

体験水泳教室参加者募集 (初心者)

対 年中児～小学生
 時 【金曜日】7月4日、11日、18日
 16:30～17:20
 所 市民プール
 内 水慣れを中心とした練習
 料 1回1,500円 (保険加入なし)
 定 15人 (先着順)
 申 電話にて
 問 市民プール ☎91-5000
 (受付14:00～20:00/火曜休館)



ポリテクセンター富山 9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 9月2日(火)～令和8年2月27日(金)
 6か月間
 所 ポリテクセンター富山 (高岡市八ヶ55)
 内 ①テクニカルメタルワーク科
 ②生産システム技術科
 料 無料 (テキスト代などは自己負担)
 定 ①12人 (選考試験実施)
 ②12人 (選考試験実施)
 申 7月1日(火)～8月18日(月)
 コース説明会 (予約制)
 8月4日(月) ※予約は電話、ホームページで受付
 問 ポリテクセンター富山 訓練課 ☎28-6902



夏休み親子スパイス教室 ～カレーのひみつをしらべよう～

時 8月16日(土)
 ①10:00～11:30 ②14:00～15:30
 所 漁業文化交流センター
 内 カレーのひみつをこっそり教えます。夏休みの自由研究にもぴったり！親子でご参加ください。
 講師 ひみつカレー 仲 有紀 氏
 料 1組2,500円 (おみやげ付き)
 定 各回15組 (1組2人まで)
 申 8月11日(月・祝)までに電話かメールにて
 問 漁業文化交流センター ☎74-8018
 ① info@himigyogyo.com

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】7月2日・9日・16日・23日・30日 11:00～12:00
 【金曜日】7月4日・11日・18日・25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で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 18歳以上
 時 【月曜日】7月7日・14日・21日・28日 14:00～15:00
 内 ウェーブリングを使い、硬くなった体をほぐします。
 ◆共通
 体験料金 1回1,000円 (この期間外は1回1,500円)
 問 氷見市スポーツ協会 ☎74-8500



きときと100歳体操サポーター養成講座・フォローアップ講座

◆サポーター養成講座
 対 きときと100歳体操参加者や興味のある人
 時 8月5日(火)・6日(水)
 13:00～15:00
 内 「きときと100歳体操」の実技や認知症についての講義など。受講後にサポーター登録証をお渡しします。
 持ち物 飲み物 服装 動きやすい服装
 定 30人 (先着順)
 ◆フォローアップ講座
 対 きときと100歳体操サポーター
 時 8月8日(金) 13:00～15:00
 内 eスポーツやレクリエーション体験、軽体操など
 持ち物 飲み物 服装 動きやすい服装
 定 50人 (先着順)
 ◆共通
 所 市役所全員協議会室
 料 無料
 申 7月29日(火)までに電話
 問 地域包括支援センター ☎74-8067

がん対策推進員養成講座

身近ながん予防について学んでみませんか。講座を修了された人には、がん対策推進員 (健康づくりボランティア) として地区の健康づくり活動をお願いしています。
 時 8月8日(金) 14:00～16:00
 所 芸術文化館
 講師 北陸予防医学協会施設長 山上 孝司 医師
 料 無料
 申 8月1日(金)までに電話にて
 問 健康課 ☎74-8414

夏の親子ふれあいまつり2025

夏の思い出作りにぴったりの企画を用意しています。当日は夜も開園しますので、星空観察会やキャンドルナイトなどいつもと違った植物園の雰囲気をお楽しみください。マルシェ出店やワークショップ、飲食ブースもあります。最新情報は、海浜植物園ホームページをご覧ください。
 時 7月27日(日) 9:00～21:00

◆木工ワークショップ木の貯金箱を作ろう！

時 ①9:30～②11:10～③13:30～④15:10～⑤16:50～ (各回20個/90分程度)
 講師 IKARI木工舎
 料 1,800円～ (別途入園料が必要)
 申 7月7日(月)～16日(水)までに電話またはWebにて。応募多数の場合は抽選。

◆竹で昆虫を作ろう！

時 9:00～15:00
 ※材料がなくなり次第終了
 講師 安靖 (やすらぎ) 氷見共同作業所
 料 300円～ (別途入園料が必要)

◆ネイチャーガイド

・植物園内ガイド
 時 11:30～12:00
 ・光に集まる昆虫たちを見よう
 時 19:00～
 ・夏の星を観察しよう！(雨天・曇天中止)
 時 20:00～21:00

◆その他

・屋外映画上映会
 時 19:30～ (雨天中止)
 ・園内キャンドルナイト&温室ライトアップ
 時 19:00～21:00
 問 海浜植物園 ☎91-0100 海浜植物園HP

青い海ヨット・カヌー体験会

対 小学4年生以上
 時 7月27日(日) 8:30～12:00
 所 阿尾海岸 (民宿すがた前)
 内 ヨット、カヌー体験
 講師 氷見市セーリング協会
 服装 水着、濡れてもよい服装
 持ち物 タオル、着替えなど
 料 500円
 定 10人 (先着順)
 申 7月18日(金)までにふれあいスポーツセンター、B&G海洋センター、市民プール窓口にて受付
 問 スポーツ振興課 ☎74-8446

ノルディック・ウォーキング教室

2本のポール(ストック)を使って歩く運動で、足腰の負担を軽減しながら、効率よく全身運動を行えます。名所を巡りながら運動を楽しみましょう！
 時 7月27日(日) 6:30受付 ※小雨決行
 所 島尾海浜公園～雨晴海岸方面 (約4km)
 持ち物 ノルディック・ウォーキング用ポール、タオルなど
 ※ポールを持っていない人には貸出します。
 料 500円 (保険料、飲料代込み、当日集金)
 申 電話、メール、FAX、申込フォーム ※当日申込も受け付けます。
 問 スポーツ推進委員協議会事務局 (スポーツ振興課内) ☎74-8446 FAX 74-5520
 ① sport@city.himi.lg.jp



文化財センター一般公開

時 7月26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(ぎょろう)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。
 料 無料
 問 博物館 ☎74-8231

応急手当普及員再講習

対 応急手当普及員講習を修了してから3年以内で、認定の継続を希望する人
 時 7月26日(土) 9:00～12:00
 所 高岡消防本部 定30人程度
 申 電子申請または直接、高岡消防本部か各消防署へ申し込む。
 問 高岡消防本部警防課 ☎22-3133



普通救命講習 I (心肺蘇生法を学べるベーシックコース)

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 8月3日(日) 9:00～12:00
 所 福岡消防署 定30人程度
 申 電子申請または直接、高岡消防本部か各消防署へ申し込む。
 問 高岡消防本部警防課 ☎22-3133



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
 富山県弁護士会所属 弁護士 白木謙一 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！

「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

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

肌布団・タオルケット・さわやか敷パッド・サマーセンターラグ 夏の必需品
 各種まくら・イ草天然素材アイテム・のれん・インテリア小物など おまとめ買いのチャンス!
 <かさ高品は市内無料配達も承ります>

夏の寝具・インテリア超特価フェア
 センターコート大催事場にて**大好評開催中** ファッション ステージ ASTA
 プラファ ショッピングセンター ☎72-8811(代) 氷見市加納484 広告

無料相談

所 市役所 問 市民課 ☎74-8010

住宅相談

時 7月3日(木) 10:00 ~ 15:00

行政相談

時 7月7日(月) 13:30 ~ 16:00

年金相談

時 7月9日(水) 10:00 ~ 15:00
※高岡年金事務所(☎21-4180)へ予約した人優先

人権相談

時 7月10日(木) 13:30 ~ 16:00

弁護士による無料法律相談

対 氷見市に住居登録があり、初めて相談する人
時 7月18日(金) 13:00 ~ 16:00
申 7月17日(木) 8:30から電話にて(先着順)

多重債務法律相談

時 7月18日(金) 16:00 ~ 17:00
申 7月17日(木) 8:30から電話にて(先着順)

裁判所の出張手続き案内

時 7月23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 7月18日(金)までに富山地方裁判所高岡支部(☎22-5151)へ電話



相談

看護職就業支援相談

対 看護職員や看護資格のある人、看護職に興味がある人
時 7月10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

税理士による無料税務相談

時 7月17日(木) 13:00 ~ 16:00
所 北陸税理士会高岡支部(高岡商工ビル5階)
申 7月10日(木) 9:00から電話(予約制・初めての人のみ)
問 北陸税理士会富山県連事務所 ☎076-422-4034

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 7月24日(木) 10:00 ~ 12:00
※予約者優先
所 ハッピー長沢薬局(幸町9番78号ハッピータウン内)
¥ 無料
問 地域包括支援センター ☎74-8067

お隣さん情報

高岡市

◆ミュージックふくおかカメラ館開館25周年・夏の企画写真展
土肥美帆写真展「北に生きる猫ーみんなケンジを好きになるー」
北海道・小樽で生きる猫たちの姿を撮り続け、小樽のボス猫「ケンジ」のユーモラスな表情を交えながら、北に生きる猫たちの現実の姿をとらえた写真約160点を紹介します。
時 8月31日(日)まで
9:00 ~ 17:00 (入館は16:30)
※月曜休館(祝日の場合は翌平日)
所 ミュゼふくおかカメラ館
¥ 一般800円、高校・大学生400円、中学生以下無料
問 ミュゼふくおかカメラ館 ☎64-0550

小矢部市

◆空中カフェ 2025夏
地上100mがカフェ・エリアに。県内人気店のスイーツをお楽しみください。
時 7月19日(土)、20日(日)、21日(月・祝)、26日(土)、27日(日) 10:00 ~ 17:00 (ラストオーダー16:30予定)
所 クロスランドおやべ クロスランドタワー展望フロア
¥ 前売り1,400円(当日1,500円)
※スイーツ2種、ワンドリンク、タワー搭乗料を含む
クロスランドおやべ事務所、北日本新聞社本社プレイガイド、西部本社、砺波支社、電子チケットで販売予定
問 クロスランドおやべ ☎68-0932

国民年金手続きの電子申請をご利用ください

マイナンバーカードがあれば、マイナポータルを利用して国民年金手続きの電子申請ができます。電子申請は24時間届出ができますのでぜひご利用ください。

- 対 国民年金被保険者の資格取得、種別変更
・保険料免除、納付猶予申請
・学生納付特例申請
・口座振替納付 など

問 高岡年金事務所 ☎21-4180 (自動音声案内)



日本年金機構 HP

65歳以上の障害者等医療費助成金受給者の皆さまへ ~助成方法が変わります~

8月診療分から、重度心身障害者等医療費助成対象者のうち、65歳以上で後期高齢者医療保険制度に加入している人への助成方法が変わります。

変更点 県内の医療機関窓口で「一部負担金助成該当者証」を提示することで、医療費(保険診療分)の立替え払いが原則不要となります。

障害の区分によって一部負担金助成該当者証の色が紫色・クリーム色のいずれかになります。

注意点 県外で受診した場合や受診日に該当者証を忘れた場合は、これまでと同様に医療機関窓口で自己負担金を支払い、領収書を持参のうえ福祉介護課窓口にて還付手続きが必要となります。

問 福祉介護課 ☎74-8113

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする運動です。『犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ』をテーマに活動を進めます。氷見保護司会では、強調月間中に広く市民にこの運動の趣旨について知っていただくため、街頭広報活動などを行います。詳細はホームページをご覧ください。

問 福祉介護課 ☎74-8111



保護司会 HP

7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。

◆予約窓口開設日時

- ①7月13日(日) 9:00 ~ 11:45
- ②7月28日(月) 17:15 ~ 19:45
- ③7月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金) 17:15 ~ 18:45

内 申請、受取、更新、暗証番号の変更など

- 申 ①7月11日(金) 17:15
- ②7月25日(金) 17:15
- ③当日17:15までに市公式LINE、電話、窓口

問 市民課

☎74-8051



LINE

テクノ・クラシック・オペラショウ「裸の金次郎」出演コーラス募集

9月に公演するオペラショウに出演し、歌と演技に挑戦してみませんか。

◆公演概要

時 9月7日(日)
①9:40開演 ②15:00開演

所 芸術文化館

◆稽古スケジュール

時 毎週火曜日 18:30 ~ 20:30

所 誉一山荘(幸町14-34)

指導 塚原早苗氏 ほか

◆募集

対 高校生以上
定 男女20人程度
※出演料、交通費の支給はありません。衣装の準備などの協力をお願いします。
申 電話またはメールにて
問 山森記念財団 ☎080-8745-9624
✉ yamamorimf@gmail.com

お知らせ

芸術文化館施設利用予約受付

時 7月1日(火) 10:00 ~
所 芸術文化館
対象の利用期間
【ホール】
令和8年7月2日(水) ~ 31日(金)
【マルチスペース・その他諸室】
令和8年1月4日(日) ~ 31日(土)
※希望日時が競合した場合は抽選
問 文化振興財団 ☎30-3430

参加無料

三世代

ヘルシークッキング

【問合せ】健康課 ☎74-8414

- 対象 年長~小学生とその家族(親または祖父母)
- 場所 いきいき元気館
- 日時 7月29日(火) 10:00 ~ 12:30
- 内容 健康づくりに関するお話、調理実習、試食
- 持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル
- 定員 15組(先着順) 申込 7月22日(火)までに電話または申し込みフォームにて



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 7月12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

365日 24時間
☎0766-72-5111

資料請求
お問い合わせ

☎0766-24-7711 オークス株式会社

オークス家族葬はこちらから



月	火	水	木	金	土	日
 前月25日に市公式LINEでもイベント情報を配信！	(1~4日) 七夕かざり作り week 1	みんなの広場「七夕の集い」 ママの日「スキンケアのお勉強」 離乳食講座(中期) ※講師:市栄養士 (2・3日) おもちゃを作ろう「ペンギン」 開放園(マヤ、みどり、ひかり)	赤ちゃんのための体操教室 1歳からのあそびのレシピ「七夕ランチ」 看護師とおしゃべりタイム Baby& マタニティカフェ PM 3	離乳食相談会 ※限定5組 スマイルタイム ふれあい遊び ふれあい体操 4	氷見らぶり〜パパ塾/ママのお膝で人形劇 15:00~いきいき元気館 5	6
なっちゃんカフェ ハンドメイド「写真立て」 七夕のつどい 10:30~ 身体測定・看護師さんのお話(AYA世代のがんと検診) 10:30~ (7~31日) うちわ作り(講座のない時間)	骨盤ヨガ 光照寺 身体測定 七夕大好きサラダさん! 10:30~	ユリの日(ベビーヨガ) しあわせピラティス 15:00~ 開放園(阿尾、上庄、海清、アソカナーサリー・アソカ幼稚園)	お寺でBaby広場 おはなしの部屋 野菜ソムリエのおやつ作り うんどう&ママピラティス「黄・桃」 あかちゃんのおそびのレシピ 看護師とおしゃべりタイム Baby& マタニティカフェ PM 10	保育園体験(青さん) JAF チャイルドシート安全チェック	安産ヨガ 9:30~ 12	13
なっちゃんカフェ リトミック教室「夏を感じてリトミック」 100日お祝い会 13:30~ (14~18日) わくわく製作週間(花火) おはなしブータンパネルシアター「くーるくる」	クラフトdeリフレッシュ あそぼうよ! 親子で楽しくふれあい遊び 野菜ソムリエの幼児食講座 ママの綺麗レッスン(第3回) スキンケア、肌質チェック	青さん集まれ〜ベビーヨガマッサージ 13:30~ ゆったりヘッドマッサージ 14:00~ 開放園(中央、あさひの丘)	看護師とおしゃべりタイム ママとつくるう「手作りおもちゃ」 Baby& マタニティカフェ PM 17	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~ 抱っこ講座 13:30~	18	19
海の日 21	うんどう&ママピラティス「赤・青」 親子で簡単ふれあいヨガ 離乳食講座 ジャがいものおやきを作ろう みんなでリトミック (22~25日) 折り紙遊び&身体測定週間「さかなのうちわ」	桃さんくらぶ PM 開放園(しんまち十二町)	ハンデっ子友の会 親子ヨガ講座 ※肩こり、腰痛対策ポーズ 看護師とおしゃべりタイム Baby& マタニティカフェ PM 安産ヨガ 13:00~	みんなでお祝い誕生会 (7月生まれ) 10:30~ 25	26	27
のりのリズムバ 10:30~ なっちゃんカフェ 7月生まれの誕生会 あかちゃんのおそびのレシピ 14:00~ おたのしみ会 足形アート「すいか」を作ろう	ママのリラックスタイム リクエストメニュー(バスボム作り) 10:30~ これからスタート! 離乳食作り教室 4~6ヵ月程度 13:30~	赤さん集まれ〜肉や卵のはじめ方! 離乳食作り教室 6~8ヵ月程度 14:00~ (30・31日) 水あそび ※水遊び用オムツ・タオル・Tシャツをお持ちください。	看護師とおしゃべりタイム お祝い会 Baby& マタニティカフェ PM 31	<div style="text-align: center;">  <p>7月 はぐひみ 子育てイベント情報</p> </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くわ(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

7月の健診・相談

場所 いきいき元気館2階親子健康ルーム 【申込・問合せ】 健康課 ☎74-8062

内容・対象	日にち	受付時間	持ち物・予約	
健診				
3~4か月児健診 R.7.3.1~3.22生まれ	4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 R5.12.7~R6.1.11生まれ	23日☎	12:45~13:00	母子健康手帳、問診票、タオル	
3歳児健診 R3.12.17~R4.1.7生まれ	17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(R5.6月生まれ) 2歳6か月児(R4.12月生まれ) 3歳0か月児(R4.6月生まれ)	3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
相談				
★マタニティ&子育てなんでも相談	8日☎	13:30~15:00	母子健康手帳(公認心理師との面談は前日までに要予約)	

★は地域子育てセンター(いきいき元気館内)で開催します。

7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。

6日☎	織坂内科医院(内)	伊勢大町 ☎72-6206	和田歯科医院	高岡市 ☎25-6480
13日☎	澤武医院(内)	幸町 ☎72-0118	山下歯科クリニック	高岡市 ☎63-8148
20日☎	白石整形外科医院(整りハ神)	柳田 ☎91-5355	デンタルオフィスRISEI	射水市 ☎55-8880
21日☎・祝	松井内科クリニック(内呼)	伊勢大町 ☎72-0074	医療法人社団畑歯科医院	高岡市 ☎28-3300
27日☎	福老館クリニック(胃内外)	堀田 ☎91-7720	かなやま歯科クリニック	高岡市 ☎21-6605

※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	6/29(日)~7/5(土)	7/6(日)~7/12(土)	7/13(日)~7/19(土)	7/20(日)~7/26(土)	7/27(日)~8/2(土)
番組チェック	ひみぶりっこてれび	サンデーひみ	もっと知りたい、伝えたい氷見市政	もっと知りたい、伝えたい氷見市政	ひみぶりっこてれび
①10:00 ②15:00 ③20:00	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。	氷見ネタに特化した超ローカル番組! 氷見の空にブルーインパルスが舞う!	熱中症予防について	①子どもの生活習慣病について ②母子保健事業(再放送)	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】 アソカ幼稚園 アソカナーサリー しんまちこども園				【出演】 あさひの丘こども園 上庄保育園 マヤ保育園

※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。



能越ケーブルネット × 北陸電力

でんき&ケーブルまとめ割

年間3,960円の節約に!!

能越ケーブルネット NOUETSU CABLENET, Inc.

〒935-0021 富山県氷見市幸町8番7号
TEL: 0766-74-1166 ☎0120-040-720



金沢医科大学氷見市民病院 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
薬剤師	3人程度	大卒 267,900円 ※氷見調整手当あり
看護師 (令和8年4月採用)	20人程度	大卒 257,100円 短大・専門学校卒（3年制）253,100円 ※氷見看護調整手当あり

※薬剤師は経験者の応募も随時受け付けています。
経験者の採用日は相談に応じます。また、経験により給与の加算があります。

【契約職員】

職種	人数	給与（採用時）等
歯科衛生士	1人	基本給213,000円 ※経験による加算があります。 採用試験：7月26日(土) 10:00～
看護補助員	若干名	月給189,800円～ ※介護福祉士資格があれば優遇

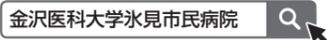


その他職種も募集中！

病院見学・採用試験を随時実施しています。希望者はお電話ください。

【問合せ】

人事課 ☎74-1900
(内線1013)



带状疱疹ワクチン接種の開始について

【問合せ】 医事課 ☎74-1900 (内線1022)

4月1日から带状疱疹の予防接種が定期接種化されました。それに伴い当院では、5月7日から接種を開始しています。

市では、定期接種対象者および、50歳以上で定期接種の対象外の人にも接種費用の一部が助成されます。

対象

市内に住民登録があり、带状疱疹ワクチンを受けたことのない人

1. 定期接種

令和8年3月31日現在の年齢が

- ①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳または100歳以上の人
- ②60歳～64歳のヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な人（身体障害者手帳1級相当）

2. 任意接種

接種日において50歳以上で定期接種に該当しない人

ワクチン接種

・組み換えワクチン（シングリックス）

接種回数 2回

※1回目から2か月以上あけて2回目接種となります。

接種方法

日時 平日(月)～(金)のみ実施

午前は11時まで、午後は16時までに受け付けをしてください。

●総合受付で「带状疱疹ワクチン接種希望」とお申し出ください。

※定期受診時の接種も可能です。その際も診察前に総合受付へお声がけください。



7月開催 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、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、ぜひご利用ください。

日時 7月22日(火) 11:30～13:00 (11:00～受付)

場所 金沢医科大学氷見市民病院6階多目的ホール

内容 ●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
※感染状況により試食会を中止する場合があります。

申込・問合せ 医事課 ☎74-1900 (内線1022)

次回以降の開催予定

- ◆ 8月26日(火) 11:30～
- ◆ 10月28日(火) 11:30～



利用料金
無料!

7月から「ひみっこアプリ」でweb予約やオンライン申請ができるようになります！

web予約…健康課への来所予約、イベント予約（各種健康診査・教室・相談会）など

オンライン申請…アンケート（母子手帳交付・妊娠8か月頃）、出生連絡票の提出／妊婦支援給付金の申請

【問合せ】 健康課 ☎74-8062

ひみっこアプリ

— ますます便利になる「ひみっこアプリ」を登録・ご利用ください！ —

拡充機能

いつでもどこでも簡単にweb予約！

希望日時や都合に合わせて来所やイベント予約が24時間いつでもできます。web予約なら、電話の手間や待ち時間がありません。



拡充機能

アンケートや申請書をアプリから回答・提出！

アプリから母子手帳交付・妊娠8か月頃のアンケートの回答や出生連絡票の提出、妊婦支援給付金の申請ができます。窓口での記入時間が短縮されます。



予防接種も簡単に管理！

誕生日と接種状況などから最適なスケジュールを提案します。忙しい毎日でもプッシュ通知が届き、予定日を忘れず安心です。



地域の育児情報があると安心！

市が配信する妊娠・出産・育児に関する情報が届きます。また、子育て支援施設を検索できます。



アプリの機能拡充に伴い、乳幼児健康診査（3～4か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査）、むし歯予防教室をアプリでご案内します。

アプリで日時などを通知しますので、乳幼児健康診査・むし歯予防教室をお控えのお子さまの保護者さまは必ずアプリの登録をお願いします。

アプリストアからダウンロードして、簡単登録！



母子モ（ボンモ）で検索
母子モ 検索

or

ここから
読み取り！



web版はこちら

URL <https://www.mchh.jp>

外国語でのご利用も可能！英語・ポルトガル語・ベトナム語などの12言語に対応しています。This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.

※本サービスはGoogle社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google翻訳サービスをご利用の際は、Googleの利用規約をご確認ください。

AppleおよびAppleロゴは米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。Google PlayおよびGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標です。

ひみSDGs推進パートナー紹介

【問合せ】 未来戦略課 ☎74-8011

ひみSDGs推進パートナーにご登録いただいた皆さんを紹介いたします。

氷見市文化振興財団



私たちは、氷見市において文化および芸術の振興を図る活動を行い、市民の文化の向上および生涯学習を振興することで、氷見市の文化芸術の振興と魅力あふれる地域づくり、市民の心豊かな生活の実現に寄与することを目指しています。また、氷見市芸術文化館の指定管理者として、施設の適切な管理運営を図りつつ、アウトリーチ事業の充実や市民の利用調整を進めながら市内芸術団体への支援などの文化芸術振興事業に取り組んでまいります。



HP

いつまでもおいしく食べるために **お口から始めるフレイル予防** 【問合せ】 市民課 ☎74-8061

オーラルフレイルとは、「噛みにくさ」や「むせやすさ」などのお口のささいな衰えが積み重なった状態のことをいい、**痩せ**や**全身の病気**を引き起こします。オーラルフレイルを予防して、いつまでも「噛める」「飲み込める」お口を維持することで、これからも元気に過ごしていきましょう。

／オーラルフレイル予防のポイント／

お口のお手入れ	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日の歯磨き・義歯のお手入れ ● かかりつけ歯科医院をもつ 	お口の運動	<ul style="list-style-type: none"> ● 噛み応えのある食品を食べる ● よく噛んで食べる ● お口の体操をする
---------	--	-------	---

オーラルフレイルの検査は **節目年齢の今だけ!** **後期高齢者「75歳歯科健診」のお知らせ** 【問合せ】 富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7505

75歳歯科健診は、歯の状態だけではなく、「噛む」や「飲み込む」といったお口の機能をみる健診で、お口の健康は全身の健康にも影響します。ぜひ受診しましょう。

対象者 昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの人（前年度に75歳になられた人）
 ※対象者へは6月中旬に「歯科健診のご案内」などの書類を送付しています。

健診機関 7月1日(火)～9月30日(火) ※事前に医療機関への予約が必要となります。

実施機関 富山県内の歯科医療機関
 ※一部実施していない医療機関がありますので、送付書類でご確認ください。

持ち物 送付物一式、マイナ保険証または資格確認書

費用 無料 ※健診の結果、治療に入る場合は別途治療費がかかります。

健診内容
 歯の状態や歯周病・口腔衛生状態の検査、嚥下(飲み込み)機能の検査、舌・口唇機能(口の運動)検査、保健指導

キトキト 健康ライフ 【問合せ】 健康課 ☎74-8414

今日から実践!骨粗しょう症予防の食生活

骨粗しょう症は、骨がスカスカになってもろくなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。高齢になるほど骨粗しょう症になる人が増え、特に女性は閉経期に女性ホルモンが減少して骨が弱くなりやすくなるため、**食生活の改善や適度な運動**、そして**骨粗しょう症検診を受ける**ことが大切になります。

食生活のポイント

① **骨を強くするために必要な栄養素を積極的にとりましょう**
 骨の主成分である**カルシウム**とともに、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**、骨づくりを助ける**ビタミンK**も一緒にバランスよくとりましょう。

<p>カルシウム 骨を強くする</p> <p>乳製品、小魚、小松菜、大豆製品 など</p>	<p>ビタミンD カルシウムの吸収を助ける</p> <p>さけ、干しいたけ、卵 など</p>	<p>ビタミンK 骨を作るのを助ける</p> <p>ひじき、ほうれん草、納豆 など</p>
--	---	--

控えたいもの
 インスタント食品に多く含まれるリンや食塩、カフェイン、アルコールはカルシウムの吸収を阻害するため、過剰摂取は控えましょう。

② **主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を心がけましょう**
 主食、主菜、副菜をそろえることで、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをまんべんなくとることができます。また、**1日3食の食事を欠かさないこと**が大切になります。1食抜いてしまうと、ただけ栄養をとる機会を失ってしまいます。

女性対象 骨粗しょう症健診のお知らせ 骨粗しょう症は自覚症状がなく、ほとんどが知らないうちに進行します。この機会に検診を受けましょう!

日時 8月4日(月) 13:30～16:00 **申込方法** 7月14日(月)までに電話またはインターネットにて

対象 40、45、50、55、60、65、70歳の女性 **問合せ** 健康課 ☎74-8414

場所 いきいき元気館 **料金** 1,200円 **内容** 骨密度測定

7/1～9/30 **住民健診を受けよう!**

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

住民健診を受けるメリット

その1 より早く病気の身体の変化に気づける
 健診が重要なのは、自覚症状がない段階で異常を知ることができるからです。

その2 病気の早期発見・早期治療で医療費の節約に
 健診で異常を早期に発見することが実は一番時間もお金もかかりません。

その3 異常が進む前に生活習慣を見直して改善できる
 健診を受けていれば、該当者には特定保健指導が実施され、深刻な病気になる前に改善できます。

- 内容**
- 特定健康診査(40～74歳)
 - 後期高齢者の健康診査(75歳以上)
 - 39歳以下の健康診査(いきいき元気館のみ)
 - (身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察など)
 - **※39歳以下の健康診査、がん検診、歯周病検診、骨粗しょう症検診は別途費用がかかります。**
 - 詳しくは「住民健診のお知らせ」(広報ひみ6月号と同時配布)または市のホームページをご覧ください。
- がん検診(肺、胃、大腸、前立腺、子宮、乳)
 - 歯周病検診(市内指定歯科医療機関のみ)
 - 肝炎ウイルス検診
 - 骨粗しょう症検診(いきいき元気館のみ)

場所

- いきいき元気館
- 指定医療機関
- 一般財団法人北陸予防医学協会(子宮・乳がん検診のみ)

期間

7月1日(火)～9月30日(火)
 ※いきいき元気館では10月22日(火)も実施

- 子宮がん、乳がん、歯周病検診は**12月まで**
- 胃がん検診(胃内視鏡検査)は**令和8年3月まで**

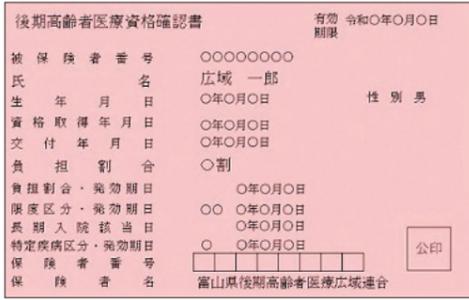
受け方

会場	予約	受診	健診結果の確認
指定医療機関	受診を希望する指定医療機関へ直接電話にて	<p>【持ち物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 受診券 ● 健診費用 ● 健康保険の資格がわかるもの(健康保険証、資格確認書、マイナ保険証のいずれか) ● お薬手帳(胃内視鏡検査を受診する人) 	受診した医療機関で結果を聞く

会場	予約	受診	健診結果の確認
いきいき元気館	電話またはインターネットにて 受付開始 6月27日(金) 9:00～ ※健診日の3週間前までにお申し込みください。 電話 健康課 ☎74-8414	<p>【持ち物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 受診券 ● 健康保険の資格がわかるもの(健康保険証など) ● 本人確認ができるもの(運転免許証、資格確認書、マイナ保険証のいずれか) ● 健診費用 ● 案内ハガキ(予約後送付) 	健診結果は郵送します

※検診は氷見市と各医療機関が連携して行っています。精密検査の結果は関係機関で共有され市に報告されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合、最初に受診した医療機関にも後日精密検査結果が共有されます。(医療機関の検診精度向上のため)

後期高齢者医療制度



新しい「後期高齢者医療資格確認書」を7月中旬頃から順次郵送します。

有効期間は、8月1日から令和8年7月31日までとなります。今年度は、マイナ保険証の有無に関わらず、**すべての加入者の皆さん**へ資格確認書を郵送します。

医療機関受診時の窓口負担（1割、2割または3割）は、前年の所得などにより判定されるため、変更となっている場合がありますのでご注意ください。

マイナ保険証をお持ちの人は申請不要

資格確認書への限度額適用区分の記載について

後期高齢者医療制度において、令和6年12月2日に従来の「限度額適用認定証」と「限度額・標準負担額認定証」の新規発行が廃止されました。すでに限度額適用区分の認定を受けており、8月以降も対象となる人には、8月以降に使用する資格確認書に限度額区分が記載（併記）されています。（申請不要）

※資格確認書を利用する場合は、申請により限度区分が記載（併記）された資格確認書が交付されます。

・住民税非課税世帯の人

自己負担限度額（月額）や入院時の食事代が軽減されます。ただし、世帯構成員に住民税未申告の方がいる場合は、申告により区分が変わる場合があります。

・現役並みの所得者（窓口負担が3割）で、住民税課税所得が690万円以上の被保険者がいない世帯の人

医療機関窓口で支払う自己負担（月額）が限度額まで減額されます。

入場無料
予約不要

eスポーツ体験交流会



【問合せ】 地域包括支援センター ☎74-8067

『eスポーツ』は年齢や体力に関係なく誰もが楽しめる新しいコミュニケーションツールとして注目されています。ゲームを通じて世代を超えた交流のきっかけとなり、新たな楽しみとの出会いが、生きがいづくりにつながると考えられています。

ぜひ、この機会に『eスポーツ』の楽しさを体験してみませんか。

日時 7月4日(金) 13:00～15:00 (受付 12:30～)

場所 芸術文化館 マルチスペース・ロビー



プログラム

1.ミニ講座「eスポーツの楽しさ、効果を知ろう！」

時間 13:00～

講師 ZORGE 代表 堺谷 陽平 氏

2.eスポーツ体験

時間 13:20～

リズムゲームやシミュレーションゲームを実際に体験できます。

3.わが地区のeスポーツ自慢

時間 14:30～

eスポーツを地域活動に取り入れている地区の取り組みを紹介します。

※きときと健康ポイント対象事業となりますので、当日はポイントカードをお持ちください。

測定・相談コーナーもあります！

時間 13:20～14:30

●**健康測定会**
脳年齢測定、骨密度測定など
(共催：明治安田生命保険相互会社)

●**スマホ相談会**
(共催：能越ケーブルネット)



8月から有効の

国民健康保険（資格確認書または資格情報のお知らせ）・後期高齢者医療（資格確認書）が7月中旬に届きます

【問合せ】 市民課 ☎74-8061

国民健康保険

現在お持ちの国民健康保険の保険証または資格確認書の有効期限は、7月31日となります。8月1日から使用する「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月中旬に郵送します。

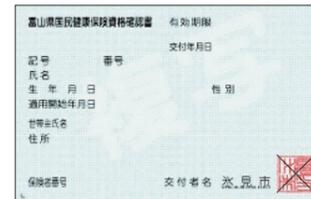
マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）をお持ちでない人には「資格確認書」を、マイナ保険証をお持ちの人には「資格情報のお知らせ」を送付します。今回の更新では、**マイナ保険証の保有状況に応じてお手元に届くものが変わります**のでご注意ください。

また、「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」は、別々の封筒で世帯主あてに送ります。そのため、同一世帯に「マイナ保険証がある人」と「マイナ保険証がない人」がいらっしゃる場合は、別々の封筒で届きます。郵便事情により配達日が異なることもありますのでご了承ください。

更新時に交付するもの

マイナ保険証をお持ちでない人

資格確認書が届きます！



- 「資格確認書」（カードサイズ）を郵送します。
- 「資格確認書」は、今までの保険証と同じように医療機関などで使用できます。

マイナ保険証をお持ちの人

資格情報のお知らせが届きます！



- 「資格情報のお知らせ」（A4サイズ）を郵送します。
- 「資格情報のお知らせ」は、医療機関などでマイナ保険証の読み取りができない場合などに、マイナンバーカードと一緒に提示するものです。



マイナ保険証の新規登録や登録状況は、お持ちのスマートフォンやパソコンなどからマイナポータルサイトにアクセスすると確認できます。市民課窓口でも手続きができますので、お気軽にお声がけください。



マイナポータル

医療機関などの受診方法

7月31日まで

次のいずれかで受診できます。



※保険証と資格確認書は有効期限内、かつ券面に記載された内容や国民健康保険の資格に変更がないもの

※マイナ保険証は電子証明書の有効期限から3か月以内のもの

8月1日から

次のいずれかで受診できます。

（マイナ保険証をお持ちでない人や、高齢・障害などの理由で資格確認書の交付申請をされた人には、8月1日までに資格確認書を送付します）



※資格確認書は有効期限内、かつ券面に記載された内容や国民健康保険の資格に変更がないもの

※マイナ保険証は電子証明書の有効期限から3か月以内のもの

5/24 秋の収穫に期待 長坂の棚田オーナーが田植え

「日本の棚田百選」に選ばれている長坂地区の棚田で、オーナーによる田植えが行われ、県内外から164人が参加しました。

開始式では、20年以上オーナーを続けている、東京都在住の佐藤寛さんと神奈川県在住の山本晃助さんに「長坂栄誉村民賞」が授与されました。

参加者は、長靴や裸足で田んぼに入り、泥の感触を楽しみながら丁寧に苗を植えました。作業後は、長坂の米を使ったおにぎりなどがふるまわれ、自然豊かな景色を感じながら味わっていました。



5/31 花や木に触れ親しむ ひみ花とみどりのフェスタ2025

海浜植物園で「ひみ花とみどりのフェスタ2025」が開催され、市内外からの来場者が草花あそびを楽しんだり、花苗を購入したりしました。

オープニングセレモニーでは、認定こども園氷見ひかり保育園の園児たちの発表や吹奏楽団「とやママ音楽隊 Pokke」による演奏がありました。シイタケの原木づくりを体験した横山郁人さん、朔人さんは「とんかちで叩くところが大変だったけど、楽しかった」と話していました。

6/5 お互いの地域を学ぶ 台湾・高雄市の国民小学校の児童と交流

台湾の高雄市内3校の小学5・6年生24人が教育旅行（日本の修学旅行にあたる）で本市を訪れ、比美乃江小学校の6年生33人とふれあいスポーツセンターで交流しました。

交流会では、台湾の民族楽器の演奏や「比美乃江ソーラン」の踊りが披露され、お互いの文化に触れました。その後、日本の「福笑い」や中国コマの「ディアボロ」といったそれぞれの地域の遊びを教えあいながら体験しました。台湾の児童も比美乃江小の児童も「とても楽しかった」と笑顔で話していました。



6/9 防火意識を高める 幼年消防クラブの集い

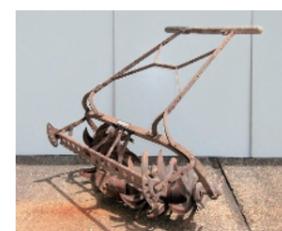
幼年消防クラブの集いが氷見消防署であり、市内の保育園、認定こども園11園の年長児198人が「戸締り用心 火の用心」の法被を着て参加しました。

園児たちは、「私たちは守ります。火の用心」などを誓い、元気に唱和しました。その後、女性分団による防火紙芝居を見て防火への意識を高めたり、消防士の話を聞きながら消防車両を間近で見学したりしました。放水体験では、水の勢いに驚きながらも、力を合わせて数メートル先の的を目指してホースの筒先を向けていました。



今回は、令和6年能登半島地震に伴う文化財レスキューで寄贈された写真を紹介します。この写真は太平洋戦争真っ只中の昭和18年頃、地域の女性たちを対象とした牛耕講習会の様子を写したものです。牛が曳いているのが碎土機です。戦時中、馬に代わり、田植え前に土を細かく砕いてならす代掻き作業に使われるようになった農具です。こうした畜力農具には馬鍬や碎土機のほか、土の荒起こしや練り回しを行う犁があります。畜力としては、東日本・北陸・九州などで馬、西日本で牛が用いられており、氷見でも元々は馬にそれらの農具を曳かせていました。

ところが昭和12年に日中戦争が始まると農耕馬は軍馬として徴用されたため、氷見でも牛を農耕に用いるようになります。牛は馬に比べると力がなく、働きは悪かったそうですが、馬より安価で餌も少なく済み、さらに肉牛として売れることもできたため普及が進みました。戦後は再び農耕馬が使われるようになりませんが、地域によっては引き続き牛が畜力農耕の主力を担い、牛がいる風景というのは農村に欠かせないものとなりました。



碎土機（氷見市立博物館蔵）。鉄製の刃車が複数付けられており、これで土を砕く。



阿尾小学校前の水田で行われた牛耕講習会。右奥に阿尾城跡が見える。

なお、写真の阿尾地区では、昭和16年より農家の副業として和牛肥育が盛んに行われたそうです。これは肉牛としての販売を目的としたものですが、牛耕講習会が開催されるなど、畜力としての利用も兼ねていました。昭和30年代以降は耕耘機の導入で畜力は不要となり、その後は肉用牛としての肥育が中心となります。そしてそれが現在の「氷見牛」につながっていくのです。

（博物館主査 廣瀬直樹）

続・ひみ 未来遺産 第39回

牛のいる風景

氷見の牛耕と碎土機

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

入館 無料

7月13日は 博物館を楽しもう！

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

7月13日(日)、14日(月)市街地では祇園祭りが行われます。

博物館では、13日(日)を終日無料入館としますのでぜひお越しください。

また、次のイベントを開催しますのでお気軽にご参加ください。

ひみ「祇園祭り」クエスト

博物館と図書館児童室など、教育文化センター1階を会場としてミッションに挑戦しよう！

問題用紙の写真に写っている物を探す探検型のイベントです。

ミッションクリアの人にはプレゼントがあります。

時 間 13:00～16:00

受付場所 博物館入口

翌日7月14日(月)は児童や生徒が「ふるさと氷見に親しむ日」で、小、中、義務教育学校が午後放課となります。ご家族や友人とともに祇園祭りをとお楽しみください。（博物館と図書館は休館日です）



博物館や図書館で写真と同じものを見つけよう！

協力隊3年目に突入り、沢山の人と関わる機会がさらに増え、感謝の気持ちでいっぱいです。今年3月に、竹林整備や竹の活用に関心のある仲間とともに「ひみ竹林ネットワーク Team Viva Bamboo」を発足しました。県内の竹林面積の6割が氷見市にあるとされていますが、そのほとんどが放置竹林となっています。私たちはその使われていない竹資源に着目し、最大限に活用することで氷見市を盛り上げていきたいと思います。

地域おこし協力隊の活動報告 vol.100

「ひみ竹林ネットワーク Team Viva Bamboo 始動！」

環境にやさしい農業支援員 三上 啓



い、次の世代に美しい竹林を残していきたいという思いで活動を始めました。会員は、各地区の幅広い職種や年齢の人で構成され、5月には会員の竹林でたけのこ掘りイベントを開催しました。2日間で約50人の参加者が集まり、中には県外の人や外国籍の人もおられました。日頃は静かな竹林ですが、この日は子どもたちの元気な声が響き渡っていました。

今後も定期的に竹林整備を行うほか、竹や竹林空間を活用したさまざまなイベントを開催する予定にしています。ぜひ一緒に活動しませんか！



電子図書館

【問合せ】 図書館 ☎74-8226

図書館へ行こう

企画展示

- 一般開架室**
- 期間 7月1日(火)～19日(出)
 - 魅力がいっぱい！古墳と埴輪
氷見にもある古墳と、近年人気が沸いている埴輪を大特集。
 - 期間 7月20日(日)～31日(休)
 - 特集「夏」小説
夏がテーマの小説や夏を感じる小説を特集・展示します。
- 児童読書室**
- 期間 7月11日(金)～8月7日(休)
 - ともだち～仲よく遊んだり時々けんかしたり、ともだちっていいな～
ともだちをテーマに色々な本を展示します。

電子図書館の特集「都道府県の本」

- 期間 7月1日(火)～31日(休)
- 7月14日の廃藩置県の日になみな、都道府県に関する本を特集

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。



夏は毎日開館します

- 期間 7月21日(月・祝)～8月31日(日)
- ※期間中の月曜日の閉館時間は17:00
普段は休館する月曜日も開館しておりますので、図書館で読書や勉強を進めてみませんか。

夏休みの宿題に図書館をご利用ください

休みの宿題の定番の読書感想文。2025年度の課題図書をそろえておりますのでご利用ください。
また、図書館では、昭和21年からの新聞（北日本新聞、富山新聞）や氷見に関連する記事の切り抜き（昭和57年～）を保管しております。閲覧できますのでご利用ください。

おはなし会 ～いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ～

- 日時 7月26日(土) 14:00～
- 場所 児童読書室

- 開館時間
火～金曜日 9:30～18:00
土・日・月曜日(21日、28日) 9:30～17:00
- 休館日 7月7日(月)・14日(月)

「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

今月のテーマ（6月号）で募集

「私のリラックス方法」

- ◆好きな音楽を聴くこと。（サンダーニア）
- ◆愛犬と話すこと。他界後は、いつも私の肩に居てくれていた気がします。（パル最高）

（パル最高）

- ◆面白いことではなくても、おなかの底から笑つと本当に笑えてきて楽しい気持ちになり、リラックスします。（ちーこ）
- ◆その日にあった楽しかったことや嬉しかったことを文章にしてノートに書くこと。（べら焼き）
- ◆週に2回ジムで筋トレや体を動かして、汗をかくこと。（ゆっちゃん）

広報ひみの感想など

- ◆軽自動車税は今年から口座振替に変更しようと思いましたが。（もなこ）
- ◆続・ひみ未来遺産を読んで、氷見にワジラが来ていたことに驚きました。（おそは）

- ◆災害はいつ起こるか分からないので、非常持ち出し品の点検をしようと思いました。（T.K）

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

7月11日(金) 2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人富山県市町村振興協会

満百歳おめでとうございます



吉田 静子さん (大野)

大正14年5月15日生まれ

長寿の秘訣

好き嫌いなくなんでも食べ、85歳ごろまでは料理が得意でした。



石井 愛子さん (中田)

大正14年6月2日生まれ

長寿の秘訣

好き嫌いなく、よく食べること。特に刺身が大好きです。

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」

7月号は 7月6日(日) 10:00から放送!



～氷見の空にブルーインパルスが舞う～

展示飛行決定の秘話からひみまつり当日の交通規制まで、これを見れば今年の「ひみまつり」がもっと楽しくなる!

※番組内容は変更になる場合があります。

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18ページ)



農業遺産だより No.16

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



事業者 鈴木 広美 (de R)
応援商品 氷見のポン酢2本入りギフトセット

氷見の里山の恵みであるみかんと柚子を使った、2種類のポン酢を楽しめるギフトセットです。
海沿いの灘浦地区のみかんで作った「氷見のポン酢 灘浦みかん」は、酸味が穏やかでやさしい味わいで、山あいの八代地区で栽培される農業不使用柚子で作った「氷見のポン酢 八代ゆず」は、酸味と風味がしっかり利いた味わいとなっています。香り高く爽やかな味わいは、氷

見の海で獲れた魚介をはじめ、氷見の美味しい食材をさらに引き立てます。

定置網漁業を支える里山から海への自然のつながりを、食を通じて感じていただくと嬉しいです。JAグリーンひみやみのりの番屋(ひみ番屋街内)でお買い求めいただけます。



応援商品募集中!
詳しくは協議会ホームページ



1歳になりました



せいひなの 清野 陽菜乃ちゃん
柳田



なかだりとの 中田 莉都ちゃん
惣領



ほりゆめはの 堀 夢羽ちゃん
柳田



まえだおとの 前田 桜杜ちゃん
布施

令和6年7月生まれのお子さんを募集します!

- ①お子さんの氏名・ふりがな ②住所 ③生年月日 ④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)
- 応募メー 7月7日(月)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



8月2日・3日は氷見で遊ぼう!

8/2 (土)

今年もブルーインパルス展示飛行も!
第53回ひみまつり

今年も花火大会、グルメランド(飲食ブース)、
 ひみ音頭、ZUMBAなどを予定しています!

～ブルーインパルスの飛行に関してのお願い～

当日はブルーインパルス展示飛行の実施が予定されております。関係機関と連携のもと、交通規制や安全対策などを行いますが、市街地や市内主要道路では交通渋滞の発生が予想されます。観覧の場合は、お車でのご来場を控えていただき、徒歩での移動にご理解、ご協力のほどお願いいたします。展示飛行の時間、ルートなどの詳細は7月中旬以降に市ホームページなどでお知らせします。

時間 10:00～21:00
場所 比美乃江公園
問合せ ひみまつり実行委員会
 (商工観光課内) ☎74-8106



市HP

8/3 (日)

台湾・中山大学の学生が作成!
謎解きゲーム

市が国際交流に関する覚書を締結している台湾・中山大学西湾学院の学生が作成した周遊型の謎解きゲームを実施します! 氷見駅～漁業文化交流センター付近を街歩きしながら謎解きにチャレンジできます。

※LINEを使用します

時間 10:00～17:00 (受付は15:30まで)
受付場所 氷見市観光協会
 (伊勢大町一丁目12 JR氷見駅内)
 ※謎解きキットがなくなり次第終了
料金 無料
問合せ 氷見市国際交流協会事務局
 (商工観光課内) ☎74-8106

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 7月11日・25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・問合せ 能越ケーブルネット(株) ☎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

6月1日現在(カッコ内は前月比)
 総人口 41,666人(△63人)
 男 20,069人(△22人)
 女 21,597人(△41人)
 世帯数 17,275世帯(△16世帯)
 ※住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

5月の人口動態

出生 26人/死亡 55人
 転入 49人/転出 83人

交通事故発生状況

6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 9件(△5件)
 負傷者数 11人(△6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7月号)

〈読者の投稿 応募用紙〉

ふりがな
 氏名 _____
 ペンネームまたはイニシャル _____
 住所 〒 _____
 電話番号 _____
 ☆ シュリケンは何ページ?
 興味を持ったコーナー _____
 広報ひみの感想など(今月のテーマ) ※はがき余白に記入してください。