

11/17は、
かにカニ合戦です。
カニの解禁が
待ちきれないニャ〜



広報



November. 2013 No.117 毎月1回1日発行 KAHOKU

かほく 11

「だんたんらうまんホール」

みい〜つけた！

■主な内容

かほく市のマンホールふた	・・・ 2
消費者力アップをめざして	・・・ 4
まちの話題	・・・ 6
平成 24 年度決算報告	・・・ 9
かほく市からのお知らせ	・・・ 12
くらしの情報	・・・ 20
かほくチャンネル番組ガイド	・・・ 28

たまには下を見て歩いてみよう

かほく市のマンホールふた

災害時に大活躍するふた

私たちの生活に欠かすことができない「下水道」ですが、下水道管が地中にあるため、日常生活で意識することはあまりなく、イメージも「暗い」「汚い」「臭い」とさんたんたるもの。そんな中で、皆さんが日常よく目にするマンホールの「ふた」を使って、かほく市を元気にする新しい試みを行います。日本ではあまり例がない取り組みですので、これを機に、ちょっと視線を落として、かほくの街を歩いてみてはいかがでしょうか。

マンホールのふたはいくつある？

下水道用のマンホールは、清掃目的のために、およそ30mに1カ所設置されており、市内には約1万個ものマンホールが存在します。

ちよつと寄り道
上下水道管の総延長は…？

地中の上下水道管をつなぎ合わせた総延長は、約650km。直線距離でかほく市から広島県までの距離になります。



簡易トイレに
早変わり



ふたのデザイン

ふたのデザインは、人や車などが滑らないように考慮されて作られたのが元々の目的です。

道路と同じ滑り具合が求められるふたは、表面の模様が消えるほど摩耗がひどいと、坂道やカーブなどの場所では大変危険となり、適切な時期には取り替えなければなりません。

またふたが路面から飛び出していたり、逆にへこみ過ぎている場合も大変危険なので、路面と同じ高さになるよう修繕することが必要です。

かほく市のマンホールふたは、水はけがよい亀甲模様に市章のシンプルなデザインで作られています。今回、その一部で新しい取り組みを行います。



いろいろある！マンホールふた



▲平成10年ごろから、郷土色あふれるふたが作られるようになった。
①旧宇ノ気町と旧七塚町のふた。旧町時、2町が共同で下水道事業を行っており、デザインされているのは、ツツジ（旧宇ノ気町花）とさくら（旧七塚町花）。②旧高松町のふた。平成11年に高松中学校の生徒からデザインを募集。特産のぶどう、町木の松、高松海岸の波が描かれている。



③遠塚地内にある、市内に1つしかない珍しいふた。低地に流れ込む汚水をくみ上げるポンプが設置されている。

マンホールふたから映像が！

「かほくARストリート」始めます

下水道のマンホールふたを使った新しい試みとして、「かほくARストリート」を行います。

スマートフォンなどでマンホールふたの画像を読み込むと、画面に映像が映し出されます。これにより街中ににぎわいを創出しようというもので、協賛企業により作られました。

JR宇野気駅と高松駅前

に合計15枚設置しますの

で、ぜひ一度試してみてください。

②アプリを起動し、絵柄をカメラで写すと、動画が流れます。

注：この絵は実物のマンホールのふたとは異なります。



アンドロイド端末



iOS 端末



\\ 続きはマンホールで!! //

各企業の映像の続きは、かほく市内15箇所（JR高松駅・宇野気駅周辺）に設置されたマンホール広告を専用アプリで読み込むと見ることができます。



マンホールのイラストは、イメージです



※マンホール設置にあたり、多くの企業・団体の皆さまからご協賛いただきました。ありがとうございました。

消費者力アップをめざして



困ったときは 迷わず相談

私たちの周りには、いろいろな消費者トラブルがあります。消費者をだまそうとする悪質な商法もあり、トラブルに巻き込まれないために消費者力を高める必要があります。
消費者トラブルを抱えてしまったときは、一人で悩まず、消費生活センターに相談しましょう。

特に注意が必要な相談事例



①

いきなり損害賠償請求書が届いた

突然、知らない業者から「注文頂いた健康食品を送ります。」と電話があった。「注文してないので送らないで下さい。」と言って電話を切った。

後日、差出人のない封書が届き、「健康食品の注文を確認したが、発送前日にキャンセルされ損害金が発生した。期間内に損害金を払わなければ法的手段に訴える。」と書いてあった。

アドバイス

いきなり「法的手段を取る。」などと不安をおおるような文書が届くようです。あわてて電話してしまうのではないよう、身に覚えのない請求は、支払わないで無視しましょう。決して相手に連絡してはいけません。

②

ダイヤモンドの買え買え詐欺

未公開株や怪しい社債、事業への出資など、投資に関連したもののだけではなく、ダイヤモンドの買え買え詐欺の相談が全国で寄せられています。

A社から、ダイヤモンドの会社から封筒が送られていないかと電話があり、「あなたしか買うことができない。代わりに買ってくれたら倍額で買い取る。」などと言われ、購入したところ、A社と連絡が取れなくなりました。届いたダイヤモンドを鑑定してもらったら「値のつくものではない。」と言われた。

アドバイス

「代わりに買って」「名義を貸して」「あなたの名前で買った」などともちかけてくる電話は、いかにも怪しい勧誘です。長く話をしないで、すぐに切りましょう。

買え買え詐欺では、実際に買い取りなどが行われたケースは確認されておらず、一度お金を支払ってしまうと取り戻すことは困難です。

かほく市消費生活サークル「ひだまり」が活動開始

平成25年4月26日、かほく市消費生活サークル「ひだまり」が誕生しました。

昨年度、市で行った「かほく市民のための消費者力アップセミナー」の受講修了者9名で、市が行う消費生活啓発活動に協力し、相談事例を取り上げたオリジナルの寸劇などを行い、また、紙芝居やジャンボかるたを使った子ども向け金融教育などの活動を行っています。

主な活動内容（4月～9月）

- ・地区へ出向いての出前講座
- ・敬老会への出演
- ・保育園での紙芝居
- ・学童保育での紙芝居
- ・夏休み金融親子教室

7回
11回
1回
6回
1回

メンバー紹介

津幡 善枝（リーダー）
油谷 喜美枝（副リーダー）
東中 千代枝（副リーダー）
稲谷 澄子
清水 充子
竹中 公美
中井 美智子
山川 一枝
吉田 保子



夏休み金融親子教室
「世界に一つの アイディア貯金箱」



新化保育園での紙芝居
「たいせつなおやくそく」



敬老会での寸劇
「あやしいよ 信じていいの？」

かほく市消費生活センター

Tel 283-7144

守ります な・い・し・よ

電話や面談による相談を行っています。

▶月～金 8:30～17:15

（ただし、祝日、年末年始は除きます）



市役所 西フロア1階

第50回東海北陸公民館連合会表彰受賞 10/9

愛知県半田市で開催された第50回東海北陸公民館大会の席上において、楠孝司さん（高松）が公民館連合会表彰を受賞しました。

楠さんは、長年にわたり高松公民館長として、高松地域の公民館活動及び女性会・子ども会活動に携わっているほか、石川県公民館連合会理事として幅広く活動し、地域の生涯学習活動に尽力された功績が認められました。



高松公民館長の楠 孝司さん

平成25年度石川県公民館優良職員表彰受賞 10/3

七尾市のサンライフプラザ七尾で開催された第65回石川県公民館大会の席上において、松原秋夫さん（大崎）が公民館優良職員表彰を受賞しました。

松原さんは、平成20年から5年間にわたり、大崎公民館長として、地域の生涯学習活動に尽力された功績が認められました。



大崎公民館長の松原秋夫さん

かほく市防災訓練を実施 9/29

かほく市防災訓練を市内一円で実施しました。午前7時、^{おうちがた}邑知潟断層を震源とする地震が発生したとの想定で、防災行政無線での訓練放送を合図として、その場で約1分間の身を守る安全行動（しゃがむ、かくれる、じっとする）のシェイクアウト訓練を実施。

その後、高松上北町、北中町、北新町、岸川町、桜井町、東町、学園台の住民は各地区一次避難場所への住民避難訓練を行い、主会場である石川県立看護大学へ移動しました。

会場では、住民が要救助者を倒壊家屋から救出し、医師が重症度判定（トリアージ訓練）を行い、救急車や消防防災ヘリコプターにより医療機関へ搬送されるまでを一連の流れとした訓練を行ったほか、水消火器を用いた初期消火訓練などの各種防災訓練や三角巾・AEDの使用法の講習を行いました。



日頃からの訓練が大切な心臓マッサージ



水消火器による消火訓練



初めて取り入れたトリアージ訓練



倒壊家屋からけが人を救助

TOWN TOPICS

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
Tel. 283-7112

高松北中町自主防災組織認証状交付式 10/11

高松北中町に自主防災組織が設立され、かほく市役所で認証状交付式が行われました。

式では油野市長から多々見與平町会長に認証状が手渡されると、多々見町会長は「訓練を通して防災力の向上に努めたい」と決意の言葉を述べました。これに対し油野市長は「災害が大きいほど地域の力が必要となる。組織の立ち上げに感謝し、今後も安全安心なまちづくりに協力願います」と激励の言葉を贈りました。

これにより、市内の自主防災組織は26組織となります。

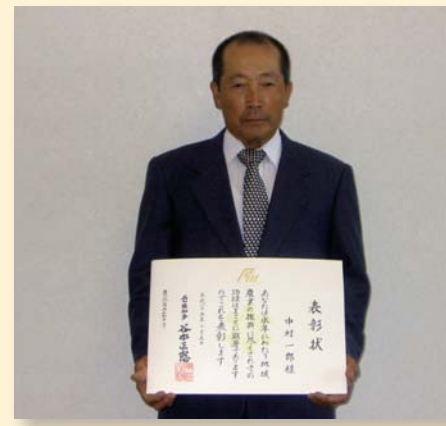


認証状の交付を受ける多々見與平町会長

石川県農林水産業功労者知事表彰受賞 10/5

石川県産業展示館で開催された第35回石川の農林漁業まつりにおいて、中村一郎さん（内日角）が石川県農林水産業功労者知事表彰を受賞しました。

中村さんは、昭和55年より農業に従事し、水稻・麦・大豆の大規模経営を確立し、生産向上のため新しい技術を積極的に導入しました。平成7年から今日まで認定農業者として、地域の担い手不足解消に貢献し、地域農業振興に尽力されていることが認められました。



中村一郎さん

新任人権擁護委員を紹介します 10/1

法務大臣から新任人権擁護委員として、平成25年10月1日付けで能任まち子さん（外日角）が委嘱されました。（任期：平成25年10月1日～平成28年9月30日）

人権擁護委員は、法に基づき、地域の中で人権が侵害されないように配慮し、擁護することを仕事としています。人権を侵犯されたと相談された場合には、その救済のためすみやかに適切な処置を採り、円満な解決を図ります。



能任まち子さん

平成25年度防火フェスティバル 10/6

秋季火災予防運動を前に火災予防の機運の高揚を図ろうと、「防火フェスティバル」を河北台中学校講堂で開催しました。

式典では、多年にわたり火災予防啓発活動・防火意識の向上に尽くされた個人・団体、少年消防クラブリーダー研修で作成した防災・防火ポスターが優秀であったクラブ員、今年度防災マップを作成した少年消防クラブ員に賞状と記念品が贈られました。

またアトラクションでは、幼稚園と保育園の幼年消防クラブが演奏や遊戯で会場を盛り上げ、女性防火クラブ員がAEDの実演にて応急手当の普及啓発に一役買いました。

《かほく市防火委員会会長表彰》しらゆり保育園、ひまわり保育園幼年消防クラブ

《少年消防クラブ防火ポスター
会長・副会長賞》
会長賞
吉岡愛花さん(高松旭町少年)
副会長賞
新蔵りえさん(白尾少年)
北川怜奈さん(高松旭町少年)

《防災マップ表彰》
大橋、七窪、白尾（しらゆり）、
白尾（あおぞら）、高松旭町、
宇野気少年消防クラブ



奥野消防長から賞状を手渡され、にっこりほほ笑むしらゆり保育園幼年消防クラブ員

まちの話題

防災士フォローアップ研修

10/12

平成24年度までに防災士になった方を対象としたフォローアップ研修がかほく市高松産業文化センターで行われ、49人が参加しました。

研修では、全国における最近の自主防災組織の活動事例を学んだほか、班に分かれて避難所運営訓練や東日本大震災での事例の研究を行い、課題についてそれぞれの考えを活発に発表しました。



課題について各班で熱心に話し合う防災士

手紙やマスコットで安全運転を呼びかける

9/25

秋の全国交通安全運動にちなみ、金津小学校の児童が午前7時から学校近くの道路で交通安全手紙運動を行いました。同校の4～6年生が無事故の願いを込めて書いた手紙を、6年生児童14人が運転者に安全運転を呼びかけながら手渡しました。

同日午後、赤十字がかほく市手づくりボランティア（代表：細井エミ子氏）も市役所前で交通安全運動を行い、同グループのメンバーがフェルト布や毛糸で作ったマスコット約120体を運転者に手渡し安全運転を呼びかけました。



「安全運転をお願いします」と声をかける児童

「にゃんたろう」が滋賀県彦根市で大活躍！

10/19

滋賀県彦根市で開催された「ご当地キャラ博in彦根2013」に、当市のマスコットキャラクターにゃんたろうが参加しました。

ゆるキャラ®達を一目見ようと全国から多くの人々が来場する大にぎわいの会場で、にゃんたろうは来場者と握手や写真を撮ったりしたほか、ステージでのPRや他のゆるキャラ®と交流したりと大忙しでしたが、かほく市を全国に発信できるまたとない機会に、終始元気に頑張りました。



にゃんたろうのHP「にゃんたろうの部屋」で、この様子を紹介しています

かほく市子ども会が街頭募金活動を実施

10/12

かほく市子ども会が、市内6ヶ所のスーパーマーケット等で、赤い羽根共同募金活動を実施しました。

本事業は、昨年度よりかほく市内全体の子ども会として行っているもので、参加した子どもたちは、元気な声であたたかい善意を呼びかけました。

10月15日市役所市長室において、かほく市共同募金委員会会長である油野市長に、集まったお金80,170円を寄託しました。



ご協力ありがとうございました！

平成24年度

決算報告

皆さんからの税金や、国・県からの補助金を、私たちの生活をよりよくするために、様々な形で使わせていただきました。これらがどれくらい納められ、どのように使ったのかを一般会計を中心にお知らせします。

【問い合わせ先】

財政課
TEL 283-7128

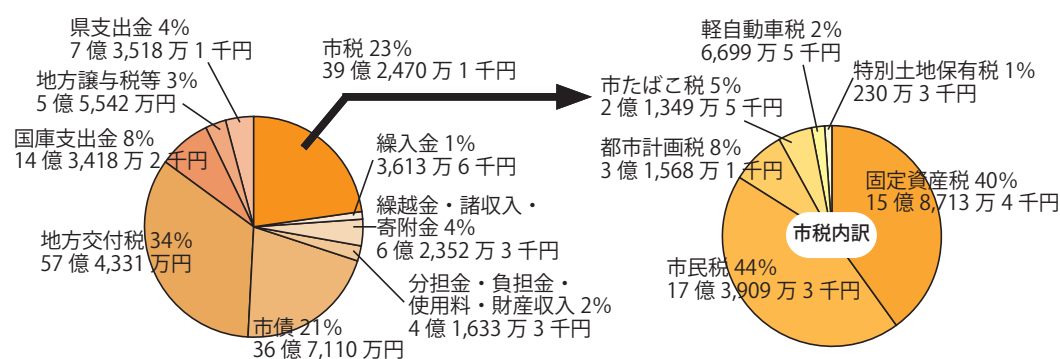
一般会計総括

一般会計の歳入総額は171億3,989万円、歳出総額は167億2,942万円となり、歳入歳出の差引額は4億1,047万円（うち4,032万円は翌年度へ繰越）、実質収支額は3億7,015万円の黒字となっています。

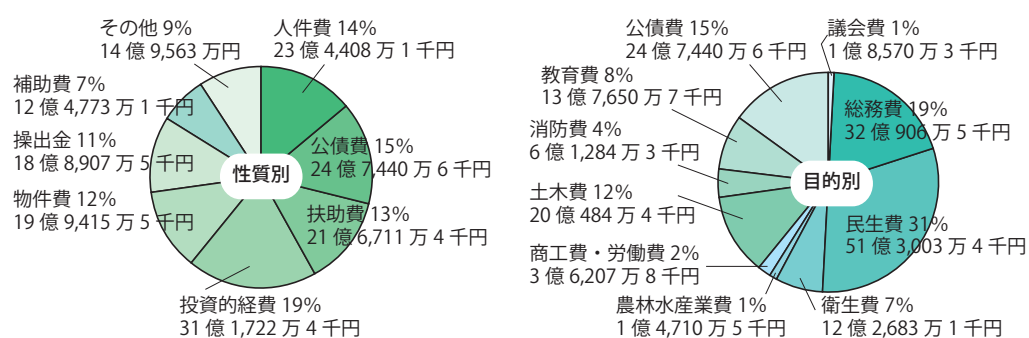
平成24年度の主な取り組みとしては、合併特例期間の重要事業の一つでもある保育園の統合事業のうち、七塚北部、宇ノ気南部の各統合保育園（はまなす保育園、みずべ保育園）を整備し、また、七塚南部（しらゆり保育園）の既存園舎を改築し、平成25年4月にそれぞれ開園しました。また、市民の生活基盤の充実と安全対策として、生活道路の整備改修のほか、雪道対策として消雪施設整備、除雪車2台の更新を行いました。さらに、防災体制の強化を図るため、消防本部高松分署の消防タンク車1台及び宇ノ気第二分団消防ポンプ車1台を更新したほか、社会教育施設の安全安心対策として、地区公民館、新化館の耐震工事を実施しました。また、高松野球場、うのけ総合公園陸上競技場及び金津ソフトボール場のナイター設備等の改修等、公共施設の

再編整備に取り組むとともに、のと里山海道の無料化に合わせて道の駅高松の整備工事を行い、平成25年3月に里山館、里海館としてリニューアルオープンしました。
ソフト事業としては、引き続き「若者マイホーム取得奨励金」、「木の家づくり奨励金」、「出会いサポート支援事業」及び「新婚さん住まい応援事業」を継続し、定住促進事業に取り組みました。また、東日本大震災等の状況の変化を踏まえ、地域防災計画の見直しを行い、防災士（自主防災リーダー）の育成等、防災体制の強化を図りました。さらに、地域産業の下支えとして、「創業者支援事業補助金制度」の継続、農林水産関係では、農産物ブランド化の推進、就農者支援を実施しました。子育て支援対策としては、子ども医療費の助成及び不妊不育治療費助成を継続し、妊婦健診の充実にも取り組みました。市民の健康増進対策では、「市民100日運動」の展開、看護大学との包括連携事業の展開を実施しました。生活者支援では、引き続き心身障害者の医療費助成や自立支援サービスの整備、就業意欲のある低所得者への相談・指導を実施したほか、雇用対策として国の交付金等を活用した雇用機会の創出を行いました。

歳入総額 171 億 3,989 万円



歳出総額 167 億 2,942 万円



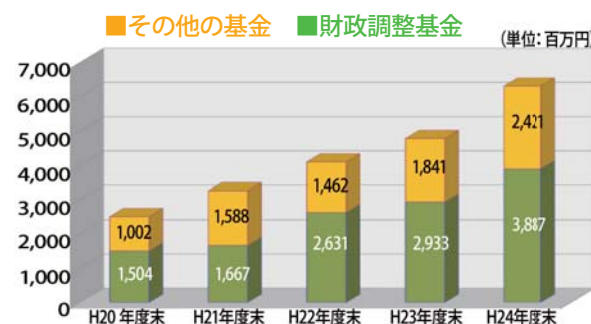
一般会計の預貯金と借金は？

平成24年度末の基金（市の預貯金）残高は、財政調整基金に約9億5,300万円を積立したことなどにより、約15億3,400万円増加して、約63億800万円となりました。（財政調整基金とは、年度間の財源の不均衡を調整するための基金です。）

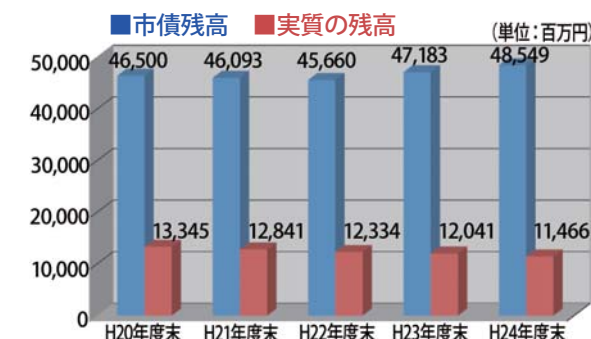
一方、市債（市の借金）残高は、合併特例債等の有利な地方債を活用しているため、残高の額は増えていますが、実質的な負担は年々減少しています。

市民1人当たりの市税収入	111,923円
市民1人当たりの歳出	477,084円
市民1人当たりの市債実質残高	326,983円
※平成25年3月31日現在の 住民基本台帳人口 35,066人	

一般会計基金残高の推移



市債残高（水道事業会計分を含む）



平成24年度に実施した主な事業

- 地域防災計画の見直し 174万円
- 防災士（自主防災リーダー）育成事業の実施 136万円
- 新婚さん住まい応援事業の継続 877万円
- 若者マイホーム取得奨励金の継続 4,513万円
- 不妊不育治療費助成の継続 873万円
- 子ども医療費助成の継続 7,457万円
- 保育園の整備（七塚北部、七塚南部、宇ノ気南部） 10億5,420万円
- 予防接種事業の拡充（ロタウィルス予防接種を追加） 104万円
- 道の駅高松のリニューアル 1億9,893万円
- 創業者支援事業補助制度の継続 265万円
- 緊急雇用創出事業の実施 4,293万円
- 除雪車両の購入 342万円
- 雪寒対策事業の実施（消雪装置の設置等） 8,860万円
- 市道宇気23号線等の道路新設改良 1億4,485万円
- 消防タンク車の更新（高松分署に配置） 4,253万円
- 消防ポンプ車の更新（宇ノ気第二分団） 1,352万円
- 高松野球場、うのけ総合公園陸上競技場及び金津ソフトボール場のリニューアル 2億5,290万円



一般会計・特別会計・水道事業会計の決算額一覧

◎一般会計および特別会計決算額一覧

会計名	歳入 決算額	歳出 決算額	歳入歳出差引	翌年度に繰り越すべき財源	実質収支
一般会計	171億3,988万6千円	167億2,941万6千円	4億1,047万円	4,032万4千円	3億7,014万6千円
市営バス事業特別会計	1,912万9千円	1,911万9千円	1万円	0	1万円
墓地特別会計	6,811万2千円	5,843万8千円	967万4千円	0	967万4千円
ケーブルテレビ事業特別会計	8,634万3千円	7,900万4千円	733万9千円	0	733万9千円
国民健康保険特別会計	38億4,131万2千円	37億5,476万6千円	8,654万6千円	0	8,654万6千円
後期高齢者医療特別会計	3億2,126万6千円	3億2,085万円	41万6千円	0	41万6千円
介護保険特別会計	26億663万2千円	25億9,413万4千円	1,249万8千円	0	1,249万8千円
大海財産区特別会計	660万9千円	590万1千円	70万8千円	0	70万8千円
下水道事業特別会計	26億9千円	25億1,110万1千円	8,890万8千円	845万円	8,045万8千円
計	266億8,929万8千円	260億7,272万9千円	6億1,656万9千円	4,877万4千円	5億6,779万5千円

◎水道事業会計決算額

	収入決算額	支出決算額	収入支出差引	備考
収益的収支	6億3,521万9千円	5億6,022万1千円	7,499万8千円	
資本的収支	1億1,885万4千円	3億2,307万1千円	▲2億421万7千円	内部留保資金等により補填

かほく市の健全化判断比率・資金不足比率

平成24年度のかほく市決算に基づく「健全化判断比率」及び、公営企業会計に係る「資金不足比率」について監査委員の審査を受け、以下のとおり議会に報告しましたのでお知らせします。かほく市は全ての指標において、国の定める基準を下回る範囲内であり、今後とも健全財政の維持に努めます。

◆健全化判断比率

（単位：％）

比率名称等	平成24年度	平成23年度	適否	健全化計画、再生計画の作成基準	
				適：○ 否：×	早期健全化基準 財政再生基準
健全化判断比率					
実質赤字比率（注）	—（▲3.83）	—（▲3.60）	○	13.32以上	20以上
連結実質赤字比率（注）	—（▲11.21）	—（▲10.29）	○	18.32以上	30以上
実質公債費比率（3カ年平均）	11.5	13.0	○	25以上	35以上
将来負担比率	74.8	89.4	○	350以上	

（注）実質赤字比率及び連結実質赤字比率については、実質黒字であれば「—」表示となります。（ ）内は実質黒字を▲（マイナス）表示したもの。

健全化判断比率の4つの指標

（1）実質赤字比率

一般会計などの実質赤字額が、標準的な収入に対してどのくらいの割合になるかを示す指標

（2）連結実質赤字比率

全会計の実質赤字額が、標準的な収入に対してどのくらいの割合になるかを示す指標

（3）実質公債費比率

一般会計などの借入額の実質的な返済額が、標準的な収入に対してどのくらいの割合になるかを示す指標

（4）将来負担比率

一般会計などが将来負担すべき実質的な負債の残高が、標準的な収入に対してどのくらいの割合になるかを示す指標

◆資金不足比率

（単位：％）

対象会計名	平成24年度	平成23年度	経営健全化基準
下水道事業会計（注）	—	—	20以上
水道事業会計（注）	—	—	20以上

（注）資金不足比率については、算定の経過において資金不足が発生しない場合「—」表示となります。

資金不足比率の指標

（1）資金不足比率

公営企業会計ごとの資金不足額の事業規模に対する比率

- 資金不足額：普通会計等の実質赤字に相当する額
- 事業規模：料金収入など主たる営業活動から生じる収益等に相当する額

国土交通省
国土住生活総合調査にご協力ください

【問い合わせ先】
都市建設課 TEL 283-7104

【調査の目的】
居住環境を含めた住生活全般に関する実態や、居住者の意向・満足度等を日本全国で調査します。

【調査の期日】
平成25年12月1日現在により行います。
11月21日から12月10日までの間、統計調査員証を持った調査員（都市建設課職員）が対象世帯を訪問します。

【調査の対象】
10月に実施された「平成25年住宅・土地統計調査」の対象となる世帯から抽出した普通世帯について行います。

【調査の方法】
調査は、統計調査員が世帯を訪問し、調査票を配布・回収する方法により行います。

【主な調査項目】
・現在お住まいの住宅及びそのまわりの環境の評価について
・最近の居住状況の変化について
・住宅の住み替え・改善の意向について

かほく市子ども・子育て支援
ニーズ調査にご協力願います

【問い合わせ先】子育て支援課
TEL 283-7155 / FAX 283-1115

かほく市では、平成27年度より本格実施が予定されている「子ども・子育て支援新制度」に向けた準備を進めています。この度、地域における子育てに関するニーズを把握し、今後のかほく市の子育て支援施策に反映させるため、幼稚園及び保育園等、その他の子育て支援事業の利用状況や、小学生の放課後の過ごし方等についてニーズ調査を実施します。新制度をよりよい制度とするための重要な調査ですので、調査票が届いたご家庭においては調査の趣旨をご理解いただき、ご協力のほどよろしくお願いします。

【主な調査内容】
・保護者の就労状況や仕事との両立支援について
・幼稚園や保育園等の利用状況について
・地域の子育て支援事業の利用について（子育て支援センター・児童館等）
・小学生の放課後の過ごし方について

【調査の期日】
11月15日（金）～11月30日（土）

【調査の対象】
就学前の子どもがいる世帯 1,000 世帯
小学生の子どもがいる世帯 1,000 世帯

【抽出方法】
かほく市に在住する小学生以下の子どもがいる世帯を無作為で抽出

【調査の方法】
郵送による調査

かほく市からの
お知らせ

かほく市国民健康保険と後期高齢者医療制度からのお知らせ

【問い合わせ先】保険医療課 TEL 283-7123

医療費が高額になるときは・・・

1つの医療機関で入院や外来にかかったとき、それぞれの医療費が高額になる場合は、「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」）の認定申請をしてください。
自己負担限度額を超える場合に認定証を提示すると、窓口での支払額が自己負担限度額までに軽減されるサービスです。（入院したときの食事代や保険診療対象外の差額ベッド代等は対象外）

高額な入院・外来診療を受けたとき



事前の手続きと使い方

保険証の種類	被保険者	事前の手続き	病院・薬局での使い方
国民健康保険加入の方	70歳以上75歳未満で住民税 課税世帯の方	必要なし	「高齢受給者証」を窓口で提示してください
	・70歳未満の方 ・70歳以上で住民税が非課税世帯の方	保険医療課、または高松・七塚サービスセンターの窓口で申請してください	「限度額適用認定証」（「限度額適用・標準負担額減額認定証」）を窓口で提示してください
後期高齢者医療加入の方 （75歳以上の方と、65歳以上75歳未満の方で、一定の障害があり認定を受けた方）	住民税 課税世帯の方	必要なし	「後期高齢者医療被保険者証」を窓口で提示してください
	住民税 非課税世帯の方	保険医療課、または高松・七塚サービスセンターの窓口で申請してください	「限度額適用・標準負担額減額認定証」を窓口で提示してください

申請に必要なもの

- ① 国民健康保険被保険者証 または 後期高齢者医療被保険者証
② 認印

※「限度額適用認定証」の有効期限は、申請した月の初日から翌年の7月末日（申請した月が1月から7月までの場合はその年の7月末日）までとなります。

かほく四季まつり
かに力ニ合戦 …海の幸・山の幸まつり…

日時 11月17日（日）9時30分～14時
場所 七塚生涯学習センター（中央図書館）駐車場
※ 中央図書館は、17日休館します。

【問い合わせ先】かほく市まつり実行委員会事務局
商工会 ☎282-5661
産業振興課 ☎283-7105



おいし
いかに
力ニを
用意し
て、皆
さん
のお
越し
をお
待
ちし
てお
りま
す！

「いいメールかほく」の登録を

【問い合わせ先】

企画情報課 情報推進室 Tel 283 -7112

台風情報、クマ出没情報も配信します

緊急情報からお役立ち情報

報を、携帯やパソコンに配信します。配信情報は次の7種類。必要なものにチェックをいれて、情報を入力してください。

【配信カテゴリー】

①防災

②防犯交通

③火災

④生活

⑤かほくチャンネル番組ガイド

⑥気象

⑦学校情報

空メールを送信しても
受付メールが届かない方へ

・手動でメール受信を行ってください。

・迷惑メール防止のためにドメイン指定を設定している方は、次のドメインを許可してください。

▶ city.kahoku.ishikawa.jp

・同じくメールアドレス指定を設定している方は、次のアドレスを許可してください。

▶ ii-mail-kahoku@city.kahoku.ishikawa.jp

※ドメイン設定の方法については、取扱説明書をご覧ください。

お使いの携帯電話のお店にご相談ください。

閉じこもり予防について

【問い合わせ先】

地域包括支援センター（介護予防課内） Tel 283 -7150

友だちと一緒に出かけよう

閉じこもりがちな人ほど
要介護状態に陥りやすい

「閉じこもり」とは、寝たきりなどではないにもかかわらず、1日のほとんどを家から外に出ないで過ごす状態のことです。週に1回も外出していないような人は、閉じこもりと言えます。

閉じこもりがちな生活をしていると、足腰が弱くなったり、心肺機能が低下したり、認知症やうつになりやすくなるなど、生活機能の低下の悪循環におちいる可能性があります。

●空いた時間にちよっと散歩をしてみよう

ちよっと外に出てみようと思うことが大切です。散歩は足腰を鍛える運動にもなります。

●家庭や地域で役割を持とう

家事や畑仕事、地域のボランティア活動など、自分の持っている力を役立てましょう。

●地域の活動に参加しよう

老人クラブや町内会の集まり、介護予防教室などに積極的に参加しましょう。

●趣味を通して人と交流しよう

趣味や特技のサークル活動に参加して、楽しみながら仲間と交流しましょう。

●老人福祉センターなどの公
共施設を利用しよう

老人福祉センターや七塚健康福祉センターの入浴施設を利用して、外出する機会を持ちましょう

●最低でも週に3、4日は外に出よう

買い物や友達の家で世間話をしに行くなど、こまめに出かけるようにしましょう。

●かほく市では、閉じこもりを予防するために「お達者元気クラブ」などの介護予防教室を実施していますので、お気軽にご相談ください！

税を考える週間

11月11日～17日

テーマ「税の役割と税務署の仕事」

～国税庁のICT化・国際化への対応及び国税電子申告・納税システム（e-Tax）の利用促進～

平成25年度は、「税の役割と税務署の仕事」をテーマとして、税の役割、適正・公平な課税と徴収の実現に向けた取組や国税庁のICT化・国際化に対する諸施策について紹介します。

また、「e-Taxの利用促進」に重点的に取り組みます。

【主な週間中の活動】

○インターネットを活用した広報

○講演会や関係民間団体等との連携

【インターネットで検索】

○「税」に関する情報は、
国税庁ホームページへ www.nta.go.jp

○「e-Tax」に関する情報は、e-Taxホームページへ www.e-tax.nta.go.jp



●平成25年分 年末調整説明会のご案内

平成25年分の年末調整説明会を下記のとおり開催します。

開催日	時間	場所	対象者
11月19日（火）	14時～16時	石川県 地場産業振興センター（新館）	本店法人のうち ア行
11月20日（水）	10時～12時		本店法人のうち カ行～サ行
	14時～16時	コンベンションホール（金沢市鞍月2-1）	本店法人のうち タ行～ハ行
11月21日（木）	10時～12時		本店法人のうち マ行～ワ行 個人のうち ア行～タ行
	14時～16時		個人のうち ナ行～ワ行 官公庁・支店法人、その他の法人

●無料税務相談のご案内

北陸税理士会金沢支部では、「税を考える週間」にちなんで、次のとおり無料税務相談を実施します。ぜひご利用ください。

【問い合わせ先】

北陸税理士会金沢支部 Tel 223 -1841

日時	11月11日（月） 10時～16時
場所	金沢市役所（金沢市広坂1-1-1）
内容	無料税務相談



Please Come!

中央図書館

TEL285-1377

図書室でも貸出・返却・予約ができます。
高松産業文化センター 図書室 TEL281-8686
宇ノ気生涯学習センター 図書室 TEL283-0057
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/>



【11月の休館日：5日(火)・11日(月)・17日(日)・18日(月)・25日(月)】※17日(日)は、「かにカニ合戦」のため休館します

11/24

市民読書の日イベント案内

毎月23日は市民読書の日です。
中央図書館では23日前後の日曜日に、イベントやコンサートを企画しています。

■やまんばの

おはなし会

時間 11時～11時30分
場所 1階 おはなしの部屋
対象 乳幼児～大人 (申込不要)

■アフタヌーン

コンサート

演奏 箏曲
奏者 川守 雅楽伎さん
時間 15時～15時30分
場所 1階一般閲覧室
対象 どなたでも (申込不要)

■読書カフェ vol.6

日時：12/8(日)10時30分～12時
(10時10分～受付)

場所：西田幾多郎記念哲学館
喫茶「テオリア」

課題本：『星の王子さま』サン＝テグジュペリ・著

対象：課題本を読み終えた方ならどなたでも

定員：10人(先着順)、参加費：200円(飲物代)

ゲスト：大熊玄 西田幾多郎記念哲学館専門員

申込：電話または、図書館カウンターでお申込み
ください。※受付開始は11/8(金)から



おはなし会

グループ	【やまんば】	【くまちゃん】
開催日	3日・10日・24日	13日・27日
曜日	毎週日曜日	第2・4水曜日
時間	11時～11時30分	10時30分～11時
対象	乳幼児～大人	乳幼児

■ボランティア講座

図書館の応援団として、かほく市図書館友の会やおはなしボランティアのみなさんが、ボランティアに協力してくださっています。会員の方もそうでない方も、興味のある方はどなたでも参加できます。
※興味がある回だけの参加もできます。

日時	内容
① 11/3(日) 10時～11時30分	紙芝居…紙芝居の演じ方について
② 11/6(水) 13時30分～15時	本の配架・整理…図書館の本の並び方や場所がどんな決まりになっているのかについて
③ 11/20(水) 13時30分～15時	わらべうた…お話会で役に立つわらべうたについて
④ 11/27(水) 13時30分～15時	読み聞かせボランティアで読み聞かせをするときの心得について

*お申込みは
電話または、図書館カウンターでお申込みください。

文芸の窓

短歌

苔むせし桜に生うるひこばえは若木となりて古木朽ちゆく

わが畑の不揃いなれど秋野菜 訪い来し子等の車に詰める

孫・娘らの帰りし後の寂しさは深まる秋に想いは似たり

土手近くピラカンサ咲く散歩道あかき粒つぶ枝しなうほど

窓くれば何辺に宿るか山鳩の居間に入りくる佐あるこえが

涼風に秋明菊が凛としてわたしの出番とすまして咲きぬ

俳句

露けしや地蔵百体能登古刹

丈伸びてまだ風棲まぬ青芒

初穂だけ手で刈りそつと畔に置く

嵐去り真澄の空や大根時く

敬老の日の百歳を祝はれて

砂畑にふえ広がりにて彼岸花

風呂温度一度高める今朝の秋

冷酒を堪へて妻の一周忌

川柳

パパも読む希望の星の育児本

客乗らぬ田舎を見捨てバス廃止

沈む陽と約束がある赤とんぼ

御堂よりあゝありがたや曼珠沙華

※掲載の作品はかほく市文化協会より寄稿いただいています

多田 東 幹夫	木津 沢野しげ代	中沼 中田喜英子	横井 勘童
高松 西谷 笛秋	大崎 中村 静子	宇野 今井 洋子	秋浜 山本 山泥
高松 香林 朝子	高松 西谷 笛秋	大崎 中村 静子	宇野 今井 洋子
木津 酒井 孝子	白尾 大家 順子	外日角 内潟外茂夫	秋浜 山本 山泥
森 北岡 節子	谷 榊原 富江	森 高島千恵子	森 高島千恵子
木津 山崎 泰子	金沢市 木戸口幸子	木津 山崎 泰子	金沢市 木戸口幸子

哲学館へ行こう！



2013 特別企画

いや癒しのちから

西田哲学館では毎年秋に、身近なテーマを設定し、連続講演会や映画上映会を行う特別企画を開催しています。

今年のテーマは「癒し」。私たちが幸せに生きていくために最も大切な「癒し」について、一緒に考えてみませんか。

■講演Ⅰ 11/3(日) 14時

演題 癒しから創造へ
—慈悲による怒り—

講師 上田 紀行
(文化人類学者、東京工業大学教授)

■講演Ⅱ 11/10(日) 14時

演題 音楽療法の可能性
—日常の癒しから終末期医療まで—

講師 志水 哲雄
(音楽療法士、東海大学名誉教授)

■講演Ⅲ 11/24(日) 14時

演題 カウンセリングと癒し
—人生には意味がある—

講師 諸富 祥彦
(心理学者、明治大学教授)

■映画上映会 11/17(日) ①13時②16時③19時

地球交響曲 ガイアシンフォニー 第二番

【出演者】ジャック・マイヨール(海洋冒険家)佐藤初女(森のイスキア主宰)、14世ダライ・ラマ法王(チベット仏教最高指導者)、フランク・ドレイク(天文学者)



14世ダライ・ラマ法王

※詳しくは、<http://gaiasympphony.com/gaiasympphony/no02>

【料金】 一般500円、大学生以下無料、
哲学館友の会会員無料(会員証をご提示ください)

場所 哲学ホール
参加費 講演会は無料、映画上映会是有料
申込み すべて不要
[問い合わせ先] 西田幾多郎記念哲学館 TEL 076-283-6600

かんがえてみよう 多文化共生のこと

【問い合わせ先】生涯学習課 TEL 283-7137

『JAPAN TENT』で留学生を受け入れて

8月22～25日、『第26回 JAPAN TENT』のかほく市プログラムが行われ、15の国と地域の留学生17人が、かほく市の10家族のホストファミリーと3泊4日を過ごしました。

日本の文化を伝える、外国の文化・習慣に触れ合うといった、国際交流・多文化共生を実践いただいたホストファミリーの皆さんの感想を紹介します。

◆ホストファミリーをやってみたくと思った理由

- ・外国の方との交流が楽しいから
- ・いろいろな国の若者と交流したいから
- ・子どもに経験させたいから
- ・子どもが外国でお世話になったから

◆留学生とどのようにして過ごしたか

- ・日本文化体験(お寿司づくり、浴衣着付け、お祭への参加、紙すき、お茶、お琴、防災訓練への参加、

海客散策、観光(ドライブ、伝統的家屋の紹介)、にぎり寿司パーティー、お互いの国について話し合い

◆ホストファミリーを引き受けての感想

- ・留学生に現代の日本を伝える良い機会になっていると感じた
- ・異国の文化を知ることができ、楽しかった
- ・留学生の前向きで好奇心いっぱいの姿勢からエネルギーをもらった

最後に、「今後もホストファミリーをやってみたいか？」との問いに、今回ご協力いただいた皆さんから、前向きなご意見をいただきました。ありがとうございました。

国際交流・多文化共生事業に

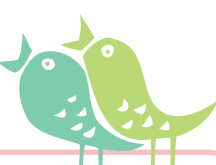
興味を持たれた皆さん、今後の活動へのご参加をお待ちしております。





あなたの子育て 応援します

子育て支援ガイド



高松子育て支援センター Tel 281-3582

- ☆ピヨちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！
11時00分～11時30分
- ・11月6日(水) 作って遊ぼう
- ・11月12日(火) ベビ・ママ広場 対象：2ヶ月～1歳
※10時30分～11時30分

- ・11月13日(水) 英語 de 遊ぼう (国際交流員)
- ・11月20日(水) ふれあいあそび
- ・11月22日(金) えほんだいすき (図書館司書)
- ・11月26日(火) お誕生会
- ・11月27日(水) みんなおいで
※10時30分～11時30分



七塚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
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！
11時00分～11時30分
- ・11月5日(火) わらべうたで遊ぼう！(やまんば)
- ・11月6日(水) フラワーアレンジメントを楽しもう！
※10時30分～(花水器・西田千恵子氏) (要予約)
- ・11月7日(木) プラパンを楽しもう
- ・11月8日(金) 赤ちゃん広場
※10時45分～ 対象：2ヶ月～1歳半
- ・11月14日(木) 七五三パーティー (要予約)
- ・11月15日(金) えほんだいすき (図書館司書)
- ・11月21日(木) リトミックを楽しもう
- ・11月26日(火) お誕生会
- ・11月28日(木) かほく市ふるさとの味 (栄養士)

宇ノ気子育て支援センター Tel 283-4320

- ☆うさちゃん広場 火～土 9時～16時
- ☆育児相談 火～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！
11時00分～11時30分
- ・11月1日(金) 英語 de 遊ぼう (国際交流員)
- ・11月5日(火) 救命救急講習会 (かほく市消防本部)
- ・11月8日(金) えほんだいすき (図書館司書)
- ・11月13日(水) わらべ歌あそび (やまんば)
- ・11月15日(金) おしゃべり上手にな～れ (保健師)
- ・11月20日(水) ふれあい広場 対象：2ヶ月～1歳半
- ・11月21日(木) おもちゃを作って遊ぼう
- ・11月26日(火) お誕生会
- ・11月30日(土) 絵本の読み聞かせ (円グループ)



☆保育園開放 (なかよし広場) 10時～11時30分

- ・11月5日(火) 大海保育園
- ・11月12日(火) 学園台保育園
- ・11月19日(火) はまなす保育園



いっしょに
あそぼう

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)
10時30分～12時
- ・11月5日(火) 簡単おやつ作り
- ・11月12日(火) 小麦粉粘土であそぼう
- ・11月19日(火) お誕生会
- ☆よつばちゃんKiss (英語子育てサークル)
10時30分～12時 (受付開始：10時)
- ・11月8日(金) クッキング
- ・11月15日(金) 砂遊び
- ・11月22日(金) クリスマスカードを作ろう
- ☆その他
- ・11月16日(土) バザーのイベントがあります。
皆さんお越しください。



うのけ幼稚園子育て支援センター Tel 283-7111

- ☆うのけ幼稚園プレ教室「いちご組」
10時～12時
- ・11月11日(月) 秋の自然物制作
- ・11月18日(月) 幼稚園のお友だちとあそぼう①
- ・11月25日(月) ジョン先生とあそぼう①
10月、11月お誕生会
- ☆プチルーム (幼稚園開放の日)
対象 0才～未就園児 (予約は要りません)
毎週木曜日 10時30分～12時
- 子育て支援の楽しいイベントも多数行ってます！
遊びに来てくださいね♪



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
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

子育て
相談

期 日 11月13日(水)・27日(水)
受付時間 13時15分～14時15分
場 所 ほのぼの健康館

子どもの健診

受付 13時15分～13時45分
場所 ほのぼの健康館

- 赤ちゃん健診 (3ヵ月児)
期 日 11月7日・21日(木)
対 象 H25年7月生
- 1歳6ヵ月児健診
期 日 11月14日(木)
対 象 H24年4月10日～5月9日生
- 3歳児健診
期 日 11月28日(木)
対 象 H22年7月22日～8月27日生



子どもの教室

受付 10時までに
場所 ほのぼの健康館

- ごっくん教室 (離乳食教室) 要予約
期 日 11月21日(木)
対 象 H25年5月生
- はいはい教室 (育児教室)
期 日 11月7日(木)
対 象 H25年1月生
- ビーバー教室 (虫歯予防教室)
期 日 11月14日(木)
対 象 H23年8月生



子どもの予防接種

平成25年11月1日から、小児用肺炎球菌ワクチンが「プレベナー」から「プレベナー13」に切り替わります。

●肺炎球菌とは？

肺炎球菌は免疫のはたらきが十分でない乳幼児や高齢者に様々な病気を引き起こします。肺炎球菌によって起こる主な病気には、肺炎、気管支炎等の呼吸器感染症や副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などの重い合併症があります。

●「プレベナー」と「プレベナー13」の違いは？

肺炎球菌には、90以上の種類があり、従来のワクチン「プレベナー」には、特に重篤な肺炎球菌感染症を引き起こすことの多い、7種類の肺炎球菌の成分が含まれており、主にこれらに対して予防効果を発揮します。

新たに導入される「プレベナー13」は、従来の7種類に加え、さらに6種類の肺炎球菌に対しても免疫ができるよう改良されたものです。小児用肺炎球菌ワクチンは局所の発赤・腫脹、発熱といった副反応が比較的多いワクチンですが、副反応の頻度は新旧のワクチンで差はありません。

※新ワクチンになっても接種回数・間隔は変わりません。

	初回1回目	初回2回目	初回3回目	追加接種
標準的な 接種間隔	生後2ヶ月	1回目から 27日以上の間隔を置いて	2回目から 27日以上の間隔を置いて	初回接種終了後 60日以上あけて 12～15ヶ月

～こども発達相談支援センターからのお知らせ～

昨年の10月1日に開設した「こども発達相談支援センター」は、精神保健福祉士や保健師が学校や保育園等と連携をとりながら、相談者と共に子どもの成長を支援する解決策を考えています。

かほく市にお住まいの0～18歳までのお子さんのことで、相談がある方はどなたでも利用できます。どこに相談していいかわからない時などに、お気軽にご連絡ください。

こども発達相談支援センターは何をするところ？

- ・子どもの行動の「気になること」「困っていること」、関わり方の相談を受け付けています。
- ・行動や感じ方に特徴があるので、学年や担任の先生が代わっても知っておいて欲しい…という時のために、「成長応援ノート」を作成し、本人や保護者の思いを大切に支援へとつなげています。
- ・相談の内容に応じて、保育園や学校等へ出向いて、相談を伺います。
- 相談は無料です。
- 来所相談、訪問相談は、事前に電話での予約をお願いします。

【問い合わせ先】 こども発達相談支援センター (健康福祉課内) Tel 283-7120



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
(かほく市ケーブルテレビネット)	
・管理課	283-1113
・税務課	283-1114
収納対策室	283-7114

市民部	
・市民生活課	283-1116
防災環境対策室	283-7124
消費生活センター	283-7144
・子育て支援課	283-7155
・健康福祉課	
(宇ノ気保健福祉センター内)	283-7120
福祉事務所	283-7121
・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

産業建設部	
・都市建設課	283-7104
・産業振興課	283-7105
・上下水道課	283-7106

教育部	
・学校教育課	283-7136
教育センター	283-7170
・生涯学習課	283-7137
議会事務局	283-7126
監査委員事務局	283-7127
会計課	283-7125

七塚サービスセンター	285-2002
高松サービスセンター	281-2121
	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

火災・救急・救助は119番	
火災問い合わせ	0180-997-456

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	

防災行政無線の放送内容確認	
0180-997-222	

かほく市代表メール	
info@city.kahoku.shikawa.jp	

お知らせ

●農地の転用には許可が必要

農地転用とは、農地を、住宅・工場用地・道路・山林などの農地以外の用途に転換することです。

◎必ず許可を

農地に住宅や倉庫を建てたり、駐車場、資材置場、植林、砂利採取などの目的に使用するときは、事前に農地法による転用の許可が必要です。

◎手続きは

農地転用の許可手続きは、自分名義の農地を自分が転用するときは本人が、また、他人名義の農地を買ったり借りたりして転用するときは、農地の所有者と転用する人の双方が行うことになっています。

「問い合わせ先」 産業振興課内

かほく市農業委員会

●障がい者の方々へプール開放

身体障がい者の方へプールを開放します。この機会を利用し室内プールでゆっくり歩いたり、泳いだりしてみませんか。

日時 11月12日(火) 11時～13時

場所 ジョイアクロス室内プール

対象 かほく市民で身体障がい者の方(子ども含む)

持ち物 水着、水泳帽子、タオル

申込締切 11月6日(水)

※お一人で利用が困難な場合には、介助者同伴でのご利用をお願いします。(子どもの場合は保護者同伴)

※当日は休館日を利用したプール開放のため、プールのみのご利用となります。

「問い合わせ先」 健康福祉課

石川県内の最低賃金が、次

●石川県内最低賃金改正

石川県内の最低賃金が、次

のとおり改正されています。

時間額 704円

(改正発効日 平成25年10月19日)

石川県最低賃金は県内すべての労働者に適用されます。使用者はこれより低い賃金で労働者を使用することはできません。

「問い合わせ先」

・石川労働局

〒265-4425

・最寄りの労働基準監督署

●労働保険適用促進強化月間

「雇ったら、必ず入ろう、労働保険」

労働保険とは、労災保険と雇用保険とを総称したものです。

労働者を一人でも雇用している事業主の方は、労働保険に加入する義務があります。

加入されていない事業主の方は、速やかに手続きをお願いします。

「問い合わせ先」 健康福祉課

石川県内の最低賃金が、次

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

申込方法

「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入したお申込み券を入れて申込みください。

お申込み券は「エコみらい河北」内インフォメーションにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

〒283-4559

●「健康度&骨密度」測定

医学的な見地から、スタミナ、柔軟性、脚力、握力、腹筋の体力年齢が分かります。食生活、ライフスタイル等へのアドバイスや運動プログラムの提供も行います。ぜひこの機会に自分のカラダを知ってみませんか。

開催日 11月16日(土)

場所 河北台健民体育館

対象 18歳以上の市民

「申込・問い合わせ先」

NPO法人クラブパレット

(河北台健民体育館内)

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

申込方法

「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入したお申込み券を入れて申込みください。

お申込み券は「エコみらい河北」内インフォメーションにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

〒283-4559

●「健康度&骨密度」測定

医学的な見地から、スタミナ、柔軟性、脚力、握力、腹筋の体力年齢が分かります。食生活、ライフスタイル等へのアドバイスや運動プログラムの提供も行います。ぜひこの機会に自分のカラダを知ってみませんか。

開催日 11月16日(土)

場所 河北台健民体育館

対象 18歳以上の市民

「申込・問い合わせ先」

NPO法人クラブパレット

(河北台健民体育館内)

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

申込方法

「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入したお申込み券を入れて申込みください。

お申込み券は「エコみらい河北」内インフォメーションにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

〒283-4559

●「健康度&骨密度」測定

医学的な見地から、スタミナ、柔軟性、脚力、握力、腹筋の体力年齢が分かります。食生活、ライフスタイル等へのアドバイスや運動プログラムの提供も行います。ぜひこの機会に自分のカラダを知ってみませんか。

開催日 11月16日(土)

場所 河北台健民体育館

対象 18歳以上の市民

「申込・問い合わせ先」

NPO法人クラブパレット

(河北台健民体育館内)

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

申込方法

「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入したお申込み券を入れて申込みください。

お申込み券は「エコみらい河北」内インフォメーションにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

〒283-4559

●「健康度&骨密度」測定

医学的な見地から、スタミナ、柔軟性、脚力、握力、腹筋の体力年齢が分かります。食生活、ライフスタイル等へのアドバイスや運動プログラムの提供も行います。ぜひこの機会に自分のカラダを知ってみませんか。

開催日 11月16日(土)

場所 河北台健民体育館

対象 18歳以上の市民

「申込・問い合わせ先」

NPO法人クラブパレット

(河北台健民体育館内)

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

申込方法

「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入したお申込み券を入れて申込みください。

お申込み券は「エコみらい河北」内インフォメーションにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

〒283-4559

●「健康度&骨密度」測定

医学的な見地から、スタミナ、柔軟性、脚力、握力、腹筋の体力年齢が分かります。食生活、ライフスタイル等へのアドバイスや運動プログラムの提供も行います。ぜひこの機会に自分のカラダを知ってみませんか。

開催日 11月16日(土)

場所 河北台健民体育館

対象 18歳以上の市民

「申込・問い合わせ先」

NPO法人クラブパレット

(河北台健民体育館内)

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

申込方法

「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入したお申込み券を入れて申込みください。

お申込み券は「エコみらい河北」内インフォメーションにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

〒283-4559

●「健康度&骨密度」測定

医学的な見地から、スタミナ、柔軟性、脚力、握力、腹筋の体力年齢が分かります。食生活、ライフスタイル等へのアドバイスや運動プログラムの提供も行います。ぜひこの機会に自分のカラダを知ってみませんか。

開催日 11月16日(土)

場所 河北台健民体育館

対象 18歳以上の市民

「申込・問い合わせ先」

NPO法人クラブパレット

(河北台健民体育館内)

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

申込方法

「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入したお申込み券を入れて申込みください。

お申込み券は「エコみらい河北」内インフォメーションにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

〒283-4559

●「健康度&骨密度」測定

医学的な見地から、スタミナ、柔軟性、脚力、握力、腹筋の体力年齢が分かります。食生活、ライフスタイル等へのアドバイスや運動プログラムの提供も行います。ぜひこの機会に自分のカラダを知ってみませんか。

開催日 11月16日(土)

場所 河北台健民体育館

対象 18歳以上の市民

「申込・問い合わせ先」

NPO法人クラブパレット

(河北台健民体育館内)

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

申込方法

「エコみらい河北」内にある抽選箱に必要事項を記入したお申込み券を入れて申込みください。

お申込み券は「エコみらい河北」内インフォメーションにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」

〒283-4559

●「健康度&骨密度」測定

医学的な見地から、スタミナ、柔軟性、脚力、握力、腹筋の体力年齢が分かります。食生活、ライフスタイル等へのアドバイスや運動プログラムの提供も行います。ぜひこの機会に自分のカラダを知ってみませんか。

開催日 11月16日(土)

場所 河北台健民体育館

対象 18歳以上の市民

「申込・問い合わせ先」

NPO法人クラブパレット

(河北台健民体育館内)

●「エコみらい河北」

再生品抽選会

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

11月6日(水)～17日(日) 10時まで

抽選日時

11月17日(日) 10時30分から

展示・申込・抽選場所

</

●12月1日は「世界エイズデー」
「エイズ相談及び検査」のご案内

石川中央保健福祉センター・河北地域センターでは、エイズ・性感染症・肝炎ウイルスの早期発見及び早期治療、予防のための保健指導や普及啓発のため「エイズ・性感染症・肝炎ウイルスに関する相談と血液検査」を匿名で実施しています。プライバシーは固く守られますので、一人で悩まずにご相談ください。実施日時・検査内容等についてはお問い合わせください。

「問い合わせ先」

- ・石川中央保健福祉センター
TEL 275・2250
- ・河北地域センター
TEL 289・2177

●能登地区リウマチ講演会

日時 11月10日(日)
13時30分～15時30分
場所 パトリアフォーラム七尾5階
(七尾市御祓町1)
講演 「リウマチさんに役立つ福祉制度を学ぼう」(能登編)
講師 馬渡 徳子 氏
(上荒屋クリニック・医療ソーシャルワーカー。金沢大学非常勤講師)

「問い合わせ先」
日本リウマチ友の会(平野)
TEL 090・4329・5808

●電波のルールを守りましょう

電波の利用には原則、無線局の免許が必要です。免許を受けていない不法無線局は、テレビやラジオ、携帯電話等に障害を与えます。

外国規格の無線機は国内では使用できません。無線機の購入には、必ず「技適マーク」が付いているか確認してください。



「問い合わせ先」

- 総務省北陸総合通信局
・不法無線局、混信、妨害
TEL 233・4441
- ・テレビ、ラジオの受信障害
TEL 233・4491

募 集

●市営住宅1月入居者募集

申込期間 11月11日(月)～22日(金)
募集住宅 特定公共賃貸住宅
(中堅所得者向け)
高松団地 西棟3LDK(高松)6戸
家賃 61,000円

催し

●うみっこらんど七塚

(海と渚の博物館・市民ギャラリーうみっこの催し)

開館時間 9時～17時(月曜休館)
その日が祝日の場合は翌平日
◆親子三代展(絵画、押し花、書)
期間 11月13日(水)～21日(木)
最終日15時まで
出展者 干場優美子、干場香湖
山本 衛(内日角)

◆山野草展

期間 11月16日(土)～17日(日)
最終日15時まで
出展者 七塚山野草会
◆HAND AND HAND
コラボ展2013

期間 11月24日(日)～12月1日(日)
最終日15時まで

主な出展者

- ・イラスト こむらまゆみ
- ・書 木滑 芳恵
- ・あみねこ 大久保外志美
- ・手芸 高崎 綾
- ・ビーズ 西山 真美
- ・ガラスアート 吉本 律子
- ・パッチワーク 村井 外喜子
- ・写真 いのうえゆり
- ・フラワーアレンジメント 下出 智子

◆うみっこクラフト体験教室

日時 12月21日(土)
①10時30分～12時
②13時30分～15時
内容 クリスマスリース
材料費 実費
定員 各30人
申込締切 12月7日(土)
「問い合わせ先」
うみっこらんど七塚
TEL 283・8880

●たかまつまちかど交流館の催し

開館時間 10時～17時(火曜休館)
まちかどリニール記念
◆第50回みんなで歌おう
日本の歌101曲マラソン
日時 11月10日(日)
10時30分～15時30分頃

白子島ハイツ 3LDK(高松)6戸
家賃 58,000円
緑ヶ丘団地 3DK(白尾)2戸
家賃 62,000円

※入居希望者多数の場合は抽選
「申込・問い合わせ先」 都市建設課

●かほく市民教養(市民一般対象)講座受講者募集

対象者 市内に在住の方
申込方法 電話、窓口いずれも可
※詳細はお問い合わせください。

◆スマートフォン講座

①初級・中級編
期日 ①11月28日(木)(初級編)
②12月12日(木)(中級編)
時間 各回19時30分～21時
場所 七塚生涯学習センター
講師 NTTドコモかほく店スタッフ
定員 各回10人(先着順)
申込締切 11月21日(木)
受講料 無料
持参品 ドコモスマートフォン、筆記用具

◆筆ペンアート講座

期日 11月29日(金)
時間 19時30分～21時
場所 七塚生涯学習センター
講師 河合 礼子 氏
(筆ペンアート・ハンドメイドK・H・R)

参加料 1日 1,000円
午前・午後のみ 500円

※初回のみ歌集代600円別途必要

指揮 岡田 一成

主催 楽しく歌う会〈絆〉

代表 沖野 美智子

※昼食は各自ご用意ください。

◆第9回総合出会い展

古流松栄会 川口理智社中
開催日 11月15日(金)～18日(月)
入場料 無料
◆桜井町二人会
近谷正孝・寺口義春
開催日 11月15日(金)～30日(土)
入場料 無料
「問い合わせ先」
たかまつ まちかど交流館
TEL 282・5760

がんばりました

●第10回かほく市スポレク

サードキット大会
第2戦ペタンク競技会

(9/24 河北台中学校陸上グラウンド)
(9/25 河北台健民体育館)

男子の部
優勝 元虎会
準優勝 和虎卯会
第3位 きらめき☆プロジェクト
女子の部

かほく市吹奏楽団
～ 第10回演奏会 ～



日時 12月1日(日)
開演 13時30分(開場13時)
場所 河北台中学校 講堂
指揮者 西尾正則、喜多一弘
演奏曲目

- ・NHK大河ドラマ「利家とまつ」メインテーマ
- ・吹奏楽のための交響的詩曲「モーセとラメセス」(八木澤教司)
- ・TAKUMI/匠(松谷卓)
- ・ジャパニーズ・グラフィティXVIII アニメ・ヒーロー大集合!(星出尚志)

※入場は無料です。
どなたでもお気軽にお越しください。

「問い合わせ先」

かほく市吹奏楽団(西田)
TEL 090-3291-9437
URL http://kahokumusic.web.fc2.com/

●ボランティア交流広場開催

市内のボランティアグループや中学校の活動発表、そして各グループの紹介ブースもありますので、ボランティア活動をより

定員 10人(先着順)
申込締切 11月21日(木)
受講料 1,000円(材料費)
持参品 手ふき
「申込・問い合わせ先」生涯学習課
高松公民館
TEL 281・8686
七塚生涯学習センター
TEL 285・1100
宇ノ気生涯学習センター
TEL 283・0057

●手作りパン教室開催

かほく市母子寡婦福祉会では、市内在住のひとり親家庭の親子を対象にパン教室を開催し

「問い合わせ先」
かほく市社会福祉協議会
TEL 285・8885

優勝 遠塚レディース

準優勝 宇ノ気トランポリン

第3位 オセロ

少年少女の部

優勝 宇ノ気スワローズB

準優勝 宇ノ気スワローズA

成年男子

遠藤 克弥(宇野気)

成年女子

砂田 遥(宇野気)

岩永 麻里江(宇野気)

足立 史織(宇野気)

川上 真央(宇野気)

渡邊 沙織(宇野気)

佐々木 夏希(宇野気)

餅田 千佳(宇野気)

札場 多恵(宇野気)

村松 比呂子(宇野気)

高橋 千晶(宇野気)

彌永 衣利(宇野気)

少年女子

前田 唯(金沢商業高校)

前田 愛(金沢商業高校)

〈バスケットボール〉

成年男子

浜本 均(外日角)

〈セーリング〉

少年女子

林 愛里沙(羽咋工業高校)

〈ウェイトリフティング〉

少年男子

柳生 輝紀(津幡高校)

〈軟式野球〉

成年男子

多々見克輝(高松)

〈ソフトボール〉

少年女子

下田 加奈(宇気)

〈剣道〉

成年男子

星野 敏之(白尾)

〈なぎなた〉

少年女子

有澤 亜真里(七窪)

●第13回北信越ベンチプレス選手権大会

(10/13 富山県高岡市)
男子59kg級
優勝 橋爪 外史(高松)

善意をありがとう

●東日本大震災にかかる義援金をありがとうございました。
※義援金・募金箱累計額
(9月30日現在)
47,396,757円

11月のカレンダー

☎は休日当番医。時間 9:00～17:30
【祝日には国旗を掲揚しましょう】

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
11月1日	(金)	
2日	(土)	○かほく市民大学講座『長柄用水』を訪ねる(9:00、市役所正面玄関集合) 【文化の日】自由と平和を愛し、文化をすすめる日 ○特別企画「癒しのちから」講演会Ⅰ(14:00、哲学館) ☎山田耳鼻咽喉科医院 津幡町津幡 288-2084 ☎なかお医院(内) かほく市七窪 283-6655
3日	(日)	☎石倉クリニック(形成外科・皮) 津幡町北中条 289-7767 ☎宇野気医院(内・小) かほく市宇野気 283-0103
4日	(月)	○手話通訳支援員設置日(10:00～12:00、ほのぼの健康館)
5日	(火)	○かほく市民大学講座「外国について知ろう!ドイツ編」(19:30、七塚生涯学習センター)
6日	(水)	○心配ごと相談(13:30～16:00、七塚健康福祉センター)
7日	(木)	○シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館) ○市民教養講座「どんな人でもうまくいく会話術」講座①(19:30、七塚生涯学習センター)
8日	(金)	○秋季火災予防運動(～15日) ○寸心読書会(14:00、哲学館) ○天体観望会(20:00、七塚生涯学習センター)
9日	(土)	○平成25年秋季火災防ぎょ合同訓練(7:00、高松中学校周辺) ○特別企画「癒しのちから」講演会Ⅱ(14:00、哲学館) ☎中田内科病院 かほく市内日角 283-1121 ☎サンクリニックやまだ(内・小) 津幡町湯端 289-3929
10日	(日)	
11日	(月)	
12日	(火)	○手話通訳支援員設置日(10:00～12:00、ほのぼの健康館) ○女性教養講座「とってもかんたん♪ナプキンデコパージュ」講座(19:30、七塚生涯学習センター)
13日	(水)	○無料法律相談(要予約・先着順)(13:30～16:00、消費生活センター)
14日	(木)	○心配ごと相談(13:30～16:00、七塚健康福祉センター) ○市民教養講座「持ち味カードを使って自分力UP!」講座①(19:30、高松産業文化センター)
15日	(金)	
16日	(土)	
17日	(日)	○特別企画「癒しのちから」映画上映会(13:00、16:00、19:00、哲学館) ☎カセノ内科医院 かほく市木津 285-0008 ☎かわむら整形外科医院 津幡町横浜 288-2555
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) ○市民教養講座「持ち味カードを使って自分力UP!」講座②(19:30、高松産業文化センター)
22日	(金)	○市民教養講座「どんな人でもうまくいく会話術」講座②(19:30、七塚生涯学習センター)
23日	(土)	【勤労感謝の日】国民が勤労を尊び、生産を祝い、互い感謝し合う日 ○第93回河北潟一周駅伝競走大会(7:30開会式、9:10スタート、河北郡市各会場) ☎松岡医院(内・小) 津幡町越中坂 288-1013 ☎ニツ屋病院(内) かほく市ニツ屋 281-0172
24日	(日)	○第11回石川県市町村対抗ふるさと駅伝(11:00、加賀市) ○特別企画「癒しのちから」講演会Ⅲ(14:00、哲学館) ☎上島クリニック(婦・産・内) 津幡町清水 289-2233 ☎紺井医院(内・小) 内灘町緑台 238-1277
25日	(月)	
26日	(火)	○手話通訳支援員設置日(10:00～12:00、ほのぼの健康館) ○教育相談(要予約)(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、七塚健康福祉センター) ○市民教養講座「スマートフォン講座①～初級編～」(19:30、七塚生涯学習センター)
29日	(金)	○市民教養講座「筆ペンアート講座」(19:30、七塚生涯学習センター)
30日	(土)	○男女共同参画社会推進事業「わが子へ・・・手から伝えるふれ愛絆★ベビーマッサージ講座①」(10:00、七塚生涯学習センター) ○かほく市政座談会(13:30、高松産業文化センター)
12月1日	(日)	☎さいとうクリニック(皮・形成) 津幡町湯端 288-4540 ☎北谷クリニック(消・外・小・内) かほく市高松 281-8801
2日	(月)	○国民健康保険税 第7期納期限
3日	(火)	○第4回かほく市議会定例会本会議(10:00、議場) ○手話通訳支援員設置日(10:00～12:00、ほのぼの健康館)
4日	(水)	
5日	(木)	○心配ごと相談(13:30～16:00、七塚健康福祉センター)

お知らせ

にゃんたろうからのお知らせ

①ゆるキャラ(R)グランプリ 2013 にゃんたろうがエントリー中です!

今年のランキングでは128位(県内2位)でした。
 下記より、11月8日まで1日1回投票できます。
 ランクアップできるよう、皆様応援よろしくお願いします。

http://yurugp.jp/

②にゃんたろうバスペーパークラフト

にゃんたろうバスのペーパークラフトを作りました。
 かほく市内を実際に走っている、かほく市福祉巡回バスがモデルとなっています。
 かほく市公式ホームページ内「にゃんたろうの部屋」トップページでダウンロードすることができます。

作るとこうなるよ!

③にゃんたろう Facebook ページ

にゃんたろうのFacebookページができました。
 にゃんたろうの近況や出演情報などについて随時更新していきますので、ぜひ「いいね!」や「シェア」をよろしくお願いします。

♪ にゃんたろうのプロフィール ♪

名前 にゃんたろう
 誕生日 5月23日(5歳)
 性別 オス
 性格 日頃はおとなしいが、事あるときは勇ましいガッツマン&盛り上げ役
 趣味 人を喜ばせること
 特技 触ると気持ちのいい肉球での握手
 魅力 大きな目とねじりハチマキ

語学教室

ドイツ語・英会話教室生徒募集

かほく市国際交流協会では、国際交流員(CIR)・外国語指導助手(ALT)を講師にドイツ語・英会話教室を開催します。多数の方の参加をお待ちしています。

参加資格：かほく市在住の方(高校生以上)
かほく市内に勤務の方及び
かほく市国際交流協会員

参加費：1コースにつき
一般…4,000円、市国際交流協会員…1,000円

開催予定：各コース月2回、年間15回の予定です。
申込方法：メールまたはファックス
申込締切：11月8日(金)

【申込・問い合わせ先】 かほく市国際交流協会
Email: kahokukokusai@gmail.com
Tel: 090-6270-8100(受付時間 14時～20時)
Fax: 076-283-3511

ドイツ語教室担当のCIR
カティア・シュナイダーさん

英会話教室担当の3人のALT

ケルシー・フローリックさん

フランシス・ビジンティナーさん

ケレン・トンプキンズさん

ドイツ語教室

場所：宇ノ気生涯学習センター
 定員：①入門コース(初めてドイツ語を勉強される方) 20人
 ②初級コース(以前ドイツ語を勉強された方) 20人
 ③中級コース(日常会話ができる方) 20人
 時間：レッスンA 19時30分～20時30分
 レッスンB 20時40分～21時40分
 日程：11月12日(火) レッスンA・・・入門
 レッスンB・・・初級
 11月19日(火) レッスンA・・・初級
 レッスンB・・・中級
 ※初日の日程のみ掲載。以後の日程は開講後に案内します。
 講師
 ○カティア・シュナイダーさん(かほく市国際交流員)

英会話教室

場所：宇ノ気生涯学習センター
 定員：①初級コース(挨拶程度) 20人
 ②中級コース(日常会話程度) 20人
 ③上級コース(ディスカッション等) 20人
 時間：20時～21時30分
 日程：初回11月19日(火)は全コース開催します。
 以後の日程は、開講後に案内します。
 講師
 ○ケルシー・フローリックさん(外国語指導助手)
 ○フランシス・ビジンティナーさん(外国語指導助手)
 ○ケレン・トンプキンズさん(外国語指導助手)

平成25年9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	H25.9.6	道の駅高松整備工事	かほく市ニツ屋地内	17,798,550	大矢建設(株)
2	H25.9.6	市道森4号線舗装改修工事	かほく市森地内	14,175,000	丸建道路(株)
3	H25.9.6	市道木津7号線側溝改修工事	かほく市木津地内	5,950,350	(株)麿香重機建設
4	H25.9.6	かほく市宇ノ気保健福祉センター防水改修工事	かほく市宇野気地内	23,782,500	北川瀝青工業(株)
5	H25.9.6	かほく市宇ノ気老人福祉センター耐震補強・大規模改修工事(建築)	かほく市内日角地内	43,575,000	(株)サンエキ
6	H25.9.6	かほく市宇ノ気老人福祉センター耐震補強・大規模改修工事(機械)	かほく市内日角地内	13,545,000	(有)清水商会
7	H25.9.6	かほく市宇ノ気老人福祉センター耐震補強・大規模改修工事(電気)	かほく市内日角地内	4,032,000	(有)黒川電気商会
8	H25.9.6	高松交通公園改修工事	かほく市高松地内	4,164,882	(有)今村興業
9	H25.9.6	市道高松115号線側溝改修工事	かほく市高松地内	3,066,000	(株)トオカイ・ホリタ
10	H25.9.6	市道松浜16号線側溝改修工事	かほく市松浜地内	4,137,000	(有)オケタニ土木建設
11	H25.9.6	高松地内送水管移設設計業務委託	かほく市高松地内	945,000	(株)東洋設計
12	H25.9.6	第10回かほく市生涯学習フェスティバル会場設営業務委託	かほく市遠塚・浜北地内	1,386,000	(有)藤田テント商会
13	H25.9.6	かほく市消費生活センター高速カラー印刷機購入	かほく市宇野気地内	4,095,000	兼岡ジウムキ(有)
14	H25.9.20	道の駅高松舗装工事	かほく市ニツ屋地内	16,485,000	北川ヒューテック(株)
15	H25.9.20	高松運動公園改修工事(1工区)	かほく市内高松地内	46,410,000	(株)堀田建設
16	H25.9.20	市道高松7号線歩道側溝改修工事	かほく市長柄町地内	7,243,950	(株)堀田建設
17	H25.9.20	市道高松52号線外1路線側溝改修工事	かほく市高松地内	3,307,500	(有)小山土木
18	H25.9.20	七塚庁舎及び七福神センター解体工事実施設計業務委託	かほく市浜北・白尾地内	3,643,500	(株)大屋設計



KATJA SCHNEIDER

かほく市国際交流員

カティアのちょっとツイート

vol.31

「山の魅力を鑑賞」

みなさん、グーテンターク（こんにちは）！国際交流員のカティアです。

あっという間に 2013 年の終わりが近づいてきて、11 月になりました。これから日本海がよく荒れて、石川県の冬らしい天気が始まると思いますが、皆さんお元気に過ごされることを祈っています。

今年の 9 月 29 日、初めて白山に登りました。とても天気がよく、青空の下で歩きながら紅葉が少し見られて、最高にキレイでした！山登り自体よりも自然の美しさの方を觀賞する私は、写真をたくさん撮って幸せな気持ちでかほく市に戻りました。実は、9 年前、留学生として初めて日本に来たときに、友達と富士山に登り、今年 8 月に立山、9 月に白山に登ったことで日本三名山の登頂を完了しました。友達に「おめでとうございます！」と言われました（笑）。

ドイツで高い山に行こうとしたら、アルプス山脈まで行くことになりますが、私のふるさとからは遠いです。アルプス山脈には、バイエルン州のガルミシュ・

パルテンキリヘン市に近い「ツークシュピッツェ」というドイツで一番高い山があり、海拔 2,962 メートルです。頂上はドイツとオーストリアとの国境の一部となります。ヨーロッパ中央部のオーストリア、スイス、イタリアの北部、ドイツの南部とフランスの東部を貫くアルプス山脈の一番高い山は皆さんご存知だと思いますが、海拔 4,810 メートルのフランスのモンブランです。

私はドイツにいる間に、山登りをあまりしませんでした。ふるさとの 500 ～ 1,000 メートルくらいの山を歩くことはしましたが、それは「山登り」より「ハイキング」に近いです。そう考えたら、日本に来てから山登りにはまっています（笑）。

石川県は山が近いですし、一緒に山登りに行ってくれる友達もいますし、とても恵まれているな～と思います。ドイツにいる家族にインターネットで山登りの写真を見せると、とても喜びます。本当はいつか石川県に来て、一緒に白山などに登ることができたらいいなと思っています。

編集後記

大根とかぶと水菜を間引きして、お浸しとお味噌汁にして食べました。ちゃんと育ったものはもちろん、間引きした葉っぱはやわらかくてとってもおいしいです。食欲の秋の到来です。食べることが大好きな私の一番好きな季節です。▼今年は 10 月だというのに気温が 30 度を超えたり、異常気象のために体調を崩す秋バテが流行しています。体と心をいたわって日ごろの疲れをとりましょう。哲学館での特別企画「癒しのちから」をぜひご参考ください。（16 号）（岡田）

マンホールのふたに興味を持って下を見ながら歩いている人は、どれくらいいるのでしょうか。インターネットで検索すると、各地のご当地マンホールふたの写真を掲載したホームページがあったり、はたまたマンホール博士がいたりとびっくりです。▼最新鋭技術とコラボした新しいふたにはどのような映像が入っているのか、ぜひ試してみてください。（小山）

台風や地震などの自然災害は防ぐことはできませんが、火災は防ぐことができます。▼寒くなり、これから暖房機器が大活躍です。こたつや電気毛布などの電気コード等の劣化や、ストーブなどの不注意な使い方が原因で火災が起こることがあります。使用前の点検や「3つの習慣・4つの対策」（26 号）で一人ひとりが気をつけたいですね。（小村）

かほく市の住民基本台帳人口（9月末現在）

男性	16,910 人（－ 6）※前月比
女性	18,138 人（－ 19）
合計	35,048 人（－ 25）
世帯数	11,954 世帯（＋ 16）

食改さん おすすめ!

《いがぐり揚げ》

材料（4 人分）

れんこん	100g
ごぼう	20g
ねぎ	20g
かたくり粉	大さじ 2
鶏ひき肉	200g
春雨	80g
A { 卵	小 1 1/2 個
こしょう	少々
塩	小さじ 1/5
揚げ油	適量



ワンポイントアドバイス

れんこん、ごぼうのシャキシャキ感を残すように切みましょう。

◆ 1 人分栄養価

エネルギー	240kcal	たんぱく質	12.0g
脂質	13.0g	カルシウム	16mg
塩分	0.4 g	食物繊維	0.4 g

作り方

- れんこんとごぼうは皮をむき、荒いみじん切りにし、15 分位水にさらし、水気をよく切る。
- ねぎは小口切りにする。
- ①と②を合わせてかたくり粉をまぶす。
- 鶏ひき肉と A をねばりがでるまで

- よく混ぜ、③を入れて軽く混ぜ、12 等分する。
- 春雨を 2 ～ 3 cm に切り、④にまぶし、両手で軽く握る。
- 低めに熱した油で全体に火が通るように、箸でまわしながら 3 分くらいでカラッと揚げ、油をきって皿に盛る。

消防だより

11 月 9 日～ 15 日

秋の全国火災予防運動

※火災予防期間中は、朝 7 時と夜 8 時にサイレン吹鳴を行います。

全国統一標語「消すまでは 心の警報 ON のまま」

● 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、衣類及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。

平成 20 年 6 月 1 日から、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されています！



- 設置が義務づけられている場所
- 設置が推奨されている場所

【問合せ先】

かほく市消防本部 予防課 TEL 2 8 3 - 3 5 8 5

みなさんの家庭に
不用品はありませんか??
登録しませんか!

不用品情報ダイヤル登録状況

— 無料 — 10 月 24 日現在

譲ります	譲ってください
<ul style="list-style-type: none"> ・大正琴（ソプラノ） ・組立式のこベッド ・インクカートリッジ（PIXUS 対応 BCI - 326） ・スキー板、ストック、ブーツ ・スノーボード板 ・バスポンプ ・車イス 	<ul style="list-style-type: none"> ・掃除機（紙パック式） ・ぶら下がり健康器 ・テレビ ・ゴムボート ・パソコン ・カーペット（6 ～ 8 畳用） ・家庭用芝刈り機

- ・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 防災環境対策室 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
11 月 9 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
11 月 10 日（日） 12 月 15 日（日）	手作りガラスビーズ（とんぼ玉作り）	1,000 円
11 月 16 日（土） 12 月 8 日（日）	ガラスモザイクアート（ビンのかけら工作）	500 円
11 月 30 日（土） 12 月 14 日（土）	はんこ作り（サンドブラスト体験教室）	500 円
12 月 7 日（土） 12 月 21 日（土）	～ 特別企画 ～ 鏡もちを作ろう（ガラス細工体験教室）	2,000 円

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・ご予約は河北郡市広域事務組合「エコみらい河北」まで
TEL 288-4545 FAX 288-4564
E-mail ecomirai@kahokukouiki.jp URL http://clean.kahoku.net

古紙類・古着類の無料回収 【問い合わせ先】 河北郡市広域事務組合（エコみらい河北）TEL 288-4545

回 収 日	11 月 3 日（日）・17 日（日） 12 月 1 日（日）・15 日（日）
時 間 帯	9 時 ～ 12 時（雨天決行）
回収場所	河北郡市リサイクルプラザ正面出入口

回収物	
古紙類	新聞紙、段ボール、雑誌（雑紙）
古着類	古着、タオル類

11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。

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)



子ども会の募金活動取材中

●映像特集 (A、B、C、D)〔30分または60分〕

第10回 かほく市生涯学習フェスティバル

10月26日、27日開催の第10回かほく市生涯学習フェスティバル。芸能発表(小中学校編と一般団体編)と、会場編の3本をお届けします。

第12回 河北カップ小学生バレーボール交流大会

10月26日に宇ノ気南部体育館等で、第12回河北カップ小学生バレーボール交流大会が開催されました。かほく市からは3チームが出場。白熱した試合をご覧ください。

ライトプラン加入の70歳以上のみの世帯で、市県民税非課税の世帯の方へ

ライトプランに加入の方で、一定条件を満たせば、ライトプラン使用料(月額1,050円)が減免になる制度があります。家族が70歳以上のみの世帯で、市県民税が課税されていない世帯の方は、一度情報推進室までお問い合わせください。(要：印鑑)

身体障害者手帳(1級、2級)を所持する方がいる世帯で、市県民税非課税の世帯の方へ

身体障害者手帳(障害程度等級1級または2級)を所有する身体障がい者を構成員に有する世帯で、市県民税が課税されていない世帯の方は、ライトプラン使用料(月額1,050円)が減免になる制度があります。一度情報推進室までお問い合わせください。(要：障害者手帳、印鑑)

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 (市役所東フロアB1F)

TEL 076-283-7112 FAX 076-283-6745
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
5:00	映像特集 A 第10回かほく市生涯学習フェスティバル
5:30	映像特集 B //
6:00	かほく市からのお知らせ (文字・静止画) 6:15 ~ 「ちよいトレ」
6:30	映像特集 C 第12回河北カップ小学生バレーボール交流大会
7:00	映像特集 D //
7:30	こちらかほく市情報局 (90分) かほくチャンネル番組ガイド 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。 各課、県立看護大学からのお知らせ 国、県などからのお知らせ
9:00	かほく市からのお知らせ (文字・静止画)
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	かほく市からのお知らせ (文字・静止画)
13:30	北國新聞ニュース
14:00	映像特集 C
14:30	映像特集 D 15:00 ~ 「ちよいトレ」
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) 11/29 (金) 18:45 ~ 「月イスタジオ645」
18:30	映像特集 C
19:00	映像特集 D
19:30	かほく市からのお知らせ (文字・静止画)
20:00	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)

◎番組の詳しい放送時間と内容はこちらから

- ① 放送している「番組ガイド」で確認する。
放送時間: 7:30、11:30、15:30、20:30、0:30
- ② 「いいメールかほく」を利用する。
- ③ デジタルテレビの電子番組表 (EPG) を見る。
- ④ かほく市ホームページで調べる。

※ このほか電話でもお答えしていますので、お気軽にお問い合わせください。(平日8時30分~17時15分)

デジアナ変換の実施で、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 11月号は 12,000部作成し、印刷経費は1部当たり約28円です。