午後1

ュゼふくおかカメラ館10月1日出から電話にて

内 容

ガラスの表面に装飾技法

七尾市能登島向田町

果を得ることができます。当与え、キラキラと輝く視覚効

 死
 者
 数

 人身事故件数
 4
 数

すことで、シャープな印象をの一つである「カット」を施

)内は前年比

日現在(※

館所蔵品からカッ

るさまざまなガラスの表情

なり次第締め切り

きい

講 料師 金

髙木晋医師、

保健師、

栄

金沢医科大学氷見市民病

無料

持ち物

健康診断の結果

* E & E P

問 市 民 課

74 8

0

()

10月23日(日) 永原耕治氏

内 日 容 時

景写真」編集長)

×梅木宏真氏

※毎月第3火曜日休館

(隔月刊 午後2時

「風

期間

11月6日(1)

(カメラ館館長)

時間

午前9時~午後5時

入館は午後4時30分まで

石川県能登島ガラス美術館

無料 (入館料が必要)

地方裁判所高岡支部

22 22

日金までに富

へ電話にて

ゥ

ショー

中学生以下 高校・大学生

無料

力

ッ

(同時開催:よっトガラス展

生々流転)

・レンス・

料 場 金 所

一般 800円

七尾市

健康なんでも相談

健康診断の結果の見方や生活

定員 料金

息らしの情報

により売却します 国有財産を一般競争入札

受付予定期間公示予定日 10 **所在地** 上泉字干田649番3 問北陸財務局(国有財産売却担当) 5 3 5 87 m 24 日 (火) 6-292-787 12月7日(水) 令和5年 亰

日時 法の日 「司法書士無料法律相談会」 自(土)

•

各種相談

内 容 ウイングウイン 不動産・商業登記、成年 訴訟手続、 3時~午後49 研修室50 債務整理など ング高岡 3

日時 行政相談

場所 問市民課 市役所カンファン 午後1時30分~4 74 8 0 1

日時 10月4日伙

行政書士氷見地域無料相談会

申 か **込**

?ら電話にて

10月20日休午前8時30分

申込 10月21日金までに電話にて

小矢部市

問石川

7

7

67

原能登島ガラス美術館

〇YABEコレクション小矢部市制施行60周年記念事業

74 8 4

問市民課

7

74

8

0

日時

10月20日(水午前8時30分年後4時~5時30分分の10月21日)金

写真展 風景写真祭2022ミュゼふくおかカメラ館企画

「美しい風景写真100人展」

場 所

三井アウトレ

トガード 午後 一時

ク

北陸小矢部

多重

債務法律相談

お隣りさん情報

場 所 市役所地域協働スペー午前10時~午後3時 3

内 容 など 成年後見、 金などの申請、 遺言書作成、 空き家の問題 人ビザ、 相続手続、

問市民課 ※予約不要 7 74

住宅相談

日時 場 所 問市民課 市役所カンファレンス1午前10時~午後3時 74 8 0 Ō

日時

4 時

日時

午 10 後 月 1 22

時

3時

月22日(土)

電話で対応します

ケアホ

ムまどかの

不動産無料相談会

日時 10月6日休 談員が電話で対応します 宅建協会高岡支部の専門 4時 . の相

相談窓□

2839 97

※次回は12月1日休に開催

年金相談

場 所 日時 市役所 カンファ ~午後3時 レ ン

ス

※高岡年·

午前1012日(水

Ō

申込 内容 問健康課

2 74

841

税理士による無料税務相談

場 所

市役所カンファ

レ

ン

3

日時

10月20日休

行政

日時

午後10月21日金

固富山県ナ 人権相談 **3** 0 7 無料 口 6 _ウ スセンタ -ク氷見

間市民課 市民課 市役所カンファ **7**

相談窓口

6

【来所相談】

地域包括支援センタ

EU

ショッピングセンター

日時

午後2時~

4 時

対応

日時 10月18日(火) 家族の相談にも応じます。 え込まずに話してみませ 「つらい気持ち」 h か 抱

問合せ・

前店

(鞍川

2

申込

23 74

()

6

10月13日休までに電話にて 臨床心理士による相談会 いきいき元気館

看護職員就業支援相談

場 所

午後1

時

時

ース

日時 対 象 **対象** 未就業の看護職員や看護職員や看護

内 料容 金 相談 供や復職に対する悩みなどの容 専門相談員による情報提

433-525 ください 【電話相談】

自分や家族の心配事、

おトクなナンバーワン特典をおつけします

氷見市加納484

ービスや受診につ

電話にて 0 7 6

閰北陸税理士会富山県事務局 10月13日休午前9時から

役所1階地域協働スペース1(高岡商エビル5階)および市場所 北陸税理士会高岡支部

4 2 2 -4 0 3 4

もの忘れ・認知症相談会

☎ 72-8811(代

アイン薬局氷見市民病院 法律なんでも相談所 地域包括支援セ いてご相談 相談員が ・職員が 介護 500ポイントで500円の お買物券と交換 3倍 曜と毎月15日はプラカードポイント

中学校制服一式早期ご予約承り

広告

広告

• 今月の氷見市

10月 31日 月 期

〕 15 ...日 (土)

後期高齢者医療保険料4期 国民健康保険税4期 県民税3期

人口と世帯数 介護保険料4期

総人口 4万4 在 内は前月:

日時

10月26日(水)

裁判所の出張手続き案内

時間

午前9時~午後5時

問 〇 Y

ABEコレクション実行

委員会

(小矢部市商工観光課内)

67

入館は午後4時30分まで

※月曜休館 (祝日の場合は翌日)

10月1日出~12月4日旧

ルによるファッションショー 業の製品の展示、小学生モデ

問市民課

2 74

8

0

ら電話にて

世帯数 女 男 2万1 2万1 075人(△8人) (△8人) 万747 (△17世帯)

広告

※住民基本台帳人口 ・世帯数を掲

転出生の 34 19 **人一動態** 出 71 62 人人

4 27 27 人 人 件 らの累計 野菜作りを楽しみたい人のためのシェア G D)

交通事故発生状況

氷見市西朴木 4-1 オープン記念見学会 10月23日 10時~15

詳しくは こちら 収穫した野菜プレゼント 売木林業株式会社 ^{氷見市十二町211-18} 0766-91-7531 【先着 50 名】

リハビリ 寝たきり マッサージ無料体験できます 健康保険適応

詳細はお問い合わせください。 (医師の同意書が必要、こちらで準備します) 状態により来院出来ない方には自宅(施設)

マッサージの養生堂 ☎090-2030-4284 ☎0766 (75) 9234 氷見市幸町2-4

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、内容の変更や開催を中止する場合があります。 マスクを着用するなど感染対策にご協力をお願いします。発熱や咳などの症状がある人は参加をご遠慮ください

			7/			
月	火	水	木	金	±	B
10 E va	なで、ハグして、意か	10月は開放園も含詳しくは、各拠点が問い合わせくだ	 ,ス感染症の拡大防止	施園まで電話にて	1	2
た 身体測定・看護師 さんのお話 大好き ピカピカブ~! 10:30~11:00 (3・4日) おもちゃを作ろう[ハロウィンランタン] (3~7日) テラス遊びウィーク	マ 保育園体験(赤、青)	親子でできる骨盤ヨガ開放園(マヤ、みどり、ひかり)	② うんどう&ママピ ラティス(赤、青)	▼ 離乳食相談会○ ママの日〒 テラスで遠足ごっここ スマイルタイム ふれあい遊び 10:30~	記 氷見らパパ シーパパ と一緒に お芋ほり 10:00 ~11:00	9
スポーツの日	C 英語でふれあいあそび「ハロウィンパーティー」(随時)た ママの切り紙あそび(11~14日)く おはなしブータン「絵本」	 プレあわせピラティス 15:00~15:30 (12~13日) □ つくってみよう 開放園(阿尾、上庄、海清、アソカナーサリー・アソカ幼稚園) 	▼ ほんわかあった かおくるみタッチケア は おはなしの部屋 お母さんの四方 山話 親子ヨガ教室 子 うたのおにいさん 10:30~11:00	マ ちびって探検隊! 野菜ソムリエの幼児食(スープ) 黄さん ベビーマッサージ(R4.4月 以降生まれ児限定) 14:00~15:00 元気館内親子ふれあいルーム(健 診のお部屋)	15	16
■ リトミック教室「秋 も楽しくリトミック」 スタッフと一緒にあそ ぼう(パネルシアター)	▼ 桃さんくらぶ(18~21日)ラ うんどうかい Week 10:30~11:00	離乳食らくらく講座 さつまいもスティックおやきをつくろう新米ママの離乳食スタート講座(4~6か月)(午後)	▼ お祝い会「ハーフ バースデー」 ほ あそぼうよ!ハ ロウィン製作 ■ 10月生まれの誕 生会	 ▼ お祝い会「ハイハイの会」 ⑤ 助産師さんによる講座&座談会 ➡ 親子で簡単ヨガ ◄ くららの日(ハンドマッサージ) ▼ 安産ヨガ(午後) 	22	23
ロウィングッズ製作	マ 保育園体験(赤、青) C うんどう&ママピラティス(黄、桃) F ハッピーイングリッシュハロウィンパーティー10:30~11:00芸術文化館 ママのリラックスタイム(手作りクリップ作り)10:30~ みんな離乳食ど	開放園(中央) ▼ おんぶ紐作り	C おかしづくり₱ みほ先生とおうちでできる音楽会	▼ Kid'sキッチン[秋 のお弁当] た みんなでお祝い 誕生会(10月生まれ) 10:30~		
31	うしてルン会 15:00~15:30	開放園(新町、全石町、速川)	27	28	29	30

市ホームページの広告募集!

【問合せ】 秘書広報課 ☎74-8012

バナー広告(有料広告)を募集しています。 詳しくは 市ホームページをご覧ください

計しては、川川 ムマーノでに見てたでい。 ■欧州					
広告掲載料(税込み)	1枠当たり5,000円/月 ※複数月で掲載の場合は割引があります。				
掲載位置	市ホームページのトップページ最下部				
14 ¥F	1 0 + 7				

場所・予約・問合せ

マヤ子育て支援センター(アソカナーサリー内) … ☎74-7550
Chu・Chu・サークル(ひみ中央こども舎内) … ☎74-1422
まラキラキッズサロン(上庄保育園内) ☎72-5674
す すくすくサロン(みどり保育園内) ······ ☎91-1277
たんぽぽサロン(海清保育園内) ☎91-1301
【 くらら(あさひの丘こども園内) ☎74-8435

3~4か月児健診 R4.5.19~6.22生まれ 7日命 母子健康手帳、問診票、バスタ 日歳6か月児健診 R3.3.10~4.12生まれ 27日命 個別に ご案内します。 母子健康手帳、問診票、バスタ 母子健康手帳、問診票、バスタ 母子健康手帳、問診票、バスタ		
T	'オル	
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
3歳児健診 H31.2.6~3.8生まれ 20日 ☆ フッ素カレンダー	'オル、検尿容器、	
むし歯予防教室 対象者には個別に案内 6日� 個別に 母子健康手帳 バフタオル・コ	しいまわしいば	
教 (フッ素塗布) を送ります。 20日春 ご案内します。 サナ健康チャ、ハスタオル、フ	母子健康手帳、バスタオル、フッ素カレンダー	
室 親子ふれあいらっこ教室 4日❷ 9:25~ 9:35 _{前日までに要予約}		
遊びの教室 18日 ❷ 9:20~ 9:30 ^{※詳しくは市ホームページをご覧くた}	<i></i> ごさい。	
相 マタニティ&子育てなんでも相談 11日❷ 13:30~15:00 前日までに要予約		
	<i></i> ごさい。	

※新型コロナウイルス感染症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。



10/30 田 ~11/5(±) ひみぶりっこてれび

ふれあい遊びなど を紹介します。 アソカ幼稚園 氷見ひかり保育園

2⊟ ⊜	織坂内科医院(内)	伊勢大町	☎ 72-6206	立浪歯科医院	高岡市	☎ 26-1182
9⊟ ⊜	ゆう内科クリニック(内・糖・呼・ア)	栄町	☎ 73-2811	宇和山歯科医院	高岡市	☎ 22-3674
10⊟月・祝	松井内科クリニック(内·呼)	伊勢大町	☎ 72-0074	デンタルオフィスRISEI	射水市	☎ 55-8880
16⊟ ⊜	白石整形外科医院(整・リハ・神)	柳田	☎ 91-5355	のて歯科クリニック	高岡市	☎ 54-0036
23⊟ ⊜	澤武医院(内)	幸町	☎ 72-0118	近藤歯科クリニック	高岡市	2 21-7778
30⊟ ⊜	福老館クリニック(胃・内・外)	堀田	☎ 91-7720	松本歯科医院	高岡市	2 25-0648

ケーブルテレビ ひみチャン (氷見市広報番組) 9ch/091ch

E	放送 開始時間	9/25(日) ~10/1(土)	10/2(日)~8(土)	10/9回 ~15生	10/16归 ~22生	10/23⊕ ~29			
且チェンフ	①午前10時 ②午後3時 ③午後8時	ひみぶりっこでれび 保育ないまま子の取りはいまます。 の取りは組みの作りなおれるかします。 は出演りのでいるだった。 は出演りのではです。 は出演りのではです。 は出演りのではです。 は出演りのではできる。 は出演りのではいる。 は、まずいではではでは、まずいではでは、まずいではではでは、まがいでは、まずいではでは、まがいではではでは、まがいではではでは、ますいではではではではでは、まではではではでは	サンデーひみ 氷見ネタに特化した超ローカル番組! 【内容】 ①芸術文化館特集 ②市制施行70周年を振り返るvol.3 など YouTube チャンネル からもご覧い ただけます。 回答されただけます。	もっと知りたい・ 伝えたい氷見市政 ①男女共同参画推 進員からのお知 らせ ②吉田サラダの行政 (書情報	もっと知りたい・ 伝えたい氷見市政 ①けんちゃんこう ちゃんの離乳中 期の離乳食 ②吉田サラダの行政 (雲情報	もっと知りたり 伝えたい氷見市 ①けんちゃんこ ちゃんのここ の健康づくり 放送) ②吉田サラダの行 (學情報			
	※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。								

伊勢大町,地蔵町,本町,南大町,朝日丘,朝日本町,十二町,万尾,川尻,海津,川崎,上久津呂,下久津呂,中谷内,西朴木,森寺,吉滝 阿尾、指崎、薮田、小杉、泊、宇波、脇方、小境、大境、比美町、丸の内、幸町、中央町、北大町、栄町、加納、諏訪野、鞍川、大野、大野新、 泉,中尾,中村,柿谷,七分一,間島,稲積,余川,堀田,神代,飯久保,惣領,深原,布施,矢方,大浦,大浦新町,中島,湖光,島尾,柳田, 窪,園,上田子,下田子,泉の杜,上泉

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

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



第12回 広げようブルーサークル in ひみ 健康講座

11月14日の世界糖尿病デーにちなみ、3年ぶりに開催します。 **医療スタッフによる講演やレクリエーションを通じて、生活習慣を見** 直し、予防の大切さや発病について、一緒に学びませんか。

日時 11月5日(土) 午後1時30分~(受付午後1時~)

場所 金沢医科大学氷見市民病院 6階多目的ホール 申込 事前に医事課(☎74-1900(内線1023))へ



world diabetes day

世界糖尿病デーシンボルマーク

プログラム

座長 福田内科医院 院長 福田 一仁 先生

1. 「氷見市の糖尿病予防の取り組み」

講師 氷見市健康課

「ブルーサークル」 2. 「運動のすすめ ~生活の質の改善を目指して~」

講師 金沢医科大学氷見市民病院 リハビリテーション部

3.特別講演

「健康で豊かな生活をおくるために一緒にまなぶ糖尿病の正しい知識」

講師 岐阜大学大学院医学系研究科 糖尿病・内分泌代謝内科学 教授 公益社団法人日本糖尿病協会 理事

矢部 大介 先生

共催:金沢医科大学氷見市民病院糖尿病委員会、公益社団法人氷見市医師会、氷見市健康課



作業停電(法令点検)のお知らせ

法令による年次点検のため、病 院内の作業停電を実施します。

作業停電中は、一部の電気を 要する機器などが使用できなく なることから、重症患者などの受 け入れが困難となります。緊急 でない受診は控えてください。

作業日 10月23日(日) 停電時間 午前9時~午後1時 診療制限時間

午前8時~午後3時

第2次氷見市ヘルスプラン21 マスコットキャラクター



子どものおやつ、見直してみませんか?

子どものおやつが甘いジュースやお菓子ばかりになっていませんか?幼児は、1日3回の食事で栄養を取り 切ることが難しく、おやつで栄養を補う必要があります。おやつは食事の一部と考えましょう。

おやつの上手な取り方

● 時間、量を決める

基本は1日3回の食事です。次の食 事まで2時間以上空くように時間を決 めて、食事に影

響がない量に しましょう。



2 消化に良く、栄養を補えるものを選ぶ 1日の栄養バランスを考え、3回の食 事で取りにくいものがおすすめ。

おすすめのおやつ

- おにぎりやパン、イモ類
- ●牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ●季節の果物、野菜スティック





3 SOS (suger、oil、solt) の取り過ぎに気を付ける

市販のお菓子などには砂糖や脂肪、塩分が多いものがあります。選び方に注意しましょう。

Suger (砂糖)

糖分の取り過ぎは、イライラ したり、疲れやすくなったり、 むし歯の原因になります。

例)チョコレート、あめ、 ジュースなど



Oil (油)

脂肪の取り過ぎは、肥満や生 活習慣病の素因をつくります。 例) スナック菓子、ドーナツ、

ケーキ、ハンバーガー



Solt (塩)

塩分の取り過ぎは、味覚に影 響が出たり、生活習慣病の素因 をつくります。

例) スナック菓子、せんべい、 カップ麺など



氷見きときと健康ポイント

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

広報ひみでは、対象事業の記 事にマークをつけてお知ら せしています。



「氷見きときと健康ポイント」は、20歳以上の市民が対象の健康 寿命の延伸を目的とするポイント制度です。

市民の皆さんが、ポイントがたまっていくことを励みに取り組みに 参加し、健やかな生活を送れるよう実施しています。

ポイントカード配布・ポイント交付場所 スポーツイベント・健康教室:実施会場 健診・予防接種:健康課または市民課

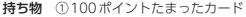
対象となる10日~今和5年3日の取り組み

	となる10月~令和5年3月の取り組み				
区分		ポイント数	実施予定日	問合せ	
スポーツ	ノルディック・ウオーキング教室 第43回氷見シーサイドマラソン大会 第18回氷見キトキトウオーキング ハンぎょボール体験会 健康スポーツ実践コミュニティ形成支援事業 (HIMI×BSM+) 健康スポーツ実践コミュニティ形成支援事業 (HIMI×Fes) 地域元気スポーツレクリエーション波及事業	1	令和5年1月22日(1) 10月9日(1) 10月23日(1) 随時開催 年6回開催 10月~2月 全6回	- スポーツ振興課 - ☆ 74-8446	
	2022スポーツ健康day	1	10月23日日	氷見市体育協会 ☎74-8500	
	フライングディスク	1	毎月3日程度(日曜日)	福祉介護課 ☎74-8113	
	特定健診 後期高齢者の健診	2	いきいき元気館 10月12日(水・13日(木)	+	
	人間ドック	10	通年(後期高齢者は令和5年2月まで)	一 市民課 — ☎74-8061	
	スマホdeドック	2	~12月23日儉		
	健診結果説明会	1	12月6日(火)		
健診・予防接種	がん検診 (胃X線・肺・大腸・前立腺) 骨粗しょう症検診 健康増進法に基づく健診 39歳以下の健診 肝炎ウイルス検診	各2	いきいき元気館 10月12日似・13日休	健康課	
	子宮・乳がん検診	各2	~12月 (いきいき元気館10月12日)(水・13日(水))	☎ 74-8414	
	歯周病検診 胃内視鏡検査	2	~12月 ~令和5年3月		
	PET-CT検診	10	 通年		
	各種予防接種	1	四十		
	出前介護予防教室 きときと100歳体操 ※事前に申請が必要 栄養教室	1	通年	地域包括 支援センター ☎74-8067	
健康教室	氷見市民健康大学祭 運動実践教室 健康なんでも相談 地域での健康教室 地域での食生活改善講習 地域での高齢者の低栄養予防教室 高齢者レクリエーション教室 健康ウォーキング教室	1	10月23日(日) 令和5年2月8日(水)、3月6日(月)・20日(月) 10月26日(水)、11月30日(水)、令和5年1月17日(火) 通年(地域で開催)	健康課 ☎ 74-8414	

※上記以外にも、職場などで受ける健診も対象です。詳しくは健康課へお問い合わせください。

※全ての対象事業について、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止する場合があります。ご了承ください。

1000中下中下度出第11,000円分が当たる。



②身分証明書(マイナンバーカード・運転免許 証・健康保険証など)

③委任状 (本人以外が交換に来る場合)

手続き 健康課にて

では、一般の発動を表する。 短尾吃到世份的



22

3人以上の団体やグループからの申請により、「健 康寿命の延伸! につながる活動であることやポイン ト管理体制などを確認し、適切であればその活動を ポイントの対象とします。

ただし、企業の福利厚生活動は対象としません。

※委任状や申請書類は健康課窓口で配布または市ホームページからダウンロード可。詳しくは健康課へお問い合せください。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

【問合せ】 健康課 ☎74-8062

インフルエンザの流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの有効な予防方法 は、流行前に予防接種を受けることです。予防接種を受けてから効果が現れるまでには2週 間程度かかりますので、早めに受けましょう。

※予防接種の効果が持続する期間は、約5か月といわれています。



接種費用を助成します

期間 10月1日(土)~令和5年1月31日(火) 場所 市内指定医療機関(右表のとおり)



対象 接種日現在、市内に住所があり、次の①ま たは②にあてはまる人

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓も しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不 全ウイルスによる免疫の機能に障害が ある人 (身体障害者手帳1級相当)

個人負担金 1,500円

※市が接種費用の一部 (3,000円) を負担します。

その他

- ・医療機関に予約をしてから接種を受けてください。
- ・接種を受けるときは、必ず健康保険証をお持ちく ださい。
- ・市外の医療機関などに入院・入所していて、その 施設内での接種を希望する人は、健康課にお問い 合わせください。

■小中学生

対象 接種日現在、市内に住所がある小中学生 (義務教育学校前後期課程および特別支援学校小 中学部を含む)

助成額 1回につき上限3,000円

※接種費用が3.000円未満のときはその額を助成します。

助成回数 小学生:2回まで 中学生:1回限り

助成方法

医療機関に備え付けの「氷見市子どもインフルエ ンザ予防接種費用助成券」に必要事項を記入し、医 療機関へ提出

- ・医療機関に予約をしてから接種を受けてください。
- ・接種を受けるときは、対象者確認のため、子ども 医療費受給資格証、またはひとり親家庭等医療費 受給資格証をお持ちください。
- ・市内指定医療機関での接種が難しい人は、健康課 にお問い合わせください。

市内指定医療	電話番号	高齢者	小中学生	
織坂内科医院	伊勢大町 一丁目	72-6206	0	_
加藤医院	北大町	72-0608	0	0
金沢医科大学 氷見市民病院	鞍川	74-1900	0	0
河合内科医院	中央町	74-5178	0	0
久目診療所	触坂	76-1088	0	_
澤武医院	幸町	72-0118	0	0
嶋尾内科医院	阿尾	72-0622	0	0
白石整形外科医院	柳田	91-5355	0	0
高木内科医院	大野	72-8686	0	0
高嶋クリニック	丸の内	72-0834	0	0
てらにし耳鼻咽喉科 クリニック	本町	73-8080	0	0
中村記念病院	島尾	91-1307	0	0
西野医院	窪	91-7500	0	_
広瀬外科医院	本町	74-2600	0	0
福田内科医院	丸の内	72-5610	0	0
福老館クリニック	堀田	91-7720	0	0
ふちざわ子ども クリニック	加納	72-1557	_	0
ふるさと病院	鞍川	74-7061	0	_
正橋皮膚科医院	丸の内	72-0570	0	_
松井内科クリニック	伊勢大町 二丁目	72-0074	0	0
山岸小児科医院	朝日本町	74-0258	0	0
ゆう内科クリニック	栄町	73-2811	0	0
陽和温泉病院	堀田	91-2751	0	_
	•			•

未就学児(生後6か月以上)への助成

【問合せ】 富山県厚牛部健康対策室感染症対策課 **2**076-444-5591

県では、未就学児(生後6か月以上)を対象にインフ ルエンザ予防接種費用を助成しています。

対象 未就学児(生後6か月以上)

期 間 10月1日出~令和5年1月31日火

助成額 1回につき上限3,000/円(2回まで)

※接種費用が3,000円未満のときはその額を助成します。 ※指定医療機関など詳しくは、県ホームページをご覧ください。



市HPへ

【問合せ】 氷見市新型コロナワクチン接種電話予約・相談窓□(コールセンター) ☎74-6757

10月から、4回目接種の対象年齢が18歳以上から12歳以上に引き下げられ、基礎疾患のある人や医療従事者、 高齢者施設従事者以外の60歳未満の人も対象となります。



オミクロン株(BA.1)対応ワクチンを3・4回目接種で使用します

現在流行しているオミクロン株に対応した成分が含まれるワクチンの接種が始まります。

対象 初回接種(1・2回目接種)を完了した12歳以上の人 接種開始日 いきいき元気館などでの集団接種:10月1日出

各医療機関での個別接種:10月12日(水) (予約受付は10月3日(月午前9時~)

3・4回目接種の接種券をお持ちの人は、その接種券で予約・接種ができます

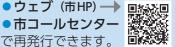
3・4回目接種の接種券が届いていて、接種をまだ受けていない人は、お持ちの 接種券で予約・接種ができます。

これから12歳以上60歳未満の人の4回目接種が始まるため、予約が取りづらくな ることが予想されます。接種を希望する人は、なるべく早めの予約をお願いします。

接種券再発行申請先

接種券を紛失したときは、

- ウェブ (市HP) → 回転 回市コールセンター



3回目接種から5か月を経過した12歳以上60歳未満の人は、4回目の接種券が届いたら予約・接種ができます

接種対象者には順次、接種券を送付します。接種券が届き次第、予約できます。

3回目のワクチン接種日	接種券(4回目)発送の目安	発送対象者数
令和4年3月以前	9月下旬~10月7日金	約5,000人
令和4年4月中	10月11日火~21日金	約5,000人
令和4年5月中	10月24日(月)~28日(金)	約2,000人



※予約方法や接種場所など詳しくは、接種券に同封のお知らせをご覧ください。



初回接種(1・2回目)をこれから受ける人は、従来型のワクチンを使用します

実施日時 金曜日 午後3時45分 予約方法 市コールセンター (☎74-6757) へ電話にて 実施場所 金沢医科大学氷見市民病院



5歳~11歳の子どもも3回目接種を受けられるようになりました

現在、子どもの感染者数が増加し、重症者数も増加傾向にあります。1・2回目の接種後、時間の経過とともに発症 予防効果が低下しますが、3回目接種を行うことにより効果が回復すると報告されています。また、1・2回目接種の 予約も受け付けていますので、お子さんと一緒に接種をご検討ください(新たに5歳になる人には接種券を随時送ります)。

象 接種日時点で5歳から11歳(12歳の誕生日の前々日)までの人

使用するワクチン 小児用ファイザー社製ワクチン

接種券 2回目の接種日から5か月を経過する人に送付

実施場所 いきいき元気館、山岸小児科医院





予約・問合せ

ウェブ予約

受付時間 24時間対応



市コールセンター ☎74-6757

受付時間 午前9時~午後5時(当面の間は午後6時まで延長) (土・日曜・祝日も実施)

- ※12歳以上の初回接種(1・2回目)の予約は市コールセンターへ電話をおかけください。
- ※各医療機関では予約を受け付けられませんので、直接の電話はしないでください。



なるほど the デジタル

[第4回] 2進数とコンピューターその4

【問合せ】 秘書広報課デジタル化推進班 ☎74-8201

前回に続き、2進数がコンピューターにとって「都合のよい」理 由の一つである「計算が簡単にできる」についてお話しします。

前回は1桁の加算を例に、0と1のみを扱う論理演算に置き 換えられることを説明しました。実際の計算では、全ての桁で 桁上がりを考慮しなければならないので、これを踏まえたA+B の2進数での各桁の計算は、表1のとおり行います。

一つ下(右)の桁で桁上がりがあった場合を考慮した「Cの 値」を設け、これを含めて計算します。表1で確認できるとお り、「A+B+Cの値」は、次の論理演算により求められます。

「Aの値とBの値のXOR演算*による結果」と「Cの値」 のXOR演算の結果

また、「桁上がりの有無」は、A、B、Cのうち、1である ものが2つ以上ある場合と定義できます。これを論理演算で 表すと、次のようになります。

(A=1 AND B=1) OR (A=1 AND C=1) OR (B=1)AND C=1

これらの論理演算を桁数分(8ビットなら8桁分)繰り返し、 計算が完了します。ここで得られた値は2進数のままなので、 必要に応じて10進数に変換します。

表1 2進数の加算結果

A の 値	B の値	Cの値 (一つ下(右)の桁の計 算における桁上がり の有無。ある場合1)	A+B+Cの値 (桁上がりがある場 合は末尾1桁の値)	桁上がりの有無 (ある場合に 1。次 (左) の桁の計算の際に Cの 値として使用する)
1	1	1	1	1
1	1	0	0	1
1	0	1	0	1
1	0	0	1	0
0	1	1	0	1
0	1	0	1	0
0	0	1	1	0
0	0	0	0	0

このように、2進数を扱うことで論理演算が可能と なり、「計算が簡単にできる」ようになっています。

ここまで、加算を例に説明しましたが、減算の 場合はNOT演算*により求めた「補数」を用いて 負の値を表し、これを加算します。また、乗算は 加算の繰り返し、除算は減算できる回数を数える ことで実現しています。

次回は、インターネットについてです。

※XOR演算、NOT演算については、前回(広報ひみ9月 号22ページ)の表1を参照してください。

のヨ今り アクティビ 一つのツー こを図るた



サツマイモの苗植え体験

· 0

た着。任 る声



氷見市未病対策事業

~日常の中で「これならできるかも!」と思えるような簡単な運動を紹介します~

- 1.仰向けに寝る
- 2.両手を横に広げ、ひざを曲げる
- 3. 息を吐きながら、ひざを右真横に倒す (顔は上を向いたまま)
- 4. 反対側も同様に行う





参加 無料

氷見市制施行70周年記念事業・(公財)氷見市体育協会創立70周年記念事業



【問合せ】 氷見市体育協会 ☎74-8500

10月22日生

一般入場 午後4時~ 開会式 午後6時~ 場所 ふれあいスポーツセンターメインアリーナ

オープニングアトラクション 令和4年度インターハイ3位入

操部などによる演技披露 入場無料・全席自由席となって

います。ぜひご覧ください。



10月23日(日) 午前9時~

ふれあいスポーツセンター

メインアリーナ(午前9時~正午)

- ●チャレンジゲーム(ニュースポーツ)
- スポーツ体験 (フレッシュテニス、バドミントン、カローリング)
- VR体験
- キッズコーナー (魚釣りゲーム、積み木)

サブアリーナ(午前9時~午後3時)

健康測定

要申込骨密度測定、血管推定年齢測定

定員 各50人(先着順)

申込 10月3日(1)午前9時からふれあいスポーツ センター (☎74-8500/火曜休館) へ電話にて ※毎年大人気!予約はお早めに。

申込不要 体組成測定、脳年齢測定、動体視力測定

抽選で豪華景品をプレゼント!

各施設でチャレンジゲームやスポーツ体験をし て抽選券をゲットしよう!後日抽選会を行い、当 選者に豪華景品をお渡しします。

B&G海洋センター(午前9時~正午)

- ●チャレンジゲーム(バドミントン、バレーボール)
- スポーツ体験(卓球)

氷見運動公園パークゴルフ場

●パークゴルフ体験(午後1時~3時)要申込

対象 10歳以上

定員 24人 (先着順)

申込 10月4日 ※ 1

(☎91-5136/月曜休館) へ電話にて

※雨天の場合は中止とします。

施設無料開放

- ◆ふれあいスポーツセンターメインアリーナ (ビーチボール、バドミントン、フレッシュテニスのみ)
- 時間 午後1時30分~5時
- ◆市民プール・トレーニングセンター 時間 午前10時~午後9時30分

令和4年度



2022スポーツ健康 day と同時開催!

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

今年のテーマは「メタボ予防」。子どもから大人まで誰もが楽しみながら体験できるコーナーが盛りだくさん。 あなたや家族の健康に関するちょっとしたヒントが、きっと見つかりますよ。

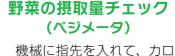
日時 10月23日(日) 午前9時~正午

場所 ふれあいスポーツセンターサブアリーナ

みんなでチャレンジ! スタンプラリー

- ●健康クイズ
- ●野菜350g計量体験
- 体力測定

スタンプを集めて プレゼントをゲット しよう!



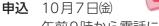
テノイド量を測ることにより、 普段どれくらいの野菜を食べ ているかの目安が分かります。



血液さらさらチェック 要申込

指先の毛細血管を特殊顕微鏡で拡大 し、血管の変形や血液が流れていく様 子を、モニターで見てみよう!

対象 20歳以上の市民 サラ 定員 36人(先着順)



午前9時から電話にて

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、内容の変更や開催を中止する場合があります。参加の際は、マスクを着用するなど 感染対策にご協力をお願いします。発熱や咳などの症状がある人は参加をご遠慮ください。

サラ





夏の暑さを吹き飛ばす **見晴らしの丘で水遊びイベント**

子どもを対象とした水遊びイベント「朝日山ウォーターパーク」が朝日山公園見晴らしの丘で開かれ、親子連れ約300人が水遊びを楽しみました。

昨年3月に完成した見晴らしの丘に親しんでもらおうと市が 企画したもので、斜面にブルーシートを敷いて水を流した「芝 生スライダー」では、子どもたちが浮き輪などで滑り降り、歓 声を上げました。また、芝生の上に並べた大小さまざまな12個 のプールや、水鉄砲で的当てができるコーナーでは、家族が水 を掛け合って楽しんでいました。





8/28

海辺の楽しみ方は無限大! WANGAN PICNIC

まちなかにぎわい創出イベント「WANGAN PICNIC」が チャレンジショップ break と上庄川周辺で行われました。この イベントは、市と氷見商工会議所などでつくる氷見まちづくり 協議会が、まちなかの活性化のために昨年に引き続き開催した ものです。飲食店や雑貨店など34店舗が並び、スケートボード やシャボン玉コーナーも設けられたほか、バランスボールの体 験では音楽に合わせて親子連れなどが楽しんでいました。



豪雨や地震の備えを確認 **市総合防災訓練**

豪雨や地震を想定した総合防災訓練が市内4か所で行われ、 市民や防災機関、社会福祉協議会など800人が住民の円滑な避 難手順を確認しました。宇波地区では、車椅子利用者の避難所 への移動を地域住民がサポートしました。また、氷見運動公園 では水防訓練が行われ、氷見建設業協会と消防団員が土のう作 りやチェンソーで木材を切断する練習に取り組みました。市役 所では災害対策本部を設置し、情報伝達訓練を行いました。



市民ワークショップの内容はこちらでご覧いただけます。



芸術文化館開館を契機に市の景観を考える **景観まちづくり市民ワークショップ**

景観まちづくりに関する市民ワークショップが市役所で開催され、まちなかのにぎわい創出につながる魅力的な沿道景観を整備しようと、氷見高生や地域住民など約30人が意見を出し合いました。

10月開館の芸術文化館を核として、能越自動車道氷見 IC から氷見漁港付近までの国道 415 号沿道の景観整備を検討するワークショップは、来年1月までに計3回開催される予定で、提案されたアイデアをもとに実証実験を行い、市の景観まちづくりに反映していきます。



交流人口の拡大に **台湾の中山大学西湾学院と覚書を締結**

氷見市と台湾の国立中山大学西湾学院は、国際交流に関する 覚書を締結しました。調印式が市役所で行われ、林市長と李香 蘭副学院長が覚書に署名し、記念品を交換しました。

同大学は、令和2年12月に友好交流都市協定を結んだ台湾 高雄市鼓山区にあり、これまでに互いの文化などを紹介するリ モート授業を4期延べ18回行い、交流してきました。 覚書締結 により継続的に交流し、まちづくりや地域活性化、国際感覚を 持つ人材の育成、両市の交流促進などを目指します。







ランチ巡りのお供に **「まちなかランチ」マップを寄贈いただきました**

市と地方創生に係る包括協定を結んでいる氷見伏木信用金庫から、ランチを提供する中心市街地の27店舗を紹介する「まちなかランチ」マップ3.000部を寄贈いただきました。

このランチマップは、コロナ禍で打撃を受けている市内飲食店を応援しようと、同信金の職員が企画、編集を手掛けたものです。 持ち運びやすいコンパクトな大きさで、実際に食べ歩いたグルメレポートやお薦めメニュー、表情豊かな店主の似顔絵が掲載されています。いただいたランチマップは観光案内処などで配布します。



中学生の交流による氷見のファンづくり **氷見スタディツアー**

若者の交流人口の創出・拡大を目指して、市出身の実業家 浅野総一郎翁ゆかりの神奈川県横浜市、川崎市の中学生が、氷見 ならではのかまぼこ絵付けや魚釣り、フィッシュレザーでの缶 バッジ作り体験や浅野翁ゆかりの地散策を行う氷見スタディツ アーが1泊2日の日程で開催されました。川崎市の中学2年、坂本一颯さんは「初めての体験ばかりで楽しい」と話してくれました。このツアーには、市内の中学生も加わり交流を深めました。







ノーベル賞につながった青色LEDについて学ぶ **氷見市・名城大学連携市民講座**

名城大学との連携協定に基づく市民講座が市役所で開催されました。LED (発光ダイオード) 講座と昆虫講座の2講座がリモートで開講され、小中高生など延べ24人が理解を深めました。

青色 LED 開発の功績でノーベル物理学賞を受賞した同大学の故赤﨑勇終身教授・特別栄誉教授にちなんだ LED 講座の実験では、発光色ごとに電圧が異なるなどの LED 特性を学びました。生徒たちは、研究者の日常や考えがひらめく瞬間などについても質問し、研究者の素顔にも迫る講座となりました。

を変えたりとても読みや ÉΠ 記刷で、

目別にカラー ◆大切な記事などはカラー

も買 も干 広報ひみの感想など () つい し柿が大好物。 に行って 買ってŧ ŧ し 度食べ ⇟ ます。 す。 柿の中で ると何度 (アポロ)

つ

が大好きで、

店に並んでいると、

· P26 P25 P19 P16 今月は、 対象事業です。が氷見きときと健康ポイン 「氷見市民健康大学祭」 「2022スポーツ健康dav 「2022スポーツ健康dav

トの

編集 「魚と一緒に泳ぐ夢を魚津水族館の皆さんが叶えてくれまし た」。9月上旬に開催された魚津水族館フォーラムで、同館 のファン「うおすいサポーター」の小学生が活動発表の中で そう話していました。館内の水槽で約200匹の魚と一緒に泳いだと

のこと、なんと夢のある話!氷見市で10月に開館する芸術文化館も、 子どもたちが夢を描く大きなキャンバスとなり、現存する日本最古の 同水族館のように長く愛される場所になっていくことを願います。③

−\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「芸術文化館でやってみたいこと、期待すること」

今月のプレゼント

大人ペアチケット

お便りをお寄せいただいた 人の中から抽選で**1名様**に 芸術文化館オープニングシ リーズ 「須川展也サクソフォ ン・リサイタルの大人ペア **チケット**」をさしあげます (当選者には後日通知します)。

※応募多数の場合など、掲載でき ないこともあります。作品の著 作権その他一切の権利は氷見市 に帰属します。

行っ

たり

してい

ます。

皮をむくの

は

当

農林水産物などの販売

内 容

氷見産食材を使った料

理や

◆栗ご飯大好きです。

毎年、 り

栗をいろ

場所

漁業文化交流センタ

とその

んな人からもらっ

た

自ら拾り

し

(

周辺

ではさ掛けの手伝いをしま

した。

秋にな

く思い出-

します。

(はなみずき)

売り切れ次第終了

午前9時3分~午後3時

り取った稲束を集め、夕方から月明かり

紅葉よりも食欲が勝ります。

を買うのがこの時期の楽しみです。

◆子どもの頃、

学校から帰ると、

日中刈

日時

月3日(木・祝)

(えむ)

見れまつり

びみ食

好きなケ

キ屋さんへ行ってモンブラ

◆食欲の秋です。

栗が好きなので、

好きなの 大変ですが、

で、

楽し

みながら作ります。

 $\widehat{\nabla}$

ちゃ

į.

家族全員、

栗ご飯が大

問ひみ食彩まつり実行委員会

(商工振興課内)

2 74

8089

①氏名(ふりがな) ②ペンネー ムまたはイニシャル ③住所 ④電話番号 ⑤
ダシュリケン は何ページ? ⑥興味を持った コーナー ⑦広報ひみの感想な どを記入の上、メール・はが き・FAXにて(裏表紙の応募用 紙をご利用ください)

◆応募メ切 10月12日(水必着 ◆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 (裏表紙の宛先をご利用ください)

74-8012 FAX 74-0692

kouhou@city.himi.lg.jp ◆★シュリケンの掲載ページ

9月号の正解は10ページ

「広報ひみ」読者の 投稿による 読者参加コーナ





個別接種会場で接種予定です。

◆新型コロナワクチン

4回目接種を、

すく分かりやす

い ので、

読む意欲が上

と も)

感染者の増減が激し

いです

ね。

まずは 最近、

 $\widehat{\stackrel{K}{N}}$

的に参加 予防から。 ◆市民でも知らな

チャンスが紹介されているので、んだり参加したりしてもっとよく いことについて、 とよく知る (ちょい悪爺) 積極

今月のテ

7

9

月号で募集

「秋とい

えば」

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円·前後賞各1億円合わせて) ノジャンボミニ5千万円 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよい まちづくりに使われます。

各1枚 300円 月21日 ② 2種類同時発売! 発売期間 9/21(水)~10/21(金)

公益財団法人富山県市町村振興協会

あるいたらく市

- 日時 10月8日出 午前10時~
- 場 所 商店街 (中央町~伊勢大町)、無尽蔵 (丸の内1 -13)、大黒屋 (中央町14-10)、チャレンジ ショップbreak (中央町8-28) など
- 内容 抽選で氷見牛などが当たるスタンプラリー /ワークショップ (breakなど) /まちなか アート (大黒屋など) /音楽ライブ (無尽蔵) / マルシェ&ストリートパフォーマンス (光 禅寺前)
- 料 金 参加無料(音楽ライブなどは有料)
- 問合せ ハナトリビト

☎090-5173-9107 (担当菊地)





何もない空間が価値を生む オードリー・タン/語り アイリス・チュウ/著 文藝春秋

台湾のIT相オードリー・タンが、自身 の経験とそこから得た99の学びや考え 方について語ります。学ぶこと、働くこ と、インターネット空間について、オー ドリー・タンが考えることとは。



71歳、年金月5万円、あるもので 工夫する楽しい節約生活 紫苑/著 大和書房

これまでお金について考えるのが苦手 だった著者が、69歳で中古住宅を購入し たのをきっかけに、お金と向き合う生活 を始めます。あるもので工夫して暮らす 生活は、体調を整え将来への不安も取り 除く効果もあったそうです。

- ●エモい古語辞典 堀越 英美/著 朝日出版社 ●地球の歩き方JOJOジョジョの奇妙な冒険
- 地球の歩き方編集室/編 学研プラス
- ●ビジネスで使える数学の基本が1冊でざっくりわかる本
- グロービス/著 東洋経済新報社 ●プチプラで「**地震に強い部屋づくり」** 辻 直美/著 扶桑社
- 東京幻想作品集Ⅱ 東京幻想/著 芸術新聞社

【問合せ】 図書館 ☎74-8226



企画展示「食べものがたり」

- 10月7日 金~23日 日
- 場所 一般開架室

食欲の秋がやってきました。図書館 では、おいしい食べ物が登場する物語 を特集します。絵本や小説、食に関す るエッセイや物語に登場する料理のレ シピ本などを展示予定です。

■■ おはなし会

- ~いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ~
- 日時 10月22日出 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・日曜日 午前9時30分~午後5時

休館日

10月1日出~6日休、10日(月·祝)、 17日月、24日月、31日月







氷鬼びと

氷見の"創業者"を紹介 市・商工会議所は、創業を応援します! この記事、創業支援に関するお問い合わせは 商工振興課 ☎74-8105 氷見商工会議所☎74-1200 まで

なるき成希

たきもと なる き **滝本 成希**さん (幸町)

培ってきた技術で地元の食料を生かす

今回ご紹介するのは、今年7月にすし店「成希」をオープンした 滝本成希さんです。滝本さんは、地元氷見を離れて東京で音楽関係 の仕事に就きました。その後イギリスへ渡って音楽関係の仕事を探 す傍ら、日本食レストランで調理の仕事をしていたときに「音楽と 同じで、料理は自分のこだわりが生かせる」と感じたそうです。

帰国後、氷見で過ごす中で外国や都会にはない良さを地元氷見に感じ、「10年後に氷見ですし店を開きたい」と一念発起。東京・銀座の有名すし店で修行を積んだ後、別の有名すし店では料理長を務めるなど腕を磨き、今回の開業となりました。

「凝り性で、ものづくりへのこだわりがある」と話す滝本さんが提供する料理は、これまで培ってきた技術や知識で地元食材の魅力を引き出すもの。一つ一つの食材の状態を見極めて、最適な状態・温度・順番で提供できるよう、総合的な管理をしているのだそうです。

滝本さんは、「氷見の人に来店いただき、くつろいでもらいたい。 地元に認められるお店にしていきたい」と語りました。

※完全予約制。ホームページあり











リリーグ カターレ富山 市町村サンクスデー氷見市の日 開催!

J2復帰に向けて奮闘する カターレ富山をみんなで応援しよう! 【問合せ】株式会社カターレ富山 ☎076-461-5200

日時 10月2日日)午後2時キックオフ 2022明治安田生命J3リーグ 第27節 カターレ富山 vs SC相模原

場所 富山県総合運動公園陸上競技場 (富山市南中田368)

先着500人無料招待&当日券を特別価格で販売!

無料招待 9月30日蛍までにウェブサイトで申し込み……▶

優待チケット購入 当日、会場のチケット売り場で氷見市に住んでいることが分かるもの(運転免許証など)を提示 ※未就学児無料。小学生はジュニアドリームパス発行で無料・・・・・・・・・・





(畠田川肖中田 300)

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)



【問合せ】 秘書広報課 ☎74-8012

防災、イベント、子育 て、クマの出没など、生活 に密着した情報をお届け します。市役所での諸証明 の取り方、子育でに関する さまざまな手続きも簡単 に調べられます。

> 登録は こちら▶

@himicity



感想や叱咤激励、疑問・質問などをお寄せください! (詳しくは、前のページをご覧ください) 切り取ってはがきに貼り付けてください。

〈読者の投稿 宛先〉

T 935-8686

氷見市秘書広報課 広報担当 行 (広報ひみ 今和4年10月号)

〈読者の投稿 応募用紙〉

いりかる

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

広報ひみの感想など(今月のテーマ)※はがき余白に記入してください。