



広報

毎月1回1日発行 May. 2006 No.27

5

かほく

Public Relations Kahoku

心もからだもリフレッシュ

特集 あなたのからだは大丈夫？

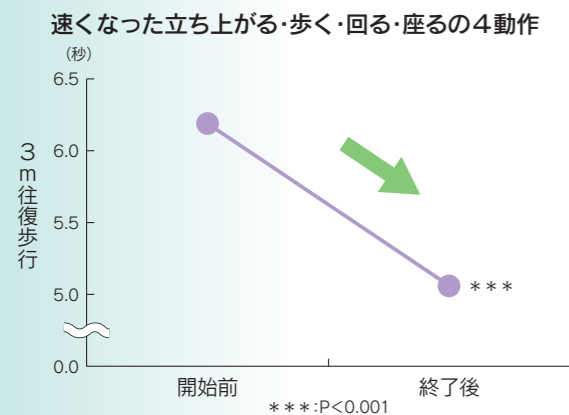
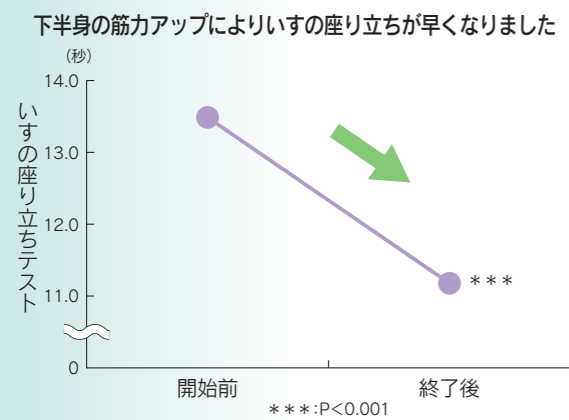
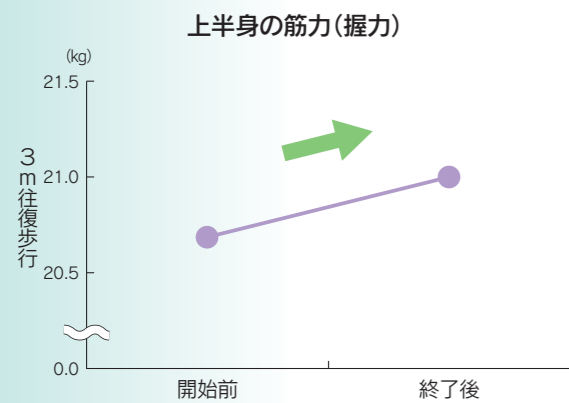
INDEX

あなたのからだは大丈夫？	2
まちの話題	6
保育園施設整備概要	8
高齢者福祉サービスのご案内	10
税の広場	14
くらしの情報	16
国民健康保険受領委任払い制度について	20
キラリ 仕事人	24

地域スポーツクラブ「クラブレッツ」での
エアロビクス教室(宇ノ気体育館)



体力テスト前の血圧測定の様子



かほく市健康クラブでは、従来の週1回の活動に加えて10月～3月にわたる、月1回の高齢者健康体力度アップ事業を展開しました。この事業のインストラクターの指導により、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを効果的に行い、日頃使用しない筋力の強化を図り、健康でイキイキとした生活を送ることを目的に実施しました。

半年間、月1回の筋力トレーニングを実施した結果、次のとおり、会員の筋力、機能的移動能力において全般的に身体機能が高まりました。

筋力に関しては上半身は「握力」、下半身は「椅子座り立ちテスト」でそれぞれ判定しました。

握力は数値が大きいほど力が強いこととなります。椅子座り立ちテストは10回椅子から立ち上がり座ったりしたときの時間を測り、時間が短いほど筋力は強いといえます。

機能的移動能力テストは、立ち上がる、歩く、回る、座るの4動作で、移動時間が終了後には有意に短縮されており、これは、筋力トレーニングの実施によって筋肉が強くなったり、神経の動きがよくなったことによつて起こった結果と考えられます。

体脂肪率の正常範囲は、女性の場合

29.3%が「普通」で30%以上は「軽肥満」になります。特に内臓肥満は動脈硬化性疾患心筋梗塞などの発症と非常に深いので、肥満と判定された方は、早急な改善が求められます。

また、最高血圧が140mmHgを越えるなど注意が必要になります。塩分を控え、野菜を増やし、定期的に運動するように心掛みましょう。

以上のように、月に1回のみの運動でも、実践することによって、身体に有意な変化をもたらします。

皆さんも、運動を習慣にし、イキイキと健康で明るい生活を送るために、体力づくりに励みましょう。



河北台健民体育館でのトレーニング前のストレッチ

筋トレで体力アップ

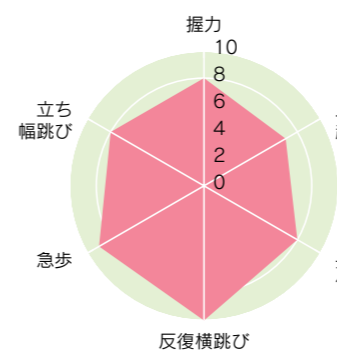


総合型地域スポーツクラブ ジョイアクロスでのアクアピクス教室

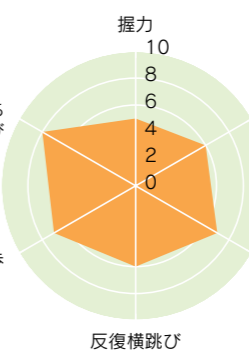
毎年、かほく市では20歳以上の方を対象にした体力テストを行っています。この体力テストは平成12年度より文部省(現在 文部科学省)が採用した「新体力テスト」に基づいて行われており、小学生から高齢者にいたるまで、全ての年代でテストを行うことができ、成長を追って継続的に調べることが出来ます。体力テストでは、①握力(筋力)②上体起こし(筋持久力)③長座体前屈(柔軟性)④反復横とび(敏しよ性)⑤急歩(全身持久力・スタミナ)⑥立ち幅跳び(瞬発力)の6つの種目で数値を測定し、体力要素とします。

次のグラフは、平成17年度のかほく市でおこなった体力テストの結果から、30代後半の女性の3人の体力バランスを示したものです。体力は正六角形に近いほどバランスが取れており、六角形の面積が大きいほど体力が強いということになります。

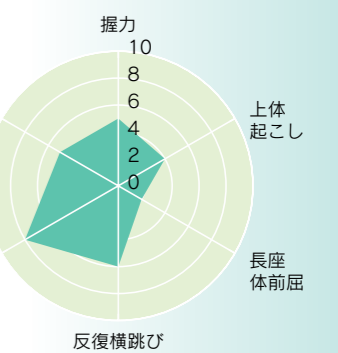
体力があり若々しいCさん



実年齢相応のBさん



体力が弱いAさん



Cさんは、すばらしい体力の持ち主です。全体的なバランスもよく、各項目とも優れており申し分ありません。これからはこの体力を維持することが望ましいです。

このように、自分の体力要素を調べ、自分の強いところ、弱いところを知ることによって、補うような運動を選んで効果的に自分の体力アップを図りましょう。

Bさんは、全体的に良い結果が出ています。特に脚のパワー、スタミナ、柔軟性などが優れています。これからは現在の体力を維持することも、さらに筋力の向上を中心に全体的なバランスを意識したトレーニングが必要です。筋力トレーニングは週に2～3回行うと効果的です。

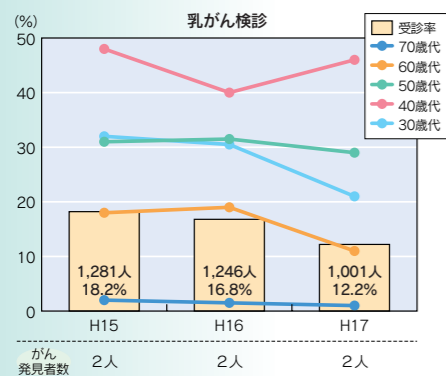
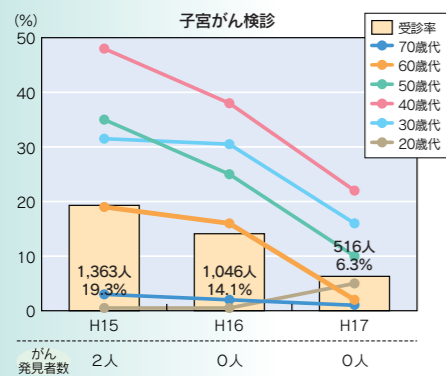
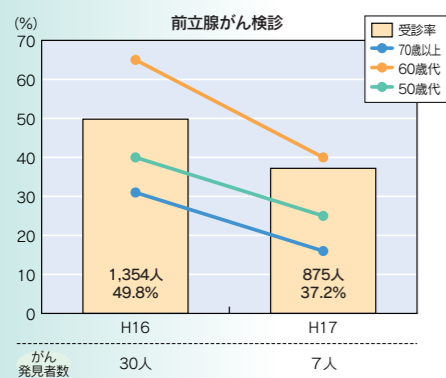
Aさんは、全身持久力(スタミナ)はとてすばらしいのですが、筋力的な要素は普通、柔軟性は少し劣っているようです。柔軟性の向上には運動の前後や、お風呂あがりなどに行うストレッチ体操が効果的です。また筋力トレーニングなども加えて行っていくとさらに良くなると思います。

特集

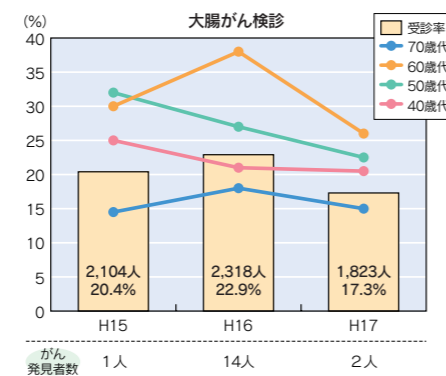
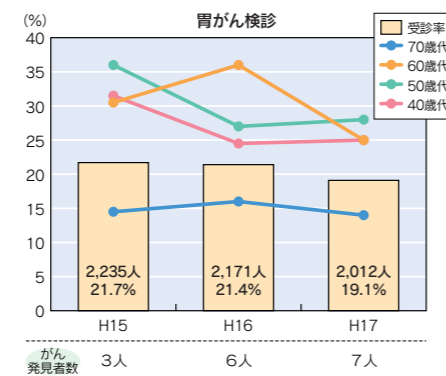
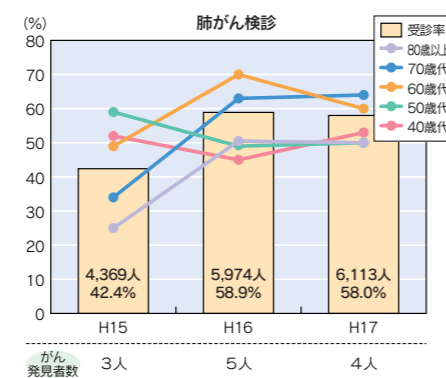
あなたのからだは大丈夫？ 体力テストで知る健康度

自分のからだの状態を知ることが健康に生活するための第一歩です。仕事も遊びも健康なからだを手に入れてこそ楽しめるもの。自分のからだを知るために、かほく市が実施しているいくつかの取り組みを紹介しましょう。

隔年検診



年1回の検診



平成17年度 各種がん検診結果

各種がん検診の受診者数は延べ12,340名になり、うち22名の方からがんが見つかりました。年代別の受診状況では、どのがん検診においても働き盛りの40〜50歳代の

検診受診率が低い傾向にあります。子宮がん検診では、平成16年度より対象年齢が隔年となつています。そのため、受診率が平成17年度は減少しています。

検診を受けて健康チェック

かほく市では、生活習慣病の予防・健康寿命の延伸をめざして、健康づくりに取り組んでいます。平成15年度から17年度に実施した基本健康診査、がん検診の状況についてお知らせします。若い時からの健康づくりが大切です。年に1回は検診を受け、自分の健康状態を正しく知りましょう。

平成17年度住民検診の結果

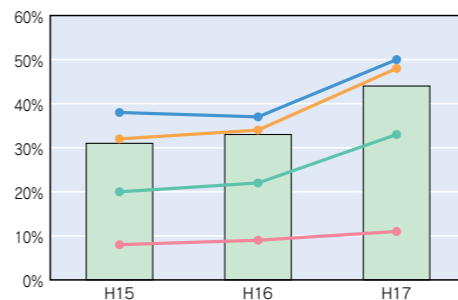
(受診者数はH15年度6,211人・H16年度6,018人・H17年度6,116人)

平成17年度住民検診の結果では、高血糖割合が県の25.3%に比べかほく市は44.4%と高く、毎年、増加傾向にあります。

高血糖の状態が続くと、内臓脂肪蓄積から高脂血症・高血圧・糖尿病などの危険因子が重なり、心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化性疾患を引き起こす原因となります。この状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と言います。

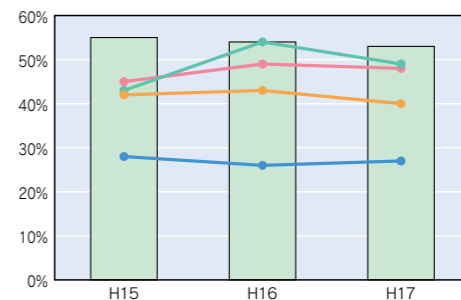


高血糖割合



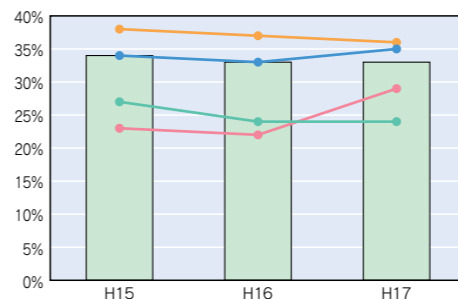
各年代に対する異常者割合は、加齢とともに増加している。平成17年度、全体の4割が高血糖の状態である。

高コレステロール割合



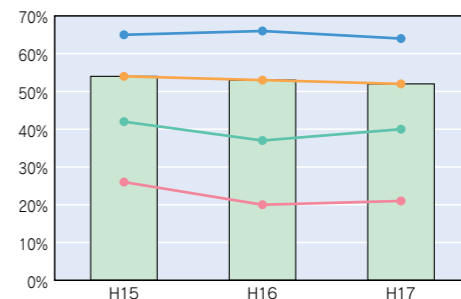
40〜50歳代では、受診者の半数が高コレステロールの状態である。

肥満者の割合

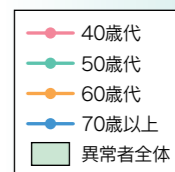


40歳代の肥満割合は平成17年度増加している。60歳代が高い割合を示す。

高血圧割合



加齢とともに、血圧異常者が多くなる。全体の過半数が血圧異常者である。



65歳以上の基本健康診査(すこやか健診)が一部変わります

これまで、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的とした検診内容でしたが、平成18年度からは生活面の質問項目が増え、老化に伴う危険なサインも早期発見・早期対応できる内容に変わります。

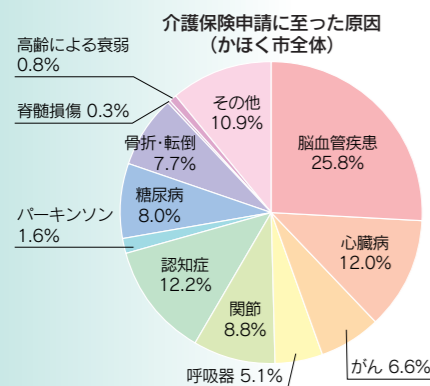
新しい健康診査

目的：心臓病・脳卒中・糖尿病などの「生活習慣病」の予防、および、生活機能低下(筋力の低下・転倒・骨折・閉じこもり・低栄養・認知症・うつなどの老年症候群)や「廃用性症候群」の予防
内容：問診・身体測定・医師の診察・血液検査・必要に応じて心電図・眼底検査および血清アルブミン検査・反復唾液嚥下テスト

介護保険申請に至った内訳

平成16年度新規申請者376人中、脳血管疾患・心臓病・認知症が多いです。

平成17年12月末現在で在宅625人、施設354人



内臓脂肪の蓄積がキケン

メタボリックシンドロームの方は、そうでない方に比べ、脳卒中や狭心症などの発症が2.5倍も高くなります。



若い頃から、年に1回の検診を受け、結果をきちんと見直し、生活習慣の改善を心がけましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目	内臓脂肪蓄積	ウエスト周囲径	男性85cm以上 女性90cm以上
(内臓脂肪面積 男女とも100cm ² 以上に相当)			
選択項目	高トリグリセリド血症	150mg/dL以上	※CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。 ※ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態でへそまわりを測定する。 ※高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。 日本内科学会雑誌94(4),188,2005
これらの項目のうち2項目以上	かつ/または	低HDLコレステロール血症	40mg/dL以下
	かつ/または	収縮期(最大)血圧	130mmHg以上
	かつ/または	拡張期(最小)血圧	85mmHg以上
		空腹時高血糖	110mg/dL以上



災害に強いまちづくりを目指して高松第三分団発足

4/2 かほく市における消防力の強化充実を図るため、高松第三分団が発足することになり、防災拠点となる分団詰所の完成式を、高松産業文化センターで行いました。新築された分団詰所では、油野市長並びに消防関係者によるテープカットが行われ、また、企業から新入団員として従業員の推薦を頂いたことに対し(株)山越並びに(株)荒井ゴム工業へ感謝状が授与されました。席上、羽田分団長が「市民の生命、財産を守る使命の重さを感じつつ、災害に強い街づくりのため努力します」とお礼の言葉を述べました。

竹多副団長が消防庁長官表彰(永年勤続功労章)を受章

3/29 高松第2分団に所属の竹多正幸さん(夏栗)が消防の分野では最高の消防庁長官表彰を受章しました。昭和47年6月の入団以来33年の長きにわたり消防団活動に従事し、貢献した業績が評価されたものです。今後の竹多さんのご活躍をお祈り致します。



平成17年度 石川県子ども会連合会育成指導者表彰受賞

2/26 石川県子ども会連合会より黒川次郎さん(木津)が石川県子ども会連合会育成指導者表彰を受賞されました。この受賞は、平成6年度より地区・かほく市子ども会の役員などを務め、また長年地域の子どもの育成活動を積極的に行ってきたことが認められたものです。



まちの話題

TOWN TOPICS

身近な話題など、皆様からのお便りお待ちしております。
企画情報課 ☎283-1112

春季火災予防運動火災防ぎよ合同訓練開催

3/19 3月20日から26日の火災予防運動の一環として、火災防ぎよ合同訓練が県立看護大付近で行われました。



実践しましょう 市民憲章

4/5~4/14 市民憲章の一環として市内49か所で120名の方が街頭に立ち、「あいさつ運動・交通安全運動」を展開しました。昨年10月、かほく市市民憲章を制定し、この市民憲章の具現化に向けて、市民ぐるみで実施するために、今年3月、かほく市市民憲章推進本部を設立しました。

市民憲章推進本部では、平成18年度の最重点事業として「あいさつ運動・交通安全運動の推進」を設定し、現在、行政・地域・家庭・学校・事業所において、それぞれの分野で取り組める活動を実践しています。今後も「あいさつ運動・交通安全運動」に取り組んでいただける地域・事業所がございましたら、かほく市教育委員会生涯学習課までご連絡願います。

【問い合わせ先】生涯学習課 ☎283-7137



(株)PFUへ市民憲章(日本語・英語版)を贈呈

4/3 (株)PFU本社にて、油野市長から広瀬社長へ、日本語・英語版の市民憲章を併記した市民憲章ファイルが贈呈されました。昨年制定された市民憲章の実践について、市内の事業者にも協力を求めるもので、以前より社内で明るい職場づくり「あいさつ運動」を実施し、国内外に幅広く事業拡張する(株)PFUを、市民憲章実践のための模範事業者として、憲章推進の協力要請にファイルを贈呈したものです。



花よりだんご お茶をいっぶく

4/8 高松中町通りを会場に予定していた桜まつりは、荒天のため中止となりました。お茶会が行われた高松産業文化センターでは、220名の方が茶道協会の皆さんによるお手前を味わいました。

当日に予定していました「かほく夢おどり」「かほく四季だより」の唄と踊りのお披露目および作曲者の加賀山昭さん、振付の兼生八千代さんに対する感謝状の贈呈を次のとおり行いますので、お気軽にお越しください。

日時 5月17日(水) 16時 場所 河北台中学校講堂

また、「かほく夢おどり」「かほく四季だより」のCDを商工会にて1枚1,000円で販売しています。

【問い合わせ先】かほく市商工会 ☎282-5661

かほく市保育園施設整備計画を策定しました

「安心していつまでも暮らせる住み良いまち」を目指して

かほく市保育園施設整備検討委員会(多々見武委員長 委員16名)より、去る2月24日、かほく市保育園施設整備計画に関する提言書が油野市長に提出されました。市は、提出された提言書の内容を尊重し、かほく市保育園施設整備計画を策定しました。市民の皆様には、市が推進する保育園施設整備の取組みにご理解とご協力をお願い致します。



造形遊び

計画策定の目的

市民の保育ニーズに応じる役割を担いながら、子育て支援策を進め、よりよい保育環境を築いていくためには、保育園運営の効率化や保育サービスの充実を図る必要があります。計画では、保育園施設の適正な配置および跡地活用、保育園の運営方法や保育園と幼稚園の連携のあり方などの方針を定めて整備を進めるものです。

市民の意向

就学前のお子さんのいる保護者を対象にアンケート調査を実施しました。その結果、保育園の統廃合にあたり、施設や設備、遊具などの充実とともに、保育サービスの質や保育士の資質の向上、食育や様々な体験活動などの保育内容の

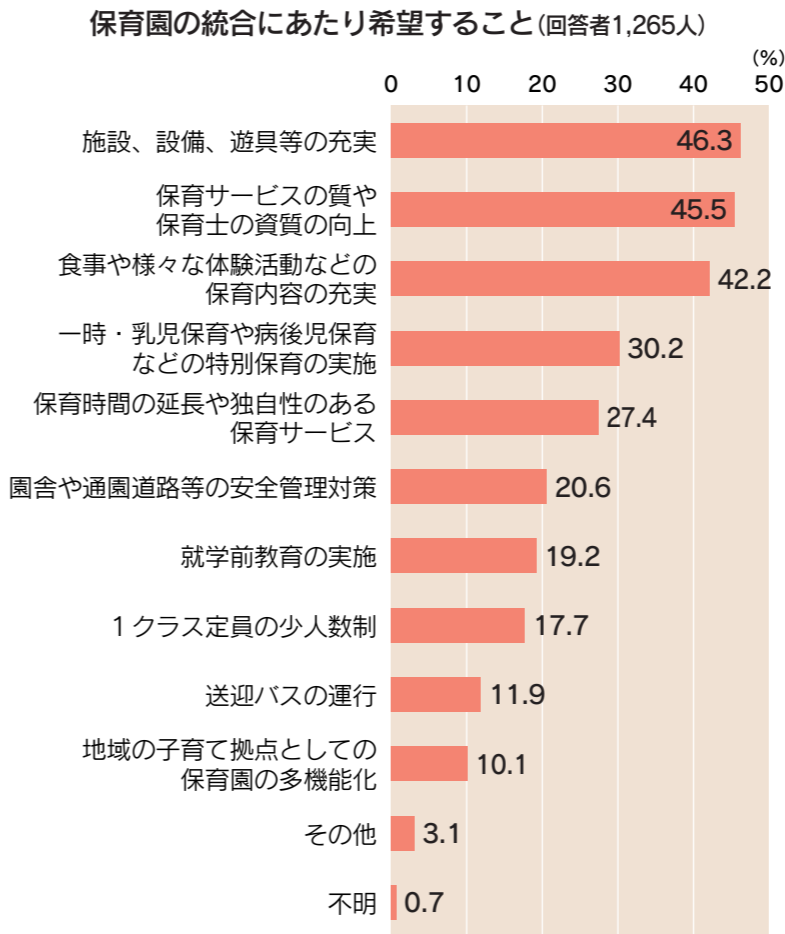
充実など、ハード・ソフトにわたる多様な要望がありました。

保育園施設整備計画の概要

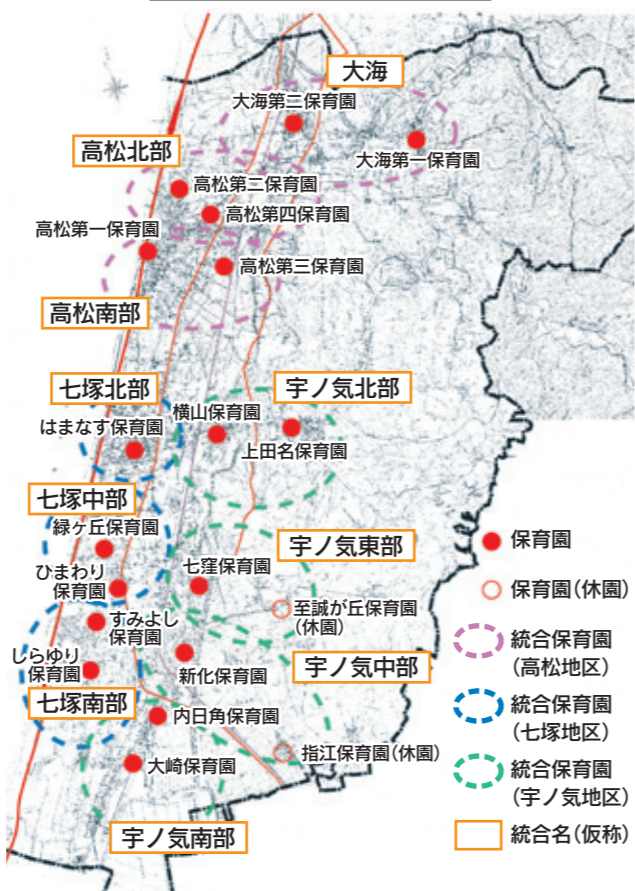
■計画の期間
平成18年度～平成37年度(平成27年度に計画の見直しを予定)

保育園の将来施設数

3地区ごとの人口動向などから、10年後の将来児童数を推計し、必要な保育園数を算定しました。その結果、高松地区3箇所、七塚地区3箇所、宇ノ気地区4箇所の、合わせて10箇所の保育園が必要となります。



かほく市保育園統合計画



■保育園の配置
保育園の配置は、小学校校区を基本に、通園距離の均等性、アクセス道路の利便

性などを考慮するもので次のような統合計画としました。

保育園跡地の活用

老朽化している施設については、更地にして有効利用を図ります。

保育サービスの充実

かほく市次世代育成支援行動計画に基づき保育サービスに取り組みます。

保育園の運営方法

地域の特性に対応した保育園づくり、効率的な運営を推進するとともに、今後は保護者が求める保育サービスに柔軟に対応できるように民営化の導入も検討します。

保育園と幼稚園の連携

国の総合施設整備モデル事業に関する法整備の状況も踏まえて、子どもの最善の利益を第一に考え、就学前の教育・保育の一体化に向けた取組みを推進します。

保育園施設整備の方針

旧高松町の保育園施設整備計画を基に、平成16年度から大海第一・第二保育園を統合した(仮称)大海保育園の建設により、今年6月に完成します。

今後は、老朽化が進んだ保育園から、順次統廃合を進めることを基本としますが、地域での合意が得られ、施設用地が確保されたところから整備を進めます。

推進体制

施設の整備にあたっては幅広く住民の意見を聴取し、地域との連携をとりながら推進します。

問い合わせ先

子育て支援課 ☎2003-71155

平成18年度

かほく市町会長・区長さんをご紹介します

地区と市のパイプ役として活躍していた町会長さん、区長さんが決まりました。なお、4月28日のかほく市町会区長会連合会総会の席上、役員が互選されました。

会長 岩佐 健一(白尾)
副会長 東 隆秀(二ツ屋)
副会長 田井勇太郎(宇野気)
(敬称略)

番号	地区(町会)名	町会長・区長名
1	南町	架谷辰雄
2	古宮町	二口昭純
3	元町	多々見佐多一
4	南新町	森清
5	流川町	山本一郎
6	六軒町	黒川光雄
7	中町	岩井武由
8	上北町	沖野栄三
9	北中町	北刃三
10	北新町	多々見潤三
11	岸川町	倉外岐雄
12	桜井町	金谷誠二
13	下伊丹町	坂本健三
14	上伊丹町	森進
15	東町	中田清
16	旭町	森信義
17	新旭町	藤田輝男
18	内高松	眞田雪雄
19	長柄町	井上康夫
20	若緑	北川郁夫
21	箕打	久保英五郎
22	元女	岡部孝允
23	黒川	山本進
24	野寺	中川昇
25	八野	早川孝紀
26	瀬戸	川井勝治
27	夏栗	北口明一
28	中沼	林正秀
29	二ツ屋	東隆
30	木津	廣瀬博
31	松浜	野安弘
32	遠塚	櫻井未
33	浜北	山口求之
34	秋浜	桶作弘之
35	外日角	高井文夫
36	白尾	岩佐健一
37	森	安達義明
38	向野	西村侃健
39	狩鹿野	松本善次
40	指江	酒山善正
41	多田	山田義輝
42	気屋	吉田義行
43	上山田	齊藤孝正
44	下山田	北口正時
45	鉢伏	北村福
46	宇気	松本逸郎
47	七窪	渡辺伸二
48	宇野	田井勇太郎
49	内日角	吉田清一
50	大崎	山名田満
51	横山	横井三朗
52	谷	本多勇彦
53	笠島	小池田辰彦
54	上田	杉長
55	余地	中田由輝

みんなの図書館

【開館時間】 火～金 10時～18時
土・日 9時～17時

●高松図書館 ☎281-8686 ●七塚図書館 ☎285-1377 ●宇ノ気図書館 ☎283-0057

新着図書は高松・七塚・宇ノ気図書館のどこからでも貸出できます。図書館カウンターまでお知らせください。3館どこでも貸出・返却できます。3館それぞれの図書館にて、メール予約が可能になりました。

URL <http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/library/>

延長開館試行と利用アンケート実施のお知らせ

市民の皆さまに図書館をよりよくご利用いただくために1時間の延長開館試行を行います。同時に図書館利用アンケートも行っておりますので、来館時にご協力くださるようお願いいたします。

日時 5月16日(火)～6月15日(休)
開館時間 火～金 10時～19時
土・日 9時～18時



5月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 T,N,U	2	3 T,N,U	4 T,N,U	5 T,N,U	6
7 T	8 T,N,U	9	10	11	12	13
14	15 T,N,U	16	17	18	19	20
21 N,U	22 T,N,U	23	24	25	26	27
28	29 T,N,U	30	31 T			

T…高松図書館 N…七塚図書館 U…宇ノ気図書館

新着図書案内 (※毎月たくさんのお新着図書が入っています。これはその一部です。図書館をご覧ください)

一般図書

- | 書名 | 著者名 | 所蔵館 |
|--------------|---------|-----|
| ●びっくり館の殺人 | 綾辻 行人 | 高松 |
| ●チョコレートコスモス | 恩田 陸 | 高松 |
| ●黒い太陽 | 新堂 冬樹 | 高松 |
| ●ミス・ジャッジ | 堂場 瞬一 | 高松 |
| ●ドリームバスター 3巻 | 宮部みゆき | 高松 |
| ●包帯クラブ | 天童 荒太 | 七塚 |
| ●河畔に標なく | 船戸 与一 | 七塚 |
| ●野性の条件 | 森村 誠一 | 七塚 |
| ●終末のフール | 伊坂幸太郎 | 七塚 |
| ●母の味、祖母の味 | 武蔵 裕子 | 七塚 |
| ●紙魚家崩壊 | 北村 薫 | 宇ノ気 |
| ●異端の大義 上・下 | 楳 周平 | 宇ノ気 |
| ●地に埋もれて | あさの あつこ | 宇ノ気 |
| ●ヒカルの碁 1～23巻 | ほった ゆみ | 宇ノ気 |
| ●オンリーワン | 野口 聡一 | 宇ノ気 |

児童書

- | 書名 | 著者名 | 所蔵館 |
|---------------------|-----------|-----|
| ●菜緒のふしぎ物語 | 竹内もと代 | 高松 |
| ●ママの恋人 | 令丈ヒロ子 | 高松 |
| ●リサ ママプレゼントアン・グッドマン | | 高松 |
| ●はるですよふくろうおばさん | 長 新太 | 高松 |
| ●はるがきた | ロイス・レンスキー | 七塚 |
| ●10びきのかえるのピクニック | 間所ひさこ | 七塚 |
| ●子どもとお母さんのための童謡 | いもと ようこ | 七塚 |
| ●CDできく日本昔ばなし | ポプラ社 | 七塚 |
| ●しってるねん | いちかわ けいこ | 宇ノ気 |
| ●ハキちゃんの「はっぴょうしす」 | 薫 くみこ | 宇ノ気 |
| ●せかいでいちばんおかかねもちのすずめ | エドアルド | 宇ノ気 |
| ●モーイヨ | 五味 太郎 | 宇ノ気 |

緑がうれしい！
コーナー展開催
5月2日(火)～31日(水)
風薫る気持ちのいい季節
みなさんはどうすごされますか？

戸外運動・ハイキング・旅行・家庭菜園・日曜大工など、図書館ではいろいろな本をコーナー展示致します。
皆さまのお役にたつ本を3つの館で見つけてください。

高齢者福祉サービスのご案内

住み慣れた地域で自立して自分らしい生活を送れるよう、市では、介護保険サービスの他に高齢者の自立支援や家族介護を支援する福祉サービスを行っています。お気軽にご相談ください。



「食」の自立支援による配食サービス

地域支援事業・高齢者支え合い事業

事業名	事業内容	利用できる人	自己負担額	利用限度など
徘徊高齢者家族支援サービス	認知症高齢者に位置情報提供システムを携帯してもらい、徘徊した場合に、電話による問い合わせやインターネットで位置を確認できます。	徘徊の見られる認知症高齢者を介護している家族	基本料金 月 525円 位置情報検索料 1回 315円 現場急行料金 1回 10,500円	無し
「食」の自立支援	高齢者の低栄養状態を早期に発見し、自宅訪問による栄養指導や配食サービスにより低栄養状態を改善します。	概ね65歳以上の単身世帯・高齢者のみの世帯で、栄養管理ができず、安否確認が必要な人	1食 400円	毎日の昼と夕食(年末年始を除く)
寝具類等洗濯乾燥消毒サービス	掛け・敷き布団、毛布の洗濯乾燥消毒を行います。	要介護2から5の高齢者並びに身体障害者で、失禁などにより寝具の衛生管理が困難な人	費用の1割	年4回実施
軽度生活援助	自宅の掃除、食事の準備等の家事援助を行います。	概ね65歳以上の単身世帯・高齢者のみの世帯で、要介護(要支援)認定者以外で、日常生活上の援助が必要な人	費用の1割	自己負担で月2,000円分まで
訪問理美容サービス	事業者が居宅に訪問し、訪問理美容サービスを行います。	要介護2から5の高齢者並びに身体障害者で、理容店や美容院に向くことができません、一般の理美容サービスを利用することが困難な人	費用の1割	年4回
介護用品の支給	介護用品(紙おむつなど)を支給します。	要介護2から5に相当する在宅の高齢者を現に介護している家族	支給された介護用品価格の1割	市民税非課税世帯は 毎月 9,000円 その他の世帯は 毎月 6,000円
緊急通報装置整備	緊急通報システムを貸与し緊急時に対応します。(生活リズムセンサーにより高齢者の動きを24時間体制で見守ります)	概ね65歳以上の単身世帯・高齢者のみの世帯、または重度身体障害者のみの世帯で、安否確認が必要な人	通話料など	無し
自立支援型住宅リフォーム推進	住宅リフォームに要する費用を助成します。	要介護認定者のいる世帯など	生計中心者の所得税額により助成	補助限度額 100万円
ひとり暮らし老人等火災警報器給付	火災警報器取り付けに要する費用の一部を助成します。	65歳以上の単身世帯の人または、65歳以上の高齢者のみの世帯の代表者	生計中心者の市民税階層により助成	市民税階層により限度額を計算

※サービスのご利用は、事前の申請が必要です

【ご相談・申請窓口】 かほく市地域包括支援センター ☎283-7122
(かほく市宇野気二81番地 市役所本庁舎 保険医療課内)

川柳

裏路にやっぱりあつた落し穴
道楽が過ぎた憂き目の詫び住い
完熟は未だです私まだ六十路
つまりいた石から拾う五七五

松 虎谷 徹也
浜 西田喜久男
高 竹中つる子
八野 東 松枝

大崎 西川ふさ乃

宇野気 源 ちる子

白尾 金子由紀子

外日角 表 外美枝

外日角 新田茂外子

高松 香林 朝子

二ツ屋 北 友広

軒下に積む屋根雪の嵩たかし夏の井戸水憂ひなからん

高松 竹中 節子

四十余年経しも切れ良き裁ばさみ嫁入り道具の残るひと品

内高松 竹内美和子

鷺の声飛行機の音ときをりに聞きつつ臥して癒ゆる日待つ

八野 高山 吉枝

効力の無しとぞ聞けば高価なる薬もわが身離れゆくなり

金沢 中屋 京子

薬湯の香に癒されて浸りをり庭の雪吊り見ゆる湯舟に

高松 竹中富美子

姉よりの荷に添へられしひと握りの涅槃団子は五彩を放つ

短歌

文芸の窓

※掲載の作品はかほく市文芸協会より寄稿いただいています

子育て支援ガイド



あなたの子育て応援します

たのしいこといっぱい みんな遊びにきてね!

かほく市子育て支援センター(愛・遊・館内) ☎281-3582

- ☆わくわく広場・育児相談 月～土 9時～16時
- ☆育児サロン 毎週月・水曜日 10時～11時30分
 - ・5月11日、25日(木) わくわくランチタイム
 - ・5月29日(月) わくわくお誕生会
- ☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分
 - ・5月10日(水) 大海第一保育園
 - ・親子でスキンシップを楽しむ

- ☆子育てミニミニ講座 11時～11時30分
 - ・5月8日(月) 子どもをタバコの害から守ろう… 保健師
 - ・5月10日(水) スキンシップで心の栄養を… 保育士
 - ・5月11日(木) 絵本大好き! …… 図書館司書
 - ・5月24日(水) 食中毒に要注意 …… 栄養士

しらゆり保育園内子育て支援センター ☎283-0422

- ☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分
 - 毎週水曜日 しらゆり保育園
 - 5月17日(水) ・親子でスキンシップを楽しむ
 - ※その他の水曜日 ・親子で好きなあそびを楽しむ
 - ・子育て情報交換、絵本など
 - 5月24日(水) 緑ヶ丘保育園
 - ・いろいろなコーナーで遊ぼう
- ☆出前広場(ラッコちゃん広場) 10時～11時30分
 - 毎週木曜日 七塚健康福祉センター
 - 5月11日(木) ・親子でスキンシップを楽しむ
 - ※その他の木曜日 ・親子で好きなあそびを楽しむ
 - ・子育て情報交換、絵本など

大崎保育園内子育て支援センター ☎283-0202

- ☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分
 - 毎週金曜日 大崎保育園
 - 5月19日(金) ・親子でスキンシップを楽しむ
 - ※その他の金曜日 ・親子で好きな遊びを楽しむ
 - ・子育て情報交換、絵本、手遊びなど
- ☆出前広場(うさちゃん広場) 10時～11時30分
 - 5月9日(火) ほのぼの健康館
 - ・親子でスキンシップを楽しむ

育児相談および一時保育は、市内全保育園で行っていますので、気軽にご相談ください



このコーナーでは、提案箱やメールに寄せられたご意見やご提案を抜粋してお知らせします。

- Q**：区によって区費の金額が違う。同じ市に住んでいて同じサービスを受けているのになぜ違うのでしょうか。
- A**：現在、宇ノ気老人福祉センターで毎週日曜日に陶芸教室、木曜日にカラオケサークル、月に2回程度で、生花、手芸、民謡、歌謡舞踊、絵手紙、園芸などの教室を行っています。また、高松老人福祉センターでは毎週水曜日に手芸教室、カラオケ教室、ゴム体操、金曜日に版画教室、書道教室などを実施しております。各教室では、高齢者の方々が楽しんでくださるよう、ぜひご参加ください。
- Q**：区費とは市に払うお金ではなく、各地区の組織、行事などを運営するためにそれぞれの地区が金額を決定し、各世帯に負担を願っているお金です。
- A**：そのため、地区の規模や行事内容などにより区費の金額に違いが出てきます。区費の用途としては、主に区民会館の維持管理、公民館活動費や祭礼、また子ども会などの補助など、区民の皆様のために使用されているものと考えられます。

- 提案箱設置場所
かほく市役所本庁舎玄関、かほく市高松庁舎ロビー、かほく市七塚庁舎玄関、七塚図書館ロビー、宇野気駅、横山駅、高松駅
- 市役所宛メールアドレス info@city.kahoku.ishikawa.jp

かほく市民の健康と福祉の拠点

ほのぼの健康館

開館日 平日及び第1・3日曜日
時間 8時30分～17時15分
(毎週火・金曜日及び市民団体利用希望の場合は22時まで開館)
休館日 毎週土曜日、第2・4・5日曜日 ※祝日は休館です
問い合わせ先 ☎283-1117

体力チェック

- 5月15日(月) 13時30分
- ※予約が必要です。時間厳守でお集まりください

子どもの健診

場所 ほのぼの健康館

- 赤ちゃん健診(3か月児)
5月9日(火)・18日(木)
13時15分～13時45分受付
対象 H18年1月生
- 1歳6か月児健診
5月11日(木)
13時15分～13時45分受付
対象 H16年10月生
- 3歳児健診
5月25日(木)
13時15分～13時45分受付
対象 H15年1月生

子どもの教室

場所 ほのぼの健康館

- ひよこ教室(3か月児の育児教室)
5月11日(木)
10時までにお越しください
対象 H18年2月生
- ごっくん教室(6か月児)
5月25日(木)
10時までにお越しください
対象 H17年11月生
※予約が必要です
- ピーパー教室(虫歯予防教室)
5月18日(木)
10時までにお越しください
対象 H16年2月生

子育て相談

受付時間 13時30分～14時

- 5月10日(水)
- 場所 愛・遊・館
- 5月24日(水)
- 場所 ほのぼの健康館

はいはい教室

- 5月12日・19日・26日(金)
- 10時までにお越しください
- 対象 H17年7～9月生
- 場所 愛・遊・館
- ※予約が必要です。

お知らせ

今月のほのぼの健康館の手話通訳者の配置日は、5月9日(火)・23日(火)10時～13時です。

子どもの予防接種

受付時間 13時15分～13時45分までにお越しください

種類	実施日	場所	対象者
BCG (結核予防)	5月12日(金)	ほのぼの健康館	H18年1月15日～H18年2月11日生 6か月児までのお子さんで未接種の方
ポリオ	5月8日(月)	ほのぼの健康館	平成17年1～12月生 平成10年12月～平成16年12月生の お子さんで2回未接種の方
	5月16日(火)	ほのぼの健康館	
	5月17日(水)	七塚健康福祉センター	
	5月22日(月)	高松社会福祉センター	
	5月26日(金)	ほのぼの健康館	
	5月31日(水)	ほのぼの健康館	

看護職の再就職支援講演会および訪問看護師養成講習会

就業を希望する方の職場復帰を支援するため、最近の看護についての知識・技術を学ぶ場を提供します。

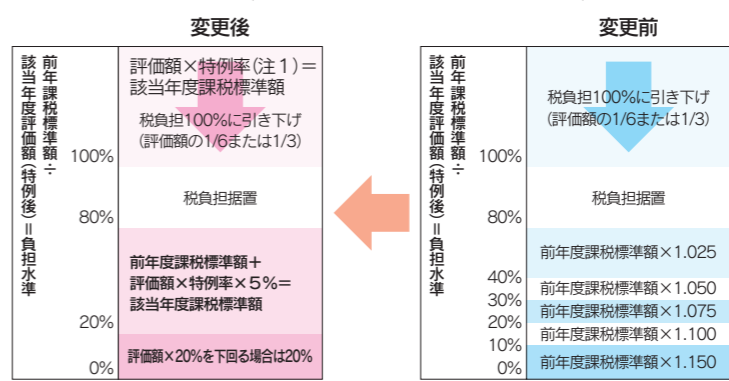
- 主催 社団法人石川県看護協会・石川県
- 受講人員 各コース30名程度
- 講習日程

内容	開催期間	対象者	申込締切	受講料
再就職支援講演会	施設就労看護編 6月12日(月)～16日(金)	看護の免許所有者で、現在看護業務についていない方	6月5日	無料 (資料代5,000円)
	在宅看護編 9月11日(月)～15日(金)		9月4日	
訪問看護師養成講習会	6月20日(火)～8月10日(木)	①実務経験3年以上 ②年齢60歳以下	6月5日	無料 (資料代30,000円)

- 申込方法 申込用紙(健康福祉課にあります)を石川県看護協会へ提出してください。
〒920-0931 金沢市兼六元町3-69 ☎232-3573 FAX232-3973

平成18年度から土地についての固定資産税・都市計画税の課税のしくみが変わりました

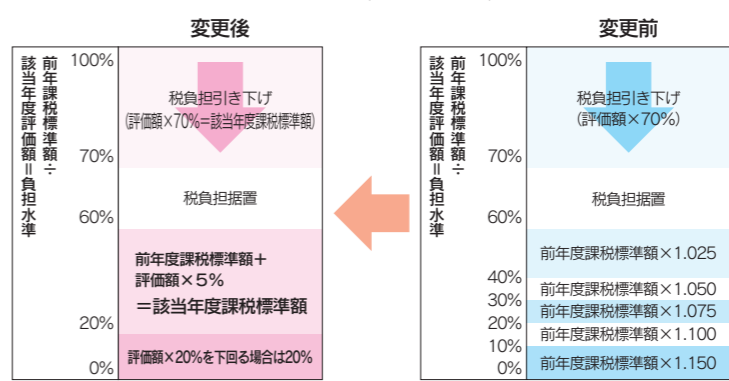
住宅用地(小規模住宅用地・一般住宅用地)



※該年度評価額(特例後)とは、住宅用地特例率1/6または1/3を乗じた額(注1)

- ・200㎡までの小規模住宅用地部分
- 1/6(固定資産税)、1/3(都市計画税)
- ・200㎡を超える一般住宅用地部分
- 1/3(固定資産税)、2/3(都市計画税)

非住宅用地(商業地など)



住宅用地の割合が80%未満または非住宅用地の割合が60%未満の場合は、それぞれの割合に達するまで、毎年評価額の5%が引き上げられます。

税務課からのお知らせ

☎283-1114

●個人市・県民税の税制改正について

地方税法等の改正に伴う、平成18年度分(平成18年6月徴収分)の個人市・県民税の主な改正は、次の5点です。

- ①定率減税額の引き下げ
個人市・県民税所得割額からの減税分が縮小します。
〔平成18年度 個人市・県民税額〕
定率減税 7.5%相当額(2万円限度)となります。
- ②生計同一の妻への均等割の非課税措置の廃止
夫婦ともに所得のある世帯で妻の所得金額が一定額(例：給与収入93万円)を超える場合は妻にも均等割として本来の法定額の4,000円を課税します。

③65歳以上で前年所得125万円以下の個人市・県民税非課税措置廃止

平成17年1月1日において、65歳に達していた方で、前年の合計所得金額が125万円以下の方は個人市・県民税を軽減致します。

平成17年度、更に徴収を強化するため、石川県が市に代わり、個人市・県民税の滞納事業を引受け、直接徴収する制度が開始されます。

市より県に引継ぎがされると、滞納処分(預金・給与・生命保険の差押)が前提となります。

納税課からのお知らせ

☎283-17114

●前納報奨金制度の見直しが行われます

市税(個人市・県民税および固定資産税・都市計画税)を第1期の納期限までに全額納付される方に交付していた全期前納報奨金について、平成18年度分から次のように改正されました。

- ①交付率
(現行)0.5% → (改正後)0.25%
 - ②交付上限
(現行) 期別税額50万円 → (改正後) 期別税額10万円
- 改正により、固定資産税・都市計画税では3,750円、個人市・県民税では2,500円が交付の上限額となります。

●軽自動車税の減免申請について

軽自動車税には身体障害者などに対する減免制度があります。

減免を申請される方は、障害の等級などの要件がありますので、事前に納税課までお問い合わせのうえ、5月24日(水)までに納税課または高松・七塚の各サービスセンターで手続きを行ってください。

●県が直接徴収(滞納整理)します

本市では、納税者の市税に対する不公平感をなくし、市税を安定確保するために、年間を通し、電話催告や臨戸徴収を実施し、滞納整理に努めています。

●市税は納期限内に納付しましょう

市税(個人市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税)の納税については、安心して便利な口座振替をお勧めします。

また、口座振替をご利用の方の納付済額等については、年1回(毎年3月中旬)「振替納付済通知書」により、お知らせすることとなっております。

◆市指定口座振替取扱金融機関

北國銀行・北陸銀行・金沢信用金庫・のと共栄信用金庫・興能信用金庫・石川かほく農業協同組合・石川県信用漁業協同組合連合会・郵便局

納税課 ☎283-17114

平成18年度から特定動物(人に害を加えるおそれがある危険な動物)の飼養は許可制になります。

平成18年6月1日から「特定動物(危険な動物)をすでに飼養している方、または飼養しようとしている方は、知事の許可を受けなければならないこととなりました。

特定動物とは、熊、サル、猛禽類、ワニ、毒蛇、ニシキヘビなどの人に害を加えるおそれのある動物で「動物の愛護および管理に関する法律」で指定された動物です。特定動物の飼養保管許可証は飼養施設の構造、飼養・管理の方法などを確認したうえで、動物種毎に発行します。飼養している動物が特定動物であるかどうか、また許可申請の方法の詳細については、石川中央保健福祉センターにご相談ください。

なお、許可を受けずに飼養・保管すると法律で罰せられることもありますので、ご注意ください。

飼養・保管にあたり許可が必要な動物

哺乳綱	霊長目	おまぎざる科 おながざる科(ニホンザル等) てながざる科 ひと科(大型のサル) ※リスザル、スローリスや マーモセットは含みません。
哺乳綱	食肉目	いぬ科(※犬以外のいぬ科動物) くま科(くま科全種) ハイエナ科(ハイエナ科全種) ねこ科(※猫以外のねこ属)
哺乳綱	長鼻目	ぞう科全種
哺乳綱	奇蹄目	さい科全種
哺乳綱	偶蹄目	かば科(かば科全種) きりん科(きりん属全種) うし科(アフリカスイギュウ属全種、バイソン属全種)
鳥綱	だちょう目	ひくいどり科全種
鳥綱	たか目	コンドル科、たか科
鳥綱	かめ目	ワニガメ
爬虫綱	トカゲ目	ドクトカゲ科、おとかけ科 ポア科、なみへび科、 コブラ科、くさりへび科
爬虫綱	わに目	アリゲーター科 クロコダイル科 ガビアル科

【問い合わせ先】
石川中央保健福祉センター
生活環境課 ☎275-2642



「問い合わせ先」
税務課市民税係 ☎283-1114

④老年者控除が廃止

平成18年度…2/3軽減
平成19年度…1/3軽減

④老年者控除が廃止
老年者控除(控除額48万円、65歳以上の方に適用)の廃止により、所得が変わらなくても、税額が増えることとなります。

⑤公的年金等控除額の縮小

65歳以上の方の国民年金、厚生年金などから差し引く「公的年金等控除額」が縮小し、収入が同じでも、所得額が増えます。

●入門講座「はじめての西田幾多郎がはじまります」

生立ち、人柄、書や短歌を通して、西田幾多郎の生涯を分かりやすく学べる入門講座です。

期 間 5月7日(日)
8月6日(日)全4回

初 回 5月7日(日) 14時

講 師 「西田幾多郎と鈴木大拙」
哲学館専門員

場 所 哲学館

参加無料 ※要申込

【問い合わせ先】
哲学館 ☎283-6600

●西田幾多郎哲学講座「参加者募集」

哲学・宗教・心理・教育など、広く学べる哲学入門講座です。

期 間 5月20日(日)
11月18日(土)全2回

初 回 5月20日(日) 14時

講 師 「善の研究」ができるまで」
県立看護大学 教授
浅見 洋氏

場 所 哲学館

参加費 2,000円

※要申込

【問い合わせ先】
哲学館 ☎283-6600

●母子家庭のみなさんへ

「かほく市母子寡婦福祉会」の会員になって、ルネスで遊ぼう！(石川県母子寡婦福祉連合会親子ふれあい事業)に参加しませんか。意見交換、ゲームなどを行いますので、親子で楽しいひと時を過しましょう。

●歴史を語る会

日 時 5月27日(土) 14時

テ ー マ 「郷土の偉人 鶴彬の五七五 人間の心を感じる川柳」

参加料 300円

【問い合わせ先】
たかまつ まちかど交流館
☎282-5760

がんばりました

●第13回近県ジュニアソフトテニスインドア大会
(2/25日・富山県)

優勝
河北台キッズソフトテニスクラブ
虎谷みのり(七塚小6年)
田丸 梓織(外日角小5年)
伊藤 優衣(外日角小5年)
大家 菜南(外日角小5年)
・ 鈴木 菜南(外日角小5年)
・ 鈴木 菜南(外日角小5年)
田丸 瑚晴(外日角小4年)
澤本 瑠衣(宇ノ気小3年)
内潟 香里(外日角小3年)

●かがのと交歓会新人大会
(ハレーボール)

男子の部
第3位 宇ノ気スワローズ

日 時 6月3日(土)

対象者 母子寡婦福祉会会員親子
参加無料
【申込・問い合わせ先】
かほく市社会福祉協議会
☎2805-8885

●平成18年度石川高専公開講座

講座名	開講日時	内 容	受講者対象数	受講料
2級建築士受験対策 ゼミナール(学科編)	5月14日(日)、21日(日)、 6月4日(日)、11日(日) 9:30~16:30	2級建築士受験に必要な基礎知識について、計画・構造・法規・施工の4分野ごとに解説します。	一般10名	9,400円 (テキスト代別途)
初心者の中高年 登山の生理学と実践I	6月3日(土)、4日(日) 13:00~17:00	安全で疲れの少ない登山を目指します。血圧・握力・脚筋力・片足閉眼立ち等体力測定を行います。(登山希望の方は、体力測定を必ず実施してください。)	40歳以上の健康な方10名	6,400円

善意をありがとう

●宇ノ気小学校PTA簡易保険
振込団体から宇ノ気小学校に
グラントピアノを寄付して
いただきました。

●読売センターかほくから二子
どもを犯罪から守るために
と市内小学校新1年生全員分
の防犯ブザーを寄付して
いただきました。

●表幸子さん(外日角)から「学
校教育振興に役立ててほし
い」と河北台中学校へグラ
ンドピアノとコンサートマ
リナーを寄付していただき
ました。

●市ラグビー協会から「中學校
におけるラグビー・フット
ボール普及のために」と3中
学校にラグビーボールを寄
付していただきました。

第3回 かほく市民ふれあいウォーク開催

誰もが気軽に参加しやすいウォーキングを通じて健康増進と地域間のふれあいを図るとともに、生涯スポーツの一層の充実・振興に寄与することを目的として、今年度も市民ふれあいウォークを開催します。

日 時 5月28日(日) 小雨決行
(開催合図は午前6時に花火でお知らせします)
午前7時30分 受付
午前8時00分 出発式
午前8時30分 出発
午前11時30分 終了予定

集合場所 宇ノ気野球場(かほく市下山田ル7番地)

参加対象 かほく市民およびかほく市に勤務する方
先着500名 ※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

参加無料



- 申込先
- ・ 体育振興課 ☎283-7138 FAX283-4242
 - ・ 河北台健民体育館 ☎283-4559 FAX283-4579
 - ・ 高松女性センター1階 高松公民館 ☎281-2226 FAX281-0714
 - ・ 宇ノ気体育館 ☎283-4411 FAX283-4420
 - ・ 宇ノ気地区各公民館

内 容 ●やまびこコース 約8.5km
本部(宇ノ気野球場)→気屋峠→多田妙鏡寺→本部

●史跡コース 約5.5km
本部(宇ノ気野球場)→西田幾多郎博士墓地→上山田貝塚→茶白山遺跡→本部

参加者全員に参加賞、美味しいめった汁を用意しております。

そ の 他 水筒、タオル、雨具については、各自で準備をお願いします。

【問い合わせ先】
体育振興課 ☎283-7138

注意事項

作品の裏に住所、氏名、年齢、電話番号を記入してください。なお、詳細についてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

生涯学習課 国際交流員
柳橋ジェームス
パウロ・メラニ
☎283-7137

●県政出前講座 実施中です

福祉や環境、産業、教育など、119のテーマについて県職員が出演してご説明します。県民のみならずが参加する20人程度のグループを対象としています。

1講座1時間〜1時間30分程度で、土・日・祝日、夜間も希望できます。

【問い合わせ先】
石川県広報広聴室
☎225-1362
http://www.pref.ishikawa.jp/kenmin/demae/

催し

●つみっこぐん七塚の催し
・ 押花くずばグループ合同展
5月3日(水)・祝〜5月14日(日) 16時まで

・ 草月会 星名清光いけば展
5月19日(金)〜5月21日(日) 17時まで

・ 伝統の美 加賀てまり展
5月19日(金)〜6月18日(日)

グループ標展

・ 浮田正樹絵画教室
5月27日(土)〜6月18日(日) 16時まで

【問い合わせ先】
うみっこらんど七塚
☎283-8880

●はまなすチャリティー茶会

日 時 5月28日(日) 9時〜15時

場 所 七塚生涯学習センター
ふれあい館

お茶席券 1,500円
(本席・立礼席)

主 催 河北ロータリークラブ
協 賛 加藤宗幽社中
後 援 かほく市教育委員会

併 催
・ 山野草・盆栽・俳句展
・ パステル画展(新日本美術院 会員 間学合嘉孝氏)
・ 初夏のガラス展(ガラス作家 西あゆみ氏)

【問い合わせ先】
河北ロータリークラブ 事務局
☎2805-2611

●手づくり工房作品展

このほり
開催期間 5月3日(水)・祝
〜31日(水)

入場無料
【問い合わせ先】
たかまつ まちかど交流館
☎282-5760

5月のカレンダー

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
5月1日	(月)	
2日	(火)	
3日	(水)	
4日	(木)	○第11回新化旗争奪全国中学校選抜剣道大会 (9:00、河北台健民体育館)
5日	(金)	○第11回新化旗争奪全国中学校選抜剣道大会 (8:00、河北台健民体育館)
6日	(土)	
7日	(日)	○献血 (9:30~12:00・遠塚公民館、13:30~15:30・浜北公民館)
8日	(月)	
9日	(火)	○ドイツ語教室 (初級19:30、中級20:40、宇ノ気図書館)
10日	(水)	○法律相談 (13:30~16:00、ほのほの健康館 [無料・先着順・要予約] ☎283-1116) ○英会話教室 (19:30、七塚生涯学習センター)
11日	(木)	○心配ごと相談 (13:30~16:00、ほのほの健康館)
12日	(金)	
13日	(土)	○天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)
14日	(日)	○県民スポレク祭キンボール交流大会 (10:00、河北台健民体育館)
15日	(月)	○心配ごと相談 (13:30~16:00、高松社会福祉センター)
16日	(火)	○ドイツ語教室 (初級19:30、中級20:40、宇ノ気図書館)
17日	(水)	○英会話教室 (19:30、七塚生涯学習センター)
18日	(木)	○心配ごと相談 (13:30~16:00、ほのほの健康館・七塚健康福祉センター)
19日	(金)	
20日	(土)	
21日	(日)	○県民スポレク祭インテアカ大会 (9:00、河北台健民体育館)
22日	(月)	○春の行政相談強調週間 (~28日)
23日	(火)	
24日	(水)	○英会話教室 (19:30、七塚生涯学習センター)
25日	(木)	○心配ごと相談 (13:30~16:00、ほのほの健康館)
26日	(金)	○県立看護大学看護電話相談「子育てや親子関係について」 (9:00~正午、☎281-8316) ○ハイテッカー没後30年記念式典 (ドイツ・メスキルヒ市)
27日	(土)	○県立看護大学看護電話相談「高齢者ケア・介護について」 (15:30~17:00、☎281-8316) ○天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)
28日	(日)	○かほく市民ふれあいウォーク (8:00、宇ノ気野球場) ○献血 (9:30~12:00・七塚公民館、13:30~15:30・河北ショッピングセンター)
29日	(月)	
30日	(火)	○ドイツ語教室 (初級19:30、中級20:40、宇ノ気図書館)
31日	(水)	○固定資産税・都市計画税 第1期納期限 ○軽自動車税全期分納期限 ○国民健康保険税 第1期納期限 ○英会話教室(最終回) (19:30、七塚生涯学習センター)
6月1日	(木)	○心配ごと相談 (13:30~16:00、ほのほの健康館) ○特設人権相談 (13:30~16:00、ほのほの健康館)
2日	(金)	
3日	(土)	
4日	(日)	○かほく市総合体育大会(各会場)
5日	(月)	

国民年金だより

年金の見込額が試算できます!

社会保険庁では、皆様の国民年金・厚生年金保険の加入記録に基づいた年金見込額試算を行っています。

平成18年3月20日(月)から、年金見込額の試算は50歳以上の方からご利用いただけるようになりました。(これまでは55歳以上の方が対象でした)

年金見込み額試算をご希望の方は、

①社会保険庁ホームページ(年金加入記録照会・年金見込額試算)からのお申込み

▶24時間/365日

<http://www.sia.go.jp/sodan/nenkin/simulate/index.htm>

②電話によるお申込み

「ねんきんダイヤル」でお受けします。

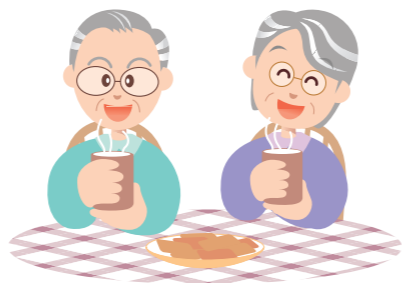
☎0570-05-1165

▶受付時間8:30~17:00
(土・日・祝日を除く)

③面談でのご相談は社会保険事務所や年金相談センターでお受けします。

▶受付時間8:30~17:00
(土・日・祝日を除く)

- 金沢北社会保険事務所
金沢市三社町1-43 ☎233-2021
- 金沢年金相談センター
金沢市鳴和1-17-30 ☎253-2222



国民健康保険に加入の皆様へ

高額療養費の 受領委任払制度について

平成18年4月1日より国民健康保険被保険者の方々に新たなサービスとして「高額療養費および出産一時金の受領委任払制度」の取り扱いを開始しました。

制度の内容

「受領委任払い制度」とは、自己負担額の支払いが困難な方などの一時的な経済的負担を軽くする制度です。

国民健康保険の被保険者が病院で治療を受け、医療費が高額になった場合、通常は高額療養費分を含めた自己負担額をいったん病院へ支払い、その後市役所に申請し高額療養費の払い戻しを受けます。

受領委任払い制度を利用されますと、被保険者が医療機関へ支払う医療費の額は自己負担限度額のみとなります。なお、自己負担限度額を超えた高額療養費分はかほく市国民健康保険から直接医療機関に対して支払います。



【問い合わせ先】

保険医療課 国民健康保険係
電話 283-7123(直通)

対象

かほく市の国民健康保険に加入しており、医療費の支払が困難な方。(国民健康保険税の滞納がある方および第三者行為による療養費は除きます)

手続きに必要なもの

- ・世帯主の印鑑(認印でも可)
- ・保険証

適用条件

治療を受けた医療機関で、受領委任払い制度の利用の同意が得られること。

対象とならない方

- ・老人保健該当者

※出産一時金の受領委任払い制度の手続き、必要書類につきましては、国民健康保険係までお問い合わせください。

平成17年度 かほく市入札結果をお知らせします

日付	件名	工事・業務場所	契約額	工事・業務請負業者
H18.3.20	公共下水道枝線管渠工事(ゼロ国債1工区)	かほく市高松地内	17,377,500	大矢建設(株)
H18.3.20	公共下水道舗装本復旧工事(ゼロ国債1工区)	かほく市高松地内	16,800,000	丸建道路(株)
H18.3.20	公共下水道舗装本復旧工事(ゼロ国債2工区)	かほく市高松地内	13,965,000	加州建設(株)
H18.3.20	小学校牛乳保冷庫購入	かほく市3小学校	1,330,875	ホシザキ北信越(株)

お誕生

氏名	保護者	住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者	住所
北崎 龍惺 (信一朗・美香)	内日角	山岸京太郎 (栄次・幸代)	遠塚 大家 美空 (政則・真由美)	浜北				
受川 心優 (毅・美季)	浜北	櫻井 匠 (裕介・美紀)	長柄町 東 美桜 (勝・真奈美)	白尾				
宮村 成輝 (秀昭・希)	内日角	青山 葵星 (誠二・智栄)	高松 黒川 紬米 (泰伸・恵美子)	横山				
板井 あゆ (洋・由美)	白尾	小林 るり (忠雄・恭子)	中沼 木村 匠吾 (元伸・佳乃)	横山				
澤野 大地 (貴博・望美)	木津	矢野 蒼衣 (智雄・明子)	高松					

ご結婚

氏名	旧住所	新住所	氏名	旧住所	新住所	氏名	旧住所	新住所
杉田 賢	中能登町	森	白江 幸洋	高松	高松	中田 尚将	高松	高松
室田 栄美	木津		橋本 有華	高松	高松	宮本 和美	長柄町	高松
中島 宏和	宇野気	宇野気						
大久保百恵	宇野気	宇野気						

おくやみ

氏名	年令	住所	氏名	年令	住所	氏名	年令	住所
北 平次 (89)	高松	桶作 達代 (83)	秋浜	小村 七雄 (80)	大崎			
澤野 芳子 (90)	白尾	中島 次一 (92)	秋浜	能任 勝二 (70)	外日角			
小寺 静 (29)	木津	永岡 英治 (71)	遠塚	押野嘉津子 (77)	白尾			
西谷栄三郎 (83)	木津	松橋 政夫 (78)	白尾	宮下 吉長 (68)	横山			
大本 哲夫 (71)	二ツ屋	室田 邦広 (80)	木津	荒木 操 (91)	森			
眞田 由二 (77)	内高松	櫻井 たみ (97)	高松	堀田小代子 (76)	松浜			
高田 弘 (82)	宇野気	西村 友秀 (33)	余地	幸地 澄子 (84)	宇野気			
川西はつえ (87)	白尾	奥野市太郎 (94)	白尾	新田登喜夫 (81)	外日角			
猪谷 芳枝 (90)	宇気	櫻井ナヲエ (80)	高松	今枝 つとむ (94)	上山田			
田中 ツタ (96)	上山田	竹田 ハナ (86)	高松	竹田喜久男 (81)	高松			

休日当番医

5/3 (水)	宗平内科医院(内・循・神内)	津幡町井上の荘	288-7600
	保志場医院(産婦・内・小)	かほく市高松	281-0069
5/4 (木)	カセノ内科医院	かほく市木津	285-0008
	山田耳鼻咽喉科医院	津幡町津幡	288-2084
5/5 (金)	中田内科病院	かほく市内日角	283-1121
	柴田クリニック(小・皮)	津幡町加賀爪	289-2572
5/7 (日)	河北中央病院(内)	津幡町津幡	289-2117
	かねた医院(内・神内)	かほく市高松	281-1164
5/14 (日)	政岡医院(内・小)	内灘町鶴ヶ丘	286-1766
	さいとうクリニック(皮・形成)	津幡町瀧端	288-4540
5/21 (日)	田中医院(耳鼻咽喉科)	内灘町向陽台	237-6923
	一林医院(内・小)	津幡町庄	289-2002
5/28 (日)	きた眼科クリニック	かほく市白尾	283-1515
	村田医院(内・小)	内灘町鶴ヶ丘	286-0300
6/4 (日)	かわむら整形外科医院	津幡町横浜	288-2555
	沖野クリニック(小・内)	かほく市高松	281-0500

ゴミ収集日

もえるごみ	収集地区		
毎週月・木	高松・木津・松浜・遠塚・森・向野・宇気・七窪・宇野気		
5月 毎週火・金	内高松・長柄町・若緑・箕打・元女・黒川・野寺・八野・瀬戸町・夏栗・中沼・二ツ屋・浜北・秋浜・外日角・白尾・狩鹿野・指江・多田・気屋・上山田・下山田・鉢伏・内日角・大崎・横山・谷・笠島・上山田・余地		
4月30日～5月31日までの収集日			
もえないごみ	資源ごみ	粗大ごみ	収集地区
5/2 火	5/23 火	5/19 金	木津・松浜・遠塚・森・向野・宇気・七窪・宇野気
5/9 火	5/15 月	5/12 金	高松
5/24 水	5/1 月	5/25 木	浜北・秋浜・外日角・内日角・大崎
5/24 水	4/30 日	5/25 木	白尾
5/31 水	5/8 月	5/18 木	狩鹿野・指江・多田・気屋・上山田・下山田・鉢伏・横山・谷・笠島・上山田・余地
5/31 水	5/15 月	5/18 木	内高松・長柄町・若緑・箕打・元女・黒川・野寺・八野・瀬戸町・夏栗・中沼・二ツ屋

※もえるごみ・祝日・振替休日も収集します。ただし、5月3日、4日、5日は収集しません。
 高松一南町・古宮町・元町・南新町・流川町・六軒町・中町・上北町・北中町・北新町・岸川町・桜井町・下伊丹町・上伊丹町・東町・旭町・新旭町

粗大ごみ処理券販売店のお知らせ



環境安全課 ☎283-7124

お近くの販売店で処理券をお買い求めください。

地区名	販売店名	電話番号	地区名	販売店名	電話番号
内日角	サンクスかほく大崎店	283-6122	高松	イワイ家具	281-0123
宇野気	カジマート宇ノ気店	283-4355		カジマート高松インター店	281-3741
	JA石川かほく宇ノ気支店	283-1122		かすけ食品	281-2060
上田名	JA石川かほく金津店	285-0039		サークルK高松店	282-5334
七窪	サークルKかほく七窪店	283-7228		坂本金物店	281-0549
森	うのけ薬局(パオ内)	283-5710		JA石川かほく高松支店	281-1181
横山	サークルKかほく横山店	285-2780		シメノドラッグ高松店	281-1851
白尾	クスリのアオキ	283-8777	中沼	ヤマザキデイリーかほく高松店	281-3100
	サンクス白尾インター店	283-6533	長柄町	JA石川かほく中沼店	281-0209
	河北台フォート(トマト内)	283-5532		コメリハード&グリーン高松店	281-8022
外日角	ファミリーマート外日角	283-0375		サンクス高松バイパス店	281-0311
浜北	コメリハード&グリーン七塚店	283-8177	夏栗	JA石川かほく大海店	281-0305
	JA石川かほく七塚支店	283-2034			

収集の申込先

戸別収集受付センター ☎0120-538-557
 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9時～17時

「エコみらい河北」体験教室のご案内(5月・6月分)

河北郡市リサイクルプラザ内「エコみらい河北」では、ガラス工芸や、紙すきなどを体験することができます。(予約が必要です)詳しい内容のお問い合わせ・ご予約は「エコみらい河北」まで。

教室名	吹きガラス体験	バーナーワーク体験	サンドブラスト体験	紙すき体験
内容	溶かしたガラスをふくらませてコップや花瓶を作ります。	卓上バーナーでとんぼ玉を作ります。ひもを通すと素敵なアクセサリーになります。	ガラスの表面に砂を吹きつけて、絵や模様を入れます。世界でひとつのオリジナルが作れます。	牛乳パックを細かく繊維状にし、水に溶かしはがきなどを作ります。
開催日	5月 20日(土)、27日(土) 6月 3日(土)、10日(土)、14日(水)、24日(土)	5月 10日(水)、24日(水) 6月 18日(日)	5月 7日(日)、21日(日) 6月 11日(日)、25日(日)	5月 14日(日) 6月 17日(土)
時間	午前の部 9時、10時、11時 午後の部 1時30分、2時30分、3時30分		午前の部 9時、10時30分 午後の部 1時30分、3時	
定員	各2名	各8名	各10名	
受講料	2,000円	1,000円	500円	無料
受講者	小学4年生以上(小学生は父兄同伴)		小学生以上(小学生は父兄同伴) ガラスコップまたは空きびんなどを持参	年齢制限なし(小学生以下は父兄同伴) 紙パック2枚以上持参
受付	開催日1か月前より受付しております。(先着順)			
問い合わせ・ご予約		河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」 ☎288-4545 FAX288-4564 E-mail ecomirai@kahokukouiki.jp URL http://clean.kahoku.net		

みなさんの家庭に
 不要なものはありませんか??
 登録しませんか!

不用品情報ダイヤル登録状況 -無料- 4月24日現在

譲ります	譲ってください
・鳥かご(1個)	・ファックス
・お昼寝布団	・マッサージ機
・ベビーダンス	・フェルト生地
・ベビー布団	(赤色90cm×250cm)
・ベビーカー	
	・ミシン
	・除湿機
	・石油ストーブ
	・ピアノ
	・ベビーカー
	・チャイルドシート

- ・提供者が品物を保管すること。
- ・希望者が提供者のところまで取りに行くこと。
- ・登録期間は6か月間です。(この間取引がない場合は、一度抹消し再度登録していただきます)
- ・登録は市内の個人に限ります。(事業所はご遠慮ください)

[問い合わせ先] 環境安全課 ☎283-7124

キラリ 仕事人



この就業に就いた理由は？

子どもの頃からものづくりに興味があったので、工場で働きたいと思っていました。正直なところ最初は何を作っているのかわかりませんでしたが、うちで作っているフラットヤーンは、暮らしの中でよく使われていることに気づきました。決して目立ったものではないですが、世間の役に立っていることが、僕の喜びです。

仕事を通して得たことや、今後の仕事での目標は？

ものを作る難しさ、奥深さを知りました。先輩が簡単そうにやっていることでも、最初はなかなかうまくできませんでした。今では誰にも負けないくらいうまくなったと思いますが、うちの仕事は職人的な要素も多いので、もっと経験を積んで、技術力を高めていきたいです。そして、いつか新製品を開発したいと思っています。

今月から連載が始まります「キラリ 仕事人」では、かほく市で元気に働いている方を紹介します。

● 今月の仕事人 **古谷 清範さん**
(北辰化成工業(株)/横山)



※フラットヤーン…ポリエチレンやポリプロピレンを主原料とする扁平な糸。主に土木シートや遮光ネット、包装用資材などに使用されています。

編集後記

表 紙と特集の撮影のため市内のスポーツクラブへ行ってきました。エアロビクスをしている方を撮影していると、踊っている方が表情がどんどん明るくなってきて、私まで一緒に踊りたくなりました。運動は辛いものというイメージがありますが、楽しく動いて健康を手に入れる方法もあるんですね。この取材をおして体を動かしたくなってきたので、さっそく自宅でストレッチから始めようかと思っています。(〇)

め ったと医者へ行くことのない私は先日風邪をひいてしまいました。点滴等をして4千円台の医療費を払い、3割負担のこの額にびっくりしました。入院している人は実際たいへんだらうと思います。4月から高額医療費の受領委任払制度といい、国民健康保険の加入者で自己負担額の支払いが困難な方へ一時的な経済的負担を軽くする制度が開始しました。生活がじわりじわりと緊迫しつつあると感じる今日この頃、元気に過ごせるよう健康づくりに励みたいと思います。(M)

平成18年4月1日現在

かほく市の人口

	合計	(前月比)
合計	35,383人	(-37)
男性	16,957人	
女性	18,426人	
世帯数	10,759世帯	(-6)