



主な
内容

はじめよう！続けよう！百歳体操
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
・・・4
・・・8
・・・20
・・・32

みんなで守ろう ふるさとの海

7月7日（日）、早朝6時から海浜一斉
清掃を実施しました。美しい景観をいつ
までも守り続けたいものです。

【photo：大崎海岸にて】

百歳体操グループ一覧

(令和元年6月末現在)

地区名	場所	日時	地区名	場所	日時
二ツ屋	二ツ屋公民館	木曜 13:30～	南 町	南町会館	月曜 9:30～
中 沼	中沼集会場	木曜 10:00～	木 津	木津老人会館	月曜 10:00～
長柄町	長柄町公民館	木曜 13:30～	遠 塚	遠塚公民館	火曜 10:00～
瀬戸町	瀬戸町集会場	月曜 10:00～	浜 北	浜北公民館	金曜 10:00～
夏 栗	大海交流センター	金曜 9:30～	七 塚	河北台健民体育館	木曜 14:00～
元女・若緑	元女集会場	月曜 14:00～	外日角	外日角区民センター	水曜 13:30～
高 松	高松老人福祉センター	金曜 10:30～	白 尾	白尾五福館	木曜 13:30～
東 町	東町会館	火曜 10:00～	余 地	余地コミュニティセンター	木曜 10:00～
上伊丹町	上伊丹町会館	木曜 13:30～	横 山	よこやま研修館	水曜 13:30～
下伊丹町	堂井さん宅	月曜 13:30～ 金曜 13:30～	気 屋	気屋公民館	金曜 13:30～
岸川町	岸川町会館	木曜 13:30～	指 江	指江公民館	水曜 13:30～
北新町	北新町会館	金曜 14:00～	狩鹿野	狩鹿野コミュニティセンター	水曜 13:30～
北中町	北中町会館	木曜 14:00～	七 窪	七窪公民館	火曜 13:30～
上北町	千鳥会館	水曜 13:30～		油谷さん宅	水曜 10:00～
高 松	高松愛遊館（午前）	水曜 10:00～	向 野	向野集会所	月曜 10:00～
	高松愛遊館（午後）	水曜 13:30～	宇野気旭町	旭町集会所	月曜 13:30～
高松旭町	旭町会館	木曜 13:30～	宇野気本町	本町コミュニティセンター	火曜 13:30～
南新町	南新町集会場	金曜 10:00～	宇野気	宇野気公民館	金曜 13:30～
元 町	元町会館	木曜 13:30～	内日角	内日角公民館	月曜 13:30～ 金曜 10:00～
古宮町	古宮町会館	火曜 13:30～	宇ノ気	宇ノ気老人福祉センター	水曜 13:00～

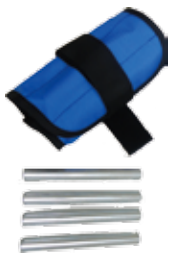


※各年度末時点 (R 元年度については6月末時点)

体操を続けて、太ももやおしり、腕などの筋肉を鍛えることで、体が軽くなり動くことが楽になります。

また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになるのを防ぎます。日常生活でも、布団からの起き上がりや荷物を持つのが楽に感じられるようになります。何歳から始めても効果のある体操ですが、杖やシルバーカーを使っている方に特におすすめです。

なお、体操をやめてしまうと筋力は元に戻ってしまうので、体調に問題なければ、週1回以上続けることが大切です。さらに、お口の働きを高める「かみかみ百歳体操」もあわせて取り組むと介護予防により効果的です。



回続けることで効果があり、重りの本数を調整することで、元気な方から体力に自信のない方まで幅広い方々に取り組んでいただけます。

はじめよう！ 続けよう！
「めざせ！いきいき百歳体操」

かほく市の百歳体操グループは40グループになりました

平成26年度に始まったかほく市の「めざせ！いきいき百歳体操」は、今年で6年目を迎え、昨年度は900人を越える方々が体操に取り組みました。百歳体操は、筋力の向上を目的とした簡単な体操で、重りを使い、主にイスに腰かけ、テレビを見ながら行います。時間は約40分間です。たった週1〜2



地域みんなで取り組もう

多くの方がグループとなって、地域の公民館や集会所、自宅の空きスペースなど、身近な歩いて行ける場所で百歳体操に取り組んでいます。グループで行うことで、筋力向上の効果以外にも「参加者同士楽しく交流する機会ができ、友人や知り合いが増えた」という声や「閉じこもりがちな人や体操を欠席された人に声をかけを行い、参加者同士がお互いに見守り、地域の絆が深まった」という声も聞かれます。

また、体操が終わった後、月に一回茶話会を行い、地域の憩いの場となっているグループもあります。

さあ、あなたも始めてみませんか

すでにお住まいの地域で体操を実施している場合は、まず見学・体験してみましよう。「皆さん最初から始めているから途中から参加しにくい」と思われる方でも心配はいりません。途中から参加される方もたくさんいらっしゃいます。「しばらく足が遠のいていたけど、また参加したい」という方の再挑戦もお待ちしております。

また、これから百歳体操グループの開始を検討している方は、長寿介護課までご相談ください。

皆さんの「やってみたい」という声をお待ちしています。

インタビュー >>>>



上伊丹町介護予防サポーター
大木 芳男さん (74)

上伊丹町百歳体操グループは、2年前に13人で出発し、現在34人の会員がいます。常時25〜27人位が百歳体操に取り組み、毎週木曜日、会場の上伊丹町会館は笑顔であふれています。ほとんどの参加者が花壇づくり、バス旅行、健康教室など老人クラブの行事にも積極的に参加し、上伊丹町老人クラブ活性化の一翼を担っています。体操参加者の相互のコミュニケーションの輪が地域に広がり、地域の元気の源になっています。

木津百歳体操グループ
小寺 かつ子さん (83)

百歳体操に参加して、3年になりました。週1回体操を行うことで、杖いらずの丈夫な足腰を保っています。会場で他の参加者とお話することも楽しみの一つです。また、家から会場まで、徒歩で20分かかりますが、体操で足腰を鍛えているのと、友達とおしゃべりしながら通っているので、全く苦になりません。おかげ様で、趣味の墨絵教室にも通うことができています。これからも百歳体操を続けていきたいです。



百歳体操グループの立ち上げ・継続をサポートする介護予防サポーター養成講座の受講者を募集しています。詳しくは、11ページをご覧ください。

【百歳体操に関する申込み・問い合わせ先】 長寿介護課 介護予防係 Tel 283-7150

第1回 かほく市小学校音楽会
6/19

昨年まで河北郡市で行われていた小学校音楽会が、今回からかほく市の単独開催となり、第1回かほく市小学校音楽会が河北台中学校講堂で開催されました。

当日は、市内全小学校から305人（5年生および一部の学校は6年生含む）が一堂に集まり、合唱や器楽合奏の発表を行い、音楽活動を通じた交流が図られました。



息の合った歌声と堂々とした演奏が披露されました

第25回 石川県紙ひこうき大会 in かほく
6/23

かほく市出身の飛行家 東善作の功績を讃え、第25回石川県紙ひこうき大会 in かほくが県立看護大学で開催されました。

今年は、令和元年記念大会として「新たな時代に希望を！」をテーマに約150人が大空に向かって希望を託した紙ひこうきを飛ばしました。

開会式にはP F Uブルーキャッツ選手の山下遥香さん、合屋咲希さんとチームキャラクターのブルーニャが応援に駆けつけ、デモフライトを行いました。会場では、東善作がアメリカで雑炊店を営んでいたことにちなみ、市食生活改善推進員の皆さんが地元の古代米を使った雑炊を振る舞いました。

滞空競技の上位入賞者（敬称略）

クラス	部門	1位	2位	3位
子どもの部	規定Ⅰ（おえかきプレーン）	大多 裕大（高松）	平田 敬暉（内灘町）	瀬戸 梨愛（高松）
	規定Ⅱ（スカイカブⅣ）	山本 胡羽音（高松）	田中 祐成（宇ノ気）	山本 伊芙季（高松）
	総合	田中 祐成（宇ノ気）	山本 胡羽音（高松）	大多 裕大（高松）
大人の部	規定Ⅱ（スカイカブⅣ）	村田 健太（高松）	ト部 敦夫（富山県）	上田 慎二（七塚）
	規定Ⅲ（東京号）	向江 通隆（金沢市）	ト部 敦夫（富山県）	北 雅実（愛知県）
	総合	ト部 敦夫（富山県）	向江 通隆（金沢市）	村田 健太（高松）
J B	ジャンボ紙飛行機	チーム ソーマ（宇ノ気）	チーム ペコ（金沢市）	もりもりくらぶ（津幡町）



入賞おめでとうございます！（写真左：子ども 規定Ⅰ、右：大人 規定Ⅱ）

高松ぶどう栽培 100 周年感謝祭
6/17

高松ぶどう栽培 100 周年感謝祭が高松ぶどう発祥の地である高松歴史公園（桜井町）で行われ、高松ぶどう栽培 100 周年記念事業実行委員会を中心に生産者や市場関係者ら約100人が出席しました。

大正8（1919）年にぶどうの栽培を始めた故 市村栄次郎さんの子孫の皆さんも駆けつけ、市村さんへの感謝とともに節目を祝い、次の100年への飛躍を誓いました。



感謝とともにさらなる飛躍を誓いました

関東かほく会 定時総会を開催
6/15

今年度の関東かほく会定時総会と懇親会が東京都内で行われました。会員22人の参加があり、かほく市からは油野市長、安達議長などが出席しました。

総会では、村田外喜男会長の開会挨拶の後、昨年度の事業報告、決算案と今年度の事業計画、予算案などについて慎重に審議が行われました。

懇親会では、市政報告のほか、かほくチャンネルのダイジェスト映像が放映されました。



関東かほく会会員の皆さん

河北郡市消防団連合訓練
6/30

河北郡市消防団連合訓練が津幡町湖東地内河北潟野菜集出荷場前広場において、郡市内の消防団23分団、約460人が参加して行われました。

今年は荒天で開催が延期され、ポンプ車操法の審査のみで競われました。市消防団の結果は次のとおりです。

ポンプ車操法の部

優 勝 宇ノ気第一分団（県大会へ出場）

敢闘賞 高松第二分団



延期当日も荒天の中で競技が行われました

優良建設工事を表彰
6/19

今年度のかほく市優良建設工事の表彰式が、市役所で行われました。

この表彰は、昨年度に市が発注した建設工事に関して、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事業者に贈られます。

受賞事業者：株式会社 麿香重機建設

対象工事：市道木津62号線外雨水排水対策工事
（2工区）



（株）麿香重機建設 代表取締役 麿香 敏信さん

まちの話題

TOWN TOPICS

七夕茶会とおはなし会

7/6

中央図書館で裏千家茶道協会の加藤宗幽社中による七夕茶会が行われました。参加者は、七夕をイメージしたお菓子や美味しいお抹茶を味わったほか、自らお茶をたてる「お点前体験」も催されました。

また、みんなの願いをのせた七夕飾りのもと、七夕にまつわるおはなし会も開かれました。



気軽に茶道を楽しみました

美しい砂浜になりました

7/7

美しい砂浜をまもるため、海浜一斉清掃が行われました。

清掃作業は早朝6時に始まり、市民をはじめ、市内企業などから2,199人が参加して、海岸に流れ着いたゴミを拾い集めました。

多くの方のご協力により、美しい砂浜になりました。ありがとうございました。



ごみのないきれいな砂浜になりました

第17回 民家の甲子園 石川県大会

7/7

「響（ひびき）」を大会テーマに西田幾多郎記念哲学館ホールで開催され、県立の高等学校4校（小松・穴水・錦丘・金沢二水）が出場しました。

大会では、各チームが撮影した街並の写真をもとにプレゼンテーションを行い、故郷への想いを力強く語りました。高校生がはつらつと発表や司会をする姿に明るい未来がうかがえる大会でした。



最優秀賞は穴水高校でした

大きくなってね！ヒラメ放流

7/9

石川県漁業協同組合南浦出張所が高松・しらゆりこども園の園児約50人を招き、外日角海岸で約3,000匹のヒラメの稚魚を放流しました。

水産資源の保護のために、毎年体長約10cmの稚魚を放流しています。



元気に育ってね！

鶴彬特別授業

6/28

高松小学校と大海小学校の6年生が、『特別授業「鶴彬の生涯」から学ぶこと』を受けました。

東北で「鶴彬川柳と平和」の教育を続けてこられた宇部功氏を講師に招き、戦時中に鶴彬が発表した反戦の川柳を通して、鶴彬の生涯と戦争の悲惨さや平和の尊さについて真剣に学びました。多くの児童は、より深く鶴彬を知りたいと感想を残していました。



熱心に特別授業を受けています

第71回 石川県民体育大会 出場選手壮行会

7/5

8月3日、4日を中心会期として開催される石川県民体育大会出場選手壮行会が七塚健康福祉センターで行われました。

西田体育協会長があいさつを述べ、油野市長、安達議長、沖津県議が激励の言葉を贈りました。

会場には出場する監督・選手約130人が集まり、互いの健闘を誓い合いました。



ガンバロー三唱で健闘を誓いました

市民大学校「かほく de 世界の朝ごはん」開催

6/22

トルコ出身のカワクル・ブケットさんを講師に招き、ほのぼの健康館で開催されました。トルコの朝ごはん「メネメン」作りに挑戦したほか「早寝早起き朝ごはん」についても学びました。

参加者は20代から70代以上と幅広く、カワクルさんと英語やトルコ語で交流し、和やかな講座になりました。



市国際交流員の通訳で朝ごはんを紹介するカワクルさん（左）

交通死亡事故ゼロ400日達成

7/1

かほく市が6月30日の午前零時をもって交通死亡事故ゼロ400日を達成し、県警察本部長と県交通安全協会長からの感謝状と記念品が市長に贈呈されました。

市民の皆さま一人ひとりが交通ルールを順守して、交通事故のないかほく市を目指しましょう。

石川県交通安全県民運動スローガン

【事故防止 ルールとマナーとおもいやり】



安全・安心なかほく市の実現にご協力をお願いします

長寿を祝って かほく市敬老会

ご招待日を記載した案内状を送付しますので、ご確認のうえ、お越しく下さい。
当日は、送迎バスをご用意します。乗降場所と時刻は案内状の裏面をご覧ください。
なお、バスは混雑が予想されますので、ご家族などの送迎にご協力をお願いします。

【対象】在宅で令和2年4月1日までに満75歳以上となる方（昭和20年4月1日以前生まれ）

【七塚地区】

開催日 8月26日（月） 外日角・白尾
8月29日（木） 木津・松浜
8月30日（金） 遠塚・浜北・秋浜

時 間 10時～14時30分頃
会 場 七塚健康福祉センター



【宇ノ気地区】

開催日 9月 2日（月） 宇野気・森・向野
9月 4日（水） 宇気・横山・谷・笠島・上田名・余地
9月 5日（木） 内日角・大崎
9月 9日（月） 七窪・狩鹿野・指江・多田・気屋・上山田・下山田・鉢伏

時 間 10時～14時30分頃
会 場 宇ノ気老人福祉センター

※高松地区は10月1日（火）、2日（水）、3日（木）の予定です。
「広報かほく 9月号」でご案内します。

敬老年金・長寿祝金を贈ります

- 敬老年金 3,000円（満80歳以上の方）
- 長寿祝金 10,000円（満80歳の方）、30,000円（満88歳の方）

※いずれも9月1日現在において、かほく市に引き続き2年以上住所を有していること。

- ◆新たに対象となる方には、支給手続についての案内を送付しています。
- ◆8月9日（金）までに長寿介護課または高松・七塚サービスセンターで手続をしてください。
- ◆届出口座への振り込みは、9月中旬の予定です。
- ◆口座変更を希望する方は、長寿介護課、高松・七塚サービスセンターに通帳、印鑑および届出者の本人確認書類を持参のうえ、8月16日（金）までに手続きをしてください。

【問い合わせ先】長寿介護課 高齢福祉係 Tel 283-7150

令和元年7月21日執行

第25回 参議院議員通常選挙結果

【問い合わせ先】選挙管理委員会事務局（総務課内） Tel 283-1111

●開票結果（かほく市開票区）

選挙区選出議員選挙（有効投票数：15,083票）

候補者の氏名	得票数
山田 修路	10,339
田邊 徹	4,744



比例代表選出議員選挙（有効投票数：14,988票）

政党等の名称	得票数
自由民主党	8,329.518
立憲民主党	1,560.000
公明党	1,277.513
国民民主党	1,210.004
日本維新の会	889.000
日本共産党	637.655
れいわ新選組	561.273

政党等の名称	得票数
NHKから国民を守る党	218.000
社会民主党	132.000
幸福実現党	84.000
オリーブの木	42.027
安楽死制度を考える会	40.000
労働の解放をめざす労働者党	7.000

※あん分で端数が生じた場合、小数点第4位以下は切り捨て

●投票結果

投票率 53.22%（当日有権者数 29,328人）〔参議院選挙区選出議員選挙〕

投票区	投票率
1 高松（南町、古宮町、元町、流川町、中町）	53.15%
2 高松（上北町、北中町、北新町、岸川町、桜井町、東町）、学園台	50.85%
3 高松（旭町）、内高松	54.19%
4 若緑、箕打、野寺、元女、黒川、八野、瀬戸町、夏栗	60.82%
5 長柄町、中沼、二ツ屋	54.39%
6 高松（南新町、六軒町、下伊丹町、上伊丹町）	56.85%
7 木津（南旭町、東旭町、南泉町、北泉町、本町、天神町、栄町）	50.66%
8 木津（宮川町、中央町、北町、南大通り町、恵比寿町、海岸町）、松浜	50.94%
9 遠塚、浜北、秋浜	50.73%
10 外日角	51.44%

投票区	投票率
11 白尾	53.50%
12 森、向野、宇野気	59.03%
13 気屋、上山田、下山田、鉢伏	58.98%
14 狩鹿野、指江、多田	50.55%
15 大崎、湖北	50.95%
16 横山	58.92%
17 谷、笠島、上田名、余地	63.36%
18 宇気、七窪	46.06%
19 内日角	56.87%

高齢者支援センターだより

生活支援サポーター・介護予防サポーター養成講座

【申込・問い合わせ先】
長寿介護課
Tel283-7150

かほく市では、地域の高齢者を支援する担い手として活躍していただける「生活支援サポーター」と「介護予防サポーター」の養成講座を開催します！ ※ 申し込みの際に希望する講座をお伝えください（両方受講も可）

生活支援（生活支援担い手）サポーター養成講座

～高齢者の生活支援の担い手としてあなたのやる気を活かしませんか？～

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう支援の必要な高齢者の在宅生活を支える生活支援サポーターの養成講座を開催します。

【対象】 高齢者の生活支援の仕事に興味・関心のある市民の方（福祉の資格・経験の有無は問いません）で、以下の全日程を受講できる方（内容は変更になる場合があります。）

回	日 時	内 容	講 師
1	8月21日（水） 13：00～16：30	講義「介護保険制度の基礎知識」 ・生活支援サービスの推進について① ・認知症の理解	かほく市高齢者支援センター 認知症キャラバンメイト 石川県立看護大学 かほく市消防本部 社会福祉士事務所
2	8月27日（火） 13：00～16：30	講義「高齢者の身体的特徴」 ・老化に伴う心身の機能変化の説明 ・救急講習会	
3	9月 4日（水） 13：00～16：30	講義「老いてもその人らしく生活するために」 ・コミュニケーションの取り方 ・生活支援サービスの推進について②	

【会場】 かほく市役所3階 302会議室 【定員】 30人程度 【参加費】 無料

【持物】 筆記用具、水分補給用の水やお茶 【申込締切】 8月16日（金）

介護予防サポーター養成講座

～百歳体操による地域の通いの場づくりに取り組んでみませんか？～

高齢者の健康づくりに効果のある「めざせ！いきいき百歳体操」を習得し、百歳体操を手段とした通いの場づくりを手伝っていただける方を対象に講座を開催します。

【対象】 新たに「めざせ！いきいき百歳体操」を普及し、地域の通いの場づくりにご協力いただける市民の方
※ 年齢制限はありません

回	日 時	内 容	講 師
1	9月11日（水） 9：30～11：00	講義 「介護予防と地域づくり」	百歳体操に挑戦！  昨年の様子
2	9月18日（水） 9：30～11：00	講義 「運動の基礎知識と介護予防サポーターの役割について」	
3	9月25日（水） 9：30～11：00	講義 「百歳体操自主運動グループ立ち上げ・継続のポイント」	

【会場】 高松産業文化センター1階 大ホール 【定員】 50人程度 【参加費】 無料

【持物】 筆記用具、タオル、水分補給用の水やお茶 ※ 動きやすい服装・靴でお越しください。

【申込締切】 9月6日（金）

いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！

スマホ教室を開催します



【問い合わせ先】
長寿介護課
高齢福祉係
Tel283-7150

各回定員 10 人、参加無料です。それぞれに申し込みが必要です。

開催日	時間	内 容
8月20日（火）	13時30分～15時	スマホのセキュリティは大丈夫？
8月22日（木）		LINEなどのSNSの使い方について
8月27日（火）		画像や動画アプリを使ってみよう

【場所】 いきいきステーション

【電話】 285-2004 【携帯】 090-6495-0473

【メール】 ikiki-s-k@outlook.jp 【ホームページ】 <https://ikiikisk.amebaownd.com/>

【8月の活動予定】 いきいきステーション（七塚健康福祉センター内）

内 容	開催日	時間
スマホとパソコン安心教室	6日・13日	13時～15時
何でも健康相談	21日	
持ち寄りカフェ	1日・15日・29日	
よろず介護相談	9日・23日	

8月は現況届の提出月です

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度

◎ 児童扶養手当

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

・提出締切 8月30日（金）

・提出先 子育て支援課、高松・七塚サービスセンター

【児童扶養手当とは？】

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

【受給資格者】

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

【その他】

次のような場合は届出が必要です。

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

【問い合わせ先】 子育て支援課 Tel283-7155

◎ ひとり親家庭等医療費助成制度

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

・提出締切 8月30日（金）

・提出先 保険医療課、高松・七塚サービスセンター

【ひとり親家庭等医療費助成制度とは？】

医療保険が適用された医療費の自己負担額を全額助成します。

※ 助成を受けるには受給資格登録が必要です。

【対象者】

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

【問い合わせ先】 保険医療課 Tel283-7123

ほ

か歩く健康ウォーキング事業

活動量計活用型ウォーキング



【申込・問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

秋から冬にかけての運動不足を解消し、筋力を維持することを目的として活動量計を活用したウォーキング事業を実施します。体組成計で筋肉量や脂肪量を計測し、活動量計をつけて歩いた後、石川県立看護大学の先生のアドバイスを受けることができ、歩いた分だけ健康ポイントが貯められます。まずは、半年間だけでも頑張ってみませんか？皆さんの参加をお待ちしております。

【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（定員300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。

【期間】9月1日（日）～令和2年2月29日（土）の182日間

【持物】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★で3,000健康ポイントをさらに付与します。

※H28～30年度の参加者で活動量計をお持ちの方は無料です。

【申込】8月13日（火）までに健康福祉課へお申込みください。

申込後の取り組みについて

（1）ほのぼの健康館で健康チェックを受ける ※申込時に下記の日程からご予約ください。

問診、体組成・血圧・握力・片足立ち・3分間歩行等の測定を行います。

8月19日（月）	① 9:00～11:00	② 13:30～15:30	③ 17:30～19:30
8月20日（火）		④ 13:30～15:30	⑤ 17:30～19:30
8月21日（水）	⑥ 9:00～11:00		

（2）毎日、活動量計をつけてウォーキングをする

少なくとも月1回程度、イオンモールかほく、健康福祉課（ほのぼの健康館）、高松・七塚サービスセンターのいずれかで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移行してください。

付与された健康ポイントは、令和2年4月以降に電子マネーとして交換できます。

- 毎日の歩数 … 1,000歩で1健康ポイント（1日上限10健康ポイント）
- 健康チェック … 参加で100健康ポイント／回（前後2回実施）
- 目標達成★ … 歩数で1,000健康ポイント以上取得により3,000健康ポイントを加算（新規参加者のみ）
→1日平均6,000歩歩くと、182日間で1,092ポイントになります。



市民大学校 食育教室

第2回健康クッキング～健康の基礎！



【申込・問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

いろいろな食材が手に入る近年、外食でも中食でも健康志向が高まってきていると感じます。今回は最近注目されている「糖」にテーマをしばり、ミニ講話や調理実習を開催します。

この教室は、かほく市民大学校講座3単位です。また、市民大学校にかかわらず、市民のどなたでも参加できます。保育ママによる託児ルームを設けますので、小さなお子さま連れの方も安心してお気軽にご参加ください。

【日時】9月4日（水）10時～13時頃

【内容】糖と上手にお付き合い 選んで食べる
調理実習（ザ・満足ご飯）

【場所】ほのぼの健康館

【費用】200円（材料費）※託児は1人につき300円（定員がありますので事前にご相談ください）

【申込】8月21日（水）までに健康福祉課へお申込みください。

消費者川柳（標語）大募集！

【応募・問い合わせ先】
〒929-1195 かほく市宇野気二81番地
市民生活課 消費生活センター
Tel283-7144 FAX283-7145
E-mail: syouhi-seikatsu@city.kahoku.lg.jp

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

【募集内容】消費生活をテーマとした五・七・五の川柳（中学生以下は標語）

【応募資格】市内在住または通勤、通学している方

【応募方法】応募用紙に住所（市外の方は勤務先も記入）、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を記入のうえ、下記のいずれかの方法で応募してください。（中学生は、学校へ提出）

①持参 ②郵便 ③FAX ④電子メール

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

【応募締切】9月6日（金）

【注意事項】①1人2作品（標語は1作品）まで応募できます。（入選作品は1人1作品）

②応募作品は、自作かつ未発表のものに限ります。

③応募作品は、返却しません。

④応募作品の著作権ならびに作品に発生する権利は、かほく市に帰属します。

【審査・発表】厳正なる審査により各賞を決定し、市ホームページ等で発表する予定です。

最優秀賞 1点（かほく市共通商品券5,000円分）

優秀賞 2点（ ” 3,000円分）

佳作 3点（ ” 2,000円分）

※中学生以下は、図書カードです。

【その他】入選作品は、消費者トラブル防止のための啓発事業に活用します。

優秀作品は「生涯学習フェスティバル（行政展示コーナー）」で掲示します。

昨年度 最優秀作品

【標語】「要りません」ひとこと言うだけサギ防止

【川柳】不用なら「結構です」より「いりません」



ほ

か歩く健康ウォーキング事業

かほく健康ポイント事業 健康ポイントラリー



【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

かほくにゃおんWAONカードを提示して健康ポイントをゲットしよう！

事業に参加し、かほくにゃおんWAONカードを提示すると、1事業につき50健康ポイント（電子マネー50WAON相当）を付与します。カードを持っていない方もお気軽にご参加ください。参加無料です。

か歩く健康ウォーキング事業 開会式（健康レッスン4）

【日時】9月1日（日）10時30分～11時45分

【場所】イオンモールかほく グリーンコート

【内容】おうちでも血圧を測ってみましょう～在宅血圧測定の大切さ～

【講師】浅ノ川総合病院 内科部長 善田 貴裕 先生

※ポイント付与はイベント終了時に行います。かほくにゃおんWAONカードをご持参ください。

※健康レッスン等のイベントは広報等で随時お知らせいたします。

国民年金だより

年金生活者支援給付金の受け取りには請求が必要です

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel283-7123

年金生活者支援給付金とは

年金生活者支援給付金は、10月からの消費税引き上げ分を活用し、老齢基礎年金などの公的年金等を含めても所得が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給される給付金です。

給付金の支給要件

1) 平成31年4月1日以前から老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方

下記の該当する支給要件をすべて満たしている方には、9月上旬に日本年金機構から請求手続きのご案内が届きますので、請求書（はがき）に氏名などの必要事項を記入し、郵便ポストに投函してください。

(1) 高齢者への給付金（老齢年金生活者支援給付金）… 約 5,000 円（月額）

- 【支給要件】
- 65 歳以上で老齢基礎年金を受給していること
 - 請求する方の世帯全員の市・県民税が非課税であること
 - 前年の年金収入額とその他の所得額の合計額が 879,300 円以下であること

(2) 障害者や遺族への給付金（障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金）

… 障害等級 1 級の方は 6,250 円、障害等級 2 級の方・遺族の方は 5,000 円（月額）

- 【支給要件】
- 障害基礎年金または遺族基礎年金を受給していること
 - 前年の所得額が「4,621,000 円＋扶養親族の数 × 38 万円※」以下であること
- ※ 同一生計配偶者のうち 70 歳以上の者または老人扶養親族の場合は 48 万円、特定扶養親族または 16 歳以上 19 歳未満の扶養親族の場合は 63 万円となります。

ただし、下記のいずれかの事由に該当した場合は、給付金は支給されません。

- 日本国内に住所がないとき
- 年金が全額支給停止のとき
- 刑事施設等に拘禁されているとき

2) 平成31年4月2日以降に老齢・障害・遺族基礎年金を受給する方

各年金の請求手続きのご案内に同封の「年金生活者支援給付金請求書」を記入のうえ、保険医療課、高松・七塚サービスセンターまたは金沢北年金事務所に提出してください。

これから基礎年金を請求する方は、基礎年金の請求書と一緒に提出してください。ただし、支給要件に該当しない場合は支給されず「年金生活者支援給付金不該当通知書」が送付されますので、あらかじめご了承ください。

請求手続きのご案内が届いたら、早めに請求しましょう

給付金は、2 か月分を翌々月の中旬に年金の受取口座に年金とは別に振り込まれます。

（例）10 月分と 11 月分は、12 月中旬（年金支給日と同日）に支給

なお、12 月までは、請求日から最大 3 か月さかのぼって給付を受けられますが、令和 2 年 1 月以降の請求からは、請求月の翌月分からの支給となります。

よくある質問

Q 1 給付金の支給はいつまで受けられますか？

A 1 支給要件を満たしているかぎり、継続して支給を受けられます。

Q 2 請求書のほかに必要な書類はありますか？

A 2 原則、添付書類は必要ありません。ただし、所得情報を確認できない場合など、日本年金機構から所得状況届の提出をお願いする場合があります。なお、所得証明書または課税証明書を添付すれば、所得状況届は不要です。

蚊に注意しましょう

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

デング熱やジカ熱は、ウイルスを持った蚊を介して感染します。蚊が発生しやすい場所での活動やデング熱、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、雨水ますや植木鉢の受け皿、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。

「公設の自主避難所」を設置します

【問い合わせ先】
防災環境対策課
Tel283-7124

市では、台風の接近などにより、自宅での避難に不安を持つ方や身の回りで危険を感じ、自主的に避難を希望する方の受け入れのため、地域の皆さんで開設・運営する地区の自主避難所に加え、市で運営する「公設の自主避難所」を新たに設置します。

公設の自主避難所とは、災害が発生する恐れがある場合、市民からの問い合わせ状況等を考慮したうえで、事前の避難を希望する方を対象として、市が一時的に開設するものです。災害対策基本法に基づく、地域防災計画に定める避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）を発令する際に開設する「指定避難所」（各小中学校）とは異なります。

開設が想定される場合

河川の増水や内水氾濫、暴風雨の発生などで、短期間の避難所開設が必要な場合

※「避難準備・高齢者等避難開始」や「避難勧告」等の発令が見込まれる場合は「公設の自主避難所」ではなく、指定避難所（各小中学校）が開設されます。市から発信する避難所開設情報やテレビ、ラジオ等の情報をご確認ください。

自主避難所として開設を予定している施設

高松産業文化センター	（高松ク 4 2－1）	Tel 2 8 1－3 1 7 6
七塚健康福祉センター	（遠塚口 5 2－1 0）	Tel 2 8 5－2 0 0 2
宇ノ気保健福祉センター	（宇野気二 7 1－2）	Tel 2 8 3－1 1 1 7

※すべての施設が自主避難所として開設しているとは限りません。必ず事前に「避難所開設情報」を確認いただくか、防災環境対策課へ問合せください。

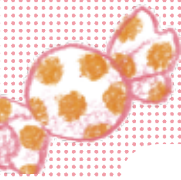
自主避難所利用時の注意事項

- 夜間の避難は危険なため、入所は原則 18 時までです。
- 避難途中および退所後の帰宅途中の安全確保は、各自の責任です。
- 食料品・日用品の提供はありません。あらかじめ 1 日分の食料・飲料水、携帯ラジオ、着替え等の最低限の生活必需品を準備のうえ、お越しく下さい。
- 入所時は必ず避難者名簿に必要な事項を記入していただきます。
- 避難所内は禁煙です。酒類の持ち込みやペットの同伴もできません。
- 指定した場所とトイレ以外の使用はご遠慮ください。また、断りなく備えつけの物品に手を触れないでください。
- ごみは各自でお持ち帰りください。
- 気象情報・災害情報は、各自で携帯ラジオ、携帯電話等で最新の情報を収集してください。
- 避難所での疑問や不明な点は、避難所の運営職員にお尋ねください。

以上のことを必ず守り、他の避難者の迷惑にならないよう、お互いに譲り合って利用してください。



避難所イメージ



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
- ☆ペアレンティングプログラム事業 (要予約・託児有)

10時～12時

- ・8月28日(水) 幼児NP①
- ・9月4日(水) 幼児NP②

☆イベント

- ・8月23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)
 - ・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)



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

- ・8月6日(火) わらべうたで遊ぼう(やまんば)
- ・8月8日(木) 水あそびを楽しもう!
- ・8月20日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
- ・8月21日(水) 水あそびを楽しもう!
- ・8月23日(金) えほんだいすき(図書館司書)
- ・8月27日(火) お誕生会
- ・8月28日(水) どうしたらいいの?好き嫌い(栄養士)
- ・9月3日(火) 敬老の日製作



木津幼稚園子育て支援センター smile ☎ 070-4202-7415

- ☆Smile に集まれ(無料・予約不要)
- 対象 0歳～未就園児 木曜日 10時30分～12時
- ・9月は5日から始まります。(8月はお休みです。)

☆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
 - ・9月3日(火) 園庭で遊ぼう!
- (8月はお休みです。)

☆英語で子育てサークル「Clover Kiss」(登録制)

- 10時30分～12時
 - ・9月6日(金) バスに乗って…
- (8月はお休みです。)



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

- ・8月8日(木) おしゃべり上手にな～れ(保健師)
- ・8月16日(金) えほんだいすき(図書館司書)
- ・8月20日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
- ・8月22日(木) 水あそびを楽しもう!
- ・8月24日(土) 絵本の読み聞かせ(円グループ)
- ・8月27日(火) お誕生会
- ・8月29日(木) お月見製作
- ・9月4日(水) イレネとあそぼう(国際交流員)
- ・9月5日(木) 敬老の日製作



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

- ・8月9日(金) えほんだいすき(図書館司書)
- ・8月20日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
- ・8月23日(金) 水あそびを楽しもう!
- ・8月27日(火) お誕生会
- ・8月30日(金) 敬老の日製作
- ・9月3日(火) わらべうたであそぼう(やまんば)



☆こども園開放(なかよし広場) 火曜日 10時～11時30分

- ・8月6日 新化
- ・20日 しらゆり
- ・27日 ひまわり
- ・9月3日 はまなす

うのけ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、無料・予約不要)
- 対象 0歳～未就園児 木曜日 10時30分～12時
- ・9月は5日から始まります。(8月はお休みです。)

☆親子教室「いちご組」(登録制)

- 対象 1歳6か月～未就園児 月曜日 10時～12時
- ・9月2日(月) お遊戯室であそぼう(8月はお休みです。)

☆幼稚園体験入園

- ・9月7日(土) 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 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 8月7日(水)・28日(水)
受付 13時15分～14時15分

子どもの健診

- 受付 13時15分～13時45分
- 赤ちゃん健診(3か月児)
- 期日 8月1日(木)
- 対象 H31年3月29日～4月12日生
- 期日 8月22日(木)
- 対象 H31年4月13日～30日生
- 1歳6か月児健診
- 期日 8月29日(木)
- 対象 H29年12月29日～H30年2月8日生
- 3歳児健診
- 期日 8月8日(木)
- 対象 H28年3月30日～4月22日生



子どもの教室

- 受付 10時までに
- ごっくん教室(離乳食教室) 要予約
- 期日 8月22日(木)
- 対象 H31年2月生
- はいはい教室(育児教室)
- 期日 8月1日(木)
- 対象 H30年10月生
- ビーバー教室(虫歯予防教室)
- 期日 8月29日(木)
- 対象 H29年5月生



お母さんの検診・教室

- マタニティ教室 要予約
- 受付 10時までに
- 期日 9月1日(日)「両親学級」
- 9月11日(水)「母親学級」
- 対象 妊娠中期の妊婦
- 妊婦歯科検診 要予約
- 受付 9時～9時30分
- 期日 9月1日(日)
- 対象 妊娠中期の妊婦

※出産予定日が
令和元年12月～令和2年2月
の方が対象です。



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
- ・8月21日(水) リサイクル工作を作ろう
- ・8月28日(水) 大きなちぎり絵を作ろう

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～)
- ・8月17日(土) 遊びのチャンピオン大会 練習
- ・8月24日(土) 遊びのチャンピオン大会 本番

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～)
- ・8月3日(土) 遊びのチャンピオン大会 練習
- ・8月10日(土) 遊びのチャンピオン大会 練習
- ・8月24日(土) 遊びのチャンピオン大会 本番



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～)
- ・8月10日(土) 自由工作
- ・8月20日(火) 遊びのチャンピオン大会
- ・8月24日(土) 紙皿工作
- ・8月31日(土) 紙コップ工作

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
- 【愛・遊・館】
- ・8月20日(火) 夏休みトントン相撲大会
- ※10時～12時
- ・8月26日(月)～29日(木)
- アイロンビーズ工作 ※10時～14時

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。

図書館標語「新しい自分をみつけに図書館へ」

【休館日：5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)・9月2日(月)】

8 / 25 (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

■本棚をDIYしよう！

～手づくりの本棚にお気に入りの本を並べましょう～

時 間 14時～15時30分
 場 所 2階 視聴覚講義室
 講 師 (株) 沢野建設工房の大工さん
 対 象 小学生以上 (子どものみの参加は不可)
 参加費 2,000円 (材料費)
 定 員 先着15組
 申 込 中央図書館 (電話のみの受付)
 受 付 8月4日(日) 10:00～
 ※定員に達し次第、受付を終了します。



みなさんの作品を募集します！

中央図書館では「手づくり絵本コンクール」と「図書館を使った調べる学習コンクール」を開催します。

夏休み中に作成した「手づくり絵本」や「図書館を使った調べる学習」の作品をふるって応募してください。

【対 象】市内の小学校に通う児童

【提出先】通っている小学校

【締 切】夏休みの宿題の提出日

【その他】・優秀作品は表彰します。

・応募作品は選定のうえ作品展で展示します。

・応募作品はお返しします。

※「調べる学習」の上位作品は、全国コンクールに推薦します。



市民読書の日事業「野菜づくりのコツと裏ワザ DVD 上映会」

6月23日(日)、講師の農山漁村文化協会阿部智也氏より、野菜づくりにおけるコツや工夫、またその魅力についてお話いただきました。参加者から質問が相次ぐなど会場はにぎわいました。



グループ等	やまんば	英語	宮沢賢治を読む会
開催日	4・11・18・25	2・9・16・23・30	お休み
曜 日	毎週日曜日	毎週金曜日	第4水曜日
時 間	11時～11時30分	16時～16時30分	14時～15時30分
対 象	乳幼児～大人	幼児～大人	大人

おはなし会等

8月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	6日・20日 14時～	27日 10時～
---------------	----------------	-------------

※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

「年だから杖使うの当然よ」その優しさに少しガツカリ

空は青松は緑の白砂に「令和」と書いて消えずに帰る

紫のほたるぶくろは控え目に小高き丘にうつむいて咲く

「来年は来れないかも」と母ポツリ車椅子押し巡る花園

助け合ひ共に人生歩まんと誓ひし友は病床に伏す

待ちし雨濡れて嬉しい紫陽花は幸せですと微笑むが如

大櫓若葉の夕べ鳥の宿

黒雲やちりちり青空梅雨日降る

玻璃越しの影一瞬や夏燕

少年の白き制服青葉風

下校児の道草誘う葱坊主

日記帳令和と記して皁月なる

梅雨晴間満一歳の赤い靴

菖蒲の日二ヶ月の要まるまると

俳 句

川 柳

せつかちで新芽つみすぎ願ひ失せ
 過疎地にもインスタ映えの新名所
 変わり者今の空気を読まれない
 一番の異変はきつとヒト科かも

七 七 高 高 木 白

窪 窪 松 松 津 尾

中 平 岡 稲 谷 岩 山 内

田 田 田 垣 崎 本 潟 潟

達 え え え 垣 崎 本 潟 潟

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

子 子 子 子 子 子 子 子

※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

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

～女性のための起業チャレンジを応援します～

家事や育児等と両立しながら、自分のアイデア・スキルを活かして
 起業にチャレンジしたいー
 という「夢」の実現に向けて、一歩踏み出したい…
 そんなあなたのための相談窓口です。

1. 趣旨

女性のライフステージに応じた多様な働き方を
 支援し、女性の社会参画を促進するため、起業を目指
 す女性を対象に、女性ならではのニーズに対応する
 ための相談窓口を開設します。

2. 相談日時

○起業したい女性のための個別相談

日程 偶数月の第1火曜日

奇数月の第3木曜日

時間 10時～／13時～／15時～

○起業全般に関する個別相談

日程 第2金曜日、第3水曜日

時間 13時～／14時～／16時～

3. 場所

石川県女性センター

〒920-0861 金沢市三社町1-44

Tel.234-1112 FAX.234-1130

4. 申込方法等

事前申込制です。

相談希望日の前日正午までに石川県女性センター
 へエントリーシートを提出してください。直接持参
 のほかFAX、メール、郵送でも受け付けます。

※当日に予約が入っていない場合は、当日の申し込
 みも受け付けます。

エントリーシートは下記の石川県ホームページか
 らダウンロードできます。

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/danjo/index/1.html>

哲 学 館 へ 行 こ う ！



第39回 夏期哲学講座 公開講演会

8月10日から開催する夏期哲学講座の中で、次の2つの講演会はどなたでも聴講できます。お気軽に
 ご参加ください。

場 所：哲学ホール

参加費：各回 500円 (申込不要)

講演会Ⅰ 「京都禅哲学」の諸相 ―『十牛図』から見た西田・西谷・上田の「場所」論再考―

日 時：8月10日(土) 14時00分～16時00分

講 師：森 哲郎氏 (京都産業大学教授)

講演会Ⅱ 西田における絶対無と個

日 時：8月11日(日) 14時45分～16時45分

講 師：美濃部 仁氏 (明治大学教授)



西田幾多郎博士作品を吟ずる 第17回 全国吟詠大会

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

日 程：9月1日(日) 9時20分開演

場 所：哲学ホール ※観覧自由、入場無料

【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 (祝日の場合は翌平日)

市営墓地を使用している皆さまへ
使用区画の清掃をお願いします

お盆が近づいています。
皆さまが気持ちよく
お参りできるように使用
区画を清掃しましょう。



清掃後のごみは、各自でお持ち帰り
ください。

【問い合わせ先】総務課 管財室

募 集

●市営住宅10月入居者

申込期間 8月13日(火)～23日(金)
※内覧は事前予約が必要で
※入居希望者多数の場合は抽選

●河北都市優良運転者
日頃から交通安全に努め、次
の応募資格のすべてに該当する
方は、ぜひご応募ください。
応募資格
①市内在住の方
②運転免許証を所有し、運転経歴
7年以上で日頃運転している方
③応募時に無違反歴が3年以上
かつ無事故歴7年以上の方

※健康保険・厚生年金保険なし
賞金 10000円/時間
※賞与・諸手当・退職手当なし
保険等 労災保険適用あり
※健康保険・厚生年金保険なし

納税はお忘れではありませんか

平成31年度 軽自動車税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税 第1期の納期限(5月31日)から2か月
が経過しています。

滞納者には督促状を発送していますが、それでも未納の方は差押等の滞納処分により滞納市税を徴収すること
になります。納付がお済みでない方は、早急に納付してください。

市では個人の諸事情等は分かりませんので、やむを得ず納期限までに納付できない場合は、必ず下記までご相談
ください。

【問い合わせ先】税務課 収納対策室 Tel 283-7114

お知らせ

●議会本会議・常任委員会
などの傍聴ができます！

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

傍聴をご希望の方は、当日、直
接傍聴受付までお越しください。
なお、傍聴人の定員は、本会議
は30人、常任委員会および全員協
議会は8人で、受付順となります。
議会日程

◆本会議(議場) 10時
・8月27日(火) 提案理由等
・9月3日(火) 一般質問
・9月4日(水) 一般質問予備日
・9月24日(火) 委員長報告、採決等
◆常任委員会(議会会議室)
・予算決算
8月27日(火) 本会議終了後

●農地の転用は許可が必要

農地の転用とは、農地を住宅・
工場用地・道路・山林などの農地
以外の用途に転換することです。

◆必ず許可を
農地に住宅や倉庫を建てたり、
中継しますのでご覧ください。

問 議会事務局

●「環境影響評価書」が縦覧
できます

河北都市地域に計画している
ごみ処理施設整備事業に関する
「環境影響評価書」が作成され、
次のとおり縦覧できます。

事業者 河北都市広域事務組合
津幡町字領家ル9番地1

問 産業振興課内

かほく市農業委員会

駐車場、資材置場、植林、砂利採
取などの目的に使用するときは、
事前に農地法による転用の許可
が必要です。

◆許可手続は

本人名義の農地を本人が転用
するときは所有者本人が手続を
行い、他人名義の農地を買った
り借りたりして転用するときは
農地の所有者と転用する人の双
方が行う必要があります。

問 産業振興課内

かほく市農業委員会

理事長 矢田 富郎
事業名称 エネルギ―回収型
廃棄物処理施設整備事業

種類 一般廃棄物処理(ごみ焼却)施設
規模 118t/24h(59t×2炉)

実施区域 河北郡津幡町字
能瀬73番地3

関係地域 かほく市、河北郡
津幡町および内灘町

期間 8月6日(火)～9月6日(金)
8時30分～17時15分

※河北都市広域事務組合以外は、
土日祝日を除く

場所 かほく市役所 防災環境対
策課、河北都市広域事務組合、
津幡町役場、内灘町役場

問 河北都市広域事務組合企画課

Tel 288-4545

●司法書士無料法律相談会

法的問題解決と紛争予防のた
め、県内15会場で無料法律相談

●全国一斉「子どもの人権
110番」強化週間

「子どもの人権110番」では
「いじめ」や体罰、不登校や虐待
など、子どもをめぐる人権問題

問 石川県司法書士会

Tel 291-7070

※秘密厳守、事前予約不要

電話相談専用ダイヤル

問 石川県司法書士会

Tel 291-7070

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
市民生活部	
・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
健康福祉部	
・長寿介護課	283-7122
・高齢者支援センター	283-7150
・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
・障害者相談支援センター	283-8890
・保険医療課	283-7123
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
・上下水道料金お客様センター	283-7109
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
・スポーツ文化課	283-7135
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



市ホームページはこちらから



8月31日(土)～9月8日(日)

県では、ご家庭における生活必需品の備蓄など防災対策を推進するため、協賛店舗にて「備えて安心!いしかわ防災キャンペーン」を実施します。

協賛店舗では、期間中、備蓄品や防災グッズ等の特設販売コーナーが設置されます。

キャンペーンを機会にご自身やご家族に必要な「災害への備え」を実践してみませんか。

【問い合わせ先】石川県危機管理監室危機対策課 TEL 2 2 5 - 1 4 8 8

防災行政無線でJアラートの 全国一斉放送試験があります

住民への緊急情報伝達訓練として「Jアラート(全国瞬時警報システム)」の全国一斉放送試験が行われます。

音声メッセージが防災行政無線から一斉に放送されますのでご了承ください。

日時 8月28日(水) 午前11時

放送内容

「これはテストです」を3回繰り返し「こちらはかほく市です」の後にチャイムが流れます。



【問い合わせ先】
防災環境対策課 TEL 2 8 3 - 7 1 2 4

人権啓発講演会

インターネットと人とのかわり合い ～突然、僕は殺人犯にされた～

日時 8月21日(水) 13時30分～15時

場所 西田幾多郎記念哲学館

事前申込不要、入場無料(手話通訳・要約筆記あり)

講師 スマイリーキクチ氏(お笑い芸人)

プロフィール コンビとして活動した後、ピン芸人

へ転向。ニコニコしながら毒をはいて笑いをとる毒舌漫談のスタイルが特徴。テレビ・ドラマ・連載など幅広く活躍。また、自身のネット中傷被害の経験を生かし、講演活動も行っている。2011年に著書「突然、僕は殺人犯にされたーネット中傷被害を受けた10年間」を出版。



【問い合わせ先】石川県総務課人権推進室 TEL 2 2 5 - 1 2 3 5

雇用期間 10月1日～令和2年3月31日まで
応募締切 8月27日(火) 17時
※応募がない場合は随時受付
提出書類 履歴書(様式任意)
※提出書類は原則返却しません
選考方法 面接(面接日時、場所は後日連絡します)
【申込・問い合わせ先】
河北郡市広域事務組合 庶務課
TEL 2 8 8 - 4 5 4 5

●個人県政学習パス
対象 市内在住の成人
運行日(日帰り 4回)
9月18日(水) 中能登コース
10月7日(月) 加賀・白山コース
10月20日(日) 奥能登コース
11月8日(金) 金沢コース
定員 各コース43人
参加費 施設入場料、昼食代、保険料(コースにより異なる)
(申込多数の場合は抽選)

催し

●太陽の観察会

夏の思い出作りに県内で2番目に大きな天体望遠鏡で太陽の黒点や幻想的なプロミネンスを観察してみませんか。
※くもり・雨の場合は中止
日時 8月10日(出)
①13時～14時 ②14時～15時
場所 七塚生涯学習センター
天体観測室

また、原則、毎月2回、土曜日20時から天体観望会を開催しています。ぜひご参加ください。
開催予定 8月24日、9月14日、28日、10月12日、19日
【問】七塚生涯学習センター
TEL 2 8 5 - 1 1 0 0

●うみつこらんど七塚
海老渚の博物館・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)

申込方法 往復はがき

※詳細は問い合わせください
申込期間 8月14日(水)～28日(水)
(当日消印有効)

【申込・問い合わせ先】
石川県男女共同参画課
TEL 2 2 5 - 1 3 7 6

出展 紙工房みわ

◆楽しい筆あそび～夏本番!涼を運ぶ文字を書きましよう～
日時 8月8日(水) 10時～12時
※申込締切 8月7日(水)
受講料 2300円
(材料費込・飲物券付)

持物 不要
講師 船本るり子さん(遊筆家)

◆久田和紙でうちわ・しおり作り
日時 8月10日(出)
13時30分～15時30分
参加費 無料
※幼児から大人まで参加できます
持物 不要
主催 紙工房みわ

◆第119回みんなで歌おう
日本のうた101
日時 8月11日(出)
10時30分～12時
参加費 500円(飲物付)
※初回のみ歌集代600円別途必要
指揮 岡田一成先生
主催 楽しく歌う会(絆)

◆バレエ教室サマーコンサート
inまちかど
日時 8月11日(出) 14時～15時
※入場無料
主催 クラブパレットバレエ教室
TEL 2 8 3 - 4 4 1 1

◆姿勢講座～健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験～

哲学館 × JAZZ ライトアップコンサート

「MOON GLOW」～ジャズの魅力に会う～

日時 9月20日(金) 19時～

場所 西田幾多郎記念哲学館

※全席自由 未就学児の入場はご遠慮ください。

出演 アルパ 芝本 ゆみ子 クラリネット 田中 良一
ピアノ 佐藤 千春 ギター 居村 猛
ベース 馬場 建史 ボーカル 羽広 志津子

曲目 「テネシーワルツ」などのおなじみの曲からグッと聴かせる曲まで、ご期待ください!

入場料 大人1,000円(前売券)/1,200円(当日券)、中学生以下無料
※販売窓口は、スポーツ文化課・宇ノ気生涯学習センター・高松公民館・西田幾多郎記念哲学館・中央図書館

【問い合わせ先】スポーツ文化課 TEL 2 8 3 - 7 1 3 5

●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)

【お盆の休館日】8月12日(月)～15日(木)

◆ダルちゃんグッズ展
期間 8月4日(日)～8日(木)

※最終日13時まで、入場無料、グッズ販売もあります
出展 船本るり子さん

◆久田和紙作品展
期間 8月17日(出)～30日(金)

※入場無料

◆アートケアカフェ(臨床美術)

～太陽のバッグを作ろう～

太陽の動き、エネルギーを想像しながら布のバッグに描きます。
日時 8月24日(出)
13時～14時30分
※申込締切 8月21日(水)
受講料 1000円(飲物付)

持物 不要
講師 中井明美さん(臨床美術士)

◆笑いヨガと歌体操
人生はりズム♪笑って心と身体を健幸にしましょう。
日時 8月26日(月)
10時30分～12時
参加費 1000円(飲物券付)

持物 水分補給用飲物、タオル
主催者 金沢わくわく大衆塾
塾長 寺田美穂さん

【申込・問い合わせ先】
たかまつまちかど交流館
TEL 2 8 2 - 5 7 6 0

がんばりました

●第28回いしかわスポーツ
レクリエーション交流大会
トランポリン・シャトル大会
(5/26 野々市市)
個人戦 20歳未満の部
準優勝 西谷真香(宇気)

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窓口よりお得で簡単に取得できます。

利用できる時間 6時30分～23時

※9月3日(火)
19時～23時は
メンテナンスの
ため停止します。

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

自動証明写真機をご利用ください

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です。

場所 市役所1階 玄関ロビー

料金 通常800円／1シート

利用できる時間 8時30分～19時(閉庁日を除く)

【問い合わせ先】市民生活課 TEL 283-1116

令和元年6月分 かほく市入札結果をお知らせします

No.	入札日	件名	工事・業務場所	契約額(円)	工事・業務請負業者
1	R元.6.7	市道遠塚19号線側溝改修工事	宇気地内	6,484,320	(有)山越建設
2	R元.6.7	市道白尾80号線側溝改修工事	白尾地内	3,081,240	(有)山越建設
3	R元.6.7	市道鉢伏1号線側溝改修工事	鉢伏地内	3,800,520	(株)あけぼの
4	R元.6.7	市道野寺1号線舗装改修工事	野寺地内	1,533,600	沢田工業(株)
5	R元.6.7	市道秋浜20号線外消雪井戸改修工事	市内一円	6,048,000	(株)ホクコク地水
6	R元.6.7	市道長柄町1号線外舗装改修詳細設計業務	長柄町外地内	5,842,800	(株)グリーン
7	R元.6.7	かほく市地番現況図・家屋現況図等異動更新業務	市内一円	4,664,000	(株)国土開発センター
8	R元.6.7	高松Ⅰ－1地区辺長図作成業務委託	高松地内	2,255,000	カホク測量設計(株)
9	R元.6.7	高松Ⅰ－2地区地籍調査業務委託(C～FⅡ－1工程)	高松地内	6,512,000	カホク測量設計(株)
10	R元.6.7	瀬戸町地区地籍調査業務委託(FⅡ－2～H工程)	瀬戸町地内	1,089,000	(株)長柄測量
11	R元.6.7	かほく市公用車(日赤車)購入	宇野気地内	2,467,208	(株)内潟自動車整備工場
12	R元.6.7	市立小学校自動体外式除細動器(AED)購入	市立小学校6校	1,250,640	富木医療器(株)
13	R元.6.14	農業集落排水事業(機能強化)宇ノ気第1地区中継ポンプ場設置工事	気屋地内	10,115,600	(株)柿本商会
14	R元.6.21	七塚小学校長寿命化改修工事(建築)	木津地内	1,279,300,000	兼六・タタミ特定建設工事共同企業体
15	R元.6.28	かほく市消防本部庁舎2階改修工事	内日角地内	8,424,000	(株)サンエキ
16	R元.6.28	市道二ツ屋1号線側溝改修工事	高松地内	5,065,200	大矢建設(株)
17	R元.6.28	市道谷2号線側溝改修工事	上田名地内	4,960,440	(株)砂山組
18	R元.6.28	市道木津76号線側溝改修工事	木津地内	3,466,800	(有)山越建設
19	R元.6.28	市道狩鹿野笠島1号線舗装改修工事	狩鹿野地内	7,182,000	(株)ソテック
20	R元.6.28	市道森1号線舗装改修工事	森地内	2,160,000	沢田工業(株)
21	R元.6.28	配水場等電気設備修繕工事	市内一円	4,063,824	(株)柿本商会
22	R元.6.28	鉛管更新工事(その1)	二ツ屋・中沼地内	2,530,000	(有)清水商会
23	R元.6.28	鉛管更新工事(その2)	松浜・遠塚地内	5,555,000	(有)岡本ポンプ
24	R元.6.28	鉛管更新工事(その3)	浜北・秋浜地内	4,356,000	(株)油野水道設備
25	R元.6.28	鉛管更新等に伴う舗装本復旧工事(その2)	市内一円	1,836,000	丸建道路(株)
26	R元.6.28	かほく市南部浄化センター改築実施設計業務	白尾・大崎地内	17,600,000	(株)NJS北陸事務所
27	R元.6.28	第2期かほく市創生総合戦略推進計画策定支援業務	市内一円	4,730,000	(株)日本海コンサルタント
28	R元.6.28	上山田貝塚急傾斜地防護工事設計業務委託	上山田地内	7,865,000	(株)日本海コンサルタント
29	R元.6.28	夏栗B遺跡発掘調査等支援業務委託	夏栗地内	10,230,000	日本海航測(株)
30	R元.6.28	自動車騒音環境基準常時監視調査に係る面的評価業務委託	市内一円	1,485,000	(株)エオネックス
31	R元.6.28	かほく市環境調査業務委託	市内一円	990,000	(株)エオネックス
32	R元.6.28	高齢者支援センター軽自動車賃貸借	宇野気地内	㊦ 24,870	(株)山本自動車商会

※㊦は単価契約

個人戦 30歳代の部
優勝 須加宏子(木津)
準優勝 山口綾恵(浜北)
個人戦 40歳代の部
第3位 藤池由香利(高松)
●第16回能登地区ジュニア
ランポリン競技選手権大会
(6/9 羽咋市)
Cクラス小学生低学年 女子
優勝 黒川りん花(七塚小)
準優勝 西田杏(高松小)
Cクラス小学生中学年 女子
優勝 桶作結花(外日角小)
Cクラス小学生高学年 女子
準優勝 大塚柚杏(外日角小)
Cクラス小学生高学年 男子
第3位 工一比呂文(宇ノ気小)
Bクラス小学生低学年 女子
準優勝 金田芽依(七塚小)
第3位 杉本ひなた(七塚小)
Bクラス小学生低学年 男子
優勝 内潟千暉(外日角小)
Bクラス小学生高学年 女子
準優勝 今村陽菜子(七塚小)
Bクラス小学生高学年 男子
優勝 谷内政仁(七塚小)
Aクラス小学生低学年 男子
優勝 黒川十武(七塚小)
Aクラス小学生高学年 女子
優勝 山口悠里(外日角小)
準優勝 山口彩音(外日角小)



第3位 松本侑奈(七塚小)
Aクラス小学生高学年 男子
準優勝 久保尋(七塚小)
ハイクラス小学生 女子
優勝 杉本紗弥(宇ノ気小)
準優勝 太田結菜(七塚小)
ハイクラス中学生 女子
第3位 向島未紗(宇ノ気中)
ハイクラス中学生 男子
優勝 福井輝龍(河北台中)
準優勝 山口修規(河北台中)
最高難度点賞
最高演技点賞 Cクラス
桶作結花(外日角小)

美味しいいしかわ食べきり協力店 登録店舗募集

食品ロス(本来食べられるのに捨てられる食品)を削減することは、ごみの発生を抑制し、ひいては地球温暖化防止など環境を守ることにつながります。また、食べ物を大切にすることで、食べ物への「もったいない」や「ありがとう」の気持ちを広めていきませんか。

登録店舗には、県ホームページへの掲載に加え、登録証・ステッカー、啓発ポスター・卓上POPをお渡しします。

【対象店舗】石川県内で営業している飲食店・宿泊施設、食品小売店

【登録要件】以下の取組項目のうち、1つ以上の実践をお願いします(既に取り組んでいるものでも構いません)

飲食店・宿泊施設	食品小売店
・食べ残しを減らすための工夫	・必要な量を購入できる販売方法の工夫
・啓発活動の実施	・売れ残りを減らすための工夫
・食品廃棄物のリサイクル	・啓発活動の実施
・その他、食品ロス削減につながる取り組み	・フードバンク活動への協力
	・その他、食品ロス削減につながる取り組み

【登録方法】申請書に必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、メール、持参のいずれかにより、石川県廃棄物対策課またはかほく市防災環境対策課に提出してください。登録申請書は、県ホームページからダウンロードできるほか、防災環境対策課でも配付しています。(県HP: <https://www.pref.ishikawa.lg.jp/haitai/syokuhinloss.html>)

【問い合わせ先】石川県生活環境部廃棄物対策課 TEL 225-1471

公式子育て応援アプリをご利用ください！



かほく市の子育て応援情報満載！
「子育てにゃんでもトーク」

【こんなことができます！】

- ・お子さまの発育チェックと記録
- ・市内開催の育児イベントを確認
- ・妊娠・産後・子育てに関するQ&A
- ・市からの最新のお知らせを表示 など



※金沢市、白山市、野々市市、かほく市、津幡町、内灘町
石川中央都市圏の子育て情報まる分かり！
「いしかわ中央子育てアプリ」

【こんなことができます！】

- ・県内4市2町の子育て情報を入手
- ・イベント情報を検索
- ・子育て関連施設を検索
- ・予防接種・検診の予定を管理 など



QRコードが読み取れない場合、iPhone は【App Store】Android は【Google Play】でアプリを検索してください。 【問い合わせ先】子育て支援課 TEL 283-7155

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
学校地域協働係
Tel 283-7137
FAX 283-3643
Email syougai@city.kahoku.lg.jp

◆今後のコミ★スク活動

学校ごとに魅力的なコミュニティ・スクール活動を行います。今回は高松小学校、外日角小学校、宇ノ気中学校の3校を紹介いたします。

また、これまで夏休み中に先生だけで行っていた



た池の清掃を地域のボランティアの方と一緒に実施します。どこまでできるか、挑戦的な試みです。



外日角小…6月7日(金)に5年生が地域に住む金子葉さんからアサギマダラという蝶の生態について聞き、活動の参考にしました。

バカマという植物の株を希望者にお分けできます。アサギマダラの浪漫を一緒に追いかけてみませんか。



宇ノ気中…8月21日(木)23日(金)に行われるイングリッシュセミナーに3中学校の英語が好きな生徒が参加します。日本語をしゃべってはいけないというルールのもと、最終日にはジャパンテントで滞在中の留学生と交流します。英語でお腹いっぱいになる予定です。

◆収穫量はなんと今年の2倍！

高松中学校の中庭のぶどう棚が3年目の夏を迎えました。春には1枚も葉っぱがついていなかった幹に大きな葉っぱが生い茂り、1年生が200房ほどあるぶどうの中から成長を見守る1房を選び、自分の名前をツルに記しました。ぶどうは7月上旬からきれいな紫色に色づき始め、収穫される日を今か今かと待ちわびています。



誰のぶどうが一番おいしくなるかな？

統産業を継承していくためにできることを考えていきます。夏休み中の全校登校日にぶどうを収穫し、生徒全員で味わう予定です。

◆五感で味わう金津の森

6月6日(木)、「金津の森プロジェクト」事業が行われました。1、2年生は「楽しい森遊び」。ネイチャービンゴカードを手に金津の森を探検し、五感を研ぎ澄まして課題を探しました。また、実行委員が準備したスラックラインも体験しました。



こんな葉っぱを見つけたよ！

ていました。倒された木の輪切り口の香りを嗅ぎ、感触を楽しみました。年輪を数えて木の命を実感したりもしました。

助っ人さんの声 ～コミ・スクの活動で活躍する方の声をお届けします！～

金津小 金津の森プロジェクト実行委員 牧田 静江さん

金津の財産である森を自分たちの手で守り、活用することで、大人になっても心に残るような地域愛を育てて欲しいと願っています。



一輪の花・楽しい花東

【問い合わせ先】

健康福祉課

Tel 283-7120

～ 障がいと共にあるまちづくり ～

このコーナーでは、市内にある障害福祉事業所を紹介します。

No.11 (福)四恩会 チェンジA.



所在地 遠塚二 13 番地 2 Tel 283-5311

分類 日中一時支援、児童発達支援
放課後等デイサービス

「子どもたちの笑顔を大切に」

放課後や長期休暇の時間に利用していただいています。ゆったりとやすらぐ場所があると同時に、たくさんのイベントを通して体験を重ね、子ども達が自分らしく成長することをお手伝いしています。個々

に合わせたツールの活用し、身辺自立や生活力アップを目指しています。創作活動や毎月開催しているお楽しみ会では、風船バレー大会やお化け屋敷など様々な企画をしています。

対象者

- ・ 障害者手帳をお持ちの児童
- ・ 医療機関での診断書をお持ちの児童



パプリカを踊っています。

自慢のあれこれ！

この貼り絵の下絵は自分の写真を見て子供達自身が描きました。少しずつ出来上がっていく自分の作品を見て、「もう少しだね！」と言いながら一枚一枚根気よく紙を貼っていました。どれも子供達の個性が光る素敵な作品に仕上がりました。



創作活動で作った似顔絵

みんなの笑顔が咲いた！

●○ かほく市障害者相談支援センターだより ○●

展示作品、募集中！！

今まで制作してきた作品をみんなに見てもらいたい！みんなに知ってもらいたい！という方々のため、障害者相談支援センターに作品の展示スペースを設けました。



☆展示品・・・写真や絵画等（※ 赤の斜線スペースに飾れるもの）

☆対象者・・・かほく市内在住の障害のある方

☆展示期間・・・2週間以内（ただし、次の展示予定がない場合は、延長して展示することは可能）

詳細を聞きたい方や展示の申請等については、下記まで気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先・申し込み先】かほく市障害者相談支援センター Tel 283-8890

休日当番医

(時間 9：00～17：30)

(受診の前にお問い合わせください)

8月4日(日)

山田耳鼻咽喉科医院

(津幡町津幡口 5-10 Tel 288-2084)

茶谷医院 (内・小)

(内灘町西荒屋 53 Tel 286-8478)

8月11日(日)

たなべ眼科医院

(津幡町北中条 8-57-1 Tel 289-6340)

はせがわクリニック (内・消・外)

(かほく市内日角 4-12 Tel 283-6611)

8月12日(月)

上島クリニック (婦・産・内)

(津幡町清水ア 25 Tel 289-2233)

なかお医院 (内)

(かほく市七窪ハ 17-6 Tel 283-6655)

8月18日(日)

かねだ医院 (内・神経内)

(かほく市高松ヲ 2-6 Tel 281-1164)

さかきばら内科医院 (内・小)

(津幡町庄ト 1-15 Tel 288-7770)

8月25日(日)

由雄クリニック (内・循)

(津幡町横浜は 50-6 Tel 288-8584)

北谷クリニック (消・外・小・内)

(かほく市高松ア 1-1 Tel 281-8801)

9月1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)

角田医院 (内・小)

(かほく市高松ナ 15-1 Tel 281-0012)

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)

不用品情報ダイヤル登録状況

—無料—7月24日現在

譲ります	譲ってください
・除湿器 ・介護用トイレ ・水槽 ・子ども用布団(2組) ・リハビリ用シューズ ・簡易洋式便座(和式トイレ用) ・チャイルドシート	・ミシン

【問い合わせ先】

防災環境対策課 Tel 283-7124

8月のカレンダー

祝日には国旗を掲げましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(木)	
2日	(金)	
3日	(土)	○第71回石川県民体育大会【中心会期】1日目 開会式(8:30、小松市主会場)
4日	(日)	○第71回石川県民体育大会【中心会期】2日目 閉会式(18:00、小松市主会場) ○古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
5日	(月)	
6日	(火)	○ネームプレートを作ろう：ピンのかげら工作[要予約](エコみらい河北)
7日	(水)	○手作り絵本教室 (① 10:00 ② 14:00、中央図書館) ○第3回 若ものがたり in かほく(19:00～20:30、宇ノ気体育館) ○ネームプレートを作ろう：ピンのかげら工作[要予約](エコみらい河北)
8日	(木)	○心配ごと相談(13:30～16:00、障害者相談支援センター) ○ネームプレートを作ろう：ピンのかげら工作[要予約](エコみらい河北)
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)	○第39回夏期哲学講座(～12日、哲学館) ○太陽の観察会 (① 13:00 ② 14:00、七塚生涯学習センター) ○吹きガラス中級コース、吹きガラス体験教室：オリジナルコップ作り[要予約](エコみらい河北)
11日	(日)	【山の日】山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。
12日	(月)	
13日	(火)	○聴覚障害者生活相談(10:00～12:00、障害者相談支援センター)
14日	(水)	○無料法律相談(要予約・先着順)(13:30～16:00、消費生活センター) ○親子リサイクル工作(空きびんに絵を描こう)：サンドブラスト体験教室[要予約](エコみらい河北)
15日	(木)	○行政書士無料相談会(要予約)(13:30～16:00、障害者相談支援センター)
16日	(金)	
17日	(土)	
18日	(日)	○第16回かほく市長杯争奪ラージボール卓球大会(9:00、河北台健民体育館) ○古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
19日	(月)	
20日	(火)	
21日	(水)	○第4回 若ものがたり in かほく(19:00～20:30、宇ノ気体育館)
22日	(木)	○心配ごと相談(要予約)(13:30～16:00、障害者相談支援センター)
23日	(金)	
24日	(土)	○天体観望会(20:00、七塚生涯学習センター)
25日	(日)	○サンドヒルかほく市2019グラウンド・ゴルフ大会(8:30、高松グラウンドゴルフ場) ○吹きガラス中級コース、吹きガラス体験教室：コップ作り[要予約](エコみらい河北)
26日	(月)	
27日	(火)	○市議会 定例会本会議(10:00、議場) ○市議会 予算決算常任委員会(本会議終了後、議会会議室) ○聴覚障害者生活相談(10:00～12:00、障害者相談支援センター) ○手話カフェ(13:30～15:30、障害者相談支援センター)
28日	(水)	
29日	(木)	
30日	(金)	○令和元年度防災講演会(18:30、津幡町文化会館シグナス)
31日	(土)	○手作りガラスビーズ教室：とんぼ玉作り[要予約](エコみらい河北)
9月1日	(日)	○第17回全国吟詠大会(9:20、哲学館) ○古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
2日	(月)	○市・県民税 第2期納期限 ○国民健康保険税 第4期納期限
3日	(火)	○市議会 定例会本会議[一般質問](10:00、議場)
4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「石川の文化財保護」(14:00、七塚健康福祉センター)
5日	(木)	○市議会 市民文教常任委員会・分科会(9:00、議会会議室)

※エコみらい河北の各種教室は、時間・料金等をお問い合わせのうえ、開催日の2日前までにお申し込みください。(Tel 288-4545)

食から育つ心と体

このコーナーでは「第3次 かほく市食育推進計画」についてご紹介します。

【問い合わせ先】
健康福祉課 Tel 283-1117

「第3次 かほく市食育推進計画」

基本方針① 「食」に対する感謝の心をもちます。

実践項目4 食品ロス削減を意識した取り組みをしましょう。

「食品ロス」とは、本当は食べられたはずなのに「食べきれない」「おいしくない」の理由から捨てられた食品のことをいいます。日本では、約643万トンの食品ロスがあると言われ、世界が援助している食料の約2倍と言われています。 ※農林水産省 食品廃棄物等の利用状況等(平成28年度推計)より

世界ではまだまだ飢餓に苦しんでいる方もいます。今一度、無駄のない買い物をする工夫や食べられるものはできるだけ食べて、地球にも優しい食事をする心がけをしてみしましょう。

〈エコな食生活ポイント〉

- ・買い物前に冷蔵庫の中を確認する
- ・旬な食材を選ぶ、地元産の物を選ぶ
- ・切り方等を工夫して食べれるところは食べる
- ・残りはリメイク料理で食べてみよう 等

子ども園

食育調査隊が行く！

調査先
ひまわりこども園

市内こども園・幼稚園・保育園に食育調査隊が突撃！みんなはどんなお昼を過ごしているのかな？
おうちでも作れる園のイチオシメニューもご紹介します！

任務 mission

ひまわりこども園の『旬なお昼ごはん』を探れ！

こども園では、旬の食べ物を献立に取り入れ、お子さんたちに季節を伝えるとともに、いろいろな料理に紹介しています。

旬の食べ物を食べるといういいことがいっぱいあります。栄養価が高い、味が良いだけでなく、収穫できる時期にたくさん食べることで食品ロスの削減にもつながります。いろいろな季節の食材が手に入る近年ですが、旬の食材を大切にしたいですね。

こども園では菜園やクッキング等の活動を通して、食べ物を大切にする心を育てる取り組みをしています。自分たちで水やりして育てた野菜の味は、きっと格別のことでしょう！

ひまわりこども園のイチオシ！【アジのエスカベージュ】

旬の食材を使い、お酢の味でさっぱりと食べられる1品です。ちなみにトマトは夏と冬でカロテンの量は約2倍も違います。夏野菜にはその他にピーマンやナス、キュウリ、オクラ等があります。エスカベージュは、他の夏野菜とも相性がいいお料理です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

材料[4人分]

アジ(3枚おろし)	130g	油	適量
玉ねぎ	25g	塩	少々
トマト	35g	酢	小さじ2
パセリ	少々	砂糖	小さじ2
小麦粉	大さじ1		

作り方

- ①アジに塩を振り、しばらくおいてから小麦粉を付けて、揚げます。
- ②玉ねぎはみじん切りして電子レンジで20秒ほど加熱します。
- ③トマトは角切りにします。パセリはみじん切りにします。
- ④酢・砂糖・塩をあわせておき、玉ねぎ、トマト、パセリを入れて混ぜておきます。
- ⑤①のアジに④をかけて出来上がりです。

ケーブルテレビでは子どもたちの様子も放映中です。ぜひ、ご覧ください！

31 広報かほく 2019.8

30 広報かほく 2019.8

かほくチャンネル

8月の番組案内

〔番組は、毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

●今月の映像特集

第25回 石川県紙ひこうき大会 in かほく

6月23日、約150人の参加者が青空に向かって自慢の愛機を飛ばしました。夢をのせた手づくり紙ひこうきが大空を舞う様子は爽快です！



令和元年度 河北郡市消防団連合訓練

地域の安全を守る消防団。6月30日に開催された河北郡市消防団連合訓練で、真剣な表情で日頃の訓練成果を競う団員の凛々しい姿をぜひご覧ください！



ライトプラン加入世帯で使用料(1,080円)が免除になる減免制度のお知らせ

◆家族が70歳以上のみの世帯で、住民税（市・県民税）が課税されていない世帯

〈申請に必要なもの〉

①申請書（世帯全員の署名・押印が必要）

◆障害者手帳（身体障害1級・2級、精神障害1級）・療育手帳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 地下1階）
TEL 283-7112 FAX 283-6745
Eメール：catv@city.kahoku.lg.jp

かほく市の住民基本台帳人口

（令和元年6月30日現在）

男性	17,270人（- 4）
女性	18,220人（+ 20）
合計	35,490人（+ 16）
世帯数	13,209世帯（+ 13）

※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） 8/27、9/3、24 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） 8/30（金）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）

◎4K衛星放送が視聴できます◎

次の5局について4K放送を開始しています。

NHK BS4K、BS朝日4K、BS-TBS 4K、
BSテレ東4K、BSフジ4K

4K放送をご覧いただくには、デジタルコースの契約と4K対応のSTBが必要です。（詳細は左記まで）

編集後記

古 宮町会館へ百歳体操の取材で伺いました（2ページ）。皆さんのいきいきは、はつらつとした笑顔がとても印象的でした。ご協力有難うございました。いつまでもどうぞお元気で。▼今年度から市単独開催となった記念すべき第1回かほく市小学校音楽会（5ページ）。それぞれの学校が工夫をこらした合唱や器楽演奏など練習の成果を発表していました。子どもたちの奏でる美しいハーモニーに会場全体がつつまれ、大きな拍手が贈られていました。心温かいひとときでした。（本出）

先 月のとある日、深夜から朝方まで作業停電がありました。普段から就寝時にエアコンは使っていませんが、当然携帯電話の充電器もWi-Fiも使えず、電気と電波の偉大さとありがたみをしみじみと思いつつ眠りについた夜でした。▼夏休みのラジオ体操が始まったこともあり、早寝早起きに努めていますが、やや夏バテ気味です。（菊田）