



主な
内容

平成 30 年度決算報告	・・・ 3
まちの話題	・・・ 6
かほく市からのお知らせ	・・・ 8
くらしの情報	・・・ 22
かほくチャンネル番組ガイド	・・・ 32

友好都市との絆 さらに深まる

9月28日、29日にかけて、かほく市訪問団と同こども訪問団が記念碑の除幕式などに参加して交流を深めました。

【 photo : 駒ヶ根市総合文化センター すずらん公園にて 】

かほく市訪問団が友好都市長野県駒ヶ根市を訪問



9月28日(土)、昨年5月に友好都市提携を締結した長野県駒ヶ根市において、友好都市提携記念碑の除幕式が執り行われ、かほく市から37人の訪問団が参加しました。

除幕式の後には祝賀会が行われ、スポーツ・文化・観光などの幅広い分野から参加した皆さんが交流して、両市の発展を願いました。

また、子ども訪問団も駒ヶ根市スポーツ少年団との交流会に参加し、バーベキューやゲームなどで友好を深めました。

翌日に開催された第7回信州駒ヶ根ハーフマラソン大会では、子どもから大人までの市民ランナーが多数参加して、秋晴れの駒ヶ根を力走しました。



【写真】(上段)記念碑の除幕(中段右上)両市長がこまかつば、にやんたろうと記念撮影(中段左上)祝賀会を締めくく万歳三唱(中段下)交流会でのプレゼント交換(下段右の右)3km小学生男子4～6年生の部7位の櫻井 悠二さん[河北陸上教室](下段左、左から)3km小学生女子4～6年生の部7位の櫻井 美咲さん[かほくジュニアアスリートクラブ]、同部門8位の杉森 くるみさん[河北陸上教室]

平成30年度

(平成30年4月～平成31年3月)

決算報告

皆さまからの税金や、国・県からの補助金は、私たちの生活をより良くするために、様々な形で使われています。これらがどれくらい納められ、どのようなことに使われているのかを一般会計を中心にお知らせします。

【問い合わせ先】
財政課
TEL 283-7128

一般会計総括

一般会計の歳入総額は162億8,084万3千円、歳出総額は157億8,217万3千円で、歳入歳出の差引額は4億9,867万円(うち2,978万8千円は翌年度へ繰越)、実質収支は4億6,888万2千円の黒字でした。

平成30年度は、かほく市が誕生して15年の節目の年として今まで以上に創意工夫を凝らしながら、限られた予算で最大の効果が現れるよう事業の選択と集中によって、迅速かつ適切な予算の執行に努め、4つの基本施策に重点を置いて各種事業を実施しました。

1「将来の飛躍に向けた活性化」

新たな魅力づくり

総合戦略でも位置付けている「定住促進策」の中でも、制度の周知と拡充により過去最多の申し込みとなった「若者マイホーム取得奨励金」と「新婚さん住まい応援事業」に重点を置いたほか、地域活性化策として、河北台健民体育館と七塚武道館を一体的に改築する「(仮称)かほく市総合体育館」の基本構想を策定しました。また、地域の特産品を広くPRするため「かほく市特産品ブランド認証制度」の創設などにより、将来の飛躍に向けた礎を築き上げるための事業に着手しました。

2「子育て支援の充実と未来へ繋ぐひとづくり」

合併時から特に力を入れている子育て支援では、質の高い保育環境を維持しながら、指

先を使うことで子どもたちの脳の発達や創造力を育む「幼児追形事業」をスタートし、0～5歳児までの年齢に応じた取り組みを市内全こども園で実施しました。

教育面では、全小中学校で「35人以下学級」を継続して教育環境の充実を図ったほか、外日角小・七塚小の2校で長寿命化工事を実施し、外日角小は令和元年度、七塚小は令和2年度中に改修を終える計画です。

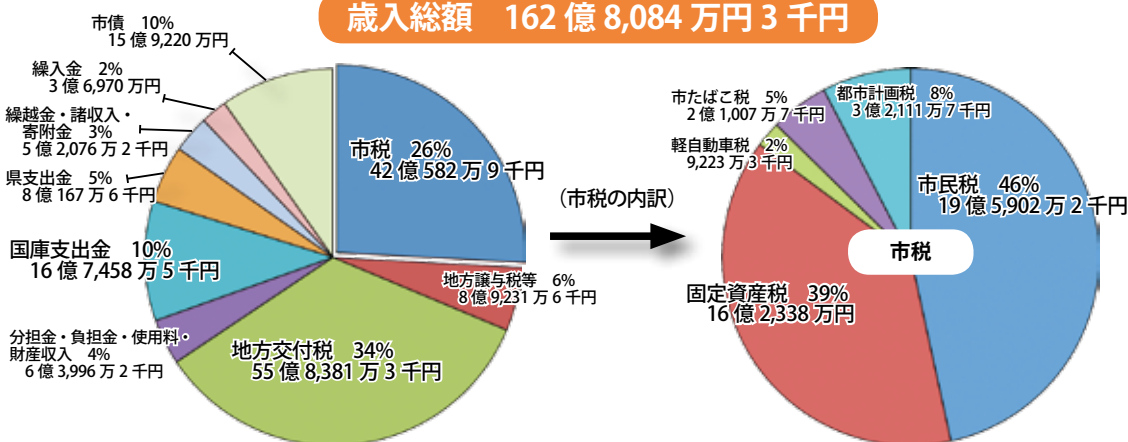
3「健康な市民生活と心豊かな生きがいづくり」

昨年度に引き続き「健康ウォーキング事業」を実施したほか、シニア世代による社会貢献や第二の活躍の場の創出を目的とする「いきいきシニア活動推進事業」では、その取り組みをさらに広げるため、活動拠点を七塚健康福祉センターに移しました。

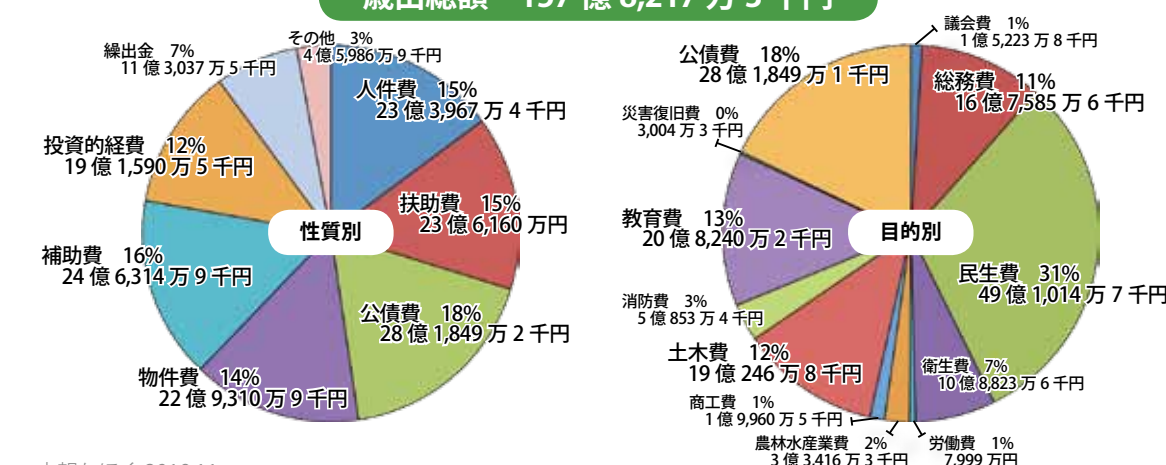
4「社会基盤の整備と安心して暮らせるまちづくり」

生活道路などの維持、改修に努めるとともに、防災対策に積極的に取り組みました。特に近年の豪雨災害を鑑み、河川水位監視用カメラを4か所に設置し、市ホームページでも確認できるようにし、防災力の強化に努めました。また、行政基盤の強化として、平成27年度から継続して第3次行政改革大綱に基づく効率的な行政運営を図ったほか、市有資産の固定資産台帳を整備することにより、今後の長期的な施設維持管理計画に活用できるようにしました。

歳入総額 162億8,084万円3千円



歳出総額 157億8,217万3千円



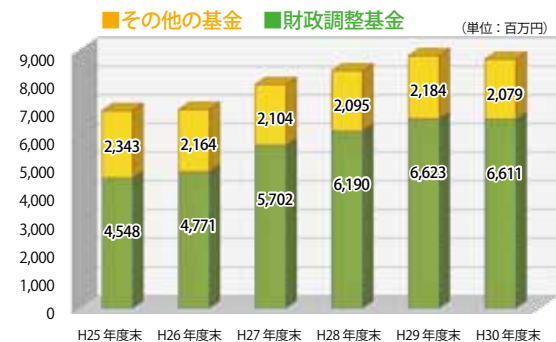
かほく市の預貯金と借金とは？

預貯金に相当する基金の残高は、外日角小学校の長寿化事業や定住促進事業等の活性化事業に財政調整基金やまちづくり基金など約3億6,400万円を取り崩しましたが、各基金の運用利息等で約2億4,700万円を積立し、基金残高は、約1億1,700万円減少して約86億9,000万円となりました。（財政調整基金とは、年度間の財源の不均衡を調整するための基金です。）

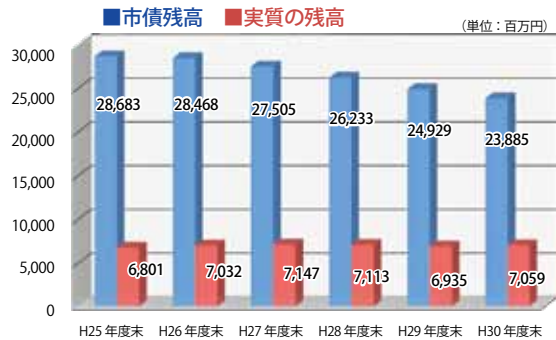
一方、借金に相当する市債残高は、新しい市債の発行を抑えたことで減少しました。また、市債に合併特例債などの補助があるような有利なものを活用しているため、実質的な将来の負担を抑制しています。

市民の皆さま一人当たりの額を計算してみました。 ※（ ）内は前年比		
市税収入	118,678円	(+930円)
歳出	445,333円	(-413円)
実質市債残高	217,846円	(-7,604円)
※平成31年3月31日現在の住民基本台帳人口 35,439人		

◎一般会計基金残高の推移



◎一般会計市債残高の推移



平成30年度に実施した主な施策

- 若者マイホーム取得奨励金の継続 1億1,312万円
- 新婚さん住まい応援事業の継続 2,532万円
- 幼児造形事業の実施 436万円
- 健康ブランド化事業（健康ウォーキング）の実施 240万円
- 空家等対策（除却・改修）補助の実施 1,816万円
- 高松駅前自転車駐車場の整備 4,238万円
- 河川用防災ネットワークカメラ設備の整備 746万円
- うのけ総合公園リノベーション（学童専用野球場工事）の実施 1億3,388万円
- 七塚小学校長寿命化に伴う基本設計の実施 3,934万円
- 外日角小学校長寿命化改修工事の実施 6億743万円
- アクロス高松ろ過整備等改修工事の実施 6,372万円
- かほく市総合体育館（仮称）基本構想の策定 408万円



健康ウォーキング



幼児造形事業



河川用防災カメラの映像



いろいろな事業を
しているキャー！



うのけ総合公園 野球場



外日角小学校改修

一般会計・特別会計・公営企業会計の決算額一覧

◎一般会計および特別会計決算額一覧

会計名	歳入 決算額	歳出 決算額	歳入歳出差引	翌年度に繰り越すべき財源	実質収支
一般会計	162億8,084万3千円	157億8,217万3千円	4億9,867万円	2,978万8千円	4億6,888万2千円
市営バス事業特別会計	1,711万4千円	1,452万9千円	258万5千円	0円	258万5千円
墓地特別会計	1,636万1千円	1,636万1千円	0円	0円	0円
ケーブルテレビ事業特別会計	1億2,787万1千円	8,750万円	4,037万1千円	0円	4,037万1千円
国民健康保険特別会計	33億8,340万4千円	33億2,869万3千円	5,471万1千円	0円	5,471万1千円
後期高齢者医療特別会計	4億723万4千円	4億710万6千円	12万8千円	0円	12万8千円
介護保険特別会計	31億2,125万6千円	30億5,886万8千円	6,238万8千円	0円	6,238万8千円
大海財産区特別会計	260万円	190万5千円	69万5千円	0円	69万5千円
計	233億5,668万3千円	226億9,713万5千円	6億5,954万8千円	2,978万8千円	6億2,976万円

◎公営企業会計決算額一覧（消費税込）

会計名	区分	収入決算額	支出決算額	収入支出差引	備考
水道事業	収益的収支	7億2,197万8千円	6億6,191万1千円	6,006万7千円	
	資本的収支	4億3,922万円	6億7,410万3千円	▲2億3,488万3千円	内部留保資金等により補填
下水道事業	収益的収支	17億5,233万7千円	16億6,833万1千円	8,400万6千円	
	資本的収支	9億2,083万4千円	16億2,502万9千円	▲7億419万5千円	内部留保資金等により補填

かほく市の健全化判断比率・資金不足比率

平成30年度のかほく市決算に基づく「健全化判断比率」および公営企業会計に係る「資金不足比率」について監査委員の審査を受け、以下のとおり議会に報告しました。かほく市は全ての指標において、国の定める基準を下回る範囲内であり、今後とも健全財政の維持に努めます。

◆健全化判断比率

（単位：％）

比率名称等		平成30年度	平成29年度	適否	健全化計画、再生計画の作成基準	
				適：○ 否：×	早期健全化基準	財政再生基準
健全化判断比率	実質赤字比率（注）	—（▲5.00）	—（▲3.04）	○	13.30以上	20以上
	連結実質赤字比率（注）	—（▲18.90）	—（▲16.71）	○	18.30以上	30以上
	実質公債費比率（3カ年平均）	11.5	10.8	○	25以上	35以上
	将来負担比率	23.1	22.5	○	350以上	

（注）実質赤字比率および連結実質赤字比率については、実質赤字であれば「－」表示となる。
（ ）内は実質赤字を▲（マイナス）表示したもの。

◆資金不足比率

（単位：％）

対象会計名	平成30年度	平成29年度	経営健全化基準
水道事業会計	—	—	20以上
下水道事業会計	—	—	20以上

（注）資金不足比率については、算定の経過において資金不足が発生しない場合「－」表示となる。

健全化判断比率の4つの指標

1) 実質赤字比率

普通会計を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率

2) 連結実質赤字比率

普通会計のほか、公営企業や国民健康保険事業などの公営事業に係る特別会計を含めた全会計を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率

3) 実質公債費比率

普通会計が負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模に対する比率

4) 将来負担比率

普通会計が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率

資金不足比率の指標

資金不足比率

公営企業会計の資金不足額の事業規模に対する比率

- 資金不足額：普通会計等の実質赤字に相当する額
- 事業規模：料金収入などによる主たる営業活動から生じる収益等に相当する額

かほく市子ども会街頭募金活動 9 / 29

市内の子ども会から有志として参加した児童が市内5か所のスーパーマーケット等で赤い羽根共同募金活動を実施しました。店頭での児童の元気な声に添えて、あたたかい善意が集まりました。

後日、かほく市共同募金委員会会長の油野市長に集まった募金総額7万3,286円を寄託しました。



ご協力ありがとうございました

第27回 河北郡市消火技術競技大会 10 / 5

河北郡市防火協会主催による消火技術競技大会が津幡町消防本部で行われ、参加者は日頃の練習の成果を発揮しました。入賞した市内の事業所は次のとおりです。

●屋内消火栓の部

優勝 PFUテクノワイズ株式会社
敢闘賞 ホクモウ株式会社 かほく工場

●消火器男子の部

最優秀賞 株式会社サンエー精機 高井 幸村さん
敢闘賞 株式会社サンエー精機

●消火器女子の部

敢闘賞 カジレーネ株式会社
敢闘賞 株式会社PFU



PFUテクノワイズ株式会社の皆さん



株式会社サンエー精機の高井 幸村さん



(写真 左から) 山口 健治さん、福田 清春さん

防犯功労者表彰 10 / 7

全国防犯功労表彰伝達式および石川県防犯功労表彰式が石川県警察本部で行われました。

長年の地域防犯活動の功績が認められ、かほく市から全国防犯功労者防犯栄誉銅章に山口健治さん（浜北）、石川県防犯功労者表彰に福田清春さん（気屋）の2人が表彰されました。

介護予防サポーター養成講座を開催 9 / 11、18、25

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」の実施方法を学び、百歳体操で通いの場づくりに協力していただける方を対象に介護予防サポーター養成講座を3回にわたって開催しました。

講座では「介護予防と地域づくり」をテーマとした講義や百歳体操の実技指導、百歳体操自主運動グループ立ち上げ・継続のポイントについて講義が行われ、53人が参加しました。



サポート時の注意点を学ぶ参加者の皆さん



フィナーレは会場全体で「見上げてごらん夜の星を」を合唱

哲学館 × JAZZ ライトアップコンサート 9 / 20

西田幾多郎記念哲学館に約200名が来場し、ジャズグループ Moon Glow が「枯葉」や「テネシーワルツ」など全12曲を演奏しました。

また、友情出演として、南米パラグアイの民族楽器アルパ奏者の芝本ゆみ子さんが7曲を演奏しました。

来場者にはジャズコンサートは初めてという方もいましたが、郷愁を感じさせるしっとりとした響きに魅了されていました。

秋の全国交通安全運動 早朝街頭指導 9 / 24

かほく市では市民憲章の実践として、交通安全とあいさつを呼びかける運動を毎年行っています。子どもから大人まで「あいさつ運動」の実践により「明るい かほく市」をつくりましょう！

また「秋の全国交通安全運動」の期間中、早朝街頭指導も行われました。

一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故のない、安全・安心なまちを目指しましょう。



「気をつけてね！」 愛の一声 事故防止



安全運転をお願いします

金津交通少年団交通安全手紙運動 9 / 26

秋の全国交通安全運動にあわせ、金津小学校の6年生17人が交通安全手紙運動を行いました。

昭和56年から続くこの運動は、金津交通少年団の事業の1つで、朝7時に金津こども園で開始式を行った後、4～6年生が作成した交通安全を呼びかける手紙を笠島地内の県道を通行中のドライバーに手渡しました。



プレミアム付商品券

申請のお忘れはありませんか？

市では9月13日から「プレミアム付商品券」を販売しています。
購入できる方は、下記の要件を満たす方に限られます。
※対象者には、購入手続きに関するご案内を順次送付しています
プレミアム付商品券の制度については、概要等を市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

① 住民税非課税の方



今年度分の住民税（均等割）が課税されていない方
申請が必要です

- 8月上旬に申請書類を送付しています。
- 審査後、対象となる方に購入引換券を送付します。※住民税が課税されている方に扶養されている方（生計を一にする配偶者、扶養親族等）、生活保護を受給されている方は除きます。
- 対象の方おひとりにつき、最大 25,000 円分を 20,000 円で購入できます。

② 3歳半までの子がいる子育て世帯



平成 28 年 4 月 2 日 ～ 令和元年 9 月 30 日までに生まれた子がいる世帯
申請は不要です

- 対象となる世帯に購入引換券を順次送付します。
- 対象のお子さまおひとりにつき、最大 25,000 円分を 20,000 円で購入できます。

商品券の購入は

- 上記 ① ② の両方の要件に該当する方は、両方の立場で限度額まで購入できます。
※（例）夫婦 2 人、子ども 2 人（2 歳、0 歳）で世帯全員が非課税の場合、15 万円分まで購入できます。
- 商品券は 5,000 円単位に分けて購入できます。（4,000 円で 5,000 円分の商品券）
- 商品券は原則、市内の登録された店舗で使用できます。（一部使用できない商品等有り）

上記 ① に該当する方で申請がまだの方はお早めに

- **申請受付期限** 11 月 29 日（金）
- **使用期限** 令和 2 年 2 月 29 日（土）
- **購入期限** 令和 2 年 2 月 28 日（金）
- **販売窓口** かほく市商工会（高松産業文化センター内）
- **販売時間** 9 時 ～ 17 時（土日祝日を除く）

【問い合わせ先】産業振興課 Tel 283-7105

かほく市特産品ブランドに 33 品を認証



認証を受けた商品だけが使用できる「かほく市特産品ブランド」ロゴマーク

令和元年度 かほく市特産品ブランド認証式で認証書を授与された皆さん

市内の優れた素材や技術を生かし、生産・加工された産品を「かほく市特産品ブランド」として認証する制度を昨年度から実施しています。今回新たに 17 事業所の 33 品が認証され、認証品数は 85 品（31 事業所）となりました。
認証品は、今後の各種物産展への出品や、かほく市へのふるさと納税の返礼品として採用し、積極的に全国へ P R していきます。「かほく市特産品ブランド認証制度」については、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】産業振興課 Tel 283-7105

第 2 期 かほく市特産品ブランド認証品

（認証日：令和元年 10 月 1 日）

No.	商品名	生産者	No.	商品名	生産者
1	河北潟野菜使用のかほく市オリジナルドレッシング	欧風料理ポムポムポム	17	能登大納言どらやき	白千鳥 神保
2	レースカーテンにゃんたろう	辻産業(株)	18	能登昇龍	
3	かほっくり大福	和風菓子 八講屋	19	あやめもち	中田菓子舗
4	西田幾多郎哲学散歩せんべい		20	かほっくりきんつば	
5	紋平焼	(有)梶谷ニット	21	スクールベルト	(株)シオモト製紐
6	リストバンド（能登半島、にゃんたろう）		22	オリジナルリストバンド	
7	趣 金箔カフスボタン	(有)ワイ・アール・ティ	23	サスペンダー	
8	自家製メンチカツ	(株)いまえだ	24	ランチベルト	(株)表商店
9	和装ベルト	(株)中村編織工業	25	甘海老らすく	
10	クリップベルト		26	芋瓢箪	菓子処 おかだ
11	ホールドベルト		27	和菓子屋のあんドーナツ	
12	スソッパー		28	かほくの恵	櫻井産業(株)
13	ソフトマジックパイルゴム		29	アクリルコード	
14	サスペンダー（レギュラー、輝き、マンボ、輝きマンボ）	J A 石川かほく	30	コスメキャップ	(株)気谷
15	かほくの口福（ぶどう）		31	特別栽培米（ミルクークイーン、にこまる、かほくこまち）	わかみどり営農組合
16	かほくの口福（紋平柿）		32	ごまとり野菜みそ	(株)まつや
			33	担々ごまとり野菜みそ	

無料税務相談のご案内		
北陸税理士会金沢支部による無料税務相談です。ぜひご利用ください。		
開催日	時 間	会 場
11月14日(木)	10時～16時	金沢市役所 1階 エントランスホール(金沢市広坂 1-1-1)
【問い合わせ先】北陸税理士会金沢支部 Tel 2 2 3 - 1 8 4 1		

令和元年分 年末調整説明会		駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。	
開催日	時 間	会 場	対 象
11 月 19 日 (火)	10 時 ～ 12 時	石川県地場産業振興センター 本館 大ホール (金沢市鞍月 2-1)	ア～カ行の本店法人
	13 時 30 分 ～ 15 時 30 分		サ～ナ行の本店法人
11 月 20 日 (水)	10 時 ～ 12 時		ハ～ワ行の本店法人
	13 時 30 分 ～ 15 時 30 分		官公庁・支店法人 その他の法人・個人
【問い合わせ先】 金沢税務署 Tel 2 6 1 - 3 2 2 1			

令和元年分 確定申告会場開設日	令和2年2月17日(月)です。
開設前でも郵送・窓口提出は受付しています。	

「口座振替不納通知書」や「督促状」はしっかり確認しましょう！

かほく市では、口座振替による市税納付の場合、納期限日に引き落としができなかった方に対し『口座振替不納通知書』を送付します。

また、納付書納付（前述の口座振替不納通知書を含む）の場合、納期限日までの納付が確認できなかった方に対しては『督促状』を送付しています。

督促状・口座振替不納通知書は、どちらも納期内納付がされていないことをお知らせするための大変重要な通知です。これらの通知を放置した場合は、差押等滞納処分の対象となってしまいます。

そこで、未確認ゼロを目的に、目につきやすい赤枠付の封筒で督促状や口座振替不納通知書を送付したり、納税催告書の送付にカラー封筒を使用するなどの工夫をしています。




納税義務者の皆さまには、万が一、督促状・口座振替不納通知書が届いた場合は、放置することなく確認していただき、記載された期限内に確実に納付してください。なお、行き違いで納付済みの際は、ご容赦ください。

どうしても納付が難しい場合には、税務課 収納対策室まで相談してください。

【問い合わせ先】税務課 収納対策室 Tel 2 8 3 - 7 1 1 4



市税の納付方法の1つとして昨年度に導入した「**ヤフーアプリ収納**」による納付については、事業承継により「**Pay Pay 収納**」に切り替わりました。

便利なキャッシュレス納付をご利用ください。

税を考える週間

期間

11月11日 > 11月17日

今年のテーマは「くらしを支える税」です

税に関心を持とう！

考えると見える生活がある。

国税庁ホームページをご覧ください

www.nta.go.jp



「税を考える週間」は『くらしを支える税』をテーマとして、税の役割や適正・公平な課税と徴収の実現に向けた国税庁の取り組みについて紹介します。

税を考える週間

検索

国税庁ホームページによる広報

国税庁ホームページ内に特設ページを設け、国税庁の各種取り組みについて紹介しています。

- ・国税庁の取り組み等を分かりやすく最新のデータで紹介
- ・調査や徴収の業務をドラマ仕立てで紹介
- ・国税庁レポートなど、国税庁の1年間の活動やその年のトピックについて、統計資料等を交えて説明

S N Sを利用した情報発信

インターネット番組「Web-TAX-TV」や新着情報などの各種情報を発信

講演会や作品展等の実施

社会人や大学生を対象に講演会等を実施
関係民間団体・地方公共団体等と連携し、税に関する作品展などの各種イベントを実施

消費税の軽減税率制度に関する取り組み

消費税の軽減税率制度に対応するため、関係民間団体等との連携・協調を図りながら効果的な周知・広報に取り組んでいます。

- ・主に事業者の方を対象とした軽減税率制度等の説明会を実施しています。（「区分経理（記帳）」から「消費税申告書作成」までの基本的流れなど）
- ・軽減税率制度に関する相談を受ける消費税軽減税率電話相談センター（軽減コールセンター）を設置

I C Tでの申告・納税手続、社会保障・税番号制度などへの取り組み

○e-Tax

個人の確定申告について、スマートフォン等でのe-Tax利用がより便利になります。

○社会保障・税番号（マイナンバー）制度

制度の一層の普及・定着に向けて マイナンバーカードの普及促進やマイナンバーカードを活用した利便性向上施策などについて関係省庁や関係民間団体等と 連携・協調を図り、周知・広報にも取り組んでいます。



11月 は 児童虐待防止推進月間です

児童相談所全国共通3桁ダイヤルは「189」

いち は や く

【問い合わせ先】
子ども総合センター
Tel 283-4320

虐待を受けたと思われる子どもがいたら…ご自身が出産や子育てに悩んだら…子育てに悩む親がいたら…
児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。
児童虐待かと思ったら、すぐに局番なしの「189」へお電話ください。地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません
※匿名で行うことも可能です
※連絡者・連絡内容に関する秘密は守られます

児童虐待とは…？

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外にしめだす など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもに暴力を振るうことなどを放置する など
心理的虐待	言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいる

保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。
※令和2年4月1日より、児童虐待の防止等に関する法律が改正され、親権者が子供のしつけに際して体罰を与えてはならないことが明文化されます。

オレンジリボンキャンペーン「子育て講座」を開催します

【講座名】子どもの個性・特性を「強み」として育むために大切なこと
～のびのびと成長している子どもから発達特性を持つ子どもまで～
【日時】12月8日(日) 13時～15時30分
【場所】宇ノ気生涯学習センター 3階 音楽室
【講師】児童相談所 職員
【定員】50人
【問い合わせ先】石川県オレンジリボンキャンペーン実行委員会(石川県少子化対策監室内)
Tel 225-1421



かほく市は
子育て中の皆さんを
応援しています！



10月1日

「かほく市子ども家庭総合支援拠点」を設置しました



子ども家庭総合支援拠点とは、子どもやお子さんのいる家庭、妊産婦さんなどを対象に、地域での生活において、本人や家族に対し、必要な相談や支援などを行っていく機関です。

子どもの安全を守るため、弁護士や医師など関係機関と連携し、適切な助言を受けられる専門的な相談対応体制も整えました。

それぞれの家庭にあわせてサポートを行いますので、お気軽にご相談ください。

開設場所：かほく市子ども総合センター内
(かほく市宇野気二 110 番地 1)
開設時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分
※ 祝日・年末年始を除く
電話番号：0120-0130-42 または 283-4320
※ 相談者や相談内容に関する秘密は厳守します。



「被虐待児童等の法的支援に関する協定」を締結しました

「かほく市子ども家庭総合支援拠点」の設置にあわせ、金沢弁護士会との協定の締結式が10月1日にかほく市役所で行われました。

この協定では、子育て家庭から市に相談があった際、職員が弁護士に無償で助言を求めたり相談したりできることなどを定めています。

この協定の締結により、子どもの権利を守るために専門的な相談に対応する弁護士の助言が得られ、法的対応体制が強化されました。



金沢弁護士会 坂井会長(右)と油野市長

ともに支えあう地域づくりをめざして

認知症にやさしいまちづくりシンポジウム

【申込・問い合わせ先】
長寿介護課
Tel283-7150

認知症についての理解を深め、認知症になっても、安心して住み慣れた地域で暮らせるまちづくりを自分のこととして一緒に考えていきましょう。参加費は無料です。

【日時】11月23日(土) 9時30分～11時30分

【場所】大海交流センター 多目的ホール(定員200人)

【プログラム】9:00 受付・開場

9:30 開会・あいさつ

9:40 「めざせ！いきいき百歳体操」5年継続表彰(岸川町)

9:45 基調講演 「人生100年時代の認知症」

講師：石川県立高松病院 院長 北村 立(たつる)氏

11:00 認知症キャラバン・メイト寸劇

高松地区等の取り組み紹介

認知症カフェ「カフェよつば」 石津 昭恵氏

【主催】かほく市

【後援】河北都市医師会、かほく市歯科医師会、石川県介護支援専門員協会河北支部、
かほく市と石川県立看護大学との包括連携に関する協議会



消費者川柳・標語入賞作品

【問い合わせ先】
消費生活センター
Tel283-7144

消費者問題に関心を深めてもらうための消費者川柳・標語を募集したところ、たくさんの方からの応募があり、審査の結果、次の方々が入賞しました。

【川柳・一般の部】

最優秀賞

消費者の 心揺さぶる 限定品

今 明恵さん(高松)

優秀賞

合言葉 決めて家族の 絆増し

油谷 喜美枝さん(七窪)

儲かると 誘うはなしは ひと呼吸

能任 有為子さん(外日角)

佳作

気をつけて 優しい語り 魔の手口

青崎 瑞代さん(高松)

ないはずの 当選連絡 甘い罠

室田 義人さん(木津)

かんがえて 無料点検 うらがある

稲谷 澄子さん(横山)

【標語・中学生以下の部】

最優秀賞

その商品 未来の自分 使ってる？

松井 柚佳さん(宇ノ気中学校2年)

優秀賞

買い物に 行く前チェック 冷蔵庫

田中 美祐さん(河北台中学校1年)

決めようね 自身を守る ネットルール

村上 ほの香さん(宇ノ気中学校3年)

佳作

地産地消 街に幸せ 「あんやと～」

河元 美羽香さん(河北台中学校2年)

それはいる？ ホントに得か？ まとめ買い

谷崎 慎太郎さん(河北台中学校1年)

持っていこう 地球をすくう エコバッグ

木村 燦さん(高松中学校3年)

いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！

「生涯現役フォーラム2019」開催



【問い合わせ先】
長寿介護課
高齢福祉係
Tel283-7150

参加希望の方は、いきいきステーションまで電話またはメールでお申し込みください。

【日時】11月7日(木) 13時～14時30分

【場所】七塚健康福祉センター 多目的ホール(定員80人)

【内容】講演：自分の足で元気に歩き続けよう 講師：木森 佳子氏(石川県立看護大学)

石川県立看護大学 地域公開講座(要申込)

【日時】11月19日(火) 13時30分～15時

【場所】いきいきステーション(定員10人)

【内容】講演：寝たきりにならないために 講師：武山 雅志 教授

【11月の予定】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	5日・12日・19日・26日	13時～15時
何でも健康相談	20日	
持ち寄りカフェ	7日・14日・21日・28日	
よろず介護相談	1日・15日	

【日時】毎週 火・木曜日 9時～15時

毎週 水・金曜日 9時～12時

【電話】285-2004

【携帯】090-6495-0473

【メール】ikiki-s-k@outlook.jp

【URL】https://ikiikisk.amebaownd.com/

高齢者支援センターだより

「介護予防サポーターフォローアップ講座」開催

【申込・問い合わせ先】
長寿介護課
Tel283-7150

「めざせ！いきいき百歳体操」に取り組んでいるグループの中に口の働きを高める「かみかみ百歳体操」にも取り組むグループが増えてきました。そこで、かみかみ百歳体操の必要性をより学ぶための講座を開催します。

【日時】11月20日(水) 9時30分～11時

【場所】かほく市役所 2階 大集会室

【内容】講義：高齢期のお口の働きの大切さについて 講師：言語聴覚士 徳田 紀子氏(石川県言語聴覚士会副会長)
実技指導：「かみかみ百歳体操」、平成30年度 百歳体操事業報告

【対象者】現在活動中の介護予防サポーター

【申込締切】11月15日(金)

ごみを処分するときは…

無許可の回収事業者を利用しないでください

【問い合わせ先】
防災環境対策課
Tel283-7124

「不用になった家電製品や粗大ごみなどを無料で回収します」といったチラシが家庭に配布されることがありますが、一般家庭から出るごみ(一般廃棄物)の収集・運搬・処分をするためには、法律に基づく「一般廃棄物処理業の許可」や市からの委託が必要です。チラシを配布して不用品回収を行う事業者は、無許可の場合があります。産業廃棄物処理業の許可や古物商の許可を受けていることをうたう回収事業者もありますが、これらの許可では一般家庭から出るごみを回収することはできません。無許可の事業者による廃棄物の回収は違法です。

無許可の回収業者にごみを引き渡すと、不適正処理により国内外の環境汚染や不法投棄につながる場合があります。不用になった家電製品や粗大ごみは、ごみカレンダーに記載された方法により処分してください。

11月5日から

住民票とマイナンバーカードに旧姓が併記できます

【問い合わせ先】
市民生活課
Tel283-1116

11月5日から、住民票とマイナンバーカードに旧姓（旧氏）が併記できるようになります。併記するためには次のとおり、請求手続きが必要です。

【必要なもの】戸籍謄本（旧姓から現在の氏が確認できるもの）

マイナンバーカード（お持ちでない場合はマイナンバーの通知カード）

【受付場所】市民生活課

【受付時間】月～金曜日 8時30分～17時15分（年末年始、祝日を除く）

※住民票、マイナンバーカードのほか、公的個人認証サービスの署名用電子証明書にも旧姓が併記されます

？旧氏とは？

「旧氏（きゅううじ）」とは、その人の過去の戸籍上の氏のことです。氏はその人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載がされています。



旧姓は1人に1つだけ
つけられるよ！

旧姓（旧氏）併記はこんなときに役立つ！

こんなときに！

各種の契約や銀行口座の名義に
旧姓が使われる場合で、その証明に使えます。



こんなときに！

就職・転職時など、仕事の場面でも
旧姓で本人確認ができます！



災害につよい街づくりフォーラム 2019

【問い合わせ先】
防災環境対策課
Tel283-7124

石川県立看護大学災害ボランティア研究会では「災害につよい街づくり」を目的として、一人ひとりが災害・減災について考える機会を提供し、地域団体が取り組んでいる防災活動について情報を共有することによって、地域防災力の向上を目指したフォーラムを開催します。

参加は自由・無料です。多数の方の参加をお待ちしています。

【日時】11月17日（日）9時30分～11時30分

【場所】石川県立看護大学 大講義室（定員150人）

【内容】第1部

基調講演 「平成30年7月豪雨の経験から ～地域の力を信じて～」

講師：松本 和徳 氏（倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課 主事
生活支援コーディネーター）

第2部

活動報告 上伊丹町自主防災会、内日角区自主防災会、石川県立看護大学ボランティアサークルふたば

【対象者】市民および市防災士、防災に興味のある方

【主催】石川県立看護大学 災害ボランティア研究会

【共催】かほく市、かほく市自主防災組織連絡協議会、石川県立看護大学ボランティアサークルふたば



骨髄移植ドナーを支援します

【問い合わせ先】
健康福祉課
健康推進係
Tel283-1117

骨髄移植とは、白血病などの重い血液の病気のため、正常な血液を造ることができなくなった方に、健康な造血幹細胞を移植し、造血機能を回復させる治療法です。

市民が公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢幹細胞提供者（ドナー）となった場合、下記対象者は「かほく市骨髄移植ドナー支援事業助成金」の交付を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

また、市ホームページもあわせてご覧ください。

【対象者】①公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業により、骨髄・末梢血幹細胞を提供したことを証明する書類の交付を受けた市民

②上記①の方（個人事業主を除く）が従事している市内の事業所

市民大学校 食育教室

第3回 健康クッキング

【問い合わせ先】
健康福祉課
母子保健係
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。今回は味の決め手でもある「塩」にテーマをしぼり、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】12月13日（金）10時～13時頃

【内容】塩と体の関係

調理実習（減塩の工夫いっぱいメニュー）

【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申し込み時にご確認ください）

【申込】11月29日（金）までに健康福祉課へお申込みください。

かほく健康ポイント事業

県民向け手話講座

【問い合わせ先】
健康福祉課
健康推進係
Tel283-1117

かほくじゃおん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、かほくじゃおん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。

手話レッスン 楽しく手話を学びます

【日時】11月15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

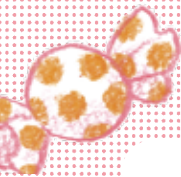
【内容】簡単な手話を学ぼう

【講師】石川県聴覚障害者協会

※ポイント付与はイベント終了時に行います。かほくじゃおん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。





子育て支援ガイド



☆休館日：子ども総合センター、宇ノ気・高松子育て支援センター（日・祝日）、七塚子育て支援センター（土・日・祝日）

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
- ☆ママリフレッシュ事業（託児有・要予約）
 - ・11月 7日（木）テーブルマナー 12時～
 - ・12月 2日（月）フラワーアレンジメント 10時～
- ☆ペアレンティングプログラム事業（託児有・要予約）
 - ・11月14日（木）妊婦NP①
 - ・11月21日（木）妊婦NP②
 - ・11月28日（木）妊婦NP③
 - ・12月 5日（木）妊婦NP④



- ☆イベント
 - ・11月22日（金）双子ちゃん集まれ！ 10時～
- ☆サークル活動
 - ・第2火曜日 11時～（ぱっころりん主催）親子体操とカーヴィーダンス（自由参加）
 - ・第3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月 8日（金）えほんだいすき（図書館司書）
 - ・11月12日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
 - ・11月13日（水）ママレンジャーがやってくるよ！
 - ・11月15日（金）七五三パーティー（要予約）
 - ・11月22日（金）どうしたらいいの？好き嫌い（栄養士）
 - ・11月26日（火）お誕生会
 - ・11月29日（金）楽しくお金について学ぼう（消費生活サークルひだまり）



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
 - ・11月7日、14日
- ☆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
 - ・11月11日（月）秋の自然物製作
 - ・11月18日（月）トライランド
 - ・11月25日（月）ABCランド（英語）身体測定、10・11月誕生会
 - ・12月 2日（月）クリスマス飾り製作



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月 7日（木）わらべうたであそぼう（やまんば）
 - ・11月12日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
 - ・11月14日（木）上手なしかり方（保健師）
 - ・11月15日（金）えほんだいすき（図書館司書）
 - ・11月21日（木）楽器で遊ぼう！
 - ・11月26日（火）お誕生会
 - ・11月28日（木）リトミックを楽しもう！
 - ・12月 5日（木）ヨーグルトアート（要予約）



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月 6日（水）ベビーマッサージ※10時～（要予約）
 - ・11月12日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
 - ・11月13日（水）カレークッキング（要予約）
 - ・11月20日（水）クリスマス製作
 - ・11月22日（金）えほんだいすき（図書館司書）
 - ・11月26日（火）お誕生会
 - ・11月27日（水）風船であそぼう
 - ・12月 3日（火）わらべうたであそぼう（やまんば）
 - ・12月 4日（水）ホットケーキクッキング（要予約）



- ☆こども園開放（なかよし広場）火曜日 10時～11時30分
 - ・11月12日 大海 ・19日 高松

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
 - ・11月7日、14日、21日、28日
- ☆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
 - ・11月12日（火）8・9・10・11月生まれのお誕生日会
 - ・11月19日（火）おもちゃづくり
 - ・11月26日（火）音楽会
- ☆英語で子育てサークル「Clover Kiss」（登録制）
 - 10時30分～12時
 - ・11月 8日（金）クッキング
 - ・11月15日（金）楽器をつくろう
 - ・11月22日（金）身体測定
 - ・11月29日（金）動物パズル



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 11月13日（水）・27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 11月 7日（木）
 - 対象 R元年7月 1日～13日生
 - 期日 11月21日（木）
 - 対象 R元年7月14日～31日生
- 1歳6か月児健診
 - 期日 11月28日（木）
 - 対象 H30年4月21日～5月17日生
- 3歳児健診
 - 期日 11月14日（木）
 - 対象 H28年7月 5日～8月 9日生



子どもの教室

- 受付 10時までに
- ぞっくん教室（離乳食教室）要予約
 - 期日 11月21日（木）
 - 対象 R元年5月生
- はいはい教室（育児教室）
 - 期日 11月 7日（木）
 - 対象 H31年1月生
- ビーバー教室（虫歯予防教室）
 - 期日 11月28日（木）
 - 対象 H29年8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 12月 1日（日）「両親学級」
 - 12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 12月 1日（日）
 - 対象 妊娠中期の妊婦
- ※出産予定日が令和2年3月～5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（13時～）小学生以上が対象
 - ・11月 9日（土）クッキング教室（要予約、先着8人）
 - ・11月13日（水）トランプをしよう
 - ・11月27日（水）カレンダー作り

金津児童館 ☎ 285-1573

- ☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時
- ☆イベント（13時～）
 - ・11月 9日（土）折り紙工作
 - ・11月16日（土）プラ板でキーホルダー作り
 - ・11月30日（土）卓球をしよう

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～）
 - ・11月 9日（土）キウイフルーツの収穫
 - ・11月16日（土）キウイフルーツの収穫
 - ・11月30日（土）キウイフルーツの収穫



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～）
 - ・11月 9日（土）ぶんぶんこま作り
 - ・11月16日（土）お茶会（要予約）
 - ・11月30日（土）簡単スタンプ作り

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【愛・遊・館】
 - ・11月 2日（土）手作り工作 ※10時～12時
 - ・11月 9日（土）手作り工作 ※10時～12時
 - ・11月16日（土）クリスマススノードーム作り ※10時～12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：4日(月)～11日(月)・18日(月)・25日(月)・12月2日(月)】

11/24(日)

市民読書の日 イベント案内

■やまんばのおはなし会■

時 間 11時～11時30分
 場 所 1階 おはなしの部屋
 対 象 乳幼児～大人（申込不要）

■バッハ チェロ独奏コンサート■

時 間 14時～15時
 場 所 2階 視聴覚講義室
 演奏者 富田 祥さん
 対 象 小学生～大人（定員50人、要申込）



蔵書点検のため臨時休館します

休館期間（通常休館日含む）

11月4日(月)～11日(月)

ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

返却図書・雑誌はブックポストへお返しください。

※ **11月10日(日)**のみ「かほく四季まつり～かに力ニ合戦～」開催に伴い、七塚生涯学習センターも休館します。

11月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	12日・26日 10時～	19日 14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

仲秋の名月を鑑賞しました

9月14日(土)、七塚生涯学習センター事業として天体観望会を開催しました。かほく市星の会の方を講師に迎え、参加者は望遠鏡をのぞき込み、月面の様子を見るなどして、大きな歓声をあげていました。



★読書カフェ vol.29 ～人間失格 / 太宰治～★



9月22日(日)の市民読書の日事業は、読書カフェを開催しました。太宰作品の中でも代表作の「人間失格」を課題本に、それぞれの感想や気づいたことを語り合いました。

参加者からは、ひとりで読むだけでは味わえない読書体験となったとの声が聞かれました。

グループ等	やまんば	英語	宮沢賢治を読む会
開催日	3・17・24	1・15・22・29	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

文 芸 の 窓

短歌

生きをれば誰が似ている顔なのか三歳で逝きたる姉なる人は

浮き上る木の根に足をすくわれつ行けば雀の番かふりむく

古い松の青苔宿すごとくしてわが腕の染みいくつも消えず

蝉の声今年は聞かず夏の逝く高砂百合があちこちに咲く

母と夫の逝きにし九月曾孫ふたり生れしこの月九月来向ふ

体操の指導者が育てし種々の野菜今日は西瓜を皆でよぼるる

俳句

秋めける雲海眺め北帰航

月待ちの思ひは遠く幼き日

松の根に秋海棠の避暑地あり

下駄鳴らし外湯巡りの残暑かな

法皇もムンクも叫び原爆忌

男舞ひはつと決めし風の盆

曾孫まで揃ひ米寿を祝ぎくれし

小鼠を逃してよりの猫夜長

川柳

川底の石になりたいこの酷暑

百歳の嬉し涙に会いに行く

庶民にはため息が出る消費税

順番でやっと改造電話来た

※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

木津	井口 武久	高松	川辺 よし子	高松	小山 広助	金沢市	周 立東 命
秋 浜	山本 山泥	木津	谷崎 幸子	外日角	岩本 暢子	高松	塩山としち
外日角	菅 笛秋	高松	高松	高松	高松	高松	高松
笠 島	村田 喜代美	内灘町	高堂 智恵子	高松	高松	高松	高松

哲 学 館 へ 行 こ う ！



「考える」ことを楽しむ哲学入門講座 第1回「伝わる」とはなにか

見たり聞いたりしたこと、感じたり考えたりしたこと、いろいろなことをヒトは言葉にして、ほかのヒトに伝えます。日常の中で伝えたことは、たぶん伝わっていると信じている。でも本当にそうでしょうか？NHK Eテレ「カガクノミカタ」の番組制作委員なども務める塩瀬先生と工学の観点から考えます。

日 時：11月10日(日) 13時30分～15時 ※参加無料、申込不要

会 場：哲学ホール

講 師：塩瀬 隆之氏（京都大学総合博物館准教授）

トーク後は「ワークショップ」もあります。

「見る」を疑う

時 間：15時15分～16時30分 会 場：ホワイエ ※先着30人、参加無料、要申込

企画展関連イベント「古今京大（ココンキョウダイ）」

西田幾多郎が活躍した京都大学に「自由の学風」というイメージを持つ方も多いかもしれません。でもどうしてそんなイメージが生まれたのでしょうか？そして現状は？

京都大学の今昔を通して「大学」という学問の場について考えます。※参加無料、申込不要

(1)「二番目の大学」として

ー 京都帝国大学における「大学」像の模索 ー

日 時：11月16日(土) 13時30分～15時

会 場：哲学ホール

講 師：西山 伸氏（京都大学大学文書館教授）

(2) 京大のアホがなぜ必要か

ー「大学」はどうあるべきかー

日 時：11月30日(土) 13時30分～15時

会 場：哲学ホール

講 師：酒井 敏氏（京都大学教授）

【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）



DV・性暴力のない社会に向けて…

11月は

「いしかわパープルリボンキャンペーン2019」
期間です！

配偶者などからの暴力（DV）や性暴力は犯罪です。内閣府では11月12日から25日の期間中「女性に対する暴力をなくす運動」を実施します。これに合わせて県では11月を「いしかわパープルリボンキャンペーン」期間としています。パープルリボンをキャンペーンシンボルとし、女性に対する暴力を許さないという意識を広く県民に伝える活動を行います。

市では11月の期間中、パープルリボンツリーとメッセージカードを宇ノ気生涯学習センターに設置します。DVや性暴力のない社会に向けた、皆さまのメッセージを心からお待ちしています！

◆DV・性暴力など女性がかかえる悩みを気軽に相談できる場所があります◆

パープルサポート いしかわ（いしかわ性暴力被害者支援センター）

【専用ダイヤル】 223-8955 はやくここへ

【相談受付】 月曜日から金曜日 8時30分～17時15分（祝日・年末年始を除く）

※ただし、緊急医療などの緊急を要するご相談は24時間365日対応しています。



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「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 12月4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 283-7124

暮らしやすい共生社会の実現のために「障害のある人もない人も共に暮らしやすい石川県づくり条例」（共生社会づくり条例）が10月から施行され、障害のある人に対する不当な差別的取扱いの禁止のほか、合理的配慮の提供が努力義務となりました。

石川県では、共生社会づくり事業等で広く活用するためのシンボルマークを募集しています。

※応募締切 11月30日（土）

本条例や応募方法等の詳細については石川県ホームページをご覧ください。

問 石川県健康福祉部
障害保健福祉課
Tel 225-1428

催し

●かほく浜防風プロジェクト ファイナルコンサート

日頃、コンサート会場に足を運びづらい方々に素敵な音楽をお届けします。ご家族やご友人でお誘いあわせのうえ、ぜひ、ご来場ください。

日時 11月16日（土） 14時
場所 高松産業文化センター 1階大ホール

※入場無料
出演 合唱団シユシユ
高松青少年少女合唱団

クラブパレットまちかど
バレエ・バレエ教室
Littorails
歌：安藤明根さん、吉内晶さん

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
・11月26日（火） 提案理由等
・12月3日（火） 一般質問
・12月4日（水） 一般質問予備日
・12月13日（金） 委員長報告、採決等
◆常任委員会（議会会議室）
・予算決算
11月26日（火） 本会議終了後

●「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、低価格で抽選にて提供します。

展示・申込期間
11月6日（水）～17日（月） 10時～17時
抽選日時 11月17日（月） 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で発行）

問 河北都市広域事務組合
Tel 288-4545

募集

●市営住宅1月入居者

申込期間 11月11日（月）～22日（金）

※内覧は事前予約が必要です

※入居希望者多数の場合は抽選※最新の住戸の空き情報は問い合わせてください

単独住宅（家賃は所得により決定）
4・5階は軽減有。11000円～
・コーポ高松 3DK 4戸
・コーポ宇気 3DK 13戸

ピアノ…吉田珠美さん

曲目 COSMOS、パプリカ、プロジェクトイメーゴソング「砂に震えて」ほか

主催 高松青少年少女合唱団

問 高松青少年少女合唱団代表 桜井
Tel 090-7089-2642

●第99回河北潟一周駅伝競走大会

当日は、コース周辺の通行に一時的にご迷惑をおかけしますが、皆さまの温かいご声援、ご協力をよろしくお願いします。

開催日 11月23日（土）
開会式 8時 津幡町文化会館
スタート 9時10分

コース 津幡町文化会館→かほく市（宇ノ気・高松・七塚）→内灘町→津幡町文化会館（36・0km）

区間

【第1区（7・8km）】
津幡町文化会館
↓宇野気駅前中井通り
【第2区（7・5km）】
↓高松産業文化センター
【第3区（4・9km）】
↓七塚健康福祉センター
【第4区（6・2km）】
↓内灘町室公民館横
【第5区（3・8km）】
↓河北潟干拓地白鳥橋

令和元年度 自衛官・高等工科学校生徒募集

※年齢は、令和2年4月1日現在

募集種目	資格	受付期間	試験期日	合格発表
自衛官候補生	男女 18歳以上 33歳未満	通年受付しています 詳細はお問い合わせください	① 11月23日（土） ② 12月7日（土）	試験時にお知らせします
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 （推薦）	男子 15歳以上 17歳未満	11月29日（金）まで	令和2年 1月5日（日）～6日（月） のうち指定する1日	令和2年 1月16日（木）
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 （一般）		令和2年 1月6日（月）まで	1次：令和2年1月18日（土） 2次：令和2年1月31日（金） ～2月3日（月）のうち 指定する1日	1次：令和2年 1月24日（金） 2次：令和2年 2月14日（金）



自衛隊石川地方協力本部
マスコットキャラクター
「としぼう」

【問い合わせ先】自衛隊石川地方協力本部 Tel 291-6250

フードドライブにご協力ください

家庭で眠っている食品はありませんか？
かほく市生活学校連絡会では、食品ロス削減につながる運動として、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体などに寄贈するフードドライブに取り組んでいます。

昨年は皆さまから寄せられた244.6kgの食品を市内6つの福祉施設に寄贈しました。今年も多くの方々のご協力をお待ちしています。

日時 11月14日（木）13時～16時
場所 七塚健康福祉センター

【問い合わせ先】
かほく市生活学校連絡会
松本多美子 Tel 283-1539
油野そとえ Tel 283-0315

●「いしかわ共生社会実現」 シンボルマーク

障害のある人もない人も共に

特定公共賃貸住宅（家賃は住宅毎

に一律。月額1万円等の新婚

さん住まい応援事業対象物件）

・白千鳥ハイツ（高松） 3戸

3LDK 家賃49000円

・あさひが丘ハイツ（横山） 1戸

3LDK 家賃58000円

定住支援住宅（家賃は一律3万円）

・コーポ宇気5階 3DK 15戸

問 住宅管理センターかほく

Tel 281-1414

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

【第6区(6・4km)】
↓津幡町文化会館
【間】スポーツ文化課

●**河北地域ボランティア交流会**
高齢者支援のボランティア活動からボランティアの意義について学びます。

内容 講義「老年期を生きる力を高める！」ボランティアは自らのために」講師・石川県立看護大学教授川島和代氏
活動事例発表

介護予防メイト(津幡町)・話し相手ボランティア(内灘町)・内高松サロंचीいママ
喫茶おはようさん(かほく市)

日時 11月17日(日) 10時～12時
場所 七塚健康福祉センター
【間】かほく市社会福祉協議会
Tel 285・8885

●ボランティア交流広場

ボランティア活動している方、ボランティアに関心のある方、様々な年代様々な分野のボランティア活動について、ぜひ情報をお持ち帰りください。

【第1部】活動発表

高松・河北台・宇ノ気中学校
ジュニアボランティアサークル
絆、myan、助け隊、高校生ボ

ランティアサークル、遊芸友の会
おはなしボランティアやまんばん
【第2部】フリートークde

テーマ「災害時におけるボランティアとしての役割」
日時 12月1日(日) 9時30分～12時
場所 七塚健康福祉センター
※申込締切 11月26日(火)

【間】かほく市社会福祉協議会
Tel 285・8885

●うみつこらんど七塚

海と渚の博物館 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)

◆『指先で描くパステル』
期間 11月2日(出)～17日(日)
※最終日15時まで

◆好きなものをカ・タ・チに
期間 11月27日(水)～12月10日(火)
※最終日13時まで
出展 グローブル千木

◆七塚絵手紙教室作品展
期間 11月30日(出)～12月8日(日)
※最終日15時まで
【間】うみつこらんど七塚
Tel 283・8880

広報かほく10月号のまちの話
(9頁)内、竹田求さんの住所
表記に誤りがありました。訂正
してお詫び申し上げます。
(誤) 中沼
(正) 高松中町

お詫び

※申込締切 11月27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)
【申込・問い合わせ先】
たかまつまちかど交流館
Tel 282・5760

講師 伊藤静香さん(クラブバレット)
◆笑いヨガと歌体操
人生はリズム♪笑って心と身体を健康にしましょう。
日時 11月25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 金沢わくわく大楽塾
塾長 寺田美穂さん
◆アートケアカフェ(臨床美術)
パイプオルガンの音を感じながら、クリスマススのキャンドルホルダーを作ります。
日時 11月30日(出) 13時～14時30分
※申込締切 11月27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)
【申込・問い合わせ先】
たかまつまちかど交流館
Tel 282・5760

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

- 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(開庁日を除く)

【問い合わせ先】市民生活課 Tel 283-1116

令和元年9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.9.5	宇野気地内配水管布設替工事(その2)	宇野気地内	29,040,000	(有)清水商会
2	R元.9.5	宇野気地内配水管布設替工事(その3)	宇野気・森地内	21,780,000	(有)ヨジロ設備
3	R元.9.5	宇野気地内配水管布設替工事(その1)	宇野気地内	21,560,000	(有)中村住設
4	R元.9.5	市道高松127号線側溝改修工事	高松地内	5,039,100	(株)久保建材工業
5	R元.9.5	市道外日角50号線側溝改修工事(1工区)	外日角地内	8,314,900	(有)オケタニ土木建設
6	R元.9.5	市道外日角50号線側溝改修工事(2工区)	外日角地内	7,601,000	(株)堀田建設
7	R元.9.5	市道木津62号線消雪井戸改修工事	横山地内	8,580,000	(株)ミナトドリリング かほく営業所
8	R元.9.5	宇ノ気老人福祉センター改修工事基本設計業務委託	内日角地内	1,133,000	(株)浦建築研究所
9	R元.9.5	かほく市洪水ハザードマップ作成業務	宇ノ気地区	5,610,000	(株)国土開発センター
10	R元.9.13	かほく市南部浄化センター汚泥貯留槽防食塗装工事	白尾・大崎地内	9,156,400	(株)大野産業
11	R元.9.13	七塚配水池既設施設撤去工事	秋浜地内	74,580,000	(有)今村興業
12	R元.9.20	市道高松9号線側溝改修工事	高松地内	4,203,100	(有)ヤマゴ
13	R元.9.20	市道高松125号線側溝改修工事	高松地内	3,076,700	(株)トオカイ・ホリタ
14	R元.9.20	市道白尾53号線道路改良工事	宇野気地内	8,706,500	タタミ建設(株)
15	R元.9.20	市道宇気8号線消雪電気設備工事	宇気地内	7,975,000	(有)清水商会
16	R元.9.20	市道長柄町1号線舗装改修工事(3工区)	長柄町地内	9,295,000	丸建道路(株)
17	R元.9.20	市道長柄町1号線舗装改修工事(2工区)	長柄町地内	9,240,000	(株)ホクエツロード
18	R元.9.20	市道内日角1号線舗装改修工事(1工区)	内日角地内	8,580,000	北川ヒューテック(株)
19	R元.9.20	市道内日角1号線舗装改修工事(2工区)	内日角地内	7,755,000	(株)ロードアンドスポーツ
20	R元.9.20	市道長柄町1号線舗装改修工事(1工区)	長柄町地内	6,490,000	協和道路(株)
21	R元.9.20	市道長柄町1号線区画線設置工事	長柄町地内	2,640,000	ホクシン工業(株)
22	R元.9.20	七塚中央公園遊具修繕工事	遠塚地内	9,347,800	内田工業(株)

●たかまつまちかど交流館

利用時間 10時～17時

◆高松小学校作品展
(第1月曜、火曜休館)
期間 11月2日(出)～11日(月)

※入場無料
◆大海小学校作品展
期間 11月15日(金)～27日(水)
※入場無料

◆クレイクラフトレッスン
～樹脂粘土で作る千支の子～
日時 11月9日(出) 13時～15時
※申込締切 11月6日(水)

受講料 1800円
(材料費込・飲物付)
持物 不要
講師 高井エリ美さん
(クレイクラフトerimi)

◆第122回みんなで歌おう
日本のうた101
日時 11月10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)
◆姿勢講座～健康に役立つ姿勢
のお話と姿勢調整体験～
日時 11月15日(金) 10時30分～11時30分
※最終受付11時10分

参加費 無料(飲物付)
主催 姿勢セラピスト 西村朱美さん
(KCSセンター千里浜なぎさ店)

◆オレンジカフェ
日時 11月16日(出) 10時～11時30分
参加費 飲物代分(個人負担)
主催 竹中由香里さん
◆千支(子)のちぎり絵教室
来年の千支、ねずみをちぎり
絵で作りました。

日時 11月16日(出) 13時～16時
※申込締切 11月9日(出)
受講料 2300円(飲物付)
主催 和紙ちぎり絵金沢サークル
◆ベビーマッサージ教室(2階)
日時 11月20日(水) 10時30分～12時
※申込締切 11月18日(月)
参加費 2000円
(飲物、オイル、防水シーツ付)

定員 8人
対象 1か月検診後～3歳前後
のお子さま&妊婦さん
持物 バスタオル
主催 山下愛さん(RTA指定
スクールIrie)

◆バレエ体験レッスン
日時 11月23日(出)、12月7日(出)
10時15分～11時
参加費 500円(飲物券付)
対象年齢 3歳～
服装 動きやすい服装



大崎区の獅子頭を新調

大崎区では、令和元年度宝くじコミュニティ助成事業により、祭礼用具の獅子頭を新調しました。

この助成事業は地域のコミュニティ活動の推進と健全な発展を図るためのものです。今回新調した獅子頭は、明治時代から続く区の祭礼行事の獅子舞に使用されます。

【問い合わせ先】総務課 Tel 283-1111

11月9日～15日は 秋季火災予防運動

※期間中は、朝7時と夜8時にサイレン吹鳴を行います。

全国統一標語「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

【3つの習慣】

- ① 寝たばこは、絶対しない。
- ② ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ② 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

10年たったら、とりカエル。

お宅の火災警報器の話です。




住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどにより火災を感知できなくなります。10年を目安に交換しましょう。

【問い合わせ先】 予防課 TEL 2 8 3 - 3 5 8 5

たき火は危険です！

空気が乾燥し、付近の枯れ草などに燃え移る事例が多く、周りの民家などに危害が及ぶなど大変危険です！

火気の取り扱いには十分注意しましょう。



かほく市国際交流員 グラフ・イレネの日独コラム

クリアス デイ

Grjaß dj!

Vol.50 「ドイツの州を一周③」

「グリアスディ！」とはバイエルン州の方言で親しみを込めた「こんにちは！」

ドイツと言えば、日本ではお城や食文化が知られていますが、どういう観光地があるでしょうか、全16州の名前をご存知ですか？今回は次の3州をご紹介します。

◆シュレースヴィヒ＝ホルシュタイン州：2つの海に挟まれた最北の州です。観光地として好まれるヘルゴランド島①には国内で一番大きい肉食動物ハイイロアザラシの営巣地があり、砂岩で形成された沿岸や色とりどりの家が並ぶ美しい港町の風景なども観賞できます。赤レンガの門や蔵の街並みが綺麗な町はリュベック市②です。特にマルツィパンという、アーモンドのお菓子の名産地として知られています。街中を歩いていると「モイン、モイン！」という北ドイツの可愛い朝の挨拶を耳にするかもしれません。

◆ニーダサクセン州：国内に標準ドイツ語の発祥地は存在しませんが、それに最も近い話し方をする地域と言えば当州です。ドイツ車のフォルクスワーゲンが生まれた場所でもあり、そのために誕生したヴォルフスブルク市③には今も工場があります。州の紋に描かれている馬とのつながりは現在も強く、ドイツ唯一の「朝廷乗馬学校」では公爵などが楽しんだ昔ならではの馬術が教えられています。9月ごろはエリカという花で紫色に染まる荒地、

リュネブルグ・ハイデを馬車に乗って楽しむこともできます。グリム童話に登場する「ハーメルンの笛吹男」の舞台、ハーメルン市④も実際に見に行けます。

◆ノルトライン＝ヴェストファーレン州：昔は鉱業が盛んな地域でしたので、ライン川に沿ってたくさんの市町があり、国内で一番人口が多いです。「第五の季節」と呼ばれるカーニバルが特に盛大に祝われていることが有名で、仮装者とユニークな手作りの山車で盛り上がるパレードは毎年ニュースになります。

アルトとケルシュというビールの種類が生まれた、デュッセルドルフ市⑤とケルン市⑥は古くからライン川に分けられているだけではなく、それぞれ美味しいビールの定義も違いますが、観光地としてもお互いにひけを取りません。

それでは、皆さんグーテ・ライゼ！（独：良い旅を！）

PFUブルーキャッツ ホームゲーム情報 2019-20 V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN

かほく市に本拠地を置く女子バレーボールチーム、PFUブルーキャッツのホームゲームが開催されます。2019-20シーズンは「REBIRTH～ゼロからのスタート～」をチームスローガンに掲げ、まずはファイナル8進出、そしてその先にある優勝を目指して戦います。迫力ある試合をぜひご覧ください。

日 時	対戦相手	会場
12月 7日(土) 15時	デンソーエアリービーズ	金沢市総合体育館
8日(日) 15時	NECレッドロケッツ	
12月 21日(土) 12時	トヨタ車体クインシーズ	いしかわ総合スポーツセンター

※12月7日(土)は東レアローズのホームゲームです ※弁当・軽食の出店予定あり
※最新情報は、随時ホームページ等でご確認ください

PFUブルーキャッツホームページ <https://www.pfu.fujitsu.com/bluecats/>

【問い合わせ先】 PFUブルーキャッツ事務局 TEL 2 8 3 - 8 0 0 8 (土日祝除く)

観戦チケットが割引されます！

下記の引換券を切り取り、試合当日にPFUブルーキャッツのチーム受付にてご提示ください。

＜チケット引換券＞
PFUブルーキャッツ
ホームゲーム

2階自由席 一般 1,000円
(通常2,000円の半額)
高校生500円、中学生250円(通常の半額)

※2019/12/7-8-21のいずれか有効
※引換券1枚につき1人のみ有効

＜チケット引換券＞
PFUブルーキャッツ
ホームゲーム

2階自由席 一般 1,000円
(通常2,000円の半額)
高校生500円、中学生250円(通常の半額)

※2019/12/7-8-21のいずれか有効
※引換券1枚につき1人のみ有効

＜チケット引換券＞
PFUブルーキャッツ
ホームゲーム

2階自由席 一般 1,000円
(通常2,000円の半額)
高校生500円、中学生250円(通常の半額)

※2019/12/7-8-21のいずれか有効
※引換券1枚につき1人のみ有効

＜チケット引換券＞
PFUブルーキャッツ
ホームゲーム

2階自由席 一般 1,000円
(通常2,000円の半額)
高校生500円、中学生250円(通常の半額)

※2019/12/7-8-21のいずれか有効
※引換券1枚につき1人のみ有効

一輪の花・楽しい花束

【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します。

No.14 (一社)石川県医療在宅ケア事業団 かほく高松訪問看護ステーション

対象者

- ・介護保険証・医療保険証をお持ちの方
- ・主治医が必要と認めた全ての方

「訪問看護ってなあに？」
病気や障害を持つ
た方々が安心して暮
らせるように、看護
師が自宅に訪問して
病状を観察し、主治
医の指示のもとに必
要な医療処置などを
します。在宅でのリ
ハビリテーションや
看取りケアも行って
います。

地域の皆さまや医
療機関の先生方、事
業所の方々に支えら
れ、今年開設20周年
を迎えることができ
ました。
今後とも利用者やご
家族の笑顔のお手伝
いができるようなス
テーションを目指し
ます。



所在地 高松ク 42 番地 1 Tel 281-3711

(高松産業文化センター 1 階)

分 類 訪問看護



笑顔あふれるチーム力

自慢のあれこれ！

かほく高松訪問看護ステーション
には「看護師さんの顔見に寄ったわ」
「ちよつと相談したいんだけど...」
などと立ち寄られる方もいらつしや
います。少しでも皆さまの安心に
繋がるとうれしです。



寄ったついでに
血圧測定中

あんたの顔見に来たよ

●○ かほく市障害者相談支援センターだより ○●

かほく市障害者相談支援センター 愛称「あおぞら」に決定！

10月1日に、かほく市障害者相談支援センターは1周年を迎えました。
開設1周年に合わせて、市民の皆さまに親しみを持っていただけるような
障害者相談支援センターの愛称を市内障害福祉事業所から募集しました。

由来：壮大な海・晴れわたる空のように、障害のある方を包み込んで
見守る拠点となるよう願いを込めています。

「あおぞら」は、市内にお住まいの障がいのある方（疑いのある方も含む）、
家族、近隣の方など、どんな障害でも障害者手帳の有無を問わず相談できる
場所ですので、お気軽にご相談ください。

〒929-1195 かほく市宇野気二 71 番地 2

あおぞら（障害者相談支援センター）

TEL：283-8890 FAX：283-4097



市内の放課後等デイサービスに通う
こどもたちの協力によって完成した看板

◆高松中・楽しく学んで表現力アップ！

9月30日(月)、高松中学校で吉本興業
の「ぶんぶんボウル」のよきさんと、
まーしさんを講師に招いて「表現力
アップ教室」を行いました。お二人は、
子どもの頃になったかかった職業や、芸
人を志したきっかけ、芸人になってか
らのやりがいや苦労など、喜怒哀楽に
満ちたさまざまな話をされました。



みんなで早口言葉のリレーに挑戦！



大きな声で自己紹介

そんな経験を通して、自分の芸に磨
きをかけ力をつけることができたり、
周りの人から学んだり、何気なく支え
てくれていた人たちに感謝することが
できるようになったと、笑いを交えて
生徒たちに伝えてくれました。
その後、人前で話すにあたって、ス
テージから会場の一番後ろの壁に届く
ように声を出すことや、自分の話に反
応良く聞いてくれるお客さんを見つ
けることでポジティブに舞台で話ができ
ることなど、表現力アップの極意をア
ドバイスしていただきました。

◆ジュニアボランティアサークル活動

各中学校には、かほく市社会福祉
協議会が主催するジュニアボラン
ティアサークルがあります。
河北台中学校の「myan（みゃ
ん）」は、平成29年度に設立され、今
に至るまで多くのボランティア活動
を行っています。
今年8月には、七塚子ども会の活
動に初めて参加し、小学生の指導や
お世話、育成委員のお手伝いなどを
しました。「大人たちが気付かない
ことにも気付いてくれる」「中学生が
参加してくれて子どもたちも楽しそ
う！」と育成委員からの評判も上々



みんなで協力してテントを張りました

◆高松小・折り紙教室を開催

9月24日(火)、30日(月)の
お昼休みに高松小学校
児童の希望者およそ65
人が折り紙をしました。
地域に住む一宮百合子
さんと山口外美さんに
講師をしてもらい、茶色
や薄い茶色の折り紙を
使って、今年の干支・い
のししを折りました。
低学年の児童には難
しいところも講師の方
や高学年が教え、みな
とても上手に作るこ



ができました。
「学校に一つでも楽し
いことが増えるといい
な」と昨年度から始めら
れました。毎年の恒例
行事となりそうです。
丁寧に教えてもらいま

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！～

宇ノ気小・宇ノ気中 ボランティア 荒木千佳子 さん

小学校で2年前から絵本の読み聞か
せをしています。それまでは縁が無かつ
たけど、おかげで楽しい絵本を選び、
孫に読んであげることができました。



11月のカレンダー



日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	金	
2日	土	○吹きガラス中級コース、クリスマスツリー作り：ガラス細工体験【要予約】（エコみらい河北）
3日	日	【文化の日】自由と平和を愛し、文化をすすめる。 ○秋季火災防ぎょ合同訓練（8:45、大海交流センター周辺） ○古紙類・古着類拠点回収（9:00～12:00、リサイクルプラザ） ○KAHOKU MUSIC FES.2019（13:00、イオンモールかほく） ○禅文化体験会（16:30、哲学館）
4日	月	振替休日 ○中央図書館臨時休館（～11日）
5日	火	
6日	水	○姉妹都市交流メスキルヒ市青少年訪問団受入（～14日）
7日	木	
8日	金	○シルバー人材センター入会説明会（14:00、高松北会館）
9日	土	○秋季全国火災予防運動（～15日） ○寸心読書会⑥（13:30、哲学館） ○はんこ作り：サンドブラスト体験教室【要予約】（エコみらい河北）
10日	日	○かほく四季まつり～かにカニ合戦～海の幸・山の幸まつり（9:00～13:00、七塚生涯学習センター〔中央図書館〕駐車場） ○第1回哲学入門講座（13:30、哲学館） ○クリスマスツリー作り：ガラス細工体験【要予約】（エコみらい河北）
11日	月	
12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）
13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）
14日	木	○心配ごと相談（13:30～16:00、障害者相談支援センター）
15日	金	
16日	土	○市民大学校「かほくマチあるき～地域を学ぶワークショップ～」（10:00、宇ノ気生涯学習センター） ○企画展関連講座①（13:30、哲学館） ○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）
17日	日	○古紙類・古着類拠点回収（9:00～12:00、リサイクルプラザ）
18日	月	
19日	火	
20日	水	
21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）
22日	金	
23日	土	【勤労感謝の日】勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。 ○第99回河北潟一周駅伝競走大会（8:00開会式、河北郡市各会場） ○ガラスモザイクアート：ピンのかけら工作【要予約】（エコみらい河北）
24日	日	○第2回かほく市民交流スポレクサーキット大会第2戦 室内ペタンク競技会（8:30開会式、河北台健民体育館）
25日	月	
26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）
27日	水	
28日	木	○心配ごと相談（13:30～16:00、障害者相談支援センター）
29日	金	
30日	土	○企画展関連講座②（13:30、哲学館）
12月1日	日	○古紙類・古着類拠点回収（9:00～12:00、リサイクルプラザ） ○鏡もち作り：ガラス細工体験【要予約】（エコみらい河北）
2日	月	○国民健康保険税 第7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）
5日	木	○市議会 総務建設常任委員会・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）

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）

11月3日(日)

上島クリニック（婦・産・内）

（津幡町清水ア 20 TEL 289-2233）

紺井医院（内・小）

（内灘町緑台 1 - 7 TEL 238-1277）

11月4日(月)

山田耳鼻咽喉科医院

（津幡町津幡口 5 - 10 TEL 288-2084）

はせがわクリニック（内・消・外）

（かほく市内日角 4 - 12 TEL 283-6611）

11月10日(月)

石倉クリニック（形成外科・皮）

（津幡町北中条 6 - 73 TEL 289-7767）

なかお医院（内）

（かほく市七窪ハ 17 - 6 TEL 283-6655）

11月17日(日)

さいとうクリニック（皮・形成）

（津幡町潟端 371 - 1 TEL 288-4540）

久保医院（内・小）

（かほく市宇野気ヌ 183 - 1 TEL 283-0017）

11月23日(土)

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）

11月24日(日)

由雄クリニック（内・循）

（津幡町横浜は 50 - 6 TEL 288-8584）

らいふクリニック（内）

（かほく市白尾口 32 - 1 TEL 283-6200）

12月1日(日)

たなべ眼科医院

（津幡町北中条 8 - 57 - 1 TEL 289-6340）

北谷クリニック（消・外・小・内）

（かほく市高松ア 1 - 1 TEL 281-8801）

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— 10月24日現在

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

【問い合わせ先】防災環境対策課 TEL 283-7124

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②「食」を通して健康の基礎をつくります
実践項目7 安全な食べ物を選ぶ力を身につけましょう

食品を選ぶときに皆さんは何を基準に選んでいますか？
食品には表示義務があり、健康な食生活を送るための目安として大変役立ちます。食品表示があることで、原産地をはじめ、原材料名や保存方法等を知ることができます。加工品では栄養成分表示もあり、エネルギーや脂質の量、塩分量等も知ることができます。

1日にどれだけのカロリーが自分に必要なかを知り、上手に食品表示を活用できるといいですね。



1日に必要なエネルギー量の目安
（身体活動レベル「ふつう」の場合）

年齢	男性	女性
18～29歳	2,650kcal	1,950kcal
30～49歳		2,000kcal
50～69歳		1,900kcal
70歳以上	2,200kcal	1,750kcal

※「ふつう」：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤、買い物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
（日本人の食事摂取基準〔2015年版〕）



任務 mission うのけ幼稚園の「オリジナルお昼ごはん」を探れ！

11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、日本の四季の中で生まれた様々な食に関する習わしが高く評価されました。「和食の日」は、季節の移ろい、食材の持ち味、1年を通した行事、1汁3菜の食事スタイル等を次世代へ継承していこうという働きです。



旬の食べ物はおいしいね

幼稚園では、季節を感じる旬の食材の使用はもちろん、主菜・副菜によるバランスも考慮しながら、お子さんの大好きなメニューやお子さん自身が選んで考えたオリジナルメニューを実施しています。また、季節の行事もみんなで楽しんでいきます。

うのけ幼稚園のイチオシ！【松風焼き】



松風焼きは羽子板の形が「末広」を表し、裏に何もなかったことから「隠し事がない正直者」として縁起が良いとされています。昔から伝えられている日本料理には意味や由来があるものも多く、調べてみるのも楽しいですよ。今回は、ひき肉を使いましたが、魚のすり身を使用しても美味しくいただけるメニューです。おせちにもおすすめの1品です。

材料【6人分】		調味料	作り方	
玉ねぎ	65g		みそ	大さじ1
にんじん	30g		砂糖	小さじ2.5
鶏ひき肉	120g		酒	小さじ1
豚ひき肉	60g		しょうゆ	小さじ0.5
卵	35g		油	小さじ1.5
片栗粉	30g		ゴマ	小さじ2

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！

かほくチャンネル

11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

令和元年度 かほく市敬老会（高松地区）

市内3会場で開催された敬老会のうち、高松地区の様子を、ステージイベントや来場者のお元気なインタビューを中心にお届けします。



令和元年度 かほく市生涯学習フェスティバル

10月26日、27日の2日間にわたって、河北台中学校周辺を会場に開催された生涯学習フェスティバル。芸能発表ステージを中心にその様子をお届けします！



ライトプラン加入世帯で使用料(1,100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9月30日現在）

男性	17,313人（+9）
女性	18,236人（+8）
合計	35,549人（+17）
世帯数	13,275世帯（+3）

※カッコ内は前月比

スポーツの秋です。先月に続いてVリーグの観戦チケット割引（26%）があります。ぜひご利用ください。先日ドラフト会議では、星陵バッテリーが二人揃ってプロに入ることに、これからの活躍が非常に楽しみです。▼ついでに、あいなく「寒い」に変わって、早くも冬の訪れを感じています。インフルエンザが流行する季節です。で、手洗い・うがいなどを励行して、しっかり予防しましょう。（菊田）

実りの秋・食欲の秋を迎えました。先日、かほくくりや青首だいこん等秋の味覚がたくさん入った豚汁を作り、美味しくいただきました。皆さんもかほく市の自然と秋の味覚をぜひ満喫してくださいね。▼広報を毎月楽しみにしていますと心暖まるメールをいただきました。広報担当としてこんなうれしい言葉はありません。今後ともご愛顧のほどよろしくお願いします。（本出）

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） 11/26、12/3、13 第4回
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） かほく市議会 定例会（生中継） （詳細時間は未定）
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） 11/29（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6局について4K放送を開始しています。

NHK BS4K、BS日テレ4K、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）