

HIKARI

2019/1/25 号

毎月
10日・25日発行

広報

Public
Relations

Vol.338



Contents 「目次」

■所得税・市県民税の申告	2
■まちづくり特別授業を開催	6
■成人のつどいを開催	7
■伊藤公書籍販売／レシピ	16

平成最後の「成人のつどい」開催
ふるさとへの愛着を胸に
未来へはばたけ



所得税・個人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(金)**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18日(月)～3月15日(金)
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。

個人市県民税の申告

□申告相談期間 2月1日(金)～3月15日(金)
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31年1月1日現在で市内に住所があった人で、次の①から⑦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
- ⑦所得税では災害減免法による軽減免除を受け、住民税では雑損控除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。
※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

- 雑損控除の確定申告
- 青色申告
- 分離申告(株式や土地建物の譲渡所得など)
- 準確定申告
- 平成29年分以前の確定申告
- 住宅借入金等特別控除の申告(初回)

■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6日(水)、8日(金) 3月7日(木)、8日(金)	9時～16時	大和支所
三輪	2月7日(木)、8日(金) 3月7日(木)、8日(金)		
室積	2月13日(水)、14日(木)		
周防	2月19日(火)、20日(水)		
束荷	2月21日(木)		
塩田	2月22日(金)		
牛島	2月25日(月)	10時45分～15時30分	牛島コミュニティセンター
光井	2月26日(火)	8時45分～17時15分	市役所3階特設会場
島田	2月27日(水)	9時～16時	地域づくり支援センター
中島田・上島田	2月28日(木)		三島コミュニティセンター
三井	2月28日(木)、3月1日(金)		
浅江	3月5日(火)、6日(水)		浅江コミュニティセンター

納付済通知書を
発送しています

平成30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。

■コンビニで納付された場合、お送りする通知書の納付額に反映されていない場合は

あります。

■通知書のお届けが1月末までかかる場合があります。

■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。

□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

平成30年7月豪雨災害に関する
市税の手続きをお忘れなく

1 個人市県民税、国民健康保険税、固定資産税および都市計画税減免申請を受け付けています。申請については、ご相談ください。

■申請期限 3月29日(金)

2 雑損控除または災害減免法による所得税の軽減措置

確定申告の際に申請してください。

■申請期間 2月18日(月)～3月15日(金)

□問合せ

1 の個人市県民税、国民健康保険税について

税務課市民税係 ☎0833-72-1439

1 の固定資産税および都市計画税について

税務課資産税係 ☎0833-72-1435

2 光税務署 ☎0833-71-0166

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。

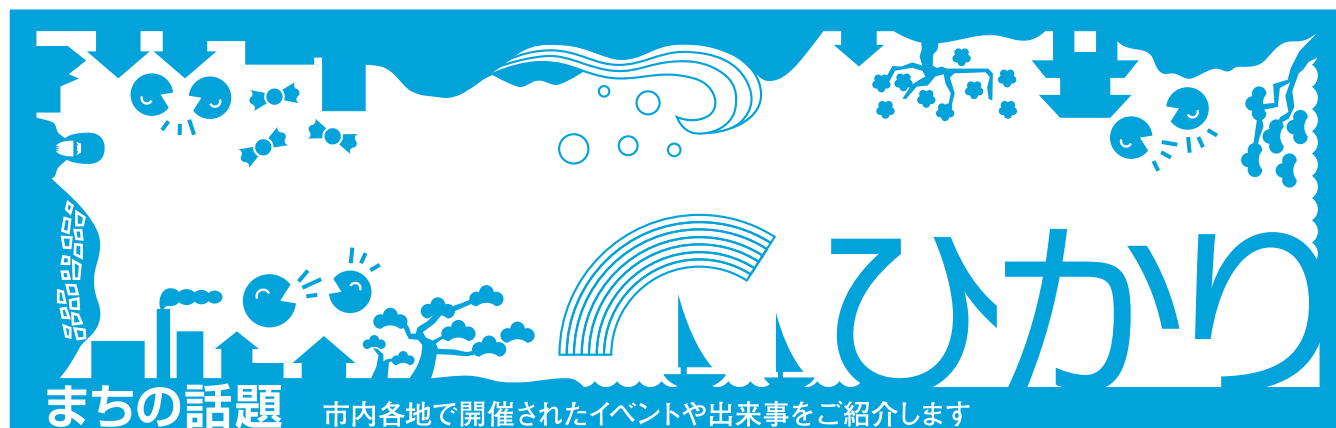
※QRコードの読み取りに使用するアプリによっては、認識しにくい場合があります。



◀ふもと de ひかり QRコード



ひかりチャンネル QRコード▶



アジアカデサーキット入賞報告

11月30日(金) 市役所

11月10日に台湾で開催されたフェンシングのアジアカデサーキット（13～16歳の国際大会）エペ種目で3位入賞した山本有沙さん（大和中学校）が市長へ報告に訪れました。

2024年に開催されるパリオリンピックを目指し、練習を続ける山本さんをこれからも応援していきたいと思います。



伊藤公カップ英語スピーチコンテスト

12月1日(土) YIC 保育&ビジネス専門学校

郷土の偉人である伊藤博文公が、英語が堪能だったことにちなんで、毎年、中学生を対象とした英語スピーチコンテストを開催しています。

9回目となる本会では、弁論、暗唱の部に県内から11人が出場し、日頃の英語体験や学習の成果を、堂々と披露していました。

交通安全啓発看板寄贈式

12月13日(木) 市役所

山口県トラック協会周南支部（大嶋鉄雄支部長）から、『スピード落とせ』や『とびだし注意』など4種類30枚の交通安全啓発看板の寄贈をいただきました。

看板は、市内の自治会や小・中学校などに交付するなどを通じて、交通安全推進のために有効に活用させていただきます。





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

周南市立久米小学校教諭

いぐち やすえ
井口 康江 さん (49)
島田

光市（sea）でまちぐるみ Wedding ムービー公開中！

平成 30 年 11 月 3 日(祝)に室積海岸で開催した「まちぐるみ結婚式」の様子をまとめたムービーをひかりチャンネルで公開しています。

前頁上部の
QR コードから
ご覧ください。



島田駅周辺の公共交通ワークショップ 12 月 19 日(水) 三島コミュニティセンター

島田駅周辺の今後の公共交通のあり方を考えるためのワークショップを開催しました。

講師が「地域・事業者・行政」が一体となって地域内交通を考える重要性について話した後、参加者は、公共交通の現状や利用者の移動ニーズなどについて自由に意見を出し合いました。



消防出初式

1 月 7 日(月) 市民ホールほか

市民ホールに集まった消防団員や消防職員など約 550 人は、小西輝保消防団長からの訓示を受けて「防火・防災」への決意を新たにしました。

式典の後は、気迫あふれる消防太鼓の演奏や、凛とした少年・幼年消防クラブや消防団などの分列行進があり、最後は島田川からの一斉放水で締めくくりました。

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☞ (<http://www.city.hikari.lg.jp>) をご覧ください。



- 1 18 日(火)
「職場 de 体力アップ応援事業」表彰式
- 2 28 日(金)
公務納め式
- 3 29 日(土)
年末夜警の巡視



【特別授業開催日】

- 1 光丘高等学校 平成 30 年 11 月 19 日(月)
- 2 光高等学校 平成 30 年 11 月 22 日(木)
- 3 聖光高等学校 平成 30 年 12 月 19 日(水)

市長による「まちづくり特別授業」



11 月から 12 月にかけて、市長を講師とする「まちづくり特別授業」を市内 3 つの高校で開催しました。

これは、本市のまちづくりや、目指すまちの将来像などをこれからのまちづくりを担う高校生の皆さんと共有し、まちへの愛着やまちづくりへの参画意欲、地元への定着意識などを深めてもらうことを目的とするものです。

特別授業では、全国的な課題となっている人口問題や第 2 次総合計画に掲げた重点プロジェクトなどに関する講話のほか、市長から生徒の皆さんに、「積極的に地域と関わり、新たな魅力や課題を見つけること、自分の得意分野を伸ばし、その力を光市で発揮すること、『ゆたかな社会』となった光市を見届けること」という 3 つのミッションが投げかけられました。

また、これらのミッションを達成するためのキーワードとして、昨年ノーベル賞を受賞し

た本庶 佑 氏が大切にされている「6 つの C」(Challenge: 挑戦、Confidence: 自信、Courage: 勇気、Concentration: 集中力、Curiosity: 好奇心、Continuation: 継続性)を紹介しました。

授業の最後には、市長への質問が行われ、「市長が今一番力を入れていることは?」、「まちづくりに必要な財源は確保できるのか?」、「人を呼び込むために複合施設を建設しては?」などの問いかけに、市長が一つ一つ丁寧に回答しました。

特別授業の終了後、生徒の皆さんからは、「将来は地元に戻って就職したい」、「地域の人との交流が大切だと学んだ」、「これを機に地元の行事に積極的に参加したい」などの感想が寄せられました。

これからのまちづくりの「キーマン」となる高校生の皆さんの今後の活躍に期待したいと思います。



むらもと みつき
村本 充輝 さん
(浅江中卒)

これから先も、多くの出会いと選択を重ねていくことになります。その全てを大切に、人生を紡いでいきます。

くらみつ しほ
倉光 志穂 さん
(島田中卒)

これからさらに飛翔していくために、今日、今を最高値で通過していくこと、光で過ごした頃を忘れないことを心に刻みます。



もりひろ たくや
森表 拓哉 さん
(光井中卒)

家を出て環境が変わり、自分は多くの人に支えられているということ、人の大切さに気付くことができました。

こいずみ ともか
小泉 友香 さん
(室積中卒)

私が人生の中で大切にしていきたいことは夢を持つことです。今はまだ夢を模索している途中ですが日々精進していきたいです。



かわの ともし
河野 朋基 さん
(附属光中卒)

私の夢は「日本中を夢で溢れたダイナミックな社会」に変革することです。稀代のインフルエンサーとなってみせます。

おかむら ねね
岡村 寧音 さん
(大和中卒)

「カッコいい大人」になりたいと思いました。それは常に目標を持ち、目立たなくても人の役に立っていることだと思います。



成人のつどい ～百花繚乱～

1月13日(日)、市民ホールで、「百花繚乱」をテーマに、「成人のつどい」を開催しました。

平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた新成人427人(市外からの参加者を含む)が出席し、感謝の心と挑戦への誓いを新たに、より一層の成果を出そうと決意をいたしました。

皆さんが自身の能力を生かし、それぞれの花を咲かせることを心より祈念します。



このほかにも多くの写真を「ふもと de ひかり」で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



◀ QR コード

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

(12 月末現在)
人口数 51,324 (-24)
男性数 24,496 (-6)
女性数 26,828 (-18)
世帯数 23,324 (0)
※ () 内は
前月からの増減

お知らせ

平成30年7月豪雨災害
に伴う水道料金の減免

平成30年7月豪雨災害に伴う水道料金の減免申請の受付は、2月28日(木)をもって終了

します。
必要書類などの詳細はお問
い合わせください。

☎ 水道局業務課料金係

☎ 0833・71・0700

【下水道使用水量の減量認定】

豪雨災害により水道料金が
減免された場合、その内容に
応じて下水道使用水量の減量
認定を行います。
※別途申請は不要です。

☎ 下水道課業務係

☎ 0833・72・1473

入札参加資格審査申請

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(☎) (上記参照)

および水道局(☎) (<http://www.hikarisuidou-yamaguchi.jp/>)

をご覧ください。

【建設工事、測量・建設コン
サルタント等】

●対象 2019・2020

年度(平成31・32年度)の入
札に参加を希望する人

【物品調達等】

●対象

①市：2019年度(平成31
年度)の入札に参加を希望す
る人

②水道局：2019・2020
年度(平成31・32年度)の
入札に参加を希望する人
※①のみ、2018年度(平
成30年度)に申請済で、引き
続き2019年度(平成31年
度)も入札の参加を希望する
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(金)～28

日(月) (期間内必着)

☎・提出先

○入札監理課工事監理係

(市の建設工事など)

☎ 0833・72・1404

○入札監理課物品監理係

(市の物品調達など)

☎ 0833・72・1405

○水道局業務課庶務係

☎ 0833・71・0700

光セクションのお土産品とロゴマークを募集します

市では、「光」のイメージを高め、本市を
PRする秀逸な食べ物土産品を「光セクション」
として認定する制度を創設しました。

このたび、お土産品および事業紹介チラシ
やホームページなどに使用するブランドロゴ
マークを次のとおり募集します。

1 お土産品

以下のすべてを満たすもの

- ・市内で販売する食べ物土産品であること
- ・平成30年度中に完成するものまたはパッ
ケージを変更するもの
- ・商品名またはサブタイトルに「光」が含
まれていること

※認定には一定の審査があります。



2 ロゴマーク

市内外、プロ・アマ問わず、どなたでも一
人3点まで応募できます。

●応募要件

- ・自作で未発表のものであること
- ・デジタルデータで作成すること

●賞

最優秀賞(1点) …3万円

※高校生以下は図書カードとします。

☐応募締切

2月22日(金)

※申込方法などの詳細はお問い合わせください。

☐問合せ

商工観光課商工労政係 ☎ 0833-72-1519

🌐 <http://www.city.hikari.lg.jp>

山口県議会議員一般選挙立候補予定者説明会

山口県議会議員の任期満了（4月29日）に伴い、4月7日（日）に山口県議会議員一般選挙が行われます。

立候補手続きなどの説明会を次のとおり開催しますので、関係者は出席してください。

●日時 2月21日（木） 13時30分～15時

●場所 市役所3階会議室
●選挙管理委員会事務局

☎0833・72・1597

地籍図（公図）の

写しの交付終了

法務局から提供された地籍図（公図）が老朽化により修復が困難となったため、市役所窓口における地籍図の写しの交付は3月29日（金）をもって終了します（現在の地籍図は平成29年12月末までの登記の異動を反映しています）。

平成31年度から地籍図に代わって交付する「光市土地参考図」は、内容を証明する効力はありませんので、ご注意ください。

【地籍図が必要な場合】

法務局では随時登記内容の異動を受け付けており、地籍図も更新されています。

地籍図が必要な場合は、山口地方法務局周南支局（周南市周陽二丁目8・33）の窓口で交付の申請をしてください。

※インターネットの「登記情報提供サービス」でも登記情報を取得することはできますが、印刷したものは登記官の認証文や登記官印などが付されないため、法的効力はありません。

☎0833・72・1435

歩車分離式信号機の設置

歩行者の安全確保を推進するため、次のとおり歩車分離式信号機を設置します。

歩行者・車両の通行方法が変わりますのでご注意ください。また、歩車分離式信号機であっても横断するときは車両の状況を必ず確認してください。

●設置時期 2月上旬

●設置場所 浅江三丁目木園交差点



▲歩車分離式信号機の例（浅江）

☎0833・72・0110
●光警察署

募集



サンホーム入所受付

サンホームへの入所を希望される場合は次のとおりお申し込みください。

●対象 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

●開所時間 月～金曜日：授業終了時～18時、長期休業中の月～金曜日：8時～18時、土曜日：8時～18時

※月～金曜日は19時までの延長保育も可

●月額費用 保育料3000円（8月は5000円）、おやつ代1500円

※延長保育料：1000円／回
●申込方法 1月31日（木）から3月1日（金）の間に文化・社会教育課または各サンホーム（下表参照）に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、提出してください。

※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。

●入所決定 3月中旬に通知

☎0833・74・3604
●文化・社会教育課社会教育係（教育委員会）

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

各サンホームの開所時間中に受け付けます。
※時間内に来所できない場合はご相談ください。

募集



定時制課程生徒

光高等学校（普通科）、徳山高等学校（普通科）、下松工業高等学校（機械科）の定時制生徒を募集します。

●募集人数 各校40人

●第一次募集出願期間 2月20日（水）～25日（月） 10時まで

●第一次募集検査日 3月7日（木）

※平成31年4月1日現在で満18歳以上の人は、学力検査の代わりに小論文で受検できます。

●第二次募集出願期間 3月18日（月）～26日（火） 12時まで

●第二次募集検査日 3月27日（水）

問・出願先

○光高等学校校定時制

☎ 0833・72・3017

○徳山高等学校校定時制

☎ 0834・21・0304

○下松工業高等学校校定時制

☎ 0833・41・1430

光いけばな子供教室

（文化庁助成事業）

●日時 毎月第2土曜日 10時～11時

●場所 地域づくり支援センター1

●対象 小学生

●募集人数 20人程度

●受講料 700円/回（花代）

●申込方法 電話でお申し込みください。

申問 池坊光支部（森本）

☎ 0833・79・1188

放送大学4月入学の学生

放送大学は、テレビ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、幅広い分野を学ぶことができます。

●出願期限

○第1回：2月28日（木）

○第2回：3月17日（日）

問 放送大学山口学習センター

☎ 083・928・2501

催し



なかよし広場

【小さな子どものための おはなし会】

●日時 2月22日（金） 10時30分～11時30分

●場所 あいぱく光

●講師 図書館ボランティアグループの皆さん

●対象 市内在住の乳幼児とその保護者

※申し込みは不要です。

問 子育て支援センター（あいぱく光）

☎ 0833・74・3030



生活支援・介護予防サービス情報提供窓口をご活用ください

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域における支え合いの体制を整備する取り組みを行っています。その一環として、光市社会福祉協議会内に相談窓口を開設し、在宅生活を支援するためのさまざまな情報を提供しています。

まずは、お気軽にご相談ください。

＊相談内容の例

●日常生活の中で困っている高齢者

- 地域の人と交流できる場所や通いの場を紹介してほしい
- 生活支援を担う事業所などを教えてほしいなど

●地域のために何かをしたいと考える人・団体

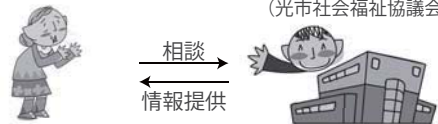
- 高齢者の通いの場を作りたい
- 地域の担い手として困りごとを支援したい
- 事業所として地域に貢献したいなど

＊問合せ （相談窓口）社会福祉協議会 ☎ 0833-74-3020

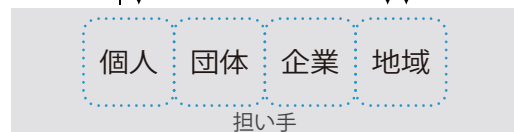
（制度全般について）高齢者支援課地域包括ケア担当係 ☎ 0833-74-3110

～情報提供窓口のしくみ～

高齢者 生活支援コーディネーター（光市社会福祉協議会）



支援 ↑ 問い合わせ 情報共有 ↓ 働きかけ



心肺蘇生法講習会

いざというときのために、
応急手当の技術を学んでみま
せんか。

●日時 2月16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(胸部圧
迫、人工呼吸)の基本手技、
AEDの使い方

●参加費 無料

●申込方法 2月15日(金)17時
までに電話でお申し込みくだ
さい。

●申込 光総合病院地域医療連携室
☎0833・72・1000

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 2月15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。

●相談料 無料

●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)

●申込方法 2月8日(金)まで
に電話でお申し込みください。

●申込 県周南健康福祉センター
健康増進課地域保健班

☎0834・33・6425

女子学生向けキャリア 支援ガイダンス

●日時/場所 2月10日(日)
13時～16時/岩国短期大学
(岩国市尾津町2・24・18)

3月15日(金)/海峡メッセ下関
(下関市豊前田町3・3・1)

●対象 大学、短大、専修学
校などの女子学生(全学年)

●内容 就活セミナー(就活
レディの身だしなみ・メイク
講座)、女性が輝く企業研究
ブースなど

●参加費 無料

●申込 山口しごとセンター

☎083・976・1145

紙芝居の定期上演

●日時 2月16日(土) 14時～
15時

●場所 ゆーぱーく光

●演題 「おめかれごすん」
(塩田) など

●観覧料 無料(入浴は有料)

●申込 光紙芝居(末岡)
☎080・3891・8940



●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
るご自慢のコレクションを展
示してみませんか。

作品のジャンルや作者の知
名度などは問いません。

●募集期間 2月1日(金)～24
日(日)

●展示期間 3月9日(土)～31
日(日)

★第3回光市書道連盟展
会員が日々研さんした成果

を發表します。

●会期 2月13日(水)～17日(日)



●休館日 毎週月曜日

★臨時休館のお知らせ

蔵書点検を実施するため、
次の期間を休館とします。

●期間 2月11日(祝)～15日(金)



●開設日 1月31日(木)、2
月12日(火)、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、
収納係に備え付けています。

●収納対策課
☎0833・72・1447

ふるさと郷土館 ふるさと郷土館

◎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
※1月28日(月)～2月9日(土)ま
で修繕工事のため休館

★破壊と創造 距離と時間
(作品展)

●会期 2月10日(日)～24日(日)
●展示者 毛利圭子さん

★郷土館のひなまつり

雛人形などを展示します。

●会期 2月15日(金)～3月15
日(金)



【募集しています】

当館施設の一部を貸し出し
ます。

お気軽にご相談ください。

●ギャラリー展示室

ご自身や仲間たちとの作品
展を開催することができま
す。

※使用料は無料です。

●奥座敷・工房

コスプレの撮影やお茶会な
どで利用することができま
す。

※使用料は1時間あたり41
0円です。



◎休園日 2月13日(水)

★ふらわーバレンタイン

b.y美鈴

●会期 2月2日(土) 12時～
17時／3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

【あれんじめんと体験教室】

●日時 2月3日(日) 10時～
14時(随時受付)

●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
科の生徒の皆さんによる「平
成30年度梅まつりポスター」
と「2019年花物語ポスタ
ー」の展示会です。

●会期 2月6日(水)～12日(火)
9時～17時

●場所 研修室前

★「第17回梅の盆栽展」

出品者募集

梅まつり期間中に、あなた
の自慢の梅の盆栽を展示して
みませんか。

●展示期間 2月9日(土)～12
日(火) 9時～17時(最終日は
16時まで)

●場所 研修室

●申込方法 2月6日(水)まで
に電話でお申し込みください。



◎休館日 毎週月曜日

★さとくり料理教室

●日時 2月6日(水) 10時～
14時

●講師 山崎浩一さん(ちど
りグループ代表)

●対象 18歳以上の人

●募集人数 先着16人

●参加費 1000円(材料
費など)

★バレンタイン

スイーツづくり教室

●日時 2月10日(日)、11日(祝)
13時～15時30分

●講師 生田麻衣さん(菓子
処ゆめ味咲)

●内容 チョコパウンドケー
キのバレンタイン向けデコレ
ーションとラッピング

●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)

●募集人数 両日とも先着12

人(組)

●参加費 1500円(材料
費、持ち帰り用箱など)

◎持参物 エプロン、三角
巾、マスク、筆記用具

◎申込方法 2月5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。

※電話の場合は、参加者の住
所、氏名(ふりがな)、電話
番号をお知らせください。

めざせ創業！あなたの夢をバックアップ

★ 専門家による“無料”個別相談会【随時予約受付】

【創業チャレンジ総合支援事業】

◆内容：創業を目指す方もしくは創業後5年以内の方に対し、
専門家がアドバイスをを行います。

◆場所：光商工会議所 もしくは 相談を依頼された事業所
※事前予約が必要ですので、下記までお申し込みください。

問合せ：光商工会議所・中小企業相談所(光市島田四丁目14-15)
TEL 0833-71-0650 / メール i-love@hikari-cci.jp



～すこやか通信～



あなたの健康プラスアップ 閩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の状態に合わせて調整でき、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。

★3カ月間取り組んだ皆さんの声

- ・友人・知人ができ、気持ちも明るくなった。
- ・体力がついたと感じる。
- ・歩くときに杖やシルバーカーがいなくなり、体操以外の日も出かけるようになった。



いきいき百歳体操を始めませんか

いつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう、地域の人たちと集まって楽しく体操に取り組みませんか。

□いきいき百歳体操とは

地域の人たちと集まり、おもりを手足につけて音楽に合わせて行う筋力アップの体操です。

□対象

■ おおむね65歳以上の人

■ 週1回、3カ月以上継続できる5人以上のグループ
■ イスを使って体操ができる会場、テレビ、DVDプレイヤーを準備できること
※DVDやおもりは市から貸し出します。また、最初の4回は専門職員が体操実施の手伝いをします。体操体験などもできますので、お気軽にお問い合わせください。

2月の健康カレンダー

閩健康増進課（あいぱーく光） ☎ 0833-74-3007

	行事名	日時	場所	その他
育児	育児相談	7日(木) 13:30～14:30	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳
	歯の健康相談	19日(火) 9:30～11:00	室積コミュニティセンター	※1歳児、2歳児お誕生相談は
	1歳・2歳児お誕生相談	28日(木) 9:30～11:00	三島コミュニティセンター	歯ブラシ、案内用紙が必要
	離乳食教室	20日(水) 10:00～12:00	あいぱーく光	対象：平成30年10月・11月生まれ 持参物：母子健康手帳、案内用紙
	3歳児健診	15日(金) 12:40～13:40	あいぱーく光	対象：平成27年8月・9月生まれ 持参物：母子健康手帳、健康診査票、尿
	プレママ（全3回） ～おっぱい育児スタート講座～ （初回の3日前までに要申込）	5日(火) 10:00～11:30 13日(水) 10:00～11:30 22日(金) 10:00～12:00 23日(土) 10:00～12:00	あいぱーく光 あいぱーく光 あいぱーく光 あいぱーく光	対象：妊婦とその家族 持参物：母子健康手帳 ※3回目は22日、23日から都合のよい日を選択
	成人歯科健診 ふれあい歯科健診 （ふれあい歯科健診は要予約）	7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、妊娠婦、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）
健康	健康相談（要予約）	12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）	26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(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 (土)	●第 32 回梅まつり (3 月 10 日まで、冠山総合公園) ●心肺蘇生法講習会 (10 時～、光総合病院)	23 (土)	●第 19 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) ●プレママ (10 時～、あいぱーく光)
17 (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)	24 (日)	
18 (月)	●食育相談 (9 時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007	25 (月)	●出張申告相談 (10 時 45 分～、牛島コミュニティセンター)
19 (火)	●出張申告相談 (9 時～、周防コミュニティセンター) ●育児・1 歳児お誕生・2 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)	26 (火)	●出張申告相談 (8 時 45 分～、市役所) ●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)
20 (水)	●出張申告相談 (9 時～、周防コミュニティセンター) ●離乳食教室 (10 時～、あいぱーく光) もの (下表参照)	27 (水)	●出張申告相談 (9 時～、地域づくり支援センター) ●パソコン学習会 (13 時 30 分～、地域づくり支援センター) もの (下表参照)
21 (木)	●出張申告相談 (9 時～、束荷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) 心配 (下表参照)	28 (木)	●出張申告相談 (3 月 1 日まで、9 時～、三島コミュニティセンター) ●育児・1 歳児お誕生・2 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) ●夜間収納相談窓口 (20 時まで、市役所) 行政 人権 (下表参照)
22 (金)	●出張申告相談 (9 時～、塩田コミュニティセンター) ●プレママ (10 時～、あいぱーく光) ●なかよし広場 (10 時 30 分～、あいぱーく光)		

【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	7 日(木) 9 時～12 時 28 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	7 日(木) 9 時～12 時 21 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	7 日(木) 9 時～12 時 14 日(木)、28 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	13 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

2019 2月 お知らせカレンダー

1 (金)	●市役所での申告相談 (3月15日まで、8時45分～、市役所)	8 (金)	●出張申告相談 (9時～、大和支所)
2 (土)	●初心者そば打ち体験 (9時～、周防の森ロッジ) ●パパも出番ですよ (10時～、あいぱーく光) ●ふらわーバレンタイン by 美鈴 (12時～、冠山総合公園)	9 (土)	●第17回梅の盆栽展 (12日まで、9時～、冠山総合公園)
3 (日)	●ふらわーバレンタイン by 美鈴・あれんじめんと体験教室 (10時～、冠山総合公園)	10 (日)	●バレンタインスイーツづくり教室 (11日まで、13時～、里の厨) ●破壊と創造 距離と時間 (作品展) (24日まで、ふるさと郷土館)
4 (月)		11 (祝)	
5 (火)	●市民活動活性化講座 (9時30分～、地域づくり支援センター) ●プレママ (10時～、あいぱーく光)	12 (火)	●健康相談 (9時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007 ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)
6 (水)	●出張申告相談 (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30日から受付開始 ☎0833-72-1452 ●梅まつり・花物語ポスター展示会 (12日まで、9時～、冠山総合公園) ●さとり料理教室 (10時～、里の厨) もの (右下表参照)	13 (水)	●出張申告相談 (9時～、室積コミュニティセンター) ●プレママ (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) ●第3回光市書道連盟展 (17日まで、文化センター) 年金 もの (右下表参照)
7 (木)	●出張申告相談 (9時～、大和支所) ●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) 行政 心配 人権 (右下表参照)	14 (木)	●出張申告相談 (9時～、室積コミュニティセンター) 人権 (右下表参照)
		15 (金)	●3歳児健診 (12時40分～、あいぱーく光) ●郷土館のひなまつり (3月15日まで、ふるさと郷土館)

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
3日(日)	内科	耳鼻科
10日(日)	内科	外科
11日(祝)	内科 (小児科)	皮膚科
17日(日)	内科 (小児科)	外科
24日(日)	内科	眼科

＊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



書籍「初代内閣総理大臣 伊藤博文の生涯」販売

市では、明治維新 150 年を記念して伊藤公資料館が平成 27 年度から開催してきた企画展「伊藤ドラマ」(全 4 編)の集大成として、伊藤公の生涯や業績をまとめた初のオリジナル書籍を発行し、販売しています。この機会に、ぜひお求めください。

■構成

A4 判 本文 61 ページ (カラー)

■内容

伊藤公の全生涯を 4 章に分け、それぞれ見開きページで紹介しています。また伊藤公資料館の所蔵資料のほか、関係機関から掲載を許可された資料写真を掲載しています。このほか、生涯年譜を附しています。

■価格

1 冊 1,000 円 (税込)

■販売数

800 冊

■販売先

伊藤公資料館



■概要

- 第 1 章 雌伏期 (誕生～大政奉還)
- 第 2 章 雄飛期 (明治新政府への出仕～西南戦争終結)
- 第 3 章 円熟期 (内務卿就任～初代内閣総理大臣就任～立憲政友会結成)
- 第 4 章 老成期 (日露戦争～死去)
- 伊藤博文年譜



■問合せ

伊藤公資料館

〒743-0105 光市大字東荷 2250-1

☎ 0820-48-1623

✉ itoukou@edu.city.hikari.lg.jp

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「ブロッコリー」を使って
ブロッコリーのピーナッツ和え



☀ 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 53kcal
食塩相当量 0.8g

【作り方 (材料 4 人分)】

- ① **ブロッコリー 1 個 (約 250g)** を小さめの小房に分け、**塩少々**を加えた熱湯でさっとゆでる。その後、冷水にとって素早く冷やし、水気をきる。
 - ② **ニンジン 50g** を千切りにしてさっとゆでる。
 - ③ 粗みじん切りにした**ピーナッツ大さじ 2**、**しょうゆ小さじ 1 強**、**みりん小さじ 1**、**みじん切りにしたショウガ 1/2 かけ**、**塩小さじ 1/3** をボウルに入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてあえる。
- (室積地区食生活改善推進員)

表紙写真の紹介

■平成最後の「成人のつどい」開催

市では、市民の皆さんが心に抱くまちの愛着をお尋ねする「1,000 の愛着プロジェクト」を平成 30 年 4 月から継続的に進めています。

成人のつどいの会場でも、多くの新成人に光市の好きなどころを挙げていただき、海をはじめとした豊かな自然や人のやさしさ、風景などが皆さんの原風景となっていることをうかがい知ることができました。

コミュニティ・スクールなど地域で育った皆さんは、光市を旅立っても地域の宝であることに変わりありません。ふるさとへの愛着を胸に、グローバルに活躍してくれることを、まち全体で応援したいと思います。

