



主な
内容

- かほく市健康診断
- かほく市職員募集
- まちの話題
- かほく市からのお知らせ
- 暮らしの情報
- かほくチャンネル番組ガイド

- ... 2
- ... 4
- ... 6
- ... 7
- ... 24
- ... 32

みんなでしっかりと手を洗おう！
外でたっぷり遊んだ後や食事の前は、みんな
でしっかりと手洗いをしています。
新型コロナウイルスには負けないよ！

【 photo : 新化こども園】

令和二年度かほく市健康診断のお知らせ

【予約・問い合わせ先】
健康福祉課(ほのぼの健康館)
TEL 283-1117

8月から今年度の健康診断が始まります。心臓病や脳血管疾患・腎臓病などの予防のため、年に一度はご自身の身体をチェックし、生活を改善しましょう。

健診を受ける際の注意

- ・感染症拡大防止のため、「発熱（目安は体温37・5℃以上）」「風邪症状（内に新型コロナウイルス感染者や息苦しさ、強いだるさ）」「1ヶ月以上に新型コロナウイルス感染者やその疑いのある方と濃厚接触したこと」「1ヶ月以内の海外渡航歴」のある方は、完治または問題がないことを確認した上で、受診をお願いします。
- ・健診受診時には、マスク着用や咳エチケットにご協力ください。
- ・職場等で健診を受ける方、入院中の方、施設に入所中の方、妊娠中の方は受診する必要はありません。
- ・国民健康保険以外の方は、保険者（保険証に記載の健康保険組合会けんぽなど）から案内がありますので、詳細は保険者にお問い合わせください。
- ・正確な検査結果を出すため、健診の10時間前から水以外の飲食物を摂らないでください（高血圧等の

薬を内服している方はこの限りではありません。
※健診前日のアルコールや激しい運動は控えましょう

基本的な健診について

- ・若年健診（18～39歳の方）
「集団健診」のみ受診できます。
※職場等で健診がない社会保険加入者は、健診会場で保険証を提示して受診してください。
- ・特定健診（40～74歳の国民健康保険加入の方）
「特定健診」「医療機関健診」「人間ドック」のいずれか1つを選んで受診してください。

- ・長寿健診（75歳以上の方）
左のページの「医療機関健診」のみ受診できます。
※受診券は7月下旬（昭和20年8月生まれの方は9月）郵送予定
- ・***国民健康保険加入者の方へ**
「人間ドック」「脳ドック」「PET検査」受診をご希望の方は、保険医療課へお申し込みください。
(8ページをご覧ください)
TEL 283-7123

集団健診の日程

9月10日(木)～希望健診日の4日前までに予約が必要です。
予約先：健康福祉課（月～金 9時～17時、祝日除く）

月日	会場 ※お住まいの地区以外の会場でも受けることができます	受付時間	若年健診・特定健診	肺がん・結核	胃がん	大腸がん	前立腺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	骨粗鬆症検診	肝炎ウイルス
9月28日(月)	高松産業文化センター	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		13:30～14:30										
9月29日(火)	高松産業文化センター	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		13:30～14:30										
9月30日(水)	七塚健康福祉センター	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		13:30～14:30										
10月1日(木)	七塚健康福祉センター	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		18:00～19:30										
10月9日(金)	ほのぼの健康館 午後：レディース検診	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		13:30～14:30										
10月11日(日)	ほのぼの健康館	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		13:30～14:30										
10月12日(月)	ほのぼの健康館	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		13:30～14:30										
10月20日(火)	大海交流センター	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		13:30～14:30										
10月26日(月)	ほのぼの健康館	8:15～10:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○
		13:30～14:30										



令和二年度かほく市健康診断のお知らせ

*感染症拡大の状況により、日程等が変更になる場合があります。

女性がん無料検診について

対象者には無料クーポン券を郵送します

※詳細は同封のお知らせをご確認ください

・対象者によって対象年齢等が違いますので、郵送される受診券・お知らせ等でご確認ください

・76歳以上の方も、大腸がん・子宮がん・乳がん検診を受診できるようになりますので、ご希望の方は健康福祉課までご連絡ください

・今年度の託児はありません。ご了承ください

・検診によって対象年齢等が違いますので、郵送される受診券・お知らせ等でご確認ください

・がん検診は「がん受診券」が必要となりますので、ご希望の方は健康福祉課までご連絡ください

・女性がん検診は「がん受診券」が必要となりますので、ご希望の方は健康

・76歳以上の方も、大腸がん・子宮がん・乳がん検診を受診できるようになりますので、ご希望の方は健康

・76歳以上の男性を除く

・自己負担金（下表を参照ください）

・健康保険証（加入する医療保険者確認のため）

・問診票（国民健康保険に加入する対象者のみ同封）

・郵送された受診券（18～19歳の男女、20～39歳の社会保険に入っている男性を除く）

健診の際に必要なもの

・郵送された受診券（18～19歳の男女、20～39歳の社会保険に入っている男性を除く）

集団健診の無料託児について

・今年度の託児はありません。ご了承ください

・検診によって対象年齢等が違いますので、郵送される受診券・お知らせ等でご確認ください

・がん検診は「がん受診券」が必要となりますので、ご希望の方は健康

・76歳以上の男性を除く

・自己負担金（下表を参照ください）

・健康保険証（加入する医療保険者確認のため）

・問診票（国民健康保険に加入する対象者のみ同封）

・郵送された受診券（18～19歳の男女、20～39歳の社会保険に入っている男性を除く）

がん検診について

・検診によって対象年齢等が違いますので、郵送される受診券・お知らせ等でご確認ください

・がん検診は「がん受診券」が必要となりますので、ご希望の方は健康

・76歳以上の男性を除く

・自己負担金（下表を参照ください）

・健康保険証（加入する医療保険者確認のため）

・問診票（国民健康保険に加入する対象者のみ同封）

・郵送された受診券（18～19歳の男女、20～39歳の社会保険に入っている男性を除く）

医療機関健診 受診期間：8月1日(土)～10月31日(土)

要予約

◆特定健診、長寿健診、肺がん・結核、胃がん(A B C検査)、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス

医療機関(50音順)	電話番号
宇野気医院	283-0103
沖野クリニック	281-0500
おきの内科医院	285-2552
角田医院	281-0012
かねだ医院	281-1164
北谷クリニック	281-8801
久保医院	283-0017
紺谷医院	285-0020

◆乳がん・子宮頸がん検診のみ受診できます。(要予約)

金沢医科大学病院(内灘町)	286-3511
・外来受付時間に限る	
河北中央病院(津幡町)	289-2117
・乳がん：火曜休　・子宮頸がん：火曜午前のみ可	

医療機関(50音順)	電話番号
なかお医院	283-6655
中田内科病院	283-1121
はせがわクリニック	283-6611
ニツ屋病院	281-0172
保志場医院	281-0069
らいふクリニック	283-6200

上島クリニック(津幡町)	289-2233
向陽台クリニック(内灘町)	木曜休 255-3454
つねファミリークリニック(内灘町)	木曜休 286-1230

集団健診・医療機関健診の対象者と自己負担額

※年齢は令和3年3月31日現在

健診名	若年健診	特定健診	長寿健診	肺がん・結核		胃がん	大腸がん
-----	------	------	------	--------	--	-----	------

令和3年度採用 かほく市職員募集



市ホームページはこちら

募集要項 市ホームページに掲載の「令和2年度かほく市職員採用候補者試験案内」で詳細を確認してください。

募集区分	採用人数	受験資格（区分に応じて下記を全て満たすこと）	職務内容
一般事務職	8名程度	高校卒業以上の学歴（令和3年3月卒業見込含む）を有する平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方	一般行政事務
社会福祉士	1名程度	社会福祉士の資格を有するまたは令和3年3月31日までに取得見込の昭和60年4月2日以降に生まれた方	社会福祉業務等、一般行政事務
保健師	2名程度	保健師の資格を有するまたは令和3年3月31日までに取得見込の昭和60年4月2日以降に生まれた方	健康推進業務等、一般行政事務
専門事務職 技術職 情報処理（職務経験者）	1名程度	・高校卒業以上の学歴を有する昭和60年4月2日以降に生まれた方 ・市が指定する情報処理試験または同等の試験に合格している方 応用情報技術者試験、ITストラテジスト試験ほか（詳細は試験案内で確認してください） ・情報処理に関する業務において <u>3年以上の職務経験</u> を有する方 ※注1	情報処理業務等、一般行政事務
土木・建築	1名程度	高等専門学校等卒業以上の学歴（令和3年3月卒業見込含む）を有し、土木・建築に関する科目を履修または履修見込の昭和60年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方	土木・建築工事の設計・工事監理等業務、一般行政事務
電気	1名程度	高等専門学校等卒業以上の学歴（令和3年3月卒業見込含む）を有し、電気工学に関する科目を履修または履修見込の昭和60年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方	電気専門業務、一般行政事務
学芸員 ※2 (西田幾多郎記念哲学館)	1名程度	・大学院修士課程を修了（令和3年3月修了見込含む）し、昭和56年4月2日以降に生まれた方 ・学芸員の資格を有する方または令和3年3月31日までに同資格を取得見込みの方	哲学に関する資料の保存・管理、企画運営等業務
保育士A	3名程度	保育士の資格を有するまたは令和3年3月31日までに取得見込の昭和60年4月2日以降に生まれた方	保育業務
保育士B (職務経験者)	2名程度	・保育士の資格を有する昭和55年4月2日以降に生まれた方 ・保育園、幼稚園等において、保育士または幼稚園教諭として <u>3年以上の職務経験</u> を有する方 ※注1	
消防職	1名程度	高校卒業以上の学歴（令和3年3月卒業見込含む）を有する平成6年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方	消防一般業務

※注1 職務経験について
 ・職務経験の年数基準日は、令和2年7月1日です
 ・週30時間以上の勤務を1年以上継続して就業していた期間が該当します
 ・休業等（育児休業、介護休業、病気休職等）で実際に業務に従事しなかった期間（産前産後休暇を除く）が1か月以上ある場合は、就業規則等で認められたものでも、その全期間を職務経験の期間から除きます

※注2 学芸員は試験項目および提出書類等がほかの募集区分と異なりますので、試験案内で確認してください

採用試験の流れ

受験申込	1次試験	1次試験合格者発表	2次試験	最終合格者発表
7/13(月)～8/7(金) 郵送または持参で申し込み	9/20(日) 【試験項目】教養試験、適性検査、作文、体力測定（消防職のみ） 【試験会場】かほく市役所 かほく市消防本部（体力測定）	10月上旬 市ホームページで発表 受験者に結果通知文書を送付	10月中旬 【試験項目】口述試験 【試験会場】かほく市役所 ※詳細は、1次試験合格者に案内します	10月下旬 市ホームページで発表 受験者に結果通知文書を送付

提出書類・応募方法

市ホームページに掲載の「令和2年度かほく市職員採用候補者試験案内」および必要書類をダウンロードしてください。

Check!

【提出書類】

- ①かほく市職員採用候補者試験申込書（1通）
- ②証明写真（2枚）※うち1枚は申込書に貼付
3か月以内に撮影したもの（縦4.5cm×横3.5cm、裏面に氏名・生年月日を記入）
- ③卒業証明書または卒業見込証明書（1通）
※卒業証書の写しでも可
- ④資格取得証明書（1通）※取得済みの方のみ
社会福祉士、保健師、技術職（情報処理）、学芸員、保育士
- ⑤返信用封筒（1枚）※長形3号（23.5cm×12cm）
宛先（申込者の住所・氏名）を明記し、244円分の切手を貼付
※受験票の送付（特定記録郵便）に使用します

【応募方法】郵送または持参

郵送：封筒の表に「職員応募」と朱記し、簡易書留等の配達記録が残る方法で送付してください
※8月7日（金）消印有効

持参：総務課職員係までご持参ください

※受付は8時30分から17時まで（土日祝日を除く）

受付期間：令和2年7月13日（月）～8月7日（金）

給与・待遇

募集区分	給料月額
一般事務職	大学卒 182,200円
専門事務職	短大卒 163,100円
消防職	高校卒 150,600円
保育士	大学卒 184,900円
	短大卒 172,600円

※令和2年4月1日現在における新規卒業者の支給額です

※学校卒業後に職業経験など一定の経験がある場合は、所定の金額が加算されます

【勤務】8時30分から17時15分

【休日】原則として土曜日、日曜日、祝日、年末年始

※ただし、勤務箇所によっては変則的な勤務時間・形態となる場合があります

【休暇】年次有給休暇（年間20日、採用1年目は15日）

特別休暇（病気・結婚・出産・忌引等に要する休暇）

応募・問い合わせ先

かほく市役所 総務部 総務課 職員係

〒929-1195 かほく市宇野気二81番地

TEL (076) 283-1111 FAX (076) 283-4644

ホームページ <http://www.city.kahoku.lg.jp/>

市職員として活躍する先輩から受験者に向けたメッセージを聞きました！

●あなたの仕事内容は？

園では大切なお子様の健全な心身の発達のために充実した保育計画を立て、環境設定を行います。一人一人の子どもに寄り添い、温かく見守る中で信頼関係を築き「生きる力」の基礎を培うことが保育士の仕事です。

家庭との連携を大切にし、保護者の方の気持ちに寄り添った支援も大切な役割です。

●仕事のやりがい・魅力は？

子どもの成長を傍で見守り、驚きや発見、喜び、感動などを共感できた時、また保護者の方とその姿を喜び合えた時にとてもやりがいを感じます。

自分自身、親になり、勉強の連続であるため、自分も子どもたちと共に成長できることにこの仕事の魅力を感じます。

さなだ さちよ
眞田 幸良

しらゆりこども園
H20～22 高松第三保育園
H23 高松第一保育園
H24～25 高松保育園
H26～27 ひまわり保育園
H27～R5 育児休業
R2～ 現所属



●あなたの仕事内容は？

社会福祉士として、主に児童相談を担当し、子どもやその家族からの様々な相談に応じています。そのほか教育委員会や福祉関係機関・医療機関・児童相談所等と連携を図りながら、地域の子どもの安全を守るために体制づくりも進めています。

●仕事のやりがい・魅力は？

社会福祉士は「何らかの生活上の困難」を抱える方に寄り添う相談職です。正解ではなく、一朝一夕での解決が困難なことが多いですが、専門性を發揮し、明るい兆しが見えた時の喜びは大きく、大変やりがいのある仕事です。

行政で働く福祉職は地域全体をフィールドに包括的な業務を担当し、様々な「ライフステージ」にも関わることが大きな魅力です。

「誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けられるまち」を目指して、福祉仲間と共に頑張りましょう！！



ひらの まさと
平野 誠
子育て支援課
子ども総合センター
H18～19 保険医療課
H20～25 地域包括支援センター
H26～30 介護予防課
H31～ 地域包括支援センター
H31～ 健康福祉課
現所属

●あなたの仕事内容は？

秘書業務・ふるさと納税寄附金業務などを主に担当しています。秘書業務では、来客の際の応接や市長のスケジュール管理などを行っています。ふるさと納税寄附金業務では、寄附の受付や返礼品の発注などを行っており、より多くの方にかほく市を知って、応援してもらえるように本事業の拡充を進めています。

●仕事のやりがい・魅力は？

総務課は市の代表窓口であり、電話応対では、さまざまな事柄に応じて迅速かつ的確に対応しなければなりません。とても緊張感がありますが、その分やりがいは大きいです。

また、ふるさと納税を通して市外や県外の方とも関わることができ、かほく市を応援していただいていることが実感できます。

おこやま みなり
尾小山 実也

総務課 秘書室
H29～30 生涯学習課
学校地域協働推進室
H31～ 現所属



少しずつからだを動かしていきましょう！ か歩くウォーキング事業が始まります！

【問い合わせ先】
健康福祉課
TEL 283-1117

か歩く健康ウォーキング事業とは、かほくにやおん WAON カードを活用したウォーキングを通じて、市民の皆さまの健康づくりを応援する事業です。日々の歩数に応じて健康ポイントが貯められ、貯めた健康ポイントを電子マネーに交換してお買い物に使用できます。感染症予防対策をしながら活動量を増やし、体力を維持できるようにしたいものです。皆さまの参加をお待ちしております。

【対象者】30歳以上のかほく市在住の方（平成3年3月31日以前生の方）

【申込期間】令和2年7月1日（水）～令和2年7月31日（金）

【実施期間】令和2年8月1日（土）～令和3年2月28日（日）

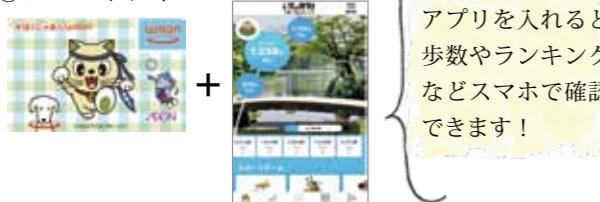
☆毎日の歩数：1,000歩で1健康ポイント（1日の上限は10健康ポイント）



スマホをお持ちの方は いしかわスポーツマイレージによる参加

参加に必要なもの

- ①かほくにやおん WAON カード
- ②スマートフォン



申込手順

1. 下記QRコードまたはアプリストアから登録
「いしかわスポーツマイレージ」で検索
2. 申込書を記入して提出（郵送可）
かほくにやおん WAON カードと連動させる必要があります。

【申込書設置・受付場所】

- ・健康福祉課（ほのぼの健康館）
- ・七塚・高松サービスセンター

【郵送の場合】※7月31日消印有効

〒929-1125 かほく市宇野気二71番地2

かほく市役所 健康福祉課 健康推進係

申込書はかほく市ホームページでダウンロードできます。

かほくにやおん WAON カードは、申込窓口またはイオンモールかほくにて購入（税込300円）できます。
(かほくにやおん WAON カード以外の WAON カードでは参加できませんので、ご了承ください。)



「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
「App Store」はApple Inc のサービスマークです。「Google Play」はGoogle LLCの商標です。

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います。
企画情報課 情報推進室
TEL 283-7112

かほく市建設業協同組合より100万円寄附 6/5

新型コロナウイルス感染症対策費用に活用して欲しいというご意向で、かほく市建設業協同組合から100万円を寄附していただきました。

市長室で贈呈式が行われ、油野市長から組合の麝香理事長へ感謝状が贈られました。

組合員の皆さまの善意に対し、心よりお礼申し上げます。



（左から）麝香敏信理事長、油野市長、表守活副理事長

八野の子ども会がホタル調査 6/6、8、15

双葉子ども会が八野区周辺のホタル調査を行いました。このホタル調査は、八野区が実施しているもので、子ども会が年に3回行っています。

夜8時に集合した子どもたちは、田んぼのあぜ道で素手や網を使ってホタルを捕まえ、個体数を数えました。6月8日には100匹あまりのホタルを捕まえることができました。

調査後はホタルを一斉に自然に帰しました。子どもたちは、チカラチカラと光りながら舞っていくたくさんのホタルを見えなくなるまで見送っていました。



たくさんホタルを見つけたよ！

令和2年度危険物施設火災防御訓練 6/12

ホームプラザナフコかほく店の灯油販売所で火災防御訓練を実施しました。この訓練は危険物安全週間に伴い、危険物施設を火災・その他の災害から守るために即応体制の強化と火災防御技術の向上、そして危険物施設などで働く方と地域住民の防火意識の向上を図ることを目的として毎年行われています。

今回の訓練では、指揮隊による情報伝達と消防隊による消火活動を行い、スムーズな連携活動の確認を行いました。



放水する消防隊の様子

医師からの特定健診・がん検診のすすめ 特定健診と新型コロナウイルス



【問い合わせ先】
健康福祉課
TEL 283-1117

新型コロナウイルスの猛威のため4月7日に国が7都道府県を対象に、4月16日には対象区域を全都道府県に拡大して緊急事態宣言を発令し、石川県は5月14日に解除されました。これを受け、かほく市においては、例年7月から10月に実施していた特定健診・がん検診を、今年度に限り8月から10月の3か月間の実施期間としました。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクは、糖尿病、高血圧、心臓病、呼吸器疾患、肥満などで、これらは特定健診が早期発見を目指しているメタボリック症候群を構成する疾患と重複しています。糖尿病は身体中の血管に障害をもたらす疾患であるため組織障害の修復が遅れ、さらに白血球など免疫に関わる細胞の機能が低下することもあり感染症が重症化しやすくなります。高血圧も血管障害、心臓病、腎臓病の原因となるため重症化リスクが高くなります。新型コロナウイルスで亡くなられた志村けんさんは、かなりのヘビースモーカーだったそうです。喫煙はCOPD（閉塞性肺疾患）の原因であり、COPDでは肺の中でウイルスが増殖しやすく、もともと肺の組織が破壊されているため感染症が重症化しやすくなります。

本来、特定健診・がん検診は生活習慣病の悪化の抑止と、感染症増悪の抑止との両方を兼ね備えたものであり、住民の方には積極的に受診して頂きたいのですが、健診を行う施設や医療機関は『3密（密閉空間、密集場所、密接場面）』となる可能性があります。このため、集団健診・医療機関健診のいずれで受診する場合も、必ず予約の上、マスクを着用してお受けください。

また、健診が始まても新型コロナウイルス感染症が終息していないければ、まずは健康に不安のある方や、以前に糖尿病や高血圧などを指摘されても放置されている方、喫煙者や呼吸器に不安のある方から受診していただければと思います。慢性疾患で治療中の方は管理を怠らないでください。それが『コロナ対策』にもなるのです。

今は国民が一丸となって新型コロナと闘う時です。間違った情報に流されることなく、みんなでこの難局を乗り越えましょう。

かほく市けんしん委員会 久保 隆之

いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！



【問い合わせ先】
長寿介護課
高齢福祉係
TEL 283-7150

毎月第2・4水曜日の10時から趣味・健康・生きがい活動などを通じて楽しく集う交流の場「いきいき広場」を開催します。生涯現役で健康で過ごしたいと願うシニア世代の方、大歓迎です。お気軽にご参加ください。

また、いきいき広場では自分の趣味や特技を活かしたボランティア講師の方を募集しています。興味のある方は、いきいきステーションまでお気軽にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から教室等が延期または中止となる場合がありますので、開催の有無については、いきいきステーションまでお問い合わせください。

【7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	7日・14日・21日・28日	13時30分～ 15時30分
持ち寄りカフェ	2日・9日・16日・30日	
いきいき広場「タブレットでオセロをしよう」※10台貸出可	8日	10時～ 11時30分
いきいき広場「結んで作る風呂敷パック」※風呂敷持参	22日	

ホームページ
はこちらから



【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/

石川県後期高齢者医療広域連合のお知らせ 8月から使用する被保険者証を送付します

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

◆新しい被保険者証は青色です

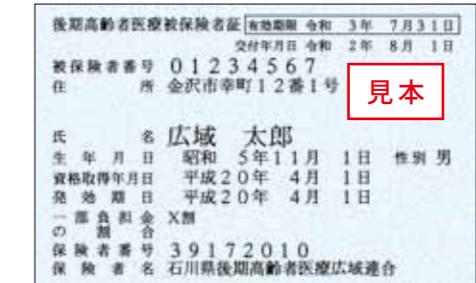
8月1日から使用する被保険者証を7月中旬に送付します。申請等の手続は不要です。
古い被保険者証（オレンジ色）は、8月になってから破棄してください。

【後期高齢者医療被保険者証】

（簡易書留 封筒）



（被保険者証 表面）



※医療機関での一部負担金の割合（1割または3割）は、前年中の所得をもとに決定されます。

◆限度額適用・標準負担額減額認定証の申請について

現役並み所得（負担割合3割）の方はご注意ください！

現役並み所得の方で住民税の課税所得金額が690万円未満の方は「限度額適用認定証」の交付申請手続を必ず行ってください。申請がない場合、一番高い自己負担限度額で医療費を負担することになります。

世帯全員が住民税非課税の場合 ※未申告者のいる世帯は対象外です

病院等を受診する際の自己負担限度額や食事代等が軽減されます。該当する方に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しますので、保険医療課または高松・七塚サービスセンターで交付申請手続を行ってください。

なお、現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」をお持ちで、8月以降も認定要件に該当する方には被保険者証と一緒に新たな認定証を送付しますので、再度申請は必要ありません。

◆保険料額の決定について

保険料は前年所得をもとに決定し、7月中旬に「保険料額決定通知書」を送付します。所得には給与や年金収入、営業所得、不動産所得、一時所得のほか、土地や建物、株式の売買による譲渡所得なども含まれます。

加入前日に被用者保険の被扶養者だった方について

後期高齢者医療の加入前日まで被用者保険の被扶養者だった方は、後期高齢者医療制度の対象となってから2年間は均等割が5割軽減されます。また、所得割額は課されません。したがって、昨年度から5割軽減を受けていた方は、今年度までが5割軽減となります。

◆保険料（均等割）が軽減される世帯の区分

世帯内の後期高齢者と世帯主の総所得金額等	軽減割合	均等割年額
33万円以下かつ被保険者全員が年金収入80万円以下（他に所得なし）	7割	14,256円
33万円以下	7.75割	10,692円
33万円 + (28.5万円 × 被保険者数) 以下	5割	23,760円
33万円 + (52万円 × 被保険者数) 以下	2割	38,016円

← 9,504円から14,256円に変更
← 7,128円から10,692円に変更
← 28万円から28.5万円に変更
← 51万円から52万円に変更

保険料負担の増加をおさえるため、適正受診を心がけましょう！

令和2年度

介護保険料決定通知書等の送付について

【問い合わせ先】
長寿介護課
介護保険係
TEL283-7122

◆介護保険料決定通知書を送付します

令和2年度分の「介護保険料決定通知書」を、7月中旬に送付します。

なお、保険料の決定は、昨年中の給与や年金収入、営業所得、不動産所得、一時所得のほか、土地や建物、株式の売買による譲渡所得などを含んだ合計所得をもとに行います。

◆介護保険負担割合証を送付します

令和2年8月から令和3年7月までの期間における負担割合を示した「介護保険負担割合証」を7月中に全ての要支援・要介護認定を受けている方および総合事業対象者に送付します。「介護保険被保険者証」と一緒に保管し、介護または総合事業のサービスを利用される際に、担当ケアマネージャー等に提示してください。

※新たに要介護・要支援認定を受けた方には、認定結果通知および総合事業対象者決定通知の送付時に交付されます

※要介護・要支援認定のない方には交付されません

※前年の所得等に更正があった場合や世帯の方の転出入などがあった場合に、負担割合が変わる場合があります

◆介護保険負担限度額認定証の更新案内を送付します

次の対象となる方につきまして、介護保険施設などに入所・ショートステイを利用した際の食費、居住費を所得区分や資産の状況に応じて軽減する制度があります。該当する方には申請に基づき「認定証」を交付します。

【対象者】世帯全員（世帯を別にする配偶者含む）が住民税非課税であり、預貯金等の金額が単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下の方

※決定にあたり、国民年金や厚生年金等だけでなく、非課税所得の遺族年金、障害年金等も収入として算定します

※預貯金等については、預貯金通帳の写し等の資産が確認できる書類が必要です

※現在の認定証の適用期間は7月末で終了しますので、更新案内が届いた方は早めの申請手続をお願いします

マイナポイントの申込が始まります

【問い合わせ先】
市民生活課
TEL283-1116

「マイナポイント事業」とは、マイナンバーカードをお持ちの方がキャッシュレス決済サービスを一つ選んでお買い物またはチャージをすると、還元率25%、1人あたり最大5千円分のポイントが付与される国の制度です。

◆マイナポイントについて

- ①マイナンバーカードを取得後、スマートフォンやパソコン、市民生活課でマイナポイントの予約（マイキーIDの設定）をします
- ②お好きなキャッシュレス決済を選択し、マイナポイントを申し込みます
- ③②で選択したキャッシュレス決済でお買い物またはチャージでポイントが付与されます（9月以降）

【マイナポイントに関するお問い合わせ】

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178
(音声ガイダンスで「5」を選択してください)

◆マイナンバーカードを作りましょう（上記「マイナポイント」の取得に必要です）

- ・顔写真付の身分証明書、住民票等のコンビニ交付サービス、e-Tax等の電子申請などに利用できます
- ・個人番号カード交付申請書をお持ちの方は、スマートフォンや郵送、証明用写真機で申請できます
- ・申請から約1か月でカードが出来上がります

7月の休日交付（交付、申請補助、電子証明書の更新）…7月12日（日）9時～12時



ホームページは
こちらから



【問い合わせ先】
長寿介護課内
介護保険係
TEL283-7122

防ごう！なくそう！高齢者虐待

【問い合わせ先】
長寿介護課内
高齢者支援センター
TEL283-7150

新型コロナウイルスの影響で外出や介護保険サービスの利用機会が減少し、家庭内でのストレスや介護負担が増加している方はいませんか？

「自分がやらなければ」という責任感が介護者の負担を増大させ、虐待が始まってしまうケースも少なくありません。

多くの高齢者の方は、住み慣れた地域や家庭で安心して生活していくことを望んでいます。そういう高齢者の方の尊厳や権利を守るためにも、虐待の早期発見・早期対応が重要になってきます。少しでも「虐待かな…？」と思った場合は、すぐにかほく市高齢者支援センターまでご連絡ください。

こんな行動、その発言が実は虐待！

- 言うことを聞かないで怒鳴ったり、ののしまったり、逆に無視したりすることがある
- 良いこと悪いことをわかつてもらうために、体を叩いたり、はたいたりなどしている
- 排泄の失敗を嘲笑し、それを人前で話して高齢者に恥をかかせる
- お漏らししないよう、水分は控えさせている
- 認知症のため徘徊をするので、部屋から出さないようにしている
- 年金手帳、貯金通帳などを管理し、本人に無断で使っている
- 経済的理由もあり、通院・介護サービスの利用などは控えている



介護は思った以上に大変なものです。介護の方は介護の悩みをひとり抱え込まず担当のケアマネジャーに相談したり、かほく市高齢者支援センターまでお気軽にご相談ください。

レジ袋有料化 7月1日スタート! レジ袋削減にご協力ください

【問い合わせ先】
防災環境対策課
TEL283-7124

エコバッグを持って
街に出よう。



【レジ袋有料化に関する問い合わせ】

消費者向けコールセンター TEL0570-080180

事業者向けコールセンター TEL0570-000930

制度概要などの
詳細はこち
ら
(経済産業省HP)

特別徴収関係書類が届いた皆さまへ

【問い合わせ先】
税務課
TEL 283-1114

特別徴収義務者となる事業主へ、5月初旬に税務課より「特別徴収関係書類在中」と記載した封筒で納入書等を郵送しています。この案内が届いた事業主は、従業員（納税義務者）に毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、翌月10日までに従業員に代わり納税する必要があります。納期は全12回なので、納期が年4回の普通徴収に比べて1回あたりの納税額が少なくなります。

【第1回目の納期限】7月10日（金）（6月給与分）

特別徴収は、地方税法の規定により法人・個人を問わず事業主に義務付けられており、石川県内では平成31年度から多くの会社や事業所で適用されています。

納税のご相談はお早めに

【問い合わせ先】
税務課
収納対策室 TEL 283-7114
保険医療課 TEL 283-7123

病気や失業・災害などの理由で納期限までに市税の納付が困難な場合は、ご自身だけで悩まずに税務課収納対策室までご連絡ください。個々の事情について、当市で全て把握することはできませんので、納税ができないからと納期限を過ぎて放置していると財産調査や差押え等の滞納処分の対象となります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入や給与収入に相当の減少があった等の理由で市税を納付することが困難な場合は、徴収の猶予を受けることができます。

まずは、お気軽に税務課収納対策室または保険医療課にご相談ください。

国民年金だより

免除された保険料の追納で満額の年金額に近づけます

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

◆ 免除されると年金額は減額

国民年金の保険料を納めることが困難な場合は、保険料免除や納付猶予制度があります。（所得審査有）

免除された期間は老齢基礎年金の受給資格期間に算入されますが、年金額を計算する際に下記のとおり減額されます。

【免除期間と受け取る年金額】

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

※保険料を全額納めた場合の年金額を1とします

学生納付特例と納付猶予により猶予された期間は受給資格期間に反映されますが、年金額に反映されません。

◆ 令和2年7月分からの免除申請を開始します

今年度分の免除申請は7月から受付開始します。

【対象期間】令和2年7月～令和3年6月分

※免除申請は2年1か月前の月分まで遡及することができます

◆ 10年内に追納を

免除や猶予された期間が10年内であれば保険料を追納（後から納付）して満額の老齢基礎年金に近づけることができます。（例：令和2年4月分は令和12年4月末まで）

追納は、原則古い期間から納めていただきます。

また、保険料の免除や猶予された当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せになります。免除または納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、2年度目以内であれば加算はありません。

保険料を追納するための納付書の発行は、最寄りの年金事務所でお申し込みください。

【新規創設】かほく市事業継続緊急給付金

【問い合わせ先】
産業振興課
TEL 283-7105

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年1月から6月までの間において、任意の1か月の売上が前年同月比で30%以上減少している中小企業者等の事業継続を支えるため、事業全般に広く使える給付金を支給します。

詳細につきましては、申請要領をご確認ください。

【対象者】法人：市内に主たる事務所または事業所（店舗等）を有し、今後も事業継続する意思があること
個人事業主：事業主本人が市内に住所を有し、今後も事業継続する意思があること

【給付額】1事業者1回のみ 一律 法人20万円 個人10万円

【提出書類】①かほく市事業継続緊急給付金交付申請書兼請求書（様式第1号）

- ②前年の確定申告書類の写し
- ③対象月の事業収入が分かるものの写し（帳簿の写し等）
- ④前年同月の事業収入が分かるものの写し（確定申告書の月別内訳が分かるもの）
- ⑤給付金の振込口座の情報が確認できる書類（通帳の写し）
- ⑥運転免許証など、本人確認書類の写し ※個人事業主の場合

申請に必要な書類および申請要領は、市ホームページからダウンロードできます。
(市役所産業振興課、高松・七塚サービスセンター、市商工会でも入手できます)

【申請方法】新型コロナウイルス感染予防のため、原則郵送による受付となります。（切手代は各自ご負担願います）

〈宛先〉〒929-1195 かほく市宇野気ニ81番地 かほく市役所 産業振興課 宛
封筒には「給付金申請書 在中」と記載してください。

【申請期限】7月31日（金）当日消印有効

ペットを飼っている皆さまへ ペットは正しく飼いましょう



【問い合わせ先】
防災環境対策課
TEL 283-7124

「ペットは家族の一員」といわれるよう、人の心を豊かにするかけがえのない存在です。その一方で「鳴き声に困っている・フン害に困っている・庭や畑を荒らされる・生ゴミを荒らされる」といった話も聞かれます。飼い主だけではなく、地域からも愛されるようペットは正しく飼ってください。

【犬を飼うときの注意点】

- ・犬を飼うと、次の2点が法律で義務付けられます
①犬を飼っていることを登録すること
②年に一度、狂犬病予防注射を受けること
- ※登録に基づき、集団予防注射についてご案内します
- ※住所や飼い主が変わった場合も必ず届出が必要です
- ※各種届出は防災環境対策課、高松・七塚サービスセンターで受け付けています

【猫を飼うときの注意点】

- ・迷子にならないため、ご近所に迷惑をかけないためにも完全室内飼育をしましょう
- ・無責任に繁殖させない
※かほく市には避妊・去勢手術を行った際の助成制度があります（手術を行った年度内に申請が必要です）
- ・のら猫にエサを与えない
※与える場合は、飼い猫として最後まで面倒をみましょう



道路にはみ出した樹木等は適正に管理しましょう！

【問い合わせ先】
都市建設課
TEL 283-7104

住宅に植えた庭木・生け垣、個人が所有する畑・山林等の樹木や雑草などが道路にはみ出していると、交通事故の原因となり大変危険です。

降雪や強風等により樹木が道路へ倒れると、通行の支障となるだけではなく、児童生徒の通学、一般の歩行者や通行車両との事故につながります。

道路や歩道にはみ出した樹木等は、危険を及ぼす状態であっても土地所有者の方に所有権があるため、市が勝手に伐採や除草をすることはできません。

所有する土地の樹木や雑草が「通行に支障を与えていた」または「与える恐れがある場合」は、土地の所有者で剪定や伐採をしていただきますようご協力をお願いします。

【対応例】



生け垣剪定前



生け垣剪定後



樹木伐採前



樹木伐採後



第

4回 こんな取り組みやっています！



国勢調査 2020
総合サイト

ニュース.1 国勢調査実施本部を設置しました！

6月1日、「国勢調査かほく市実施本部」を設置しました。市役所企画情報課に事務局を置き、国勢調査の正確な実施に向けて、引き続き様々な情報発信を進めています。



ニュース.2 かほく市オリジナルCMをケーブルテレビで放映します！

7月上旬から、かほくチャンネルでかほく市オリジナルの国勢調査CMを放映します。
ぜひ、ご覧ください。



国勢調査は、10月1日を基準日として9月中旬から始まります。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】企画情報課 TEL 283-1112

ルールを守って正しく使いましょう

下水道施設はくらしに欠かせない大切な資源です

【問い合わせ先】
上下水道課
TEL 283-7106

最近、油やタオル、下着などを流す方がいます。配管やポンプが詰まる原因となり、状況によっては配管の清掃費用やポンプの修理費用をお支払いいただくこともありますので、絶対に流さないでください。

流さないで！下水道が泣いています

生ごみ



野菜くず、残飯などの生ごみを流すと排水管に付いた油は、徐々に固まり管をつまらせたり、悪臭の原因になります。

油類



排水管に付いた油は、徐々に固まり管をつまらせたり、悪臭の原因になります。揚げ物の残り油は固めて捨て、油の付いた食器は紙でふき取ってから洗いましょう。

紙オムツやティッシュペーパー



ティッシュペーパーや紙オムツは水に溶けにくいので、便器や排水管をつまらせる原因になります。トイレでは、必ず専用のトイレットペーパーを使いましょう。

流すと危険！下水道がこわれちゃうよ

アルコールやシンナー、ガソリン、石油など



汚水ますやマンホールにガソリンや石油などの危険物を流すと、管の中で爆発したり、施設を傷つけてしまうことがありますので、絶対に流さないでください。

薬品類



濃度の高い薬品類を流すと、下水管を溶かしたり、変形させるおそれがあるばかりか、生態系へ影響を与えることもありますので、絶対に流さないでください。

下水道を大切に！わたしたちにできること

洗濯は環境にやさしい洗剤で



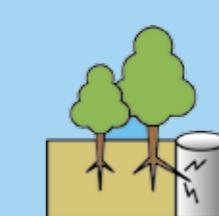
洗剤の中には、微生物が食べにくい（処理が行いにくい）ものが含まれている場合があります。なるべく自然にやさしい洗剤を使いましょう。

汚水ますはときどき掃除して



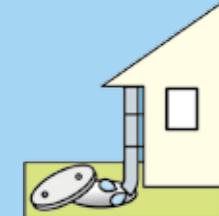
汚水ますは、放っておくとゴミなどがたまり、水が流れにくくなります。ときどきフタを開けて、きれいに掃除をしましょう。

排水管の近くに植物を植えないで



排水管の近くに植物を植えると、植物の根が汚水ますや排水管に侵入して、管をつまらせたり、傷をつけたりする場合がありますので気をつけましょう。

雨水を排水管に流さないで



下水道は、汚水管と雨水管に分かれています。雨水や池の水などは、汚水管に流さないようにしましょう。

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました！

お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP 1 「宝くじ公式サイト」を検索！メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

クリック！



クレジットカード情報のご登録にあたり、右記の2点をご確認ください。

STEP 2 会員情報の入力(会員登録)

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる／つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

宝くじ公式サイトのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP 3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当選金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

宝くじ
公式サイトは
コチラから



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

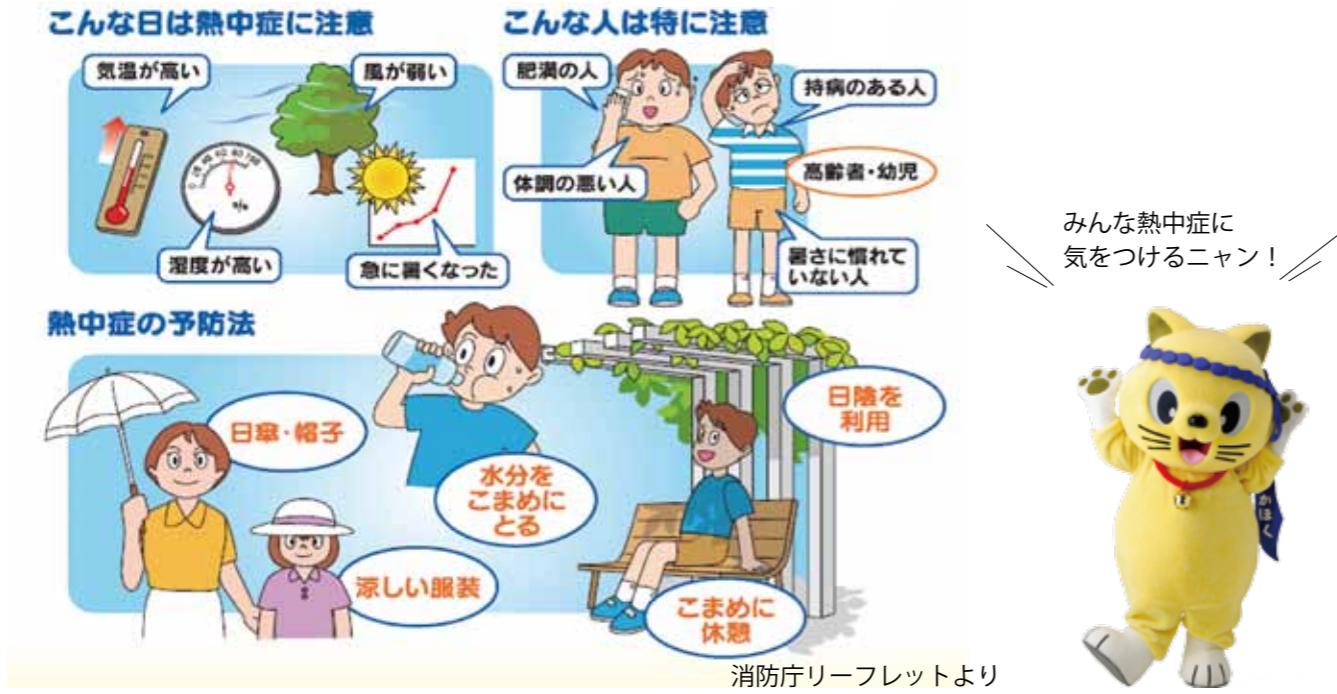
※電話番号を十分ご確認の上、おかげ競争のないようお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されている中、これから夏本番となります。

例年かほく市においても、多くの方が熱中症症状により医療機関へ救急搬送されていますが、新型コロナウイルス感染症と熱中症の初期症状が似ている場合があり、多くの患者の受入れで医療体制がひっ迫する恐れがあります。

新型コロナ対策としてのマスク着用は必要ですが、熱中症リスクを高めますのでマスク着用での激しい運動や長時間の農作業等は行わないようにして、例年以上に暑さ対策を行いましょう。

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



水の事故を防ぎましょう

夏は晴れ間が続き、気分が爽快になる季節です。

この時期、海水浴や川などでの水遊びの機会が多くなりますが、一歩間違えると大変な事故につながる可能性があります。

下記に気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう。

1. あらかじめ危険な所を確認し、距離を置く

遊泳禁止区域では絶対に泳がない。釣りの場合も立ち入り禁止区域を確認しましょう。

2. 健康管理を徹底し、飲酒時の遊泳は避ける

体調が優れないときや睡眠不足で疲れているときは、水泳や釣りなどは控えましょう。

3. 天候に注意する

川や海などに行く前に天気の情報をチェックし、悪天候が予想されるときは、無理をせず、中止や延期を検討しましょう。

4. 万一の備えを万全に！

必ずライフジャケットを着用しましょう。

5. 絶対に油断しない！

「ひょっとしたら水難事故にあうかもしれない」と意識することが大切です。



【問い合わせ先】消防本部 消防署 TEL 283-3585

銀盃を授与する表彰（勤続 20 年以上）

・高松第一 分団長 黒川光昭 ・七塚第二 部長 中野忍 ・宇ノ気第一 団員 宮崎実

河北郡消防団連合会長表彰（7 年以上勤続団員）

・宇ノ気第三 団員 寺内貴昭	・宇ノ気第三 団員 村上紘平	・七塚第二 団員 門前護
・宇ノ気第一 団員 山本和雄	・七塚第二 団員 新田誠	・高松第一 団員 高井大尚
・高松第一 団員 岩田和也	・宇ノ気第三 团員 喜多仁美	・高松第一 団員 長柄裕

公益財団法人石川県消防協会定例表彰

【竿頭綬】 高松第三分団

【功労章】

・宇ノ気第三 分団長 喜多栄司

【功績章】

・宇ノ気第三 副分団長 山本晃 ・宇ノ気第三 部長 杉本瑞樹

・七塚第二 班長 能村忠由

【勤続功労章】

・高松第一 班長 櫻井裕介 ・高松第二 団員 岡部努

石川県非常勤消防団員の配偶者等に対する感謝状の贈呈

（勤続 30 年以上、20 年以上生計同一）

・木越智美（配偶者：七塚第三 分団長 木越隆治）

ルールを守って楽しい花火

花火遊びは迷惑にならない場所と時間と後始末

使用方法・警告・注意を守りましょう！

これから花火のシーズンですね。下記のマナーをしっかりと守って正しく遊びましょう。

1. 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう

小箱や袋ごとに使用方法などが書かれた「注意書」が入っています。

2. 花火を人や家に向けたり、燃えやすいもののある場所で遊んだりしない

花火が原因で火災になったり、衣服に燃え移り火傷して救急要請があった例があります。

3. 風の強いときは、花火遊びはやめましょう

火の粉が周りに飛び散り、火傷、火災の原因となります。

4. 大人と一緒に花火遊びをしましょう

子供たちだけで花火遊びをして、事故を起こした例が少なくありません。
大人が積極的に花火の正しい扱い方、火の後始末を指導してあげてください。



5. 水を準備しましょう

バケツの水に終わった花火をつけると、残り火を完全に消火することができます。

また、途中で消えた花火は水につけましょう。



【問い合わせ先】消防本部 予防課 TEL 283-3585



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 TEL 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

☆イベント

・7月17日（金）双子ちゃん集まれ！ 10時～



☆サークル活動

・第4土曜日 10時～（双子サークル ルレロロ主催）

情報交換（自由参加）

高松子育て支援センター TEL 281-3582

☆ピヨちゃん広場 月～土 9時～16時



☆育児相談 月～土 9時～16時

☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！

11時～11時30分

・7月10日（金）イレネとあそぼう（国際交流員）

宇ノ気子育て支援センター TEL 283-4320

☆うさちゃん広場 月～土 9時～16時



☆育児相談 月～土 9時～16時

☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！

11時～11時30分

・7月9日（木）わらべうたであそぼう（やまんば）

・7月14日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）

・7月16日（木）親子であそぼう

・7月17日（金）えほんだいすき（図書館司書）

・7月25日（土）えほんの読み聞かせ（円グループ）

・7月28日（火）お誕生会

・7月30日（木）ふれあい遊びを楽しもう

高松子育て支援センター TEL 281-3582



☆こども園開放（なかよし広場）火曜日 10時～11時30分

・7月21日 みずべ・28日 新化・8月4日 しらゆり



かほく保育園 園開放 TEL 283-7780

☆ぽかぽか広場（無料・予約不要）



・7月9日（木）9時30分～10時30分

木津幼稚園子育て支援センター smile TEL 285-1388

7月の子育てサークルは新型コロナウイルス感染症対策のため人数を制限して行います

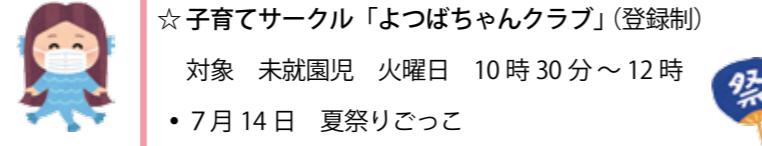
参加を希望される方は開催日の前日までに電話で連絡してください

ご利用の際はマスク着用と検温をお願いします

「Smileに集まれ」は9月の再開を予定しています

☆子育てサークル「よつばちゃんクラブ」（登録制）

対象 未就園児 火曜日 10時30分～12時



・7月14日 夏祭りごっこ

☆英語で子育てサークル「Clover Kiss」（登録制）

対象 未就園児 金曜日 10時30分～12時

・7月10日 海の生き物

うのけ幼稚園子育て支援センター TEL 283-7111

7月の子育て支援ルームの活動は全て中止しています

☆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

☆ピチルーム（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



子育て
相談

期日 7月8日（水）・22日（水）
時間 13時～16時
※実施日の2日前までに予約ください

子どもの健診

●赤ちゃん健診（3か月児）

期日 7月16日（木）

対象 R2年3月17日～
3月29日生

●1歳6か月児健診

期日 7月15日（水）

対象 H30年9月23日～
10月7日生

●3歳児健診

期日 7月9日（木）

対象 H29年1月6日～2月8日生

期日 8月5日（水）

対象 H29年2月9日～3月8日生

※いずれの教室も実施日の2日前までに予約ください

●ごっくん教室（離乳食教室）

●ビーバー教室（虫歯予防教室）

期日 7月16日（木）

期日 7月30日（木）

対象 R2年1月生

対象 H30年4月生

子どもの予防接種

予防接種はお済みですか？ まだの方は体調を整えて、接種しましょう。

●麻しん風しん（MR）、ジフテリア・破傷風（二種混合）

※費用は無料です
●ジフテリア・破傷風（二種混合）

【対象】・麻しん風しん（MR）

11歳～13歳誕生日前日までの方

I期：1歳～2歳誕生日 前日までの方

II期：年長児（R3.3.31まで有効）

【持物】母子健康手帳、予防接種券



みんな集まれ！児童館



木津児童館 TEL 285-1191

☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時

☆イベント（14時～） 小学生以上が対象

・7月6日（月）七夕飾り作り

・7月22日（水）折り紙でお花作り

金津児童館 TEL 285-1573

☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時

☆イベント（13時～）

・7月11日（土）風鈴作り

・8月1日（土）牛乳パック工作

高松児童館 TEL 281-3582

☆開館時間 月～土 9時～17時

☆イベント（10時～12時） 小学1～6年生対象

【愛・遊・館】

・7月11日（土）傘袋口ケット作り

・7月25日（土）傘袋口ケット作り

至誠が丘児童館 TEL 283-3889

☆開館時間 水～金 13時～17時／土・日 9時～17時

☆イベント（14時～15時）

・7月19日（日）シャボン玉遊び

・7月25日（土）自由工作

白尾児童館 TEL 283-0623

☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時

☆イベント（14時～）

・7月11日（土）牛乳パックで万華鏡作り

・7月18日（土）ストロー工作

・7月25日（土）プラ板工作

・8月1日（土）プラ板工作

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。

募集

●かほく市シルバーハンマー人材センターパート職員

テーマ ごみを減らす工夫・心がけ・リサイクル
応募資格 河北郡市内在住・在勤または在学している方
応募締切 7月31日(金)
(当日消印有効)

環境大臣賞には副賞として50万円相当の苗木等を提供します。
①かおりの樹木・草花等(原則として総計30本以上)を使用する企画であること
②今後実施を想定し、植栽場所を確保している企画であること
(既に実施している事業についても、植え替えや拡大などを想定している事業であること)

募集人員	1人
採用日	令和2年9月1日(火)
勤務場所	かほく市シルバーハンマー人材センター
業務内容	作業現場廻り、業務事務

勤務内容 8時30分～17時15分の間に6時間程度の勤務で月間14日以内の出勤日数(土・日・祝日・年末年始除く)普通自動車運転免許要、パソコン基本操作(マイクロソフトエクセル・ワード)ができる健康で明るい方

給与 時間給880円(年度毎に更新の可能性あり)
応募方法 履歴書持参または郵送選考方法 書類選考、面接「応募・問い合わせ先」
〒929-1215 高松ム68番地2
かほく市シルバーハンマー人材センター Tel281-3655

応募締切 7月17日(金)
「応募・問い合わせ先」
〒929-1215 高松ム68番地2
かほく市シルバーハンマー人材センター Tel281-3655

※応募作品は返却しません
表彰 最優秀賞1点、優秀賞2点を選び、入賞者には表彰状と副賞を進呈します。

【応募・問い合わせ先】
〒929-0318 河北郡津幡町領家ル9-1
河北郡市広域事務組合「標語募集係」あて
Tel288-4545
FAX288-4564
メール info@clean.kahoku.net

募集期間 9月18日(金)まで
詳しく述べる環境省ホームページ
www.env.go.jp/press/108013.html

勤務内容	8時30分～17時15分の間に6時間程度の勤務で月間14日以内の出勤日数(土・日・祝日・年末年始除く)普通自動車運転免許要、パソコン基本操作(マイクロソフトエクセル・ワード)ができる健康で明るい方
資格等	普通自動車運転免許要、パソコン基本操作(マイクロソフトエクセル・ワード)ができる健康で明るい方
給与	時間給880円(年度毎に更新の可能性あり)
応募方法	履歴書持参または郵送

応募締切 7月17日(金)
「応募・問い合わせ先」
〒929-1215 高松ム68番地2
かほく市シルバーハンマー人材センター Tel281-3655

【応募・問い合わせ先】
〒929-0318 河北郡津幡町領家ル9-1
河北郡市広域事務組合「標語募集係」あて
Tel288-4545
FAX288-4564
メール info@clean.kahoku.net

募集期間 9月18日(金)まで
詳しく述べる環境省ホームページ
www.env.go.jp/press/108013.html

●たかまつまちかど交流館	◆100均フロワーアレンジメント展	◆オレンジカフェ	●みどり香るまちづくり企画コンテスト
利用時間 10時～17時 (第1月曜、火曜休館)	期間 7月3日(金)～10日(金) ※入場無料	参加費 飲物代分(個人負担) 主催 竹中由香里さん	環境省では、かおりの樹木・草花等を用いた街区・近郊地区等の「みどり香るまちづくり」
出展者 喜多由紀さん	◆工芸・押し花合同展	日時 7月18日(土) ※申込締切 7月20日(月)	【問】たかまつまちかど交流館 Tel282-5760
期間 7月16日(木)～30日(木) ※入場無料	◆1か月検診後～3歳前後の「お子さま＆妊婦さん」 対象 1か月検診後～3歳前後の「お子さま＆妊婦さん」 定員 8人 持物 バスタオル	参加費 (飲物、オイル、防水シーツ付) 主催 山下愛さん(R.T.A指定スクールTribe)	【問】一般財団法人日本遺族会事務局 Tel03-3261-5521

【問】たかまつまちかど交流館 Tel282-5760
主催 金沢わくわく大楽塾 塾長 寺田美穂さん
◆ベビーマッサージ教室(2階)
日時 7月22日(水)
※申込締切 7月20日(月)

【問】たかまつまちかど交流館 Tel282-5760
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 7月25日(土)、8月1日(土)
※申込締切 7月15日(木)～11時

【問】たかまつまちかど交流館 Tel282-5760
主催 金沢わくわく大楽塾 塾長 寺田美穂さん
◆笑いヨガと歌体操
人生はリズム♪笑って心と身体を健幸にしましょう。

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

●Hコロミラージ河北環境標語	●戦没者遺児による慰靈
最優秀作品を「みの減量・資源化の啓発に活用します。」	【企画】 戦没した旧戦域を訪れ、慰靈を行ふとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。 対象 先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児

【企画】
戦没した旧戦域を訪れ、慰靈を行ふとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。
対象 先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児

【企画】
戦没した旧戦域を訪れ、慰靈を行ふとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。
対象 先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児

【企画】
戦没した旧戦域を訪れ、慰靈を行ふとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。
対象 先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

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)

【問】たかまつまちかど交流館 Tel282-5760
主催 金沢わくわく大楽塾 塾長 寺田美穂さん
◆ベビーマッサージ教室(2階)
日時 7月18日(土)
※申込締切 7月20日(月)

【問】たかまつまちかど交流館 Tel282-5760
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 7月22日(水)
※申込締切 7月20日(月)

【問】たかまつまちかど交流館 Tel282-5760
主催 金沢わくわく大楽塾 塾長 寺田美穂さん
◆笑いヨガと歌体操
人生はリズム♪笑って心と身

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

◆第127回みんなで歌おう日本のおた101
日時 7月12日(日) 10時30分～12時

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

◆100均フロワーアレンジメント展
期間 7月3日(金)～10日(金) ※入場無料

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

◆工芸・押し花合同展
期間 7月16日(木)～30日(木) ※入場無料

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

◆100均フロワーアレンジメント展
期間 7月3日(金)～10日(金) ※入場無料

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

◆1か月検診後～3歳前後の「お子さま＆妊婦さん」
対象 1か月検診後～3歳前後の「お子さま＆妊婦さん」 定員 8人 持物 バスタオル

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

◆姿勢講座～健康に役立つ姿勢の話と姿勢調整体験
日時 7月17日(金) 10時30分～11時30分

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

◆笑いヨガと歌体操
人生はリズム♪笑って心と身

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

◆笑いヨガと歌体操
人生はリズム♪笑って心と身

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問】みんなで歌おう日本のおた101
主催 岡田一成先生
指揮 武田征治さん
出展者 黒川静子さん

【問い合わせ先】津幡警察署 Tel289-0110

令和2年5月分かほく市入札結果をお知らせします

No.	入札日	件名	工事・業務場所	契約額(円)	工事・業務請負業者
1	R2.5.1	上山田貝塚急傾斜地防護工事	上山田地内	47,587,100	(株)砂山組
2	R2.5.1	うのけ総合公園リノベーション工事(野球場周辺整備工事)	下山田地内	9,132,200	タタミ建設(株)
3	R2.5.1	公共下水道枝線管渠工事(1工区)	高松地内	19,752,700	(株)久保建材工業
4	R2.5.1	農業集落排水事業(機能強化)宇ノ気第1地区中継ポンプ交換工事	下山田、上山田地内	10,615,000	(有)沢田電興社
5	R2.5.1	国道159号外配水管布設設計業務	市内一円	5,610,000	(株)中央設計技術研究所
6	R2.5.22	市道高松15号線外道路照明灯改修工事	高松地内	7,260,000	(有)清水商会
7	R2.5.22	かほく市用途地域等変更支援業務委託	市内一円	5,313,000	(株)国土開発センター
8	R2.5.22	かほく市地番現況図・家屋現況図等異動更新業務	市内一円	5,192,000	(株)国土開発センター
9	R2.5.22	高松I-2地区地籍調査業務委託(FII-2~H工程)	高松地内	2,750,000	力ホク測量設計(株)
10	R2.5.22	ニツ屋I地区地籍調査業務委託(E工程)	ニツ屋地内	2,046,000	(株)長柄測量
11	R2.5.22	長柄町I地区地籍調査業務委託(E工程)	長柄町地内	1,595,000	力ホク測量設計(株)
12	R2.5.22	瀬戸町地区地籍調査杭種別図作成業務委託	瀬戸町地内	1,166,000	(株)長柄測量
13	R2.5.22	林道維持管理業務委託	野寺外地内	2,354,000	金沢森林組合
14	R2.5.22	農業集落排水事業(機能強化)中沼地区実施設計業務	中沼地内	5,544,000	石川県土地改良事業団体連合会
15	R2.5.22	公共下水道マンホール浮上対策実施設計業務	宇野気、内日角地内	1,012,000	(株)東洋設計
16	R2.5.22	かほく市立学校清掃業務	市内一円	3,496,130	(株)北国クリーンサービス
17	R2.5.22	かほく市立小中学校及び第2学校給食センター空調・換気設備保守点検業務	市内一円	3,608,000	岸設備工業(株)
18	R2.5.22	上水道定期交換用流量水器購入	ニツ屋地内	3,231,701	東洋計器(株)金沢営業所
19	R2.5.29	農業集落排水事業(機能強化)瀬戸町地区圧送管布設工事	瀬戸町、八野地内	21,305,900	(株)堀田建設
20	R2.5.29	農業集落排水事業(機能強化)瀬戸町地区中継ポンプ設置工事	八野地内	10,010,000	河北台電設(株)
21	R2.5.29	気屋遺跡出土遺物整理業務(実測トレース)	石川県内	20,130,000	日本海航測(株)
22	R2.5.29	かほく市道除草業務(その1)	高松外地内	5,390,000	(有)小山土木
23	R2.5.29	かほく市道除草業務(その2)	木津外地内	3,498,000	(有)かほく開発
24	R2.5.29	かほく市道除草業務(その3)	森外地内	6,050,000	(株)あけぼの
25	R2.5.29	七塚小学校物品購入	木津地内	68,640,000	(株)山岸製作所かほく営業所

青色にライトアップされた西田幾多郎記念哲学館、「青のエール」で新型コロナウイルス感染症の脅威の中、最前线で働く医療従事者へ感謝の気持ちを伝えるとともに、ポストカード裏面に児童・生徒の声を添えています。児童・生徒が送ったメッセージは「みんなのために頑張ってくれてありがとうございます」「皆さんもコロナに負けないで元気でいてください」など感謝と応援の気持ちで溢れています。



世界に1つのポストカードが完成



消毒したら乾拭きします

セージの台紙には、かほく市商工会青年部が作成した青色にライトアップされた西田幾多郎記念哲学館が写るポストカードを使用しました。

セージの台紙には、かほく市商工会青年部が作成した青色にライトアップされた西田幾多郎記念哲学館が写るポストカードを使用しました。

児童の下校後に教職員が毎日校内の清掃と消毒作業をしていることを知り、先生方の負担が少しでも減れば、と名乗り上げてくれました。

作業日は学校コーディネーターがそれを都合を確認して決めています。5人は「みんなに安全に学校生活を送ってほしい」「母校に協力することができて嬉しい」と話し、8月終わりごろまで消毒作業を行う予定です。

【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

わたしの健康づくり、みんなで支えるこころとからだ かほく市健康プラン21(第二次)～中間評価結果～ 運動編

歩行等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合について

出典：特定健診法定報告(国保中央会)

目標：歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合を増加させる

平成26年度 【策定期】	平成30年度 【現状値】	平成30年度 【参考:石川県】	令和5年度 【目標値】
57.6%	49.4%	49.3%	60%以上

体の機能は、適度に使うことによってはじめてその動きを保持増進させることができます。一方使わないでいると筋力や骨格のほか、様々な機能が衰えてしまいます。身体活動と運動の基本は、こまめに体を動かす・歩くこと、若いころから運動習慣を身につけ、高齢期になっても継続していくことが大切です。

自肃生活の中でもできること！

○座っている時間を減らしましょう

立ったり歩いたりする時間を増やすことも大切です。テレビのコマーシャル中に足踏みするなど、こまめに体を動かそう！

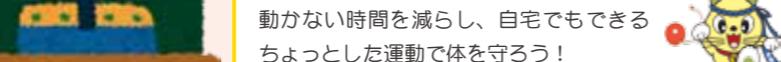
○関節が固くならないように気をつけて筋力を維持しましょう

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも筋力の低下予防に役立ちます！

○日の当たるところで散歩程度の運動を心がけましょう

屋外など解放された場所で体を動かして外の空気を吸いましょう！

動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！

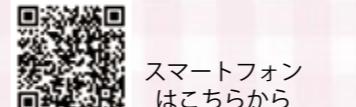


●○「かほく市障害福祉事業所マップ」完成！○●

平成30年10月号から始まった「一輪の花・みんなの花束」での事業所紹介が先月号で終了し、これまで掲載した障害福祉事業所を含む最新情報をまとめたマップを作成しました。現在、市内には28か所の事業所があり、それぞれの事業所で様々な活動を行っています。

障害のある方が安心して地域で生活できるように、またそのご家族が必要な情報を知ることができるようにとの思いが込められています。市ホームページでも掲載していますので、ぜひご活用ください。

【問い合わせ先】あおぞら(障害者相談支援センター) Tel 283-8890



スマートフォン
はこちらから

休日当番医



(時間 9:00 ~ 17:30)

(受診の前にお問い合わせください)

7月5日(日)

向陽台クリニック(婦)

(内灘町向陽台1-225 TEL 255-3454)

みずほ病院(内)

(津幡町字潟端422-1 TEL 255-3008)

7月12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)

7月19日(日)

いしざき皮ふ科クリニック

(かほく市内日角4-71 TEL 283-5525)

サンクリニックやまだ(小・内)

(津幡町潟端461-10 TEL 289-3929)

7月23日(木)

いこま眼科医院

(津幡町津幡二522 TEL 289-4175)

久保医院(内・小)

(かほく市宇野気又183-1 TEL 283-0017)

7月24日(金)

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)

上島クリニック(婦・産・内)

(津幡町清水ア25 TEL 289-2233)

7月26日(日)

金原皮膚科医院

(内灘町アカシア1-48 TEL 237-7950)

一林医院(内・小)

(津幡町庄ウ3 TEL 289-2002)

8月2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)

保志塚医院(産婦・内・小)

(かほく市高松ノ90甲2 TEL 281-0069)

年中無休 診療時間: 19時30分~23時

金沢広域急救センター(小・内)

(金沢市西念3-4-25 TEL 222-0099)

不用品情報登録状況

-無料- 6月21日現在

譲ります

- 端午の節句 武者飾り
- 携帯ラジオ
- サイドボード
- C D ラジカセ
- フットマッサージ機
- 自転車
- ベビーバス

譲ってください

- 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

7月のカレンダー

祝日には国旗を掲揚しましょう

日曜日	主な行事やお知らせの内容
1日(水)	
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	○ガラスマザイクアート: ビンのかけら工作 [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) ○ガラスに絵を描こう: サンドブラスト体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
6日(月)	
7日(火)	
8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)
9日(木)	○心配ごと相談 (13:30 ~ 15:00、障害者相談支援センター)
10日(金)	○シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
11日(土)	○手作りガラスビーズ教室: とんぼ玉作り [要予約] (エコみらい河北) ○天体観望会 (20:00 ~ 21:00、七塚生涯学習センター)
12日(日)	○マイナンバーカード休日交付 (9:00 ~ 12:00、市民生活課)
13日(月)	
14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)
15日(水)	
16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)
17日(金)	
18日(土)	○手作りガラスビーズ教室: とんぼ玉作り [要予約] (エコみらい河北) ○寸心読書会 (13:30、哲学館)
19日(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00 ~ 12:00、リサイクルプラザ) ○吹きガラス中級コース、風鈴作り: 吹きガラス体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
20日(月)	
21日(火)	
22日(水)	
23日(木)	【海の日】海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う。
24日(金)	【スポーツの日】スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う。
25日(土)	
26日(日)	○市民読書の日「図書館を使った調べる学習教室」 (14:00、中央図書館)
27日(月)	
28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) ○手話カフェ (13:30 ~ 15:30、障害者相談支援センター)
29日(水)	
30日(木)	
31日(金)	○固定資産税・都市計画税 第2期納期限 ○国民健康保険税 第3期納期限
8月1日(土)	○ガラスマザイクアート: ビンのかけら工作 [要予約] (エコみらい河北)
2日(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00 ~ 12:00、リサイクルプラザ)
3日(月)	
4日(火)	
5日(水)	

*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

かほく市国際交流員 グラフ・イレネの日独コラム



グリース ディ
Griaß di!

Vol.58 「和製英語、独製英語、それぞれの性質」

「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！」

今年の春から、ニュースでオーバーシートやロックダウンなどの単語が止めどなく飛びかっています。次々と新しい単語が増えているのは、新しい現象が起きたからです。世界の共通語になっている英語のままで流れてきて、最初は意味が分からず使い方が人によって違い、混乱が続くことがあります。

新しいものごとを表すために、それぞれの言語で違う「英語」表現ができる場合もあって、とても面白いと思います。例えば、テレワーク。日本語で「在宅勤務」という意味で使われています。一目で見ると、テレワーク (telework) は英語から由来している単語のように見えます。しかし、アメリカでは「在宅勤務」を一般的に「work from home」という表現で表します。また、ドイツ語では「home office」という表現を使います。

外国の言語から日本語に定着した単語を外来語と呼びます。では、テレワークは外来語でしょうか？ 実は、日本人が英語らしく作った和製英語です！ ドイツ人が使っている「home office」も同様に独製英語です。英語に見てもどちらも英語ではなく、独特な造語です。

新しい技術などを指す単語もそういった場合があります。例えば、ノートパソコン。英語に聞こえがちですが、

英語では「laptop」や「notebook」という表現を使います。ドイツ語で「Handy」と呼ばれている機械がありますが、何を指していると思いますか？ 英語の「handy」は「便利な、手元にある」という意味の形容詞です。人がその意味を当てはめた機械とは「携帯電話」です！ とはいっても、日英辞典を引くと携帯電話は「mobile、cell-phone」になっています。

どの言語でもその時代の流行によって外来語が増え、または現代的な雰囲気を持つ英語の単語をその言語の性質によって組み合わせて、独特な表現を作ることがあります。そういう外来語や造語は、母語話者(ネイティブ)にも、その言語を外国語として勉強している方にとっても悩ましいです。

ガイドライン、インバウンド、テイクアウトという単語は耳にしたことありませんか？ 意味をすぐに理解できましたか？ 指針、訪日外国人旅行、持ち帰りと、いずれも日本語の言い換えになる言葉があるのに、あまり使われていません。言い換えの方が分かりやすいのではないかでしょうか？

さて、学校でよく聞く「ハイタッチ」は実際に英語なのか、和製英語なのか、調べてみませんか？

(e) (h) (i) (j) (k) (l) (m) (n) (o) (p) (q) (r) (s) (t) (u) (v) (w) (x) (y) (z)

かほく つとある



ブンテ
フリカデッレ

材料 (4人分)



ほっつポイント！

「フリカデッレ」は挽肉にネギ等の野菜を入れて焼いたドイツ料理です。ドイツのハンブルグ市からアメリカや日本に伝わったといわれ、「ハンバーグ」として人気です。

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、炒めて冷ます
 - ②パブリカは、さいの目切りにする
 - ③ボウルに合挽肉、塩、こしょう、卵、パン粉、玉ねぎとパブリカを入れてこねる
 - ④ハンバーグ型にして両面を焼く
- ※お好みでケチャップ＆ソースをかけてください

合挽肉	160 g	パン粉	20 g
玉ねぎ	40 g	パブリカ(赤・黄) 各 20 g	
塩・こしょう	少々	サラダ油	適宜
卵	1 個		

かほくチャンネル

7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〕

●今月の映像特集ほか

「西田幾多郎 直筆ノートを開く」

今年生誕150周年を迎えた西田幾多郎の直筆ノートが5年前に発見されました。その修復・翻刻の過程や、そこに記された思索の過程などについて浅見館長が語ります。



考えよう「平和」2020

今年もNHK制作の平和に関する番組を4本、7月から8月にかけて放送します。これらの作品をきっかけに、改めて平和について考えてみませんか。



ライトプラン加入世帯で使用料(1,100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5月31日現在)

男性	17,355人	(- 2)
女性	18,298人	(+ 5)
合計	35,653人	(+ 3)
世帯数	13,453世帯	(+ 19)

※カッコ内は前月比

4月の桜まつりから11月のカニ合戦まで、4つあるかほく四季まつりの3つが中止になります。完成が待ち遠しいです。(本出)

4月の火大会などをとても楽しみにしていました。夏休みも短縮され残念なことが続きますが、せっかくなので今は我慢の時と、忍耐力を養う機会と捉えてもらっています(笑)。(菊田)

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～「ちょいトレ」
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)	9:00～「いきいき百歳体操」
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～「ちょいトレ」
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

- ①放送している「番組ガイド」で確認する。
放送時間 7:30、11:30、15:30、20:30、0:30
- ②「いいメールかほく」を利用する。
- ③デジタルテレビの電子番組表(EPG)を見る。
- ④かほく市ホームページで調べる。

※このほか電話でもお答えしていますので、お気軽にお問い合わせください(平日8:30～17:15)

編集後記