

月	火	水	木	金	土	日
📺 ハンデっ子の会 📺 ママとつくろう「落ち葉のリースをつくろう!」 📺 身体測定／看護師さんのお話(リクエスト講座) 📺 10:30～ (2・9・16・30日) 📺 baby&マタニティカフェ	📺 文化の日	📺 山道先生のワークショップ「クリスマススタペストリーを作ろう!」 📺 ママのリフレッシュタイム(ハンドマッサージ&保湿) 📺 身体測定 📺 みんなでリトミック 📺 開放園(阿尾、マヤ、ひかり)	(5・12・19・26日) 📺 baby&マタニティカフェ 📺 13:30～ 📺 赤ちゃんも楽しい体操教室	📺 リトミック教室「動物さんとリトミック」 📺 ほくほく♪秋の収穫豚汁祭り 📺 スマイルタイム(ふれあい遊び・ふれあい体操) 📺 10:30～		1
📺 ピラティス 📺 10:30～ (9・10日) 📺 おもちゃを作ろう「つみつまアンパンマン」 📺 (9～13日) 📺 わくわく製作週間「秋の製作」 📺 (9～20日) 📺 あそびのレシピ(ビジーバッグ) ※材料は各自持参	📺 ひみ大好きサラダさん 📺 10:30～ 📺 骨盤ヨガ 📺 ママの日「インナーケアの大切さ」 📺 ベビーヨガ&マッサージ 📺 14:00～	📺 黄さんくらぶ 📺 14:00～	📺 心と身体をゆるめる時間 📺 安産ヨガ 📺 13:00～ 📺 おはなしの部屋「お母さんの四方山話」 📺 うんどう&ママピラティス(黄・桃さん) 📺 📺	📺 ピザ焼き体験 📺 📺 エステで極楽♪ 📺 14:00～	7	8
📺 6か月のつどい(WARAリズムつき)※R8.4月～6月生まれ児限定 📺 14:00～ 📺 100日お祝い会 📺 14:00～ 📺 お花であそぼう「お正月飾りを作ろう!」 📺 (16～20日) 📺 おはなしブータン「ふれあいあそび」	📺 にんぎょうげき 📺 10:30～ 📺 桃さんくらぶ 📺 14:00～ 📺 あそぼうよ!バランスボールで身体を動かそう! 📺 親子でバランスボール 📺 14:00～ 📺 離乳食講座「鮭ごはんをつくろう」 📺 ママの綺麗レッスン(肌トラブル相談会) 📺 📺	📺 開放園(海清、上庄)	📺 うんどう&ママピラティス(赤・青さん) 📺 親子ヨガ講座(肩こり・腰痛対策ポーズ) 📺 📺	📺 クラフトdeリフレッシュ 📺 📺 離乳食体験会※限定5組 📺 📺 くらの日(ヘッド&ハンドマッサージ) 📺 📺	13	14
📺 16	📺 17	📺 18	📺 19	📺 20	21	22
📺 23	📺 24	📺 25	📺 26	📺 27	📺 28	29
📺 30	📺 31	📺 1	📺 2	📺 3	📺 4	📺 5

11月の健診・教室・相談

内容・対象		日にち	受付時間	持ち物
健診	3～4か月児健診	R8.6.24～7.26生まれ	13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	R7.4.29～5.19生まれ	25日📅 12:45～13:00	母子健康手帳、問診票、タオル
	3歳児健診	R5.3.1～4.5生まれ	19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(R6.10月生まれ) 2歳6か月児(R6.4月生まれ) 3歳0か月児(R5.10月生まれ)	5日📅 12:45～13:00 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	10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

11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📅	福老館クリニック(胃・内・外)	堀田	☎91-7720	かわなか歯科医院	高岡市	☎36-8077
3日📅	ゆう内科クリニック(内・糖・呼・ア)	栄町	☎73-2811	医療法人社団山田歯科医院	高岡市	☎25-0073
8日📅	高木内科医院(内・呼・消・循)	大野	☎72-8686	小山歯科医院	南大町	☎74-2276
15日📅	西野医院(内・呼・消・循)	窪	☎91-7500	はしもと歯科クリニック	射水市	☎50-8913
22日📅	訪問診療さいとー内科(内・腎)	伊勢大町	☎74-1173	阿部歯科医院	高岡市	☎25-6488
23日📅	ひみ整形外科クリニック(整・リハ・リウ)	鞍川	☎73-2910	わかば歯科クリニック	高岡市	☎26-8148
29日📅	白石整形外科医院(整・リハ・神)	柳田	☎91-5355	医療法人社団畑歯科医院	高岡市	☎28-3300

※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

11/1(日)～11/7(土)

11/8(日)～11/14(土)

11/15(日)～11/21(土)

11/22(日)～11/28(土)

11/29(日)～12/5(土)

8:00～
12:00～
18:00～
23:00～

週刊ニュースひみ

①10:00
②15:00
③20:00

サンデーひみ

氷見ネタに特化した超ローカル番組！

大雨から2か月支援とこれからの備えほか

もっと知りたい、伝えたい氷見市政(再放送)

秋季火災予防・危険物貯蔵について

ボランティアだより

氷見市災害ボランティア・支えあいセンターからのお知らせ

ほか

博物館特別展「写真にみる氷見の昔と今Ⅲ」―まちかどの記憶―

10月17日に開催された解説会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】
海清保育園
ひみ中央こども舎
あさひの丘こども園

番組チェック

※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

3GB月割748円

20GB月割2,068円

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

能越ケーブルネット

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かわ(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

糖尿病を予防するにはお口のケアが効果的です！ 糖尿病と歯周病の関係



糖尿病は、血糖値を下げるホルモンがうまく働かず、血液中の糖が増えて血管や全身を傷つける病気です。
歯周病は、歯と歯ぐきのすき間に細菌が入り込む病気です。虫歯のような痛みはありませんが、進行すると歯を支えられなくなり歯が抜けてしまいます。

どちらかの病気を発症すると…

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと細菌に感染しやすくなり、歯周病のリスクが高まります。また、歯周病にかかると歯ぐきの炎症が原因で血糖値が上がりやすく、糖尿病のリスクが高まります。

血糖コントロール不良
インスリンの効きが悪くなる
炎症物質が血液に流れる



糖尿病

免疫力低下
歯周病菌に感染しやすい
血管がもろくなる

歯周病
予防の
ポイント

☑ 毎日のセルフケア
歯ブラシだけではなく、歯間ブラシやフロスを使いましょう！



☑ 定期的な歯科受診
痛みがなくても年1～2回は受診をしましょう。



本市では、節目年齢（20・30・40・50・60・70歳）の人を対象に、歯周病検診を実施しており、通常の自己負担額よりも低い金額（1,000円）で検診を受けられます。

対象となる検診期間は12月28日(月)までです。早めに受診をしましょう！

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



元気な今だから 「もしものとき」のこと、 話してみませんか？

【問合せ】 地域包括支援センター ☎74-8067

将来、命に関わるような大きな病気やけがなどで、自分の思いを伝えることが難しくなることがあるかもしれません。

自分が大切にしたいことや、どのような医療やケアを望むのかを考え、大切な人と話し合っておくこと。それが「人生会議」です。

＼「人生会議」で話すキッカケづくり／

氷見市版終活ノート

いちごメモ

いちごメモは、あなたが大切にしていることや、これからの暮らし、医療やケアについての思いを書きながら、大切な人と話すためのメモです。

まずは「自分らしく過ごすために何を大切にしたいか」を考え、「いちごメモ」に書いてみましょう。

「いちごメモ」に書いたら家族や信頼できる人と話してみましょう。

また、気持ちは、時間の経過や健康状態によって変わることがあります。1度書いたら終わりではなく、何度でも書き直しましょう。

【いちごメモの配布場所】

- 地域包括支援センター ● 市内薬局
- 市内医療機関・歯科医療機関 など

市公式 YouTube で紹介動画を公開しています。



自分にとって大切なことは？

どんな暮らしを続けたい？

もしものとき、誰に自分の思いを伝えてほしい？



市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



11月14日は世界糖尿病デー 第16回 広げようブルーサークルinひみ 健康講座



医療スタッフによる講演やレクリエーションを通じて、生活習慣を見直し、糖尿病の予防の大切さと発病について学びませんか。血圧・血糖測定や、栄養評価コーナーなど自身の健康状態を確認できる体験ブースもご用意しています。

日時 11月21日(土) 13:30～16:00 (12:30受付開始)

場所 芸術文化館 ホール 参加費 無料

申込・問合せ 医事課 ☎74-1900 (内線1022) へ電話または申込用紙にて



プログラム

●開会あいさつ 氷見市 副市長 篠田 伸二

1. 一般講演		
「氷見市の糖尿病予防の取り組み」	講師	氷見市健康・医療対策課 主任保健師 中島 由華
「おいしくなんでも食べよう！ ～食べ物でサルコペニア*予防～」	講師	金沢医科大学氷見市民病院 栄養部 管理栄養士 若林 美希

*サルコペニアとは、加齢や栄養不足などにより筋肉や体の力が低下する状態のこと。

2. 講演		
「歯周病と糖尿病について」	講演座長	ゆう内科クリニック 院長 加藤 夕 先生
	講師	かわかみ歯科医院 院長 川上 清志 先生

3. 特別講演		
「古くて新しい糖尿病 (ダイアベティス) の話」	特別講演 座長	福田内科医院 院長 富山大学医学部第一内科 臨床教授 福田 一仁 先生
	講師	彦根市立病院 診療局長 兼 糖尿病代謝内科 主任部長 黒江 彰 先生

●閉会あいさつ 氷見市医師会 会長 松井 みづほ 先生

共催 公益社団法人 氷見市医師会、氷見市歯科医師会、氷見市薬剤師会、氷見市、金沢医科大学氷見市民病院
後援 富山県医師会、日本糖尿病協会富山県支部

医師の異動・着任（眼科）

10月1日から鶴岡医師が着任しました。今後も患者さんに寄り添った質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。

◆着任



つるおか 鶴岡 はるか 医師

◆退任 (9月30日付)
知念 幹 医師

外来担当医表 (10月1日(休)～)

	診察室	月	火	水	木	金	土
(午前)	J9	藤田	藤田	藤田	武田	藤田 (第1・2・3・5) 桶本 (第4)	藤田 (第2)
	J21	鶴岡	鶴岡	鶴岡	鶴岡		鶴岡 (第3)

●会社に勤めている人へ

☑扶養親族の確認をしましょう

年末までに扶養親族の人数が変わる場合は、勤務先に提出済みの「給与所得者の扶養控除等申告書」を訂正してください。

控除の対象となる扶養親族

- 16歳以上の人（令和8年12月31日現在）※1
- 年間の所得金額が58万円以下※2※3

※1 16歳未満の場合は、市・県民税の課税・非課税の判定に使う扶養人数（年少）の対象となります。

※2 配偶者の場合は、58万円を超えても、133万円以下までは配偶者特別控除の対象となる場合があります。

※3 居住者と生計を一にする19歳以上23歳未満の親族の場合は、58万円を超えても、123万円以下までは特定親族特別控除の対象となる場合があります。

☑再就職した人は、前職の源泉徴収票を現在の勤務先に提出しましょう。

今年、会社を退職して別の会社に再就職した人は、1年間の給与総額を基に、現在の勤務先で年末調整をすることになります。退職した会社から源泉徴収票を取り寄せ、現在の勤務先に提出してください。

●控除証明書を準備しましょう

次の保険料控除を受ける場合は、控除証明書などの添付が必要です。保険会社などから届く各種の控除証明書は大切に保管しておきましょう。

対象となる保険料控除

- 生命保険料控除
- 地震保険料控除
- 小規模企業共済等掛金控除
- 社会保険料控除
（社会保険料、国民年金保険料など）

※国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料については、証明書の添付は不要です。

●国民年金保険料を納付している人へ

国民年金保険料は、今年納付した全額が、社会保険料控除の対象となります。（過去の年分の納付や追納をした場合、家族の分を納付した場合は、それらも控除に加えることができます。）

控除を受けるために必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、日本年金機構から届きます。

控除証明書が届く時期

- 9月30日までに納付した人
10月下旬～11月上旬に届きます。
- 10月1日以降に今年初めて納付した人
令和9年2月上旬に届きます。

※電子送付希望登録をされた人は、マイナポータルを確認してください。

☎ 高岡年金事務所（自動音声案内） ☎ 21-4180
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004

●初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合は、確定申告を！

初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合は、確定申告をする必要があります。2年目以降は、年末調整で控除を受けることができます。

必要な書類

- 税務署長が発行した
「住宅借入金等特別控除証明書」
- 金融機関などが発行した
「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」

☎ 高岡税務署（自動音声案内） ☎ 21-2501

●＜事業者の皆さんへ＞ 特別徴収にご協力ください

事業者が従業員の手・県民税を給与から天引きして納入する制度で、所得税を源泉徴収する全ての事業者が義務付けられています。特別徴収について詳しくは、税務課へお問い合わせください。



市HP

●要介護認定者は、障害者控除を受けられる場合があります

対象者には、控除を受けるために必要な「障害者控除対象者認定書」を発行しますので、福祉介護課へ申請してください。

対 象

障害者手帳を持たない65歳以上の人で、要介護認定を受けていて、障害者に準ずると認められる人

☎ 福祉介護課 ☎ 74-8067

●マイナンバーの記載をお忘れなく

年末調整と税の申告には、本人と控除対象となる扶養親族のマイナンバーの記載が必要です。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。



国税庁HP

年末調整に関する情報は、国税庁ホームページでも紹介しています。あわせてご覧ください。



国税庁HP



暖房器具による火災にご注意ください！

【問合せ】 高岡市消防本部予防課 ☎ 22-3132

冬季を迎え、ストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。暖房器具は、私たちの生活にとって欠かせないものですが、使い方を誤ると、火災となる危険があります。

また、これらによる火災は、出火すると火の回りが早く、被害が大きくなりやすい特徴があります。

火災を防ぐため、正しく使用しましょう！

ストーブが原因の火災事例

事例1



ストーブの上で干していた洗濯物が落下し、ストーブと接触して出火

事例2



ストーブを使用したまま就寝し、寝返りをした際に寝具がストーブと接触して出火

事例3



燃焼中のストーブのタンクを抜いて給油を行い、戻そうとしたところでタンクの蓋が外れ、灯油がこぼれて引火

ストーブ火災を防ぐ5つのポイント

- ストーブの上で洗濯物を干さない。
- 外出時や就寝時は、ストーブを消す。
- ストーブに給油する時は、必ずストーブを消す。
- ストーブを使用しない時は、コンセントを抜く。
- ストーブの周辺に燃えやすいものを置かない。

※初期消火とは、出火後1～2分の間で行う鎮火行為のことです。消火器を使用し、3分以上経っても火が消えない場合や、火が天井に昇ってしまいそうな場合はすぐに現場から避難しましょう。

火災が発生したら

1. 大声で周りに知らせる
2. 初期消火※を行う
3. 速やかに避難・通報する



秋季火災予防運動

11月9日(月)から15日(日)の7日間にわたり、秋季火災予防運動が全国で実施されます。

11月からは空気が乾燥し、さらに火災が発生しやすい季節を迎えます。火の取り扱いには十分に注意しましょう。

2026年度全国統一防火標語

火の確認 いい日を支える いい習慣



風景と人をつなげる！ 景観まちづくりNEWSLETTER

【問合せ】 都市計画課 ☎74-8078

建物などの外観の新しい基準をご紹介します

市は、能越自動車道水見 IC から中心市街地にかけての国道 415 号沿道の魅力ある景観づくりを進めるため、沿道で建築物や工作物の新築、改築などを行われる際に守っていただきたい外観などに関する基準「景観形成基準」を新たに定めました。

この基準では、建物の設備や屋外階段、ごみ置き場などの付帯施設を、周辺のまち並みに調和した形やデザインにすることで、地域の良好な景色をつくり出し

たいと考えています。

例えば、新築・移転・増改築をする際に、建物の設備を道路から見えない位置に設置したり、ルーバーや植栽で目立たないように工夫することなどが定められています。また、敷地や設計の関係で、このような対応が難しい場合は、設備や施設を建物の外壁と同色にするなどの対応で、調和のとれた景観を目指します。



市HP

地域おこし
協力隊の

活動
報告 vol. 112

非常時における、
地域の共助力

布施 直樹

主な活動場所
宇波地区

私は、主に宇波地区の特産品「灘浦みかん」の生産振興や情報発信、生産体制の強化に取り組むとともに、宇波地域づくり協議会が進める地域活性化事業に参画しています。

8月27日の大雨では宇波川が氾濫し、宇波地区の多くの家屋が床上・床下浸水などの被害を受けました。宇波地区では、区長をはじめ地域の役員が中心となって自主避難所を開設し、被害状況の確認や道路上のブロック、泥の撤去などを速やかに行いました。ボランティアの受入れ後は、泥をかぶった畳や大型家具の搬出などを地域の皆

さんと力を合わせて行っています。

今回の災害を通じて、非常時における地域組織と人と人とのつながりの大切さを改めて実感しました。

「灘浦みかん」は大きな被害を免れ、今年も順調に生育しており、11月14日(土)に開催する「うなみんフェスティバル(下段参照)」で販売予定です。ぜひ宇波へお越しいただき、地域に元気を分けていただければ幸いです。



大雨対応の様子

うなみん フェスティバル

【問合せ】 宇波地域づくり協議会 ☎78-1503

生産者による特産の「灘浦みかん」の販売のほか、みかんを使ったスイーツや新鮮野菜の販売も行います！

また、会場ではミニコンサート、じゃんけん大会やみかんに関するゲームも実施予定です。

※灘浦みかんなどの販売物は、売り切れ次第終了となります。

日時 11月14日(土) 10:00~12:00
場所 宇波公民館(旧宇波保育園)付近



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。



株式会社トライ・プリント

資源循環×新しい価値。「捨てる」から「新しい価値」へ。私たちは、回収した古着や縫製加工の廃棄物を繊維に戻して新たな素材として再生させ、さらに印刷を施し、廃棄物から新しい商品へ生まれ変わらせます。資源を無駄にせず、新たな価値を創造し、持続可能なものづくりを目指します。



富山湾の西岸、水見市阿尾から石川県七尾市鵜浦町観音崎にかけての海岸線一帯は「灘浦海岸」と呼ばれ、多くの文化財が点在しています。

まず、海岸線の白い崖壁に形成された海食洞に所在する大境洞窟遺跡(国指定史跡)をご紹介します。約七千年前に形成されたこの海食洞からは、縄文時代以降の六層にわたる文化層が確認されており、特に縄文時代の層から出土した骨類から当時の人々がどのような海の幸を食べていたのかがわかります。灘浦海岸には、ほかにも泊洞窟遺跡や宇波洞窟遺跡など複数の洞窟遺跡が点在しており、船からしか見ることができませんが、現在も大境の九殿浜付近では新たな海食洞が形成されつつあります。(写真①)

阿尾城跡の美しい白い崖壁が海に突き出す独特の景観も見逃せません。灘浦海岸一帯の崖壁の石は藪田石と呼ばれます。鎌倉時代から室町時代にかけてこの石が切り出され、五輪塔などの石造物が作られました。藪田石の石造物は、現在でも市内のお寺や神社で見ることが出来ます。

また、小境海岸には、南北朝の動乱期に後醍醐天皇の皇子である宗良親王が上陸したとの伝承があり、灘浦小学校の裏手に位置する髪塚(市指定史跡)には、宗良親王にまつわる伝説が残っています。



大境沖から見た九殿浜近くの海食洞



旧坪岩崎師大敷網倉庫(国登録有形文化財)

さらに、灘浦海岸から海を眺めると、水見沖に設置された定置網の浮子が目に入ります。ブリやイワシのほか、季節ごとの多様な魚を水揚げする水見の定置網漁は、江戸時代の初めにはすでに操業されており、四百年以上の歴史があります。明治40年から定置網の改良が進むなか、明治43年、現在の女良漁港に旧坪岩崎師大敷網倉庫(写真②)が建築され、国の登録有形文化財として保存されています。

このように、海岸線に丘陵が迫る灘浦海岸周辺には、海と水見の歴史や文化を物語る魅力的な文化財が数多く点在しています。皆さんもぜひ足を運び、その風景と歴史の息吹を感じてみてください。

令和8年度「水見の歴史・民俗講座」受講生募集 受講料無料

	日程	演題・内容	講師
第1回	11月7日(土) 10:00~11:30 ※	水見町大火の痕跡を探る(※現地研修) 11月8日(日)まで開催している特別展「写真にみる水見の昔と今Ⅲ」の関連講座として市街地を歩き、水見町大火の痕跡をたどります。	博物館 主査 廣瀬 直樹
第2回	11月29日(日) 13:30~16:00 (参加必須。この日のみ午後からの開催です。)	水見の文化財めぐりワークショップ 「十二町潟の自然・歴史・文化を考える」 万葉故地として知られ、周辺河川には国指定天然記念物イタセンパラが生息する十二町潟とその周辺について、歴史・文化・自然の各面から3人の学芸員が解説します。さらに、受講生同士で十二町潟とその周辺の歴史・文化・自然について考えるグループワークも実施します。	博物館 館長 小谷 超 主査 廣瀬 直樹 文化振興課 主査 西尾 正輝
第3回	12月5日(土) 10:00~11:30	今石動城跡をめぐる(※座学) 小矢部市から講師をお招きして、小矢部市指定史跡「今石動城跡」について解説します。	小矢部市文化スポーツ課 課長 大野 淳也

定員 20名(先着順)

集合場所 【第1・2回】教育文化センター1階ロビー

【第3回】教育文化センター4階ホール

※第1回は、雨具や飲料を持参のうえ、歩きやすい服装で参加してください。

申込 電話またはメールにて

☎74-8231

✉ hakubutsukan@city.himi.lg.jp

(9:00~17:00/月曜休館(祝日の場合は、翌平日))