

HIKARI

2021 年 4 月号

毎月 25 日発行

広報

Public Relations

Vol.368

新型コロナウイルス感染症の ワクチン接種についてのお知らせ【3月16日現在】



医療従事者へのワクチン接種が開始



集団接種リハーサルの様子

■接種までの流れ



市から、クーポン券（接種券）、予診票、案内文書が届きます。
※届く時期は国が定める優先順位によって異なります。



新型コロナウイルスワクチン接種予約・相談コールセンター（☎0833-74-0567）またはインターネット予約システムで接種日をご予約ください。
※予約開始日は案内文書に記載しています。



クーポン券（接種券）、予診票、本人確認書類（健康保険証等）、お薬手帳を持参の上、市内 17 医療機関または集団接種（会場：あいぱく光）で接種を受けてください。
※当日は肩を出しやすい服装でお越しください。

■接種のスケジュール

3 月 16 日	医療従事者などへのワクチン接種を開始しました。
3 月 29 ~ 31 日	高齢者（昭和 32 年 4 月 1 日以前に生まれた人）に接種の個別案内をお送りします。
（以後 順次）	※高齢者以外の人（昭和 32 年 4 月 2 日以降に生まれた人）については、優先順位に従って、順次、接種の案内をお送りします。
4 月 中旬～	高齢者へのワクチン接種を、4 月 14 日（水）・21 日（水）・22 日（木）・27 日（火）に人数を限定して開始します。 なお、予約開始は 4 月 5 日（月）午前 8 時 30 分からです。

Contents「目次」

■令和 3 年度施政方針	2
■地域包括支援センターの運営体制が変わります	6
■令和 2 年光市スポーツ優秀選手を表彰しました	7
■固定資産の課税内容と納期限を確認しましょう	8
■令和 3 年度狂犬病予防集合注射を実施します	9
■農産物販売農家育成研修の受講者募集 / 市営住宅・ 県営住宅の入居者募集	10
■光総合病院「健康出前講座」の受講グループ募集 / 国民健康保険の届け出をお忘れなく	11
■第 14 回「ばたん祭」	12
■フォトコンテスト結果発表	26

予約・相談

光市新型コロナウイルスワクチン
接種予約・相談コールセンター
☎ 0833-74-0567



▲市四

令和3年度施政方針

第1回光市議会定例会を2月17日(水)から開催し、令和3年度予算案などの議案が審議されました。
議会2日目、市川市長が令和3年度の施政方針と予算案の説明を行いましたので、その概要をお知らせします。



駒ヶ原展望からの全景

ワクチン接種で 大きく力強い「光」を

WHO世界保健機関が新型コロナウイルスの検出を確認した昨年1月14日以降、感染は、瞬く間に世界中に拡大いたしました。世界規模での災禍は「コロナショック」とも呼ばれ、経済や社会へ与える影響はリーマンショックをはるかに超えると言われています。

我が国でも、地域経済への甚大な影響はもとより、地域間の移動や人との接触の制限、マスクの着用や消毒の徹底、店舗や事業所における感染症予防対策など、人々の生活様式は大きく変化し、先の見えない不安な生活を強いられています。

こうした中での一筋の光明は、ワクチンの接種であります。この一筋の光を、大きく力強い光へと変えていくため、私は、地域経済対策と市民生活の支援とを

合わせて、関係機関等のご協力をいただきながら、「チーム光市」を合言葉に、市民の皆様への円滑なワクチン接種に取り組む決意であります。

感染症という高い障壁を乗り越え、未来に希望が持てる「ゆたかな社会」を構築するため、今後も全力を尽くしていく所存でありますので、皆様方のご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

「絆」を保ち理想の社会 に向かうための 「つながり」

さて、本年度は「第2次総合計画」の最終年となりますが、今日まで「ゆたかな社会」の実現を目指し、特に重点的かつ戦略的に展開している「光・未来創生プロジェクト」を中心として、計画は、おおむね順調に進捗しています。

より楽しく
よりしなやかに
より末永く

「ゆたかな社会」に向かって 「進化する光市」へ

しかしながら、その一方で、着実に進む人口減少、少子高齢化、さらには新型コロナウイルスの影響も相まって、私には、今このま
ちで、人と人との関わり合
いや地域の「絆」が徐々に



奪われつつあるように思え
てなりません。
こうした状況に歯止めを
かけ、楽しく充実した社会
を実現するために重要なも
のは、「つながり」だと私
は思います。人のつながり、
地域のつながり、世代間の
つながり。新年度において
は、こうした確固たる「つ
ながり」を生み出すための
施策を進め、必ずや、多様
な価値を創出していく所存
であります。

まちの玄関口である光駅
では、バリアフリー化や交
通結節機能の充実などの課
題を克服し、人々が行き交
い、集う交流の場として、
市内全域との「つながり」
が感じられる拠点の創出に
向け、整備を進めてまいり
ます。

また、新たな「地域公共
交通計画」を策定し、地域
特性に応じて、「つながり」
を意識した生活交通や公共
交通ネットワークの構築に
取り組んでまいります。



本年度は、「第3次総合
計画」のほかにも、数々の
個別計画を策定してまいり

変化する時代に
「しなやか」な対応



さらに、市民の皆様の日々
の暮らしが安全・安心に「つ
ながる」よう、防災指令拠
点施設の整備を着実に進め
てまいります。

このほか、小中一貫教育
や幼保・小・中学校間の連
携を密にした連携・協働教
育、コミュニティ・スクー
ルの推進など、子どもたち
の生きる力を育む、縦系・
横系の「つながり」がある
教育を展開してまいります。

ますが、社会経済情勢が大きく変容し続ける現在においては、計画策定によって目指すまちの姿と方向性を定め、市民の皆様とその考え方を共有することが重要であります。

混とんとする今日の社会にあつては、想定外の事態が容赦なく私たちを襲ってくると予想されますが、向かうべき目標がしっかり定まっていれば、いかなる事態に直面しても、私たちがたどるアプローチの仕方を修正し、「しなやか」に対応していくことが可能となります。まさに、現在のようないかなる不確実性が多い時代だからこそ、確固たるマスタープランの存在は不可欠であります。

こうしたことから、本市の最高規範である「光市民憲章」や、まちづくりの根底に染み渡る普遍・不朽の理念である3つの都市宣言の理念を十分に踏まえつつ、行く手を阻む様々な課

題にも「しなやか」に対応し、現状にとどまることのない「進化する光市」にながら「第3次総合計画」の策定に全力で取り組んでまいります。

申すまでもなく、まちづくりにには、市民の皆様との信頼関係のもとで、市民と行政の協働や連携が必要であります。このため、計画の策定にあたっては、新型コロナウイルスへの対応等にも留意しながら、市内5か所で市民対話集会を開催し、市民の皆様としっかり「対話」を行っていく所存であります。

将来にわたって

「持続可能」なまちへ

ところで、最近、「持続可能」という言葉をよく耳にいたします。この言葉は、1987年に、当時の熱帯雨林の減少や工業化に伴う大気汚染などの問題を背景に、国連において、環境と

開発の両立を意図する考え方として示されたようであります。

こうした「持続可能」という概念も、時代に応じて変遷しており、今、私たちがよく耳にする「SDGs (Sustainable Development Goals)」、持続可能な開発目標という考え方の中では「将来にわたって利益を享受できる」という意味合いで、社会的な課題と深く結びつけて使われています。

豊かな自然環境や利便性の高い住環境を守りながら、将来にわたってまちに利益を生み出し、市民の皆様一人ひとりがゆたかに暮らし続けること。未来を見通すことが難しい時代の中で、夢を目標にしつつ、現在の生活を反省しながら考えること。私たちに求められているのは、まさに、このような「調和」の取れた生活なのではないでしょうか。

こうした「SDGs」の

理念や考え方について、今後、「第3次総合計画」を策定していく中で、市民や地域団体、事業所の皆様としっかり共有しながら、未来への足掛かりとしてまいります。



「やさしさ」が 降り注ぐ社会へ

新型コロナウイルス感染症に関する報道等を通じて、私は、世の中には、様々な立場の方がおられることを再確認いたしました。そ



令和3年度施政方針

※令和3年度予算の概要については、次号でお知らせします。



◀施政方針全文
(市ホームページ)

して、コロナ禍においては、その立場や置かれた環境の違いが、これまで以上に鮮明に映し出されているように感じています。

アメリカの女性小説家で、スタジオジブリの長編アニメの原作者でもある、ル・グウィンさんは、次のようなことを述べています。

「生活に欠かせない多くの道具が『右きき』の人を基準に作られ、『左きき』の人にとっては不自由を感じる。しかし、『右きき』の人はそのことについて普段考えることはない。だからと言って対抗しようというのではなく、『右きき』の人が『左きき』の不自由さを理解できることが重要である。」

まちの隅々に目を配り、弱い立場にある人の思いを多くの人々が認識し、傍に寄り添うことができる「やさしさ」が降り注ぐ社会。これこそが、「ゆたかな社

会」に不可欠な条件であると、私は信じて疑いません。こうした思いを胸に、コロナ禍の現在、様々な苦難に直面している方々に心を配りつつ、私は、今後ともあらゆる政策に力を注いでいく所存であります。

より楽しく よりしなやかに
より末永く

「進化する光市」へ

2020年東京オリンピック・パラリンピックを延期に追い込んだ、新型コロナウイルス感染症の拡大について、東京大学教授の吉見俊哉氏は、次のように語っています。

「従来の五輪のモットーで経済成長主義のスローガンでもある『より速く、より高く、より強く』は、もはや共通の目標ではなくなつた。今の世界的な価値は、『より楽しく、よりしなやかに、より末永く』である。」そして、「その実現に

は、まちづくりやコミュニティづくり、教育の仕組みづくりといった小さな取組みを重ねることで、ポストコロナの社会に適した価値や社会のビジョンを見定めていく必要がある。」

この吉見氏の言葉は、今日のコロナ禍において、理想の将来像である「ゆたかな社会」に向け、まさに、私たちが進むべき道すじそのものではないでしょうか。

まもなく、ワクチンの接種が始まるうとしています。私は、その後のまちづくりやコミュニティでの小

さな取組み、一つひとつの積み重ねから、住民間のコミュニティや絆は、必ずや再生できると信じています。こうしたまちの「絆」や「つながり」を原動力として、単にコロナ発生前の光市に戻すのではなく、「ゆたかな社会」に向かって、より楽しく、よりしなやかに、より末永く「進化する光市」へと邁進する覚悟であります。議会をはじめ、市民の皆様方の強いご支援とお力添えを心からお願い申し上げます。



地域包括支援センターの運営体制が変わります

これまで、あいぱーく光内に市が直接運営する地域包括支援センターを設置していましたが、機能強化を図るため、4月1日(休)から、現在のセンターを、主に総合調整を図る基幹型地域包括支援センターへ変更し、これに加え、身近な相談窓口として、民間事業所に委託して運営する地域包括支援センターを2か所設置します。

また、現在、地域包括支援センターの協力機関であり、市内4か所に設置している在宅介護支援センターは3月31日(休)で廃止し、機能を地域包括支援センターに集約します。

○地域包括支援センターとは

高齢者の総合相談窓口であり、地域包括ケアシステムの中核機関です。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう各センターに3職種の職員を配置し、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えます。

主任ケアマネジャー

社会福祉士

保健師



【地域包括ケアシステムとは】

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるよう、さまざまなサービスが一体的に提供できる体制。

■新たな地域包括支援センターの運営体制

心配なことがありましたら、お住まいの地区を担当するセンターへご相談ください。

センター名	連絡先	相談業務の担当地区
光市基幹型地域包括支援センター ※1	光井二丁目 2-1 (あいぱーく光 1階 5番窓口) ☎0833-74-3002	牛島
光市東部地域包括支援センター	光井二丁目 2-1 (あいぱーく光 2階 光市社会福祉協議会内) ☎0833-74-3061	室積・光井・大和
光市西部地域包括支援センター	光ヶ丘 5-18 (高齢者複合施設ひかり苑内) ☎0833-74-2000	浅江・島田・上島田・三井・周防

●開設時間：月曜日から金曜日まで 8時30分～17時15分（祝日・年末年始を除く。）

※1 基幹型地域包括支援センターは、市全域の統括支援や地域包括ケアシステムの深化・推進に関わる業務を行います。
これまでどおり、高齢者の相談窓口としても利用できます。



▲光市基幹型地域包括支援センターおよび
光市東部地域包括支援センター(あいぱーく光)



▲光市西部地域包括支援センター(ひかり苑)

令和2年 光市スポーツ優秀選手を表彰しました

令和2年の光市スポーツ優秀選手は次のとおりです。

受賞された皆さん、おめでとうございます。

※表彰式については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止しました。

銀賞 中国地区大会1位

▼バスケットボール

兼森 葵（慶進高等学校）
高部 百々花（慶進高等学校）

銅賞 山口県大会1位

▼野球

光ガールズ

五十部 葵（浅江小学校）
門岡 実優（浅江小学校）
北川 綾乃（浅江小学校）
野村 萌（浅江小学校）
有井 寧音（上島田小学校）
大成 茉緒（上島田小学校）

ヤング光マリンスターズ

鬼束 翔太（浅江中学校）
鬼束 光太（浅江中学校）
吉田 滉正（浅江中学校）
上本 大翔（光井中学校）
相原 翔垂（大和中学校）
永井 一路（室積中学校）
生長 昂大（室積中学校）

▼バスケットボール

福田 壮汰（島田中学校）
上山 悠太（島田中学校）
中村 圭稀（島田中学校）
上田 透也（島田中学校）
中村 翼（島田中学校）
沼本 陸（島田中学校）
福田 新太（島田中学校）
北野 昂（島田中学校）
上野 和人（島田中学校）
中村 旬堵（島田中学校）
木村 蓮（島田中学校）
松田 一晟（島田中学校）
古島 崇隼（島田中学校）
白川 陽太（島田中学校）
有田 悠馬（島田中学校）
尾坂 咲歩（徳山商工高等学校）
上川 紫乃（徳山商工高等学校）
藤本 桃加（徳山商工高等学校）
三浦 琉優（徳山商工高等学校）

ウベミックスU15

坪井 遥生（附属光中学校）

▼陸上

松井 楓雅（南陽工業高等学校）

▼陸上

渡辺 真紘（光井小学校）
長谷川 絢音（浅江小学校）
白井 莉菜（浅江小学校）
温品 亜虹（浅江小学校）
宮本 紅愛（浅江小学校）
宮崎 杏菜（浅江小学校）
山塚 柚季（浅江小学校）
藤井 京花（浅江小学校）
熊本 絵玲奈（三井小学校）
竹内 春香（三井小学校）
尾崎 茉和（附属光小学校）
棟近 一登（浅江中学校）
渡辺 蛭太（浅江中学校）
田中 光己（浅江中学校）
山口 翔輝（浅江中学校）
徳浪 春輝（浅江中学校）
江本 光希（浅江中学校）
石本 陸（浅江中学校）
村田 逸樹（浅江中学校）
山村 悠斗（浅江中学校）
渡辺 柊色（光井中学校）
飛鷹 愛（光高等学校）
寺尾 真奈（光高等学校）
中村 真琴（光高等学校）
船戸 梨瑚（光高等学校）
寺尾 真依（光高等学校）
田原 奈波（光高等学校）
重政 朱里（光高等学校）
藤岡 瑞穂（光高等学校）
萩本 莉帆（光高等学校）
寺本 杏梨（光高等学校）
原田 香心（光高等学校）
大久保 南（聖光高等学校）

下松東陽陸上クラブ

金光 日々人（附属光小学校）

▼新体操

中村 林伽（附属光中学校）



▼テニス

大和オレンジボールTC

藤本 悠太（島田小学校）
藤本 健太（島田小学校）

▼タグラグビー

アカデミーワイルドモンキーズ

石田 悠真（室積小学校）

▼剣道

光市剣道スポーツ少年団

白丸 陽彩（室積中学校）

▼水泳

窪井 海玲（光丘高等学校）
三浦 茉梨奈（光丘高等学校）
中村 百花（光丘高等学校）

▼セーリング

山崎 健介（光高等学校）
有田 功樹（光高等学校）
飯田 滯（光高等学校）
岩本 悠那（光高等学校）
道中 涼太（光高等学校）
杉原 豪（光高等学校）
久保田 洋輝（光高等学校）
土橋 音々（光高等学校）

▼アーチェリー

平井 琉斗（聖光高等学校）
小田 能生（聖光高等学校）
河村 佳輝（聖光高等学校）
池田 廉人（聖光高等学校）
中本 夏綺（聖光高等学校）

▼ハンドボール

高木 俊輔（徳山商工高等学校）

（敬称略）



固定資産の課税内容と 納期限を確認しましょう

固定資産税の課税内容を確認していただくため、5月上旬に固定資産課税明細書と納税通知書を送付します。

この明細書は、令和3年1月1日（賦課期日）現在で固定資産課税台帳に登録されている人の所有する土地・家屋について記載しています。

内容を確認し、土地の利用状況が変わっている場合や、家屋の新築・増築・滅失などの変更があった場合はご連絡ください。

このほか、次の制度により、固定資産の内容や評価額などを確認できます。詳しくはお問い合わせください。

固定資産の縦覧制度

納税者が所有する土地や家屋の評価額と、他の土地や家屋の評価額を比較して、所有資産の評価が適正であるか確認することができます。

□縦覧期間

4月1日(木)～5月31日(月)

8時30分～17時15分

※土・日曜日、祝日を除く。

□縦覧場所

税務課資産税係

□縦覧できる人

市内に固定資産を所有している納税者、納税管理人および代理人

※借地・借家人および権利関係者の縦覧はできません。資産の確認には、閲覧などの手続きが必要です。

※所有資産が非課税または免税点未満の場合は縦覧できません。

※土地のみを所有している人は家屋の縦覧はできません。また、家屋のみを所有している人は土地の縦覧はできません。

□縦覧内容

①土地価格等縦覧帳簿

・所在地番、地目、地積、評価額

②家屋価格等縦覧帳簿

・所在地番、家屋番号、種類、構造、建築年、床面積、評価額

※帳簿のコピーはできません。

□縦覧に必要なもの

課税明細書または納税通知書、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）。

※代理人の場合は委任状

□手数料

無料

固定資産課税台帳の 閲覧・証明制度

固定資産の納税者や納税管理人など以外に、借地・借家人や権利関係者も、課税台帳に登録された該当の資産の評価の確認や証明書の交付申請ができます。

□申請に必要なもの

本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）および印かん（法人のみ）。

借地・借家人などの場合は権利関係を証明するもの（契約書など）。

※代理人の場合は委任状

□手数料

有料

不服の申し立て

固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服がある場合は、市固定資産評価審査委員会（事務局・市総務課内）に対し、審査の申し出ができます。

□申出期間

4月1日(木)～納税通知書到着後3か月以内

令和3年度 固定資産税納期限

納期限は、左記のとおりです。

- 第1期 5月31日(月)
- 第2期 8月2日(月)
- 第3期 12月27日(月)
- 第4期 令和4年2月28日(月)





令和3年度狂犬病予防集合注射を実施します

犬を飼っている人は、犬の登録と年に1回の狂犬病予防注射を受けることが法律で義務付けられています。違反者は罰せられることがありますので、必ず登録をして予防注射を受けましょう。

□対象 生後91日以上の子犬

□費用 登録済み…3,050円 未登録…6,050円（登録3,000円＋注射3,050円）

□持参物 案内はがき（登録済みの方に3月末頃発送予定）。未登録の方は会場で登録用紙をお渡しします。

狂犬病予防集合注射の会場・日程

4月5日(月)

伊保木コミュニティセンター前	8:55 ~ 9:05
神田倶楽部前	9:15 ~ 9:30
西ノ庄自治会館前	9:35 ~ 9:45
大町会館前	9:50 ~ 10:00
海浜駐車場	10:05 ~ 10:15
松中住宅集会所前	10:30 ~ 10:40
普賢寺仁王門前	10:45 ~ 10:55
室積コミュニティセンター前公園（市場公園）	11:00 ~ 11:10
千坊台二丁目公園	11:20 ~ 11:40

4月6日(火)

教育委員会駐車場	8:45 ~ 9:00
シルバー人材センター裏	9:05 ~ 9:15
旧光井倶楽部入口前（光井七丁目）	9:20 ~ 9:35
光井コミュニティセンター駐車場	9:40 ~ 9:50
総合体育館西側駐車場*1	9:55 ~ 10:10
あいばーく光駐車場（国道光井川付近）*2	10:15 ~ 10:25
市民ホール前広場	10:45 ~ 11:05
木の下橋付近（島田七丁目）	11:10 ~ 11:20
中島田コミュニティセンター前	11:25 ~ 11:35

4月7日(水)

浅江神社下公園横	8:50 ~ 9:00
あさえふれあいセンター前	9:05 ~ 9:15
虹ヶ浜連合自治会館前	9:20 ~ 9:30
中村町自治会館前	9:40 ~ 9:50
虹ヶ丘自治会館前	9:55 ~ 10:10
虹ヶ丘公園駐車場（虹ヶ丘二丁目）	10:15 ~ 10:25
虹ヶ丘自治センター横	10:35 ~ 10:50
浅江コミュニティセンター駐車場	11:00 ~ 11:10
和田町自治会館前	11:20 ~ 11:30
丸山町自治会館前	11:35 ~ 11:45

4月8日(木)

今樹住宅自治会館前	8:50 ~ 9:00
やよい幼稚園横	9:10 ~ 9:20
岩狩町自治会館前	9:25 ~ 9:35
三島コミュニティセンター駐車場	9:40 ~ 9:50
山田公会堂横	10:15 ~ 10:25
榊通山瓦県道向側付近	10:30 ~ 10:40
旧さつき幼稚園駐車場	10:45 ~ 10:55
伊藤記念公園駐車場	11:05 ~ 11:15
束荷第二老人憩いの家前（黒杭）	11:20 ~ 11:25
日浦商店西側付近*3	11:30 ~ 11:40

4月9日(金)

佐田上バス停	9:00 ~ 9:05
鹿ノ石下公会堂下	9:10 ~ 9:15
塩田コミュニティセンター前	9:20 ~ 9:25
須賀社バス停	9:30 ~ 9:35
稲葉バス停	9:40 ~ 9:45
元影土井商店前（周地）	9:50 ~ 10:00
三輪第二老人憩いの家前（千束）	10:10 ~ 10:15
J A山口県大和支所前	10:20 ~ 10:35
三輪第三老人憩いの家前（宇立）	10:50 ~ 11:00
三輪西八幡集会所前	11:05 ~ 11:10
大和総合病院宿舎「紫陽花ヤマト」横	11:15 ~ 11:20
元岡村理容店前（末常）	11:25 ~ 11:30

4月10日(土)

市役所駐車場	8:30 ~ 8:50
室積コミュニティセンター前公園（市場公園）	9:00 ~ 9:20
大和コミュニティセンター駐車場	9:40 ~ 10:00
周防コミュニティセンター駐車場	10:15 ~ 10:30
三島コミュニティセンター駐車場	10:40 ~ 11:05
市民ホール前広場	11:15 ~ 11:35
浅江コミュニティセンター駐車場	11:40 ~ 12:10

※4月6日(火)『総合体育館西側駐車場』は、昨年度までの「高畑住宅広場」と「光スポーツ公園正面駐車場」を統合、『あいばーく光駐車場（国道光井川付近）』は、「中央自治会館前」と「御崎町自治会館横」を統合しています。

※4月8日(木)『日浦商店西側付近』は、昨年度までの「束荷コミュニティセンター」と「束荷老人作業所前（東）」を統合しています。

※4月10日(土)は、順番・時間が大幅に変更となっていますので、ご注意ください。

※円滑に接種を行うために、つり銭がいらぬようご協力をお願いします。

※飼い犬が体調不良の場合は、必ず会場で獣医師にご相談ください。

※飼い犬が死亡した場合は、必ずご連絡ください。

■新規会場地図



*1 総合体育館西側駐車場



*2 あいばーく光駐車場



*3 日浦商店西側付近

飼い主の皆さんへお願い

○新型コロナウイルス感染症の影響により、延期または中止となる場合があります。

○咳、発熱などの症状がある場合は、来場を控えてください。

○マスク着用、咳エチケットを徹底して来場してください。

○会場では、飼い主間の距離を適切に保ってください。



光総合病院「健康出前講座」を受講してみませんか

☎ 光総合病院地域医療連携室 ☎ 0833-72-1000

健康出前講座メニュー

1	ファーストエイド その場でできる応急処置	12	感染症対策について
2	がんの話	13	熱中症の予防・対処法
3	がんの早期発見のコツ	14	生活習慣病・メタボリック シンドローム予防
4	消化器がんの治療	15	認知症予防
5	乳がん	16	認知症を支える社会資源
6	緩和ケア	17	体位変換とポジショニング
7	B型肝炎・C型肝炎	18	ロコモティブシンドローム
8	逆流性食道炎	19	腰痛予防について
9	前立腺がん	20	膝の痛みにも気をつけよう
10	在宅介護について	21	肩の痛みにも気をつけよう
11	血圧測定と健康相談	22	治療食について

※受講時間…30分～1時間程度

光総合病院では、健康や医療に関する意識を高めるとともに、当院の診療内容を知っていただくため、出前講座を実施しています。この機会に健康や医療について学んでみませんか。

□対象
市内の自治会、老人クラブ、企業、学校、各種団体の研修会や会合
※10人以上

□受講料
無料



□申込期限
受講希望日の約2～3か月前

※会場は受講団体で準備をお願いします。

※講座により、開催可能な日程が異なります。詳しくはお問い合わせください。



国民健康保険の届け出をお忘れなく

☎ 市民課国民健康保険係 ☎ 0833-72-1426

	届け出が必要なとき	届け出に必要なもの
加入	■ 転入	● 前住所からの転出証明書
	■ 出生	● 保険証
	■ 職場の健康保険を脱退した ■ 家族の健康保険の被扶養者でなくなった	● 脱退した健康保険の資格喪失証明書
脱退	■ 転出、死亡	● 保険証
	■ 職場の健康保険に加入した	● 職場の保険証
	■ 家族の健康保険の被扶養者になった	● 国保の保険証 ※いずれも対象者全員分必要
その他	■ 住所、氏名、世帯主などが変わった	● 保険証
	■ 修学のため市外に住民票を異動した	● 保険証 ● 在学証明書
	■ 上記の人が卒業した	● 保険証、卒業証書など

国民健康保険（以下、国保）の加入者が職場の健康保険に加入したときや、退職などにより国保に加入するときは、必ず14日以内に届け出をしてください。

□届け出窓口
市民課国民健康保険係、大和支所、各出張所

□持参物
左表の「届け出に必要なもの」に加え、世帯主と対象者の個人番号（マイナンバー）が分かるもの、窓口に来た人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

■ 加入の届け出が遅れると
医療費の全額自己負担など、不利益が生じる場合があります。また、国保税は資格取得日にさかのぼり、納めなければいけません。

■ 脱退の届け出が遅れると
他の健康保険に加入している状態で国保の保険証で受診した場合は、国保分の医療費を返還していただきます。



第14回「ぼたん祭」

4月17日(土)～30日(金)(28日(水)は休園日)の期間中、ぼたん祭りを開催します。日本庭園の一角、東屋周辺の広場では、百花の王といわれる「ぼたん」約20種400株があでやかな花を咲かせます。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、延期または中止となる場合があります。

日本サクラソウ展

□日 時 4月17日(土) 9時～17時
4月18日(日) 9時～16時

□場 所 研修室

ツリークライミング体験会

□日 時 4月18日(日)
※雨天中止
①12時30分～
②14時～

□人 数 各回10人

□受 付 イベント広場
(当日申込)

□参加費 小学生800円
中学生以上1,500円

□服 装 動きやすい服装、運動靴

※半ズボン、スカート、サンダルなどは不可

□備 考 未成年者は、保護者の同意が必要です。



春の山野草展

春の山野草約250鉢の展示

□日 時 4月24日(土) 9時～17時
4月25日(日) 9時～16時

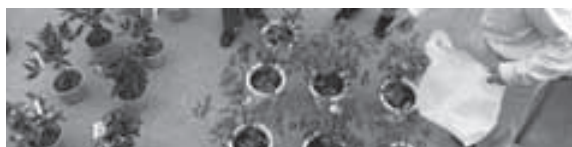
□場 所 研修室

春の苗木 600円くじ (各回25人)

□日 時 4月25日(日) 受付①10時～、
②13時～

※各回として1世帯1回限り

□場 所 花木販売所横



えびね展

蘭の仲間「えびね」の展示

□日 時 4月29日(祝) 9時～17時
4月30日(金) 9時～15時

□場 所 研修室



素人のためのガーデニング教室

コンテナガーデン作り

□日 時 4月29日(祝) 13時～15時

□場 所 花木販売所横

□人 数 先着10人(予約可)

□参加費 1,000円

光の花物語

冠山総合公園では4月17日(土)～6月13日(日)の期間を「光の花物語」と題し、季節の花の美しい景色を園内で楽しむことができます。

花物語フォトコンテスト 2021

「光の花物語」期間中に、園内のぼたん、ばら、しょうぶの花を撮影した作品を募集します。最優秀作品には、花ごとに商品券1万円分、入選作品には商品券3千円分を進呈します。

□応募期限 6月30日(水)

※募集要項は公園管理事務所にあります。



▲昨年度最優秀作品「橋映えるしょうぶ」



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、右記リンク先でも紹介しています。



◀ふぉと de ひかり QR コード



市Instagram QR コード▶



浅江東保育園に設置した加湿器

加湿器の寄贈

3月3日(水) 市役所

株式会社ステンレス光から、創立 25 周年記念事業として、新型コロナウイルス感染症拡大防止にもつながる加湿器 5 台を市立幼稚園・保育所に寄贈いただきました。

加湿器を設置した部屋で、安心してお遊戯などに取り組み、「ステンレス」のように丈夫な子どもに成長してほしいと思います。

まちぐるみWedding全国表彰

3月4日(木) 市役所

市と市民団体「光市おせっかいプロジェクトチーム」が開催した「まちぐるみWedding」が、第 25 回ふるさとイベント大賞でふるさとキラリ賞を受賞し、表彰されました。

約 1,000 枚の旗を作っていたいただいた小学生をはじめ、多くの市民の皆さんにご参画やご協力をいただいていることが高く評価されました。



フラワーギフト券の寄贈

3月4日(木) 市役所

徳山花卉商組合から、花を愛する心や学校環境美化への取り組みの広がりを目的に、組合独自のフラワーギフト券を市立小・中学校（16 校）に寄贈いただきました。

市内の事業所で花や苗を購入することで、経済の活性化や子どもたちの心に潤いを与える取り組みに活用したいと考えています。

図書カードの配布

3月10日(水)～ 市内小・中学校など

読書活動の奨励や家庭学習の支援などを目的に、市内の小・中学生 4,025 人に図書カードをお届けしました。

市長からの「図書カードを『明るく充実した学校生活の一助に』『自分の成長のために』活用してほしい」とのメッセージカードを添えて、コロナ禍で過ごす子どもたちにエールを送りました。



光井中学校 3 年 A 組

新型コロナウイルスの感染症の拡大状況により、掲載しているイベントなどが変更や中止、または延期となることがあります。詳しくは、各問い合わせ先に確認してください。

障害のある人の社会的自立を図るため、タクシー乗車時の基本料金を助成します。

福祉タクシー利用券を
交付します

お知らせ

人のうごき

(2月末現在)
人口数 50,325 (-63)
男性数 24,065 (-28)
女性数 26,260 (-35)
世帯数 23,422 (-5)
※()内は
前月からの増減

HIKARI CITY INFORMATION

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。
🌐 <https://www.city.hikari.lg.jp/>



▲表紙(空色)



▲裏表紙

●対象 市内に住所を有し
(施設入所者を含む)、身体障
害者手帳(1～3級)、療育
手帳、精神障害者保健福祉手
帳(1級)のいずれかを交付
されている人
●申請に必要なもの 交付さ
れている手帳
●交付枚数 年間48枚
※腎機能障害のうち人工透析
の通院者で週2回以上通院し
ている人は、通院の証明書(市
が交付する所定の様式)があ
れば144枚、それ以外の頻
度で通院している人は96枚交
付します。
●申請方法 3月25日(木)から
福祉総務課障害福祉係または
大和支所で申請してください。
☎ 福祉総務課障害福祉係
(あいぱーく光)
☎ 0833-74-3001

児童扶養手当の改定

手当月額の改定はなく、4
月1日(木)から次のとおり、
令和2年度と同額です。

手当		令和3年度
全部支給	第1子額	43,160円
	第2子加算額	10,190円
	第3子以降加算額	6,110円
一部支給	第1子額	43,150円～10,180円
	第2子加算額	10,180円～5,100円
	第3子以降加算額	6,100円～3,060円

☎ 福祉総務課障害福祉係
(あいぱーく光)
☎ 0833-74-3009

特別児童扶養手当 などの改定

特別児童扶養手当、特別障
害者手当、障害児福祉手当の
手当月額の改定はなく、4月
1日(木)から次のとおり、令

和2年度と同額です。

手当名	令和3年度
特別児童扶養手当(1級)	52,500円
特別児童扶養手当(2級)	34,970円
特別障害者手当	27,350円
障害児福祉手当	14,880円

☎ 福祉総務課障害福祉係
(あいぱーく光)
☎ 0833-74-3001

「声の広報」を ご利用ください

文字を読むことが困難な人
のために、本紙の内容を音
声でお届けしています。市
(下記QR
コード参照)
で聞くこと
ができます
ので、ご利用ください。



▲市🌐

☎ 広報・シティプロモーション推進室
☎ 0833-72-1409

【音訳ボランティア募集】

ボランティアグループ「こ
だまの会」では、本紙や「社
協だより」などを目の不自由
な人のために音読し、内容を
伝える活動を行っています。
あなたも音訳ボランティア
に参加してみませんか。

☎ 音訳こだまの会(松本)
☎ 0833-79-2390

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、市長が任期開始の日
において有する資産等の報
告書を一般に公開します。

■閲覧開始日
4月23日(金)
■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
☎ 総務課総務法令係
☎ 0833-72-1401

募集



光市奨学生

経済的理由により修学が困難な人に、奨学金の貸し付けを行います。

●対象 次の①～③のすべてに該当する人

①高等学校、高等専門学校、大学、専修学校（学校教育法に規定された学校に限る。）に在学している人

②申請時に本人の保護者が市内に居住している人

③他の奨学金の貸し付けを受けない人

●貸付額（月額）

○高等学校、専修学校の高等課程在学学生：1万5000円（国公立）、2万円（私立）

○高等専門学校在学学生：2万円

○大学、専修学校の専門課程在学学生：3万5000円

●貸付期間 奨学生が在学する学校の正規の修業期間

●貸付方法 原則として毎月

在学学校長を経て貸し付け

●償還期間 卒業した3か月後から貸し付けを受けた期間の2.5倍の期間内（無利息）

●連帯保証人 2人

●申込方法 学校教育課に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、お申し込みください。

●申込期間 4月1日（木）～30日（金）（必着）

●学校教育課学務係（教育委員会）

☎0833-74-3602



ひとり親家庭

支援奨学金制度

●対象 ひとり親世帯であり、就学に関して経済的に困難な生徒

●奨学金 月額3万円

※返還不要、他の奨学金との併用可

●対象学年

○中学3年生、高等学校（1～3年生）、高等専門学校（1～3年生）などに在籍する生徒

※令和3年4月時点

●応募期限 4月28日（水）必着

●応募方法 全国母子寡婦福祉団体協議会

会（HP）（下記QRコード参照）掲載



▲全国母子寡婦福祉団体協議会

の申請書に必要事項を記入の上、郵送または持参でお申し込みください。

●申請 県母子寡婦福祉連合会

（〒753-0054 山口市富田原町4-58 山口県母子・父子福祉センター内）

☎0833-923-2490

令和3年成人のつどい延期後の日程と令和5年以降の成人のつどいについて

令和3年成人のつどい

- 日時 5月3日（祝）14時～（受付13時～）
- 場所 光市民ホール（大ホール）
- ※場所が1月開催時から変更になりますので、ご注意ください。
- 対象 平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人
- その他
 - 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者を新成人のみに限定し、実施します。
 - 当日来場できない人へ、市（HP）で、式典のライブ配信を予定しています。
 - ※今後の感染拡大の状況や国・県からの要請などで、やむを得ず開催時間・内容などの変更、開催の再延期や中止などを行う場合があります。
 - ※令和4年成人のつどいは例年どおり開催します。

令和5年以降の成人のつどい

- 民法の一部改正により、令和4年（2022年）4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。
- このことを受け、市では、令和5年以降に開催する成人のつどいについて、次のとおりとします。
- 対象年齢 年度内に20歳を迎える人
- 実施時期 1月の3連休の日曜日（成人の日の前日）
- 名称 光市二十歳（はたち）のつどい（仮称）
- ※二十歳の節目にふさわしいものを今後検討します。

問 文化・社会教育課
社会教育係（教育委員会）

☎0833-72-2245

FAX 0833-72-2246

✉ bunsya@edu.city.hikari.lg.jp



▲市（HP）

野菜栽培指導教室

「楽農塾」

農産物生産技術指導員が野菜の栽培に関する講義を行います。家庭菜園に関する質問もお受けします。

●場所・開催日 左記参照(申込不要)

場所	開催日		
	4月	5月	6月
三島コミュニティセンター	22日(木)	27日(木)	24日(木)
光井コミュニティセンター	23日(金)	28日(金)	25日(金)
室積コミュニティセンター	23日(金)	28日(金)	25日(金)
里の厨	24日(土)	29日(土)	26日(土)

※7月以降の予定は順次お知らせします。

●時間 13時30分～(光井コミュニティセンターは10時～)
●内容 時節ごとの土づくりの方法や植付適期、病害虫の知識、仕立ての方法など

※講義内容は1か月ごとに変わります。

●参加費 無料

●農林水産課農政係

☎0833・72・1494



山口県食の安心モニター

●対象 市内在住の18歳以上の

●仕事内容 食品表示や食品衛生管理などのモニタリングとその定期報告など

●任期 委嘱の日々令和4年3月31日

●募集人数 1人

●応募期限 4月6日(火)

●応募方法 消費生活センターに備え付け、または県(下記QRコード参照)掲載



▲県

戦没者の遺族に必要事項を記入の上、お申し込みください。

●県環境生活部生活衛生課

☎083・933・2974

●消費生活センター

☎0833・72・5511

戦没者遺族による慰霊巡拝

先の大戦における戦没者の遺族を対象とした慰霊巡拝の参加者を募集します。詳しくはお問い合わせください。

●参加資格 戦没者の配偶者、子、兄弟姉妹、孫など(参加資格には優先順位があります。)

●実施地域/実施予定日/申込期限

①インドネシア/9月1日(水)～9月9日(木)/4月1日(木)

②カザフスタン共和国/8月24日(火)～9月4日(土)/4月22日(木)

③東部ニューギニア/9月11日(土)～9月18日(土)/4月22日(木)

④北ボルネオ/9月22日(水)～9月29日(水)/4月22日(木)

⑤中国東北地方(旧満州地区全域)/9月1日(水)～9月10日(金)/4月27日(火)

⑥イルクーツク州・ブリヤート共和国/9月13日(月)～9月24日(金)/5月12日(水)

⑦ハバロフスク地方・ユダヤ自治州/9月13日(月)～9月24日(金)/5月12日(水)

⑧ビスマーク諸島/10月9日(土)～10月16日(土)/5月20日(木)

⑨トラック諸島/10月22日(金)～10月27日(水)/6月1日(火)

⑩ミャンマー/11月11日(木)～11月19日(金)/6月1日(火)

⑪フィリピン/令和4年2月17日(木)～2月24日(木)/令和3年8月24日(火)

⑫硫黄島(1次)/11月中旬/6月中旬

⑬硫黄島(2次)/令和4年3月中旬/令和3年9月中旬

※参加費は実施地域によって異なります。

●県長寿社会課援護班

☎083・933・2800

スポーツ

ボランティア募集

市内で開催する各スポーツ大会やスポーツイベントのボランティア(お手伝い)を募集しています。可能な範囲で、支えるスポーツ活動にご参加ください。

活動を通じて人との出会いや大会運営に携わることにより、貴重な体験ができます。

例：ビーチランHikari、コバルト・ウォークの運営補助など

●県体育課

☎0833・74・3605



募集



労働基準監督官採用試験

労働基準監督官の採用試験を次のとおり実施します。

詳しくは、

厚生労働省

など（下

記QRコー

ド参照）をご確認ください。

山口労働局総務部総務課人

事係

083-995-0360



▲厚生労働省など

受験資格	1 平成3年4月2日～平成12年4月1日生まれの人 2 平成12年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの (1) 大学を卒業した者および令和4年3月までに大学を卒業する見込みの者 (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
試験の程度	大学卒業程度
申込方法	インターネット申込
受付期間	3月26日(金)9時～4月7日(水) (4月7日(水)までの受信有効)
第1次試験	6月6日(日)
第2次試験	7月13日(火)、14日(水)、15日(木)の指定された日

国税専門官採用試験

国税専門官の採用試験を次のとおり実施します。

詳しくは、

国税庁

など（下記QR

コード参

照）をご確認ください。

広島国税局人事第二課試験

研修係

082-221-9211

中区上八丁堀6-30

082-221-9211



▲国税庁など

受験資格	1 平成3年4月2日～平成12年4月1日生まれの人 2 平成12年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの (1) 大学を卒業した者および令和4年3月までに大学を卒業する見込みの者 (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
試験の程度	大学卒業程度
申込方法	■ インターネット申込 3月26日(金)9時～4月7日(水) (4月7日(水)までの受信有効) ■ 郵送または持参による申込 3月26日(金)～3月29日(月) (3月29日(月)までの通信日付印有効)
第1次試験	6月6日(日)
第2次試験	7月5日(月)～16日(金)の指定された日

自衛官などの採用試験

自衛官などの採用試験を次のとおり実施します。

自衛隊山口地方協力本部柳

井地域事務所

0820-22-8199

募集種目	受験資格※日本国籍保有者に限る	受付期限	試験日
幹部候補生	一般 22歳以上26歳未満の人 ※20歳以上22歳未満の人は大卒（見込含） ※修士課程修了者など（見込含）は28歳未満の人	4月28日(水)	5月8日(土)、9日(日) (1次試験)
	歯科・薬剤科 20歳以上30歳未満の人 ※専門の大学卒業（見込含） ※薬剤科20歳以上28歳未満の人		5月8日(土) (1次試験)
幹部	医科・歯科 医師・歯科医師の免許を取得している人	6月11日(金)	6月25日(金)
	技術海上・技術航空 大卒以上の人で、応募資格に定められた学部・専攻学科などを卒業後、2年以上の業務経験がある人	5月21日(金)	6月21日(月)
技術海曹・技術空曹	20歳以上の人 ※応募資格に定められた資格免許などを保有している人		6月18日(金)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人 ※32歳の方は採用予定月の末日に33歳に達していない人	5月11日(火)	5月21日(金)～30日(日) の指定日 (1次試験)

林業就業への近道「林業即戦力短期育成塾」

木材生産に必要な知識と技術を短期で習得できる「林業即戦力短期育成塾」を次のとおり開講します。

県森林企画課事業体支援班

083-933-3460

滝町1-1（県庁10階）

083-933-3460

対象	山林での作業が可能な原則18歳以上45歳未満（4月1日現在）で林業への就業を希望する人
期間	6月7日(月)～11月5日(金)まで（うち60日間）
場所	県林業指導センター（山口市宮野上）ほか
内容	木材生産に必要な知識習得と資格取得、高性能林業機械などの基本操作など
定員	10人（書類審査および面接により決定）
その他	研修期間中（5か月間）は、月額12万5,000円の給付金を支給（要件有）
申請	申請書類一式に必要な事項を記入の上、4月28日(水)までに県森林企画課へ郵送または持参で提出

講座



パソコン学習会

【基本操作】

●日時 4月14日(水) 13時

30分～15時30分

分

●内容 マウス操作、ウイ

ンドウ操作な

どの基本練習

【文字入力練習】

●日時 4月28日(水) 13時30分

分～15時30分

分

●内容 キーボードを使って

文字や文章の入力練習

【共通】

◎場所 地域づくり支援セン

ター

◎参加費 1000円/回

◎持参物 パソコン

◎募集人数 各回先着8人

◎申込方法 3月25日(木)以降

に電話でお申し込みください。

【申込】生涯学習センター

0833-72-3447

0833-72-3447



税務署からのお知らせ 令和2年分の確定申告について

このたび、「新型インフルエンザ等対策特別措置法」に基づく緊急事態宣言の期間が令和2年分所得税の確定申告期間（2月16日～3月15日）と重なることを踏まえ、十分な申告期間を確保して確定申告会場の混雑回避の徹底を図るため、申告所得税（および復興特別所得税）、贈与税および個人事業者の消費税（および地方消費税）の申告期限・納付期限について、全国一律で4月15日(木)まで延長します。

これに伴い、申告所得税および個人事業者の消費税の振替納税をご利用されている人の振替日についても、申告所得税は5月31日(月)に、個人事業者の消費税は5月24日(月)に延長となりました。

	税 目	当 初	延 長 後
申告期限 納付期限	申告所得税	3月15日(月)	4月15日(木)
	個人事業者の消費税	3月31日(木)	
	贈与税	3月15日(月)	
振替日	申告所得税	4月19日(月)	5月31日(月)
	個人事業者の消費税	4月23日(金)	5月24日(月)

☎ 光税務署
0833-71-0166 音声ガイダンス「2」

心肺蘇生法講習会

いざというときのため、応急手当の技術を学びませんか。

●日時 4月17日(土) 10時～12時

●場所 光総合病院 講堂

●対象 小学生以上（無料）

●内容 心肺蘇生法の基本手技、AEDの使い方

●申込期限 4月16日(金)までに電話でお申し込みください。

☎ 光総合病院地域医療連携室
0833-72-11000

危険物取扱者試験・準備講習会

【危険物取扱者試験】

●試験日 6月20日(日)（光地区会場）

※受験地によって試験日が異なります。詳しくはお問い合わせください。

●光地区会場 あいぱーく光ほか

※光地区会場では丙種および複数の試験は受験できません。

●受験料 甲種：6600円

／乙種：4600円／丙種：3700円

●受付期間 4月9日(金)～22日(木)

※電子申請もできます。詳細は消防試験研究センター（左記QRコード参照）をご覧ください。

●日時 5月28日(金) 9時～17時

●場所 大和スポーツセンター 大会議室

▲消防試験研究センター



消防試験研究センター

催し

なかよし広場

【小さな子どものためのおはなし会】

お話の世界を楽しみましょう。

●日時 4月23日(金) 10時30分～11時30分

●場所 あいぱーく光

●対象 市内居住の乳幼児とその保護者（先着10組）

●講師 図書館ボランティア

山口自死遺族の集い「クローバー」

大切な人を自死で失った遺族が、体験や想いを安心して語り合う場です。

●日時 毎月第3土曜日 13時30分～15時30分（8月・12月を除く。）

●場所 山口県福祉総合相談支援センター（山口市吉敷下東四丁目17-1）

●参加費 200円（茶菓子代）※初めて参加する人は、電話でお問い合わせください。

☎ 県精神保健福祉センター
083-902-2672

グループ

●申込方法 4月9日(金)9時30分以降に電話または窓口でお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止することがあります。

☎ 子育て支援センター（あいぱーく光）
0833-74-3030

催し

「おもしろ自転車」に
乗ってみよう

県交通安全学習館で、飛び
跳ねて進む自転車や、ペダル
のない自転車などおもしろ自
転車を体験してみませんか。
●利用可能日 土・日曜日、
祝日（月曜日は除く。）

●利用可能時間 9時～12時
（最終受付 11時30分）、13時
～16時30分（最終受付 16時）
※詳しくは、

当館（下
記QRコー
ド参照）を
ご覧ください。



▲県交通安全
学習館

●利用料 100円／30分
●県交通安全学習館（山口
市小郡下郷3560-2）
☎083-973-1900



▲まなぶくん



◎入浴料 市内大人510
円、市内65歳以上410円、
市内小学生以下310円、3
歳以下無料
◎休館日 毎週月曜日（祝日
の場合は翌日）

★リラックスヨガ
●日時 毎週金曜日 11時～
12時
●受講料 640円／回

★光紙芝居定期上演
●日時 4月17日（土） 14時～
15時

●演題 「永代橋の河童」
（周防）

●観覧料 無料（入浴は有料）
●光紙芝居（末岡）
☎080-3891-8940



◎休館日 毎週月曜日（祝日
の場合は翌日）

★伊藤公映像リニユーアル
伊藤公生誕
180年を記
念し、3部構
成の新映像を
4月1日（木）か
ら上映します。



激動期における伊藤公の生
き様をぜひご堪能ください。



◎休館日 毎週月曜日、祝日、
第1火曜日

★第7回フレンド山口写真展
会員の作品（風景・人物・

動物・植物など）約80点を展
示します。

●会期 4月16日（金）～18日（日）
9時～17時（最終日は16時
まで）

★第26回全日本写真連盟光支
部写真展
会員12人の作品約50点を展
示します。

●会期 4月22日（木）～25日（日）
9時～17時（最終日は16時
まで）

★成人大学講座受講者募集
主に歴史にスポットをあて
た教養講座です。文化や時代
背景などを学びませんか。

●時間 13時30分～15時
●対象 市内在住または市内
へ通勤・通学している18歳以
上の人

●定員 先着45人

●受講料 1500円（全7
回）

●申込方法 4月6日（火）から
電話または窓口でお申し込み
ください。

回	開催日	演題	講師
第1回	5月15日（土）	山口町人・萬代家の幕末維新	十朋亭維新館学芸主任 立石智章
第2回	6月12日（土）	やまぐちの文学者たち	山口県立大学准教授 加藤禎行
第3回	7月17日（土）	毛利氏の防長進攻と熊毛	毛利博物館館長 柴原直樹
第4回	8月21日（土）	「防長風土注進案」室積村を読む	徳山工業高等専門学校准教授 谷本圭司
第5回	9月18日（土）	戦国の辞世の和歌と逸話～清水月清入道の例などから～	梅光学院大学准教授 田口 寛
第6回	11月20日（土）	松岡洋右に関する内容（仮）	光地方史研究会会長 植村芳弘
第7回	12月18日（土）	幕末長州藩の内情～他藩の探索記録から～	下関市立歴史博物館学芸員 田中洋一

●講座予定表
左表のとおり



◎入館料 260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一人は無料)
◎休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、第1火曜日

★郷土館端午の節句

歴史を感じさせる「五月人形」「鎧・兜」などを展示します。五月晴れの天空を泳ぐこいのぼりもお楽しみください。
●会期 4月10日(土)～5月5日(祝)



◎休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

★体験教室「夏野菜コース」

参加者募集
夏野菜の土づくり・種まきから収穫までを学ぶ農業体験

教室です。講師による指導がありますので、初めての人も安心して参加できます。

●期間 4月24日(土)(開園式)～10月9日(土)(閉園式)

●場所 里の厨近くの畑

●対象 個人、家族またはグループ

●内容 月1回程度開催する栽培教室で、指定した品目の栽培方法を学びます。

●募集区画数 5区画(1区画約10㎡)

※申し込み多数の場合は抽選します。

●参加費 2500円/区画
※種子・苗代、テキスト代などを含みます。

●申込方法 所定の申込書または用紙に必要事項を記入の上、持参、電話、FAXのいずれかでお申し込みください。

●必要事項 ①住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④代表者との続柄、⑤応募にかける一言メッセージ

※代表者を明記し、代表者のみ電話番号を記載してください。

●申込期限 4月16日(金)(必着)
申問 里の厨
TEL 0820-4910832



◎休館日 毎週月曜日

★第13回ピアノマラソンみんなで弾こうスタインウェイ!

世界で最も有名なピアノのひとつ「スタインウェイ」で本格的な演奏を体験してみませんか。
●日時 5月15日(土)、16日(日) 9時～18時

●場所 大ホール

●演奏時間 入退場を含め一人30分以内

●参加費 無料

●申込方法 4月6日(火)から電話または窓口でお申し込みください。

★第49回市民夏季大学

●開講講座・日時 下表のとおり

	前売り	単講座券(当日余席がある場合のみ販売)
チケット		
一般	2,500円	1,500円
文高会員・学生	2,000円	1,200円
障がい者	1,000円	600円
高校生以下		無料
プレイガイド		
前売り券(4月10日(土)発売開始)	市民ホール、文化センター、ふるさと郷土館、市役所受付、大和支所、各出張所など	
当日単講座券	市民ホール	

●チケット(3講座共通券)、プレイガイド 左表のとおり

	日時	講師/演題
第1講座	7月9日(金) 開演 18:30	加藤英明(静岡大学教育学部講師・爬虫類学者・生態学者) 「ありのままに生きてます ～見習いたくなるいきもの物語～」
第2講座	7月22日(祝) 開演 18:30	千田嘉博(奈良大学教授・城郭考古学者) 「岩国城と山口の城」
第3講座	8月18日(水) 開演 18:30	コシノジュンコ(デザイナー) 「デザインの力 ～デザインで世界を照らし、切り開く～」



◎休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日、大和分館は祝日の場合は月曜日、その翌日ともに休館)、第2木曜日

★新刊案内

【一般書】

集中できないのは、部屋のせい。
(米田まりな)

希望の一滴 中村哲、アフガン最期の言葉 (中村哲)
iPhoneで作ろうビジネス動画の教科書 (オリカワシュウイチ)

推し、燃ゆ (宇佐見りん)

【児童書】

わかるかな?小学生の陸上競技ルール (三浦敬司)

とっぴいます (市原淳)

せかいでさいしよにズボンをはいた女の子 (キース・ネグレー)

絶景のふしぎ100 (佐野充)

年金

年金 & 消費生活 アドバイス



＊問合せ

- 市民課年金・高齢者医療係
☎0833-72-1428
- 消費生活センター
☎0833-72-5511

国民年金のお知らせ

問 徳山年金事務所国民年金課 ☎0834-31-2152
※電話は自動音声応答です。音声案内に従い、最初は「2」を押し、次も「2」を押してください。

国民年金保険料の学生納付特例制度

「学生納付特例制度」とは、本人の所得が一定額以下の場合、在学期間の国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

○申請に必要な物

- 本人確認書類
- 年金手帳またはマイナンバーが確認できる書類
- 在学証明書（原本）または学生証（有効期間が分かるもの）

○対象校

- 大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校および各種学校（修業年限が1年以上の課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する人
- 夜間・定時制課程や通信課程の人

○承認期間

4月から翌年3月まで

※令和2年度に学生納付特例制度を受けた人で、令和3年度も引き続き在学予定の場合、3月末に日本年金機構から送付されるハガキ形式の申請書に必要事項を記入し、返送してください。



消費生活 相談



＊水道修理を依頼する時の注意点

【相談】

急に水漏れが起こり、以前ポストに入っていた「出張費・見積もり無料。基本料金〇〇〇〇円～」と記載された水道修理業者のチラシを見て、料金を確認せずに修理を依頼したら、高額な料金を支払わされました。クーリング・オフができますか。

【対応】

消費者側から業者に来訪を要請した場合は、クーリング・オフ制度が適用されないことを説明しました。

【ワンポイント講座】

急な水漏れで慌てないために、元栓の位置や、緊急時の対処方法を知っておきましょう。修理を依頼する場合でも、必ず事前に修理代金を確認することが大切です。複数の業者から見積もりを取り、内訳を比較検討したうえで修理を依頼するようにしましょう。



環境事業課ごみ・リサイクル対策係 ☎0833-72-1471

☎https://www.city.hikari.lg.jp/life_scene/lifescene_garbage/3r/index.html

【譲りたいものの一部を紹介 【内は登録番号】

- 【50】加湿器 【51,52】コンポスト容器 【53】自転車
- 【54】カヤック・パドル 【55】犬小屋

【譲ってほしいものの一部を紹介 【内は登録番号】

- 【37】ジュニアシート 【39】光井小女子学生服（130 cm）
- 【40】ヘルメット（中学生用） 【41】リヤカー

※18歳以上の人が利用できます。（営利目的不可）

※交渉が成立している場合がありますのでご了承ください。

＊リユースキッズひかり

【譲りたいものの一部を紹介 【内は登録番号】



◀ 【118】ハイロー
チェア

【130】子供用
食卓いす▶



【123】ベビーカー

※上記以外にも、子供服や絵本などがあります。

詳しくは



光の恵み de 朝ごはんレシピ

「ひじきと鶏肉の炊き込みご飯」



★調理時間：50分
【一人分栄養価】
エネルギー 375kcal
食塩相当量 1.8g

【作り方（材料4人分）】

- ①乾燥芽ひじき（13g）を水に戻し、水気をきっておく。にんじん（1/3本）と油揚げ（1/2枚）を3cm長さの細切り、鶏もも肉（100g）は食べやすい大きさに切る。
- ②炊飯器に研いだ精白米（2合）、しょうゆ（大さじ2と1/2）、みりん（大さじ2と1/2）を加えた後、だし汁（約300ml）を炊飯器の目盛りに合わせて注ぎ入れ、さらに砂糖（小さじ1）を加えさっと混ぜ合わせる。
- ③②に①を広げ入れてから炊く。炊き上がった後全体をさっと混ぜ合わせる。

（聖光高等学校2年 岩畑 愛美 さん）

あなたの健康プラスアップ

マスクの下でも【笑顔】で健康づくり

「笑うとなんだかすっきりする」という経験はありませんか？近年「笑い」が健康に及ぼす影響が研究され、その効果が科学的に証明されてきました。

笑うとリラックスしたときに働く副交感神経が優位になるなど、心身共にさまざまな効果が得られます。

【笑顔による効果】

- ・ストレスホルモンの減少
- ・アレルギー反応の抑制
- ・がん細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞の活性化
- ・セロトニン（幸せホルモン）の分泌の活性化
- ・脳の血流量が増加することによる脳の活性化



【作り笑いでも効果あり】

もちろん、全ての病気が笑いによって改善したり治ったりするわけではありませんが、人間がもつ自然治癒力を手助けするのに「笑い」の力が大きく関わっているのが分かります。また、「作り笑い」でもこの効果は変わりません。

感染症対策や花粉症でマスクを着けることが日常となっていますが、マスクの下で口角を上げるように意識してはいかがでしょうか。

4月の健康カレンダー

行事名	日時	場所	その他
育児	1歳児・2歳児お誕生相談 歯の健康相談 (要予約)	8日(木) 10:00～11:00 19日(月) 10:00～11:00	あいぱーく光 持参物：母子健康手帳 使用中の歯ブラシ ご案内用紙
	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）
健康	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（妊婦、乳幼児）
	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：公認心理師などによる心の健康相談

※新型コロナウイルス感染症対応などにより変更の場合は市庁などでお知らせします。

※行事に参加される人は、新型コロナウイルス感染症対策のチェックリストを確認の上、ご来場ください。（ご案内用紙裏または市庁参照）

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
※電話連絡をした上で、受診してください。

4月の診療日	診療科目（※）	
	内科系	外科系
4日(日)	内科	外科
11日(日)	内科	皮膚科
18日(日)	内科	外科
25日(日)	内科	耳鼻科
29日(祝)	内科（小児科）	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（夜間は日曜・祝祭日を含む毎日）
【夜間】19時～22時（受付21時30分まで）
【日曜・祝祭日】9時～12時、13時～17時
(受付各診療終了30分前まで)
■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



16 (金)	●第7回フレンド山口写真展 (9時～、18日まで、文化センター)	23 (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) ●なかよし広場 (10時30分～、あいぱーく光) ※要予約、4月9日から受付開始 ☎0833-74-3030 ●3歳児検診 (12時40分～、あいぱーく光) ●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)
17 (土)	●日本サクラソウ展 (9時～、18日まで、冠山総合公園) ●心肺蘇生法講習会 (10時～、光総合病院) ※要予約 ☎0833-72-1000 ●光紙芝居定期上演 (14時～、ゆーぱーく光)	24 (土)	●春の山野草展 (9時～、25日まで、冠山総合公園) ●野菜栽培指導教室「楽農塾」 (13時30分～、里の厨)
18 (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	25 (日)	●春の苗木 600円くじ (受付10時～/13時～、冠山総合公園)
19 (月)	●食育相談 (9時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007 ●1歳児・2歳児お誕生相談・ 歯の健康相談 (10時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007	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)	●弁護士無料法律相談 (9時～、市役所) ※要予約、4月14日から受付開始 ☎0833-72-1452 ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所) もの (下表参照)	28 (水)	●パソコン学習会 (13時30分～、地域づくり支援センター) ※要予約、3月25日から受付開始 ☎0833-72-3447 もの (下表参照)
22 (木)	●第26回全日本写真連盟光支部写真展 (9時～、25日まで、文化センター) ●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) 人権 行政 (下表参照)	29 (祝)	●えびね展 (9時～、30日まで、冠山総合公園) ●素人のためのガーデニング教室 (13時～、冠山総合公園)
		30 (金)	●のびのび相談 (9時30分～、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)

【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	大和コミュニティセンター 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) 9時～12時	大和コミュニティセンター 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	大和コミュニティセンター 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

2021

4月 お知らせカレンダー

1 (木)	●「表示登記の日」無料相談会 (10時～、山口地方裁判所周南支局) 人権 行政 心配 (右下表参照)	9 (金)	
2 (金)	●絵画教室(濡美会)作品展 (9時～、11日まで、文化センター)	10 (土)	●郷土館端午の節句 (9時～、5月5日まで、ふるさと郷土館)
3 (土)		11 (日)	
4 (日)		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 ☎0833-74-3007
6 (火)		14 (水)	●パソコン学習会 (13時30分～、地域づくり支援センター) ※要予約、3月25日から受付開始 ☎0833-72-3447 年金 もの (右下表参照)
7 (水)	もの (右下表参照)	15 (木)	心配 (右下表参照)
8 (木)	●1歳児・2歳児お誕生相談・ 歯の健康相談(10時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007 人権 (右下表参照)		

「見つけた! ひかりの“光”」応募作品のご紹介
【2～3月応募作品の一部】

申問広報・シティプロモーション推進室
☎0833-72-1409 ✉kouhou@city.hikari.lg.jp



▲市庁



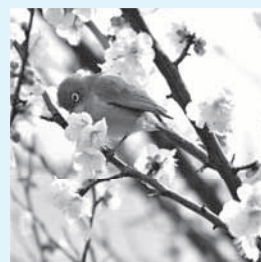
@6377.olive



@yoshiiryu86



@youziyujing



@mazi janeko

※Instagramに「#ひかりの光」を付けて投稿された画像の中から一部をご紹介します。ぜひ、皆さんも本市の魅力を発信してください。なお、詳細は市庁(上記QRコード参照)をご覧ください。

光市の魅力を発信するフォトコンテスト

「見つけた！ひかりの“光”」 結果発表

昨年4月24日から11月16日までの間に募集し、1,000点以上の応募をいただきました。審査の結果、本号と同時に配布するポストカードに掲載した7作品など入選21作品を選定させていただきましたので、ご紹介いたします。

たくさんのご応募ありがとうございました。

ポストカードを活用し、ぜひ、全国各地におられる友人や知人、コロナ禍で帰省できないご家族へ、メッセージとともに「故郷の風景」をお届けください。

なお、ポストカードは、市外の「光市ファン」の人にもプレゼントしますので、お知り合いの人にお勧めください（詳細は右記QRコード参照）。



▲市国

特賞（ポストカード）



國弘昌之

酒井幸雄 @WXWXIXWXW

山本公俊

片岡洋子 @ponchan_6072

特賞



T.S @sekkinn360

虹光

藤本哲男 @tetuo2960

入賞



さんみつ

富永まゆみ @mayann_happyidea

國光忠孝

虹光

繁澤昭子
@a.kiakiaki.p

藤本哲男

片岡洋子

藤本哲男

國弘昌之

永光進

片岡洋子