

### 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歳以上の独身のひとまたはその家族  
時 9月18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 9月12日(金)までに電話、LINEにて  
問 水見市縁結び会 (未来戦略課内)  
☎74-8190

### ブラッシュアップセミナー「出逢いを引き寄せる♡4ステップ講座」

対 25歳～49歳程度の独身男性20人程度

◆日時・場所  
①9月21日(日) 14:00～16:00  
所 芸術文化館 交流工房  
②10月12日(日) 14:00～16:00  
所 朝日山公園センターハウス

内 すてきな出逢いのために第一印象をアップさせるためのセミナーとなります。話し方や聞き方、モテ髪ヘアセット、好印象デート服を講師が教えてくれます。



¥ 各回500円  
申 各セミナー開催5日前までに申込フォームにて  
問 水見市縁結び会 (未来戦略課内)  
☎74-8190

### 正派柗会KOTO演奏会～vol.2秋風に寄せて～

内 お箏の音色で秋の風をお楽しみください。  
時 9月21日(日) 14:00～(開場13:30)  
所 芸術文化館 ¥ 入場無料  
問 水見市芸術文化団体協議会  
☎74-8271

### 海浜植物園からのお知らせ

#### ◆海浜植物園夏のスケッチ展

時 9月13日(土)～11月3日(月・祝)  
所 海浜植物園 温室前通路  
内 展示植物やカブトムシ・クワガタ、遊具で遊ぶ様子など、この夏来園された皆さんの思いのスケッチを展示します。

¥ 無料 (別途入園料が必要となります)

#### ◆オトギノマルシェ in海浜植物園

対 どなたでも参加できます  
時 9月15日(月・祝) 11:00～16:00  
所 海浜植物園 温室エリア  
内 親子で楽しめるワークショップやおいしいお菓子、すてきなアクセサリーなどが海浜植物園に大集合!

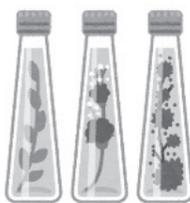
¥ 参加は無料 (別途入園料が必要となります。各ブースは有料)



#### ◆ハーバリウムを作ろう!

時 9月21日(日) 10:00～15:00  
(12:00～13:00はお休み)  
所 海浜植物園 リカレント室3  
内 好きな花(ドライフラワーなど)やビーズなどを入れて、オリジナルのハーバリウムを作ってみませんか。

¥ 300円 (別途入園料が必要となります)  
定 申込不要ですが、当日先着順で材料が無くなり次第終了となります。  
問 海浜植物園 ☎91-0100



### バックホー・ショベルカー講習会 (特別教育)

対 山林や竹林の整備でバックホーを使いたい人や使う予定のある人で2日間通して参加できる人

時 9月29日(月)、30日(火)  
各日9:00～17:00

所 久目地区交流館 (触坂501)  
内 労働安全衛生法に基づいた小型車両系建設機械(バックホー)に関する座学および実技講習(特別教育)で、2日間の講習を修了した人には修了証が発行されます。

服装 作業着など

持ち物 ご自身の昼食、飲み物など

¥ 3,000円 (テキスト代として)

定 15人 (先着順)

申 9月21日(日)までに申込フォームにて



問 (一社) ひみ里山杉活用協議会

☎050-1726-0500 (講習担当)

### 市長と気軽にトーク

対 市民、市民の団体・グループ  
時 ① 9月18日(木) 13:00～  
②10月20日(月) 13:00～  
(1組15分程度)

所 市役所市長室  
内 市長室で市長が、さまざまなお考えやご意見をざっくばらんに伺います。

申 ①9月1日(月)～11日(木)まで、②10月1日(水)～10日(金)までに電話にて

問 地域振興課 ☎74-8013

### チェーンソー講習会 (特別教育)

対 チェーンソーを使っている人で3日間通して参加できる人

時 9月13日(土)、14日(日)、15日(月・祝)  
各日9:00～17:00

所 久目地区交流館 (触坂501)  
内 労働安全衛生法に基づいたチェーンソーの取扱いなどの座学および実技講習(特別教育)で、3日間の講習を修了した人には修了証が発行されます。

服装 作業着など

持ち物 ご自身の昼食、飲み物など

¥ 3,000円 (テキスト代として)

定 12人 (先着順)

申 9月10日(水)までに申込フォームにて



問 (一社) ひみ里山杉活用協議会  
☎050-1726-0500 (講習担当)

### 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 9月20日(土) 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 9月18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  
☎050-1726-0500 (講習担当)

### 空き家セミナー「氷見市の現在と空き家活用の可能性」

対 市内にお住まいの人や空き家をお持ちの人

時 9月7日(日) 13:30～16:00  
所 芸術文化館 交流室

内 空き家をはじめとする氷見市の地域課題と、今後の空き家の需要と利活用の可能性について

講師 氷見市IJU応援センター 藤田 智彦 氏

¥ 無料

定 40人 (先着順)

申 当日、受付窓口にて

問 富山県宅地建物取引業協会 高岡支部 ☎25-0021



### 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、毎月さまざまなお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 9月12日(金) 10:15～11:45

所 ハッピータウン内 長沢薬局前

内 きとときと100歳体操、eスポーツ、ハーモニカコンサート(ハーモニカアンサンブル「アスナロ」)

¥ 無料

問 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



# 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

### 令和7年度氷見市総合防災訓練

令和6年能登半島地震を教訓に災害発生時における迅速かつ的確な防災活動の実施や防災意識の啓発を図るため、氷見市総合防災訓練を実施します。

時 9月7日(日) 7:30～12:00

参加者 自主防災組織、県、警察、消防、地域住民、ボランティア団体など

- 訓練内容
- ①災害対策本部設置訓練 (市庁舎)
  - ②要配慮者避難行動支援訓練 (明和地区)
  - ③津波避難訓練 (北部地区)
  - ④火災防ぎょ訓練、水防訓練 (ふれあいスポーツセンター第2駐車場)

※内容は予告なく変更する場合があります。

その他 市内全域に防災訓練の合図のサイレンを鳴らし、緊急速報メール(エリアメール)を配信します。  
問 地域防災課 ☎74-8021

**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 持ち込み・引き取りもOK!  
引越等 「運搬用トラック(軽四)」を無料貸出中!

●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!!**

AMTECH 株式会社 アムテック 大浦リサイクルセンター ☎91-5656  
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  
(持込受付時間) 平日 8:30～16:30 土曜 8:30～11:30

シルバーで活かそう特技、増やそう仲間  
働ける! 働きたい! 元気な方!  
**シルバー人材センターの会員になりませんか?**

◎新入会員説明会  
毎月第4火曜日 午前10時～  
\*ただし、祝日の場合は翌日となります

◎申込・問い合わせ  
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

**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... 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  
**(有) 中西商店** ☎72-0183

### 防災士養成研修受講者募集

対 次の①～③の条件を満たす人  
 ①市内在住、②2日間の研修に参加できる、③資格取得後、市内の防災士で運営する「氷見市防災士ネットワーク」に加入できる(年会費1,000円)  
 時 12月6日(土)、7日(日)  
 所 富山県防災危機管理センター(富山市新総曲輪1番7号)  
 料 無料(研修・試験費用、防災士認定登録料は、県と市が全額負担します。)  
 定 25人(先着順)  
 申 9月30日(火)までに電話  
 問 地域防災課 ☎74-8021

### お知らせ

#### 芸術文化館施設利用予約受付

時 9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9月1日(火)～29日(火)  
 【マルチスペース・その他諸室】令和8年3月1日(日)～31日(火)  
 ※希望日時が競合した場合は抽選  
 問 文化振興財団 ☎30-3430

#### 9月10日(水)は「下水道の日」 「下水道いろいろコンクール」の小・中学生の作品展示

9月10日は「下水道の日」です。下水道への理解と興味を深めてもらうことを目的に、市内の小・中学生から募集したポスターや書道、標語などの作品を展示します。  
 時 9月5日(金)～11日(木) 10:00～19:00 ※最終日は14:00まで  
 所 プラファ  
 問 上下水道課 ☎74-8207

### トレセン教室(10月～12月期) 会員募集

◆スタイルアップ  
 対 中学生以上  
 所 トレーニングセンター2階スタジオ  
 時 木曜日 19:00～20:00  
 内 ストレッチや有酸素、筋トレで体のコンディショニングを高め、効果的なトレーニングを効率良く行います  
 料 9,000円(3か月11回/保険料込み)  
 問 トレーニングセンター ☎91-5988

### ポリテクセンター富山11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 ①②③11月5日(水)～令和8年4月27日(月)、④11月5日(水)～令和8年5月29日(金)  
 所 ポリテクセンター富山(高岡市ハケ55)  
 内 ①CAD/CAM技術科  
 ②テクニカルオペレーション科  
 ③電気設備技術科  
 ④IoT生産システム科(導入講習付き)  
 料 無料(テキスト代等は自己負担)  
 定 ①20人、②12人、③12人、④20人  
 ※全て選考試験実施。①は10月開講分とあわせた定員  
 申 9月1日(月)～10月17日(金)  
 コース説明会(予約制) 10月6日(月)  
 ※予約はポリテクセンター富山へ電話、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

### 募集

#### ふれスポ教室体験者募集

◆ヨーガ・セラピー  
 対 18歳以上  
 時 【水曜日】9月3日、10日、17日 19:00～20:00  
 【金曜日】9月5日、12日、19日、26日 14:00～15:00  
 内 心身のバランスを取り戻すセルフマネジメント法。体の内面を意識するので深いリラクゼーション感が得られます。

◆フラ基礎教室  
 対 18歳以上  
 時 【金曜日】9月5日、12日、19日、26日 10:00～11:00  
 内 フラの基礎を丁寧に学びます。

◆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

#### 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】9月5日・12日・19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日1,500円(保険加入なし)  
 定 15人(先着順)  
 申 電話  
 問 市民プール ☎91-5000 (受付14:00～20:00/火曜休館)

### 先輩創業者から学ぼう！ 起業・創業セミナー

先輩創業者や創業・事業承継を支援する機関の担当者から、創業や事業承継にする起業のアドバイスを受け、他市の創業予定者との交流や情報交換を行います。  
 時 10月15日(水) 13:00～16:00  
 所 射水市ビジネス支援センター(平和堂アル・プラザ小杉2階)  
 料 無料  
 定 15人(先着順)  
 申 申込フォーム、電話  
 問 商工観光課 ☎74-8105

### 危険物取扱者保安講習

時 一般 11月11日(火)・12日(水) 13:30～16:30  
 給油取扱所 11月12日(水) 9:30～12:30

所 高岡市生涯学習センター(ウイング・ウイング高岡)  
 申 【電子申請】9月3日(水)～9日(火)までに申込フォームにて  
 【書面申請】9月18日(木)～25日(木)までに受講申請書を消防本部または各消防署へ提出 ※申請書は最寄りの消防署にあります。

◆オンライン講習  
 時 給油取扱所、一般、コンビナート 10月30日(木)～11月29日(土)  
 申 【電子申請】9月3日(水)～9日(火)までに申込フォームにて  
 【書面申請】9月29日(月)～10月7日(火)までに富山県危険物安全協会連合会へ提出  
 問 高岡市消防本部予防課 ☎22-3132

### 応急手当普及員講習

対 18歳以上で、氷見市か高岡市に住んでいるまたは勤務している人  
 時 10月4日(土)、5日(日)、11日(土) 9:00～17:00  
 ※3日間の受講が必要となります。  
 所 高岡市消防本部  
 定 30人程度  
 申 電子申請または直接、高岡市消防本部各消防署にて  
 問 高岡市消防本部 警防課 ☎22-3133

### 第11回氷見の海音楽祭

『楽屋姫』結成30周年記念コンサートツアー  
 時 10月4日(土) 開演14:00  
 所 漁業文化交流センター  
 料 入場無料 定 100人  
 問 漁業文化交流センター ☎74-8018

### チャリティーイベント・ハロウィンZUMBAパーティー

対 老若男女問わず、軽い運動ができる人  
 時 10月5日(日) 14:00～15:30  
 所 漁業文化交流センター  
 内 ハロウィンの仮装を楽しみながら、簡単なズンバを踊って心と体を元気にしましょう!!  
 講師 AFAA認定インストラクター 谷口 啓子氏  
 服装 動きやすい仮装(仮装なしでも可)  
 持ち物 内履き、タオル、飲み物  
 料 大人1,500円、小人1,000円  
 定 先着80人  
 申 9月30日(火)までにメールにて  
 問 谷口 ☎090-2091-0253  
 〆 friends5@ezweb.ne.jp

### ひみ未来づくりミーティング 9月・10月の日程

①東地区にお住まいの人 時 9月19日(金) 19:00～  
 所 芸術文化館 マルチスペース  
 ②菟田地区にお住まいの人 時 9月24日(水) 19:00～  
 所 泊コミュニティセンター  
 ③上庄地区にお住まいの人 時 9月26日(金) 19:00～  
 所 上庄公民館  
 ④明和地区にお住まいの人 時 9月30日(火) 19:00～  
 所 旧明和小学校体育館  
 ⑤基石地区にお住まいの人 時 10月2日(木) 19:00～  
 所 基石公民館  
 ⑥仏生寺地区にお住まいの人 時 10月3日(金) 19:00～  
 所 仏生寺公民館クラブハウス  
 ⑦八代地区にお住まいの人 時 10月5日(日) 10:00～  
 所 八代自治会館  
 ◆オンラインで参加する場合(要申込)  
 お住まいの地区で未来づくりミーティングにオンラインで参加できます。  
 定 各会場10人(先着順)  
 申 各地区での開催日の10日前までにメールにて  
 問 地域振興課 ☎74-8013  
 〆 chiikishinkou@city.himi.lg.jp

### 富山矯正展(刑務所作業製品展示即売会)

時 9月20日(土) 9:00～15:00  
 所 富山刑務所(富山市西荒屋285-1)  
 内 施設見学や性格検査体験、食事販売など  
 問 富山刑務所 矯正処遇部(作業) ☎076-429-3744

子どもの右脳開発に人気(全国360教室) **木谷そろばん教室** **9/1より開校** プラファ教室 生徒募集  
**木谷総合学園(本部:82-5411)**  
**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

GUNZE 秋一番の特価でメーカー協賛 **グンゼフェア** **9/11より開催**  
**センターコート大催事場**

大好評開催中! **古本いよいよ最終フェスタ** お急ぎください!  
**センターコート大催事場**

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・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** 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 白木謙一 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! /

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)

「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 氷見市伊勢町2-7-9

詳しくはQRよりホームページをご覧ください! 広告

### 看護職員就業支援相談

☑ 看護職員や看護学生、看護職に興味がある人  
 時 9月11日(木) 10:00～16:00  
 所 ハローワーク氷見  
 ☎ 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  
 問 富山県ナースセンター ☎076-433-5251

### 高岡厚生センターの家族相談会

①アルコール家族教室  
 ☑ 飲酒に関する問題で悩んでいる家族  
 時 9月18日(木)、12月5日(金) 14:00～16:00  
 所 高岡厚生センター(高岡市赤祖父211) 申込フォーム  
 申 各開催日の1週間前までに電話または申込フォームにて

②精神障害者家族教室  
 ☑ 統合失調症患者の家族  
 時 9月24日(水) 14:00～15:30  
 所 高岡厚生センター氷見支所(幸町34-9)  
 申 開催日の1週間前までに電話にて

③ひきこもりなど家族教室  
 ☑ ひきこもりなどの問題で悩んでいる家族  
 時 9月30日(火)、11月11日(火) 14:00～16:00  
 所 高岡厚生センター 申込フォーム  
 申 各開催日の1週間前までに電話または申込フォームにて

①～③共通  
 ☎ 講義、座談会など  
 ¥ 無料  
 問 高岡厚生センター氷見支所 ☎74-1780

### 小矢部市

◆ミニSLフェスタinおやべ  
 クロスランドおやべにある、約600mの8の字型の常設線路に加え、円形型の仮設線路を敷設しました。この2つの線路をお選びいただき、全国から参加する蒸気機関車や電車に乗って、小さな鉄道の旅をお楽しみください。  
 時 9月14日(日)～15日(月・祝) 10:00～16:00  
 所 クロスランドおやべ  
 ¥ 3歳以上～小学生 1枚180円、3枚450円  
 中学生以上 1枚360円、2枚600円  
 ※3歳未満の乗車は無料ですが、必ず保護者が同乗してください(保護者有料)  
 ※お手元にお持ちの乗車券もご利用いただけます。  
 ※乗車券の返金はできません。  
 問 クロスランドおやべ ☎68-0932(水曜休館、水曜が祝日の場合は翌日休館)

### 相談

### 成年後見についての相談会

手をつなぐ育成会では、認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な人の権利擁護活動の一環として、成年後見人についての無料相談会を開催します。  
 時 9月9日(火) 13:00～16:00(受付は15時30分まで)  
 所 市役所カンファレンス1・2  
 ※予約した人優先。当日受け付け可  
 問 手をつなぐ育成会 ☎54-5348(穴倉方)

### 特殊詐欺、悪質商法撃退!! 電話の通話録音装置を無償貸与します

特殊詐欺や悪質商法などの被害を防止するため、高齢者世帯などに警告メッセージ機能付きの電話の通話録音装置を無償で貸し出し、固定電話に設置します。  
 ☑ 市内に住所を有するおおむね65歳以上の人のうち、次の要件のいずれかに該当する人  
 ①一人暮らしの人  
 ②高齢者のみの世帯の人  
 ③日中高齢者のみとなる世帯人  
 ¥ 無料  
 貸出台数 10台程度(申込順)  
 申 電話または総合案内窓口にて  
 問 市民課 ☎74-8010

### お隣さん情報

### 高岡市

◆万葉歴史館特別企画展「小泉八雲と万葉集」  
 NHK朝の連続テレビ小説「ばけばけ」放映にあわせ、小泉八雲とその妻セツが涙ながらに語り書いたという万葉歌の多数の七夕歌を紹介した随筆「天の河縁起」を中心に、八雲と万葉集の関わりについて紐解きます。  
 時 9月18日(木)～12月1日(月) 9:00～18:00(入館は17:15まで)  
 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  
 問 高岡市万葉歴史館 ☎44-5511

### 国民年金保険料の免除・納付猶予制度のご案内

所得が少ないなどの理由で国民年金の保険料を納めることが困難な場合は、納付が「免除」または「納付猶予」される制度がありますので、ご利用ください。  
 ※免除した場合、保険料を全額納めた場合と比べて年金額は減額されます。  
 ☑ 本人・配偶者・世帯主の前年の所得(1～6月分を申請する場合は前々年の所得)が一定額以下の人  
 免除額 保険料の全額または一部  
 ※所得額によって異なります。  
 持ち物 基礎年金番号のわかるもの  
 ※失業特例の場合は、雇用保険受給資格者証または離職票の写しなどが必要  
 申 市民課または年金事務所の窓口  
 マイナポータルからの電子申請  
 問 市民課 ☎74-8054  
 高岡年金事務所 ☎21-4180(自動音声案内)

### フラッグハントのイベント開催のお知らせ

☑ 小学生以上  
 時 10月5日(日) 9:00～13:00  
 所 B&G海洋センター  
 ☎ 光線銃と障害物を使ったニュースポーツを一緒に楽しみましょう!  
 講師 フラッグハント協会  
 ¥ 一人につき1,000円  
 定 200人(先着順)  
 申 9月22日(月)までに申込フォームにて  
 問 氷見高校未来講座HIMI学 ☎ himigaku1@gmail.com

### 市民プール休館のお知らせ

定期点検のためプールは休館します。  
 トレーニングセンターは通常通り営業  
 時 9月23日(火・祝)～10月1日(水)  
 問 トレーニングセンター ☎91-5988

### 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者が出産したときに、産前産後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度がありますので、ご利用ください。  
 ☑ 出産日が平成31年2月1日以降で、産前産後の免除期間に国民年金第1号被保険者の期間がある人  
 納付が免除される期間  
 【単胎】 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間  
 【多胎】 出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間  
 ※納付した場合は還付されます。  
 ※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産(流産などを含む)をいいます。  
 持ち物 基礎年金番号の分かるもの、母子健康手帳  
 申 出産予定日6か月前から市民課、高岡年金事務所の窓口にて  
 問 市民課 ☎74-8054  
 高岡年金事務所 ☎21-4180(自動音声案内)

### 市有財産売却(入札)のお知らせ

市が所有する土地・建物を売却します。  
 物件名 旧栄町市民病院医師住宅  
 土地 栄町3269番2号 290.61㎡  
 建物 木造瓦葺2階建 141.30㎡  
 入札参加申込み切 9月11日(木)  
 入札書提出切 9月24日(水)  
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。  
 問 財務課 ☎74-8035 市HP

### チャンピオンショップコンテスト2025

市内の魅力あふれるお店を表彰する「チャンピオンショップコンテスト」を今年も開催!お気に入りの店に投票して応援しましょう。  
 投票した人の中から抽選で2,000円分のキトキト商品券またはひみPayをプレゼントします。  
 申 9月7日(日)までに、投票用フォーム、または市内各所(商工会館、市役所、市内金融機関など)に設置の投票箱に投函  
 問 氷見商工会議所 ☎74-1200

### 潮風ギャラリーの臨時休館のお知らせ

施設近隣の電柱工事に伴う停電のため休館します。翌日からは通常通り営業します。  
 時 9月8日(月)  
 問 商工観光課 ☎74-8106

### 9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  
 ①9月14日(日) 9:00～11:45  
 ②9月22日(月) 17:15～19:45  
 ③9月 5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金) 17:15～18:45  
 ☎ 申請、受取、更新、暗証番号の変更など  
 申 ①9月12日(金)17:15  
 ②9月19日(金)17:15  
 ③当日17:15までに市公式LINE、電話、窓口にて  
 問 市民課 ☎74-8051

### 農業用水路への転落事故に気を付けましょう

秋の農業用水路転落防止強化期間  
 8月20日(水)～9月20日(土)

県内の転落死亡事故の約8割は、65歳以上の高齢者です。身近な末端水路でも事故が多発しています。

問 富山県農林水産部農業整備課 ☎076-431-3375

### 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 9月20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

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

# 9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 R7.4.21~5.17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 R6.1.12~2.22生まれ	17日☀ 12:45~13:00	母子健康手帳、問診票、タオル
	3歳児健診 R4.2.12~3.22生まれ	25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 (R5.8月生まれ) 4日☀ 14:00~14:10 2歳6か月児 (R5.2月生まれ) 12:50~13:00	母子健康手帳、タオル、フッ素カレンダー
		3歳0か月児 (R4.8月生まれ) 17日☀ 13:30~13:40	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

# 9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	浦野歯科クリニック	高岡市 ☎28-3636
14日☀	福田内科医院 (内糖消)	丸の内 ☎72-5610	かじデンタルクリニック	高岡市 ☎88-9359
15日☀・祝	河合内科医院 (内)	中央町 ☎74-5178	串田歯科医院	島尾 ☎91-6417
21日☀	加藤医院 (内外胃)	北大町 ☎72-0608	なでこ台歯科	射水市 ☎50-8885
23日☀・祝	やまだメディカルクリニック (内呼循)	上泉 ☎73-8881	やまもと歯科医院	高岡市 ☎28-3100
28日☀	織坂内科医院 (内)	伊勢大町 ☎72-6206	元井歯科医院	高岡市 ☎23-4673

※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	8/31 (日) ~ 9/6 (土)	9/7 (日) ~ 9/13 (土)	9/14 (日) ~ 9/20 (土)	9/21 (日) ~ 9/27 (土)	9/28 (日) ~ 10/4 (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。  【出演】 阿尾保育園 海清保育園 上庄保育園	氷見ネタに特化した超ローカル番組！  看護師を目指す氷見高生に密着！一ふるさとの医療を支えるー	①けんちゃんこうちゃん健康広場「野菜＋1皿で栄養バランスアップ」  ②予防救急について	eスポーツ体験交流会 (7/4開催)	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】 みどり保育園 ひみ中央こども舎 阿尾保育園

※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。

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

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

お申込み QRコード



## 無料相談

所 市役所 問 市民課 ☎74-8010

### 行政相談

時 9月1日(月) 13:30 ~ 16:00

### 住宅相談

時 9月4日(木) 10:00 ~ 15:00

### 年金相談

時 9月10日(木) 10:00 ~ 15:00  
※高岡年金事務所 (☎21-4180) へ予約者優先

### 人権相談

時 9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 9月19日(金) 13:00 ~ 16:00  
申 9月18日(木) 8:30から電話 (先着順)

### 多重債務法律相談

時 9月19日(金) 16:00 ~ 17:00  
申 9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 9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 9月19日(金)までに富山地方裁判所高岡支部 (☎22-5151) へ電話



## 健康なんでも相談

時 10月8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 糖尿病・内分泌内科 高木 晋医師、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 10月3日(金)までに電話にて

問 健康課 ☎74-8414

## 相続・遺言セミナー&相談会

時 10月18日(土) 13:30 ~ 16:00

※相談会は1組20分

所 富山合同庁舎 (富山市牛島新町11番7号)

内 ①相続・遺言に関するセミナー、遺言書作成体験講座  
②司法書士による相続・遺言の相談会

※いずれも要予約、先着順 (定員になり次第締切)

¥ 無料

定 ①60人程度、②30組

申 10月17日(金)までに電話または窓口にて

問 富山地方方法務局総務課

☎076-441-0550



詳細はこちら

## 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 9月25日(木) 14:00 ~ 16:00

※予約者優先

所 チューリップ本町薬局 (本町7-22)

¥ 無料

問 地域包括支援センター ☎74-8067

## 療養相談会

対 神経難病患者およびその家族

時 ①9月26日(金) 10:00 ~ 11:15

②11月5日(水) 13:30 ~ 15:00

所 ふれあいスポーツセンター

内 ①パーキンソン病、脊髄小脳変性症の病態や治療などについて  
②神経難病の人の生活環境の工夫やリハビリについて

¥ 無料

申 ①9月12日(金)までに、②10月20日(月)までに電話にて

問 高岡厚生センター氷見支所

☎74-1780

## 無料調停手続相談会

時 9月27日(土) 10:00 ~ 16:00

所 高岡市ふれあい福祉センター (高岡市博労本町4-1)

内 金銭や土地・建物などの貸借、土地や境界問題、建築など住まいに関する紛争や労働問題、交通事故などの損害賠償、家庭内の問題など ※予約不要

相談員 各裁判所所属の民事・家事調停委員

問 富山県調停協会連合会事務局

(富山地方・家庭裁判所内)

☎076-421-8195

(月・火・木・金曜日11:30 ~ 16:00)

## 9月20日(土)~26日(金)は動物愛護週間

【問合せ】 環境保全課 ☎74-8082

動物愛護管理法では、9月20日(土)から26日(金)までを動物愛護週間と定めています。

守って欲しい 5か条

1. 動物が、その命を終えるときまで責任をもって飼いましょう。
2. 人に危害を加えたり、迷惑をかけることのないようにしましょう。
3. むやみに繁殖させないようにしましょう。
4. 動物による感染症の知識を持ち、感染を防ぎましょう。
5. 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしましょう。





**整形外科 チーム医療で実現する、一人ひとりに最適な人工関節手術**

「歩くたびに膝が痛い」「階段の昇り降りがつらい」とお悩みの人へ。当院では、変形性膝関節症などで困りの患者さんに対して、安全で精度が高い人工関節全置換術を提供しています。安心して人工関節手術を受けていただけるよう、整形外科医を中心に、看護師、リハビリ技師、薬剤師、麻酔科医、NST（栄養サポートチーム）など多職種が連携する「チーム医療」を実践し、一人ひとりに最適な人工関節手術を目指しています。ここでは、当院の特色ある取り組みをご紹介します。

**全例に3D術前シミュレーションを実施**

当院では、すべての人工関節手術において、CT画像から作成した3Dモデルを用いた術前シミュレーションを実施しています。骨の形状や変形の程度を事前に精密に分析し、患者さん一人ひとりに最適なインプラントの選定と設置角度を決定しています。新しい技術により安全で高精度な手術を実現しています。



**消化器専門の医師を含めたNSTが全例に介入**



さらに当院では、栄養サポートの強化にも力を入れています。私たちは、消化器の視点を持つ医師が栄養サポートチームの一員として加わり、手術前から「食べられているか」「お腹の調子はどうか」「体力は維持できているか」などを丁寧にチェックしています。必要に応じて、食事の内容やタイミングを調整したり、栄養指導を行ったりしながら、傷の治りや感染予防、筋力回復を“体の中から支える取り組み”を行っています。

すぐに人工関節手術を希望されない人には、膝関節周囲の神経に作用するラジオ波治療（末梢神経ラジオ波焼却療法）や、再生医療として注目される自己血由来のPDF-FD（血漿由来因子）注射などの保存的治療もご案内しています。状態やご希望に応じた、柔軟な治療選択が可能です。「膝の痛みを取りたい」「自分の足で歩きたい」そんな患者さんの想いに寄り添いながら、チーム一丸となって、質の高い医療の提供をめざしています。膝関節の痛みでお困りの方は、どうぞお気軽にご相談ください。



**令和8年度 金沢医科大学医学部 指定地域推薦入学試験 出願者募集**

【問合せ】 病院事業管理室 ☎74-8126

氷見市の地域医療に貢献する強い意志を持った人材を金沢医科大学医学部で育成することを目的として、市内在住者を対象に指定地域推薦入学試験（氷見枠）を設け、修学資金を貸与します。

**出願要件**

金沢医科大学および同大学病院の理念を理解し、医師としての人格形成と知識、技術を養成するため、卒業後、金沢医科大学病院または金沢医科大学氷見市民病院で臨床研修（5年）を行う意志が強固であること。

**出願資格**

- 次の①②を満たす人
- ①市内在住で、高等学校を令和8年3月に卒業見込みの人、または令和7年3月に卒業した人で、19歳以下の人（令和8年4月1日現在）
  - ②金沢医科大学医学部指定地域推薦入学試験に出願し、同試験に合格した場合、入学を確約できる人

※書類審査と面接による選考後、指定地域推薦入学出願に必要な推薦書を交付します。

**修学資金**

市と金沢医科大学が、入学金や授業料などの大学に納める資金を貸与します（同窓会費などを除く）。※金沢医科大学氷見市民病院に医師として10年間勤務した場合、修学資金の返還を全額免除します。

**募集人員** 1人

**応募期限** 9月30日(火)必着

※応募に必要な書類は、氷見市いきいき元気館にある病院事業管理室でお渡しします。

月	火	水	木	金	土	日	
7 なっちゃんカフェ 100日お祝い会 10:30~ PM	7 ひみ大好きサラダさん! 10:30~ 7 黄さんくらぶ PM (2・3日) 8 おもちを作ろう「はたらくるま」	8 歯のお手入れ講座 9 ママの日「Let'sママトレーニング」 10 ベビーヨガマッサージ 11:30~ 12 おもちを作ろう「はたらくるま」	9 クラフトdeリフレッシュ 10 保育園体験(赤さん青さん) 11 看護師とおしゃべりタイム 12 Baby& マタニティカフェ 13 あかちゃんのおそびのレシピ	10 山道先生ハンドメイド講座 11 1歳からのあそびのレシピ~泡あそび&じゃがいもパーティー~ 12 スマイルタイム~ふれあい遊び~ 13 10:30~ 14 ベビーマッサージ	15 安産ヨガ 9:30~		
16 なっちゃんカフェ 17 リトミック教室「リトミックでリズムあそび」 18 のりのリズムパ 10:30~ 19 身体測定・看護師さんのお話(防災について考えよう) 10:30~ (8~12日) 20 おはなしボタン 絵本「はたらくるま」	16 骨盤ヨガin光照寺 17 身体測定	17 桃さんくらぶ 18 ママとつくる「りんごとぶどう」 19 しあわせピラティス 15:00~ 20 開放園(阿尾、上庄、海清)	18 おはなしの部屋お母さんの四方山話 19 二人目・三人目育児応援カフェ 20 看護師とおしゃべりタイム 21 臨床美術士さんのお絵かき講座 22 10:30~ 23 Baby& マタニティカフェ PM	21 離乳食相談会(限定5組)	22 氷見らぶり~パパ塾 アニバーサリー積木を作ろう		
23 敬老の日	24 余川でbaby広場 in sol&mar 25 うんどう&ママピラティス(黄・桃)	24 ゆったりヘッドマッサージ 14:00~ 25 開放園(中央、あさひの丘、アソカナーサリー、アソカ幼稚園)	25 あそぼうよ!楽しい製作 26 看護師とおしゃべりタイム 27 親子ヨガ講座 ※肩こり・腰痛対策ポーズ 28 Baby& マタニティカフェ PM 29 安産ヨガ	26 ハッピーイングリッシュ 10:30~ 27 保育園体験(赤さん青さん) 28 くららの日(ハンドマッサージ)	27 20 21		
29 離乳食講座 とうもろこしごはんを作ろう 30 これからスタート!離乳食作り教室4~6カ月程度 13:30~ (22~26日) 31 折り紙遊び&身体測定週間「ハロウィンのリース」 ※23日は除く	30 秋分の日	30 青さん赤さん集まれ~ 31 命のチャイルドシート講座 14:00~ 32 肉や卵のはじめ方!離乳食作り教室6~8カ月程度 14:00~ 33 開放園(しんまち、十二町)	31 うんどう&ママピラティス(赤・青) 32 あかちゃんのおそびのレシピ~笑い相撲&ハイハイレース~ 33 看護師とおしゃべりタイム 34 Baby& マタニティカフェ PM	32 アウェイ育児友の会 33 お祝い会 34 ママの綺麗レッスン(第5回夏ダメージ肌対処法) 35 バランスボールで親子あそび	32 26 27 28		
34 なっちゃんカフェ 35 おたのしみ会 足形でりんごを作ろう 36 ママのリラックスタイム(手作りクリップ) 10:30~	34 9月生まれの誕生会 35 みんなでお祝い誕生会(9月生まれ) 10:30~ 36 親子で簡単ふれあいヨガ 14:00~	<div style="text-align: center;"> <p>9月 ひみで、ハグして、育む。 はぐひみ 子育てイベント情報!</p> </div>				35 前月25日に市公式LINEでもイベント情報を配信!	

**場所・予約(☎は要予約)・問合せ**

- 7 地域子育てセンター(いきいき元気館内) …… ☎74-8453
- 7 アソカ子育て支援センター(アソカナーサリー内) ☎74-7550
- 8 親と子のともだちサロンはやかわ(速川児童館内) …… ☎76-2613
- 8 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

- 8 キラキラキッズサロン(上庄保育園内) …… ☎72-5674
- 8 すくすくサロン(みどり保育園内) …… ☎91-1277
- 8 たんぽぽサロン(海清保育園内) …… ☎91-1301
- 8 くらら(あさひの丘こども園内) …… ☎74-8435

# 認知症の正しい知識と理解を深めよう！

## ～9月は認知症月間です～

【問合せ】 地域包括支援センター ☎74-8067

認知症は記憶や判断力に影響を与えますが、何も感じなくなるわけではありません。認知症の人は自身の変化に戸惑いや不安を感じています。行動の背景にある気持ちを理解し、心に寄り添いましょう。

認知症を正しく知り、理解し、認知症になっても安心して暮らせるようにしましょう。

### 認知症の人の行動と気持ち

不安、落ち着かない

意欲低下、ひきこもり

イライラ、とりつくろい

何が起きて  
いるの？



話について  
いけない…



失敗を  
認めたくない



### 認知症の人への接し方

接し方を工夫することで穏やかに過ごすことができるようになります。

**尊厳を大事にした対応を！**  
気持ちを理解し、プライドを傷つけないようにしましょう。



**ゆっくり、わかりやすい言葉で1つ1つ話しましょう！**  
理解に時間がかかります。複数のことを同時に言われると混乱してしまいます。

**「できないこと」を「できない時」にお手伝いしましょう！**  
認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。

### 認知症かな？と思ったら

早期の相談、受診が大切となります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がいない場合や受診が難しい場合などは、下表の相談窓口までご相談ください。

#### ✓ 早期受診のメリット

- ・一時的な症状、別の病気の場合もある
- ・治療により進行を遅らせることができる
- ・本人の希望を確認するなど今後の生活の準備ができる



センター名	電話番号	担当地域
地域包括支援センター(福祉介護課内)	74-8067	市内全域
氷見地域相談窓口(ふるさと病院内)	74-7061	朝日丘 東 加納 松田江 下十二町
南条地域相談窓口(はまなす苑氷見内)	91-7700	窪 宮田 十二町 布勢 神代 仏生寺
上庄谷地域相談窓口(エルダーヴィラ氷見内)	72-5900	上庄 熊無 速川 久目 余川
灘浦地域相談窓口(つまま園内)	72-2685	稲積 碁石 八代 阿尾 藪田 宇波 女良

詳しくは市ホームページをご覧ください。



認知症相談窓口



介護保険・サービス

9月のもの忘れ・認知症相談会はP18をご覧ください



## 8月27日～9月10日は秋の睡眠健康週間 zzz

### 睡眠の秋!ぐっすり快眠の習慣をつくらう

#### 睡眠の悩みの原因は体内時計の乱れ!?

からだの中には、「体内時計」と呼ばれる1日のリズムを整える仕組みがあり、これによって昼は活動し、夜は休息状態になることができます。

しかし、人の体内時計は25時間周期で24時間より長いので、放っておくと少しずつずれてしまいます。

良い睡眠をとるためには、毎日体内時計を調整することが大切です。

#### 体内時計調整のカギは2つのホルモン!

体内時計を整えるためには、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンとその材料になるセロトニンが関係しています。

#### セロトニンとメラトニンって何?

##### セロトニン

- ・気持ちを落ち着かせて睡眠の質を上げる

##### メラトニン

- ・夜に分泌され、睡眠や覚醒のリズムを調整するホルモン
- ・体内時間を調整することができる

#### ぐっすり快眠になる1日の過ごし方

ぐっすり眠り、いきいきと活動するためには、セロトニンとメラトニンの分泌を増やす行動をすることが大切です。

ぐっすり快眠のためにできることから始めましょう!

#### 朝

- ・朝食をしっかり食べる
- ・起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる



#### 昼

- ・TVの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らす
- ・からだを動かす
- ・コーヒー、エナジードリンクなどのカフェイン飲料を控える



#### 夜

- ・夜更かしに注意する
- ・寝室ではスマホの使用を避ける
- ・寝室は暗く、静かな環境にする



### 総合型地域スポーツクラブ

## ふれんず20周年記念交流会参加者募集!

【問合せ】 ふれんず事務局(ふれあいスポーツセンター内) ☎74-8500(火曜日休館)

会員以外の人や大人の参加も大歓迎!

日時 9月20日(土)  
13:30～16:00  
(受付13:00～、抽選会15:30～)

対象 小学生以上(小学生以下の人は保護者と一緒に体験ができます)

場所 ふれあいスポーツセンター

料金 無料

持ち物 内履き、飲み物、タオル

申込 9月13日(土)までに申し込みフォームにて  
※当日受付もできますが、事前申し込みにご協力ください。



申し込みフォーム

#### 内容

##### ふれんずおたのしみすごろく

受付ですごろくカードを受け取り、好きなブースからスタート。さいころやルーレットで出た数を進んで、教室のプチ体験やクイズなどを楽しみ、スタンプを集めます。

#### 抽選会

##### 参加条件

- すごろくカードに10個以上スタンプを押してもらおう
- 15:30～の抽選会に本人が必ずいること

景品の特賞は、有名テーマパークや温泉などから選べる「ペアチケット」。そのほか、多数ご用意しています。みなさんぜひご参加ください。



◆一人で悩まないで！私たちにご相談ください

もしも、あなたが不安や悩みを抱えて困っていたら、一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。「こんなことで…」と思わずに、まずはお気軽にご相談ください。

受付時間 平日 8:30～17:00 ※相談無料



相談内容	相談窓口
心の健康に関する相談 ・最近よく眠れない ・不安で気持ちが落ち着かない	健康課 ☎74-8414
	富山県高岡厚生センター氷見支所 ☎74-1780 富山県こころの電話（24時間） ※夜間・休日は、ナビダイヤルの利用料金がかかります ・平日（9:30～17:00） ☎076-428-0606 ・夜間（17:00～9:30）・休日 ☎0570-074-333
暮らしに関する相談 ・生活に困っている ・住居を失う恐れがある ・ひきこもりの家族が心配	ふくし相談サポートセンター ☎30-2937
・収入が減って税金が払えない	税務課 ☎74-8041
仕事に関する相談 ・仕事を探している ・雇用保険について知りたい	ハローワーク氷見 ☎74-0445
・事業者への助成金支援について知りたい	商工観光課 ☎74-8105
高齢者に関する相談 ・認知症が心配 ・介護や福祉のサービスを利用したい	地域包括支援センター ☎74-8067
障害者に関する相談 ・障害がある人へのサービスを知りたい	福祉介護課 ☎74-8113
子育てに関する相談 ・妊娠、出産、子育てについて悩んでいる ・子育てについて相談したい	健康課 ☎74-8062 こども家庭センター ☎30-2978
	・ひとり親への支援を知りたい

◆こころの健康相談会

公認心理師による相談会を実施しています。ご家族の相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。 ※要予約、相談無料

日時 9月2日(火)、11月25日(火)、1月27日(火)、3月24日(火)

13時30分～15時30分

場所 いきいき元気館

申込 開催日の5日前までに電話 問合せ 健康課 ☎74-8414



参加無料

こころの健康づくり講演会

日時 9月8日(月) 14時00分～15時30分 (受付13時30分～)

場所 芸術文化館 ホール

講演 眠りは命の総合メンテナンス～睡眠を改善して脳やこころ、からだの元気アップ！～

講師 富山大学名誉教授 (株)エムール睡眠・生活研究所 所長 神川 康子 氏

申込 9月5日(金)までに電話または申込フォームにて

問合せ 健康課 ☎74-8414

●ロビーで保健師による健康相談や健康づくりに関する展示を行います。



申込フォーム

今日からはじめる **こころ** の健康づくり

— 9月10日(水)～16日(火)は自殺予防週間です —

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

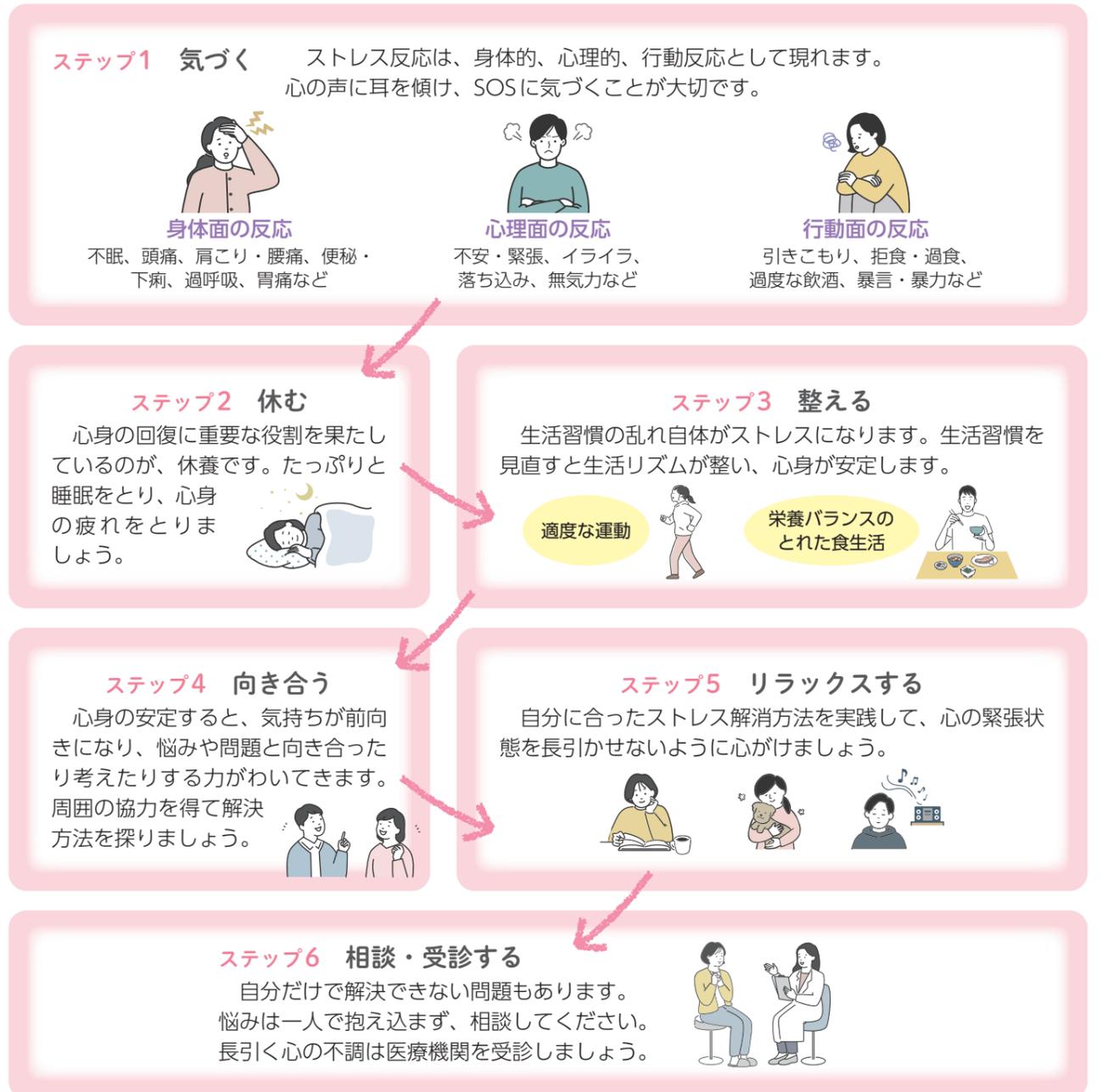
現代社会においてストレスは避けて通れないものです。職場や家庭の人間関係、健康問題や経済的な不安など、多くの方が何らかのストレスを抱えています。

過度なストレスの蓄積は、メンタルヘルスの不調を引き起こす原因となり、放っておくとうつ病などのこころの病気に発展する危険性があります。

ストレスをため込むことなく、上手に付き合うための方法を身につけましょう。



ストレスと上手に付き合う6つのステップ



7/16 夏ならではの体験で思い出の1日  
流しそうめん体験

湖南小学校の6年生27人が、放置竹林整備や竹の利活用を目的に活動しているひみ竹林ネットワーク「チーム ピバ バンブー」の会員6人と流しそうめんの体験を同校で行いました。

この日は、伐採した竹を運び、流しそうめん台や食器を作りました。児童は、流しそうめんが始まると自分で作った箸を使い、そうめんを一生懸命すくっていました。窪田莉子さんは「流しそうめんするのは初めて。普段食べるそうめんよりおいしかった。長い竹を短く切るのが難しく大変だった」と話していました。



7/22 お互いの文化を理解する  
海峰小学校と上海世外教育グループとの交流会

海峰小学校の3・6年生12人と、教育旅行として富山県を訪れていた上海世外教育グループの19人が同校で、交流しました。

交流会では、お互いに自己紹介をした後、海峰小学校の児童が「日本・海峰・漢字クイズ」を行い、日本の伝統行事や生活、中国に関する問題が出題されました。紙相撲も行われ、日本の遊びを体験して笑いがあふれていました。

交流会後は、一緒に給食を食べたり、3・6年生の授業見学をしたり、お互いの文化に理解を深めていました。

7/25 日本文化を体験・交流  
台湾・中山大学西湾学院フィールドワーク

台湾の中山大学西湾学院の学生が本市を訪れ、7月24日～8月6日までフィールドワークを行いました。

この日は、漁業文化交流センターで和菓子作り体験が行われ、ひまわりとさくらの花びらを模した和菓子を作りました。完成後、抹茶体験が行われ、学生は先生に教えてもらいながらお茶をたて、自ら作った和菓子と一緒に味わいました。

学生らは期間中、市内で醤油づくりや寿司握り、浴衣作り体験をするほか、学生が考案した謎解きゲームも実施されました。



7/27 マリンスポーツの楽しさに触れる  
青い海ヨット・カヌー体験

小中学生を対象にヨット・カヌー体験が阿尾海岸で行われ、この日は6人が参加しました。

参加者は、ヨットの操縦方法やカヌーのパドルの扱い方を氷見市B&G海洋センター指導者会会員や氷見市セーリング協会の会員らに教えてもらい、海へ漕ぎだしました。初めて体験する児童も多く、操縦に苦戦しながらもマリンスポーツの楽しさと魅力に触れていました。

当日は、海岸清掃やライフジャケット着衣による浮遊体験なども行われ、海で安全に遊ぶために気をつけることなどを学びました。



ひみPay秋の20%還元  
キャンペーン!

9月1日(月)～

電子通貨「ひみPay」でお買い物をすると20%が戻ってくる!

ひみPayアプリに、9月1日(月)から販売の「R7.秋20%還元ひみPay」をチャージし、お買い物をすると、使用した金額の20%分が還元されます。

- ▶ 還元ポイントの上限は、1人6,000ポイント(6,000円相当)
- ▶ 還元ポイントの総額が予定金額1,900万円に達し次第終了。
- ▶ 還元されたポイントの利用期限は11月30日(日)まで。
- ▶ チャージしたマネーの利用期限は令和10年3月末まで。

※詳しくはひみPayホームページをご覧ください。

キャンペーン期間 9月1日(月)～11月30日(日)

ひみPayを使用できる店舗 311店舗  
(ひみPayアプリでご確認いただけます)

ひみPayのチャージ場所 プラファ、氷見市観光協会、ひみ番屋街、氷見商工会議所、セブン銀行ATM  
※クレジットカードはチャージ不可

問合せ 氷見商工会議所 ☎74-1200 ✉himi@ccis-toyama.or.jp



ひみPay HP



ひみPayアプリの  
ダウンロードはこちら



続・ひみ  
未来遺産  
第41回

海獣と氷見

海生哺乳類と人のかかわり

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

6月号ではクジラについて紹介しましたが、クジラをはじめ海で暮らす哺乳類を総称して海生哺乳類や海獣と呼びます。  
縄文時代には、この海生哺乳類の仲間である鯨脚類のうち、特に日本近海に広く生息していたニホンアシカが捕獲、利用されており、全国各地の遺跡から骨が出土しています。アシカは肉が食用にされたほか、豊富な脂肪も利用されたと考えられます。

氷見では、朝日貝塚でニホンアシカの骨が出土しており、大境洞窟遺跡でもアシカ類の骨が確認されています。近隣では、石川県輪島市の沖合にある七ツ島がニホンアシカの繁殖地として知られており、明治時代にはアシカ猟が行われたことが記録に残っています。おそらく縄文時代には富山湾沿岸にもニホンアシカが生息していた、捕獲の対象となっていたでしょう。

かつて日本近海の島々で繁殖していたニホンアシカですが、油や皮を取るために乱獲され、その数を減らしていきました。1970年代に島根県竹島で目撃されたのを最後に現在ではその生息が確認できず、すでに絶滅したものと考えられます。

また、同じくアシカ科に属するオットセイは、太平洋北部、ベーリング海、オホーツク海に分布し、日本近海には冬から春にかけて、エサを探して三陸沖や日本海に回遊してきます。氷見でも、平成22年(2010)3月に松田江浜に生きたオットセイが漂着しています。縄文時代には、北海道から東北地方でオットセイ猟が行なわれていたそうです。氷見でオットセイと確定できる骨が遺跡から出土した例はありませんが、沿岸に漂着したオットセイが利用されることがあったのかもしれない。

(博物館主査 廣瀬直樹)



島尾の松田江浜に漂着したオットセイ



朝日貝塚出土のニホンアシカ骨(縄文時代)



◆「夏の思い出」 子どもの頃夏休みになると、父が我慢の大きいスイカを「おいしいぞ。うまいぞ」と切ってくれ、食べていたこと。(はなみずき)

◆毎年淀川花火大会の時期になると、人生で初めてデートした時のドキドキした思い出が想起されて嬉しくなります。(サラダ)

◆夫の古希のお祝いに、総勢12人で城崎へ行って豪遊したこと。(T.K)

◆約半世紀前の部活動での野球は、青春そのものでした。チームで目標に向かって頑張っていた思い出です。(A.K)

◆中学校の部活で試合に負けたため「トレーニングとして」富山市の環水公園の周りを10周走ったこと。あまりにも大変だったので、今でも同級生と話題にしています。(さっちゃんママ)

◆ブルーインパルスが氷見で素晴らしい飛行してくれたこと。飛行が終わった後、小学1年生の息子が「僕あの特別な飛行機に乗る人になりたい！」と呟きました。感動と夢をありがとうございました。(ななこ)

◆ブルーインパルス、花火大会とみなで大空を見上げ、1日も早い復興を願いました。(T.K)

「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

**夜のまちなかブル巡り**

お得なチケットとマップを手に参加店を巡り、当日限定メニューを楽しみませんか。

**日時** 9月26日(金)

**場所** 市内参加店

**問合せ** 商工観光課

氷見商工会議所 ☎74-8106 ☎74-1200

詳細はこちら

**9月市議会定例会**

本会議 9月3日(水)、8日(月)、9日(火)、17日(水)

テレビ放送 ひみチャンネル

生放送 (091ch) 本会議開催日の午前10時〜再放送 (092ch) 本会議開催日の午前8時〜

再々放送 (092ch) 9月20日(土) 午前10時〜

学任委員会 9月10日(水)

産業建設委員会 9月11日(木)

厚生文教委員会 9月12日(金)

企画総務委員会

◆**広報ひみの感想など**

◆続・ひみ未来遺産の話は、チャプ台がドラマに出てきたこともあり、興味を持って読ませてもらいました。(おそぼ)

◆熱中症予防のポイントが役立ちました。この夏を乗り切りたい。(よーはん)

**編集後記** 先月号の読者の広場で募集した「夏の思い出」は、青春時代の話や甘酸っぱいエピソードなどの投稿が寄せられ、楽しく拝読させていただきました。私の夏の思い出は、やはり今年のひみまつりです。氷見の大空にブルーインパルスが華麗に舞う姿や、それを眺めている皆さんの様子、フィナーレの花火などを写真に収めようと一生懸命になっていました。写真は、2・3ページの特集に掲載しています。私だけでなく、広報担当で作上げたこのページを見て、皆さんに楽しんでいただけると嬉しいです。◎

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「家族や友人とのエピソード」**

**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「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** 9月8日(月)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**

8月号の正解は23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」

9月号は**9月7日(日)** 10:00から放送

看護師を志す氷見高生たちが、実際の医療の現場から掘んだ「自分の将来像」は何か。同じ氷見高卒の先輩看護師や病院長を迎えてお送りする、氷見高校×金沢医科大学氷見市民病院の「ひと夏の体験」をご覧ください。

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

**企画展示**

一般開架室

●**期間** 9月19日(金)~28日(日)

●**氷見の美しい海と山を未来へ〜ひみSDGsウィーク2025〜** 9月22日~28日までの“ひみSDGsウィーク2025”に併せ展示。

児童読書室

●**期間** 9月4日(木)~30日(火)

●**おつきさま、こんばんは♪ おつきさまのえほん** 中秋の名月にちなみ、お月見やお月さまに関する図書を展示・紹介します。

**電子図書館の特集「宇宙の本」**

●**期間** 9月1日(月)~30日(火)

宇宙の日(12日)にちなみ、宇宙に関する本を特集。

**おはなし会** ~いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ~

●**日時** 9月27日(土) 14:00~

●**場所** 児童読書室

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。

**図書館司書おすすめの本**

●**「味噌大全」渡邊敦光/監修 東京堂出版** おすすめコメント…「日本の食生活に欠かせない味噌。その歴史からおいしいレシピまでさまざまな内容が掲載されています。」

●**「蒸気機関車大図鑑」金森正樹/写真、野田伊豆守/文 小学館** おすすめコメント…「全国各地で走っている蒸気機関車を紹介。機関車の仕組みや歴史も学べます。」

**特別整理休館のお知らせ**

資料整理などのため、下記の期間は休館します。本の返却は、ブックポストをご利用ください。

●**期間** 10月1日(水)~8日(水)

※この期間は、図書館ホームページの閲覧と電子図書館のみ利用できます。

●**開館時間**

火~金曜日 9:30~18:00

土・日・祝日 9:30~17:00(15日祝日は休館)

●**休館日**

9月1日(月)・8日(月)・15日(月・祝)・22日(月)・29日(月)

1歳になりました

今井 千夏ちゃん 川尻

久保 慶虎ちゃん 窪

滝川 空ちゃん 大野

谷畑 李空ちゃん 中尾

東海 伊音ちゃん 柳田

西尾 佑真ちゃん 朝日丘

松原 京瑚ちゃん 大野新

吉尾 彩来ちゃん 本町

令和6年9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** 9月8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。

# 5年に1度の全員参加の統計調査！ 9月下旬～調査員が各世帯を訪問します

## 国勢調査 2025

【問合せ】 総務課 ☎74-8024



センザくん



みずみくん

### 何のために調査するの？

国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにし、国、県および市行政の基礎資料として活用され、教育機関、企業など幅広い分野で利用されます。また、災害対策や私たちの暮らしに大いに役立てられます。

### 調査対象

10月1日現在、日本国内に住んでいるすべての人・世帯が対象です。3か月以上日本に住んでいる（住むことになっている）外国人も、調査対象となります。

### 調査期間

・調査票配布 9月下旬頃～  
調査員が各世帯を訪問し、調査票への記入を依頼します。  
調査票は10月1日現在で記入し、10月8日までに回答・提出をお願いします。

### 提出方法

配布された調査票に記入して調査員へ提出するほか、オンラインによる提出、郵送による提出ができます。

### オンラインによる回答が便利です！

パソコンやタブレット端末、スマートフォンを利用したオンライン回答が簡単・便利でお勧めです。ご自宅に届いた調査票のQRを読み取って簡単にログインできます。

■オンライン回答期間 9月20日(土)～10月8日(水)

## 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 9月12日(金)・26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

8月1日現在(カッコ内は前月比)  
総人口 41,528人(△79人)  
男 20,008人(△48人)  
女 21,520人(△31人)  
世帯数 17,270世帯

(△9世帯)  
※住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

### 7月の人口動態

出生 18人/死亡 79人  
転入 42人/転出 60人

### 交通事故発生状況

8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13件(△7件)  
負傷者数 14人(△11人)  
死者数 1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9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。