



とっさの時、ガラスを割って救出する行動ができますか？！

「まさか！」に備えて

大海川夏栗橋横でかほく市防災訓練を行いました。防災行政無線の放送から始まり、ガラスを割って車から脱出する訓練、救助作業に必要なロープ結び訓練などを体験しました。

主な内容

平成23年度保育園入園受付	··· 2	予防接種費用を助成します	··· 10
「学園台」誕生	··· 5	暮らしの情報	··· 18
まちの話題	··· 6	環境家計簿をつけてみませんか	··· 24
シリーズ下水道を考える	··· 8	かほくチャンネル番組ガイド	··· 26

平成23年度かほく市立保育園 入園申込み受付の「」案内

保育園は、保護者の委託を受けて、保育園に欠ける乳幼児を保育することを目的とする児童福祉施設です。平成23年度の入園申し込みの受け付けを次のとおり行います。



波と鬼ごっこ、たのしいな



焼きそば大盛り！と思ったら…



キュウリをくらべっこ

いろんな場面でいろんな体験をしています

●保育園と保育内容

保育園名	住所 電話番号	対象児	保育内容及び特別保育
高松第一保育園	高松ソ57 281-0188	1歳児～	<開所時間> 7時～19時 <保育時間> ○通常保育時間 平日 8時～16時 土曜日 8時～12時
高松第三保育園	高松才82-2 281-1950	1歳児～	○長時間保育（無料） 平日 7時～8時 16時～18時 土曜日 7時～8時 12時～15時
大海保育園	夏栗い43-1 281-3682	2ヶ月児～	○延長保育 平日 18時～19時（月額 1,000円、日額 100円） 土曜日 15時～19時（月額 1,500円、日額 200円）
学園台保育園	高松4街区1 281-0515	2ヶ月児～	<特別保育> ○一時保育（有料） 平日 7時～19時（18時以降は延長料金として別途100円かかります） 土曜日 7時～19時（15時以降は延長料金として別途200円かかります）
はまなす保育園	木津ヘ49-1 285-2027	6ヶ月児～	○休日保育（代替休日なしの場合、有料） 新化保育園にて実施 7時～18時
緑ヶ丘保育園	遠塚二13-2 283-1887	6ヶ月児～	*市内保育園に通園中の乳幼児で休日に保護者の就労等の理由により保育できない場合にお預かりします。
※ひまわり保育園	秋浜ハ17-2 283-3408	1歳児～	○病後児保育（有料） 大海保育園にて実施
すみよし保育園	外日角二15-1 283-2215	6ヶ月児～	7時～19時（18時以降は延長料金として別途100円かかります）
しらゆり保育園	白尾ワ1-1 283-0422	1歳児～	*市内保育園に通園中の乳幼児が病気の回復期にあり、集団保育の困難な期間にお預かりします。
新化保育園	宇野気ニ65-1 283-1271	6ヶ月児～	
内日角保育園	内日角2-16 283-0205	1歳児～	
大崎保育園	大崎東57 283-0202	6ヶ月児～	
七窪保育園	七窪ホ63 283-4154	1歳児～	
※(仮)宇ノ気北部保育園	谷イ36-1	2ヶ月児～	

※ひまわり保育園については、来年度隣接地において統合保育園を建設しますので、ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。
※(仮)宇ノ気北部保育園へ入園希望の方は、横山保育園、上田名保育園へお申し込み下さい。

~ご家庭でお子様を保育している保護者の方へ~ 一時保育をご利用ください

保護者の疾病や就労、冠婚葬祭のほかに、育児リフレッシュなどで一時的に保育が必要な方のために「一時保育」を行っています。お子様から手が離せず家に閉じこもりがちという方、ぜひご利用ください。

*上記「保育園と保育内容」一覧で、各園の対象年齢をご確認ください。

*ご利用の際には事前に予約が必要となります。



平成23年4月開園予定の(仮)宇ノ気北部保育園

受付日
(各園一斉)
・10月21日(木) 22日(金) 9時～16時
・10月23日(土) 9時～正午

※当日都合の悪い方は、事前に入園希望保育園にご相談ください。

◆保育園の見学会ができます

入園申込みにあたり、保育園見学を希望される方は、10月5日(火)～10月8日(金)の期間中、9時30分から11時30分までにお越しください。保育園行事と重なり見学できないこともありますので、事前に保育園にお問い合わせください。

へ必ず提出してください。

提出期限 平成23年3月18日(金)

保育料決定通知書

平成23年4月中旬に保育料仮算定通知書

必要事項を記入し、上記受付日に希望する保育園へお申し込みください。

申しこみ方法
各保育園および子育て支援課に「保育園申込書」を用意してありますので、必要事項を記入し、上記受付日に希望する保育園へお申し込みください。

申込状況により、希望する保育園に

入園できない場合もありますので了承

願います。

3歳未満児（主食（ご飯）・副食（おかず））とも保育園で用意します。

3歳以上児（主食（ご飯）だけ持参、副食（おかず））は保育園で用意します。

食（おかず）は保育園で用意します。

3歳以上児（主食（ご飯）・副食（おかず））とも保育園で用意します。

3歳以上児（主食（ご飯）だけ持参、副食（おかず））は保育園で用意します。

食（おかず）は保育園で用意します。

にやんたろうと一緒にグッドマナー

9/14

「豊かな心を育む教育推進県民会議」では、毎年9月、「心の教育」に関わる推進機関・団体、市町、学校等が協力して青少年に公共マナーを呼びかける、県下一齐キャンペーンを実施しています。

9月14日、大海保育園ににやんたろうがやってきて、当番の年長児と一緒に、登園する園児たちに「おはよう」のあいさつ。園児たちは思いがけない朝のお迎えに大喜びで、元気にあいさつを返していました。



朝は元気なあいさつから

TOWN TOPICS



自殺予防を呼びかけました

かけがえのない命を守ろう

9/10

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年、9月10日からの一週間を自殺予防週間として、国、地方公共団体が連携して、幅広い啓発活動を展開しています。かほく市でも同日、イオンかほくショッピングセンターでキャンペーンを行いました。油野市長が啓発グッズを300人あまりの来店者に配布したほか、にやんたろうも加わって、いのちの大切さを訴えました。

自殺を予防するためには、自殺や精神疾患についての知識を身に付け、これらに対する偏見をなくすとともに、自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等について正しく知ることが大切です。危険を察知したら、早めに相談窓口やかかりつけ医、専門機関にご相談下さい。

西田幾多郎博士作品を吟ずる 第8回 全国吟詠大会

9/5

石川県西田幾多郎記念哲学館で、西田幾多郎博士作品を吟ずる第8回全国吟詠大会が開催され、参加者の皆さんが西田幾多郎博士の遺した漢詩、短歌を吟じました。最優秀賞（石川県知事賞）に輝いたのは、富山県から参加の丸山文子さんでした。また、かほく市からは、竹田求さんが優秀賞を受賞されました。

コンクール終了後には、前回大会の最優秀者による吟詠が披露されました。



朗々と吟ずる参加者

夏期哲学講座が開催されました

8/21~24

今年も夏期哲学講座が開催され、59人の参加がありました。30周年をむかえた本講座には、全国から多くの参加者が集まり活気にあふれた4日間となりました。10代から80代までが一同に哲学を学び、夜まで討論をしながら交流を深めました。



眺めのいい部屋での講義

23th JAPAN TENT

8/19~22

8月19日～25日の7日間の日程で、「第23回JAPAN TENT」が開催され、日本各地で学ぶ世界の留学生や研修生300人が石川県に集い「ふるさと愛」を総合テーマに石川の文化と歴史にふれました。

かほく市にも8つの国と地域からの留学生15名が3泊4日の日程で9家庭のホストファミリー宅に滞在し、市内博物館、史跡の見学や、勾玉作り・押し花などの文化体験を行ってかほく市の風土や文化を体験しました。

押し花の仕上がりはいかが?

8/22

かほく市防災訓練

9/5

非常時に備えて

かほく市防災訓練

9/5

かほく市防災訓練が、今年度は高松大海地区を中心を開催されました。「午前6時50分ごろ、突発的ゲリラ豪雨により大海川の水位が上昇した」との想定で始まりました。

午前7時に防災行政無線で避難勧告の放送をかけ、各地区のみなさんが一時避難場所に集合した後、大海川夏栗橋横の訓練会場に移動し防災訓練に参加しました。

当日は約260名の方々が参加し、車から救出訓練やロープ結び訓練、土嚢積訓練の水防訓練や、AED取扱い訓練、応急搬送訓練、非常食の炊出し訓練などの応急訓練を行いました。

災害はいつどこで起きるかわかりません。今後もひとりひとりの防災への意識を高めることや、地域ぐるみでの防災への取り組みが大切です。

救助作業に役立つロープ結び訓練

8/18

まちの話題

8/18

かほく市の下水道事業経営については、使用料の適正化・水洗化率の向上・維持管理費の経費削減等の課題について、鋭意努力しているところです。しかし、施設の維持管理費や、借り入れた市債の償還が多額となっているため、赤字補填的な不足分を一般会計からの多額の繰入金で賄つており、市の財政を圧迫する一因ともなっています。

現在「上下水道料金等検討委員会」に諮つて、使用料の適正化に向け検討を行つているところですが、今月号では、現在の状況についてお知らせします。



「建設」から「維持」へ —汚水処理整備の経緯と現状

かほく市では、現在「公共下水道事業」と「農業集落排水事業」の2事業で下水道事業を行つています。

公共下水道事業については、旧宇ノ気町・旧七塚町が、「宇ノ気七塚都市計画下水道施設組合」により、昭和57年に現在の南部処理区に着手、平成3年度には一部供用開始しました。旧高松町では、昭和58年に現在の北部処理区に着手、平成2年度に一部供用開始しました。その後、さらに整備を進め、現在、国道159号沿いの一部と他の一部地区における未整備部分を残すのみとなっています。

また、農業集落排水事業は、主に農業振興地域を対象に行つてきたもので、旧宇ノ気町の3処理区と旧高松町の12処理区の15箇所に処理場を設置して整備を行い、合併前に完了しました。現在は、適正な維持管理に努めています。

この2事業により、かほく市の下水道普及率は98.5%（表1参照）と石川県内でも有数の高さを誇り、水洗

化率についても86.8%となっています。このように、汚水処理整備事業については完了間近であり、「建設の時代」から「維持管理の時代」へと移り、今後ますます適正な管理運営が重要となっています。

かほく市の下水道料金の現状について

現状の下水道料金については、平成16年3月1日の3町合併にあたり、合併に係る公共料金の基本方針により、「サービスは高く、負担は軽く」に基づき、統一された料金として表2の通り決定し、現在に至っています。

旧宇ノ気町、旧高松町、旧宇ノ気七塚都市計画下水道施設組合の下水道料金を調整した結果、合併の基本方針に基づき、安価な旧宇ノ気町および旧宇ノ気七塚都市計画下水道施設組合の下水道料金に準じて決定しました。

※次回は下水道料金の仕組みと経営状況についてお知らせいたします。

【問い合わせ先】
上下水道課 TEL 281-3923
FAX 281-0487
Eメール jougesuidou@city.kahoku.ishikawa.jp

第15回鶴彬川柳大賞決定

かほく市出身の川柳作家鶴彬（本名・喜多（きた）二二（かつじ））の業績を顕彰し、かほく市川柳協会・鶴彬川柳大賞実行委員会主催による「第15回鶴彬川柳大賞」が決定しました。内容を『現代を鋭く風刺した新しい感覺の川柳』または『平成21年の漢字『新』を読み込んだ川柳』として作品を募集したところ、全国から435句（217名）の川柳の応募がありました。入選作品は8月29日㈰に行われた第24回鶴彬忌句会の場で発表されました。

大賞、優秀賞、佳作は次のとおりです。



産業文化センターで行われた鶴彬忌句会

「クマ」にご注意！

9月15日、金沢市の住宅街で体長70cmのクマが捕獲されました。

今年はクマのえさとなるブナ科の木の実の凶作が見込まれ、冬眠前に人里へ出没する恐れもあります。

キノコ狩りの季節、山へお出かけの際だけでなく、住宅街においても十分注意して下さい。

■出没情報をご連絡ください

市内でクマを見かけた時は、警察または市役所までご連絡ください。集団登下校など迅速な対応に役立ちます。

【連絡先】

- 市民生活課 環境安全推進室

TEL 283-7124

- 産業振興課

TEL 281-3921

■「いいメールかほく」に登録を

「いいメールかほく」で
クマの出没情報を配信しま
す。右のQRコードを読み
取って登録してください。



かほく市に質問！

質問

提案箱やメールに寄せられたご意見やご提案を抜粋してお知らせします。

回答 「使い捨てライター無料配布の中止について」
使い捨てライター無料配布については、たばこ税の啓発のため納税者である喫煙者を対象に、たばこ販売店や市役所で配布してきましたが、今般、痛ましい「使い捨てライターの事故」発生状況や「ポイ捨て」の実態を充分に鑑み、来年度より廃止する方向で検討したいと思いますので、ご利用の皆様にもご理解を賜りますようお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 税務課 TEL 283-1114

〔参考〕近隣市町の下水道料金

従量料金 20m³（標準的な家庭1カ月の使用量）の下水道料金

津幡町	3,360円
宝達志水町	3,150円
県内平均	2,753円
内灘町	2,350円
かほく市	1,986円

※現在のかほく市の下水道料金は、県内でも志賀町に次いで2番目に低い水準となっています。

〔表1〕かほく市の下水道整備状況

行政人口 H22.3.31 (人)	公共下水道		農業集落排水		合計	
	処理人口 (人)	普及率 (%)	処理人口 (人)	普及率 (%)	処理人口 (人)	普及率 (%)
35,145	29,601	84.2	5,024	14.3	34,625	98.5

〔表2〕かほく市の下水道料金表

区分	基本料金 (1カ月につき)	従量料金 (1m ³ につき各区分共通)	
		9～50m ³	95円/m ³
一般汚水	760円/8m ³	51～100m ³	100円/m ³
		101m ³ 以上	110円/m ³
公衆浴場汚水	徴収せず	1m ³ 以上	30円/m ³

②インフルエンザ予防接種費用助成事業（平成22年度一部拡大）

対象	1歳～中学3年生		高校生～64歳		満65歳以上	
区分	生活保護世帯 市・県民税非課税世帯	課税世帯	生活保護世帯 市・県民税非課税世帯	課税世帯	生活保護世帯 市・県民税非課税世帯	課税世帯
助成金額	全額	1,000円／回	全額	なし	全額	自己負担額500円を除いた額
助成方法	接種券交付	接種券交付	接種券交付	――	接種券交付	接種券交付
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> 予防接種は市内の指定医療機関で受けてください。持病等で指定医療機関以外での接種を希望する方は健康福祉課へご相談ください。 再交付は、健康福祉課（ほのぼの健康館）のみで行いますので、必ず取りに来てください。 接種券の交付されなかつた方（高校生～64歳の課税世帯に属する方）で接種を希望される場合は、全額自己負担で接種できますので、かかりつけ医療機関にご相談ください。 市・県民税非課税世帯と思われる方で接種券が届かなかつた場合は、下記までご相談下さい。 平成23年3月までに満65歳になる方や、1歳になるお子様をお持ちの方で接種の助成を希望する方は、誕生日以降助成対象となりますので、健康福祉課まで申請にお越し下さい。 					

病気解説④◆インフルエンザ

インフルエンザは、咳やくしゃみなどで空気中に広がったインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。典型的な症状は突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などです。普通の風邪に比べて全身症状が強く、肺炎や気管支炎などを合併し、重症化することが特徴です。流行前に予防接種を受けることで、発病や重症化を防ぐことができます。

病気にかかりにくくするもののです

インフルエンザを予防しましょう！

昨年は、新型インフルエンザが5月末から流行が始まり、11月にピークが到来しました。予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。予防接種を受けてから、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、効果は約5ヶ月間持続します。

●平成22年度インフルエンザ予防接種

[インフルエンザワクチン株] 新型と季節性のワクチンが一緒になりました。

- ①新型インフルエンザ A/H1N1株
- ②季節性インフルエンザA香港型 A/H3N2株
- ③季節性インフルエンザB型

[接種期間] 平成22年10月1日(金)～平成23年3月31日(木)

[接種機関] かほく市・河北郡内の医療機関

※接種希望の方は、早めに希望する医療機関にご予約ください。

●感染予防の原則

感染を広げないために外出から帰ったら、実行してほしいことは、

- ①石鹼できれいに「手洗い」をする。
 - ②水道水でしっかり「うがい」をする。
- の2点です。

そして、発症してしまった場合も、咳やくしゃみによって周囲に感染を拡大しないために、マスクの着用が勧められています。周りに咳やくしゃみをしている人がいたら、「咳エチケット」としてマスクの着用を勧めましょう。

市販の不織布マスクでも、ある程度ウイルスの拡散を防ぐ効果があります。予防と発症したときのために、一人20～25枚の備蓄が必要とされています。

[連絡・問い合わせ先] 健康福祉課 TEL 283-7120 FAX 283-4116

予防接種で大きな安心を

かほく市は市民の皆様の健康を守るため、
予防接種に助成を行います！

以下の予防接種は任意であり、強制するものではありません。接種の効果や副反応について、医師から説明を受け、理解した上で、保護者またはご自身の判断で接種してください。

①任意の予防接種費用助成事業（平成22年度新規）

	高齢者肺炎球菌	小児肺炎球菌	インフルエンザb菌（ヒブ）	子宮頸がん（HPV）
対象者	満65歳以上	生後2ヶ月～5歳未満	生後2ヶ月～5歳未満	小6～中3女子 平成7年4月2日～ 平成11年4月1日生
接種回数	1回	接種開始月齢によって1～4回	接種開始月齢によって1～4回	3回
助成額	2,000円／回	2,000円／回	2,000円／回	7,500円／回
助成方法	①インフルエンザ予防接種通知に同封された申請書を市役所に提出してください。 ②申請後発行された助成券を接種時に医療機関に提出してください。 ③接種後、差額の接種費用を医療機関に支払ってください。			
申請先	・助成券は、健康福祉課（ほのぼの健康館）のみで発行します。 ・高松、七塚サービスセンターは、申請の受付のみ行い、助成券は後日郵送いたします。			
注意事項	・接種費用は医療機関ごとに違いますので、ご確認ください。 ・お子様の母子健康手帳を医療機関に提出し、接種済の記載を受けてください。 ・予防接種は市内の指定医療機関で受けてください。持病等で指定医療機関以外での接種を希望する方は、接種する前に健康福祉課へご相談ください。 ・接種期限が過ぎた場合は助成できませんのでご注意ください。			

※平成22年10月1日以降の接種より助成の対象となります。

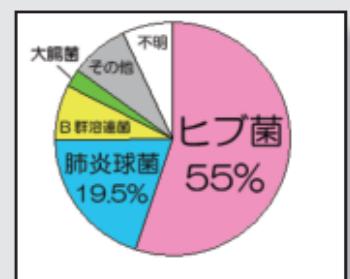
※高齢者の肺炎球菌予防接種はこれまでに自費で接種を受けた方は対象となりません。

病気解説①◆高齢者肺炎球菌

70歳以上の方の肺炎の原因は、肺炎球菌が一番多いとされ、肺炎による死亡率は年齢が上がるにつれてどんどん上昇していきます。肺炎球菌ワクチンは、肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種することによって、肺炎による死亡率・入院率、高齢者にかかる医療費を減らせることがわかっています。また、インフルエンザ予防接種と併用すると効果的だと言われています。

病気解説②◆小児肺炎球菌・インフルエンザb菌（ヒブ）

細菌性髄膜炎は、脊髄や脳を守る膜（髄膜）に細菌が感染し、発熱・嘔吐・頭痛（不機嫌）などを主な症状とする重篤な病気です。死に至ることも多く、生存しても様々な後遺症を残す可能性がある怖い病気です。その中でも、ヒブ(Hib)と肺炎球菌による髄膜炎は病状が重く、後遺症を残す頻度も高いことで知られています。かかりやすい年齢は、0歳（生後4ヶ月ごろ）から2歳までです。4歳を超えると罹患率は減ってきます。



病気解説③◆子宮頸がん

子宮頸がんワクチンは子宮頸がんの主要な原因である発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を70%程度予防できるものとされています。また、このウイルスは、性行動により感染するため、20歳代から30歳代の女性からの検出率が高く、初交前の10歳代の女性に接種することが最も効果的といわれています。

不妊治療費の助成について

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。詳細については、下記またはかかりつけの医療機関にお問い合わせください。対象になるか分からない方もお気軽にお問い合わせください。



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、薬物療法、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10万円／年	1回の治療につき、石川県の助成額を除いた額で10万円まで1年度当たり2回を限度
助成期間	1回の出産につき、連続する2年間	1組の夫婦につき、5年間（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方 ②治療日から引き続き市内に住所を有する方 ③医療保険に加入している方 ④夫婦合算の年間所得額730万円未満の方	①治療日から引き続き市内に住所を有する方 ②石川県の助成を受けている方
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 ※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
申請期限	治療した月の翌月から1年内に申請してください。	治療を終了した日の属する年度内に申請してください。

【相談・問い合わせ先】

●健康福祉課 母子保健係 TEL 283-1117 ●石川中央保健福祉センター 河北地域センター TEL 289-2177

県外医療機関で

妊婦・産婦・乳児健康診査を受診された方へ

妊婦・産婦・乳児健康診査を石川県内の医療機関で受診する場合は、「母子保健のしおり」の受診票を使用し受診できますが、県外の医療機関で受けた場合、受診票は使用できません。そのため、県外の医療機関で受診された方にはその費用の一部を助成しますので、健診日から1年内に領収書・母子健康手帳・母子保健のしおり・印鑑をご持参の上、申請にお越しください。

[申込・問い合わせ先] 健康福祉課 母子保健係 TEL 283-1117

～朝から元気！おすすめ朝食レシピ～

朝一番、簡単サラダ

～材料 4人分～
ゆでた枝豆・・・適宜
シラス干し・・・大きさ3~5
バターか油・・・適宜
おくら・・・・2本
長いも・・・・5cm
きゅうり・・・・1本
トマト・・・・中1個

～作り方～
①ゆでた枝豆をさやから取り出します。
②おくらはさっと湯通しし、スライスします。
③シラス干しはバターでカリカリになる程度に炒めます。
④長いも、きゅうり、トマトはさいの目切りにします。
⑤①～④を混ぜ合わせてできあがり。

～コメント～

ドレッシングやマヨネーズをかけなくても
おいしく食べられます。

素材メモ「長いも」…表面がきれいで、傷や斑点のないもの、皮が赤く変色しているものより、白いものが新鮮だと言われています。保存は、切つていなければ新聞紙に包んで冷蔵庫か冷暗所、切ってあればラップに包んで冷蔵庫へ。すりおろせば冷凍できます。



七塚小学校5年生の
沢野力くんのお母さんから
教えていただきました。

受け忘れていませんか？年に1度は、からだからのメッセージを聞きましょう

健康診断は10月末までにお受けください！！



健診を受ける際に必ずお持ちいただくもの

①郵送された受診券・・・18歳～39歳男性、18・19歳女性には受診券を郵送しておりませんので、希望する集団健診会場へ直接お越しください。

②自己負担金 ③健康保険証

※受診券・健康保険証がない場合は受診できませんのでご注意ください。

○集団健診

月日	曜日	受付時間	場所	健診内容
10月1日	金	8:15～10:30	高松産業文化センター	若年健診・特定健診・肝炎ウイルス・肺がん
10月2日	土	8:15～10:30	七塚健康福祉センター	前立腺がん・大腸がん・胃がん・子宮がん
10月3日	日	8:15～10:30	ほのぼの健康館	乳・甲状腺がん・骨粗鬆症検診
10月4日	月	8:15～10:30	ほのぼの健康館	

○医療機関健診

健診期間	健診対象者	健診場所
10月30日（土）まで	●特定健診対象者（40～74歳国民健康保険加入者） ●長寿健診対象者（後期高齢者医療保険加入者）	浅野医院・宇野氣医院・沖野クリニック・おきの内科医院 角田医院・カゼノ内科医院・かねだ医院・北谷クリニック 久保医院・紺谷医院・なかお医院・中田内科病院 二ツ屋病院・保志場医院・らいふクリニック

●76歳以上の方は、結核検査を受診できますので、上記の医療機関窓口へお申し出ください。

[問い合わせ先] 健康福祉課（ほのぼの健康館） TEL 283-1117

かほく市災害時要援護者台帳の登録を受け付けています



申請はお済みですか？

かほく市は、災害時要援護者を支援する地域の活動に活用するために、災害時要援護者ご本人からの申し出による災害時要援護者台帳を作成し、登録いただいた方の名簿（情報）を平常時から町会長・区長・民生委員・児童委員・自主防災組織などと共有いたします。

対象となる方は「災害時要援護者台帳登録申請書兼同意書」を下記受付窓口まで提出してください。用紙は、健康福祉課、市民生活課、高松・七塚サービスセンターに設置してあるほか、かほく市ホームページからもダウンロードできます。

○対象となる方

- ①高齢者（70歳以上）のみで世帯を構成する方
- ②介護保険における要支援・要介護の方
- ③身体障がいのある方（身体障害者手帳1.2.3級の方）
- ④知的障がいのある方（療育手帳をお持ちの方）
- ⑤精神障がいのある方（精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方）
- ①～⑤以外で、災害時に自力での避難が困難な方

この支援制度を築いていく中で、要援護者を見守ることのできる、地域住民同士の結びつきと、お互いに助け合える地域づくりを目指します。

申請書の受付 かほく市役所健康福祉課（ほのぼの健康館内）・高松サービスセンター・七塚サービスセンターまで持参いただきか、郵送でお申し込みください。
※関係機関で共有する災害時要援護者情報は、保護の必要な情報であるため、情報の提供にあたっては適切に管理いたします。
[問い合わせ先] 健康福祉課 高齢・障害福祉係 TEL 283-7120 FAX 283-4116



Please Come!

きまつし図書館

図書館員おすすめの一冊

「体脂肪計タニタの社員食堂」～500kcalのまんぶく定食～タニタ著
(大和書房) 2010.2発行

体脂肪計シェアナンバー1のタニタの社員は、会社的に太っていられない！？社員がメタボではまずいのではないか、という暗黙の了解があるのだと。そんなタニタの社員食堂の、食べているだけで自然にやせられるメニューと調理のコツを紹介しています。しかも、どの写真もとびきりおいしそうです。

◎印の日にはおはなし会があります。絵本や紙芝居を読んだり、手あそび、わらべうたなどを楽しめます。ぜひ、親子で楽しいひとときを過ごしてみませんか？

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 Tel:281-8686 七塚図書館 Tel:285-1377 宇ノ気図書館 Tel:283-0057



10月の休館日

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
					1	2
3	4 休	5	6	7	8	9
10	11 休	12	13 ○ 七塚	14	15	16
17 ○ 高松	18 休	19	20	21	22	23 ○ 宇ノ気
24	25 休	26	27 ○ 七塚	28	29	30
31						

◎印の日にはおはなし会があります。絵本や紙芝居を読んだり、手あそび、わらべうたなどを楽しめます。ぜひ、親子で楽しいひとときを過ごしてみませんか？

●2010第64回読書週間●



面白い本を読むと、つい夢中になってしまいます。秋の夜長にゆっくり読書を楽しめませんか。
標語：「気がつけば、もう降りる駅」

読書週間のシンボル「ふくろう」について

その昔、ギリシャ神話の世界で「ふくろう」は、学問・技芸・知恵を司る美貌の女神アテナの使者であり、また、代表的なポリスで文化の中心地アテナイ（アテネ）の聖鳥でもありました。

古代のギリシャ人たちは、賢そうな丸い目に大きなメガネをかけた、すまし顔の「ふくろう」を知恵の象徴として大切にしましたといいます。

生涯学習フェスティバル

今年も図書館まつりを開催します。

- ★期間：10月30日(土)、31日(日)
- ★会場：七塚図書館

※詳しい内容は、後日配付の「かほく市生涯学習フェスティバル」のパンフレットをご覧ください。

家族お揃いでご来場ください。

文芸の窓

※掲載の作品はかほく市文芸協会より寄稿いたたいています

熱帯夜まとわりついてくる煩悩
大切なあなたが老いへ急ぎすぎ
炎天下なげに育つ夏野菜
向き替えてそつと一服飲む薬

川柳

八野	長柄町	木津	木津	宇野氣	内灘町	高松	木津	外日角	外日角	七 窪	宇野氣	宇野氣	横山	上田名	三嶋	水上	とし
東	北川ふさ子	沢野しげ代	遠田亀公子	澤野智恵子	高堂智恵子	笠谷たかし	西谷	谷崎	内潟	新田茂外子	上野	豊子	増田	宮下富美子	清子		

俳句

どこよりも我が古家が涼しくて
晩学の涼しき灯引き寄せで
夏草や舗装の熱気に伸びなやみ
完熟のトマトほおぼる今が旬
片陰のいまや歯抜けとなりし街
爽やかに挨拶をしてよりの仲
食慾の衰へ知らぬ冷奴
望郷の兄追悼の終戦日
ズック掃きゆかた姿の曾孫よ写真送り来る孫は優しく
石塊と見紛うほどの大蛙水撒く夜ごと跳ねては樹下へ
燃ゆること咲きしカンナの虹色よ暑さ忘れてしばし佇む
熱帯夜開けたるままの窓よぎり星流れたり一瞬の神秘
何となくそよ吹く風に秋感じ稻穂は垂るる黄金田刈りぬ
母上によく似た夫の老い姿背中丸めてひょこひょこ早し
ズック掃きゆかた姿の曾孫よ写真送り来る孫は優しく
石塊と見紛うほどの大蛙水撒く夜ごと跳ねては樹下へ
燃ゆること咲きしカンナの虹色よ暑さ忘れてしばし佇む
熱帯夜開けたるままの窓よぎり星流れたり一瞬の神秘
何となくそよ吹く風に秋感じ稻穂は垂るる黄金田刈りぬ
母上によく似た夫の老い姿背中丸めてひょこひょこ早し

短歌

哲学館へ行こう！

西田幾多郎哲学講座（10月開催）のお知らせ

会場：石川県西田幾多郎記念哲学館 参加費：1回500円

「ソクラテス以前の哲学者」
10月2日(土) 午後2時から
講師：金沢大学教授 三浦要

「西田幾多郎の生涯—京大時代II」
10月16日(土) 午後2時から
講師：石川県立看護大学教授 浅見洋

【哲学館ギャラリーの催し】

「雪輪の会」

日時

10月28日(木)～31日(日)

9時～17時30分

(最終日 16時)

場所 ホワイエ

内容 加賀友禅の技法を使った額、染帯、小物等の展示会



関係者のみなさんがテープカット

「骨清窟」を哲学館へ移築

西田幾多郎の書斎「骨清窟」が、宇ノ気小学校横の寸心園から哲学館の敷地内へ移築され、記念式典が行われました。

テーブルカットの後、西田幾多郎の孫である上田薰氏による書斎の思い出話を聞くことができました。引き続いだ記念講演会として京都大学名誉教授、上田閑照氏による講演も行われました。

「骨清窟」は哲学館の開館時間内は、いつでも内部の様子を見ることができます。

記念講演会



演題『みんなちがって、みんなない』

日時 10月30日(土)
10時30分～正午

場所 河北台中学校 講堂

講師 乙武 洋匡さん

第7回 かほく市生涯学習フェスティバル開催のお知らせ

開催日 10月30日(土) 31日(日)

会場 河北台健民体育館、河北台体育館

河北台中学校講堂 ほか

日ごろより生涯学習活動を行っている方々の活動成果を発表し、市民のみなさんの人づくり、地域づくりへの参加を促進するため、「かほく市生涯学習フェスティバル」を開催します。

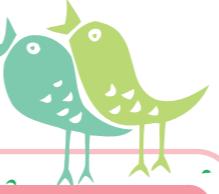
河北台中学校講堂、河北台健民体育館などを中心に、記念講演会、芸能発表、作品展示などのイベントが開催されます。併せて図書館まつり、健康まつりなども開催されますので、多数の方々のご来場をお待ちしております。

詳しい内容については、10月中旬に各家庭に配布されるパンフレットをご覧下さい。

※会場周辺の駐車場では、誘導員の指示に従ってください。

[問い合わせ先] 生涯学習課 生涯学習係 TEL 283-7137

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 Tel 281-3582

- ☆わくわく広場 月～土 9時～16時 **みんなきてね！**
- ☆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
季節に応じた楽しい遊びをするよ！
・10月25日（月）お誕生会
- ☆保育園開放（なかよし広場）10時～11時30分
・10月6日（水）高松第三保育園
「ちっちゃい秋見つけた」

七塚勤労青少年ホーム内子育て支援センター Tel 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” 季節に応じた楽しい遊びをするよ！
毎週木曜日 10時45分～11時15分
・10月25日（月）お誕生会
- ☆赤ちゃん広場～ふれあいあそび～ 10時45分～11時15分
・10月1日（金）3ヶ月～1歳未満
- ☆子育てミニミニ講座 11時～11時30分
・10月6日（水）えほんだいすき（図書館司書）
・10月21日（木）英語de遊ぼう（国際交流員）
・10月28日（木）食事のバランスを考えよう。（栄養士）
- ☆保育園開放（なかよし広場）10時～11時30分
・10月20日（水）しらゆり保育園
「ちっちゃい秋見つけた」

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 Tel 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
・10月15日（金）手作り楽器のおもちゃ作り
・10月22日（金）園バスに乗って遠足
・10月29日（金）ハロウィンパーティー
- ☆よつばちゃんK i s s（英語子育てサークル）
・10月6日（水）Sports day
・10月13日（水）Go to park
・10月20日（水）ハロウィンの準備
・10月27日（水）ハロウィンパーティー
- ☆幼稚園開放
・10月2日（土）運動会（河北台健民体育館）
・10月19日（火）公開保育

うのけ幼稚園子育て支援センター Tel 283-7111

- ☆親子のつどい 毎週月曜日 10時～12時
・10月4日（月）バスでおでかけしよう
・10月18日（月）えいごであそぼう
・10月25日（月）おにぎりをつくってたべよう
- ☆ぶちおはなし会～おひざでだっこ～
毎週木曜日 10時30分～11時30分
対象…就園前の赤ちゃん
内容…絵本・紙芝居、わらべうた、
パネルシアターなど
☆リフレッシュルーム
第1・3火曜日 10時～11時30分
対象…0～1歳半のお子さん
内容…絵本・紙芝居、簡単なリズムあそびなど

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 Tel 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
10月12日・26日（火）10時～12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）
期日 10月7日（木）・21日（木）
対象 H22年6月生

- 1歳6ヶ月児健診
期日 10月14日（木）
対象 H21年3月24日～
H21年4月21日生

- 3歳児健診
期日 10月28日（木）
対象 H19年5月28日～
H19年7月17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）
期日 10月7日（木）
対象 H22年7月生

- ごっくん教室（離乳食教室）
期日 10月21日（木）
対象 H22年4月生
※予約が必要です。

- ビーバー教室（虫歯予防教室）
期日 10月14日（木）
対象 H20年7月生

- はいはい教室
(7～9ヶ月児育児教室)
期日 10月22日（金）
対象 H22年1～3月生

子育て相談

期日 10月13日（水）・27日（水）
受付時間 13時30分～14時
場所 ほのぼの健康館

子どもの予防接種

～日本脳炎予防接種のお知らせ～

- I期
・対象 生後6ヶ月～90ヶ月（7歳6ヶ月）
・I期初回 3歳児で1～4週間隔で2回
・I期追加 初回終了後おむね1年後
※9～13歳未満の方で、I期3回の接種
が未接種の方は、予防接種法が一部改正
され、接種できるようになりました。母
子手帳を確認の上、ご相談ください。
- II期 9～13歳未満の方で、I期の接
種を終了している方のうち希望の方に、
随时接種券を交付しています。

「ハチマル ニイマル」



80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

8020で元気！
生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わいましょう！

河北歯科医師会では、80歳以上で20本以上自分の歯がある元気な方を表彰します。
『我こそは！』と思う方はお申し込みください。

対象者：①かほく市にお住まいの方
②昭和5年4月1日以前生まれの80歳以上の方
③ご自分の歯を20本以上、保っている方
(治療済みの歯があってもかまいません)

募集期間：9月1日（水）～10月16日（土）まで

申込方法：下記の歯科医院で診療時間内にお申し込みください。
各医院で歯の本数を確認いたします。

賞典：特に健康的な5名の方に表彰状と記念品を贈呈します。

歯科医院：飯利歯科医院（高松）、大野歯科医院（外日角）、
かくだ歯科医院（内日角）、菅野歯科医院（高松）、
寺内歯科医院（宇野気）、浜田歯科クリニック（宇野気）、
ふたみ歯科（木津）



【問い合わせ先】
健康福祉課 Tel 283-1117

第23回全国記念福祉祭いしかわ大会
ねんりんピック石川2010

光る汗! 絶ぐいしかわ 笑顔の輪

グラウンド・ゴルフ交流大会

ねんりんピックとは、60歳以上の方を中心におらゆる世代が楽しめる総合的な祭典です。

県内13市町で24種目が開催され、かほく市では、下記の日程でグラウンド・ゴルフ交流大会が行われますので、選手への応援よろしくお願いします。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

- 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
- あさひが丘ハイツ3LDK(横山) 1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
- ※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。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

- 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
- あさひが丘ハイツ3LDK(横山) 1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
- ※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。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

[問い合わせ先] 健康福祉課内
ねんりんピック推進室 Tel 283-7121

注意事項

入居希望者多数の場合は抽選となります。

期間 10月10日(日)～11日(月)

会場 かほく市高松グラウンド・ゴルフ場

参加人数 410人

大会日程

- (1) 開始式 10日(日)9:15～9:50
- (2) 交流試合 (第1回) 10日(日)10:15～14:45
(第2回) 11日(月)10:00～12:15
- (3) 交歓試合 11日(月)13:00～14:00
- (4) 表彰式 11日(月)14:15～15:00

10月のカレンダー

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
10月1日	(金)	
2日	(土)	○西田幾多郎哲学講座⑪ (14:00、哲学館)
3日	(日)	+かわむら整形外科クリニック 津幡町字横浜 ☎ 288-2555 +角田医院 (内・小) かほく市高松 ☎ 281-0012 ○第5回かほく市小学生タスキリレー大会 (8:45、うのけ総合公園陸上競技場)
4日	(月)	
5日	(火)	○第43回石川県健康クラブ交歓大会 (9:30、いしかわ総合スポーツセンター)
6日	(水)	
7日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
8日	(金)	
9日	(土)	○寸心読書会 (14:00、哲学館) ○天体観望会 (20:00 ~ 21:00、生涯学習センター)
10日	(日)	+ニツ屋病院 (内) かほく市ニツ屋 ☎ 281-0172 +太田クリニック (内・小) 津幡町字太田 ☎ 288-6000 ○ねんりんピック石川 2010 グラウンド・ゴルフ交流大会 (第1日) (9:15 ~ 14:45、高松G・ゴルフ場)
11日	(月)	+河北中央病院 (内) 津幡町字津幡 ☎ 289-2117 +北谷クリニック (消・外・小・内) かほく市高松 ☎ 281-8801 ○ねんりんピック石川 2010 グラウンド・ゴルフ交流大会 (第2日) (10:00 ~ 15:00、高松G・ゴルフ場)
12日	(火)	○手話通訳支援員設置日 (10:00 ~ 12:00、ほのぼの健康館)
13日	(水)	○無料法律相談 (要予約、先着順) (13:30 ~ 16:00、ほのぼの健康館)
14日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
15日	(金)	
16日	(土)	○かほく市学童招待野球大会 (1日目) (7:45、高松・宇/気野球場、七塚中央公園多目的広場、金津ソフトボール場) ○西田幾多郎哲学講座⑫ (14:00、哲学館)
17日	(日)	+望月眼科医院 内灘町旭ヶ丘 ☎ 239-1515 +宗平内科医院 (内・循・神内) 津幡町井上の荘 ☎ 288-7600 ○かほく市学童招待野球大会 (2日目) (9:00、高松野球場) ○平成22年度防火フェスティバル (9:30 ~ 11:30、河北台中学校講堂)
18日	(月)	
19日	(火)	
20日	(水)	
21日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
22日	(金)	
23日	(土)	○親子天体望遠鏡作り (19:30、生涯学習センター)
24日	(日)	+中田内科病院 (内・個・順・少) かほく市内日角 ☎ 283-1121 +二宮内科医院 (内・小) 津幡町字潟端 ☎ 288-3188
25日	(月)	○手話通訳支援員設置日 (10:00 ~ 12:00、ほのぼの健康館)
26日	(火)	
27日	(水)	
28日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
29日	(金)	
30日	(土)	○第7回かほく市生涯学習フェスティバル (河北台中学校周辺)
31日	(日)	+石倉クリニック (形成外科・皮) 津幡町北中条 ☎ 289-7767 +カゼノ内科医院 かほく市木津 ☎ 285-0008 ○第7回かほく市生涯学習フェスティバル (河北台中学校周辺)
11月1日	(月)	○市・県民税 第3期 ○国民健康保険税 第6期納期限
2日	(火)	
3日	(水)	+たにぐち整形外科クリニック 津幡町字太田 ☎ 289-0011 +宇野気医院 (内・小) かほく市宇野気 ☎ 283-0103
4日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
5日	(金)	

国民年金 だより

扶養親族等申告書(ハガキ)の提出をお忘れなく

老齢年金等（老齢または退職を支給事由とする年金）は、所得税法上「雑所得」として所得税がかかります。（障害年金や遺族年金には税金がかかりません）

所得税は、受け取る年金から源泉徴収されますが、源泉徴収の対象となるのは年金額が158万円以上の方のみです。（65歳未満は108万円以上）

所得税には、納税者の税を負担する能力に応じた課税を行うために、各種の控除が設けられています。

公的年金に係る源泉徴収の際にその控除を受けるためには、あらかじめ「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書(ハガキ)」を年金事務所に提出していただく必要があります。

この扶養親族等申告書は、毎年10月下旬に対象となる方に送付されますので、必要事項を記入の上、日本年金機構にすみやかに返送してください。

また、扶養親族等申告書が届かない場合や、なくしてしまった場合などには、日本年金機構ホームページをご覧いただくか（申告書をダウンロードできます）、お近くの年金事務所、または「ねんきんダイヤル」にお問い合わせ下さい。

扶養親族等申告書は、所得税の控除を受けるための大切な届出です。申告書が提出されないと、控除申告がないものとして扱われてしまい、提出して下さい。

[問い合わせ先]

・日本年金機構

URL <http://www.nenkin.go.jp/index.html>

TEL 0570-05-1165

【受付時間】

月～金曜日	8:30～17:15 ただし、月曜日（休日明けの初日）は19:00まで受付時間を延長
第2土曜日	9:30～16:00

・金沢北年金事務所 TEL 233-2021

・かほく市役所保健医療課 TEL 283-7123

かほく四季まつり

かにカニ合戦

~~~海の幸・山の幸まつり~~~

地物の「加能ガニ」をはじめとする、かほく市の秋の味覚が勢揃い！

カニと地元農産物の即売ほか、カニ雑炊・焼きガニなど各種カニ料理がお楽しみいただけますので、ご家族そろってご来場ください。好評のカニのセット予約販売も行います。

詳しくは、後日配布のチラシをご覧ください。

日時：11月14日(日) 9時30分～14時

場所：七塚生涯学習センター（ふれあい館）駐車場

【問い合わせ先】

かほく市まつり実行委員会事務局

かほく市商工会 ☎ 282-5661

産業振興課 ☎ 281-3921



豪快にマグロの解体



3バイくだいな

平成22年度 全国地域安全運動

スローガン 「みんなでつくろう 安心の街」

期間 10月11日(月)～10月20日(水)

運動重点 ☆子どもと女性の犯罪被害防止



☆住宅を対象とした侵入犯罪の防止

☆万引き、自転車盗の防止

下記の通り「河北都市地域安全運動大会」を開催します

日時 10月16日(土) 10時 場所 河北台中学校講堂

内容 悪徳商法・消費者相談の講演、吹奏楽、保育園・

幼稚園児の防犯遊戯など

多数の皆様のご参加をよろしくお願いします。

【問い合わせ先】 河北都市防犯協会 ☎ 288-3111

石川県交通事故相談

石川県では、専門の相談員が無料で交通事故相談に応じています。（弁護士による無料相談も受けられます。）

○損害賠償の算定や保険金の請求方法、過失の程度について知りたい時など、被害者の方も加害者の方もお気軽にご相談ください。

◆金沢市鞍月1丁目1番地

石川県庁1階 相談コーナー

◆電話 225-1690

◆相談時間 9時～17時

(土・日・祝日・年末年始を除く)

平成22年8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	H22.8.6	かほく市立高松中学校屋外運動場改修工事	かほく市高松地内	55,650,000	(株)堀田建設
2	H22.8.6	かほく市空中写真画像データ作成業務委託	かほく市内一円	4,557,000	(株)パスコ石川支店
3	H22.8.6	消防吏員用防火衣購入	かほく市内日角地内	945,000	長野ポンプ(株)
4	H22.8.20	市道5-13号線消雪電気設備工事	かほく市秋浜地内	8,400,000	(有)沢田電興社
5	H22.8.20	市道3-13号線消雪電気設備工事	かほく市遠塚地内	6,615,000	(有)清水商会
6	H22.8.20	市道1-1号線消雪井戸改修工事	かほく市木津地内	2,677,500	(株)ホクコク地水
7	H22.8.20	かほく市立七塚小学校特別教室棟修繕工事	かほく市木津地内	2,310,000	(有)ゆうあい工房
8	H22.8.20	かほく市宇ノ気新文化館耐震診断・補強計画業務委託	かほく市森地内	1,596,000	(株)中島建築事務所
9	H22.8.20	かほく市地番現況図・家屋現況図等異動更新業務委託	かほく市宇野気地内	3,517,500	(株)国土開発センター
10	H22.8.20	災害対策備品購入(毛布等)	かほく市宇野気地内	1,358,700	PFU ライフエージェンシー(株)
11	H22.8.20	災害対策物品購入(アルファ米等)	かほく市宇野気地内	963,900	PFU ライフエージェンシー(株)



〈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!!

「収穫祭」

実りの秋といわれるよう、おいしい季節がやってきました。9月から11月にかけて行われる祭りの大半は収穫を祝うものが多いようです。11月23日の勤労感謝の日も、もともとは国の祝祭日に数えられた収穫祭だったようです。

かほく市の6つの特産品の中でも秋にとれるものがありますよ。(さつまいも・紋平柿・長いも)旬の食材がおいしい季節にいろいろ食べてみましょう。



★家でもチャレンジ!~保育園の献立から~★ スイートポテト

材料	~4人分~	作り方
さつまいも	200g	①さつまいもを茹で温かいうちに皮を剥き、バター・砂糖を入れ弱火にかけます。
干しうどろ	5g	②水分が蒸発しさつまいもがもつたりするまでよく練り火を止めます。
バター	20g	③④のあら熱を取り、卵黄と生クリーム・干しうどろ・バニラエッセンスを加えよく混ぜます。
生クリーム	20cc	④⑤を食べやすい大きさに丸め、天板にならべ、表面にや出しの卵黄をハケでぬります。
砂糖	15g	⑤180度にあたためておいたオーブンに入れ20分焼きます。
卵黄	1個	
バニラエッセンス	少々	
卵黄(ツヤだし用)	1個	



※さつまいもはビタミンE、C、食物繊維を多く含み、美容や便秘解消にいいですよ。

[かほく市食育推進計画に関する問い合わせ] 健康福祉課 TEL 283-1117 FAX 283-4116

編集後記

ケーブルテレビの取材でいくつかの秋祭りに伺いました。(大獅子とサッサイの使い分けを初めて知りました)▼獅子の振り手も、見ている方もみなさんがいい笑顔!ご高齢の方から小さな子どもまで心躍らせて見ている様子を見ると、やはり、日本人にとって祭りは特別なものだと改めて実感です。かくいう私も、画面を見入りすぎて爆竹に気付かず、危なくヤケドするところでした。▼現在編集中ですので、みなさんお楽しみに!(に)

子宮頸がん、インフルエンザb型(ヒブ)など耳慣れない病気の名前が10ページに出てきます。▼「ポリオ」や「麻しん」などは母子健康手帳を持つ人にはおなじみですが、なぜ予防接種があるかというと、発症すれば死に至るかもしれない怖い病気だからです。▼未然に防ぐ手立てとして、助成制度を利用した予防接種を考えてみてはいかがでしょうか。(な)

平成22年9月1日現在

かほく市の人団

(前月比)

合計	35,156人	(+28)
男性	16,913人	
女性	18,243人	
世帯数	11,402世帯	(+16)

今日から始めよう! エコアクション★

未来が変わる。
日本が変える。
チャレンジ
25

★「環境にやさしい料理教室」

できるだけ生ごみを出さず、水を汚さない、環境にやさしい料理について考えてみませんか。

日 時 11月20日(土)10時~13時
場 所 内灘町立清湖小学校1階 調理室
(内灘町字向陽台2丁目294番地)

対象者 30名程度(先着順)
かほく市・金沢市・津幡町・内灘町にお住まいの方

参加費 無料
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、箸、水筒

申込期限 10月29日(金)まで
主 催 河北潟水質浄化連絡協議会

[申込・問い合わせ先]
市民生活課 環境安全推進室 TEL 283-7124

★「エコみらい河北」再生品抽選会
「エコみらい河北」リサイクルプラザに搬入された家具や自転車などを修理し、抽選にて低価格で提供します。

展示・申込期間 10月19日(火)~31日(日)10時まで

抽選日時 10月31日(日)10時30分から

申込み方法 「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入した申込券を入れて申込んでください。

[問い合わせ先]

河北都市広域事務組合〔エコみらい河北〕TEL 288-4545

1度に2度お得!

環境家計簿をつけてみませんか?

かほく市「地域環境ポイント」では、

市所定の環境家計簿(または石川県「いしかわ家庭版ISO」申込書記録表の写しでもOK)に、3ヶ月分の電気・ガスなどの消費量を記入して市窓口に提出すると「にやんたろうポイント引換券(300P分)」がもらえます。これを市内加盟店に持ち込むと、お手持ちのにやんたろうカードに加算してもらいます。

※環境家計簿様式は市HPからダウンロードできます。

[お問合せ] 市民生活課 環境安全推進室 TEL 283-7124

さらに、石川県「いしかわエコチケット事業」では、

上記の「いしかわ家庭版ISO」申込書(原本)を送付して登録すると、800Pがあたります。また、その他のエコ活動でもポイントがあたり、たまつたポイントをまとめて申請すると、県内加盟店で使えるエコチケットがもらえます。

[取組期間] 平成22年7月~10月

[お問合せ] 石川県地球温暖化対策室 TEL 225-1462

[参考] 石川県HP「エコチケット事業について」

http://www.pref.ishikawa.jp/kankyo/pp/eco_ticket/index.html

(※両ポイントとも1Pあたり1円)



かほく市地域環境ポイント引換券



いしかわエコチケット

詳しくは上記のお問合せ先までお尋ね下さい。環境にも家計にも優しい2つのポイントをお見逃しなく!

かほく市地域環境ポイントで「ペットボトルキャップのリサイクル」

子どもも大人もできる“何気なく捨てない”生活習慣。まずはペットボトルキャップから始めましょう。

●キャップは軽くゆすいでください。
●キャンペーンシールなどをはがしてください。
※本事業の趣旨は市民の皆さまの普段の生活でのリサイクルを推奨するものです。事業所からの持込はご遠慮ください。



★もう一步前へ!★

リサイクルはいいことです。でも、もっといいのは、買う時にゴミになるものを選ばないこと。ペットボトルからマイボトルへ。ゴミを出さない暮らしの始まりです。シールをはがしてくださいね!

不用品情報ダイヤル登録状況 -無料- 9月21日現在

譲ります	譲ってください
<ul style="list-style-type: none"> ・学習机(平机) ・大人用紙おむつ・尿パッド(男性用) ・ベッド(クイーンサイズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・自転車(大人用) ・ウクレレ ・ジュニアシート(背もたれのあるタイプ) ・チャイルドシート(2台) ・鳥かご用の保温器 ・ミシン

- ・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]
市民生活課 環境安全推進室 TEL 283-7124

「エコみらい河北」体験教室のご案内

日程	教室名	受講料
10月30日(土)	ガラスに絵を描こう(サンドアート体験教室) ※ガラス製品持参	500円
10月9日(土)、23日(土)	手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)	1,000円
11月13日(土)、20日(土)	ガラスマザイクアート(ビンのかけら工作)	500円
10月2日(土) 11月6日(土)	オリジナルコップを作ろう (吹きガラス体験教室)	2,000円
10月10日(日)、24日(日) 11月14日(日)、21日(日)	ハンコを作ろう(サンドアート体験教室)	500円
11月27日(土)		

開催日の2日前までにご予約ください。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
TEL 076-288-4545 FAX 076-288-4564
E-mail ecomirai@kahokukouiki.jp URL <http://clean.kahoku.net>

10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週間ごとに更新、放送時間は毎週変わります)



今日は音声さん

月イチスタジオ645

毎月最終金曜日、午後6時45分からお送りしています。広報早読み、ゲストトーク、ケーブルテレビクイズの抽選と出題の3つのコーナーがあります。クイズへの応募、お待ちしています。

映像特集(A、B、C、D) [30分または60分]

市内小、中学校運動会

残暑厳しい中で行われた小、中学校の運動会。個人走や団体種目に精一杯のパフォーマンスを披露する児童、生徒たちの表情をお楽しみ下さい。

浜北秋季祭礼素人演芸会

8/28 初秋のお楽しみ、浜北秋季祭礼素人演芸会。子ども会や婦人会などの各団体や「祭りを楽しむ会」有志が、歌謡舞踊、手品、大衆芝居などを多彩に繰り広げました。

ご存知ですか？デジアナ変換

広報かほく9月号5ページ「デジアナ変換サービス」の記事をご覧になった方から、「本当に何もつけなくてもいいのか」との問い合わせをいただいています。

かほくチャンネルをご覧になれるテレビなら、アナログテレビであっても、追加工事・手続きなしで2015年3月31日まで視聴できます。

まだまだ使えるアナログテレビをお持ちの方は、ぜひ、ケーブルテレビへの加入をご検討下さい。

アンテナに接続してあるアナログテレビは、2011年7月24日までに地デジ対応が必要です。

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)

TEL 076-283-7112 TEL 076-283-3761

Eメール : catv@city.kahoku.ishikawa.jp



K-CAT
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	
5:00	映像特集 A	市内小、中学校運動会 ほか
5:30	映像特集 B	かほくの風景「秋祭り編」 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	浜北秋季祭礼素人演芸会 ほか
7:00	映像特集 D	かほく市敬老会 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。 BUKA-TAN(部活動探訪) 各課からのお知らせ 国、県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	10/29(金) 18:45～ 「月イチスタジオ645」
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)	

*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 (-)	お天気チャンネル	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

デジアナ変換暫定実施決定！！ケーブルテレビなら2015年3月までアナログテレビが使えます

広報かほく10月号は12,000部作成し、印刷経費は1部当たり36円です。

広報かほく 2010.10