



## もっと学びたいな ふるさと かほく



### 主な 内容

行ってみよう!かほくふるさと展示室	・・・ 2
(仮称)かほく市総合体育館整備基本計画	・・・ 4
まちの話	・・・ 6
かほく市からのお知らせ	・・・ 10
くらしの情報	・・・ 22
かほくチャンネル番組ガイド	・・・ 32

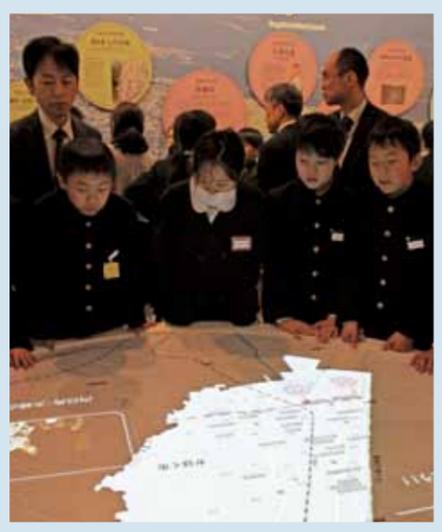
### かほく市って、いいね!

外日角小学校5年生52人が展示室の見学に訪れました。職員の解説に、真剣な表情で見入っていました。

【 photo : かほくふるさと展示室にて(関連記事:2、3ページ) 】

## D. プロジェクションマッピング

市内の名所や祭りに関する写真や映像、かほく市の変遷を投影し、紹介・解説しています。



# かほくふるさと展示室



### 利用案内

#### かほくふるさと展示室

うみっこらんど七塚  
 (「海と渚の博物館」内)

【所在地】かほく市白尾ム1-3

【開館時間】9時～17時

【休館日】月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始

【入場料】無料 ※海と渚の博物館は有料(大人200円、小中高生100円)

【問い合わせ先】うみっこらんど七塚(Tel.283-8880)

※展示内容については、スポーツ文化課(Tel.283-7135)まで



みんなで来てね!



海と渚の博物館

## B. かほく市の偉人たち

著名な人物の紹介と、それぞれの人物が生きた時代に日本でどのような出来事があったかを年表で展示しています。



## C. かほく市の文化財

市内の主な文化財の紹介や遺跡の出土品や古文書などを展示しています。

チェック!

見どころとして、出土品の中に「笑顔」のように見えるものがあります。ぜひ、探してみてください。



スポーツ文化課 増永主事

うみっこらんど七塚「海と渚の博物館」にふるさと学習の情報発信の場として「かほくふるさと展示室」が1月15日にオープンしました。各コーナーについてご紹介します。

# かほくふるさと展示室

行ってみよう!

## A. かほく市ってこんなまち

市の概要、地勢、主な産業や交流都市の状況を説明したタペストリーを展示しています。



### ③ 整備方針

#### 1. すべての市民がスポーツの魅力を感じることができる施設

子育て世代から高齢者、障がい者にいたるまで、すべての市民が日常的に安全かつ快適にスポーツを楽しむことができる施設、地域のスポーツ団体のニーズに応える施設とし、機能の充実を図ります。



#### 2. スポーツによる交流・にぎわい創出の核となる施設

「みるスポーツ」「ささえるスポーツ」の機会を提供して、地域に密着し、貢献するトップスポーツチームを支援します。スポーツ観戦を通じた市民としての一体感の醸成を図り、地域の活性化につなげます。



#### 3. 持続可能で未来につなげる施設

ランニングコストの抑制、将来にわたるコスト削減を図るなど管理運営の効率化を求め、民間活力の導入を進めます。

### ④ 主な導入機能

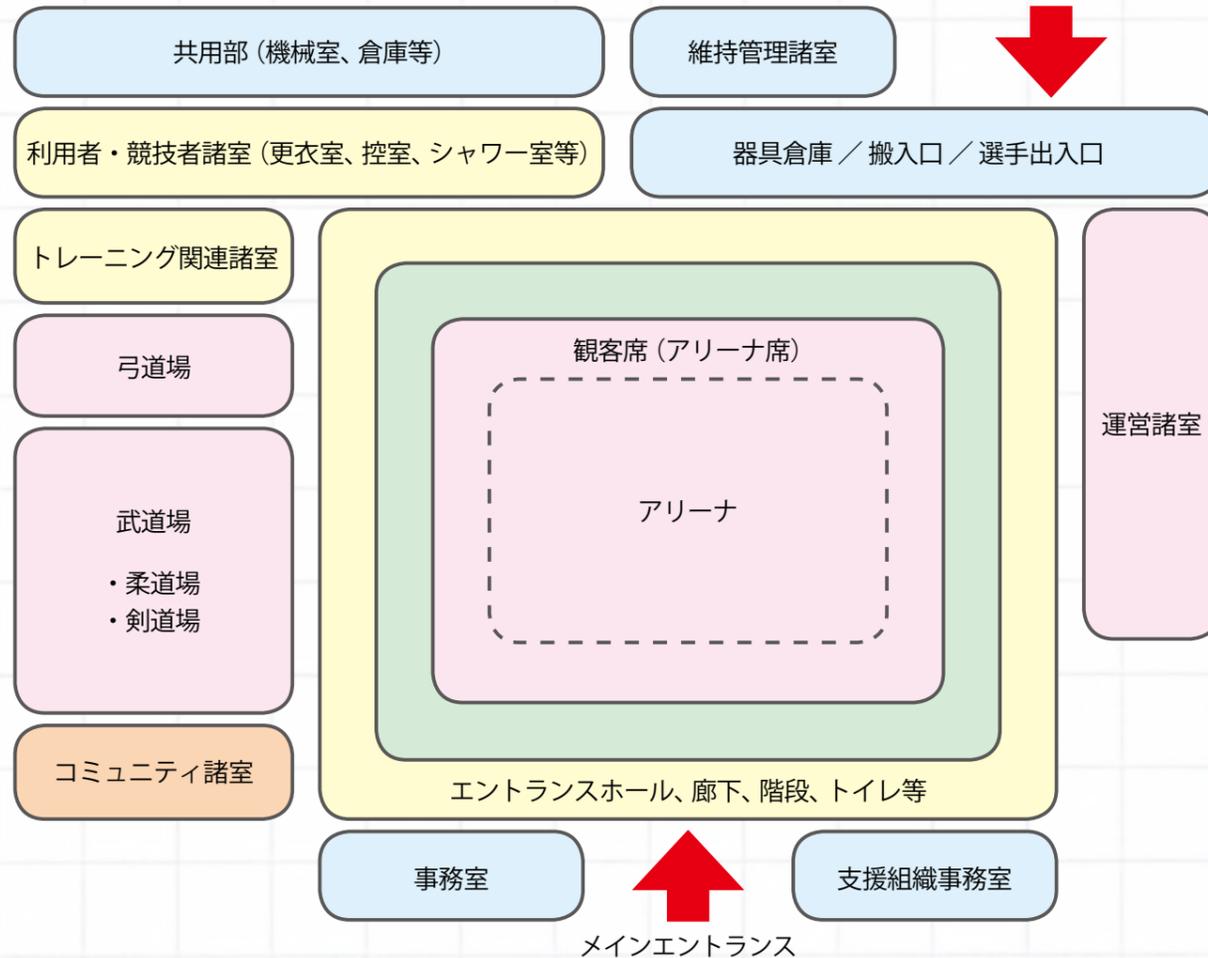
面積：延床面積 8,800㎡、アリーナ面積 38m×57m

観客席：固定席 約 1,300席、アリーナ席（仮設） 約 1,200席

武道場：柔道場と剣道場を兼用で配置し、柔剣道場3面を整備

- 施設運営管理ゾーン
- 共用ゾーン
- 競技ゾーン
- 観戦ゾーン
- コミュニティゾーン

バックヤードエントランス



※本計画は現時点での概要につき、内容やイメージについては、今後変更となる可能性があります

【問い合わせ先】スポーツ文化課 Tel 2 8 3 - 7 1 3 5

## （仮称）かほく市総合体育館整備基本計画を策定

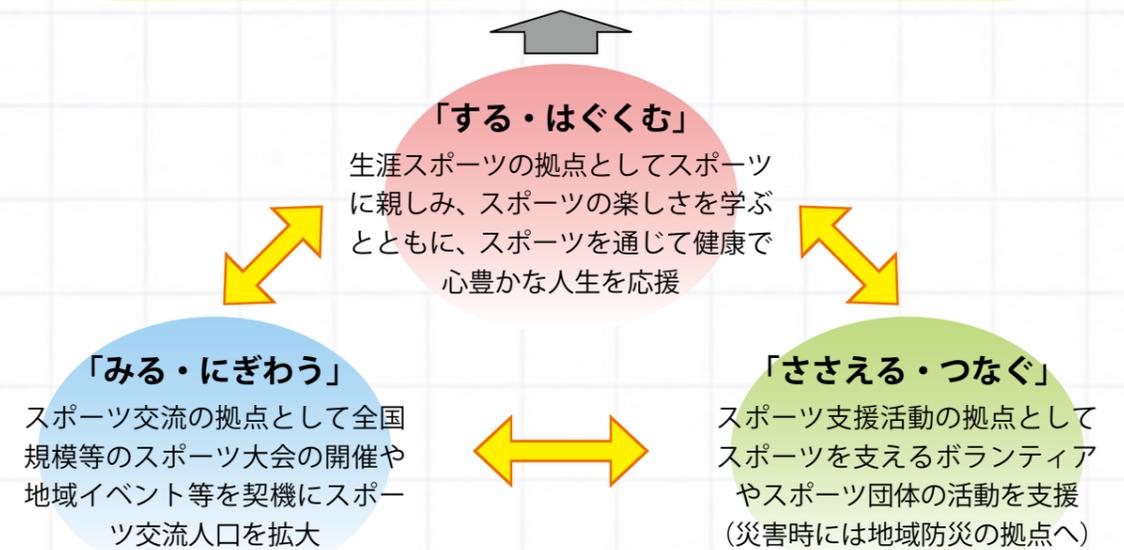
かほく市では、2023年（令和5年）秋の完成に向けて、（仮称）かほく市総合体育館整備事業を進めています。本事業は、スポーツの無限の可能性を全ての市民と共有し「新たなスポーツ文化の拠点」として、スポーツを「する」ことでの楽しさ・喜び、「みる」ことでの感動、「ささえる」ことで人々に共感を与えることを実現する施設として整備することを目的としています。

また、建設から約40年が経過して老朽化が進む河北台健民体育館、七塚武道館、高松弓道場、宇ノ気弓道場を集約することにより、今後想定される各施設の改築・改修費の削減と維持管理費の抑制を図ります。

### ① 基本コンセプト

スポーツの素晴らしさを実感できる新たなスポーツ文化の拠点

— スポーツによる賑わいと活力のあるまちの創造 —



### ② 施設整備イメージ



## 「次代の親育て事業」講演会を開催 1/21

少子化対策の一環として市内3中学校の1年生を対象に「次代の親育て事業」の講演会を、各中学校で開催しました。

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

かわいいイラストを描きながらの子育ての実体験を踏まえたお話や好きなことがある人の心の強さ、夢を抱くことの大切さを聞いて学び、生徒たちは将来のライフデザインを考えるきっかけになりました。



イラストを描きながら講演する高野さん



生徒からの質問も受けました



うちたかMAPで災害からお年寄りを守ります

## 第16回 小学生のぼうさい探検隊マップコンクール 「防災担当大臣賞」受賞

1/25

一般社団法人日本損害保険協会主催の上記コンクールにおいて、全国の小学校・子ども会など594団体から2,541作品が寄せられ、内高松子ども会（高松支部）の作品「うちたかMAP」が防災担当大臣賞を受賞しました。

1月27日には、市長室で受賞報告会が行われ、児童たちは「頑張って作製したマップが評価されて嬉しい」と話していました。

## 子ども会七塚支部 カルタ大会 1/26

七塚健康福祉センターでカルタ大会（百人一首）が開催され、子ども会七塚支部から16チーム73人が参加しました。子ども会では、役員が昨年12月中旬から学校の昼休み時間や希望する子ども会へ出張し、練習を指導してきました。参加した児童からは「楽しかった」「もっとやりたかった」との声も聞かれました。



読まれた札を真剣に探す子どもたち

### 【団体】

優勝 みどりB（松浜）  
準優勝 木津よつばA（木津）  
第3位 はまなすA（浜北）

### 【個人】

優勝 星名優吾（松浜）  
準優勝 小林楓愛（松浜）  
第3位 田丸徹（白尾）、赤井彩姫（秋浜）

## 北部交流ゾーン振興ビジョン研究会が市長に提言 1/17

かほく市北部交流ゾーン振興ビジョン研究会は、商工会、観光物産協会、農業委員会、高松ぶどう生産組合、JA石川かほく、町会区長会、県立看護大等の代表者で構成され、北部エリアの更なる賑わい創出策を検討しています。

この日は種本博会長と委員5人が出席し、調査研究成果の報告と提言を行いました。

種本会長からは「交流・賑わい創出の施策として、観光農園や体験型農園、豊かな自然を活かしたアウトドアスポーツ



種本会長から油野市長へ提言書が手渡されました



研究会メンバーと油野市長

事業の実施に関する意見が多く挙げられた」との報告があり「実現に向け、地域交流拠点施設である『道の駅高松』を中心にさらなる機能強化を図り、展開していくことが望ましい」との提言がありました。

油野市長は、研究会メンバーを労うとともに「事業実現に向け、今後も皆さまにご協力をいただきながら、できることから一つひとつ確実に積み上げて参りたい」と述べました。

市では今後、事業の実現に向けたワーキングチームを組織し、ブドウや柿の新たな特産品開発やマリンスポーツの体験事業などの試行に取り組みます。



放水する消防隊員

## 文化財防火デー火災防御合同訓練 1/19

市消防本部と消防団が森地区の長楽寺とその周辺で文化財防火デー火災防御合同訓練を実施しました。

昨年4月のパリのノートルダム大聖堂、10月の那覇市の首里城の火災で歴史的建築物が失われたことは記憶に新しく、今回は「長楽寺で落雷による出火。強風にあおられ、市指定文化財を保管する近隣住宅に延焼の危険あり。消火栓は断水で使用不能」との想定で、貴重な文化財等を火災から守るため、条件の悪い状況下での円滑な連携を再確認しました。

## 図書館ボランティア養成講座①を開催 1/19

中央図書館では、さまざまなボランティア活動について知識や技術を習得することで、図書館の新たな魅力を感じてもらうため、ボランティア養成講座を開催しています。

第1回目は、はるかぜ文庫主宰の中橋範子さんを講師にお招きし、実演を交えながらおはなし会に欠かせない「小物づくり」を教えていただきました。

カラー軍手やフェルト生地、綿等を使って可愛い子リスを完成させた19人の参加者の中には、すぐにでもおはなし会や家庭で活用したいという声もありました。



楽しそうに取り組む参加者

## みそ作り体験

2/4

かほく市農業委員会が地産地消事業の一環として、女性農業委員・推進委員による「みそ作り体験」をほのぼの健康館で行いました。女性農業委員の中村美枝子さん、塚本晴美さん、推進委員の白江明子さんが講師となり、15人の参加者が伝統的な保存食のみそ作りにチャレンジしました。作ったみそは、約10か月寝かせて、ようやく食べることができます。

参加者の皆さんは、時間をかけて完成するみその味を楽しみにしていました。



美味しいみそになる日が待ち遠しいです



## 自衛隊入隊予定者激励会

2/5

自衛隊入隊予定者激励会が市役所で行われました。自衛隊の採用試験に合格した方たちの前途を祝福し、油野市長をはじめ小川自衛隊石川地方協力本部長、市内自衛官募集相談員らが激励の言葉を送りました。

その言葉に対して、入隊予定者を代表し、田丸さんが「私たちのためにこの様な激励会を開いていただき、心から感謝を申し上げます。幾多の困難にぶつかり悩むことが多々あっても、それらにくじける事なく頑張っまいます。」とお礼と決意を述べました。

(前列左から) 小川 康祐本部長、藤ヶ谷 崇照さん、田丸 彰人さん、油野市長  
(後列左から) 高野 賢一金沢募集案内所長と市内自衛隊募集相談員の皆さん

## 子ども会宇ノ気支部 親子卓球大会

2/9

金津体育館で親子卓球大会が開催され、親子合わせて90人が参加しました。選手は、大会にむけて、地元の集会場などで練習したり経験者に教えてもらったりして大会に臨みました。親子や子ども会メンバーの声援が飛び交う中、楽しみながらプレーしていました。

結果は次のとおりです。



団体の部優勝の横山Aチームの皆さん

### 【団体】

- 優勝 横山A
- 準優勝 森子ども会
- 第3位 横山B、七窪友情

### 【個人】部門別の優勝者

- |        |    |             |
|--------|----|-------------|
| 小学4年の部 | 男子 | 細井 康作 (森)   |
|        | 女子 | 田中 優羽 (上田名) |
| 小学5年の部 | 男子 | 木下 瑠 (横山)   |
|        | 女子 | 竹内 美結 (内日角) |
| 小学6年の部 | 男子 | 虎谷 翼 (向野)   |
|        | 女子 | 田中 亜胡 (横山)  |
| 一般の部   | 男子 | 杉田 賢 (向野)   |
|        | 女子 | 寺西 悦子 (横山)  |

## 第16回かほく市立志式

1/31

河北台中学校講堂で市内3中学校の2年生316人を対象に、第16回かほく市立志式が挙行されました。油野市長が「それぞれの夢や目標の実現に向かい、失敗をおそれることなく、前向きに頑張ってもらいたい」と式辞を述べると、生徒を代表して河北台中学校の表宙さんが「将来の夢や目標は異なっても、誰もが今日打ち立てた『志』を忘れず、『夢』に向かって強く歩いていく」と誓いの言葉を述べました。



生徒を代表して誓いの言葉を述べる  
表宙さん (河北台中学校)

その後、各中学校の代表生徒による立志を迎えての意見発表が行われました。

式後の記念講演会では、地元企業である株式会社富士通 | Tプロダクツ (笠島) の高田敏彦さん (事業支援総括部長) が「今後の活躍に向けて心がけてほしいこと」と題し、計算能力世界一を目指すスーパーコンピュータ「富岳」の製造に携わる社員の皆さんを代表し、これからの学校生活や将来の進路に向けての心がけ等について講演しました。

○意見発表者は次のみなさんです。



岩田 紗悠梨さん  
(高松中学校)

「Charity (チャリティー)」



南 良太さん  
(河北台中学校)

「将来の目標について」



宮谷 美羽さん  
(宇ノ気中学校)

「誰かの変わる理由に」

## 手話による防災人形劇公演

2/1

かほく市手話言語啓発事業としてデフ・パペットシアター・ひとみを招いて「稲むらの火」の公演を石川県立看護大学講堂で開催しました。

手話による防災人形劇では、ろう者が手話で語る場面で声優が手話を声で伝え、聞こえる人も聞こえない人も理解できる工夫がされていました。

また、津波や地震などが起こった時の防災について考えさせられ、災害時に聞こえない方がどのようなことに困るかなども学ぶことができました。



津波から逃れ助かった村人たち

## 住民基本台帳閲覧状況を公表します

【問い合わせ先】  
市民生活課  
Tel 283-1116

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

### 1. 住民基本台帳法第11条第1項に基づく閲覧

No.	国または地方公共団体の機関の名称	請求事由概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
				地域	人数
1	自衛隊石川地方協力本部長	自衛官、自衛官候補生ならびに防衛大学校および防衛医科大学校学生募集に係る対象者抽出	2月13日～ 2月14日	市内全域	386

### 2. 住民基本台帳法第11条の2第1項に基づく閲覧

No.	閲覧者（受託者）	委託者	利用目的概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
					地域	人数
1	(株)日本エージェンシー	石川県知事	「子育てに関する県民意識調査」実施に係る対象者抽出	1月17日	市内全域	67
2	毎日新聞社北陸総局	毎日新聞社世論調査室	「第73回読書世論調査」実施に係る対象者抽出	5月22日	白尾	12
3	(株)日本リサーチセンター	日本銀行情報サービス局	「第79回生活意識に関するアンケート調査」実施に係る対象者抽出	6月6日	宇気内高松	15
4	一般財団法人北國総合研究所	一般財団法人北國総合研究所	「暮らしと経済に関する白書」作成に係る対象者抽出	8月8日	市内全域	30
5	一般財団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	「2020東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査（附帯調査：認知症）」実施に係る対象者抽出	10月31日	長柄町	16
6	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	「社会意識に関する世論調査」実施に係る対象者抽出	11月27日	外日角	27
7	一般社団法人輿論科学協会	総務省大臣官房総括審議官	「通信利用動向調査」実施に係る対象者抽出	12月10日	市内全域	174

## 市税に納め忘れはありませんか？

2月末で今年度の市税の通常納期が終わりました（特別徴収、随期を除く）。  
納期が過ぎたものについては督促状を送付していますが、それでも未納の場合には、納期内に納付している方との公正・公平性を守るために、財産調査や差押等の滞納処分を行わなければいけません。  
納め忘れがある方は、すぐに納付されるようお願いします。  
また、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ご連絡ください。

【問い合わせ先】税務課 収納対策室 Tel 283-7114

## かほく市長選挙（定数1人）

## かほく市議会議員補欠選挙（欠員1人）

投票日 3月22日（日）午前7時～午後8時 〈告示日 3月15日（日）〉

【問い合わせ先】市選挙管理委員会事務局 Tel 283-1111

### <投票できる人>

平成14年3月23日以前に生まれ、令和元年12月14日以前から本市の住民基本台帳に登録され、引き続き居住している方。

入場券をご持参の上、入場券に記載された投票所で投票してください。入場券は告示日後に郵送します。

投票区	投票所	投票区	投票所
第1投票区	中町会館 集会室	第11投票区	かほく市立しらゆりこども園 遊戯室
第2投票区	北新町会館 集会室	第12投票区	かほく市立新化こども園 遊戯室
第3投票区	かほく市立高松こども園 遊戯室	第13投票区	かほく市宇ノ気体育センター 体育館
第4投票区	かほく市大海交流センター 多目的ホール	第14投票区	かほく市指江公民館 講堂
第5投票区	中沼集会所 集会室	第15投票区	かほく市大崎区民会館 集会場
第6投票区	かほく市高松産業文化センター 大ホール	第16投票区	かほく市よこやま研修館 大研修室
第7投票区	かほく市木津公民館 大ホール	第17投票区	かほく市上田名公民館 講堂
第8投票区	かほく市立はまなすこども園 遊戯室	第18投票区	かほく市七塚公民館 会議室
第9投票区	かほく市七塚健康福祉センター 多目的ホール	第19投票区	かほく市内日角多目的研修集会施設 集会室
第10投票区	かほく市立外日角小学校 体育館		

### 【期日前投票期間】

当日、仕事や旅行などで投票できない人は、期日前投票ができます。

**3月16日（月）～3月21日（土）午前8時30分～午後8時**

期日前投票は、次の3か所の投票所で行われますので、入場券をご持参の上、いずれかの投票所で投票してください。また、入場券の裏面を期日前投票の宣誓書兼請求書として利用できます。あらかじめ必要事項を記入して持参すると、受付が早く済みます。

### <期日前投票所>

- ・かほく市高松産業文化センター 1階 中ホール
- ・かほく市七塚健康福祉センター 1階 集会室
- ・かほく市議会庁舎 1階 第1会議室（市役所隣）

### 【開票所と開票時間】

かほく市役所 東フロア2階 大集会室  
3月22日（日）午後9時から

### 【選挙公報】

配達地域指定郵便を利用し、市内全戸（事業所等を含む）に配布します。



## こんなときは必要です 国民健康保険の届出について

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel 283-7123

◆ 次のようなときは、忘れずに届出をしてください。

	こんなときは、14日以内に届出を	届出に必要なもの
加入するとき 国民健康保険に	他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書、印鑑、個人番号カード等 ※
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた（家族の健康保険の被扶養者でなくなった）日付のわかる証明書、印鑑、個人番号カード等 ※
	家族の健康保険の被扶養者でなくなったとき	
	子どもが生まれたとき	被保険者証、印鑑、個人番号カード等 ※
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑、個人番号カード等 ※
	外国籍の人が加入するとき	在留カード、個人番号カード等 ※
やめるとき 国民健康保険を	他の市区町村へ転出するとき	被保険者証、印鑑、個人番号カード等 ※
	職場の健康保険に加入したとき	被保険者証、加入した健康保険の被保険者証（未交付の場合は加入したことを証明するもの）、印鑑、個人番号カード等 ※
	家族の健康保険の被扶養者になったとき	
	死亡したとき	被保険者証、会葬礼状等（喪主の確認できるもの）、印鑑、個人番号カード等 ※
	生活保護を受けるようになったとき	被保険者証、保護開始決定通知書、印鑑、個人番号カード等 ※
	外国籍の人がやめるとき	在留カード、保険証個人番号カード等 ※
その他	住所、世帯主、氏名等が変わったとき	被保険者証、印鑑、個人番号カード等 ※
	修学のため別の住所を定めるとき	被保険者証、合格通知書・在学証明書・学生証等、印鑑、個人番号カード等 ※
	被保険者証をなくしたとき	身分証明書、印鑑、個人番号カード等 ※

○ 75歳到達により、後期高齢者医療制度へ移行する方の届出は不要です。

○ **社会保険に加入または脱退したときは、職場から国民健康保険には連絡がありませんので、ご自身で忘れずに手続きをしてください。**

### ※ 届け出に必要な「個人番号カード等」について

届出書や申請書に個人番号（マイナンバー）の記載と本人確認が必要となります。「世帯主」の個人番号とそれぞれの「対象となる方」の両方の個人番号が必要です。（国民健康保険に関する届出や申請は世帯主が行う必要があります）



#### ◎ 個人番号カードをお持ちの方

- 個人番号カード（個人番号の確認と本人確認ができます）

#### ◎ 個人番号カードをお持ちでない方

- 個人番号の通知カード（個人番号確認のため）
- 運転免許証等の顔写真付公的証明書を1点または保険証や年金手帳等の官公署発行物を2点（本人確認のため）

## 医療費の抑制にご協力ください 使っていますか？ジェネリック医薬品

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel 283-7123

国・県では、増加する医療費の抑制を図るため、医療費の適正化を総合的かつ計画的に推進する医療費適正化計画を定めています。

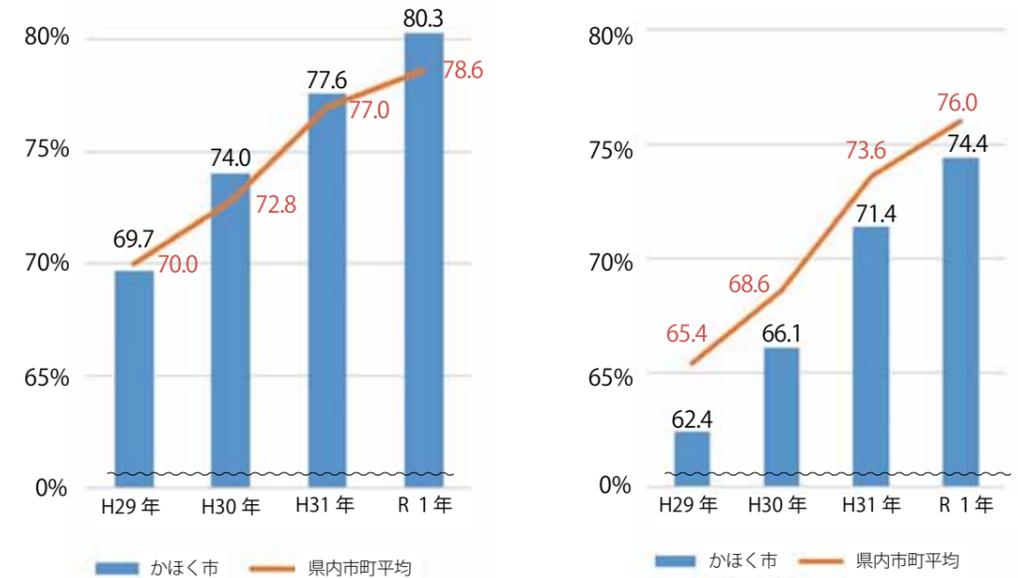
現在、第3期の計画期間中（2018年度から2023年度までの6か年）で、これまでの取組目標「特定健診等の実施率の向上」に加え、新たに「糖尿病の重症化予防の取組」「後発医薬品使用推進」「医薬品の適正使用（重複投薬・多剤投与の適正化）」などが追加されています。

### 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用状況

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許期間満了後に、有効成分・用法・効能が同等の医薬品として厚生労働省が認可し、製造・販売された新薬より安価な薬です。

平成29年6月の閣議決定で「令和2年9月までに後発医薬品の使用割合を80%とし、できる限り早期に達成できるよう、さらなる使用促進策を検討する。」と定められました。かほく市の使用割合は（図1、2）のとおり順調に上昇しています。

### 〈ジェネリック医薬品使用率〉



（図1） 国民健康保険

（図2） 後期高齢者医療保険

### こんなにお得です！ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は先発医薬品の7割の価格から発売されます。ジェネリック医薬品に替えることで薬代が大幅に節約できます。特に糖尿病など、長期間にわたり薬を飲み続けなければならない慢性的な疾患には、ジェネリック医薬品がおすすめです。薬の種類によっては、価格は新薬の半分程度になるので、無理せず投薬治療を続けることができます。

### 医療費適正化にも貢献

少子高齢化社会となった現在、医療費の高騰が国の財政を圧迫しています。ジェネリック医薬品を使うことは、家計の負担を軽くするだけでなく、医療費抑制の一端を担うことにもなります。重複受診・頻回受診は控えましょう！

## 接種期限がせまっています！ 予防接種について



【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel283-1117

### 子どもの予防接種はお済みですか？

#### ◆麻疹風しん予防接種（MR）

I期：1歳まで無料

II期：年長児（令和2年3月31日まで接種券は有効です）

#### ◆ジフテリア・破傷風予防接種（二種混合）

11歳になった方へ接種券をお送りしています。13歳になる前日まで有効ですので、早めに接種しましょう。

#### ◆就学に向けて、もう一度母子手帳を確認しましょう！

百日せき、ジフテリア、破傷風やポリオ、日本脳炎予防接種は90ヶ月（7歳6ヶ月）になる前日まで接種できます。まだ接種できていない予防接種があれば、就学前に済ませましょう。

### インフルエンザ任意予防接種費用の助成を申請される方へ

【対象者】 ① 満1歳以上～13歳未満の方は2回

② 13歳以上～高校3年生相当（平成13年4月2日以降生まれ）の方は1回

【申請方法】「接種済証（母子手帳でも可）」「領収書」「印鑑」「預金通帳」をお持ちのうえ、健康福祉課または高松・七塚サービスセンターで手続きを行ってください。

【助成額】 1,000円/回

【申請期間】 令和2年3月31日（火）まで（申請期間を過ぎる場合はお問い合わせください）

## マイナンバーカード交付専用 休日窓口を開設します

【問い合わせ先】  
市民生活課  
Tel283-1116

【日時】 3月15日（日）9時～12時

【場所】 市民生活課

※ 下記のものをご用意のうえ、**申請者本人がお越しください**

【取扱業務】 マイナンバーカードの交付 ※交付通知書（ハガキ）が届いている方に限ります

マイナンバーカード申請方法のご案内

電子証明書の更新（有効期限の3か月前から更新が可能です）

※**戸籍・住民票・印鑑証明書の交付、印鑑登録、住民異動等はできません**

【受取に必要なもの】 ・個人番号カード交付通知書（ハガキ）

・通知カード

・本人確認書類 顔写真付のもの（運転免許証、パスポート、身体障害者手帳等）は1点  
写真のないもの（各種保険証、キャッシュカード、年金手帳等）は2点

・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ回収します）

カード交付時に以下の暗証番号の設定を行いますので、あらかじめ用意しておくとう手続きがスムーズです。

① 署名用電子証明書：アルファベット（大文字）と数字が混在する6～16文字

※15歳未満は設定できません

② 利用者用電子証明書 ③ 住民基本台帳 ④ 券面事項入力補助：いずれも数字4桁

※ ②～④は同じ組み合わせでも可

【電子証明書の更新に必要なもの】 ・マイナンバーカード

・カード交付時に設定した暗証番号の控え

## いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！ いきいきステーションをご利用ください



【問い合わせ先】  
長寿介護課  
高齢福祉係  
Tel283-7150

いきいきステーションでは、下記の教室や相談などを開催しています。

3月5日の持ち寄りカフェは「相続・遺言に関するルールの変更点」や「遺言書」と「エンディングノート」の役割などについて勉強しましょう。

### 【3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	3日・10日・17日・31日	13時～15時
何でも健康相談	18日	
持ち寄りカフェ	5日・12日・19日・26日	
よろず介護相談	6日	

【電話】 285-2004

【携帯】 090-6495-0473

【メール】 ikiki-s-k@outlook.jp

【URL】 <https://ikiikisk.amebaownd.com/>

【開設日時】 毎週月・水・金曜日 9時～12時 毎週火・木曜日 9時～15時

## 高齢者支援センターだより 家族介護者教室を開催します

【申込・問い合わせ先】  
長寿介護課内  
高齢者支援センター  
Tel283-7150

今回は、認知症の方との無理のない付き合い方等をテーマに寸劇やミニ講話を企画しました。参加は無料です。皆さんの参加をお待ちしています。

【日時】 3月14日（土）10時～12時

【場所】 七塚生涯学習センター 2階 視聴覚講義室

【内容】 講演：知って得する！～認知症の方との無理のない付き合い方

講師：認知症キャラバン・メイト 他

【対象】 在宅で介護している方または介護や認知症に関心のある方

【申込締切】 3月10日（火）

## 犬・猫避妊手術費助成事業のご案内

【問い合わせ先】  
防災環境対策課  
Tel283-7124

かほく市では望まれない子犬・猫の出生を抑制するとともに、動物の保護及び管理について市民の意識の高揚を図るため、避妊手術を行った方に対し助成を行っています。

【助成対象】 市内に住所を有する者で、市内で飼われている犬・猫であること

※ 犬については、狂犬病予防法第4条に規定する登録を受けたものおよび同法第5条に規定する狂犬病予防注射を受けたものであること

【助成額】 1頭につき3,000円（手術費が3,000円を超えない場合は、その額）

【申請方法】 申請書・請求書・動物病院からもらった領収書を、防災環境対策課または各サービスセンターに提出してください。申請書および請求書の様式は、防災環境対策・各サービスセンター・市ホームページから入手できます。（市内の動物病院では、申請書のみ配付しています）

【注意点】 申請は手術を受けた日の属する年度の3月31日までに行ってください。



## お手元の消火器、疲労していませんか？ 老朽化消火器の回収について



【問い合わせ先】  
消防本部予防課  
Tel 283-3585

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

【回収日時】 3月15日(日) 10時～12時  
消防本部(内日角3-1)、高松分署(高松オ21-1)  
※ 専門業者が消火器の回収、販売を行います

### 【回収対象および留意事項】

- ① 容器外面に腐食の発生や変形が確認されるもの。  
(安全栓を抜かず、かつ、レバーを握らないこと)
- ② 住宅には消火器の設置義務はありませんが、交換の目安は製造から10年、住宅用の表示がある住宅用消

火器は製造から5年です。

- ③ 回収にかかる費用は、1本1,100円(税込)です。  
※ 新品1本購入(別料金)につき、1本の回収費用が無料となります  
※ 大型消火器の回収費用については別料金です  
今回の老朽化消火器の回収に伴い、これに便乗した不適正な消火器の点検や販売に注意してください。

**春季火災予防運動 3月20日～26日**

全国統一防火標語

『ひとつずつ いいね!で確認 火の用心』

※期間中は、朝7時と夜8時にサイレン吹鳴(防災行政無線)を行います。

## 小さな掛金・大きな補償 「スポーツ安全保険」のご案内



【問い合わせ先】  
スポーツ文化課  
Tel 283-7135

令和2年度のスポーツ安全保険の加入受付は3月2日からです。

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

また、急性心不全等の突然死に対して葬祭費用をお支払いして、団体が安心して活動できるように作られた、営利を目的としない互助共済的な補償制度です。万一来備えて、加入しましょう。

### 【加入区分・掛金・補償額】

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

※上記年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

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

### 【対象となる事故】

団体活動中の事故、経路往復中の事故

### 【受付期間】

令和2年3月2日から令和3年3月30日まで

### 【保険期間】

令和2年4月1日から令和3年3月31日まで

(4月1日以降の申し込みは、加入手続日の翌日から有効)

### 【問い合わせ先】

〒920-0355

金沢市稚日野町北222(公益財団法人 石川県体育協会内)  
公益財団法人スポーツ安全協会石川県支部 Tel 268-3100

または、お近くの市町(教育委員会)生涯スポーツ主管課まで

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

## ほ か歩く健康ウォーキング事業 「健康ポイント」の交換について



【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel 283-1117

令和元年度の「健康ポイント事業」の取り組みは全て終了しました。

貯まった健康ポイントは期間内に交換をお願いします。交換方法等は下記のとおりです。

WAONポイントへの交換期間 令和2年4月1日(水)～令和2年9月30日(水)

WAONポイントへの交換場所 「イオンモールかほく」のWAONステーション  
「ファミリーマート」のFamiポート(ポイント交換機)

※ 初めてWAONポイントに交換する場合は、事前に1,000円以上のチャージが必要となります。

チャージ・交換方法等はイオンかほく店内のサービスカウンターまたはインフォメーションにお尋ねください。

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

## 3月は自殺対策強化月間です 一人で悩まず相談してください



【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel 283-7120

3月は就職や転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、例年、自殺者が増加する傾向にあります。

あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いている…。毎日の生活の中で心の健康など、さまざまな問題で悩んでいませんか。ひとりで悩まず専門家や専門機関の相談窓口をご利用ください。

### 【こころの健康を保つために】

● ストレスはたまらないうちに対処しましょう

日常生活においてストレスは必ずあるものです。受けたストレスをため込まないようにすることが大切です。

▶ 毎日の小さないらだちごとに対しては → 自分にあったストレス解消をする、休養をとる

▶ 深刻な問題に対しては → 問題を整理して解決のための選択肢を考える  
→ 自分でどうにもならない時は、誰かに相談し一人で考えない

### 秘密厳守で相談できる窓口

	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康	かほく市健康福祉課 障害福祉係	283-7120	月～金曜日 8:30～17:15
	石川県こころの健康センター	238-5750	月～金曜日 8:30～17:15
	石川中央保健福祉センター	275-2250	月～金曜日 8:30～17:15
	金沢こころの電話	222-7556	月～金曜日 18:00～23:00 土曜日 15:00～23:00
多重債務・消費	かほく市消費生活センター	283-7144	月～金曜日 8:30～17:15
	石川県消費生活支援センター	267-6110 (3月30日から255-2120)	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30
いじめ	かほく市教育センター	283-7170	月～金曜日 8:30～17:15
	24時間いじめ相談テレホン	298-1699	24時間
DV	石川県中央児童相談所	223-9553	月～金曜日 8:30～17:45
	石川県女性相談支援センター	223-8655	月～金曜日 8:30～17:15



# 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）

## 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（託児有・要予約）  
10時～13時  
・3月17日（火）フェイシャルエステを体験しよう
- ☆ペアレントングプログラム事業（託児有・要予約）  
10時～12時  
・3月11日（水）乳児NP⑤  
・3月18日（水）乳児NP⑥
- ☆イベント  
・3月27日（金）双子ちゃん集まれ！ 10時～  
・4月 3日（金）にゃんたろうと一緒によろしくね！ 11時～
- ☆サークル活動  
・第2火曜日 11時～（ぱっころりん主催）  
親子体操とカーヴィーダンス（自由参加）  
・第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）



## 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  
・3月5日、12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  
・3月 3日（火）お店屋さんごっこ  
・3月10日（火）12・1・2・3月生まれのお誕生日会
- ☆英語で子育てサークル「Clover Kiss」（登録制）  
10時30分～12時  
・3月 6日（金）お店屋さんごっこ  
・3月13日（金）お別れパーティー



## 高松子育て支援センター ☎ 281-3582

- ☆ピヨちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！  
11時～11時30分  
・3月10日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）  
・3月11日（水）遊戯室であそぼう  
・3月18日（水）お別れお茶会（要予約）  
・3月24日（火）お誕生会  
・3月25日（水）朝ごはんっておいしいね（栄養士）  
・3月27日（金）えほんだいすき（図書館司書）



## 宇ノ気子育て支援センター ☎ 283-4320

- ☆うさちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！  
11時～11時30分  
・3月 6日（金）えほんだいすき（図書館司書）  
・3月10日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）  
・3月12日（木）わらべうたであそぼう（やまんば）  
・3月19日（木）お別れパーティー（要予約）  
・3月24日（火）お誕生会  
・3月28日（土）えほんの読み聞かせ（円グループ）



## 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  
・3月5日、12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  
・3月 9日（月）成長を記録しよう、身体測定  
2・3月誕生会（3月の体験はお休み）
- ☆子育て支援イベント（無料・要予約）  
・3月 4日（水）キーホルダー製作 10時30分～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 3月11日（水）・25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 3月 5日（木）  
対象 R元年11月 1日～11日生
- 1歳6か月児健診  
期日 3月26日（木）  
対象 H30年 8月11日～9月 8日生
- 3歳児健診  
期日 3月12日（木）  
対象 H28年11月11日～11月30日生



## 子どもの教室

- 受付 10時までに
- ごつくん教室（離乳食教室）要予約  
期日 3月19日（木）  
対象 R元年9月生
- はいはい教室（育児教室）  
期日 3月 5日（木）  
対象 R元年5月生
- ビーバー教室（虫歯予防教室）  
期日 3月26日（木）  
対象 H29年12月生



## お母さんの検診・教室

- 受付 10時までに
  - マタニティ教室 要予約  
期日 3月11日（水）「母親学級」  
対象 妊娠中期の妊婦
- ※出産予定日が令和2年6月～8月の方が対象です。



# みんな集まれ！児童館

## 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～）  
・3月 7日（土）牛乳パックでびっくり箱を作ろう  
・3月14日（土）自由工作  
・3月25日（水）スポーツ教室（要予約）  
・3月28日（土）、4月4日（土）プラ板工作

## 金津児童館 ☎ 285-1573

- ☆開館時間 月～金 13時～17時 / 土 9時～17時
- ☆イベント（13時～）  
・3月 7日（土）バドミントンしよう  
・3月14日（土）お茶会

## 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～）  
・3月14日（土）ニュースポーツで遊ぼう  
・3月21日（土）アイロンビーズ工作  
・3月28日（土）お茶会



## 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】  
・3月 7日（土）子ども楽器演奏体験会 ※10時30分～  
・3月14日（土）お茶会（要予約、先着10人）※14時～  
・3月25日（水）～27日（金）アイロンビーズ工作  
・3月21日（土）、28日（土）プラ板工作  
・3月30日（月）～4月3日（金）自由工作  
・4月 4日（土）プラ板工作

## 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30分～） 小学生以上が対象  
・3月14日（土）お茶会（要予約、先着8人）  
・3月27日（金）尾塩先生と遊ぼう

※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「新しい自分を見つけに図書館へ」

【休館日：2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)】  
 【開館時間：9時～19時 ※土・日曜・祝日は17時まで】

**3/22(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)

■中央図書館開館8周年記念事業■

◆朗読公演

時間 14時～15時(受付13時30分～)  
 場所 2階 視聴覚講義室  
 出演 音(おと)がたり 戸丸彰子氏(朗読)  
 池高志氏(演奏)

内容 100万回生きたねこほか

対象 小学生～大人  
 定員 60人(要申込・先着順・参加無料)

※中央図書館カウンターまたは電話で申込  
 ※市民大学の対象講座です(2単位)

◆アフタヌーンコンサート

時間 15時30分～16時  
 場所 1階 一般閲覧コーナー  
 出演 ボッサマリimba 亀井恵氏(マリimba)  
 今井亮太郎氏(ピアノ)

対象 どなたでも(申込不要)

※市民大学の対象講座です(1単位)

図書館ボランティア養成講座

ボランティア養成講座は、図書館活動に興味のある方ならどなたでも参加できます。

日時：3月8日(日) 14時～15時30分(受付13時30分～)

場所：2階 研修室

内容：絵本の読み聞かせ

講師：うつのみやかおり氏(絵本講師)

定員：30人(要申込・参加無料)

※中央図書館カウンターまたは電話で申込

※市民大学の対象講座です(3単位)

読書カフェ Vol.31

日時：3月15日(日) 10時～12時(受付9時30分～)

場所：2階 視聴覚講義室

課題本：センス・オブ・ワンダーを探して

福岡伸一・阿川佐和子 著(大和書房)

定員：16人(要申込・参加無料)

対象：課題本を読んだ方

※中央図書館カウンターまたは電話で申込

※市民大学の対象講座です(4単位)

グループ等	やまんば	英語	宮沢賢治を読む会
開催日	1・8・15・22・29	6・13・20・27	18
曜日	毎週日曜日	毎週金曜日	第3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

3月の図書館ボランティア		
日時(毎週火曜日)	3日・17日・31日 14時～	10日・24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

経を読む若き僧侶の声の良き師走半ばの姑十七回忌

暖冬は北陸ここにも及びて枝つき蜜柑里より貰ふ

星空のイブに生れしを思ひつつハンドベル奏でサロンに寿ぐ

山坂を越え来し老等声合はせ施設で唄ふ若き日の唄

名の知らぬ小鳥舞ひ来て寒の庭つくばひの水突つき飲みをり

パレードの路肩に並ぶ並ぶ警官の二万六千の緊張や如何に

藍深しゆるり春呼ぶ能登半島

家の味舌が覚えた蕪ずし

書き初めや泣いて仕上げた子をほめる

裂帛の気合荒磯の初稽古

春著着て粧ふ若さを羨しとも

忌を修し良き事願ひみくじ引く

嬉しそう一目で判る笑い皺

初詣みな善人の顔をして

賞味日を気にせず半額買い溜める

勲章が死と引き換えになる戦

俳句

高松 木津 外日角 新田茂外子

高松 板坂 静恵

高松 池田カズ子

高松 浅野美代子

高松 竹中 節子

川柳

高松 架谷 俊子

高松 板坂 静恵

高松 池田カズ子

高松 浅野美代子

高松 竹中 節子

※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

哲学館へ行こう!



映画「新聞記者」上映会 + 哲学カフェ

ある大学新設計画にまつわる極秘情報を受け取り、調査をはじめ若手女性新聞記者(シム・ウンギョン)と、信念とは裏腹に現政権維持のための世論コントロールという任務に葛藤する若手エリート官僚(松坂桃李)。

2人の人生を通して、社会とメディアの今を描くサスペンス・エンターテインメントです。

日時：3月15日(日) 上映会：13時30分～15時30分(開場12時)

定員：300人(申込不要、参加無料)

哲学カフェ：15時45分～17時

進行役：大熊玄(西田幾多郎記念哲学館副館長・立教大学准教授)

定員：20人(要申込、先着順、参加無料)



西田幾多郎生誕150周年記念 企画展「発見!! 幾多郎ノート」

西田幾多郎のご遺族のもとから見つかった直筆ノートの精巧なレプリカを展示します。

会期：3月24日(火)～9月22日(火・祝)

令和2年度哲学館友の会 会員募集!

◇友の会特典

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

◇会員の種類

- 一般会員 年額 2,000円
- 特別会員 年額 10,000円
- ※ 年度単位(4月1日から翌年3月31日)でいつでも入会可能です



観覧パスポート(会員証)

西田幾多郎博士頌徳会 書道展 審査結果

2月16日(日)に表彰式が行われ、上位入賞者に賞状と景品が手渡されました。

【最優秀賞】

久保心櫻さん(金津小)

【優秀賞】

羽田将清さん(高松小)

中田悠人さん(大海小)

山本亞未さん(七塚小)

山口陽向さん(外日角小)

沢野美尋さん(宇ノ気小)

吉野祥輔さん(高松小)

岡田楓香さん(高松小)

【入賞】

渡邊 龍青さん(高松小)

三浦 結衣さん(高松小)

鍛冶澤 市人さん(大海小)

津田 爽夏さん(七塚小)

高田 葵さん(七塚小)

岡島 珀さん(七塚小)

小林 楓愛さん(七塚小)

高野 日菜さん(外日角小)

中西 颯真さん(外日角小)

北野 結愛さん(外日角小)

山口 藍果さん(外日角小)

北出 真緒さん(外日角小)

鮎田 樹音さん(宇ノ気小)

竹内 美結さん(宇ノ気小)

本田 紬さん(宇ノ気小)

宮一 直人さん(宇ノ気小)

山本 凜さん(宇ノ気小)

竹澤 汰翔さん(宇ノ気小)

藤森 結衣奈さん(宇ノ気小)

中野 良椰さん(宇ノ気小)



岡島 大悟さん(金津小)  
 袖ヶ市 早太さん(金津小)  
 村上 音羽さん(金津小)

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

お知らせ

確定申告、住民税(市・県民税)申告は  
3月16日(月)まで!

所得税および住民税(市・県民税)の申告はお済みですか?  
まだの方は、期限までに市役所の申告会場までお越しください。  
前月号に詳しい内容を掲載しています。  
昨年中に住宅ローンを組んだ方、土地・建物、株式等を売却した方や  
青色申告・過去の確定申告の修正等については、金沢税務署での申告を  
お願いします。

【問い合わせ先】税務課 市民税係 Tel. 283-1114

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	

総務課 管財室

●高松墓園・宇ノ気墓地公園  
申請方法 墓地使用許可申請書  
に必要事項を記入、押印(認  
印)のうえ、住民票(本籍地記  
載)を添付し、使用料とともに  
提出してください。

●印鑑証明書の旧姓併記と  
性別表記廃止のご案内  
住民票に旧姓を併記された方  
は、令和2年4月1日から印鑑  
証明書にも旧姓が併記されます。  
これにより、旧姓での印鑑登録  
が可能となります。  
また、同日から印鑑証明書の  
性別表記を廃止します。

●ファミリーサポートセンター  
事務局が移転します  
愛遊館内のかほく市ファミリ  
ーサポートセンターの事務局は、  
3月から子ども総合センター内  
に移転します。

●子育て支援課  
※連絡先 Tel. 283-0205

●赤い羽根共同募金・歳末  
たすけあい募金にご協力  
ありがとうございます  
昨年10月から12月まで実施し

●世界自閉症啓発デー・  
発達障害啓発週間  
厚生労働省では、毎年4月2  
日の「世界自閉症啓発デー」およ  
び同日から4月8日の「発達障  
害啓発週間」を社会全体で自閉  
症を含む発達障害の啓発に取り  
組む機会と捉え、全国で様々な  
啓発イベントが開催されます。  
かほく市では「自閉症の理解  
のための普及啓発イベント」(29  
ページ掲載)のほか、中央図書館  
で関連図書の展示が行われます  
ので、ぜひお立ち寄りください。  
展示期間 3月25日(水)  
～4月8日(水)

●社会福祉法人芙蓉会  
「ことぶき園」介護職員  
募集職種(応募資格)  
正職員(介護福祉士)  
契約社員(資格不問)  
※資格取得支援制度あり  
勤務場所 特別養護老人ホーム  
ことぶき園(学園台へ移転予定)  
勤務時間  
早番 7時30分～16時30分  
遅番 10時～19時  
夜勤 17時～10時  
給料等(職歴加算あり)  
月額 20万7800円  
※夜勤手当、日曜出勤手当、通勤  
手当、処遇改善手当、賞与2回  
退職金、各種保険制度あり  
選考方法 面接  
特別養護老人ホームことぶき園  
Tel. 282-5670

石川県立看護大学の学生食堂

はどなたでも利用できます

県立看護大学の学生食堂は、  
一般の方も自由に利用できます。  
日替わりランチ(450円)など、  
各種メニューを用意しています。  
ので、お気軽にお越しください。  
営業時間 11時30分～13時30分  
【問】石川県立看護大学 総務課  
Tel. 281-8300

募集

市営住宅5月入居者

申込期間 3月9日(月)～19日(水)  
※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につい  
ては問い合わせください  
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 12戸  
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  
・いずみ団地(木津) 1戸  
3LDK 家賃55000円  
・緑ヶ丘団地(白尾) 1戸  
3DK 家賃48500円

●あさひが丘ハイツ(横山) 1戸  
3LDK 家賃58000円  
【問】住宅管理センターかほく  
Tel. 281-1414

かほく市社会教育委員

かほく市教育委員会では、社会  
教育を推進するため「かほく市社  
会教育委員会」を設置しています。  
市民の皆さまの声を直接社会  
教育等の施策に反映させること  
を目的として委員を募集します。  
応募資格 本市に住所を有する  
方で、社会教育等に関して意見  
を述べることのできる方。

任期 4月1日から2年間  
報酬 5500円/回  
募集人員 若干名  
応募方法 所定の用紙(生涯学習  
課または市ホームページで入  
手)に必要事項を記入し、生涯  
学習課まで提出してください。

応募期限 3月9日(月)  
審査 書類選考のうえ、結果を  
通知します。  
【問】生涯学習課

●第20回石川県障害者  
スポーツ大会参加者  
日時 5月30日(土)、31日(日)  
場所 西部緑地公園陸上競技場、い  
しかわ総合スポーツセンターほか

●河北斎場会計年度任用職員  
(ハートタイム)  
勤務内容 会葬者への案内および  
接待、待合棟の清掃  
募集人数 若干名  
応募資格 普通自動車運転免許  
をお持ちの健康な方

●かほく市社会福祉協議会職員  
募集区分(応募資格)  
事務職(社会福祉士) 1人  
※令和2年3月取得見込み含む  
※月額 17万1700円(大学卒)  
15万7600円(短大卒)  
14万6100円(高校卒)  
※給料・諸手当は規程に基づく  
要件に応じて支給

●かほく市社会福祉協議会職員  
募集区分(応募資格)  
事務職(社会福祉士) 1人  
※令和2年3月取得見込み含む  
※月額 17万1700円(大学卒)  
15万7600円(短大卒)  
14万6100円(高校卒)  
※給料・諸手当は規程に基づく  
要件に応じて支給

●かほく市社会福祉協議会職員  
募集区分(応募資格)  
事務職(社会福祉士) 1人  
※令和2年3月取得見込み含む  
※月額 17万1700円(大学卒)  
15万7600円(短大卒)  
14万6100円(高校卒)  
※給料・諸手当は規程に基づく  
要件に応じて支給

●かほく市社会福祉協議会職員  
募集区分(応募資格)  
事務職(社会福祉士) 1人  
※令和2年3月取得見込み含む  
※月額 17万1700円(大学卒)  
15万7600円(短大卒)  
14万6100円(高校卒)  
※給料・諸手当は規程に基づく  
要件に応じて支給

●かほく市社会福祉協議会職員  
募集区分(応募資格)  
事務職(社会福祉士) 1人  
※令和2年3月取得見込み含む  
※月額 17万1700円(大学卒)  
15万7600円(短大卒)  
14万6100円(高校卒)  
※給料・諸手当は規程に基づく  
要件に応じて支給

●シルバー人材センター  
臨時入会説明会

かほく市シルバー人材センターでは、臨時入会説明会を実施します。市内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方ならどなたでも入会できます。

日時 3月24日(火) 13時30分  
場所 いきいきステーション  
(七塚健康福祉センター内)  
※入会申込には、印鑑・口座番号・年度会費が必要です  
☎かほく市シルバー人材センター  
TEL 281-3655

催し

●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)  
◆かほく市生け花協会花展  
期間 3月6日(金)～8日(日)  
※最終日15時まで  
出展者 かほく市生け花協会員  
◆「手づくりおしゃれ工房」教室展  
期間 3月20日(金)～22日(日)  
※最終日15時まで  
出展者 手づくりおしゃれ工房  
教室の皆さん  
☎うみつこらんど七塚  
TEL 283-8880

●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)

◆フェルト小物・編みぐるみ展  
期間 3月5日(木)～12日(木)  
※入場無料  
出展者 吉田珠美さん  
赤池典子さん

◆手づくり工房作品展  
期間 3月18日(水)～30日(月)  
※入場無料  
出展者 手づくり工房の皆さん  
◆第126回みんなで歌おう  
日本のうた101  
日時 3月8日(日)  
10時30分～12時  
参加費 700円(飲物付)  
※初回のみ歌集代660円別途必要  
指揮 岡田一成先生  
主催 楽しく歌う会(絆)

◆アートケアカフェ(臨床美術)「花を描く」  
水彩絵の具を使って色や形を抽象的に表現します。  
日時 3月14日(土)  
13時～14時30分  
※申込締切 3月11日(水)  
受講料 1100円(飲物付)  
持物 不要  
講師 中井明美さん(臨床美術士)

◆まちかど交流館17周年記念コンサート  
郷愁「みんようコンサート」ニッポン津軽三味線が唸り胡弓が咽び泣く  
日時 3月15日(日) 14時  
(開場 13時30分)  
入場料 700円(指定席)  
500円(自由席)  
※チケット好評発売中  
出演 民謡集団花ふぶき  
主催 NPO法人まちかど倶楽部たかまつ  
◆ベビーマッサージ教室(2階)  
日時 3月18日(水)  
10時30分～12時  
※申込締切 3月16日(月)  
参加費 2000円  
(飲物、オイル、防水シート付)  
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)  
◆姿勢講座「健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験」  
日時 3月20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 3月21日(土)  
10時～11時30分  
参加費 飲物代分(個人負担)  
主催 竹中由香里さん

◆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 3月23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

◆バレエ体験レッスン  
日時 3月28日(土)、4月4日(土)  
10時15分～11時  
参加費 500円(飲物券付)  
対象年齢 3歳～  
服装 動きやすい服装  
講師 伊藤静香さん(クラブレット)  
☎たかまつまちかど交流館  
TEL 282-5760

がんばりました

●第2回かほく市民交流  
スポレクサーキット大会  
最終戦 カローリング競技会  
および総合成績  
(1/19 河北台健民体育館)

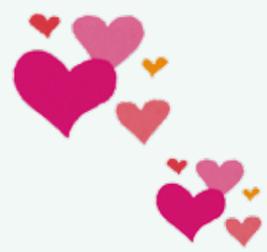
1部	優勝	内日角USBバレー
	準優勝	Teamニッ屋
	第3位	K・T・R
2部	優勝	チーム小雪
	準優勝	ALL FOR ONE
	第3位	白尾公民館女子
3部	優勝	七塚トランポリン
	準優勝	七塚ミニバスケット
	第3位	七塚ミニバスケット
総合成績(全3戦の結果)		
1部	優勝	内日角USBバレー
	準優勝	K・T・R
	第3位	チームあかい
2部	優勝	チーム小雪
	準優勝	V5
	第3位	チーム遠塚
3部	優勝	七塚トランポリン
	準優勝	七塚ミニバスケット
	第3位	七塚ミニバスケット

●第49回後藤杯卓球選手権大会(名古屋オープン)  
(1/25、26 愛知県)  
カテット男子  
ベスト8 薛大斗(河北台中)

●第34回石川県ジュニア団体  
対抗卓球大会  
(2/8、9 河北台健民体育館)  
男子  
第3位 かほくジュニアA

善意をありがとう

・株式会社まつやから、学校給食用に「とり野菜みそ」48kgを寄附していただきました。  
小学校では「とり野菜」、中学校では「とり野菜うどん」として給食に提供しました。



令和2年1月分かほく市入札結果をお知らせします

No.	入札日	件名	工事・業務場所	契約額(円)	工事・業務請負業者
1	R2.1.10	市道湖北1号線橋りょう補修工事(内日角橋)	内日角地内	58,468,300	(株)麴香重機建設
2	R2.1.10	七塚中央公園ローラー滑り台改修工事	遠塚地内	14,520,000	(株)ジャクエツ
3	R2.1.17	うのけ総合公園リノベーション工事(園内電気設備工事)	下山田地内	6,083,000	(有)村田電気工事
4	R2.1.17	アクロス高松空調設備等長寿命化改修工事実施設計業務委託	内高松地内	1,540,000	(株)五洋設備事務所
5	R2.1.24	七塚子育て支援センター・ひまわりこども園分園化改修工事	遠塚地内	3,231,800	(有)内潟建設
6	R2.1.24	うのけ総合公園リノベーション工事(野球場ダッグアウト工事)	下山田地内	5,423,000	吉和建設
7	R2.1.24	市道高松23号線側溝改修工事	高松地内	6,111,600	(株)久保建材工業
8	R2.1.24	公共下水道マンホールポンプ場制御盤・水位計改築工事(その6)	白尾地内	8,987,000	河北台電設(株)
9	R2.1.24	公共下水道マンホールポンプ場汚水ポンプ・制御盤改築工事(その2)	横山・宇気・遠塚地内	8,932,000	(株)今一電気商会
10	R2.1.24	公共下水道マンホールポンプ場制御盤・水位計改築工事(その4)	七窪・宇野気地内	8,745,000	(有)村田電気工事
11	R2.1.24	公共下水道マンホールポンプ場制御盤・水位計改築工事(その3)	松浜・宇野気地内	8,668,000	(有)黒川電気商会
12	R2.1.24	公共下水道マンホールポンプ場制御盤・水位計改築工事(その1)	高松地内	8,481,000	フタクチ電設工業(株)
13	R2.1.24	公共下水道マンホールポンプ場制御盤・水位計改築工事(その5)	七窪・森地内	8,613,000	今城電気工業(株)
14	R2.1.24	冬季松くい虫伐倒駆除事業(七塚・宇ノ気地区)業務委託	七窪外地内	737,000	濱嶋造園
15	R2.1.31	長柄用水法面災害復旧工事	箕打地内	9,900,000	大矢建設(株)

道の駅高松 里山館 リニューアルオープン

昨年10月からの増築工事を終え、道の駅高松 里山館が2月22日(土)にリニューアルオープンしました。売り場面積を約2割拡大し、かほく市特産品ブランド認証品コーナーを増設したほか、地元で栽培された新鮮な農産物が並ぶ産直コーナーを拡充しました。地元の魅力ある商品を豊富に取り揃えて、皆さまのお越しをお待ちしています。  
営業時間(里山館・里海館共通) ・4月～10月：7時～20時 ・11月～3月：8時～19時  
【問い合わせ先】道の駅高松 TEL 281-2221  
産業振興課 TEL 283-7105

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

ドイツと言えば、日本で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？今回ご紹介するのは3州は、他の州と異なって、いずれも都市だけでできている州です。

◆**ブレーメン州**：北海に流れ込むヴェーザ川に沿って並ぶ2つの河港都市ブレーマハーフェン市①とブレーメン市②から成り立ちます。ブレーメン市は昔のハンザ同盟の加盟都市で、数百年にわたってドイツとロシアや北欧の間にまたがる交易路の拠点としての歴史があります。羊毛、塩、魚、ワインやビールを船で運ぶ商売の窓口の一つでした。世界遺産の市庁舎の外観だけではなく、構造から家具まで全てが「ユージェントシュティール」という様式で造られた「黄金の間」も見どころです。また、グリム童話「ブレーメンの音楽隊」の舞台としても広く知られ、メルヘン街道の終着点です。

◆**ハンブルク州**：エルベ川で北海に繋がれているハンブルク市③は、ドイツ最大の貿易港やハンザ都市の歴史があります。遊覧船で港を回って、赤いレンガの倉庫街などを見ながらその雰囲気を楽しむことができます。5月上旬に訪れると「港誕生日」で多様な船やヨットであふれるとても賑やかな港を見ることができます。「エルフィ」の愛称で知られる2017年開館のガラス張りのコンサートホールが夕日に染まるのも印象的です。運河や立派な商館などの歴史的建築にあふれ、様々なミュージカルやコンサートの他にナイトライフも有名です。そのほか「フィッシュマルクト」(魚市場)で働く人たちの掛け声とセールで安く買えるバスケット(福袋のように果物などがぎっ

り入っています)の当たりはずれのワクワク感は逃してはいけません。

◆**ベルリン州**：ドイツ首都のベルリン④は「洗濯機」とも呼ばれる連邦首相府などの政府庁舎や様々な美術館と博物館であふれています。「ベルリンの壁記念館」はもちろん、ベルリンのもう一つの顔が見られる「ベルリン地下社会」という珍しい博物館もお勧めしたいです。首都は流行の発信地でもあり、LGBTのパレード「Christopher Street Day」や国際映画祭「ベルリナーレ」など、大型イベントもたくさん開催されています。買い物は「KaDeWe」と省略される「西のデパート」や近年にできた「ピキニ」というショッピングモールで楽しめます。後者の中にある「Monkey Bar」というカフェは、市中心にあるドイツ最古の動物園を見ながらコーヒーを飲める人気スポットです。また、ベルリンで生まれたスパイスたっぷりの「カレーヴルスト」のお供に、ワインのような味にするベルリンの名物ビール「ベルリナ・ヴァイセ」はいかがですか？強い性格を持っているベルリン市民はシロップを混ぜて緑やピンクなど派手な色で飲むのを好んでいるそうです。

それでは、皆さんグーテ・ライゼ！(独：良い旅を！)



## 国際交流ひろば 講演会「旅する日本画」参加者募集

最も古くて最も新しい日本画。ニューヨーク、パリ、スペイン、ミラノ、香港、日本…美しい街並みが魅了する。世界の旅でのエピソードを通して、写生の意義と日本画の魅力について講演します。

あなたの心に触れる1枚を探しにお越しください。

日時：3月7日(土) 10時～12時  
場所：宇ノ気生涯学習センター 3階 音楽室  
講師：日本画家 土農力氏  
定員：50人(参加無料、カフェタイムあり)



【参加申込み・問い合わせ先】かほく市国際交流協会 TEL：090-6270-8100  
メール：kahokukokusai@gmail.com

## 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。

## 救急Q & A



- Q 救急車を呼んだ時に消防車も一緒に来ることもあるけど、どうして？  
A 心肺停止などの重症症例が疑われる場合、ポンプ隊も出動することによって、より多くの活動人員でスムーズな現場活動を行い、できるだけ早く医療機関へ搬送するためです。
- Q 運んでほしい病院を指定したいけど大丈夫？  
A 今までの受診歴や病歴等を考慮した上で病院を選定しますが、基本的に救急隊が緊急度・重症度を考慮して搬送先を選定します。場合によっては「〇〇大学病院へ行きたい」「〇〇病院がいい」等のご要望に応じられない場合があります。
- Q 救急車に乗るとき準備する物は？  
A 現在飲んでいる薬を把握するためにお薬手帳、保険証の準備をお願いします。外出先等での救急要請など、手元に無い時は必ずしも必要ではありません。
- Q 近所に知られたくないから、サイレンを鳴らさないで来てもらえますか？  
A 緊急車両は、法律によりサイレン吹鳴が義務づけられているため、サイレンを鳴らさずに現場に向かうことは絶対にできません。また、周囲に協力者がいる場合は、手を振ることなどにより、誘導してもらえると大変助かります。

皆さまのご理解をお願いします。

【問い合わせ先】かほく市消防本部 消防署 TEL283-3585 高松分署 TEL282-5666



消防団は本業を持ちながら「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安心・安全を守るために活動しています。年齢層も幅広く、職業も会社員、自営業などさまざまで、大学生・専門学校等に通学しながら消防団活動に参加できる学生の方も在籍可能です。

消防団は地域における「消防力、防災力の向上」において重要な役割を担っています。

- ◆主な活動 消火活動、地震や風水害などの災害活動、火災予防広報活動 など
- ◆入団資格 市内に居住、在勤または在学する18歳以上の健康な方

【問い合わせ先】  
消防本部 消防課 TEL 283-3585 または  
お近くの消防団員へお申し出ください

わたしの街を守る人。消防団員募集

# 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.18 (社福)白千鳥会 まつかぜハイツ・ふれあい荘



所在地 内高松ヤ 36 番地 TEL 281-3003  
分類 共同生活援助

### 1人ひとりの生活に合わせて

社会福祉法人白千鳥会には、まつかぜハイツとふれあい荘の2カ所のグループホームがあります。利用者は日中、それぞれの目的に応じて事業所へ通所し、帰宅後は、食事や入浴等の生活をそれぞれのペースで行って

利用者は1人ひとりの思いに応じて、地域で生活しながら、できることは自分で、苦手なことは職員と一緒にいるながら、その人らしい生活が営めるよう支援しています。

- 対象者
- ・ 障害者手帳をお持ちの方
  - ・ 障害支援区分認定された方
  - ・ 共同生活援助の受給者証をお持ちの方



ふれあい荘では15人が共同生活

### 自慢のあれこれ!

月1回、話し合いの会(懇談会)を行っています。自分たちの住まいを自分たちで良くするため、意見を出し、確認しあいます。時には思いが交差し、場が熱くなってしまうこともあります。より良い生活にするため、皆で話し合っています。



みんなで意見交換中!

### みんなでより良い生活に

## 障害者相談支援センター事業

こども発達相談支援センター【自閉症の理解のための普及啓発イベント】

## 息子の未来にむかって ～ 伸乃介と30年の歩み～

イラストレーター松元伸乃介さんの母：松元聖子さんに伸乃介さんとの関わりについて語ってもらうフリートークイベントです。伸乃介さんにその場で動物似顔絵を描いてもらう企画もあります。

当日は予約不要で自由参加です。

数量限定で、かほく市と伸乃介さんとのコラボグッズを参加者にプレゼントします。

日時：3月14日(土) 13時30分～15時

場所：イオンモールかほく グリーンコート

ゲスト：松元 聖子さん(伸乃介さんの母)・松元 伸乃介さん(イラストレーター)

その他：当日は整理券を配布します

※ 整理券は1人10分程度で動物似顔絵を描いてもらう方の抽選に必要です



【問い合わせ先】あおぞら(かほく市障害者相談支援センター) TEL: 283-8890

# 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



使う人が気持ちよく過ごせますように

◆PTA地域ボランティア清掃  
2月1日(土)、朝8時から約1時間、河北台中学校区の7つの公民館で生徒・保護者・地域の方々がそれぞれの地区の公民館を清掃しました。  
この活動は、授業の講師、部活動の指導など様々な場でお世話になった地域の皆さんに「感謝と元気を伝えたい」と平成29年度にPTAが企画したこと



さすが中学生! たまったホコリも拭き取ります

から始まりました。  
今回は60人の生徒が参加し、地域の方や保護者から掃除する場所や掃除の知恵などを教わりながら、協力して清掃しました。清掃前に比べ、公民館はもちろんきれいになり、さわやかな気持ちにもなることができ、一日の良いスタートとなりました。

## ◆お寺でお箏教室

1月31日(金)、七塚小学校の5年生が正派邦楽会大師範の川守雅楽伎さんを講師に迎え、音楽の授業でお箏を体験しました。校舎が工事中のため、木津の應現寺の本堂で行いました。着物を着てお箏を奏でる川守さんの演奏に、児童は正座で静かに聞き入りました。それから「さくらさくら」を練習し、初めて触るお箏に「難しい!」と言いつつも楽しんで弾いていました。最後は全員が合奏に挑戦し、美しい箏の音を響かせました。



初めて触るお箏に興味津々です

## ◆伝統の味噌仕込み

1月29日(水)、大海小学校の3年生が瀬戸町の高崎武義さんの畑で育てた大豆で味噌を仕込みました。児童は、武義さんと弟の政勝さんの指導のもと、蒸した8キロの大豆に塩と米麴を加え、ペースト状にしたものを心を込めてこねました。  
樽に仕込んだ「大海味噌」は、10か月ほど



蒸した大豆を冷まします

寝かし、毎年開催している「ありがとう集会」で地域でお世話になった方に配る予定です。

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!～

木津公民館 館長 笠嶋 信夫さん

木津に住む生徒と公民館を清掃しました。地域の中学生ボランティアと協力しながら掃除はとて楽しいです。来年もぜひ一緒にしましょう!



## 休日当番医



(時間 9:00 ~ 17:30)

(受診の前にお問い合わせください)

### 3月8日(日)

藤田整形外科クリニック

(かほく市内日角4-1 TEL 283-7177)

松岡医院(内・小)

(津幡町越中坂90 TEL 288-1013)

### 3月15日(日)

いこま眼科医院

(津幡町津幡ニ522 TEL 289-4175)

政岡医院(内・小)

(内灘町鶴ヶ丘4-1-265 TEL 286-1766)

### 3月20日(金)

秋山クリニック(胃腸・内・肛門)

(内灘町ハマナス1-8-1 TEL 286-8843)

サンクリニックやまだ(小・内)

(津幡町瀧端461-10 TEL 289-3929)

### 3月22日(日)

田中医院(耳鼻咽喉科)

(内灘町向陽台2-224 TEL 237-6923)

一林医院(内・小)

(津幡町庄ウ3 TEL 289-2002)

### 3月29日(日)

木島脳神経外科クリニック

(津幡町北中条2-33 TEL 289-7430)

保志場医院(産婦・内・小)

(かほく市高松ノ90甲 TEL 281-0069)

### 4月5日(日)

山崎外科胃腸科医院

(津幡町加賀爪20 TEL 289-2288)

村田医院(内・小)

(内灘町鶴ヶ丘2-8-15 TEL 286-0300)

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)

## 3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)	○第16回かほく市制施行記念継走大会(8:00、市役所周辺) ○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)	○市議会 定例会本会議 [一般質問] (10:00、議場) ○固定資産税・都市計画税 第4期納期限 ○国民健康保険税 第10期納期限
3日	(火)	○市議会 定例会本会議 [一般質問予備日] (10:00、議場) ○市立こども園ちびっこアート展(10:00または13:00、各こども園)
4日	(水)	○市議会 市民文教常任委員会・分科会(9:00、議会議室)
5日	(木)	○市議会 総務建設常任委員会・分科会(9:00、議会議室)
6日	(金)	
7日	(土)	○西田幾多郎哲学講座⑨(13:30、哲学館) ○手作りガラスピース教室:とんぼ玉作り [要予約] (エコみらい河北)
8日	(日)	○西田幾多郎哲学講座⑩(10:00、哲学館) ○ボランティア養成講座③(14:00、中央図書館)
9日	(月)	○市議会 予算決算常任委員会(13:30、議会議室)
10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)
11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)
12日	(木)	○市議会 定例会本会議(10:00、議場) ○心配ごと相談(13:30~16:00、障害者相談支援センター)
13日	(金)	○市内中学校卒業式(9:30、各中学校) ○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)	○寸心読書会⑨(13:30、哲学館) ○ガラスモザイクアート:ピンのかげら工作 [要予約] (エコみらい河北)
15日	(日)	○春季火災防衛合同訓練(7:00、ほのぼの健康館周辺) ○古紙類・古着類拠点回収(9:00~12:00、リサイクルプラザ) ○老朽化消火器一斉回収(10:00、消防本部・高松分署) ○映画上映会「新聞記者」(13:30、哲学館) ○読書カフェ vol.31(10:00、中央図書館) ○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)
16日	(月)	【確定申告書提出期限日】
17日	(火)	○市内小学校卒業式(9:30、各小学校)
18日	(水)	
19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)
20日	(金)	【春分の日】自然をたたえ、生物をいつくしむ。 ○春季火災予防運動(~26日)
21日	(土)	○ガラスに絵を描こう:サンドブラスト体験教室 [要予約・ガラス製品持参] (エコみらい河北)
22日	(日)	【かほく市長選挙・かほく市議会議員補欠選挙投票日】 ○読書の日事業「開館8周年記念事業」(14:00、中央図書館)
23日	(月)	
24日	(火)	○企画展「発見!! 幾多郎ノート」(~9/22、哲学館) ○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、障害者相談支援センター)
25日	(水)	○市立こども園卒園式(10:00、各こども園)
26日	(木)	○心配ごと相談(13:30~16:00、障害者相談支援センター)
27日	(金)	
28日	(土)	○手作りガラスピース教室:とんぼ玉作り [要予約] (エコみらい河北)
29日	(日)	
30日	(月)	
31日	(火)	
4月1日	(水)	
2日	(木)	
3日	(金)	
4日	(土)	○ガラスモザイクアート:ピンのかげら工作 [要予約] (エコみらい河北)
5日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収(9:00~12:00、リサイクルプラザ)

\*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)

### 不用品情報ダイヤル登録状況 無料-2月19日現在

譲ります	譲ってください
<ul style="list-style-type: none"> <li>耕運機</li> <li>バイク(50cc)</li> <li>卓球台</li> <li>ベビーベッド</li> <li>ベビラック</li> <li>食卓用ベビーチェア</li> <li>チャイルドシート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電子ピアノまたはキーボード(88鍵盤のもの)</li> </ul>

【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」

地域の力で「食育」を支えるボランティア「食改さん(食生活改善推進員)」

食育計画では「食育」について、家庭だけではなく学校や行政、生産者の方との連携・協力により、幅広く充実した食育活動を展開することを目的としています。

かほく市には「食改さん」という愛称で、食を通じて健康づくりの輪を広めている食生活改善推進員が50人います。

食改さんは、市の養成講座で食に関する学習を深めた後、自分や家族の健康のために取り組むことから始め、地域の仲間やグループを対象に少しずつ輪を広げながら、生活習慣病予防のための減塩や野菜摂取の推進などによって「食に関わる活動」に積極的に取り組んでいます。地域に密着して活動する食改さんの役割は大きく、その活躍に期待が寄せられています。

今後も第3次食育推進計画に基づき、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目指して食育を推進していきます。



調査12 新化こども園

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 新化こども園の「お昼ごはん」を探れ!

子どもたちは、4月に比べて食事をしっかり食べられるようになりました。

園では、みんなで楽しく食べることを大切にしながら「食」について、栽培や調理の体験、食べ方、食文化、食品ロス、衛生面など、少しずつ学んできました。毎日の食事からは習慣化できることがたくさんあります。特に家族と一緒に食べることは、いろいろなことを知ることができる時間です。どんな食べ方か、何から食べるのか、一日にあった出来事や最近気になっていることなどを話せる機会なので、できるだけ家族と食べる時間を増やせたらいいですね。



みんなで楽しくお昼ごはん



### 新化こども園のイチオシ! 【切干大根のミルク煮】

切干大根は、日持ちのする食品で、乾燥から戻すと約4倍の重量になります。栄養価は生と比べてカルシウム・鉄・食物繊維等が約4倍多くなっています。

今回はスキムミルクを加えて更にカルシウムUPを意識した一品です。そのほかにもマヨネーズと和えてサラダ風にしたりと、酢の物にしたりと、いろいろな料理に使えます。

#### 材料 [4人分]

切干大根	15g	油	小さじ1
人参	35g	だし汁	400ml
うす揚げ	30g	砂糖	小さじ2
干しいたけ	1枚	醤油	小さじ2
		スキムミルク	大さじ1.5

#### 作り方

- ①切干大根は軽く洗ってから水で戻す。干しいたけは戻して千切り、うす揚げは熱湯をかけて細切り、人参も細切りにする。
- ②鍋に油をひいて、人参、切干大根を炒める。
- ③だし汁、うす揚げ、干しいたけ、砂糖、醤油を加えて煮る。
- ④材料におおよそ火が通ったら、スキムミルクを加え、焦げないように煮詰める。

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

## 3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16回かほく市立志式

1月31日に河北台中学校講堂で行われた式典から、各中学校の代表生徒による意見発表や14歳の言葉などを交えてお送りします。



#### 市内中学校卒業式

3月13日に行われる卒業式。共に学んだ仲間との別れ、春から始まる新しい生活への期待と不安。様々な感情が入り交じる卒業生の表情をお届けします。



### ライトプラン加入世帯で使用料(1,100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2年1月31日現在)

男性	17,319人	(- 18)
女性	18,266人	(- 15)
合計	35,585人	(- 33)
世帯数	13,337世帯	(+ 2)

※カッコ内は前月比

去 年のうちに予防接種を受けていたのですが、先月インフルエ  
ンザA型に侵されてしまいました。  
広報発行のスケジュール上、大きな  
支障がない時期だったことと家族に  
うつらなかったことが不幸中の幸い  
でしたが、2年前も同時期に風邪を  
ひいていたことを思い出しました。  
▼春が近づき、旅行の予定もあるの  
で、これまで以上に気を引き締めな  
ければと思いました。(菊田)

世界中で猛威を振るっている新  
型コロナウイルス。国内でも  
感染者が見つかり、連日メディアが  
報道しています。マスクに手洗いや  
うがいを中心掛け、これ以上感染が広  
がらないようにと祈るばかりです。  
▼ふるさと展示室(2、3階)を取材  
し、目を輝かせながら見学する児童  
の姿を見て、とても微笑ましく感じ  
ました。ふるさとへの愛着と誇りを  
持つ子どもたちがどんどん増えます  
ように。皆さんもぜひ展示室へ足を  
運んでみてくださいね。(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) 3/2、12 第1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) 3/27(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)