

HIKARI

2022年3月号

毎月25日発行

広報

Public Relations

Vol.379



Contents 「目次」

- 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金 / 農産物販売農家育成研修の受講者募集 2
- 子どもの予防接種 3
- 1月臨時会 議会だより / 市議会モニター募集 4
- 「ペこぱ」松陰寺太勇さんからのメッセージ 16

新規漁業就業者として独り立ち

光の海で生きていく



住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金を給付します

☎ 福祉総務課福祉総務係（あいぱーく光） ☎ 0833-74-3015

長らくコロナ禍において、経済的な困難に直面した人びとに対し、速やかに暮らしの支援を行うため、住民税非課税世帯等に対して、一世帯当たり10万円を給付します。

□対象者

令和3年12月10日時点で住民基本台帳に記載されている人で、次の①または②に該当する世帯の世帯主
※住民税が課税されている人の扶養親族等のみの世帯は除きます。
①世帯全員の令和3年度分の住民税が非課税であること。

※対象者には「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金給付要件確認書」（以下「確認書」）をお送りします。

②新型コロナウイルス感染症の影響により令和3年1月以降の収入が減少し、任意の1か月の収入状況が①の世帯と同等の状況であると認められること（以下「家計急変世帯」）。

※事前に福祉総務課にご相談ください。対象となる人には「家計急変世帯分申請書」をお渡しします。

□給付額

一世帯当たり10万円

□給付金の申請方法

①住民税非課税世帯
市からお送りする「確認書」に必要事項を記入の上、返信用封筒にて郵送

②家計急変世帯
「家計急変世帯分申請書」に必要事項を記入の上、添付書類とともに提出
※添付書類は状況により異なります。

□申請書類の提出期限

①確認書
5月23日(月)
②家計急変世帯分申請書
9月30日(金)

□その他

本件を装った「特殊詐欺」や「個人情報情報の搾取」にご注意ください。市や国の職員などがATMの操作や手数料などの現金の振り込みを求めたりすることは絶対にありません。また、自宅や職場などに、市役所や国の職員をかたった不審な電話や郵便があった場合は、迷わず最寄りの警察署にご連絡ください。



農産物販売農家育成研修の受講者を募集します

基本的な野菜の栽培方法や農薬に関する知識のほか、「里の厨」などの直売所への出荷方法や出荷品の規格などを習得するための講義や農地での実習を一年かけて行います。
農産物の販売を目指す人の応募をお待ちしています。

研修期間	4月16日(土)～令和5年3月上旬
回数	月1～2回程度 土曜日（午前と午後に分けて講義と実習を行います。）
研修場所	市農業振興拠点施設「里の厨」
講師	市農産物生産技術指導員など
作目	野菜類全般
研修費	無料 ※別途保険料（年間約3,200円）が必要となります。
募集人員	5人程度
応募資格	市内在住者または市内農地での耕作希望者で農産物の生産、販売を目指す人（例） ▪ 定年退職前に基礎知識を習得し、退職後に農産物を生産・販売したい人 ▪ 空き時間を活用して、少量の農産物を生産・販売したい人 ※農地の有無や経験、目標とする出荷規模は問いません。 ※複数人や子ども連れでの受講はできません。
応募方法	農林水産課農政係や「里の厨」に備え付けたまたは市☎（下記QRコード参照）掲載の応募用紙に必要事項を記入の上、持参、郵送、FAXまたはメールのいずれかでご応募ください。 ※応募動機などによる書類選考を行います。
応募期限	3月31日(木)
応募先 問合せ	農林水産課農政係（〒743-8501 中央六丁目1-1） ☎0833-72-1494 FAX0833-72-6470 ✉nousei@city.hikari.lg.jp





お子さんの予防接種はお済みですか

□「子ども予防接種週間」協力医療機関一覧

地区	医療機関名 (*は午後対応可能な医療機関)	電話番号 (市外局番 0833)
室積	たけなか医院	78-0074
	田村医院 *17時30分まで	79-1231
	平岡医院	79-1500
光井	市川医院	72-5700
	広田医院 *17時まで	71-0225
	松島こどもクリニック *15時まで	74-2552
島田	多田クリニック	74-2960
	いのうえ内科クリニック	74-2211
浅江	吉村医院	71-0111
	佃医院	71-0816
	ひかり皮フ科クリニック	74-1112
	守友医院 *17時まで	71-2010
	やまて小児科・アレルギー科	72-5041
	梅田病院 *17時まで	71-0084
	みちがみ病院	72-3332
三井	河村循環器神経内科	77-0606
周防	光武医院	77-3800

3月1日(火)から7日(月)までは「子ども予防接種週間」です。この機会に子どもに対する予防接種を改めて確認し、入園や入学、進学に備えて必要な予防接種を済ませましょう。

□予防接種法に基づく

予防接種

対象の予防接種：ロタウイルス感染症・Hib感染症・小児の肺炎球菌感染症・B型肝炎・4種混合・BCG・麻しん風しん・水痘(みずぼうそう)・日本脳炎・二種混合・三種混合・ヒトパピローマウイルス感染症・麻しん・風しん・不活化ポリオ

□「子ども予防接種週間」

協力医療機関

左表の協力医療機関では、3月5日(土)の午前(*の医療機関は午前・午後)に予防接種を受けることができます。

事前に医療機関に対して、希望する予防接種の実施日・受付時間・予約の可否などを確認してから受診してください。

ご注意ください

予防接種名	対象
麻しん風しん第2期	年長児
二種混合	小学6年生 ※4月以降も、13歳の誕生日前日まで接種可。

■期限を過ぎると全額自己負担となります
左表の予防接種の接種期限は3月31日(木)です。
まだ受けていない人は、この機会に予防接種を受けましょう。

□予防接種相談 (電話相談可)

■日時 3月5日(土) 9時～17時

■場所 健康増進課(あいぱーく光)

■内容 予防接種に関する相談、予防票の再発行

■持参物 母子健康手帳

※無料(公費負担)で予防接種を受けるには市が発行した予防票が必要です。予防票の再発行を希望する人は、事前にお問い合わせください。

小児への新型コロナウイルスワクチン接種の案内を発送します

9月30日(金)までに「小児用ファイザー社製ワクチン」を接種(初回の接種から3週間以上空けて2回接種)できる小児に、次のとおり接種案内を発送します。

【接種対象者・発送時期】

3月1日(火)時点で5～11歳の市民に2月末頃に発送。その後5歳になる人には順次発送。

案内が届いてから、「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」(☎0833-744-0567)に

またはインターネット(下記QRコード参照)で予約をお願いします。ただし、国から優先接種について示された場合は、それに従い予約を受け付けます。医療機関への直接予約はできません。



▲インターネット予約サイト

なお、新型コロナウイルスは異なるワクチンと前後2週間以上の接種間隔を空ける必要があります。接種スケジュールに注意してください。



1月臨時会 議会だより

一般会計の補正予算を可決

第1回光市議会臨時会を、1月13日(木)に開催しました。

この議会では、住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の支給に係る補正予算について審議され、可決されました。

主な内容は、次のとおりです。

□令和3年度一般会計補正予算(第11号)

歳入歳出に、それぞれ7億2301万3000円を追加し、予算の総額を240億4868万1000円としました。

【歳出】

●住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金給付事業 7億2301万3000円

【歳入】

●国庫支出金

○住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金給付事業費補助金 7億円

○住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金給付事業

務費補助金

2301万3000円

現在、市議会では新型コロナウイルス感染症防止対策を次のとおり実施しています。

ご理解・ご協力をお願いします。

【主な取り組み】

- ・ 議場や委員会室の扉などを開放して、本会議や委員会を開催
- ・ 議場(演壇、質問席、議席、説明員席等)および委員会室(委員席、説明員席等)へパーティションを設置
- ・ 議場における傍聴者数を制限(定員を通常32人から16人に制限)
- ・ 委員会の別室での傍聴(音声のみの傍聴)
- ・ マスク着用の徹底
- ・ 来庁前の検温の徹底
- ・ 来庁時等における手指消毒および手洗いの徹底
- ・ 身体的距離の確保



市議会モニターになってみませんか

市議会では、市民の皆さんから議会の運営について提言などをいただき、分かりやすく開かれた議会運営を進めていくため、市議会モニターを募集します。

□応募資格

- ・ 次のすべてを満たす人
- ・ 議会運営に関心がある18歳以上の市民
- ・ 市職員でないこと
- ・ 地方議会議員でないこと

□募集人数

20人

□委嘱期間

5月1日(日)～令和5年4月30日(一年間)

□活動内容

- ・ 本会議や委員会を傍聴し、議会運営に関する意見書などの提出(Kビジョンでの放送やインターネットでの配信も含め、可能な範囲での傍聴)
- ・ 市議会ウェブサイトに関する意見書などの提出
- ・ 議長が依頼する議会運営に関する調査事項の回答
- ・ 市議会議員との意見交換など

□応募方法

申込書に必要事項を記入

応募先・問合せ

市議会事務局
〒743-8501
中央六丁目1-1
☎ 0833-72-1611
FAX 0833-72-5951
✉ gikai@city.hikari.lg.jp



□応募期間

2月25日(金)～3月18日(金)



▲市議

の上、持参、郵送、FAXまたはメールのいずれかでお申し込みください。
※申込書は各コミュニケーションセンターに備え付けているほか、市議(左記QRコード参照)からダウンロードできます。



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。



◀ふおと de ひかり QR コード



▶市インスタグラム QR コード



新型コロナワクチン（3回目）接種の 予約支援窓口の開設

1月18日(火)～2月28日(月) あいぱーく光など

新型コロナワクチン接種の予約支援を、2月28日(月)まであいぱーく光、市役所本庁、大和支所および各出張所で実施しています。

市職員が予約完了まで支援しますので、希望される人は、マスク着用で郵送された接種案内一式を持参の上、上記予約支援窓口へお越しください。

令和4年度予算（案）を発表

2月14日(月) 市役所

市川市長が報道各社を前に新型コロナウイルスの感染対策事業や、新たなまちづくりの指針となる第3次総合計画に基づく主要事業など本市の令和4年度予算(案)について説明しました。

予算案は、現在開会中の市議会定例会で審議されており、詳細は広報ひかり5月号でお知らせします。



2月15日(火)撮影

梅の開花状況

2月15日(火) 冠山総合公園

冠山総合公園内の「梅の里」には、市の花である「梅」が約100種、2,000本植えられています。

2月15日(火)時点は「3分咲き」で、3月上旬頃まで花見を楽しめそうです。現在の開花状況については冠山総合公園[HP](#)でご確認ください。



▲冠山総合公園[HP](#)

光セレクション認定商品を募集中

3月8日(火)まで 商工観光課

「光セレクション」は、名前に「光」が付くお菓子などの土産品を、市のイメージ向上に活用するためにブランド認定するものです。

現在、事業者の皆さんから新たな認定商品を募集しています。応募方法や要件など詳しくは市[HP](#)をご覧ください。



▲市[HP](#)



ウィズコロナ事業促進補助金の申請期間の延長および申請要件の一部を変更します

変更点は、次のとおりです。

- 申請期間の延長
変更前 令和3年10月25日から2月28日(月)まで
変更後 令和3年10月25日から3月31日(木)まで (1か月延長)
- 補助対象期間の延長
変更前 令和3年4月1日から令和4年2月28日(月)まで
変更後 令和3年4月1日から令和4年3月31日(木)まで(1か月延長)
- 申請回数の変更
変更前 消耗品購入費および設備等購入費のそれぞれ1回限り
変更後 消耗品購入費および設備等購入費について、それぞれの補助限度額の範囲内に限り、複数回の申請が可能 (すでに補助限度額まで交付を受けている場合は申請不可)

※予算の上限に達し次第終了となります。

(2月5日時点：予算到達率 24.6%)

※詳しくは、市[☎](右記QRコード参照)からご確認ください。

申^問 商工観光課商工労政係 ☎ 0833-72-1519



▲市[☎]

相談



暮らしの中の相談会

(要予約)

- 日時 3月6日(日) 10時～16時
- 会場 県総合保健会館 1

●内容
○弁護士による相談 多重債務、労働、DVなどの日常生活上の法的問題に関すること

- 申^問 県弁護士会 宇部地区会 ☎ 0836-21-7818
- こころの健康相談 こころ

の病気や心身の不調などの健康に関すること

- 申^問 県精神保健福祉センター ☎ 083-902-2672

募集



県健康福祉祭

美術展への出品

全国につながる本美術展に

出品してみませんか。

- 対象 県内在住の60歳以上のアマチュアの人

- 募集作品 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真

※未発表作品1点。複数部門の出品不可。

- 申込期限 3月24日(木)まで
- 申込方法 高齢者支援課に



備え付けの出品票に必要事項を記入の上、作品とともに提出してください。

【展示会】

- 会場 6月4日(土)～6日(月)
- 場所 防府市地域交流センター「アスピラート」

申^問 高齢者支援課高齢福祉係 (あいぱーく光)

☎ 0833-74-3003

3月の納期

次の税、保険料の納期限は3月31日(木)です。

◎国民健康保険税 10期
納納対策課

☎ 0833-72-1447

◎後期高齢者医療保険料 9期
市民課年金

申^問 市民課年金

☎ 0833-72-1428
高齢者医療係

◎介護保険料 10期
申^問 高齢者支援課介護保険係

☎ 0833-74-3003
(あいぱーく光)

祝 優勝

第36回皇后杯 全日本女子柔道選手権大会

田中 志歩 選手

目指せパリ五輪

(聖光高校卒業・JR 東日本所属)

光市柔道協会



広告

新型コロナウイルス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。

募集



交通災害共済に

加入しませんか

- 対象 市内に居住して住民基本台帳に記載されている人、市内の学校に在学している人および就学などのために転出している人
- 会費（年額）
 - 一般 500円/人
 - 中学生以下、70歳以上 300円/人
- ※年度途中加入者も同額
- 見舞金
 - 死亡 100万円
 - 傷害 限度額23万円
- ※傷害の見舞金は、実際に治療に要した日数により決定
- 加入期間 4月1日(金)（途中加入は申込日の翌日）～令和5年3月31日(金)
- 申込方法 広報「ひかり」本号折り込みの申込書に会費を添えて、3月1日(火)以降に、山口銀行、西京銀行、ゆうちょ銀行、郵便局、農業協同組合

のいずれかの窓口でお申し込みください。

☎生活安全課交通防犯対策係
0833-72-1451

バドミントン

初心者講習会

バドミントンの基本となるフットワークや打ち方、ルールなど初心者向けの講習会を開催します。

●日時 4月4日(月)から6月6日(月)までの毎週月曜日（全10回） 19時～21時

●対象者 市内在住または市内通勤者

※中学生以下の人には、必ず保護者が同伴してください。

●定員 20人

●会場 スポーツ館

●講師 市バドミントン協会

●参加料 4000円（全10回）

●持参物 運動ができる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物、マスク、ラケット（なるべく持参してください。）

●申込方法 体育課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、窓口で直接持参またはFAXでお申し込みください。

●申込期限 3月25日(金)

☎体育課（スポーツ館内）

☎0833-74-3605
☎0833-72-4850

ファミリー・サポート・センター会員募集

【ひかりファミリー・サポート・センターとは】

育児の手伝いを受けたい人（依頼会員）と行いたい人（協力会員）が、お互いに会員になって、地域で子育てを支え合う相互援助活動を行う制度です。

●会員の種類

○依頼会員 市内在住または市内に勤務し、子ども（生後3か月以上の乳幼児～小学生）を育てている人

○協力会員 市内在住で、子どもを自宅で預かることや送迎ができる20歳以上の健康な人

※資格、経験、性別は問いません。

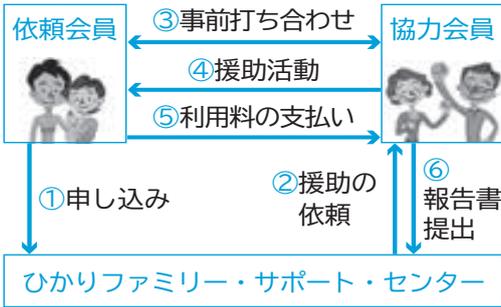
※依頼会員も兼ねた両方会員にもなれます。

●主な援助内容

- 保育施設や学童保育、子どもの習い事などへの送迎
- 保育施設や学校などの開所時間前や終了後の預かり
- 学校行事や通院、冠婚葬祭、買い物などの外出時の預かり
- 利用料（登録料は無料）
500円～800円/時間

☎ひかりファミリー・サポート・センター（あいぱく光）
0833-74-3016

【活動の流れ】



家族葬の

osumi おおすみ会館ひかり

年中無休・24時間受付 「イフ共済会」の加盟店です

おおすみ会館ひかりでは、ご家族や親しい方のみで、落ち着いて故人様をお送りすることができます。まずは、お問合せください。

どんな些細なことでもお問合せください

0120-01-0776

〒743-0063 山口県光市島田1丁目12-8

https://mris-hkr.com/

おおすみ会館ひかり

光市民ホール
おおすみ会館ひかり

光中央病院、アレク、山口銀行、日映ステルス館

至下松 至柳井

市民農園利用者募集

市民農園で野菜づくりに挑戦してみませんか。

●対象 農業者以外の市民
(営利目的の利用は不可)

●募集内容 左表のとおり

	市民いきいき農園 (三井)	市民いきいき菜園 (室積)	ふれあい農園 (岩田)
募集区画数	9区画 (1区画約30㎡) ※応募は一人1区画まで	1区画 (1区画約500㎡) ※応募は一人1区画まで	2区画 (1区画約15㎡) ※応募は一人2区画まで
利用料	4,150円/区画	18,360円/区画	1,000円/区画
利用期間	4月1日(金)～令和5年3月31日(金)		
申込期限	3月16日(水) ※申し込み多数の場合は抽選		

●申込方法 農林水産課に備え付けまたは市(左記QRコード参照)

掲載の申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください



▲市

さい。

申問 農林水産課農政係

☎0833-72-1494

令和4年度山口県 食の安心モニター

●対象 市内在住の18歳以上の
の人

●主な仕事内容 食品表示や衛生管理などのモニタリングとその定期報告など

●任期 委嘱日から令和5年3月31日(金)まで

●募集人数 1人

●応募方法 消費生活センターに備え付けまたは県(左記QRコード参照)掲載の申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。



▲県

●応募受付 3月10日(木)～4月6日(水)

申問 県環境生活部生活衛生課

☎083-933-2974

申問 消費生活センター

☎0833-72-5511

催し



パソコン学習会

【自治会回覧板づくり】

●日時 3月9日(水) 13時30分～15時30分

●内容 自治会役員必須の回覧板作成の基礎を学ぼう

●対象者 ワード初心者または自治会役員の人の人

●持参物 パソコン

【散歩で見つけた花の名前は?】

●日時 3月23日(水) 13時30分～15時30分

●内容 花をスマートフォンで撮影して名前を調べよう

●対象者 スマートフォン初心者

●持参物 スマートフォン

【共通事項】

◎場所 地域づくり支援センター

◎募集人数 各回先着8人

◎参加費 1000円

◎申込方法 2月28日(月)以降に電話でお申し込みください。

申問 生涯学習センター

☎0833-72-3447

なかよし広場

【おたのしみ会】

親子でふれあい遊びや手遊びなどを楽しみませんか。

●日時 3月16日(水) 10時30分～11時30分

●場所 あいぱーく光

●対象 市内在住の乳幼児とその保護者

●定員 20組

●申込方法 3月2日(水)9時30分以降に電話または窓口でお申し込みください。

※定員になり次第締切

申問 子育て支援センター(あいぱーく光)

☎0833-74-3030



光ライト商会 遺品整理士

代表 末永 忠夫

〒743-0105
光市大字束荷 597 番 3
TEL (0820)48-0525
TEL 090-5253-2414
FAX (0820)48-1260

一般社団法人遺品整理士認定協会 地区統括会員認定第 IS 25611 号

(各種リサイクル・買取・販売) 光市小規模登録業社 一般工事



新型コロナウイルス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。

●利用可能な市内公共施設
市総合体育館、光スポーツ公園、大和総合運動公園
※一部他市町の公共施設も利用できます。

●利用方法 体育施設予約サービス（ひろしま・やまぐち公共施設予約サービス）
（下記QRコード参照）をご覧ください。

●その他 利用者登録やサービスの利用方法など、詳しくはお問い合わせください。

●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）



●日時 毎週火曜日 12時30分～13時15分
●受講料 640円/回

★温泉YOGA & 青竹エクササイズ教室

●日時 毎週火曜日 12時30分～13時15分
●受講料 640円/回



●利用方法 体育施設予約サービス（ひろしま・やまぐち公共施設予約サービス）
（下記QRコード参照）をご覧ください。

●その他 利用者登録やサービスの利用方法など、詳しくはお問い合わせください。

●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）



▲体育施設予約サービス

●観覧料 無料（入浴は有料）
●光紙芝居（末岡）
0800-3891-8940

●演題 「海に落ちた金山彦」（光井）

●観覧料 無料（入浴は有料）
●光紙芝居（末岡）
0800-3891-8940

●申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

●日時 3月19日(土) 14時～15時

●演題 「海に落ちた金山彦」（光井）

●観覧料 無料（入浴は有料）
●光紙芝居（末岡）
0800-3891-8940



●申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

★ZUMBA GOLD教室

●日時 毎週木曜日 19時～20時
●受講料 640円/回
●申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

●観覧料 無料（入浴は有料）
●光紙芝居（末岡）
0800-3891-8940

●演題 「海に落ちた金山彦」（光井）

●観覧料 無料（入浴は有料）
●光紙芝居（末岡）
0800-3891-8940

●令和4年度光の文化を高める会会員募集
文化に関する人ならどなたでも入会できます。

●申込方法 3月1日(火)以降に、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、各出張所でお申し込みください。

★精華女子高等学校
吹奏楽部コンサート
高校吹奏楽部の国内最高峰

●年会費 左表のとおり

会員区分	金額 (一人当たり)
個人会員	1,500円
賛助会員	5,000円
団体会員 (10人以上)	1,300円
老人会員 (※光市老人クラブ連合会員に限る)	950円

●特典 主催事業の入場割引、先行発売、主催事業開催案内を送付します。

※会員証一枚につきチケット一枚が購入できます（賛助会員は三枚まで購入可）。

※賛助会員には、市民夏季大学の無料招待などの特典があります。

※先行販売、割引ができない事業もあります。

●有効期限 入会の日から令和5年3月31日(金)まで

●申込方法 3月1日(火)以降に、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、各出張所でお申し込みください。

ハートピア共済 入院は1日目から対象！

中小企業の従業員さんを強力にサポートするために、事業者で加入していただく制度です。
「小さな負担で大きな保障」をモットーに、病気や事故に対する備えや、従業員の皆さんの福利厚生制度として活用できます。

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	満15歳～49歳
4型	2,000円	1,000万円	
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)

加入申し込み・問い合わせ
山口県勤労福祉共済会 (周南駐在) ☎0834-32-2810 <http://heartpia810.jp/>

といわれる精華女子高校吹奏楽部（福岡市）。今年はマーチングを主体としたコンサートをお届けします。

日時	5月29日(日) (予定) ※日程は変更の可能性があります。	
場所	総合体育館	
チケット ※当日 500円増	一般 2,500円 障がい者 2,000円 高校生以下 1,000円	3月19日(土) 発売開始
	文高会員 2,000円	3月12日(土) 先行発売開始
プレイガイド	市民ホール、総合体育館、チケットぴあ、ローソンチケットなど	



◎休園日 第2・第4水曜日
 ※23日(祝)は開園で、翌日24日(木)が休園となります。

★春蘭・雪割草展

●日時 3月19日(土)～20日(日)
 9時～17時
 ※20日(日)は16時まで

●会場 研修室



◎休館日 毎週月曜日、第1火曜日

★水彩画教室展

文化センターで開講している水彩画教室の作品展です。教室生28人と講師の岡村毅さんの作品を展示します。

●日時 3月31日(木)～4月3日(日) 9時～17時
 ※4月3日(日)は16時まで



◎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

【一般書】

シン・サラリーマン (サラタメ)

カジュアルな算数・数学の話 (鶴崎修功)

鼻スッキリで夜ぐっすり (高島雅之)

「あとから怒りがわいてくる人」のための処方箋 (戸田久美)



偽装同盟 (佐々木譲)

談志の日記1953 17歳の青春 (立川談志)

マンモスの抜け殻 (相場英雄)

免疫力が上がる2品献立 (浜内千波)



1000案思考 「書けない」「思いつかない」「通らない」

がなくなる (橋口幸生)

これまでになかったラグビー戦術の教科書 (井上正幸)

【児童書】

小学生のための日本地図帳 (社会科地図研究会)

秘密に満ちた魔石館3 (廣嶋玲子)

アポロンと5つの神託5 (リック・リオードン)

フライングメジャー号世界一周空の旅(コマヤスカン) ことばのおまもり (齋藤孝)

世界一まぎらわしい動物図鑑 (今泉忠明)



ウイルスのひみつ (マリオナ・トロサ・システレ)



ともだち (南塚直子)



はなみずのひみつ (マリオナ・トロサ・システレ)

広告

会員を募集しています

生涯現役、経験を活かし 地域社会で働きませんか。

公益社団法人 光市シルバー人材センター 光市中央五丁目12-1 TEL(0833)71-0940



60歳以上の健康で働く意欲のある方

【入会説明会】毎月第2・第4火曜日

3月 8日(火)、22日(火)

4月 12日(火)、26日(火)

10時から開催

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

☎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」を押ししてください。

国民年金保険料の追納をおすすめします

老齢基礎年金を受け取るとき、保険料の免除・納付猶予・学生納付特例を受けた期間のある人は、保険料を全額納付した人と比べて受け取れる年金額が少なくなります。

そこで、10年以内であればこれらの期間の保険料をさかのぼって納めることで将来の年金額を増やせる「追納制度」があります。

追納制度を利用するには申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

【追納に関する注意事項】

- 老齢基礎年金を受けられる人は、追納できません。
- 追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- 免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。



消費生活 相談



＊大手百貨店の名称をかたる偽通販サイトにご注意

【相談】

SNSの広告で、大手百貨店のロゴマークを表示していた通販サイトが有名ブランドのバッグを安価で販売していたので注文しました。家族に話をすると「大手百貨店の公式ホームページで偽通販サイトの注意喚起がされているが大丈夫か」と言われたのでキャンセルしたいです。商品は代金引換で届きますがどうしたらよいですか。

【対応】

商品が届いたときは宅配業者に受け取り拒否することを伝え、送り状の写真を撮るなどして記録し、警察へも情報提供するよう助言しました。

【ワンポイント講座】

偽通販サイトでは支払方法が代金引換しか選択できないことが多く、宅配業者に代金を支払うと被害の回復が困難になります。通販サイトに記載されている販売業者の名称・住所・電話番号などを確認し、少しでもあやしいと感じたら注文しないようにしましょう。

リユース Reuse net Hikari ネットひかり

☎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

詳しくは



【譲りたいものの一部を紹介】 【内は登録番号】

【37】 ピアノ 【38】 学習机 【39】 スーツケース

【譲ってほしいものの一部を紹介】 【内は登録番号】

【36】 ジュニアシート 【37】 一輪車（ネコ車）
【38】 耕運機

※18歳以上の方が利用できます。（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】



◀ 【123】 チャイルドシート



【130】 ベビーラック▶

【124】 歩行器 【126】 イス

※上記以外にも、子供服や絵本などがあります。



光の恵み de 朝ごはんレシピ

「いりことちりめんじゃこの佃煮」

調理時間：約5分
【一人分米量】
エネルギー248kcal
食塩相当量3.2g



【作り方 (材料4人分)】

- ①フライパンにごま油 (大さじ2) を入れて、いりこ (100g) と、ちりめんじゃこ (50g) を炒める。
- ②砂糖・しょうゆ・みりん・酒 (各大さじ2) を入れて混ぜる。
- ③白ごま (大さじ2) と、かつお節 (小3パック) を入れて混ぜる。

※冷ましたら容器に移して保存する。

【おすすめポイント】

山口県産のいりことちりめんじゃこをたくさん使い、カルシウムたっぷりの佃煮を作りました。
おおう え も え (市内高等学校 大上萌絵さん)

あなたの健康プラスアップ

3月は自殺対策強化月間です

★つらいときは「今の気持ちを書いてみる」★

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみることもストレス発散方法の一つです。文章以外にも、イラストや「書きなぐり」でも効果があり、頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

書くことで、悩みとの距離がとれ、客観的に落ち着いて考えることができます。

★こころの体温計でストレスチェック★

簡単な質問に答えるだけでストレス度や落ち込み度のチェックができます。お気軽にご利用ください。

こころの体温計 (本人モード)
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4つの質問に3問に回答していただき、ストレス度や落ち込み度、水槽の中で泳ぐ魚、藻などの絵になって表示されます。

【赤魚】自身の病状などのストレス
【青魚】住環境のストレス
【金魚】仕事や学業などのストレス
【白魚】家族関係などのストレス
【黒魚】その他のストレス

※レベルが上がるほど色が濃くなります



▲チェック開始はこちら

3月の健康カレンダー

※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)	3日(木) 10:00～11:00 13:30～14:30 18日(金) 10:00～11:00 13:30～14:30	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
	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)	3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 (妊産婦) 健康手帳 (お持ちの人)
健康	健康相談 (要予約)	8日(火) 9:00～15:00	あいぱーく光	持参物：健康手帳 (お持ちの人)
	食育相談 (要予約)	18日(金) 9:00～15:00	あいぱーく光	持参物：母子健康手帳 (妊産婦、乳幼児)
	癒しのカウンセリング (前日午前中までに要予約)	22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

※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
- ※変更する場合があります。ご確認の上、受診してください。

3月の診療日	診療科目 (※)	
	内科系	外科系
6日(日)	内科	耳鼻科
13日(日)	内科	耳鼻科
20日(日)	内科	外科
21日(祝)	内科	皮膚科
27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



新型コロナウイルス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。

16 (水)	●なかよし広場 (10時30分～、あいぱーく光) ※要予約 3月2日から受付開始 ☎0833-74-3030 ●認知症サポーターレベルアップ研修 (13時30分～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3002 もの (下表参照)	24 (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) 人権行政 (下表参照)
17 (木)	心配 (下表参照)	25 (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) ●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 (金)	●食育相談 (9時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007 ●育児相談・歯の健康相談 (10時～、 13時30分～ あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007	26 (土)	●野菜栽培指導教室「楽農塾」 (13時30分～、里の厨)
19 (土)	●「春蘭・雪割草展」(9時～、20日まで、 冠山総合公園) ●光紙芝居定期上演 (14時～、ゆーぱーく光)	27 (日)	
20 (日)		28 (月)	
21 (祝)		29 (火)	●水道夜間支払窓口 (21時まで、水道局)
22 (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 ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)	30 (水)	
23 (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 2月28日から受付開始 ☎0833-72-3447 もの (下表参照)	31 (木)	●水彩画教室展 (9時～、4月3日まで、 文化センター) ●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所) 心配 (下表参照)

【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	3日(木) 9時～12時 24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	3日(木) 9時～12時 17日(木)、31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	3日(木) 9時～12時 10日(木)、24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	年金事務所職員による年金出張相談	9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	基幹型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

2022

3月 お知らせカレンダー

1 (火)		8 (火)	●健康相談 (9時～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007
2 (水)		9 (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 2月28日から受付開始 ☎0833-72-3447
3 (木)	●司法書士無料法律相談 (9時～、市役所) ※要予約 2月24日から受付開始 ☎0833-72-1452		●年金もの (右下表参照)
	●育児相談・歯の健康相談 (10時～ / 13時30分～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007 ●成人歯科健診、ふれあい歯科健診 (13時30分～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007		●人権 (右下表参照)
4 (金)		10 (木)	
5 (土)		11 (金)	●夜間収納相談窓口 (20時まで、市役所)
6 (日)	●暮らしとところの相談会 (10時～、県総合保健会館) ※要予約 ☎0836-21-7818	12 (土)	
		13 (日)	
7 (月)		14 (月)	
		15 (火)	●離乳食教室 (10時30分～、あいぱーく光) ※要予約 ☎0833-74-3007

「見つけた！ひかりの“光”」
応募作品の一部のご紹介

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



@mayu12o24



@ponkiti513



@umi00012



@ponchan_._._

※Instagramに「#ひかりの光」を付けて投稿された画像の一部をご紹介します。ぜひ、光市公式Instagram (@hikari_city) でカラーの画像をご覧ください。

“コロナに負けるな、光っ子”

～光市出身の芸能人「ペコぱ」松陰寺太勇さんからのメッセージ～

先月号でご紹介したとおり、1月14日に「ペコぱ」松陰寺太勇さんと光丘高等学校の生徒の皆さんとの交流イベントを開催しました。松陰寺さんは限られた時間の中で、これから進学や社会に出ていこうとする皆さんに、さまざまなメッセージを贈ってくださいました。

この2年間、幼稚園や保育園、小学校から高等学校までの多くのイベントや行事、クラブ活動などが中止や縮小となる中で卒業式や終業式を迎えようとする今、“光っ子”の皆さんの中にも、この春から、新たなステージへと進む人や、故郷を離れる人もいます。ここで、すべての皆さんへのエールとして、松陰寺さんの言葉をご紹介します。“コロナに負けるな、光っ子”

1 光の海を焼き付けて

「帰省したらどこに行こうか」と考えた際に、真っ先に思い浮かぶのは「虹ヶ浜海岸」です。別に何かあるわけでもないですが、寄せては返す波を眺めるのも“悪くないだろう”。

皆さんにとって、「海」は身近にあって、当たり前風景と思っているかもしれませんが、都会では、「海」に気軽に行ける場所はなかなかありません。今のうちに「光の海」を脳裏に焼き付けておいて欲しいと思います。

2 変わっていく自分に寛容に

皆さん、将来の夢について他人から言わされていませんか。僕も高校時代、周りの友達が夢について語るため、「自分も夢を持たないといけないのかな」と思っていましたけど、今は、夢を持つことに捉われすぎない方が良くはないかと思っています。

将来就きたい仕事があったとしても、今後、「あれ、こういう仕事も良いな」と思う時が必ず来ると思います。

「やりたいことや夢は変わっていくもの」だから“あきらめる潔さ”も大事だと思います。

世の中が変われば、自分の考え方も変わっていきます。その時に変わっていく自分に寛容であって欲しいと思います。

3 全ての現象は自分の考え次第

僕たちの漫才は「ポジティブで誰も傷つけない漫才」と言われていますが、本来の僕はそんなにポジティブな人間ではありません。

ただ、30歳を過ぎた頃、「誰かのことを悪く言っている時間はもったいない時間だな」と思うようになりました。他人への妬みや責任転嫁、悪口などは、結局、自分に戻ってきます。

「全ての現象は自分の考え次第」と、現状をポジティブに考えることができるようになったことが、現在の仕事や活動を支えているように思います。

☎ 広報・シティプロモーション推進室 ☎ 0833-72-1409



表紙の紹介

新規漁業就業者 として独り立ち

▼「海の上の仕事は忙しい上に、慣れないことばかりで、毎日クタクタですが、漁師として充実した日々を過ごしています。」▼2年前に兵庫県から移住し、先月、漁師として独立した山崎勇樹さん。漁を終えて水揚げをしている場面を撮影させていただきました。▼この日は、タイやスズキ、マナガツオなどが捕れていましたが、今後の目標は「水揚げ量を増やし、一日も早く師匠に一人前の漁師として認めていただくこと」だそうです。▼市では、新たな販売ルートの確立や魚食の普及活動、地産地消の推進などの取り組みを展開し、水産業に携わっている人の活動を支援していきたくて考えています。



▲山崎勇樹さん