

運動実践教室

「血糖が気になる人のための運動教室」

血糖が高めだと気になっているあなた、血糖を下げるために効果的な運動を体験してみませんか。

時 1月26日(月) 14:00 ~ 15:00

所 ふれあいスポーツセンター

剣道場

講師 健康運動指導士

三輪 厚子 先生

服装 運動しやすい服装

持ち物 タオル、飲み物

¥ 無料 定 30人(先着順)

申 1月21日(水)までに電話

問 健康課 ☎74-8414

募 集



水泳教室会員募集

所 市民プール

コース・内容

●エンジョイコース(年中児~小学生)

楽しく遊びながら水慣れ

●Sコース(年中児~小学生)

水慣れから4泳法の習得

●小・中学生コース(小~中学生)

水慣れから4泳法の習得

●小・中学生コース(小~中学生)

水慣れから4泳法の習得

●成人コース(16歳以上)

○スイム

初級から上級に分かれて4泳法

の習得

○水中運動

ウォーキングを中心に水の抵抗

や浮力を利用して運動します

¥ 月会費3,500円(月3回)

※年会費・保険料(年1回)別途必要

申 電話にて

問 市民プール ☎91-5000

(受付14:00~20:00) 火曜休館

広告

みまもり対象となる方宅の電気使用量を収集・分析!

日常の活動が確認できない場合、翌日にみまもる方(ご家族さま)にメールでお知らせするサービス。

カメラ・センサーの設置や面倒な初期設定が不要!

北陸電力のみまもりサービス
電気でつながりサポート

つな
サポ申込みは
こちら▶令和6年能登半島地震および能登豪雨により被災された地域にお住まいのご家族をみまもるお客さまへ
2026年3月31日までにお申込みいただいた方は月額550円(税込)を1年間無料といたします。

✓ カメラ・センサーは不要!

✓ 面倒な初期設定不要

✓ 初期費用ゼロ。月額550円(税込)

北陸電力株式会社 高岡支店
電話: 0766-21-0909

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 時日時 所場所 内容
料金 定定員 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

第12回氷見市美術協会小・中学生造形コンクール

時 1月2日(金)~17日(土)
所 プラファ
内 市内の小中学生の作品(絵画・書・写真)の展示
問 美術協会事務局(担当 林)
☎ 090-8701-7031

令和8年 二十歳のつどい

対 平成17年4月2日から平成18年4月
1日までに生まれた人とその家族
※市外へ転出した人も出席できます。
※会場の収容人数の都合上、家族の入場
を制限する場合があります。

時 1月11日(日)
開場9:00 開会10:00

所 芸術文化館
内 記念式典 ほか

※詳しくは12月に発送した案内文書や、
市ホームページをご覧ください。

申 参加者は事前登録が
必要となりますので、
市公式LINEから登録
してください。

※家族は事前登録の必要はありません。
問 文化振興課 ☎74-8240



きときと

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 1月13日(火) 10:15~11:45
所 ハッピータウン内 長沢薬局前

内 きときと100歳体操、eスポーツ、
思い出語りの会(博物館学芸員)

¥ 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



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歳以上の独身の人またはその家族
時 1月15日(木) ①18:00~②18:30~
(1人30分程度)

所 場所はお申し込み後 ☎74-8190
LINEにて連絡します。

申 1月9日(金)までに電話、
LINEにて

問 氷見市縁結び会(未来戦略課内)
☎ 74-8190

市長と気軽にトーク

対 市民、市民の団体・グループ
時 ①1月16日(金) 13:00~
②2月18日(木) 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
考え方やご意見などをざっくばら
んにお伺いします。

申 ①1月5日(月)~9日(金)まで、
②2月2日(月)~10日(火)までに電話にて

問 地域振興課 ☎74-8013

海浜植物園のイベント

◆竹のクラフト教室~今年の干支を作ろう~
竹を使って今年の干支の午の置物
づくりを体験しませんか。

時 1月17日(土) 9:00~12:00
所 海浜植物園 木工ルーム

講師 安靖水見共同作業所
¥ 1,500円
(別途入園料が必要となります)

◆ドライフルーツ・ドライフラワー展
植物を乾燥させる方法やその利用
についての展示を行います。

時 1月24日(土)~3月8日(日)
所 海浜植物園 2階ワークショップ
ルームなど

¥ 入園料のみ

シルバーで活かそう特技、増やそう仲間

働く! 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 広告

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、こんなものも...
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 広告

水見市伊勢大町2丁目10-22
☎ 72-0183 広告

無料相談

所 市役所 間 市民課 ☎ 74-8010

行政相談時 1月 5日(月) 13:30 ~ 16:00
時 1月19日(月) 13:30 ~ 16:00**人権相談**

時 1月8日(木) 13:30 ~ 16:00

住宅相談

時 1月8日(木) 10:00 ~ 15:00

年金相談時 1月14日(水) 10:00 ~ 15:00
※高岡年金事務所 (☎21-4180) へ
予約者優先**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 1月16日(金) 13:00 ~ 16:00
申 1月15日(木) 8:30から電話 (先着順)**多重債務法律相談**時 1月16日(金) 16:00 ~ 17:00
申 1月15日(木) 8:30から電話 (先着順)**裁判所の出張手続き案内**時 1月28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 1月23日(金) までに富山地方裁判所高岡支部 (☎22-5151) へ電話**給湯器の無料点検詐欺に注意！**

【問合せ】市民課 ☎ 74-8010

市内で給湯器の無料点検を装い、高額な機器や配管交換を契約させる詐欺が多発しています。勧誘時に「5年ごとの点検義務」や「自治体・ガス会社の委託」と偽ることもあります。不審な電話があれば、ひとりで悩まず周囲や相談窓口に相談してください。

健康なんでも相談

時 1月19日(月) 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

伊藤 智彦医師や保健師、栄養士

持ち物 健康診断の結果

￥ 無料

定 10人 (先着順)

申 1月14日(水)までに電話

問 健康課

☎ 74-8414

こころの健康相談会

眠れない、食欲がない、職場でうまくいかない、子どもに関する心配ごとがあるなど、「つらい気持ち」をひとりで抱え込まずに話してみませんか？ご家族の相談にも応じます。

時 1月27日(火) 13:30 ~ 15:30

所 いきいき元気館

内 公認心理師による相談会

申 1月22日(木)までに電話

問 健康課

☎ 74-8414

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だけで、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 1月22日(木) 14:00 ~ 16:00

※予約者優先

所 たんぽぽ薬局 (鞍川1117-2)

￥ 無料

問 地域包括支援センター

☎ 74-8067

小矢部市**◆おやべ*みんなのアート展2026**

小矢部市内の幼児と小・中・高の児童・生徒が、アートハウスおやべのワークショップやそれぞれの学校(クラブ活動など)で制作した作品を一堂に展示します。

時 1月31日(土) ~ 2月23日(月・祝)

10:00 ~ 17:00

※水曜休館

所 アートハウスおやべ

(クロスランドおやべ内)

￥ 観覧無料

問 アートハウスおやべ

(クロスランドおやべ内) ☎ 53-5344

相談**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 1月8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 1月15日(木) 13:00 ~ 16:00

所 北陸税理士会高岡支部 (高岡商ビル5階) および市役所1階カンファレンス2

申 1月8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局

☎ 076-422-4034

お隣さん情報**高岡地区広域圏****◆「家庭系燃やせるごみ指定袋(大)への広告を募集します**

氷見市、高岡市、小矢部市で使用されている家庭系燃やせるごみ指定袋への広告を募集します。

掲載料金 1枠15万円 (消費税込み)

募集枠数 6枠 (先着順)

枚数 490万枚 (予定)

申 1月5日(月) ~ 30日(金)に

申込書と必要書類を提出

※申込書はホームページからダウンロードできます。

問 高岡広域エコ・クリーンセンター ☎ 91-2100

**高岡市****◆ミュゼふくおかカメラ館 全国公募巡回展 2025年第50回「視点」富山巡回展**

「視点」は「日本リアリズム写真集団」によって1976年から継続する全国写真公募展です。第50回の節目となる公募作品展の全国巡回展をミュゼふくおかカメラ館で開催します。

時 1月17日(土) ~ 2月15日(日)

9:00 ~ 17:00

※月曜休館 (祝日の場合は翌平日)、

年始は1月4日から開館

所 ミュゼふくおかカメラ館

￥ 一般500円、高校・大学生300円、中学生以下無料

※高校生は土・日・祝日無料

問 ミュゼふくおかカメラ館

☎ 64-0550

ご葬儀のことなら**オーケスセレモニーホール氷見**

365日 24時間

0766-72-5111

火葬式 家族葬 一般葬

広告

市有財産売却のお知らせ

市が所有する土地・建物を売却します。

◆応募先着順

物件名 旧上伊勢保育園

土地 伊勢大町二丁目164番1
3,107.66m²建物 鉄筋コンクリート造平屋建
950.40m²

応募締切 6月30日(火)

物件名 幸町地内市有地

土地 幸町4440番 223m²

応募締切 6月30日(火)

◆プロポーザル (随時募集)

物件名 旧南大町こども園

土地 南大町283番1
2,382.69m²建物 鉄筋コンクリート造
2階建 1,217.61m²

応募締切 6月30日(火)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 財務課



☎ 74-8035

就学援助制度のお知らせ

市では小・中・義務教育学校に通学する児童生徒のいる家庭で、経済的な理由により学用品費などの教育関係経費の支払いが困難な保護者に、費用の一部を助成しています。

就学援助の要件に該当し、令和8年4月に入学予定の児童生徒がいる保護者を対象に、新入学児童生徒用品費（ランドセル・制服など入学に必要なものを購入する費用）を入学前に支給します。

申請期間 2月27日(木)まで

申請方法 申請書に必要書類を添えて学校教育課まで提出
※就学援助の要件や必要書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※申請書類は学校教育課窓口または市ホームページからダウンロードできます。

問 学校教育課 ☎ 74-8213

**大規模小売店舗変更届出書を縦覧できます**

次の大規模小売店舗について内容の変更届出がありました。周辺の生活環境保持の観点から意見がある場合は、県知事へ意見書を提出することができます。

店舗の概要氷見南ショッピングセンター
(柳田1469番地)**変更事項の概要**

大規模小売店舗設置者および小売業者変更

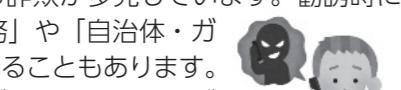
総覧場所商工観光課、富山県経営支援課
総覧期間満了日・意見提出期限 3月2日(月)

問 商工観光課 ☎ 74-8105

**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!!詳しくはこちら
オース株式会社
☎ 0766-24-7711**給湯器の無料点検詐欺に注意！**

【問合せ】市民課 ☎ 74-8010

市内で給湯器の無料点検を装い、高額な機器や配管交換を契約させる詐欺が多発しています。勧説時に「5年ごとの点検義務」や「自治体・ガス会社の委託」と偽ることもあります。不審な電話があれば、ひとりで悩まず周囲や相談窓口に相談してください。

**相続税・贈与税、事業承継、開業支援など**

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

場所 田中会計ビル (〒615)

ご希望の方はお電話で

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



場所・予約(○は要予約)・問合せ

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

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

1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 R7.8.24~9.28生まれ	9日金	12:45~13:00	母子健康手帳、問診票、バスタオル
	3歳児健診 R4.6.1~7.8生まれ	15日木	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 (R5.12月生まれ) 2歳6か月児 (R5.6月生まれ) 3歳0か月児 (R4.12月生まれ)	8日木 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		13日火	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つアプリで要予約。ダウンロードはこちらから



[App Store](#) [Google play](#)

1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。

1日	木・祝	福田内科医院(内糖消)	丸の内	☎72-5610	ながひさ歯科クリニック	高岡市	☎25-2680
2日	金・年始	嶋尾内科医院(内)	阿尾	☎72-0622	石多歯科医院	高岡市	☎22-2717
3日	土・年始	高嶋クリニック(内胃外)	丸の内	☎72-0834	ふかだ歯科医院	高岡市	☎64-8002
4日	日	澤武医院(内)	幸町	☎72-0118	しん川歯科医院	北大町	☎74-1919
11日	日	白石整形外科医院(整リハ神)	柳田	☎91-5355	わだ歯科医院	射水市	☎55-8677
12日	月・祝	松井内科クリニック(内呼)	伊勢大町	☎72-0074	さくらの木歯科	高岡市	☎64-0507
18日	日	福老館クリニック(胃内外)	堀田	☎91-7720	のて歯科クリニック	高岡市	☎54-0036
25日	日	ゆう内科クリニック(内糖呼ア)	栄町	☎73-2811	大谷歯科医院	射水市	☎56-3883

※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^{ナイン} (氷見市広報番組) 9ch／091ch

番組チェック	放送開始時間	1/1(木)～1/3(土)	1/4(日)～1/10(土)	1/11(日) ～1/17(土)	1/18(日) ～1/24(土)	1/25(日) ～1/31(土)
①10:00 ②15:00 ③20:00	正月特別番組を放送するため、氷見市からのお知らせはありません。	講演会「第15回広げようブルーサークル inひみ 健康講座」 11月29日に開催された講演会の様子を紹介します。	もっと知りたい、伝えたい氷見市政 命をつなぐLIVE119	二十歳のつどい ふるさと氷見トーク 二十歳の青年4人と市長が語り合う「ふるさと氷見トーク」(令和8年1月11日開催)の様子を紹介します。	ひみぶりっこてれび 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】 十二町保育園 みどり保育園 海清保育園	

※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

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



Page 1

能越ケーブルネット NOUETSU CABLENET, Inc. 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

第十四章 项目管理



令和7年度 第2回市民公開講座を開催します



市民の皆さんの健康増進に役立てていただく事を目的に、当院の医師や医療スタッフが、病気や医療についてわかりやすくお話しします。ぜひご参加ください。

日 時 1月 24日(土)

13:30～15:30 (受付13:00～)

場 所 芸術文化館 ホール

申込フォーム、電話にて

問合せ 総務課 ☎ 74-1900

(内線2022～2024)



申込フォーム

メインテーマ

“こども”から“おとな”まで知っておきたい目のおはなし

講演①

「大切な目をいたわろう～アイフレイルってなに？」

講 師 視能訓練士 山崎 陽子

講演②

「明るい未来のために知っておきたい子どもの近視」

講 師 眼科助教 藤田 信之

1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します。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 1月 27日(火) 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 ●講義【臨床検査技師】

●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

◆2月 24日(火)・3月 24日(火)

11:30～



介護サービス相談員派遣事業を行っています

【問合せ】 福祉介護課 ☎ 74-8066

介護サービス相談員とは？

市が事業の実施にふさわしい人格と熱意をもつていると認め、介護保険制度のしくみなどの高齢者福祉に関する事項から、高齢者の心身の特性、コミュニケーション技法まで、40時間以上の養成研修を修了した人です。市では、現在4人の相談員が活躍しています。

令和7年度訪問先

次のサービスを行う市内の

事業所・施設

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）、
グループホーム（認知症対応型共同生活介護）、
デイサービス（通所介護）など



令和7年度 おらっしゃ創生支援事業 4事業を選定

【問合せ】 地域振興課 ☎ 74-8013

氷見市では、豊かで住みよい個性あるふるさとづくりを推進するため、自治会や団体などが実施する活動を年2回募集し、「おらっしゃ創生支援事業」として補助金を交付しています。

9月12日に開催された第2回選定委員会では、申請のあった団体の事業内容を審査し、次の4団体に補助金の交付を決定しました。

第2回補助金交付事業の紹介



課題解決型事業（1年目）

事 業 名 カローリング等のゲームを通した三世代交流事業

申請団体 阿尾地区社会福祉協議会

三世代交流の機会を増やし、地域住民同士の絆を深めることを目的に、カローリング教室や大会を実施します。

補助額
15万円



課題解決型事業（1年目）

事 業 名 氷見網起し木遣り保存会

申請団体 氷見網起し木遣り保存会

木遣り演舞の映像を細かく撮り、今後の資料となるアーカイブを制作して、郷土芸能としての「氷見網起し木遣り」を後世に残すとともに、次世代への継承を目指します。

補助額
13万9千円



地域魅力アップ事業（1年目）

事 業 名 大阪・関西万博における島尾青年団 獅子舞披露

申請団体 島尾青年団

大阪・関西万博で獅子舞を披露し、獅子舞を通して地域のさらなる誇りと愛着を持つとともに、能登半島地震の支援に対する御礼と被災地の元気を届けます。（9月22日出演済）

補助額
65万3千円



価値提供型事業（3年目）

事 業 名 上庄あつたか安心イルミネーション事業

申請団体 上庄自治振興会

ひみ獅子舞ミュージアムや国道415号沿いにキラキラ輝く獅子舞の手作りイルミネーションを設置して、住民だけでなく国道利用者や他市からの観光客にも「獅子舞の里 ふるさと上庄」をアピールし、地域の活力と賑わいを創出します。

補助額
30万円

令和7年4月1日から6月30日までに移住された若者の皆さんの奨学金返還助成の申請の受付を開始します！

【問合せ】 未来戦略課 ☎ 74-8190

対象者（次のすべてを満たす人）

- 令和7年4月1日～6月30日までに氷見市へ転入した人で継続して住んでいる人（6ヶ月以上氷見市に住むと申請できます）
- 転入日において39歳以下の人
- 10年以上継続して定住する意思がある人
- 奨学金の貸与を受け、自ら返還している人
- 奨学金の返還に対して、他の助成を受けていない人
- 申請者とその世帯員が氷見市に納税すべき税を滞納していない人

対象となる奨学金

日本学生支援機構や地方公共団体などが貸与する奨学金
補助額・補助期間

●前年度返還額の1／2（10万円を上限。市内事業所などで働く人は12万円を上限）

●最長10年間

受付期間

1月5日から2月末日まで（令和7年7月1日以降に転入した人は、令和9年1月以降の申請となります）



詳しくは
市HP



健康ライフ

感染症を予防しよう

【問合せ】 健康課 ☎ 74-8062



冬は、気温や湿度の影響でウイルス感染症が広がりやすく、その予防には、ひとりひとりの感染症対策が重要です。

感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」！

正しい手洗いをしましょう

日常生活の中で、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため、帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗うこと、ウイルスは石けんに弱いため、石けんを使うことを心がけましょう。



マスクの着用を含む咳エチケットを心がけましょう

咳が出るときは、飛沫にウイルスがいるかもしれません。他の人にうつさないために、マスクの着用や口を覆うなどの咳エチケットを心がけましょう。

3つの咳エチケット

- マスクを着用するときは鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。
- マスクがない時はティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。
- とっさの時は袖で口や鼻を覆いましょう。

正しいマスクの付け方



予防接種を受けましょう

予防接種では、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することができます。氷見市では、子どもや妊婦、高齢者などの対象者に予防接種費用の助成を行っています。対象者には、令和7年9月に公費負担で接種を受けるための予診票または接種券を郵送していますので、ご活用ください。
※費用助成の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。



市HP

胃がん検診はお済みですか

【問合せ】 健康課 ☎ 74-8414

申込方法	一般 70歳以上	料金 4000円	持ち物 がん検診受診券、健康保険の資格がわかるもの おくすり手帳	場所 市内指定医療機関	期間 3月31日(火)まで	対象 40歳以上の市民のうち職場などで検診を受けられる機会がない人で、7～9月の住民健診で胃がん検診(胃X線(バリウム)・内視鏡検査)を受診していない人および今年度人間ドックの助成を受けている人
------	-------------	-------------	--	----------------	------------------	--

※指定医療機関は市ホームページをご覧ください。

受診希望の医療機関に直接電話にて

市 HP

氷見市未病対策事業

元気の夕ネ

～未病対策で、心も体も元気に～

Vol.1
栄養・食生活編

【問合せ】 健康課 ☎ 74-8414

氷見市では、中高校生や青壮年の人に毎日朝ごはんを食べていない人が多いです！



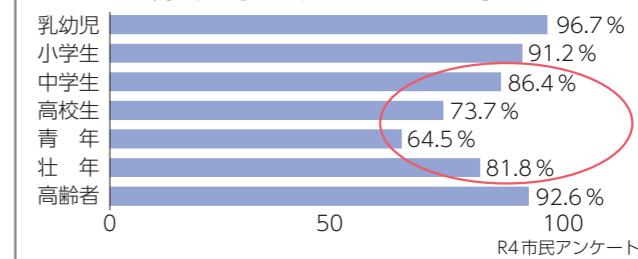
氷見市では、病気になってから行動するのではなく、**未病**(病気ではないが健康でもない状態)の段階から、より健康に近づけるという考え方で、健康寿命の延伸を目指し未病対策を実施しています。

健康になりたいけど、何をすればよいかわからない人に向けて、健康情報をお伝えします。今回のテーマは、「朝ごはんを食べよう」です。

朝ごはんを食べるところないことが！



朝食を毎日食べている人の割合



「朝ごはんを食べた方がいい」とわかっているけど 行動に移せていないあなたに

●朝ごはんを食べるためのステップ

ステップ1 朝食の習慣をつけよう

まずは、少量の飲み物・汁物から始めてみましょう。



朝にお腹がすかない・食欲がない人は、夜の食事を変えてみましょう！

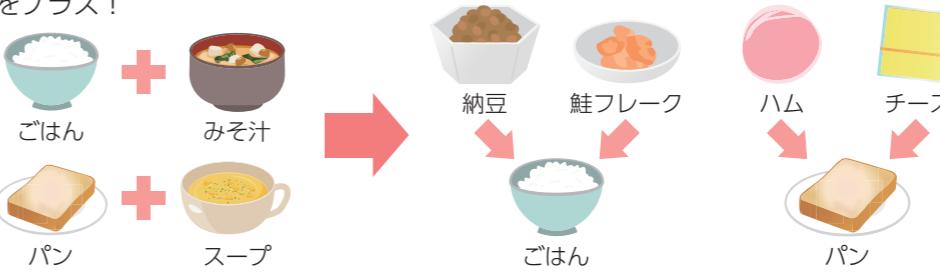


- 夕食は腹8分目に、寝る2～3時間前に済ませましょう。
- 仕事などで夕食が遅くなる人は、夕方におにぎりやサンドwichなどの軽食を食べ、帰宅後に主食を差し引いたおかずのみを食べるようにしましょう。

ステップ2 手軽に準備できるものを組み合わせて食べよう

つぎに、主食(ごはん・パンなど)をプラス！

できれば、ごはんやパンにトッピング！



おすすめ朝ごはんレシピを紹介します！

枝豆と卵と塩昆布の おにぎり

冷凍枝豆と炒り卵、塩昆布をごはんに混ぜてにぎる。
冷凍保存しておくと、さっと食べられます。



手軽に食べられる食材をプラスしてさらに栄養バランスアップ！



巣ごもり卵トースト

食パンの真ん中をくぼませて、マヨネーズをぬり、千切りキャベツをのせる。真ん中に卵を割り入れてトースターで焼く。



11/18

お気に入りのお店は? チャンピオンショップコンテスト表彰

自分の推しの店舗に投票して選ばれる、チャンピオンショップコンテストの表彰式が氷見商工会議所で行われました。

ビジュアル部門は、写真映えする「The Boom」が2年連続受賞し、自然豊かな環境が魅力の「草の音」がヒーリング部門で初受賞、ユニークな商品が揃う「ヒミツノアソビバ」がグッドアイテム部門で2年連続受賞しました。エコアクション部門は、地元木材活用の「岸田木材株式会社」が4度目の栄冠に輝きました。各店の魅力あふれる取り組みに今後も期待が高まります。



11/22

灘浦みかんの魅力を伝える うなみんフェスティバル

宇波地域づくり協議会が企画した「うなみんフェス」が旧灘浦小学校で行われました。フェスは宇波公民館前で行っていた直売市とみかんの収穫感謝祭と合わせ、初開催となりました。

今年豊作となった灘浦みかんやみかんスイーツ、地元産の農作物や鮮魚の販売がありました。そのほか音楽コンサートや灘浦みかんが当たるゲームなどの催しもあり、大勢の来場者で賑わいました。地域の特産品を楽しみながら交流を深める場となり、活気溢れる一日となりました。



11/24

日頃の訓練を大切に 原子力防災訓練

明和地区、上庄地区で富山県原子力防災訓練が行われ、住民や国、県、関係機関など約670人が参加しました。

住民は十二町小学校、上庄小学校、西の杜学園に避難し、安定ヨウ素剤に見立てたラムネを受け取った後、氷見運動公園で自家用車や住民の放射線量測定も行いました。また、空路による避難訓練が行われ、防災ヘリが西の杜学園から氷見運動公園まで住民役の職員を運びました。地震により第1避難先（県西部）での受け入れが困難な状況を想定し、第2避難先（滑川市）への広域避難訓練も実施され、防災意識の強化に繋がる訓練となりました。



コミュニティ助成事業の 活用報告

◆碁石地区自主防災会

宝くじ社会貢献広報事業の補助を受け、避難場所に指定されている碁石公民館内に、プライベートルームやパーテーション、アルミ製車イス、屋内用テント、非常用蓄電池、石油ストーブ、大型扇風機、簡易トイレ、簡易担架、無線機など、大規模な災害発生時に必要となる防災資機材を整備しました。これは、宝くじの受託事業収入を財源として、（一財）自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業の採択を受けて実施したものであり、今後、地域の自主防災活動に活用されます。



令和8年、午年の一年が始まったということで、今回は馬の話をしたいと思います。日本人にとっては身近な動物である馬、実は『魏志倭人伝』に書かれているように、化石で発見される絶滅種は別として、弥生時代以前の日本列島に馬は生息していました。現在の在来馬の祖先が、朝鮮半島を経由して大陸からもたらされたのは古墳時代以降、具体的には4世紀末から5世紀ごろとされています。乗馬の風習とともに伝來した馬は、豪族たちの軍事力や権威の象徴となりました。5世紀中ごろから作られるようになつた馬型埴輪を見ると、馬具で飾り付けられた様子が再現されています。氷見では、馬具の一種、杏葉が朝日長山古墳（6世紀前半）の副葬品として出土しています。金銅製のきらびやかな馬具で飾られた馬は、朝日長山古墳の被葬者にとっても権威の象徴であったことがうかがえます。一方、馬は伝来して間を置かず、農耕用にも用いられるようになりました。馬と同時期に畜力農

運搬や農耕、乗馬、競馬など、日本人にとっては身近な動物である馬、実は『魏志倭人伝』に書かれているように、化石で発見される絶滅種は別として、弥生時代以前の日本列島に馬は生息していました。現在の在来馬の祖先が、朝鮮半島を経由して大陸からもたらされたのは古墳時代以降、具体的には4世紀末から5世紀ごろとされています。乗馬の風習とともに伝來した馬は、豪族たちの軍事力や権威の象徴となりました。5世紀中ごろから作られるようになつた馬型埴輪を見ると、馬具で飾り付けられた様子が再現されています。氷見では、馬具の一種、杏葉が朝日長山古墳（6世紀前半）の副葬品として出土しています。金銅製のきらびやかな馬具で飾られた馬は、朝日長山古墳の被葬者にとっても権威の象徴であったことがうかがえます。一方、馬は伝来して間を置かず、農耕用にも用いられるようになりました。馬と同時期に畜力農



稻積川口遺跡出土馬鍬
材質はクリ。台木に多数の歯を付けた基本構造は昭和30年代ごろまで使用された馬鍬と共通する。



朝日長山古墳出土杏葉
鉄地金銅張り劍菱形の杏葉で、富山県指定文化財「朝日長山古墳出土品」のひとつ。杏葉は、馬の胸や尻の帯にぶら下げる装飾品。

具である馬鍬が大陸からもたらされたのです。馬に曳かせて水田の代掻きを行う馬鍬は、中国長江流域で生まれた農具です。馬自身と同じく4世紀末から5世紀ごろに日本へ伝えられ、6世紀には九州から東北にまでその分布を広げました。氷見では、稻積川口遺跡で6世紀後半から7世紀前半ごろの馬鍬が出土しています。全国的な出土例と比べても非常に状態が良く、伝来当初の馬鍬の姿を教えてくれる資料です。

（博物館主査 廣瀬直樹）

【問合せ】博物館 ☎74-8231

地域おこし協力隊の活動報告 vol. 105

任期ラストスパート!
整えた竹林で広がる新しい景色

三上 啓

昨年も多くの出会いや学びに恵まれ、充実した時間を過ごしてきました。10月には畑でにんにくの植え付けを行い、竹チップや米ぬか、神代温泉水といつた地域の資源を活かして栽培を進めており、今年6月ごろには約300キロの収穫を見込んでいます。また、「ひみ竹林ネットワーク Team Viva Bamboo」として、月2回の竹林整備を行ってきました。枯れた竹や折れた竹を伐採し、チップ一機で粉碎して林内を整えることで、少しずつ光が差し込む明るい竹林に生まれ変わっていました。作業を通して、メンバー同士やボランティア参加者とのつながりが広がっていくのも楽しみの一つです。こうした整備の積み重ねが実を結び、新たなイベントとして「竹林ヨガ」を開催することもできました。特に印象に残っているのは、竹林の所有者が参加してくださり、「ずっと竹林に入っていますが、これで生きつけにまた来たい」と言っていただけたことです。荒れ果てた竹林が、人が集う場所へと変わっていることを実感しました。



竹林ヨガの様子

ひみSDGs推進パートナー紹介

ひみSDGs推進パートナーにご登録いただいている皆さんを紹介します。



氷見市縁結び会

結婚を希望する一人でも多くの人が理想のパートナーと出会い、幸せな家庭を築くことができるよう、お引き合わせやセミナー、イベントなどを通じた出会いの場づくりを行っています。毎月第3木曜日夜6時から縁結び相談会を開催しておりますので、婚活に取り組みたい人のご相談をお待ちしています。

【問合せ】未来戦略課 ☎74-8011



【問合せ】地域防災課 ☎74-8021

売り上げアップの
頼れるミカタ

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
挑戦を“うま”く形にする1年に！

ヒミビズ 「Himi-Biz」通信 Vol.26

何度も
相談無料

新春のご挨拶 2026年は“オール氷見”でチャレンジ

謹んで新春のお慶びを申し上げます。日々のご縁に支えられ、Himi-Bizの累計相談件数は6,300件に達しました。一件一件が氷見で挑む事業者の物語であり、地域の力であると考えています。

昨年は、「創業者大交流会」の開催や事業承継窓口「ヒミバトン」開設、コワーキングスペース「Himi Mado」開設、「氷見ブループロジェクト」始動、「寿司体験教室」開催、HIMI学・起業家育成授業といった産学連携プロジェクトなど、新たな取り組みを重ね、地域一体の挑戦を支援してまいりました。

本年は「オール氷見」を合言葉に挑戦の輪を広げ、売上直結の支援精度を高めていきます。「挑戦の数だけ、可能性は広がる」を胸に、併走から成果定着まで責任を持って取り組みます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

センター長 荒川健生

Himi-Bizスタッフの今年の抱負を
漢字一文字でご紹介！
2026年もよろしくお願ひします



セミナー情報 Himi-Biz開設5周年記念イベント開催！

氷見を動かす次の一手。若手経営者たちの挑戦

日時 2月12日(木) 14:00~16:00

場所 氷見伏木信用金庫本店 大会議室



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 1月16日(金)・30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)



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！



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

12月1日現在 (かっこ内は前月比)

総人口 41,220人 (△96人)

男 19,856人 (△50人)

女 21,364人 (△46人)

世帯数 17,214世帯

(△27世帯)

※住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

11月の人口動態

出生 7人 / 死亡 72人

転入 44人 / 転出 75人

交通事故発生状況

12月1日現在 (1月からの累計。かっこ内は前年比)

人身事故件数26件 (△4件)

負傷者数 27人 (△10人)

死者数 2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8年1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。