

2月1日はフレイルの日

食べて元気に！今日からできるフレイル予防

【問合せ】市民課 ☎ 74-8061

フレイル予防は、食事や運動など日頃の生活習慣と結びついています。特に毎日の食事は活力の源となり、フレイルの原因となる低栄養や筋力低下を予防します。普段、バランスのとれた食事ができているか、チェックしてみましょう。

1日の食事バランスチェック

最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？
ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計します。

栄養素	チェック欄	食品群	食品の例	栄養素	チェック欄	食品群	食品の例	目標値 7点以上
								ビタミン・ミネラル・食物繊維
たんぱく質・カルシウム	① 点	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハムなどの加工品など	ビタミン・ミネラル・食物繊維	⑥ 点	緑黄色野菜	ほうれん草、にんじん、ブロッコリーなど	
	② 点	卵・卵製品	鶏卵、うずら卵、卵どうふなど		⑦ 点	海藻類	わかめ、のり、ひじきなど	
	③ 点	魚介類	魚、貝類、イカ、カニ、エビ、干物、魚缶詰、練り製品(かまぼこなど)		⑧ 点	いも類	じゃがいも、さつまいも、里いもなど	
	④ 点	大豆・大豆製品	豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳など		⑨ 点	果物	りんご、みかん、バナナ、梨、柿、ぶどうなど	
	⑤ 点	牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど		⑩ 点	油料理	油、バター、マヨネーズなど	

合計

点

まずは「4点以上」を目指し、できれば「7点以上」が理想的です。
大切なのは、点数そのものよりも「普段食べていない食品に気づくこと」です。

参考：公益社団法人 富山県栄養士会・富山県後期高齢者医療広域連合 発刊「低栄養・フレイルを予防する食事」をもとに作成

市内で行ったフレイル予防教室では、緑黄色野菜、海藻類、いも類が不足しがちな人が多くみられました。不足しがちな食品を意識してとりましょう。



シニア期を元気に過ごすための食生活のポイント

① 1日3食きちんと食べましょう。

- 1日3食を目安に、食事の時間となるべく一定にしましょう。

② 主食（ごはん・パンなど）をしっかりと食べましょう。

- 主食は身体を動かすための大切なエネルギー源になります。

③ 栄養バランスよく、まんべんなく食べましょう。

- 1つの食品に偏らず、いろいろな食品を組み合わせましょう。

④ 筋肉の材料となるたんぱく質を積極的に食べましょう。

- 「毎食たんぱく質をとること」がフレイル予防のカギです。

※病気などで食事に制限のある人は、主治医の指示に従ってください。



ひとり親家庭などの大学等入学試験と模擬試験の受験料を助成します



【問合せ】子育て支援課 ☎ 74-8117

対象となる試験

①大学等受験料助成

大学等*の入学試験の受験料として支払った費用
上限53,000円

*大学、短期大学、専修学校（専門課程）および、高等専門学校（4年制）

②模擬試験受験料助成

- 大学等の受験に係る模擬試験の受験料として支払った費用 上限8,000円
- 中学3年生が進学に向けた模擬試験の受験料として支払った費用 上限6,000円

*いずれも令和7年度中に払い込み、受験した費用に限ります。

申請

申請書に必要書類（受験料の支払いを証明する書類）を添付して3月31日（火）までに申請してください。

市民病院だより 金沢医科大学氷見市民病院 ☎ 74-1900



歯科口腔外科（非常勤講師）の紹介

矯正歯科治療について



はすもと みほ 医師

このたび、氷見市民病院では不正咬合に対する治療として矯正歯科治療を導入することとなりました。矯正歯科治療は歯を削ってかぶせ物をして歯並びを整えるのではなく、矯正

装置を使用して、歯やアゴの骨に力をかけてゆっくりと歯を動かして、不正咬合（悪い歯ならびや噛み合わせ）を治していきます。不正咬合をそのままにしておくと、虫歯や歯周病にかかりやすくなったり、よく噛めなくて食事が食べづらくなったり、発音しにくい、アゴの成長や顔かたちに影響を及ぼすことがあります。矯正歯科治療は子どもから大人まで受けられます。不正咬合として代表的なものには、上顎前突（出っ歯）・下顎前突（受け口）・叢生（八重歯・乱ぐい歯）・開咬（奥歯で噛んでも噛み合わないところがある噛み合わせ）などがあります。歯並びや噛み合わせでお困りの方はぜひ歯科口腔外科（毎週金曜日午後）へご相談ください。

なお、本治療は自由診療となります。お口の状態を確認したうえで、治療の適応となるかどうかや、治療で使用する矯正装置や費用、期間などを詳しくご説明いたします。

2月の糖尿病教室



日 時 2月24日（火）11:30～13:00

（11:00～受付）

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（薬剤師）、血糖測定、献立紹介、試食会ほか

次回の開催予定 3月24日（火）

申込・問合せ 医事課 ☎ 74-1900（内線1022）

金沢医科大学氷見市民病院 薬剤師募集

市民の生命と健康を守る金沢医科大学氷見市民病院で、一緒に働きませんか。

職 種 【正職員】薬剤師（免許取得者及び取得見込み）

勤務形態 月曜～金曜日 8:45～17:00

土曜日 隔週 8:45～12:45

当 直 17:00～ 8:45

基 本 紹 247,900円（新卒の場合）※経験による加算あり

手 当 氷見調整手当（新卒のみ）、薬剤業務手当20,000円ほか、各種手当あり。

賞 与 年2回（6月・12月）

そ の 他 就業支度金30万円（要件あり）、借上住宅制度（家賃の2割の負担で入居できます。諸条件あり）

問 合 せ 人事課 ☎ 74-1900（内線2011～2014）



病院見学・採用試験を随時実施しています。また、令和8年度卒業予定者向けの病院説明会を3月7日（土）に開催します。ぜひご参加ください。

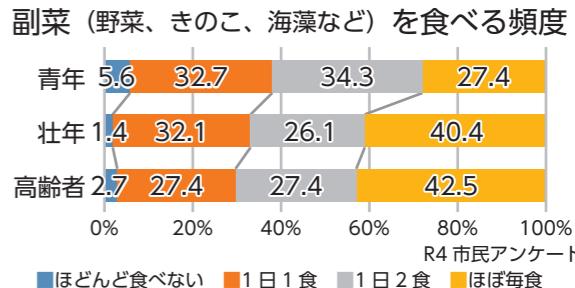
詳細はHP

元気の夕ネ

～未病対策で、心も体も元気に～

【問合せ】 健康課 ☎ 74-8414

氷見市では、壮年、高齢期の4割の人が副菜（野菜、きのこ、海藻など）を毎食食べています！一方で青年では壮年、高齢期に比べて、副菜を食べる頻度が少ない状況です。



野菜を食べるところないことが！

ビタミン ミネラル 食物繊維 がとれる！

- ・食事の栄養バランスアップ
- ・体重増加の抑制・肥満の予防
- ・がん・循環器疾患、糖尿病の予防
- ・病気などで亡くなるリスクの低下



「日頃あまり野菜を食べていない」というあなたに

● 1から調理しなくても、野菜の摂取量は増やせます

野菜を食べる方法はいろいろあります。手軽なものから取り入れてみましょう。

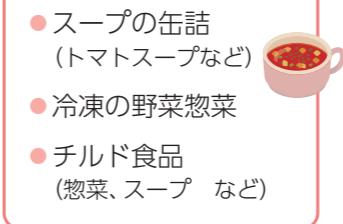
そのまま食べられる商品

- ・千切りキャベツ
- ・ミニトマト
- ・サラダミックス
- ・野菜惣菜



温めるだけの商品

- ・スープの缶詰（トマトスープなど）
- ・冷凍の野菜惣菜
- ・チルド食品（惣菜、スープなど）



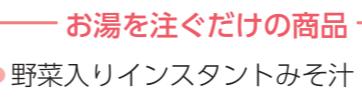
料理や食事に簡単に加えられる食品

- ・野菜の缶詰（トマト缶、コーン缶、グリンピース缶など）
- ・冷凍野菜（ほうれん草、なす、オクラなど）
- ・乾燥野菜・干し野菜（切り干し大根など）



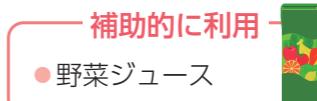
お湯を注ぐだけの商品

- ・野菜入りインスタントみそ汁



補助的に利用

- ・野菜ジュース



果物が含まれる野菜ジュースは、血糖値を上げやすいので、野菜100%のものがおすすめ



レンジで少し加熱してからのせると食べやすい

どれもスーパー・コンビニで買えるものばかりです。

中には食塩を多く含む商品があるので、食塩の摂りすぎには気を付けましょう。

組み合わせ例

牛丼



野菜サラダ



おにぎり



野菜スープ



カップラーメン



カット野菜



広報ひみで年4回「食改さんのお手軽レシピ」を紹介中！
野菜料理のレパートリーを増やして、おいしく野菜を食べましょう！
(今月は23ページに掲載しています)



おすすめレシピを
チェック！

A	
白ごま	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
水酒	小さじ1
油	小さじ1
ごんじん	砂糖
みりん	しょう油
5050g	5050g
材料 (2人分)	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
ごぼう	0.66kcal 0.98g 0.55g



毎日の食事に野菜料理を一皿プラスして、栄養バランスをアップしましょう！

お手軽レシピ
No.12

カレーきんぴらごぼう

作り方 (調理時間 15分)



①ごぼうとにんじんは3～4cmの長さの千切りにする。

②フライパンに油を熱し、ご

ぼう、にんじんを中火で炒

める。

③Aを加え、ごぼうが軟らか

くなるまで弱火～中火で炒

める。

④水気がとんだら白ごまを加

えて出来上がり。

おすすめポイント
カレー風味の辛みと香ばしさで減塩できます。ごぼうは食物繊維が多く含まれ、よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐことができます。

ここでの健康チェック ～こんな状態がここ2週間続いていませんか？～

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでできていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立たないと感じる
- わけもなく疲れたように感じる

2つ以上あてはまる時は、ここが疲れているかもしれません。自分で抱え込まず、周りの人に相談しましょう。



参考資料：日本産婦人科医会HPより
産後うつについて

産前産後は新しい家族を迎える喜びがある一方、身体的・精神的な負担が大きい時期もあります。体を休めることが大切ですが、ここでの健康にも目を向けてみませんか？

キトキト 健康ライフ

【問合せ】 健康課 ☎ 74-8062

氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター
けんちゃん こうちゃん

産前産後ヘルパー派遣事業や産後ケア事業の詳細は市ホームページ



産前産後ヘルパー派遣事業



産後ケア事業

③子育てサービスを活用してみま しょ

産前産後ヘルパー派遣事業や産後ケア事業などの子育てサービスを上手に活用し、ゆっくり休める時間を作りましょう。
肩の力を抜いてほっとできる時間を見つけましょう。

①話を聞いてくれる人を見つける

まずは、家族など身近な人に話をします。話しづらいときは、公的機関などの相談窓口を利用してみましょう。相談の内容によっては、医療機関への受診が必要な場合もあります。まずは、家族など身近な人に話をします。話しづらいときは、公的機関などの相談窓口を利用してみましょう。相談の内容によっては、医療機関への受診が必要な場合もあります。

②自分に合った気分転換の方法を見つけ

まずは、家族など身近な人に話をします。話しづらいときは、公的機関などの相談窓口を利用してみましょう。相談の内容によっては、医療機関への受診が必要な場合もあります。

③子育てサービスを活用してみま しょ

まずは、家族など身近な人に話をします。話しづらいときは、公的機関などの相談窓口を利用してみましょう。相談の内容によっては、医療機関への受診が必要な場合もあります。

水見高校の1、2年生が、名城大学の教授による出前講義を受講し、過去・現在・未来の働き方や貿易、棚田の保全、温暖化対策、VR（仮想現実）といった大学での学びを体験しました。

都市情報学部の森准教授による講義では、スマートフォンとゴーグルを使い、VRを体験しました。森先生からは、今ある先端技術をどのように活用するかが観光振興やまちづくりにもつながると伝えていました。



12/20 氷見市×飛騨市ファンクラブ大交流会 寒ブリ！飛騨牛！地酒！地元グルメに舌鼓

今回で3回目となる、氷見きときとファンクラブと飛騨市ファンクラブの交流会が、ひみ番屋街で行われました。

目玉のブリの解体ショーでは、約10キロのブリが用意され、料理長が脂がよくのった身を披露すると、会場の盛り上がりは最高潮に！参加者は大皿に盛りつけられたブリを口に運び、至福の時間を過ごしていました。そのほか、飛騨牛や地酒などお互いの市の自慢のグルメを堪能したり、両市の地元クイズ大会を行ったりして、にぎやかに交流を深めていました。

12/20 ～未来の子どもたちのために～ 「ひみ教育フォーラム2025」開催

地域との関わりを通して、市の教育の魅力を高めるための「ひみ教育フォーラム 2025」が芸術文化館で開催され、教育関係者や高校生、市民ら約60人が参加しました。

フォーラムでは、地域課題に取り組む探究活動や地域の特色を生かした取り組みなどが紹介され、意見交換が行われました。富山大学教職大学院の増田先生、新タ先生からは「氷見の教育の魅力が伝わってきた。」「この良さをもっと広げるべきだ。」と講評があり、参加者からは「多くの市民にこれらの取り組みを知ってほしい。」などの声が聞かれました。



12/22 氷見のごはんはやっぱりおいしい！ 氷見の日給食交流会

水見産の食材を使用した水見の日給食交流会が阿尾保育園で開催され、園児と生産者らが交流しました。交流会では、参加者全員で給食を食べた後、園児が「水見のうまいもん」を盛り込んだ手遊びを披露したり、水見牛やお米について質問をしたりしていました。その後園児から感謝状などが生産者らに贈られました。

市内の保育園・認定こども園では、水見市農業協同組合からのご寄附を活用し水見産のお米を使った炊き立てのご飯が毎日提供され、水見産の食材を使用した給食も提供されています。



花鳥画 1

—幸せを願つて描かれた鳥—

「叭々鳥図」 冬木 清

左掲の作品に描かれた黒い鳥の名前をご存じですか？ 羽毛が黒いからカラスでしようか？ 冠羽のようなものが描かれているからオウムでしようか？ いいえ違います。

真っ黒な羽毛と冠羽を持つこの鳥は叭々鳥（別名・八哥鳥）といいます。古くから中国大陸に生息しているムクドリの仲間で、富山県内では目にする機会のない鳥だと思います。元々日本には生息していなかったのですが、江戸時代になって輸入されるようになります。しかし、それ以前から日本でも絵画の題材にされていたため、美術が好きな人であれば、どこかの美術館や博物館で作品として目にしたことがあるかもしれません。

室町～安土桃山時代に活躍した

狩野永徳が「松に叭々鳥・柳に白鷺図屏風」を、江戸時代中期に活躍した伊藤若冲も「月に叭々鳥図」を描くなど、高名な画家たちにも度々題材にされてきました。これは、日本の絵画が中国絵画の影響を受けながら発展してきたことにによるものです。中国でその鳴き声の美しさから子孫繁栄や福音を告げる吉祥鳥として画題とされてきたために、元々生息していない日本でも吉祥の象徴として好んで描かれるようになつたのです。

この作品は氷見出身の日本画家である冬木清の手によるもので、2月20日(金)から始まる特別展で公開します。新しい年の始まりにぴったりの、見る人の幸せを願つて描かれたこの叭々鳥を、今回の特別展でご覧いただければ幸いです。

（主任学芸員 小境 遼太）

【問合せ】博物館 ☎ 74-8231

地域力隊の
活動報告
vol. 106

移住者交流会の様子

氷見市I-J-U応援センターの移住定住推進員として、子育て世帯向けのくらし情報の発信や移住者交流会の企画などに取り組んでいます。

令和7年度2回目の氷見市I-J-U応援センター主催の移住者交流会を昨年11月に開催しました。この交流会は、既に氷見へ移住した人はもちろん、これから氷見への移住を検討している人にも参加していただき、交流を図る力で描かれるようになつたのです。

この作品は氷見出身の日本画家である冬木清の手によるもので、2月20日(金)から始まる特別展で公開します。新しい年の始まりにぴったりの、見る人の幸せを願つて描かれたこの叭々鳥を、今回の特別展でご覧いただければ幸いです。

移住者ママである私から見た氷見の魅力を伝えます。ひみ子育てマップも制作を進めています。今年度中にはみなさまへお披露目できるよう頑張ります！

（しのの 下野 さつき）

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。

一般社団法人ろんくま

私たちは、中山間地域の資源を活かした都市農山村交流などを通じて、人と人、人と自然とのほどよい距離感を模索し、誰もが幸せを実感できる社会を目指しています。来春のオープンを目指し、大学生の皆さんと一緒に宿泊体験・交流施設「ろんくまのいえ」の改修に取り組むなど、関係人口を創出しながら、地域のさまざまな課題解決に取り組みます。

HP

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。

一般社団法人ろんくま



私たちは、中山間地域の資源を活かした都市農山村交流などを通じて、人と人、人と自然とのほどよい距離感を模索し、誰もが幸せを実感できる社会を目指しています。来春のオープンを目指し、大学生の皆さんと一緒に宿泊体験・交流施設「ろんくまのいえ」の改修に取り組むなど、関係人口を創出しながら、地域のさまざまな課題解決に取り組みます。

11 住み感覚られるまちづくりを

HP



【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

図書館へ行こう

企画展示

一般開架室

●期間 2月17日(火)～28日(土)

・今年も！ねこだらけ～2月22日は猫の日～
にゃん・にゃん・にゃん スリスリふみふみ…、猫
が見せる可愛いしぐさや面白い表情など、猫の魅力
をたっぷりお届け！(電子図書も特集しています)

児童読書室

●期間 2月5日(木)～3月4日(水)

・ひな祭り・おひめさまのえほん

3月3日はひな祭り。お姫様の本はディズニー以外もたくさんあり、お姫様の活躍する絵本や童話を集めました。色々なタイプのお姫様を楽しんでください。

電子図書館

2月1日からオーディオブックを集めたページを常設します。“耳で聴く”ことに特化したオーディオブックは、家事、運動、移動中など、何かしながらでも聴くことができます。日々の生活の隙間時間にぜひご利用ください。

おはなし会(児童読書室)

えいごでよみきかせ会

～英語でお話を楽しみましょう～

●日時 2月1日(日) 10:00～

おはなしかい

～いづみの会の紙芝居・本の読み聞かせ～

●日時 2月28日(土) 14:00～

開館時間

火～金曜日 9:30～18:00

土・日曜日 9:30～17:00

休館日

2月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月・祝)



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。

無料上映会

●日時 2月14日(土) 上映 13:30～(開場 13:10～)

教育文化センター4階ホール
NORIN TEN(小麦農林10号) 本編 110分
世界の小麦を育てた日本人の物語。“農の神”
と呼ばれた男、稻塚權次郎(南砺市出身)。コシヒ
カリの基を作り、そして小麦農林10号(NORIN
TEN)は、世界の小麦の80%の基となった。

●出演 仲代達矢、松崎謙二、野村真美、藤田弓子、
益岡徹

●事前予約、申込不要

●入場無料

1歳になりました



こくぼ らい
小久保 来唯
柳田



せき きょうげん
関 恭玄
堀田



なんき ゆうな
南木 來友凪
加納



まつき しづく
松木 雪
鞍川



もりや えま
森谷 英茉
蓮



もろはし とあ
諸橋 栄空
北大町



やまぐち いぶき
山口 惟吹
園



りん はると
林 春仁
朝日本町

令和7年2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・統柄 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)

■応募〆切 2月2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



メール送信▶

広報ひみの感想など

- ◆10大ニュースにて、悲報もありながらも、イベントなどさまざまな出来事が
- ◆今年はチャレンジ！の年にします。
- ◆今年は大ニュースにて、悲報もありながら

新年の抱負

- ◆ラジオ体操の継続といつも笑顔でいて免疫効果をアップさせること。(T.K)
- ◆来年は単身赴任で転勤になります。環境の変化は大きな負担となるので、気を引き締めて勤めていきたい。(サラダ)
- ◆昨年はインフルエンザA、B型や新型コロナウイルスといった感染症にかかってしましました。今年は二十歳を迎えた大人として、自己管理をしっかりと健生きたいと思います！(8くん)
- ◆昨年に引き続き、体調管理に気を付けてたい。(主に体重減) いつもこの思いは1年継続できず…。今年は頑張ってみます！(T.K)
- ◆今年は大ニュースにて、悲報もありながら

宛先	〒935-8686
選考結果	（住所記載不要）未来戦略課 行
応募方法	応募用紙に必要事項を記入の上、応募の動機(800字程度)を添付し、郵送、メールまたは未来戦略課に提出
募集期間	2月2日(月)～16日(月)
募集人数	2人
任期	令和8年3月～令和10年3月
応募資格	令和8年2月1日現在、市内に1年以上居住している20歳以上の人で、平日の日中に開催する会議に出席できる人

この冬は、いつもより立山がきれいに見える日が多い気がしませんか？今月の表紙を撮影した日も、立山連峰がくっきりときれいに見えていて、ずっと眺めていたい気持ちになりました。朝からくっきり見える日もあれば、お屋からよく見え始めて夕方にはピンク色に染まる日もあり、日々色々な表情を見せてくれます。日本海側の冬なので、基本的に鉛色の空で全然見えない日がほとんどです。ツンデレといいますか、気分屋といいますか、なかなか出会えないからこそきれいに見える日の特別感が増しますね。きれいに見える日は、また撮影にかけたいと思います。⑤

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「最近あった良いこと」

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)

◆応募〆切 2月2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)

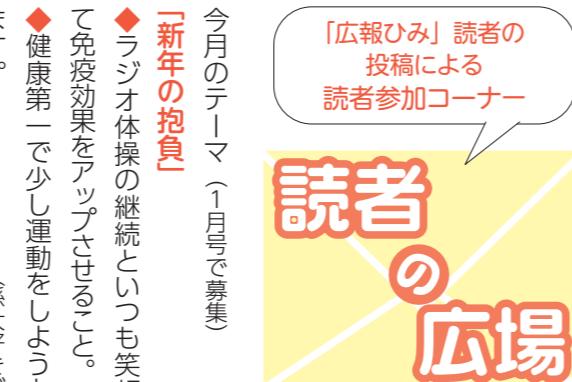
☎ 74-8012

FAX 74-0692

メール…………▶

kouhou@city.himi.lg.jp

◆★シリケンの掲載ページ
1月号の正解は14ページ



問合せ	未来戦略課 ☎ 74-8011
選考結果	2月下旬までに応募者
応募方法	〒935-8686(住所記載不要) 未来戦略課 行
募集期間	2月2日(月)～16日(月)
募集人数	2人
任期	令和8年3月～令和10年3月
応募資格	令和8年2月1日現在、市内に1年以上居住している20歳以上の人で、平日の日中に開催する会議に出席できる人

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」

▽2月号は2月1日(日)10:00から放送▽



私たちの生活をどんどん便利にしているDX(デジタルトランスフォーメーション)。そんな時代の波に乗って、氷見市のDXがどこまで進んでいるのか？子育て世代や若者たち、ご高齢の方々の生活の中で役立っているDXの取り組みをご紹介します！

能越ケーブルネット(ひみチャン9)とYouTubeチャンネルでご覧いただけます。(ひみチャン9の番組表は18ページ)



4/1~



スポーツ施設の 利用時間が変更になります

【問合せ】 利用時間の変更
施設予約、延長

スポーツ振興課 ☎74-8446
氷見市スポーツ協会 ☎74-8500

ふれあいスポーツセンター、市民プール・トレーニングセンター、B&G海洋センターは、施設の持続可能な管理運営を図るため、4月1日から利用時間を次のとおり短縮します。

ふれあい スポーツセンター

平日・土曜日

変更後 9:00~21:00

(変更前 9:00~21:30)

日曜日・祝日

変更後 9:00~17:00

(変更前 9:00~21:30)

市民プール・ トレーニングセンター

平日

変更後 14:00~21:00

(変更前 14:00~21:30)

土曜日・日曜日・祝日

変更後 10:00~17:00

(変更前 10:00~21:30)

B&G海洋センター

平日・土曜日

9:00~21:00

※変更ありません

日曜日・祝日

変更後 9:00~18:00

(変更前 9:00~21:00)

大会の開催などで利用時間を超える利用を希望される場合は、事前に利用時間延長の申請をすると、これまでどおりご利用いただくことができます。

ひみPay冬の20%還元 キャンペーン 2月1日(日)~

ひみ Pay アプリに、2月1日(日)から販売の「R7. 冬 20 %還元ひみ Pay」をチャージし、お買物をすると、使用した金額の20%分が後日還元ポイントとして付与されます。

※月曜日から日曜日までの利用分を翌週木曜日に付与

- ▶ 還元ポイントの上限は、1人6,000ポイント(6,000円相当)です。
- ▶ 還元ポイントの総額が予定金額3,800万円に達し次第終了となります。

キャンペーン期間 2月1日(日)~3月31日(火) ※還元ポイントの利用期限は4月30日(木)まで。

ひみ Pay のチャージ場所 プラファ、氷見市観光協会、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 ☎0766-74-1200 himi@ccis-toyama.or.jp

ひみ Pay アプリの
ダウンロードはこちら



(国の重点支援地方交付金活用事業)

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

1月1日現在 (かっこ内は前月比)
総人口 41,167人(△53人)
男 19,829人(△27人)
女 21,338人(△26人)
世帯数 17,215世帯
(+1世帯)

※住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

12月の人口動態

出生 11人/死亡 62人
転入 54人/転出 56人

交通事故発生状況

令和7年中の交通事故件数
(1月からの累計。かっこ内は前年比)
人身事故件数 33件(+1件)
負傷者数 37人(△2人)
死者数 3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8年2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。