

10/5 子どもたちのお気に入り！
真剣なまなざしと笑顔あふれる
木のおもちゃの遊園地



国内外の木のおもちゃ300点以上を一堂に集めた「木育キャラバン」が10月5日から8日にかけて海浜植物園で開催され、延べ約1800人の親子連れらが来場しました。

市では「木」を活かした子育てしやすい環境づくりとして「木育」に取り組んでおり、今年は4回目の開催となります。初日に来場した約300人の市内保育園の園児たちは、積み木や木のたまごプールなどを楽しみました。また最終日には、屋外でレオナルド・ダ・ヴィンチの橋づくりなどの体験コーナーも設けられ、多くの人で賑わいました。



10/16 満百歳
おめでとうございます！

上田の仲間つやのさんが10月16日に満百歳の誕生日を迎えられ、林市長がご自宅を訪問し、長寿のお祝いをしました。

市長からお祝い状や記念品、花束などが贈られ、つやのさんは「百歳のお祝いを家族と家で迎えることができ、幸せ者です。みんなのおかげ、感謝の気持ちでいっぱいです」と両手を合わせ笑顔で応えました。

毎朝欠かさず仏壇と神棚に手を合わせることが日課で、人と話をすることが好きなつやのさん。週3回通っているデイサービスや、孫らに会うことを楽しみにしながら元気に過ごされています。

長寿の秘訣は「早寝早起きをして食事は同じ時間に三食しっかり食べる」ことだそうです。



10/3 ピカピカに磨いたよ！
JR氷見線

JR氷見線応援委員会が主催し、JR西日本や氷見伏木信用金庫、商工会議所、市の職員らが氷見・雨晴駅の構内と車両の清掃を行いました。

南大町保育園の年長・年中児の31人も参加し、列車の利用者からの「がんばってね」「えらいね」という声に心えるように、列車や駅舎を雑巾が真っ黒になるまできれいに拭いていました。市の玄関口である氷見駅は、大変美しくなりました。

また、参加者は氷見・雨晴駅の間をJR氷見線に乗って移動し、路線は賑わいを見せました。

今秋も様々なイベントが各地で開催されますので、この機会にぜひJR氷見線を利用しましょう。



10/8 スポーツの秋到来!!
第40回記念シーサイドマラソン

秋晴れの中、氷見シーサイドマラソン大会が、氷見漁港を発着点に開催され、1411人の参加者がさわやかな汗を流しました。

本大会は、市民の健康増進を目的に誰もが気軽に参加できる健康マラソンとして、毎年体育の日で開催されています。今年も第40回を記念して、ロンドンオリンピック日本代表の藤原新さんらをゲストに迎え、うまく走るコツや楽しみを伝える教室「らんらんクリニック」が開催されました。

ファミリーコースや海岸線を走る2km、4km、そして今年復活した10kmコースに挑んだランナーは、大勢の歓声を受け、それぞれのコースを力いっぱい走りきりました。

ゴールした人には完走証が手渡され、10月からスタートした「氷見きときと健康ポイント」対象事業として対象者にはポイントが交付されました。



9/22 長坂「棚田オーナー事業」
稲刈り・はさ掛け



長坂地区の棚田を貸し出す「棚田オーナー事業」の稲刈りが行われ、県内外のオーナー22組150人と地元住民ら50人が参加しました。

オーナーの皆さんは、地元の「椿衆」のアドバイスを受け、稲を刈り、刈った稲をわらで縛ってはさ掛けを行い、秋風が吹く中気持ちの良い汗を流しました。

稲刈り後は、地元のおかあさん「姫椿衆」が握った新米のおにぎりとしり身のみそ汁の昼食を楽しみ、棚田オーナーをこれからも続けていきたい。県内外のオーナーさんと交流できるこの機会を楽しみにしています」と今後の意気込みを語りました。

各オーナーにお土産として氷見市の特産品と、事業20周年を記念して色とりどりのおしゃか団子が手渡されました。また、10月中旬には新米40キログラムなどが送られました。



10/1 ポイントを貯めながら健康に
氷見きときと健康ポイント

今年10月1日からポイント制度「氷見きときと健康ポイント」が開始され、対象の取り組みのうち第1回目となる「きときと100歳体操」が布施自治公民館で行われ23人が参加しました。

この制度は、健康寿命の延伸のため市民の皆さんが健やかに生活を送れるよう支援をすることを目的とし、対象の取り組みに参加すると1ポイントを貯めることができ、100ポイントを貯めると「ひみキトキト商品券」1000円分と交換することができます。

ポイントの交付期間は2022年3月31日までとし、スポーツ、健診・予防接種、健康教室に関するさまざまな事業を予定しています。

※詳しくは10ページをご覧ください。



9/15 躍動する勇壮な演舞披露
獅子舞実演会

柳田上獅子方連中による獅子舞実演会が、ひみ獅子舞ミュージアムにおいて開催されました。

柳田上獅子方連中の皆さんは、伝統芸能である獅子舞を子々孫々に至るまで継承し続けるという強い信念と、獅子舞が地区の活性化や地区住民の交流の機会となればという思いから活動を続けています。

当日は、イリガシ、ナガブリ、樽取りなどの躍動感あふれる勇壮なけんか獅子に、会場に詰めかけた約200人の観客は魅了され、大きな拍手をおくりました。



9/22 交通事故のない明るい氷見市に!
交通安全市民大会

交通安全市民大会が水産センターで開催され、約300人の参加者が「交通事故のない明るい氷見市」の実現を誓いました。

この大会は、氷見市交通安全対策協議会の各推進機関が一堂に会し、交通事故防止を呼びかけ、交通安全意識の高揚を図ることを目的に、毎年行っているものです。

式典では、少年交通指導員の朝日丘小学校6年生石垣翔一朗さんと西川那波さんの大会宣言のほか、4個人と1団体の交通安全功労表彰と小学生の交通安全ポスター入賞児童の表彰が行われました。

また、比美乃江小学校の金管・鼓笛隊の演奏が行われ、大会に華を添えました。





氷見市役所
〒935-8686 氷見市鞍川1060番地
☎0766-74-8100(代)
HP <http://www.city.himi.toyama.jp>

●イベント・講座

文化財センター一般公開

文化財センターでは、国登録有形民俗文化財「氷見及び周辺地域の漁撈用具」や、復元された定置網漁の網船ドブネをはじめ、多くの民具を収蔵・展示しています。
一般公開には学芸員が随時解説を行います。

日時 11月3日(土祝)、24日(土)

午前9時～午後4時

場所 氷見市中田645番地
(旧女良小学校)

料金 無料

第39回 氷見市総合芸能大会

氷見市芸術文化団体協議会
☎74-8271

日時 11月11日(日) 午後1時～

場所 ふれあいスポーツセンター

11月・12月の市長室トーク

地域振興課 ☎74-8013

氷見市のこれからのまちづくりや将来像について、市長と直接語り合ってみませんか?
日時 11月13日(火) 午前10時～
12月13日(木) 午後4時～
(1組15分程度)

※毎月原則13日(ひみの日)に開催しています。

場所 市役所市長室
対象 市民、市民の団体・グループ
申込 電話にて11月の市長室トークは11月6日(火)、12月は12月6日(木)までに、お申し込みください。

家族介護教室

地域包括支援センター
☎74-8067

介護をしている人、介護に関心のある人などを対象に、家族介護教室を開催します。介護の仕方などの相談にも応じます。

日時 11月14日(水)

午後1時30分～
(午後1時から受付)

場所 デイサービス 花みち
(氷見市加納1-5番地1)

料金 無料
演目 日舞、仕舞、剣詩舞、箏曲、郷土芸能、詩吟、民謡、民舞、新舞踊

内容 勉強会「口腔ケアについて」、相談会、慰問ミュージシャンによる演奏
申込 11月9日(金)
申込先 「花みち」まで電話にて
☎72-0873

2018人材マッチングフェア(合同就職面接会)

氷見公共職業安定所
(ハローワーク氷見) ☎74-0445

県西部地域の企業約100社が参加する大規模な就職面接会です。お仕事を探したい人(来春卒業予定の学生も含む)はどなたでもご参加いただけます。

日時 11月14日(水)

午後1時30分～4時

場所 高岡テクノドーム
(高岡市二塚)

料金 無料 ※申込不要

むかしの氷見をあるく

第4回 縄文・弥生時代編
博物館 ☎74-8231

縄文人と弥生人の足跡をたどりながら、氷見の漁業や米作りのルーツをさぐります。
土偶の見学・説明もあります。

日時 11月17日(土)

午前9時30分～正午

集合・解散場所 博物館
料金 一人 500円

定員 先着20人
(小学生以下は保護者同伴)
申込 電話または窓口にて

うみのアパルトマルシェ

商工観光課 ☎74-8105

子どもから大人まで楽しめる遊び場的「マルシェ」。コーヒールパン、クラフト雑貨など個性豊かなお店が集まります。

日時 11月18日(日)

午前10時～午後3時

場所 氷見市中央町商店街

料金 無料(会場内の飲食、物販、ワークショップは別途有料)

※詳しくは「うみのアパルトマルシェ」で検索!

氷見夜のまちなかぐる巡り

氷見商工会議所 ☎74-1200

「氷見夜のまちなかぐる巡り」を11月も開催します。
1枚3000円分のチケット(600円の5枚綴り)とぐる巡りマップを手に、氷見の美味しい食を求めて参加店を巡り、当日限定のオリジナルメニューを楽しむことができます。

参加店は氷見商工会議所のホームページおよびぐる巡りマップで確認できます。

日時 11月30日(金)

募集

子育て支援に取り組んでいる企業を募集します

子育て支援課 ☎74-8117

従業員の仕事と子育てを両立できる環境作りに積極的に取り組んでいる企業を、子育て支援優良企業として表彰します。子育て支援に取り組んでいる企業は、ご応募ください。

応募期間 11月19日(月)～12月7日(金)

応募方法 子育て支援課にある応募用紙とチェックシートを記入し、子育て支援の内容がわかる書類(就業規則、労働協約)を添えて提出してください。

高岡地区広域圏 イベント情報

高岡市 | たかおか食彩フェア

高岡の食と農業、林業、水産業にふれあう「楽しい」「おいしい」イベントがいっぱいです。

日にち 11月18日(日)

場所 高岡テクノドーム(高岡市二塚)

問合せ 高岡市農業水産課 ☎20-1306

小矢部市 | おやべイルミ2018

～手をつなぎたくなる光のページェント～

平成27年度から実施しているクロスランドおやべのイルミネーション「おやべイルミ」を今年度も実施します。

回を追うごとに魅力を増していくクロスランドおやべを彩る光のウェーブをお楽しみください。

日時 11月17日(土)～平成31年1月6日(日)

午後5時～9時

(12月28日(金)～1月2日(水)を除く)

※12月22日(土)～24日(月・振休)は午後10時まで

場所 クロスランドおやべ(小矢部市鷺島)

問合せ おやべ光のまちプロジェクト実行委員会事務局(小矢部市企画政策課内) ☎67-1760

<http://www.city.oyabe.toyama.jp/>

七尾市 イベント情報

能登和倉万葉の里マラソン2019

日本の原風景を色濃く残す世界農業遺産に認定された能登の「里山里海」を体感できるマラソン大会です。

マラソン後は、渚のいで湯として全国に名をはせる和倉温泉で疲れを癒してください。

日時 平成31年3月10日(日)

場所 七尾市和倉温泉周辺

種目 マラソン(42.195km)、10km、1.2km

申込先 11月30日(金) ※定員になり次第終了

申込 RUNNET(インターネットのみ)

問合せ 七尾市観光交流課 ☎0767-53-8436



参加者募集中!

こんなリフォーム会社、探してた。

「どうしよう?」の毎日を、もっと安心の毎日に

さんのみや

お電話または店舗にてお問い合わせください

さんのみや

0766-72-3038

受付時間 8:30 - 17:00 氷見市伊勢大町2-7-9

リフォーム工事・氷見市・高岡市・下市町・LPGガス・灯油・家電・太陽光発電

水まわりの修理、リフォームのご相談・お見積りも無料!!

お客様の悩みを診断し、実際の様子からお見積りいたします。お気軽にお電話ください。

三ノ宮住設

ホームページもご覧ください

広告

事業経営、事業承継、人事労務、相続税・贈与税など

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 11月17日(土) 午前9時～正午

場所 田中会計ビル(室615)

予約 前日までにお電話で *次回は12月8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

TOMS社労士事務所

☎91-1700(担当:橋本) <https://www.toms-web.co.jp>

広告

広告

講演会&コンサート

入場無料

日時 平成30年12月1日(土) 13:30～16:00

場所 タワー111(3F)スカイホール 富山市牛島新町5-5

第1部 命の大切さを学ぶ教室「作文コンクール」表彰式と朗読講演
第2部 演題 「悲しみを生きる力に～被害者遺族からあなたへ」
講師 入江 杏(世田谷一家殺人事件被害者遺族)

第3部 コンサート
富山市立芝園中学校 吹奏楽研修部 ※詳細は後日ホームページ

富山県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体

公益社団法人 とやま被害者支援センター

〒930-0858 富山市牛島町5番7号
事務局電話 076-413-7820 FAX 076-471-7825
<http://www.toyama-shien.com>



富山県一般離職者 訓練受講者募集

氷見公共職業安定所 ☎74-0445
富山県労働政策課 ☎076-444-3260

再就職をめざす求職者を対象に講座を開講します。受講を希望する人は電話にてお問い合わせください。

募集訓練科 O・A・販売事務科
期間 12月13日(木)～
平成31年3月12日(火)

場所 スクール・パスタ (氷見市窪397)

料金 無料

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている人
申込み切 11月21日(水)
申込・問合せ 電話にて

期間 12月27日(木)～
平成31年3月26日(火)

場所 (株)建築資料研究社 日建学院富山校(富山市奥田新町)

料金 無料

対象 ハローワークで求職の申し込みをしている人
申込み切 11月26日(月)
申込・問合せ 電話にて

11月の健康相談会

健康課 ☎74-8414

眠れない、食欲がない、職場でうまくいかない、子どものことが心配など、「つらい気持ち」をひとりで抱え込まずに話してみませんか?ご家族の相談にも応じます。

日時 11月30日(金)
午後1時30分～5時

場所 いきいき元気館
申込み切 11月22日(木)
申込 電話にて

午前9時30分～午後1時
①運動体験
「骨粗鬆症予防のための運動」
講師 健康運動実践指導者 松田伊甲子先生
持ち物 動しやすい服装、タオル、飲み物
②調理実習
「骨粗鬆症を予防する 食生活のポイント」
講師 健康課栄養士
持ち物 エプロン、三角巾、タオル
場所 いきいき元気館
料金 無料
定員 40人
※原則、両日参加できる人
申込み切 11月20日(火)
申込 電話にて

求職者支援訓練 受講者募集

氷見公共職業安定所 ☎74-0445
ポリテクセンター富山 ☎28-6900

再就職を目指す求職者を対象に職業訓練を実施しています。受講を希望する人は電話にてお問い合わせください。

募集訓練科 建築CADスキル
養成科

ゲートキーパー養成講座

健康課 ☎74-8414

日本で自らの命を絶つ人は年間約2万人。「ゲートキーパー」は自殺に向かおうとする人をくい止める「命の門番」です。まずは自分自身のため、家族や親しい知人、地域の方々のために、こころの病気について知り、身近な相談者としての心得を学んでみませんか。

日時 11月8日(木)
午後1時30分～3時15分 (午後1時から受付)

場所 いきいき元気館

料金 無料

講師 山野俊一氏(臨床心理士) 定員 15人
(応募多数の場合先着順)
申込み切 11月7日(水)
申込 電話にて

骨丈夫教室

健康課 ☎74-8414

50歳以上の女性が生涯に骨折する確率は3人に1人と言われています。骨折の原因となる骨粗鬆症について知り、骨を元気にする運動や食事を体験しましょう。

1日目
「骨粗鬆症について知ろう!」
日時 11月26日(月)
午後3時～4時

講師 骨粗鬆症について
金沢医科大学氷見市民病院 整形外科科長 波多野栄重 医師

2日目
「やってみよう!」
骨粗鬆症予防の運動と食事」
日時 11月27日(火)

健康なんでも相談

健康課 ☎74-8414

健康診断の結果の見方を知りたい、健診結果をみて生活を改善したいなど健康に関する相談になんでも応じます。

日時 12月3日(月)
午後1時～2時

場所 いきいき元気館

料金 無料

内容 金沢医科大学氷見市民病院 神経内科科長 富岳亮 医師
保健師、栄養士による個別相談
持ち物 健康診断の結果
申込み切 11月30日(金)
申込 電話にて

歯の健康づくり教室

健康課 ☎74-8414

生涯にわたって口と歯の健康を維持するために、歯周病予防のための歯みがきを体験しましょう。

日時 12月4日(火)
午前9時～10時15分

場所 いきいき元気館

料金 無料

講師 歯科衛生士 長沢悦子氏
持ち物 歯ブラシ、手鏡、タオル、洗濯ばさみ
申込み切 11月30日(金)
申込 電話にて

子育て支援課からの お知らせ

子育て支援課 ☎74-8117

11月は遺児福祉金の申請月
遺児福祉金の対象者には案内文書をお送りしましたので、次の期間に申請してください。

受付期間 11月1日(木)～30日(金)
対象 市内に住所があつて、両親または父・母と死別などで遺児となった義務教育を修了前の児童を監護している保護者
※父母が離婚した場合は対象外です。また、所得により制限があります。

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、子どもの将来にまで心身に重大な影響を及ぼし、特に子どもの生命が奪われるなどの重大な事件が後を絶ちません。

児童虐待に関する相談件数は年々増加しており、社会全体で解決すべき重要な問題となっています。

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が子育てに悩んだときなどは、児童相談所や子育て支援課に連絡してください。

児童相談所全国共通ダイヤル ☎1189
(お住まいの地域の児童相談所に繋がります。)

平成30年度最優秀標語
「未来へと 命を繋ぐ」
189 (いちばやく)

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

富山地方公務局人権擁護課 ☎076-441-6376

日時 11月12日(月)～18日(日)
午前8時30分～午後7時
※土・日曜日は午前10時～午後5時

相談内容 夫・パートナーからの暴力や職場などにおけるセクハラ、ストーカー行為、その他女性をめぐる各種の問題
相談受付電話番号 ☎0570-070-810

労働保険適用促進 強化期間について

氷見公共職業安定所適用係 ☎74-0445

11月は「労働保険適用促進強化期間」です。労働者を1人でも雇用している場合は、事業主や労働者の意思に関係なく、必ず労働保険に加入しなければなりません。

まだ労働保険の加入手続きをされていない事業主の方は、早

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

日時 11月15日(木)・12月20日(木)
午後1時～4時

場所 北陸税理士会高岡支部 (高岡商ビル4階)

料金 無料

対象 一般の納税者 (初めての方便先)

内容 一般納税者の税務相談
申込 電話にて各相談日の一週間前の午前9時から予約受付

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

富山地方公務局人権擁護課 ☎076-441-6376

日時 11月12日(月)～18日(日)
午前8時30分～午後7時
※土・日曜日は午前10時～午後5時

相談内容 夫・パートナーからの暴力や職場などにおけるセクハラ、ストーカー行為、その他女性をめぐる各種の問題
相談受付電話番号 ☎0570-070-810

急に手続きを行ってください。

シクラメン

冬を彩る花鉢として親しまれている「シクラメン」は、地中海地方原産のサクラソウ科シクラメン属の多年草で、地中海沿岸からトルコにかけて十数種類が分布しています。

地中から地際に球根(地下茎が肥大した塊茎)を持ち、上下に少し押しつぶしたような形をしています。葉はハート型で、縁に細かなギザギザがあり、銀白色の模様が入ります。球根から花茎を伸ばし、その先端に1輪の花を咲かせ、花びらは上に反り返ります。

和名のボタンマンジュウ(豚の饅頭)は球根の形から、別名のカガリビバナ(篝火花)は花の姿に由来します。

11月23日(金・祝)からの「クリスマスフェア～ポイントセチアとシクラメン展～」で、ぜひご覧ください。

※詳しくは、次ページをご参照ください。



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・薬事に関する問題
その他事業についての相談...


氷見法律事務所 氷見市窪436-1 窪ビル204 ☎91-5610
富山県弁護士会所属 弁護士 白木謙一 相談の際は電話でご予約ください

シルバーで活かそう特技、増やそう仲間 働ける! 働きたい! 元気な方!

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～
*ただし、祝日の場合は翌日となります

◎申込・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 番地 ☎74-8408



富山県立氷見高等学校同窓会第4回総会・懇親会「同窓生の集い」 広告

開催日時 平成30年11月25日(日) 午前11時:総会 午後0時30分:懇親会「同窓生の集い」
会場 氷見市ふれあいスポーツセンター
会費 5,000円(平成24年度以降卒業生3,000円) 当日集金
申込・問合せ 氷見高校同窓会事務局 ☎74-0335(担当:高澤教諭) E-mail: dousoukai@himi-h.tym.ed.jp ホームページ: http://himi-dousoukai.jp

上記学校の卒業生は皆、同窓会員です。誘い合わせてご参加ください。



ひみ健康カフェ

参加者募集!
 場所 ふれあいスポーツセンター
 問合せ (公財)氷見市体育協会
 ☎74-8500
 info@sports-himi.jp

シニア コース
 対象 65歳以上
 期間 12月～3月の木曜日(月3回)
 時間 午後2時～3時
 内容 呼吸法、ストレッチ、リズム体操など
 料金 全12回 8,000円



ゆっくりラン コース
 対象 一般(小学生以上親子参加可)
 期間 12月～3月の木曜日(月3回)
 時間 午後7時30分～8時30分
 内容 専門の指導者に走るコツ、トレーニングのしかたを教えてください。
 料金 全12回 8,000円
 ※親子で参加の場合、小・中学生は1回100円、高校生は1回200円の個人利用券で参加できます!



ストレッチ コース
 対象 一般
 期間 12月～3月の土曜日(月2回)
 時間 午後7時30分～8時30分
 内容 ウェーブストレッチで足裏から頭までゆっくりじっくりほぐします。
 料金 全8回 6,000円
 ※各コース1回1,000円でも受講できます。お気軽にお問い合わせください。



ふれんず ラージボール卓球教室会員募集! 卓球より大きいボールを使用。年配の方でも楽しめます。
 問合せ 総合型地域スポーツクラブふれんず ☎74-8500
 日時 毎週月曜日・木曜日 午前9時～正午
 場所 ふれあいスポーツセンター
 持ち物 飲物、タオル、内ばき、ラケット(貸出有)
 料金 ふれんず年会費10月以降2,000円
 教室受講料 週1=1,000円/月 週2=1,500円/月
 いつでも見学、体験できます!
 まずはお電話にて日程をご確認の上、お越しください。

市民プール 水泳教室会員募集中

料金 月会費 2,500円(月3回)
 ※各コースともに年会費500円(年1回)、保険料を別途いただきます。
 申込・問合せ 市民プール ☎91-5000/受付時間 午後2時～9時(火曜休館)

小・中学生 コース 小学生～中学生

水慣れから4泳法の習得

コース	曜日	時間
A	月	17:20～18:20
B	月	18:40～19:40
C	水	17:20～18:20
E	木	17:20～18:20
G	金	17:20～18:20
H	金	18:40～19:40
I	土	16:00～17:00
J	土	14:30～15:30

成人 コース 16歳以上

スイム 初級・中級・上級にわかれて4泳法の練習
 水中運動 ウォーキングを中心に水の抵抗や浮力を利用して運動

コース	曜日	時間
スイム	月	14:00～15:00
	水	20:00～21:00
水中運動	木	14:00～15:00
	月	20:00～21:00
水中運動	水2	14:00～15:00
	水3	15:10～16:10
	金	14:00～15:00

S コース 年中～小学生

水慣れから4泳法の習得

コース	曜日	時間
S	月	16:20～17:20
	木	16:20～17:20
	E	17:20～18:20
	土	13:30～14:30
	J	14:30～15:30

エンジョイ コース 年中～小学生

楽しく遊びながら水慣れ

コース	曜日	時間
エンジョイ	水	16:20～17:20
	金	16:20～17:20
	土	11:00～12:00

海浜植物園イベント情報

問合せ 海浜植物園
 FAX 91-4567

秋の感謝祭

第28回 氷見市菊花大会

期間 11月2日(金)～4日(日)
 午前9時～午後5時
 料金 無料
 会場 1階展示ホールほか
 内容 「氷見市菊花会」の皆さんや市内の小学生在が育てた菊花を展示します。なお、一部作品は12日(月)まで展示します。
 場所 正面芝生広場
 内容 秋植えの花苗、球根を販売します。

クリスマスフェア

期間 11月23日(金・祝)～12月24日(月・振休)
 場所 1階メインホールほか
 料金 大人 200円 中学生以下 無料
 内容 クリスマスを彩るポインセチアとシクラメンを展示します。
 ※体験教室なども開催します。詳しくは植物園ホームページをご覧ください。



体験教室開催!

雪囲い・雪吊り教室

日時 11月11日(日) 午前10時～
 場所 2階ワークショップおよび外構
 料金 無料
 持ち物 軍手、はさみ、防寒具(雨具)
 内容 縄の縛り方や雪囲い・雪吊りの基本について講義・実地を行います。
 申込み切 11月10日(土)

クリスマス

フラワーアレンジメント教室

日時 12月5日(水) 午後2時～
 場所 2階ワークショップ
 料金 2,700円(花器付き)
 定員 30人
 講師 仕切喜久子さん(比美町)
 持ち物 花切ハサミ
 申込み切 11月28日(水)
 ※申込後のキャンセルはできません。



子育て支援拠点施設をご利用ください。

第4回 (25ページの子育て情報もご覧ください。)

Chu・Chu・サークル

アットホームな雰囲気の中で楽しく開室しています。絵本の読み聞かせやふれ合い遊び、粘土遊びやお絵描きなど楽しく遊べるイベントがいっぱい!
 都合のよい時間にいつでも遊びに来てくださいね♡

Let's! スキンシップ
 ママとのスキンシップで笑顔いっぱい楽しいひととき♡

やさいスタンプであそぼう
 野菜っていろんな色や形があるんだね!

みんなでリトミック!
 心も身体もすくすく元気に。ママと一緒にリズムを感じましょう!

ママのためのハンドマッサージ & 助産師さんとの相談会
 ハンドクリームを使ってママの手をマッサージ。日頃の疲れを癒しましょう!

開所日時 月曜～金曜日 午前9時～午後3時 ※昼休み 正午～午後1時
 住所 氷見市栄町18-8 ☎74-1422 (認定こども園ひみ中央こども舎内)

開所日時 月曜～金曜日 午前9時～午後4時
 住所 氷見市南大町10-8 ☎74-8435 (南大町こども園内)

少数異見 水谷修/著 日本評論社

国家の闘争と平和 いじめ、子どもたちの心の問題など日本が直面している社会問題を通して、考える力の磨き方を解説。画一的な意見ではなく、独自の視点を持って自分で考えるクセをつける。

マネージャーの問題地図 沢渡あまね/著 技術評論社

成果を出す、生産性をあげる、部下のモチベーションをあげる、予算や人は増やせないなどプレイングマネージャーでもある中間管理職。一人で悩まず、チームで乗り切るその方法を伝授する。

歌を作ろう ミマス/著 音楽之友社

「楽譜の読み書きがとて苦手で、音楽学校に通ったことがなく、楽器を習ったことがない人」が気軽に歌をつくってみる方法。作詞・作曲して、自分で伴奏して歌ってみよう。



- CGで甦る江戸庶民の暮らし 小学館
- 全国旅をしてでも行きたい街の本屋さん G.B.
- 天皇はなぜ紙幣に描かれないのか 三上喜孝/著 小学館
- カラダが変わる！自立神経セルフケア術 NHK出版

おはなし会

「いずみの会」の紙芝居・本の読み聞かせ
【日時】 11月24日(土) 午後2時
【場所】 児童図書室

市民病院だより 金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900 医事課(内線1022)

今回は「笑いヨガ」についてご紹介します。当院では、へき地診療6ヶ所、ほっとカフェ、回復期病棟にて月1~2回、10~20分間の「笑いヨガ」を行っています。参加すると健康効果を実感できるようになります。興味のある方はぜひ参加してみてください。

笑いヨガとは

- 5つのアクションで行います。
 - ①手拍子 ②深呼吸 ③笑いの体操 ④アイコンタクト ⑤子供の遊び心
- 5つの特徴
 - ①誰でも理由なしで笑うことができるユニークな健康法
 - ②「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせることから「笑いヨガ」と名付けられています。
 - ③始めは体操として笑いますが、皆で集まって笑うと、伝染しだんだん笑えるようになります。
 - ④体操としての笑い(作り笑い)も本物の笑いも区別がつかず、健康への効果は同じと科学的根拠に基づいて作られています。
 - ⑤1995年インドのムンバイでマダン・カタリア医師が仲間5人と始めたもので、現在100ヶ国以上に広がっています。(笑いやアクションは世界共通)



- 注目される理由
 - 体操として行うため、おかしなくても笑うことができる
 - 笑いヨガで集まる場所なら大声が出せ、笑いの仲間ができる
 - おかしなくても笑うことで健康効果を実感できるようになる
 - 座ったままでもできる
 - お金をかけずに笑える
 - 効果はいろいろ!
 - 抗ストレス効果:ストレスホルモン(コルチゾール)の減少
 - 気持ちのよいホルモン分泌(エンドルフィン)
 - 免疫系を強化する(NK(ナチュラルキラー)細胞を活発に)
 - 適度な運動(1分間の笑い=10分間の有酸素運動)
 - 感情の開放(身体の中に溜まっていた感情を開放させる)=発散など
- 笑うことであなたは変わります。
あなたが変わること
あなたの周りの世界も変わります。
Dr.マダン・カタリア

【第10回 広げようブルーサークル in ひみ 健康講座】
日時 11月10日(土) 午後2時~4時(受付 午後1時30分~)
場所 金沢医科大学氷見市民病院 6階多目的ホール
※詳しくは広報ひみ10月号26ページをご覧ください。

予約不要・参加無料

図書館へ行こう http://library.city.himi.toyama.jp/ 問合せ ☎74-8226

【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 午前9時30分~午後5時
【休館日】 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金・館内整理日)
【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

11月1日からサービス開始!

どくしょきろくちよう 「読書記録帳」のデザインが決定しました!

読書記録帳とは? 借りた図書館資料の履歴が残る、銀行などの通帳に似た横長の冊子です。

図書館にある記録機を使うと、書名・著者名・貸出日が印字されます。

皆さんの読書意欲向上に役立てていただけたらと思います。

★読書記録帳の利用について 利用者カードをお持ちの希望者(個人に限る)に図書館で発行します。

記録帳に記録できるのは、本人が、現在借りている図書館資料で、返された図書館資料は記録されません。返却前に記録をお願いします。

デザインは「本を読むラッコ」に 投票ありがとうございました!

デザインを手掛けたT氏のコメント 子どもたちが喜び顔を想像して色鉛筆で頑張って描いたかひがありました。みなさんに選んでいただき嬉しく思っています。ありがとうございました。

読書の秋を 電子図書館サービスで

図書館の開館日時に関係なく、インターネットを經由し、お手持ちのスマートフォンやタブレット、パソコンで図書館所蔵の電子書籍を閲覧できるサービスです。

一人3作品まで、15日間閲覧でき、期限を過ぎると自動的にデータが消去されます。

育児本、料理本、児童書、絵本、紙芝居など、子育て世代にも喜んでいただけるバラエティに富んだジャンルの電子書籍をご用意いたしました。

閲覧希望者は、当館ホームページからどうぞ!

なお、このサービスを利用できるのは、図書館の利用者カードをお持ちの人です。図書館にて利用者登録をお願いします。

ケーブルテレビ ひみちゃん9 (氷見市広報番組) 9ch / 091ch

放送開始時間	10月28日(日)~11月3日(土・祝)	4日(日)~10日(土)	11日(日)~17日(土)	18日(日)~24日(土)	25日(日)~12月1日(土)
①午前8時 ②正午 ③午後6時 ④午後11時	週間ニュースひみ 一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6時 ②午後3時 ③午後8時	ひみぶりっこてれび 保育園の楽しい様子やおいしく食べる園児の様子、簡単なおもちゃの作り方、楽しい遊びなどを紹介します。	博物館特別展 「大境洞窟・朝日貝塚100年」 10月20日に行われた特別展資料解説会の様子を紹介します。	もっと知りたい・伝えたい氷見市政 ・インフルエンザ予防接種について ・ポイントチャージとシラメン展について ・氷見ときと健康ポイントについて	フィッシュ&チップスのこちら! 氷見市芸人課 富山住みます芸人の2人が氷見市内を楽しく紹介します。	ひみぶりっこてれび 保育園の楽しい様子やおいしく食べる園児の様子、簡単なおもちゃの作り方、楽しい遊びなどを紹介します。
①午前6時30分 ②午後3時30分 ③午後8時30分	子育てパラダイス 地域サークルの基本情報、コンセプトなどを交え親子で遊んでいる様子を紹介します。	けんちゃんこうちゃんの健康広場 「健診結果の見方」についてご紹介します。	子育てパラダイス 地域サークルの基本情報、コンセプトなどを交え親子で遊んでいる様子を紹介します。		

※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。

能越ケーブルネットの光サービス

ケーブルネット光 第1期エリア 第2期エリア 大好評受付中!!

資料請求・説明を希望の方はコチラ

お申込み・お問合せは 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 広告

地域おこし協力隊の活動報告 vol.37 異色な薬剤師が生きる道 広瀬 謙典

「ノーベル平和賞を受賞したグラミン銀行から北海道の町工場まで経験した、薪割りもできる漢方好きな薬剤師」これを見て、ちょっとでも面白そうだなと思った方は必読です!

私自身、酸いも甘いも色々な経験を積んできた結果、本質的な健康とは「生き方を変えて、自分本来の良さを認めて自他ともに豊かに生きていくこと」という思いを抱くようになりました。「一人でも多くの方が、自分らしく健康で元気に過ごすお手伝いをしていきたい」。それが、任期終了後も氷見市でこれからは生きる「ちよっと異色な薬剤師」である私が、皆様のお役に立てることだと信じています。

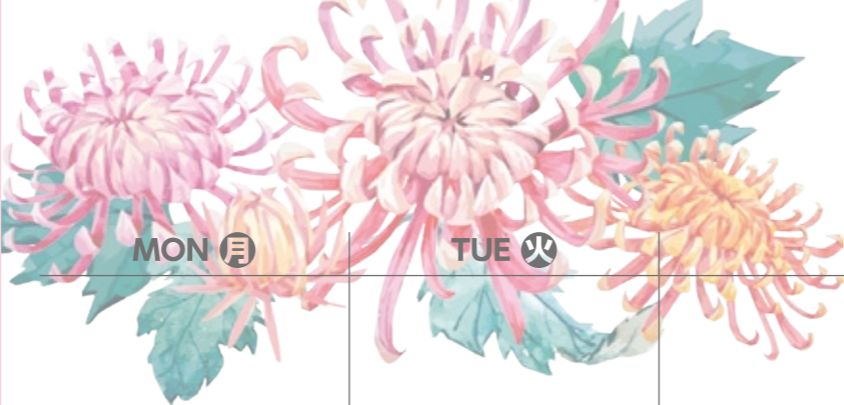
そこで、この異色な経験と、関西出身であるノリの良さを生かして、ご希望の方と1回1時間程度カウンスリングのような形で語り合い、笑いの多い楽しい時間を共に過ごすことで、ご自分のよさを再確認し、自然と前向きになるような感覚をご提供するサービスを実施します。無料モニターを募集しますので、興味のある方はぜひお申し込みください!

※11月15日(木)までにお申し込みいただいた先着5名様に、オリジナル「漢方小冊子」をプレゼント!!

下のQRコードからお申し込みください!



1	<p>キ 100均グッズで簡単おもちゃ(午後から随時)</p> <p>健 むし歯予防教室(フッ素塗布) ①平成28年10月生まれ13:00~13:15 ②平成28年4月生まれ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</p>
2	<p>タ 切り絵講座 9:30~ 予</p> <p>マ ちびっこ探検隊!「ハットリ君に会いに行こう」10:00集合 予</p> <p>健 ③~4か月児健診(H30.6.27~7.27) ④13:00~13:20 場 いきいき元気館 持 母子健康手帳、問診票、バスタオル</p> <p>3日全休・4日休の予定はなし</p>
5	<p>子 親子でうんどうあそび「親子で楽しく腕力アップ」10:00~ 予</p> <p>子 にんぎょうげき 10:30~11:00 場 地域子育てセンター</p> <p>マ 黄さんくらぶ 13:30~</p>
6	<p>タ みんなでリトミック 10:30~</p>
7	<p>キ 楽器であそぼう 10:00~</p> <p>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)</p>
8	<p>キ 野菜ソムリエの幼児食(冬野菜) 10:00~ 予</p> <p>タ リフレッシュヨガ 10:00~ 予</p> <p>ナ ママのためのハンドマッサージ 10:00~</p> <p>子 うたのおにいさん 10:30~11:00 場 地域子育てセンター</p>
9	<p>マ kid'sキッチン 10:00~ 予</p> <p>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</p> <p>10日全・11日休の予定はなし</p>
12	<p>タ 身体測定(随時)</p> <p>タ 看護師さんのお話し(感染症情報) 10:00~</p> <p>子 えっちゃんの歯つばい相談 10:30~11:00 場 地域子育てセンター</p> <p>マ ベビーピクス「マッサージで育む親子の愛着関係」13:30~ 予</p>
13	<p>タ 身体測定(随時)</p> <p>健 マタニティー&子育てなんでも相談 13:30~15:00 場 地域子育てセンター 申 心理カウンセラーによる相談をご希望の人は開催日の4日前までに健康課(☎74-8062)へ</p>
14	<p>ハ おはなしの部屋 お母さんの四方山話 10:00~</p> <p>ナ おもちゃを作ろう 10:30~</p> <p>キ 赤ちゃんママの予防接種の知識 13:30~</p> <p>子 しあわせピラティス 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)</p>
15	<p>キ 園の行事のため休室</p> <p>健 ③歳児健診(H27.4.8~5.13生まれ) ④13:00~13:20 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・聴力検査をしてきてください。フッ素塗布は1歳6か月児健診の時にフッ素塗布を受けた人に行います。</p> <p>健 むし歯予防教室(フッ素塗布/平成27年10月生まれ) ⑤13:15~13:30 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</p>
16	<p>マ 離乳食相談会 ※5組限定 10:00~ 予</p> <p>タ 青ぼぼちゃん、赤ぼぼちゃん集まれ!「給食体験」10:30~ 予</p> <p>健 乳幼児クリニック ⑥13:15~13:30 場 いきいき元気館 前日までに健康課(☎74-8062)まで</p>
17	<p>マ プレママ&ベビーサロン 10:00~</p>
18	<p>子 氷見らぶり〜パパ塾 パパのイタリアン講座 15:00~ 場 創作工房ひみ 予 11月1日より地域子育てセンター窓口に</p>
19	<p>タ ワクワクウィーク(製作) ※22日まで実施</p> <p>子 臨床心理士さんのおしゃべり会 15:00~15:30 場 地域子育てセンター</p>
20	<p>健 すくすく相談 場 いきいき元気館 予 参加をご希望の人は事前に健康課(☎74-8062)へ</p> <p>キ リトミック教室「動物さんとリトミック」10:00~ 予</p>
21	<p>タ 保育園児との交流日 10:00~ 予</p> <p>キ 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム 13:30~</p> <p>子 黄さん6か月のつどい(H30.4~6月生まれ) 14:00~15:00 場 いきいき元気館内 親子健康ルーム(健診のお部屋) 予 11月1日から地域子育てセンター窓口に</p> <p>開放園(十二町、南大町)</p>
22	<p>キ 親子キラキラコンサート 10:30~ 予</p> <p>マ 保健師相談会 14:00~</p> <p>23日全休~25日休の予定はなし</p>
26	<p>子 植物園へ行こう 10:00~11:30 場 海浜植物園(集合・解散) 予 11月1日より地域子育てセンター窓口に ※予約時に傷害保険料必要</p> <p>子 11月生まれの誕生会 10:00~</p> <p>マ クリスマスツリーをつくろう 10:00~</p> <p>マ ベビーピクス「マッサージで育む親子の愛着関係」13:30~ 予</p>
27	<p>キ 手形定型で年賀状作り(随時)</p>
28	<p>ハ あそぼうよ! おもちゃコンサルタントのクリスマス製作 10:00~</p> <p>ナ お気軽お茶会 ①10:30~ ②13:30~</p> <p>キ 新米ママの離乳食スタート講座(4~6か月) 13:30~ 予 開放園(新町、宇波)</p>
29	<p>キ 手形定型で年賀状作り(随時)</p> <p>子 桃さん ぶちうんどうかい 10:00~12:00 場 ふれあいスポーツセンター柔道場 予 11月1日から地域子育てセンター窓口に ※予約時に傷害保険料必要</p> <p>健 ①歳6か月児健診(H29.4.4~5.7生まれ) ②13:00~13:20 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回分)を行います。</p> <p>マ Baby'sキッチン「簡単離乳食」13:30~ 予</p>
30	<p>タ 11月生まれの子と親のお誕生会 10:00~</p>



11月のカレンダー

メモなどに
ご活用ください

催 イベント・講座
申 申請期間など
知 お知らせ

MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

休日診療当番医 (9:00~17:00)

3日	河合内科医院 (内)	中央町	☎74-5178
土祝	近藤歯科クリニック	高岡市	☎21-7778
4日	西野医院 (内呼消循)	窪	☎91-7500
日	ながひさ歯科クリニック	高岡市	☎25-2680
11日	高木内科医院(内呼消循)	大野	☎72-8686
日	かなやま歯科クリニック	高岡市	☎21-6605
18日	中村記念病院 (内)	島尾	☎91-1307
日	桶家歯科医院	窪	☎91-1109
23日	福田内科医院 (内糖消)	丸の内	☎72-5610
金祝	医療法人社団約谷歯科医院	高岡市	☎24-5005
25日	嶋尾内科医院(内)	阿尾	☎72-0622
日	やまざき歯科医院	射水市	☎52-7748

※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確かめください。

- 健康課……………☎74-8062
- 子 地域子育てセンター……………☎74-8453
- マ ヤマ子育て支援センター……………☎74-7550
- キ 親子のともだちサロンはやかわ……………☎76-2613
- Chu・Chu・サークル……………☎74-1422
- キラキラキッズサロン……………☎72-5674
- すくすくサロン……………☎91-1277
- たんぼぼサロン……………☎91-1301
- なかよし&すまいる……………☎74-8435

○: 健診
なし: その他
予 要予約
受 受付
場 場所
持 持ち物

各種相談

問合せ 市民課 ☎74-8010

- ・住宅相談
11月1日(水) 10:00~15:00
場所 市役所カンファレンス 1
- ・無料法律相談(要予約)
11月15日(水) 13:00~16:00
※予約の受付は、前日8:30から☎74-8010へ(初めての人のみ、電話での先着順)
場所 市役所カンファレンス2
- ・裁判所の出張手続き案内(要予約)
11月28日(水) 9:00~12:00
※予約の受付は、22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 1
- ・行政相談
11月5日(水)、19日(水) 13:30~16:00
場所 市役所カンファレンス 2
- ・人権相談
11月8日(水) 13:30~16:00
場所 市役所カンファレンス 2
- ・多重債務法律相談(要予約)
11月15日(水) 16:00~17:00
※予約の受付は、前日8:30から☎74-8010へ
場所 市役所カンファレンス 2
- ・年金相談
11月14日(水) 10:00~15:00
場所 市役所カンファレンス 3.4

人口と世帯数

10月1日現在。()内は前月比
総人口 47,786人 (-81人)
男 22,845人(-36人) 女 24,941人(-45人)
世帯数 17,617世帯(-6世帯)
※外国人も含めています。

人口動態 9月

出生 10人 死亡 75人
転入 48人 転出 64人

交通事故発生状況

10月1日現在(※1月からの累計)。()内は前年比
人身事故件数 42件(-13件)
負傷者数 46人(-18人)
死者数 1人(+ 1人)

創業塾
11月開催!!

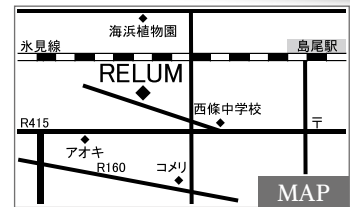
オーガニックリラクゼーションサロン
RELUM (リルム) なかだち さやか
中館 沙也香さん (柳田)

“自分を好きになる”サロンを目指す

ヘアカットからエステ、ネイルなどを提供する高岡のトータルビューティーサロンで働いていた中館 沙也香さん。化学物質によるアレルギーでお悩みを持つお客様や自身の肌トラブルの経験から、オーガニック(※)によるエステを地元で提供したいと考え、創業塾や創業支援事業補助金を活用し、昨年10月にオーガニックリラクゼーションサロン「RELUM」をオープンしました。

「同じ悩みを抱える女性を助きたい」という思いから、カウンセリングを重視し、一人ひとりのお肌や体の状態に合わせて、こだわりのオーガニックとオールハンドによるエステを行っています。自身の経験から「自分の素肌を好きになれば自分のことも好きになれる」ということを多くの女性に伝えたいという中館さん。「ここに来ればなんとかなる」と言っていただけのようなお店づくりを目指し、エステでお客様の悩みに寄り添うサービスを提供しています。

※オーガニック 化学肥料や農薬を使用しない有機野菜や、添加物を入れていない食品などをさす言葉。ここでは、植物由来の成分で構成された、うるおい成分を体の内側から引き出させる体に優しい美容製品をさす。



創業塾

これから創業を目指す人や創業して間もない人が、「創業計画・経営計画」の作成など創業に必要な知識を学ぶことができる講座です。

11月17日(土)

- 第1講座 午前9時～正午
人材育成と雇用のポイント/創業のための融資制度
- 第2講座 午後1時～4時
創業者のための会計/財務の基礎知識

場所 氷見商工会館4階会議室
申込メ切 11月12日(月)

料金 1,000円(テキスト代など) 持ち物 筆記用具、計算機
申込 電話にて

12月1日(土)

- 第3講座 午前9時～正午
創業前の心構え/経営・販売の秘訣
- 第4講座 午後1時～4時
ビジネスプラン作成のポイントと補助金

編集後記

朝晩すっかり冷え込むようになりました。「長坂棚田オーナー事業の稲刈り」や「氷見シーサイドマラソン大会」では、黄金色に輝く稲穂や、秋晴れの下気持ちよく走るマラソンランナーの皆さんを見て、秋の到来を感じました。11月にも「ひみ食彩まつり」や「ねりんピック富山2018」などイベントが盛りだくさんです!私も秋の味覚を堪能して運動にも取り組み、秋を満喫したいと思います。

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

郵便はがき

お手数ですが
62円切手を
貼って下さい

9 3 5 - 8 6 8 6

氷見市広報情報課
広報担当 行
(広報ひみ 平成30年11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

★ シュリケンは何ページ?

興味を持ったコーナー

