

氷見の元気を発信する情報誌

ひみ 広報

6

June.2017
No.764

- 2 きときと100歳体操
- 6 土砂災害防止月間
- 9 市内の農産物直売所・農家レストラン
- 10 市職員採用試験
- 13 春の叙勲・危険業務従事者叙勲



いつまでも、**いきいき**と。

特集 いつしょにやらんまいけ！「きときと100歳体操」

(島尾自治公民館にて)

安定した雇用を
創出する
基本目標 I



新しいひとの
流れをつくる
基本目標 II



結婚・出産・子育ての
希望をかなえる
基本目標 III

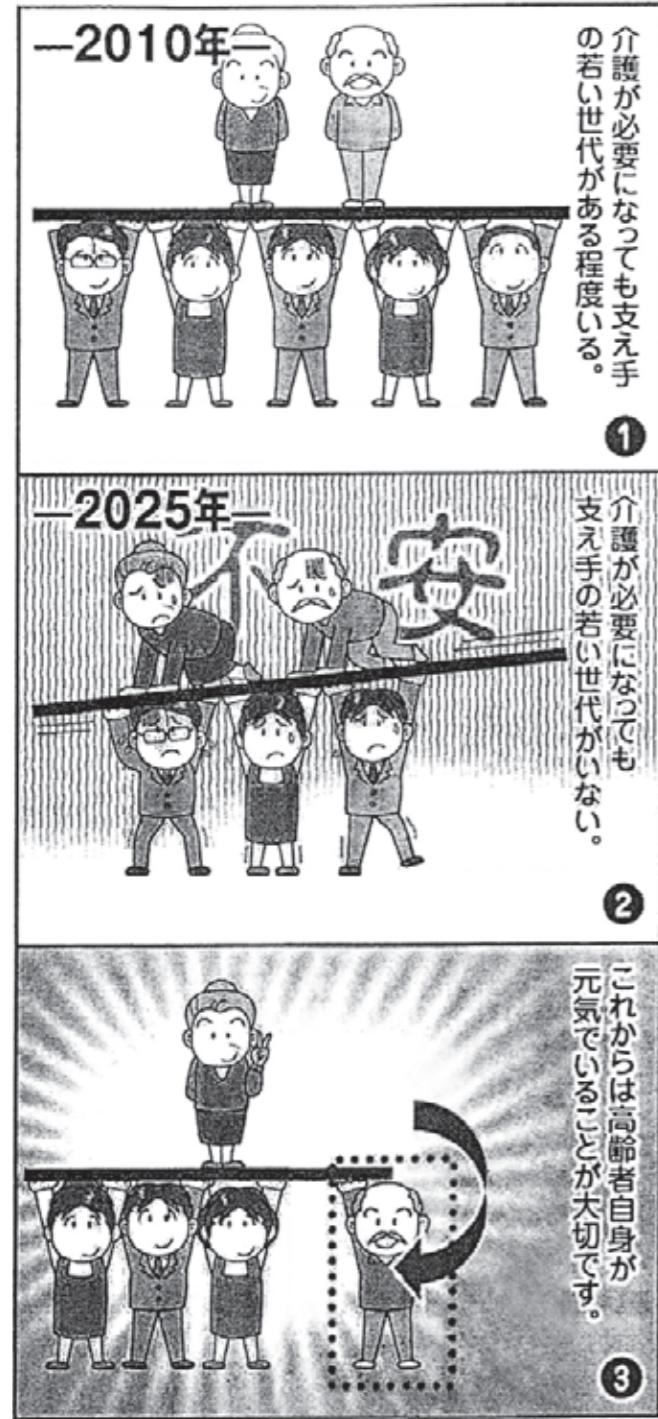
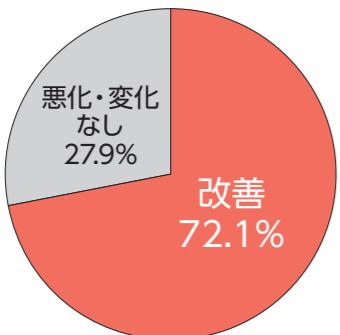
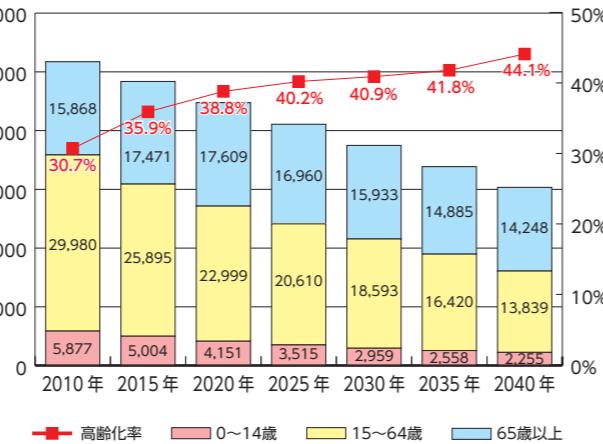


時代に合った
地域をつくる
基本目標 IV



地方創生の関連記事を「氷見市まち・ひと・しごと創生総合戦略」
の4つの基本目標で分類し、記事の上に目印を表示しました。

図2 高齢者も支える側に

図3 歩行速度改善者の割合
(平成28年度「きときと100歳体操」参加者 365人対象)図1 氷見市の高齢化の推移と将来設計
(平成27年作成「氷見市人口ビジョン」より)表1 要介護度別に見た介護が必要となった原因(要支援者)
(平成25年 国民生活基礎調査より抜粋)

	第1位	第2位	第3位
要支援1	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒
要支援2	関節疾患	骨折・転倒	脳血管疾患(脳卒中)

いつしょにやらんまい!



島尾きときと100歳体操グループの皆さん

「きときと100歳体操」を普及しています

市では、平成27年度から高齢者を対象に「きときと100歳体操」の普及に取り組んでいます。

「きときと100歳体操」は、高知県高知市で開発され、その効果が立証されている「いきいき100歳体操」を、氷見市版にアレンジした体操です。市内では5月末現在、45グループで「きときと100歳体操」が実施されており、1年以上継続して実施しているグループが続々と増え、たくさんの方が体操の効果を実感されています。「年齢を重ねるにつれ、筋力が落ちていくのは仕方がない」となどとあきらめずに、筋力向上の取り組みとして、ぜひお勧めしたい体操です。

「きときと100歳体操」とは?

- 重りを使って筋力をつける運動です。
- 1回の体操はおよそ30分間です。
- 動きはゆっくりで簡単な体操です。



(きときと100歳体操DVDより)

「きときと100歳体操」の普及の背景

市では、65歳以上人口の割合(高齢化率)は、平成29年4月1日現在で36%です。

今後、高齢化はますます進行し、「氷見市人口ビジョン」(平成27年作成)によると、2025年には氷見市の人口の40・2%が高齢者になると予想されています(図1)。

現在は、支援が必要な高齢者に対して、支え手となる若い世代がある程度いますが、今後、高齢化率の上昇により介護が必要な人が増えていくと、その支え手が不足することが予想されます。そのため、これからは高齢者自身が元気でいることが必要です(図2)。

高齢者が元気な生活を送るために、関節疾患や骨折・転倒の予防に向けて、歩行に必要な筋肉をつけることが効果的な対策といえます。

歩行速度が示す「きときと100歳体操」の効果

「きときと100歳体操」の効果を示す指標の一つとして、体操を継続している365人を対象に、歩行速度の変化を調査しました。下肢に筋力がついたことにより、バランスが良くなり転びにくくなるので、体操開始時と3か月後を比較すると、7割以上の人の歩行速度が速くなりました(図3)。

「きときと100歳体操」 グループ募集中!

市では、「きときと100歳体操」により、多くの高齢者が健康になるよう推進しています。

そのため、年齢を問わず身近な地域で、「きときと100歳体操」に継続的に取り組むグループを募集しています。

そろったら始めよう

- ・参加人数は3人以上
- ・週2回、3か月以上体操を続けよう
(3か月以上続けると効果が実感できます。)
- ・会場（公民館や自宅など）
- ・DVD（CD、カセットテープも可）を再生できる設備

市がお手伝いできること

- ・重り、DVD（CD、カセットテープ）の貸し出し
- ・講師の派遣（開始から4回目まで）
- ・体力測定の実施

詳しく聞いてみたい

「詳しい内容が知りたい」「どんな体操を見てみたい」という方やグループを対象に、随時説明会を開催します。

説明会では、「きときと100歳体操」のダイジェスト版（10分）を体験することができます。

申込 地域包括支援センター（福祉介護課内）
に電話（☎74-8067）でお申込みください。

サポーターを募集します ~「きときと100歳体操サポーター」講座のご案内~

「きときと100歳体操」の会場で体操の声かけや体力測定のお手伝いをする、サポーターを募集します。「やってみたい」と思った方は、ぜひお申込みください！

日時 〈Aコース〉6月7日(木)と14日(木)の2日間

〈Bコース〉6月28日(木)と7月5日(木)の

2日間

午後1時～3時30分

※A、Bコースの内容は同じです。

参加
無料

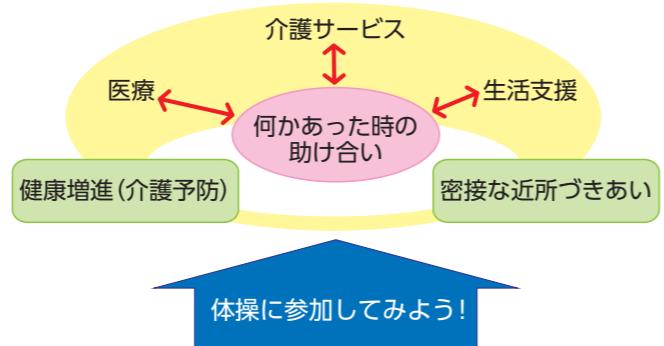
場所 いきいき元気館1階リハビリルーム
定員 各コース30人（定員になり次第締め切ります。）
内容 「きときと100歳体操」の実技や講義など
申込期限 〈Aコース〉6月2日(金)

〈Bコース〉6月23日(金)

地域包括支援センター
(福祉介護課内)に電話
(☎74-8067)でお申込みください。



図4 「きときと100歳体操」から始まる地域づくり



「きときと100歳体操」の輪が こんなに広がっています



※地域包括支援センターの相談窓口による区分で、一般的な区分とは異なります。

(H29.4.18 現在)



「あそこのおばあちゃん、体操に来てないけど、元気かな?」などという気づかいから、災害時の助け合いで、「万が一」の時の絆に発展することを願っています。
皆さんも介護を必要とせず、いくつになつても地域で元気に生活できるよう「きときと100歳体操」に取り組みましょう。

【問合せ】 地域包括支援センター（福祉介護課内）☎74-8067

「きときと100歳体操」は、歩いて通える身近な場所で行うことによって、より多くの人が取り組むことができる体操です。
また、「きときと100歳体操」は身体と心の健康づくりだけでなく、地域の人たちの交流の場となることで、何かあった時の助け合いができる地域づくりの一翼も担っています。

市内いっぱいに広げよう 「きときと100歳体操」の輪を

少しでも身体が元気になればいいなと思って参加しました。体操を続けていると痛かった腕が上がるようになってきました。



(中田産業文化センター
早川キクエさん 93歳)

家にいると、ふさぎ込んでしまうけれど、体操に参加すると地域の人とのふれあいや、顔を合わせて話をする楽しみがあります。



島尾の100歳体操グループは参加している人のうちの7割ほどが男性です。（島尾自治公民館 飯田文寿さん 78歳）

この体操は、畑や田んぼで使う筋肉とは違う筋肉を動かすので効果があります。中尾の100歳体操グループは、休む人がいても時間通りに体操を始めています。参加する人にもお世話役にも負担がかからないようにすることで体操が続いている。



(中尾転作研修センター 参加者の皆さん)

「きときと100歳体操」を続けた人の声です

- 歩くのが楽になりました。
みんなで励まし合えるので楽しいです。
歩ける距離が増え、杖なしで歩けるようになりました。
お世話役で気持ちがしっかりとしてきました。
体操を行いに出てくるのが楽しいです。
週2回楽しみに来ています。みんなの顔を見て元気になります。
- （75歳 男性）
（73歳 女性）
（69歳 女性）
（69歳 男性）
（79歳 男性）
（79歳 女性）
（88歳 女性）

「きときと100歳体操」の効果 アンケートより



(島沖崎公民館 参加者の皆さん)

水害や土砂災害から

自らの命、家族の命を守るために！

6月は
土砂災害
防止月間

毎年、集中豪雨や台風により全国各地で風

水害や土砂災害による大きな被害が発生して

います。梅雨の到来前に、適切な避難を行

ために、家族や地域で確認しましょう。

[問い合わせ] 地域防災室 ☎ 74-8021

自宅や学校、職場には、どのような危険があるのかを確認しましょう

- 市が作成しているハザードマップ（＊1）を見て、河川が氾濫した場合には何m浸水するのか、土砂災害が起こりやすい場所ではないかなど、自宅や学校、職場などには、どのような危険があるのかを確認しましょう。
- 市が指定している避難場所（＊2）を確認し、そこまでの経路や移動手段について計画しておきましょう。
- 市ホームページなどで危険性や避難場所の確認ができない場合は、地域防災室までお問い合わせください。

（＊1）市ホームページで「防災マップ」と検索してください。

（＊2）災害種別ごとに異なりますので、ご注意ください。



市から発令される避難情報には、次のものがあります（＊3）。

※平成28年12月から、避難情報の名称が一部変更されました。

避難勧告や避難指示（緊急）を発令するなどが予想される場合

避難準備・高齢者等避難開始



災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

避難勧告

- いつでも避難ができるように準備をしましょう。身の危険を感じる人は、避難を開始しましょう。
- 避難に時間要する人（高齢の方、障害のある方、乳幼児など）は避難を開始しましょう。



災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

避難指示（緊急）

- まだ避難していない場合は、直ちにその場から避難をしましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、自宅内より安全な場所に避難をしましょう。



もしもの時に備えて考えておきましょう

- 例えば、次のような状況も考えられる」とから、緊急的な対応について、事前に考えておきましょう。
- 大雨などにより、避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くのより安全と思われる建物（最上階が浸水しない建物、川沿いの建物など）に移動しましょう。

例2：外出する危険と思われる場合は、建物内のより安全と思われる部屋（上層階の部屋、山からできるだけ離れた部屋）に移動しましょう。

避難に関する 防災情報の入手方法

● 防災情報

◆ 市からの防災情報

ぜひご登録！

氷見市お知らせメール

市ホームページによる防災情報の配信サービスを行っています。
登録すると、氷見市の大雨、暴風などの気象警報や避難勧告などがメールで届きます。

◆ 市ホームページから
QRコードから

下記QRコードを読み取って、
登録画面へお進みください。



◆ 市ホームページから

市ホームページ内で「氷見市お知らせメール」と検索し、該当ページをクリックして登録画面へお進みください。

◆ 防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線で放送された気象警報や避難勧告などは、ケーブルテレビの092と093チャンネルでテロップ放送が流れます。

☎ 0180-99-7777

◆ ケーブルテレビ

トップページの「緊急・防災」をクリックすると、ハザードマップや避難所・避難場所一覧などを確認できます。

◆ 市ホームページ

防災行政無線で放送された気象警報や避難勧告などは、ケーブルテレビの092と093チャンネルでテロップ放送が流れます。

◆ その他機関からの防災情報

富山防災 Web

http://www.jma-net.go.jp/toyama/
富山県内の防災情報について掲載しています。

富山地方気象台ホームページ

http://www.sabo.pref.toyama.lg.jp/
警報・注意報、気象情報、河川情報、降水ナウキャストなどを掲載しています。

防災ネット富山

http://www.hrr.mlit.go.jp/toyama/
bousainet/kasen/

広報ひみ 2017.6

6月は
環境周間

きれいな環境を守るために、
ごみの屋外焼却や
不法投棄はやめましょう

直売所

お休み処くまなしたんぽぽ
☎ 76-1180
場 上余川5198-1
(国道415号沿い・県境付近)
営 午前9時~午後5時
※めん処は午前11時~午後2時
※1月1日~3日は短縮営業

おらっちゃんの店
月~金曜日
午前9時~午後1時30分
土・日曜日、祝日
午前8時30分~午後3時
※1~3月は土・日曜日、祝日の午前8時30分~午後3時

本店 ☎ 74-6604
場 阿尾514-3
(国道160号沿い)
上庄店 ☎ 50-8490
場 七分一(氷見IC付近)

みのりの番屋
☎ 74-3520
場 北大町25-5
(ひみ番屋街内)
営 午前8時30分~午後6時
休 1月1日

YAMASATO工房
☎ 74-7072
場 北大町25-5
(ひみ番屋街内)
営 午前8時30分~午後5時
休 1月1日

氷見あんしん食品
☎ 090-9442-2338
場 加納435-1(国道160号沿い・プラファ向かい)
営 金~日曜日
午前10時~午後6時

山里ふれあい塾
☎ 72-8004
場 幸町9-78
(ハッピータウン内)
営 午前10時~午後6時
休 1月1日

ママの店
☎ 91-6549
場 上田子(国泰寺バス停近く)
営 4月下旬~12月中旬
月・木曜日 午後4時~6時

グリーンステーション
☎ 74-5544
場 鞍川1120-1
(金沢医科大学氷見市民病院横)
営 午前8時30分~午後5時30分
休 土・日曜日、祝日

農家レストラン
SAYS FARM ☎ 72-8288
場 余川字北山238
営 ランチタイム(予約制) 午前11時~午後2時30分/カフェタイム 午後3時~5時/ディナータイム(予約制) 午後5時30分~9時30分
休 年末年始、2月

アルバニーニョ 2016発売イベント
日時 6月18日(日)
午前10時~午後4時
※なくなり次第終了
場所 ひみ番屋街屋外ブース

粒々
☎ 74-5130
場 余川821-2
営 月~金曜日
午前11時~午後5時
休 土・日曜日、祝日

café Orchard
☎ 72-3545
場 上田1661
営 3月~12月の月・火・水・土・日曜日 (月・火・水) 午前11時30分~午後2時30分 (土・日) 午前11時30分~午後4時

café 風楽里
☎ 76-2032
場 触坂1585-1
営 金・土・日・月曜日
午前10時~午後6時
※ラストオーダーは午後5時

市内の農産物直売所
お見の採れたてを食しませんか

海と里山に囲まれた食の宝庫、氷見。そんな魅力あふれる地元の食材をいただくと、水見の魅力が改めて感じられます。これからは、品ぞろえが豊富になる季節。生産者の顔が見える農産物直売所や自家製食材をふんだんに用いた農家レストランに足を運んでみませんか。

【問合せ】 観光交流・女性応援課 ☎ 74-8106

ごみ「布や紙、樹脂類、木材(伐採木および剪定枝を含む)、油脂類など」の屋外焼却は、煙や悪臭などにより近隣住民の迷惑となり、また有害なダイオキシン類の発生原因となることから、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により原則禁止されています。違反すると5年以下の懲役、もしくは1000万円(法人にあっては3億円)以下の罰金、またはその両方が科せられる場合もあります。

「いつも屋外焼却をしているけど何も言われたことがない」「周囲の人も屋外焼却しているから」などの理由で安易にごみを屋外で焼却するのは、やめましょう。

不法投棄は、地域の景観や自然環境を破壊するだけでなく、近年は道路脇へ捨てられた生活ごみを求めて、イノシシや熊などの有害鳥獣が出没するという危険な事例も発生しています。「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」では、タイヤや建設廃材などの不法投棄のほか、生活ごみの不法投棄にも5年以下の懲役、もしくは1000万円以下の罰金、またはその両方が科せられる場合があります。住みよい環境づくりのために、不法投棄は絶対にしないでください。

市では、不法投棄が頻繁に繰り返される場合には、啓発看板とともに移動式の監視カメラを設置しています。

【問合せ】 環境・交通防犯課 ☎ 74-8065

1185

このプロジェクトは、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の約5千個の金・銀・銅メダルを全国各地から集めたりサイクル金属で作る国民参画型プロジェクトです(主催 東京2020組織委員会)。ご協力をお願いします。

「都市鉱山から作る!みんなのメダルプロジェクト」に参加しよう!

6月1日~
7日は
水道週間

水道には51項目にものぼる水質基準が定められ、安全な水が皆さんのお宅に日々供給されています。市では、震災時などにも配水機能を確保するため、上田浄水場の耐震化や老朽管の更新を行っています。これからも、きれいで安心・安全な水道水を維持していきます。

回収ボックス設置場所
市役所2階環境・交通防犯課、市リサイクルプラザ

設置期間 平成30年3月30日(金)まで
時間 平日(月曜日から金曜日まで)
午前8時30分~午後5時15分

※市リサイクルプラザは午後4時30分まで

対象品目 携帯電話、スマートフォン、電子書籍端末、デジタルカメラのみ

※ボックスには対象以外の品目は入れないでください。
※事前に個人情報などは削除してください。また、回収品および機器内データは返却できませんので、ご了承ください。



回収ボックス

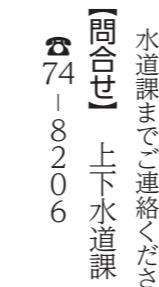
【問合せ】 環境・交通防犯課 ☎ 74-8082

取替期間 平成30年3月30日(金)まで
時間 平日(月曜日から金曜日まで)
午前8時30分~午後5時15分

※市リサイクルプラザは午後4時30分まで

対象品目 携帯電話、スマートフォン、電子書籍端末、デジタルカメラのみ

※ボックスには対象以外の品目は入れないでください。
※事前に個人情報などは削除してください。また、回収品および機器内データは返却できませんので、ご了承ください。



水道メーター

【問合せ】 上下水道課 ☎ 74-8206

取替期間 6月9日(金)~21日(水)
時間 平日(月曜日から金曜日まで)
午前8時30分~午後5時15分

※取替後は「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不都合があった場合は、このお知らせに記載されている担当業者まで直接ご連絡願います。

※メーターボックス周辺は、物や車の有無、愛犬のつなぎ場所などにもご配慮願います。

※作業は、市の指定工事店が行います。不審に思われた場合は、上下水道課までご連絡ください。

【問合せ】 上下水道課 ☎ 74-8206

水道メーターの一斉取替のお知らせ
水道メーターは計量法で8年間の有効期間が定められています。対象のご家庭などには担当業者が事前に「水道メーター一斉取替について」を配布しますので、取替にご協力をお願いします。メーターの取替費用は無料です。

氷見市水道マスコットキャラクター「ブリコゾーくん」

水道水には51項目にものぼる水質基準が定められ、安全な水が皆さんのお宅に日々供給されています。市では、震災時などにも配水機能を確保するため、上田浄水場の耐震化や老朽管の更新を行っています。これからも、きれいで安心・安全な水道水を維持していきます。



内観



外観

【問合せ】 商工・定住課
☎ 74-8075
※用途・設備・貸付条件などはお問い合わせください。

建物	戸前..木造瓦葺平家建	倉庫..土蔵造瓦葺平家建	所在地	氷見市朝日本町12-22
※建物は梁間六間、桁行十八間の面には二間幅の戸形式、正面は置屋根で、屋根は平屋建てで、屋根は土蔵は、米蔵として活用されていました当時の形跡が残る歴史的建造物です。中心市街地や湊川周辺の賑わいを創出するため、土蔵内の6区画を公募により貸し出します。	132・23m ²	397・52m ²		
受付場所	商工・定住課窓口	提出書類	貸付資料	公募区画
※申込書などは市ホームページからダウンロードできます。	※用途・設備・貸付条件などはお問い合わせください。	※申込書、利用計画書	1区画 平成29年7月1日～平成39年3月31日までの10年間 (土・日曜日、祝日は除く)	59・6m ² 5・6m ² 46m ² ×10・92m 約18坪
			※契約は1年更新となります。	6区画 1区画あたり 前があります。室内は三間間隔で計6室に間仕切られ、それぞれに額縁型で鉄製の片開き扉がついています。

基本目標 II



「みらいエンジン」 オープンから半年



起業を応援するセミナー「小さな仕事づくり塾」の開催風景

IJU（移住）応援センター「みらいエンジン」がオープンしてから半年が過ぎました。今まで氷見に移住したい方のさまざまなご相談を受け、これまで14人の方が氷見へ移住されました。今回は、改めて私たちの活動のことを皆さんに知っていただこうと、活動概要をまとめました。

〈みらいエンジンの活動〉

近年、全国各地の自治体で移住支援事業が行われていますが、私たちのように氷見市から委託された民間会社が主体的に取り組んでいる例はめずらしく、相談される方の個々の事情を親身に受け止め、単なるアドバイスではなく「一緒に考える」というスタンスを持っていることが特徴です。

センター長をはじめ、スタッフ全員が他県からの移住者です。根っからの氷見市民が多い氷見市役所と一緒に「外と内」の両方の感性で移住希望の方を応援しています。氷見を知るキッカケづくりから、移住を考える、定住に結びつく、という流れのなかで、主に「しごと探し」「住まい探し」「なかま探し」の3つの取り組みを軸に、商工会議所や観光協会、ハローワーク、宅建協会など市内各団体と連携しながら活動しています。

〈空き家に関するご相談は「まちのタマル場」へ〉

私たちの活動拠点となるのが中央町にある「まちのタマル場」です。町家ならではのオープンな雰囲気の畳の間を開放して、移住したい方をお待ちしています。また、空き家の活用に関する相談を受けていますので、空き家をお持ちの方はぜひ一度、お気軽にお越しください。移住したい方は戸建を希望される傾向にありますが、物件が不足しております。利活用の方法を一緒に考え、空き家情報バンクに物件登録しませんか。ご商売の扱い手を探している方も、ぜひご相談ください。

【問合せ】 IJU（移住）応援センター「みらいエンジン」

☎ 54-0445
商工・定住課 ☎ 74-8075

みらいエンジン（交流拠点「まちのタマル場」）
氷見市中央町5番7号 ☎ 0766-54-0445
メール info@himi-iju.net
ホームページ http://himi-iju.net/
開所時間 午前9時30分～午後9時
定休日 每週水・木曜日

市職員採用試験のお知らせ～平成30年4月採用予定職員募集～

採用区分	募集人数	受験資格	1次試験		受付期間
			日にち	会場	
一般行政 (上級)	6人程度	昭和57年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人	7月2日(日)	氷見市役所	5月29日(月)～6月16日(金) (土・日曜日を除く)
臨床心理士	各1人程度	昭和57年4月以降に生まれた人で、公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会の臨床心理士の資格を有する人または同資格を平成30年3月までに取得見込みの人			
言語聴覚士		昭和57年4月2日以降に生まれた人で、言語聴覚士の免許を有する人または平成30年3月までに実施される言語聴覚士国家試験により免許取得見込みの人			
消防士 (上級)	1人程度	平成6年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人			
保健師	2人程度	昭和57年4月以降に生まれた人で、保健師の免許を有する人または平成30年3月までに実施される保健師国家試験により当該免許取得見込みの人	7月23日(日)	氷見市役所	7月24日(月)～8月18日(金) (土・日曜日を除く)
保育士 (中級)	6人程度	昭和57年4月以降に生まれた人で、保育士の登録を有する人または平成30年3月までに登録見込みの人			
土木(上級) 前期	3人程度	昭和57年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人	7月2日(日)	9月17日(日)	7月24日(月)～8月18日(金) (土・日曜日を除く)
土木(上級) 後期	若干名	昭和57年4月2日以降に生まれた人			
土木 (初・中級)	2人程度	平成4年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人			

※受験案内・申込書は総務課・市民課総合案内でお渡しします。また、市ホームページからダウンロードすることもできます。

職員採用試験説明会を開催します

●東京説明会

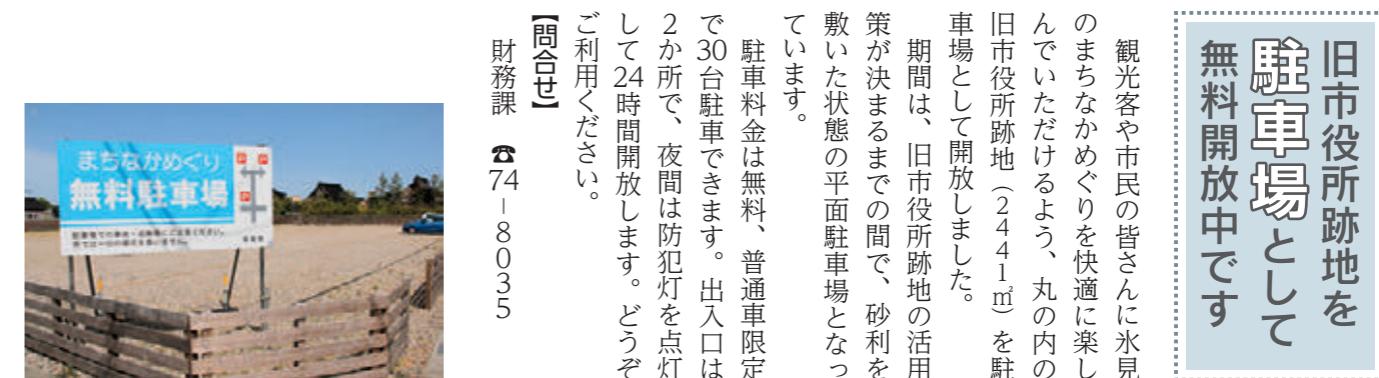
日時 6月7日(水)
第1回 午後4時～6時
第2回 午後7時～9時
※受付は各回30分前から

場所 リファレンス新有楽町ビル2階Y204
(東京都千代田区有楽町1-12-1)
内容 職員採用試験内容・職員のキャリアプランの説明など

●家族説明会

日時 6月10日(土) 午前10時～正午
場所 市役所A棟1階地域協働スペース
内容 職員採用試験内容・職員のキャリアプランの説明、序舎案内など

【問合せ】 総務課 ☎ 74-8031



【問合せ】 財務課
☎ 74-8035

駐車料金は無料、普通車限定で30台駐車できます。出入口は2か所で、夜間は防犯灯を点灯して24時間開放します。どうぞご利用ください。
期間は、旧市役所跡地(2441m²)を駐車場として開放しました。
敷いた状態の平面駐車場となっています。
のまちなかめぐりを快適に楽しんでいただけよう、丸の内の旧市役所跡地を駐車場として開放しました。
観光客や市民の皆さんに氷見のまちなかめぐりを快適に楽しんでいただけよう、丸の内の旧市役所跡地を駐車場として開放しました。
のまちなかめぐりを快適に楽しんでいただけよう、丸の内の旧市役所跡地を駐車場として開放しました。

旧市役所跡地を無料開放中です