



主な
内容

- 4/1 上下水道料金お客様センター開設
- 百歳体操の効果について
- 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
- ・・・3
- ・・・4
- ・・・8
- ・・・16
- ・・・24

2月14日、宇ノ気子育て支援センターでひなまつり製作が行われました。ママと一緒にちぎって・丸めて・貼りつけて…お顔を描いたら個性豊かなおひなさまが完成しました！

4月1日

かほく市上下水道料金お客様センター開設

かほく市では、サービスの一層の向上と経営の効率化を図るため、水道料金・下水道使用料等に関する事務を民間の専門業者に委託します。

4月1日から上下水道料金等に関するお手続き、お問い合わせは「かほく市上下水道料金お客様センター」までお願いします。

市の職員に代わって委託先の従業員が、上下水道課窓口での受付や徴収に関する業務を行います。

かほく市上下水道料金お客様センターについて

- 受託業者** ヴェオリア・ジェネッツ 株式会社
- 所在地** 〒929-1195 かほく市宇野気二 81 番地
かほく市役所 東庁舎 1階 上下水道課内
- 電話** 283-7109 **FAX** 283-7108
- 営業時間** 月～金曜日 8時30分～17時15分まで（祝休日、年末年始を除く）
ただし、水曜日のみ19時まで営業



委託する主な業務

- ・上下水道の使用開始や中止、名義変更の届出等に関する窓口受付業務
- ・水道の使用開始、中止に伴う現地での開栓、閉栓作業
- ・水道料金、下水道使用料の収納業務
- ・水道メーターの検針業務
- ・納入通知書等の作成、発送業務



※ 今回の委託を実施するにあたり、市民の皆さまに改めてお手続きいただくことはありません。届出等の受付窓口もこれまでと同様に、市役所および高松・七塚サービスセンターで行えます。

※ ヴェオリア・ジェネッツ（株）の社員、検針員は会社指定の制服を着用し、かほく市が発行する身分証明書を携帯します。万が一、不審な点がありましたら、身分証明書の提示を求めると、上下水道課までお問い合わせください。

水道管の漏水にご注意を

毎月1日から検針を行っています。水道使用量が通常よりも多い場合は、敷地内漏水の可能性がります。

漏水の確認方法

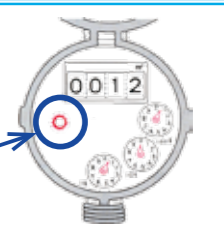
- ① 敷地内の蛇口を全部閉める。
- ② 水道メーターの蓋を開けて、中のパイロットが回転していれば漏水が考えられます。

漏水の疑いがある場合は、最寄りのかほく市指定の水道工事店に修理を依頼してください。（修理は自己負担で行うことになります。）

なお、漏水の箇所が埋設部分の場合、水道料金が一部減額や還付される場合があります。

水道メーターの検針にご協力を

漏水の早期発見のためにも、水道メーターボックス周辺の整理・除雪等にご協力をお願いします。



高齢者支援センター「めざせ！いきいき百歳体操」

「めざせ！いきいき百歳体操」の効果について

高齢者の健康に役立つ「めざせ！いきいき百歳体操」が広がっており、平成30年1月現在、市内27グループが毎週この体操に取り組んでいます。今回は、百歳体操の効果についてご紹介します。

★体力測定の結果から（対象：288人）

百歳体操の効果は数字で感じていただくために、定期的に体力測定を実施しています。

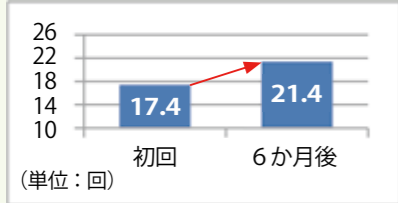
初回と開始後6か月の「5mを歩く速さ」と「30秒で立ち座りできた回数」でイスから何回立ち座りできたかの平均を比較すると、大幅な改善がみられました。

百歳体操で「体力がついた」「足腰が強くなった」「歩行が安定した」などの効果があったと考えられます。



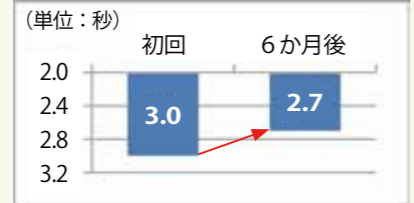
「百歳体操」で「元気でいきいきとした生活を目標そう！」

30秒で立ち座りできた回数



⇒ 平均で約4回増えました

5mを歩く速さ

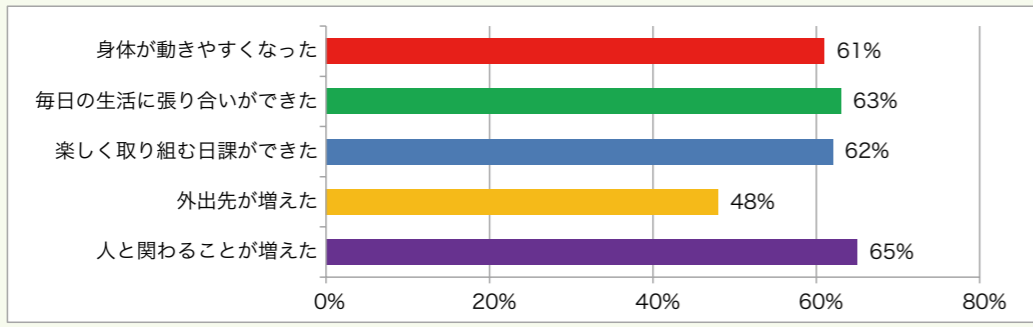


⇒ 平均で約0.3秒縮まりました

★アンケートの結果から（対象：191人）

体操を始めて6か月後のアンケートでは、多くの方々が体操に参加した感想として、身体が動きやすくなったと実感されています。また、生活に張り合いが出たり、楽しく取り組む日課が増えたり、週1回以上グループで体操に取り組むことで、外出先や人と関わる機会が増えたりなど、気持ちや生活の面でも好ましい変化を実感されています。

そのほかにも「ひざや腰の痛みが軽くなった」「家事や畑仕事が楽しくできるようになった」「週1回みなさんと会えることが楽しみ」など、たくさんの嬉しい声を耳にしています。百歳体操に参加してみたい、または百歳体操自主運動グループを立ち上げたいという方は、かほく市高齢者支援センターまでお問い合わせください。



平成29年度 きーなが【男性介護者のつどい】(第4回)のご案内

昨年11月に開催した、きーなが【男性介護者のつどい】では、志賀町文化ホールにて近隣市町の家族介護者との交流を深めました。今回は、権利擁護のミニ講話、座談会、平成30年度の活動内容の検討を予定しています。ライフクリエートかほく（障害者支援施設）でおいしいお茶を飲みながら、日頃の介護のことなどを自由に語り合ってリフレッシュしませんか？

参加無料

- 日時** 3月14日(水) 13時30分～15時
- 会場** ライフクリエートかほく内 ハニーコム(七窪ハ7-1)
- 内容**
 - ミニ講話「成年後見制度って何だろう？」
 - 座談会「語ろう！聞こう！毎日の介護」
 - 平成30年度の活動内容の話し合い
- 対象** 男性介護者（在宅で介護している方または介護経験のある方）
- 申込締切** 3月12日(月)



【申込・問い合わせ先】 かほく市高齢者支援センター 高野・松本
Tel: 283-7150 (かほく市役所 長寿介護課内)

みそ作り体験 1 / 31

かほく市農業委員会は、地産地消事業の一環として、ほのぼの健康館でみそ作り体験を行いました。

女性農業委員の中村美枝子さん、塚本晴美さんの指導のもと、参加した16人は、伝統的な保存食のみそ作りにチャレンジしました。

作ったみそは、10か月から1年ほど寝かせてから、ようやく食べることができます。

皆さんは手塩にかけて作ったみその味を楽しみにしていました。



美味しいみそになる日が待ち遠しいですね

「次代の親育て事業」講演会 1 / 24

市が少子化対策の一環として実施している「次代の親育て事業」の講演会を市内3中学校の1年生を対象に各中学校にて開催しました。

市が製作した少子化対策マンガ読本の作者であり、育児漫画家・エッセイストの高野優さんを講師にお招きし、講演していただきました。

かわいいイラストを描きながら、3人の子育て経験の苦しさや悩み、そして喜びについてお話しされました。生徒は親の愛情の大きさを実感し、将来の大人へのライフデザインを考えるきっかけとなりました。



イラストを描きながら講演する高野 優さん

高松北中町・高松北新町で百歳体操自主運動グループがスタート！ 1 / 11、19

高松北中町では1月11日に、高松北新町では1月19日に「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時に開催した長寿介護課とクラブパレットによる応援講座には、北中町では約10人、北新町では約15人の参加があり、百歳体操の実技指導や筋力運動の必要性について学びました。今後、各グループでは下記のとおり百歳体操を継続していく予定です。

【北中町】毎週木曜日 14時30分～15時30分（場所：北中町会館）

【北新町】毎週金曜日 14時～15時（場所：北新町会館）

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27グループになりました。各地区の取り組みに興味のある方は、長寿介護課（Tel. 283-7150）までお問い合わせください。



北中町百歳体操の様子



北新町百歳体操の様子

第14回かほく市立志式 2 / 1

河北台中学校講堂で市内3中学校の2年生352人を対象に第14回かほく市立志式が挙行されました。

油野市長が「若いゆえに持てる気力と体力をもって、よき先輩方の助言に耳を傾けながら、これから訪れる様々な節目を大切に、輝かしい未来への道のりを歩んでください。また、生まれ育った郷土を愛し、感謝を忘れず、

より高い志を持って大きくはばたいてください。」と式辞を述べると、生徒を代表して宇ノ気中学校の森翔世さんが「ここに集う私たちは、みな将来の夢や目標は異なっても、誰もが今日打ち立てた『志』を忘れず『夢』に向かって力強く歩んでいきます。」と誓いの言葉を述べました。

その後、各中学校の代表生徒による立志を迎えての意見発表が行われました。

式後の記念講演会では、高松中学校出身で、拓殖大学海外事情研究所准教授の丹羽文生さんに「志は世界へ」と題して、世界における日本の状況やこれからの生活のアドバイス等について講演していただきました。



生徒を代表して誓いの言葉を述べる
森翔世さん（宇ノ気中学校）

○意見発表者は次のみなさんです。



黒田みゆきさん
（高松中学校）
「理想の大人像」



油野裕貴さん
（河北台中学校）
「志」



南保菜美さん
（宇ノ気中学校）
「未来への一歩」

自衛隊入隊予定者激励会 2 / 15



（後列左から）自衛隊石川地方協力本部職員と市内自衛隊募集相談員の皆さん、
（前列左から）佐甲本部長、堀田さん、田中さん、油野市長、坂井議長

かほく市自衛隊入隊予定者激励会が市役所で行われ、自衛隊の採用試験に合格した堀田瑛さん、田中理仁さん、前畑璃菜さんの前途を祝福し、油野市長をはじめ佐甲範之自衛隊石川地方協力本部長、市内自衛官募集相談員らが激励の言葉を送りました。

その言葉に対し、堀田さんが「私達のためにこのような激励会を開いていただきまして、心より感謝を申し上げます。幾多の困難にぶつかり悩むことが多々あっても、それらに挫ける事なく頑張ってまいります。」とお礼と決意を述べました。

かほく市子ども会 豆まき大会

2 / 4

七塚健康福祉センターで豆まき大会が開催され、166人の児童が参加しました。これは、低学年の児童が気軽に参加できる行事として企画されたものです。

子ども会の役員が鬼に扮し、会場内を逃げ回ると、児童は、豆の代わりに柔らかいカラーボールを手に、元気に追いかけていました。お土産には駄菓子と一緒に福豆が配られました。



赤鬼・青鬼をやっつけろ！

サンバと朗読公演 ～石川県ブラジル移民 100年～

1 / 21

市民読書の日事業として「わらべうたとえんげきの広場はちみつ」の皆さんによるサンバの演奏と「N I H O N J I N」朗読公演を開催しました。地球の裏側・ブラジルにいるような、心に響く生演奏と朗読でした。

また、石川県からのブラジル移民に関する貴重な歴史的資料も展示・公開され、金沢大学の杉山欣也教授による解説も行われました。



迫力満点のサンバの生演奏

えほうまきをつくったよ

2 / 4

絵本に登場する食べ物を実際につくってみる「絵本で楽しむクッキング」を開催しました。

今回は節分・立春の季節にあわせ『おばあちゃんのえほうまき』に登場するえほうまきを作りました。節分や鬼さんのおはなしも聞き、健やかで幸せな年になることを祈りながら美味しくえほうまきを食べました。



作・絵：野村 たかあき
出版：佼成出版社
(クローバーえほんシリーズ)



バラとちょうちょの飾り寿司に挑戦したよ

かほく市七塚子ども会 カルタ大会 1 / 21

七塚健康福祉センターでカルタ大会（百人一首）が開催され、市子ども会七塚支部と高松支部から合わせて19チーム80人が参加しました。子ども会では、昨年12月中旬から、役員が昼休み時間に学校へ出向いたり、希望する子ども会へ出張して練習を指導してきました。参加した児童からは「楽しかった」「もっとやりたかった」との声も聞かれました。

【団体】

- 優勝 中沼子ども会A 高松支部
- 2位 青空子ども会A 七塚支部
- 3位 白百合子ども会A 七塚支部

【個人】

- 優勝 小林 りり（中沼子ども会 高松支部）
- 2位 新田 紗也（青空子ども会 七塚支部）
- 3位 瀬戸 雄輝（中沼子ども会 高松支部）
- 3位 池永 絵美（中沼子ども会 高松支部）



「ちはやふる」の読み札には毎回、会場が沸きます！

河北台中学校 木津桃・フジバカマ贈呈式

2 / 2

河北台中学校の講堂で入学説明会があり、七塚小学校、外日角小学校の6年生116人が参加しました。説明会の後、七塚小の代表児童から木津桃の苗木が、外日角小の代表児童からフジバカマの苗が、河北台中学校の代表生徒に手渡されました。

これは河北台中学校の小中連携事業の一環として、児童が中学生になってからも、地域とのつながりを大切にし、学びを深めることができるよう企画されたものです。

木津桃とフジバカマの苗は、入学式前に中学校玄関前の花壇に植えられます。



僕たちと一緒に入学します！

在宅医療・介護連携推進のための市民公開講演会を開催 1 / 28

石川県立看護大学で、東京都の特別養護老人ホーム「芦花ホーム」常勤医の石飛幸三先生をお招きし「平穏死の意味」と題した講演会が開催され、医療機関・介護事業所関係者、一般の方など、かほく市内外から約260人が聴講しました。

石飛先生は、40年以上血管外科医として最先端の医療に携わり、一転、特別養護老人ホームの常勤医に転身され、入所者の穏やかな最期（死）を見つめてきた視点で事例を交えながら、老衰末期の看取りのあり方について講演されました。



熱心に聴き入る参加者との質疑応答

「健康ポイント」の交換について



【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel.283-1117

平成 29 年度の「健康ポイント事業」の取り組みは、全て終了しました。
貯まった健康ポイントは期間内に交換をお願いします。交換方法等は下記のとおりです。

WAON ポイントの受取期間 3月20日(火)～平成30年9月30日(日)
WAON ポイントの受取場所 「イオンモールかほく」のWAONステーション
「ファミリーマート」のfamiポート(ポイント交換機)

※初めてWAONポイントを受取される方へ

WAONポイントの受取には、事前に1,000円以上のチャージが必要となりますので、ご了承ください。
チャージ・交換方法等のお問い合わせはイオンモールかほくまで。

※平成29年4～8月までに付与された健康ポイントのWAONポイント受取期限は平成30年3月31日です。
4月以降は無効となりますので、WAON(電子マネー)への交換はお早めに。

取り組みの種類	ポイント交換単位
①健康スタンプラリー (9月以降の健康レッスン・がん検診等)	50健康ポイント毎に50WAONポイント
②活動量計活用型ウォーキング	100健康ポイント毎に100WAONポイント (端数切り捨て)
③イオンモールウォーキング	
④国民健康保険特定健診受診者 (9月以降に付与された方)	300健康ポイント毎に300WAONポイント

戦没者等のご遺族の皆さまへ

第十回特別弔慰金請求期限が近づいています！

【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。請求期限が近づいていますので、まだ請求されていない方は、早めの手続きをお願いします。

【請求期限】平成30年4月2日(月)

請求期限を過ぎると第十回特別弔慰金を受け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)から(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

【請求窓口】かほく市役所 健康福祉課

平成30年度から心配ごと相談所の運営内容が変わります。

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel.283-7120

現在、地域住民のあらゆる相談に応じるために、民生児童委員、人権擁護委員、行政相談員による「心配ごと相談所」を開設していますが、平成30年4月から開催日、申込方法等が変わります。
新たに電話での予約ができるようになりますので、お気軽にご利用ください。

【現在】

開催日：毎週木曜日

相談時間：13時30分～16時

相談場所：七塚健康福祉センター 2階相談室

申込方法：当日来所

【平成30年4月から】

開催日：毎月第4木曜日

相談時間：13時30分～16時

相談場所：七塚健康福祉センター 1階集会所

申込方法：電話予約または当日来所

(かほく市社会福祉協議会 Tel.285-8885)

※当日来所の場合は、事前に予約件数の確認をお願いします。
受付枠が埋まっている場合、受付できないことがあります。

※なお、毎月第2木曜日は、行政相談員による行政相談所を開設します。(時間と場所は、上記と同じです。)



住民基本台帳閲覧状況を公表します

【問い合わせ先】
市民生活課
Tel.283-1116

住民基本台帳法(昭和42年法律第81号)第11条第3項及び第11条の2第12項の規定により、平成29年1月1日から平成29年12月31日までの期間における住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します。

1. 住民基本台帳法第11条第1項に基づく閲覧

No.	国または地方公共団体の機関の名称	請求事由概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
				地域	人数
1	自衛隊石川地方協力本部長	自衛官及び自衛官候補生募集に係る対象者抽出	2月14日～ 2月15日	市内全域	359
2	石川県健康福祉部長	ひとり親家庭等実態調査に係る対象者抽出	12月21日	市内全域	96

2. 住民基本台帳法第11条の2第1項に基づく閲覧

No.	閲覧者(受託者)	委託者	利用目的概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
					地域	人数
1	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	「2017年6月全国放送サービス接触動向調査」実施に係る対象者抽出	4月18日	高松	12
2	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	「国民生活に関する世論調査」実施に係る対象者抽出	5月31日	横山・笠島・上田名	26
3	一般財団法人北國総合研究所	一般財団法人北國総合研究所	「暮らしと経済」に関する白書作成に係る対象者抽出	8月30日	市内全域	30
4	一般社団法人中央調査社	公益財団法人新聞通信調査会	「第10回メディアに関する全国世論調査」実施に係る対象者抽出	9月5日	大崎	18
5	(株)日本リサーチセンター	NHK放送文化研究所	「11月全国個人視聴率調査」実施に係る対象者抽出	10月3日	大崎	12
6	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	「防災に関する世論調査」実施に係る対象者抽出	10月31日	高松	16
7	一般社団法人中央調査社	(株)野村総合研究所	「テレビ視聴に関する調査」実施に係る対象者抽出	11月16日	白尾・宇野気	28
8	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	「家族の法則に関する世論調査」実施に係る対象者抽出	11月16日	松浜	14

こんなときは必要です 国民健康保険の届出について

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel 283-7123

◆ 次のようなときは、忘れずに届出をしてください。

こんなときは、14日以内に届出を		届出に必要なもの
加入するとき 国民健康保険に	他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書、印鑑、個人番号カード等 ※
	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、個人番号カード等 ※
	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、個人番号カード等 ※
	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、個人番号カード等 ※
やめるとき 国民健康保険を	他の市区町村へ転出するとき	被保険者証、印鑑、個人番号カード等 ※
	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、個人番号カード等 ※
	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、個人番号カード等 ※
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、個人番号カード等 ※	
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、個人番号カード等 ※
	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、個人番号カード等 ※
	被保険者証をなくしたとき	身分証明書、印鑑、個人番号カード等 ※

○ 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。**

※ 届け出に必要な「個人番号カード等」について

届出書や申請書に個人番号（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」の個人番号とそれぞれの「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の方

- 個人番号カード（個人番号の確認と本人確認ができます）

◎ 個人番号カードをお持ちでない方

- 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等を1点または保険証や年金手帳等の官公署発行物など2点（本人確認のため）

お手元の消火器、疲労していませんか？ 老朽化消火器の回収について



【問い合わせ先】
消防本部予防課
Tel 283-3585

「春季火災予防運動」（3月20日～26日）の重点目標の一つとして「老朽化消火器等の回収および住宅に適した消火器の普及を図る」ことを掲げています。老朽化消火器の回収を次の日程で実施します。

【回収日時】

3月11日（日）、18日（日） 10時～12時
消防本部（内日角3-1）、高松分署（高松オ21-1）
※ 専門業者が消火器の回収、販売を行います。

【回収対象および留意事項】

- 容器外面に腐食の発生や変形が確認されるもの。（安全栓を抜かず、かつ、レバーを握らないこと。）
- 住宅には消火器の設置義務はありませんが、交換の

目安は製造から10年、住宅用の表示がある住宅用消火器は製造から5年です。

- 回収にかかる費用は、1本1,000円（税込）です。
※ 新品1本購入（別料金）につき、1本の回収費用が無料となります。
※ 大型消火器の回収費用については別料金です。

今回の老朽化消火器の回収に伴い、これに便乗した不適正な消火器の点検や販売に注意してください。

春季火災予防運動 3月20日～26日

全国統一防火標語

『火の用心 ことばを形に 習慣に』

※期間中は、朝7時と夜8時にサイレン吹鳴（防災行政無線）を行います。



小さな掛金・大きな補償 「スポーツ安全保険」のご案内



【問い合わせ先】
生涯学習課
Tel 283-7137

平成30年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月1日から始まりました。

この保険は、アマチュアのスポーツ・文化・ボランティア活動等を行う4人以上の団体を対象として、団体活動中や経路往復中の傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するものです。

また、急性心不全等の突然死に対して葬祭費用をお支払いして、団体が安心して活動できるように作られた、営利を目的としない互助共済的な補償制度です。万一に備えて、加入しましょう。

【加入区分・掛金・補償額】

加入対象者	補償対象となる団体活動・その他条件	加入区分	年間掛金 (1人当り)	傷害保険				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死 葬祭費用保険 支払限度額	
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)			
子ども (中学生以下)	スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動	A1	800	2,000	3,000	4,000	1,500	対人・対物賠償合算 1事故 5億円 ただし、対人賠償は 1人 1億円	180万円	
	スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動	AW	1,450	2,100	3,150	5,000	2,000	対人・対物賠償合算 1事故 5億500万円 ただし、対人賠償は 1人 1億500万円		
	上記団体活動以外（個人活動）			100	150	1,000	500	対人・対物賠償合算 1事故 500万円	対象外	
大人 (高校生以上)	スポーツ活動	64歳以下	C	1,850	2,000	3,000	4,000	1,500	対人・対物賠償合算 1事故 5億円 ただし、対人賠償は 1人 1億円	180万円
	スポーツ活動の指導・審判	65歳以上	B	1,200	600	900	1,800	1,000		
	文化・ボランティア・地域活動 団体の送迎、応援、準備、片付け	A2	800	2,000	3,000	4,000	1,500			
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000	500	750	1,800	1,000			

※上記年間掛金には、制度運営費（10円）が含まれます。

※上記以外にインターネット加入に限り、開催期間3か月以内の短期スポーツ教室専用の加入区分があります。

【対象となる事故】

団体活動中の事故、経路往復中の事故

【受付期間】

平成30年3月1日から平成31年3月29日まで

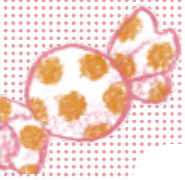
【保険期間】

平成30年4月1日から平成31年3月31日まで
（4月1日以降の申し込みは、加入手続日の翌日から有効）

【問い合わせ先】

〒920-0355
金沢市稚日野町北222（公益財団法人 石川県体育協会内）
公益財団法人スポーツ安全協会石川県支部 Tel 268-3100
または、生涯学習課 スポーツ振興係まで

【ホームページアドレス】 <http://www.sportsanzen.org>



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
- ☆子育てママリフレッシュ事業 (要予約)
 - ・3月7日(水)「おいしいパンを作ろう 第2弾」 ※10時～12時 (託児有、要予約)
 - ・3月20日(火)「ママのための絵本よみかせセラピー®」 ※10時～12時 (託児有、要予約)
- ☆イベント
 - ・3月23日(金) 双子ちゃん集まれ! ※10時～
 - ・4月4日(水) にゃんたろうといっしょによろしくね! ※11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2木曜日 10時～(ニコちゃんサークル主催) 親子体操(自由参加)



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
 - ・3月7日(水) おやつについて考えよう(栄養士)
 - ・3月12日(月) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
 - ・3月14日(水) イレネと遊ぼう(国際交流員)
 - ・3月23日(金) えほんだいすき(図書館司書)
 - ・3月27日(火) お誕生会
 - ・3月28日(水) お別れお茶会(要予約)
 - ・4月3日(火) わらべうたであそぼう(やまんば)



認定こども園の幼稚園子育て支援センター ☎ 283-7111

- ☆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 木曜日 10時30分～12時
 - ・3月1日、8日、15日 親子で楽しく遊びましょう!
- ☆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
 - ・3月5日(月) 園のお友だちとあそぼう、給食試食会
 - ・3月12日(月) 成長を記録しよう、身体測定 2.3月誕生会(3月の体験はご遠慮ください)
- ☆子育て支援イベント 10時30分～12時
 - ・3月6日(火) ミニクッキング(予約はいりません)



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
 - ・3月1日(木) ひなまつりを楽しもう!
 - ・3月8日(木) わらべうたで遊ぼう(やまんば)
 - ・3月12日(月) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
 - ・3月15日(木) イレネと遊ぼう(国際交流員)
 - ・3月16日(金) えほんだいすき(図書館司書)
 - ・3月19日(月) お別れお茶会(要予約)
 - ・3月24日(土) 絵本の読み聞かせ(円グループ)
 - ・3月27日(火) お誕生会
 - ・4月5日(木) はじめましての会



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
 - ・3月1日(木) ひなまつりを楽しもう! ※10時45分～(要予約)
 - ・3月2日(金) イレネと遊ぼう(国際交流員)
 - ・3月6日(火) わらべうたで遊ぼう(やまんば)
 - ・3月9日(金) えほんだいすき(図書館司書)
 - ・3月12日(月) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
 - ・3月15日(木) ベビーマッサージ ※10時～(要予約)
 - ・3月16日(金) むし歯菌にご用心(保健師)
 - ・3月23日(金) お別れお茶会 ※10時45分～(要予約)
 - ・3月27日(火) お誕生会
 - ・4月6日(金) はじめましての会



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
 - ・3月6日(火) お店屋さん
 - ・3月13日(火) 12.1.2.3月生まれのお誕生日会
- ☆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)
 - ・3月9日(金) お店屋さん
 - ・3月16日(金) お別れパーティー
- ☆Smileに集まれ 木曜日 10時30分～12時
 - ・3月1日、8日、15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。



かほく市民の健康と福祉の拠点 ほのぼの健康館



開館日 平日および第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 3月14日(水)・28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 3月1日(木)
 - 対象 H29年11月1日～11月15日生
- 1歳6か月児健診
 - 期日 3月8日(木)
 - 対象 H28年7月29日～8月31日生
- 3歳児健診
 - 期日 3月22日(木)
 - 対象 H26年10月24日～11月30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 3月15日(木)
 - 対象 H29年9月生
- はいはい教室(育児教室)
 - 期日 3月1日(木)
 - 対象 H29年5月生
- ビーバー教室(虫歯予防教室)
 - 期日 3月8日(木)
 - 対象 H27年12月生



子どもの予防接種 ～もう接種されましたか～

- ◆麻しん風しん予防接種(MR)
 - I期:1歳(2歳になると自費になります)
 - II期:年長児(H30年3月31日まで有効です)
- ◆ジフテリア・破傷風予防接種(二混)
 - 小学6年生が対象です。
 - 13歳前日まで接種できます。
- ◆就学にむけて
 - 百日咳、ジフテリア、破傷風やポリオ、日本脳炎予防接種は90か月まで接種できます。
 - 新1年生にむけて、まだ接種できていない予防接種があれば、早めに済ませましょう。
- ◆インフルエンザ予防接種を接種した助成対象の方で、手続きがまだの方は早めの申請手続きをお願いします。



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
 - ・3月3日(土) 紙コップ工作
 - ・3月10日(土) 春のお茶会(要予約:定員10人)
 - ・3月24日(土) プラバン工作
 - ・3月31日(土) プラバン工作

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～15時)
 - ・3月10日(土) 春のお茶会
 - ・3月17日(土) トランポリン教室
 - ・3月24日(土) プラバン工作

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～)
 - ・3月3日(土) ひなまつりのお茶会
 - ・3月10日(土) ドッチボール大会
 - ・3月26日(月) 自由工作



3月10日
リニューアル
オープン!

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～) 小学生以上が対象
 - ・3月10日(土) オープンイベント:ビンゴ大会
 - ・3月17日(土) ニュースポーツで身体を動かそう
 - ・3月24日(土) 変身サイコロ作り
 - ・3月31日(土) プラバン工作

高松児童館 ☎ 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】※それぞれ10時～
 - ・3月26日(月)、27日(火)、29日(木)、30日(金) 春休み工作教室 「モールと牛乳パックでお花や花びんをつくろう!」



図書館標語「新しい自分を見つけに図書館へ」

【休館日：3月5日(月)・12日(月)～16日(金)・19日(月)・26日(月)】

3/25(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)

■アフタヌーンコンサート(マリンバ演奏)■

時間 15時～15時30分
 場所 1階 一般閲覧コーナー
 演奏 亀井恵さん
 対象 どなたでも(申込不要)

★図書館ボランティア養成講座を開催します★

図書館では、かほく市図書館友の会やおはなしボランティアの皆さんに応援団として図書館運営等に協力いただいています。ボランティア講座は、図書館活動に興味のある方ならどなたでも参加できます。

日時 3月22日(木) 14時～15時30分
 場所 2階 研修室
 内容 絵本の読み聞かせ
 講師 絵本講師 うつのみやかおり氏
 定員 30人(参加費無料、要申込)
 その他 中央図書館カウンターまたは電話で申込



★かほくのDVD 民話・偉人伝紙芝居を見に来てね★

ボランティアグループ「おはなし円グループ」の皆さんが平成28・29年度に制作したDVD民話・偉人伝紙芝居全9作品を上映・展示します。

ご家族・ご友人皆さままでお誘いあわせのうえご来館ください。

上映および展示期間：3月17日(土)～4月15日(日)

場所：中央図書館 1階 カウンター前

内容：●平成28年度制作DVD「おつゆと清助」「高橋ふみの生涯」「キミドンたいこ」「おまん狐」「涙のごぼ銀杏」
 ●平成29年度制作DVD「片目のふな」「西田幾多郎の妻」「おたきの不動尊」「大崎の裸地蔵」

●臨時休館のご案内●

休館期間 **3月12日(月)～3月16日(金)**

- ※返却図書・雑誌はブックポストへお返しください。
- ※期間中は、全館で貸出・返却・資料検索・予約等の手続きができません。
- ※ホームページでの資料検索・予約等もできません。
- ※高松産業文化センター図書室、宇ノ気生涯学習センター図書・学習コーナー、西田幾多郎記念哲学館図書室は、閲覧のみ可能です。
- ※ホームページ内の資料検索のアドレスが変わりますので、お気に入り等に登録している場合は、再登録をお願いします。

おはなし会等	グループ等	【やまば】	【くまちゃん】	【英語】	【宮沢賢治を読む会】
開催日		4日・11日・18日・25日	28日	2日・9日・23日・30日	28日
曜日		日曜日	第4水曜日	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

3月の図書館ボランティア	
日時	曜日
6日・20日 14時～	曜日
27日 10時～	火曜日

文芸の窓

短歌

外出に百歳体操ひとつ増え毎週木曜早やばやと来る

山茶花も白玉椿も亡き夫の此処に植糸しもの手触れつつ行く

年の瀬に焦る気持が先走る動かぬ体老いは隠せぬ

庭木々を雪がこんもり包む中赤き山茶花点のごと見ゆ

指三本麻痺の残りし夫今日も蛇口の締りゆるくしたる

予報はつれ雷鳴らず雨降らず菜園手入れ無事に終へたり

俳句

正月の余韻残しつ皆去りぬ

初参加老人会の笑い初め

アファン針母偲びつつ毛糸編む

孫話す若者新語初笑い

冬浪や思いは尽きぬ白山忌

寒晴の大空へ深呼吸かな

娘ゆえ頼みたきこと初電話

謡初路地迄もれし夫の声

川柳

熱燗の湯気が嬉しい夕餉時

思い入れ断てはお宝ただのゴミ

驚愕の戦争語る重い口

平和こそ人の心に虹の橋

※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

遠塚 黒谷 菊子	木津 谷崎 幸子	外日角 岩本 暢子	松浜 虎谷外与子	高松 香林 朝子	高松 岡田えみ子	大崎 村田喜代美	笠島 宮腰外喜子	浜北 西田喜久男	高松 丸井 悦子	高松 北 宏子	高松 小山 広助
----------	----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	---------	----------

哲学館へ行こう！



平成30年度 哲学館友の会会員募集！

より親しみやすく利用しやすい哲学館となるために、友の会を作っています。会員になると、とてもお得な特典がたくさんあります。ぜひご入会ください。

◇友の会特典

- ① 観覧パスポート(会員証)を差し上げます。(特別会員は3枚)
- ② 会員証の提示により、本人と同伴者1人まで展示室の観覧が無料となります。
- ③ 会員証の提示により、喫茶室「テオリア」の利用が1回につき50円割引されます。
- ④ 哲学館が発刊する雑誌『点から線へ』をお届けします。
- ⑤ 広報誌『哲学館ニュース』をお届けします。
- ⑥ 哲学館の事業に関するご案内をお届けします。
- ⑦ 一部の事業に優待参加できます(割引・招待)。
- ⑧ 会員証の提示により、鈴木大拙館(金沢市)の入館が無料となります(本人のみ)。

◇会員の種類

- 一般会員 年額 2,000円
- 特別会員 年額 10,000円
- ※ 年度単位(平成30年4月1日から)。
- いつでも入会可能です。



観覧パスポート(会員証)

西田幾多郎博士頌徳会 書道展

市内の小学5年生が書いた西田幾多郎博士に関する言葉の書道展を開催しています(3月4日(日)まで)。2月10日(土)には表彰式が行われ、上位入賞者に賞状と景品が手渡されました。入賞者は次の皆さんです。

【最優秀賞】

飛地 恭佳さん(宇ノ気小)

【優秀賞】

竹中 紗季さん(高松小)
 高崎 安奈さん(大海小)
 増田 美波さん(七塚小)
 田丸 和佳奈さん(外日角小)
 寺田 未愛さん(金津小)



上位入賞者の皆さん



最優秀作品

【入賞】

二津 来未さん(高松小)	木村 義人さん(七塚小)	最上 さわさん(宇ノ気小)
神保 空里さん(高松小)	道村 華さん(外日角小)	亀塚 春葵さん(宇ノ気小)
羽田 雄栄さん(高松小)	徳応 晴さん(外日角小)	松井 愛香さん(宇ノ気小)
白江 晶磨さん(高松小)	丸井 強史さん(外日角小)	金山 笑子さん(宇ノ気小)
塚本 雲匠さん(高松小)	坂口 遊思さん(外日角小)	二津 幹采さん(宇ノ気小)
坂田 美華さん(大海小)	山口 葵さん(外日角小)	今村 隼さん(宇ノ気小)
大矢 奈緒さん(大海小)	宮下 百加さん(宇ノ気小)	榎 沙彩さん(金津小)
松井 清一郎さん(七塚小)	前田 晃希さん(宇ノ気小)	中村 要太さん(金津小)



かほく市役所 (代) 283-1111

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	283-7112
・情報推進室	283-1114
(かほく市ケーブルテレビネット)	
・総務課	283-1114
・収納対策室	283-7114
市民部	283-1116
・市民生活課	283-7144
・消費生活センター	283-7124
・防災環境対策課	283-7155
・子育て支援課	283-7120
・健康福祉課	283-7121
(宇ノ気保健福祉センター内)	
・福祉事務所	283-7123
・保健医療課	283-7122
・長寿介護課	283-7150
・高齢者支援センター	283-7104
産業建設部	283-7105
・都市建設課	283-7106
・産業振興課	283-7104
・上下水道課	283-7105
教育部	283-7136
・学校教育課	283-7170
・教育センター	283-7137
・生涯学習課	283-7126
議会事務局	283-7127
・監査委員事務局	283-7125
会計課	285-2002
七塚サービスセンター	281-2121
高松サービスセンター	

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.lg.jp

お知らせ

●固定資産の価格等の縦覧
ができます

期間 4月2日(月)～5月31日(木)
8時30分～17時15分
※ただし、土・日・祝日を除く
場所 総務部 税務課
縦覧制度

かほく市内に土地・家屋を所有する人が、縦覧帳簿で自己所有の土地・家屋について周辺のものと比較できます。

自己所有の固定資産について課税台帳および名寄帳を閲覧できるほか、借地・借家人も当該不動産に限り閲覧できます。
留意事項
縦覧・閲覧については、本人と確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証

等)、借地・借家人の方は、借りていることを証する書面が必要です。また、代理の方は、前述のもののほか委任の旨を証する書面が必要で。

●赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金にご協力
ありがとうございます

昨年10月から12月まで実施した共同募金運動では、皆さまのあたたかい善意、ご理解と協力により、総額6,403,665円の募金をお寄せいただきました。そのうち「赤い羽根共同募金」に寄せられた1,873,292円は、県内および市内のさまざまな福祉活動団体・ボランティア団体などを支援するために役立てられます。



募集

●市営住宅5月入居者募集

申込期間 3月12日(月)～23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 5戸
コーポ宇気 3DK 16戸

特定公共賃貸住宅
(家賃は住宅毎に一律。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
いずみ団地(木津) 3LDK 1戸
家賃 5万5000円
緑ヶ丘団地(白尾) 3DK 1戸
家賃 4万8500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
TEL 281-1414

「申込・問い合わせ先」

健康福祉課 障害福祉係
TEL 283-7120
FAX 283-4116

●国民健康保険運営協議会
委員募集

かほく市の国民健康保険の運営に関する審議委員として「国民健康保険運営協議会委員」を募集します。
応募資格 本市に住所を有する国民健康保険の被保険者
任期 平成30年4月1日から3年間

●介護保険運営協議会等の
委員募集

報酬 5500円/回
募集人員 3人
応募方法 所定の用紙(保険医療課で入手)に必要事項を記入し、保険医療課まで提出してください。
応募期限 平成30年3月15日(木)
[問い合わせ先] 保険医療課

●かほく市社会教育委員募集

報酬 5500円/回
募集人員 若干名
応募方法 所定の用紙(生涯学習課または市ホームページで入手)に必要事項を記入し、生涯学習課まで提出してください。
応募期限 平成30年3月15日(木)

●かほく市社会教育委員募集

報酬 5500円/回
募集人員 若干名
応募方法 所定の用紙(生涯学習課または市ホームページで入手)に必要事項を記入し、生涯学習課まで提出してください。
応募期限 平成30年3月15日(木)

確定申告、住民税(市・県民税)申告は
3月15日(木)まで!

所得税および住民税(市・県民税)の申告はお済みでしょうか?
まだの方は、期限までに市役所の申告会場までお越しください。前月号に詳しい内容を掲載しています。土地や建物、株式等を売却した方、過去の確定申告の修正等については、金沢税務署での申告をお願いします。
【問い合わせ先】税務課 市民税係 TEL 283-1114

地域密着型サービス運営協議会
委員募集

報酬 5500円/回
募集人員 3人
応募方法 所定の用紙(長寿介護課または市ホームページで入手)に必要事項を記入し、長寿介護課まで提出してください。
応募期限 平成30年3月15日(木)
[問い合わせ先] 長寿介護課

●かほく市社会教育委員募集

報酬 5500円/回
募集人員 若干名
応募方法 所定の用紙(生涯学習課または市ホームページで入手)に必要事項を記入し、生涯学習課まで提出してください。
応募期限 平成30年3月15日(木)

●かほく市社会教育委員募集

報酬 5500円/回
募集人員 若干名
応募方法 所定の用紙(生涯学習課または市ホームページで入手)に必要事項を記入し、生涯学習課まで提出してください。
応募期限 平成30年3月15日(木)

●河北斎場臨時職員募集

募集人員 臨時職員 1人
年齢 60歳まで
業務内容 会葬者への案内および接待、待合棟の清掃
勤務時間 9時から17時15分
※ただし施設の使用状況等により変更があります。
※年間1000時間以内
休日 友引の日(8月および12月31日、1月2日は除く)、1月1日、8月15日、組合が指定する休日
賃金 1000円/時間
雇用保険 労災保険適用
その他 通勤手当 無
社会保険 無
健康保険 無
厚生年金 無
[問い合わせ先]
河北都市広域事務組合企画課
TEL 288-4545

●統計の日(10月18日)の
標語募集!

総務省では、統計の重要性に
対する国民の関心と理解を深め、

●第18回石川県障害者
スポーツ大会参加者募集

日時 5月27日(日)
場所 西部緑地公園陸上競技場、いしかわ総合スポーツセンターほか
対象者 県内に在住、在勤または在学の障害(身体・知的・精神)のある方
※ただし、平成30年4月1日現在満13歳以上の方。(ポッチャについては、平成30年4月1日現在満9歳以上の方。障害の有無を問わない。)
実施競技 陸上、水泳、アーチェリー、卓球、サウンドテーブルテニス、フライングディスク、ボウリング、バレーボール、ポッチャ(オープン競技)
主催 石川県障害者スポーツ大会実行委員会
申込締切 3月23日(金)

●統計調査に対する、より一層の協力を頂くための「統計の日」の標語を募集しています。

入選作品は「統計の日」のポスターのほか、調査環境を整備するための各種広報に活用されます。
応募資格 小学生の部 小学校の児童
中学生の部 中学校の生徒
高校生以上の部 高等学校の生徒
一般の部 前記以外の学生および一般の方
応募条件
・応募用紙(総務省ホームページ参照)で、1人5作品まで応募できます。
・応募作品は、自作で未発表のものに限ります。
応募締切 3月31日(土)
提出方法 メールまたはFAX
メール toukeinohi@soumu.go.jp
FAX 03-5273-1189
入選作品の決定
・特選および佳作を決定(6月予定)。
・入選者には、表彰状および副賞を授与します。
※入選作品の著作権は、総務省に帰属します。
[申込・問い合わせ先]
総務省政策統括官付統計企画管理官室普及指導担当
TEL 03-5273-1144

かほく市公式子育て支援アプリ
「子育てにやんでもトーク」





かほく 四季まつり ~ 桜まつり ~

日時 4月7日(土) 11時~17時
場所 高松中町通り《額神社周辺》
内容 中町通りや特設ステージを舞台に、多彩な催し物を実施します。

＊まつりの実施に伴い、高松中町通りと、うのけ総合公園の桜並木をぼんぼりでライトアップします。ぜひお立ち寄りください。

＊桜まつりの詳細は、後日配布のチラシ(裏面市内桜マップ)をご覧ください。



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

防災行政無線による
全国一斉放送試験が行われます

住民への緊急情報伝達訓練として「全国瞬時警報システム(通称:Jアラート)」による全国一斉放送試験が行われます。
この試験では、市内の防災行政無線から音声メッセージが一斉に放送されますのでご了承ください。

日時 3月14日(水) 午前11時ごろ
放送内容

「これはテストです」のアナウンスが3回あり「こちらはかほく市です」のアナウンスの後、チャイムが流れます。



【問い合わせ先】
防災環境対策課 Tel 283-7124

催し

うみっこらんごと七塚
(海と港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)
◆相生会作品展
期間 3月14日(水)~25日(日)
出展者 あかしあ荘、あかしあ荘 デイサービスセンター、デイサービスセンターあいおい
◆うみっこ工作教室活動展
期間 3月10日(土)~4月1日(日)
【問い合わせ先】 うみっこらんごと七塚
Tel 283-8880

たかまつまちかど交流館

開館時間 10時~17時
(第1月曜、火曜休館)
◆バレー体験レッスン
日時 3月3日(土)、24日(土)
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)
◆ワクワク終活セミナー~相続・生前贈与の提案いたします~(3階)
日時 3月8日(木)
13時30分~15時
※申込締切 3月7日(水)
※申込締切 3月7日(水)

受講料 500円(飲物付)
定員 10人(定員に達し次第締切)
講師 助田忠弘さん(相続診断士)
主催 まごころギフト店
◆楽しい筆あそび
のし袋の書きまじりご自分の名前を練習しましょう。
日時 3月10日(土)
午前の部 10時~12時
午後の部 13時~15時
定員 各20人
※申込締切 3月9日(金)
受講料 2000円
(材料費込、飲物付)
持物 不要
講師 船本るり子さん(遊筆家)

第102回 みんなで歌おう
日本のうた101

日時 3月11日(日)
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
◆水引体験会
ポチ袋とストラップを作ります。
日時 3月11日(日) 13時~15時
※申込締切 3月7日(水)
定員 20人(申込多数の場合抽選)
受講料 1200円
(材料費込、飲物付)

持物 不要
講師 渡瀬昭子さん(白山市在住)
◆ベビーマッサージ教室(2階)
日時 3月14日(水)
10時30分~12時
※申込締切 3月12日(月)
参加費 2000円
(飲物、オイル、防水シート付)
定員 8人
対象 3歳前後のお子様&妊婦さん
持物 バスタオル
主催者 山下愛さん(RTA)
指定スクールIrie)

オレンジカフェ

日時 3月17日(土)
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
◆チャリティーバザー「ご縁市場」
不用品のチャリティーバザー
価格は「ご縁」にかけて5円、50円、500円で販売し、売上金は社会福祉協議会へ寄付します。
日時 3月18日(日)
10時~11時30分
主催 デイサービス暖(だん)
◆バスボム&バスソルト作り(3階)
お試してバスボムとバスソルトを作ります。
日時 3月23日(金)
13時30分~15時30分
※申込締切 3月22日(木)

受講料 2500円(箱、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)
◆第12回クラブパレットバレエ教室発表会(入場無料)
日時 3月25日(日) 14時~
主催 パレットパレットバレエ教室
◆春休みのアイシングクッキー(3階)
春のアイシングクッキーを作ります。小学生以上であれば、お子様だけの参加もOKです。
日時 3月29日(木)
13時30分~15時30分
※申込締切 3月28日(水)
受講料 1200円(箱、飲物付)
持物 エプロン
講師 たけなかあゆこさん
(JSAアイシングクッキー認定講師)

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 3月31日(土)
13時30分~15時30分
主催 沖野光司さん
(江川クリーニング)
◆絵手紙作品展
開催期間 3月8日(木)~22日(木)
※入場無料
出展者 絵手紙クラブ(虹)

がんばりました

◆第14回かほく市スポレク
サーキット大会最終戦
カローリング競技会
(1/21 河北台健民体育館)
男子の部
優勝 遠塚いのね会
準優勝 遠塚成亥会
第3位 内日角SBバレー
女子の部
優勝 チーム遠塚
準優勝 月曜会
第3位 ALL FOR ONE
少年少女の部
優勝 七塚TCB
準優勝 七塚ミニバスB
第3位 etc. works
プレ・スポβ

がんばりました

◆第14回かほく市スポレク
サーキット大会
総合成績
男子の部
優勝 遠塚成亥会
準優勝 内日角SBバレー
第3位 みつちゃん'S
女子の部
優勝 チーム遠塚
準優勝 USBバレー部
第3位 ALL FOR ONE
少年少女の部
優勝 七塚ミニバスB
準優勝 etc. works
第3位 プレ・スポα
親子バドミントン
キッズ

善意をありがとう

●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30年1月分かほく市入札結果をお知らせします

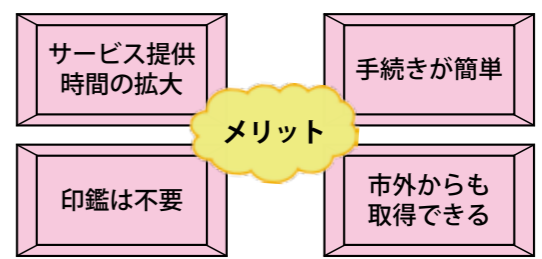
No.	入札日	件名	工事・業務場所	契約額(円)	工事・業務請負業者
1	H30.1.19	宇野気地内防火水槽撤去工事	宇野気	2,235,600	(株)あけぼの
2	H30.1.19	哲学館外構工事	内日角	3,056,400	丸建道路(株)
3	H30.1.19	高松低区配水区接続工事	高松	5,022,000	(有)清水商会
4	H30.1.19	石川県西田幾多郎記念哲学館(仮称)調査研究棟物品購入	内日角	2,646,000	かほくオフィス家具(協組)

各種証明書コンビニ交付サービス

マイナンバーカードをお持ちの方は、次の証明書がコンビニで簡単に取得できます。

・利用できる時間 6時30分~23時

- ① 住民票
- ② 印鑑登録証明書
- ③ 現在戸籍の謄本・抄本
- ④ 戸籍附票



【問い合わせ先】 市民生活課 Tel 283-1116



イレネの

グリアス デイ
Grüß dj!

「グリアスデイ！」とは、ドイツ語の方言で「こんにちは！」という意味です。

Vol.30 「卒業」

かほく市国際交流員 グラフ・イレネ

今月、市内の小中学校で卒業式が行われると聞きました。私が学校を卒業してからもう10年以上が過ぎていることを考えれば、本当に懐かしいと思います。

学校を卒業することを、日本の皆さんは3回経験しているかもしれませんが、ドイツはそうではありません。小学校が4年間で終わってから、進学する道によって、卒業式は人生一度だけの場合もあります。私も正直に言うと、小学校の卒業式らしいものを思い出せません。ギムナジウムという学校に進学して、合わせて13年後「Abitur (アビトゥア)」をしました。辞書に「高校卒業資格(試験)」といった複雑な表現になっているのは、ドイツの教育制度では入学ではなくて、卒業するために試験があるからです。卒業証書はドイツも日本と同じく、卒業式で校長や生徒代表のスピーチを聞いてから渡してもらいます。

しかし、懐かしいと思ったのはそれではなくて、卒業にちなんだ母校の習慣です。まずは、学年ごとに同じ色のサロペットを買います。私は黄緑でした。そこに先生や同級生など、できるだけ多くの人にマーカーでサインをもらって記念品になります。それぞれの試験が

終わってから(6月ごろ)、2つの行事がありました。

1つ目は「Abistreich (アビシュトライヒ)」です。言葉通りに「卒業生」が「いたずら」を計画する風習です。サロペットをはいたまま、朝から生徒が学校に入れないように鍵をかけて、出し物を見てもらったり、お菓子を配ったりして、授業を一時的に邪魔しました。もちろん下の学年の生徒に喜んでもらいますが、後輩たちを水鉄砲で追いかけたりする人もいました。それが終われば、町の中央広場に向かい、そこでしばらく騒いで回ります。警笛を鳴らしながら、「アビ・トゥア、シュレー・アウス！(学校・終了)」という決まり文句を唱えていた楽しい記憶はなかなか消えません。

2つ目は「Sternfahrt (シュテアンファート)」といって、別の日にまたサロペットをはいたまま自転車で集合して、今度は誘ってくれた先生たちのお家で軽食をご馳走してもらいながら一日中回って行きました。

地域や学校によって記念品がTシャツだったり、ほかの習慣があるかないか知りませんが、私にとっては、こういった騒ぎが「卒業」というものです。

入場無料
申込不要

みんなが輝き 支え合うまち
男女共同参画

【問い合わせ】
生涯学習課 Tel.283-7137

男女共同参画推進映画会
映画でみつけよう！みんなが共に生きるヒント

日時 3月18日(日) 10時～(9時30分開場)
場所 河北台中学校講堂

映画「彼らが本気で編むときは、」

脚本・監督：荻上直子

出演：生田斗真、桐谷健太 ほか

ストーリー

泣いて、笑って、心温まる、
人と人の絆を紡ぐ“編みものがたり”の誕生！

優しさに満ちたトランスジェンダーの女性リンコと、彼女の心の美しさに惹かれ、すべてを受け入れる恋人のマキオ。そんなカップルの前に現れた、愛を知らない孤独な少女トモ。桜の季節に出会った3人が、それぞれの幸せを見つけるまでの心温まる60日。

主催：石川県中央広域圏男女共同参画推進協議会
金沢市・白山市・野々市市・津幡町・内灘町・かほく市



©2017「彼らが本気で編むときは、」製作委員会

「広報アンケート」の結果をお知らせします

「広報アンケート」にご協力いただきありがとうございました。

皆さまからお寄せいただきましたご意見・ご感想は、よりわかりやすく親しみを持っていただける広報紙づくりの参考とさせていただきます。

【アンケートの概要】

実施方法：広報かほく(平成30年1月号)紙面に掲載

実施期間：平成30年1月1日～平成30年1月31日

回答総数：25通

【問い合わせ先】

企画情報課 情報推進室

Tel. 283-7112

Fax 283-6745

質問1) 年齢、性別、お住まい

市内在住10～80代の男女が回答。

質問2) 「広報かほく」を読んでいますか？

毎回読んでいる	88%
たまに読んでいる	12%
ほとんど読まない	0%

質問3) 内容は分かりやすいですか？

わかりやすい	76%
わかりにくい	4%
どちらともいえない	20%

質問4) よく読むコーナーはどれですか？ (複数回答可)

まちの話題	52%
市からのお知らせ	52%
すべて	48%
行事食	32%

※上位3つを掲載

質問5) どのような記事を充実してほしいですか？(自由記述)

- 高齢者のいろいろ複雑な医療・介護等少し勉強させていただきたく思います。
- 町の歴史など、若い人はあまり知らないと思います。私も詳しいことはわかりませんのでお願いいたします。
- かほくチャンネルと重複していることが多い。かほく市の地区の特徴や地域おこしで頑張っている方、お店など興味を持てる記事があればいい。
- かほく市外から転居してきたので飲食店などお店の情報を知りたい。(子連れOKな店を特に！)

など

質問6) 広報紙やケーブルテレビ、ホームページなどについて、感想やご意見、ご要望などをご記入ください。(自由記述)

- 広報紙の色が少し濃いと思います。
- 飲食店のクーポンなどお得な特典があったら嬉しいです。
- 地元に着したニュースや様子が見られて楽しませていただいています。
- ケーブルテレビが同じ内容であきてくる時がある。
- ナレーションと画面が合わないものがあり観にくい。
- ケーブルテレビで入学式・卒業式できたら全学校まわってほしい。大変だと思いますが。

など

「広報かほく」は全戸配布のほか、次の方法でも入手できます。ご利用ください。

◎ 次の場所ですぐ入手

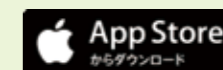
- ・ 市内コンビニエンスストア(全店舗)
- ・ 中央図書館
- ・ 横山駅
- ・ イオンモールかほく インフォメーションコーナー

◎ 市ホームページからダウンロード

◎ スマートフォン用アプリ「マチイロ」で閲覧

「マチイロ」ダウンロード方法(無料)

iPhoneの方は「App Store」、Androidの方は「Google play」からダウンロードできます。ダウンロードページには下記の二次元バーコードからアクセスできます。



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)



3月4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)
みずほ病院(内)
(津幡町字湯端 422-1 Tel 255-3008)

3月11日(日)

かねだ医院(内・神経内)
(かほく市高松 2-6 Tel 281-1164)
サンクリニックやまだ(小・内)
(津幡町湯端 461-10 Tel 289-3929)

3月18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)
おきの内科医院(内・神内)
(かほく市遠塚 54-9 Tel 285-2552)

3月21日(水)

向陽台クリニック(産・婦)
(内灘町向陽台 1丁目 225 Tel 255-3454)
一林医院(内・小)
(津幡町庄ウ 3 Tel 289-2002)

3月25日(日)

山崎耳鼻咽喉科クリニック
(かほく市白尾 44-2 Tel 283-7070)
政岡医院(内・小)
(内灘町鶴ヶ丘 4丁目 1-265 Tel 286-1766)

4月1日(日)

たなべ眼科医院
(津幡町北中条 8-57-1 Tel 289-6340)
村田医院(内・小)
(内灘町鶴ヶ丘 2丁目 8-15 Tel 286-0300)

3月のカレンダー



日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(木)	○心配ごと相談(13:30~16:00、七塚健康福祉センター)
2日	(金)	
3日	(土)	○ライトアップ二胡コンサート(18:00、哲学館)
4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)
5日	(月)	
6日	(火)	○市議会 定例会本会議[一般質問](10:00、議場)
7日	(水)	○市議会 定例会本会議[一般質問予備日](10:00、議場)
8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)
9日	(金)	○シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
10日	(土)	
11日	(日)	○石川県知事選挙 投票日 ○老朽化消火器一斉回収①(10:00、消防本部・高松分署)
12日	(月)	○市議会 総務建設常任委員会・分科会(9:00、議会会議室)
13日	(火)	○聴覚障害者生活相談(10:00~12:00、ほのぼの健康館)
14日	(水)	○市議会 予算決算常任委員会(13:30、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)
15日	(木)	○心配ごと相談(13:30~16:00、七塚健康福祉センター)
16日	(金)	
17日	(土)	○寸心読書会⑩(13:30、哲学館)
18日	(日)	○春季火災防ぎょ合同訓練(7:00、カジレーネ(株)および(株)梶製作所周辺) ○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) ○老朽化消火器一斉回収②(10:00、消防本部・高松分署) ○男女共同参画推進事業 映画上映会「彼らが本気で編むときは、」(10:00、河北台中学校 講堂)
19日	(月)	○市議会 定例会本会議(10:00、議場)
20日	(火)	○春季火災予防運動(～26日)
21日	(水)	【春分の日】自然をたたえ、生物をいつくしむ。
22日	(木)	○心配ごと相談(13:30~16:00、七塚健康福祉センター) ○図書館ボランティア講座(14:00、中央図書館)
23日	(金)	○読書カフェ(19:00、哲学館)
24日	(土)	
25日	(日)	
26日	(月)	
27日	(火)	
28日	(水)	
29日	(木)	○心配ごと相談(13:30~16:00、七塚健康福祉センター)
30日	(金)	
31日	(土)	
4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)
2日	(月)	
3日	(火)	
4日	(水)	
5日	(木)	

「エコみらい河北」体験教室

日程	教室名	受講料
3月 3日(土) 3月 24日(土)	手作りガラスビーズ (とんぼ玉作り)	1,000円
3月 10日(土)	ガラスモザイクアート (ビンのかけら工作)	500円
3月 17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
3月 18日(日)	吹きガラス中級コース※	2,000円
4月 1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

不用品情報ダイヤル登録状況 ー無料ー 2月20日現在

譲ります	譲ってください
・ゴルフセット	・ギター ・エレキギター

[問い合わせ先] 防災環境対策課 Tel 283-7124



BUKA-TAN

部活動探訪

Vol.34

宇ノ気中学校 剣道部

約3年間にわたり、市内中学校の部活動に励む生徒たちの姿を紹介してきたコーナーでしたが、今回は最終回です。

顧問 本吉 秀充 教諭、澤田 有 講師

部員数 31人 (1年生 12人、2年生 11人、3年生 8人)

部のモットー 不撓不屈



男子主将 森翔世さん(2年)



女子主将 丸川美空さん(2年)

私たちが宇ノ気中学校女子剣道部の目標は「日本一」です。「日本一になる」という強い覚悟を持っています。何があってもくじけず立ち向かう、不撓不屈の精神で、今年の夏、岡山の地で大きな華を咲かせてみせます。

全国制覇

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。



季節によって呼び方がかわる和菓子 ぼたもち

春分と秋分の日を「中日」として、前後3日ずつを合計した7日間を「お彼岸」と呼び、1年の中で「この世とあの世が最も近くなる日」とされています。お供えに使われる「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、春は「牡丹」、秋は「萩」にちなんでそう呼ばれています。その昔、米が貴重だった頃は、量を増やすために里芋を入れて作ったそうです。



材料 (12個分)

里芋	160g
もち米	2合
塩①	小さじ1/2
きな粉	15g
砂糖	大さじ1
塩②	少々
あんこ	300g

作り方

- ① 里芋は皮をむいて、もち米といっしょに炊く。炊いたら、塩を混ぜ、もち米と里芋をつぶす。(水加減は、もち米1カップに対し、水1カップ)
※炊飯器で炊くときは、吸水させずに炊飯しましょう。
- ② きな粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①を適量の大きさに丸め、あんこ・きな粉をつけてできあがり。

かほくチャンネル

3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14回かほく市立志式

2月1日に河北台中学校講堂で行われた式典の様子を、各中学校の代表生徒による意見発表や14歳の言葉を交えてお送りします。



市内中学校卒業式

3月9日に行われる卒業式。共に学んだ仲間との別れ、春から始まる新しい生活への期待と不安。様々な感情が入り交じる卒業生の表情をお届けします。



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.lg.jp

かほく市の住民基本台帳人口 (平成30年1月31日現在)

男性	17,044人(+5)
女性	18,144人(-1)
合計	35,188人(+4)
世帯数	12,787世帯(+26)

※カッコ内は前月比

今月の表紙は3月にびつたりな「ひなまつり」で飾ることができました。撮影にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました！
▼一面真っ白な雪景色の日々が続き、つい冬にばかり気を取られていましたが、新年度まであと1か月なんです。だんだんと日が長くなってきたり、少しずつではありますが、季節は春へと向かっています！かほかとした春の風を感じられる日か今から待ち遠しいです。(衣谷)

編集後記

先月の連休に不覚にも風邪をひいてしまいました。何だか喉が痛いな〜と思った翌日には38℃を越える熱が出て寝込んでいました。時節柄、インフルエンザを疑わざるをえず、恐る恐る医者へ行く、予想通りの大混雑。受付から約1時間半後の検査結果は陰性で、出勤停止を回避できてホッと胸を撫で下ろしました。手洗いはしていたつもりなのですが、うがいはいしていません。なと反省しました。(菊田)

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 3/6、19
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 第1回
11:30	こちらかほく市情報局 かほく市議会
13:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 定例会(生中継)
13:30	映像特集 (詳細時間は未定)
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 3/30(金) 18:45~
19:30	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 「月イチスタジオ645」
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 第1回
23:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) かほく市議会
23:30	映像特集 定例会(録画)
0:30	こちらかほく市情報局 (詳細時間は未定)
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)