



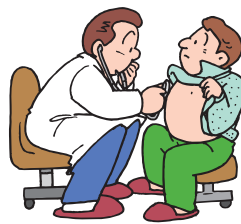
## モノトーンの壁に自由な感性が光る

こまやかな技法を駆使して大胆に描いた作品の数々。西田幾多郎記念哲学館が美術館になった1週間でした。(1/31~2/6 岡田卓也展)

### INDEX

シリーズ国民健康保険	2	第2次行政改革大綱答申	9
まちの話題	4	保育料を引き下げます	10
コンビニエンスストアで納税を	6	くらしの情報	18
石川県知事選挙	8	かほくチャンネル番組ガイド	26





国保（国民健康保険）は、病気やけがでお医者さんにかかったとき、窓口で保険証などを提示して医療費の一部を支払うだけで、さまざまな医療を受けることができる医療保険制度です。

今回は、国保加入の方への給付について、ご案内します。

### 療養の給付

国保加入者は、次のような医療を受けることができます。

- 診察
- 治療
- 薬や注射などの処置
- 入院および看護（入院時の食事は別途負担します）
- 在宅療養（かかりつけ医による訪問診療）および看護
- 訪問看護（医師が必要であると認めた場合）

### 自己負担割合

年齢などによって自己負担の割合が異なります。

小学校就学前 2割  
小学校就学後から70歳未満 3割  
70歳以上75歳未満 1割※

※70歳以上75歳未満の現役並み所得者は3割

※平成20年4月から負担割合が変更される予定でしたが、凍結措置により延期されています。

●75歳以上の人は後期高齢者医療制度で医療を受けます。

### ◆高齢受給者証について

高齢受給者証を忘れずに：被保険者証と一緒に医療機関の窓口へ

●70歳以上75歳未満の人は、自己負担割合が記載された「国民健康保険高齢受給者証」が必要です。適用は、70歳の誕生日の翌月（1日が誕生日の人はその月から）から75歳の誕生日の前日までです。

## かほく市国保からのお知らせです

### 高齢受給者証の切替について

4月1日より高齢受給者証が一齐切り替えとなります。新しい受給者証は3月下旬に送付します。旧の高齢受給者証は、4月1日以降に責任を持って破棄していただくか、保険医療課窓口または各サービスセンターへ返却をお願いします。

### 届出は14日以内に！

3、4月は異動の多い時期です。加入・届出の手続きを忘れずに！

### 人間ドックについて

平成22年度受検分の人間ドックの受付は、4月1日からとさせていただきます。平成22年度から助成割合について見直しをする予定ですが、詳細については次号でご案内します。



### 国民健康保険優良世帯表彰について

かほく市国民健康保険では、次の条件を満たした健康な世帯を表彰しています。

- ・1年間国保加入者全員、医療費がかからなかった（3月診療分・翌年2月診療分まで）
- ・受診対象者全員が特定健診または人間ドックを受け、健康に留意した
- ・国保税の滞納がない

### 医療費が高額になったら…（高額療養費の支給）

同じ人が同じ月内に支払った医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、申請をして認められれば、その超えた分が支給されます。

れます。入院の場合は限度額までの負担となります。

### ◆世帯で合算した場合の高額療養費算定基準額

同じ月に、同じ世帯の70歳未満の方が医療機関ごと入院、外来、各診療科別にそれぞれ21,000円以上の一部負担金を支払ったとき、それらの一部負担金を合算できます。世帯の負担限度額は上記（表1）と同じです。

70歳未満の方と高齢受給者証対象者で世帯合算する場合は、高齢受給者証対象者の外来分・入院分をそれぞれ計算し、その後70歳未満の21,000円（医療機関、入院、外来、各診療科ごと）を越えた一部負担金を合わせて上記（表1）の自己負担限度額を超えた場合に高額療養費を支給します。

### ◆70歳未満の方の入院時に係る高額療養費の現物給付

70歳未満の方が入院する場合、あらかじめ市役所に申請をして交付される《限度額適用認定証》を医療機関の窓口へ保険証と一緒に提示することで、高額療養費相当分をかほく市国保から直接医療機関へ支払うことができます。

これにより窓口での支払い額は、高額療養費自己負担限度額（月額）までとなります。

- ・申請月から有効の限度額適用認定証を発行します。
- ・申請月を遡って発行することはできません。
- ・外来分については通常の申請方法となります。

税の申告がない場合は上位所得者とみなされますので忘れずに申告しましょう。（所得がない方もない旨の申告が必要です）

「70歳未満の方の高額療養費自己負担限度額（月額）」（表1）

所得区分	自己負担限度額（3回目まで）	※1 4回目以降
※2 上位所得者	150,000円 （医療費総額が500,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算）	83,400円
一般世帯	80,100円 （医療費総額が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算）	44,400円
住民税 非課税世帯等	35,400円	24,600円

※1 4回目以降：過去12カ月間に、1つの世帯で支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。ただし、高齢受給者証対象者の個人で発生した外来のみの高額療養費は該当月数に含まれません。  
※2 基礎控除後の総所得金額などが600万円を超える世帯。

「70歳以上の方の高額療養費自己負担限度額（月額）」（表2）

所得区分	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者	44,400円	80,100円 （医療費総額が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算）
一般	12,000円	44,400円
※3 低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
※4 低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

※3 同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税の人。  
※4 同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税でその世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円とする）を差し引いたときに0円となる人。

### 注目データ!!

近年、高額療養費の給付件数が減少しているのに対し、給付額が増大しています。このことから、1件あたりの治療費が高額となっている病気が増えているということが考えられます。

特に生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、自覚症状が現れたときには慢性化や合併症へと進行していることが少なくありません。健康な生活のため、医療費の削減のために、元気なときにこそ健診を受け、早期発見・早期治療に努めましょう！

かほく市の医療費は年々増え続け、県内でも上位を占めています。上手な受診を心がけ、医療費の適正化にご協力ください。



「問い合わせ先」

保険医療課

☎0833-71233



## 第6回かほく市立志式

2/2

河北台中学校講堂で第6回かほく市立志式を挙行了しました。市内3中学校の2年生374人が、大人へ向かっての決意を新たにしました。

油野市長が「多くの事に興味を持ち、何事にも粘り強く挑戦する姿勢を忘れないでください。そして、自分が生まれ育った郷土を愛し、感謝の心を忘れず、より高い志を持って未来に大きく羽ばたいてください」と式辞を述べたあと、立志を迎えての生徒の意見発表が行われました。

式後、生徒たちは高松中学校OBの岡田卓也さんの記念講演に耳を傾けました。

◎意見発表者は次の皆さんです。

河北台中学校 北井 静華さん  
「感謝の気持ちを言葉に」

宇ノ気中学校 山崎智香子さん  
「夢に向かって」

高松中学校 森 裕子さん  
「夢」

立志式の様子は、  
かほくチャンネルの  
映像特集で  
お送りしています。

K-CAT  
かほく市ケーブルテレビ  
ネットワーク



真剣な表情の中学校2年生



「14歳の言葉」放映中



誓いの言葉を述べる南 尚輝君(高松中学校)

## TOWN TOPICS



みぞれ模様の天気の中で行われた訓練

### 文化財防火デー火災防ぎょ合同訓練

1/24

文化財防火デーにちなんだ火災防ぎょ合同訓練が、かほく市消防本部、消防団をはじめ教育委員会、津幡警察署、高松地区住民が参加して高松額神社で行われました。

訓練は落雷により額神社から出火し、大雪・強風のため断水したとの想定で午前7時から始まり、高松第一分団団員が近くの防火水槽からホースで水を送り、放水しました。

参加した皆さんは、気象条件の悪い状況においても円滑に消火活動を行えるよう手順を再確認するとともに、文化財を火災から守る気持ちを新たにしました。

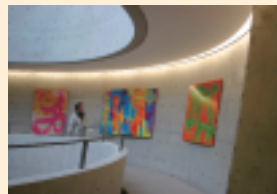
### 故郷で初の個展—感性キラリ

1/31~2/6

西田幾多郎記念哲学館で「岡田卓也展」が開催されました。

岡田さんは1996年3月に高松中学校を卒業。筑波大学、同大学院を経て、現在は東京都内の中学校で教職に就いている傍ら、画家として創作活動を続けています。かほく市立志式の講師として帰郷することを機に、西田幾多郎記念哲学館での個展が実現しました。

コップを使ってアクリル絵の具を滴り落とす技法「ドリッピング」を駆使し、友禅柄や女性などを描いた作品13点が飾られました。また、直径約2.5メートル



コンクリートの壁に蛍光色が映えます

の円形の作品「Circle-SCAN」が哲学館の「ホワイエ」の床に展示され、訪れた人たちは、間近で見たり階上から眺めたりと思い思いに作品を鑑賞していました。

### かほく市の資源を生かして

1/30

県立看護大のシンポジウム「豊かな食を育む人たち」が西田幾多郎記念哲学館で開かれました。

垣花渉同大学准教授と学生をはじめ、かほく市農林水産課、JA石川かほくの各担当者、第2学校給食センター栄養教諭らがそれぞれの立場から、健康や農業、食についての取り組みを発表しました。

各パネリストは紋平柿やかほくりなどの特産化事業や、学生と住民が共同で開催した郷土料理の創作会などの成果を報告し、地産地消は地域振興のために重要であり、大学と住民が連携して、地域の資源を発掘、発信していく必要があるとの意見がありました。



県立看護大学生がこれまでの取り組みを発表

### かほく市メニューってなあに？

1/25

全国学校給食週間(1月24日~30日)の期間中、市内小中学校でかほく市メニューの他、加賀・能登・香川県・ドイツの献立が提供され、児童生徒がそれぞれの郷土料理を味わいました。

1月25日には、大海小学校でかほくりの生産者を招いての交流授業と市長、教育長などを招待しての学校給食試食会がありました。

5年生を対象として行った交流授業では、大崎甘藷生産組合の喜綿代表理事がさつまいもの歴史やかほくりの生産過程などについて話したあと、第2学校給食センターの栄養教諭がかほくりクイズを通して、さつまいもの栄養などについて説明しました。

試食会では、市長から昨年10月より学校給食に瀬戸町および鉢伏産のコシヒカリ1等米を使っていることなど地産地消の推進について話がありました。「いただきます」のあとは、みんなでかほくりや市内産の能登豚を使った「かほくカレー」、能登の漁港で水揚げされた甘えびのから揚げ、河北潟干拓地産の小松菜とレンコンのサラダ、デザートはヨーグルトに舌鼓を打ちました。

食後に児童から「とてもおいしかった」などと感想があり、この給食週間中、海の幸・山の幸に恵まれた石川県やかほく市の食材の豊かさを再認識することができました。



さつまいもはおいしいうえに栄養バランスも優れています



おいしくて楽しい給食タイムでした

## 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おります。

企画情報課 情報推進室

☎283-7112

### 手間ひまも一緒に受け取って

2/15

かほく市赤十字奉仕団の古切手収集整理グループが、金津小学校にベルマークを寄付しました。同グループは、毎月第2火曜日、ほのぼの健康館で古切手やベルマークの収集整理をしています。近年ベルマークがついた商品が少ない中、メーカー別に分ける作業が大変でしたが、8~9年ほどかけて54,175.7点分を収集整理したものです。

金津小学校校長室にグループ長の北本久美子さんら3名が訪れ、同小6年の山本百花さんと杉本祐綺さんに手渡しました。代表して山本さんが「私たちが読む本や勉強に役立つものに使えると思うと、とてもうれしいです」とお礼を述べました。

子どもたちのために貴重な作業をありがとうございました。



どうぞ役に立ててくださいね

### 石川県農林水産業功労者知事表彰受賞

1/25



よろこびの森組合長

石川県地場産業振興センターで開催された平成21年度中山間地域活性化フォーラムにおいて、高松紋平柿生産組合(森勇組合長)が、「石川県農林水産業功労者知事表彰」を受賞されました。

これは、同組合が昭和60年から紋平柿の栽培に着手し、20年以上にわたって品質の向上、かほく市の特産品としての販路拡大や新たな販売形態の確立、紋平柿の知名度向上に取り組んできたことが認められたものです。おめでとうございます。

### ふるさと石川環境保全功労者知事表彰受賞

1/27

石川県庁で開催されたふるさと石川環境保全功労者表彰式で、かほく市生活学校連絡会(藤田すみ子会長)が知事表彰を受賞されました。

「レジ袋減らし隊」でおなじみのマイバッグ運動や小学校での出前講座、ダンボールコンポストの普及など、ごみ減量化運動についての永年の取組が評価されました。おめでとうございます。



宇ノ気小学校での出前講座



## 7



小山会長が油野市長に答申書を提出

かほく市行政改革推進委員会（小山良一会長 委員11名）が、1月22日、第2次かほく市行政改革大綱の答申書を油野市長に提出しました。同委員会は、平成19年6月に市長から「かほく市の行政改革について」の諮問を受け、第1次行政改革大綱による指針をもとにさらなる行政改革の推進を目指すため、市民福祉の向上や地域情報化の推進、複雑多様

## さらなる行政改革の推進を

―第2次かほく市行政改革大綱答申―

化する市民ニーズに対応する市民サービス等を求める立場から、14回の委員会を開き審議を進めてきました。

この答申による大綱についての内容は

- 1 公正の確保と透明性の向上
  - 2 組織・機構の合理化
  - 3 公共財産の有効利用
  - 4 事務事業の見直し
  - 5 行政の情報化
  - 6 公共工事の適正化
  - 7 人材の育成
  - 8 財政の健全化
- の8つを基本方針として提言されました。
- かほく市行政改革推進本部（本部長 油野市長）ではこの答申を受け、3月の公表に向けて「第2次かほく市行政改革大綱」および「第2次かほく市行政改革大綱実施計画」の策定に取り組んでいきます。

### 【問い合わせ先】

総務課（市役所本庁舎2階）

Eメール

soumu@city.kahoku.shikawa.jp

## 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

平成21年1月1日から平成21年12月31日までの住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します。

### 【1】 住民基本台帳法第11条第1項に基づく閲覧

No.	国または地方公共団体の機関の名称	請求事由概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
				地域	人数
1	自衛隊石川地方協力本部	自衛官等の募集に伴う広報	平成21年2月17日・18日	市内全域	378

### 【2】 住民基本台帳法第11条の2第1項に基づく閲覧

No.	閲覧者(受託者)	委託者	利用目的概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
					地域	人数
1	(株)ビデオリサーチ	日本たばこ産業(株)	全国たばこ喫煙者率調査	平成21年1月7日	七窪	20
2	(株)中央調査社	(株)朝日新聞社	新聞読者基本調査	平成21年6月5日	白尾	18
3	(株)中央調査社	(株)日本新聞協会	メディアの接触と評価に関する調査	平成21年8月7日	外日角	18
4	(株)ヒューマンネット	石川県農林水産部	石川の森林に関する県民意識調査	平成21年9月18日	市内全域	59
5	(株)中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	外交に関する世論調査	平成21年9月30日	浜北	15
6	(株)新情報センター	内閣府青少年インターネット環境整備推進室	青少年のインターネット利用環境実態調査	平成21年10月6日	大崎	20
7	(株)RJCリサーチ	内閣府経済社会総合研究所	家族関係、就労、退職金及び教育・資産の世代間移転に関する調査	平成21年12月9日	宇野気	20

【問い合わせ先】 市民課 ☎283-1116

# 石川県知事選挙

投票日

平成22年

3月14日(日)

7時～20時

〈告示日 2月25日(木)〉

入場券をご持参のうえ、各投票所で投票してください。

投票区	投票所
第1投票区	かほく市立高松第一保育園 遊戯室
第2投票区	北新町会館 集会室
第3投票区	旭町会館 集会室
第4投票区	若緑集会所 集会室
第5投票区	かほく市大海交流センター 多目的ホール
第6投票区	中沼集会所 集会室
第7投票区	かほく市高松社会福祉センター 児童遊戯室
第8投票区	かほく市木津公民館 大ホール
第9投票区	かほく市七塚防災センター 研修集会場
第10投票区	かほく市七塚健康福祉センター 多目的ホール

投票区	投票所
第11投票区	かほく市立外日角小学校 体育館
第12投票区	かほく市白尾公民館 大ホール
第13投票区	かほく市立新化保育園 遊戯室
第14投票区	かほく市宇ノ気体育センター 体育館
第15投票区	かほく市指江公民館 講堂
第16投票区	かほく市大崎区民会館 集会場
第17投票区	かほく市よこやま研修館 大研修室
第18投票区	かほく市上田名公民館 講堂
第19投票区	かほく市七窪公民館 会議室
第20投票区	かほく市内日角多目的研修集会施設 集会室

当日、仕事や旅行などで投票できない方は、期日前投票ができます。

期日前投票期間

2月26日(金)～3月13日(土)

8時30分～20時



各投票区により、期日前投票場所が定まっております。入場券をご持参のうえ、投票してください。（投票の際、宣誓書を記入していただく必要があります）

投票区	期日前投票場所	対象となる人
第1～7投票区	かほく市高松女性センター 1階事務所（高松庁舎隣）	選挙人名簿に登録され、旧高松町区域にお住まいの方
第8～12投票区	かほく市七塚社会福祉センター 1階第2会議室（七塚庁舎内）	選挙人名簿に登録され、旧七塚町区域にお住まいの方
第13～20投票区	かほく市役所 1階第1会議室	選挙人名簿に登録され、旧宇ノ気町区域にお住まいの方

開票所・開票時間

かほく市役所 3階 大集会室 3月14日(日) 21時から

【問い合わせ先】 かほく市選挙管理委員会事務局 ☎283-1111



# 平成21年度健診結果速報

— 健診を受けていただきありがとうございました —

今年度の生活習慣病健診・がん検診の結果から、みなさんに知っていただきたいことを一部ご紹介します。

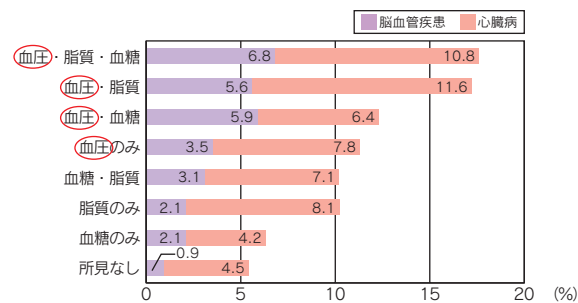
## 生活習慣病健診結果

平成21年度生活習慣病健診は40～74歳では2,523人が受診しました。  
このうち、既往歴に心疾患のある人が200人(7.9%)、脳血管疾患のある人は93人(3.7%)いました。

## 心疾患・脳血管疾患の危険因子は…「高血圧」「脂質異常」「高血糖」の三つ巴がトップ

高血圧・脂質異常・高血糖はメタボリックシンドロームの3要因です。かほく市においても、既往歴に心疾患のある人の10.8%、脳血管疾患のある人の6.8%が「高血圧」「脂質異常」「高血糖」の3要因を合わせ持ち、危険因子のトップとなっています。(図1)

図1 メタボリックシンドロームの危険因子(血圧・脂質・血糖検査値異常)と合併症



## がん検診結果

がんは、かほく市でも死因のトップを走り続け、平成20年は死亡者全体の33.9%(113人)でした。

図2 平成21年度かほく市がん検診受診率

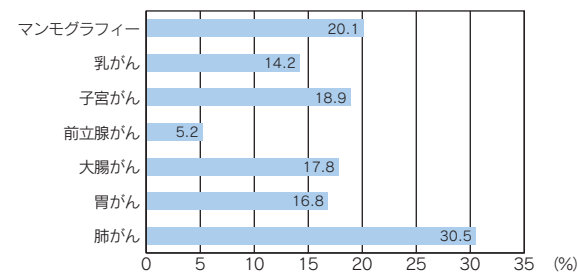
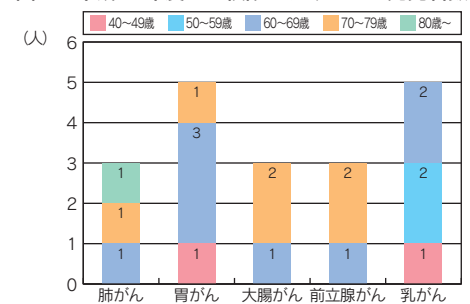


図3 平成21年度がん検診におけるがん発見者数



【問い合わせ先】 健康福祉課 健康推進係(ほのぼの健康館内) 保健師 ☎283-1117



## 「血圧」に異常のあった方もご用心!!

既往歴に心疾患・脳血管疾患のある人について、さらに詳しく見ていくと、「血圧」の異常を基礎に持っている人が上位を占めることがわかりました。

血圧は、睡眠中に低く、起床後から高くなるリズムがあり、食事や入浴、ストレスなどによっても変動します。このため、1回の測定だけでは判断できませんので、普段からの血圧値を知っておくようにしましょう。

## まだまだ低いかほく市のがん検診受診率

がん検診の普及拡大を推進するため定められた「がん対策推進基本計画」には、「がん検診受診率を5年以内に50%以上とすること」が目標に掲げられています。前立腺がん検診では対象年齢の変更に伴い受診率が低下したとはいえ、いずれのがん検診においても目標の50%以上には程遠い状況(図2)です。がんを早期に発見するためにも、検診を受けましょう。

## 平成21年度は19人の方からがん発見!!

今年度の検診でがんが発見された19人を年齢別で見ると、40歳代・50歳代はそれぞれ2人、60歳代は8人、70歳代6人、80歳代1人となっています。また、部位別で見ると、胃がん・乳がんの5人、肺がん・大腸がん・前立腺がん3人の順で多くなっています。(図3)  
中でも、乳がん発見者数は年々増加しており、平成19年度1名、平成20年度3名、平成21年度5名となっています。  
精密検査は必ずお受けください。

# 平成22年度より保育料を引き下げます

階層ごとに保育料の見直しを行い、平成22年4月分の保育料より下記のとおり改定します。



階層区分	各月初日の入所児童の属する世帯の階層区分 定 義	平成22年度保育料(下段：変更前)		
		0歳児	1・2歳児	3歳以上児
第1	生活保護法による被保護世帯(単給世帯含む)および中国残留邦人等の円滑な帰国の促進および永住帰国後の自立の支援に関する法律による支援給付受給世帯	0 (0)	0 (0)	0 (0)
第2	市・県民税 非課税世帯	5,000 (15,000)	4,500 (10,000)	4,000 (7,500)
第3	市・県民税 均等割課税世帯	18,500 (25,000)	14,000 (20,000)	9,600 (15,000)
	市・県民税 所得割課税世帯	22,000 (25,000)	17,000 (20,000)	12,000 (15,000)
第4	20,000円未満	28,000 (30,000)	23,000 (25,000)	20,000 (22,000)
	20,000円以上 40,000円未満	30,000 (変更なし)	25,000 (変更なし)	22,000 (変更なし)
第5	40,000円以上 70,000円未満	31,000 (33,000)	26,000 (27,000)	23,000 (24,000)
	70,000円以上 103,000円未満	33,000 (変更なし)	27,000 (変更なし)	24,000 (変更なし)
第6	103,000円以上 413,000円未満	34,500 (変更なし)	28,000 (28,500)	25,000 (25,500)
第7	413,000円以上	36,000 (変更なし)	30,000 (変更なし)	26,500 (変更なし)

## 平成22年度より全学童保育クラブで4年生までの受け入れが始まります

学童保育クラブは、留守家庭で放課後適切な保育が受けられない児童に対して、保護者に代わり保育を行う場です。平成22年4月1日より、さらに保護者が安心して働くことができるよう、対象学年が小学校4年生までとなります。

### ○申込方法

ご希望の方は申請書類を用意しますので、3月12日(金)までに各クラブ、または市役所子育て支援課窓口までお申込ください。

### ○申込・問い合わせ先

高松学童保育クラブ ☎281-3581(愛・遊・館内)  
大海学童保育クラブ ☎281-2123(大海交流センター内)  
七塚学童保育クラブ ☎285-0548(七塚小学校内)  
外日角学童保育クラブ ☎283-7415(外日角小学校内)  
宇ノ気学童保育クラブ ☎283-6577  
金津学童保育クラブ ☎285-1573(金津児童館内)

## 保育園での『休日保育』が始まります

平成22年度より、保護者の就労等により休日(日曜日および祝日)に家庭での保育ができない場合に「休日保育」をご利用いただけます。

○実施保育園 かほく市立新化保育園(かほく市宇野気二65番地1)  
○対象園児 6カ月～小学校就学前まで、市内保育園に通園している児童。  
○利用時間 7時～18時

### ○利用手続き

①利用を希望される方は、事前に登録が必要です。  
②利用登録書により保育に欠けると判断された場合、休日保育承認書をお渡しします。  
③ご利用になりたい日の10日前までに、通園している保育園または新化保育園に申し込んでください。

○料金 無料ですが、次の注意点ががあります。

(注意点)  
・休日保育を利用する場合は平日(月～金)に振替休日を取っていただくことになります。  
・平日に振替休日をとることができなかった場合は、規定の料金を頂くことになりますので、ご注意ください。

○申込・問い合わせ先 各保育園または子育て支援課

【上記に関する問い合わせ先】 子育て支援課 ☎283-7155 FAX283-1115 E-mail kosodate@city.kahoku.shikawa.jp

# 不妊治療費の助成についてのお知らせ

かほく市では、子どもを産むことを望みながら不妊症のため子どもに恵まれない夫婦に対して、経済的負担の軽減を図るため、不妊治療費の一部を助成しています。平成21年4月治療分から対象となり、一般不妊治療は治療開始から1年が経過または治療金額の合計が10万円に達した時点で、特定不妊治療は1回の治療が終了してから石川県の助成を受けた後、なるべく早く申請してください。

治療種類	一般不妊治療	特定不妊治療
治療内容	タイミング療法、薬物治療、手術療法、人工授精など	体外受精、顕微授精
助成金額	最高で <b>10万円／年</b>	1回の治療につき、石川県の助成額を除いた額で <b>10万円</b> まで <b>1年度当たり2回</b> を限度
助成期間	1回の出産につき、連続する <b>2年間</b>	1組の夫婦につき、 <b>5年間</b> (ただし、連続でも隔年でも可)
対 象 者	①婚姻関係にある夫婦であって一般不妊治療を受けた者 ②治療日から引き続き市内に住所を有する者 ③医療保険に加入している者 ④夫婦合算の年間所得額730万円未満の者	①治療日から引き続き市内に住所を有する者 ② <b>石川県の助成を受けている者</b>
申 請 に 必 要 な 書 類	①一般不妊治療支援事業補助金交付申請書 ②一般不妊治療医療機関受診等証明書 ※ただし、戸籍上の夫婦であることや所得が市の調査で確認できない場合、必要な書類を提出していただくことがあります。	①特定不妊治療支援事業補助金交付申請書 ②石川県に提出した書類の写し ・石川県不妊治療費助成承認決定通知書 ・石川県不妊治療費助成事業の申請に添えた領収書

〔相談・問い合わせ先〕 健康福祉課母子保健係 ☎283-1117  
石川中央保健福祉センター河北地域センター ☎289-2177

## 県外の医療機関で妊婦・産婦・乳児健康診査を受診された方へ



かほく市では、母子健康手帳交付時に妊婦14回・産婦1回・乳児2回分の受診票を交付しています。ただし、石川県外の医療機関で受けた場合、受診票は使用できませんので、病院窓口でかかった費用をお支払いいただき、後日以下の方法で申請してください。

対 象	県外の医療機関で受診した妊婦・産婦・乳児健康診査
助 成 範 囲	助成を行うのは各受診票に記載された検査項目の範囲内で、県内で受診票を使用していない回に限ります。また、助成金額には上限があります。
申 請 方 法 ・ 期 限	・ 助成を希望する方は、受診する前に申し出をしてください。 ・ 受診から1年以内に下記の必要書類を持って、健康福祉課まで申請してください。
必 要 書 類	①妊婦・産婦・乳児健康診査費助成金支給申請書(健康福祉課にあります) ②医療機関が発行する領収書 ③母子保健のしおり(結果記入がない場合は母子健康手帳も必要)

〔問い合わせ先〕 健康福祉課母子保健係 ☎283-1117

# インフルエンザを予防しよう！

予防接種助成の申請をお忘れなく！

**① 4月以降、新型インフルエンザ予防接種費用の払戻しはできません。3月31日までに忘れずに申請してください。**

**①課税世帯に属する2回目の接種を受けた方**

- 助 成 額：2回目接種額2,550円(1回目は全額自己負担です)
- 助成方法：償還払い(後日指定口座に振り込みます)
- 申請時必要書類(※1)
  - ・接種された方の名前が記載された新型インフルエンザ予防接種領収書
  - ・新型インフルエンザ予防接種済証
  - ・保護者名義の振込先銀行名、口座番号がわかるもの
  - ・印鑑



**②生活保護世帯、市・県民税非課税世帯に属する「健康成人」〔18歳(高校生に相当する年齢の者を除く)～64歳〕**

- 助 成 額：3,600円(全国一律金額。健康成人は1回のみ)
- 助成方法：償還払い(後日指定口座に振り込みます)
- 申請時必要書類：上記①(※1)の書類を提出し、非課税世帯の是非に関する申請をしていただきます。

**② 接種前に、接種券の交付申請を3月19日までに済ませ、接種は3月末までに済ませてください。**

**①生活保護世帯、市・県民税非課税世帯に属する「優先接種対象者」〔18歳(高校生に相当する年齢の者を除く)～64歳以外の方〕**

- 助 成 額：全額助成します。
- 助成方法：接種前に接種券の交付を受け、医療機関に接種券を提示ください。
- 申請時必要書類：印鑑、健康保険証等本人を証明する物

※国は、1歳未満児への接種は免疫をつけることが難しいため推奨していませんが、有益性とリスクを十分考慮した上で差し支えないものとし、助成も実施しています。

〔申請・問い合わせ先〕 かほく市健康福祉課 ☎283-1117  
高松サービスセンター・七塚サービスセンター

## ～ 朝から元気！おすすめ朝食レシピ ～

充実した1日を過ごすためのスタートとなる朝食は、脳の動きや健康に深い関係があり、朝食の欠食が続くと体の不調や生活習慣病をまねきやすくなります。

今回のレシピは、宇ノ気中学校1年生、金子 思優さんのお母さんから教えていただきました。市では、広報のほか、ケーブルテレビやホームページでも「朝ごはんメニュー」を紹介しています。

### チーズ納豆

～材料 4人分～

納豆 ……………3パック  
ほうれん草 ……………1束  
固形チーズ ……………3個  
しょうゆ ……………少々

～つくり方～

- ①ほうれん草をゆがいて、1cmほどの長さに切ります。
- ②チーズは、5mmほどのサイコロ状に切ります。
- ③納豆に、ほうれん草とチーズを加えて混ぜ、納豆のたれと、お好みでしょうゆを入れて混ぜ合わせます。



～コメント～

- ※チーズ納豆を、ご飯にかけて食べるだけで、主食・主菜・副菜がそろい、栄養満点です。
- ※食欲のない朝でも、つるつると食べられる1品です。
- ※食パンにのせて、軽く焼いてもおいしいです。





# 図書館へ行こう！

かほく市立図書館のどこでも貸出・返却・予約できます。  
 ホームページからの予約もぜひご利用ください。  
 URL <http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/library/>  
 高松図書館 ☎281-8686 七塚図書館 ☎285-1377 宇ノ気図書館 ☎283-0057



## 桃の節句は上巳の節句

3月3日は桃の節句であり、ひな祭りです。一般的に、女の子の行事であると思われています。しかし、上巳の節句は季節の植物から力をもらう『五節句』（「人日（じんじつ）の節句」1月7日、「上巳の節句」3月3日、「端午の節句」5月5日、「七夕の節句」7月7日、「重陽の節句」9月9日）のひとつです。ちょうど桃が咲く時期と重なることから「桃の節句」ともいわれ、桃から自然の生命力をもらって厄災を払います。



桃の花

そのことから、女性だけでなく人々が元気でいられるための節句ということになりますね。

## 図書館員おすすめの1冊

### あなたも歴女になりませんか？

『ビジュアル幕末1000人』

— 竜馬と維新の群像歴史を変えた英雄と女傑たち —

大石学／監修（世界文化社刊）



時代背景がわかり、各時代を彩る代表的な人物をエピソードとともに紹介。とりあげた人物の運命や時代の流れを一変させた合戦などをわかりやすく解説してあります。



じゃあ、読もう。

## 親子で絵本タイムは、いかがですか？

### 乳幼児コーナーが充実しました！

七塚図書館児童閲覧室に、新しい絵本書架と絵本がそろいました。子どもたちが大好きなのりもの絵本や長く読み継がれている絵本、布絵本など200冊余りが新たに加わりました。布絵本は館内での利用となりますが、ほかの本は貸出できますので、ぜひご利用ください。



親子仲よく読んでください



# 文芸の窓

## 短歌

立春の雪とくる庭八つ手の葉風にゆれおり水滴ふふみて

老ひの道行くに恐るること勿れすては神にお任せの筈

賜わりし寿命は尊し畏みて安けくあれと不動寺に詣つ

湯上がりりの髪も凍れる星空に青く光りて冬銀河見ゆ

われに向き一つ山茶花よくゆるる蜚の悲しさ慰むごとく

売り家かも空家知らぬ一軒家障子の破れそのまゝにして

凍滝も能登の魅力よ波の花

皆去りしふるさとの山眠りいし

初詣白一色に淑気満つ

恙なく八十路迎えし初鏡

孫曾孫十指に余るお年玉

卒寿なる母の元氣や冬来る

みどり児の初湯に拳握りしめ

川柳

日本中声を合わせたチェンジ劇

種袋集め並べて春を待つ

黄砂つれ春一番が戸をたたく

町会の新年会では誰

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

高松 高松 木津 浜北

# 哲学館へ行こう！

## ドキュメンタリー映画「地球交響曲ガイアシンフォニー 第四番」上映会のお知らせ

世界各地から、地球のさまざまな姿や、自然と人間に深い思いを抱く人々が登場する映画「地球交響曲（ガイアシンフォニー）」。

哲学館では、2007年よりシリーズ第一番から順に上映し、多くの反響をいただきました。引き続きこの映画の第四番を上映します。第四番は「21世紀に生まれ育つ子供たちのために」をメッセージに、生物物理学者、版画家、野生チンパンジー研究家、ビッグ・ウェーブ・サーファーが登場します。大人はもちろん、中高生にもおすすめの映画です。

地球交響曲は、メッセージに共感した人々による自主上映という形で、全国で上映が重ねられています。貴重なこの機会をお見逃しなく！

第四番出演者： ・ジェームズ・ラブロック（生物物理学者）  
 ・ジェーン・グドール（野生チンパンジー研究家）  
 ・ジェリー・ロベス（ビッグ・ウェーブ・サーファー）  
 ・名嘉 睦稔（版画家）

声の出演： 榎木 孝明、木内みどり、内田 稔、榊原 良子、時任 三郎  
 監督： 龍村仁／2001年 上映時間： 2時間15分  
 上映日時： 3月22日（月・祝） 10時、13時、16時、19時（4回）  
 会場： 西田幾多郎記念哲学館 哲学ホール  
 入場料： 一般500円（当日券のみ／高校生以下、友の会会員は無料）  
 ※当日は、映画鑑賞券で展示室も観覧できます。



## 映画鑑賞券の提示で、喫茶テオリア利用が割引になります！

当日は、映画鑑賞券の提示で、哲学館2階・喫茶テオリアを100円引きでご利用できます。  
 夜7時まで延長営業しておりますので、この機会にぜひご利用ください。

喫茶テオリア（哲学館2階） OPEN 9時30分～19時 ※3月22日のみ

### メニュー

- ・コーヒー
- ・クリームソーダ
- ・紅茶
- ・ケーキセット
- ・トマトジュース
- ・ピラフセット など

## シンポジウムのお知らせ

### 日独哲学交流シンポジウム2010 ～形象の言葉～

ドイツから講師を迎え、哲学交流シンポジウムを開催します。  
 かほく市の姉妹都市提携の由縁となった、西田幾多郎とM.ハイデッガー。各国を代表する二大哲学者を中心に置き、2年に一度開催しているシンポジウムです。  
 ドイツ語は通訳されますので、お気軽にご参加ください。

日時： 3月21日（日） 13時～18時30分  
 メインテーマ： 形象の言葉／形象を見る — 東と西  
 講師： 高橋 輝暁（立教大学副総長）  
 小林 信之（早稲田大学教授）  
 Georg Stenger（ゲオルク・シュテンガー／ドイツ・ヴェルツブルク大学）  
 Tilman Borsche（ティルマン・ボルシェ／ヒルデスハイム大学）  
 進行・通訳： 山口 一郎（東洋大学教授、ドイツでの教授資格・ハビリタチオン取得者）  
 会場： 西田幾多郎記念哲学館 哲学ホール  
 入場料： 無料

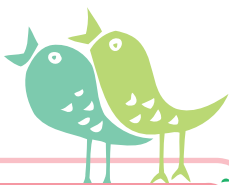
【問い合わせ先】 西田幾多郎記念哲学館 ☎283-6600

※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



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

☆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！  
・3月29日(月) お誕生会

☆子育てミニミニ講座 11時～11時30分

- ・3月10日(水) ベビーふれあいマッサージ(保育士)  
対象：2カ月～6カ月児 10時30分～ 要予約
- ・3月11日(木) えほんだいすき(図書館司書)
- ・3月24日(水) なつかしい母の味(栄養士)
- ・3月31日(水) 英語 de 遊ぼう(国際交流員)

☆ベビ★ママ広場 ～ふれあいあそび～

10時30分～11時30分

・3月19日(金) 対象：2カ月～1歳頃

☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分

・3月3日(水) 高松第一保育園  
・楽しいお話いっぱい！

☆親子遊びの会“わくわくお楽しみ会”

日時：3月9日(火) 10時～12時

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：3月4日(休)

フリーマーケットが  
あるよ！

日時：3月16日(火)  
10時～12時  
場所：七塚健康福祉センター  
振り出し物を  
ゲットしよう！！

## 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

☆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！  
・3月29日(月) お誕生会

☆子育てミニミニ講座 11時～11時30分

- ・3月16日(火) わらべうたで遊ぼう(やまなば)
- ・3月17日(水) えほんだいすき(図書館司書)
- ・3月23日(火) 故郷の味にふれてみよう(栄養士)
- ・3月25日(木) よい生活リズムを作るコツ！(保健師)

☆赤ちゃん広場 ～ふれあいあそび～ 10時45分～11時15分

・3月5日(金) 3カ月～1歳前後

☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分

・3月17日(水) すみよし保育園  
・楽しいお話いっぱい！

## 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

・3月2日(火) ひな祭りに因んだ遊びを楽しもう  
・3月10日(水) ふれあい遊びを楽しもう

☆子育てミニミニ講座 10時30分～11時

- ・3月3日(水) 制作遊び
- ・3月5日(金) えほんだいすき(図書館司書)
- ・3月12日(金) 英語で遊ぼう(国際交流員)
- ・3月19日(金) お楽しみクッキング
- ・3月26日(金) 成長記録カードを作ろう

☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分

・3月10日(水) 上田名保育園  
・楽しいお話いっぱい！

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

・3月5日(金) ひな祭り 1・2・3月生まれ誕生会  
・3月19日(金) お別れ会

☆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

・3月3日(水) request  
・3月10日(水) request  
・3月17日(水) graduation

☆幼稚園開放

・3月16日(火) 公開保育 午前10時～11時30分

## うのけ幼稚園子育て支援センター ☎283-7111

☆おやこのつどい 毎週月曜日 10時～12時

・3月1日(月) おひなまつり会  
・3月8日(月) 園のお友だちとあそぼう  
・3月15日(月) おわかれ会

☆リフレッシュルーム 毎週木曜日 10時～12時

対象：0歳児

☆ぶちおはなし会～おひざでだっこ～

第1・3火曜日 10時30分～11時30分

対象：0・1・2歳

内容：絵本・紙芝居などの読み聞かせ・手遊び・  
わらべうたなど

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の配置日は  
3月9日(火)・23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カ月児)

3月4日(水)・18日(水)

対象 H21年11月生

●1歳6カ月児健診

3月11日(水)

対象 H20年7月22日～8月31日生

●3歳児健診

3月25日(水)

対象 H18年10月31日～11月30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カ月児の育児教室)

3月4日(水)

対象 H21年12月生

●ごっこ教室(離乳食教室)

3月18日(水)

対象 H21年9月生 ※予約が必要です。

●ビーバー教室(虫歯予防教室)

3月11日(水)

対象 H19年12月生

## マタニティ教室(妊婦教室)

●3月7日(日)(両親学級 歯科検診も同時に実施)・17日(水) 対象 妊娠中期の妊婦

## 子育て相談

受付時間 13時30分～14時

場所 ほのぼの健康館

3月3日(水)・17日(水)

## 子どもの予防接種

お子さんの予防接種は順調にお済みですか

とくに、小学校6年生で二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種をまだ受けていない方は、期限は3月までですので、体調のいいときに、早めに受けてください。

※MR(麻しん風しん)予防接種

生後1～2歳未満と高校3年生・中学校1年生・年長児は3月までに接種してください。

## 体力チェック

●3月2日(火)・16日(火) 13時30分

●3月12日(金)・26日(金) 9時30分

※予約が必要です。時間厳守でお集まりください。

## 食育教室【第3回 Mama'sクッキング】参加者募集

第3回Mama'sクッキングは、またまた魚料理に挑戦します。そして、今回もかほく市ヘルスメイトさんが調理技術や食生活ポイント、調理のアドバイスを致します。また、調理実習だけでなく食育ミニ講話も予定しています。ぜひ、お気軽にご参加ください。



対象者 おおむね40歳未満の女性

参加費 200円(材料費)

日時 3月26日(金) 10時～13時

場所 ほのぼの健康館

内容 ・子どもは食事で変わるのか?!  
・調理実習と試食

定員 15人(先着順)

申込締切 3月11日(水) 参加希望の方は下記まで申込んでください。

※保育ママによる託児ルームを設けますので、小さなお子さん連れの方も安心してご参加ください。  
(定員がありますので事前にご相談ください)

【問い合わせ先】 健康福祉課母子保健係 ☎283-1117 FAX283-4116





# くらしの情報

かほく市役所 代283-1111

総務部	
・総務課	283-1111
秘書室	283-1110
・財政課	283-7128
企画情報課	283-1112
情報推進室	283-7112
・管理課	283-1113
・税務課	283-1114
・納税課	283-7114

市民部	
・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
・介護予防課	283-7122
地域包括支援センター	283-7150
・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	283-7126
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

教育部	
・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

産業建設部	
・都市建設課	281-3920
・農林水産課	281-3921
・商工観光課	281-3922
(高松北庁舎)	
・上下水道課	281-3923
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

災害時緊急案内

防災行政無線、かほくチャンネル  
いいメールかほく、FMかほく

## お知らせ

### ●固定資産税台帳の縦覧ができます

期 間

4月1日(木)～5月31日(月)

8時30分～17時15分

※ただし、土・日・祝日を除く

場 所

総務部税務課

(市役所東庁舎2階)

縦覧制度

かほく市内に土地・家屋を所有する人が、縦覧帳簿により自己所有の土地・家屋について周辺のものと比較できます。

閲覧制度

自己所有の固定資産について課税台帳および名寄帳を閲覧できるほか、借地・借家人も当該土地に限り閲覧できます。

留意事項

縦覧・閲覧については、本人

ご報告いたします。

「問い合わせ先」

かほく市社会福祉協議会内  
「石川県共同募金会かほく市支会」

☎285-8885

### ●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

3月7日(日)、21日(日)

4月4日(日)、18日(日)

9時から12時

回収場所

河北郡市リサイクルプラザ

正面入口

回収物

古紙(新聞紙・段ボール・雑誌(雑がみ))、古着類(古着・タオル類・シャツ類)

と確認できるもの(免許証、健康保険証等)、借地・借家人の方は、借りていることを証する書面が必要です。

また、代理の方は、前述のもののほか委任の旨を証する書面が必要です。

「問い合わせ先」

税務課資産税係

### ●議会常任委員会の一般傍聴も可能!

かほく市議会では「市民に開かれた議会」をめざし、本会議に加え、常任委員会の一般傍聴も可能としています。

傍聴をご希望の方は、当日、直接傍聴受付までお越しください。なお、傍聴人の定員は、本会議は30人、常任委員会は8人となっております。受付順とさせていただきます。

議会日程

本会議(議場)

10時

・3月1日(月) 提案理由説明等

## 募 集

### ●市営住宅5月入居者募集

申込受付期間

3月8日(月)～3月19日(金)

8時30分～17時15分(平日のみ)

募集住宅

・特定公共賃貸住宅

白千鳥ハイツ 3LDK(高松) 2戸

家賃 58,000円

緑ヶ丘団地 3DK(白尾) 2戸

家賃 62,500円

応募資格

・住宅に困っている方  
・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

「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

※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  
申込用紙については都市建設課、七塚サービスセンター、市民課にあります。

### ●かほく市民レクリエーションの集いのお知らせ

日 時

3月9日(火) 19時30分～21時30分

場 所

河北台健民体育館

対 象

かほく市民

講 師

大木恵美子氏(石川県レクリエーション協会常任講師)

内 容

レクリエーションゲーム

※申込・参加費は不要です。地域活動の交流・親睦を深めるため、皆様お誘い合わせのうえに参加ください。

「問い合わせ先」

河北台健民体育館

☎283-4559

### ●みらい子育てネットかほく高松クラブ・外日角校下クラブメンバー募集

地域の活動や交流・親睦を通じて、子育てのスキルアップをはかることを目的に、子育てに関する活動を一緒にされる方を

### ◆分譲地の概要

所在地

かほく市狩鹿野式46番1他

区画数

17区画

面積

(平成22年2月10日現在)

価格

71・12坪～83・31坪

交通

1坪当たり126,000円  
～130,000円(1区画  
917万円～1,083万円)

施設整備等

JR宇野気駅約1.8km、JR能瀬駅約2.0km、能登有料道路白尾IC約3分、北陸自動車道金沢森本IC約15分

金に含まれています)

「問い合わせ先」

かほく市土地開発公社(総務部管理課内)

☎283-1113

募集します。

対 象

子育て中の一般の方(父母、祖父母含む)

会 費

各クラブ 年間500円

募集期間

3月1日(月)～3月31日(水)

申込方法

左記の児童館においてある申込書に記入のうえご提出ください。

「申込・問い合わせ先」

高松児童館(愛・遊・館内)

☎281-3581

白尾児童館 ☎283-0623

子育て支援課

第10回石川県障害者スポーツ大会の参加者募集

期 日

5月30日(日)

場 所

西部緑地公園陸上競技場、いしかわ総合スポーツセンターほか

対 象

県内在住、在勤、在学の13歳以上の障害者の方(身体・知的・精神)

実施競技

陸上、水泳、アーチェリー、卓球、ボウリング、フライン

## 確定申告、市・県民税申告は3月15日までに!

所得税および住民税の申告はお済みですか? まだの方は、申告期限(3月15日)までに市役所または高松北庁舎の受付会場までお越しください。

「問い合わせ先」 税務課市民税係

### ●赤い羽根募金・歳末たすけあい募金にご協力ありがとうございました

昨年10月より実施してきました共同募金運動には、皆様のあたたかい善意、ご理解とご協力により、総額5,912,369円の募金をお寄せいただきました。そのうち、「赤い羽根募金」に寄せられた1,622,947円は、県内および市内の社会福祉施設や、さまざまな福祉活動を行う福祉団体・ボランティア団体などを支援するために、また、「歳末たすけあい募金」としての4,289,422円は、支援を必要とする人々が、地域で安心して暮らせるよう、地域福祉を推進するために配分させていただきます。

なお詳細につきましては、4月発行予定の「社協だより」で



グディスク、バレーボール主催  
石川県障害者スポーツ大会実行委員会

申込締切

3月26日(金)

「申込・問い合わせ先」

健康福祉課

●石川県食品表示モニター募集

スーパーマーケット等で買

物をしながら、食品の表示状

況を定期的に報告していただく方を募集します。

定 員 100人

活動期間 平成22年5月1日～

平成23年3月31日

応募資格 県内に在住の満18歳

(平成22年4月1日現在)以上の方で4月(平日)に実施する研修会に参加可能な方

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、FAX、またはEメールで応募してください。応募用紙は、送付します。応募先にお問い合わせください。また、ホームページ上の応募フォームから

も応募できます。

応募締切 3月31日(水)必着

選考結果は4月上旬に通知します。

「申込・問い合わせ先」

〒920-8580

広報かほく 2010.3

19

18



## 春季火災予防運動 3月20日(土)～26日(金)

全国統一標語

「消えるまで  
ゆっくり火の元  
にらめっ子」

火災予防期間中、朝7時と夜8時に  
サイレン吹鳴を行います。

住宅防火  
いのちを守る7つのポイント  
— 3つの習慣・4つの対策 —

### 3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

【問い合わせ先】 消防本部 予防課

## 入っていますか？ “スポーツ安全保険”

平成22年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月1日から始まります。

この保険は、アマチュアのスポーツ・文化・ボランティア活動等を行う5名以上の団体を対象として、経路往復中も含めた団体活動中の傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するものです。

また、急性心不全等の突然死に対して見舞金をお支払いして、団体が安心して活動できるようにするためにつくられた、営利を目的としない互助共済的な補償制度です。

万一来備えて、加入しましょう。

### 【加入区分・掛金・補償額】

加入対象者	補償される団体活動等	加入区分	掛金 (1人年額)	傷害保険金額				賠償責任保険 てん補限度額 (免責金額なし)	共済 見舞金
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子ども (中学生以下)	団体活動全般	A1	円 600	万円 2,000	万円 3,000	円 4,000	円 1,500	身体・財物賠償合算1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円	180万円
	団体活動全般	AW	1,150	2,100	3,150	5,000	2,000	身体・財物賠償合算1事故5億500万円 ただし、身体賠償は1人1億500万円	
	上記以外(個人活動・個人練習等)			100	150	1,000	500	身体・財物賠償合算1事故500万円	対象外
大人	文化・ボランティア・地域活動	A2	600	2,000	3,000	4,000	1,500	身体・財物賠償合算1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円	180万円
	スポーツ活動・スポーツ活動の指導	C	1,600	2,000	3,000	4,000	1,500		
	子どものスポーツ活動の指導(C区分でも加入可)	AC	1,100	1,000	1,500	2,500	1,000		
65歳以上	スポーツ活動(C区分でも加入可)	B	800	600	900	1,800	1,000		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	9,000	500	750	1,800	1,000		

※上記以外にインターネット加入に限り、開催期間3カ月以内の短期スポーツ教室専用の加入区分があります。

### 【保険期間】

平成22年4月1日から平成23年3月31日まで  
(4月1日以降の申込は、加入手続日の翌日から有効)

### 【保険期間】

団体活動中の事故  
経路往復中の事故

### 【受付期間】

平成22年3月1日から平成23年3月30日まで

### 【お問い合わせ先】

〒920-8575 金沢市鞍月1-1  
石川県教育委員会事務局スポーツ健康課内  
財団法人スポーツ安全協会石川県支部  
☎225-1851

または、かほく市教育委員会体育振興課まで

### 【URL】

http://www.sportsanzen.org

## ●第24回 河北・能登 中学生フットサル大会

(1/9・10 アクロス高松)

優勝 河北台サッカークラブ・A  
準優勝 河北台サッカークラブ・B

## ●第29回石川県ユース (U-14)フットサル大会

(1/30・31 羽咋市)

優勝 河北台サッカークラブ

## ●第6回かほく市スポレクサー キット大会最終戦フレッシュ バドミントン競技会

(1/17 河北台健民体育館)

◆フレッシュバドミントン競技会

男子の部  
優勝 パルコレ

準優勝 チームあかい

第3位 32Dog's

女子の部

優勝 フレッシュレモン  
準優勝 遠塚レディス

第3位 チームワイワイ

少年少女の部  
優勝 キッズピンポンクラブ

準優勝 七塚バドミントン  
第3位 七塚トランポリンクラブ

◆総合成績

男子の部  
優勝 白尾公民館  
準優勝 ハマナスクラブ

第3位 市レクリエーション協会

女子の部

優勝 フレッシュレモン  
準優勝 白尾公民館

第3位 ピンポンパン

少年少女の部

優勝 キッズピンポンクラブ

準優勝 宇ノ気ジュニアトラ  
ンポリン

第3位 七塚トランポリンクラブ

## ●第31回 加賀・能登少年剣道大会

(1/11 河北台健民体育館)

個人の部  
優勝 下池 真平

団体の部  
優勝 新化館

(石黒・坂井・櫻井・北  
井・菊池・間口・下池)

## ●平成23年度法務教官募集

人事院と法務省では、平成23年4月採用の法務教官採用試験を行います。

採用予定職種および人数

・教官A(男子) 約90名  
・教官B(女子) 約20名

受験資格

男女いずれも昭和56年4月2日から平成元年4月1日生まれの方。

試験日および試験項目

第一次試験

6月13日(日)

・教養試験、専門試験

第二次試験

7月14日(水)・15日(木)

・人物試験、身体検査、身体測定

※二次試験は、一次試験合格者(案内します)。

受験申込書の交付について

交付期間

2月1日(月)～4月14日(水)

申込書は、湖南学院、金沢少

## 催し

### ●うみつこらんど七塚 (海と清の博物館・市民ギャラリー)の催し

開館時間 9時～17時

◆かほく市絵画協会水墨画展

期間 3月6日(土)～21日(日)

最終日15時まで

出展者 かほく市絵画協会会員

◆虹をわたって

期間 3月9日(火)～14日(日)

最終日15時まで

出展者 書画紙ふうせん児童

◆Kふれんず2010

グラスアート作品展

期間 3月27日(土)～4月11日(日)

最終日15時まで

出展者 グラスアートサークル

Kふれんず

【問い合わせ先】

うみつこらんど七塚

☎283-8880

## ●哲学館ギャラリーの催し

開館時間 9時～17時30分

◆草月会石川県支部二部会

花展『空・遊』

期間 4月2日(金)～4日(日)

10時～17時

場所 ホワイエ、展望ラウンジ

内容 草月流石川県支部二部会による花展です。

【問い合わせ先】

田中嘉子 ☎289-3721

西田幾多郎記念哲学館

☎283-6600

## ●まちかど交流館の催し

開館時間 10時～17時

◆手づくり工房作品展お雛さんの作品

期間 3月3日(水)～3月31日(水)

入場無料

◆本当に知っていますか？

葬儀のあれこれ

日時 3月11日(水) 13時30分

講師 NPO法人ライフ

デザイン研究所副理事長

参加費 無料

佐々木悦子氏

主催 高松ライオンズクラブ

◆第10回 みんなで歌おう

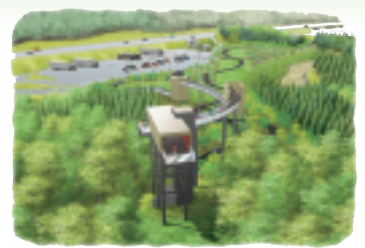
日本のうた101

日時 3月14日(日) 10時30分

参加費 500円(飲物付)

※初回のみ歌集代600円別途必要

## 別所岳SA完成式典イベント 出店者募集！



七尾湾から見た完成図

能登有料道路の別所岳サービスエリア拡張工事が今春完成します。4月25日(日)の完成式典イベントに地元特産品などの販売・PRをしたい方を募集しています。下記までお問い合わせください。

### 【問い合わせ先】

石川県土木部道路建設課  
かほく市都市建設課  
☎281-3920

## がんばりました

### ●石川県子ども会連合会 会長表彰受賞

長年子ども会活動に尽力された個人並びに活発な活動を行っている団体が受賞されました。

育成指導者

小村 龍三天崎 宇ノ気支部

山本 伸一(二ツ屋 高松支部)

団体(子ども会)

指江子ども会(宇ノ気支部)

指揮 岡田 一成先生  
主催 楽しく歌う会(絆)  
代表 沖野美智子  
・3月21日(日) 14時  
「まぼろしの邪馬台国」  
出演 吉永小百合・竹中直人  
【問い合わせ先】  
たかまつ まちかど交流館  
☎282-5760



## 3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
3月1日	(月)	○国民健康保険税 第10期納期限 ○固定資産税・都市計画税 第4期納期限 ○本会議(10:00、議場)
2日	(火)	
3日	(水)	
4日	(木)	○心配ごと相談(13:30～16:00、ほのほの健康館)
5日	(金)	
6日	(土)	○小林敏明講演会(14:00、哲学館)
7日	(日)	○第6回かほく市制施行記念縦走大会(8:00 開会式、9:30 スタート、宇ノ気小学校体育館) ☎木島脳神経外科クリニック 津幡町北中条 ☎289-7430 ☎宇野気医院(内・小) かほく市宇野気 ☎283-0103
8日	(月)	
9日	(火)	○本会議(一般質問)(10:00、議場) ○手話通訳支援員設置日(10:00～12:00、ほのほの健康館)
10日	(水)	○本会議(一般質問予備日)(10:00、議場) ○法律相談(13:30～16:00、ほのほの健康館[無料・予約制・先着順])
11日	(木)	○総務常任委員会(9:00、議会会議室) ○心配ごと相談(13:30～16:00、ほのほの健康館)
12日	(金)	○市民文教常任委員会(9:00、議会会議室)
13日	(土)	○中学校卒業式(9:30、各中学校) ○天体観望会(20:00～21:00、七塚生涯学習センター) ○寸心読書会(14:00、哲学館)
14日	(日)	○石川県知事選挙投票日(7:00～20:00) ☎中田内科病院(内・呼・循・消) かほく市内日角 ☎283-1121 ☎酒井医院(内・小・外) 津幡町加賀爪 ☎289-2006
15日	(月)	○産業建設常任委員会(9:00、議会会議室) ○心配ごと相談(13:30～16:00、高松社会福祉センター) ○確定申告、市・県民税申告最終日
16日	(火)	
17日	(水)	○本会議(10:00、議場)
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)	○小学校卒業式(9:30、各小学校)
20日	(土)	○春季火災予防運動(～26日)
21日	(日)	<b>春分の日</b> ○火災防ぎょ合同訓練(7:00、外日角小) ○日独哲学交流シンポジウム(13:00、哲学館) ☎かねだ医院(内・神経内) かほく市高松 ☎281-1164 ☎一林医院(内・小) 津幡町庄 ☎289-2002
22日	(月)	<b>振替休日</b> ○映画「地球交響曲・ガイアシンフォニー第四番」上映会(10:00、13:00、16:00、19:00、哲学館) ☎らいふクリニック(内) かほく市白尾 ☎283-6200 ☎サンクリニックスやまだ(小・内) 津幡町漏端 ☎289-3929
23日	(火)	○手話通訳支援員設置日(10:00～12:00、ほのほの健康館)
24日	(水)	
25日	(木)	○心配ごと相談(13:30～16:00、ほのほの健康館)
26日	(金)	
27日	(土)	○天体観望会(20:00～21:00、七塚生涯学習センター)
28日	(日)	☎カセノ内科医院 かほく市木津 ☎285-0008 ☎上島クリニック(婦・産・内) 津幡町清水 ☎289-2233
29日	(月)	
30日	(火)	
31日	(水)	
4月1日	(木)	○心配ごと相談(13:30～16:00、七塚健康福祉センター)
2日	(金)	
3日	(土)	
4日	(日)	☎浅野医院(内・小) かほく市宇野気 ☎283-0002 ☎秋山クリニック(胃・内・肛門) 内灘町ハマナス ☎286-8843
5日	(月)	

## 消費生活相談コーナー

### 「個人情報」

### むやみに教えないで!

知らない業者からダイレクトメールが届くのはなぜ?

学校の卒業生名簿や会社の社員名簿などのほか、アンケートなどに答えたことで収集されてしまったり、また、インターネットなどの通信販売を利用する際に「クレジットカード」、「預金通帳」の番号など自ら提供してしまったりするときもあります。

「キャッシュバック」「ポイント還元」などが魅力で、二度と行かないかもしれないお店のカードをつくることもあるかもしれません。原因はさまざまです。

事業者は取得した個人情報を適正に管理しなければなりません。過去のデータが事業者のグループや関連会社で使われていたり、第三者から購入することなど適正に管理されないことがあると考えられます。

消費者は自分の個人情報をむやみに提供しないよう「自分の情報は自分で守る」という意識が必要です。

もし、身に覚えのないダイレクトメールなどが届いた場合は、必要がなければ無視し、自分から連絡などしないようにしましょう。



### 無料相談

#### ●かほく市消費生活相談窓口

商工観光課消費生活係(高松庁舎内)

☎076-281-3922

#### ●石川県消費生活支援センター

☎076-267-6110

## くらしの情報



法テラスは国が設立した公的な法人です

法的トラブルでお困りの方  
☎0570-078374  
通話料：全国一律3分8.5円(PHS・IP電話からは03-6745-5600)  
平日9:00～21:00 土曜日9:00～17:00

法テラスは、法的トラブル解決のきっかけとなる情報やサービスを提供する公的な法人です。法的トラブルかどうかわからない場合も、お気軽にお電話ください。

#### (1) 相談内容に応じた制度や手続きをご案内します。

利用者からの相談内容に応じて、紛争解決のための法制度や手続きをご案内しています。具体的には債務整理の一般的な方法のご紹介や、裁判手続きなどのご案内となります。

**弁護士や司法書士等が、個々のトラブルの内容に応じて法的判断を行い、解決方法をアドバイスするという法律相談とは異なります。**

どんな相談でも結構ですので、気軽にご連絡ください。

#### (2) 必要に応じて弁護士等におつなぎします。

利用者からの相談内容に応じて、必要な場合には、電話を弁護士におつなぎしています。

#### ※コールセンター内の弁護士におつなぎする場合

弁護士から直接、一般的な法律の制度や手続きなどに関するアドバイスを受けられます。

**個々のトラブルの内容に応じて法的判断を行い、解決方法をアドバイスするという法律相談とは異なります。**

#### (3) 様々な相談窓口をご案内します。

利用者からの相談内容に応じて、最適な相談窓口をご案内しています。

電子メールによる問い合わせも受け付けています。詳しくは法テラスホームページをご覧ください。

<http://www.houterasu.or.jp/>

## 平成22年 1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	H22.1.8	漏水修繕に伴う舗装本復旧工事(その2)	かほく市内一円	2,289,000	丸建道路㈱
2	H22.1.8	揺れやすさマップ作成業務	かほく市内一円	4,725,000	㈱日本海コンサルタント
3	H22.1.22	かほく市立外日角小学校通学路改良工事	かほく市外日角地内	4,709,250	㈱麿香重機建設
4	H22.1.22	横山駅西口駐輪場整備工事	かほく市横山地内	7,297,500	㈱吉井組
5	H22.1.22	かほく市立外日角小学校校外部倉庫改築工事	かほく市外日角地内	3,307,500	㈲内漏建設
6	H22.1.22	公共下水道枝線管渠工事(9工区)	かほく市白尾地内	2,415,000	㈱三宝
7	H22.1.22	中沼高区間送水管布設工事(その2)	かほく市中沼地内	9,660,000	㈲沢田電興社
8	H22.1.22	中沼高区間送水管布設工事(その3)	かほく市中沼・長柄町地内	9,345,000	㈲岡本ポンプ
9	H22.1.22	中沼高区間送水管布設工事(その4)	かほく市長柄町地内	8,610,000	㈲金田設備工業
10	H22.1.22	中沼高区間送水管布設工事(その5)	かほく市長柄町地内	8,557,500	㈲高津工業
11	H22.1.22	中沼高区間送水管布設工事(その6)	かほく市長柄町地内	9,481,500	㈲西盛電気設備
12	H22.1.22	かほく市立小中学校理科・算数・数学備品購入	かほく市内一円	13,335,000	杉本理科㈱





〈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!!

## 食生活改善ボランティア活動

かほく市には、食生活改善推進員(食改またはヘルスメイト)という食生活改善を目的に活動をしているボランティアの皆さんがいます。

主に、地区や町内会単位で郷土料理やカルシウムアップ、朝ごはん推進の活動を、講話や試食等を通して行っています。最初は、自分の健康管理のために食事バランスなどについて学習会等を通して学ぶことから始まり、自分の時間にゆとりがあれば、習ったことを友達、隣近所の方、地域の方へ広めていくという活動です。

推進員になるには、20時間以上の講義を受けることが必要です。かほく市でも1年に一度「市民食育講座」と併用して食改善推進員養成講座を開催していますので、興味のある方はぜひご参加ください。

### 食改さんの食育活動

#### ☆学習会☆



食生活改善推進員の勉強会です。年に数回開催されています

#### ☆子どもクッキング☆



調理指導しながらケガをしないよう見守っています

#### ☆Mama'sクッキング☆



煮物など調理のベースとなる料理を教えています

#### ☆地域活動☆



学習会で習った献立などを地域の皆さんにお知らせしています

その他にも、伝承料理教室、乳製品を使った料理教室等の教室も開催しています。

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

## 編集後記

「出会いがないんじゃないかと、相手に切られているんだよ」立志式記念講演会での一コマ。なんでも出会いがないとなげく友だちにかけた言葉だそうで、出会っていても、相手に切られれば出会ったことにならないとお話でした。▶年ごろ(?)の私にはとても深い言葉です。▶取材でたくさんの方とお会いします。これからもすてきな出会いができるようがんばります。(に)

10ページに耳より情報。4月から市立保育園の保育料が(家庭によってですが)値下げになります。▶これまで7階層に分かれていたのを、階層の中でも所得税の額によって2段階に分けて、合計10段階になります。▶たとえ月額500円であっても、子育て世代には助かります。▶我が家には保育園児はいませんが、「子ども手当」の方はセーフ。できれば満額に！といきたいところですが、それは無理なようです。(な)

平成22年2月1日現在

## かほく市の人口

		(前月比)
合計	35,210 人	(-34)
男性	16,937 人	
女性	18,273 人	
世帯数	11,310 世帯	(+5)

## 今日から始めよう エコアクション★

### ★あなたのチャレンジが社会を変える—6つのチャレンジ—

地球温暖化をとめるには、企業や個人の「チャレンジ」が必要です。地球温暖化防止のために、ぜひチャレンジャーになってください!!

#### チャレンジ1 「エコな生活スタイルを選択しよう」

クールビズ、ウォームビズ、MYバッグ、… etc. きつと、温暖化防止のエコアクションをもう始めていますね?

#### チャレンジ2 「省エネ製品を選択しよう」

購入時に迷ったときは、より「エネルギー効率の高い製品」を選択!

#### チャレンジ3 「自然を利用したエネルギーを選択しよう」

太陽。風。水。自然界に存在する力を利用することは、温暖化をとめる一つの方法です。

#### チャレンジ4 「ビル・住宅のエコ化を選択しよう」

心地よい快適な空間をつくるのが、実はエコ?! 新築時やリフォーム時に外壁などを高断熱構造にしたり、窓を複層ガラスにしたりなどのエコリフォームを。

#### チャレンジ5 「CO<sub>2</sub>削減につながる取組を応援しよう」

CO<sub>2</sub>削減につながる、様々な社会の取組を知ってください。そしてこの温暖化防止の心強い取組を、応援してください。

#### チャレンジ6 「地域で取り組む温暖化防止活動に参加しよう」

仲間や地域の人たちとともに、温暖化防止にチャレンジしましょう。

#### 【問い合わせ先】

「チャレンジ25」キャンペーンホームページ

<http://www.challenge25.go.jp/index.html>

## 消防コーナー

# 老朽化消火器の一斉回収について

●回収日 1回目 平成22年3月14日(日) 10時～12時  
2回目 平成22年3月21日(日) 10時～12時

●回収場所 かほく市内日角3丁目1番地 かほく市消防本部  
かほく市高松オ21番地1 かほく市消防署高松分署

※専門業者が回収・販売致します。

#### 【回収対象および留意事項】

- (1)容器外面に腐食の発生や変形が確認されるもの。
- (2)安全栓を抜かず、かつ、レバーを握らないこと。
- (3)回収に係る費用は、**消火器を廃棄しようとする人の個人負担です。**(1本1000円税込み)  
ただし新品を購入される方は廃棄料サービスです。
- (4)今回の老朽化消火器の一斉回収に伴い、**これに便乗した不適正な消火器の点検や販売に注意してください。**

次のような消火器は強度上危険があります。

- 古い………消火器の耐用年数は、おおむね8年。
- 腐食している……新しくても多湿のところへ置いている消火器は、サビにより、使用の際、破裂することがあります。
- 変形している……新しくても変形している消火器は、使用の際、破裂することがあります。
- キズがある……新しくてもキズのある消火器は、使用の際、破裂することがあります。

## 住宅用火災警報器設置しましたか! 義務化されています。

一般住宅等(アパート等も含む)設置しなければならない場所

- ①就寝に使用する部屋(寝室)および、就寝に使用する部屋がある階の階段の踊り場の天井または壁に設置します。
- ②就寝に使用する部屋(寝室)が1階および3階にある場合は、1階および3階の階段に設置します。



【問い合わせ先】 消防本部 予防課 ☎283-3585

みなさんの家庭に  
不要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— 2月19日現在

譲ります	譲ってください
<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャノン英文タイプライタ(印字テープ付)</li> <li>・こたつ布団(丸型直径185cmピンク)</li> <li>・灯油ポリタンク18ℓ3個</li> <li>・電動マッサージチェア</li> <li>・ジュニアシート</li> <li>・ゴルフセット</li> <li>・子ども用自転車(16インチ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自転車(大人用)</li> <li>・ワープロ</li> <li>・鳥かご</li> <li>・電気毛布</li> </ul>

- ・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
3月6日(土)	ガラスモザイクアート (ビンのかけら工作)	500円
3月13日(土)	手作りガラスビーズ (とんぼ玉作り)	1,000円
3月14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
3月20日(土)	ガラスに絵を描こう (サンドブラスト体験教室)	500円
4月17日(土)		ガラス製品持参

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](mailto:ecomirai@kahokukouiki.jp) URL <http://clean.kahoku.net>



## 3月の番組案内

(番組は、毎週金曜日の夜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!(締切毎月末)

※クイズの放送時間 7:33、11:33、15:33、20:33、深夜0:33の5回



除雪作業撮影中

### 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。(内容は2週間ごとに更新、放送時間は毎週変更します)

### 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)

#### 「かほく市政座談会」 2/14

各種女性団体連絡協議会主催の市政座談会の様子をお送りします。女性の視点からみたかほく市の課題について、活発な意見が出されました。

#### 「第6回かほく市制施行記念継走大会」 3/7

第6回目を迎える市制施行記念継走大会。スタート前や中継所での各チームのインタビューをまじえ、13.5kmのタスキリレーをお送りします。

#### 「第1回かほく市議会定例会」 3/1、9、17

提案理由説明、一般質問および最終日の模様を生放送でお送りします。**生放送の間は、通常の番組は放映されませんのでご了承ください。(時間帯:おむね10時~14時)** 後日、録画でもお送りします。

**アナログテレビでライトプラン相当をご覧になっている方へ** —2011年7月24日までに地デジ対策を—

アナログテレビをケーブルテレビに接続しただけでは、地デジ対応にはなりません。NHKや民放などをご覧の時、テレビの右上に「アナログ」の表示がないかご確認ください。①地デジ対応のテレビに買い換える②地デジチューナーをアナログテレビに取り付ける③地デジチューナー内蔵録画機(DVDレコーダーなど)を接続する、など何らかの地デジ対策をお願い致します。

**引き落とし案内のハガキは変更があった月のみ届きます**

料金の引き落とし案内のハガキは、金額の変更があった月のみお送りしています。月々の引き落としについては、お手数ですが通帳を記帳してご確認くださいようお願い致します。

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



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
5:00	映像特集A かほく市政座談会(前半) ほか
5:30	映像特集B かほく市政座談会(後半) ほか
6:00	かほく市からののお知らせ(文字・静止画)
6:30	映像特集C 第6回かほく市制施行記念継走大会
7:00	映像特集D かほくの風景「卒業式」 ほか
7:30	こちらかほく市情報局 [90分] (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 <b>哲学館イベント案内「ガイアシンフォニー予告編」</b> 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)

※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。

### 「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。

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