

芸術文化館 2025 年ラインナップ第 9 弾

松田理奈ニューイヤーコンサート

バイオリニスト松田理奈が、実力派ピアニスト田所光之マルセルを迎え、ニューイヤーの幕開けにふさわしい名曲の数々を演奏するコンサートを開催します。心に響く特別なひとときをお過ごしください。

日 時 令和 8 年 1 月 12 日(月・祝) 15:00～ (14:15 開場)

場 所 芸術文化館

料 金 一般 3,500 円／高校生以下 1,000 円

※税込、全席指定、お一人様 4 枚まで購入可

チケット発売 11 月 8 日(土) 10:00～



©AkiraMuto

芸術文化館 2025 年ラインナップ第 10 弾

ディズニープリンセス -ザ・コンサート 2026

2022 年アメリカで初演された「Disney Princess - The Concert」が 2024 年に日本初上陸。愛され続けるプリンセスたちとその歌が、ブロードウェイの名キャストによって生き生きとよみがえります。大スクリーンのアニメーション映像と共に、ディズニーの魔法を体感してください。

日 時 令和 8 年 1 月 27 日(火) 18:30～ (17:30 開場)

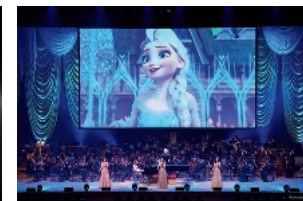
場 所 芸術文化館

料 金 一般 9,800 円／高校生以下 3,500 円

※税込、全席指定、お一人様 4 枚まで購入可

チケット発売 11 月 15 日(土) 10:00～

- ディズニー JCB カード先行 & ローチケ (有料会員) 先行 エントリー: 11 月 1 日(土)～5 日(水)
- ローチケ (無料会員) 先行 エントリー: 11 月 3 日(月・祝)～9 日(日)



※氷見公演ではオーケストラの出演はありません。

チケット販売 (共通)

- ・チケット for LINE ※LINE で「氷見市芸術文化館」を友だち登録し、チケットを購入
- ・チケットぴあ (Pコード「松田理奈」310-914／「ディズニー」311-463)
- ・ローソンチケット (Lコード「松田理奈」56279／「ディズニー」52425)
- ・アーツナビ
- ・アスネットカウンター ☎076-445-5511 (販売時間 10:00～18:00／月曜定休、月曜祝日の場合は翌平日休み)
- ・プラファショッピングセンター ※一般チケットのみ販売、座席指定不可
- ・アルビス氷見店 ※一般チケットのみ販売、座席指定不可

※車いす席の購入については、芸術文化館までお問い合わせください。

NEW 令和 7 年度氷見市学習・教養体験講座

デコパージュ・シャドーボックス体験

日 時 11 月 14 日(金) 18:00～20:00
15 日(土) 10:00～12:00、14:00～16:00
12 月 12 日(金) 18:00～20:00
13 日(土) 10:00～12:00
講 師 デコパージュ工房メアリー・アン主宰 石黒 直子 氏
参加費 材料費各回 1,000 円～2,000 円



ソープカービング体験

日 時 11 月 29 日(土) 14:00～16:00
12 月 20 日(土) 14:00～16:00
講 師 Carving Chiaki
主宰 島田 千秋 氏
参加費 材料費各回 500 円



共通 **場 所** 芸術文化館 **定員** 10 人程度
対 象 16 歳以上の市内在住または勤務している人 **申込** 各回開催 7 日前までに芸術文化館に電話にて

【問合せ】 芸術文化館 ☎30-3430 (9:00～22:00／休館日: 水曜日、祝日の翌平日)



令和 7 年度 原子力防災訓練

【問合せ】 地域防災課
☎74-8021

市と県の地域防災計画に基づき、関係機関の連携強化や地域住民の原子力防災意識の向上を図るため、県や関係機関などと共同で住民参加の訓練を実施します。

日時 11 月 24 日(月・振休)
午前 7 時～午後 2 時

◆訓練内容

対象地区 市内 U P Z ※内全地区

※原子力発電所からおおむね 30 キロ圏内

◎防災行政無線や市公式 LINE など
で屋内への退避を呼びかけま
す。

時間 午前 9 時 5 分、9 時 15 分
(2 回)

◆住民避難訓練

対象地区 明和、上庄地区

訓練の流れ

①一時集合場所参集訓練

地区ごとに一時集合場所に集まり、安定ヨウ素剤※に見立てた飴を配布します。

※放射性ヨウ素の体内(甲状腺)への取り込みを減らす医薬品

②避難退域時検査実施訓練

一時集合場所から避難退域時検査場所(氷見運動公園)に移動し、測定器を使って放射性物質が付いていないか測定します。

③広域避難訓練

広域避難所(滑川市の施設)に避難します。

もし原子力災害が起こったら、どうすればいいの？

1 まずは落ち着いて国や県、市からの情報を入手しましょう。

防災行政無線(☎0120-134-151)、携帯電話の緊急速報メール、市公式 LINE、市公式 X、テレビ、ラジオ、インターネットなどで状況を確認しましょう。

2 屋内に退避しましょう。

建物内にいると被ばく量を減らすことができます。外気を遮断するため、ドアや窓を全て閉め、換気扇を止めましょう。窓に隙間ができる場合には、ガムテープなどで目張りしましょう。

3 避難指示が出されたら…

国や県、市など行政からの指示に従ってください。

※住民避難訓練は、「避難指示が出された場合」を想定して実施します。

予約限定の窓口を開設しています

開庁時間に市役所に来られない人のために、予約制の窓口を開設しています。

- 毎週金曜日(金曜日が祝日の場合は、木曜日) 17:15～18:45
- 毎月第 2 日曜日 9:00～11:45

◆今月の予約窓口開設時間

- ①11 月 7 日(金)、14 日(金)、21 日(金)、28 日(金) 17:15～18:45
- ②11 月 9 日(日) 9:00～11:45

申込方法

- ①前日 17:15 まで
- ②11 月 7 日(金) 17:15 までに市公式 LINE、電話、窓口にて



LINE

詳細は市ホームページをご覧ください。



市 HP



有効期限を確認しましょう

マイナンバーカードの更新をお忘れなく！

マイナンバーカードには、5 年と 10 年の有効期限があります。期限となるお誕生日の 2～3 か月前に更新のお知らせが住所地に届きます。

5 年更新

IC チップ内の電子証明書を更新します。

持ち物

マイナンバーカード、更新のお知らせ

更新方法

市民課の窓口へお越しください。5 年更新の際は、暗証番号の入力が必要となります。

※暗証番号がわからない場合は、暗証番号の再設定を行います。その際は免許証や保険証などの身分証明書をお持ちください。

10 年更新

写真を含めてカード本体を更新します。新しいカードが手元に届くまで約 1 か月かかります。申請はお早めに。

持ち物

マイナンバーカード、更新のお知らせ

更新方法

オンライン申請や証明写真機、郵送のほか市民課窓口でも申請を受け付けます。マイナ免許証をご利用の方はオンライン申請をお願いします。

※郵送や証明写真機からの申請では、免許情報の引継ぎを行うことができません。

自治会が実施する地域コミュニティ施設等の再建に対して補助しています

今年度、これまで地域コミュニティに必要な施設として使用し、令和6年能登半島地震により被災した施設の再建・復旧経費に対し補助金を交付しています。既に建替や修繕が終了している場合も補助の対象となります。

申請を検討している自治会の皆様は、**地域振興課**にお早めにご相談ください。

※これまでの補助金交付施設：神社の鳥居、狛犬、灯籠、拝殿、玉垣



市HP

補助対象者	補助対象経費	補助率・上限額
自治会	専ら住民が利用し、維持・管理を行い、住民が参加する取り組みなどに活用する施設の再建・復旧に係る経費（政教分離の原則に抵触する利用を除く。）	1／2 上限300万円

【問合せ】 地域振興課 ☎74-8013

地域管理の神社の危険な鳥居や石灯籠等の解体・撤去費用の支援について

自治会等が管理する神社内の危険な鳥居や石灯籠等について、すでに解体・撤去された場合の費用を補助します。また、今後、解体・撤去及び補助申請を検討している自治会の皆様は、環境保全課までお早めにご相談ください。

【補助上限額】 市が行った算定金額と実際にかかった費用のいずれか低い金額

【問合せ】 環境保全課 ☎74-8082

ひみ花プロジェクト

「ひみ花プロジェクト」は、令和6年能登半島地震により公費解体で生じた空き地を活用し、地域の希望と復興のシンボルとして、住民の皆さんが花を植える地域主導の取り組みです。第1弾では姿地区にヒマワリを、第2弾では新道地区（栄町）に色とりどりのコスモスを植栽しました。

さらに第3弾として、加納町（北大町）の公費解体跡地に花壇が造成されました。加納町でのプロジェクトでは、「一人一花 in 能登半島実行委員会」の活動に富山県として初めて参加し、地区住民とガーデンづくりの専門家が協力して花壇のデザインや植栽を行いました。デザインは、ムカデ獅子が舞い、地域の人々が見守る様子をイメージしています。

姿地区のヒマワリ



新道地区のコスモス

加納町での植栽の様子



年末調整・税の申告準備はお早目に

【問合せ】 税務課 ☎74-8043

年末調整の時期が近づいてきました。来年2月には、所得税や市・県民税の申告受付も始まります。これらに必要な書類の中には、発行に時間がかかるものもあります。準備は早めに済ませておきましょう。

会社に勤めている人へ

▼扶養親族の確認をしましょう

年末までに扶養親族の人数が変わる場合は、勤務先に提出済みの「給与所得者の扶養控除等申告書」を訂正してください。

▼控除の対象となる扶養親族

- 16歳以上（令和7年12月31日現在）^{※1}
- 年間の所得金額が48万円以下^{※2}
- 16歳未満の場合は、市・県民税の課税・非課税の判定に使う扶養人数（年少）の対象となります。
- 配偶者の場合は、48万円を超えても、133万円以下までは配偶者特別控除の対象となる場合があります。

▼再就職した人は、前職の源泉徴収票を現在の勤務先に提出しましょう

今年、会社を退職して別の会社に再就職した人は、1年間の給与総額を基に、現在の勤務先で年末調整をするこ

とになります。退職した会社から源泉徴収票を取り寄せ、現在の勤務先に提出してください。

控除証明書を準備しましょう

次の保険料控除を受ける場合は、控除証明書などの添付が必要です。早めに取り寄せて保管しておきましょう。

対象の保険料控除

- 生命保険料控除
- 地震保険料控除
- 小規模企業共済等掛金控除
- 社会保険料控除
- 社会保険料、国民年金保険料など（国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料については、証明書の添付は不要です。今年の納付額を確認しておきましょう。）

国民年金保険料を納付している人には控除証明書が届きます

国民年金保険料は、今年納付した全額が、社会保険料控除の対象となります。過去の年分の納付や追納をした場合、家族の分を納付した場合は、それらも控除に加えることができます。控除を受けるために必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、日本年金機構から届きます。

控除証明書が届く時期

● 9月30日までに納付した人
10月下旬～11月上旬に届きます。

● 10月1日以降に今年初めて納付した人
来年2月上旬に届きます。
※電子送付希望登録をされた人はマイナポータルを確認してください。
問 高岡年金事務所（自動音声案内）
☎21-4180
ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004

初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合は、確定申告を！

初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合は、確定申告をする必要があります。2年目以降は、年末調整で控除を受けることができます。

必要書類

- 1 税務署長が発行した「住宅借入金等特別控除証明書」
 - 2 金融機関などが発行した「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」
- 問 高岡税務署（自動音声案内）
☎21-2501

要介護認定者は、障害者控除を受けられる場合があります

対象 障害者手帳を持たない65歳以上の人で、要介護認定を受けていて、障害者に準ずると認められる人
控除を受けるために必要な「障害者控除対象者認定書」を発行しますの
で、福祉介護課へ申請してください。

問 福祉介護課
☎74-8067

マイナンバーの記載をお忘れなく

年末調整と税の申告には、本人と控除対象となる扶養親族のマイナンバーの記載が必要です。詳しくは、国税庁ホームページ「社会保障・税番号制度（マイナンバー）について」をご覧ください。

年末調整に関する情報は、国税庁ホームページ「年末調整がよくわかるページ（令和7年度）」をご覧ください。



HP

＜事業者の皆さんへ＞特別徴収にご協力ください

県と県内市町村が連携して、市・県民税の特別徴収を推進しています。事業者が従業員の市・県民税を給与から天引きして納入する制度で、所得税を源泉徴収する全ての事業者が義務付けられています。税額は市が計算して通知するため、計算などの手間はかかりません。従業員の納税の利便性も向上しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



詳細は市HP

木の仕事場見学ツアー (木の加工・活用現場編)

- 対 一般、親子向け
時 11月15日(土) 13:00～16:00
所 岸田木材(十二町247-1)
内 木の加工の現場、加工された木
見産の木材を使って建てられた
建物のなどを見学するツアー
¥ 無料
定 15人(先着順)
申 11月13日(木)までに申
込フォームにて
図 (一社) ひみ里山杉活用協議会
☎ 050-1725-7397(事務局)



申込フォーム



氷見の巨木を知る ガイドツアー

- 対 木のことを知りたい、学びたい
人。親子で参加もできます。
時 11月16日(日) 9:00～12:00
所 市内の里山で調整中
(個別にお知らせします)
内 木に詳しい専門家にガイドして
もらいながら市内の巨木をめぐ
ります。
¥ 無料
定 15人(先着順)
申 11月13日(木)までに申
込フォームにて
図 (一社) ひみ里山杉活
用協議会
☎ 050-1725-7397(事務局)



申込フォーム

海浜植物園のイベント

◆え！うちのコが危ない？ペットに 有害な植物展

- 時 11月15日(土)～12月19日(金)
所 海浜植物園 ワークショップ
ルームなど
内 普段何気なくペットが食べてい
る植物。量を超えれば健康被害
にもつながりかねません。その
ような植物を展示します。

¥ 入園料のみ

◆エコフラワーポットでハンギング フラワーをつくろう

- 対 4歳以上の子どもとその保護者
時 11月16日(日) 10:30～
所 海浜植物園 温室内木工ルーム
内 ペットボトルのふたを再利用し
たバスケットを使って、ハンギ
ングフラワー(壁などに掛けて飾
る花の寄せ植え)を作ります。ご
みの削減やSDGsについても学べ
ます。

講師 ハンギングバスケットマスター
奥 育子 氏

¥ 1組1,000円
(別途入園料が必要となります)
※海浜植物園での展示用と持ち帰り用
に1組で2個作ります。

定 親子10組(先着順)

申 電話にて

◆落ち葉で絵を描こう

- 時 11月29日(土)、30日(日)
9:00～16:00
所 海浜植物園 リカレント研修室3
内 落ち葉を使って、自由に絵を描
きましょう！展示を希望された
作品は、12月21日(日)まで植物園
内に展示します。

¥ 入園料のみ

図 海浜植物園 ☎ 91-0100

暮らしの情報

イベント・募集・お知らせ・相談など
暮らしに役立つ情報をお届けします。

対象	日時	場所	内容
料金	定員	申込	問合せ

天候や感染症などの影響により、イベントな
どが中止・変更となる場合があります。詳し
くは、各問い合わせ先へご確認ください。

イベント・講座

第19回・おやすみ処くまなし 「晩秋の味覚祭」

地元でとれた秋の味覚やその加工
品、こだわりの手打ちそばなどを販
売します。

- 時 11月3日(月・祝)
8:45～14:00(9:00販売開始)
所 おやすみ処くまなし(上余川5198-1)
図 おやすみ処くまなし(担当 北向)
☎ 090-6275-1237



みんなの集いの場「ひみのわ」

お住まいの地域を問わず、参加・
交流できる集いの場を設け、毎月さ
まざまな楽しみ企画を行っています！

- 対 体を動かしたい人や交流したい
人は誰でも参加できます。
時 11月13日(木) 10:15～11:45
所 ハッピータウン内 長沢薬局前
内 きときと100歳体操、eスポーツ、
マジックショー(氷見マジッククラ
ブ「ほほえみ」)

¥ 無料
図 地域包括支援センター
☎ 74-8067
ボランティア総合センター
☎ 74-1800

《会員募集中》シルバーで活かそう特技、増やそう仲間

ふれあいショップ「しるばっち」感謝祭

感謝祭を開催します。会員が作った野菜や花、手芸品などを持ち
寄り交流の場としています。抽選会等楽しみもあります。

開催日：11月26日(水) 13:00～15:30
場 所：シルバー人材センター内
*通常営業日は毎週水曜日 14:00～16:30

【問合せ】
公益社団法人氷見市シルバー人材センター
氷見市川尻177番地 ☎ 30-3255



広告

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、
こんなものも…

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

9月市議会定例会

9月市議会定例会は、9月3日に開会し、17日ま
での15日間の会期で行われました。提出された議案
などについて慎重に審議され、可決および承認され
ました。令和6年度一般会計、特別会計、水道事業
会計、病院事業会計、下水道事業会計の歳入歳出決
算の認定など5件については、継続審議されます。
主な内容は次のとおりです。

(■議案 ○報告 ▲認定)

予算関係

■令和7年度氷見市一般会計補正予算(第3号)

22億4430万円

震災対策事業

・災害廃棄物処理事業費(能登半島地震災害関連)

14億7300万円

能登半島地震により被災した家屋等の公費解体・
撤去および災害ごみの処理を行います。

・現年公共土木施設災害復旧事業費(単独・能登半島
地震災害関連)

8000万円

能登半島地震により被災した排水路(横断暗渠)を
復旧します。

防災力向上事業費

災害ボランティア・支えあいセンターの運営費を
負担します。

579万円

重要政策事業

・小学校LED化整備事業費

489万円

十二町小学校および上庄小学校ランチルームの照
明をLED化します。

・ケアプランデータ連携活用促進事業費

842万円

介護現場の負担軽減のため、市内事業者への「ケア
プランデータ連携システム」の導入を促進します。

企業立地助成金

工場などの新設や一定の新規雇用を行った事業者
に対して助成金を交付します。

450万円

・NPOバス運営推進事業費

495万円

上庄谷地域協議会が運行する久目線および速川線
(久目地区、速川地区、上庄地区の一部)におけるデマン

ド実証運行を行います。

物価高対策

・市内事業者物価高対策支援事業費

2168万円

エネルギー価格・物価高騰の影響を受ける市内各種
事業者に対して、燃料費などの高騰分を支援します。

その他

・現年林業施設災害復旧事業費(補助)

3063万円

令和7年6月に発生した梅雨前線豪雨により被災
した林道を復旧します。

・現年公共土木施設災害復旧事業費(補助)

2235万円

令和7年5月に味川地内で発生した地すべりによ
り被災した市道を復旧します。

・財政調整基金積立金

3億4990万円

・教育文化振興基金積立金

2億2000万円

その他

令和7年度氷見市水道事業会計補正予算(第1号)

1億819万円

収益的収入

△284万円

収益的支出

△342万円

資本的収入

△342万円

資本的支出

△342万円

令和7年度氷見市病院事業会計補正予算(第1号)

△342万円

収益的収入

△342万円

収益的支出

△342万円

資本的収入

△342万円

資本的支出

△342万円

令和7年度氷見市後期高齢者医療事業特別会計
補正予算(第1号)

343万円

歳入・歳出

△14万円

令和7年度氷見市介護保険特別会計補正予算(第2号)

2857万円

歳入・歳出

9283万円

令和7年度氷見市一般会計、特別会計歳入歳出決
算の認定について

令和6年度氷見市一般会計、特別会計歳入歳出決
算の認定について

令和6年度氷見市水道事業会計決算の認定について

令和6年度氷見市病院事業会計決算の認定について

令和6年度氷見市水道事業会計決算の認定について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

条例関係など

■氷見市ぶり奨学助成制度に関する条例の一部改
正について

■氷見市職員の育児休業等に関する条例の一部改
正について

■氷見市議会議員及び氷見市長の選挙における選
挙運動用自動車の使用等の公営に関する条例の
一部改正について

■氷見市職員の勤務時間、休暇等に関する条例の
一部改正について

■氷見市都市公園条例の一部改正について

リサイクルプラザ更新工事の請負契約の締結に
ついて

和解による損害賠償の額の決定について

(仮称)北大町災害公営住宅新築工事の請負契約
の締結について

令和6年度氷見市財政健全化判断比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

人事関係

■氷見市教育委員会委員の任命について

菊池 響氏(中央町)

■人権擁護委員候補者の推薦について

寺井 悦子氏(数田) 再任

西坂 雅博氏(柳田) 再任

上 時代氏(中尾) 再任

継続審議

■令和6年度氷見市水道事業会計未処分利益剰余
金の処分について

令和6年度氷見市一般会計、特別会計歳入歳出決
算の認定について

令和6年度氷見市水道事業会計決算の認定について

令和6年度氷見市病院事業会計決算の認定について

令和6年度氷見市水道事業会計決算の認定について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

令和6年度氷見市公営企業資金不足比率について

水泳教室会員募集

所 市民プール
コース・内容
●エンジョイコース
(年中児～小学生)
楽しく遊びながら水慣れ
●Sコース (年中児～小学生)
水慣れから4泳法の習得
●小・中学生コース (小・中学生)
水慣れから4泳法の習得
●成人コース (16歳以上)
○スイム
初級から上級にわかれて4泳法の習得
○水中運動
ウォーキングを中心に水の抵抗や浮力を利用して運動します。
¥ 月会費3,500円 (月3回)
※年会費・保険料 (年1回) が別途必要となります。
申 電話にて
問 市民プール ☎91-5000
(受付14:00～20:00) 火曜休館
※詳しくは氷見市スポーツポータルサイトをご覧ください。



スポーツポータルサイト

求職者支援訓練の受講者募集

対 ハローワークで求職の申し込みをしている人など
※選考があります
時 12月9日(火)～令和8年3月9日(月)
所 クレセントパソコンスクール
内 しっかり学ぶパソコン・Web基礎科
¥ 無料 (テキスト代などは自己負担)
申 11月14日(金)まで
問 氷見市公共職業安定所 ☎74-0445

募集



ふれスポ教室体験者募集

◆リズムウォーク教室
対 18歳以上
時 【水曜日】 11月5日、12日、19日、26日 11:00～12:00
【金曜日】 11月7日、14日、21日、28日 11:00～12:00
内 全身を動かせるように考えられたプログラムとなっています。体育館を元気に歩いて運動不足を解消しましょう。
◆ウェーブストレッチ教室
対 大人
時 【月曜日】 11月3日、10日、17日 14:00～15:00
内 ウェーブリングをなでたり、ゆらゆらしたりしてカチカチの体をほぐしていきます。

◆共通
体験料金 1回1,000円 (この期間外は1回1,500円)
※その他教室はスポーツポータルサイトをご覧ください。
※やむを得ず教室を中止する場合は参加者に個別にお知らせします。
問 氷見市スポーツ協会 ☎74-8500



スポーツポータルサイト



うなみんフェスティバル開催

時 11月22日(土) 10:00～12:30
所 旧灘浦小学校横 宇波忠霊塔付近 (宇波1194)
内 特産の灘浦みかんを生産者が自ら販売! また、みかんのスイーツや新鮮野菜の販売と、ミニコンサートやビンゴ、みかんに関するゲームも実施予定。灘浦みかん、野菜などは売り切れ次第終了となります。ご了承ください。
問 宇波地域づくり協議会 (宇波公民館内) ☎78-1503

文化財センター一般公開

時 11月22日(土) 9:00～16:00
所 文化財センター (中田645番地、旧女良小学校)
内 国登録有形民俗文化財「氷見及び周辺地域の漁撈用具」をはじめ、復元された定置網漁の網船「ドブネ」など、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。
¥ 無料
問 博物館 ☎74-8231

夜のまちなかグル巡り

時 11月28日(金)
所 市内参加店
内 市内の飲食店で食べ歩きを楽しめる「夜のまちなかグル巡り」が11月も開催されます! チケットとマップを手に参加店を巡り、当日限定のオリジナルメニューを楽しみませんか?
問 商工観光課 ☎74-8106
氷見商工会議所 ☎74-1200



詳細はこちら

第46回氷見市総合芸能大会

多彩な芸能を上演します。芸術の秋のひとつを心豊かにお過ごしください。
時 11月16日(日) 12:30分開演
所 芸術文化館 ホール
内 仕舞、日本舞踊、箏曲、郷土芸能、民謡、民舞、コーラス
¥ 入場無料
問 氷見市芸術文化団体協議会 ☎74-8271

市長と気軽にトーク

対 市民、市民の団体・グループ
時 ①11月18日(火) 13:00～
②12月18日(木) 13:00～
(1組15分程度)
所 市役所市長室
内 市長室で市長が、さまざまな考えやご意見などをざっくばらんに伺います。
申 ①11月4日(火)～11日(火)まで、
②12月1日(月)～11日(木)までに電話にて
問 地域振興課 ☎74-8013

毎月第3木曜日は「縁結び相談会」

結婚に関する悩み相談を縁結びおせっかいさんがお応えします。
対 20歳以上の独身の人またはその家族
時 11月20日(木)
①18:00～②18:30～
(1人30分程度)
所 場所はお申し込み後に連絡します。
申 11月14日(金)までに電話、LINEにて
問 氷見市縁結び会 (未来戦略課内) ☎74-8190



LINE

上級救命講習

対 中学生以上で、氷見市または高岡市に住むか勤務する人
時 11月15日(土) 9:00～17:00
所 高岡市消防本部
定 30人程度
申 電子申請または直接、高岡市消防本部か各消防署へ申し込む。
問 高岡市消防本部警防課 ☎22-3133



申込フォーム



消防設備士試験

時 令和8年1月25日(日)
(午前) 甲種:特類、第4類
乙種:第4類、第7類
(午後) 甲種:第1類、第2類、第3類、第5類
乙種:第1類、第2類、第3類、第5類、第6類
所 富山国際会議場 (富山市大手町1-2)
申 【電子申請】
11月25日(火) 9:00～
12月3日(水) 23:59までに電子申請
【書面申請】
11月25日(火)～12月3日(水)までに申込書を直接か郵送で消防試験研究センター (〒939-8201 富山市花園町4-5-20 富山県防災センター2階) へ提出
問 高岡市消防本部予防課 ☎22-3132



電子申請

木材粉碎機 (チップパー機) の安全操作講習会

市では、木材粉碎機 (チップパー機) の無償貸出を行っています。貸出には講習会を受講の上、申請が必要となります。
時 11月24日(月・振休)
10:00～11:30、13:30～15:00
所 上田地区の竹林
¥ 無料
定 各10人 (先着順)
申 11月20日(木)までに申込フォームにて
問 (一社) ひみ里山杉活用協議会 ☎050-1725-7397 (講習担当)



申込フォーム

灘浦みかん収穫体験

時 11月15日(土)、16日(日)、29日(土)
30日(日) 各日10:00～11:00、
14:00～15:00
所 九殿浜展望台付近 (大境)
内 1時間みかん食べ放題とお土産1kg付き。灘浦みかんを自分で収穫して、その場で食べてお土産に持って帰りませんか?
¥ 大人 (中学生以上) 1,200円
小学生、未就学児 800円
3歳以下 無料 (お土産なし)
定 各回20人まで (先着順)
申 各回開催3日前までにメールにて
問 灘浦かんきつ研究会
✉ himi.nadaura.mikan@gmail.com



まずはお気軽にご相談ください!

個人の方	事業主の方
遺言・相続、離婚・養育費 交通事故、借金、消費者被害 損害賠償、刑事事件 その他暮らしについての相談...	債権回収、取引上の紛争 労務管理、社会福祉の相談 医療・薬事に関する問題 その他事業についての相談...

氷見法律事務所 氷見市窪436-1 窪ビル204 ☎91-5610 広告
富山県弁護士会所属 弁護士 白木達一 相談の際は電話でご予約ください

＼ 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

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)

詳しくはQRよりホームページをご覧ください! 広告

粗大ゴミ・不用品回収等 見積無料 **ご相談ください!**

遺品整理 引越等 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!

AMTECH 株式会社 アムテック 大浦リサイクルセンター ☎91-5656 広告
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

●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

電話一本でOK!!

(持込受付時間) 平日 8:30～18:30 土曜 8:30～11:30

とやま健康パーク 「氷見市の日」

とやま健康パークが半額で利用できます。健康づくりのために、お得なチャンスをぜひご利用ください。

時 12月4日(木)～ 10日(水)

※8日(月)は休館日

所 とやま健康パーク (富山市友杉151番地)

¥		大人	小中学生
	2時間	370円	190円
	3時間	550円	280円
	1日	830円	420円

※小学生以下は保護者の同伴が必要。

利用方法 身分証明書などを受付で提示し、利用料をお支払い下さい。

問 とやま健康パーク

☎076-428-0809

生活習慣病などのリスクが高い人は受診や保健指導を

今年度、住民健診を受けた人で、生活習慣病のリスクが高い人には特定保健指導の案内文、糖尿病性腎症重症化のリスクが高い人には、受診勧奨や保健指導についての案内文を10月下旬から順次送付しています。

病院を受診する際には、今回送付した案内文をお持ちの上、かかりつけ医の先生にご相談ください。

対 国民健康保険加入者で今年度住民健診を受けた人のうち対象となった人

問 市民課 ☎74-8061



過労死等防止対策推進シンポジウム～11月は「過労死等防止啓発月間」～

過労死をなくし、健康で充実して働き続けることのできる社会を目指しシンポジウムを開催します。過労死などの現状や課題・防止対策について考えます。

時 11月25日(火) 14:00～

所 ボルファートとやま

(富山市奥田新町8-1)

¥ 無料

申 申込フォームにて

問 富山労働局監督課

☎076-432-2730



申込フォーム

11月30日(いいみらい)は「年金の日」

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

問 日本年金機構

ホームページ(ねんきんネット)



日本年金機構HP



氷見牛フェスタ2025

市内の小学6年生の児童がいる家庭に氷見牛の販売店や飲食店で使用できるクーポンを配布します。この機会に氷見牛を家族で食べてみませんか。クーポンは学校を通じて配布されます。

対 市内の小学6年生

対象店 氷見牛認定店 12店

クーポン有効期限

11月15日(土)～ 12月15日(月)

注意事項

※クーポン使用時お釣りはできません。

※現金との引き換えはできません。

問 氷見牛ブランド促進協議会

(農林畜産課内 ☎74-8086)



富山県立氷見高等学校 第11回 同窓会総会

対 旧氷見高校・有磯高校・氷見高校卒業生

時 11月15日(土)

総会10:00～、懇親会11:20～

所 農業会館(朝日丘2-32)

内 総会・吹奏楽部ミニ演奏会・

懇親会

¥ 懇親会 6,000円(平成26年度以降卒業生3,000円)

申 10月30日(木)までにメール、申込フォームにて

問 氷見高校

✉ himiko-dsk@himi-dousoukai.jp



申込フォーム

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、子どもの心と体の健康に深刻な影響を及ぼし、その影響は将来にまで及びます。

相談件数は依然として増加しており、悲しいことに子どもの命が奪われる痛ましい事件も後を絶ちません。

こうした状況は、社会全体で早急に解決すべき重要な課題です。

氷見市こども家庭センターでは、さまざまな困難を抱える家庭への支援に取り組んでいます。

もし、虐待が疑われる子どもを見かけた場合は、ためらわずに児童相談所やこども家庭センターまでご連絡ください。

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(いちばやく)

※市内からは、高岡児童相談所につながります。

令和7年度最優秀標語

知らせよう あなたが
あの子の 声になる

問 こども家庭センター

(子育て支援課内) ☎30-2978



市HP

11月は遺児福祉金の申請月

遺児福祉金の対象者には案内文書をお送りしましたので、次の期間に申請してください。

対 市内に住所があり、両親または父・母と死別等で遺児となった、義務教育を終了前の児童を監護している保護者

※父母が離婚した場合(事実婚の解消を含みます)は対象外です。

※所得制限があります。

受付期間

11月4日(火)～ 28日(金)

問 子育て支援課 ☎74-8117

求職者支援訓練・受講生募集

募集訓練科 O/A会計科

訓練期間

12月26日(金)～令和8年3月17日(火)

訓練場所

スクール・パスタ160教室(窪397)

¥ 無料(テキスト代などは自己負担)

定 10人

申込期日 11月26日(水)

その他

託児サービスの利用も可能です。

問 氷見公共職業安定所 ☎74-0445

お知らせ



芸術文化館施設利用予約受付

時 11月1日(土) 10:00～

所 芸術文化館

対象の利用期間

【ホール】

令和8年11月1日(日)～ 30日(月)

【マルチスペース・その他諸室】

令和8年5月1日(金)～ 31日(日)

※希望日時が競合した場合は抽選

問 文化振興財団

☎30-3430

11月は秋のこどもまんなか月間

本年11月は、社会全体でこどもや子育て中の方々を応援する「秋のこどもまんなか月間」となっています。

全ての人がこどもや子育て中の方々を支えるやさしい社会づくりに取り組みましょう。

問 子育て支援課 ☎74-8117

ポリテクセンター富山 1月開講コース受講生募集

対 再就職に向けてスキルアップを目指す求職者

時 令和8年1月6日(火)～ 7月29日(水) 6か月間

所 ポリテクセンター富山(高岡市ハケ55)

内 ①CAD/CAM技術科

②機械加工技術科

※①②ともに導入講習付

※②のみ企業実習付

¥ 無料(テキスト代等は自己負担)

定 ①6人(選考試験実施)

②2人(選考試験実施)

申 11月4日(火)～ 12月16日(火)

コース説明会 12月4日(木)(事前予約制)

※事前予約はポリテクセンター富山HPの申込フォームまたは電話にて

問 ポリテクセンター富山

訓練課 ☎28-6902



ポリテクセンターHP

富山WEST「AIマッチングEXPO 就活革命」の出展企業募集

対 市内に事業所を有する企業

時 令和8年3月4日(水) 午前・午後の2部制

所 高岡テクノドーム(高岡市二塚322-5)

内 富山県西部6市が連携して開催する、令和9年春大卒予定者や転職者などを対象とした就職説明会の出展企業を募集します。

¥ 無料

定 150社(抽選)

申 11月14日(金) 17:00までに特設サイトから応募

問 就業マッチング支援事業共同企業体 ☎21-3417

商工観光課 ☎74-8105



特設サイト

お葬式のことなら

オックスセレモニーホール氷見

☎0766-72-5111

365日
24時間

資料請求
お問い合わせ

☎0766-24-7711 オックス株式会社

入会金10,000円会員
ファストワン

入会金
10,000円
のみ

「葬儀」ご利用時に
選べる特典!!
詳しくはお問い合わせください。

オックス家族葬はこちらから

広告



来春ご入学予定のみなさまへのお知らせ

市内
実績No.1

令和8年度氷見市立中学校

早期ご予約特典あり!

中学校制服 展示ご予約会 開催

北部中・南部中・西條中・十三中・西の杜学園(学生服・セーラー服・ブレザー他小物一式)

日時 11/8(土)9(日) 2日間

ブラファ中央
大催事場にて

●採寸ご希望の方は必ずご本人様と保護者同伴でご来店ください
●お時間に余裕をもってお越しください

ブラファ ショッピングセンター

☎72-8811(代) 氷見市加納484

広告

無料相談

所市役所 問市民課 ☎74-8010

住宅相談

時11月6日(木) 10:00～15:00

年金相談

時11月12日(水) 10:00～15:00
※高岡年金事務所（☎21-4180）へ
予約者優先

人権相談

時11月13日(木) 13:30～16:00

行政相談

時11月17日(月) 13:30～16:00

弁護士による無料法律相談

対氷見市に住民登録があり、初めて相談する人
時11月21日(金) 13:00～16:00
申11月20日(木) 8:30から電話（先着順）

多重債務法律相談

時11月21日(金) 16:00～17:00
申11月20日(木) 8:30から電話（先着順）

裁判所の出張手続き案内

時11月26日(水) 9:00～12:00
内民事や家事などの裁判手続きについて
申11月21日(金)までに富山地方裁判所高岡支部（☎22-5151）へ電話



もの忘れ・認知症相談会

「最近もの忘れが心配」「認知症と診断されたけど、どうすればいいの？」などの相談に認知症の専門スタッフが対応します。
時11月20日(木) 10:00～12:00 ※予約者優先
所アイン薬局氷見市民病院前店（鞍川1120-1）
¥無料
問地域包括支援センター ☎74-8067

こころの健康相談会

眠れない、食欲がない、職場でうまくいかない、子どもに関する心配ごとがあるなど、「つらい気持ち」をひとりで抱え込まずに話してみませんか？ご家族の相談にも応じます。
時11月25日(火) 13:30～15:30
所いきいき元気館
内公認心理師による相談会
申11月20日(木)までに電話
問健康課 ☎74-8414

相談

看 護 職 就 業 支 援 相 談

対未就業の看護職員や看護学生、看護職に興味がある人
時11月13日(木) 10:00～16:00
所ハローワーク氷見
内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
¥無料
問富山県ナースセンター ☎076-433-5251

税を考える週間の無料税務相談

時11月16日(日) 10:00～16:00
所高岡商工ビル503
申11月7日(金) 9:00から電話にて（予約制・初めての人のみ）
問北陸税理士会富山県連事務局 ☎076-422-4034

健康なんでも相談

時11月19日(水) 13:00～
所いきいき元気館
内健康診断の結果の見方を知りたい、生活を改善したいなど、健康に関する相談に応じます。
講師金沢医科大学氷見市民病院総合診療科 笠巻 祐二医師、保健師、栄養士
持ち物健康診断の結果
¥無料
定10人（先着順）
申11月14日(金)までに電話
問健康課 ☎74-8414

ひみ SDGs 推進パートナー紹介

ひみ SDGs 推進パートナーにご登録いただいている皆さんを紹介します。 【問合せ】 未来戦略課 ☎74-8011

氷見ふるさとエネルギー株式会社

当社は、地域に根ざした魅力あるエネルギー会社として「環境にやさしいまち氷見」を目標に、さまざまな事業を行っています。地域脱炭素化に向け市内に建設した太陽光発電所による「エネルギーの地産地消」の実現や、小学4年生を対象とした再生可能エネルギーを活用した出前授業やイルミネーションイベントにおいて、エネルギーの高度化利用の理解促進活動に取り組んでいます。

HP

お隣さん情報

高岡市

◆博物館企画展「救い出された資料たち」
大きな被害を出した「令和6年能登半島地震」。当館では郷土高岡の歴史文化を伝える貴重な資料を救い出す「被災資料（文化財）レスキュー」に取り組んできました。本展ではその成果の一部を展示・紹介します。
時11月22日(土)～令和8年1月12日（月・祝） 9:00～17:00（入館は16:30まで）※毎週月曜休館（月曜が祝休日の場合、その翌平日）、12月29日(月)～令和8年1月3日(土)
所高岡市立博物館 3階講堂
¥無料
問高岡市立博物館 ☎20-1572

小矢部市

◆第46回小矢部市農業祭 “魅力（農産物）・安心（地産地消）・充実（味わい）おやべ農業祭”
野菜の直売所や屋台が立ち並び、生産者と消費者が収穫の喜びを分かち合う秋の収穫祭。小矢部産の野菜や特産品販売、吹奏楽団による演奏など楽しい企画も盛りだくさん。
両日とも小矢部市の稲葉メルヘン牛のBBQなどが楽しめる「牧野祭」も同時開催されます。
時11月8日(土)、9日(日) 10:00～15:00（商品がなくなり次第終了）
所クロスランドおやべ
¥入場料無料
問農業祭実行委員会（小矢部市農林課内） ☎67-1760（内線421）

野焼き（野外焼却）は禁止！

ごみを屋外で燃やす行為は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で原則禁止されています。
違反した人には、5年以下の懲役、1000万円以下の罰金（法人は3億円）、または、両方が科されます。
野焼きによる煙や臭いにより近隣の迷惑になるほか、周辺に燃え広がりが消防による消火活動が行われた事例も報告されています。
ごみは適切に分別して指定された日に地区のごみ集積場所へ出しましょう。
問環境保全課 ☎74-8082

住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災警報器をご存じですか。自宅の設置状況もチェックできるアンケート調査にご協力ください。
問高岡市消防本部予防課 ☎22-3132

アンケート

富山県最低賃金の改定

この最低賃金は、県内の事業場で働く全ての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、賃金額が改正額以上となっているか確認しましょう。
また、富山労働局ホームページでは、賃金引上げの助成金についてご紹介しています。
時間額 1,062円（10月12日発効）
問富山労働局賃金室 ☎076-432-2735
高岡労働基準監督署 ☎23-6446

富山労働局HP

固定資産税の手続きは12月末までに

固定資産税は1月1日現在の所有者者に課税されます。次のいずれかに当てはまる人は、12月末までに必ず手続きをしてください。
対①土地や家屋を売買した人
所有権移転登記をしていない場合は、富山地方方法務局高岡支局で手続きをしてください。
②未登記の家屋を売買した人
未登記家屋の売買後も登記をしていない場合は、税務課へ連絡してください。契約書などを確認します。
③家屋を取り壊した人
税務課へ連絡してください。現地を確認し、課税台帳から削除します。
※公費解体をされた場合は連絡不要です。
※届出がないと取り壊された家屋について引き続き課税されます。
※家屋調査時に税務課職員が現地を確認した場合や所有者自身で法務局に滅失届を提出した場合などは、新たな手続きは不要です。
問税務課 ☎74-8045

不動産所有者の住所・名前の変更登記が義務化されます

令和6年4月から不動産の相続登記が義務化されたことに続き、令和8年4月から不動産所有者の住所・名前の変更登記が義務化されます。
※変更の日から2年以内に登記してください。
※義務化前の変更も対象となります。
※スマート変更登記が便利です。（詳しくは、法務省ホームページ）
問富山地方方法務局高岡支局 ☎22-7372

富山地方方法務局HP

マイナ免許証の更新がオンラインでできるように！

【問合せ】 市民課 ☎74-8051
9月1日から、マイナ免許証を保有する人が、マイナンバーカード自体の更新時に、新たに交付されるマイナンバーカードに、自動的に免許情報が引き継がれる運用が始まりました。
「個人番号カードオンライン申請サイト」で新たなマイナンバーカードの交付申請をする際には、「マイナ免許証等継続利用」の手続きを行ってください。

相続税・贈与税、事業承継、開業支援など

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 11月8日(土) 午前9時～正午
場所 田中会計ビル（窪615）
詳しくはお電話でお問い合わせください。

TOMS田中会計グループ 税理士法人田中会計
☎91-1700(担当:橋本) http://www.toms-web.co.jp

月	火	水	木	金	土	日
11月 ひみで、ハグして、育む。 はぐひみ 子育てイベント情報  前月 25 日に 市公 式 LINE でもイベント 情報を配信！					1	2
文化の日	ア お祝い会予 Ｃ ママの日「ママの ための時短メイ ク術」予 た 身体測定・看護師 さんのお話（リク エスト講座） 10:30～	子 にんぎょうげき 10:30～ ア 桃さんくらぶ た 身体測定 (5・6日) ク おもちゃを作ろ う「パクパクアン パンマン」予	ア babyマタニティ カフェ Ｃ ママとつくろう 「みのむし」予 キ 1才からのあそ びのレシピ～豚 汁をつくろう～ 予 す 看護師とおしゃ べりタイム	ア 保育園体験（赤さ ん）予 キ あかちゃんのお そびのレシピ スマイルタイム た ふれあい遊び・ふ れあい体操 10:30～ ア 黄さんくらぶ PM		
3	4	5	6	7	8	9
ア なっちゃんカフェ ア 100日お祝い会 予 PM (10～14日) た わくわく製作週 間(秋の製作) ク おはなしブータ ン「ふれあい遊 び」	子 ひみ大好きサラ ダさん！予 ア 骨盤ヨガ予 Ｃ 山道先生ハンド メイド「クリスマ スタペストリー」 予	子 しあわせピラ ティス 15:00～ ク ユリの日（ベビー ヨガ）予 開放園（阿尾、上庄、 海清、アソカナーサ リー・アソカ幼稚園）	子 ハンデッ子友の会予 ア babyマタニティ カフェ は おはなしの部屋 お 母さんの四方山話 Ｃ うんどう＆ママピ ラティス(黄・桃)予 キ 二人目・三人目 育児応援カフェ ～身も心もリフ レッシュ～予 ア 安産ヨガ予 PM す 看護師とおしゃ べりタイム	ア おもちゃコンサ ルタント		
10	11	12	13	14	15	16
ア なっちゃんカフェ Ｃ リトミック教室 「動物さんとリト ミック教室」予 す 離乳食講座「里芋 ごはんをつくろう」 子 のりのりズンパ 10:30～ (17～21日) ク 折り紙遊び＆身 体測定週間「クリ スマスグッス」	ア baby広 場in sol &mar は あそぼうよ！ マ マのための健康 まるっと講座予 キ さつまいもおやつ作 り た ママの綺麗レッ スン(第7回 肌ト ラブル相談会)予 キ あかちゃんのおそ びのレシピ～さつ まいもおやつ～ 14:00～	ア ベビーヨガマッ サージinセンター PM キ 親子で簡単ふれ あいヨガ予 14:00～	Ｃ うんどう＆ママ ピラティス（赤・ 青）予 す 看護師とおしゃ べりタイム予 た 親子ヨガ講座 ※肩こり・腰痛対 策ポーズ予	子 ハッピーイング リッシュ 10:30～ ア 保育園体験（赤さ ん）予 ク くららの日（ハン ドマッサージ） 予	子 氷見らぶ り～パパ 塾「氷見 ねぎ狩 り」予	勤労感謝 の日
振替休日	Ｃ 11月生まれの誕 生会予 す おたのしみ会「ク リスマスリース をつくろう」 た ママのリラク スタイム(フェル ト小物入れ)予 10:30～ キ これからスタート！ 離乳食作り教室 4～6ヵ月程度予 13:30～	ア 青さん赤さん集 まれ～ 子 ゆったりヘッド マッサージ予 14:00～ キ 肉や卵のはじめ 方！離乳食作り 教室 6～8ヵ月 程度予 14:00～ 開放園（しんまち 十二町）	子 クラフトdeリフ レッシュ予 ア babyマタニティ カフェ す 看護師とおしゃ べりタイム ア 安産ヨガ予 PM	ア 離乳食相談会(限 定5組)予 た みんなでお祝い 誕生会（10月生 まれ） 10:30～ 子 6か月のつどい (R7. 4月～6月生 まれ児限定)予 14:00～		
24	25	26	27	28	29	30

場所・予約（予は要予約）・問合せ

子

 地域子育てセンター（いきいき元気館内） …… ☎74-8453

ア

 アソカ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

Ｃ

 Chu・Chu・サークル（ひみ中央こども舎内） … ☎74-1422

※時間の記載がないイベントは、10:00時開始

キ

 キ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

 たんぽぽサロン（海清保育園内） …… ☎91-1301

ク

 くらら（あさひの丘こども園内） …… ☎74-8435

11月の健診・教室・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
健 診	3～4か月児健診 R7.6.16～7.26生まれ	7日金	12:45～13:00	母子健康手帳、問診票、バスタオル
	1歳6か月児健診 R6.3.22～4.24生まれ	26日水	12:45～13:00	母子健康手帳、問診票、タオル
	3歳児健診 R4.4.20～5.10生まれ	20日木	12:45～13:00	母子健康手帳、問診票、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） 2歳0か月児（R5.10月生まれ） 2歳6か月児（R5.4月生まれ） 3歳0か月児（R4.10月生まれ）	6日木	2歳0か月児 14:00～14:10 2歳6か月児 12:50～13:00 3歳0か月児 13:40～13:50	母子健康手帳、タオル、 フッ素カレンダー
	プレママ＆ママサロン（乳幼児クリニック）	21日金	13:15～13:30	母子健康手帳、バスタオル
相 談	マタニティ＆子育てなんでも相談	11日火	13:30～15:00	母子健康手帳 地域子育てセンター（いきいき元気館 内）で開催します

※健診・教室・相談は前日までにひみっこアプリで要予約。ダウンロードはこちらから



App Store



Google play

11月の休日診療当番医（9:00～17:00）

※変更される場合がありますので、当日の新聞または
氷見市医師会ホームページでお確かめください。



2日日	ゆう内科クリニック（内糖呼ア）	栄町	☎73-2811	八田歯科医院	高岡市	☎27-7618
3日月・祝	高木内科医院（内呼循環）	大野	☎72-8686	金山歯科医院	高岡市	☎21-0995
9日日	訪問診療さいとー内科（内腎）	伊勢大町	☎74-1173	はまなす歯科医院	柳田	☎91-7778
16日日	福老館クリニック（胃内外）	堀田	☎91-7720	おくむら歯科医院	射水市	☎52-7055
23日日・祝	嶋尾内科医院（内）	阿尾	☎72-0622	ヒラキ歯科クリニック	高岡市	☎30-8125
24日月・振	河合内科医院（内）	中央町	☎74-5178	つの歯科 口腔外科	高岡市	☎50-8783
30日日	福田内科医院（内糖消）	丸の内	☎72-5610	吉江歯科クリニック	高岡市	☎54-0418

※受診前に医療機関へお問合せください。

ケーブルテレビ ひみチャン9（氷見市広報番組） 9ch／091ch

放送 開始時間	10/26（日） ～11/1（土）	11/2（日） ～11/8（土）	11/9（日） ～11/15（土）	11/16（日） ～11/22（土）	11/23（日） ～11/29（土）	11/30（日） ～12/6（土）
番組 チェッ ク ①10:00 ②15:00 ③20:00	ひみぶりっこてれび 保育園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】 マヤ保育園 アソカナーサリー 氷見ひかり保育園	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氷見の歴史再発見！ ・ブラジル移民物語 ・文化財レスキューより ②芸術文化館情報	博物館特別展「ひ みのたからもの」 10月18日に開催された解説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 リチウムイオン電池の取り扱いについて ボランティアだより ①ぼーのが行く！ ボランティアリレー ②ボランティアチャ レンジプログラムの 活動報告 ほか	講演会「若者・女 性に選ばれる地 域に向けて」 8月31日に開催された講演会の様子を紹介します。 講師 小安 美和 氏 （株式会社 Will Lab 代表取締役）	ひみぶりっこてれび 保育園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】 上庄保育園 しんまちこども園 ひみ中央こども舎

※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。

シニアの皆様へ受講者募集中

スマホ教室

スマートフォンの基本的な使い方

場所：氷見市芸術文化会館

時間：14：00～16：30

定員：各回 先着10名

対象：市内在住の65歳以上の方

参加
無料

お申込み
QRコード



能越 ケーブルネット

0120-040-720
受付時間 9：00～17：30

能越ケーブルネット 検索

※日曜祝日を除く

広告



健康ライフ

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター

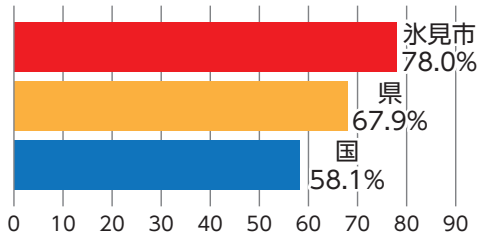


～11月14日は世界糖尿病デー～ あなたは大丈夫？糖尿病から身を守ろう！

糖尿病は、症状が出にくく、気づいたときには進行していることが多い病気です。血糖値が高い状態が続くと血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化など全身にさまざまな影響を及ぼします。自分の体の状態を把握して糖尿病の予防や改善を行いましょう。

氷見市は血糖値が高い人が多い？

HbA1c 5.6%以上の人の割合（特定健診受診者における割合）



令和5年度の特健健診の結果、HbA1cが5.6%以上の人は、氷見市は78.0%と県や国と比較して、血糖値が高い人が多い状況です。

高血糖は気づきにくい！ こんな症状はありませんか？

- ☐尿の回数・量が増えた
- ☐視力が低下した
- ☐体がだるい、疲れやすい
- ☐のどが渇く
- ☐食べているのに痩せる
- ☐傷が治りにくい

あなたの血糖値は？ 健診結果を確認してみましょう！

【HbA1c値（ヘモグロビン・エーワン・シー）】
過去1～2か月の血糖の状態が分かります。

5.5以下 正常	5.6～6.4 要注意	6.5以上 要受診
-------------	----------------	--------------

今日から実践！生活習慣の改善がカギ！

- 食事は腹八分でやめる
- 野菜を積極的に摂取する
- 散歩などの運動を少しずつでも始める
- 禁煙する
- ストレスと上手に付き合う

健診結果で要注意や要受診に該当した人は
早めにかかりつけ医に相談しましょう。

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900

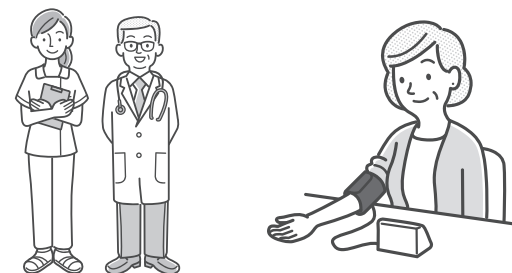


11月14日は世界糖尿病デー 第15回 広げようブルーサークルinひみ 健康講座

【問合せ】 医事課（内線1022）

医療スタッフによる講演やレクレーションを通じて、生活習慣を見直し、予防の大切さと発病について学びませんか。血圧・血糖測定やフレイル予防、栄養評価コーナーをご用意しています。皆さまの参加をお待ちしております。

日 時 11月29日(土) 13:30～（受付12:30～）
場 所 芸術文化館 ホール
申 込 医事課（内線1022）に電話、申込用紙にて



プログラム

内 容	講 師 など
開会あいさつ	金沢医科大学氷見市民病院 最高経営責任者 神田 享勉 先生
一般演題	座長 金沢医科大学氷見市民病院 教授 伊藤 智彦 先生
「氷見市の糖尿病予防の取り組み」	氷見市 健康課 中島 由華
「これも運動？知らずにできる糖尿病ケアの新常識」	理学療法士 中嶋・前田
特別講演	座長 福田内科医院 院長 富山大学医学部第一内科 臨床教授 福田 一仁 先生
特別講演 「糖尿病治療の課題と対策 ～これからの糖尿病支援に必要なこと～」	藤田医科大学医学部 内分泌・代謝・糖尿病内科学 准教授 清野 祐介 先生
閉会あいさつ	氷見市医師会 会長 松井 みづほ 先生

共催 氷見市医師会、氷見市、氷見市薬剤師会、金沢医科大学氷見市民病院
後援 富山県医師会、日本糖尿病協会富山県支部

「看護補助者のお仕事説明会・体験会」を開催します

看護補助者は看護チームの一員として看護師をサポートするお仕事です。幅広い年代の人が働いています。一度見学に来てみませんか。

日 時 11月19日(水) 13:45～16:00（受付13:30～）
場 所 金沢医科大学氷見市民病院
対 象 看護補助者の仕事に関心のある人、働いてみたい人（資格・経験不問）
内 容 お仕事説明会・お仕事体験・座談会
申 込 11月14日(金)までに申込フォームにて
問合せ 公益社団法人富山県看護協会 ナースセンター ☎076-433-5251



申込フォーム



申込不要
参加無料

在宅医療推進市民フォーラム



【問合せ】 地域包括支援センター ☎74-8067

病気になっても介護が必要になっても「ずーっと家で過ごしたい」という思いに寄り添う医療や介護関係者の取り組みを紹介します。

日 時 11月24日(月・振休) 12:00～16:00
場 所 芸術文化館 ホール、ロビー

内 容

- 13:00～ 第1部 座談会 「いちごメモが想いをつなぐ～最期まで家で過ごすために～」
14:00～ 第2部 講 演 「地域で最後まで生き残るための術（すべ）」
講 師 ものがたり診療所 所長 佐藤 伸彦 氏

体験・相談コーナー（12:00～12:55）

- 訪問看護師の療養相談 ●栄養相談
- 健康機器測定（骨密度測定、ベジチェック、血管年齢測定）

障害福祉サービス事業所の作品展示・即売会もあわせて開催します。
(12:00～12:55、15:30～16:00)



いちごメモについて
詳しくはこちら