マコモタケって何？

丈が2mにもなるイネ科植物“マコモ”の茎の部分です。キノコでもタケノコでもありません。中華料理の高級食材で、中国や台湾では一般的な野菜です。ほんのり甘く、シャキシャキとした歯ごたえがお楽しみいただけます。

ここがすごいぞ！マコモ

1 忙しい毎日に自宅で時短調理

下ごしらえは葉を取り、ピーラーで白い茎の表面をむいたら終わり。生でも食べることができるので、加熱時間も短くて済みます。

2 食材として注目

食物繊維やミネラルが豊富で低カロリーです。同量の食物繊維を含むサツマイモと比較すると、カロリーは6分の1です。

3 古代から神々が宿る草として重用

マコモの葉は、出雲大社の大きなしめ縄の原料にも使用されています。

氷見市とマコモタケ

氷見市はマコモタケの作付面積が全国で最大規模。食育の一環として、氷見市内の学校給食でも提供されています。

実りの秋 今が旬のマコモタケ

地産地消

【問合せ】　氷見市マコモタケ組合　☎74-8861

秋が旬のマコモタケ。
9月下旬頃から11月上旬頃にかけての
約1カ月しか市場に流通しない珍しい野菜です！
スーパーや直売所で見かけましたら
ぜひお買い求めください。

可食部100g当たりの成分

食物繊維	2.3g	脂質	0.2g
カリウム	240mg	炭水化物	4.4g
ビタミンC	6mg	タンパク質	1.3g
葉酸	43μg		

出典：日本食品標準成分表（2015年）

詳しい情報とレシピはこちら

マコモについての情報　レシピ

炊き込みご飯や、てんぷら、きんぴらなど、いろいろな料理に使えます♪

ひみ景観 Instagram（インスタグラム）フォトコンテスト × 出会いイベントコラボ企画

『写真好き集まれ！ひみ探し、恋探し♪フォトウォーク婚』

参加者募集

【問合せ】　地域振興課　☎74-8190

グループで散策しつつ、氷見らしい風景を見つけたり、新たなおすすめスポットを探したりしながら自身のスマホやタブレットで写真を撮って、交流を楽しみます。

「ひみ景観フォトコンテスト」とコラボレーションし、撮影したお気に入りの写真は、ハッシュタグを付けてインスタグラムに投稿してみましょう♪

ゲスト講師
写真家・映像作家
北条　巧麿 氏

- **日　時**　11月8日㈰　午前10時～午後2時
- **場　所**　朝日山公園センターハウス
- **対　象**　25歳～45歳の独身男女　各6人
- **料　金**　1,000円（軽食・ドリンク付き）
- **持ち物**　ご自身のスマートフォンまたはタブレット、筆記用具
- **申込〆切**　10月20日㈫
- **申　込**　右記QRコードから申込フォームにて（応募多数の場合は抽選）

※新型コロナウイルス感染症対策に努めます。
※今後の状況によっては、内容・日程の変更、イベントの中止の可能性があります。予めご了承ください。

ひみの森づくり塾2020

～小規模林業の手法と実践事例を知る～

入場無料
事前申込・先着順

【申込・問合せ】　ひみ里山杉活用協議会事務局　☎91-0093
FAX 91-0091
メール　toyamanosugi@gmail.com

氷見の林業の現状、これからの小規模林業の可能性を学ぶ勉強会を開催します。

全国的に広まりつつある自伐型林業（※1）の事例や、副業の一つとして林業を選び生計を立てている方々の生の声を聞くことができます。

林業に興味のある方、ご自身で山林を所有しておられる方をはじめ、どなたでも、お気軽にご参加ください。

日時　**10月31日㈯**　午後1時30分～4時

場所　いきいき元気館 3階ホール
定員　50人
申込　電話、メール、FAXまたは右記QRコードにて

※1　採算性と環境保全を高い次元で両立する持続的森林経営のこと

内容

①基調講演
「自伐型林業による森林経営と半林半Xのなりわいづくり」
NPO法人自伐型林業協議会代表理事　中嶋　健造

②小規模林業の実践者による事例紹介
［事例1］福井県　ふくい美山きときと隊　　宮田　香司
［事例2］鳥取県　皐月屋　智頭ノ森ノ学ビ舎　大谷　訓大

姉妹都市だより 島田市 31

しずおか中部5市2町（静岡市・島田市・焼津市・藤枝市・牧之原市・吉田町・川根本町）で、GO TOスタンプラリーを開催します！

「5市2町イベントニュースGO TO秋号」を持ち、市町2カ所（静岡市は3カ所）のスタンプポイント施設を巡ると、各市町の特色ある景品がもらえます！

静岡県島田市にお越しの際は、ぜひ「GO TO」を片手に、隣まちにも出掛けてみませんか？「GO TO」は各市町の主要公共施設に配置しています。

※お出かけの際は、静岡県・富山県の行動制限などもご確認ください。

▼島田市からは「蓬莱橋897・4茶屋」と「川根温泉ふれあいの泉」がスタンプラリーに参加します。

スタンプラリーは12月13日㈰まで開催！

GO TO秋号は10月10日㈯発行予定です。詳しくは、静岡市ホームページをご覧ください。

静岡県中部地域の5市2町では、それぞれの持つ地域資源を最大限に生かしながら、交流人口を拡大させるため、連携してさまざまな取り組みを行っています。
「5市2町イベントニュースGO TO」は、静岡県中部地域のイベント情報をまとめた情報紙で、年に4回発行しています。

【問合せ】　島田市広報課　☎0547-36-7118

今年度は新しく「With コロナ部門」を開設しました！ぜひ市内のお気に入りのお店にご投票ください。

あなたのお気に入りのお店はドコ？

CHAMPION SHOP CONTEST 2020

ビジュアル部門　ヒーリング部門　グッドアイテム部門　Withコロナ部門←NEW

投票した人の中から抽選で最大「ひみキトキト商品券10,000円分」プレゼント！

賞品：ひみキトキト商品券

特賞	10,000円分	4名様（各部門1名）
1等	3,000円分	12名様（各部門3名）
2等	1,000円分	44名様（各部門11名）

結果：広報ひみや特設ページなどで発表（11月下旬）

受付：10月18日（日）まで

投票は特設ページまたは市内各所で

（プラファ、ハッピータウン市内スーパーなどに投票箱設置）

主催：氷見商工会議所（☎74-1200）　後援：氷見市 / 氷見市金融協会 / 北日本新聞社 / 能越ケーブルネット㈱

氷見商工会議所　検索

図書館へ行こう

【問合せ】　図書館　☎74-8226

新着紹介

渡辺 賢治／著
ディスカヴァー・トゥエンティワン

未病とは、病気でもなく、体が弱っているわけでもないが、健康とはいえない状態。未病は病気の危険信号であり、改善するのは自分自身であると意識する。未病状態を改善させるための具体的な行動指針や症状別の対策法などを述べる。

安部 司／著　祥伝社

もはや恐ろしいのは添加物だけではない。加工食品、遺伝子組み換えやゲノム編集食品、残留食品、輸入食品など気になる問題を取り上げている。味覚を育てる伝統調味料を活用した安部式つくりおき便利調味料を紹介する。

武井 一巳／著　秀和システム

AIによって今後30年間は仕事環境が大きく変化するが、その変化の中で有望な職業は、AIができないことを補う仕事、AIを活用する仕事である。未来の花形職業はどうなっているか。これからの新しい職業を紹介する。

おはなし会

～いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ～

- **日時**　10月24日(土)　午後2時～
- **場所**　児童読書室

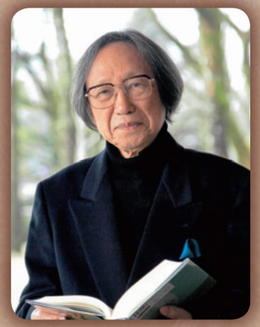
- **だから、もう眠らせてほしい**　西 智弘／著　晶文社
- **ありえない町工場**　久保 寛一／著　あさ出版
- **時間は逆戻りするのか**　高水 裕一／著　講談社
- **乗り越えた人の言葉**　桑原 晃弥／著　KADOKAWA

- **開館時間**
  火～金曜日　午前9時30分～午後6時
  土・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)

～私たちのふるさと氷見をみつめて～

中西進先生特別講演会

【問合せ】　教育総務課　☎74-8211



令和の時代を迎え、元号の出典となった万葉集への注目が高まりを見せる中、「万葉集と氷見」について一層理解が深まることを願い、中西進先生を講師にお迎えして下記のとおり講演会を開催します。

- **日時**　11月14日(土)　午後3時～4時30分（開場 午後2時30分）
- **場所**　ふれあいスポーツセンター会議室
- **演題**　「万葉集と氷見」（仮題）
- **講師**　富山県高志の国文学館長・国文学者　中西 進 先生
- **対象**　市内に在住・在学・在勤の人
- **定員**　150人（先着順）
- **申込**　①中西進先生特別講演会参加希望 ②住所 ③氏名 ④電話番号を記入の上、郵送、メールまたはFAXにて

入場無料

郵　送　〒935-8686　（住所記載不要）　氷見市教育委員会教育総務課　宛て
メール　kyouikusoumu@city.himi.lg.jp
ＦＡＸ　74-5520

申込開始　10月5日(月)～　※この日以前の申込は無効です。

※先着順により申し込みを受理した人には、後日入場整理券をお送りします。
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、座席の距離をとり、非接触体温計による測定を行います。
※当日は、マスクを着用してお越しください。発熱や風邪の症状がある人などは参加を見合わせてください。
※講演会の様子は、ケーブルテレビの「令和3年新春特別番組」で放映予定です。

地域おこし協力隊の活動報告 vol.56

『海浜植物園でリカレント講座』

姫野　知佳

今回は、私の関わっている海浜植物園リカレント研修室からのお知らせです。リカレント研修室では、「1+1（いたすいち）」という講座を行っています。

これは昨年まで氷見市で行われていたUMINO APAMACHI SCHOOL（うみのアパマチスクール）を引き継ぎ、講師として来てくださっていた尾野寛明さんをお呼びして行うものです。（UMINO APAMACHI SCHOOLは今年度は実施されません。）

この講座は、大人のための講座として開催するもので、私も尾野さんの講座を去年、一昨年と受講したことで、毎日の仕事がとても楽しくなりました！「自分で自分の価値に気付く」ことで、自分から働くこと、そして日々の生活を面白くすることができると思っています。

もしも、今の自分を変えたいという人がいたら、私たちと一緒に歩んでいただければ嬉しいです。

※講座について、詳しくは9ページをご覧ください。

8/17 氷見高校「HIMI学」で学び深める ひみ里山杉の伐採現場を見学・体験！

氷見高校１年生の地域学習「HIMI 学」のフィールドワークが市内各地で行われ、生徒たちが地域課題解決や新たな魅力発見のため学びを深めました。

これは、氷見市と氷見高校が３月に結んだ包括的な連携協定のもと、先生と市職員が連携しながら、生徒たちにより深い学びの場を提供するために実施されたものです。

17日には、県西部森林組合氷見支所の土佐支所長らと共に久目地内の伐採現場を訪れた生徒たち。くさびの打ち込み作業を体験し、その大変さを実感した後、高性能林業機械「ハーベスタ」を使った作業を見学し、短時間で木材を伐採・切断できる様子に釘付けになりながら林業の魅力に触れていました。

9/6 災害から身を守るために 氷見市総合防災訓練・消防団秋季訓練

女良・余川地区などを中心に氷見市総合防災訓練が行われ、今年は新型コロナウイルス感染防止対策を図りながら、住民らが災害時の行動を確認しました。

これは、防災週間に合わせて、災害発生時における迅速かつ的確な防災活動の実施や防災意識の啓発を図るため毎年実施しているものです。

女良地区では、「警戒レベル３ 避難準備・高齢者等避難開始」の発令を受け、高齢者らが早めの避難を開始。灘浦小学校には、地震体験装置が設置され、参加した住民は大地震の激しい揺れを体験しました。

また、消防団秋季訓練として伊勢大町と朝日丘の湊川周辺では、地震による住宅火災の発生を想定し火災防御訓練が、余川川周辺では、河川氾濫を想定し水防訓練が行われました。

火災防御訓練は、昭和13年９月６日の氷見町大火の惨事を忘れず、万が一の火災・災害に備え、消防団と消防本部が連携し消防技術の向上を図ることを目的に毎年実施しているものです。

このほか、博物館で氷見町大火の直後に撮影されたニュース映像と当時の写真を用いた解説会や、十二町地区でコロナ禍における避難所設営・運営訓練も行われました。

この他のまちの話題は、市ホームページ「続・まちの話題」をご覧ください。

氷見市立西の杜学園だより

西の杜学園が取り組む小中一貫教育 No.5

竣工式の様子

歌声がひびく学校

新しい校舎での生活がスタートしました！

今年の４月、旧速川小学校で開校を迎え、２学期からは、旧西部中学校の新校舎に移転しました。

８月20日には竣工式が行われ、地域の皆さんとともに、新しい門出を祝いました。

【問合せ】 学校教育課 ☎74-8213 西の杜学園 ☎76-2300 ☎76-2301

児童・生徒募集のお知らせ

【問合せ】 学校教育課 ☎74-8213

令和２年４月、小学校課程から中学校課程までの９年間を一貫して行う義務教育学校「西の杜学園」が開校しました。

「西の杜学園」は、小中一貫教育を行う市内唯一の学校であることから、従来の就学指定区域を越え、市内のどこからでも通える「小中一貫教育特認校」です。

1、小中一貫教育特認校について

児童・生徒、保護者が、９年間の義務教育を一体的に行う学校で学びたい、学ばせたいという場合、次の条件に当てはまる児童・生徒は、転入学許可について申請することができます。

- ●市内に居住し、令和３年度に小学校・中学校に在学する児童・生徒であること
- ●小中一貫教育特認校の教育活動に賛同していること
- ●次の①②いずれかの方法で登下校ができること
  - ①保護者または家族が送迎する。
  - ②自宅から金沢医科大学氷見市民病院まで自力（徒歩・自転車・路線バス）で往復または保護者・家族による送迎ができること
    （金沢医科大学氷見市民病院から西の杜学園間は、定められた時間にスクールバスを運行します。）

2、申し込みについて

受付期間 11月２日㈪～13日㈮
午前８時30分～午後５時15分
※土・日曜・祝日を除く

申込方法 次の書類を学校教育課窓口へ提出する。
・小中一貫教育特認校 転入学許可申請書
・同意書
（上記の書類は市ホームページからダウンロード可）

対象学年 来年度、小学１年生～中学３年生になる児童・生徒

人　　数 各学年10人程度まで

3、決定通知について

「転入学の条件」「学校の受入体制」「市全体の学級数」などを教育委員会で協議し、11月末に申請者全員に決定通知を郵送します。

IJU 応援センターだより

それぞれの地域が連携して移住者増へ！

先日、みらいエンジンに「なんと未来支援センター」のスタッフさんがいらっしゃいました。こちらのセンターは、南砺市で小規模多機能自治（※1）の推進を行いながら、移住定住の事業も行っており、氷見市の取り組みについて関心を持ってくださったようです。

まずは、お互いの地域に共有する課題や、見習うべき取り組みなどの情報交換を行いました。

氷見市と南砺市は、海と山という分かりやすいイメージの違いがあり、お互いにそこにしかない魅力をもった地域です。そこで、情報発信やイベントなど各方面で協力していくことができれば、移住を検討する方に向けて、新しい角度での提案が行えるようになります。

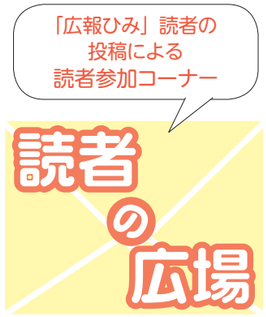
例えば、これまで私たちが首都圏で行ったイベントでは「氷見市」というキーワードで呼びかけを行いましたが、広く「富山県」に関心を持って参加する方が多数という状況でした。それであれば、最初から他市町村と連携したイベントを行えば、より広い範囲に広報することができるようになります。あるいは、富山県は気に入ったけれど「海のまち」のイメージがいま一つピンとこない場合や、反対に「山よりも海がいいかな」という場合、相談者さんに別の選択肢をご提案することで、理想にあった移住へとつながるかもしれません。

普段は、それぞれの「市」というくくりのなかで活動していますが、富山県全体で移住が増えることで、魅力やイメージも向上し、結果として、それぞれの地域の移住者の増加につながっていくはずです。

今後、この縁を生かして、氷見の魅力を伝える新たな取り組みとしてイベントなどを実現していきます！

※1　自治振興会単位の小規模な地域が主体となって取り組みを行うこと

みらいエンジン
（交流拠点「まちのタマル場」）
氷見市中央町9-1（氷見市まちづくりバンク内）
☎54-0445
メール　info@himi-iju.net
ホームページ　https://himi-iju.net/
開所時間（窓口相談）　午前9時30分～午後6時30分
定休日　毎週水・木曜日



今月のテーマ（9月号で募集）
「○○の秋！　あなたの秋の過ごし方は？」

◆「読書」の秋です。孫の保育園に来る移動図書で二人で10冊借りるのが楽しみです。　（みぃばあ）

◆孫と一緒に秋の野菜、栗などいろいろな食べ物を食べて、元気に過ごしたいと思います。　（BABA）

◆4月に植えた皇帝ダリアの丈はもう2m以上に。毎年澄んだ青空と高く咲いたピンクの花が映えてとてもきれいです。今年も11月の開花を楽しみに水・栄養・愛情を注いで育てています。　（T.N）

きときとP　氷見きときと健康ポイント対象事業

今月は、
・P16「運動実践教室」
・P17「enjoyラン教室」
・P19「健康なんでも相談」
・P25「インフルエンザ予防接種」
が氷見きときと健康ポイントの対象事業です。

広報ひみの感想など

◆コロナには正しい知識と対策を実施して不安だけを強く持つのはやめようね。身近に来ているコロナに負けないで。　（みのりこ）

温かいご寄付をありがとうございます

新型コロナウイルス感染症予防のために役立ててほしいと、ご寄付をいただきました。　（敬称略）
・㈲宮下重建　寄付金100万円
・氷見管工事業協同組合　寄付金30万円

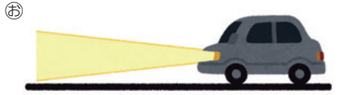
ハロウィンジャンボ5億円
（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）
ハロウィンジャンボミニ1千万円
（1等1千万円）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚 300円
9月23日(水) 2種類同時発売!
発売期間 9/23(水)～10/20(火)
公益財団法人富山県市町村振興協会

編集後記

マスクを着用しての生活にすっかり慣れてきた今日この頃。夏も終わりに近づきましたが、まだまだ暑い日々は続きそうです。こまめな水分補給が大事だと汗だくになりながらの取材で痛感しました。

日の入りの時間も早くなってきましたので、運転される際は「早めのライト」を心掛けていきましょう。㊊



今月のプレゼント

Himi レジャーシート spring（スプリング）

10月号・11月号でお便りをいただいた人の中から抽選で2名様に「Himi レジャーシート spring」をさしあげます（当選者には後日通知します）。

スタンプを押して、自分だけのオリジナルレジャーシートを作ろう♪

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「食欲の秋！おいしい味覚と子どもの頃の思い出は？」

◆**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、シュリケンはどこ？
（9月号の正解は2ページ）
◆**応募〆切**　10月7日㈬必着
◆**応募・問合せ**
〒935-8686（住所記載不要）
氷見市秘書広報課広報担当
☎　74-8012
FAX　74-0692
Eメール
kouhou@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。

1歳になりました

菊地 敦斗（きくち あつと）くん
栄町

國奥 悠佑（くにおく ゆうすけ）くん
鞍川

鋤田 龍太郎（すきだ りゅうたろう）くん
阿尾

竹原 夏音（たけはら かおん）ちゃん
島尾

鶴田 隼（つるだ しゅん）くん
鞍川

橋本 怜ノ助（はしもと れんのすけ）くん
北大町

畠山 羽音（はたけやま うのん）ちゃん
朝日丘

東 流輝（ひがし りゅうき）くん
仏生寺

藤森 彗唯（ふじもり すい）くん
窪

三村 櫂（みむら かい）くん
大野

森川 舞子（もりかわ まこ）ちゃん
大野

屋鋪 陽臣（やしき はるおみ）くん
柳田

山田 帆乃佳（やまだ ほのか）ちゃん
湖光

山田 円奏（やまだ まどか）ちゃん
飯久保

令和元年10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住所 ③生年月日 ④性別 ⑤応募者の氏名・続柄 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**E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）
■**応募〆切** 10月7日㈬
■**申込・問合せ** 〒935-8686（住所記載不要）氷見市秘書広報課「1歳になりました」係 ☎74-8012　**Eメール**：kouhou@city.himi.lg.jp

Himi city Public Relations Magazine
広報ひみ ⑩ 2020（令和2年）
No.804

氷見びと

氷見の“創業者”を紹介
市・商工会議所は、創業を応援します！

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

FCTRY（ファクトリー）

田中 祥恵（たなか さちえ）さん、萩原 麻衣子（はぎわら まいこ）さん（中央町）

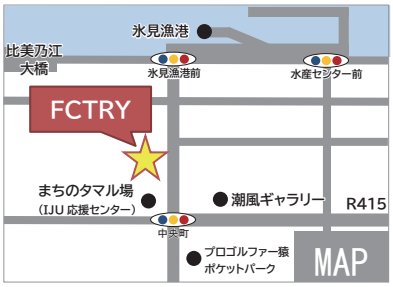
（写真右）　（写真左）

“つくる楽しさ”をシルクスクリーンで

今回ご紹介するのは、今年６月にシルクスクリーンの体験工房「FCTRY」を中央町にオープンした田中祥恵さんと萩原麻衣子さん。同じ幼稚園で勤めながら、洋服好きで仲の良かったお二人は、福井県でシルクスクリーンを体験し「ものづくりを通してコミュニケーションが楽しめる場をふるさと『氷見』にも作りたい」と思ったことが決め手となったそうです。

版画の一種であるシルクスクリーンは、刷り方次第で味や雰囲気がでる面白みがあるとのこと。お客さまは中高生からご年配の方まで幅広く、自分で書いた絵やデザインを持ち込むこともできるので、お孫さんへのオリジナルＴシャツのプレゼントや友人同士、クラブチーム、飲食店でお揃いのＴシャツやグッズを作りに来られる方も。トートバックや赤ちゃん用のロンパース、スタイなどもあり、１回30分程度から製作が可能です！

「小さなお子さんが自分で作ったＴシャツをその場で着て感動しているとき」や「自然に親子の会話が生まれたりしているとき」を見るのが嬉しいと語るお二人。「皆が楽しめる体験の場を、この場所で長く続けていきたい」と語ってくれました。



富山県産品購入ポイント制度実施中！　11月8日㈰まで

【問合せ】　富山県農林水産企画課企画班　☎076-444-9622

富山県産品についている「シール」などを10枚集め、応募した人の中から抽選で**1,300名様**に「とやまの特産品」が当たるキャンペーンを実施中です！

応募用紙や応募箱は市内の農産物直売所に設置してあります。

農産物直売所
- ひみ番屋街　みのりの番屋（北大町25-5）
- JAグリーンひみ（朝日丘3931-1）
- 氷見あんしん食品（加納435-1）

※詳しくは、越中とやま食の王国ホームページをご覧ください。

地産地消マーク

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）
- 火災情報・災害時の道路情報
  ケーブルテレビ
  9ch（091ch／092ch）

お手数ですが63円切手を貼って下さい

郵便はがき
9 3 5 - 8 6 8 6

氷見市秘書広報課
広報担当　行
（広報ひみ　令和2年10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

発行・編集
氷見市秘書広報課
〒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 https://www.city.himi.toyama.jp/
広報メール kouhou@city.himi.lg.jp
Facebook https://www.facebook.com/himicity

印刷・製本　能登印刷株式会社
この広報誌は、環境保護に適した用紙、植物油インクを使用しています。
ミックス紙 FSC FSC® C013878
VEGETABLE OIL INK