

HIKARI

2017/8/25号

毎月
10日・25日発行

広報

Public
Relations

Vol.306



Contents 「目次」

- 台風災害に備えましょう 2
- 土砂災害ハザードマップ 3
- 休日・平日夜間がん検診／認知症カフェ運営事業者募集 4
- ALT 着任・退任あいさつ／市長と気軽にミーティング参加者募集 5
- 明治維新 150 年カウントダウン記念企画展／レシピ 16

第 25 回おっばいまつり 2017
世界一の HUG タウンを
目指して



台風災害に備えましょう

台風に備えましょう

- 懐中電灯や携帯ラジオ、土のうなどを用意する
- 植木鉢など飛ばされやすい物は屋内に片付ける
- 瓦や看板などの落下や倒壊の危険がないかチェックする
- 風に備え雨戸を閉めるか、窓にガムテープを貼っておく
- 雨に備え排水溝や雨どいなど、水の流れ道を掃除する
- 非常持ち出し品（3日分程度の食糧や薬など）の準備をする
- 家族との連絡方法を確認する
- 避難の際は、単独行動を避け、複数で行動する



台風がもたらす暴風や大雨による災害が心配される季節となりました。
 特に9月にかけて、台風が日本付近を通過することが多くなるため、風雨や高潮による災害の恐れがあります。
 台風の接近に備えて、家の周囲の点検や非常時における持ち出し品の準備、家族との連絡方法などを決めておきましょう。

自主避難所

早期に自主避難する場合は、左表の自主避難所をご利用ください。なお、場所のみの提供となりますので、食糧などの必要品は持参してください。
 ※開設準備などがありますので、自主避難の前に防災危機管理課までご連絡ください。

地区	自主避難所	電話番号
周防	周防コミュニティセンター	0833-77-2022 *
三井※	三井コミュニティセンター	0833-77-0411 *
上島田	農村婦人の家	0833-77-4301
島田・中島田	地域づくり支援センター	0833-72-8880
浅江	浅江コミュニティセンター	0833-72-1431 *
光井	あいぱーく光	0833-74-3000
	光井コミュニティセンター	0833-72-1446
室積	室積コミュニティセンター	0833-78-0013 *
牛島	牛島コミュニティセンター	0833-79-3198 *
大和全域	大和コミュニティセンター	0820-48-2411

*…出張所の電話番号

※三井地区は、災害の状況により三井小学校を開設する場合があります。

情報を集めましょう

台風が近づいたら、テレビやラジオなどの気象情報や、市の情報（市庁や広報車、防災行政無線によるお知らせ）に十分注意してください。

※防災広報ダイヤル

防災行政無線などの内容が聞き取りにくい場合、ご利用ください。

☎ 0 8 3 3 - 7 2 - 1 4 1 0

※光市メール配信サービス

警報などの気象情報、避難情報、防災行政無線の緊急通報内容などを配信しています。

メール配信サービス登録方法

下記のアドレスに空メールを送ると、登録手続きができます。

登録用アドレス

✉ hikari@xpressmail.jp



携帯電話の場合、右記のQRコードからアドレスを読み取れます。



防災行政無線の緊急通報

緊急時や災害時などで命にかかわる情報は、24時間いつでも緊急通報を行います。

※♪のサイレン音などは市庁で試験できます。

□緊急通報の放送例

伝達する情報	音声放送例	音声内容例
♪ 避難勧告・指示	サイレン 15 秒吹鳴 + 音声	〇〇地区に避難勧告を発令しました。〇〇小学校体育館に避難してください。
♪ 緊急地震速報	専用の報知音 + 音声	大地震です。
♪ 大津波警報	サイレン 3 秒吹鳴 2 秒休止 (3 回繰り返す) + 音声	大津波警報が発表されました。海岸付近の方は高台に避難してください。
♪ 弾道ミサイル情報	専用のサイレン音 + 音声	ミサイル発射。ミサイル発射。ミサイルが発射された模様です。頑丈な建物や地下に避難してください。
建物火災	サイレン 5 秒吹鳴 6 秒休止 (3 回繰り返す)	音声放送なし



※右記QRコードからアドレスを読み取れます。



土砂災害ハザードマップを活用しましょう

大雨や地震などによる土砂災害に備えるため、市では、避難に必要な情報を図示した、土砂災害ハザードマップを作成しました。

いざという時に素早く避難できるよう、家族や地域での日頃からの備えや、自主防災活動の一環として、ぜひ活用ください。

土砂災害ハザードマップは、「紙版」と「Web版」の2種類があります。

【紙版】
 広報「ひかり」5月10日号の折り込みで、該当地区の自治会にお配りしています。

【Web版】
 市庁（上記参照）で閲覧できます。パソコン、スマートフォン、タブレット端末などでご利用ください。

【ハザードマップに表示されているもの】

土砂災害（特別）警戒区域、緊急避難場所、要配慮者利用施設など

ハザードマップの活用方法

- 1 地図で、自宅の位置を確認しましょう。
- 2 生活範囲における危険な箇所を確認しましょう。
- 3 災害時の避難場所を決めましょう。
- 4 避難場所までの避難経路を決めましょう。
- 5 実際にまちを歩いてみましょう。
- 6 自治会や近所で、災害について話し合みましょう。



※自宅周辺や地域の危険箇所を確認しましょう！
 住んでいる地域に、どのような危険があるのか、最寄りの緊急避難場所はどこなのかを確認しましょう。

また、自宅から緊急避難場所までの経路、家族の集合場所、災害時の危険な道路など、気になることを確認しましょう。

※実際に現地を歩いて、イメージをつかみましょう！

「Web版」では確認しづらい地域にお住まいの人は、「紙版」ハザードマップで危険な場所や避難場所への経路の確認をして、実際に現地を歩いてみましょう。



土砂災害の種類

土砂災害には、急傾斜地の崩壊、土石流、地すべりの3種類があります。

急傾斜地の崩壊
 雨や地震などの影響により、斜面が急激に崩れ落ちること。



- 警戒区域 553 箇所
- 特別警戒区域 544 箇所

土石流
 山腹・川底の土砂が、長雨や集中豪雨によって、一気に下流へ押し流されること。



- 警戒区域 205 箇所
- 特別警戒区域 179 箇所

地すべり
 地下水の影響と重力により、斜面がゆっくりと下方に移動すること。



- 警戒区域 2 箇所
- 特別警戒区域 0 箇所

※上記の警戒区域と特別警戒区域は、県の調査によって指定された箇所を示しています。



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	実施日時	予約
梅田病院 ☎0833-71-0084	【休日】日・祝 全日 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10日(日)、23日(祝)、 10月8日(日) 9時～12時	要
	【平日】10月3日(火)、11月2日(木)、 12月4日(月) 18時～20時	要

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。

□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）

□乳がん検診

医療機関	実施日時	予約
兼清外科 ☎0833-71-0800	【休日】9月24日(日)、10月29日(日)、 11月26日(日) 8時～12時	
光総合病院 ☎0833-72-1000	【休日】10月8日(日)、11月12日(日)、 12月10日(日) 8時30分～11時30分	要
大和総合病院 ☎0820-48-2111	【休日】10月29日(日) 9時～13時（12時30分まで受け付け）	要

※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。

※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。



「認知症カフェ」の運営事業者を募集します

市内で認知症カフェを開設・運営する法人、団体または個人に対して、立ち上げおよび運営経費の一部を補助します。詳しくはお問い合わせください。

□補助内容

1 立ち上げ補助

平成29年度中に新たに認知症カフェを開設

■募集数 1カ所

■補助金額 6万5000円（上限）

■対象期間 交付決定日～平成30年3月31日

2 運営補助

平成29年4月1日時点で、認知症カフェを自主的に運営

■募集数 2カ所

■補助金額 3万円（上限）

■対象期間 平成29年4月6日～平成30年3月31日

□応募方法

高齢者支援課地域包括支援係に備え付けの申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、9月15日（金）までに、持参または郵送で提出してください。

※申請書は市（下記参照）からダウンロードできます。

認知症カフェとは

認知症に関する相談や助言のほか、認知症に対する理解を深めるため、認知症やその疑いのある人および家族、地域住民、専門職などが気軽に参加できる憩いの場です。

【主な要件】

- ① 毎月1回以上定期的に開催すること
- ② 1回の活動時間が2時間以上であること
- ③ 10人以上が活動できるスペースがあること
- ④ 運営スタッフが毎回3人以上であること

申し込み・問合せ

高齢者支援課地域包括支援係（あいぱーく光）
〒743-8790
光市光井二丁目2-1
☎0833-74-3002
http://www.city.hikari.lg.jp/



外国語指導助手 (ALT) マクラレン・クレイグさん着任

☎教育総務課管理係 (教育委員会)

☎0833-74-3601

8月4日(金)、新しい外国語指導助手(ALT)としてマクラレン・クレイグさんが着任しました。
マクラレン・クレイグさんから皆さんへの着任のあいさつ文を紹介します。



光市の皆さん初めまして、マクラレン・クレイグと申します。スコットランド出身です。

今年の8月で日本に来て3年目になります。今まで宇部市の高校で英語を教えていました。光市ではアンディの後任として、浅江中学校、島田中学校、附属光中学校で英語を教えることになりました。趣味はギターを弾くこと、作曲すること、筋トレをすることです。

光市で仕事をできることを光栄に思います。生徒や市民の皆さんと仲良くすることを楽しみにしています。よろしくお願ひします。

アンディ・ヤンさん 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アンディ・ヤンさんからのメッセージを紹介します。

皆さん、こんにちは。アンディ・ヤンです。

この2年間、光市のすばらしさを感じていました。

この2年間で、山登りや海水浴をしました。たくさんさんのイベントやお祭りに参加しました。そして、すばらしい先生や生徒たちに出会いました。みんなが私のことを、この明るい光市の一員として歓迎してくれました。

短い間でしたが、本当に楽しかったです。光市に来て、よかったと思います。本当にお世話になりました。私はまだ日本に住むので、またいつか会いましょう。



市長と気軽にミーティングの参加者を募集します

☎広報統計課広報広聴係

☎0833-72-1409

☎<http://www.city.hikari.lg.jp/>

市では、市長と市民の皆さんの自由な対話を通じて、やさしさひろがる幸せ実感都市の実現を目指すため「市長と気軽にミーティング」を実施しています。市民の皆さん、この機会に市長と語りあってみませんか。

□対象

市内在住の市民グループ(4〜10人程度)

※より多くの皆さんとの「対話」を目的としていますので、市の審議会や協議会関係者の申し込みはご遠慮ください。

◆若い世代のご参加を◆

将来の光市を担う若い世代の団体やグループの参加をお待ちしています。

□開催日時

随時実施(ご要望により調整します)

※ミーティング時間は、45分程度とし、内容は原則公開とします。

□会場

市長室

□対話内容

特定のテーマによらず、日ごろの活動の様子などフリートーク形式とします。※単なる要望や苦情などの行政相談、特定の個人に対する誹謗・中傷、その他公序良俗に反する内容のほか、営利目的や宗教・政治活動を目的とするものは受け付けません。

□申込方法

広報統計課備え付け、または市☎(上記参照)の様式に必要事項を記入の上、お申し込みください。※内容を審査し、代表者に開催日時などを通知します。



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▶



「科学としての光」を学ぶ特別講義

7月14日(金) 光高等学校

本市と山口大学の光・エネルギー研究センターによる地域人材育成のための連携事業として、「光とエネルギーの科学がもたらす豊かな社会」と題し、横川俊哉教授（同研究センター長）の出張講義を開講しました。

高校生や市民約60人が受講し、最近の光エネルギーの研究事例に聞き入っていました。



兼田文男陶芸展Ⅱ

7月21日(金) 文化センター

本市出身の陶芸家兼田文男さんから寄贈していただいた陶芸作品全48点を披露するとともに、市民に優れた芸術に触れてもらうため、平成27年に続き、陶芸展を開催しました。

初日に行われた開会セレモニーの後には兼田さんが、展示品の作成意図などを分かりやすく丁寧に解説されました。

認知症高齢者等への声かけ訓練

7月22日(土) 島田コミュニティセンター周辺

「認知症の人が行方不明になった」という設定で、自治会などの皆さんとともに、気がかりな人を見つけたときにどのように対応したらよいかを考える模擬訓練を行いました。

訓練では、「驚がせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」を心がけて声をかけるなど、気がかりな人に対する気づきの目を養いました。





光花火大会

7月29日(土) 虹ヶ浜海岸

本市の夏の風物詩である花火大会が、虹ヶ浜海岸を舞台に繰り広げられ、約3,000発の打ち上げ花火や水中花火などが夜空や海面を華麗に彩りました。

会場は過去最高となる約8万1,000人の来場者で埋めつくされ、美しい砂浜の観客席から光と音の祭典を楽しみました。

うそ電話詐欺被害防止広報はがき贈呈

8月3日(木) 市役所

市内の郵便局が企画し、市内企業・団体の協賛により作成された、うそ電話詐欺被害防止を呼びかける広報はがきが光地区防犯団体連合会(市川熙会長)へ贈呈されました。

企業・団体の代表から市川会長へ手渡された5,000枚のはがきは、市内の不審電話がよくかかる地域などに郵送されました。



うそ電話詐欺被害防止広報はがき贈呈式



まちぐるみ市役所 Wedding

8月9日(水) 市役所本庁舎

本市の「人のやさしさ、温かさ」を広くPRするとともに、当日婚姻届を提出したカップルに本市への愛着と定住意識を高めていただくため、市民参加による人前結婚式を開催しました。

式には市民約120人と、職員や関係者が参加し、ダンスやフラワーシャワーなどにより、お二人の新たな門出を祝福しました。

市長『わ』日記

対話 調和 人の輪 誠実 親切

「やさしさひろがる 幸せ実感都市 ひかり」



市川市長が7月に参加した行事の一部を紹介します。

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



1



2



3

- 1 15日(土) 2017 サンセットビーチラン Hikari
- 2 21日(金) 外国語指導助手(アンディ・ヤンさん) 退任挨拶
- 3 23日(日) 第25回サンドアート in 光



あなたの健康プラスアップ

■もの忘れ相談プログラム

タッチパネルを使って、簡単な質問に答えることで、自身の認知機能をチェックすることができます。

※テスト時間は5分程度です。

- 利用時間 月～金曜日（祝日を除く）
8時30分～17時15分
- 設置場所 あいぱーく光



■認知症簡易チェックシステム

市ではパソコン、携帯電話、スマートフォンを使って気軽に認知症のチェックができるサイトを開設しています。

サイトでは、家族・介護者向けと本人向けのチェックができます。

また、結果とともに、認知症に関する相談先なども表示されます。

<http://fishbowlindex.net/hikari/>



▲QRコード

☎高齢者支援課地域包括支援係（あいぱーく光） ☎0833-74-3002

9月は「世界アルツハイマー月間」
もの忘れチェックを受けてみませんか

認知症とは、脳の障害によつて「記憶する」「時、場所、人などを認識する」などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

認知症は早期発見・対応することで症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。左記の認知症チェックを活用し、早期発見につなげましょう。

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	7日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	
	歯の健康相談	20日(水) 9:30～11:00	島田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	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	母親教室（要予約）	6日(水) 9:30～13:00	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳 ※6日：エプロン、ハンドタオル、実習代300円 12日：使用中の歯ブラシ 16日：エプロン、ハンドタオル
		12日(火) 9:30～11:30	あいぱーく光	
		16日(土) 9:30～11:30	あいぱーく光	
	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）	12日(火) 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（前日午前中までに要予約）	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

市役所本庁は、4月からダイヤルイン（直通電話）方式を導入しました。
平日8時30分～17時15分の間は、各担当に直接つながります。



お知らせ

情報公開制度・個人
情報保護制度実施状況

「情報公開制度」と、「個人情報保護制度」の平成28年度の実施状況をお知らせします。

人のうごき

(7月末現在)
人口 51,967 (-9)
男性 24,793 (3)
女性 27,174 (-12)
世帯数 23,354 (2)
※()内は
前月からの増減

【情報公開制度】

○公開請求件数 67件
○公開決定・部分公開決定・非公開決定・文書不存在の各件数

■公開決定 50件
■部分公開決定 15件
■非公開決定 2件
■文書不存在 0件
○不服申立て処理件数 0件

【個人情報保護制度】
○開示請求件数 10件
○開示決定・部分開示決定・非開示決定の各件数

■開示決定 9件
■部分開示決定 1件
■非開示決定 0件
○不服申立て処理件数 0件

☎総務課総務法令係
0833・72・1401

災害時識別用ベストをご利用ください

聴覚や視覚に障害がある人への支援を充実させるため、災害時などに着用する「識別用ベスト」を希望者に配布し

ます。

●対象 障害者：聴覚障害者（2～3級）、視覚障害者（1～3級）、支援者：手話奉仕員、ガイドヘルパーなどの資格や経験のある人

●持参物 障害者・支援者とわかるもの（身体障害者手帳、資格証など）、印かん

☎福祉総務課障害福祉係（あいぱーく光）
0833・74・3001



支援者用



障害者用

パブリックコメントの実施結果

●案件名 光市水道事業ビジョン（展覧編）

●募集期間 6月23日(金)～7月24日(月)

●意見提出者数、提出件数

意見の提出はありませんでした。

☎水道局業務課
0833・71・0700

水道メーターの取り替えを行います

水道局では、市内全域で、計量法に基づく検定有効期間満了前の水道メーターの取り替えを行っています。身分証を付けた委託業者が宅地内で作業しますので、ご理解とご協力をお願いします。

作業中は15～30分程度の断水になります。また、不在であっても宅地内で作業を行う場合があります。

●実施予定時期

○奇数月：浅江、島田、中島田、上島田、三井地区

○偶数月：光井、室積、小周防、大和地区

※水道メーター検針の際は、

検針業務に支障のないよう、ご協力をお願いします。

☎水道局業務課
0833・71・0700

「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、農地利用最適化推進委員が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、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



お知らせ



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19日(日)

●場所 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(水)～20日(水)

※電子申請もできます。詳しくは、消防試験研究センター

ター(TEL) (<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>)をご覧ください。

【準備講習会】

乙種第4類受験者を対象とした準備講習会を開催します。

●日時 10月20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(水)～10月13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

自衛官募集

防衛医科大学校、防衛大学の学生を募集します。

●一次試験日

○防衛医科大学校看護科学生：10月14日(土)

○防衛医科大学校医学科学生：10月28日(土)、29日(日)

○防衛大学校学生：11月4日(土)、5日(日)

※2次試験については別途連絡

◎資格 日本国籍を有する18

歳以上21歳未満の高卒の人

※見込みの人を含む

◎募集期限 9月29日(金)

※詳しくは、お問い合わせください。

☎自衛隊山口地方協力本部柳井地域事務所

☎0820・22・8199

相談



行政書士無料相談会

●日時 9月1日(金) 9時～12時

●場所 市役所3階会議室

●相談内容 遺言、相続、内容証明、法人設立、各種許認可など

☎県行政書士会周南支部

☎0833・57・5050

高齢者・障害者の

人権あんしん相談

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間に合わせて、次のとおり電

話相談を実施します。

●期間 9月4日(月)～10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)

☎山口地方事務局人権擁護課

☎083・922・2295

不妊専門相談

●日時 9月15日(金) 15時～17時

●場所 県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

○山縣芳明医師(徳山中央病院産婦人科)

○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)

●相談料 無料

●申込方法 9月8日(金)までに電話でお申し込みください。

☎周南健康福祉センター健康増進課地域保健班

☎0834・33・6425

日商簿記3級 検定対策講座

広告

【日時】9月11日～11月2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】光商工会議所2階研修室
【受講料】一般20,000円(光商工会議所会員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147回日商簿記検定試験：11月19日(日)
【申込先】光商工会議所(担当：内富) TEL71-0650 FAX71-1782



講座

市民活動活性化講座

【情報発信講座】間違っていないか？「宣伝方法と使い方」

- 効果的な宣伝方法とインターネットの正しい使い方学び直してみませんか。
- 日時 9月20日(水) 18時30分～20時30分
- 場所 地域づくり支援センター



- 対象 地域コミュニティ活動、市民活動に関心のある人
- 講師 千々松葉子さん(やまぐち県民活動支援センター員)
- 受講料 無料
- 申込方法 9月19日(火)までに、電話、FAX、☒のいずれかでお申し込みください。
- ☒ 申込み 9月19日(火)まで
- ☒ 申込み 9月19日(火)まで
- ☒ 申込み 9月19日(火)まで

☎ 0833-72-8880



☎ 0833-72-8133
✉ chikizukuri@city.hikari.lg.jp

大和総合病院第7回病院祭

地域の皆さんとの交流と親睦を深めることを目的に、病院祭を開催します。お気軽にご参加ください。

- 日時 9月2日(土) 10時～14時30分 (雨天決行)
- 場所 大和総合病院
- テーマ 地域と共に親しまれる病院を目指して
- 内容

- 健康チェック・相談コーナー
- 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、救急車展示
- 模擬店(たい焼き、夏野菜カレーなど)
- 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、薬剤師体験



※院内見学ツアー(小学生以上)、薬剤師体験(小・中学生)、乳腺エコー検査(30歳代女性)は、電話で予約を受け付けます。

- 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



認知症サポーター

養成講座

認知症の人とその家族をサポートする「認知症サポーター」になりませんか。

- 日時 9月20日(水) 13時30分～15時
- 場所 あいぱーく光
- 内容 認知症の正しい理解(認知症の症状や予防、認知症の診断と治療、認知症の人への支援など)
- 募集人数 先着40人
- 講師 キャラバン・メイト
- 申込方法 9月15日(金)までに、電話でお申し込みください。
- ☒ 申込み 9月15日(金)まで
- ☒ 申込み 9月15日(金)まで

目の健康講座 in 下松

- 日時 9月3日(日) 13時30分～16時(開場12時30分)
- 場所 スターピアくだまつ(下松市中央町21-1)
- ☒ 申込み 9月3日(日)まで
- ☒ 申込み 9月3日(日)まで

●内容

○講演「緑内障とその治療について」徳久佳代子医師(山陽小野田市民病院眼科)、「糖尿病網膜症とその治療について」折田朋子医師(山口大学大学院医学系研究科眼科学) ○目の健康相談、視覚福祉機器展示

- 受講料 無料(予約不要)
- ☒ 申込み 9月15日(金)まで
- ☒ 申込み 9月15日(金)まで



- 開設日 8月31日(木)、9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は郵便振替用紙は、収納係に備え付けています。
- ☒ 申込み 9月15日(金)まで
- ☒ 申込み 9月15日(金)まで

☎ 0833-72-1447

催し



なかよし広場

【小さなお子ごのためのためのおはなし会】

おはなし会

●日時 9月5日(火) 10時30分～11時30分

●場所 あいぱく光

●講師 図書館ボランティアグループ

●対象 乳幼児とその保護者

●問い合わせ 子育て支援センター(あいぱく光)

☎0833・74・3030

心肺蘇生法講習会

●日時 9月16日(土) 10時～12時

●場所 光総合病院

●対象 小学生以上

●内容 心肺蘇生法の基本手技、AEDの使い方

●申込期限 9月15日(金) 17時

●申込方法 光総合病院地域医療連携室
☎0833・72・1000

給食試食会

●日時 9月21日(木) 10時30分～12時

●場所 学校給食センター

●対象 5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280円

●献立 丸パン(よこわり)、牛乳、フィッシュフライ、キヤベツとコーンのマヨネーズサラダ、ミネストローネ、ぶどうゼリー

※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1日(金)

●申込方法 学校給食センター

☎0833・72・0050
FAX0833・72・6995

第13回光市心身障害児者体育大会

「周南3市身体障害者ふれあいフェスタ」と同時開催です。

●日時 10月22日(日) 10時～14時30分

●場所 総合体育館

●対象 市内在住の身体障害児者とその家族

●内容 スポーツレクリエーション

●申込方法 9月25日(月)までに電話でお申し込みください。

●問い合わせ 福祉総務課障害福祉係(あいぱく光)

☎0833・74・3001

紙芝居の定期上演

●日時 9月16日(土) 14時～15時

●場所 ゆーぱく光

●演題 「夕日観音」(束荷)など

●観覧料 無料(入浴は有料)

●申込方法 光紙芝居(末岡)

☎080・3891・8940

施設の掲示板



◎休館日 毎週火曜日

★第57回森もりひろば

●日時 9月23日(祝) 10時～15時(受付9時30分)

●対象 赤ちゃん・小学生

●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、ゲーム、絵本の読み聞かせ、フルーツポンチ作りなど

●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

☎0833(7)5789

ください。

●申込期限 9月18日(祝)

●申込方法 森もりひろば(河村)

☎0833・77・2606

☒ kaskawamura@yahoo.co.jp

co.jp



★秋の親子星空観察教室

●日時 9月23日(祝) 19時～20時30分(受付18時30分)

●募集人数 先着20組

※曇天、雨天時は室内

●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(元小学校長)

●申込期限 9月22日(金)

●申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

☎0833・77・5789

市民ホール
☎0833(72)1441

◎休館日 毎週月曜日

★サーカス&庄野真代

Winter Concert 2017

サーカス&庄野真代の日本の都会派ニューミュージックライブをお楽しみください。

●日時 12月9日(土) 14時30分開場、15時開演

●チケット

○一般：4000円（9月9日(土)発売開始）

○文高会員：3500円（9月2日(土)先行発売開始）

●プレイガイド 市民ホール、光ギフトセンター、ローソンチケット

文化センター
☎0833(72)5800

◎休館日 毎週月曜日、祝日、第1火曜日

★天折の画家

「虹石・虹汀」展
光市出身で活躍を期待され

参加者募集

うたごえ喫茶

懐かしい歌、新しい歌をみんなで一緒に歌いませんか。

- ◆日時 11月26日(日) 14時～16時
- ◆場所 市民ホール 大ホール
- ◆定員 150人
- ◆チケット

- 一般 1,000円
- 文高会員 800円

※9月16日(土)一般・会員同時発売、当日券は各200円増し
※チケットはドリンク、お菓子付き

◆プレイガイド

市民ホール、文化センター、ふるさと郷土館、市役所受付

◆問合せ

市民ホール ☎ 0833-72-1441



ながら若くして亡くなった日本画家、巖島虹石、宝迫虹汀の作品展です。

●会期 9月24日(日)まで

◀巖島虹石「双鹿図」



◀宝迫虹汀「八幡太郎義家図」



◎休館日 第4木曜日

★ピラティス教室

深い呼吸とストレッチを中心とした動きで身体の奥の筋肉を鍛えませんか。

●日時 毎週火、金曜日 10時30分～11時30分

●場所 総合体育館

●募集人数 各曜日先着10人
※18歳以上の健康な男女
●受講料 2000円/月（月初徴収）
※年度初回参加時に、市スポーツ安全会加入金100円を徴収します。

●持参物 タオル、水分補給用飲料水

※運動のできる服装

●申込方法 総合体育館、大和総合運動公園に備え付けの申込書に必要事項を記入し、FAX、または持参でお申し込みください。

FAX 0833・72・9550

冠山総合公園
☎0833(74)3311

◎休園日 第2・第4水曜日

★ツリクライミング体験会

●日時 9月17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

●参加費 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。

★ヨガ体験教室

●日時 9月24日(日) 8時～9時（雨天中止）

●集合場所 イベント広場

●講師 嶋田桂子さん（ジュニア野菜ソムリエ）、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

※モーニング付きは1000円（先着30人）

●持参物 ヨガマット、タオル、飲み物など、レジャーシート（動きやすい服装）

●申込方法 モーニング付きヨガ参加希望の人は、9月15日(金)までに管理事務所備え付けの申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。

16 (土)	●母親教室（9時30分～、あいぱーく光） ●心肺蘇生法講習会（10時～、光総合病院）	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）
17 (日)	●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32回市民コンサート（13時～、市民ホール）	23 (祝)	●第57回森もりひろば（受付9時30分～、周防の森ロッジ） ●秋の親子星空観察教室（受付18時30分～、周防の森ロッジ）
18 (祝)		24 (日)	●ヨガ体験教室（8時～、冠山総合公園）
19 (火)	●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）	25 (月)	●脳力アップセミナー（9時30分～、あいぱーく光）
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） ●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） ●市民活動活性化講座（18時30分～、地域づくり支援センター） もの （下表参照）	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）
		27 (水)	もの （下表参照）
		28 (木)	行政 人権 （下表参照）
21 (木)	●給食試食会（10時30分～、学校給食センター） ●桂小春團治独演会（開場18時～、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)	●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）
		30 (土)	

【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 ☎0833-72-1452
		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 ☎0833-72-1459
		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	

2017

9月

お知らせカレンダー

1 (金)		8 (金)	
2 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ●農業体験教室 (9時～、里の厨) ●第7回病院祭 (10時～、大和総合病院) ●明治維新150年カウントダウン記念企画展「伊藤ドラマ第3編」(11月26日まで、伊藤公資料館) 	9 (土)	●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)
3 (日)		10 (日)	●ヨガ体験教室 (8時～、冠山総合公園)
4 (月)		11 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●げんきっこひろば2歳児ウエルカム (10時～、あいぱーく光) ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)
5 (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) ●男性料理教室 (9時30分～、浅江コミュニティセンター) ●なかよし広場 (10時30分～、あいぱーく光) 	12 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●健康相談 (9時～、あいぱーく光 ※要予約) ●母親教室 (9時30分～、あいぱーく光)
6 (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、8月30日から受付開始) ●母親教室 (9時30分～、あいぱーく光) ●大人が楽しむ秋の切り紙 (10時～、図書館) もの(右下表参照) 	13 (水)	<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) ●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"> ●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)	人権 (右下表参照)
		15 (金)	

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
3日(日)	内科	外科
10日(日)	内科	眼科
17日(日)	内科 (小児科)	外科
18日(祝)	内科 (小児科)	外科
23日(祝)	内科	皮膚科
24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



明治維新 150 年カウントダウン記念企画展 「伊藤ドラマ第 3 編～近代国家への軌跡～」

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ています。

この機会に、伊藤公が歩んだ激動の時代に思いをはせてみませんか。



■会期 9月2日(土)～11月26日(日)

■開催セレモニー 9月2日(土) 10時～

※月曜日は休館（祝日の場合は翌日）

※企画展準備のため、8月31日(木)、9月1日(金)は臨時休館します。

■場所 伊藤公資料館

■内容 明治 18 年の初代内閣総理大臣就任から明治 42 年に亡くなるまでの伊藤公を、近代国家が形成されていく軌跡とともに紹介します。

※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。

■入館料 大人 250 円（高校生以下は無料）

■ 9月2日(土)は伊藤公の誕生日を記念して入館料は無料です。

■来館者やパズルコーナーの正解者には先着で、企画展限定の記念品を贈呈します。

■問合せ 文化・社会教育課文化振興係
(教育委員会) ☎ 0833-74-3607



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
ピーマンと豚肉のポン酢かけ



*毎月旬の食材を使ったレシピを市報で紹介しています。



▲QRコード

【一人分栄養価】
エネルギー 85kcal
食塩相当量 0.4g

【作り方 (材料 2 人分)】

- ①ピーマン 1 個 (40g)、赤パプリカ 1 個 (60g) をせん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして①をゆで、火が通ったら皿に取り出しておく。
- ③②の鍋で乾燥ワカメ 1g をさっとゆでて取り出し、薄切りにした豚肉 100g をゆで、火が通ったら取り出す。
- ④器に②と③を盛り付け、ポン酢小さじ 2 をかけてゴマ小さじ 1/2 をふる。

(室積地区食生活改善推進員)

表紙写真の紹介

■ 世界一の HUG タウンを目指して

8月6日(日)、あいぱーく光で開催したおっぱいまつりには、親子連れなど約 3,000 人が来場しました。パネルクイズやハイハイ競走などの多彩なイベントのほか、この日お披露目となった市を代表するキャラクター「きゅっと」の着ぐるみの登場などで、会場は大いに盛り上がりました。

きゅっとは皆さんに愛され、親しまれるキャラクターを目指し、これからもさまざまなイベントに参加していきます。皆さんの温かい応援をお願いします。

