

冬の味くらべ、
16日まで実施中だよ。
あったか雑炊・鍋が
おいしいニヤン!



February. 2014 No.120 毎月1回1日発行 KAHOKU

かほく 2



■ 主な内容

成人式	... 2
まちの話題	... 4
市・県民税申告、所得税申告	... 6
かほく市からのお知らせ	... 10
くらしの情報	... 22
かほくチャンネル番組ガイド	... 30

Photo: 第10回かほく市成人式

第10回かほく市成人式



①落ち着いた司会で式を運営した 桜井夏子さん（右・遠塚）と濱野友里さん（松浜）②明るい選挙推進決議を読み上げた片山貴元さん（森）③市民憲章の唱和は池田拓海さん（浜北）④香林優佳さん（高松）が国歌斉唱のピアノ伴奏を担当⑤交通安全宣言を読み上げた駒井佑至さん（高松）⑥晴れ着姿で⑦タイムカプセルから書道と手紙⑧こちらからは教科書など⑨恩師と一緒に記念撮影



⑦



虎谷みのりさん



④ 木村友香さん
⑤ 坂本崇志さん
⑥ 塩谷美樹さん



高松美波さん



山本智大さん



④ 伊藤雅美さん
⑤ 喜多西里菜さん



田中郁也さん

④ 今村隆靖さん
⑤ 井口周人さん



重藤謙弥さん

力強く、お礼の言葉を述べる杉本亮磨さん（上田名）



Ⓐピアノ伴奏に合わせ国歌斉唱
Ⓑ厳粛に成人式が挙行されました



Ⓑ

新成人に聞きました

「20歳の一言！」

カメラに向かって、今の想いを話してもらいました。かほくチャンネルでの放送をお楽しみに！



本番いきまーす
5秒前！4,3,2,1…
スタート!!

かほく市の新成人を祝う式典が1月12日に河北台中学校の講堂で開催され、対象者の419人中324人が出席し、二十歳の門出を祝いました。

あいさつで油野市長が「社会に対し責任を持ち、地域活動にも積極的に関わっていただ

くとともに、夢や希望に向って臆することなく果敢に挑戦され、生き生きと輝ける大人になつていただきたい。」と述べたのに對し、新成人を代表して杉本亮磨さん（上田名）が「社会の一員として、周りの人々との輪を深め合い、支え合い、頼りにされるよう精進し、これまで助けてくれた家族や友人に感謝しながら努力していきます。」とお礼の言葉を述べました。

第10回かほく市成人式

くとも、夢や希望に向って臆することなく果敢に挑戦され、生き生きと輝ける大人になつていただきたい。」と述べたのに對し、新成人を代表して杉本亮磨さん（上田名）が「社会の一員として、周りの人々との輪を深め合い、支え合い、頼りにされるよう精進し、これまで助けてくれた家族や友人に感謝しながら努力していきます。」とお礼の言葉を述べました。

第17回（平成25年度）がんばる老人クラブ 「大崎敬和会」が知事表彰 12/24

第17回（平成25年度）がんばる老人クラブ知事表彰がKKRホテル金沢で行われ、大崎敬和会が表彰されました。

大崎敬和会は、地区内の道路や墓地公園の清掃などのボランティア活動、区民会館での祭壇組み立てや葬儀式場の準備などの地域貢献活動、認知症予防などの健康づくり教室による健康増進活動などが、他の老人クラブの模範となっていることが認められて、受賞となりました。



左から中村孝義さん、西川幸男さん、谷本知事、喜綿外茂次さん

TOWN TOPICS

かほく市の新任人権擁護委員を紹介します

1/1

岡田正さん（高松）が、平成26年1月1日付で法務大臣から人権擁護委員を委嘱されました。（任期：平成26年1月1日～平成28年12月31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て人権を擁護し、相談された場合には、その救済のためにすみやかに適切な処置をとり、円満な解決を図ります。



新任人権擁護委員の岡田正さん

- ◆定例相談日
- [日時]
毎週木曜日
13時30分
～16時
- [会場]
七塚健康福祉センター
- ※相談は無料

秋浜女性防火クラブが県知事表彰受賞を報告

12/18

平成25年度石川県優良自衛消防隊等県知事表彰を受けた秋浜女性防火クラブが、石川県庁での表彰式の後、受賞報告に市長室を訪れました。

長年にわたり、地域住民の防火思想の高揚や、女性防火クラブの育成強化に活躍しているほか、防火クラブ主催の諸行事には多数のクラブ員が積極的に参加し、他のクラブの模範となっていることなどが認められての受賞となりました。



市長と秋浜女性防火クラブ代表の徳應晃美さん

TOWN TOPICS

交通安全祈願祭で今年一年間の無事故を願う

1/10

かほく市交通安全協会（会長：山口一夫）が、賀茂神社（横山）で、交通安全祈願祭を執り行いました。

祈願祭では、油野市長、沖津市議会議長、松田津幡警察署長のほか、成瀬市老人クラブ連合会長、金谷副会长、街頭交通推進隊、津幡警察署員が多数参列し玉串を奉げました。その後、山口協会長と油野市長が交通安全祈願ダルマに目を入れ、参列者一同、本年の無事故を祈願しました。



無事故を願い、ダルマに目を入れる市長と山口市交通安全協会会長

木津・長柄町自主防災組織認証状交付式

12/16・17

木津区、長柄町区に自主防災組織が設立され、木津区は12月16日に、長柄町区は12月17日にかほく市役所で認証状交付式が行われました。

式では、油野市長から区長へ認証状が手渡されると、越野正勝木津区長は「自助、共助を中心とし、行政の公助と連携しながら地域の防災力を向上させたい」と、井上康夫長柄町区長は「地震、風水害のみならず、雪害



目録を受け取る越野正勝木津区長

に対しても、独居高齢者への配慮を含め対応していく」とそれぞれ決意の言葉を述べました。

これに対し、油野市長は「今後も安全安心な地域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30組織となります。



決意の言葉を述べる井上康夫長柄町区長

まちの話題

身近な話題など、皆様からのお便りお待ちしています。
企画情報課 情報推進室
TEL 283-7112

平成26年かほく市消防団出初式

1/4

平成26年かほく市消防団出初式がアクロス高松・アクロス館で行われ、油野市長から年頭式辞、西山消防団長から年頭の言葉がありました。

その後、同会場において河北郡市消防団連合会出初式が行われ、かほく市、津幡町、内灘町の優良消防団員の定例消防表彰が行われました。

式典終了後にはイオンモール付近宇ノ気川左岸で消防ポンプ自動車3台が出動し、消防団員による勇壮な裸放水を行い、火消しの心意気を披露しました。



冷たい雨が降る中、勇ましい消防団員による裸放水

《平成25年度石川県定例消防表彰（功労章）》4名

- 消防団員 七塚第三分団 分団長 広田正俊
- 消防吏員 消防司令補 紺野隆義
消防司令補 松田浩二
消防司令補 村田健二

《平成25年度石川県定例消防表彰（永年勤続功労章）》2名

- 消防士長 能戸久嗣、消防士長 高井孝亮

《優良消防団員表彰（市長表彰 勤続10年）》7名

- 高松第三分団 部長 北進太郎
- 高松第一分団 班長 喜多陽介
- 高松第三分団 班長 竹中健司
- 七塚第一分団 班長 寺井亮吉
- 宇ノ気第一分団 団員 山瀬貴幸
- 宇ノ気第二分団 団員 山本将之
- 宇ノ気第二分団 団員 北崎 隆

《優良消防団員表彰（団長表彰 勤続5年）》7名

- 高松第一分団 班長 小山満帆
- 高松第一分団 団員 岡田克彦
- 高松第一分団 団員 川端達也
- 高松第一分団 団員 今村恒介
- 七塚第三分団 団員 中山裕之
- 宇ノ気第二分団 団員 中橋浩喜
- 宇ノ気第三分団 団員 田邊博幸

（敬称省略）

平成25年度 市・県民税申告

平成25年中の収入について、所得税の確定申告と市・県民税申告がはじまります。次の事項をご確認のうえ、早めの申告をお願いします。なお、所得税の確定申告をした場合には、市・県民税の申告をする必要はありません。

各会場の相談日程

日時をご確認のうえ、各会場へどうぞ

■市内での所得税、市・県民税 申告相談日程

会場	日程
市役所	●還付申告 2月12日(水)～3月17日(月)
西フロア3階	●上記以外の申告 2月17日(月)～3月17日(月)
七塚健康福祉センター1階	2月19日(水)～2月26日(水)
高松産業文化センター1階	2月28日(金)～3月14日(金)
●受付時間	9時～12時、13時～16時 ※土・日・祝日を除きます。
●受付延長実施	市役所会場に限り、2月24日(月)～2月28日(金)の間、19時まで延長

■金沢税務署での確定申告相談受付日程

受付期間	2月17日(月)～3月17日(月) ※土・日・祝日を除きます。
受付時間	9時～16時
●日曜日の受付実施	2月23日、3月2日 9時～16時

■北陸税理士会金沢支部の無料税務相談会

開催日時	2月8日、15日、22日 (すべて土曜日) 9時～16時
開催場所	税理士会館 (金沢市北安江3-4-6)
●電話による無料税務相談会実施日	
	2月22日(土) 13時～16時
	当日の専用ダイヤル TEL 076-224-9034
	※この内容に関するお問い合わせは、北陸税理士会金沢支部 TEL 076-223-1841 まで

■農協による収支内訳書作成相談日程

会場	対象地区	日程
市役所	宇ノ気	2月26日(水)
西フロア3階		2月27日(木)
高松産業文化センター2階	高松	3月5日(水)
●受付時間	9時～12時、13時～16時	

■申告の注意点

◆収支内訳書を作成する方へ

かほく市内の申告会場では、待ち時間短縮のために収支内訳書の作成されたものに限り受け付けています。会場での作成指導はしていませんので、作成相談をしたい場合は、金沢税務署での申告をお願いします。農業所得の場合は、農協による作成相談をご利用ください。相談会の日程については左記でご確認ください。

◆農地を貸し付けている方へ

農地を貸付して年貢を受け取っている場合でも、「不動産所得」として申告する必要があります。年貢をお米で受け取った場合は、現金に換算して「収支内訳書」を作成し、申告を行ってください。

◆土地・建物や株式を売った方へ

金沢税務署での申告をお願いします。

◆寄附金・義援金を支払った方へ

個人の方が寄附金・義援金を支出した場合には、申告を行うことにより所得税と市・県民税が軽減になることがあります。この措置は、東日本大震災による被災者または被災地方団体の救援を目的として募金活動を行う団体に対して義援金等を支払った場合にも対象となりますので、詳しい要件や計算方法などは、所得税については国税庁、市・県民税については総務省のホームページをご覧ください。

◆公的年金を受給の方へ

税制改正で一昨年より、次の①、②両方に当てはまる場合は、所得税の確定申告をする必要がなくなりましたが、所得税の還付をうけるためには確定申告が必要です。

また、所得税の確定申告の義務がない場合でも市・県民税の申告は必要です。

- ① 公的年金等の収入金額が400万円以下
- ② 公的年金等にかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下

◆16歳未満の扶養親族について

税制改正で一昨年より、年齢16歳未満の扶養親族に対する扶養控除は廃止となりました。しかし、市・県民税の算定等に必要なため、確定申告する際には申告書第二表の「住民税に関する事項」欄に必ず記載してください。

■申告に必要な書類

申告には、次の書類の原本や印鑑(認印)が必要となりますので必ずお持ちください。

所得確認のため

◆給与、公的年金等の源泉徴収票

源泉徴収票を紛失された場合、給与の方は勤務先に公的年金等は金沢北年金事務所(Tel 233-2021)またはその他の支払機関に、再発行をお申し出ください。

◆収支内訳書

営業や農業などの収入がある方は、事前に収支内訳書を作成してください。

◆保険満期の通知、収入証明書など

生命保険等の満期返戻金や個人年金等の支払いを受けた方は、郵便局や保険会社等から交付された通知書等をお持ちください。

控除確認のため

◆社会保険料の控除証明書または領収書

国民年金保険料及び国民年金基金保険料の控除証明書を紛失された方は、金沢北年金事務所(Tel 233-2021)にお問い合わせください。

国民健康保険料、介護保険料及び後期高齢者医療保険料の納付済額通知書は、1月下旬に市役所から送付しています。

◆医療費領収書、明細書(兼封筒)

「医療費の明細書」は、市役所税務課および高松・七塚サービスセンターに備えてありますので必ず事前に記入をお願いします。

1年間に支払った医療費(保険などから補てんされた分を差し引いた金額)の合計額が10万円または所得金額の5%を超える場合に医療費控除の対象となります。
医療費通知書は領収書としては使用できません。

◆生命保険料・地震保険料控除証明書

保険会社などが発行する控除額の証明書をお持ちください。

◆寄附金領収書

一定の要件にあてはまる寄附を行った方が、寄附金控除の対象となります。

◆障害者手帳、障害者控除対象者認定書

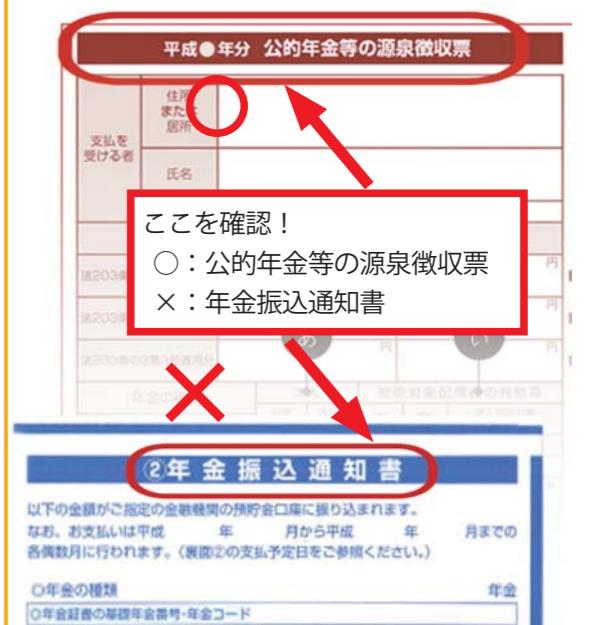
障害者控除対象者認定書については、該当する方に1月下旬に市役所から送付しています。

◆還付を受けるため

◆申告者本人名義の金融機関の口座番号がわかるもの

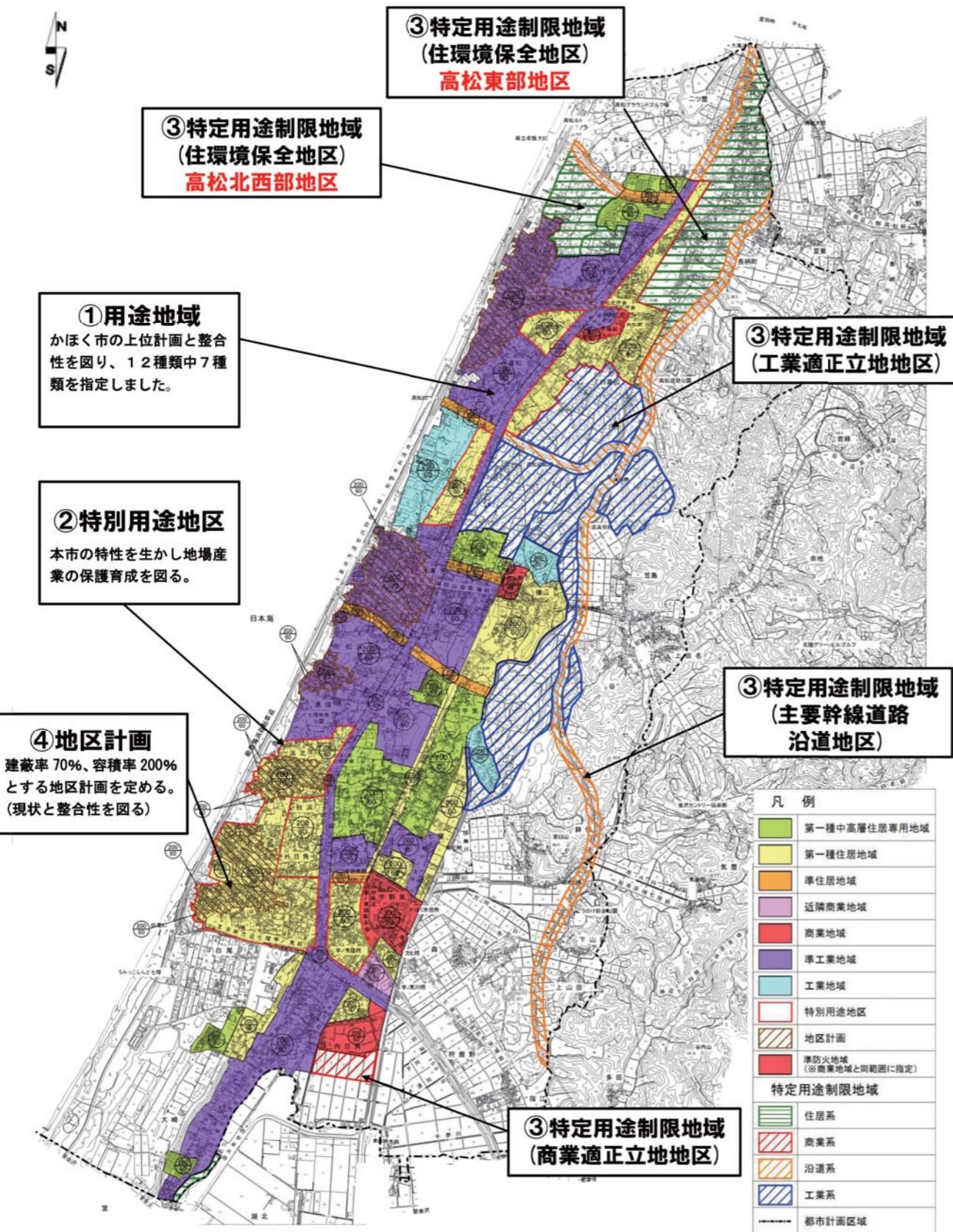
所得税が還付となる申告には必ず必要です。

【ご注意ください】 年金受給者が、申告に必要な書類は「源泉徴収票」です。「年金振込通知書」ではありません。



かほく市からの お知らせ

かほく都市計画 用途地域等設定図



かほく市用途地域制度が施行されます

【問い合わせ先】都市建設課 Tel 283-7104

かほく市では、良好な住環境を守るとともに、計画的な商工業の配置による、更なる産業の発展を目的に、平成26年4月1日から用途地域制度を導入します。この用途地域制度が施行されると、住居地域では、事務所、店舗、工場等の周囲の住環境に悪影響を及ぼすと思われる建築物が建築できないことになります。

用途地域は、大きく住居系、商業系、工業系に分けられます。今回、本市の特性から地域ごとに、特別用途地区では、建てられる建築物を、特定用途制限地域では建てられない建築物を定め、計画的なまちづくりを推進するものです。

詳細につきましては、都建設課までお問い合わせください。何卒ご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

建築物	特別用途地区
新築 (特別用途緩和) 51 ~ 1,000 m ²	※ 1,000 m ² まで新築可 ただし防音措置必要
既存増築 (特別用途緩和) 1.2倍まで	※ 1.2倍まで増築可 防音措置不要 ← 1.2倍
既存増築 (特別用途緩和) 1.2倍を超 1,000 m ² まで	※ 既存+増築の床面積の合計が 1,000 m ² まで可 ただし防音措置必要 (既存+増築)

◆ 条例の内容

本市の地場産業である織維業及び鉄工業の保護育成を図るため条例により、用途地域に建築物の建築制限の緩和措置を行います。

- 第一種住居地域で、地場産業等の工業施設が相当敷地する地区に重ねて指定する。
- 織維業又は鉄工業の用に供する建築物で、作業場の床面積の合計が1000m²以下であり、かつ使用している原動機の出力の合計が100キロワット以下のものについては、用途地域の例外として建築することができます。

地域	建築を制限すべき特定の建築物の代表例
住環境保全区	<ul style="list-style-type: none"> 床面積が3,000 m²超の店舗または飲食店 マージャン屋、ぱちんこ屋、射的場、勝馬投票券発売所、場外車券売場等 劇場、映画館、演芸場、観覧場 倉庫業を営む倉庫 キャバレー、料理店、ナイトクラブ、ダンスホール等
商業適正立地地区	<ul style="list-style-type: none"> 学校、図書館等 老人ホーム、保育所、身体障害者福祉ホーム等 大学、高等専門学校、専修学校等 老人福祉センター、児童厚生施設等 畜舎(15 m²を超えるもの)
主要幹線道路沿道地区	<ul style="list-style-type: none"> 床面積が3,000 m²超の店舗または飲食店 客席の床面積が200 m²超の劇場、映画館、演芸場、観覧場 畜舎(15 m²を超えるもの) キャバレー、料理店、ナイトクラブ、ダンスホール等
工業適正立地地区	<ul style="list-style-type: none"> キャバレー、料理店、ナイトクラブ、ダンスホール等 劇場、映画館、演芸場、観覧場 病院 学校

特定用途制限地域

都市計画区域内であって、用途地域が指定されない地域には地域にとつて望ましくない建物の立地が見込まれます。そこで、用途地域が指定されない区域に、一定の建物用途制限のルールを設け、特定用途制限地域を指定します。

か

ほく市では、良好な住環境を守るとともに、計画的な商工業の配置による、更なる産業の発展を目的に、平成26年4月1日から用途地域制度を導入します。

特別用途地区

本市の地場産業である織維業及び鉄工業の保護育成を図るため条例により、用途地域に建築物の建築制限の緩和措置を行います。

特定用途制限地域

都市計画区域内であって、用途地域が指定されない地域には地域にとつて望ましくない建物の立地が見込まれます。そこで、用途地域が指定されない区域に、一定の建物用途制限のルールを設け、特定用途制限地域を指定します。

かほく市職員の給与

【問い合わせ先】 総務課 TEL 283-1111

1 職員の給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
24年度	325人	10億4,974万2千円	1億4,038万7千円	3億6,633万3千円	15億5,646万2千円	478万9千円

※1 職員手当には退職手当は含みません。

※2 職員数は、平成24年4月1日現在の人数（特別会計及び企業会計の職員を除く）です。

2 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況（一般行政職）

区分	平均給料月額	平均年齢
かほく市	306,868円	42.8歳
国	332,446円 (307,220円)	43.1歳

※ 国の（）内の数値は、「国家公務員の給与の改定及び臨時特例に関する法律」による給料減額措置後の数値です。

3 職員の初任給・経験年数別・学歴別試験採用者給料月額の状況

区分	国		かほく市			ラスパイレス指數	
	試験採用	試験採用	経験年数（平均月額）				
			初任給	10年	15年	20年	
一般行政職	大学卒	172,200円	172,200円	250,400円	287,033円	320,300円	92.0
	高校卒	140,100円	140,100円	—	265,700円	293,750円	(99.6)

※1 ラスパイレス指數とは、国家公務員の俸給を100とした場合の地方公共団体職員の給料水準をいいます。

※2 ラスパイレス指數における（）内の数値は、「国家公務員の給与の改定及び臨時特例に関する法律」による国家公務員の給料減額措置後との比較です。

4 一般行政職の級別職員数の状況

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職務内容	主事補・主事	主事	係長	課参事	課長	課長	部長	—
	技師	技師	主査・主任技師	課長補佐				
職員数(人)	21	7	83	26	15	4	6	162
構成比(%)	13.0	4.3	51.2	16.0	9.3	2.5	3.7	100.0

※1 かほく市一般職の職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

※2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

※3 職員数の状況は、平成25年4月1日現在の数値です。

5 職員手当の状況

期末・勤勉手当は、民間企業のボーナスに相当するもので、国家公務員と同一の3.95ヶ月分を支給します。

また、退職手当についても、国家公務員と同一で、勤続年数や退職事由に応じて支給しています。

(1) 期末・勤勉手当（平成25年度支給割合）

区分	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225ヶ月	0.675ヶ月
12月期	1.375ヶ月	0.675ヶ月
計	2.60ヶ月	1.35ヶ月

※ 役職加算あり

※ 12月期の期末・勤勉手当は、国家公務員の給与減額措置に準じ、1.3%の減額を行っています。

(2) 退職手当（支給率）

区分	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	23.03ヶ月	28.7875ヶ月
勤続25年	32.83ヶ月	38.9550ヶ月
勤続35年	46.55ヶ月	55.8600ヶ月
最高限度	55.86ヶ月	55.8600ヶ月

6 特別職の報酬等の状況（平成25年4月1日現在）

区分	月額	期末手当
給料	市長	836,000円
	副市長	665,000円
報酬	議長	418,000円
	副議長	356,000円
議員	337,000円	

※ 12月期の期末手当は、国家公務員の給与減額措置に準じ、1.3%の減額を行っています。

かほく市職員の給与等の概要をお知らせします。
なお、2~4までの表については、平成25年4月1日現在の一般行政職員（税務職員、企業職員、保育士、消防職員、保健師、技能労務職員を除く）を対象にしたものであります。

KAHOKU INFORMATION

消費税率引き上げに伴う料金改定のお知らせ

【問い合わせ先】 上下水道料金に関する事 上下水道課 Tel 283-7106
ケーブルテレビに関する事 情報推進室 Tel 283-7112

上下水道料金等が4月から改定されます

4月使用分（5月請求分）から料金を改定します。料金は消費税込みの金額で、（）内の金額は改定前の料金です。

◆水道料金の改定内容（1カ月分）

メーター口径	基本水量	基本料金(円)	超過料金(円)		
			~50m³	~100m³	101m³~
13mm	8m³	1,317.6 (1,281)			
20mm	8m³	1,641.6 (1,596)			
25mm	8m³	1,965.6 (1,911)			
30mm	-	3,240.0 (3,150)			
40mm	-	5,832.0 (5,670)			
50mm	-	10,152.0 (9,870)			
75mm	-	25,704.0 (24,990)			
100mm	-	51,840.0 (50,400)			

◆下水道料金の改定内容（1カ月分）

区分	基本料金等		従量料金	
	水量	料金(円)	水量	料金(円)
一般汚水	8m³	907.2 (882.0)	9~50m³	124.20 (120.75)
			51~100m³	135.00 (131.25)
			101m³~	145.80 (141.75)
公衆浴場	徴収せず		1m³~	43.2 (42.0)

◆水道加入分担金の改定内容（平成26年4月1日より）

メーター口径	分担金(円)
13mm	64,800 (63,000)
20mm	116,640 (113,400)
25mm	207,360 (201,600)
30mm	367,200 (357,000)
40mm	681,480 (662,550)
50mm	1,178,280 (1,145,550)
75mm	3,256,200 (3,165,750)
100mm	5,547,960 (5,393,850)

ケーブルテレビ使用料等が4月から改定されます

4月使用分（4月請求分）から料金を改定します。料金は消費税込みの金額で、（）内の金額は改定前の料金です。</p



あなたにもできる 「ボランティア」を、 見つけてみませんか

『かほく市赤十字奉仕団』ではボランティア活動に参加していただける方を募集しています。



防災訓練での三角巾講習

〈今回募集するボランティアのみ掲載〉

グループ名・内容		実施曜日・時間	個人の活動回数
施設ボランティア	あかしあ荘	シーツ交換	第2・4月曜日／10時～11時30分 1回／6カ月
		手芸の手伝い 入所者と共に、小物や折り紙の作品づくり	第1水曜日／14時～15時30分 1回／月
		アトラクション 昼食時の慰問、民謡・民舞など	第4水曜日／12時～12時30分 2～3回／年
		快食会の手伝い 快食会の食事の盛りつけなど	第4水曜日／10時～12時 1回／4カ月
デイサービス介助	あかしあ荘	湯茶接待、話し相手、ドライバーかけなど	毎週月・火・木曜日／9時30分～11時 1回／2・3カ月
		宇ノ気デイサービス 湯茶接待、話し相手、ドライバーかけなど	毎週木曜日／9時30分～11時 1回／2カ月
		七塚デイサービス 湯茶接待、話し相手、ドライバーかけなど	毎週月・水・金曜日／9時～11時 1回／2カ月
		ことぶき園 催事の手伝い、ショッピング介助など	要請のあるときに対応 5回／年
病院	はまなす（高松病院）	催事の手伝い、ショッピング介助など	第2火曜日／9時30分～11時30分 1回／2・3カ月
学童保育子育て支援センター	まどか（円）	宇/気地区学童保育 第4水曜日／15時30分～16時 宇/気子育て支援センター 第4土曜日／11時～11時30分	お話し読み聞かせ 1回／月
作業ボランティア	環境美化	公共施設の除草・清掃	第1木曜日／9時30分～11時30分 3回／年
	古切手など収集整理	古切手・ペルマークなどの収集整理	第3火曜日／9時30分～11時30分 1回／月
	手づくり	施設で使用の枕・プレゼント作りなど	第1火曜日／9時30分～11時30分 1回／月
赤十字ボランティア	災害	防災 非常時に備えての防災訓練など	防災月間中／9時30分～14時 2回／年
		炊き出し 非常時に備えての炊き出し訓練	防災月間中／9時30分～14時 2回／年
		ハンドル ボランティア活動の送迎、機材運搬など	要請のあるときに対応 都度
講習会	健康生活支援（教材費1,000円）	日常の家庭看護、車椅子の介助など	毎週木曜日（4月～6月）／13時30分～15時30分 7回／期間中
	救急法（教材費1,500円）	心肺蘇生法、緊急時の応急手当など	毎週木曜日（7月～9月）／13時30分～15時30分 9回／期間中
	幼児安全法（教材費1,000円）	幼児の病気や応急手当など	毎週1回（10月～11月）／9時30分～11時30分 5回／期間中
	ガイドヘルパー	視覚障害者の誘導、介助の仕方など	随時／13時30分～15時 1回／年
勉強会	手話	聴覚障害者と共に、楽しく日常会話	第2・3水曜日（4月～11月）／13時30分～15時 月2回／期間中
賛助	賛助会員	趣旨に同意し、社資・募金等でサポートする	要請のあるときに対応 都度

随时受付 [申込・問い合わせ先] かほく市社会福祉協議会 ☎ 285-8885

地域包括支援センターだより

転倒・骨折を予防しよう

【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



高齢者が介護を必要とする状態になる原因のうち、脳血管疾患や認知症と並んで多いのが、転倒・骨折です。転倒によるケガや骨折がきっかけで、身体が弱くなったり、外に出なくなったりして、少しづつ体力が低下し、ついには寝たきりになってしまふのです。

○足腰を中心とした筋力づくり

『老化は脚から』とよく言いますね。

高齢者の転倒の最大の原因是、運動機能、特に足腰の機能低下です。歳を重ねれば重ねるほど、身体を動かしている人とそうでない人では、運動機能に大きな差が現れます。

もう歳だからと諦めずに、少しづつでも身体を動かす習慣をつけることが大切です。足腰の筋力づくりに取り組みましょう。

○どんな運動に取り組めばいいのでしょうか？

運動といっても、大げさに考える必要はありません。イスに座って「ひざ伸ばし運動」などの簡単な体操を毎日続けるだけでも効果が得られます。また、あわせてウォーキングやラジオ体操に取り組むと非常に効果的です。

○転倒を予防するための生活環境づくり

足腰の強化に加えて見逃せないのが、転ばないための心構えや生活環境づくりです。転倒予防を意識した生活を心がけましょう。

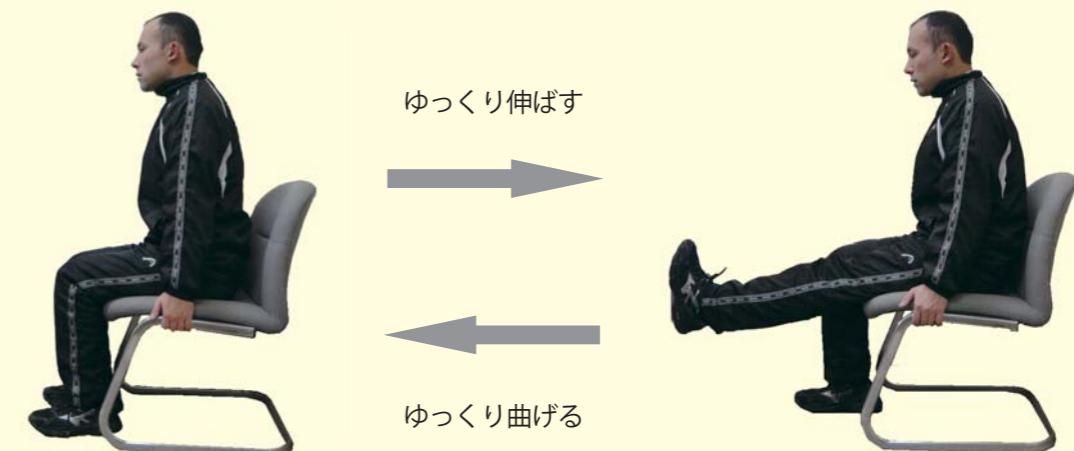
- ・足のサイズに合った靴を選ぶ
- ・時間の余裕を持って外出する
- ・わずかな段差に注意する など

特に寒さの厳しいこの時期は、屋外は雪や凍結で滑りやすく転倒しやすいです。屋内でもコタツ布団や電気コードに足を引っ掛けないように注意しましょう。

★転倒予防のための「ひざ伸ばし運動」

【体操方法】

- ・太ももに力を入れながら、つま先を上に向け、片足ずつひざを伸ばします。
- ・左右10回ずつ行います。



【作業療法士からのアドバイス】

- ・呼吸を止めずに、痛みのない範囲で行いましょう。
- ・しっかりとしたイスを使いましょう。

※その他の転倒予防体操を知りたい方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

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
 - ・2月4日(火)わらべ歌であそぼう(やまんば)
 - ・2月5日(水)季節の制作(おひな様を作ろう)
 - ・2月6日(木)親子ふれあいあそび
(幼児体育講師：坂本沙織氏)
 - ・2月12日(水)英語de遊ぼう(国際交流員)

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
 - ・2月3日(月)豆まき
 - ・2月6日(木)ペーパーサートを作ろう
 - ・2月12日(水)おしゃべりカフェ(クラブパレット)
 - ・2月13日(木)リトミックを楽しもう
 - ・2月14日(金)赤ちゃん広場 ※10時45分～
対象：2ヶ月～1歳半
 - ・2月18日(火)お誕生会
 - ・2月20日(木)おひな様を作ろう
 - ・2月21日(金)えほんだいすき(図書館司書)
 - ・2月27日(木)食品表示を見てみよう
海外と日本の食べ物(栄養士)

☆保育園開放(なかよし広場) 10時～11時30分

- ・2月18日(火)七塚保育園
- ・2月25日(火)金津保育園

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
 - ・2月4日(火)豆まき遊び
 - ・2月18日(火)簡単おやつ作り
 - ・2月25日(火)お店屋さんごっこ
- ☆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)
毎回英語のnative speakerの先生が来てくれます
 - ・2月7日(金)身体測定
 - ・2月14日(金)簡単おやつ作り
 - ・2月21日(金)こんな時はどう言うの？

- ・2月14日(金)ベビ・ママ広場 対象：2ヶ月～1歳
※10時30分～11時30分
- ・2月18日(火)お誕生会
- ・2月19日(水)ふれあいあそび
- ・2月20日(木)おしゃべりカフェ(クラブパレット)
- ・2月26日(水)みんなおいで(ひなまつり)
※10時30分～11時30分
- ・2月28日(金)えほんだいすき(図書館司書)

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
 - ・2月7日(金)英語de遊ぼう(国際交流員)
 - ・2月8日(土)バレンタインミニミニコンサート
 - ・2月14日(金)えほんだいすき(図書館司書)
 - ・2月19日(水)ふれあい広場
対象：2ヶ月～1歳半
 - ・2月21日(金)上手なしかり方(保健師)
 - ・2月22日(土)絵本の読み聞かせ(円グループ)
 - ・2月25日(火)お誕生会
 - ・2月28日(金)親子ふれあいあそび
(幼児体育講師：坂本沙織氏)

いつしょにあそぼ♪



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」
毎週月曜日 10時～12時
 - ・2月3日(月)節分遊び
 - ・2月10日(月)おもちゃをつくろう
 - ・2月17日(月)ジョン先生とあそぼう！②
 - ・2月24日(月)おひな様制作
- ☆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います！
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



期日 2月12日(水)・26日(水)
受付時間 13時30分～14時
場所 ほのぼの健康館

子育て相談

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ヶ月児)

期日 2月6日・20日(木)
対象 H25年10月生

●1歳6ヶ月児健診

期日 2月13日(木)
対象 H24年7月12日～
8月4日生

●3歳児健診

期日 2月27日(木)
対象 H22年9月29日～
H22年10月26日生

子どもの教室

受付 10時まで
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 2月20日(木)
対象 H25年8月生

●はいはい教室(育児教室)

期日 2月6日(木)
対象 H25年4月生

●ビーバー教室(虫歯予防教室)

期日 2月13日(木)
対象 H23年11月生

マタニティ教室

受付 10時まで
場所 ほのぼの健康館

対象 妊娠中期の妊婦要予約

期日 3月2日(日)「両親学級」
3月12日(水)「母親学級」

妊婦歯科検診

受付 9時～9時30分
場所 ほのぼの健康館

対象 妊娠中期の妊婦要予約

期日 3月2日(日)

※今回の妊娠中期の妊婦は、H26年6～8月出産予定日の妊婦です。

●不妊・不育治療の助成は早めに申請しましょう！

①一般不妊治療(タイミング療法や薬物治療など)

1回の出産につき、連続する2年間助成を受けられます。
<申請受付>・・・治療開始月の翌月から2年内

②特定不妊治療(体外受精や顕微授精)

1組の夫婦につき、1年度当たり2回を限度に、通算5年間助成を受けられます。
(※初年度は3回まで申請できるが、通算10回を超えないこと。)

<申請受付>・・・治療を終了した日の属する年度末(対象：石川県の不妊治療費助成の決定を承認された方)

③不育治療

1回の妊娠につき、最高30万円を限度に助成を受けられます。
<申請受付>・・・治療終了後3か月以内

●インフルエンザを日常生活で予防できる方法！

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに感染する機会を減らすことが大切です。

また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

◇栄養と休養を十分にとる

体力をつけ、抵抗力を高めることで、インフルエンザに感染しにくくなります。

◇人ごみを避ける

病原体であるインフルエンザウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

◇適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。

加湿器などで室内を適度な温度、湿度に保ちましょう。

◇外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を防ぎます。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

◇マスクを着用する

流行期には、外出する際にマスク(できれば厚手の)を着用することも有効です。

また、罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。



かほく市制施行10周年記念事業

～第10回かほく市制施行記念継走大会～

開催日 3月2日(日)

開会式 8時

宇ノ気小学校体育館

スタート 9時30分

宇ノ気小学校体育館前



閉会式 11時45分頃予定

七塚健康福祉センター 多目的ホール

※七塚健康福祉センターは、石川県知事選挙期日前投票所となる予定です。投票者、継走大会参加者に迷惑をおかけしますがご協力願います。

当日は、コース周辺の通行に一時的に迷惑をおかけしますが、選手の安全確保と応援にご協力お願いします。

コースについては、12月下旬に全戸配布したチラシをご参照ください。

～ランニング講座～



かほく市制施行10周年記念事業として金哲彦氏のランニング講座を開催します。
どなたでも参加できますので、お気軽にご越しください。

日時 3月2日(日) 13時30分～15時

会場 河北台中学校講堂

講師 金哲彦 氏

演題 金さんのランニング健康学

内容 講演「人生の喜びは健康が第一」
ジョギング・マラソンの実技指導

参加料 無料

※駐車場は、七塚生涯学習センター、七塚健康福祉センター、河北台健民体育館、旧七塚庁舎をご利用ください。

【問い合わせ先】
生涯学習課スポーツ振興係 Tel 283-7137

申込期間	2月10日(月)～21(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・ エレベータ付 (高松) 7戸
緑ヶ丘団地	3DK (高松) 6戸 自鳥ハイツ 3LDK (自鳥) 2戸
家賃	62,500円

※入居希望者多数の場合は抽選

募 集

市営住宅4月入居者募集

①2月18日(火)・ハローワーク金沢
②3月6日(木)・ハローワーク津幡
③3月7日(金)・ハローワーク白山
④3月14時～16時(いずれも)
⑤3月19日(水)

相談内容

①では、

・精神保健福祉士、保健師による心身の健康相談

②③では、

・司法書士による多重債務などの相談

・弁護士による法律相談

・保健師による心身の健康相談

【問い合わせ先】

①石川県こころの健康センター

Tel 238-5750

②③石川中央保健福祉センター

Tel 275-2250

◆本会議 (議場) 10時
・2月26日(水) 提案理由等
・3月7日(金) 一般質問
・3月10日(月) 一般質問予備日
・3月19日(水) 委員長報告、採決等

◆常任委員会

(議会会議室)

・予算決算

2月26日(水)

本会議終了後

◆議会日程

3月12日(木)

9時

・総務建設

3月11日(火)

9時

・市民文教

3月12日(木)

9時

・全員協議会 (議会会議室) 本会議休憩申

・2月26日(水)

2月26日(木)

9時

・市民文教

3月17日(月)

13時30分

・特定期別最低賃金

時間額 (主要な適用産業)

①726円 (繊維工業)

②826円 (機械器具製造業)

③826円 (自動車製造業)

④70円 (電気機器製造業)

⑤781円 (百貨店・総合スーパー)

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】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

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】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署

TEL 288-4545

みらい河北

【問い合わせ先】

議会事務局

石川労働局

TEL 265-4425

最寄りの労働基準監督署



あなたの**お宝**大募集!!

美術品から、お菓子のオマケやおもちゃまで
「なんでも」ご応募ください!

【応募方法】
専用の申込みチラシに必要事項を記入の上、鑑定品の写真を添付し、郵送または持参してください。
※お一人様何点でもご応募できます。
※収録予定日の4月20日(日)に出場可能な方に限ります。

【添付写真】
①全体像がわかる写真
②主要な部分(絵柄や文字等)のアップ写真
③銘や落款などの写真
上記3点以上の写真を添付してください。

【応募締切】 2月20日(木) 必着

[申込み・問い合わせ先] 企画情報課 ☎ 283-1112

Cクラス小学生高学年	準優勝 塩本 歩(七塚小)
Cクラス小学生中学年II	準優勝 古市 航汰(宇ノ氣小)
Cクラス小学生中学年I	準優勝 李都(外日角小)
Hクラス一般	優勝 上谷 竜輝(外日角小)
Aクラス一般	優勝 宗田 瑠衣(白尾)

● 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
(12月31日現在)

47,697,445円

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

団体戦(女子)	立岩 らん(外日角小)組
団体戦(男子)	苑原 佑里(中条少)組
個人戦(男子6年)	FAX 03-5273-1181
準優勝 高松ジュニア	E-mail : toukeinoohi@soumu.go.jp
優勝 碓井健太(高松小)組	

2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
2月1日	(土)	○禅文化体験会(9:00、哲学館)
2日	(日)	+山田耳鼻咽喉科医院 津幡町津幡 288-2084 +カセノ内科医院 かほく市木津 285-0008
3日	(月)	
4日	(火)	○手話通訳支援員設置日(10:00~12:00、ほのぼの健康館)
5日	(水)	
6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「コーヒーとのフードペアリング講座」(19:30、高松産業文化センター)
7日	(金)	○かほく市民大学講座「かほく市で見られる鳥」(19:30、高松産業文化センター)
8日	(土)	○寸心読書会(14:00、哲学館)
9日	(日)	+山崎耳鼻咽喉科クリニック かほく市白尾 283-7070 +みずほ病院(内) 津幡町字潟端 255-3008
10日	(月)	
11日	(火)	【建国記念の日】建国をしのび、国を愛する心を養う日 ○第10回かほく市総合体育大会(9:00、白弓スキー場) +石倉クリニック(形成外科・皮膚) 津幡町北中条 289-7767 +保健場医院(産婦・内・小) かほく市高松 281-0069
12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)
13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「楽しい筆遊び&フラワーアレンジメント講座①」(19:30、七塚生涯学習センター)
14日	(金)	○シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館) ○かほく市民大学講座「悪徳商法から身を守ろう」(19:30、七塚生涯学習センター)
15日	(土)	○かほく市スポーツ少年団フェスティバル・閉講式(8:30、河北台健民体育馆) ○第66回石川県民体育大会(冬季大会)1日目(白山市白峰アルペン競技場及び白山市白峰クロスカントリー競技場) ○西田幾多郎哲学講座⑩(14:00、哲学館)
16日	(日)	○第66回石川県民体育大会(冬季大会)2日目(白山市白峰アルペン競技場及び白山市白峰クロスカントリー競技場) +河北中央病院(内) 津幡町津幡 289-2117 +宇野気医院(内・小) かほく市宇野気 283-0103
17日	(月)	
18日	(火)	
19日	(水)	
20日	(木)	○心配ごと相談(13:30~16:00、七塚健康福祉センター)
21日	(金)	
22日	(土)	
23日	(日)	○入門講座「ゆっくり読む善の研究」⑥(14:00、哲学館) +沖野クリニック(小・内) かほく市高松 281-0500 +上島クリニック(婦・産・内) 津幡町清水 289-2233
24日	(月)	
25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)(15:00~17:00、教育センター)
26日	(水)	○かほく市議会3月定例会本会議(10:00、議場) ○予算決算常任委員会(本会議終了後、議会会議室) ○かほく市民大学講座「イタリア壁画の魅力を訪ねて」(19:30、七塚生涯学習センター)
27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「楽しい筆遊び&フラワーアレンジメント講座②」(19:30、七塚生涯学習センター)
28日	(金)	○固定資産税・都市計画税 第4期納期限 ○国民健康保険税 第10期納期限
3月1日	(土)	
2日	(日)	○かほく市制施行10周年記念事業 第10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、宇ノ木小学校体育館) ○ランニング講座(13:30、河北台中学校講堂) +紺谷医院(内・小) かほく市木津 285-0020 +秋山クリニック(胃腸・内・肛門) 内灘町ハマナス 286-8843
3日	(月)	
4日	(火)	○手話通訳支援員設置日(10:00~12:00、ほのぼの健康館)
5日	(水)	

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは、2015年3月までに終了します！

●デジアナ変換とは？

2011年7月24日の地上アナログ放送終了後にケーブルテレビ事業者が「地上デジタル放送をアナログ方式に変換して再送信する」サービスです。

【実施期間】2011年春～2015年3月末日

つまりケーブルテレビに加入しているお宅では、



「今お使いのアナログテレビが2015年3月末まで使えます」

2015年4月以降は



テレビが見られなくなります

※テレビを見るには、地デジを受信しなければいけません。

●地デジ受信の3つの方法

①デジタルテレビに買い替える

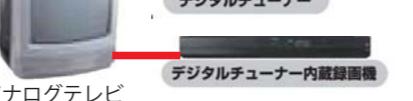


デジタルテレビ

②地デジチューナーまたは地デジ対応録画機を接続する



または



アナログテレビ

③ケーブルテレビのデジタルプランに加入しSTB(専用チューナー)を接続する



アナログテレビ

【問い合わせ先】
総務省地デジコールセンター
☎ 0570-07-0101 (9時～18時)

有効期限をご確認ください！

■公的個人認証サービスは発行から3年間 住民基本台帳カードは発行から10年間

●公的個人認証サービスをご利用されている方へ

公的個人認証サービスの電子証明書の有効期限は、発行の日から3年間です

電子証明書が失効すると、国税の電子申告(e-Tax)などの電子申請・届出に使用できなくなります。
引き続きご利用を希望される方は、失効する前に手続きを行ってください。

有効期限の確認方法

1. 電子証明書の写し(発行した際に渡された紙)による確認
2. 公的個人認証サービス利用者クライアントソフトの「証明書表示ツール」による確認

●電子証明書の更新手続きについて〈有効期間満了日の3ヶ月前から行うことができます〉

受付窓口・時間

かほく市市民生活課 平日／8時30分～16時

更新手続きに必要なもの

1. 住民基本台帳カード
2. 本人確認書類
(顔写真付き住民基本台帳カードでない場合は、官公署発行の顔写真付き身分証明書(運転免許証等))
3. 手数料 500円

●有効期限内でも電子証明書が失効となる(使用できない)場合

1. 更新手続きを行った場合は、現在の電子証明書は直ちに失効となります。
更新手続き完了日から起算して3年間が新たな有効期間となります。
2. 電子証明書の失効申請をした場合
3. 氏名、性別、住所が変更となった場合(住民基本台帳ネットワークシステムより情報が提供されるため、異動の事実が生じるとともに公的個人認証サービスの電子証明書も失効されます)



「経営規模等評価結果通知書 総合評定値通知書」(写)の提出について

平成25年度かほく市請負業者有資格者名簿に登録されている建設工事業者の皆様は、次のとおり書類を提出してください。

1. 提出書類

「経営規模等評価結果通知書 総合評定値通知書」の写し
(審査基準日が、平成24年10月1日から平成25年9月30日までのもの)

2. 提出部数及び提出方法

1部、持参または郵送

3. 提出期限

2月28日(金)

4. その他

提出されない場合は、平成26年度の入札に参加できません。

[提出・問い合わせ先]

〒929-1195 かほく市宇野気二81番地

かほく市総務部管理課 TEL 283-1113

平成25年12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	H25.12.6	かほく市立金児童館大規模改修工事	かほく市上田名地内	24,622,500	(株)サンエキ
2	H25.12.6	水辺公園公衆トイレ新設工事	かほく市大崎地内	7,035,000	(有)山越建設
3	H25.12.6	水辺公園改修工事(2工区)	かほく市大崎地内	4,326,000	(有)今村興業
4	H25.12.6	市道遠塚19号線外路側帯設置工事	かほく市内一円	4,179,000	岡部企画(株)
5	H25.12.6	市道木津4号線舗装改修工事	かほく市木津地内	1,627,500	加州建設(株)
6	H25.12.6	市道狩鹿野5号線外1路線舗装改修工事(2工区)	かほく市狩鹿野地内	9,240,000	北川ヒューテック(株)
7	H25.12.6	市道狩鹿野5号線外1路線舗装改修工事(1工区)	かほく市狩鹿野地内	8,715,000	(株)ホクエツロード
8	H25.12.6	(仮称)かほく市高松多目的競技場家具備品物品購入	かほく市内高松地内	1,092,000	かほくオフィス家具(同)
9	H25.12.24	高松高区第2配水池場内整備工事	かほく市内高松地内	3,633,000	(有)ヤマゴ
10	H25.12.24	公共下水道枝管渠工事(3工区)	かほく市遠塚地内	1,911,000	(株)三宝かほく支店
11	H25.12.24	農業集落排水事業(機能強化)宇ノ尻第1地区管渠改良工事	かほく市上田名地内	2,289,000	(株)地盤改良堀田
12	H25.12.24	新化橋添架配水管布設替工事	かほく市森地内	9,240,000	(株)おりた
13	H25.12.24	国道159号拡幅工事に伴う配水管布設替工事(遠塚地区)	かほく市遠塚地内	6,405,000	(有)ヨジロ設備
14	H25.12.24	道の駅高松E Vスタンド設置工事(下り線)	かほく市二ツ屋地内	3,528,000	今城電気工業(株)
15	H25.12.24	高松運動公園改修工事(2工区)	かほく市内高松地内	15,675,450	(株)久保健材工業
16	H25.12.24	市道向野4号線歩道改修工事	かほく市向野・宇野気地内	45,045,000	(株)砂山組
17	H25.12.24	市道向野4号線舗装改修工事	かほく市向野・宇野気地内	12,705,000	丸建道路(株)
18	H25.12.24	平成25年8月23日～24日発生豪雨災害笠島農道災害復旧工事	かほく市笠島地内	5,413,800	(株)砂山組
19	H25.12.24	松くい虫防除樹幹注入事業業務委託	かほく市二ツ屋・遠塚地内	997,500	(有)田辺造園
20	H25.12.24	かほく市立小中学校児童生徒用机・いす購入	かほく市内一円	1,260,000	かほくオフィス家具(同)
21	H25.12.24	(仮称)かほく市高松多目的競技場スポーツ備品物品購入	かほく市内高松地内	2,310,000	吉田司(株)
22	H25.12.24	かほく市うけ総合公園陸上競技場スポーツ備品物品購入	かほく市下山田地内	1,249,500	吉田司(株)

【問い合わせ先】
市民生活課
Tel 283-1116



KATJA SCHNEIDER

かほく市国際交流員

vol.34
「メスキルヒ市のカーニバルへ！」

カテイアのちょっとツイート

こんにちは！かほく市国際交流員のカテイアです。

クリスマス休暇を楽しくドイツで過ごした後、1月3日に無事に日本に戻ってきました。ドイツでは雪が少ししか降らなくて、気温もそんなに低くなかったので、かほく市に戻ってから改めて冬の厳しさを感じました。2月は一番寒くて、雪の多い月とよく言われます。みなさんが暖かいお住まいでお元気に過ごされることを祈っています。

実は、年末年始に里帰りをしたのですが、もうしばらくしたら、出張でまたドイツに行くことになりました。今回は2月26日（水）から3月4日（火）まで、かほく市民の11人と一緒に姉妹都市メスキルヒ市のカーニバル（猫祭り）を見たり、参加したりします。カーニバルは寒い時期に開催される行事ですが、今回メスキルヒ市を訪問するかほく市民のみなさんはとても貴重な体験をすることになります。なぜかと言うと、伝統的な「猫クラブ」をはじめ、メスキルヒ市民は昔からカーニバルという行事に多くの力を入れていて、あれほど盛り上がるヨーロッパの古い習慣を日本人が見られるのはとても珍しいこと

だからです。

「カーニバル」はメスキルヒ市で「ファスネット」と言われ、元々キリスト教とその断食という風習に関係しています。昔の人々は、復活祭（イースター）へ向けての断食が始まる前に、残った食べ物が腐らないように全部食べようとしたのです。その時間を最も楽しく過ごすため、人々が集まって、マスクをつけて仮装をしたり、道路で踊ったり、皮肉を使って偉い人の文句を言ったりしました。現在は断食が昔ほど厳しくないですが、「ファスネット」という習慣はメスキルヒ市とその周辺で昔と変わらず派手に開催されています。行事の一つに、メスキルヒ市の有名な「猫踊り」があり、様々な仮装をしたキャラクターが長い行列を作り、市街を歩いたり、ダンスをしたりします。そう言えば、少し日本の祭りに似ていませんか？

私はドイツ人ですが、出身地ではカーニバルがあまりはやっていないので、今月かほく市民の訪問団と一緒にメスキルヒ市のカーニバルを見に行くことをとても楽しんでいます！

編集後記

断捨離という言葉が流行りましたが、みなさんは断捨離できますか？私はなんでも取っておく癖があり、よく母にじゃまだから捨てなさいと怒られます。きれいな包装紙や可愛いお菓子の箱、ずっと前の年賀状や小さい頃よく遊んだ人形など。「わかる～！」と思った方、その中にお宝が眠っているかもしれません。鑑定団に応募してみましょう。（25歳）▼私と正反対で、畠の玉ねぎは寒さにとても強いですが、寒そうだったのでわらを敷いてあげました。今月末は2回目の追い肥をして、おいしく育てよ～と祈ります。寒さの厳しい日が続きます。防寒対策をしっかりして体調を崩さないよう気を付けてくださいね。（岡田）

「塞翁が馬」…人間なにが幸いし何が災いとなるかわからないという中国の故事で、私の好きな言葉の一つです。私の場合、悪い状況の時、自分の都合のいいように解釈して自分を励ます言葉になっていますが…。▼受験、就活で、自分の思いとは現在違う人もいるかも知れませんが、頑張った分だけきっといいことがあると思います。（小村）

かほく市の住民基本台帳人口(12月末現在)

男性	16,926人	(+ 7)	※前月比
女性	18,154人	(+ 6)	
合計	35,080人	(+ 1)	
世帯数	12,008世帯	(+ 14)	

食改さん おすすめ！

<<豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き>>



白菜は根元をつけたまま豚肉とチーズを挟んで焼くとひっくり返しやすいです。

◆1人分栄養価
 エネルギー 178kcal
 たんぱく質 18.1g
 脂質 9.4g
 カルシウム 175 mg
 塩分 1.1g

材料

~4人分~

豚もも肉（薄切り）	240g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
スライスチーズ	4枚(72g)
白菜	1/4個(500g)
オリーブオイル	小さじ1
クレソン	20g

作り方

- 豚肉は塩、こしょうをふり、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互に挟む。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて、蓋をし中火から弱火で10分程蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼き、切り分ける。
- 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、クレソンを添える。

消防だより

平成25年 火災・救急・救助統計

[問い合わせ先] かほく市消防本部・予防課 ☎ 283-3585

かほく市消防本部における平成25年（1月～12月）の火災・救急・救助の統計についてお知らせします。

出動内容	平成25年	平成24年	比較（▲は減）
火災	11件	9件	2件
救急	1,051件	1,073件	▲22件
救助	12件	16件	▲4件

火災

火災件数は11件（建物6件、車両3件、その他2件）で前年の9件に比べ2件増加しました。

また、焼損棟数は7棟（全焼2棟、部分焼1棟、ぼや4棟）で、前年に比べ2棟減少しました。なお、建物火災6件中3件は一般住宅でした。



救急

救急件数は1,051件で前年の1,073件に対して22件減少しました。内訳として急病が617件で半数以上を占め、以下一般負傷176件、転院119件、交通事故93件、労働災害13件、自損13件、運動競技6件、加害6件、水難3件、火災1件、自然災害1件、その他3件でした。



救助

救助件数は12件で前年の16件に比べ4件減少し、実際の救助活動は6件で7人を救助しており、交通事故による救助者が3人、水難事故による救助者が2人、機械の事故による救助者が1人、その他事故による救助者が1人でした。

「エコみらい河北」体験教室のご案内

みんなの家庭に不用なものはありますか？
登録しませんか！

不用品情報ダイヤル登録状況
-無料- 1月24日現在

譲ります	譲ってください
<ul style="list-style-type: none"> スキー板、ストック、ブーツ サイドボード 家庭用芝刈り機 ホットプレート ロフトベッド 神棚 	<ul style="list-style-type: none"> たこ焼き器 パンベーカリー 卓上ミシン カーペット(6～8畳用) 釣竿 スキー靴(24cm) 子ども用スキーセット一式

- 提供者が品物を保管すること
- 希望者が提供者のところまで取りに行くこと
- 登録期間は6ヶ月間です
(この間取引がない場合は、一度抹消し再度登録して頂きます)
- 登録は市内の個人に限ります(事業所はご遠慮ください)

[問い合わせ先] 市民生活課 防災環境対策室 ☎ 283-7124

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 288-4545 FAX 288-4564
E-mail ecomirai@kahokouki.jp URL http://clean.kahoku.net

古紙類・古着類の無料回収

[問い合わせ先] 河北都市広域事務組合「エコみらい河北」 ☎ 288-4545

回収日 3月2日（日）・16日（日）
 時間帯 9時～12時（雨天決行）
 回収場所 河北都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

【お知らせ】冬期間（1月・2月）は降雪が予想されますので、無料回収を休止します。平成26年3月から再開しますので、皆様のご協力お願いします。

2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)



「20歳の一言」収録中

●映像特集(A、B、C、D)【30分または60分】

第10回かほく市成人式

1月12日(日)に行われた式典の模様を、新成人のインタビューを交えてお送りします。きらびやかな振り袖や、スーツに身を包んだ新成人の晴れの姿をぜひご覧ください。

かほく市議会常任委員会視察研修

市民文教常任委員会は、愛知県犬山市・田原市と静岡県浜松市を訪れ、少人数学級編成と少人数・TTによる授業づくり等を、総務建設常任委員会は、北海道恵庭市・ニセコ町を訪れ、提案型協働事業やまちづくりについての視察研修を行いました。その様子をお届けします。

番組のお知らせ

大きくなったら～園児の夢トーク～

金沢ケーブルテレビネット(株)制作・著作の番組をかほくチャンネルで放送します。

放送期間と時間は、通園している保育園と幼稚園にお問い合わせください。

2月	高松、大海、学園台、はまなす、ひまわり、しらゆり、新化、みずべ
3月	七窓、金津、木津幼稚園
4月	うのけ幼稚園 (金沢ケーブルテレビネット(株)の放送終了後に)

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 かほく市成人式
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～「ちょいトレ」
6:30	映像特集 C 大きくなたら
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) 9:00～「ちょいトレ冬バージョン」
10:00	映像特集 A 2/26、3/7、19 第1回
10:30	映像特集 B かほく市議会
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 定例会生中継 (詳細時間は未定)
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	映像特集 C
14:00	映像特集 D
14:30	北國新聞ニュース
15:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 15:00～「ちょいトレ」
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 2/28(金) 18:45～「月イチスタジオ645」
19:00	映像特集 D かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
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 第1回 かほく市議会
22:30	映像特集 B 定例会録画 (詳細時間は未定)
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)

アナログテレビが使えるデジアナ変換サービスは、2015年3月末で終了します。詳しくは27ページをご覧ください

広報かほく2月号は12,000部作成し、印刷経費は1部当たり約30円です。