

HIKARI

2018/2/25 号

毎月
10日・25日発行

広報

Public
Relations

Vol.317



Contents 「目次」

- パブリックコメント実施結果 2
- お子さんの予防接種はお済みですか 3
- 市営住宅入居者募集／ファミリー・サポート・センター会員募集 6
- さくらウォーク参加者募集 14

東日本大震災復興祈念の森 植樹会

松の成長をずっと

見守っていくよ

パブリックコメントの実施結果をお知らせします

次の1から7までの計画（案）について、平成29年12月19日(火)から平成30年1月19日(金)までの期間にパブリックコメントを実施しました。ご意見の提出状況（下表）と、お寄せいただいたご意見および市の考え方の概要（下表6・7）について、お知らせします。

案件名	提出者数／件数／提出方法	提出区分
1 第2次光市環境基本計画リーディングプロジェクト（後期分）	提出はありませんでした	－
2 第3次光市障害者福祉基本計画及び第5期光市障害福祉計画	提出はありませんでした	－
3 光市高齢者保健福祉計画及び第7期介護保険事業計画	提出はありませんでした	－
4 第3次光市地産地消プラン	提出はありませんでした	－
5 光市観光アクションプラン	提出はありませんでした	－
6 光市立学校の将来の在り方に係る基本構想	1人／1件／窓口にて持参	市内に住所がある個人
7 光市教育振興基本計画	1人／1件／郵送	市内に住所がある個人

□ご意見と市の考え方の概要

6 「光市立学校の将来の在り方に係る基本構想（案）」に対する意見について

ご意見	市の考え方
小学校および中学校の一体型小中一貫教育については、段階的に進め、平成35年度には小学校6校、中学校3校に集約することを提言する。	ご提言の趣旨である適正規模・適正配置の観点に加え、地域とともにある学校づくりなど、子どもたちにとって真に望ましい教育環境の充実と教育力の維持・向上の観点から、新学習指導要領の全面実施の時期と合わせ、平成32年度から現在の中学校区を単位とした小中一貫教育をスタートさせ、将来的には施設一体型の小中一貫教育校を目指すこととしています。

7 「光市教育振興基本計画（案）」に対する意見について

ご意見	市の考え方
学校教育に、NIE（Newspaper In Education）活動（※）を採用してみてもどうか。 ※NIE（エヌ・アイ・イー）：学校などで新聞を教材として活用すること。	NIEにつきましては、本市においても、さまざまな教科で取り組みを進めており、近年では「NIE推進協議会」から数校が「NIE実践指定校」の指定を受け、実践・研究に取り組んでいます。今回のご提言の趣旨を踏まえ、基本施策1-2「連携と協働で育む学校教育の推進」の具体的施策「確かな学力を育む教育の推進」に基づく「新たな学習スタイル『ラーニング光』の開発・実践」を推進していく中で、より一層取り組みを進めてまいります。

問合せ
1 環境政策課環境政策係 ☎0833-72-1465
2 福祉総務課障害福祉係（あいぱーく光） ☎0833-74-3001
3 高齢者支援課介護保険係（あいぱーく光） ☎0833-74-3003
4 農業耕地課農政係 ☎0833-72-1494
5 商工観光課観光係 ☎0833-72-1532
6 7 教育総務課（教育委員会） ☎0833-74-3601





お子さんの予防接種はお済みですか

ご注意ください

予防接種名	対象
麻しん風しん 第2期	年長児
二種混合	小学6年生 ※4月以降も、 13歳の誕生日 前日まで接種 可。

■期限を過ぎると
全額自己負担となります
左表の予防接種の接種期
限は3月31日(土)です。
まだ受けていない人は、
この機会に予防接種を受け
ましょう。



■対象予防接種
予防接種法に基づく定期の
予防接種（Hib感染症・小
児の肺炎球菌感染症・B型肝炎
炎・二種混合・4種混合・B
CG・麻しん風しん・水痘（み
ずぼうそう）・日本脳炎・ヒト
パピローマウイルス感染症）

3月1日(木)から7日(水)は「子ども予防接種週間」です。この
機会に子どもに対する予防接種をもう一度確認し、入園・入学・
進学に備えて必要な予防接種を済ませましょう。

□「子ども予防接種週間」

協力医療機関

市内の協力医療機関の一部
では、土曜日にも予防接種を
受けることができます。

詳しくは、下表をご覧ください。

※予防接種を希望する人は、
事前に実施日・受付時間・予
約の有無などを医療機関にご
確認ください。

□予防接種相談

■日時 3月3日(土) 8時30
分～17時15分

■場所 健康増進課（あいぱ
ーく光）

■内容 予防接種に関するこ
と、予診票の再発行

■持参物 母子健康手帳
※予診票の再発行を希望する
人は、事前にお問い合わせせ
ください。

※電話での相談も受け付けま
す。

□「子ども予防接種週間」協力医療機関一覧

地区	医療機関名	所在地	電話番号	3月3日(土)の予防接種実施時間帯	
				午前	午後
室積	たけなか医院	室積中央町 5-5	0833-78-0074	○	
	田村医院	室積大町 22-20	0833-79-1231	○	○
	平岡医院	室積松原 4-7	0833-79-1500	○	
	松村医院	室積二丁目 14-14	0833-79-2222	○	
光井	市川医院	中央三丁目 2-26	0833-72-5700	○	
	広田医院	中央二丁目 15-1	0833-71-0225	○	○
	松島こどもクリニック	光井三丁目 7-30	0833-74-2552	○	○
島田	いのうえ内科クリニック	島田六丁目 13-26	0833-74-2211	○	
	多田クリニック	島田一丁目 1-21	0833-74-2960	○	
	吉村医院	島田二丁目 4-33	0833-71-0111	○	
三井	河村循環器神経内科	三井六丁目 18-1	0833-77-0606	○	
周防	光武医院	小周防 1633-1	0833-77-3800	○	
浅江	佃医院	虹ヶ丘一丁目 13-10	0833-71-0816	○	
	ひかり皮フ科クリニック	木園一丁目 8-3	0833-74-1112	○	
	守友医院	浅江一丁目 17-20	0833-71-2010	○	○
	やまて小児科・アレルギー科	浅江一丁目 10-12	0833-72-5041	○	
	みちがみ病院	光ヶ丘 2-5	0833-72-3332	○	

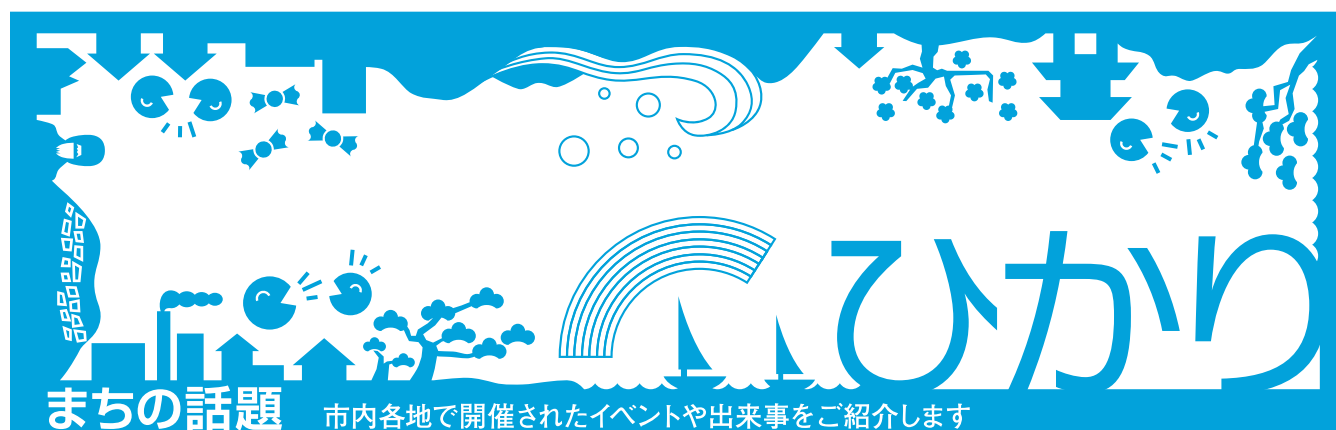
広報広聴係が取材した行事などは、ふもと de ひかりや
ひかりチャンネル（右記参照）でも紹介しています。



◀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 24 回国際交流のつどい

1 月 20 日(土) あいぱーく光

市民の国際感覚と国際理解の増進を目的に、
第 24 回国際交流のつどいが開催されました。

体験発表では、高校生派遣団の一員として、
県が姉妹提携を結ぶ韓国慶尚南道を訪れた石
丸芽生さん（光丘高等学校）が、食文化や教育
環境の違いについて学んだことを、韓国語を交
えながら発表しました。



「災害時における物資供給及び 平常時における防災活動に関する協定」 調 印 式



災害時物資供給等応援協定調印式

2 月 6 日(火) 市役所

災害時における物資（段ボール製ベッドなど）
の供給や、防災訓練などへの協力を目的とした
応援協定を「株式会社みうら」と締結し、その
調印式を行いました。

このような防災協定をもとに民間事業所など
と連携を図り、引き続き災害に強いまちづくり
を進めてまいります。

レノ丸が光市を訪問

2 月 6 日(火) 里の厨・市役所

サッカー J2 レノファ山口のマスコットキャラ
クターレノ丸(写真中央)が開幕戦(2 月 25 日(日))
PR のため本市を訪れ、里の厨で東荷幼稚園の園
児たちと楽しくふれあいました。

また、今シーズンの本市のご当地所属選手が
瀬川和樹選手に決定しました。レノファ山口と
併せて瀬川選手の応援もよろしくお願いします。



▲瀬川和樹選手



大和コミセン活用ワークショップ

2月7日(水) 大和コミュニティセンター

平成30年度完成予定の新しい大和コミュニティセンターの活用方法を、地域の皆さんで考えるワークショップ「新しい施設から未来へつなぐ」の第2回目を開催しました。

参加者たちはグループに分かれ、付せんに活用方法のアイデアをまとめるなど、新施設をイメージしながら和やかに意見交換を行いました。

第3回高校生との意見交換会

2月10日(土) 市議会本会議場

市内3高等学校に通う生徒21人が、まちづくりについて、光市議会と意見交換を行いました。

生徒の皆さんは、「光市のいいところ、悪いところ」について、SNSを活用した情報発信の促進やレンタサイクルの導入のアイデアなどを議会に提案。将来を担っていく若者がまちづくりを真剣に語る姿に、議場は温かい拍手で包まれました。



第31回梅まつり

2月10日(土)～3月4日(日) 冠山総合公園

冬が終わり、春の到来を祝う恒例の梅まつり。梅は別名「春告草」とも呼ばれ、甘い香りとともに見る者に春を感じさせてくれます。

梅園として県内一の本数を誇る冠山総合公園では、3月4日(日)まで梅まつりを開催しています。期間中は、お茶席など多彩なイベントをご用意して皆さんのご来場をお待ちしています。



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1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 4日(木) 公務始め式
- 2 7日(日) 消防出初式
- 3 21日(日) 第13回虹ヶ浜海岸松林保全ボランティア事業



市営住宅の入居者を募集します

☎ 0833-72-1566 建築住宅課住宅係

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	エレベーター
領家台（島田六丁目）	1-302	3DK	H5	21,600～42,500円	○	
	2-301	3DK	H5	22,700～44,600円	○	
	▲5-204	3DK	H6	23,000～45,200円	○	
	5-303	3DK	H6	21,900～43,000円	○	
	*6-103	3DK	H6	21,900～43,000円	○	
	6-302	3DK	H6	21,900～43,000円	○	
	7-201	3DK	H6	23,000～45,200円	○	
平岡台（浅江二丁目）	302	3DK	H15	27,800～54,600円	○	○
	1-303	3DK	H1	14,400～28,400円	○	
中岩田（大字岩田）	*2-201	3DK	H1	14,400～28,400円	○	
	*2-203	3DK	H1	14,400～28,400円	○	
	2-303	3DK	H1	14,400～28,400円	○	
	3-304	3DK	H3	14,000～27,400円	○	
	4-303	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
領家台（島田六丁目）	7-104	2DK	H6	18,700～36,800円	○	
平岡台（浅江二丁目）	208	2DK	H15	20,900～41,000円	○	○
緑町（浅江七丁目）	3-104	2DK	H18	21,800～42,900円	○	○
	5-202	2DK	H21	22,200～43,600円	○	○

※「*」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（一定の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な人
 - 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

- 申込方法
- ※市外在住の人も申し込みができます。
- 申込方法
- 建築住宅課に備え付けの申込書をご提出ください。
- ※印かんをご持参ください。
- 受付期間
- 2月26日（月）～3月12日（月）
 8時30分～17時15分
 ※土・日曜日を除く
- 抽選日時
- 3月16日（金） 10時～
- 場所
- 市役所



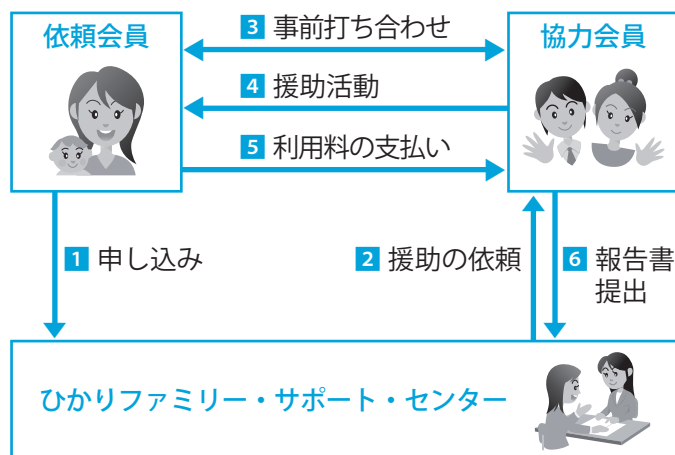
ファミリー・サポート・センターの会員を募集します

☎ 0833-74-3016 ひかりファミリー・サポート・センター（あいぱーく光）

ファミリー・サポート・センターとは

育児の手伝いを受けた人（依頼会員）と行いたい人（協力会員）が、お互いに会員になって、地域で子育てを支えあう相互援助活動を行う制度です。

【活動の流れ】



- 会員の種類
- 1 依頼会員 市内在住または通勤しており、子ども（生後3カ月以上の乳幼児～小学生）を育てている人
 - 2 協力会員 市内在住で、子どもを自宅で預かることができる20歳以上の健康な人
- ※資格、経験、性別は問いません。
- ※依頼会員も兼ねた両方会員にもなれます。

- 主な援助内容
- 保育施設や学童保育、子どもの習い事などへの送迎
 - 保育施設や学校などの開所時間前や終了後の預かり
 - 学校行事や通院、冠婚葬祭、買い物など外出のときの預かり
- 利用料（登録料は無料）
- 500円～800円/時間
- 登録に必要なもの
- 証印かん、子どもの健康保険証

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

(1 月末現在)
人口 51,799 (-36)
男性 24,714 (-23)
女性 27,085 (-13)
世帯数 23,321 (-13)
※ () 内は
前月からの増減

お知らせ



「緑の募金」に

ご協力ください

3 月 1 日(木)から 5 月 31 日(木)
までは「春期県土緑化推進運動」期間です。

市緑化推進協議会では、地域の緑化活動や学校の環境緑化などに活用するため、「緑の募金」を受け付けています。

期間中、各コミュニティセンターや市役所受付などに募金箱を設置しますので、ご協力をお願いします。

問 市緑化推進協議会事務局
(水産林業課林務係内)
0833・72・1509



▲緑化活動シンボルキャラクター
やまりん

家畜の飼養状況の報告

家畜（家きん）の所有者は、家畜伝染病予防法により毎年 1 回、頭羽数および飼養衛生管理状況についての報告が必要です。

口蹄疫や高病原性鳥インフルエンザなどの防疫対策の強

化のため、ご協力をお願いします。

●対象 牛、水牛、馬、鹿、羊、ヤギ、豚、イノシシ、鶏、ウズラ、アヒル、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、七面鳥、アイガモ

●提出期限 3 月 7 日(水)
問・提出先 農業耕地課農政係
0833・72・1494

小中学生の

就学援助制度

市では、経済的理由により就学が困難な小中学校の児童・生徒の保護者に学用品費、給食費などを援助しています。

援助を必要とする保護者は、教育総務課窓口で申請してください。

※現在援助を受けている保護者も、毎年度申請が必要です。

●申請期間 3 月 1 日(木)～4 月 27 日(金)

●申請に必要なもの 印か

ん、預貯金通帳

申 教育総務課経理係（教育委員会）
0833・74・3601



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。

取り替え時期は各戸によって異なりますので、水道局ま

でお問い合わせください。

●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。

問 水道局業務課量水器係
0833・71・0700



●開設日 2 月 28 日(水)、3 月 12 日(月)、22 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。

問 収納対策課
0833・72・1447

相談



暮らしの中の

合同相談会

●日時 3月11日(日) 10時～16時

●場所 県総合保健会館(山口市吉敷下東三丁目1-1)

●内容 弁護士相談…多重債務、労働やDVなど日常生活上の法的問題に関すること、こころの健康相談…こころの病気や心身の健康などに関する事

●相談料 無料

●県弁護士会(弁護士相談)

☎083-922-0087

●県精神保健福祉センター(こころの健康相談)

☎0835-27-3480

石綿関連疾病に係る

労災補償制度

本人または亡くなった家族が、過去に石綿(アスベスト)を取り扱う仕事をしており、

石綿による疾病と認定された場合、各種給付を受けることができます。心当たりのある人は、労働基準監督署にご相談ください。

※制度の詳細は厚生労働省<http://www.mhlw.go.jp/>でもご覧になれます。

●下松労働基準監督署

☎0833-41-1780

未内定の新卒者・既卒者の皆さんへ

ハローワークでは、就職・求人情報などを提供するほか、応募書類の書き方や面接の相談も受け付けていますので、ぜひご利用ください。

●ハローワーク下松

☎0833-41-0870

就職相談会

就職活動や働くことが不安といった相談のほか、保護者からの相談も受け付けます。

●日時 3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歳までの、現在働いていない人およびその保護者

●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。

●申請しゅうなん若者サポートステーション

☎0834-27-6270

募集



スポーツ安全会

スポーツ安全会では加入者がスポーツ活動中にけがをした際に見舞金を支給しています。見舞金は生活に支障のあった期間に応じて支払われます。

●対象 市民および市内で活動する人で、5人以上の団体

●会費 年額100円/人

●期間 4月1日(4月1日)

以降の加入者は加入日)～平成31年3月31日

●申込方法 総合体育館、スポーツ館、各コミュニティセンター(牛島、伊保木、中島田、塩田、束荷を除く、各出張所、大和支所に備え付けの申込書でお申し込みください。

●申請受付 3月1日(木)～

●申請体育課(スポーツ館)

☎0833-74-3605



自衛官

予備自衛官補(一般・技能)の志望者を募集します。

●資格

○一般 18歳以上34歳未満の

人

○技能 18歳以上で医療系や語学、整備士などの国家免許資格を有する人(年齢上限は資格に応じ異なります。)

※詳しくは、お問い合わせてください。

●試験日 4月14日(土)～18日(水)の間のいずれか1日を指定

●応募締切 4月6日(金)

●自衛隊山口地方協力本部

☎0820-22-8199

めざせ創業！あなたの夢をバックアップ

【特定創業支援事業】

★ 個別無料相談会

毎週水曜日(第3水曜日は金融相談のみ) 9時～12時

★ 創業フォーラムひかり (小グループ制 情報交換会)

毎月第4土曜日 10時～12時

※双方とも事前予約が必要

◆場所：光商工会議所(光市島田四丁目14-15)

◆内容：創業、開業に関する相談全般、知識習得

申込・問合：光商工会議所・中小企業相談所

TEL 0833-71-0650 / メール i-love@hikari-cci.jp

市民農園で農作業を 体験しませんか

市民いきいき農園（三井）を利用して、自分
でおいしい野菜を育ててみませんか。

●対象 農業者以外の市民（営利目的の利用は
不可）

●募集区画数 6区画（1区画約30㎡、応募
は一人1区画まで）

●利用期間 4月1日～平成31年3月31日

●利用料 4,150円（1区画）

※野菜くずなどの処理は各自で行ってください。

●申込方法 農業耕地課備え付け、または市HP
（<http://www.city.hikari.lg.jp/>）掲載の申込書
に記入の上、お申し込みください。

※申し込み多数の場合抽選

●申込期限 3月9日（金）

●申込先 農業耕地課農政係

☎0833-72-1494



催し

なかよし広場

【おたのしみ会】

●日時 3月16日（金） 10時30分
分 11時30分

●場所 あいぱく光

●対象 乳幼児とその保護者

●定員 先着40組

●申込方法 3月2日（金）以降
に窓口または電話でお申し込
みください。



●申込先 子育て支援センター（あ
いぱく光）
☎0833-74-3030

普通救命講習Ⅰ

●日時 3月18日（日） 9時～
12時（受付8時30分）

●場所 光地区消防組合消防
本部

●内容 成人の心肺蘇生法、
AEDの使い方など

※動きやすい服装で受講

給食試食会

●日時 3月19日（月） 10時30分
分 12時

●場所 学校給食センター

●対象 5人以上の団体



●定員 先着20人程度

●受講料 無料

●申込方法 各消防署に備え
付けまたは光地区消防組合HP
（[http://119.city.hikari.lg.jp/](http://119.city.hikari.lg.jp/info/kyuukyuu.htm)
<http://119.city.hikari.lg.jp/info/kyuukyuu.htm>）からダ
ウンロードした申込書に記入
の上、持参またはFAXでお
申し込みください。

●申込先 光地区消防組合消防本部
警防課
☎0833-74-5603
FAX 0833-74-5611

※全団体会計で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 280円/人

●献立 ごはん、牛乳、秋吉
台高原牛きんぴらコロッケ、
はなこつりーとしらすのおひ
たし、のりのみそ汁、みかん
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 3月5日（月）

●申込先 学校給食センター

☎0833-72-0050
FAX 0833-72-6995



東日本大震災復興応援チャリティー

第8回 なぎさ復活コンサート

～遠くを慮る～
距離や期間、そして道のりはどれほど長く遠くても、私たちは
想いを発信し続けます

内容 ●陸前高田市を舞台とした絵本「ハナミズキのみち」の朗読と演奏
●コンサート トリオ松原、ソレイユトリオ with ハタス
●光市で育てた松苗の陸前高田市植樹会報告

3月11日（日）13時30分～（開場13時）光市民ホール
一般1,000円 小中高生300円 主催：第8回なぎさ復活コンサート
実行委員会 問合せ ☎090-9466-0723

つまずいたり、歩行に不安はありませんか

「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 光市光ヶ丘4番5号
デイサービス風車ひかり ☎0833-48-8085

催し



心肺蘇生法講習会

●日時 3月17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 3月16日(金) 17時

●申込 光総合病院地域医療連携室

☎0833・72・1000

不妊を考える集い

●日時 3月11日(日) 13時～17時

●場所 周南総合庁舎(周南市毛利町二丁目38)

●内容 講演会、不妊専門相談会(予約制)

※相談会を希望の場合は健康増進課(あいぱーく光)、各コミュニティセンターに備え付けの申込書または電話で3月2日(金)までにお申し込みください。

●参加費 無料

●申込 県こども・子育て応援局

こども政策課

☎083・933・2947

県自殺対策フォーラム 2018

●日時 3月11日(日) 13時30分～16時(受付13時～)

●場所 県総合保健会館(山口市吉敷下東三丁目1・1)

●講演 「だれにでも、こころが苦しいときがあるから」自殺予防教育の実践から」

●講師 シヤルマ直美さん(臨床心理士)、肘井千佳さん(北九州市立恩永中学校教頭)

●申込 県精神保健福祉センター

☎0835・27・3480

第10回きものでぐらりんむらび

●日時 4月14日(土) 10時～13時

●場所 室積海商通り一帯

●内容 抹茶の接待、木遣り

唄・木遣り太鼓披露、日本のうたコンサート、お楽しみ抽選会、古民家めぐりなど

●募集人数 先着130人

●参加費 1000円/人

●申込方法 光商工会議所

(<http://hkai-cijp/wp/>) または電話でお申し込みください。

●申込 光商工会議所

☎0833・71・0650



紙芝居の定期上演

●日時 3月17日(土) 14時～15時

●場所 ゆーぱーく光

●演題 「ふるわたの駅」(光市)など

●観覧料 無料(入浴は有料)

●申込 光紙芝居(末岡)

☎080・3891・8940

施設の掲示板



文化センター

☎0833(7)5800

●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

家庭や事業所が所有する美術品を展示します。

●会期 3月3日(土)～25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

ふるさと郷土館

☎0833(7)2222

●休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、第1火曜日

●重光兵三郎のひねり人形展

郷土館、文化センター、江之浦天満宮所有のひねり人形と光丘高校生徒の作品を展示します。

●会期 3月7日(水)～24日(土)

●休館日 毎週火曜日

●第6回

●日時 3月18日(日) 10時～13時30分(小雨決行)

●内容 木工・生花教室作品展示、お茶席、健康体操、無料体験コーナー(勾玉作り、ピザ・豚汁・綿菓子作り、親子糸のこ工作、竹とんぼ作り)



あなたの健康プラスアップ

ちよつと一息ついてみませんか

もっと一息つくために

心の健康状態を確認しませんか

市HP(下記参照)掲載の「こころの体温計」では、簡単な質問に答えるだけでストレス度や落ち込み度のチェックができます。

下記QRコードからもアクセスできますので、お気軽にご利用ください。



◀ストレス度などがイラストで表示されます。
 また、結果と併せて相談機関の情報も表示されますので、お役立てください。

🌸こころの体温計


<https://fishbowlindex.jp/hikari/>



▲QRコード

忙しい日々を送っていると、無意識のうちに身体に力が入ってしまします。その状態が続くと、頭痛や肩こりなどの身体の不調や、不眠を引き起こします。

■ため息

そこで、疲れたときや眠れないとき、簡単にリラックスできる呼吸法を紹介します。いつでも手軽に気分転換を試してみませんか。

■深呼吸

ゆっくりと息を吐くだけで自然と体の力が抜けるため、リラククス効果が期待できます。

3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	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
		6日(火) 9:30～11:00	周防コミュニティセンター	
		14日(水) 9:30～11:00	島田コミュニティセンター	
		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	
健康	母親教室	7日(水) 9:30～11:30	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳 7日は歯ブラシ、10日は エプロンとタオルが必要
		10日(土) 9:30～11:30	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	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）	13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）	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）	19日(月) 9:00～15:00	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳（乳幼児）

16 (金)	●なかよし広場（10時30分～、あいぱーく光）	24 (土)	●走り方教室体験会（受付9時30分～、総合体育館 ※2月28日から申し込み受付開始）
17 (土)	●心肺蘇生法講習会（10時～、光総合病院） ●ひかりエコ自然塾（13時30分～、地域づくり支援センター）	25 (日)	●柳田理科雄サイエンスショー（開場13時30分～、市民ホール）
18 (日)	●普通救命講習Ⅰ（受付8時30分～、光地区消防組合消防本部） ●第6回ロッジフェスティバル（10時～、周防の森ロッジ）	26 (月)	
19 (月)	●食育相談（9時～、あいぱーく光 ※要予約） ●給食試食会（10時30分～、学校給食センター）	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）
20 (火)		28 (水)	●パソコン学習会（13時30分～、地域づくり支援センター） もの （下表参照）
21 (祝）	●ビブリオバトル（10時～、図書館）	29 (木)	●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） 心配 （下表参照）
22 (木)	●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所） 行政 人権 （下表参照）	30 (金)	●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） ●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）
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）	31 (土)	●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）

【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)、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
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 3月 お知らせカレンダー

1 (木)	●出張申告相談 (9時～、地域づくり支援センター) ●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)	7 (水)	●母親教室 (9時30分～、あいぱーく光) ●重光兵三郎のひねり人形展 (24日まで、ふるさと郷土館) もの (右下表参照)
2 (金)	●出張申告相談 (8時45分～、市役所) ●大人が楽しむ春の切り紙 (10時～、図書館)	8 (木)	●司法書士無料法律相談 (9時～、市役所 ※要予約、3月1日から受付開始) ●出張申告相談 (9日まで、9時～、大和支所) 人権 (右下表参照)
3 (土)	●親子工作教室～パパも出番ですよ!～ (10時30分～、あいぱーく光) ●大人のための文学講座 (13時30分～、図書館) ●わが家所蔵の美術品展 (25日まで、文化センター)	9 (金)	
		10 (土)	●母親教室 (9時30分～、あいぱーく光)
4 (日)	●梅まつりライブ (12時～、冠山総合公園) ●第5回アラ還フェスティバル in 光 (開場12時30分～、市民ホール)	11 (日)	●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)
		12 (月)	●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)
5 (月)		13 (火)	●健康相談 (9時～、あいぱーく光 ※要予約)
6 (火)	●出張申告相談 (7日まで、9時～、浅江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～、周防コミュニティセンター)	14 (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) 年金 もの (右下表参照)
		15 (木)	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。

3月の診療日	診療科目 (※)	
	内科系	外科系
4日(日)	内科	眼科
11日(日)	内科 (小児科)	外科
18日(日)	内科	耳鼻科
21日(水)	内科	外科
25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



さくらウォーク参加者募集

桜咲く光井地区や冠山総合公園などを楽しく歩きながら、春の訪れを感じてみませんか。

■日時

4月7日(土)

9時～12時30分(受付8時15分～)

■受付場所

総合体育館

■コース

総合体育館～スポーツ公園～文化センター
～冠山総合公園～総合体育館

■持参物

運動できる服装、タオル、飲み物、雨具

■参加費

700円(昼食付き)

※中学生以下は無料

■申込方法

申込書に必要事項を記入の上、持参または
FAXにてお申し込みください。

■申込書設置場所

総合体育館、大和総合運動公園、スポーツ
館、あいぱーく光、各コミュニティセンター、
地域づくり支援センター

■申込受付場所

総合体育館、大和総合運動公園

■問合せ

総合体育館

☎ 0833-72-9100 FAX 0833-72-9550

＊完歩した人には、完歩
証を贈呈します。また、
ゴール後には特産品が
当たるお楽しみ抽選会
を実施します。



光の恵みいただきますレシピ

旬の食材「大根」を使って
ひらひら大根サラダ



＊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 79kcal
食塩相当量 0.3g

【作り方(材料4人分)】

- ①大根 1/3 本(約 300g) とニンジン 1 本(約 100g) の皮をむく。
- ②①を皮むき器で縦に薄くスライスし、塩少々を振って水気を絞る。
- ③スライスチーズ 1 枚を細切りにする。
- ④レモン汁大さじ 2、砂糖大さじ 1、オリーブ油大さじ 1 をよく混ぜ合わせ、②、③と和える。
- ⑤④を器に盛り、乾燥パセリ適量を振る。

(子ども家庭課管理栄養士)

表紙写真の紹介

■ 松の成長をずっと見守っていくよ

2月15日(木)、虹ヶ浜海岸で「東日本大震災復興祈念の森」植樹会を開催し、三井小学校5年生など約100人が参加しました。

祈念の森は、津波で壊滅した岩手県陸前高田市の高田松原に植樹するために、三井地区で育てた松苗の一部を活用し、整備しました。参加者たちは、高田松原の再生と復興への願いを込めながら、1本1本丁寧に植樹していました。

高田松原が美しい姿を取り戻すには、50年という長い年月が必要です。皆さんも、祈念の森で、松の成長を見守り、被災地への想いを馳せていただけたらと思います。



▲被災地の復興を願って、「高田松原再び」を合唱