

きときと
水見きときと健康
ポイント対象事業

P P P P P
27262423 「PEST-CT検診」
「健康づくり教室」「住民健診」

今月は、「ひみ健康カブエ、地域元気スピレク波及推進事業シニアコース」

水見きときと健康。ポイントの対象事業です。

水見きときと 健康ポイント

商品券への交換について

【問合せ】 健康課 ☎ 74-8414

水見きときと健康。ポイントが100ポイントたまつた方は、「ひみキトキト」商品券1000円分と交換することができます。ポイントカード、身分証明書(運転免許証、保険証、マイナンバーカードなど)、印鑑を持参し、健康課までお越しください。

*本人以外が交換にこられる場合、委任状が必要になりますので、詳しくは、健康課までお問い合わせください。

旧市民病院跡地に整備!

新文化交流施設に関するお知らせ

【問合せ】 新文化施設建設室 ☎ 74-8215

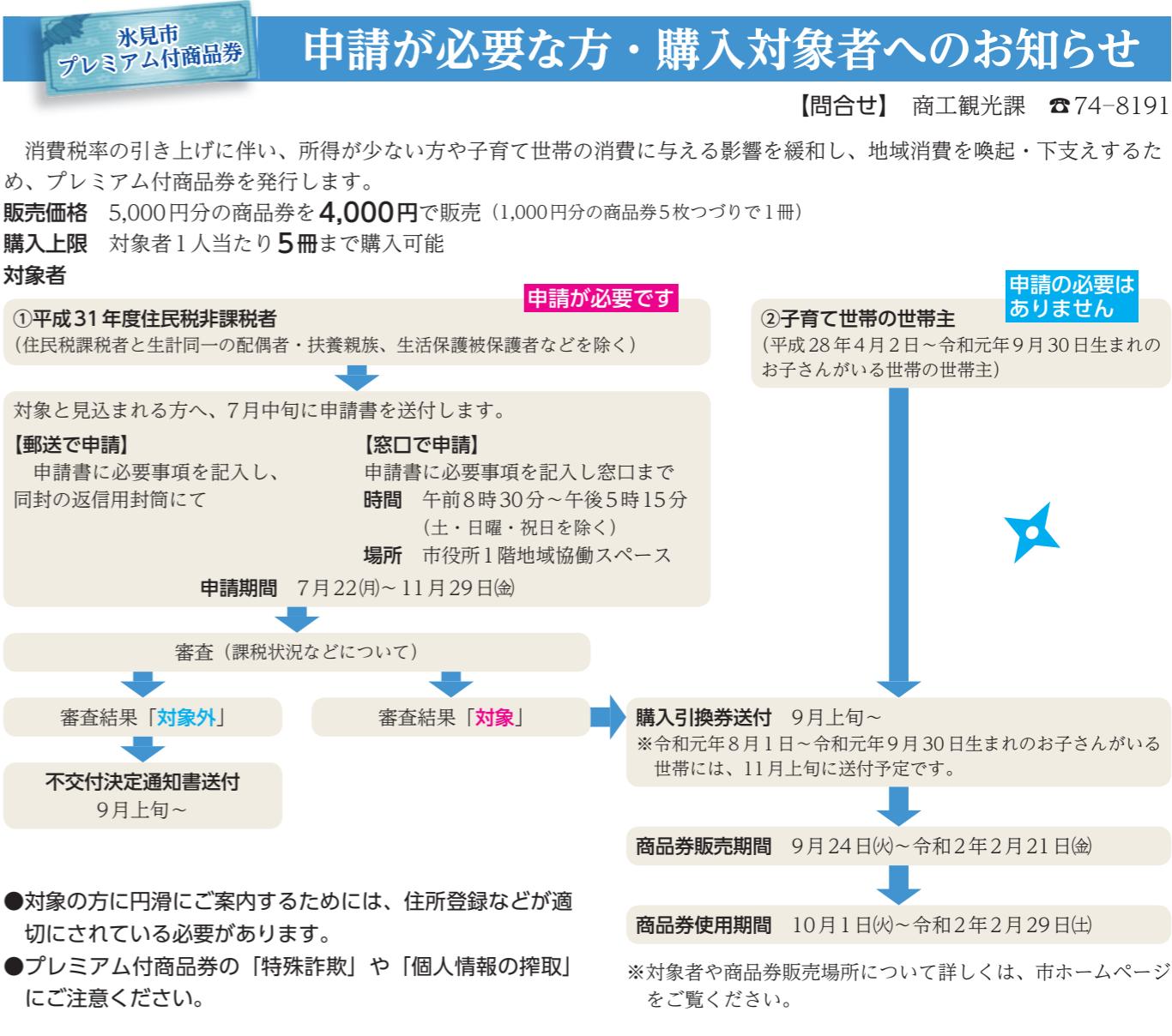
設計者選定 公開ヒアリング 傍聴者の募集!
市では、新文化交流施設の設計者の選定を進めています。

学識経験者などで構成する設計者選定委員会による審査は2段階方式で行い、一次審査では書類審査により3者程度を選出する予定です。二次審査は、一次審査を通過した事業者のプレゼンテーションやヒアリング内容を市民の皆さんも傍聴できる公開形式で行います。

【問合せ】 健康課 ☎ 74-8414

日時 7月27日(土)
場所 ふれあいスポーツセンター第3会議室

申込不要 入場無料



- 対象の方に円滑にご案内するためには、住所登録などが適切にされている必要があります。
- プレミアム付商品券の「特殊詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください。

あなたの
知りたい!
学びたい!
を応援します。

みんなで育てる天然記念物 イタセンバラ 守り人研修会

ふるさと教育 水見

【問合せ】 教育総務課 ☎ 74-8211
メール kyouikusoumu@city.himi.g.jp

【申込・問合せ】 ひみラボ水族館 ☎ 91-2249

「イタセンバラ守り人」登録受付中!
登録無料

【問合せ】 第2回研修会 9月に開催予定!
申込 電話にて
※研修会は毎年2回程度開催予定。

2014年スタート!
「イタセンバラ守り人制度」とは?
天然記念物イタセンバラを守るために、下記のように様々な取り組みが必要です。
守り人の皆さんには、その手伝をしていただきます。

守り人になるには?
イタセンバラの保護に協力していただけの方、どなたでも!
老若男女は問いません。
お申込みはひみラボ水族館までお願いします。

万尾川魚類調査
万尾川には他にもいろいろな魚があります。どんな魚が棲んでいますか?
実際に捕まえて観察してみましょう。

外來魚の駆除
イタセンバラの生息に悪影響を与えるフックバスや、タリクバタナゴなどの外來魚を捕獲し、駆除します。

環境づくり
万尾川の維持再生、保護池でのイタセンバラの飼育や調査、環境づくりを行います。イタセンバラをみんなで育てて行きましょう。

伊タセンバラ教室
イタセンバラを守るために、その生態などを熟知しておく必要があります。
広い視野をもって保護活動に取り組んでみましょう。

屋外広告物とは

- ①常時または一定の期間継続して
- ②屋外で
- ③公衆に表示されるものであつて
- ④看板、立看板、はり紙およびはり札並びに広告塔、広告板、建物その他の工作物に掲出され、または表示されたもの並びにこれらに類するものをいいます。

したがって、具体的なイメージや概念を表しているもの（文字で表示されていない絵、商標、シンボルマークなど）は、①～④のすべての条件を満たしていれば、表示する内容を図ることとしています。

規制内容は

屋外広告物の表示および掲出物の設置には、レベル1～レベル5まで分けられたエリアの特性に応じてさまざまな規制があります。また、国道、主要地方道および鉄道沿線から100m以内には一般野立て広告の設置は原則認められていません。

届出が必要です

屋外広告物の設置者は「富山県屋外広告物条例」に基づき市への許可申請が必要となります。制度の内容など詳しくは、都市計画課へご相談ください。

○○株式会社
○○-○○○○
www○○○○
次の信号右折



5/24

ふるさと氷見のために
中学生との未来対話

「ふるさと氷見」の未来と課題について考え、特別授業が西部中学校で開催されました。これは人口減少対策と人口が少対策となり取り組む「第2期氷見市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定に向けて実施されたものです。

2・3年生の生徒たちは、氷見市の地域交通、福祉、農業、環境、子育ての5つのテーマについて市の担当者から現状と課題の説明を受けた後、解決策を生み出しました。各グループで意見を交換。福祉では「手紙を送る、つえの無料配布」、農業では「訪問販売、ネット販売」など、若い視点からさまざまな案が発表されました。自分たちの住む「ふるさと氷見」について真剣に考える生徒たちは、明るい未来に向けて笑顔で意見交換を行い、地元への理解を深めました。

「ふるさと氷見」の未来と課題について考え、特別授業が西部中学校で開催されました。これは人口減少対策と人口が少対策となり取り組む「第2期氷見市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定に向けて実施されたものです。



5/29

定置網漁業国際協力事業
インドネシアからの外国人技能実習生

入国前に3ヵ月間、日本語を勉強してきた2人の実習生は、日本語で自己紹介をし、カイリル・アルファン・シャヤンは「一人前の漁師になれるようにならん」と意気込みを語りました。

2人はこれから3年間、鎌岩漁業部と角川漁業株式会社で漁業実習を積み、その後印度ネシアでその技術を活かす予定です。

現在氷見市では、2人を含め、9人の実習生が漁業の技能を学んでいます。

市役所を表敬訪問した実習生に、小野副市長は「充実した実習期間を過ごし、技術を習得してほしい」と激励の言葉をかけました。



6/2

目指せ、未来の朝乃山！
わんぱく相撲氷見場所

第24回わんぱく相撲氷見場所が氷見運動公園相撲場で行われ、市内の小学生男女48人が、熱い戦いを繰り広げました。日本の伝統文化である相撲を通じて、礼儀を学びながら体力向上と、元気いっぱいの取り組みを見せていました。

続いて、氷見市青年相撲大会も行われ、地元の力士らが力強い相撲を繰り広げ、児童や家族らの大きな声援が響き渡りました。

「虫送り」が、速川小学校の児童と地区住民らが参加して床鍋地区で行われました。

これは豊作を祈る民俗行事で、床鍋では約130年前から行われ、農薬の発達などにより途絶えていたものの、平成2年に復活を遂げました。住民がわらや杉、竹などを藤のつるで組んで作った約直径1メートル、長さ8メートルの大松明を、児童らが太鼓を鳴らし「ドロムシホーイ。ドロムシホイ」と元気な掛け声をかけながら、曳いて回っています。旧床鍋小学校まで曳いてきた火のついた大松明を垂直に起こし、炎が勢いを増し一気に燃え上ると、参加者は歓声をあげ、今年一年の豊作を祈りました。



5/21

島尾の島田 艸さん
満百歳
おめでとうございます！

島尾の島田 艸さんが5月21日に満百歳の誕生日を迎えられ、小野副市長が「ありがとうございます」とうホーム氷見やないだの郷」を訪問し、利用者の皆さんと一緒に長寿のお祝いをしました。副市長からお祝い状や記念品、花束などが贈られ、艸さんは「ありがとうございます」とこやかに応えました。警察官の旦那さんを支えた艸さんは、家事が得意で料理上手。長寿の秘訣は「身体をよく動かし、自分の頭で良く考えること」で、現在も茶碗拭きや洗濯物などをご自身でされているそうです。

艸さん、満100歳のお誕生日、おめでとうございます。



5/25

海越しの立山連峰を望む
長坂棚田オーナー事業 田植え

長坂地区の棚田を貸し出し、田植えや稲刈りなど地域住民との交流を通して、棚田保全と地域の活性化を図る「棚田オーナー事業」の田植えが雲一つない青空の下で行われました。今年度のオーナー数は19組で、県内外のオーナーや田植え作業の手伝いを行いました。

田植えに先立ち、20年と10年の継続オーナー表彰が行われ、富山市の中本紘次さんは「手植え、手刈り、はさかけなどの昔ながらの米作りを経験し、そのお米を食すこと何よりの楽しみです」と語ってくれました。

オーナーの皆さんは、地元の椿衆の手ほどきをうけ、泥だらけになりながら苗を植えました。

田植えで汗を流した後は、地元のおかあさんは、姫椿衆の握ったおにぎりとお味噌汁が用意され、富山湾のかなたに浮かぶ立山連峰を望みながら、秋の実りに胸をふくらませました。

秋には稻刈りとはさかげが行われ、収穫した新米40キログラムなどがオーナーに送られます。

5/26

氷見の特産、細越地区で
ハトムギの種まき会

その後、地元農家の手伝い、「こうりやく隊」の皆さんによる転作作物としてハトムギの栽培・商品化を開始したこと、秋の実りに期待を込め、気持り取りなどの農作業を体験しながら地元の活性化を図る取り組みで、今年で12回目を迎えます。

種まきに先立ち、JA仏生寺の高田支所長が、細越地区で35年前に転作作物としてハトムギを使つたスイーツなどを作る山菜料理やハトムギの昼食を囲みながら、ハトムギに関するクイズ大会も行われ、楽しい時間をお過ごしました。

秋には大人の背丈ほどに成長するハトムギ。9月下旬に刈り取りが行われ、各オーナーには収穫したハトムギを焙煎した新茶や煎餅などが送られます。



細越地区で、地元の特産ハトムギの「種まき会」が開催され、県内外のオーナー19組約70人が参加し、秋の実りに期待を込め、気持ちの良い汗を流しました。

これは、ハトムギの種まきや刈り取りなどの農作業を体験しながら地元の活性化を図る取り組みで、今年で12回目を迎えます。

種まきに先立ち、JA仏生寺の高田支所長が、細越地区で35年前に転作作物としてハトムギを使つたスイーツなどを作る山菜料理やハトムギの昼食を囲みながら、ハトムギに関するクイズ大会も行われ、楽しい時間をお過ごしました。

秋には大人の背丈ほどに成長するハトムギ。9月下旬に刈り取りが行われ、各オーナーには収穫したハトムギを焙煎した新茶や煎餅などが送られます。

1063

日時

7月7日(日)
午後6時30分～8時30分
(雨天決行)

場所

水見漁港内緑地公園駐車場

平日

午前8時30分～午後5時15分
(金曜日は午後7時まで延長)

第2回曜日

(電話予約が必要です)
14日 午前9時～正午
(カードの受け取りのみ)

※予約の受付は平日午前8時30分～午後5時15分

対応窓口のお知らせ

市民課 ☎ 74-8051



税理士による無料税務相談	北陸税理士会富山県事務局 ☎ 076-422-4034
対象	一般の納税者 (初めての方優先)

日時

7月18日(木)・8月8日(木)
午後1時～4時

場所

(高岡商工ビル4階)

時間

午前10時～午後9時30分
午後2時～9時30分
土・日曜日・振替休日

時間

月・水～金曜日

※いすれもお盆期間は営業時間に変更有。

平日

午前8時30分～午後5時15分
(金曜日は午後7時まで延長)

第2回曜日

(電話予約が必要です)
14日 午前9時～正午
(カードの受け取りのみ)

税理士による無料税務相談	北陸税理士会富山県事務局 ☎ 076-422-4034
対象	一般の納税者 (初めての方優先)

日時

7月18日(木)・8月8日(木)
午後1時～4時

場所

(高岡商工ビル4階)

時間

午前10時～午後9時30分
午後2時～9時30分
土・日曜日・振替休日

時間

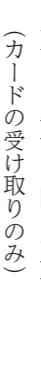
月・水～金曜日

※いすれもお盆期間は営業時間に変更有。

平日

午前8時30分～午後5時15分
(金曜日は午後7時まで延長)

第2回曜日

(電話予約が必要です)
14日 午前9時～正午
(カードの受け取りのみ)

税理士による無料税務相談	北陸税理士会富山県事務局 ☎ 076-422-4034
対象	一般の納税者 (初めての方優先)

日時

7月18日(木)・8月8日(木)
午後1時～4時

場所

(高岡商工ビル4階)

時間

午前10時～午後9時30分
午後2時～9時30分
土・日曜日・振替休日

時間

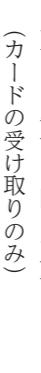
月・水～金曜日

※いすれもお盆期間は営業時間に変更有。

平日

午前8時30分～午後5時15分
(金曜日は午後7時まで延長)

第2回曜日

(電話予約が必要です)
14日 午前9時～正午
(カードの受け取りのみ)

税理士による無料税務相談	北陸税理士会富山県事務局 ☎ 076-422-4034
対象	一般の納税者 (初めての方優先)

日時

7月18日(木)・8月8日(木)
午後1時～4時

場所

(高岡商工ビル4階)

時間

午前10時～午後9時30分
午後2時～9時30分
土・日曜日・振替休日

時間

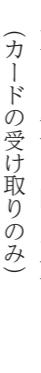
月・水～金曜日

※いすれもお盆期間は営業時間に変更有。

平日

午前8時30分～午後5時15分
(金曜日は午後7時まで延長)

第2回曜日

(電話予約が必要です)
14日 午前9時～正午
(カードの受け取りのみ)

税理士による無料税務相談	北陸税理士会富山県事務局 ☎ 076-422-4034
対象	一般の納税者 (初めての方優先)

日時

7月18日(木)・8月8日(木)
午後1時～4時

場所

(高岡商工ビル4階)

時間

午前10時～午後9時30分
午後2時～9時30分
土・日曜日・振替休日

時間

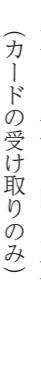
月・水～金曜日

※いすれもお盆期間は営業時間に変更有。

平日

午前8時30分～午後5時15分
(金曜日は午後7時まで延長)

第2回曜日

(電話予約が必要です)
14日 午前9時～正午
(カードの受け取りのみ)

税理士による無料税務相談	北陸税理士会富山県事務局 ☎ 076-422-4034
対象	一般の納税者 (初めての方優先)

日時

7月18日(木)・8月8日(木)
午後1時～4時

場所

(高岡商工ビル4階)

時間

午前10時～午後9時30分
午後2時～9時30分
土・日曜日・振替休日

時間

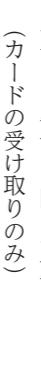
月・水～金曜日

※いすれもお盆期間は営業時間に変更有。

平日

午前8時30分～午後5時15分
(金曜日は午後7時まで延長)

第2回曜日

(電話予約が必要です)
14日 午前9時～正午
(カードの受け取りのみ)

税理士による無料税務相談	北陸税理士会富山県事務局 ☎ 076-422-4034
対象	一般の納税者 (初めての方優先)

日時

7月18日(木)・8月8日(木)
午後1時～4時

場所

(高岡商工ビル4階)

時間

午前10時～午後9時30分
午後2時～9時30分
土・日曜日・振替休日

時間

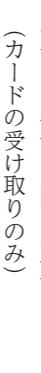
月・水～金曜日

※いすれもお盆期間は営業時間に変更有。

平日

午前8時30分～午後5時15分
(金曜日は午後7時まで延長)

第2回曜日

(電話予約が必要です)
14日 午前9時～正午
(カードの受け取りのみ)

税理士による無料税務相談	北陸税理士会富山県事務局 ☎ 076-422-4034
対象	一般の納税者 (初めての方優先)

日時

7月18日(木)・8月8日(木)
午後1時～4時

場所

(高岡商工ビル4階)

時間

午前10時～午後9時30分
午後2時～9時30分
土・日曜日・振替休日

キトキト 健康ライフ

7月から住民健診が始まります！

早期発見・早期治療のために…

がん検診を受けましょう！

Q. がん検診はどうして重要なのですか？



A. がんは、初期ではほとんど自覚症状がありません！がんを早期発見するためにも、検診を受けることが重要です！

「がん」は氷見市の死因第1位。

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。
早期発見があなたの命を守ります。
1年に1回は必ず検診を受けましょう！

住民健診の内容

・特定健康診査など

血液検査・血圧測定・尿検査・身体計測・診察など

・がん検診

20歳以上の女性 子宮がん検診、乳がん検診
40歳以上の方

肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、
前立腺がん検診（50～74歳の男性のみ）

・骨粗しょう症検診

40～74歳の女性のみ

・歯周病検診

40、50、60、70歳の方

・肝炎ウイルス検診

40歳以上の方で、今までに肝炎ウイルス検査を受けたことのない方

健診期間 7月1日(月)～9月30日(月)

※いきいき元気館は10月11日㈮も健診を実施します。

・胃内視鏡検査

7月1日(月)～3月31日(火)

・子宮がん・乳がん検診、歯周病検診

7月1日(月)～12月28日(土)

場所 指定医療機関、いきいき元気館

※詳しくは、6月に全戸配布した「住民健診のお知らせ」または市ホームページをご覧ください。

【問合せ】 特定健康診査・後期高齢者の健康診査に関するご質問 市民課 ☎ 74-8061
がん検診などに関するご質問 健康課 ☎ 74-8414

第2次氷見市ヘルスプラン21
マスクキャラクター



健診を受けるごとに、氷見きときと健康ポイントを2ポイント交付！
人間ドック、PET-CT検診を受けると10ポイント交付！

きときと
氷見きときと健康
ポイント対象事業

※PET-CT検診について詳しくは、24ページ「暮らしの情報」をご覧ください。

特定健診を受けましょう！

特定健診は、「生活習慣病（糖尿病、心臓病、脳血管疾患など）」の芽がないか確認する健診です。自分の身体がどんな状態かを確認するとともに、食生活の改善や運動などに取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

こんなにお得！

- ・健診は無料（年度に1回）。
- ・生活習慣病のリスクが高い人には特定保健指導を行うなど、健診後のサポートが充実。
- ・毎年受けることで1年ごとの検査値の変化を見ることができ、より早い段階で生活習慣の改善が可能。
- ・生活習慣病予防で医療費が少なく済む。

住民健診受診券を発送しました

令和元年度のがん検診受診券、氷見市国民健康保険被保険者の特定健康診査および後期高齢者の健康診査の受診券は、6月下旬に発送しました。保険証と受診券を持参し、ご希望の健診場所で健診を受けてください。

健診結果説明会のご案内

参加
無料

最新機器で自分の「歩き方」や「血流サラサラ度」を確認した後、健康講演会で生活習慣について学びます。

日 時 12月4日(水)

午後0時45分～3時45分

場 所 いきいき元気館 3階ホール

対象者 国民健康保険の方で**特定健診**または**人間ドック**を受診された方

※詳しくは、受診券に同封した「健診結果説明会のご案内」をご覧ください。



氷見びど

氷見の“創業者”を紹介
市・商工会議所は、創業を応援します！

ドット
dots. 川邊 まゆみさん (朝日本町)
H1255

氷見の魅力の“一部”になりたい

今回ご紹介するのは、韓国の子供服や女性服などのセレクトショップ「dots.」を平成30年4月にオープンした川邊 まゆみさん。

市内で開催されている「みなとがわのみのいち」の賑わいに強く魂が揺さぶられるのを感じ「自分も地元氷見の賑わいづくりに一役買いたい」と思ったことが創業のきっかけです。

店名の「dots.」は「お店とお客さま一人ひとりとの出逢いが、いつか一本の線のようにつながり、氷見に多くの人が訪れますように」という想いが込められています。

「泥だらけになるまでお子さんもお母さんも思い切り遊んではいい」と願い、おしゃれを気軽に楽しめる服が並ぶお店には、県内外のお客さまが訪れます。散歩途中にふらっと立ち寄る方も。

会話からニーズをくみ取り、お客さまと一緒にお店づくりに取り組むことで、子供の成長に合わせて何度も訪れてもらえるお店を目指します。

また、さらなる賑わいづくりのため、今年6月から「みなとがわのみのいち」を主催している川邊さん。「市外の方にはもちろん、まだ来たことのない市内の方にもイベントを通して氷見の魅力を知ってもらいたい」と語ってくれました。

この記事、創業支援に関するお問い合わせは
商工観光課 ☎ 74-8105
氷見商工会議所 ☎ 74-1200 まで



市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎ 74-1900

第8回「夏休み親子ふれあい 医療フェスティバル」開催！

参加
無料



【問合せ】 総務課 (内線2022)

地域の小・中学生およびその保護者を対象に、人間の体の仕組みや機能についての講演、医療体験を行います。最新医療の現状や治療法、病院の仕事などの紹介もあります。

皆さんの健康増進や将来の職業選択に役立てもらうとともに、夏休みの思い出作りとして参加してみませんか。

日 時 8月4日(日) 午前9時～午後0時30分 (予定)

場所 金沢医科大学氷見市民病院

定員 親子あわせて100～150人 (予定)

応募方法・詳細 7月上旬に新聞折り込みチラシおよび氷見市民病院ホームページにてご案内します。



第3回「健康づくり教室」

参加
無料

【申込・問合せ】 総務課 (内線2023)

日 時 7月20日(土)

午後2時～3時30分 (受付午後1時30分～)

場所 6階多目的ホール

内 容 「手・ゆびの変形、痛み
あきらめていませんか？」

整形外科 臨床教授 横山 光輝 先生

きときと
氷見きときと健康
ポイント対象事業

【今月の糖尿病教室】要予約

日 時 7月9日(火)

午前11時30分～午後1時 (受付午前11時～)

場所 6階多目的ホール

定員 15人 【問合せ】 医事課 (内線1022)

内 容

講義1 「糖尿病の足病変について」
皮膚科 竹田 公信 先生

講義2 「糖尿病と脱水について」
看護部 中島 和子 (糖尿病療養指導士)
※お薬手帳をご持参ください。

1月	キ 手型アートで七夕作り(随時) 子 桃さんひめトレ 10:00~11:00 場 いきいき元気館内 親子健康ルーム(健診のお部屋) 地域子育てセンター窓口にて な 折り紙遊び週間 ※5日まで実施 ①10:30~ ②13:30~
2月	C 楽しい歯みがき 10:00~ 子 キ 野菜ソムリエの夏野菜児童食 10:00~ 子 3月
4月	キ 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム 13:30~ 開放園(上伊勢、マヤ、みどり、ひかり) な ママのためのハンドマッサージ 10:00~ 子 七夕のつどい 10:30~11:00 場 地域子育てセンター マ Kid'sキッチン「焼き立てパン」※限定10組 10:20(集合) 子 健 むし歯予防教室(フッ素塗布) ①平成29年6月生まれ受付 13:00~13:15 ②平成28年12月生まれ受付 14:00~14:15 場 いきいき元気館 持 母子健康手帳、仕上げ磨き用歯ブラシ、コップ、フッ素カレンダー
5月	マ 親子教室「心に絵本とわらべうた」 10:00~ C リトミック「おほしさまとリトミック」 10:00~ 子 た ブックドクターしほんちゃん「絵本の読み聞かせ」 11:00~12:00 地 6月
7月	キ パパ・ママとあそぼう 10:00~ 子
8月	子 ひみラボ出張動物園(やぎ) 10:00~11:00 場 いきいき元気館玄関前 C 親子でうんどうあそび「ボール」 10:00~ 子 た スマイルタイム(めだかのがっこ) 10:30~
9月	健 マタニティー＆子育てなんでも相談 受付 13:30~15:00 場 地域子育てセンター 子 心理カウンセラーによる相談をご希望の方は開催日の4日前までに健康課(☎74-8062)へ な みんなでリトミック! 10:30~
10月	キ 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム 13:30~ 子 あわせピラティス 15:00~15:30 場 地域子育てセンター 開放園(阿尾、上庄、海清、アソカナーサリー、アソカ幼稚園)
11月	キ 水あそび(随時) ※31日まで実施 は おはなしの部屋 お母さんの四方山話 10:00~ 子 うたのおにいさん 10:30~11:00 場 地域子育てセンター 健 ○3歳児健診(H27.12.10~H28.1.8生まれ) 受付 13:00~13:20 場 いきいき元気館 持 母子健康手帳、問診票、仕上げ磨き用歯ブラシ、フッ素カレンダー ※事前に家で視力検査・聴力検査をしてください。フッ素塗布は1歳6ヶ月児健診の時にフッ素塗布を受けた方に行います。 健 むし歯予防教室(フッ素塗布)平成28年6月生まれ) 受付 13:15~13:30 場 いきいき元気館 持 母子健康手帳、仕上げ磨き用歯ブラシ、コップ、フッ素カレンダー
12月	マ 離乳食相談会 ※限定5組 10:00~ 子 C 楽しいおやつづくり 10:00~ 子 子 ハッピーイングリッシュ 10:30~11:00 場 地域子育てセンター 健 ○3~4か月児健診(H31.3.3~3.31生まれ) 受付 13:00~13:20 場 いきいき元気館 持 母子健康手帳、問診票、バスタオル 13日~15日の予定はなし
13日	た 身体測定(随時) た 看護師さんのお話し(ヘルパンギーナ) 10:30~ C しゃぼんだまであそぼう 10:00~
14日	た 身体測定(随時) キ 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム 13:30~ 開放園(十二町、南大町、中央) 15日
16日	は あそぼうよ! 保冷剤をリメイクしよう! 10:00~ た 親子ヨガ講座 10:00~ 子 17日
18日	マ 親子でピザランチ ※限定10組 11:00~13:00 子 20日~21日の予定はなし
19日	た わくわくウィーク(かき氷・すいか) ※26日まで実施 キ ママカメラマンのスマホ写真講座 13:30~ 子 マ プレママ&赤ちゃんママのほっとサロン 10:00~
20日	C 7月生まれの誕生会 10:00~ た こども遊び教室 10:00~ 子 21日
22日	子 日赤の応急処置講座 10:30~ 場 地域子育てセンター な おもちゃを作ろう 10:30~ キ 新米ママの離乳食スタート講座(4~6ヶ月程度) 13:30~ 子 23日
23日	キ 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム 13:30~ 開放園(新町、宇波) 24日
24日	キ 親子エクササイズ&ママの美ボディ講座 13:30~ 子 健 ○1歳6ヶ月児健診(H29.12.17~H30.1.10生まれ) 受付 13:00~13:20 場 いきいき元気館 持 母子健康手帳、問診票、仕上げ磨き用歯ブラシ ※希望者(むし歯予防教室参加希望者)に歯のフッ素塗布1回目(800円/5分回)を行います。
25日	た みんなでお祝いお誕生会(7月生まれ) 10:30~ 健 プレママ&ママサロン(乳幼児クリニック) 受付 13:15~13:30 場 いきいき元気館 子 前日までに健康課(☎74-8062)へ 26日
26日	27日~28日の予定はなし
27日	す みずあそびをしよう 10:00~ 持 プール用紙オムツ(1枚)、フェイスタオル(1枚)、水筒 な お気軽お茶会 ①10:30~ ②13:30~
28日	た ママの切り絵遊び(ペウさん) 10:30~ 健 くすくす相談 場 いきいき元気館 子 参加をご希望の方は事前に健康課(☎74-8062)へ キ 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム 13:30~ 31日
31日	た 水遊び開始予定(天候により変更あり)

申 防災土養成研修受講者募集期間(~9月27日) 15日

MON 月

市税の納期

(市県民税1期)

申 体験水泳教室申込期間 (~20日) 22日

申 水の安全教室申込期間 (~28日) 22日

知 PET-CT検診費助成開始 22日

知 住民健診(~9月30日) 27日

TUE 火

2

7月のカレンダー

WED 水

3

THU 木

4

FRI 金

5

SAT 土

6

SUN 日

7

催 イベント・講座
申 申請期間など
知 お知らせメモなどに
ご活用ください

催 氷見市一斉清掃の日

知 道路愛護デー会見式

知 七夕飾りの処理

催 ふるさと氷見に親しむ日

知 7月マイナンバー対応臨時窓口

知 参議院議員通常選挙投票日

催 うみのアパルトマルシェ

地引網体験

知 夏の交通安全県民運動(~30日)

催 地引網体験

催 青い海ヨット・カヌー体験

8月1日(木) 催 中央公民館夏期講座(第1回) 21日

8月3日(土) 催 ひみまつり 11日

8月4日(日) 催 夏休み親子ふれあい医療フェスティバル 26日

8月12日(月・祝) 催 地引網体験 10日

10月4日(金) 申 氷見市美術展覧会出品作品募集期間(~5日) 29日

市税の納期

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
介護保険料1期

催 安心して暮らせるまちづくり研修会

申 がん対策推進員養成講座申込期限 20日

申 生活文化展いけばなワークショップ申込期限 20日

各種相談

問合せ 市民課 ☎74-8010

・住宅相談

7月4日(木) 10:00~15:00

場所 市役所カンファレンス1

・裁判所の出張手続き案内(要予約)

7月24日(水) 9:00~12:00

※予約の受付は、19日(金)までに富山地方裁判所高岡支部(☎22-5151)へ

場所 市役所カンファレンス2

・多重債務法律相談(要予約)

7月19日(金) 16:00~17:00

※予約受付は、前日8:30から☎74-8010へ

場所 市役所カンファレンス2

・行政相談

7月1日(月) 13:30~16:00

場所 市役所カンファレンス2

・年金相談

7月10日(水) 10:00~15:00

場所 市役所カンファレンス3・4

・人権相談

7月11日(木) 13:30~16:00

場所 市役所カンファレンス2

人口と世帯数

6月1日現在()内は前月比

総人口 47,056人 (-61人)

男 22,479人(-42人) 女 24,577人(-19人)

世帯数 17,570世帯 (+2世帯)

※外国人も含めています。

人口動態 5月

出生 13人 死亡 52人

転入 59人 転出 81人

交通事故発生状況

6月1日現在(※1月からの累計)

()内は前年比

人身事故件数 14件(-11件)

負傷者数 15人(-12人)

死者数 1人(+1人)

休日診療当番医 (9:00~17:00)



7日	ふちざわ子どもクリニック(小)	加納	☎72-1557
14日	宇和山歯科医院	高岡市	☎22-3674
15日	澤武医院(内)	幸町	☎72-0118
21日	おくむら歯科医院	射水市	☎52-7055
28日	新鞍小児科医院(小)	南大町	☎72-3830
	やまもと歯科医院	高岡市	☎28-3100
	白石整形外科医院(整・リハ・神)	柳田	☎91-5355
	日尾歯科クリニック	高岡市	☎31-8241
	松井内科クリニック(内・呼)	伊勢大町	☎72-0074
	沢井歯科医院	高岡市	☎44-7050

※変更されることがありますので、当日の新聞または氷見市医師会ホームページでもお確かめください。

健	健康課	☎74-8062
子	地域子育てセンター	☎74-8453
マ	マヤ子育て支援センター	☎74-7550
は	親と子のもだちサロンはやかわ	☎76-2613
C	Chu・Chu・サークル	☎74-1422
キ	キラキラキッズサロン	☎72-5674
す	すくすくサロン	☎91-1277
た	たんぽぽサロン	☎91-1301
な	なかよし & すまいる	☎74-8435

◆県内他市で澤武さんの出演するコンサートはこれまでも開催されていました。今年、氷見市では「澤武紀行氏と第九を歌おう」が企画され、大変楽しみで心待ちにしています。いよいよ氷見市も他市の仲間入りです。(KZ)

◆広報ひみの感想など

◆連休を楽しむ車の数の多いこと。その車を横目に、夏野菜の植え付けや、田植えに明け暮れた10日間でした。 (リン・レイ)
◆孫が遊びに来ました。昔ながらの肉じゃが、きんぴらごぼう、卵焼き、焼き魚などに「おばあちゃん」ちそう作ってくれてありがとう」と言ってくれて嬉しかったです。

◆高岡の6寺院を訪れました。御朱印を頂く前にまずは参拝。日々あなたはどう過ごしましたか?」

「広報ひみ」読者の 投稿による 読者参加コーナー

9 ふれあいショップ「しるばっち」
☎ 74-8408

場 鞍川1065
(シルバー人材センター内)

■ 4月25日～12月25日
午後2時30分～5時
(営業日：水曜日)

おススメ
会員が育てた
旬の野菜、手芸品など

タンスに眠っている洋服などはありませんか？
お直し、リフォームも行っています。



[お詫びと訂正]
広報ひみ6月号2~3ページ「市内の農産物直売所・農家レス・トラン」「ふれあいショッピング」の記事に誤りがありました。次のとおり訂正し、お詫び申上げます。
[誤] 定休日：水曜日
[正] 営業日：水曜日

**ジョン・ビリング
ライアーハンサード**

弦楽器「ハイアー」の抱み込む
ような優しい音色を感じながら
素敵な時間を過ごしませんか?
日時 7月15日(月・祝)
午後2時30分～3時30分
(開場 午後2時～)
場所 朝日山公園休憩施設
(永見市幸町18)
料金 無料 ※申込不要
問合せ ジョン・ビング
「ハイアーハンサード実行委員会
johnbillingjp@gmail.com

編集後記 表紙は「わんぱく相撲氷見場所」での一枚です。富山県出身で氷見市にゆかりのある朝乃山の夏場所優勝で、県内がお祝いムードに包まれる中、小学生男女の豆力士が元気いっぱいの取り組みを見せてくれました。熱い戦いを繰り広げた後には、強い絆が生まれるように感じた瞬間でした。最後はみんな笑顔で集合写真。子どもたちの中から、第2の朝乃山のような力士が誕生する日が今から楽しみです。（末）

感想や叱咤激励、疑問・質問などをお寄せください。

今回のテーマ「今年も暑い夏がやってくる！あなたの夏を乗り切る工夫は？」

◆広報ひみの感想など自由にお書きください。お便りは、官製はがきやFAX、Eメールでも受け付けています。

◆次の項目もお書きください。
氏名、ペンネームまたはイニシャル、住所、電話番号、

◆ 真夏待機、二月三月(?)の真

◆心事締切 7月9日必着
◆店暮 開令其

三 025-8686 (住所記載不要)

1955-8888(住所記載不要)
北日本秘書店報道部担当

FAX 74-0692

11/27/2018

kouhou@city.himi.lg.jp

31 広報ひみ 2019.7



新刊紹介

苦しかったときの話をしようか
森岡毅 著 ダイヤモンド社

副題は「ビジネスマンの父がわが子のために書いたため働くことの本質」である。J-S-J復活の立役者が、会社でなにをするべきのか、このままいいのかと悩む人に贈る必勝ノウハウがつまつたビジネス書である。

これって個人情報なの?
稻葉一人・阿部晋也/著
税務研究会出版社

個人情報保護法にまつわる事例・判例が掲載されている。個人情報とはなにをさすのか。そして、どのように活用されるのか。もれるとうどうなるのか。個人情報のポイントが理解できる。

カレーの匂いがわからなくなったら読む本
三輪高喜/監修 主婦の友社/編

主婦の友社

嗅覚は衰えていくが気づきにくい。嗅覚低下には思いもかけない病気が隠れていることもあり、カレーの匂いは嗅覚障害者のパロメーターになる。嗅覚トレーニングで嗅ぐ力をアップさせ、脳の活性化をしよう。

●すぐ書ける!稼ぐPOPのつくり方

森本純子/著 同文館出版

●アウトドアテクニツク図鑑

寒川一/著 池田書店

●日本の城下町を愉しむ

黒田涼/著 東邦出版

●がん免疫療法とは何か

本庶佑/著 岩波書店

おはなし会

「いづみの会」の紙芝居・本の読み聞かせ

【日時】 7月27日(土) 午後2時(

【場所】 児童読書室

【開館時間】 火～金曜日 午前9時30分～午後6時
土～月曜日 午前9時30分～午後5時
【休館日】 1(月)、8(月)、15(月・祝)

Topics 電子図書の新刊が入っています。

昨年11月より、電子図書館サービスが開始しています。順次、新刊も入っています。ぜひ、ご利用ください。

利用者カード番号とパスワードを入力すれば、利用できます。

問い合わせは、図書館まで。

図書館へ行こう

<http://library.city.himi.toyama.jp/> 【問合せ】 ☎74-8226

【貸出】 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、まとめて10点まで
電子書籍3冊以内2週間まで

図書館へ行こう

<http://library.city.himi.toyama.jp/> 【問合せ】 ☎74-8226

[貸出] 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、まとめて10点まで
電子書籍3冊以内2週間まで

水の事故や熱中症に注意

【問合せ】消防本部 ☎ 74-8300

水の事故に注意しましょう

- ① 海や川、プールでは子どもから目を離さず、遊泳中や水遊び中は大人が付き添う。
- ② 飲酒後や体調が優れないときは泳がない。
- ③ 気象状況に注意し、天候の悪化が予測される場合は、遊泳やキャンプを中止する。
- ④ 磯釣りや海上でのレジャーを楽しむときは、ライフジャケットを着用する。
- ⑤ もしもの時は2次被害を避けるため、まずは救助を要請し、周囲に知らせる。その後、浮くものや長いロープなどを投げ入れ、救助を待つ。
例・ペットボトル(1.5~2ℓふた付き)
・クーラーボックス
・ビーチボール
・服の袖を硬く結びロープ代わりにするなど



熱中症に注意しましょう

- ① エアコンの温度設定に気をつけ、体に直接あたらないよう風向きなどを調整する。
- ② 水分補給はこまめに行う。
- ③ 部屋の中は風通しをよくし、外出時は涼しい服装や帽子をかぶるなどの日よけ対策をする。
- ④ 体調不良を訴えることのできない子どもや、暑さなどに対する感覚機能が低下している高齢者に注意する。



平成30年 熱中症件数は38件

程度別：重症1人、中等症17人、軽症20人

年齢別：成人7人、高齢者31人

こんなときには救急車を

意識がおかしい／ぐったりしている／体温が極端に高い
汗をかいていない／自分で水分補給ができない

にっぽん縦断こころ旅 心に残る氷見の風景とエピソード募集

【申込・問合せ】 NHK ふれあいセンター ☎ 0570-066-066・050-3786-5000 FAX 03-3465-1327

俳優の火野 正平さんが、視聴者から寄せられる手紙をもとに全国を自転車で旅する番組「日本縦断こころの旅」が富山県にやってきます！

皆さんの心にある氷見の思い出の風景や情景を、エピソードとともに番組で紹介してみませんか？



(写真提供：NHK)

富山県の放送予定 9月23日(月)～27日(金)

応募期限 7月25日(木)(必着)

応募方法 ハガキ、封書、FAXまたは番組ホームページ(投稿フォーム)にて①住所 ②氏名 ③電話番号 ④性別 ⑤年齢 ⑥思い出の場所・風景 ⑦場所にまつわるエピソードをお知らせください。

(〒150-8001(住所記載不要)「こころ旅」係)

問合せ(代表・緊急時)

- 氷見市役所 代表電話 ☎ 74-8100
- 火災や救急指定病院の問合せ ☎ 22-9999
- 防災行政無線の放送内容問合せ ☎ 0180-99-7777
- 災害などの情報提供・問合せ ☎ 74-8021
☎ 74-8100(夜間)
- 漏水連絡 ☎ 74-8209
☎ 74-8100(夜間)
- ケーブルテレビ 9ch(091ch/092ch)
 - ・火災情報
 - ・災害時の道路情報

お手数ですが
62円切手を
貼って下さい

郵便はがき
9 3 5 - 8 6 8 6

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

★ シュリケンは何ページ？

興味を持ったコーナー

氷見市秘書広報課

広報担当 行

(広報ひみ 令和元年7月号)