

はくひみ

ひみで、ハグして、育む

時間の記載がない場合は、10時から。
8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。

場所・予約・問合せ

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

3	折り紙遊び・身体測定週間 ※7日まで 10:30~、13:30~	赤さんくらぶ みずあそび えっちゃんの歯っぴい相談 10:30~ 離乳食ステップアップの気がかり解消 午後随時	みずあそび 赤ちゃんママの手作りおもちゃ 午後随時 しあわせピラティス 15:00~ 開放園(マヤ、みどり、ひかり)	ママの切り紙あそび 随時 シャボン玉で遊ぼう!	離乳食相談会 ハッピーイングリッシュ 10:30~				
山の日		身体測定 随時 看護師さんのお話 10:30~	あそぼう! コンサルタントの世界 赤ちゃんママのおしゃべりタイム 13:30~ 身体測定 随時 開放園(阿尾、上庄、アソカナーサリー、アソカ幼稚園)	スマイルタイム(ちいさいいもはさといも) 10:30~					
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17	わくわくウイーク(ひまわり) ※21日まで実施		ことば遊び教室 離乳食ステップアップの気がかり解消 午後随時	うたのおにいさん 10:30~	リトミック教室「うみであそぼう」 みんなでリトミック! 10:30~ 赤さんくらぶ 13:30~ 言語聴覚士さんのおしゃべり相談会 15:30~				パパとママのくつろぎマッサージ 14:00~
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									

8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
3~4か月児健診 R2.4.1~4.22生まれ	7日		母子健康手帳、問診票、バスタオル
1歳6か月児健診 H30.10.24~12.8生まれ	6日	個別にご案内します。	母子健康手帳、問診票(フッ素塗布別日実施予定)
H30.12.9~H31.1.8生まれ	27日		
3歳児健診 H28.10.23~11.16生まれ	20日		母子健康手帳、問診票、検尿容器(フッ素塗布別日実施予定)
むし歯予防教室(フッ素塗布) 延期中	対象者の方には日程が決まり次第、個別にご案内します。		
親子ふれあいらっこ教室	11日	9:25~9:35	前日までに要予約
遊びの教室	25日	9:20~9:30	※詳しくは市ホームページをご覧ください。
相談	11日	13:30~15:00	心理カウンセラーによる相談を希望の人は7日までに要予約
発達相談	平日	8:30~17:15	

※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。



2日	澤武医院(内)	幸町	☎72-0118	高島歯科医院	射水市	☎55-0019
9日	白石整形外科医院(整・リハ・神)	柳田	☎91-5355	北村歯科クリニック	高岡市	☎20-6680
10日	松井内科クリニック(内・呼)	伊勢大町	☎72-0074	わかば歯科クリニック	高岡市	☎26-8148
14日	休診の場合もありますので医療機関にご確認ください。			真生会デンタルクリニック	射水市	☎52-6070
15日	河合内科医院(内)	中央町	☎74-5178	桶家歯科医院	窪	☎91-1109
16日	加藤医院(内・外・胃)	北大町	☎72-0608	藤井歯科医院	高岡市	☎24-7502
23日	福老館クリニック(胃・内・外)	堀田	☎91-7720	たかぎ歯科医院 デンタルサポートクリニック	高岡市	☎24-3837
30日	西野医院(内・呼・消・循)	窪	☎91-7500	木下歯科医院	高岡市	☎22-0864

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	7/26日~ 8/1(土)	8/2日~8(土)	8/9日~15(土)	8/16日~22(土)	8/23日~29(土)	8/30日~ 9/5(土)
①午前6時 ②午後3時 ③午後8時	ひみぶりっこてれび (保育園収録休止中) 楽しくうたって手洗い、いずみの会による「氷見の民話」読み聞かせ、簡単なおもちゃの作り方(再放送)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 ・氷見市プレミアム宿泊券でお得に泊まろう!	Web講演会「アルコール依存症の深層」 令和2年7月11日に収録された「障害のある人もない人も共に生きるまちづくりフォーラム」から、第2部シンポジウムの様子を紹介します。講師 前田 益尚氏(近畿大学文芸学部教授)	Web講演会「依存症との向き合い方」 令和2年7月11日に収録された「障害のある人もない人も共に生きるまちづくりフォーラム」から、第2部シンポジウムの様子を紹介します。	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。 ・市内創業者の紹介	ひみぶりっこてれび (保育園収録休止中) 楽しくうたって手洗い、いずみの会による「氷見の民話」読み聞かせ、簡単なおもちゃの作り方(再放送)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。

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	

申込め切 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。

天然温泉 プール 食事 海水浴できなくても 温泉とプールがある!

千里浜温泉 ユーフォリア千里浜

〒925-0054 石川県羽咋市千里浜町夕1番地67 (のと里山海道 千里浜インターの近く)

開館時間・10:00~22:00(入館受付は21:30まで)
清掃日曜日・毎週水曜日/電話・0767-22-9000
指定管理者・有限会社プロジェクトゥ

こちらを提示でお連れの皆様 温泉・プール2割引! お支払いは券売機にて有効期限8/31まで

工事不要! 置くだけで Wi-Fi がつかえる!

ケーブル Air 月額2,700円

お申込み・お問合せは ③ 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

※詳しくはHPをご覧ください。



「食べ方」に気をつけて、メタボを予防しましょう!

氷見市は、県内の他市町村と比べてメタボリックシンドローム（以下メタボ）の割合が高くなっています。氷見市の国民健康保険加入者において、メタボと生活習慣の関係を分析した結果、メタボの人は「食べるスピードが速い」「就寝前2時間以内に夕食をとる」傾向があることが分かりました。食べる内容だけではなく、食べ方から太りにくい食習慣を実践し、健康的な体を手に入れましょう。



ゆっくり、よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べると良いことがたくさん!



ポイント

- ☑ 食事に食物繊維の多い食材を追加（野菜（特に根菜）、豆類、きのこ、海藻など）
- ☑ 食材を大きめにカット
- ☑ よく噛んで食べる（目標30回!）
- ☑ 味わって食べる
- ☑ 誰かと一緒に食べる

就寝前2時間以内の食事や間食はとり方に注意!

どうして夜遅くに食事をとると太りやすいの?

遅い時間に食事をとると、エネルギーが消費されにくいので、余ったエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。また、昼食から食事の間隔が空くので、空腹で食べ過ぎてしまうこともあります。

夕食が遅くなる時は…

夕方（出先で）



おにぎりやサンドイッチ、乳製品や果物などで軽食をとりましょう

夜（自宅で）



夕方の分を差し引いて野菜中心で低脂肪のものを食べましょう

7月1日から 住民健診 を実施しています



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は全ての健診において事前予約が必要です。都合のよい日、時間に受けることができる個別健診がおすすめです。早めにお近くの医療機関に申し込みましょう。なお、いきいき元気館の健診は定員となりましたので、予約受付を締め切りました。※39歳以下の健診および骨粗しょう症検診を希望される方は健康課までご相談ください。

【問合せ】 特定健康診査・後期高齢者の健康診査の受診券に関すること 市民課 ☎74-8061
がん検診などに関すること 健康課 ☎74-8414

市民病院だより

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900



整形外科の診療体制が変わりました!

7月1日から、整形外科に新しく3名の医師が着任しました。市民の皆さまに、より一層質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。



助教 米澤 克隆 助教 藤井 正文 医師 三治 雄輔

外来診療担当表

曜日	月	火	水	木	金	土
初診	米澤	横山	藤井	三治	横山	
再診	藤井	藤井/松本	米澤	米澤	米澤	交替
再診	横山	三治	横山	藤井	三治	

お盆休診のお知らせ

8月15日(土)は、夏季休業（旧盆）のため、外来診療を休診します。緊急の場合や救急患者さんについては、常時救急外来にて対応します。



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。

8月放送予定

テーマ 「口腔内とからだの健康
～正しい口腔ケアで病気予防～」
出演 歯科口腔外科 歯科衛生士
放映 8月2日(日)～8日(土)
1日3回(午前6時～、午後3時～、午後8時～)

令和3年度 金沢医科大学医学部 指定地域推薦入学試験出願者募集

【問合せ】 病院事業管理室 ☎74-8126



指定地域推薦入学試験（氷見枠）は、金沢医科大学医学部において、氷見市に在住し、氷見市の地域医療に貢献する強い意志をもった人材を育成することを目的として、市が推薦する人を対象としています。

出願資格

- ①市内在住で、高等学校を令和3年3月に卒業見込みの人または令和2年3月に卒業した人で、令和3年4月1日現在、19歳以下の人
 - ②金沢医科大学医学部指定地域推薦入学試験に出願し同試験に合格した場合、入学を確約できること
- ※書類審査と面接による選考後、指定地域推薦入学出願に必要な推薦書を交付します。

出願要件

金沢医科大学および金沢医科大学の理念を理解し、医師としての人格形成と知識、技術を涵養するため、卒業後、金沢医科大学病院または金沢医科大学氷見市民病院において臨床研修（5年）を行う意志の強固な人を要件とします。

修学資金

市と金沢医科大学が、入学金や授業料などの大学に納める資金を貸与します（同窓会費などを除く）。※修学資金は、金沢医科大学氷見市民病院に医師として10年間勤務した場合、返還を免除します。

募集人員

1人

募集期間

9月30日(水)まで（郵送の場合は当日消印有効）

※申請に必要な書類は、病院事業管理室（市役所2階）でお渡しします。

住んでいない「持ち家」を 空き家バンクに登録して活用しませんか？



【問合せ】 地域振興課 ☎74-8075

空き家をそのままにしていると…



- ☑ 地震や災害などにより倒壊や火災発生の恐れ
- ☑ 不審者に侵入される恐れ
- ☑ 放火される可能性が高くなる
- ☑ ごみの不法投棄を誘発し、環境悪化の原因に
- ☑ 衛生環境の悪化（猫やネズミなどの生き物が住み着き、ふん尿による悪臭が発生するなど）
- ☑ 景観の悪化（劣化した建物、雑草が生い茂るなど）
- ☑ 第三者に被害を及ぼし、多額の損害賠償を請求される恐れ

さまざまな問題を防ぐために

空き家情報バンクに登録しませんか？

空き家情報バンクに登録することで、空き家の利用希望者の目にとまり、土地を含めた売買や賃貸の可能性が広がります。

利活用できる空き家は「氷見市空き家情報バンク」に登録し、地域の資産として運用しましょう！



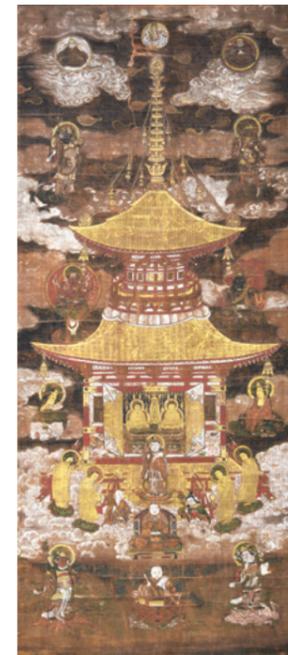
ぜひご利用ください！

空き家の利活用に関する補助制度について 空き家優良物件化支援補助金

対象 ①賃貸として活用・流通しようとする空き家の所有者
②空き家の所有者から借り受け、第三者に賃貸しようとする人
※空き家情報バンクに登録し、市外からの転入者に賃貸を行うことが前提条件です。

対象となる工事 ①リフォーム工事
②家財の整理・撤去

補助金 対象となる工事等費用の1/2（上限100万円）
※詳しくは、地域振興課（☎74-8075）までお問い合わせください。



「絹本著色宝塔絵曼荼羅図」
(令和2年6月25日指定)

蓮乗寺（朝日本町）が所蔵する「絹本著色宝塔絵曼荼羅図」が氷見市指定有形文化財（絵画）に指定されました。

長谷川宗清（道浄）と長谷川信春（等伯）の合作によって永禄年間（1558～1570年）初めに描かれた本図は、市内の日蓮宗古刹に伝わる室町時代にさかのぼる絵画として極めて史料価値が高いものです。

氷見市の指定文化財としては、平成30年4月指定の「応響雑記」（歴史資料）以来2年ぶり51件目、絵画としては5件目の指定となります。

※国宝「松林図屏風」を描いたことで知られる長谷川等伯（1539～1610年）は能登国七尾出身で、長谷川道浄（1507～1571年）の養子として絵師の修業を積みま

【問合せ】 博物館 ☎74-8231

「絹本著色宝塔絵曼荼羅図」が
氷見市指定文化財に

令和3年4月採用予定

氷見市職員募集

後期第1次試験 9月20日(日)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況などによっては試験日が変更になる場合があります。

受付期間 8月17日(月)～31日(月)（土曜・日曜日を除く）

試験区分	募集人数	要件
一般行政	上級	S60年4月2日～H11年4月1日生まれの人
	社会人経験者	8人程度 S53年4月2日～H7年4月1日生まれの人で、大学以上を卒業し、社会人経験を4年以上有する人、またはR3年3月までに4年以上となる見込みの人
	障害者	若干名 S60年4月2日～H13年4月1日生まれの人で、障害者手帳など（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）の交付を受けていて、職務遂行ができる人
土木	上級	S60年4月2日～H11年4月1日生まれの人
	社会人経験者	5人程度 S53年4月2日～H7年4月1日生まれの人で、大学以上を卒業し、社会人経験（土木・建築などの技術職に従事）を4年以上有する人、またはR3年3月までに4年以上となる見込みの人
	初級・中級	若干名 H7年4月2日～H15年4月1日生まれの人
保健師	1人程度	S60年4月2日以降の生まれの人で、保健師の免許を有する人、またはR3年3月までに保健師免許を取得する見込みの人
消防士	上級	H6年4月2日～H11年4月1日生まれの人
	救急救命士	2人程度 H7年4月2日以降の生まれの人で、救急救命士免許を有する人、またはR3年3月までに救急救命士免許を取得する見込みの人
	初級・中級	1人程度 H7年4月2日～H15年4月1日生まれの人

申込用紙請求・受験申込および問合せ先

〒935-8686（住所記載不要）氷見市総務部総務課 ☎74-8031

※詳しくは、試験案内で確認してください。試験案内・申込書は総務課・市民課総合案内でお渡しします。市ホームページからもダウンロードすることができます。



ウッドライフワークショップ 2020

【申込・問合せ】 ひみ里山杉活用協議会事務局 ☎91-0093 FAX91-0091

ひみ里山杉の魅力を体感しませんか？

日時	8月30日(日) 午前9時～午後3時30分ごろ
集合場所	海浜植物園
料金	午前の部 (午前9時～11時30分ごろ) 1,000円 (一家族) 午後の部 (午後1時～3時30分ごろ) 1,000円 (一家族) 昼食 500円 (一人)

定員 親子10組 (先着順)
内容 午前：恐竜クレーンによるひみ里山杉の伐採作業見学
午後：ひみ里山杉を使った木工ワークショップ (椅子づくり)

申込 電話またはFAXにて①氏名 ②住所 ③年齢 ④電話番号をお知らせください。
※①②は参加者全員、③④は代表者のみ



「児童生徒会」活動の様子をご紹介します

「自分たちで新しい学園を創っていこう」という前向きな気持ちを大切に、1～9年生の全ての子どもたちが充実感や達成感を味わえるように、児童・生徒による自治活動の組織・運営を目指しています。

会長選挙・投票 (5～9年生)

初代会長選挙には、9年生2名が立候補しました。選挙権は、中期・後期ブロック (5～9年生) に与えられています。前期ブロック代表の4年生は、立会演説会を見学しました。



前期ブロックなかよし集会 (1～4年生)

前期ブロックのリーダー4年生が企画・運営しました。自己紹介や楽しいゲームをした後「にこにこ笑顔で、上を目指して頑張る前期ブロックになるう！」と呼びかけました。



西の杜学園のホームページでは、授業や活動の様子を写真や動画で毎日紹介しています！ぜひご覧ください♪



子どもたちのための新しい文化の創造
一般的に、小学校と中学校にはそれぞれ大切にされている「文化」があります。西の杜学園では「小・中の文化の統合」ではなく「小中一貫の新しい文化の創造」に取り組んでいます。これまで抱いていた「小(中)学校はこうあるべきだ！」という概念を白紙に戻し、1～9年生までの子どもたちが一緒に生活する小中一貫校の文化を新たに創っていきます。



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.3

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

参加募集

氷見で素敵な出会いを見つけませんか？

【問合せ】 地域振興課 ☎74-8190

HIMI × KOI × DEAI ～ファッションセミナー&スイーツパーティー～

オンラインセミナー付きの出会いイベントを開催します！オンラインで第一印象をアップさせるためのファッションセミナーを受講し、講師のアドバイスを受けた後、少人数でスイーツを囲みながら交流しましょう。

対象 25歳～39歳の独身男女 ※インターネット環境がある人で全日程に参加できる人
参加費 男性3,000円 女性1,500円
定員 午前の部・午後の部ともに男女各10人 (計40人) ※応募多数の場合は抽選

スケジュール

STEP1

男女別オンラインセミナー

限定公開の動画を見て、出会いの準備を進めましょう。

※セミナーと講座は参加者が決まり次第、日程をお知らせします。

STEP2

男女別オンラインフォローアップ講座

オンラインで講師から直接アドバイスをいただきます。

STEP3

スイーツパーティー

9月27日(日)
スイーツを食べながら、じっくり会話を楽しみましょう♪

時間 午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時～3時
※どちらかをお選びください。

場所 朝日山公園センターハウス (旧朝日山公園休憩施設)

※STEP1・2を受講した人が参加できます。

申込メチ 8月31日(月)

申込 専用WEBフォームまたはFAXにて①氏名 ②性別 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス ⑦職業 ⑧午前の部・午後の部の希望をお知らせください。
WEB himi-deai.com/FAX 050-3156-7901



図書館へ行こう

【問合せ】 図書館 ☎74-8226



新着紹介



徳間書店取材班/著・文・その他 徳間書店

畑や荒地では雑草と呼ばれ、春には山菜と呼ばれ、美しいものには野草と呼ばれる植物たち。名前の漢字表記を見てもその植物が持つドラマやバックボーンがある。足元の雑草や野草に意識を向けることが楽しみになるかもしれない。



朝日新聞出版/編著 朝日新聞出版

疲れない・太りにくい・老けにくい体にするための基本の姿勢、オフィス編・自宅編など各シーン別合理的動作や食事・睡眠・メンタル、そして、理想的なカラダをつくるためのトレーニングを紹介する。

- 1日15分の読み聞かせが本当に頭のいい子を育てる 齋藤孝/著 マガジンハウス
- スタンフォード式人生を変える運動の科学 ケリー・マクゴニガル/著 神崎 朗子/訳 大和書房
- 「超」勉強力 中野 信子、山口 真由/著 プレジデント社
- ホテル御三家 山川 清弘/著 幻冬舎



本間 真二郎/著 講談社ビーシー
薬によって症状を抑えているうちに患者自身の自然治癒力が病気を治しているのを見て、医師は何をしているのが悩む。大病院の勤務医をやめ、自然農を中心とした自給自足生活をする。免疫力と自然治癒力を高めるため、自然に沿った生活での衣食住50の工夫。

おはなし会

～いずみの会の紙芝居・本の読み聞かせ～

- 日時 8月22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・日曜・月曜日、13日(木)、14日(金) 午前9時30分～午後5時

休館日

今月の休みはありません。

6/18

詐欺に気を付けましょう
「トトボウマグネットシート」「特殊詐欺防止広報CD」贈呈式



新型コロナウイルス感染症に関連した詐欺などの注意喚起のため、盛永署長から市民間パトロール隊連絡協議会の西川会長に「トトボウマグネットシート」を、能越ケーブルネット(株)の杉岡社長から市安全なまちづくり推進センター会長の林市長に同社制作の「特殊詐欺防止広報CD」を贈呈しました。

マグネットシートは青色防犯パトロールカー(青パト)3台に装着され、パトロール中に特殊詐欺防止のアナウンスを流すことで、市民の皆さんが詐欺被害にあわないよう呼びかけていきます。

※トトボウは2018年に氷見高校生がデザインしたもので、氷見らしく魚をモチーフにした防犯キャラクターです。

6/24

いじめをしない・させない・見逃さない
人権擁護委員による「人権教室」

西の杜学園の3・4年生が参加し、人権教室が開催されました。

人権啓発ビデオを鑑賞した子どもたちは、いじめられる側・いじめられる側・それを見ている側の立場になって「いじめのない楽しい学校生活を送るためにどうすればよいか」を話し合い「人が嫌がることをしてはいけない」など意見を出し合いました。

最後に人権擁護委員の小林茂雄さんは「相手の気持ちを考えて、人権を大事にしてください」と子どもたちへメッセージを送りました。



7/13 大きくなあれ!
ヒラメの稚魚放流

「つくり育てる漁業」の推進を図るため、漁業関係者らが漁港周辺の海岸でヒラメの稚魚の放流を行いました。これは、漁業者や氷見漁業協同組合でつくる氷見市水産多面的機能発揮対策協議会が、豊かな海づくりの一環として毎年実施しているものです。

阿尾海岸では、約8cmのヒラメの稚魚を阿尾保育園の園児17人が「大きくなってね」と海に優しく放ち、成長を願いました。

今回、放流したヒラメの稚魚計2万5,000尾は、来年の秋ごろには25cm～30cmほどにまで成長します。

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。



氷見ライオンズクラブからフェイスシールドのご寄付



手作りマスクコンテスト最優秀発表



食で育む! ときときキッズお料理道場

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

考えるパン
KOPPE たけぞえ
竹添 あゆみさん (中央町)

考えるとき、おいしいとき、を共に

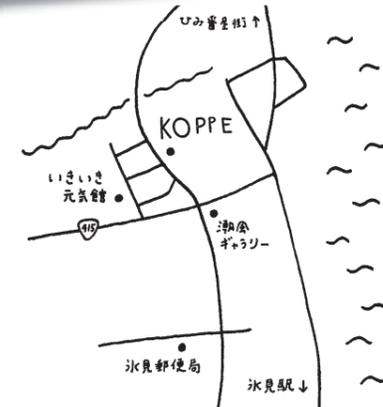
今ご紹介するのは、3月に「考えるパンKOPPE」を中央町商店街にオープンした竹添あゆみさん。10年間、東京で教員を務めていた竹添さんは、出産を機に、赴任した経験もある「海と山に囲まれた自然豊かな氷見」にIターンすることを決意しました。

店名は「おいしいパンを食べながら、みんなで対話のできる空間を創りたい」という思いから。「コッペ」は小学校からのあだ名だとか。

お店のパンは「お子さんからお年寄りまで安心して食べてほしい」と無添加で、「小麦本来のおいしさを感じてほしい」と国産小麦と自家製酵母を使って長時間時発酵させる竹添さんのこだわりが見られます。並ぶのは、ライ麦などの入った「カンパーニュ」や、大人気の「メロンパン」など。予約をすればお取り置きもできるそうです。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、現在はテイクアウトのみの営業ですが、今後は店内のイートインスペース(※1)を充実させ、月1回で交流イベント「考える場ヨッotte」を開催していきたいと語る竹添さん。「誰でも気軽に『一休み』しにお店に来てほしい」と優しく語ってくれました。

※1 買った食べ物を店内で食べることができる場所



私は、体を動かすのが好きなもので、地域を知ることと趣味を兼ねてサイクリングを始めました!お見かけの際は、ぜひ声をかけてください。これからも、どうぞよろしくお願ひします!

今年の4月から地域おこし協力隊の「ひみ移住支援員」として活動している、神奈川県川崎市出身の藤田義史です。中央町の「みらいエンジン(氷見I-U応援センター)」を拠点にして、氷見市の「住まい」「暮らし」「しごと」の情報発信を行いながら、氷見市が抱える地域課題などについて日々勉強しています。まだ氷見に来て間もないですが、活動の中で多くの方に支えられ、氷見に暮らす方々の温かさを感じています。この「温かさ」を発信することで、多くの方に氷見の魅力を知ってもらい、私自身が移住者であることを生かした移住・定住のサポートを行っていきます。

地域おこし協力隊の活動報告 vol.54
「移住・定住をお手伝いします!」
藤田 義史



IJU 応援センター だより

ウィズコロナ時代の移住相談とは

新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな場所で「新しい生活様式」が実施されている中、移住相談の現場でも新しい取り組みが幾つも始まっています。

広報ひみ7月号でご紹介した動画での情報発信もその一例ですが、今回はインターネットを活用したオンライン移住相談についてご紹介します。

氷見への移住を支援する上で、相談者さんとの対話の機会はとても重要です。対話の中で、その人が移住先にとどのようなものを求めているのか、理想と現実ギャップが生じていないかを確認することにより、移住の「失敗」を減らすことができると考えているからです。

これまででは、メールや電話でご連絡をいただいた後、氷見を訪れていただき現地をご案内しながらお話を伺うという流れが主でした。現在は、氷見に来ていただくことが困難な状況ですが、その分対話の機会を増やすことができると、6月からテレビ電話での相談窓口を開設しています。

また、地域の暮らしをアピールする場として例年参加してきた首都圏開催の移住フェアも、現在は、オンラインで開催されており、氷見市では5月、6月に出席して

相談を受け付けてきました。オンラインでの相談は、便利である一方、まだまだ実際に使ったことのない人や抵抗のある人が多いものだと感じています。しかし、ウィズコロナ時代においては今後さまざまな場面でオンラインの活用が一般化していくものと考えられます。

みらいエンジンでは、こうしたサービスを一つの選択肢として用意しつつ、より相談者さんの気持ちに寄り添える方法を求めて試行錯誤していきたいと思っています。



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



1歳になりました



いないずみ りん
稲泉 蓮くん
上田



おおやち しょうへい
大谷内 翔平くん
谷屋



すぎもり せいじ
杉守 聖司くん
大浦



とちはら れんと
栃原 蓮斗くん
惣領

令和元年8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)

■応募締切 8月11日(火)
■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

農業用水路への転落事故に気をつけて!!

秋の農業用水路転落事故防止強化期間
8月20日～9月20日



【問合せ】 富山県 農林水産部 農村整備課
☎ 076-431-4111 (代表)

8月は経済産業省主唱による「電気使用安全月間」です。ぬれた手で電気器具にふれるのはやめましょう。



濡れた手でさわらないで!!

一般財団法人 北陸電気保安協会

「広報ひみ」読者の投稿による 読者参加コーナー

読者の広場

今月のテーマ 7月号で募集

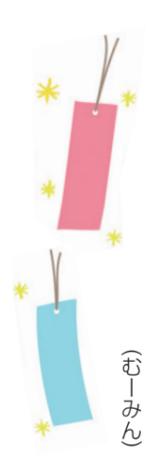
7月7日は七夕の日!

あなたの七夕の思い出は?

◆笹竹に飾りをたくさん付け、短冊に願い事を書き、玄関に飾る。これが幼少期の恒例行事でした。短冊を書く時のわくわくした気持ちは、あれから十数年経った今でも、鮮明に覚えています。令和の時代を生きる子どもたちにも、七夕がずっと受け継がれますように。(ニンニン)

◆今から六十数年前、笹飾りは大きな深い川へ火を付けて流したものです。5年生のとき、友達と笹を担いで川へ行き、火を付ける時にマッチを擦れないことがばれて、みんなに笑われたことが今でも忘れられません。(TS)

◆子どもの頃は、山へ行って竹を取ってきて、おり紙で飾りを作って、庭につるすのが毎年楽しみでした。久しぶりに短冊を書いてみたいと思いました。(むーみん)



◆孫ができて、初めて戸出の七夕まつりに行きました。とても暑い中、顔を真っ赤にした孫が、おいしそうにかき氷を食べるかわいい様子が思い出です。また行けるといいな。(ゆーり)

◆自分の家で竹に飾り付けをして楽しんでることを思い出します。(SS)

◆高岡市の七夕まつりです。空が隠れるほど大きな七夕で、たくさん飾りが付いていたように思います。(ひろりん)

◆甥が小さい時、父がきれいな包装紙を短冊のように切り、和紙でこよりを作って竹に結び、七夕飾りを作ってあげていました。半世紀以上前の事です。(夢見る夢子)

きととき P

水泳と公民館の連携
ポイント対策事業

今月は、
・P12「水泳教室」
・P19「住民健診」
が氷見きとときと健康ポイントの対象事業です。

放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビやインターネットでマイペースに学べる通信制の大学です。大学を卒業するために学ぶことはもちろん、資格取得や知識を深めるために必要な科目だけを学ぶこともできます。

出願期限 9月15日(火)必着
資料請求(無料)
〒939-0311 射水市黒河5180
放送大学富山学習センター
放送大学富山学習センター
(富山県立大学内) ☎ 5699230

編集後記

7月上旬、道路愛護の取材では、地域の方が総出で、道路沿いや歩道、のり面の除草活動に精を出しておられました。お手入れのお蔭で、道沿いの立葵は、まるで主役のように咲き揺れるのでパチリ。カメラに夢中になっていると「こんにちほ！」と生徒のはずむ声に、すがすがしい気持ちになりました。

地域は、子どもを見守り育てています。真っすぐ伸びる花のように成長してほしいと願っています。 ㊦



今月のプレゼント

ハットリくんのミニトートバック

7月号・8月号でお便りをいただいた人の中から抽選で2名様に「ハットリくんのミニトートバック」をさしあげます(当選者には後日通知します)。



潮風ギャラリーで販売中!

©藤子スタジオ

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「暑い夏を乗り切る! あなたの夏バテ予防・元気になるおすすめメニューは?」

◆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?
(7月号の正解は5ページ)

◆応募メ切 8月11日(火)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、掲載できないことがあります。作品の著作権その他一切の権利は氷見市に帰属します。

“楽しい夏”を安全に過ごしましょう

【問合せ】 消防署 ☎74-8300

火の取り扱いにご注意を！

バーベキューでの事故や火災に注意しましょう。

- ☑近くに燃えやすいものがないか確認しましょう
- ☑衣服に火が着かないように注意しましょう
- ☑風の強い日はバーベキューをやめましょう
- ☑着火剤は正しく使用し、正しく保存しましょう
- ☑使用後の炭は、再び燃えやすいので、しっかり消火して、きちんと片付けましょう

特に、昼間は炭の取り扱いに注意してください。

火が付いた炭を取り出す際に、燃えやすい物の上に落としてしまうことがあります。その際、火種が小さいと、気が付かないうちに燃えやすい物に延焼していることも！昼間の明るい時には、火種に気が付きにくいので、特に注意してください。

衣服に火が着いた時の対処法

①ストップ！止まる

火の勢いを大きくさせないために、まずはその場で止まりましょう



②ドロップ！寝転ぶ

地面・床に倒れこみ、燃えているところを地面に押し付けましょう（体と地面の間になるべく隙間ができないように）



③ロール！転がる

地面・床に倒れたまま左右に転がって、衣服についた火を消しましょう



目や口を押さえる！（失明・気道熱傷防止）

実は危険?! 「水の中は涼しいから安全」だと思っても、熱中症になる危険性があります。

☑適度な水分補給と休憩を

水中でも、運動すれば体温は上昇し、気が付かないうちに大量の汗をかいています。

☑水温30℃以上は要注意！

水温が高いと、安静にしているだけでも体温が下がりにくくなります。猛暑の日は、風通しの良い日陰で休憩したり、シャワーを浴びるなど、特に気を付けましょう。

☑少しでも体調が悪く感じたら、すぐに休憩を！

水中では、気を失うまで熱中症に気付かないことも！人混みの中、急に気を失い沈んでしまった場合、見失ってしまうことも考えられます。

もしものときは

- ①周辺の人に助けを求めると同時に「119番」通報を！
- ②助けに行く時は、浮き輪など浮かぶ物を投げるか持っていく！
一人の場合や、浮かぶ物が無い場合は、消防隊の到着を待ちましょう。



水中での熱中症にご注意を！

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)

郵便はがき

お手数ですが
63円切手を
貼って下さい

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8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