

主な内容

- 新型インフルエンザ
うつらないために、うつさないために p2~3
- 市民懇話会からの提言 p4
- 能越自動車道 氷見北IC
10月18日(日)開通! P5



能越自動車道を
キャンバスに
将来の夢を描く

(関連記事は20ページ)

新型

うつらないために、 うつさないために

インフルエンザ

毎年秋以降に流行する「季節性インフルエンザ」に加え、今年は「新型インフルエンザ」も流行すると考えられています。感染しないよう、日ごろからしっかり予防対策をしましょう。また、感染の疑いがある場合は、医療機関で受診するなど、重症化させたり人にうつしたりしないように心がけましょう。



マスクを着用し、インフルエンザにうつらない、うつさないよう心がけましょう。

新型インフルエンザとは？

今秋の新型インフルエンザは、季節性インフルエンザと抗原性（免疫反応を引き起こさせる性質）が大きく異なるインフルエンザで、一般的に人は免疫をもっていない。そのため、全国的かつ急速にまん延する可能性がります。



新型インフルエンザの特徴

感染経路

季節性インフルエンザと同じく、せき、くしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことよっておこる「**飛まつ感染**」と、ウイルスが付着したものを触れた後に目、鼻、口などに触れることで、粘膜などを通じて感染する「**接触感染**」が考えられています。

感染力

多くの方が、新型インフルエンザの抗体をもっていないため、季節性インフルエンザより感染力は強いと言われています。

症状

急な発熱（38度以上）、せき、のどの痛み、けん怠感、鼻水、鼻づまり、頭痛、下痢（おう吐や下痢などの消化器症状が季節性に比べやや多い）などの症状が見られ、季節性インフルエンザと似ています。

☆持病（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害）がある人、妊娠中の人、乳幼児、高齢者、免疫機能不全の人は、重症化するおそれがありますので、特に感染予防に努めましょう。

インフルエンザを寄せ付けない手洗いのポイント



手を水でぬらしてから石けんをつけましょう！

①手のひらをよくこする。



②手の甲を伸ばすようにこする。

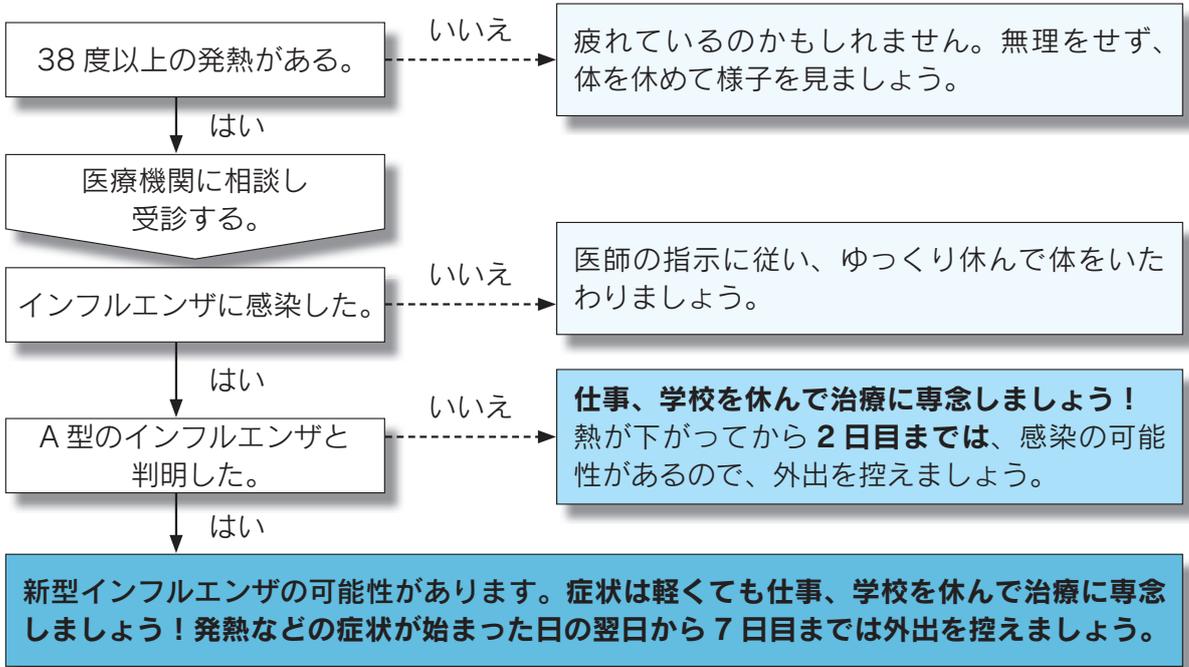


③指先・爪の間を念入りにこする。



★かかったかな?と思ったら、次の図表を参考にして、適切かつ冷静に対応しましょう。

新型インフルエンザは、重症化を予防できます。早期の対応で



注意する症状

次のような症状が見られたら、すぐに医療機関で受診してください。

子ども

- ・呼吸が速い、息苦しそつにしている。
- ・顔色が悪い(土気色、青白い)。
- ・おう吐や下痢が続いている。
- ・落ち着きがない。
- ・症状が長引いて悪化してきた。

大人

- ・呼吸困難または、息切れしている。
- ・胸の痛みが続いている。
- ・おう吐や下痢が続いている。
- ・3日以上発熱が続いている。
- ・症状が長引いて悪化してきた。

受診時の注意点

- 受診する医療機関に、事前に電話で相談してください。(妊娠中の人や持病がある人は、かかりつけ医にご相談ください。)
- 発熱・せきの症状を受診先の受付で伝えてください。
- 必ずマスクを着用してください。

日ごとの手洗い・うがいで新型インフルエンザを予防

感染しないためには、日ごろから手洗い・うがいをしっかりとすることが大切です。手洗いは、外出後だけではなく、できる限り、頻繁に行いましょう。石けんを使って最低15秒以上洗い、洗った後は清潔なタオルなどで水を十分に拭き取りましょう。

インフルエンザに関する相談先

高岡厚生センター 氷見支所

☎ 74-11780

(平日 午前9時～午後5時半)

健康課 ☎ 74-18062

(平日 午前8時半～午後5時半)



④指の間を洗う。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗う。



石けんをしっかりと洗い流しましょう！タオルは共用しないようにしてください。

新たな行革プランの
策定に向けて

市民懇話会からの提言

問合せ先

総務課

☎ 74 - 8033

氷見市行政改革推進市民懇話会（前田利寛会長）から市長に対し9月11日（金）、新たな行革プランの策定に関する提言書が手渡されました。

今回の提言は、市民懇話会が市長の依頼を受け、現行の「氷見市集中改革プラン」に続く新しい行革プランの策定について、全体会や部会を通じて議論し、取りまとめたものです。新しい行革プランは、平成22年度から平成26年度までの5年間を計画期間とし、歳出の抑制などの改革を着実に遂行しながら、新しい市民病院の建設や学校の改築など、市民生活に直結する大型プロジェクトを確実に実現することにより、将来に展望がもてる市政運営を目指すものです。

市では、この提言に沿って、プランの策定作業を進めています。今後、市議会の意見を踏まえて、年内にプランを公表する予定です。



市長に提言書を手渡す氷見市行政改革推進市民懇話会の前田会長ほか

改革の視点

計画期間内の収支の均衡

安定した収入の確保・削減目標を設定した支出の抑制・特定目的基金の活用を図る。行政運営の効率化

限られた財源で最大の行政効果が得られるよう、市が行う事務事業について「選択と集中」を図る。

市民協働の推進と簡素で効率的な行政組織の構築

市民力を積極的に活用した行政運営・行政組織の簡素化・職員の能力アップを図る。

プランの目標

市税の現年度収納率 98・5%以上

歳出の抑制 19億円（人件費6・5億円、物件費等5億円 など）

債務総額の圧縮 平成26年度末残高410億円（平成20年度末残高比△12・8億円）

定員管理の適正化 平成27年4月職員数419人（平成22年4月職員数比△13・1%）

プランの実施

実施計画の策定

毎年、目標の達成に向けて取り組む具体的な項目を列挙した実施計画を策定する。

プランの推進

改革の実現のためには、市民、議会、関係団体などの理解と協力が必要であり、「市民総ぐるみの改革」であるという意識の醸成が必要である。

氷見市の地域医療に
貢献する人材を支援

金沢医科大学医学部

指定地域推薦入試 出願者募集

問合せ先 病院事業管理室（市役所4階） ☎ 74-8126

金沢医科大学では、氷見市の地域医療に貢献する強い意志をもった人材を募集し、修学資金の一部を支援します。

募集人員 1人（医学部氷見枠）

修学資金 入学生は、大学の特別奨学金と市の修学資金の両方の貸与を受けることができますので、6年間に大学へ納付する額は、実質88万円程度となります。

返還免除 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、市の修学資金の返還を免除します。

出願資格 次の条件をすべて満たす人

- ① 市内に在住し、高等学校を平成22年3月に卒業見込みまたは平成21年3月に卒業した人
- ② 高等学校の調査書全体の評定平均値が4.0以上の人
- ③ 金沢医科大学の試験に合格した場合、入学を確約できる人

出願には、氷見市長の推薦書が必要です。 推薦を受けるための書類は10月1日（木）から病院事業管理室でお渡しします。

※受付期間は10月1日（木）～15日（木）です。（持参の場合は土・日曜日、祝日を除く。郵送の場合は当日消印有効）
※受付期間終了後、面接の日程を連絡します。

氷見に2つめの
インターチェンジ

能越自動車道 氷見北IC

10月18日(日)からご利用いただけます!

問合せ先 能越自動車道対策室 ☎ 74-8171



能越自動車道（一般国道470号）は、石川県輪島市から七尾市、氷見市、高岡市などを經由して小矢部砺波ジャンクションまでの総延長約100kmの自動車専用道路です。能越自動車道の整備によって、並行する国道160号の渋滞が解消され、また、災害時などの代替機能もあり、より安心して生活できるようになります。

いよいよ10月18日(日)に氷見北ICから氷見ICまでの2.8kmが開通します。氷見北ICは、氷見ICから灘浦IC（仮称）までに、5本のトンネル工事が必要であるため、道路整備効果がより早く現れるように、稲積地内で設置されました。今回の開通で、富山県内では、小矢部砺波ジャンクションからの延長約45kmのうち32.2kmが利用できるようになりました。灘浦海岸や中能登方面へのアクセスが向上し、交流人口の拡大や市街地の交通渋滞の緩和などにも大きな役割を果たすことが期待されます。

今後も市民の皆さんにご協力いただきながら、早期に市内全区間が整備されるよう、国や県に働きかけていきます。

氷見北IC開通式

日時 10月17日(土)午後3時～
場所 氷見北インター（稲積地内）

一般供用開始

日時 10月18日(日)午前7時～

しよくのみやこ
“食都”氷見キトキトまつり

氷見のうまいもん
大集合

問合せ先 商工観光課 ☎ 74-8089

氷見市の地産地消にこだわった食の総合イベント“食都”氷見キトキトまつりが、今年も盛大に開催されます。鮮魚や新米、特産品などの即売コーナーや大漁鍋、おにぎり、氷見牛の串焼きなどのフードコーナー、様々なアトラクションなど、楽しいイベントが繰り広げられます。ぜひお越しください。

日時 10月18日(日) 午前8時～午後3時

場所 氷見漁港

★氷見の食材を使った体験教室

～氷見のそば粉で「そば打ち」をしよう！～

①午前9時半～10時半 ②午前11時半～午後0時半 ③午後1時半～2時半

定員 各回15人(先着順 ただし1家族1回)

申込み方法 10月9日(金)までに商工観光課へお電話でお申し込みください。



●アトラクション

午前9時半～10時半 こどもアトラクション

- ・若葉保育園(太鼓) ・十二町保育園(こきりこ)
- ・みどり保育園(花笠音頭) ・上庄保育園(獅子舞)

午前10時半～正午 JA氷見市着物ショー

JA氷見市女性部アトラクション

午後1時～2時 大地誠歌謡ショー

●ジャンボかぼちゃ目方当てクイズ

●乗車体験コーナー

白バイ、消防自動車、自衛隊車両 ほか

●氷見の人気者、会場練り歩き

忍者ハットリくん、プリンス、タコ八たちが会場を楽しく練り歩きます。一緒に遊ぼう♪

※ポスターなどで告知していた「杉本彩の『美と健康トークショー』」は中止となりました。

交通規制(午前7時～午後3時)



第7回氷見キトキトウォーキング参加者募集

歴史や自然を
楽しみながら歩こう♪

問合せ先 生涯学習課 ☎ 74-8446

日にち 10月24日(土)、25日(日)

集合場所 氷見市ふれあいスポーツセンター

コース

- 24日(土) ●万葉の歴史めぐり(30km)
 ●史跡と白砂青松の海岸めぐり(12km)
 ●ふれあいの森と海岸線(6km)
 ●ゆったりまちなかオリエンテーリング
 (市中心部散策)

- 25日(日) ●石動山と海岸線(22km)
 ●海岸線たっぷり満喫(10km)
 ●海・川めぐり(6km)

※詳しいコースの概要はお問い合わせください。

参加記念品 記念マフラータオル、大会缶バッジなど

参加費

	大人	高校生以下
氷見市民	500円	無料
氷見市民以外	1,000円	500円

※1日のみの参加でも同額です。

※参加取り消しによる返金はいたしません。

申込み方法 10月9日(金)までに、参加費を添えて生涯学習課へお申し込みください。30kmコース、22kmコース以外は当日まで申し込めます。※10月10日(土)以降のお申し込みの場合、参加記念品が品切れとなることがありますのでご了承ください。

記録に挑戦！
楽しさを体験！

氷見市ふれあいスポーツセンター開館10周年記念 2009 スポーツ健康まつり

問合せ先 (財) 氷見市体育協会 (氷見市ふれあいスポーツセンター内) ☎ 74-8500

日時 10月24日(土) 午後1時～4時半
(健康コーナーは午前11時半～)

場所 氷見市ふれあいスポーツセンター

内容

開会式 午後1時～メインアリーナ

- ・富山県フォークダンス連盟によるフォークダンス
- ・富山大学よさこい部 TNC によるよさこい演舞

ふれスポギネスにチャレンジ 午後1時半～メインアリーナ

団体競技 (1チーム7人) *事前にお申し込みください。

- 大縄跳び ●ぞうきんがけリレー

個人競技 (当日受付)

- バドミントン一人はねつき ●腕立て伏せ
- マーブル移し ●こままわし

健康コーナー 午前11時半～ 会議室

- ・骨密度、動脈硬化測定 (各500円・予約可)
- ・肌色チェック、眉の描き方アドバイス、肌診断 (無料)

スポーツ体験 午後1時半～ サブアリーナ

カローリング、ペタンクの体験ができます。

体験教室 午後1時半～2時15分 研修室

初心者向けの「かんたんボクササイズ」

お楽しみ抽選会

スタンプラリーに参加すると、抽選で豪華賞品がもらえます！



おやこ元気アップ事業参加者募集!

子どもたちの元気アップめざして親子で楽しいふれあい活動を行います。

対象 年長～小学生
*親子1組でお申し込みください。

日時 10月24日(土) 午前9時～正午

場所 氷見市ふれあいスポーツセンター

内容 親子一緒にエクササイズ ほか

*氷見市体育協会が軽食を準備します。

「おやこ元気アップ事業」に参加した後は、そのまま「2009 スポーツ健康まつり」にご参加ください。



当日の
参加申し込みもOK!

第32回氷見シーサイドマラソン大会

問合せ先 生涯学習課 ☎ 74-8446

昨年に引き続き、Vプレミアリーグの豊田合成トレフェルサの選手も一緒に走ります。潮風を感じながらみんなで走りませんか？

日時 10月12日(月・祝)
受付 午前8時～ ※雨天決行

集合場所 氷見漁港

参加費 無料

その他 当日は駐車場が大変混雑しますので、車での来場はご遠慮ください。なお、午前8時半以降は漁港地内への進入はできません。

*詳しくは広報ひみ9月号8ページをご覧ください。



交通規制(午前9時～午後11時半)

【通行止め区間】
県道氷見港氷見停車場線水産センター前交差点～環状南線窪T字路
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

通行止め
進入禁止

来年4月以降の
入所

保育所 入所の申し込みを受け付けます

問合せ先 福祉課 ☎ 74-8116 または 最寄りの保育所

来年4月以降、新たに保育所へ入所を希望する乳・幼児の申し込みを次のとおり受け付けます。

入所できる乳・幼児の条件

次のすべてを満たすこと

- ①市内に住所があること
- ②保育所で集団生活ができること
- ③次のような事情で保育に欠ける状態にあること
 - ア 保護者(父母・祖父母)がいつも外で働いている
 - イ 保護者がいつも家庭内で仕事(家事は除く)をしている
 - ウ 母親が妊娠中であるか、または出産後間がない
 - エ 保護者が病気、負傷または心身に障害がある
 - オ 保護者がいつも同居の病人などの介護をしている

申し込み方法

10月5日(月)以降、第一希望の保育所で申込書を受け取り、必要事項を記入してその保育所へ提出してください。ただし、他市町村の保育所への入所を希望する場合は、福祉課で手続きしてください。

受付期間・時間

- 10月13日(火)～23日(金)の第一希望の保育所開所時間中
- ※受付期間終了後に申し込みをされた場合や保育所ごとの申し込み状況によっては、第一希望の保育所へ入所できない場合がありますのでご了承ください。
 - ※申し込み・各保育所の詳細については、最寄りの保育所または福祉課に置いてある「氷見市保育所ガイド」や、氷見市福祉課のホームページでご確認ください。

市内保育所一覧表

1. 公立

保育所名	所在地	電話番号	延長
若葉	北大町 15-19	74-8436	
上伊勢	伊勢大町 2-1-24	74-8432	○
十二町	万尾 13-2	91-0754	
新町	中央町 11-31	74-8438	○
阿尾	阿尾 263	74-8440	
宇波	宇波 3153	78-1105	
栄町	加納 97-1	74-8433	
明和	谷屋 3000	76-1351	

2. 私立

保育所名	所在地	電話番号	延長
氷見ひかり第一	窪 1458	91-1301	○
速川	小久米 135	76-2501	○
氷見ひかり第二	窪 616-1	91-3335	○
マヤ	宮田 261	91-1682	◎
アソカナーサリー	鞆川 1303	74-7550	○
南大町	南大町 10-8	74-8435	◎
みどり	飯久保 167	91-1277	○
柳田	柳田 2880	91-1338	○
上庄	泉 287	72-5674	○

○：延長保育 ◎：延長+休日保育

住宅の家賃を助成します

2年以内に
離職した人へ

問合せ先 福祉課 ☎ 74-8111

離職のため家賃の支払いが困難になり、住宅を退去した人、または退去しなければならない人を対象に、家賃を助成します。

対象 次の条件をすべて満たしている人

- ・2年以内に離職した
- ・離職するまで、世帯の生計を維持していた
- ・就労の能力と意欲がある
- ・収入がない(一時的な収入などがある場合は、基準額^(※1)以内であること)
- ・世帯の預貯金の合計が基準額^(※2)以内である
- ・国の「住居喪失離職者等に対する雇用施策による貸付」などを受けていない

※(※1)・(※2)についてはお問い合わせください。

助成額 月額 単身世帯 21,300円以内
複数世帯 27,700円以内

※共益費、管理費は対象外です。

※新たに入居するときにかかる初期費用は助成されません。

※住宅の貸主などの口座に直接振り込まれます。

助成期間 申請月の翌月分から
平成22年3月分まで



平成21年度下半期

急性灰白髄炎(ポリオ)予防接種の日程

ポリオに対する
免疫をつけましょう

問合せ先 健康課 ☎ 74-8062 高岡厚生センター氷見支所 ☎ 74-1780

急性灰白髄炎(ポリオ)は、感染した人の便に排出されたウイルスが口に入ることによって、人から人へ感染します。ポリオウイルスに感染しても、ほとんどの人は発症しません。しかし、数百～千人に1人程度の割合で手や足の麻痺が現れる場合があります。近年、日本では患者が発生していませんが、海外ではまだポリオが流行している地域があり、ウイルスが国内に持ち込まれて流行するおそれもあります。感染しないように予防接種を受けましょう。

対象者 第1回 接種日に生後3か月～7歳6か月未満で未接種の乳幼児 ※望ましい時期：生後3か月～1歳

第2回 第1回接種終了後、41日以上間隔がある7歳6か月未満の乳幼児 ※望ましい時期：1歳～1歳6か月

実施日・対象地区

実施日	対象地区
10月13日(火)	仏生寺・上庄・熊無・速川・久目
10月19日(月)	宮田・十二町・神代・布勢
10月20日(火)	窪
10月26日(月)	東・加納・稲積
11月9日(月)	朝日丘・余川・碁石・八代・阿尾・ 数田・宇波・女良

場所 氷見市いきいき元気館2階 親子健康ルーム

受付時間 午後1時～午後1時45分

接種時間 午後1時半～

持ち物 母子健康手帳、予防接種票(予防接種手帳に綴られています。太枠内は、自宅で必ず記入してください。)

費用 無料

「予防接種とこどもの健康」を読んできてね。他の予防接種との間隔に注意してね!



★ポリオワクチンの追加接種(有料) ※事前に電話で予約してください。

日本にはポリオウイルスがないと判断されていますが、抗体保有率の低い年齢(昭和50年～52年生まれ)の人については、次の項目に該当する場合、ポリオワクチンの接種を受けることをおすすめします。

①お子さんがポリオワクチンの接種を受ける時(ポリオに感染し、発症する可能性がわずかにあります。)

接種日 10月21日(水)金沢医科大学氷見市民病院 ☎ 74-1900 (予約は10月6日(火)まで)

24日(土)山岸小児科医院 ☎ 74-0258

②ポリオの常在国へ渡航する時

随時、金沢医科大学氷見市民病院で受け付けています。

10月1日(木)
オープン!

障害をもつ人の チャレンジショップ **はーとふる安靖**

問合せ先 安靖氷見共同作業所 ☎ 74-5660

障害をもつ人たちが、市内の障害者施設で作っている製品や作品などを販売する「はーとふる安靖」がオープンします!

場所 氷見市比美町7番2号

(旧 La ぶりー茶屋跡)

営業時間 午前10時～午後4時

定休日 土・日曜日、祝日、年末年始



芸術の秋を
満喫♪

第63回 氷見市文化祭

問合せ先 氷見市芸術文化団体協議会 ☎ 74-8271

	日時	場所
合同華道展	10月11日(日) 午前9時～午後5時 10月12日(月・祝) 午前9時～午後4時半	氷見水産センター
秋の山野草展	10月17日(土)～18日(日) 午前9時～午後4時	氷見市民会館 第1会議室
第14回常磐会書展	10月23日(金)～25日(日) 午前9時半～午後5時 (25日は午後4時半まで)	氷見市中央公民館 ホール
合同茶会	10月25日(日) 午前9時～午後3時	圓照寺
第63回氷見川柳大会	11月1日(日) 午前10時～午後5時	氷見水産センター
氷見市美術協会会員展	11月1日(日)～3日(火・祝) 午前9時～午後5時	氷見市中央公民館 ホール
第19回氷見市菊花大会	11月2日(月)～4日(水) 午前9時～午後5時	氷見市民会館
氷見市吟道大会	11月3日(火・祝) 午前9時半～午後5時	氷見市民会館 ホール
氷見市謡曲大会	11月3日(火・祝) 午前10時～午後5時	圓照寺
高志俳句大会	11月3日(火・祝) 午後1時～4時	氷見市中央公民館 第2研修室
第30回氷見市総合芸能大会	11月8日(日) 午後0時半～	氷見市民会館 大ホール
短歌大会	11月8日(日) 午後1時～4時半	氷見市中央公民館 第2研修室
氷見市民合同読書会	11月10日(火) 午後2時～4時	氷見市立図書館 研修室
市民俳句大会	11月15日(日) 午後1時～4時半	氷見市中央公民館 第2研修室
第23回民謡民舞まつり	11月22日(日) 午前10時半～	氷見市民会館 ホール

皆様のご来場・ご参加をお待ちしています。



国民健康保険の被保険者証は届きましたか？

毎年10月1日更新

問合せ先 市民課 ☎ 74-8061

氷見市では、国民健康保険の被保険者証を毎年更新し、有効期限は、原則として9月30日までの1年間です。

新しい被保険者証は、9月中に世帯主あてに簡易書留郵便で送付しましたが、被保険者証が届かない場合、記載されている内容に誤りや不明な点がある場合などはお問い合わせください。

※70歳から74歳で氷見市国民健康保険に加入している人には、8月に高齢受給者証を交付しています。医療機関で診察を受ける時には、必ず**被保険者証**と**高齢受給者証**を一緒に提示してください。

被保険者証の色

- (旧) オレンジ色 (9月30日まで有効)
- (新) 薄い水色 (10月1日から有効)



※使用しなくなるオレンジ色の被保険者証は10月1日以降、市民課へお返しく下さい。

市県民税・国民健康保険税・長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の保険料 が公的年金から引き落とされます

問合せ先 市県民税・国民健康保険税：税務課 ☎ 74-8043 長寿医療制度：市民課 ☎ 74-8061

偶数月に公的年金から引き落とされます

10月
スタート

市・県民税

公的年金にかかる市・県民税は、これまで、年4回に分けて、口座振替や金融機関の窓口で納付していただいていたのですが、10月からは、支給される年金から直接引き落とされます。

対象 次のすべてを満たす人

- ① 4月1日現在、65歳以上である。
- ② 平成20年に公的年金を受給していた。
- ③ 1つの年金（老齢基礎年金など）で年額18万円以上受給している。
- ④ 介護保険料が年金から引き落とされている。

※新たに税の負担が増えるものではありません

市・県民税を社会保険庁などの年金支払者が年金から引き落とし、市に直接納めるように納税方法を変更するものです。引き落とされるのは、「年金所得にかかる市・県民税」であり、給与所得などの他の所得にかかる市・県民税は、これまでどおり納めていただくことになります。対象者には、6月または7月に納税通知書をお送りしてありますので、ご確認ください。

国民健康保険税

世帯にかかる国民健康保険税が、支給される年金から直接引き落とされます（特別徴収）。

対象 次のすべてを満たす世帯主

- ① 世帯の国民健康保険加入者全員の年齢が65歳以上75歳未満である。
- ② 世帯主が国民健康保険に加入している。
- ③ 年間で18万円以上の年金を受給している。
- ④ 国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が、年金からの引き落としの対象の年金月額額の1/2を超えない。

- ※口座振替による納付方法を選ぶこともできます。
- ※保険料額や納付方法については、7月にお送りした「国民健康保険税納税通知書」内に記載してありますので、ご確認ください。
- ※10月から年金からの引き落としが始まる人には、社会保険庁などから「年金振込通知」（*参考）が届きますので、あわせてご確認ください。

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の保険料

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）保険料の納付方法は、「年金からの引き落とし（特別徴収）」と「納付書または口座振替（普通徴収）」の2種類あります。年金からの引き落としで納付いただく条件に当てはまる人は、以下のスケジュールで年金から引き落とされます。

●4月（6月、8月）から年金からの引き落としが始まっていて、今後も偶数月に年金からの引き落としで納付

対象 昨年からの年金からの引き落としで納付している人または誕生日が昭和9年1月以前の人

●7月～9月までは納付書または口座振替で納付し10月から年金からの引き落としで納付

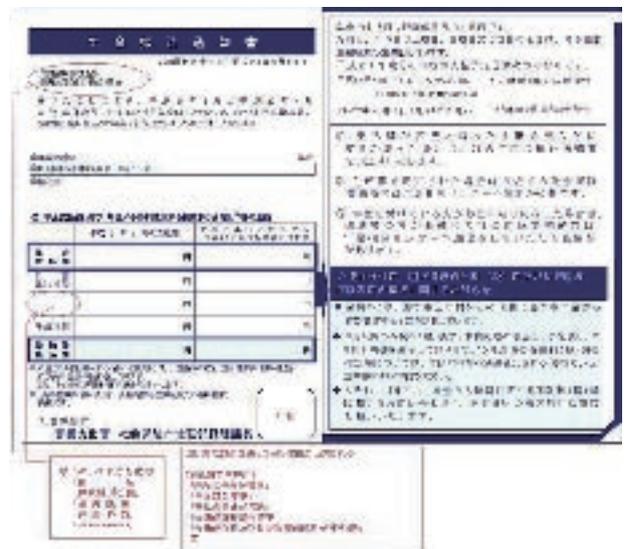
対象 上記以外で75歳以上の人（一定の障害がある人は65歳以上）

※保険料額や納付方法については、7月中旬にお送りした「後期高齢者医療保険料額決定通知書」内に記載してありますので、ご確認ください。

※10月から年金からの引き落としが始まる人には、社会保険庁などから「年金振込通知」（*参考）が届きますので、あわせてご確認ください。

※7月～9月まで納付書で納めていただく人は、納め忘れがないかご確認ください。

*参考 年金振込通知書（同一の様式とは限りません）



お知らせ

INFORMATION

人口と世帯数 (平成21年9月1日現在) ※()内は前月比	
総人口	53,869人(-32人)
男	25,762人(-12人)
女	28,107人(-20人)
世帯数	17,285世帯(-4世帯)

人口動態(平成21年8月)	
出生	27人
死亡	46人
転入	57人
転出	70人

市内の交通事故発生状況 (平成21年9月15日現在) ※()内は前年比

人身事故件数	103件(-24件)
負傷者数	124人(-20人)
死者数	1人(-2人)
うち高齢者死者数	1人(-1人)

納税

今日納期の市税	
市県民税	3期
国民健康保険税	4期
納期限	11月2日(月)
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

勇壮な獅子舞の演舞

第4回獅子舞実演会

日時 10月17日(土)午後1時～(約1時間)
場所 ひみ獅子舞ミュージアム
出演 上稲積青年団

※高校生以上の人には、一人300円の実演協力金をお願いしています。
★今回は11月8日(日)、上田子青年団の予定です。

問合せ先 ひみ獅子舞ミュージアム
☎72-2454

秋もイベント盛りだくさん

氷見市海浜植物園のイベント

氷見市海浜植物園写真画コンクール作品展
日時 10月3日(土)～26日(月)
場所 1階展示ホール
内容 夏休み期間中に市内の小中学生が描いた植物や昆虫の写生画を展示します。
海のコンサート

日時 10月10日(土)午前9時～10時
場所 4階スカイラウンジ
内容 滝沢卓のシンセサイザーと朗読『ラブユーフォーエバー』で朝のひと時をお楽しみください。

すてきなミニガーデン展

日時 10月14日(水)～11月30日(月)
場所 1階メインホール
内容 限られた空間の中で、工夫がいっぱいのコンテナで作るすてきな花園
問合せ先 氷見市海浜植物園
☎91-0100

博物館 特別展

「からあぶ(ほとけ)島が映す地域の歴史」

日時 10月16日(金)～11月8日(日)
午前9時～午後5時 ※月曜日休館
場所 特別展示室
内容 氷見沖に浮かぶ唐島・蛇が島・仏島に関連する資料を展示します。
費用 無料
★資料解説会
日時 10月17日(土)午後2時～



光禅寺木造弁財天坐像

※事前の申し込みは不要です。
問合せ先 氷見市立博物館 ☎74-8231

サークル活動の成果を発表します

ホビィラ祭2009
日時 10月18日(日)
午前9時～午後3時
場所 ホビィラ大浦(働く婦人の家)

内容

- 作品展示 (粘土人形、書道、絵手紙、手編み物、華道、洋裁 ほか)
- お茶席 (裏千家) 午前10時～午後2時
- ステージ発表 (キーボード、歌謡、新舞踊、3B体操、健康体操、フォークダンス ほか) 午前10時15分～正午

芸能の祭典

第30回氷見市総合芸能大会
日時 11月8日(日)午後0時半～
場所 氷見市民会館大ホール
演目 日舞、仕舞、詩舞、詩吟、箏曲、尺八、民謡、民舞、新舞、コーラス、郷土芸能(有磯太鼓・網起し木遣り)
問合せ先 氷見市芸術文化団体協議会
☎74-8271

募集

健康的な食事のとり方を学びませんか?

ヘルシー食生活講座 受講者募集
バランスのとれた食事のとり方(要予約)
日時 11月4日(水)午前9時半～午後1時
(受付 午前9時～)

場所 氷見市いきいき元気館2階 栄養学習室
持ち物 普段使っているごはん茶碗、筆記用具

広告

世界大動物園

サル劇場

氷見市ふれあいの森 第二駐車場 特設会場

10月25日(日)まで開催中 午前9時～午後5時

入場料 大人 1,600円 (高校生以上) 小人 1,000円 (3歳～中学生)

入場料で動物園、サル劇場、フラミンゴショー全てご覧になれます

主催/東北サファリパーク・那須サファリパーク お問い合わせ/TEL.0766-72-0620
 後援/氷見市・氷見市教育委員会・氷見市社会福祉協議会・氷見市観光協会・氷見商工会議所(順不同)

富山県内 初公演!!

フラミンゴショー

音楽に合わせて華麗にダンス!!

フジテレビ「地上最大のテレビ動物園」で
さまぁ～ずの三村さんが出演された
フラミンゴショーがやってきます!!

●氏名又は名称/株式会社東北サファリパーク ●事業所名称及び所在地/世界大動物園(移動動物園)富山県氷見市観川1字向山31番地
ふれあいの森駐車場内特設会場 ●動物取扱業の種別/展示 ●登録番号/富山県水産第002号 ●登録年月日/平成21年9月12日
●登録有効期間の末日/平成26年9月11日 ●動物取扱責任者氏名/石田真良

王 理恵さんの 食育講演会 「食が人をつくる」 (読売文化フォーラム)

11月19日(木) 午後2時～



場所 氷見市ふれあいスポーツセンターサブアリーナ
★入場無料 (整理券が必要です)
共催 氷見市・氷見市教育委員会
 ※講演内容などの詳細は、次号でお知らせします。
問合せ先 生涯学習課 ☎74-8215

定員 30名(先着順)
 ※健康課へお電話でお申し込みください。
問合せ先 健康課 ☎74-8062

脱メタボ
運動実践教室 受講者募集
メタボ予防体操
日時 10月30日(金)午後2時～3時
 (受付 午後1時半～)
場所 氷見市いきいき元気館
講師 とやま健康パーク 健康運動士
持ち物 内履きスリッパ、タオル
 ※健康課へお電話でお申し込みください。
問合せ先 健康課 ☎74-8062

対象 18歳以上の女性
日時 毎週月曜日(月3回)午後2時～3時
場所 氷見市ふれあいスポーツセンターほか
費用 2,800円/月(年会費2,000円別途)
問合せ先 ふれんず事務局(氷見市ふれあいスポーツセンター内) ☎74-8500

新曲をみんなで楽しく歌いましょう!
ふれんず「歌謡教室」会員募集

**スポーツの秋☆運動を始めるきっかけに
体験教室参加者募集**
 教室一回券(1,000円)で体験できます。

水泳教室
対象 16歳以上
●アクアピクス
 月曜日 午後8時～9時
●水中運動
 金曜日 午後8時～9時
 日曜日 午前10時半～11時半
トレセン教室
対象 中学生以上
●エアロピクス
 月・水曜日 午後7時～8時
 木曜日 午後8時15分～9時15分
 土曜日 午前10時半～11時半
●ストレッチヨガ
 月曜日 午後8時15分～9時15分
 木曜日 午後2時～3時
 土曜日 午後7時～8時
●ステツプ
 水曜日 午後2時～3時

ピラティス 午後8時15分～9時15分
ベリリダンス 午後7時～8時
健康体操 金曜日 午後8時15分～9時15分
 金曜日 午後2時～3時
フラ 土曜日 午後1時半～2時半

問合せ先 氷見市民プール・トレーニングセンター ☎91-5000(水泳教室)、☎91-5988(トレセン教室)



マイカーを壊せて エコ運転しよう!

平成21年
10/19日-23日
 富山県立環境教育センター
 〒920-8501 富山県富山市富山町1-1
 TEL: 076-444-6122

福祉
今月は支給月です
児童手当
 6月～9月分の児童手当が、受給資格者の指定口座に振り込まれます。
支給日 10月13日(火)
 ※6月の現況届を提出していない場合は受給できません。現況届を福祉課子育て応援担当に提出してください。
問合せ先 福祉課 ☎74-8117

必見! あいやまガーデン
秋のおすすめ

氷見あいやまガーデンは本年4月25日に、海越しの立山連峰が望める稲積地区の森の中にオープンしました。春、夏、秋、冬と四季折々の花をご覧いただけます。秋のイベントや、入園料とランチがセットになったお得なプランもあります。ぜひ、一度ご来園ください。

～秋のステキな空間演出～
観月会 17:30～20:00 (要予約) 料 ¥5,000円/人
 10/3(土) 中秋の名月の宴
 10/4(日) 満月の宴
 10/30(金) 十三夜の宴
 17:30～茶席にてお迎え
 18:30～松花堂弁当のお食事
 19:10～音楽会を堪能

☆平日ランチパック☆
 11:30～14:00
 入園料+ランチ=1,600円
 (通常1,900円)

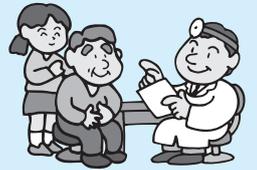
「広報ひみ10月号」持参で100円引き!

開園時間 9:00～17:00
入園料 大人800円、小中学生400円、65歳以上700円
問合せ先 氷見あいやまガーデン ☎72-4187

お知らせ

INFORMATION

休日診療当番医
(午前9時～午後5時)



- 4日(日)
松井内科クリニック
☎72-0074
さくらの木歯科
☎64-0507
- 11日(日)
中村記念病院
☎91-1307
三島歯科医院
☎52-2827
- 12日(月・祝)
河合内科医院
☎74-5178
おおたファミリー
歯科医院
☎44-6788

- 18日(日)
整形外科伊藤医院
☎91-0220
斉藤歯科医院
☎22-0661
- 25日(日)
西野医院
☎91-7500
三崎歯科医院
☎52-1223
☎63-0158

※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。

ご利用ください とやまっ子子育て応援券

「とやまっ子子育て応援券」で、各種保育・保健サービスを利用しませんか？
対象 平成20年4月1日以降に生まれた子どもをもつ家庭（生まれた子どもの兄弟姉妹にも利用できます。）

利用できるサービス

任意の予防接種、乳児健康診査、母乳相談、母乳マッサージ、乳児の沐浴指導、一時保育、一時預かり、病後児保育、家事・育児サービス
★予防接種は中学生までが対象となっていますので、ぜひご利用ください。

応援券の利用法

サービスの利用料を応援券で支払えます。券を切り取らずに提出してください。（500円未満の端数は、現金でお支払いください。）
※お願い

・5月31日以前は、一部のサービスの利用料を、利用者が医療機関に現金でお支払いした後、市へ請求いただいています。請求が済んでいない利用済の券がある場合は、すみやかに請求してください。

・応援券には有効期限（誕生日から2年間）があり、その翌日以降は使用できませんのでご注意ください。

問合せ先 福祉課 ☎74-8117

幼児教育期の子育てを支援 子育て応援特別手当（平成21年度版）

幼児教育期の子育てにかかる負担を軽減するため、平成21年度に限り、手当を支給します。対象となる世帯には、12月中旬までに申請書を郵送しますので、今しばらくお待ちください。

対象 小学校就学前の3年間（平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の子どもがいる世帯の世帯主

支給額 対象となる子ども一人当たり3万6千円

◆配偶者からの暴力（DV）の被害にあっている人へ

様々な事情で住所を移せないDV被害者で、現在、市内に住んでいる人については、10月1日から30日まで事前申請を受け付けます。この申請により、手当の受給対象者を、世帯主からDV被害者へ変更できます。

必要書類

●DV被害者であることが確認できる次のいずれかの書類

- ・配偶者暴力相談支援センターが発行する証明書
- ・婦人相談所が発行する証明書
- ・保護命令決定書の謄本または正本

介護

日頃の悩みについて話し合いませんか？ 家族介護教室

対象 家庭で寝たきりや認知症の人などの介護をしている人

日時 11月11日(水)午後6時～

場所 はまなす苑水見デイサービスセンター

申込み締切 10月31日(土)

問合せ先 はまなす苑水見デイサービスセンター
吉岡・釜口 ☎91-7700

住まい

お住まいをお探しの人へ

栄町特定公共賃貸住宅 入居者募集

所在地 栄町10-22

構造 耐火構造3階建・3DK・オール

●振込口座の通帳の写し

※事前申請書は、市役所福祉課窓口ほか、ホームページ等で入手可能です。10月30日を過ぎると、事前申請の受け付けはできませんのでご注意ください。

※事前申請書に記入された住所の情報は、住民登録をしている市区町村へは通知されません。

問合せ先 福祉課 ☎74-8117

広告 パソコンの困ったを解決します!!

お気軽にご相談ください！

- ・パソコンが動かなくなった
- ・パソコンの動きが遅い
- ・インターネットに繋がらない
- ・印刷ができない
- ・ウイルスに感染しないか心配だ



氷見市内は相談&出張無料です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

診断のみ 3,000円
診断+応急処置 5,000円

ひかりIT (南大町) 菊地
☎73-7080 メール info@hikari-it.com
ホームページ http://www.hikari-pc.com

抽選で5,000円分の商品券が貰える!!

チャンピオンショップコンテスト2009

私たちの街にもステキなお店がたくさんあります。市民の皆さんにお気に入りのお店やお宿などを投票していただき、今年のチャンピオンを決定します!! 業種、規模などは一切問いません。詳しくは、氷見商工会議所のホームページをご覧ください。

氷見商工会議所ホームページ

<http://www.ccis-toyama.or.jp/himi/>

問合せ先 氷見商工会議所 ☎74-1200

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

市民ホール

住宅相談 10/1、11/5(木)
午前10時～午後4時

2階相談室

行政相談 10/5、19、26、11/2(月)
午後1時～4時

5階会議室

人権相談 10/8(木) 午後1時～4時
年金相談 10/14(水) 午前10時～午後3時
無料調停相談 10/28(水) 午前9時～正午

※この他、各種相談所を開設します。
同ページ中ほどをご覧ください。

高岡市×小矢部市（高岡地区広域圏） イベント情報

金屋町楽市 in さまのこ（高岡市）

日時 10月24日(土)～25日(日)
午前10時～午後5時 ※雨天決行

場所 金屋町

内容 「桃山」・「元禄」をテーマに金屋町
全域を使ったデザイン、ファッション、フ
ードなどの工芸・生活・産業が同居するゾ
ンミュージアムイベント

問合せ先 金屋町楽市実行委員会事務局
(高岡市観光協会) ☎20-1547

第9回岩合光昭賞ネイチャーフォトコンテ スト写真展（高岡市）

日にち 10月17日(土)～11月15日(日)

場所 ミュゼふくおかカメラ館

入館料 一般300円、高校・大学生200円、
小・中学生100円（土・日曜日、祝日は高
校生以下無料、20名以上の団体は2割引）

内容 動物写真家・岩合光昭氏が審査する同
フォトコンテストの入賞作品を中心に、20
点余りの力作が一堂に展示される写真展

問合せ先 ミュゼふくおかカメラ館
☎64-0550

火渡り法要（小矢部市）

日時 10月17日(土)午後2時

場所 白馬山 慈光院
(小矢部市西町5-6)

内容 無病息災、罪障消滅を願い、赤い炭
火の上を素足で渡る神事

問合せ先 白馬山 慈光院 ☎67-0104

三枝成彰・辰巳琢郎の宝くじおしゃべり音 楽館（小矢部市）

日時 10月27日(火)午後7時開演

場所 クロスランドおやべ メインホール

内容 豪華アーティストによるコンサート

問合せ先 クロスランドおやべ
(小矢部市鷺島10番地) ☎68-0932

「氷見市ふるさと定住促進奨励金」
「氷見市定住促進住宅団地住宅用地取
得助成金」(平成22年3月末終了予定)
に変わり、新たな定住促進制度が平成
22年4月から始まります。詳細が決ま
り次第、広報ひみ、市のホームページ
(http://www.city.himi.toyama.jp/
toshikeikaku/kikaku.html) などでお知
らせいたします。

地震が発生した時に、一人ひとりなどの
ように行動したらよいかを日ごろから家族
で話し合っておきましょう。
また、火の始末、初期消火の方法、飲料水・
非常食の準備など非常時の対応を日ごろ
から心がけましょう。倒れやすい家具には

地震に対する日ごろの備え

問合せ先 市民課 ☎74-8068

新たな定住促進制度が始まります ふるさと定住促進奨励金

「氷見市ふるさと定住促進奨励金」
「氷見市定住促進住宅団地住宅用地取
得助成金」(平成22年3月末終了予定)
に変わり、新たな定住促進制度が平成
22年4月から始まります。詳細が決ま
り次第、広報ひみ、市のホームページ
(http://www.city.himi.toyama.jp/
toshikeikaku/kikaku.html) などでお知
らせいたします。

その他

実践しましょう アップライト運転

対向車、先行車がない場合は、アップ
ライト運転(上向きライトの運転)が有
効です。こまめなライトの切り替えに
よって、歩行者や自転車が発見が早くな
り、交通事故の防止につながります。
夕暮れ時や夜間に道路を歩いたり自転
車に乗ったりする時は、自分の存在をい
ち早く知ってもらうために、明るい服装
を心掛け、反射材を身に付けましょう。

問合せ先 市民課 ☎74-8010

「氷見市ふるさと定住促進奨励金」
「氷見市定住促進住宅団地住宅用地取
得助成金」(平成22年3月末終了予定)
に変わり、新たな定住促進制度が平成
22年4月から始まります。詳細が決ま
り次第、広報ひみ、市のホームページ
(http://www.city.himi.toyama.jp/
toshikeikaku/kikaku.html) などでお知
らせいたします。

行政・法律なんでも相談所開設
日時 10月15日(木)午後1時～4時

場所 市役所5階会議室

申込み 10月14日(水)午前8時半から電話
で受け付けます。(定員になり次第締め
切ります。)

※詳しくは班回覧をご覧ください。
司法書士・行政書士・土地家屋調査士合
同無料相談会
日時 10月7日(水)午前10時～正午、午後
1時～3時

場所 市役所5階会議室

相談内容 不動産の相続、贈与、売買な
どによる名義移転登記、遺言、農地転用、
債務整理、成年後見など
問合せ先 市民課 ☎74-8010

ご利用ください 各種相談所

転倒防止器具を取り付けたり、ブロック塀
や門柱が倒れないよう修理や補修をしてお
くなど、家の周りの安全確保も大切です。
問合せ先 氷見市消防署 ☎74-83300

花だより

from 氷見市海浜植物園

コハマギク（展示庭園）



茨城県以北（太平洋側）から北海道までの海岸
に生えるキク科キク属の多年草です。草丈は低く、
花は大きく、まるで高山植物のような形態をして
います。ハマギクに似ていて、全体的に小さいこ
とから、和名は「コハマギク」と名付けられました。
栽培しやすく、低い草丈を利用して、庭園のグラ
ンドカバーに利用されたり、鉢植えロックガーデ
ンにも利用されたりすることがあります。

図書館オススメ本



「よくわかる渋滞学」

にしなりかつひろ 西成活裕 / 著 ナツメ社

さまざまな渋滞に関わる具体的な問題（道路や高速道路の渋滞、ATMやレジの行列、電車の遅延や人の混雑など）とその対処方法を詳しく解説。

「小学生のための読解力をつける魔法の本棚」

中島克治 / 著 小学館

「漁師町ぶらり」

西潟正人 / 著 講談社

「ふるさと」の発想

西川一誠 / 著 岩波書店

「食の地図」

岸朝子 / 監修 帝国書院

「封筒でつくる 手づくり文房具」

宇田川一美 / 著 東京地図出版

「よくわかる! 名字と家紋」 武光誠 / 監修 PHP 研究所

★「いずみの会」の紙芝居・本の読み聞かせ

日時 10月24日(土) 15:00～ 場所 児童読書室

2009 リサイクル図書フェア



「秋の読書週間」にちなんで、図書館で不要になった図書や、保存期限が終わった雑誌、市民の皆さんからご提供いただいた図書などを、リサイクル図書として1人につき10冊まで、無償でお譲りします。

日時 10月31日(土) 午前9時半～午後3時
(図書などが無くなり次第終了します。)

場所 図書館読書研修室
(氷見市教育文化センター2階)

※混雑時には整理券を発行しますので、並んでお待ちください。

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時半～午後6時

休・祝日 午前10時～午後5時

今月の休館日 1日(木)～7日(水)、12日(月・祝)、19日(月)、26日(月)、30日(金)



5ch アナログ放送 / 093ch デジタル放送 氷見市行政チャンネル 10月の放送予定

放送時間	9/27(日)～10/3(土)	10/4(日)～10(土)	10/11(日)～17(土)	10/18(日)～24(土)	10/25(日)～31(土)
【自主制作番組】 目必本 6:00～ 9:00～ 19:00～ 22:00～ 目水金土 7:00～ 10:00～ 20:00～ 23:00～	ひみぶりっこてれび	きとぎとキッズ お料理道場 (南大町保育園)	私のスポーツ人生④	寄せ植え講座	ひみぶりっこてれび
【自主制作番組】 目必本 7:00～ 10:00～ 20:00～ 23:00～ 目水金土 6:00～ 9:00～ 19:00～ 22:00～	稲積川口遺跡	国際交流員紹介 (コーリ・ポトウィン)	どぶろく特区 (小境荘)	中学生意見発表大会	博物館特別展 (から・あぶ・ほとけ)
【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～	堀田地区地蔵まつり	氷見の文化財 (阿尾城戦国史)	ひみぶりっこてれび	むし歯予防のための フッ素利用	水産加工体験教室
【NHK番組の再放送】 13:00～ 21:00～	きょうの健康 (はじめよう! 糖尿病の自己管理)	趣味悠々 (絵手紙入門)	きょうの料理 (満喫! 旬の味)	つくってあそぼ (幼児番組)	きょうの健康 (解消! つらい肩の痛み)
【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 (SkyperfectTV773ch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。

©2011年7月24日、有線テレビ放送も含めて、これまでの地上アナログ放送が終了します。地デジ対策、デジタル契約への変更のお問い合わせは、能越ケーブルネット(株) ☎0120-040-720 までお願いします。

氷見 横浜 通信

氷見市と横浜市との間で行われている職員の派遣交流。それぞれの土地での生活や仕事を通して感じることを紹介します。

横浜→氷見

佐藤 大助



氷見海岸から眺めるだけだった立山に、この夏、二度登る機会をいただきました。

一度目は黒部ダム、室堂を訪れました。ダムの放水は圧巻ですね。その姿、音にはものすごい迫力があり、1つの芸術作品のようでした。そのダムとは対照的に、室堂では、静寂が漂っていました。手が届くほど近くに見える雲の下、雪の残る草原に小さな花が揺れていて、とても落ち着く雰囲気です。この日は天気がよく、穏やかな立山を体験できました。

二度目は、雄山を登りました。私にとっては人生初の登山でした。その記念すべき日、立山の天気は荒れていました。山頂付近では、雨どころか嵐(横殴りの雨)でした。何度も心が折れました。それでも途中、雷鳥に癒され、一瞬の晴れ間から広がる壮大な景色に励まされながら、何とか、登頂を果たせました。今思えば、晴れ、曇り、雨、嵐と立山のあらゆる表情を見ることができて、幸運だったと思います。どちらも大切な思い出となりました。

これから寒い季節が近づいてきます。冬は食を中心に、氷見の文化を体験したいと思います。

ひみ 再 発見

イタセンバラ
(国指定天然記念物)

所在地:地域を定めず
指定日:昭和49年6月25日

イタセンバラは、日本固有のコイ科タナゴ亜科の淡水魚です。1950年頃までは、淀川水系、濃尾平野、富山平野の諸水系に広く分布していたと考えられています。しかし、高度経済成長期以降、生息状況が極端に悪化し、昭和49年に国の天然記念物(文化財保護法)に、平成7年に国内希少野生動植物種(種の保存法)に指定されました。どちらの指定も淡水魚類の第1号であり、手厚く保護されてきましたが、現在の主要生息地は氷見市の万尾川のみとなりました。イタセンバラは法的規制のある魚ですが、本市では特別な許可を得て、保護池での増殖、十二町小学校での飼育、海浜植物園での展示などを行っています。



イタセンバラのオス

問合せ先

生涯学習課

☎ 74-8215

国際交流員

コーリ・ポトウィンの

The Boston Runner

ザ・ボストンランナー

初めて会う日本人と話す時に私が「出身地はマサチューセッツ州のボストン市です」と言うと、相手はだいたい次のどれかを言います。

- ①「ああ、マサチューセッツ工科大学で有名どころですね。」
- ②「お!ボストンレッドソックス!松坂大輔!野球好き?」
- ③「マサ...マサチュー...マサチューセツウ?...マサチューセツね。」

野球が好きの人が②のように答えるのはよく分かります。①のように答える人は、よく知っていますね。この大学は、毎年のようにノーベル賞受賞者を輩出しています。③と答える人も当然いますね。世界は広くて、全ての地域の歴史や名物を知るのは無理です。

今回は、ボストン市の出身者として皆さんに色々なことを紹介したいと思います!では、ボストン市の一分間レッスン、スタート!

★ボストン市はアメリカ合衆国の東海岸にあり、新鮮な魚が水揚げされます。特に、ロブスターが有名です。ボストンの名物はクラムチャウダーです。アメリカの中で一番おいしいと言われています。

★ボストン市はアメリカ独立革命の象徴的事件である

「ボストン茶会事件」などが起こった場所で、アメリカの歴史においてとても重要なところです。

★先に挙げたマサチューセッツ工科大学以外にも、ハーバード大学などの有名な大学があり、大学の数自体も市内に100以上もあり、「大学の町」と呼ばれています。

★京都とボストン市は姉妹都市提携を結んでいて、今年で50年を迎えました。

★世界一の多さを誇るものもあります。それは、マラソン大会の開催数です。まだ参加したことはないのですが、いつか参加したいと思っています。(そういう思いも込めて、このコーナーの名前を「ザ・ボストンランナー」にしました。)

どうですか?ボストン市のことが少し身近になりましたか?では、また来月!



ボストンの電車は2階建てが一般的です。

10月 健やか子どもの イベント情報



さかもと わかな
坂本 和香奈 ちゃん
9月13日生まれ・宇波
ひろし まさみ
(父)弘志 (母)雅美



みうら ひゆうが
三浦 彪雅 くん
9月2日生まれ・加納
よしのぶ あつこ
(父)芳信 (母)安津子



むかいやま はるた
向山 晴太 くん
9月30日生まれ・園
しろうた まりな
(父)翔太 (母)絵理奈



おもて ゆりか
表 祐里佳 ちゃん
9月24日生まれ・幸町
たかひろ わかな
(父)孝拓 (母)若奈

1歳 になりました

このコーナーでは平成20年10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、住所、日中に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 10月9日(金)

応募・問合せ先 氷見市企画広報室 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



かのう だいすけ
加納 大輔 くん
9月5日生まれ・上久津呂
ゆうすけ ゆき
(父)勇介 (母)由記



かわかみ ゆうら
川上 由空 くん
9月15日生まれ・姿
しげはる ようこ
(父)茂晴 (母)陽子

出産育児一時金の支給額が引き上げられます！

国民健康保険の被保険者が出産した場合に支給される一時金が、平成21年10月から平成23年3月までに出産された場合、38万円から4万円引き上げられ、42万円となります。※在胎週数22週未満の出産の場合や、産科医療補償制度に加入していない医療機関などで出産した場合は35万円から4万円引き上げた39万円となります。

問合せ先 市民課 ☎74-8061

●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)

絵本おばさんの日

2日、16日(金) 午前10時半～

ベビーシート&チャイルドシート講座

15日(木) 午前10時半～

リフレッシュヨガ

20日(火) 午後3時～

「歯医者さん」のミニ講座

22日(木) 午後3時～

「こころと家族」のミニ講座

26日(月) 午前10時半～

「こころと食事」のミニ講座

26日(月) 午後3時～

キトキトこどもごはん(実費負担あり/要予約・15組)

29日(木) 午前10時～

肩&ハンドマッサージ講座(要予約・10組)

30日(金) 午前10時～

つくしんぼ教室(要予約)

※10月1日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)

- 黄さん(平成21年度生まれ・10組)
28日(火) おもちゃを作ろう
- 桃さん(平成21年1月～3月生まれ・20組)
29日(木) ベビーマッサージ
- 赤さん(1歳児)・青さん(2歳児) 全100組
5日(月) うんどうかい

●マヤ子育て支援センター(鞍川1303)

☎74-7550 (午前9時～午後4時)

ベビービクス教室(要予約・各10組)

【対象】 生後2ヶ月～歩行開始時期まで

1日、8日、22日(木) 午前10時～

5日、19日、26日(月) 午後2時～

親子教室「親子で体験! わくわくアート」(要予約)

29日(木) 午前10時～

【場所】 氷見市ふれあいスポーツセンター

10月のみんなの広場

「大型サロンバスで行こう親子遠足」(要予約)

15日(木) 午前9時半 氷見漁港駐車場集合

【行き先】 高岡おとぎの森公園

【参加費】 400円(おやつ代含む。)

※予約はマヤ子育て支援センターで受け付けています。

みんなおいでよ!! 紙芝居カー

毎週火曜日 午後3時～

【場所】 氷見フィッシャーマンズフーフ海鮮館

●親と子のともだちサロンはやかわ(小久米83-5)

☎76-2613 (午前9時～午後1時)

おはなしの部屋(親と子のミニミニアスレチック)

7日(水) 午前10時～

おもちゃコンサルタントのペーパークラフト

16日(金) 午前10時～

あそぼうよ!(秋の実クラフト)

21日(水) 午前10時～

●すくすくサロン(飯久保167)

☎91-1277 (月・水・金曜日 午前9時～午後2時)

ふれあいあそび

5日(月) 午前10時～

今月の保健室
(10/1~11/10)

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

10/2(金) (H21.5.13~6.2生)

10/23(金) (H21.6.3~6.27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

10/22(木) (H20.3.18~4.4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

10/1(木) (H18.2.18~3.12生)

10/29(木) (H18.3.13~4.6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)、コップを持ってきてください。
※「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

10/27(木) (H21.6.15~7.26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。

☑ ポリオ予防接種 受付13:00~13:45

10/13(木)、19(月)、20(火)、26(月)、11/9(月)

☑ 子育てなんでも相談 受付13:30~15:00

10/6、11/10(木)

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

☑ いきいき教室 10:00~12:00

10/5、19、26、11/2、9(月)

10/1、8、15、22、29、11/5(木)

※身体の機能が低下し、日常生活に不安がある人など。

☑ 健康なんでも相談(要予約)

受付13:00~14:00

10/20(火)

心豊かな子に育てよう!

健康課 ☎74-8062

お子さんに、こんな気になる行動は見られませんか?

- ・攻撃的
- ・不機嫌
- ・友達と遊べない
- ・遊びに集中できない
- ・不活発
- ・恐れや不安が強い
- ・自分でやる意欲がない

4歳以上で左の2つ以上の項目に該当すると保育者が感じている割合
11.1% (H18)
(氷見市ヘルスプラン
21中間評価より)



「自分は大切な存在だ」「必要とされている」という気持ちがないと、上記のような気になる行動が表れることがあります。「いつも自分のことを見てくれている」「分かってくれる」という親への信頼が心の基礎になります。

心豊かな子に育てるために…

1. スキンシップをたくさんとりましょう 皮膚は脳の感覚に深く関わり、体温の温もりは子どもの心を落ち着かせ、情緒を安定させます。
2. 積極的に言葉をかけましょう 今日あったことを聞いたり、目を合わせてじっくりして声をかけるのが効果的。
3. 子どものサインを見逃さない「ぼく(わたし)を気にかけてくれるんだ」という安心感を育てましょう。
4. 子どもに分かりやすく接しましょう 褒める時は積極的になでたり、抱きしめたりしましょう。叱る時はしっかり目を見て、短く分かりやすい言葉で話しましょう。
5. 忙しくても子どもと向き合って一緒に楽しむ時間をつくりましょう 短くても親子で楽しむ時間があれば、子どもの心は満たされます。

●子育てについて、困ったり悩んだりした時は、いつでもご相談ください!

・電話相談 平日午前8時半~午後5時半

・子育てなんでも相談(毎月1回/日程は広報ひみに掲載 ※今月は19ページ)

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

足水虫(足白癬)について

足水虫は、白癬菌というカビが皮膚に付着し、皮膚の最も外側にある角層内で増殖する感染症です。日本では、足水虫に感染している人は2,100万人(全人口の5人に1人の割合)とされています。多くの方は、「足水虫=かゆい」というイメージがあると思いますが、かゆみを伴わない場合もあり、受診して初めて水虫を指摘されて驚かれる人もいます。

症状としては、足の指と指の間が白くふやけて皮がむけたり、足の裏に小さな赤みのある水ぶくれができ、皮膚がかたく厚くなったりします。さらに、足水虫を放置しておくと、爪の中にカビが侵入し、爪水虫を引き起こしてしまいます。

足水虫は人にうつる病気です。浴室のマット、多くの人を使用するスリッパやサンダルなどを使用することで感染します。また、家庭内で知らず知らずのうちに感染していることもあります。予防するためには、毎日の掃除や足をよく洗うことが大切です。

「足水虫かな?」と思われましたら、皮膚科専門医の診察を受けましょう。症状に合ったお薬を用いないと、逆に症状が悪化してしまうことがあります。安易に市販の塗り薬を使用せず、正しい診断のもとに治療を行うことが完治する近道です。
(皮膚科講師 渡邊 晴二)

今月の糖尿病教室 10日(土) 9:30~ 1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（9月号で募集）

オススメの運動・運動法

●私は、畑仕事で運動を兼ねています。よく歩きますし、高い所になっているゴーヤやキュウリを採る時に背伸びをしたり、中腰になったりしゃがんだりします。また、野菜の袋詰めをする時には、ラジオ体操を聞きながら首を回したりしています。

（柳田 K/O）



●スポーツをするのに、涼しくて動きやすい季節になりました。外では、自転車に乗ったり、ウォーキングをしたり、マラソンをしたりするのが良いと思います。家の中では、家事をしながら、ストレッチ体操などするのも良いかもしれませんね。

●子どもに「たかいたかい」をしてあげるなど、体を使ってあやすことが運動になっているよ

（匿名希望）

うな気がします。子どもも喜ぶし、私自身のシェイプアップにもつながるし、一石二鳥♪

（朝日丘 K/K）

■「広報ひみ」の感想

○9月号を読んで、氷見町の大火が発生した日を知りました。子どものころ、私の家から富山湾を挟んで向こう側が激しく燃えているのを見ました。今でもその光景を忘れることができません。後日、それが魚津大火であることを知りました。私の家も氷見大火で焼失しました。だからこそ、ありふれた文言ですが、「火の用心」を常に頭に入れておくことが、悲惨な火事を防ぐ基本だと思います。

（比美町 M/K）

○表紙がとてもきれいで、毎月じっと眺めています。内容も充実していて、読みごたえがあります。もちろん、シュリケンを探すのも楽しみの一つですよ。

（丸の内 A/N）

○いつ、どんな行事があるのかな？とか、国際交流員さんのコーナーなどを楽しみに読んでいます。

（桑院 M/U）

今月の表紙

◎能越自動車道に色あせない夢を描く

北部中の3年生163人は8月28日(金)、建設が進む稲積の能越自動車道氷見北IC付近の路盤に「将来の夢」をペンキで描きました。氷見北ICの供用開始に向け、道路に愛着をもってほしいとして、北部中育友会、国土交通省富山河川国道事務所が企画しました。

生徒たちは、「漁師になる」「ハンドボールで全国制覇」「アニメデザイナーになる」など、思い思いの夢を描きました。

現在は、舗装工事がなされ、生徒の描いた夢を見ることはできませんが、富山河川国道事務所では、撮った写真を残したいとしています。みんなの夢がかなうといいですね。

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、「きずな森」（飯久保地内）に参上！

湖南小学校の向かいから飯久保城跡までの「きずな森」は、「こやま森林と人ネットワーク」と共に、児童が平成14年から、遊歩道整備を進め、自然学習の場として活用されてきました。湖南小学校の向かいにある「飯久保城跡登り口」の案内表示を目印に階段を下ると、布勢地区を眼下に望む見晴台があります。



児童や地元住民らが、地元の木材を利用して、階段や見晴台を作ったそうだよ！

田畑が広がる所に住んでいるのですが、最近あまりかかしを見ないですね。絵のかかしで「秋」を楽しんでみました。

（谷屋 C/Y）



食欲の秋、
ときどき芸術の秋♪
早くユリの花咲かな
いかなあ ^^

（中央町 S/T）





次号の読者の広場

テーマは 「獅子舞」

市内の春祭り、秋祭りなどで盛んに舞われている獅子舞。「うちの町内の獅子舞はこんなところがスゴイ!」「祭りの時期は、獅子舞を見るために市内を駆け回っています」など、獅子舞にまつわる自慢話やエピソードなどをご紹介します。

●「欄外川柳」募集

「読者の広場」の欄外に皆さんの川柳を紹介します。日常で感じたこと、ユーモア、人情、風刺などを五・七・五の十七文字で表現してください。テーマ「夫婦」

●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人は、「そのページ」と「広報ひみの感想」、住所、氏名を、はがき、封書、ファックスまたはEメールでご応募ください。(9月号の正解:8ページ「水見ゆったりまちなか巡り」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 10月9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。

問合せ先

〒935-8686 (住所記載不要)
企画広報室 市民の声・広報担当
☎ 74-8012 FAX 74-4004
Eメール shiminnokoe@city.himi.lg.jp

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。(立体作品は写真に撮って送付してください。)

第4回ジュニア俳句大会で富山県知事賞を受賞しました

(方山 賀央くん・女良小6年)



俳句づくりは、自分や身近に起こったことを自由に書けるところが

が楽しいです。スポーツが大好きなので題材に使うことが多い、今回応募した俳句でも、出場した野球大会での場面を詠みました。

市内の野球大会で、リーグ戦を二位通過したにも関わらず、トーナメント戦で敗れてしまいました。とても悔しい思いをした時に、学校の裏山になっている赤いグミを見つけました。その時に、今回の句「グミの実が真っ赤野球は負けました」を思いつきました。

ジュニア俳句大会では、県知事賞という思ってもみなかった賞をもらい、それを先生から聞いた時は、本当にびっくりしました。また作ってみようという意欲が沸きました。

まちなかサロンひみ運営委員会の委員長を務めています



(宮永 志朗さん)

朝日丘校区社会福祉協議会の事業の一つとして、「まちなかサロンひみ」を運営することになりました。少子高齢化社会の進展の中で、一人暮らし家庭が増えるなど、地域内での人と人とのつながりが希薄になってきているように思います。昔は、商店街にたくさんのお店があり、活

気がありました。商店に買い物に訪れる人たち同士が、買い物の間などに世間話をする機会もありました。そのようなことで、人と人とのつながりが保てていたように思います。「まちなかサロンひみ」は、気軽に立ち寄って、サロンのスタッフや集まって来られた方々といろんな会話を楽しんだり、囲碁や将棋などの趣味を楽しんだりできる場所になってほしいと思います。(22ページに関連記事掲載)

取材先でこんにちは

水見

森の中をさらに進んでいくと、水見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た、竹やぶを利用した「竹ドーム」があり、コンサートなどのイベントも行われています。さて、次回はどこに参上するのでしょうか。お楽しみに!



見晴台からは、のどかな田園風景が楽しめるよ!

中心商店街に交流施設 「まちなかサロン」オープン

中心商店街の空き店舗を活用した交流・観光情報発信施設「まちなかサロンひみ」の開設式が8月30日(日)、本町の同サロンで行われ、三世代交流や子育て支援など地域福祉を担う拠点の誕生を祝いました。サロンは国道415号沿いにあり、木造2階建て。1階にはカフェコーナー、観光案内コーナーがあり、2階には子どもたちが自由に遊んだり、子育てサークルが利用したりする「子どもコーナー」があります。まちなかサロン運営委員会の約70人のボランティアが交代で運営しています。

【開館時間】午前10時～午後5時

【定休日】火曜日(祝日の場合は木曜日)、12月29日～1月3日



地元住民などでにぎわう「まちなかサロンひみ」



学芸員の解説を聞きながらイタセンバラを観察する参加者

「氷見を学ぶ」 文化財探訪始まる

9月から始まった「氷見を学ぶ」文化財探訪。9月12日(土)、自由設定コースに参加した村上万葉会の会員とその家族のグループ12人が、市内にある文化財に親しみました。海浜植物園では、産卵期が近づいた国指定天然記念物の淡水魚・イタセンバラの生態について市学芸員の解説を熱心に聞きながら、水槽の中を観察しました。その後、藤波神社、長坂の大いぬくすを順に見学し、氷見の歴史や自然について認識を新たにしました。(参加を希望するグループは、生涯学習課(☎74-8215)へお申し込みください。)

市民との交流会で JICA 研修員が日本文化を体験

JICA(国際協力機構)による漁業コミュニティ開発コース研修が、9月2日(水)から4日(金)まで市内各地で行われました。研修員はインドネシアやフィリピンなど9か国の政府漁業関係者9人で、氷見の定置網漁法や水産物の流通などを学びました。4日の市民との交流会では、氷見あいやまガーデンで庭園を散策したり、うちわ作りや茶道を体験し、日本文化に親しみました。



市民に教わりながらうちわを作る JICA 研修員

まちの話題

8/22(土)華麗なステップが舞った ダンススポーツ大会

第3回氷見市ダンススポーツ大会が氷見市ふれあいスポーツセンターで開催され、17都府県から参加した大勢のダンサーが、華麗なステップを披露しました。華やかな衣装の参加者は、スタンダードやラテン、ジュニアの3部門で、ワルツやタンゴ、サンバ、チャチャチャなどが行われ、日ごろの練習の成果を発揮していました。



8/27(木)中学生が英語の表現力を披露

第33回氷見市中学生英語暗誦発表大会が教育文化センターで行われ、6校から15組27人が出場しました。出場者は、自分の体験や考えを英語で話したり、童話を英語で演じたりしました。市国際交流員や外国人英語指導助手が、英語の発音や話の内容、表情などを審査しました。

最優秀賞

宇賀居 玲奈さん(南部中2年)

優秀賞

大浅 美桜さん(北部中3年)

山本 笑美花さん(十三中3年)



9/3(木)思いやりの心を育む「人権の花」運動

花を育てることで優しい思いやりの心を体得させ、人権思想を育むことを目的とする「人権の花」運動。窪小学校5・6年の児童181人が、夏休みの間、ペゴニアの花を自宅で大切に育てました。この日は、児童の代表6人が人権擁護委員などと一緒に、市内の保育園や病院などの施設を訪れ、児童が育てたペゴニアの花鉢を配りながら、人権の啓発活動を行いました。



9/6(日)火災予防を呼びかける消防団消防訓練

平成21年度氷見市消防団秋季消防訓練は、氷見市いきいき元気館から出火し、延焼が拡大しているとの想定で、火災防ぎょ訓練や負傷者の救出・救護訓練が行われました。氷見漁港緑地公園駐車場では、婦人消防隊による一斉放水の後、消防団20分団と婦人消防隊11隊の約880人が分列行進し、団結と士気の高揚を図りました。



そばの種をまく児童

遊休農地をそば畑に 小学生が種まき体験

遊休農地へのそばの種まきが8月20日(木)、堀田地区で行われ、湖南小学校の5年生43人と仏生寺小学校の5・6年生17人が参加しました。遊休農地の有効活用と子どもたちの農業体験を組み合わせることで、農地の効率的な活用意識を高めたいと、市農業委員会が毎年市内で実施しています。児童らは、農業委員に教わりながら、約1,500平方メートルの農地に種をまきました。10月末には、実ったそばの刈り取りを行い、来年1月に湖南小学校とみどり保育園で、そば打ち体験が行われる予定となっています。



整備された散策路を歩く関係者

安全で緑豊かな斜面に 生まれ変わりました

平成7年から14年の歳月をかけた七軒町と朝日北部地区(幸町)の急傾斜地崩壊対策事業が完成し、9月13日(日)に記念式典が氷見市ふれあいスポーツセンターで開催されました。これにより、過去に起こったような土砂崩れが人家を直撃する危険が解消され、地区の住民は安心して暮らすことができるようになりました。式典に引き続き、七軒町と朝日北部の青・壮年団が華麗な獅子舞を披露するなど、盛大に完成を祝いました。



ハトムギ



玄穀（左）と穀、皮などを除いた精白粒（右）

名前はハトムギだが、麦ではなくイネ科の1年草。原産地の東南アジアから中国に伝わり、食糧として栽培されてきた。中国ではハトムギを米のように炊いたり、粉を団子にして食べていたようだ。美容効果も早くから知られ、宮廷料理の材料にもされた。日本には江戸時代に中国から朝鮮半島を経て伝わったとされるが、当時は主にお茶として煎じて飲まれていたようだ。

氷見市でハトムギ栽培が始まったのは昭和60年。転作用作物として、細越地区で栽培がスタートした。細越の皆さんは地区全体で栽培に取り組み、焙煎はとむぎ茶やはとむぎせんべいなどの商品化にも成功した。

JA氷見市が設立した農業生産法人（株）JAアグリひみは、県や市と連携し、栽培の普及に取り組むと同時に、平成18年からはJA氷見市がペットボトルタイプのハトムギ茶を売り出す戦略を展開し、生産と流通の輪を広げてきた。

また、大学と連携して、ハトムギの医学・薬学的な効用を実証する研究を進めており、高機能ハトムギエキスを加えた新たな商品の開発とハトムギのブランド化も進んでいる。

お茶でさっぱりヘルシーに

ハトムギ茶のしゃぶしゃぶ

【材 料】（4人分）

- | | | |
|----------------|-------------|--------------|
| 1. 氷見牛薄切り…600g | 2. 白菜…6枚 | 3. 水菜…1束 |
| 4. 白ネギ…2本 | 5. 椎茸…4個 | 6. 舞茸…2株 |
| 7. くずきり…少々 | 8. ハトムギ茶…2杯 | 9. だし昆布…1枚 |
| 10. 酒…1カップ | 11. 塩…小さじ1 | 12. 好みのタレ…適量 |

【作り方】

- ①大き目の鍋にハトムギ茶を入れ、だし昆布、酒、塩を入れて熱する。
- ②鍋のお茶が沸いたら、だし昆布を取り出し、椎茸、舞茸を入れて火を弱める。
- ③まず、牛肉の薄切りを一切れしゃぶしゃぶして、好みのタレに付けて食べる。
- ④だし汁に脂が浮いたら、好みの野菜などを入れ、火が通ったらタレに付けて食べる。
- ⑤肉が終わったら仕上げにうどん、ラーメンなどを入れても旨い。



編集後記

新型インフルエンザの流行期に入り、休日には、なるべく人ごみの中に入らず、自宅で読書をしたり、音楽を聞いたりして、秋を楽しむのも良いのではないかと思います。政府では、ワクチンの準備も進められ、基礎疾患のある方などを優先して予防接種を始めるとしています。外出時のマスクの着用と帰宅時の手洗いなど、感染予防に努めたいものです。

秋の夜長は、読書を楽しんでいます。先日ある本で、「言葉は、人のために発してこそ輝くのです」という言葉を見つけ、ハッとしました。今月は私の誕生日です。思いやりの心をもって、人を温かい気持ちにできる人になりたい、そしてそんな広報紙を作っていきたいと改めて思いました。

【ま

- 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。

2009年10月1日発行