

お知らせ

氷見市芸術文化館施設利用
予約受付

時 10月1日(木) 10:00～

所 芸術文化館

対象の利用期間

【ホール】

令和9年10月1日(金)～31日(日)

【マルチスペース・その他諸室】

令和9年4月1日(木)～29日(木・祝)

※希望日時が競合した場合は抽選

☎ 氷見市文化振興財団

☎30-3430

解体跡地雑草対策事業について

震災からの復興に向けて、雑草対策の実施に係る経費を補助します。

すでに事業を実施した場合も、補助対象となりますので、ご活用ください。

補助対象

公費による解体が完了した跡地の雑草対策のため、防草シートなどの設置に要した経費（除草剤の散布や草刈などの除草作業に要する経費は対象外）

補助対象者

能登半島地震で被災後の公費による解体跡地において防草対策を行った個人（個人に代わり自治会などにより代理で申請を行う場合を含む）

補助金額

補助限度額 3万円
（1軒あたり、補助率1／2）
※補助事業に要する経費の範囲についてはお問い合わせください。

☎ 地域振興課 ☎74-8127

ふれスポ教室体験者募集！

◆ナイトヨガ教室

対 中学生以上

時 【水曜日】

10月7日・14日・21日・28日

19:40～20:40

内 体全体を満遍なく動かし、巡りをよくしていきます！

◆カラダメンテナンス教室

対 18歳以上

時 【金曜日】

10月2日・9日・16日・23日・30日

19:00～20:00

内 硬くなった体をほぐして、ヨガの動きでトレーニング。月に1度道具を使った全身ストレッチ回も。

◆共通

体験料金 1回1,000円

（期間中のみ何回でも利用可）

※やむを得ず教室を中止する場合は個別にご案内します。

※その他の教室はスポーツポータルサイトをご覧ください。

☎ 氷見市スポーツ協会

☎74-8500



スポーツポータルサイト

求職者支援訓練・受講生募集

募集訓練科 O.A.会計科

訓練期間 12月10日(木)～

令和9年3月9日(火)

訓練場所 スクール・パスタ160教室（窪397）

¥ 無料（テキスト代などは自己負担）

定 10人（先着）

申込期日 11月17日(火)

その他 託児サービスの利用も可能

☎ ハローワーク氷見

☎50-8185



詳しくはこちら

募 集



ワンポイント スイミング参加者募集

対 小学1年生以上の人で、各コースの参加要件を満たす人

時 11月3日(火・祝) 9:10～9:50

所 市民プール

【バタ足コース】

参加要件 10秒以上潜ったり、浮かんだりできること

【クロールコース】

参加要件 顔をつけてバタ足で10m程度泳げること

◆共通

¥ 無料 定 各コース15人（先着順）

申 10月1日(木)～26日(月)までに電話または窓口にて

☎ 水泳協会事務局（市民プール内）

☎91-5000

平日 14:00～20:00

土・日・祝 10:00～16:00

（火曜休）

第36回氷見市水泳記録会

対 小学1年生以上で、定期的に水泳を行っている人

時 11月3日(火・祝)

所 市民プール ¥ 無料

申 10月1日(木)～26日(月)までに所定の個人票に必要事項を記入し、水泳協会事務局窓口（プール受付）にて

☎ 水泳協会事務局（市民プール内）

☎91-5000

平日 14:00～20:00

土・日・祝 10:00～16:00

（火曜休）

※詳しくは、スポーツポータルサイトをご覧ください。



スポーツポータルサイト

精神障害者家族教室

対 統合失調症患者のご家族

時 11月9日(月) 13:30～15:00

所 高岡厚生センター氷見支所（幸町34-9）

内 ①講義「本人のリハビリを支援するために私たちは何ができるのか」

②座談会

講師 富山大学附属病院

精神科認定看護師 酒井 遥氏

¥ 無料

申 10月16日(金)までに電話にて

☎ 高岡厚生センター氷見支所

☎74-1780

危険物取扱者保安講習
（オンライン）

対 製造所、貯蔵所または取扱所において危険物の取扱作業に従事している危険物取扱者

時 11月25日(水)～12月24日(木)

所 オンラインで実施

内 ・給油取扱所の部
・コンビナートの部
・一般の部

申 電子申請または書面申請にて

電子申請の場合

10月8日(木)～14日(水)までに

電子申請フォームにて



電子申請

書面申請の場合

10月13日(火)～19日(月)までに受講申請書を富山県危険物安全協会連合会（富山市花園町4-5-20 富山県防災センター2階）窓口にて

☎ 高岡市消防本部予防課

☎22-3132

◆木材粉碎機（チップパー機）
安全操作講習会

対 木材粉碎機（チップパー機）を操作し、里山や竹林の整備を実施しようとする人

時 10月31日(土)

①10:00～11:30

②13:30～15:00

所 上田地区の竹林

内 木材粉碎機（チップパー機）を安全に操作するための方法を学ぶ講習会

※木材粉碎機の無償貸出事業を利用する場合は、この研修の受講が必要です。

¥ 無料

定 各10人（先着順）

申 10月29日(木)までに申込フォームにて



申込フォーム

◆共通

☎ （一社）ひみり山杉活用協議会

（講習担当） ☎050-1725-7397

✉ himisatoyamasugi@gmail.com

氷見市交通安全市民大会

時 11月5日(木) 14:00～

所 芸術文化館

内 本市の交通安全に貢献した個人・団体の表彰を行うなど、交通安全活動の推進を目的とした式典です。式典後には、富山県警察音楽隊による演奏会を開催します。

¥ 無料

申 不要

☎ 市民課

☎74-8068

ひみり山杉活用協議会からの
お知らせ

◆山林・竹林の作業道づくり講習

対 山の作業道づくりに興味がある人

時 10月17日(土)・18日(日)

各日9:30～16:00

所 市内の竹林・山林

※参加者に個別にお知らせします。

内 ミニバックホー（3t）を使って山に作業道を作る方法を学ぶ座学と実技講習

服装 山に入れる服装

持ち物 昼食、飲み物など

¥ 無料

定 15人（先着順）

申 10月15日(木)までに申込フォームにて



申込フォーム

◆木の仕事場見学体験ツアー
（山の現場編）

なかなか見ることのできない木を伐採する林業の現場の見学や植樹体験をする見学ツアーです。

対 一般・親子向け

時 10月24日(土) 9:30～12:00

所 市内の山林

※参加者に個別にお知らせします。

服装 肌が出ない服装、長靴など

持ち物 飲み物など

¥ 無料

定 15組（先着順）

申 10月22日(木)までに申込フォームにて



申込フォーム

来春ご入学予定のみなさまへのお知らせ

市内実績No.1 令和9年度 氷見市立 中学校制服ご予約承り中

北部中・南部中・西條中・十三中・西の杜学園（学生服・セーラー服・ブレザー他小物一式）

早期ご予約特典あります！

展示会情報をDMやLINEなどでお届けいたします。

新作発表展示会 11/7(土)・8(日)

情報ご希望はアスタレジ・制服係までお気軽にお申し込みください。

プラファ ショッピングセンター ☎72-8811(代) 氷見市加納484

粗大ゴミ・不用品回収等
ご相談ください！
見積無料遺品整理
引越等持ち込み・引き取りもOK!
「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
本社／氷見市鞍川1383 TEL 72-5656大浦リサイクルセンター ☎91-5656
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

広告

相談

行政書士氷見地域無料相談会

遺言書作成、相続手続き、成年後見、農地転用、在留資格などについて、行政書士が無料で相談に応じます。

時 10月1日(木) 10:00～15:00

所 市役所1階 地域協働スペース2・3
会場が変更となる可能性があります。

申 不要 **料** 無料

問 行政書士会高岡支部 ☎27-3700

不動産無料相談

宅建協会高岡支部の専門の相談員が、相談に応じます。

時 10月1日(木) 13:00～16:00

所 市役所1階 カンファレンス2

問 富山県宅建協会高岡支部

☎25-0021

※次回は12月3日(木)に開催予定

看護職員就業支援相談

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 10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

料 無料（事前予約不要）

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 10月15日(木) 13:00～16:00

所 北陸税理士会高岡支部（高岡市丸の内1-40）および市役所1階 カンファレンス2

申 10月8日(木) 9:00から電話にて（予約制、初めての人のみ）

問 北陸税理士会富山県事務局

☎076-422-4034

お隣さん情報

高岡市

◆特別企画展

『折口信夫と『死者の書』と万葉びと』

大伴家持をはじめとした奈良時代の人々の暮らしを生き生きと描く、折口信夫の代表作の一つである小説『死者の書』。本展示ではその世界を紹介しつつ、人形作家・アニメーション作家である川本喜八郎製作の人形などを展示しています。

時 12月21日(月)まで

9:00～18:00（入館は17:15まで）

※11・12月は17:00閉館（入館は16:15まで）

所 高岡市万葉歴史館

（高岡市伏木一宮1-11-11）

※毎週火曜休館（祝日の場合、その翌平日）

料 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

小矢部市

◆「ONE PARK HANGOUT FES 2026 in OYABE」

今年で2回目となる「ONE PARK HANGOUT FES」開催決定！音楽・地域グルメ・ショッピングが楽しめる週末をぜひ小矢部でお過ごしください。

時 11月3日(火・祝) 10:00～20:00

所 三井アウトレットパーク

北陸小矢部 特設会場

（小矢部市西中野972-1）

問 ONE PARK HANGOUT FES
実行委員会

☎67-1760



イベントHP

人材マッチングサービス「富山マッチボックス」

県では、多様な人材と県内企業をつなぎ、スポットワークの利用を促す、県独自の人材マッチングサービス「富山マッチボックス」を7月1日から開始しています。

◆こんなことが可能です！

求職者の場合
自分にあった時間で気軽にスポットワークができる
事業者の場合
1日単位の短時間のお仕事マッチングや、長期雇用を前提とした体験就業などの求人掲載

詳しくは、県ホームページをご確認ください。



県HP

問 富山県商工労働部

☎076-444-8897

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。届出について意見がある場合は、県知事へ意見書を提出することができます。

店舗の概要
イオンタウン氷見（窪731番地1 外23筆）
変更事項の概要
大規模小売店舗において小売業を行う法人の代表者の氏名の変更

縦覧場所

商工観光課、富山県経営支援課

※縦覧期間満了日・意見提出期限は11月24日(火)です。

問 商工観光課

☎74-8105

10月は不法投棄防止月間です！

不法投棄（ポイ捨て含む）は犯罪です。

市内各所にてゴミのポイ捨ての被害が多数報告されています。発覚次第、以下のように罰せられますので絶対に止めてください。

個人の場合
5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはその両方
法人の場合
3億円以下の罰金
不法投棄することを目的として廃棄物を収集または運搬したもの
3年以下の懲役もしくは3百万円以下の罰金、またはその両方

◆パトロール及び防犯カメラの設置

パトロールの実施及び随所に防犯カメラの設置を行います。また、不法投棄行為を目撃されましたら環境保全課まで情報提供をお願いします。

問 環境保全課

☎74-8082

令和8年度氷見市戦没者追悼式

先の大戦で犠牲となられた市内戦没者を追悼し、恒久平和を誓います。

ご遺族と関係者には招待状をお送りします。

なお、今年度の追悼式は、令和8年8月の大雨災害の影響で規模を縮小し、各地区遺族会の代表者のみ参列いただきます。ご了承ください。

対 戦没者遺族と市関係者

時 10月20日(火) 14:00～

所 芸術文化館 ホール

問 福祉介護課

☎74-8111

児童手当を支給します（8月～9月分）

対 高校生年代（18歳到達後の最初の年度末）までの児童を養育している人
※公務員は勤務先から支給

支給日 10月9日(金)

※振込通知はありませんので、通帳などでご確認ください。

問 子育て支援課

☎74-8117

令和9年度保育所・認定こども園の入所申請が始まります

令和9年4月から令和10年3月までの期間に保育所・認定こども園などに入所を希望される人の受付を行います。

申 10月1日(木)～22日(木)までに

子育て支援課窓口などにて

問 子育て支援課

☎74-8116

※申請窓口などの詳細は、広報ひみ9月号18ページまたは、市ホームページをご確認ください。



市HP

10月1日は「浄化槽の日」 法定検査を受けましょう！

10月1日は「浄化槽の日」として、浄化槽の普及促進や浄化槽法の周知を目的とした様々なイベントが全国で開催されています。

浄化槽の法定検査は、浄化槽が適切に維持管理されているかを確認するために、浄化槽法に基づいて毎年実施される重要な検査です。お知らせが届いたら忘れずに受けましょう。

問 上下水道課

☎74-8207

10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

①10月11日(日) 9:00～11:45

②毎週金曜日 17:15～18:45

内 申請、受取、更新、暗証番号の変更など

申 LINE、電話、窓口にて

締切

①LINE 10月9日(金)まで

窓口・電話 10月9日(金) 17:15まで

②LINE 前日(木)まで

窓口・電話 当日17:15まで

※予約は1人1枠です。本人の氏名・生年月日でご予約ください。

※代理の手続きを希望する場合は事前にご連絡をお願いします。

問 市民課

☎74-8051



LINE

富山県最低賃金の改定について

富山県最低賃金が改定されます。県内の事業場で働く全ての労働者に適用されます。許可なくこの金額に満たない賃金額で労働者を使用した場合、最低賃金法違反となりますのでご注意ください。

内 時間給 1,119円

（10月1日発効）

問 富山労働局賃金室

☎076-432-2735

高岡労働基準監督署

☎23-6446

廃車・事故車

売れない車、
その場で現金買い取りします!!

どんな車も一度お見せください!

●廃車登録の諸経費、引き上げ費、運搬費も全て無料!
●リサイクル税や自動車税未納、書類不備の車もご相談ください。

新車・中古車販売・車両買取

SKファミリーオート

お気軽にお問い合わせください ☎076-464-5100

広告 氷見営業所 氷見市十二町347-9
本社 富山市安養寺1296-1

事故車 下取車 眠ったままの車

無料で査定します

見積り無料

買い取り料金例

普通車 (排気量2,000cc以上) 40,000円～
普通車 (排気量2,000cc未満) 30,000円～
軽4 (書類付きに限る) 20,000円～
トラック系 (書類付きに限る) 50,000円～
※その他の車両はご相談ください

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

場所 田中会計ビル（窪615）
ご希望の方はお電話で
お問い合わせください。

QRコード

イベントHP

TOMOS GROUP 税理士法人TOMOS

☎91-1700(担当:橋本) <http://www.toms-web.co.jp>

ご葬儀のことなら

365日
24時間

オークスセレモニーホール氷見

☎0766-72-5111

火葬式 家族葬 一般葬

広告

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!!

資料請求・お問い合わせ
オークス株式会社

☎0766-24-7711

詳しくはこちら

QRコード

17 広報ひみ 2026.10

16

10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・医療対策課 ☎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 R8.5.24～6.23生まれ	9日 ^金	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 R7.3.17～4.28生まれ	28日 ^水	12:45～13:00	母子健康手帳、問診票、タオル
	3歳児健診 R5.2.1～2.28生まれ	22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 (R6.9月生まれ) 2歳6か月児 (R6.3月生まれ)	1日 ^木	2歳0か月児:14:00～14:10 2歳6か月児: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 (R5.9月生まれ)	28日 ^水	3歳0か月児:13:20～13:30	
	赤ちゃん教室 R8.3.26～5.23生まれ	16日 ^金	13:15～13:30	バスタオル 必要に応じて着替え、オムツなど
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

10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。



4日 ^日	ひみ整形外科クリニック(整・リハ・リウ)	鞍川	☎73-2910	かじデンタルクリニック	高岡市	☎88-9359
11日 ^日	織坂内科医院(内)	伊勢大町	☎72-6206	イワオ歯科医院	射水市	☎56-6766
12日 ^{月・祝}	河合内科医院(内)	中央町	☎74-5178	医療法人社団宮田歯科 いわせの歯科医院	高岡市	☎20-8548
18日 ^日	中村記念病院(内)	島尾	☎91-1307	岩井歯科医院	高岡市	☎21-6257
25日 ^日	松井内科クリニック(内・呼)	伊勢大町	☎72-0074	池田歯科医院	高岡市	☎82-4422

※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	9/27(日)～10/3(土)	10/4(日)～10/10(土)	10/11(日)～10/17(土)	10/18(日)～10/24(土)	10/25(日)～10/31(土)
8:00～12:00～18:00～23:00～	週刊ニュースひみ				
①10:00 ②15:00 ③20:00	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】 ひみ中央こども舎 あさひの丘こども園 マヤ保育園	サンデーひみ ※10月号はお休みします。	獅子舞実演会 令和8年9月12日に行われた実演会の様子を紹介します。 出演:島尾青年団	もっと知りたい、伝えたい氷見市政 秋季火災予防・危険物貯蔵について きととき健康チャンネル 金沢医科大学氷見市民病院からのお知らせ 未定	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】 阿尾保育園 アソカ幼稚園 氷見ひかり保育園

※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。

スマホ超セット割

3ヶ月割 **748円** (税込)

20ヶ月割 **2,068円** (税込)

父 20GB 2,068円

母 3GB 748円

息子 20GB 2,068円

娘 3GB 748円

ケーブルスマホなら「超セット割」でとってもおトク！

スマホ4台でこの価格!! **5,632円/月**

広告

能越 ケーブルネット

無料相談

所 市役所 問 市民課 ☎74-8010

住宅相談

時 10月1日(木) 10:00～15:00

年金相談

時 10月14日(水) 10:00～15:00

申 10月13日(火)までに高岡年金事務所 (☎21-4180) へ電話にて

人権相談

時 10月8日(木) 13:30～16:00

多重債務法律相談

対 市内に住民登録があり、初めて相談する人

時 10月16日(金) 16:00～17:00

申 10月15日(木) 8:30から電話にて (先着順)

行政相談

時 10月5日(月)・19日(月)

13:30～16:00

裁判所の出張手続き案内

時 10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 10月23日(金)までに富山地方裁判所高岡支部 (☎22-5151) へ電話にて



療養相談会

対 神経難病患者およびその家族

時 10月21日(水) 14:00～16:00

所 ふれあいスポーツセンター

内 自宅でできるリハビリや福祉用具について

¥ 無料

申 10月14日(水)までに電話にて

問 高岡厚生センター氷見支所

☎74-1780

※令和8年8月豪雨災害の影響により一部変更の可能性があります。変更の場合は申込者個人にご連絡します。

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 10月22日(木) 10:00～12:00

※予約者優先

所 アイン薬局氷見市民病院前店

(鞍川1120-1)

¥ 無料

問・予 地域包括支援センター

☎74-8067

健康なんでも相談

時 11月4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 総合診療科 神田 草勉医師、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29日(水)までに電話にて

問 健康・医療対策課 ☎74-8414

行政・法律なんでも相談所

総務省では9月1日～10月31日を行政相談月間として、各種行事を全国一斉に実施しています。本市でも、次のとおり相談所を開設します。

時 10月16日(金) 13:00～16:00

◆行政なんでも相談

内 登記、年金、保険など役所の仕事について困っていること

相談員 行政相談委員、

総務省富山行政監視行政

相談センター職員

定 なし (事前申込不要)

◆法律なんでも相談

対 市内に住民登録があり、初めて相談する人

内 法律に関すること

相談員 弁護士 山本 賢治氏

定 6人 (先着順)

申 10月15日(木) 8:30から電話にて

問 市民課 ☎74-8010

相続・遺言セミナー&相談会

時 10月17日(土) 13:30～16:00

所 富山合同庁舎

(富山市牛島新町11-7)

内 ①遺言書の作成・保管、相続についての講演

②司法書士による相続・遺言相談会

¥ 無料

定 ①60人／②30組

(先着順)

申 10月16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



チラシ

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ている皆さんを紹介します。

アソカ幼稚園

保護者の皆さんからの声をもとに、在園児、卒園児の皆さんから制服を集めるリユースチャレンジがスタートしました。

「洗い替えが欲しかったが安く手に入った」、「ゴミにならなくてよかった」、「資源の再利用ができて嬉しい」など、たくさんの嬉しい感想をいただいています。

12

つくる責任
つかう責任

氷見きときと健康ポイントを貯めて
ひみキトキト商品券をゲットしよう！

【問合せ】 健康・医療対策課 ☎74-8414

氷見きときと健康ポイントは、市のスポーツイベントや健診・予防接種、健康教室など、健康に関する取り組みに参加するともらえます。（職場や医療機関で受けられた健診・予防接種もポイント交付の対象です。）100 ポイント貯まると、**ひみキトキト商品券1,000円と交換**できます。

ポイントの対象となる取り組み（令和8年10月～令和9年3月） **対 象** 20歳以上の氷見市民

区分	対象事業	ポイント数	実施予定日	問い合わせ先
スポーツ	第45回氷見シーサイドマラソン	1	10月11日(日)	スポーツ振興課 ☎74-8446
	第22回氷見キトキトウオーキング		10月25日(日)	
	ノルディック・ウォーキング教室		11月15日(日)	
	ハンぎょボール体験会		その都度	
	出前ニュースポーツ教室		その都度	福祉介護課 ☎74-8113
	フライングディスク		毎月3日程度（日曜日）	
	市障害者スポーツ大会		10月4日(日)	
健診・予防接種	特定健診、後期高齢者の健診	2	10月19日(月) 場所：いきいき元気館	市民課 ☎74-8061
	人間ドック	10	通年（後期高齢者は令和9年2月まで）	
	輸送型血液検査サービス（旧スマホドック）	2	12月まで	
	健診結果説明会	1	12月1日(火)	健康・医療対策課 ☎74-8414
	がん検診（胃X線・肺・大腸・前立腺）	2※1	10月19日(月) 場所：いきいき元気館	
	がん検診（子宮・乳）		12月まで（いきいき元気館は10月19日(月)）	
	がん検診（胃内視鏡検査）	2	令和9年3月まで	
	健康増進法に基づく健診		10月19日(月) 場所：いきいき元気館	
	39歳以下の健診			
	肝炎ウイルス検診			
	歯周病検診		12月まで	
	PET-CT検診	10	通年	
各種予防接種	1			
健康教室	フレイル予防教室	1	通年（地域で開催）	市民課 ☎74-8061
	出前介護予防教室			地域包括支援センター ☎74-8067
	きときと100歳体操 ※事前に申請が必要です			
	栄養教室			
	みんなの集いの場「ひみのわ」	1※2	毎月13日頃	健康・医療対策課 ☎74-8414
	eスポーツ大会		10月18日(日)	
	キトキト！健康フェスタ		1	
	正しい歩き方講座	12月14日(月)、令和9年1月18日(月)、 2月19日(金)、3月17日(水)		
	運動実践教室	11月4日(水)、12月2日(水)、 令和9年1月20日(水)		
	健康なんでも相談	通年（地域で開催）		
	地域での健康教室・食生活改善講習			
	地域での高齢者の低栄養予防教室			
	高齢者レクリエーション教室			
	健康ウォーキング教室			
	市民公開講座	令和9年1月23日(土)	金沢医科大学 氷見市民病院 ☎74-1900	
	糖尿病教室	10月20日(火)、12月15日(火)、 令和9年1月19日(火)		
	ブルーサークルinひみ健康講座	11月21日(土)		

※1 検診項目ごとに2ポイント付与されます。／※2 同時開催のため、合算で1ポイント付与されます。

100ポイントたまったら「ひみキトキト商品券1,000円分」と交換できます！

健康・医療対策課（いきいき元気館内）で手続きをお願いします。

【持ち物】 ①100ポイント貯まったカード ②身分証明書（マイナンバーカード・運転免許証など）
③委任状（本人以外が交換に来る場合のみ）

※委任状や申請書類は健康・医療対策課窓口で配布または市ホームページからダウンロードができます。



市HP

広報ひみでは、対象事業の記事にマークをつけてお知らせしています。



月	火	水	木	金	土	日
10月 はぐひみ 子育てイベント情報			(毎週木) ア baby& マタニティカフェ 13:30～ 1	ア 離乳食体験会 ※限定5組 ハ ソライロに遊びに行こう！ タ スマイルタイム「ふれあい遊び・ふれあい体操」 10:30～ 2	3	4
子 ピラティス 10:30～ ア 黄さんくらぶ 14:00～ シ リトミック教室「秋を感じてリトミック」 タ 身体測定・看護師さんのお話「冬に流行する感染症」 10:30～ (5・19・26) ア baby& マタニティカフェ (5・6) ク おもちゃを作ろう「ハロウィングッズ」 5	ア 桃さんくらぶ キ ベビーヨガ & マッサージ タ 身体測定 (6～9日) 子 運動会week 10:30～ 6	キ 地域とつながるにこにこおやつ時間 ク ユリの日(ベビーヨガ) 7	子 うたのおにいさん 10:30～ シ うんどう & ママピラティス(黄・桃さん) キ 不安すっきり安心タイム「小嶋看護師に聞いてみよう！」 13:30～ タ おなか元気教室 8	ア ママの日「超音波エステ」 9	10	11
スポーツの日 12	ア 骨盤ヨガ ク みんなでリトミック (13～16日) タ ハロウィン撮影会 13	子 ヘッドマッサージ ク ママとつくろう「毛糸でいがぐりちゃんを作ろう！」 14	子 大好きリズム「公園にいきましょう」 ア 安産ヨガ シ ママとおさんぽ タ 親子ヨガ講座(肩こり・腰痛対策ポーズ) 15	ア お祝い会 ク ぐららの日(ヘッド&ハンドマッサージ) 16	17	18
子 ママのリフレッシュタイム「きんちゃく袋をつくろう」 (19～23日) タ わくわく製作週間(ハロウィン制作) ク 折り紙遊び「ハムスター」・おはなしブータン「でんしゃがくるよ」 19	子 助産師さんの性のおはなし 10:30～ ア 桃さんくらぶ 20	21	ハ あそぼうよ！ハロウィン製作 シ うんどう & ママピラティス(赤・青さん) キ ぶらり秋探し隊「おにぎりを持って散歩に行こう」 22	子 ハッピーイングリッシュ「ハロウィンパーティー」 シ 親子エクササイズ タ ママのリラックスタイム「バイキンマンコースター」 ※限定10組 23	24	25
キ これからスタート 離乳食作り(4～6か月) 子 離乳食講座「さつまいもケーキをつくろう」 シ 10月生まれの誕生会 26	キ 肉や卵のはじめ方 離乳食作り(6～8か月) タ ママの綺麗レッスン「夏のダメージ肌 対処法 第2弾」 27	ア ベビーヨガマッサージ シ ごはんでつながる地域の輪 28	ア 赤さんくらぶ シ ハロウィンパーティー 29	子 産後メンタルケアroom 子 おたのしみ会「足形でハロウィンのかぼちゃをつくろう」 タ みんなでお祝い誕生会(10月生まれ) 10:30～ 30	ア 安産ヨガ 9:30～ 31	

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
ハ 親と子のともだちサロンはやかわ(速川児童館内) … ☎76-2613
シ 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
子 すくすくサロン(みどり保育園内) …… ☎91-1277
タ たんぽぽサロン(海清保育園内) …… ☎91-1301
ク くらら(あさひの丘こども園内) …… ☎74-8435

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



糖尿病教室（10月）開講予定

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、糖尿病についてわかりやすくお話しします。糖尿病の基本的知識（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 10月20日(火)
11:30～13:00（11:00受付開始）

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（講師：総合診療科 神田 享勉 医師）
●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

申込・問合せ 医事課 ☎74-1900（内線1022）
※完全予約制（前日までに申込）・参加費あり
詳しくは、お問合せください。

次回以降の開催予定

12月15日(火)／令和9年1月19日(火)
両日ともに11:30～13:00

「きときと健康チャンネル」10月放送のお知らせ



ケーブルテレビ（091h）の氷見市広報番組で、「きときと健康チャンネル」を放送しています。当院の医師や医療スタッフが出演し、医療や健康に関する身近な話題をテーマに、健康に役立つ情報をお届けしています。

放送期間後は、市ホームページでもご覧いただけます。ぜひご覧ください。

10月放送予定

テーマ 「歯並びと白い歯で変わる毎日」

出 演 歯科口腔外科 蓮本 美穂 医師

放 送 10月18日(日)～24日(土) 1日3回（10:30～、15:30～、20:30～）



市HP



比美乃江公園を歩いて ミッションに参加しよう！

【問合せ】 健康・医療対策課 ☎74-8414

県公式スマートフォンアプリ「元気とやまかがやきウォーク」内で、ウォーキングや歩数の目標を達成するミッションを開催します。アプリ内のポイントが貯まるだけでなく、ダブルチャンスとして呉西6市の特産品や施設を利用できるチケットなどを抽選でプレゼントします！

期間 ミッション実施期間：10月1日(木)～11月30日(月)まで
ダブルチャンス応募期間：10月1日(木)～12月 7日(月)まで

☑ ミッションⅠ：1日で4,500歩達成しよう！

アプリ内の一覧から氷見市のミッションを選び、比美乃江公園展望台前で「GPSチェックイン」をしてから、1日4,500歩を達成すると、50ポイントを贈呈。

さらに、ダブルチャンスとして抽選で4人に「氷見うどん詰め合わせセット」をプレゼント！

☑ ミッションⅡ **NEW!**：8,000歩を5回達成しよう！

アプリを開いて、日常生活で8,000歩を5回達成すると、100ポイントを贈呈します。さらに、ダブルチャンスとして抽選で総勢120人に呉西6市のお出かけに使える入館チケットや乗り物券をプレゼント！

★期間中は氷見市、高岡市、射水市、小矢部市、砺波市、南砺市の呉西6市でミッション開催中！各市の特産品の抽選に応募できます！

元気とやま
かがやきウォーク

とは？

このアプリでは、左記のミッションのほか、体重入力や目標歩数の達成、ミッションクリアなど毎日の健康づくりの継続で、どんどんポイントを貯めることができます。

貯まったポイントで豪華賞品に応募できます。アプリを活用して、楽しく健康づくりに取り組みましょう！



iPhone



Android



(画像) アプリ画面

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

予防接種を受けて、病気を予防しよう！

【問合せ】 健康・医療対策課 ☎74-8062

予防接種は、病気の発症や重症化の予防に有効です。効果が出るまで2週間程度かかりますので、早めに接種を受けましょう。また、市では接種費用の助成を行っています。対象者には、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ますので、ご活用ください。

助成対象期間 10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

助成対象者 接種当日に市内に住民登録があり、次の①～③の要件に当てはまる人

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

①高齢者

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・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）

インフルエンザ

②子ども

（未就学児、小・中学生、高校生相当）

③妊婦

予防接種の受け方

1.医療機関を決める

医療機関によっては予約が必要ですので直接お問い合わせください。

（下表「市内指定医療機関」参照）

※高齢者で、入院・入所などで市内指定医療機関での接種が難しい場合は、接種前に必ず健康・医療対策課にご相談ください。

※子どもおよび妊婦のインフルエンザ費用助成は、ご希望の場合、市外医療機関でも接種可能です。※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。



インフルエンザ



新型コロナ

2.予診票などに必要事項を記入し、接種を受ける

予診票または接種券に必要事項を記入し、医療機関に提出してください。医師が診察のうえ、接種します。

【持ち物（上記の要件別）】

①高齢者…本人確認書類（マイナンバーカードなど）、予診票

②子ども・③妊婦

…本人確認書類（マイナンバーカードなど）、母子健康手帳、接種券

※予診票または接種券を忘れた場合は、接種費用が全額自己負担になります。再発行を希望する場合は、健康・医療対策課に必ずご連絡のうえ、来所してください。

【接種費用】

①高齢者…インフルエンザ 1,500円／新型コロナ 5,000円

②子ども・③妊婦…医療機関によって異なりますので、直接お問合せください。

また、以下のとおり予防接種費用を助成します。

ワクチン名	助成金額（1回あたり）	回 数
インフルエンザHAワクチン	上限3,000円	未就学児・小学生 2回 中学生・高校生相当・妊婦 1回
経鼻弱毒生インフルエンザワクチン	上限6,000円	1回（2歳未満、妊婦は対象外）

市内指定医療機関（○：対象）

医療機関	電話番号	新型コロナ	インフルエンザ			
		高齢者	未就学児	小・中・高校生	妊婦	
織坂内科医院	72-6206		○			
加藤医院	72-0608	○	○	○	○	○
金沢医科大学氷見市民病院 ※子どもは要予約	74-1900	○	○	○		
河合内科医院	74-5178	○	○		○	
佐伯レディースクリニック	91-8855					○
澤武医院	72-0118	○	○		○	○
嶋尾内科医院	72-0622	○	○		○	○
白石整形外科医院	91-5355	○	○	3歳以上	○	○
高木内科医院	72-8686	○	○	○	○	○
高嶋クリニック	72-0834	○	○	○	○	○

医療機関	電話番号	新型コロナ	インフルエンザ			
		高齢者	未就学児	小・中・高校生	妊婦	
てらにし耳鼻咽喉科クリニック	73-8080	○	○	○	○	○
中村記念病院	91-1307	○	○	○	○	○
西野医院	91-7500	○	○		○	○
ひみ整形外科クリニック	73-2910		○			
福田内科医院	72-5610	○	○		○	
福老館クリニック	91-7720	○	○		○	
ふちざわ子どもクリニック	72-1557			○	○	○
ふるさと病院	74-7061	○	○			
松井内科クリニック	72-0074	○	○		○	
やまだメディカルクリニック	73-8881	○	○		○	
ゆう内科クリニック	73-2811	○	○	3歳以上	○	○