

HIKARI

2018/10/25号

毎月
10日・25日発行

広報

Public
Relations

Vol.333



企画展「伊藤ドラマ」第4編（開催中）& 夜のライトアップ（11月9日～）

秋の伊藤公記念公園を楽しみませんか

Contents 「目次」

- 光市駅伝競走大会参加チーム募集 2
- 図書館まつり 2018 / ふしめ歯周病検診・
歯周病チェック事業 3
- 男女共同参画イベント／レシピ 14





第64回光市駅伝競走大会参加チームを募集

新春の市内を仲間たちとともに駆け抜けてみませんか。

開催日

平成31年1月20日(日)

スタート時刻

1区 10時

4区 10時15分

※4区～9区では1区～2区の中継所を変更しています（コースの変更はありません）。

参加資格

市民、市出身者、市内に通勤・通学する人

※コミュニティセンター部門は女子が1人以上出場（4区は女子区間）、シニア部門は選手合計年齢が250歳以上

参加費

●一般・コミュニティセンター・シニア：5000円

●高校・中学校：1500円

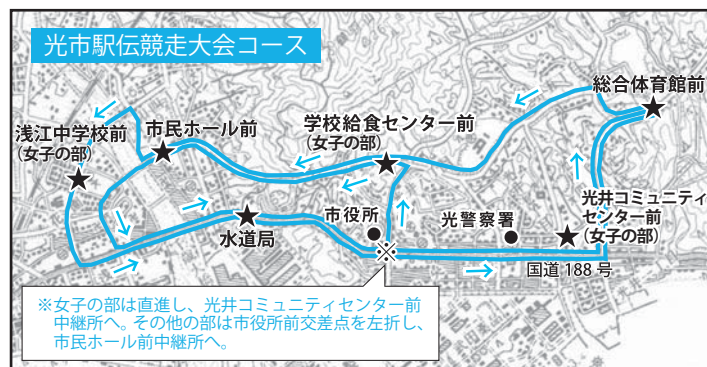
申込方法

体育課、各コミュニティセンターなどに備え付けの申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて体育課へお申し込みください。

申込期限

11月30日(金)

部門	区間	コース	距離	到着予定時刻
1 一般女子 2 高校女子 3 中学校女子 全区間 10.9 km	1 区	総合体育館前～学校給食センター前	2.4 km	10:07
	2 区	学校給食センター前～浅江中学校前	2.7 km	10:14
	3 区	浅江中学校前～水道局	1.9 km	10:21
	4 区	水道局～光井コミュニティセンター前	2.3 km	10:28
	5 区	光井コミュニティセンター前～総合体育館前	1.6 km	10:32
4 一般1部 5 一般2部 6 高校男子 7 中学校男子 8 コミュニティセンター 9 シニア 全区間 16.3 km	1 区	総合体育館前～市民ホール前	3.8 km	10:30
	2 区	市民ホール前～水道局	3.2 km	10:40
	3 区	水道局～市民ホール前	3.4 km	10:50
	4 区	市民ホール前～水道局	2.0 km	10:56
	5 区	水道局～総合体育館前	3.9 km	11:10



※競技中はコース周辺で通行止めや交通整理が行われます。警察官、交通整理員の指示に従ってください。

※レース中、車など車両を使用した応援は絶対に行わないでください。

★大会ボランティア募集

交通整理員、記録集計員、通告員を募集しています。年齢性別は問いません。興味のある人は12月14日(金)までに体育課へお申し込みください。

秋のウォーキングイベント

明治維新 150 年記念

藤公の里ふれあいウォーク2018in秋 参加者募集

歴史や自然を感じながら心地よい汗を流してみませんか。

日時

11月23日(祝) 9時～

※受付8時～8時40分 大和総合運動公園

コース

大和総合運動公園～伊藤公記念公園(約6km)

※明治維新150年を記念し、伊藤公資料館(当日参加者入館無料)内の解説と伊藤公記念公園でのイベントを開催。イベント終了後は、マイクロバスで大和総合運動公園に送ります。

参加費

1,000円(当日徴収、中学生以下無料)

※参加賞として完歩証、大会記念ワッペン、その他お楽しみ特典があります。

申込方法

11月16日(金)までに体育課、各コミュニティセンターなどに備え付けの申込書に必要事項を記入の上、持参、FAXまたはEメールで、体育課にお申し込みください。





図書館まつり2018を開催します

問 図書館 ☎0833-72-1440

さわやかな秋の空の下で、本に親しむ一日を過ごしてみませんか。

□日時

11月10日(土) 10時～15時

□場所

図書館、文化センター

□内容

左記のとおり

★ブックリサイクル用の

本の提供をお願いします

●受付期間 10月23日(火)～

27日(土) 10時～15時

●受付場所 図書館車庫前



【図書館】

■おはなし会

① 10時30分～11時10分 ② 11時30分～11時50分(「語り」のため小学生以上対象) ③ 13時30分～14時10分

■ワークショップ

おりがみGO!、親子でつくろう!フェルトのサンタ(小学生以上対象(先着100人)、材料費100円)

■情報検索コーナー ■バックヤード探検

■ベストセラー本の展示 ■短歌作品展



【文化センター】

■紙芝居上演とふるさとかるた大会

■ドングリでトトロをつくろう(先着200人、幼児は保護者同伴)

■幼児絵画展 市内の幼稚園・保育園児の「おはなし」に関する作品を展示します。

■展示期間 11月9日(金)～11日(日) 9時～17時(最終日は15時まで)

■ブックリサイクル

■軽食・喫茶(10時～完売まで)

【スタンプラリーを実施します】

会場を巡ってスタンプを集めた人(先着300人)に、参加賞を贈呈!

■カード配布 9時40分～



ふしめ歯周病検診・歯周病チェック事業

問 健康増進課(あいぱーく光) ☎0833-74-3007

～歯周病チェック事業実施中～

歯周病は、歯を失うだけではなく、糖尿病をはじめとする生活習慣病など、全身の健康と深くかかわっていることが分かってきました。

「歯は全身の健康の原点」と言われるほどで、歯のメンテナンスを定期的に行うと、年間医療費に大きな差が出たという調査結果があります。

健康で長生きするために、歯周病予防をはじめとしたお口の健康を意識してみませんか。



今年度ふしめ歯周病検診を受診した人にはセルフケア用品などをプレゼント!

□ふしめ歯周病検診
●対象 平成31年4月1日までに40、50、60、70歳になる人
●期間 平成31年2月28日(木)まで
●内容 指定医療機関での歯周病検診(むし歯のチェック、歯周病ポケット測定など口の中全体の状態を検診)

40歳以上で歯を失う原因の約4割が歯周病です。また、45歳を過ぎた人の4割以上が歯周病にかかっています。セルフケアや医療機関などでの検診により自分の歯を守りましょう。



●持参物 5月末に送付した受診券
※紛失した人は健康増進課にお問い合わせください。
●負担金 500円(生活保護受給者、福祉医療受給者は無料)
●実施場所 市内指定歯科医療機関(5月に配布した「光市けんしんガイド」掲載の歯科医療機関で受診してください。)

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、ふもと 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。

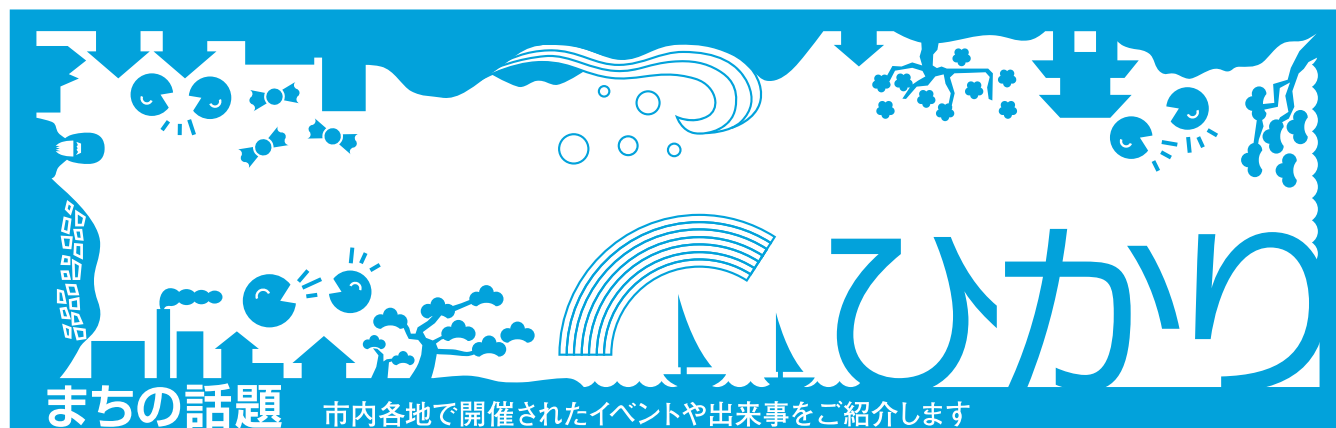
※QRコードの読み取りに使用するアプリによっては、認識しにくい場合があります。



◀ふもと de ひかり QRコード



ひかりチャンネル QRコード▶



長寿者慶祝訪問

9月10日(月) 市内各所

敬老の日を前に、市川市長と西川社会福祉協議会会長が、岡田リヨ子さん（岩田）、中道梅野さん（虹ヶ丘）に祝品をお届けするため、ご自宅を訪問しました。

中道さん（写真中央）に長寿の秘訣をお聞きしたところ、「思うがままに生きる」こと、と笑顔で話されました。



梅みつじゅーす完成報告

9月10日(月) 市役所

梅まつり運営協議会（繁徹範会長）は、市の花「梅」を素材とした新たな土産品として、冠山総合公園梅の里で収穫した青梅をはちみつに漬け込んだ「～光の果实物語～梅みつじゅーす」を製造しました。

大小サイズ合わせて280本の販売を開始したところ、好評で残りわずかとなっているそうです。

交通安全キャンペーン

9月21日(金) 市役所前付近

午前7時30分から8時までの間、聖光高校の学生692人をはじめ、市長や市議会議員、交通安全協会、地域交通安全活動推進員協議会の皆さんが、市役所前交差点で立哨を行いました。

学生の皆さんは、2種類のプラカードを制作し、国道を行きかう自動車の運転手に、交通安全のメッセージを送りました。





ありがとう大和公民館

10月3日(水) 大和コミュニティセンター

現在の大和コミュニティセンター最後のイベントとして、利用者による生け花や書などの展示を行いました。

訪れた人たちは、昭和47年に大和福社会館として開館し、公民館、コミュニティセンターと移行してきた47年間に思いを巡らせ、センター内の作品を鑑賞していました。



第16回灯花祭

10月13日(土) 冠山総合公園

昨年は雨天中止となりましたが、今回は天候に恵まれ、約6000の竹灯籠が夜の公園を照らしました。

四季を通じてさまざまな花を楽しむことができる日中とは異なる、無数のロウソクが灯された幻想的な雰囲気の園内を、大人から子どもまで散策し、秋の夜長を楽しんでいました。



第46回市民体育大会

10月14日(日) 大和スポーツセンター

市内の運動公園や体育館でさまざまな競技大会を開催し、多くの皆さんがスポーツを通じた仲間との親睦を楽しみました。

お手玉をかごに入れるタイムを競う「アジャタ」の会場では、選手同士の掛け声や観客の笑い声などが絶え間なく響いており、「する人」と「見る人」の活気があふれていました。



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9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 19日(水)
第73回国民体育大会および第18回
全国障害者スポーツ大会出場選手の
壮行式
- 2 23日(日)
第8回来て三井祭
- 3 26日(水)
大和地域園児による交通安全パレード

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

(9 月末現在)
人口数 51,455 (-32)
男性数 24,544 (-16)
女性数 26,911 (-16)
世帯数 23,381 (-7)
※ () 内は
前月からの増減

お知らせ

緊急地震速報の 訓練放送

11 月 1 日(木)に実施される全
国的な訓練にあわせ、市内の
防災行政無線から一斉放送を

行いますので、ご理解とご協
力をお願いします。

●日時 11 月 1 日(木) 10 時頃

※天候により中止の場合あり

内容

♪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。大地震です。

大地震です。これは訓練放送

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
ときの身を守る行動】

●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

■看板などの落下に注意する

☎ 防災危機管理課

0833・72・1403

県最低賃金の改定

県最低賃金が次のとおり改

定されました。パート、アル

バイトなどを含め、全ての労

働者に最低賃金以上の賃金が

支払われなければなりません。

【県最低賃金】

802 円/時間

※25 円引き上げ

●効力発生日 10 月 1 日(月)

☎ 下松労働基準監督署

0833・41・1780

家電リサイクル法に係 る指定引取場所の廃止

●廃止した指定引取場所

山九株式会社周南支店(下

松市生野屋南二丁目 1・1)

【家電 4 品目(エアコン、テ

レビ、冷蔵・冷凍庫、洗濯・

乾燥機)の廃棄】

○自分で運搬する場合:郵便

局でリサイクル料金を支払い、

リサイクル券を受け取った後

指定引取場所に連絡し、家電

とリサイクル券を持参する。

●最寄りの指定引取場所

日本通運株式会社周南支店

(周南市河東町 1・1)

☎ 0833・22・0202

○小売店に依頼する場合:廃

棄する家電の購入店や新しい

家電の購入店に依頼する。

※リサイクル料金などが必要

☎ 環境事業課ごみ・リサイク

ル対策係

☎ 0833・72・1471

山口版図柄入りナンバー プレート交付開始

10 月 1 日(月)から、「山口版

図柄入りナンバープレート」

の交付が始まりました。この

機会に図柄入りナンバープレ

ートを取り付け、山口県の魅

力を全国に発信しませんか。

●交付手数料(2 枚 1 組)

○登録車(中板)

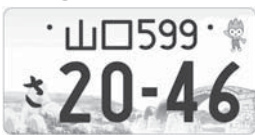
8480 円

○登録車(大板)

1万4000 円

○軽自動車(中板)

9140 円



※手数料に加え、1000 円
以上の寄附を行うと、フルカ
ラーのプレートを選択できま
す。詳しくは県庁(QR コー
ド参照)をご
覧ください。

【申請】

○登録車 一般財団法人山口

県自動車振興センター

☎ 083・922・7633

○軽自動車 山口県軽自動車

標板センター

☎ 083・922・0419



●開設日 10 月 31 日(水)、11

月 12 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

る場合の郵便振替用紙は、

収納係に備えてあります。

☎ 収納対策課

0833・72・1447

11月9日から15日まで 秋季火災予防運動を実施します

- 全国統一防火標語
「忘れてない? サイフにスマホに
火の確認」
- 県防火標語
「防災の 心が築く 火災ゼロ」

この時季は、空気が乾燥し、冬にかけて暖房器具など火気を使用する機会が多くなります。

火の元、火の取り扱いに十分注意しましょう。



☎ 光地区消防組合消防本部予防課
☎ 0833-74-5602



野焼きは法律で 禁止されています

野外焼却（野焼き）は、有害物質の発生や悪臭・煙により、周辺の人々の多大な迷惑となります。ごみは、決められた収集日、集積場所に出してください。

【野焼き禁止の例外】

- 廃棄物処理法の処理基準に従って行う廃棄物の焼却
- 農林漁業を営むためや、どんど焼きなど社会慣習上やむを得ないもの
- たき火など日常生活を営むために通常行われる焼却で、周辺の迷惑にならない軽微なもの

※上記例外であっても、生活環境上支障を与え、苦情などのある場合は、改善命令や行政指導の対象となります。

☎ 環境事業課生活環境係
☎ 0833-72-1470

自治宝くじ助成備品を 整備しました

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動のさらなる促進・活性化のための助成を行っています。

この助成を活用し、光市連合自治会のイベント用テントなどを購入しました。
☎ 地域づくり推進課
☎ 0833-72-8880

知っていますか 「建退共」制度

建設業を営む中小企業で退職金制度を設ける場合は、国がサポートする「建設業退職金共済制度」をご利用ください。
※詳しくは、☎ (http://www.w.kentaikyotaisyokukin.go.jp) をご覧ください。
☎ 独立行政法人勤労者退職金共済機構建設業退職金共済事業山口県支部
☎ 083-924-9466

相談



障害者総合相談 支援事業

障害がある人の相談に総合的、専門的に応じる、障害者総合相談支援事業を市内の障害福祉サービス事業所に委託して開始しました。
障害に関するあらゆる相談に応じますので、お気軽にご相談ください。
● 委託先 相談支援センター

ひかり苑

☎ 0833-77-0077
FAX 0833-77-2043

☎ 福祉総務課障害福祉係（あ
いばく光）
☎ 0833-74-3001

11月11日～17日は 税を考える週間です

税の意義や役割を考え、税務行政に対する理解を深めましょう。詳しくは国税庁☎ (https://www.nta.go.jp) を

ご覧ください。

【譲渡所得、相続税、 贈与税に関する個別相談】

● 日時 11月1日(木)、15日(木)、12月6日(木)、20日(木)
時 17時 ※要予約

● 場所 光税務署

【年末調整説明会】

● 日時 11月22日(木) 10時～12時

● 場所 市民ホール

● 申請 光税務署

☎ 0833-71-0166

ひかり吹奏楽団演奏会

Rainbow Brass Show 2018
~Let's Enjoy!!~

2018年11月18日(日)
13:30 開場 / 14:00 開演

光市民ホール(大ホール)

♪プログラム♪
ていだ、ディズニー・プリンセス・メドレー、小林亜星作品集 他

入場無料

広告

相談



司法書士による

電話無料相談会

●日時 11月3日(祝) 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

不妊専門相談

不妊・不育で悩む夫婦などを対象に、相談や治療に関する情報を提供します。

●日時 11月9日(金) 15時～17時

●場所 県周南健康福祉センター(県周南総合庁舎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(独立行政法人地域医療機能推進機構徳山中央病院産婦人科)

○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 11月2日(金)までに電話でお申し込みください。

●申 県周南健康福祉センター健康増進課地域保健班
☎0834・33・6425

就職相談会

働くことへの不安や対人関係の悩みなどの心理相談と興味・能力の観点から職業との相性を調べるキャリア相談に応じます。

●日時 11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

●申込方法 電話でお申し込みください。(要予約・秘密厳守)

●申 しょうなん若者サポートステーション
☎0834・27・6270

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

山口地方方法務局および山口県人権擁護委員連合会では、DVやセクハラ、ストーカーなどで悩んでいる人からの電話相談を受け付けています。

【電話相談時間を延長します】

●実施期間 11月12日(月)～18日(日)

●相談受付時間
○平日：8時30分～19時
○土・日曜日：10時～17時

●相談電話番号

☎0570・070・810

●問 山口地方方法務局人権擁護課
☎083・922・2295

「光市 (sea) でまちぐるみ Wedding」 列席者募集 !!!

人生の門出を迎えた新郎新婦をまち全体でお祝いする「まちぐるみ結婚式」を、本市が誇る“海”で開催します。

当日は、どなたでも参加できるお祝いイベントや、バルーンリリースなども予定していますので、ぜひご列席(参加)ください。

※8月9日(木)に開催を予定していた「海」とまちぐるみ市役所 Wedding」の内容を変更して開催します。

♥日時 11月3日(祝) 11時～(1時間程度)
♥場所 室積海岸(室積新開一丁目 海浜荘前)
♥内容 市長を立会人とする人前結婚式
宣誓書署名、指輪交換、市長祝辞
記念撮影、海を舞台とした
お祝いイベント(予定)など

※詳細はこちら▶



■問合せ 広報・シティプロモーション推進室 ☎0833-72-1409

催し



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、親子で楽しい時間を過ごしませんか。

●日時 11月7日(水) 10時〜11時30分

●場所 浅江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、育児相談など

☎ 子育て支援センター(あいぱーく光)

☎ 0833・74・3030

リフレッシュ講習

「骨盤体操」

●日時 11月13日(火) 10時〜11時30分(受付9時45分)

●場所 あいぱーく光

●講師 坪根彰子さん(カイロプラクティック スマイルぶらす)

●対象 ファミサポ会員および市民(託児はありません)

●定員 15人

●持参物 汗拭きタオル、飲み物、室内用シューズ

※動きやすい服装

●申込方法 11月1日(木)以降に電話、FAX、☒のいずれかでお申し込みください。

(ファミサポ会員は10月26日(金)から先行受付)

☒ 申請 ファミリーサポートセンター(あいぱーく光)

☎ 0833・74・3016

FAX 0833・74・3034

☒ familysupport@city.hikari.lg.jp

虐待予防講演会

●日時 11月15日(木) 13時30分〜15時50分(13時開場)

●場所 あいぱーく光

●内容 通山和史さん(弁護士)による講演、あいサポーター研修

●演題 「自分らしく生きるために知っておきたいこと」

任意後見制度を中心に

☒ 福祉総務課障害福祉係(あいぱーく光)

☎ 0833・74・3001

消費生活研修会

災害備蓄に適した食料品や備蓄のポイントについて学びませんか。

●日時 12月1日(土) 14時〜15時

●場所 あいぱーく光

●募集人数 先着80人

●演題 「家庭での食料品備蓄について」災害への備えを考えてみましょう

●講師 中国四国農政局職員

●申込方法 11月15日(木)までに電話でお申し込みください。

☒ 申請 生活安全課市民相談係

☎ 0833・72・1452

給食試食会

給食試食会の参加グループを募集します。

●日時 11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

※全団体合計で40人を限度とし、申し込み多数の場合抽選

●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 一人280円

●献立 ふわふわ親子丼(ごはん、親子丼の具)、たこカツ、れんこんの梅肉炒め、牛乳

※献立変更の場合あり

●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 11月5日(月)

☒ 申請 学校給食センター

☎ 0833・72・0050

FAX 0833・72・6995

紙芝居の定期上演

●日時 11月17日(土) 14時〜15時

●場所 ゆーぱーく光

●演題 「火事よけ明神」(牛島)など

●観覧料 無料(入浴は有料)

※山口どこでも紙芝居スタンブラー同時開催中(12月まで開催)

☒ 光紙芝居(末岡)

☎ 080・3891・8940



スバル ショップ 光

「新型フォレスター」

(株) 森モータース

光市浅江一丁目17-27 ☎(0833)71-1023



◎休園日 第2・第4水曜日

★寒蘭早咲展

光愛蘭会会員の作品を展示します。

●日時 11月10日(土)、11日(日)
9時～17時(11日は16時まで)

●場所 研修室

★グループ水曜会水彩画展

「初心者水彩画教室」受講生の作品を展示します。

●日時 11月16日(金)～18日(日)
10時～17時(18日は15時まで)

●場所 研修室

★ツリークライミング体験会

●日時 11月25日(日) 12時30分～14時(雨天中止)

●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。

※動きやすい服装で参加してください。(半ズボン、スカート、サンダルなどは不可)

●申込方法 電話でお申し込みください。



★砲台山クリーンハイキング

砲台山登山道の整備・清掃に参加して砲台跡と景色を堪能しませんか。

●日時 12月1日(土) 10時～12時(雨天中止)

●集合場所 冠山総合公園イベントステージ前

●作業内容 登山道の枝打ち、草刈など

●持参物 作業の出来る服装(長袖、長ズボン、長靴など)帽子、軍手、水筒、カマ、ガンザキなど

※作業終了後、昼食をご用意します(炊き込みご飯、豚汁)。

●申込方法 11月20日(火)までに電話でお申し込みください。



★創作イルミネーション

参加者募集

●点灯日時 12月13日(木)～25日(火) 17時～21時

※飾りつけは12月3日(月)～11日(火)の間に実施

●対象 個人またはグループ

●賞 来園者による投票を行い、最優秀の作品には、2万円分の商品券を贈呈します。

●参加費 1000円/区画(電源使用料など)

●申込方法 11月30日(金)までに、管理事務所に備え付けの応募要項を確認の上、郵送またはFAXでお申し込みください。

FAX 0833・74・3312

【イルミネーションを

集めています】

公園入口などに飾るイルミネーションを集めています。ご家庭などで不要になったものがありましたら、電話でお知らせいただくと、ご持参ください。



中小企業勤労者共済制度 (ハートピア共済)

広告



県内に住所または勤務先がある中小企業の勤労者の福利厚生を充実させるための制度です。月々わずかな掛金で、死亡、障害、入院、住宅災害などを保障し、結婚、出産、銀婚、小・中・高校入学祝い金も給付します。さらに、全国宿泊施設の助成や、人間ドック・脳ドックの助成もあります。

★平成27年6月1日以降の入院について、1日目からの入院給付開始となりました。

(お問い合わせ) 山口県勤労福祉共済会周南駐在 ☎0834-32-2810 ホームページはこちら ⇨ <http://heartpia810.jp/>

型 種	月掛金 (1人)	最高給付金額	加入年齢
1 型	450円	240万円	満15歳～64歳
2 型	900円	480万円	
3 型	1,500円	720万円	
4 型	2,000円	1,000万円	満15歳～49歳
高齢者型	450円	100万円	満65歳～70歳
ファミリー型	500円	200万円	満0歳～64歳 (子どもは25歳未満まで)



あなたの健康プラスアップ

＊口腔がんの自己チェックをしてみませんか

- 1 歯磨き後、明るい場所で行います（義歯は外しておく）。
 - 2 口内をライトで照らし、鏡を見ながら舌の横や裏側、唇、頬の内側などを手でめくり、白い着色、口内炎、膨らみなどはないか確認します。
 - 3 気になる症状があれば、下記へご相談ください。
- かかりつけの歯科医療機関
 - 大和総合病院歯科口腔外科 ☎ 0820-48-2111

【山口大学口腔外科専門医による口腔がん検診】

□日時

- 11月25日(日)
（ふれあい健康フェスティバル開催日）
受付 10時～11時30分（予約不要、当日受付順）
- 12月7日(金) 受付 13時30分～14時30分
（要予約・先着 20人）

※健康増進課窓口または電話にてお申し込みください。

□場所／対象 あいぱーく光／市内在住の50歳以上の人



「口腔がん」に気を付けましょう

口腔がんは50歳から70歳の男性に多く発症する傾向があり、舌や歯肉、唇などにできます。「こすつても取れない白い着色」、「ずっと治らない口内炎」などが実は口腔がんだったというケースもあります。また、口腔がんの死亡率は46・1%と高く、手術後は顔つきの変化や口腔機能障害など、日常生活に大きな影響を与えるため、早期発見・治療が非常に大切です。

11月の健康カレンダー

行事名	日時	場所	その他
育児	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（歯科相談希望者）、 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	
	7日(水) 9:30～11:00	島田コミュニティセンター	
	30日(金) 9:30～11:00	浅江コミュニティセンター	
	16日(金) 10:00～11:30	あいぱーく光	対象：妊婦 持参物：母子健康手帳 ※16日は参加費100円、22日は 使用中の歯ブラシが必要
	22日(木) 10:00～11:30	あいぱーく光	
健康	1日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	対象：成人歯科健診…乳幼児の保護者、妊産婦、40歳以上の市民 ふれあい歯科健診…何らかの障害をお持ちの人 持参物：母子健康手帳（妊婦） 健康手帳（お持ちの人）
	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）
	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
	19日(月) 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 (金)	●プレママ (10 時～、あいぱーく光) ●グループ水曜会水彩画展 (18 日まで、10 時～、冠山総合公園)	23 (祝)	●藤公の里ふれあいウォーク 2018 in 秋 (受付 8 時～、大和総合運動公園スタート) ●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)	●成人大学講座 (13 時 30 分～、文化センター)	24 (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)
18 (日)	●ひかりふるさとまつり (9 時～、大和総合運動公園) ●第 14 回光市文化祭芸能祭吹奏楽 (14 時～、市民ホール)	25 (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)※雨天中止 ●うたごえ喫茶 (14 時～、市民ホール)
19 (月)	●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)	26 (月)	
20 (火)		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 ☎0833-74-3007 ●水道夜間支払窓口 (21 時まで、水道局)
21 (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) もの (下表参照)	28 (水)	もの (下表参照)
22 (木)	●プレママ (10 時～、あいぱーく光) ●新入学児童の健康診断 (13 時～、室積小学校) ●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)	29 (木)	心配 (下表参照)
		30 (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) ●夜間収納相談窓口 (20 時まで、市役所)

【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

11月 お知らせカレンダー

1 (木)	●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） ●新入学児童の健康診断（13時～、周防 小学校） 行政 心配 人権 （右下表参照）	8 (木)	●がん・結核集団検診／集団健診（受付 8時30分～、大和スポーツセンター） ●司法書士無料法律相談（9時～、市役 所）※要予約、11月1日から受付開始 ●新入学児童の健康診断（12時50分～、 島田小学校） 人権 （右下表参照）
2 (金)	●がん・結核集団検診／集団健診（受付 8時30分～、あいぱーく光）	9 (金)	●なかよし広場（10時～、あいぱーく光） ●伊藤公記念公園内ライトアップ（25日 まで、18時～、伊藤公記念公園）
3 (祝)	●光市（sea）でまちぐるみ Wedding （11時～、室積海岸）	10 (土)	●寒蘭早咲展（11日まで、9時～、冠山 総合公園） ●図書館まつり 2018（10時～、図書館 ／文化センター）
4 (日)	●がん・結核集団検診／集団健診（受付 8時30分～、あいぱーく光） ●第14回光市文化祭芸能祭吟剣詩舞 （9時30分～、市民ホール）	11 (日)	●第13回光ふるさと郷土館歴史講座 （10時～、ふるさと郷土館）
5 (月)		12 (月)	●夜間収納相談窓口（20時まで、市役所）
6 (火)	●育児・1歳児お誕生・2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）	13 (火)	●健康相談（9時～、あいぱーく光） ※要予約 ☎0833-74-3007 ●リフレッシュ講習「骨盤体操」（受付 9時45分～、あいぱーく光）
7 (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） ●保育出前講座（10時～、浅江コミュ ニティセンター） ●新入学児童の健康診断（12時50分～、 三井小学校） ●パソコン学習会（13時30分～、地域 づくり支援センター） もの （右下表参照）	14 (水)	●がん・結核集団検診／集団健診（受付 8時30分～、三島コミュニティセンター） 年金 もの （右下表参照）
		15 (木)	●新入学児童の健康診断（12時50分～、 浅江小学校） ●虐待予防講演会（開場13時～、あい ぱーく光） 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。

11月の 診療日	診療科目（※）	
	内科系	外科系
3日(祝)	内科	外科
4日(日)	内科	眼科
11日(日)	内科	外科
18日(日)	内科	外科
23日(祝)	内科（小児科）	皮膚科
25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



～光市協働事業～

男女共同参画イベント参加者募集



「男女共同参画ってなんじゃろう? ～子育てをみんなで考えよう～」をテーマに、子育てに関するトークなどを通じて、妊産婦や子育て中の女性が働きやすい社会について一緒に考えてみませんか。

- 日時 11月17日(土) 10時～12時
- 会場 みちがみ病院4階ホール(光ヶ丘2-5)
- 内容 パネリストによる子育てトーク、クイズ、妊婦体験など
- 定員 先着36人
- 参加費 無料
- 申込方法 11月12日(月)までに、電話またはEメールでみちがみ病院総務課に参加者の氏名、電話番号をお知らせください。
- 申し込み みちがみ病院総務課
☎ 0833-72-5376 (平日 10時～17時)
✉ kyodo@michigami.or.jp



【子育てトークの進行とパネリスト】

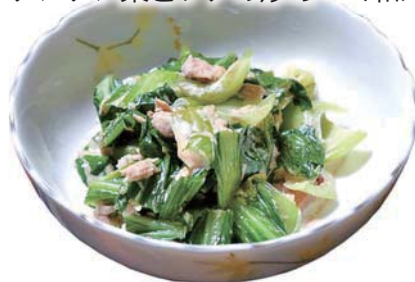
- 進行 船崎美智子さん
(ライフスタイル協同組合代表理事)
- パネリスト
 - 藤山厚子さん(子育てサロンちょこちょこひよこクラブ代表)
 - 佐々木淳志さん(光市小・中学校PTA連合会会長)
 - 増野睦子さん(EENE・発信キッチン代表)
 - 石原暁美さん(みちがみ病院看護師)

※イベントの内容などについては、人権推進課男女共同参画係(☎ 0833-72-1462)までお問い合わせください。

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「チンゲン菜」を使ってチンゲン菜とツナの炒めマヨ和え



☀ 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 84kcal
食塩相当量 0.6g

【作り方(材料4人分)】

- ①チンゲン菜2株(約160g)を1枚ずつはがして食べやすい大きさに切り、葉と茎を分けておく。
- ②ツナ缶1缶の汁をフライパンに入れ、サラダ油少々を足して火にかけ、①の茎を炒める。しんなりしたら①の葉を加えてさらに炒める。
- ③油がまわったら②のツナを加えてさっと炒め、火を止める。
- ④練りからし小さじ1、マヨネーズ大さじ1、しょうゆ小さじ1を混ぜ合わせ、③とあえる。

(三井地区食生活改善推進員)

表紙写真の紹介

■ 秋の伊藤公記念公園を楽しみませんか

▶ 去る21日(日)の山口ゆめ花博会場で、市川市長が伊藤博文公の「日の丸演説」を高らかに再現しました。「日の丸演説」とは、1871年に、伊藤公が岩倉使節団の一員として渡米した際、歓迎会で日本の夜明けを語った英語のスピーチです。▶ 現在、伊藤公資料館で開催している企画展では、近代国家の創設に向けた伊藤公の強い決意を表す逸品のほか、「日の丸演説」などの知られざるエピソードも紹介しています。▶ 明治維新150年目となる本年は、わが国の近代化を推進した偉人に改めて光を当て、業績を学び、未来に語り継いでいくための絶好の機会です。▶ また、11月9日(金)の18時から公園内のイチョウやモミジをライトアップします(11月25日(日)まで)。皆さんも、足を運んでみませんか。

