「光 スマイル ライフ プロジェクト ～光市健康応援プロジェクト～」と位置づけ、市民の皆さんの健康づくりを推進します。

### プロジェクト推進のイメージ

#### ■自分を知り計画を立てる

まもる（健診・検診、計画）～ Smile Check & Plan ～

自分の健康や身体の状態を知り、自分に合った計画を立ててみましょう



#### ■健康づくりのための3つの行動

##### ■行動1 うごく（運動）

～ Smile Exercise ～  
体力アップへ  
取り組みましょう



##### ■行動2 たべる（食）

～ Smile Eat ～  
食生活を  
改善しましょう



##### ■行動3 なごむ（こころの健康、休息）

～ Smile Rest ～  
自分にやさしく、  
休息をとりましょう



市では、健康寿命の延伸に向け、「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」を目指し、健康増進と食育の取り組みを一体とした「光市健康づくり推進計画」を策定しました。この計画を基に、今後10年間、市民の皆さんが主体的に取り組む実践する健康づくりを推進します。

## 光市健康づくり推進計画市民協議会委員を募集

市民の皆さんが笑顔で元気に過ごせるまちづくりをすすめるにあたり、幅広く市民の皆さんのご意見などをいただくため、光市健康づくり推進計画市民協議会の委員を募集します。

### □募集人員

2人程度

### □応募資格

市内在住の20歳以上の人で、健康づくりの推進に関心があり、無償でご協力いただける人

※市の他の協議会などの委員として委嘱されていない人を優先します。

### □任期

委嘱日から平成31年3月31日まで

### □会議

7月から年2回程度開催（平日昼間）

### □応募方法

住所、氏名、性別、生年月日、職業、電話番号、レ

ポート（400～800字程度、テーマ：ともに取り組む健康づくりに関する提言、気づきなど）を記入の上、郵送、Eメール、FAXのいずれかでご提出ください。

### □応募期限

6月13日（月）（必着）

### □選考

提出書類を審査の上、委員を決定し、お知らせします。

### 提出先・問合せ

健康増進課（あいぱーく光）  
〒743-0011 光市光井二丁目2-1  
☎ 0833-74-3007  
FAX 0833-74-3072  
✉ kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp





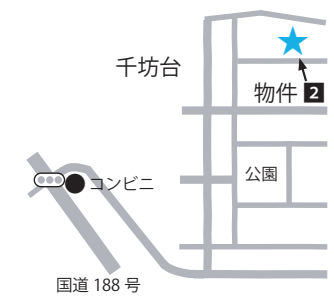
## 市有地を先着順で売却しています

市では、次の土地の購入申し込みを、先着順で受け付けています。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

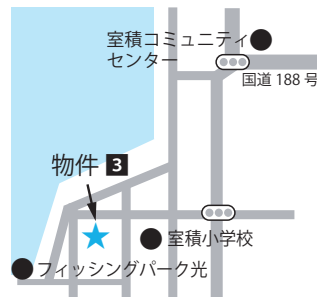
**1**千坊台三丁目 428 番 (232.92㎡)  
売却価格 6,382,008 円



**2**千坊台三丁目 430 番 (236.20㎡)  
売却価格 6,471,880 円



**3**室積六丁目 3995 番 15 (231.22㎡)  
売却価格 6,381,672 円



**5**虹ヶ浜二丁目 19 番 13 (132.33㎡)  
売却価格 4,975,608 円



**6**虹ヶ浜二丁目 19 番 12 (215.33㎡)  
売却価格 7,127,423 円



**7**虹ヶ丘四丁目 2879 番 9 (252㎡)  
売却価格 10,105,200 円



### ～移住・定住支援～

### 市有地活用型定住支援事業 はじめます！

本市への移住・定住を希望する人が上記の市有地を購入し、住宅を建築して定住したときに、定住支援金を交付します。

**対象者** 市有地購入時、市外に住所を有する人または転入した日から1年以内の人

**交付額** 50万円 (定住して1年経過後)  
※市内の業者で住宅を建築したときは10万円を加算します。

**開始日** 6月1日(水)

申問 財政課管財係 ☎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)	8人程度	昭和62年4月2日から平成7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29年3月卒業見込みの人
上級土木	合わせて 2人程度	昭和57年4月2日から平成7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29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29年3月卒業（学位の授与を含む。）見込みの人
中級土木		昭和62年4月2日から平成9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29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。）
中級保健師	1人程度	保健師資格取得者または保健師養成所などを平成29年3月卒業見込みの人で、平成29年3月末日までに保健師の資格を取得見込みの人（いずれも昭和62年4月2日以降に生まれた人に限る。）

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）の一次試験において、専門試験はありません。

## 「ひかり UJI ターン枠」採用試験のお知らせ

今回の募集とは別に、「ひかり UJI ターン枠」採用試験（9月18日(日)）を実施する予定です。募集方法について詳しくは、広報「ひかり」7月25日号でお知らせします。

### ■試験区分（予定）

上級行政、上級土木、中級保育士

### 【ひかり UJI ターン枠とは】

7月25日時点で県外に在住し、採用後は光市に在住する意向のある59歳以下の人で、正規雇用としての職務経験が5年以上ある人を対象に実施する人口定住型の採用枠です。

※1次試験は「教養試験」を廃止し「社会人基礎試験」を実施しますので、特別な公務員対策は必要ありません。

※上級土木および中級保育士は、別途、専門試験を実施する予定です。

※上記日程で別途、初級行政（一般）の採用試験も実施する予定です。

- 採用職種  
上表のとおり
- 採用日  
平成29年4月1日以降
- 試験日  
7月24日(日)
- 会場  
あいぱーく光
- 受付期限  
6月28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(印)（下記参照）からダウンロードできます。

## 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/>

※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。



# 市の財政状況をお知らせします

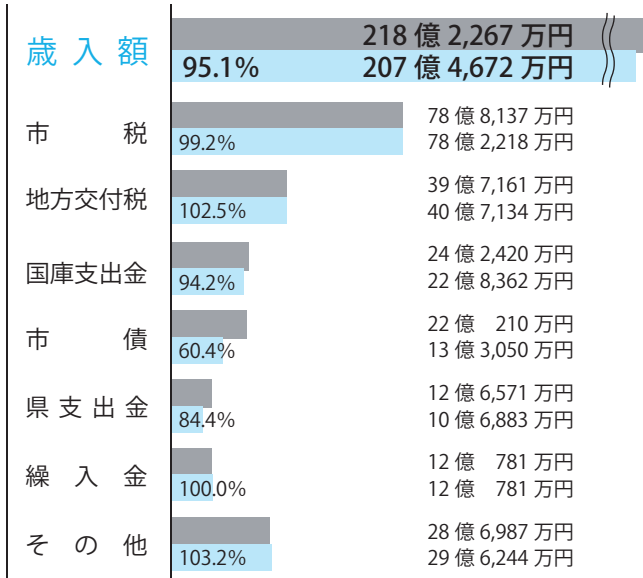
市では、市民の皆さんに本市の財政状況をご理解いただくため、毎年 2 回その内容をお知らせしています。今回は、平成 28 年 3 月末日現在の平成 27 年度一般会計、特別会計の歳入歳出予算執行状況のほか、市債（借入金）、市有財産の状況についてお知らせします。

平成 27 年度一般会計の当初予算額は 216 億 3,000 万円でしたが、5 回の予算の補正を経て最終予算額は 218 億 2,267 万円となりました。この予算額に対して、収入済額は 207 億 4,672 万円で収入率は 95.1%、支出済額は 187 億 9,879 万円で支出率は 86.1%となっています。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。

なお、平成 27 年度の決算額は、2 カ月間の出納整理期間後の平成 28 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。

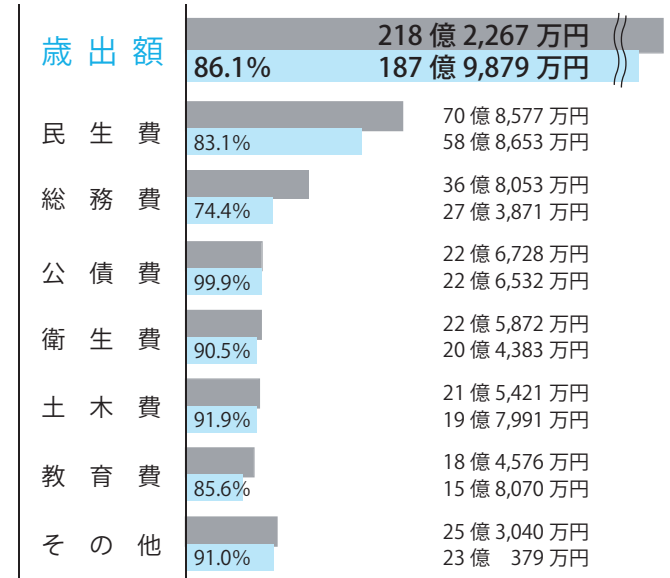
## 一般会計予算額 218 億 2,267 万円

### 歳入の状況



※その他…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…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	77 億 4,086 万円	67 億 8,184 万円	70 億 4,855 万円
簡易水道	1,808 万円	857 万円	681 万円
墓園	1,677 万円	759 万円	1,396 万円
下水道事業	36 億 8,559 万円	19 億 442 万円	34 億 4,079 万円
介護保険	46 億 1,673 万円	37 億 6,810 万円	40 億 5,961 万円
後期高齢者医療	7 億 6,954 万円	7 億 2,692 万円	6 億 6,576 万円

### 市債（借入金）の状況

会計名	現在高
一般会計	231 億 6,658 万円
特別会計	
簡易水道	6,274 万円
下水道事業	80 億 1,620 万円
一時借入金	0 円

### 市有財産の状況

	<ul style="list-style-type: none"> <li>土地 849 万 9,573 m<sup>2</sup></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>建物 21 万 8,959 m<sup>2</sup></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>有価証券等 12 億 4,954 万円</li> <li>車両 147 台</li> </ul>
---	--	---	---	---	---





## 第8回 光市議会報告会 & 意見交換会を開催します

市議会事務局 ☎0833-72-1400

自治会や団体などに伺い、「市議会報告会 & 意見交換会」を開催します。  
皆さんからの応募をお待ちしています。

- **開催日** 7月4日(月)～31日(日)までの間  
※希望する日をご連絡ください。
- **時間** 10時～20時30分までの間  
※2時間程度
- **場所** 自治会館、集会所など
- **募集团体** 参加者がおおむね10人以上の自治会、団体などで2団体
- **内容** 市政への質疑応答、意見交換など
- **申込方法** 6月6日(月)までに市役所受付、市議会事務局備え付け、または市 [HP](#) (下記参照) 掲載の申込書に記入の上、持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかでご提出ください。

市議会事務局

〒743-8501 光市中央六丁目1-1

☎0833-72-1400 FAX 0833-72-5951

✉ [gikai@city.hikari.lg.jp](mailto:gikai@city.hikari.lg.jp)

<http://www.city.hikari.lg.jp/>

開催日時	会場(※)	担当班
7月1日(金) 19時～	室積	C班
7月2日(土) 19時～	島田	A班
	周防	B班
	三島	C班
7月3日(日) 14時～	光井	A班
	大和	B班
	浅江	C班

担当議員 (50音順、敬称略)  
**【A班】** 大樂、中村、西村、畠堀、林、四浦  
**【B班】** 磯部、大田、木村(信)、木村(則)、田中、森戸  
**【C班】** 加賀美、笹井、土橋、中本、萬谷、森重

※会場は各地区のコミュニティセンター

市議会では、直接、市民の皆さんに市議会の報告を行うとともに、多様な意見をお聞きして議会活動に反映させるため、左表のとおり、「市議会報告会 & 意見交換会」を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。



## 市営住宅の入居者を募集します

市営建築住宅課住宅係 ☎0833-72-1400

募集住宅 (一般世帯向け住宅 ※単身での申し込み不可)

住宅名	棟-号	間取り	建築年度	家賃	浴槽
領家台 (島田六丁目)	* ▲ 2-203	3DK	H5	21,600～42,500円	○
	2-304	3DK	H5	22,700～44,600円	○
	▲ 5-204	3DK	H6	23,000～45,200円	○
	7-202	3DK	H6	21,900～43,000円	○
緑町 (浅江七丁目)	* 1-103	3DK	S59	13,200～26,000円	
	1-204	3DK	S59	13,200～26,000円	
中岩田 (大字岩田)	1-302	3DK	H1	14,400～28,400円	○
	2-303	3DK	H1	14,400～28,400円	○
	* 4-103	3DK	H3	14,600～28,700円	○

募集住宅 (単身世帯向け住宅)

住宅名	棟-号	間取り	建築年度	家賃	浴槽	エレベーター
緑町 (浅江七丁目)	3-205	2DK	H18	21,900～43,000円	○	○

※一般世帯向け住宅には、エレベーターは設置されていません。

※「\*」は優先枠(高齢者世帯などを対象に、一般世帯より優先して抽選できる住宅)

※「▲」は事故住宅(前入居者の時に人身事故が発生した住宅)。事故の具体的な状況についてはお答えできません。

### 入居資格

- ①同居の親族がある人(一定要件を満たす人のみ単身向け住宅へ申し込み可)
- ②公営住宅法で定める収入基準に該当する人
- ③現に住宅に困窮していることが明らかでない人
- 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
- ⑤当選の連絡を受けてから30日以内に入居手続きを済ませて入居できる人

※平成28年度から市外在住の人も申し込みできます。

### 申込方法

建築住宅課に備え付けの申込書に記入の上、ご提出ください。

### 受付期間

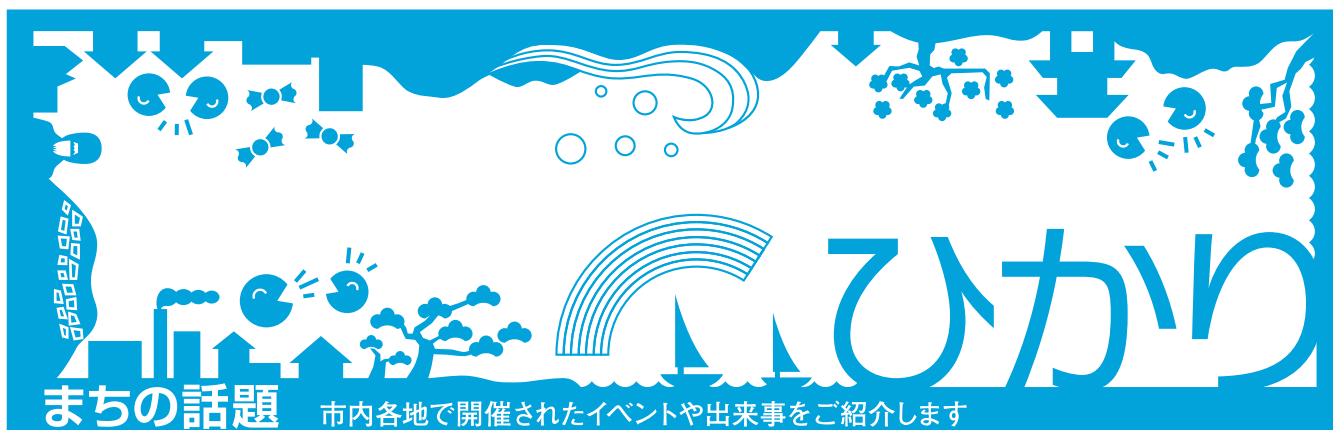
5月26日(木)～6月10日(金)  
8時30分～17時15分

### 抽選日

※土・日曜日、祝日を除く  
6月17日(金)

### 抽選会場

市役所  
※特定公共賃貸住宅は入居者を随時募集しています。



広報広聴係が取材した行事などは、「ふおと de ひかり」 (<http://www.city.hikari.lg.jp>) でも紹介しています。

### 農業体験教室（夏野菜コース）

4月23日(土) 里の<sup>くりや</sup>厨

農業体験教室（夏野菜コース）の第1回目が開催されました。参加者は肥料の配合など土づくりについて講師の説明を受けた後、体験農園に移動。

計量した肥料を畑にまき、くわで耕すなど、慣れない作業に苦勞しながら、さわやかな汗を流して畑づくりに励んでいました。



### 着物姿でのひとときを満喫

4月23日(土) ふるさと郷土館周辺

着物姿で、風光明媚な室積海商通りや御手洗湾沿いを散策する「きものでぶらり in むろづみ」が開催されました。

着物モデルショーでは、親子連れなどが自慢の和装や小物を披露。海商通りの工房めぐりでは、芸品やアルミ工芸などの作品を鑑賞し、昔町の情緒が残る通りをぶらりと散策しました。

### 第9回「ばら祭」

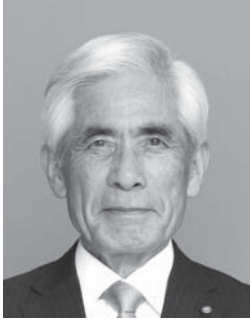
5月7日(土)～22日(日) 冠山総合公園

ばらの季節を迎えた冠山総合公園で、第9回「ばら祭」が開催され、約330種、1400株のばらが園内を彩りました。来園者は、ばらの芳醇な香りを楽しみながら、お気に入りのばらを探していました。また、5月28日(土)からは第14回「しょうぶ祭」が始まります。皆さんお誘いあわせの上、ご来園ください。(6月12日(日)まで)





次の方が、春の叙勲を受章されました。おめでとうございます。



旭日双光章

(一財) 山口県遺族連盟会長

いちき けんのすけ  
市来 健之助 さん

(79) 虹ヶ丘



旭日双光章

元光市議会副議長

やまもと みつまさ  
山本 光正 さん

(76) 塩田



瑞宝双光章

元公立小学校長

や の ひろし  
矢野 浩 さん

(74) 束荷



瑞宝双光章

東光保育園園長

わたなべ まさよし  
渡邊 正善 さん

(72) 浅江



看護の日行事

5月11日(水) 光・大和総合病院

看護週間(5月8日(日)から14日(土))に合わせて、光・大和総合病院で看護の日行事を開催。

光総合病院では、各種相談や身体測定のできるコーナーなどを開設。血管や骨の状況を測定するコーナーは順番待ちが出るほど盛況で、参加者は結果に応じた看護師のアドバイスを受け、看護を身近に感じるひとときを過ごしました。

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

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

市川市長が4月に参加した行事の一部を紹介します。

- 1 6日(水) 早朝交通安全キャンペーン
- 2 15日(金) 広報「ひかり」表紙ロゴマーク表彰式
- 3 24日(日) 牛島恵比須祭
- 4 29日(祝) 第38回光市長旗争奪少年野球大会



あなたの健康プラスアップ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

口の中は、唾液によって常に湿った状態になっています。しかし、何らかの原因によって唾液の働きが損なわれると、さまざまな病気を引き起こす原因になります。

【次の症状がある人は注意しましょう】

- ①口が渇き、唾液が出ない。
- ②口が渴いているため、話しぶらい。
- ③食事中は飲み物が必要。
- ④夜間、のどが渴いて目が覚める。
- ⑤舌がひび割れる。
- ⑥味覚が変わった。
- ⑦口角炎を起こしやすい。
- ⑧口臭が気になる。
- ⑨むし歯がたくさんある。



歯の無料健診と相談

年に1回は、歯科健診を受け、自分に合った歯みがき方法を学んでみませんか。

□日時 6月5日(日)  
13時～15時  
※受付14時45分まで

□場所 あいぱーく光

□対象 市内在住の人

□内容 歯科健診、歯

みがき指導、栄養相談、  
育児・健康・禁煙相談、  
フッ素塗布、くじ引き

■お口の潤い度

チェック

今年度の健診では、  
歯科専用の器械を使用し、口の中がどの程度唾液で潤っているかを測定します。  
□定員 50人

6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	9日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光		
	歯の健康相談	21日(火) 9:30～11:00	室積コミュニティセンター	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	
	1歳児お誕生相談	23日(木) 9:30～11:00	三島コミュニティセンター		
	2歳児お誕生相談	9日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光		
	母親教室		8日(水) 9:30～11:30	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳 ※8日は歯ブラシ、11日は エプロン、ハンドタオルが必要
			11日(土) 9:30～11:30		
	離乳食教室	15日(水) 10:00～12:00	あいぱーく光	対象：平成28年2月・3月生まれ 持参物：母子健康手帳、案内用紙	
3歳児健診	17日(金) 12:40～13:40	あいぱーく光	対象：平成24年12月・ 平成25年1月生まれ 持参物：母子健康手帳、 健康診査票、尿		
健康	成人歯科健診	9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)	10日(金) 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(要予約)	14日(火)、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)	

# HIKARI CITY INFORMATION 情報ひろば

市光市役所代表番号 ☎ 0833-72-1400  
<http://www.city.hikari.lg.jp/>

## 人のうごき

(4月末現在)  
 人口 52,373 (-44)  
 男性 24,989 (-25)  
 女性 27,384 (-19)  
 世帯数 23,265 (+49)  
 ※ ( ) 内は  
 前月からの増減

## お知らせ

### 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。

該当される人には5月末頃に提出書類を送付しますの  
 で、6月1日(水)から6月30日  
 (木)までの間に提出ください。

●提出先 子ども家庭課保  
 育・子育て支援係(あいぱー  
 く光)、大和支所住民福祉課  
 〇子ども家庭課保育・子育て  
 支援係(あいぱーく光)  
 ☎0833・74・3005

### 第三者行為による

### 介護サービス

介護保険の第1号被保険者  
 (65歳以上の人)が、交通事  
 故など第三者(加害者)の行  
 為が原因で介護保険サービ  
 スを受ける場合は、届出が必要  
 となります。詳しくは、お問  
 い合わせください。

●届出先 高齢者支援課介護  
 保険係(あいぱーく光)  
 〇高齢者支援課介護保険係  
 (あいぱーく光)  
 ☎0833・74・3003

## 市民対話集会を 開催しています

市では、市民の皆さんとの  
 対話やコミュニケーションに  
 よるまちづくりのため「市民  
 対話集会」を開催しています。

### 開催日/会場

○5月25日(水) 三島コミュニ  
 ティセンター(※)  
 ○5月27日(金) 室積コミュニ  
 ティセンター(※)  
 ○5月30日(月) 伊保木コミュ  
 ニティセンター

○5月31日(火) 島田コミュニ  
 ティセンター  
 ○6月1日(水) 浅江コミュニ  
 ティセンター(※)  
 (※)の会場には、託児所を  
 設置します。

◎時間 19時～21時

〇企画調整課企画係市

### 水道週間

(6月1日(水)～7日(火))

●島田川を守りましょう  
 安全でおいしい光市の水は

島田川の伏流水がきれいだからこそ届けられることができ  
 ます。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すた  
 め、一人ひとりが水の環境に  
 ついて考えてみましょう。

●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。

〇833・71・0700  
 〇833・71・0700  
 〇833・71・0700



## 全国ごみ不法投棄 監視ウィーク

5月30日(月)から6月5日(日)  
 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、美しいまちを子ど  
 もたちに伝えるため、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ときはご  
 連絡ください。

〇環境事業課市



●開設日 5月31日(火)、6  
 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。

〇収納対策課市

# 催し



## なかよし広場

### 「トイレトレーニングのすすめ方」

「オムツはいつごろからはずしたらいいの?」などの疑問にお答えします。

●日時 6月7日(火) 10時30分～11時30分

●場所 あいぱーく光

●講師 保健師

●対象 乳幼児とその保護者

●参加料 無料

☎ 子育て支援センター(あいぱーく光)  
0833-74-3030

## クサフグの産卵

県指定天然記念物「光のクサフグ産卵地」で、貴重な自然の営みを見学してみませんか。

※産卵が始まるまで現場担当者が指示する場所で静かにお待ちください。また、観察場

所は岩場のため、運動靴など動きやすい服装で見学してください。

●産卵開始推定日時

○6月2日(木) 16時ごろ

○6月3日(金) 16時40分ごろ

○6月16日(木) 15時40分ごろ

○6月17日(金) 16時20分ごろ

●場所 鼓ヶ浦海岸(室積象鼻ヶ岬)

☎ 文化・社会教育課文化振興係(教育委員会)  
0833-74-3607



## 防災センター体験

日頃からの準備や体験がもしものときに役立ちます。

●日時 6月14日(火) 10時～11時30分(受付9時45分)

●場所 光地区消防組合防災

センター

●内容 地震体験、煙避難

救急レッスンなど

●対象 ファミサポ会員と20歳以上の入

●定員 先着25人

●申込方法 6月8日(水)までに窓口、電話、FAX、☒のいずれかでお申し込みください。

☒ 申問 ひかりファミリー・サポート・センター(あいぱーく光)

☎ 0833-74-3016  
FAX 0833-74-3034

✉ familysupport@city.hikari.lg.jp

## 弁護士無料法律相談

●日時 6月1日(水) 9時～12時(1人18分程度)

●場所 あいぱーく光

●定員 20人(要予約)

●申込方法 5月25日(水)8時30分から電話でお申し込みください。(土・日曜日を除く)

☒ 申問 社会福祉協議会

☎ 0833-74-3020

## 脳力アップセミナーを開催します



脳力アップを目指して、みんなで認知症予防に取り組んでみませんか

★対象 市内在住の50歳以上の人

★場所 あいぱーく光

★募集人数 50人程度(初めての人を優先します)

★申込方法 6月13日(月)までに健康増進課窓口または電話でお申し込みください。

★申し込み 健康増進課(あいぱーく光)

☎ 0833-74-3007

	日時・会場	内容	予定講師	持参物
第1回	6月20日(月) 9:30～11:30 いきいきホール	認知症は怖くない!! ～今からできる認知症予防～ (講話、レクリエーションなど)	健康増進課 保健師	メガネ (必要な人)
第2回	6月29日(水) 9:30～13:00 栄養実習室	おいしい食事で脳を活性化!! (講話、調理実習)	地域活動栄養士 奥 貞子さん	エプロン、三角巾、手ふき 実習費200円(食材費) メガネ(必要な人)
第3回	7月12日(火) 9:30～11:00 いきいきホール	ロコモ予防!! (介護予防の軽い運動)	健康運動指導士 安野 展由さん	飲み物 100円 (スポーツ安全会費)
第4回	7月29日(金) 9:30～11:30 いきいきホール	これからの人生をはつらつと!! (はつらつな人の紹介)	社会福祉協議会 ボランティア団体 保健師 他	メガネ (必要な人)

**救急法基礎・水上安全  
法救助員養成講習会**

溺れた人の救助、応急手当の知識と技術などについて講習を行います。

●日時 6月24日(金)～26日(日) 9時～17時

●場所 山口きらら博記念公園水泳プール(山口市阿知須509・50)

●対象 満15歳以上で一定の泳力を有する人

●参加費 2200円(教材費)

●申込方法 6月10日(金)までに電話でお申し込みください。

【申問】日本赤十字社山口県支部 事業推進課

☎083・922・0102

**障がい者スポーツ教室**

●日時 6月26日(日) 13時30分～16時30分

●場所 周南市学び・交流プラザ(周南市中央町4・10)

●対象 光市、周南市、下松市に在住または通学、通勤する障害のある人

●参加料 無料

●申込方法 6月15日(水)までに電話でお申し込みください。

【申問】県障がい者スポーツ指導者協議会(尾畑)

☎090・4691・4781

**あいサポーター研修会**

障害の特性や障害がある人を理解し、手助けやサポートのできる「あいサポーター」になりますか。

●日時 6月25日(日) 10時～11時30分

●場所 ほしらんどくだまつ(下松市大手町二丁目3・1)

●定員 先着40人

●参加料 無料

●申込方法 電話でお申し込みください。

【申問】障害のある子をもつ親(木原)

☎080・6330・4562

**募集**



**サンホーム**

**指導員の登録**

サンホームで勤務する指導員(パート職員)の登録者を随時募集しています。

●資格 児童の育成・指導に熱意があり、土曜日の勤務が可能な人

●業務内容 放課後および学校の休業日における小学1年生から5年生の児童の保育

●賃金 時給780円

●※教諭免許または保育士免許を保有している人は時給870円

●※勤務条件など、詳しくはお問い合わせください。

●選考方法 指導員が欠員となったときに、書類選考の上、面接の連絡をします。

●申込方法 履歴書(市販のもの)をご提出ください。

【申問】文化・社会教育課社会教育係(教育委員会)

☎0833・74・3604



**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申込者のうち、希望者に貸与

●返済期間 20年以内

【申問】公益財団法人交通遺児育英会

☎0120・52・1286 (フリーダイヤル)

☎03・3556・0773 (直通)

**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(月)～平成29年1月31日(火)

●報奨金 2200円/月

●申込方法 6月1日(水)から7日(火)までの間に電話でお申し込みください。

【申問】消費生活センター

☎0833・72・5511

**戦没者遺族による  
慰霊巡拝**

先の大戦における戦没者の遺族を対象とした慰霊巡拝の参加者を募集します。

●参加資格 戦没者の遺族  
※戦没者の配偶者、父母、子、兄弟姉妹、孫、甥姪など。  
※参加資格には優先順位があります。

●実施地域・申込期限

- ①樺太・5月30日(月)、②沿海地方・6月17日(金)、③中国東北地方・5月27日(金)、④東部ニューギニア・6月10日(金)、⑤硫黄島・7月15日(金)、⑥ビスマーク・ソロモン諸島・7月15日(金)、⑦マリアナ諸島・8月19日(金)、⑧ミヤンマー・10月20日(木)、⑨硫黄島(2次)・11月7日(月)、⑩フィリピン・10月14日(金)
- ※実施期間、参加費などは実施地域により異なるため、詳しくは、お問い合わせによりご確認ください。

【申問】県長寿社会課援護班

☎083・933・2800



◎休館日 毎週月曜日

★農業体験教室「さつまいも・落花生コース」参加者募集  
さつまいもなどの植付から収穫までを体験してみませんか。

●日時(全3回)

- ①植付 6月4日(土) 9時～
  - ②中耕 7月16日(土) 9時～
  - ③収穫 10月29日(土) 9時～
- 対象 個人、家族またはグループ(1組5人まで)

●募集組数 先着20組

●参加費 1000円(種子代、苗代、テキスト代、保険代)

●持参品 ゴム手袋か軍手、

長靴、作業しやすい服装

★農業体験教室「タマネギ収穫体験」参加者募集  
タマネギの収穫と野菜を使ったクッキングを体験しませんか。

●日時 6月5日(日) 10時～14時ごろ(雨天中止)

●対象 どなたでも

※小学生以下は保護者の同伴が必要(大人1人につき子ども3人まで)

●募集人数 先着20人

●参加費 500円(昼食代、保険代)

●持参品 ゴム手袋か軍手、長靴、作業しやすい服装、エプロン

◎場所 里の厨体験農園

◎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、参加希望教室名、代表者名、参加者全員

の住所、氏名、電話番号、年齢をお知らせください。

◎申込期限 6月1日(水)

【申問】里の厨

FAX 0820・49・0832



◎休館日 毎週月曜日、祝日、第1火曜日

★全日本写真連盟光支部 会員作品展

平成27年度の活動のまとめとして、会員18人の作品を展示します。

●会期 5月26日(木)～29日(日)

★文化センター所蔵美術品展 (第2節)

幕末維新の志士たちの書な

どを展示します。

●会期 6月5日(日)まで



★第12回パッチワークキルト 作品展  
数内昌子さん(光井)が指導するサークルの作品展です。

●会期 6月3日(金)～5日(日)

★成人大学第2回講座  
●日時 6月4日(土) 13時30分～15時

●演題 世界遺産「明治日本の産業革命遺産」と大板山たたら

●講師 渡辺一雄さん(梅光学院大学客員教授)





◎6月10日までの休館日  
毎週月曜日、6月9日(木)

★図書館開館40周年記念講演

【杉山亮さんのものがたりライブ】

- 日時 6月18日(土) 10時～11時40分(開場9時30分)
- 場所 市民ホール
- 講師 杉山亮さん(児童書作家)

●内容 講師による昔話や創作物語の実演

●対象 小中学生を中心に子どもから大人まで

●定員 300人

●参加費 無料

●申込方法 窓口、電話、[✉](mailto:library@hikari-library.jp)

のいずれかでお申し込みください。

※定員になり次第締め切り

☎図書館

[library@hikari-library.jp](mailto:library@hikari-library.jp)



◎休園日 第2・第4水曜日

★ウチヨウラン・ギボウシ展

●日時 6月18日(土)、19日(日) 9時～17時

※最終日は16時まで

●場所 研修室



◎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

◎季節の水彩画展

●会期 6月5日(日)～25日(土)

●展示者 仁賀井浩子さん

★体験教室「押し花絵教室」

ミニサイズの額に押し花で絵を描いてみませんか。



◎休館日 毎週月曜日

★第31回市民コンサート

●日時 9月18日(日) 13時開演

●場所 大ホール

●対象 市内に在住、通勤・通学している個人または団体

※音楽関係有職者による編成委員会にて選考し、出演者を決定します。

●演奏条件 クラシックを基調とする音楽を15分程度または1曲演奏

●申込期間 6月1日(水)から30日(木)までに電話でお申し込みください。

●申込期間 6月1日(水)から30日(木)までに電話でお申し込みください。



●日時 6月19日(日) 10時～12時、13時～15時

●定員 各回先着6人

●講師 押し花サークル花織絵

●参加費 1500円(材料費)

●申込方法 6月1日(水)から電話で受け付けます。

◎休館日 毎週火曜日

★子どものカヌー教室

●日時 6月19日(日)、26日(日)、7月10日(日)、24日(日)(全4回) 9時～14時

●集合場所 周防の森ロッジ

●対象 小学4年生から中学2年生まで

●募集人数 先着10人

●参加費 400円/回

●申込期限 6月11日(土)

●申込方法 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

16 (木)		心配 (下表参照)			●かるかる教室 (9時30分～、冠山総合公園) ●育児・1歳児お誕生・歯の健康相談 (9時30分～、三島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～、三島コミュニティセンター)
17 (金)	●3歳児健診 (12時40分～、あいぱーく光) ●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)		23 (木)		行政 人権 (下表参照)
18 (土)	●ウチョウラン・ギボウシ展 (19日まで、9時～、冠山総合公園) ●杉山亮さんのものがたりライブ (開場9時30分～、市民ホール)		24 (金)	●野菜栽培指導教室「楽農塾」(13時30分～、里の厨)	
19 (日)	●子どものカヌー教室 (9時～、周防の森ロッジ集合) ●体験教室「押し花絵教室」(10時～/13時～、ふるさと郷土館) ●ツリークライミング体験会 (12時30分～/14時～、冠山総合公園 ※雨天中止)		25 (土)	●野菜栽培指導教室「楽農塾」(13時30分～、光井コミュニティセンター) ●ひかりまなび応援セミナー (13時30分～、地域づくり支援センター)	
20 (月)	●食育相談 (9時～、あいぱーく光 ※要予約) ●脳力アップセミナー (9時30分～、あいぱーく光)		26 (日)	●子どものカヌー教室 (9時～、周防の森ロッジ集合)	
21 (火)	●育児・1歳児お誕生・歯の健康相談 (9時30分～、室積コミュニティセンター) ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)		27 (月)		
22 (水)		もの (下表参照)	28 (火)	●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)	
			29 (水)	●脳力アップセミナー (9時30分～、あいぱーく光)	もの (下表参照)
			30 (木)	●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)	心配 (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
行政 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 ☎0833-72-1400
		23日(木) 9時～12時	あいぱーく光	
心配 心配ごと相談	生活上の心配ごとなど	2日(木) 9時～12時	大和支所	社会福祉協議会 ☎0833-74-3020
		16日(木)、30日(木) 9時～12時	あいぱーく光	
		9日(木)、23日(木) 9時～12時	あいぱーく光	
人権 人権相談	人権問題についての相談など	1日(水) 9時～12時	市役所	人権推進課 ☎0833-72-1400
		2日(木) 9時～12時	大和支所	
		9日(木)、23日(木) 9時～12時	あいぱーく光	
もの 物の忘れ相談日	物の忘れ、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
年金 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
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

2016

# 6月 お知らせカレンダー

<b>1</b> (水)	●弁護士無料法律相談 (9時～、あいぱーく光 ※要予約、5月25日から受付開始) ●市民対話集会 (19時～、浅江コミュニティセンター) <b>人権 もの</b> (下表参照)	<b>8</b> (水)	●母親教室 (9時30分～、あいぱーく光) ●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 年金</b> (下表参照)
<b>2</b> (木)	<b>行政 心配 人権</b> (下表参照)	<b>9</b> (木)	●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>人権</b> (下表参照)
<b>3</b> (金)	●なかよし広場 (10時30分～、あいぱーく光) ●第12回パッチワークキルト作品展 (5日まで、文化センター)	<b>10</b> (金)	●健康相談 (9時～、あいぱーく光)
<b>4</b> (土)	●農業体験教室「さつまいも・落花生コース」 (9時～、里の厨体験農園) ●初夏の山野草展 (5日まで、9時～、冠山総合公園) ●成人大学講座 (13時30分～、文化センター)	<b>11</b> (土)	●母親教室 (9時30分～、あいぱーく光) ●夏の親子星空観察教室 (受付18時30分～、周防の森ロッジ) ●夜間庭園～しょうぶ祭 LIVE～ (18時30分～、冠山総合公園 ※雨天中止)
<b>5</b> (日)	●第19回水道まつり (10時～、林浄水場) ●農業体験教室「タマネギ収穫体験」 (10時～、里の厨体験農園 ※雨天中止) ●歯の無料健診と相談 (13時～、あいぱーく光) ●初夏の苗木500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) ●季節の水彩画展 (25日まで、ふるさと郷土館)	<b>12</b> (日)	
<b>6</b> (月)		<b>13</b> (月)	●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)
<b>7</b> (火)	●なかよし広場 (10時30分～、あいぱーく光)	<b>14</b> (火)	●防災センター体験 (受付9時45分～、光地区消防組合防災センター) ●癒しのカウンセリング (13時30分～、あいぱーく光 ※要予約)
		<b>15</b> (水)	●離乳食教室 (10時～、あいぱーく光) ●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)

## 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。

6月の診療日	診療科目 (※)	
	内科系	外科系
5日(日)	内科 (小児科)	外科
12日(日)	内科	外科
19日(日)	内科	外科
26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



「おいしさ」と  
「安心」を蛇口から

キーワードは  
すいげんかんようりん  
「水源涵養林」

## 第19回 水道まつり

水に関するイベントを通して、島田川の水  
道水源の大切さを学んでみませんか。

◆日時 6月5日(日) 10時～

◆場所 林浄水場(中島田三丁目1-1)

### 『会場案内図』



☎ 林浄水場 ☎ 0833-77-0501

水源涵養林…雨水を吸収して水源を保ち、河川の流量  
を調整するための森林などのこと



### ◆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ご用意してお待ち しています。

### 光ぱくぱく食 19 レシピ

旬の食材「タマネギ」を使って  
タマネギと豆腐のカリふわ揚げ



【一人分栄養価】  
エネルギー 89kcal  
食塩相当量 0.2g

#### 【作り方(材料4人分)】

- ① 木綿豆腐1丁の水気を軽く切る。タマネギ1/2個をみじん切り、ミツバ2gを短めの千切りにする。
- ② ①、片栗粉大さじ5、塩少々を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに揚げ油適量を1cm程度入れ、180℃に熱し、②をスプーンで入れて平らに伸ばし、両面をカリッと揚げる。
- ④ お好みで、だししょうゆ適量やケチャップ適量をつける。

(子ども家庭課管理栄養士)

### 表紙写真の紹介

#### ■一打一打に想いを込めて

5月7日(土)、ひかり太鼓40周年記念事業(一般社団法人光青年会議所主催)が市民ホールで開催され、ひかり太鼓保存会と市民団体のコラボレーションによる組曲「POWER OF HIKARI～融合～」が披露されました。

ひかり太鼓保存会は昭和51年に設立され、光市民憲章の推進や地域の伝統文化継承などに取り組んでいます。

演奏では、和太鼓の勇壮な音が琴やフルート、吹奏楽などの音色と融合し、美しいハーモニーが来場者を魅了。ひかり太鼓の新たな可能性を感じた来場者からは、惜しみない拍手が送られていました。

