

30年ぶりのセンバツ出場！

氷見高校野球部

氷見の元気を発信する情報誌

広報

3

March. 2023

No.833

- 2 県勢初21世紀枠でのセンバツ出場 氷見高校野球部
- 4 第18回春の全国中学生ハンドボール選手権大会
- 6 芸術文化館 出演者インタビュー(五嶋みどりさん)
- 7 博物館特別展「氷見の色」
- 8 合葬施設が完成しました
- 20 講座・教室 会員募集

3月18日開幕 第95回記念選抜高校野球大会

県勢初21世紀枠でのセンバツ出場 氷見高校野球部

【問合せ】 スポーツ振興課 ☎74-8446

前回大会では「地元で応援してくださっている市民の皆さんの思いを胸に、素晴らしい試合をしよう」と臨みましたが、勝利できませんでした。
今回は悔いなく戦い、ぜひ校歌を聞かせてほしいです。



田中 春男さん
(主将と監督で2度の甲子園出場、
村井監督の恩師)

野球教室では基礎をたくさん教えていただきありがとうございました。
僕も学童野球の甲子園、神宮球場を目指して頑張っています。甲子園では必ず勝ってください！



大門 保喬さん
(氷見高生による野球教室に参加した
比美乃江稲積JBOYS 主将)

演奏で野球部の皆さんを応援することができ、とてもうれしいです。私たちの応援が少しでも力になるように頑張っ
て演奏したいと思います。
甲子園で良いプレーができるように頑張ってください。



坂本 梨緒さん
(氷見高校吹奏楽部 部長)

目指せ1勝！これまでも氷見高校野球部は春と夏の甲子園に1回ずつ出場したことはありますが、勝ったことはありません。
1勝して喜びを倍増させて、氷見市民をもっと盛り上げてほしいです。



鎌仲 正寿さん
(氷見高校野球部OB会 会長)

頑張れ氷見高ナイン！ 私たちも応援しています！

氷見市民みんなが応援しましょう！



林 市長

氷見高校の春の甲子園出場決定おめでとうございます。私も大変うれしく思っています。
30年ぶりに春の甲子園の切符を手にしたこの喜びを市民の皆さんと分かち合い、努力を積み重ねた選手たちをたたえ、甲子園の舞台での活躍を期待し、市を挙げて応援していきます。
氷見が誇る全国ブランド「ひみ寒ぶり」のように甲子園で大きく成長して、まさに「寒ブリ魂」で甲子園で活躍してください。健闘を祈っています。



積良 議長

氷見高校のセンバツ出場決定おめでとうございます。少ない部員数でつかんだ快挙は、氷見市民を大いに活気づけてくれました。見事、夢の扉を開くことができたのは、共に泣き共に笑った多くの経験が糧となり成し得たものです。
甲子園では、氷見高校らしいはつらつとしたプレーを、そして、扉の向こうにあるまだ見ぬ景色が見られることを期待しています。

センバツに挑む選手たち

※氏名、ポジション、学年、出身中学の順

沖谷	炭野	北田	池田	谷川	飯山	山崎	蔵田	正水	松井	橋本	西川	尾山	伊尾	能坂	大澤	青野
幹太	尚希	伯篤	慶吾	慎弥	陽斗	陽巧	颯翔	海成	康祐	瑛信	晃成	太一	海遠	和輝	祥吾	拓海
(捕)	(投)	(内)	(外)	(外)	(内)	(内)	(投)	(右)	(中)	(左)	(遊)	(三)	(二)	(一)	(捕)	(投)
1年	1年	1年	2年	1年	1年	1年	2年									
十三	大門	南部	北部	西の杜学園	北部	北部	北部	西條	北部	西條	西條	北部	西條	西條	北部	西條

30年ぶり2度目
第95回記念選抜高校野球大会に、県勢初の21世紀枠として、氷見高校の30年ぶり2度目の出場が決まりました。
21世紀枠は、特色や地域性が加味され、全国9地域から3校が選ばれます。氷見高校は、昨年の秋季富山県大会で選手17人という少人数ながら優勝したことや、17人中16人が市内の中学校出身であること、地元の学童野球チーム向けに野球教室を開いてきたことなどが評価されました。
組み合わせ抽選会は3月10日(金)に行われ、大会は3月18日(土)に兵庫県西宮市の阪神甲子園球場で開幕します。

市のSNSアカウントに寄せられた応援メッセージ

- ・(祝)氷見高校ナイン甲子園！氷見市民で良かったです！
 - ・力いっぱい応援します！氷見を盛り上げようぜ～！
 - ・いとこが野球部のOBです。氷見市出身の父と甲子園へ応援に行きたいです。
 - ・甲子園で元気に進める姿を楽しみにしています。
- このほかにも多数のメッセージを頂いています！
特設ページでも応援メッセージを受け付けています。

特設ページで最新情報をチェック！

センバツ出場関連の情報をまとめたページ「がんばれ氷見高校野球部！センバツ出場」を市ホームページに開設しました。ぜひご覧ください。



甲子園出場応援募金のご案内

詳しくはホームページをご覧ください。
【問合せ】 富山県立氷見高等学校野球部甲子園
出場を応援する会事務局 ☎74-0335



村井 実 監督

このチームの原点は、昨年夏の大会の敗戦。3年生が短い期間でチームを作り上げてくれたことに感謝しています。センバツ出場までしっかり準備し、エースの青野を中心に全国の強豪と勝負したいです。甲子園で活躍し、いろんな人に勇気と元気を与えたいです。

(甲子園出場があと一歩でかなわなかった)3年生のために頑張ってきました。小さい頃から育ったまちに野球で恩返ししたいと思っていたので、市民を甲子園に連れていくことができうれしいです。野球少年たちには、氷見で育って氷見高校で甲子園を目指してほしいです。



大澤 祥吾 主将

3月25日(土) 開始式・代表者会議
26日(日) 1回戦
27日(月) 2回戦
28日(火) 3回戦・準々決勝
29日(水) 準決勝・決勝

場所

・ふれあいスポーツセンター
・氷見高校
・南部中学校

最新情報は「春の全国中学生ハンドボール選手権大会氷見市実行委員会」ホームページをチェック!



男子48チーム

男子48チームトーナメント表。1日目(26日)から最終日(29日)までの試合スケジュールと結果を示す。優勝は14:20に決まる。

女子48チーム

女子48チームトーナメント表。1日目(26日)から最終日(29日)までの試合スケジュールと結果を示す。優勝は13:00に決まる。

氷見市制施行70周年記念事業

第18回 春の全国中学生ハンドボール選手権大会

【問合せ】 春の全国中学生ハンドボール選手権大会氷見市実行委員会事務局 ☎74-8502

3月25日(土)~29日(水)

「春中ハンド」で生放送! 「ひみチャンネル」でライブ配信! YouTube 「春中ハンド氷見市実行委員会公式チャンネル」でライブ配信! 対象 市内4チームの試合と決勝戦 ※大会の進捗状況などにより、変更となる場合があります。



氷見市の出場チームのキャプテンに、意気込みを聞きました



キャプテン 小坪 夏星さん ディフェンスからの速攻、どんなところからでも点数が取れるように練習を積み重ねています。 [toughness] をスローガンに粘り強く戦い、「全国制覇」を成し遂げられるように頑張ります。



キャプテン 川上 由空さん スピードを生かしたプレーが持ち味のチームです。春中までにディフェンスと速攻を強化し、大会では一戦一戦を大切に戦います。応援よろしくをお願いします。



キャプテン 定塚 流音さん 学年問わず仲が良く、チームワークが持ち味のチームです。大会までにディフェンスからの速攻を強化し、一戦一戦全力で戦い、笑って終わるように頑張ります。



キャプテン 宮澤 泰悟さん 規定より1人少ないチームですが、一人一人が役割や目標を持ち練習に取り組んでいます。春中という夢の舞台で最高の仲間たちと一戦一戦悔いのないように戦いたいと思います。

博物館特別展 氷見の色

—写真とモノから見る暮らしの色—

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

モノクロ写真をカラー化!

期間 開催中～3月19日(日)

※月曜休館

時間 午前9時～午後5時

場所 博物館 特別展示室

観覧
無料

昭和20年代～40年代の氷見の漁業や農業、生活風景を撮影したモノクロ写真を博物館の収蔵品などを参考にカラー化し、当時の様子をリアルに再現! その写真に写る生活用具や仕事道具の実物も展示します。
少し昔の氷見を体感してみませんか。

続・ひみ
未来遺産
第11回

水替えツブレ (釣瓶)

～水の確保に苦勞した氷見の農業～

【問合せ】 博物館 ☎74-8231



水替えツブレで水入れをする様子(昭和30年代ごろ)
モノクロ写真(上)とカラー化した写真(下)

富山県は、一般的に水が豊富な県だといわれています。七大河川といわれる黒部川、片貝川、早月川、常願寺川、神通川、庄川、小矢部川に代表される大河川を中心とした豊富な水の恵みにより、県内の農業は発展してきました。しかし、氷見市にはそういった大河川がなく、主要河川の水源から河口までの距離は短く、流域が狭いために、農業用水の確保には大変苦勞してきた歴史があります。

左の写真は、昭和30年代ごろに「水替えツブレ(釣瓶)」と呼ばれる農具を使って、水路より高い位置にある田んぼへ水入れをしている様子を写したものです。ツブレには上下一対の耳が左右にあり、対の耳に1本の縄を通して、2人が左右から縄を持って使用しました。1反(約1,000㎡≒正方形の場合は縦横約31.5m)の田んぼに水をいきわたらせるのに、数百回もくみ上げる必要があったとされています。

開催中の特別展「氷見の色」(ページ上部参照)では、こうした少し昔の氷見の農作業風景についても当時の民具とともに紹介しています。ぜひお越しください。

(博物館 主任学芸員 小境 遼太)



水替えツブレ
(縄部分には後に再現したもの)

芸術文化館 出演者インタビュー

今回は、1月17日の「デビュー40周年 五嶋みどり ヴァイオリン・リサイタル in 富山」に出演した五嶋みどりさんにお話を伺いました。

氷見にはクラシック音楽がよく似合う

氷見は、平和で、つつましか、自然と人間の融和を、四季を通じて波の音が伝えるところ、と想像していましたが、実際に訪れてみて、そのイメージに加え、地についた氷見の人々の強さ、街並みも含めて「『日本』に出会えた」と感じました。

自然との調和がゆっくり流れ、受け継がれてきた伝統と海を越えた芸術文化を並列して謳歌する力が育まれている、都会には到底見られない魅力がある街。そのことを芸術文化館が象徴していると思います。

ニューヨークや都会の風景とは全く違った氷見の海、山、風、空。ここでは、クラシック音楽のコンサートがよく似合います。

芸術の域にある作品には、必ず「生きること(命)」と「希望への憧れ」が描かれています。私たちは一人ではなく、それぞれに心を分かち合える存在であることを忘れてほしくないと思います。

芸術文化館での体験は、きっとそれを再確認させてくれるに違いありません。

バイオリニスト 五嶋みどりさん



Profile

五嶋みどり/11歳で「ニューヨーク・フィルハーモニック」と共演し、バイオリニストとしてデビュー。以降、世界の著名な音楽家と共演を重ねる。音楽家による社会貢献の模範として、次代の人材育成にも力を注いでいる。国連ピース・メッセンジャー。

海浜植物園のイベント

【問合せ】 海浜植物園 ☎91-0100

大人の木工体験～木の車をつくらう～

電動糸のこを使って、木の車のおもちゃを作ってみませんか。作った後は、海浜植物園で子どもが遊ぶおもちゃとして寄贈していただきます。

対象 18歳以上 ※子ども同伴不可

日時 3月12日(日) 午前10時30分～正午

講師 IKARI木工舎 渡邊 伊規子氏

料金 無料

定員 8人程度

申込 電話にて

桜の枝でてぬぐいを染めよう!

桜染めは、花が咲く少し前の枝が一番美しい色が出るといわれています。剪定などで出た枝を使い、植物の優しい色を体感してみませんか。

対象 小学生以上 ※小学生は保護者要同伴

日時 3月25日(土)

①午前10時30分～11時30分

②午後1時30分～2時30分

料金 500円(別途入園料がかかります)

定員 各回6人

申込 電話にて

親子で松田江浜クリーン作戦

海洋ごみなどの環境問題について学び、植物園前の松田江浜でごみを拾います。きれいな貝殻やシーグラス(海岸に漂着したガラス片)も集めてみませんか。

日時 3月26日(日) 午前10時～11時

集合場所 2階ワークショップルーム

料金 無料

〈事業者向け〉新年度前にGoogleビジネスプロフィールを整理整頓しませんか?

Google検索などで表示されるお店の基本情報などを無料で管理できる「Googleビジネスプロフィール」。始めたけど忙しくてなかなか更新できない、操作方法が分からない、といった悩みはありませんか?海浜植物園のGoogleビジネスプロフィール運用担当者と一緒に、掲載情報を整理整頓しませんか!

対象 Googleビジネスプロフィールのオーナー登録済みの市内事業者

日時 3月8日(水) 午前10時～午後4時

※入退室自由。最終入室は午後3時30分まで

持ち物 パソコンまたはタブレット

料金 無料

申込 3月7日(火)までに申込フォームにて▶



4月～
使用開始

斎場敷地内に合葬施設が完成しました

【問合せ】 環境防犯課 ☎74-8065



少子高齢化や核家族化が進み、将来のお墓の管理が不安な人も少なくないのではないのでしょうか。合葬施設は、将来にわたってお墓の管理が不要で、お墓を継ぐ人がいなくても安心して使用できる施設です。

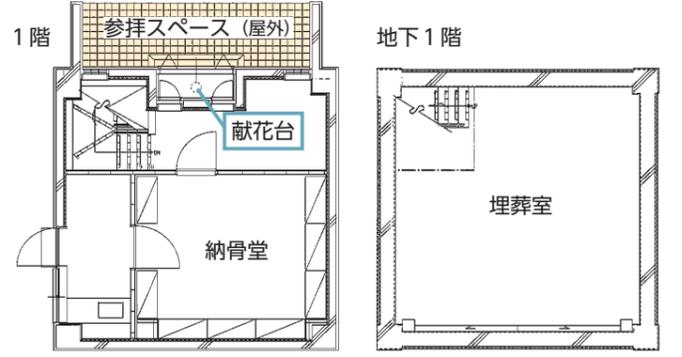
使用を希望する人は、家族や親族と相談してお申し込みください。

合葬施設とは

一つの大きなお墓にほかの人の遺骨と一緒に納骨する施設で、埋葬した後は市が永年管理します。

参拝方法

参拝スペースで参拝できます。納骨堂の使用者は、骨壺を献花台に移して参拝することができます。
※骨壺を献花台に移すときは、事前の申し込みが必要です。
※納骨堂や埋葬室への立ち入りはできません。



施設概要

- 場所** 斎場敷地内(北八代118番地)
- 納骨堂** 骨壺に納めた遺骨を10年間納骨棚で収蔵します。
- 埋葬室** 遺骨を埋葬袋に納め、共同埋葬します。



納骨棚

使用料金

使用施設	使用方法	永年使用料(1体当たり)	収蔵可能数	備考
納骨堂	納骨棚で10年間収蔵した後、埋葬室に収蔵	20万円	100体	
埋葬室	埋葬室に収蔵	7万円	2,000体	※埋葬室に収蔵した遺骨は返還できません。 ※埋葬室のみ生前予約できます。 ※東原墓地区画を返還して埋葬室を使用する場合は、使用料を免除します。

申込方法

環境防犯課の窓口でお申し込みください。
使用資格 市内に住所がある人 ※市外在住の人は、永年使用料5割増で利用できます。
必要書類 申請者の住民票の写し(本籍記載) 申込開始 3月1日(水)～
詳しくは市ホームページをご覧ください。



イベント・講座

第38回水見市造形芸術センター受講者展

日時 3月1日(水)～10日(金)
午前10時～午後7時
※10日(金)は午後3時まで

場所 プラファ
内容 令和4年度の講師と受講生の作品約150点を展示します。
造形芸術センター(担当 前)

第2回水見まちなか音楽祭

中心街の5会場で、多彩な分野の音楽が楽しめます。
日時 3月4日(土) 午後2時～
場所 美利音(丸の内13-5)ほか
出演 トロイゲーギンズバイオリンほか
料金 1,000円(会場によって異なります)
チケット購入
漁業文化交流センターほか
HIMIまちサングサ事務局
☎91-6930

野外活動体験会SDGsやってみよう!

対象 小学生
日時 3月5日(日) 午前9時～正午ごろ(小雨決行)
場所 中央町1-4(国道415号沿い、いきいき元気館向かい)
内容 ソーラークッキング、マイエコバッグづくりなど
服装と持ち物 動きやすい服装(マスク着用)、飲み物
申込 メール、電話にて
※当日参加可
☎090-8968-2125
メール bshim12@gmail.com

精神・発達障害者しごとサポーター養成講座

精神障害、発達障害について正しく理解し、職場における応援者(精神・発達障害者しごとサポーター)となるための講座を開催します。
対象 事業主・従業員の誰でも
日時 3月7日(火) 午後1時30分～3時30分
場所 水見市社会福祉会館
料金 無料
定員 40人
申込 電話またはメールにて
※必要事項: ①事業所住所②名称③参加者氏名④連絡先

ひみの森づくり塾2022「水見の森林活用」これまでとこれから

対象 山の所有者、地域の山や林業に関心のある人
日時 3月12日(日) 午前10時～正午(午前9時30分開場)
場所 漁業文化交流センター
内容 ①基調講演「水見市における森林活用の歴史」(講師 博物館学芸員 廣瀬 直樹)
②市内の林業関係者によるパネルディスカッション
料金 無料
定員 50人(先着順)
申込 電話または申込フォームにて
※詳しくは事務局ホームページをご覧ください。
☎91-0093

3月・4月の市長室トーク

水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 ①3月13日(月) 午後1時～
②4月13日(木) 午後1時～(1組15分程度)

婚活イベント

毎月第2火曜日は縁結び相談会
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歳以上の独身の男女、またはその家族
日時 3月14日(火) 午後6時30分～8時30分
※1人50分程度
場所 芸術文化館 交流室2
申込 電話またはメールにて
☎74-8013

婚活入門セミナー

お見合い後、2人きりの初デート。相手と気持ちよく過ごすためのマナーやお店選びについて、実際に食事をしながら楽しく学びませんか。
対象 50歳程度までの独身男性
日時 3月19日(日)

確定申告・相続税・贈与税・事業承継・人事労務など 広告

お困りごとは、専門家にご相談ください。
無料相談会のお知らせ

日時 3月4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

お電話1本でかけつけます!
蛇口の水もれ、トイレつまり
水の出が悪い、井戸水が出ない

5500円 (税込)

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 水見市伊勢大町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

運動実践教室 「血圧が気になる人の運動教室」

文化財センター一般公開

花の里くまなしウォーク

気軽に抹茶をいただきますか!

芸術文化館施設利用予約受付

就活フェスin高岡テクノドーム

就業マッチング支援事業協同

漁業文化交流センター

文化財センター一般公開

花の里くまなしウォーク

転出届がマイナンバーからオンラインで手続き可能に!

3月のマイナンバーカード対応休日窓口

3月のマイナンバーカード対応休日窓口

「ぶり奨学プログラム」説明会

募集 参加者募集

募集科

ポリテクセンター富山 5月開講コース受講生募集

お知らせ

児童発達支援の利用者負担金および食費を支給します

火の取り扱いにご注意を

火の取り扱いにご注意を

募集科

お知らせ

児童発達支援の利用者負担金および食費を支給します

お知らせ

火の取り扱いにご注意を

火の取り扱いにご注意を

水見法律事務所

SKファミリーオート

剪定講習会を開催します

金属資源・紙資源・リサイクル

す。昨年申請した人には、3月下旬に申請用紙を送ります。
対象となる軽自動車

- ① 身体に障害のある人（18歳未満の場合には生計を一にする人も含む）が所有する軽自動車
 - ② 知的または精神に障害のある人（生計を一にする人も含む）が所有する軽自動車
 - ③ 公益のために使用する軽自動車
 - ④ 心身に障害のある人が利用するために構造変更した軽自動車など
- ※ 障害の程度などにより、減免の対象とならない場合があります。
※ 減免の対象となるのは、普通車を含めて1人1台までです。

申請期間

4月3日(月)～5月31日(水)

提示書類など

- 車検証、障害者手帳、運転免許証（運転者のもの）、通院・通学証明書（初めての申請で、障害のある人以外の人が運転する場合）
- ※ 継続申請の場合は、内容に変更がなければ、継続申請書のみ

申請 税務課窓口にて

※ 継続申請の場合は郵送可

宛先 〒935-8686（住所記載不要） 税務課 行

☎ 74-8041

4月9日(日)は富山県議会議員選挙の投票日です

日時 4月9日(日)
午前7時～午後8時

場所 市内27か所（投票所入場整理券に記載してある場所で投票してください）

期日前投票

仕事や旅行などのため、投票日に投票所へ行けない人は、期日前投票をご利用ください。

期間 4月1日(土)～8日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

場所 市役所1階地域協働スペース

※ 詳しくは、広報ひみ4月号をご覧ください。

☎ 74-8025

国民健康保険の加入と脱退には手続きが必要です

加入するとき（退職など）

持ち物 社会保険等喪失連絡票、届出人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど）
※ 本人確認ができない場合は、世帯主宛てに特定記録郵便で国民健康保険証を送ります。

脱退するとき（就職など）

持ち物 国民健康保険証と職場の健康保険証（職場の健康保険証が未交付の場合は、加入日などが確認できる証明書）

備考 75歳に到達した人は、誕生日から後期高齢医療保険制度の対象となります。手続きの必要はありません。
※ 詳しくは、本紙と同時配布の「す

各種相談

「こやか」3月号をご覧ください。
☎ 74-8061

住宅相談

日時 3月2日(木)

時間 午前10時～午後3時

場所 市役所カンファレンス1

☎ 74-8010

行政相談

日時 3月6日(月)・20日(月)

時間 午後1時30分～4時

場所 市役所カンファレンス2

☎ 74-8010

年金相談

日時 3月8日(水)

時間 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

☎ 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職に興味のある人

日時 3月9日(木)

時間 午前10時～午後4時

場所 ハローワーク氷見

内容 専門相談員による情報提供や復職に対する悩みなどの相談
☎ 076-433-5251

人権相談

日時 3月9日(木)

時間 午後1時30分～4時

場所 市役所カンファレンス2

☎ 74-8010

職場のトラブル無料労働相談会

解雇や賃金引下げ、パワハラなどの労働トラブルについて、専門の委員がアドバイスをを行う相談会を開催します。

対象 県内の事業所の労働者および使用者

日時 3月11日(土)

時間 午前10時～午後3時

場所 富山県民会館6階613号室

申込 不要

☎ 076-444-2172

もの忘れ・認知症相談会

グループホーム「そよ風ホーム」の相談員が、電話で対応します。

日時 3月12日(日) 午後1時～3時

相談窓口 ☎ 91-5100

☎ 74-8067

税理士による無料税務相談

日時 3月16日(木)

時間 午後1時～4時

場所 北陸税理士会高岡支部

(高岡商工ビル5階)

申込 3月9日(木)午前9時から

電話にて

☎ 076-422-4034

弁護士による無料法律相談

対象 初めて相談する人で、氷見市に住居登録がある人

日時 3月17日(金)

時間 午後1時～4時

場所 市役所カンファレンス2

申込 3月16日(木)午前8時30分

から電話にて(先着順)

☎ 74-8010

多重債務法律相談

日時 3月17日(金)

時間 午後4時～5時

場所 市役所カンファレンス2

申込 3月16日(木)午前8時30分

から電話にて

☎ 74-8010

裁判所の出張手続き案内

民事や家事などの裁判手続きについて、案内します。

日時 3月22日(水)

お隣りさん情報

勝興寺国宝指定関連事業 特別展示「勝興寺に残る古典籍」

期間 3月15日(水)～4月10日(月)

※ 火曜休館(祝日の場合は翌日)

時間 午前9時～午後5時

※ 4月からは午後6時閉館

※ 入館は閉館の45分前まで

場所 高岡市万葉歴史館

(高岡市伏木一宮1-11-1)

料金 一般 300円

65歳以上 240円

中学生以下 無料

☎ 44-5511

☎ 74-8010

小矢部市

酒とり祭

日時 4月23日(日)

時間 午後4時30分～

場所 下後亟神明宮

内容 神事、獅子舞奉納、ふるまい酒

(小矢部市下後亟640番地)

まい酒

林家たい平 独演会

日時 3月16日(木) 午後6時30分

分開演(午後6時開場)

場所 クロスランドおやべ

出演 林家たい平、林家あずみ

(三味線漫談)

☎ 68-0932

七尾市

テーマ展「ものがたりを紡ぐ」

先史時代から、人々は表現の手段として洞窟壁画やレリーフなどに物語を残しました。

本展では、ガラスでモチーフを形作る、あるいは表面に彫刻や絵付けを施すなど、ガラス作品に表現されたさまざまな物語を紹介いたします。

期間 3月18日(日)

※ 第3火曜休館(祝日の場合は翌日)

時間 午前9時～午後4時30分

※ 4月からは午後5時閉館

今月の氷見市

※ 入館は閉館の30分前まで

場所 石川県能登島ガラス美術館

館(石川県七尾市能登島向町1-25部10番地)

料金 一般 800円

中学生以下 無料

☎ 076-7184-1175

※ 祝日は70歳以上700円

☎ 076-7184-1175

1月の人口動態

出生 14人

死亡 99人

転入 49人

転出 61人

総人口 4万3979人

(△97人)

男 2万1098人(△44人)

女 2万2881人(△53人)

世帯数 1万7444世帯

(△31世帯)

※ 住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

交通事故発生状況

2月1日現在(※1月からの累計)

(-)内は前年比

人身事故件数 1件(△4件)

負傷者数 2人(△3人)

死者数 0人(±0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

信頼のブランド GUNZE 紳士肌着・婦人肌着・ランファン・靴下・パンスト・パジャマ etc

春一番 **ガンゼフェア”新スタート応援セール”**

日時 3/11(土)～29(水) 人気のガンゼが半額～2割引奉仕

場所 店内中央 大催事場にて開催

お支払いもラクラクで大好評！ 現金・クレジット・各種商品券・ひみベイ他キャッシュレスOK

プラファ ショッピングセンター 氷見市加納484 ☎ 72-8811(代) 広告

相大ゴミ・不用品回収等 見積無料

●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

ご相談ください!

遺品整理 持ち込み・引き取りもOK! 「運搬用トラック(軽四)」を無料貸出中!

引越等

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

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

(持込受付時間) 平日 8:30～16:30 土曜 8:30～11:30

月	火	水	木	金	土	日
<div style="text-align: center;">  <p>3月 はくひみ</p> </div>						
<ul style="list-style-type: none"> atta会(あったかい)兼「子育て広場」10:00~11:00 1歳お祝い会 リトミック教室「もうすぐ春だよリトミック」 身体測定・看護師さんのお話(6~10日) おはなしブータン(絵本) 	<ul style="list-style-type: none"> 保育園体験(赤、青) 身体測定 黄さんくらぶ 午後 	<ul style="list-style-type: none"> Kid'sキッチン「お祝い会ピザ」お手伝いご飯(1歳半~3歳) こころのお絵かき講座 10:30~11:00 しあわせピラティス 15:00~15:30 	<ul style="list-style-type: none"> うんどう&ママピラティス スマホで子どもの写真講座 うたのおにいさん 10:30~11:00 	<ul style="list-style-type: none"> ちびっ子探検隊 お楽しみ会(3月生まれの誕生会)スマイルタイム 10:30~ 		
<ul style="list-style-type: none"> 黄さん ひめトシ(R4.8~11月生まれ) 10:00~11:00 元気館内親子ふれあいルーム(健診のお部屋) 桃さんくらぶ スタッフと一緒にあそぼう(親子ふれあいあそび) 折り紙遊び「クローバーリース」&身体測定週間 離乳食中期はじめての卵や肉(6~8か月ほど) 午後 	<ul style="list-style-type: none"> 保育園体験(赤、青) 英語でふれあい遊び「お買い物に挑戦しよう!」 ママのリラックスタイム(手作りクリップ) 10:30~ 	<ul style="list-style-type: none"> ひみ大好き サラダさん! 10:30~11:00 おんぶ紐作り 午後 親子で簡単ヨガ(3か月~) 午後 	<ul style="list-style-type: none"> あそぼうよ! 春のお楽しみ会 親子ヨガ教室 順子先生のやさしいしつけ講座 10:30~11:00 	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食相談会 くらの日(ハンドマッサージ) ハッピーイングリッシュ 10:30~11:00 		
<ul style="list-style-type: none"> 離乳食講座 安産ヨガ 午後 離乳食スタート講座(4~6か月) 午後 (20~24日) 入園お祝い会 10:30~11:00 15:00~15:30 	春分の日	<ul style="list-style-type: none"> 親子でできる骨盤ヨガ 幼少期から始める性教育 10:30~11:00 	<ul style="list-style-type: none"> もうすぐ入園 みほ先生と音楽会♪ ベビーマッサージ 午後 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんママのおしゃべりタイム 午後 		
				<ul style="list-style-type: none"> おおきくなったね会 みんなでお祝い誕生会(3月生まれ) 10:30~ 		

時間の記載がない場合は、10時から。
3月は全てのイベントに予約が必要です。詳しくは、各拠点施設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。

3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 R4.10.19~11.18生まれ	3日金		母子健康手帳、問診票、バスタオル
	1歳6か月児健診 R3.8.5~8.31生まれ	23日木	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 R1.8.10~9.7生まれ	16日木		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)	1歳6か月児健診で申し込みをした2歳0か月児、2歳6か月児、3歳0か月児	2日木 9日木	個別にご案内します。
	のびのびペンぎん教室		7日火	
	親子ふれあいらっこ教室		14日火	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。
	パパママ体験教室		4日土 13:00~13:15	
相談	プレママ&ママサロン(乳幼児クリニック)		17日金 13:15~13:30	
	マタニティ&子育てなんでも相談		14日火 13:30~15:00	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。

3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。

5日土	中村記念病院(内)	島尾 ☎91-1307	新谷歯科医院	窪 ☎91-3083
12日土	嶋尾内科医院(内)	阿尾 ☎72-0622	石多歯科医院	高岡市 ☎22-2717
19日土	山岸小児科医院(小)	朝日本町 ☎74-0258	山田歯科医院	射水市 ☎84-4885
21日火・祝	松井内科クリニック(内・呼)	伊勢大町 ☎72-0074	池田歯科医院	高岡市 ☎82-4422
26日土	高嶋クリニック(内・胃・外)	丸の内 ☎72-0834	阿部歯科医院	高岡市 ☎25-6488

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	2/26(日)~3/4(土)	3/5(日)~11(土)	3/12(日)~18(土)	3/19(日)~25(土)	3/26(日)~4/1(土)
番組チェック	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】 新町保育園 アソカ幼稚園 みどり保育園 上庄保育園	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氷見高校センバツ甲子園への道 ②台湾高雄市鼓山区と氷見市、友好交流で林市長一行が訪問! ③芸術文化館「MINIATURE LIFE展 ~田中達也 見立ての世界~」など YouTubeチャンネルからご覧いただけます。	博物館特別展 2月25日に博物館で開催の「博物館特別展「氷見の色」-写真とモノから見る暮らしの色-」の資料解説会の様子をご紹介します。	もっと知りたい、伝えたい氷見市政 ①春季火災予防運動 ②吉田サラダの行政情報 きとときと健康チャンネル 金沢医科大学氷見市民病院からのお知らせ 「病院薬剤師ってどんなお仕事?—地域の笑顔を支える—」	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 あさひの丘こども園

※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。

どんなクルマも買取ります! (広告)

摩車田

(有)堀川自動車商会
 TEL.0766-74-7515 氷見市万尾 840-1
 Mail: horikawa@ngp.gr.jp

場所・予約・問合せ

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

北陸電力 × 能越ケーブルネット

毎月の節約に!! でんき&ケーブルネットまとめ割

ケーブルネットと北陸電力の電気料金をまとめて支払うと

年間 3,960円 おトクに!

「ほくリンク」のポイントサービスもそのままご利用いただけます。

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)

新型コロナワクチン接種はお早めに



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

オミクロン株対応ワクチンの接種はお済みですか？

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。
日程は、ウェブ予約サイトや市コールセンターでご確認ください。
対象 従来型ワクチンを接種してから3か月を経過した人
回数 1人1回のみ
場所 いきいき元気館・金沢医科大学氷見市民病院

次回接種は秋以降

すでにオミクロン株対応ワクチンを接種した人の次回接種は、秋から冬にかけて予定されています。
詳しくは、決まり次第お知らせします。

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 24時間対応



市コールセンター ☎74-6757

受付 午前9時～午後5時（土・日曜・祝日も実施）
※4月からは平日のみ

接種券を再発行するとき

市外から転入した人や紛失した場合は、接種券を再発行できます。
申請方法 市HPまたは市コールセンターにて

接種券再発行 ▶

保健栄養&ヘルスアップ教室 受講生募集

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

この教室では、健康づくりについて学ぶことができます。
教室を修了した人には、「食生活改善推進員」や「ヘルスポランテア」として、地区での健康づくり活動をお願いしています。活動内容について詳しくは、本紙と同時配布の「すこやか」3月号をご覧ください。

講義回数 年間8回程度（開講日は6月上旬予定）
料金 無料 ※調理実習は1回200円（材料費）
定員 先着20人
申込 4月21日（金）までに電話にて

教室で学べること

生活習慣病を予防ための食生活の知識や料理方法



調理実習

正しい血圧測定方法やメタボ予防に効果的な運動



血圧測定

こんな人におすすめです！

- もっと健康になりたい
- 仲間づくりがしたい
- 地域貢献をしてみたい



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 ヨガポーズ（木のポーズ）

1. お腹に力を入れ、まっすぐ立つ
2. 胸の前で両手を合わせる
3. 右足の裏を左足の太ももにくっつけて、30秒キープする
4. 反対の足でも同様に行う



お湯を沸かしながら



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】 健康課 ☎74-8414

「質の良い睡眠」とれていますか

富山県は、「睡眠で十分な休養がとれていない」人の割合が約46%と、全国で最も高いという結果*が明らかになりました。質の良い睡眠は、認知症やうつ病、生活習慣病を予防するために重要です。睡眠習慣を見直して、すっきりとした気持ちで毎日を過ごしましょう。

*出典：令和3年度協会けんぽ健康診断結果

1 午前中に日光を浴びる

生活リズムを夜型から朝型に切り替えましょう。午前中の日光には体内時計を調整してくれる働きがあり、浴びると夜に自然な眠気が訪れるようになります。



2 休日の寝だめ・長すぎる昼寝に注意

睡眠不足を補おうと休日に寝だめすると、かえって睡眠のリズムが崩れてしまい逆効果です。また、長過ぎる昼寝や夕方以降の仮眠は、夜の睡眠を妨げてしまいます。昼寝をするなら、午後3時までに30分程度にとどめましょう。

質の良い睡眠をとるための4つの生活習慣

3 寝酒をしない

寝酒は、寝つきを良くする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒は寝る3時間前までに飲み終えましょう。

4 寝る前にスマホを見ない

スマートフォン（スマホ）の画面が発する強い光は、脳を刺激して睡眠の質を低下させます。夜寝る前や寝床に入ったら、画面を見ないようにしましょう。

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



職員募集

市民の生命と健康を守る金沢医科大学氷見市民病院で、一緒に働きましょう！

【正職員】

職種	人数	給与など（採用時）	※新卒の場合
看護師	20人程度	大卒 21万8,600円 短大・専門学校卒（3年制） 21万3,200円 ※氷見看護調整手当あり	21万3,200円
薬剤師	3人	大卒 21万7,600円 ※氷見調整手当あり	
言語聴覚士	1人	大卒 19万2,500円 短大卒（3年制） 18万2,100円～ ※経験年数考慮	

※経験者の応募も随時受け付けています（経験により給与の加算あり）。採用日は応相談。
※他職種も募集しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

〈看護師・薬剤師向け〉

病院説明会

日時 3月4日（土）、25日（土）、5月6日（土）、6月3日（土）
いずれも10時～

採用試験

日時 4月22日（土）、5月27日（土）、6月24日（土）
いずれも10時～

※その他の職種についても、病院見学・採用試験を随時実施します。

【申込・問合せ】

人事課 ☎74-1900（内線2011～2014）

3月放送予定

テーマ 「病院薬剤師ってどんなお仕事？
—地域の笑顔を支える—」

出演 金沢医科大学氷見市民病院 薬剤部

放送 3月19日（日）～25日（土）
1日3回（午前10時30分～、午後3時30分～、午後8時30分）



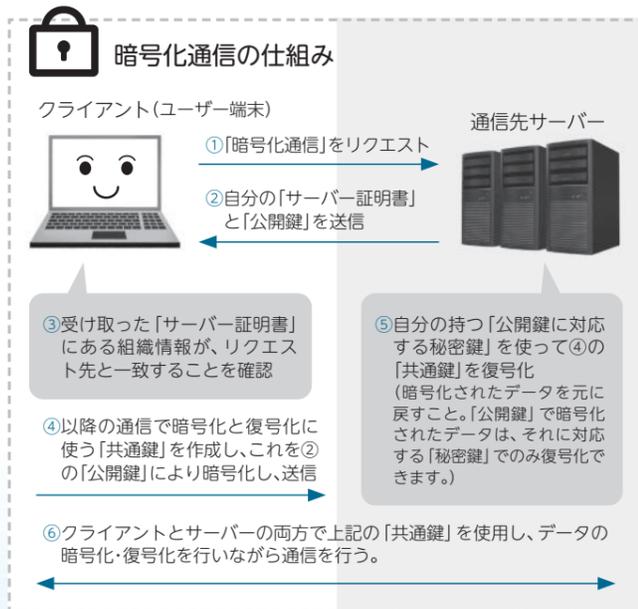
ケーブルテレビの氷見市広報番組「もっと知りたい・伝えたい氷見市政」では、隔月で医療や健康に関する身近な話題をテーマに、皆さまの健康に役立つ情報をお届けしています。ぜひご覧ください。

なるほど the デジタル

【第9回】暗号化通信について

【問合せ】 秘書広報課デジタル化推進班 ☎74-8201

今回は、「暗号化通信」についてお話しします。インターネットでの買い物や手続きを支えているのが「暗号化通信」です。住所・氏名などの個人情報や、決済に必要なクレジットカード番号などが第三者に盗み見されないようにする仕組みです。実際に暗号化通信が適用されているサイトであるかどうかは、URLが「https」から始まっていることや、アドレスの入力欄に鍵マークが表示されていることで確認できます。以前は、個人情報などを扱う場合に限り暗号化通信を行っていました。現在ではサイト全体での暗号化通信が一般的となっており、暗号化されていないサイトの場合には「安全ではありません」という警告が表示されるようになっています。また、認証局と呼ばれる第三者機関が組織の実態などを調査の上、サーバー証明書を発行しているため、暗号化通信以外にも「なりすまし」でないということが証明されており、一層の安心にもつながっています。



昨年7月からスタートしたこのコーナーの本紙での掲載は、今回までとなります。次回以降は市ホームページに掲載しますので、引き続きご愛読ください。



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に実施しています。令和4年度は、5つの地域団体がこのコミュニティ助成金を活用しました。

除雪機の購入 (久目池田自治会)

久目池田自治会では、除雪機1台を購入しました。住民の除雪の負担を軽減し、生活道路が確保されることで、雪害を防ぎ、冬期であっても地域コミュニティの活動を維持できることが期待されます。



市長へ受賞を報告(上)ひみりべ。の外観(下)

このたび、県地域おこし協力隊表彰でグランプリを受賞しました。水見市に移住し、協力隊として活動を開始してから3年弱。経験も能力も少ない中でひたすら行動してきた歳月を評価いただきとてもうれしいです。もちろん、日々支えてくれた人の支援があつてこそこの成果だと思っています。これまで、水見高校の「未来講座HIMI学」などの地域協働学習に関わってきました。高校生が地域課題に取り組む中で、「今まで知らなかった水見の良さを知ることができた」「将来水見のために働きたい」という声を少しずつ聞くことができるようになってきたことは、一つの成果だと思います。また、伊勢大町の「コミュニティ・スペースひみりべ。」の活動も地域の皆さんと進めていますので、これからも応援をよろしくお願いいたします。



あなたの心、元気ですか？

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

過度なストレスや悩みが続くと、心身の健康や生活に影響することがあります。自分自身や身近な人の変化に早めに気づき、対処することが大切です。

- 次の状態が、ここ2週間以上続いていませんか？
- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しんでできていたことが、楽しめなくなった
 - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
 - 自分が役に立たないと感じる
 - 訳もなく疲れたように感じる

二つ以上当てはまるときは心が疲れているのかもしれない



次の機関で、心の健康に関する相談を受け付けています。ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか。 ※相談無料

相談機関	連絡先	時間
健康課	☎74-8414	平日 午前8時30分～午後5時
富山県高岡厚生センター氷見支所	☎74-1780	平日 午前8時30分～午後5時
富山県こころの電話【24時間相談可能】	☎076-428-0606 ☎0570-074-333 ※ナビダイヤルの利用料金がかかります。	平日 午前9時30分～午後5時 夜間・休日

うつ病の知識や相談機関などの情報については、県自殺対策ポータルサイト「タッチハート『つながろう、心と心。』」をご覧ください。



スポーツ安全保険に加入しませんか

【問合せ】 スポーツ振興課 ☎74-8446

スポーツ安全保険は、スポーツやレクリエーション、文化活動などに伴う事故の補償を行います。安心して活動に専念できるよう、加入しませんか。

加入できる団体 4人以上の団体・グループ(文化やボランティアなど、スポーツ以外の活動を行う団体も加入可)
補償できる事故 活動中や活動への往復中の事故など
保険期間 4月1日(土)～令和6年3月31日(日)
チラシ配布場所 スポーツ振興課、ふれあいスポーツセンター、市民プール・トレーニングセンター、B&G海洋センター
加入方法 ホームページにて

加入区分・掛金

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金(1人当たり) ※制度運営費(10円)を含む
子ども ^{*1} (中学生以下)	スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動	A1	800円
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(指導・審判を含む) ※A2区分で対象となる活動も補償されます。 文化活動、ボランティア活動、地域活動、準備・片付け・応援・団体員の送迎 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円
子ども ^{*1} (中学生以下)	個人活動補償型 ワイドコース	A1 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	AW 1,450円
		C 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	CW 64歳以下 4,850円
大人 (高校生以上)	個人活動補償型 コース	B 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	BW 65歳以上 5,000円

*1 特別支援学校高等部の生徒を含みます。
 ※C・B・CW・BW区分の年齢の判断は、令和5年4月1日を基準とします。

詳しくはスポーツ安全協会HP ▶



パークゴルフ会員・教室

【問合せ】 B&G海洋センター ☎91-5136

①シーズン会員

期間 4月1日(出)～11月30日(休)
料金 1シーズン6,000円

②パークゴルフ教室

対象 パークゴルフ初心者
期間 4月中旬から6月中旬の土曜日
(8回程度)

料金 3,000円

定員 30人 (先着順)

①②共通

場所 氷見運動公園パークゴルフ場
申込 3月1日(休)から窓口にて

総合型地域スポーツクラブふれんず

【問合せ】 ふれんず事務局 ☎74-8500

令和5年度の会員を募集します。会員を継続する人は更新手続きが必要です。
詳しくは、広報ひみ3月号と一緒に配布するパンフレットをご覧ください。
※無料体験は随時募集中です。

ふれスポ教室 (4月～6月期)

【問合せ】 ふれあいスポーツセンター ☎74-8500

場所 ふれあいスポーツセンター

料金 各8,500円 (3か月全11回/保険料込み) ※1回券1,300円

教室	対象	日時	講師
ウェーブストレッチ	18歳以上	14:00～15:00	吉川
HIPHOP基礎・月	小学生	16:50～17:50	SORA
HIPHOP初級・月	小・中学生	18:00～19:00	SORA
ピラティスさんの呼吸体操	18歳以上	10:00～11:00	瀬戸
ズンバ&シェイプ		14:00～15:00	Kumiko
たまごヨガ	中学生以上	20:10～21:10	河本
リズムウォーク	18歳以上	11:00～12:00	三輪
ヨーガ・セラピー	中学生以上	水 19:00～20:00 金 14:00～15:00	谷内
免疫力アップ塾	18歳以上	14:00～15:00	kumiko
HIPHOP基礎・木	年長児～小学生	16:50～17:50	Ucchy
HIPHOP初級・木	小・中学生	18:00～19:00	Ucchy
フラ基礎	18歳以上 (初心者)	10:00～11:00	原田
からだづくりヨガ	小学生以上	19:00～20:00	宮田
快眠ヨガ	中学生以上	20:10～21:10	宮田



春から始める 講座・教室 会員募集

講座内容など詳しくは、各事務局へお問い合わせください。

造形芸術センター

体験・見学
無料

【問合せ】 造形芸術センター (担当 前)

☎090-5171-6125

対象 年齢不問 場所 造形芸術センター

講座	日時
粘土アート①	第2・4 13:00～15:00
楽しい書	月 第1・3 13:30～15:30
パッチワーク	第2・4 14:00～16:00
水彩	火 第1・3 13:30～16:00
日本画	水 第1・3・4 9:00～12:00
水墨画	水 第1・3 13:00～16:00
絵手紙を楽しむ	木 第3 14:00～16:00

講座	日時
子どもと大人の書	第2・3・4 9:00～10:20 10:30～11:50
粘土アート②	第2 10:00～12:00
初めての絵手紙	第3 13:00～15:00
カメラを楽しむ	第1・3 13:30～15:30
プリザーブドフラワー	第3 13:30～15:30
子ども絵画	第1・2・4 13:30～16:00
陶芸	土・日 第1・3 14:00～16:00
銅版画	日 第1・3 9:00～12:00
木版画	日 第2・4 10:00～15:00



トレセン教室 (4月～6月期)

【問合せ】 トレーニングセンター ☎91-5988

対象 中学生以上 場所 トレーニングセンター2階スタジオ 料金 各8,500円 (3か月全11回/保険料込み)

教室	日時	内容
ズンバ&シェイプ	月 19:00～20:00	有酸素運動と筋トレで理想の自分に近づきましょう。
ヨガ&ピラティス	月 20:10～21:10	ヨガとピラティスを組み合わせ、美しく引き締まった体を目指します。
からだ元気塾	14:00～15:00	いくつになっても体は変わる！簡単な体操で姿勢を整えます。膝や腰が痛い人でも大丈夫！
初級エアロ	水 19:00～20:00	簡単な動きを組み合わせた運動で、ストレス解消と余分な脂肪を燃焼！
脂肪燃焼ステップ	水 20:10～21:10	ステップ台を使って全身の脂肪燃焼に効果バツグン！初めての人や男性にもおすすめ！
ソフトヨガ	14:00～15:00	簡単なポーズで柔軟性、筋力、集中力、代謝をアップしましょう！
スタイルアップ	木 19:00～20:00	ストレッチ、有酸素運動、筋トレで肉体面・精神面から調子を整え、効率良くトレーニングを行います。
初級エアロ	20:10～21:10	音楽に合わせて楽しく有酸素運動。脂肪燃焼、持久力の向上に効果的です。
健康体操	14:00～15:00	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動で、しなやかに丈夫な体づくりを目指します。
初級ステップ	金 19:00～20:00	ステップ台を使って簡単な昇降運動をし、脂肪燃焼や筋力アップを実感！
カラダ調整ヨガ	20:10～21:10	基本的なポーズで体のゆがみを矯正し、柔軟性を高め、きれいな姿勢をつくります。
初中級エアロ	土 19:00～20:00	エアロビクスに慣れてきた人の基礎体力づくりに最適。楽しく汗をかきましょう！
リラックスヨガ	土 20:10～21:10	ポーズや呼吸でバランスを整えリラックスしましょう。

無料体験実施中

①ズンバ&シェイプ教室

日時 3月1日(休)、8日(休)、15日(休)
午後2時～3時

内容 ラテンの音楽に合わせて楽しくダイエットエクササイズ

②免疫力アップ塾教室

日時 3月2日(休)、9日(休)、16日(休)、30日(休)
午後2時～3時

内容 生活に必要な筋力、バランス力などを高める体操

③からだづくりヨガ

日時 3月17日(金) 午後7時～8時

内容 大人はもちろん、子どもの成長期に大切な心身のバランスを養います。

④快眠ヨガ

日時 3月17日(金) 午後8時10分～9時10分

内容 ゆったりとした呼吸法とポーズで疲れをとり、良質な睡眠に向け穏やかな時を過ごします。

①～④共通

対象、講師 左の一覧表のとおり
料金 無料 (2回目からは1,300円)
定員 各10人 申込 電話にて
※①②は上履きをお持ちください。

男女共同参画だより

輪

【企画・編集】 富山県男女共同参画推進員水見連絡会
 水見市男女共同参画推進員
 【問合せ】 地域振興課 ☎74-8013



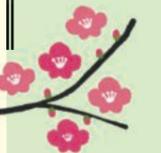
男女間の家事の分担を見直してみませんか

前回の男女共同参画だより（広報ひみ令和4年9月号）で、家事がどのように分担されているかを確認する「家事チェックリスト」を掲載しました。家族で確認してみましたか？結果はどうでしたか？

今回は、水見市男女共同参画推進員とその家族の皆さんに、「家事チェックリスト」を使って自分が行っている家事を回答してもらい、4つの項目（料理、洗濯、掃除、その他）について夫婦別の傾向を分析してみました。分析結果を参考に、皆さんも家庭での家事の分担を見直してみませんか。



「家事チェックリスト」ダウンロード(市HP)



推進員が回答！

自分が行う家事 夫婦別ランキング

料理

妻はどの項目も8割以上が実施

実施率	平均	上位3項目
妻	88.5%	1位 食器、鍋物を洗う (96・3%) 2位 まな板や布巾の除菌や漂白をする (92・3%) 3位 シンク内、排水口をきれいにする (88・5%)
夫	30.4%	1位 食器、鍋物を洗う (46・2%) 2位 食事を作る (38・5%) 3位 食材の買い物をする (34・6%)



洗濯

夫婦間で最も
実施率の差が開く

実施率	平均	上位3項目
妻	93.5%	1位 洗濯物の裏返し、ポケットの中を確認する (96・2%) 1位 洗濯物を仕分けてネットに入れる (96・2%)
夫	16.2%	1位 洗濯物を取り込む (30・8%) 2位 タオルを交換する (23・1%) 3位 洗濯機から取り出して干す (19・2%)



妻は、どの項目もほとんど90%以上が行っていました。

一方、夫で「しつこい汚れや染みをとす」「洗濯槽の掃除、洗剤や柔軟剤の補充、交換」を行っている人はそれぞれ7・7%、11・5%と大変少なく、理由には、「妻の香りの好みもある」などで任せているなどが挙げられました。妻からは、「気に入っている服は自分で洗いたい（失敗したくない）」などの意見が挙げられました。

掃除

夫の平均実施率は低いが、草むしりは6割超が実施

実施率	平均	上位3項目
妻	82.7%	1位 ごみを集め、分別する (92・3%) 1位 洗面所を掃除する (92・3%) 1位 掃除機にたまったゴミを捨てる (92・3%)
夫	34.6%	1位 草むしりをする (65・4%) 2位 ごみを出し、新しいごみ袋をセットする (61・5%) 3位 風呂を掃除する (46・2%)



夫で65・4%が行う「草むしりをする」については、妻の回答は46・2%となっており、夫が行う割合が高い項目では、妻が行う割合が低くなりました。夫が行う理由として、「草刈り機が重いので妻にはさせていない」などが挙げられ、妻への思いやりが感じられました。

その他

夫婦で分担できている結果に

実施率	平均	上位3項目
妻	65.8%	1位 ティッシュ、トイレトーパーの補充、交換 (92・3%) 2位 衣替えをする (88・5%) 3位 日用品の購入 (84・6%)
夫	55.8%	1位 車の給油、洗車やタイヤ交換 (92・3%) 2位 電球、電池を取り替える (84・6%) 3位 親戚と連絡をとる (73・1%)



掃除と同様、夫が行う割合の高い1位2位の項目は、妻側ではそれぞれ34・6%、23・1%と低くなりました。夫が行う理由として、「タイヤが重いので妻にはさせていない」「電球交換に脚立が必要なので、妻にはさせていない」など、こちらも妻への思いやりが感じられました。

全体の講評

今回の分析結果を通して、家事の負担は、全体的に夫より妻に偏っていましたが、個別に見ていくと、夫の方が適している項目、妻の方が適している項目があるように思います。

全ての家事を家庭内でバランス良く分担することは難しいことですが、お互いに相手を思いやり、できることや得意なことから取り組んでいくことが大事だと思います。自分の家庭に合った家事分担について、まずは家族で会話することから始めてみませんか。

男女が共に参画する社会の実現を一緒に目指しましょう！

目指すべき姿
「思いやりと支え合い
共に参画するまち 水見市」



男女共同参画に触れる図書紹介

「男女共同参画基本法」の公布、施行日の平成11年6月23日にちなみ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、同法の目的や基本理念について理解を深めるため、さまざまな取り組みが行われています。

図書館では、その時期に企画展示を開催しており、男女共同参画に関する図書やLGBTQ（性的少数者）に関する図書などの展示、貸し出しをしています。展示期間以外でも貸し出しできますので、興味のある人は、ぜひ読んでみてください。



水見連絡会のお勧め図書

- 一般 「夫が知らない家事リスト」
著者：野々村 友紀子
- 児童書 「親子で楽しむこども料理塾」
著者：りん くんび

活動報告～令和4年度～ 富山県男女共同参画推進員水見連絡会

- 5/28 県全体研修会
- 6/6 水見連絡会全体会
- 7/5 第1回水見連絡会全体研修会
- 7/2～10/22 地域学習会

東、熊無、藪田、久目、仏生寺、十二町、余川の7地区で、昨年から引き続きNPO法人Nプロジェクトひと・みち・まち理事長の大坪久美子氏を招き、男女共同参画の視点から地域防災に関して地域学習会を行いました。



水見連絡会全体会



第1回水見連絡会全体研修会

図書館へ行こう

新着紹介



家族でそなえる防災・被災ハンドブック
天野 勢津子/作・絵 イースト・プレス
いつどこで起こるか分からない災害。今からできる防災対策や、いざ災害が起こったときに身を守る行動、被災時に役立つ知識をイラストとマンガで紹介。心のケアや被災後の生活再建についても詳しく書かれています。



外国語をつかって働きたい!
小島 さなえ/著 左右社
言語サービス会社、大学の国際交流課で働いた著者自身の経験と、語学を使う仕事をしている人への仕事内容や必要なスキルなどのインタビューを掲載したコミックエッセイ。言語を学ぶ楽しさとそれを上回る楽しさが伝わってきます。

- 調べる技術 小林 昌樹/著 皓星社
- 腐女医さーたりが描く患者が知らない医者の世界 さーたり/漫画 中山 祐次郎/原案 SBクリエイティブ
- 使い切れない農地活用読本 農山漁村文化協会/編 農山漁村文化協会
- スーパーのお魚で! 港町の漁師飯 ダンノ マリコ/著 春陽堂
- かえし言葉のフレーズ事典 吉田 裕子/監修 永岡書店

移動図書館バスをご利用ください

移動図書館バス「のぞみ号」は、約3,000冊の図書を載せて、市内の介護施設、保育所、公民館などを月に1度巡回し、図書の貸し出しや返却を行っています。誰でも利用できますので、気軽にお立ち寄りください。



本の貸出期間 翌月の巡回日までの約1か月
本の返却 移動図書館バスまたは図書館
持ち物 図書館カード
※お持ちでない場合は、現地で作成できます。
希望の本が移動図書館バスにないときは
移動図書館バスに載せることのできる本の冊数には限りがあるため、希望の本がない場合があります。図書館にある本は、翌月の巡回日以降に貸し出しできるよう用意しますので、気軽にご相談ください。
※予約多数の本は、時間がかかる場合があります。

巡回日時 図書館ホームページや図書貸し出しシートでご確認ください。

巡回場所

小学校区	巡回場所	小学校区	巡回場所	小学校区	巡回場所
朝日丘	朝日丘校区児童育成クラブ	十二町	十二町保育園	海峰	氷見苑
	ケアハウス万葉の杜		比美乃江	キッズサポート なないろ	阿尾保育園
	朝日山ケアセンター	自然農むすびの会		灘浦	灘浦学童保育
	リハ・ハウス来夢	比美乃江校区稲穂児童育成クラブ	上庄	上庄校区児童育成クラブ	上庄保育園
あさひの丘こども園	アルカディア氷見	エルダーヴィラ氷見		ケアホームひまわり	
窪	柳田区児童育成クラブ	比美乃江	氷見鶴寿苑	旧明和・速川・久目	速川保育園
	ピバふじみだいい児童育成クラブ		アソカ幼稚園		久目地区地域づくり協議会
	窪校区児童育成クラブ		ほのぼの苑		論田公民館
	園つ子児童育成クラブ		グループホーム ひまわり		熊無公民館
	白石整形外科医院		鹿野つ子広場		谷屋公民館
海清保育園	ケアホームまどか	新保公民館			
そよ風ホーム					
宮田	宮田校下児童育成クラブ	海峰	さっさきテルマエデイサービスセンター		
	マヤ保育園		つまま園		
湖南	みどり保育園		ケアハウス氷見		
	湖南校区児童育成クラブ				



【問合せ】 図書館 ☎74-8226



図書館HP

企画展示 「読んでみませんか? ムック本」

● 期間 3月7日(火)~21日(火・祝)
● 場所 一般開架室
ムックとは、雑誌 (Magazine) と本 (Book) を合わせた言葉です。雑誌の一つですが、本の形で出版されます。最新の情報が載っている雑誌の良さと、一つのテーマで内容がまとめられている本の良さ。両方の良い点を併せ持つムックを、ぜひ手に取ってご覧ください。

おはなし会

~いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ~
● 日時 3月25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・日曜・祝日 午前9時30分~午後5時
● 休館日 3月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、31日(金) (月末館内整理日)

1/10 余川谷地域でデマンドバスを運行 「チョイソコひみ」実験運行出発式

地域の足を自主的に確保するために活動している NPO 法人余川谷地域活性化協議会が、県内で初めて地域運営 NPO バスにデマンド方式を導入した「チョイソコひみ」の実験運行を始め、その出発式が基石公民館で行われました。

デマンド方式とは、利用予約に従って最適ルートでバスを運行する仕組みです。自宅や指定停留所間を乗り合いで送迎し、車を持たない中山間地域の住民が商業施設や医療施設などに行き来できるよう支援するもので、3月4日まで余川谷地域住民を対象に運行しています。



1/27 氷見ゆかりの偉人を給食で身近に 全国学校給食週間で特別献立

全国学校給食週間に合わせて、市内の小中・義務教育学校で市出身の偉人5人にちなんだ献立が提供され、児童生徒は給食を通して偉人たちが活躍した時代や業績に理解を深めました。

十二町小学校の児童たちは、江戸時代から幕末にかけて活躍した剣豪、斎藤弥九郎が暮らした東京をテーマとした「コロッケ」や「みそ牛なべ」などをおいしそうに味わっていました。このほか、安部清、浅野総一郎、藤子不二雄、矢崎嘉十郎にちなんだ献立が日替わりで提供されました。

1/28 リチウムイオン電池がもたらす未来社会を語る ノーベル賞・吉野彰教授が特別講演

令和元年にリチウムイオン二次電池の発明者の一人としてノーベル化学賞を受賞した名城大学の吉野彰終身教授・特別栄誉教授を招いた特別講演会が、芸術文化館で開かれました。

「リチウムイオン電池が拓く未来社会」をテーマに、吉野教授は同電池を開発した経緯や受賞の背景などについて説明しました。また、同電池とAIを活用した未来の車社会のイメージを映像で紹介し、脱炭素社会の実現に向けた思いを語りました。



1/31 将来を担う子どもたちの支援に 氷見伏木信用金庫からご寄付をいただきました

氷見伏木信用金庫から、「ぶり奨学プログラム」に対して30万円のご寄付をいただきました。今年度の寄付金額は令和4年9月から販売された「ぶり奨学定期預金」の総額20億円の0.015%に当たり、寄付は同プログラムが始まった平成29年度から6年連続で、累計140万円となります。

藤井隆理事長は「ぶり奨学プログラムに今後も協力したい」とあいさつし、林市長は「多くの人々がふるさと氷見に戻ってきただけでなく、活用したい」と感謝の言葉を述べました。

◆息子に「生まれ変わったもママの子どもに生まれたい」と言われました。この言葉は私の宝物です。(Y.S)

◆実家に帰ると、母がゆずみそや寒餅などを持たせてくれます。母の味は温かいです。(がじゅまるまる)

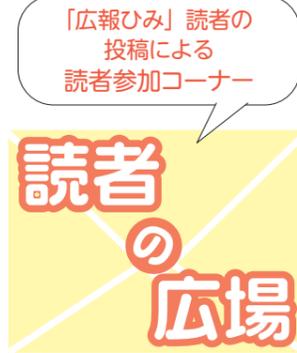
◆帰り道にすれ違った警察官が、元気に「こんにちは」とあいさつしてくれて、ほっこりしました。(T.N)

◆子どもや孫が遊びに来るのが楽しみで、心が温まります。(ウルトラマン)

◆二十歳のみんなかわいく写っていますね。着物がとてもきれいです。(SS)

◆氷見高校センバツ出場決定おめでとうございます！氷見を全国に知らせるチャンスですね。球児の皆さんの活躍を、市を挙げて応援しようではありませんか！(ルッピーちゃん)

◆芸術文化館で若宮正子さん、吉野彰教授の講演を拝聴しました。著名人の



今月のテーマ「2月号で募集」

「ほっこり温まる話、エピソード」

お話を氷見で聴けるなんて！(J子)

◆東京フィルのニューイヤークンサーが素晴らしいかったです。氷見で、こんな立派なホールで、最高の音楽が聴けて胸が熱くなりました。(さちえもん)

◆地元でアートの展示会があるのがうれしいです。芸術文化館には芸術の総合的な施設としての発展を期待しています。(ちー)

きときとP
氷見きときとP
氷見市健康増進事業

今月は、

- P10 「運動実践教室」血圧が気になる人の運動教室
- P20 「トレンセン教室」
- P21 「パークゴルフ教室」
- P21 「ふれんず」ふれスポ教室

が氷見きときと健康ポイントの対象事業です。

3月市議会定例会
本会議
3月1日(水)、6日(月)、7日(火)、14日(火)
テレビ放送 ひみチャンネル
①生放送(09:15)
本会議開催日の午前10時～
②再放送(09:25)
本会議開催日の午後8時～
③再々放送
3月18日(土) 午前10時～

※開催・中継時間に変更になる場合があります。

常任委員会
産業建設委員会 3月8日(水)
厚生文教委員会 9日(木)
企画総務委員会 10日(金)

編集後記
世間は氷見高センバツ出場一色の今日この頃。これまで野球には一切興味がなかった私は、恥ずかしながらいまだにルールもよく分かりませんが、氷見高ナインのセンバツ出場が決まりうれしそうなお表情や、インタビューに協力してくださった皆さんの期待や温かい応援に、心を動かされました。3月といえば、毎年恒例の春中ハンドも外せません。地元チームの活躍に期待しています。この春、氷見が熱い！◎

氷見の「今」が分かる情報番組！

毎月第1日曜日は「サンデーひみ」

3月号は 3月5日(日) 午前10時から放送！

県勢初となる21世紀枠で、30年ぶり2度目のセンバツ出場を決めた氷見高校野球部。喜びに沸く地元の様子を紹介します！

サンデーひみとは…？
市の取り組みやまちの動きを紹介する情報番組です。毎月第1日曜日から、能越ケーブルネット(ひみチャンネル9)とYouTubeチャンネルでご覧いただけます。(ひみチャンネル9の番組表は14ページ)

編集長 篠田伸二(副市長)
MC 山口佳南(ミス・ワールド2022日本代表)

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「卒業にまつわるエピソード」

今月のプレゼント
芸術文化館オープニングシリーズから(関連記事は6ページ)

五嶋みどりさんと共演者のサイン色紙
お便りをお寄せいただいた人の中から抽選で1名様に五嶋みどりさんと共演者のサイン色紙を差し上げます(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 3月7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
2月号の正解は8ページ

NHKのど自慢
「歌で思いを届ける！」をテーマに、地域の皆さんの元氣な歌を全国にお届けします。

出場者・観覧者 募集！

放送予定 5月7日(日) 午後0時15分～1時
総合テレビ・ラジオ第1・国際放送(生放送)

予選 5月6日(土)
開会 正午
結果発表 午後5時30分ごろ(予定)

本番 5月7日(日)
開場 午前11時15分
開演 午前11時50分
場所 芸術文化館

出場申込

次の①か②でお申し込みください。

①NHKサイトの専用申し込みフォーム
申込メ切 3月20日(月) 午後11時59分

②郵便往復はがき(私製を除く)
申込メ切 3月20日(月)必着

往信(表)	返信(裏)
<p>往信 〒461-0005</p> <p>名古屋市 東区東桜1-13-3 NHKエンタープライズ中部「NHKのど自慢氷見市」 出場係</p>	<p>返信 白紙のままお送りください。結果を印刷します。</p>
返信(表)	往信(裏)
<p>返信 □□□□□□</p> <p>①郵便番号 ②住所 ③名前</p>	<p>往信 ①郵便番号 ②住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥日中連絡がつく電話番号 ⑦職業(中学生・高校生・大学生は学年、部活動なども記入) ⑧曲目と歌手名 ⑨選曲理由(詳しく)</p>

※摩擦熱で色が消えるボールペンの使用はご遠慮ください。

ゲスト
千 昌夫さん 森口 博子さん

観覧申込

NHKサイトの専用申し込みフォームでお申し込みください。
申込メ切 3月31日(金) 午後11時59分
※郵便往復はがきでの申し込みはできません。

【問合せ】
NHKエンタープライズ中部 ☎052-952-7381(平日 午前10時～午後6時)
文化振興課 ☎74-8240

※出場・観覧を希望する場合は、NHK富山放送局ホームページで注意事項をご覧ください。

NHK富山 イベント 検索

1歳になりました

令和4年3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応募者の氏名・続柄 ⑤日中に連絡がとれる電話番号
⑥「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 3月7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
※メールには3営業日以内に返信します。返信メールが届かない場合は、お手数をおかけしますがご連絡ください。

市内外をつなぎ、市内産品・事業者をPR！
最近の活動レポート

何度でも
相談無料

「Himi-Biz」通信 Vol.13

売り上げアップの
頼れるミカタ

活動報告

東京「日本橋とやま館」で特産品PR
「HIMIマルシェ」を初開催



富山県の首都圏情報発信拠点「日本橋とやま館」で「HIMI マルシェ」を初開催。首都圏への販路開拓を目指して市内8事業者が出店し、3日間で2,500人超が来場しました。

市内産品のPRや首都圏ニーズを捉えた新商品開発など、今後も継続してサポートを行っていきます。

「コラボno定置網」で
事業者マッチングをサポート



市内事業者のマッチングをサポートする「コラボno定置網」を始めました。「〇〇してみたい」「〇〇できる人を探したい」「自社で〇〇な取り組みをしている」という声をHimi-Bizの館内やホームページに掲載しています。続々と新しいコラボレーションが誕生中です！

エリアマネジメント事業からのお知らせ

「みなとがわ のみのいち」開催！

日時 | 3月19日(日)

午前10時～午後3時

場所 | みなとがわ倉庫(朝日本町12-22)、
市民会館跡地(本町4-10)



湊川周辺の利活用を目的とした実証実験として、子どもから大人まで楽しめるマーケットイベントを開催します。飲食・クラフト・アンティーク雑貨など個性的なお店が大集合！



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！

「広報ひみ」が 県の市町村広報コンクールで 入選1席を受賞！

令和5年富山県市町村広報コンクールの広報紙部門で、「広報ひみ」令和4年11月号が最高賞の特選に次ぐ入選1席に選ばれました。6年ぶりの受賞となり、令和5年全国広報コンクールに推薦されます。

今後も市民の皆さんに愛される広報紙となるよう努めていきますので、どうぞよろしくお祈りします。



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

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5年3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。