

文化財センター一般公開

時 7月25日(土) 9:00～16:00
所 氷見市文化財センター
 (中田645番地、旧女良小学校)
内 国登録有形民俗文化財「氷見及び周辺地域の漁撈用具」をはじめ、復元された定置網漁の網船「ドブネ」など、多くの民具を収蔵・展示しています。当日は、学芸員が随時解説します。
¥ 無料
問 博物館 ☎74-8231

三世代ヘルシークッキング

お子さんやお孫さんと一緒に楽しくクッキングをしてみませんか。
対 年長～小学生とその保護者
時 7月29日(木) 10:00～12:30
所 いきいき元気館
内 健康づくりに関するお話、調理実習・試食
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル
¥ 無料 **定** 15組(先着順)
申 7月22日(木)までに電話または申込フォームにて
問 健康・医療対策課 ☎74-8414



普通救命講習Ⅰ (心肺蘇生法を学べる ベーシックコース)

対 中学生以上で、市内または高岡市に在住もしくは勤務する人
時 8月2日(日) 9:00～12:00
所 福岡消防署
 (高岡市福岡町下老子748)
定 30人程度
申 受講申請書を高岡市消防本部または各消防署へ提出または申込フォームにて
問 高岡市消防本部警防課 ☎22-3133



申込フォーム

つなぐ旅 東日本スタンプラリー〈新企画〉

東日本の28自治体と連携して、デジタルスタンプラリーを実施します。スポットを巡ってデジタルスタンプをゲットし、抽選でオリジナル特典がもらえるチャンス！各スポットでは現地特典もあります。
時 7月16日(木)～令和9年1月31日(日)
所 東日本の各スポット(全28か所)
 ・氷見市 ひみ番屋街
 ・富山市 富山市ガラス美術館
 ・金沢市 金沢市西茶屋資料館
 ・小松市 こまつ曳山交流館みよっさ
 ・福井市 ふくい観光案内所
 ・さいたま市 鉄道博物館 ほか
¥ 無料
問 商工観光課 ☎74-8106
 〈事務局〉
 さいたま市経済局
 商工観光部観光国際課
 ☎048-829-1365
 ※詳しくは事務局のHPをご覧ください。



事務局HP

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 7月18日(土)・19日(日)
 各日 9:30～16:00(予定)
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 7月16日(木)までに申込フォームにて
問 (一社) ひみ里山杉活用協議会(講習担当) ☎050-1725-7397
 ✉ himisatoyamasugi@gmail.com



申込フォーム

応急手当普及員再講習 (応急手当普及員更新コース)

対 応急手当普及員講習を修了してから3年以内で、認定の継続を希望する人
時 7月25日(土) 9:00～12:00
所 高岡市消防本部(高岡市広小路5-10)
定 30人程度
申 受講申請書を高岡市消防本部または各消防署へ提出または申込フォームにて
問 高岡市消防本部警防課 ☎22-3133



申込フォーム

毎月第3木曜日は「縁結び相談会」

結婚に関する悩み相談に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 7月16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 7月10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



LINE

観光ボランティアガイド養成塾 第4回講座(年5回)

氷見の魅力をもっと知りたい、多くの人に伝えたい人を募集します。学芸員やボランティアガイド「つままの会」と共に、市周辺の観光名所の案内や体験プログラムを通じて、歴史と文化にふれてみませんか。
 この養成塾は、受講者が氷見の魅力を深く体感し、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することを目的として実施しています。
◆第4回講座
時 7月16日(木) 13:00～
集合時間・場所
 12:45までに市役所正面玄関前
内 漁火ロード、国泰寺、雨晴海岸
¥ 無料(飲食に係る費用を除く)
定 15人(先着順)
申 7月9日(木)正午までに電話にて
問 つままの会事務局(商工観光課内) ☎74-8106

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 7月12日(日)
 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 7月9日(木)までに申込フォームにて
問 (一社) ひみ里山杉活用協議会(講習担当) ☎050-1725-7397
 ✉ himisatoyamasugi@gmail.com



申込フォーム

市長と気軽にトーク

対 市民、市民の団体・グループ
時 ①7月13日(月) 13:30～
 ②8月20日(木) 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 ①7月1日(水)～6日(月)まで
 ②8月3日(月)～13日(木)まで
 電話にて
問 地域振興課 ☎74-8013

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。

対対象 **時**日時 **所**場所 **内**内容
¥料金 **定**定員 **申**申込 **問**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

7月5日は「氷見市一斉清掃の日」

美しい氷見を次世代に引き継ぐため、清掃活動に参加しませんか。
時 7月5日(日) 5:30～
 (荒天の場合は7月12日(日)に延期)
所 市内全域の海岸、道路、公園、公共施設周辺など
問 環境保全課 ☎74-8082



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 7月10日(金) 10:15～11:45
所 ハッピータウン
内 きときと100歳体操、eスポーツ、オカリナコンサート＆音に合わせて体操(真輪会)
¥ 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

まずはお気軽にご相談ください！

個人の方

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…

事業主の方

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

富山県弁護士会所属 弁護士 白木達一

氷見市窪436-1 窪ビル204
 ☎91-5610 広告

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！／

お電話1本でかけつけます！
 蛇口の水もれ、トイレつまり
 水の出が悪い、井戸水が出ない
5500円～(税込)
 詳しくはQRよりホームページをご覧ください！ 広告



「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

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
(有) 中西商店 氷見市伊勢大町2丁目10-22
 ☎72-0183 広告



防災士養成研修受講者募集

- ※ 次の①～③の条件を満たす人
 ①市内在住
 ②2日間の研修に参加できる人
 ③資格取得後、市内の防災士で運営する「氷見市防災士ネットワーク（年会費1,000円）」に加入できる人
時 12月12日(土)・13日(日)の2日間
所 富山県防災危機管理センター（富山市新総曲輪1-7）
¥ 無料
 ※研修・試験費用、防災士認定登録料は、県と市が全額負担します。
定 25人（先着順）
申 9月30日(水)までに電話にて
問 地域防災課 ☎74-8021

ポリテクセンター富山
9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
時 9月1日(火)～令和9年2月26日(金) 6か月間
所 ポリテクセンター富山（高岡市八ヶ55）
内 ①テクニカルメタルワーク科
 ②生産システム技術科
¥ 無料（テキスト代等は自己負担）
定 ①12名（選考試験実施）
 ②12名（選考試験実施）
申 7月1日(水)～8月18日(火) 申込書をハローワークへ提出
コース説明会 (1)7月22日(水) (2)8月17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
問 ポリテクセンター富山 訓練課 ☎28-6902

ふれスポ教室体験者募集！

- ◆リズムウォーク教室
対 18歳以上
時 【水曜日】 7月1日・8日・15日・22日・29日
 【金曜日】 7月3日・10日・17日・24日・31日 各日 11:00～12:00
内 全身を動かせるように考えられたプログラムで体育館を元気に歩いて運動不足を解消しましょう。
 ◆バラエティフィットネス教室
対 どなたでも
時 【水曜日】 7月1日・8日・15日・22日・29日 14:00～15:00
内 体をほぐして血流をよくするヨガや、姿勢を正しく改善したり、体幹を鍛えたり様々な動きで毎回違う内容のレッスンをを行います。

- ◆共通
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。
問 氷見市スポーツ協会 ☎74-8500



募 集

自衛官募集案内

◆募集種目および申込期間

2等陸・海・空士（任期制自衛官）
年間を通じて募集
一般曹候補生
第2回目 7月1日(火)～9月1日(火) 第3回目 9月15日(火)～11月20日(金)
航空学生
7月1日(火)～8月28日(金)
防衛医科大学校 看護学科学生
7月1日(火)～10月2日(金)
防衛医科大学校 医学科学生
7月1日(火)～10月8日(木)
防衛大学校
7月1日(火)～10月15日(木)

- 問** 自衛隊富山地方協力本部 ☎21-2411
 地域防災課 ☎74-8021

体験水泳教室参加者募集
(初心者)

- ※ 年中児～小学生
時 【金曜日】 7月3日・10日・17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
問 市民プール ☎91-5000（受付14:00～20:00/火曜休館）



夏は氷見で遊ぼう！ 夏休みイベント特集

氷見の海で遊ぼう！
青い海ヨット・カヌー体験会

- 問** スポーツ振興課 ☎74-8446
対 小学4年生～中学3年生
時 7月26日(日) 8:30～12:00 ※荒天中止
所 阿尾海岸（集合場所：阿尾緑地公園前）
講師 氷見市セーリング協会
服装 水着、濡れてもよい服装
持ち物 タオル、着替えなど
¥ 500円（保険料など含む） **定** 10人（先着順）
申 7月17日(金)までにふれあいスポーツセンターまたはB&G海洋センター窓口にて



氷見線でGO！ナイトウォーク～伝説の植物を探せ～

- 問** 氷見市観光協会 ☎74-5250
 夜の植物園に咲く“伝説の植物”を探す調査へ出発！園内を巡りながら謎やミッションに挑み、その正体を追え！ドキドキのナイトウォーク、ぜひご参加ください！
対 小学生およびその保護者
時 8月8日(土) **所** 島尾駅～海浜植物園

	島尾駅への 出発時間	島尾駅の 集合時間	島尾駅からの 発車時間
氷見駅で乗降	18:01	18:05	21:18
高岡駅で乗降	17:25	17:50	21:34

- ※必ずJR氷見線に乗ってお越しください。
 詳しくは、観光協会HPをご覧ください。
¥ 高校生以上 1,000円（JR氷見線応援サポーターは無料）
 中学生以下 無料
 ※高校生以上の参加費には、JR氷見線応援サポーター費を含みます。
 ※参加費は当日集金します。
定 30人（最小催行人数10人・先着順）
申 7月31日(金) 17:00までに電話またはメールにて
主催 JR氷見線応援委員会（事務局：氷見商工会議所）



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。雨晴海岸から見える立山連峰の絶景を満喫しながら早朝のウォーキングを楽しみましょう！
時 8月2日(日) 6:30受付 ※小雨決行
所 島尾海浜公園～雨晴海岸方面（約4km）
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
問 スポーツ推進委員協議会事務局（スポーツ振興課内） ☎74-8446
 FAX 74-5520
 ✉ sport@city.himi.lg.jp

ひみっこお誕生日会で
お祝いしよう

- ※ 7月生まれの4歳から9歳までの幼児、児童
時 7月25日(土) 10:00～
所 海浜植物園 リカレント室
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
問 海浜植物園 ☎91-0100

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

肌布団・タオルケット・さわやか敷パッド・サマーセンターラグ 夏の必需品
 各種まくら・イ草天然素材アイテム・のれん・インテリア小物など おまとめ買いのチャンス!
 <かさ高品は市内無料配達も承ります>

夏の寝具・インテリア超特価フェア
 センターコート大催事場にて 大好評開催中 ファッション ステージ ASTA
 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 広告
 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

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。

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

IJU応援センターの移転について

下記に移転しました。
所 〒935-0011
中央町11-33 (1階)
営業時間 9:30 ~ 18:30
休業日 水・木曜日
☎ IJU応援センター

☎54-0445

✉ info@himi-iju.net



木造住宅の耐震診断・耐震改修を支援します

対象住宅

- ① 戸建木造住宅 (2階建て以下)
- ② 建物の過半部分が昭和56年5月31日以前に着工したもの
- ③ 在来軸組工法によるもの

◆耐震診断の支援制度

住まいの耐震診断にかかる費用を、以下の自己負担額を除いて、県が負担します。

自己負担額

延べ面積280㎡以下の場合
図面有 2千円／図面無 4千円
延べ面積280㎡超の場合
図面有 3千円／図面無 6千円

申 (一社) 富山県建築士事務所協会 ☎076-442-1135

◆耐震改修の支援制度

補助対象 対象住宅の①～③を満たし、耐震補強の必要があると診断されたもの。

補助金額 最大140万円

- ・改修設計費の2/3 (上限20万円)
- ・改修工事費の4/5 (上限120万円)

申・問 都市計画課 ☎74-8079

※業務着工 (契約締結) 前に申し込む必要があります。補助対象となるか、事前にご相談ください。

氷見市芸術文化館施設利用予約受付

時 7月2日(木) 10:00 ~

所 芸術文化館

対象の利用期間

【ホール】

令和9年7月1日(木) ~ 31日(土)

【マルチスペース・その他諸室】

令和9年1月4日(月) ~ 31日(日)

※希望日時が競合した場合は抽選

☎ 文化振興財団 ☎30-3430

危険ブロック塀の除却などを支援します

対象者 危険ブロック塀などの所有者または管理者で、市税を滞納していない人

補助対象工事

- ① 避難路に面した危険ブロック塀などの撤去
- ② ①の除却に伴い行う塀の設置

補助金額

除却工事費の2/3 (上限12万円)
設置工事費の2/3 (上限6万円)

申・問 都市計画課 ☎74-8079

※工事着工 (契約締結) 前に申し込む必要があります。補助対象となるか、事前にご相談ください。



耐震シェルターの設置を支援します

対象者 耐震シェルターを設置する住宅の所有者かつ居住者で、市税を滞納していない人

補助対象経費 一定の条件を満たす場所に設置される耐震シェルターの設置及び購入費

補助金額

設置経費の2/3 (上限60万円)

申・問 都市計画課 ☎74-8079

※業務着工 (契約締結) 前に申し込む必要があります。また設置するシェルターにも条件がありますので、補助対象となるか、事前にご相談ください。

【令和9年3月まで】被災者定住支援事業のお知らせ

住宅取得や空き家の取得・リフォームの対象期間は、今年度までとなっています！

能登半島地震で被災された人が、住まいの再建に向けて、「住宅の取得」や「空き家を取得してリフォーム工事を実施する」経費に対して補助します。

対 令和6年1月2日から 令和9年3月31日までの間に

- ・市内で自ら居住するために住宅を取得した人
- ・空き家を取得してリフォーム工事を行い、工事完成日から1年以内にその住宅に居住した人

補助額

- ・住宅の取得支援 最大90万円
- ・空き家のリフォーム支援 最大100万円

申 住宅を取得した日から2年以内に窓口にて

☎ 未来戦略課 ☎74-8190

※補助額・申請方法の詳細についてはホームページをご覧ください。



住宅の取得支援 HP



空き家のリフォーム支援 HP



国民年金手続きの電子申請をご利用ください

マイナンバーカードがあれば、マイナポータルを利用して国民年金手続きの電子申請ができます。電子申請なら時間にとらわれず24時間届出することができ便利です。ぜひご利用ください。

◆電子申請できる手続き

- ・国民年金被保険者の資格取得、種別変更
- ・保険料免除、納付猶予申請
- ・学生納付特例申請
- ・口座振替納付 など

☎ 高岡年金事務所

☎21-4180

(自動音声案内)

※詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。



日本年金機構 HP

後期高齢者医療加入者への「服薬情報のお知らせ」

富山県後期高齢者医療加入者のうち、薬の飲み合わせに留意が必要な人や、一定数以上のお薬が処方された人に「服薬情報のお知らせ」を送付します。

お知らせが届きましたら、かかりつけ医や薬局にお知らせを持参し、服薬についてご相談ください。

☎ 富山県後期高齢者医療広域連合

☎ 事業課 保健担当 ☎076-465-7505

公共職業訓練受講生募集

募集訓練科 会計事務科

訓練期間 8月25日(火) ~ 11月24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名 (先着)

申込期日 7月30日(木)

その他 託児サービスの利用も可能

☎ ハローワーク氷見 ☎74-0445

富山県商工労働部労働政策課

☎076-444-3259



お知らせ



7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

① 7月12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

申 LINE、電話、窓口

締切

① LINE 7月9日(木)まで

窓口・電話 7月9日(木)17:15まで

② LINE 前日(木)まで

窓口・電話 前日(木)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

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。

新車・中古車販売・車両買取

SK ファミリーオート

お見積り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

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。

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

詳しくはこちら

無料相談

所 市役所 問 市民課 ☎74-8010

住宅相談

時 7月2日(木) 10:00～15:00

年金相談

時 7月8日(水) 10:00～15:00
申 7月7日(火)までに高岡年金事務所
(☎21-4180)へ電話にて

人権相談

時 7月9日(木) 13:30～16:00

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 7月17日(金) 13:00～16:00
申 7月16日(木) 8:30から電話にて
(先着順)

多重債務法律相談

対 氷見市に住民登録があり、初めて相談する人
時 7月17日(金) 16:00～17:00
申 7月16日(木) 8:30から電話にて
(先着順)

行政相談

時 7月6日(月) 13:30～16:00

裁判所の出張手続き案内

時 7月22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 7月17日(金)までに富山地方裁判所高岡支部(☎22-5151)へ電話にて

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 7月21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 7月16日(木)までに電話
問 健康・医療対策課 ☎74-8414

ものの忘れ・認知症相談会

「最近ものの忘れが心配」「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 7月23日(木) 10:00～12:00
※予約者優先
所 鈴木薬局(堀田465-1)
¥ 無料
問・予 地域包括支援センター
☎74-8067

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 7月9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 7月16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 7月9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

夜のまちなかゲル巡り

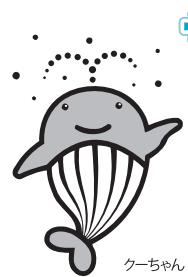
時 7月31日(金)
所 市内参加店
問 商工観光課 ☎74-8105
氷見商工会議所 ☎74-1200

商工会議所HP

市内の飲食店で食べ歩きを楽しめる「夜のまちなかゲル巡り」が今年も開催されます！チケットとマップを手に参加店を巡り、当日限定のオリジナルメニューを楽しみませんか。



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

6月30日(火)

3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)～7/31(金)
抽せん日 8/12(金)
プレミアム:1枚 500円
ジャンボ・ミニ:1枚 300円

公益財団法人富山県市町村振興協会

お隣さん情報

高岡市

◆ヘテロジニアスな世界
古代×現代-コレクションの競演-
一見異質な作品群が有機的に織りなす世界を「ヘテロジニアスな世界」と称する企画展。縄文土器などの県内出土品と、近現代の絵画や彫刻などを織り交ぜ、意外な調和と両者の新たな魅力が発見できます。
時 7月4日(土)～8月23日(日)
9:30～17:00(入館は16:30まで)
所 高岡市美術館(高岡市中川1-1-30)
※毎週月曜休館(祝日の場合、その翌平日)
¥ 無料
問 高岡市美術館 ☎20-1177

小矢部市

◆空中カフェ 2026 夏
地上100mがカフェエリアに。県内でも人気の10店舗のスイーツをお楽しみください。
時 7月18日(土)～20日(月・祝)、25日(土)・26日(日) 計5日間
10:00～17:00
(ラストオーダー 16:30予定)
所 クロスランドおやべ
クロスランドタワー展望フロア(小矢部市鷺島10)
¥ 前売1,400円、当日1,500円
クロスランドおやべ事務所、北日本新聞本社プレイガイド、西部本社、砺波本社、電子チケットなどで販売予定
問 クロスランドおやべ
※毎週水曜休館(祝日の場合、その翌日)
☎68-0932

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする運動です。

氷見保護司会では、強調月間中に広く市民にこの運動の趣旨について知っていただくため、街頭広報活動などを行います。

※詳細はホームページをご覧ください。

テーマ

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」



氷見保護司会HP

はかりの定期検査を受けましょう

2年に1回の定期検査を受けることが義務づけられています。

対 取引や証明に使用する「はかり」を持つ事業者

時 7月3日(金)～21日(火)

所 十三公民館など 計6カ所

持ち物 はかりと付属品、手数料

※実施詳細については、市ホームページをご覧ください。

※費用ははかりの種類や、大きさによって異なるため、富山県計量検定所ホームページでご確認ください。



市HP



計量検定所HP

氷見市インバウンド受入体制強化事業補助金について

市内の観光施設が外国人旅行者の受け入れ体制の整備を行う場合、その経費の一部を助成します。

補助対象事業

- ① 無線LAN(Wi-Fiなど)の整備・更新
- ② キャッシュレス決済(カード決済など)の導入
- ③ AI音声翻訳機(付属品を含む)の購入
- ④ 館内などへの多言語表示案内板の設置
- ⑤ 外国語版パンフレット・指差し会話集・ホームページなどの作成
- ⑥ 外国語番組放映の導入
- ⑦ 外国人旅行者受入れのための従業員に対して行う語学研修など
- ⑧ その他外国人旅行者の受入体制整備に必要と認められる事業

※1事業者につき、年度内に1回の申請に限ります。

補助率 補助対象経費の1/2以内(上限50万円)

申 窓口にて

※事業実施前に申請が必要です。必ず事前にお問合せください。

※県においても「持続可能な観光地域づくり支援事業費補助金制度(上限100万円)」があります。(ただし、申請受付期間が決められています)

問 商工観光課 ☎74-8106

富山県高岡農林振興センター
氷見サテライトデスク開設

【毎週火曜日の午後に相談会実施】

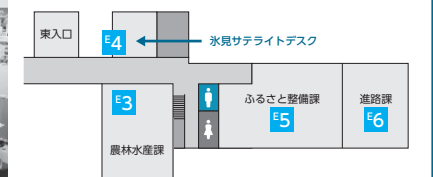
地域農業の振興を図るモデル実証として、市役所1階の農林水産課前に「高岡農林振興センター 氷見サテライトデスク」が県内で初めて開設されました。

農業分野の普及指導員が駐在して市での活動拠点として利用し、技術指導や経営助言を行います。



相談がある人は事前に農林水産課まで連絡してください。

問 農林水産課 ☎74-8086



月	火	水	木	金	土	日
7月 ひみで、ハグして、育む。 はぐひみ 子育てイベント情報		ママとつくろう「海のモバイル」 予 (1・2日) おもちゃを作ろう「水かけぞうさん」 予 (1～10日) うちわ製作(講座のない日) 1 開放園(阿尾、マヤ、ひかり)	(2・9・16・23日) ア Baby&マタニティカフェ 13:30～ ア 安産ヨガ 13:00～ ア 親子リトミック シ うんどう&ママピラティス(黄・桃) 予 た スマイルタイム(ふれあい遊び・ふれあい体操) 2 10:30～	子 ひみ大好きサラダさん 予 10:30～ キ わくわく☆七夕会 10:30～ 3	4	5
子 ハンデっ子の会 予 (6・13日) ア なっちゃんカフェ シ 杉木先生のハンドメイド「夏飾り」 予 た 看護師さんのお話(AYA世代のがんと検診) 10:30～ (6・7日) た 身体測定 (6～10日) ク おはなしブータンパネルシアタ「たまごのうた」 6	子 七夕のつどい 10:30～ 7	8 開放園(海清、あさひの丘、上庄)	ア 赤・青さんくらぶ 予 は おはなしの部屋「お母さんの四方山話」 予 シ うんどう&ママピラティス(赤・青) 予 た 健康教室「離乳食について」 9	ア 離乳食体験 ※限定5組 予 キ 野菜ソムリエの講座～夏野菜を使った栄養満点ごはん～ 予 10:30～ シ ママの日「美肌への近道を知ろう！」 予 10	11	12
子 ピラティス(託児付き) 10:30～ ア 100日お祝い会 予 13:30～ シ リトミック教室「夏を感じてリトミック」 予 す いっしょにあそぼう(リズムあそび) (13～17日) た わくわく製作週間(夏の製作) ク 折り紙遊び&身体測定週間「力のうちわ」 13	ア 骨盤調整ヨガin 光照寺 予 は あそぼうよ！～バランスボールで身体を動かそう！～ 予 14	子 ヘッドマッサージ 予 14:00～ ク ユリの日(ベビーヨガ) 予 た ママの綺麗レッスン(スキンケア&肌質チェック) 予 開放園(しんまち、中央、アソカナーサリー・アソカ幼稚園) 14	子 クラフトdeリフレッシュ 予 16	ア kid'sキッチン「夏野菜ピザ作り」 予 シ 親子エクササイズ 予 ク くららの日(ヘッド&ハンドマッサージ) 予 17	ア 安産ヨガ 予 9:30～ 18	19
海の日 20	ア 桃さんくらぶ 予 13:30～ キ 水遊び開始 す 離乳食講座「新じゃがのツナ煮」 ク みんなでリトミック 予 21	ア ベビーヨガマッサージ 予 13:30～ シ 山道先生のワークショップ「ウォーターボトルを作ろう！」 予 開放園(十二町、みどり) 22	た 親子ヨガ講座 肩こり・腰痛対策ポーズ 予 (23～31日) キ あかちゃんのおそびのレシピ～水あそびの玩具づくり～ 10:30～ 23	子 ハッピーイングリッシュ 10:30～ 24	25	26
子 のりのリズンバ 10:30～ シ 7月生まれの誕生会 予 27	た ママのリラックスタイム(バスボム作り) 予 10:30～ 28	29	ア 安産ヨガ 予 13:00～ 30	す おたのしみ会「足形でスイカを作ろう」 た みんなでお祝い誕生会(7月生まれ) 10:30～ 31		

13

場所・予約(予は要予約)・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

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

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

ク

くらら(あさひの丘こども園内)

…… ☎74-8435

7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	3～4か月児健診 R8.3.1～3.25生まれ	10日	☎ 12:45～13:00	母子健康手帳、問診票、バスタオル
診	3歳児健診 R4.12.1～12.18生まれ	16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(R6.6月生まれ) 2歳6か月児(R5.12月生まれ) 3歳0か月児(R5.6月生まれ)	2日	☎ 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	7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

7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。



5日	やまだメディカルクリニック(内呼番)	上泉	☎73-8881	北村歯科クリニック	高岡市	☎20-6680
12日	織坂内科医院(内)	伊勢大町	☎72-6206	篠原歯科医院	高岡市	☎21-5833
19日	澤武医院(内)	幸町	☎72-0118	デンタルオフィスRISEI	射水市	☎55-8880
20日	河合内科医院(内)	中央町	☎74-5178	松田歯科診療所	高岡市	☎36-1232
26日	松井内科クリニック(内呼)	伊勢大町	☎72-0074	かねこ歯科医院	高岡市	☎54-5439

※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ナイン(氷見市広報番組) 9ch／091ch

番組チェック

放送 開始時間	6/28(日)～7/4(土)	7/5(日)～7/11(土)	7/12(日) ～7/18(土)	7/19(日) ～7/25(土)	7/26(日)～8/1(土)
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。 しんまちこども園 みどり保育園 アソカナーサリー	サンデーひみ 氷見ネタに特化した超ローカル番組！ ①芸術文化館情報 ②氷見市ワインバレー構想 一生まれ変わった耕作放棄地— ほか	もっと知りたい、伝えたい氷見市政 熱中症予防について	健康づくり講演会「がん予防のためにできること」 7月2日に開催された講演会の様子を紹介します。 講師 山上 孝司 氏 (一般社団法人北陸予防医学協会 施設長)	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。 アソカ幼稚園 氷見ひかり保育園 上庄保育園

※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

3GB月割

748円

(税込)

20GB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

NOHTELE CABLE.NET

いつまでもおいしく食べるために始めよう！ オーラルフレイル予防

【問合せ】 市民課 ☎74-8061
健康・医療対策課 ☎74-8414

Q.オーラルフレイルとは？

「かみにくさ」や「むせやすさ」などのお口のささいな衰えが積み重なった状態を**オーラルフレイル**といいます。

昨年度、歯科健診を受けた後期高齢者でオーラルフレイルに該当した人の割合（市内）は…

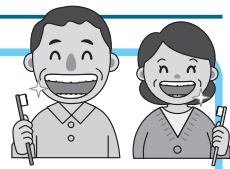


オーラルフレイルの状態は、**やせや全身の病気を引き起こします。**

✓ オーラルフレイルチェック

- ☐ 自分の歯が20本未満である
※差し歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えますが、インプラントは自分の歯として数えません。
- ☐ 半年前と比べて固いもの*が食べにくくなった
※さきいか、たくあんなど
- ☐ お茶、汁物などで、むせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきり発音できないことがある

2つ以上当てはまる人は、**オーラルフレイルの可能性があり！**



◆かむ力や飲み込む力が弱くなると全身に影響が出ます◆



誤嚥性肺炎

歯周病菌が付着した唾液や食べ物が気管に入ると肺炎を引き起こす。



低栄養状態

十分な栄養がとれず、体力や免疫力が低下する。



認知症

脳への刺激が減り、認知症につながるリスクが高くなる。



転倒・骨折

体全体のバランスが不安定になり、転倒・骨折の危険が高まる。

／オーラルフレイル予防のポイント／

お口のお手入れ ●毎日の歯磨き・義歯のお手入れ
●かかりつけ歯科医をもつ

お口の運動 ●噛み応えのある食品を食べる
●よく噛んで食べる ●お口の体操をする

かかりつけ歯科医をもちましょう！

痛みやはれなどの自覚症状が出てから受診するのではなく、かかりつけ歯科医をもち、定期的に口腔機能のチェックを受けることが、口腔機能を維持する一番の近道です。

歯科健診を活用して、健康長寿を目指しましょう！

歯を残しておいしく食べる

20本あればほとんどの食べ物をおいしく食べられます！



出典：「指定研究事業報告 2007」8020推進財団、調査人数 1,518人（55～75歳）

今年度76歳になられる方へ

後期高齢者 歯科健診を受けよう！ 【問合せ】 富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7505

後期高齢者歯科健診は、歯の状態だけではなく、「かむ」や「飲み込む」といったお口の機能をみる健診です。お口の健康は全身の健康にも影響します。ぜひ受診しましょう。

期 間 きとときとP

6月1日(月)～10月31日(土)

※事前に医療機関への予約が必要です。

対象者

昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれの人

※対象者には5月下旬に「歯科健診の案内」を送付済みです。

場 所 県内の歯科医療機関

※一部実施していない医療機関があるため、「市町村別医療機関一覧」（「歯科健診の案内」に同封）でご確認ください。

健診内容

- 歯の状態や歯周病の検査
- 嚥下（飲み込み）機能の検査
- 舌・口唇機能（口の運動）の検査
- 保健指導

費 用 無料

※健診の結果、治療が必要な場合は別途治療費がかかります。

持ち物

- 送付物一式（歯科健診の案内）
- マイナ保険証または資格確認書
- 普段使用している歯ブラシ

【問合せ】

がん検診などに関すること 健康・医療対策課 ☎74-8414
健康診査に関すること 市民課 ☎74-8061



自分の健康状態を確認するために
住民健診を受けよう！

期 間

7月1日(水)～9月30日(水)

※いきいき元気館では10月19日(月)も実施

- 子宮がん、乳がん、歯周病検診は**12月まで**
- 胃がん検診（胃内視鏡検査）は**令和9年3月まで**

場 所

- いきいき元気館
- 指定医療機関
- 一般財団法人北陸予防医学協会
高岡総合健診センター（子宮・乳がん検診のみ）

氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター



住民健診を受けるメリット

✓ **生活習慣病を早期発見できる**

早期発見し、初期段階で対応すれば、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を未然に防げます。

✓ **健康状態を継続して把握できる**

自分の健康状態の変化が分かり、生活習慣改善の方向性が見えてきます。

✓ **早期のがんを発見できる**

がんは、日本人の約2人に1人がかかる身近な病気です。定期的に検診を受けることで、早期発見・適切な治療につなげることができます。

（出典：がん情報サービス「2023年全国がん登録」）

実施内容

●健康診査

- 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、医師診察など
- ・特定健康診査（40～74歳の氷見市国民健康保険加入者）
- ・後期高齢者の健康診査（75歳以上）
- ・39歳以下の健康診査（いきいき元気館のみ）

※39歳以下の健康診査、がん検診、歯周病検診、骨粗鬆症検診は別途費用がかかります。

詳しくは「**住民健診のお知らせ**」（広報ひみ6月号と同時配布）または**市のホームページ**をご覧ください。

●がん検診

肺、胃、大腸、前立腺、子宮、乳

●**歯周病検診**（市内指定歯科医療機関のみ）

●**肝炎ウイルス検診**

●**骨粗鬆症検診**（いきいき元気館のみ）



市HP

受診券について

住民健診の対象となる人には、令和8年度がん検診受診券、特定健康診査および後期高齢者の健康診査受診券を6月下旬に送付しました。

受診券が届いていない場合、がん検診受診券については健康・医療対策課へ、特定健康診査および後期高齢者の健康診査受診券については市民課へお問合せください。

受け方

会 場	予 約	受診する	健診結果の確認
いきいき元気館	受付開始 6月25日(木) 9:00～ ※健診日の3週間前までにお申し込みください。 ● 電話 健康・医療対策課 ☎74-8414 ● WEB予約 QRを読み取るか、WEBサイトからお申し込みください。 富山県電子申請サービス 氷見市 住民健診	【持ち物】 ・受診券 ・健診費用 ・健康保険の資格がわかるもの（マイナ保険証、資格確認書など） ・本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など） ・案内ハガキ ※予約後に送付します。	健診結果は郵送します。
指定医療機関	受診を希望する指定医療機関に直接電話でお申し込みください。	【持ち物】 ・受診券 ・健診費用 ・健康保険の資格がわかるもの（マイナ保険証、資格確認書など） ・お薬手帳（胃内視鏡検査を受診する人）	受診した医療機関で結果を聞いてください。

※検診は氷見市と各医療機関が連携して行っています。精密検査の結果は関係機関で共有され市に報告されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合、最初に受診した医療機関にも後日精密検査結果が共有されます。（医療機関の検診精度向上のため）

医療保険

後期高齢者医療保険料

【問合せ】市民課 ☎74-8061
75歳以上の人（一定の障害がある場合は65歳以上で後期高齢者医療保険料に加入している人）

＜今年度の変更点＞

- ・医療分（従来）の保険料賦課額の賦課限度額を、80万円から**85万円**に引き上げます。
- ・子ども・子育て支援納付金分を新設し、賦課限度額を**2万1千円**とします。
- ・後期高齢者医療保険料の軽減措置対象となる所得の基準額が引き上げとなり、対象者の範囲が拡大します。
5割軽減 30.5万円×（被保険者数）→ **31万円**×（被保険者数）
2割軽減 56万円×（被保険者数）→ **57万円**×（被保険者数）
- ・令和8年度、令和9年度医療分の均等割額について、7割軽減世帯を対象に、追加で2%の減額を行います。

納付方法

年金の収入額が年額18万円以上などの条件に当てはまる場合は「年金天引き（特別徴収）」が優先されます。ただし、新規に加入した人（今年度75歳になった人など）や保険料の変更などで年金天引きが停止した人は、年金天引きの開始まで半年ほどかかりますので、「納付書払い・口座振替（普通徴収）」での納付となります。

・年金天引き（特別徴収）

条件に当てはまる人は、手続き不要で自動的に年金天引きでの納付となります。なお、4月から8月までは仮徴収として前年度の保険料をもとに仮算定した金額を、10月以降は本徴収として前年中の所得をもとに計算した金額を天引きします。

※申し出により、口座振替に変更できます。

・納付書払い（普通徴収）

新規に加入した人（今年度75歳になった人など）や保険料額に変更があった人が対象です。納付書裏面の取り扱い窓口に、納付期限までに支払ってください。

・口座振替（普通徴収）

事前に口座振替を申し込んだ人が対象です。納付期限（振替日）に引き落としします。

国民健康保険税の口座振替の登録情報は引き継がれません。後期高齢者医療保険料でも口座振替を希望する場合は、改めて申し込みが必要です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



※制度に関することは、富山県後期高齢者医療広域連合（☎076-465-7503）にお問合せください。

保険料の算定方法

保険料は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。（賦課のもととなる金額は前年の総所得金額などから住民税の基礎控除額43万円を差し引いた額です。）

保険料	=	均等割額 (一人あたり)	+	所得割額	保険料限度額
基礎賦課額分 (医療分)		55,800円		賦課のもととなる額 × 10.19%	850,000円
子ども・子育て支援 納付金分（子ども分）		1,373円		賦課のもととなる額 × 0.26%	21,000円
合計保険料額（全体分）					871,000円

※詳細は、広報ひみ5月号をご確認ください。

◆低所得世帯への保険料（均等割額）の軽減措置

※合計所得金額が下の表の額を下回る場合は、保険料の均等割額が軽減されます。

均等割の 軽減割合	同一世帯の被保険者及び世帯主の合計所得金額
7割	基礎控除額(43万円) + 10万円 × (給与所得者などの数－1) 以下
5割	基礎控除額(43万円) + 31万円 × (被保険者数) + 10万 × (給与所得者などの数－1) 以下
2割	基礎控除額(43万円) + 57万円 × (被保険者数) + 10万 × (給与所得者などの数－1) 以下

令和8年度

7月から保険料(税)の納付が始まります



今年度の国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の各通知書を7月中に送付します。

今年度から！子ども・子育て支援金の納付開始

子ども・子育て支援金は、少子化対策促進のため、「児童手当の拡充」や「妊婦のための支援給付」などの取組の財源として活用されます。加入する全ての健康保険の保険料（税）とあわせて負担いただくことになります。

年齢ごとの保険料（税）の内訳は次のとおりです。

0歳～39歳の人 国民健康保険税（医療分＋後期分＋子ども・子育て支援金分）

40歳～64歳の人 国民健康保険税（医療分＋後期分＋介護分＋子ども・子育て支援金分）

65歳～74歳の人 国民健康保険税（医療分＋後期分＋子ども・子育て支援金分）＋介護保険料

75歳～の人 後期高齢者医療保険料（医療分＋子ども・子育て支援金分）＋介護保険料

医療保険

国民健康保険税（74歳以下の人）

【問合せ】税務課 ☎74-8043

＜今年度の変更点＞

- ・医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分の税率・税額などを引き上げます。
- ・子ども・子育て支援金分を新設します。
- ・国民健康保険税の課税限度額を109万円から**113万円**に引き上げます。
- ・国民健康保険税の軽減措置対象となる所得の基準額が引き上げとなり、対象者の範囲が拡大します。
5割軽減 30.5万円×被保険者数など※ → **31万円**×被保険者数など※
2割軽減 56万円×被保険者数など※ → **57万円**×被保険者数など※

※世帯主が被保険者ではない場合も被保険者数に含めます。

区 分		令和7年度	令和8年度
		税率・税額	税率・税額
医療保険分	所得割	6.4%	6.5%
	均等割	23,500円	25,800円
	平等割	16,000円	17,800円
後期高齢者 支援金分	所得割	1.8%	2.3%
	均等割	6,500円	9,500円
	平等割	4,500円	6,500円
介護保険分 (40～64歳のみ)	所得割	2.0%	2.0%
	均等割	7,500円	9,500円
	平等割	5,000円	6,000円
子ども・子育て 支援金分	所得割	なし	0.3%
	均等割	なし	1,330円
	平等割	なし	830円
	18歳以上 均等割	なし	50円

納付方法

●年金天引き（特別徴収）

対象 次の要件を全て満たす人

- ・世帯主が国民健康保険に加入
- ・世帯の国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満
- ・天引き対象の年金受給額が年額18万円以上
- ・国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が、天引き対象の年金受給月額2分の1未満

※申し出により、年金天引きから口座振替に変更できます。

●納付書払いまたは口座振替（普通徴収）

対象 年金天引き以外の人

※納付書払いの場合は市役所・金融機関窓口やコンビニエンスストアのほか、スマートフォンアプリ、「地方税お支払いサイト」を利用したクレジットカードでの納付もできます。

軽減措置など、そのほかの詳細は市ホームページをご覧ください。



8月から有効

国民健康保険・後期高齢者医療制度の 資格確認書または資格情報のお知らせが7月中旬に届きます

【問合せ】 国民健康保険のこと 市民課 ☎74-8061／後期高齢者医療制度のこと 富山県後期高齢者医療広域連合 ☎076-465-7502

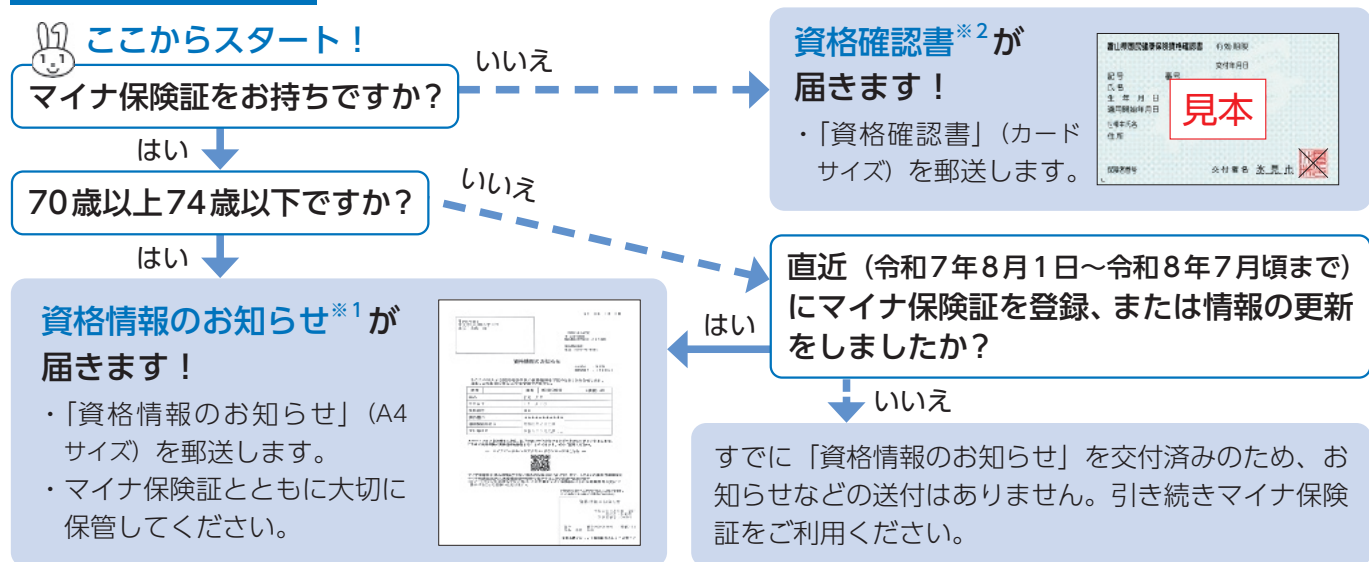
現在お持ちの「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の有効期限は、7月31日までです。8月1日から使用できるものは7月中旬に郵送しますが、個々のマイナ保険証の保有状況に応じて「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」が届く人と、お知らせなどの送付がない人に分かります。

また、同一世帯にマイナ保険証を「お持ちの人」と「お持ちでない人」がおられる場合は、「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」は、別々の封筒で世帯主あてに届きます。郵便事情により配達日が異なることもありますので、ご了承ください。

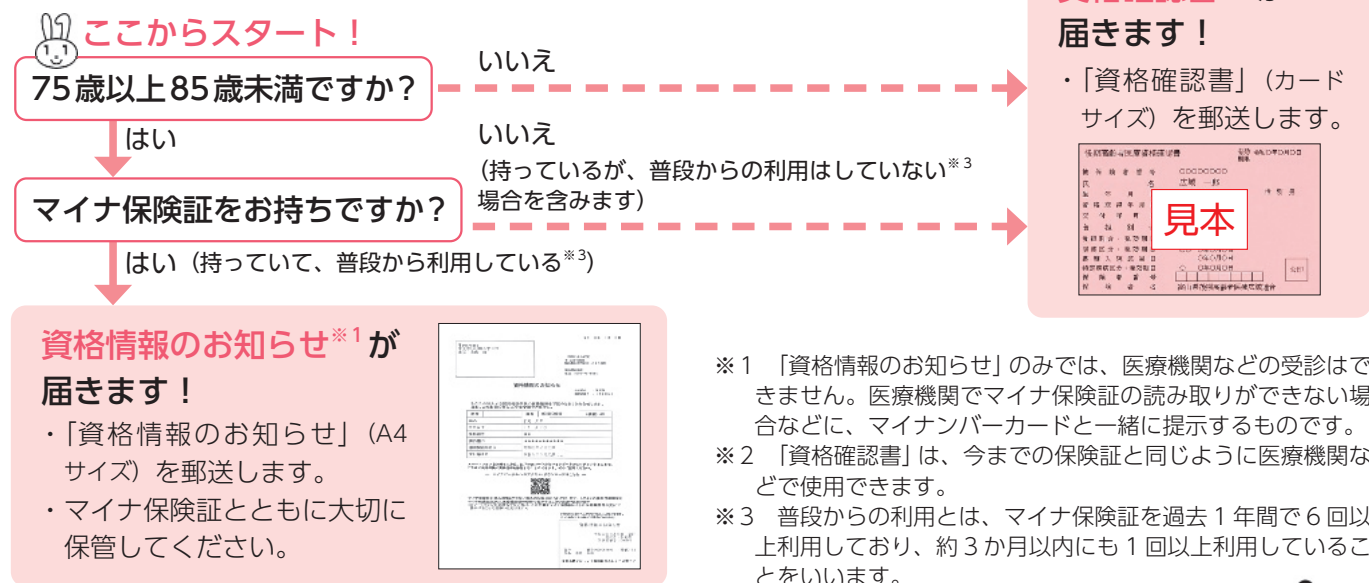
更新時に交付するもの

(年齢は令和8年8月1日時点のもの)

国民健康保険 → 75歳以上の人へ下記の「後期高齢者医療制度」をご覧ください。



後期高齢者医療制度



- ※1 「資格情報のお知らせ」のみでは、医療機関などの受診はできません。医療機関でマイナ保険証の読み取りができない場合などに、マイナンバーカードと一緒に提示するものです。
- ※2 「資格確認書」は、今までの保険証と同じように医療機関などで使用できます。
- ※3 普段からの利用とは、マイナ保険証を過去1年間で6回以上利用しており、約3か月以内に1回以上利用していることをいいます。

マイナ保険証の新規登録や登録状況は、お持ちのスマートフォンやパソコンなどからマイナポータルサイトで確認することができます。市民課窓口でも手続きができますので、お気軽にお声がけください。



マイナポータル



介護保険 介護保険料 (65歳以上の人)

【問合せ】 福祉介護課 ☎74-8066

<今年度の変更点>

令和7年に支給された老齢基礎年金満額が80万9,000円を超えたことを踏まえ、老齢基礎年金満額受給者の所得段階が変わって保険料に影響が出ないように、所得段階の第1・2・4段階の判定基準となる額80万9,000円を、**82万6,500円**に見直しをしました。

納付方法

●年金天引き(特別徴収)

対象 天引き対象の年金受給額が年額18万円以上の人
※納付書払いや口座振替への変更はできません。
ただし、18万円以上の人であっても、
・令和8年2月以降に65歳になった人
・令和8年2月以降に転入した人
・昨年度年金天引きが中止になった人は、年金天引きの開始まで半年ほどかかりますので、納付書払いまたは口座振替となります。

※減免によって介護保険料が減額になった人は年金天引きが停止となり、普通徴収の対象になります。

●納付書払いまたは口座振替(普通徴収)

対象 年金天引き以外の人

詳しくは市ホームページをご覧ください。



介護保険料の減額

介護保険料は、所得などに応じて、年額3万2,100円から16万4,400円までの13段階に分かれています。

低所得者の負担を抑えるため、第1～3段階は保険料を次のとおり減額します。

(所得段階)	(保険料額)	(軽減措置後)
第1段階	3万2,100円	→ 2万円
第2段階	4万8,600円	→ 3万4,300円
第3段階	4万9,300円	→ 4万8,900円

令和8年度介護保険料額の算定について

令和7年度税制改正において、今年度から給与所得控除の最低保障額が現行の55万円から65万円に上げられました。しかし、介護保険料の収入の減少により第9期介護保険事業計画(令和6年度～8年度)の事業運営に支障がでることを避けるため、今年度のみ税制改正前の給与所得控除で保険料などを算定する場合があります。

所得段階	対象となる人	保険料(年額)
第1段階	生活保護受給者等、老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税、または、世帯全員が住民税非課税者で年金収入+合計所得金額の合計が 82万6,500円 以下の人	32,100円 (減額後) 20,000円
第2段階	世帯全員が住民税非課税者で年金収入+合計所得金額の合計が 82万6,500円 超120万円以下の人	48,600円 (減額後) 34,300円
第3段階	世帯全員が住民税非課税者で年金収入+合計所得金額の合計が120万円超の人	49,300円 (減額後) 48,900円
第4段階	本人が住民税非課税者で年金収入+合計所得金額の合計が 82万6,500円 以下の人	64,300円
第5段階	本人が住民税非課税者で第4段階に該当しない人	71,500円
第6段階	本人が住民税課税者で合計所得金額が120万円未満の人	85,800円
第7段階	本人が住民税課税者で合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	92,900円
第8段階	本人が住民税課税者で合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	107,200円
第9段階	本人が住民税課税者で合計所得金額が320万円以上420万円未満の人	121,500円
第10段階	本人が住民税課税者で合計所得金額が420万円以上520万円未満の人	135,800円
第11段階	本人が住民税課税者で合計所得金額が520万円以上620万円未満の人	150,100円
第12段階	本人が住民税課税者で合計所得金額が620万円以上720万円未満の人	157,300円
第13段階	本人が住民税課税者で合計所得金額が720万円以上の人	164,400円

各保険料(税)の軽減措置の対象になる方へ

低所得でも世帯主や加入者※が令和7年中の所得を申告していない場合は、**軽減措置が適用されません**。まだ所得を申告していない人は、税務課住民税担当の窓口(☎74-8043)で「市県民税の申告」を行ってください。

※介護保険料の場合、被保険者および世帯員全員になります。



氷見市出身・京浜臨海部埋立の祖

浅野 総一郎 特別展

7月13日(月)～8月6日(木)

【時間】 10：00～17：00

【問合せ】「浅野総一郎翁事績顕彰会」事務局 世話人会 ☎74-4018／商工観光課 ☎74-8106

浅野総一郎翁の顕彰・交流活動 20 周年記念として、「浅野総一郎特別展」を開催します。藪田地区で生まれ、「京浜工業地帯の生みの親・セメント王」と呼ばれた浅野翁の生い立ちや九転十起の人生にふれてみませんか。



現在の京浜臨海部



浅野総一郎翁

氷見市漁業文化交流センター／入場無料



ちょっとしたお困りごとを助けます

「ヒミタスカルチャー」依頼主募集中！

【問合せ】 氷見きときとファンクラブ事務局（広報戦略課内） ☎74-8012

令和2年10月にスタートした『氷見きときとファンクラブ』は、会員数が2,530名（令和8年3月末時点）となり、全国の会員の皆さんから氷見市を応援いただいています。

氷見きときとファンクラブでは、会員と地域の皆さんとのさらなる交流の推進と関係人口の拡大を図るために、「ヒミタスカルチャー」事業を実施しています。

◆こんな依頼主、募集しています！

市内の地域や団体などで活動を行っている人で、市内で「ヒミタス」（氷見きときとファンクラブ会員で、地域等の手助けを行っていただける人）向けの作業などを実施することができ、参加者へお礼を提供できる人

依頼する作業例）野菜の植え付け、収穫作業、草刈り、イベントの運営補助など

お礼の例）収穫した野菜などのちょっとした特典

～依頼主になりたい場合～

申込書に必要事項を記入し、メール・郵送または広報戦略課窓口へ提出してください。

【申込先】

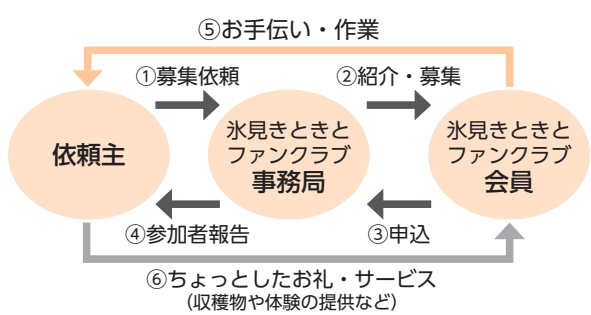
〒935-8686（住所記載不要）

氷見きときとファンクラブ「ヒミタスカルチャー」係

✉ himifan@city.himi.lg.jp

◆ヒミタスカルチャーとは？

氷見きときとファンクラブ会員が市内の団体や事業者、農家の皆さんなどの「ちょっとした作業やお困りごと」に関わり、手助けを行っていただくもので、参加いただいた会員に「ちょっとしたお礼」を提供する事業です。



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。



Raccoon English（英語教室）

英語を通して世界とつながる力と、自分で考え伝える力を育てています。英語教室とフリースクールの運営を通して、多様な価値観を尊重しながら、子どもたち一人ひとりが安心して学び、自分らしく成長できる環境づくりと、地域に根ざした居場所づくりに取り組んでいます。



市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



「夏休み親子ふれあい医療フェスティバル」開催

地域の小・中学生及びその保護者を対象として、医療を身近に感じられるミニ講座や体験型のイベントを行います。

日時 8月2日(日) 9：00～12：00（受付8：30～9：00）

場所 金沢医科大学氷見市民病院

対象者 小学生・中学生および保護者（先着120名）

参加費 無料

申込 申込フォームにて

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



申込フォーム

<体験イベント>

- ①リハビリ体験コース
- ②内視鏡体験コース
- ③手術室見学・体験コース
- ④救急車見学コース

<ミニ講座>

「明るい未来のために知っておきたいこどもの近視」眼科助教 藤田 信之 医師

令和8年度糖尿病講座 開講スケジュールのご案内



開講日（令和8年度）
・ 8月18日(火)
・ 10月20日(火)
・ 12月15日(火)
・ 令和9年1月19日(火)

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、血糖測定・献立紹介・試食会
看護師・管理栄養士の話、理学療法士によるリハビリ体操
※感染状況により、試食会を中止する場合があります。
申込 電話にて ※完全予約制、参加費あり
問合せ 医事課 ☎74-1900

健康ライフ

7月28日は「世界肝炎デー」

氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター

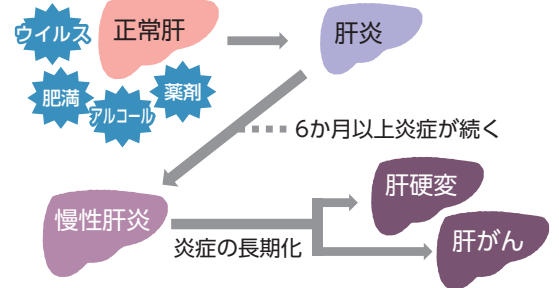


【問合せ】 健康・医療対策課 ☎74-8414

肝炎ウイルス検査を受けて、早期発見・早期治療をしましょう。

◆肝炎ってどんな病気？

肝炎とは肝臓が炎症を起こし、肝臓の細胞が壊れてしまう病気です。肝臓の細胞は壊され続けると、その部分が硬くなり、徐々に働きが悪くなります。しかし肝臓は、“沈黙の臓器”と言われており、働きが低下しても症状が現れにくいのです。



肝臓の炎症が6か月以上続いてしまうと「慢性肝炎」となり、さらに炎症が長期化すると肝硬変や肝がんに行進し、重症化しやすくなります。

「慢性肝炎」の原因にはさまざまなものがありますが、その多くが肝炎ウイルスの感染によるものです。

◆早期発見につなげる！肝炎ウイルス検診のご案内

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、採血だけでわかります。また、肝炎に感染していても、早期に発見し、適切な治療を受けることで、重症化を防ぐことができます。

日本には肝炎ウイルスの感染者（B型・C型）は200万人いると言われています。40歳以上の方でまだ検査を受けたことがない人は、早期発見し重症化を防ぐためにも一生に一度は検査を受けましょう。

肝炎ウイルス検診（血液検査）



対象 40歳以上で今まで肝炎ウイルス検査を受けたことのない人
場所 いきいき元気館、指定医療機関
期間 7～9月
（いきいき元気館では10月19日(月)も実施）
料金 無料
申込 いきいき元気館：健康・医療対策課に電話またはWEBにて
指定医療機関：電話にて

いきいき元気館での日程など、検診の詳細については市ホームページまたは「住民健診のお知らせ（広報ひみ6月号と同時配布）」をご覧ください。



WEB申込



市HP