

ひみ

広報

2009
7
月号

主な内容

- 特集 夏の1ページに悲劇を加えない
知識と意識で防ぐ水難事故 …p2~5
- 第37回ひみまつり …………… p6
- 今年の夏は富山湾横断観光船に乗って
富山湾クルーズを楽しもう!! …………… p7

全国初！ イタセンパラの稚魚が生まれたよ！



5月末、十二町小学校で飼育している国の天然記念物・イタセンパラの繁殖が確認されました。全国でも成功例は4例のみと少なく、小学校では全国初となります。(関連記事は20ページ)

知識と意識で防ぐ

水難事故



「水」に対する意識と知識をもたなければならない。
(写真は氷見水難所の溺水者救命訓練の様子)

近年、マリネレジャーの多様化により、様々な水難事故が発生しています。本市でも、水辺に出かける機会が多い夏場を中心として悲劇が起きています。

水難事故はなぜ起きてしまうのでしょうか？その答えは、人にあります。私たちの水辺に対する知識の欠如と認識の甘さが原因となっているのです。

しかし、人が引き起こす事故だからこそ、未然に防ぐことが可能なのです。事故を防ぐ最良の手段は、水辺を理解し、正しい安全管理の知識と技術を学び、実践することです。

私たち一人ひとりの意識を高め、水難事故を防いで楽しい夏を過ごしましょう。

本市での水難事故の現状

本市では、マリネレジャー活動が活発になる夏場を中心として、毎年約5件の水難事故が発生しています。

【事故の例】

- プレジャーボート（レジャー用の船）から海に転落し、スクリューに巻き込まれて亡くなる。
- 海水浴場で溺れる。
- 飛び込み台からふざけて落ち、怪我をする。など

水難事故から守る「氷見救難所」

水難事故や遭難者・遭難船の救助活動を行うことを目的として、昭和52年3月に「氷見救難所」（富山県水難救済会氷見救難所）が氷見市消防本部内に開設されました。現在、消防署員



「大丈夫ですか！意識はありますか！」万が一の水難事故に備えて行う訓練にも、緊張感が走る。これが現実とならないように、私たちも

海の近くで生まれ育ったので、海に対する思いは人一倍強いです。大好きな海だからこそ、悲しい事故が起きないように願っています。万が一の事故に備えて訓練していますが、まずは事故が起きないように呼びかけていきたいと思えます。



氷見市消防署
救急救助係
ひろかず
東 洋一さん(23歳)



(写真1) 漂流者及び行方不明者救出訓練の様子



(写真2) 火災船消火及び曳航訓練の様子

や漁業関係者などの所員54人が、救助艇「はまなす」と4隻の協力船で、主に海水浴場のパトロールを行い、私たちの安全を守っています。また、海上での救助技能を高めるために毎年7月、「救難所海難救助訓練」を行っています。海中に沈めた人形を潜水の資格をもつ署員が救出したり(写真1)、炎上しているように見立てた船を消火したり(写真2)するなど、様々な事故に対応できるように訓練しています。

私たちができること

水難事故を防ぐ一番の方法は、私たち一人ひとりが水辺の安全に対する知識と意識をもつことです。その心がけで事故を未然に防ぎ、万が一事故にあった場合には正しい対処をして、私たち自身の身を守りましょう。

とっさの対処法

溺れそうになったら……
着衣泳で身を守ろう

(指導) 氷見市消防署

水難事故は、服を着た状態で起こることが多いと言われます。万が一、水中に投げ出されて溺れそうになった場合、着衣泳を実践しましょう。

着衣泳に挑戦! (広報担当)

まずは自己流で泳いでみました!



スイミングスクールに通っていたこともあり、泳ぎには自信がありました。しかし、服を着たまま泳ぐと、全く思うように体が動きません。水を含んだ服がプールの底に引っぱられるように、どんな体が沈んでいきました。「泳げる」という自信は、「過信」だったと気づかされました。

着衣泳のポイント!

●泳げないと判断した場合



能力的・体力的に陸まで泳ぐことが困難な場合には、まず浮くことを考えましょう。もがけばもがくほど、体が重くなり、沈んでしまいます。助けがくるまで、落ちて浮いて浮いていきましょう。浮くためには、

- ①全身の力を抜いて仰向けになる。
- ②頭頂部を思いきり下げて、顔だけを水面に出す。
- ③もしも、浮き輪や浮き輪代わりになるもの(ペットボトルやかばんなど空気を含むもの)があれば利用する。

●泳げると判断した場合



岸までの距離が近く、泳いでたどりつけると確信(過信は禁物)した場合は、次のような方法で泳ぎましょう。

- ☆「平泳ぎ」または「背泳ぎ」
- ①頭を水面に出す。
- ②空気抵抗を避けるため、体は水中につけたまま泳ぐ。

☆離岸流に気をつけましょう

一般的に海には「離岸流」と呼ばれ、岸から沖へ強く流れる海水の流れがあります。オリンピック選手でもその流れに逆らって泳ぐことが難しいと言われています。

離岸流からの脱出方法

- ①まず落ち着きましょう。決して流れに逆らって泳がないでください。
- ②岸と平行に泳ぎましょう。離岸流の幅は10m〜30mなので、すぐに抜け出せます。
- ③抜け出せたら岸に向かって泳ぎましょう。

事故に遭遇したら……



- ①大きな声で付近の人たちに知らせる。
 - ②すみやかに通報する。
(119番・118番)
- 溺れるなどの水難事故
……… 119番
(近くの消防署につながります。)
- プレジャーボートなどによる海難事故……… 118番
(近くの海上保安庁につながります。)
- ※携帯電話からかける場合は、事故の発生場所を分かりやすくお知らせください。
- ③浮き輪などがあれば近くに投げやる。(ペットボトルなども浮き輪代わりになります。)
 - ④助け出せた場合、すみやかに応急手当を行う。

私たち一人ひとりが
「水難事故防止」の知識と意識を

水難事故を防ぐために

未然の防止策

私たちはこんなことに気をつけています

人の目が届く場所で

釣りを楽しんでいます

(栄町 天坂さん)

月に2回ほど、氷見漁港の釣り
棧橋付近で、孫と一緒に釣りを楽
しんでいます。この場所には多く
の釣り人がいるので、安全面と
ても安心できます。

また、テトラポットなど足元が
危険な場所には近づかない、釣り
に出かける前には天気予報を確
認するなど、楽しむための事前
チェックにも気をつけています。



孫が海に行く時は

保護者として一緒に出かけます

(幸町 中野さん)

孫は海が大好きで、よく一緒に
出かけます。今日は、友人から勧
められて北大町の海岸に遊びに来
ました。本当に景色のいい場所
ですね。思わず見入ってしまいます。

ただ、開放的な場所で、子ども
たちものびのびと走り回るため、
一人で波打ち際に行かないかな
ど、安全に注意しながら目を配っ
ています。



「ライフジャケット」を

必ず身につけましょう

「ライフジャケットが命を救う」

プレジャーボートなどの小型船
船では、乗船者は必ず「ライフジャ
ケット」を着用しましょう。特に
水上バイクの乗船者や小型漁船、
乗船中の子どもは着用が義務づけ
られています。

小型船舶における海中転落者が
ライフジャケットを着用している
場合の生存率は85%ですが、着用
していない場合は31%というデー
タがあります。このように、ライ
フジャケットは、万が一の時に大
きな役割を果たします。マリネ
ルジャーを楽しむ時には、必ず身
につけましょう。

救急講習を受けましょう

氷見市消防署では、AEDを
使った心肺蘇生法やけがなどの場
合の応急手当を身につける普通救
命講習（3時間）と上級救命講習
（8時間）の受講者を随時受け付
けています。日時や会場は、ご希
望にあわせて相談の上、決定しま
す。（消防署でも受講できます。）

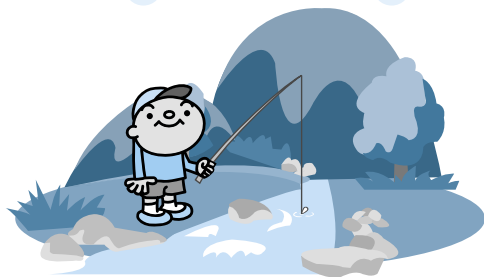
問合せ先

氷見市消防署 救急救助係

☎ 74-8300



安全に気をつけて
楽しい夏を
過ごしましょう♪



楽しい夏の
風物詩

第37回ひみまつり

問合せ先

ひみまつり実行委員会事務局 (担当: 澤武)

☎91-8350

日時 8月1日(土)・2日(日)

場所 国道415号 (中央町交差点～市民会館前交差点)

※この区間は歩行者天国になります。

今年のひみまつりは、獅子舞・花火・氷見音頭はもちろん、氷見クイーンコンテストやパフォーマンスステージなど、さまざまなイベントで氷見の夏を彩ります！

8月1日(土)

- 安全祈願祭 午後2時～
- 稚児獅子舞・稚児太鼓 午後2時半～
- 和太鼓演奏 午後3時～
- 若葉つ子太鼓 午後3時半～
- 有磯太鼓 午後3時45分～
- ポスター表彰式 午後4時15分～
- フォークダンス(スポレクとやま) 午後5時～
- 氷見クイーン～HIMIOQueen、市民パフォーマンスステージ 午後5時半～
- 獅子舞フェスティバル 午後7時～



獅子舞フェスティバル

8月2日(日)

- オーブニング演奏 午後1時～
- 湖南ソーラン 午後2時20分～
- ミュージカル(こもれびの里) 午後2時半～
- 魚提灯山車パレード・魚提灯囃子 午後3時～
- SUNRISE BEACHダンス&ミュージック 午後4時～
- 民謡 午後6時～
- 氷見音頭まち流し 午後7時～
- 花火大会 午後8時半～



花火大会

イベント参加者募集

- 氷見音頭まち流し 当日参加OK 服装自由
- フォークダンス 当日参加OK 服装自由
- ひみ食堂屋台

営業時間

1日(出) 午後2時～午後9時頃
2日(日) 午後1時～午後9時頃

場所

湊川周辺

※テントは各自で用意願います。

※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

- 市民パフォーマンスステージ

- 氷見クイーン 氷見が大好きで氷見市にゆかりのある女性(18歳以上で氷見市のPR活動にご協力いただける人)を募集しています。

- みんなの花火 メッセージを添えて花火をあげてみませんか？

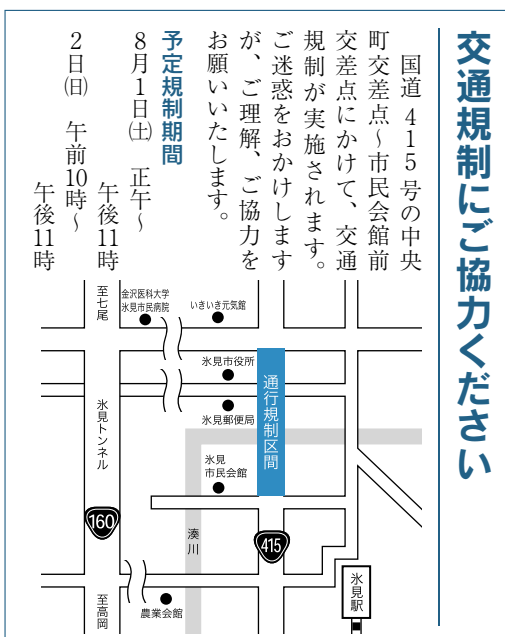
料金 1玉1万円

交通規制にご協力ください

国道415号の中央町交差点～市民会館前交差点にかけて、交通規制が実施されます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

予定規制期間

8月1日(土) 正午～午後11時
2日(日) 午前10時～午後11時



氷見—黒部
1日2往復

今年の夏は富山湾横断観光船に乗って 富山湾クルーズを楽しもう！！

問合せ先 富山湾横断観光船実行委員会 ☎ 0765-57-0121



氷見も黒部も
みどころいっぱい！



黒部漁港から望む立山連峰。
3000m級の山がこんな近く
に見えます！
(写真はイメージです。)



今春一般開放しました！

産業観光のバイオニア、YKKのセン
ターパーク(黒部市吉田)。魚の駅「生地」
から出発する「産業観光シャトルバス」
をご利用ください。宇奈月温泉駅まで
のフリー券(1,000円)もあります。

観光船予約サイト <http://www.cruise-toyama.jp/>

○運航期間

7月18日(土)～8月23日(日)

○運航区間

氷見フィッシャーマンズワーフ海鮮館
(氷見漁港内)



魚の駅「生地」(黒部漁港内)

○運賃(税込)

片道	大人	2,000円
	小学生	1,000円
往復	大人	3,000円
	小学生	1,500円
幼児		無料

※団体割引やファミリーパック、旅館
割引などのオトクな割引もあります。

○時刻表(片道90分)

	氷見	→	黒部
第1便	8:30	→	10:00
第2便	12:15	←	10:45
第3便	13:45	→	15:15
第4便	18:00	←	16:30

※出航10分前には乗り場にお越しください。

あなたの健康づくりを
応援します

氷見市民健康大学～いきいき元気館講座～

問合せ先 健康課 ☎ 74-8062

氷見市民健康大学の単位の認定が、
50単位、100単位、200単位以上になった人へ

あなたの健康づくりを氷見市民健康大学長が認定しますので、健康課へ申請してください。申請いただいた人は、8月8日(土)に開催される「健康大学認定証等交付式」で健康づくりの実践がたたえられ、「健康博士」「健康づくり殿堂入り」の人には、副賞が贈られます。



申請期限 7月17日(金)

50単位 …………… 認定証交付
100単位 …………… 博士号授与
200単位以上 …………… 健康づくり殿堂入り

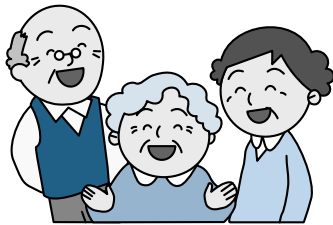
三世代ヘルシークッキング

- 対象** 小学生とその家族
- 日時** 7月31日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場所** いきいき元気館2階クッキングルーム
- 内容** クッキング、食育に関するゲームやお話
- 持ち物** エプロン、三角巾、タオル
- 参加費** 無料
- 定員** 15組(先着順)
- 申込締切** 7月21日(火)

介護保険料の納付をお忘れなく

7月上旬に納入
通知書を送付します

問合せ先 健康課 介護保険担当 ☎ 74-8066



4月号の「広報ひみ」でもご案内したとおり、65歳以上の人に納めていただく平成21年度から平成23年度までの介護保険料が改定（増額）されました。納入通知書で納付方法などをご確認の上、納め忘れないようにお願いします。

納入通知書の発送予定 7月上旬

納付方法

○受給している年金が年額18万円以上の人……年金から引き落とされます。

保険料の年額を年6回に分けて、偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）に年金から引き落とされます。ただし、次の場合などは、年金からの引き落としに切り替わるまで、一時的に納付書などで納めていただきます。

- ◎年度の途中で65歳になった場合
- ◎年度の途中で他市町村から転入した場合
- ◎収入の申告をやり直したなどの理由で、保険料の所得段階が変更になった場合 など

○受給している年金が年額18万円未満の人……納付書などで納めていただきます。

保険料の年額を8回に分けて、市から送付される納付書で、取り扱い金融機関などで納めていただきます。

※納付には、口座振替のご利用をおすすめします。

介護予防大作戦 ～めざせ きときと 85歳～

氷見市民
健康大学講座

問合せ先 健康課 ☎ 74-8067

日時 7月31日(金) 午後1時～4時 **場所** 氷見市いきいき元気館3階

元気度測定コーナー
午後1時～2時

あなたは転びやすい体？
足腰の元気度測定



講演会
午後2時～3時10分

かんたん転倒予防講座「運動のススメ」
金沢医科大学氷見市民病院
整形外科 渡部 公正先生



体験
午後3時10分～4時

転倒・骨折を防ぐ
簡単体操



7月中旬に
ご案内します平成21年度 **長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の
保険料が決まりました**

問合せ先 保険料について：富山県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎ 076-465-7502
納付について：市民課 医療保険・年金担当 ☎ 74-8061

平成21年度の保険料が決定しましたので、7月中旬に「保険料額決定通知書兼特別徴収開始通知書」、または、「保険料額決定通知書兼納入通知書」でご案内します。保険料や納付方法などをご確認の上、納め忘れのないようにお願いします。

保険料(限度額 50万円) = 均等割(40,800円) + 所得割(7.5%)

●平成21年度における保険料軽減措置について

これまでの保険料軽減措置(均等割の5割又は2割軽減措置)に加え、以下の軽減が実施されます。

(1) 所得に応じた軽減措置

① 均等割の軽減措置

軽減割合	被保険者及び世帯主の総所得金額など	均等割年額
8.5割軽減	被保険者全員と世帯主の所得金額の合計額が33万円以下の人	6,120円
9割軽減	8.5割軽減のうち、被保険者全員の年金収入が80万円以下で他の所得がない人	4,080円

② 所得割の軽減措置

以下の方は、所得割額が5割軽減となります。

- ・年金収入が153万円以上211万円以下の人(給与収入などがある場合でも、控除後の所得が91万円以下なら該当)

(2) 被扶養者だった人の軽減措置

これまで自分で保険料を支払っていなかった被用者保険(国民健康保健以外)の被扶養者は、均等割額が9割軽減されます。

納付方法

- 昨年度から年金からの引き落としで納付している人、昨年度中(平成21年2月1日まで)に75歳になった人 など
……年金から引き落とされます。
 - 2月2日以降に75歳になった人、2月に年金から保険料を引き落とされていない人 など
……7月から9月は納付書などで、10月からは年金からの引き落としで納めていただきます。
 - 上記以外の人……7月から2月に納付書または口座振替で納めていただきます。
- ※申し出により、年金からの引き落としを口座振替に変更することができます。詳しくは、市民課へお問い合わせください。

7月末までに
郵送します**国民健康保険高齢受給者証が変わります**

問合せ先 市民課 医療保険・年金担当 ☎ 74-8061



※上記のカードはイメージです。実際に送付するものとは異なります。

氷見市国民健康保険に加入している70歳から74歳の人には、国民健康保険高齢受給者証(以下「高齢受給者証」)を交付しています。

8月から有効な新しい高齢受給者証は、これまでよりも小さく、国民健康被保険者証(保険証)と同じ大きさになります。7月末までにお1人ごとにお送りいたします。

医療機関などで受診する時は、保険証とあわせて高齢受給者証を窓口で提示してください。自己負担割合が2割(平成22年3月31日までは1割)または3割になります。

必ずご確認ください

税金に関する制度が変わりました

問合せ先 税務課 ☎74-8043

税制改正で変わりました

平成22年度からの市・県民税に住宅ローン特別控除の制度が新設されました

確定申告や年末調整で、所得税から控除しきれなかった住宅ローン控除額がある場合、翌年度の市・県民税から控除されるようになります。

対象 平成21年～25年に入居する人
 ※税源移譲による住宅ローン特別控除の対象になっている人（平成11年～18年に入居された人）は、これまで毎年申告する必要がありました。平成22年度からの申告は不要になりました。

国民健康保険税の上限額が引き上げられました

4月に地方税法施行令の一部が改正され、国民健康保険税の限度額（上限額）が68万円から69万円に引き上げられました。これは、国民健康保険税のうち、介護納付金課税額（介護保険分）の限度額が9万円から10万円に引き上げられたことによるものです。

※介護保険分は、40歳以上65歳未満

満の国民健康保険加入者に課税されます。

国民健康保険税を年金からの引き落としで納付していただいている皆さんへ

平成21年度から次のどちらかの納付方法を選択できます

納付方法 ・年金からの引き落とし
 ・口座振替

※これまでの納付状況などにより、口座振替への変更が認められない場合があります。

※手続きいただいた時期によっては、年金からの引き落としの中止が遅れることがあります。

平成21年度国民健康保険税第1期の納期限は7月31日(金)です

納税通知書は、7月中旬に発送する予定です。便利で確実な口座振替をぜひご利用ください。

※同一世帯の加入者分は、世帯主が納税義務者になりますので、世帯主宛に郵送されます。

国民健康保険税に関するよくある質問

質問1 医者にかからなくても国民健康保険税を支払わないといけ

ないのですか？

回答1 国民健康保険は、加入している皆さんの収入などに応じて税を支払い、万一の病気などの時に十分な医療を受けたり、出産育児一時金や葬祭費を受給したりするなど、お互いが助け合っていくための制度です。そのため、保険証を使わなくても納税していただくことになっていきます。

質問2 国民健康保険税を滞納するとどうなりますか？

回答2 次のとおり処分されます。
 ・催告し差押え
 ・督促状での催告
 ・（納付されない場合）
 ・（納付されない場合）
 催告書での催告

←（納付されない場合）
 滞納処分（給与・預金・土地・建物の差押え）

・保険証の制限 通常よりも有効期限が短い「短期被保険者」や、被保険者であることを証明するだけで、医療費の負担が10割となる「資格証明書」に切り替わります。

※納付が困難な場合は、必ず税務課納税担当の窓口で相談ください。

ない。

担当業者が訪問します

水道メーターを一斉に取り替えます

問合せ先 上下水道課 ☎74-8206

上下水道課では、来年で製造から8年が経過する水道メーターの一斉取り替えを行います。ご家庭に担当業者が伺いますので、取り替えにご協力ください。

なお、メーターの取り替え費用は無料です。

期間 7月9日(木)～22日(水)

※メーターの取り替えの対象となっているご家庭には、取り替え担当業者が「メーター取り替えのお知らせ」を置いていきます。メーターの取り替え後、水道の使用に支障が出た場合には、「メーター取り替えのお知らせ」に記載されている担当業者にご連絡ください。

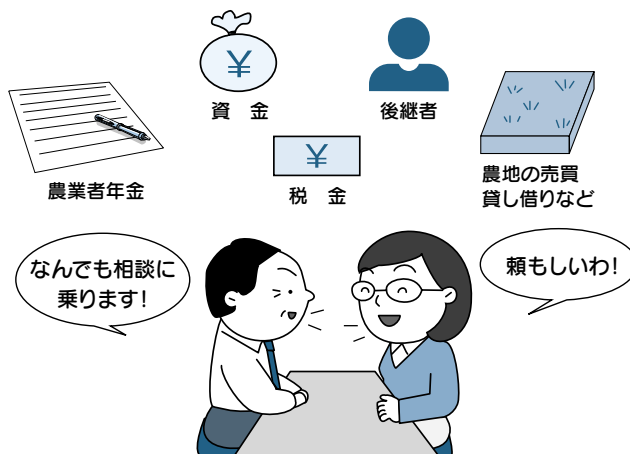


農業者の
強い味方

農業委員会は地域の農業を応援します！

問合せ先 農業委員会 ☎ 74-8096

農業委員は 地域の世話役・ 農家の相談相手



会長 堂端 誠作

行動する農業委員会を目指して

農業委員会では、遊休農地の解消の一環として「そばづくり」を実施するとともに、子どもたちへの「食農教育」を推進しています。また、氷見キトキトまつりなどのイベントに参加し、耕作放棄地解消のPR活動も行っています。

委員一同「農家が笑顔で、農村は活性化」を目指して、積極的に行動してまいりますのでよろしくお願いいたします。

皆さんの負担を
より軽く

高額医療・高額介護合算制度をご利用ください

問合せ先 市民課 医療保険・年金担当 ☎ 74-8061

医療と介護の両方のサービスを利用している人の経済的負担を軽くするため、昨年4月から「高額医療・高額介護合算制度」が設けられました。

対象 世帯の中で同じ医療保険に加入している人

内容 1年間（※）の医療保険と介護保険の両方の自己負担を合算した額が、自己負担限度額を超える場合、申請すると超えた分が支給されます。

（※）自己負担額は、通常は8月1日から翌年7月31日までの1年分が合算されますが、平成21年度については、平成20年4月1日から平成21年7月31日（16か月間）までとなります。



お知らせ

INFORMATION

人口と世帯数 (平成21年6月1日現在) ※()内は前月比	
総人口	53,988人(-37人)
男	25,822人(-10人)
女	28,166人(-27人)
世帯数	17,274世帯(+1世帯)

人口動態(平成21年5月)	
出生	32人
死亡	44人
転入	46人
転出	71人

市内の交通事故発生状況 (平成21年6月15日現在) ※()内は前年比	
人身事故件数	64件(-19件)
負傷者数	76人(-18人)
死者数	1人(-1人)
うち高齢者死者数	1人(-1人)

納税	
今月納期の市税	
固定資産税	2期
国民健康保険税	1期
納期限	7月31日(金)
夜間納税窓口	
日時	毎週金曜日 午後7時まで
場所	税務課
問合せ先	税務課 ☎74-8041

イベント

わくわくがいつぱい 氷見市海浜植物園のイベント

蝶とカブト虫 親子ふれあいまつり

日時 7月18日(土)～8月31日(月)

内容 カブト虫とクワガタの展示・ふれあいやコーナリ、放蝶 ほか

費用 大人500円、小中学生100円、乳幼児無料

平和コンサート

日時 7月23日(木)午後2時～

場所 芝生広場(雨天時は4階スカイラウンジ)

費用 無料

内容 被爆ピアノの演奏、朗読

問合せ先 氷見市海浜植物園

☎91-0100



高校生がお店を出します チャレンジショップ氷見高

日時 7月11日(土)午前10時～午後3時

場所 氷見フィッシャーマンズワーフ海

鮮館前

内容 氷見高校商業科の生徒が、自分たちで選んだ地元の特産品などを販売しま

募集

随時、登録を受け付けています パート職員募集

市では、事務補助員として働いていただける人の登録を受け付けています。希望される人は、履歴書を総務課まで提出してください。

問合せ先 総務課 ☎74-8031

「手づくりネットワーク」短期講座受講者募集

日時 7月9日(木)午後1時半～3時半

場所 ホビィラ大浦(働く婦人の家)

費用 2,500円

定員 10人

申込み締切 7月7日(火)

※お電話でお申し込みください。

問合せ先 ホビィラ大浦 ☎91-4109

あなたの力作を発表しませんか?

第47回氷見市美術展覧会出品作品募集

対象 市内に在住している人、市内に勤

務している人、氷見市出身の人(中学生以下は除く)

出品受付 8月29日(土)午後1時～5時
30日(日)午前9時～正午

募集部門 日本画、洋画、彫刻工芸、書、写真

◆第47回氷見市美術展覧会

日時 9月3日(木)～6日(日)

場所 氷見市民会館ロビー、集会室

問合せ先 氷見市美術展覧会運営委員会
事務局 ☎74-8271

一緒に歌いませんか?

氷見市民の歌合唱団メンバー募集

歌の大好きな人、ぜひ「氷見市民の歌合唱団」のメンバーになって、様々なイベントと一緒に歌いませんか?グループでのご入団も歓迎いたします。

問合せ先 氷見市民の歌合唱団事務局

蔵越 ☎76-11805

子ども対象の楽しい運動教室

ふれんず短期教室受講者募集

場所 氷見市ふれあいスポーツセンター

◆ジュニア陸上

対象 小学4年生～6年生

日時 7月18日(土)～20日(月・祝) 午前

9時半～11時半

費用 800円(会員400円)

ホームヘルパー2級養成講座

この講座は富山県の指定を受け、厚生労働省の介護員養成研修事業実施要綱に基づき実施致します。講座を修了すると、介護員養成研修(2級課程)の修了証明書が交付されます。

講座日程	7月22日(水)～10月14日(水) ●毎週火・水・土曜日の9時～16時 全24回 [講義/実技講習/実習(4日間)]
会場	リゾートビラ雨晴(高岡市太田伊勢領1511-13)
費用	78,000円(テキスト代含む)
申込期間	7月1日(水)～7月10日(金) 16時～

申込方法
アルカディア氷見(担当:小島)までお電話ください。
お問合せ・申し込み
医療法人社団 明寿会 ホームヘルパー養成研修事業
〒935-0025 氷見市鞍川1878-1 アルカディア氷見
TEL74-7060 ホームページ <http://www.meijukai.com/>
担当:小島 [受付時間/午前8時半～午後5時半(土日・祝日除く)]

受講者募集!!
(定員30人)



広告

食育サポートスタッフ 養成講座受講者募集



講座の全日程に参加でき、食育活動に協力していただける人を募集します。

対象 ①保育園児・幼稚園児・小学生の保護者
②食育活動に関心のある人

日時
1日目 7月30日(木)
午前9時半～午後4時半
2日目 7月31日(金)
午前9時～午後4時

場所 創作工房ひみ(北大町25-4)

定員 20人(応募多数の場合は抽選)

申込み締切 7月21日(火)までにお電話でお申し込みください。

問合せ先
商工観光課 きときと食文化・氷見ブランド推進班 ☎74-8089

☆夏季営業のお知らせ
7月18日(土)～8月31日(月)まで、平日も午前10時～午後9時半まで営業します。

いきいきした体づくりを応援します！
市民プール・トレセン教室会員募集

◆ちびっ子フレッシュテニス
対象 小学生(親子での参加も可能)
日時 7月20日(月・祝)、22日(水)、27日(月)、29日(水)、8月3日(月)午前10時～正午
費用 1,200円(会員600円)
◆ちびっ子ハンドボール
対象 小学1年生～2年生
日時 7月22日(水)～25日(土)、27日(月)午前10時～正午
費用 1,200円(会員600円)
◆子ども体操
対象 小学1年生～4年生
日時 8月17日(月)、19日(水)、20日(木)午前10時～正午
費用 800円(会員400円)
問合せ先 ふれんず(氷見市ふれあいスポーツセンター内) ☎74-85500

プール
◆幼児(泳ぎの基本を身につけます。)
対象 園児(年中・年長)
◆小中学生(4泳法の習得を目指します。)
対象 小中学生
◆Sクラス(幼児と小学生が一緒に4泳法の習得を目指します。)、エンジョイ(遊びを取り入れて楽しく運動)
対象 園児(年中以上)～小学生
◆スイム(4泳法の習得と体力づくり)、水中運動(ウォーキングを中心に楽しく運動)、アクア(水中エアロビクス)
対象 16歳以上
トレーニンングセンター
対象 中学生以上
費用 8,000円(3か月11回・保険料込み)
クラス エアロビクス、ストレッチヨガ、ベリーダンス、ピラティス、ステップ、健康体操、ボクササイズ、フラ
問合せ先 氷見市民プール
☎91-5000
トレーニンングセンター
☎91-5988
(火曜日休館・受付 午後2時～9時)

自衛官募集

①航空学生(高卒以上(見込みを含む。)21歳未満の人)
②一般曹候補生(18歳以上27歳未満の人)
③2等陸・海・空士(18歳以上27歳未満の人)

受付期間 8月1日(土)～9月11日(金)(上記③の男子は、年間を通じて応募可能)

問合せ先 自衛隊高岡地域事務所 ☎21-2411

中央公民館夏期講座受講者募集
日時 8月5日(水)、7日(金)、12日(水)、19日(水)、26日(水)、29日(土)の全6回 午後2時～4時
場所 氷見市中央公民館
内容 講座「株価のはなし」「脳死と臓器移植」「中国事情」「民法の話」
費用 無料
問合せ先 氷見市中央公民館
☎74-8240

バレエボールで心身リフレッシュ
レディースバレエボール教室参加者募集
対象 女性(初心者、経験者大歓迎)
日時 7月2日(木)～9月24日(木)の毎週木曜日 午後8時～9時
場所 氷見市B&G海洋センター体育館
費用 1,000円/月(スポーツ傷害保険料を含む。)
問合せ先 スポーツプラザひみ(氷見市B&G海洋センター内) ☎91-5136

第1回「越中ひみ垂姫映像祭2009」

日時 7月18日(土)・19日(日)
午後7時半～

場所 藪田コミュニティセンター(藪田207)

内容 藪田出身で京浜工業地帯の父と言われる実業家・浅野総一郎の人生を描いた映画「九転十起の男」のシリーズ第2部(18日)、第3部(19日)を上映します。

問合せ先 氷見市映画制作支援会 ☎090-2030-6511

広告

パソコンの家庭教師

ご自宅などを訪問して
パソコン操作の指導を
いたします

- ・基礎からしっかり教えて欲しい
- ・わからないところだけ教えて欲しい
- ・便利な使い方を教えて欲しい

60分 3,000円

お得なクーポンや月謝制度もあります

☎ 73-7080

南大町 ひかりIT 藪地まで

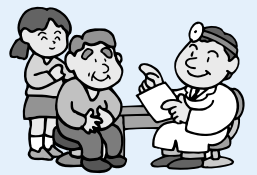
✉ info@hikari-pc.com

http://www.hikari-pc.com

お知らせ

INFORMATION

休日診療当番医
(午前9時～午後5時)



5日(日)

高木内科医院
☎72-8686
篠原歯科医院
☎21-5833

12日(日)

山岸小児科医院
☎74-0258
たかはた歯科クリニック
☎82-4848

19日(日)

中村記念病院
☎91-1307
宇和山歯科医院
☎22-3674

20日(月・祝)

加藤医院
☎72-0608
わたなべ歯科医院
☎25-7500

26日(日)

積良医院
☎91-0755
沢井歯科医院
☎44-7050

※変更となることがありますので、当日の新聞で必ずお確かめください。

福祉

「ご存じですか？」

ひとり親家庭をサポートする制度

◆医療費を助成します

対象 ひとり親（両親がいない場合は養育者）で、18歳になる年度末までの児童を監護している人とその児童

※所得制限などの条件により、助成を受けられない場合があります。

助成内容

医療機関などの窓口で支払う医療費（保険適用後の自己負担分）

◆児童扶養手当を支給します

対象 ・父母の離婚などにより、父と生計を共にしていない児童の母

- ・父が身体などに重度の障害がある児童の母
- ・母に代わって児童を監護している人

※条件により該当しない場合があります。

支給額

- ・全部支給(月額) 41,720円
- ・一部支給(月額) 9,850円～41,710円

※児童が2人の場合は、右の金額に月額5,000円が加算され、3人目以降は3,000円ずつ加算されます。

※所得制限などにより、手当の一部または全部の支給が停止される場合があります。

受給期間

児童が18歳になる年度末まで医療費の助成、児童扶養手当の支給について、すでに認定を受けている人は、毎年8月に現況届を提出する必要があります。

◆その他の支援制度

○遺児福祉金の給付

○入学・卒業祝金の給付

○ファミリーサポートセンターの利用費助成

※すべて福祉課での手続きが必要です。

問合せ先

福祉課子育て応援担当
☎74-81117

明るい社会をみんなの手で

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

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、犯罪や非行のない明るい社会づくり運動に参画しましょう。

問合せ先

福祉課 ☎74-8111

お気軽にご相談ください

発達障害療養相談(予約制)

日時 毎月第2金曜日、第4木曜日
午後1時半～午後5時

場所 いきいき元気館ボランティアワークルーム

費用 無料

年金

納付の免除制度などについて

国民年金からお知らせします

◆国民年金保険料免除制度

経済的な理由などで国民年金の保険料を納めることが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除されます。

対象 本人・配偶者・世帯主の前年の所得(1月～6月に申請する場合は、前々年の所得)が一定額以下の人

免除額 保険料の全部又は一部(所得額によって異なります。)

※所得の申告義務のある人が申告していない場合は、免除になりません。

※失業(退職)による特例があります。(申請には、雇用保険受給資格者証または離職票の写しが必要です。)

※30歳未満の人を対象とした「若年者納付猶予制度」もあります。

◆障害基礎年金を受給している人へ

次の人は、7月に現況届を提出してください。現況届の用紙は、7月初旬に高岡社会保険事務所から届きます。

①20歳前の障害により、障害基礎年金を

問合せ先 社会福祉法人野の草会 こもれびの里 相談支援センター ☎74-3001

北陸三県統一夏の交通安全県民運動が始まります

問合せ先 市民課交通防犯担当 ☎74-8068

期間 7月21日(火)～30日(木)

スローガン

「さわやかに 夏を走ろう 北陸路」

活動重点日

7月21日(火)

高齢者・子どもへの呼びかけの日(家庭や地域で、高齢者や子どもへ交通安全を呼びかけましょう。)

7月26日(日)

シートベルト・チャイルドシート着用徹底の日(全座席でのシートベルトの着用と、幼児同乗時のチャイルドシート着用の徹底を呼びかけましょう。)

7月28日(火)

飲酒・暴走運転根絶の日(地域職場での飲酒暴走運転追放を呼びかけましょう。)

「とやまの竹利用 アイデアコンテスト」 アイデア募集

募集アイデア

簡単に製作できる竹(モウソウチク)製品で、各家庭で身近に使えるもの
※入賞者には賞状と副賞を贈呈します。

応募締切 8月10日(月)

問合せ先

富山県森林政策課
☎076-444-3389

各種相談

【問合せ先】 市民課 窓口サービス・生活相談担当
☎74-8010

市役所

2階相談室

行政相談 7/6、13、27、8/3(月)
午後1時～4時

4階会議室

無料調停相談

7/22(水) 午前9時～正午

住宅相談

7/2、8/6(木) 午前10時～午後4時

5階会議室

年金相談 7/8(水) 午前10時～午後3時

人権相談 7/9(木) 午後1時～4時

氷見市中央公民館

無料法律相談(要予約) ※電話のみで受付
7/16(木) 午後1時～4時
(予約受付)7/15(水) 午前8時半～

高岡市×小矢部市(高岡地区広域圏) イベント情報

ものづくり城下町「高岡博覧会」(高岡市)

【日時】 7月25日(土)～8月2日(日)

【場所】 高岡テクノドーム

【内容】 高岡に脈々と続く「ものづくり」の伝統、文化、技の集大成。ものづくりのまちならではの魅力を発信。ドラえもんから日本の宇宙開発まで、子供から大人まで楽しめる博覧会。

【問合せ先】 高岡開町400年記念イベント実行委員会 ☎20-1688

リバーサイドフェスタ2009(高岡市)

【日時】 8月2日(日)

【場所】 高岡市土屋親水公園(高岡市福岡町土屋・小矢部川左岸)

【内容】 水と魚のふれあいをテーマに、恒例となったメインイベント「鯉のつかみどり大会」をはじめ、花火大会、源多良太鼓の競演など、夏の風物詩を一度に満喫できるイベント。

【入館料】 無料

【問合せ先】 リバーサイドフェスタ2009実行委員会 ☎64-1426

源平火牛まつり(小矢部市)

【日時】 7月25日(土)午後4時～

【場所】 石動駅前、越前町商店街

【アクセス】 JR石動駅から徒歩5分、能越自動車道小矢部東ICから車で10分、北陸自動車道小矢部ICから車で10分

【内容】 源平合戦ゆかりの地で、木曾義仲が牛の角に松明を付けて平家を倒した火牛の計を題材にした「火牛の計レース」が大人向け、子供向けに行われます。フリーマーケット、屋台村など多彩なイベントも行われます。出演希望の方は、問合せまでご連絡ください。小矢部市シンボルキャラクターの愛称も発表します!

【問合せ先】 おやべ祭り実行委員会事務局(小矢部市役所商工観光課内) ☎67-1760

その他

まとめて処理します

不要になった七夕飾りを持ってきてください

「ご家庭の七夕飾りをまとめて処理しますので、指定集積所まで持ってきてください。ただし、紙製品以外の飾りは、は

受給している人

②障害福祉年金から切り替わった障害基礎年金を受給している人

【提出先】 市民課医療保険・年金担当

【提出期限】 7月31日(金)

※現況届を提出しなかったり遅れたりした場合は、年金の支払いを一時差し止められますのでご注意ください。

※年金が全額支給停止されている人と、年金を受給し始めてから1年を経過していない人は、提出する必要はありません。

【問合せ先】 市民課医療保険・年金担当

☎74-8054

高岡社会保険事務所

☎21-4179

ずしてください。

【日時】 7月7日(火)・雨天決行
午後6時半～8時半

【場所】 氷見漁港内緑地公園駐車場

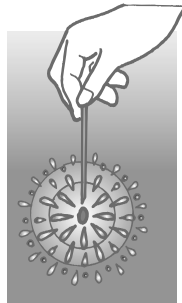
【問合せ先】 環境課 ☎74-8065

きちんとしよう

海岸での花火やバーベキューの後始末

海岸などで花火やバーベキューなどを行った時に出たごみは、必ず持ち帰りましょう。また、近隣の住民の方々に迷惑をかけない時間帯に行いましょう。

【問合せ先】 環境課 ☎74-8065



準備はお済みですか?

2年後に地上デジタル放送へ移行されます

現在の地上アナログテレビ放送は、

地上デジタル放送への移行に伴い、

2011年(平成23年)7月24日までに終了します。地上デジタル放送を視聴するには、次のような方法があります。

①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える。

②地上デジタルチューナーを買い足す。

③地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴する。

地上デジタル放送の受信に関して不明な点などがあれば、お気軽にご相談ください。

【問合せ先】 総務省地デジコールセンター

☎0570-0710101

お気軽にご利用ください

氷見市消費生活相談窓口

【日時】 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時半～午後5時半

【場所】 2階相談室

【問合せ先】 市民課

☎74-8010

雇用対策が次々と拡充されています!

○雇用保険の対象となる人へ

雇用保険制度の充実として、雇い止めにより離職した非正規労働者の受給資格要件が緩和され、給付日数が増えました。

○雇用保険を受給していない人へ

新たなセーフティネットとして、①住宅資金貸付の実施、②職業訓練と生活保障の充実、③再就職支援、住居・生活支援、①～③と一体の就労に向けた支援が実施されています。

○従業員の雇用の維持に取り組む事業主へ

休業手当などの一部を助成する雇用調整助成金制度が充実されました。

【問合せ先】 氷見公共職業安定所 ☎74-0445

ひみ再発見

でん おくぼはいじとうしんそせき
伝小窪廢寺塔心礎石
(市指定考古資料)

所在地：小久米神社境内
指定日：平成元年3月30日

8世紀初め頃のかわらぶき小窪には、瓦葺の建物が建ち並ぶ古代寺院が存在しました。現在、おくぼはいじ小窪廢寺と呼ぶこの寺院は、上庄川流域を勢力基盤とした豪族が造営したと考えられ、その豪族とは、大伴家持の越中在任中に射水郡大領をつとめたあぬのきみひろしま安努君広嶋の一族であるという説が有力です。

かつての小窪廢寺の名残が、小久米神社に置かれた塔心礎石（塔の心柱を立てる礎石）です。江戸時代に小窪から小久米に運ばれたとされるもので、上面にあけられた柱穴の大きさ（直径82cm）から、塔の全高は30mを超すと推測されます。これは五重塔とすれば法隆寺に匹敵する大きさです。

小窪には寺院の瓦を焼いた窯の跡も残っています。今では瓦の破片が少量残るのみですが、瓦の文様の部分がひとかけらでも見つければ、越中の古代史に一石を投じる発見となるかもしれません。



問合せ先

生涯学習課 ☎74-8215

図書館オススメ本



「食は庭にあり」

永田洋子/著 NTT出版

自分で食べものを育てることは、「生きる力」を育て、「心」を育て、「五感」を育てることにつながる。未来の子どもたちのために、これからの食を考え、自給力をつけるための家庭菜園のあり方を提案する。

「気になる化学の基礎知識」 齋藤勝裕/著 技術評論社

「漁村異聞—海辺で暮らす人びとの話—」

川口祐二/著 ドメス出版

「美しいをさがす旅にしよう」 田中真知/著 白水社

「住まいと暮らしの質問箱」 「室内」編集部/著 新潮社

「知識ゼロからの日本茶入門」 幻冬舎

★「いずみの会」の紙芝居・本の読み聞かせ

日時 7月25日(土) 午後3時～ 場所 児童読書室

氷見市立図書館 ☎74-8226

HP <http://library.city.himi.toyama.jp/>

開館時間 平日 午前9時30分～午後6時

休・祝日 午前10時～午後5時

今月の休館日 7月6日(月)、13日(月)

※7月14日(火)から9月6日(日)まで休館日はありません。

5ch アナログ放送 / 093ch デジタル放送 氷見市行政チャンネル 7月の放送予定

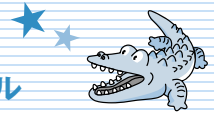
放送時間	6/28日～7/4日(土)	7/5日～11日(土)	7/12日～18日(土)	7/19日～25日(土)	7/26日～8/1日(土)
【自主制作番組】 目録 6:00～ 9:00～ 19:00～ 22:00～ 目録 7:00～ 10:00～ 20:00～ 23:00～	ひみぶりっこてれび	氷見市民フォーラム (地域で認知症を支えるために)	氷見の元気もん (ひみ好梅サークル)	富山湾横断観光船	ひみぶりっこてれび
【自主制作番組】 目録 7:00～ 10:00～ 20:00～ 23:00～ 目録 6:00～ 9:00～ 19:00～ 22:00～	神社仏閣の魅力	私のスポーツ人生②	寄せ植え講座	上半期総集編 獅子舞実演会 富田伸明「着付けトークショー & サンフランシスコ報告会」	上半期総集編 郷土の先賢「高澤瑞信」 新成人と市長のまちかどトーク
【主に昨年度に放送した 自主制作番組の再放送】 8:00～ 11:00～ 14:00～	小学校紹介 (十二町小学校)	芸術団体協議会加盟 団体紹介 (ブルーム)	ひみぶりっこてれび	小学校紹介 (宇波小学校)	氷見のうまいもん 2008 (パート1)
【NHK番組の再放送】 13:00～ 21:00～	できるかな (幼児番組)	きょうの健康 (高血圧の新対処法)	趣味悠々 (絵手紙入門)	きょうの料理 (定食おかずでヘルシーダイエット)	つくってあそび (幼児番組)
【サイエンスチャンネル】 15:00～18:30	サイエンスチャンネルの番組は、毎日変わります。ホームページ(http://sc-smn.jst.go.jp/)の番組表(SkyperfecTV773chの15:00～18:30)をご覧ください。				

24:00 放送終了

※行政ニュース 放送開始時間 6:30 7:30 8:30 12:30 18:30 19:30 20:30 21:30 22:30 23:30

※上記以外の時間は、市役所各課からのお知らせやイベント情報などを文字放送で放送します。

※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。



VOLUNTEERの魅力



先月、県内の外国語指導助手（ALT）たちのボランティア事業「第19回富山国際ナショナル・チャリティーショー」を無事に終わりました。私はプロデューサーとして携わり、改めてボランティア活動の魅力を感じました。

あるラジオでチャリティーショーのPRをした時、アナウンサーの方からとても難しい質問をされました。「皆さんの熱意はどこから来ていますか？」と。「熱意？」熱意という言葉の意味はよく分かりますが、自分に対してその言葉が使われることに、ものすごく違和感がありました。自分の体や心の中に「熱意」という気持ちが宿っているとはとても思えないからです。

収録に同席した外国人に日本語を教えている私の知人は、私の困っている顔を見て、すべてを感じ取ってくれ

ました。「6月にあるチャリティーショーの準備は、去年の10月から始めているでしょう？何回も富山市に集まるのは辛かったですよ？自分の利益があつたら、分かるけど、収益の全てはチャリティーに寄付される。それなのに、どうしてやり続けるの？不思議に思わない？」そう聞かれて、答えが見つかりました。熱意ではなく、「VOLUNTEER」の精神があるから、チャリティーショーの準備に夢中になれるのだと気づきました。

日本語でよく使う「ボランティア」とはまったく違って、英語の由来は「自主」「有志」、つまり自分の意欲でやりたいという気持ちです。辞書によっては、「お金をもらわないで何らかの仕事をやる人」ということも書いてあります。確かに、アメリカなどでは、どんなに安くてもお金をもらったら、ボランティア活動とは呼びません。お金などをもらわないからこそボランティア活動には素晴らしい価値、魅力があると思います。

子どもの頃、小学校3年生の時はずっとボランティア活動をしていて、特に動物関係の活動が多かったです。「動物が好き」という理由もあつたし、ボランティア先で友達ができたり、いつも自分を超越する目的でどんなに小さなことでも一緒に活動するのが楽しかった。一日の仕事が終わると、感謝の気持ちしかもらいませんでしたが、それで十分でした。

チャリティーショーも同じです。お金をもらわないけど、一緒に練習したり、脚本を考えたりするのがとても楽しくて、一生の思い出になっています。皆さんもボランティア活動に夢中になってみませんか？

氷見

横浜

通信

氷見→横浜

蔵田 喜之

横浜市に勤務してから早いもので3カ月が過ぎようとしています。少しずつ横浜での仕事や生活に慣れてきましたが、氷見を懐かしく思う日も多くなってきた今日この頃です。

休日はせっかくの機会を満喫しようと思い、横浜市だけでなく神奈川県内のイベントを訪れて楽しんでいます。今月は、私が行ってきた神奈川県内のイベントをご紹介します。

2か月程前の5月9日、10日に横須賀市で「よこすかカレーフェスティバル」が開催されました。氷見カレー学会が参加することは以前から知っていたので、同じ職場に人事交流で来ている同僚を誘い、ちょっと足を延ばして横須賀まで出かけてきました。会場には、よこすか海軍カレーをはじめ、全国のご当地カレーや特産品などが大集合して盛り上がりしていました。私自身は、「氷見」の文字を見てホッと気持ちが和み、次

の瞬間には氷見カレーうどんを食べていました。同僚にも非常に評判が良く、とても楽しいひと時を過ごすことができました。

ただ、神奈川県では有名なイベントだと聞いていた割には、「食都氷見キトキトまつり」ほどの集客はないと感じました。やはり氷見の魚ブランドはすごいなと実感しました。こちらでは思っていたより氷見の魚は超一流ブランドです。



7月 イベント情報



さかした あおい
坂下 碧 くん
6月15日生まれ・上泉
たかひろ ゆき
(父)貴洋 (母)友紀



みやざわ だいご
宮澤 泰悟 くん
6月2日生まれ・飯久保
かつみ ようこ
(父)克巳 (母)洋子



はまや うみ
濱谷 海実 ちゃん
6月17日生まれ・柳田
たかし まさ子
(父)貴史 (母)妙子



くさやま ゆうま
草山 雄真 くん
6月9日生まれ・深原
ゆうじ まさみ
(父)雄二 (母)真澄

1歳になりました

このコーナーでは平成20年7月生まれのお子さんを募集しています。お子さんの氏名・ふりがな、生年月日、性別、申請者（ご両親など）の氏名・ふりがな、日中連絡のとれる電話番号、広報ひみの感想をご記入の上、写真とあわせて

企画広報室まで提出してください。（応募多数の場合は抽選とさせていただきます。また、原則として写真は返却しません。）

応募締切 7月10日(金)

応募・問合せ先 企画広報室 市民の声・広報担当

「1歳になりました」係 ☎74-8012

E-mail shiminnokoe@city.himi.lg.jp



たなか さちか
田中 幸花 ちゃん
6月16日生まれ・柳田
みつり せいこ
(父)光文 (母)聖子



やぶした みう
藪下 未羽 ちゃん
6月7日生まれ・地藏町
ひでゆき なおみ
(父)秀之 (母)奈緒美



いわた ゆうき
井畠 悠希 くん
6月3日生まれ・吉滝
おさむ たづこ
(父)修 (母)鶴子



たじま なこ
田嶋 那子 ちゃん
6月6日生まれ・泉
ともあき まどか
(父)友亮 (母)円

●氷見市地域子育てセンター(中央町12-21) ☎74-8453 (午前9時～午後4時半)

「こころと絵本」のミニ講座

2日(木) 午前10時半～

講師 大島絵本館スタッフ

絵本おばさんの日

3日、17日(金) 午前10時半～

リフレッシュヨガ

21日(火) 午後3時～

講師 ヨーガセラピーインストラクター 谷内 恵 先生

「幼児安全法」のミニ講座

24日(金) 午前10時半～

講師 日本赤十字社指導員

「こころと言葉」のミニ講座

27日(月) 午後3時～

講師 干場 恵美子 先生

つくしんぼ教室 (要予約)

※7月1日(水)から地域子育てセンター窓口で予約を受け付けます。(電話予約不可)

- 桃さん (0歳児) (10組)
13日(月) 午後2時～ 絵本をつくろう
- 赤さん (1歳児) (20組)
13日(月) 午前10時～ 海浜植物園へ行こう
- 青さん (2歳児) (10組)
6日(月) 午前10時～ 七夕飾りを作ろう



●マヤ子育て支援センター(鞍川1303)

☎74-7550 (午前9時～午後4時)

親子簡単ヘアアレンジ教室 (要予約)

6日(月) 午前10時～

持ち物 置き鏡、くし、ヘアゴム

7月のみんなの広場「七夕の集い」

9日(木) 午前10時～

場所 氷見市ふれあいスポーツセンター柔道場

親子教室「運動大好き!! はじめの一步」

13日(月) 午前10時～

場所 氷見市ふれあいスポーツセンター柔道場

講師 瀬戸 裕子 先生

ベビービクス教室 (要予約・10組)

6日(月)、13日(月)、23日(木)、27日(月) 午後2時～

9日(木)、16日(木)、30日(木) 午前10時～

●親と子のともだちサロンはやかわ

(小久米83-5・速川児童館内)

☎76-2613 (午前9時～午後1時)

おはなしの部屋 (星にねがいを)

1日(水) 午前10時～

作ってあそぼう(おもちゃコンサルタントの切り紙教室)

22日(水) 午前10時～

●すくすくサロン (飯久保167・みどり保育園内)

☎91-1277 (午前9時～午後2時)

●フリールーム (中央町2-42・氷見中央幼稚園内)

☎74-1415 (毎週水曜日 午前10時～午後2時)

今月の保健室
(7/1~8/10)

健康課
☎74-8062

場所 いきいき元気館

☑ **3~4か月児健診** 受付13:00~13:20
7/10(金) (H21.2.13~H21.3.14生)
8/7(金) (H21.3.15~H21.4.18生)

※母子健康手帳、バスタオル、「けんしん&予防接種手帳」の問診票を持ってきてください。

☑ **1歳6か月児健診** 受付13:00~13:20
7/23(木) (H19.12.23~H20.1.20生)
※母子健康手帳、「けんしん&予防接種手帳」の問診票、子ども用歯ブラシを持ってきてください。

※希望者に歯のフッ素塗布を行います。(料金800円)

☑ **3歳児健診** 受付13:00~13:20
7/2(木) (H17.11.17~12.14生)
8/6(木) (H17.12.15~H18.1.21生)

※母子健康手帳、「けんしん&予防接種手帳」の問診票、歯ブラシ(大人用、子ども用)、コップをご持参ください。
※「けんしん&予防接種手帳」の健診の注意事項をあらかじめよく読み、家で視力検査・聴力検査を行ってきてください。検査を行っていない場合は、順番が遅くなる場合がありますのでご注意ください。

☑ **BCG予防接種・赤ちゃん相談**

受付9:30~9:45

7/21(木) (H21.3.23~H21.4.20生)
※母子健康手帳、バスタオル、「けんしん&予防接種手帳」の予診票を持ってきてください。

☑ **子育てなんでも相談** 受付13:30~15:00
7/7、8/4(木)

※妊娠・出産・育児について、何でもご相談ください。(就学前のお子さんが対象です。)

☑ **いきいき教室** 10:00~12:00

7/6、13、27、8/3、10(月)

7/2、9、16、23、30、8/6(木)

※身体の機能が低下し、日常生活に不安がある人など。

★**新ワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)による日本脳炎予防接種について**

6月2日から、従来の日本脳炎ワクチンに加え、新ワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)での日本脳炎の予防接種を1期に限ってできるようになりました。接種については、予防接種指定医療機関、または、健康課にご相談ください。

熱中症にご用心!

健康課 ☎74-8062

体が暑さにまだ慣れていない夏の初めに起こりやすい熱中症。熱中症の予防を心がけて、楽しく安全な夏をむかえましょう。



熱中症って何?

体には、環境の変化に対応して体温を一定に保とうとする仕組みがあります。体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、高温多湿の環境で汗が蒸発しにくかったりすると、この体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまいます。その結果起こる様々な症状が「熱中症」です。

熱中症の症状と対処法 対処の基本は、涼しい場所で体を冷やすことです!

- めまい、立ちくらみ、こむら返り
…… 涼しい場所で体を冷やし、水分と塩分を補給しましょう。
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
…… すぐに医療機関で受診しましょう。
- ふらふらする、立てない、意識障害
…… 救急車を呼びましょう。

熱中症を予防するポイント

1. こまめに水分補給をしましょう。(「外出する時は飲み物を持っていく」「寝る前にコップ1杯の水分を取る」など) ※水分補給は、のどの乾きを感じる前に!
2. 外出する時には衣服などを工夫しましょう。(「通気性がよく汗を吸収しやすい衣服を身につける」「帽子をかぶる」「日陰を選んで歩く」、「早朝や夕方の涼しい時間を利用する」など)
3. 室内の環境を整えましょう。(「換気する」「カーテンやすだれで部屋に直射日光が入るのを防ぐ」など)

市民病院だより

問合せ先

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900

★7月から産婦人科医師が常勤となります。(ただし、産科を除く婦人科診療を担当)

★7月から入院医療費の計算方法が変わります。

当院では、厚生労働省が指定する「包括評価方式(DPC)」という新しい医療費制度を導入することになりました。このため、7月1日以降に入院される人の入院費の計算方法が変わります。新しい計算方法では、病気の種類や症状別に手術・処置などの内容に応じて、1日あたりの定額の医療費を基本として入院医療費を計算します。

詳細については、医事課(内線260)までお問い合わせください。

各種健診を受け付けています。

※今年度から、特定健診は予約制となりました。

- 特定健診・肺がん検診…… 要予約(月・水・金曜日の午後2時~4時)
- 胃がん検診・乳がん検診…… 要予約
- 子宮がん検診…… 産婦人科外来診療日のみ
※診療日についてはお問い合わせください。
- 大腸がん検診…… 予約不要
(土曜日は受け付けできません。)



今月の糖尿病教室 11(土) 9:30~ 糖尿病センター(2病棟4階)

読者の の 広場

皆さんから寄せられた
お便りなどで作る
ページです。

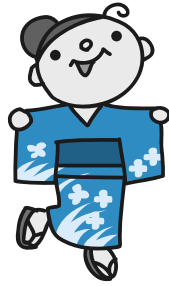
今月のテーマ（6月号で募集）

夏の楽しみ



●今年の夏の楽しみは、特別なものになります。高岡市に住む長男夫婦と孫娘、そして昨年、茨城県潮来市に移住した次男夫婦が帰省します。そして、同居する三男と家族全員集合するのです。夕方は家の裏にある空地で線香花火をして楽しみます。孫娘は浴衣姿になるので、その表情を見ることが楽しみです。その日が来ることを首を長くして待っている今日この頃です。

（匿名）



●やっぱり夏と言えば「すいか割り」！毎年夏には、友達と島尾のキャンプ場でバーベキューをした後、すいか割りをするというのが定番行事になっています。ただ、自分は一度も割れたことがないので、今年こそは一発で割りたいと思います。

（稲積 K/I）

●夏は農家にとって忙しい日が続きます。毎年、楽しみなのは花火です。主人と二人で海岸へ「ござ」を持って行き、波打ち際に敷いて見えています。毎年変わった色や形があつてとても楽しみです。ずいぶん前に、とても寒い年がありました。主人はシャツとステテコ姿で出かけたものですから、海からの風が我慢できず、敷いていた「ござ」を体の回りに立てて見ていたことがあり、花火を見に行くことが必ずその話をして笑っています。

（柳田 K/O）

●いつも「広報ひみ」を隅から隅まで楽しく読ませていただいております。いろいろな情報が満載なので、掲載されている観光名所など、家族で出かけるきっかけにさせていただいています。今度は、森寺城跡でも行ってみようかと考えています。また、観光名所で珍しい所があったら広報で取り上げてくださいます。

（柳田 H/I）

●自分で育てている夏野菜を食べるのが楽しみです。近所の人に協力してもらいながら、今年初めて畑で野菜を育てています。自分で育てたものは、やはり味が違うのではないかと期待しています。

（吉滝 K/S）

今月の表紙

◎全国初！小学校で国天然記念物・イタセンパラの繁殖に成功

イタセンパラは、氷見市を含めた3つの地域にすむコイ科タナゴ類の淡水魚で、国の天然記念物に指定されています。

5月末、十二町小学校で飼育しているイタセンパラの繁殖が確認されました。同小学校では、平成19年度から飼育を行い、総合的な学習の中で絶滅危惧種に対する環境教育に取り組んできました。イタセンパラの繁殖成功例は、全国の水族館関係施設でも4例のみと少なく、児童らは、今回の成功に感激の声をあげ、「立派な成魚に育てたい」と意欲を見せました。

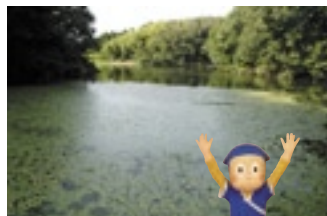
6月11日(木)には、飼育指導を受けている市学芸員の西尾正輝さんと一緒に稚魚を観察しました。

ハットリくんが 行く



ハットリくんが市内を駆け回って、気になるスポットを紹介する『ハットリくんが行く』。今回は、「大浦池」に参上！

大浦の田園地帯に広がる21,000㎡の面積をもつ大浦池。ここには、絶滅危惧種に指定されている「ガガブタ」という植物が繁茂し、夏場（7月～9月）に花を咲かせます。花は朝に咲いて、午後にはしぼみまします。



また、近隣の住民などにより、ヘラブナが放流されており、棧橋で釣りを楽しむことができます。



絵を描くのが大好きで、いつもスケッチブックにたくさん描いています。今回は、紙皿とコースターに描いてみました。優しいタッチで温かい作品になったと思います。

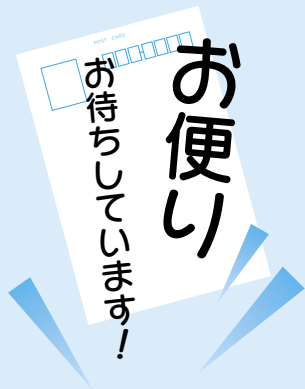
（T/K）



私は目が見えないのですが、絵の先生や周りの人に協力していただいて、自画像を描きました。絵の教室には休まず参加しています。

（K/H）





ギャラリー

イラスト、絵はがき、写真、生け花、書道、手作り弁当など、あなたの自由な作品を披露してみませんか？企画広報室 市民の声・広報担当までご応募ください。（立体物は写真に撮って送付してください。）

応募〆切 7月10日(金)

次号の読者の広場

テーマは 「自分流の夏バテ必勝法」

暑くてだるくて食欲がなくなる。楽しいイベントが盛りだくさんの夏に、夏バテしてはもったいない！夏バテを予防するために皆さんが実践していることをぜひご紹介ください。

●「欄外川柳」募集 テーマ「夏まつり」

●ミニギャラリー作品募集

●シュリケンはどこに？

忍者ハットリくんのシュリケンが、「広報ひみ」のどこかにあります。掲載ページが分かった方は、「そのページ」と「広報ひみの感想」、住所、氏名を、はがき・封書(〒935-8686(住所記載不要)、ファックス(☎74-4004)、又はEメール(shiminnokoe@city.himi.lg.jp)にて、「水見市企画広報室市民の声・広報担当」へお寄せください。(6月号の正解:24ページ「ミニギャラリー」に隠れていました。)

お便りをお寄せいただいた方の中から抽選で5名様に500円分の図書カードをさしあげます。

締切 7月10日(金)

市民の声

市政全般について、市民の皆さんからのご意見やメッセージをお待ちしています。「シュリケンはどこに？」と同じ方法でお寄せください。

問合せ先

企画広報室 市民の声・広報担当
☎74-8012

満百歳になりました

(竹岸 きよいさん)



諏訪野の竹岸きよいさんが5月14日(木)に百歳を迎えられ、堂故市長が竹岸さんの入所先であるエルダーヴィラ氷見を訪問し、長寿を祝いました。ご家族の方に長寿の秘訣を聞いたところ、きよいさんは畑仕事や園芸を趣味としていたことや規則正しい生活を続けていることが長生きにつながったのではないかと話されました。竹岸さんは、市長からお祝いの花束を受け取ると、「ありがとうございます」と、元気に答えられました。

能登麦屋節大会で 最優秀賞を受賞しました

(高松 美咲さん)

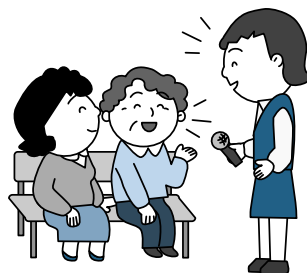


第21回能登麦屋節全国大会が5月31日(日)、輪島市文化会館で開催され、年少少女の部に出場した西條中学校1年の高松美咲さんが、見事、最優秀賞を受賞しました。高松さんは、小学3年生の頃から祖父の民謡教室で指導を受けながら、民謡に親しんできました。美咲さんに今回の受賞の喜びを聞くと、「最高の賞をいただき、とても嬉しいです。9月に開催される財団法人謡協会の民謡民舞少年少女全国大会に向けてさらに練習を重

ね、得意の『越中おわら節』で上位入賞を目指します。また、将来はプロになりたいです」と抱負を語ってくれました。

取材先でこんにちは

氷見



ます。ヘラブナ釣りは、繊細な道具と仕掛けが必要ということもあり、釣りファンの心をつかんで離しません。

池周辺には約700メートルの遊歩道や景観に配慮した木製の橋、休憩所などが整備されていて、ハットリくんもゆったりと散策を楽しんだようです。



さて、次回はどこに参上するのでしょうか？お楽しみに！

※「大浦池」は、本市の田園漁村空間博物館整備事業の一環として整備されました。

きれいなまちを残したい！

各地で清掃活動など、環境を守る取り組みが行われました。

① 初夏の観光シーズンを迎える前に、市内の海岸や漁港周辺で清掃活動が行われました。

② 毎年恒例の「氷見クリーン大作戦」が6月7日(日)、松田江浜周辺で行われ、「氷見市の環境をよくする会」をはじめ、市民ら1,100人が海岸清掃に汗を流しました。

③ 6月6日(土)、今年初めて「氷見クリーン大作戦」の一環として「海中清掃inひみ」が行われました。県内外から集まったダイバー24人が、氷見漁港周辺の海中のごみを拾い集めました。



①「氷見クリーン大作戦」で海岸のごみを拾う参加者

④ 5月を中心として、市内の小学4年生が氷見市リサイクルプラザを訪れ、リサイクルの現場を見学しました。5月27日(水)は明和・久目小学校の児童17人が、一連の作業やリサイクル品などを見学し、説明員の話に熱心に聞き入っていました。

③ 氷見市国際交流協会のビーチ清掃が5月23日(土)、島尾キャンプ場の海岸で行われ、国際交流員や外国語指導助手、市民ら約50人が漂着ごみを拾いました。



②「海中清掃inひみ」で、海に潜りごみを拾い集める参加者



④リサイクルプラザの職員からリサイクルについて学ぶ児童



③「ビーチ清掃」で漂着ごみを拾いながら国際交流を楽しむ参加者

まちの話題

「火の用心」元気に幼年消防団

5月20日(水)から6月19日(金)にかけて、幼年消防団の入団式が市内の保育園・幼稚園14か所で行われました。これは、保育・幼稚園児に火の怖さや火の取り扱いについて正しい知識を身につけてもらおうと、市消防署が毎年実施しているものです。園児らは、「火あそびをしません」と、火の用心の誓いを立てた後、実際に消防車からの放水を体験しました。



学校対抗の体育大会で団結力を発揮

第32回氷見市小学校連合体育大会が5月22日(金)、高岡市宮城光寺陸上競技場で開催され、市内の小学校14校の6年生(一部5年生)が参加しました。大会では、100m走などのトラック競技や走り幅跳びなどのフィールド競技が行われ、それぞれの学校で日ごろ積んできた練習の成果や団結力を発揮していました。



深田で田植え体験

深田の田植え体験が5月31日(日)、十二町地区で行われ、十二町小学校・朝日丘小学校の児童や地元住民など約100人が先人の苦勞に理解を深めました。ぬかるんで深く沈みこむため、農機具が使えない深田で、参加者は新大正もちの苗を植えた後、十二町潟で水郷稲作や交通手段として使われていた大船の遊覧を楽しみました。



パークゴルフで交流

氷見運動公園パークゴルフ場竣工記念大会が5月24日(日)に開催され、氷見市や高岡市、射水市から約140人が出場しました。参加者は、新設のしらふじコースとオニバスコースの計36ホールで競い、交流を深めながらプレーを楽しみました。



患者役と看護師役に分かれて手術室での看護体験をする生徒

高校生が看護師の仕事を経験

高校生のふれあい看護体験が5月28日(木)、金沢医科大学氷見市民病院で行われ、有磯高校の1年生から3年生13人が看護職への理解を深めました。市民病院では、将来の進路選択の参考にしてもらおうと、今年初めて高校生を対象として開催しました。

生徒らは、伊藤看護部長、神代手術室師長らの指導のもと、看護師役と患者役に別れて、実際の手術室で心電図や血圧の計測を体験しました。体験した生徒は、医療の現場に触れ、看護師の仕事の魅力を実感していました。



災害対策の必要な場所を確認する市や県の関係者

災害を未然に防ぐ防災パトロール

防災パトロールが5月26日(火)に行われ、市や県、消防、警察などの関係者19人が市内を巡り、災害の発生する危険がある場所を確認しました。梅雨の時期に水害や地すべり、がけ崩れなどの危険性が高まるため、予防対策として実施されました。

関係者は、昨年8月のゲリラ豪雨で地すべりが起きた戸津宮の崩壊地や、県の土砂災害特別警戒区域に指定されている小杉の急傾斜地などの状況を視察しました。また、視察後、市役所で防災対策検討会を開き、参加者の意見交換や協力体制の確認を行いました。

稲積梅

「稲積梅」は南高梅や古城梅など数ある梅の品種の一つの呼び名で、富山県の代表的な在来品種。果実は中玉で酸味があり、果肉はふっくらと厚く、実離れが良いので食用に適している。稲積地区の道淵家梅園に自生していた「稲積1号」が昭和24年に優良母樹に指定され、以降、広く県内に普及。氷見市でも稲積、余川地区を中心に、地元の方々のたゆまぬ努力によって品質、収量ともに向上し、産地として名を馳せるようになった。

万葉の時代には花と言え「梅」を指し、観賞用の花の代表格とされたが、今のように果実を食べるようになったのは鎌倉時代以降と言われる。梅の主成分であるクエン酸とリンゴ酸は、疲労物質である乳酸の分解を促して疲労回復や老化防止に役立つほか、消化液の分泌を良くして食欲を増進させたり、カルシウムの吸収、定着を高めたり、さらには細菌の繁殖を抑えたりすることが知られる。夏バテ撃退に持ってこいの食材だ。

甘ずっぱい青梅で夏バテをスバリ解消

稲積梅のスタミナ漬け

【材 料】(4人分・1週間程度) (36Kcal / 1人)

1. 青梅 …………… 1.2kg
2. 砂糖 …………… 1kg
3. 塩水 …………… 適宜

【作り方】

- ①青梅を2%の塩水に、一昼夜漬ける。
- ②木槌などを使って青梅に裂け目を作る。
- ③360ccの水に砂糖450gを加え、煮立ててシロップを作る。
- ④シロップに②の青梅を5日くらい漬けておく。
- ⑤シロップから梅を取り出し、容器に梅、砂糖(残り550g)を交互に入れ、密封する。
- ⑥冷暗所に1ヶ月以上置いておくくと甘ずっぱくおいしくなる。



編集後記

マーチングバンドとしてお馴染みのムジカグラート氷見が、世界の優秀なマーチングバンドに贈られるアメリカのスーザー賞を受賞し、サマーコンサートで披露されました。ムジカグラート氷見は、昨年開催された北京五輪のオリンピックオーケストラに日本から唯一参加するなどの様々な活動が認められ、受賞につながったものと思います。メンバーの皆さんには、これからも地道な練習の積み重ねから生まれる素敵な演奏で、私たちに音楽の素晴らしさを伝えてほしいと思います。

先月、私を含むボランティアグループで海中清掃を企画・実施しました。初めての試みで右も左も分からない中、準備段階からとても多くの方に協力いただきました。一人ではできないことは限られる。しかし、みんなの力があれば何でもできる。そのことを実感できた良い経験になりました。

- 火災や救急指定病院の問い合わせ ☎74-9999
- 災害などの情報提供・問い合わせ ☎74-8021、☎74-8100 (夜間)
- 漏水連絡 ☎74-8207、☎74-8100 (夜間)

ケーブルテレビでは、火災・災害時の情報提供を行っています。

- 5、9、091、093チャンネル …………… 災害時の道路情報など
- 11、092チャンネル …………… 火災情報など



この広報誌は、環境保護のため古紙配合率100%再生紙、大豆インクを使用し、有害な溶剤等を排出しない「水なし印刷」方式を採用しています。

Hill Country Printing Naturally