

広報ひかり 総合版

HIKARI

2018/1/25 号

毎月
10日・25日発行

広報

Public
Relations

Vol.315



Contents 「目次」

- 所得税・市県民税の申告 2
- 病院局、ナイスケアまほろば職員募集 4
- サンホーム入所受付開始／認知症サポーターレベルアップ研修 5
- 成人のつどいを開催 8
- 祈念の森植樹会／レシピ 16

「成人のつどい」を開催

決意を胸に

新たな一步を踏み出す



所得税・市県民税の申告はお早めに

国税である所得税は税務署に、地方税である市県民税は市役所税務課に **3月15日(木)**までに申告してください。

所得税の確定申告

□申告期間 2月16日(金)～3月15日(木)
受付9時～16時
※土・日曜日を除く、相談時間は17時まで

□申告が必要な人

- ①次のいずれかに該当し、所得税を計算した結果、申告による納付税額がある人
- 事業所得や不動産所得がある人
 - 公的年金等の収入が400万円を超える人
 - 給与や退職所得、公的年金等による雑所得以外の所得が20万円を超える人
- ②申告により所得税還付を受けようとする人
※上記以外に申告が必要な場合があります。

□申告場所

光税務署(虹ヶ浜三丁目10-1)

□申告に必要なもの

- ①申告書または申告お知らせハガキ(お持ちの人)
②印かん(認印で可)
③給与・年金などの源泉徴収票
④雑所得(個人年金など)、一時所得の収入と必要経費のわかる書類
⑤生命保険料・地震保険料・社会保険料の控除を受ける人は証明書
⑥医療費控除を受ける人は医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書
※事前に集計をお願いします。
※セルフメディケーション税制を受ける人は、健康の保持促進や疾病予防への一定の取り組みを証明する書類が必要です。
⑦寄附金控除および寄附金税額控除を受ける人は、寄附先から発行された寄附の証明書
⑧住宅借入金等特別控除を受ける人は、登記事項証明書、工事請負契約書の写し、借入金の残高証明書など
⑨マイナンバー(個人番号)が確認できるもの
⑩身元確認できるもの

※還付申告は、1月から光税務署に提出できます。

市県民税の申告

□申告相談期間 2月1日(木)～3月15日(木)
8時45分～17時15分
※土・日曜日、祝日を除く

□申告が必要な人

- 平成30年1月1日現在で市内に住所があった人で、次の①から⑥に該当する人
- ①営業、農業、不動産、雑所得(個人年金など)、一時所得などの所得があった人
②年末調整済給与所得以外に所得があった人
③公的年金等受給者で公的年金等による所得以外の所得があった人
④公的年金等による所得のみで、各種控除(社会保険、扶養、医療費などの控除)を受けようとする人
⑤国民健康保険に加入している人(収入が無かった人も含む)
⑥上場株式等の配当所得等および譲渡所得等について所得税と異なる課税方式を選択する人
※上記以外に申告が必要な場合があります。
※所得税の確定申告をした人は、原則として市県民税の申告は必要ありません。

□申告相談場所

市役所3階特設会場

※出張申告相談は左上表(3頁)をご参照ください。

□申告相談に必要なもの

所得税の確定申告(左記)と同じ

※次の申告は光税務署をお願いします

- 青色申告
- 住宅借入金等特別控除の申告(初回)
- 土地建物・株式などの譲渡
- 投資信託・債券に伴う所得
- 先物取引の確定申告
- 平成28年分以前の確定申告
- 準確定申告

■出張申告相談(所得税の確定申告と市県民税の申告)

対象地区	相談日	時間	場所
岩田	2月7日(水)、9日(金) 3月8日(木)、9日(金)	9時～16時	大和支所
三輪	2月8日(木)、9日(金) 3月8日(木)、9日(金)		
室積	2月14日(水)、15日(木)		室積コミュニティセンター
周防	2月20日(火)、21日(水)		周防コミュニティセンター
束荷	2月22日(木)		束荷コミュニティセンター
塩田	2月23日(金)		塩田コミュニティセンター
牛島	2月26日(月)	10時45分～15時30分	牛島コミュニティセンター
三井	2月27日(火)、28日(水)	9時～16時	三島コミュニティセンター
中島田・上島田	2月28日(水)		地域づくり支援センター
島田	3月1日(木)		
光井	3月2日(金)	8時45分～17時15分	市役所3階特設会場
浅江	3月6日(火)、7日(水)	9時～16時	浅江コミュニティセンター



確定申告書の作成は
「確定申告書等作成コーナー」を
ご利用ください

確定申告期間中の申告会場は、大変混雑が予想されます。

国税庁 <http://www.nta.go.jp/> の「確定申告等作成コーナー」を利用して申告書を作成し、郵送またはe-Taxによるデータ送信で提出すると、よりスムーズな申告ができます。

パソコンでの申告書の作成は簡単にできますので、ぜひご利用ください。

＊「確定申告等作成コーナー」
ご利用のメリット

- 自宅で24時間いつでも作成できる
- 税額などを自動で計算してくれる
- 前年データを確認・利用しながら作成できる

納付済通知書を
発送しています

平成29年1月から12月の間に納付書または口座振替によって納付された国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付済通知書を発送しています。

確定申告や市県民税申告で社会保険料控除の申告をする際に、この通知書を控除の証明書としてご利用ください。
※年金から天引きされた金額は、公的年金等の源泉徴収票に記載されています。

※証明内容や紛失などの相談、非課税年金から天引きされた金額を申告に用いる場合は、左記の各問い合わせ先にご相談ください。

□問合せ

◎国民健康保険税

(収納対策課収納係)

☎0833・72・1447

◎後期高齢者医療保険料

(市民課年金・高齢者医療係)

☎0833・72・1428

◎介護保険料

(高齢者支援課介護保険係)

☎0833・74・3003



病院局職員の採用試験を実施します

光総合病院の職員を募集します。

□ 職種および採用予定人数

1 作業療法士 1人程度

2 理学療法士 1人程度

□ 受験資格

昭和57年4月2日以降に生まれ、1については作業療法士免許を、2については理学療法士免許を有する人

□ 採用日

応相談

□ 試験日

随時（応相談）

□ 試験会場

光総合病院

□ 試験内容

作文、面接

□ 申込書類

① 専用履歴書

② 自己紹介書

③ 資格免許証の写し

④ 学校の卒業証明書（卒業証書の写しでも可）

※ 専用履歴書、自己紹介書、募集要項は、光総合病院

（下記参照）からダウンロードできます。

※ 専用履歴書などの送付を希望する人は、ご連絡くだ

さい。

□ 申し込み・問合せ

光総合病院業務課

〒743-0022

光市虹ヶ浜二丁目10-1

☎ 0833-72-1000

<http://hikari-hosp.jp/>



受験希望者のための施設見学を実施

見学希望者は下記までお申し込みください。

☎ 光総合病院

☎ 0833-72-1000

リハビリ科（林）



ナイスケアまほろば職員の採用試験を実施します

ナイスケアまほろばの職員を募集します。

□ 職種および採用予定人数

管理栄養士 1人程度

□ 受験資格

昭和63年4月2日以降に生まれ、管理栄養士免許を有する人

□ 採用日

平成30年6月1日

□ 試験日

3月3日（土） 9時～

□ 試験会場

ナイスケアまほろば

□ 試験内容

作文、面接

□ 申込書類

① 専用履歴書

② 自己紹介書

③ 資格免許証の写し

④ 学校の卒業証明書（卒業証書の写しでも可）

※ 専用履歴書、自己紹介書、募集要項は、ナイス

ケアまほろば（下記参照）からダウンロードで

きます。

※ 専用履歴書などの送付を希望する人は、ご連絡くだ

さい。

□ 受付期限

2月23日（金）（必着）

□ 申し込み・問合せ

介護老人保健施設

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/>



受験希望者のための施設見学を実施

見学希望者は下記までお申し込みください。

☎ ナイスケア

まほろば

☎ 0820-49-1111

事務室（原田）





サンホームの入所受け付けを開始します

問文化・社会教育課社会教育係（教育委員会）

☎0833-74-3604

□施設一覧

施設名	定員	電話番号
室積サンホーム	40 人程度	0833-79-0911
光井サンホーム	80 人程度	0833-72-8779
島田サンホーム	70 人程度	0833-71-0600
浅江第 1 サンホーム	計 135 人程度	0833-72-6586
浅江第 2 サンホーム		0833-72-2150
浅江第 3 サンホーム		0833-72-0118
三井サンホーム	38 人程度	0833-77-0083
上島田サンホーム	30 人程度	0833-77-0025
周防サンホーム	30 人程度	0833-77-0085
三輪サンホーム	39 人程度	0820-48-2845
岩田サンホーム	39 人程度	0820-48-0012

□開所時間

月～金曜日	授業終了時～18 時 ※19 時までの延長保育も可
長期休業中の 月～金曜日	8 時～18 時 ※19 時までの延長保育も可
土曜日	8 時～18 時

放課後や土曜日、長期休業中に保護者が仕事などで家庭にいない小学生に生活と遊びの場を提供します。

□費用（月額）

■保育料：3000 円

※8 月は5000 円

※延長保育料は一回につき100 円

■おやつ代：1500 円

□申込方法

2 月 1 日(木)から 3 月 2 日(金)の間に文化・社会教育課または各サンホームに備え

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。

※新入学児童には、各小学校の一日入学で関係書類を配布します。

□受付時間

■文化・社会教育課：8 時 30 分～17 時 15 分（土・日曜日、祝日を除く）

■サンホーム：開所時間中※時間内に来所できない場合はご相談ください。

□入所決定

3 月中旬に通知



認知症サポーターレベルアップ研修参加者募集

申問高齢者支援課地域包括支援係（あいぱーく光）

☎0833-74-3002

【1 日目】 2 月 20 日(火) 13:20 ～ 15:45

- 認知症の人の医学的理解について
講師：認知症サポート医（光中央病院 院長 丸岩昌文医師）
- 光市の認知症施策や介護サービスについて
講師：地域包括支援センター
- 家族会と認知症カフェについて
講師：光市認知症を支える会

【2 日目】 2 月 28 日(水) 13:20 ～ 16:00

- 実践！認知症の人への対応について
講師：キャラバン・メイト（光中央病院 地域連携・在宅支援部長 繁澤廣美さん）
- できることからはじめよう！ボランティア活動について
講師：光市社会福祉協議会
- グループワーク「認知症サポーターとして何ができるか考えてみよう」

認知症サポーターとして、認知症に対する理解を深め、地域で認知症の人やその家族を支える活動ができるよう、レベルアップ研修に参加してみませんか。

□対象

次の①かつ②に当てはまる人

①市民または市内に通勤・通学している人

②認知症サポーター養成講座を受講している人

座を受講した人

□日時および内容

※原則、2 日間の参加をお願いします。

□場所

あいぱーく光

□参加費

無料

□申込方法

2 月 16 日(金)までに、電話（上記参照）でお申し込みください。

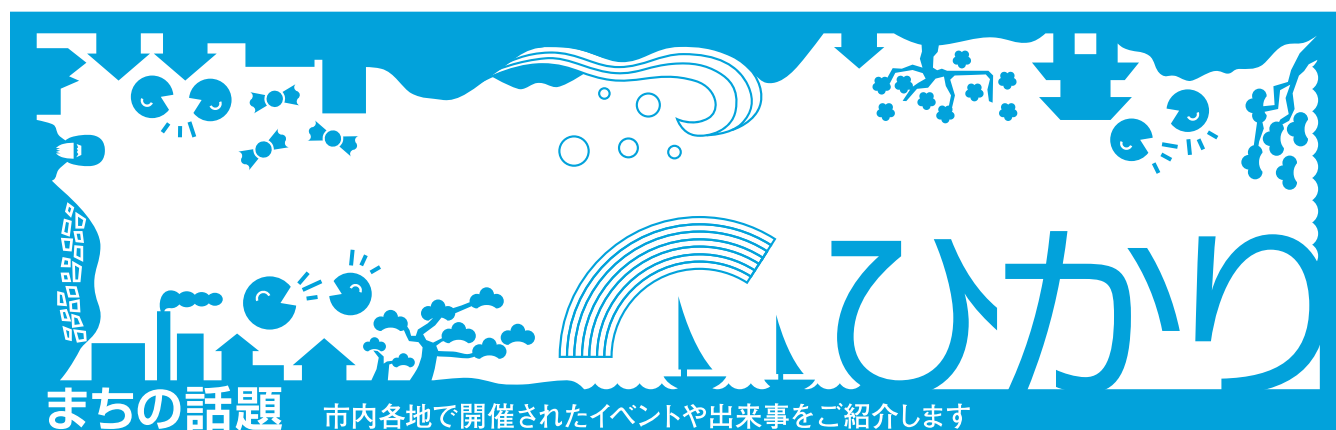
広報広聴係が取材した行事などは、ふもと de ひかりや
ひかりチャンネル（右記参照）でも紹介しています。



◀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

第 25 回全国中学校駅伝大会

平成 29 年 12 月 17 日(日) 滋賀県希望が丘文化公園

浅江中学校が山口県代表として初のアベック
出場を果たしました。

浅江地区コミュニティ協議会（橋本均会長）
の応援バスツアーで駆け付けた、地域住民や保
護者、浅江中学生、教員などが声援を送る中、
三年連続（六回目）の出場となる女子は 11 位、
初出場の男子も 15 位と健闘しました。



写真提供：浅江コミュニティセンター



人権を考えるつどい

平成 29 年 12 月 17 日(日) 市民ホール

身の回りにある人権に関する問題を考え、人
権尊重の意識を高める「人権を考えるつどい」。

今年度は「誰にでも輝ける場所がある」をテーマに義足のプロダンサー大前光市さんによる
トーク&ダンスライブを開催しました。大前さん
の軽快なトークや長短さまざまな義足を使った
ダンスは、大勢の来場者を魅了しました。

元旦登山

1 月 1 日(祝) 市内各地

初日の出を拝み、一年の平穏無事を祈願する
ため、各コミュニティセンターの主催で元旦登
山が開催されました。

穏やかな晴天に恵まれた今年は、各会場で趣
向をこらしたイベントやぜんざいなどが振る舞
われ、美しい朝日と景色を眺めながら、新年の
到来をお祝いしました。





次の方が文部科学大臣表彰を受賞されました。
おめでとうございます。



優秀教職員

島田小学校教諭

まきの
牧野 うつぎ さん (46)
浅江

第23回山口県ふるさとCM大賞 一般の部グランプリ受賞

光商工会議所青年部地域活性化委員会の光市をテーマにした作品「きらめき初恋?編」が一般の部グランプリに選ばれました。

光丘高校演劇部生徒が出演するこの作品は、ひかりチャンネルで視聴できます。



どんど焼き

1月13日(土) 里の厨

お正月飾りや書き初めなどを燃やす伝統行事、「どんど焼き」が行われました。

早朝からの厳しい冷え込みにもかかわらず、会場には東荷地区のほか、近隣からも多くの人が訪れ、空高く舞い上がった炎や煙の中で一年の無病息災や家内安全、五穀豊穡などを祈りました。



第63回光市駅伝競走大会

1月14日(日) 総合体育館前スタート・ゴール

152チームが参加し、選手たちは温かい声援を受けながら新春の市内を駆け抜けました。

スタート地点では、道を埋め尽くすほどの選手が集結し一斉にスタート。日ごろ鍛えた健脚をふるい、仲間へとたすきをつなぎました。

選手への声援や、大会の運営にご協力いただいた皆さんありがとうございました。



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12月に参加した行事の一部を紹介します。

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



1



2



3

- 1 12日(火)
光警察署年末年始特別警戒隊出発式
- 2 25日(月)
山口大学光・エネルギー研究センターとの連携セミナー
- 3 28日(木)
公務納め式

成人のつどい

道 ～成長の証・挑戦の誓い～



■感謝を胸に門出を祝う
新成人ら気持ち新たに

1月6日(土)、市民ホールで、「道」成長の証・挑戦の誓い」をテーマに、「成人のつどい」を開催しました。

平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた新成人438人(市外からの参加者を含む)が出席し、感謝と決意を胸に、人生の大きな第一歩を踏み出しました。

光市では、新成人の有志など「成人のつどい企画運営委員会」が、自分たちの手で企画・運営を行っています。新成人代表の発表、恩師からのビデオレターや校歌斉唱など、参加者は今までの日々を振り返り、思い出を懐かしんでいました。

皆さんが自分の信じる道に力強く踏み出し、実りある人生を送られることを心より祈念します。



■ さかきばら りょう 榊原 綾 さん (附属光)
成人としての自覚を忘れず、自分の心を素直に伝えられるような大人になりたい。



■ もりもと りこ 森元 莉子 さん (室積)
将来小学校の教員になって、子どもたちに寄り添い、ともに成長し続けたい。



■ おかむら なおあき 岡村 直明 さん (大和)
自分の言葉に責任を持ち、感謝の気持ちを行動で示していきたい。

新成人となった皆さんの
決意と思い
※()内は出身中学校

GATHERING ON COMING OF AGE DAY IN HIKARI



▲ステージには、企画運営委員会新成人委員の山下大輔さんが書いた「道」の字が横断看板に掲げられました。

20年の感謝の気持ちを
込めて書きました



▶久しぶりに対面した友人との会話を楽しみながら、出身中学校ごとに記念撮影を行いました。



成人のつどいの様子は、ふおとdeひかり（下記参照）でも紹介していますのでご覧ください。



▲ふおとdeひかり
QRコード



■ 山根 優衣 さん（光井）
毎日楽しくをモットーに、
色々なことにチャレンジして
いきたい。



■ 加川 友貴 さん（浅江）
人との出会いや繋がりを大切
にして、社会の一員として貢
献していきたい。



■ 熊谷 利果 さん（島田）
友人と切磋琢磨し、新成人と
して責任感をもって歩んでい
きたい。

情報ひろば

市役所本庁は、平成29年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。



人のうごき

(12月末現在)
人口 51,835 (-18)
男性 24,737 (-19)
女性 27,098 (1)
世帯数 23,334 (- 6)
※ () 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

システムメンテナンスのため、本庁および大和支所の証明書自動交付機の利用を2月

13日(火)から15日(木)の間、休止します。

問 市民課戸籍住民係

☎ 0833・72・1421



入札に参加するためには
資格審査申請が必要です

市および水道局が発注する工事や物品の売買などの入札に参加するためには、事前の資格審査申請が必要です。

詳しくは、市(左参照)および水道局(左参照) <http://www.hikarisuidou-yamaguchi.jp/> をご覧ください。

【物品調達等に係る

競争入札参加資格審査申請】

●対象 ①市：平成30・31年度の入札に参加する人、②水

道局：平成30年度の入札に参加する人

※②のみ、平成29年度に申請済みで、引き続き平成30年度も入札参加を希望する場合は、税(国・県・市町村)の未納・滞納がない証明書の提出が必要です。

●受付期間 2月1日(木)～28日(水)

【建設工事、測量・建設コンサルタント等に係る競争入札参加資格審査申請】

●対象 平成30年度の市や水道局の入札に参加する人

※平成29年度に申請済みで、引き続き平成30年度も入札参加を希望する場合は、税(国・県・市町村)の未納・滞納がない証明書、経営事項審査結果通知書(建設工事のみ)および建設業に従事する総職員名簿(市内業者のみ)の提出が必要です。

●受付期間 2月1日(木)～28日(水)(期間内必着)

※今年度から期間が短くなっています。ご注意ください。

問・提出先

○入札監理課物品監理係

(市の物品調達など)

☎ 0833・72・1405

○入札監理課工事監理係

(市の建設工事など)

☎ 0833・72・1404

○水道局業務課庶務係

☎ 0833・71・0700

市下水道排水設備

指定工事店の申し込み

下水道排水設備指定工事店の新規および継続指定の申し込みを受け付けます。

●指定基準 次の①から⑤までのすべての条件を満たす者

①責任技術者が1人以上専属していること

②工事の施工に必要な設備および機械器材を有していること

③県内に営業所があること

④市町村税の滞納がないこと

⑤指定工事店規則に定める第3条第1項第5号および同条

第2項の各事項に該当しない

こと

●指定期間 4月1日～平成35年3月31日

●登録手数料 新規5000円、継続3000円

●申込方法 下水道課に備え付け、または市(左参照)

掲載の申込書に記入の上、お申し込みください。

●受付期間 2月1日(木)～28日(水)

申 問 下水道課排水設備係

☎ 0833・72・1485



●開設日 1月31日(水)、2月13日(火)、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の郵便振替用紙は、収納係に備え付けています。

問 収納対策課

☎ 0833・72・1447

里の厨体験教室参加者募集

里の厨で旬の食材を使った料理や、おいしいスイーツを作りませんか。



【さとくり料理教室】

- 日時 2月7日(木) 10時～13時
- 対象 18歳以上の人
- 講師 山崎浩一さん(ちどりグループ代表)
- 募集人数 先着16人
- 参加費 1,000円(材料費など)
- 申込期限 2月4日(日)

【バレンタインスイーツづくり教室】

- 日時 2月11日(例)、12日(休) 13時～15時30分
- 対象 卵・乳・小麦アレルギーのない人(小学生以下は保護者同伴)
- 講師 生田麻衣さん(菓子処ゆめ味咲)
- 募集人数 両日とも先着12人(組)
- 参加費 2,000円(材料費、持ち帰り用箱など)
- 申込期限 2月7日(木)

【共通事項】

- 持参物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
- 申込方法 1月25日(休)以降に参加者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号を窓口または電話でご連絡ください。

※小学生以下の人は年齢もご連絡ください。

- 申し込み・問合せ 里の厨
〒743-0105 光市大字東荷2391-19
☎0820-49-0831

市ホームページ バナー広告代理店募集

市ホームページのバナー広告掲載取扱業務を行う事業者を募集します。

● 委託内容 広告主の募集、選定、広告原稿の市への提出など

※参加資格、仕様書、要領などは市  (上記参照) をご覧ください。

● 委託期間 4月1日～平成

31年3月31日

● 広告掲載枠 市  トップページ下段に横一列で5枠(協議の上、枠の追加可)

● 提出書類 市指定の見積書、税(国・県・市町村)の

未納・滞納がない証明書(受付日において発行から3カ月以内のもの)

● 提出期限 2月9日(金)(必着)

● 提出先 行政改革・情報推進課情報推進係

☎ 0833-72-1419

催し

なかよし広場

● 日時 2月2日(金) 10時30分～11時30分

● 場所 あいぱく光

● 内容 トイレトレーニングのすすめ方

● 対象 乳幼児とその保護者

● 子育て支援センター(あいぱく光)

☎ 0833-74-3030

不妊専門相談

不妊・不育で悩む夫婦などを対象に、専門医が相談やその治療に関する情報提供などを実施します。

● 日時 2月16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)

● 申込方法 2月9日(金)までに、電話でお申し込みください。

● 申込先 県周南健康福祉センター

☎ 0834-33-6425

子育て女性等の 再就職準備セミナー

● 日時 2月23日(金) 10時～12時

● 場所 あいぱく光

● 内容 働き方に関する講演、ハローワークの利用や県の就職支援について

● 定員 20人(託児付き)

● 申込期限 2月15日(木)

● 申込方法 など詳しくは、お

問い合わせください。

● 申込先 ハローワーク下松

☎ 0833-41-0870

精神保健講演会・相談会(周南3市委託事業)

● 日時 2月18日(日) 10時～12時

● 場所 学び・交流プラザ(周南市中央町4-10)

● テーマ 「判断力の低下した人をどう支えていくか」

● 講師 原田和佳医師(原田医院院長)

● 申込先 周南さわやか家族会

☎ 080-3879-2637

紙芝居の定期上演

● 日時 2月17日(土) 14時～15時

● 場所 ゆーぱく光

● 演題 「冠天神」(光井) など

● 観覧料 無料(入浴は有料)

● 申込先 光紙芝居(末岡)

☎ 080-3891-8940



◎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(木)

★郷土館のひなまつり
雛人形などを展示します。

●会期 2月4日(日)～3月15
日(木)

★二所神社森に集う五人展
●会期 2月7日(水)～24日(土)
●展示者 石村正彦さん、竹
重秀治さん、玖村淳子さん、田
中祐美恵さん、浅原房子さん



◎休館日 毎週月曜日、祝
日、第1火曜日

★わが家所蔵の美術品展
展示品募集
家庭や事業所などで所有す
る美術品を持ち寄って展示し
ます。

●募集期間 2月3日(土)～25
日(日)



★第2回光市書道連盟展
●会期 2月13日(火)～18日(日)
9時～17時 (18日は16時ま
で)

◎休館日 毎週月曜日

★第3回ストリートダンスフ
ェスティバル in 光出演者募集
●日時 4月8日(日) 開場13
時、開演13時30分

●対象 市内または近郊に在
住、通園、通学する3歳児～
高校生

●参加条件 2人以上で構成
するストリートダンスチーム
(演舞時間は出入りを含めて
5分程度)

●募集チーム数 25チーム程
度

●参加費 無料

●申込期限 2月9日(金)

★平成30年度光の文化を
高める会会員募集
文化に関心がある人なら、
どなたでも入会できます。

●年会費 (一人当たり)
○個人会員 1500円
○賛助会員 5000円
○団体会員 (10人以上) 1300円

○老人クラブ会員 (光市老人
クラブ連合会会員に限る) 950円

●特典 主催事業の開催案内
送付、入場割引、先行発売
※1事業につき特典が適用さ
れるのはチケット1枚です。



◎休園日 2月休園なし

★「ふらわー
バレンタインboy美鈴」
●会期 2月3日(土) 12時～
17時 / 4日(日) 10時～15時

●場所 研修室

●内容 フラワーアレンジメ
ントの展示

●日時 2月4日(日) 10時～
14時 (随時受付)

※賛助会員のみの特典として
会員証1枚につきチケットを
3枚購入可、市民夏季大学の
招待、文化情報誌「虹」の送
付があります。

●有効期限 入会の日～平成
31年3月31日

●申込方法 2月1日(木)以降
に市民ホール、文化センター、
ふるさと郷土館、市役所受付、
大和支所、各出張所でお申し
込みください。

つまずいたり、歩行に不安はありませんか (広告)

「歩く」喜びを実感できるデイサービス
見学・体験大歓迎です!
(予約不要・土、祝日も可)

Honda歩行アシストで
効率的な歩行をサポート

・リハビリに力を入れた活気あるデイ
・常勤のマッサージ師が体をほぐし、
整えることで、リラックスできます。

ふう しゃ
ディサービス **風車ひかり** 光市光ヶ丘4番5号
☎0833-48-8085

●募集人数 先着20人
●参加費 500円

★梅まつり・花物語
ポスター展示会
聖光高等学校総合ビジネス
科生徒の皆さんによる「平成
29年度梅まつり」と「平成30
年度花物語」のポスター展示
会です。

●会期 2月3日(土)～13日(火)
9時～17時

●場所 研修室前



あなたの健康プラスアップ 園地域包括支援センター（あいぱーく光） ☎0833-74-3002

【いきいき百歳体操のおすすめポイント】

❖とても簡単

ゆっくり動く体操なので、誰でも楽しくチャレンジできます。

❖みんなで一緒にできる

おもりの重さは自分に合わせて調整できるため、誰とでも一緒に行えます。

❖続けると効果が出る

徐々に筋力がつき、転びにくい体になります。

参加者からの声

- ・杖なしでも歩けるようになった。
- ・階段の上り下りが楽になった。
- ・週1回、みんなと一緒にだから無理なく続けられる。



いきいき百歳体操に取り組んでみませんか

いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、地域の人たちと集まって介護予防の体操に楽しく取り組んでみませんか。

■会場、いす、テレビ、DVDプレイヤーを準備すること

□いきいき百歳体操とは
映像や音楽に合わせて、おもりを付けて手足を動かす筋力アップの体操です。

□対象
■おおむね65歳以上の人が
※体験希望など、詳しくはお問い合わせください。

5人以上集まれるグループ
■週1回、3か月以上継続して取り組めること
■会場、いす、テレビ、DVDプレイヤーを準備すること

※実施グループには、DVDやおもりの貸し出しと体操指導（最初の4回のみ）を行います。

2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
	歯の健康相談	20 日(火) 9:30 ~ 11:00	室積コミュニティセンター
	1 歳児お誕生相談	22 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	1 日(木) 13:30 ~ 14:30	あいぱーく光
	母親教室	13 日(火) 9:30 ~ 11:30	あいぱーく光
		19 日(月) 9:30 ~ 11:30	あいぱーく光
		27 日(火) 9:30 ~ 13:00	あいぱーく光
健康	離乳食教室	14 日(水) 10:00 ~ 12:00	あいぱーく光
	3 歳児健診	16 日(金) 12:40 ~ 13:40	あいぱーく光
	成人歯科健診	1 日(木) 13:30 ~ 14:30	あいぱーく光
	健康相談（要予約）	13 日(火) 9:00 ~ 15:00	あいぱーく光
	癒しのカウンセリング （前日の午前中までに要予約）	27 日(火) 13:30 ~ 15:30	あいぱーく光
	食育相談（要予約）	19 日(月) 9:00 ~ 15:00	あいぱーく光

16 (金)	●3歳児健診（12時40分～、あいぱーく光）	23 (金)	●出張申告相談（9時～、塩田コミュニティセンター） ●野菜栽培指導教室「楽農塾」（10時～、光井コミュニティセンター／13時30分～、里の厨）
17 (土)	●第18回梅まつりコバルト・ウォーク（受付8時20分～、総合体育館スタート）	24 (土)	●休日納付相談窓口（25日まで、9時～、市役所） ●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）
18 (日)	●しいたけ&なめこ栽培教室（受付9時30分～、周防の森ロッジ）	25 (日)	
19 (月)	●食育相談（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）	26 (月)	●出張申告相談（10時45分～、牛島コミュニティセンター）
20 (火)	●出張申告相談（21日まで、9時～、周防コミュニティセンター） ●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） ●認知症サポーターレベルアップ研修（13時20分～、あいぱーく光）	27 (火)	●出張申告相談（28日まで、9時～、三島コミュニティセンター） ●母親教室（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） ●水道夜間支払窓口（21時まで、水道局）
21 (水)	●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所） もの （下表参照）	28 (水)	●認知症サポーターレベルアップ研修（13時20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） ●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所） もの （下表参照）
22 (木)	●出張申告相談（9時～、東荷コミュニティセンター） ●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） 行政 人権 （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	1日(木) 9時～12時 22日(木) 9時～12時	大和支所 あいぱーく光	生活安全課市民相談係 ☎0833-72-1452
心配 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) 9時～12時	大和支所 あいぱーく光	社会福祉協議会 ☎0833-74-3020
人権 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)、22日(木) 9時～12時	大和支所 あいぱーく光	人権推進課 ☎0833-72-1459
年金 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
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

2018 2月 お知らせカレンダー

1 (木)	●市役所での申告相談（3月15日まで、8時45分～、市役所） ●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）	8 (木)	人権 （右下表参照）
2 (金)	●なかよし広場（10時30分～、あいぱーく光）	9 (金)	●第16回梅の盆栽展（12日まで、9時～、冠山総合公園）
3 (土)	●梅まつり・花物語ポスター展示会（13日まで、9時～、冠山総合公園） ●ふらわーバレンタイン by 美鈴（4日まで、3日は12時～／4日は10時～、冠山総合公園）	10 (土)	●第31回梅まつり（3月4日まで、冠山総合公園）
4 (日)	●山口県知事選挙投票日 ●あれんじめんと体験教室（10時～、冠山総合公園） ●郷土館のひなまつり（3月15日まで、ふるさと郷土館）	11 (祝)	●マイナンバーカード申請・交付臨時窓口（9時～、市役所 ※16時まで） ●バレンタインスイーツづくり教室（12日まで、13時～、里の厨）
5 (月)		12 (休)	●第58回森もりひろば（受付9時30分～、周防の森ロッジ）
6 (火)	●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)	●第2回光市書道連盟展（18日まで、9時～、文化センター） ●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） ●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）
7 (水)	●出張申告相談（9日まで、9時～、大和支所） ●弁護士無料法律相談（9時～、市役所 ※要予約、1月31日から受付開始） ●さとり料理教室（10時～、里の厨） ●二所神社窯に集う五人展（24日まで、ふるさと郷土館） もの （右下表参照）	14 (水)	●出張申告相談（15日まで、9時～、室積コミュニティセンター） ●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） 年金 もの （右下表参照）
		15 (木)	●「東日本大震災復興祈念の森」植樹会（14時～、虹ヶ浜海岸松林内） 心配 （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。

2月の診療日	診療科目（※）	
	内科系	外科系
4日(日)	内科（小児科）	外科
11日(祝)	内科	眼科
12日(休)	内科	外科
18日(日)	内科	耳鼻科
25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



「東日本大震災復興祈念の森」植樹会を開催します

市は、高田松原に植樹するために育ててきた松苗の一部を活用し、光市民と陸前高田市民との絆の象徴として日々被災地に心を寄せる場となる「東日本大震災復興祈念の森」を虹ヶ浜海岸に整備します。ついては、それを記念した植樹会を開催します。

■日時

2月15日(木)

14時～14時40分(小雨決行)

■場所

虹ヶ浜海岸松林内

(虹ヶ浜海水浴場駐車場横)

■内容

■クロマツの植樹(50本)

■記念標柱の除幕

■児童代表による被災地へのメッセージ

■「高田松原再び」の合唱 など

※事前の申し込みは不要です。

■問合せ

環境政策課環境政策係

☎0833-72-1465

東日本大震災復興に向けた取り組み

市が加盟する日本の森・滝・渚全国協議会(以下「協議会」)は、平成29年5月27日(土)に岩手県陸前高田市で開催された「高田松原再生記念植樹会」に参加しました。

植樹会には多くの光市民も参加し、協議会で育てたクロマツの苗200本を被災地の復興を願いながら植樹しました。



光の恵みいただきますレシピ

旬の食材「小松菜しのだ」を使って
小松菜の信太巻き



※毎月旬の食材を使ったレシピを市HPで紹介しています。



▲QRコード

【一人分栄養価】
エネルギー101kcal
食塩相当量1.2g

【作り方(材料4人分)】

- ①油揚げ4枚(約80g)を、長い1辺を残して切り開き、熱湯をまわしかけて油抜きをする。
- ②小松菜400gを固めに茹で、水気を絞って根元を切り落とし、①と同じ長さに切る。
- ③①の内側を上にして広げ、片栗粉小さじ2を薄く振りかける。手前に②を葉と茎の向きを交互に乗せて巻き、つまようじで巻き終わりを止める。
- ④鍋にだし汁2カップ、しょうゆ大さじ1.5、砂糖大さじ1、酒大さじ1、塩少々を入れ、中火で煮立て、③を並べる。煮立ったら弱火にして7～8分煮る。
- ⑤粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。

(光井地区食生活改善推進員)

表紙写真の紹介

■決意を胸に 新たな一歩を踏み出す

1月6日(土)、市民ホールで成人のつどいを開催。華やかな振袖やスーツに身を包み出席した新成人の皆さんは、友人との再会を喜び、成人としての第一歩を踏み出しました。

新成人の皆さんには、ふるさと光市や自らが生まれ育った地域をこよなく愛し、いずれは地域の担い手となってくれることを願っています。

人生の節目を迎えた新成人の皆さん、おめでとうございます。



▲式の様子は、8～9頁にも掲載しています。