

# HIKARI

2016/8/25号

毎月  
10日・25日発行

広報

Public  
Relations

Vol.283



## Contents 「目次」

- 夜間がん検診を実施／臨時福祉給付金の支給 2
- 伊藤ドラマ第2編開催／ALT着任のあいさつ 3
- 市民体育大会／ノルディックウォーキング参加者募集 4
- 婚活イベント補助制度／レシピ 16

第24回サンドアート in 光

みんなで作った

夏の思い出





## 休日・平日夜間がん検診を実施します

健康増進課（あいぱーく光）

☎0833-74-3007

### 子宮がん検診

医療機関	日時	予約
梅田病院 ☎0833-71-0084	【休日】9月18日、10月23日、11月6日 11月23日 8時15分～12時、13時30分～17時	
みちがみ病院 ☎0833-72-3332	【休日】9月11日、11月13日、27日 12月11日 9時～12時	要
	【平日】10月4日、11月5日、12月2日 18時～20時	要
大和総合病院 ☎0820-48-2111	【休日】10月16日 9時～13時（12時30分まで受け付け）	要

【実施医療機関・日時】  
左表のとおり

【持参物】  
受診券（5月末に対象者に送付）、保険証、健康手帳（お持ちの人）

※日時などが変更になる場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください。

仕事などで、子宮がん・乳がん検診を受診できない人のため、休日・平日夜間がん検診を実施します。早期発見・早期治療のため、この機会に子宮がん・乳がん検診を受診しましょう。

### 乳がん検診

医療機関	日時	予約
兼清外科 ☎0833-71-0800	【休日】9月25日、10月30日、11月27日 12月25日 8時～12時	
光総合病院 ☎0833-72-1000	【休日】9月4日、10月2日、11月6日 12月4日 8時30分～11時30分	要
大和総合病院 ☎0820-48-2111	【休日】10月16日 9時～13時（12時30分まで受け付け）	要

※各種がん検診の受診方法について詳しくは、広報「ひかり」5月25日号をご覧ください。

※予約が必要な医療機関は、電話などで予約をして受診してください。



## 「臨時福祉給付金」などを支給します

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

対象者	支給額
<b>1</b> 平成28年度市民税（均等割）が課税されていない ・ご自身を扶養している人が課税されている場合や、生活保護受給者は対象となりません。 ・「高齢者向け給付金（※）」、「障害・遺族基礎年金受給者向け給付金」の支給対象者も受給できます。	3,000円
<b>2</b> <b>1</b> の対象者で、平成28年5月分の障害基礎年金または遺族基礎年金などを受給している人 ・「高齢者向け給付金（※）」の受給者（受給予定者を含む）は対象となりません。	30,000円

※「高齢者向け給付金」の申請期間は終了しました。

消費税率引き上げの影響などを踏まえ、所得の低い人に対して、臨時福祉給付金（左表**1**）を支給します。また、賃金引き上げの恩恵がおよびにくい所得の低い年金受給者を支援するため、年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）（左表**2**）を支給します。支給対象と見込まれる人には、8月末に申請書などを送付しますので、申請をお願いします。

#### 申請期間

9月1日（木）～12月28日（水）  
8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）

※郵送の場合は消印有効

#### 申請方法

送付された申請書に必要な事項を記入し、必要書類を添付の上、持参または郵送でご提出ください。

#### 申請窓口

福祉総務課臨時福祉給付金等業務担当（あいぱーく光）

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。

給付金の給付を装った振り込め詐欺などにご注意ください。



明治維新150年カウントダウン記念企画展

# 「伊藤ドラマ 第2編～明治の骨格～」を開催します

☎文化・社会教育課文化振興係（教育委員会）

☎0833-74-3607



伊藤公資料館

□場所

※平成27年度から毎年1編ずつ、全4編のシリーズで紹介しています。

伊藤公が上京した明治2年から、初代内閣総理大臣に就任した明治18年までのあゆみを、明治国家の骨格が形成されていくストーリーとともに紹介します。

□内容

※企画展準備のため、9月1日(木)は、臨時休館します。

□会期

9月2日(金)～11月6日(日)  
※月曜日は休館（祝日の場合は翌日）

平成30年の明治維新150年に向けて、伊藤博文公の生涯や業績について学べる企画展を実施します。

□入館料

大人250円（高校生以下は無料）

■9月2日(金)は、伊藤公の誕生日を記念して入館料は無料です。

来館者には、企画展限定の記念品を贈呈します。 ※数に限りがありますので、無くなり次第終了します。

期間中は、平成27年度に実施した第1編のダイジェストコーナーを設置します。

また、楽しく学習できる「伊藤公パズル」(クロスワードパズル)コーナーもあり、正解者には記念品を差し上げます。



# 外国語指導助手（ALT）タン・ブイさん着任

☎学校教育課学務係（教育委員会）

☎0833-74-3602

7月25日(月)、新しい外国語指導助手（ALT）としてタン・ブイさんが着任しました。  
タン・ブイさんから皆さんへの着任のあいさつ文を紹介いたします。



こんにちは。私の名前はタン・ブイです。アメリカのノースカロライナ州から来ました。私は1年間、交換留学生として広島市で過ごし、すばらしい経験をしました。

私は人と触れ合い、文化交流をすることが大好きです。たとえ異なるバックグラウンドがあつたとしても、ともに幸せで有意義な人生を送ることができると信じています。

私が光市に貢献し、それと同時に、皆さんから多くのことを学び、成長できることを願っています。よろしくお願ひします。

ワイリアム・アレクサンダーさんが退任

外国語指導助手として2年間の任期を終え退任されたワイリアム・アレクサンダーさんから、皆さんへのメッセージを紹介します。

こんにちは。ワイリアム・アレクサンダーです。

短い間でしたが、光市で過ごした2年間は、本当に楽しかったです。ここでたくさんすばらしい人と出会い、光市の豊かな自然を楽しみました。

さらに、世界スカウトジャンボリーのおかげで、世界中から来た人々と光市を楽しむことができました。

ここに住むことができ、本当に感謝しています。皆さんお世話になりました。また、ここ光市に戻ってきます。



# 「第44回市民体育大会」を開催します

今年もたくさんの方の種目を用意していますので、皆さんの参加をお待ちしています。

**□日時**

10月10日(祝) 8時30分～

※各競技団体が主管する大会の日程は下表1のとおり

**□場所**

総合体育館

**□種目**

下表2のとおり

**□申込方法**

申込書に必要事項を記入の上、9月20日(火)までにお申し込みください。

**□申込書設置場所**

申し込み先

体育課、各コミュニティセンター（牛島、伊保木、中島田は除く）



**2種目**

種目	対象
ワンバウンド ふらばーるバレー ボール	中学生以上5～7人 ※コミュニティセンター単位で編成
アジャタ	【コミュニティセンターの部・一般の部】 中学生以上6人 【小学生の部】小学生10人
大なわとび	小学生 (跳び手8人、回し手大人2人)
わなげ、ベタンク、 カローリング、 ホールインワン	小学生以下 ※申し込み不要

**1競技団体主管の大会の日程**

日程	種目	場所
9月18日(日)	バドミントン	総合体育館
9月25日(日)	ソフトバレーボール	総合体育館
10月2日(日)	バスケットボール	光高等学校体育館
10月9日(日)	インディアカ	大和スポーツセンター
10月10日(祝)	ゲートボール	光寿会ゲートボール場 (あいばーく光)
	ソフトボール	スポーツ公園第2球場
	バレーボール	勤労者体育センター
	弓道	光丘高等学校弓道場
10月29日(土)	グラウンドゴルフ	スポーツ公園第1球場
	卓球	総合体育館

※申込方法など、詳しくは体育課にお問い合わせください。

もっと運動を楽しみませんか  
「ノルディックウォーキングサークル」の  
参加者を募集します

関節への負担が少なく、  
効率の良い運動効果をもた  
らすノルディックウォーキ  
ングを楽しく学んでみませ  
んか。

**□日時／内容**

- 10月8日(土)／ポールに慣  
れよう
- 10月15日(土)／基礎を固め  
よう
- 10月22日(土)／レベルアッ  
プしよう
- 10月29日(土)／学んだこと  
を長距離でチャレンジ
- 11月26日(土)、12月18日(日)、  
平成29年1月28日(土)／指導  
員による技術確認

**□時間**

9時30分～11時30分  
※受付9時～

**□対象**

ノルディックウォーキン  
グに興味があり、継続して  
参加できる人

**□場所**

大和総合運動公園

**□定員**

先着20人

**□持参物**

専用ポール（貸し出しも



☎0833-72-9100  
FAX0833-72-9550

**申請 総合体育館**

総合体育館、大和総合運  
動公園、スポーツ館、あい  
ばーく光、地域づくり支  
援センター、各コミュニテ  
ィセンター

5000円（全7回分、  
スポーツ保険料含む）

**□申込方法**

申込書に必要事項を記入  
の上、9月26日(月)までに総  
合体育館に持参またはFAX  
でお申し込みください。

**□申込書設置場所**





### あなたの健康プラスアップ

ウォーキングを始めてみませんか

「何か運動を始めたい」そんなあなたにお勧めなのがウォーキングです。特別な道具を必要としないため、気軽に始めることができます。

また、ウォーキングには、肥満や動脈硬化、骨粗しょう症の予防、心肺機能の強化やストレス解消などの効果があるといわれています。

なお、身体への負担を減らし、けがをしないためにもウォーキング前後の体操と運動中のこまめな水分補給は忘れずに行いましょう。

※「光のあるくろードウォーキングラリー・チーム編」に参加しませんか。詳しくは、広報「ひかり」7月25日号をご覧ください。



### ひかり環境・健康ウォーキングマップをご活用ください

市内9コース(うち7コースが「新日本歩く道紀行100選」に認定)を紹介し、初心者から上級者まで無理なくウォーキングできるコースを設定しています。マップを手に市内の美しい自然環境を体感しながらウォーキングを楽しんでみませんか。

窓口(健康増進課、環境政策課、体育課など)での配布のほか、市HP(<http://www.city.hikari.lg.jp>)からもダウンロードできます。



### 9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	1日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	持参物:母子健康手帳 ※1歳児、2歳児お誕生相談は 歯ブラシ、案内用紙が必要
	歯の健康相談	21日(水) 9:30～11:00	島田コミュニティセンター	
	1歳児お誕生相談	23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	1日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	持参物:母子健康手帳 ※7日:エプロン、ハンドタオル、 実習代200円 13日:使用中の歯ブラシ 24日:エプロン、ハンドタオル
	母親教室	7日(水) 9:30～13:00 13日(火) 9:30～11:30 24日(土) 9:30～11:30	あいぱーく光	
健康	成人歯科健診	1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)	9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)	13日(火)、27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(火) 9:00～15:00	あいぱーく光	持参物:母子健康手帳(乳幼児)

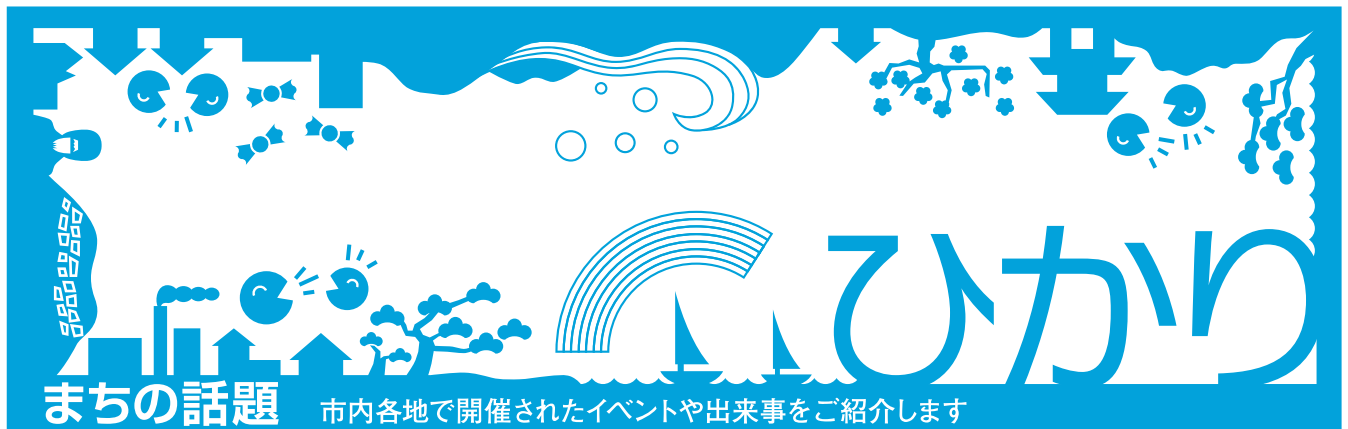
広報広聴係が取材した行事などは、ふもと de ひかりや  
ひかりチャンネル（右記参照）でも紹介しています。



◀ふもと de ひかり QR コード



ひかりチャンネル QR コード ▶



## 2016 サンセットビーチラン Hikari

7月23日(土) 虹ヶ浜海岸

白砂青松の虹ヶ浜海岸で中国地方初の砂浜ランニングイベントが開催され、招待選手も含め、県内外から男女合わせて109人が夕方のビーチを駆け抜けました。

参加者は普段走ることのない砂浜に苦戦しながらも、沈む夕日を背に海水浴客の声援に応えるように、笑顔でゴールしていました。



## 第34回朝顔コンクール

7月24日(日) 海商通り

朝顔の育成やコンクールを通じて地域におけるコミュニケーションを促進し、地域の連帯・絆を深めるため、室積北町自治会の皆さんが毎年開催。海商通りには赤・白・青・紫などの朝顔が展示され、通りを訪れた人たちは、歴史的な街並みと、色彩豊かな朝顔のコラボレーションを楽しみながら散策していました。

## 高校総体ハンドボール競技大会

8月2日(火)～4日(木) 総合体育館

平成28年度全国高等学校総合体育大会ハンドボール競技が周南3市で開催されました。本市では、総合体育館を会場に女子16試合が行われ、選手は日頃の練習の成果を発揮し、スピード感あふれる熱戦を展開しました。また、光高校、光丘高校、聖光高校の生徒も記録や放送、受付などを担当し大会の運営をサポートしました。







### ふるさとの「火まつり」周防柱松

8月6日(土) 旭橋下河原 (立野西庄)

周防柱松保存会(中村修一会長)により、周防地区の夏の風物詩「周防柱松」が開催されました。江戸時代に疫病退散を祈ったことが始まりとされる柱松。午後8時に火入れが始まり、ぐるぐる回した松明が先端の上戸に投げ入れられると観客から歓声が上がリ、周辺はオレンジ色の幻想的な世界に変わっていきました。

### 第24回おっぱいまつり 2016

8月7日(日) あいぱーく光

「みつめ だきしめ かたりあう～世界のHUGタウンを目指して～」をテーマに開催。

オープニングは、大和保育園の園児が元気いっぱいダンスを披露。ふれあいステージでは、ファミリーコンサートや6組の親子が家族への愛を伝える参加型のイベントなどが行われ、多くの来場者で賑わいました。



### 1日ナース体験

8月9日(火) 大和総合病院

患者の皆さんや職員とのふれあいを通して、看護に対する理解や関心を深めるため、中学生・高校生を対象とした看護体験を開催。

一緒にレクリエーションを楽しんだほか、手術室の見学や心電図、ガーゼ交換などを体験し、看護のやりがいや責任の大きさなどを実感していました。

### 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7月に参加した行事の一部を紹介します。

- 1 11日(月) 光市中学生等海外派遣事業壮行会
- 2 16日(土) 海開き安全祈願祭
- 3 21日(休) 認知症予防講演会
- 4 23日(土) 光プレミアム付市内共通商品券販売セレモニー



# 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

(7月末現在)  
 人口 52,334 (+1)  
 男性 24,969 (0)  
 女性 27,365 (+1)  
 世帯数 23,310 (+23)  
 ※ ( ) 内は  
 前月からの増減

## お知らせ

証明書自動交付機を  
一時休止します

一時休止します

電気設備点検に伴う停電のため、市役所本庁および大和支所の証明書自動交付機を一

時休止します。

● 休止日時 9月3日(土) 7時30分～13時

☎ 市民課戸籍住民係市

## 町名・住居番号の表示板を無料で交換します

玄関などに掲示している町名・住居番号の表示板が古くなり、色あせや破損している場合は無料で交換します。交換を希望する人は電話でお申し込みください。

※在庫がない場合は、後日郵送します。

☎ 農地パトロールを

## 「農地パトロール」を実施しています

農地の有効活用や荒廃防止のため、各地域の農業委員が10月末まで「農地パトロール」を実施します。



適切に管理がされていない農地(遊休農地)などは、農業委員が所有者などに今後の意向を確認しますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 農業委員会事務局(大和支所) 0820-48-5310

## 都市計画道路の変更に 関する説明会・公聴会

都市計画道路瀬戸風線他2路線の変更に関する説明会・公聴会を開催します。

### 【説明会】

● 日時 9月2日(金) 19時～  
 ● 場所 浅江コミュニティセンター

### 【公聴会】

● 日時 9月16日(金) 14時～  
 ● 場所 浅江コミュニティセンター

● 公述申出書提出方法 公述申出書(様式任意)に、宛先知事宛て、意見の要旨、理由、住所、氏名を記入の上、郵送または持参してください。

● 提出期限 9月9日(金)(消印有効)

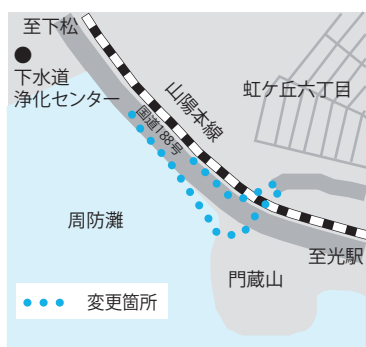
● 提出先 県都市計画課(〒753-8501 山口市滝町1-1)

※公述の申し出がない場合は、公聴会を開催しません。また、同趣旨の意見が多数ある場合は、公述人を選定することがあります。

### 【変更素案の縦覧】

● 期間 8月26日(金)～9月16日(金) 8時30分～17時15分(土・日曜日を除く)

● 場所 県都市計画課、県周南土木建築事務所、市都市政策課都市計画係  
 ☎ 083-933-3733



### 日商簿記3級 検定対策講座

【日 時】9月12日～11月4日(計16回)  
 月・木曜日(曜日は週によって変わる場合があります)  
 各日18時30分～20時30分

【場 所】光商会議所2階研修室

【受講料】一般 20,000円(光商会議所会員 10,000円)  
 ※受講料にはテキスト代・問題集代が含まれます。

【定 員】24人(申込先着順)

【直近試験】第144回日商簿記検定試験:11月20日(日)

【申込先】光商会議所(担当:内富) TEL71-0650 FAX71-1782

### 夜間収納相談窓口

● 開設日 8月31日(水)、9月12日(月)、21日(水)

● 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は郵便振替用紙は、収納係に備え付けています。

☎ 収納対策課市



## HUGベアを 貸し出します

「おっぱい都市宣言」の趣旨啓発のため、240cmのクマのぬいぐるみを貸し出します。

●貸出要件 ①市内在住の人が在籍する市内の団体および施設（社会福祉法人が運営する施設、教育機関、子育て支援団体など）  
②HUGベアとふれあう様子を月1回程度インターネット

などで情報発信できること

※実物は9月9日(金)まであいぱーく光内に展示

●貸出期間 9月上旬から平成29年度おっぱいまつりまで

●申込方法 市庁(右上参照)掲載の申込書に記入の上、持参または☑でお申し込みください。

●申込期限 8月31日(水)

※貸出については抽選により決定し、市庁で9月上旬に発表します。

☑申込 おっぱいまつり実行委員

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の人や、その家族をさりげなくサポートする人のことです。

本講座で、認知症や認知症の人への接し方を学び、認知症サポーターになりませんか。

□日時 9月21日(水) 13時30分～15時

□場所 あいぱーく光 いきいきホール

□内容 認知症を正しく理解する(認知症の症状、認知症の診断と治療、認知症の人への支援、認知症の予防など)

□講師 キャラバン・メイト

□募集人数 先着40人

□受講料 無料

□申込期限 9月16日(金)

☑申込 地域包括支援センター(あいぱーく光)

☎0833-74-3002



会(子ども家庭課内)

☎0833-74-3005

☑kodomokatei@city.hikari.

lg.jp



## 危険物取扱者試験 ・準備講習会

【危険物取扱者試験】

●試験日 11月20日(日)

●光地区会場 光地区消防組合消防本部ほか

※光地区会場では乙種第4類の試験のみ受験できます。

●受験料 甲種：5000円、乙種：3400円、丙種

：2700円

●受付期間 9月6日(火)～20

日(火)

※電子申請もできます。詳しくは消防試験研究センター

☑(http://www.shoubo-shiken.or.jp)をご覧ください。

【準備講習会】

乙種第4類の受験者を対象とした準備講習会を開催します。

●日時 11月4日(金) 9時～17時

●場所 光地区消防組合消防本部

●募集人数 先着50人

●受講料 7000円(光地区防災協会加入事業所の受講者は4000円)

●受付期間 9月6日(火)～10月28日(金)

※受講料を添えてお申し込みください。

◎願書配布・申込先 光地区消防組合消防本部、東消防署、北消防署

☑光地区防災協会事務局(光地区消防組合消防本部内)

☎0833-74-5602

## 社会生活基本調査に ご協力ください

総務省と県では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査は、皆さんの生活時間の使い方や自由時間の活動状況などを明らかにすることを目的とし、調査結果は、ワークライフバランスの推進や少子高齢化対策など、行政施策の基礎資料として活用します。

●調査対象 無作為に選定した世帯

●調査方法 県が任命した調査員が10月上旬以降に調査票を配布・回収します。また、インターネットによる回答も可能です。

●その他 調査票の記入内容は「統計法」により保護され、統計作成の目的以外に使用することはありません。皆さんのご協力をお願いします。

☑県統計分析課人口統計班  
☎0833-9332650

## 相談



### 行政書士無料相談会

- 日時 9月2日(金) 9時～12時
- 場所 市役所3階会議室
- 相談内容 遺言、相続、法人設立など
- ☎県行政書士会周南支部  
0833・57・5050

### 司法書士無料法律相談 (要予約)

- 日時 9月8日(木) 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、成年後見など
- ※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 9月1日(木)、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  
**申請** 生活安全課市民相談係

### 高齢者・障害者の人権あんしん相談

- 期間 9月5日(月)～11日(日)
- 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・003・110 (全国統一番号)
- ☎山口地方務局人権擁護課  
083・922・2295

### 就職相談会

- 日時 9月10日(土) 13時～14時、15時～16時
- 場所 あいぱく光
- 対象 市内在住の15歳から

39歳まで、現在働いていない人およびその保護者

### 不妊専門相談

- 相談員 臨床心理士、キャリアカウンセラー
- 相談料 無料
- 申込方法 電話でお申し込みください。
- ☎0834・27・6270

### なかよし広場

- 日時 9月16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)  
 ○白石晃司医師 (山口大学医学部附属病院泌尿器科)  
 ○今井佳子さん (臨床心理士・生殖心理カウンセラー)

### 催し

- 相談料 無料
- 申込方法 9月9日(金)までに電話でお申し込みください。
- ☎0834・33・6425

### なかよし広場

- 日時 9月9日(金) 10時30分～11時30分
- 場所 あいぱく光
- 講師 ボランティアグループ
- 対象者 乳幼児とその保護者 (申し込み不要)
- 参加料 無料
- ☎子育て支援センター (あいぱく光)

### 給食試食会

- 日時 9月16日(金) 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
- ※全団体合計で40人を限度とし、申し込み多数の場合は抽選
- 内容 施設見学、調理動画視聴、給食に関する講話、給食の試食
- 参加費 一人246円
- 献立 麦ごはん、牛乳、豚たま丼、さばのみそ煮、ピーマンとちりめんの炒め物
- ※献立は変更となる場合があります。
- 申込方法 団体名、代表者名、参加人数、電話番号を記入の上、FAXまたは電話でお申し込みください。
- 申込期限 9月2日(金)
- ☎0833・72・0050
- ☎0833・72・6995

- ☎0833・72・0050
- ☎0833・72・6995



第12回光市文化祭

【美術展】

〈前期〉10月25日(火)～30日(日)  
9時～18時(25日は10時開館、30日は16時閉館)

●内容 日本画、洋画、彫刻書、写真・デザイン

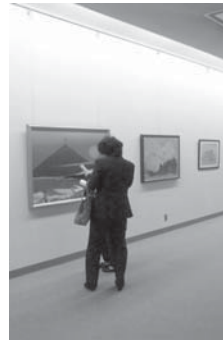
〈後期〉11月1日(火)～6日(日)  
9時～18時(6日は16時閉館)

●内容 陶芸、木彫、金属工芸、染色、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、生花など

※10月25日(火)、9時30分から、文化センター玄関前で開会式・表彰式を開催します。

◎場所 文化センター  
☎ 0833・72・5800



【芸能祭】

〈創作舞踊〉

○9月25日(日) 13時～16時

〈歌謡〉

○10月9日(日) 10時～15時

〈邦楽〉

○10月30日(日) 13時～17時

〈謡曲〉

○11月3日(祝) 9時30分～17時

〈吟剣詩舞〉

○11月6日(日) 9時30分～17時

〈合唱〉

○11月20日(日) 13時～16時

大和総合病院第6回病院祭

地域の皆さんとの交流と親睦を深めるため、「来て 見て みんなで 医療を体験」をテーマに病院祭を開催します。

- ＊日時 9月3日(土) 10時～14時30分
- ＊場所 大和総合病院
- ＊内容

- 健康チェック・相談コーナー、救急車展示
  - メディカル体験コーナー
  - ふれあい看護体験
  - AED体験
  - ステージイベント
  - 模擬店(たこ焼き、たい焼きなど)
  - ちびっ子ゲームコーナー(お菓子釣りなど)
  - 院内見学ツアー(要申し込み)
- ※院内見学ツアーは先着20人、小学生以上が対象です。電話でお申し込みください。



＊申し込み・問合せ

大和総合病院病院祭実行委員会(業務課内)  
☎ 0820-48-2111



〈吹奏楽〉

○11月27日(日) 14時～16時

〈ピアノ〉

○12月18日(日) 13時30分～17時

◎場所 市民ホール

☎ 0833・74・3607

☎ FAX 0820・48・4271

係(教育委員会)

【文芸祭】

〈短歌大会〉

○11月6日(日) 13時～16時

●内容

○講演会 13時～14時

●演題 「歌ごよみ」

●講師 長尾健彦さん

○短歌会 14時～15時30分

●作品応募 400字詰原稿

用紙の右半分に未発表の作品

(1人2首まで)、左半分に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、大会の出欠予定、学生は学校名を記入し、郵送またはFAXで応募してください。

●出詠料 2首1000円

(児童生徒の部(高校生まで)は無料)

●応募期限 9月26日(月)(消印有効)

☎ 0833・78・0585

☎ FAX 0820・48・4271

◎川柳大会

○11月12日(土) 13時～16時

(受付12時30分)

●対象 市民、市内の川柳会

●課題 「都合」「海」「うるうる」「半端」「偉い」「メ

ール」の各題2句を当日提出

●参加費 500円

☎ 0833・72・7663

☎ 0833・72・7663

◎俳句大会

○12月4日(日) 13時～16時

(受付11時)

●出句 当季雑詠2句当日持

参(未発表作品に限る)、当日席題1句

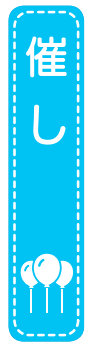
●参加費 500円

☎ 0833・78・0585

☎ FAX 0820・48・4271

◎文芸祭開催場所 浅江コミ

ユニティセンター



### 周南3市身体障害者

#### ふれあいフェスタ

●日時 9月25日(日) 10時～14時30分

●場所 下松スポーツ公園体育館(下松市大字河内140)

●対象 市内在住で、身体障害者手帳をお持ちの人

●内容 スポーツレクリエーション

●申込期限 9月12日(月)

●**申問** 福祉総務課障害福祉係(あいぱーく光)

☎0833・74・3001  
FAX0833・74・3070

### 市民活動活性化講座

#### 【あなたの活動を伝えよう】

「4枚からの紙芝居」の発表者とディスカッションを見に来ませんか。

●日時 9月6日(火) 18時30分～20時30分

●場所 地域づくり支援セン

ター

●対象 市民活動、地域コミュニケーション活動に関心のある人

●定員 先着30人

●参加費 無料

●**申問** 地域づくり支援センター  
☎0833・72・8880

### 生涯学習講座

#### 【ひかり高年者 生きがいセミナー】

●日時 9月16日(金) 10時～12時

●場所 地域づくり支援センター

●対象 概ね60歳以上の人

●演題 「治る力」を引き出す100年体操 ～自強術のすすめ～

●講師 増原章右さん(公益社団法人自強術普及会正会員)

●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

### ひふみ 一三三公会公開講座

#### 「ミニ歌声喫茶」

小学校唱歌、童謡、歌謡曲、懐メロなどを全員で楽しく歌いませんか。

●日時 9月21日(水) 13時30分～15時

●場所 島田コミュニティセンター

●入場料 無料

●**申問** 生涯学習センター  
☎0833・72・3447

### こころの健康セミナー

●日時 9月18日(日) 13時30分～15時30分

●場所 県総合保健会館(山口市吉敷下東三丁目1-1)

●演題 抑うつ・うつ病を知る 自殺予防に活かすために

●講師 白川治さん(近畿大学医学部精神神経科学教室教授)

●参加費 無料

●**申問** 県精神保健福祉センター  
☎0835・27・3480



◎休館日 毎週火曜日

★秋の親子星空観察教室  
秋の星座を親子で観察しませんか。

●日時 9月10日(土) 19時～20時30分(受付18時30分)

●**申問** 森もりひろば(河村)

●対象 市内小学校に通学する児童とその家族

●募集人員 先着20組

●参加費 無料

●講師 藤井浩昌さん

●申込期限 9月8日(木)

●申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

☎0833・77・5789



★第54回森もりひろば

●日時 9月22日(祝) 10時～15時(受付9時30分)

●対象 赤ちゃんから小学生まで

●募集人数 先着90人

※家族の参加は自由

●内容 秋を探す外遊び、絵本の読み聞かせ、カートンドッグ作りなど

●参加費 400円(おやつ代、保険料)

●申込方法 住所、保護者・子どもの氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入の上、FAXまたは☒でお申し込みください。

●申込期限 9月17日(土)

●**申問** 森もりひろば(河村)

☎0833・77・2606

☒ ksrkawamura@yahoo.co.jp





◎休館日 毎週月曜日、祝日、第1火曜日

★成人大学講座(第5回)

普段使っている日本語を見直してみませんか。

●日時 9月17日(土) 13時30分～15時

●演題 日本語の再発見！

～言葉の不思議～

●講師 林伸一さん(山口大学名誉教授)

ふるさと  
リサイクル

あさみちゆき  
ハートフルコンサートⅢ

◆日時 12月11日(日) 開演14時  
(開場13時30分)

◆場所 市民ホール

◆チケット

- 一般 4,000円  
(9月17日(土)発売)
- 文高会員 3,500円  
(9月10日(土)先行発売)

◆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、市観光協会、ローソンチケットなど

◆問合せ

市民ホール ☎ 0833-72-1441



★ゼーんぶみせます！文化センター所蔵美術品展(シリーズ2「夏」)

小林和作わさくの油彩画や香月泰男の木版画集などを展示します。

●会期 9月3日(土)～18日(日)



▲小林和作「阿波の海」

【第9節】

日本画壇に大きな影響を与えた杉山寧やすなりの「海女」などを展示します。

●会期 9月10日(土)～10月2日(日)



◎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

★風景画の楽しみ(洋画展)

●会期 9月4日(日)～18日(日)

●展示者 金永伸さん



▲作品「御手洗湾」



◎休園日 第2・第4水曜日

★かるかる教室

●日時 9月13日(火) 9時30分～11時

●集合場所 イベント広場

●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)

●参加費 500円

●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。

★ヨガ体験教室

●日時 9月18日(日) 8時～9時

●集合場所 イベント広場

●講師 藤井千絵さん(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)

●参加費 500円

●持参物 ヨガマット、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。

★ツリークライミング体験会

●日時 9月18日(日) 12時30分～13時30分、14時～15時

●集合場所 イベント広場

●募集人数 各回10人程度

●参加料 小学生500円、中学生以上1000円

※未成年者は、保護者の同意が必要です。

※動きやすい服装でお越しください。(半ズボン、スカート、サンダルは不可)

●申込方法 電話でお申し込みください。



16 (金)	●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） ●給食試食会（10時30分～、学校給食センター）	23 (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） ●野菜栽培指導教室「楽農塾」（13時30分～、里の厨）
17 (土)	●成人大学講座（13時30分～、文化センター）	24 (土)	●母親教室（9時30分～、あいぱーく光） ●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） ●山野草講習会（13時30分～、冠山総合公園）
18 (日)	●ヨガ体験教室（8時～、冠山総合公園） ●ツリークライミング体験会（12時30分～／14時～、冠山総合公園） ●第31回市民コンサート（13時～、市民ホール）	25 (日)	●第12回光市文化祭芸能祭創作舞踊（13時～、市民ホール）
19 (祝)		26 (月)	
20 (火)	●食育相談（9時～、あいぱーく光 ※要予約）	27 (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）
21 (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） ●一三三会公開講座（13時30分～、島田コミュニティセンター） ●パソコン学習会（13時30分～、地域づくり支援センター） ●認知症サポーター養成講座（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） <b>もの</b> （下表参照）	28 (水)	<b>もの</b> （下表参照）
22 (祝)	●第54回森もりひろば（受付9時30分～、周防の森ロッジ） ●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）	29 (木)	<b>心配</b> （下表参照）
		30 (金)	●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）

## 【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	1日(木) 9時～12時	大和支所	生活安全課市民相談係 ☎0833-72-1400
<b>心配</b> 心配ごと相談	生活上の心配ごとなど	1日(木) 9時～12時 15日(木)、29日(木) 9時～12時	大和支所 あいぱーく光	社会福祉協議会 ☎0833-74-3020
<b>人権</b> 人権相談	人権問題についての相談など	1日(木) 9時～12時 8日(木) 9時～12時	大和支所 あいぱーく光	人権推進課 ☎0833-72-1400
<b>年金</b> 年金相談	年金事務所職員による年金出張相談	14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> 物の忘れ相談	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
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

9月

# お知らせカレンダー

1 (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>行政 心配 人権</b> (右下表参照)	8 (木)	●司法書士無料法律相談（9時～、市役所） ※要予約、9月1日から受付開始 <b>人権</b> (右下表参照)
2 (金)	●明治維新150年カウントダウン記念企画展「伊藤ドラマ第2編」（11月6日まで、伊藤公資料館）	9 (金)	●健康相談（9時～、あいぱーく光 ※要予約） ●子育てボランティア講座（9時30分～、あいぱーく光） ●なかよし広場（10時30分～、あいぱーく光）
3 (土)	●農業体験教室そば栽培・そば打ち体験コース（9時～、里の厨） ●第6回病院祭（10時～、大和総合病院） ●ぜーんぶみせます！文化センター所蔵美術品展第8節（18日まで、文化センター）	10 (土)	●秋の親子星空観察教室（受付18時30分～、周防の森ロッジ ※雨天延期） ●ぜーんぶみせます！文化センター所蔵美術品展第9節（10月2日まで、文化センター）
4 (日)	●ヨガ体験教室（8時～、冠山総合公園 ※雨天中止） ●体験教室「古着で作るはがき掛け教室」（9時～／13時～、ふるさと郷土館） ●風景画の楽しみ（18日まで、ふるさと郷土館）	11 (日)	
5 (月)		12 (月)	●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）
6 (火)	●男性料理教室（9時30分～、浅江コミュニティセンター） ●市民活動活性化講座（18時30分～、地域づくり支援センター）	13 (火)	●母親教室（9時30分～、あいぱーく光） ●かるかる教室（9時30分～、冠山総合公園） ●癒しのカウンセリング（13時30分～、あいぱーく光 ※要予約）
7 (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</b> (右下表参照)	14 (水)	●げんきっこひろば2歳児ウエルカム（10時～、あいぱーく光） <b>年金 もの</b> (右下表参照)
		15 (木)	<b>心配</b> (右下表参照)

## 急病で困ったときは

### 休日診療所

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

9月の診療日	診療科目（※）	
	内科系	外科系
4日(日)	内科	外科
11日(日)	内科（小児科）	外科
18日(日)	内科	外科
19日(祝)	内科	皮膚科
22日(祝)	内科（小児科）	眼科
25日(日)	内科	耳鼻科

### \*周南地域休日・夜間こども急病センター

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

### \*小児救急医療電話相談

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



## 補助制度を活用して 婚活イベントを開催してみませんか

市では人口減少対策の一環として、まち全体で温かく幸せな家庭づくりを応援し、光市への定住のきっかけとなる婚活イベントへの助成を行います。

### ■対象団体

- やまぐち結婚応援団に登録している団体
  - 市内に拠点がある団体（任意・団体を含む）
- ※結婚あっせんや、宗教・政治活動を目的とする団体などは対象外

### ■対象事業

営利を目的とせず、20歳以上の独身の人を対象に市内で開催し、公募による募集定員を20人以上とする婚活イベント

※参加者は市内に在住、通勤している人または将来本市に住む希望がある人

### ■対象経費

婚活イベントの実施に係る経費全般

### ■補助額

2,000円×参加者数またはイベントに係る

総支出金額から収入額を除いた額のいずれか低い額（上限10万円）

### ■申込方法

企画調整課に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、窓口または郵送でお申し込みください。申請書は、市<sup>☎</sup>（下記参照）からもダウンロードできます。

### ■申し込み・問合せ

企画調整課企画係

〒743-8501 光市中央六丁目1番1号

☎0833-72-1400 FAX0833-74-1041

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



### 光の恵みいただきますレシピ

旬の食材「ピーマン」を使って  
ピーマンのショウガ  
しょうゆびたし



\*毎月旬の食材を使ったレシピを市<sup>📄</sup>で紹介しています。



▲QRコード

【一人分栄養価】  
エネルギー 26kcal  
食塩相当量 0.5g

#### 【作り方（材料2人分）】

- ①ピーマン2個(60g)、赤ピーマン2/3個(20g)のへたと種を取り除き、縦に1.5cm幅に切る。(大きい場合は長さを半分にする)
- ②おろしショウガ小さじ1弱、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1/2、だし汁小さじ2を合わせておく。
- ③フライパンに油小さじ1/2を熱し、①を並べ、そのまま触らずに中火でゆっくりと両面を焼く。
- ④両面に焦げ目がついたら、熱いうちに②をかける。

(光市地域活動栄養士会)

### 表紙写真の紹介

#### ■みんなで作った 夏の思い出

8月3日(水)、干潟の砂を素材にチームで作品づくりを楽しむ第24回サンドアート in 光（浅江やろう会運営）が虹ヶ浜海岸で開催され、子どもから大人まで35チーム、439人が参加。参加者は厳しい夏の暑さに負けず、干潟で作品の制作に励みました。

写真は、少年野球チーム・虹ヶ丘レインボーの選手を中心とした「やんちゃ球児レインボー」が制作したスポーツカー。チームは子供の部で2年連続の大賞に輝きました。

夏を感じながら、みんなで制作した作品は、満ちゆく潮とともに消えてしまいましたが、この日の記憶は楽しかった夏の思い出として、参加者の心に残り続けることでしょう。

