



**主な
内容**

- めざせ!いきいき百歳体操 2
- まちの話題 4
- かほく市からのお知らせ 8
- くらしの情報 18
- 哲学の杜フォトコンテスト 23
- かほくチャンネル番組ガイド 28

百歳体操で元気ハツラツ!

現在、市内 19 グループが百歳体操に取り組んでいます。みんなが元気なまちは住みよいまち。東洋経済新報社が発表する「住みよさランキング 2017」で、かほく市が全国 4 位になりました!

【 photo : めざせ!いきいき百歳体操 (宇野気本町いきいき百歳体操クラブの皆さん)】

広がっています！

「めざせ！いきいき百歳体操」の輪

「いつまでもお風呂は自分で入りたい、トイレは自分で行きたい」「自分で買いたい」「畑仕事が好き」「旅行で好きな所に行きたい」など、自分のことはいつまでも自分でしたいです。では、介護を受けずにいきいきとした元気な生活を送るために必要なことは何でしょうか？

介護や支えを必要とする要因は、筋力の低下によるひざ痛や腰痛、転倒による骨折などの「運動器の障害」が全体の3分の1



南新町百歳体操自主運動グループの様子

を占めると言われています。運動器の障害を予防し、自立したいいきいきとした生活を送るためには、今ある筋力を保って、さらには向上させる必要があります。

筋力を高める効果のある「めざせ！いきいき百歳体操」に取り組もう！

「めざせ！いきいき百歳体操」は、筋力の向上を目的とした簡単な体操です。

おもりに使って、主にイスに腰かけて、テレビを見ながら行い、所要時間は約40分です。回数、たった週1〜2回でOK！おもりの本数を調整することで、元気な方から、杖やシルバークーが手放せない方まで、幅広い方々に取り組んでいただける体操です。

体操を続けるコツは？

『1人だとなかなか体操は続かないけど、誰かと一緒に続けられるかも。』そんな思い

から身近な場所、歩いて通える場所で百歳体操を始めるグループが広がっています。

グループで定期的に体操を行うことで、筋力向上の効果以外にも、参加者同士楽しく交流する機会ができ、友人や知り合いが増えたりする効果も見られるようになりました。

閉じこもりがちな人や、体操を欠席された人などに声かけを行い、参加者同士がお互いに見守り、絆が深まったという声も聞かれます。

また、体操が終わって、月に1回茶話会を行うなど、地域住民の憩いの場となっているグループもあります。

グループの活動は、介護予防サポーターの協力を得て行っています。サポーターは、養成講座を受講した地域住民の方々で、百歳体操を手段とした通いの場を地域に広めるために活動しています。

南町（高松）で百歳体操自主運動グループがスタート！ 6/19

かほく市の「めざせ！いきいき百歳体操自主運動グループ」の19番目のグループが南町でスタートしました。4回にわたり開催された長寿介護課の応援講座には毎回約20人が参加しました。



南町百歳体操応援講座の様子

百歳体操インタビュー①

指江区老人クラブ 大和誠さん

長寿介護課の協力で、昨年6月から百歳体操が始まりました。体操を始めて、3か月後ぐらいから、身の動きが軽く感じる（体にキレが出てきた）ようになりました。

他の地区の老人クラブの方々との会合で、「私は百歳体操のおかげでピンピンコロリの確率が高くなったようだ」と発言して笑われました（笑）。

これからも地区住民の貴重な交流機会のひとつとして工夫しながら続けていきたいです。

【百歳体操自主運動グループ一覧】

(平成29年6月現在)

地区名	活動場所	活動日時	地区名	活動場所	活動日時
高松 岸川町	岸川町会館	木曜 13時30分～	気屋	気屋公民館	金曜 13時30分～
高松	高松 愛・遊・館 (午前)	水曜 10時～	指江	指江公民館	水曜 13時30分～
高松	高松 愛・遊・館 (午後)	水曜 13時30分～	狩鹿野	狩鹿野コミュニティセンター	水曜 13時30分～
高松 南新町	南新町集会所	金曜 10時～	七窪	七窪公民館	火曜 13時30分～
高松 南町	南町会館	月曜 9時30分～	向野	向野集会所	月曜 10時～
高松	高松老人福祉センター	金曜 10時30分～	宇野気 旭町	旭町集会所	月曜 13時30分～
木津	木津老人会館	月曜 10時～	宇野気 本町	本町コミュニティセンター	火曜 13時30分～
浜北	浜北公民館	金曜 10時～	内日角	内日角公民館	金曜 10時～
外日角	外日角区民センター	水曜 13時30分～	宇ノ気	宇ノ気老人福祉センター	水曜 13時～
白尾	白尾五福館	木曜 13時30分～	*見学をご希望の方は長寿介護課までお問い合わせください。		

介護予防サポーター養成講座のお知らせ

日時 8月31日(木)、9月7日(木)、9月14日(木)【全3回】
9時30分～11時30分
場所 七塚健康福祉センター1階 多目的ホール
対象者 市内在住で、百歳体操実施を目的とした自主運動グループの立ち上げ、継続にご協力いただける方
持ち物 タオル・水分補給用の水やお茶・筆記用具
※動きやすい服装でお越しください
定員 50人程度
申込締切 8月24日(木)



長寿介護課では、開催条件が整うグループの、グループ立ち上げをお手伝いします。百歳体操にグループで取り組んでみたい方は、お気軽にご相談ください。また、地域の身近な会場で週1回以上百歳体操を行うグループの立ち上げ・継続をサポートしていただける方に向け、介護予防サポーター養成講座の受講者を募集しています。

百歳体操インタビュー②

向野地区で活動中の介護予防サポーターのみなさん



向野地区介護予防サポーターの皆さん

向野地区では、百歳体操をはじめから3年目を迎えるようとしており、今ではすっかり定着し、地区の元気の源になっています。

介護予防サポーターは、体操の準備や片付けを手伝ったり、足腰の弱い方への声かけや見守りを行うほか、独自にお口の体操や、月1回の茶話会を行っています。

参加者の皆さんも協力的で、体操の時も声を大きく出しています。とてもよい雰囲気、サポーターとして、とてもやりがいを感じています。



向野地区百歳体操のひとコマ

芸術鑑賞教室が開催されました（スクールシアター、オーケストラ）

5 / 31

スクールシアター鑑賞教室が外日角小学校体育館で開催され、全児童と教職員約 400 人が劇団芸優座による劇「一休さん」を鑑賞しました。

メリハリの効いた動作や台詞回し・表情等、迫力ある生の演技に、子ども達は最後まで引きつけられていました。また、人に気持ちを伝えることを学ぶ良い機会となりました。

公演終了後には 6 年生の西田稟さん、大村友里さんから劇団員にお礼の言葉と花束贈呈がありました。



目の前で繰り広げられる演技に興味津々

6 / 9

オーケストラ鑑賞教室が宇ノ気中学校体育館で開催され、全校生徒と教職員、保護者約 500 人がオーケストラ・アンサンブル金沢の生演奏に聴き入りました。

指揮者体験では、3 年生の内瀧瑤さん、今成慎二さんが楽団員を前にタクトを振り、ブラームスの「ハンガリー舞曲第 5 番」の演奏を指揮しました。



プロのオーケストラを指揮する貴重な経験ができました。

関東かほく会総会

6 / 17

平成 29 年度関東かほく会定時総会・懇親会が東京都港区「赤坂浅田」において、会員 24 人、かほく市から油野市長、坂井正毅市議会議長などが参加し、総勢 28 人で開催されました。

総会では、村田外喜男会長が開会挨拶し、事務局から平成 28 年度事業報告、予算決算、および平成 29 年度の事業計画、予算案などが慎重に審議されました。

懇親会では、市政報告や西田幾多郎記念哲学館ライトアップ映像の紹介のほか会員のパフォーマンスなどが披露され参加者は大いに盛り上がり、交流を深めました。



総会の様子



関東かほく会会員の皆さん



終始笑顔の絶えない懇親会

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

大きくなってね！ヒラメ放流

7 / 18

石川県漁業協同組合 南浦支所が、大海・金津・学園台保育園の園児約 60 人を招き、白尾海岸で約 3,000 匹のヒラメの稚魚を放流しました。

今回放流した稚魚は、体長約 10cm のもので、毎年この時期に水産資源の保護培養のために放流しています。



元気に育ってね！

美しい砂浜になりました

7 / 9

美しい砂浜をまもるため、海浜一斉清掃が行われました。

清掃は早朝 6 時に始まり、市民をはじめ市内企業などから 2,270 人が参加し、流れ着いたゴミを拾い集めました。

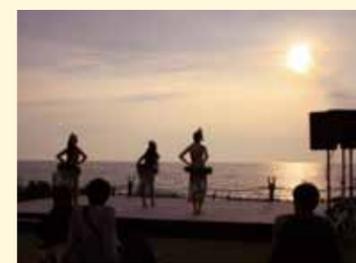
多くの方のご協力により、美しい砂浜になりました。ありがとうございました。



皆様の協力によりきれいな砂浜になりました。

かほく里山里海フェア in 道の駅高松 2017 が開催されました！

7 / 15



道の駅高松で「かほく里山里海フェア in 道の駅高松 2017」が開催されました。今年は谷本知事にもご臨席いただきました。里山館イベント広場では、かほく市の地場産品を集めた特産品フェアや二ツ屋豊年太鼓&獅子舞の演舞、フラダンスの披露など、多彩なイベントが催され、会場は多くの来場者で賑わっていました。

また夕暮れ時には、里海館芝生広場にて地元バンドやアーティストによる生ライブ、タヒチアンダンス、フラダンスなどが披露され、訪れた人は日本海に沈む夕陽とともに、優雅な時間を過ごしていました。



第28回全国「みどりの愛護」のつどい功労者国土交通大臣表彰および石川県都市緑化功労者知事表彰を受賞 6/10

本多の森ホールおよび本多の森公園（金沢市）で、皇太子殿下ご臨席のもと、第28回全国「みどりの愛護」のつどいが開催されました。

その式典の中で「みどりの愛護」のつどい功労者国土交通大臣表彰および石川県都市緑化功労者知事表彰が行われ、かほく市からは谷区が国土交通大臣表彰、横山区・上田名区・余地区が知事表彰を受賞しました。



左から田中横山区長、宮崎上田名区長、油野市長、西東谷区長、喜多余地区長

高松交通公園に新しい自転車が仲間入り 6/15

高松ライオンズクラブによるライオンズクラブ国際協会100周年記念奉仕チャレンジとして、サマーフェスタの売上金を原資にした自転車等の贈呈式が行われ、同クラブ代表の田辺豊氏から油野市長へ目録が贈呈されました。

贈呈式の後には近隣の子どもたちが新しくなった自転車に乗って、元気いっぱい遊びました。



高松ライオンズクラブの皆さんと新しい自転車

第15回かほく市都市計画審議会が開催されました 6/28

かほく市都市計画審議会が開かれました。本審議会では、平成28年3月に改訂した「かほく市都市計画マスタープラン」完成を報告しました。

都市計画マスタープランは都市計画の総合的、長期的な将来像を明らかにするとともに、その実現に向けた将来のまちづくりの基本方針を定めた内容で、コンパクトな市街地の形成を目指すことや南部交流ゾーンの活性化、景観形成保全等が明記されました。

また、風営法の改正に伴う特定用途制限地域の一部変更について審議し、全会一致で承認されました。



審議会の様子

平成29年度一般財団法人全国危険物安全協会理事長表彰 6/5

東京都内「ルポール麹町」にて加賀谷孝一さん（加賀谷商事株式会社代表取締役）が全国危険物安全協会理事長表彰（危険物保安功労者）を受賞しました。

加賀谷さんは、昭和40年から危険物施設の職に就き、毎日の設備点検、漏えい事故等災害防止に努め、危険物保安体制の確立に貢献しました。また平成28年4月からは河北郡市防火協会の会長に就任し、各危険物施設の安全管理体制の徹底および防火・防災に対し、本協会の事業推進に努めています。

今回はこれらの功績が認められ、理事長表彰を受賞しました。



加賀谷 孝一さん

遠くまで飛んで行け！ 石川県紙ひこうき大会 in かほく 6/18



かほく市出身の飛行家 東善作の偉業を讃え、第23回石川県紙ひこうき大会 in かほくが石川県立看護大学グラウンドで開催されました。

開会式では、PFUブルーキャッツの有田妃奈乃選手と秋山愛海選手がデモフライトを行いました。また、チームキャラクターの「ブルーニャ」と、かほく市マスコットキャラクター「にゃんたろう」も参加しました。

競技では約200人が自慢の愛機を大空に飛ばしました。東善作がアメリカで雑炊店を開いていたことにちなみ、会場ではかほく市食生活改善推進員による「雑炊」が振る舞われました。



上位入賞者の皆さん

【上位入賞者】		(敬称略)		
部門		1位	2位	3位
滞空競技・規定Ⅰ (おえかきプレーン)	子どもの部	佐藤 涼太 (白山市)	村田 圭 (高松)	武田 竜佑 (高松)
	大人の部	龍元 直樹 (白山市)	梅野 三郎 (金沢市)	西村 章子 (白山市)
滞空競技・規定Ⅱ (スカイカブⅣ)	子どもの部	赤坂 朋哉 (珠洲市)	松尾 優希 (高松)	村田 圭 (高松)
	大人の部	竹田 敏二 (高松)	ト部 敦夫 (富山県)	松枝 海翔 (金沢市)
滞空競技・規定Ⅲ (東京号)	子どもの部	村田 圭 (高松)	松尾 優希 (高松)	武田 竜佑 (高松)
	大人の部	龍元 直樹 (白山市)	梅野 三郎 (金沢市)	竹田 敏二 (高松)
ジャンボ競技		チームぷりん (金沢市)	特攻野郎Bチーム・ リターン (内灘町)	モモンガヒコーキ (津幡町)

2017 国際哲学交流シンポジウム × 西田哲学会年次大会 7/15～17

3年に1度、かほく市で行われる国際哲学交流シンポジウムが、石川県西田幾多郎記念哲学館で開催されました。「西田哲学—間文化の視点で」と題し、オーストリア、イタリア、ドイツ、ブラジルの研究者が報告、発表を行い、フロアを交えての討議が行われました。

西田哲学会との共催による三日間のプログラムのなかでは、日本国内から集まった研究者たちによる研究発表や講演会、シンポジウムも行われました。



国際哲学交流シンポジウムの様子



写真左から
ゲオルク・シュテンガー氏 (オーストリア・ウィーン大学)
マルチェロ・ギラルディ氏 (イタリア・パドヴァ大学)
モニカ・キルロスカル・シュタインバッハ氏 (ドイツ・コンスタンツ大学)
アントニオ・フロレンティーノ氏 (ブラジル・カンピナス大学)

あなたの力を介護現場に活かしませんか？ 中高年マンパワー事業

【申込・問い合わせ先】〒920-0935 金沢市石引4-17-1
石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター
(石川県社会福祉協議会)
TEL 234-1151 FAX 234-1153

介護に関する基礎的な知識や技能を学び、さらに、介護施設で働きたい方には、就業(アルバイト・パートなども可能)の相談に応じます!!



☆研修&職場体験のご案内

日時・会場	9月25日(月)～9月27日(水) 石川県庁(金沢市鞍月1-1)
対象者	介護の仕事に興味・関心のある元気な中高年齢者(50～60代を中心)等 ※福祉の資格・経験の有無は問いません。
内容	研修(3日間)+職場体験(2日間) ※介護施設で働きたい方(将来的に考えている方含む)は、職場体験を必ず受講してください。
定員	50人 ※先着順。決定した場合、受講決定通知書を送ります。
申込方法	9月15日までにFAX、郵送またはメールで申し込みください。 ※申込用紙は、かほく市役所 長寿介護課 窓口にもあります。

石川県社会福祉協議会 検索

日程	時間	講義名
9月25日	10時～11時	老いてもその人らしく生活できるために～尊厳の保持と自立支援～(1H)
	11時10分～12時10分	高齢者や家族の心理(1H)
	13時～15時10分(休憩含む)	認知症になったら～認知症の理解～(2H)
9月26日	10時～15時20分(休憩含む)	共に支え合う介護技術～らくらく介護技術～(4H)
9月27日	10時～11時	現場での緊急時、こんな時どうする?(1H)
	11時10分～12時10分	コミュニケーションの取り方(1H)
	13時～14時	介護保険の使い方(1H)
	14時10分～15時10分	職場体験オリエンテーション(1H)

職場体験実施先 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、軽費老人ホーム 県内 約50施設
※介護施設で働きたい方は、「職場体験オリエンテーション」で体験先を選定していただきます。

※3日間の研修カリキュラムを全受講された方には、修了証を発行します。(かほく市の基準緩和型サービス従事者の資格要件としても認められます)

※本事業の受講は「無料」ですが、会場までの交通費などは、各自でご負担願います。

8月は現況届の提出月です 児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度

◎児童扶養手当

現況届の提出をお願いします。

「児童扶養手当」の認定を受けている方は、8月中に現況届を提出してください。提出がない場合は手当の支給が差し止めになります。

提出締切 8月31日(木)

提出先 子育て支援課、高松・七塚サービスセンター

【児童扶養手当とは?】

ひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、児童福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

【受給資格者】

- ・受給要件に該当する児童の父母または養育者
- ※受給要件の詳細についてはお問い合わせください。
- ※「児童」とは、満18歳に達する年度末までの間にある方、および20歳未満で法令で定める程度の障害のある方です。

【その他】

次のような場合は届出が必要です。

- ・受給者および児童が公的年金(遺族年金・障害基礎年金など)を受けることができるようになった場合
- ・婚姻、事実婚の場合 など

【問い合わせ先】

子育て支援課 TEL 283-7155

◎ひとり親家庭等医療費助成制度

現況届の提出をお願いします。

「ひとり親家庭等医療費助成」の認定を受けている方は、8月中に現況届を提出してください。提出がない場合は医療費の助成が受けられなくなります。

提出締切 8月31日(木)

提出先 保険医療課、高松・七塚サービスセンター

【ひとり親家庭等医療費助成制度とは?】

医療保険が適用された医療費の自己負担額を全額助成します。

【対象者】

- ・ひとり親家庭の父または母とその児童
- ・父母のいない児童
- ※「児童」とは、満18歳に達する年度末までの間にある方、および20歳未満で法令で定める程度の障害のある方です。
- ※心身障害者医療費助成対象の方は、心身障害者医療費助成を受けてください。
- ※所得制限はありません。児童扶養手当を受給できない方でもひとり親家庭等医療費助成は受けられます。

【問い合わせ先】

保険医療課 TEL 283-7123

食育教室・かほく市民大学校

第2回 健康クッキング～健康の基礎!

【問い合わせ先】

健康福祉課
TEL 283-1117

いろいろな食材が手に入る近年、外食でも中食でも健康志向が高まってきていると感じます。今回は健康食の基本でもある「減塩」にテーマをしばり、調理実習やミニ講話を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 9月6日(水) 10時～13時
- 場所 ほのぼの健康館
- 内容 ・塩分とりすぎでない?
・調理実習(減塩の工夫いっぱいメニュー)
- 対象者 かほく市在住の方 【定員】15人(先着順)
- 参加費 1回 200円(材料費)
- 申込方法 参加希望の方は健康福祉課まで申し込みください。
- 申込期限 8月23日(水)
- その他 ・保育ママによる託児ルームを設けますので、小さなお子様連れの方も安心してご参加ください。(子ども1人につき300円。定員がありますので事前にご相談ください。)
- ・この教室はかほく市民大学校の講座も兼ねており、受講すると3単位取得となります。



めざせ健康家族! かほくちよいトレ 第2回

暑い日が続いていますが、体調はどうですか。今回ご紹介する背中のトレーニング、とても気持ちがいいですよ。仕事の空き時間に!テレビを見ながら!ちよいトレを毎日継続してみてください。

ここを使います!

背中

目安 (5～10回)

① 背中が丸くならないよう、肩が上らないよう注意する。




ここを使います!

もも前

目安 (各足5～10回)

① 太ももの前面を意識する




かほくチャンネルで放送中! (P.28 参照)

8月から始まります

後期高齢者医療保険加入の皆さまの健康診断

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel 283-1117

【期間】

8月1日(火)～10月31日(火)

【対象者】

- ① 長寿健診対象者(昭和17年7月生まれ以前の方)
- ② 一定の障害がある65～74歳の方で、広域連合の認定を受けた方

※対象者には7月末に受診券を送付しています。

【場所】

宇野気医院	沖野クリニック	おきの内科医院
角田医院	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	はせがわクリニック	
二ツ屋病院	保志場医院	らいふクリニック

【持参する物】

健康保険証、受診券、問診票
健診負担金(基本健診:500円、結核検診:200円)
がん検診:受診券でご確認ください。

【健診内容】

- ① の対象者
基本健診、結核検診
- ② の対象者
基本健診、結核検診、がん検診
※ 郵送されたがん検診受診券でご確認ください。

※次の方は、基本健診の対象外となります。

- ・病院等に6か月以上入院している方
- ・要介護認定を受けている方
- ・生活習慣病により医療機関で人工透析を受療している方

※昭和17年7月1日～31日生まれの方には、8月末に受診券を送付します。しばらくお待ちください。

健康診断は、病気を早期発見し、生活習慣を見直す良いきっかけです。ぜひ受診しましょう!



高齢者支援センターだより

認知症初期集中支援チームが支援します

【問い合わせ先】
長寿介護課
Tel 283-7150

認知症は早期発見・早期対応が大切です

○認知症初期集中支援チームとは

認知症または認知症の疑いのある方や、そのご家族を医療介護福祉の専門職が訪問し、必要に応じて認知症に関する情報提供や医療機関の受診・介護保険の説明、心理的サポートやこれからの生活について助言などを行います。

○支援チームの構成

支援チームは、石川県立高松病院と、かほく市高齢者支援センターの医療や介護・福祉の専門職で構成されています。

○対象となる方は

40歳以上で、自宅で生活されており、かつ認知症が疑われる方や認知症の方で、次の①～④のいずれかに該当する方



- ① 認知症の診断を受けていない方
- ② 継続的な医療を受けていない方
- ③ 介護保険サービスに結びついていない、または中断している方
- ④ 認知症の症状が強いため、対応に困っている方



オレンジリングをつけたにゃんたろう

まずはご相談ください!!

- ご家族やご本人のほか、ご近所の住民やケアマネジャー、かかりつけ医など、介護・医療の関係者からの相談も受け付けています。
- 訪問にあたっては、事前にご家族等と情報交換、打ち合わせを行い、本人の尊厳に十分に配慮します。
- 相談時の個人情報は、かほく市個人情報保護条例に基づき厳重に管理します。

長寿を祝って

かほく市敬老会

ご招待日を郵送でご案内しますので、ご確認のうえお越しください。

当日は送迎バスを用意します。乗降場所と時刻は案内状に記載しております。

なお、バスは混雑が予想されますので、ご家族の送迎などご協力をお願いします。

【対象】平成30年4月1日までに満75歳以上となる方(昭和18年4月1日以前生まれ)

【宇ノ気地区】

開催日 8月30日(水) 内日角、大崎
8月31日(木) 七窪、狩鹿野、指江、多田、気屋、上山田、下山田、鉢伏
9月1日(金) 宇野気、森、向野
9月4日(月) 宇気、横山、谷、笠島、上田名、余地
時間 午前10時～午後2時30分頃
会場 宇ノ気老人福祉センター



昨年の一場面

【高松地区】

開催日 9月6日(水) 内高松、長柄町、若緑、箕打、元女、黒川、野寺、八野、瀬戸町、夏栗、中沼、二ツ屋
9月7日(木) 上北町、北中町、北新町、岸川町、桜井町、下伊丹町、上伊丹町、東町、旭町、学園台
9月8日(金) 南町、古宮町、元町、南新町、流川町、六軒町、中町
時間 午前10時～午後2時30分頃
会場 高松産業文化センター

※七塚地区は10月2日(月)、5日(木)、6日(金)の予定です。

広報かほく(9月号)でご案内します。

【問い合わせ先】長寿介護課 Tel 283-7150

敬老年金・長寿祝金を贈ります

●敬老年金

9月1日現在において、かほく市に引き続き2年以上住所を有する満80歳以上の方に3000円の敬老年金を贈ります。

●長寿祝金

長寿を祝福するために、9月1日現在において、かほく市に引き続き2年以上住所を有する満80歳および満88歳の方に贈ります。

〔祝金の額〕満80歳 1万円 / 満88歳 3万円

◆敬老年金、長寿祝金は、対象者の皆さまから届出がありました金融機関の口座へ9月中旬に振り込む予定です。

◆敬老年金および長寿祝金の新規対象者の皆さまには、郵送で案内しております。8月10日(木)までに、長寿介護課または、高松・七塚サービスセンターで手続きをしてください。

◆昨年支給された方で口座変更をご希望の方は、長寿介護課、高松・七塚サービスセンターに変更届の用紙がありますので、通帳、印鑑および届出者の本人確認書類を持参のうえ、8月18日(金)までに手続きをしてください。

【問い合わせ先】長寿介護課 Tel 283-7150

消費者川柳(標語)大募集!

【応募・問い合わせ先】〒929-1195 かほく市宇野気二 81 番地
市民部 市民生活課 消費生活センター
電話 (076) 283-7144 FAX (076) 283-7145
E-mail: syouhi-seikatsu@city.kahoku.ishikawa.jp

消費者問題への関心を深めてもらい、消費者被害防止を図るための「消費者川柳(標語)」を募集します。消費生活に関係するユニークな作品をお待ちしています。

【募集内容】消費生活をテーマとした五・七・五の川柳(中学生以下は標語)

【応募資格】市内に在住または通勤、通学している方

【応募方法】応募用紙に、住所(かほく市以外の方は勤務先も記入)、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入の上、下記のいずれかの方法で応募してください。

①持参 ②郵便 ③FAX ④電子メール

※応募用紙は、消費生活センター、高松・七塚サービスセンターに設置するほか、市ホームページからダウンロードできます。

※中学生は、各学校へ提出してください。

【応募締切】9月8日(金)

【注意事項】

①1人2作品(標語は1作品)まで応募できます。ただし、入選作品は1人1作品となります。

- ②応募作品は、自作かつ未発表のものに限ります。
- ③応募作品は、返却しません。
- ④応募作品の著作権ならびに作品に発生する権利は、かほく市に帰属します。

【審査・発表】厳正なる審査により各賞を決定し、広報かほくおよび市ホームページで発表する予定です。

最優秀賞 1点
(かほく市共通商品券 5,000 円分)

優秀賞 2点
(かほく市共通商品券 3,000 円分)

佳作 3点
(かほく市共通商品券 2,000 円分)

※中学生以下は、図書カードです。

【その他】

・入選作品は、消費者トラブル防止のための啓発事業に活用させていただきます。

・優秀作品は、「生涯学習フェスティバル(行政展示コーナー)」で掲示します。

昨年度最優秀作品
【標語】はつきりと断わる勇氣大切に
【川柳】オレオレと来たなら聞こう お名前は



ペットは正しく飼いましょう ペットを飼っている皆さまへ

【問い合わせ先】
防災環境対策課
TEL 283-7124

「ペットは家族の一員」といわれるように、人の心を豊かにするかけがえのない存在です。しかしその一方で「鳴き声に困っている・フン害に困っている・庭や畑を荒らされる・生ゴミを荒らされる」といった話も聞かれます。



飼い主だけでなく、地域からも愛されるようペットは正しく飼ってください。

【猫を飼うときの注意点】

・猫は室内で飼う。迷子にならないため、ご近所に迷惑をかけないためにも**完全室内飼育**をしましょう。

・無責任に繁殖させない。

※かほく市には、避妊・去勢手術を行った際の助成制度があります。手術を行った年度内に申請が必要です。

・のら猫にエサを与えない。与える場合は、飼い猫として最後まで面倒をみましょう。



【犬を飼うときの注意点】

・犬を飼うと、次の2点が法律で義務付けられます。

①犬を飼っていることを登録すること。

②年に一度、狂犬病予防注射を受けること。

※登録に基づき、集団予防注射についてご案内します。
※住所や飼い主が変わった場合も必ず届出が必要です。各種届出は防災環境対策課、高松・七塚サービスセンターで受け付けています。

・放し飼いは絶対にしない。(散歩時も必ずリードにつなぐ)

・犬を飼う場所、リードの長さに配慮する。(人に飛びかかる恐れはありませんか)

・散歩の時間帯に配慮する。(近所の方が就寝しているような時間帯ではないですか)

・しつけは飼い主の義務です。フンは必ず飼い主が責任をもって始末しましょう。



歩いてハッピー!貯めてラッキー!

か歩く健康ウォーキング事業開会式

参加
無料

【問い合わせ先】
健康福祉課
TEL 283-1117

モールウォーキングと活動量計活用型ウォーキングの開始に合わせて、開会式を行います。講演会に参加された希望者から血圧測定を行い、検査結果をもとに健康相談も行います。

日時 9月1日(金) 10時30分～
場所 イオンモールかほく グリーンコート
内容 開会式 10時30分～10時45分
講演会 10時50分～11時20分
演題 「自分でやってみよう!生活習慣病予防」
講師 浅野川総合病院 糖尿病内分泌センター長 織田 展成 先生

※講演会終了後にモールを歩き、タッチスタンドにかほくにゃおんWAONカードをタッチしてポイントをゲットしましょう!



モールウォーキングが始まります!

期間 9月1日(金)～平成30年2月28日(水)

対象カード ・かほくにゃおんWAONカード

(2種のみ) ・里山里海 I S H I K A W A O N

※事業終了後、100健康ポイントごとに100WAONポイントに交換できます。



順路	距離	消費カロリー
①→②	200 m	8 kcal
②→③	150 m	6 kcal
③→④	250 m	10 kcal
④→⑤	150 m	6 kcal
⑤→⑥	250 m	10 kcal
合計	1,000 m	40 kcal

・3カ所までのタッチでは健康ポイントはつきません。
・4カ所目をタッチすると4健康ポイントが付与されます。
・5、6カ所目は2健康ポイントずつ付与されます。
・6カ所全部タッチすると合計8健康ポイントとなります。

かほく健康ポイント事業

健康スタンプラリー(8月)のお知らせ

参加
無料

【問い合わせ先】
健康福祉課
TEL 283-1117

第8回スタンプラリー事業
スマイルウォーク3

日時 8月5日(土) 8時集合

集合場所 河北台健民体育館

※河北台中学校トレーニングコースを歩きます。

※雨天時は体育館で楽しく軽体操をします。

※飲み物・タオルを持参ください。

第10回スタンプラリー事業
がん検診受診

7月から始まった「がん検診」を受けた方は、検診結果を持参ください。50健康ポイントを付与します。

期間 8月1日(火)～平成30年2月28日(水)

場所 健康福祉課、高松・七塚サービスセンター

対象 肺・胃・大腸・前立腺・子宮・乳・肝炎(ただし、複数項目を受診しても健康ポイントの付与は1回のみとなります。)

第9回スタンプラリー事業
健康レッスン5

日時 8月25日(金) 10時30分～11時30分

場所 イオンモールかほく グリーンコート

講話 夏場の肩こり・腰痛について

実践 心拍数を上げて1kmモールウォーキング!

※かほくにゃおんWAONカードを提示して50健康ポイントをゲットしましょう!



子育て支援ガイド



子ども総合センター ☎ 0120-0130-42

- ☆おひさま広場 月～土 9時～16時
- ☆子育て相談 月～土 8時30分～17時15分
- ☆子育てカススキルアップ事業
 - ・8月 8日(火) 子育てママのためのエイジングケア～運動とホルモンの関連性～
 - ※10時～12時(託児有、要予約)
- ☆ペアレントングプログラム事業
 - ・8月23日(水) B Pプログラム①
 - ・8月30日(水) B Pプログラム②
 - ※10時～12時(要予約)
- ☆イベント
 - ・8月25日(金) 双子ちゃん集まれ! ※10時～
- ☆サークル活動
 - ・第2火曜日 11時～(ぱっころりん主催) 親子体操とカーヴィーダンス(自由参加)
 - ・第2、第4水曜日 10時30分～(ラパン主催) エクササイズ(自由参加)
 - ・第4木曜日 10時～(ニコちゃんサークル主催) 親子体操(自由参加)
- ☆ペアレントングプログラム事業
 - ・9月 6日(水) B Pプログラム③
 - ・9月13日(水) B Pプログラム④
 - ※10時～12時(要予約)



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～11時30分
 - ・8月 1日(火) わらべうたであそぼう(やまんば)
 - ・8月 2日(水) リトミックを楽しもう!!
 - ・8月 4日(金) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
 - ・8月 9日(水) みずあそび
 - ・8月16日(水) シアター
 - ・8月22日(火) お誕生会
 - ・8月23日(水) 救命講習会
 - ・8月25日(金) えほんだいすき(図書館司書)
 - ・8月29日(火) ミニミニコンサート
 - ・9月 6日(水) リトミックを楽しもう!!



宇ノ気子育て支援センター Tel 283-4320

- ☆うさちゃん広場 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～11時30分
 - ・8月 3日(木) 夏を楽しもう! (要予約)
 - ・8月 4日(金) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
 - ・8月10日(木) 「幼児安全法」(赤十字奉仕団)
 - ・8月17日(木) 「幼児救急法」(赤十字奉仕団)
 - ・8月18日(金) えほんだいすき(図書館司書)
 - ・8月22日(火) お誕生会
 - ・8月24日(木) おしゃべり上手になれ(保健師)
 - ・8月26日(土) 絵本の読み聞かせ(円グループ)
 - ・8月31日(木) ママレンジャーがやってくるよ!
 - ・9月 7日(木) 敬老の日製作



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～11時30分
 - ・8月 2日(水) すいかまつり※10時45分～(要予約)
 - ・8月 4日(金) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
 - ・8月18日(金) 朝食しっかりたべているかな(栄養士)
 - ・8月22日(火) お誕生会
 - ・8月25日(金) 水あそびを楽しもう!
 - ・9月 1日(金) 敬老の日製作
 - ・9月 5日(火) わらべうたであそぼう(やまんば)



認定子ども園のけ幼稚園子育て支援センター Tel 283-7111

- ☆うのけ幼稚園親子教室「いちご組」(登録制)
 - 対象 1歳6か月～未就園児 10時～12時
 - ・8月28日(月) バルーンアートを楽しもう
 - ・9月 4日(月) トライランド(親子体操教室)
- ☆プチルーム(幼稚園開放の日・予約は要りません)
 - ・8月はお休みです。(9月7日から)
- ☆イベント(予約は要りません) 10時～12時
 - ・9月2日(土) 幼稚園体験会



木津幼稚園子育て支援センター smile 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
 - ・9月 5日(火) プール遊び
- ☆Clover Kiss(英語子育てサークル) 10時30分～12時(受付開始:10時)
 - ・8月25日(金) 音楽会
- ☆Smileに集まれ 10時30分～12時
 - ・8月はお休みです。
- ☆Try School(要予約) 10時30分～12時(受付開始:10時)
 - ・8月 2日(水)
 - ・8月 4日(金)



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
(母子健康手帳の発行は平日のみ)
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 8月9日(水)・23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
- 赤ちゃん健診(3か月児)
 - 期日 8月 3日(木)
 - 対象 H29年4月1日～4月17日生
 - 1歳6か月児健診
 - 期日 8月10日(木)
 - 対象 H28年1月11日～H28年2月6日生
 - 3歳児健診
 - 期日 8月24日(木)
 - 対象 H26年4月4日～5月3日生



子どもの教室

- 受付 10時まで
- ごっくん教室(離乳食教室) 要予約
 - 期日 8月17日(木)
 - 対象 H29年2月生
 - はいはい教室(育児教室)
 - 期日 8月 3日(木)
 - 対象 H28年10月生
 - ビーバー教室(虫歯予防教室)
 - 期日 8月10日(木)
 - 対象 H27年5月生



お母さんの検診・教室

- マタニティ教室 要予約
 - 受付 10時まで
 - 期日 9月 3日(日)「両親学級」
9月13日(水)「母親学級」
 - 対象 妊娠中期の妊婦
 - 妊婦歯科検診 要予約
 - 受付 9時～9時30分
 - 期日 9月 3日(日)
 - 対象 妊娠中期の妊婦
- ※出産予定日が平成29年12月～平成30年2月の方が対象です。



みんな集まれ! 児童館



木津児童館 Tel 285-1191

- ☆開館時間 月～金 13時～17時/土 9時～17時
- ☆イベント(14時～) 小学生以上が対象
 - ・8月 5日(土) あそびのチャンピオン大会
 - ・8月19日(土) おおきなちぎり絵を作ろう
 - ・8月26日(土) しゃぼん玉であそぼう

至誠が丘児童館 Tel 283-3889

- ☆開館時間 水～金 13時～17時/土・日 9時～17時
 - ☆イベント(14時～15時)
 - ・8月 5日(土) あそびのチャンピオン大会(練習)
 - ・8月12日(土) あそびのチャンピオン大会(練習)
 - ・8月19日(土) あそびのチャンピオン大会
- ※大会の前に至誠が丘公民館による流しそうめんがあります。

金津児童館 Tel 285-1573

- ☆開館時間 月～金 13時～17時/土 9時～17時
- ☆イベント(13時～)
 - ・8月 5日(土) あそびのチャンピオン大会(練習)
 - ・8月12日(土) あそびのチャンピオン大会(練習)
 - ・8月19日(土) あそびのチャンピオン大会



高松児童館 Tel 281-3582

- ☆開館時間 月～土 9時～17時
- ☆イベント 小学1～6年生対象
 - ※予約、参加費が必要な場合があります。
- 【愛・遊・館】
 - ・8月18日(金) 夏休みトントンずもう大会(10時～11時)
- 【大海交流センター】
 - ・8月 1日(火) あそびのチャンピオン大会(10時～12時)
 - ・8月 7日(月) 一輪車検定(10時～)

白尾児童館 Tel 283-0623

- ☆開館時間 月～金 13時～17時/土 9時～17時
- ☆イベント(14時～)
 - ・8月 2日(水) あそびのチャンピオン大会
 - ・8月 5日(土) プラ版工作
 - ・8月12日(土) 切り絵マット作り
 - ・8月19日(土) モビール作り
 - ・8月26日(土) 自由工作



図書館標語「新しい自分を見つけに図書館へ」

【休館日：7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)】

8/20(日) 市民読書の日 イベント案内

■やまばのおはなし会■

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)

■人形劇とペープサート■

時間 13時30分～14時30分 (受付13時～)
 場所 2階 視聴覚講義室
 出演 「おはなしの家」の皆さん
 対象 幼児(年中)以上
 定員 先着70人(要申込)



夏休み期間中はいろいろなイベントを開催しています。いしかわクールシェアスポットにもなっていますので是非ご来館ください。

おはなし会等	グループ等	【やまば】	【英語】
開催日		6日・13日・20日・27日	4日・11日・18日・25日
曜日		毎週日曜日	毎週金曜日
時間		11時～11時30分	16時～16時30分
対象		乳幼児～大人	幼児～大人

※「くまちゃん」、「宮沢賢治を読む会」はお休みです。

みなさんの作品を募集します！

中央図書館では、「手づくり絵本コンクール」と「図書館を使った調べる学習コンクール」を開催します。夏休み中に作成した「手づくり絵本」や「図書館を使った調べる学習」の作品をふるって応募してください。

【対象】市内の小学校に通う児童
 【提出先】通っている小学校
 【締切】夏休みの宿題の提出日
 【その他】・優秀作品は表彰します。
 ・応募作品は選定のうえ作品展で展示します。
 ・応募作品はお返しします。
 ※「調べる学習」の上位作品は、全国コンクールに推薦します。



夏休みブックマラソン開催中！

夏休み期間中、たくさんの本と出会ってみませんか？
 図書館の本を1冊借りると、ブックマラソンカードにスタンプを1個押します。スタンプが30個たまったら、缶バッジと交換できるよ！！さあ、夏休みは図書館に行こう！

【開催期間】7月21日(金)～8月27日(日) 【対象】幼児・小学生

※ブックマラソンカードは図書館にあります。
 ※かほく市立図書館の3館どこでも借りても、スタンプがもらえます。
 ※プレゼントの交換期限は8月30日(水)です。

8月の図書館ボランティア

1日・8日・22日・29日(火曜日)10時～
 ※夏休み期間中は、毎週午前中に行きます。
 興味のある方は、ボランティアルームまでお越しください。

文芸の窓

短歌

亡き母の形見と思ひ豌豆の種いつまでも咲かせていたし

竹藪に蝌蚪泳がせる水溜り深き山より湧く如く澄む

雨上り青極まりし紫陽花の暮れ行く庭に初夏の風

奥山に帰る別れか老鶯は日がな一日ホーホケキョと鳴く

久びさの長雨晴れて庭まぶしやぶらん紫あちこち揺れて

差しのべる手のように射す夕陽浴び茄子の葉先に明かりが点る

卯浪寄す午後の浜辺や雨もよい

紫陽花の光ったブルーは人魚の目

去年の慶頂きし蘭聖五月

眼下すでに北海道よ夏の雲

白服のきりりと海上自衛官

君在さぬ景にも慣れて夏に入る

好日や紫陽花寺で聞く法話

友の忌や遺りし庭の濃紫陽花

お若いと言われ足腰苦笑い

宝くじもしやもしやの二三枚

記憶からだんだん薄れゆく恐さ

札幌の夢は虚しさだけ残り

川柳

木津 高子

松山 高子

西田喜久男

中田喜英子

竹内 勝利

※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

哲学館へ行こう！



夏期哲学講座 公開講演会

8月19日から開催する夏期哲学講座の中で、次の2つの講演会はどこでも聴講できます。お気軽にご参加ください。

会場 哲学ホール
 参加費 各回500円(申込不要)

講演会Ⅰ 「禅の『十牛図』から見た種々の場所論
 - 西田・西谷・上田の『宗教/哲学』-」
 日時 8月19日(土)13時45分～15時45分
 講師 森哲郎氏(京都産業大学教授)

講演会Ⅱ 「自覚から論理を見る-西田幾多郎の世界-」
 日時 8月20日(日)14時45分～16時45分
 講師 氣多雅子氏(京都大学教授)



西田幾多郎博士作品を吟ずる 第15回「全国吟詠大会」

哲学者・西田幾多郎が持つもうひとつの顔、それは詩人としての顔です。日本全国の吟詠愛好者が西田博士の漢詩・短歌を格調高く詠い上げます。

日時 9月3日(日)9時20分～
 会場 哲学ホール
 観覧料 無料(申込不要)



【問い合わせ先】 西田幾多郎記念哲学館 TEL 283-6600 <http://www.nishidatetsugakukan.org/> 月曜休館(祝日の場合は翌日)

かほく市 コミュニティ・スクール



ご意見、ご提案などは生涯学習課 学校地域協働推進室まで
 TEL 283-7137
 FAX 283-3643
 Email syougai@city.kahoku.ishikawa.jp

お近くの学校の取り組みにご注目ください！ 学校を舞台に、地域も学校も元気になろうという取り組みが、市内各地で進んでいます。



高松中では、地域と学校の架け橋として設けた中庭のぶどう棚に今年1/9にデラウェアを植えました。エンピツ程だった苗が2mを超える高さになり、2年後には実がつき始めるそうで、今後の地域の方との交流が楽しみです。



宇ノ気小では、運動場横の花壇を地域の方との交流の場にしようと、7/3に園芸委員と整備委員の5、6年生が地域の老人クラブや住民の方と一緒に約300株の花を植えました。長い花壇にズラッと花が並ぶ様子は壮観です。



七塚小、外日角小、河北台中の児童・生徒の代表が、挨拶運動に協力して取り組もうと、7/7に挨拶協定の調印式を行いました。各校の代表が明るく元気のある地域づくりのために決意表明を読み上げ、協定書にサインしました。

総務部	283-1111
・総務課	283-1110
・秘書室	283-1113
・管財室	283-7128
・財政課	283-1112
・企画情報課	283-1112
・情報推進室	283-1114
(かほく市ケーブルテレビネット)	
・税務課	283-1114
・収納対策室	283-7114
市民部	
・市民生活課	283-1116
・消費生活センター	283-7144
・防災環境対策課	283-7124
・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
・長寿介護課	283-7122
・高齢者支援センター	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

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.ishikawa.jp

お知らせ

●議会本会議・常任委員会などの傍聴ができます！

かほく市議会では「市民に開かれた議会」をめざし、本会議に加え、常任委員会および全員協議会の一般傍聴ができます。

傍聴をご希望の方は、当日、直接傍聴受付までお越しください。

なお、傍聴人の定員は、本会議は30人、常任委員会および全員協議会は8人で、受付順となります。

9月12日(火)	9時
9月13日(水)	9時
9月14日(木)	9時
9月19日(火)	13時30分
・総務建設	
9月8日(金)	9時
・市民文教	
9月7日(木)	9時
◆全員協議会(議会議事録)	
本会議休憩中	
8月29日(火)	
9月22日(金)	

◆本会議(議場) 10時

8月29日(火) 提案理由等
9月5日(火) 一般質問
9月6日(水) 一般質問予備日
9月22日(金) 委員長報告、採決等
◆常任委員会(議会議事録)
・予算決算
8月29日(火) 本会議終了後

●病児保育事業の利用料を助成します

子育て支援の充実を図ることを目的に、平成29年4月分からの病児保育事業の利用料の一部を助成します。

◆必ず許可を

農地の転用とは、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。

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、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、自己名義の農地を自分が転用するとき

●農地の転用は許可が必要

農地の転用とは、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。

対象児童

市内に在住する第2子以降の保育園、認定こども園、幼稚園の入所児童。

(注) 所得制限等がありますので詳しくは市ホームページまたは各園のチラシをご確認ください。

●司法書士無料法律相談会

市民の身近な相談窓口として、法的問題解決と紛争予防のため、県内15会場において無料法律相談を実施します。(電話相談も可)

日時 9月3日(日) 13時～16時

場所 アル・プラザ金沢ほか

相談内容 不動産登記、商業登記、相続、遺言、成年後見、借金・消費者問題など(秘密厳守・事前予約不要)

電話相談 01291-0099

「問い合わせ先」
石川県司法書士会
01291-7070

募集

●市営住宅10月入居者募集
申込期間 8月14日(月)～25日(金)

●法定相続情報証明制度

相続手続の簡素化を目的とした制度をご存知でしょうか。本制度は、戸籍等の書類を添付した申出に対して、法務局の登記官が法定相続人が誰であるのかを確認し、証明書を無料で交付するものです。

相続登記のほか、金融機関の預貯金の払い戻し等、相続手続全般で利用することができます。詳しい内容についてはお問い合わせください。

「問い合わせ先」
金沢地方裁判所不動産登記部門
01292-7869

募集住宅

単独住宅(家賃は所得により決定。4・5階は軽減有。9600円))
コーポ高松 3DK 8戸
コーポ宇気 3DK 35戸
公営住宅(家賃は所得により決定。1万2700円))
高松団地北棟 2DK 1戸
白千鳥ハイツ(高松) 2LDK 2戸
特定公共賃貸住宅
(新婚さん住まい応援事業補助金対象物件)
白千鳥ハイツ(高松) 3LDK 3戸
家賃 4万9000円
高松団地西棟 3LDK 2戸
家賃 5万5000円
※入居希望者多数の場合は抽選
「申込・問い合わせ先」
住宅管理センターかほく
01281-1414

●河北郡市優良運転者募集

日頃から安全運転に努め、次のすべてに該当する方は、ぜひご応募ください。

◆応募資格
①市内在住の方
②運転免許証を所有し、運転経歴7年以上で日頃運転している方
③無違反歴3年以上かつ無事故歴7年以上の方(応募時)
④過去3年間罰金以上の刑に処せられたことのない方
⑤(財)石川県交通安全協会河北支部にご加入の方、または応募時に加入される方
⑥以前に河北郡市優良運転者表彰を受賞されていない方

◆応募方法
防災環境対策課または高松・七塚サービスセンターへ、運転免許証の写しを持参の上、申し込みください。

◆応募締切 8月31日(木)
定員に達し次第締め切ります。

「問い合わせ先」 防災環境対策課
01281-1414

●「地域のつながりづくり」ヒント講座」参加者募集

なぜ、いま地域のつながりづくりが必要なのでしょう。地域でのつながりを支える様々な交流活動について考える機会に興味のある方はどなたでもご参加ください。

日時 9月6日(水) 13時30分～15時15分

場所 七塚健康福祉センター
講師 桃山学院大学 社会学部 教授 松端克文氏

●パン教室参加団体募集

動物パンやカフェパンを一緒に作りましょう！
子供会や婦人会等の方々の参加をお待ちしています。

開催時期 平成30年3月までの土曜日 9時～12時

場所 ライフクリエートかほく(七塚ハ7-1)

対象 子供会等の団体

参加費 600円(パン2個の材料と飲物代)

持ち物 エプロン・バンダナ・内履き

申込締切 希望日の2週間前

「申込・問い合わせ先」
社会福祉法人四恩会
ライフクリエートかほく
パン教室受付係(松原)
01283-7100

●お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート!

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や

●放送大学10月生を募集

平成29年度第2学期(10月入学)の学生を募集中です。

放送大学はテレビ、ラジオ、インターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然学など、幅広い分野を学ぶことができます。

出願締切 第1回 8月31日(木)
第2回 9月20日(水)

※資料を無料で差し上げています。

「申込・問い合わせ先」
放送大学石川学習センター
01246-4029

墓地の清掃を!
(高松墓園・宇ノ気墓地公園を使用している皆さまへ)

お盆が近づいてきました。皆さまが気持ちよくお参りできるように、ご自分の使用区画の清掃をお願いします。

清掃後のごみは、各自持ち帰りましょう。

「問い合わせ先」 総務課管財室

かほく市公式子育て支援アプリ
「子育てにゃんでもトーク」

Available on the iPhone
App Store
iPhoneの方

ANDROID APP ON Google play
Androidの方

8月は経済産業省主催による「電気使用安全月間」です。あなたのお家はだいじょうぶ？日頃から電気使用安全を心がけましょう。



北陸電気保安協会

夏休みはうみっこらんどへ!
うみっこ企画展 2017




幼稚園と保育園の年長組さんが描いた「お魚や船」が大集合。のとじま水族館の生きものの写真も市民ギャラリーうみっこにて展示します。

期間 8月6日(日)～20日(日)
※8月7日(月)は休館日です。
時間 9時～17時
場所 海と渚の博物館「市民ギャラリーうみっこ展示場」
※作品鑑賞は無料です。
協力 のとじま水族館

[問い合わせ先]
うみっこらんど七塚 Tel.283-8880

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〕
開館時間 9時～17時(月曜休館。祝日の場合は翌平日)

◆かほく市書道協会展
期間 8月24日(休)～9月3日(日)
※最終日15時まで
出展者 かほく市書道協会
◆民家の甲子園・石川県大会
パネル展
期間 8月26日(出) 13時～
9月10日(日) 15時
出展者 (独)石川県古民家再生協会
[問い合わせ先] うみっこらんど七塚
Tel.283-8880

◆お盆の休館日 8月14日(月)～17日(木)
開館時間 10時～17時(第1月曜 火曜休館)

◆パレ体験レッスン
日時 8月5日(出)、26日(出)
10時15分～11時
参加費 500円(飲物券付)
対象年齢 3歳～
服装 動きやすい服装
講師 伊藤静香さん
(クラブパレット)

◆親子で川柳あんどん作り
あんどんの組み立てと絵付けをします。作品は8月20日(日)の市民川柳祭で飾った後に進呈します。

「問い合わせ先」
平野加奈子さん(ピアノ)
主催 NPO法人まちかど倶楽部たかまつ
たかまつまちかど交流館
Tel.282-5760

「問い合わせ先」
社会福祉法人四恩会
ライフクリエートかほく
Tel.283-7100

がんばりました

◆第30回石川県小学生団体卓球大会
(6/11 金沢市)
団体男子 優勝 かほくジュニアA
準優勝 かほくジュニアB
団体女子 優勝 かほくジュニア
準優勝 かほくジュニアA

◆第14回能登地区ジュニアトランポリン競技大会
(6/11 羽咋市)
Cクラス小学生低学年男子 優勝 久保尋(七塚小)
準優勝 谷内政仁(七塚小)
Cクラス小学生低学年女子 準優勝 喜多あい(七塚小)
Cクラス小学生中学年女子 優勝 間野心結(高松小)
準優勝 岡田美里安(外日角小)
第3位 藤池真白(高松小)
Bクラス小学生低学年男子 第3位 寺田旭(高松小)
Bクラス小学生低学年女子 優勝 松本侑奈(七塚小)
準優勝 黒川こころ(七塚小)

日時 8月5日(出)13時～16時 (随時)
参加費 無料
対象 小学生以上(申込不要)
指導 城戸寿子さん、細川律子さんほか
主催 鶴形を顕彰する会

◆第89回 ふるさとを語る会
くかほく市ボランティア観光ガイド(ガイド養成講座)
講座内容 ガイドによる案内実演
日時 8月6日(出) 14時～
参加費 300円(飲物券付)
講師 ボランティア観光ガイド
◆夏のバスボム&カラーバスノルト作り
日時 8月10日(出)
13時30分～15時30分
※申込締切 8月9日(木)
お子様だけでも参加できます。
受講料 2200円(飲物付)
持物 エプロン
講師 たけなかあゆこさん(JLAバスボム・バスノルト認定講師)

◆第95回 みんなで歌おう
日本のうた101
日時 8月13日(出)
10時30分～12時
参加費 500円(飲物付)
※初回のみ歌集代600円別途必要
指揮 岡田一成先生
主催 楽しく歌う会(絆)

代表 沖野美智子さん
◆姿勢講座(健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験)
日時 8月18日(出)
10時30分～11時30分
参加費 1ドリンクオーダー
主催 姿勢セラピスト村井由紀さん(KCSセンター金沢院)

◆オレンジカフェ
日時 8月19日(出)
10時～11時30分
参加費 飲物代分(個人負担)
主催 竹中由香里さん

◆復元加工師によるしみ抜き実演会
しみ抜きの工程を見ていただき、しみのご相談にもお応えします。
日時 8月19日(出) 13時～16時
主催 沖野光司さん(江川クリーニング)

◆アロマストーン作り
日時 8月23日(出)
13時30分～15時30分
※申込締切 8月21日(月)
お子様だけでも参加できます。
受講料 2200円(飲物付)
持物 エプロン
講師 たけなかあゆこさん(JLAアロマストーン認定講師)

◆ベビーマッサージ教室
日時 8月24日(出)
10時30分～12時
お子様だけでも参加できます。

◆写真展
開催期間 8月19日(出)～30日(休)
※入場無料
出展者 香林充さん
◆竹工藝作品展
開催期間 8月2日(休)～11日(出)
※入場無料
出展者 香林充さん

◆予告
◆名月コンサートフルートとピアノによる二重奏
日時 9月17日(出)
開場 13時30分 開演 14時
入場料 500円 チケット
発売は8月10日(休)から
出演 多田由美さん(フルート)

善意をありがとう

◆松本秋景さん(上田名)から園児の情操教育のため、全9保育園に日本の昔話絵本(計108冊)を寄贈していただきました。
●東日本大震災および平成28年熊本地震災害にかかる義援金を受け付けています。
(受付は平成30年3月31日まで)
●平成29年7月5日からの大雨

災害義援金を受け付けています。
(受付は平成29年8月31日まで)
各義援金等の受付場所
健康福祉課、高松・七塚サ―ビスセンター



道路沿いの土地所有者の皆さまへ
道路にはみ出した樹木等の適正な管理(剪定・伐採)のお願い

庭木や生垣、畑や山林等の樹木や雑草が道路にはみ出していると、交通事故の原因となり、大変危険です。

また、強風や降雪等により樹木が道路に倒れると、通行や児童の通学の支障となるだけでなく、歩行者や通行車両との事故につながります。

道路や歩道にはみ出した樹木等は、危険を及ぼす状態であっても、市が勝手に伐採や除草をすることはできませんが、倒木等により道路の通行に支障が生じた場合は、緊急的な安全措置のため、連絡することなく伐採・処理することがあります。

所有する土地の樹木等が交通安全上、支障を与えている、または与える恐れがある場合に道路や歩道を安全に利用できるよう樹木の剪定・伐採や除草をすることは、土地所有者の責務となりますので、適正な土地の管理にご協力をお願いします。



[問い合わせ先]
都市建設課 Tel.283-7104

「哲学の杜ライトアップ」フォトコンテスト

応募期間 2017. 8. 1 ~ 9. 29

【テーマ】

石川県西田幾多郎記念哲学館周辺のライトアップ風景

世界的建築家 安藤忠雄氏による思索の空間に、東京スカイツリーのイルミネーションを手がけた気鋭の照明デザイナー 戸恒浩人氏の監修で誕生した「哲学の杜ライトアップ」。

150基のLEDで美しくライティングされた哲学の杜斜面をはじめ、階段庭園、思索の道などの「遠景」「眺望」「近景」といった様々な夜景を撮影してご応募ください。



応募資格

どなたでも応募できます。

応募規定

- ・本人が撮影した未発表のもの
- ・1人2点まで応募可
- ・カラープリントでサイズは四つ切り、ワイド四つ切り可（原則作品の返却はいたしません。）
- ・作品のデジタル加工、合成、加筆は不可
- ・人物が含まれる場合は、被写体の人物に承諾を得て応募してください。

応募方法

応募票に必要事項を記入し、作品裏面に貼付けて産業振興課へ郵送または窓口へ提出してください。（応募票は市HPをご確認ください。）

応募期間

2017年8月1日（火）～9月29日（金）

各賞

グランプリ 賞金5万円 × 1点

金賞 賞金3万円 × 1点

銀賞 賞金1万円 × 1点

入選 賞金5千円 × 3点

- ・入賞作品はかほく市生涯学習フェスティバル（10月28日、29日開催）に展示します。
- ・入賞作品は観光ポスター等の市PR資料等に使用する場合があるので、データまたはフィルムを提出していただきます。
- ・入賞作品の著作権、使用権は主催者に帰属します。

応募・問い合わせ先 | かほく市役所 産業振興課
 〒929-1195 石川県かほく市宇野気二81番地 Tel. 076-283-7105



平成29年6月分 かほく市入札結果をお知らせします

No.	入札日	件名	工事・業務場所	契約額（円）	工事・業務請負業者
1	H29.6.2	公共下水道枝線管渠工事（2工区）	外日角・秋浜	4,243,320	㈱三宝かほく支店
2	H29.6.2	公共下水道枝線管渠工事（3工区）	木津	4,203,360	㈱三宝かほく支店
3	H29.6.2	国道159号拡幅工事に伴う配水管布設工事【木津地区】	木津	9,676,800	㈹西盛電気設備
4	H29.6.2	国道159号拡幅工事に伴う配水管布設工事【遠塚地区】（その1）	遠塚	8,262,000	㈹ヨジロ設備
5	H29.6.2	内高松地区内配水管布設に伴う舗装本復旧工事	内高松	1,674,000	沢田工業㈱
6	H29.6.2	かほく市立七塚小学校長寿命化改修工事基本設計業務委託	木津	9,180,000	㈱五井建築研究所
7	H29.6.2	かほく市公園遊具施設点検業務委託	市内一円	896,400	内田工業㈱
8	H29.6.2	高松地区地籍調査CDEFG工程業務委託	高松	9,018,000	カホク測量設計㈱
9	H29.6.2	余地地区地籍調査辺長図集成図作成業務委託	余地	1,350,000	㈱北日本ジオグラフィ
10	H29.6.2	宇ノ気保健福祉センター機械設備機器保守点検業務委託	宇野気	2,052,000	岸設備工業㈱
11	H29.6.2	七塚健康福祉センター・七塚デイサービスセンター空調設備保守管理業務	遠塚	712,800	岸設備工業㈱
12	H29.6.2	かほく市第2学校給食センター空調・換気設備保守点検業務	高松	923,400	岸設備工業㈱
13	H29.6.2	かほく市立学校清掃業務	市内一円	4,318,920	PFUライフエージェンシー㈱
14	H29.6.2	自動車騒音環境基準常時監視調査に係る面的評価業務	市内一円	1,404,000	㈱エオネックス
15	H29.6.2	平成29年度かほく市環境調査業務	市内一円	993,600	㈱エオネックス
16	H29.6.2	災害対策物品購入（食料品）	宇野気	1,164,402	㈱本田商会
17	H29.6.2	上水道定期交換用水量器購入	二ツ屋	3,470,796	東洋計器㈱金沢営業所
18	H29.6.9	宇野気地区内配水管布設替に伴う舗装本復旧工事	宇野気	15,660,000	㈱ホクエツロード
19	H29.6.23	国道159号拡幅工事に伴う配水管布設工事【遠塚地区】（その2）	遠塚	7,020,000	㈹岡本ポンプ
20	H29.6.23	国道159号拡幅工事に伴う配水管布設工事【秋浜地区】	秋浜・浜北	9,234,000	㈹清水商会
21	H29.6.23	国道159号拡幅工事に伴う配水管布設工事【外日角地区】	秋浜・外日角	8,834,400	㈹中村住設
22	H29.6.23	高松保育園保育室改修工事	高松	5,994,000	大西工務店
23	H29.6.23	みずべ保育園保育室改修工事	大崎	4,374,000	一井
24	H29.6.23	ひまわり保育園保育室改修工事（建築）	秋浜	7,192,800	一井
25	H29.6.23	ひまわり保育園保育室改修工事（設備）	秋浜	4,903,200	㈱おりた
26	H29.6.23	市道秋浜2号線外舗装改修工事	秋浜	1,944,000	北川ヒューテック㈱
27	H29.6.23	市道上山田3号線舗装改修工事	上山田	3,510,000	㈱ロードアンドスポーツ
28	H29.6.23	市道指江1号線舗装改修工事	指江	2,462,400	丸建道路㈱
29	H29.6.23	市道高松84号線側溝改修工事	高松	3,366,360	㈱トオカイ・ホリタ
30	H29.6.23	市道長柄町21号線側溝改修工事	中沼	1,351,080	㈱トオカイ・ホリタ
31	H29.6.23	市道高松7号線転落防止柵設置工事	長柄町	3,402,000	北陸道路施設㈱
32	H29.6.23	市道秋浜20号線外消雪井戸改修工事	市内一円	3,132,000	㈱ホクコク地水
33	H29.6.23	道路橋梁点検業務	市内一円	9,450,000	アルスコンサルタンツ㈱
34	H29.6.23	市道木津10号線舗装改修詳細設計業務	木津	2,970,000	アルスコンサルタンツ㈱
35	H29.6.23	かほく市住生活総合計画策定業務	市内一円	3,456,000	㈱ヒューマンネット
36	H29.6.23	かほく市都市公園遊具長寿命化改修等に伴う実施設計業務	内高松・谷・遠塚	1,080,000	㈱東洋設計
37	H29.6.23	かほく市第2学校給食センター食器購入	高松	2,161,404	松村物産㈱
38	H29.6.30	しらゆり保育園保育室増築・改修工事（設備）	白尾	6,426,000	河北台電設㈱



イレネの

Grjaß dj!

Vol.23 「ドイツの中世へお出かけ」

かほく市国際交流員 グラフ・イレネ

暑さ厳しい8月、皆さんはこの瞬間に野球をテレビの前で楽しんだりしているかもしれませんが、ドイツ人にとっての8月は、やっぱりせめて近くの湖まで旅に出ることで忙しい月です。それに対して、日本人の観光客にドイツの目的地を尋ねれば、最初に思いつくのはおそらくディズニーのロゴマークにもなっているあのお城です。ドイツの南部、バイエルン州にある「ノイシュヴァーンシュタイン城」です。また、外国の方に人気のある祭りといえば「オクトーバフェスト」で知られるビールの祭りです。その他にも、歴史深いところで開催される面白い祭りが沢山あるので、紹介したいと思います。

夏の間、特に6月末から天気がよくて、晴天の下で「中世祭り」がドイツのあちらこちらで行われています。簡単にいうとヨーロッパの中世の歴史や文化をいかし、現代の催しにしたものです。その中で、一番見所といえるのは、騎士のジョスト(馬上槍試合)でしょう。雰囲気としては、日本の流鏝馬で弓の代わりになぎなたを持った2人の侍の対戦を洋風で想像してもいいかもしれません。イベント中、昔ながらの手工芸品や食べ物の屋台が並ぶ市場が開催されることも多いです。劇団員や屋台の人だけでなく、お客さんも年齢を問わず中世の服装をイメージして、仮装して見学することがあります。

そういった中世の祭りは特にお城が沢山あるライン川周

辺のほか、私の郷土のバイエルン州の中世の町並みが残る場所で行われます。バイエルン州の元王家の子孫に主催される、カルテンベルクの「リッターシュピール」が広く知られています。野外アリーナで騎士達が決闘する演奏がメインで、中世風バンドのライブに伝統工芸の体験や現地の醸造物を味わえるビアガーデンもそろえてあります。ジョストで槍が敵のよろいに当たる迫力ある音や剣が響く戦いシーンで観客は最初から最後まで、感動するばかりです。



カルテンベルガー・リッターシュピール

同じバイエルン州にあるランツト市には4年ごとに市民から選ばれた素人出演者による市内パレードと劇の両方を楽しめる歴史祭りが有名です。金沢の百万石祭りに似たような時代祭りですが、当時の公爵の結婚式にまつわる、実際にあった歴史事情を元にした祭りです。この「ランツトター・ホッヒツァイト」は100年以上前から観光振興や地域おこしを目的にして、ボランティアによる実行委員会によって続けられてきており、地元の人にも大人気です。

もしきっかけがあれば、どちらも見てほしいものです。祭り会場ならではの独特な、普段味わえない雰囲気をQRコードでどうぞご覧ください。



ランツトター・ホッヒツァイト

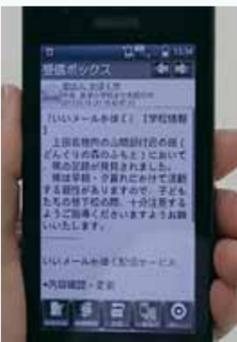
身近な情報を手軽に入手!

「いいメールかほく」をご利用ください

緊急情報やお役立ち情報を、携帯電話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、情報を入手してください。

【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

【問い合わせ先】

企画情報課 情報推進室
Tel.283-7112

登録したい

- 1. 次の宛先に空メールを送信する。
▶ kahoku@entry.mail-dpt.jp
2. 仮登録の受付メールが届きます。メールの本文に書かれている URL から本登録を行う。



登録内容を変更したい

- 1. 次の宛先に空メールを送信する。
▶ kahoku@check.mail-dpt.jp
2. 変更の受付メールが届きます。メールの本文に書かれている URL から登録内容を変更する。



解除したい

- 1. 次の宛先に空メールを送信します。
▶ kahoku@cancel.mail-dpt.jp
2. 解除の受付メールが届きます。メールの本文に書かれている URL から解除する。



※一部旧機種の携帯電話では、登録等の作業ができませんので、情報推進室までご連絡願います。

HI-KESHI-DAMASHII 火消魂

第4回 かほく市消防団 宇ノ気第二分団



結成 平成16年3月~
団員数(男・女) 15人(15人・0人)
平均年齢 40.7歳

このコーナーでは市内消防団の活動内容を紹介します。

【宇ノ気第二分団の歴史】

宇ノ気第二分団は、明治22年4月1日の町村制施行により指江・狩鹿野・多田・上山田・下山田・気屋の地区をもって発足した旧西英(にしあがた)村を防災地域としています。



高崎 正輝 分団長

【私たちと活動しませんか!】

わが分団は石川県消防操法大会へ4回出場し、平成7年には準優勝を経験しています。今年もその伝統を胸に河北郡市消防団連合訓練での優秀な成績を目指して練習に励んでいましたが、県大会出場とはなりませんでした。



連合訓練での入場行進

団員数が15人とかほく市消防団の中でも少ない分団ですが、心意気は他の分団に勝るとも劣りません。地域の安心・安全を守る「義勇の精神」にあふれた皆さんの入団をお待ちしています。



うちのイチョシ 団員

わが団イチョシ団員の意外な(?)一面を紹介します!



【生涯現役を目標に!】

小学校からサッカー一筋22年、現在は地元の社会人サッカーチーム「かほくFCメアール」に所属しプレーしています。サッカーも消防団活動も、生涯現役を目標に日々頑張っています。
林 友平さん [消防団歴6年]

消防だより - 水難事故にご注意を!

夏は晴れ間が続き、気分が爽快になる季節です。この時期、海水浴や川などでの水遊びが多くなりますが、一歩間違えると大変な事故につながる可能性があります。次のことに気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。

- 1. あらかじめ危険な所を確認し、距離を置く 遊泳禁止区域では絶対に泳がない。釣りの場合も立ち入り禁止区域の確認をしましょう。
2. 健康管理を徹底し、飲酒時の遊泳は避ける 体調が優れないときや睡眠不足で疲れているときは、水泳や釣りなどは控えましょう。
3. 天候に注意する 川や海などに行く前に天気の情報チェックし、悪天候が予想されるときは、無理をせず、中止・延期を検討しましょう。
4. 万一の備えを万全に! 必ずライフジャケットを着用しましょう。
5. 絶対に油断しない! 「ひよっとしたら水難事故にあうかもしれない」と意識することが大切です。

かほく市消防本部
消防署 Tel.283-3585
高松分署 Tel.282-5666

平成29年度警察官採用候補者募集中

Table with columns: 募集種目, 受験資格, 受付期間, 第1次試験日, 第2次試験日. Rows include 警察官B, 警察官B(武道指導), 女性警察官B.



※申込書は、津幡警察署・交番・駐在所で配付します。

【申込・問い合わせ先】 津幡警察署 Tel.289-0110



休日当番医

(時間 9:00 ~ 17:30)
(受診の前にお問い合わせください)

8月6日(日)
角田医院 (内・小)
(かほく市高松ナ 15-1 TEL 281-0012)
たなべ眼科医院
(津幡町北中条 8-57-1 TEL 289-6340)

8月11日(金)
上島クリニック (婦・産・内)
(津幡町清水ア 25 TEL 289-2233)
はせがわクリニック (内・消・外)
(かほく市内日角 4-12 TEL 283-6611)

8月13日(日)
かねだ医院 (内・神経内)
(かほく市高松ヲ 2-6 TEL 281-1164)
さかきばら内科医院 (内・小)
(津幡町庄ト 1-15 TEL 288-7770)

8月20日(日)
藤田整形外科クリニック
(かほく市内日角 4-1 TEL 283-7177)
由雄クリニック (内・循)
(津幡町横浜は 50-6 TEL 288-8584)

8月27日(日)
石倉クリニック (形成外科・皮)
(津幡町北中条 6丁目 73 TEL 289-7767)
なかお医院
(かほく市七窪ハ 17-6 TEL 283-6655)

9月3日(日)
向陽台クリニック (産・婦)
(内灘町向陽台 1丁目 225 TEL 255-3454)
みずほ病院 (内)
(津幡町字潟端 422-1 TEL 255-3008)

8月のカレンダー

祝日には国旗を掲げましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(火)	
2日	(水)	
3日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
4日	(金)	○第 69 回石川県民体育大会【ゴルフ】(金沢市)
5日	(土)	○第 69 回石川県民体育大会【中心会期】 1日目 開会式 (8:30、金沢市主会場) ○禅文化体験会 (18:30、哲学館)
6日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00 ~ 12:00、河北都市リサイクルプラザ正面出入口) ○第 69 回石川県民体育大会【中心会期】 2日目 閉会式 (18:00、金沢市主会場)
7日	(月)	
8日	(火)	○聴覚障害者生活相談 (10:00 ~ 12:00、ほのぼの健康館)
9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)
10日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
11日	(金)	【山の日】山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。
12日	(土)	
13日	(日)	
14日	(月)	
15日	(火)	
16日	(水)	
17日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
18日	(金)	○シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
19日	(土)	○第 37 回夏期哲学講座 (~ 21 日、哲学館) ○太陽観望会 (① 14:00 / ② 15:00、七塚生涯学習センター) ○天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)
20日	(日)	○かほく市防災訓練 (7:00 ~ 9:00、宇ノ気小学校、金津小学校、宇ノ気中学校) ○古紙類・古着類拠点回収 (9:00 ~ 12:00、河北都市リサイクルプラザ正面出入口) ○第 14 回かほく市長杯争奪石川県ラージボール卓球大会 (9:00、河北台健民体育館)
21日	(月)	
22日	(火)	○聴覚障害者生活相談 (10:00 ~ 12:00、ほのぼの健康館)
23日	(水)	
24日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
25日	(金)	
26日	(土)	○天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)
27日	(日)	○サンドヒルかほく市 2017 グラウンドゴルフ大会 (8:30、高松グラウンド・ゴルフ場)
28日	(月)	
29日	(火)	○市議会 定例会本会議 (10:00、議場) ○市議会 予算決算常任委員会 (本会議終了後、議会会議室)
30日	(水)	
31日	(木)	○市・県民税 第 2 期納期限 ○国民健康保険税 第 4 期納期限 ○心配ごと相談 (13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター) ○防災講演会 [河北都市防火協会主催] (18:30、哲学館)
9月1日	(金)	
2日	(土)	
3日	(日)	○第 14 回かほく市スポレクサーキット大会第 2 戦トリプルビーチボールバレー競技会 (8:30、河北台健民体育館) ○古紙類・古着類拠点回収 (9:00 ~ 12:00、河北都市リサイクルプラザ正面出入口) ○第 15 回「全国吟詠大会」(9:20、哲学館)

BUKA-TAN

部活動探訪

Vol.27

河北台中学校 女子バレーボール部



顧問 川崎洋一 教諭
品川恵美 教諭

部員数 17人 (1年生 6人
2年生 11人
3年生 一人)

部のモットー 練習で泣き、試合で笑う

私たちは河北台中学校女子バレーボール部の目標は、自分たちのプレーをして、県大会出場することです。そのために練習で泣き、試合で笑うをモットーにがんばっています。



キャプテン 武田琴美さん(2年)

このコーナーでは、市内の中学校で一生懸命に部活動に励む生徒たちの姿を紹介いたします。



一心不乱 県大会出場

不用品情報ダイヤル登録状況 -無料- 7月21日現在

譲ります	譲ってください
・畳ベッド ・カーテン生地 ・子ども用自転車 ・水槽 ・スロープ(木製)	・杖 ・こいのぼり ・犬用キャリーバッグ ・鳥かご ・ゴムボート

[問い合わせ先] 防災環境対策課 TEL 283-7124

「エコみらい河北」体験教室

日程	教室名	受講料
8月 5日(土)	ガラスモザイクアート (ビンのかけら工作)	500円
8月 6日(日)	吹きガラス中級コース*	2,000円
	オリジナルコップを作ろう (吹きガラス体験教室)	2,000円
8月 17日(木)	親子リサイクル工作 ※予約時に持ち物をお知らせします	無料
8月 19日(土)	手作りガラスビーズ (とんぼ玉作り)	1,000円
8月 26日(土)	ガラスに絵を描こう (サンドブラスト体験教室) ※ガラス製品持参	500円
	吹きガラス中級コース*	2,000円
8月 27日(日)	オリジナルコップを作ろう (吹きガラス体験教室)	2,000円

開催日の2日前までにご予約ください。

*吹きガラス中級コースは、エコみらい河北の吹きガラス体験教室を1回以上受講されたことのある方が対象です。

[問い合わせ先] エコみらい河北 TEL 288-4545

みんなで作って、いっしょに味わう 行事食

四季折々の行事と密接に結びついている「行事食」。家庭でも、旬のものを献立に取り入れ、日々の食事を楽しく、喜びあふれた時間にしたいものです。今年度は家で手作りしたくなるような季節の行事食を紹介します。



精進料理 (ごま豆腐)

精進料理とは「殺生してはならない」という仏教のしきたりに従い、お盆にはお仏壇にお供えたものでした。野菜を中心に作られ、調理法も決まっており、甘・辛・酸・苦・塩味の「五味」、赤・白・緑・黄・黒の「五色」、生・煮・焼・揚・蒸の「五法」が基本となります。



材料 (4人分)

・水	350 cc
・だし用昆布	4 × 5cm 角 1枚
・くず粉	50 g
・練りゴマ	50 g
・塩	小さじ 1 / 6 (1g)

作り方

- ① だし用昆布は水 (350cc) に数時間つけておきます。(うまみを煮出して冷ましたりでも可)
- ② ①の昆布だしとくず粉をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜます。
- ③ ダマがなくなったら練りゴマと塩を加えて、混ぜたものをザルでこしながら鍋に移します。
- ④ 弱めの中火にかけ、絶えずしゃもじで混ぜながら加熱します。粘りが出始めてから 10 分ほど混ぜ続けます。
- ⑤ 水でさっと濡らした容器に④を流し入れ、冷水で冷やします。
- ⑥ 固まったら器に盛り付け、お好みでわさびを添えて、しょうゆでいただきます。

かほくチャンネル

8月の番組案内



デジタル9ch
STB037chで
ご覧くださいね!

〔番組は、毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

●今月の映像特集

第23回石川県紙ひこうき大会 in かほく

6月18日、約200人の参加者が自慢の愛機を持って集結！夢をのせた手づくり紙ひこうきが大空を舞う様子は爽快です。ぜひご覧ください。



プレイバック！「Weekly Kahoku City / 2017 上半期」

8月11日～8月25日の間、2017年上半期分の「Weekly Kahoku City」を一挙放送します。お盆は家族、親戚そろって「かほくチャンネル」をご覧ください！



ライトプラン加入世帯で使用料(1,080円)が免除になる減免制度のお知らせ

- ◆家族が70歳以上のみの世帯で、住民税(市・県民税)が課税されていない世帯
〈申請に必要なもの〉
 - ①申請書(世帯全員の署名・押印が必要)
- ◆障害者手帳(障害程度等級1級または2級、A判定)を所有する家族がいる世帯で、住民税(市・県民税)が課税されていない世帯
〈申請に必要なもの〉
 - ①申請書(世帯全員の署名・押印が必要)
 - ②障害者手帳の写し

※申請書は情報推進室・各サービスセンターにあります。

加入相談、番組内容など
ケーブルテレビのお問い合わせは…
企画情報課 情報推進室 (市役所東フロアB1F)
TEL 076-283-7112 FAX 076-283-6745
Eメール: catv@city.kahoku.ishikawa.jp

かほく市の住民基本台帳人口

(平成29年6月30日現在)

男性	16,978人 (+18)
女性	18,146人 (-5)
合計	35,124人 (+13)
世帯数	12,692世帯 (+27)

※カッコ内は前月比

編集後記

毎号表紙に何を持ってくるかが悩みの種なのですが、本号は巻頭からの百歳体操にしました。縁あって地元グループが取材対象になりお邪魔したところ、ご近所の方もチラホラいらしていたおかげで遠慮なく撮影することができました。重りを使う体操は結構な運動量に見えました。▼小中高とスポーツで鍛えたはずなのですが、加齢＋運動不足で本気で何か始めないとマズいと実感しています(苦笑)。(菊田)

暑い日が続きますね。私は夏バテしそうになりながらも、庭の野菜や花が元気に育っているのを見て日々パワーをもらっています。▼「哲学の杜ライトアップ」フォトコンテスト(23歳)作品募集中です！私も広報掲載用の写真を撮りたので足を運んだ時期があったのですが、綺麗なライトアップの写真を撮る難しさを痛感しました。どんな作品が集まるのか、個人的に興味津々です！ぜひ応募ください。(衣谷)

かほくチャンネル番組ガイド

時間	内容	
5:00	映像特集	
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	
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 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	8/29、9/5、22
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	第3回 かほく市議会 定例会(生中継)
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)	(詳細時間は未定)
13:30	映像特集	
14:30	北国新聞ニュース	
15:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	15:00～「ちよいトレ」
15:30	こちらかほく市情報局	
17:00	映像特集	
18:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	
18:30	映像特集	8/31(木)18:45～ 「月イチスタジオ645」
19:30	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	
20:00	北国新聞ニュース	
20:30	こちらかほく市情報局	
22:00	映像特集	第3回 かほく市議会 定例会(録画)
23:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	(詳細時間は未定)
23:30	映像特集	
0:30	こちらかほく市情報局	
2:00	放送休止(5:00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8:30～17:15)