ライトダウンキャンペーン

本市では、特別実施日である7月7日（七夕の日）の20時から22時までの2時間、宮島の神社社殿、大鳥居、五重塔、多宝塔でもライトダウンを実施します。各家庭でもライトダウンを実施していただくよう、ご協力をお願いします。

平成15年から地球温暖化防止のため、環境省が実施してきたライトダウンキャンペーンが今年度10周年を迎えます。

問合せ　地域環境創造室　環境推進係☎㉚9147

講座・催し

青少年育成廿日市市民大会

青少年育成廿日市市民会議事務局（市民活動センター内）
☎㉛3222

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。

廿日市市民会議では「青少年の非行・被害防止全国強調月間」の一環として青少年育成廿日市市民大会を開催します。

とき　7月8日(日)12時45分～17時
ところ　さくらぴあ大ホール
内　容　標語作品発表、市内中学校吹奏楽部の演奏、アトラクションほか
入場料　無料

ミニテニス教室と交流大会

廿日市市スポーツ推進委員協議会事務局（文化スポーツ課内）
☎㉚9206

●ミニテニス初心者教室
とき　7月15日(日)、22日(日)いずれも9時～12時
ところ　平良小学校体育館
対　象　市内在住、在勤または在学の人
定　員　30人程度（先着順）
申込締切　7月10日(火)

●ミニテニス交流大会
とき　8月5日(日)9時30分～16時（9時受付開始）
ところ　佐伯総合スポーツ公園体育館
対　象　市内在住、在勤または在学の小学校4年生以上の人
定　員　100人（先着順）
参加費　1人500円（当日徴収）
※原則2人1組の募集ですが、1人での参加も受付けます（小学生同士のペアは不可）
※体育館シューズ、昼食持参。食事施設、販売はありません
※ラケット貸し出し有り
申込方法　事務局まで電話で
申込締切　7月10日(火)

海のクリーンアップ作戦

地域環境創造室　環境推進係
☎㉚9147

「瀬戸内・海の路ネットワーク推進協議会」では、海をきれいにする運動を展開しています。

とき　7月28日(土)9時20分～30分程度（受付9時～）
※雨天時、8時ごろに中止の旨を各会場に掲示。延期はなし。
ところ（希望する場所に集合）
①地御前神社前・地御前海岸
②阿品おあげり場公園・阿品海岸
※軍手、火ばさみなどの清掃用具は各自で用意してください。ごみ袋は市で準備します。飲み物などを各自で用意し、水分補給に注意してください。また、公共交通機関を利用して参加してください

看護職のための再チャレンジセミナー

広島県ナースセンター
☎082（293）9786

「もう一度働きたい」を応援

出産や子育てなどで看護の現場を離れた人を対象とした職場復帰のためのセミナーです。

とき　7月19日(木)13時15分～15時30分
ところ　あいプラザ2階
対象者　離職中の看護職有資格者（保健師、助産師、看護師、准看護師）
内　容　最近の医療・看護の現状、就業相談、復職支援研修の案内など
申込方法　広島県ナースセンターまで電話で
申込締切　7月12日(木)
※参加費無料、子ども同伴可
※公共交通機関を利用してください

看護系大学・専門学校進路相談

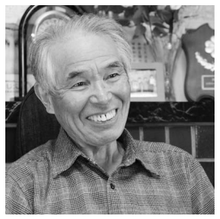
廿日市市保健センター
☎⑳1610

看護系大学・専門学校への進学を考えている高校生とその保護者を対象に、説明会、相談会を開催します。

とき　8月12日(日)9時～12時
ところ　厚生連広島総合病院大会議室
内　容　山陽看護専門学校、岩国YMCA国際医療福祉専門学校、広島県厚生連尾道看護専門学校教師による説明、相談、先輩からの体験談
申込方法　広島県看護協会廿日市支部厚生連広島総合病院看護部長室☎㊱3111まで電話で

あなたの歯は、大丈夫ですか

問合せ　廿日市市保健センター☎⑳1610



なかもと・さとし
中本　恵さん
（80歳・平良）

平成23年度に「8020運動達成者表彰」を受けられた中本恵さんにお話を伺いました。

「歯磨きは3分以上かけて入念に行っています」と中本さん。好きな食べ物は、「お肉」だそうですが、体のことを考え、血液の流れをよくする食べ物を気を付けて食べるようにしているとのこと。また、とにかくよくかむように心掛けていると、素材の味がよく分かるようになったそうです。

元気の秘訣は「運動」だそうで、バレーボールのチームに所属しているほか、平良小学校で陸上のコーチを20年以上続けているそうです。

モットーは、「早寝、早起き、朝ごはん」。「体重のコントロールには気を付けています」と話してくれました。

8020（ハチマルニイマル）運動達成者を表彰します

年をとっても、自分の歯でおいしいものをいただき、歌をうたったり、楽しく話をしたりできるからこそ、健康な毎日を過ごすことができます。

80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人を表彰します。

対　象　平成24年度に80歳以上で20本以上の歯を有し、市内に居住し、歯科医師の推薦を受けている人（過去に表彰を受けた人は除く）
応募期間
7月17日(火)～9月28日(金)
※表彰は、11月4日(日)あいプラザまつりで行います。該当する人は、かかりつけの歯科医師へ相談してください

トンボの観察会

とき　7月8日(日)10時～12時
ところ　おおの自然観察の森
講　師　トンボアドバイザー　椎木　昌則さん

おおの自然観察の森には、約50種類のトンボが生息しています。日本で一番大きなオニヤンマから、一番小さいハッチョウトンボまでを観察し、自然の営みを肌で感じてみませんか。

問合せ　おおの自然観察の森☎㊺3000

BOAT RACE 宮島 7月　宮島競艇施行組合 ☎㊽1123

S	M	T	W	T	F	S
①⑧	②⑨	③⑩	④⑪	⑤⑫	⑥⑬	⑦⑭
⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑
㉒	㉓	㉔	25	26	27	㉘
㉙	㉚	㉛				

：レース開催日
○：場外発売

福祉・健康

「健康増進計画」アンケート調査

廿日市市保健センター
☎⑳1610

市全体の健康状況を把握し、市民の皆さんにもっと健康になっていただく支援をするための「健康増進計画」の見直しを行います。

そのため、市内にお住まいの20歳以上の人を対象に無作為抽出し、アンケートを実施します。お手元にアンケートが届きましたらご協力をお願いします。

げんき確認シート

廿日市市保健センター
☎⑳1610

からだを動かしたり、食べたりする機能は、年をとるとともに低下していき、そのままにしていると日常生活に影響がでてきます。現在のご自身の運動機能や生活力などの心身機能がどのような状態にあるのかを確認するために、介護保険制度の要支援・要介護認定を受けていない65歳～90歳までの人へ「げんき確認シート」を配布します。

この調査票の結果から、生活機能※などの改善が望ましいと判定された人には、健康づくりのきっかけとなる運動教室の案内をさせていただきますので、調査にご協力ください。

げんき確認シート
生年が偶数年の人はすでに3月に郵送しています。
生年が奇数年の人は7月中に郵送します。
※生活機能とは、「心身機能・構造」（心身の働き）、「活動」（身の回り動作などの生活行為）、「参加」（家庭や社会の中での役割）の全てを含む用語です

募　集

市美展への出品募集

文化スポーツ課　文化スポーツ振興係☎㉚9206

第49回市美展の出品を募集します。

開催期間
●前期　洋画・書・工芸
9月19日(水)～23日(日)
●後期　日本画・写真・陶芸
9月26日(水)～30日(日)
ところ　はつかいち美術ギャラリー
応募条件　市内在住、在勤および市内で活動している人（小・中・高校生は除く）で未発表の自作品。1人1点まで
申込方法　文化スポーツ課、各市民センター、美術ギャラリーにある申込用紙に記入し、文化スポーツ課または各市民センターまで
申込締切　8月15日(水)

一般情報

「社会を明るくする運動」

社会課　地域福祉係
☎㉚9150

7月は、『声かけは人を助ける明るい灯』を統一標語とした「社会を明るくする運動」の強調月間です。

この運動は、私たち一人一人が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、力を合わせて明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。

広島県内では、不良行為少年の総数は、緩やかな減少傾向がありますが、学業・職業別にみると、中高生の占める人数が依然多い状態です。

こうした少年による犯罪や非行の背景には、急速な社会の変化の中で、住民同士のふれあいや親子の対話が減るなど、地域社会や家族が従来持っていた犯罪抑止力や教育力の低下があると考えられています。

失われつつある社会的連帯感を回復し、犯罪を誘発しない社会環境を築くとともに、犯罪、非行に陥った人たちの更生が円滑に行われるように、皆さまのご協力をお願いします。

国民年金保険料の免除申請

保険課　国保年金係
☎㉚9159

国民年金では、20歳から60歳までの40年間、保険料を納めなければなりません。しかし、経済的な理由で保険料を納めることができないときは、申請者本人、配偶者、および世帯主の平成23年中の所得に応じて保険料が免除される申請免除の制度があります。

保険料を納めた場合と比べ、年金受給額が減額されますが、10年以内であれば追納することによって、納めた場合と同じ扱いになります。

6月まで免除が承認されている人で、本年度も引き続き免除を希望される人は、7月2日(月)以降に申請してください。ただし、6月までに全額免除または若年者納付猶予が承認された人で、継続審査を希望した人は、7月以降の申請は必要ありません。

免除された場合の月額保険料
（免除なし　14、980円）
全額免除　0円
一部免除
4分の3免除　3、750円
半額免除　7、490円
4分の1免除　11、240円
※一部免除期間について規定の納付額を納めなかった場合は、未納（一部免除は無効）となります
※20代の人が対象となる若年者納付猶予は、申請者本人と配偶者の平成23年中の所得に応じて判定されます

免除申請に必要なもの
①印鑑（ゴム製不可）
②年金手帳
③離職票または雇用保険受給資格者証（平成23年3月31日以降に離職した人）

図書館

7月のおはなし会

	ところ	とき	対象
小さい子のためのおはなし会	はつかいち市民図書館	6日(金)・20日(金) 11：00～	乳幼児
	大野図書館	14日(土) 14：00～	乳幼児
おはなし会	はつかいち市民図書館	14日(土)、28日(土) 11：00～	幼児・小学校低学年
	大野図書館	14日(土)、28日(土) 14：00～	幼児・小学校低学年
	さいき図書館	14日(土) 10：30～	幼児・小学校低学年
ストーリーテリング	はつかいち市民図書館	21日(土) 11：00～	乳幼児～大人

はつかいち市民図書館
☎⑳0333
開館時間　月～金曜日　9時～19時
土・日・祝・休日　10時～18時
7月の休館日　26日(木)

大野図書館☎㊹1120
さいき図書館☎㉒1011
開館時間　10時～18時
7月の休館日　2日(月)、9日(月)、17日(火)、23日(月)、26日(木)、30日(月)