

5/31は
世界禁煙デー
5/31～6/6は
禁煙週間

自分のために、大切な人のために、禁煙始めてみませんか。

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。体に悪いと思いつつも、なかなかやめられないタバコ…。禁煙すると体も心も健やかになり、時間に余裕ができます。禁煙をするのに遅すぎることはありません！この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

タバコをやめて、健康を取り戻そう！



自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来を検討しましょう。
医師や薬剤師のサポートを受けることや、禁煙補助剤などの利用により、自力で禁煙するよりも「楽に」「確実に」禁煙できます。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット 禁煙の効果より

心と身体が疲れていませんか ～「五月病」にご注意を！～

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

新年度に入って約1か月が経過しました。環境の変化により、緊張や疲れが続き、ストレスから自律神経が乱れ、体調不良となって「やる気が出ない」「眠れない」などの症状が現れる人がいます。ゴールデンウィークを明けた頃に起こりやすいので「五月病」と呼ばれることもあります。放っておくと、うつ病に進行してしまう場合もあります。

こころのバランスを整えるには…
ストレスや疲労をためないことが大切です。疲労回復を心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
例) ●休養をしっかりとる ●生活のリズムを整える
●継続できる運動を取り入れる ●人と話す・相談する など

周りの人が早めに気付くことも大切です。症状が2週間以上続く場合は医療機関への相談を勧めましょう。

こころの相談窓口

こころの健康に関する相談を無料で受け付けています。本人が相談できない場合は、家族や身近な人からの相談にも応じます。

相談機関	連絡先	時間
健康課	☎74-8414	平日8：30～17：00
高岡厚生センター氷見支所	☎74-1780	平日8：30～17：00
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9：30～17：00 夜間・休日



こころの健康相談会

市では、公認心理師による相談会を実施しています。家族の相談も受け付けています。お気軽にご利用ください。

実施日 5月27日(木) 7月22日(木)
9月 2日(木) 11月25日(木)
1月27日(木) 3月24日(木)
時間 13：30～15：30
場所 いきいき元気館
申込 相談会の5日前までに健康課へ電話にて

PET-CT 検診費助成事業のお知らせ

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

対 象

市内に住民登録があり、今年度満20歳以上になる人
※本人およびその同一世帯全員に市税の滞納がないことが条件

助成対象医療機関

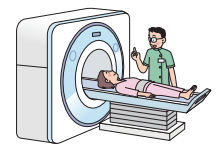
- 金沢医科大学氷見市民病院
(氷見市鞆川1130番地 ☎74-1900 健康管理センター)
※検査は金沢医科大学病院(石川県河北郡内灘町大学1-1)で行い、結果は金沢医科大学氷見市民病院で説明します。
- とやまPET画像診断センター
(富山市蛸川388番地 ☎076-411-5200)
- 富山県厚生連高岡病院
(高岡市永楽町5番10号 ☎21-3930 健康管理センター)

PET-CT 検診は、ブドウ糖に似た検査薬を注射し、その集まり具合を画像化することにより、一度の検査で多くの種類のがんの早期発見に有効とされています。市が指定する医療機関でのPET-CT検診に対して費用の一部を助成します。

助 成 額

検診費のうち2万円(年度当たり1人1回限り)

※その他、助成制度を設けている場合がありますので、勤務先または保険者にご確認ください。



利用方法

- ①「PET-CT 検診費助成申請書」を健康課に提出
(申請書は健康課窓口で発行または市ホームページからもダウンロードできます。)
- ②助成対象医療機関に予約し、健康課に予約日を連絡
- ③健康課から交付された「検診費助成承諾書」を検診当日に検診医療機関窓口へ提出
- ④検診費から助成金額2万円を差し引いた額を支払う
※詳しくは健康課へお問い合わせください。



市HP

人間ドックの費用の一部を助成します

指定の医療機関で人間ドックを受ける場合は、検診費の一部を助成します。

国民健康保険に加入している人

【問合せ】 市民課 ☎74-8061
対 象 受検日当日に国保の資格があり、保険料を滞納していない人
助 成 額 検診費の6割(上限額24,000円)
対象期間 4月～令和8年3月

後期高齢者医療制度に加入している人

【問合せ】 富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7505
市民課 ☎74-8061
対 象 保険料を滞納していない人
助 成 額 検診費の2分の1(上限額15,000円)
対象期間 4月～令和8年2月
※後期の人は3月は対象外です

申込方法

指定の医療機関でご予約後、受検日の14日前までに資格情報のお知らせまたは資格確認書(もしくは被保険者証)をお持ちの上、市民課窓口にてお申し込みください。
※今年度、住民健診(特定健康診査または後期高齢者の健康診査など)を受ける予定の人は本助成制度を利用できません。

65歳の人は
高齢者の肺炎球菌ワクチン接種を受けましょう

【問合せ】 健康課 ☎74-8062

肺炎球菌感染症は、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。特に高齢者で重症化することが多いため、ワクチン接種で重症化を予防しましょう。



対 象

市内に住民登録があり、過去に自費(任意接種)で23価肺炎球菌ワクチンを受けたことがない人

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

接種費用

3,000円(一部助成後の個人負担料金)

実施場所

市内指定医療機関

案内時期

対象者には誕生日の翌月上旬に予診票をお送りしますので、届いてから接種してください。

地域おこし協力隊 第10期生の隊員が4月に加わりました

氷見市に移住し、最長3年間にわたり地域の課題解決や活性化のために活動する「地域おこし協力隊」に、4月1日から新たに2人の隊員が加わりました。



「くめ空き家マネージャー」
西田 宏
(前住所 富山市)

活動内容

- 地区内の空き家を移住希望者などに的確に紹介できる仕組みの構築
- 移住希望者とマッチングするための広報、マーケティング活動

久目地区の魅力は人と自然だと思います。移住の相談をする中でたくさんの方々にも優しく親身に接していただき、農作業を手伝う中で、動植物から命の温もりや力強さを肌で感じました。私は、久目の人と自然から元気をもらうことができました。

空き家が増えていく中、その有効活用を地域の皆さんと考え、魅力ある地域づくりのお手伝いをこれから行っていきますが、この久目地区の魅力を多くの人に知ってもらうことが重要ではないかと思っています。そして、移住を検討している当事者の目線になって、どうしたら移住したくなるのか、移住しやすくなるのかについて考えていきたいです。まだまだ未熟な人間ですが、この活動を通して地域とともに成長できれば幸いです。よろしくお願いします。



「ろんくま地域づくり支援員」
竹岡 怜音
(前住所 高岡市)

活動内容

- 特産品の草もちの販路拡大・PR活動
- 宿泊体験・交流施設の改修、運営の検討

昨年、富山大学大学院に進学するために関東から富山にやってきました。学部生の頃は東京の美大で建築デザインを学んでいたのですが、農村地域の風景に興味をもち研究したいという思いで大学院進学を決めました。この度、大学院を休学し、地域おこし協力隊として活動することで、この地域の力となれるよう精一杯活動していきたいと思っています。

学生という身分ではありますが、地域の方々や富山大学の先生方のお力を借りつつ、大学から学んできたデザインの知識やものづくりの経験を生かして、草餅や宿泊体験・交流施設を地域のシンボルとして全国にその魅力を発信できたらと考えています。

また、地域の行事や四季の農村風景など、この地域での暮らしを楽しみながら活動していきたいです。これからよろしくお願いします。

近年、氷見の野山や田畑を荒らす害獣として扱われるイノシシですが、縄文時代にはシカとともに主要な狩猟対象であり、貴重な食料でした。また、骨や牙は骨角器の材料となり、毛皮も利用されたと考えられます。さらに、多産で生命力が強いイノシシは、豊穣のシンボルとなり、土器や土製品のモチーフとして盛んに用いられました。

氷見市内の遺跡では、岩上遺跡（伊勢大町）からイノシシを表現したとみられる獣面土器が2点出土しています。

1点は縄文土器の深鉢口縁に取り付けられた突起部で、丸い目と鼻が表現されています。また背中にヘラで描かれた縞模様から、仔イノシシ、いわゆるウリ坊を模したものと考えられます。

もう1点も縄文土器の深鉢で、口縁部に丸い目から鼻筋が長く伸びた獣面の文様が貼り付けられています。極端にデフォルメされていますが、これは成獣のイノシシを模したものと考えられます。

ウリ坊が約4千6百年前、成獣のイノシシがそれより数百年新しい年代のもですが、どちらも丸



岩上遺跡出土獣面突起（縄文時代中期前葉）
左：側面、右：正面



岩上遺跡出土獣面土器（縄文時代中期中葉）

続・ひみ未来遺産 第37回

縄文土器のイノシシ造形

イノシシと氷見の縄文人

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

い目と鼻筋を玉抱き三叉文で表現しているのが特徴です。玉抱き三叉文は、三叉文と呼ばれる三叉の文様が玉を抱き込んでいるようにみえることからその名があり、大境洞窟住居跡の石棒にもみられる縄文時代の特徴的な文様のひとつです。自分たちになじみ深い文様を駆使して、氷見の縄文人たちはイノシシを表現したのでしょう。

これら獣面土器は博物館の常設展示室で公開しており、現代とは違う、人とイノシシの関係性が伝わってきます。

（博物館主査 廣瀬直樹）

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



令和7年度 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、試食会やリハビリ体操なども行います。糖尿病の基本的知識を身に付け、仕組み、検査、合併症、食事療法、薬物療法、運動療法などについて学ぶ機会として、ぜひご活用ください。

- 日時** 毎月第4火曜 ※4月・11月はお休みです。
11：30～13：00（受付11：00～）
- 場所** 金沢医科大学氷見市民病院
6階多目的ホール
- 内容**
- 管理栄養士による講義
 - 血糖測定、献立紹介、試食会
 - 理学療法士によるリハビリ体操
 - 看護師からのお話
- 申込・問合せ** 医事課 ☎74-1900（内線1022）

次回以降の開催予定

◆6月24日(火)・7月22日(火) 11：30～



「看護の日」イベント開催



毎年5月12日は、近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日にちなみ、「看護の日」とされ、12日を含む1週間は「看護週間」と制定されています。

当院では、市民の皆さんに気軽に看護に触れ、看護を広く理解してもらうために毎年イベントを開催しています。今年も次のとおり実施しますので、来院時はぜひお立ち寄りください。

- 日時** 5月15日(木) 10：00～11：00
※5月12日(月)～16日(金)は活動紹介を掲示
- 場所** 金沢医科大学氷見市民病院
1階エントランス、外来フロア
- 内容**
- 看護師による健康相談・血圧測定
 - 看護グッズの配布（なくなり次第終了）
 - 薬剤師による薬の相談
 - 管理栄養士による栄養相談（試供品配布）
 - 病棟紹介
 - 専門・認定・特定行為看護師の活動紹介

6月2日(月)は開学記念日休診

金沢医科大学開学記念日のため、6月2日(月)は外来診療を休診します。緊急の場合は、救急外来を受診してください。

食生活改善推進員の お手軽レシピ

毎日の食事に野菜料理を
一皿プラスして、栄養バランスを
アップしましょう！

No.9



もやしとほうれん草のツナ和え



作り方（調理時間 15分）

- ① ほうれん草は3cmほどの長さ切る。にんじんは3cmほどの千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれん草の順に加えて茹でる。ザルにあげ、水をかけて冷まし、水気を絞る。
- ③ ②に汁気を切ったツナ缶、すりごま、しょうゆを加えて混ぜたら出来上がり。

おすすめポイント

価格が安定しているもやしを活用して食事に野菜をとりいれましょう。ほうれん草の緑色のにんじんのオレンジ色を加えてカラフルな1品に！

材料（4人分）

もやし……………100g（1/2袋）
ほうれん草100g（1/2袋）
にんじん……………80g
ツナ缶……………1缶
すりごま……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2

野菜を1日350g以上食べましょう！
料理にすると5皿（1皿70g）です。



3

27

“近くにある避難所”の協定締結 「津波発生時における一時避難施設としての使用に関する協定」を締結

令和6年能登半島地震により、津波発生から短時間で押し寄せる沿岸部に近い市街地では、高齢者や障害者など避難に時間を要する方々が身近に避難できる施設の確保が課題となっていました。

こうした状況を受け、中央地区自主防災会のエリア内にある富山新聞氷見総局、氷見郵便局、氷見伏木信用金庫本店の3施設を津波発生時の一時避難施設として提供されることになり、その使用について、中央地区自主防災会とそれぞれの所有者、市の三者による協定が締結されました。

一時避難施設として利用できるのは、津波警報が発表されたときや強い地震により津波が発生する恐れがある場合で、施設内にそれぞれの職員がいる時間帯となっています。



氷見郵便局 丸の内
避難場所 2階会議研修室・第二会議研修室

中央地区自主防災会では、今後、施設を利用した避難訓練を実施するなど、住民への周知を行うこととしています。



富山新聞氷見総局 比美町
避難場所 2階スタジオ・3階教室



氷見伏木信用金庫本店 中央町
避難場所 3階大会議室・食堂

姉妹都市

だより

島田市 43

島田市制施行20周年 第17回しまだ大井川マラソンinリバティ参加者募集

【問合せ】

しまだ大井川マラソンinリバティ実行委員会

☎0547-36-7163

10月26日(日)に開催される「しまだ大井川マラソンinリバティ」のエントリーが5月1日(木)からスタートしました。種目は、フルマラソンと10kmの部の2種目！オススメのフルマラソンは、島田市役所をスタートして、市街地を走り抜けマラソン専用コース“リバティ”へ続くフラットなコース設定。ベテランランナーは記録を狙えて、初心者ランナーは完走を目指す絶好のコースとなっています。

制限時間7時間、途中関門なし！給水・給食ステーションも充実！フルマラソン優勝者は翌年開催されるシンガポールマラソンにご招待！ランナー限定サービスなど、おもてなしたくさんの大会です。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

皆さんのエントリーをお待ちしています！



▲大会HP



3

15

海の恵みに感謝し、収穫 女良地区でワカメの刈り取り体験

ワカメの養殖に関心を持ってもらうことを目的に、女良地域づくり協議会と女良公民館が主催してワカメの収穫体験を行いました。

昨年12月に氷見高校海洋科学科の生徒や灘浦小学校の児童が種付けし、海に沈めていた養殖ロープが引き揚げられました。参加者は氷見高校の生徒らがロープから切り離したワカメを受け取るなどし、袋に詰めました。体験会后、ワカメ入りのみそ汁が振舞われ、厳しい寒さの中、参加者は温まっていました。新鮮な海の恵みに会場は笑顔があふれていました。



3

15

公園で元気よく遊ぼう！ 朝日山コミュニティーパーク

子ども向けの公園遊びイベント「朝日山コミュニティーパーク」が開催されました。今回のイベントは人と人との繋がりを感じられるような公園遊びが用意され、親子約50組が参加しました。

参加者はたこ揚げや長縄跳び、シャボン玉など様々な遊びを楽しみました。自分で絵を描いたたこを親子で協力して大空に向かって揚げている姿や、みんなで息を合わせて長縄跳びをするなど、広い芝生をそれぞれの思いで遊び、満喫していました。

4

7

ほどよい田舎がキーワード 速川まちづくり協議会が農村RMO事業の活動報告

速川まちづくり協議会が、農林水産省の実証実験である農村型地域運営組織モデル形成支援事業（農村RMO）の活動報告を菊地市長に行いました。

活動は移住定住促進のツールの1つとして、集落の教科書である「ほどよい田舎はやかわの暮らし」の発行や協議会のホームページの開設などが紹介されました。「ほどよい田舎、はやかわの暮らし」は地域住民にも配られ、この冊子をきっかけに地域の良さの再認識し、行事などへ参加する地区住民が増えたとの報告がありました。



4

8

高校生開発メニューで駅前を盛り上げる 「ひみりべ。」で高校生カフェを開催

氷見駅近くに立地する高校生のための第三の居場所「コミュニティ・スペースひみりべ。」で、高校生が開発したメニューが提供されました。

カフェメニューは氷見産のイワシを使用したバーガーなど7種類あり、氷見高校や新湊高校、富山国際大学附属高校に通う高校生9人が集まり、神戸大学や北海道大学の学生サポーターと一緒に開発をして地元住民や高校生に向けて提供しました。

メニューの開発に関わった氷見高校の宮澤さんはカフェを開催するにあたり「人との関わりを持てたら楽しそう。これをきっかけに氷見駅前を賑やかにしたい」と話し、今後は不定期に開催の予定としていました。



満百歳おめでとうございます

村上 敬子さん（余川）



大正14年3月12日生まれ

長寿の秘訣

真面目に働き、好きな趣味を生かして仕事を続けていたこと

姫野 トシ子さん（南大町）



大正14年3月20日生まれ

長寿の秘訣

クヨクヨせず笑顔で過ごすこと

橋本 君子さん（仏生寺）



大正14年3月28日生まれ

長寿の秘訣

果物・酢の物を好み、毎日食べ、よく水分をとること

編集後記 春中ハンドの期間中は、会場で選手たちの活躍を撮影する日々でした。観客席より近いゴールの側という特等席を人生で初めて堪能し、全国レベルの白熱したプレーに、こちらの心が燃え上がる感覚を味わいました。ファインダーを覗いていたはずなのに、いつの間にか撮影を忘れ夢中で選手たちを目で追ってしまったり、思わず「よし!」と声が出たり、すっかりハンドボールの虜となりました。私のハンドボール愛をこめた春中ハンド動画を、氷見市公式Instagramにアップしました。熱くなりすぎて全4本ありますが、ぜひ一度ご覧ください! ㊦

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「マイブーム」

今月のプレゼント

藤子不二雄[㊦]先生
キャラクター
グッズ

お便りをお寄せいただいた人の中から抽選で1名様に「藤子不二雄[㊦]先生キャラクターグッズ」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[㊦]切 5月2日（金）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
4月号の正解は6ページ

◆1歳になる子どもが、以前会ったと

◆表紙がとても素敵でした。（おそば）

◆広報ひみの感想など

◆広報ひみは氷見を知る上で、大切なものです。これからもいろいろな情報を待っています。（リン・レイ）

◆「広報ひみ」読者の投稿による読者参加コーナー

読者の
の
広場

「広報ひみ」読者の
投稿による
読者参加コーナー

◆孫が1年生になり、嬉しい顔をみてにつこり。（SS）
◆孫が出演している自衛隊コンサートに連れて行ってもらいとても良い時間を過ごせたこと。（夢見る夢子）
◆新しくなった携帯番号が、前の番号と四桁が同じで思わずにつこり。（サラダ）
◆玄関からツバメが家の中に入ってきたこと。春を告げに来てくれたのかな。（はいゆり）
◆笑いながら歩く姿を見て、私もにつこり。（T.K）
◆きより歩けるようになっていたこと。

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」

5月号は 5月4日（日）10:00から放送



氷見の春は、まるまげ祭りやごんごん祭りなど祭りが盛りだくさん!今回は、良縁を願って集まる女子たちに密着。

かつてのアクションスター志穂美悦子さんは、実は氷見とのご縁が... ほか

能越ケーブルネット（ひみちゃん9）とYouTubeチャンネルでご覧いただけます。（ひみちゃん9の番組表は19ページ）



図書館へ行こう

【問合せ】 図書館 ☎74-8226 電子図書館



企画展示

一般開架室

- 期間 5月1日（木）～18日（日）
- あなたはどっち派? 和菓子 or 洋菓子
和菓子と洋菓子をテーマにした小説や学術書、レシピ本を展示
- 期間 5月20日（火）～31日（土）
- 特集 医療小説・エッセイ
病院を舞台にした小説や、医師が書いたエッセイなどを展示

児童読書室

- 期間 5月9日（金）～6月17日（火）
- パパ・ママありがとう
5月11日は母の日、6月15日は父の日になみなみ、おとうさん、おかあさんの絵本などを展示

電子図書館の特集「鳥の本」

5月10日から16日の愛鳥週間にちなみ、鳥に関する本を特集

- 期間 5月1日（木）～31日（土）

新着図書案内

- 『昭和100年地図帳 地図とデータ、年表で見る昭和と令和』 平凡社／編 平凡社
- 『世界の先端を行く江戸時代のSDGs』 齋藤 勝裕／著 シーアンドアール研究所
- 『楽しくはじめるひとり暮らしのきほん』 成美堂出版編集部／編 成美堂出版
- 『部屋で植物を育てたいのですが。観葉植物・多肉植物を枯らさないコツ』 花福こさる／著 家の光協会

おはなし会

～いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ～

- 日時 5月24日（土）14:00～
- 場所 児童図書室

● 開館時間

火～金曜日 9:30～18:00
土・日・祝日 9:30～17:00
● 休館日 5月5日（月・祝）・12日（月）・19日（月）・26日（月）

新着図書は、新着案内（図書館HP）をご覧ください。図書館と市役所総合案内では、新着案内の冊子を配布しています。



1歳になりました



いしだ はると
石田 陽斗 ちゃん
窪



おかだ なぎ
岡田 奈樹 ちゃん
南大町



かまくら げんた
金口 善太 ちゃん
柳田



かわぐち そうま
川口 想真 ちゃん
窪



こうまつ れんと
幸光 鍊人 ちゃん
諏訪野



こうまつ りこ
幸光 莉心 ちゃん
諏訪野



たなべ しゅう
田邊 汐悠 ちゃん
飯久保



ひらい なこ
平井 凜心 ちゃん
鞆川



やたべ みこと
矢田部 心夢 ちゃん
上泉



令和6年5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[㊦]切 5月2日（金）必着
- 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。



メール
送信▶

その挑戦を共に、形に。
あなたのチャレンジを全力でサポートします！

何度でも
相談無料

売り上げアップの
頼れるミカタ

「Himi-Biz」通信 Vol.23

◆セミナー開催報告



3月18日(火)に、市内創業者・創業希望者同士のコミュニティ形成や創業機運向上を目的とした「HIMI 創業者大交流会」を初開催し、22人が参加しました。当日は、荒川センター長が「集客ゼロからでも売れる！即実践スキル～発信・接客・話し方～」をテーマに講演し、その後グループワークや30秒自己紹介PR、名刺交換&交流会を行いました。参加者からは「異業種の人とつながることができて、楽しかった」「悩みを抱えながらも、前を向いて頑張っている仲間の姿に、元気をもらった」などの声が寄せられました。

今後の開催予定

第40回Himi-Bizセミナー「『誰もやってない』を価値に変える起業戦略 金融OLだった私が、男性専用ネイルサロンをブランド化させたストーリー」

ニッチな市場を開拓し、一からサービス設計・ブランディングを行った事業戦略の作り方を学びます。

日時 5月29日(土) 14:00～16:00

場所 ふれあいスポーツセンター
第3会議室

料金 無料 定員 30人程度

講師 株式会社メンズケアジャパン
代表取締役／「オトコネイル」創業者 坂下 隆子氏



◆新たなアドバイザー（SNS分野）が仲間入り！

Himi-Bizでは、デザイン・IT・WEBマーケティングなど、ビジネスに必要な専門スキルをプロからマンツーマンで学ぶことができます。新たにSNSに特化したアドバイザーが加わりました。

※WEBマーケティング相談担当の東海裕慎 ITアドバイザーと、補助金申請相談担当の羽田野泰ビジネスアドバイザーは、3月末で退任しました。

ささしま かずや
笹島 寿弥

担当
SNSの戦略立案、リール動画作成
など、SNS運用全般



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 9:00～17:00（土・日曜日・祝日を除く）
メール info@himi-biz.net
所在地 氷見市本町14-7



シニア向けスマートフォン教室

スマートフォンの基本操作や便利な
アプリの使い方を学びませんか。

日時 5月2日・16日・30日(いずれも金曜日)
各回14:00～16:30

場所 芸術文化館 定員 各回10人

申込・ 能越ケーブルネット(株)
問合せ ☎ 0120-040-720 (9:00～17:00) (担当 秘書広報課)

電話のかけ方
写真の撮り方
LINEの使い方



氷見市公式LINEと
友だちになろう！

緊急情報やイベント情報などを配信中！
夜間・休日の診療当番医や緊急時の避難経路も確認できます。市内のお店で使えるお得なクーポンもご利用ください！
詳細は市HP



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
☎ 0120-134-151
- 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)

人口と世帯数

4月1日現在 (カッコ内は前月比)
総人口 41,830人(△153人)
男 20,125人(△78人)
女 21,705人(△75人)
世帯数 17,290世帯

(△5世帯)
※住民基本台帳人口・世帯数を
掲載しています。

3月の人口動態

出生 12人/死亡 64人
転入 91人/転出 192人

交通事故発生状況

4月1日現在 (1月からの累
計。カッコ内は前年比)
人身事故件数 7件(±0件)
負傷者数 9人(±0人)
死者数 0人(±0人)

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7年5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。