

ちょっとした工夫で

脂質のとりすぎを防ごう！

脂質は、体のエネルギーになるほか、細胞膜やホルモンの材料となったり、脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収を促したりする重要な栄養素です。しかし、脂質の取り過ぎは**肥満**や**動脈硬化**の原因となる可能性があるので、注意が必要です。日頃の食事を見直し、**脂質を抑えた食生活のポイント**を実践してみましょう。

ポイント1 食材の部位で脂質をカットする

鶏肉 (100g中)

もも肉 → むね肉

204kcal **-59kcal** 145kcal

豚肉 (100g中)

バラ肉 → ロース肉

395kcal **-132kcal** 263kcal

脂質は高エネルギーです。脂身の少ない部位を選んだり、肉の皮や脂身を食べないようにしたりするだけでも、脂質とエネルギーを簡単にカットすることができます。

ポイント3 目に見えない脂質に注意する

洋菓子・スナック菓子

和菓子

バター
マーガリン
ショートニング
パーム油

和菓子に比べると、洋菓子やスナック菓子には悪玉コレステロールを増加させる飽和脂肪酸やトランス脂肪酸が多く含まれています。おやつには和菓子を選ぶようにしましょう。

ポイント2 調理方法で脂質をカットする

油 多 → 少

揚げ

炒める

焼く

蒸す・ゆでる

油には脂質が多く含まれています。衣が分厚いほど、油の含有量が多くなり、脂質を取り過ぎてしまいます。

フライ > 天ぷら > から揚げ > 素揚げ

ポイント4 血中コレステロールを下げる食品を取る

食物繊維

腸内でコレステロールを吸着し、排出します。

野菜 イモ キノコ

海藻 大豆製品

n-3系脂肪酸（不飽和脂肪酸）
中性脂肪・悪玉コレステロールを低下させ、善玉コレステロールを増加させます。

亜麻仁油 えごま油 青魚

氷見市未病対策事業

～大切なひみも、大事なきみも、元気に。～

氷見市では、病気になってから行動するのではなく、未病（病気ではないが健康でもない状態）の段階から、より健康に近づけるという考え方で、健康寿命の延伸を目指し未病対策事業を実施しています。

令和元年度に作成した未病対策ポスター・チラシ（右図）に載せる立山連峰の写真を募集したところ、素敵な写真の応募がありましたので紹介します。海越しの立山連峰を眺めてほっと一息つく時間を大切にし、意識的に休息を取るようにしましょう！

北條 巧磨様のお写真

氷見市在住の仲良し家族3人が垣間見る海越しの立山連峰に、より一層会話が弾んでいる写真。

撮影場所 氷見市中央町商店街の屋上

國崎 雅美様のお写真

脇地区の老人クラブの皆さんが手入れしている、色とりどりの花越しに見える美しい立山連峰の写真。

旅人が、綺麗な立山連峰を写真に収めています。

撮影場所 氷見市脇の海岸

2月の健診・相談

場所 いきいき元気館2階親子健康ルーム 【申込・問合せ】 健康課 ☎74-8062

	内容・対象	日にち	受付時間	持ち物・予約
健診	3～4か月児健診 R2.9.30～10.26生まれ	5日🇺🇸		母子健康手帳、問診票、バスタオル
	1歳6か月児健診 R1.7.26～8.23生まれ	25日🇺🇸		母子健康手帳、問診票、バスタオル
	3歳児健診 H29.6.6～7.8生まれ	18日🇺🇸		母子健康手帳、問診票、バスタオル、検尿容器、フッ素カレンダー
教室	むし歯予防教室（フッ素塗布） H29.12.1～12.6生まれ／H30.6月生まれ／H31.1月生まれ	4日🇺🇸		母子健康手帳、バスタオル、フッ素カレンダー
		25日🇺🇸		
	遊びの教室	16日🇺🇸	9:20～9:30	前日までに要予約 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
相談	親子ふれあいらっこ教室	9日🇺🇸	9:25～9:35	
	マタニティ&子育てなんでも相談	9日🇺🇸	13:30～15:00	心理カウンセラーによる相談を希望の人は5日🇺🇸までに要予約
	発達相談	平日	8:30～17:15	前日までに要予約 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、変更となる場合がありますのでご了承ください。延期・中止の場合は、市ホームページなどでお知らせします。

休日診療当番医

(9:00～17:00)

※変更されることがありますので、当日の新聞または氷見市医師会ホームページでもお確かめください。

7日🇺🇸	加藤医院（内・外・胃）	北大町	☎72-0608	医療法人社団松岡歯科診療所	高岡市	☎23-8000
11日🇺🇸 （木・祝）	織坂内科医院（内）	伊勢大町	☎72-6206	元井歯科医院	高岡市	☎23-4673
14日🇺🇸	ふちざわ子どもクリニック（小）	加納	☎72-1557	M森永歯科クリニック	射水市	☎84-8214
21日🇺🇸	澤武医院（内）	幸町	☎72-0118	後藤歯科医院	高岡市	☎22-5134
23日🇺🇸 （火・祝）	白石整形外科医院（整・リハ・神）	柳田	☎91-5355	医療法人社団宮田歯科	高岡市	☎23-8548
28日🇺🇸	松井内科クリニック（内・呼）	伊勢大町	☎72-0074	ながひさ歯科クリニック	高岡市	☎25-2680

ケーブルテレビ ひみちゃん9

（氷見市広報番組） 9ch／091ch

放送開始時間	1/31（日）～2/6（土）	2/7（日）～13（土）	2/14（日）～20（土）	2/21（日）～27（土）	2/28（日）～3/6（土）
番組チェック ①午前6時 ②午後3時 ③午後8時	ひみぶりっこてれび	もっと知りたい・伝えたい 氷見市政	こちら！氷見市芸人課	こちら！氷見市芸人課	ひみぶりっこてれび
	保育園の楽しい様子やおいしく食べる園児の様子、簡単なおもちゃの作り方、楽しい遊びなどを紹介します。	・金沢医科大学氷見市民病院 きとさと健康チャンネル ・所得税の確定申告、市・県民税の申告が始まります ・ヘルプマークについて	富山住みます芸人が氷見市を楽しく紹介します。	富山住みます芸人が氷見市を楽しく紹介します。	保育園の楽しい様子やおいしく食べる園児の様子、簡単なおもちゃの作り方、楽しい遊びなどを紹介します。

※番組内容や放送時間は、都合により変更になる場合があります。

4K見るならケーブルネット！！

ご利用料金

4Kスタンダード +800円（税抜）

4Kらく録 +1,300円（税抜）
※2TBのHDD内蔵

※ケーブルテレビの料金に上記金額が加算されます。

お申込み・お問合せは **能越ケーブルネット株式会社** ☎0120-040-720 〒935-0021 氷見市幸町8番7号 広告

17 広報ひみ 2021.2

16

コミュニティ助成事業の活用報告

【問合せ】 地域振興課 ☎74-8013

コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しています。令和2年度は、3つの自治会・町内会がこのコミュニティ助成金を活用しました。

1 熊無自治会では、老朽化した太鼓台を新調し、獅子頭の修理・塗装を行いました。地域の秋祭りにおいて、地域が一丸となって獅子舞を演じ継続することで、地域内コミュニティの活性化と伝統文化の継承につながる事が期待されます。



2 下伊勢町内会では、老朽化した太鼓台を新調しました。新たに造られた太鼓台は、これからも夏の祇園大祭で町中を巡行し、地域の絆が深まるとともに地域内の交流がより一層広がる事が期待されます。



3 宇波区会では、コミュニティ活動備品としてカラーリング用具を整備しました。地区でのカラーリング大会の開催や練習を通して、地域における健康づくりや世代を超えた交流が進展し、コミュニティの活性化につながる事が期待されます。



カードゲームで体感しようSDGsの世界 SDGsゲーム型ワークショップ「2030SDGs」

【問合せ】 高岡市都市経営課 ☎20-1226
Mail keiei@city.takaoka.lg.jp FAX 20-1670
〒933-8601 高岡市広小路7-50

エス・ディー・ジーズ
SDGsについて、カードゲームで楽しみながら学びましょう。SDGsという言葉を知っている人もよく分からないという人も、ゲームを通してSDGsの世界を体感しましょう。

日時 2月27日(土) 午後1時30分～4時30分
場所 高岡市役所 8階802会議室
定員 50人(応募多数の場合抽選)
申込 郵送、メール、FAXにて(①氏名②住所③電話番号④メールアドレス)

申込書は高岡市ホームページからダウンロードできます。

申込メ 2月12日(金)
切 新型コロナウイルス感染症対策を実施の上イベントを行います。状況によって中止となる場合があります。

主催 高岡市 **共催** 氷見市、射水市 **後援** 富山県

SDGs(持続可能な開発目標)とは?

国連加盟国 193 か国全てが合意した、2030年を目標年とした持続可能な社会をつくるための共通言語です。主に17の目標と169の具体的な活動によって構成されています。17の目標は見る目にも分かりやすくピクトグラムになっています。



十二町の将来を考えると、令和2年9月から、月1回、合計4回にわたって地域で開催されました。これは地域づくり協議会設立の前段階として行われたもので、十二町地区の住民が集い、地域課題について話し合ったり、将来実現可能なアクションプランを作り上げたりするといったものでした。毎回40～60人の住民が参加し、グループに分かれてアイデアを出し合い、書き出して発表を行いました。アイデアを具体的にイメージするために実際に現地へ足を運び、視察した回もあります。

この会議を通して、改めて自分たちの住んでいる場所を見ると新たな発見や気づきが得られること、またそれを感じたことや新たなアイデアをみんなで共有することがまちづくりにおいて大切であることを学びました。

今後は作成したアクションプランを実行に移す段階になります。この会議で学んだことを活用しながら、「将来の十二町」をみんなの実現させたいと思います。



ストップ! 特殊詐欺被害

【問合せ】 市民課 ☎74-8010



消費者を狙う悪質な手口は日々新しくなっています。どんな手口があるかを知って、被害を未然に防ぎましょう。

〈県内発生の高額被害事例〉

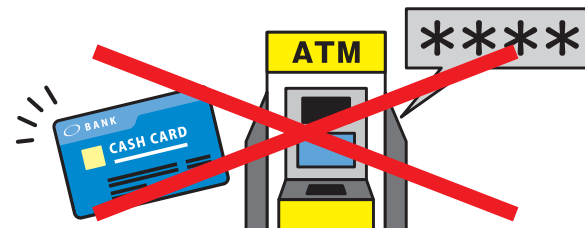
キャッシュカードのすり替え

警察官を名乗り、「あなたの口座から現金が引き出されている」「キャッシュカードを取りに行く」「暗証番号を教えて」などと電話があり、暗証番号を伝えてしまった。

自宅にキャッシュカードを取りに来た警察官がキャッシュカードを封筒に入れ、「封印には印鑑が必要」と言い、印鑑を取りに行っている際に別のカードにすり替えられ、後日現金が引き出されたことが分かった。

▶対処方法・アドバイス

- キャッシュカードを渡さない。
- 暗証番号を教えない。

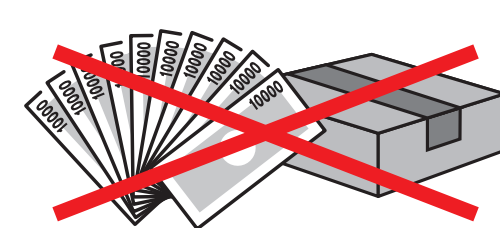


名義貸しトラブル解決名目

不動産会社を名乗り「介護施設の入居者として名前を貸してほしい」と電話があり、名前を貸してしまった。後日、弁護士を名乗る人から「名義貸しは犯罪になる」「裁判になって刑務所に入ることになるかもしれない」「入居費用を支払えば事件にならない」という電話を信じて宅急便で現金を送ってしまった。

▶対処方法・アドバイス

- 名義貸しは犯罪なので、名義は貸さない。
- 宅急便やレターパックで現金を送らない。



電話に出ない!

犯人からの電話を受けないことが被害防止につながります。在宅時でも留守番電話にして、必要な電話は後からかけ直しましょう。

録音しよう!

市では、着信時に警告メッセージが流れ、通話内容を自動録音できる「通話録音装置」を、高齢者世帯などに無償で貸し出します。

市民課生活相談担当 ☎74-8010まで問い合わせください。

家族や警察、消費生活相談窓口 早めに相談しましょう!

相談窓口

- 消費生活相談窓口(市民課) ☎74-8010
- 氷見警察署 生活安全課 ☎91-0110
- 富山県消費生活センター高岡支所 ☎25-2777
- 消費者ホットライン ☎局番なし 188

※県消費者協会では、土・日曜日に、情報アドバイザーによる相談の受付や情報提供を行っています。☎076-432-5690

新成人の皆さんへ

成人になると保護者の同意がなくても高額な契約を結ぶことができます。

悪質商法に騙されないよう気を付けましょう。

- もうけ話は信用しない
- 契約する前によく考えて
- 収支のバランスを考え計画的に

※令和4年4月からは、成人年齢が18歳に引き下げられます。

12/18 氷見の美味しいお米で育って ご寄付をいただきました

氷見市農業協同組合から保育園児などの食育の振興として500万円のご寄付をいただきました。
「市内の保育園児などの給食に、炊き立ての氷見産コシヒカリや氷見の特産品を食べてもらいたい」と、平成24年3月からいただいているものです。市内の全13か所の保育園や認定こども園のあったかご飯給食に活用させていただきます。



12/19 交通安全呼びかけ きときと魚大使・山口佳南さん 一日署長

市出身で準ミス・ワールド日本代表、市の観光大使「きときと魚大使」を務める山口さんが、氷見署から「一日警察署長」に任命されました。署長から委嘱状を受け取った山口さんは「精いっぱい務めさせていただきます」と意気込みを語りました。

ひみ番屋街で交通安全を呼びかける啓発キャンペーンを行い、訪れた観光客らに反射材や啓発用チラシを手渡しました。

12/19 「ひみ第九」みんなでつなぐ動画で 映像だっていいじゃないコンサート上映

市民らの歌声と映像を編集した「ひみ第九」リレー動画の上映会が漁業文化交流センターで開催されました。令和2年7月に開催予定であった「ひみ第九」コンサートが新型コロナウイルスの影響で中止に。「第九」への熱が冷めないようにと、氷見第九実行委員会が企画したものです。

アソカ児童合唱団やおんがく寺子屋のメンバーなどが参加し、密を避け、令和2年10月中旬から1か月かけて収録。昨年の演奏会や関係団体の紹介映像も合わせ、50分にまとめました。動画は、「ひみ第九」ホームページで公開しています。



この他のまちの話題は、市ホームページ 「続・まちの話題」をご覧ください。

左 | 氷見高校弓道部 稽古始め
右 | 熊無地区指定文化財ガイドマップ



IJU 応援センター だより

「楽しそう」が移住のカギ

令和2年7月、氷見高校の「未来講座 H I M I 学」の授業で、氷見の移住・空き家活用についてお話ししました。H I M I 学は、氷見の豊かな自然・文化・社会を題材に、生き方を学ぶ講座です。人口減少や空き家の問題は、高校生には身近ではないかもしれませんが、氷見の将来を考える上では欠かせません。

そこで、氷見が、現在どんな状況で、将来どうなる可能性があるのかを知り、将来どうあつてほしいかを自分事として考えてほしいと伝えました。そして、移住の選択を左右するのは「人」です。そこに暮らす人が楽しむ姿を発信することで「氷見は楽しそうだ」と市内外の人に感じてもらう。それが、人口流出を食い止める、移住につながるのだと伝えました。

12月、H I M I 学の移住・定住チームのイベントが行われ、そこにお招きいただきました。場所は、博物館向かい、湊川沿いの旧蘭製品倉庫。立派な土蔵で、しばらく使われていない空き家



ならぬ空き倉庫です。現在、この建物を活用しようとして、on the Minatogawa 一般社団法人が地域の魅力を発信しています。生徒たちが主体となって、この団体から学び、地域のの人に楽しんでもらえるイベントを企画・開催しました。当日は、たこ焼き屋やバルーンアートなどの出店が並び、小さなマルシェのようでした。生徒たちは、空き家を活用することで、空き家を身近に感じたのではないのでしょうか。イベントを機に訪れた地域の人などにとっても、歴史ある建物に触れ、活用を考えるきっかけとなったのではと感じます。

氷見で学ぶ若い生徒たちは、氷見の未来そのもの。こうした取り組みが氷見の明るい未来をつくるのだと、前向きな気持ちになれた素敵なイベントでした。

みらいエンジン
(交流拠点 まちのタマル場)
氷見市中央町9-1
(氷見市まちづくりバンク内)
☎ 54-0445
メール info@himi-ju.net
ホームページ https://himi-ju.net/
開所時間 (窓口相談)
午前9時30分～午後6時30分
定休日 毎週水・木曜日



図書館へ行こう

新着紹介



左巻 健男／編著 SBクリエイティブ
身の回りで起こる自然現象、よく出会う物事、よく使う製品の原理や仕組みを分かりやすく解説する。あつたか下着はなぜ暖かいのか？消せるボールペンのしくみは？ポストイットがすぐはがれるワケは？サウナでなぜ大げどしないのか？など。



ガフワラ／原作
さだ まさし他／訳・文 双葉社
アフガニスタンで、銃で撃たれて亡くなった中村哲医師。その中村さんに助けもらったことを後世に語り継ぐために、アフガニスタンで出版された2冊の絵本に解説を加えてまとめた本。事実をもとに描かれたものと作者がイメージする中村さんを描いたもの。

- 旅する神々 神崎 宣武／著 KADOKAWA
- 全国厄除け郷土玩具 中村 浩訳／著 誠文堂新光社
- 不機嫌な妻 無関心な夫 五百田 達成／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン
- ワークマン式「しない経営」 土屋 哲雄／著 ダイヤモンド社
- ジョン・レノン伝1940-1980 藤本 国彦／著 毎日新聞出版

【問合せ】 図書館 ☎ 74-8226



Topics 企画展示(関連図書の紹介)

おうち時間をチョコレートで
もうすぐバレンタインデー。家でチョコレートを楽しみませんか？
● 期間 2月2日(水)～2月14日(日)

ミイラにこめられた願い～
県民会館美術館で開催中の「特別展 ミイラ『永遠の命』を求めて」関連展示。エジプト文明を中心に世界各地に残るミイラに関する図書を紹介します。
● 期間 2月19日(金)～3月7日(日)

おはなし会
～いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ～
● 日時 2月27(土) 午後2時～
● 場所 児童読書室

● 開館時間
火～金曜日 午前9時30分～午後6時
土・日曜・祝日 午前9時30分～午後5時
● 休館日
1月、8月、15月、22月、3月1日(月)

見本

- 第一種（50 cc以下）



- 第二種乙（50 cc超90 cc以下）



登録・交換
無料

※標識番号は
変わります。

- 第二種甲（90 cc超125 cc以下）



※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

令和3年3月から原動機付自転車（第一種・第二種乙・第二種甲）を登録の際、ご当地ナンバープレートを交付します。氷見の代表的な景色である海越しの立山連峰をデザインとして採用しました。

従来の無地のナンバープレートの在庫がなくなるまでは、ご当地ナンバープレートと従来のものから選べます。※在庫がなくなり次第、ご当地ナンバープレートのみとなります。

交付場所 税務課

必要なもの

- 新規登録 印鑑、販売（譲渡）証明書、車台番号などの分かるもの
- 標識変更（交換） 印鑑、車台番号などの分かるもの、使用中のナンバープレート

自動車の車検・登録はお早めに

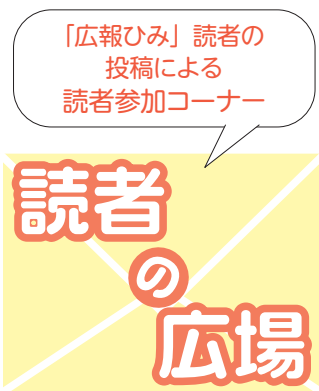
3月は検査や登録が大変込み合います。各種手続きは早めをお願いします。

- 車検を受ける人 車検は、1か月前から受検できます。2月中の受検をお勧めします。
- 廃車、名義変更などをお考えの人 原動機付自転車（125cc以下）、小型特殊自動車、農耕作業車の人は、3月中旬に氷見市税務課窓口で手続きをお願いします。
- 普通車など上記以外の車両の人は、3月中旬までに右記の窓口で手続きをお願いします。

車両の種類	手続き、問い合わせの窓口
原動機付自転車（125cc以下） 小型特殊自動車 農耕作業車	氷見市税務課納税推進班 ☎74-8041
普通車 二輪（125cc超～250cc以下） 二輪の小型自動車（250cc超）	北陸信越運輸局 富山運輸支局 （富山市新庄町馬場82） ☎050-5540-2044
軽自動車（三輪・四輪）	軽自動車検査協会 富山事務所 （富山市藤木520-1） ☎050-3816-1852

※軽自動車税は、年度途中で廃車、名義変更をしても普通自動車のような月割りでの税金の還付はありませんので、ご注意ください。

今月のテーマ（1月号で募集）
◆「今年チャレンジしたいことは？」
退職後、習い事を始めて12年。去年の春、訳あって脱会しました。今年は同じ事を再チャレンジする予定です。
（はなみすき）
◆ 広報ひみに毎月応募したい。本をたくさん読みたい。
（夢みる夢子）
◆ 老若関係なく心寄せて優しい人になりたいネ。
（T.K.）
◆ 広報ひみの感想など
◆ 「新文化交流施設だより」が楽しみです。喪黒福造のスマイルベンチ、とつても楽しく拝見しました。新町のバス停にある喪黒福造さんと一緒に撮った写真を懐かしく見直しています。今回もぜひ行ってきます。おかしいでしょうネ、70歳にもなって。
（モコ）



きときと P
氷見市公式アカウント
・P9 「運動実践教室」
・P10 「水泳教室会員募集」
・P11 「パークゴルフ教室受講者」
が氷見きときと健康ポイントの対象事業です。

Instagramに投稿していただいた
素敵な「瞬間」をご紹介します！

himicity_official

あなたもとおきの「氷見」を投稿しよう！
氷見市公式アカウントをフォローし、「#photo_himicity」を付けて写真や動画を投稿しよう！



@zhaonanzaobenさんの、雪に埋まる本町交差点付近の喪黒福造のスマイルベンチを写した1枚です。
「ムム!! なんだこの雪は、笑っている場合か!? 喪黒福造。」雪にも負けずにこの笑顔!さすがは筋金入りの「せえるすまん」です。



編集後記
放送番組を準備する中で、新成人の男女4人から「家族やふるさとへの感謝の言葉」や「自身の夢」を聞く機会がありました。どなたも誠実に真面目な印象、自身の目標を掲げて着実に歩んでおられます。「自分を大切に育んでくれた家族や恩師、地域の方々に感謝」「ふるさとに恩返しを」と真っすぐな思いに触れ、胸が熱くなりました。新成人の皆さん、今思い描く「自身のありたい姿」をしっかりと胸に留めて、真っすぐに歩み進めてください。ふるさと氷見から応援しています。市民の皆さんには、今後の機会にお伝えたいと思いますので、お待ちください。⑩

今月のプレゼント

第2弾木質化リニューアル実施中／
海浜植物園で販売している木のおもちゃ
「そら豆カスターネット(大)」

お便りをお寄せいただいた人の中から抽選で2名様に「そら豆カスターネット(大)」をさしあげます(当選者には後日通知します)。



感想や叱咤激励、疑問・質問などをお寄せください。
今月のテーマ「バレンタインデーの思い出」

Grid area for writing responses to the theme "Memories of Valentine's Day".

- ◆ 広報ひみの感想など自由にお書きください。お便りは、官製はがきやFAX、Eメールでも受け付けています。
 - ◆ 次の項目もお書きください。氏名、ペンネームまたはイニシャル、住所、電話番号、✧シュリケンはどこ？
(1月号の正解は7ページ)
 - ◆ 応募メ切 2月8日(月)必着
 - ◆ 応募・問合せ ☎935-8686 (住所記載不要) 氷見市秘書広報課広報担当 ☎74-8012 FAX 74-0692 Eメール kouhou@city.himi.lg.jp
- ※応募多数など、掲載できないことがあります。作品の著作権その他一切の権利は氷見市に帰属します。

1歳になりました

 かまなか みや ちゅん 鎌仲 美弥 鞍川	 きくかわ まさと 菊川 雅斗 柳田	 きたむかい そら 北向 蒼空 熊無	 さかもり かなと 坂森 奏斗 仏生寺	 さくらい こうせい 桜井 康誠 朝日丘	 なかの れんし 中野 蓮士 園	 にしかわ りょう 西川 遼 宮田
 はぎわら れな 萩原 怜奈 矢田部	 ばんしょう ほまれ 番匠 誉 窪	 ほしば たいが 干場 泰河 加納	 むらい きい 村井 希衣 島尾	 やまもと あきら 山本 晶 鞍川	 よしおか かずま 吉岡 和真 柳田	 わたなべ えいた 渡辺 瑛太 飯久保

令和2年2月生まれのお子さんを募集します！
①お子さんの氏名・ふりがな ②住所 ③生年月日 ④性別 ⑤応募者の氏名・続柄 ⑥日中に連絡がとれる電話番号 ⑦「広報ひみ」の感想を明記し、写真とあわせてEメールまたは郵便でご応募ください。(写真は返却しません)
■応募メ切 2月8日(月)
■申込・問合せ ☎935-8686 (住所記載不要) 氷見市秘書広報課「1歳になりました」係 ☎74-8012 Eメール: kouhou@city.himi.lg.jp

売り上げアップの
頼れるミカタ

中小企業・個人事業主の皆さんの経営をサポートします！

「Himi-Biz」通信 vol.4

何度でも
相談無料

Himi-Bizとは

「行列のできる経営相談所」として全国的に注目を集める「Bizモデル」を取り入れた、伴走型のビジネスサポートセンターです。

令和2年6月のオープン以降、計610件・144事業者（1月19日時点）の相談に対応し、売上拡大・販路開拓・広報PR・創業支援などのサポートを行っています。

最近の相談実績

廃棄される魚の皮「フィッシュレザー」を活用した製品を販売しているtototoが、新商品「スマホケース」を開発。具体的な新商品開発のアドバイス、クラウドファンディングのリリースや、メディアへの情報発信までを一気通貫でサポートし、各種メディアで取り上げられました（商品の問い合わせについてはtototoのホームページからご連絡ください）。



専門家アドバイザーの紹介

各専門分野のアドバイザーへ相談が可能になりました！

- 高森 崇史 チラシ・パンフレットなどデザイン全般
- 菊池 光 ホームページ・各種SNSの立ち上げなどIT関係
- 東海 裕慎 ウェブ媒体の運用、クラウドファンディング立ち上げなどのウェブマーケティング全般
- 羽田野 泰 創業支援事業補助金などの助成金申請、ビジネスプラン立案など



tototo代表
野口 朋寿氏

売上拡大に悩んでいたところ、岡田センター長から新商品開発の提案を受け、販売まで丁寧にサポートしていただきました。相談したことで、新しい道が開けたと感じています。



氷見市ビジネスサポートセンター
予約・問合せ ☎75-3640

受付時間 午前9時～午後5時（土・日曜・祝日を除く）
メール info@himi-biz.net
所在地 氷見市本町14-7

Himi-Biz で検索！



氷見市公式LINEと友だちになろう！

【問合せ】秘書広報課 ☎74-8012

新型コロナ、防災、クマ・イノシシの目撃情報、子育て、イベント情報など生活に密着した情報をお届けします。

QRコードで登録



必要な情報の
受信管理の設定も
お忘れなく→



問合せ(代表・緊急時)

- 氷見市役所 代表電話
☎74-8100
- 火災や救急指定病院の問合せ
☎22-9999
- 防災行政無線の放送内容問合せ
☎0180-99-7777
- 災害などの情報提供・問合せ
☎74-8021
☎74-8100（夜間）
- 漏水連絡
☎74-8209
☎74-8100（夜間）
- 火災情報・災害時の道路情報
ケーブルテレビ
9ch（091ch／092ch）

郵便はがき

お手数ですが
63円切手を
貼って下さい

935-8686

氷見市秘書広報課

広報担当 行

(広報ひみ 令和3年2月号)

フリガナ
氏名

ペンネームまたはイニシャル

住所 〒

電話番号

★ シュリケンは何ページ？

興味を持ったコーナー