

HIKARI

2018/6/25号

毎月
10日・25日発行

広報

Public
Relations

Vol.325



Contents 「目次」

- ひかりの夏を楽しみましょう 2
- 後期高齢者医療制度 3
- パブリックコメント募集／市美術展の作品募集 4
- 病院局職員採用試験 5
- 病院局と水道局の会計状況 6
- おっばいまつりイベント参加者募集／レシピ 20

2018 ビーチラン Hikari

“虹”ヶ浜サイコー!!

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14日(土)～8月19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14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、早長八幡宮にて行います。

問 光市観光協会

☎0833・48・8686



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(日)～8月31日(金)

日没～23時

□場所

虹ヶ浜海水浴場

問 商工観光課観光係

☎0833・72・1532



光花火大会

白砂青松の美しい浜辺を舞台に、約3000発の大輪の花火が夜空を華麗に彩ります。光の夏の風物詩をぜひお楽しみください。

□日時

7月28日(土) 20時～(荒天の場合は中止)

□場所

虹ヶ浜海水浴場

問 光市観光協会

☎0833・48・8686





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

新しい被保険者証(薄緑色)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。

なお、現在お持ちの被保険者証(薄紫色)の有効期限は、**7月31日(火)**です。8月1日(水)以降使えませんので各自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、申請により減額認定証の交付を受けることができます。

※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

減額認定証をお持ちの人で、8月1日(水)からの認定区分が「区分Ⅰ」、「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。

なお、現在お持ちの減額認定証の有効期限は、**7月31日(火)**です。8月1日(水)以降使えませんので各自で処分してください。

□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。

区分Ⅰ

世帯全員が住民税非課税で、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

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がわかる書類(過去1年間で91日以上入院日数がある人)

■申請場所

市民課年金・高齢者医療係 大和支所住民福祉課 各出張所

□現役並み所得区分の変更

8月1日(水)から現役並み所得者(被保険者証の一部負担金割合が3割の人)も、窓口負担の上限額が変更となる「限度額適用認定証」の交付対象となる場合があります。該当者には7月以降に山口県後期高齢者医療広域連合から申請案内が送付されます。

保険料額決定通知書をお送りします

お送りします

平成30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。

はり・灸の施術費の一部を助成します

光市国民健康保険指定鍼灸院で施術を受けた人には助成があります。

□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



「光市水道事業ビジョン（実現編）（案）」の パブリックコメントを実施します

お寄せいただいたご意見は、水道局の考え方とともに整理した上で公表します。

□**案件名** 光市水道事業ビジョン（実現編）（案）に対する意見について

□**案件の概要** 水道事業に関して、今後10年間に実施する具体的な取り組みを示すものです。

□**担当課** 水道局業務課

□**意見を提出できる人**
①市内に住所がある個人または市内に事業所を有する法人・団体
②市内に通勤または通学している人

□**資料の閲覧** 水道局または下表の窓口で閲覧できます。

□**意見の提出様式** 水道局または下表の窓口にて提出しています。

※住所、氏名（ふりがな）、題名の記入があれば、任意の様式でもかまいません。

□**意見の提出方法** 下表の○印のある提出窓口に参加または担当課まで郵送、FAX、Eメールのいずれかでご提出ください。

問合せ

水道局業務課
水道ビジョン推進担当係
〒743-0063 光市島田一丁目17-1
☎0833-71-0700 FAX0833-72-8567
✉suidou@waterworks.city.hikari.lg.jp
🌐http://www.hikarisuidou-yamaguchi.jp/

閲覧窓口	提出
水道局業務課	○
市役所1階 情報公開総合窓口（受付）	○
大和支所・あいぱーく光・地域づくり支援センター	○
室積・牛島・浅江・三島・周防出張所	○
伊保木・光井・中島田・束荷・塩田コミュニティセンター	

※電話での受け付けはできませんので、文書でご提出ください。
※個々のご意見に対して直接回答はしません。
□**提出期限** 7月23日（月）



第14回光市美術展の作品を募集します

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

会期	部門	作品規格	出品点数
前期 10月23日（火） ～ 10月28日（日）	第1部門 日本画	日本画・南画・水墨画 / 額仕立て、化粧枠または表装（展示時の大きさは150号以内）	2点まで
	第2部門 洋画	油彩画・水彩画・版画 / 額仕立て（展示時の大きさは150号以内）	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	枠張額条幅仕立て（仮巻きは不可） 縦掛けは2m×0.6m以内、横掛けは横1.8m以内	1点
	第5部門 写真・デザイン	パネルまたは額仕立て（A4以上A1以下） 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 10月30日（火） ～ 11月4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・はがき絵・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

□**会場** 文化センター
□**会期など** 上表のとおり
□**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7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（前期：10月21日（日）9時～、後期：10月29日（日）13時～）に搬入してください。
★**生花部門の個人応募**
□**会期** 11月2日（金）～4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5日（金）（必着）



病院局職員の採用試験を実施します

平成31年度採用と随時採用
の病院局職員を募集します。

□採用職種など
下表のとおり

□試験方法
作文、面接

□募集期間（必着）
7月12日（木）～8月8日（水）

※専用履歴書、自己紹介書、
募集要項の送付を希望する人
は、ご連絡ください。また、
病院局からダウンロード
できます。

申し込み・問合せ

病院局経営企画課
〒743-0022
光市虹ヶ浜二丁目 10-1
☎ 0833-72-1000
http://bureau.hikari-hosp.jp/

◆施設見学ができます

受験希望の病院に連絡し
て、お申し込みください。

○光総合病院

☎ 0833-72-1000

○大和総合病院

☎ 0820-48-2111

職種		採用者数	受験資格	試験日／試験会場	申込書類	採用日		
光総合病院	看護師	20人程度	昭和58年4月2日以降に生まれ、 看護師免許を有する人、 または平成31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18日(土) ／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	平成31年 4月1日		
	臨床工学技士	1人程度	昭和58年4月2日以降に生まれ、 臨床工学技士免許を有する人、 または平成31年3月31日までに 臨床工学技士国家試験に合格見込みの人		※光総合病院の看護師採用試験は10月13日(土) にも実施します。詳しくは、病院局☎や広報「ひ かり」でお知らせします。			
	理学療法士	2人程度	昭和58年4月2日以降に生まれ、 理学療法士免許を有する人、 または平成31年3月31日までに 理学療法士国家試験に合格見込みの人					
	作業療法士	2人程度	昭和58年4月2日以降に生まれ、 作業療法士免許を有する人、 または平成31年3月31日までに 作業療法士国家試験に合格見込みの人					
	薬剤師	2人程度	昭和58年4月2日以降に生まれ、 薬剤師免許を有する人、 または平成31年3月31日までに 薬剤師国家試験に合格見込みの人					
	診療放射線 技師	1人程度	昭和58年4月2日以降に生まれ、 診療放射線技師免許を有する人、 または平成31年3月31日までに 診療放射線技師国家試験に合格見込みの人					
	看護師 （随時採用）	10人程度	昭和35年4月2日以降に生まれ、 看護師免許を有する人		①専用履歴書および自己紹介書 ②看護師免許証の写し ③学校の卒業証明書 （卒業証書の写し可）	10月から 平成31年 3月までの 月の1日付 （応相談）		
大和総合病院	看護師	2人程度	昭和58年4月2日以降に生まれ、 看護師免許を有する人、 または平成31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18日(土) ／大和総合病院	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	平成31年 4月1日		
	薬剤師	1人程度	昭和58年4月2日以降に生まれ、 薬剤師免許を有する人、 または平成31年3月31日までに 薬剤師国家試験に合格見込みの人					
	臨床検査技師	1人程度	昭和58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31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					
	看護師 （随時採用）	2人程度	昭和35年4月2日以降に生まれ、 看護師免許を有する人		①専用履歴書および自己紹介書 ②看護師免許証の写し ③学校の卒業証明書 （卒業証書の写し可）	10月から 平成31年 3月までの 月の1日付 （応相談）		



▲新光総合病院イメージ図

平成30年度事業経営方針と平成29年度下半期業務概要

病院事業

□平成30年度事業経営方針

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、新光総合病院移転整備事業では、平成31年2月竣工を目途に順調に工事が進んでいます。



収益的収入および支出			資本的収入および支出			平成 30 年度末予定貸借対照表		
収益	入院収益	43 億 204 万円	収入	企業債	48 億 3,010 万円	資産	固定資産	155 億 584 万円
	外来収益	13 億 6,396 万円		出資金	15 億 9,620 万円		流動資産	65 億 6,412 万円
	その他医業収益	3 億 8,529 万円		負担金	1 億 9,693 万円		計	220 億 6,996 万円
	医業外収益	4 億 3,211 万円		計	66 億 2,323 万円	負債・資本	負債	固定負債
	計	64 億 8,340 万円	支出	建設改良費	80 億 2,712 万円		流動負債	31 億 8,018 万円
費用	給与費	36 億 6,730 万円		企業債償還金	3 億 506 万円		繰延収益	11 億 1,900 万円
	材料費	9 億 6,470 万円		予備費	2,000 万円		計	143 億 690 万円
	経費	12 億 1,643 万円		計	83 億 5,218 万円	資本	資本金	63 億 6,823 万円
	減価償却費ほか	4 億 861 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	13 億 9,483 万円
	企業債等利息	4,937 万円					計	77 億 6,306 万円
	その他医業外費用	8,352 万円					計	220 億 6,996 万円
	特別損失	110 万円						
	予備費	9,237 万円						
	計	64 億 8,340 万円						

介護老人保健施設事業

□平成30年度事業経営方針

平成30年度の介護老人保健施設事業は、施設のベッド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に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 30 年度末予定貸借対照表			
収益	施設療養費収益	3 億 7,148 万円	収入	補助金	4,603 万円	資産	固定資産	6 億 7,759 万円	
	施設利用料収益	4,635 万円		計	4,603 万円		流動資産	3 億 4,358 万円	
	その他事業収益	153 万円	支出	建設改良費	367 万円		計	10 億 2,117 万円	
	事業外収益	2,733 万円		企業債償還金	4,603 万円	負債・資本	負債	固定負債	5 億 6,819 万円
	計	4 億 4,669 万円		計	4,970 万円		流動負債	7,386 万円	
費用	給与費	2 億 9,121 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。				繰延収益	8,608 万円	
	材料費	1,687 万円					計	7 億 2,813 万円	
	経費	9,657 万円					資本	自己資本金	638 万円
	減価償却費ほか	2,932 万円						剰余金	2 億 8,666 万円
	企業債利息	1,159 万円						計	2 億 9,304 万円
	その他事業外費用	13 万円						計	10 億 2,117 万円
	予備費	100 万円							
	計	4 億 4,669 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

水道事業

□平成 30 年度事業経営方針

給水区域内の管路の耐震化、赤水対策や出水不良の改善、漏水防止対策として、配水管の布設替工事を行うとともに、施設の適正な維持管理を行い、安定給水に努めます。また、平成 28 年度からの継続事業として下林取水施設更新工事を計画しています。



収益的収入および支出			資本的収入および支出			平成 30 年度末予定貸借対照表			
収益	給水収益	10 億 9,100 万円	収入	企業債	1 億 2,490 万円	資産	固定資産	97 億 1,901 万円	
	その他営業収益ほか	1 億 7,760 万円		出資金	3,063 万円		流動資産	14 億 713 万円	
	計	12 億 6,860 万円		固定資産売却代金	8 万円		計	111 億 2,614 万円	
費用	減価償却費ほか	4 億 7,012 万円	支出	工事負担金	4,128 万円	負債・資本	負債	固定負債	54 億 5,971 万円
	原水および浄水費	2 億 360 万円		他会計負担金	601 万円		負債	流動負債	5 億 7,893 万円
	業務費	1 億 1,590 万円		計	2 億 290 万円		繰延収益	14 億 2,970 万円	
	総係費	1 億 3,080 万円		建設改良費	4 億 1,150 万円	資本	計	74 億 6,834 万円	
	支払利息	1 億 498 万円		企業債償還金	2 億 8,280 万円		資本金	30 億 8,213 万円	
	配水および給水費	8,850 万円		予備費	1,000 万円		剰余金	5 億 7,567 万円	
	受託工事費	350 万円		計	7 億 430 万円		計	36 億 5,780 万円	
	見込純利益	1 億 5,120 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	111 億 2,614 万円	
	計	12 億 6,860 万円							

平成 29 年度下半期業務概要

病院事業

下半期の延べ入院患者数は 68,390 人、延べ外来患者数は 57,869 人で平成 28 年度同期と比べると入院患者数は 511 人の減少、外来患者数は 1,749 人の減少となりました。

【下半期の患者数】

✳延べ入院患者数

光総合病院 2 万 5,605 人
大和総合病院 4 万 2,785 人

✳延べ外来患者数

光総合病院 4 万 2,491 人
大和総合病院 1 万 5,378 人

介護老人保健施設事業

下半期の延べ入所者数は 12,432 人（1 日平均 68.3 人）、延べ通所者は 2,195 人（1 日平均 17.4 人）となり、平成 28 年度同期間と比べると、入所者数は 33 人増加し、通所者数 371 人の増加となりました。

【下半期の患者数】

✳延べ入所者数 1 万 2,432 人
✳延べ通所者数 2,195 人

水道事業

配水管整備事業として、給水区域内の管路の耐震化、赤水対策や出水不良の改善、漏水防止対策のための老朽配水管布設替工事などを実施しました。

また、下林取水施設更新事業として、下林取水施設の電気・機械設備更新工事などを実施しました。

✳給水戸数 2 万 2,205 戸
✳総配水量 920 万 8,402m³
✳総有収水量 833 万 4,700m³

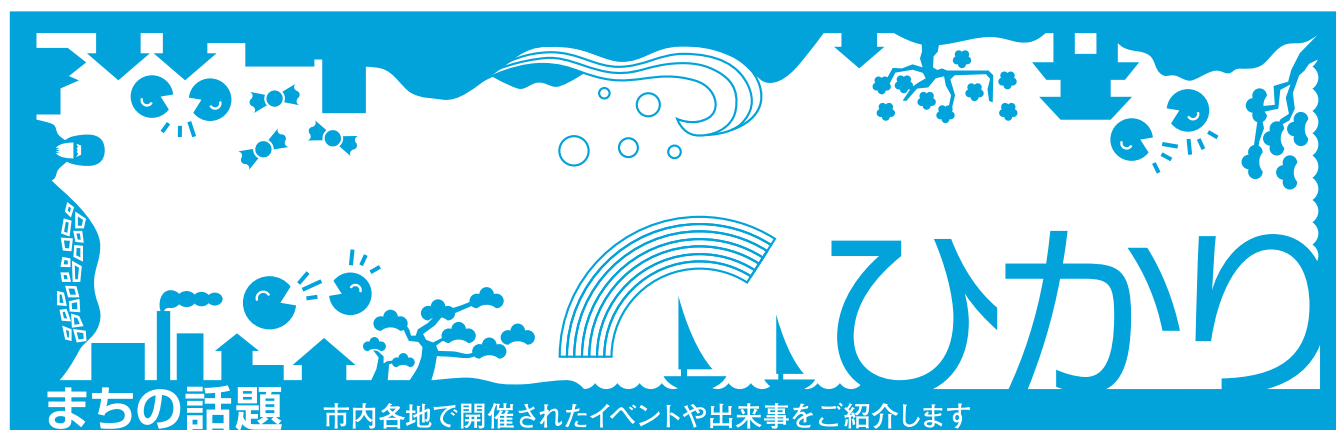
広報・シティプロモーション推進室が取材した行事などは、
ふもと de ひかりやひかりチャンネルでも紹介しています。



◀ふもと de ひかり QR コード



ひかりチャンネル QR コード ▶



● 牛島探訪

5月20日(日) 牛島

牛島に到着した参加者 82 人は、ヒトツバハギが群生している遊歩道を平茂海岸まで散策したり漁船に乗り込んでタイなどを釣り上げたりしながら、牛島の魅力を体感しました。

ゆったりとした時が流れる中、島の人たちとの交流を通じて日常から離れた特別な 1 日を過ごしました。



● 光オープンガーデン 2018

5月19日(土)～20日(日) 個人の庭園

好天の中、手入れが行き届いた個人の庭園を開放する光オープンガーデンが開催されました。6 回目となる今年は、県内外から約 200 人が市内 6 カ所の庭園を訪れました。

見学者はバラなどの花に囲まれながら庭園のオーナーと花の育て方や庭園の管理方法などの花談義を楽しんでいました。

● 紺綬褒章伝達式

5月23日(水) 市役所

昨年 3 月に創業 70 周年を記念して市に 1,000 万円のご寄附をいただいた功績により、富士高圧フレキシブルホース株式会社（藤井佑三代表取締役社長）が紺綬褒章を受章され、市長から藤井勝代表取締役会長に伝達しました。

同社は、これまでに多額のご寄附を寄せられるなど、市政に多大なご貢献をいただいております。





雇用の日メッセージフェア

5月30日(水) 市民ホール

元ウォルト・ディズニー社のシニアプロデューサーである大畠崇央さんが、講演の中で『夢をかなえるためには「相手の話を聞く」、「自分が笑顔になる」、「小さな挑戦を続ける」ことが大切』と中学生に語りかけられました。

また、各分野で活躍する職業人から、想いがこもった熱いメッセージが送られました。

第21回水道まつり

6月3日(日) 林浄水場(島田)

島田川の水道水源の大切さを学ぶ水道まつりが開催され、約2,000人の市民が林浄水場を訪れました。

五輪開催年ならではの水道管を使ったカーリングコーナーや学びのブースでは、水道の仕組みや水源を守っていく重要性について親子で考えている場面が多く見られました。



震災復興基金寄附受納式

6月7日(木) 市役所

3月に開催された東日本大震災復興チャリティ「第8回なぎさ復活コンサート」の実行委員会(平岡博会長)から、コンサートの収益の一部を本市が会長市を務める日本の森・滝・渚全国協議会の震災復興基金にご寄附いただきました。

コンサートのテーマである「遠くを慮る」ことを忘れず、今後も被災地へ心を寄せていきます。

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5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>) をご覧ください。



- 1 3日(祝)
第40回光市長杯争奪高校野球大会
- 2 5日(祝)
第89回都市対抗野球大会
山口県予選出場(光シーガルズ)に伴う市旗授与式
- 3 14日(月)
光地区沿岸警備協力会啓発活動

情報ひろば

光市役所代表番号 ☎ 0833-72-1400
※平日 8時30分～17時15分の間は、各担当
直通の電話番号をご利用ください。
<http://www.city.hikari.lg.jp/>

人のうごき

(5月末現在)
人口数 51,566 (-14)
男性数 24,593 (-4)
女性数 26,973 (-10)
世帯数 23,390 (21)
※()内は
前月からの増減

お知らせ

特定健診PRポスター
掲示にご協力ください

特定健診の受診を呼びかけるPRポスターの掲示に協力いただける人を募集します。

●対象 市内の事業所、自治会、個人など（国民健康保険の加入の有無は問いません）

●申込方法 氏名または団体名、送付先を電話でお知らせください。

●申込期限 7月31日(火)（無くなり次第終了）

※ポスターは窓口、郵送（四つ折り）、職員による持参のいずれかでお渡しします。

【PRポスター】



●サイズ B3判カラー

●モデル 鈴木義弘さん（光高等学校3年ヨット部）

鈴木さんはオランダで開催されたレーザージャリアルユース世界選手権2017で日本人男子初の6位入賞を果たし、東京オリンピック特別強化対象選手にも指定されています。

●市民課国民健康保険係
☎ 0833・72・1426

本人通知制度を ご利用ください

住民票の写しなどを第三者または本人の代理人による請求に基づいて交付したときに、その事実を本人にお知らせすることができま

す。この制度を利用することにより、不正な取得である疑いがあれば、早期に事実関係を究明することができます。

制度の利用には事前の登録が必要です。

●対象 市内に住民登録がある（過去にあった）人、市内に本籍がある（過去にあった）人

●通知対象の証明書 住民票の写し（除票を含む）、住民票記載事項証明書、戸籍の附票の写し（除附票を含む）、戸籍謄本・抄本（除籍・改製原を含む）、戸籍記載事項証明書

●通知内容 証明書の交付年月日、証明書の種別・通数、請求者の種別（第三者、本人

の代理人）

●登録申請受付 市民課戸籍住民係、大和支所住民福祉課

●市民課戸籍住民係
☎ 0833・72・1421

7月は「社会を明るく する運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

市では、犯罪や非行の防止と更生の援助のため、地域住民の理解と参加を求めることを重点目標にしています。

また、7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」でもあるため、青少年の非行防止と保護の徹底を目的に、啓発活動を行います。

●人権推進課人権推進係
☎ 0833・72・1459

●青少年センター（教育委員会）
☎ 0833・72・2245

平成30年度 全国安全週間

7月1日(日)から7日(土)に「新たな視点でみつめる職場創意と工夫で安全管理 惜しまぬ努力で築くゼロ災」をスローガンに、職場の安全意識を高め、労働災害を防止する全国安全週間を実施します。

●山口労働局
☎ 083・995・0373



●開設日 6月29日(金)、7月11日(火)、23日(月)

●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
☎ 0833・72・1447

地番・家屋番号の変更

山口地方事務局では、不動産に関する権利を保全し、円滑で安全な取引を図るため、平成30年度と平成31年度の2力年、対象地区（旧光市と旧大和町の大字地区）の重複地番の解消を行います。

●平成30年度実施地区 大字牛島、大字室積村、大字立野、大字小周防、大字光井、大字三井、大字島田、大字浅江

●地番の変更方法 重複地番の一方を10000番台または20000番台に変更

【例】1番→10001番

※家屋番号も同じ方法で変更

●実施時期 8月27日(月)

※地番変更の対象となる土地・建物の所有者の人には、地番変更実施後（9月下旬）

に、地番・家屋番号変更の通知書を郵送します。

問 山口地方事務局登記部門地

図整備・筆界特定室

☎ 050・3381・8756

相談



司法書士による 電話無料相談会

日時 7月7日(土) 10時～16時

●相談受付電話 0120・003・821

●相談内容 多重債務、相続登記の手続き、空き家問題など

問 山口県青年司法書士協議会

☎ 083・227・3297

講座



心肺蘇生法講習会

日時 7月21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 7月20日(金)17時

申 光総合病院地域医療連携室

☎ 0833・72・1000

野菜栽培指導教室 「楽農塾」

野菜の栽培方法について学んでみませんか。

●場所／開催日

○三島コミュニティセンター

／6月28日(木)、7月26日(木)

8月23日(木)

○里の厨／6月29日(金)、7月27日(金)、8月24日(金)

○室積コミュニティセンター

／6月30日(土)、7月28日(土)

8月25日(土)

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30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2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

問 総務課総務法令係

☎ 0833・72・1401

○光井コミュニティセンター
／6月29日(金)、7月27日(金)、
8月24日(金)

◎時間 13時30分～(光井コミュニティセンターは10時～)

※内容は月ごとに変わります。

問 農林水産課農政係

☎ 0833・72・1494

7月8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45回目を迎えます。「美しくすばらしい自然のまち」を次世代に伝えるため、積極的な参加をお願いします。

なお、今年は県の「ボランティア・チャレンジ2018」の一環として取り組みます。※悪天候の場合は、7月15日(日)に延期します。また、開催の有無は当日、市(☎ <http://www.city.hikari.lg.jp/>)でもお知らせします。

＊問合せ

青少年センター (☎ 0833-72-2245) または各コミュニティセンターにお問い合わせください。



講座



市民活動活性化講座

【情報発信講座】～伝わる！手書きPOPの作り方～

チラシやポスター作成の時、すぐに描ける手書きPOPのコツを学んでみませんか。

●日時 7月31日(火) 10時～12時

●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、市民活動に関心がある人

●講師 貞廣安彦さん（YICキャリアデザイン専門学校副校長）

●募集人数 20人

●申込方法 7月27日(金)までに、電話、FAX、[☐のいずれか](mailto:chiikizukuri@city.hikari.lg.jp)でお申し込みください。

●申込 地域づくり支援センター
☎0833・72・8880

☎0833・72・8133

☐ chiikizukuri@city.hikari.lg.jp

募集



花壇コンクール審査員

●応募条件

○花や植物に関心がある市内在住者で、花壇コンクール参加団体に所属していないこと
○一次審査、二次審査、本審査、表彰式に出席できること

●募集人数 1人

●申込方法 7月13日(金)までに都市政策課備え付けの申込書に必要事項を記入のうえ、提出してください。

●申込 都市政策課公園緑地係
☎0833・72・1582

自衛官

【自衛官募集説明会】

●日時 6月30日(土) 13時～17時

●場所 室積コミュニティセンター

●対象 自衛官に興味がある人

【自衛官等募集】

●募集種目 自衛官候補生

●応募資格 日本国籍を有する18歳以上27歳未満の人

●試験日 7月22日(日)、8月26日(日)

●入隊時期 平成30年7月後半～11月後半

●受付期限 8月中旬

※申し込み方法など、詳しくは、お問い合わせください。

●申込 自衛隊山口地方協力本部柳井地域事務所

☎0820・22・8199

放送大学10月入学生

放送大学は、テレビやラジオ、インターネット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。

出願方法など詳しくは、お問い合わせください。

●出願期限 8月31日(金)

●申込 放送大学山口学習センター
☎083・928・2501

7月5日(木)に緊急地震速報の訓練放送を行います

7月5日(木)に緊急地震速報を配信する全国的な訓練が行われます。これを受けて、10時頃、市内の防災行政無線から一斉放送を行いますので、ご協力をお願いします。
※天候などにより中止する場合があります。

放送予定内容

(内容は変更となる場合があります)

♪上り4音チャイム

こちらは、防災光市です。只今から訓練放送を行います。

♪緊急地震速報チャイム音

緊急地震速報。大地震(おおじしん)です。大地震です。これは訓練です。(3回繰り返し)
こちらは、防災光市です。これで訓練放送を終わります。

♪下り4音チャイム

緊急地震速報を見聞きしたときは

緊急地震速報を見聞きしてから短時間で行動を起こすには、日頃からの訓練が大切です。訓練放送に合わせ、下記の例を参考に、身を守る行動をとってみましょう。

【屋内では】

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
- あわてて外に飛び出さない。
- 無理に火を消そうとしない。



【屋外では】

- ブロック塀の倒壊などに注意する。
 - 看板や割れたガラスの落下に注意する。
- 問合せ 防災危機管理課防災危機管理係
☎0833-72-1403

健康福祉の標語と作品

県では10月の「健康福祉月間」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

「誰もが明るくすこやかに暮らせる山口県を築くために地域のつながりや支えあいの大切さなどを表現したもの」

○健康に関するもの

「誰もが元気にいきいきとした暮らしを送るための日々の健康づくりの大切さなどを表現したもの」

※福祉か健康どちらの内容か本文に明記してください。

【作文】

「わたしが考える『これからの福祉の在り方』」

「元氣いっぱい、笑顔あふれる社会づくり」

○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

※作品にはタイトルを記入

【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、郵送してください。

●応募期限（消印有効）

○標語：7月25日（水）

○作文：9月4日（火）

【申問】県厚政課地域保健福祉班

（〒753-8501 山口

市滝町1-1）

☎083-933-2724



戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者

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ビスマーク諸島／7月5日

（木）、②東部ニューギニア（1

次）／7月5日（木）、③西部ニ

ューギニア（1次）／7月13

日（金）、④北ボルネオ・マレー

半島／7月26日（木）、⑤マリア

ナ諸島／8月10日（金）、⑥トラ

ック・パラオ諸島／8月20日

（月）、⑦フィリピン（1次）／

9月3日（月）、⑧ソロモン諸島

／9月21日（金）、⑨ミャンマー・

タイ／9月27日（木）、⑩台湾・

バシー海峡／11月16日（金）、⑪

西部ニューギニア（2次）／

12月4日（火）、⑫東部ニューギ

ニア（2次）／12月13日（木）、

⑬ミャンマー／12月21日（金）、

⑭マーシャル・ギルバート諸

島／11月9日（金）、⑮フィリピ

ン（2次）／平成31年1月11

日（金）、⑯中国／平成31年1月

22日（火）

※実施時期や募集人員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。

【申問】県遺族会事務局

☎083-925-1313

【問】日本遺族会事務局

☎03-3261-5521



男性料理教室

●日時 ①7月13日（金）、②8

月24日（金）9時30分〜13時

●場所 三島コミュニティセ

ンター

●内容 講話（①誤嚥^{ごえん}に気を

つけよう、②夏野菜を使った

常備菜と保存食）、調理実習

●対象 市内在住の男性

●持参物 米0.5合、エプロン、

三角巾、手ふき、筆記用具

●参加費 500円／回

●申込期限 7月10日（火）

※1回のみ参加も可能

【申問】三島コミュニティセンター

☎0833-77-0412

受講費無料

シルバー人材センターの会員になって、地域の農業を支えるお仕事をしませんか！

農作業補助講習 受講者募集

■日時 7月25日（水）13時〜16時、26日（木）10時〜16時（2日間）

■場所 光市シルバー人材センター（光市中央五丁目12-1）

■対象 シルバー人材センターに入会して就業を希望する市内在住の60歳以上の人
農作業のお手伝いをする際に知っておきたい基本知識、刈払機の安全な取り扱い方法など

■募集人員 10人

■申込方法 7月11日（水）までに山口県シルバー人材センター連合会にお電話ください。

【申込先・問合せ】公益社団法人山口県シルバー人材センター連合会 ☎083-921-6070



広告

催し



給食試食会

- 日時 7月19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
- 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 コッペパン、りんごジャム、牛乳、岩国れんこんコロッケ、山口野菜のゆずきちサラダ、厚揚げのトマト煮(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、電話またはFAXでお申し込みください。
- 申込期限 7月2日(月)
- 申込先 学校給食センター
- 電話 0833・72・0050
- FAX 0833・72・6995

認知症予防講演会

認知症の予防と対応について一緒に学んでみませんか。

- 日時 7月25日(水) 13時30分～15時30分(開場13時)
- 場所 市民ホール
- 演題 「認知症を正しく知ろう! 早期発見と予防のポイント」
- 講師 和田健二先生(鳥取大学医学部附属病院神経内科)
- 問 高齢者支援課地域包括支援係(あいぱく光)
- 電話 0833・74・3002

保育出前講座

〜いっしょにあそぼう〜

身近な場所に出かけて、親子で一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

- 日時/場所 ①7月4日(水) 10時～11時30分/大和コミュニティセンター、②7月25日(水) 10時～11時30分/三島コミュニティセンター

- 対象 未就園児とその保護者
- 内容 手遊びやリズム遊び、遊び方について、育児相談など
- 問 子育て支援センター(あいぱく光)
- 電話 0833・74・3030



産業観光ツアー

- コース 下表のとおり
- 対象 高校生以上の人
- ※申し込み多数の場合は抽選(応募は一人1回)
- 参加費 1700円(昼食代、施設入館料など)
- 申込方法 ハガキに希望開催日(第一希望のみ)、住所、参加者全員の氏名(2人

開催日	発着	コース
9月21日(金)	新南陽駅前	(株)中島屋酒造場、(株)はつもみち、鐘楼亭(昼食)、(株)山縣本店、金分銅酒造(株)
10月3日(水)	徳山商工会議所	(株)トクヤマ、ボートレース徳山(来賓室見学・昼食)、山口放送(株)
10月17日(水)	光税務署前	日新製鋼(株)、紫水園(昼食)、ソレーネ周南、赤坂印刷(株)
10月25日(木)	下松駅南口	下松市栽培漁業センター、光市立学校給食センター(見学・昼食)、里の厨、住化アグロ製造(株)
10月26日(金)	新南陽駅前	東洋鋼板(株)、笠戸島ハイソ(昼食)、JTG エネルギー(株)下松事業所、(株)はつもみち

- まで)、電話番号、生年月日、性別、勤務先(学校名)を記入して郵送するか、新南陽商工会議所(印) (<http://www.scc.or.jp>) からお申し込みください。
- 申込期限 7月31日(火)
- 問 新南陽商工会議所(〒746・0017 周南市宮の前二丁目6・13)
- 電話 0834・63・3315

広告

受講無料

2018年度ひかり創業塾

対象 創業への興味・意欲があり、経営の勉強に熱意のある方

【女性及びシニアの方 大歓迎!】

(必ずしも創業の実現に向けてのものではありませんので、お気軽にご受講ください。)

日時 平成30年8月8日(水) 9時30分～16時30分

場所 光商工会議所 研修室(光市島田四丁目14-15(市民ホール西隣))

定員 10名 申込先・問合せ 光商工会議所(担当: 和田・濱永) ☎0833-71-0650

講師

谷口 修氏 (中小企業診断士)
松本 利幸氏 (税理士)
穂本 晴夫氏 ((株)西京銀行光支店長)

内容

- ・創業の基本・心構え、助成金等
- ・経理及び税務申告
- ・事業計画と資金調達

【主催】光商工会議所、光中小企業相談所、大和商工会

里の厨 農業体験教室

スイートコーンのもぎとり体験をしてみませんか。



- 日時 7月7日(土) 10時～
(15分ごとに8回開催)
- ※都合により日程を変更することがあります。
- 場所 里の厨近くの農場(徒歩3分程度)
- 募集人数 各回先着5人
- ※小学生以下は同伴者が必要
(大人1人につき子ども2人まで)
- 参加費 1,000円(1人5本まで収穫可)
- 申込方法 7月3日(火)までに電話または
里の厨に備え付けの申込用紙に必要事項
を記入の上、お申し込みください。

申問 里の厨 ☎ 0820-49-0831

ひかりエコ自然塾 磯のいきもの観察会

磯のいきものとふれあい、
自然環境のすばらしさを体験
してみませんか。

- 日時 7月22日(日) 9時20
分～11時50分(雨天および強
風の場合は中止)
- 集合場所 室積コミュニ
ティセンター(伊保木海岸に
はマイクロバスで移動)
- 内容 講話(光の里海、里
浜について)、磯のいきもの

観察

●講師 藪博昭さん(自然観
察指導員)

●募集人数 先着20人程度
※小学4年生以下は保護者同
伴

●持参物 網・バケツ(用意
できる人)、水筒

●申込方法 参加者の住所
氏名、電話番号を電話、F A
X、☐のいずれかでお知らせ
ください。

●申込期限 7月9日(月)
申問 ひかりエコメイト事務局

紙芝居の定期上演

- 日時 7月21日(土) 14時～
15時
- 場所 ゆーぱーく光
- 演題 「乙女たちの光空襲」
(光井) など
- 観覧料 無料(入浴は有料)
- ※山口どこでも紙芝居スタン
プラリー同時開催中
- 申問 光紙芝居(末岡)
☎ 080-3891-8940



☎ 080-1920-1541
FAX 0833-72-5058
☐ hyabu@iris.ocn.ne.jp

施設の 掲示板



冠山総合公園
☎ 0833(74)3311

◎休園日 第2・第4水曜日

★夜間庭園夏ライブ

夜の公園でフラダンスと音
楽の夕べを楽しみませんか。

●日時 7月21日(土) 18時30
分～20時(雨天中止)

●場所 イベントステージ

●出演 18時30分～ 光ベ
ンチャーズ、19時～ Hula
koko Aloha

※終了後、お楽しみ抽選会が
あります。

★ヨガ体験教室

●日時 7月27日(金) 19時～
20時(雨天中止)

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!



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 風車ひかり 光市光ヶ丘4番5号
☎ 0833-48-8085

- 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RYT20
0)
- 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
- ※動きやすい服装でご参加く
ださい。
- 申込方法 当日、会場で受
け付けます。事前申し込みは
不要ですので、お気軽にご参
加ください。



◎7月10日までの休館日
毎週月曜日

★本とつながる体験講座

「めざせ！クワガタムシ博士」

●日時 7月28日(土) 9時30分～11時30分

●内容 クワガタムシの生態と飼育講座、図書館周辺の昆虫観察(雨天時は変更あり)

●講師 角田正明さん(やまぐち昆虫学会会長)

●対象 5歳以上の子どもとその保護者(参加者にはクワガタムシをプレゼント)

●募集人数 先着10組(無料)

●持参物 プラスチックの飼育ケース、水筒、帽子など

●申込方法 ハガキに郵便番号、住所、参加者全員の氏名(子どもは学校(園)名、学年、年齢を記入)、電話番号を記入の上、郵送で申し込みください。(7月9日(月)必着)

【送付先】〒743-0011

光市光井九丁目18-1 光

市立図書館 宛

※ハガキ1枚につき1家族の申し込みとなります。

※応募者多数の場合は抽選



◎休館日 毎週月曜日、祝日、第1火曜日

★第5回フレンド山口写真展

会員38人による1年間の作品約80点を展示します。

●会期 7月6日(金)～8日(日) 9時～17時(8日は16時まで)

★夏休み子ども陶芸教室

●対象 市内の小学4～6年生(保護者同伴可)

●日時 第1回(作品の成形) 7月28日(土)、第2回(絵付け) 8月10日(金) 13時～16時

※2回の参加が必要

●参加費 500円

●募集人数 先着30人

●申込方法 電話でお申し込みください。



◎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

◎海の日に！軍艦模型展

●会期 7月11日(水)～29日(日)

●展示者 森下貴章さんと仲間たち

★歴史講座「光村弥兵衛物語」～総合商社のさきがけ～

●日時 7月22日(日) 10時～12時

●講師 植村芳弘さん(光地方史研究会会長)

●募集人数 先着30人

●参加費 300円

●申込方法 7月4日(水)以降に電話でお申し込みください。

★親子で作る

夏休み竹細工教室
小学生は鳩笛、保護者は人形を作ります。

●日時 7月28日(土) ①10時～12時、②13時～15時

●対象 小学生とその保護者

●募集組数 各回先着4組

●講師 相本賢次さん

●参加費 300円(材料費)

●申込方法 7月10日(火)以降に電話でお申し込みください。



◎休館日 毎週月曜日

★玉川奈々福 神田松之丞

浪曲「英国密航」、講談「青龍刀権次」をお楽しみください。

●日時 9月2日(日) 開場13時30分、開演14時

●チケット(全席自由)

○一般：前売3000円(当日3500円)

○大学生以下：1000円

(前売、当日ともに同額)

●プレイガイド 市民ホール、虹の文具館など



▲神田松之丞 ▲玉川奈々福



あなたの健康プラスアップ

熱中症の予防と応急手当のポイント

☀ 予防

- ▶ 部屋の温度をこまめにチェック
- ▶ 室温が 28℃ を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使う
- ▶ 喉が渇く前に水分を補給をする
- ▶ 体をしめつけない涼しい服装で、帽子をかぶるなど日よけ対策をする



☀ 応急手当



- ▶ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、安静にする
- ▶ 衣類をゆるめ、首の回りや足の付け根などを冷やす
- ▶ 水分や塩分、経口補水液などを補給する

熱中症は予防が大切です！

熱中症とは、温度や湿度が高いことが原因で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症は、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な症状をおこします。

家の中においても熱中症になる場合があるので、注意が必要です。

左記を参考に、熱中症から身を守り、元気に夏を過ごしましょう（高齢者、障害や持病のある人、子どもは特に注意が必要です。）。

※光地区消防組合  (<http://119.city.hikari.g.jp/>) にも情報を掲載しています。

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 2歳児お誕生相談	3 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
		12 日(木) 13:30 ～ 14:30	あいぱーく光	
		18 日(水) 9:30 ～ 11:00	島田コミュニティセンター	
		27 日(金) 9:30 ～ 11:00	浅江コミュニティセンター	
健康	成人歯科健診 ふれあい歯科健診	12 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、何らか の障害をお持ちの人 (要予約) 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）	10 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)	24 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(木) 9:00 ～ 15:00	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳（妊婦、乳幼児）

16 (祝)		25 (水)	●保育出前講座（10 時～、三島コミュニティセンター） ●認知症予防講演会（開場 13 時～、市民ホール） ●パソコン学習会（13 時 30 分～、地域づくり支援センター） ●水道夜間支払窓口（21 時まで、水道局） もの （下表参照）
17 (火)			
18 (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） ●栄養調理教室（9 時 30 分～、浅江コミュニティセンター） もの （下表参照）	26 (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） 行政 人権 （下表参照）
19 (木)	●食育相談（9 時～、あいぱーく光） ※要予約 ☎0833-74-3007 ●給食試食会（10 時 30 分～、学校給食センター） 心配 （下表参照）	27 (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」（10 時～、光井コミュニティセンター／13 時 30 分～、里の厨）
20 (金)		28 (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） ●光花火大会（打ち上げ 20 時～、虹ヶ浜海水浴場）※荒天中止
21 (土)	●心肺蘇生法講習会（10 時～、光総合病院）	29 (日)	
22 (日)	●歴史講座「光村弥兵衛物語～総合商社のさきがけ～」（10 時～、ふるさと郷土館）	30 (月)	
23 (月)	●夜間収納相談窓口（20 時まで、市役所）	31 (火)	●市民活動活性化講座（10 時～、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）
24 (火)	●癒しのカウンセリング（13 時 30 分～、あいぱーく光）※要予約 ☎0833-74-3007		

【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	5 日(木) 9 時～12 時 26 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	5 日(木) 9 時～12 時 19 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	5 日(木) 9 時～12 時 12 日(木)、26 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	11 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
7月

お知らせカレンダー

1 (日)	●渚のライトアップ (8月31日まで、 虹ヶ浜海水浴場)	9 (月)	
2 (月)	●市長の資産公開閲覧開始 (8時30分 ～、市役所)	10 (火)	●健康相談 (9時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007
3 (火)	●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)	11 (水)	●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) ●海の日に! 軍艦模型展 (29日まで、ふ るさと郷土館) 年金 もの (右下表参照)
4 (水)	●保育出前講座 (10時～、大和コミュ ニティセンター) もの (右下表参照)	12 (木)	●司法書士無料法律相談 (9時～、市役 所) ※要予約、7月5日から受付開始 ☎0833-72-1452 ●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、ふれ あい歯科健診 (13時30分～、あいぱー く光) 人権 (右下表参照)
5 (木)	●栄養調理教室 (9時30分～、あいぱ ーく光) 行政 心配 人権 (右下表参照)	13 (金)	●男性料理教室 (9時30分～、三島コミュ ニティセンター)
6 (金)	●第5回フレンド山口写真展 (8日まで、 9時～、文化センター)	14 (土)	●海水浴場安全祈願祭 (9時30分～、 室積海水浴場松林内)
7 (土)	●農業体験教室 (10時～、里の厨) ●なかよし広場 (10時～、あいぱーく光) ●成人大学講座 (13時30分～、文化セ ンター)	15 (日)	
8 (日)	●クリーン光大作戦		

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。

7月の 診療日	診療科目 (※)	
	内科系	外科系
1日(日)	内科	外科
8日(日)	内科 (小児科)	耳鼻科
15日(日)	内科	耳鼻科
16日(祝)	内科	皮膚科
22日(日)	内科 (小児科)	外科
29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



8月5日(日)あいぱーく光で開催

おっぱ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

- ① 9時30分～10時
- ② 10時30分～11時

■対象 ハイハイができる赤ちゃん

■募集人数 先着40人程度



2 赤ちゃん和中高生の

ふれあい体験

■時間 9時30分～10時

■対象 1歳未満児とその保護者

■募集人数 親子20組

※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体験に参加できます。



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 ベビーカー、子ども服、おもちゃなど

※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 (申込期限: 7月31日(火))

1 2 …電話でお申し込みください。

3 …子ども家庭課窓口にご持参ください。

■申し込み・問合せ

1 2 …健康増進課 (あいぱーく光)

☎ 0833-74-3007

3 …子ども家庭課 (あいぱーく光)

☎ 0833-74-3009



※フリーマーケット出店者も募集します

■時間 9時～12時

■出店場所 あいぱーく光前面駐車場

※出品物の半分は、子ども向け用品としてください。

※応募者多数の場合は抽選となります。

■申込方法・問合せ (申込期限: 7月31日(火))

おっぱいまつり実行委員会 (https://hikari-furima.jimdofree.com/) にて受け付けます。



▲QRコード

朝から手軽に時短クッキング!!

光の恵み de 朝ごはんレシピ

旬の食材「キュウリ」を使って
キュウリとささみの梅マヨ和え



★みんなの朝ごはんやレシピをフェイスブックで紹介しています。



▲QRコード

★調理時間: 10分
【一人分栄養価】
エネルギー 68kcal
食塩相当量 1.1g

【作り方 (材料4人分)】

- ①鶏ささみ2本(約100g)をフォークで数か所刺し、ラップにのせて酒大さじ1/2をかけて包む。
- ②①を電子レンジ(500w)で3分加熱し、粗熱がとれたら割く。
- ③キュウリ2本とトマト1/2個をざく切りにし、塩少々をかけてから水気をきる。
- ④梅干し中2個を刻み、マヨネーズ大さじ1、めんつゆ(ストレート)大さじ2/3、すりごま小さじ1と混ぜ合わせる。
- ⑤②、③、④を混ぜ合わせて器に盛り、かつお節(小袋)1パックをかける。(健康増進課管理栄養士)

表紙写真の紹介

■“虹”ヶ浜サイコー!!

▶6月2日(土)に、「2018 ビーチラン Hikari」を開催し、虹ヶ浜海岸には新種目のソリレースに出場する親子をはじめ、154人の選手が集いました。▶色とりどりのユニフォームで出場した8人の女子大学生「ニジレンジャー」は、「美しい光の海にまた来る日を楽しみにしていました。」と話してくれ、ゴールでの笑顔は虹色以上に輝いていました。▶美しい自然を愛する先人たちの手で守り続けられてきた光の海岸は、本市の財産であり、まちの象徴です。来月8日には「クリーン光大作戦」を開催します。美しい姿のまま、次世代へ引き継ぐためにも、積極的な参加をお願いします。



レース終了後、清掃をする参加者