

無料調停手続相談会

金銭や土地・建物の貸借、土地や境界問題、労働問題、交通事故の損害賠償、家庭内の問題などについて、裁判所所属の民事・家事調停委員が相談に応じます。

時 10月3日(土) 10:00～16:00

所 富山県高岡文化ホール（高岡市中川園町13-1）

申 不要

問 富山県調停協会連合会事務局

（富山地方・家庭裁判所内）

☎076-421-8195

（水曜日を除く平日11:30～16:00）

無料相談

所 市役所 問 市民課 ☎74-8010

住宅相談

時 9月3日(木) 10:00～15:00

年金相談

時 9月9日(水) 10:00～15:00

申 9月8日(火)までに高岡年金事務所
（☎21-4180）へ電話にて

人権相談

時 9月10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 9月18日(金) 13:00～16:00

申 9月17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 9月18日(金) 16:00～17:00

申 9月17日(木) 8:30から電話にて
（先着順）

行政相談

時 9月7日(月) 13:30～16:00



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 9月10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

税理士による無料税務相談

時 9月17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 9月10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事務局

☎076-422-4034

成年後見についての相談会

認知症、知的障害、精神障害などにより、判断能力が不十分な人の権利擁護活動の一環として、成年後見人についての相談会を開催します。

時 9月8日(火) 13:00～16:00

（受付は15:30まで）

※予約者優先

所 市役所1階 カンファレンス1・2

¥ 無料

定 なし

問 手をつなぐ育成会（穴倉方）

☎54-5348

お隣さん情報

高岡市

◆今ふたたび！記念日を作る
記念写真

「写真を撮ることで、その日を特別な写真記念日として演出できる」ことを提唱した写真家・浅田政志。本展では、代表作「浅田家」を再び展示するだけでなく、東北や能登の震災、自身の結婚や子供の誕生など、様々な経験を経てなお向き合い続ける“身近な家族の記念写真”の数々を、富山で撮影された最新作を含めてご覧いただけます。

時 9月5日(土)～11月8日(日)

9:00～17:00（入館は16:30まで）

所 ミュゼふくおかカメラ館

（高岡市福岡町福岡新559）

※毎週月曜休館（祝日の場合、その翌平日）

¥ 一般800円／大学・高校生400円
中学生以下無料

問 ミュゼふくおか
カメラ館 ☎64-0550

カメラ館HP

小矢部市

◆ミニSLフェスタinおやべ

常設の8の字型線路に加え、円形型仮設線路で全国からやってきた蒸気機関車や電車に乗車できます。

時 9月20日(日)・21日(月・祝)

10:00～16:00

所 クロスランドおやべ

乗車券 3歳以上～小学生 180円
中学生以上 360円

※3歳未満の乗車は無料

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

9月10日は「下水道の日」

下水道は、家庭から出た生活排水を処理場まで運んで処理したり、雨水が川や海に流れるのを助けて浸水を予防したりするなど、衛生的で快適な生活を送るうえで欠かせないものです。

下水道に対する理解と関心を高め、普及を促進するために、9月10日を中心に様々な関連イベントが開催されます。

問 上下水道課 ☎74-8207

事業者向けのお知らせ

◆賃金引き上げを支援する各種助成金のご案内

富山労働局では、生産性向上や、非正規雇用労働者の処遇改善、人材確保に関する助成金により、賃金引き上げの取組を支援しています。

労働局のホームページでは、9月1日から申請開始となる「業務改善助成金」を含め、企業のニーズに沿った各種助成金の利活用に向けた情報提供をしています。

問 高岡労働基準監督署
監督係 ☎23-6446

◆中小企業退職金共済制度のご案内

中小企業退職金共済（中退共）制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。

国からの有利な掛金助成や、税法上の優遇も受けられ、手数料もかかりません。

※一部対象外あり。詳しくはホームページをご覧ください。

問 中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234

◆免除・納付猶予制度

所得が少ないなどの理由で国民年金の保険料を納めることが困難な場合は、納付が「免除」または「納付猶予」される制度があります。

※免除された場合、保険料を全額納めた場合と比べて支給される年金額は減額されます。10年以内であれば申出により後から納付（追納）することができます。

対 本人・配偶者・世帯主の前年の所得（1～6月に申請する場合は前々年の所得）が一定額以下の人や失業した人など

免除額 保険料の全額または一部

※所得額により異なります。

持ち物 基礎年金番号のわかるもの
※失業特例の場合は、雇用保険受給資格者証または離職票の写しなどが必要

◆共通

申 マイナポータルまたは市民課・高岡年金事務所にて

問 市民課 ☎74-8054
高岡年金事務所

☎21-4180（自動音声案内）

市役所の女性用トイレに
生理用品を設置します

生理に伴う女性特有のストレスや不安の解消および負担を軽減するため、経済的な理由で購入が困難な人や急な生理などでお困りの人が無償で使用できる生理用品を設置します。必要な時に必要な人が利用できるように、『今、必要な分だけ』を使用するよう、ご協力をお願いします。

所 市役所A棟1階 教育委員会横

女性用トイレ

問 総務課 ☎74-8031

国民年金保険料に関する
お知らせ

◆育児免除制度が始まります

10月から、申請することで国民年金保険料が免除される制度が始まります。

※免除された期間は、保険料を納付したものととして年金額に反映されます。

対 1歳未満の子（実子・養子）を養育する国民年金第1号被保険者

【免除される期間】

子が1歳になる誕生日の前月まで
※納付済みの場合は還付されます。

持ち物 基礎年金番号のわかるもの

◆産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者が出産したときに、産前産後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。

※免除された期間は、保険料を納付したものととして年金額に反映されます。

対 出産日が平成31年2月1日以降で、産前産後の免除期間に国民年金第1号被保険者の期間がある人

【免除される期間】

・単胎の場合

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間

・多胎の場合

出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間

※納付済みの場合は還付されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産（流産などを含む）をいいます。

申 出産予定日の6か月前から申請できます。

持ち物 基礎年金番号のわかるもの、母子健康手帳

9月20日(日)～26日(土)は動物愛護週間です

【問合せ】 環境保全課 ☎74-8065

動物を飼うことは、動物の命を預かることです。飼い主は、動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。

守ってほしい5か条

- ①動物の習性などを正しく理解し、その命を終えるときまで責任をもって飼いましょう。
- ②人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう。
- ③むやみに繁殖させないようにしましょう。
- ④動物による感染症の知識を持ち、感染を防ぎましょう。
- ⑤盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしましょう。



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 見積り 無料

●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

お気軽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

※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



月	火	水	木	金	土	日
 前月 25 日に 市 公 式 LINE でもイベント 情報を配信！ 100日お祝い会 ママリクエスト 身体測定／看護師さんのお話 折り紙遊び いつもありがとう大作戦 ピラティス 黄さんくらぶ リトミック教室 安心ぎゅっと！防災ポーチづくり 離乳食講座 わくわく製作週間 おはなしブータン パネルシアター	桃さんくらぶ 骨盤ヨガ ママの日 身体測定	ママとつくろう おもちゃを作ろう 開放園 ベビーヨガ ヘッドマッサージ	親子リトミック お花であそぼう スマイルタイム うんどう＆ママピラティス アンコールいただきました！ 安産ヨガ うんどう＆ママピラティス クラフトdeリフレッシュ くららの日	アウェイ育児の会 離乳食体験会 給食もぐもぐツアー 臨床美術士さんのお絵かき講座 クラフトdeリフレッシュ くららの日	安産ヨガ 12	6 13
敬老の日 21	国民の休日 22	秋分の日 23	赤さんくらぶ 命のチャイルドシート講座 親子ヨガ講座 ママの綺麗レッスン ハッピーイングリッシュ 命のチャイルドシート講座 kid'sキッチン ママの綺麗レッスン	24 25	26	27
のりのリズムバ おたのしみ会 ママのリラクスタイム	みんなでお祝い誕生会	9月生まれの誕生会	9月 はくひみ 子育てイベント情報			
28	29	30				

場所・予約(予は要予約)・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

9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	R8.4.26〜5.23生まれ	11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	R7.2.1〜3.16生まれ	16日 12:45〜13:00	母子健康手帳、問診票、タオル
	3歳児健診	R5.1.10〜1.31生まれ	24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(R6.8月生まれ) 2歳6か月児(R6.2月生まれ) 3歳0か月児(R5.8.15〜31生まれ)	3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
	パパママ体験教室	13日	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	8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

9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。



6日	やまだメディカルクリニック(内呼衝)	上泉	73-8881	ながひさ歯科クリニック	高岡市	25-2680
13日	訪問診療さいとー内科(内腎)	伊勢大町	74-1173	四日歯科医院	高岡市	73-2841
20日	嶋尾内科医院(内)	阿尾	72-0622	沢井歯科医院	高岡市	44-7050
21日	高嶋クリニック(内胃外)	丸の内	72-0834	桶家歯科医院	窪	91-1109
22日	福田内科医院(内糖消)	丸の内	72-5610	真生会デンタルクリニック	射水市	52-6070
23日	河合内科医院(内)	中央町	74-5178	しまだ歯科医院	高岡市	64-2172
27日	加藤医院(内外胃)	北大町	72-0608	たかぎ歯科医院 デンタルサポートクリニック	高岡市	24-3837

※受診前に医療機関へお問合せください。

番組 チェック	放送開始時間	8/30(日)〜9/5(土)	9/6(日)〜9/12(土)	9/13(日)〜9/19(土)	9/20(日)〜9/26(土)	9/27(日)〜10/3(土)
	8:00〜12:00 12:00〜18:00 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、食育の取組、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	サンデーひみ 氷見ネタに特化した超ローカル番組！氷見高校魅力化大作戦一生き残りかけた挑戦！―	もっと知りたい、伝えたい氷見市政 予防救急について	獅子舞実演会 令和8年4月12日に行われた実演会の様子を紹介します。 出演:大浦青年団	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、食育の取組、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】ひみ中央こども舎 あさひの丘こども園 マヤ保育園

※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

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



医師の異動・着任（整形外科）

7月1日から村上医師が着任しました。4名体制で、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



村上 宗駿 医師

◆退任（6月30日付）

中出 祐士朗 医師

外来担当医表（8月1日（土）～）

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	A9	北島	北島	北島 (初診)	北島	北島 (初診)	植田 北島 村上 (交替) ※第1・3 土曜日
	A10	植田 (初診)	植田	植田	植田	植田	
	A11	村上	村上 (初診)	村上	村上 (初診)	村上	
	A13				川原 病院長		
午後		手術					

AI支援内視鏡システムの導入

年に一度の住民健診や人間ドックは、自覚症状のない初期の病気を見つける大切な機会です。

当院では、令和6年度に、検査の精度を高めるため、人工知能（AI）支援の内視鏡システムを導入しました。内視鏡検査（胃カメラ・大腸カメラ）において最も重要なのは、がんの元となる微小なポリープや病変を見逃さないことです。このシステムは、検査中の映像をAIがリアルタイムで解析し、小さな異変を瞬時にキャッチして知らせます。「経験豊富な内視鏡専門医の目」と「高度なAIの技術」の強力なダブルチェック体制により、これまで

以上に精度の高い検査が可能になりました。

更に、今年度は最新のスコープを3台導入し、より高度な画像確認ができるようになりました。

がんは早期に発見できれば、体に負担の少ない治療で完治を目指す病気です。「そろそろ人間ドックの時期だな」「最新の設備でしっかり検査したいな」と思ったら、当院の人間ドックをご利用ください。



【人間ドック申込】 健康管理センター ☎74-1900(代) / フリーダイヤル ☎0800-200-5134

令和9年度
金沢医科大学医学部
総合型選抜（指定地域）
出願者募集

【問合せ】 健康・医療対策課
☎74-8126

◆募集期間 9月30日(水) 必着

◆募集人数 1人

申請に必要な書類は、健康・医療対策課で入手できます。

必要書類を健康・医療対策課へ郵送または直接窓口に提出してください。

氷見市の地域医療に貢献する強い意志を持った人材を金沢医科大学医学部で育成することを目的として、市内在住者を対象に総合型選抜（指定地域）を設け、修学資金*を貸与します（氷見枠）。

※入学金や授業料などの大学に納める資金のこと（同窓会費などを除く）をいい、金沢医科大学氷見市民病院に医師として10年間勤務した場合、修学資金の返還を全額免除します。

◆出願要件 金沢医科大学および同大学病院の理念を理解し、医師としての人格形成と知識、技術を養成するため、卒業後、金沢医科大学病院または金沢医科大学氷見市民病院などで臨床研修（5年）を行い、金沢医科大学氷見市民病院に指定期間勤務することを確約できる人

◆出願資格 次の①②を満たす人

①市内に住所があり、高等学校を令和9年3月に卒業見込みの人、または令和8年3月に卒業した人で、19歳以下の人（令和9年4月1日現在）
②金沢医科大学医学部総合型選抜（指定地域）に出願し、同試験に合格した場合、入学を確約できる人

※書類審査と面接による選考後、出願に必要な推薦書を交付します。

申込書配付・申込期間

申込書配付 10月1日(木)～22日(木)

申込受付 10月9日(金)～22日(木)

※土・日曜日・祝日を除く

令和9年度の保育所・認定こども園などへの入所（園）申込を受け付けます。

近年、年度途中からの入所が難しくなっています。令和9年度中に育児休業から復帰する場合や氷見市に転入することが分かっている場合などで、令和9年4月の途中から令和10年3月までに入所を希望する人も、この期間に入所手続きをしてください。

申込方法

申込書などを以下の各窓口へ提出してください。

①令和9年4月1日から入所を希望する人
窓口 第1希望の保育所・認定こども園
②令和9年4月の途中～令和10年3月に入所を希望する人
窓口 子育て支援課
③市外の保育所・認定こども園に入所を希望する人
窓口 子育て支援課

※申込書は各窓口で配付します。

※勤務先の証明書など、準備に時間がかかる書類もありますので、早めに申込に必要な書類をご確認ください。

保育所・認定こども園などの一覧（令和8年8月現在）

区分	施設名	所在地	電話番号	延長保育	休日保育	病児保育	病後児保育	体調不良児対応型保育
保育所	公立	十二町保育園	万尾13-2	91-0754	○	—	—	—
		阿尾保育園	阿尾263	74-8440	—	—	—	—
	私立	アソカナーサリー	鞍川1303	74-7550	○	—	—	○
		海清保育園	窪2278-1	91-1301	○	—	—	○
認定こども園	公立	しんまちこども園	中央町12-23	74-8438	○	—	○	—
	私立	ひみ中央こども舎	栄町18-8	74-1415	○	—	—	—
		アソカ幼稚園	鞍川1296	74-6660	○	—	—	—
		マヤ保育園	宮田261	91-1682	○	○	—	—
		あさひの丘こども園	朝日丘3-10	74-8435	○	—	—	○
		氷見ひかり保育園	窪616-1	91-3335	○	—	—	○
		みどり保育園	飯久保167	91-1277	○	—	—	—
		上庄保育園	泉355-1	72-5674	○	—	—	—
事業所内保育所	私立	こども館きらら*	鞍川975	74-5561	預かり時間（延長保育含む） 7：30～18：30			

〈用語説明〉

●延長保育 18：00～19：00

●休日保育 日曜日・祝日

●病児保育 当面の急変が認められないが、病気の回復期に至っていない児童の保育（在園児以外も利用可）

●病後児保育 病気の回復期にある児童の保育（在園児以外も利用可）

●体調不良児対応型保育

保育中に体調不良になった児童を、保護者のお迎え時間まで看護師が看護します。（在園児が対象）

※こども館きららは、令和7年4月から休園中です。入所のご希望がある場合は、子育て支援課までご相談ください。

令和9年度
保育所・認定こども園の
園児募集

【問合せ】 子育て支援課 ☎74-8116



●各施設の対象児童

【保育所】

保護者の仕事や病気などにより、家庭での保育が困難と認められる児童（おおむね4か月児から受け入れています。）

【認定こども園】 ※幼稚園と保育所の両方の機能を持った施設
保育所と同様に、家庭での保育が困難と認められる児童、または満3歳以上の教育のみを希望する児童

【事業所内保育所】 ※主に従業員の子どもを預かる施設
保育所と同様に、家庭での保育が困難と認められる0歳～2歳の児童（従業員の子ども以外も利用できます。）

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.2
しっかり
食べる編

「おなか为空かないから」「年をとったから」と食事を簡単にすませていませんか？食事は活力の源です。いつまでも元気で過ごすためにバランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう。

フレイル予防のための食事のポイント

①時間を決めて3食しっかりたべましょう

3回の食事でとりきれない場合は、食事の回数を増やす、間食で補給するなど、食べる量を確保しましょう。

②栄養バランスの良い食事を心がけましょう

③毎食たんぱく質を積極的にとりましょう

たんぱく質は筋肉や血液、骨などを作る大切な栄養素ですが、加齢に伴い吸収しにくくなるので、思った以上に不足しがちです。



1日に必要なたんぱく質の量の目安（75歳以上） 男性 60g / 女性 50g



- 豆腐1/4丁
- 納豆1パック
- 牛乳コップ1杯
- ヨーグルト1個

これらを全部食べると1日に必要なたんぱく質がとれます！

（引用：日本人の食事摂取基準（2025年版））

※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。

【問合せ】 地域包括支援センター ☎74-8067

認知症かな？と思ったら、 早めの相談・受診を！



【問合せ】
地域包括支援センター
☎74-8067

9月は
認知症月間
です

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。

政府の推計によると、認知症の人は高齢者の8人に1人、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の人を含めると4人に1人いるとされています。認知症を自分事としてとらえ、正しく知ることが大切です。

見逃さないで！認知症のサイン



認知症かな？と思ったら…

●早期の相談・受診が大切です

認知症のサインがみられる場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がいない場合や受診に不安がある場合などは、下記の相談窓口までご相談ください。

<早期受診のメリット>

- ・薬で進行を緩やかにできる場合もある。
- ・今後の生活の見通しを立てることができる。
- ・一時的な症状、別の病気の場合がある。

健康ライフ

【問合せ】健康・医療対策課 ☎74-8414

氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター



結核は早期発見が大切です

～9月24日から30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です～

◆結核とはどんな病気？ 結核とは、結核菌により肺に炎症が起こる病気です。

・症状は？

主に2週間以上続く咳や痰、発熱、だるさ、食欲低下、体重減少、寝汗などがあります。

高齢者は、自覚症状が乏しいことが多く、発見が遅れやすいことが特徴です。

・どうやって感染するの？

空気感染（飛沫核感染）によって感染します。咳やくしゃみにより、結核菌の混じったしぶきが空気中に飛び散り、それを吸い込むことで感染します。



・「日本の重大な感染症」

結核は、日本では今でも1年間に1万人以上の人々が新たに発病している重大な感染症です。

富山県では、2024年に66人が新たに結核を発症しています。

年1回
胸部レントゲン
検査で
早期発見！

年に1回は結核検診を受診しましょう。65歳以上の人には、胸部レントゲン検査による結核検診を、肺がん検診とあわせて実施しています。（65歳以上の方は、感染症法施行令により、年に1回、受診する義務があります。）

本市では、肺がん検診（胸部レントゲン検査）を9月まで実施しています。

※いきいき元気館では10月19日（月）も実施

健診日程など
詳細は市HP



予約は
富山県電子
申請サービス



相談窓口一覧

センター名	電話番号	担当地域
氷見市地域包括支援センター （氷見市役所福祉介護課内）	☎74-8067	市内全域
氷見地域相談窓口（ふるさと病院内）	☎74-7061	朝日丘 東 加納 松田江 下十二町
南条地域相談窓口（はまなす苑氷見内）	☎91-7700	窪 宮田 十二町 布勢 神代 仏生寺
上庄谷地域相談窓口（エルダーヴィラ氷見内）	☎72-5900	上庄 熊無 速川 久目 余川
灘浦地域相談窓口（つまま園内）	☎72-2685	稻積 碁石 八代 阿尾 藪田 宇波 女良

認知症あっさりガイドを ご活用ください

認知症に関する様々な情報を掲載しています。ご希望の人は、地域包括支援センターまたは各地域相談窓口までお声かけください。市ホームページからダウンロードすることも可能です。



認知症関連相談会のご案内

◆もの忘れ・認知症相談会（無料）

「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。

日時 9月17日（休） 14:00～16:00

※予約者優先

場所 チューリップ本町薬局（本町7-22）

◆成年後見についての相談会

詳細は、P15をご覧ください。

ひとりで悩まないで！
私たちに相談ください

受付時間 平日（月～金曜日） 8：30～17：00 ※相談無料

こころの健康に関する相談		
・最近よく眠れない ・不安で気持ちが落ち着かない	・健康・医療対策課 ・高岡厚生センター氷見支所 ・富山県こころの電話（24時間） 平日（9：30～17：00） 夜間（17：00～9：30）、休日 ※夜間・休日は、ナビダイヤルの利用料金がかかります。	☎74-8414 ☎74-1780 ☎076-428-0606 ☎0570-074-333
暮らしに関する相談		
・生活に困っている ・住居を失う恐れがある ・ひきこもりの家族が心配	・ふくし相談サポートセンター	☎30-2937
・収入が減って税金が払えない	・税務課	☎74-8041
仕事に関する相談		
・仕事を探している ・雇用保険について知りたい	・ハローワーク氷見	☎74-0445
・事業者への助成金支援について知りたい	・商工観光課	☎74-8105
高齢者に関する相談		
・認知症が心配 ・介護や福祉のサービスを利用したい	・地域包括支援センター	☎74-8067
障害者に関する相談		
・障害がある人へのサービスを知りたい	・福祉介護課	☎74-8113
子育てに関する相談		
・妊娠、出産、子育てについて悩んでいる ・子育てについて相談したい	・健康・医療対策課 ・こども家庭センター	☎74-8062 ☎30-2978
・ひとり親への支援を知りたい	・子育て支援課	☎74-8117

もしも、あなたやまわりの誰かが不安や悩みを抱えて困っていたら、ひとりで抱え込まず、誰かに相談してみましょう。「こんなことで…」と思わずに、まずはお気軽にご相談ください。

こころの健康相談会

公認心理師による相談会を実施しています。ご家族の相談にも応じます。お気軽にご相談ください。

※要予約、相談無料

日 時 9月15日(火)、11月24日(火)、令和9年1月26日(火)、3月23日(火)
各日 13：30～15：30

場 所 いきいき元気館

申 込 開催日の5日前までに電話にて

問合せ 健康・医療対策課 ☎74-8414



こころの健康づくり出前講座

臨床心理士や保健師が地域に出向き、「こころの健康づくり」に関するお話をします。

対 象 市内で活動する団体や企業、集まりの場など（概ね10人以上）

費 用 無料（会場にかかる費用は、申込者負担）

時 間 30～90分

申 込 開催日1か月前までに電話にて

問合せ 健康・医療対策課 ☎74-8414

講義内容 こころの健康づくりについて
例）・ストレスと上手に付き合う
・良い睡眠をとろう
・こころの病と不調のサイン
・ゲートキーパーの役割 など

こころの健康は、毎日の生活を元気に過ごすためにとても大切です。誰にでもストレスはあるものですが、あまりすぎるところや身体の調子を崩してしまうことがあります。こころを健康に保つために、日々の生活にセルフケアを取り入れてみましょう。

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です

セルフケアで
こころを健康に。

【問合せ】 健康・医療対策課
☎74-8414

いますぐできる！セルフケア



朝起きて日光を浴びる

朝日を浴びると、生体リズムがリセットされ、良質な睡眠がとれます。



適度に身体を動かす

適度な運動は、こころの緊張をほぐし、気持ちをリフレッシュさせます。

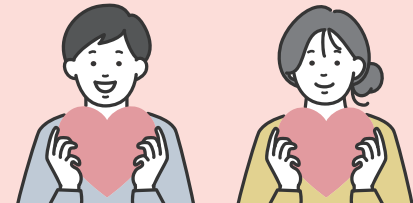


規則正しく食事をする

毎日バランス良く食事をとり、こころと身体の調子を整えましょう。

ストレスを発散する

日々の生活の中でこまめにストレスを発散し、気持ちをスッキリさせましょう。



「ご褒美タイム」をつくる

趣味や好きなことを楽しむなど、こころが喜びご褒美タイムをつくりましょう。

気持ちを書き出してみる

素直な気持ちを紙に書き出すだけでOK。良かった！嬉しかった！などのプラスの気持ちも書き出してみましょう。

安心できる人に話してみる

ストレスを感じた出来事を人に話してみると、考えが整理されて、気持ちが落ち着くこともあります。

こころの状態を確認してみましょう

次のような状態が2週間以上続いていませんか？

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれ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つ以上あてはまる場合、こころが疲れているのかもしれません。ひとりで抱え込まずに次のページの相談窓口にぜひ相談しましょう。また、あなたのまわりで当てはまる人がいた場合も、ご相談ください。



上庄川は、氷見市域最大の長さ
と流域面積を誇り、その周辺には
安定した平野部が開けています。
氷見最古の遺跡である坪池白坂
遺跡（縄文時代早期、九千五百年前、
六千五百年前）は、この上庄川の
流域に立地します。弥生時代にな
ると中下流域に遺跡が分布し、
流域の平野部では稲作が営まれ
と考えられます。

古墳時代には上庄川を見下ろす
丘陵上に150基以上の古墳が築
かれました。代表的な古墳として
全長44mの前方後円墳である日名
田1号墳（3世紀後半）、直径45m
と市域最大の円墳である泉1号墳
（5世紀代、鉄製のよろいが出土し
た上田の円墳イヨダノヤマ3号墳
（5世紀後半）などがあります。

多くの古墳が築かれた背景に
は、安定した平野部があることに
加え、能登へと通じる街道「臼が
峰往来」の存在があげられます。

奈良時代、越中国守大伴家持が
能登巡行の際に通った「之乎路
（志雄路）」はこの臼が峰往来を指
すと考えられます。この街道は、
江戸時代には幕府の巡見使が通っ
たため「御上使往来」とも呼ばれ、
歴史の道百選（文化庁選定）にも選
ばれています。

家持の時代、上庄川流域を勢力



伝小窪廃寺塔心礎石
（氷見市指定考古資料、小久米神社境内）
小窪廃寺の五重塔のものと推測される。



イヨダノヤマ3号墳出土の
よろい「横柄板 鋳留短甲」

真ひみ
未来遺産
～氷見の文化財探訪～
第5回

人びとのいとなみと上庄川
流域に残る遺跡から

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

基盤としたと考えられるのが射水
郡大領を務めた豪族安努君氏で
す。安努君氏は、小窪の地に五重
塔を有する寺院（小窪廃寺、8世紀
初め頃）を造営し、その際には隣接
地で瓦の生産が行なわれました。

上庄川沿岸の中村大橋遺跡の発
掘調査では、奈良時代の大型倉庫
跡が複数見つかっています。遺跡
は上庄川の水運と臼が峰往来の陸
運の結節点に位置し、物資の集積
拠点として安努君氏の勢力の一端
を担ったと考えられます。

この「マンセル値」では、ひとつの色彩を色相（いろ
あい）・明度（あかるさ）・彩度（あざやかさ）という3つの
属性の組み合わせによって、どんな色かを正確に表現
することができます。

新たに設定する景観形成基準では、例えば建物外壁
の基調色に黄色系を使用される場合、マンセル値の彩
度を6以下でお願いするなど、まち並みに一体感のある
調和が図られることを目指します。



市HP

風景と人をつなげる！ 景観まちづくりNEWSLETTER

NO.5

【問合せ】 都市計画課 ☎74-8078

色彩の新しい基準をご紹介します

市では、国道415号沿道（能越自動車道氷見ICから中心
市街地）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、改築などを行う際に守っていた
だきたい色彩・形・デザインに関する基準、「景観形成
基準」を策定中です。

色彩については、「マンセル値」と呼ばれる色の尺度
を用います。

また、今までの取
材を踏まえ、子育て
世代が気軽に訪れ
やすいスポットを
紹介する『ひみ子育
てマップ』を作成中
です。9月に発行予
定ですので、お楽し
みに！



移住者交流会の様子

主な任務として、子育て世代に向けた
ホームページやSNSでの移住情報の発信、
移住者交流会の企画などを行っています。

6月13日に、氷見市IJU応援センタ
ー「みらいエンジン」主催で『夜の里山移住者
交流会』を開催しました。当日は、2週間
前に移住してきたばかりの人やファミリー
で移住してきた人など、計13名に参加して
いただきました。

地元のおいしい料理を食べながら、氷見
の良いところや移住者ならではの暮らしの
悩みなどを語り合い、終始にぎやかな時間
となりました。

今回会場となったゲストハウス「ソライ
ロ」（速川地区）の周りには、のどかな田園
風景が広がっています。食後には近くの用
水路へ足を伸ばし、ホタル観察を楽しみ、
暗闇にぼつぼつと舞う光に、皆さん大喜び
でした。



Jリーグ カターレ富山 市町村サクスデー氷見市の日

【問合せ】 株式会社カターレ富山
☎076-461-5200

日時 9月12日(土) 18:30キックオフ
(2026-2027明治安田生命J2リーグ第6節)

場 所 富山県総合運動公園陸上競技場
(富山市南中田368)

対戦相手 栃木シティ (栃木県)



氷見市民限定！

事前申込で、氷見市民は500円で
チケットが購入できます！

【申込】 8月26日(水)から9月9日(水)
までに申込フォームにて
※JリーグIDが必要



申込フォーム

ジュニアドリームパスの紹介

県内の小学生は、ジュニアドリーム
パスを購入すれば、カターレ富山ホー
ムゲーム全試合を無料で観戦できま
す！詳しくはカターレ富山公式ホーム
ページをご覧ください。



カターレ富山
HP

楽しみながら、心もからだも元気に！

eスポーツ 体験交流会

- ・入場無料
- ・予約不要
- ・初めての人も大歓迎！

【問合せ】 地域包括支援センター ☎74-8067

eスポーツは、テレビゲームなどを使って楽しむス
ポーツです。世代をこえた交流ができ、孤立の防止や生
きがいづくりにつながると考えられています。

eスポーツ体験交流会で多くの人と交流して、楽しい
ひと時を過ごしませんか。

日時 9月14日(月)
13:30～15:30 (受付 13:00～)

場所 芸術文化館 マルチスペース・ロビー

<同時開催> (14:05～15:15)

- ・健康測定会
- ・耳の聞こえ相談会
- ・健康相談会
- ・障害福祉サービス事業所展示即売会



まるごと氷見 サイクリング2026

【問合せ】 商工観光課 ☎74-8106

「世界で最も美しい
湾クラブ」に加盟して
いる富山湾や、氷見の
里山里海を満喫できる
景観など、人気スポッ
トの見学や休憩をはさ
みながら、サイクリングで氷見をまるごと楽しんでみ
ませんか。



日時 10月18日(日) 受付 7:30～

集合場所 漁業文化交流センター
申 込 10月5日(月)までに
スポーツエントリーの
申込フォームにて



申込フォーム

参加費 (保険料、弁当代を含む)

まるごとコース (約60km)	3,000円	
ファミリーコース (約30km)	ソロ	2,000円
	ファミリー	3,000円

※まるごとコースは中学生以上、ファミリーコースは小学3年
生以上から参加可能。小学生は保護者同伴。

きとときとP
氷見きとときとP
ポイント対象事業



1.地域での活動紹介 (13:35～13:45)

eスポーツ導入地区の取組紹介

2.ミニ講座 (13:45～14:05)

「作業療法士と考える！

eスポーツの介護予防効果！

講師 富山リハビリテーション医療福祉大学校
作業療法士 白瀬 雅登 先生

3.eスポーツ体験 (14:05～15:15)

太鼓ゲームや釣りゲーム、運転のシミュレ
ーションゲームなどを実際に体験。ミニ大会もあり
ます！