秋のイベント・お出かけ情報

お出かけの際は、新型コロナウイルス感染対策への皆さまのご協力とご理解をお願いします。

博物館特別展
氷見の郷（さと）の古代 ―飛鳥・奈良・平安―

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

７世紀代の飛鳥時代から、８世紀代の奈良時代、９世紀から12世紀前半までの平安時代を、日本史の歴史区分で「古代」といいます。

古代の氷見は射水郡に属し、現在の氷見市域には阿努郷（あぬごう）、宇納郷（なみごう）、古江郷（ふるえごう）、布西郷（ふせごう）の４つの郷がありました。

このうちの阿努郷を本拠地とし、８世紀半ばには射水郡の大領として「万葉集」にその名が見えるのが安努君広嶋（あぬのきみひろしま）です。氏寺（※1）として小窪の地に古代寺院を建立したのもこの安努君の一族と考えられます。また、氷見の４つの郷のうち阿努郷と古江郷は、奈良東大寺の封戸（ふこ）（※2）として寺院経営を支えました。

こうした飛鳥時代から奈良時代、平安時代の氷見を知る手掛かりとなるのが、市内154カ所ある古代の遺跡群です。特に近年、能越自動車道建設などに伴って実施された大規模発掘調査では、古代に関しても多くの発見がありました。

今回の特別展では、そうした大規模発掘で出土した考古資料や館蔵資料を通じて、古代の氷見の郷の様子にせまります。

※１　地方豪族が建てた寺
※２　寺院や貴族に租庸調（そようちょう）などの税を納めるよう定められた人びと

稲積川口遺跡（７世紀前半）

小窪廃寺跡の平瓦（７世紀末～８世紀前半）

期　間　10月16日㈮～11月8日㈰
時　間　午前９時～午後５時
場　所　博物館　特別展示室
料　金　無料
休館日　月曜日

資料解説会
日　時　10月17日㈯　午後２時～
※申込不要
※マスクの着用をお願いします。
※内容・時間が変更となる場合があります。

旧市民会館跡地を
駐車場として無料でご利用いただけます

【問合せ】 教育総務課 ☎74-8211

10月から旧市民会館跡地を当分の間、駐車場として無料で開放します。

教育文化センターを利用される場合や、まちなかを散策される場合など、ぜひご利用ください。

※駐車場内では徐行運転や整列駐車にご協力ください。
※駐車場での事故・盗難などにご注意ください。市では一切の責任を負いません。

謎解きラリーでまんがワールドを巡ろう!!
「ひみぼうずくんのハッピーチャレンジ」開催中！

【問合せ】 観光交流課 ☎74-8106

「氷見市 藤子不二雄Ⓐまんがワールド」に設けられた４カ所のラリーポイントを巡りながら、４つの謎を解き明かそう！謎が全て解けたらオリジナルグッズをプレゼント。

また、ARアプリをダウンロードし、ラリーポイントのほか、本イベント関連スポットや海浜植物園でスマホをかざすと、実際の街を映した映像の中にキャラクターの画像が現れます！

謎解きと一緒に、藤子Ⓐ作品の10種類のキャラクターを集めたり、記念撮影をしたりしながら、まんがワールドをお楽しみください！

ラリーポイント
・JR氷見駅
・ひみ番屋街
・潮風ギャラリー
・漁業文化交流センター

参加方法　ラリーポイントや市内の観光施設でラリーシートを入手してね！

スペシャル特典
謎解きをクリアした人の中から抽選で**5名様**に**氷見牛5,000円分（商品券）**と**藤子不二雄Ⓐグッズのセット**をプレゼント！

第74回 氷見市文化祭

【問合せ】 氷見市芸術文化団体協議会 ☎74-8271

「芸術」「芸能」「文化」の秋です。秋の一日、文化の薫りに包まれてみませんか？

イベント	日　時	場　所
第30回氷見市菊花大会	11月2日㈪～5日㈭ 午前9時～午後5時	海浜植物園
氷見市吟道大会	11月3日（火・祝）午後1時開演	ふれあいスポーツセンターサブアリーナ
高志俳句大会	11月7日㈯ 午後1時～4時	教育文化センター4階第2研修室
第41回氷見市総合芸能大会	※11月中に無観客で開催します。後日、ケーブルテレビで放映しますので、詳しくは番組表でご確認ください。	
短歌大会	11月15日㈰ 午後1時30分～4時30分	教育文化センター4階第2研修室
2020ひみキトキト美術展	10月7日㈬～11日㈰ 午前9時～午後5時	ふれあいスポーツセンター会議室

2020ひみキトキト美術展では、美術作品制作に取り組む青少年などの作品を展示します。次の通り、出品作品を募集します！

募集部門（既発表、未発表を問わない）
絵画、彫刻、工芸、デザイン、書、写真

出品資格　本市在学、在住、在勤、出身または市内サークルに在籍する中学生以上の人

出品料　無料

受付日　10月4日㈰　午前11時～午後3時
●ふれあいスポーツセンター会議室の各部門へ申込書と作品を提出

申込書配布場所　氷見市芸術文化団体協議会、造形芸術センターまたは教育委員会窓口にて

「国勢調査」実施中！

調査への回答はお済みですか？

回答は10月7日(水)までにお願いします。

■調査票は届いていますか？

調査票は、９月末日までに調査員が各世帯にお届けします。留守などで世帯の方とお会いできない場合は、郵便受けなどに入れることになっています。

※万一、調査票が届いていない場合は、総務課（☎74-8024）までご連絡ください。

■回答は、かんたん便利なインターネットで！

新型コロナウイルス感染症防止のため、**インターネットでの回答にご協力ください**（郵送回答も可能）。調査員による調査票の回収は、希望があった場合に行います。

■日本に住んでいる全ての人が対象です（外国人の方も対象になります）。

国勢調査から得られる人口は「法定人口」といわれています。衆議院議員の選挙区の区割りや、氷見市のまちづくりに必要な財源である地方交付税の算定の基準になっています。

10月１日現在、氷見市に住む全ての人を、もれなく調査するには、**皆さん一人一人の調査への回答が必要**となります。

皆さんの格段のご協力をお願いします。

調査票の記入についてのお問い合わせは、国勢調査コールセンターまで！

☎0570-07-2020

（IP電話の場合）☎03-6636-9607

※ナビダイヤルの通話料金は、固定電話の場合、全国一律に市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話の場合、所定の通話料金となります。

期間　９月７日(月)～10月31日(土)

時間　午前８時～午後９時

（土・日曜・祝日も利用可能）

総務省統計局　富山県　氷見市　【問合せ】　総務課　☎74-8024

水道管の夜間清掃のお知らせ

【問合せ】上下水道課　☎74-8209

市民の皆さんに清浄で安全な飲料水を提供するため、定期的に水道管の清掃を実施しています。なお、清掃中は対象地区以外でも水圧が下がり、水が出にくくなったり濁ったりすることがあります。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時　10月27日(火)～11月12日(木)　午後11時～翌朝午前５時頃まで

実施日	対象地区
10月27日(火)	島尾、宮田、上泉、下田子、上田子
10月28日(水)	窪、柳田の一部（国道160号より東側）
10月29日(木)	窪、柳田の一部（国道160号より西側）、園、十二町、湖光、大浦、大浦新町、中島
11月 4日(水)	伊勢大町一丁目・二丁目、地蔵町、本町、南大町、朝日丘、朝日本町
11月 5日(木)	比美町、丸の内、幸町の一部（朝日山を除く）、中央町
11月10日(火)	鞍川、大野新、大野、泉の一部（上庄小学校より東側）、中尾、七分一
11月11日(水)	北大町、栄町、加納の一部（国道160号より東側）、諏訪野、間島の一部（余川川より南側）、稲積の一部（余川川より南側で国道160号より東側）
11月12日(木)	幸町の一部（朝日山）、加納の一部（国道160号より西側）、稲積の一部（県道鹿西氷見線より南側で国道160号より西側）

注意事項

・水が出にくくなったり濁ったりすることがあります。飲み水はあらかじめご用意ください。
・洗濯の際は、水の濁りにご注意ください。
・受水槽やエコキュートがある場合、作業の間は元バルブを閉めておいてください。
・清掃終了後に濁った水が出ることがあります。しばらく水を流し、きれいになってから使用してください。

住まい・移住に関する7つの補助制度

ご利用ください！

【問合せ】　地域振興課　☎74-8075

氷見市の住まいや移住に関する補助制度をご紹介します。各補助金には要件が定められていますので、詳しくは市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

住宅を新築・取得した人に　**最大140万円**

（1）定住マイホーム取得支援補助金

対象　市内に住む一定の要件を満たす人または市外から転入した人で、自己が居住するための住宅を取得した人

申請期間　住宅を取得後１年以内

金額

【市内に住む人】

要件	金額
右記要件ⓐ・ⓑのいずれかに該当する人	20万円
居住誘導区域内（※1）で家を取得した人	10万円
取得した住宅で三世代同居をする人（近居の場合）	30万円（10万円）
最大	60万円

【市外から転入した人（※2）】

要件	金額
右記要件ⓐ～ⓒのいずれかに該当する人（上記以外の人）	100万円（50万円）
居住誘導区域内で家を取得した人	10万円
取得した住宅で三世代同居をする人（近居の場合）	30万円（10万円）
最大	140万円

住宅をリフォームする人に　**最大50万円**

（2）住宅リフォーム支援補助金

対象　①市外から転入した人（※2）で、空き家を購入し居住のためのリフォームをした人
②三世代同居をするために、所有する住宅のリフォームをした人

申請期間　①当該住宅を購入後１年以内
②リフォーム完了後１年以内

まちなかで隣の土地を売買する人に

（3）まちなか地区居住支援補助金

購入者最大20万円　売却者最大10万円

対象　市が指定するまちなか地区において、居住している建物の敷地に隣接する土地を購入した人やその土地を売却した人

申請期間　対象となる土地の所有権移転後2年以内

移住した人、移住・Uターンを考えているご家族などに

（4）定住促進賃貸住宅家賃補助金

2万円／月　2年間

対象　市外から転入した人（※2）で、下記要件ⓐ～ⓓのいずれかに該当し、自己が居住するための住宅を借り受け、家賃を支払った人

申請期間　転入後２カ月以内

※年度内に必ず申請してください（毎年度申請する必要があります）。

（5）地方創生移住支援金

単身の場合60万円　世帯の場合100万円

対象　東京23区に在住または東京圏（※3）から東京23区へ通勤していた人（住民票を移す直前の10年間のうち通算５年以上）で、本市へ移住し、対象法人に就業または起業した人

申請期間　転入後３カ月以上１年以内

※詳しくは「とやまUターンガイド移住支援金」で検索！

とやまUターンガイドホームページ

（6）移住世帯生活応援金

１世帯10万円分の地域商品券

対象　市外から転入した人（※2）で、下記要件ⓐ～ⓓのいずれかに該当する人

申請期間　転入後６カ月以内

（7）移住者自動車運転支援補助金

講習費用２回分

対象　市外から転入した人（※2）で、自動車運転に不安があり、自動車学校で講習を受ける人

申請期間　転入後１年以内

要件

ⓐ　子育て世帯（※4）に属する人
ⓑ　新婚世帯（※5）に属する人
ⓒ　新たに看護師、介護職、保育士として市内の事業所に従事する人または従事することが決まっている人
ⓓ　20歳代の人

※1　市街地の中で氷見市が指定する地域
※2　市内に転入してから１年を経過していない人で、転入した日の直前１年間に市内に居住していなかった人
※3　東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県（条件不利地域を除く）
※4　中学生以下の世帯員が１人以上いる世帯
※5　婚姻をした日から１年を経過していない夫婦がいる世帯

※上記（1）（4）（6）の補助制度について、令和２年３月31日以前の対象者は改正前の制度が適用されます。詳しくは、地域振興課（☎74-8075）までお問い合わせください。

暮らしの情報

氷見市役所
〒935-8686 氷見市鞍川1060番地
☎0766-74-8100㈹
HP https://www.city.himi.toyama.jp

・イベント・講座・

海浜植物園イベント情報

いきもの標本展&奇蟲(きちゅうてん)展
期間 ～10月11日(日)
時間 午前10時～正午、午後2時～4時
※各回中学生以下の入場は70人程度まで
場所 1階展示ホール
料金 大人 500円
中学生以下 300円
4歳未満 無料

第30回 氷見市菊花大会
期間 11月2日(月)～5日(木)
時間 午前9時～午後5時
場所 1階展示ホールほか
料金 菊花展の観覧のみ無料
内容 「氷見市菊花会」の皆さんや市内の小学生が育てた菊花の展示
問海浜植物園 ☎91-0100

むかしの氷見をあるく～氷見まちなか歴史探訪～

日にち
第3回 古墳時代編 10月10日(土)
第4回 縄文・弥生時代編 10月17日(土)
時間 午前9時30分～正午
集合・解散場所 博物館
料金 各回300円／人（入館料・保険料込）
定員 各回20人（先着順）
※小学生以下は保護者同伴
持ち物 飲み物、雨具
申込 電話または窓口にて
※当日は、マスクの着用をお願いします。
問博物館 ☎74-8231

10月・11月の市長室トーク

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 ①10月12日(月) 午後1時～
②11月13日(金) 午前11時～（1組15分程度）
※毎月原則13日（ひみの日）に開催
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①10月5日(月)、②11月6日(金)までにお申し込みください。
問地域振興課 ☎74-8013

文化財センター一般公開

当日は、学芸員が随時解説を行います。
日時 10月24日(土) 午前9時～午後4時
場所 氷見市中田645（旧女良小学校）
料金 無料
収蔵・展示 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」など
問博物館 ☎74-8231

総務省統一QR「JPQR」普及事業 事業者向け説明会・申込会

「JPQR」は(一社)キャッシュレス推進協議会により策定されたQRコード決済の統一規格です。1枚のQRコードで複数社の決済に対応していることから決済事務の効率化が図れます。
日時 10月13日(火) 午後3時～4時30分
場所 市役所301会議室
※会場でJPQR申込手続きを行う場合は、必要書類があります。詳しくはお問い合わせください。
問商工振興課 ☎74-8105

きときとP

運動実践教室「ストレッチ&筋トレ」

生活習慣病予防のために体を動かしてみませんか？初心者の方でも簡単にできる運動です。
日時 10月29日(木) 午後7時～8時
場所 市民プール・トレーニングセンター
料金 無料
定員 20人（先着順）
講師 フィットネスインストラクター・健康運動実践指導者 安田茂先生
持ち物 タオル、飲み物、内履き、運動しやすい服装、マスク、氷見きときと健康ポイントカード
申込メ切 10月26日(月)
申込 電話にて
問健康課 ☎74-8414

ハートフルコンサートウェルフェアvol.15

障害者への理解を深めるとともに、家に引きこもりがちな人に居場所があることを紹介する場として、ハートフルコンサートを開催します。
日時 11月15日(日) 午後3時～（開場 午後2時30分）
場所 いきいき元気館3階ホール
料金 大人 2000円
高校生以下 500円
内容 オーケストラ・アンサンブル金沢の実力派メンバーなどによるコンサート
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入場者数を半数とし、演奏時間も短縮するほか、万全の対策を実施して開催します。なお、今後の感染状況によっては、開催を中止することもあります。
問NPO法人安靖氷見共同作業所 ☎74-5600

新成人のつどい

日時 令和3年1月10日(日) 午前10時～（開場午前9時30分）
場所 ふれあいスポーツセンター
対象 平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人（市外へ転出した人、保護者も入場可）
内容 記念式典ほか
※今後の感染状況によっては、開催を中止することもあります。
問教育総務課 ☎74-8211

・募集

求職者支援訓練の受講者募集

募集訓練科 IT事務科
期間 12月1日(火)～令和3年3月29日(月)
場所 スクール・パスタ160教室（氷見市窪397）
対象 ハローワークに求職の申し込みをしている人など
料金 無料（別途テキスト代必要）
定員 10人
※受講予定者が半数に満たない場合は、中止となる場合有
申込メ切 10月16日(金)
申込 電話にて
※託児サービス（無料）あり
問氷見公共職業案定所 ☎74-0445

水の安全教室2020参加者募集

日時 11月3日（火・祝） 午前8時45分集合
場所 市民プール・トレーニングセンター（学童プール）
内容 ①簡単な着衣泳（水の中を歩く、走る・浮かぶなど）
②ペットボトルなどで浮かぶ方法
③ライフジャケットの試着・使用方法
対象 小学1年生以上
料金 無料
持ち物 水着、水泳帽子、空のペットボトル（2ℓふた付き）、着衣泳のTシャツ・短パン・靴下（洗濯済みのもの）
申込メ切 10月24日(土)
申込 電話にて
問氷見市水泳協会事務局 ☎91-5000（受付 午後2時～9時／火曜休館日）

第69回氷見市民体育大会 兼 第3069回氷見市水泳記録会 参加者募集

日時 11月3日（火・祝） 午前10時～
場所 市民プール・トレーニングセンター（25m）
対象 氷見市に在住または勤務している人（高校生以上）または、市内小・中学生
料金 無料
申込メ切 10月24日(土)
申込 受付にある個人票に必要事項を記入して水泳協会事務局まで（個人票はホームページからもダウンロード可）
※詳しくは、館内ポスターまたは氷見市スポーツポータルサイトをご覧ください。
問氷見市水泳協会事務局 ☎91-5000（受付 午後2時～9時／火曜休館日）

きときとP

enjoyラン教室参加者募集

曜日 木曜日
時間 午後7時30分～8時30分
対象 中学生以上
定員 20人
料金 8500円（4カ月12回分／保険料込）
内容 月2回、大阪シティハーフマラソン優勝経験のあるマラソントレーナーと一緒にトレーニングや正しい走り方を学び、月1回、ウェーブストレッチでセルフケアを行います。
持ち物 ランニングシューズ、タオル、飲み物
申込 電話にて
問氷見市体育協会 ☎74-8500

・お知らせ

保育所・認定こども園などの入所申請が始まります

令和3年4月から令和4年3月までの期間に、保育所・認定こども園などに入所を希望される人の受付を10月1日(木)から10月16日(金)まで行います。
詳しくは広報9月号10ページまたは、市ホームページをご確認ください。
問子育て支援課 ☎74-8116

児童手当支給のお知らせ（6月～9月分）

支給日 10月12日(月)
※振り込みの通知はありませんので、通帳などでご確認ください。
問子育て支援課 ☎74-8117

富山県最低賃金の改正について

時間額 849円（10月1日発効）
この最低賃金は、県内の事業場で働く全ての労働者に適用され

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
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・高岡市上下水道工事店・LP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・お見積もり 無料!!
お客様のご自宅を訪問し、実際の様子からお見積もりいたします。お気軽にお電話ください。
三ノ宮住設 検索
ホームページもご覧ください!
広告
あなたの暮らしをLPガスでより安全・快適にしてみませんか？
株式会社 三ノ宮燃料 0766-72-3038
リフォーム工事・氷見市・高岡市上下水道工事店・LPガス・灯油・家電・太陽光発電 受付時間 8:30 - 17:00 氷見市伊勢大町2-7-9

金属資源・紙資源・リサイクル
持ち込み大歓迎！ 引き取りも！
例えば、こんなものも…
新聞 雑誌 段ボール 農機具
機械類 自転車 金属廃材 アルミ 電化製品
環境を愛し、資源を大切に
お気軽にお問い合わせください 中西商店 検索
㈲中西商店 氷見市伊勢大町2丁目10-22 ☎72-0183 広告

事業経営、事業承継、人事労務、相続税・贈与税など 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 10月17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
10月2日(金)より富山事務所開設します。
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） http://www.toms-web.co.jp

ます。許可なくこの金額に満たない賃金額で労働者を使用した場合、最低賃金法違反となります。
問富山労働局賃金室
☎076-432-2735

離婚時の年金分割制度について

離婚した場合、お二人の婚姻期間について、厚生年金の支給額の計算の基となる報酬額を分割して、年金額をお二人で分割できます。原則として離婚後2年以内に手続を行っていただく必要がありますので、お早めに、高岡年金事務所までご相談ください。
問高岡年金事務所
（自動音声案内）☎21-4180

もしもに備えましょう

災害用伝言ダイヤル☎171（いない）
大規模な地震発生時には、災害用伝言ダイヤル（☎171）を活用しましょう。

防災行政無線テレホンサービス
防災行政無線が聞き取れないときは☎0180-99-7777で放送内容が確認できます。

氷見市お知らせメール
下記QRコードから登録可！

富山県土砂災害警戒情報支援システム
危険度状況図で大雨による土砂災害の危険度をお住まいの地域ごとに確認できます。

防災アプリ JC-Smart（無料）
どこにいても、最寄りの避難所・避難場所を一発で検索できます。
問地域防災課 ☎74-8021

・各種相談

住宅相談

日時 10月1日(木)
午前10時～午後3時
場所 市役所カンファレンス1
問市民課 ☎74-8010

不動産無料相談会

宅建協会高岡支部の専門の相談員が電話で対応します。
日時 10月1日(木)
午後1時～4時
相談窓口
☎090-2839-2973
※次回は12月3日(木)に開催

行政書士・土地家屋調査士合同無料相談会

日時 10月2日(金)
午前10時～午後3時
場所 市役所1階地域協働スペース1
相談内容 土地・建物の登記、土地の境界・測量、農地転用、成年後見、遺言・相続など
問富山県行政書士会高岡支部
※予約不要

司法書士電話無料法律相談会

司法書士が不動産登記、相続、遺言、法人登記、多重債務、過払い、成年後見、訴訟、調停などの相談に電話で対応します。
日時 10月3日(土)
午前10時～午後3時
相談窓口 ☎076-442-2344
※予約不要
問富山県司法書士会
☎076-431-9332

行政相談

日時 10月5日(月)、19日(月)
午後1時30分～4時
場所 市役所カンファレンス2
問市民課 ☎74-8010

withコロナ よろず経営相談会

日時 10月8日(木)
①午後1時～2時10分
②午後2時20分～3時30分
③午後3時40分～4時50分
場所 市役所203会議室
相談内容 コロナ禍における経営上の困りごと、補助金関連など
申込 富山県よろず支援拠点ホームページまたはFAXにて
問富山県よろず支援拠点
☎076-444-5605
FAX076-444-5646

人権相談

日時 10月8日(木)
午後1時30分～4時
場所 市役所カンファレンス2
問市民課 ☎74-8010

年金相談

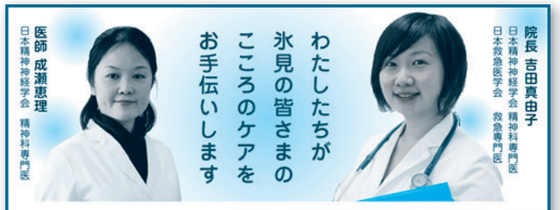
日時 10月14日(水)
午前10時～午後2時30分
場所 市役所カンファレンス3・4
問市民課 ☎74-8010
※高岡年金事務所（☎21-4180）へ予約された方優先

看護職員就業支援相談

日時 10月14日(水)
午前10時～午後4時
場所 ハローワーク氷見
対象 未就業の看護職員や看護職に興味のある人
料金 無料
内容 専門相談員による情報提供や悩み相談など
問富山県ナースセンター
☎076-433-5251

こころの健康相談会

日時 10月14日(水)
午後1時30分～3時30分


わたしたちが氷見の皆さまのこころのケアをお手伝いします
院長 吉田真由子 日本精神神経学会 精神科専門医 日本救急医学会 救急専門医
医師 成瀬恵理 日本精神神経学会 精神科専門医
医療法人 明心会 柴田病院 精神科・神経科・心療内科
〒933-0843 高岡市永楽町5-1（氷見市役所より車で約20分）
TEL 0766-22-0705
HP https://www.shibata-hp.or.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！ 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
広告

場所 いきいき元気館
内容 臨床心理士による相談会
申込〆切 10月9日(金)
申込 電話にて
問健康課 ☎74-8414

税理士による無料税務相談

日時 10月15日(木)
午後1時～4時
場所
①北陸税理士会高岡支部（高岡商工ビル4階）
②市役所1階カンファレンス
申込 10月8日(木)午前9時から電話にて
問北陸税理士会富山県事務局
☎076-422-4034

行政・法律なんでも相談所

総務省では、10月19日(月)～25日(日)を行政相談週間として、各種行事を全国一斉に実施します。市でも次のとおり相談所を開設します。
日時 10月16日(金)
午後1時～4時
場所 市役所1階
カンファレンス2・3・4
相談内容 国・県・市の仕事について困っていることや法律に関すること
相談員
①無料法律相談
弁護士 山本 賢治
②行政なんでも相談
行政相談委員（高林 久美子・林 英嗣・坂本 研資）、総務省富山行政監視行政相談センターの職員
申込 15日(木)午前8時30分から電話にて
問市民課 ☎74-8010

もの忘れ・認知症相談会

日時 10月16日(金)
午後1時～3時
場所 地域包括支援センター（市役所1階福祉介護課内）
内容 認知症に関する相談、介護サービスや受診の相談など
問地域包括支援センター
☎74-8067

健康なんでも相談

きときとP

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健康に関する相談になんでも応じます。
日時 10月21日(水)午後1時～2時
場所 いきいき元気館
料金 無料
講師 金沢医科大学氷見市民病院 総合診療科 助教 三軒 龍昌医師、保健師、栄養士
持ち物 健康診断の結果、マスク、氷見きときと健康ポイントカード
申込〆切 10月16日(金)
申込 電話にて
問健康課 ☎74-8414

裁判所の出張手続き案内

日時 10月28日(水)
午前9時～正午
場所 市役所カンファレンス1
申込 23日(金)までに富山地方裁判所高岡支部（☎22-5151）へ
問市民課 ☎74-8010

・お隣りさん情報

高岡市

傘寿記念 大澤光民（おおざわこうみん）の世界 ―人間国宝としての歩み―

期間 ～10月18日(日)
※月曜休館日（祝日の場合は翌日）
時間 午前9時30分～午後5時
（入館は午後4時30分まで）
場所 高岡市美術館
（高岡市中川1-1-30）
料金 一般 1000円
高校・大学生 500円
中学生以下 無料
問高岡市美術館 ☎20-1177

小矢部市

火渡り法要

無病息災・罪障消滅を願い、赤い炭火の上を素足で渡る行事です。
日にち 10月17日(土)
場所 慈光院（じこういん）（小矢部市西町5-6）
問白馬山 慈光院 ☎67-0104
※開催時間など詳しくは、ホームページをご覧ください。

・今月の氷見市

市税の納期 11月2日(月)

市県民税3期
国民健康保険税4期
後期高齢者医療保険料4期
介護保険料4期
※市税の徴収猶予の特例については税務課（☎74-8041）まで。

人口と世帯数

9月1日現在。（ ）内は前月比
総人口 4万6112人（△33人）
男 2万2058人（△13人）
女 2万4054人（△20人）
世帯数 1万7564世帯（＋7世帯）

8月の人口動態

出生 22人／死亡 52人
転入 46人／転出 49人

交通事故発生状況

9月1日現在（※1月からの累計）
（ ）内は前年比
人身事故件数 31件（＋10件）
負傷者数 36人（＋12人）
死者数 1人（±0人）

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

廃車・事故車 売れない車、その場で 現金買い取りします!!
どんな車も一度お見せください！ 事故車 下取車 眠ったままの車
無料で査定します
●廃車登録の諸経費、引き上げ費、運搬費も全て無料！
●リサイクル税や自動車税未納、書類不備の車もご相談ください。

見積り無料
買い取り料金例
普通車（排気量2,000cc以上） 15,000円～
普通車（排気量2,000cc未満） 10,000円～
軽4（書類付きに限る） 5,000円～
トラック系（書類付きに限る） 50,000円～
※その他の車両はご相談ください
新車・中古車販売・車両買取り
SK ファミリーオート
お気軽にお問い合わせください ☎076-464-5100
氷見営業所 氷見市十二町347-9
本社 富山市安養寺1296-1
広告

10月 はぐひみ

ひみで、ハグして、育む

月	火	水	木	金	土	日
			1	マ 離乳食相談会 キ 子どもの写真をデコして祖父母に贈る ※月末まで 2	子 パパとお芋ほりをしよう 海浜植物園近辺の芋畑 3	4
子 ひみラボ出張動物園（オールスター） いきいき元気館前 な 折り紙遊び・身体測定週間 ※9日まで 10:30～、13:30～ キ 離乳食ステップアップの？解消DAY 午後 5	た スマイルタイム（こぶたぬきつねこ） 10:30～ 6	子 大好きピカピカブ～！ 10:30～ キ 赤ちゃんママの簡単おもちゃ作り 午後随時 子 黄さん ベビーマッサージ 14:00～ 健診のお部屋 開放園（みどり、ひかり） 7	た ママの切り紙あそび 随時 は おはなしの部屋 野菜ソムリエの簡単レシピ C 親子でうんどうあそび「ボール」 子 うたのおにいさん 10:30～ 8	時間の記載がない場合は、10時から。**10月は開放園も含め、全てのイベントに予約が必要です。詳しくは、各拠点施設および開放園実施園まで電話にてお問い合わせください。** 9	10	11
た 身体測定 随時 た 看護師さんのお話 10:30～ 子 うんどうかいごっこ 10:30～ ※21日まで実施（平日のみ） 12	た 身体測定 随時 C Let's!エクササイズ 13	子 しあわせピラティス 15:00～ 開放園（阿尾、上庄、海清、アソカナーサリー・アソカ幼稚園） 14	は あそぼうよ！楽しい製作 た 親子ヨガ講座 15	C リトミック教室「秋も楽しくリトミック」 子 言語聴覚士さんとのおしゃべり相談会 15:00～ 16	17	18
す 離乳食らくらく講座「りんごとかぼちゃのケーキ」 た わくわくウイーク（牛乳パックボール製作） ※23日まで実施 19	マ 赤さんくらぶ キ 新米ママの離乳食スタート講座（4～6カ月程度） 13:30～ 20	子 みんな離乳食どうしてルン会 15:00～ た ことば遊び教室 開放園（中央、あさひの丘） 21	子 にんぎょうげき 10:30～ マ 赤ちゃんくらぶ 13:30～ 22	C 英語でふれあいあそび「ハロウィンパーティー」 キ 親子ヨガ＆ママの美ボディ講座 13:30～ 23	24	25
す おたのしみ会 足形アート「りすをつくろう」 26	マ 赤さんくらぶ C 歯科からの食育ともぐもぐ相談会 た ママのリラックスタイム 10:30～ 27	キ 離乳食ステップアップの？解消DAY 午後 開放園（新町、宇波、十二町、速川） 28	な おもちゃを作ろう 10:30～ 29	マ Kid'sキッチン「秋の食材」 C ハロウィン誕生会 子 ハッピーイングリッシュ 10:30～ た みんなでお祝い誕生会（10月生まれ） 10:30～ 30	31	

広報ひみの広告募集中！

【問合せ】 秘書広報課 ☎74-8012

1種（1枠サイズ）	1万2,000円／月	この枠のサイズは1種です。
2種（2枠サイズ）	2万4,000円／月	

申込〆切 掲載を希望する月号の前々月25日

※掲載内容によっては、ご希望にそえない場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

場所・予約・問合せ

- 子 地域子育てセンター（いきいき元気館内） …… ☎74-8453
- マ マヤ子育て支援センター（アソカナーサリー内）… ☎74-7550
- は 親と子のともだちサロンはやかわ（速川児童館内）… ☎76-2613
- C Chu・Chu・サークル（ひみ中央こども舎内） … ☎74-1422
- キ キラキラキッズサロン（上庄保育園内） …… ☎72-5674
- す すくすくサロン（みどり保育園内） …… ☎91-1277
- た たんぽぽサロン（海清保育園内） …… ☎91-1301
- な なかよし＆すまいる（あさひの丘こども園内）… ☎74-8435

10月の健診・相談

場所 いきいき元気館2階親子健康ルーム 【申込・問合せ】 健康課 ☎74-8062

	内容・対象		日にち	受付時間	持ち物・予約
健診	3～4か月児健診	R2.5.26～6.22生まれ	2日㊎	個別にご案内します。	母子健康手帳、問診票、バスタオル
健診	1歳6か月児健診	H31.1.27～3.2生まれ	29日㊍	個別にご案内します。	母子健康手帳、問診票、バスタオル
健診	3歳児健診	H29.2.6～2.24生まれ	15日㊍	個別にご案内します。	母子健康手帳、問診票、バスタオル、検尿容器
教室	むし歯予防教室（フッ素塗布）	H30.2生まれ／H30.7生まれ	1日㊍	個別にご案内します。	母子健康手帳、フッ素カレンダー、バスタオル
教室	むし歯予防教室（フッ素塗布）	H29.7生まれ	15日㊍	個別にご案内します。	母子健康手帳、フッ素カレンダー、バスタオル
教室	遊びの教室		20日㊋	9:20～9:30	前日までに要予約 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
教室	親子ふれあいらっこ教室		13日㊋	9:25～9:35	前日までに要予約 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
相談	マタニティ＆子育てなんでも相談		13日㊋	13:30～15:00	心理カウンセラーによる相談を希望の人は9日㊎までに要予約
相談	発達相談		平日	8:30～17:15	前日までに要予約 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、変更となる場合がありますのでご了承ください。延期・中止の場合は、市ホームページなどでお知らせします。

休日診療当番医（9:00～17:00）

※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。

4日㊐	広瀬外科医院（外・整）	本町	☎74-2600	沢井歯科医院	高岡市	☎44-7050
11日㊐	高嶋クリニック（内・胃・外）	丸の内	☎72-0834	立浪歯科医院	高岡市	☎26-1182
18日㊐	ふちざわ子どもクリニック（小）	加納	☎72-1557	三崎歯科医院	射水市	☎52-1223
25日㊐	加藤医院（内・外・胃）	北大町	☎72-0608	しのはら歯科医院	高岡市	☎21-5833

一番組チェック

ケーブルテレビ ひみチャン9（ナイン）（氷見市広報番組） 9ch／091ch

放送開始時間	9/27㊐～10/3㊏	10/4㊐～10㊏	10/11㊐～17㊏	10/18㊐～24㊏	10/25㊐～31㊏
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。	もっと知りたい・伝えたい 氷見市政 ・金沢医科大学氷見市民病院 きときと健康チャンネル ・中国・寧海県との友好交流都市協定締結を目指して	こちら！氷見市芸人課 富山住みます芸人が氷見市を楽しく紹介します。 ・新たな100歳体操の動画を紹介します。	こちら！氷見市芸人課 富山住みます芸人が氷見市を楽しく紹介します。 ・氷見三昧秋編などの様子を紹介します。	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。

※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。

氷見きときと健康ポイントのご案内

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

きときと P 氷見きときと健康ポイント対象事業

広報ひみでは、毎月、対象の取り組みの記事にマークをつけてお知らせしています。

「氷見きときと健康ポイント」は、20歳以上の氷見市民を対象とし、健康寿命の延伸を目的に実施しているポイント制度です。この事業は、市民の皆さんがポイントがたまっていくことを励みに取り組みに参加し、健やかな生活を送れるよう実施しているものです。

対象となる令和2年10月～令和3年3月の市の取り組み

区分	対象事業	ポイント数	実施予定日	問合せ
スポーツ	【一部中止】 ノルディック・ウオーキング教室	1	11月8日(日) ➡中止 1月31日(日)	スポーツ振興課 ☎74-8446
	【中止】 第42回氷見シーサイドマラソン大会		10月11日(日) ➡中止	
	【中止】 第17回氷見キトキトウオーキング		11月7日(土)・8日(日) ➡中止	
	ハンぎょボール体験会		その都度	
	フライングディスク		毎月3回程度（日曜日）	福祉介護課 ☎74-8113
	【中止】 市障害者スポーツ大会		10月 ➡中止	
健診・予防接種	特定健診	2	10月12日(月)	市民課 ☎74-8061
	後期高齢者の健診			
	後期高齢者の歯科健診		～10月	
	人間ドック	10	通年	
	スマホdeドック	2	～12月	
	健診結果説明会	1	12月1日(火)	
	がん検診（胃X線・肺・大腸・前立腺）	各2	10月12日(月)	健康課 ☎74-8414
	骨粗しょう症検診	2		
	健康増進法による健診・39歳以下の健診			
	肝炎ウイルス検診			
	子宮・乳がん検診	各2	～12月28日(月)	
	歯周病検診	2		
	胃内視鏡検査			
	PET－CT検診	10	通年	
	各種予防接種	1		
健康教室	介護予防大作戦		10月9日(金)	福祉介護課 ☎74-8113
	出前介護予防教室		通年	
	きときと100歳体操 ※事前申請が必要			
	栄養教室			
	【中止】氷見市民健康大学祭		10月24日(土) ➡中止	健康課 ☎74-8414
	骨丈夫教室		11月25日(水)	
	運動実践教室		10月29日(木)、2月24日(水)、3月2日(火)、3月8日(月)	
	健康なんでも相談		10月21日(水)、12月14日(月)	
	地域での健康教室		通年（地域で開催）	
	地域での食生活改善講習			
	地域での高齢者の低栄養予防教室			
	高齢者レクリエーション教室			
	健康ウオーキング教室			

※上記以外にも、職場などで受けられた健診も対象です。詳しくは、健康課までお問い合わせください。

100ポイントたまったら「ひみキトキト商品券1,000円分」と交換できます！

健康課（いきいき元気館内）で手続きをお願いします。

持ち物

①100ポイント貯まったカード
②身分証明書（免許証・保険証など）
③印鑑
④委任状（本人以外が交換に来る場合のみ）

※委任状や申請書類は健康課窓口（いきいき元気館内）で配布または市ホームページからダウンロード可。詳しくは、健康課までお問い合せください。

皆さんの活動もポイントの対象にしませんか？

3人以上の団体やグループからの申請により「健康寿命の延伸」につながる活動であることやポイント管理体制などを確認し、適切であればその活動をポイントの対象とします。

ただし、企業の福利厚生活動は対象としません。

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900

新型コロナウイルス感染症への対策強化
―感染対策のための院内設備を充足しました―

当院では、新型コロナウイルス感染症への対応として、院内の設備を強化し、感染対策の徹底に努めています。来院される皆様のご理解とご協力をお願いします。

①感染症診察室の改修

発熱外来として使用している感染症診察室の改修を行ないます。

廊下と直接出入りができるドアを設置し、他の患者さんとの接触が生じぬよう、動線を隔離します。

②検温アラームシステムの設置

正面出入口に、来院者の体温を自動で測定する機器を設置しました。体温が37.5℃以上と判定された場合にはアラームが作動し、看護師が健康状態について問診の上、必要に応じて感染症診察室にて医師が診察します。

③人工呼吸器の増設、非接触型の自動心臓マッサージシステムの導入

重症化した患者さんへの対応のため、人工呼吸器の台数を増やし、非接触型の自動心臓マッサージシステムを新しく導入しました。

④抗原検査の実施に伴う安全キャビネットの導入

当院では、患者さんの感染リスクを最小限に抑えるために、院内で抗原検査を実施しています。検査する職員の感染防止のために安全キャビネットを導入しました。

※最新の情報は、病院ホームページをご確認ください。

ぜひご覧ください！

きときと健康チャンネル Kitokito Health Channel 金沢医科大学 氷見市民病院

ケーブルテレビの氷見市広報番組「もっと知りたい・伝えたい氷見市政」で、毎月、病気や健康に関する身近な話題をテーマに、皆さまの健康に役立つ情報をお届けしています。

10月放送予定

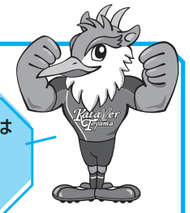
テーマ 「「見える化」手術の最前線 ～蛍光ガイド手術とは？～」
出　演 一般・消化器外科　診療科長　木南　伸一
放　映 10月4日(日)～10日(土)
1日3回（午前6時～、午後3時～、午後8時～）

Jリーグ加盟のプロサッカークラブ

カターレ富山 市町村サンクスデー「氷見市の日」開催！

【問合せ】 観光交流課 ☎74-8106

氷見市の皆さんは優待価格で観戦できます！（前売り限定）



©2008 KATALLER

カターレ富山対ガイナーレ鳥取の富山でのホームゲームを、優待価格で観戦できる「氷見市の日」が開催されます。J2昇格に向けて奮闘するカターレ富山をみんなで応援しよう！

©KATALLER TOYAMA

日　　時 10月3日(土) 午後2時キックオフ
会　　場 富山県総合運動公園陸上競技場（富山市南中田368）
対戦相手 ガイナーレ鳥取
対　　象 市内に在住している人

※JリーグIDの登録住所が氷見市の方のみ購入できます。

優待チケット価格 ※幼児無料

	大人	高校生以下
9月30日(水)～10月2日(金)に特設サイトから申し込み	1,300円→650円	500円→250円

申込 WEBサイトにて

①お申し込み完了後、サイトに従って「QRチケット」を取得してください。取得したQRチケットは、スマートフォン内または紙に印刷し保管してください。
②当日、ダウンロードした「QRチケット」を会場にお持ちください。

季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力のお願い

【問合せ】 健康課 ☎74-8062

厚生労働省では、今シーズンの季節性インフルエンザ流行期を前に、重症化のリスクが高い65歳以上の高齢者について優先的な接種を呼び掛けています。今年は新型コロナウイルスとの同時流行も懸念されるため、インフルエンザが流行する前に早めに予防接種を受けましょう。

高齢者の皆さんへ

きときとP 氷見きときと健康ポイント対象事業

10月1日㈭から、早めに予防接種を受けましょう。

■予防接種費用を助成します

次の人は、市が接種費用の一部（3,000円）を負担します。

対象 接種日現在、市内に住所があり、次の①または②にあてはまる人
①65歳以上の人
②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人（身体障害者手帳1級相当）

期間 10月1日㈭～1月30日㈯

場所 市内指定医療機関（右表のとおり）

※市外の医療機関などに入院・入所をしていて、その施設内での接種を希望する人は、健康課までお問い合わせください。

個人負担金 1,500円

その他
・医療機関に予約をしてから接種を受けてください。
・接種を受ける時は、必ず健康保険証をお持ちください。

高齢者向け市内指定医療機関		電話番号
織坂内科医院	伊勢大町一丁目	☎72-6206
加藤医院	北大町	☎72-0608
金沢医科大学氷見市民病院	鞍川	☎74-1900
河合内科医院	中央町	☎74-5178
久目診療所	触坂	☎76-1088
澤武医院	幸町	☎72-0118
嶋尾内科医院	阿尾	☎72-0622
白石整形外科医院	柳田	☎91-5355
高木内科医院	大野	☎72-8686
高嶋クリニック	丸の内	☎72-0834
てらにし耳鼻咽喉科クリニック	本町	☎73-8080
中村記念病院	島尾	☎91-1307
西野医院	窪	☎91-7500
広瀬外科医院	本町	☎74-2600
福田内科医院	丸の内	☎72-5610
福老館クリニック	堀田	☎91-7720
ふるさと病院	鞍川	☎74-7061
正橋皮膚科医院	丸の内	☎72-0570
松井内科クリニック	伊勢大町二丁目	☎72-0074
山岸小児科医院	朝日本町	☎74-0258
ゆう内科クリニック	栄町	☎73-2811
陽和温泉病院	堀田	☎91-2751

上記以外の皆さんへ

10月26日㈪から、早めに予防接種を受けましょう。

65歳以上の方の接種機会が確保できるよう、10月26日まで接種をお待ちください。
皆さまのご理解とご協力をお願いします。

生後6カ月～小学生6年生の皆さんへ

県では生後6カ月～小学生6年生を対象に、インフルエンザ予防接種費用の助成を行う予定です。

※詳しくは、富山県ホームページをご覧ください。

中学生の皆さんへ

市では、市内在中の中学生を対象に子育て世帯の経済的・精神的負担の軽減を図るため、インフルエンザ予防接種費用を助成します。

対　象 中学生（義務教育学校後期課程および特別支援学校中学部を含む）
期　間 10月26日㈪～1月30日㈯
場　所 市内指定医療機関（上表とは異なります。）
助成額 上限3,000円／回
持ち物 子ども医療費受給資格証など（住所・生年月日が分かるもの）

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

10月から「ロタウイルスワクチン」が定期接種（無料）となります！

【問合せ】 健康課 ☎74-8062

ロタウイルス胃腸炎は、ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期にほとんどの子どもが感染します。主な症状は、下痢、吐き気、嘔吐（おうと）、発熱、腹痛などで、重症化すると入院が必要になることもあります。

ロタウイルスワクチンを接種することで、ロタウイルス胃腸炎の重症化を予防できます。

対　象 令和2年8月1日以降に生まれたお子さん

接種回数・期間 ワクチンは2種類あり、どちらも飲むタイプの経口生ワクチンですが、それぞれ接種回数・期間が異なります。医療機関によって取り扱いワクチンが異なります。

ワクチン名	接種回数、接種間隔	接種期間
ロタリックス（1価）	27日以上あけて2回接種	生後6週～生後24週
ロタテック（5価）	27日以上あけて3回接種	生後6週～生後32週

※いずれのワクチンも、1回目の接種は、生後14週6日までに受けてください。

接種費用 無料（対象であっても9月中の接種は有料となります。）

接種場所 市内委託医療機関（委託医療機関の一覧は、対象者に個別でご案内します。）

接種方法 実施医療機関に事前に予約し、次の①～③をお持ちになり、接種してください。
①対象者の住所を確認できるもの（健康保険証など）　②母子健康手帳
③予診票（出生届出時に予診票綴りをお渡ししています。）

キトキト健康ライフ

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

【問合せ】 健康課 ☎74-8414

骨粗しょう症を予防しましょう！

骨粗しょう症は、骨のカルシウム量が減ったり、骨の強度を保つためのコラーゲンなどが劣化して骨の質が悪くなることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。そのため、ささいな転倒でも骨折し、寝たきりになるなど介護が必要になる恐れもあります。健康に生活するために骨の健康を保ちましょう。

11月25日㈬ 骨丈夫教室を開催！

金沢医科大学氷見市民病院整形外科の横山医師による講演会などを行います。詳しくは、広報ひみ11月号でお知らせします。

予防のポイント

☑ 無理のない運動を続けましょう

運動で適度な負荷がかかると骨は強くなります。また、筋力やバランス力がつき、転倒予防につながります。

運動不足の人は、ウオーキングやストレッチなどの簡単な運動から始めましょう。

運動の時間がない人は、掃除や洗濯などの家事で体を動かすことも効果的です！

☑ 定期的に検診を受けましょう

女性は40代半ばより、加齢とともに骨密度が減少します。検診を受けて、自分の骨の状態を確認しましょう。

骨粗しょう症と診断を受けた場合は、悪化しないように医療機関で治療することが大切です。

☑ 1日3食、バランスの良い食事をしましょう

食事の回数が減ると必要な栄養素を取ることが難しくなります。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

特に、骨のもとになるカルシウムを多く含む食品は積極的に取るように心掛けましょう。

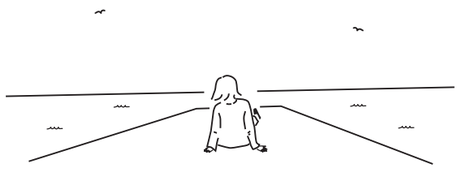
カルシウムを多く含む食品

乳製品　大豆製品　小魚・海藻類　野菜

吸収率が高い乳製品は特におすすめです！

海浜植物園
リカレント研修室講座

受講者募集中！
1＋1



リカレント研修室講座「1＋1」とは？

海浜植物園内にあるリカレント研修室で、「1＋1」という講座が誕生しました。読み方は「いちたすいち」と読みます。

この名前は、なりたい自分になるために良い行動や習慣を積み重ねていく受講生の皆さんを表しました。あなたはどんな「1」を積み重ねていくか。一歩ずつ前進していけるような、そんな願いを込めて名付けました。

私たちが目指しているのは結果を求める講座ではありません。塾のように講師から技術を吸収するものではなく、講師やゲスト、参加者といった多くの人の考えに触れ、自身を見つめなおすきっかけづくりを目的としています。

半年間、自分にとっての「＋1」を考えてみませんか？

講師紹介

有限会社エコカレッジ代表取締役
（総務省 地域力創造アドバイザー）
尾野（おの） 寛明（ひろあき）さん

受講方法

① 海浜植物園リカレント研修室内で講座を受ける
② オンラインで自宅から講座を受ける

※受講料は無料。ただし、海浜植物園リカレント 研修室を利用される場合は別途入場料がかかります。
※当面の間、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から入園人数の制限を実施します。
（午前および午後の部、各回毎に子ども50人程度の先着順。ただし大人のみの入園は制限されません。）
※詳しくは、海浜植物園ホームページをご確認ください。

① 海浜植物園リカレント研修室内で講座を受ける

連続での受講も、途中からの受講もOK！

申し込み不要！
先着15人まで！
各日、午後1時45分までに海浜植物園入口にあるリカレント講座受付までお越しください。

10月10日㈯　午後2時～4時
第2回：ビジョンの作り方

11月7日㈯　午後2時～4時
第3回：マイプランを具体化

12月6日㈰　午後2時～4時
第4回：マイプランを深堀り

1月11日（月・祝）　午後2時～4時
第5回：自分の未来の描き方

2月7日㈰　午後2時～4時
第6回：みんなの前で話してみよう！

② オンラインで自宅から講座を受ける

11月25日㈬　午後7時～9時
第2回：マイプランを具体化

1月27日㈬　午後7時～9時
第3回：自分の未来の描き方

申し込みは
リカレント研修室
Facebookにて！
web会議ツール「zoom（ズーム）」を使用した講座となります。参加用URLはSNSにて事前にお知らせします。

①はオンラインでも見学ができます。
見学をしたい方はリカレント研修室SNSをCheck！！！

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座日程が変更または中止となる可能性があります。
※最新情報はリカレント研修室のSNSをご覧ください。

氷見市海浜植物園 シーサイドパーク

【問合せ】
海浜植物園リカレント研修室
（氷見市建設部花みどり推進室）
〒935-0031　氷見市柳田3583
☎91-7117

海浜植物園ホームページ　SNS　リカレント研修室Instagram　リカレント研修室Facebook

友だちになろう！
氷見市が公式LINEをはじめました！【問合せ】 秘書広報課　☎74-8012

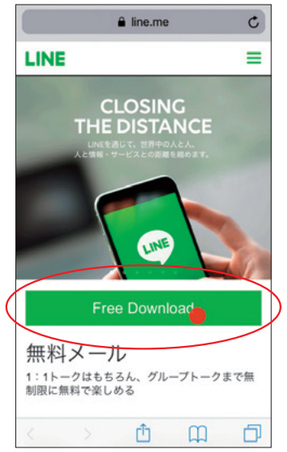
新型コロナウイルス感染症対策情報、防災情報、クマ・イノシシの目撃情報、子育て情報、イベント情報など生活に密着した情報をお届けします。

市役所での各証明書の取り方、子育てに関するさまざまな手続きも簡単に調べられます。

ぜひ、友だち登録いただき、ご活用ください。

LINEの始め方

1.「LINE公式サイト」を検索
https://line.me/ja/
2.「Free Download」を押す



出典：LINE株式会社ホームページ　LINEみんなの使い方ガイド

iPhoneの場合

3.「インストールボタン」を押す

Androidの場合

3.「インストールボタン」を押す

ご利用方法（友だち追加方法）

左下『ホーム』→右上+ボタン

『QRコード』または『検索』から登録

QRコードで登録

ID検索で登録
@himicity