

インクルーシブフェスティバル in氷見

対 年齢・性別・障害の有無問わずどなたでも
時 6月21日(日) 10:00～16:00
所 ふれあいスポーツセンター
内 ウォーキングフットボール ほか ※グルメエリアあり
服装 動きやすい服装
持ち物 内ばき、飲みもの
¥ 300円
申 6月11日(木)までに申込フォームまたは、電話、FAXにて
関 インクルーシブフェスティバル in氷見実行委員会 (担当 能浦) ☎090-4324-7061 FAX 0766-75-4144



第6回全国・県内公募展 入賞入選者展

時 6月25日(木)～28日(日) 9:00～18:00 (最終日は15:00まで)
所 芸術文化館ホール
内 令和7年6月11日から令和8年6月10日までの期間に、全国や県内公募展に入賞や入選した作品を展示します。
¥ 無料
関 氷見市芸術文化団体協議会 ☎74-8271

観光ボランティアガイド養成塾 第3回講座 (年5回)

学芸員やボランティアガイド「つままの会」と共に、市内の観光名所の案内や体験プログラムを通じて、氷見の本当の魅力にふれてみませんか。
 この養成塾は、受講者に氷見の魅力を体感いただき、将来的には「つままの会」のボランティアガイドとして活躍していただくことを目的として実施しています。
◆第3回講座
時 6月18日(木) 13:00～16:00
集合時間・場所 12:45までに市役所 正面玄関前
内 藤波神社社叢、上田子諏訪の大杉、柳田布尾山古墳
¥ 無料
定 15人 (先着順)
申 6月12日(金)正午までに電話にて
関 つままの会事務局 (商工観光課内) ☎74-8106

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 6月18日(木) ①18:00～②18:30～ (1人30分程度)
所 場所は申込後に連絡します。
申 6月12日(金)までに電話、LINEにて
関 氷見市縁結び会 (未来戦略課内) ☎74-8190



◆ひみっこお誕生日会でお祝いしよう

対 6月生まれの4歳から9歳までの幼児、児童
時 6月20日(土) 10:00～
所 海浜植物園 リカレント室1・2
内 記念写真やフォトフレームづくりなどのバースデーイベントに参加して、家族と楽しい時間を過ごしましょう。
¥ 参加者本人は、当日の入園料無料
定 先着20名
申 電話にて
関 海浜植物園 ☎91-0100

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 6月17日(水) 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
¥ 無料
定 各10人 (先着順)
申 6月15日(月)までに申込フォームにて
関 (一社) ひみり山杉活用協議会 (講習担当) ☎050-1726-0500



氷見クリーン大作戦

対 市民、市内外の企業や団体
時 6月7日(日) 7:00～受付
集合場所 海浜植物園
清掃場所 比美乃江公園～島尾海岸
内 富山湾や海越しの立山連峰など風光明媚な氷見の景観を守ることを目的とした清掃イベントを開催します。ぜひご参加ください。
主催 氷見市の環境をよくする会
関 氷見市観光協会 ☎74-5250

海浜植物園のイベント

◆親子で自然体験～自然由来のアロマスライムづくり～
時 6月14日(日) 14:00～
所 海浜植物園 リカレント室3
内 季節のアロマオイルを使ったスライムづくりを親子で楽しみませんか。
講師 Aroma Space Design mococo 東海 由紀美氏
¥ 500円 (別途入園料が必要となります)
定 親子10組 (先着順)
申 電話にて
◆漂着物アート作品展
 海洋ごみの現状と課題に理解を深めるため、窪小学校の皆さんが漂着物をアートに変身させました。漂着ごみの学習とともにご覧ください。
時 6月20日(土)～28日(日)
所 2階ワークショップルーム
¥ 入園料が必要ですが、漂着物アート作品展のみの観覧は無料
共催 公益財団法人環日本海環境協力センター



ノルディック・ウォーキング教室

2本のポール (ストック) を使って歩く運動です。ポールをつくことで、足腰の負担を軽減しながら、効率よく全身運動を行えます。まんがロードのモニュメントやからくり時計を満喫しながらウォーキングを楽しみましょう!
時 6月14日(日) 8:30受付
 ※小雨決行
所 ふれあいの森大芝生広場～まんがロード方面 (約4.5km)
持ち物 ノルディック・ウォーキング用ポール、タオルなど ※ポールの貸出あり
¥ 500円 (保険料、飲料代込み) ※当日集金します。
申 電話、メール、FAX、申込フォームにて ※当日申込も受付
関 スポーツ推進委員協議会事務局 (スポーツ振興課内) 申込フォーム ☎74-8446 FAX 74-5520 〆 sport@city.himi.lg.jp



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



みんなの集いの場「ひみのわ」

お住まいの地域や年齢問わず、参加・交流できる集いの場です。毎月さまざまなお楽しみ企画を準備しています!
対 体を動かしたい人や交流したい人は誰でも
時 6月11日(木) 10:15～11:45
所 ハッピータウン
内 きとときと100歳体操、eスポーツ、マジックショー (氷見マジッククラブ「ほほえみ」)
¥ 無料
関 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



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! /

「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 氷見市伊勢大町 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

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 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** 氷見市伊勢大町2丁目10-22 ☎72-0183 広告

6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

- ①6月14日(日) 9:00 ~ 11:45
- ②毎週金曜日 17:15 ~ 18:45
- ☑ 申請、受取、更新、暗証番号の変更など

☑ LINE、電話、窓口

☑ 縮切

- ①LINE 6月11日(木)まで
窓口・電話 6月11日(木)17:15まで
 - ②LINE 前日(木曜日)まで
窓口・電話 前日の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。



☑ 市民課 ☎74-8051 LINE

令和8年度 教科書展示会

児童生徒が使用する教科書に関心をもっていただき、より理解を深めていただくために、小学生・中学生用の教科書見本などを展示します。

☑ 6月12日(金)~ 27日(土)

- 火~金曜日 9:30 ~ 18:00
- 土・日曜日 9:30 ~ 17:00

※月曜休館日

☑ 図書館

☑ 教育総合センター ☎74-8220

放送大学10月入学生募集

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を視聴し、自宅からマイペースに学習できる通信制の大学です。大学を卒業するために学ぶことはもちろん、資格取得や知識を深めるために必要な科目だけを学ぶこともできます。

☑ 出願時期 6月10日(水)~ 9月9日(水)

※入学試験なし

☑ ¥ 1科目あたり12,000円 (別途入学金が必要)

☑ その他 放送大学大学院で、博士・修士の学位取得を目指す方は、別途お問い合わせください。

☑ 放送大学富山学習センター (射水市黒河5180) ☎56-9230



お知らせ

芸術文化館施設利用予約受付

☑ 6月1日(月) 10:00 ~

☑ 芸術文化館

☑ 対象の利用期間

☑ 【ホール】

☑ 令和9年6月1日(火)~ 29日(火)

☑ 【マルチスペース・その他諸室】

☑ 12月1日(火)~ 28日(月)

☑ ※希望日時が競合した場合は抽選

☑ 文化振興財団 ☎30-3430

ポリテクセンター富山 8月開講コース受講生募集

☑ 再就職に向けてスキルアップを目指す求職者

☑ 8月4日(火)~令和9年1月29日(金) 6か月間

☑ ポリテクセンター富山 (高岡市ハケ55)

- ☑ ①CAD/CAM技術科
 - ☑ ②機械加工・NC科※
 - ☑ ③電気設備技術科
- ☑ ※②は企業実習付

☑ ¥ 無料 (テキスト代等は自己負担)

☑ 定 ①20名 (選考試験実施) ※

☑ ②12名 (選考試験実施)

☑ ③12名 (選考試験実施)

☑ ※①は7月開講分と合わせた定員

☑ 6月1日(月)~ 7月16日(木)

☑ 申込書をハローワークへ提出

☑ コース説明会

☑ (1)6月26日(金) (2)7月13日(月)

☑ ※(1)(2)は同じ内容で、どちらも事前予約制

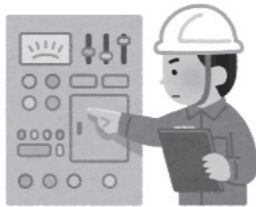
☑ ※事前予約はポリテクセンター富山ホームページまたは電話にて

☑ ポリテクセンター富山

☑ 訓練課 ☎28-6902



☑ ポリテクセンターHP



ふれスポ教室体験者募集!

◆ナイトヨガ教室

☑ 中学生以上

☑ 時【水曜日】6月3日、10日、17日、24日 19:40 ~ 20:40

☑ 所 ふれあいスポーツセンター研修室

☑ 内 体全体を満遍なく動かし、巡りをよくしていきます。たまごブロックを使い、ほぐしやストレッチも行います。

◆ほぐトレッチ教室

☑ どなたでも

☑ 時【金曜日】6月5日、12日、19日、26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した後は、至福のリラックスタイムへ。月に1度道具を使って全身をほぐすストレッチの回があります。

◆共通

☑ 申 電話にて

☑ 体験料金 1回1,000円

☑ (この期間外は1回1,500円)

☑ ※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



体験水泳教室参加者募集 (初心者)

☑ 年中児~小学生

☑ 時【金曜日】6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

☑ ¥ 1,500円 (保険加入なし)

☑ 定 各15人 (先着順)

☑ 申 電話にて

☑ 市民プール ☎91-5000

☑ (受付14:00 ~ 20:00/火曜休館)

市長と気軽にトーク

☑ 対 市民、市民の団体・グループ

☑ 時 ①6月29日(月) 13:00 ~

☑ ②7月13日(月) 13:30 ~ (1組15分程度)

☑ 所 市役所市長室

☑ 内 市民の皆さんに市長室へお越しいただき、様々なお考えやご意見などをざっくばらんに伺いする「市長と気軽にトーク」を月1回のペースで実施します。

☑ 申 ①6月1日(月)~ 22日(月)まで

☑ ②7月1日(水)~ 6日(月)までに電話にて

☑ 地域振興課 ☎74-8013

募集

トレセン教室 (7月~9月期) 会員募集

◆リフレッシュヨガ

☑ 時 土曜日 15:00 ~ 15:50

☑ 内 深い呼吸で代謝を上げ、ヨガのポーズで身体をクレンジング。心身ともにリフレッシュしましょう。

◆ほのぼのフィットネス

☑ 時 金曜日 14:10 ~ 15:00

☑ 内 ストレッチ、軽い筋トレ、体操、リラクゼーションなど椅子やマットを使って安全に運動します。

◆共通

☑ 対 中学生以上

☑ 所 トレーニングセンター 2階スタジオ

☑ ¥ 8,000円 (3か月10回/保険料込み)

☑ 申 電話にて

☑ トレーニングセンター

☑ ☎91-5988

スープづくり講座と台湾茶体験

☑ 時 6月27日(土) 11:00 ~ 14:30

☑ 所 漁業文化交流センター

☑ 内 温かい台湾のスープと汁ビーフンを作ります。食後には、台湾茶を解説付きで味わえます。

☑ 講師 スープはやし オーナー 林 美湖氏

☑ 持ち物 エプロン、帽子、タオル

☑ ¥ 4,000円

☑ 定 12名

☑ 申 6月22日(月)までに電話、メールにて

☑ 漁業文化交流センター

☑ ☎74-8018

☑ info@himigyogyo.com

超初心者向けチェーンソー講習会

☑ 対 これまでチェーンソーを使ったことがない人

☑ 時 6月28日(日)

☑ ① 9:00 ~ 12:00

☑ ②13:00 ~ 16:00

☑ 所 久目地区交流館 (旧久目小学校)

☑ 内 チェーンソーの買い方、組み立て方、基本的な使い方などを学ぶ講習会

☑ ¥ 無料

☑ 定 各5人 (先着順)

☑ 申 6月25日(木)までに申込フォームにて

☑ 申込フォーム

☑ 問 (一社) ひみり山杉活用協議会 (講習担当) ☎050-1726-0500



毎週日曜と毎月15日はプラカードポイント3倍デー 500ポイントで500円のお買物券と交換

6月21日(日)は父の日 「お疲れさま」「ありがとう」感謝の気持ちをプレゼント

父の日ギフトセール

ファッション ステージ ASTA ギフト包装・箱代無料

6月下旬 ご期待下さい! さわやか 寝具・インテリアフェア 得夏! 夏祭り

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

粗大ゴミ・不用品回収等 見積無料

ご相談ください!

●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

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!

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 広告

氷見市コンベンション事業 推進補助金について

市内の宿泊施設に宿泊をともなう県外からの参加者が参集する広域規模のコンベンションを開催した場合、宿泊者数に応じて補助金を交付します。

補助対象者

各種会議、大会、合宿、修学旅行等コンベンションを開催する主催者

補助額

大会・合宿など 最大50万円
修学旅行 最大30万円

申請

開催一週間前までに申請
※補助額・申請方法の詳細はホームページをご覧ください。

☎ 商工観光課 ☎74-8106

名城大学キャンパスを見に行こう！名城大学行事参加支援補助金をご活用ください

市内に居住する高校生などが名城大学（愛知県）のオープンキャンパスやキャンパス見学会へ参加する時の交通費を一部補助します。

☎ 市内に居住する高等学校などに通う生徒

対象経費

自宅から名古屋駅または名古屋駅最寄りの高速バス乗降車場への往復交通費（鉄道やバスでの移動に限る）

補助額

上限4千円（1人あたり年度1回限り）

☎ 電話、メール、窓口にて

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆名城大学オープンキャンパス・キャンパス見学会

オープンキャンパス

- ・ナゴヤドーム前キャンパス 7月18日(土)・19日(日)
- ・天白キャンパス、八事キャンパス 8月1日(土)・2日(日)

キャンパス見学会

- ・ナゴヤドーム前キャンパス 8月20日(木)、令和9年3月26日(金)
- ・天白キャンパス 8月20日(木)、令和9年3月25日(木)

※8月2日(日)は名城大学がJR高岡駅から天白キャンパスまでの無料バスを運行します。（要予約）

※日程が変更になる場合があります。詳しくは、名城大学ホームページをご覧ください。

☎ 水見市・名城大学連携協議会事務局（未来戦略課内） ☎74-8011

✉ miraisenryaku@city.himi.lg.jp



市HP



名城大学HP

空き家や空き地に関するお困りごとはありませんか

「実家の空き家を相続したけど、どうすればよいのだろう」「空き家を活用したいけど何からすればよいのだろう…」

こんなお悩みを抱えていませんか。

複雑で複合的な空き家や空き地の問題に対して、必要に応じて専門家が協議し、後日、解決に向けた方向性をお示しします。お気軽にご相談ください。

☎ 空き家・空き地で困っている所有者や相続人、近隣の方 など

☎ ①IJU応援センター（中央町11-33） ☎54-0445

9:00～18:30（水・木除く）

②未来戦略課

8:30～17:15（土日・祝日除く）

☎ 持ち物 参考となる資料（戸籍謄本、土地・家屋名寄帳兼課税台帳の写しなど）があればお持ちください。

☎ 無料

☎ 不要

☎ 未来戦略課 ☎74-8190



6月1日～7日は水道週間

安全な水を皆さんに届けるため、水道水には52項目の水質基準が定められています。市では、安定した給水のため、水道施設や老朽管の更新などを行い、施設水準の向上に努めています。

これからも、きれいで安心・安全な水道水を維持してまいりますので、水道事業について一層のご理解・ご協力をお願いします。

スローガン

「たいせつな 水道守ろう 未来へと」

☎ 上下水道課 ☎74-8206

水道メーターを取り替えます

水道メーターは計量法で8年間の有効期間が定められているため、この期限に合わせて、家庭の水道メーターを順次取り替えます。

☎ 取り替え作業を実施する家庭などには、案内文書「水道メーターの一斉取替について」を事前に配布してお知らせします。

☎ 取替期間 6月9日(火)～19日(金)

☎ 取替費用 無料

備考

・作業は、市指定工事店が行います。万一、不審に思われた場合は、上下水道課にお問い合わせください。

・取り替え後は、案内文書「水道メーター取替のお知らせ」を置いていきます。水道の使用に不都合があった場合は、市指定工事店にお問い合わせください。

・作業が円滑に行えるよう、メーターボックス周辺には物や車などを置かないようご配慮ください。

☎ 上下水道課 ☎74-8206

児童手当を支給します(4月～5月分)

☎ 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 6月10日(水)

※振込通知はありませんので、通帳などでご確認ください。

☎ 子育て支援課 ☎74-8117

子育て家庭支援給付金の支給について

食費等の物価高騰に直面し、特に影響を受けている子育て家庭に対する支援策として、0歳から高校生年代までの児童がいる世帯を対象に、児童一人あたり1万円を支給します。

☎ ①平成19年4月2日から令和8年3月31日までに生まれ、令和8年4月1日時点において、氷見市に住所がある児童

☎ ②令和8年4月1日から令和8年12月31日までに生まれ、出生時に氷見市に住所がある児童

☎ ③平成20年4月2日から令和8年12月31日までに生まれ、令和8年4月1日から令和8年12月31日までに転入した児童

☎ ①の一部、②及び③の児童を養育している世帯は申請が必要です。

※①の児童を養育している世帯のうち、市が児童手当や物価高対応子育て応援手当などの振込口座を把握している世帯は申請不要です。

※申請が必要な世帯の場合は、出生や転入の手続きの際に窓口で申請書を記入していただく予定です。既に出生や転入の手続きが完了している対象世帯には、別に案内と申請書を郵送します。

☎ 児童1人あたり1万円

☎ 支給日 ①のうち申請が不要な世帯：6月26日(金)

☎ ①のうち申請が必要な世帯及び②、③：申請があった月の翌月末

☎ 子育て支援課 ☎74-8117

軽自動車税の納税証明書の送付取りやめについて

軽自動車検査協会および富山運輸支局において、納税状況をオンラインで確認できるようになったことにより、車検時の納税証明書の提示は原則不要となりました。

そのため、口座振替で納付された人へ従来送付していた納税証明書については、車種ごとに、下記のとおり、送付を取りやめています。

車種ごとの送付取りやめ時期

車種区分	取りやめ時期
軽3輪・4輪	令和6年度～
二輪の小型自動車	令和7年度～

☎ 次のような場合、紙の納税証明書が必要となる場合があります。税務課窓口で交付申請してください。

- ・納付後すぐに車検を受けたい場合（※）
- ・中古車を購入された直後の場合
- ・対象の車両に過去の未納がある場合
- ・他の市区町村に引っ越しをされた場合

※口座振替日から5営業日までの間（6/1～6/5）に、納税証明書が必要な場合は、納付情報が金融機関から到着していない場合があるため、軽自動車税が口座振替されたことを確認できる通帳を窓口にお持ちください。

☎ 税務課 ☎74-8041

軽自動車税の減免決定通知の郵送について

軽自動車税の減免が決定した人へ、6月中に減免決定通知書を郵送します。

☎ 税務課 ☎74-8041



こどもフェスティバル

いずみの会による人形劇やおはなしなど、出し物がたくさん！楽しいひとときを一緒に過ごしませんか。事前の申し込みは不要です。

☎ 図書館 ☎74-8226

☎ 期間 6月7日(日)
14:00～16:00

☎ 場所 教育文化センター
4階ホール

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！ 事故車 下取車 眠ったままの車 無料で査定します

●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。

SK ファミリーオート

新車・中古車販売・車両買取

お見積りに合わせてください ☎076-464-5100

☎ 水見営業所 水見市十二町347-9
☎ 本社 富山市安養寺1296-1

買取り料金例

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。

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

ご葬儀のことなら

オークスセレモニーホール氷見

365日 24時間

☎0766-72-5111

火葬式 家族葬 一般葬

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

6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 R8.1.24~2.28生まれ	12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 R6.11.11~12.24生まれ	24日(水)	12:45~13:00	母子健康手帳、問診票、タオル
3歳児健診 R4.10.26~11.30生まれ	18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 (R6.5月生まれ) 2歳6か月児 (R5.11月生まれ) 3歳0か月児 (R5.5月生まれ)	4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
赤ちゃん教室 R7.11.23~R8.1.23生まれ	19日(金)	13:15~13:30	バスタオル、必要に応じて着替えや オムツなど
パパママ体験教室	6日(土)	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(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

6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(日)	高嶋クリニック (内胃外)	丸の内 ☎72-0834	坊歯科医院	幸町 ☎72-0909
14日(日)	福田内科医院 (内糖消)	丸の内 ☎72-5610	たちなみ歯科口腔外科クリニック	射水市 ☎55-0219
21日(日)	白石整形外科医院 (整リハ神)	柳田 ☎91-5355	わたなべ歯科医院	高岡市 ☎25-7500
28日(日)	加藤医院 (内外胃)	北大町 ☎72-0608	茶谷歯科クリニック	高岡市 ☎28-1182

※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	5/31(日)~6/6(土)	6/7(日)~6/13(土)	6/14(日)~6/20(土)	6/21(日)~6/27(土)	6/28(日)~7/4(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。	氷見ネタに特化した超ローカル番組！ 【内容】 ①芸術文化館情報 ②【特集】氷見市の移住施策	熱中症予防について がん検診について きときと健康チャンネル 金沢医科大学氷見市民病院からのお知らせ	がん検診について きときと健康チャンネル 金沢医科大学氷見市民病院からのお知らせ	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】 しんまちこども園 みどり保育園 アンカーサラー

※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。

第18回しまだ大井川マラソンinリバティ

【問合せ】 しまだ大井川マラソンinリバティ実行委員会 ☎0547-36-7163



大会HP



10月25日(日)開催！エントリーは6月30日(火)まで (定員に達し次第終了)

フルマラソンでは、30種類以上の食べ物が並ぶ「大エイド」や冷たくて甘〜いフルーツが並ぶ「フルーツステーション」など充実した給水・給食ステーションでランナーをサポートします。

大会ゲストに、瀬古利彦さん、三津家貴也さん、志村美希さん、DJケチャップさんをお招きし大会を盛り上げます。皆様のご来場お待ちしております！

無料相談

所 市役所 問 市民課 ☎74-8010

住宅相談

時 6月4日(木) 10:00 ~ 15:00

年金相談

時 6月10日(水) 10:00 ~ 15:00
申 6月9日(火)までに高岡年金事務所 (☎21-4180) へ電話にて

人権相談

時 6月11日(木) 13:30 ~ 16:00

弁護士による無料法律相談

対 氷見市に住居登録があり、初めて相談する人
時 6月19日(金) 13:00 ~ 16:00
申 6月18日(木) 8:30から電話にて (先着順)

多重債務法律相談

時 6月19日(金) 16:00 ~ 17:00
申 6月18日(木) 8:30から電話にて (先着順)

行政相談

時 6月1日(月)、15日(月)
13:30 ~ 16:00

裁判所の出張手続き案内

時 6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 6月19日(金)までに富山地方裁判所高岡支部 (☎22-5151) へ電話にて

相談

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 6月11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等の相談 (事前予約不要)
¥ 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 6月18日(木) 13:00 ~ 16:00
所 高岡市丸の内1-40 高岡商工ビル5階会議室
申 6月11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連事務局 ☎076-422-4034

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 6月18日(木) 10:00 ~ 12:00 ※予約者優先
所 かねで薬局 (窪667-1)
¥ 無料
問・予 地域包括支援センター ☎74-8067

お隣さん情報

高岡市

◆万葉歴史館特別企画展

「山口千代子 小さな万葉びとの夢世界 - 家持と古代衣装 -」

古代衣装研究家・山口千代子氏が手がけた、子ども用の万葉衣装や大伴家持を題材とした礼服・朝服を展示します。ミニチュアのように精巧で愛らしい衣装の数々に加え、期間中は万葉の世界を身近に感じられる関連イベントも盛りだくさんです。
時 8月24日(月)まで

9:00 ~ 18:00 (入館は17:15まで)
※毎週火曜休館 (8月11日(火・祝)は開館し、8月12日(水)は休館)

所 高岡市万葉歴史館

(高岡市伏木一宮1-11-11)

¥ 一般 300円、65歳以上 240円
中学生以下 無料

団体 (20人以上) 240円

問 高岡市万葉歴史館 ☎44-5511

小矢部市

◆津沢夜高あんどん祭

津沢地区で五穀豊穡を祈って毎年6月の第1金・土曜日に開催されるお祭り。大小20数基の夜高あんどんが、津沢の市街地を練り回ります。一番の見どころは、午後9時頃から行われる「ぶつかり合い」。大あんどん同士が激しくぶつかり合う迫力ある様子を、ぜひ会場でご覧ください。

時 6月5日(金)、6日(土) 19:00 ~
所 津沢中心街、津沢あんどんふれあい会館 (小矢部市岩武921) 付近
問 小矢部市商工会 津沢支所

☎61-2356

スマホ超セット割

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
NORTHERN CABLE NET

7月から住民健診が始まります

自分の体の状態を知るために、年に1回は必ず健診を受けましょう！



住民健診に必要な受診券を6月下旬に送付します

届くもの

国民健康保険の加入者

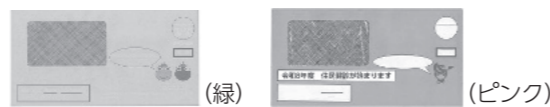
氷見市国民健康保険被保険者の特定健康診査受診券

後期高齢者医療制度の加入者

後期高齢者の健康診査受診券

その他

がん検診受診券



緑の封筒またはピンクの封筒で送付します。

今年度 **20、25、30、35歳** になる女性には、子宮頸がん検診の無料クーポン券を同封します。受診の際は、子宮がん検診受診券とともに必ずお持ちください。

健診には予約が必要となります

全ての健診で予約をお願いいたします。予約をしていない場合は受診できません。

※定員になり次第、締め切ります。

※いきいき元気館での受診対象者や日程など、詳しくは同時配布の「住民健診のお知らせ」をご覧ください。

いきいき元気館での健診予約

受付開始 **6月25日(木)**
9:00~

受付日時 **月曜日~金曜日(祝日を除く)**
8:30~17:15

予約

いきいき元気館での受診を希望する場合は、電話または県電子申請サービスにて

健康・医療対策課 ☎74-8414

※指定医療機関での健診を希望する場合は、各指定医療機関に直接電話で予約してください。
※詳細は市ホームページをご覧ください。



県電子申請サービス



市HP

今年度75歳になる人へ

6~8月生まれの人には順次受診券をお届け

昭和26年6~8月生まれの方は、受診券が届いてから受診してください。受診券が届く前に受診を希望する方は、市民課へご相談ください。

誕生月	受診券の種類	送付時期	有効期限
昭和26年4~5生まれ	後期高齢者の健康診査受診券	6月下旬	9月30日(水)
昭和26年6生まれ		7月下旬	
昭和26年7生まれ		8月下旬	
昭和26年8生まれ		9月下旬	
昭和26年9生まれ	氷見市国民健康保険被保険者の特定健康診査受診券	6月下旬	誕生日の前日
昭和26年10月~ 昭和27年3生まれ			9月30日(水)

※健診日時など詳しくは、受診券に同封の「住民健診のご案内」や、広報ひみ6月号と同時配布の「住民健診のお知らせ」、市ホームページをご確認ください。

【問合せ】 受診券が届かない場合や再発行など

特定健康診査・後期高齢者の健康診査に関すること 市民課 ☎74-8061
がん検診に関すること 健康・医療対策課 ☎74-8414

月	火	水	木	金	土	日
<p>お花であそぼう (1~30日)</p> <p>ぺったんアートTシャツ (講座のない時間)</p> <p>(毎週月曜)</p> <p>なっちゃんカフェ</p>	<p>アウェイ育児の会</p> <p>ユリの日(ベビーヨガ)</p> <p>桃さんくらぶ</p>	<p>ママとつくるう</p>	<p>大好きリズム「公園にいきましょう」</p> <p>スマイルタイム</p> <p>ふれあい遊び</p> <p>ふれあい体操</p> <p>リズムで育つ! わくわく教室</p> <p>安産ヨガ</p> <p>赤・青さんくらぶ</p> <p>おはなしの部屋</p> <p>耳つぼジュエリー</p>	<p>働く車を見に行こう</p> <p>歯の健康教室</p> <p>長澤悦子氏</p> <p>離乳食体験 ※限定5組</p>		
<p>産後メンタルケア room</p> <p>身体測定・看護師さんのお話(食物アレルギー/食中毒)</p> <p>いっしょにあそぼう(親子ふれあい)</p> <p>おもちゃを作ろう「七夕かざり」</p>	<p>身体測定</p> <p>骨盤調整ヨガ in 光照寺</p>	<p>ママの日「超音波エステ」</p>	<p>うたのおにいさん</p> <p>うんどう&ピラティス(黄・桃)</p> <p>(11・18・25日)</p> <p>baby&マタニティカフェ</p>	<p>わくわく!ベビードすこいフェス~泣き笑い力士選手権~</p>		
<p>ピラティス</p> <p>リトミック教室</p> <p>離乳食講座</p> <p>父の日week(午後のみ)</p> <p>おはなしブータン 大型絵本おべんとうバス</p> <p>わくわく製作週間(あじさいとカエルさん製作)</p> <p>手型・足型アートで七夕飾り</p>	<p>助産師さんのおはなし</p> <p>ママの綺麗レッスン(ヘッド&デコルテ)</p> <p>ガチで腰痛に効くやつ教えます講座</p>	<p>ヘッドマッサージ</p>	<p>赤・青さんくらぶ</p>	<p>ハッピーイングリッシュ</p> <p>くらの日(ヘッド&ハンドマッサージ)</p> <p>お祝い会</p>	<p>安産ヨガ</p>	
<p>(22~26日)</p> <p>七夕かざり作りweek</p> <p>折り紙遊び&身体測定週間「カエルのケロちゃん」</p>	<p>みんなでリトミック</p> <p>ママのリラックスタイム(デコパージュ作り)</p> <p>足つぼでリフレッシュ</p> <p>ガルゲさんとお菓子作り</p>	<p>ベビーヨガマックス</p> <p>kid'sキッチン「かむかむさんとコラボ」</p>	<p>親子ヨガ講座 肩こり・腰痛対策ポーズ</p> <p>うんどう&ピラティス(赤・青)</p> <p>あそぼうよ! ブルーベリー摘み取り体験</p>	<p>みんなで祝い誕生会(6月生まれ)</p>	<p>氷見らぶり~パパ塾 アニバーサリー積木を作ろう</p>	
<p>足形アート「カエル」を作ろう</p> <p>6月生まれの誕生会</p>	<p>防災教室(防災の備えについて)</p> <p>内山真理子氏</p>	<p>開放園(十二町、みどり)</p>				



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

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
くらの(あさひの丘こども園内) ☎74-8435

今日の一步が未来の元気に！

今日からできる！ フレイル予防

vol.1

体を動かす編

最近、「疲れやすくなった」「外出がおっくうになった」と感じることはありませんか？もしかしたら、それは、フレイルのサインかもしれません。

今回は、フレイル対策として「体を動かす編」をご紹介します。フレイルの主な原因の一つに「筋力の低下」があります。まずは1日1セットから、簡単な体操で体を動かし、体力づくりに取り組みましょう。

フレイルって何？

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを言い、「虚弱」とも表現されます。これは、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階とされています。

逆に、この状態から運動や食事などの生活習慣を改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復することができます。



ご自宅で今日からトライ！

1 足上げ

(左右5～10回×2～3セット/日)

椅子に深く座り、背筋を伸ばしましょう。ゆっくり呼吸をしながら、自分のペースで左右交互に足を上げ下げします。

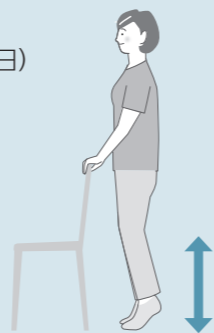


2 かかと上げ

(5～10回×2～3セット/日)

足を軽く開いて立ち、痛みのない範囲でゆっくりかかとの上げ下げをします。

※必ず椅子やテーブルなどにつかまって行いましょう。



※痛みがある方は医師に相談し、無理のない範囲で行いましょう。

体を動かすことは、健康を維持するために大切です。散歩や、日々の生活の中で行っている家事も運動のひとつです。天気の良い日には散歩をする習慣をつける、洗濯や掃除をするときに意識的に体を大きく動かすなど、日常生活の中でこまめに体を動かす機会を作りましょう。

「今日からできる！フレイル予防」では、全4回（6・9・12・2月号）にわたって役立つ情報をお届けします。

【問合せ】 地域包括支援センター ☎74-8067

キトキト

健康ライフ

【問合せ】 健康・医療対策課 ☎74-8062

氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター



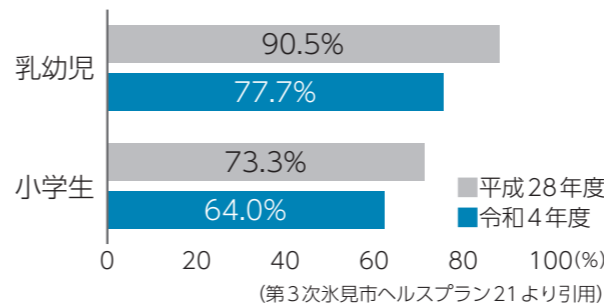
身体を使った遊びは、 子どもの健康と成長に大切です

幼児期は、生涯にわたるさまざまな場面において必要な運動のもとになる、走る・跳ぶ・バランスをとるなど基本的な動きを幅広く獲得する大切な時期です。

さらに、子どもは遊びや運動をすることで、身体の成長だけでなく、心の安定や社会性の発達、生活リズムの安定など、さまざまな面で良い効果が得られます。

●氷見市の現状

週3回以上、身体を動かす遊びをする子どもの割合

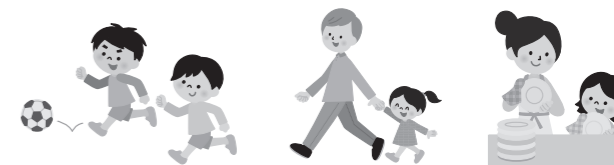


令和4年度には、乳幼児の5人に1人、小学生の3人に1人が「身体を動かす遊びをしない」と回答しています。

日常生活の中で身体を動かそう！

じっとしている時間を減らし、日常の中で少しでも身体を動かす機会をつくるようにしましょう。

【目標】1日平均60分以上



外遊び

近所の散歩

お手伝い

！ テレビを視聴したり、タブレット端末・スマートフォンを利用すると、運動不足になりがちです。時間を決めて使いましょう。

(参考：文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」)

子育て家族応援講座

受講料 無料 事前申込 必要

安心して子育てができる地域づくりを目指し、子育て家族応援講座を開講します。自身の子育て力アップや、地域の子どもの見守り・子育て支援活動などに生かしてみませんか。

子どもたちの困り感を理解できるようになるために～子どもの行動や家庭・学校背景から子どもの気持ちを理解する～	日時	6月10日(水) 10:00～12:00
	場所	ふれあいスポーツセンター 第2・3会議室
普通救命救急講習Ⅲ ※2日間とも同じ内容です。ご希望の日で受講してください。	日時	6月23日(火)、24日(水) 9:00～12:00
	場所	いきいき元気館
眠育について学んでみよう ～眠れるカラダづくりで“生きるチカラ”を育む～	日時	6月29日(月) 10:00～12:00
	場所	いきいき元気館
講師	富山短期大学幼児教育学科 教授 嶋野 珠生 氏 (公認心理師、臨床心理士)	
講師	氷見市消防署員	
講師	睡眠スキルコーディネーター 大島 久美 氏	

※興味のある講座のみの受講もできます。

対象 子育て支援に興味・関心のある人、子育て中の人など
申込 6月5日(金)までに、児童館へ来館または電話にて
問合せ 児童館 ☎74-8063 (中央町12-21 いきいき元気館内)



正しい予防で安全な夏を
過ごしましょう！

熱中症は予防が大切



【問合せ】 高岡市消防本部 警防課 ☎22-3133

昨年、高岡市消防本部の熱中症による救急搬送件数が191件あり、うち約7割が65歳以上の高齢者でした。また、**全体の半数近くが自宅などの屋内で発生**しています。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと、体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があるので、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 温度と湿度に気を配り、室温を適切に保つ

部屋の温度をこまめにチェックし、適宜換気しながら、エアコンや扇風機を上手に使い快適な環境を保つようにしましょう。

2. こまめな水分補給／適度な塩分補給／休憩

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。汗を大量にかいた時は、適度に塩分補給をしましょう。

3. 生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、体調管理に気を配りましょう。

4. 体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは熱中症になりやすくなります。適度な運動を行い、体を暑さに慣れさせましょう。

5. 自分も家族もなるかもしれないとお互いに気にかける

家族や友人、職場内でお互いに気にかけることも大切になります。熱中症になるかもしれないということを感じておき、周囲の人達にも伝え、皆で熱中症を防ぎましょう。

普段どおり歩くことができない場合や、けいれん、意識障害などの症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症かな？と思ったときは…

- ・涼しい場所や日陰のある場所へ
- ・衣類をゆるめ、安静に
- ・エアコンや扇風機、うちわなどで風をあてたり、保冷剤などで体を冷やす

参加無料

元気のタネ！健康づくり講演会 テーマ「がん予防」



【問合せ】 健康・医療対策課 ☎74-8414

日本人の**2人に1人**が「がん」になり、**4人に1人**が「がん」で亡くなっているなど、誰でも「がん」にかかる可能性があります。「がん予防」のためにできることを一緒に学んでみませんか。

日時 7月2日(木) 13:45～15:30 (受付 13:00～)

場所 芸術文化館 ホール 料金 無料

申込 6月30日(火)までに健康・医療対策課に電話または申込フォームにて



申込フォーム



けんちゃん こうちゃん
氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター

13:45～ **がん対策推進員活動紹介**
発表者 氷見市がん対策推進協議会会長 松波 久善 氏

14:00～ **がん予防講演会「がん予防のためにできること」**
講師 一般財団法人 北陸予防医学協会施設長 山上 孝司 医師

13:15～ **プレイベント**
(がんに関するクイズラリー、健康づくりに関する展示、保健師・管理栄養士による健康相談)

※本講演会は「がん対策推進員養成講座」を兼ねています。聴講された人には、地域の健康づくりを担う「がん対策推進員」(健康づくりボランティア)としてご登録いただけます。(登録は任意です。)

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



病院長就任のご挨拶

令和8年4月1日付で病院長を拝命いたしました川原 範夫です。北山道彦最高経営責任者(CEO)とともに、氷見市民の皆さまの健康増進に尽力していく所存です。

当院は平成20年4月に、金沢医科大学が指定管理者として病院運営を担い、竹越 襄 CEO、高島 茂樹 病院長のもとでスタートいたしました。その後、歴代病院長として齋藤 人志 先生、梅博久 先生、伊藤透 先生が努めてこられました。

令和元年からの新型コロナウイルス感染症、令和6年1月1日の能登半島地震における甚大な被害、さらには昨今の社会・国際情勢の不安定さや近年にない物価高騰などは、当院の運営や経営にも大きな影響を及ぼしています。

このような環境にあっても、氷見市民の皆さま

の健康を守り抜くことが当院の使命であると考えています。そのためには、病院職員の労働環境の改善、働き方改革の推進、心理的安全性の確保が不可欠です。

職員の皆さま、患者さんご家族、氷見市民の皆さま、氷見市医師会の皆さまをはじめ、当院に関わるすべての方々と、丁寧にコミュニケーションを重ね、お声に耳を傾けながら、病院運営を行ってまいりたいと存じます。

今後とも一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



病院長 川原 範夫

令和8年度 第1回市民公開講座を開催します



市民の皆さまの健康増進に役立てていただくことを目的に、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。

メインテーマ

「知らなきゃ損！聞かなきゃ損です！美と健康のはなし」

座長 整形外科 植田 修右 准教授

講演① 演題 「矯正歯科治療について」
講師 歯科口腔外科 蓮本 美穂 医師

講演② 演題 「つらい生理、もう我慢しない」
講師 産婦人科 佐伯 吉彦 医師

日時 6月13日(土)
13:30～15:30 (受付13:00～)

場所 芸術文化館

料金 無料

申込 6月12日(金)までに申込フォームまたは電話にて 申込フォーム

問合せ 総務課 ☎74-1900
✉ kh-soumu@kanazawa-med.ac.jp



6月放送 きとときと健康チャンネル



ケーブルテレビ(091ch)の氷見市広報番組で、「きとときと健康チャンネル」が放送されています。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、市ホームページでご覧いただけます。ぜひご覧ください。

6月放送予定

テーマ 「金沢医科大学氷見市民病院で人間ドックを受けよう」

出演 健康管理センター センター長 松木 伸夫 医師

放送 6月21日(日)～27日(土) 1日3回 (10:30～、15:30～、20:30～)



市HP

