

# HIKARI

2018/8/25号

毎月  
10日・25日発行

広報 *Public Relations*

Vol.329



## Contents 「目次」

- 台風災害に備えましょう 2
- パブリックコメントの実施結果／休日・平日夜間がん検診 3
- 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 6
- 明治維新 150 年カウントダウン記念企画展／レシピ 16

## 平成 30 年 7 月豪雨 復旧の歩み 着実に

- 1 市内外から集まったボランティアの皆さん
- 2 山口市と福島市から 4 人の派遣職員が着任
- 3 JR 山陽本線（浅江懸山）の復旧作業
- 4 島田川堤防の応急復旧
- 5 臨時集積場から災害ごみを撤去
- 6 市営バス路線の全線で通常運行を再開



# 台風災害に備えましょう

## 台風にご準備をしましょう

- ・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

### 避難時の非常持ち出し品 チェックリスト (例)

- ・懐中電灯
- ・水・非常食
- ・ラジオ
- ・衣類・タオル
- ・ヘルメット
- ・応急医療品
- ・持病の薬とお薬手帳のコピー
- ・貴重品 (小銭も持っておく)

※他に必要なものがあれば準備しましょう。



今年には既に台風が本市付近を通過しましたが、これから台風が日本付近を通過することが多くなってきました。平成30年7月豪雨により、地盤が緩んでいる箇所もあるので、左記のように台風の接近に備えましょう。また、危険を感じたら早めに避難行動を起こすことを心がけましょう。

## 台風情報を集めましょう

台風が近づいたら、テレビ・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 ☎0833-72-1410

防災行政無線などの内容が聞き取りにくい場合は、ご利用ください。

- 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。
- 登録方法 右記 QR コードまたは登録用アドレス (✉ hikari@xpressmail.jp) に空メールを送ると、登録手続きができます。



勧告・指示	内容
避難準備・高齢者等避難開始	人的被害が発生する可能性があるため、避難の準備を呼びかけるものです。高齢者や身体が不自由な人、乳幼児や妊産婦などは避難を開始してください。
避難勧告	人的被害の発生する危険性が明らかに高まった場合に発令します。速やかに避難を開始してください。
避難指示(緊急)	災害の状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合に発令するものです。ただちに避難を完了してください。外が危険な場合には、2階などに避難し安全を確保してください。

※避難指示(緊急)や緊急地震速報など、防災行政無線の緊急通報に関するサイレン音などは市庁で試験できます。

災害から身を守るため、避難勧告などが発令されたら速やかに避難行動を起こしましょう。 ※緊急時・災害時の命に関わる情報は、防災行政無線や光市メール配信サービスなどで、24時間いつでも発信します。

### 避難勧告などの 発令について

※災害の状況により、三井地区は三井小学校、上島田地区は三島コミュニティセンターまたは島田中学校を開設する場合があります。

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※	三島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 光井コミュニティセンター	0833-74-3000 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

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、食糧などの必要品は各自持参してください。 ※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。

### 自主避難所



# パブリックコメントの実施結果をお知らせします

☎水道局業務課水道ビジョン推進担当係 ☎0833-71-0700

## □ご意見の提出状況、ご意見および市の考え方の概要

■提出者数/件数…1人/3件 ■提出方法…窓口にて持参 ■提出区分…市内に住所がある個人

ご意見	市の考え方
水道施設更新等による対応の充実ではなく、事後保全で対応する方が効果的な面もあるのではないかと考えるがどうか。	本ビジョンでは、災害発生に備えた体制の充実を目的とした予防保全と、迅速な応急給水と施設復旧を目的とした応急対策を両立して進めることを掲げておりますが、これらを実践するために、想定されるリスク発生時の被害を最小限に抑えるための計画的・効率的な水道施設整備が不可欠と考えております。ご指摘いただきましたご意見については、災害時の早期復旧を目的とした各計画作成の参考にさせていただきます。
災害時の応急対応の一つの考え方として、井戸の活用等の検討や、各家庭における非常用水のストックを啓蒙してはどうか。	災害に備えた飲用水の確保については、独自広報誌「光の水だより」などでPRしているところではございますが、ご提案いただいた「お客様で対応可能な備え」についても、情報発信の充実等を図ってまいりたいと考えております。また、飲用水確保については予防保全計画や応急給水計画の観点から広く検討し、ペットボトル水の備蓄・運用や、計画的な応急給水体制の確立に取り組んでまいります。
浄水施設のハード面での保安全管理だけではなく、あらゆる災害時を想定した、林浄水場への進入路の確保を検討してはどうか。	ご指摘いただいた「災害時の林浄水場への進入路確保」につきましても、大きなリスクであり、考慮すべき保全策の一つであると考えます。本ビジョンでは、いかなる場合でも浄水施設機能を停止させない、または停止しても可能な限り早期に復旧させる計画となるBCP（事業継続計画）の策定を掲げており、あらゆる業務中断リスクを想定した万全の体制構築を目指すこととしております。

光市水道事業ビジョン（実現編）（案）について、6月22日（金）から7月23日（月）までの期間にパブリックコメントを実施しました。

ご意見の提出状況と、お寄せいただいたご意見および市の考え方について、左表のとおりお知らせします。



# 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	10月14日（日）、12月2日（日） 10時～14時	
みちがみ病院 ☎0833-72-3332	9月16日（日）、24日（休）、10月7日（日）、 21日（日） 9時～12時	要
	11月2日（金）、12月5日（水） 18時～20時	要

□医療機関・実施日時  
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）

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、この機会に検診を受診しましょう。

## □乳がん検診

医療機関	実施日時	予約
兼清外科 ☎0833-71-0800	9月30日（日）、10月28日（日）、11月25日（日）、12月30日（日） 8時～12時	
光総合病院 ☎0833-72-1000	9月9日（日）、10月14日（日）、11月11日（日）、 12月9日（日） 8時30分～11時30分	要
大和総合病院 ☎0820-48-2111	10月21日（日） 9時～13時	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。



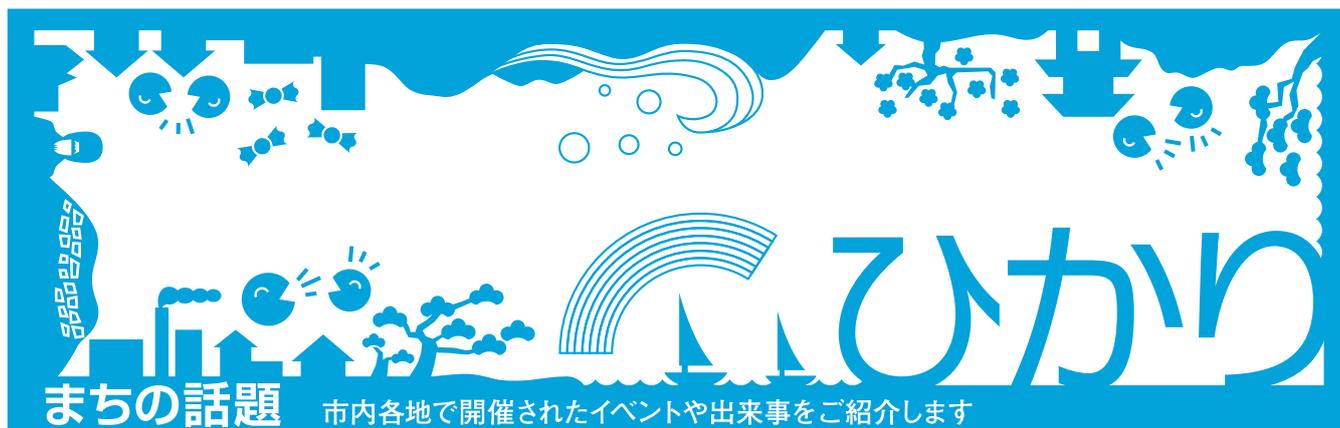
広報・シティプロモーション推進室が取材した行事などは、  
ふおと de ひかりやひかりチャンネルでも紹介しています。  
※写真右下に配置している QR コードを読み取ることで、各イベントの写真を見ることができます。



◀ふおと 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

### 健康づくり推進包括連携協定締結式

7月17日(火) 市役所

市民の健康づくりに連携して取り組むため、全国健康保険協会（協会けんぽ）山口支部と「健康づくりの推進に向けた包括的連携協定」を締結しました。

今後、がん検診と特定健診の共同実施や健康に関する啓発の強化など、幅広く連携した取り組みを進めてまいります。

### 光市と全国健康保険協会山口支部の健康づくりの推進に向けた包括的連携協定締結式



### 交流村 25 周年記念イベント

7月21日(土) 山口県スポーツ交流村

スポーツ交流村で、施設の無料開放をはじめ、光市で盛んなヨットやバナナボートなどのマリンスポーツの体験が行われました。

参加者は、ライフジャケットの正しい着用方法の説明を受け、各種体験や水難時の「ういてまで講習」などを通して、安全に安心して海を楽しむことについて学びました。

### 認知症予防講演会

7月25日(水) 市民ホール

講師の和田健二先生が、2050年には、国民の1割が認知症を患うとされるデータを紹介し、予防の重要性やポイントを話されました。

また、中島田地区の「友和会いきいきサロン」の皆さんが認知症の予防に向けた日々の活動を紹介し、メンバーで「長生き音頭」に合わせた踊りを披露しました。





### 第26回おっぱいまつり

8月5日(日) あいぱーく光

今年のまつりは「被災時に子育て家庭のためにできること」への想いを込めて開催しました。イベントでは、HUG 写真の撮影や家族参加イベント、リサイクルマーケットなど、親子が幸せな気分になることができるものに加え、防災啓発コーナーを設置し、災害に対する備えの必要性について啓発しました。



### 子ども短歌教室～短歌で遊ぼう♪

8月7日(火) 図書館

平成31年歌会始(宮内庁)のお題が「光」と定められたことから、「光」の字を市の名前に冠する本市の小中学生が親子で短歌づくりに挑戦しました。

このまちの「希望の光」である子どもたちは、未来や輝き、また、花火や太陽など様々な光を「五・七・五・七・七」の31字で表現していました。



### 第26回サンドアート in 光

8月12日(日) 虹ヶ浜海岸

厳しい暑さの中、会場ではフラダンスが披露されるなど、参加した39チーム、約300人は、一時の涼も感じながら、干潟を活かした創作に挑戦しました。

作品には、「平成」の年号をかたどったものや、明治維新150年にちなみ伊藤博文公を造形したものなど、世情を反映したものが見られました。



## 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>) をご覧ください。



1



2



3

- 1 9日(月) 平成30年度光市中中学生等海外派遣事業壮行会
- 2 14日(土) 海開き安全祈願祭
- 3 23日(月) 外国語指導助手の退任挨拶



# 外国語指導助手 (ALT) チャン・リー・ディさん着任

☎教育総務課管理係 (教育委員会) ☎0833-74-3601

7月27日(金)、新しい外国語指導助手 (ALT) としてチャン・リー・ディさんが着任しました。チャン・リー・ディさんから皆さんへの着任のあいさつ文を紹介しま



こんにちは。はじめまして。アメリカからのALT、チャン・リー・ディです。生まれは中国ですが、16歳の時にニューヨークに引っ越ししました。

ニューヨーク大学歴史学部を卒業しました。趣味はプラモデルとボードゲームです。

この1年間、生徒の皆さんのために楽しい授業をしていき、そして光市の方々にはニューヨークの魅力を知ってもらえるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

## ★ バイ・タンさんが

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バイ・タンさんからのメッセージを紹介いたします。

こんにちは。バイ・タンです。あつという間に時間は経ちましたが、光市に住むことができてよかったです。

光市は自然が素晴らしいですが、自然よりもっと皆さんの笑顔に引かれました。私は、ALTの役割は英語を教えることだけでなく、国際交流を進めることだと考え、生徒がビデオレターやSkypeを使用して様々な国の人たちと交流できるように取り組みました。光市の発展と、皆さんにまた会えることを願っています。



## 市長と気軽にミーティングの参加者を募集します

☎企画調整課企画係 ☎0833-72-1407 ☎<http://www.city.hikari.lg.jp/>

市では、ゆたかな社会の実現を目指すため、市長と市民の皆さんの自由な対話を行う「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対象としません。

### □申込方法

企画調整課備え付け、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。※内容を確認し、代表者に開催日時などをお知らせします。



# 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

(7月末現在)  
 人口数 51,487 (-46)  
 男性数 24,549 (-25)  
 女性数 26,938 (-21)  
 世帯数 23,368 (-12)  
 ※ ( ) 内は  
 前月からの増減

## お知らせ

### Jアラート全国一斉

#### 情報伝達試験

地震や弾道ミサイル攻撃などに備えて整備している全国瞬時警報システム(Jアラート)

ト)が正常に機能するか確認するために、全国一斉情報伝達試験が行われます。

市でも次のとおり試験を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

●日時 8月29日(水) 11時頃

●内容  
 ○防災行政無線屋外拡声子局からの放送：「これは、Jアラートのテストです。」×3回

○メール配信サービスによるメール配信：「これは、Jアラートのテストです。」

【メール配信サービスに  
 登録ください】

防災行政無線の緊急通報内容、避難に関する情報、気象情報などをメールで受け取ることができます。登録用アドレス (hikari@xpressmail.jp) または下記QRコードに空メールを送ると登録手続きができます。



☎ 0833・72・1403  
 防災危機管理課

## 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や、その支援者のうち希望者に「識別用ベスト」を配布します。災害時などにご利用ください。

●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

☎ 0833・74・3001  
 (あいぱーく光)  
 申請 福祉総務課障害福祉係



障害者用

支援者用

## コンビニ交付 サービス停止

メンテナンス作業実施のため、次の日程でコンビニ交付サービスを停止します。

●停止日時 9月2日(日) 9時～14時

☎ 0833・72・1421  
 市民課戸籍住民係

## 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29年度の実施状況をお知らせします。

### 【情報公開制度】

○公開請求件数	58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	49件
▪ 部分公開決定	9件
▪ 非公開決定	0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】

○公開請求件数	14件
○公開決定・部分公開決定・非公開決定の各件数	
▪ 公開決定	11件
▪ 部分公開決定	3件
▪ 非公開決定	0件
○不服申立て処理件数	0件

☎ 0833・72・1401  
 総務課総務法令係



●開設日 8月31日(金)、9月11日(火)、21日(金)

●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。

☎ 0833・72・1447  
 収納対策課



## 大和総合病院第8回病院祭

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

◆日時 9月1日(土) 10時～14時30分  
(雨天決行)

◆場所 大和総合病院

◆テーマ 地域の笑顔と健康づくり

◆内容

- 健康チェック・相談コーナー
- 健康講座、骨密度測定
- 看護のお仕事体験、AED体験
- リハビリ卓球部に挑戦
- ステージイベント、バザー、工作
- 模擬店(たい焼き、夏野菜カレーなど)
- 院内見学ツアー、薬剤師体験

※院内見学ツアー(小学生以上、定員20人)、薬剤師体験(小・中学生、定員10人)は、事前の電話予約が必要です。

◆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



### 不妊専門相談

●日時 9月21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

※相談内容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)

○佐々木直美さん(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14日(金)までに電話でお申し込みください。

☎0834・33・6425  
【申問】周南健康福祉センター健康増進課地域保健班

### 募集

#### 第24回山口県

#### 障害者芸術文化祭

●応募資格 県内在住の障害者

●募集作品 絵画、書道、写真、手芸、工芸、文芸、俳句・短歌で一人1点

※未発表作品に限る。

●応募方法 9月28日(金)までに、福祉総務課に備え付けの申込書および題名カードに記



入の上、ご提出ください。

●作品の展示

○応募作品展示会：12月3日(月)～6日(木) / 県庁視聴覚室

○入賞作品展：12月8日(土)

／山口県健康づくりセンター  
※展示時間など詳しくは、お問い合わせください。

【問】提出先 福祉総務課障害福祉係(あいぱーく光)

☎0833・74・3001

【問】県障害者社会参加推進センター(県社会福祉会館内)  
☎083・928・5432

### 講座

#### 野菜栽培指導教室

#### 「楽農塾」

●場所／開催日

○三島コミュニティセンター

／9月27日(木)、10月25日(木)

11月22日(木)

○里の厨／9月28日(金)、10月26日(金)、11月23日(祝)

○室積コミュニティセンター

／9月29日(土)、10月27日(土)

11月24日(土)

○光井コミュニティセンター

／9月28日(金)、10月26日(金)、11月23日(祝)

◎時間 13時30分～(光井コミュニティセンターは10時～)

※申し込みは不要です。直接ご来場ください。

【問】農林水産課農政係

☎0833・72・1494

#### 認知症サポーター養成講座

●日時 9月26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)

●講師 キャラバン・メイト

●申込方法 9月21日(金)までに、窓口または電話でお申し込みください。

【申問】高齢者支援課地域包括支援係(あいぱーく光)

☎0833・74・3002

## 講座



### 市民活動活性化講座

#### 【市民活動中の防災講座】

●日時 9月21日(金) 13時30分～15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、市民活動に関心がある人

●募集人数 先着40人

●講師 三浦房紀教授(山口大学副学長)

●受講料 無料

●申込方法 9月14日(金)までに、電話、FAX、[☒](mailto:chikizukuri@city.hikari.lg.jp)のいずれかでお申し込みください。

●申込先 地域づくり支援センター

☎0833・72・8880

FAX0833・72・8133

[☒ chikizukuri@city.hikari.lg.jp](mailto:chikizukuri@city.hikari.lg.jp)

lg.jp

#### 普通救命講習Ⅰ

●日時 9月30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

●定員 先着20人(無料)

●申込方法 申込書を各消防署に持参またはFAXでお申し込みください。

※申込書は光地区消防組合(<http://19.city.hikari.lg.jp/>)からダウンロードできます。

●申込先 光地区消防組合消防本部 警防課

☎0833・74・5603

FAX0833・74・5611

#### 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17日(土)

●試験場 光地区消防組合消防本部

●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：6500円、乙種：4500円、丙種

：3600円

●受付期間 9月3日(月)～14日(金)

※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類受験者を対象とした準備講習会を開催します。

●日時 11月2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

●受験料 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3日(月)～10月26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

●申込先 光地区消防協会事務局(光地区消防組合消防本部内)

☎0833・74・5602

## 豪雨により延期した行事の案内

★第47回市民夏季大学 開講講座

日時	講師/演題
第1講座 9月13日(木) 開演 18:30	土井善晴さん(料理研究家) 「家庭料理の楽しみ方」
第2講座 9月28日(金) 開演 18:30	天達武史さん(気象予報士) 「天気の達人、天達と考える 気候変動と地球の未来」
第3講座 10月5日(金) 開演 18:30	紺野美沙子さん(俳優)※変更 「あなたが輝く言葉とメロディー ～トークと朗読+音楽の時間～」

※購入済みのチケットはそのまま使用できます。また、いずれの講座にも来場できない人については、払い戻しを行います。受付期限までに市民ホールまでご連絡ください。

●払戻受付期限 9月12日(水) 市民ホール

☎0833・72・1441

★コンパクトなまちづくり(立地適正化計画)に関する説明会

●開催日時/会場 ○9月1日(土) 18時～/大和コミュニティセンター

○9月2日(日) 13時～/市役所

※コンパクトなまちづくり(立地適正化計画)については、広報「ひかり」7月10日号をご覧ください。

●申込先 都市政策課都市計画係

☎0833・72・1574

●無料

●学生：2000円、障害者：1000円、高校生以下

●日時 9月13日(木) 開演 18:30

心肺蘇生法講習会

- 日時 9月15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
- 申込方法 9月14日(金)までに電話でお申し込みください。

【申問】光綾戸病院地域医療連携室  
☎0833・72・1000

催し

なかよし広場

【小さな子どものための

おはなし会】

親子でお話の世界を楽しみませんか。

- 日時 9月14日(金) 10時30分～11時30分
- 場所 あいぱーく光
- 講師 図書館ボランティアグループ
- 対象者 乳幼児とその保護

者

【問】子育て支援センター(あいぱーく光)

☎0833・74・3030

給食試食会

- 日時 9月19日(水) 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
- 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

※全団体合計で40人を限度とし、申し込み多数の場合抽選

●参加費 280円/人

●献立 ごはん、あじのカレー唐揚げ、小松菜のおひたし、けんちょう、みかんゼリー、牛乳

※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3日(月)

【申問】学校給食センター

☎0833・72・0050

FAX0833・72・6995



第14回光市心身

障害児者体育大会

●日時 10月21日(日) 10時～14時30分

●場所 総合体育館

●対象 市内在住の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(火)までに電話でお申し込みください。

※「周南3市身体障害者ふれあいフェスタ」と同時開催です。

【申問】福祉総務課障害福祉係(あいぱーく光)

☎0833・74・3001

(あいぱーく光)

認知症カフェサミット

認知症について、学び、感じ、共に過ごす場である「認知症カフェ」について考えてみませんか。

●日時 9月30日(日) 10時～12時

●場所 新南陽ふれあいセンター(周南市福川南町2-1)

●内容

○39歳で認知症と診断された丹野智文さん(現在40歳代、おれんじドア代表)の講演

○認知症カフェについて一緒に考えるシンポジウム

●参加費 無料

【問】県長寿社会課地域包括ケア推進班

☎083・933・2788

紙芝居の定期上演

- 日時 9月15日(土) 14時～15時
- 場所 ゆーぱーく光
- 演題 「悠久の碑」の前に(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リリー開催中(12月まで開催)

【問】光紙芝居(末岡)  
☎080・3891・8940

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 **風車ひかり** デイサービス

光市光ヶ丘4番5号 ☎0833-48-8085



◎休館日 毎週月曜日

★ハーブ教室

●日時 9月11日(火) 10時～12時

- 対象 18歳以上の人
- 募集人数 先着16人
- 講師 玉崎道子さん (植物療法士)

●参加費 1500円

●申込方法 電話または里の厨に備え付けの申込書に記入の上、お申し込みください。  
※電話の場合は、住所、氏名、電話番号をお知らせください。

●申込期限 9月7日(金)



◎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

★「写真の流儀」私の流儀

三名木光生さんから4人の写真家による写真展です。

●会期 9月2日(日)～17日(祝)



★古着で作るはがき掛け教室

●日時 9月9日(日) ①9時～12時、②13時～16時

●講師 吉村博子さん

●募集人数 各回先着6人

●参加費 1200円(材料費)

●申込方法 8月26日(日)以降に電話でお申し込みください。



◎休館日 毎週火曜日

★秋の親子星空観察教室

●日時 9月15日(土) 19時～20時30分(受付18時30分)

※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14日(金)

●申込方法 電話またはFAX

Xでお申し込みください。  
FAX 0833・77・5789

★第60回森もりひろば

●日時 9月24日(休) 10時～15時(受付9時30分)

●対象 乳幼児～小学生

●募集人数 先着90人

※家族の参加は自由

●内容 外遊び、ゲーム、絵本の読み聞かせ、おやつ作りなど

●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(祝)

☒ 申問 森もりひろば(河村)

FAX 0833・77・2606

☒ ksrkawamura@yahoo.co.jp



◎9月10日までの休館日

8月27日(日)、9月3日(日)、10日(日)

1 大人が楽しむ

ハロウインの切り紙

●日時 9月21日(金) 10時～12時

●定員 先着15人

●参加費 300円(材料費)

2 大人のための布のワークショップ

●日時 9月28日(金) 9時30分～11時30分

●講師 光布絵本グループに

じ

●定員 先着20人

●参加費 100円(材料費)

【1、2共通】

●申込方法 9月1日(土)9時以降に図書館窓口または電話でお申し込みください。



## あなたの健康プラスアップ

### わたしも認知症？【大友式認知症予測テスト】

チェック項目	ほぼ ない (0点)	時々 ある (1点)	頻繁に ある (2点)
1 同じことをいつも聞く（または言う）と言われる	0	1	2
2 知っている人の名前が思い出せない	0	1	2
3 探し物が多い	0	1	2
4 漢字を忘れる	0	1	2
5 今しようとしていることを忘れる	0	1	2
6 器具の使用説明書を読むのが面倒	0	1	2
7 理由もないのに気がふさぐ	0	1	2
8 以前にくらべ、身だしなみに興味がなくなった	0	1	2
9 外出がおっくうだ	0	1	2
10 物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0	1	2
合計点			

☎0833-74-3002  
④地域包括支援センター

※結果は目安です。医学的診断に代わるものではありません。  
左表で「もの忘れ」チェックをしてみませんか。  
遅らせることができます。

重要です！認知症の早期発見・早期対応

### 【判定結果】

- 0～8点 心配ありません。健康に留意し、積極的な活動を。
- 9～13点 注意が必要です。医師や地域包括支援センターに相談を。
- 14～20点 受診が必要です。医師や認知症専門医療機関に相談を。

## 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 歯の健康相談 1歳児お誕生相談 2歳児お誕生相談	6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
	19日(水) 9:30～11:00	島田コミュニティセンター	
	28日(金) 9:30～11:00	浅江コミュニティセンター	
健康 プレママ ～おっぱい育児 スタート講座～ (3日前までに要申込)	3日(月) 10:00～11:30	あいぱーく光	対象：妊婦 持参物：母子健康手帳 ※3日は使用中の歯ブラシが必要 ※7日、8日はどちらかの日程を 選択
	7日(金) 10:00～12:00	あいぱーく光	
	8日(土) 10:00～12:00	あいぱーく光	
成人歯科健診 ふれあい歯科健診	6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）	11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)	25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）	18日(火) 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 (日)		25 (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
17 (祝)		26 (水)	●認知症サポーター養成講座 (13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) ●水道夜間支払窓口 (21時まで、水道局) <b>もの</b> (下表参照)
18 (火)	●食育相談 (9時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007	27 (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) <b>行政</b> <b>人権</b> (下表参照)
19 (水)	●育児・1歳児お誕生・2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) ●給食試食会 (10時30分～、学校給食センター) <b>もの</b> (下表参照)	28 (金)	●育児・1歳児お誕生・2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) ●大人のための布のワークショップ いちごタルトストラップを作ろう (9時30分～、図書館) ●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)
20 (木)	<b>心配</b> (下表参照)	29 (土)	●県立大学サテライトカレッジ (10時～、地域づくり支援センター) ●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)
21 (金)	●大人が楽しむハロウィンの切り紙 (10時～、図書館) ●市民活動活性化講座 (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)	30 (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)
22 (土)			
23 (祝)			
24 (休)	●第60回森もりひろば (受付9時30分～、周防の森ロッジ)		

## 【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	6日(木)	9時～12時	大和支所	生活安全課市民相談係 ☎0833-72-1452
		27日(木)	9時～12時	あいぱーく光	
<b>心配</b> 心配ごと相談	生活上の心配ごとなど	6日(木)	9時～12時	大和支所	社会福祉協議会 ☎0833-74-3020
		20日(木)	9時～12時	あいぱーく光	
<b>人権</b> 人権相談	人権問題についての相談など	6日(木)	9時～12時	大和支所	人権推進課 ☎0833-72-1459
		13日(木)、27日(木)	9時～12時	あいぱーく光	
<b>年金</b> 年金相談	年金事務所職員による年金出張相談	12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	

2018

9月

# お知らせカレンダー

1 (土)	●第8回病院祭 (10時～、大和総合病院) ●成人大学講座 (13時30分～、文化センター) ●コンパクトなまちづくり (立地適正化計画) に関する説明会 (18時～、大和コミュニティセンター)	7 (金)	●プレママ (10時～、あいぱーく光)
		8 (土)	●プレママ (10時～、あいぱーく光)
2 (日)	●エコスタイルセミナー (10時～、地域づくり支援センター) ●コンパクトなまちづくり (立地適正化計画) に関する説明会 (13時～、市役所) ●「写真の流儀」私の流儀 (17日まで、ふるさと郷土館) ●明治維新150年カウントダウン記念企画展「伊藤ドラマ第4編～伊藤の決意!～」 (11月25日まで、伊藤公資料館)	9 (日)	●古着で作るはがき掛け教室 (9時～/13時～、ふるさと郷土館)
		10 (月)	●げんきっこひろば2歳児ウエルカム (受付9時30分～、あいぱーく光)
		11 (火)	●健康相談 (9時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007 ●ハーブ教室 (10時～、里の厨) ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)
3 (月)	●プレママ (10時～、あいぱーく光)	12 (水)	●パソコン学習会 (13時30分～、地域づくり支援センター) <b>年金 もの</b> (右下表参照)
4 (火)	●男性料理教室 (9時30分～、浅江コミュニティセンター)	13 (木)	<b>人権</b> (右下表参照)
5 (水)	<b>もの</b> (右下表参照)	14 (金)	●なかよし広場 (10時30分～、あいぱーく光)
6 (木)	●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 ☎0833-72-1452 ●育児・1歳児お誕生・2歳児お誕生・歯の健康相談、成人歯科健診、ふれあい歯科健診 (13時30分～、あいぱーく光) <b>行政 心配 人権</b> (右下表参照)	15 (土)	●心肺蘇生法講習会 (10時～、光総合病院) ●県立大学サテライトカレッジ (10時～、地域づくり支援センター) ●秋の親子星空観察教室 (受付18時30分～、周防の森ロッジ)

## 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
2日(日)	内科	外科
9日(日)	内科	皮膚科
16日(日)	内科 (小児科)	外科
17日(祝)	内科	外科
23日(祝)	内科 (小児科)	眼科
24日(休)	内科	外科
30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



## 明治維新 150 年カウントダウン記念企画展 「伊藤ドラマ第 4 編～伊藤の決意！～」

明治改元 150 年の節目を記念して、伊藤博文公の生涯や業績について学べる企画展を開催します。

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(日)～11月25日(日)

■開催セレモニー 9月2日(日) 10時～

※月曜日は休館（祝日の場合は翌日）

※9月3日(月)は開館します。

※企画展準備のため、8月31日(金)、9月1日(土)は臨時休館します。

■場所 伊藤公資料館

■内容 幕末維新时期に、伊藤公がどのような決意で国事に奔走し、日本近代史に何がもたらされていくのか紹介します。

※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(日)は伊藤公の誕生日を記念して入館料は無料です。

※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。

### ◆明治 150 年プロジェクト

県では、伊藤公資料館をはじめ、幕末・明治期の貴重な資料を持つ県内 34 施設をめぐる「幕末維新回廊」を 12 月末まで開催しています。

期間中、IC カード「山口めぐりっとカード」を利用したポイントラリーなどが展開されます。QR コード▶



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

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「カボチャ」を使ってカボチャの和風マリネ



★みんなの朝ごはん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：30 分  
【一人分栄養価】  
エネルギー 250kcal  
食塩相当量 1.5g

#### 【作り方（材料 2 人分）】

- ①カボチャ 200g を電子レンジ（600w）に 1 分 30 秒かけた後、5mm 厚さのくし切りにする。
- ②タマネギ 1/4 個とパプリカ 1/4 個を薄切りにする。
- ③鶏胸肉 100g の皮と筋を取り、一口大のそぎ切りにし、塩・コショウ各少々をふり、小麦粉適量を薄くまぶす。
- ④酢大さじ 2、しょうゆ大さじ 1、だし汁大さじ 2、砂糖小さじ 1、赤唐辛子 1/2 本を混ぜ合わせ、バットに入れる。
- ⑤油適量を入れたフライパンを中火で熱し、③、①の順に 2～3 分ずつ両面を揚げ焼きにし、温かいうちに②とともに④に浸ける。

（島田地区食生活改善推進員）

## 表紙写真の紹介

### ■復旧の歩み 着実に

▶7月の豪雨から間もなく2カ月を迎えます。この間、地域の皆さんやボランティアによる献身的な活動が継続的に展開され、義援金や寄附金も数多くお寄せいただきました。▶また、山口市や福島市から派遣職員の申し出があり、8月1日から4人の職員が本市に着任し、市職員とともに復旧作業に汗を流しています。▶一日でも早く“日常”を取り戻すため、市をあげて復旧に取り組みます。引き続きご支援とご協力をお願いします。



※派遣職員の皆さん。左から服部譲さん、笹川雄己さん（山口市）、齋藤秀一さん、秋山直之さん（福島市）