



主な  
内容

- メスキルヒ市 市民交流訪問団 . . . 2
- まちの話題 . . . 4
- かほく市からのお知らせ . . . 10
- くらしの情報 . . . 24
- かほくチャンネル番組ガイド . . . 36

### 姉妹都市メスキルヒ市との市民交流

伝統的な家庭料理のシュペッツシ（南ドイツ風パスタ）のほか、ドイツ料理2品と天ぷら、治部煮がとっても美味しく楽しくできました。

【 photo : ドイツの家庭料理に挑戦中】

### 志築さんファミリー

ウルリケさんとは初対面でしたが、お互いにこれまでも姉妹都市交流に関わっていたので、交流の思い出や共通の知人について話を打ち解けることができました。

食事や生活習慣の違いを感じながらも、日本の文化を知ろうとチャレンジしてくれるのが嬉しくて、私も子どもたちも、話したい、伝えたいという思いで、わかる英語を探して交流しました。言葉の壁は感じましたが、理解したいという気持ちが大切だと改めて思いました。

多くの方にお力をお借りし、充実した交流ができましたことを感謝しております。

### ウルリケ・シントツさん

ホストファミリーをはじめ、かほく市民の皆さんから、想像を超える素晴らしいおもてなしを受けました。特にホストファミリーには、忙しい中でも優しくお世話をいただきました。

かほく市について、もっと古い街並みをイメージしていましたが、現代的な建物が建ち並び、イメージとは全く違っていました。食べ物ドイツ料理と似ていてとても美味しかったです。



これから末永く交流を！

## メスキルヒ市 市民交流訪問団来市

かほく市の姉妹都市である、ドイツ・メスキルヒ市の市民交流訪問団4名が5月29日から6月6日にかほく市を訪れ、市内3家庭にホームステイをして親交を深めました。

一行は、市長表敬訪問をはじめ、和装体験や書道体験、お互いの理解を深めた国際交流セミナー、料理教室など、盛りだくさんの行程を長旅の疲れも見せず、精力的に活動しました。

各ホームステイ先では、言葉の壁を乗り越えた市民同士の姉妹都市交流により、深い絆が結ばれました。

### 瀬川さんファミリー

エリカさんは、豊富な旅行経験を持ち、とても明るく、おしゃべりが大好きな方でした。日本のものは何でも試してくれ、一緒に生活をしていて困ったことはひとつもありませんでした。何よりも楽しかったのは、家族や生活の話はもちろん、歴史や宗教、医療や年金、スポーツなどいろんなことを毎日聞けて、話し合えたことでした。コミュニケーションが国際交流や理解にどれほど大切なものか、身に染みて感じられ、とても充実した日々でした。

このような機会を与えてくださり、お世話していただいた皆さんに心より感謝しております。

### エリカ・ツゲル = ポッツィンガさん

来る前は、以前かほく市を訪問した方から、食べ物は刺身などの生ものが中心であると聞いていて、チャレンジしようと思って来ましたが、そんなことはなく、とても美味しくいただくことができました。日本の料理は作り方が違うけれど、素材はドイツと似たようなものを使用していて共感することもできました。

これまで日本以外の国にも行ったことがありますが、日本は先進的な国で想像していたとおりでした。ホストファミリーには、自分のために一生懸命取り組んでくれてとても満足しています。



さよならパーティーで思い出の場面を確認



着物を召してハイチーズ！

### 高井さんファミリー

5年前・3年前にホストをした子たちの両親のホストをさせていただきました。子どもたちの近況や子育て、世界情勢、ドイツや日本のことなどを話したり、子どもたちとは将来の話やジョークを言い合ったりしました。国や言葉が違って、思いは同じで共感することが多くありました。

お出かけのほか、父母の家で畑見学や生け花・抹茶、囲碁もしたりしました。料理を一緒にしたり、食事やお風呂、畳での生活等、私たちのありのままの生活を共にし、家族が増えて楽しい交流でした。このKlapproth一家との素敵な縁を今後も大切にしていきたいと思えます。

### アンドレアス・クラップロートさん、マリア・ペドラサさん夫妻

かほく市国際交流協会のプログラムの準備がとても素晴らしく満足しています。かほく市は、ヨーロッパと違って落書きなどの問題がなく、とても住みやすい環境でした。昔からの伝統が守られ、現代とのコラボが素晴らしいと感じました。ごみもなく生活水準が高く、これからも守っていただきたいと思えます。

ホストファミリーと触れ合い、親と子どもが互いに尊敬し合っていることに感動しました。また、お客さんを第一に考えてくれた私たちの生活リズムに合わせてくれました。言葉は通じなくてもコミュニケーションは十分にとることができ、特に子どもたちの英語能力が優れていて、とても助かりました。こちらが思いもしなかったことをホストの皆さんが親身になって用意してくれるなど、想像以上に素晴らしいおもてなしを受け、どう恩返ししてよいのかわかりません。本当にありがとうございました。



足湯につかってリフレッシュ！



和食にもチャレンジ



漢字、カナ、平仮名で名前を書きました



友禅絵付け体験



メスキルヒ市の観光地「キャンパスガリー」について理解を深めました



## 遠くまで飛んで行け！ 石川県紙ひこうき大会 in かほく 6/17

かほく市出身の飛行家 東善作の偉業を讃え、第24回石川県紙ひこうき大会 in かほくが県立看護大学グラウンドで開催されました。今年は東善作没後50周年の節目となりました。

開会式ではPFUブルーキャッツの有田妃奈乃さん、和田実莉さん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。

今回は「大空に日本の未来！」をテーマに約210人が青い大空に向かって自作の紙ひこうきを飛ばしました。会場では東善作がアメリカで雑炊店を開いていたことにちなみ、かほく市食生活改善推進員による地元の古代米などを使った「雑炊」が振る舞われました。

### 【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 宇野 和希 (高松)	山本 胡羽音 (高松)	大多 裕大 (高松)
滞空競技・規定Ⅱ (スカイカブⅣ)	子どもの部 大多 裕大 (高松)	大多 皓大 (高松)	岡田 琉翔 (高松)
	大人の部 能村 利喜雄 (白山市)	向江 通隆 (金沢市)	屋木 栄 (富山県)
滞空競技・規定Ⅲ (東京号)	大人の部 卜部 敦夫 (富山県)	松枝 海翔 (金沢市)	向江 通隆 (金沢市)
滞空競技 (総合)	子どもの部 大多 裕大 (高松)	大多 皓大 (高松)	山本 胡羽音 (高松)
	大人の部 向江 通隆 (金沢市)	能村 利喜雄 (白山市)	屋木 栄 (富山県)
ジャンボ競技	チームペコ (金沢市)	チームソーマ (宇ノ気)	七塚つくしんぼ (七塚)



上位入賞者の皆さん



大空高く飛んでけー！

## かほく市優良建設工事を表彰 6/14

平成30年度かほく市優良建設工事の表彰式が、かほく市役所で行われました。

この表彰は、平成29年度に市が発注した建設工事に関し、その施工および技術力が優秀であり、他の模範となる工事を施工した業者に贈られます。

受賞業者：(株)サンエキ

対象工事：高松団地北棟・南棟外壁等長寿命化改修工事

受賞業者：(有)内潟建設

対象工事：木津公園公衆トイレ改築工事 (建築)



(株)サンエキ 表 幸生代表取締役社長 (右)  
(有)内潟建設 内潟 鐵男代表取締役 (左)

## 自衛官募集相談員の委嘱状交付および 感謝状贈呈 5/28

自衛官募集相談員の委嘱状交付式および感謝状贈呈式が、かほく市役所で行われ、相談員2人に委嘱状が、退任者1人に感謝状が贈呈されました。

自衛官募集相談員は、自衛官の募集広報に協力していただくもので、任期は2年です。

【委嘱者】

酒井 彰さん (再任) 新田 聡史さん (再任)

【退任者】

渡邊 利彦さん



(1列目右2人目から) 酒井さん、新田さん、渡邊さん

## 市内小中学校で芸術鑑賞教室を開催！ (オーケストラ、スクールシアター) 5/25 6/4

オーケストラ鑑賞教室が河北台中学校講堂で開催され、全校生徒と教職員、保護者約380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。

プログラムの中では指揮者体験も行われ、3年生の坂部時悠さんと木村将也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」をプロの指揮者顔負けに見事に指揮しました。演目の最後に楽団員が観覧席に移動し、生徒たちと触れ合いながら演奏するなど、オーケストラの魅力に触れる良い機会となりました。



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。

スクールシアター鑑賞教室が宇ノ気小学校体育館で開催され、市内小学校5年生と教職員ら323人が、オペレッタ劇団ともしびによる民話劇「トラの恩がえし」を鑑賞しました。

メリハリの効いた動作や表情、セリフ回しなどの迫力ある生の演技に、子どもたちは最後まで引きつけられていました。

エンディングにチャングやカヤグムなど普段馴染みのない韓国・朝鮮の民族楽器の演奏に合わせて大道芸が披露され、歓声と拍手が沸き起こりました。

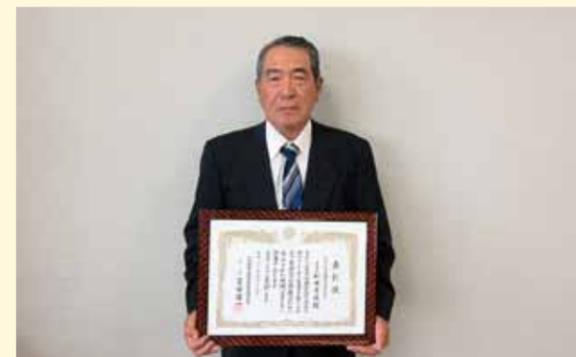


目の前で繰り広げられる演技に興味津々

## 全国市区選挙管理委員会連合会表彰受賞 5/24

かほく市選挙管理委員会委員長の松井英俊さん(内日角)が全国市区選挙管理委員会連合会表彰を受賞されました。

この賞は、選挙管理委員会委員長として5年以上、選挙に関する事務の管理に功労のあった方に贈られるものです。



松井 英俊さん

## かほくりの栽培体験 5/21

外日角、大海、金津小学校の2年生83人が大崎地内で「かほくり」の苗植えを体験しました。

農事組合法人大崎甘藷生産組合の喜綿さんから説明を受けた後、同組合やJA石川かほく、県央農林総合事務所の方々の指導で丁寧に苗を植えていきました。

秋の収穫が待ち遠しいですね！



美味しく大きくなあれ！

### 長柄町で百歳体操自主運動グループがスタート！ 5 / 10

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、約10人の方々が参加しました。講座では「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講話が行われました。

今後は、毎週木曜日13時30分から長柄町公民館で体操を継続していく予定で、長柄町の住民であればどなたでも参加可能です。

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31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。



長柄町百歳体操の様子

### 中央図書館の来館者 80万人達成！ 5 / 27

2012年4月の開館以来、7年目に来館者数80万人を迎えました。80万人目の来館者となったのは西村奈月（にしむら なつき）さん・麗愛（れな）さん親子（白尾）で、絵本や紙芝居を借りるため図書館に来館されました。

西村さん親子は、週に1回程度図書館を利用して「びっくりしたけどうれしいです」と話していました。

来館者80万人を記念して、中田一朗館長から、石川県西田幾多郎記念哲学館「喫茶テオリア」のフルーツサンドセットペア利用券、中央図書館マスコットキャラクター「UNT（うんと）くん」メモパッド、かほく市マスコットキャラクター「にゃんたろう」オリジナルグッズが贈呈されました。



来館者80万人目となった西村さん親子



### 故 東 與市さん 叙位「正六位」を受章 3 / 17

故 東 與市さん（白尾・87歳）が、長きにわたって旧七塚町議会議員、旧七塚町長などを歴任し、地方自治の発展に寄与された功績により、叙位「正六位」を受章されました。



故 東 與市さん

### 木津幼稚園幼年消防クラブが消防本部を慰問 6 / 4

木津幼稚園の園児がかほく市消防本部を訪れ、消防士や救急隊員に日ごろの感謝を込めて花束を贈りました。

また「銀河鉄道999」など3曲の鼓笛隊の演奏を披露し、大きな拍手を受けました。

演奏終了後は、消防車両の乗車体験や消防車からの放水体験が行われ、園児たちは歓声を上げながら消防署の仕事に触れました。



消防車からの放水体験を行う木津幼稚園の皆さん

### 第15回 かほく市総合体育大会開催 6 / 3

第15回かほく市総合体育大会総合開会式が河北台健民体育館で開催され、市体育協会に加盟する33競技団体を代表して、市空手道協会の紺谷優希さんが力強く選手宣誓しました。

6月3日を中心会期としたこの大会は、競技団体ごとに競技会が行われています。



選手宣誓は、市空手道協会の紺谷 優希さん

### 第74回 寸心忌記念講演会 6 / 9

西田幾多郎の命日「寸心忌」にあわせ、例年記念講演会を開催しています。

今年は、カトリックの家に生まれ、西田哲学を欧米に紹介した宗教哲学者として著名な南山大学名誉教授のジェームズ・ハイジック先生による「西田哲学と神概念の行方」と題した講演に約100人が参加しました。

また、6月7日には西田幾多郎の墓参りや碑前献花式が行われました。



講演するジェームズ・ハイジック先生

### 第65回 石川県学童話し方大会 6 / 7

第65回石川県学童話し方大会が西田幾多郎記念哲学館で開催され、市内小学校を含めた9小学校の児童が堂々と発表しました。発表した全員に優秀賞が贈られ、宇ノ気小学校6年の気谷咲耶さんがライオンズクラブ会長賞を受賞しました。

【かほく市からの参加者（発表順）】

喜多龍己さん（金津小2年） 酒井琥次郎さん（七塚小3年）  
中田怜さん（大海小2年） 竹田幸樹さん（高松小3年）  
松谷栞さん（外日角小3年） 気谷咲耶さん（宇ノ気小6年）



発表した児童と担当の先生





## 募集要項

※詳細は「平成30年度かほく市職員採用候補者試験案内」でご確認ください。  
 総務課（職員係）にて配布します。（市ホームページからもダウンロードできます。）

募集区分	採用予定人数	受験資格	職務内容	
一般事務職	5名程度	高校卒業以上の学歴を有する方で、平成元年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方。 ※平成31年3月卒業見込みの方を含む。	一般行政事務	
一般事務職 (身体障害者枠)	1名程度	上記資格に加えて、身体障害者手帳の交付を受け、介助なしで職務の遂行および通勤が可能なる方。		
専門事務職	社会福祉士	1名程度	社会福祉士の資格を有する方で、昭和63年4月2日以降に生まれた方。 ※平成31年3月31日までに同資格を取得見込みの方を含む。	社会福祉業務等の行政事務および一般行政事務
	技術職 (土木・建築)	1名程度	高校卒業以上の学歴を有し、土木・建築に関する科目を履修した（見込みを含む）方で、昭和63年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方。 ※平成31年3月卒業見込みの方を含む。	土木・建築工事の設計・工事監理等の建設関連業務および一般行政事務
	文化財専門職	1名程度	大学卒業以上の学歴を有し、考古学の専門課程を履修した（見込みを含む）方。加えて、発掘調査の経験と調査報告書の作成実績を有し、昭和58年4月2日以降に生まれた方。※平成31年3月卒業見込みの方を含む。	埋蔵文化財に関する発掘調査等業務および一般行政事務
保育士	7名程度	保育士の資格を有する方で、昭和58年4月2日以降に生まれた方。 ※平成31年3月31日までに同資格を取得見込みの方を含む。	保育士業務	
消防職	3名程度	高校卒業以上の学歴を有する方で、平成4年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方。 ※平成31年3月卒業見込みの方を含む。	消防一般業務	

## 採用試験の流れ

受験申込	1次試験	1次試験合格発表	2次試験	最終合格発表
7/9(月)～8/3(金) 持参または郵送で申し込み	9/16(日) 【試験項目】 教養試験、適性検査、作文、体力測定(消防職のみ) 【試験会場】 かほく市役所 2階 大集会室 かほく市消防本部(体力測定)	10月上旬 市ホームページ上で発表 受験者に結果通知文書を送付	10月中旬 【試験項目】 口述試験 【試験会場】 かほく市役所 ※2次試験の詳細は、1次試験合格者に案内します。	10月下旬 市ホームページ上で発表 受験者に結果通知文書を送付

## 提出書類・応募方法

- 【提出書類】  
 Check! 提出書類に不備が無い、確認をお願いします。  
 ①かほく市職員採用候補者試験申込書（1通）  
 ②証明写真（2枚）  
 3か月以内に撮影したもの。（縦4.5cm×横3.5cm）裏面に氏名・生年月日を記入。1枚は申込書に貼付。  
 ③卒業証明書 ※卒業証書の写しも可または卒業見込証明書（1通）  
 ④資格取得証明書 ※すでに取得済みの方のみ（1通）  
 [対象募集区分：社会福祉士・保育士]  
 ⑤身体障害者手帳所持者は手帳の写し（1通）  
 ⑥発掘調査・報告書執筆履歴実績書（1通）  
 [対象募集区分：文化財専門職]  
 ⑦返信用封筒 ※長形3号(23.5cm×12cm)（1枚）  
 宛先(申込者の住所・氏名)を明記し、242円分の切手を貼付。  
 ※受験票の送付(特定記録郵便)に使用します。

- 【応募方法】  
 持参提出：総務課 職員係までご持参ください。  
 ※受付は8時30分から17時まで(土日祝日を除く)  
 郵送提出：封筒の表に「職員応募」と朱記し、簡易書留としてください。※8月3日(金)の消印まで有効  
 受付期間：平成30年7月9日(月)～8月3日(金)

## 給与・待遇

募集区分	給料月額
一般事務職	179,200円
専門事務職	159,800円
消防職	147,100円
保育士	181,600円
	169,100円

※この額は平成30年4月1日現在における新規卒業者の支給額です。なお、学校卒業後、職業経験など一定の経歴がある場合は、所定の金額が加算されます。

- 【休日】原則として土曜日、日曜日、祝日、年末年始  
 ※ただし、勤務箇所によっては変則的な勤務形態となる場合があります。  
 【休暇】年次有給休暇(年間20日、採用1年目は15日)  
 特別休暇(病気・結婚・出産・育児等に要する休暇)

## 【応募・問い合わせ先】

かほく市役所 総務部 総務課（職員係）  
 〒929-1195 かほく市宇野気二 81 番地  
 TEL 076-283-1111 FAX 076-283-4644  
 ホームページ <http://www.city.kahoku.lg.jp/>

# かほく市で活躍する若手職員

市役所ではどんな仕事をしているの？1日のスケジュールは？休日の過ごし方は？気になるあれこれを若手職員にインタビューしました。



河淵 美希恵 Kawabuchi Mikie  
 市民生活課（平成24年度採用）  
 H24～26 総務課 秘書室  
 H27～29 税務課  
 H30～ 現所属

### ●あなたの仕事内容は？

住民票等の各種証明書の交付をはじめ、住所変更の手続きや、出生、婚姻などの戸籍の届出の受付、マイナンバーカードの交付など窓口業務を中心に行っています。  
 戸籍の届出には数多くの種類があり、それに適するルールや法律があります。また、業務内容も多岐に渡るため、初めは覚えることが多く圧倒されますが、経験豊富な先輩方が一から丁寧に教えてくれるので、順調に仕事を進めることができます。

### ●やりがいは？

市民生活課は市民の方と一番交流がある窓口です。老若男女問わず、いろんな方が来庁しますので、対応の仕方も一通りではなく、臨機応変な対応が求められます。  
 また、膨大な個人情報を取り扱う職場でもあり、証明書の誤交付や、住民登録の誤入力も許されません。こういった面で緊張感がありますが、大変なところはありますが、市民の方に感謝の言葉をかけていただく機会も多く、やりがいを感じます。

### ●ある1日のスケジュール

- ① 8:30 始業  
証明書等の交付受付  
住所変更の登録  
電話対応
- ② 10:30 前日までの届出の記載確認
- ③ 12:00 昼休み
- ④ 13:00 証明書等の交付受付  
マイナンバーカードの交付
- ⑤ 17:15 終業

～ My Off Time ～  
 年次休暇や夏季休暇を活用して各地の観光所巡りをしたり、温泉旅行に行ったりリフレッシュしています。

地域に深く関わり、市民の方と直接触れ合うことができるお勧めの職場です。

### ●ある1日のスケジュール

- ① 8:30 始業  
メールチェック  
スケジュールチェック
- ② 9:00 工事関係業者との打ち合わせ
- ③ 10:00 給水装置工事材料検査  
担当工事現場確認
- ④ 12:00 昼休み
- ⑤ 13:00 県庁にて水道事業担当者会議
- ⑥ 15:30 上司への報告・相談
- ⑦ 16:00 担当工事関係資料作成
- ⑧ 17:15 終業

～ My Off Time ～  
 昨年産まれた息子が可愛すぎて可愛すぎて可愛すぎます。  
 親になってかほく市の子育て支援がどれだけあったか日々感謝です。

### ●あなたの仕事内容は？

主に給水装置工事に関する業務を担当しています。ルールに基づき、設計審査、工事監督・完成検査を行っています。  
 また、私が所属する上下水道課は、水道事業の他にも下水道事業や上下水道料金に関すること、施設・資産の管理や水質の検査など、多岐に渡る業務があり、幅広い専門知識や経験が得られる職場です。

### ●やりがいは？

安全安心で安定的な給水という、とても重要な役割を担う仕事です。仕事で壁にぶつかることもありますが、先輩方や時には市民の方から励まされることもあり、働く中で人々との素敵なつながりを実感することができます。  
 日々勉強ですが、地域に密着して多くの人と関わる中で人としても成長できる、それが市職員として働く魅力だと思います。



南 敬太 Minami Keita  
 上下水道課（平成21年度採用）  
 H21～23 生涯学習課（H21当時 体育振興課）  
 H24～27 産業振興課  
 H28～29 都市建設課  
 (H28 石川県土木部道路建設課へ派遣)  
 H30～ 現所属

一人ひとりの努力の積み重ねが、市役所という大きな組織を動かしています。「チームかほく」の一員として一緒にかほく市を盛り上げていきましょう。



内瀧 亘遥 Uchikata Koyo  
 かほく市消防本部 高松分署  
 (平成27年度採用)  
 H27～28 消防署  
 H29～ 現所属

### ●あなたの仕事内容は？

消防署の勤務は3交代制「24時間拘束勤務」で行っており、1日の始まりは消防車両および資器材の点検、個人装備の点検を確実にしています。  
 主な業務内容は、災害を想定した火災、救急、救助訓練、各種届出書類の受付、避難訓練等の防火指導、火災時に必要な防火水槽や消火栓の状況確認など、様々なことを行っています。  
 夜は残っている事務処理、自主トレーニングを行い災害現場で耐えられる体力作りを行っています。

### ●やりがいは？

かほく市は比較的、災害の少ないまちですが、一旦災害が発生すれば全力で対応しなければなりません。市民の安全安心のため、日夜、自己研鑽に努めていきたいと思っています。  
 災害が最小限に抑えられたとき、市民の方から「消防さん助かりました。」と声をかけられたときは、消防士になって本当に良かったと感じる瞬間です。  
 これからも多種多様な災害に対応できるよう、訓練を行っていきます。

### ●ある1日のスケジュール

- ① 7:50 出勤
- ② 8:20 朝礼、車両点検
- ③ 9:30 救助訓練
- ④ 12:00 昼休み
- ⑤ 13:00 訓練指導
- ⑥ 15:00 事務処理
- ⑦ 17:10 車両点検
- ⑧ 19:00 ミーティング
- ⑨ 20:00 事務処理
- ⑩ 21:00 自主トレ
- ⑪ 23:00 仮眠
- ⑫ 1:30 通信勤務(1時間半)
- ⑬ 6:00 起床、清掃、朝食
- ⑭ 8:20 朝礼、車両点検
- ⑮ 8:30 終業

～ My Off Time ～  
 体力養成も兼ねてロードバイクに乗って出かけたりしています。職場の人たちと一緒に走ることもあり、とても楽しいです。

かほく市の安全、安心を一緒に守ってくれる仲間を待っています。一緒に頑張りましょう。

# 介護サービスの利用者負担と

# 負担割合証の送付について

【問い合わせ先】長寿介護課 283-7122

## 介護保険負担割合証を送付します

平成30年8月から平成31年7月までの期間における負担割合を示した「介護保険負担割合証」(緑色)を7月中に全ての要支援・要介護認定を受けている方および事業対象者に送付しますので、介護保険サービス等を利用されている方は、担当のケアマネージャーまたは事業所などに提示のうえ、介護保険証と一緒に大切に保管してください。



- ※ 新たに要介護・要支援認定を受けた方は、認定結果通知の送付時に交付します。
- ※ 要介護・要支援認定のない方は交付されません。
- ※ 負担割合は変わる場合があります。

- 住民税の所得更正による場合
- 世帯の方の転出入などによる場合
- 64歳までは一律1割負担です。65歳に到達し負担割合が変更になる場合は、誕生月の翌月初日(誕生日が1日の場合はその月)から変更されます。(割合証に負担割合と適用期間が併記されています。)

## 介護保険サービス利用者負担軽減事業のお知らせ

介護保険サービス利用時の利用者負担額が軽減される制度があります。詳細については、問い合わせください。

### 1. 食費、居住費(滞在費)の負担軽減制度

住民税非課税世帯などに属する方が施設入所サービス・短期入所サービスを利用するときの食費・居住費(滞在費)の利用者負担を軽減する制度です。

なお、区分の決定にあたり、非課税年金(遺族年金、障害年金)も収入として算定します。

【対象となる方】以下のすべてを満たす方

- (1) 世帯全員が住民税非課税
- (2) 別世帯の配偶者も住民税非課税
- (3) 預貯金額等が単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下

※ 現在受給している人には、更新案内を送付しています。8月からの適用分となりますので、早めの申請をお願いします。

### 2. 社会福祉法人による利用者負担軽減事業

低所得で特に生計の困難な方および生活保護受給者の方が社会福祉法人の提供する介護保険サービスを利用するときの利用者負担を軽減する事業です。

※ 現在受給している人には、更新案内を送付しています。8月からの適用分となりますので、早めの申請をお願いします。

### 3. 自立支援型住宅リフォーム推進事業

介護を要する高齢者や身体障害者の住宅リフォームのうち、手すりの取り付けなどの対象経費に対して助成を行います。※事前申請が必要です。

- 【補助率】住民税非課税世帯 90% (限度額 100万円)  
住民税均等割のみ課税世帯 70% (限度額 50万円) 等



## 平成30年8月からの介護サービス利用者負担が一部変更となります

介護保険の利用者は、費用の一部を負担してサービスを利用します。負担割合は、前年の所得に応じて決定され、一定以上の所得がある方は2割または3割、それ以外の方は1割です。

### ●介護サービスの自己負担割合

	所得区分	自己負担割合	
		平成30年7月まで	平成30年8月から
<b>A</b> 右の①②の両方を満たす方 【2割負担→3割負担】	① 65歳以上で本人の合計所得金額 <sup>※1</sup> が220万円以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入 <sup>※2</sup> +「その他の合計所得金額 <sup>※3</sup> 」が ◆ 1人の場合 340万円以上 ◆ 2人以上の場合 合わせて463万円以上	2割	3割
<b>B</b> Aに該当せず 右の①②の両方を満たす方 【負担割合変更なし】	① 65歳以上で本人の合計所得金額 <sup>※1</sup> が160万円以上 ② 本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入 <sup>※2</sup> +「その他の合計所得金額 <sup>※3</sup> 」が ◆ 1人の場合 280万円以上 ◆ 2人以上の場合 合わせて346万円以上	2割	
A、Bに該当しない方 (本人の合計所得金額が160万円未満の方、64歳以下の方、生活保護を受給している方等)		1割	

※1 合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります。)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。土地建物等の譲渡などの長期または短期譲渡所得にかかる特別控除がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除した額を用います。

※2 年金収入には非課税年金(障害年金・遺族年金)は含まれません。

※3 その他の合計所得金額とは、合計所得金額から年金収入に係る雑所得を除いた金額です。保険料の滞納により給付制限を受けている方にも所得に応じた割合で判定されますが、この割合にかかわらず、制限期間中は被保険者証に記載された負担割合が優先されます。給付制限の期間が終了した場合は、所得に応じた負担割合になります。

## 利用者負担が高額になったとき

### ●高額介護(予防)サービス費

1か月に支払った利用者負担額がそれぞれの限度額を超えたときは、超過分が給付されます。該当者の方には、申請書を送付していますので、必ず提出してください。

### ●高額医療合算介護(予防)サービス費

国民健康保険など同じ医療保険の世帯内で、医療保険と介護保険の両方を合わせた自己負担額が、それぞれの限度額を超えたときに支給されます。

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方へ  
70歳以上の方の高額療養費制度の自己負担限度額が変わります

平成30年  
8月から

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel.283-7123

【平成30年7月までの自己負担限度額(月額)】 → 変わります! → 【平成30年8月からの自己負担限度額(月額)】

区分	外來+入院(世帯単位)		区分	外來+入院(世帯単位)	
	外來(個人単位)			外來(個人単位)	
現役並み所得者 ・課税所得 145万円以上の方	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% <4回目以降:44,400円※2>	Ⅲ課税所得 690万円以上の方	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% <4回目以降:140,100円※2>	
一般 ・課税所得145万円 未満の方※1	14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 <4回目以降:44,400円※2>	Ⅱ課税所得 380万円以上の方	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% <4回目以降:93,000円※2>	
低所得者Ⅱ ・住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	Ⅰ課税所得 145万円以上の方	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% <4回目以降:44,400円※2>	
低所得者Ⅰ ・住民税非課税世帯 (年金収入80万円 以下など)	8,000円	15,000円	一般 ・課税所得145万円 未満の方※1	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 <4回目以降:44,400円※2>
			低所得者Ⅱ ・住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
			低所得者Ⅰ ・住民税非課税世帯 (年金収入80万円 以下など)※3	8,000円	15,000円

・・・新たに「限度額認定証」の申請が必要

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から上限額が下がります。

※3 住民税非課税世帯の方については、従来どおり「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。

70歳未満の方の限度額に変更はありません。

●医療費が高額になるときは…

同じ人が同一月内に1つの医療機関で入院や外來にかかったとき、支払った自己負担額が限度額を超えると、その超えた分が申請により支給されます。

医療費が高額になる場合は「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)の認定申請をしてください。

認定証を提示すると、窓口での支払額が自己負担限度額までとなります(入院したときの食事代や保険診療対象外の差額ベッド代等は対象外)。

70歳以上の方は、認定証が必要でない場合もありますので、事前にご連絡ください。

ただし、国民健康保険税を滞納していると交付されない場合があります。

●現役並み所得(負担割合3割)の方はご注意ください!(重要)

現役並み所得の方は、課税所得の金額が上記表において適用区分のⅠ、Ⅱに該当する方であっても、申請をしない場合は適用区分がⅢとなってしまいます。

課税所得が690万円未満の方は保険医療課にて「限度額適用認定証」の交付申請を必ず行ってください。

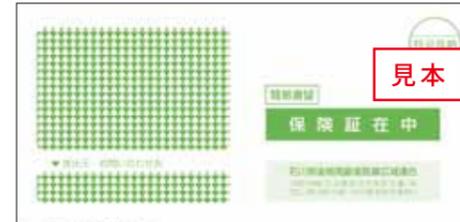
石川県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ  
後期高齢者医療制度に加入している皆さまへ

【問い合わせ先】石川県後期高齢者医療広域連合  
Tel.223-0140  
保険医療課  
Tel.283-7123

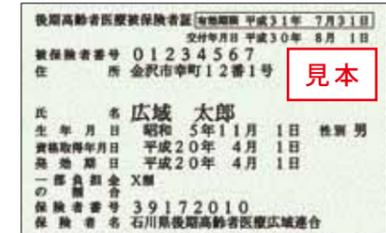
新しい保険証の送付について

◆平成30年度の新しい保険証(緑色)は7月中旬に簡易書留で郵送します。  
8月以降に病院等を受診する際は、緑色の保険証を忘れずに提示してください。

【後期高齢者医療被保険者証】  
(簡易書留 封筒)



(被保険者証 表面)



- 使用できるのは平成30年8月1日からです。
- 現在お持ちの保険証(紫色)は、平成30年7月31日で期限切れとなります。  
8月1日以降は使用できませんので、裁断するなど使えないようにして、ご自身で廃棄してください。
- ◆医療機関での一部負担金の割合(1割または3割)は、前年中の所得をもとに決定されます。

保険料額決定通知書等の送付について

◆保険料は、前年中の所得をもとに決定し、7月中旬に「平成30年度保険料額決定通知書」等をお送りします。

限度額適用・標準負担額減額認定証の申請について

◆世帯全員が住民税非課税※1の場合は、病院等を受診する際の自己負担限度額や入院時の食事代などが軽減されます。  
該当する方には、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しますので、かほく市役所 保険医療課までお申し出ください。

なお、現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちで、8月以降も認定要件に当てはまる方には、保険証と一緒に新たな認定証を郵送します。(再度の申請は必要ありません。)

※1 未申告者のいる世帯は対象外となります。

国民健康保険保健事業  
特定健診受診率向上キャンペーン

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel.283-7123

7月から特定健診がはじまりました。集団健診、医療機関や職場での健診を受けた特定健診対象者(※1)の方全員に、記念品として「健康ポイント(300円分)」等を差し上げます。  
病気の早期発見のためにも年に一度は必ず健康診査を受診しましょう。

【特定健診対象者】(※1)

かほく市国民健康保険に加入されている40歳~74歳の方

【記念品受け取り期間】

8月1日(水)~12月25日(火)

【記念品受け取り場所】

※かほくにゃおんW A O Nカードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。

集団健診の方 → 結果相談会場

それ以外の方(健診結果票をご持参ください。) → 保険医療課、健康福祉課、高松・七塚サービスセンター



## 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方へ 靴型装具の療養費支給申請手続きが変わりました

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel.283-7123

領収書と実際に作成された装具が同じものであるか確認するために、平成30年4月1日以降に購入された靴型装具を申請する時には「装具の写真」の添付が新たに必要となります。

### 【申請時に必要なもの】

支給申請書、領収書（内訳が分かるものを含む）、装具装着証明書、認印、預金通帳、個人番号カード等※1、靴型装具の写真※2

※1 「個人番号カード等」とは

#### 個人番号カードをお持ちの方

- 個人番号カード（個人番号確認と本人確認の両方ができます）

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



※2 申請時に添付する写真については、次の2枚の写真が必要です。

- ①靴型装具の全体の形状が確認できる写真 1枚
- ②その装具を装着した被保険者の全身写真 1枚

## かほく市の土地を売却します（高松・木津・白尾）

【問い合わせ先】  
総務課 管財室  
Tel.283-1113

かほく市高松、木津、白尾地内の市営住宅跡地を整備し、一般競争入札により分譲します。

入札は「Yahoo! JAPAN 官公庁オークション」にて行います。

### 【物件について】



かほく市高松甲地内 宅地 14区画 約51～57坪



かほく市木津口地内 宅地 4区画 約51～52坪  
1区画 約86坪



かほく市白尾ネ地内 宅地 10区画 約57～62坪

※面積や最低売却価格の詳細および受付方法等については、7月中旬頃に「Yahoo! JAPAN 官公庁オークション」にてお知らせします。

※上記のほかに、高松（高松駅近く）、松浜、遠塚、宇気地内の土地も申込先着順にて売り払いをしています。

詳しくは市ホームページの「宅地分譲」からご確認ください。

## 平成30年度から

## 国民健康保険税率が変わりました

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel.283-7123

- 平成30年度から資産割が廃止され、所得割・均等割・平等割の3方式に変更されました。
- 7月の「平成30年度国民健康保険税納税通知書」により、下表に示された保険税率をもとに年税額が計算されます。

課税分類 課税区分	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分 (40歳以上65歳未満の方のみ)
所得割	6.2%	2.0%	2.1%
均等割	27,000円	8,900円	10,000円
平等割	19,000円	6,300円	4,600円
限度額	580,000円	190,000円	160,000円

### 保険税の納付は口座振替で

- 保険税を納め忘れないために、簡単便利な口座振替をおすすめします。
- 口座振替の申し込み手続きは、保険医療課、高松・七塚サービスセンターまたは指定金融機関でできます。（手続きに必要なもの：預金通帳、通帳届出印鑑）

## 国民年金だより

【問い合わせ先】金沢北年金事務所  
Tel.233-2021  
保険医療課  
Tel.283-7123

## 保険料追納で満額の年金額に近づけることができます

### 免除された保険料を追納すると、満額の年金額に近づけることができます。

#### ●免除されると年金額は減額

国民年金の保険料を納めることが困難な場合は、保険料免除・納付猶予される制度があります。（所得審査有）これらの保険料免除や納付猶予になった期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に算入されます。

ただし、老齢基礎年金の年金額を計算する際、保険料免除期間分については、保険料を全額納めた場合と比べて下記のとおり減額されます。

#### 【保険料免除期間の受け取る年金額の割合】

※保険料を全額納めた場合の年金額を1とする

免除の種類	平成21年4月以降の免除期間	平成21年3月以前の免除期間
全額免除	1/2	1/3
3/4免除	5/8	1/2
半額免除	6/8	2/3
1/4免除	7/8	5/6

また、学生納付特例と若年者納付猶予によって猶予された期間は、受給資格期間に反映されますが、老齢基礎年金の年金額に反映されません。

#### ●平成30年7月からの免除申請 受付開始

平成30年度分（免除対象期間：平成30年7月～平成31年6月）の免除申請は7月から受付開始します。2年1か月前の月分まで遡及して免除申請をすることができます。

#### ●10年以内に追納を

保険料免除や猶予された期間が、10年以内であれば保険料を追納（後から納付）して満額の老齢基礎年金に近づけることができます。（例：平成30年4月分は、平成40年4月末まで）

追納する場合は、原則古い期間から納めていただきます。また、保険料の免除や猶予された当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、2年度目以内であれば、この加算はありません。

保険料を追納するための納付書の発行は、お近くの年金事務所でも申し込みが必要です。

## 蚊媒介感染症に注意!



【問い合わせ先】健康福祉課 Tel.283-1117

デング熱やジカ熱は、ウイルスをもった蚊を介して感染します。

蚊が発生しやすい場所で活動したり、デング熱やジカ熱の流行地に渡航する際には、蚊に刺されないように注意しましょう。

### 予防のポイント

- 長袖シャツ、長ズボンなどを着用し、肌の露出を避けましょう。
- 素足やサンダル履きはできるだけ避けましょう。
- 必要に応じて虫よけ剤などを使用しましょう。

### 蚊を減らすポイント

蚊の幼虫(ボウフラ)は、雨水マスや植木鉢の受け皿、古タイヤなど比較的少量の水たまりに発生しますので、水たまりができないように注意しましょう。

### 厚生労働省ホームページ

「蚊媒介感染症」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164483.html>



## 高齢者支援センターだより 認知症サポーター養成講座を受講しませんか

【申込・問い合わせ先】長寿介護課 Tel.283-7150

かほく市では「認知症になっても誰もが安心して暮らせるまち」を目指して「認知症サポーター養成講座」を認知症キャラバンメイトと呼ばれるボランティア講師と協働して実施しています。

**対象者** 認知症に関心があり、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り応援する人(おおむね5人以上のグループ)。町内会や学校の行事、商店や事業所などの研修でもご利用ください。

**内容** 認知症という病気の理解、認知症の方と接するときの心構えなど

**講座時間** 1時間～1時間30分程度(ご相談に応じます。)

**費用** 無料

**その他** 受講者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げます。

**申込先** かほく市高齢者支援センター(長寿介護課内)



## かほく里山里海フェア in 道の駅高松 2018

～第5回 かほく市特産品フェアも同時開催～

【とき】7月14日(土) 【ところ】道の駅高松

【申込・問い合わせ先】産業振興課  
Tel.283-7105

### 里山館(イベント広場)

**時間** 10時～14時  
**内容** 特産品販売コーナー  
かほく健康弁当販売  
ニツ屋豊年太鼓  
学園台子ども園  
わんわんパフォーマンスショー  
フラダンス  
ルビーロマンが当たる!「お楽しみ抽選会」など



★にゃんたろう、ほくの里も遊びに来よう!

高松ぶどうが100周年を迎えます!



無料試食会や即売会を実施します!!



イベントもあるニャン!  
みんなであそぶニャン!

### 楽しく夕陽の絵を描こう **イベント** ～パステル画体験@道の駅高松～

コツがわかれば失敗しないパステル画を楽しく学びます。

**日時** 7月13日(金) 18時～19時  
**場所** 道の駅高松 里海館  
**参加費** 500円(飲物付き)  
**定員** 20人(要申込、定員になり次第締切)  
**持ち物** 鉛筆、ティッシュペーパー、お手ふき  
**その他** 汚れてもいい服装でお越しください

## 歩いてハッピー!貯めてラッキー!

## 活動量計活用型か歩く健康ウォーキング事業参加者募集

【申込・問い合わせ先】健康福祉課  
Tel.283-1117

かほく市では運動不足を解消し、生活習慣病の発症や重症化を予防するために、歩数計を活用したウォーキング事業を実施します。ぜひご参加ください。

**対象者** 30～79歳のかほく市民で、前後2回の健康チェックを受けることができる人

※かかりつけ医から運動を制限されている方は参加できません。

**実施期間** 平成30年9月1日(土)～平成31年2月28日(木) 181日間

**定員** 300人(定員になり次第締め切ります。)

**持ち物** かほくにゃおんWAONカード(300円で購入できます。)

**参加費** 新規参加者は3,000円(活動量計代)が必要です。

※目標達成(★)した場合は3,000健康ポイントが付与されます。

**参加申込** 健康福祉課に申し込みください。 ※7月31日(火)申込締切

### 事業内容

1)健康チェック ※申込時にご予約ください。

**日程** 8月20日(月)～22日(水)の3日間

**時間** 1回目:9時～11時、2回目:13時30分～15時30分、3回目:17時30分～19時30分

**場所** ほのぼの健康館

**測定項目** 問診、体組成、血圧、握力、片足立ち、3分間歩行等

2)活動量計をつけてウォーキング

①毎日、活動量計をつけてください。

②2週間に1回程度、健康福祉課(ほのぼの健康館)、高松・七塚サービスセンター、イオンモールかほくのタッチパネルに活動量計をタッチし、活動量計内のデータを「かほくにゃおんWAONカード」に移行してください。

### ～健康ポイントについて～

①毎日の歩数・・・1,000歩で1健康ポイント(1日上限10,000歩以上で10健康ポイント)

②健康チェック・・・健康チェックに参加で100健康ポイント/回(前後2回実施)

★③目標達成・・・①の1,000健康ポイント以上で3,000健康ポイント(新規参加者のみ)

→「かほくにゃおんWAONカード」に健康ポイントが入ります。



## かほく健康ポイント事業

## 健康スタンプラリー(7月)のお知らせ

【問い合わせ先】健康福祉課  
Tel.283-1117

### ◆健康レッスン3(参加無料)

【日時】7月27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】筋肉は健康のバロメーター～サルコペニアを知ろう～

放っておくと要介護状態にもつながりやすいサルコペニアをご存じでしょうか?今、なぜサルコペニアが注目されているのか?サルコペニアの症状と見分け方その予防方法についてご紹介します。

【講師】石川県立看護大学 塚田久恵氏

※ポイントの付与はイベント終了時に行います。当日はかほくにゃおんWAONカードを忘れずにお持ちください。

### ◆がん検診

かほく市のがん検診を受診した方や職場でのがん検診を受診した方に50健康ポイントを付与します。検診結果とかほくにゃおんWAONカードを下記の窓口までお持ちください。

【窓口】健康福祉課、保険医療課、高松・七塚サービスセンター

# 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
  - ・7月23日(月) フェイシャルエステを体験しよう ※10時～  
(要予約・託児有) 7月2日(月) 申込開始
- ☆ペアレントングプログラム事業 (要予約・託児有)
  - ・7月27日(金) 幼児NP① ※9時30分～12時
- ☆子育てカススキルアップ事業 (要予約・託児有)
  - ・7月19日(木) 『ママの笑顔が世界一！ビタミン愛』  
～情報に振り回されないで～ ※10時～
- ☆イベント
  - ・7月27日(金) 双子ちゃん集まれ! ※10時～
- ☆サークル活動
  - ・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)
  - ・第4土曜日 10時～(双子サークル ルルロ口主催)  
情報交換(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
  - ・7月6日(金) 七夕を楽しもう (要予約)
  - ・7月13日(金) えほんだいすき(図書館司書)
  - ・7月17日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
  - ・7月20日(金) イレネとあそぼう(国際交流員)
  - ・7月24日(火) お誕生会
  - ・7月27日(金) 水遊びを楽しもう!
  - ・8月3日(金) すいかまつり (要予約) ※10時45分～

## 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・参加費不要です)
  - 対象 0歳～未就園児 木曜日 10時30分～12時
  - ・7月5日、19日、26日、8月2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
  - ・7月2日(月) 七夕飾り製作
  - ・7月9日(月) 夏の製作
  - ・7月23日(月) ミニミニ縁日
  - ・7月30日(月) じゃがいもクッキング  
身体測定、6.7月誕生会
- ☆幼稚園見学会
  - ・7月12日(木) 10時30分～12時  
園児の活動を見学したり、製作を楽しみましょう!

## 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
  - ・7月12日(木) わらべうたで遊ぼう(やまんば)
  - ・7月17日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
  - ・7月19日(木) 上手に水分補給しよう(栄養士)
  - ・7月20日(金) えほんだいすき(図書館司書)
  - ・7月24日(火) お誕生会
  - ・7月26日(木) 水あそび
  - ・7月28日(土) 絵本の読み聞かせ(円グループ)
  - ・8月2日(木) 水あそび

## 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
  - ・7月11日(水) イレネとあそぼう(国際交流員)
  - ・7月17日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
  - ・7月18日(水) 上手なしかり方(保健師)
  - ・7月24日(火) お誕生会
  - ・7月25日(水) リトミックを楽しもう!
  - ・7月27日(金) えほんだいすき(図書館司書)
  - ・8月1日(水) 救命講習会 ※10時30分～

- ☆こども園開放(なかよし広場) 火曜日 10時～11時30分  
こども園の様子を見たり、子どもと一緒に遊びます  
7月3日(火) 金津 24日(火) 高松  
31日(火) 大海

- ☆わくわくまつり (要予約)
  - 日時 7月10日(火) 10時30分～
  - 場所 七塚健康福祉センター 定員 100組

## 木津幼稚園子育て支援センター smile ☎070-4202-7415

- ☆Smileに集まれ (予約・参加費不要です)
  - 対象 0歳～未就園児 木曜日 10時30分～12時
  - ・7月12日、19日 親子で自由に遊べます。
- ☆子育てサークル「よつばちゃんクラブ」(登録制)
  - 対象 未就園児 10時30分～12時
  - ・7月10日(火) プール遊び
  - ・7月17日(火) 夏祭りごっこ
- ☆英語で子育てサークル「Clover Kiss」(登録制)
  - 10時30分～12時(受付開始:10時)
  - ・7月13日(金) 小麦粉粘土遊び
  - ・7月20日(金) プール遊び

# 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 8時30分～17時15分  
休館日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始  
問い合わせ先 健康福祉課 ☎283-1117

子育て  
相談

期日 7月11日(水)・25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～13時45分
- 赤ちゃん健診(3か月児)
  - 期日 7月5日(木)
  - 対象 H30年3月1日～3月17日生
  - 期日 7月19日(木)
  - 対象 H30年3月18日～4月2日生
- 1歳6か月児健診
  - 期日 7月26日(木)
  - 対象 H28年11月30日～H29年1月10日生
- 3歳児健診
  - 期日 7月12日(木)
  - 対象 H27年2月17日～3月13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 7月19日(木)
  - 対象 H30年1月生
- はいはい教室(育児教室)
  - 期日 7月5日(木)
  - 対象 H29年9月生
- ピーパー教室(虫歯予防教室)
  - 期日 7月26日(木)
  - 対象 H28年4月生



### 子どもの予防接種

- 予防接種はお済みですか?  
●麻しん風しん(MR)  
●ジフテリア・破傷風(二種混合)  
まだ、接種していない方は夏休みを利用して接種しましょう。
- 【対象者】  
●麻しん風しん(MR)  
I期:1歳児  
II期:年長児(H31.3.31まで有効)  
●ジフテリア・破傷風(二種混合)  
小学6年生(13歳未満まで有効)
- 【持ち物】  
・母子健康手帳  
・予防接種予診票および接種券
- 【その他】  
・費用は無料です。  
・予防接種券を紛失した方は、健康福祉課(ほのぼの健康館)へご連絡ください。



# 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
  - ・7月7日(土) 七夕かざりづくり
  - ・7月14日(土) ちぎり絵づくり
  - ・7月25日(水) 電子工作教室風力カー作り ※13時30分～  
(参加費100円、先着10人、要予約)
  - ・7月27日(金) 遊びのチャンピオン大会

## 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)
  - ・7月7日(土) 七夕まつり
  - ・7月21日(土) しゃぼん玉で遊ぼう
  - ・7月28日(土) 自由工作

## 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～)
  - ・7月7日(土) おやつ作り(ゼリー)
  - ・7月21日(土) しゃぼん玉で遊ぼう
  - ・7月28日(土) プラ板でキーホルダー作り
  - ・8月4日(土) 「遊びのチャンピオン大会」練習

## 7月

## 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
  - ・7月7日(土) 子ども料理教室 ※6月末申込締切
  - ・7月14日(土) 紙バンド工作
  - ・7月21日(土) プラ板工作
  - ・7月28日(土) 自由工作
  - ・8月1日(水) 遊びのチャンピオン大会

## 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】
  - ・7月14日(土) 作ってあそぼう、ぶんぶんごまづくり ※10時～12時
  - ・7月24日(火)～26日(木) 遊びのチャンピオン大会 ※10時～15時
  - 【大海交流センター】
  - ・8月1日(水) 遊びのチャンピオン大会 ※10時～12時



図書館標語「新しい自分を見つけに図書館へ」

【休館日：2日(月)・9日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)】

**7/22(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)

■図書館を使った調べる学習教室■

時間 14時～15時  
 場所 2階 視聴覚講義室  
 講師 かほく市立高松小学校 喜多由紀 校長先生  
 対象 小学生30人(保護者参加可)  
 ※要申込  
 申込方法 中央図書館窓口または電話

- このほか「手作り絵本教室」「夜の図書館ドキドキ体験」などの夏休み事業を企画しています。詳細は小学校から配布されたチラシや中央図書館ホームページをご覧ください。

講演「農業の魅力再発見！」

5月の市民読書の日事業で、出倉裕一さん(横山)を講師に、子どもの頃から現在に至るまで、その時々感じた農業の魅力についてお話いただきました。

普段図書館をあまり利用しない方や遠方からの参加もあり、講演後も農業ビジネス・無農薬農業・家庭菜園から耕作放棄地といった社会問題まで質問が相次ぐ盛況ぶりでした。



★ようこそ図書館へ！★

中央図書館では年1回、市内こども園・幼稚園の年長児を招待しています。みんなで図書館を探検し、おはなし会を楽しんだあと、最後に1人1冊好きな絵本を借りました。たくさんの素敵な本と出会い、みんなの世界が広がりますように！  
 またおうちの人やお友達と一緒にお図書館に来てね！



おはなし会等	グループ	【やまば】	【くまちゃん】	【英語】	【宮沢賢治を読む会】
開催日		1・8・15・22・29日	11日	6・13・20・27日	18日
曜日		毎週日曜日	第2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
対象		乳幼児～大人	乳幼児	幼児～大人	大人

7月の図書館ボランティア	
日時	3日・31日 10時～14時
曜日	火曜日

※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

裏丘の道を塞ぎて混み生ふる篠抜き出でて紅椿咲く

高松 金津 淑子

静かなら静かで気になり手をかざす呼吸器使用の夫の口もと

高松 竹中 節子

携帯に朝焼け写す青年と並びて仰ぐ宝達の峰

高松 浅野美代子

新緑が揺れてまぶしい散歩道笑ひの響き風運ひ来る

高松 中屋 京子

葉桜も風情がありて良きものと仰ぎ見をれば白き雲ゆく

高松 坂本ゆき子

「ねえちゃんっ」て八十代を呼びに行く二人姉妹のいとほほえまし

高松 架谷 俊子

俳句

崩れてもなほ一汚なき白牡丹

心地よい法話の後の柏餅

八重桜七片八片谷深し

九十九折右も左も谷若葉

抽斗の風琴が鳴る更衣

短冊の墨の一筆藤の花

突然に蛇這い出して足すくむ

二部式に仕立直せし母のセル

川柳

浮世とは不思議な御縁築く旅

アリランの唄になじんだキムチです

歴史だけ次の世代に残し去る

一強がたどる歴史を連想す

白尾 加藤時雨亭

木津 遠田龜公子

金沢市 周立東爺

高松 小山 広助

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

ひとりでDVに苦しんでいませんか？

●これってDV？

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者やパートナーなど親密な関係にある相手や、以前関係のあった相手から振るわれる暴力のことです。

暴力には、殴る、蹴るといった身体的暴力以外にも、交友関係を束縛したり、悪口を言い続けるなど精神的暴力も含まれます。

また「親しいから」「愛されているから」と自分を納得させて、DVの被害に気づかないケースもあります。

●ひとりで悩まずにぜひご相談を

DVはひとりだけの問題ではなく、友達や家族など周囲の人たちにかかわる「社会的問題」です。もし、自分や相手がひとりで抱え込み、苦しんでいる場合は、身近な人や相談窓口へすぐに相談しましょう。相談窓口は秘密厳守、相談無料なので安心してご相談ください。

●相談窓口

石川県女性相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)

【面接相談】月～金曜日 8時30分～17時15分

【電話番号】223-8655

DVホットライン(女性のためのDV専門電話相談)

【相談受付】月～金曜日 9時～21時、土・日・祝 9時～17時

【電話番号】221-8740



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	283-7112
(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
・保健医療課	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.lg.jp

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」



松・七塚サービスセンターで更  
新手続きをお願いします。  
申請受付開始 7月24日(火)  
申請に必要なもの

- ・国民健康保険被保険者証
- ・世帯主の印鑑(認印)
- ・世帯主と対象者のマイナンバー(個人番号)が分かるもの
- ・申請に来る方の身分証明書

「第68回 社会を明るく  
する運動」強調月間

7月は「社会を明るくする運  
動」強調月間です。  
この運動は、犯罪や非行を防  
止するとともに、罪を犯した方  
の更生に理解を深め、犯罪や非  
行のない明るい社会を築こうと  
する全国的な運動です。

「問い合わせ先」

河北保護区保護司会  
TEL 286・1711

国民健康保険特定疾病療  
養受療証を更新します

平成30年8月1日付で特定疾  
病療養受療証(特定の疾病をお持ち  
の方が対象)を更新します。  
申請等の手続きは不要で、新しい  
受療証は7月下旬に送付します。  
現在お使いの特定疾病療養受  
療証は、8月1日以降にご自身  
で破棄してください。

「問い合わせ先」 保険医療課

国民健康保険限度額適用  
認定証、限度額適用・標準  
負担額減額認定証は更新  
手続きが必要です

現在お使いの認定証の有効期限  
が7月31日までとなっております。  
8月1日以降も引き続き認定  
が必要な方は、改めて手続きが  
必要です。保険医療課または高

平成30年度狩猟免許試験

石川県では鳥獣の保護及び管  
理並びに狩猟の適正化に関する  
法律第41条の規定に基づき、次  
のとおり狩猟免許試験を実施し  
ます。

試験日

- ① 8月8日(水)  
七尾サンライフプラザ
- ② 9月16日(日)  
石川県地場産業振興センター
- ③ 平成31年2月24日(日)  
七尾サンライフプラザ

「問い合わせ先」石川県自然環境課

TEL 225・1477

募集

市営住宅9月入居者募集

申請期間 7月9日(月)～20日(金)  
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  
公営住宅(家賃は所得により決定。  
1万2700円)  
白千鳥ハイツ(高松) 2LDK  
高松団地北棟 2DK 1戸  
1戸

(本籍地記載)、使用料を添えて  
申請してください。

お知らせ  
高松墓園・宇ノ気墓地  
公園

お盆が近づいてきました。  
高松墓園・宇ノ気墓地公園を  
使用されている方は、ご自分の  
使用区画を確認のうえ、皆さま  
が気持ちよくお参りできるよう、  
清掃にご協力をお願いします。  
なお、清掃後のごみは各自で  
持ち帰りましょう。

また、車椅子のご利用を希望  
される方は、ご相談ください。

◆こんな時は届出が必要で  
す

- ・墓碑等を設置するとき
- ・納骨するとき
- ・住所を変更したとき
- ・使用者を変更するとき

◆墓地使用申請を随時受付中  
墓地使用許可申請書に必要事  
項を記入、押印のうえ、住民票

使用料一覧	市内の方(円)	市外の方(円)	
高松墓園	6㎡	270,000	405,000
	新4㎡	220,000	330,000
	新6㎡	330,000	495,000
宇ノ気 墓地公園	4㎡	252,000	378,000
	6㎡	378,000	567,000
	9㎡	567,000	850,500
	新4㎡	272,000	408,000
新6㎡	408,000	612,000	

「問い合わせ先」 総務課管財室

国民健康保険納税通知  
書を送付します

平成30年度課税所得が確定し  
ましたので、国民健康保険納税  
通知書を7月中旬に送付します。

河北潟干拓地  
「ひまわり村」開村

園児たちが種をまいた35万本  
のひまわりが見頃を迎え「ひまわ  
り村」が開村します。  
大輪のひまわりと迷路、夜間ラ  
イトアップ(8月2日(木)～8月6  
日(月))をお楽しみください。  
ひまわりトロッコ(8月4日(出  
～5日(出))や「らせん」のミニラ  
イブ(8月5日(出))もあります。  
開村式 7月31日(火)  
「問い合わせ先」 産業振興課

下水道排水設備工事  
責任技術者認定試験

日時 10月18日(木) 13時30分  
場所 石川県地場産業振興センタ  
申込受付期間  
7月23日(月)～8月3日(金)  
実施機関 石川県下水道協会  
「問い合わせ先」 上下水道課

「エコみらい河北」再生品  
抽選会

リサイクルプラザに搬入され  
た家具や自転車などを修理し、  
抽選にて低価格で提供します。

展示・申込期間

7月10日(火)～22日(日) 10時まで  
抽選日時 7月22日(日) 10時30分  
展示・申込・抽選場所  
エコみらい河北  
申込方法

「エコみらい河北」の抽選箱に  
必要事項を記入した申込券を入  
れてください。申込券は「エコ  
みらい河北」インフォメーショ  
ンにて発行します。

「問い合わせ先」

河北郡市広域事務組合  
TEL 288・4545

かほく市特産品開発支援  
事業補助金(前期分)

新たな特産品、新製品および  
新商品の開発等を助成します。  
対象 市内に主たる事務所を有  
する企業  
対象経費 原材料および副資材  
の購入等に要する経費  
助成額 対象経費の3分の2以内  
限度額100万円  
前期分申請締切 7月27日(金)  
備考 原則、他の助成事業との重  
複は認められません。  
なお、後期分の申請は12月です。

「問い合わせ先」 産業振興課

【問い合わせ先】  
消防本部予防課 TEL 283-3585



ルールを守って楽しい花火

花火遊びは迷惑にならない場所と時間と後始末  
使用方法・警告・注意を守りましょう!

- ① 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう。
- ② 花火を人や家に向けてたり、燃えやすいもののある場所で遊んだりしない。
- ③ 風が強いときは、花火をやめましょう。
- ④ 大人と一緒に花火をしましょう。
- ⑤ 水を準備しましょう。



【問い合わせ先】  
消防本部予防課 TEL 283-3585

緑ヶ丘団地(白尾) 2DK 1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 3LDK 2戸

高松団地西棟 3LDK 2戸

家賃 5万5000円 3LDK 1戸

家賃 5万5000円 3DK 1戸

家賃 4万8500円 1戸

定住支援住宅(家賃は一律3万円)

コーポ宇気5階 3DK 15戸

「申込・問い合わせ先」

住宅管理センターかほく TEL281-1414

●七夕茶会

五節句の一つ、七夕を想い、みなさんでお抹茶を一服いかがですか。お点前体験や七夕のお話会もあります。

日時 7月8日(日) 14時~16時

場所 七塚生涯学習センター

講師 裏千家茶道教室 加藤宗幽 社中

定員 先着100人

参加費 高校生以上 300円 中学生以下 無料

「申込・問い合わせ先」 中央図書館 TEL285-1377

●親子料理教室

障害福祉サービス事業所「ふれあい工房たん」との理事長であり、車イスの料理人でもある酒井さん指導のもと「たん」で就労する利用者の方と一緒に簡単ピザ作りにチャレンジ！この機会にぜひお子さんと一緒に参加しませんか？

日時 7月15日(日)10時15分~13時

場所 高松産業文化センター 3階 調理実習室

講師 酒井健二さん

材料費 1組 500円

対象者 市内在住の親子8組

「申込・問い合わせ先」 かほく市社会福祉協議会 TEL285-8885

●かほくちよこつと旅

「弥生の里とぶどう狩り 食べ放題」

ボランティア観光ガイドが市内の名所をご案内します。かほく市の歴史等に興味のある方の参加をお待ちしています。

日時 7月22日(日)9時30分~12時

集合時間 8時50分(時間厳守)

コース かほく市役所(集合) ↓大海弥生の里 ↓小東間神社 ↓東善作生誕の地(車窓) ↓ぶどう狩り ↓市役所(解散)

参加費 中学生以上 300円 小学生 100円

定員 20人(小学生以上)

※応募多数の場合は抽選となります。抽選に外れた方のご連絡はしません。また小学生は保護者同伴をお願いします。

申込締切 7月16日(日)

※少雨決行。荒天等で中止する場合は当方から連絡します。

「申込・問い合わせ先」 かほく市観光物産協会 (かほく市商工会内) TEL282-5661 FAX282-5663

メール smile@shoko.or.jp

※FAX、メールの申込は参加者氏名、住所、連絡先を明記。

●障害者ニューススポーツ体験会

日時 7月17日(火) 9時30分~12時30分

種目 4種目程度を予定 対象者 障害者および健常者 持物 室内用の履き 参加費 無料

主催 かほく市社会福祉協議会・石川県障害者スポーツ協会

「申込・問い合わせ先」 かほく市社会福祉協議会 TEL285-8885

●伝統工芸体験親子バス旅行

かほく市母子寡婦福祉会では、市内在住のひとり親家庭の親子を対象に石川県観光物産館といしかわ子ども交流センターへのバス旅行を開催します。

日時 7月29日(日) 10時~16時30分

内容 加賀八幡起上り手描き体験ほか

参加費 ひと家族 1000円 (昼食付)

対象者 市内在住の母子・父子親子10組(子は高校生まで)

「申込・問い合わせ先」 かほく市社会福祉協議会 TEL285-8885

●「エコみらい河北」親子体験ツアー

家庭から出されたごみは、どのように処理されているのかを施設見学等を通じて学びます。

日時 8月10日(金) 9時~15時 (昼食付)

対象者 河北郡市内在住の小・中学生とその保護者

定員 30人(定員になり次第締切)

参加費 1人 200円

申込期間 7月5日(日)~31日(火)

申込方法 電話・FAXまたは電子メールで申し込みください。

「申込・問い合わせ先」 河北郡市広域事務組合 TEL288-4545 FAX288-4564

メール info@clean.kahoku.net

●「エコみらい河北」環境標語募集

エコみらい河北では、ごみの減量・資源化の啓発のための標語を募集します。テーマ ごみを減らす工夫・心がけ・リサイクル

応募資格 河北郡市内在住・在勤または在学している方

応募締切 7月31日(火)

(当日消印有効)

応募方法 ハガキ、または、A4

サイズ以下の紙に住所、氏名、年齢、職業(学校名・学年)を

明記して、郵送、持参、FAXまたは電子メールで応募ください。

(様式は自由)一人何点でも応募できますが、標語は未発表

で自分で考えたものに限り、返却しません。

表彰 最優秀賞1点、優秀賞2点とし、入賞された方には表彰状と副賞を呈呈します。

「応募・問い合わせ先」 〒929-0318 河北郡津幡町領家ル9-1 河北郡市広域事務組合 「標語募集係」あて TEL288-4545 FAX288-4564

●戦没者遺児による慰霊友好親善事業

対象 先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児 目的 父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図る。

参加費 10万円

※日程・参加資格等詳細についてはお問い合わせください。

「問い合わせ先」 一般財団法人日本遺族会事務局 TEL03-3261-5521

●かほく市公共施設管理 公社嘱託職員(業務員) を随時募集しています

募集人員 若干名

勤務場所 かほく市内一円

勤務時間 8時30分~17時15分 (4~10月、3月) 8時~16時45分 (11~2月)

※休日(土・日曜日、祝日)

業務内容 機械除草、樹木剪定等

応募資格等 60歳くらいまでの健康で明るい方

給料等 業務員 17万1400円

※通勤手当、雇用保険・社会保険制度あり

応募方法 次の書類を直接持参願います。

・履歴書(市販のもの) ・提出書類は原則返却しません。(個人情報適切に管理し、今回の選考以外には一切使用しません)

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)

開館時間 9時~17時(月曜休館。祝日の場合は翌平日)

◆Kふれんず 2018 グラスアート作品展

期間 7月7日(土)~22日(日)

※最終日15時まで

出展者 グラスアートサークル Kふれんず

「問い合わせ先」 うみつこらんど七塚 TEL283-8880

●たかまつまちかど交流館

利用時間 10時~17時 (第1月曜、火曜休館)

◆クレイクラフト作品展

期間 7月5日(木)~15日(日)

※入場無料

出展者 高井エリ美さん

◆押し花&山野草展

期間 7月18日(水)~29日(日)

※入場無料

出展者 黒川静子さん 林栄一さん

◆バレエ体験レッスン

日時 7月7日(土)、28日(日)

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)

◆クレイクラフト教室

樹脂粘土でバラを作つてフレームを飾りましょう!

日時 7月7日(土)

13時~15時

参加費 2000円(飲物付)

※申込締切 7月5日(木)

持物 不要

講師 高井エリ美さん (クレイクラフトerimi)

◆わくわく(終活)セミナー(1階) 人生を豊かにする終活入門

日時 7月11日(水) 13時30分~15時

※申込締切 7月9日(月)

受講料 500円(飲物付)

定員 10人(定員に達し次第締切)

講師 北出政信さん(NPO)

主催 まごころギフト店

◆写仏画・日本画体験会(3階)

日時 7月12日(木)、26日(日)

10時15分~12時

※申込締切 開催の前日まで

(見学は毎週木曜日に可能)

受講料 1500円

持物 不要

講師 松井幸子さん

◆健康講座

健康について皆さまに楽しく漫談させていただきます。

日時 7月13日(金)

10時30分~11時30分

参加費 無料(飲物付)

主催 早川剛史さん (株)プロメイト

- がんばりました**
- ◆第1回 かほく市民交流  
スポレクサーキット大会  
第1戦 フレッシュユバド  
ミントン競技会  
(5/27 河北台健民体育館)
- 1部  
優勝 元虎会  
準優勝 チームあかい  
第3位 K・T・R
- 2部  
優勝 親子バドミントン  
準優勝 チーム遠塚  
第3位 チーム小雪
- 3部  
優勝 親子バドミントン  
キッズラプリー  
準優勝 親子バドミントン  
キッズバプリー
- 第3位 七塚T.C
- ◆第28回 北信越ブロック  
グラウンド・ゴルフ交歓大会  
(5/27 新潟県)
- Aグループ男子  
優勝 脇山仁士(箕打)  
準優勝 宮本孔二(宇気)  
第3位 山越眞一(横山)
- Bグループ女子  
第3位 山越眞一(横山)
- Cグループ男子  
準優勝 竹中外茂次(高松)  
第3位 能口哲夫(遠塚)
- ◆第31回 石川県小学生団体  
卓球大会  
(6/10 金沢市)
- 男子団体  
優勝 かほくジュニアA  
準優勝 かほくジュニアB  
女子団体  
優勝 かほくジュニア
- 善意をありがとう**
- 東日本大震災にかかる義援金を  
受け付けています。  
(受付は平成31年3月31日まで)  
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年度 自衛官等を募集しています

募集種目	受験資格 (年齢は平成31年4月1日現在)	受付期間	1次試験期日	合格発表
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の方	9月5日(水) ～9月28日(金) (締切日必着)	10月27日(土)、28日(日)	11月29日(木)
防衛医科大学校 看護学学生 (自衛官候補看護学生)			10月20日(土)	11月16日(金)
防衛大学校学生 (一般前期)			11月3日(土)、4日(日)	11月28日(水)
航空学生 (パイロット)	海上 (平成29年度から23歳未満に引き上げ)	7月1日(日) ～9月7日(金) (締切日必着)	9月17日(月)	10月5日(金)
	航空		9月21日(金)～23日(日) の指定する日	10月5日(金)
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の方	随時受付中	受付時にお知らせ	試験時にお知らせ
自衛官候補生				



【申込・問い合わせ先】自衛隊石川地方協力本部 金沢募集案内所 Tel 291-6250



「広報かほく」をスマホで読む!

- ・アプリから、いつでもどこでも「広報かほく」と「議会だより」を閲覧できます。
- ・最新号が発行されると、アプリがお知らせします。
- ・ページめくり、拡大縮小なども簡単にできます。
- ・市ホームページの更新情報もアプリでお知らせします。

「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。



平成30年度 警察官採用候補者を募集しています

募集種目	受験資格	受付期間	第1次試験日	第2次試験日
警察官B 警察官B (武道指導) 女性警察官B	大学卒業または卒業見込みの方を 除く昭和62年4月2日～ 平成13年4月1日生まれの方	7月30日(月) 8月28日(火)	筆記試験 9月16日(日) 体力試験 9月29日(土)	10月下旬



※ 申込書は、津幡警察署・交番・駐在所で配付します。(試験公告日：7月3日(火))  
【申込・問い合わせ先】津幡警察署 Tel 289-0110

統計調査  
答えてみれば  
土地政策の  
音がする

平成30年 法人土地・建物基本調査のお知らせ

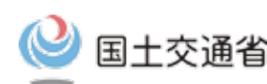
本年7～9月に統計法に基づく「平成30年 法人土地・建物基本調査」が実施されます。  
この調査は、無作為抽出による全国約49万法人を対象として、土地や建物の所有・利用状況等を5年ごとに調べるもので、調査結果は土地に関する諸施策の基礎資料等や研究機関・企業等でも幅広く活用されます。  
また、本調査は、統計法に基づく統計調査として、回答の義務とともに

秘密の保護にも厳格な義務が課されていますので、回答内容は統計作成以外の目的に利用されることはありません。

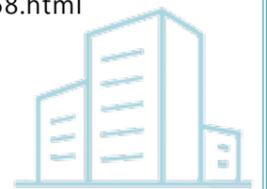
調査対象法人の皆さまには、調査票が郵送されますので、土地・建物を所有していない場合も含め、9月15日までに回答をお願いします。(下記アドレスからインターネットでの回答も可能です。)

アドレス：http://www.mlit.go.jp/totikensangyo/totikensangyo\_tk2\_000058.html

調査期間：平成30年7月～9月



国土交通省  
土地・建設産業局 企画課  
(土地基本調査担当)



# サマーフェスタ in かほく

今年もやってきました「サマーフェスタ in かほく」。市内の3会場で繰り広げられる、この夏最大のイベントです。普段体験できないことにチャレンジして、楽しい思い出を作りましょう！！

大人気のかほく市マスコットキャラクター「にゃんたろう」がキャッツフェスタ会場にやってきて、まつりを盛り上げてくれるよ！ ※ 詳しくは、後日配布のチラシをご覧ください。

**8月4日(土) 5日(日) 開催!**  
[5日は白ギス釣り大会のみ]

★大海川  
★市役所  
★海岸

※ 8/ 2(木)から、会場準備のため、市役所駐車場の使用が一部制限されます。ご協力をお願いします。  
※ 8/ 4(土)・5(日)、宇ノ気生涯学習センターは休館となります。

## River Festa

### リバーフェスタ【4日(土)】

時間 10:15～12:00  
※ 鮎つかみ体験は9:30から受付  
会場 大海川河川敷 夏栗橋周辺  
内容  
・鮎つかみ体験  
・自然体験教室  
 笹舟を作って川に流してみよう！  
・その他催し



## Beach Festa

### ビーチフェスタ

#### 【4日(土)】

時間 6:00～9:30  
会場 外日角海岸周辺  
プログラム

- 6:30～
- ・子ども地引網体験
- 地引網終了後～
- ・ビーサン跳ばし大会



#### 【5日(日)】

白ギス釣り大会  
時間 4:00～10:00  
(競技時間 5:00～8:00)  
会場 白尾海岸周辺



※ 白ギス釣り大会の参加には  
事前申込が必要です。  
締切日: 7月20日(金)

## Cats Festa

### キャッツフェスタ【4日(土)】

時間 13:00～22:00  
会場 かほく市役所  
プログラム  
13:00 オープニングセレモニー  
13:05 こども園5歳児 お遊戯  
13:30 猫にゃんグランプリ【ダンス部門】  
14:30 木津幼稚園 演奏  
14:50 石川のプロスポーツチームPR  
(PFUブルーキャッツ、金沢武士団、ツエーゲン金沢)  
15:20 表彰式【ダンス部門】  
15:40 うのけ幼稚園 お遊戯  
16:00 市長あいさつ、高松市PR  
16:10 猫にゃんグランプリ【仮装部門】  
17:10 キャラクターショー  
17:55 表彰式【仮装部門】  
18:15 スペシャルゲストライブ  
19:50 市民輪踊り(演奏:民謡協会)  
20:20 商工会青年部ライブ  
20:45 花火大会



※その他 猫ペイントコーナー、にゃんたろうふわふわ、模擬店など

【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 FAX 283-7108

## 平成30年5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	H30.5.1	外日角小学校長寿命化改修工事(電気設備)	外日角地内	154,917,360	柿本・清水特定建設工事共同企業体
2	H30.5.1	外日角小学校長寿命化改修工事(機械設備)	外日角地内	153,819,000	松村物産・河北ガス水道特定建設工事共同企業体
3	H30.5.11	大海小学校デスクアンプ更新工事	夏栗地内	1,475,280	(有)村田電気工事
4	H30.5.11	アクロス高松ろ過設備等長寿命化改修工事実施設計業務委託	内高松地内	1,566,000	(株)五洋設備事務所
5	H30.5.11	かほく市高松駅駐輪場改築工事設計業務	高松地内	2,397,600	(株)大屋設計
6	H30.5.11	林地台帳作成業務委託	市内一円	4,795,200	(株)北日本ジオグラフィ
7	H30.5.11	林道維持管理業務委託	野寺外地内	2,041,200	金沢森林組合
8	H30.5.11	市道改修工事に伴う詳細設計業務	市内一円	4,536,000	(株)グリーン
9	H30.5.11	市道改修工事に伴う測量業務	市内一円	1,976,400	(株)長柄測量
10	H30.5.11	道路台帳修正業務	市内一円	5,130,000	カホク測量設計(株)
11	H30.5.11	かほく市立学校樹木管理業務	市内一円	2,322,000	濱嶋造園
12	H30.5.11	かほく市立学校清掃業務	市内一円	4,466,880	P F Uライフエージェンシー(株)
13	H30.5.11	かほく市立小中学校及び第2学校給食センター空調・換気設備保守点検業務	市内一円	3,477,600	岸設備工業(株)
14	H30.5.11	かほく市公共施設グリストラップ汚泥処理業務委託	市内一円	909,792	河北郡衛生(株)
15	H30.5.11	かほく市自殺対策計画策定業務委託	宇野気地内	1,166,400	(株)名豊
16	H30.5.16	大海小学校相撲場上屋改修工事	夏栗地内	3,267,000	(有)谷口建築工房
17	H30.5.25	中沼配水場1号ろ過ポンプ更新工事	中沼地内	2,430,000	(株)柿本商会
18	H30.5.25	かほく市水道事業変更認可申請書作成業務委託	市内一円	3,780,000	(株)中央設計技術研究所
19	H30.5.25	かほく市道橋梁長寿命化修繕計画策定業務	市内一円	8,100,000	アルスコンサルタンツ(株)
20	H30.5.25	七塚小学校防火水槽移設工事設計業務委託	木津地内	2,052,000	(株)東洋設計
21	H30.5.25	平成33年度評価替えに伴う固定資産システム評価業務	宇野気地内	17,280,000	(株)国土開発センター
22	H30.5.25	気屋遺跡発掘調査等支援業務	気屋地内	8,856,000	日本海航測(株)
23	H30.5.25	空気呼吸器及び空気ボンベ購入	内日角地内	1,350,000	(株)本田商会
24	H30.5.25	上水道定期交換用量水器購入	二ツ屋地内	3,975,447	東洋計器(株)金沢営業所
25	H30.5.25	福祉施設用交流高圧電位治療器購入	高松・内日角・遠塚地内	2,933,550	(公財)北陸体力科学研究所
26	H30.5.25	かほく市第1学校給食センター食器購入	遠塚地内	1,262,628	松村物産(株)
27	H30.5.25	宇ノ気中学校液晶テレビ購入	森地内	3,298,320	今城電気工業(株)
28	H30.5.25	河北台中学校液晶テレビ購入	遠塚地内	2,568,240	今村デンキ
29	H30.5.25	かほく市公用車(軽貨物)購入	宇野気地内	1,166,400	白江自動車整備(株)

## ◆地域・親子の交流を大切に

外日角小学校でエンジョイホーム開催



親子のふれあいが深まります



古代の道具を使って勾玉作りに挑戦!

6月9日(土)、外日角小で全学年が参加してエンジョイホームが行われました。  
平成27年度に始まったエンジョイホームでは、様々な体験型の講座から児童が興味のある

ものに親子で参加します。講師には地域の方も招き、地域と親子の交流の場となっています。  
エンジョイホームの目的は「体験活動を通して親子のふれあいを深める」「地域の子どもの地域の大人が守り育てる気運を高める」「体験することにより子どもの知識の幅を広げる」の3つがあります。  
この日は「砂浜の生き物調査」や「和太鼓体験」など全15講座の中から1講座を選び、親子で参加しました。「勾玉作り教室」では、児童たちが鉛筆を使って四角形の石に形を描き、親子で協力しながら石を削り出して勾玉に仕上げていきました。  
どの講座でも親子や地域の方たちが和気あいあいと楽しく取り組んでおり、地域のあたたかさを感じる1日となりました。

# かほく市 コミュニティ・スクール コミ★スク新聞

【問い合わせ先】  
生涯学習課  
学校地域協働推進室  
Tel 283-7137  
FAX 283-3643  
Email syougai@city.kahoku.lg.jp

## ◆受け継がれる大海の伝統

大海小学校で学校林整備作業



斜面でのくい打ちも頑張りました!

6月10日(日)、伝統の学校林整備作業が行われ、5・6年生と保護者が参加しました。  
男子は、新しいくいを担いで急斜面を登り、大人と一緒にくい打ちをしました。女子は、鎌を手に下草刈りや、森林組合の方に教わりながら斜めに伸びた苗木が真っすぐになるように結びました。  
地域の方と児童が協力して整備作業をすることで大海の学校林は受け継がれています。

## ◆七塚小学校 おやじの会ってなあれ?

七塚小学校 おやじの会とは、七塚小学校区域の父親をはじめとする地域の男性が「学校のために力を発揮する」という会です。名簿登録や組織は無く、できる時にできる人が参加するスタイルです。  
7月21日(土)には校舎改築に伴う学校開放(校舎見学と卒業アルバム展示)でもご協力いただきます。



男性が中心となって活躍できる場として『おやじの会』を立ち上げました。学校を通して子どもたちに『おやじ』の背中を見てもらう企画を色々考えていきます。

## 市内3中学校の2年生 350人が【職場体験学習】

職場体験学習では、市内の様々な事業所に分かれ「はたらく」ことについて実際に自分で体験しながら学びます。今年は7月23日～25日にかけて取り組みます。河北台中では、掲示板に「14歳のハローワーク」と題してお世話になる事業所の求人票が掲示されており、就職活動の疑似体験をしています。



## マイナンバーカードの申請が便利になりました!

【問い合わせ先】市民生活課 Tel 283-1116

市民サービス向上のため、マイナンバーカード、パスポート、運転免許証など、各種申請の写真に対応した自動証明写真機を市役所1階玄関ロビーに設置しました。  
※マイナンバーカードを直接申請できる機能を搭載しています。

- ◆設置場所 市役所1階 玄関ロビー
- ◆料金 通常 800円 / 1シート
- ◆利用可能日 平日 8時30分から19時まで ※閉庁日を除く
- ◆および時間

## ■マイナンバーカードの見本



おもて面



うら面

## ■写真機でのマイナンバーカード直接申請に必要なもの

- ①個人番号カード交付申請書
  - ②写真機利用料金 (800円)
- ※なお、①の申請書をお持ちでない方は、**再発行(無料)**できます。身分証明書(運転免許証等)を持参のうえ、市民生活課までお越しください。  
※写真機の操作方法など詳しくは市民生活課までお尋ねください。



## 各種証明書コンビニ等交付サービス

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等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

※7月20日(金)は、メンテナンスのため、利用できませんのでご注意ください。

## ◆利用できる事業者が拡大しました

【利用可能店舗】  
全国のセブンイレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート、イオン、平和堂 ほか  
※マルチコピー機が設置されている店舗に限ります。

# 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)



**7月1日(日)**  
いこま眼科医院  
(津幡町津幡二 522 Tel. 289-4175)  
北谷クリニック(消・外・小・内)  
(かほく市高松ア1-1 Tel. 281-8801)

**7月8日(日)**  
らいふクリニック(内)  
(かほく市白尾口 32-1 Tel. 283-6200)  
松岡医院(内・小)  
(津幡町越中坂 90 Tel. 288-1013)

**7月15日(日)**  
土島整形外科医院  
(内灘町旭ヶ丘 148 Tel. 238-4858)  
みずほ病院(内)  
(津幡町字湯端 422-1 Tel. 255-3008)

**7月16日(月)**  
いしざき皮膚科クリニック  
(かほく市内日角 4-71 Tel. 283-5525)  
おおたクリニック(内・小)  
(津幡町太田は 112 Tel. 288-6000)

**7月22日(日)**  
かねだ医院(内・神経内)  
(かほく市高松ア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)

**7月29日(日)**  
石倉クリニック(形成外科・皮)  
(津幡町北中条 6-73 Tel. 289-7767)  
紺井医院(内・小)  
(内灘町緑台 1-7 Tel. 238-1277)

**8月5日(日)**  
田中医院(耳鼻咽喉科)  
(内灘町向陽台 2-224 Tel. 237-6923)  
久保医院(内・小)  
(かほく市宇野気又 183-1 Tel. 283-0017)

年中無休 診療時間: 19時30分 ~ 23時  
金沢広域急病センター(小・内)  
(金沢市西念 3-4-25 Tel. 222-0099)

## 「エコみらい河北」体験教室

日程	教室名	受講料
7月 7日(土)	吹きガラス中級コース*	2,000円
	風鈴作り (吹きガラス体験教室)	2,000円
7月 14日(土)	手作りガラスピース (とんぼ玉作り)	1,000円
7月 21日(土)	ガラスモザイクアート (ピンのかけら工作)	500円
7月 22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
7月 28日(土)	ガラスに絵を描こう (サンドブラスト体験教室)	500円
8月 2日(木)	☆夏休み工作企画☆ ガラスモザイクアート (ピンのかけら工作)	500円
8月 3日(金)	☆夏休み工作企画☆ ガラスモザイクアート (ピンのかけら工作)	500円
8月 4日(土)	手作りガラスピース (とんぼ玉作り)	1,000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

# 7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	(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り口) ○第70回石川県民体育大会【マレットゴルフ競技】(七尾市)
2日	(月)	○市・県民税 第1期納期限 ○国民健康保険税 第2期納期限 ○ラジオ体操指導者講習会【高松】(19:30、高松小学校体育館)
3日	(火)	○ラジオ体操指導者講習会【七塚】(19:30、河北台健民体育館)
4日	(水)	○ラジオ体操指導者講習会【宇ノ気】(19:30、宇ノ気小学校体育館)
5日	(木)	
6日	(金)	
7日	(土)	
8日	(日)	○第70回石川県民体育大会【ウエイトリフティング競技】(珠洲市) ○海浜一斉清掃(6:00、市内海岸) ○七夕茶会(14:00、七塚生涯学習センター)
9日	(月)	
10日	(火)	○聴覚障害者生活相談(10:00 ~ 12:00、ほのぼの健康館)
11日	(水)	○シェイクアウトいしかわ(11:00、市内一円) ○無料法律相談(要予約・先着順)(13:30 ~ 16:00、消費生活センター)
12日	(木)	○行政相談(13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
13日	(金)	○シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
14日	(土)	○第70回石川県民体育大会【グラウンド・ゴルフ競技】(輪島市) ○かほく里山里海フェア in 道の駅高松(10:00、道の駅高松) ○寸心読書会④(13:30、哲学館) ○天体観望会(20:00、七塚生涯学習センター)
15日	(日)	○海浜一斉清掃【予備日】(6:00、市内海岸) ○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り口)
16日	(月)	
17日	(火)	
18日	(水)	
19日	(木)	○行政書士無料相談会(要予約)(13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
20日	(金)	
21日	(土)	○天体観望会(20:00、七塚生涯学習センター)
22日	(日)	○第70回石川県民体育大会【ゲートボール競技】(輪島市)
23日	(月)	
24日	(火)	○聴覚障害者生活相談(10:00 ~ 12:00、ほのぼの健康館)
25日	(水)	
26日	(木)	○心配ごと相談(要予約)(13:30 ~ 16:00、七塚健康福祉センター)
27日	(金)	○夜の図書館ドキドキ体験(19:45、中央図書館)
28日	(土)	○西田幾多郎哲学講座④(13:30、哲学館)
29日	(日)	○西田幾多郎哲学講座⑤(10:00、哲学館)
30日	(月)	
31日	(火)	○固定資産税 第2期納期限 ○国民健康保険税 第3期納期限
8月1日	(水)	○手作り絵本教室(① 10:00 ② 14:00、七塚生涯学習センター)
2日	(木)	
3日	(金)	
4日	(土)	○かほく四季まつり～サマーフェスタ in かほく～ ○かほく四季まつり～サマーフェスタ in かほく～
5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り口) ○第70回石川県民体育大会【フィールド射撃競技】(加賀市)

## 不用品情報ダイヤル登録状況 - 無料 - 6月21日現在

譲ります	譲ってください
・ルームウォーカー ・キャラバンシューズ 23cm、26cm ・プラズマテレビ ・植木鉢	・木製すべり台 ・鳥かご ・餅つき機

【問い合わせ先】 防災環境対策課 Tel. 283-7124

かほく市国際交流員 グラフ・イレネの日独コラム

グリアス デイ

# Grüß dj!

Vol.34 「日独交流の行方」  
「グリアスデイ!」とはバイエルン州の方言で親しみを込めた「こんにちは!」

5月末に、3日間にわたって「日独国際交流会議 2018」が金沢市で開催されました。日独協会(日本側)と独日協会(ドイツ側)の交流をはじめ、日本とドイツの親睦を深めるために様々な団体が集まりました。200人以上の参加者の中で30人の若者も参加し、日独交流の将来について議論し、それぞれの活動を会議で発表しました。石川県でドイツの姉妹都市がある唯一の町として、かほく市もお招きいただきました。会議後、石川県を紹介する任意の観光ツアーもあり、かほく市の哲学館を20人以上の参加者に紹介することができました。

活動発表を通じて、旅行式の一般交流プログラムだけではなく、スポーツ・音楽・芸術・メルヘンなどの文学をテーマにする交流も可能であることが分かりました。さらに、似たような状況に置かれている両国の社会を背景に、インターン募集者を応援したりする、経済的または知識的な交流の拡大も求められました。

活動紹介の他にも、参加者同士でアドバイスを交換し、有意義な経験になりました。みなさんは、日独交流の将来のテーマは何がいいと思いますか? 日独交流といっても、行政同士よりも、いわゆる草の根から、人間一人一人が始めることが大切だと思います。

### 新しい交流場所を開きます!

ボードゲームを通じて気軽にドイツ文化に触れてみたい人、かほく市がドイツと取り組んでいる姉妹都市交流を知りたい人、この交流を通じて友達を作りたい人!

ドイツ人の「シュタムティッシュ」は、日本人の「飲み会」と同じ役割があります。上下関係をなくして、テーブル1卓に集まり、参加者が興味をシェアしているモノを中心に交流しながら楽しい一時を過ごします。

「Kahoku シュタムティッシュ」では、ドイツの社交ゲームを中心に行います。世代をわたりて人気の続くゲームから、最近「ドイツゲーム賞」を受けたものまで色々なゲームを用意してあります。

どなたでも参加できます! Everybody is welcome!

◆ 第1回 Kahoku シュタムティッシュ ◆

日時 **7月19日(木) 19時 ~ 21時30分**  
場所 河北台健民体育館 第1会議室

【問い合わせ先】 生涯学習課 国際交流員  
Tel. 283-7137 Email cir-kahoku@city.kahoku.lg.jp

**学校給食 食育調査隊が行く!**

給食はバランスのとれた食事の基本。今の子どもたちはどんな給食を食べているのでしょうか? 市内給食センターを調査し、お家でも作れる簡単レシピをご紹介します!

**任務 mission** 本日はごはんについて調査せよ!

①切る

大きなスライサーの刃が回転し、小松菜、にんじん、玉ねぎをどんどん切っています。

②みそを溶く

みそが塊で入らないよう、事前に溶いておきます。泡立器を持つ手が力が入ります。

③野菜の下茹で

大量調理の炒め物は野菜から水分が出るので、下茹でしてしっかり水切りします。

④炒める

熱い蒸気が立ちこめる中、大きなしゃもじで肉をほぐしながら炒めていきます。

～本日の給食メニュー～

- ★肉みそ丼
- ・牛乳
- ・切り漬け
- ・豆腐となめこのすまし汁
- ★メニューのレシピを紹介!

**お家でも給食の味! 肉みそ丼**

<b>材料 [4人分] (切り方)</b>	酒 小ざじ1	<b>作り方</b>
麦ごはん ※ごはんでも可 4杯分	豆板醤 適量	①野菜を切る。
合挽き肉 140g	玉ねぎ(粗みじん) 1/3個	②Aの調味料を合わせておく。
にんにく(みじん切り) 少量	にんじん(粗みじん) 1/4本	③鍋にごま油を入れ、にんにくを炒めて香りを出し、ひき肉を炒める。軽く火が通ったら玉ねぎ、にんじん、もやし、小松菜を炒め、調味料を入れて混ぜ合わせる。
みそ 大ざじ1弱	もやし 1/2袋	④炒めた具材を麦ごはんの上に盛りつければできあがり。
A-濃口しょうゆ 大ざじ2/3	小松菜(1cm長さ) 1束	
砂糖 大ざじ1	ごま油 ※炒め用 少量	

ケーブルテレビでは子どもたちの給食風景も放映中!

# かほくチャンネル

## 7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

#### 平成30年度河北郡市消防団連合訓練

地域の安全を守る消防団。6月17日に開催された河北郡市消防団連合訓練では、日頃の訓練成果を存分に発揮する団員の凛々しい姿がご覧いただけます。



#### NHK平和アーカイブス 2018 より

原爆の惨禍や戦争の悲惨さ、平和の尊さを伝えるNHK制作の番組3作品を7月から8月にかけて放送します。いま一度、平和について考えてみませんか。



### 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5月31日現在)

男性	17,102人 (+44)
女性	18,134人 (+33)
合計	35,236人 (+77)
世帯数	12,904世帯 (+53)

※カッコ内は前月比

**最**近、広報を読まれた方々からご意見やご感想を直接いただくことが何度続きました。お褒めの言葉であったり、ご指摘であったり内容は様々ですが、皆さんに見ていただいていることを改めて実感しました。ありがとうございます。今後もより良い広報を皆さんのもとへお届けするため、妥協することなく広報作りに励みます。何かお気づきの点があれば、いつでも皆さんの声をお聞かせください。(衣谷)

**今**月は、二年に一度行われる県内自治体(市)職員対抗の体育大会があるので、日頃の運動不足の解消も兼ねて練習に励んでいます。▼先月号の駒ヶ根市に続き、メスキルヒ市との市民交流(153選)と特集記事のネタに困ることがなく、うれしい悲鳴をあげていました。これからサマーフェスタ(31選)をはじめ、イベントが盛りだくさんの季節がやってきますが、暑さにも負けずに頑張っていきます!(菊田)

### 編集後記

### 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)
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
19:30	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 7/31(火)18:45~「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
23:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
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)

### ◎番組の詳細な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)