



【特集】

かほくの夏を満喫！

今年も本当にたくさんの人で賑わった
サマーフェスタ in かほく。
各会場の様子をお届けします！

主な
内容

(特集) サマーフェスタ in かほく
まちの話題
かほく市からのお知らせ
くらしの情報
かほくチャンネル番組ガイド

・・・2
・・・6
・・・9
・・・20
・・・28

【photo : サマーフェスタ in かほく ビーチフェスタ会場にて】



今年は大雨の影響で太海川がにぎり、増水したため、会場を大海交流センターに移し開催しました。曇天ではありましたが、大海川漁業協同組合員のみなさんの指導の下、550人が鮎のつかみどり体験に参加し、捕まえた鮎はその場で塩焼きにして食べるなど、自然の恵みを満喫しました。自然体験教室として笹舟流しも行われ、子どもたちの楽しそうな歓声が上がっていました。

また、チャリティ餅つきや地元瀬戸町農産物加工組合の特産物も即売され、楽しいひと時を過ごしていました。

River Festa

リバーフェスタ



Beach Festa

ビーチフェスタ



外日角海岸では、およそ200人の子どもが地引網の体験をし、次々とあがる魚に興奮した様子でした。「ビーチサン跳ばし大会」では荒天のなか、およそ60人の参加者で競技が行われ、次々と出る好記録に、大いに盛り上がる大会となりました。

翌日早朝から行われた「白ギス釣り大会」は、総勢118人、県外からも多数の参加があり、全体的に良好な釣果でした。

★白ギス釣り大会入賞者

一般の部	重量 (g)	住所
優勝	和田 昌孝	1010 富山県
準優勝	大野 正浩	917 かほく市
第3位	若宮 弘之	787 小松市
第4位	香林 和幸	786 能美市
第5位	太田 健	675 小松市
第6位	竹内 伸雄	598 かほく市
第7位	石田 匠	564 かほく市
第8位	舩村 美和	534 かほく市
第9位	伍嶋 勇亮	533 白山市
第10位	小島 宏	532 静岡県
シニアの部	重量 (g)	住所
優勝	山口 春彦	295 かほく市
レディースの部	重量 (g)	住所
優勝	水野 登美子	465 愛知県
ジュニアの部	重量 (g)	住所
優勝	鎌田 勝斗	97 かほく市

★ビーチサン跳ばし大会入賞者

一般男子の部	距離 (m)	住所
優勝	山崎 勉	23.80 野々市市
準優勝	市井 真太郎	20.10 かほく市
第3位	川向 永真	18.80 かほく市
一般女子の部	距離 (m)	住所
優勝	松崎 みどり	15.40 金沢市
準優勝	伊藤 万記子	12.50 国分寺市
第3位	小林 真樹	11.60 金沢市
子どもの部 (高学年)	距離 (m)	住所
優勝	藤井 克彰	16.50 金沢市
準優勝	吉田 悠生	15.00 金沢市
第3位	西 快晟	14.30 金沢市
子どもの部 (低学年以下)	距離 (m)	住所
優勝	山田 熙斗	8.40 金沢市
準優勝	伊藤 優花	7.90 金沢市
第3位	木部 日夢	6.40 小松市



白ギス釣り大会各部優勝者の皆さん

サマーフェスタ in かほく

かほく四季まつり



今年の「サマーフェスタ in かほく」は、7月29日、30日の2日間にわたり市内3会場で開催されました。

メイン会場のキャッツフェスタ会場にはおよそ2万8000人が来場し、夏の暑さも吹き飛ばすような盛り上がりを見せました。

猫にゃん グランプリ テーマは『情熱』!

ダンス部門

ダンス部門 10 チーム、仮装部門 7
チームが華麗なダンスや趣向を凝ら
した衣装などでステージを彩りました。

グランプリ

準グランプリ



BACHIKA (白山市)



SweetCHIC (かほく市)

ナイスキャッツ賞



JEG (かほく市)

クールキャッツ賞



Happy ♥ berry (かほく市)

ドリームキャッツ賞



PUZZLE & UPPERS (宝達志水町)

グランプリ



キッズとばあば (かほく市)

ドリームキャッツ賞



Weにゃんdo it (かほく市)

クールキャッツ賞



またたびキャッツ (津幡町)

ナイスキャッツ賞



9-years-old-summer (かほく市)

仮装部門

準グランプリ



おやこバドにゃん with 見守り隊 (かほく市)

Cats Festa キャッツフェスタ



日が落ちると、まつりもい
よいよ終盤へ。市民謡協会の
生演奏による「かほく夢おど
り」と「かほく四季だより」
にあわせて輪踊りが行われ、
商工会青年部ライブに続き、
最後は恒例の花火大会が行わ
れ、来場者の夏の思い出に華
を添えました。

今年のキャッツフェスタは
天候にも恵まれ、およそ
2万8000人が来場し、大
いに賑わいました。
会場では、市内保育園と幼
稚園の子ども達が遊戯や演奏
など、元気いっぱい練習の
成果を披露し、訪れた方々の
目を愉しませていました。
さらに今年はスペシャルゲ
ストとして三浦祐太郎さん
moumoon(ムーン)と、
岡本真夜さんによる生ライブ
も行われ、会場を包み込む素
敵な歌声にステージ前に集
まった観客の方々は酔いしれ
ました。



猫ペイントコーナー



にゃんたろうふわふわ



働く車体験コーナー



「PFUブルーキャッツ」紹介



にゃんたろう&ブルーニャ



とれたて朝市



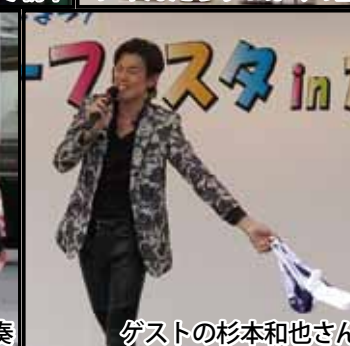
にゃんたろう&ほくの里



うの幼稚園園児による遊戯



木津幼稚園園児による演奏



ゲストの杉本和也さん



市民輪踊り



商工会青年部ライブ



上手にすぐえるかな?

石川県町会区長会連合会 住民自治功労者表彰
8 / 2

石川県町会区長会連合会大会・総会の席上、長年にわたり自治組織活動において特に功績のあった方々に、石川県知事感謝状および石川県町会区長会連合会会長表彰状が授与されました。

かほく市からは2人が受賞し、前高松上北町町会長の狩谷繁さんに県知事感謝状、前高松東町町会長の竹中義紀さんに県連合会会長表彰状が贈呈されました。



狩谷 繁さん



竹中 義紀さん

警察協力者表彰受賞
7 / 28

石川県警察本部において、警察行政に深い理解と協力のあった方を対象とした警察協力者表彰式が開催されました。

席上、長年の市および河北郡市での警察行政に対する協力や赤ランプ作戦等によって交通安全意識の普及啓発に尽力された功績により、簗嶋隆さん（市街頭交通推進隊本部隊長）に石川県警察本部長感謝状が贈呈されました。



簗嶋 隆さん

上伊丹町・七窪 油谷さん宅で百歳体操自主運動グループがスタート！
7 / 6、7 / 12

上伊丹町と七窪の油谷さん宅で、めざせ！いきいき百歳体操自主運動グループがスタートしました。グループのスタートに際し、長寿介護課が応援講座を開催し、上伊丹町は約15人、油谷さん宅では6人が参加して「めざせ！いきいき百歳体操」の実技指導や筋力運動の必要性についての講話がありました。各グループでは、次のとおり百歳体操を継続していく予定です。

- ・高松上伊丹町：毎週木曜日 13時30分～14時30分 場所：上伊丹町会館
- ・油谷さん宅：毎週水曜日 10時～11時

各地区の取り組みに興味のある方は、長寿介護課 介護予防係までお問い合わせください。（TEL：283-7150）かほく市の「めざせ！いきいき百歳体操自主運動グループ」はこれで21グループになりました。



高松上伊丹町地区の百歳体操グループ



油谷さん宅の百歳体操グループ

子ども消防学校体験
7 / 26

石川県消防学校で開催された子ども消防学校体験に白尾（しらゆり・青空）、宇野気旭町、七窪、高松旭町の5少年消防クラブ員19人が参加し、救急車、消防車の乗車体験や起震車体験、ロープ渡りや放水体験、また心肺蘇生法などの応急手当の方法を体験しました。

修了式では、参加者62人の代表として、七窪少年消防クラブの泉谷凜空君が修了証を受け取りました。



消防車乗車体験

夏休み親子木工教室
8 / 5

夏休み親子木工教室が大海交流センターで開催され、親子47組が参加しました。建築グループの方の指導を受けながら、ガーデンテーブル・簡単チェアから好きな方を選び、親子で真剣に組み立てていました。

夏休みのひとときを親子で楽しく過ごし、子どもたちは自分の作品に満足げな様子でした。



真剣な表情で組み立て作業をする参加者

第22回高松市長杯グラウンド・ゴルフ交歓大会
7 / 11

第22回高松市長杯グラウンド・ゴルフ交歓大会が香川県高松市さぬき空港公園で開催され、かほく市から8人の選手が参加しました。

この大会とかほく市が主催するサンドヒルグラウンド・ゴルフ大会には両市の協会が互いの選手団を派遣しており、大切な交流の一つとなっています。

大会では寺嶋辰辰さんが見事優勝し、かほく市へ優勝カップを持ち帰りました。



かほく市代表選手の皆さん

第65回石川県消防操法大会
7 / 29

石川県消防学校において第65回石川県消防操法大会が開催されました。

晴れ間がのぞく天気の中、県内の各消防団連合会から選出された18分団が動作の正確さ、消火までのタイムを競いました。

かほく市からは宇ノ気第三分団が出場し、努力賞を受賞しました。



宇ノ気第三分団の皆さん

歩いてハッピー！貯めてラッキー！ 後期の健康スタンプラリーが始まります！

参加
無料

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel 283-1117

第11回スタンプラリー事業 健康レッスン6

日時 9月29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
演題 ロコモティブシンドロームを予防しよう！
講師 石川県立看護大学 塚田 久恵 先生
実践 ロコモ度テスト



を提示して
50 健康ポイントをゲットしよう！

ロコモを知って、いつまでも元気を目指そう！ ～あなたのロコモ度は？～

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態（運動器症候群）をいいます。進行すると日常生活にも支障をきたします。いつまでも自分の足で歩き続けるために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康を維持していくことが必要です。

今回は、3種類のロコモ度テストを行います。ロコモ度テストでは、「立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な身体の移動に関わる機能」をチェックします。

とても簡単なテストです。自分のロコモ度を知って、まずは自分を知ることからはじめませんか！

かほく市健康診断・がん検診のご案内

10月末で終了！ 特定健診・がん検診はお早めに！

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel 283-1117

今年度の健康診断はお済みでしょうか？年に一度は健康チェックをしましょう。医療機関健診もしくは集団健診で受診してください。詳しくは、受診券と一緒に送付されたお知らせや広報5月号をご確認ください。

○医療機関健診（50音順）（10月31日㈫まで）

医療機関名	電話番号
宇野気医院	283-0103
沖野クリニック	281-0500
おきの内科医院	285-2552
角田医院	281-0012
かねだ医院	281-1164
北谷クリニック	281-8801
久保医院	283-0017
紺谷医院	285-0020
なかお医院	283-6655
中田内科病院	283-1121
はせがわクリニック	283-6611
二ツ屋病院	281-0172
保志場医院	281-0069
らいふクリニック	283-6200

○集団健診

月日	受付時間	会場
9月28日(木)	8:15～10:30	高松産業文化センター
9月29日(金)	8:15～10:30	高松産業文化センター
10月1日(日)	8:15～10:30	ほのぼの健康館
10月2日(月)	8:15～10:30	ほのぼの健康館
	13:30～14:30	
	18:00～19:00	
10月3日(火)	8:15～10:30	七塚健康福祉センター
10月4日(水)	8:15～10:30	七塚健康福祉センター

○持ち物

郵送された受診券、自己負担金、健康保険証
※ 受診券・健康保険証がない場合は受診できませんのでご注意ください。

※ 10月3日㈫の集団健診には託児サービス（無料）があります。（生後6か月以上のお子様に限ります。）
申し込み期間：9月5日㈫～15日(金)（土日を除く）

目が見えない方、見えにくい方のための 福祉相談会のご案内



【申込・問い合わせ先】
健康福祉課 Tel 283-7120
石川県視覚障害者協会
Tel 222-8781

ご家庭や職場や外出先で、目のことで、お一人で悩んだり困ったりしていませんか？そんな方のための福祉相談会を開催します。見えにくくても使いやすい便利な道具などいろいろな手に取って体験もできます。お気軽にお越しください。ご家族の方も一緒にどうぞ。

【日時】 10月5日(木) 13時30分～15時30分

【場所】 ほのぼの健康館

【内容】 生活相談、各種用具や福祉制度の紹介、音声パソコン体験等
※ 個別に相談が受けられます。

【対象者】 目が見えない方、見えにくい方、そのご家族

【参加費】 無料

【申込方法】 かほく市健康福祉課または石川県視覚障害者協会まで申し込みください。

【申込締切】 9月28日(木)

9月10日～16日は自殺予防週間です 悩むより相談してみませんか

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel 283-7120

あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いている…それは、もしかしたら心の病気や自殺のサインかもしれません。できるだけ早く専門家や専門機関に相談してください。

	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康	かほく市 健康福祉課 障がい福祉係	(076) 283-7120	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日除く)
	石川県こころの健康センター	(076) 238-5750	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日除く)
	金沢こころの電話	(076) 222-7556	月～金曜日 18:00～23:00 土曜日 15:00～23:00
多重債務・消費	かほく市 消費生活センター	(076) 283-7144	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日除く)
	石川県消費生活支援センター	(076) 267-6110	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日除く) 土曜日 9:00～12:30 (祝日除く)
いじめ	石川県教育センター	(076) 298-1682	月～金曜日 8:30～17:30 (祝日除く)
	24時間いじめ相談テレホン	(076) 298-1699	24時間



一人で悩まず
相談してください

9月20日～26日は動物愛護週間です
人と動物が幸せに暮らすために

【問い合わせ先】
防災環境対策課
Tel.283-7124

動物を飼うということは、その動物の命を預かるということです。人と動物が共に生きていくための社会の実現にむけて次のことを守りましょう。

- 健康と安全の保持と迷惑防止・・・正しく飼い、人に迷惑をかけない。
- 病気の知識と予防・・・病気や感染症等の知識を持ち、予防に必要な注意を払う。
- 逸走防止・・・逃げ出したり迷子にならないように対策をとる。
- 終生飼養・・・最後まで責任を持って飼う。
- 繁殖制限・・・増えすぎないように避妊去勢手術をする。
- 身元表示・・・首輪や迷子札をつける。



動物愛護フェスティバル 2017

開催日 9月23日（土）（秋分の日）
9時30分～15時

会場 西部緑地公園北塚園地（金沢市）

内容 動物○×クイズ、犬猫折り紙 など

主催 公益社団法人石川県獣医師会、石川県、金沢市

【問い合わせ先】
公益社団法人石川県獣医師会 Tel.257-1400

第十回特別弔慰金の請求手続きはお早めに！

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel.283-7120

平成27年4月1日から「第十回特別弔慰金」の請求を受け付けています。まだ請求をされていない方は、早めの手続きをよろしくお願いします。

【請求期間】
平成30年4月2日（月）まで
（請求期間を過ぎると第十回特別弔慰金を受けとることができなくなりますので、ご注意ください。）

【支給対象者】
戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日（基準日）において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位者のご遺族お一人に支給。

- (1) 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- (2) 戦没者等の子
- (3) 戦没者等の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- (4) 上記(1)～(3)以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）
※戦没者等の死亡まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

【支給内容】
額面25万円、5年償還の記名国債

国民健康保険被保険者証の更新について

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel.283-7123

◆被保険者証が新しくなります
10月1日付けで、国民健康保険被保険者証が更新されます。申請等の手続きは不要で、新しい被保険者証は9月末までに世帯主宛てに簡易書留郵便でお届けします。
現在お持ちの被保険者証は、10月1日以降はご使用になれませんので、裁断するなど使用できないようにして、ご自身で破棄してください。

◆こんなときは14日以内に届出が必要です

		届け出に必要なもの
国民健康保険に加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	転出証明書、印鑑、個人番号カード（注）
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた（家族の健康保険の被扶養者でなくなった）日付のわかる証明書、印鑑、個人番号カード（注）
	家族の健康保険の被扶養者でなくなったとき	
	子どもが生まれたとき	被保険者証、印鑑、個人番号カード（注）
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑、個人番号カード（注）
国民健康保険をやめるとき	他の市町村へ転出するとき	被保険者証、印鑑、個人番号カード（注）
	職場の健康保険に加入したとき	被保険者証、加入した健康保険の被保険者証（未交付の場合は加入したことを証明するもの）、印鑑、個人番号カード（注）
	家族の健康保険の被扶養者になったとき	
	死亡したとき	被保険者証、会葬礼状等（喪主の確認できるもの）、印鑑、個人番号カード（注）
	生活保護を受けるようになったとき	被保険者証、保護開始決定通知書、印鑑、個人番号カード（注）
その他	住所、世帯主、氏名等が変わったとき	被保険者証、印鑑、個人番号カード（注）
	修学のため別の住所を定めるとき	被保険者証、合格通知書・在学証明書・学生証等、印鑑、個人番号カード（注）
	被保険者証をなくしたとき	身分証明書、印鑑、個人番号カード（注）

※75歳到達により、後期高齢者医療制度へ移行する場合、届出は不要です。

※社会保険をやめた時、会社から国民健康保険には連絡がありませんので、忘れずに手続きをしましょう。

（注）個人番号カードについて
届出書や申請書には個人番号（マイナンバー）の記載と本人確認が必要となります。

「世帯主」と「対象となる方」の両方の個人番号が必要です。（国民健康保険に関する届出や申請は世帯主が行う必要があります。）

【個人番号カードをお持ちでない方は、次のものがが必要です】
・個人番号の通知カード（個人番号確認のため。）
・運転免許証等の顔写真付公的証明書などを1点または保険証や年金手帳等の官公署発行物などを2点（本人確認のため。）

第14回かほく市生涯学習フェスティバル開催 10月28日（土）・29日（日）

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

河北台中学校（講堂）、河北台健民体育館、河北台体育館を中心に、記念講演会、芸能発表、作品展示などのイベントを開催します。

ステージでは吹奏楽団と中学校吹奏楽部の合同100人バンド、コーラスグループの100人コンサートなどで会場を盛り上げます。

あわせて図書館まつり、健康まつりなども行いますので、多数の方々のご来場をお待ちしております。

【注意！】国道159号遠塚・浜北歩道整備に伴う「横断地下道延伸工事」のため、河北台中学校前の横断地下道は通行できません。生涯学習フェスティバル会場へは、河北台健民体育館、七塚庁舎跡地が最寄りの駐車場となります。

※詳細は、10月16日に各家庭へ配布するパンフレットをご覧ください。

【問い合わせ先】生涯学習課 Tel.283-7137



演題 出張！ゴルゴ塾 命の授業

日時 10月28日（土）10時30分 講師 ゴルゴ松本さん
場所 河北台中学校 講堂

プロフィール

1967年4月17日生まれ。出身地は埼玉県花園町（現深谷市）。埼玉応援団「コバトン倶楽部」メンバー。2014年より「深谷市親善大使」として活動。高校時代は埼玉県立熊谷商業野球部に所属し、第57回選抜高等学校野球大会（85年春のセンバツ）に出場。1994年にレッド吉田とお笑いコンビ「TIM」を結成。

2011年から少年院でボランティア講演の活動をスタート。「命」など漢字を体で表現するギャグでおなじみのゴルゴ松本が漢字の話、歴史の話など笑いを交えながら、「命」「言葉」「人生」「日本人」をテーマに魂のこもった熱い授業を展開。

その活動がTBS「金スマ」、フジテレビ「スーパーニュース」「ジャネーノ」「ノンストップ」、日本テレビ「スッキリ」、その他新聞・雑誌等で取り上げられ大きな反響を生みました。また放送された番組は、Yahooの急上昇ワードにトレンド入り、YouTubeでは200万を超える再生回数を記録するなどネットでも話題に。2014年12月には法務省東京矯正管区から表彰。

趣味：ゴルフ、競馬、漢字、歴史、読書



記念講演会

めざせ健康家族！ かほくちよいとし 第3回

いすに座ったままできる、簡単トレーニング！みなさんの生活の中にちょこっと取り入れて、健康づくりに役立ててくださいね。

9月終わりには集団健診が始まります。身体のチェックのため、年に一度は健診を受けましょう。

ここを使います！

もも

目安
(各足5～10回)

① 足のつけ根から動かすよう意識する。



膝を10cmほど持ち上げて、5秒間キープ。足裏は床と平行にする。



浅めに座り背筋を伸ばす。膝の間はこぶし一つ分開けておく。

ここを使います！

胸

目安
(5～10回)

① 胸に力が入っているのを意識する。



背筋を伸ばして中央に座る。両手で厚めの雑誌等を挟んで、胸の前で構え、両手で押し合う。5秒間にキープする。

かほくチャンネルで放送中！（P.28参照）

男女共同参画社会の実現を目指して

第2次かほく市男女共同参画行動計画を策定

～男女一人ひとりが輝き 支え合うまち～

かほく市では、平成18年度に「第1次かほく市男女共同参画行動計画」を策定し、男女共同参画社会の実現を目指して施策を総合的かつ計画的に推進してきました。その結果、男女共同参画に対する意識が市民の皆様の中に浸透しつつあるものの、家庭や地域、職場などの様々な活動の場や意思決定過程における女性の参画は未だ十分ではない状況にあり、仕事と家事や育児・介護等との両立が難しいなど、様々な分野において課題が残されています。

また、国においては、平成27年12月、男性中心型労働慣行等の変革と女性の活躍を柱に据えた「第4次男女共同参画基本計画」が策定されました。

このような社会状況や、第1次行動計画におけるこれまでの取組状況と課題を踏まえ、より一層の取り組みの推進を図るため「第2次かほく市男女共同参画行動計画」を策定しました。



第2次行動計画基本目標

- I 男女共同参画社会に向けた意識づくり
- II 自立と支え合いの家庭づくり
- III ともに参画できる特色ある地域づくり
- IV 個性が輝く職場づくり
- V 男女共同参画社会に向けた体制づくり



【問い合わせ先】

生涯学習課

Tel.283-7137

※第2次行動計画については、市ホームページで閲覧できます。

総務省統計局
都道府県・市区町村

平成29年10月1日は
就業構造基本調査

【問い合わせ先】
企画情報課
Tel.283-1112

働く人の明日をつくる。

就業構造を把握し、みなさんの未来に役立てます。調査員が伺いましたら、ご回答をお願いします。

総務省統計局では、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、統計法に基づく基幹統計調査として国が実施する重要な統計調査です。

調査対象は、統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約52万世帯（かほく市においては約270世帯）で、その世帯に普段住んでいる15歳以上の世帯員です。

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類をお配りします。皆様により便利にご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単にインターネットで回答することも可能です。

なお、調査票の記入内容は、統計法によって厳重に保護されており、回答データは厳重に守られていますので、どうぞ安心してありのままをご回答くださるようお願いいたします。



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
- ☆ペアレントングプログラム事業（要予約、託児有）
 - ・9月21日（木）幼児NP① ※9時30分～12時
 - ・9月29日（金）幼児NP② ※10時～12時
 - ・10月6日（金）幼児NP③ ※10時～12時
- ☆イベント
 - ・9月22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3火曜日 11時～（キララサークル主催）
「人形劇を見よう」（自由参加）
 - ・第2火曜日 10時～（ニコちゃんサークル主催）
親子体操（自由参加）



七塚子育て支援センター ☎ 285-2701

- ☆ラッコちゃん広場 月～金 9時～16時
- ☆育児相談 月～金 9時～16時
- ☆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
 - ・9月5日（火）わらべうたであそぼう（やまんば）
 - ・9月8日（金）えほんだいすき（図書館司書）
 - ・9月12日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
 - ・9月15日（金）お月見お茶会（要予約）
 - ・9月19日（火）たのしくお金について学ぼう
（消費生活センターひだまり）
 - ・9月22日（金）生活リズムをつけるコツ（保健師）
 - ・9月26日（火）お誕生会
 - ・9月29日（金）救命講習会（市消防職員）
 - ・10月6日（金）イレネと遊ぼう（国際交流員）



- ☆保育園開放（なかよし広場）火曜日 10時～11時30分
保育園の様子を見たり、子どもと一緒に遊びます
- ・9月5日（火）はまなす 12日（火）ひまわり

認定子ども園うの幼稚園子育て支援センター ☎ 283-7111

- ☆うの幼稚園親子教室「いちご組」（登録制）
対象 1歳6か月～未就園児 10時～12時
 - ・9月4日（月）トライランド（親子体操教室）
 - ・9月11日（月）秋の製作
 - ・9月25日（月）シャボン玉であそぼう
身体測定、8・9月誕生会
 - ・10月2日（月）バスにのろう
- ☆プチルーム（幼稚園開放の日・予約は要りません）
対象 0歳～未就園児 毎週木曜日 10時30分～12時



高松子育て支援センター ☎ 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
 - ・9月6日（水）リトミックを楽しもう！
 - ・9月12日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
 - ・9月13日（水）イレネと遊ぼう（国際交流員）
 - ・9月20日（水）上手に水分補給しよう（栄養士）
 - ・9月22日（金）えほんだいすき（図書館司書）
 - ・9月26日（火）お誕生会
 - ・10月3日（火）わらべうたであそぼう（やまんば）



宇ノ気子育て支援センター ☎ 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
 - ・9月7日（木）敬老の日製作
 - ・9月12日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
 - ・9月14日（木）わらべうたであそぼう（やまんば）
 - ・9月15日（金）えほんだいすき（図書館司書）
 - ・9月16日（土）絵本の読み聞かせ（円グループ）
 - ・9月21日（木）イレネと遊ぼう（国際交流員）
 - ・9月26日（火）お誕生会
 - ・10月5日（木）消防署見学（現地集合）



☆わくわく運動会（要予約、9月22日（金）申込締切）

- 日 時 9月28日（木）10時30分～
- 場 所 七塚武道館 柔道場
- 参加費 子ども一人 100円（当日集金）
- 申込先 高松・七塚・宇ノ気の子育て支援センター



木津幼稚園子育て支援センター smile ☎ 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
 - ・10月2日（月）お月見団子
 - ・9月12日（火）お月見団子
 - ・9月26日（火）バスに乗って…
- ☆Clover Kiss（英語子育てサークル）（要予約）
10時30分～12時（受付開始：10時）
 - ・9月8日（金）バスに乗って…
 - ・9月15日（金）自然の色
 - ・9月22日（金）運動遊び
 - ・9月29日（金）秋の工作
- ☆Smile に集まれ 10時30分～12時
 - ・9月7日、14日、21日、28日 各日木曜日
0歳から入園前のお友達と保護者の方が対象です。
予約・参加費不要 smile 内で自由に遊べます。
- ☆体験入園 対象 未就園児
 - ・9月19日（火）、20日（水） 10時～12時



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 9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か月児）

期 日 9月7日（木）
対 象 H29年5月4日～5月20日生
期 日 9月21日（木）
対 象 H29年5月21日～5月31日生

●1歳6か月児健診

期 日 9月14日（木）
対 象 H28年2月7日～3月8日生

●3歳児健診

期 日 9月28日（木）
対 象 H26年5月4日～6月9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 9月21日（木）
対 象 H29年3月生

●はいはい教室（育児教室）

期 日 9月7日（木）
対 象 H28年11月生

●ビーバー教室（虫歯予防教室）

期 日 9月14日（木）
対 象 H27年6月生



みんな集まれ！児童館



木津児童館 ☎ 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
 - ・9月2日（土）プラバンづくり
 - ・9月9日（土）プラバンづくり
 - ・9月30日（土）おおきなちぎり絵をつくろう！

白尾児童館 ☎ 283-0623

- ☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時
- ☆イベント（14時～）
 - ・9月2日（土）アイロンビーズ工作
 - ・9月9日（土）紙バンド工作
 - ・9月16日（土）折り紙教室
 - ・9月30日（土）自由工作

至誠が丘児童館 ☎ 283-3889

- ☆開館時間 水～金 13時～17時／土・日 9時～17時
- ☆イベント（14時～）
 - ・9月10日（日）祖父母へのプレゼントづくり
 - ・9月16日（土）自由工作
 - ・9月30日（土）トランポリン教室



高松児童館 ☎ 281-3582

- ☆開館時間 月～土 9時～17時
- ☆イベント（10時～）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】
 - ・9月2日（土）生涯学習フェスティバル作品づくり
 - ・9月6日（水）一輪車検定（下校時～17時）
 - ・9月9日（土）生涯学習フェスティバル作品づくり
 - ・9月19日（火）クルクルボンボンでマスコットづくり
 - ・9月30日（土）生涯学習フェスティバル作品づくり
- 【大海交流センター】
 - ・9月25日（月）クルクルボンボンでマスコットづくり

金津児童館 ☎ 285-1573

- ☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時
- ☆イベント（13時～）
 - ・9月9日（土）クッキング教室（まんじゅう）
 - ・9月16日（土）自由工作



図書館標語「新しい自分をみつけに図書館へ」

【休館日：4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)】

9/24(日) 市民読書の日 イベント案内

■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）

■ハーブのある生活■

時間 14時～15時（受付13時30分～）
 場所 2階 視聴覚講義室
 内容 ハーブを取り入れた暮らしの提案
 講師 河北潟ハーブ農園ペザン
 ハーバルライフプランナー
 俵朝子氏
 対象 一般
 定員 50人（要申込）



その他のイベント

■お月見おはなし会■

日時 10月4日(水) 19時45分～21時
 場所 2階 学習室、天体観測室
 ※希望者はおはなし会の後、天体観測室で月を観測できます。
 内容 ・ミニコンサート
 （ハーブ奏者 上田 智子さん）
 ・おはなし会
 （おはなしボランティアやまんばの皆さん）
 対象 どなたでも（申込不要）



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。

おはなし会等	グループ等	【やまんば】	【くまちゃん】	【英語】	【宮沢賢治を読む会】
開催日	3日・10日・17日・24日	13日・27日	8日・15日・22日・29日	27日	
曜日	毎週日曜日	第2・第4水曜日	毎週金曜日	水曜日	
時間	11時～11時30分	10時30分～11時	16時～16時30分	14時～15時30分	
対象	乳幼児～大人	乳幼児	幼児～大人	大人	

9月の図書館ボランティア	日時	曜日
5日 14時～	12日・26日 10時～	火曜日

文芸の窓

短歌

来し方の迷ひあまねく吞むごとき沈む夕陽を息飲み眺む

緑ありて當麻曼茶羅練供養会極楽浄土へお練りが続く

三十キロのわれを息子はひよいと抱き乗せて運びて医師に手渡す

繁みより出でて繁みに消えてゆく揚羽目に追ふ籠もり居の窓

順を待つ郵便局に目に入りし百人一首のみやびなる切手

山間を友と連れだち歩みゆけばうづぼの紫足元に咲く

入院の姉髪洗ふ順を待つ

幼な児は母に抱かれて髪洗ふ

遺されし絵扇の香に友偲ぶ

梅雨豪雨土砂災害に息を飲み

ラベンダー湖東農園香り立つ

昨日より今朝の植田の緑なる

夕風や地球の丸みゆるやかに

百合白し娘の面影のいつまでも

俳句

川柳

時として自然は非情術ぞなし
 トラップが馬脚を出せば安倍も出す
 暑いですがあちらの方はどうですか
 鶴彬君今年も平和祈ります

高松 寺内 徹乗
 高松 竹中つる子
 木津 井口 武久
 浜北 丸井 悦子

高松 岡田えみ子
 高松 塩山としち
 笠島 池田 蛭草
 松浜 虎谷外与子
 木津 寺嶋 靖子
 外日角 新田茂外子
 七窪 中田 達子
 宇野気 今井 洋子

高松 香林 紀子
 高松 岡田加奈子
 高松 金津 淑子
 高松 架谷 俊子
 高松 池田カズ子
 高松 板坂 静恵

哲学館へ行こう！



西田幾多郎哲学講座

西田幾多郎哲学講座は、年10回開催している一般対象の講座です。1回から参加できますので、お気軽にご参加ください。（各回受講は、申込不要です）

「哲学」の基礎を作ったひと

ー アリストテレス（1） どう生きるか ー

日 時 9月30日(土) 13時30分～15時30分

ー アリストテレス（2） 〈ある〉とはなにか ー

日 時 10月1日(日) 10時～12時

講 師 中畑 正志 氏（京都大学教授）
 会 場 哲学ホール
 参 加 費 1回 500円



【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）

～考えてみよう 多文化共生のこと～

【問い合わせ先】 生涯学習課 Tel. 283-7137

「映画上映会『台北カフェ・ストーリー』と交流会」（7/8）



映画は、台湾の映画「台北カフェ・ストーリー」。美人姉妹が開いた台北のカフェでは、客がさまざまな物を持ち込み、次の持ち主のもとへ引き継がれる物々交換が話題に。そんなある日、世界35都市で集めたという石けんを何か特別なものと交換したいという男が店を訪れる。物と物を交換するとき、実は物にまつわるストーリーも同時に交換している。そして姉妹は価値観を変えていく。

ー 物の価値はその人が決めるー あなたにとって一番たいせつなものは？

上映会後の交流会には、映画を見て感じたことや分からなかったことを話し合いました。

【参加者の意見】

- ・物の価値や生き方を考えさせられました。
- ・日常ではあまり感じる事ができない雰囲気に触れる貴重な機会でした。
- ・「物の価値はその人が決める」というセリフが良かったです。とっても良い時間となりました。
- ・満足度や幸せ感は、人それぞれなのだと改めて感じました。

「多文化共生」や「多文化理解」と言うと、とても難しいことのように感じますが、外国の映画を見て感じることもたくさんあります。皆さんも多文化共生について考えてみませんか？

くらしの情報

■かほく市役所 (代)283-1111

総務部	
・総務課	283-1111
・秘書室	283-1110
・管財室	283-1113
・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)	
・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

●特別児童扶養手当制度

身体や精神(知的)に一定の障がいのある満20歳未満の児童を、家庭で監護、養育している父母または養育者に対して手当を支給します。

対象児童

- ・身体障害者手帳1～3級、4級(下肢障がい)
- ・療育手帳 A、B(一部)

注意

- ①本人および同居家族の前年の所得が一定限度を超えている。
 - ②対象児童が障がいを理由とする公的年金をうけている。
 - ③対象児童が福祉施設などに入所している。
- ※申請用紙は、ほのぼの健康館、

高松・七塚サービスセンターにあります。

・**現況届は、毎年必ず提出してください。**

- ・現況届は、受給者、配偶者、同居家族の前年の所得や児童の状況を確認するための届出です。
- ・対象の方には用紙を郵送してありますので、9月11日(月)までに必ず提出してください。

「申請・問い合わせ先」 健康福祉課

●国民年金保険料の納め忘れがある方は後納制度をご利用ください！

過去5年間に国民年金保険料の納め忘れがある方は、後納制度の申し込みにより、国民年金保険料を納めることができます。後納制度を利用することで、将来受け取る年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給

できなかった方が、年金の受給資格を得られる可能性があります。詳しくは、年金加入者ダイヤルまたは年金事務所へお問い合わせください。

「問い合わせ先」

年金加入者ダイヤル
TEL0570・003・004
金沢北年金事務所
TEL233・2021

●行政書士無料相談会

相続、遺言、契約、会社設立各種許可申請手続等の様々な相談についてお答えします。

◆行政書士無料電話相談

期間 9月29日(金)～10月1日(日)
時間 10時～16時
電話 268・9110
◆行政書士無料相談会
日時・会場
・9月30日(土) 10時～16時

●全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

皆さんの周りで高齢者や障害者に対するいじめ、いやがらせ、虐待などの人権侵害が疑われる事案を「見たり」「聞いたり」「感じたり」することはありませんか。人権擁護委員および法務局職員が電話で相談をお受けします。相談は無料で秘密は厳守します。

受付日時

- ・9月4日(月)～8日(金) 8時30分～19時
- ・9月9日(土)、10日(日)

「問い合わせ先」 石川県行政書士会
TEL268・9555

10時～17時

全国共通人権相談ダイヤル

TEL0570・003・110
※最寄りの法務局につながります。

「問い合わせ先」

金沢地方事務局
TEL292・7810

募集

●市営住宅11月入居者募集

申込期間 9月11日(月)～22日(金)
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 9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 1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

TEL281・1414

●8020で元気！

ハチマルメール

河北歯科医師会では80歳以上で20本以上自分の歯がある元氣な方を表彰します。「我こそは!」と思う方は申し込みください。特に健康的な5人の方に表彰状と記念品を贈呈します。

対象者

市内在住の80歳以上(昭和12年4月1日以前生まれ)で、ご自分の歯を20本以上保っている方(治療済みの歯があっても構いません)

募集期間

9月1日(金)～10月7日(土)

申込方法

次の歯科医院の診療

時間に申し込みください。

場所 飯利歯科医院(高松)、菅野歯科医院(高松)、ふたみ歯科(木津)、大野歯科医院(外日角)、寺内歯科医院(宇野気)、浜田歯科クリニック(宇野気)、さわのデンタルクリニック(七窪)、かくだ歯科医院(内日角)、かほくデンタルクリニック(内日角)

「問い合わせ先」 健康福祉課

●「地域のお茶の間活動スタッフ交流集会」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地域のお茶の間活動について、活動者や講師を招いて学びの集会を開催します。興味のある方はどんなでもご参加ください。

日時 10月12日(木)13時30分～16時

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 松端克文氏ほか

定員 50人(定員に達し次第締切)

「申込・問合せ先」

かほく市社会福祉協議会

TEL258・8885

石川県内の60歳以上の方を対

●いしかわ長寿大学受講生募集

石川県内の60歳以上の方を対

催し

●うみつこらんど七塚

(海と濱の博物館・市民ギャラリーうみつこ)

開催時間 9時～17時(月曜休館。祝日の場合は翌平日)

◆写真愛好家70人+α展

期間 9月6日(木)～13日(水)

※最終日15時まで

◆PFU社友会作品展

期間 9月16日(土)～10月1日(日)

象とした講座です。

長寿社会である今日、健康寿命を伸ばし、高齢者の地域貢献が求められていることから、高齢者の生きがいづくり、健康づくりなどのテーマを用意しました。

受講期間 10月～平成30年9月

石川中央校(県社会福祉会館別館 金沢市八田)

能登中部校(七尾サンライフプラザ 七尾市本府中町)

能登北部校(能登空港ビル4階 輪島市三井町)

申込方法 入学願書を持参・郵送

申込締切 10月2日(月)

「申込・問い合わせ先」

石川県社会福祉協議会

長寿生きがいセンター

TEL258・3135

催し

●うみつこらんど七塚

(海と濱の博物館・市民ギャラリーうみつこ)

開催時間 9時～17時(月曜休館。祝日の場合は翌平日)

◆写真愛好家70人+α展

期間 9月6日(木)～13日(水)

※最終日15時まで

◆PFU社友会作品展

期間 9月16日(土)～10月1日(日)

催し

●うみつこらんど七塚

(海と濱の博物館・市民ギャラリーうみつこ)

開催時間 9時～17時(月曜休館。祝日の場合は翌平日)

◆写真愛好家70人+α展

期間 9月6日(木)～13日(水)

※最終日15時まで

◆PFU社友会作品展

期間 9月16日(土)～10月1日(日)

催し

●うみつこらんど七塚

(海と濱の博物館・市民ギャラリーうみつこ)

開催時間 9時～17時(月曜休館。祝日の場合は翌平日)

◆写真愛好家70人+α展

<秋の全国交通安全運動>
9月21日(木)～9月30日(土)
「事故防止 ルールとマナーとおもいやり」

- ・子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止
- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶

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
◆名月コンサート
フルートとピアノ二重奏
日時 9月17日(日)
開場13時30分 開演14時
入場料 500円
出演 多田由美子さん(フルート)
平野加奈さん(ピアノ)
共演 はまなすコーラス
主催 NPO法人まちかど倶楽部(まち)
「申込・問い合わせ先」
たかまつまちかど交流館
TEL282・5760
◆フラワーゼリー作り(3階)
ゼリーの中心にお花を咲かせます。
日時 9月21日(木)
13時30分～15時30分
※申込締切 9月20日(水)
受講料 3200円(飲物付)
持物 エプロン
講師 たけなかあゆこさん(JLAフラワーゼリー認定講師)
◆バスボム&カラーバスソルト作り(3階)
日時 9月27日(水)
13時30分～15時30分
※申込締切 9月25日(月)
受講料 3200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&バスソルト認定講師)

◆四季の折り紙展
開催期間 9月3日(日)～14日(木)
※入場無料
出展者 平島靖子さん
◆蘭墨会高松教室水墨画展
開催期間 9月20日(水)～10月5日(木)
※入場無料
出展者 蘭墨会高松教室
「申込・問い合わせ先」
たかまつまちかど交流館
TEL282・5760
「予告」
◆歌と踊りのエキスパート～遊芸友の会 老人介護施設 障害者施設慰問350回記念コンサート～
日時 11月5日(日)
開場13時30分 開演14時
入場料 500円
主催 遊芸友の会
「問い合わせ先」 遊芸友の会主宰 福井逸雄さん
TEL080・6364・3500

◆県立高松病院「ふれあい文化祭」
精神障がい者のリカバリーを推進し、家族や地域の方々々に精神障がいに対する正しい理解・啓発普及を図るため「ふれあい文化祭」を開催します。
日時 10月5日(木) 9時30分～15時

◆平成29年度北信越中学校総合競技大会
(8/14 長野県)
女子剣道 団体
第三位 宇ノ気中学校
陸上 女子走高跳
優勝 亀田実咲(宇ノ気中)
男子卓球
第三位 三浦裕大(河北台中)

◆第58回北陸吹奏楽コンクール
(8/11)
中学校B部門
金賞代表 河北台中学校
準優勝 インディアカ
第三位 軟式野球、剣道、バドミントン、サッカー、フィールド射撃
壮年男子の部
優勝 グラウンドゴルフ、インディアカ
準優勝 バドミントン
第三位 バスケットボール、卓球、サッカー
一般女子の部
優勝 インディアカ
準優勝 陸上、ソフトテニス、バレーボール

第三位 トランポリン、バドミントン、ソフトボール、山岳、ゲートボール、バウンドテニス
壮年女子の部
優勝 ボウリング、インディアカ
第三位 バドミントン、ソフトボール
お詫び
広報かほく8月号の火消魂(24頁)内、うちのイチオシ団員で掲載した林友平さんの写真に誤りがありました。関係者の皆さまにお詫び申し上げます。

◆読売センターかほく代表の上村傳さんから、児童の情操教育のため、市内の学童保育クラブに児童図書132冊を寄付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)
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

平成 29 年7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	H29.7.7	黒川地内配水管布設替工事	黒川	6,760,800	(有)沢田電興社
2	H29.7.7	木津地内配水管布設替工事 (その1)	木津	6,372,000	岸設備工業(株)
3	H29.7.7	木津地内配水管布設替工事 (その2)	木津	7,992,000	(株)おりた
4	H29.7.7	市道高松 35 号線側溝改修工事	高松	2,560,680	(有)ヤマゴ
5	H29.7.7	市道高松 120 号線側溝改修工事	高松	4,988,520	(株)久保建材工業
6	H29.7.7	市道遠塚 18 号線側溝改修工事	遠塚	4,499,280	(株)大野産業
7	H29.7.7	市道外日角 52 号線側溝改修工事	外日角	4,818,960	(株)大野産業
8	H29.7.7	市道白尾 90 号線歩道再整備工事	白尾	5,924,880	(株)大野産業
9	H29.7.7	市道横山 3 号線側溝改修工事	横山	3,456,000	(株)地盤改良堀田
10	H29.7.7	市道多田 1 号線舗装改修工事	多田	2,462,400	辰村道路(株)
11	H29.7.7	福祉施設用交流高压電位治療器購入	遠塚	1,249,884	(公財)北陸体力科学研究所
12	H29.7.14	公共下水道枝線管渠工事 (4 工区)	木津	14,991,480	(株)大野産業
13	H29.7.21	市道二ツ屋 1 号線側溝改修工事	高松	4,554,360	(株)久保建材工業
14	H29.7.21	市道内高松 1 号線舗装改修工事	余地	6,436,800	(株)金沢舗道
15	H29.7.21	宇野気駅西口駐輪場長寿命化対策工事	宇野気	6,642,000	(有)油井工務店
16	H29.7.21	横山駅東口駐輪場改築工事	横山	5,589,000	吉和建設
17	H29.7.21	旧大崎海浜公園施設撤去工事	大崎	4,860,000	(株)麝香重機建設
18	H29.7.21	外日角小学校長寿命化改修工事実施設計業務委託	外日角	29,700,000	(株)五井建築研究所
19	H29.7.21	空気呼吸器購入	内日角	1,067,040	(株)本田商会
20	H29.7.21	理科教育設備購入	市立小中学校	2,269,728	(株)スガイ書店

場所 高松病院 運動療法棟(体育館)
内容 リカバリー体験発表、医師による講演会、展示、相談コーナー、模擬店など
「問い合わせ先」
石川県立高松病院 総務課
TEL281・1125

がんばりました

◆第17回北信越小学生ソフトテニスクラブ選手権大会
(6/24～25 富山県)
女子の部
優勝 河北台キッズソフトテニスクラブ

◆第6回北陸地区空手道交流戦
(7/9 福井県)
小学6年男子上級43kg以上
優勝 松下翔雅(高松小)

◆第34回石川県ジュニアトラップリン競技選手権大会
(7/8～9 輪島市)
Aクラス小学生低学年女子
優勝 杉本紗弥(宇ノ気小)
Aクラス小学生高学年女子
準優勝 中西乃愛(宇ノ気小)
Aクラス中学生男子
優勝 山口修規(河北台中)

◆第63回全日本中学校通信陸上競技大会
(7/8～9 金沢市)
男子400m
優勝 部谷和也(宇ノ気中)
男子800m
第三位 水口拓人(河北台中)
男子110mハードル
第二位 寺西駿(宇ノ気中)
女子走高跳
優勝 亀田実咲(宇ノ気中)

◆平成29年度石川県中学校体育大会
Aクラス中学生女子
準優勝 越野藍(河北台中)

◆第7回東日本小学生選抜ソフトテニス大会
(7/15～16 宮城県)
団体(石川選抜) 女子の部
第三位 伊藤璃子(高松小)組
藤部真央(浅野川小)

◆第69回石川県中学校陸上競技大会
(6/24～25 金沢市)
男子110mハードル
第三位 寺西駿(宇ノ気中)
女子走高跳
優勝 亀田実咲(宇ノ気中)

男子剣道 団体
準優勝 高松中学校
第三位 宇ノ気中学校
男子剣道 個人
準優勝 中村太希(宇ノ気中)
女子剣道 団体
優勝 宇ノ気中学校
女子剣道 個人
第三位 横山雅(宇ノ気中)

男子卓球
優勝 三浦裕大(河北台中)
女子ソフトテニス ダブルス
準優勝 立岩らん(河北台中)組
新蔵詩朋(河北台中)組
男子バドミントン 団体
第三位 河北台中学校
男子バドミントン シングルス
第三位 堀井優純稀(河北台中)
男子バドミントン ダブルス
第三位 真田拓実(高松中)組
鶴見颯平(高松中)組
男子水泳100m背泳ぎ
第三位 座主天心(高松中)

◆第65回石川県吹奏楽コンクール
(7/23、29)
中学校A部門
銀賞 高松中学校
中学校B部門
金賞代表 河北台中学校
金賞 宇ノ気中学校



イレネの

Vol.24 『島』の昔話

グリアス ディ
Griass di!

「グリアスディ！」とは、ドイツ語の方で「こんにちは！」という意味です。

かほく市国際交流員 グラフ・イレネ

いろんな場面で日本人の方と話す「日本は島国だから」や「日本っていまだに外国人（ほとんど）いないから」や「石川は国際的じゃないし」など、あれこれの理由として取りあげることがあります。その場で直接に反論することはあまりありませんが、本当は気になります。

今年、西田哲学会の総会にあわせて市内の哲学館で「国際シンポジウム」が行われたことをご存知ですか？東京、京都、かほくで順番に、3年に1回しかかほく市で開催されないということで行ってみました。3日目の講演は、日本語に通訳しながら、ほとんどドイツ語で発表されていて、すごくビックリしました。哲学のことに詳しくなくても、たくさんの国の方の話を聞いてみるだけで面白かったです。

それに、穴水町で「第44回日独スポーツ少年団同時交流」の行事としてドイツの若者がやってきました。新聞記事から知りましたが、穴水町で海洋スポーツを体験して、国内の旅を続けたそうです。後ほどドイツへ派遣される選手たちの中には石川県民の方もいるのでしょうか。

探してみれば、同じような例がどんどん出てくると思います。様々なレベルで、発想を元に、国際交流が日本＝

石川県＝かほく市でまさに行われているのです。

日本文化は説明のできない、独自のものと、また、日本語は外国の方が勉強しても使いこなせない難しい言語などとの昔話を信じている方は少なくないと思います。しょっちゅう直面することがあります。しかし、それらは日本文化をうまく説明できない人の言い訳、日本語を習ってきた人の努力を無駄にする思い込みしか聞こえません。

哲学シンポジウムの講演で、ある先生は文化の面白い比喻を挙げました。

2つの国の文化を2つの木だとします。その木が幹のところでは離れているように見えますが、より深くにある根っここのところを見れば、意外とつながりがあることに気づきます。

自分の文化もより深く見てみればみるほど、異文化とつながっていることに気づくかもしれません。



ネコだって外の島くらいまで泳げる

かほく市の新しい外国語指導助手 (ALT) を紹介します！



ローラマリー・ハレルソンさん

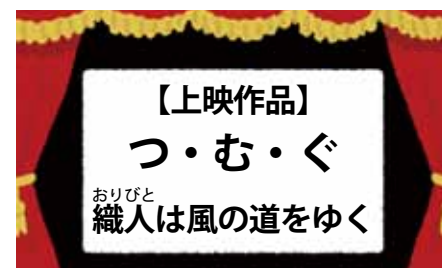
はじめまして。私はローラマリー・ハレルソンといいます。「ローラマリー」と呼んでください。アメリカのルイジアナ州から来ました。2015年にニューオーリンズのチューレーン (Tulane) 大学を卒業しました。家族がニューオーリンズに住んでいます。父、母、兄と2匹の犬がいます。私の一番好きな色はピンクです。そして、一番好きな日本のキャラクターはリラックマです。食べて、リラックスするのが大好きです。大学の専攻は言語学でした。フランス語も日本語も勉強していました。フランスは2013年の秋に、日本は2014年の春に留学しました。フランスで2年間ALTとして働いていました。フランス語が話せて、日本語も上手に話せるようになりたいです。そして、日本文化について知りたいです。どうぞよろしくお願いします。

はじめまして。カイデ・クリスティーと申します。アメリカのシアトルから来ました。私は日本人とのハーフです。お父さんは日本人ですけどハワイで生まれ、大学までハワイに住んでいました。お母さんはカナダから来ました。そして、お母さんも大学はワシントンに来ていました。私には兄弟が二人います。姉と兄です。私の趣味は縫い物です。将来、私は国際ビジネスの仕事をしたいです。よろしくお願いします。



カイデ・クリスティーさん

映画鑑賞・講演のご案内



日 時 9月30日(土) 14時～16時30分
開場 13時30分

会 場 七塚生涯学習センター (中央図書館)
2階 視聴覚講義室
※ 会場内飲食不可

参加費 500円 (当日受付)
※ 申込不要。ただし、席数に限りあり。

プログラム

14:00 映画鑑賞 (上映時間 98分)
～休 憩～

16:00 講演 講師：吉岡 敏朗 監督

主 催 かほく市国際交流協会

【問い合わせ先】かほく市国際交流協会
Tel 090-6270-8100
mail kahokukokusai@gmail.com

火消魂

HI-KESHI-DAMASHII

第5回

かほく市消防団
高松第二分団



結成 平成16年3月～
団員数 (男・女) 18人 (18人・0人)
平均年齢 40.9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。

【市内でも実力ある分団です】

高松第二分団は、昨年までに石川県消防操法大会に4度の出場経験があります。

中でも平成24年の県大会では、かほく市の消防団として初めて優勝を飾り、念願であった全国消防操法大会に出場しました。



こなか かずまさ
小中 和正 分団長

今年は選手経験のある団員が積極的に訓練に参加し、技術の継承と親切丁寧な指導に当たってくれました。団員同士が信頼し合うことが大切であり、それがわが団の一致団結につながっていると感じます。

【地域の安心安全を守るために…団員を募集しています！】
地域住民の安心安全を守る為にも団員確保が重要な目標となっております。



県大会での競技風景 (平成28年度)

新たな目標に向かって今後とも団員一丸となって取り組んでいきたいと思っています。

うちのイチオシ団員

わが団イチオシ団員の意外な(?)一面を紹介します！



おお かつなり
大矢 一成 さん
[消防団歴6年]

【野球の審判員もしています！】
野球に関わりたいたいという思いから審判員として活動しています。

周囲の方々にご協力を賜りながら消防団活動と両立をさせていただいています。これからもそれぞれの活動に精力的に参加したいと思っています。

平成31年10月1日から 消費税の軽減税率制度が実施されます！

○金沢税務署主催による「消費税軽減税率制度説明会」を開催します。

事前申し込みは不要ですが、会場の定員により参加いただけない場合がありますので、ご了承ください。

開催日時		会場	定員
10月4日(水)	10時～11時(60分)	金沢駅西合同庁舎 3階会議室 (金沢市西念3-4-1)	各100人
10月5日(木)	14時～15時(60分)		
10月11日(水)	10時～11時(60分)	文化会館シグナス 3階多目的室 (河北郡津幡町北中条3-1)	各100人
	14時～15時(60分)		

【問い合わせ先】金沢税務署 法人課税第一部門 Tel 261-9967

○軽減税率制度に関するご相談は、以下で受け付けています。

消費税軽減税率電話相談センター (軽減コールセンター)
【電話番号】ナビダイヤル (全国一律市内通話料金) Tel 0570-030-456
【受付時間】9時～17時 (土日祝日を除く)

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)

9月10日(日)

山崎耳鼻咽喉科クリニック

(かほく市白尾イ 44-2 Tel 283 - 7070)

松岡医院 (内・小)

(津幡町越中坂 90 Tel 288 - 1013)

9月17日(日)

いこま眼科医院

(津幡町津幡ニ 522 Tel 289 - 4175)

おきの内科医院 (内・神内)

(かほく市遠塚口 54-9 Tel 285 - 2552)

9月18日(月)

秋山クリニック (胃腸・内・肛門)

(内灘町ハマナス 1-8-1 Tel 286 - 8843)

サンクリニックやまだ (小・内)

(津幡町潟端 461-10 Tel 289 - 3929)

9月23日(土)

金原皮膚科医院

(内灘町アカシア 1 丁目 48 Tel 237 - 7950)

一林医院 (内・小)

(津幡町庄ウ 3 Tel 289 - 2002)

9月24日(日)

土島整形外科医院

(内灘町旭ヶ丘 148 Tel 238 - 4858)

宗平内科医院 (内・循・神内)

(津幡町井上の荘 2 丁目 1-1 Tel 288 - 7600)

10月1日(日)

政岡医院 (内・小)

(内灘町鶴ヶ丘 4 丁目 1-265 Tel 286 - 1766)

山崎外科胃腸科医院

(津幡町加賀爪リ 20 Tel 289 - 2288)

不用品情報ダイヤル登録状況

—無料— 8月23日現在

譲ります	譲ってください
・水槽 ・スロープ (木製) ・犬小屋 (Mサイズ) ・ひな人形 ・金太郎人形 (ケース付き) ・日本人形 (ケース付き)	・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
9月 9日 (出)	ガラスモザイクアート (ピンのかけら工作)	500 円
9月10日(日) 10月 1日(日)	吹きガラス中級コース※ オリジナルコップを作ろう (吹きガラス体験教室)	2,000 円
9月23日(出)	手作りガラスピーズ (とんぼ玉作り)	1,000 円
9月30日(出)	ガラスに絵を描こう (サンドブラスト体験教室)	500 円 ※ ガラス製品持参

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

9月のカレンダー

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
1日	(金)	
2日	(土)	○市民大学校「災害時のこころの問題」 (10:00、七塚生涯学習センター)
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、河北郡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)
4日	(月)	
5日	(火)	○市議会 定例会本会議〔一般質問〕(10:00、議場)
6日	(水)	○市議会 定例会本会議〔一般質問予備日〕(10:00、議場) ○市民大学校「第2回健康クッキング～塩分とりすぎてない?～」(10:00、ほのぼの健康館)
7日	(木)	○市議会 市民文教常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室) ○心配ごと相談 (13:30～16:00、七塚健康福祉センター)
8日	(金)	○市議会 総務建設常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室) ○シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
9日	(土)	○救急フェア (10:00、イオンモールかほく) ○天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)
10日	(日)	
11日	(月)	
12日	(火)	○市議会 予算決算常任委員会 (9:00、議会会議室) ○聴覚障害者生活相談 (10:00～12:00、ほのぼの健康館)
13日	(水)	○市議会 市民文教分科会 (9:00、議会会議室) ○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)	○市議会 総務建設分科会 (9:00、議会会議室) ○心配ごと相談 (13:30～16:00、七塚健康福祉センター)
15日	(金)	
16日	(土)	
17日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、河北郡市リサイクルプラザ正面出入口)
18日	(月)	【敬老の日】多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。
19日	(火)	○市議会 予算決算常任委員会 (13:30、議会会議室)
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) ○読書カフェ (19:00、哲学館)
22日	(金)	○市議会 定例会本会議 (10:00、議場)
23日	(土)	【秋分の日】祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ。 ○天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)
24日	(日)	○市民大学校「秋のお花を寄せ植えしよう!」 (10:00、七塚健康福祉センター)
25日	(月)	
26日	(火)	○聴覚障害者生活相談 (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)
29日	(金)	
30日	(土)	○第25回河北郡市消火技術競技大会 (8:50、市消防本部) ○西田幾多郎哲学講座⑤ (13:30、哲学館)
10月1日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、河北郡市リサイクルプラザ正面出入口) ○西田幾多郎哲学講座⑥ (10:00、哲学館)
2日	(月)	○国民健康保険税 第5期納期限
3日	(火)	
4日	(水)	○お月見おはなし会 (19:45、七塚生涯学習センター)
5日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～16:00、七塚健康福祉センター)

BUKA-TAN

部活動探訪

Vol.28

宇ノ気中学校

男子バスケットボール部

顧問

平田 真浩 教諭

部員数

18人

1年生 10人

2年生 8人

3年生 -人

部のモットー

闘 走 心

宇ノ気中学校男子バスケットボール部は創部以来、まだ北信越大会に出場したという記録はない動しています。

宇ノ気中学校男子バスケットボール部は、今年度10人の新入生が入部し、合計18人で活動しています。

私たち宇ノ気中学校男子バスケットボール部は、今年度10人の新入生が入部し、合計18人で活動しています。

キャプテン

松本 英朗 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します。

そうです。

先輩達があと一勝というところで届かなかった北信越大会出場を自分達の代で叶えたいと思います。

そのために、どんな相手にも、そして自分自身にも負けない闘う心、諦めずに最後まで走りきる心を大切にして、日々の厳しい練習にも一生懸命取り組んでいます。

目標は「北信越大会出場」です！

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なくなるような季節の行事食を紹介します。

こどもの手作りおやつにもどうぞ

お月見だんご

1年で1番美しく見える月。旧暦8月15日頃の月を「十五夜」「中秋の名月」と呼び、秋の七草を飾り、お団子や里芋などの季節の豊作物を供えました。今年の十五夜は10月4日、お月見だんごを作って、ゆっくりお月さまを愛でてみてはいかがでしょうか？

材料 (4人分)

作り方

・白玉粉 80 g

・かぼちゃ 120 g

・砂糖 大さじ1

・塩 少々

・水 80～100 cc

・ゆで小豆 大さじ4

① かぼちゃは種とわた、皮をとり、ラップに包み、電子レンジで約3分加熱して、軽くつぶす。

② ボールに白玉粉とかぼちゃ、砂糖、塩を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこね、12等分して丸める。

③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②を湯に落とし入れ、浮き上がってから1分ほどゆでて冷水に浸ける。粗熱が取れたら取り出して水気を切る。

④ 器に盛りつけ、ゆで小豆をのせてできあがり。

27

広報かほく 2017.9

26

広報かほく 2017.9

かほくチャンネル 9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7回かほく市子ども議会

市内6小学校から集まった各校代表の子ども議員が「私が市長だったら」をテーマに意見を述べました。子どもたちの堂々とした姿にご注目ください!



サマーフェスタ in かほく

キャッツフェスタ会場で繰り広げられた恒例の「猫にゃんグランプリ」をはじめ、ビーチ・リバーフェスタ会場の様子など、かほくの夏をお楽しみください!



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7月31日現在)

男性	16,980人(+2)
女性	18,131人(-15)
合計	35,111人(-13)
世帯数	12,693世帯(+1)

※カッコ内は前月比

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
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 9/5、22 第3回 かほく市議会 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
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
19:30	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 9/29(金) 18:45 ~ 「月イチスタジオ645」
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
23:00	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(録画) (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)

秋

がくる前に夏の振り返りです。今年の夏は、サマーフェスタで取材中の私の姿を見かけたという小学校時代の先生からお便りをいただいたり、成人式以来会ったことのない同級生たちと急ぎ食堂で実現したり。市内の小中学校で過ごした頃が懐かし思い出されて嬉しくなる出来事が続きました。「これからも頑張ろう!」という気持ちになった良い夏でした。皆さんはどんな夏を過ごされましたか?(衣谷)

編集後記

サマーフェスタ全会場を取材して撮影した写真をカウントしてみたら何と1300枚近くも撮っていました!とにかくたくさん撮っておかないと不安でしょうがないので、下手な鉄砲も何とやらを続けざるを得なかったのですが、確認だけの振り方の講習を受けたので、しっかりと狙いを定めて数を少なくしてもいい写真をたくさん撮れるようになりましたと思います。(菊田)