



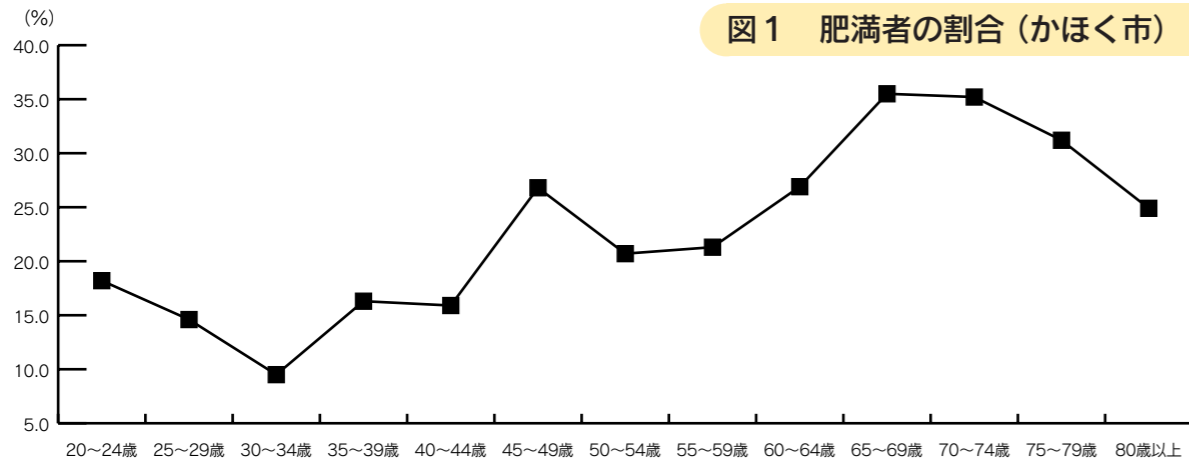
## INDEX

- 2 肥満大敵!! メタボリックシンドローム
- 6 ケーブルテレビ Q&A
- 8 まちの話題
- 10 敬老会のご案内
- 14 暮らしの情報
- 21 大規模防災訓練を実施!
- 23 ふるさとクイズ
- 24 キラリ仕事人

## 海浜一斉清掃にご協力 ありがとうございました

7/8 ニツ屋海岸

柴犬の「ミカン」は、14歳の浜辺のアイドル。  
「いつもの散歩の様子とは違うぞ」という表情ながらも  
海浜清掃に参加した人たちの心をいやしていました。



気になるかほく市の現状

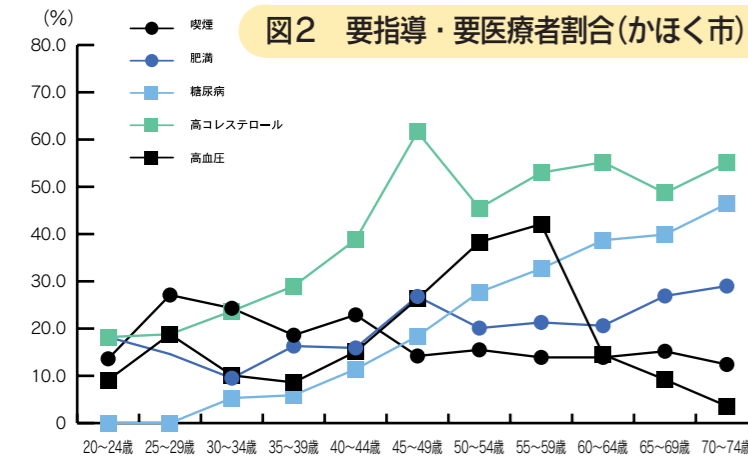


図1は、平成18年度 かほく市で基本健康診査を受けた方の肥満者の割合を示したものです。40歳以降、肥満者の割合が増加し、特に45〜49歳で急激な増加が見られます。

また、図2はメタボリックシンドロームの危険因子を持つ方の割合を示しています。どの年代層においても高コレステロールの割合が高く、高血圧・糖尿病は、40歳を超えると年齢とともに増加しています。

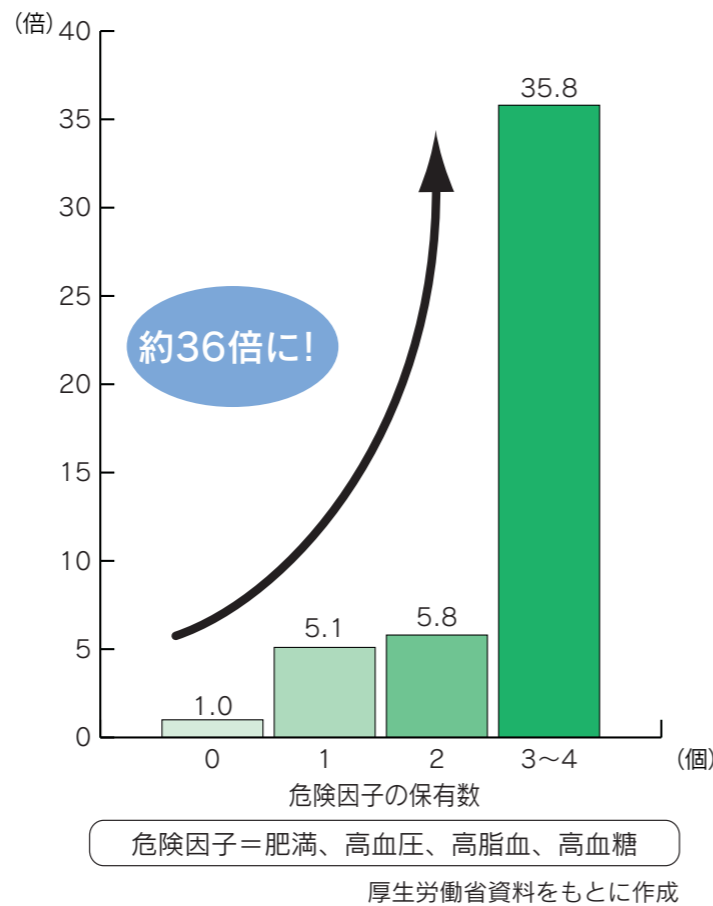
(資料：平成18年度保健事業報告書)

狭心症や心筋梗塞などの心臓病を発症した人が、動脈硬化の危険因子をどの程度持っていたかを調べた研究があります。

これによると、「肥満・高血圧・高脂血症・高血糖」といった危険因子を全く持たない人に心臓病が起こる危険度を1とした場合、危険因子を1つだけ持っている人の危険度は約5倍でした。ところが、3つ以上になると、その危険度は約36倍にもなったのです。(図3)

「ちょっと高め」が落とし穴

図3 心臓病の発症危険度(全国)



しかも、病気が発症するまでのそれぞれの危険因子は、ごく軽度の状態であったことがわかりました。

もしも健康診断で検査値が明らかに異常であれば、改善や治療に努める人が多いでしょう。しかし、「ちょっと高め」くらいでは気にしない人が少なくありません。

ところが動脈硬化は静かに進行しているのです…。

女性90cm以上

男性85cm以上

皮下脂肪型肥満

内臓脂肪型肥満

あなたはリンゴ型? それとも洋ナシ型?

肥満チェックの方法は4ページをご覧ください。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、おなかまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高脂血症・糖尿病といった生活習慣病の危険因子を合わせ持っている状態のことを言います。

平成18年5月の厚生労働省発表によると、40〜74歳の国民のうち、男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当および予備軍とされています。

一つひとつの数値は「やや高め」でも、複数なることで動脈硬化が進み、放っておくと心臓病、脳卒中など命に関わる病気につながります。しかも恐ろしいことに動脈硬化は全くといっていいほど自覚症状がないまま進行するのです…。

「ベルトの穴が一つ外側になった」「血圧がやや高めだった」…こんなちょっとした変化こそ重要なサイン。

あなたや家族は、大丈夫ですか?

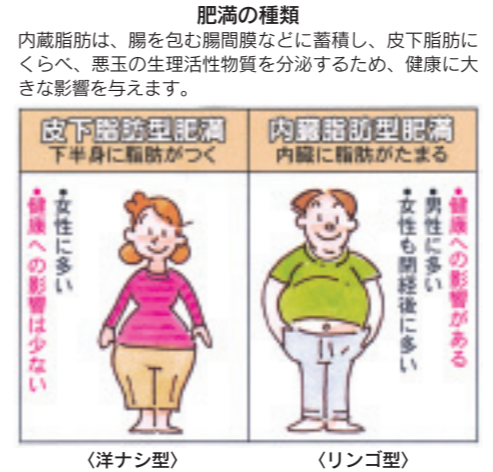
肥満大敵!! 「メタボリックシンドローム」

**まずは「肥満」チェックからスタート**

肥満とは、摂取エネルギー（食事から得られるエネルギー）に対して、消費エネルギー（運動などに使われるエネルギー）が少ないことにより、体に必要以上の脂肪細胞がたまった状態のことを言います。

この「肥満」が、メタボリックシンドロームには必須項目。今年度よりかほく市の基本健康診査に腹囲測定が加わったのは、「内臓脂肪症候群の危険因子となる肥満」かどうかを判定するためなのです。

腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、内臓脂肪面積が100平方cm以上あると推測され、内臓脂肪型肥満の疑いがあると判定されます。



**学習会におじゃましました**

6月23日(土)、外日角女性会主催で「メタボリックシンドロームってなに？」をテーマに学習会が開かれました。

学習会では、腹囲測定を実際に体験し、メタボリックシンドロームについて知識を深めました。また、食事チェックで普段の生活を振り返り、地元食生活改善推進員の協力のもと、カロリーや脂質を抑えたメニューの紹介と試食が行われました。

「揚げない揚げ物」として、ヘルシー春巻き、鶏のパン粉焼きが紹介され、「油を使わなくてもこんなにおいしくできるとは思わなかった」などの意見が聞かれました。

「かほく市出前講座」としても実施していますので、お気軽にご相談ください。



気になることは何でも質問

〔出前講座の申込・問い合わせ〕  
生涯学習課 ☎283-7137

**さあ、みんなでチェックしてみましょう!**

**チェック!**  
あなたはメタボリックシンドローム?  
**START**

「肥満」チェック  
腹囲(おへその高さではかる)が男性なら85cm以上、女性なら90cm以上ある。

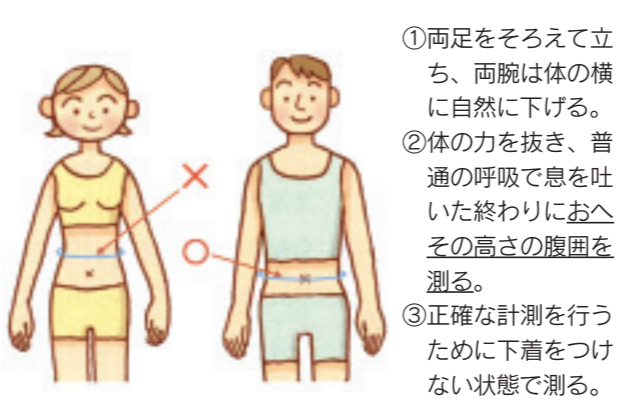
いいえ  
メタボリックシンドロームの可能性は低い。しかし、もしもBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))=25を超えている場合は減量が必要です。

はい  
次のうち、2つ以上当てはまる項目がある。

- 「血液脂質」チェック: 中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
- 「血圧」チェック: 収縮期(最大)血圧130mmHg以上、または拡張期(最小)血圧85mmHg以上
- 「血糖」チェック: 空腹時血糖値110mg/dl以上

はい  
あなたはメタボリックシンドロームです!  
メタボリックシンドロームではありませんが、BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))=22の適正体重をめざしましょう。

**正しい腹囲の測り方**



**脱 内臓脂肪症候群宣言!!**

**食事編**

- ① 1日3回、決まった時間に食べる。
- ② 腹八分目を守り、食べすぎを防ぐ。
- ③ 就寝2〜3時間前に夕食を済ませる。
- ④ 脂っぽいものは控え、副食を先に食べる。
- ⑤ 身近なところに食品を置かない。
- ⑥ アルコールと甘味は摂り過ぎない。

**たばこ編**

- ① コーヒーやアルコールを控える。
- ② 灰皿・ライターなど喫煙具を近くに置かない。
- ③ 水を飲む・深呼吸する・ガムを噛むなど、喫煙の代わりになる行動を実行する。

**身体活動編**

- ① いつも歩きやすい靴を履き、動きやすい服を着る。
- ② 万歩計を常用する。
- ③ エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う。
- ④ トイレは遠い方に行く。
- ⑤ 食器洗い、ふき掃除、手での洗濯、アイロンかけも運動のうち。
- ⑥ 携帯電話はそばに置かない。

**肥満大敵!! 「メタボリックシンドローム」**

**検診結果相談会日程**

月日	曜日	受付時間	場所	対象者
8/29	(水)	10:00~11:00	高松社会福祉センター	7/2(月)・4(水)~6(金)・10(水)~14(土)に検診を受診された方
		13:30~14:30	七塚健康福祉センター	

**検診結果が気になるあなたへ**

6月17日(日)〜7月14日(土)までに住民総合検診を受けた方の「検診結果相談会」を、左記の日程で実施します。

これまでの生活習慣や家族の健康について振り返ってみませんか。特にメタボリックシンドロームが気になる方は、この機会にぜひお越しください。多数の参加をお待ちしています。

**検診を受けましょう**

今年の健康診断は、もうお済みですか？まだの方は、9~10月にかけて実施される住民総合検診をお受けください。

メタボリックシンドローム予防のためにも、今のうちから生活を見直してみませんか？

**住民総合検診日程**

月日	曜日	場所	受付時間
9/28	(金)	高松産業文化センター	8:30~11:00
9/29	(土)	七塚健康福祉センター	8:30~11:00
9/30	(日)	ほのほの健康館	8:30~11:00
10/1	(月)	ほのほの健康館	8:30~11:00
10/2	(火)	七塚健康福祉センター	8:30~11:00

**食育教室 健康づくりのはじめの一歩 参加者募集**

私たちの身体は食べ物から作られます

健康づくりの基本となる食生活について学んでみませんか。子どもの成長、パパの健康、そして自分の美容が気になるあなたの参加をお待ちしています。

**託児を行います**

小さなお子さんをお持ちの方には、保育ママによる託児ルームを用意しています。(お子さん12人まで)安心してご参加ください。

◇対象者 おおむね40歳までの女性  
◇時間 午前10時~11時30分 参加費無料  
◇定員 20人  
◇日程 次の通り

月日	場所	内容
8/24(金) 10/5(金) 11/2(金)	ほのほの健康館(宇ノ気保健福祉センター)	1回目 「メタボリックシンドローム」
8/31(金) 10/12(金) 11/9(金)	高松社会福祉センター	2回目 「早寝・早起き・朝ごはん」 「筋力アップで脂肪ダウン」
9/14(金) 10/26(金) 11/30(金)	七塚生涯学習センター	3回目 「食事バランスガイドってなに？」

◇申込締切 宇ノ気会場：8月10日(金)、高松会場：8月17日(金)、七塚会場：8月31日(金)

●ケーブルテレビの月額料金

プラン名		月額料金				
		テレビ1台目	テレビ2台目	テレビ3台目	以降1台追加毎	
ライトプラン (地上波放送+自主放送)		1,050円(台数は問わない)				
多チャンネルプラン	デジタルミニ (地上波放送+BS放送+自主放送)	STB買取の場合	1,575円	788円	525円	525円
	デジタルスーパー (地上波放送+BS放送+CS放送+自主放送)	STB買取の場合	3,990円	1,995円	1,330円	1,330円
	STB(セットトップボックス) レンタル料金		840円	525円	525円	525円

●インターネットの月額料金

プラン名	伝送速度	月額料金	多チャンネルプランとの セット割引価格	その他のサービス
体験プラン	1 Mbps	3,150円	2,625円 (△525円)	
お手軽プラン	3 Mbps	4,200円	3,465円 (△735円)	
標準プラン	10Mbps	5,040円	3,990円 (△1,050円)	IP電話サービス利用可能
超高速プラン	100Mbps	6,090円	5,040円 (△1,050円)	IP電話サービス利用可能

【用語解説】  
 ■地上波放送 .....NHK総合、教育ほか4局  
 ■自主放送 .....かほく市制作番組(仮称)かほくチャンネル  
 ■BS放送 .....NHK衛星第1、第2ほか6局  
 ■CS放送 .....58チャンネルを超える専門チャンネル  
 ■セットトップボックス(STB).....ケーブルテレビ専用のデジタル放送受信機。アナログテレビに接続し、多チャンネルプランに加入することで、2011年の地上アナログ放送の終了に対応できる。

【注1】インターネットの月額料金には、「通信料金」「プロバイダー利用料」「D-ONU(モデム)レンタル料」等が含まれております。インターネットの通信速度につきましては、お使いのパソコンや通信先等の状況によって変動します。  
 【注2】上記の金額にNHK視聴料金は含まれておりません。ただし多チャンネルプランをご利用の方につきましては、NHKの衛星カラー受信料の割引を受けられる「団体一括割引」支払いを利用することもできます。

お兄さんのパソコン

茶の間のテレビ

おばあちゃんのテレビ

Aさんのお宅では2つの部屋にTVを置いています。子供部屋にパソコンを設置してインターネットを利用しています。

〈モデル2〉  
多チャンネル(BS放送)を見たい

家族みんなで見ているTVだから『デジタルミニ』コースでBS放送を見ようかな

お兄さんのパソコン

茶の間のテレビ

おばあちゃんのテレビ

STB買取

せっかくだから『10Mコース』の通信をしようかな

うちの孫の様子も見れるんだねえ

〈モデル2〉 Aさん宅月額利用料

デジタルミニコース	1,575円
【お茶の間テレビ】	
ライトプラン相当	0円
【おばあちゃんのテレビ】	
インターネット標準プラン	5,040円
【通信速度10Mコース】	
多チャンネルセット割引	△1,050円
合計	5,565円

IP電話も利用できます

〈モデル1〉  
多チャンネル(全て)を見たい

家族みんなで見ているTVだから『デジタルスーパー』コースでたくさんのチャンネルを見ようかな

お兄さんのパソコン

茶の間のテレビ

おばあちゃんのテレビ

STB買取

せっかくだから『10Mコース』の通信をしようかな

地区の様子も分かるのがいいね

〈モデル1〉 Aさん宅月額利用料

デジタルスーパーコース	3,990円
【お茶の間テレビ】	
ライトプラン相当	0円
【おばあちゃんのテレビ】	
インターネット標準プラン	5,040円
【通信速度10Mコース】	
多チャンネルセット割引	△1,050円
合計	7,980円

IP電話も利用できます

〈モデル3〉  
とにかく安く見たい(BS、CS放送なし・STB不要)

とりあえず『1Mコース』で光の通信をしようかな

いつも見ているTVとかほく市の情報番組が見られれば『ライトプラン』がいいかな

お兄さんのパソコン

茶の間のテレビ

おばあちゃんのテレビ

かほく市のお知らせを見ることが出来るのもいいね

〈モデル3〉 Aさん宅月額利用料

ライトプラン	1,050円
【お茶の間テレビ】	
ライトプラン相当	0円
【おばあちゃんのテレビ】	
インターネット体験プラン	3,150円
【通信速度1Mコース】	
合計	4,200円

よくある質問

Q 現在BSアンテナを設置してBS放送を視聴していますが、BSアンテナは必ず撤去しないと駄目ですか？  
 A BSアンテナでのBS放送受信とケーブルテレビとの併用は可能です。その場合はBSデジタルチューナー機能を持ったテレビで視聴することとなります。

Q 全てのテレビにセットトップボックス(STB)が必要ですか？  
 A ライトプランご利用の場合は必要ありません。STBは、多チャンネルプラン(デジタルミニ・デジタルスーパー)を視聴する際に必要となります。ただし、ライトプラン加入者は、2011年7月以降は地上デジタル対応が必要です。

Q ケーブルテレビやインターネットのコースについて、途中で変更は可能ですか？  
 A 月単位で可能です。

Q STBが故障した時はどうなりますか？  
 A STBが故障した時は、レンタルの場合は故意による故障以外であれば無料で修理いたします。買取の場合であれば、テレビなどの家電製品と同様に1年間の保証期間があります。

Q 今回紹介した内容につきましては、5月に全家庭に配布しました資料『かほく市ケーブルテレビ施設整備事業概要』にも掲載しております。  
 なお、資料につきましては、各庁舎ロビーに置いてありますのでご利用ください。またホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ先】  
 企画情報課 ☎2000-11112  
 E-MAIL: jyouhou@city.kahoku.shikawa.jp



昨年の全日本選手権で優勝した時の山本選手(写真右)とベアの嶋田盛一選手(写真左)

### 目標は世界に通用する選手!

岐阜経済大学4年で同大ボート部主将の山本亮太選手(七窪)が、(社)日本ボート協会が選出するナショナルチームU(アンダー)23選手のうち、男子スカルのメンバー3名に選ばれ、7月26日から29日にかけてイギリスのストラスクライドで開催された「U23世界選手権」に出場しました。

山本選手は、宇ノ気中学校を卒業後、津幡高校ボート部を経て、岐阜経済大学に進学。昨年、国内最高峰である「全日本選手権大会」で、男子ダブルスカル優勝という快挙を成し遂げました。

山本選手の今後の活躍に、応援よろしくお祈りいたします。

**【用語解説】「スカル」**…一人が左右にオールを一本ずつ持って漕ぐ軽いボート。また、そのボート競技。シングル(一人乗り)とダブル(二人乗り)がある。



暑くなく、寒くなく、作業にはちょうどいい天候でした。

### きれいな渚になりました

7/8 本格的な海水浴シーズンを前にきれいな砂浜を取り戻そうと、海浜一斉清掃が行われました。

清掃は早朝6時から始まり、市民をはじめ、市内企業など約2,700人が参加して、浜辺に流れ着いたゴミを拾い集めました。多くの方々に参加していただき、ありがとうございました。

# 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

### 新ALT(外国語指導助手)を紹介します



マッシュー・マシャキ  
23歳  
アメリカ・カリフォルニア州出身  
担当：高松中学校、高松小学校、大海小学校、金津小学校

はじめまして。マッシュー・マシャキです。みんなは、マットと呼びます。今年の5月にルイス・クラーク大学を卒業しました。東アジア学を専攻していました。以前、大阪・枚方市の関西外国語大学に留学していたことがありますが、今回、美しい町、かほく市に行くことになり、とてもエキサイティングです。

現在は、両親とともにサンタクルス(カリフォルニア)に住んでいて、自然食品の販売代理店で働いていますが、将来、国際ビジネスにおいてきっと役に立つと思うので、日本にいる間、多くの日本人と接して、日本語をはじめ、いろんなことを学びたいと思っています。

最近、あまりスポーツをする機会がありませんが、球技やウィンタースポーツなどをするのが大好きです。また、時間があれば、読書や映画・音楽鑑賞、写真を撮って過ごします。

私は、日本で英語を教えるのを本当に楽しみにしています。全力を尽くしますので、よろしくお願いいたします。



ライアン・ハーン  
21歳  
アメリカ・ジョージア州出身  
担当：河北台中学校、七塚小学校、外日角小学校

私の名前はライアン・ハーンです。ジョージア州トマストンで生まれました。今年の6月にファーマン大学を卒業しました。私は1年半の間、大学で日本語を勉強しましたが、まだまだ、学ぶことが多くあります。

私はスポーツが大好きで、アメリカンフットボール、野球、バスケットボールを楽しみます。スキーも好きですが、ジョージアは1年中暑いので、めったにできません。いくつかの武道をアメリカでしたことがありますが、剣道と空手を研究できればいいなと思っています。趣味は読書、テレビゲーム、音楽鑑賞です。ゲームでは、Shogi(将棋)とGo(碁)の腕前を上げたいです。私は、日本料理、特に石川の有名なカニを食べるのも楽しみです。

もうすぐ、みなさんに会えるのを楽しみにしています。



### 河北都市体育協会功労者表彰

6/4 平成19年度河北都市体育協会功労者表彰式が行われ、かほく市から2名の方が受賞されました。この賞は体育競技を通じて河北都市地域住民の体力向上や体育文化の進展に功労のあった方に贈られます。

**【受賞した方々(写真左より)】**

高崎 正輝(下山田)陸上競技  
高平嘉津男(内日角)バドミントン

### ラグビー4世代が交流 —ラグビーフェスティバル—

6/17 金沢市、小松市、羽咋市、かほく市、白山市、津幡町の6市町の小学校1年生から68歳までのラグビー約200人が参加して、ラグビーフェスティバルが開催されました。これは、かほく市総合体育大会の一環として行われたもので、ジュニア、高校、社会人、シニアの4世代が集い、基本練習や交歓試合で交流を深めました。

ラグビーフットボール協会では、昨年度、市内の中学校にラグビーボールを寄贈するなど、競技人口の底辺拡大と競技の普及を目指しています。

**ラグビースピリット**

「One for all, all for one」(一人はみんなのために、みんなは一人のために)



羽咋工業高校VS社会人混合チームのスクラム

### 平成19年度河北都市消防団連合訓練

6/17 平成19年度河北都市消防団連合訓練が、石川県津幡簡易グラウンドにおいて、郡市内の全消防団(23分団)455人が参加して行われました。ポンプ車操法の部で優勝した宇ノ気第1分団が、7月28日開催の石川県消防操法大会への出場権を勝ち取りました。成績は次のとおりです。

#### ◇総合の部

総合優勝 宇ノ気第一分団

総合準優勝 七塚第一分団

#### ◇ポンプ車操法の部

優勝 宇ノ気第一分団

敢闘賞 七塚第一分団

敢闘賞 高松第二分団

#### ◇小隊訓練の部

優秀賞 七塚第三分団

優秀賞 高松第二分団



喜びの表彰式

なお、開会式において、かほく市から次の方々の方が表彰を受けました。

#### 【石川県知事表彰】

銀杯授与：浅野貞勝、内田義則、長原英一、中嶋裕一、故池本孝明  
配偶者感謝状：浅野里美、寺口則子

#### 【石川県消防協会長表彰】

功労章：内田義則、今本重弘  
功績賞：高井和則、北清人  
勤続功労章：大家誠一、吉野勝洋、中田伸、前田和之、池田健、大多和晃

#### 【河北都市消防団連合会感謝状】

能口理喜夫

#### 【河北都市消防団連合会長表彰】

勤続功労章：黒川光昭、宮崎実、中野忍、米谷淳

Let's go!

# 図書館へ行こう!



【問い合わせ】  
 ●高松図書館 ☎281-8686  
 ●七塚図書館 ☎285-1377  
 ●宇ノ気図書館 ☎283-0057

## 夏の自然をじっくり観察

セミ、カブトムシ、ヒマワリ、アサガオ……夏は昆虫や植物がいきいきとしている季節。観察するなら、この時期がチャンスです。夏の昆虫の王様、セミについて言えば、種類は世界で約3,000種が知られているそうです。皆さんの家の近くで鳴いているセミは、何という種類でしょうね。

観察した後に、昆虫図鑑や植物図鑑でさらに詳しく調べてみましょう。観察では気付かなかったことを知ることができるかもしれませんよ。わからないことがあったとき、図書館には調べ学習に役立つ本がいっぱいあります。図鑑、百科事典などのほかに、さまざまな分野の本が揃っています。ぜひ、ご利用ください。



**ブックマラソンにチャレンジ!**

夏休み中に、図書館の本を1冊借りるとブックマラソンカードにスタンプが1個もらえます。30個集めて、すてきなプレゼントをもらおう!

カードは図書館カウンターにあります。

**夏休み親子ビデオ上映会のお知らせ**

上映タイトル「夜回り先生 みずたにおさむ 水谷修のメッセージ」

日時 8月25日(土) 19時30分~21時  
 場所 七塚生涯学習センター ふれあい館 2階 視聴覚室

少年少女の非行や薬物依存症問題に尽力し、5,000人を超える青少年と向き合っている水谷先生からのメッセージ。たくさんのご来場をお待ちしております。《入場無料》

**なつやすみ あなたのそばに いつでもとしょかん**

★8月は、3図書館とも **全日開館** いたします。

開館時間	高松図書館 9:00~18:00(月曜日は17:00まで)
	七塚図書館 9:00~18:00(火曜日は19:00まで)
	宇ノ気図書館 9:00~18:00

ぜひ、ご利用ください。



## 平成19年度 かほく市

# 敬老会のご案内

七塚地区のかほく市敬老会を行います。  
 対象は、平成20年4月1日までに満75歳以上となる方(昭和8年4月1日以前生まれ)です。長寿を祝う歌や踊りなどのアトラクションを企画して皆さまをお待ちしておりますので、お誘い合わせのうえ、ご出席ください。



昨年の敬老会の様子

**開催日** 9月4日(火) 木津地区の方  
 9月5日(水) 松浜、遠塚、浜北、秋浜地区の方  
 9月6日(木) 外日角、白尾地区の方

**開催時間** 10時~15時  
**開催会場** 七塚健康福祉センター

招待日を郵送で案内しますので、確認のうえお越しください。  
 当日は送迎バスを用意します。送迎の乗降場所および時間は、案内通知に同封しますのでご利用ください。  
 なお、バス利用者の混雑が予想されますので、家族の方などによる送迎のご協力をお願いいたします。  
 ※宇ノ気地区は、9月21日(金)、25日(火)、26日(水)、28日(金)、高松地区は、10月2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)の予定です。詳しくは広報9月号でご案内します。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎283-7120

## 敬老年金・長寿祝金を贈ります。

●**敬老年金**  
 かほく市に引き続き2年以上住所を有する高齢者の皆さままで、9月1日現在において満80歳以上の方に6,000円の敬老年金を贈ります。

●**長寿祝金**  
 長寿を祝福するために、かほく市に引き続き2年以上住所を有する高齢者の皆さままで、9月1日現在において満80歳および満88歳の方に贈ります。

祝い金  
 満80歳 1万円 満88歳 3万円

●**敬老年金・長寿祝金は9月中旬に、対象者の方から届出がありました金融機関の口座へ振り込む予定です。**

・本年新規の対象者の方  
 振込口座依頼書を送付しますので、8月10日(金)までに、ほのほの健康館、七塚サービスセンターまたは高松サービスセンターまで提出してください。

・昨年受給された方  
 金融機関の口座変更を希望する場合は、ほのほの健康館、七塚サービスセンターまたは高松サービスセンターに変更届の用紙がありますので、必ず金融機関の通帳と印鑑を持参して来庁してください。

【問い合わせ先】  
 健康福祉課 ☎283-7120

## 文芸の心

### 短歌

幼らの頭をなで仕事に出づる子の朝々に見る夫の面影  
 内高松 竹内美和子

咲きはこるつつじの小枝著置きに山深き宿の膳を彩る  
 高松 竹中 節子

五月晴れ山菜採りゆく里山は鶯鳴きて緑華やぐ  
 金沢 中屋 京子

すぎゆきを記すは辞世の詩の如し明るく生きむ残されし日を  
 高松 高橋 とも

涼やかに三種の楓活けありて熱き花展に風立つことしも  
 高松 浅野美代子

日に日にと庭の燈籠隠れゆく木々の緑の茂みの中に  
 高松 坂本ゆき子

### 俳句

網戸入れ厨の風はわれのもの  
 宇野気 上野 直美

入院の間にもすつかり庭青葉  
 宇野気 源 ちる子

公園の芝の弾みを踏む五月  
 木津 南 秋草子

里帰る娘とその父に明易し  
 外日角 出和たけお

微笑せてならぬ従軍手帖干す  
 外日角 新田茂外子

車窓より視界限りの植田かな  
 外日角 内潟 秀子

右腕を伸ばしきつては路を剥く  
 高松 稲垣 くみ

寝ころべば君の匂いと草いさげ  
 高松 多々見系山

### 川柳

うそほんと親子の絆騙せない  
 白尾 加藤 和信

今見ると花嫁のれん深き意味  
 木津 室田美代子

ままならぬ人生だけ朝が来る  
 高松 竹内 勝利

開運のチラシに迷う不況風  
 高松 長谷きみ子

※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

かほく子育て支援センター(愛・遊・館内) ☎281-3582

- ☆わくわく広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆育児サロン 毎週月・水 11時～11時30分
  - ・8月27日(月) わくわくお誕生会
- ☆親子遊びの会 “わくわくまつり” 10時～12時
  - ・日時 8月21日(火)
  - ・場所 七塚健康福祉センター
  - ・参加費 子ども一人 100円
  - ・申込締切 8月11日(土)まで

お友達を誘って遊びに来てね!

- ☆子育てミニミニ講座 11時～11時30分
- ・8月6日(月) 英語de遊ぼう ……国際交流員
  - ・8月8日(水) 水遊び ……保育士
  - ・8月9日(木) 絵本大好き! ……図書館司書
  - ・8月20日(月) 紫外線から身を守ろう ……保健師
- ☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分
- ・8月8日(水) 高松第三保育園
    - ・水遊びを楽しむ

たのしいこといっぱい みんな遊びにきてね!

七塚勤労青少年ホーム内子育て支援センター ☎285-2701

- ☆ラッコちゃん広場 月～金 9時～16時
- ☆育児相談 月～金 9時～16時
- ☆“おいでおいで” 毎週木 11時～11時30分
  - ・8月16日(木) 世界はともだち! ……国際交流員
  - ・8月27日(月) お誕生会
- ☆子育てミニミニ講座 10時30分～11時
  - ・8月1日(水) 絵本と友だち ……図書館司書
  - ・8月29日(水) 牛乳ってどれだけ飲めばいいの? ……栄養士
- ☆親子遊びの会 10時30分～11時
  - ・8月7日(火) わらべうたで遊ぼう! ……お話の会・やまなば
- ☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分
  - ・8月15日(水) すみよし保育園
    - ・親子でリズム遊びを楽しむ

大崎保育園内子育て支援センター ☎283-0202

- ☆保育園開放(すくすく広場) 月～金 9時～12時
- ☆育児相談 月～金 9時～12時
- ☆育児サロン 毎週金 10時30分～11時
  - ・8月3日(金) 絵本大好き ……図書館司書
  - ・8月10日(金) 水遊びを楽しむ
  - ・8月17日(金) コーナー遊びを楽しむ
  - ・8月24日(金) オモチャを作って遊ぼう
  - ・8月31日(金) ミニミニコンサート
- ☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分
  - ・8月1日(水) 内日角保育園
    - ・水遊び(浮かべて遊ぼう)

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

### ひとり親家庭のみなさんへ - 8月は現況届提出月です -

#### 児童扶養手当制度

父と生計を同じくしていない児童の福祉を増進するため、児童扶養手当を支給しています。

#### 対象者

- ・受給要件に該当する児童の母、または養育者(受給要件についてはお問い合わせください)
- ※児童とは、満18歳に達する年度末までの間にある方
- および20歳未満で法令で定める程度の障害のある方
- 【注意!】受給資格がなくなった時は、すみやかに届けてください。
- ・受給者および児童が公的年金(遺族年金、障害年金など)を受けられる場合
- ・婚姻、事実婚の場合など

#### 児童扶養手当の現況届について

8月中に現況届を提出してください。現況届を提出しない場合、引き続き受給資格があっても、8月以降の手当の支給を受けることができなくなりますので、必ず提出してください。(この届を2年間続けて提出しない場合は、受給資格が取り消されますので、ご注意ください)

受付期間 8月1日(水)～31日(金)

提出窓口 子育て支援課、高松・七塚サービスセンター

#### ひとり親家庭等医療費助成制度

#### 対象者

- ・ひとり親家庭の父または母とその児童
- ・父母のいない児童(児童とは、児童扶養手当制度と同じ)

#### 助成内容

- ・健康保険適用の医療費の自己負担額全額
- ※助成を受けるには、受給資格登録が必要です。

#### 現況届の提出について

「ひとり親家庭等医療費受給者証」をお持ちの方は、8月中に現況届を提出してください。提出しない場合は、10月以降の医療費の助成を受けられなくなります。

受付期間 8月1日(水)～31日(金)

提出窓口 子育て支援課、高松・七塚サービスセンター

【問い合わせ先】 子育て支援課 ☎283-7155

### かほく市民の健康と福祉の拠点

## ほのぼの健康館

#### お知らせ

今月のほのぼの健康館の手話通話者の配置日は8月14日(火)・28日(火) 10時～13時です。

開館日 平日および第1・3日曜日  
時間 8時30分～17時15分  
(毎週火・金曜日および市民団体利用希望の場合は22時まで開館)  
休館日 土曜日、第2・4・5日曜日 ※祝日、年末年始は休館です  
問い合わせ先 健康福祉課 ☎283-1117

#### 子どもの健診

受付時間 13時15分～13時45分  
場所 ほのぼの健康館

##### ●赤ちゃん健診

(3カ月児)  
8月2日(木)・23日(木)  
対象 H19年4月生

##### ●1歳6カ月児健診

8月9日(木)  
対象 H17年11・12月生  
H18年1月生

##### ●3歳児健診

8月30日(木)  
対象 H16年3・4月生

#### 子どもの教室

10時までにお越しください  
場所 ほのぼの健康館

##### ●ひよこ教室

(3カ月児の育児教室)  
8月2日(木)  
対象 H19年5月生

##### ●ごっくん教室(離乳食教室)

8月23日(木)  
対象 H19年2月生  
※予約が必要です

##### ●ビーバー教室(虫歯予防教室)

8月9日(木)  
対象 H17年5月生

#### 子どもの予防接種

ー標準的な接種期間ー

- BCG：生後3カ月～6カ月未満に1回
- 三種混合1期初回：生後3カ月～1歳に3回
- 三種混合1期追加：1期初回から1年後に1回
- 麻しん風しん混合1期：1歳～2歳に1回
- 麻しん風しん混合2期：就学1年前に1回
- 二種混合：小学6年生に1回

※日本脳炎については、現在積極的な接種勧奨はしていませんが、未接種の3歳～7歳半のお子さんで接種を希望される場合は、係までご連絡ください。

#### 子育て相談

受付時間 13時30分～14時  
場所 ほのぼの健康館  
8月8日(水)・22日(水)

#### 体力チェック

- 8月21日(火) 13時30分  
※予約が必要です  
時間厳守でお集まりください。

かほく市民憲章推進事業「早寝 早起き 朝ごはん」運動

### ヘルスマイトのおススメ朝食レシピ①



平成18年度から全国的に「早寝 早起き 朝ごはん」の国民運動がスタートし、かほく市においても今年度、市民憲章推進事業に係る最重点事業として「早寝 早起き 朝ごはん」運動を展開しています。家庭において子どもの望ましい基本的生活習慣の育成と、規則正しい生活リズムを作っていただきたいという観点から、8月、10月、12月、2月の4回にわたり、『おススメ朝食レシピ』を紹介いたします。毎日の朝食の献立にお役立てください。

#### 《トマト入り炒り卵》

～材料 1人分～

- プチトマト ……6個
- 卵 ……1個
- 塩・こしょう ……少々
- サラダ油 ……少々
- つけあわせ ……適宜

#### 作り方

- ①卵に塩とこしょうを混ぜて、半分に切ったプチトマトを加えます。
- ②油を熱したフライパンに流し入れて、炒ります。



『一言アドバイス』手早く簡単に、子どもさんでも作られる、旬の野菜を使った一品です。

【メモ】最近、「朝食を食べない」「夜ふかしをする」子どもたちが増え、基本的な生活習慣の乱れが学習意欲・学力の低下をもたらし、非行の一因にもなっていると言われています。特に朝ごはんは、一日の体調を整え、脳を活性化させ、意欲的に学習に臨む姿勢を作ると言われています。朝ごはんをとらない子は、脳が活性化されず、イライラしたり、キレやすくなったりする傾向があります。子どもの生活リズムが崩れる一番の大きな要因は、子どもの食生活の乱れと言えます。

かほく市役所 (代)283-1111

<b>総務部</b>	
・ 総務課	283-1111
・ 秘書室	283-1110
・ 財政課	283-7128
・ 企画情報課	283-1112
・ 管理課	283-1113
・ 税務課	283-1114
・ 納税課	283-7114
<b>市民部</b>	
・ 市民課	283-1116
・ サービスセンター	283-1116
・ 子育て支援課	283-7155
・ 保険医療課	283-7123
・ 地域包括支援センター	283-7122
・ 環境安全課	283-7124
・ 健康福祉課	283-7120
(宇ノ気保健福祉センター内)	283-7121
・ 福祉事務所	283-7126
・ 議会事務局	283-7127
・ 監査委員事務局	283-7127
・ 会計課	283-7125

かほく市七塚庁舎 (代)283-2121

<b>教育部</b>	
・ 学校教育課	283-7136
・ 生涯学習課	283-7137
・ 体育振興課	283-7138
・ 教育センター	283-7170
・ 七塚サービスセンター	283-7135

かほく市高松庁舎 (代)281-2121

<b>産業建設部</b>	
・ 都市建設課	281-3920
・ 農林水産課	281-3921
・ 商工観光課	281-3922
<b>企業局(高松北庁舎)</b>	
・ 水道課	281-3923
・ 下水道課	281-3924
・ 高松サービスセンター	281-2122

かほく市消防本部 283-3585

・ 消防課	283-3585
・ 予防課	283-3585
・ 消防署	283-3585
・ 消防署高松分署	282-5666

かほく市ホームページ

http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/

Eメール

info@city.kahoku.ishikawa.jp

8月は経済産業省主唱による  
電気使用安全月間です  
電気はムダなく安全に使いましょう



## お知らせ

### ●第4回かほく市生涯学習 フェスティバルのお知らせ

**開催日** 11月3日(土)～4日(日)  
**場所** 河北台中学校講堂  
およびその周辺施設  
**記念講演会**  
**期日** 11月3日(土)  
**時間** 未定  
**場所** 河北台中学校講堂  
**講師** ダニエル・カール  
【問い合わせ先】 生涯学習課

### ●第4回かほく市成人式のお知らせ

**開催日** 平成20年1月13日(日)  
**場所** 河北台中学校講堂  
**開始時間** 10時～(受付9時～)  
**該当者**  
昭和62年4月2日～  
63年4月1日生まれの方  
【問い合わせ先】 生涯学習課

ゴルフの地域において強制抑留された方  
3 引揚者特別交付金(昭和42年)を受給された引揚者など  
贈呈品  
旅行券等引換券または銀杯など  
**受付期限**  
平成21年3月31日まで  
※請求書類は健康福祉課にあり  
【問い合わせ先】  
独立行政法人平和祈念事業特別基金  
☎0120-2334-9333

### ●平成19年11月1日

#### 「電話相談センター」を開設

金沢国税局では、税務相談室または税務署にお寄せいただく電話による一般的なご質問やご相談について、金沢国税局税務相談室職員が集中的に受理対応することにより、一層、迅速かつ的確な対応を可能とするため、「電話相談センター」を開設します。  
これに伴い、平成19年10月末に各税務署に併設しています税務相談室(金沢、小松)の業務は、「電話相談センター」に移行します。

### ●老人保健の「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請について

世帯全員が住民税非課税で老人保健医療を受給している方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請することができます。認定証を保険医療機関に提出すると、入院中の食事代などの支払が軽減され、また入院時の一部負担金の支払額も減額されます。  
該当する方で現在入院中の方は、至急申請されるようお知らせ致します。  
(過去1年間の入院日数が91日以上ある場合は、証明書または日数のわかる領収書などをお持ちください)  
※なお、対象者の方には、7月中に申請書を送付してあります。

### 【問い合わせ先】 保険医療課

### ●心身障害者医療費制度のお知らせ

**対象者**  
身体障害者手帳1級～3級、療育手帳A・B  
**助成内容**  
健康保険適用の医療費  
(1) 身障1、2級および療育A、B1(入院のみ)の方は全額助成  
(2) 身障3級および療育B1(通院)、B2の方は3分の2助成  
**助成方法**  
・ (1)の65歳未満の方  
医療機関に医療費受給者証を提示してください。  
・ 右記以外の方  
「心身障害者医療費支給申請書」に医療費の領収書を添付し、保険医療課または各サービスセンターに提出してください。

### ●戦没者等のご遺族の皆様へ 第八回特別弔慰金の請求はお済みですか

※なお、助成を受けるには、受給資格登録が必要です。  
【問い合わせ先】 保険医療課  
**対象者**  
戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料や遺族年金などを受けられない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。  
1 過去の弔慰金の受給権者  
2 戦没者等の子  
3 戦没者等と生計関係を有していた父母、孫、祖父母、兄弟姉妹  
4 前記3以外の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹  
5 1～4以外の三親等内の親族(戦没者等の死亡時まで引

かかりません。  
【問い合わせ先】  
北陸総合通信局監視調査課  
☎076-2233-4441

### ●9月18日よりかほく市 シルバー人材センター 事務所が移転します

(新)かほく市浜北ハ6番地1  
(かほく市役所七塚庁舎内2階)  
(旧)かほく市高松ツ56番地1  
【任事依頼・会員登録・問い合わせ先】  
かほく市シルバー人材センター  
☎2833-7805  
FAX 2833-7806

### ●夏休み期間中の ラジオ体操会に参加を!

かほく市市民憲章の重点事業である「早寝 早起き 朝ごはん運動」の一環として、夏休み期間中、各地区で朝のラジオ体操会を実施しています。  
子どもの規則正しい生活習慣を確立するため、学校・家庭・地域社会が連携し、地域ぐるみの取り組みが必要になります。  
市民の皆様には、お近くのラジオ体操会に参加・指導していただき、子どもの「早寝 早起き 朝ごはん運動」へのご理解とご協力をお願いします。

### ●「ふれ愛まつり」開催のお知らせ

ふれ愛まつりで夏の思い出を作りませんか?  
**開催日** 8月11日(土)  
**内容**  
木工教室 13時～15時  
飲食店コーナー 15時～

### ●河北台体育館プールの 一般開放について

**期日**  
8月1日(水)～9月14日(金)  
(9月1日からは土・日のみ開放)  
**時間**  
※休館日 8月15日(水)  
13時～17時  
**場所**  
河北台体育館プール(河北台健民体育館横)  
**使用料金** 個人  
中学生以下 50円  
高校生以上 100円  
**注意事項**  
(1) 小学生以下は保護者同伴とする。  
(2) スイミングキャップを必ず着用すること。  
**【申込先】**  
河北台健民体育館  
☎2833-4559

### ●平成19年度 第2回危険物取扱試験

盆踊り 18時～  
**場所** 大海交流センター  
**主催** ふれ愛まつり実行委員会  
※盆踊りの講習会を8月1日(水)、3日(金)20時から大海交流センターで行います。皆様お誘い合わせのうえご来場ください。  
【問い合わせ先】  
大海交流センター  
☎281-2123

試験日	試験会場	時間	種類
10月20日(土)	大聖寺実業高校 小松工業高校 立川工業高校 羽市工業高校	10:00	乙種第4類
		13:30	乙種第1・2・3・5・6類、丙種
10月28日(日)	金沢工業大学	10:00	乙種第4類
		13:30	甲種、乙種第1・2・3・5・6類、丙種
11月4日(日)	七尾商工会議所	10:00	乙種第4類
11月10日(土)	輪島実業高校	13:30	乙種第1・2・3・5・6類、丙種
		10:00	乙種第4類
11月11日(日)	日本航空学園	13:30	乙種第1・2・3・5・6類、丙種

**受付期間** 9月10日(月)～19日(水)  
**【問い合わせ先】** 予防課

## ●「河北潟自然観察会」の開催

河北潟でボートに乗って、自然観察、さかな釣り、水質検査を通して河北潟の水質浄化の大切さと自然環境の保全について理解を深めましょう。

日時 8月18日(土) 9時～12時  
小雨決行

場所 石川県津幡漕艇競技場  
(津幡町川尻地内)

### 内容

- ・ボート乗船コーナー
  - ・さかな釣りコーナー
  - ・水質調査コーナー
  - ・パネル展示コーナー
- 対象 小中学生とその保護者  
参加料 無料

「問い合わせ先」 環境安全課

## ●古紙・古着の無料回収

ごみ減量化および資源化を図るため、資源回収コーナーを設置します。

日時 8月5日(日)・19日(日)  
9月2日(日)・16日(日)  
9時～12時

回収場所 河北都市リサイクルプラザ  
正面入口

### 回収物

- ・古紙類(新聞紙・段ボール雑誌(雑がみ))
- ・古着類(古着・タオル類・シーツ類)

「問い合わせ先」

河北都市広域事務組合エコみらい河北  
☎2888-4545

## 募集

### ●市営住宅入居者募集

#### 申込受付期間

8月6日(月)～8月17日(金)  
(平日のみ受付)  
8時30分～17時15分

#### 募集住宅

- ・特定公共賃貸住宅
- 高松団地西棟(高松)
- 3LDK 1戸
- 家賃 61,000円

#### 応募資格

- ・住宅に困っている方
- ・市税を滞納されていない方
- ・政令、条例で定める所得の制限内の方

※二人以上(家族単位)での入居が原則です。

#### 注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

「申込・問い合わせ先」 都市建設課  
申込用紙は都市建設課、七塚

サービスセンター、市民課にあります。

10月13日(土)～10月21日(日)  
「問い合わせ先」 生涯学習課

## ●かほく市こども写生展 作品募集

かほく市内の特色あるものを題材とした絵を描いてみよう！  
写生対象 かほく市内の特色ある施設や風景など

### 部門

- ①西田博士関連部門
- ②自由部門

#### 参加資格

かほく市内の小学生

#### 申込受付期間

7月17日(火)～8月21日(火)

#### 申込受付場所

かほく市内小学校、高松・七塚・宇ノ気図書館、うみつこらんど七塚、西田幾多郎記念哲学館

#### 作品提出期間

申込をした日から9月7日(金)まで

### 画材

絵の具・クレヨン

※画用紙は申込受付場所でお渡しします。

#### 作品展示場所

- ◆西田博士関連部門  
西田幾多郎記念哲学館  
9月29日(土)～10月8日(月)・(祝)
- ◆自由部門  
うみつこらんど七塚  
市民ギャラリーうみつこ

## ◆コスメテコルテ美肌塾

日時 8月4日(土)

- 1回目 10時30分～(120分)
- 2回目 14時30分～(120分)

### 講師

AM A池上先生(プロメイク

アップアーティスト)

参加料 500円

◆夏休み工作づくり

### 日時

8月23日(木) 10時～15時

参加料 1,000円

(昼食代含む) 先着15名

講師 林 栄一

持参するもの

小刀またはカッター・紙を切るハサミ

申込締切 8月13日(月)

参加条件

リングの皮がむける子ども

「問い合わせ先」

たかまつまちかど交流館  
☎2821-5760

## がんばりました

### ●第4回かほく市スポレクサーキット大会第1戦

#### ラジボール卓球競技会

(6/19)～20・河北台健民体育館

#### 男子の部

- 優勝 浜北公民館
- 準優勝 ハマナスクラブ
- 第3位 市レクリエーション協会

## ●第4回かほく市長杯争奪石川県ラジボール卓球大会参加者募集

日時 8月19日(日) 9時～

場所 河北台健民体育館

### 競技種目

男女別団体戦

### チーム編成

監督(選手を兼ねることも可)を含め4名以上6名以内

ただし、選手の年令合計は4名の場合160才以上、5名の場合200才以上とする。なおかつ、3番手のシングルスは40才以上とする。

※男女混合チームは、男子の部の参加とします

参加資格 石川県在住の社会人

参加費 1チーム 2,000円

申込締切 8月13日(月)必着

「申込・問い合わせ先」 体育振興課

## ●河北都市優良運転者の募集

日ごろ安全運転に努め、次のすべての事項に該当する方はお申込ください。

- ・市内在住の方
- ・普通自動車の免許以上を所有し、日常自動車を自ら運転している方

ている方

申込時点で、過去3年以上無違反かつ7年以上無事故の方

### 応募方法

環境安全課または高松・七塚各サービスセンターへ、運転免許証の写しを持参のうえ応募ください。

応募締切 8月31日(金)

定員に達した場合、締め切る

ことがあります。

「応募・問い合わせ先」 環境安全課

## 催し

### ●哲学館の催し

#### ◆特別講演会のお知らせ

夏期哲学講座のうち3つの講演会は、どなたでも無料で聴講できます。お気軽にご参加ください。

#### 講演会1

「日本にとっての二十世紀―

西田幾多郎の生きた時代、

そして戦後―」

#### 日時

8月25日(土) 14時30分～

講師 小林道憲氏(福井大学教授)

#### 講演会2

「芸術と宗教(1)―建築の場合―」

日時 8月26日(日) 16時～

講師 大橋良介氏(龍谷大学教授)

講演会3

「道徳について(2)」

## 善意をありがとう

・白尾出身の油木外三雄(金沢市)さんから写真額「水瀑」と小田原毅(輪島市)さんから絵画額「早春の白馬」を「白尾出身の二人展」の開催記念に外日角小学校へ寄附していただきました。

能登半島地震災害義援金(7月17日受付分まで)

●日本赤十字社かほく市地区受付  
金津小学校児童会 25,559円

●かほく市役所総務課受付  
河北ロータリークラブ 30万円

### ◆訂正とお詫び

7月号の「がんばりました」に掲載した第16回県民スポ・レク祭年齢別ソフトテニス競技の結果に誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。

55才男子・50才女子の部

(誤) 準優勝 宗廣 高好(高松) 組

石田 恵子(内灘)

(正) 優勝

45才男子の部

(誤) 第3位 高田 治喜(遠塚) 組

下畠 和美(内灘)

(正) 準優勝

◆染額と小物 加賀友禅展  
8月11日(土)～8月26日(日)  
最終日15時まで

### 出展者

雪輪の会(代表 戸田雪心)

◆往年のスターから現代のスターまで そっくり!? 似顔絵展

期間 8月11日(土)～8月26日(日)

8月11日(土)～8月26日(日)

最終日15時まで

## ●うみつこらんど七塚

(海と渚の博物館・市民ギャラリーうみつこらんど七塚)

### の催し

◆往年のスターから現代のスターまで そっくり!? 似顔絵展

期間 8月11日(土)～8月26日(日)

最終日15時まで

### 出展者

雪輪の会(代表 戸田雪心)

◆往年のスターから現代のスターまで そっくり!? 似顔絵展

期間 8月11日(土)～8月26日(日)

最終日15時まで

8月11日(土)～8月26日(日)

最終日15時まで

最終日15時まで

「問い合わせ先」  
うみつこらんど七塚  
☎2831-8880

## ●まちかど交流館の催し

### ◆手づくり工房作品展武田征治

開催期間 8月2日(木)～31日(金)

入場料無料

8月2日(木)～31日(金)

入場料無料

8月2日(木)～31日(金)

入場料無料

8月2日(木)～31日(金)

入場料無料

剣道

優勝 準優勝 第3位
かほくD かほくE かほくC
かほくA

優勝 準優勝 第3位
個人40歳以上の部 東 徹朗 多胡 雅人 竹田 芳幸
個人40歳未満の部 桶田 順平 四柳 友一 長塚 朋也

弓道

中学生の部 宇ノ気中白A 宇ノ気中赤B 宇ノ気中黄B
一般の部 七塚 高松 大海

中学の部 男子個人 奥村 亮 砂山 貴昭 中田 勝広
中学の部 女子個人 宮村恵理奈 北野 由希 河本あづさ

バドミントン

一般男子 気谷 篤人 組 竹中 純也 組
一般男子B 林 剛 組 渡辺 大輝 組
一般女子 酒井 真愛 組 一花 望 組

壮年女子 浅野 智子 組 折戸 由美 組
壮年女子B 羽田 孝子 組 長谷 芳美 組
小学生男子 宮野 拓哉 組 折戸 昂介 組

空手

男子 金谷 憲治 塩本 靖 松本 幸次

女子 高野由紀子 表 千夏子 金津 幸子

柔道

男子の部 山崎 新一 水口 孝義 高田 進

女子の部 山本 茂子 中江田登喜子 出島 榮子

レスリング

男子の部 TSUNAMI-A Wing J2 オッサンズ

女子の部 まりもZi TSUNAMI-B ずずらんクラブ

テニス

Bチーム Aチーム Fチーム
個人戦・はやとび大会 小学生学年の部

個人戦・はやとび大会 小学生学年の部 北川 祥太 飯向 美帆 遠田 藍理

卓球

チーム対抗 ピンクチーム 黄チーム 赤チーム

個人戦・はやとび大会 中学生・一般の部 大野有希子 下之菌知延子 畑 恵

サッカー

個人戦・はやとび大会 小学生の部 北川 佳那 厚澤 一帆 木越 勇利

個人戦 松岡 大輔 組 林 雄介 組 升田政義・山崎英幸 組

バレーボール

団体戦 Dチーム Bチーム Cチーム

個人戦 塩本 和頼 組 新南 雅之 組 高井和之・折戸英志 組

柔道

小学1・2年生の部 中山 豪 杉本 幸基 富澤拓海・河内優月

中学生の部55kg級 八田 侑磨 横山 地空 室田和輝・南 陣平

レスリング

小学3・4年生の部 宮前 颯太 喜多 仁人 田中航樹・富澤大夢

中学生の部66kg級 油井 佑太 西川 雅美 山本信明・岡本龍治

サッカー

小学5・6年生の部 西田 果実 池本 匠吾 中村 一吉

一般の部 長谷川 剛 中村 一吉 水口敦洋・亀井三喜男

サッカー

1部 女子の部 ナイスフレンド ファンタジスタウズ オセロ

3部 一般の部 ナイスフレンド 七窪ビクトリーB ファンタジスタウズ

サッカー

2部 女子の部 マンティクラブ 内日角インテアカ

4部 混合の部 七窪ビクトリーA ナイスフレンド 羽根道楽

サッカー

FC湖北 河北台SC PFU・FC FCペラーノ

個人戦 西田 興司 北岡 真輔

サッカー

規定単独演武 坂野 優喜 室田一光・西田興司

自由組演武 阿野 翔太 坂野 優喜 組

サッカー

一般演用法(乱捕り) 室田 一光 黒川 大輔

成年15人制 かほく市 金惑クラブ

サッカー

成人7人制 ウェストベイ かほく市

成年15人制 羽咋工業高校 加賀カズミイ・鶴岡チーム

(交流試合) 宇ノ気クラブ 63-46 球道楽
かほく市(シニア) 31-21 かほく市役所

第4回 かほく市総合体育大会結果

6月2日から7月8日にかけて、第4回かほく市総合体育大会が開催され、市内各会場で熱戦が繰り広げられました。

ゴルフ

優勝 準優勝 第3位
一般の部 ネットの部 酒井 孝一 白江 光昭 金治 隆一
シニアの部 ネットの部 森 武則 喜多益治郎 表 長義

陸上競技

小学生男子100m 架谷 駿 川崎 鉄太 表 敦矢
中学生男子100m 浜口 真暢 谷内 俊彌 北 興明
小学生男子1,000m 川崎 鉄太 金谷 昌亮 高田 佑一

野球

JAPAN 超拳会 (尚)山越建設
個人賞 最高殊勲選手賞 北 和也(JAPAN)

テニス

男子ダブルス 辻・和田 新田バ・岩井 新田子・石田
女子ダブルス 脇坂・桜井 横山・北川 新田・浜本

卓球

小学生男子 南 智和 三木 俊人 木守 夏輝
小学生女子 衣谷 朋華 猿女 舞 岩村 律
一般男子 薛 憲二 真田 信隆 沖野 拓也

水泳

男子50m自由形(55歳) 猪谷 宇吉 高井 淑幸
男子25m自由形(55歳) 高井 淑幸
男子50m自由形(50歳) 森 雅春 泉谷正由樹
男子25m自由形(50歳) 泉谷正由樹



競技団体がそろっての開会式



ボウリング協会の塩本靖さん、高野由紀子さんによる選手宣誓

## 8月のカレンダー

☑は休日当番医です

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
8月1日	水	
2日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのほの健康館)
3日	金	
4日	土	○第59回石川県民体育大会夏季大会(中心会期)(8:30、開会式)(能美市・川北町主会場)
5日	日	○第59回石川県民体育大会夏季大会(中心会期)(18:00、閉会式)(能美市・川北町主会場) ○市民講座「はじめての西田幾多郎」④(14:00~、哲学館) ☑紺井医院(内・小) 内灘町緑台 ☎238-1277 ☑石倉クリニック(外・皮) 津幡町北中条 ☎289-7767
6日	月	
7日	火	
8日	水	○法律相談(無料・予約制・先着順)(13:30~16:00、ほのほの健康館)
9日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのほの健康館)
10日	金	
11日	土	○天体観望会(スターウォッチング)(20:00~21:00、七塚生涯学習センター) ○寸心読書会(14:00~、哲学館) ○第15回河北郡市防火協会主催消火技術訓練大会(8:00~、津幡町住吉公園)
12日	日	○書齋公開(13:00~16:00、西田幾多郎書齋) ☑河北中央病院(内) 津幡町津幡 ☎289-2117 ☑藤井産婦人科医院 内灘町向陽台 ☎238-5151
13日	月	
14日	火	○手話通訳者窓口配置日(10:00~13:00、ほのほの健康館)
15日	水	
16日	木	○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)
17日	金	
18日	土	○かほく市学童招待野球大会(1日目)(7:45、高松野球場・宇ノ気野球場・七塚中央公園多目的グラウンド・金津ソフトボール場)
19日	日	○かほく市学童招待野球大会(2日目)(8:30、高松野球場) ○第4回かほく市長杯争奪石川県ラジボール卓球大会(9:00、河北台健民体育館) ☑いこま眼科医院 津幡町津幡 ☎289-4175 ☑中田内科病院 かほく市内日角 ☎283-1121
20日	月	○心配ごと相談(13:30~16:00、高松社会福祉センター)
21日	火	
22日	水	
23日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのほの健康館)
24日	金	
25日	土	○天体観望会(20:00~21:00、七塚生涯学習センター) ○第27回夏期哲学講座(~28日まで)(13:00~、哲学館)
26日	日	○サンドヒルかほく市2007グラウンド・ゴルフ大会(8:30、高松グラウンド・ゴルフ場) ○書齋公開(13:00~16:00、西田幾多郎書齋) ☑松岡医院(内・小) 津幡町越中坂 ☎288-1013 ☑秋山クリニック(胃・内・肛) 内灘町ハマナス ☎286-8843
27日	月	
28日	火	○手話通訳者窓口配置日(10:00~13:00、ほのほの健康館)
29日	水	
30日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのほの健康館) ○かほく市戦没者慰霊式並びに追悼会(10:00~、哲学館)
31日	金	○市・県民税 第2期納期限 ○国民健康保険税 第4納期限
9月1日	土	○西田幾多郎哲学講座⑤(14:00~、哲学館)
2日	日	○第5回全国吟詠大会(9:30~、哲学館) ☑船木整形外科医院 かほく市白尾 ☎283-4353 ☑サンクリニックやまだ(小・内) 津幡町湯端 ☎289-3929
3日	月	
4日	火	
5日	水	○河北郡市防火協会主催防災講演会(18:30~20:00、津幡町文化会館「シグナス」)

## 大規模防災訓練を実施!



災害は忘れたころにやって来ると言われていますが、今日、いつでもどこでも起こり得る状況です。3月25日の能登半島地震、7月16日の新潟県中越沖地震でも大きな被害をもたらしました。

こうした災害に迅速に対応できる広域的な防災体制の充実強化を図ることを目的とした訓練がかほく市で実施されます。

「緊急消防援助隊中部ブロック合同訓練」は、中部7県の連携による実践的な訓練を実施するもので、陸・海の自衛隊が参加する大規模な訓練となります。

旧河北台商業高校グラウンドでの実動訓練中は、会場付近上空でヘリコプター数機が旋回致しますので、地域の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

「石川県防災総合訓練」は、石川県およびかほく市地域防災計画に基づき、防災関係機関、地域住民の連携および協力体制により総合的な防災訓練を実施し、防災意識の向上を図ることとしています。

各訓練の日時・場所は次のとおりです。

### 緊急消防援助隊中部ブロック合同訓練

#### 【野営訓練】

◇10月13日(土) 18時~23時  
◇(株)富士通ITプロダクツ駐車場(笠島地内)

#### 【実動訓練】

◇10月14日(日) 10時~12時  
◇旧河北台商業高校グラウンド(大崎地内)  
(高層建物救出訓練・応急救護訓練・多重衝突事故訓練・倒壊建物救出訓練・地下空間火災訓練・毒劇物流出対応訓練・土砂災害救出訓練)

### 石川県防災総合訓練

#### 【火災防御訓練など】

◇10月14日(日) 8時30分~10時  
◇旧河北台商業高校グラウンド(大崎地内)  
高松運動公園芝生広場周辺(内高松地内)

【問い合わせ先】 消防本部 ☎283-3585  
環境安全課 ☎283-7124

## 身分証明書を求められて

## 困ったことはありませんか?

現在、運転免許証などをお持ちではない方は、身分証明書を求められて困ったことはありませんか? そういう時に効力を発揮するのが『住民基本台帳カード』です。

この 住民基本台帳カードは、氏名のみが印字されたAバージョンと、写真・氏名・生年月日・性別・住所を印字したBバージョンがあり、希望のカードを選択することができます。

写真付きの住民基本台帳カード(Bバージョン)は、市町長が交付する公的な身分証明書として、パスポートの交付申請の際、本人確認などに使うことができます。

有効期間は**10年間**です。ただし、かほく市より転出された場合は、公的証明書としてご利用できなくなります。

### 写真付き住民基本台帳カード(Bバージョン)



たとえば...

- ・銀行口座の新規開設の際に  
※10万円を超える現金の振込みには本人確認が必要です。  
(平成19年1月4日以降)
- ・携帯電話の新規契約の際に
- ・障害者などの小額預金の利子所得非課税申請などの際に
- ・戸籍の届出の際に
- ・印鑑登録の際に
- ・書留郵便の受け取りの際に
- ・パスポートの新規発給の際に

※今後さらに、官民窓口などで本人確認を求められる機会が多くなります。特に、運転免許証をお持ちでない高齢者の方々にとっては、この住民基本台帳カードを取得することで、本人確認がよりスムーズに行われます。※交付手続きは、市民課および各サービスセンターで受け付けています。詳細については、事前に電話でご確認ください。(手数料500円とパスポートサイズの写真が必要です)

【問い合わせ先】 市民課 ☎283-1116

## 平成19年度 かほく市入札結果をお知らせします

No.	日付	件名	工事・業務場所	契約額(円)	工事・業務請負業者
1	H19.6.21	石綿セメント管更新事業 下水道工事に伴う配水管布設工事(高松)	かほく市高松地内	3,601,500	備清水商会
2	H19.6.21	下水道工事に伴う配水管布設工事(高松1工区)	かほく市高松地内	4,851,000	備金田設備工業
3	H19.6.21	下水道工事に伴う配水管布設工事(笠島3工区)	かほく市笠島地内	7,224,000	岸設備工業㈱
4	H19.6.21	内日角地内配水管布設工事(1工区)	かほく市内日角地内	12,810,000	備岡本ポンプ
5	H19.6.21	内日角地内配水管布設工事(2工区)	かほく市内日角地内	7,350,000	備沢田電興社
6	H19.6.21	内日角地内配水管布設工事(3工区)	かほく市内日角地内	15,382,500	備清水商会
7	H19.6.21	宇ノ気保健福祉センター機械設備保守点検業務	かほく市宇野気地内	2,415,000	岸設備工業㈱
8	H19.6.21	かほく市第2学校給食センター空調・換気設備保守点検業務	かほく市高松地内	1,044,750	岸設備工業㈱
9	H19.6.21	かほく市道路台帳修正業務委託(その1)	かほく市内一円	1,386,000	備長柄測量
10	H19.6.21	かほく市道路台帳修正業務委託(その2)	かほく市内一円	1,260,000	カホク測量設計㈱
11	H19.6.21	市道102号線消雪散水施設実施設計業務委託	かほく市高松地内	2,184,000	備東洋設計
12	H19.6.21	ほ場整備工事に伴う導水管布設工事設計業務委託	かほく市鉢伏地内	1,995,000	備東洋設計
13	H19.6.21	上水道定期取替用圧水器購入(13mm~40mm)	かほく市二ツ屋地内	3,431,610	東洋計器機金沢営業所
14	H19.6.21	公共下水道枝線管渠工事(11工区)	かほく市上田各地内	45,675,000	備表組
15	H19.6.21	公共下水道枝線管渠工事(10工区)	かほく市上田各地内	43,890,000	備表組
16	H19.6.21	公共下水道枝線管渠工事(12工区)	かほく市上田各地内	38,850,000	備タカイ建設
17	H19.6.21	公共下水道枝線管渠工事(6工区)	かほく市笠島地内	33,285,000	高平建設㈱

# あなたも挑戦! かほく市 ふるさとクイズ



その4

◆応募締切  
8月20日(月)必着  
◆応募方法  
必ず答えと住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、ハガキ、FAX、メールのいずれかの方法で、下記へ送付してください。(電話は受け付けません)  
〒929-1195 かほく市宇野気二81番地  
かほく市役所企画情報課 広報係  
☎283-1112 FAX283-4644  
Eメール kikaku@city.kahoku.ishikawa.jp

「かほく市ふるさとクイズ」第4回目、姉妹都市交流編です。メスキルヒ市については、「市の名前しか知らない」という方も多いのでは?というわけでスペシャルヒントです。広報かほくの平成16年8月号、平成17年11月号、平成18年7月号、平成19年7月号の姉妹都市交流特集ページをふりかえってみてください。広報のバックナンバーは各図書館に備えてあります。かほく市ホームページでもダウンロードできます。

全問正解者の中から抽選により、毎月5人の方にかほく市内どこでも使える「かほく市共通商品券」(2,000円分)をプレゼントします。市外の方には季節の特産品をお送りします。※正解は9月号で発表します。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## 今月のテーマ 姉妹都市交流

- 問1** かほく市とドイツ・メスキルヒ市とが姉妹都市となったのは、ともに偉大な哲学者を輩出しているからですが、メスキルヒ市出身で、「存在と時間」の著者である哲学者はだれでしょう。  
①デカルト ②カント  
③ハイデッガー ④サルトル
- 問2** 2005年にメスキルヒ市との姉妹都市提携20周年を迎えましたが、その記念として、かほく市からメスキルヒ市に贈呈したものはなんでしょうか。  
①西田幾多郎胸像 ②20周年記念プレート  
③ことじ灯籠 ④かほく市民憲章プレート
- 問3** メスキルヒ市の有名なイベントと言えば?  
①猫祭り ②ワイン祭り  
③闘牛 ④賢者の行列
- 問4** メスキルヒ市との姉妹都市交流で行き来した人は、今年で延べ約何人でしょうか。  
①140人 ②330人  
③550人 ④850人
- 問5** 2007年現在、メスキルヒ市の人口は約何人でしょうか。  
①8,700人 ②18,700人  
③28,700人 ④38,700人
- 問6** メスキルヒ市が所属する州は、なんとという名前でしょうか?  
①ザクセン州 ②ブランデンブルク州  
③バイエルン州 ④バーデン-ヴュルテンベルク州
- 問7** 今年6月に来市したメスキルヒ市長の名前は?  
①シュレーダー市長 ②メルケル市長  
③ゲアテ市長 ④ツヴィック市長
- 問8** メスキルヒ市出身の音楽家にちなみ、160年の歴史を持つ合唱団は、次のうちどれでしょうか。  
①ワーグナー合唱団 ②クロイツァー合唱団  
③ウエーバー合唱団 ④グルック合唱団
- 問9** ドイツの伝統的家庭料理「シュペッツレ」(南ドイツ風パスタ)にかける豆の煮込みによく使われるのは?  
①レンズ豆 ②そら豆  
③ひよこ豆 ④鞍掛豆
- 問10** メスキルヒ市のもう一つの姉妹都市のサセナージュ市はこの国にあるでしょうか。  
①ポーランド共和国 ②フランス共和国  
③オーストリア共和国 ④オランダ王国

7月号の解答  
問1/③かほく市 問2/④コソクラ→フラグ→ガンド→ブリ 問3/②コシヒカリ 問4/②紋平柿 問5/①ネットメロン 問6/②すはま  
問7/②ジベレリン 問8/③赤飯 問9/①黒豆 問10/①ロサンゼルス郊外

## 消防 コーナー

### 「急に気温が上昇した日」や「蒸し暑い日」は 熱中症に注意しましょう。

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱射病、熱けいれんに分けられます。

疲労、発熱、風邪、下痢など体調不良のときは、体温調節機能が低下し熱中症になりやすくなるため無理をしないようにしましょう。

### ○もしも、熱中症にかかったら?

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足の先から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給できない場合は、病院で点滴を受ける必要があります。



※意識が無い(呼びかけても反応が無い)場合は、一刻も早く救急車(局番無しの119をダイヤル)を呼んでください!

### 1分1秒を争う生命の緊急事態にあなたは何かができますか?



## 救急車が来るまでにできる 救命処置を身につけましょう!



消防署では5名から普通救命講習会を開催しています。初めての方、以前に受講した方も、最新の救命処置を学びましょう。

内容は心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の使用方法などです。お気軽にお問い合わせください。



### [問い合わせ先]

消防署 ☎283-3585 高松分署 ☎282-5666

みなさんの家庭に  
不用品情報ダイヤル登録状況 -無料- 7月24日現在  
登録しませんか!

譲ります	譲ってください
・ブランコ ・瓶(漬け物用)	・ジュニアシート ・チャイルドシート ・オルガン ・自転車(大人用) ・子ども用自転車 の補助輪 ・ビデオデッキ

- ・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カ月間です(この間取引がない場合は、一度抹消し再度登録して頂きます)
- ・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

### 「エコみらい河北」体験教室のご案内

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。

教室名	開催日
サンドブラスト体験 ガラスに絵を描こう	8月14日(火)、26日(日)、9月22日(土)
紙すき体験 牛乳パックでハガキ作り	8月15日(水)、9月22日(土)
バーナーワーク体験教室 携帯ストラップを作ろう	8月4日(土)、11日(土)、22日(水) 9月8日(土)、15日(土)
親子ペットボトル工作	8月16日(木)、25日(土)
吹きガラス体験教室 オリジナルコップを作ろう	9月19日(水)、29日(土)

要予約 紙すき体験のみ無料

### [申込・問い合わせ先]

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」 ☎288-4545

# キラリ仕事人

この職業に就いた理由は？

車の運転免許の取得をきっかけに車に興味があり、将来は自動車関係の仕事に就きたいという気持ちを持っていました。そこにオイルブライザーD1が従来のガソリンスタンドに整備工場を併設し、新しいスタイルで新装オープンするということで、創立スタッフとしてこの仕事に携わっていきたいと思います。整備士としてこの仕事に就きました。

仕事を通じて得たことや、今後の仕事での目標は？

車のトラブルを解決した時の達成感と、また、人の命を乗せている車を整備することの責任の重さを先輩から教えられました。今後の目標は、まず自動車検査員の資格を取得することです(現在受講中)。そして整備士としての技術力の向上だけでなく、お客様の満足を得られるようなコミュニケーション能力を身につけていきたいと思っています。



気軽に寄れて、何でも相談できる  
店づくりを目指して

● 今月の仕事人

中田 秀治さん

(加賀谷商事株式会社/内日角)



平成19年7月1日現在

【かほく市の人口】

		(前月比)
合計	35,314人	(+3)
男性	16,952人	
女性	18,362人	
世帯数	10,920世帯	(+21)



このたび、新潟県中越沖地震で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。▼かほく市では震度3を記録しましたが、地震発生時、皆さんはどのような手段で情報を確認しましたか？私は携帯電話で震源地や地震の規模を確認しました。「いいメールかほく」による地震情報がタイムリーに届いたからです。▼災害時には正確な情報をいち早く入手することが大切です。この機会にぜひ上のQRコードから登録してみてください。詳細は広報6月号をご覧ください。(T)



夕ボ関連の豆知識を一つ。▼エネルギーの備蓄を預金に例えると、内臓脂肪(リンゴ型)は、日々の生活のための普通預金、皮下脂肪(洋ナシ型)は、いざというときに備える定期預金です。▼つまり、内臓脂肪は比較的容易にたまるものの、容易に燃焼することができ、日々の食事や運動を心掛ければ、減らすことは十分に可能というわけです。▼それなら少しがんばってみようかな...はじめの一歩を心援します。(N)