

- 2 芸術文化館だより(オープニングシリーズ 公演詳細情報)
- 3 夏のイベント情報
- 5 婚活情報
- 6 新型コロナクンチ4回目接種が始まります
- 7 新型コロナウイルス関連給付金
- 8 「避難指示」で危険な場所から安全な場所へ全員避難!
- 9 地域おこし協力隊 第3期生の2人が卒業



夏のイベント情報

日本農業遺産を知ろう！ 定置網漁見学

【申込・問合せ】 氷見農業遺産推進協議会事務局
(地方創生推進課内) ☎74-8011
メール chihososei@city.himi.lg.jp
FAX 74-0692

日時 1回目：7月23日(土) 2回目：8月13日(土)
午前4時30分～6時ごろ
(集合：午前4時15分 出港：午前4時30分)

集合場所 漁業文化交流センター前の遊覧船乗り場

料金 無料

定員 各回30人程度(応募多数の場合は抽選)

申込 1回目：7月15日(金) 午後5時
2回目：8月5日(金) 午後5時

申込 電話、メール、FAXまたは来庁にて必要事項
(①氏名 ②住所 ③生年月日 ④電話番号)をお知らせください。

その他 ・小学生以下は、保護者同伴をお願いします。
・申込者が5人未満の場合は開催しません。
・悪天候や波浪などにより船が運航できない場合は中止します(前日に電話連絡します)。
・飲み物などは各自でご用意ください。
・1回目に参加した人は2回目に参加できません。

親子定置網漁見学

【問合せ】 水産振興課 ☎74-8102

対象 市内小・中・義務教育学校の児童生徒と保護者(対象の児童生徒1人につき保護者1人まで)

日時 7月26日(火)・30日(土)、
8月2日(火)・6日(土)
午前4時30分～6時ごろ
(集合：午前4時15分 出港：午前4時30分)

集合場所 漁業文化交流センター前の遊覧船乗り場

料金 無料

定員 各日30人程度(応募多数の場合は抽選)

申込 7月14日(休) 午後5時
市内小・中・義務教育学校で配布する応募用紙に必要事項を記入して水産振興課へ提出、またはメールにて必要事項(①氏名 ②住所 ③学校名 ④希望日 ⑤保護者氏名 ⑥保護者の参加の有無 ⑦早朝でも連絡がつく連絡先)を明記してお送りください。

メール suisangyokou@city.himi.lg.jp

その他 悪天候などにより、行程の変更や中止になる場合があります。



昨年の様子

農業遺産だより No.5

氷見製品の販路拡大などに 農業遺産のロゴマークをご利用ください

【問合せ】 氷見農業遺産推進協議会事務局(地方創生推進課内) ☎74-8011
メール chihososei@city.himi.lg.jp

日本農業遺産「氷見の持続可能な定置網漁業」を表すロゴマークが完成し、使用できるようになりました。
このロゴマークは、氷見の農業遺産を普及・啓発するパンフレット、ポスター、名刺などのほか、農林水産物や加工品などに使用することができ、使用は無料です。
このロゴマークデザインの説明については、広報ひみ5月号の4ページをご覧ください。

使用申請 使用にあたっては、事前の申請が必要です。詳しくは、協議会のホームページ(<https://himi-teichiami.com/>)に掲載の「ロゴマーク使用基準」と「ロゴマークデザインマニュアル」をご覧ください。
申請については、同ホームページから使用申請書をダウンロードして必要事項を記入の上、添付書類と合わせてメール、郵送などで事務局へ提出してください。



氷見の
定置網

日本農業遺産



協議会HP

芸術文化館だより No.12

【申込・問合せ】 氷見市文化振興財団
☎75-4072

氷見市制施行70周年記念事業

オープニングシリーズ 公演詳細情報

澤武紀行 オペラティック・テノールリサイタル

日時 10月15日(土) 午後2時開演(午後1時15分開場)

料金 大人 3,000円
高校生以下 1,000円

チケット発売 7月2日(土) 午前10時から

紺野美沙子の朗読座「ベルベットのうさぎ」

日時 10月23日(日) 午後2時開演(午後1時15分開場)

料金 大人 1,000円
高校生以下 500円

チケット発売 7月9日(土) 午前10時から

中村獅童 歌舞伎に生きる ～トーク・舞踊「雨の五郎」～

日時 10月29日(土) 昼公演 午後1時開演(午後0時15分開場)
夜公演 午後4時開演(午後3時15分開場)

料金 大人 3,500円
高校生以下 1,000円

チケット発売 7月16日(土) 午前10時から

チケット購入方法 ※1人4枚まで購入可能

- チケット for LINE(電子チケット)
※LINEで当館のアカウント「氷見市芸術文化館 ファングループ」を友だち登録し、チケットを購入
- ハッピータウン、プラファ ※大人チケットのみの販売。座席選択不可
- アーツナビ、チケットぴあ、アスネットカウンター(☎076-445-5511)



LINE友だち登録

令和4年度 芸術文化館サポーターズ(法人・個人)募集

賛助金の額 1口1万円

特典 館内に氏名掲示(ポスター)、「MINIATURE LIFE展～田中達也 見立ての世界～」(開催期間 令和5年3月4日(土)～4月2日(日))ペア招待、チケット情報の提供

申込 随時受け付け

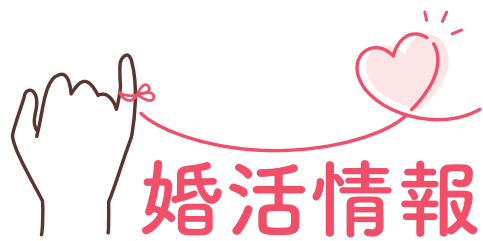
7月末の完成を目指して工事中!

【問合せ】 新文化施設建設室 ☎74-8215

令和2年度に着工し、1日に多いときで約230人、平均で約150人が作業にあたった芸術文化館の建設工事、いよいよ竣工が間近になりました。7月末まで、残りの工事と並行して設備の試運転などを行っていきます。
その後は、舞台用をはじめとする数多くの備品を搬入、設置していきます。それらを使いこなせるように職員の習熟訓練を行い、10月8日の開館を迎えることになります。



(令和4年5月9日撮影)
ホールのステージ部分から客席方向を見る



婚活情報

【申込・問合せ】 移住定住推進課 ☎74-8190
メール ijuteiju@city.himi.lg.jp



夏休み、氷見で同窓会をしませんか？

最大5万円

- 市出身の若者の親睦と出会いを応援するため、市内の学校の卒業生による同窓会について補助金を交付します。
- 対象** 次の4つの条件を満たす同窓会
- ①市内で開催すること
 - ②出席者の年齢は21歳から40歳までであること
 - ③出席者は男女混合の10人以上とし、男女の各半数以上が独身であること
 - ④市が実施するアンケート調査に協力すること
- 補助金額** 出席者の数×2,000円、または開催費用の2分の1のいずれか低い額（上限5万円）
- ※富山県新型コロナ安心対策飲食店を使用するなど、感染対策を行った上で開催してください。
- ※詳しくは市ホームページをご覧ください。▶



2022年はなりたい自分に！ブラッシュアップセミナー&交流会

より魅力的になるためのセミナーと、その参加者が対象の交流会を開催します。新しい出会いに向けて、一歩を踏み出してみませんか。

対象 50歳程度までの独身男女

女性向けセミナー

8月 夏メイク
9月 ヘアアレンジ・ファッション
令和5年2月 簡単クッキング

男性向けセミナー

7月 ヘアセット

10月 ファッション&姿勢
令和5年3月 料理&テーブルマナー

交流会

8月21日(日) BBQ 交流会
11月27日(日) 交流パーティー
※8月以降のイベントについて詳しくは、縁結び会LINEアカウントや広報ひみで随時お知らせします。

毎月第2火曜日は「縁結び相談会」 今回は7月12日(火)

結婚に関する悩み相談に、縁結びおせっかいさんがお答えする「婚活の総合相談窓口」です。

対象 20歳以上の独身の人、またはその家族
日時 7月12日(火) 午後6時30分～8時30分

※1人50分程度

場所 いきいき元気館3階小会議室

申込 7月8日(金)

申込 電話またはメールにて ※完全予約制

必要事項 ①氏名 ②性別 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス ⑦希望開始時間(午後6時30分・7時30分) ⑧相談内容

自分に似合う髪型を知ろう！ ヘアセットセミナー



「人の見た目は髪型で8割決まる」とも言われています。清潔感のある見た目を目指し、まずは髪型を変えてみませんか。

顔タイプ診断で似合う髪型を知り、ワックスの付け方などセットの仕方を基本から学びます。

対象 50歳程度までの独身男性
日時 7月17日(日) 午前9時～10時30分
場所 朝日山公園センターハウス
料金 1,000円(ヘアワックスのお土産付き)
定員 6人
講師 Biute オーナー 谷内智樹先生
申込 7月12日(火)
申込 専用申し込みフォームにて(電話、メールも可)



縁結びおせっかいさん
大募集！

縁結びおせっかいさん研修会

結婚を希望する人への寄り添い方やアドバイスの仕方を学びます。

対象 縁結びおせっかいさんや結婚支援に興味がある市内在住の人

日時 7月11日(月) 午後6時～8時

場所 氷見市役所2階201会議室

料金 無料 **定員** 20人

講師 臨床心理士 坂本美奈子先生

持ち物 筆記用具

申込 7月8日(金)

申込 電話またはメールにて

必要事項 ①氏名 ②住所 ③電話番号



夏のイベント情報

親子ふれあいまつり2022

夏休みにぴったりなワークショップや自然観察会が盛りだくさん！当日は夜間も開園します。一風変わった植物園をお楽しみください。飲食ブースも出店予定！

日時 7月31日(日) 午前10時～午後9時

場所 海浜植物園全館

内容

～昼間～

【木工ワークショップ】

●木の貯金箱をつくろう！(IKARI木工舎)

開始時間 午前10時30分、午後0時30分、1時45分、3時、4時15分(各回1時間程度)

個数 限定100個(各回20個)

料金 1,200円～1,500円

申込 7月21日(木)までに電話にて ※完全予約制

●竹で昆虫をつくろう！(安靖氷見共同作業所)

時間 午前10時～ ※材料がなくなり次第、終了

料金 300円

【ネイチャーガイド】

●樹液に集まる昆虫たち

時間 午前11時～11時30分

～夜間(午後5時～9時)～

【ネイチャーガイド】

●光に集まる昆虫たち

●夏の星を観察しよう！

【その他】

●移動映画館

●中庭をライトアップ！



木の貯金箱



海浜植物園のイベント

【申込・問合せ】 海浜植物園 ☎91-0100

世界のカブトムシ・クワガタ展

世界最大のカブトムシとして知られるヘラクレスオオカブトなど、世界中のカブトムシ・クワガタが大集合！約20種類の展示を予定しています。

期間 7月15日(金)～9月4日(日)

場所 2階ワークショップルーム



押し花絵を体験しよう！

押し花絵を使ったうちわなどの小物を作ります。

日時 7月17日(日) 午前10時～午後3時

※材料がなくなり次第、終了

場所 温室内木工ルーム

料金 300円～



入園料

大人 500円

4歳以上中学生以下 300円

4歳未満 無料

※全てのイベントで入園料がかかります。



海浜植物園HP

受講無料

氷見市・名城大学連携イベント

【申込・問合せ】 氷見市・名城大学連携協議会事務局
(地方創生推進課内) ☎74-8011

メール chihososei@city.himi.lg.jp

①昆虫講座(リモート)

対象 小学生の親子

※受講した小学生に、海浜植物園入園券をプレゼント！

日時 8月20日(土) 午後1時30分～2時20分

講師 昆虫学が専門の農学部の山岸健三教授

②LED講座(リモート)

対象 主に中学生(中学生以外の受講可)

日時 8月20日(土) 午前10時～正午

内容 青色LEDの重要性など

講師 ノーベル賞受賞者の故赤崎勇特別栄誉終身教授に師事した理工学部の竹内哲也教授

①②共通場所 氷見市役所201会議室

定員 各講座15人程度(先着順)

申込 7月1日(金)以降にメールで、各参加者の氏名、住所、電話番号、申込講座名、学年をお知らせください。



詳しくは市HP

親子で藤子不二雄⑧先生の まんがの魅力に触れませんか！

【問合せ】 観光交流課 ☎74-8106

潮風ギャラリーでは、藤子⑧先生の貴重な原画などを鑑賞できるほか、デジタル技術を体感できるコーナーや不思議な写真が撮れるスポットがあります。ぜひご家族・ご友人などと一緒に楽しみください。

開館時間 午前10時～午後5時

※最終入館午後4時30分

※年末年始(12月29日～1月3日)休館

場所 潮風ギャラリー(藤子不二雄⑧アートコレクション)
(氷見市中央町3番4号)

入館料 大人200円

※高校生以下、障害者手帳をお持ち

の人、孫と一緒に祖父母(孫とおで

かけ支援事業)は無料です。

※駐車スペースが少ないため、まちなかめぐり無料駐車場(旧市役所跡地)をご利用ください。



ひみぼうずくん
©藤子スタジオ

新型コロナウイルス関連給付金

児童1人
当たり
5万円

子育て世帯生活支援特別給付金

【問合せ】 子育て支援課 ☎74-8117

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食材の物価高騰などに直面する低所得の子育て世帯を支援するため、特別給付金を支給します。



●ひとり親世帯分

対 象	申 請
1. 令和4年4月分の児童扶養手当受給者	不 要 (6月29日に支給)
2. 公的年金等*を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人 ※遺族年金、障害年金、老齢年金、遺族補償など	必 要 (子育て支援課でひとり親の登録をしている人には、6月中に個別に案内文書を郵送しました。)
3. 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人	

●ひとり親世帯以外の子育て世帯分

対象 次の1と2の両方を満たす人

- 令和4年3月31日時点で、18歳未満（障害児の場合は20歳未満）の児童を養育している父母など
※令和4年4月1日から令和5年2月28日までに生まれた児童も対象
- 令和4年度住民税（均等割）が非課税の人、または新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、住民税（均等割）非課税相当の収入となった人

支給手続き

対 象	申 請
① 令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で住民税が非課税の人 ② 令和4年4月1日以降に生まれた児童を養育している人で住民税が非課税の人（児童手当の手続きが済んでいる人） ③ 上記以外の人（例、公務員の人、高校生のみ養育している人、収入が急変した人）	不 要 (①7月下旬支給予定 ②随時支給予定)
	必 要

申請期限 令和5年2月28日(火)（消印有効）

申請方法 申請書などの必要書類を子育て支援課の窓口に出す、または郵送にて必要書類は、市ホームページからダウンロードするか、子育て支援課の窓口で受け取ることができます。申請受け付け後、内容を確認の上、随時支給します。

※「ひとり親世帯分」と「ひとり親世帯以外の子育て世帯分」の両方を受給することはできません。

※詳しくは、子育て支援課へお問い合わせになるか、市ホームページをご覧ください。



市HP

1世帯当たり
10万円

住民税非課税世帯などに対する臨時特別給付金

【問合せ】 福祉介護課 臨時特別給付金チーム ☎74-8135
(受付 7月15日(金)から 平日午前9時～午後5時)
福祉介護課 ☎74-8111

●令和4年度住民税非課税世帯（確認書の返送が必要 返送期限 確認書の発行日から3か月以内）

対象世帯には、市から確認書を送付しますので、記載内容などを確認して必要事項を記入の上、同封の返信用封筒で返送してください。

●家計急変世帯（申請が必要 申請期限 9月30日(金)）

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和4年1月以降に家計が急変し、世帯員全員のそれぞれの年収見込額が住民税非課税水準に相当する額以下である世帯が対象です。申請方法など詳しくは、福祉介護課へお問い合わせになるか、市ホームページをご覧ください。

給付方法・時期

市が「確認書」または「申請書」を受け付けた日から3週間程度で口座へ振り込みます。提出書類に不備がある場合は、振り込みが遅れることがあります。

※令和3年度住民税非課税世帯または家計急変世帯として、すでに同給付金を受給した世帯は対象外です。

新型コロナワクチン4回目接種が始まります



市HP

対 象 ①60歳以上の人、②18歳以上60歳未満の基礎疾患がある人 ※3回目の接種から5か月を経過する人が接種できます。

接種券発送スケジュール（6月16日現在）

接種券は、3回目の接種日から5か月を経過する、**60歳以上の人**または**18歳以上60歳未満で事前に基礎疾患がある旨の申請があった人**に順次発送します。接種券が届き次第、申し込みができます。

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2月中	6月16日(休)～7月15日(金)	約7,500人
令和4年3月中	7月19日(火)～8月15日(月)	約8,500人
令和4年4月中	8月16日(火)～9月15日(休)	約1,500人

※予約方法や接種会場など詳しくは、接種券に同封のお知らせをご確認ください。

※感染状況などによりスケジュールを変更する場合があります。最新情報は市ホームページでご確認ください。

18歳以上60歳未満で基礎疾患がある人の接種券発行の申請先

- 市コールセンター ☎74-6757
 - ウェブ（市HP） →
- ※60歳以上の人は申請不要です。

接種会場・接種実施日・使用するワクチン（6月16日現在）



集団接種 特設会場で接種を受ける場合

実施場所	使用するワクチン	7月の接種実施日
いきいき元気館1階多目的広場	モデルナ社製	7月9日(土)午後、16日(土)午後
金沢医科大学氷見市民病院		7月16日(土)午後、24日(日)午前、31日(日)午前

※ **注意！** 金沢医科大学氷見市民病院では、3回目接種とは異なり、**モデルナ社製ワクチン**を使用します。

個別接種 かかりつけ医などの各医療機関で接種を受ける場合

実施医療機関			使用するワクチン	接種実施日
金沢医科大学氷見市民病院	嶋尾内科医院	中村記念病院	ファイザー社製	7月20日(水)～の各医療機関の診療日（主に平日）
織坂内科医院	白石整形外科医院	西野医院		
(8月下旬のみ実施)	高木内科医院	広瀬外科医院		
加藤医院	高嶋クリニック	福老館クリニック		
河合内科医院	てらにし耳鼻咽喉科クリニック	松井内科クリニック		
澤武医院		ゆう内科クリニック		

予約・問合せ ※予約について詳しくは、接種券に同封の案内をご覧ください。

●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（土・日曜・祝日も実施）
(9月30日(金)までは午後6時まで延長)

※各医療機関では予約を受け付けられないので、直接の電話はしないでください。



新型コロナワクチン接種に係るタクシー利用料金を助成します

【問合せ】 福祉介護課 ☎74-8112

タクシーに乗って4回目接種を受けに行く人へ、タクシー利用料金の一部を助成します。

対 象 65歳以上のみの高齢者世帯で、接種会場への移動手段がない人

助成額 1世帯当たり720円分の助成券を2枚（往復分で釣銭は出ません。）

申 込 ワクチン接種の予約後、福祉介護課へご連絡ください。申請書を郵送します。

地域おこし協力隊 第3期生の2人が卒業

～今後も氷見で活動します～

氷見市に移住し、市内で最長3年間にわたり地域おこし活動を行う「氷見市地域おこし協力隊」。第3期生として、令和元年度から活動してきた2人が、令和4年6月末をもって卒業しました。毎月、広報ひみを通じて隊員の活動報告を行っています。今月は卒業した2人の「これまでとこれから」を紹介します。



任 務
ローカルベンチャー推進員
担当地区
氷見市全域
鈴木 広美

氷見の自然の香りを特産に

令和元年7月から、氷見の未活用の資源から新たな特産を作る活動に取り組んできました。

力を入れたのは、氷見の植物から抽出する精油とアロマ水を使った製品作りです。精油の原料として、ひみ里山杉や灘浦みかん、ラベンダー、ミント、ユズ、シソ、松、桜などさまざまな植物を皆さまから提供してもらいました。西部森林組合、ひみ里山杉活用協議会、灘浦かんきつ研究会、氷見ベジの皆さまをはじめ、商品開発に協力してくれた市内外の皆さまには、活動を気に掛けてもらいありがとうございました。



ひみ里山杉の精油抽出

植物に含まれる天然香料は微量です。どうすれば事業として継続し、協業する皆さまや地域の良さを発信し、良いものを提供できるのか。試行錯誤する中、たくさんの助言や励ましをくれた氷見商工会議所、Himi-Bizの皆さま、そして協力隊のOB・OGの先輩方、活動を取り上げてくれたメディアの皆さまには改めて感謝申し上げます。



複数の精油を調合して香りを試作

任期後は一事業者として、氷見の植物が優しく香る、髪・肌のケア用品や香水の開発を引き続き進めていきます。また、灘浦みかんとユズは搾汁し、ポン酢に加工販売する予定です。氷見の香りを使った製品で、暮らしをより良いものに。また、氷見を訪れた人が香りとともに思い出を持ち帰り、家族や友人に伝え、氷見に来たいと思う人を増やせるように。今後も氷見市民の一人として商品の開発・販売を行いますので、どうぞよろしくお願いします。



任 務
六次産業化推進員
担当地区
十二町地域
木村 祐輝

一人一人の思いが地域の将来につながる

氷見市で活動を始めてからあっという間に3年が過ぎ、協力隊としての任期を終えることになりました。前職（繊維産業の研究開発）とは全く異なる「地域おこし」に関わる任務であり、初めて尽くしの取り組みに右往左往する中、十二町地域の皆さまをはじめ、市内外のたくさんの人に助けられました。この場をお借りして御礼申し上げます。

活動拠点である十二町地域は、万葉集の編さん者である大伴家持にゆかりのある史跡、イタセンパラやヒミクヅロキクザクラなどの天然記念物、また、あくのない栗原産のタケノコなど地域資源が豊富にあり、大変魅力的な土地です。一人でも多くの人にその良さを知ってもらえるよう地域マップを作成しました。



地域の竹を使った灯籠



作成した十二町地域のマップ

また、今年3月に設立された「十二町持続可能な地域づくり推進協議会」の設立に際して構成員として携わりました。地域住民の話し合いを通して、地域の課題解決には地道に一步ずつ取り組むことが必要であり、住民一人一人の意識を共有することがとても大事であることを学びました。

退任後は、3年間の経験を生かし、地域づくり推進協議会の事務局員として新しい事業を盛り込んだ地域づくり計画を作成し、地域活性化に向けて引き続き取り組んでいきますので、今後ともよろしくお願いします。

警戒
レベル
4

「避難指示」で 危険な場所から安全な場所へ全員避難！



【問合せ】 地域防災課 ☎74-8021

大雨により河川の氾濫や土砂災害などの災害発生の危険が高まった際に市から発表される避難情報と取るべき行動をもう一度確認し、いつでも避難できるよう日頃から準備しておきましょう。

避難先は、市が指定する避難場所である必要はありません。各災害に応じた安全な場所にある知人・親戚宅、ホテルなどへの避難も検討しましょう。

警戒 レベル	避難情報など	状 況	取るべき行動
5	緊急安全確保※	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保
4	避難指示	災害が発生するおそれが高い	危険な場所から 全員避難
3	高齢者等避難	災害が発生するおそれがある	避難に時間が必要な 高齢者や障害のある人は、危険な場所から避難
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	気象状況が悪化	避難行動を確認する
1	早期注意情報 (気象庁)	今後、気象状況が悪化する おそれがある	災害への心構えを高める

※市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発表される情報ではありません。

災害情報収集に役立つウェブサイトやアプリなど

●気象庁ホームページ
「キキクル（危険度分布）」



●防災行政無線
(テレホンサービス☎0180-99-7777)

●氷見市公式
LINE



●富山県土砂災害警戒
情報支援システム



●防災アプリ
「JC-Smart」



iOS
Android

●氷見市お知らせ
メール



防災士養成研修の受講者募集中！詳しくは、地域防災課へお問い合わせください。

令和4年度 陸海空自衛官採用案内

【申込・問合せ】 自衛隊高岡地域事務所 ☎21-2411
(〒933-0057 高岡市広小路2-6)

応募資格 18歳以上33歳未満の人（採用予定月の1日現在）※募集種目により異なります。

募集種目	受付期間	1次試験日※
防衛大学校学生	7月1日(金)～10月26日(水)	11月 5日(土)・6日(日)
防衛医科大学校医学科学生	7月1日(金)～10月12日(水)	10月22日(土)
防衛医科大学校看護学科学生	7月1日(金)～10月 5日(水)	10月15日(土)
航空学生	7月1日(金)～ 9月 8日(木)	9月19日(月・祝)
一般曹候補生	7月1日(金)～ 9月 5日(月)	9月17日(土)
自衛官候補生	随時受け付け	受け付け時にお知らせ

※2次（3次）は1次合格者のみ



自衛官
募集サイト



医療保険

後期高齢者医療保険料

【問合せ】 市民課 ☎74-8061

対象者

- 75 歳以上の人
- 一定の障害があり、65 歳以上で後期高齢者医療制度に加入した人

納付方法

- 年金天引き（特別徴収）
対象 次の要件を全て満たす人
・天引き対象となる年金の受給額が年額 18 万円以上である
・後期高齢者医療保険料と介護保険料を合わせた額が、天引き対象となる年金受給月額 $\frac{2}{3}$ の 1 未満である

※申し出により、口座振替に変更できます。

- 納付書払いまたは口座振替（普通徴収）
対象 年金天引き以外の人

※納付書払いの人は、市役所・金融機関窓口のほか、コンビニや一部スマートフォンアプリでも納付できます。

※令和 4 年 3 月 2 日から令和 4 年 6 月 1 日までに 75 歳になった人や、保険料変更などの理由で令和 4 年 2 月に年金天引きされなかった人は、早ければ 10 月から年金天引きに変更となります。



保険料

保険料は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算します。
保険料 均等割額 所得割額
賦課限度額 $66 \text{ 万円} = 1 \text{ 人あたり } 46,800 \text{ 円} + \text{所得額} \times 8.82\%$
※令和 4 年度から、**賦課限度額が 64 万円から 66 万円に変更**となります。

軽減措置

- 低所得者世帯への均等割の軽減措置

均等割の軽減割合	世帯主および被保険者の合計所得金額
7 割	43 万円+10 万円×（給与所得者等の数 [*] −1）以下
5 割	43 万円+28.5 万円×被保険者数+10 万円×（給与所得者等の数 [*] −1）以下
2 割	43 万円+52 万円×被保険者数+10 万円×（給与所得者等数の数 [*] −1）以下

※給与所得者等の数とは、世帯主および被保険者のうち、①給与収入 55 万円超の人、②公的年金等収入が 65 歳未満で 60 万円超または 65 歳以上で 125 万円超の人の合計数です。

- 被用者保険の被扶養者であった人への軽減措置

後期高齢者医療制度に加入する日の前日に、会社の健康保険など被用者保険の被扶養者であった人は、保険料の**所得割額の負担はなく、資格を取得した月から 2 年間に限り、均等割額が 5 割軽減**されます。

介護保険

介護保険料

【問合せ】 福祉介護課 ☎74-8066

対象者

- 65 歳以上の人

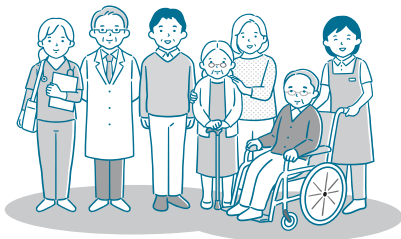
納付方法

- 年金天引き（特別徴収）
対象 天引き対象となる年金の受給額が年額 18 万円以上の人

※納付書払いや口座振替への変更はできません。

ただし、年金の受給額が年額 18 万円以上であっても
・転入したばかりの人
・65 歳になったばかりの人
・昨年度年金天引きが中止になった人は、納付書払いまたは口座振替となります。
※ 10 月に年金天引きへ切り替わる場合があります。

- 納付書払いまたは口座振替（普通徴収）
対象 年金天引き以外の人



令和4年度

7月

から保険料(税)の納付が始まります

今年度の国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の通知書を 7 月中に送付します。
内容をご確認の上、忘れずに納めてください。

低所得でも世帯主や加入者が所得を申告していない場合は、**軽減措置が適用されません**。まだ所得を申告していない人は、税務課住民税担当（☎ 74-8043）で市県民税の申告を行ってください。



新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人へ

保険料（税）の減免・徴収猶予
（国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料）

- ①世帯の主たる生計維持者が新型コロナウイルス感染症に感染し、死亡または重篤な傷病を負った場合
▶保険料（税）が免除されます。
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれる場合
▶保険料（税）の減額の対象となる場合があります。また、一時に納付が困難な場合は、その徴収を猶予できる場合があります。

傷病手当金の支給
（国民健康保険税、後期高齢者医療保険料）

各保険制度の被保険者である被用者（給与の支払いを受けている人に限ります）が、新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱などの症状があり感染が疑われるため労務に服することができなかった期間について、傷病手当金を支給できる場合があります。

詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

医療保険

国民健康保険税

【問合せ】 税務課 ☎74-8043

対象者

国民健康保険加入者の世帯主

※世帯主が加入していない場合でも、その世帯に加入者がいる場合は課税されます。

納付方法

- 年金天引き（特別徴収）
対象 次の要件を全て満たす人
・世帯主が国民健康保険に加入している
・世帯の国民健康保険加入者全員が 65 歳以上 75 歳未満である
・天引き対象となる年金の受給額が年額 18 万円以上である
・国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が、天引き対象となる年金受給月額の $\frac{2}{3}$ の 1 未満である

※申し出により、口座振替に変更できます。

- 納付書払いまたは口座振替（普通徴収）
対象 年金天引き以外の人

※納付書払いの人は市役所・金融機関窓口のほか、コンビニや一部スマートフォンアプリでも納付できます。



軽減措置

- 低所得者世帯への均等割・平等割の軽減措置

均等割・平等割の軽減割合	世帯主および被保険者 ^{*1} の合計所得金額
7 割	43 万円+10 万円×（給与所得者等の数 ^{*2} −1）以下
5 割	43 万円+28.5 万円×被保険者 ^{*1} の数+10 万円×（給与所得者等の数 ^{*2} −1）以下
2 割	43 万円+52 万円×被保険者 ^{*1} の数+10 万円×（給与所得者等の数 ^{*2} −1）以下

※1 被保険者には、特定同一世帯所属者を含みます。

※2 給与所得者等の数とは、世帯主および被保険者のうち、①給与収入が 55 万円超の人と②公的年金等収入が 65 歳未満で 60 万円超または 65 歳以上で 125 万円超の人の合計数です。

- 非自発的な失業をした人への軽減措置

税務課住民税担当または市民課保険年金担当へ申請が必要です。
詳しくは、お問い合わせください。

- 子どもに係る均等割額の減額措置の導入

令和 4 年 4 月 1 日施行の健康保険法等の一部を改正する法律により、子どもの均等割額が軽減されます。

対 象 全世帯の未就学児（令和 4 年度分については、平成 28 年 4 月 2 日以降生まれの人）

軽減割合 均等割額の 5 割を軽減

例) 7 割軽減対象の未就学児の場合、残りの 3 割の半分を減額するため 8.5 割軽減となります。

世帯所得による軽減割合	未就学児の軽減割合
7 割世帯	8.5 割
5 割世帯	7.5 割
2 割世帯	6 割
軽減なし世帯	5 割

限度額 昨年度から変更があります。

	令和 3 年度	令和 4 年度
限度額	医療給付費分 後期高齢者支援金分 介護給付費用分 63 万円 19 万円 17 万円	65 万円 20 万円 17 万円

※ラケットは貸し出します。
 圃ふれんず事務局（ふれスポ内）
 ☎74-8500

ふれんずフレッシュテニス
 教室無料体験会

対象 小学生・大人
 ※親子参加歓迎

日時 7月6日(水)・13日(水)、20日(水) 午後7時30分～8時30分

場所 (通常の教室の時間内で行います)

持ち物 ふれあいスポーツセンター

履き、タオル、飲み物



氷見市役所
 〒935-8686 氷見市鞆川1060番地
 ☎0766-74-8100(代)
 HP <https://www.city.himi.toyama.jp>

イベント・講座

氷見市一斉清掃の日

美しい氷見市を次世代に引き継ぎましょう。

日時 7月3日(日) 午前5時30分～

場所 (荒天の場合は7月10日(日)に延期)

公園、公共施設周辺など

環境防犯課 ☎74-8065

氷見市制施行70周年記念事業
 第2回 全国・県内公募展
 入賞入選者展

令和3年度に、全国および県内公募展に入賞、入選した作品を一堂に展示します。才能溢れる小学生から新進気鋭の若者、そして芸術家たちの多彩なアート作品をご堪能ください。

日時 7月7日(木)～10日(日) 午前9時～午後6時

※10日(日)は午後4時まで

場所 ふれあいスポーツセンター

ター会議室

圃氷見市芸術文化団体協議会

対象 令和5年3月卒業予定の高校生(市内外問わず)と保護者

日時 7月9日(土) 午後1時30分～4時(受付午後1時～)

場所 ふれあいスポーツセンター

ター サブアリーナ

料金 無料

内容 市内の企業(20社程度)の担当者や直接話ができる説明会

圃ハローワーク氷見

求人・職業紹介部門

商工振興課 ☎74-8105

運動実践教室
 家庭でできるやわらか筋トレ

隙間時間に家でできる簡単な筋トレを体験しませんか。

日時 7月11日(月) 午後2時～3時

場所 いきいき元気館

料金 無料

定員 30人(先着順)

講師 健康運動指導士

三輪厚子先生

持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい服装、マスク、氷見

きときと健康ポイントカード

申込 7月6日(水)

申込 電話にて

圃健康課 ☎74-8414

7月・8月の市長室トーク

氷見市のこれからのまちづくりや将来像について、市長と直接語り合ってみませんか。

対象 市民、市民の団体・グループ

日時 ①7月13日(水) 午後1時～②8月12日(金) 午後1時～

※毎月原則13日(ひみの日)に開催

場所 市役所市長室

申込 ①7月6日(水)

申込 ②8月5日(金)

申込 電話にて

圃地域振興課 ☎74-8013

文化財センター一般公開

文化財センターでは、国登録有形民俗文化財「氷見及び周辺地域の漁撈用具」や、復元された定置網漁の網船「ドブネ」をはじめ、多くの民具を収蔵・展示しています。当日は学芸員が随時解説します。

日時 7月23日(土) 午前9時～午後4時

場所 氷見市中田645番地

料金 無料

圃博物館

☎74-8231

三世代ヘルシー教室

「野菜を食べよう」

ゲームやクイズで野菜について楽しく学びましょう。

対象 小学生とその家族(親または祖父母)

日時 7月27日(水) 午前10時～11時30分

場所 いきいき元気館

料金 無料

定員 10組(先着順)

内容 食と健康に関するお話やゲーム、クイズなど(調理実習はありません)

申込 7月22日(金)

申込 電話にて

事業経営、事業承継、人事労務、相続税・贈与税など 広告

お困りごとは、専門家に相談ください。

無料相談会のお知らせ

日時 7月9日(土) 午前9時～正午

場所 田中会計ビル(窪615)

予約 前日までにお電話で

TOMS田中会計グループ 税理士法人田中会計 TOMS社労士事務所

☎91-1700(担当:橋本) <http://www.toms-web.co.jp>

水まわりのトラブル、即解決します！

「どうしよう?」の毎日を、もっと 安心の毎日に

さんのみや

受付時間 8:30 - 17:00 さんのみや

0766-72-3038

株式会社 三ノ宮住設 氷見市伊勢大町2-7-9

詳しくは QR よりホームページをご覧ください! 広告

マイナンバーカードを 作りませんか

今なら最大2万円分の
マイナポイントが
もらえます!



【問合せ】 市民課 ☎74-8051

マイナンバーカードをお持ちでない74歳以下の人(令和4年中に出生した乳児や国外から転入した人を除く)に7月ごろから順次、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)からマイナンバーカードの申請書が届きます。これを機に「デジタル時代のパスポート」、マイナンバーカードをぜひ取得してください。

どんなことに使えるの?

- 本人確認書類として使えます。
 - コンビニなどで各種証明書が取得できます。
 - オンラインで一部の行政手続きができます。
 - 健康保険証として使えます。
 - 特定健診情報や薬剤情報を確認できます。
 - 新型コロナワクチン接種証明書を取得できます。
- また、令和6年度末には、運転免許証との一体化が予定されています。



今申請すると何がお得なの?

- 【問合せ】 秘書広報課 ☎74-8201
- 9月末までにマイナンバーカードを申請すると、**最大2万円分のマイナポイント**がもらえます。
- ①マイナンバーカードを取得した人のうち、まだポイントの付与を受けていない人
 (これからカードを取得する人を含みます。)
…最大5,000円分のポイント
- ②マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みをした人 **6月30日(木)開始**
 (すでに申し込んだ人を含みます。)
…7,500円分のポイント
- ③公金受取口座の登録をした人 **6月30日(木)開始**
 (すでに登録した人を含みます。)
…7,500円分のポイント
- ※①～③のいずれも、ポイントを受け取るにはオンラインでの申し込みが必要です。

申請の方法は?

- 次の4通りの方法があります。
- ①申請書に必要事項を記入し、写真を貼付して郵送で申請
- ②申請書の二次元コードを読み込んでスマホで申請
 (写真はスマホで撮影)
- ③市役所窓口にて、職員と一緒に②の申請
 (市役所での「申請補助サービス」を利用)
- ④地域の集いや職場で申請
 (職員がお伺いして申請を受け付ける「出張申請」を利用)
 ※詳しくは市民課までお問い合わせください。

申請書が届かない・紛失したときは?

- 市民課で申請書を再発行できます。本人または同一世帯員が来庁または電話してください。
- 窓口の場合 本人確認書類が必要です。その場で申請書をお渡しします。
- 電話の場合 住所や生年月日などを聞き取ります。後日、住民票の住所宛てに申請書を郵送します。



※詳しくは、マイナンバーカード総合サイト
 (<https://www.kojinbango-card.go.jp>)
 をご覧ください。



7月のマイナンバー関係窓口(祝日を除く)

- 交付、更新など(申請補助サービス以外)
- 月～木曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 金曜日 午前8時30分～午後7時
- 申請補助サービス(申請方法③のサービス)
- 月～金曜日 午前9時～午後4時30分
 (午前11時30分～午後1時を除く)
- 金曜延長 要予約 午後5時15分～午後7時
- 休日窓口(上記全マイナンバー関係) 要予約
- 日時 7月3日(日) 午前9時～正午
- ※第2日曜日から変更しています。

申請補助サービス特別開催!

参議院議員通常選挙期日前投票日に合わせて、マイナンバーカードの申請補助を予約不要で行います。

日時 7月1日(金)(金曜延長) 午後5時15分～7時

3日(日)(休日窓口) 午前9時～午後6時

※ワクチン接種会場(氷見市民病院)でも申請補助を行います。

日時 7月24日(日) 午前9時～11時30分

※今後も、休日の臨時窓口を開設する予定です。市公式LINEなどでお知らせしますので、LINEの友だち登録を済ませておくとう便利です(LINEの友だち登録について詳しくは、裏表紙をご覧ください)。

を知ってもらうため、街頭広報活動などを行います。



更生ペンギン
ホゴちゃん

問 福祉介護課
☎ 74-8111

日時	8月5日(金)
内容	午後7時45分～8時45分 水泳の基礎を中心とした練習
対象	②体験水泳教室(初心者) 年中～小学生
日時	8月19日(金)
内容	午後4時30分～5時20分 水慣れを中心とした練習
定員	5人(先着順)

②共通

場所 市民プール・トレイニングセンター

料金 1,000円（保険加入なし）

※当日お支払いください。

申込 電話にて

問市民プール ☎91-5000
（受付午後2時～9時／火曜休館）

**氷見市制施行70周年記念事業
第50回ひままつり**

日にち 8月6日（土）

場所 比美乃江公園

詳しくは、広報ひみ8月号でお知らせします。

問ひままつり実行委員会
☎91-8350
（平日午前9時～午後3時）

救急・救命講習

①普通救命講習Ⅰ（心肺蘇生法を学べるコース）

対象 中学生以上で、氷見市または高岡市に住むか勤務する人

七夕竹飾りを処理します

家庭の七夕竹飾りを処理します。
※紙製品以外の飾りは、必ず外してお持ちください。

日時 7月7日(木) 午後6時30分～8時(雨天決行)

場所 氷見市役所駐車場

環境防犯課 ☎74-8065

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、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、それぞれ
の立場で力を合わせて、犯罪や

防止し、立ち直りを支える地域の「チカラ」をテーマに活動を進めます。

氷見保護司会では、強調月間中に広く市民にこの運動の趣旨を知ってもらうため、街頭広報活動などを行います。

岡福祉介護課
 ☎ 74-8111
 更生ペンギン
 ホゴちゃん



金属資源・紙資源・リサイクル
持ち込み大歓迎! 引き取りも!

例えば、
こんなもの...

新聞

雑誌

段ボール

農機具

機械類

自転車

金属廃材

アルミ

電化製品



環境を愛し、資源を大切に

お気軽にお問い合わせください

中西商店

検索

氷見市伊勢大町2丁目10-22

☎ 72-0183

広告

今年は、高岡出身の世界的科学者・実業家で日米親善に尽くした高峰譲吉（1854～1922）の没後100年にあたりです。本展では、高峰譲吉関係資料をはじめ、譲吉の別邸「松楓殿」に関わる調度品、工芸

博物館 特別展「没後100年 高峰譲吉記念展」

高岡市

●お隣りさん情報



日時 7月27日(水) 午前9時～正午
場所 市役所カンファレンス1
申込 7月22日(金)までに富山地方裁判所高岡支部（22-5151）へ電話にて
岡市民課 ☎74-8010

裁判所の出張手続き案内

日時 7月21日(木) 午後1時～4時
場所 北陸税理士会高岡支部（高岡商ビル5階）および市役所1階地域協働スペース1
申込 7月14日(木)午前9時から電話にて
岡北陸税理士会富山県事務局 ☎076-42214034

税理士による無料税務相談

詳しくは、日本人金機構のホームページをご覧ください。
岡高岡年金事務所 ☎21-4180（自動音声案内）



また、申請結果もスマートフォンなどで確認できますので、お手続きの際は、ぜひご利用ください。

【電話相談】

デイサービス宙の家の相談員が電話で対応します。

日時 7月3日(日) 午後1時～3時

相談窓口 ☎92-6203

【来所相談】

地域包括支援センター職員が

プレミアム付き「ひみPay」・「ひみキト商品券」の利用は7月31日(日)まで！
必ず利用期限までに全額ご利用ください。期限を過ぎたものは利用できません。
岡商工振興課 ☎74-8105
氷見商工会議所 ☎74-1200

マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請について、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになります。

制度についての動画をYouTubeに掲載していますので、ご覧ください（富山地方法務局ホームページから動画にアクセスできます）。具体的な手続き方法は、法務省ホームページまたは法務局まで。
富山地方法務局HP (YouTube動画)
法務省HP (手続き方法)

各種相談

もの忘れ・認知症相談会

自分や家族の心配事、介護サービスや受診についてご相談ください。

【電話相談】
デイサービス宙の家の相談員が電話で対応します。

日時 7月3日(日) 午後1時～3時
相談窓口 ☎92-6203
【来所相談】
地域包括支援センター職員が

自筆証書遺言書保管制度

法務局において、皆さまの大切な遺言書をお預かりする制度です。申請には住民票などの書類のほか、費用として3900円が必要です。

制度についての動画をYouTubeに掲載していますので、ご覧ください（富山地方法務局ホームページから動画にアクセスできます）。具体的な手続き方法は、法務省ホームページまたは法務局まで。

富山地方法務局高岡支局 ☎22-2327



富山地方法務局HP (YouTube動画)

法務省HP (手続き方法)

住宅相談

日時 7月7日(木) 午前10時～午後3時
場所 市役所カンファレンス2
岡市民課 ☎74-8010

年金相談

日時 7月13日(水) 午前10時～午後3時
場所 市役所カンファレンス3・4
※高岡年金事務所（☎21-4180）へ予約した人優先
岡市民課 ☎74-8010

看護職員就業支援相談

対象 未就業の看護職員や看護

対応します。
日時 7月11日(月) 午前10時～正午
場所 しみず薬局プラーファ調剤（氷見市加納484-1）
問合せ・申込
地域包括支援センター ☎74-8067

行政相談

日時 7月4日(月) 午後1時30分～4時
場所 市役所カンファレンス2
岡市民課 ☎74-8010

無料法律相談

対象 初めての人で、氷見市に住民登録がある人
日時 7月15日(金) 午後1時～4時
場所 市役所カンファレンス2
申込 7月14日(木)午前8時30分
岡市民課 ☎74-8010

多重債務法律相談

日時 7月15日(金) 午後4時～5時
場所 市役所カンファレンス2
申込 7月14日(木)午前8時30分
岡市民課 ☎74-8010

人権相談

日時 7月14日(木) 午後1時30分～4時
場所 市役所カンファレンス2
岡市民課 ☎74-8010

学生、看護職に興味のある人
日時 7月14日(木) 午前10時～午後4時
場所 ハローワーク氷見
料金 無料
内容 専門相談員による情報提供や復職に対する悩み相談など
岡富山県ナースセンター ☎076-433-5251

宮島峡の滝を巡ってスマートフォンなどで撮影し、所定の場所で4か所の滝の写真を提示すると、市内45店舗で使える500円分の飲食・お買い物券をプレゼント。さらに、5か所以上の滝の写真提示で、宮島温泉滝乃荘または天然温泉風の森の入浴補助券500円分をプレゼントします。

岡小矢部市観光協会 ☎30-2266

小矢部市

宮島峡めぐり de フォトリ

期間 10月31日(月)
撮影場所 宮島峡の滝6か所
（一の滝、二の滝、三の滝、鼓ヶ滝、観音滝、木窪大滝（石川県河北郡津幡町））
写真提示場所 宮島温泉滝乃荘（小矢部市名ヶ滝）、石動駅観光案内所（石動駅構内）、小矢部市観光協会（小矢部市役所4階）
料金 無料
内容 宮島峡の滝を巡ってスマートフォンなどで撮影し、所定の場所で4か所の滝の写真を提示すると、市内45店舗で使える500円分の飲食・お買い物券をプレゼント。さらに、5か所以上の滝の写真提示で、宮島温泉滝乃荘または天然温泉風の森の入浴補助券500円分をプレゼントします。

石動駅観光案内所 ☎68-1062

空中カフェ2022

日時 7月16日(土)～18日(月) 祝・23日(土)～25日(月)・30日(土)・31日(日)
午前10時～午後5時
※ラストオーダー午後4時30分
場所 クロスランドタワー展望フロア
料金 前売り1200円、当日1300円（スイーツ2種＋ドリンク1種＋クロスランドタワー搭乗料）
※発売日などの詳細は決まり次第、クロスランドおやべホームページ・SNSでお知らせします。
岡クロスランドおやべ ☎68-0932

七尾市

のと里山里海ミュージアム 企画展「竹と里山」

竹は古くから日常生活に加え、農業、漁業、建築などさまざまな分野で活用されてきました。しかし、竹の需要の低下に伴い竹林が放置され、さまざまな問題を引き起こしています。竹に着目し、変化する里山について考察します。
期間 9月19日(月・祝)
※火曜日休館（祝日の場合は開館）
時間 午前9時～午後5時

●今月の氷見市

市税の納期 8月1日(月)
固定資産税2期
国民健康保険税1期
後期高齢者医療保険料1期
介護保険料1期
人口と世帯数
6月1日現在。（一）内は前月比
総人口 4万4542人
男 2万1348人（△17人）
女 2万3194人（△9人）
世帯数 1万7474世帯（+19世帯）
※住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。
5月の人口動態
出生 24人／死亡 64人
転入 77人／転出 63人
交通事故発生状況
6月1日現在（※1月からの累計）
（一）内は前年比
人身事故件数 15件（△3件）
負傷者数 14人（△8人）
死者数 2人（+2人）

毎週日曜と毎月15日はプラカードポイント3倍デー 500ポイントで500円のお買物券と交換
夏の必需品 まとめ買いのチャンスです！
肌布団・タオルケット・さわやか敷パッド・サマーセンターラグ 各種まくら・イ草天然素材アイテム・のれん・インテリア小物など
夏の寝具・インテリア超特価フェア
センターコート大催事場にて 大好評開催中
ファッション ステージ ASTA
プラファ ショッピングセンター ☎72-8811(代) 氷見市加納484

粗大ゴミ・不用品回収等 ご相談ください！
●クリーンボックス ●仮設トイレ ●イベント用分別式コンテナ
●産業廃棄物収集・運搬・処理 ●空き家管理
●貯水槽の清掃 ●浄化槽の保守点検・清掃
●排水・トイレトラブル（詰り直し・清掃）
電話一本でOK!!
AMTECH 株式会社 アムテック 大浦リサイクルセンター ☎91-5656 平日8:00～17:00 土曜8:00～12:00
本社／氷見市鞍川1383 TEL 72-5656 氷見市大浦1925-1 FAX: 91-1808 E-mail: info@amtech21.co.jp



月	火	水	木	金	土	日	
7月 ひみで、ハグして、育む。 はぐひみ		時間の記載がない場合は、10時から。 7月は開放園も含め、全てのイベントに 予約が必要です。詳しくは、各拠点施設 および開放園実施園まで電話にてお問 い合わせください。 新型コロナウイルス感染症の拡大防 止のため、内容が変更となる場合があ ります。		マ 離乳食相談会 キ ゆる文字で子ど もの名 子 氷見らぶり〜パパ 塾 パパと遊ぼう バイバイモバイル 10:30〜11:00 た スマイルタイム ふれあい遊び 10:30〜	1	2	3
マ 保育園体験(赤さん) キ 手形アートで七夕 ※7日まで講座の ない時間に随時 キ 野菜ソムリエの 夏野菜で幼児食 子 助産師さんの子 宮と卵巣のハナシ 10:30〜11:00	マ 保育園体験(青さ ん) 子 ハッピーイン グリッシュ 10:30〜11:00 (5・6日) タ おもちゃを作ろ う「さかなつり」	タ うんどう＆ママ ピラティス (6・7日) マ セタマルシェ 9:30〜11:30 子 セタのつどい 10:30〜11:00 開放園(マヤ、みど り、ひかり)	た ママの切り紙あ そび(随時) タ セタクッキーブ くり	マ ちびっ子探検隊! 「ビタミンデトッ クス」	4	5	6
キ 水あそび玩具作り ※15日まで 講座 のない時間に随時 子 桃さん ひめトレ 10:00〜11:00 マ 保育園体験(赤さん) タ リトミック教室 「おほしまとリ トミック」 た 身体測定・看護師 さんのお話 す スタッフと一緒にあ そぼう 手あそび 11:00〜 (11〜15日) タ おはなしブータン (パネルシアター)	マ 保育園体験(青さ ん) マ 桃さんくらぶ タ 身体測定 子 身体測定 子 ひみ大好き サ ラダさん! 10:30〜11:00	キ 離乳食中期 初 めの肉や卵 子 あわせピラ ティス 15:00〜15:30 開放園(阿尾、上庄、 海清、アソカナーサ リー・アソカ幼稚園)	マ 100日お祝い会 は あそぼうよ! 楽 しい製作 タ つくってあそぼ う「くねくねイモ ムシ」 た 親子ヨガ教室	子 1歳お祝い会 タ くららの日(ハン ドマッサージ) 子 ハンデっ子友の 会 10:30〜11:00	7	8	9
海の日	マ 保育園体験(青さ ん) タ 折り紙遊び「ソフ トクリーム」&身 体測定週間 (19〜22日) た わくわくウィー ク「手形でカニ さん製作」	マ kid'sキッチン「夏 のランチ」 キ 新米ママの離乳 食スタート講座 (4〜6か月程度) 開放園(中央、あさひ の丘)	マ 保育園体験(赤さ ん) マ 産後ママとベビー の幸せタッチケア 7月生まれの誕 生会 子 うたのおにいさ ん 10:30〜11:00	キ 親子ふれあい簡 単ヨガ す 離乳食講座 カ リカリ納豆チー ズ焼き	10	11	12
す おたのしみ会 水あそびをしよう(随時)	タ 英語でふれあい 遊び「海へ行こ う!」 た ママのリラック スタイム(バスボ ム作り) 10:30〜 マ 安産ヨガ(午後)	マ 親子でできる骨 盤調整ヨガ タ ママの日「魔夏に 勝つ肌づくり」 開放園(新町、十 字、速川)	マ 保育園体験(赤さ ん)	す 製作あそび 子 どもの足形でス イカを作ろう (随時) た みんなでお祝い 誕生会(7月生ま れ) 10:30〜	13	14	15
25	26	27	28	29	30	31	

広報ひみの広告募集中！

【問合せ】 秘書広報課 ☎74-8012

1種(1枠サイズ) 1万2,000円/月
2種(2枠サイズ) 2万4,000円/月

この枠のサイズは1種です。

申込み切 掲載を希望する月号の前々月25日

※掲載内容によっては、ご希望にそえない場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

場所・予約・問合せ

子 地域子育てセンター(いきいき元気館内) …… ☎74-8453
マ マヤ子育て支援センター(アソカナーサリー内) … ☎74-7550
は 親と子のともだちサロンはやかわ(速川児童館内) … ☎76-2613
子 Chu・Chu・サークル(ひみ中央こども舎内) … ☎74-1422
キ キラキラキッズサロン(上庄保育園内) …… ☎72-5674
子 すくすくサロン(みどり保育園内) …………… ☎91-1277
子 たんぽぽサロン(海清保育園内) …………… ☎91-1301
子 くらら(あさひの丘こども園内) …………… ☎74-8435

7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 R4.2.20〜3.23生まれ	8日	母子健康手帳、問診票、バスタオル
1歳6か月児健診 R2.12.1〜R3.1.15生まれ	28日	個別にご案内します	母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳児健診 H30.12.1〜12.27生まれ	14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	おし歯予防教室(フッ素塗布) 対象者には、個別にご案内します。	7日 14日 21日 28日	母子健康手帳、バスタオル、フッ素カレンダー
親子ふれあいらっこ教室	12日	9:25〜 9:35	
プレママ&ママサロン(乳幼児クリニック)	22日	13:15〜13:30	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。
のびのびぺんぎん教室	26日	13:15〜13:25	
相談	マタニティ&子育てなんでも相談	12日	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。
発達相談	平日	8:30〜17:15	

※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。

7月の休日診療当番医(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。

3日	織坂内科医院(内)	伊勢大町 ☎72-6206	金山歯科医院	高岡市 ☎21-0995
10日	ふちざわ子どもクリニック(小)	加納 ☎72-1557	道振歯科医院	射水市 ☎51-6480
17日	松井内科クリニック(内・呼)	伊勢大町 ☎72-0074	沢井歯科医院	高岡市 ☎44-7050
18日(月・祝)	白石整形外科医院(整・リハ・神)	柳田 ☎91-5355	浦野歯科クリニック	高岡市 ☎28-3636
24日	澤武医院(内)	幸町 ☎72-0118	桜馬場内科歯科医院	高岡市 ☎25-7000
31日	福老館クリニック(胃・内・外)	堀田 ☎91-7720	高畠歯科医院	射水市 ☎55-0019

ケーブルテレビ ひみちゃん9(氷見市広報番組) 9ch/091ch

番組チェック

放送開始時間	6/26日〜7/2(土)	7/3日〜9(土)	7/10日〜16(土)	7/17日〜23(土)	7/24日〜30(土)	7/31日〜8/6(土)
①午前10時 ②午後3時 ③午後8時	ひみぶりっこてれび 保育所や認定こども園など、未就学児の楽しい様子、食育の取り組み、簡単なおもちゃの作り方、ふれあい遊びなどを紹介します。 【出演】 ひみ中央こども舎 上庄保育園 十二町保育園 YouTubeチャンネルからご覧ください。	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長坂の地域づくり ②グランピング施設 ③芸術文化館オーブニングシリーズなど 令和2年12月19日に行われた講演会の様子を紹介します。	もっと知りたい・伝えたい氷見市政 ①日本農業遺産(再放送) ②吉田サラダの行政情報 きとくと健康チャンネル 金沢医科大学氷見市民病院からのお知らせ「耳鼻咽喉科医が教える“めまい”の話ー耳が悪いと目が回るー”	もっと知りたい・伝えたい氷見市政 ①吉田サラダのおじゃまします(海浜植物園のイベント紹介) ②吉田サラダの行政情報	ひみぶりっこてれび 保育所や認定こども園など、未就学児の楽しい様子、食育の取り組み、簡単なおもちゃの作り方、ふれあい遊びなどを紹介します。 【出演】 阿尾保育園 マヤ保育園 アソカ幼稚園	

※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。

ケーブルスマホ

端末購入者に充電器もプレゼント！

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

機種ラインナップ

AQUOS wish SH-M20 一括払い 33,000円 | 24回分割払い 1,485円/月

iPhone SE(第3世代) 一括払い 73,700円 | 24回分割払い 3,190円/月

住民健診の受け方

1.会場を選ぶ	指定医療機関で受ける	いきいき元気館で受ける
2.予約する	受診を希望する指定医療機関へ直接電話してください	健診の2週間前までに健康課（☎74-8414）へ電話してください ※6月28日（火） 午前9時から受付開始
3.受診する	持ち物 - 受診券 - 健康保険証 - 健診費用 （料金は住民健診のお知らせをご覧ください） - お薬手帳 （胃内視鏡検査を受診する人）	持ち物 - 受診券 - 健康保険証 - 健診費用 （料金は住民健診のお知らせをご覧ください） - 案内はがき （予約後に送付します） - 本人確認できるもの （マイナンバーカード、運転免許証など）
4.健診結果を確認する	受診した医療機関で結果を聞きましょう	健診結果は郵送します

健診の結果、精密検査や治療が必要な場合は、必ず医療機関を受診しましょう

健診結果説明会のご案内



対象 国民健康保険の加入者で特定健診または人間ドックを受診した人
日時 12月6日（火） 午後0時45分～3時30分
場所 芸術文化館

※詳しくは、対象者に後日送付する「健診結果説明会のご案内」のはがきをご覧ください。
 会場は変更になる場合がありますのでご了承ください。

健診結果の見方を専門講師が分かりやすくお伝えします。
 「野菜摂取量」や「血流サラサラ度」の測定体験もできます。



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～

スキマ時間にできる! ながらトレ サイドプランク（腰上げ）

1. 横向きに寝る
2. ひじと足を支点に腰を浮かす
3. お腹に力を入れ、息を吐きながら30秒間キープする
4. 反対側も同様に行う

好きな動画を見ながら



肩、腰、膝は常に一直線

健康ライフ

第2次氷見市ヘルスプラン21
 マスコットキャラクター



【問合せ】 ●特定健診・後期高齢者の健康診査に関すること 市民課 ☎74-8061
 ●がん検診などに関すること 健康課 ☎74-8414

住民健診を受けて 自分の健康状態を確認しましょう!



新型コロナウイルスの感染リスクを考えると、いつもどおり健診を受けていいか迷っている...



がん検診は何年か前に受けたから次は新型コロナウイルス感染症の流行が収まってから行けば大丈夫?



感染を心配して特定健診やがん検診を受けずにいると、**病気の早期発見の機会**を逃してしまうおそれがあります。
あなたの健康を守るために健診を受けましょう。健診会場では感染症対策を取っているので安心です。



病気の早期発見で健康維持! 住民健診では特定健診やがん検診などが受けられます。

【特定健診】 身体測定や血液検査などを行い、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を早期発見できます。



【がん健診】 がんは日本人の約4人に1人*が亡くなる身近な病気です。定期的に検診を受けることで、がんを早期発見し、適切な治療につなげ、がんによる死亡を減らすことができます。



※出典：厚生労働省「2020年人口動態統計（確定数）」

実施期間

7月1日（金）～9月30日（金） ※いきいき元気館では10月12日（水）・13日（木）も実施します。
 子宮・乳がん検診、歯周病検診 7月1日（金）～12月28日（水）
 胃内視鏡検査 7月1日（金）～令和5年3月31日（金）



場所

- 指定医療機関
- いきいき元気館
- 一般財団法人北陸予防医学協会 高岡総合健診センター（子宮・乳がん検診のみ）

詳しくは、6月に全戸配布した「住民健診のお知らせ」または市ホームページをご覧ください。



市HP

内容

- 特定健診、後期高齢者の健康診査、39歳以下の健康診査（血液検査、血圧測定、尿検査、身体計測、診察など）
- がん検診（肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診）
- 骨粗しょう症検診
- 歯周病検診
- 肝炎ウイルス検診



今年度からいきいき元気館での大腸がん検診は、検査容器を事前に郵送し、検診当日（午前中）に回収します。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況などによっては、住民健診の実施期間や内容などを変更する場合があります。市ホームページや広報ひみなどで随時お知らせしますので、ご確認ください。

\\ 始めましょう! //

口の中から健康づくり (オーラルフレイル予防)



めざさんまいけ! 健康長寿



【問合せ】 市民課 ☎74-8061

「硬いものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせる」といった口の不調はありませんか。口の機能のささいな衰えのことを**オーラルフレイル** (口の機能の虚弱) といい、放置すると心身の健康状態が悪化する危険があります。

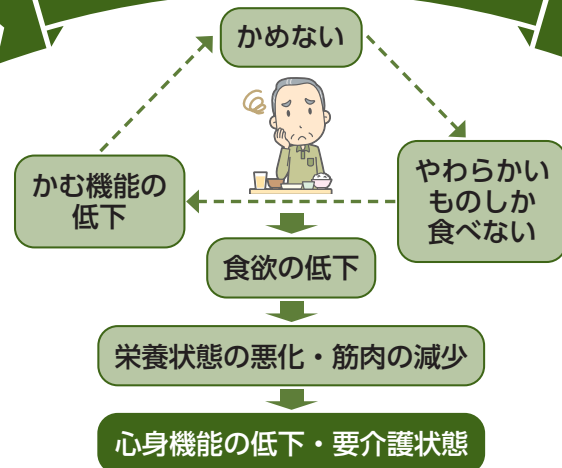
最近こんなことはありませんか?

- ☐ むせる、食べこぼす
- ☐ 食欲がない、少ししか食べない
- ☐ やわらかいものばかり食べる
- ☐ 滑舌が悪い、舌が回らない
- ☐ 口が乾く、臭いが気になる
- ☐ 自分の歯が少ない・あごの力が弱い



1つでも当てはまる人はオーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルの負の連鎖



ささいな衰えを見逃さず、
口の健康を維持・改善
しましょう!



\\ おいしく食べて、元気に話すために //

今日から始めるオーラルフレイル予防

- ① 毎食後の歯みがき、義歯 (入れ歯) の手入れをしましょう
- ② 口の筋肉 (唇・頬・舌) を積極的に動かしましょう
- ③ かみ応えのあるものをよくかんで食べましょう
- ④ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう

オーラルフレイルの
検査が受けられる

後期高齢者「75歳歯科健診」のお知らせ



【問合せ】 富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7504

口の中の環境をチェックし、改善することで、むし歯や口腔機能低下による肺炎などの病気を予防するため、後期高齢者の歯科健診を実施します。

対象 昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの人 (前年度に75歳になった人)

※対象者へは6月中旬に「歯科健診のご案内」などの書類を送付しました。

健診期間 7月1日(金)～9月30日(金) ※事前に医療機関への**予約が必要**です。

実施機関 県内の歯科医療機関

※一部実施していない医療機関がありますので、送付書類でご確認ください。

持ち物 送付物一式、被保険者証

料金 無料 ※健診の結果、治療に入る場合は別途治療費がかかります。

健診内容

口腔診断、歯周病・口腔衛生診断、嚥下 (飲み込み) 機能の検査、舌・口腔機能 (口の運動) 検査、保健指導



富山県後期高齢者医療
広域連合キャラクター
けんしょうくん

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



難聴でお悩みの人へ 「聞こえに困ったら耳鼻咽喉科!」

耳鼻いんこう科
つばた まさひと
坪田 雅仁 医師



難聴に関するトラブルが時々見受けられます。そこで今回は、難聴について市民の皆さまに注意してもらいたいことを紹介します。

1. 難聴にはいろいろな種類がある

難聴というと、一般的には加齢に伴うものを想像しますが、耳あかがたまっている、鼓膜に穴が開いている、鼓膜の裏に水がたまっているといった原因で難聴を生じる場合があります。これらは治療で改善する可能性があるため、年齢のせいだからと放置せず、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

2. 難聴は認知症の危険因子になる

近年、難聴は認知症の危険因子となることが分かってきました。話が聞こえにくいとコミュニケーションが減ってしまうことが一因とされています。逆に考えると、難聴に対し適切な対応を取れば認知症の予防になるということです。

3. 難聴は家族の負担にもなる

難聴の人の中には、周囲の家族が困っていることに気付かない人がいます。家族は難聴者に対して大きな声を出さなければならず、難聴者のテレビの大きな音に耐えなければなりません。家族の耳やのどを守るという点からも自身の聞こえに関心を持つことが大切です。

4. 補聴器は自己判断で買わないで

聞こえが悪いと感じたら、補聴器を買う前に、まずは耳鼻咽喉科で診察や検査を受けてください。耳あかや鼓膜の穴が原因の場合など、補聴器が不要なこともあります。また、診察や検査を受けずに眼鏡店などで補聴器を購入したものの、全く使っていないという人も多数います。これは補聴器に対する説明や理解が不十分、かつ、うまく調整されていないことが原因です。補聴器は慣れと頻回な調整が必要な器械です。決して安い買い物ではないため、後悔しないよう必ず耳鼻咽喉科を受診し相談してください。

5. 程度により障害認定や手術の可能性もある

難聴が高度になると、身体障害 (聴覚障害) に認定されることがあります。身体障害というと、何となく嫌なイメージがあるかもしれませんが、認定されると補聴器の購入に自治体から補助が受けられるなどの利点もあります。また、難聴が重度になると補聴器を装用しても十分に聞き取れないことがあり、人工内耳手術の適応となることもあります。これらの判断も耳鼻咽喉科の受診が必ず必要です。

難聴に対する認識を深め、自己判断で補聴器を買わないよう、お気軽にご相談ください。

【問合せ】 耳鼻いんこう科外来 ☎74-1900 (内線2100)

7月からテレビ・冷蔵庫の利用方法を変更します

7月1日(金)から、病室のテレビ・冷蔵庫の利用については、従来のテレビカードによるプリペイド式から日額定額制へ変更します。

1日440円で無制限に利用可能!

入院セットと同時に申し込みできる日額定額制プランとして、1日440円(税込み)でテレビ・冷蔵庫を無制限に利用できます。

退院後精算で入院中の現金管理の手間が省ける!

料金は入院セットと合わせて後払いのため、従来のカードの購入や退院時の払い戻しが不要で、入院中の現金管理の手間が省けます。

現在当院では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、面会禁止としています。入院患者さんや家族の皆さまにはご不便をおかけしていますが、ぜひこのサービスをご利用になり、快適な入院療養をお過ごしください。

申込 1階売店 GREEN LEAVES MALL
詳しくは売店にお問い合わせください。
(☎73-1311)

※7月1日(金)以降、従来のテレビカードは使用できません。



ぜひご覧ください!



ケーブルテレビの氷見市広報番組「もっと知りたい・伝えたい氷見市政」では、隔月で医療や健康に関する身近な話題をテーマに、皆さまの健康に役立つ情報をお届けしています。ぜひご覧ください。

7月放送予定

テーマ 「耳鼻咽喉科医が教える“めまい”の話
ー耳が悪いと目が回る?ー」

出演 耳鼻いんこう科 診療科長
坪田 雅仁 准教授

放映 7月17日(日)～23日(土)
1日3回 (午前10時30分～、午後3時30分～、午後8時30分～)

8月から有効の国民健康保険被保険者証が7月中旬に届きます

【問合せ】 市民課 ☎74-8061

現在お持ちの国民健康保険被保険者証（兼高齢受給者証）の有効期限は、7月31日です。
8月から使用する新しい被保険者証は、7月中旬に特定記録郵便で世帯主宛てに届きます。
※加入者全員分の被保険者証が同封されているので、ご注意ください。

被保険者証（兼高齢受給者証）

旧 7月31日まで（色はライトブルー）

新 8月1日から（色はオレンジ）

70歳以上75歳未満の人は、自己負担割合が記載されます

区 分	自己負担割合
現役並み所得者以外	2割
現役並み所得者 (同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者がいる人)	3割

氷見市制施行70周年記念事業
第60回氷見市美術展覧会 出品作品募集

【問合せ】 氷見市美術展覧会運営委員会事務局 ☎74-8271

9月28日(水)～10月3日(月)にふれあいスポーツセンターで開催する氷見市美術展覧会の出品作品を募集します。

募集部門 日本画、洋画、彫刻工芸、書、写真の5部門

応募資格 高校生以上の市内在住・在勤・在学者または市出身者

出品点数 各部門1人1点まで

出品条件 作品は未発表のものに限り。規格など詳しくは、応募要項をご覧ください。
※出品票設置箇所にあります。

出品料 1点につき500円（高校生は無料）
※作品搬入の際に納めてください。

出品方法 出品票と作品を、搬入受付日時にふれあいスポーツセンターの各部門の展示場へ搬入（申し込み）

出品票設置箇所

氷見市芸術文化団体協議会、造形芸術センター、教育委員会
市ホームページからダウンロードすることもできます。

搬入受付日時
9月23日(金) 午後1時～6時
9月24日(土) 午前9時～正午

賞
市展大賞（各部門1点・賞金5万円）
市展賞（6点以内・賞金2万円）
芸団協賞（2点以内・賞金2万円）
氷見商工会議所賞（2点以内・賞金2万円）
北日本新聞社賞（各部門1点・記念品）
富山新聞社賞（各部門1点・記念品）
奨励賞（出品数に応じる・賞金5,000円）
※賞の点数については、該当がない場合や出品数に応じて変更する場合があります。



市HP

75歳以上対象※ 後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

※一定の障害がある場合は65歳以上

【問合せ】 市民課 ☎74-8061

8月から有効

新しい被保険者証が7月中旬に届きます

新しい被保険者証は、富山県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便で自宅に届きます。今年は10月1日からの窓口負担割合の見直しに伴い、9月にも被保険者証が届きますのでご注意ください。
※7月と9月のいずれも被保険者全員が対象です。

■ 7月に届く被保険者証 **有効期間** 8月1日～9月30日

限度額適用認定証などは保険証と別に届きます
「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を現在お持ちの人へ、7月末までに新しい認定証を送付します。各認定証の有効期限は、令和5年7月31日までとなりますので、大切にお使いください。
※被保険者証よりも後に届きますので、ご注意ください。
※世帯の所得の変化によっては、各認定証の交付対象外となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

被保険者証
今年は7月と9月に届きます！



限度額適用認定証
7月末に届きます！



10月から変更 一定以上の所得がある人は窓口負担割合が変わります

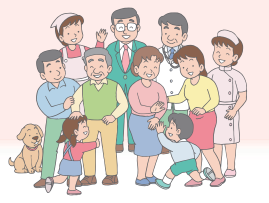
10月1日から、一定以上の所得がある人（現役並み所得者を除く）は、医療費の窓口負担割合が2割になります。
住民税非課税世帯の人は、これまで通り1割負担です。

令和4年9月30日まで		令和4年10月1日から	
区 分	医療費負担割合	区 分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者など	1割	一定以上所得のある人	2割
		一般所得者など	1割

対象 世帯の被保険者全員が住民税課税所得145万円未満であり、次の両方に該当する世帯

①住民税課税所得28万円以上の被保険者がいる世帯
②年金収入とその他の所得（給与所得など）の合計額が

- ・世帯内の後期高齢者が1人の場合（単身世帯）：200万円以上
- ・世帯内の後期高齢者が2人以上の場合（複数世帯）：320万円以上



令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。
後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代が負担しており、今後も拡大する見通しです。
今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につなげていくためのものです。

窓口負担が2割に引き上がる人へ負担を抑える配慮措置があります。
詳しくは、被保険者証と同封のしおりをご覧ください。



光禅寺と氷見湊

～藤子不二雄[㊤]先生の生家のお寺とは～ 【問合せ】 博物館 ☎74-8231

今年4月に市出身の漫画家、藤子不二雄[㊤]先生が逝去されました。昭和9年(1934)に生まれた藤子[㊤]先生の生家は、丸の内の光禅寺(曹洞宗)です。先生が幼少期を過ごしたこのお寺には、市指定文化財である木造地藏菩薩立像と前田利家画像があり、氷見の歴史を知る上で貴重な由緒を持ちます。

光禅寺は鎌倉時代の嘉暦2年(1327)に、曹洞宗の僧の明峰素哲^{めいほうそてつ}が現在地に創建したと伝えられています。鎌倉時代の越中は、放生津(現射水市新湊地区)に守護所が設けられ、越中守護を代々務めた名越氏は、北条義時の二男朝時の系統です。鎌倉や放生津が港湾都市であったように、この時代は全国に港湾が整備され、海上交通が盛んになりました。こうした港湾の開設に重要な役割を担ったのが律宗や禅宗の僧たちであり、彼らの下には漁労民や港湾での土木工事に携わった衆徒が集まっていたと考えられます。

放生津に近い氷見も、周辺の谷で生産された物資の集積地として、港の整備が進められたようで、伝記によれば、明峰素哲は弁財天像を唐島に奉安したとあります。また同じころ、素哲の師と交流のあった臨済宗の僧



昭和13年(1938)の氷見町大火で焼失する前の光禅寺山門と鐘楼

の恭翁連良^{きょうおうれんりょう}が、唐島に石の浮図(灯台のようなもの)を建てたと伝えられています。唐島は光禅寺の所有地であり、氷見湊を航行する船の目印になってきました。

まもなく創建から700年を迎える光禅寺が、氷見湊の開設と深く関わっていたといえます。

(博物館長 大野 究)



現在の光禅寺山門
お寺も藤子[㊤]先生が生んだキャラクターたちも、海の方を向いています。



火ともし地藏
県指定天然記念物の唐島崖面に直接彫られており、明かりをともして船を導いたという伝説があります。また、この地藏が「石の浮図」ではないかとする説もあります。



なるほど the デジタル

【第1回】2進数とコンピューター

【問合せ】 秘書広報課デジタル化推進班 ☎74-8201

今月からスタートしたこのコーナーでは、コンピューターやインターネットなどのデジタル技術について解説します。小学校高学年から中学生の皆さんにもご覧いただければ幸いです。一人でも多くの子どもたちに興味を持ってもらい、10年後に氷見市のデジタル人材として多くの人が活躍されることを願って…。

第1回は、2進数とコンピューターについてのお話です。「デジタル」といえば、1010110001のように0と1だけが並んでいるものを連想する人もいると思います。これは、「2進数」といって、0と1の2つの記号を使って値を表すもので、コンピューターの内部では、この2進数を使って計算しています。

2進数に対して、私たちが通常使用している10進数は、0から9までの10種類の記号を使って値を表します。0、1、2から9までは1桁で表しますが、「じゅう」になると位が上がり、2桁で10を表すことになるため10進数といわれます。

同様に、2進数は0、1の次に「に」になると位が上がり、2桁で10(「いちぜろ」と読みます。)と表します。具体的には、0(0)、1(1)、10(2)、11(3)、100(4)、101(5)、110(6)、111(7)、1000(8)のように表すこととなります。(カッコ内が10進数で表した値です。)

また、2進数で表したものを「バイナリ」、桁数を「ビット」(8桁なら8ビット)と呼びます。ちなみに、8ビットで1バイトとなり、千バイトが1キロバイト(KB)、千キロバイトが1メガバイト(MB)、千メガバイトが1ギガバイト(GB)となります。(それぞれの千は、1,024が使われる場合もあります。)スマホの通信量で使われる「ギガ」は、このギガバイトのことです。

このように、普段から10進数しか使わない人にとって2進数は扱いにくいものですが、一方、コンピューターにとって2進数は誠に都合のよいものとなっています。

今回は、この「都合のよい」理由についてお話しします。

氷見市立 西の杜学園 児童・生徒募集

【問合せ】 転入学許可の申請について 学校教育課 ☎74-8213
学校の見学について 西の杜学園 ☎76-2300

小学校課程から中学校課程までの9年間の教育を一貫して行う義務教育学校「氷見市立西の杜学園」が開校して3年目を迎えました。西の杜学園は、小中一貫教育を行う市内唯一の学校であることから、従来の就学指定区域を越え、市内のどこからでも通うことができる「小中一貫教育特認校」です。

西の杜学園の特色ある教育活動

前 期 課 程						後 期 課 程		
1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年
前期ブロック（基礎・基本期）				中期ブロック（習熟・接続期）			後期ブロック（充実・発展期）	
○学び方の基礎 ○基本的な生活習慣 ○集団生活のきまり				○基礎・基本の確かな定着 ○責任ある主体的な行動 ○互いに認め合う集団づくり			○学習の深まり・広がり ○夢の実現に向けて努力 ○社会の一員としての自覚・貢献	
教科担任制の一部導入				全ての教科で教科担任制の実施				

特色① 学習指導

- 9年間の連続したきめ細かな指導・支援
- 教科担任制による教科指導の充実
- 協働的な学びの推進(ペア学習、グループ学習)
- 学び直し・繰り返し・発展学習(西の杜タイム、放課後学習)

特色② ふるさと教育

- 地域との連携による体験活動(人・歴史・自然・産業)
- 14歳の挑戦・起業体験活動

特色③ 異学年交流

- 学びを広げ深める「学年の枠を越えた活動」
(縦割り班活動、合同学習、ブロック活動)

特色④ 特別授業

- 美しい歌声の育成(プロの声楽家による歌唱指導)
- プログラミング学習(専門家による9年間の系統的学習)
- 仲間と創るダンス(ダンス教室の講師による身体表現活動)
- 外国語・グローバル教育(海外の人とのオンライン交流)



就学条件

児童・生徒と保護者が、9年間の義務教育を一体的に行う学校で学びたい、学ばせたいという場合は、次の条件に当てはまれば、転入学許可の申請をすることができます。

- (1)市内に居住し、令和5年度に小学校・中学校に在学する児童・生徒であること
- (2)西の杜学園の教育活動に賛同していること
- (3)次の①②のいずれかの方法で登下校ができること

- ①保護者または家族が送迎
- ②自宅から氷見市役所まで、自力で往復または保護者・家族が送迎

※氷見市役所から西の杜学園までの間は、定められた時間にスクールバスを運行しています。

令和5年4月の転入学の申込

対象学年 令和5年度に、小学1年生～中学3年生になる児童・生徒

受付期間 7月25日(月)～11月11日(金)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜・祝日を除く

申込方法 次の書類を学校教育課へ提出
●小中一貫教育特認校 転入学許可申請書
●同意書
※書類は市ホームページからダウンロード可

決定通知

転入学の条件、学校の受け入れ体制、市全体の学級数などを教育委員会と協議し、11月末に申請者全員に決定通知を郵送します。

5/29 地域住民と交流できる新たな観光プラン あげっちゃクッキング

地域住民から食材をおすそ分けしてもらい、料理と交流を楽しむ体験プログラム「あげっちゃクッキング」が、長坂地区で行われました。昨年度、この体験プログラムの企画に参加した東大生の小寺伊織さんと長谷川莉帆さん、同地区棚田オーナーの門村逸朗さんの3人が参加しました。地域住民の山や畑で、淡竹やワラビ、タマネギなどを自分たちで収穫したり分けてもらったりして、おひたしや煮物、サラダなどを作り、味わいました。門村さんは「父の田舎に帰ったようで落ち着く。おふくろの味がした」と話しました。



5/29 秋の収穫楽しみに ハトムギオーナー春の種まき会

細越地区で、ハトムギオーナーによる春の種まき会が開催されました。細川伸宏細越自治会長が「自然の中での種まき体験を楽しんでいただきたい」とあいさつ。市内外から参加した約30人のオーナーは、澄み切った青空のもと、種まき作業に汗を流しました。今後は、背丈を超えるほどに成長する9月下旬に刈り取り会が開催され、11月中旬ごろに新茶や煎餅などがオーナーに届けられる予定です。



6/3 氷見で捕れる魚を知る ひみのクロダイday

地元の魚食文化に理解を深めてもらうことを目的とした「ひみのクロダイday」が、湖南小学校で開催されました。6年生19人が富山県栽培漁業センター飯田直樹所長の解説を聞き、児童たちは「何を食べるのか」「雄雌の区別はあるのか」など、クロダイの生態について活発に質問しました。その後、全長約30cmのクロダイを、酒井鮮魚店の中江奈巳さんがさばく様子を見学。この日は、全校児童が給食でクロダイのマリネを味わいました。



6/5 早朝の海風をうけながら汗がす クリーン大作戦2022

風光明媚な氷見の景観を守るために、市内の団体、企業や市民が一丸となって清掃活動を行う氷見クリーン大作戦が開催されました。この活動は「氷見市の環境をよくする会」の呼びかけにより毎年実施しているもので、早朝から約600人が松田江浜一円で、漂着したプラスチックごみなどを熱心に拾い集めました。昨年はコロナ禍の影響を受け8月の実施でしたが、今年は従来通り6月の第1日曜日に行われました。

5/13 新たな氷見の特産に 養殖サーモン試食会

宇波浦漁業組合が試験養殖したサーモンの試食会が、漁業文化交流センターで開かれました。同組合が今年1月に1,500匹の稚魚を宇波沖約500mのいけすに投入して5か月間育て、能越ケーブルネットとNTT西日本富山支店が海洋データを収集するICTブイの設置などで協力しました。サーモンは平均で全長40cm、重さ0.8kgと目標より少し小さかったものの、試食した参加者からは「臭みがない」「脂がのっている」という好評の声が聞かれました。



5/20 魚食文化を体感できる新スポット 漁業文化交流センターに飲食スペース

漁業文化交流センター内に、氷見漁港で水揚げされた新鮮な魚を使った料理を提供する飲食スペース「ひみ岸壁市場」がオープンしました。

刺身をご飯に乗せた「氷見ちらし定食」をはじめ、ラーメンや揚げ物なども味わえるほか、魚をさばく様子も見学でき、氷見の魚食文化の発信拠点として期待されます。

訪れた人からは「眺めが良い」「小上がり席は子連れで利用しやすい」といった声が聞かれました。

5/20 本物の演奏を親子で体験 文化振興財団による「新緑のコンサート」

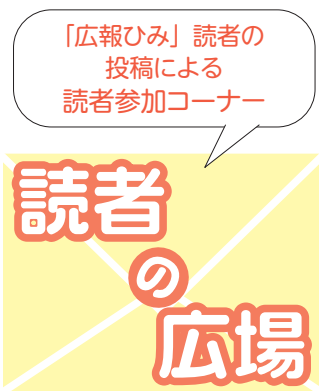
新緑のコンサートがいきいき元気館で行われ、地域子育てセンターを利用する親子約40人が参加しました。これは、子どもが本物の芸術に触れる機会を充実させるために、氷見市文化振興財団が市内の学校や公共施設に芸術家を派遣する事業で、今年度の初回に当たります。音楽グループ「ブリランテ」のソプラノの西浦由佳里さん、チューバの上森菜未さん、ピアノの山辺裕子さんの生演奏に、参加した親子は手拍子を打ち、リズムに合わせて体を動かしながら、楽しいひとときを過ごしました。



5/28 「棚田遺産」で自然を満喫 長坂の棚田田植え・「天平夢の里」ウォーキング

農林水産省が2月に選定した「つなぐ棚田遺産」の長坂棚田群を抱える長坂地区で、棚田オーナーによる田植えが行われました。3年ぶりに県外からも参加し、17組120人が富山湾を望む棚田で地元農家「椿衆」の皆さんと汗を流しました。田植え後には、昨年度、東大生が企画に参加した体験プログラムを「天平夢の里ウォーキング」と題して初開催。約20人が住民の案内で地区の自然や歴史を体感しました。参加者は「都会ではできない自然体験ができて楽しかった」「昨年、オーナーに声を掛けてもらって参加したら楽しかったので、今年は自分もオーナーになった」などと話しました。

◆**広報ひみの感想など**
 ◆最近、市街地の幸町、窪地区にクマの出没がありました。早朝にウォーキングを実施していますが、クマが怖いので、孫が来るのが楽しみです。
 ◆おしゃれにジャズを聴いて、コーヒーなどが希望ですが、実際は、地味に部屋の片づけをしています。
 ◆「雨の日の過ごし方」
 ◆文庫本を読んだり、ナンプレをしたり。また、雨の日はほこりが立ちにくいので断捨離をします。
 ◆「T.K」
 ◆コーヒーなどを楽しみながら、読書を楽しみます。(なかなか自分の時間がないので、そんな日が理想)
 ◆自分の趣味に取り組んで楽しんだり、体をゆつくりと休めるようにしています。
 ◆「ワンピース」
 ◆晴れた日はいろいろとすることがありますが、雨が降ると外に出られないので、孫が来るのが楽しみです。
 ◆「ウサギちゃん」



きときと P
 水見市とときと健康ポイント対策事業

今月は、

- P13 「ふれんずフレッシュユース教室 無料体験会」運動実践教室
- P14 「フルディック・ウォーキング教室 「ふれスポ教室」
- P15 「住民健診」
- P20 「健診結果説明会」
- P21 「後期高齢者75歳歯科健診」
- P23 「後期高齢者75歳歯科健診」

が水見市とときと健康ポイントの対象事業です。

児童・生徒が「ふるさと氷見に親しむ日」 毎年7月14日 関連事業

祇園祭り解説・おはなし会

日時 7月14日(木) 午後3時～4時
 場所 博物館常設展示室
 内容 祭りの由来や見どころの解説、大型紙芝居「祇園祭り」読み聞かせ

申込 不要
 備考 参加者は博物館の入館無料

祇園祭り見学会

日時 7月14日(木) 午後4時～5時
 内容 巡行する曳山や、町内の公民館などに展示中の曳山人形の見学

※小学生は保護者の同伴が必要

定員 20人(先着順)

料金 無料

申込 当日午後3時から博物館入口にて 問教育総務課 ☎74-8211

編集後記 「とれたての魚や野菜をおすそ分けしあうことは、よくあること」。そんな日常に根付く習慣が、都会に住む人からは魅力的に映っていたことを、取材先で出会った棚田オーナーから教わりました。「当たり前」の中にたくさんの幸せが隠れているかもしれません。さて、5月号の編集後記を担当した㊦に同じく、私もこの4月から広報担当となりました。新たなチームで制作している「広報ひみ」や行政番組「サンデーひみ」を引き続きよろしくをお願いします。 ㊦

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「七夕の願い事」**

今月のプレゼント
忍者ハットリくん お守り

©藤子スタジオ

お便りをお寄せいただいた人の中から抽選で**3名様**に上の画像のお守りいずれか1つをさしあげます(当選者には後日通知します)。

※応募多数など、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。

◆**応募方法**
 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★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** 7月12日(火)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 メール kouhou@city.himi.lg.jp

◆★**シュリケンの掲載ページ** 6月号の正解は1ページ

市ホームページの広告募集中!

【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。

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
枠数	10枠

サマージャンボ7億円
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3千万円
 (1等3千万円)

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
7月5日(火)2種類同時発売!
 発売期間 7/5(火)～8/5(金)
 公益財団法人富山県市町村振興協会

図書館へ行こう

【問合せ】 図書館 ☎74-8226

新着紹介

今日のうどん
 満留 邦子/著 成美堂出版
 冷凍うどんにゆでうどん、乾麺でも半生麺でもOK!すぐに作れて食べ飽きないうどんの魅力がぎゅっと詰まった一冊です。つけ、ぶっかけ、煮込みはもちろん、日本各地のご当地うどんまで全65品が紹介されています。うどんの打ち方も載っているので、夏休みに挑戦してみたいかがでしょうか。

桃太郎は嫁探しに行ったのか?
 倉持 よつば/著 新日本出版社
 第25回「図書館を使った調べる学習コンクール」中学生の部で文部科学大臣賞を受賞した作品が本になりました。「お姫様が出てくる桃太郎はあるのか?」という疑問から、日本各地の桃太郎の昔話を読み比べ、約2年間をかけて調べ上げた作品です。前作「桃太郎は盗人なのか?」(新日本出版社)を併せて読むのもおすすめです。

●すぐやるメソッド見るだけノート 藤由 達藏/著 宝島社
 ●世界一わかりやすい動画制作の教科書 小島 真也/著 技術評論社
 ●メタバース さよならアトムの時代 加藤 直人/著 集英社
 ●はじめてのドライフード CAMMOC/著 山と溪谷社
 ●国境で読み解くヨーロッパ 加賀美 雅弘/著 朝倉書店

おはなし会
 ～いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ～

●日時 7月23日(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～月曜日 午前9時30分～午後5時
 ●休館日
 7月4日(月)、11日(月)、18日(月・祝)

1歳になりました

あずき みゆう 小豆 心優 韮川
 いやま い ち か 井山 維市花 島尾
 うら そうき 浦 蒼稀 泉
 かわばし その 川岸 爽乃 宇波
 こしみず なつ 越水 屈津 窪
 さき きん 佐々木 仁 幸町

たなか みおと 田中 滯人 窪
 にしの ひより 西野 日和 園
 みやざき ゆうと 宮崎 佑斗 下田子
 みやした き こ 宮下 葵羽 窪
 やしき えいと 屋鋪 栄人 柳田

令和3年7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 7月12日(火)
 ■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

氷見びと

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

オリジナル テイスト コーヒー しょう Original taste Coffee 創 -sho- はました よしのり 濱下 良典さん (島尾)

コーヒー × 音楽を楽しむお店

今回ご紹介するのは、4月にカフェ「Original taste Coffee 創 -sho-」をオープンした濱下良典さんです。濱下さんは、昨年6月に長年勤めた会社を定年退職したことを機に、第2の人生を楽しみたいと昔から好きだったコーヒーにこだわったカフェをオープンしました。

自宅の車庫を改装した店内は、壁面を自分で漆喰を塗って仕上げるなど、落ち着いたある雰囲気になっています。カフェのメニューは、自分の味を提供したいと自ら焙煎するコーヒーのほか、奥様が手作りするカップシフォンケーキが自慢だそうです。

また、「コーヒー」ともう一つのテーマに挙げるのが、「音楽」です。自身もギターを演奏するなど音楽を愛する濱下さんは、店内でコーヒーを飲みつつ音楽を楽しんでもらえるように、いろいろな人が数曲ずつ演奏するフリーライブを計画しています。(最新情報は、Facebookで「Original taste Coffee SHO」を検索！)

コーヒーが好きな人はもちろん、音楽が好きな人もふらっと立ち寄ってゆっくりして欲しいと笑顔で語る濱下さんでした。



Instagramに投稿していただいた 素敵な「瞬間」をご紹介します！

今回ご紹介するのは
@18_yosukeさんのお写真です！

のどかな田園風景に思わず深呼吸したくなる心地良さを感じます♪

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！公式Instagramや広報ひみなどでご紹介させていただきます。

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)

LINE 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、子育て情報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、子育て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》

〒935-8686

氷見市秘書広報課 広報担当 行
(広報ひみ 令和4年7月号)

《読者の投稿 応募用紙》

ふりがな
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

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。