

食品衛生相談所を開設します！

時 8月12日(水) 10:00～12:00
所 プラファ
¥ 無料
内 市民の皆さんから食に関する相談・質問をお受けします。また、安全な食品の選び方や食中毒のクイズに答えて、暮らしに役立つ商品をゲットしましょう！
問 富山県高岡厚生センター 氷見支所 衛生予防課 ☎74-1780

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

こどもの人権110番では、こどもの人権に関するさまざまな問題について、人権擁護委員と法務局の職員が無料で相談に応じています。

学校でいじめにあっていたり、家の人にいやなことをされて、誰にも言えずに一人で悩んでいる子がいたら、電話やLINEで相談してください。秘密は守ります。

強化週間

8月28日(金)～9月3日(木)

問 こどもの人権110番

◆LINEによる人権相談

法務局公式LINEにて



LINE

◆電話による人権相談

受付時間 平 日 8:30～19:00
 土・日 10:00～17:00
 ☎0120-007-110

※全国一斉強化週間中は、相談を受ける曜日や時間を拡充しています。

問 富山地方法務局人権擁護課
 ☎076-441-6376

児童手当を支給します
(6月～7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 8月10日(月)

※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

国民年金保険料の納付は
口座振替をご利用ください

国民年金保険料の納付に口座振替を利用すると、金融機関などに行く手間が省け、納め忘れることもなく安心です。また、まとめて前払い(前納)すると保険料が割引されておトクです。

持ち物 基礎年金番号の分かるもの、通帳、金融機関の届出印

申 市民課、高岡年金事務所、金融機関またはマイナポータルにて

問 市民課 ☎74-8054
 高岡年金事務所 ☎21-4180 (自動音声)

詐欺電話対策アプリなどを活用しましょう！

スマートフォンや固定電話にかかる詐欺電話(国際電話)に対して警告やブロックをしたり、防犯情報を共有したりできる警察庁推奨アプリをご存じですか。

このアプリを活用し、詐欺に巻き込まれないよう対策しましょう！

問 市民課 ☎74-8068



警察庁特殊詐欺対策ページ

お知らせ



氷見市芸術文化館施設利用予約受付

時 8月1日(土) 10:00～

所 芸術文化館

対象の利用期間

【ホール】令和9年8月1日(日)～31日(火)

【マルチスペース・その他諸室】

令和9年2月1日(月)～28日(日)

※希望日時が競合した場合は抽選

問 文化振興財団 ☎30-3430

8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

①8月9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 8月7日(金)まで
 窓口・電話 8月7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

コンビニ交付サービスの
臨時休止について

システムメンテナンスのため、コンビニ交付サービスを臨時休止します。

時 8月26日(水) 終日

所 コンビニエンスストアなど

問 市民課 ☎74-8051

◆危険物取扱者試験

時 10月10日(土)

【乙種第4類】10:00～

【甲種・乙種第1～6種・丙種】13:30～

所 高岡商工ビル(高岡市丸の内1-40)

申 8月24日(月)～9月1日(火)までに電子申請または書面申請にて

※書面申請の場合、消防試験研究センター(富山市花園町4-5-20 富山県防災センター2階)に持込または郵送にて



電子申請

◆危険物取扱者保安講習(対面講習)

時 【給油取扱所】

11月11日(水) 9:30～12:30

【一般】

11月11日(水) 13:30～16:30

所 高岡市生涯学習センター(ウイング・ウイング高岡4階ホール)

定 【給油取扱所】先着80人

【一般】先着200人

申 電子申請または書面申請にて

※電子申請の場合、8月26日(火)～9月1日(火)に申込可能

※書面申請の場合、9月17日(火)～28日(月)までに申請書を直接高岡市消防本部または各消防署へ



電子申請

◆共通

・申請書はいずれも最寄りの消防署で入手できます。

問 高岡市消防本部予防課

☎22-3132

ポリテクセンター富山
10月開講コース受講生募集

対 再就職に向けてスキルアップを目指す求職者

時 10月2日(金)

～令和9年4月28日(水) 7か月間

所 ポリテクセンター富山

(高岡市ハケ55)

内 CAD/CAM技術科(導入講習付)

¥ 無料(テキスト代などは自己負担)

定 20人(選考試験実施)

申 8月3日(月)～9月18日(金)

申込書をハローワークへ提出

コース説明会 (1)8月26日(水)

(2)9月14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



ポリテクセンターHP

高岡市消防本部予防課からの
お知らせ

◆危険物取扱者試験準備講習会

時 9月3日(木)～4日(金)

9:00～16:00

※2日間の講習です。

所 高岡市消防本部(高岡市広小路5-10)

申 8月24日(月)～9月1日(火)までに電子申請または書面申請にて

※書面申請の場合、申請書を直接高岡市消防本部または各消防署へ



電子申請

エネルギー教室参加者募集

対 市内在住の人

時 9月9日(水) 8:30～12:30

集合場所 旧市民会館跡地駐車場

内 再生可能エネルギーを利用した太陽光発電所と低炭素社会の実現に取り組む火力発電所の施設見学会

【見学先】

・太陽光加納地区営農型発電所

・富山新港火力発電所(射水市)

¥ 無料

定 先着40人

申 8月21日(金)までに

申込フォームにて

問 氷見ふるさとエネルギー株式会社 ☎54-5200



申込フォーム

後期高齢者医療広域連合運営懇話会の公募委員を募集します

年1回程度の懇話会に出席し、保険料や保健事業などの後期高齢者医療制度の運営について検討し、意見いただきます。

対 県内に住所を有する満75歳以上(令和8年4月1日現在)の人で、平日の会議に参加可能な人

任期 10月1日(木)

～令和10年9月30日(土)の2年間

定 2人

申 8月31日(月)までに応募用紙に必要事項を記入し、富山県後期高齢者医療広域連合に提出

※応募用紙は富山県後期高齢者医療広域連合ホームページ内からダウンロードできます。

問 富山県後期高齢者医療広域連合事務局

☎076-465-7501



広域連合HP

ご葬儀のことなら

オークスセレモニーホール氷見

☎0766-72-5111

365日
24時間

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



プラファ内に
移転オープンしました

フォト&デジタルショップ 氷見店
(TEL: 080-4153-7667)

スマホ・デジタルカメラからのプリント・証明写真
名刺・その他軽印刷などお気軽にご相談ください。

プラファ ショッピングセンター ☎72-8811(代) 氷見市加納484

広告

8/13(木) 1時30分より

作詞・作曲: 小室哲哉「わがまま」

望月 琉叶
もちづき るか
歌謡ステージ

日本レコード大賞 新人賞
日本歌手協会歌謡祭最優秀新人賞
日本作曲家協会音楽奨励賞

8/20(木)～9/6(日)

第21回
古本フェスタ

北陸の古本屋さんが合同して開催。
良書・古美術との出会い。

会場: プラファ大催事場

無料相談

所 市役所 問 市民課 ☎74-8010

住宅相談

時 8月6日(木) 10:00～15:00

年金相談

時 8月12日(水) 10:00～15:00
申 8月10日(月)までに高岡年金事務所
(☎21-4180)へ電話にて

人権相談

時 8月13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 8月21日(金) 13:00～16:00
申 8月20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 8月21日(金) 16:00～17:00
申 8月20日(木) 8:30から電話にて
(先着順)

行政相談

時 8月3日(月)・17日(月)
13:30～16:00

裁判所の出張手続き案内

時 8月26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 8月21日(金)までに富山地方裁判所高岡支部(☎22-5151)へ電話にて

税理士による無料税務相談

時 8月6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)
申 7月30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

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 8月13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
(事前予約不要)
¥ 無料
問 富山県ナースセンター
☎076-433-5251

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 8月24日(月) 14:00～16:00
※予約者優先
所 ウエルシア氷見窪店(窪543-1) ウエルカフェ
¥ 無料
問・予 地域包括支援センター
☎74-8067

小矢部市

◆ヘリコプター&防災・防犯フェスティバル2026
災害時など、輸送・移送手段として有効なヘリコプターの展示のほか、防災・防犯に係わる車両や用品を展示します。
時 8月22日(土)・23日(日)
10:00～16:00
所 クロスランドおやべ(小矢部市鷺島10)
内 ヘリコプターの展示・遊覧飛行(有料)、防災防犯車両・災害装備品の展示、人命救助デモンストラクションなど※確定情報は開催直前のご案内となります。
入場料 無料
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

相談

福祉・介護のお仕事相談コーナー

時 毎月第1木曜日
(祝日の場合は変更)
10:00～15:30
所 ハローワーク氷見
問 富山県福祉人材センター
☎076-432-6156

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 8月6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10月1日(木)に開催予定

水道管の漏水を発見したら

◆道路がいつもぬれていたら
水道管の漏水が原因かもしれません。見つけた場合は、上下水道課にご連絡ください。
◆水道メーターよりも宅地側で漏水した場合
メーターボックス内の止水栓を閉めて、市指定工事事業者に修理を依頼してください。
※この場合の修理費や水道料金は、ご自身の負担となります。漏水の状況によっては、料金が軽減される場合がありますので、詳しくは上下水道課までお問い合わせください。
問 上下水道課 ☎74-8209

市指定工事事業者一覧(市HP)

お隣さん情報



高岡市

◆没後120年記念特別展「林忠正書簡展」
現高岡市一番町出身の美術商で東西美術交流に多大な貢献を果たした林忠正の没後120年の節目にあわせ、忠正が残した書簡などを中心に展示・紹介します。
北陸初公開となる林忠正『高岡銅器維持ノ意見』など、木々康子氏(林忠正義孫・作家・忠正研究家)所蔵の貴重な資料なども展示します。
時 10月4日(日)まで
9:00～17:00(入館は16:30まで)
所 高岡市立博物館 新館企画展示室(高岡市古城1-5)
※毎週月曜休館(祝休日の場合、その翌平日)
¥ 無料
問 高岡市立博物館 ☎20-1572きれいな水を守るために
下水道を正しく使いましょう市内には149基の中継ポンプ場がありますが、タオルなどが流れ込み、ポンプが詰まるトラブルが多発しています。また、油や野菜くずで下水管が詰まる事故も発生しています。
トラブルや事故を防ぐため、一人ひとりがルールを守って下水道を正しく使いましょう。

◆正しい下水道の使い方

①ごみや油を流さない
・野菜くずやごはんの残り物、てんぷら油などの食用廃油を流さないでください。※油は新聞紙に吸わせるか、固形化して燃やせるごみとして処分しましょう。 ・トイレにはトイレトーパー以外の紙(水に溶けないティッシュなど)や異物(たばこなど)を流さないでください。
②灯油、シンナー、農薬などを流さない
・灯油、シンナー、農薬などを下水道に流すと、爆発するおそれがあります。それだけではなく、下水処理場の微生物が死滅し、汚水の処理に重大な影響を及ぼします。
③洗濯機の排水は下水道へ
・洗剤を含む洗濯水は、お風呂やトイレの排水以上に環境に悪影響を及ぼしますので、必ず下水道に流しましょう。
④汚水ますの清掃を
・敷地内の排水設備は個人での管理が必要です。特に台所や風呂場近くの汚水ますには、油やごみがたまり、詰まりやすいので定期的に清掃しましょう。

問 上下水道課 ☎74-8081

富山県自宅再建利子助成のご案内

能登半島地震により被災された人が、住宅の新築、購入又は補修するために金融機関などから融資を受けた場合、利子助成を受けることができる場合があります。
助成額 上限金額300万円
(1世帯当たり1回限り)
※助成を受けるには条件があります。詳しくは県ホームページをご確認ください。
問 富山県建築住宅課
☎076-444-3355

県HP

法人向け防災事業補助金のお知らせ(県補助金)

県では、企業版富山県地域防災力向上支援事業費補助金により、指定避難所などに指定されている施設を保有する県内法人が実施する、地域住民向け防災事業に要する費用を支援します。詳しくは、県ホームページをご覧ください。
対象事業
・地域住民用の資機材の整備
・地域住民向けの研修・訓練
補助金額 1法人あたり最大20万円
(補助率10分の10)
申 申請書類を添えて県危機管理局防災課へメールにて
問 富山県危機管理局防災課防災係
☎076-444-3118
✉ abosai@pref.toyama.lg.jp
地域防災課 ☎74-8021

県HP

ひみSDGs推進パートナー紹介(活動紹介)

【問合せ】 未来戦略課 ☎74-8011

今回は、パートナーの皆さんで行った交流会について紹介します。



6月12日(金)に、「第1回ひみSDGs推進パートナー交流会」を行いました。普段のSDGs達成に向けての取組紹介やこれからやってみたいことについての話し合いをしました。また、今年度創設した、SDGs推進パートナー同士が連携、協働して課題解決に取り組む事業活動を支援する補助金制度の活用を呼びかけました。次回(第3回)は、9月12日(土)に開催します。パートナー登録をされている皆様のご参加をお待ちしております。

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

月	火	水	木	金	土	日
子ピラティス 10:30～ 水リトミック教室 「海の生き物とリ トミック」 木身体測定・看護師 さんのお話「夏 に流行する感染 症/スキンケア」 10:30～ (3～13日) 金絵の具あそび「夜 空にドッカン!!」 ※講座のない日 (毎週月) 土なっちゃんカ	子大好きリズム「ピ カピカブ～!」 水桃さんくらぶ 13:30～ 木身体測定 (4・5日) 金水遊び 土おもちゃを作ろ う「センサーボ トル」	子まぜまぜ♪ひん やり大作戦 ア イス作り 水開放園 (阿尾、マヤ、 ひかり) 木ヘッドマッサー ジ 金開放園 (海清、上庄)	子うたのおにいさん 10:30～ 水赤さんくらぶ 木夏野菜もぐもぐ パーティー 金スマイルタイム (ふれあい遊び・ ふれあい体操) 10:30～ (6・20日) 土安産ヨガ 日baby&マタニティ カフェ 13:30～	子離乳食体験会 ※限定5組 水ママとつくろう 「スタンプ遊びで うちわ作り」 木 金 土 日	子 1 8	2 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
子スタッフとあそ ぼう「親子ふれあ いあそび」 10	山の日 11	子 12	木ママのリラック スタイム「バスボ ム作り (第2弾)」 13	金 14	土 15	日 16
子 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22	23
子 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29	30
子6か月のつどい (WARAリズムつ き) ※R8.1月～3 月生まれ児限定 水黄さんくらぶ 13:30～ 木8月生まれの誕生 会 金 土 日	子 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28



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
- 水アソカ子育て支援センター (アソカナーサリー内) ☎74-7550
- 木親と子のともだちサロンはやかわ (速川児童館内) … ☎76-2613
- 金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

- 子キラキラキッズサロン (上庄保育園内) …… ☎72-5674
- 水すくすくサロン (みどり保育園内) …… ☎91-1277
- 木たんぽぽサロン (海清保育園内) …… ☎91-1301
- 金くらら (あさひの丘こども園内) …… ☎74-8435

8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	R8.3.26～4.25生まれ	7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	R6.12.25～R7.1.31生まれ	26日☎ 12:45～13:00	母子健康手帳、問診票、タオル
	3歳児健診	R4.12.19～R5.1.9生まれ	20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 (R6.7月生まれ) 2歳6か月児 (R6.1月生まれ) 3歳0か月児 (R5.7月生まれ、 R5.8.1～8.14生まれ)	6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
	赤ちゃん教室	R8.1.24～3.25生まれ	21日☎ 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	4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

8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。

2日☎	福老館クリニック (胃内外)	堀田	☎91-7720	わたなべ歯科クリニック	射水市	☎52-0550
9日☎	ゆう内科クリニック (内糖呼ア)	栄町	☎73-2811	浅田歯科医院	高岡市	☎63-6211
11日☎・祝	高木内科医院 (内呼消循)	大野	☎72-8686	和田歯科医院	高岡市	☎25-6480
14日☎・盆休				竹口歯科クリニック	堀田	☎91-7740
15日☎・盆休	澤武医院 (内)	幸町	☎72-0118	木下歯科医院	高岡市	☎22-0864
16日☎・盆休	白石整形外科医院 (整リハ神)	柳田	☎91-5355	三崎歯科医院	射水市	☎86-3111
23日☎	西野医院 (内呼消循)	窪	☎91-7500	浦野歯科クリニック	高岡市	☎28-3636
30日☎	中村記念病院 (内)	島尾	☎91-1307	やきた歯科医院	高岡市	☎63-5758

※受診前に医療機関へお問合せください。

番組 チェ ック		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	7/26日～8/1(土)	8/2日～ 8/8(土)	8/9(日)～8/15(土)	8/16(日)～/22(土)	8/23(日)～/29(土)	8/30(日)～9/5(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】 アソカ幼稚園 氷見ひかり保育園 上庄保育園	サンデーひみ 氷見ネタに特化した超ローカル番組！ ①MINIATURE LIFE展2より ②ヒミビズの今 ③氷見第九 -オペラへの挑戦-	もっと知りたい、伝えたい氷見市政 図書館へ行こう！	ボランティアだより ぼーのが行くボランティアリレー ほか 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 更年期と治療のなし～毎日をもっと快適に～	もっと知りたい、伝えたい氷見市政 空き家の管理について	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】 アソカナーサリー 十二町保育園 海清保育園

※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748円

20ヶ月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

75歳以上のみなさんへ

無料健診で フレイルを予防 しましょう！

【問合せ】 市民課 ☎74-8061
健康・医療対策課 ☎74-8414



7月から9月まで住民健診を実施しています。75歳以上の後期高齢者健診では、持病や生活習慣病の重症化予防だけでなく、**心身の機能低下（フレイル）**のチェックもできます。**無料**で受けられますので、元気な人も治療中の人も、この機会に**年に1回の健診**でご自身の健康状態を確認しましょう。

※65歳～74歳の人で、後期高齢者医療制度に加入している一定の障害のある人も対象です。

※健診日時などの詳細は、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」、または市ホームページをご覧ください。



市HP

健診を受けるべき2つの理由

1 病気の重症化を防ぐ

生活習慣病などの病気を早く見つけて対策！



予防できる主な病気

脳卒中・心臓病・腎臓病など

2 フレイル（心身の衰え）を防ぐ

心身の衰えに早く気づいて、元気なうちから対策！



チェックする主なポイント

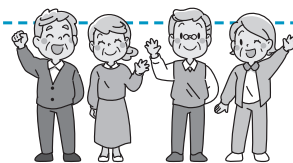
体重の減少・筋力やかむ力の低下・転倒の危険性・認知機能の低下など

健診で

病気や衰えに**早く気づく**ことが、**健康寿命の延伸**につながります。

こんな人も
受診しましょう！

- 持病などがあり、定期的に医療機関に通っている
- 特に自覚症状や体調不良もなく、健康である
- しばらく健診を受けていない



国民健康保険に加入している皆さんへ

参加
無料

要
予約

気になる健診結果、そのままにいませんか？

健診結果説明会のご案内



【問合せ】 市民課 ☎74-8061

日時 12月1日(火) 13:00～
・健康測定 13:00～14:00
・健康講演会 14:00～15:30 (開場13:30)

場所 芸術文化館 交流室1-3 ほか

対象 氷見市国民健康保険加入者で
特定健診または人間ドック受診者

申込 10月30日(金)までに申込書を市民課へ提出、または
申込フォームにて



申込フォーム

詳しくは、受診券に同封の「健診結果説明会のご案内」をご覧ください。

児童扶養手当・特別児童扶養手当などをご存じですか？

【問合せ】 子育て支援課 ☎74-8117

ひとり親家庭などの生活の維持や、仕事と家事・育児の両立などを支援するための制度があります。

ひとり親家庭の人へ

児童扶養手当

対象 次のいずれかに該当する児童^{※1}を養育している人

- ①父母が離婚した後、父母の一方と生計を別にしている児童
- ②父または母が死亡もしくは生死が明らかではない児童
- ③父または母が重度の障害の状態にある児童
- ④父または母がDV防止法に基づく保護命令を受けた児童
- ⑤母が婚姻によらないで出生した児童
- ⑥その他①～⑤に準じる状態にある児童で、政令で定めるもの

※1 18歳に達する日以降最初の3月31日までの人（心身に中度以上の障害がある場合は20歳未満の人）

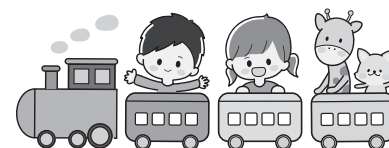
手当月額（令和8年4月～）

対象児童 の人数	全部支給	一部支給
1人	48,050円	48,040円 ～11,340円
2人以上 のとき	第2子以降1人につき 11,350円 加算	第2子以降1人につき 11,340円～5,680円 加算

※請求者および生計同一である扶養親族の前年分の所得金額が、法律で定められた限度額を超えると、手当の一部または全部が支給停止となります。

※申請者や児童が公的年金（障害年金や遺族年金など）を受給していても、対象となる場合があります。

※手当月額は、物価の変動により改定される場合があります。



心身に障害のあるお子さんを養育している人へ

特別児童扶養手当

対象 身体または精神に中度以上の障害がある子ども（20歳未満）を監護している父母または養育者

児童1人当たりの手当月額（令和8年4月～）

等級	全部支給
1級	58,450円
2級	38,930円

※手当月額は物価の変動により改定される場合があります。
※所得制限があります。

ひとり親家庭等医療費助成

対象 ひとり親家庭の児童^{※2}およびその母、父または養育者

※2 18歳に達する日以降最初の3月31日までの人

助成内容 保険適用診療の自己負担分

※所得制限などの条件により助成できない場合があります。

高等職業訓練促進給付金

児童扶養手当の受給者または同等の所得水準にあるひとり親が、資格取得のために一定期間以上養成機関で修業する場合、修業期間中の生活費の負担を軽減するために、給付金を支給します。

対象資格 看護師（准看護師）、介護福祉士、保育士、理学療法士、美容師、調理師など

その他の支援事業

● 大学等受験料や模擬試験受験料の助成

対象 大学等の受験生または中学3年生

● 遺児福祉金の給付（年1回）

対象 義務教育終了前の児童

● 小中学校入学・卒業祝品の給付

● ファミリー・サポート・センターの利用料助成

対象 中学生以下

● 各種貸付制度

● その他、ひとり親家庭でのさまざまな悩み事について、母子・父子自立支援員や子ども家庭支援員が、個別相談に応じています。

出張ハローワーク！ ひとり親全力サポートキャンペーン

【問合せ】 ハローワーク氷見 ☎74-0445

市役所内に、ハローワーク氷見の臨時窓口を設置します。普段は忙しくてハローワークに行くことができないお父さん、お母さん、児童扶養手当の現況届を提出するときなどに、ぜひご利用ください。

日時 8月6日(休)・7日(金) 13:00～15:30

場所 市役所1階カンファレンス3 (子育て支援課向かい)

毎年、資格更新手続きが必要です

受給資格の認定を受けている人（支給停止中も含む）は、毎年手続きが必要です。8月初旬までに必要書類を郵送しますので、受付期間中に提出してください。

● 児童扶養手当現況届・ひとり親家庭等医療費助成の更新

受付期間 8月3日(月)～31日(月)

● 特別児童扶養手当の所得状況届

受付期間 8月12日(休)～9月11日(金)

※土・日曜・祝日を除きます。上記期間内に手続きをしない場合は、手当や助成を受けられなくなることがあります。

高岡市消防本部からのお知らせ
予防救急の意識を高めましょう！

【問合せ】 高岡市消防本部 警防課 ☎22-3133

高岡市消防本部では、令和7
年中に 10,381 件の救急出動が
あり、9,440 人を搬送しました。
これは **1 日平均 28 回救急車が
出動**していることとなります。



救急出動のうち、転倒などの
不慮の事故で搬送される「**一般
負傷**」が救急出動全体の約 **2 割**
を占めています。この
「一般負傷」は自分や家族など身の周りで起こりうる
危険を認識し、事前に対策をすることで防ぐことがで
きます。

限りある救急車を有効活用するためにも予防救急に
取り組み、防ぐことのできる事故を減らしましょう。

予防救急講習のお知らせ

高岡市消防本部では、予防救急講習を
開催しています。知識を身につけてケガ
や病気を予防しましょう。



高岡市HP

事業所や自治会などで予防救急講習の開催を希望さ
れる人は、最寄りの消防署へお問い合わせください。

適切な処置のために
マイナ救急のご紹介

マイナ救急とは、「マイナ保険証を活用した救急
事業」のことで、救急隊員が傷病者のマイナ保険証
(マイナンバーカードまたはスマートフォン) を活用し、傷
病者の医療情報等を閲覧する仕組みのことです。

マイナ救急の流れ



119番通報をした時に、指令員か
らマイナ保険証の準備を依頼された
場合は、**無理のない程度にマイナ保
険証を準備し、救急隊へ提示いた
だくようご協力をお願いします。**



消防庁HP

①119番通報

指令員が通報者に対し、マイナ保険証の準備を
依頼します。

②救急隊にマイナ保険証を提示

救急隊員がマイナ保険証をカードリーダーで読
み取り、傷病者が過去に受診した病院や処方され
た薬などの医療情報を確認します。

③情報を元に治療の準備

確認した医療情報をもとに救急隊が搬送先医療
機関の選定を行います。

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



金沢医科大学氷見市民病院 令和9年4月採用職員募集

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。

正職員

職 種	募集人数	給与（採用時）など ※新卒の場合
事務員	1人	・大卒 225,300円～ ・短大・専門学校卒 206,400円～

応募資格 新卒・中途・男女問わず、年齢35歳まで
(長期勤務によるキャリア形成のため)

業務内容 病院管理事務(総務課、医事課、人事課のいずれかに配属)

勤務形態 月～金曜日 8:45～17:00

土曜日(隔週) 8:45～12:45 (週39.5時間)

休 日 4週6休・国民の祝日、大学開学記念日(6月1日)、
夏季休暇(4日間)、旧盆(8月15日)、年末年始(12月29日～1月3日)

年次休暇 15日～20日/年 入職日から年休付与(付与日数は入職した月による)

手 当 通勤手当・住居手当・扶養手当・超過勤務手当

賞 与 年2回(6月・12月)

この職種のほかにも募集している職種があります。

詳しくは、今回掲載した内容の詳細とあわせて氷見市民病院ホームページをご覧ください。

採用試験の予定については、人事課
までお問い合わせください。
また、病院見学は随時実施します。
希望者は、遠慮なくご相談ください。

【問合せ】 人事課 ☎74-1900
(内線2011～2014)



求人案内ページ

糖尿病教室(8月)開催予定

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。

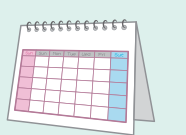
日時 8月18日(火) 11:30～13:00
(11:00受付開始)

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 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
詳しくはお問い合わせください。

次回以降の開催予定
10月20日(火) / 12月15日(火)
両日ともに11:30～13:00



「きときと健康チャンネル」8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」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、市ホームページでもご覧いただけます。ぜひご覧ください。

8月放送予定

テーマ 「更年期と治療のはなし～毎日をもっと快適に～」

出 演 産婦人科 佐伯 吉彦 医師

放 送 8月16日(日)～22日(土) 1日3回(10:30～、15:30～、20:30～)



市HP



お盆休診のお知らせ

8月15日(土)は旧盆のため外来診療が休診となります。緊急の場合は、
救急外来を受診してください。

キト
健康ライフ

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

高血圧を予防しましょう！
～ご存知ですか？自分の血圧～

◆家庭で血圧を測定しましょう！

朝起きてすぐの血圧が高い「早朝高血圧」は、心臓や脳の病気の
リスクが高いので注意が必要です。家庭で血圧を測ることで、
一日の血圧の変化がわかり、病気のリスクを早く見つけられます。

家庭での血圧の測り方

・朝と夜にそれぞれ2回ずつ測定
(朝：起床して1時間以内* / 夜：就寝前)

※排尿後、服薬前、朝食前

・静かで快適な室温の部屋で、椅子に座ってリラックス
・測る腕の部分と心臓を同じ高さに保つ

血圧の目標値は？



家 庭

125 / 75 mmHg未満

診察室

130 / 80 mmHg未満



※個人によって目安は異なりますので、血圧の目標や食事・運動などの生
活習慣の改善について、主治医とご相談ください。

◆生活習慣改善で高血圧対策も！

・減塩を心がけましょう

1日の食塩摂取量の目安は6g未満です。

・野菜・果物をとりましょう。

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体
内の余分な塩分を排出する働きがあります。

・適正体重を維持しましょう。

肥満は高血圧の一因になります。

・適度な運動をしましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動に加えて、
筋トレも血圧の低下に有効です。

・お酒を飲む時は、時間を決めて適量に。

飲酒量の増加は、血圧上昇につながります。

・禁煙しましょう。

たばこは血圧をあげるだけでなく、がん
などの病気のリスクを高めます。

朝日山公園見晴らしの丘で

水遊びを楽しもう!

参加無料!

見晴らしの丘が楽しい水遊び場に変身! 芝生スライダーやプールで、夏の涼を満喫しよう!

【問合せ】 都市計画課 ☎74-8076

日時

8月22日(土) ①9:00~10:20 / ②10:30~11:50

対象

水遊びができる年齢から小学6年生までのお子様とその保護者

服装

水遊びができる服装 ※おむつのお子さんは「水遊び用のおむつ」を必ず着用してください。

定員

各回70人程度(事前予約優先)

持ち物

着替え、飲み物、熱中症対策アイテム

場所

朝日山公園見晴らしの丘

申込

告知ページ内の申込フォームにて

※受付開始

7月25日(土) 9:00~

告知ページ



一氷見でおトクに宿泊!一

氷見旅行割キャンペーン!

【問合せ】 氷見市観光協会 ☎74-5250 (受付 9:00~17:00)

エネルギー価格や物価の高騰などにより打撃を受けている宿泊事業者の支援と、宿泊をきっかけとした観光需要喚起や経済効果の波及を目的として「氷見旅行割キャンペーン」を実施します。

ぜひ市外にお住まいのご親戚やご友人などにもPRをお願いします!

予約受付期間

8月17日(月) 10:00~11月13日(金) 9:59まで

宿泊対象期間

8月23日(日) チェックイン ~11月16日(月) チェックアウトまで

宿泊割引額	対象条件(利用人数・宿泊料金)
10,000円(1,500枚発行)	・1室当たり3人以上 ・1室当たり20,000円以上
5,000円(3,000枚発行)	・1室当たり2人以上 ・1室当たり10,000円以上
3,000円(4,000枚発行)	・1室当たり6,000円以上

※クーポンは上限に達し次第、配布を終了します。

「楽天トラベル」宿泊予約サイト内で割引クーポンを獲得して、対象となる宿泊施設の宿泊予約をしてください。

※詳しくは氷見市観光協会のホームページをご覧ください。



観光協会HP

姉妹都市

だより

島田市 46

島田

まつり

【問合せ】 島田市役所 観光課 ☎0547-36-7163

静岡県島田市で、毎年9月の第3日曜日(今年は9月20日)に開催される、島田髷まつり。昭和8年から始められたこのお祭りは、今年で68回目を迎えます。「第18回ふるさとイベント大賞」では大賞に次ぐ優秀賞を受賞しており、その知名度を全国的なものにしています。

今年の髷祭りでは、様々な日本髪・島田髷を結った「髷娘」たちが、「島田髷」を初めて結ったとされる鎌倉時代の遊女、虎御前の菩提寺「鵜田寺」(島田市野田)にて供養感謝祭を行った後、江戸時代の街並みが残る川越街道で手踊りを披露します。



食生活改善推進員の

お手軽レシピ

No.14

気軽に作れて体に優しい、健康づくりに役立つレシピを紹介します。

【問合せ】 健康・医療対策課 ☎74-8414

食生活改善推進員とは… 食を通して地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティアです。

きゅうりとみょうがの酢の物

作り方(調理時間 15分)

① きゅうりとみょうがをそれぞれ細切りにし、塩もみの塩を振ってしばらくおく。

② 酢と砂糖を合わせておく。

③ ①の水気をきり、②と和える。

④ 5分程度おき、味をみながら仕上げ用の塩を加える。

おすすめポイント

さわやかなみょうがの香りが夏にぴったりです。野菜と調味料を和えて5分ほどおくと全体に味が馴染みます。その状態で一度味見をし、仕上げ用の塩を少しずつ足して調節してください。お好みで茹でたタコやイカを加えるのもおすすめです。



材料(4人分)

きゅうり 200g(2本)

みょうが 30g(2個)

塩(塩もみ用) 小さじ1/3

酢 大さじ2

砂糖 大さじ1

塩(仕上げ用) 少々

エネルギー 19kcal

食塩相当量 0.6g

《賞》

市展大賞

(各部門1点・賞金5万円)

市展賞

(6点以内・賞金2万円)

芸団協賞(2点以内・賞金2万円)

氷見商工会議所賞(2点以内・賞金2万円)

キラリ賞(学生対象・賞金)

奨励賞(出品数に応じる・賞金5千円)

北日本新聞社賞(各部門1点・記念品)

富山新聞社賞(各部門1点・記念品)

出品作品募集中

芸術文化館で開催する氷見市美術展覧会の出品作品を募集します。

《募集部門》

《応募資格》

《出品点数》

《出品料》

《出品条件》

《出品方法》

《搬入受付日時》

《出品票設置箇所》

日本画、洋画、彫刻工芸、書、写真の5部門

高校生以上の市内在住・在勤・在学者または市出身者

各部門1人1点まで

1点につき1,000円(学生は無料)

※作品搬入の際に納めてください。

作品は未発表のものに限ります。共同作品は出品不可。規格など詳しくは、応募要項をご覧ください。

※応募要項は、出品票設置箇所にあります。

出品票と作品を、搬入受付日時に芸術文化館の各部門の展示場へ搬入(当日申し込み)

9月26日(土) 13:00~18:00

氷見市芸術文化団体協議会、造形芸術センター、芸術文化館

※市ホームページからダウンロード可能

参加無料

市展に参加してみよう!~写生会のお知らせ~

市展会場である芸術文化館を写生し、描いた作品を市展と同時に展示します。

日時

場所

対象

持ち物

定員

申込締切

9月5日(土) 13:00~16:00

芸術文化館1階 交流工房

市内の小中学生

絵の具、筆記用具、飲料水、レジャーシート

40名(先着)

8月31日(月)

希望者は、市展運営委員会事務局(☎74-8271) または、造形芸術センター(前)(☎090-5171-6125)へお申込ください。

23 広報ひみ 2026.8

22