

10/8

魚々座でジャズライブ開催

ひみ漁業交流館 魚々座で、コマツキャステック株式会社社員の社員約 170 人を集めた音楽イベントが開催されました。

ジャズトランペット奏者の MITCH さんが率いるバンド「MITCH ALL STARS」が出演し、バンドの一員として東京スカパラダイスオーケストラの北原雅彦さんがトロンボーンを演奏する豪華な顔ぶれとなりました。

参加者は、夜の幻想的な雰囲気の中、ジャズ音楽と「地産地消」をテーマにした氷見の郷土料理、地酒、ワインなどを楽しみました。



10/10

海風を感じながら 第38回氷見シーサイドマラソン大会

第 38 回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、約 1380 人のランナー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、だれ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に開催されています。ファミリーコースや海岸を走る 2km コース、4km コースにエントリーしたランナーたちは、応援に駆け付けた大勢の人からエールを受け、それぞれのコースを力いっぱい駆け抜けました。

ゴールした人には完走証が贈られ、ひみ番屋街ではオリジナルタオルなども進呈されました。

10/15

地域おこし協力隊 平成 28 年度中間報告会

地域おこし協力隊の平成 28 年度中間報告会が、ひみ漁業交流館 魚々座で開催され、昨年度から活躍する 1 期生 6 人と、今年度から加わった 2 期生 9 人の総勢 15 人が、「食の豊かさ PR 部門」「新しい商品（魅力）づくり部門」「コミュニティ・交流の創出部門」「新しい観光・情報の発信部門」の 4 分野に分かれて、それぞれの活動状況や今後の抱負を発表しました。

長坂の棚田担当の岩村茂幸さんは、棚田米の販路拡大につなげるための取り組みを紹介。また、藤田智彦さんは、東京と氷見とをつなぐコミュニティ形成のためのイベント「ひみナイト」や、中国人留学生と連携したインバウンド企画などを発表しました。



このほか、フェイスブックページで個々のイベントや活動内容を紹介していますので、ぜひご覧ください。
氷見市地域おこし協力隊フェイスブックページ
<https://www.facebook.com/himiokoshi/>



9/30

平成 28 年度氷見市戦没者追悼式

終戦から 71 年を迎え、2060 人の市内戦没者の冥福を祈り、平和への誓いを新たにするため、平成 28 年度氷見市戦没者追悼式が、ふれあいスポーツセンターサブアリーナで開催されました。式典には、市や県の関係者、遺族代表の方々など、約 350 人が参列しました。

君が代斉唱、布勢地区遺族会の方々による戦没者御尊名の奉呈の後、全員で黙とうを捧げました。本川市長の式辞について、石浦県厚生企画課長、嶋田市議会議長、田原県遺族会会長が追悼の辞を述べ、参列者が献花を行い、高木市遺族会会長があいさつしました。



1137

10/1

「くめバス」が運行開始

加越能バスが運行していた高岡坪池線が 9 月 30 日で廃止となったことに伴い、NPO 法人久目地域協議会が 10 月 1 日、NPO バス「くめバス」の運行を開始しました。

同日、出発式が赤毛の西念寺前赤毛バス停付近で行われ、本川市長がバス運転手に花束を贈り、地元住民らは手を振ってバスの出発を見送りました。

車両は 14 人乗りのワンボックスカーで、触坂地区出身の宮東美穂さんがデザインしたキャラクター「つばきちゃん」、「にゃんじし（獅子舞）」、「にゃんぐ（天狗）」のイラストが描かれています。平日 4 往復、休日 3 往復運行し、赤毛や老谷などの新たなルートを加えて、赤毛から氷見駅前と坂上側から氷見駅前をそれぞれ 1 台で運行します。途中、久目で合流し、乗車人数によっては、そこからバス 1 台で運行する予定です。

10/7

満百歳おめでとうございます

島尾の中田義太郎さんが 10 月 7 日に満百歳の誕生日を迎えられ、市長が自宅を訪問し、長寿を祝いました。家族が見守る中、市長から祝い状や記念品、花束が贈られました。

仏生寺で生まれた義太郎さんは、終戦時は満州で暮らしていましたが、シベリアで約 3 年間捕虜生活を送っておられました。帰国してからは、仏生寺の村役場をへて氷見市役所に勤め、子ども 1 人、孫 2 人、ひ孫 2 人に恵まれました。

義太郎さんの趣味は囲碁。体調に合わせて自分で食事を調整したり、日頃から整理整頓を心がけて大事なことは記録をとったりすることが長寿の秘訣ということです。



16

シクラメン

冬の花鉢の代表選手・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です。葉はハート型で縁に細かなギザギザが入り、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（水・祝）からの「クリスマスフェア～ポインセチアとシクラメン展～」(10ページ)で、ぜひご覧ください。



ひみの商店街からこんにちは

中央町商店街振興組合 会長
加納瑞穂さん（きもの館総務）



「東京や神戸など市外からのお客さんも多く、親子2代にわたって着物を購入される方がいてうれしい」と話す呉服店店長の加納さん。ホームページを始めてから、若い人の来店も増えたそうです。「シャッターの閉まっている店を何とか減らしたい。家賃を低く設定できれば、若者でも店を始められるのではないかと」商店街の会長を務めて2年目。まち全体の活性化の策を練る日々をお過ごしです。

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 など

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

★個人の方の場合、資力基準を満たす方は、法テラスを利用した無料法律相談が可能です

氷見法律事務所 氷見市庄436-1 204
☎ 91-5610 広告
富山県弁護士会所属 弁護士 白木謙一 相談の場は電話で予約可

日時 11月23日（水・祝） 正午
午後3時30分
場所 いきいき元気館3階ホール
内容 ①正午～午後1時 各種展示・相談コーナー（療養相談、認知症相談、栄養相談、介護ロボット展示、福祉用具展示など）
②午後1時～ 基調講演「自宅で大往生「ええ人生やった」と言うために」
講師：中村伸一氏（福井県おおい町国保名田庄診療所 所長、自治医科大学地域医療学 臨床教授）
③午後2時45分～ シンポジウム「ずいっと家で過ごすために」
コーディネーター：松倉知晴氏（富岡厚生センター 氷見支所長）
シンポジスト：医師、訪問看護師、ケアマネジャー ほか
申込 氷見市医師会 ☎ 74-2135 または地域包括支援センターに11月15日（火）まで

こころの健康相談会

健康課
☎ 74-80662

眠れない、食欲がない、職場でうまくいかない、子どものことで心配など、「つらい気持ち」をひと

に電話でお申込みください。
認知症サポーター養成講座
地域包括支援センター
☎ 74-8067
認知症サポーター養成講座とは、認知症についての正しい知識や対応をわかりやすく学ぶことができる講座です。皆さんも「認知症サポーター」になって、できる範囲で認知症の人やその家族を温かく見守りましょう。地域・団体・企業などの依頼により出前講座を開催しますので、お気軽にご相談ください。

お知らせ

りて抱え込まずに話してみませんか？家族の相談にも応じます。
日時 11月15日（火） 午後1時30分
場所 いきいき元気館
申込 事前に電話でお申込みください。

多重債務者無料相談会
富山県庁生活環境文化部県民生活課消費生活班
☎ 076-444-3129
借金の整理や生活の再建に向け、弁護士・司法書士が助言します。相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。
日時 11月20日（日） 午前10時～午後4時
場所 富山県民会館（富山市新総曲輪4番18号）
※相談を希望する人は、事前にお申込みください。

成年後見についての相談会

手をつなぐ育成会（八倉方）
☎ 54-5348

認知症、知的障害、精神障害などのため判断能力が不十分な方の権利擁護活動の一環として

イルミネーション・in・ひみ 点灯式

イルミネーション・in・ひみ
推進協議会 ☎ 74-1200

今年のテーマは「希望をつなぐ光のアーチ」。点灯の瞬間をお楽しみに！
日時 11月25日（金）
午後5時30分
場所 中の橋

内容 氷見呼（ひみ）の皆さんによるハンドベル演奏、温かい飲み物や酒饅頭の無料配布
※点灯式から平成29年2月28日（火）までの期間、日の入りから中の橋周辺を幻想的な空間に彩ります。

お魚さばき方教室

水産振興課 ☎ 74-8102

プロの指導のもと、氷見でとれた魚を使って、さばき方の基本やコツを学びます。
日時 ①11月26日（土）、②12月3日（土） 各回とも午後2時～4時
場所 氷見水産センター2階調理実習室（氷見市比美町435番地）

料金 千円
対象 18歳以上の成人
定員 各回16人
※応募多数の場合は抽選となります。
申込 11月18日（金）までにハガキ、電話、FAX、メール

日時 12月4日（日）
午前8時（開門）
場所 市民プール（25mプール）
対象 健康で定期的に水泳をしている人
料金 500円（保険料込み）
申込 11月25日（金）までに所定の個人票に必要事項を記入し、参加費を添えて提出してください。（受付時間：午後2時～9時 ※火曜日）
※詳細はホームページ「氷見市ス

(suisangyokou@city.himi.jp)のいずれかの方法で、①住所、②氏名（ふりがな）、③年齢、④電話番号、⑤希望の日をお知らせください。

和紙のちぎり絵

千支（西）講座
働く婦人の家 ☎ 91-4109

日時 11月30日（水） 午後1時30分～3時
場所 働く婦人の家
料金 受講料300円と教材費（1080円と648円の2種類から選択）
持ち物 はさみ
申込 11月25日（金）までに電話でお申込みください。

第26回氷見市水泳記録会

水泳協会事務局 市民プール内
☎ 91-5000

日時 12月4日（日）
午前8時（開門）
場所 市民プール（25mプール）
対象 健康で定期的に水泳をしている人
料金 500円（保険料込み）
申込 11月25日（金）までに所定の個人票に必要事項を記入し、参加費を添えて提出してください。（受付時間：午後2時～9時 ※火曜日）
※詳細はホームページ「氷見市ス

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。
応募方法 11月21日（月）から12月9日（金）までに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。

保健・福祉

高齢者見守り・SOSネット
ワーク模擬訓練を実施します
地域包括支援センター
☎ 74-8067

認知症の人を地域で支える取り組みとして、行方が分からなくなった高齢者を想定し、捜索や声かけを行う「模擬訓練」を実施します。認知症の対応についての講座もありますので、皆さんぜひご参加ください。
日時 11月6日（日） 午前9時～正午
訓練集合場所 島尾自治公民館（氷見市島尾45-1）
※事前申込みは不要です。

平成28年度在宅医療推進市民フォーラム「ずいっと家で過ごしたい」みんなを支える在宅医療

地域包括支援センター
☎ 74-8067

「ずいっと家で過ごしたい」という思いは誰もが願うこと、病気になっても介護が必要になっても「在宅で」という思いを支えるために、氷見市の関係者も懸命に取り組んでいます。その活動の紹介を通して、在宅医療・介護への理解を深めましょう。

富山県知財総合支援窓口
中堅・中小企業のみなさまを支援します！

相談無料・秘密厳守
○技術やデザインを権利化したい ○海外進出するが模倣が心配
○商品のネーミングを保護したい ○地域ブランドを商標登録して守りたい
○技術、ノウハウの流出を防ぎたい …など
知財活用支援員と知財専門家（弁理士、弁護士等）が問題解決をサポートします。お気軽にご相談下さい。
【お問い合わせ・申込先】 一般社団法人 富山県発明協会
高岡窓口：高岡市二上町150 富山県工業技術センター内 TEL・FAX0766-25-7259
富山窓口：富山市高田527 富山県総合情報センター内 TEL・FAX076-432-1119

【市民健康大学講座】歩いて健康づくり教室～健康な歩き方レッスン～

自分に合った健康的な歩き方を実践してみませんか。
日時 11月14日（月）午後1時45分～4時（受付 午後1時30分～）
場所 ふれあいスポーツセンターサブアリーナ
内容 講義・実技「健康づくりと運動」
講師 富山大学人間発達科学部 学部長 島海 清司 先生
持ち物 内履き、タオル、飲み物
申込 11月10日（木）までに電話でお申込みください。
【申込・問合せ】 健康課 ☎ 74-8062

鳥獣被害を防ぐために 私たちにできること

vol. 8 放任果樹が拡大させるイノシシ被害

根元には、家の近所や田んぼの脇など、いた



田んぼ脇のカキ。誰もとらないのでイノシシの餌に



イノシシに食べられた放任イチジク。葉っぱに足跡が残っている



摘果されたリンゴ。これもイノシシは食べる

先月は、稲刈り後に生えてくる二番穂がイノシシの餌になり、被害がどんどんひどくなることを紹介しました。今回は、二番穂と同じように私たちの知らないところでイノシシの餌となり、イノシシを集落近くに引き寄せている「放任果樹」について紹介します。

イノシシは甘いものが好きなので、葉物野菜より甘い果実のほう被害に遭いやすいです。ミカンにリンゴ、ナシ、カキなどほとんどの果物が被害が発生しています。ただし、果物は単価が高いことから、農家さんがしっかりと防護柵をしたりして対策を行っているため、イノシシも簡単に果物を食べることはできません。しかし、イノシシの胃の中身や糞を調べてみると、果物を食べた形跡が多く見つかります。イノシシはどこで果物を食べているのでしょうか？

放任果樹一本、獣害の元

私と同じ職場の研究員の方が、一本の放任されたカキの木の下にカメラを設置して、そこにどれくらい野生動物が来ているかを調べてみたところ、8種類の哺乳類が来ていました。そして、イノシシやタヌキ、ツキノワグマといったほとんどの動物が、その実を食べていることもわかりました。つまり、集落に収穫しないカキなどの果樹があるだけで、たくさんのイノシシや野生動物を誘引することになり、それによって彼らに集落や農地周辺は最高の餌場であることを覚えて

伐採するか、収穫できる栽培にするか

イノシシの餌を減らすために、集落にある放任果樹を減らすことを行っている地域が少しずつ増えてきました。自分の土地にある木はもちろんのこと、集落にある放任果樹をみんなで確認し、伐採できるものは切り、収穫したいものは収穫できるように剪定方法を変えて低樹高化するなどしてきちんと実をとっています。このような地域では、イノシシが集落にとどまる時間が減るため、防護柵の効果がさらに上がり、被害が減っています。皆さんも一度、家や田んぼの周りにどれだけ放任果樹があるかを確認するところから始めてみてください。

文：西日本農業研究センター畜産・鳥獣害研究領域 研究員 堂山 宗郎
【問合せ】 農林畜産・いのしし等対策課 30-7088

て、成年後見についての相談会が開催されます。
日時 11月15日(火) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)
場所 市役所カンファレンス1、2
料金 無料
※当日の受付も可能ですが、事前予約のあった人を優先します。

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。
対象 義務教育修了前まで市内に住所があり遺児の保護者であるひとり親家庭の父・母・養育者※父母が離婚した場合は対象外です。また、所得に制限があります。

受付期間 11月1日(火)～30日(水)

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待に関する相談件数は増加傾向にあり、特に子どもも生命が奪われるなどの重大な事件が後を絶ちません。児童虐待は社会全体で解決すべき重要な問題となっています。虐待を受けたかと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときは、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「189（いちやぐ）」

1063

11月マイナンバー対応
臨時窓口のお知らせ
市民課 ☎74-8051

とやま健康パーク「氷見市の巨とやま健康パーク」
☎076-428-0809

トレーニングマシンや温泉などを兼ね備えた「とやま健康パーク」。次の日程は氷見市内に住む人の利用料金が半額になります。
期間 11月15日(火)～20日(日)
※免許証など氷見市に住んでいることが分かるものを健康スタジアムの受付で提示してください。

氷見公共職業安定所からのお知らせ
氷見公共職業安定所 ☎74-0445

11月は「労働保険適用促進強化期間」
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、早急に手続きを行ってください。なお、加入手続きについての相

談などは、氷見公共職業安定所適用係へお気軽にお問い合わせください。
2016人材マッチングフェア
（合同就職面接会）開催
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。
日時 11月16日(水) 午後1時30分～4時
場所 高岡テクノドーム
料金 無料
※求職中の人は誰でも参加できます。事前申込みは不要です。

秋季火災予防運動の実施
消防本部 ☎74-8300

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止します。
防火標語「消しなすよう」その火の時の場所です。
期間 11月9日(水)～15日(火)
防火広報 期間中の午後0時5分、9時

入浴中の事故に注意しましょう！
消防本部 ☎74-8300

入浴事故の予防のための対策
①湯温は39～41℃くらいで長湯をしない
②脱衣所や浴室の室温が低くない工夫をする

③食事直後や深夜に入浴しない
④気温の低い日は夜早めに入浴する
⑤心臓の慢性疾患や高血圧症を持つ人は半身浴が望ましい

氷見青年会議所へのご意見をお寄せください

（社）氷見青年会議所事務局
☎91-83350

氷見青年会議所では、今年度、ゴルフ松本氏の講演会やわんぱく相撲などの青年事業を行ってきました。私たちが主催している事業に参画・参加した感想や「こんな事業をやってほしい」など、ご意見・ご質問を氷見青年会議所事務局までお寄せください。皆さんのたくさんの声をお待ちしています。
FAX 91-83351
Mail: info@hijic.or.jp

「労働トラブル110番」
無料電話相談会
富山県司法書士会
☎076-4331-9332

日時 11月23日(水・祝) 午前10時～午後4時
内容 賃金不払い、サービス残業などの労働トラブル
相談電話番号 076-4331-0017

突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら… 大切な人を失ったら…

どうか、一人で悩まないで。

相談電話

(076)413-7830

相談無料・秘密厳守

月～金(祝祭日・年末年始除く)
10:00～16:00

富山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体
(公社)とやま被害者支援センター

〒930-0858 富山市牛島町5-7 TEL.076-413-7820



新刊紹介

名医が教える足の悩み
完全解決ガイド
高倉義典／著 誠文堂新光社

野球界、サッカー界などから頼りにされている名医が、部位ごとの足の痛みやしびれ、靴の履き方から正しい歩き方、タコ・魚の目、毎日の足の手入れまで、足のすべてを徹底解説。

駅名・地名不一致の事典
浅井建爾 著 東京堂出版

品川区には品川駅や荏原駅にある南新宿駅・東淀川区など、淀川区にある東淀川駅など、知らない区と現地でどうも、駅名と所在地の地名が一致しない駅。驚愕、複雑な駅名の由来がわかる一冊。

企画展がなくとも楽しめる
すごい美術館
藤田浩伊 著 KKベストセラーズ

全国に千以上ある美術館の中から60館を厳選、世界の名画を陶板画で再現した大塚国際美術館や日本庭園の美しさで知られる足立美術館、建物もアートも特徴的な金沢21世紀美術館などを紹介する。

●雑談の心得。 美濃部達宏／著 ぱぼる出版
●「歴史戦」はオナナの闘い 河添恵子・杉田水脈／著 PHP研究所

●この世に命を授かりもつして 酒井雄哉／著 幻冬舎

●人はいくつになっても、美しい ダフネ・セルフ／著 増田沙奈／訳 幻冬舎

おはなし会 「いずみの谷」の紙芝居・本の読み聞かせ
【日時】 11月26日(土) 午後2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)、21日(月)、28日(月)、30日(水)
【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

☆企画展「夏目漱石没後100年」

今年の12月9日に没後100年を迎える、明治の文豪、夏目漱石。当館所蔵の夏目漱石関連本を展示します。
期間 11月11日(金)～11月29日(火)
場所 一般開架室

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30日 ～11月5日(土)	6日～12日(土)	13日～19日(土)	20日～26日(土)	27日 ～12月3日(土)
①午前8時 ②正午 ③午後6時 ④午後11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6時 ②午後3時 ③午後8時	ひみぶりがってれば 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。	見える わかる 氷見 市政ナビゲーション 市政や事業の内容を わかりやすく解説しま す。	まちづくりセミナー 講演会「各セクターの クラウドファンディン グ活用方法」 講師：READYFOR株式 会社代表取締役 米良 はるか氏	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。	ひみぶりがってれば 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。

※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。

2017年4月より 光サービス いよいよ開始!

ケーブルネット光

光テレビ BSパスルーや4K、8Kなどの次世代の放送に対応

光ネット 通信速度が最大1Gbpsの高速インターネット

光デフォ 固定電話を番号そのままでお得に!新番号も受付可能

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

第1期エリア (エリアは順次拡大予定)

上田子、下田子、泉の杜、上泉、島尾 (柳路より山側)、柳田 (柳路より山側)、窪 (柳路より山側)、柳、堀田、神代、飯久保、惣領、深原、布施、矢方、大浦、大浦新町、中島、湖光

健康ライフ

健康課 ☎74-8062

第2次氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター
けんちゃん・こうちゃん

健康診断は受けましたか? 健診を受けたら健診結果をしっかりとチェックしましょう!

健康診断は受けて終わりではありません。健診結果がまだ封筒に入ったままという人はいませんか? 健診結果をよく読んで、今後の自身の健康に活かすことが大切です。

こんな人はいませんか?
健康結果が「要精密検査」「要精査」「要受診」だった。どうしよう。
自覚症状はないなあ。

迷わず、すぐに病院に受診しましょう!
追加検査をして詳しく調べてもらいましょう。

健康結果に「経過観察」「要観察」と書いてあるけど、今は何も異常がないということ? ひとまず安心して大丈夫かな? 何に気を付ければいいのかしら?

- 健康診断の結果の見方がわからない
- 自分や家族の健康について相談したい
- 健診結果は出たけど、何をどう改善していけばいい?
- 健診は受けていないけど、健康のことは心配

「経過観察」「要観察」は異常がないということではありません! かかりつけ医に相談したり、健康課の健康なんでも相談を利用して、今の自分の体の状態を知り、気を付けるポイントを知りましょう。健康課では取り組みやすい運動教室や食事の摂り方教室も開催しています。ぜひ参加してみてください。

健康課では、健康診断の結果の見方に関することや健康についての相談会を行っています。取り組みやすい運動やバランスのとれた食事の摂り方の教室も開催しています。この機会に、自身の健康に目を向けてみましょう!

健康なんでも相談

健康診断の結果の見方を知りたい、健診結果を見て生活を改善したいなど、医師や保健師、栄養士が健康に関する相談に応じます。

日時 11月29日(火) 受付 午後1時～2時
場所 いきいき元気館 料金 無料
申込 事前に電話でお申込みください。

健診の結果について相談してみませんか?

教室にはどなたでも参加できますので、この機会にぜひ参加してみませんか?
18ページ (歩いて健康づくり教室) をご覧ください。

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900

インフルエンザ予防接種のお知らせ

開 始 日 一般: 11月1日(火)
小児: 10月18日(火)から行っています。

助成期間 (65歳以上) 11月1日(火)～12月22日(木)

受付時間 午前8時30分～11時、午後2時～4時
受付場所 一般: エントランスホール総合案内横、小児: 総合受付

料 金

一般 (65歳以上)	1,500円
一般 (65歳未満)	4,400円
小児 (初回)	4,400円
小児 (2回目)	3,400円

注意事項

- ・上記時間外と土曜日、日曜日、祝日は受け付けしていません。
- ・「小児(中学生以下)」については、事前予約が必要です。電話などでの予約をお願いします。
- ・「一般」は予約不要です。
- ・「一般 (65歳以上)」の接種について、上記助成期間を過ぎますと、「一般 (65歳未満)」の料金となります。

【問合せ】
一般: 医事課 (内線1024)、小児: J受付 (内線2100)

【医療安全】に関する標語を募集します。

11月20日(日)から26日(土)の期間は「医療安全推進週間」です。当院では、皆さんから医療安全に関する標語を募集します。多数の応募をお待ちしています。

予防する一人一人の心がけ

【平成27年度医療安全標語応募作品】



期間 11月18日(金)～29日(火)
※応募者は1階の総合案内に設置します。

【問合せ】
総務課 (内線2041)

1	火	子育てなんでも相談 13:30～15:00 場 地域子育てセンター ※みんなでリトミック 10:30～
2	水	絵本館講座 10:00～ 親子写真撮影講座 10:30～ 開放園 (上伊勢、マヤ、みどり、ひかり2)
3	木	どんぐりを拾いに行こう (おさんぽ) 10:00～ 場 水筒 予
5～6日の予定はなし		
7	金	黄さんくらぶ「ママのお手製簡単おもちゃであそぼ!」 13:30～ 親子体操教室「マットであそぼう」 10:00～ 予 助産師ママのわらべうた産後ダンス&おしゃべり 10:00～ た切り絵講座 9:30～ 予
8	土	お気軽お茶会 ①10:30～、②13:30～ 子しあわせピラティス 15:00～15:30 場 地域子育てセンター はあはなしの部屋 10:00～12:00 おもちを作ろう 10:30～ 開放園 (阿尾、上庄、海清、アソカナーサリー、アソカ幼稚園)
9	日	むし歯予防教室 (フッ素塗布) ①H26.10月生まれ 13:00～13:15、②H26.4月生まれ 14:00～14:15 場 いきいき元気館 母 母子健康手帳、仕上げ磨き用歯ブラシ 子うたのおにいさん 10:30～11:00 場 地域子育てセンター Kid's キッチン「焼きたてほかほかパン」 10:00～ 予
10	月	き元気館 母 母子健康手帳、仕上げ磨き用歯ブラシ 子うたのおにいさん 10:30～11:00 場 地域子育てセンター Kid's キッチン「焼きたてほかほかパン」 10:00～ 予
11	火	③3～4か月児健診 (H28.7.1～7.31生まれ) 13:00～13:20 場 いきいき元気館 母 母子健康手帳、問診票、バスタオル C リトミック教室「どんぐりさんとリトミック」 10:00～ 予
12～13日の予定はなし		
14	水	おっぱい講座 15:00～15:30 場 地域子育てセンター マベビーピクス教室 14:00～ 予 た身体測定、看護師さんのお話し (感染症情報)
15	木	マ離乳食相談会 10:00～ 予 マ親子エクササイズ&ママの美ボディ講座 10:00～ た親子スキンシップ講座 10:00～ 予、身体測定 子黄さん 6か月のつどい (H28.4～6月生まれ児限定) 14:00～15:00 場 いきいき元気館 2階親子健康ルーム (健診の部屋) 予 窓口にて受付中
16	金	はあそぼうよ! コンサルタントの世界 10:00～12:00 開放園 (十二町、明和、南大町、中央こども舎)
17	土	③3歳児健診 (H25.3.30～4.27生まれ) 13:00～13:20 場 いきいき元気館 母 母子健康手帳、問診票、仕上げ磨き用歯ブラシ むし歯予防教室 (H25.10月生まれ) 13:15～13:30 場 いきいき元気館 母 母子健康手帳、仕上げ磨き用歯ブラシ 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 窓口で受付中 マ桃さんくらぶ 10:00～ た青ばいちゃん・赤ばいちゃん給食体験 10:30～ 予
18	日	③Kid's キッチン「簡単りんごパイ」 10:00～ 予
19	月	パパ・ママとあそぼう 10:00～ 予
20	火	③こころとことばの講座 15:00～15:30 場 地域子育てセンター たワクワクウィーク (製作) ※25日まで実施
21	水	すくすく相談 13:30～ 場 いきいき元気館 予 C 楽器で遊ぼう 10:00～
22	木	③1歳6か月児健診 (H27.4.10～5.17生まれ) 13:00～13:20 場 いきいき元気館 母 母子健康手帳、問診票、仕上げ磨き用歯ブラシ ※希望者に歯のフッ素塗布 (800円) を行います。
23	金	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 マ赤さん青さんくらぶ 10:00～ キりんごで簡単おやつ作り 10:00～ たヨガ講座 10:00～ 予
24	土	マ植物園へ行こう 10:00～12:00 場 海浜植物園 予 11月1日から窓口にて
25	日	26～27日の予定はなし
26	月	子えっちゃんの歯つばい相談 15:00～15:30 場 地域子育てセンター マベビーピクス教室 14:00～ 予 子クリスマスかざりをつくろう 10:00～
27	火	ふくやさんごっこ (交換会) 10:00～ た11月生まれの子と親のお誕生会 10:00～
28	水	わくわく講座 10:30～ 開放園 (アソカナーサリー、アソカ幼稚園)

MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
7 市民健康大学講座「歩いて健康づくり教室」18時 知 全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間 (～20日) 14 子育て支援優良企業募集開始 (～12月9日) 21 ③3歳児健診 (H25.3.30～4.27生まれ) 13:00～13:20 場 いきいき元気館 母 母子健康手帳、問診票、仕上げ磨き用歯ブラシ むし歯予防教室 (H25.10月生まれ) 13:15～13:30 場 いきいき元気館 母 母子健康手帳、仕上げ磨き用歯ブラシ 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 窓口で受付中 マ桃さんくらぶ 10:00～ た青ばいちゃん・赤ばいちゃん給食体験 10:30～ 予 28	8 インフルエンザ予防接種開始 (対象者一部助成～12月22日) ①・② 知 博物館特別展「水見の昔の道具たち」 (～6日) 18時 申 遺児福祉金申請開始 (～30日) 20時 15 年末調整説明会 18時 知 まちづくりふれあいパーク (稲積) 22 全国一斉情報伝達訓練 18時 知 健康なんでも相談 20時 29	9 第26回氷見市菊花大会 (～4日) 10時 知 秋季火災予防運動 (～15日) 20時 知 まちづくりふれあいパーク (数日) 20時 16 地産地消のお料理講座 富山の魅力再発見! のティータイム 18時 知 2016人材マッチングフェア 20時 23 勤労感謝の日 知 クリスマスフェア～ポインセチアとシクラメン展～ (～12月25日) 10時 知 平成28年度在宅医療推進市民フォーラム「ずーっと家で過ごしたい」 18時 知 「労働トラブル110番」無料電話相談会 20時 30 クリスマスフラワーアレンジメント教室申込期限 18時 知 和紙のちぎり絵 千支 (西) 講座 18時 今月の納期 国民健康保険税5期 後期高齢者医療保険料5期 介護保険料5期	10 文化の日 知 秋植えの花苗・球根の即売会 10時 17 氷見市職員採用試験申込受付期限 (土木 (上級)) 18時 24 観光ボランティアガイド養成塾第1回講座 4時 31 イルミネーション・in・ひみ 点灯式 18時 知 第26回氷見市水泳記録会申込期限 18時	11 「魚食版おらっちゃ創生」魚食文化普及プログラム事業第1回募集期限 18時 知 企画展「夏目漱石没後100年」 (～29日) 20時 18 「医療安全」に関する標榜募集開始 (～29日) 20時 25 イルミネーション・in・ひみ 点灯式 18時 知 第26回氷見市水泳記録会申込期限 18時	12 文化財センター一般公開 18時 知 第28回MOA美術館氷見児童作品展 (～13日) 18時 知 氷見商工会議所青年部創立50周年記念講演 18時 19 能越道交流会 in 氷見 18時 知 三世代交流! 公園スポーツフェス in 氷見 18時 知 企画展「夏目漱石没後100年」 (～29日) 20時 知 まちづくりふれあいパーク (上庄) 20時 26 氷見市職員採用第1次試験 (土木 (上級)) 18時 知 氷見市職員採用第1次試験 (土木 (上級)) 18時 知 氷見市職員採用第1次試験 (土木 (上級)) 18時 27 氷見市職員採用第1次試験 (土木 (上級)) 18時 知 氷見市職員採用第1次試験 (土木 (上級)) 18時 知 氷見市職員採用第1次試験 (土木 (上級)) 18時	13 文化財センター一般公開 18時 知 第28回MOA美術館氷見児童作品展 (～13日) 18時 知 氷見商工会議所青年部創立50周年記念講演 18時 20 文化財センター一般公開 18時 知 第28回MOA美術館氷見児童作品展 (～13日) 18時 知 氷見商工会議所青年部創立50周年記念講演 18時 27 文化財センター一般公開 18時 知 第28回MOA美術館氷見児童作品展 (～13日) 18時 知 氷見商工会議所青年部創立50周年記念講演 18時

休日診療当番医 (9:00～17:00)

3日	整形外科伊藤医院 (整・外)	窪	☎91-0220
木・水	まつうら歯科クリニック	高岡市	☎73-6480
6日	西野医院 (内・呼・消・循)	窪	☎91-7500
日	和田歯科医院	高岡市	☎25-6480
13日	高木内科医院 (内・呼・消・循)	大野	☎72-8686
日	立浪歯科医院	高岡市	☎26-1182
20日	山岸小児科医院 (小)	朝日町	☎74-0258
日	みずわい歯科医院	高岡市	☎26-1003
23日	中村記念病院 (内)	島尾	☎91-1307
水・木	油田歯科医院	伊勢大町	☎74-2388
27日	嶋尾内科医院 (内)	阿尾	☎72-0622
日	医療法人社団松岡歯科診療所	高岡市	☎23-8000

※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。

健康課	☎74-8062	○: 健診
マ氷見市地域子育てセンター	☎74-8453	なし: その他
ママヤ子育て支援センター	☎74-7550	予 要予約
は親と子のともだちサロンはやかわ	☎76-2613	受 受付
C Chu・Chu サークル	☎74-1422	場 場所
キキラキキッズサロン	☎72-5674	持 持ち物
すくすくサロン	☎91-1277	
たんぽぽサロン	☎91-1301	
ななかよし & すまいる	☎74-8435	

11月のカレンダー

メモなどに
ご活用ください

イベント・講座
申請期間など
お知らせ

各種相談	問合せ 市民課 ☎74-8010
- 住宅相談 11月4日 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)* 11月24日 9:00～12:00 ※予約の受付は、18日 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 - 毎週月曜日 13:30～16:00 - 場所 市役所カンファレンス2 - 人権相談 11月10日 13:30～16:00 - 場所 市役所カンファレンス2	- 無料法律相談 (要予約)* 11月24日 13:00～16:00 ※予約の受付は、前々日 8:30 から ☎74-8010 で - 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24日 16:00～17:00 ※予約の受付は、前々日 8:30 から ☎74-8010 で - 場所 市役所カンファレンス2 - 年金相談 11月9日 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 49,289人 (～45人)
23,540人 (～19人) 25,749人 (～26人)
世帯数 17,666世帯 (～3世帯)
※外国人も含めています。
人口動態 9月
出生 22人 死亡 59人
転入 54人 転出 62人
交通事故発生状況
10月15日現在。() 内は前年比
人身事故件数 65件 (～11件)
負傷者数 67人 (～9人)
死者数 0人 (～3人)

11月は立山黒部アルペンルートで
黒部ダム、そして大町市へ！

11月は「立山黒部アルペンルートお客様感謝月間」です。なんと運賃が20%割引になり、立山駅・扇沢駅・片道通常8290円のところ6650円に！この機会に、黒部ダム観光、そして大町市へぜひお越しください!!
割引券の入手法など、詳しくはお問い合わせください。
※営業は11月30日(木)までです。

【問合せ】
・立山黒部観光(株)営業推進部
☎076-1432-2819
・くろよん総合予約センター
☎0261-22-10804



こんなプランはいかがですか？

【1日目】
氷見駅→JR・私鉄→立山駅→立山黒部アルペンルート(黒部ダムをお楽しみください)→扇沢駅→(路線バス)→大町温泉郷(宿泊)
【2日目】
大町温泉郷→(路線バス)→信濃大町駅(駅周辺や山岳博物館など市内観光をお楽しみください)→特急バス→長野駅→(新幹線・JR)→氷見駅
【問合せ】
大町市観光協会
☎0261-22-0190

「広報ひみ」読者の
投稿による
読者参加コーナー

読者の ひろば

今月のテーマ (10月号で募集)
「あると便利！」

あなたの旅の必需品

◆折りたたみ式の買い物袋と名前を書いた荷ふだとフリップ(洗たくバサミ)です。荷ふだと洗たくバサミは誰かのものとの間違いを防ぐために用意しています。(M・K)
◆旅の必需品と言えば「便利なグッズ」と誰もが思うのですが、私は「風変った品」「独自のしょうゆ」です。旅先で食する料理(例えば刺身等)を美味しく頂く為にこだわりたいと思います。(ユーチャン)
◆風呂敷が一番。バッグのすみに入れておきます。荷物をまとめたリ、寒い時はひざにかけたり、便利です。(K・M)
◆使いすてのスリッパです。新幹線の中では良く見かけますよ。長距離ドライブの時でも、リラックサして乗ってられます。足のつかれも楽になります。(T・E)

広報ひみの感想

◆今月の広報は、内容が盛りだくさんで、楽しく読みました。カラフルで内容にも工夫がされているですね。秋の行事がいろいろと紹介されているからでしょうか。何回も開けて見えています。(まあやち)
◆お知らせ、行事、情報等は広報より知る事が多く役に立っています。1ヶ月間次の広報が来るまで大切にしています。大好きなベージュは1歳になりました。1人1人の笑顔が可愛くていいやされます。(良木のバード)
◆私 魚々座が大好きです。氷見市民バスポート利用して何度も訪れています。氷見の歴史がギューとつまっている様でうれしいです。又県外の来客の方々とお話し出来るのを楽しみにしています。一時の休館さみしいですね!! (匿名希望)
オカリナ体験学習講座
やさしい音色、オカリナ体験学習講座にいらっしやいませんか?
日時 11月5日(土)、19日(土)
午後1時～2時
場所 上庄公民館(氷見市泉760ひまわり舞ミュージアム内)
☎72-2454
講師 小山佳純氏(ライリッシュオカリナ連盟1級認定講師)
※入場無料、事前予約不要です。オカリナは当日お貸しできます。
問合せ 西田藤夫 ☎74-13835

広報ひみのご意見やご感想をお寄せください！

広報ひみに関する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、★シュリケンはどこ？(10月号の正解は7ページ)

◆応募締切 11月11日(金)必着

◆応募・問合せ

〒935-8686(住所記載不要) 氷見市秘書・市民とともに創る未来政策課市民情報・つぶやき受発信担当 ☎74-8012、FAX 74-0692、Eメール shiminyouhou@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。

感想や叱咤激励、疑問・質問などをお寄せください。

今月のテーマ「冬休みの予定」

男声合唱団ひみ第3回演奏会

日時 11月6日(日) 午後2時～
(開場 午後1時30分)
場所 富山県高岡文化ホール
料金 無料
問合せ 事務局 青野(あけぼの庵)
☎91-3511

今月のプレゼント 図書カード

お便りをお寄せいただいた人の中から抽選で5名様に、「図書カード」をさしあげます。(当選者には後日通知します。)

編集後記

読者の皆さんの旅の必需品に、「なるほど便利だな～」と感心させられました。私は、必需品以外の物も(しかも多めに)持っていく慎重派で、いつも人の2倍くらいの荷物です。でも、誰も持ってきていない物をおもむろにカバンから出すと感動され、「使える人」と言われます。

先日、観光客の方が大荷物を抱えてバスに乗り、「まさか魚の爆買いでは？」と驚かれました。遠方のため、せっかくのおいしいお魚をお土産にできない方には、せめて氷見でたらふく食べてから帰っていただきたいですね。🍣

地域おこし
協力隊の
活動報告
vol. 16

「草」を「楽しむ」と書く
「薬」をより身近なものに!!
広瀬 謙典

7月から活動させていただいている、兵庫県明石市出身の広瀬謙典(けんすけ)です。薬剤師として漢方薬局に勤務していたことがあり、市内の竹林内に、黄連解毒湯などの漢方薬に利用されている黄連(オウレン)という薬草が自生しているのを発見しました(写真)。自生地の手入れをさせていただき、生薬を通して漢方に親しめるようなイベントや種とりなどを実施していきます。

また、自給自足を目標としているので、長期間未使用の畑をお借りして今秋は蕎麦(ソバ)を植え、来年は様々な作物を栽培する予定です。

他にも、昔は滋養強壮に効果があり、産前産後の女性が飲用し、県内でも薬のように使われていた山葡萄(ヤマブドウ)について、越中富山のくすりのイメージを交えた商品化などの計画に取り組んでいます。

★ ★ ★

1 歳になりました

★ ★ ★

かわべり
川縁
みずす
実鈴
柳田

おおい
大江
たいせい
泰生
上泉

くるせ
黒瀬
ゆあ
結愛
大浦

こみち
小路
かなな
菜那
柿谷

ままだ
前田
たいが
大河
稲積

しのみず
清水
りこ
莉琴
稲積

ふたつが
二塚
ことね
詞音
窪

にしもり
西森
いとほ
愛隼
島尾

わき
脇
りゅうひ
琉陽
柳陽

平成27年11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応募者の氏名・続柄 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)
★ケーブルテレビの番組内での紹介は8月号をもって終了しました。 ■応募締切 11月11日(金) ■申込み・問合せ 〒935-8686(住所記載不要) 氷見市秘書・市民とともに創る未来政策課「1歳になりました」係 ☎74-8012 電子メール: shiminyouhou@city.himi.lg.jp

市民の皆さんとともに政策を創り上げる「対話によるまちづくり」を進めるため、市長が市内各地にお伺いし、市政や地区ごとの諸課題を皆さんと語り合います。

今年度は地区トークの他に女性トークや青年トークも実施します。詳細が決まり次第、広報ひみや市ホームページなどでお知らせします。お気軽にご参加ください。

〈地区トーク〉

地区名	日 時	場 所
藪 田	11月9日(水) 午後7時～	藪田コミュニティセンター
上 庄	11月12日(土) 午後7時～	上庄公民館
稲 積	11月22日(火) 午前10時～	余川谷農業研修館

※日程が変更になった場合は、行政チャンネルと市ホームページでお知らせします。

この他、地域活動や業界団体の皆さんの「まちづくりふれあいトーク」への参加を随時募集しています。お気軽にお問い合わせください。



熊無の女性トーク・会場でイラストを交えた記録

【問合せ】 秘書・市民とともに創る未来政策課
☎ 74-8012

新しくなった氷見市公式ホームページの 記事番号検索機能を使ってみよう！

ホームページへのアクセスの仕方

QRコード

氷見市

検索

URL <http://www.city.himi.toyama.jp/>



1 広報で気になる記事をチェック

拡大 **H 1013**

スマートフォンで簡単動画制作
HIMI学×えいぞうづくり教室

高校生から見た氷見はどのようなものか。氷見市立18人が「氷見のひと・氷見の未来」を題材に映像制作に取り組み、市役所で上映会が行われました。HIMI学で1年間にわたって学んだ氷見のことを発信するため、商店街やひみえいぞうづくり教室などのグループに分かれて取材や撮影を行い、地域おこし協力隊の並石真由さんなどの能力を育てるためのストーリーに編集。作品をみた職員からは、「高校生が商店街の空き店舗を利用してお店をしてみたらどうか」などの意見が出されました。

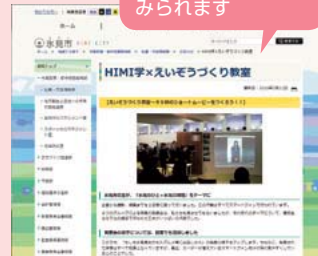
氷見高校1年 高橋 真由さん
「氷見のことを調べるときに、面白いところと悪いところ、そして商店街のことよくわかりました。」

2 ホームページの検索窓で「広報記事番号」を入力



3

広報誌よりも充実した写真や動画などがみられます



- 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
 - ・災害時の道路情報 9ch/091ch
 - ・火災情報 11ch/092ch

発行・編集

氷見市秘書・市民とともに創る未来政策課
〒935-8686
富山県氷見市鞍川1060番地
☎ 0766-74-8012
FAX 0766-74-0692
ホームページ
<http://www.city.himi.toyama.jp/>
広報メール
shiminjyohou@city.himi.lg.jp
Facebook
<https://www.facebook.com/himicity>

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

秘書・市民とともに創る未来政策課
市民情報・つぶやき受発信担当 行
(広報ひみ 平成 28 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