

広報

ひみ

7

July.2014
No.729

特集 ②

住民健診へ行こう

■キトキト健康ライフ ⑩

熱中症に気をつけましょう!

■夢スケッチ ⑰

澤井 務 さん

福井 孝子 さん

■ひみ未来遺産 ⑱

松田江浜と砂丘の遺跡



とうかいまrika
円盤投げの東海茉莉花さん 日本一に

住民健診に行こう！

早期発見で命を
守りましょう

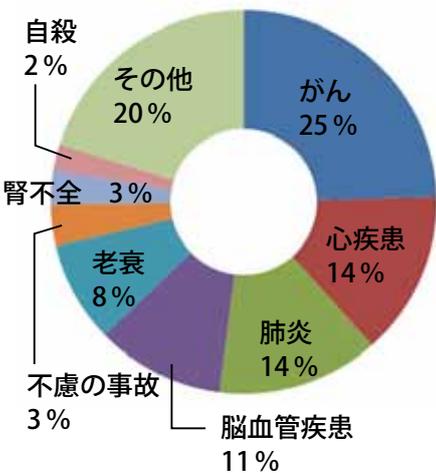
1年に1回は、
健康診断を受けましょう

日本では、生涯のうち2人に1人ががんにかかり、約3人に1人ががんで亡くなっています。また、心疾患、脳卒中などの脳血管疾患、腎不全などの生活習慣病が悪化した病気でも3人に1人が亡くなっている現状です。

命にかかわるおそろしい病気がんですが、早期にがんを発見できれば、高い確率で治ると言われています。自覚症状が現れたときにはかなり進行しているがん。手遅れにならないよう、早期発見・早期治療につとめましょう。



死因構成統計(H24)



氷見市でも死亡原因の5割以上が、がん、心臓病、脳卒中といった生活習慣病です。生活習慣病は、長年にわたり運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの不健康な生活習慣によって引き起こされます。生活習慣病は、自覚症状がないうちに、内臓脂肪の蓄積による肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症(失明や腎不全など)深刻な病状が発症する恐ろしい病気です。

●どの部位のがんにかかる人が多いの？

2010年の全国推計値では、男性は、胃、肺、大腸、前立腺、肝臓がんの順に多くなっており、40から60歳代では、胃、大腸、肝臓などの消化器系のがんが多いのですが、70歳以上では前立腺、肺がんが増加します。

女性は、乳房、大腸、胃、肺、子宮がんの順に多くなっており、40歳代では、乳がん、子宮がんが多くをしますが、高齢になるほどその割合は減少し、胃、大腸、肝臓などの消化器系のがんが増加します。

私たち40代には、乳がん、子宮がん検診がおすすめ

男性は、前立腺がんになる人が増えているんだ



自分自身や家族のためにも健診を受けてね

だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見をめざして、住民健診を受けて健康づくりをスタートさせましょう。

住民健診はどこで 受診すればいいの？

いきいき元氣館、ふれあいスポーツセンターでの集団健診か医療機関での個別健診で受診できます。詳しくは、6月号広報にあらせて配布した「住民健診のお知らせ」や市のホームページをごらんください。

今年、8月9日10日に、ふれあいスポーツセンターでも実施します。

受診券が 届かなかったら・・・

特定健康診査、後期高齢者の健康診査の受診券が届かない場合は、氷見市市民課（☎74-8061）、がん検診受診券が届かない場合は、氷見市健康課（☎74-8062）へお問い合わせください。

医療機関での 歯周疾患検診が始まりました

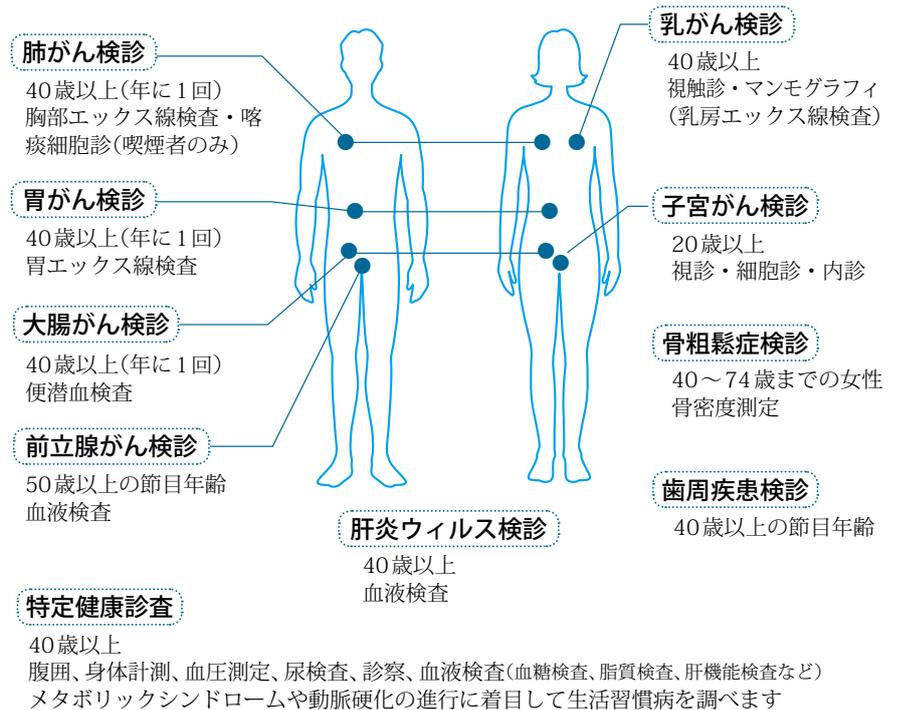
内容 歯と歯ぐきの健康状態チェック
対象 40、50、60、70歳の節目の方
料金 500円
会場 市内の歯科医院で歯周疾患検診
詳しくは「住民健診のお知らせ」をごらんください。

今年から前立腺がん検診が 始まりました！

前立腺がんは、最近増加しています。初期には、特有の症状は、ありませんが、血液検査で早期発見が可能です。

対象 今年度中（平成27年3月31日まで）に50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる人
料金 510円
特定健診を受診される方は、血液検査で同時に検査できます。また、前立腺がん検診のみの受診もできます。

●住民健診には、どんな検査があるの？



国民健康保険の方に 耳よりなお知らせ

平成25年度内に医療機関に一度もかからなかった世帯のうち、平成26年度特定健康診査を世帯全員が受けた世帯は、国民健康保険優良家庭として五千円のお食事券がもらえます。（加入期間等により一部認定されない場合があります。）

がん検診等の予約・問い合わせ
健康課 ☎74-8062
特定健康診査・後期高齢者の健康診査の受診券に関するお問い合わせ
市民課 ☎74-8061

永年の功績をたたえて

市民表彰・ありがとう賞表彰



市は、5月29日、市民表彰式・ありがとう賞表彰式を氷見水産センターで行い、13人4団体を表彰しました。

市民表彰は、自治、教育文化、産業経済、厚生福祉、消防、善行の6つの分野で優れた功績のあった人を、ありがとう賞は、市のPRに努めたり、明るい話題で市民を元気づけるなど、すばらしい活躍をしている人を顕彰するものです。

受賞者の皆さんとその功績は次のとおりです。(敬称略)

市民表彰

自治功労



越田 悦子
(伊勢大町)

多年にわたり、人権擁護委員として基本的人権の擁護、人権思想の普及啓発に寄与しました。



早瀬 一雄
(平)

多年にわたり、自治振興委員を務め、地域住民の親睦と自治活動の振興に寄与しました。

教育文化功労



小橋 陽明
(柳田)

多年にわたり、「富山水声



佐野 慶子
(鞍川)

会」会主として民謡の振興に尽くすとともに、伝統文化少年団の指導者として尽力するなど、地域に根ざした奉仕活動に寄与しています。



水野 ひろみ
(伊勢大町)

多年にわたり、体育指導委員、スポーツ推進委員として、パークゴルフ等の指導に尽力するなど、地域スポーツの普及・振興に寄与しています。



宮前 ヒフミ
(榮町)

多年にわたり、体育指導委員、スポーツ推進委員として、バレーボールやビーチボール

等の指導に尽力するなど、地域スポーツの普及・振興に寄与しています。

産業経済功労



川上 修
(加納)

多年にわたり、氷見市農業協同組合代表理事組合長として、ハトムギの6次産業化に取り組みなど、農業の振興に寄与しました。



澤武 功三朗
(阿尾)

多年にわたり氷見商工会議所議員・常議員として、工業の発展と地域振興に寄与しています。



野畑 圭造
(柳田)

多年にわたり、氷見市柳田土地改良区理事長として、土地改良区のスムーズな運営に

尽力するなど、土地改良事業の推進に寄与しました。



蓮沼 文子
(幸町)

多年にわたり、氷見商工会議所議員として、商工業の発展と地域振興に寄与しています。

キトキトごほん氷見

(代表 梶 明美)

食育ボランティアグループとして、氷見の豊かな食文化を子ども達に伝える料理体験教室を開催するなど、食育活動の推進に尽力するとともに、氷見の伝統食文化の継承に寄与しています。



市民表彰の贈呈の様子

厚生福祉功労



木村 善志
(一別)

多年にわたり、交通指導員として、交通安全活動に取り組まれるなど、地域における交通安全の普及に寄与しています。



杉木 雅道
(幸町)

多年にわたり、交通指導員、交通指導員連絡会副会長として、交通安全活動に取り組まれるなど、地域における交通安全の普及に寄与しています。

神代地区 社会福祉協議会

(会長 伊藤 清浩)

子育て世帯の支援を目的とした子育て地区サークル「神代すまいるキッズ」やケア

ネット活動などに取り組み、地域住民のニーズに沿ったきめ細やかな福祉活動を推進し、地域福祉の向上に寄与しています。

消防功労



新川 優次
(早借)

多年にわたり、消防団員として、消防活動に精励し、地域住民の防火意識の高揚に尽力するなど、安全で住み良い地域づくりに寄与しています。

高額寄付

株式会社 中村機械

(代表取締役 中村 吉延)

スポーツ少年団活動のため、多額のご寄付をされ、青少年スポーツ活動の推進に貢献されました。

ありがとう賞

イタセンパラを守る 市民の会

(会長 齋藤 博)

イタセンパラ保護池周辺の住民が組織し、保護池周辺部の草刈りや密漁などの警戒を行う活動をおして、国指定天然記念物イタセンパラの保護に尽力しています。



受賞者を代表して謝辞を述べる越田さん。

6月市議会定例会

6月市議会定例会は、6月9日に開会し、20日までの12日間の会期で行われました。提出された議案などについて慎重に審議され、それぞれ可決、承認されました。主な内容は次のとおりです。（■議案 ●報告）



予算関係

■一般会計補正予算(第1号)

8,700万円

・特定地域再生事業費《新規》

970万円

水見市・射水市合同で歴史的・文化的建築物群を調査し、観光・移住・交流を促進する地域再生計画を策定します。

・企業等人材育成支援事業費(地域人づくり事業)

3,340万円

国の地域人づくり事業を活用し、職

場定着や処遇改善に取り組む事業者を支援します。

・認知症高齢者実態調査事業費《新規》

19万円

富山県内の認知症高齢者の実態を把握するため、訪問調査を実施します。

・市民持込ごみ受付事業費《新規》

332万円

新ごみ処理施設稼動に合わせ、市民持込ごみ受付業務を木材リサイクル事業協同組合にて実施します。

・市単道路改良事業費

300万円

富山湾岸サイクリングコースのうち、市道4.0km区間にナビゲーターライン及び区画線を整備します。

・農業・林業・畜産業への補助金等支援事業費

1,922万円

農業・林業・畜産業振興を図るため、経営体等へ農業機械等導入に際し補助又は支援を行います。

・給食センター営繕費

122万円

学校給食衛生管理調査の結果を受け、必要とされる箇所について修繕を行います。

・寄附金各基金積立金

48万円

・その他

1,647万円

■水道事業会計補正予算(第1号)

収益的収入

△7万円

収益的支出

△3,310万円

資本的支出

△3万円

■国民健康保険特別会計補正予算(第1号)

歳入・歳出

△558万円

■下水道特別会計補正予算(第1号)

歳入・歳出

268万円

■介護保険特別会計補正予算(第1号)

◎保険事業勘定

歳入・歳出

△1,047万円

◎介護サービス事業勘定

歳入・歳出

1万円

条例関係など

■水見市商工業振興条例の一部改正について

■水見市一般職の職員の給与に関する条例の一部改正について

■水見市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例の一部改正について

■水見市税条例の一部改正について

■水見市半島振興対策実施地域における市税の特別措置に関する条例の一部改正について

■水見市重度心身障害者等医療費の助成に関する条例の一部改正について

■水見市国民健康保険税条例の一部改正について

■市道路線の認定、廃止及び変更について

●地方自治法第179条による専決処分について

●地方自治法第180条による専決処分について

●平成25年度水見市一般会計繰越明許費繰越計算書

●平成25年度水見市下水道特別会計繰越明許費繰越計算書

●平成25年度水見市土地開発公社の事業報告及び決算について

●平成26年度水見市土地開発公社の事業計画及び予算について

●平成25年度公益財団法人水見市体育協会の事業報告及び決算について

●平成26年度公益財団法人水見市体育協会の事業計画及び予算について

●平成25年度一般財団法人水見市花と緑のまちづくり協会の事業報告及び決算について

●平成26年度一般財団法人水見市花と緑のまちづくり協会の事業計画及び予算について

人事関係

■水見市公平委員会委員の選任について

齊藤 和雄 氏(仏生寺) 再任

細川 瑞穂 氏(本町) 新任

山口 新輔 氏(小境) 新任

■水見市固定資産評価員の選任について

定塚 信敏 氏(鳥尾) 新任

■水見市固定資産評価審査委員会委員の選任について

池田 六義 氏(一刎) 再任

議員提出議案

■水見市議会委員会条例の一部改正について

■ウィルス性肝炎患者に対する医療費助成の拡充を求める意見書

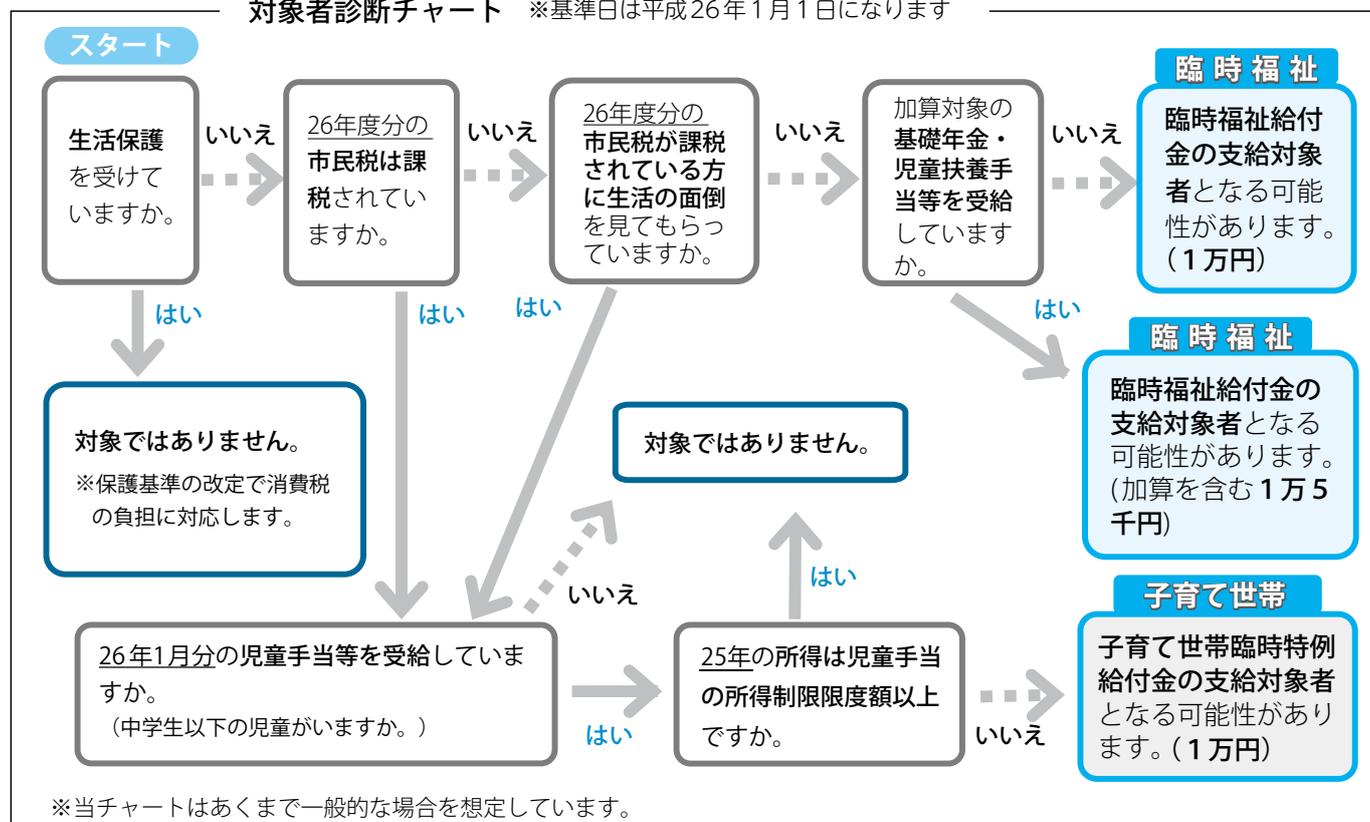
臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金のご案内

～7月7日(月)から申請の受付を開始します～

- 申請方法 ①支給の対象と思われる方には、申請書や説明資料を送付します。
②同封の説明資料を読んで、必要事項を申請書に記載し、同封の返信用封筒で郵送または市役所の受付窓口（平日の午前8時30分～午後5時15分）へご提出ください。
- 申請受付期間 7月7日(月)～10月7日(火)
- 給付金の概要 広報ひみ6月号または氷見市のホームページをご覧ください。
- 支給について 申請受付後、支給対象者かどうかなどの審査を行い、その結果について通知書を送付いたします。
また、給付金の支給については、8月下旬から順次開始する予定です。
- 注意点 ①基準日（平成26年1月1日）時点で住所が氷見市でなかった方は、基準日時点でお住まいの市町村にお問い合わせください。
②受け取ることができるのは、どちらか1つの給付金です。
③老齢基礎年金など、臨時福祉給付金の加算対象の年金・手当等の裁定等の請求が可能で、まだ行っていない方は、平成26年9月30日までに裁定等の請求を行っていただく必要があります。

- Q. 給付金の対象者だと思うのですが、申請書が届きません。どうすればよいですか？
- A. 下記の対象者診断チャートを参照いただき、対象と思われる方はお問合せください。なお、公務員の方の子育て世帯臨時特例給付金の申請書につきましては、所属長から配布されるため送付いたしておりません。

対象者診断チャート ※基準日は平成26年1月1日になります



●受付窓口・給付金についてのお問合せ

- ・臨時福祉給付金：福祉介護課（市役所B棟1階） 専用ダイヤル ☎74-8260
- ・子育て世帯臨時特例給付金：子育て支援課（市役所B棟1階） 専用ダイヤル ☎74-8262

●制度に関するお問合せ

- ・厚生労働省 2つの給付金に関する専用ダイヤル 0570(037)192

第42回 ひみまつり

開催日時 8月2日(土) 午前9時30分～午後9時
会場 比美乃江公園(ひみ番屋街海側)

●素人屋台募集

営業時間 午前10時～午後9時
出店料 1区画につき1万円

※テントは各自で用意願います。
※応募多数の場合は先着順とさせていただきます。

●氷見音頭参加者募集

当日参加OK 服装自由

●PRブース参加募集

①氷見市内で活動されている団体で活動PRしたい団体
②氷見産の商品PR
※応募多数の場合は先着順とさせていただきます。



●獅子舞参加団体

演舞時間 1団体20分
御華代 1団体20万円

※応募多数の場合は先着順とさせていただきます。



●ボランティアスタッフ募集

ひみまつり当日、午前9時から午後9時までの間、イベント補助会場内美化活動等です。対象は高校生以上とさせていただきます。

●申込み・問い合わせ

ひみまつり実行委員会事務局

☎ 91-8350
FAX 91-8351

いらっしやいませ 新高岡駅へ! 「北陸新幹線W7系新型車両歓迎 セレモニー」参加者募集

北陸新幹線開業が間近に迫り、いよいよ8月から北陸新幹線の走行試験が始まります。最初に「新高岡駅」へ入線するW7系新型車両を、みんなでお出迎えをしませんか?

日時 8月5日(火) 午前8時～10時の間の45分程度
※受付時間等は後日案内します。

※走行試験の状況により時間のずれが多少生じます。
場所 新高岡駅ホーム

内容 式典、アトラクション等
対象 次のすべての要件を満たす人

○富山県西部地域、飛騨・能登地域に居住する人
○歩行に不自由がない人
(新高岡駅周辺における外構工事が進行中のため)

○小学生以上の人 ※小学生は保護者同伴のこと
募集人数 200人程度(応募多数の場合は抽選。)

参加料 無料

申込方法 往復はがきに次の必要事項を記入し、新幹線まちづくり推進高岡市民会議事務局へ。
〒933-0912 高岡市丸の内1-40 高岡商工ビル305

(申し込みは1人1通。1通につき4人まで申し込み可。不正行為は無効。)

必要事項

返信(おもて) 代表者の郵便番号、住所・氏名
往信(うら) 参加者の住所・氏名・年齢

※最高4人まで

代表者の携帯電話番号(連絡先)
申込期限 7月22日(火)必着

問い合わせ

新幹線まちづくり推進高岡市民会議事務局

☎ 20-1102
高岡市役所 駅周辺・新幹線対策課
☎ 30-6505

姉妹都市
だより
島田市 13

川根温泉ホテル
オープン



大井川が育んだ自然あふれる川根路に、川根温泉ホテルが7月1日にオープンしました。ミニキッチンとヒノキ風呂付きの10畳の和室やダブルとツインの2タイプの洋室があります。また、泉質・湯量に恵まれた川根温泉の内湯と人工炭酸泉の露天風呂も楽しめます。露天風呂から望む迫力あるSLをぜひご覧ください。宿泊料金は「1泊2食付、平日大人一人9,800円(小学生5,200円)から」のほか、季節ごとや団体向けなどのいろいろなプランをご用意しています。繊細な香りと深い味わいの上質な「川根茶」とともに、ゆったりとした時間をお過ごしください。

問い合わせ

川根温泉ホテル
☎ 0547-53-4320

介護予防大作戦

～めざせ きときと 100歳～

地域包括支援センター ☎74-8067

- 日時 7月25日(金) 午後1時～
- 場所 いきいき元気館 3階
- 内容

☆午後1時～2時

足腰元気度測定

○あなたの足腰、元気ですか？

☆午後2時～2時20分

きときと健康体操

○出演 氷見市老人クラブ連合会

☆午後2時30分～

講演会『笑って元気！笑いヨガで若返り』

富山医療生活協同組合

富山協立病院 理学療法士

笑いヨガ 認定ティーチャー

染谷 明子 先生

笑いヨガは誰でも簡単にできる健康法です。みなさんも体験してみませんか？

※申し込みは必要ありません。どなたでもお気軽にお越しください。



第3回「夏休み親子ふれあい医療フェスティバル」参加者募集

金沢医科大学氷見市民病院では、小・中学生とその保護者の方々を対象に1日医療体験を実施します。医師・看護師等が、本物の医療機器や器具を使いながら説明・実演します。ぜひご体験ください。

- 日時 8月3日(日) 午前10時～午後3時
- 場所 金沢医科大学氷見市民病院
- 対象者 小・中学生及びその保護者 約150名
- 内容

午前10時～12時

病気についての講演会等

午後1時～3時 医療体験

- 申込み ハガキまたは所定の申込用紙(病院1階総合案内に設置)に必要事項を記入の上、「総合案内」又は「総務課」までお申込みください。ハガキの場合は、①住所②氏名③フリガナ④年齢(学年)⑤電話番号を必ず記入し、下記まで郵送ください。なお、定員になり次第締切らせていただきます。(先着順)

- 申込期間 7月1日(火)～22日(火)

- 申込み・問い合わせ

金沢医科大学氷見市民病院 総務課

☎74-1900(内線2024) FAX 74-1901

漁業交流施設の名前を募集します！

氷見が世界に誇る定置網漁法や漁村文化、この地では味わえない魅力を人と人との交流の中で体感できる漁業交流施設(旧海鮮館)の名前を募集します。

施設の名前のイメージとしては、「漁業交流館(仮称)」の名称と一緒に使われる名前という想定でお考えください。

漁業交流館「●●●」(●に入る名前をお考えください)

応募いただいた名前の案は、市役所内で組織する「名称検討委員会」で集計のうえ、設計者の手塚貴晴氏など外部有識者も交えて、検討・選定を行い、数案に絞ります。その数案を広報ひみ9月号で発表、市民の皆さまから投票いただき、その投票数を参考にして、名称検討委員会最終決定します。決定した名前は10月ごろに発

海鮮館が生まれ変わります。

表する予定です。

■応募要項

応募期限 7月31日(日)必着

応募方法 電子メール、郵便ハガキまたは市役所に備え付けの応募ハガキに必要事項(名称1案、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、職業、お持ちの方はEメールアドレス)を明記のうえ、下記のあて先までお送りください。

※お1人で複数案の応募も可能ですが、電子メール1通またはハガキ1枚につき1案の応募とします。また、同一案を複数のハガキで応募することはご遠慮ください。

賞品 最終決定案をご応募いただいた方には(複数人の場合は抽選で1名に)「1万円分の『海の幸セット』と1万円分の商品券」を進呈します。

名前を考えてください。

各種保険税・保険料の納期が始まります

今年度の各種保険税・保険料の納期が、今月から始まります。今月中旬に通知書を送付しますので、内容をご確認の上、忘れずに納めてください。

国民健康保険税

「課税対象」

国民健康保険加入者がいる家庭の世帯主（被保険者でない世帯主でも、その世帯に被保険者がいる場合は課税されます。）

「納付方法」

■年金天引き（特別徴収）

・次の要件のすべてを満たす世帯主
①世帯主が国民健康保険に加入している。

②世帯の国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満である。

③天引き対象となる年金の受給額が年額18万円以上である。

④国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が、天引き対象となる年金受給月額額の1/2未満である。
※申し出により、口座振替に変更することができません。

■窓口納付または口座振替（普通徴収）

・年金天引き（特別徴収）以外の人

★失業した人の保険税を軽減します

解雇、雇い止め、期間満了などの理由で失業（離職）した人を対象に、前年中の給与所得を30/100として国民健康保険税を算定する軽減制度があります。

す。制度を利用する場合は、税務課住民税担当または市民課医療保険・年金担当の窓口での申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

★国民健康保険税の賦課限度額、軽減基準が変更になります

賦課限度額が次のとおり改正されました。

後期高齢者支援金分 14万円↓16万円

介護保険分 12万円↓14万円

医療保険分 51万円（変更なし）

また、低所得世帯に対する保険税の軽減範囲が次のように変更されました。

5割軽減

対象となる所得算定の被保険者数に世帯主を含める。

2割軽減

軽減の所得判定基準を引き上げる。（35万円↓45万円）

※所得を申告していない場合には軽減制度は適用されません。市県民税の申告に関しては、税務課住民税担当の窓口で受け付けています。

問い合わせ 税務課 ☎74-8043

介護保険料

「納付方法」

■年金天引き（特別徴収）

対象 年金の受給額が年額18万円以上の人の人

■窓口納付または口座振替（普通徴収）

対象 年金の受給額が年額18万円未満

の人

問い合わせ 福祉介護課

☎74-8066

後期高齢者医療制度の保険料

●保険料額決定通知書を7月中旬に送付します

保険料は、均等割額（43,800円）と所得割額（所得額×8.6%）を合計した金額です。

※所得が低い世帯は均等割額が軽減されます。

賦課限度額（平成26年4月改正）
55万円↓57万円

「納付方法」

■年金天引き（特別徴収）

・昨年度も年金天引きで納付している人
・平成26年2月1日までに75歳になった人

■窓口納付または口座振替（普通徴収）
／9月まで） 十年年金天引き（特別徴収）
／10月以降）

・平成26年2月2日以降に75歳になった人
・保険料変更などの理由で今年2月に年金天引きされていない人

■窓口納付または口座振替（普通徴収）

・前記以外の人
※申し出により、年金天引きを口座振替に変更することができます。ただし、7月中に申出のあったものは10月の引き落とし分から変更されます。

問い合わせ 市民課 ☎74-8061

介護保険事業計画策定委員会委員の公募

市では、介護保険事業計画の策定について、調査審査する委員会を設置するにあたり、広く市民の皆様の意見を反映するため、委員を募集します。

●応募資格 4月1日現在で、市内に1年以上在住する満40歳以上の方

●募集人数 若干名

●任期 平成27年3月まで

●応募方法 はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号と応募の動機を記入してご応募ください。なお、応募者多数の場合は、選考によって決定します。

●応募期限 7月18日（金）必着

●問い合わせ 福祉介護課 介護保険担当

☎74-8066

「一日里親」を募集しています

子どもを受け入れてくださる家庭を募集しています。
申し込みをされた方に説明会等のご案内をいたします。

●申込み 7月15日（火）までにお電話で

●里親実施日 8月23日（土）24日（日）一泊二日

●問い合わせ 子育て支援課

☎74-8117

国民健康保険高齢受給者証 後期高齢者医療被保険者証 を送付します

8月から有効の新しい「国民健康保険高齢受給者証」と「後期高齢者医療被保険者証」を今月中に送付します。

国民健康保険高齢受給者証

70歳から74歳で国民健康保険に加入している人に、国民健康保険高齢受給者証を交付しています。8月から有効の新しい高齢受給者証は、7月末までに普通郵便で郵送します。

医療機関などを受診する時は、国民健康保険被保険者証とあわせて高齢受給者証を窓口で提示してください。平成26年度から高齢者の窓口の負担割合が左の表のように3種類に分かれます。

70歳以上75歳未満の人の自己負担割合		
現役並み所得者以外 ただし、後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害があると認定された人は除く	昭和19年4月1日以前生まれの方	1割
	昭和19年4月2日以降生まれの方	2割
*現役並み所得者		3割

*現役並み所得者とは、同一世帯に住民課税所得が145万円以上の70歳から74歳の国民健康保険被保険者がいる方です。

問い合わせ 市民課 ☎74-8061

後期高齢者医療被保険者証

75歳以上(一定の障害がある場合は65歳以上)の後期高齢者医療制度に加入している人に、7月下旬に富山県後期高齢者医療広域連合から新しい被保険者証を簡易書留で郵送します。留守の場合は不在連絡票が投函されますので郵便局に再配達依頼をするなどして必ず7月中にお受け取りください。

※8月以降も「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付対象に該当する人には、新しい認定証を送ります。被保険者証よりもあとに届きますので、ご注意ください。なお、同一世帯内に住民税未申告者がいる場合は、対象となりません。

後期高齢者医療被保険者証
(これはイメージです)
背景が薄桃色です。



国民健康保険高齢受給者証
(これはイメージです)
今回送付するものは、背景がパープル色です。

地域人づくり事業再募集について

経営戦略の見直しのチャンスです！
経営体質改善をしてみませんか？
新規雇用や、経営体質改善により、パワーアップしませんか？

雇用の場合は継続雇用を、経営体質改善の場合は利益の還元を社員の賃金アップ等に反映させることを目的としています。また、7月下旬にプロポーザルを予定しています。

※委託料としてお支払いいたします。
※詳しくは、氷見市ホームページをご覧ください。

申込締切 7月18日(金)

●雇用拡大プロセス

失業者を雇用育成し、次年度以降の継続雇用につなげようという意欲ある企業の方に、委託費として、人件費や研修費等を支払います。

●処遇改善プロセス

自社の生産力強化や生産性向上、販路拡大、業務効率化、新分野進出などにより利益をあげ、その利益を自社の

既存従業員の処遇改善(賃金アップ、非正規従業員から正規従業員への待遇向上等)などに充てる事業です。

◎対象経費

- ・生産力向上のための研修・実習に関する受講料や講師謝金等(受験料は対象外になりません)
- ・販路拡大のための催事出展料(ただし、催事に関する従業員の給与や旅費は対象外)
- ・販路拡大のためのバイヤー招へいに関する交通費、宿泊費等
- ・業務効率化のためのコンサルタント料、職員研修費用等

- ・新分野進出に必要と思われる人件費(施設や設備、機械等の導入費用は対象外で人件費にも条件があります)
- ※ただし、所得拡大税制による支援を受ける事業所は、処遇改善プロセス事業を実施できません。

問い合わせ

商工・定住・都市のデザイン課
☎74-8105

平成26年度家庭教育講演会 川島隆太特別講演会

入場無料

●日時 7月12日(土)
開場 午後1時30分
開演 午後2時
(午後3時30分終了予定)

●場所
いきいき元気館
3階ホール

●講師
川島隆太氏
(東北大学加齢医学
研究所教授)



●演題
「家庭が子どもの脳を育てる」

●対象 市内在住の方

●問い合わせ
生涯学習・スポーツ課
☎74-8215

● イベント

チャレンジショップ氷見高2014

◎氷見高校校ビジネス科

☎74-0335

日時 7月19日(出)

午前9時～午後3時

場所と内容

■ひみ番屋街(南の番屋屋台ブース)
遊覧船のチケット・氷見の特産品・氷見高オリジナル商品(農業科学科・海洋科学科の商品を含む)などの販売

■旧海鮮館前

フルーツポンチなどの軽食・ヨーヨーつりなどのアトラクション
☆今年初の2店舗経営を行います。是非、遊びに来てください!

定置網漁、魚市場セリ見学

◎水産振興課 ☎74-8101

遊覧船に乗って、定置網漁、魚市場を見学しませんか。

日時 7月26日(出)、31日(木)

午前4時30分～7時

場所 氷見漁港～氷見沖

対象 小・中学生

定員 いずれも30人程度

(応募多数は抽選)

申込 7月15日(火)まで

第9回親子ふれあいまつり

◎海浜植物園 ☎91-0100

日時 7月19日(出)～8月31日(閉)

午前9時～午後5時

場所 氷見市海浜植物園内

料金 大人500円、小中学生100円、幼児・乳児 無料

内容 世界のクワガタ・カブトムシの展示、国産カブトムシ・クワガタとのふれあいまつり、チョウの放し飼いや、楽しいコーナーがいっぱい。竹細工の昆虫や押し花絵、プラパン作りなどの体験教室も開催。夏休みは植物園で思い出を作ろう!

● 講座

中央公民館夏期講座26

◎中央公民館 ☎74-8240

高岡法科大学が出張出前講座として講義を行います。

時間 午後2時～4時(全回共通)

場所 中央公民館

内容

■第1回8月5日(火) 金岡准教授
「銀行の歴史～日本とアメリカの金融制度史～」
■第2回8月6日(水) 宇治講師
「結婚儀式の今昔・皿割合せ水などなぜするのか、しろむくの衣装とは?」

■第3回8月7日(木) 西尾准教授
「日常生活のなかの犯罪と法律」
■第4回8月8日(金) 隅田講師
「高齢者をめぐる犯罪について」

※詳しくは、お問い合わせください。

三世代ヘルシークッキング

◎健康課 ☎74-8062

日時 7月29日(火)

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

対象 小学生とその家族

定員 15組(先着順)

料金 無料

持ち物 エプロン、タオル

申込 7月23日(木)まで

内容 クッキング、食育に関するゲームやお話

運動実践教室「やさしいフラ」

◎健康課 ☎74-8062

日時 7月10日(木)

午後1時30分～2時30分

場所 ふれあいまつりセンター

定員 20名(先着順)

料金 無料

持ち物 タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込 7月7日(月)までにお電話で

がん対策推進員養成講座

◎健康課 ☎74-8062

日時 8月4日(月)

午後2時～4時

場所 いきいき元気館

講師 北陸予防医学協会施設長

医学博士 山上 孝司 先生

内容 がん予防のためにできる

こと

※この講座の受講で、がん対策推進員になることができます。8月1日(金)までにお申込みください。

精神障がい者家族教室

◎高岡厚生センター氷見支所

地域健康課 ☎74-1780

期間 7月下旬～10月の全5回

午後1時30分～3時30分

場所 高岡厚生センター氷見支所

対象 統合失調症患者の家族

申込締切 7月18日(金)

※参加申し込みされた方には、後日詳細をお知らせします。

内容 統合失調症の理解、家族の対応に関する講義、座談会等

家族を介護する人を支えるボランティア養成講座

◎氷見市ボランティア総合センター ☎74-1800

家族を介護している皆さんが、同じ気持ちをお互いに分かち合え、ほっと一息つける場所、「家族介護者サロン」の開催に向けて、ボランティアの募集・養成講座を行います。経験者の皆さんならでは「家族介護者サロン」を一緒に作ってくださる方を募集しています。

第1回目の講座は次のとおりです。

日時 7月7日(月)

日時 7月7日(月)

広告

あいやま情報

7月は・・・

ゆりの季節です

7月6日(日) あいやま夏マルシェ

午前7時～午後3時(時間内は入園無料)

出展者募集中

7月25日(金)、26日(土)、8月1日(金)、2日(土)、8日(金)、9日(土)

あいやま夏祭り ピアガーデン開催(チケットは6月23日より販売開始)

飲み放題・食べ放題・生バンド演奏付



氷見あいやまガーデン(稲積112-1) ☎72-4187

【開園時間】通常 午前9時～午後5時(最終入園 午後4時30分)

高岡市×小矢部市 (高岡地区広域圏)

イベント情報

●『ふるさと再発見クイズオリエンテーリング』に参加しませんか? (広域圏)

日時 7月1日(火)～11月3日(月)
内容 高岡市、氷見市、小矢部市の名所・旧跡・観光施設等にちなんだクイズを出題します。抽選で素敵なプレゼントも用意しています。こぞってご参加ください。詳しくは高岡地区広域圏事務組合ホームページにてご確認ください。

問い合わせ 高岡地区広域圏事務組合 ☎20-1680

<http://www.city.takaoka.toyama.jp/takakou/>

●高岡七夕まつり (高岡市)

日時 8月1日(金)～7日(木)
場所 高岡市中心商店街
内容 街中が大型七夕やマイ七夕をはじめ、たくさんの七夕で彩られます。本市の伝統的な夏祭りであり、期間中は中心市街地一帯で多彩な行事が開催されます。

問い合わせ 高岡七夕まつり実行委員会 ☎20-0555

●メルヘンおやべ源平火牛まつり (小矢部市)

日時 7月19日(土)
場所 埴生護国八幡宮、石動商店街
内容 俱利伽羅合戦で木曾義仲が角に松明をつけた牛を用いて平家軍を撃ち破った戦法をモチーフにした「火牛の計レース」が目玉! わらで作った火牛がまちの中を疾走する様子は迫力満点! 芸能ステージや屋台など多彩なイベントも行われます。勇壮・盛大なまつりにぜひ、ご来場下さい!

問い合わせ おやべ祭り実行委員会 事務局 ☎67-1760

e-mail: kankou@city.oyabe.toyama.jp

七尾市 イベント情報

●勇壮な火焰 ～向田の火祭り～
 日本三大火祭りの一つ。約30メートルの大松明が倒れた方向でその年の豊漁・豊作を占います。

日時 7月26日(土) 午後8時～10時50分
場所 向田崎山広場 (七尾市能登島向田町)
問い合わせ 七尾市観光交流課 ☎0767-53-8424

●『ふるさと再発見クイズオリエンテーリング』に参加しませんか? (広域圏)
日時 7月1日(火)～11月3日(月)
内容 高岡市、氷見市、小矢部市の名所・旧跡・観光施設等にちなんだクイズを出題します。抽選で素敵なプレゼントも用意しています。こぞってご参加ください。詳しくは高岡地区広域圏事務組合ホームページにてご確認ください。
問い合わせ 高岡地区広域圏事務組合 ☎20-1680
<http://www.city.takaoka.toyama.jp/takakou/>

●航空学生
受験資格 高等学校を卒業している(見込)21歳未満の人
一次試験 9月23日(火)
受付期間 8月1日(金)～9月9日(火)

●氷見市ふれあいスポーツセンター
日時 8月29日(金) 午後1時～6時
場所 氷見市ふれあいスポーツセンター

●出品資格
 高校生以上の市内在住または市内勤労・在学者、市出身者
出品受付
 8月29日(金) 午後1時～6時
 8月30日(土) 午前9時～12時

地産池消・料理講座

◎JA創作工房ひみ

☎73-72550

月・日テーマ

■8月20日(水) 乾燥野菜料理

■9月17日(水) おやもとが作る手作りおはぎ

時間 午前9時30分～午後0時30分

場所 創作工房ひみ

定員 20名(先着順)

費用 受講料500円+材料費

申込 1週間前までに電話にて

持ち物 ①エプロン②三角巾③

内履きズック④受講料500円

⑤材料費(毎回材料によって変動あり約500円～1000円)

午後1時30分から

場所 いきいき元気館小会議室

対象 在宅介護経験者、介護に

対して関心のある方

申込 7月4日(金)まで

注意事項 そばアレルギーでない方。キャンセルは3日前までに。なお、申込みは料理教室の月始めとします。2ヶ月、3ヶ月まとめての受付はしません。(過去に申込みを忘れて、参加されない方が多くおられたため)

募集

自衛官

◎自衛隊高岡地域事務所

☎21-2411

■航空学生

受験資格 高等学校を卒業している(見込)21歳未満の人

一次試験 9月23日(火)

受付期間 8月1日(金)～9月9日(火)

日(火)

■一般曹候補生

受験資格 18歳以上27歳未満の人

一次試験 9月20日(土)

受付期間 8月1日(金)～9月9日(火)

日(火)

■自衛官候補生

受験資格 18歳以上27歳未満の人

試験日

●男子(予定)

第1回 9月6日(土)、7日(日)

第2回 9月17日(水)、18日(木)

●女子 9月27日(土)

受付期間

●男子 年間を通じて募集しています。

●女子 8月1日(金)～9月9日(火)

※詳しくは、お問い合わせください。

ふれあいスポーツセンター

◎氷見市ふれあいスポーツセンター

☎74-8500

●HIPHOP基礎・入門

幼児を中心に楽しみながらステップを練習しています。

曜日 木曜日

時間 午後4時30分～5時20分

場所 ふれあいスポーツセンター

対象 年中～小学生

料金 8,000円(11回保険料込)

講師 BENNY

※途中入会可。

※体験は1回1,000円で受付中!

氷見市美術展覧会

出品作品募集

◎氷見市美術展覧会運営委員会事務局 ☎74-8271

9月3日(水)～7日(日)に市民会館で開催する「第52回氷見市美術展覧会」の作品を募集します。

●募集部門

日本画、洋画、彫刻工芸、書

写真

●出品資格

高校生以上の市内在住または市内勤労・在学者、市出身者

●出品受付

8月29日(金) 午後1時～6時

8月30日(土) 午前9時～12時

新規開業、会社設立、事業承継、事業再建、相続税対策

【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

日時 7月12日(土) 午前9時～正午
場所 田中会計ビル(窪615)
予約 前日までにお電話で *次回は8月9日(土)開催予定です。



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>

【広告】**シルバーで活かそう特技、増やそう仲間**

働ける!働きたい!高齢者の方!

シルバー人材センターの会員になりませんか?

◎新入会員説明会
 毎月第4火曜日 午前10時～

◎申し込み・問い合わせ

公益社団法人 氷見市シルバー人材センター
 氷見市鞍川1065 ☎74-8408



●案内

職場でのトラブル等で
お困りのみなさんへ

◎労働相談ダイヤル

☎076-444-9000

富山県労働委員会

☎076-444-2172

富山県労働雇用課では、労働問題全般について、労働者、使用者及び関係者からの相談に応じています。弁護士による特別労働相談(毎月第3火曜日・事前予約制)や高岡市役所で行う県西部労働相談(毎月第2火曜日・事前予約制)のほか、電話や電子メールでの労働相談も行っていますので、ご都合にあわせてお気軽にご利用ください。

また、富山県労働委員会では、個々の労働者と事業主との間に発生した労働条件等のトラブルの簡易・迅速な解決をお手伝いするための「あっせん」を行っています。この「あっせん」は、当事者双方が話し合いによる解決を望んでいる場合に行います。

◎高岡年金事務所

☎21-0057

所得が少ないなどの理由により国民年金の保険料を納めるこ

とが困難な人は、申請により納付が免除される場合があります。
対象 本人と配偶者および世帯主の前年の所得(1月～6月に申請される場合は、前々年の所得)が一定額以下の人

免除額 保険料の全部または一部(所得額によって異なります。)

●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。)

●学生は、学生納付特例制度があります。

※所得の申告の義務のある人が申告していない場合は、免除なりません。

七夕飾りを処理します

◎環境・交通防犯課

☎74-8065

ご家庭の七夕飾りを処理します。紙製品以外の飾りを外してお持ちください。

日時 7月7日(月) ※雨天決行
午後6時30分～8時30分

場所 氷見漁港内緑地公園駐車場

氷見市一斉清掃の日

◎環境・交通防犯課

☎74-8065

美しい氷見を次世代に引き継ぐために…

日時 7月6日(日)
午前5時30分～

場所 市内全域の海岸・道路・

公園・公共施設周辺など
※荒天の場合は7月13日(日)に延期します。

夏の交通安全県民運動について

◎環境・交通防犯課

☎74-8065

期間 7月21日(月)～30日(水)
スローガン さわやかに 夏を走ろう 北陸路

重点

- 1 子どもと高齢者の交通事故防止
- 2 飲酒・暴走運転の根絶
- 3 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

活動重点日

7月22日(火) シートベルト・チャイルドシート着用徹底の日
7月25日(金) 飲酒・暴走運転根絶の日

7月30日(水) 子どもと高齢者の交通事故ゼロの日(北陸三県統一)

キャンプ用テント等の貸出

◎青少年育成氷見市民会議事務局(氷見市教育委員会生涯学習・スポーツ課) ☎74-8215

青少年の健全育成を図る目的で野外活動を実施する団体に、次のキャンプ用具を貸出します。

貸出期間 7月1日(火)～11月30日(日)

貸出用具

- ・テント(6人用) 7張
- ・タープ 2張
- ・ランタン 2個
- ・はんごう(4合炊) 16個
- ・鉄板 4枚

使用料 無料

水道メーターの一斉取替のお知らせ

◎上下水道課 ☎74-8206

来年で製造から8年を経過する水道メーターの一斉取替を7月～9月に実施いたします。対象のご家庭には担当業者がお伺いしますので、取替にご協力ください。なお、メーターの取替費用は無料です。

取替期間 7月9日(水)～23日(水)
9月9日(火)～24日(水)

なお、取替後は担当業者が「水道メーター取替のお知らせ」を置いていきます。メーターの取替後に水道の使用に支障が出た場合は、このお知らせに記載されている担当業者に直接ご連絡ください。



7月は「社会を明るくする運動」強調月間

◎福祉介護課 ☎74-8111

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせて、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする運動です。『犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ』をテーマに活動を進めます。

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

台風の被害にあわないために!

◎消防本部 ☎74-8300

台風に関する気象情報に注意し、災害に備えましょう。

●停電に備え、懐中電灯を用意しましょう。

●断水に備え、飲料水を準備しましょう。

●植木鉢など風で飛びやすいものは、屋内に入れましょう。

●屋根瓦などの点検、戸や窓ガラスの補強を行ないましょう。

●崖崩れや土砂崩れ、浸水に注意し、万が一の場合は早めに避難しましょう。

ルールを守って楽しい花火を!

◎消防本部 ☎74-8300

花火遊びをするときは、近隣の住民に迷惑をかけないように次の点に注意しましょう。

●花火を人に向けてたり、燃えやすい物のある場所で遊ぶのはやめましょう。

●水バケツなどの消火の準備をしましょう。

●遊ぶ時は、注意事項を必ず読みましょう。

●子供だけで花火遊びは、やめましょう。

●残り火のないよう後始末をきちんと行いましょう。



中小企業・小規模事業の経営者皆様へ

◎中小企業基盤整備機構北陸本部 ☎076-223-5546

条件はありますが、個人保証なしで金融機関から融資を受けたり、事業が破綻しても一定の生活費等を残すことができるルールができました。
※金融機関と相談したい方はご相談ください。

氷見市民プール 夏期営業のお知らせ

◎氷見市民プール ☎91-5000

トレーニングセンター

☎91-5988

プールは7月26日(土)から8月24日(日)まで、平日も午前10時から午後9時30分まで営業いたします。

ます。

トレーニングセンターは通常どおり平日は午後2時から午後9時30分まで、土・日・祝日は午前10時から午後9時30分までの営業となります。

プール

小学校2年生以下のお子さんは必ず保護者(大人)の方も水着になって一緒にプールに入ってください。

水着水泳帽を必ず着用してください。

トレーニングセンター

中学生から利用できます。運動に適した服装、内履きシューズ、タオルをご持参下さい。利用料金は下記のとおりです。



区分	単位	金額(円)
一般	1回	310
高校生	1回	200
中学生以下	1回	100
1か月利用券(一般のみ)	1か月	3,140
回数券(一般)	11枚	3,100
回数券(高校生)	11枚	2,000
回数券(中学生以下)	11枚	1,000

人口と世帯数

6月1日現在。()内は前月比

総人口 51,026人(-64人)

♂24,356人(-35人) ♀26,670人(-29人)

世帯数 17,696世帯(+12世帯)

※外国人も含めています。

人口動態 5月

出生 23人 死亡 69人

転入 52人 転出 70人

交通事故発生状況

6月15日現在。()内は前年比

人身事故件数 42件(-1件)

負傷者数 53人(+9人)

死者数 0人(-1人)

市税の納期 ☎7月31日(木)

固定資産税2期

国民健康保険税1期

後期高齢者医療保険料1期

各種相談

問い合わせ 市民課 ☎74-8010

●住宅相談

7月3日(木)午前10時~午後3時

●無料調停相談

7月23日(水)午前9時~正午

場所 カンファレンス1

●行政相談

毎週月曜日(7月21日を除く)

午後1時~4時

●人権相談

7月10日(木)午後1時30分~4時

●無料法律相談(要電話予約)*

7月17日(木)午後1時~4時

●多重債務相談(要電話予約)*

7月17日(木)午後4時~5時

※予約の受け付けは、前日(16日)

午前8時30分から電話74-8010で

場所 カンファレンス2

●年金相談

7月9日(水)午前10時~午後3時

場所 カンファレンス3・4

日本経済の「いま」を知る

平成26年 経済センサス - 基礎調査
商業統計調査

平成26年7月1日 実施

日本の産業や基本構造、商業の実態を明らかにし、今後の施策や社会の発展、国民生活の向上を図ることを目的とした大切な調査です。みなさまのご協力をお願いします。

総務省・経済産業省・富山県・氷見市

まずはお気軽にご相談ください!

個人の方

遺言・相続、離婚・養育費
交通事故、借金、消費者被害
損害賠償、刑事事件
その他暮らしについての相談...

事業主の方

債権回収、取引上の紛争
労務管理、社会福祉の相談
医療・業事に関する問題
その他事業についての相談...

氷見法律事務所 氷見市産436-1産ビル204
☎91-5610 広告
富山県弁護士会所属 弁護士 白木謙一 相談の料金は別途でご予約ください

熱中症に気をつけましょう！

「熱中症」は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことにより起こります。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症します。

熱中症について正しい知識を持ち、熱中症を予防しましょう。



●熱中症の予防法

暑さを避ける

家では…

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

外出時には…

- 日傘や帽子の利用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給する



体調を整える

日頃からしっかりと睡眠をとり、栄養バランスの良い食事と体力づくりをする

●熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると…
- ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

●熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動する
 - ・衣服を緩め、身体を冷やす(特に脇の下・足のつけ根など)
 - ・水分・塩分などを補給する
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎ 74 - 1900

きれいな脚（美脚）を取り戻してみませんか！

～最近の下肢静脈瘤の治療法(レーザー焼灼術)～

最近こんなことでお悩みではありませんか？脚の血管（静脈）が皮膚表面に太く浮き出して気になるし、なんとなく違和感があるなど感じている。これは、コブ状に浮き出している血管や足のむくみ、下肢不快感、皮膚の黒ずみ、湿疹などの症状は「下肢静脈瘤」の特徴です。

下肢静脈瘤は、人間が2足歩行することが静脈瘤の成因に一部関連しています。心臓から足の先に送り出された血液が再び心臓に戻るには、重力に逆らって心臓に戻らなければなりません。そのために、ふくらはぎの筋肉がポンプの役割をはたし、血液を心臓へと押し上げます。血管内には逆流を防ぐ弁があり、この弁と筋肉のポンプ効果によって血液は押し上げられて心臓へ戻って行きます。しかし立ち仕事や妊娠、出産をきっかけに静脈弁に強い圧がかかり、弁が壊れて血液が逆流し静脈がコブ状に膨らんだ状態を静脈瘤と言います。特に春先から夏にかけて気候が温かくなると症状が強くなります。中高年齢の日本人の有病率は11から16%と言われ特に女性に多く認められます。症状が進むと「うっ滞性皮膚潰瘍」を起こし慢性皮膚炎になります。また、静脈瘤に血栓（血液の塊）ができ、それが肺に内に流れていくと生命にかかわる肺梗塞を起こすこともあります。

治療には従来から弾力ストッキングの着用、静脈に硬化剤を注入する硬化療法、静脈の高位結紮術、静脈を引き抜

胸部心臓血管外科 教授 坂本 滋

くストリッピング、瘤切除術などが行われ、入院期間は7日から10日でした。しかし、最近ではレーザーで静脈を焼灼し低侵襲[※]で施行可能です。入院も1日～2日で、保険適応にもなっています。若い人は日帰り手術も可能です。

当科では、初めての方にも安心して受診できるように丁寧に時間をかけた診察を行っております。また静脈瘤の予防指導も行っておりますので、脚の諸症状でお悩みの人は気軽にご相談ください。

【※低侵襲医療】

手術・検査などに伴う痛み、発熱・出血などをできるだけ少なくする医療。内視鏡やカテーテルなど、身体に対する侵襲度が低い医療機器を用いた診断・治療のこと。患者の負担が少なく、回復も早くなる。

【今月の糖尿病教室】

要予約

- 日時 7月8日(火) 午前11時から受付
- 場所 6階 大会議室
- 内容 講義1「薬の効果と飲み方」について
薬剤部 大越 美根子
講義2「フットケアについて」
看護部
- 問い合わせ 担当 石田 ☎ 74-1900 (内線 1030)



卓球を通じ 氷見を元気に

澤井 務さん 阿尾在住
福井孝子さん 朝日本町在住

ピンポンで国際交流

卓球の世界ベテラン選手権大会が先月の12〜17日、オーケランドで開催され、氷見から澤井務さん、福井孝子さんが参加されました。

男女の年齢別にシングルスとダブルスがあり、福井さんは、大学の先輩と組んだダブルスでベスト8に入る成績を収めました。

澤井さんは「試合ごとに、選手同士が持ち寄ったお土産の交換や写真撮影ができて、とても楽しかったです」、福井さんは「競技もさることながら、ニュージージーランド地震の被災現場で、お経をあげられたことが思い出となりました」と振り返り、「卓球は年齢に関係なく楽しめるし、氷見の練習環境もいいので、生涯続けたいです。2年後の大会も挑戦します」と早くも次の目標に向かっていました。



「夢スケッチ」に登場していただける人やサークルを募集します！自薦他薦は問いません。問い合わせ 総合政策課 市民情報・つぶやき受発信担当 ☎74-8012

★1歳になりました★



なかたに ころね
中谷 心音ちゃん
俊裕パパ さやかママ
6月3日生まれ・朝日丘



なかむら ゆいと
中村 唯人くん
篤パパ 佳子ママ
6月11日生まれ・宮田



たかぎ こたろう
高木 琥太郎くん
和乎パパ 菜摘ママ
6月13日生まれ・下久津呂



おがわ ことこ
小川 琴子ちゃん
憲一パパ 友子ママ
6月15日生まれ・窪



ちやの れい
茶野 怜依 ちゃん
まさと 政人パパ 聡子ママ
6月16日生まれ・園



おおたに たいが
大谷 泰雅くん
まさと 正人パパ 静香ママ
6月17日生まれ・伊勢大町



やまざき ひめか
山崎 媛夏 ちゃん
ゆうた 勇太パパ 菜央ママ
6月21日生まれ・余川



たや さき
旅 咲稀 ちゃん
あきひろ 晃弘パパ 優子ママ
6月22日生まれ・上泉



たにはた りこ
谷畑 李香 ちゃん
徹パパ 尚子ママ
6月25日生まれ・中尾



たや ゆうせい
旅 優成 くん
ふみお 文夫パパ 佳恵ママ
6月29日生まれ・鞍川



はたやま らいと
畑山 來人 くん
ひろき 紘樹パパ 彩ママ
6月30日生まれ・窪

平成25年7月生まれの お子さんを募集します！

①お子さんの氏名・ふりがな②生年月日③性別④両親の氏名・ふりがな⑤住所⑥日中に連絡がとれる電話番号⑦「広報ひみ」の感想を明記し、写真とあわせてメールまたは郵便でご応募ください。(写真は返却しません)
★ご応募いただいたお子さんをケーブルテレビの番組内で紹介します。
■応募締切 7月4日(金) ■申込み・問い合わせ 〒935-8686 (住所記載不要) 氷見市総合政策課「1歳になりました」係 ☎74-8012 電子メール：shiminjyouhou@city.himi.lg.jp

【ひみ未来遺産】

松田江浜と砂丘の遺跡

遺産

奈良時代、「松田江の長浜^{ながはま}過ぎて……」と大伴家持が詠んだ松田江^{まつたえはま}浜は、現在でも飛砂防備保安林としてクロマツが植林され、その雰囲気を今に伝えていきます。松田江浜からその内陸側にかけて広がる砂丘地帯は、砂州の発達によっておおよそ五千年ほど前に形成されたと考えられます。この砂丘地帯ができたことで、内湾部が海から隔てられ、後の布勢^{ふせのみず}水海の原形が形作られました。

今ではその大部分が平坦な畑地や宅地となった砂丘地帯ですが、かつては起伏のある砂丘列が幾重にも重なり、その中にクロマツの林が広がっていたとされます。クロマツ林は江戸時代、元禄年間（一六八八～一七〇四）以降に少しずつ開墾され、田畑に変えられていきました。

さて、この砂丘上には、広い範囲で土器や陶磁器などの遺物が散布しており、一帯には窪北遺跡・松田江北遺跡・窪シムラ遺跡・柳田遺跡・柳田南遺跡・島尾遺跡・島尾北遺跡などが所在しています。

それらのほとんどの遺跡で縄文時代から江戸時代にかけての遺物が確認できるものの、これまで実施して

きた発掘調査では、建物跡など明確な遺構の検出例はありません。調査では、畑の耕作土層の下に遺物が混じらない純砂層が厚く堆積しているのが確認され、二層も掘らないうち

に水が湧き出していきます。先ほど述べたように、元禄年間以降、起伏のある砂丘が開墾され平地となりました。そのため元禄以前に何らかの土地利用があったとしても、開墾によってすでに削平されてしまったと考えられます。また、砂丘地帯では風などで砂が大きく移動するため、厚い砂の下に埋没してしまつた遺跡もあるものと推測されます。

砂の移動によって遺跡が埋没し、さらに元禄以降に開墾された際に旧地形が大きく変更されたことが、窪から島尾にかけての砂丘地帯の広い範囲に遺物が散らばっている原因なのでしょう。

一方、発掘調査によって、多くの遺物が出土した例としてあげられるのが柳田遺跡です。昭和三二年（一九五七）、現在の国道四一五号柳田交差点近くで氷見高等学校歴史クラブが実施した発掘調査では、弥生時代後期と古墳時代中期の土器を中心

に多数の遺物が出土しました。近辺にはこれら二時期にわたる集落が存在し、今も砂に埋もれている可能性が高いと考えられます。

現在、この地域では都市計画道路水見伏木線の建設がすすみ、また宅地の造成も盛んに行われています。今後もしようとした開発行為に先立つて発掘調査を実施していくことになりませんが、砂丘に埋もれた過去の人々の営みを明らかにすることができると、調査を続けていきたいと思

【問い合わせ】生涯学習・スポーツ課

☎ 74-8215



昭和20年代の松田江浜。
浜に曳き揚げられているのは木造船カンコ。



これからも世界を跳ね回ってきまーす！

I will miss Himi and Toyama
incredibly. Thank you for everything!

国際交流員 前田・クリスティーン・梨菜の

The Golden GrrRumble!

ザ・ゴールデン・グラムブル

いよいよ氷見を去る日がやってきました。寂しさ、嬉しさ、感謝、不安、ワクワク感……色々な気持ちでいっぱいです。わがままでぶつきらぼうな私を3年間支え続けてくださった方々、そして氷見への感謝は言葉では言い尽くせません。

はつきりと言葉にできることは、「氷見でよかった」という気持ちぐらいいです。振り返ると、氷見で生活をしたからこそ経験できたことがあり、今の私がいるのだと思います。

氷見での時間、そして様々な出会いは絶対に忘れません。そして、今後の生活でその力を活かしていきます。皆さんの思い出とやさしさを本当にありがとうございました！

新刊紹介

「俺のイタリアン」を生んだ男

尾崎弘之 著 I&Eパブリッシング
二人前になるには10年かかる料理人の育成制度に疑問を持ち、新しい育成制度を考え、挫折を繰り返しながら、今の俺の株式会社を作った男を取り上げる。

書く技術・伝える技術
倉島保美 著 あざ出版

なるべく文章を読ませず、一読するだけで、必要な情報を伝達し、記憶に残せるようにするための例文と演習問題を掲載。読み手に負担をかけない文書を書く能力の習得を手助けすることを目的とした本。

雑談力が上がる大辞典
齋藤孝 著 ダイアモンド社

最初のひとことさえ出てくれば、雑談は誰にでも簡単にできる。誰でもスツとつちとけられる雑談の5つのルールと会話に困らない雑談力が上がる9つのテクニックを伝授する。

● 走らなきやもつたない！

高橋尚子 著 ポプラ社

● できる人の英語勉強法

安河内哲也 著 中経出版

● 誰とでもフクに話せる「コツ101」

今井登茂子 著 高橋書店

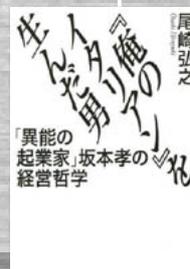
● 新親子で行けるおいしい工場見学！

キョーハンブックス

読み聞かせ

「いずみの会」の紙芝居・本の読み聞かせ

【日時】 7月26日(土) 午後3時～
【場所】 児童読書室



図書館へ行こう

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

【開館時間】 火曜日～金曜日 午前9時30分～午後6時
土曜日～日曜日、祝日 午前10時～午後5時
【今月の休館日】 7日(月)、14日(月)
【貸し出し】 図書10冊以内2週間まで、雑誌10冊以内1週間まで、CD・DVDなど5点以内1週間まで

Topics

◎ 7月15日から8月31日までは、全日開館します。

この期間の開館時間は、次のとおりです。
火曜日～金曜日 午前9時30分～午後6時
土曜日～月曜日 午前10時～午後5時
曜日により、開館時間が違いますので、ご確認の上、ご来館をお待ちしております。

ケーブルテレビ ひみちゃん9 (行政政策番組) 9ch / 091ch

放送開始時間	6/29日(日)～7/5日(土)	6日(日)～12日(土)	13日(日)～19日(土)	20日(日)～26日(土)	27日(日)～8/2日(土)
①午前6時 ②正午 ③午後3時 ④午後9時	週刊ニュースひみ 1週間の氷見のニュースをまとめてお伝えします。(毎週更新)				
①午前8時 ②午後1時 ③午後4時 ④午後8時	住民健診を受けましょう 7月から始まるがん検診や特定健診など住民健診について説明します。	見えるわかる氷見市政ナビゲーション 市長が市政の内容をわかりやすく説明します。	新庁舎開庁記念イベント パネルディスカッション 新市庁舎で行われた「市民と行政がともにつくる未来へ」と題したパネルディスカッションの様子を紹介します。	花壇コンクール 花壇コンクールの優秀作品を中心に、花を育てる喜びなどを紹介します。	ひみぶりっこてれび 保育園の楽しい雰囲気や簡単なおもちゃの作り方などをお伝えします。
①午前8時30分 ②午後1時30分 ③午後4時30分 ④午後8時30分	芸術団体協議会加盟団体紹介(華道連盟) 練習風景や活動の様子を紹介します。	祇園祭り 祇園祭りの由来や過去の映像を紹介します。			14歳の挑戦 市内中学校の2年生が取り組んだ14歳の挑戦を紹介します。

※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。

ケーブルテレビを録画するなら
らく録コース

地上
デジタル

BS
デジタル

CATV
デジタル

ダブル
チューナー

HDD
1TB

オプション料金
540円/月

お申込み・お問合わせは 能越ケーブルネット株式会社 0120-040-720 〒935-0021 氷見市幸町8番7号

日頃の練習の成果を発揮
小学校連合体育大会



第37回氷見市小学校連合体育大会が5月30日、高岡市営城光寺陸上競技場で開かれ、市内の小学校12校から6年生と5年生の一部合わせて約481人が参加しました。

大会では、100m走や千m走、400mリレーなどのトラック競技や走り幅跳びやソフトボール投げなどのフィールド競技が行われました。

各競技に出場した選手たちは、同級生や保護者らの大きな声援を受け、日頃積んでいた練習の成果を十分発揮していました。



女子1000m優勝
湖南小6年
上野 愛莉さん

「練習したことが出し切れ、みんなと絆も出来てよかったです」



男子走り高跳び優勝
窪小6年
皆川 幹太くん

「練習どおりと思いつきり出来てよかったです」

交通ルールを守ります
保育園交通安全教室



保育園児対象の交通安全教室が5月28日、阿尾保育園で開かれ、園児37人が交通ルールを学びました。

うさぎの着ぐるみのびよん太くんとシグナルリーダーから、道路を横断する時の注意を教えてもらった園児は、早速横断マツトを利用して、右手をあげ、注意を払いながら、横断歩道を渡っていました。

この日は、ヤマト運輸株式会社のキヤラクターのクロネコ君も加わり、宅急便の集配車を使い、車からの見通しや死角を体験しました。



阿尾保育園
おおにしなつめちゃん
きのしたはつみちゃん

「横断歩道の渡り方を教わりました。運転席に座られて、楽しかったです」

海岸をきれいにしよう
氷見クリーン大作戦



市民一丸となって海岸をきれいにする氷見クリーン大作戦が6月1日、海浜植物園前の松田江浜約1.5kmで行われました。

市内の企業や団体・ボランティアの皆さんが、夏の観光シーズンを前に、氷見の景観や生態系を守ることを目的に毎年行われています。

この日は朝早くから1,000人以上の人が集まり、自分たちの生活が自然へ与える影響を肌を感じながらペットボトルや空き缶などの生活ごみを拾い集めていました。



参加者 笹尾 暁くん

「ゴミが海藻にからまっていて拾いにくかったけど、しっかり拾いました」

いつまでもお元気で
満百歳のお祝い



中央町の七尾 ふみさんが百歳を迎えられ6月7日、祝う会が催されたシートピア氷見を市長が訪問し、長寿をお祝いしました。

ひ孫19人、玄孫2人を含め親族45人が見守る中、市長から祝い状や記念品、花束を受け取りました。

ふみさんは大正3年6月12日生まれ。デイサービスで書いた和歌4首を暗誦し、市長にプレゼントしました。

6月に満百歳を迎える方は、ふみさんを含め3人で、百歳以上の高齢者は28名となります。



満百歳
七尾 ふみさん

「私の誕生日にこんなに多くの人に集まってもらい、夢のようで感謝します」



田植え体験に歓声 棚田オーナー、深田の会



長坂地区の棚田オーナー事業が、5月24日行われ、県内外から28組、約200人が参加し、田植えで気持ちの良い汗をかきました。

この事業は、都会の方などが棚田で田植えや稲刈りなど地元住民との交流を通して、地域活性化を図ることを目的に行っています。

オーナーたちは、棚田から見える海越しの立山連峰の景色を楽しみながら、泥だらけになって苗を植えていきました。



松崎 史恵さん(右)
由恵さん(左)
「熊本から来ました。まっすぐ植えるのは難しかったです」

「今年で4年目です。田植えに参加することが、生きがいです」



また、5月31日には十二町地区の深田の会が、水郷稲作の田植え体験会を行い、朝日丘、十二町小の児童ら約40人が参加しました。

最初は、田んぼの泥の冷たく軟らかい感触に戸惑っていた児童も次第に慣れ、収穫を願いながら田植えを楽しんでいました。

田植えの後には、大船といわれる木造船に乗り、水郷公園内を遊覧しました。



名苗 和花ちゃん(右)
染田 乃空ちゃん(中)
名苗 花歩ちゃん(左)
「去年よりうまく植えられました。最初気持ち悪かったです」

ど、頑張りました」

食農教育の取組み はとむぎ播種体験



ハトムギの種まき体験が6月5日、窪小学校で行われ、5年生約100人が2人1組となり、プランターに種を播きました。

児童らは、今後、月曜と木曜の週2回プランターに水をやり、9月中旬以降の収穫までハトムギを育てます。その後は、乾燥・焙煎施設の見学を予定しています。

この事業は、市内小学5年生が、水見の特産品である「はとむぎ」栽培を通じ、農業及び加工体験を実施しているものです。



大門 優斗くん
「ハトムギ茶が好きです。早く大きく育ててほしいです。収穫が楽しみです」

感想や今後取り上げてほしい記事、氷見市への思い、叱咤激励、疑問など自由にお書きください。お便りは、官製はがき、FAX、Eメールでも受け付けています。
↓点線に沿って切り取ってください。

おすすめ デリシャスレポート

触坂の「Café風楽里」に立ち寄りました!

いよいよブルーベリー果実の収穫時期だそうです。新たに月曜日も営業していて、近くの坪池では閑人館(古民家の美術館)もオープンし、氷見の里山は味どころ見どころが満載です!みなさんも出かけてみませんか。



これからもときどきご紹介します!

「広報ひみ」読者の投稿による
読者参加コーナー



がん検診をうけないといけな
い年齢になり、病気は早期発
見に限ると思いました。

(y a)

元 気水見アピール講演会で岸
村・小菅両氏の講演を興味
深くお聴きしました。この講演会
に市職員の方が何人も聴講してお
られるのをお見掛けし、職員研修
の一環であり、大変良いことだと思
います。これからも研修を受け、市
民サービスや市発展のためご尽力
いただければ幸いに存じます。

(フジ子)

★お便り・作品募集します

①お便り ②ミニギャラリー ③イ
ラスト・絵手紙 ④写真 ⑤シュリ
ケンはどこ? ☆忍者ハットリく
んのシュリケンがどこかに隠れ
ています。掲載ページを明記の
上、ご応募ください。(6月号の正解
は10ページ「氷見産を食べよう!」)

◆次の項目もお書きください。

①氏名 ②ペンネームまたはイニ
シャル ③住所 ④電話番号

◆応募締切 7月8日(火) 必着

◆応募・問い合わせ 〒935-8686
(住所記載不要) 氷見市総合政策課
市民情報・つぶやき受発信担当 ☎
74-8012 Eメール shiminjyouhou@
city.himi.lg.jp ※応募多数など、掲載でき
ないこともあります。作品の著作権その
他一切の権利は氷見市に帰属します。

★今月のプレゼント★

氷見沖クルージング乗船券

お便りをお寄せいただいた人の中
から抽選でペア 3組(一応大人
を想定しています)に、氷見沖
クルージング乗船券をさしあげ
ます。(当選者には後日通知します)

提供 (一社) 富山湾マリン

協力 (一社) 氷見市観光協会



裏 に行事予定があるのが、一目
で分かってよいと思います。

母の楽しみは「一歳になりました」
のコーナー、娘の楽しみは各ペー
ジにある小さなイラストです。
「あー、あー」と言っているイラスト
を指さしています。これからも毎
月楽しみにしています。

(S・T)

紙 面は分かりやすく、みやす
く工夫されているなどと思
います!写真もたくさん使われてい
て、知ってる方が掲載されている
とワクワクします!これからも大
切な情報、街の声、お得な情報など
氷見市民の生活向上に繋がる紙面
期待しています。

(K・O)

散 歩の途中で小判草を見つけ
ました。花の形が小判に似
ている事から名付けられたそうで
す。ゆっくり歩くと普段見えない
物を見つけられます。車社会です

が皆さん、たまにはゆっくりのん
びり歩いてみましょう。

(猫まんま)

ミニギャラリー (陶芸)



出来たらどこに飾ろうかな。
M・Kさん



完成が楽しみです。
T・Kさん



編集後記

今月の表紙は、先日取材に伺っ
た小学校連合体育大会で円盤投
げの模範演技した東海茉莉花さ
ん(窪)です。その1週間後福島
県で行われました第98回日本陸
上競技選手権大会女子円盤投げ
で51m28の記録を出し優勝され
ました。高校で体育を指導する
傍ら、自身も選手として練習を
重ねてきたそうです。これから
もがんばってください。 (M・T)

(東海さんのコメント)

日本選手権ではたくさんの応援
ありがとうございました。
また次のステージに向かって頑
張ります。

郵便はがき

お手数ですが
52円切手を
貼って下さい

9 3 5 - 8 6 8 6

氷見市 総合政策課
市民情報・つぶやき受発信担当 行
(広報ひみ 平成26年7月号)

フリガナ
氏名

ペンネームまたはイニシャル

住所

電話番号

シュリケンの答え

興味を持ったコーナー

あなたのまちの子育てサークル 『上庄よちよち広場』の巻

氷見市には「地区子育てサークル」が14箇所あり、地区の皆さんに支えられた子育て支援活動を展開しています。親子で気軽に地域の子育てサークルに出かけてみませんか。今回は上庄地区をご紹介します。



こいのぼりができた!

地域子育てセンターからの「保育の出前」の日

上庄よちよち広場 基本情報

●活動日 第3木曜日：上庄公民館
●時間帯 9時半から受付、午前で終了

●参加したママの声

東 咲樹ちゃん(2歳1か月)莉子ちゃん(4か月)のママ

自宅の畑でとれた新鮮野菜を子どもの目の前で焼いてくださったことが印象的です。幼児食の試食の時は家では食べないものも食べてくれ、「みんなと一緒に」ならでは経験が嬉しいです。

長森 壮太ちゃん(1歳1か月)のママ

参加したあとには上庄地区の実家に立ち寄ります。懐かしい人にも会えるし、おばあちゃん方にも子育ての知恵を教えてもらえるなど、おしゃべりが楽しいし何より安心です。

●問合せ

安土 順子 ☎ 72 - 3921

●活動内容の確認や問合せ

地域子育てセンター ☎ 74 - 8453

健康・子育てカレンダー

健康課 健康課 ☎ 74-8062

子育て 地域子育てセンター ☎ 74-8453

マヤ マヤ子育て支援センター ☎ 74-7550

はやかわ 親子のともだちサロンはやかわ ☎ 76-2613

福祉介護課 福祉介護課 ☎ 74-8067

キラキラ キラキラキッズサロン ☎ 72-5674

すくすく すくすくサロン ☎ 91-1277

たんぼぼ たんぼぼサロン ☎ 91-1301

Chu Chu-Chu サークル ☎ 74-1415

◎健診 ☆予防接種 ●その他

7月

1 火	●子育てなんでも相談 受付 午後1時30分～3時 健康課 (場所：地域子育てセンター)	16 水	●開放園(十二町・明和・速川・ひかり第2・南大町・中央幼稚園) ●楽器で遊ぼう! 午前10時30分～Chu ●親子・夏コンサート♪～ヴァイオリンで心の栄養補給～ 午前10時～マヤ ●リフレッシュヨーガ講座(見守り託児付) 午後3時～子育て
2 水	●開放園(上伊勢・マヤ・みどり・栄町) ●切り絵講座 午前10時～たんぼぼ※要予約	17 木	●つくしんぼ教室(青)「大型バスで出かけよう」子育て 午前10時～※要予約 7月1日から窓口にて(市内在住優先) ●赤さんくらぶ 午前10時～マヤ
3 木	◎3歳児健診(平成22年11月25日～12月31日生まれ) 健康課 受付 午後1時～1時20分 (場所：いきいき元気館) 持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、コップ ※事前に家で視力検査・聴力検査をしてきてください。 希望者に歯のフッ素塗布(800円)を行います。 ●いきいき教室 午前9時30分～11時30分 福祉介護課 ●助産師さんのなんでも相談 午前10時～たんぼぼ	18 金	●つくしんぼ教室(赤)「大型バスで出かけよう」子育て 午前10時～※要予約 7月1日から窓口にて(市内在住優先)
4 金	●こころと食事の講座 午後3時～子育て ●みんなの広場「七夕の集い」 午前10時～マヤ	19日(土)、20日(日)、21日(月)は予定なし	
5 土	●体操教室～パパや赤ちゃんも大歓迎! みんなが楽しい運動遊び～ (場所：アソカ幼稚園ホール) 午前10時～マヤ	22 火	☆BCG予防接種(平成26年1月25日～2月22日生まれ) 健康課 受付 午後1時～1時15分 (場所：いきいき元気館) ●水あそびをしようキラキラ
6 日		23 水	●開放園(新町・宇波) ●あそぼうよ!水あそびで気分転換 午前10時～はやかわ
7 月	●いきいき教室 午前9時30分～11時30分 福祉介護課 ●たなばたまつり 午前10時30分～子育て ●音のでるおもちゃを作ろうキラキラ ●親子ピクス 午後2時～マヤ	24 木	◎1歳6か月児健診(平成24年12月20日～平成25年1月11日生まれ) 健康課 受付 午後1時～1時20分 (場所：いきいき元気館) 持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ ※希望者に歯のフッ素塗布(800円)を行います ●いきいき教室 午前9時30分～11時30分 福祉介護課
8 火	●ポーセラーツ 午後1時30分～たんぼぼ※要予約 ●ベビーピクス 午後2時～マヤ ●「焼き立てピザ」第2弾!!夏野菜たっぷりピザ作り 午前10時～マヤ	25 金	
9 水	●開放園(阿尾・上庄・海清) ●ハッピーイングリッシュ 午後3時～子育て ●7月生まれの誕生会 午前10時～Chu ●おはなしの部屋 野菜ソムリエの「グリーン・ライフ」 午前10時～はやかわ	26 土	●夏のお楽しみ会 午前10時～たんぼぼ※要予約
10 木	●いきいき教室 午前9時30分～11時30分 福祉介護課 ●つくしんぼ教室(桃)「手作りおもちゃ」子育て 午後2時～※要予約 7月1日から窓口にて(市内在住優先) ●石鹸アート「デコパージュ」 午前9時30分～たんぼぼ※要予約 ●青さんくらぶ～雨の日散歩!カサさしてお出掛け～ 午前10時～マヤ	27 日	
11 金	◎3～4か月児健診(平成26年3月1日～3月26日生まれ) 健康課 受付 午後1時～1時20分、持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル	28 月	●いきいき教室 午前9時30分～11時30分 福祉介護課 ●水あそびをしよう 午前9時～すくすく ●ベビーピクス 午後2時～マヤ
12日(土)、13日(日)は予定なし		29 火	●赤ぼぼちゃん・青ぼぼちゃん集まれ!「水あそび」 午前10時～たんぼぼ※要予約
14 月	●いきいき教室 午前9時30分～11時30分 福祉介護課 ●親子ピクス 午後2時～マヤ	30 水	●開放園(アソカナーサリー・アソカ幼稚園) ●助産師さんの抱っこ講座 午後3時～子育て ●健康教室「子どもの脳と料理」 午前10時～Chu
15 火	●桃ぼぼちゃん集まれ!「ベビーマッサージ」 午前10時～たんぼぼ※要予約	31 木	●いきいき教室 午前9時30分～11時30分 福祉介護課 ●7月生まれの子と親の誕生会 午前10時～たんぼぼ ●桃さんくらぶ 午前10時～マヤ

8月初旬の主な予定(月・木曜日いきいき教室 午前9時30分～)

1日(金) 3～4か月児健診(平成26年3月27日～4月16日生まれ) 健康課

4日(月) 市民健康大学講座「がん予防」 健康課

7日(木) 3歳児健診(平成22年11月25日～12月31日生まれ) 健康課

4日(月) 親子体操 7日(木) こころとことばの講座 子育て

7月行事予定

※今月のキラキラ笑顔 (交通安全教室に参加した阿尾保育園の園児たち)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1 ○子育てなんでも相談	2 ●開放園 ●切り絵講座	3 ◎住宅相談 ●3歳児健診 ○いきいき教室 ●助産師さんのなんでも相談	4 ●こころと食事の講座 ●みんなの広場「七夕の集い」	5 ●体操教室
6 	7 ◎行政相談 ○いきいき教室 ●たなばたまつり ●音のでるおもちゃを作ろう ●親子ピクス	8 ●ポーセラーツ ●ベビーピクス ●ピザ作り	9 ◎年金相談 ●開放園 ●ハッピーイングリッシュ ●7月生まれの誕生会 ●おはなしの部屋	10 ◎人権相談 ○いきいき教室 ●つくしんぼ教室(桃) ●石鹸アート ●青さんくらぶ	11 ●3~4か月児健診	12 
13 	14 ◎行政相談 ○いきいき教室 ●親子ピクス	15 ●桃ぼぼちゃん集まれ!	16 ●開放園 ●楽器で遊ぼう! ●親子・夏コンサート♪ ●リフレッシュヨーガ講座	17 ◎無料法律相談 ◎多重債務相談 ●つくしんぼ教室(青) ●赤さんくらぶ	18 ●つくしんぼ教室(赤)	19 ◆チャレンジショップ氷見高2014 ◆第9回親子ふれあいまつり(～8月31日まで)
20 	21	22 ○BCG予防接種 ●水あそびをしよう	23 ◎無料調停相談 ●開放園 ●あそぼうよ!	24 ●1歳6か月児健診 ●いきいき教室	25	26 ◆定置網漁、魚市場セリ見学 ●夏のお楽しみ会
27 	28 ◎行政相談 ○いきいき教室 ●水あそびをしよう ●ベビーピクス	29 ●赤ぼぼちゃん・青ぼぼちゃん集まれ!	30 ●開放園 ●助産師さんの抱っこ講座 ●健康教室「子どもの脳と料理」	31 ◆定置網漁、魚市場セリ見学 ●いきいき教室 ●7月生まれの子と親の誕生会 ●桃さんくらぶ	<p>詳しい内容は次のページでご確認ください。</p> <p>◆イベント 12ページ「暮らしの情報」 ◎相談 14ページ「各種相談」 ●健診 ○予防接種 ○健康 ●子育て 23ページ「健康・子育てカレンダー」</p>	

Himi city Public Relations Magazine
広報ひみ

発行 富山県氷見市 編集 総合政策課
〒935-8686 富山県氷見市鞍川11060番地 ☎0766-74-8012
ホームページ http://www.city.himi.iyamanagi.jp/
電子メール shiminyounou@city.himi.lg.jp

休日当番医



6日(日)	中村記念病院(内)	島尾	91-1307	勝山歯科クリニック	高岡市	28-3030
13日(日)	高木内科医院(内・呼・消・循)	大野	72-8686	三崎歯科医院	射水市	86-3111
20日(日)	積良医院(内・小)	万尾	91-0755	佐藤歯科医院	高岡市	21-5993
21日(月・祝)	嶋尾内科医院(内)	阿尾	72-0622	加須屋歯科医院	高岡市	29-0184
27日(日)	山岸小児科医院(小)	朝日本町	74-0258	釣谷歯科医院	高岡市	24-5005

※変更されることがありますので、当日の新聞でもお確かめください。



なんばの葉の佃煮

【材料】(4人分)

- なんばの葉 (青唐辛子の葉) 250g
- しその実 50g
- 砂糖 大さじ2と1/2
- しょう油 大さじ2と1/2
- 油 大さじ1
- みりん 小さじ1

【作り方】

- 1 なんばの葉を枝からはずし、よく洗う。
 - 2 鍋に油を引き、なんばの葉をさっと炒め、しその実と砂糖、しょう油、みりんであらませ佃煮にする。
- ※好みで赤唐辛子を入れても良い。



海浜植物園からの花だより レンブ(温室)

マレー半島原産のフトモモ科フトモモ属の常緑高木です。花は白色で、多数の雄しべが目立ちます。果実は、洋梨形で果皮の初めは白色から緑白色で、熟すと赤味を帯びてきます。食感はリンゴのような歯ざわりで生食できますが、淡白な味(味の薄いリンゴのような感じ)です。富山の方言で言うところの『しょんない』味です。しかし、とても瑞々しいので冷やして食べるとのどの渇きが癒されます。また、サラダなどにあしらいとしてトッピングしたり、台湾や東南アジアなどでは、塩や砂糖、シロップに付けて食べることもあるそうです。



印刷・製本 (株)ヴァン印刷
この印刷品は、EPAの「環境にやさしい印刷」の認定を受けています。
地球温暖化防止に貢献しています。
EPA 環境省 環境省 環境省
P/N No. P13-019