

HIKARI

2016/6/25号

毎月
10日・25日発行

広報

Public
Relations

Vol.279



Contents 「目次」

■参議院議員通常選挙のお知らせ	2
■地域の子育て応援者募集	3
■後期高齢者医療制度のお知らせ	4
■企業会計状況のお知らせ	6
■病院局職員採用試験	8
■おっぴまつり、光まつりの参加者募集	9
■苦手克服! スポーツ塾/市美術展作品募集	10
■ひかりの夏のイベント (7月)	11
■まちの話題	12
■すこやか通信 (各種相談日程など)	14
■情報ひろば	15
■お知らせカレンダー (7月)	22
■光健康マイレージ事業/レシピ	24

東荷小学校で田植え体験

おいしいお米が

できるといいな



7月10日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です

選挙は、私たちの考えを政治に反映させる最大の機会です。これからの国政を委ねる人を選ぶにあたって、棄権することなく悔いのない一票を投じましょう。

選挙権年齢が18歳以上になります



今回の選挙から選挙権年齢が満20歳以上から18歳以上に引き下げられ、若い世代の意見がより政治に反映されやすくなります。新たに有権者となる18歳、19歳の皆さん、貴重な一票を棄権せず、投票に行きましょう。

□投票日時 7月10日(日) 7時～20時(牛島地区は7時～16時)

□投票できる人 平成10年7月11日までに生まれた人で、平成28年3月21日までに光市に住民登録し、引き続き3カ月以上居住している人
※平成28年6月9日以降に市内転居の手続きをした人は、

転居前の住所地の投票所で投票してください。

※平成28年3月22日以降に市外から転入の手続きをした人は、光市の選挙人名簿に登録されていないため、光市では投票できません。

□投票所入場券 入場券を郵送しますので、投票日には忘れずにお持ちください。入場券が届かなかったり、なくした場合は、投票所の受付係にお申し出ください。

□投票の方法など 次の順序で投票してください。

1 選挙区選挙…うすい黄色の投票用紙に候補者の氏名を記入してください。

2 比例代表選挙…白色の投票用紙に政党などの名称・略称または名簿登載者(候補者)の氏名のいずれかを記入してください。

★期日前投票

投票日に仕事や旅行などで投票できない見込みの人は、期日前投票ができます。

投票所入場券を持ってお越しください。

●投票期限 7月9日(土)まで

●時間 8時30分～20時

●場所 市役所(平日：3階会議室、土・日曜日：1階ロビー)、大和支所

●牛島地区の期間/場所 7月7日(木)～9日(土) 10時～15時/牛島コミュニティセンター

★不在者投票

次の理由で投票日の投票や期日前投票ができない人は、不在者投票ができます。

■不在者投票ができる指定施設や病院に入所・入院中の場合

■長期出張や里帰りなどで他市区町村に滞在中の場合

■重度の身体障害者または介護保険の要介護5で自宅療養中などの場合

※事前に必要な手続きや期限

がある場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

★代理投票・点字投票

身体が不自由な人などで代理投票を希望する場合や、目の不自由な人で、点字で投票する場合は、投票所の受付係にお申し出ください。

□開票

●日時 7月10日(日) 21時20分

●場所 総合体育館

□選挙公報 7月8日(金)までに各世帯に配布します。また、市役所、大和支所、各出張所にも備え付けます。



▶平成27年度選挙啓発全国優秀作品 岩本純佳さん(山大附属光小学校6年)の作品

地域の子育てを応援してくれる人を募集します

＊ひかり子育てサポーター

「自分のできる範囲で子育てを応援したい」という思いのある人を募集します。

【ひかり子育てサポーターになるには】

次の「子育てサポーター研修」を1回受講してください。

□日時

■第1回 7月30日(出)

■第2回 10月29日(出)

■第3回 平成29年1月17日(火)

※各回13時～16時

□場所 あいぱーく光

□対象 市内在住の人

□内容 ほめ上手になろう！

くどならない子育て練習法(そだれん)

□申込方法 各講座の2日前までに電話、FAX、Eメールにてお申し込みください。

※託児(未就学児に限る)を希望する人は、その旨もお知らせください。

申し込み・問合せ

子ども相談センター
きゅっと(あいぱーく光)
☎ 0833-74-5910
FAX 0833-74-3034
✉ hikari5910@city.hikari.lg.jp



ひかり子育てサポーターとは

子育て家庭への声かけ・手助け・見守りや子育てへの相談に応じるなど、自分のできる範囲で子育てを支援し、子育て家庭を応援する人です。資格は必要なく、誰でもサポーターになれるます。

＊ファミリー・サポート・センター会員

地域で子育てを支えるために、多くの皆さんの利用や会員登録をお願いします。

□会員種類

【依頼会員】

市内に在住・通勤している生後3カ月以上の乳幼児または小学生の保護者

【協力会員】

市内に在住で、子どもを自宅で預かれる20歳以上の健康な人

※資格・経験・性別は問いません。

※両方の会員にもなれます。



申し込み・問合せ

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

□主な援助内容

■保育施設、学童保育、習い事などへの子ども送迎
■保育施設などの開所時間前や終了後の子どもの預かり

■学校行事や通院、冠婚葬祭、買い物など外出のときの子どもの預かり

□利用料 500円(800円/1時間)

□登録方法 ひかりファミリー・サポート・センターで受け付けています。

※詳しくは、お問い合わせください。

□持参物 印かん

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ



新しい保険証をお送りします

現在お持ちの被保険者証(保険証)の有効期限は、**7月31日(日)**です。新しい保険証(オレンジ色)を7月下旬に簡易書留で郵送しますので、8月1日からご使用ください。
現在お持ちの保険証(緑色)は、8月1日以降使えませんが、それぞれで処分してください。

減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)

減額認定証を提示することで、窓口負担が一定額までとなり、入院時の食事代なども減額されます。

住民税非課税世帯の人は、申請により、交付を受けることができますので、保険証と個人番号(マイナンバー)のわかるものを持参の上、申請してください。
※減額認定証は、申請をした月の初日から(申請月に後期高齢者医療制度に加入の場合は加入日から)有効となります。

□減額認定証を更新します
現在お持ちの減額認定証の有効期限は、**7月31日(日)**です。減額認定証をお持ちの人で、8月1日からの認定区分が「区分Ⅰ」または「区分Ⅱ」に該当する人は、7月下旬に新しい減額認定証を送付します。

□入院時の食事代がさらに減額されます
現在「区分Ⅱ」の減額認定証をお持ちの人で、認定期間内の入院日数が合計91日以上の場合、申請により入院時の食事代がさらに減額となります。

■申請に必要なもの
保険証、個人番号(マイナンバー)のわかるもの、病院の領収書などの入院日数のわかる書類(過去1年間で91日以上入院日数のある人)

■申請場所
市役所市民課年金・高齢者医療係、大和支所住民福祉課、各出張所

減額認定証の認定区分

【区分Ⅰ】
世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(年金収入は控除額を80万円として計算)または、老齢福祉年金を受給している人

【区分Ⅱ】
世帯全員が住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない人

保険料が変わりました

後期高齢者医療保険料の被保険者均等割額、所得割額が次のとおり改定されました。

□保険料の改定

	年度	保険料	
改定後	平成28・29年度の保険料	均等割額	52,390円
		所得割額	賦課のもととなる所得金額 × 10.52%
改定前	平成26・27年度の保険料	均等割額	50,431円
		所得割額	賦課のもととなる所得金額 × 10.17%

※保険料(一人当たり)の上限額は、57万円に変更ありません。

□平成28年度の

保険料軽減措置

1 所得割額を負担する人のうち、賦課のもととなる所得が58万円以下の人は、**所得割額が5割軽減**されます。

2 健康保険（国民健康保険や国民健康保険組合を除く）の扶養に入っていた人は、**所得割額の負担はなく均等割額が9割軽減**されます。

3 平成27年中の世帯主と世帯の被保険者の所得の合計に応じて、**均等割額が次のとおり軽減**されます。

世帯の平成27年中所得の合計	軽減割合 (軽減後金額)
1 33万円+(48万円×被保険者数)以下の世帯	2割 (41,912円)
2 33万円+(26万5,000円×被保険者数)以下の世帯	5割 (26,195円)
3 33万円以下で4以外の世帯	8.5割 (7,858円)
4 33万円以下の世帯のうち被保険者全員が年金収入80万円以下で、その他各種所得がない世帯	9割 (5,239円)

★
保険料額決定通知書をお送りします

平成28年度の保険料額決定通知書を7月中旬に送付します。納付方法や納期限は、通知書に記載されていますので、ご確認ください。

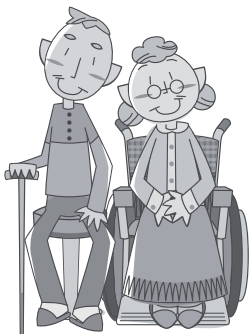
□納付方法が「年金天引き

(特別徴収)の皆さんへ

申請により「口座振替」に変更できる場合があります。

なお、国民健康保険税を口座振替で納めていた人で、後期高齢者医療制度加入後も引き続き口座振替を希望する人は、再度、金融機関での手続きが必要です。

詳しくは、お問い合わせください。



★
歯科健康診査を

実施します

歯や歯肉の状態および口腔清掃状態などをチェックし、口腔機能の低下防止を図るため、歯科健康診査を実施します。

□期間

7月1日(金)～12月31日(土)

□実施歯科医療機関

歯科健康診査受診券に同封します。

□対象

平成27年4月1日から平成28年3月31日までに後期高齢者医療に加入した人 ※対象者には6月末までに歯科健康診査受診券を郵送します。

□内容

口腔状態（虫歯や歯周病の有無など）、噛む力、舌の動き、のみこむ力の確認など

□持参物

歯科健康診査受診券、質問票（歯科健康診査受診券に同封）、保険証

□自己負担額

300円



★
はり・灸きゅうの施術費の
一部を助成します

□助成額

- ・初診料 700円
- ・はりまたは灸 840円
- ・はり・灸併用 1050円

※施術料は各鍼灸院しんきゅういんにお問い合わせください。

□施術時に必要なもの
保険証、印かん

□施術限度回数

1回/日、12回/月

平成27年度下半期業務内容と平成28年度事業経営方針

平成27年度下半期の概要

病院事業

下半期の延べ入院患者数は69,172人、延べ外来患者数は60,840人で平成26年度同期と比べると入院患者数は2,179人の増加、外来患者数は244人の増加となりました。

【下半期の患者数】

✦延べ入院患者数

光総合病院 2万6,727人
大和総合病院 4万2,445人

✦延べ外来患者数

光総合病院 4万1,867人
大和総合病院 1万8,973人

介護老人保健施設事業

平成27年度下半期の延べ入所者数は12,561人（1日平均68.6人）、延べ通所者は1,939人（1日平均15.4人）となり、前年度の同期間と比較すると、入所者数は前年と比べて99人減少し、通所者数も前年と比べて283人の減少となりました。

【下半期の患者数】

✦延べ入所者数 1万2,561人
✦延べ通所者数 1,939人

水道事業

第4次拡張事業として、未給水地域の解消および安定給水を図るための配水管の新設工事を施工するとともに、給水区域内の赤水対策や出水不良の改善、漏水防止対策のため、老朽配水管布設替工事などの配水管整備事業を実施しました。

また、浄水施設整備事業として、第3取水2号ポンプ取替工事、汚水池2号ポンプ取替工事などを施工しました

✦給水戸数 2万1,944戸
✦総配水量 940万21m³
✦総有収水量 846万279m³



二つの病院それぞれの機能強化、経営健全化に努めるとともに、市民の安全安心に寄与するため、引き続き地域医療の確保・充実を図ります。

また、光総合病院移転新築整備基本計画に沿って、用地取得および実施設計に取り組みます。

□平成28年度
事業経営方針

病院事業

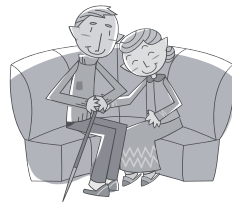
収益的収入および支出		資本的収入および支出		平成28年度未予定貸借対照表		
収益	入院収益	41億2,249万円	収入 企業債	9億3,200万円	資産 固定資産	66億8,677万円
	外来収益	12億8,644万円	出資金	2億6,370万円	流動資産	52億2,861万円
	その他医業収益	3億3,478万円	負担金	2億4,281万円	計	119億1,538万円
	医業外収益	4億6,666万円	計	14億3,851万円	負債 固定負債	45億1,238万円
	計	62億1,037万円	建設改良費	12億4,510万円	流動負債	11億3,844万円
費用	給与費	35億7,260万円	支出 企業債償還金	4億1,667万円	繰延収益	10億7,297万円
	材料費	9億2,760万円	予備費	1,000万円	計	67億2,379万円
	経費	10億6,414万円	計	16億7,177万円	資本 自己資本金	44億6,644万円
	減価償却費ほか	4億899万円	▲資本的収入額が資本的支出額に対し不足する額は、過年度分損益勘定留保資金などで補てんします。		剰余金	7億2,515万円
	企業債等利息	4,506万円			計	51億9,159万円
	その他医業外費用	9,338万円			計	119億1,538万円
	特別損失	110万円				
	予備費	9,750万円				
	計	62億1,037万円				

- ☎光総合病院 0833-72-1000
- ☎大和総合病院 0820-48-2111
- ☎ナイスケアまほろば 0820-49-1111
- ☎水道局 0833-71-0700

介護老人保健施設事業

□平成28年度
事業経営方針

平成28年度の介護老人保健施設事業は、ベッドなどを更新し、利用者の皆様が安心して生活できるサービスを提供するため、職員一丸となって努めます。



収益的収入および支出			資本的収入および支出		平成28年度末予定貸借対照表			
収益	施設療養費収益	3億5,340万円	収入	補助金	4,414万円	資産	固定資産	7億1,960万円
	施設利用料収益	4,558万円		計	4,414万円		流動資産	4億1,803万円
	その他事業収益	119万円	支出	建設改良費	540万円	計	11億3,763万円	
	事業外収益	2,537万円		企業債償還金	4,414万円	負債	固定負債	6億5,920万円
	特別利益	591万円		計	4,954万円	負債	流動負債	7,060万円
	計	4億3,145万円		▲資本的収入額が資本的支出額に対し不足する額は、過年度分損益勘定留保資金などで補てんします。		負債・資本	繰延収益	5,333万円
費用	給与費	2億6,679万円	資本	自己資本金	638万円	計	7億8,313万円	
	材料費	1,757万円		剰余金	3億4,812万円	計	3億5,450万円	
	経費	9,869万円		計	3億5,450万円	計	11億3,763万円	
	減価償却費ほか	2,786万円						
	企業債利息	1,347万円						
	その他事業外費用	16万円						
	予備費	100万円						
	計	4億2,554万円						

水道事業

□平成28年度
事業経営方針

安定給水を図るため、配水管の新設工事を行うとともに、給水区域内の赤水対策や出水不良の改善、漏水防止対策などの事業を計画しています。また、浄水施設の計画的な改良・補修を行うため、沈殿池傾斜板更新工事、下林取水施設更新事業を計画しています。



収益的収入および支出			資本的収入および支出		平成28年度末予定貸借対照表			
収益	給水収益	10億8,880万円	収入	企業債	2億700万円	資産	固定資産	92億9,156万円
	その他営業収益ほか	1億3,680万円		出資金	2,783万円		流動資産	13億9,659万円
	計	12億2,560万円		固定資産売却代金	10万円	計	106億8,815万円	
費用	原水および浄水費	2億290万円	支出	工事負担金	5,636万円	負債	固定負債	58億5,548万円
	配水および給水費	8,500万円		他会計負担金	624万円		負債	流動負債
	受託工事費	350万円		補助金	1,037万円	繰延収益	9億5,437万円	
	業務費	1億2,000万円		計	3億790万円	計	74億4,801万円	
	総係費	1億4,530万円	建設改良費	5億1,340万円	資本	資本金	28億9,389万円	
	減価償却費ほか	4億3,670万円	企業債償還金	2億6,600万円	剰余金	3億4,625万円		
	支払利息	1億1,560万円	計	7億7,940万円	計	32億4,014万円		
	計	11億900万円	▲資本的収入額が資本的支出額に対し不足する額は、過年度分損益勘定留保資金などで補てんします。		計	106億8,815万円		



病院局職員の採用試験を実施します

職種	採用者数	受験資格	試験日／試験会場	申込書類
1 看護師	30人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、保健師助産師看護師法に基づく看護師免許を有する人、または平成29年3月31日までに看護師国家試験に合格見込みの人	8月20日(出) ／光総合病院	①専用履歴書および自己紹介書 ②資格免許証の写し(取得者のみ) ③学校の卒業証明書(卒業証書の写し可)または卒業見込証明書
2 臨床検査技師	1人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、臨床検査技師免許を有する人、または平成29年3月31日までに臨床検査技師国家試験に合格見込みの人		
3 看護師(随時採用)	10人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、保健師助産師看護師法に基づく看護師免許を有する人	8月20日(出) ／光総合病院	①専用履歴書および自己紹介書 ②資格免許証の写し ③学校の卒業証明書(卒業証書の写し可)
4 理学または作業療法士(随時採用)	1人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、理学療法士免許または作業療法士免許を有する人	8月20日(出) ／ナイスケアまほろば	
5 行政職(一般枠)	1人程度	昭和61年4月2日以降に生まれ、4年生大学を卒業、または平成29年3月31日までに卒業見込みの人	1次試験…8月21日(回) 2次試験…9月10日(出) ／光総合病院	①専用履歴書および自己紹介書 ②学校の卒業証明書(卒業証書の写し可)または卒業見込証明書
6 行政職(経験者枠)	1人程度	昭和36年4月2日から昭和56年4月1日までに生まれ、次の①または②に該当する人 ①病院において診療情報管理、医事業務に従事した経験を通算して5年以上有する人 ②給与労務、財務会計業務、情報システム関係業務に従事した職務経験を通算して5年以上有する人	8月21日(回) ／光総合病院	①エントリーシート ②課題作文 ③学校の卒業証明書(卒業証書の写し可)

受験希望者のための施設見学を実施します。見学者は、各施設担当者までお申し込みください。

④光総合病院

☎ 0833-72-1000

- 担当者…看護部(松本茂子)、臨床検査科(高橋)

④ナイスケアまほろば

☎ 0820-49-1111

- 担当者…事務部(原田)



申し込み・問合せ

1～3、56 病院局経営企画課

(〒743-0022 光市虹ヶ浜二丁目10-1)

☎ 0833-72-1000

🌐 <http://www.urban.ne.jp/home/hikarihp/bureau>

4 ナイスケアまほろば

(〒743-0103 光市大字岩田2477)

☎ 0820-49-1111

🌐 <http://www.e-caretown.com/35/mahoroba>

- 採用職種
上表のとおり
- 試験方法
1～4：作文、個人面接
5：【1次試験】一般教養、作文、適性検査、【2次試験】集団討論、個人面接
- 6：個人面接
- 採用日
1 2 5 6：平成29年4月1日
3：10月から平成29年3月までの月の初日(応相談)
4：10月1日(応相談)

- 勤務地
1 3：光総合病院
4：ナイスケアまほろば
5 6：市病院局内の施設
 - 申込期限
8月10日(水)(必着)
- ※専用履歴書、自己紹介書などの送付を希望する人は、ご連絡ください。また、病院局およびナイスケアまほろば(左記参照)からもダウンロードできます。



8月7日(日)あいぱーく光で開催

おっばいまつりのイベント参加者を募集します

1 赤ちゃんハイハイ競走

□時間 ①10時～10時30分、②11時～11時30分

□対象

ハイハイできる赤ちゃん

□募集人数

先着40人程度

2 赤ちゃんと中高生のふれあい体験

赤ちゃんとのふれあいは、中高生の豊かな心を育てます。赤ちゃんにとっても貴重な経験になります。

□時間

10時～10時30分

※希望者は、ふれあい体験の後に、赤ちゃんの血行促進と親子のふれあいに効果的なベビーマッサージに参加できます。

□対象

1歳未満児とその保護者

□募集組数

親子20組

3 育児用品

リサイクルマーケット
家庭で眠っている育児用品をご提供ください。

□種類

子ども服、絵本、おもちゃ

ベビーカー、ベビーベッドなど

※清潔で使用可能なもの、ぬいぐるみは新品のみ、部品のないものはご遠慮ください。

*申込方法

1 2 : 電話でお申し込みください。

3 : 窓口にご持参ください。

*申込期限

8月2日(火)



申し込み・問合せ

1 2 について

健康増進課 (あいぱーく光)

☎ 0833-74-3007

3 について

子ども家庭課(あいぱーく光)

☎ 0833-74-3005



「2016光まつり」の参加者を募集します

問 光まつり実行委員会 (光商工会議所内)

☎ 0833-71-0650

10月2日(日)に市民ホール周辺で「2016光まつり」を開催します。

市に元気を与えてくれる企業や団体など、皆さんの参加をお待ちしています。

1 パレード参加者

□内容

浅江中学校前から市民ホール前までの道路でパレードやパフォーマンスを披露

□時間

10時～12時

□参加部門

①テーマ部門(テーマ「輪・わ・ワ・WA・〇」)

②フリー部門

※①は審査・賞金があります。

□参加費

無料

2 物販コーナー出店者

□内容

・事業者の活動を広め、市民と親しみ、触れ合うための物品販売
・市民の皆さんによるフリーマーケット

□時間

9時～15時

□場所

市民ホール敷地内、島田コミュニティセンター

□出店料

①物販販売テント
3000円/張

※電源、水を使用する場合は各500円加算

②屋内出店
3000円

③フリーマーケット
500円/区画(先着順)

*申込方法

光商工会議所に備え付けの申込用紙に記入の上、お申し込みください。

*申込期限

8月1日(月)



「苦手克服! スポーツ塾」に参加してみませんか

運動のコツや楽しさを知ってもらうことを目的としたスポーツ塾を開催します。夏休みの間に苦手種目の克服にチャレンジしてみませんか。

□ 種目／開催日

1 鉄棒／7月21日(木)・22日(金)・25日(月)・26日(火)

2 跳び箱／8月8日(月)・9日(火)・10日(水)

※午前の部(10時30分～12時)、午後の部(13時30分～15時)を選んで受講してください。

□ 場所 総合体育館

□ 対象 市内の小学2・3年生で、各種目の全日程に参加できる人

※種目の重複受講も可

□ 募集人数(先着順) 午前、午後の部各15人

□ 参加費

1 2000円
2 1500円

※光市スポーツ安全会加入金を含みます。(申し込み後の返金不可)

□ 持参物 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲料水(ふたのあるもの)

申し込み・問合せ

総合体育館
〒743-0011
光市大字光井 1941-1
☎0833-72-9100



□ 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申込みください。
□ 申込期間 6月29日(水)10時～7月12日(火)
□ 申込書設置場所 総合体育館、大和スポーツセンター、スポーツ館



第12回光市美術展の作品を募集します

☎文化センター(〒743-0011 光市光井九丁目18-2) ☎0833-72-5800 FAX0833-72-5715

□ 会場 文化センター
□ 会期 下表のとおり
□ 出品資格 高校生または16歳以上で市内に在住、通勤、通学、通塾のいずれかを満たす人

□ 出品料 1点400円、1点増すごとに100円追加(18歳未満および高校生は無料)
□ 開催要項

出品票配布場所

市役所受付、大和支所、各コミュニティセンター、文化センター、市民ホール、ふるさと郷土館

□ 出品方法 10月9日(日)の9時から16時30分までに文化センターに作品を搬入してください。

※第7、第8部門は、出品票のみを提出し、作品は展示作業日に搬入してください。

★生花部門の個人応募

□ 会期 11月4日(金)～6日(日)

□ 申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号、流派名を記入の上、ハガキまたはFAXでお申し込みください。

□ 申込期限 10月7日(金)(必着)

会期	部門	作品規格	出品点数
前期 10月25日(火) ～ 10月30日(日)	第1部門 日本画	日本画・南画・水墨画(展示時の大きさは150号以内) 額仕立て、化粧枠または表装	2点まで
	第2部門 洋画	油彩画・水彩画・版画(展示時の大きさは150号以内) 額仕立て	1点
	第3部門 彫刻	重量100kg、高さ2m以内で会場内に展示可能なもの	2点まで
	第4部門 書	縦掛けは2m×0.6m以内、横掛けは横1.8m以内 裱張額条幅仕立て(仮巻きは不可)	1点
	第5部門 写真・デザイン	A4以上A1以下 パネルまたは額仕立て 組作品は4枚以内で展示時の幅は1.8m以内	3点まで
後期 11月1日(火) ～ 11月6日(日)	第6部門 工芸Ⅰ	陶芸・木彫・金属工芸・染色(大きさ制限なし)	3点まで
	第7部門 工芸Ⅱ	和紙ちぎり絵・俳画・切り絵・押し花絵・フラワーアレンジメント・その他(大きさ制限なし)	3点まで
	第8部門 生花	幅90cm×奥行75cm×高さ150cm(花器を含む)以内	1点

ひかりの夏を楽しみましょう

室積・虹ヶ浜海水浴場&キャンプ場オープン

白い砂、青い海、緑の松林が美しい室積・虹ヶ浜海水浴場&キャンプ場で、夏の楽しい思い出をつくりませんか。

■開設期間

7月16日(土)～8月21日(日)

■海水浴場開設時間

10時～17時

※両海水浴場とも、遊泳区域を設定していますので、現地のご案内看板に従ってご利用ください。



【海水浴場安全祈願祭】

海水浴客の無事故と多数の来場を祈念します。

■日時

7月16日(土) 9時30分～

※10時15分からもちまきを行います。

■場所

室積海水浴場松林内

※雨天時は早長八幡宮

☎ 光市観光協会

☎ 0833-48-8686

2016サンセット ビーチランHikari

□日時

7月23日(土) 開会式17時
、17時30分スタート

□会場

虹ヶ浜海岸特設コース

※開会式は勤労者体育センター

☎ 体育課 (スポーツ館内)

☎ 0833-74-3605

渚のライトアップ

夜の浜辺を虹色にライトアップします。普段の虹ヶ浜海水浴場とはひと味違った幻想的な空間を楽しんでみませんか。

■期間

7月1日(金)～8月31日(水)

日没～23時

■場所

虹ヶ浜海水浴場

☎ 商工観光課観光係

☎ 0833-72-1400



光花火大会

白砂青松の美しい浜辺を舞台に約3300発の打ち上げ花火や水中花火などを楽しめます。ラストは大迫力の一尺玉で夏の夜空を彩ります。

■日時

7月30日(土) 20時～(荒天

の場合は中止)

■場所

虹ヶ浜海水浴場

☎ 光市観光協会

☎ 0833-48-8686



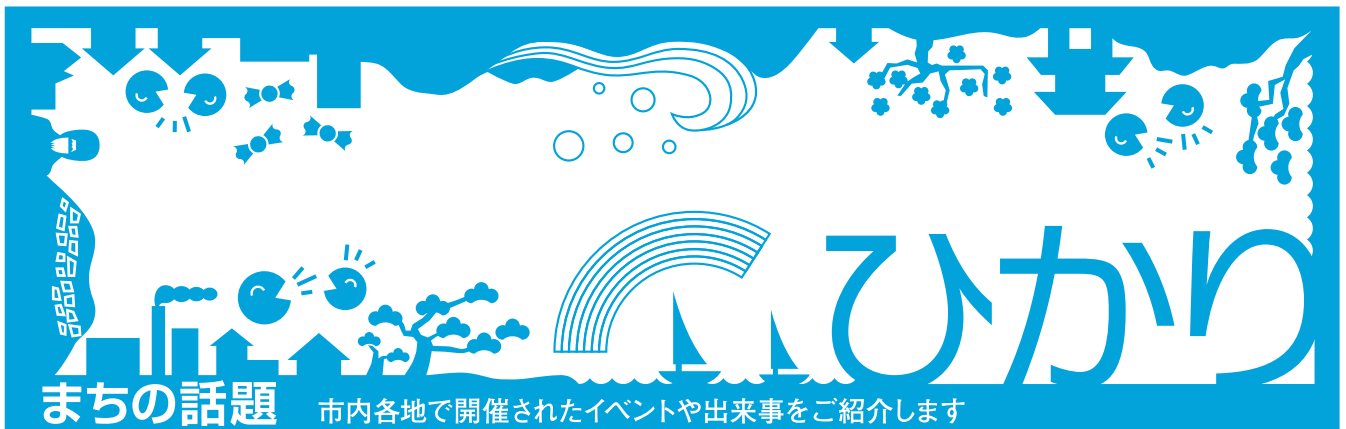
広報広聴係が取材した行事などは、ふもと de ひかりや
ひかりチャンネル（右記参照）でも紹介しています。



◀ふもと de ひかり QR コード



ひかりチャンネル QR コード ▶



まちの話題

市内各地で開催されたイベントや出来事をご紹介します

光オープンガーデン 2016

5月15日(日) 個人の庭園

今年のオープンガーデンは、4軒の庭園が開放され、遠くは奈良県など県内外から128人が見学しました。

見学者は開放された庭園を自由に見て回り、オーナーから庭園のコンセプトや花の育て方などについて説明を受け、花に囲まれながら、心安らぐひとときを過ごしました。



防災パトロールを実施

5月26日(木) 東荷・岩田地区

災害を未然に防止し、被害を最小限に食い止めるため、「平成28年度光市防災パトロール」を実施し、警察、消防などの関係機関とともに、治山堰堤（東荷）などの現地調査を行いました。

梅雨に入り、大雨や河川の氾濫、土砂災害などが心配な時期です。皆さんも今一度、避難所や非常持出品などの確認をお願いします。

創業支援窓口開設式

5月31日(火) 商工観光課

市では、商工団体、金融機関などと連携して創業を目指す人を支援するため、総合的な情報を提供する創業支援窓口を開設しました。

各種セミナーや事業計画の作成指導、資金調達の相談など創業に必要な支援策をワンストップで提供します。

皆さんお気軽にご相談ください。





2016 光市よい歯のコンクール

6月2日(木) あいぱーく光

生涯を通して歯の健康について考える機会とするため、市、教育委員会、市歯科医師会主催のコンクールを開催しました。

「親と子の部」「児童・生徒の部」「寿年の部」の3部門ごとに、歯のかみ合わせや歯ぐきの状態などを審査しました。健康な歯の維持のため、皆さんも日頃のケアを大切にしてくださいね。

第19回水道まつり

6月5日(日) 林浄水場(島田)

『「おいしさ」と「安心」を蛇口から』をテーマに島田の林浄水場で「第19回水道まつり」を開催し、多くの来場者で賑わいました。来場者は、場内見学や配水管の修理実演、島田川の環境を紹介したパネル展示、巨大森のアスレチックなどのイベントを楽しみ、水に関するイベントを通して島田川と水の大切さを学びました。



第14回「しょうぶ祭」

5月28日(土)～6月12日(日) 冠山総合公園

第14回「しょうぶ祭」が開催され、約50種類、2500株のハナショウブが、日本庭園を流れるせせらぎ水路に沿って、白、黄、紫色の色彩豊かな花を咲かせました。

しょうぶ祭期間中は、市内外から約24,000人が訪れ、初夏を告げるハナショウブとせせらぎ水路の涼しげな水音に癒されていました。

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 <http://www.city.hikari.lg.jp> をご覧ください。

市川市長が5月に参加した行事の一部を紹介します。

- 1 1日(日) 虹の鯉のぼりの下に着う会
- 2 2日(月) 冠山総合公園「みどり香るまちづくり」植栽
- 3 23日(月) 市長と気軽にミーティング
- 4 27日(金) 「雇用の日」メッセージフェア





あなたの健康プラスアップ

レシピカードを ご利用ください

下記の店舗にレシピカードを設置し、毎月異なるレシピを紹介していきますので、ご利用ください。



□協力店

アルク (光店、光井店)、イオン光店、カフェアゴラ、マックスバリュ (浅江店、光店、室積店)、丸久 (岩田店、虹ヶ丘店)、ミコー島田店、里の厨 ※協力店は随時募集しています。詳しくはお問い合わせください。

6月3日(金)には、農業振興拠点施設「里の厨くりや」で事業開始のオープニングイベントが行われ、レシピカードの配布やカードに掲載さ



るものです。この事業は、市内のお店と連携して旬の食材とそれらを使ったレシピを紹介するものです。

れた料理の展示、試食、工房HaHaとのコラボ商品の販売を行いました。食べものには、一番おいしく、栄養価の高い「旬」の時期があります。旬の食材を知り、一日3回の食事に取り入れてみましょう。

「光の恵みいただきます事業」を開始しました

7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 歯の健康相談 1歳児お誕生相談	5日(火) 9:30～11:00	周防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
		7日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	
		20日(水) 9:30～11:00	島田コミュニティセンター	
		22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	7日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	
健康	成人歯科健診	7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)	1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)	12日(火)、26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)	19日(火) 9:00～15:00	あいぱーく光	持参物: 母子健康手帳 (乳幼児)

情報ひろば

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

人のうごき

(5月末現在)
 人口 52,369 (-4)
 男性 25,005 (+16)
 女性 27,364 (-20)
 世帯数 23,283 (+18)
 ※ () 内は
 前月からの増減

お知らせ

介護保険負担限度額

認定の基準見直し

低所得の人が介護保険施設
 や短期入所を利用する場合の
 食費・部屋代の負担軽減につ

いて、利用者負担段階は、合計所得金額と課税年金収入額(老齢年金など)の合計額をもとに判定していましたが、8月からは、非課税年金(遺族年金と障害年金)の収入も含めて判定します。
 これにより、現在の利用者負担段階が変更になる場合があります。

【介護保険負担限度額認定証をお持ちの人へ】

現在お持ちの認定証は**7月31日(日)**で有効期間が切れるため、新たに申請が必要です。7月上旬に申請書を送付しますので、7月29日(金)までに提出ください。

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

30・35歳女性の

ふしめ健診

●日時 7月8日(金) 9時30分～11時
 ●場所 あいぱーく光



●対象

○昭和61年4月2日から昭和62年4月1日生まれの女性

○昭和56年4月2日から昭和57年4月1日生まれの女性

※対象者には5月末にご案内を送付しています。勤務先などで受診する機会がなく、受診を希望する人はご連絡ください。

●内容 生活習慣病予防健康診査(医師の診察、血液検査など)

※8月3日(水)に結果説明会および無料の骨密度測定を実施します。

●費用 1000円
 ●申込期限 7月4日(月)
 ☎ 健康増進課(あいぱーく光)
 ☎ 0833・74・3007

井戸水などで下水道を利用している皆さんへ

井戸水など、水道水以外の水で下水道を利用している場合は、届け出が必要です。

●届け出が必要な場合
 ○下水道使用の開始、休止、廃止

○相続などによる名義変更
 ○使用人数の変更(転入、転出、出生、死亡など)

○新たに井戸水の使用を始めるとき(水道水との併用、水道水から井戸水への変更)

○井戸水の使用を中止し、水道水へ変更
 ☎ 下水道課業務係 ☎

第8回光市議会報告会 & 意見交換会

●日時・場所
 ○7月1日(金) 19時～ 室積
 ○7月2日(土) 19時～ 島田
 周防・三島
 ○7月3日(日) 14時～ 光井
 大和・浅江

市長の資産公開

市では、「政治倫理の確立のための光市長の資産等の公開に関する条例」に基づき、市長が平成28年4月に作成した資産等補充報告書、所得等報告書、関連会社等報告書を一般に公開します。

■閲覧開始日 7月4日(月)

■閲覧時間

8時30分～17時15分
 ※土・日曜日、祝日を除く。

■閲覧場所

市役所2階総務課

☎ 総務課総務法令係 ☎

※会場は各地区コミュニティセンター。室積、周防、光井ではインターネットを利用した中継を行います。

●内容 委員会報告(テーマ:新しい光総合病院、光市の移住・定住施策、議会基本条例、高校生との意見交換会)、質疑応答、意見交換など
 ☎ 議会事務局 ☎

お知らせ



野生鳥獣の捕獲は 免許などが必要です

無免許・無許可で野生の鳥や獣を捕獲することは、法律で禁止されています。

また、自己所有の田畑内で鳥獣を捕獲するための「わな」などを仕掛けることも違法行為であり、違法行為が確認されると罰則がありますので、ご注意ください。

【狩猟免許試験】

●試験日時・場所（左表参照）

試験日	時間	場所
7月3日(日)	9時～	下松市地域交流センター
7月24日(日)		美祢市民会館
8月10日(水)		県立農業大学校（防府市）
8月23日(火)		県総合保健会館（山口市）
8月28日(日)		下関市菊川ふれあい会館
9月4日(日)		岩国市地方卸売市場

●対象 県内に住所を有する満20歳以上の人（網猟・わな猟は18歳以上）

●受験手数料 新規受験者：5200円、すでに免許を取得し、さらに他の免許を受験する人：3900円

●願書受付期限 県光地区猟友会事務局：試験日の14日前、周南農林事務所：試験日の9日前

※県光地区猟友会に入会する予定のない人は、直接周南農林事務所森林保全課にお問い合わせください。

☎県光地区猟友会事務局

☎0833・72・2926

☎周南農林事務所森林保全課

☎0834・33・6463

【新規狩猟免許取得助成制度】

●対象 市内に住所を有し、平成28年度狩猟免許試験で新規にわな猟免許または第1種銃猟免許を取得した後、山口県知事の狩猟者登録を受けた人

●対象経費・助成率 新規狩猟免許試験受験手数料の2分の1以内

●申請期間 山口県知事の狩猟者登録を受けた日（平成29年3月15日(水)）

●申請に必要なもの 印かん、助成金の振込先を確認できるもの（通帳など）、狩猟免許の写し、狩猟者登録証の写し

☎水産林業課有害鳥獣対策係
※県の助成制度もあります。詳しくは、お問い合わせください。

☎県自然保護課

☎083・933・3050



住宅の改修工事に伴う 固定資産税の減額

一定要件を満たした住宅耐震改修、バリアフリー改修、熱損失防止（省エネ）改修な

どの工事をした住宅に対して、固定資産税が減額される制度があります。

●主要要件 補助金などを除いて、改修にかかる自己負担額が1戸あたり50万円超で、平成30年3月31日(土)までに工事が完了すること

※その他に要件がありますので、事前にお問い合わせいただくか、市(区)（左上参照）をご覧ください。

●減額される税額 翌年度分の税額の2分の1または3分の1（床面積の100㎡または120㎡相当分まで）

●申告期間 工事完了後3カ月以内

☎税務課資産税係

県産木材を利用して 家を建てる人へ

県では品質の優れた優良県産木材などを利用し、耐震性など一定基準を満たす住宅を新築される人を対象に、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

☎県ぶちうまやまぐち推進課
☎083・933・3395

ジカ熱など蚊媒介 感染症予防対策

ジカ熱は、近年中南米で流行が拡大しています。また、ブラジルにおいて小頭症の新生児が増えておりジカウイルスとの関係が示唆されています。蚊を介した感染症に備え、次のことに注意しましょう。

○妊婦の人がやむを得ず渡航する場合は、主治医と相談の上、厳密な防蚊対策を講じる。
○流行地域では、長袖、長ズボンの着用、虫よけスプレーなどを使用する。

○蚊が多く発生する夕方から夜間に外出や草むらへの侵入を控える。

☎県周南健康福祉センター健康増進課精神・難病班
☎0834・33・6423

7月3日(日)は クリーン光大作戦

ふるさとの自然を愛し 花と緑の
豊かな まちをつくりましょう

クリーン光大作戦は、皆様のご協力により、今年で43回目を迎えます。市の美しくすばらしい自然を次世代に伝えるため、青少年とともに積極的な参加をお願いします。

詳しくは、コミュニティセンター・自治会からお知らせします。

※悪天候の場合は、7月17日(日)に延期します。また、開催の有無は市🌐(上記参照)でもお知らせします。

❁問合せ 青少年センター
☎ 0833-72-2245
各コミュニティセンター



自衛官募集説明会

【三島コミュニティセンター会場】

●日時 7月12日(火) 18時～21時、7月28日(木) 18時～21時

【浅江コミュニティセンター会場】

●日時 7月14日(木) 18時～21時、7月31日(日) 13時～16時

🌐 自衛隊山口地方協力本部柳井地域事務所
☎ 0820・22・8199

募集



山口県環境審議会委員

●対象 県内在住の18歳以上の人(国または地方公共団体の議員、公務員、高校生を除く)

●業務内容 環境保全に関する基本的な事項の調査審議

●任期 委嘱の日から2年間

●募集人数 1人

●募集期限 7月1日(金)

●申込方法 県🌐 (<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/>)

(cms/a15500/index) 掲載の

申込書に記入し、家庭で取り組む地球温暖化対策についての意見・提言(800字程度)を添えてお申し込みください。

🌐 山口県環境政策課
☎ 083・933・3030



健康福祉の標語と作品

県では、「活力みなぎる山口県」の実現を目指し、10月を「健康福祉月間」としています。その取り組みの一環として、標語と作文を募集します。

●テーマ

【標語】

○福祉に関するもの
「誰もが安心して暮らせる山口県を築くための地域における絆や支え合いの大切さなどを表現したもの」

○健康に関するもの
「誰もが健康ではつらつとした生活を送るための日々の健康づくりの大切さなどを表したもの」

※福祉か健康どちらの内容か明記し、ハガキに記入してください。

【作文】

「わたしの福祉体験」
「誰もが元気でいきいき暮らせる社会づくり」

●作品文章

○小・中学生 400字詰原

稿用紙2～4枚程度

○高校生・一般 400字詰原稿用紙4～6枚程度

【共通事項】

●応募資格 県内在住の人
●応募方法 住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業または学校名・学年、電話番号を記入の上、ご応募ください。

●応募期限

○標語：8月3日(水)

○作文：9月5日(月)

※作品は自作で未発表のものに限ります。

🌐 県厚政課地域保健福祉班

(〒753・8501 山口市滝町1-1)

☎ 083・933・2724



募集



戦没者遺児による

慰霊友好親善事業

先の大戦における戦没者の遺児を対象として旧戦域を訪れ、慰霊追悼と同地域の住民との友好親善の参加者を募集します。

●参加資格 戦没者の遺児

●参加費 10万円

●実施地域・申込期限

- ①西部ニューギニア(1次)・7月8日(金)、②マリアナ諸島・7月25日(月)、③トラック・パラオ諸島・8月1日(月)、④東部ニューギニア(1次)・8月12日(金)、⑤ボルネオ・マレー半島・8月24日(水)、⑥フィリピン(1次)・9月5日(月)、⑦ソロモン諸島・9月20日(火)、⑧ミャンマー(1次)・9月28日(水)、⑨マーシャル・ギルバート諸島・11月11日(金)、⑩西部ニューギニア(2次)・11月21日(月)、⑪台湾・バシー海峡・12月1日(木)、⑫

東部ニューギニア(2次)・12月5日(月)、⑬ビスマーク諸島・12月5日(月)、⑭ミャンマー(2次)・12月14日(水)、⑮

フィリピン(2次)・平成29年1月10日(火)、⑯中国・平成29年1月23日(月)

※実施期間などは実施地域により異なります。詳しくは、お問い合わせください。

●申込先 県遺族会事務局

☎083・925・1313

●申込先 日本遺族会事務局

☎03・3261・5521

放送大学10月生を

募集します

放送大学は、テレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野の基礎から専門までを学ぶことができます。

●出願期限 8月31日(水)

●申込先 放送大学山口学習センター

☎083・928・2501

相談



木造住宅耐震診断員

による無料相談会

住まいの耐震性に不安のある人や、診断・改修をお考えの人に、一級建築士で実務に詳しい木造住宅耐震診断員が診断や工事の流れ、注意点を無料でアドバイスします。(電話での相談も可)

※図面などあればお持ちください。

●日時 7月15日(金) 10時～16時

●場所 市役所第2多目的室

●参加料 無料

●申込先 建築住宅課建築係市

司法書士無料法律相談

(要予約)

●日時 7月13日(水) 9時～12時(1人30分程度)

●場所 市役所3階会議室

●定員 6人

●相談内容 多重債務、不動産登記、会社・法人登記、訴訟手続、成年後見

※多重債務は、事前記入事項があります。予約時にお申し出ください。

●申込方法 7月6日(水)8時30分から電話での受け付けを開始します。(土・日曜日を除く)

●申込先 生活安全課市民相談係市

●申込先 心とからだの相談室

●日時 保健・医療・福祉などの悩みを相談してみませんか。

●日時 毎週月～金曜日 9時～17時(40分/回)

●法務に関する相談は毎月第2水曜日13時～

●場所 県立大学地域交流ス

ペーS Yucca (山口市桜島六丁目7・15)

●内容 健康、育児、暮らし、ストレスケア、法務など

●相談員 専門の資格を有する県立大学教員

●相談料 3000円/回

●相談先 ※グループでの相談(最大6人)も同額

●申込方法 希望日の1週間前までに電話でお申し込みください。

●申込先 県立大学地域交流スペース Yucca (ユッカ)

☎083・934・8011

催し



紫陽花コンサート

●日時 6月30日(木) 14時～15時

●場所 大和総合病院

●内容 地域のコーラスグループによる歌、職員による催しなど

●申込先 大和総合病院

☎0820・48・2111

なかよし広場

わらべうたを聞きながら
ビーマッサージをしてみま
せんか。

●日時 7月8日(金) 10時
～11時

●場所 あいぱく光

●対象者 生後2カ月～8カ
月までの乳児とその保護者

※予防接種後48時間は参加を
避けてください

●講師 本馬百合子さん(わ
らべうたビーマッサージ認

定講師)

●参加料 無料

●持参物 バスタオル1枚

●子育て支援センター(あい
ぱく光)

☎0833・74・3030

発達支援研修会

講演を通して、共生社会に
ついて考えてみませんか。

●日時 7月2日(土) 13時30
分～14時30分

●場所 あいぱく光

●テーマ 「発達障害の僕が
みんなに伝えたいこと」～家
族、学校、支援者の方へ～

●講師 難波寿和さん(発達
障害児者支援サービス スモ
ステ ABA 臨床発達心理士)

●参加費 無料

☎0833・74・3001

●福祉総務課障害福祉係(あ
いぱく光)

認知症予防講演会

認知症の予防と対応につい

て学んでみませんか。

●日時 7月21日(木) 15時～
17時(開場14時30分)

●場所 市民ホール

●演題 「認知症、知って安
心!! ～みんなで取り組む認知
症予防～」

●講師 数井裕光医師(大阪
大学大学院医学系研究科精神
医学教室)

●受講料 無料

☎0833・74・3002

●高齢者支援課地域包括支援
係(あいぱく光)

認知症サポーター
養成講座

認知症の人や家族を見守る
サポーターになりませんか。

●日時 7月5日(火) 10時～
11時30分

●場所 西部憩いの家

●内容 認知症を理解する認
知症サポーターについて

●講師 キャラバン・メイト

●参加費 無料

※講座終了後は「認知症サ

ポーター」に認定され、サポー
ターのしるしであるオレンジ
リングをお渡しします。

☎0833・71・6380



水道局の職員を
募集します



- 職種 上級行政
- 採用者数 1人程度
- 受験資格 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(水道事業管理者がこ
れと同等と認めるものを含む)を卒業ま
たは平成29年3月卒業見込みで、交替
勤務が可能な人
- 採用日 平成29年4月1日以降
- 試験日 9月4日(日)
- 試験会場 水道局
- 受付期限 8月17日(水) 17時15分まで
※郵送の場合当日消印有効

□申し込み・問合せ
水道局業務課庶務係
〒743-0063 光市島田一丁目17-1
☎0833-71-0700
※受験申込書など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。



- 開設日 6月30日(木)、7
月11日(月)、21日(木)
- 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。
- ☎収納対策課市

催し



生涯学習講座

【ひかりまなび応援セミナー】

●日時 7月16日(土) 13時30分～15時30分

●場所 地域づくり支援センター

●対象 20歳以上の人

●演題 「暮らしを整えて すつきりイキイキ♪」(毎日をもっとラクにする整理収納術)

●講師 柴田祥子さん(シアワセ空間スタイリスト)

●受講料 300円(年間受講者を除く)

●申込方法 前日までに、電話でお申し込みください。

【申問】生涯学習センター

☎0833・72・3447

給食試食会

●日時 7月19日(火) 10時30分～12時

●場所 学校給食センター

●対象 10人以上の団体(抽選)

※全団体合計で40人を限度とします。

●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246円

●試食会献立 パインパン、牛乳、カボチャと挽肉のサンドフライ、小野茶麺サラダ、冬瓜のスープ、温州ミカンゼリー(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、電話番号を電話またはFAXでお知らせください。

●申込期限 7月4日(月)

【申問】学校給食センター

☎0833・72・0050

FAX0833・72・6995



普通救命講習Ⅰ

●日時 7月24日(日) 9時～12時(受付8時30分)

●場所 西田布施公民館

●内容 成人の心肺蘇生法、AEDの操作など(動きやすい服装で受講)

●募集人数 20人程度

●受講料 無料

●申込方法 消防署に備え付けの申込書に記入の上、持参またはFAXでお申し込みください。また、申込書は光地区消防組合(☎<http://19city.hikarigaoka.jp>)からもダウンロードできます。

●申込期間 6月27日(月)～

※定員になり次第締め切り

【申問】光地区消防組合消防本部

警防課

☎0833・74・5603

FAX0833・74・5611

ひふみ 一二三公会公開講座 「自彊術体験会」

●日時 7月21日(木) 13時30分

分～15時

●場所 あいばーく光

●内容 自彊術体験

●持参物 バスタオル(敷物)、体操のできる服装

●参加費 無料

【申問】生涯学習センター

☎0833・72・3447

市民活動活性化講座

【あなたの活動を伝えよう】

あなたの団体の活動を、紙芝居を使つて伝える方法を学んでみませんか。

●日時 7月8日(金) 18時30分～20時30分

●場所 地域づくり支援センター

●講師 市民活動ネットワーク会員

●参加費 無料

●申込期限 6月30日(木)までに電話でお申し込みください。

【申問】ひかり市民活動ネットワーク(地域づくり支援センター内)

☎0833・72・8880

介護支援専門員 実務研修受講試験

●日時 10月2日(日) 10時～

●場所 山口大学(山口市吉田1677-1)

●申込方法 7月15日(金)までに、高齢者支援課(あいばーく光)に備え付けの申込書に記入の上、お申し込みください。

【申問】県長寿社会課

☎083・933・2788

光いけばな子供教室 (文化庁助成事業)

いけばなの稽古に参加して

みませんか。

●日時 毎月第2土曜日 10時～11時

●場所 地域づくり支援センター

●対象 小学生

●募集人数 20人程度

●受講料 600円/回(花代)

【申問】池坊光支部(広川)

☎0833・72・6797

男性料理教室参加者募集

- ✳️日時 1 7月7日(木) 2 8月26日(金)
9時30分～13時 ※1回のみ参加可
- ✳️場所 三島コミュニティセンター
- ✳️対象 市内在住の男性
- ✳️講話内容
 - 1 前立腺がんについて (保健師)
 - 2 手作り料理に挑戦 (ヘルスメイト)
 ※毎回講話後、調理実習を行います。
- ✳️参加費 500円/回
- ✳️持参物 米0.5合、エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具
- ✳️申込期限 7月5日(火)
- ✳️申し込み・問合せ
三島コミュニティセンター
☎0833-77-0412



★かるかる教室
屋外で身体を動かしてみま
◎休園日 第2・第4水曜日



- せんか。
- 日時 7月19日(火) 9時30分～11時
- 場所 イベント広場
- 参加料 500円
- 講師 本村康子さん(日本フィットネス協会認定インストラクター)
- 持参物 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、レジャーシート
- ※動きやすい服装
- 申込方法 電話でお申し込みください。
- ※当日参加可

- 日時 7月24日(日) 10時～11時30分
- 対象 小学生の親子10組
- 講師 相本賢次さん
- ★体験教室「親子で作る夏休みの竹細工教室」
小学生は「ウサギとカニ」
保護者は「かご」の竹細工を作ります。

- 日時 7月10日(日)、24日(日) 9時～16時 随時開催
- 参加費 500円(材料費)
- ★勝岡れい子と仲間たち
パッチワークキルト展
- 会期 7月9日(土)～29日(金)
- 【ワークショップの開催】
ブローチを2つ作ります

ふるさと郷土館
0833(7)82996

- ◎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

- 日時 7月21日(木) 10時～12時
- 場所 視聴覚室
- 募集人数 先着15人
- 参加費 300円(材料費)
- 持参物 ハサミ
- 申込方法 7月1日(金)以降に窓口または電話でお申し込みください。
- ★大人が楽しむ夏の切り紙

◎7月10日までの休館日
毎週月曜日



- 参加費 300円(材料費)
- 申込方法 7月1日(金)以降に電話でお申し込みください。



- プレイガイド 市民ホール、文化センター、ふるさと郷土館、市役所、イオン光店、光ギフトセンター、ローソンチケット
- 会場 大ホール
- チケット(全席指定)
○一般：5000円
○文高会員：4500円
※当日5000円増

★夏川りみコンサート～歌さがしの旅2016 Acoustic Version～
数々のヒット曲を、癒しの歌声でお届けします。

- 日時 7月10日(日) 開場17時30分、開演18時

◎休館日 毎週月曜日



16 (土)	●農業体験教室（9時～、里の厨体験農園） ●少年少女セミナー（9時～、教育委員会） ●海水浴場安全祈願祭（9時30分～、室積海水浴場松林内） ●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）	23 (土)	●2016 サンセットビーチラン Hikari（17時～、虹ヶ浜海岸特設コース） ●光プレミアム付市内共通商品券発売日
		24 (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（10時～、ふるさと郷土館）
17 (日)		25 (月)	
18 (祝)	●歴史講座「瀬戸内村上水軍の興亡」（10時～、ふるさと郷土館）	26 (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）
19 (火)	●食育相談（9時～、あいぱーく光 ※要予約） ●かるかる教室（9時30分～、冠山総合公園） ●給食試食会（10時30分～、学校給食センター）	27 (水)	●パソコン学習会（13時30分～、地域づくり支援センター） ●第45回市民夏季大学（18時30分～、市民ホール） もの （下表参照）
20 (水)	●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） ●第45回市民夏季大学（18時30分～、市民ホール） もの （下表参照）	28 (木)	行政 人権 （下表参照）
21 (木)	●大人が楽しむ夏の切り紙（10時～、図書館） ●苦手克服スポーツ塾（22日、25日、26日、10時30分～／13時30分～、総合体育館） ●一三三公開講座（13時30分～、あいぱーく光） ●認知症予防講演会（開場14時30分～、市民ホール） ●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所） 心配 （下表参照）	29 (金)	●脳力アップセミナー（9時30分～、あいぱーく光） ●ヨガ体験教室（19時～、冠山総合公園） ●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）
		30 (土)	●子育てサポーター研修（13時～、あいぱーく光） ●光花火大会（打ち上げ20時～、虹ヶ浜海水浴場 ※荒天中止）
22 (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）	31 (日)	●山野草講習会（13時30分～、冠山総合公園）

【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	7日(木)	9時～12時	大和支所	生活安全課市民相談係 ☎0833-72-1400
		28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	7日(木)	9時～12時	大和支所	社会福祉協議会 ☎0833-74-3020
		21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	7日(木)	9時～12時	大和支所	人権推進課 ☎0833-72-1400
		14日(木)、28日(木)	9時～12時	あいぱーく光	
年金 年金相談	年金事務所職員による年金出張相談	13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	
もの 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	

2016 7月

お知らせカレンダー

1 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●健康相談 (9時～、あいぱーく光 ※要予約) ●第8回光市議会報告会&意見交換会 (19時～、室積コミュニティセンター) ●渚のライトアップ (8月31日まで、虹ヶ浜海水浴場) 	8 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●30・35歳女性のふしめ健診 (9時30分～、あいぱーく光) ●なかよし広場 (10時～、あいぱーく光) ●ひかり高齢者生きがいセミナー (10時～、地域づくり支援センター) ●市民活動活性化講座 (18時30分～、地域づくり支援センター)
2 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ●発達支援研修会 (13時30分～、あいぱーく光) ●第8回光市議会報告会&意見交換会 (19時～、島田・周防・三島コミュニティセンター) 	9 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ●勝岡れい子と仲間たちパッチワークキルト展 (29日まで、ふるさと郷土館) ●成人大学講座 (13時30分～、文化センター)
3 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ●クリーン光大作戦 ●第8回光市議会報告会&意見交換会 (14時～、光井・浅江・大和コミュニティセンター) 	10 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ●参議院議員通常選挙投票日 ●子どものカヌー教室 (9時～、周防の森ロッジ集合) ●夏川りみコンサート (開場17時30分～、市民ホール)
4 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●市長の資産公開閲覧開始 (8時30分～、市役所) 	11 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)
5 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●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) ●栄養調理教室 (9時30分～、室積コミュニティセンター) ●認知症サポーター養成講座 (10時～、西部憩いの家) 	12 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●脳力アップセミナー (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)
6 (水)	もの (右下表参照)	13 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●司法書士無料法律相談 (9時～、市役所 ※要予約、7月6日から受付開始) ●パソコン学習会 (13時30分～、地域づくり支援センター) 年金 もの (右下表参照)
7 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●男性料理教室 (9時30分～、三島コミュニティセンター) ●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) 行政 心配 人権 (右下表参照)	14 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●第45回市民夏季大学 (18時30分～、市民ホール) 人権 (右下表参照)
		15 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●木造住宅耐震診断員による無料相談会 (10時～、市役所) ●ヨガ体験教室 (19時～、冠山総合公園)

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番1号)
 - 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。

7月の診療日	診療科目 (※)	
	内科系	外科系
3日(日)	内科	外科
10日(日)	内科 (小児科)	外科
17日(日)	内科	外科
18日(祝)	内科	外科
24日(日)	内科	眼科
31日(日)	内科	皮膚科

*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



「光健康マイレージ事業」を開始します



市では、健康寿命の延ばすことを目指し健康づくりを推進するため、県と協働し「光健康マイレージ事業」を開始します。健康づくりに取り組んで、健康とお得を手に入れませんか。

■内容

チャレンジシートに下記項目に取り組むことでもらえるポイントを貯め、35ポイント貯まったら特典カードを交付します。

特典カードは県内の協力店で提示すると、サービスや特典（割引など）を受けられます。※特典カードの有効期限は交付日の3カ月後の月末までです。使用回数に制限はありません。

項目	ポイント
健診（検診）の受診（必須） （特定健診、がん検診、職場健診、ふしめ歯周病検診など）	1種類につき10ポイント
健康づくりに関する教室、イベントや地域行事への参加、ボランティア活動など	1回につき5ポイント
生活習慣の改善に向けた個人目標の設定や実践	設定（目標数にかかわらず）、実践1日につき1ポイント

■実施期間

7月1日（金）～平成29年3月10日（金）

■対象

18歳以上の市民（市内に通勤・通学している人を含む）

■チャレンジシート設置場所

健康増進課、各コミュニティセンター
※市庁（下記参照）からもダウンロードできます。

■特典カード交付方法

各コミュニティセンターの育児相談日、集団検診日または健康増進課に35ポイント貯まったチャレンジシートを提出してください。

■問合せ

健康増進課（あいぱーく光）

☎ 0833-74-3007

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



光の恵みいただきますレシピ

旬の食材「オクラ」を使って
オクラの梅かつおネバネバ和え



【一人分栄養価】
エネルギー 42kcal
食塩相当量 1.5g

【作り方（材料4人分）】

- ①オクラ20本（200g）を塩ゆでして小口切りにする。
- ②長イモ80gをせん切りにする。
- ③乾燥ワカメ2gを水で戻して水気を切る。カニカマ2本（20g）をほぐす。
- ④梅干し2個（20g）の種を取り、梅肉を包丁でたたいて、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1、かつお節4gとよく混ぜ合わせる。
- ⑤ボウルに①～④を入れ、混ぜ合わせる。

（周防地区食生活改善推進員）

■レシピは市庁（<http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/kenkou.html>）にも掲載しています。また、協力店にてレシピカードを配布しています。詳しくは、14頁をご覧ください。

表紙写真の紹介

■おいしいお米ができるといいな

6月9日（休）、東荷小学校プール横の田んぼで全校児童が田植えを体験しました。

児童は一人ずつ指導者（東荷寿クラブの皆さん）とペアを組み、田んぼの歩き方や苗の植え方などを丁寧に教わりました。最初は慣れない泥に足を取られていましたが、すぐにコツをつかみ、手際よく移動しながら楽しそうに苗を植えていました。

秋には、稲の刈り取り作業を体験します。夏を乗り越え、大きく育った稲の収穫が待ち遠しいですね。

