



主な
内容

- 新型コロナウイルス対策について 2
- 新型コロナウイルスを乗り越えよう! ちよいトレ 5
- まちの話題 8
- 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

桜花爛漫 地域に笑顔

樹齢120年を超えるしだれ桜が今年も綺麗に咲きました。爽やかな青空に花びらの薄桃色が映え、見物客の目を楽しませました。

【photo:喜多家しだれ桜(かほく市天然記念物)】

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約 0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)

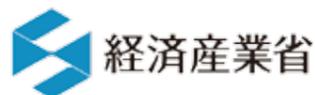


食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

【注意】
・家事用手袋を着用して行ってください。
・金属は腐食することがあります。
・換気をしてください。
・他の薬品と混ぜないでください。



新型コロナウイルス感染症予防の徹底にご協力ください！

一人ひとりの行動が地域全体の予防につながります

皆さまには、こまめな手洗いやうがいを行い、咳エチケットを守るなどの感染拡大防止を徹底していただくとともに、県の緊急事態宣言を踏まえ、**不要不急の外出を控えていただきたい**と思います。

また、感染拡大のリスクを高める環境となる「換気の悪い**密閉空間**」「多数が集まる**密集場所**」「間近で会話や発声をする**密接場面**」という「3つの密」が重なった場所を避けるようお願いいたします。

咳エチケットで感染拡大防止

咳やくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないために



マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまった場合には手洗いをしましょう。感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。マスクは、症状等ある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、他人からの飛沫を防ぐ予防効果は相当混み合っていない限り、あまり認められていません。



かほくちよトレ

新型コロナウイルス感染予防のために外出を控えることはとても大切ですが、運動不足が心配ですね。

そこで今回は、自宅でできるかほく市オリジナル簡単健康体操「かほくちよトレ」を一部紹介します。自分のペースでやってみましょう。

～ポイント～

- ① ゆっくり行う
- ② 息を止めない（力が入るときに吐く）
- ③ 使っている部位を意識
- ④ 楽にできるようになったら回数を増やしたり、重さをつけてレベルアップ



みんなの健康
ほくも応援するニャン!

ここを使います!

肩

目安 (5～10回)

① 腕を肩の高さより上げないよう意識する

手は軽く握って腕をななめに、肩の高さまで上げる。

背筋を伸ばして浅めに座る

ここを使います!

背中

目安 (5～10回)

① 背中が丸くならないよう、肩が上がらないよう注意する。

脇をしめて肘を上へ持ち上げる。肩甲骨を寄せる。

上体を前に倒して座る。手のひらを正面に向け軽く握る。

ここを使います!

もも前

目安 (各足5～10回)

① 太ももの前面を意識する

爪先を天井に向けながら、膝を伸ばす。

背すじを伸ばして深めに座る。

ここを使います!

もも

目安 (各足5～10回)

① 足のつけ根から動かすよう意識する。

膝を10cmほど持ち上げて、5秒間キープ。足裏は床と平行にする。

浅めに座り背筋を伸ばす。膝の間はこぶし一つ分開けておく。

ここを使います!

胸

目安 (5～10回)

① 胸に力が入っているのを意識する。

背筋を伸ばして、中央に座る。両手で厚めの雑誌等を挟んで、胸の前で構え、脇は開く。押しつぶすように両手で押し合う。5秒間キープする。

ここを使います!

うでの前

目安 (各うで5～10回)

① 反対の手で力こぶあたりをさわり、力が入っているのを感じる。

手を軽く握り、肘を曲げる。この時、手首を内側に曲げる。左腕も同様にしておく。

足を開いて座り、右肘を右膝の内側につける。

ここを使います!

すね

目安 (5～10回)

① すねを意識する。

かかとを支点にして、つま先を持ち上げる。

浅めに座り、背すじを伸ばす。膝の間はこぶし一つあける。

かほくチャンネルで放送中! (P.32 参照)

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

① 換気の悪い
密閉空間

② 多数が集まる
密集場所

③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



厚生労働省 コロナ 検索



石川県西田幾多郎記念哲学館プロモーションビデオが完成しました
～企業版ふるさと納税寄付金が活用されています～

かほく市では、地域再生計画「かほくオンリーワンの資源を活かした市の魅力発信プロジェクト」の一環として、石川県西田幾多郎記念哲学館プロモーションビデオを制作し、3月から放映を開始しました。哲学館の魅力に満ちた映像を市内2か所に設置した大迫力の大型モニターでぜひご覧ください。



道の駅高松里山館（のと里山海道の山側）入口
（新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館にともない、放映を休止している場合がありますのでご了承ください。）



石川県西田幾多郎記念哲学館 受付エントランス

そのほか、ケーブルテレビでも不定期に放映しています。



このプロジェクトは、株式会社ツルガ薬局（福井県敦賀市）からの企業版ふるさと納税寄付金100万円を活用し、映像制作および大型モニターを整備したものです。

令和元年度 企業版ふるさと納税活用事業 整備備品
地域再生計画名
「かほくオンリーワンの資源を活かした市の魅力発信プロジェクト」
寄付企業：株式会社 ツルガ薬局 様

企業版ふるさと納税の詳細は、

企業版ふるさと納税ポータルサイト

検索

【問い合わせ先】企画情報課 TEL 283-1112

いしかわ県民文化振興基金
文化活動支援事業

公益財団法人いしかわ県民文化振興基金では、県民の文化の向上と裾野の拡大を目的に、県内の文化団体が実施する文化活動事業への助成を行います。

【助成対象メニュー】

- ① 県全域を対象にした大規模な文化活動事業（最大3年間で300万円）
- ② 市域を対象にした小規模な文化活動事業（最大3年間で150万円）

【助成期間】

応募の際の事業計画に基づいて、最大3年分の事業計画を初年度に認定。

【助成率】

- ① 県助成金 最大で事業費の2分の1
（事業費×2分の1）と「事業費から入場料収入を差し引いた額」のいずれか低い額
- ② 市補助金 最大で事業費の4分の1

令和3年度助成事業の募集を10月中旬から行いますので、新たな取り組みや記念事業などを計画している団体は、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

かほく市教育委員会

スポーツ文化課 文化振興係

TEL 283-17135

かほく市における認定事業

★継続
（令和元年度～3年度）

かほく市民謡の祭典事業

【目的・内容】

伝統芸能である民謡の魅力をより一層広め、次代に継承するため「民謡の祭典」を開催する。本番に向け、外部講師による教室や著名演奏家との交流等を実施する。

また、小中高生など経験の浅い若手が成果を披露する機会を設けるなど、初心者が民謡の魅力に触れる機会を創出する。

★昨年度までの実績
（平成30年度～令和元年度）

かほく浜防風プロジェクト

【目的・内容】

かほく市の海岸で市民有志が再生活動に取り組んでいる植物「浜防風（ハマボウフウ）」を事業の象徴とし、子育て真っ最中のお母さんたちが子連れで参加できるなど、誰もが気軽に集える音楽公演事業を実施した。

また、プロの演奏家によるコンサート等を行い、浜防風にちなんだ曲を歌って録音し、CDを製作した。



おめでとうございます

高齢者叙勲 晴れの受章おめでとうございます



瑞宝双光章
きた そいち
喜多 荘一さん (88)
(高松)

旧高松町収入役および助役などを歴任し、長年にわたり地方自治の発展に尽力されました。

令和元年度消防功労者消防庁長官定例表彰

3月4日、永年の消防団活動において功績のあった、かほく市消防団高松第二分団分団長の小中和正さん(瀬戸町)が永年勤続功労章を受章されました。

第72回日本消防協会定例表彰

3月24日、かほく市消防団からは、永年の消防団活動において功績のあった、かほく市消防団が優良消防団(竿頭綬)、かほく市消防団七塚第三分団副分団長(現分団長)の木越隆治さん(遠塚)が勤続章を受章されました。

まちの話題

身近な話題など、皆さまからのお便りお待ちしております。
企画情報課 情報推進室
Tel. 283-7112

コロナに負けず入園・入学式 4/7

桜日和の暖かい日に、市内公立こども園(8園)・小学校(6校)・中学校(3校)の入園・入学式が一斉に行われました。会場ではマスクを着用したり、座席の間隔を空けたり、式の時間を短縮したりと新型コロナウイルスの感染予防策が講じられる中、新入園児、児童、生徒はこれから始まる新たな生活に胸を膨らませていました。



◆みずべこども園

新入園児22人が保護者に手を引かれ入園を迎えました。名前を呼ばれると、元気よく返事をしたり、年長児によるダンスのリズムに乗って一緒に体を動かしたりする場面も見られ、遊戯室全体が温かい雰囲気になりました。



年長児による遊戯のプレゼント



新しい環境にワクワク、ドキドキ!



退場も堂々としています



しっかりとお話が聞けました

◆大海小学校

大海小学校体育館において、入学式が行われました。小学校生活のスタートです。今年度の新入生は、とても凛々しく元気な11人です。大きな返事で姿勢もバッチリの入学式でした。これからの学校生活が楽しみです。

◆河北台中学校

河北台中学校講堂において、入学式が行われました。真新しい制服に身を包んだ122人の新入生が、伝統ある河北台中学校の生徒として第1歩を踏み出しました。初々しい目の輝きがとても頼もしく見えました。



新入生代表「誓いの言葉」



中学生としての決意を新たにしました

「広報かほく」をスマホで読む!



「マチイロ」こんなことができます!

- アプリから、いつでもどこでも「広報かほく」と「議会だより」を閲覧できます
- 最新号が発行されると、アプリにお知らせが届きます
- ページめくり、拡大縮小なども簡単にできます
- スクラップ機能として、範囲を指定して画像を保存することができます(保存した記事はメールへの添付やSNS等でシェアができます)
- かほく市ホームページの新着情報が確認できます

「マチイロ」のダウンロード方法

iPhoneの方は「App Store」、Androidの方は「Google play」からダウンロードできます(無料)



ダウンロードページには右記の二次元バーコードからもアクセスできます。



国民健康保険だより

交通事故に巻き込まれた場合は届出が必要です

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel283-7123

交通事故など、他人（第三者）が原因で負傷した場合には、国民健康保険の被保険者証を使って受診することができますが、その場合には必ず、保険医療課の窓口で「第三者行為による傷病届」を提出してください。

○こんな時は、第三者行為による傷病となります

- 交通事故に巻き込まれた時（バイクや自転車によるものを含む）
- 他人のペットに噛まれたとき
- 他人の落下物に当たったとき
- 不当な暴力や障害行為を受けたとき



○医療費は加害者の負担になります

上記のような第三者行為による傷病の医療費は、加害者が負担することになっています。国民健康保険を使った場合、かかった医療費のうち、加害者が負担すべき額をかほく市から請求します。しかし「第三者行為による傷病届」の提出がないと請求ができなくなるので、窓口への届出は必ず、早急をお願いします。

○国民健康保険が使えない場合もあります

示談を済ませてしまったとき、または加害者から医療費を受け取ったときは、国民健康保険が使えなくなる場合があります。

交通事故などで第三者行為を受けたときは、示談の前に、まずは保険医療課にご相談ください。

【届出に必要なもの】

- 第三者行為による傷病届
- 被保険者証
- 交通事故証明書（警察で届出をしてください）
※ 後日提出可
- 印鑑

後期高齢者医療に加入の方は、石川県後期高齢者医療広域連合（Tel223-0140）にお問い合わせください。

エイズ・性感染症・肝炎ウィルスの相談および検査

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

エイズ・性感染症・肝炎の早期発見・早期治療のため、相談・検査を匿名で実施しています。

【場所・日時】 ① 石川中央保健福祉センター（白山市馬場2丁目7番地）

毎週火曜日 9時～11時

第2・第4月曜日 17時～18時30分

② 河北地域センター（津幡町中橋口1番地1）

第3月曜日 9時30分～11時（7～9月を除く）

【検査内容】 HIV検査、性感染症（性器クラミジア、梅毒）、肝炎（B型・C型）

【費用】 無料

【予約方法】 火曜日の検査は前日、月曜日の検査は前週の金曜日までに電話で予約（祝日は除く）

【予約・申込先】 ① 石川中央保健福祉センター Tel275-2250

② 河北地域センター Tel289-2177

令和2年度

かほく市町会長・区長をご紹介します

【問い合わせ先】
総務課
Tel283-1111

	町会・区名	町会長 区長名		町会・区名	町会長 区長名		町会・区名	町会長 区長名		町会・区名	町会長 区長名
1	高松 南町	岩井 直行	15	高松 東町	藏岡 真吾	29	学園台	岡田 匠	43	上山田	山本 政儀
2	高松 古宮町	岡田 正	16	高松 旭町	柴田 良外	30	木津	西谷 次雄	44	下山田	櫻井 豊
3	高松 元町	森 茂	17	内高松	南 庄一	31	松浜	池田 義治	45	鉢伏	澤野 安隆
4	高松 南新町	木村 喜一郎	18	長柄町	古林 孝之	32	遠塚	櫻井 裕司	46	宇気	長山 勇一
5	高松 流川町	宗廣 高好	19	若緑	杉中 孝行	33	浜北	丸井 外志一	47	七窪	荒木 實
6	高松 六軒町	竹田 清志	20	箕打	中川 敏信	34	秋浜	釜井 泰廣	48	宇野気	山本 茂正
7	高松 中町	鶴見 留治	21	元女	金田 真佐幸	35	外日角	濱田 正治	49	内日角	田丸 成一
8	高松 上北町	北 勇藏	22	黒川	西 正一	36	白尾	西田 茂基	50	大崎	松原 達佳
9	高松 北中町	倉 義人	23	野寺	藏谷 豊和	37	森	能田 義信	51	横山	田中 則吉
10	高松 北新町	竹中 助典	24	八野	古田 順太郎	38	向野	金布 誠治	52	谷	中村 孝次
11	高松 岸川町	小川 憲一	25	瀬戸町	高崎 外志博	39	狩鹿野	松本 吉雄	53	笠島	多田 久司
12	高松 桜井町	今 哲夫	26	夏栗	堀田 正	40	指江	松田 一雄	54	上田名	奥野 司郎
13	高松 下伊丹町	沖野 秀樹	27	中沼	前田 孝之	41	多田	中田 一朗	55	余地	喜多 心也
14	高松 上伊丹町	駒井 修一	28	二ツ屋	西田 省三	42	気屋	種本 博			

(敬称略)

新任人権擁護委員をご紹介します

【問い合わせ先】
市民生活課
Tel283-1116

南妙子さん（内高松）が、令和2年4月1日付けで法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。任期は令和5年3月31日までとなります。

人権擁護委員は、法に基づいて地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。



南 妙子さん

◆心配ごと相談

日時 第2・第4木曜日（祝日除く）13時30分～15時

場所 障害者相談支援センター相談室

（ほのぼの健康館内）

※ 相談は無料

お気軽にご相談ください。

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

【申込・問い合わせ先】
長寿介護課
Tel283-7150

いきいきステーションでは、シニア世代向けの「スマホとパソコン安心教室」を定期的に開催しております。スマホ、パソコン、タブレットの操作でわからないことはアドバイスいたします。

予約は不要です。お気軽にお越しください。

【5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	12日・19日・26日	13時30分～ 15時30分
持ち寄りカフェ	7日・14日・21日・28日	

【開設日時】 平日の9時～16時
【電話】 285-2004
【携帯】 090-6495-0473
【メール】 ikiki-s-k@outlook.jp
【URL】 <https://ikiikisk.amebaownd.com/>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室等が延期または中止する場合があります。開催の有無については、いきいきステーションへお問い合わせください。

高齢者支援センターだより 介護予防実態調査にご協力ください

【問い合わせ先】
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel283-7150

かほく市で生活する高齢者の皆さんの生活機能や生活状況、どのような支援を必要としているかを把握し、総合事業に反映させるための「介護予防実態調査」を実施します。調査結果は「第8期介護保険事業計画」の基礎資料にも活用します。

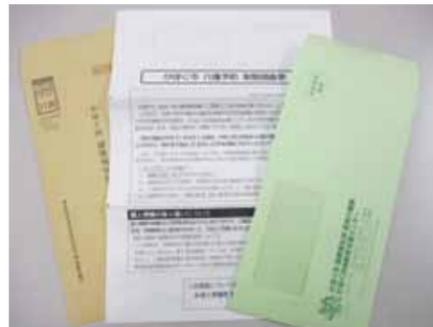
調査票が届いた方におきましては、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

【調査期日】 5～6月

【調査対象】 かほく市に在住する65歳以上の方1,000人
※ 要介護認定者を除く

【抽出方法】 無作為で抽出

【調査方法】 郵送による調査



昨年度の調査票

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業により 生活資金でお悩みの皆さまへ

【問い合わせ先】
社会福祉協議会
Tel285-8885

石川県社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、休業や失業等により生活資金でお悩みの方々に向けた緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。

具体的な内容や貸付のご相談は、かほく市社会福祉協議会までお問い合わせください。

新生児聴覚検査をしたら手続きをお忘れなく かほくにゃおんWAONカードを交付します

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

医療機関で新生児聴覚検査を実施した方に2,000円分のWAON（電子マネー）がチャージされたにゃおんWAONカードを交付します。

【対象者】 医療機関等において新生児聴覚検査を実施した新生児の保護者
※ かほく市に住所を有している期間に受診したものに限り

【申請方法】 医療機関等で新生児聴覚検査奨励費交付申請書に検査結果を記入してもらってください。
(検査日と結果がわかる書類がある場合は、コピーの貼り付けでも可)

【申請期限】 受診日から6か月以内

【申請窓口】 健康福祉課（ほのぼの健康館）

【必要なもの】 ・新生児聴覚検査奨励費交付申請書 ・新生児聴覚検査結果（コピー可）
・母子健康手帳 ・印鑑



ヘルプカード・ヘルプマークを知っていますか?

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-7120

ヘルプカード・ヘルプマークは、障害のある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障害への理解や支援を求めるためのものです。身体障害者で、特に聴覚障害や内部障害の方または知的障害者や精神障害者など、一見、障害者とは分からない方が周囲に支援を求める際に有効だと言われています。

また、妊娠初期の方や障害の認定がない場合でも、日常生活に不都合のある方などに交付しています。

ヘルプカードが必要な方は、お気軽にご相談ください。

ヘルプカード・ヘルプマークをお持ちの方がお困りの際は、あたたかい支援や配慮をお願いします。

【交付場所】 ほのぼの健康館



ヘルプカード



ヘルプマーク

手話奉仕員養成講座（基礎編）を延期します

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-7120

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、下記のとおり変更します。

【対象者】 市内在住または在勤で、手話奉仕員養成講座（入門編）修了者

【日時】 7月2日（木）～令和3年2月18日（木）（全30回） 毎週木曜日 19時～21時

【場所】 宇ノ気保健福祉センター（ほのぼの健康館）

【定員】 20人 ※ 応募多数の場合は抽選、少数の場合は開講を中止します

【受講料】 無料（別途教材費 約5,900円必要）

【締切】 6月29日（月）

※ウイルス感染防止対策等の状況により再度日程が変更となる場合がありますので、ご了承ください

市税等は納期内に納めましょう！

【問い合わせ先】
 税務課 Tel283-1114
 保険医療課 Tel283-7123
 長寿介護課 Tel283-7122
 上下水道課 Tel283-7106

●令和2年度 かほく市税等 納期(振替)日

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納期限	4月30日	6月1日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	11月2日	11月30日	12月25日	2月1日	3月1日	3月31日
市・県民税			1期		2期		3期			4期		
固定資産税		1期		2期					3期		4期	
軽自動車税		全期										
国民健康保険税		1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	
後期高齢者医療保険料	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
介護保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

●令和2年度 かほく市水道(下水道)料金振替日

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
27日	25日	25日	27日	25日	25日	26日	25日	25日	25日	25日	25日

市税の納付には、便利な口座振替をご利用ください。

指定口座から納期限日に振替するので、納期ごとに納め忘れがなくなり、納めに行く手間が省けて便利で確実です。かほく市指定金融機関・収納代理金融機関と全国の郵便局で利用できます。口座振替の手続きは、市役所および各サービスセンターの窓口のほか、市内の金融機関の窓口でもできます。*北陸銀行、北國銀行をご利用の方は、パソコンやスマートフォンで登録可能な「Web口座振替受付サービス」での手続きが便利です

市民税係からのお知らせ

住民税(市・県民税)の申告はお済みですか？

【問い合わせ先】
 税務課
 Tel283-1114

◆公的年金を受給されている方へ

すでに令和元年分の所得税および復興特別所得税の確定申告をしている方は、住民税申告をする必要はありません。以下に当てはまる場合は、住民税の申告が必要です。

① 公的年金等の源泉徴収票に記載されている控除額のほかに追加する控除がある方

医療費控除、生命保険料控除、地震保険料控除、寄附金税額控除、扶養控除、配偶者控除、配偶者特別控除、寡婦(寡夫)控除、障害者控除、社会保険料控除(公的年金から引かれていない分) など

② 公的年金のほかに所得がある方(金額に関わらず)

農業所得、営業所得、不動産所得、給与所得(給与・賞与、パート収入など)、配当所得(上場株式等以外に係る配当や出資の配当など)、一時所得(生命保険の満期返戻金など)、個人年金、原稿料、シルバー人材センターからの報酬 など

【申告の対象期間】平成31年1月1日～令和元年12月31日

【必要なもの】※申告内容によっては不要なものもあります

- ・公的年金、給与等の源泉徴収票
- ・支払調書
- ・収支内訳書(営業所得、農業所得、不動産所得)
- ・上場株式等以外に係る配当等の支払通知書
- ・生命保険等の満期返戻金の支払通知書
- ・個人年金の支払通知書
- ・国民健康保険、介護保険、国民年金等の社会保険料の支払がわかるもの
- ・生命保険料・地震保険料等の控除証明書
- ・医療費控除の明細書
- ・印鑑(認印)
- ・「マイナンバーカード」または「通知カードと身分証明書(免許証等)」



※例年上記の控除を申告した方で、今回申告をしないことにより、市・県民税額が増額となる場合がありますのでご注意ください

※上場株式等の配当所得・譲渡所得等(特定口座)がある方で市・県民税と所得税で異なる課税方式を選択する場合は、令和2年度の市県民税納税通知書の送達までに申告が必要です

◆昨年中の所得がない方でも、以下の手続きなどには、住民税(市・県民税)の申告が必要です

① 減額申請・免除申請の手続きを行う方

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料 など

② 所得金額が記載された証明書の発行が必要な方

市営住宅、児童手当、その他各種助成金等の手続き、勤務先等への扶養親族の届出 など

2020年度全国統一防火標語 「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

住宅防火対策の推進について

住宅用火災警報器の維持管理

定期的な作動確認



点検ボタンを押すか点検ひもをひっぱり、定期的(※1)に作動確認をしましょう

作動確認をしても警報器に反応がなければ、本体の故障か電池切れです(※2) 警報器本体または電池を交換しましょう

古くなったら交換



火災警報以外の警報になった場合

警報器本体の故障か電池切れです(※2) 警報器本体または電池を交換しましょう

(※1) 警報器の作動確認は春秋の火災予防運動の時期に行うなど、定期的に実施してください。

(※2) 故障か電池切れが分からないときは、取扱説明書を確認するか、メーカーにお問い合わせください。

なお、電池切れと判明した警報器が設置から10年以上経過している場合は、本体内部の電子部品が劣化して火災を感知しなくなることが考えられるため、本体の交換を推奨しています。

2020年 工業統計調査を実施します



【問い合わせ先】
企画情報課
Tel 283-1112



工業統計
キャラクター
コウちゃん

2020年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、2020年6月1日時点で実施します。

工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

調査の結果は、中小企業施策や地域振興など、国および地域行政施策のための基礎資料として利活用され、調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありませんので、調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願ひします。

なお、同時に実施している経済構造実態調査の対象事業所・企業等におかれましては、両調査にご回答をお願いします。

消費者月間統一テーマ

豊かな未来へ～「もったいない」から始めよう！～

【問い合わせ先】
消費生活センター
Tel 283-7144

5月は「消費者月間」です。一人ひとりが「もったいない」を意識しましょう！

まだ食べられるのに捨てられてしまう「もったいない」食品のことを「食品ロス」と言います。食品ロスの約半分は家庭からのものです。野菜の皮を厚くむき過ぎる「過剰除去」、作り過ぎて食べきれない「食べ残し」、消費期限や賞味期限切れでの「直接廃棄」によるものです。工夫して食品ロスを減らしましょう！

食材を使い切り、おいしく食べきるためには…

- 買い物に行く前に冷蔵庫をチェックする
- 食べきれぬ量（家族の予定も把握）を作る
- 調理方法で食材を使い切る など



☆「消費期限」と「賞味期限」の違いって？

消費期限：期限を過ぎたら食べないほうがよい期限

賞味期限：おいしく食べることができる期限

※ 賞味期限は缶詰など日持ちする食品に使われていますが、過ぎたらすぐに食べられなくなるわけではありません

あなたの家の周りに咲いていませんか？

植えてはいけない「けし」の花

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel 283-1117

けしの仲間には春から初夏にかけて色鮮やかな美しい花を咲かせるものも多く、ガーデニングや切り花用として人気がありますが、法律で栽培が禁止されているけしがあります。

植えてはいけないけしが観賞用として栽培されていたり、知らない間に飛散した種が繁殖し、庭先などに自生していることもあります。けしの仲間は非常によく似ていますが、外観の特徴から区別することができます。

植えてはいけないけしを発見した場合は、石川県薬事衛生課（Tel 225-1442）または最寄りの警察署に連絡してください。

【簡単なけしの見分け方】

区分	けしの種類	草丈	葉の特徴	茎やつぼみなどの毛	花
植えては いけないけし ✗	ケシ	100～160cm	切れ込みが浅い 葉は茎を抱き込む	毛は少ない	色は赤、桃、白など 一重または八重咲き
	アツミ ゲシ	50～100cm	切れ込みがやや深い 葉は茎を抱き込む	つぼみや茎に少し 毛がある	色は薄紫、赤など 花びらは4枚の一重咲き
	ハカマ オニゲシ	60～100cm	花の真下に苞葉が ある（通常4～6枚）	つぼみの表面の毛 は寝ている	花びらは4～6枚 色は深紅
植えても よいけし ○ ※主なもの	オニゲシ	50～100cm	花の真下に苞葉が ある（通常0～5枚）	つぼみの表面の毛 は立っている	花びらは4～6枚 色は橙～朱色
	ヒナゲシ	50～80cm	深い切れ込みがある	つぼみや茎に細か い毛が多数ある	色は橙、紅、桃色など 一重または八重咲き

国勢調査100年!! 令和2年国勢調査

第2回 国勢調査員 募集しています!



国勢調査2020
キャンペーン
サイト



国勢調査は、日本国内に住む全ての人を対象としています。大正9年の第1回調査では、全国で約26万人の調査員が任命されました。

では、前回（平成27年）調査では全国で何人の方が任命されたのでしょうか？（答え：約70万人。かほく市では、約150人が調査員として従事しました。）

このように、国勢調査には多くの方の力が必要です。令和2年国勢調査に理解と誠意を持って携わっていただける方を広く募集しています！

国勢調査員の仕事内容は、大きく5つです



- 【応募条件】① 市内在住の20歳以上の方
② 責任を持って調査事務を遂行できる方（守秘義務の遵守）
③ 税務、警察、選挙に直接関係しない方

【従事期間】令和2年8月下旬～令和2年10月下旬（予定）

国勢調査は、10月1日を基準日として9月中旬頃から開始されます。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

応募・問い合わせ先
企画情報課
Tel 283-1112



子育て支援ガイド



感染症対策のため、子ども総合センター、宇ノ気・高松子育て支援センターは、5月6日(水)まで休館しています。また、再開時期については、日々変化する状況に対し、慎重に検討したうえで判断する必要があるため未定です。再開の際には、市ホームページ等でご案内しますので、楽しみにお待ちしております。

子ども総合センター ☎ 0120-0130-42

おひさま広場 (月～土曜日 9時～16時)

- ☆ 育児相談 (月～土曜日)
- ☆ 子育てママリフレッシュ事業
- ☆ サークル活動
- ☆ 子育てに関する情報を提供
- ☆ こども園等入園相談



子ども総合センター「おひさま」は、子育て支援の充実を図ることを目的に、子育ての「支援」と「相談」に関する業務をまとめた施設です



☆ こども園開放 (なかよし広場) 火曜日 10時～11時30分
5月中のこども園開放はありません

子育てアプリ「子育てにやんでもトーク」は6月で終了します

アプリで保存したお子さまの成長記録などは、アプリ内の「ダウンロード機能」から保存できますので、運用が終了する6月末日までに保存してください。



木津幼稚園子育て支援センター smile ☎ 285-1388

5月の子育てサークルの活動は全て中止します

☆ Smile に集まれ (無料・予約不要)

対象 0歳～未就園児
日時 木曜日 10時30分～12時

☆ 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

☆ 英語で子育てサークル「Clover Kiss」(登録制)

10時30分～12時



宇ノ気子育て支援センター ☎ 283-4320

うさちゃん広場 (月～土曜日 9時～16時)

- ☆ 育児相談 (月～土曜日)
- ☆ 育児サロン (木曜日)
- ☆ えほん大好き (第3金曜日)
- ☆ わらべうたで遊ぼう (奇数月の第2木曜日)
- ☆ 子育てミニミニ講座 (講師：保健師、栄養士ほか)



高松子育て支援センター ☎ 281-3582

ピヨちゃん広場 (月～土曜日 9時～16時)

- ☆ 育児相談 (月～土曜日)
- ☆ 育児サロン (木曜日)
- ☆ えほん大好き (第4金曜日)
- ☆ わらべうたで遊ぼう (偶数月の第1火曜日)
- ☆ 子育てミニミニ講座 (講師：保健師、栄養士ほか)



かほく保育園子育て支援センター ☎ 283-7780

6月からの受入を予定しています

☆ ぼかぼか広場 (予約不要)

園児の様子が知りたい妊婦さんや未就園児のお子さまを対象に、ふれあいの場として園開放をします。お気軽にお越しください。

日時 毎月第2木曜日 9時30分～10時30分



うのけ幼稚園子育て支援センター ☎ 283-7111

5月の子育て支援ルームの活動は全て中止します

☆ 親子教室「いちご組」(登録制)

対象 1歳6か月～未就園児
日時 毎週月曜日 10時～12時



☆ 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
日時 毎週木曜日 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



感染症対策のため、健診・教室等が延期または中止する場合があります。開催の有無については市ホームページ等でご確認ください。

開館日 平日 8時30分～17時15分
休館日 土・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

5月の子育て相談は中止となりました
※電話等で相談ください

子どもの健診

実施の場合は対象者に個別案内します

- 受付 13時15分～13時45分
- 赤ちゃん健診 (3か月児)
期日 5月21日(木)
対象 R1年12月1日～31日生
- 1歳6か月児健診
期日 5月28日(木)
対象 H30年8月11日～9月21日生
- 3歳児健診
期日 5月7日(木)
対象 H29年1月6日～2月3日生
- 期日 5月14日(木)
対象 H28年11月11日～30日生



子どもの教室

5月のこどもの教室は全て中止となりました

- ごっくん教室 (離乳食教室) 要予約
期日 5月21日(木)
対象 R元年11月生
- はいはい教室 (育児教室)
期日 5月15日(金)
対象 R元年7月生
- ビーバー教室 (虫歯予防教室)
期日 5月28日(木)
対象 H30年2月生

※電話による相談を受付していますので、お気軽に相談ください

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 6月7日(日)「両親学級」
対象 妊娠中期の妊婦
 - 期日 6月10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9月～11月の方が対象です。



みんな集まれ！児童館



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】
- ・ 5月23日(土) 作って遊ぼう！傘袋ロケット作り

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～)
- ・ 5月16日(土) 風船バレーをしよう
- ・ 5月30日(土) 防火・防犯訓練

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～)
- ・ 5月9日(土) 母の日のプレゼント作り
- ・ 5月16日(土) さつま芋の苗植え
- ・ 5月23日(土) 風船バレーをしよう



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
- ・ 5月13日(水) 折り紙でお花作り
- ・ 5月20日(水) 自由工作
- ・ 5月27日(水) 父の日のプレゼント作り

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～)
- ・ 5月9日(土) 母の日のプレゼント作り
- ・ 5月16日(土) 牛乳パックで万華鏡作り
- ・ 5月23日(土) 自由工作
- ・ 5月30日(土) アイロンビーズ工作

※学校の休校が延長した場合、イベントが中止となることがあります



図書館標語「新しい自分を見つけに図書館へ」

【休館日：11日(月)・18日(月)・25日(月)】
 【開館時間：9時～19時 ※土・日曜・祝日は17時まで】

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月6日(水)まで臨時休館し、5月のイベント・ボランティアは全て中止となりました。

また、今後の状況によっては、臨時休館の延長やイベントなども中止する可能性がありますので、図書館ホームページ等で最新情報をご確認ください。

図書館おすすめの1冊

新型コロナウイルスなどの感染症の防止にはマスクが欠かせません。市販のマスクもいろいろありますが、かわいい布地を使ったり、ワンポイントにお気に入りの刺しゅうやアップリケをプラスして、自分だけのオリジナルマスクを作りませんか？



「かんたんかわいい！
 手作りマスク」
 (ブティック社)

作り方は、写真付きで詳しく解説しているので、初めて作る人でも安心です。シンプルで簡単な定番マスクから、とってもカワイイ動物マスク、ブリーツタイプや立体マスクなど、子ども用から大人用までいろいろ紹介されています。おうちでチクチク手作りもいいものです。

本の予約はインターネットからでも

図書館の本は電話やホームページで予約できます。(ホームページでの予約には、事前に受付カウンターでパスワードの登録が必要です) また、本の書名・著者名・キーワードなどから検索して、本の表紙も確認することができます。(一部確認できないものもあります)

コピーも利用できます

図書館の資料は個人的に利用する場合に限り、資料の一部分を1部のみコピーすることができます。ご希望の際は、受付カウンターまでお申し込みください。
 (白黒：10円/枚、カラー：100円/枚)

文芸の窓

短歌

俳句

日記帳に奇しくも去年と同じ日に夫と出かけてランチと記しあり
 雪の無き冬の狭庭に水仙の白き花咲きシャッキリと立つ
 テレビでの短歌指導を今朝も聞き老いゆく吾の励みとなりぬ
 水仙に魅せらるる道端一二三数ふるうちに話かけをり
 賑はひし伊丹町通り思ひつつ下る坂道たそがれ暗し
 春一番吹く窓越のふきのとう変はりゆく空わが眺めをり
 皆を上げて泣く子等卒業歌
 山茶花や雪なき庭に散り広げ
 味噌搗や小さき手と手と歓声と
 ゆりかもめ共に揺れるや豪華船
 試歩伸ばす野辺早春の浅緑
 乙女らの吐息も包みバレンタイン
 友寄ればカラオケ喫茶春一と日
 今しばし仕舞ひかねたる春炬燵

外日角 内瀬外茂夫
 秋 浜 山本 山泥
 外日角 岩本 暢子
 木 津 谷崎 幸子
 高松 岡田 すみ
 高松 香林 紀子
 京都府 西盛外紀子

川柳
 初孫を抱いて仏の顔になり
 人生の終焉が近いが消えぬ欲
 換気してもすつきりしない国会内
 春うらら心コロナでくもり空

木津 井口 武久
 浜北 川那辺よし子
 高松 寺内 徹乗
 金沢市 白山未知子

※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！



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため5月6日(水)まで休館しています。今後の状況によっては休館の延長や他のイベントも中止する可能性がありますので、哲学館ホームページで最新情報をご確認ください。

哲学館イベント 中止のご案内

次のイベントは新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となりました。

西田幾多郎哲学講座 第2回 西田先生水濡れ資料(幾多郎ノート)の救出

日時：5月23日(土) 13時30分 講師：NPO法人書物研究会 代表 板倉 正子氏

西田幾多郎哲学講座 第3回 京都学派研究に使われている情報技術

日時：5月24日(日) 10時 講師：京都大学名誉教授 林 晋氏

寸心忌念講演会

日時：6月6日(土) 13時30分 講師：東北大学名誉教授 野家 啓一氏

哲学館・鈴木大拙館(金沢市)の観覧料相互優待

西田幾多郎の誕生日(5/19)から鈴木大拙の誕生日(11/11)までの間、哲学館と鈴木大拙館(金沢市)の観覧料相互優待を行います。観覧(入館)券の半券提示で、もう一方の館の観覧が1枚につき1回限り無料になります。この機会にぜひ両館あわせてご来館ください。

期間：5月19日(火)～11月11日(水)

※両館ともに月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、臨時休館する場合がありますので、ホームページ等で確認してください

鈴木大拙館 〒920-0964 金沢市本多町3丁目4番20号 TEL221-8011

【URL】<https://www.kanazawa-museum.jp/daisetz/>

●閉館時間が変わりました(展望ラウンジ含む)

【開館時間】9時～17時(最終入館は16時30分、貸館は22時まで可) 【休館日】月曜(祝日の場合は翌平日)
 【問い合わせ先】西田幾多郎記念哲学館 TEL283-6600 【URL】<http://www.nishidatetsugakukan.org/>

～考えてみよう 多文化共生のこと～

【問い合わせ先】生涯学習課 TEL283-7137

「多文化共生ポータルサイト」を活用しよう！



「多文化共生ポータルサイト」では、災害時の情報、国や自治体が行っている取り組みなど、多文化共生に関する情報が英語や中国語、ベトナム語などの多言語で掲載されています。

言葉が分からずに困っている方がいたら、ぜひ教えてあげましょう！
 多文化共生ポータルサイトには、新型コロナウイルスの情報も掲載されています。感染しないために気を付けることや、出入国在留管理庁からのお知らせを「やさしいにほんご」で見ることができます。

●多文化共生ポータルサイト www.clair.or.jp/tabunka/portal/index.php

【問い合わせ先】生涯学習課 TEL: 283-7137 E-mail: syougai@city.kahoku.lg.jp

総務部	283-1111
・総務課	283-1110
・秘書室	283-1113
・管財室	283-7128
・財政課	283-1112
・企画情報課	283-1112
・情報推進室	283-7114
(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

●コンビニ交付サービスを一時停止します

メンテナンスのため、次のとおりコンビニ交付サービスが終了停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。
停止期間 5月2日(出)～6日(水)

●市民生活課

●マイナンバーカードの休日交付窓口を開設します

市民生活課では、マイナンバーカードの休日交付をしています。カードを申請し、交付通知書が届いている方が対象です。交付通知書に記載された持ち物をご用意のうえ、本人がご越しください。また、電子証明書の更新手続・カードの申請方法

のご案内も行います。
日時 5月23日(出) 9時～12時
●市民生活課

●「固定資産税・都市計画税納税通知書」が届いたら

固定資産税・都市計画税納税通知書は、5月中旬に発送していただきますので、届いたら必ず内容の確認をお願いします。同封の課税明細書には、本年1月1日現在、市内にお持ちの土地・家屋が記載されています。確認すること

- ・所有する土地・家屋がすべて記載されているか
 - ・令和元年までに取り壊した家屋が記載されていないか
 - ・その他納税通知書に記載されている内容に間違いがないか
- ※5月20日頃までに届かない場合は、問い合わせください

●軽自動車の車検用納税証明書の発送は6月中旬です

軽自動車税を口座振替で納めている方には、車検用納税証明書(庄着ハガキ)を6月中旬に送付していただきますが、5月末日から証明書が届く間に車検時期を迎える方は、お手数ですが、次のとおり手続きをお願いします。

●手続方法

対象車両の軽自動車税の振替結果を記載した「通帳」と印鑑を税務課または各サービスセンター窓口にお持ちのうえ、軽自動車納税証明書(車検用)の交付申請をしてください。

●税務課 収納対策室

いしかわ若者サポートステーション出張相談

「働きたいけど、どうすればいいのかわからない」「ブランクがあり仕事をすることに不安」など、悩みを抱えている15歳から49歳の方とその家族を対象に、出張相談を実施していますので、お気軽にご相談ください。
日時 毎月第2金曜日10時～15時
場所 七塚健康福祉センター
2階 相談室
いしかわ若者サポートステーション
TEL235・3060

募集

●市営住宅7月入居者

申込期間 5月11日(月)～22日(金)
※内覧は事前予約が必要
※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(10800円) 3LDK 3戸
コーポ高松 3DK 4戸
コーポ宇気 3DK 11戸

●公営住宅(家賃は所得により決定。202000円)

- ・あさひが丘ハイイツ(横山) 1戸 2LDK
 - ・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)
・高松団地西棟(高松) 1戸 3LDK 家賃55000円
 - ・白千鳥ハイイツ(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
 - ・あさひが丘ハイイツ(横山) 1戸 3LDK 家賃58000円
 - 定住支援住宅(家賃は勤労者支援住宅2万円、子育て支援住宅12000円)
 - ・コーポ宇気5階 3DK 16戸
- 住宅管理センターかほく
TEL281・1414

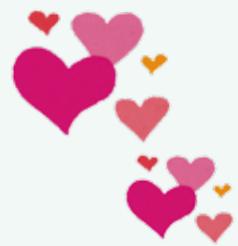
催し

●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)
新型コロナウイルス感染症対策のため、5月6日(水)まで休館しています。
各種催し物につきましては、今後の状況により中止または延期となる場合があります。
最新情報は、まちかど交流館ホームページ(https://www3.hp-ez.com)・まちかど倶楽部 たかまつのフェイスブックで確認または電話で問い合わせください。
●たかまつまちかど交流館
TEL282・5760

善意をありがとう

●ハタ工業株式会社から手づくりマスク用として、マスク用のゴムを市内小中学校の児童生徒全員に寄附していただきました。



●義援金(3月末累計額)

- ・平成30年北海道胆振東部地震災害 1万1527円
- ・平成30年7月(西日本)豪雨災害 (受付は終了しました) 1688円
- ・令和元年台風第15号千葉県災害 25万4655円
- ・令和2年6月30日まで受付 (令和2年8月豪雨災害) 1万6213円
- ・令和2年8月31日まで受付 (令和2年8月31日まで受付) 105万7791円
- ・平成28年熊本地震災害 1万円
- ・東日本大震災 3万3030円
- ・平成29年7月5日からの大雨災害(九州北部豪雨災害) (令和3年3月31日まで受付)

防災行政無線による全国一斉放送試験が行われます

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

市内の防災行政無線から音声メッセージが一斉に放送されますのでご了承ください。

日時 5月20日(水) 午前11時

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



防災行政無線テレホンサービス
0180-997-222

※通話料金のみで放送内容を確認できます

【問い合わせ先】防災環境対策課 TEL283-7124

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

- ※5月2日(土)～6日(水)の期間はメンテナンスのため終日停止します
- 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(開庁日を除く)

【問い合わせ先】市民生活課 TEL 283-1116

子育て応援アプリをご利用ください！

※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わかり！

「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



二次元バー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

不用品情報ダイヤル登録状況 -無料- 4月21日現在

譲ります	譲ってください
<ul style="list-style-type: none"> ・バイク(50cc) ・端午の節句 武者飾り ・サイドボード 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームベーカリー ・耕運機

【問い合わせ先】防災環境対策課 TEL 283-7124

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済 CHU TAI KYO
小企業退職金共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

令和2年3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	R2.3.26	高松中学校特別教室空調設備設置工事	高松地内	40,700,000	(有)ヨジロ設備
2	R2.3.26	金津小学校特別教室空調設備設置工事	谷地内	18,480,000	(有)中村住設
3	R2.3.26	大海小学校特別教室空調設備設置工事	夏栗地内	16,225,000	(有)清水商会
4	R2.3.26	高松小学校特別教室空調設備設置工事	高松地内	9,570,000	(株)油野水道設備
5	R2.3.26	かほく市上下水道事業包括的民間委託履行監視業務	市内一円	2,530,000	(株)NJS北陸事務所
6	R2.3.26	上水道水質検査業務委託	市内一円	6,765,000	(一財)北陸保健衛生研究所
7	R2.3.26	かほく市公共施設廃棄物収集運搬業務委託	市内一円	4,495,260	かほく資源開発(株)
8	R2.3.26	かほく市庁舎夜間警備業務委託	宇野気地内	1,900,503	セコム北陸(株)
9	R2.3.26	かほく市庁舎自家用電気工作物保守管理業務委託	宇野気地内	Ⓜ 55,000	(一社)北陸電気管理技術者協会
10	R2.3.26	令和2年度広報かほく印刷事業	宇野気地内	Ⓜ 16,390	田中昭文堂印刷(株)
11	R2.3.26	令和2年度議会だより印刷事業	宇野気地内	Ⓜ 13,200	(株)高松印刷

※Ⓜは単価契約

令和2年度 警察官採用候補者を募集しています

募集種目	受験資格	受付期間	第1次試験日	第2次試験日
警察官A 警察官A(武道指導) 女性警察官A	大学卒業または卒業見込みの方で 昭和62年4月2日～ 平成12年4月1日生まれの方	5月27日(水) 6月19日(金)	筆記試験 7月12日(日) 体力試験 7月18日(土)	8月下旬



※申込書は、津幡警察署・交番・駐在所で配付します。(試験公告日：5月20日(水))

【申込・問い合わせ先】津幡警察署 TEL 289-0110



身近な情報を手軽に入手できる

「いいメールかほく」をご利用ください！

緊急情報やお役立ち情報を携帯電話やパソコンに配信します。配信情報は次の7種類から必要なものにチェックをいれて、情報を入手してください。

【配信カテゴリー】

- ① 防災
- ② 防犯交通
- ③ 火災
- ④ 生活
- ⑤ かほくチャンネル番組ガイド
- ⑥ 気象情報
- ⑦ こども園・学校情報



1. 登録方法

1. 右の二次元バーコードから、または次の宛先に空メールを送信します



kahoku@entry.mail-dpt.jp

2. 仮登録の受付メールが届きますので、メールに記載されたURLから本登録を行います

※一部旧機種種の携帯電話では、登録等の作業ができないため、情報推進室までご連絡ください

空メールを送信しても 受付メールが届かないときは

- ・手動でメール受信を行ってください
- ・迷惑メール防止のためにドメイン指定を設定している方は、次のドメインを許可してください
city.kahoku.ishikawa.jp
- ・同じくメールアドレス指定を設定している方は、次のアドレスを許可してください
ii-mail-kahoku@city.kahoku.ishikawa.jp

2. 登録内容の変更方法

1. 右の二次元バーコードから、または次の宛先に空メールを送信します



kahoku@check.mail-dpt.jp

2. 仮登録の受付メールが届きますので、メールに記載されたURLから登録内容が変更できます

3. 登録の解除方法

1. 右の二次元バーコードから、または次の宛先に空メールを送信します



kahoku@cancel.mail-dpt.jp

2. 仮登録の受付メールが届きますので、メールに記載されたURLから解除できます

4. メールアドレスが変わったときは

メールアドレスの変更はできないため、新しいメールアドレスで新規に登録をお願いします。
なお、古いメールアドレスについての登録解除は不要です。

【問い合わせ先】

企画情報課 情報推進室 TEL 283-7112

今月でドイツ・メスキルヒ市との姉妹都市提携が結ばれて、35年が経ちます。以前ご紹介したように、交流は現在の宇ノ気地区で、多くの住民の活動から始まりました。交流を支えたもう一つの要素はCIR（国際交流員）です。当時の宇ノ気町は1991年にJETプログラムという「語学指導等を行う外国青年誘致事業」で若者を主にドイツから招き、CIRとして配置しました。私はメスキルヒ市との姉妹都市交流に携わる14代目のCIRです。

過去の広報を辿ると、CIRの受け入れは県内自治体では2番目でJR七尾線が電化したのと同じ年とありました。スマートフォンや音声翻訳アプリがないのは今では考えられないかもしれませんが、今と同様にスポーツでの交流が盛んに行われていたようです。

当初からCIRは、メスキルヒとの連絡をはじめ、国際交流を促進すること、イベントや地域の施設訪問を通じて多世代にわたる住民の国際理解の推進を目的にしています。広報にコラムを書き、料理教室を開いたり、プライベートで秋祭りに参加したりしていました。それぞれ得意分野や悩みもあったようですが、思い出いっぱいでの帰国した方、他国に引っ越した方、日本にそのまま残った方もいます。名簿の中にお知り合いはいますか？

日本の国際化を推進するために始まったJETプログラムですが、現在でも時事的な問題への取り組みであることに変わりはありません。ましてや、日本に増え続ける在住外国人との関わり方、お互いの理解の仕方など、いわゆる多文化共生も取り組んでいます。

姉妹都市交流に関わった歴代の国際交流員

No.	年代	氏名
1	1991-92	ソニヤ・ワーゲンブレンナー
2	1992-93	アネッテ・フィッシャー
3	1993-96	アネモネ・ブラッツ
4	1996-97	ジェシカ・ツオリックホーファ
5	1997-98	ケルスティン・クラインシュトゥック
6	1998-00	マティアス・シャッフエルト
7	2000-02	ドロテア・マーンケ
8	2002-03	ライナー・フェルメルク
9	2003-05	ズーゴン・ガーテ
10	2004-06	ジェームス・柳橋
11	2006-10	マニュエル・ベラルタ
12	2005-10	メラニー・シュルツ
13	2010-15	カティア・シュナイダー
14	2015-現在	イレネ・グラフ

35周年にあたり、2人の先輩からお便りをいただきましたので、ご紹介します。

親愛なるかほく市民の皆さん！

姉妹都市交流35周年、心からおめでとう！バイエルン州の綺麗な町ヴェルツブルクからご挨拶です！

友情が長く続き、生き生きして素晴らしいことですね。安定と共同関係が崩れ去る世界の中でこそ、かほく市と

メスキルヒ市のような、人情味ある出会いがとても大切です。

今はヴェルツブルク周辺の観光ガイドとワイン講師として国際交流のために働き、ドイツ語・英語・中国語で世界の観光客を相手にほぼ毎日もてなしています。私の座右の銘は今でも「地球規模で考え、地域で行動せよ！」です。

帰国してからは、ハンブルク市でラジオ局員や作家の仕事を経て、2003年から故郷のヴェルツブルクに戻り、観光のほか、広報の仕事にも関わりました。

残念ながら日本との接点はもうありませんが、宇ノ気での楽しい時間を時々思い出します。日本人の生活、世界、そして自分自身についても！日本文化を学ばせてもらい「ドイツ文化」を学校や保育園で紹介して欲しい時間。優しく、興味津々な同僚と町民の方に家の準備を手伝ってもらったり、手作りの「Washoku」や町内の一流スィーパーに招いてもらったりしたこと、メスキルヒから届いたドイツ語の手紙の翻訳を頼みに来た町民のことなど、国際交流員としての時間は、大変勉強になりました。

あの時、私だけが役場の制服を着ないで居られて、町民に広報コラム（国際交流サロン）を通して環境保護やごみ分別の有意義さを伝えることができたことは、本当に嬉しかったです！



現在は故郷で活躍中

最後はうのけまつりでお別れし、当時お付き合いしていたブルクハルトとカラオケ大会で優勝しました！皆さんの喜び、そして幸福と健康を祈っています。

ソニヤ・ワーゲンブレンナー (初代CIR)

グテン・タク (こんにちは)。

1996年に宇ノ気町に着いた日数後、ちょうど夏まつりがありました。自己紹介の後、一緒に役場の広場で踊りました。その日からはドイツに帰る1997年の夏まで、いつも町民の一人、宇ノ気町は第2のふるさとのように感じていました。特に良い思い出は2月のミニマラソン（注：耐寒継走大会）です。

その時、私を含めた役場の女性チームはドイツ語教室の皆さんやいろいろな方に応援してもらえ、とても嬉しかったです。



国際的なチームで思い切りダッシュ

今のかほく市の国際交流だけではなく、市民の皆さんもチーム・スピリットで活躍されるように心からお祈りしています。

ジェシカ・ツオリックホーファ (4代目CIR)

はじめていますか？受動喫煙対策 ～ 5月31日は世界禁煙デー～

平成30年7月に制定された「健康増進法の一部を改正する法律」では、本年4月から多くの方が利用する施設を原則屋内禁煙にすることが定められています。



施設に応じた対策

- **第一種施設（令和元年7月1日から敷地内禁煙）** 学校・児童福祉施設・病院・市役所等
※ 屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置が取られた場所に喫煙場所を設置することができます
- **第二種施設（令和2年4月1日から原則屋内禁煙）** 事業所、工場、ホテル等の宿泊施設、飲食店等
※ 喫煙を認める場合は、喫煙専用室等（別途要件あり）の設置と標識の掲示が必要で
※ 各種喫煙可能部分には、来店客・従業員ともに20歳未満は立ち入れません
※ 既存の経営規模の小さな飲食店には経過措置があります（喫煙可能設置の届出が必要です）

財政・税制支援等

受動喫煙対策を行う際の支援策として、各種喫煙室の設置等にかかる財政・税制上の制度が整備されています。また、喫煙室の設置等に関する相談窓口や測定機器の貸出も行っています。

- 受動喫煙防止対策助成金：中小企業事業主を対象に係る経費の一部を助成します
 - 生衛業受動喫煙防止対策助成金：上記助成金の対象とならない生衛事業者の方が対象です
- 詳しくは、石川県ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】健康福祉課 TEL 283-1117

●クマを目撃したら通報しましょう！

全国的に山間地でクマの出没が増えています。クマを目撃したら、速やかに関係機関へ通報し、人身被害の未然防止に努めてください。

① 被害を未然に防ぐために

- ◆ 子グマに近づいてはいけません
子連れの親グマは子グマを守ろうとするので、特に危険です。すぐにその場を離れてください。



◆ 音で自分のいる場所を知らせよう

山に入る時は、たとえ家の近くでも鈴やラジオなど音の出るものを身につけ、人間の存在をクマに教えてください。そうすることで、クマとの接近・遭遇を防ぎます。

◆ 夕暮れ時は注意

クマは暗くなると人を恐れなくなり、エサ探しに夢中になって人間との接近に気づかなくなります。夕暮れ時には山を下りましょう。

◆ 人間の食べものの味を覚えさせない

生ゴミや農作物残さを畑などに放置しないようにしましょう。味を覚えるとその場所に定着します。

② 出遭ったときは、落ち着いて行動することが大切です！

◆ すみやかに遠ざかりましょう

刺激しないようにし、慌てないで静かに立ち去りましょう。逃げるものを追う習性があるので、絶対に背中を見せず、決して逃げてはいけません。

◆ もし近づいてきたら

大声を出さず、持ち物をひとつずつ置いて、気をそらしながらゆっくり立ち去りましょう。クマが離れても置いた荷物を取りに行ってもいけません。

【連絡先】クマ出没時の緊急連絡先 110番
産業振興課 TEL 283-7105
防災環境対策課 TEL 283-7124

●イノシシと遭遇したときは

本来イノシシは臆病な動物で人を襲うことは稀ですが、事故を未然に防ぐため、イノシシと遭遇した場合は、次のことに注意してください。

- イノシシが背中の方を向いて逆立ちして、歯をカッカッと鳴らして威嚇している場合は、特に注意が必要です
- イノシシと向かい合ったままゆっくり後退し、速やかにその場を立ち去る
- 棒を振り回したり石を投げるなど、イノシシを刺激しない
- イノシシの子（うり坊）を見かけてもかわいいからといって近づかない。必ず近くに母イノシシがいます
- 至近距離で出遭った場合に犬を連れていたり、猟犬と勘違いして襲ってくる場合もあるので、イノシシが向かってきた時は犬を放しましょう

とにかく冷静になってイノシシの出方をうかがいましょう。

万一に備えて、登れる木があるかどうか周囲を見渡すことも忘れないようにしましょう。



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.20 社会福祉法人 眉丈会 笑く楽

対象者

・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

笑顔で毎日の暮らしを楽しく
令和2年1月、社会福祉法人眉丈会に児童発達支援・放課後等デイサービス事業を開設しました。「自分の好きなことを見つめる、自分のできることを増やす、自分で選ぶ、自分で決める。」をモットーにしています。



所在地 秋浜へ20-4 TEL 283-5880

分類 児童発達支援

放課後等デイサービス

自慢のあれこれ!
笑く楽では、子どもたち一人ひとりに合わせた個別の課題を行っています。文字の読み書きをする、ものの数を数える、時計やカレンダーを読む、お金を計算する、洗濯物をたたむ等、子どもたちの将来の生活に必要な力を育てられるよう取り組んでいます。



みんなで勉強中!

将来の生活に向けて



海岸まで徒歩3分、波打ち際をウォーキング

昨年度の学校支援ボランティア活動(一部)

高松小	コミスク花壇のお世話、池の掃除、昔あそび、図書ボランティア
大海小	大海川・認知症予防・防災・食育の学習、家庭科実習補助、学校林の整備
七塚小	木津桃句会、海浜清掃、昔あそび
外日角小	畑・花壇のお世話、グラウンドゴルフ大会、家庭科実習補助
宇ノ気小	コミスク花壇のお世話、家庭科実習補助、本の読み聞かせ、見守り隊
金津小	金津の森プロジェクト、多文化交流プロジェクト、畑のお世話、書道の指導
高松中	ぶどう学習、合格祈願もちつき大会、再生資源回収、中庭のお手入れ、文化祭体験コーナーの支援
河北台中	学習指導、図書ボランティア、文化祭体験コーナーの支援
宇ノ気中	家庭科実習補助、放課後補充教室、図書ボランティア

◆学校支援ボランティアを募集しています!

かほく市コミュニティ・スクール
コミスク
★
コミスク
コーナー

さまざまな学校活動でお手伝いをしていただく「学校支援ボランティア」を募集しています。昨年度はたくさんの方に授業やイベントにご協力いただいたお陰で楽しい体験活動を展開することができました。

今年度も各学校で地域に根ざした特色ある活動を計画中です。皆さんの時間や特技を学校や子どもたちとの活動に活かしてみませんか?

【登録申込用紙の配布場所】
生涯学習課、かほく市立中央図書館、高松公民館、宇ノ気生涯学習センター、各小中学校



【問い合わせ先】生涯学習課 学校地域協働係 TEL 283-7137 メール syougai@city.kahoku.lg.jp

「こどもの発達相談」はお気軽に

かほく市在住でお子さまの発達や気になる行動・心配な行動の対応に悩んでいる親御さんの相談に対し、アドバイスが受けられます。お悩みのある方は、お気軽にご相談ください。お子さまに対応するスタッフもいますので、親子での来所相談も可能です。また、子育て機関との関わり方にお悩みの方の相談も受けています。

開催日 5月26日・6月23日・7月28日・9月15日・10月27日・11月24日・12月22日
1月26日・2月16日(全て火曜日) ※要予約

時間 ①9時30分～ ②10時45分～

場所 あおぞら(こども発達相談支援センター)

申込先 社会福祉法人 四恩会 チェンジA. TEL: 283-5311(直通)

担当 チェンジA. 管理者 松柳 治美さん

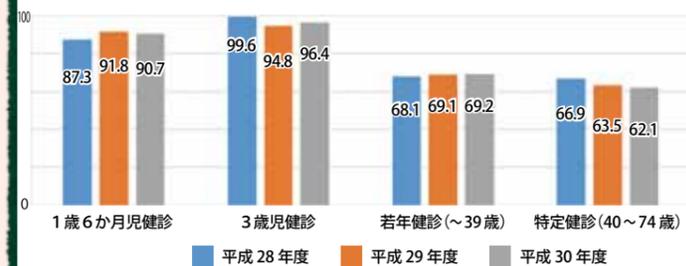


わたしの健康づくり、みんなで支えるところとからだ

かほく市健康プラン21(第二次)～中間評価結果～ 疾病編

かほく市健康プラン21では、市民一人ひとりが自ら健康について考え、自己管理ができるように地域ぐるみで支えることを目指しています。

適正体重を維持している人の割合(市保健事業報告書) 単位: %



特定健診における適正体重を維持している人の割合は減少傾向にあります。子どもの肥満の約3分の2がそのまま移行し、若い年代でメタボリックシンドロームとなり、糖尿病や循環器疾患の発症を招くことから、生活習慣病の発症・重症化の予防には適正体重の維持が重要です。

体重増加=肥満=脂肪細胞が大きくなると

内臓脂肪が蓄積し脂肪細胞が大きくなると、脂肪細胞から分泌される悪い物質が増えて、血管の炎症や血栓(血の塊)を作りやすい状態にしたり、インスリンの働きを悪くして血糖値を高くします。血管の筋肉が厚くなって血管を細くし、血圧が上がったりする原因になったり、動脈硬化が進みやすくなります。

【標準体重(kg)】は身長(m)×身長(m)×22です

健診時に「20歳の体重から10kg増えましたか?」と聞かれるのは、メタボリックシンドロームのリスクがあるかをみているんですよ。



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)

5月3日(日)

つねファミリークリニック (小・循内・産・婦)

(内灘町白帆台 2-1 TEL 286-1230)

いしぎ皮膚科クリニック

(かほく市内日角 4-71 TEL 283-5525)

5月4日(月)

さいとうクリニック (皮・形成)

(津幡町湊端 371-1 TEL 288-4540)

紺井医院 (内・小)

(内灘町緑台 1-7 TEL 238-1277)

5月5日(火)

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)

5月6日(水)

たなべ眼科医院

(津幡町北中条 8-57-1 TEL 289-6340)

なかお医院 (内)

(かほく市七窪ハ 17-6 TEL 283-6655)

5月10日(日)

由雄クリニック (内・循)

(津幡町横浜は 50-6 TEL 288-8584)

たにぐち整形外科クリニック

(津幡町太田は 110-1 TEL 289-0011)

5月17日(日)

はまなすクリニック (耳鼻咽喉科)

(内灘町ハマナス 2-7 TEL 286-3387)

宇野気医院 (内・小)

(かほく市宇野気チ 33-6 TEL 283-0103)

5月24日(日)

望月眼科医院

(内灘町旭ヶ丘 142 TEL 239-1515)

紺谷医院 (内・小)

(かほく市木津へ 12-1 TEL 285-0020)

5月31日(日)

角田医院 (内・小)

(かほく市高松ナ 15-1 TEL 281-0012)

おおたクリニック (内・小)

(津幡町太田は 112 TEL 288-6000)

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)

5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)	
3日	(日)	【憲法記念日】日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。
4日	(月)	【みどりの日】自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。
5日	(火)	【こどもの日】こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。
6日	(水)	振替休日
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)	
10日	(日)	
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 ~ 15:00、障害者相談支援センター)
15日	(金)	
16日	(土)	
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 ~ 15:00、障害者相談支援センター)
22日	(金)	
23日	(土)	
24日	(日)	
25日	(月)	
26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)
27日	(水)	
28日	(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 15:00、障害者相談支援センター)
29日	(金)	
30日	(土)	
31日	(日)	
6月1日	(月)	○軽自動車税 全期納期限 ○固定資産税・都市計画税 第1期納期限 ○国民健康保険税 第1期納期限
2日	(火)	
3日	(水)	
4日	(木)	
5日	(金)	

※掲載行事につきましては、感染症予防のため中止または延期となる場合もありますのでご注意ください

野焼きの焼却行為は一部の例外を除き禁止されています!

(例外規定: 廃棄物の焼却および清掃に関する法律 第16条の2)

野焼きは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!

タバコのポイ捨ては火事のもとになるのでやめましょう!

【問い合わせ先】消防本部 TEL 283-3585



救急Q & A



Q かほく市に救急車は何台あるのですか?

A かほく市消防署に1台、高松分署に1台の計2台で運用しています。2台とも出動している場合は近隣の消防本部から応援に来ますが、救急車も限りある医療資源です。適正な要請・利用にご協力をお願いします。

Q 救急車でどのような処置がされるのですか?

A 当消防本部では救急救命士が必ず1人以上同乗しています。心肺停止症例の場合、医師の指示で点滴後に心臓を刺激する薬の投与、器具による気道確保等の救命処置を行います。基本的には脈拍、呼吸数、血圧や体温の測定等を行い、観察結果から傷病者の病態を把握し、必要な処置を行いながら適切な病院へ搬送します。

Q 自分で病院に行こうと思いますが、消防署から予約の電話を入れてもらえますか?

A 病院では消防署から予約の連絡があったからといって、診察順等の配慮をすることはありません。また、消防署ではこのようなご要望は受け付けておりません。

Q 応急手当を学びたいのですが、どうすればいいのですか?

A 当消防本部では偶数月の第3日曜日に普通救命講習(e-learning講習含む)を定期開催しています。また、5人以上であれば上記以外でも講習を実施しますのでご相談ください。

※5月1日現在、新型コロナ感染拡大防止のため、受付を休止しています

【問い合わせ先】かほく市消防本部 消防署 TEL 283-3585 高松分署 TEL 282-5666

かほく



切干大根のナポリタン風



材料 (4人分)

切干大根(乾) 20g
 ロースハム 3枚
 玉ねぎ(薄切り) 1/2個
 人参(せん切り) 1/3個
 ピーマン(せん切り) 1個
 にんにく 少々
 サラダ油 小さじ1
 塩・こしょう 少々
【調味料】
 ケチャップ 大さじ1
 ウスターソース 大さじ0.5
 コンソメ 少々

ほっとポイント!

切干大根と言えば和風の煮物が定番ですが、子どもたちが大好きなケチャップ味のナポリタン風にすることで、野菜をたくさん食べることができます。

作り方

- ①切干大根は戻して食べやすい長さに切る
- ②ロースハムは短冊切りにする
- ③野菜はそれぞれの切り方で切っておく
- ④フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら人参、玉ねぎを加えて炒め、塩・こしょうをする
- ⑤切干大根、ロースハム、ピーマンを加えてさらに炒め、調味料で味をととのえて完成

かほくチャンネル

5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

かほく市立こども園入園式・小中学校入学式

4月7日（火）、市内こども園の入園式および小中学校の入学式が行われました。今年は、みずべこども園、大海小学校、河北台中学校の式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2年3月31日現在）

男性	17,326人	(+ 13)
女性	18,248人	(- 25)
合計	35,574人	(- 12)
世帯数	13,365世帯	(+ 23)

※カッコ内は前月比

3 か月前にはまさかこんな世の中になるとは想像もしていませんでした。今月号の作成中にも一刻と状況が悪化し、内容の大幅な変更もありました。次号からの紙面の心配も尽きません。この先一体どうなってしまうのかと不安は募るばかりですが、目の前の現実から目を背けず、自分ができることをしっかりとやってみようと思います。もちろん新型コロナウイルス対策（2〜4割）もしっかりとやるぞ！（菊田）

編集後記

新型コロナウイルスが感染拡大にともなって、対人接触を減らし安全で安心できる味を提供するために、市内でも持ち帰りや配達サービスを始め飲食店が増えているようです。かほく市の味を自宅で楽しめるのは本当に有難いことです。是非、利用したいと思います。地域一丸となって未曾有のコロナ禍に立ち向かっていきましょう。コロナ禍が収束し、あちこちに満開の笑顔が咲く日が待ち遠しいですね。（本出）

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）	<ul style="list-style-type: none"> かほくチャンネル番組ガイド かほく市イベント案内 Weekly Kahoku City（かほく市ニュース） 市内各地で取材した出来事をお届けします。 各課からのお知らせ 国、県などからのお知らせ
9:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
10:00	映像特集	
11:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
11:30	こちらかほく市情報局	
13:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
13:30	映像特集	
14:30	北國新聞ニュース	
15:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	15:00～「ちよいトレ」
15:30	こちらかほく市情報局	
17:00	映像特集	
18:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
18:30	映像特集	
19:30	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
20:00	北國新聞ニュース	
20:30	こちらかほく市情報局	
22:00	映像特集	
23:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
23:30	映像特集	
0:30	こちらかほく市情報局	
2:00	放送休止（5:00まで）	

◎番組の詳しい放送時間と内容はこちらから

- 放送している「番組ガイド」で確認する。
放送時間 7:30、11:30、15:30、20:30、0:30
 - 「いいメールかほく」を利用する。
 - デジタルテレビの電子番組表（EPG）を見る。
 - かほく市ホームページで調べる。
- ※このほか電話でもお答えしていますので、お気軽にお問い合わせください（平日8:30～17:15）