



1

謹
賀
新
年

今年も1年 よい年でありますように

宇ノ気勤労青少年ホームでの「いきいき講座」で行われたミニ門松
作り。いい年になるよう願いを込めてひとつひとつ挿していきます。

INDEX

新年のごあいさつ	2	くらしの情報	14
シリーズ国民健康保険	4	確定申告・住民税申告のご案内	17
まちの話題	6	かほく四季まつり 冬の味くらべ	20
新型インフルエンザ対策	10	かほくチャンネル番組ガイド	22



新年二月レニ

江野和一郎

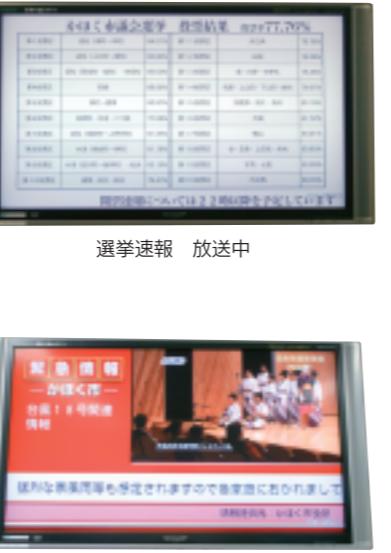
こんなことが
ありました

◇第5回かほく市成人式。昭和63年、64年、平成元年生まれの新成人312人が出席して挙行(1／11)

◇かほく四季まつり「冬の味くらべ」。登録店自慢の名物雑炊や鍋料理でぽかぽかに(1／17～2／15)

2月

◇かほく市食育推進計画策定(2／25)



民と共有し、速やかに災害への対応を図るものです。

10月には福祉巡回バスの本格運行を開始いたしました。試験運行の結果を踏まえ、高齢者をはじめ市民の頼れる足として、ノンステップバスの導入、運行時刻やルートを一部見直したほか、新たに17箇所の停留所を増設するなど、市民の皆様がより利用しやすいよう改善をいたしました。

また、長年の懸案でありました市北部地区の発展に欠かすことができない能登有料道路・県立看護大インターのフルインターチェンジが昨年12月に完成いたしました。さらに、横山駅の改築事業や、合併支援道路である東西幹線道路の用地買収も始まるなど、市内全域の均衡ある発展に向けて計画的なインフラ整備を進めており、いずれも利用者の利便性向上、定住促進につながるものと期待しております。

国の三位一体改革による交付税の削減や景気の後退に伴う地方税収入の減少など、地方を取り巻く状況は年々厳しさを増し、今後も予断を許さないものとなつております。

しかし、「虎穴にいらすんば虎子を得ず」という諺にもあるように、活力みなぎる元気な「かほく市」を実現するために、ただ萎縮するばかりではなく「選択と集中」という考え方とともに優先順位をしつかり見極めて、勇猛果敢に取り組んで参りたいと考えておりますので、市民の皆様には、引き続き市政に対しても強いご支援とご協力を賜わりますようお願い申し上げます。

終わりになりましたが、市民の皆様の益々のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げ

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様には、健やかに平成22年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。市政を担当させていただき、早いもので6年が経とうとしておりますが、これまで、なによりも「住んでよかったです」を実感できるまちづくりをここにかけてまいりました。おかげさまで、各事業とも順調に前進し、昨年、大手出版社が全国の市区を対象に毎年調査、公表するランクイングで、「住みよさ」の項目が、全国784市・区中、24位(石川県内では2位)にランクされました。これもひとえに、これまでのまちづくりに対する多くの皆様の深いご理解とご協力の賜物と厚くお礼を申し上げます。さて、昨年を振り返りますと、4月に災害情報などを市民の皆様に素早く知らせ、生活の安全を高めることを目的に防災行政無線を開局いたしました。この防災行政無線は、石川県内では唯一、消防庁の「全国瞬時警報システム(Ｊアラート)」と結び、予測震度5弱以上の緊急地震速報や大津波警報、武力攻撃情報、行政情報などを、市内54カ所に設置した屋外子局の拡声器を通じて放送する設備です。災害の発生時、または、発生の恐れがあるときに、市民の皆様に迅速かつ正確に情報をお伝えし、災害状況並びに被害後のお情報を市

「かほく市」を実現するために、ただ萎縮するばかりではなく、「選択と集中」という考えのもとに優先順位をしつかり見極めて、勇猛果敢に取り組んで参りたいと考えておりますので、市民の皆様には、引き続き市政に対しても強いご支援とご協力を賜わりますようお願ひ申し上げます。

終わりになりましたが、市民の皆様の益々のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。

12月7日から市内を走っています

◇第5回かほく市成人式。昭和63年、64年、平成元年生まれの新成人312人が出席して挙行(1／11)

◇かほく四季まつり「冬の味くらべ」。登録店自慢の名物雑炊や鍋料理でぽかぽかに(1／17～2／15)

2月 ◇かほく市食育推進計画策定(2／25)

3月 ◇かほく市第2期障害福祉計画策定(3／1)

◇P.F.U.ブルーキャッツが女子Vリーグチャレンジリーグで優勝(3／23)

◇鶴彬のドキュメンタリー映画「鶴彬——」の軌跡」(神山征一郎監督)が完成、上映会開催(3／29)

4月 ◇かほく市防災行政無線開局。非常時および平常時の連絡手段として活用。正午と夕方のミニユージックサイレンが統一(4／1)

◇高松第一、第四保育園が統合して、学園台保育園が開園(4／1)

◇定額給付金、子育て応援特別手当の受付開始(4／1)

◇津幡町、内灘町と災害相互応援協定調印(4／3)

◇かほく四季まつり桜まつりで着ぐるみの「にやんたろう」が人気(4／11)

◇かほく市議会議員選挙投票日。速報をかほくチャンネルで放映(4／19)

5月 ◇かほく市商工会议による「プレミアム共通商品券」1億1千万円分発行。2日半で完売(5／1～3)

◇第6代かほく市議会議長に杉本成一議員、副議長に金田正信議員が決定(5／12)

◇災害時要援護者台帳登録者名簿を配布整備(5／20～30)

◇姉妹都市・メスカルビ市から成人交流訪問団12人来市(5／25)

6／3)

6月 ◇第23回全国健康福祉祭いしかわ大会かほく市実行委員会設立(6／5)

7月 ◇海浜一斉清掃に市民約2,800人が参加(7／12)

8月 ◇かほく四季まつり「サマーフェスタ in かほく」、雨雲を吹き飛ばす元気なパフォーマンスで盛り上がる(8／1～2)

◇第61回石川県民体育大会で男女アベック総合5位。アベックそろつての成績としては、かほく市誕生後一番の好成績(8／8～9)

◇宇野気ふれあい通りに木工作品を展示、拡幅工事が完了した歩道がギヤラリーに(8／23)

◇第45回衆議院議員総選挙の結果、民主党政権が誕生(8／30)

9月 ◇かほく市防災訓練、外日角自主防災訓練実施(9／6)

◇かるがの団地の分譲開始から1年。住宅建築支援制度が始まる(9／8)

◇災害時要援護者の避難支援プラン策定(10／13)

◇国道471号八野・黒川バイパス開通(11／3)

◇第1回目の「介護の日」イベント開催(11／11)

◇かほく四季まつり「かにか二合戦」寒風の中、加能ガニに舌鼓(11／15)

10月 ◇プレミアム共通商品券第2弾1億1千万円分が再び3日で完売(10／6～8)

◇福祉巡回バス、本格運行開始(10／13)

◇妹妹都市・メスカルビ市青少年交流訪問団来市。18人の中高生が、10家庭でホームステイを体験し、市内中学校などで交流を深めた(10／18～27)

◇河北縦断道路かほく市上山田～津幡町加茂間工事着工(10／25)

11月 ◇第6回かほく市生涯学習フェスティバル、石原良純さんの講演を皮切りに河北台中学校周辺で開催(10／31～11／1)

◇国道471号八野・黒川バイパス開通(11／3)

◇横山駅「ミニユーティ施設改築工事着工(12／15)

12月 ◇福祉巡回バスに新しくノンステップバスを導入(12／7)

◇能登有料道路看護大ー・Cがフルインターとして開通(12／13)



今回は、国民健康保険（国保）の財政状況について、特集します。

今日は、国民健康保険（国保）の財政状況について、特集します。

保険の運営

国民健康保険特別会計は、国保加入者の要した療養給付費や高額療養費などの支出に対し、被保険者のみなさんから納めていただく国民健康保険税（国保税）と国、県、市などの補助金・交付金などの収入で運営しています。（下表参照）

1年間の決算により、余剰金が出了た場合は、国民健康保険基金に貯金し、不足した場合は、取り崩して、財政運営を行っています。

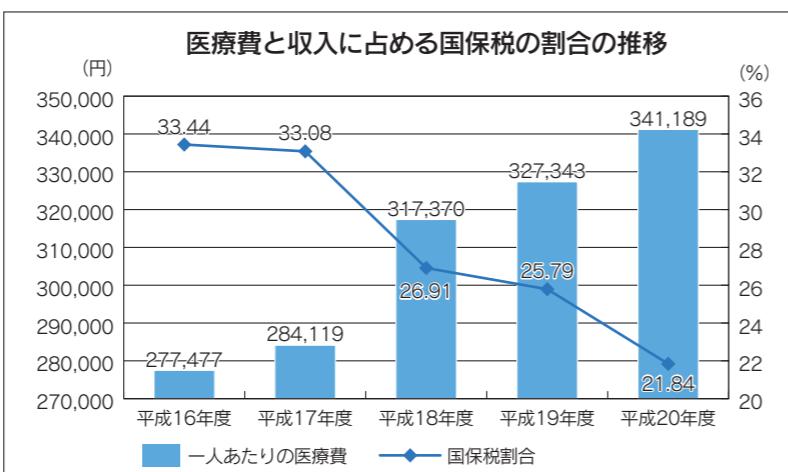
保険の運営

国民健康保険特別会計は、国保加入者の要した療養給付費や高額療養費などの支出に対し、被保険者のみなさんから納めていただく国民健康保険税（国保税）と国、県、市などの補助金・交付金などの収入で運営しています。（下表参照）

1年間の決算により、余剰金が出た場合は、国民健康保険基金に貯金し、不足した場合は、取り崩して、財政運営を行つて います。

財政狀況

かほく市の国保は、合併以後、平成18年度に税率を下げ、後期



「国保税の税率改正」も 視野に！

このような厳しい国保の財政状況を改善し、安定的に医療や介護のサービスを提供できるようにするため、国保税の税率改正も視野に入れる時期が来ています。

国保税はすべての税金を医療費に充てる「目的税」と呼ばれる特別な税金です。したがって、加入者の皆さんに納めていただいた国保税は、国保を運営するため大切な財源となり、加入者の方が安心して医療を受けるために必要不可欠なものです。

ジエネリックで
一石二鳥

の負担を抑えるべく、国や県に 対して財政調整交付金を申請す るとともに、貯金にあたる国民 健康保険基金の取り崩しをする などして、何とか対応をしてき ました。

国民健康保険基金は、家計で 言うなら「貯金」にあたるもの で、急な出費に備えるお金です。 かほく市の国民健康保険基金は 平成16年度末には約2億420 0万円あつたものが、財政状況 を穴埋めするために毎年取り崩 しを繰り返してきました。そし て今年度は残高すべてを取り崩 さなければなりません。

下表は平成16年度から同20年 度までの国保の歳入・歳出なら びに基金残高の推移です。注視 いただきたいのは歳出の「上昇 率」と歳入に占める「国保税 の割合」です。増大する歳出に 対して、国保税の割合は年々減少 しており、少なくなつた国保税 を基金からの取り崩しでカバー してきました。

かほく市国民健康保険の歳入・歳出決算状況

	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
歳 入	2,956,808	2,903,632	3,342,044	3,526,370	3,377,439
うち国保税分	988,816	960,602	899,515	909,448	737,642
うち基金取り崩し額	50,000	16,000	155,700	135,864	70,350
国保税の割合	33.44%	33.08%	26.91%	25.79%	21.84%
※国保税分は現年分と滞納線越分を合わせた金額です。					
歳 出	2,859,079	2,863,723	3,244,769	3,474,944	3,316,904
上昇率		0.16%	13.31%	7.09%	
※平成20年度は後期高齢者医療制度施行により、比較できません。					
基金残高	242,093	283,011	221,976	152,471	108,279



答申書を読み上げる杉本運営協議会長

運営協議会が市長へ答申
11月16日、市役所市長室
において、かほく市国民健
康保険運営協議会の杉本伸
夫会長が油野市長に国保税
制のあり方の答申書を手渡
しました。

答申では、医療給付費な
どが伸びる一方、被保険者
の高齢化や景気低迷で保険
税収入が落ち込み、今後は
収支が保てなくなると指摘
し、被保険者1人当たりお
おむね3割程度の増額改正
が必要としながらも現下の
景気動向から被保険者の生
活に配慮するため、段階的
に引き上げを講じるよう答
申しました。

関東かほく会だより

12/6 関東かほく会 東京湾で地引網

美味しい魚をみんなで食べようと、関東かほく会のメンバー23人が12月6日に千葉県岩井海岸で地引網を行いました。

参加メンバーの平均年齢は60歳。孫の応援をもらえども昔の様には網を引くことができず苦労しましたが、フクラギ30匹をはじめ、サバ、アジ、タコ等大漁で、楽しく愉快な師走の1日を送りました。



大きな魚が獲れました

TOWN TOPICS



講演会Ⅰの講師の鎌仲ひとみさん

特別企画「お金について考える」開催

11/15~12/13

西田幾多郎記念哲学館では、毎年11月から12月にかけて特別企画の連続講演会を行っています。

これまでに「笑い」「老い」「農業」などを取り上げてきましたが、今年のテーマは、身近にありながらなかなか改めて考える機会が少ない「お金についてでした。

多方面から招いた講師が4回にわたり講演し、「そもそも、お金とは私たちにとって何なのか?」という素朴な疑問について、何らかのヒントとなったようでした。

めざせ! 会員100人!

関東かほく会・会員募集中

かほく市出身で関東に在住の方、あるいはかほく市と過去にご縁があつた方で作る「関東かほく会」では、現在会員を募集しています。

今年で5年目を数えるまだ若い会ですが、かほく市の応援やふるさと情報の提供、そして会員相互の親睦と楽しく活動しています。

みなさんのご家族・お知り合いの方で関東地方にお住まいの方はいらっしゃいませんか? ぜひ関東かほく会をご紹介ください! みなさんからのご連絡をお待ちしております。

問い合わせ・申込先

関東かほく会事務局[富士トラベル東京内(東京都渋谷区)]

事務局長 森 博明 ☎03-3496-5677

URL <http://www.kanto-kahoku.com/index2.html>



天気に恵まれ楽しい1日でした

年末年始特別警戒 パトロール出発式を実施

12/15

かほく市役所において、年末年始特別警戒パトロール出発式を行いました。かほく市防犯委員65名が参加し、油野市長の挨拶の後、津幡警察署員とともに各地区に分かれてパトロールに出発しました。

年末年始は特に人の動きが慌ただしく犯罪の起りやすい時期です。今後もパトロールを実施し、市民の安全を守るよう頑張っていきます。



「決意のことば」を宣言する杉本かほく市防犯協会長

たくさん実ったよ 紋平柿収穫体験

11/16

市内小学校3年生約370人を対象に瀬戸町紋平柿団地で収穫体験学習を行いました。

高松紋平柿生産組合の森勇組合長から名前のいわれや、紋平柿がおいしくなるまでのお

話を聞いた後、児童たちは脚立に登り、組合員の方から収穫する果実を教えてもらいながら慎重にハサミを使い収穫しました。

また、この日収穫した実は、発泡スチロールの箱に詰め、その上に新聞紙・脱脂綿を敷いてアルコールを染み込ませて脱済作業を行いました。

児童たちは、自分たちで脱済して甘くなった紋平柿を食べるのを楽しみにしていました。



高いところもがんばって

まちの話題

身近な話題など、皆様からの
お便りお待ちしています。

企画情報課 情報推進室

☎283-7112

高規格救急自動車が新しく

11/19

高松分署に配備されている高規格救急自動車が更新されました。この高規格救急自動車は、救急救命士が車内で高度な救急救命処置等ができるよう室内が広くなっています。より多くの救急資器材を積むことができる全天候型車両(4WD)です。



新しくなった救急自動車

また、かほく市消防本部は平成17年から「緊急消防援助隊」に救急部隊として登録しており、今回の更新により、地震等大規模災害や特殊な災害が発生した場合にも出動できる高度化対応型救急自動車として、活用が期待されています。

人権について考えよう

12/4

平成21年度全国中学生人権作文コンテスト石川県大会において、県下97校の中学校から寄せられた17,873編におよぶ多くの作品の中から、優秀賞に番井こころさん、増谷瞳さんが入賞されました。

優秀賞

「自分の身にもなってみて」

宇ノ気中学校2年

番井こころさん

「障害者に不自由のない社会を」

河北台中学校3年

増谷瞳さん



番井こころさん



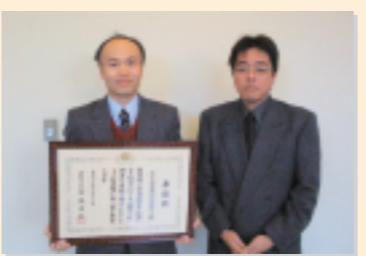
増谷瞳さん

高松小学校PTA 文部科学大臣表彰受賞

11/18

高松小学校PTAが「平成21年度優良PTA文部科学大臣表彰」を受賞しました。

同校PTAは、児童に対する安全のため、自転車用ヘルメットの着用推進および登校時の街頭指導を保護者と教師が連携して行っていることや、子育てについて地域住民を交えて意見交換を図るなど、地域に根ざした活動に取り組んできたことが評価されました。おめでとうございます。



高松小学校PTAの岩井会長(写真左)と岡田前会長

長年のご尽力に対し 厚生労働大臣表彰受賞

11/20

全国社会福祉大会が東京日比谷公会堂で開催されました。かほく市民生委員児童委員協議会の鶴見他美子さん(高松)が、長年にわたり社会奉仕の精神をもって地域社会の福祉の増進に務められた社会福祉事業功労者に贈られる「厚生労働大臣表彰」を受賞されました。おめでとうございます。



鶴見他美子さん

資源ごみ回収に功労 環境大臣表彰受賞

12/4

かほく市子ども会連絡協議会が「循環型社会形成推進功労者環境大臣表彰」を受賞しました。

これは、30年以上にわたり資源ごみの集団回収に取り組み、廃棄物の排出抑制に大きく貢献し循環型社会形成推進のために尽力されたことが認められたものです。

これからも、限りある資源の再利用にご協力ををお願い致します。



油野市長から表彰状の伝達を受ける森寛副会長



図書館へ行こう！



あけましておめでとうございます！
今年は、「国民読書年」です!!

2010
国民読書年
じゃあ、読もう。

昨年6月、2010年を「国民読書年」にする国会決議(衆・参両議院)が採択されました。

この決議は、近年「活字離れ」「読書離れ」が年齢層を問わず進み、社会生活の基礎となる読解力や言語力の衰退が危惧されることから採択されたもので、決議文には「文字・活字によって人類はその英知を後世に伝えてきた。この豊穣で深遠な知的遺産を受け継ぎ、さらに発展させ、心豊かな社会の実現につなげていくことは、今の世に生きる我々が負うべき重大な責務である」と宣言しています。そして政官民協力のもと、国を挙げて読書活動推進に努力することとしています。

かほく市においても、市立図書館をはじめ、学校、保育園、地域、家庭等が連携した読書活動を進めています。



今日はウント
本を読もう！

1月の休館日						
日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
12/27 T,N,U	28 T,N,U	29 T,N,U	30 T,N,U	31 T,N,U	1/1 T,N,U	2 T,N,U
3 T,N,U	4 T,N,U	5 N,U	6 N,U	7	8	9
10 T,N,U	11 T,N,U	12	13	14	15	16
17 N,U	18 T,N,U	19	20	21	22	23
24 T,N,U	25 T,N,U	26	27	28	29	30
T…高松図書館 N…七塚図書館 U…宇ノ気図書館						

【年始休館日のご案内】
休館日 1月1日(金)～1月4日(月)
※新年は1月5日火から開館します。

かるたで遊ぼう！ 貸出します！2つのかるた

「かほく市ふるさとかるた」



平成18年に作成した「かほく市ふるさとかるた」。かほく市自慢の風物が読み込まれた普通のかるたより大判のかるたです。

子どもからお年寄りまで楽しむことができます。新年会などの行事やご家族でご利用ください。ご希望の方は、各図書館カウンターまでお申込みください。

文芸の窓

糊付けの髪をやさしく額の寅
来る年も歩幅合わせて二人旅
マドンナも入歯していたクラス会
七転び八起きしてゆく夫婦坂
中高木白尾
沼外日角
中北松表外美枝
田喜宏子
由紀子
時雨亭
茂外子
新田和子
澤野靜子
中村えみ子
岡田えみ子
塩山としだ
宮本けい子
武田すみ子
藤田博恵
嘉子

川柳
木の葉散る寸心園の静寂かな
コスモスや流人の墓に文字探る
紺碧の海悠々と秋の雲
計画の今日も果せず暮早し
小春日と口々に出る明るさよ
一人居の姉に二はいのずわい蟹
一夜にて社の落葉山積みに
住む家に贊沢ひとつ暖炉の火
大津絵の小さき鬼立つ軸かけて花月学びし立春の茶稽古
劇場の後庭開かれ六頭の馬進み来てマクベス始まる
三歳となりたる吾子の語彙はふえ我との会話日ことはずみ来
志なき七十路にあれと願いつ五年日記を選ぶ小春日
生垣の満天星の紅きわまるを愛でつつ朝の散歩路とす
禍事の多かりし年いま往きぬ除夜の鐘声吉事祈りぬ
大津市
高松
木津
高松
白尾
白尾
高松
中村
嘉子

※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

図書館講演会

雪には無数の形があるそうです。「中谷宇吉郎雪の科学館」館長による「いろいろな雪」のおはなしをきいてみませんか。

演題 天から送られた手紙 雪
講師 神田 健三氏(中谷宇吉郎雪の科学館館長)
日 時 1月16日(土) 13時30分～15時
参加費 無料
場 所 七塚生涯学習センター2階 視聴覚室
[主催] かほく市立図書館

インフルエンザを予防しよう！

新型インフルエンザの流行もピークを過ぎましたが、これからは例年、季節性のインフルエンザが流行します。うがい・手洗いを励行し、睡眠と栄養を十分にとり予防に心がけましょう！

- 1月からは中高生と65歳以上(1月後半に前倒しになる予定)の方も新型インフルエンザの予防接種ができますので、かかりつけ医療機関に予約してください。(いずれも1回のみの接種となりました)
- 保護者が同伴せずに中学生が医療機関で予防接種を受ける場合は、予診票の他に保護者の同意書(自署)が必要となります。必ず必要事項を記入のうえ持参させましょう。予診票・同意書は各中学校にあります。
- 新型インフルエンザワクチンの安全性

国産の新型インフルエンザワクチンは、季節性インフルエンザワクチンと同じ製造方法で作られており、一定の安全性が確認されています。

ワクチン接種後の副反応(詳細は予防接種を受ける医療機関で説明を受けてください)

- 接種した場所が赤くはれたり、痛みが数日続いたりすることがあります。
- 一時的に発熱したり、吐き気や頭痛をおぼえたりすることがあります。
- まれに全身にかゆみのある発疹が出ることがあります。
- 急に手や足の動きが悪くなったり、意識を失ってしまったたりといった重い症状が出ることがあります。

● 予防接種にあたっての注意事項

予防接種の実施においては、体調の良い日に行なうことが原則です。

- かかりつけ医と相談の上、接種するかを決めていただきたい方
 - (1)心臓血管系疾患、腎臓疾患、肝臓疾患、血液疾患、発育障害、気管支喘息等の基礎疾患を有する方
 - (2)予防接種で接種後2日以内に副反応(発熱や全身性発疹等のアレルギー症状)を疑う症状があつた方
 - (3)過去にけいれんの既往のある方
 - (4)過去に免疫不全の診断がなされている方および近親者に先天性免疫不全症の方がいる方
 - (5)鶏卵、鶏肉、その他鶏由来のものに対してアレルギーがある方
- 予防接種を受けることができない方
 - (1)明らかな発熱を呈している方(37.5°C以上)
 - (2)重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな方
 - (3)本剤の成分によってアナフィラキシーを呈したことがあることが明らかな方
 - (4)上記に掲げる方のほか、予防接種を行うことが不適当な状態であると医師に判断された方

[問い合わせ先] (受付時間: 平日8時30分～17時15分)

かほく市市民部健康福祉課 ☎283-1117
石川県石川中央保健福祉センター河北地域センター ☎289-2177

1歳以上13歳未満児童の保護者の方へ

2回目の接種費用の助成を受けることができます。
接種済証と領収証が必要ですので、接種医療機関で交付してもらってください。

～朝から元気！おすすめ朝食レシピ～

今回のレシピは、七塚小学校4年生、沢野力くんの保護者の方からいただいたレシピです。市では、広報のほか、ケーブルテレビやホームページでも、市内小中学生の保護者の方などから募集した「朝ごはんメニュー」を紹介しています。

かんたん和風オムレツ

～材料 2人分～
長いも……………5cm しらす干し……………適宜
たまご……………2個 刻みネギ……………適宜
納豆……………1/2パック 塩、こしょう、油



～つくり方～
①長いものは、皮をむいて、さいの目切りにします。
②材料を混ぜて、油を熱したフライパンで焼きます。

～コメント～

※長いもの代わりに、じゃがいも(電子レンジで加熱したもの)を使ってもおいしいです。
※具として、せん切りキャベツを加えたり、納豆・しらす干しをツナやコンビーフ、ハムにしたりすると、洋風オムレツになります。

あなたの子育て 応援します 子育て支援ガイド

愛・遊・館内子育て支援センター ☎281-3582

☆わくわく広場 月～土 9時～16時

お友達を誘って
遊びに来てね！

☆育児相談 月～土 9時～16時

☆育児サロン 11時～11時30分

毎週月・水 季節に応じた楽しい遊びをするよ！

・1月25日(月) お誕生会

☆ベビ★ママ広場 ～ふれあいあそび～ 10時30分～11時30分

・1月29日(金) 対象：2ヶ月～1歳頃

☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分

・1月6日(水) 学園台保育園
・お正月遊び楽しいよ

七塚勤労青少年ホーム内子育て支援センター ☎285-2701

☆ラツコちゃん広場 月～金 9時～16時

☆育児相談 月～金 9時～16時

☆育児サロン“おいでおいで” 10時45分～11時15分

毎週木曜日 季節に応じた楽しい遊びをするよ！

・1月25日(月) お誕生会

☆子育てミニミニ講座 11時～11時30分

・1月12日(火) 上手に選んでバイキング(栄養士)
・1月14日(木) 救命講習会(かほく市消防本部)
・1月19日(火) わらべうたで遊ぼう(やまんば)
・1月20日(水) えほんたいすき(図書館司書)
・1月28日(木) ぐんぐん育て！こどものこころ(保健師)

☆赤ちゃん広場 ～ベビーサイン講習会～ 10時～12時

・1月8日(金) 3ヶ月～1歳前後

☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分

・1月20日(水) 緑ヶ丘保育園
・お正月遊び楽しいよ

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

木津幼稚園子育て支援センター ☎285-1388

☆よつばちゃんクラブ(子育てサークル)

毎週金曜日 10時～12時

・1月15日(金) 餅つき、お正月の遊び
・1月22日(金) 小麦粉粘土で遊ぶ(サポートーさん)
・1月29日(金) 節分豆入れ、鬼のお面作り

☆よつばちゃんKiss(英語子育てサークル)

毎週水曜日 10時～12時

・1月13日(水) playing with snow
・1月20日(水) bed time
・1月27日(水) make some snacks

☆幼稚園開放

・1月19日(火) 公開保育 午前10時～11時30分

☆子育てミニミニ講座 11時～11時30分
・1月4日(月) 英語 de 遊ぼう(国際交流員)
・1月13日(水) ベビーふれあいマッサージ(保育士)
対象：2ヶ月～6ヶ月児
10時30分～ 要予約
・1月14日(木) えほんたいすき(図書館司書)
・1月27日(水) 野菜たっぷりメニューでかぜ予防(栄養士)

☆“新春お楽しみ会”
日 時：1月20日(水) 10時30分～12時30分 場 所：愛・遊・館
参加費：一家族50円 申込締切：1月14日(木)

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 10時30分～11時

・1月6日(水) 正月遊びを楽しもう
・1月29日(金) お楽しみクッキング

☆子育てミニミニ講座 10時30分～11時
・1月8日(金) 英語 de 遊ぼう(国際交流員)
・1月13日(水) 制作遊び
・1月15日(金) カミカミメニュー(栄養士)
・1月22日(水) 子どもの言葉の成長を助けよう
(保健師)

☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分

・1月13日(水) 七塚保育園
・お正月遊び楽しいよ

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 8時30分～17時15分
(10人以上の団体で会議などに利用希望の場合は、
下記までお問い合わせください)

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

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
1月12日(火)・26日(火) 10時～13時です。

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ヶ月児)
1月7日(木)・21日(木)
対象 H21年9月5日～
H21年9月30日生

●1歳6ヶ月児健診
1月14日(木)
対象 H20年5月6日～
H20年6月14日生

●3歳児健診
1月28日(木)
対象 H18年9月1日～
H18年10月5日生

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ヶ月児の育児教室)
1月7日(木)
対象 H21年10月生

●ごっくん教室(離乳食教室)
1月21日(木)
対象 H21年7月生
※予約が必要です。

●ビーバー教室(虫歯予防教室)
1月14日(木)
対象 H19年10月生

●はいはい教室(育児教室)
1月22日(金)
対象 H21年4～6月生
※予約が必要です。

子育て相談

受付時間 13時30分～14時
場所 ほのぼの健康館
1月6日(水)・20日(水)

体力チェック

場所 ほのぼの健康館 健康ホール
所要時間 開始から2時間程度
持参物 室内シューズ・汗拭きタオル・
水分
※2日前までに予約が必要です。

- 1月8日(金)・22日(金)
9時30分までにお越しください。
- 1月5日(火)・19日(火)
13時30分までにお越しください。

かほく市健康プラン21

ヘルシー料理&栄養教室 参加者募集!!

1日3度の食事は健康と美容の基本です！

「自分にあったバランスのよい食べ方」を知って、もっと健康に、もっと美しくなりませんか？

野菜をたっぷり使った料理や脂肪を控えた料理のレパートリーを増やして、台所から家族の健康を応援しましょう！ お気軽にご参加ください。

日 程 1回目 1月15日(金) 13時～16時
2回目 1月25日(月) 10時～13時
3回目 2月3日(水) 13時～16時
4回目 2月10日(水) 13時～16時

場 所 宇ノ気保健福祉センター(ほのぼの健康館)

対 象 かほく市在住の方

費 用 調理実習は、材料費が必要になります

締 切 1月8日(金)

申 込 健康福祉課 健康推進係

☎283-1117

(食生活改善推進員になりたい方の養成講座の一部となります)

家庭の健康は、食卓から！
健康づくりを応援します



1月のカレンダー

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1月1日	金	元日 +かねだ医院(内・神経内) かほく市高松 ☎281-1164 +宗平内科医院(内・循・神内) 津幡町井上の荘 ☎288-7600
2日	土	+山田耳鼻咽喉科医院 津幡町津幡 ☎288-2084 +村田医院(内・小) 内灘町鶴ヶ丘 ☎286-0300
3日	日	+山崎外科胃腸科医院 津幡町加賀川 ☎289-2288 +茶谷医院(内・小) 内灘町西荒屋 ☎286-8478
4日	月	○平成22年かほく市消防団出初式(9:40~、かほく市本庁舎) ○平成22年河北郡市消防団連合会出初式(11:00~、内灘町文化会館)
5日	火	
6日	水	
7日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのぼの健康館)
8日	金	
9日	土	○寸心読書会(14:00~、哲学館)
10日	日	○第6回かほく市成人式(10:00~、河北台中学校講堂) +二ツ屋病院(内) かほく市二ツ屋 ☎281-0172 +おおたクリニック(内・小) 津幡町太田 ☎288-6000
11日	月	成人の日 ○第31回加賀・能登少年剣道大会(9:00、河北台健民体育館) +松岡医院(内・小) 津幡町越中坂 ☎288-1013 +土島整形外科医院 内灘町旭ヶ丘 ☎238-4858
12日	火	○手話通訳者支援員設置日(10:00~12:00、ほのぼの健康館)
13日	水	○法律相談(13:30~16:00、ほのぼの健康館[無料・予約制・先着順])
14日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのぼの健康館)
15日	金	
16日	土	
17日	日	○第6回かほく市スポーツサーキット大会フレッシュバドミントン競技(8:30、河北台健民体育館) +石倉クリニック(形成外科・皮) 津幡町北中条 ☎289-7767 +紺谷医院(内・小) かほく市木津 ☎285-0020
18日	月	○心配ごと相談(13:30~16:00、高松社会福祉センター)
19日	火	
20日	水	
21日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのぼの健康館・七塚健康福祉センター)
22日	金	
23日	土	
24日	日	○文化財防火デー火災防ぎよ訓練(7:00、高松額神社) ○鎮火フェスタ2010(9:00~、アクロス高松) +望月眼科医院 内灘町旭ヶ丘 ☎239-1515 +なかお医院(内) かほく市七瀬 ☎283-6655
25日	月	
26日	火	○文化財防火デー ○手話通訳者支援員設置日(10:00~12:00、ほのぼの健康館)
27日	水	
28日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのぼの健康館)
29日	金	
30日	土	
31日	日	+いこま眼科医院 津幡町津幡 ☎289-4175 +政岡医院(内・小) 内灘町鶴ヶ丘 ☎286-1766
2月1日	月	○国民健康保険税 第9期納期限 ○市・県民税 第4期納期限
2日	火	○第6回かほく市立志式(9:30~、河北台中学校講堂)
3日	水	
4日	木	○心配ごと相談(13:30~16:00、ほのぼの健康館)
5日	金	

国民年金 だより

公的年金等の源泉徴収票が交付されます

●老齢給付の受給者に送付

国民年金、厚生年金保険および共済組合などから支給される公的年金などは、所得税法上「雑所得」とみなされ、所得税が課せられます。(障害または死亡を支給事由とする年金については課税しないこととなっているため、老齢または退職を支給事由とする年金についてのみ課税されます)

公的年金などの支払者は、所得税が老齢年金などから源泉徴収されたか否かにかかわらず、老齢年金などを受けている方々全員に「公的年金等の源泉徴収票」を作成し、その年の翌年1月末日までに交付することとされています。(障害年金、遺族年金につきましては課税対象とはなりませんので、源泉徴収票は送られません)

源泉徴収票に記載されている事項は、その年の1年間に支払われた年金の総額、社会保険料(介護保険料、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料)の金額、源泉徴収税額および控除内容となっています。

●確定申告の際に必要

2つ以上の年金の支払者に扶養親族等申告書を提出している方や、年金以外に給与などの所得がある方、または公的年金などの雑所得の合計額が各種所得控除の合計額を超える方などは、確定申告を行うことになります。源泉徴収票は、その際に、添付書類として必要となりますので大切に保管してください。

なお、老齢年金などから特別徴収されない社会保険料がある場合は、確定申告を行い、所得税の過不足分を精算することになります。

●紛失された場合や未着の場合

万一、国民年金、厚生年金保険の源泉徴収票を紛失された場合や未着の場合、年金事務所(旧社会保険事務所)で再交付の受付を行っています。お問合せなどの際は、年金証書の基礎年金番号・年金コードをご用意ください。

[問い合わせ先]

年金事務所
金沢市三社町1番43号
☎233-2021



「日本年金機構」のシンボルマーク

内日角橋 橋梁補修工事に伴う市道通行規制のお知らせ

市では、昨年度に策定した「市道橋梁長寿命化修繕計画」に基づいて、今年度より市道橋梁の延命化を目的とする補修工事を予定しています。

つきましては、今回、市道湖北1号線中「二級河川西部承水路」に架橋されている「内日角橋」(かほく市湖北地内)の工事にあたり、下記の期間、片側交互通行または夜間通行止めとなりますので、ご理解とご協力をお願い致します。

規制期間

平成22年1月5日(火)~3月26日(金)

規制方法

片側交互通行(午前8時~午後5時まで)
夜間通行止め(午後8時~翌午前6時まで)

施工業者

株式会社 堀田建設 (☎281-1273)

その他

夜間通行止めの期間および迂回路表示については、最寄りの交差点に予告看板を設置しますので、ご確認をお願い致します。

[問い合わせ先] 都市建設課 ☎281-3920



平成21年11月分 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	H21.11.6	宇ノ氣水辺公園整備工事	かほく市大崎地内	12,952,800	株砂山組
2	H21.11.6	塚越橋橋梁補修工事	かほく市宇気地内	9,240,000	株ビーエス三菱 金沢営業所
3	H21.11.20	高松南部第3排水区雨水排水路改修工事(1工区)	かほく市高松地内	8,426,250	タタミ建設(株)
4	H21.11.20	高松南部第3排水区雨水排水路改修工事(2工区)	かほく市高松地内	10,735,200	株大野産業
5	H21.11.20	高松南部第3排水区雨水排水路改修工事(3工区)	かほく市高松地内	14,811,300	株大野産業
6	H21.11.20	市道61号線道路災害復旧工事	かほく市箕打地内	2,457,000	小山土木
7	H21.11.20	高松野球場スコアボード改修工事	かほく市内高松地内	2,509,500	大西工務店
8	H21.11.20	かほく市立高松小学校工コ改修工事(建具設備)	かほく市高松地内	13,965,000	株表組
9	H21.11.20	かほく市立大海小学校工コ改修工事(建具設備)	かほく市夏栗地内	26,670,000	株トモ建業
10	H21.11.20	かほく市立七塚小学校工コ改修工事(建具設備)	かほく市木津地内	31,185,000	株吉井組
11	H21.11.20	かほく市立外日角小学校工コ改修工事(建具設備)	かほく市外日角地内	40,635,000	株表組
12	H21.11.20	かほく市立宇ノ氣小学校工コ改修工事(建具設備)	かほく市宇野気地内	40,624,500	株沢野建設工房
13	H21.11.20	かほく市立金津小学校工コ改修工事(建具設備)	かほく市谷地内	22,470,000	株表組
14	H21.11.20	かほく市立高松中学校工コ改修工事(建具設備)	かほく市高松地内	37,590,000	株サンエキ
15	H21.11.20	かほく市立七塚小学校工コ改修工事(トイレ建築設備)	かほく市木津地内	11,235,000	株吉井組
16	H21.11.20	かほく市立七塚小学校工コ改修工事(トイレ機械設備)	かほく市木津地内	16,695,000	岸設備工業(株)
17	H21.11.20	かほく市立宇ノ氣小学校工コ改修工事(空調機械設備)	かほく市宇野気地内	72,817,500	清水商会
18	H21.11.20	かほく市立七塚小学校工コ改修工事(照明設備)	かほく市木津地内	7,035,000	黒川電気商会
19	H21.11.20	かほく市立大海小学校工コ改修工事(照明設備)	かほく市夏栗地内	11,550,000	沢田電興社
20	H21.11.20	かほく市立外日角小学校工コ改修工事(照明設備)	かほく市外日角地内	10,426,500	河北台電設(株)
21	H21.11.20	かほく市立金津小学校工コ改修工事(照明設備)	かほく市谷地内	14,154,000	今一電気商会
22	H21.11.20	かほく市立高松中学校工コ改修工事(照明設備)	かほく市高松地内	10,500,000	村田電気工事
23	H21.11.20	かほく市立宇ノ氣小学校工コ改修工事(空調電気設備)	かほく市宇野気地内	34,440,000	村田電気工事
24	H21.11.27	公共下水道枝線管渠工事(8工区)	かほく市木津・松浜地内	7,686,000	株大野産業



〈シリーズ かほく市食育推進計画〉

食育をみんなで考えよう!!

食事マナーを考えてみよう

「食事マナー」という言葉をご存知ですか?

箸の使い方等のテーブルマナー以外に、「あいさつをする」「おかわりしたものを残さない」等、感謝の心や食べ物を粗末にしない、一緒に食べている人と楽しく食べるという心配りを含んでいます。

まずは、あいさつをきちんと始めることから始めましょう!

いただきます とは…。

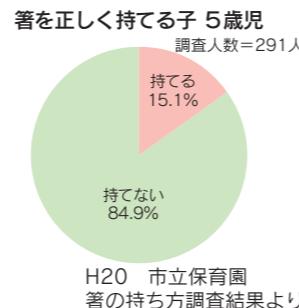
動物や食物のいのちをいただくことと、食事を作ってくれた方々に感謝する気持ちを表していると言われます。

ごちそうさま とは…。

「馳」「走」ともにはしるの意味を含んでいます。お客さんに食事を出すときに食材を揃えるため、あちこち走り回って食材を集めたその働きに「大変な思いをさせて食べさせてくれてありがとう」という感謝の意味がこめられていると言われます。

いろいろな食事マナーがありますが、お子さんと食事をともにすることで、知らせることができます。ぜひ、家族で食事をすることを心がけてみてくださいね。

[かほく市食育推進計画・問い合わせ] 健康福祉課 ☎283-1117 FAX283-4116



心をこめて「いただきます!」

美味しく楽しく かほく四季まつり

～冬の味くらべ～ 1月16日(土)～2月14日(日)

ホッと温まるかほく四季まつりの冬編。かほく市出身の冒険飛行家「東善作」がアメリカで経営していたチャプスイ店(中国風雑炊)にちなんだ食のイベントです。

「かほくの名物雑炊キャンペーン」として市内の登録飲食店がこだわりを持って考案したアイデア雑炊や鍋料理が期間限定で提供されます。ネーミングにも地域らしさや各飲食店のこだわりが盛りこまれています。

また、「食べてもらえる、ダブルでおいしい」お楽しみ抽選会も行われますので、ご家族、ご友人をお誘いのうえ、ふるってご応募ください。

なお、登録店等につきましては、後日配布されるチラシをご覧ください。



かに力二合戦 …海の幸・山の幸まつり…

あいにくの強い風の中での開催でしたが、解禁したばかりの加能力二を買い求めようと、多くの人が賑わいました。特に、焼きガニコーナーは大勢の方であふれ、かに汁にも長蛇の列ができ大賑わいでした。

また、会場には、地元特産品の紋平柿、長いも、かほっこりなども販売されました。好評の重さ当てクイズでは、当選者に力ニセツや、かほっこりが贈られました。



大賑わい

あなたの家庭に
不用なものはありますか?
登録しませんか!

不用品情報ダイヤル登録状況
-無料- 12月17日現在

譲ります	譲ってください
・赤ちゃん布団セット(ミッフィー)	・自転車(大人用)
・キヤノン英文タイプライタ(印字テープ付)	・ワープロ
・こたつ布団(丸型直径185cmピンク)	・とりかご(セキセイインコ用)
・ハイアンドローチェア	・スワンラック
・ハイ＆ロースイングラック	・室外用犬小屋(中型犬用)
・灯油ポリタンク18ℓ 3個	

- ・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ヶ月間です(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

河北都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。(開催日の2日前までに予約してください)

日 程	教 室 名	受 講 料
1月16日(土)	ガラスに絵を描こう(サンドブラスト体験教室)	500円
2月27日(土)	ガラス製品持参	
1月23日(土)	手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)	1,000円
2月 6日(土)・20日(土)		
1月30日(土)	ガラスモザイクアート(ビンのかけら工作)	500円
2月13日(土)		
2月 7日(日)	オリジナルコップを作ろう(吹きガラス体験教室)	2,000円

詳しい内容のお問い合わせ・ご予約は河北都市広域事務組合「エコみらい河北」まで。

☎ 076-288-4545 FAX 076-288-4564

E-mail ecomirai@kahokukouiki.jp URL http://clean.kahoku.net

編集後記

能 登有料道路の看護大ICがフルインターナーになりました。▶この身近な有料道路が全国で2番目に低料金であることや日本の道100選(県内唯一!)に選ばれていることなどみなさんご存知でしたか?▶保育園の開園にインターチェンジのフル化。整備が進む学園台に市外から多くの方が引っ越されてくることを願います!(に)

表 紙のミニ門松作りの講師は、上山田の喜多久雄さんでした。▶喜多さんは、米寿を過ぎてなお、元気はつらつ。「89になって、人に教えることは何もない」とおっしゃりつつ、「自分のしてきたことを少しでも伝えられれば…」との言葉が印象的でした。▶「かほく市この1年」の記事を作るたびに「新年も明るい記事を書きたいな」と思います。▶2010年も広報かほくをよろしくお願い致します。(な)

平成21年12月1日現在

かほく市の人団

(前月比)

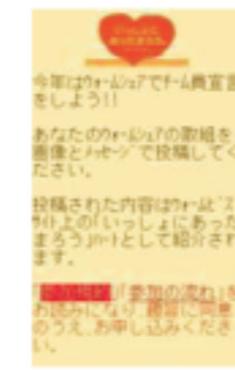
合 計	35,266 人	(- 2)
男 性	16,954 人	
女 性	18,312 人	
世帯数	11,294 世帯	(+13)

20℃から始めよう エコアクション★

★「いっしょにあったまろう。～ウォームシェア～」
参加型キャンペーン

ウォームシェア宣言をしてチーム・マイナス6%に参加!

20℃ 暖房時の室温は20℃に設定しよう
チームマイナス6% www.team-6.jp



[問い合わせ先]

チーム-6%ホームページ
http://team-6.jp

1月の番組案内

〔番組は、毎週金曜日の夕方に新しい内容に更新します〕

こちらかほく市情報局〔1時間30分〕

「こちらかほく市情報局」の冒頭に「かほくチャンネル番組ガイド」を放送しています。その週の放送時間をご確認ください。「ケーブルテレビクイズ！」の問題もこちらから！ふるってご応募ください。
※クイズの放送時間 7:33、11:33、15:33、20:33、深夜0:33の5回

イベント案内 & Weekly Kahoku City

市内で行われる行事の案内や、イベントの様子などをお送りします。(2週間に更新)



「わが家のアイドル」大募集!!

お子様の成長を映像で残しませんか？ご家族のコメントとともにお子様一人あたり約1分間放送します。

映像特集(A、B、C、D)〔30分または60分〕

※詳しい放映時間は、かほく市ホームページおよびデジタルテレビの番組表に掲載しています。電話でもお答えしています。(平日8:30～17:15)

「かほくの風景—若緑編—」

かほく市の山間部に位置する若緑。その名のとおり、緑豊かな自然に恵まれています。古代米の栽培を中心に若緑の四季を追いました。

「Weekly Kahoku City 2009」プレイバック

平成21年に放映した「Weekly Kahoku City」を一挙放映。1年間のかほく市の出来事がまるわかり。見逃したあの場面をもう一度チェックしてください。

お友達をご紹介ください！

紹介してくださった方、新たに加入してくださつた方どちらにも、かほく市商工会共通商品券3,000円分を進呈します。「ケーブルテレビの輪」を広げてください。(加入申込書の紹介者欄にご記入ください)

ご存知ですか？新築住宅の新規加入は、引込工事が無料です

平成21年の4月申込分より、電柱から家の外壁までの引込工事費が自己負担1万円となりましたが、新築住宅の新規加入に限り、「無料」です。(宅内工事費はかかります)光ケーブルによるインターネットとあわせて、どうぞご検討ください。

「年払い」への変更は電話でOK！

ケーブルテレビの使用料を年一括払いにできます。どのプランでも、年間1,050円お得です。ご希望の方は、下記までお電話ください。

加入相談、番組内容など
ケーブルテレビのお問い合わせは…

企画情報課 情報推進室(市役所東庁舎1F)

☎076-283-7112 FAX076-283-3761
Eメール: catv@city.kahoku.ishikawa.jp



かほく市ケーブルテレビ
ネットワーク

アナログ5ch
デジタル9ch
STB037chで
ご覧くださいね！

かほくチャンネル番組ガイド

時間	内 容(年末年始は、特別編成を予定しています)
5:00	映像特集 A かほく市民謡協会設立5周年「民謡の祭典」(前半)ほか
5:30	映像特集 B かほく市民謡協会設立5周年「民謡の祭典」(後半)ほか
6:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
6:30	映像特集 C パレットまつり ほか
7:00	映像特集 D かほくの風景「若緑の四季」ほか
7:30	こちらかほく市情報局 (内容)かほくチャンネル番組ガイド ケーブルテレビクイズ! かほく市イベント案内 Weekly Kahoku City(かほく市ニュース) 市内各地で取材した出来事をお届けします。 図書館新刊案内 新型インフルエンザ予防 各課からのお知らせ 国などからのお知らせ
9:00	北國新聞ニュース
10:00	映像特集 A
10:30	映像特集 B
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
11:30	こちらかほく市情報局
13:00	北國新聞ニュース
14:00	映像特集 C
14:30	映像特集 D
15:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
15:30	こちらかほく市情報局
17:00	映像特集 A
17:30	映像特集 B
18:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
18:30	映像特集 C
19:00	映像特集 D
19:30	北國新聞ニュース
20:30	こちらかほく市情報局
22:00	映像特集 A
22:30	映像特集 B
23:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
23:30	映像特集 C
0:00	映像特集 D
0:30	こちらかほく市情報局
2:00	放送休止(午前5時まで)

年末年始
スペシャル
「Weekly
Kahoku City
2009」プレ
イバック
◆放映日
12/28～1/4
◆放映時間
映像特集
A～D

※都合により変更となる場合があります。地上デジタル放送(091ch)のEPG(番組表機能)で最新情報がご覧いただけます。

アンコールにおこたえします

見逃してしまった番組や、もう一度見たい番組のリクエストをお寄せください。

ライトプラン チャンネル案内

※()内はデジタルテレビ

1ch (-)	北國新聞ニュース	7ch (-)	なし
2ch (-)	QVC	8ch (2ch)	NHK教育
3ch (-)	お天気、金沢競馬	9ch (-)	ときめきQ
4ch (1ch)	NHK総合	10ch (4ch)	テレビ金沢
5ch (91、92ch)	かほくチャンネル	11ch (5ch)	北陸朝日放送
6ch (6ch)	北陸放送	12ch (8ch)	石川テレビ