

予防救急の意識を高めましょう！

【問合せ】 高岡市消防本部 警防課 ☎22-3133



高岡市消防本部では、昨年 10,592 件の救急出動があり、9,685 人を搬送しました。これは 1 日平均 29 回救急車が出動し、高岡市・氷見市の出動件数と搬送人員ともに過去最多となっています。

救急出動が増加する中、転倒などの不慮の事故で搬送される「一般負傷」という事故種別が全体の約 2 割を占めています。この「一般負傷」は、自分や家族など、身の周りでおこりうる危険を認識し、事前に対策をすることで防ぐことができます。

限りある救急車を有効活用するためにも予防救急に取り組み、防ぐことのできる事故を減らしましょう。

実際の発生例

転倒

事故の原因で最も多いのが転倒です！

- 部屋の段差につまずき転んだ
- 電気コードに足が引っ掛かり転んだ

窒息・誤飲

高齢者や小さい子どもに多く発生しています。

- 高齢者が食事をのどに詰まらせた
- 目を離したすきに、子どもがおもちゃを飲み込んでしまった

転落

全年齢で多く発生しています。

- 椅子の上に立って電球を交換していたら、バランスを崩して転落した
- 子どもをベッドに寝かせていたら、寝返りを打った際に転落した

予防救急講習のお知らせ

高岡市消防本部では、予防救急講習を開催しています。救急事故には、日ごろの心がけで防げることがたくさんあります。知識を身につけてケガや病気を予防しましょう。事業所や自治会などで予防救急講習の開催を希望される人は、最寄りの消防署へお問い合わせください。



高岡市 HP

正しい予防で安全な夏を過ごしましょう！

熱中症は予防が大切



昨年、高岡市消防本部の熱中症による救急搬送件数が 135 件あり、うち約 7 割が 65 歳以上の高齢者でした。また、全体の半数近くが自宅などの屋内で発生しています。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと、体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があるので、注意が必要です。以下のことに注意し、今年の夏を安全に過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

1. 温度と湿度に気を配り、室温を適切に保つ

部屋の温度をこまめにチェックし、適宜換気をしながら、エアコンや扇風機を上手に使い快適な環境を保つようにしましょう。



2. こまめな水分補給／適度な塩分補給／休憩

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。汗を大量にかいた時は、適度に塩分補給をしましょう。



3. 生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。バランスのよい食事やしっかりと睡眠をとり、体調管理に気を配りましょう。

4. 体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは熱中症になりやすくなります。適度な運動を行い、体を暑さに慣れさせましょう。

普段どおり歩くことができない場合や、痙攣、意識障害などの症状がある場合はすぐに救急車を呼びましょう。

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



今より10分多くからだを動かしましょう！

元気からだを動かすことで、生活習慣病やロコモティブシンドローム^{*}、うつ、認知症などのリスクを下げるることができます。日常生活の中で、今より10分多くからだを動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。
^{*}ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下が原因で、転倒や骨折をしやすくなり、自立した生活ができなくなる危険性が高い状態のことです。

☑ これなら「やってたかも！」「できるかも！」

家の外で

- エレベーターより階段を使う
- 駐車場では目的地よりちょっと遠くに停める
- 背筋を伸ばして大股で早歩きをする
- 雨の日はショッピングセンターなどに出かけて店内を歩く
- 子どもや孫とからだを動かして遊ぶ



家の中で

- 家族と一緒にラジオ体操をする
- テレビのCM中にストレッチをする
- 掃除や洗濯などの家事をこまめにする
- 歯みがきしながらかかとを上げ下げする
- 調理の間にスクワットをする



このような行動もからだを動かすことにつながります。「やってたかも！」はぜひ続けてください。「できるかも！」はこれから意識して生活に取り入れましょう。

75歳以上のみなさんへ

無料健診でフレイルを予防しましょう！



【問合せ】 市民課 ☎74-8061

7月から9月まで住民健診を実施しています。75歳以上の後期高齢者の健診は、持病や生活習慣病の重症化予防に加え、心身の機能の衰え（フレイル）のチェックができます。無料で受けることができますので、この機会に元気な人も治療中の人も、年に1回の健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。

※65歳以上の後期高齢者医療制度に加入している一定の障害のある人も対象となります。

※健診日時など詳しくは、受診券に同封の「住民健診のご案内」や広報ひみ6月号と同時配布の「住民健診のお知らせ」、または市ホームページをご覧ください。



市HP

年に1回の健診で、健康寿命を延ばしましょう！

病気とうまくつき合う

(病気の予防・持病の重症化予防)

異常を早期発見・対応することで、持病をコントロールして重症化を防ぎましょう。



心身の機能を保つ

(フレイル予防)

老化による心身の衰え（フレイル）に早く気づいて対策をしましょう。



健康寿命の延伸

- こんな人も受診しましょう
 - 持病などがあり、定期的に医療機関に通っている
 - 特に自覚症状や体調不良もなく、健康である
 - しばらく健診を受けていない

富山県後期高齢者医療制度の加入者へ

「服薬情報のお知らせ」が届いたら、服薬の相談を！

【問合せ】 富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7505

富山県後期高齢者医療加入者のうち、一定数以上のお薬などを服用されている人へ、「服薬情報のお知らせ」をお送りしています。お知らせが届いた人は、かかりつけ医や薬局へお持ちになり、今後の服薬についてご相談ください。

発送時期 8月上旬予定



出展作品
募集中

第63回 氷見市美術展覧会

【問合せ】 氷見市美術展覧会運営委員会事務局 ☎74-8271

10月2日(木)～10月7日(火)芸術文化館で開催する氷見市美術展覧会の出品作品を募集します。

募集部門

日本画、洋画、彫刻工芸、書、写真の5部門

応募資格

高校生以上の市内在住・在勤・在学者または市出身者

出品点数

各部門1人1点まで

出品料

1点につき1,000円(学生は無料)

※作品搬入の際に納めてください。

出品条件

作品は未発表のものに限ります。共同作品は出品不可。規格など詳しくは、応募要項をご覧ください。

※出品票設置箇所にあります。

出品方法

出品票と作品を、搬入受付日時に芸術文化館の各部門の展示場へ搬入(申し込み)

出品票設置箇所

氷見市芸術文化団体協議会、造形芸術センター、芸術文化館、市ホームページからダウンロードすることもできます。

搬入受付日時

9月27日(土) 13:00～18:00



市HP

賞

- ・市展大賞(各部門1点・賞金5万円)
- ・市展賞(6点以内・賞金2万円)
- ・芸団協賞(2点以内・賞金2万円)
- ・氷見商工会議所賞(2点以内・賞金2万円)
- ・キラリ賞(学生対象・賞金)
- ・北日本新聞社賞(各部門1点・記念品)
- ・富山新聞社賞(各部門1点・記念品)

続・ひみ
未来遺産
第40回

箱御膳からチャブ台へ

丸い形が生んだ家族団らん

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

の広間には箱御膳を、昭和30年代コーナーにはチャブ台を展示しています。食事風景の移り変わりをぜひ博物館でご覧ください。

(博物館 事務員 重原美代子)



チャブ台



箱御膳
(左: 収納時、右: 食事時)

昭和20年代頃までの各家庭の食事風景には、箱御膳がありました。箱御膳は杉材の箱状の入れ物で、家族一人ひとりの分があります。その中に自分用の箸と食器を納め、食事の時は蓋を裏返して御膳の上に置き、その上に食器を並べました。また、箱御膳の食事の時代は、席順も厳しく定められ、当主は上座、それから長男・次男、女衆は土間に近い下座に座りました。

昭和30年代以降になると、チャブ台を使うのが主流になりました。チャブ台は脚を折り畳める食卓で、円形のものが多いです。周りに正座し、食事が終わって不要になれば、脚を畳んで片づけます。そのため、特に居住空間に恵まれていない町中の住宅で普及しました。

家族全員で囲んで食事をする丸いチャブ台は、上座下座も関係なく、食事の会話が弾みます。また、主婦が縫物や繕い仕事をする作業台や子どもの学習机としても使われ、チャブ台の周りは生活の中心となり、家族団らんを楽しむ場になりました。

最近では洋式のダイニングテーブルが普及し、チャブ台はアニメなどの「チャブ台返し」でしか知らない人が多いと思います。博物館の移築民家

一人分栄養量	22 kcal
エネルギー	1:1g
たんぱく質	1:2g
食塩相当量	1:2g
材料(4人分)	
オクラ	120g (12本)
乾燥わかめ	4g
えのき	8g
しょうが	10g
鶏がらスープの素	1g
水	600ml



オクラとわかめのしょうがスープ

作り方(調理時間 15分)

- ①オクラは分量外の塩で板ずりして洗った後、ガクを取って5mm幅に輪切りにする。
- ②えのきは3等分に切る。
- ③乾燥わかめは水で戻しておく。しょうがは皮ごとすりおろす。
- ④鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけて、沸騰したらオクラ、えのきを入れて2～3分煮る。
- ⑤最後にすりおろしたしょうがと水気を切ったわかめを入れて出が来上がり。

おすすめポイント

オクラ、きのこ、海藻で優しいとろみがついたスープです。しょうがをきかせて薄味でもおいしく食べられます。

野菜だけでなく、きのこ、海藻類も食物繊維やビタミンが豊富で低エネルギーの食品です。積極的に食事に取り入れましょう。

食生活改善推進員の
お手軽レシピ

No.10

食生活改善推進員とは…
食を通して地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティアです。

【問合せ】 健康課 ☎74-8414



受講者募集

食育サポートスタッフ
養成講座

園児を対象とした料理教室「きときとキッズお料理道場」の運営・指導を行う食育サポートスタッフ(有償ボランティア)の養成講座を開催します。子どもと接することが好きな人や、食育に関心のある人のご参加をお待ちしております。



- 対象** 食育活動に関心があり、座学・実習準備・実習のすべてに参加できる人、今後のきときとキッズお料理道場に参加できる人
- 日時** ●座学、実習準備 9月3日(木) 9:00～15:00
●実習 9月4日(木) 9:00～15:00
- 場所** ●座学 市役所 創作工房ひみ(北大町25-4)
●実習準備、実習
- 持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、うちはき
- 受講料** 無料 **定員** 10人
- 申込** 8月15日(金)までに電話、メール(氏名、住所、連絡先を記載)にて
- 問合せ** 商工観光課 ☎74-8089
shokokanko@city.himi.lg.jp

農業遺産だより No.17

氷見地域日本農業遺産「応援商品」を紹介しす

【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** 洋食屋ハロー(柿本 眞邦)
- 応援商品** 洋食屋HALOの氷見カレー

上質な氷見いわしの煮干しから作るダシでスパイシーなカレーに美味しさと深みを加えました。大きめにカットした牛肉もゴロゴロ入り、ボリュームも満点です。ご家庭で季節の野菜をトッピングするのもおすすめです。老舗洋食屋のこだわり「氷見カレー」をご家庭でもお楽しみください。

氷見漁港場外市場「ひみ番屋街」の『洋食屋 HALO 番屋街店』でお買い求めいただけます。

氷見地域農業遺産「氷見の持続可能な定置網漁業」を応援しています!

「応援商品」募集中!
詳しくは協議会HP



協議会HP



6/21 親子で楽しくボール遊び
WCBF親子野球体験教室



氷見運動公園野球場で、県内の年中児から小学2年生とその保護者を対象に野球教室が開催されました。講師は、元プロ野球選手の中畑清さんと全日本女子野球連盟、富山大学女子野球部の選手が務めました。

参加者は、グループに分かれてティーバッティングやキャッチボールなどを体験し、ボールの打ち方などを中畑さんらに教えてもらいました。中畑さんは体験会終了後、「今日覚えたことを忘れないでこれからも続けてほしい」と話されました。



7/2 氷見の海へようこそ！
海の子山の子交流学習

灘浦小学校と岐阜県高山市の本郷小学校、栃尾小学校の3、4年生が「海の子山の子交流学習」を行いました。

この日は、各学校の紹介や自己紹介をした後、小境海岸CCZに移動し、各学校あわせて18人の児童がグループに分かれて活動をしました。水遊びやスイカ割り、砂遊びをして楽しみ、交流を深めていました。

来年1月には、灘浦小学校の5、6年生が高山市で本郷小学校と栃尾小学校の児童と一緒にスキーを体験する予定としています。

7/4 やってみると楽しい！
eスポーツ体験交流会



eスポーツ体験交流会が芸術文化館で開催され、約80人が参加しました。今回は、リズムゲームの「太鼓の達人」、釣り体験ができる「釣りスピリッツ」、自動車運転ができる「グランツーリスモ」が用意され、それぞれのゲームを体験しました。参加者は、プレーに夢中になり、周囲の応援も大いに盛り上がりました。

そのほか、健康測定会やeスポーツ機器を導入している地区の発表もあり、今後ゲームを通じて世代を超えた交流のきっかけとして期待されます。



7/7 大きく育て戻ってきてね！
阿尾保育園の園児がヒラメの稚魚を放流

漁業団体でつくる氷見市水産多面的機能発揮対策協議会が、阿尾の海岸でヒラメの稚魚7,500匹を放流しました。

放流は阿尾保育園の園児13人と地区の漁業関係者らが参加し、大きなバケツに入ったたくさんの稚魚を放流しました。放流後は、「大きくなってね～」と海に向かって声をかけ、手を振っていました。

この取り組みは、氷見の豊かで美しい海を守るために毎年行われており、この日は氷見漁港でも放流が行われました。



移住フェアでの様子

地域おこし
協力隊の
活動
報告 vol.101
『「ひみ子育てマップ」
を制作中です！』
移住定住推進員
しみの
下野 さつき

氷見市I J U応援センターの移住推進員として、昨年度から子育て世帯向けの暮らしの情報発信に取り組んできました。私自身、小学生の子どもを子育て中であり、一緒に市内各地をまわりながら情報収集をしていました。

今年度は、その情報を踏まえて、既に氷見で子育てをしている人はもちろん、これから氷見で子育てをしようと考えている人向けに、子ども連れで訪れやすい市内の施設やスポットを紹介する「ひみ子育てマップ」の発行を予定しています。

氷見市は子育てに関するさまざまな手厚いサポートが受けられるだけでなく、何より地域の皆さんが温かい目で見守ってくれます。氷見市が子育てしやすいまちであることをより多くの人に知ってもらい、移住促進につながればと思っています。

受賞おめでとうございます

行政相談委員
林委員に中部管区行政評価局長表彰
桶元委員に感謝状



(林委員) (桶元委員)

行政相談委員としての功績が評価され、林 英嗣委員が中部管区行政評価局長表彰を受賞されました。また、桶元 勝範委員に富山行政監視行政相談センター所長より感謝状が贈呈されました。

両名は、市民の皆さんからのさまざまな困りごとの相談を受け、相談者と行政との架け橋となっており、ご尽力されています。

島田髷まつり
【問合せ】 島田市観光課 ☎0547-36-7163
姉妹都市 だより 島田市 43



静岡県島田市で、毎年9月の第3日曜日（今年は9月21日）に開催される、島田髷まつり。

昭和8年から始められたこのお祭りは、途中、時代の流れで中断していましたが、島田髷まつり保存会の尽力により昭和40年に再開され、今年で67回目を迎えます。

「第18回ふるさとイベント大賞」では大賞に次ぐ優秀賞を受賞しており、その知名度を全国的なものにしています。

結婚式で花嫁が結う「文金高島田」に代表される「島田髷」は、ここ島田市に由来しており、鎌倉時代の遊女「虎御前」が初めて結ったとされています。

今年のお祭りは、いろいろな日本髪・島田髷を結った「髷娘」たちが、虎御前の菩提寺である島田市野田の「鶴田寺」にて供養感謝祭を行った後、江戸時代の街並みが残る川越街道で手踊りを披露します。

潮風ギャラリーからのお知らせ

【問合せ】 商工観光課 ☎74-8106

1. 潮風ギャラリー1階の複製原画の
展示入れ替え

誕生60周年記念でもある「怪物くん」の中から「怪物くんとヒロシの友情」に焦点を当て、セレクトしたシーンの複製原画を展示中！

時間 10:00～17:00 (入館は16:30まで)

料金 200円
(入館料。高校生以下、障害者手帳をお持ちの人は無料)

作品名 怪物くん
「怪物くんたちのきた夜」、
「おやじが出たぞ!!」など ©藤子スタジオ

2. メインビジュアル壁画メンテナンス

潮風ギャラリーの建物前にある壁画が、平成27年以來のメンテナンスできれいになりました。

藤子不二雄先生が手がけた数々のキャラクターが大集合したデザインとなっていますので、ぜひご覧ください。

図書館へ行こう

【問合せ】 図書館 ☎74-8226
(本町4番9号 教育文化センター1階) 電子図書館



8月31日まで毎日開館しています

普段は休館する月曜日も開館しておりますので、**涼しい図書館**で読書や勉強を進めてみませんか。なお、月曜日の閉館時間は、午後5時となりますのでご注意ください。

夏休み特別企画 夏休みの宿題をお手伝い!

読書感想文や自由研究など夏休みの宿題をサポートする図書を集めたコーナーを8月31日まで設けています。
一般開架室 ・読書感想文を書こう
 第71回青少年読書感想文全国コンクールの小中高校課題図書と読書感想文の書き方に関する本などを紹介。
児童読書室 ・夏休み宿題お助けコーナー
 自由研究や絵の描き方などに関する図書を紹介します。

おはなし会 ～いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ～

●日時 8月23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 9:30～17:00

企画展示

一般開架室
 ●期間 8月1日(金)～16日(土)
 ・We Love ひみ♡
 昭和27年8月1日に氷見市制が施行されたことにちなみ、氷見が舞台の本や氷見出身の作家の本を特集。
 ●期間 8月17日(日)～9月7日(日)
 ・アンコンジャス・バイアスって何？
 無意識のうちに相手を傷つけたり、相手を苦しめたりしていることがあります。そういった事に対処するためにも、誰もが知っておいたほうがよいと思われる概念として、近年注目を浴びるようになりました。
児童読書室
 ●期間 8月8日(金)～9月3日(水)
 ・戦争と平和の絵本
 戦争について絵本やおはなしを紹介します。

電子図書館の特集「野球の本」

●期間 8月1日(金)～31日(日)
 8月9日の野球の日になちなみ、野球に関する本を特集。

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。



「広報ひみ」読者の投稿による読者参加コーナー

読者の広場

- 今月のテーマ「7月号で募集」
- ◆「夏ハテ対策」
 ●栄養バランスの良い食事を心がけること。(S.K)
 - ◆夏ハテ対策は「うなぎ」ー魚屋さんの近くへ行くと、お魚がうらやま、ついつい買ってしまう。 (さっちゃんママ)
 - ◆なんと「うなぎ」も梅です。梅みそドレッシングや梅の甘露煮など最高です！ (T.K)
 - ◆野菜カレーを食べること。(つな)
 - ◆食べられるものを食べ、よく寝ること。(ゆーみ)
 - ◆食事をきちんと取ること。(よーはん)
 - ◆「広報ひみの感想など」
 ●夏のイベント情報などが掲載されていて、すごく助かります！ (いろママ)
 - ◆ひまつりのブルーインパルスが楽しみです。(夢見る夢子)
 - ◆参加してみたいイベントや支援事業など、知って良かったなと思える情報を見つけられ、これからもチェックしたいと思います。(ひなまろ)
 - ◆おしゃべりで見やすい紙面だと思います。(氷見じいちゃん)

◆林前市長のご逝去は大変辛いお知らせでした。在任中は、地震のために全身全霊をかけて取り組まれ、自身の体調を後回しにされていたのではと悔やまれます。ご冥福をお祈りいたします。(タケ)

◆林前市長のご逝去、大変胸が痛いです。氷見のために尽力されたこと、決して忘れません。(おつば)

満百歳おめでとうございます



高木 敦子さん (諏訪野)
 大正14年7月11日生まれ
長寿の秘訣
 好き嫌いなくなんでも食べ、くよくよしないこと。



坂本 たまきさん (宇波)
 大正14年7月11日生まれ
長寿の秘訣
 好き嫌いなくよく食べる。父が漁師だったので、魚が好きです。



廣 フミ子さん (大浦)
 大正14年6月20日生まれ
長寿の秘訣
 毎日新聞を読むこと。ユーモアを交えて会話をすること。

編集後記 子どもの頃は日焼けを恐れず、真っ黒になって遊んでいました。大人になると日焼けが怖くて、できるだけ家の中で過ごしていたのですが、子どものプール当番や夏野菜の収穫など、外で過ごすことも多いです。最近の夏は本当に暑く、日焼け対策だけでなく熱中症対策も欠かせませんよね。子どもたちも大人も、健康に過ごすための工夫を忘れず元気に過ごしたいです。皆さんも身体を大切にしながら、この夏を楽しんでいきましょう! 熱中症予防のポイントは23ページをチェック! ☀️📖

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「夏の思い出」

今月のプレゼント

図書カード

お便りをお寄せいただいた人の中から抽選で**1名様に「図書カード」**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 8月6日(必)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
 7月号の正解は6ページ

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」

8月号は 8月3日(日) 10:00から放送!



チーム結成から3年が過ぎた富山ドリームス。吉村前監督が退任し大房新監督を迎え、富山ドリームス第2章が始まります! 芸術文化館に巨大恐竜たちがやってくる! 「大恐竜博」の会場から見どころをご紹介します。

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19ページ)



1歳になりました



おもていたる 表 至琉 大野



かまなか ゆな 鎌仲 結菜 朝日本町



さくらうち みう 櫻打 美海 加納



せき あいは 関 葵葉 柳田



たちばな さな 多地 紗菜 柳田



とみた るいと 富田 瑠絃 窪



やまざき ぜん 山崎 善 余川



やましる かいせい 山城 海晴 幸町



やまもと ふみか 山本 文華 鞆川



よしたけ てんせい 吉滝 天晴 地蔵町

令和6年8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 8月6日(必)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▶



氷見 旅行割キャンペーン!



【問合せ】 氷見市観光協会 ☎74-5250
 (受付 9:00~17:00/無休)

エネルギー価格や物価の高騰などにより打撃を受けている宿泊事業者への支援と、宿泊をきっかけとした観光需要喚起や経済効果の波及を目的として「氷見旅行割キャンペーン」を実施します。

「楽天トラベル」宿泊予約サイトで、市内宿泊施設の宿泊に使える割引クーポンを獲得し、利用することでお得に氷見で宿泊ができます。ぜひ市外にお住まいのご親戚やご友人などへPRをお願いします!

予約受付期間 8月4日(月)~10月30日(木)

宿泊対象期間 9月1日(月)チェックイン~10月31日(金)チェックアウト

宿泊割引額・対象条件

① 10,000円 (500枚発行)

条件 利用人数 1室当たり3人以上
 宿泊料金 1室当たり20,000円以上

② 5,000円 (1,800枚発行)

条件 利用人数 1室当たり2人以上
 宿泊料金 1室当たり10,000円以上

③ 3,000円 (1,000枚発行)

条件 宿泊料金 1室当たり6,000円以上

利用方法

「楽天トラベル」宿泊予約サイト内で割引クーポンを獲得して、対象となる宿泊施設の宿泊予約をしてください。※詳しくは氷見市観光協会のホームページをご覧ください。



観光協会
 HP

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 8月1日(金)・22日(金)
 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

7月1日現在 (カッコ内は前月比)
 総人口 41,607人 (△59人)
 男 20,056人 (△13人)
 女 21,551人 (△46人)
 世帯数 17,279世帯

(+4世帯)
 ※住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

6月の人口動態

出生 13人/死亡 52人
 転入 48人/転出 68人

交通事故発生状況

7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12件 (△4件)
 負傷者数 13人 (△7人)
 死者数 1人 (+1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8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。