

## 大卒向け市内企業研究フェアを開催します！

市内企業によるオンライン就職説明会・企業紹介を開催します。

☎ 就職・転職を希望する大学生および社会人

時 12月23日(火) 16:00～17:00

所 オンライン開催 (Zoomを使用)

申 12月22日(月)までにメールにて  
※必要事項:①住所②学校名・学年(学生のみ)③参加者氏名④電話番号

☎ 商工観光課 74-8105  
✉ shokokanko@city.himi.lg.jp



市HP

## 障害児福祉金を振り込みます

☎ 市内在住の20歳未満の人で、身体障害者手帳(1～3級)、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持っている人(12月1日現在)

※福祉施設に入所している場合は対象外です。

内 12月25日(木)に指定の口座に振り込みます。

¥ 2万円

☎ 福祉介護課 74-8113

## 農業用水路への転落事故に気をつけましょう

12月1日(月)～31日(水)は、「冬の農業用水路転落防止強化月間」です。

県内の転落死亡事故の約9割は、65歳以上の高齢者です。身近な農業用水路でも事故が多く発生していますので、気を付けましょう。

☎ 富山県農林水産部 農村整備課 076-444-3375

## 12月のマイナンバーカード窓口

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ます。

### ◆予約窓口開設時間

①12月14日(日) 9:00～11:45

②12月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金) 17:15～18:45

内 申請、受取、更新、暗証番号の変更など

申 ①12月12日(金)17:15、

②前日17:15までに市

公式LINE、電話、窓口

☎ 市民課 74-8051



LINE

## 児童手当を支給します(10月～11月分)

☎ 高校生年代(18歳到達後の最初の年度末)までの児童を養育している人(公務員は勤務先から支給)

支給日 12月10日(水)

※振込通知はありませんので、通帳などでご確認ください。

☎ 子育て支援課 74-8117

## 第77回人権週間

12月4日(木)から10日(水)までは「人権週間」です。この週間に合わせて、人権擁護委員が街頭で啓発活動を行います。

時・所

12月9日(火)

9:30～ マックスバリュ

10:30～ プラファ

※市役所では毎月第2木曜日午後に入権相談を実施しています。

☎ 市民課 74-8010

## お知らせ



## 芸術文化館施設利用予約受付

時 12月1日(月) 10:00～

所 芸術文化館

対象の利用期間

【ホール】

令和8年12月1日(火)～28日(月)

【マルチスペース・その他諸室】

令和8年6月1日(月)～30日(火)

※希望日時が競合した場合は抽選

☎ 文化振興財団 30-3430

## 12月3日～9日は障害者週間

12月3日(水)～9日(火)は、障害者週間です。市民の皆さんに広く障害者の福祉についての関心と理解を深め、障害のある人があらゆる分野の活動に参加することを促進するため作品展示などを行います。

### ◆作品展示

障害福祉サービス事業所の利用者が作った作品を展示します。

時 12月3日(水)～9日(火)

所 プラファ

☎ 福祉介護課 74-8113

## JOYFUL JOYFUL grava Christmas Live

能登半島地震の復興応援を目的にロビーコンサートを開催します。当日は飲食ブースもあります。

時 12月5日(金) 19:00～20:30

(開場18:00)

所 芸術文化館 2階ロビー

¥ 入場無料

☎ 氷見ロータリークラブ

72-5629

## ポリテクセンター富山 2月開講コース受講生募集

☎ 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2月3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(企業実習付)

③電気設備技術科

¥ 無料(テキスト代などは自己負担)

定 ①20人 ②12人 ③12人

※全て選考試験を実施

※①②は1月開講分とあわせた定員

申 12月1日(月)～令和8年1月19日(月)

コース説明会(予約制) 令和8年1月8日(木)

※予約はポリテクセンター富山

ホームページまたは電話にて

☎ ポリテクセンター富山

訓練課 28-6902



ポリテクセンターHP

## 働き方改革に取り組む企業を募集

新しい生活様式への対応や、働き方改革などに積極的に取り組んでいる企業を、働き方改革優良企業として表彰します。

内 聞き取り調査や選考により企業2社程度を表彰し、表彰盾と奨励金を贈呈

申 12月24日(水)までに商工観光課窓口またはメールにて

必要書類

①応募用紙、チェック

シート(市ホームページ

または商工観光課で配布

しています)

②働き方改革への取り組みの内容が分かる書類(就業規則、労働協約など)

☎ 商工観光課 74-8105

✉ shokokanko@city.himi.lg.jp



市HP

## トレセン教室(1月～3月期) 会員募集

### ◆スタイルアップ

時 木曜日 19:00～20:00

内 ストレッチや有酸素、筋トレで身体のコンドショニングを高め、効率の良い効果的なトレーニングを行います。

### ◆健康体操

時 金曜日 14:00～15:00

内 ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、脳トレでしなやかで、丈夫な身体づくりを目指します。

### ◆共通

☎ 中学生以上

所 トレーニングセンター 2階スタジオ

¥ 9,000円(3か月11回/保険料込み)

☎ トレーニングセンター 91-5988

## 令和8年度氷見市奨学生募集(無利子貸与)

☎ 高校・大学などへ進学を希望する人、または現に修学中の学生で、経済的な理由から学資金に困っている人

貸与金額上限(一般奨学生・月額)

【高等学校】1万5千円

【大学(短期大学・大学院含む)もしくはこれに準ずる学校】4万5千円  
※無利子貸与のみ

募集人員(一般奨学生)

10人程度

申 詳細は市ホームページに掲載し、市内の中学校・義務教育学校、近隣の高等学校を通じて案内します。

備考 世帯所得・成績などの基準があります。詳しくは学校教育課へお問い合わせください。(遺児などを対象とした特別奨学金制度もあります。)

☎ 学校教育課 74-8211



市HP

## 募

## 集



きときとP

## ふれスポ教室体験者募集

### ◆たまごヨガ

☎ 中学生以上

時 【水曜日】12月3日、10日、24日 20:10～21:10

内 たまご型のヨガブロックを使用した心地よく体にやさしいヨガです。

### ◆男のほぐトレッチ教室

☎ 40代～60代の男性

※その他要相談

時 【金曜日】12月5日、12日、26日 19:00～20:00

内 硬くなった体をほぐして、ヨガの動きでトレーニングした後は、至福のリラックスタイムへ。月に1度道具を使って全身をほぐすストレッチの回があります。

### ◆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。

☎ 氷見市スポーツ協会

74-8500



スポーツポータルサイト



## 来春ご入学予定のみなさまへのお知らせ

令和8年度氷見市立中学校 早期ご予約特典あり!

市内実績No.1 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 12/6(土)7(日) 2日間 プラファ中央 大催事場にて

●探す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

プラファ ショッピングセンター 72-8811(代) 氷見市加納484

広告

## まずはお気軽にご相談ください!

### 個人の方

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...

### 事業主の方

債権回収、取引上の紛争  
労務管理、社会福祉の相談  
医療・業事に関する問題  
その他事業についての相談...

氷見法律事務所

富山県弁護士会所属 弁護士 白木謙一

氷見市窪436-1 窪ビル204

☎ 91-5610

相談の際は電話でご予約ください

広告

## 水まわりのトラブル、即解決します! /

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

「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



## 無料相談

所 市役所 問 市民課 ☎74-8010

## 行政相談

時 12月1日(月) 13:30～16:00

時 12月15日(月) 13:30～16:00

## 住宅相談

時 12月4日(木) 10:00～15:00

## 年金相談

時 12月10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 12月11日(木) 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 12月19日(金) 13:00～16:00

申 12月18日(木) 8:30から電話(先着順)

## 多重債務法律相談

時 12月19日(金) 16:00～17:00

申 12月18日(木) 8:30から電話(先着順)

## 裁判所の出張手続き案内

時 12月24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 12月19日(金)までに富山地方裁判所高岡支部(☎22-5151)へ電話



## 相談

## 不動産無料相談

宅建協会高岡支部の専門の相談員が相談に応じます。

時 12月4日(木) 13:00～16:00

所 市役所 カンファレンス2

問 富山県宅建協会高岡支部

☎25-0021

※次回は令和8年2月5日(木)に開催

## 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 12月11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



## 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 12月18日(木) 14:00～16:00

※予約者優先

所 瑠璃光薬局(丸の内6-20)

¥ 無料

問 地域包括支援センター

☎74-8067

## お隣さん情報

## 高岡市

## ◆高岡市万葉歴史館正月特別展示

高岡市万葉歴史館が収蔵する万葉かるたや越中万葉かるた屏風などを展示します。万葉集を通して正月の雰囲気味わってください。

時 12月3日(水)～令和8年1月26日(月)  
9:00～17:00(入館は16:15まで)

※毎週火曜休館、12月29日(月)～令和8年1月3日(土)は休館

所 高岡市万葉歴史館

¥ 一般300円、65歳以上240円、  
中学生以下無料、団体(20人以上)240円

問 高岡市万葉歴史館 ☎44-5511

## 小矢部市

## ◆おやべイルミ2025

今年も、クロスランドタワー周辺をイルミネーションで彩ります。昨年よりイルミネーションのエリアを拡げて開催します。

時 11月22日(土)～12月25日(木)

17:00～21:00

※12月19日(金)～25日(木)は22:00まで点灯

所 クロスランドおやべ(クロスランドタワー周辺)

¥ 入場無料  
(タワーなど有料施設を除く)

問 クロスランドおやべ

☎68-0932



## ボランティア清掃活動を支援しています

地域や海岸の清掃活動に使用するボランティアごみ袋を無料で提供しています。プラスチック製品などの人工物の回収にご活用ください。

## 利用方法

・環境保全課窓口で申込みください。  
・ボランティア清掃以外のごみは入れないでください。

・自然物(雑草、木の枝等)は原則入れないでください。

・集めたごみの回収を希望する人は、申込みの際にご相談ください。

問 環境保全課

☎74-8082

## 国民年金保険料の納付忘れはありませんか？

国民年金保険料の納付期限は原則納付対象月の翌月末です。納付期限までに保険料が納付されないと障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合がありますので、忘れずに納付してください。

納付期限を過ぎても2年以内であれば納めることができます。納付書の再発行は、年金事務所に電話で依頼してください。

※失業中や所得が少ないなどの理由で保険料を納めることが困難な人には、申請により納付が「全額免除」「一部免除」または「納付猶予」される制度があります。また、学生には学生納付特例制度があります。お困りの人は一度ご相談ください。

問 市民課 ☎74-8054

高岡年金事務所 ☎21-4180

(自動音声案内)

## 受水槽(貯水槽水道)を正しく管理しましょう

水道水を受水槽(水をためるタンク)に入れてから利用する場合は、受水槽の設置者がその水質などを適切に管理しなければなりません。

設置した場合は必ず上下水道課へ届け出し、定期的に清掃を行うなど正しく管理しましょう。

## ① 水槽の清掃

年に1回以上、定期的に受水槽などを清掃し、いつも清潔な状態を保つようにしてください。

## ② 検査

年に1回以上、検査を受けてください。有効容量が10㎡を超える受水槽は、法定検査が義務付けられています。

※検査は、国で登録されている検査機関へ依頼してください。

## ③ 施設の点検

有害物や汚水などによって飲料水が汚染されないように、受水槽や高置水槽、給水ポンプなどの点検、オーバーフロー管や通気管の防虫網などに破損がないか確認してください。

## ④ 水質の管理

常に水の色や濁り、味、臭いなどに注意し、異常があれば水質検査を実施してください。

※万一、水質に異常があった場合は、給水をすぐに停止してください。

問 上下水道課

☎74-8209



## 過疎法による固定資産税の特例措置について

次の条件に当てはまる場合は、固定資産の減免を受けられます。

## ◆過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置(課税免除)

条件 令和7年1月2日から令和8年1月1日までに取得した固定資産で、「氷見市過疎地域持続的発展計画」(過疎法)に適合し、かつ一定の要件を満たしている場合



市HP

## 申請方法

## 1. 事前確認

設備投資が計画に適合していることを確認するため、商工観光課へ必要な関係資料を提出してください。



市HP

問 商工観光課 ☎74-8105

## 2. 課税特例の申請

申請書に必要な書類を添えて、税務課へ提出してください。

提出期限 令和8年2月2日(月)

問 税務課 ☎74-8045

## 労働保険の成立手続を忘れていませんか

「労働保険」とは、「労働者災害補償保険(労災保険)」と「雇用保険」とを総称した言葉であり、雇用形態にかかわらず、労働者を1人でも雇っている事業は原則、強制適用事業であり、成立手続を行う義務があります。

手続を行っていない事業主の人は、速やかに富山労働局へご相談ください。

対 市内の事業主

問 富山労働局労働保険徴収室

☎076-432-2714

## 宅配便の再配達を減らしましょう！

【問合せ】環境保全課 ☎74-8082

近年、宅配便の急増に伴い再配達が増え、二酸化炭素排出量の増加や宅配ドライバー不足などが社会問題となっています。宅配ボックスや置き配、時間指定、コンビニ・職場での受取りなど、ライフスタイルに合わせて受取方法を選択し、再配達を減らしましょう。再配達削減で受け取る側も宅配業者も笑顔に！



## 相続税・贈与税、事業承継、開業支援など 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 12月13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

## お葬式のことなら

## オー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 オークス株式会社

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。

オークス家族葬はこちらから





月	火	水	木	金	土	日
<div><div>ア なっちゃんカフェ</div><div>Ｃ お花であそぼう「正月飾り」</div><div>(1・2日)</div><div>Ｋ おもちゃを作ろう「サンタのわなげ」</div></div> <div>1</div>	<div><div>Ｃ ママの日「冬のメイクをしてみよう」</div><div>子 大好きピカピカブ〜！</div><div>10:30〜</div></div> <div>2</div>	<div><div>子 ゆったりヘッドマッサージ</div><div>14:00〜</div><div>子 あかちゃんのおそびのレシピ</div><div>14:00〜</div><div>Ｋ ユリの日(ベビーヨガ)</div></div> <div>開放園(マヤ、みどり、ひかり、アソカナーサリー・アソカ幼稚園)</div> <div>3</div>	<div><div>ア babyマタニティカフェ</div><div>は あそぼうよ！クリスマス製作</div><div>Ｃ うんどう＆ママピラティス(黄桃)</div><div>子 看護師とおしゃべりタイム</div><div>子 ハッピーイングリッシュ「クリスマスパーティー」</div><div>10:30〜</div><div>た 「おなか元気教室(うんちの話)」富山ヤクルトより</div><div>子 10:30〜</div></div> <div>4</div>	<div><div>た スマイルタイムふれあい遊び・ふれあい体操</div><div>10:30〜</div></div> <div>5</div>		
<div><div>ア なっちゃんカフェ</div><div>子 しあわせピラティス</div><div>10:30〜</div><div>た 身体測定・看護師さんのお話(インフルエンザについて)</div><div>10:30〜</div><div>(8〜12日)</div><div>Ｋ おはなしボタン手袋シアター「赤鼻のトナカイ」</div></div> <div>8</div>	<div><div>ア 骨盤ヨガ</div><div>た 身体測定</div><div>Ｋ みんなでリトミック</div></div> <div>9</div>	<div><div>ア 桃さんくらぶ</div><div>Ｃ ママとつくる「リース作り」</div></div> <div>開放園(阿尾、上庄、海清)</div> <div>10</div>	<div><div>ア babyマタニティカフェ</div><div>子 1歳からのあそびのレシピ〜絵の具あそび〜</div><div>子 看護師とおしゃべりタイム</div><div>子 うたのおにいさん</div><div>10:30〜</div><div>た ママのリラックスタイム(アロマサシェ作り)</div><div>10:30〜</div></div> <div>11</div>	<div><div>ア 保育園体験(赤さん)</div></div> <div>安産ヨガ</div> <div>12</div>		
<div><div>ア なっちゃんカフェ</div><div>Ｃ クリスマス会&amp;誕生会</div><div>子 離乳食講座「みかんケーキをつくらう」</div><div>子 栄養士さんの離乳食相談会</div><div>15:00〜</div><div>(15〜19日)</div><div>子 クリスマス飾りづくりweek</div><div>た わくわく製作週間(季節の製作)</div><div>Ｋ 折り紙遊び&amp;身体測定週間「お正月リース」</div></div> <div>15</div>	<div><div>子 親子でかんたんふれあいヨガ</div></div> <div>16</div>	<div><div>ア 青さん赤さん集まれ〜</div><div>は リトミックでミニクリスマス会</div></div> <div>開放園(中央、あさひの丘)</div> <div>17</div>	<div><div>ア babyマタニティカフェ</div><div>子 看護師とおしゃべりタイム</div><div>た 親子ヨガ講座※肩こり・腰痛対策ポーズ</div><div>子 助産師さんのからだところの話</div><div>10:30〜</div></div> <div>18</div>	<div><div>ア 保育園体験(赤さん)</div><div>子 あかちゃんのおそびのレシピ</div><div>Ｋ くららの日(ハンドマッサージ)</div><div>子 みんなでお祝い誕生会(12月生まれ)</div><div>10:30〜</div><div>ア 黄さんくらぶ(PM)</div></div> <div>19</div>		
<div><div>ア なっちゃんカフェ</div><div>Ｃ リトミック教室「クリスマスでリトミック」</div><div>子 ゆる文字で子どもの名前を書こう</div></div> <div>22</div>	<div><div>ア お祝い会</div><div>Ｃ うんどう＆ママピラティス「赤、青」</div><div>た ママの綺麗レッスン(第8回 ハンドマッサージ&amp;マニキュア)</div></div> <div>23</div>	<div><div>子 これからスタート！離乳食作り教室</div><div>13:30〜</div></div> <div>開放園(しんまち、十二町)</div> <div>24</div>	<div><div>全 みんなのクリスマス2025</div><div>子 看護師とおしゃべりタイム</div><div>ア 安産ヨガ</div><div>ア babyマタニティカフェ</div></div> <div>25</div>	<div><div>子 おたのしみ会「お正月かざりをつくらう」</div><div>子 肉や卵のはじめ方！離乳食作り教室</div><div>14:00〜</div></div> <div>26</div>		
<div>29</div>	<div>30</div>	<div>31</div>	<div>25</div>	<div>26</div>	<div>27</div>	<div>28</div>

場所・予約(📅は要予約)・問合せ

- 📍 地域子育てセンター(いきいき元気館内) …… ☎74-8453

📍 アソカ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

※時間の記載がないイベントは、10:00時開始

- 📍 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

📍 たんぽぽサロン(海清保育園内) …… ☎91-1301

📍 くらら(あさひの丘こども園内) …… ☎74-8435

## 12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 R7.7.27〜8.23生まれ	5日📅	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 R6.4.25〜6.18生まれ	24日📅	12:45〜13:00	母子健康手帳、問診票、タオル
	3歳児健診 R4.5.11〜5.31生まれ	18日📅	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(R5.11月生まれ) 2歳6か月児(R5.5月生まれ) 3歳0か月児(R4.11月生まれ)	4日📅	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
	パパママ体験教室	6日📅	13:00〜13:15	母子健康手帳、とやまパパBOOK
相談	マタニティ&子育てなんでも相談	9日📅	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

## 12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。



7日📅	高嶋クリニック(内胃外)	丸の内 ☎72-0834	わかば歯科クリニック	高岡市 ☎26-8148
14日📅	加藤医院(内外胃)	北大町 ☎72-0608	越田歯科医院	伊勢大町 ☎72-2288
21日📅	やまだメディカルクリニック(内呼循)	上泉 ☎73-8881	嶋歯科クリニック	射水市 ☎56-9222
28日📅	織坂内科医院(内)	伊勢大町 ☎72-6206	ふじい歯科医院	高岡市 ☎24-7776
30日📅 火・年末	西野医院(内呼消循)	窪 ☎91-7500	医療法人社団松岡歯科診療所	高岡市 ☎23-8000
31日📅 水・年末	高木内科医院(内呼消循)	大野 ☎72-8686	医療法人社団宮田歯科	高岡市 ☎23-8548

※受診前に医療機関へお問合せください。

## ケーブルテレビ ひみちゃん9(氷見市広報番組) 9ch/091ch

放送開始時間	11/30(日)〜12/6(土)	12/7(日)〜12/13(土)	12/14(日)〜12/20(土)	12/21(日)〜12/27(土)	12/28(日)〜12/31(水)
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】 上庄保育園 しんまちこども園 ひみ中央こども舎	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今年のプリはどうだ！プリ予測 ②2025年ニュース	もっと知りたい、伝えたい氷見市政  冬場における予防救急  きとくと健康チャンネル  血管撮影で守るあなたの命〜診療放射線技師の役割〜	氷見まちづくり議会本会議  9月28日に行われた氷見まちづくり議会本会議の様子を、3回に分けて紹介します。	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】 氷見ひかり保育園 阿尾保育園 アソカナーサリー

※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



# みんなに知ってほしい飲酒のこと

年末年始は、お酒を飲む機会が増える時期になります。  
 飲酒は健康だけでなく、体にさまざまな影響を及ぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

## その1 あなたの行動をチェック！

お酒との付き合い方を見直してみよう

重要!!

- 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をする
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

<飲酒にかかる留意事項> 飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう。

## その2 飲酒量をチェック！

純アルコール量約20gの目安（どれか1つ）

<div>日本酒（15%）</div> <div>1合</div> <div>180ml</div>	<div>ビール（5%）</div> <div>ロング缶1本</div> <div>500ml</div>	<div>焼酎（25%）</div> <div>0.6合</div> <div>約100ml</div>	<div>ウイスキー（43%）</div> <div>ダブル1杯</div> <div>60ml</div>	<div>ワイン（12%）</div> <div>グラス1杯半</div> <div>200ml</div>	<div>チューハイ（7%）</div> <div>レギュラー缶1本</div> <div>350ml</div>
--	---	--	--	--	---

アルコールが体に悪影響を及ぼさない適度な量は、1日あたり純アルコール約20g程度※といわれています。

※厚生労働省「健康日本21」より

この量はあくまでも目安です。次の人は、これより少ない量を適量と考えると良いでしょう。  
 ・お酒に弱い人 ・少量の飲酒で顔が赤くなってしまう人 ・65歳以上の人 ・女性

◆上記にない種類や度数のお酒も計算で求めることができます。

お酒の量(ml)

×

(アルコール度数(%) ÷ 100)

×

0.8

=

純アルコール量(g)

例) チューハイ(9%) 350mlの場合

350 (ml) × [9 (%) ÷ 100] × 0.8 = 25 (g)

## 市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



### 12月の糖尿病教室



医師をはじめ、看護師や薬剤師など、糖尿病に関わるスタッフが講師として、糖尿病について分かりやすくお話しします。糖尿病の基本的知識を身につけ、病気の仕組みや検査、合併症、食事や運動療法を学びませんか！

**日時** 12月23日(火) ※要予約、参加費あり  
 11：30～13：00（受付11：00～）

**場所** 6階多目的ホール

**内容** ● 講義（総合診療科 神田 享勉 先生）  
 ● 血糖測定、献立紹介、試食会  
 ※試食会は感染状況により中止する場合があります。  
 ● 理学療法士によるリハビリ体操  
 ● 看護師からのお話

#### 【今後の開催予定】

令和8年1月27日(火) 11：30～13：00

令和8年2月24日(火) 11：30～13：00

**申込・問合せ** 医事課 ☎74-1900（内線1022）

### 12月放送の「きとくと健康チャンネル」

ケーブルテレビ（091ch）の氷見市政番組「もっと知りたい・伝えたい氷見市政」内で、隔月で医療や健康に関する情報をお届けしています。12月の放送は、“診療放射線技師”の仕事について紹介します。放送期間後は、市ホームページでご覧いただけます。ぜひご覧ください。

#### 放送予定

**テーマ** 血管撮影で守るあなたの命  
 ～診療放射線技師の役割～

**放送** 12月14日(日)～20日(土)  
 1日3回（10：30～、15：30～、20：30～）



市HP

## 知っていますか？ ヤングケアラーのこと



「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行なっているこどものことです。

責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典：ヤングケアラーについて | こども家庭庁WEB

- ・「お手伝い」とは違うの？
- ・家族の手伝い、手助けをするのは「ふつうのこと」じゃないの？



出典：ヤングケアラーについて | こども家庭庁WEB

- 「お手伝い」との違いはその負担や責任の重さ。自分の時間が持てずに友人関係や学校生活、進路などに影響が出たり、こころやからだに不調を感じたりするほどの負荷がかかっている状態は「お手伝い」ではありません。

もし「ヤングケアラーかもしれない」というこどもや家庭を見かけたら、  
**こども家庭センター**に  
 ご相談ください。秘密は守ります。  
 （必要に応じて関係機関と共有することがあります）

**【問合せ】** こども家庭センター  
 （子育て支援課内）☎30-2978  
 ✉ kodomocenter@city.himi.lg.jp

☆市公式LINEでも相談予約ができます！  
 予約することで、ゆっくりお話を聞かせていただくことができます。

予約はこちらから ➡





# 冬の凍結や 積雪に 備えましょう

12月に入り、寒さが厳しくなる  
と、水道管の凍結や積雪による事故  
が起こりやすくなります。事前に備  
えて安全に冬を過ごしましょう。

## 水道管の凍結対策を

近年、家庭の水道管が凍結して水  
が出なくなるだけでなく、破損・漏  
水する事故が多発しています。水道  
管を保温材で巻くなどして予防しま  
しょう。

### 凍結を防ぐポイント



Check!

### 特に注意が必要なとき

- 気温が氷点下4度以下のとき
- 低温注意報が発表されたとき（防  
災行政無線で放送します。）
- 長期間水道を使用しないのに開栓  
しているとき（長期間家を留守にす  
る場合や空き家など）

### 長期不在時は開栓手続きを

長期間水道を使用しない場合  
は、漏水を防ぐため、開栓手続き  
を行ってください。

申請先 市民課総合窓口、上下水  
道課、市ホームページ、市公式

LINE（オンライン窓口）

※開栓期間中は、水道料金はかかりま  
せん。



### 凍結してしまったら

蛇口を無理に開けず、自然解凍ま  
たはぬるま湯で解凍させましょう。

### ①自然解凍させる

△凍結したときに蛇口を開けたま  
まにすると、凍結が解消したとき  
に水が出っぱなしになるので注  
意しましょう。

### ②水道管にタオルなどを巻いて、 ゆっくりとぬるま湯をかける。

△蛇口や水道管が破  
裂するおそれがある  
ので、絶対に熱湯をか  
けないでください。

## 積雪時のお知らせとお願い

### ごみ収集の休止はLINE やホームページでお知らせ

大雪でごみ収集車両の運行ができ  
ない場合は、当日のごみ収集を休止  
しますので、次の収集日まで各家  
庭でごみを保管してください。

ごみ収集の休止に関する情報は、  
市公式LINEや市ホームページな  
どでお知らせします。

### 問合せ

環境保全課

☎74-8082

LINEで  
ごみ収集の休止を  
お知らせします



友だち登録は  
こちら

※事前のともだち登録が  
必要です。

### 消火栓や防火水槽の 除雪にご協力を

消火栓や防火水槽は火災などの発  
生時に使用します。積雪が多いとき  
は、消防署や消防団が除雪を行っ  
ていますが、大雪のときには、自宅  
の周りがある消火栓や防火水槽の除  
雪にご協力をお願いします。

### 問合せ

高岡市消防本部警防課

☎22-3133

### 在宅高齢者宅などの 除雪費用を助成

対象 住民税が非課税の世帯で、

- 65歳以上の一人暮らしの人
- 65歳以上の高齢者のみの世帯  
など

### 屋根の除雪

条件 屋根に1m以上の積雪がある場合  
助成内容 1回当たり上限が1万円  
で年に2回まで助成

※申請が必要です。

### 家まわりの除雪

条件 玄関から道路までの最低限の  
生活路の確保ができない場合  
助成内容 1回当たり1時間程度で  
年に2回まで助成

※自己負担額は1時間1022円で、1時  
間を超えた場合は、1時間3018円の  
追加負担となります。  
※毎年度、事前申請が必  
要です。

### 申請・問合せ

地域包括支援センター ☎74-8067



### 交通事故に気を付けましょう

### 年末の交通安全県民運動

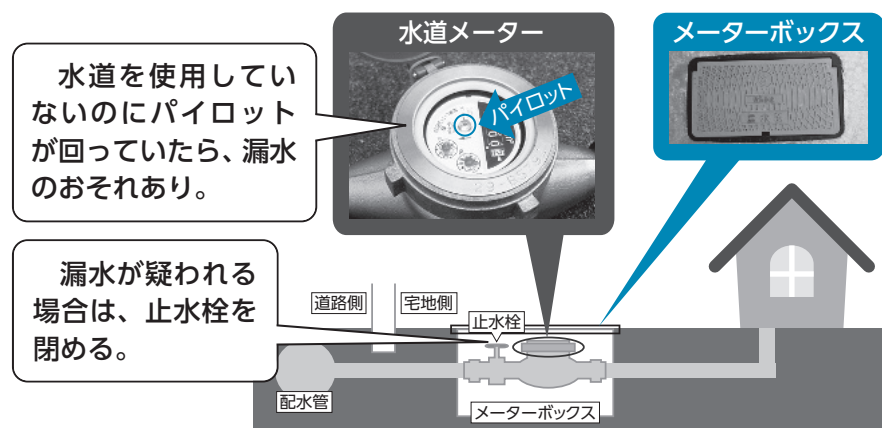
期間 12月11日(木)～20日(土)

### スローガン

ゆっくり走ろう 雪のふる里 北陸路

### 水道管が破損してしまったらー 漏水の確認方法と対処方法

どこも水道を使っていないのに、  
水道メーターのパイロット（銀色の部  
品）が回転している場合は、宅地側  
で漏水しているおそれがあります。  
すぐにメーターボックス内の止水栓  
を閉めて、市指定の給水装置工事  
業者※に漏水修理を依頼してくだ  
さい。



Check!

### メーターボックスの 位置を事前に確認！

メーターボックスの位置を確認  
し、降雪時でもわかるように各家  
でポールなどの目印を設置しま  
しょう。

### メーターボックス付近を 除雪・清掃しましょう

検針時に水道メーター指数の異  
常に気付けば、漏水を発見でき  
る場合があります。スムーズな検針  
のため、メーターボックス付近の  
除雪・清掃をお願いします。

※積雪などで検針ができないときは、  
過去の使用実績を参考に使用水量を  
認定し、翌月以降に料金を調整する  
場合があります。

### 漏水に係る修理費は 使用者の負担です

メーターよりも使用者側で漏水  
した場合、修理費は使用者の負担  
となります。漏水で多大となった  
上下水道料金を軽減できる場合が  
ありますので、上下水道課にお問  
い合わせください。

※1 市ホームページで「指定給水装置工  
事事業者」を検索、または上下水道課に  
お問い合わせください。

### 問合せ

上下水道課

☎74-8206



### 急な温度変化が原因のヒー トショックに注意しましょう

ヒートショックは、急激な温度変  
化によって血圧が大きく変動するこ  
とで起こる、心疾患や脳卒中などの  
健康被害のことです。特に冬の冷  
え込んだ脱衣所や浴室、トイレなど  
温度差がある場所ではヒートショッ  
クがより起きやすくなります。高  
齢者や普段元気な人も起こりうるた  
め、次のポイントに注意してヒー  
トショックを防ぎましょう。

### ヒートショックを防ぐポイント

・脱衣所、浴室など冷え込みやすい  
所を暖かくしましょう。

脱衣所やトイレに暖房器具を置い  
たり、浴槽のふたを開けておいたり  
して温度差をなくしましょう。

### 湯船の温度と入浴時間の目安

お湯の温度は41度以下、お湯に浸  
かる時間は10分程度が目安です。

### 入浴前かけ湯をしましょう

急激な温度変化を避けるため、心  
臓から遠い足元から順にかけ湯を  
し、体を慣らしましょう。

・食事の直後や飲酒時は入浴を控  
えましょう。

食後（30分～1時  
間）や飲酒時は血圧  
が下がりやすくなる  
ため入浴を控えま  
しょう。





## 01 元浅野セメント台湾工場の石灰窯



台湾セメントの前身は、本市出身の実業家・浅野総一郎が設立した高雄工場です。当時の石灰窯や赤レンガ倉庫は現在も残っています。浅野氏は寿山の石灰岩を利用してセメント工場を建設し、高雄港の埋め立てを行ったことで、高雄の工業都市の基礎を築きました。

## 03 高雄市立歴史博物館



高雄市立歴史博物館は本市の博物館と友好協定を結んでいます。建物は1939年、日本統治時代に高雄市役所として建設されたもので、2004年に高雄市の「市定古跡」に指定されました。2023年には、本市博物館との共同企画展「海を渡る獅子舞展」がこの会場で開催されました。

## 02 高雄港



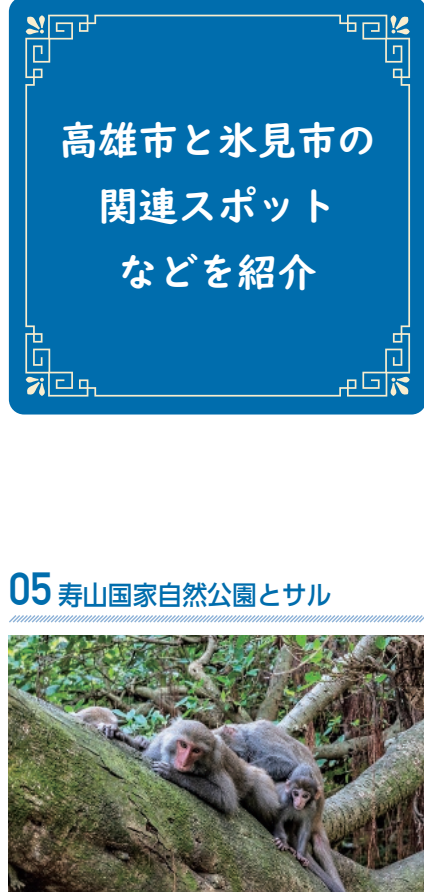
浅野総一郎が埋め立て工事を手がけた高雄港は、2018年に110周年を迎えました。現在の港は現代的な設備を整え、周りにアート特区や、流行音楽センターなど、観光にも適した港湾都市としての発展を続けています。歴史と現代が融合した港町の風景は、高雄の魅力を象徴しています。

## 04 西子湾と中山大学のキャンパス



西子湾は美しい夕景と天然のサンゴ礁で知られています。海水浴場や海浜公園、打狗英国領事館などの景観スポットがあり、遠くには高雄港も望めます。本市と交流のある中山大学も西子湾に位置し、海に面したキャンパスは自然豊かで、寿山と隣接しています。

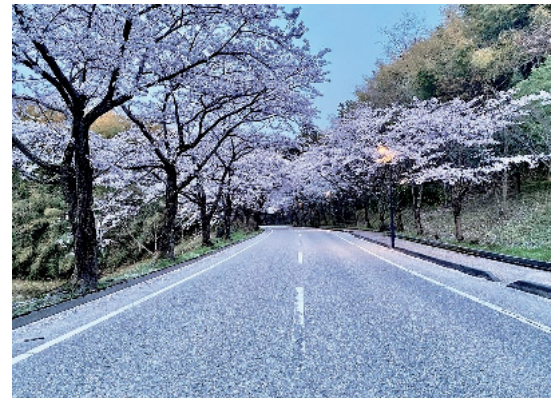
## 05 寿山国家自然公園とサル



寿山（柴山）は海拔356メートルで、石灰岩とサンゴ礁の植生が特徴的な自然公園です。史前貝塚遺跡も残る自然豊かなエリアで、多くの野生のサルが生息しています。中山大学の学生たちは、サルに食べ物を奪われることもよくあるそうです。

# 氷見市×鼓山区 フォト交流フェスタ 結果発表

### 氷見市からの応募



撮影者 etsu860226

### 受賞コメント

この度入賞することができ、とても光栄に思います。もともと私にとって思い入れのある一枚でしたが、今回の受賞をきっかけに、この写真がまた新しい思い出を刻んでくれました。このような機会をくださった皆さまに、心より感謝申し上げます。

### 台湾・高雄市鼓山区からの応募



氷見市長賞  
撮影者 潘穎穆

### 受賞コメント

鼓山区と氷見市は、どちらも海と山に囲まれた港町で、通じ合う風情があります。氷見市の皆さまの写真からは、地域を想う気持ちと美しい景色が伝わってきました。鼓山区も歴史と新しい魅力が混ざり合う地域です。市民として、氷見市の皆さま、そして日本の皆さまにぜひ鼓山区を訪れていただければ嬉しく思います。今後も交流が続くことを願っています。



中山大学USR賞  
撮影者 tetsuro\_miwa



氷見市国際交流協会長賞  
撮影者 陳聖紋

入賞作品は11月26日(水)～12月11日(木)までひみ番屋街で展示しています。

## 氷見市で活躍中の訪日観光コーディネーター 林 奕伶（リン イーリン）さんに聞きました！

**Q 氷見市の印象はどうですか。**  
初めて氷見を訪れたのは冬の晴れた日。海越しに見えた立山連峰の美しさに心を奪われました。都会育ちながら自然が大好きな私にとって、このまちはとて

**Q 現在どのような仕事をしていますか。**  
氷見市の訪日観光コーディネーターとして、台湾からの観光誘致や交流促進をサポートしています。台湾の関連団体と連携し、旅行展や商談会で氷見の魅力を発信し、友好交流都市である高雄市鼓山区や中山大学との交流事業の企画・調整にも取り組んでいます。また、市内の宿泊施設や観光事業者からの相談に応じ、台湾からの旅行者を迎えるためのアドバイスやサポートも行います。



リン イーリン  
林 奕伶さん

台湾・台北市生まれ。台湾の東呉大学日本語学科を卒業後、2014年来日。ワーキングホリデーを経て関東の企業に勤務し、2023年4月から氷見市の訪日観光コーディネーターとして活動しています。趣味は旅行、アウトドア、そしてカメラ。日々、氷見の魅力を発見しながら発信しています。

氷見市と友好交流している高雄市の、氷見と同じく海と山に囲まれた港町で、歴史と芸術が融合した魅力的なエリアです。都会のロマンティックさや現代アートを感じられる高雄の街は、氷見の皆さんにもぜひ訪れてほしいおすすめの場所です。

**Q 台湾の魅力やおすすめの観光スポットを教えてください。**  
台湾といえば「夜市文化」！どの地域にも地元の夜市があり、台湾旅行の際はぜひ夜市で現地の味を楽しんでください。

氷見市と友好交流している高雄市の、氷見と同じく海と山に囲まれた港町で、歴史と芸術が融合した魅力的なエリアです。都会のロマンティックさや現代アートを感じられる高雄の街は、氷見の皆さんにもぜひ訪れてほしいおすすめの場所です。

**氷見市の友好交流都市**  
——台湾高雄市鼓山区——  
本市と台湾高雄市鼓山区は、本市出身の浅野総一郎が現在の台湾高雄市鼓山区の哈瑪星地区において高雄港の開発やセメント工場の設立に尽力し、高雄市発展の基礎を築いた歴史的な結びつきから、令和2年12月5日に友好交流都市協定を締結いたしました。

### 高雄市鼓山区ってどんなところ？

高雄市鼓山区は、台湾第2の都市高雄市（台湾の南西部に位置）の南西部に位置するまちで年間を通じて温暖な気候となっています。自然も豊かなところで歴史的建造物と現代アートが共存する街並みも魅力的となっています。



高雄市	・面積	2951.85k㎡（氷見市の約12倍）
	・人口	270万人（氷見市の約67.5倍）
鼓山区	・面積	14k㎡（氷見市の約16分の1）
	・人口	13.8万人（氷見市の約3倍）



10/19 地域と共に次の時代へ  
海峰小学校創校30周年記念式典

海峰小学校が創校30周年を迎え、記念式典が行われました。児童や保護者、地域の方250人が出席し、節目を祝いました。式典では川淵校長が「地域と共に歩んだ30年を誇りに、次の時代へつなげたい」と式辞を述べました。

また、卒業生で元宝塚歌劇団トップ娘役の俳優・海乃美月さんによる記念アトラクションが行われ、「夢や希望をもって努力してください」と児童にエールを送りました。

最後は、全校児童による呼びかけと合唱で、感謝の気持ちを元気いっぱいに伝え、会場は温かい雰囲気になりました。



10/26 雨でも楽しくウオーキング  
第21回氷見キトキトウオーキング

氷見キトキトウオーキングが開催され、全国から407人が参加しました。今大会から芸術文化館がスタート・ゴールとなり、14km、6km、3kmのコースを氷見の自然や歴史・文化に触れながら歩きました。

当日はあいにくの空模様でしたが、参加者は色とりどりの傘をさしたりかっぱを着たりして雨の中のウオーキングを楽しんでいました。また、同日開催のひみ食彩まっりの会場へ寄り道をしている人もおり、氷見を満喫していました。

10/31 地元産カボチャ提供！ハロウィーンに彩り  
ふれさかパンプキン愛のカボチャが学校給食に

触坂地域の有志でつくる「ふれさかパンプキン愛」が休耕田を再生して育てたカボチャ（約70kg）を市内の学校給食用の食材として寄贈され、スープとして味わいました。

ハロウィーンに合わせたこの日、上庄小学校で試食会が行われ、児童たちは「スープが濃厚でおいしい」と食べて笑顔で完食。ふれさかパンプキン愛の川崎代表は「栄養満点のカボチャをおいしく味わい、元気に育ってほしい」と語り、地域の食材の魅力を伝えておられました。



11/1 世界の文化を肌で感じる  
氷見国際交流フェスティバル

氷見市国際交流協会が設立から30周年を迎え、記念イベントが芸術文化館で開催されました。

式典では、国際交流協会の30年の活動紹介や、活動に尽力いただいた団体への表彰などが行われました。また、若手俳優の阿部顕嵐氏を招いたトークショーも行われ、自身の海外での経験や仕事のことなどを話され、参加者は熱心に耳を傾けていました。

そのほかにも、世界の食が楽しめるマルシェや台湾茶の試飲、漢服体験ブースなどがあり、来場者は多文化体験を楽しんでいました。

地域おこし協力隊の活動報告 vol. 104

『9か月を振り返って』

くめ空家マネージャー 西田 宏

本年4月から久目地区で地域おこし協力隊として活動してきましたが、早いもので9か月が経ちました。地区の方と信頼関係が築けるように心がけて活動してきたことで地区の皆さんからたくさんお声をいただきました、愛情たっぷりの野菜やおいしい手料理までいただくようになりました。久目の魅力の一つは人のやさしさだと思います。本当にありがとうございます。

現在、空家マネージャーとして、空家家の調査や、移住希望者に向けた久目地区の案内をしています。そして、空家家の有効活用について皆さんに考えてもらおう働きかけとしての空家家だよりを発行しています。

また、関係人口づくりとしては、10月に久目地区交流館のグラウンドを有効活用し、「くめドッグラン」イベントを開催しました。久目を知らなかった人の参加も多く、このイベントを機に少しでも久目の魅力が広く伝わってくれたらと思います。イベント時以外のドッグランの開放も検討しています。なお、土曜日と日曜日の13時から17時まで久目地区交流館は一般開放しておりますので、皆さんお気軽にお越しください。私も心よりお待ちしております。



日本でも最古の家畜といわれるのが、今も我々にとってなじみ深い犬です。日本では縄文時代の早期（9500年前〜6500年前）にはすでに犬が飼育されていたと考えられます。

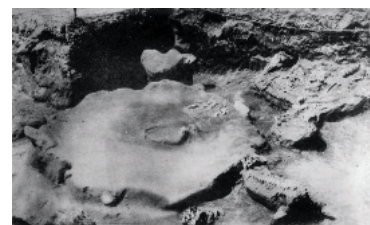
氷見では、朝日貝塚、大境洞窟遺跡、上久津呂中屋遺跡、四十塚遺跡で縄文時代の犬の骨が出土しています。縄文時代には、犬は狩猟犬として飼われていたとされ、多くの場合、埋葬された状態で出土します。氷見の遺跡でも、朝日貝塚と上久津呂中屋遺跡では埋葬状態とみられる犬の骨が見つかったおり、縄文人の狩猟のパートナーとして大切に扱われていたことがうかがわれます。

一方、弥生時代には、稲作文化が広まっていくなかで、犬は狩猟犬としての役割を終えました。弥生犬は、農地を害獣から守る番犬の役割を果たしたほか、食用ともされたようです。弥生時代には、ほとんどの場合犬は埋葬されず、骨が解体された状態で出土するのですが、これは食用にされたためと考えられています。

朝日貝塚の縄文犬は、縄文時代中期ごろ（約4300年前）のも



犬の骨の出土状況。頭骨は判別しづらいが、全身の骨がはっきり残る。



朝日貝塚の住居跡と出土した動物骨。中央が炉跡でその右上が埋葬された犬の骨。その右側には食用として解体されたイルカの骨が見える。

農業遺産だより No.20

氷見地域日本農業遺産「応援商品」を紹介します

【問合せ】 氷見農業遺産推進協議会事務局  
(未来戦略課内) ☎ 74-8011



ふれさかパンプキン愛は、休耕田を活用したパンプキンの作付けや「パンプキンワールドカップ」の実施など中山間地域の活性化を目的として活動しています。

ハロウィンのジャックオーランタンづくりで使用するオータムゴールド（パンプキン）、食用でホッコーした甘みのあるブラックのジョー（栗かぼちゃ）、いろんな形や色がある小さいオモチャかぼちゃなど多種多様なかぼちゃを作っています。

JAの「いきいき直売の会」として、ひみ番屋街、JAグリーンをはじめ、市内の各スーパー、また『お休み処熊無』で販売していますので、ぜひお手にとってみてください。



「応援商品」募集中！  
詳しくは協議会HP



続・ひみ未来遺産 第44回

縄文人と犬

朝日貝塚の縄文犬

【問合せ】 博物館 ☎ 74-8231

ので、頭骨の大きさから肩高が39cmほどだったと考えられます。現在の基準では小型犬のサイズですが、この時代の縄文犬としては標準的な大きさです。顔つきはやや異なっていたものの、現代の柴犬に似た姿をしていたと考えられます。（博物館主査 廣瀬直樹）