



主な
内容

- おいしい、かほく。・・・2
- まちの話題・・・4
- かほく市からのお知らせ・・・6
- くらしの情報・・・18
- かほくチャンネル番組ガイド・・・28

この夏も おいしい、かほく。

かほく市特産「大崎すいか」。今年の糖度は12.6度と甘みたっぷりの出来になりました。シャキシャキとした食感がたまりません!!

【photo : JA石川かほく宇ノ気野菜集出荷場】

おいしい、かほく。

みんな大好き！
かほく市特産の農作物



かほく市には、私たちの食卓に笑顔を届けてくれるたくさんの特産品があります。すいか、大根、かほつくり(さつまいも)、長いも、ぶどう、紋平柿。大地の恵みをいっぱいに浴びた農作物をかほくブランドとして大切に守り続けます。今回は、大崎すいかと高松ぶどうの生産者である喜綿さんと竹田さんにお話を伺いました。

大崎すいか



大崎すいかは、現在3戸の農家が約4.5ヘクタールで栽培しています。

出荷時期：6月下旬～7月下旬
出荷量：160トン予定
販売先：道の駅高松
JAグリーンかほく他

糖度の高さが評判だニャン！



喜綿農園 喜綿 和彦さんと母：才子さん

①この日に出荷するジューシーな大崎すいかです ②収穫時期を見極めていきます ③積み荷作業も一つ一つ丁寧にいきます

高松ぶどう



高松ぶどうは、現在65戸の農家が約20.9ヘクタールで栽培しています。

出荷時期：6月下旬～8月上旬
出荷量：73トン予定
販売先：道の駅高松
JAグリーンかほく他

甘くて大粒だニャン！



竹田ぶどう園 竹田 尋平さんと父：日出夫さん

④ぶどうの糖度を計る日出夫さん ⑤一つ一つ大切に、丁寧に収穫していきます ⑥朝6時にはぶどう園で作業中です

こんな支援を
やっています!!

かほく市園芸産地担い手確保事業

【助成対象者】(60歳未満の方)

- ①かほく市に移住して就農する方
- ②かほく市在住で新たに就農する方
- ③かほく市在住で新たに助成対象の品目の取り組みを始める方

【助成対象品目】

- ①事業費の1/2を補助する品目
すいか、大根、かほつくり、長いも、ぶどう、紋平柿
- ②事業費の1/3を補助する品目
切花葉ぼたん、エアリーフローラ他



生産者の声

和彦さんにお聞きしました

3年前、父の入院を期にサラリーマンを辞め、父が行っていた農業を引き継ぎました。連作障害を避けるため、年間を通して、すいか、大根、かほつくりと3品目を作っています。すいかは、2月下旬に種植えを行い、出荷するまでに5、6か月かかります。今年は雨がよく降り、病気になるいかとても気を使いましたが、例年通り甘みたっぷりのみずみずしい大崎すいかが出来ました。私たちが生産している大崎すいかは、地元JA直売所や道の駅での販売のほか、富山県や関西方面へも出荷されます。夏の風物詩として、砂丘育ちの甘いすいかを是非たくさん味わっていただきたいと思います。今の季節、水分が豊富なすいかは、熱中症予防にもぴったりです。



【農業者の研修支援】

- ①いしかわ耕稼塾での研修
(公益財団法人いしかわ農業総合支援機構)
 - ②生産組合での研修(各生産組合)
 - ・短期実地研修(1週間～1か月の農業体験)
 - ・長期実地研修(農家の方と共に働き、技術を取得)
- 【就農時の支援】就農時にかかる初期費用の一部を支援
- ①農業用機械の購入
 - ②農業用施設の整備
 - ③土地の賃借料の助成
 - ④農業用機械施設の賃借料
- 【住宅支援】移住して就農する方へ家賃を3年間一部助成



生産者の声

尋平さんにお聞きしました

16年間看護師として働いた後、5年前に父の農園で働き始めました。大切な地域の宝が実る畑を自分の代で失くすわけにはいかない、そんな思いに突き動かされて農業の道を選びました。現在、市内のぶどう農家の高齢化や後継者不足が問題となっており、今年1月に市や県JAの協力を得て「高松ぶどう若手の会」を結成しました。現在会員は、就農5年未満の20代から50代の17人です。毎月の勉強会では仲間同士で研鑽しい知識や技術を高めあっています。さらに品質の向上を目指し、みんなで産地を盛り上げていければと思います。今年は高松ぶどう栽培101周年目にあたります。新たなスタートとして気持ち新たに生産に励んでいきたいと思っています。



詳しくは、下記までお問い合わせください。



産業振興課 農林水産係
TEL: 283-7105
メール: sangyou@city.kahoku.lg.jp

優良建設工事を表彰

7/6

今年度のかほく市優良建設工事の表彰式が市役所で行われました。この表彰は、昨年度に市が発注した建設工事に関して、その施工および技術力が優秀であり他の模範となる工事を施工した事業者に贈られます。

受賞事業者：表・トモ工特定建設工事共同企業体
対象工事：外日角小学校長寿命化改修工事（建築）



(右) 株表組 表守活さん
(左) 株トモ工建業 山崎努さん

受賞事業者：城東・内潟特定建設工事共同企業体
対象工事：七塚体育センター長寿命化大規模改修工事（建築）



(右) 城東建設(株) 水内 健祐さん
(左) 南内潟建設 内潟一彦さん

受賞事業者：柿本・清水特定建設工事共同企業体
対象工事：外日角小学校長寿命化改修工事（電気設備）



(右) 株柿本商会 柿本 自如さん
(左) 南清水商会 坂室 正司さん

受賞事業者：有限会社ヨジロ設備
対象工事：七塚体育センター長寿命化大規模改修工事（機械設備）



(左から) 油野市長、南ヨジロ設備 岡田 匠さん

八野区 防災訓練

7/12

八野地区自主防災会が避難訓練を実施しました。この訓練は大海川の氾濫を想定し、午前7時30分に避難準備・高齢者等避難開始の発令を合図に避難を開始しました。感染症対策として避難所で密集、密接、密閉の3密にならないよう避難所以外の知人、親戚宅等へ避難するよう啓発しました。また、運転できない方には声かけをして同乗避難するよう呼びかけました。



八野集会場前でドライブスルー方式で避難者のチェックを実施

宇気地区で百歳体操自主運動グループがスタート!

6/10

宇気公民館で42番目の「めざせ!いきいき百歳体操」自主運動グループがスタートしました。開催に際し、体操時のマスク着用や定期的な換気などの感染症対策がなされました。

スタート時の長寿介護課職員による応援講座には14人が参加し、百歳体操の実技指導や筋力運動の必要性について学んだほか、体力測定も実施しました。

宇気地区では毎週火曜日13時30分と毎週金曜日10時からの週2回、百歳体操を継続する予定です。

各地区の取組に興味のある方は、長寿介護課 (TEL: 283-7150) までお問い合わせください。



百歳体操に取り組む宇気地区の皆さん

河北郡市中学校交流試合

7/4、5、11、12

県大会、加賀地区大会等の県内大会が中止となった状況の中、最上級生である3年生がこれまでの活動の成果を発揮できるように、各競技担当の先生方が中心となって競技の現状に応じたルールや運営方法を企画し、代替大会が開催されました。

試合時間やセット数の短縮はありましたが、一人一人が最後まで全力で取り組む姿に、応援席からあたたかい声援が送られていました。



荒天の中、力走する選手の皆さん

健康寿命の延伸と医療費の適正化等に関する協定を締結

7/10

かほく市役所で、かほく市と日医工株式会社との健康寿命の延伸と医療費の適正化等に関する包括的連携協定の締結式が行われました。

この協定は、かほく市と日医工株式会社の相互の連携を強化し、市民の健康寿命の延伸等を図ることを目的に締結されました。

油野市長は「この協定を機に市民の健康寿命の延伸や医療費の適正化に結び付けたい」と述べました。



(左から) 油野市長、日医工(株) 田村 友一代表取締役社長

高齢者支援センターだより

高齢者支援センター「高松支所」を開設しました

【問い合わせ先】
長寿介護課
Tel283-7150

8月1日、かほく市高齢者支援センターの高松支所をことぶき園(学園台)内に開設しました。介護、福祉、健康、医療などさまざまな面で市と連携し、高齢者の皆さまを支えます。身近な相談機関としてご活用ください。

本人や家族のほか、ご近所の方もお気軽にご相談ください。お電話でも結構です。(必要に応じて訪問もできます)

こんな心配ごとはありませんか？

- 介護保険サービスを受けるにはどうしたらいい？
- 高齢者だけの世帯なので日常生活に不安がある
- 介護が必要にならないように日頃からの健康づくりの方法を知りたい
- 近所の一人暮らしの高齢者が認知症ではないか気になる
- 近所の高齢者が家族から虐待を受けている疑いがある



名称	かほく市高齢者支援センター 高松支所
所在地	〒929-1210 かほく市学園台5丁目19番地1
連絡先	TEL 282-5670 FAX 282-5607
開設日時	月～金曜日 8時30分～17時15分(土・日・祝日・年末年始は休み) ※必要に応じて24時間連絡可能な体制をとります

家族介護者教室 ※参加無料

認知症とは？ どのように対応したらいいの？ 認知症の方を介護する家族の悩みは？ などの疑問に対し、講話だけでなく、どのように家族を介護しているか情報共有の場も設けます。皆さまの参加をお待ちしています。

【日時】 8月29日(土) 10時～11時30分

【場所】 かほく市役所 3階会議室

【対象】 在宅で介護している方または介護に関心のある方(定員15人)

【締切】 8月21日(金)

北信がんプロ 合同市民公開講座

がんになっても自分らしい人生を過ごすために

【問い合わせ先】石川県立看護大学
Tel281-8300
健康福祉課
Tel283-1117

今から家族と人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)を

ACPとは「もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合う取り組み」のことを言います。3密回避のため、会場のほかWEB会議サービス「ZOOM」での参加者を募ります。

【日時】 9月13日(日) 13時～15時30分

【場所】 ホテル金沢 ダイヤモンドB・C(金沢市堀川新町1-1)

【講師】 第1部: 御供田 幸子氏(劇団「花幸会」座長)
第2部: 樋口 範雄 先生(武蔵野大学法学部 特任教授)
第3部: パネルディスカッション

【対象】 医療従事者、一般市民など(定員:会場40人・ZOOM80人、参加無料)

【申込方法】 ① WEB: 石川県立看護大学ホームページ → 北信がんプロ → 2020年度事業
② メール: ganpro-j@ishikawa-nu.ac.jp

【申込締切】 9月1日(火)



WEB申込はこちら

令和2年度

かほく市敬老会は【中止】いたします

【問い合わせ先】
長寿介護課
高齢福祉係
Tel283-7150

毎年、多くの皆さまが一堂に会する「かほく市敬老会」については、新型コロナウイルスによる情勢の変化を十分見極めつつ協議した結果、新型コロナウイルスの感染リスク・感染拡大の危険性から開催は困難な状況であると判断し、皆さまの健康・安全を第一に考えて中止とさせていただきます。

極めて厳しい苦渋の判断でありましたが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

敬老年金・長寿祝金を贈ります (9月中旬予定)

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

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

- ◆ 新たな対象者には、手続について案内を送付していますので、8月7日(金)までに長寿介護課または高松・七塚サービスセンターで手続をしてください(受付は平日8時30分～17時15分)
- ◆ 口座の登録または変更手続には、通帳・印鑑・届出者の本人確認書類を必ず持参してください(郵送で提出する場合は「通帳と届出者の本人確認書類」の写しを必ず添付してください)
- ◆ 昨年と同じ口座に振込希望の方は、手続不要です

いきいきシニア通信 生涯現役を応援します! 「スマホ教室」を開催します



【申込・問い合わせ先】
長寿介護課
Tel283-7150

金沢星稜大学の河合一彦先生によるスマホ教室「家族でやっちゃう!? スマホで流行りのWebミーティング」を開催します。スマートフォン、タブレットを使用したオンラインミーティングの基礎実践教室です。

離れた家族やお友達とオンラインミーティングで気軽にコミュニケーションを取ってみませんか。操作に自信がない方もお気軽にご参加ください。(3密を避け、ソーシャルディスタンスを保ちます)

電話またはメールでいきいきステーションまでお申込みください。

【日時】 8月21日(金)、24日(月)、26日(水) 13時30分～15時(1日だけの参加も可能です)

【内容】 21日 オンラインミーティングって?!、実演を見てみよう、アプリを入れて体験しよう!

24日、26日 ミーティングの開催方法、詳細設定について

【場所】 七塚健康福祉センター 多目的ホール

【持物】 スマートフォンまたはタブレット、筆記用具
(貸出タブレット10台あり、申込の際にお申し出ください)

※ 申込時に当日持参する端末で受信できるメールアドレスをお知らせください

【定員】 各回20人 【申込締切】 8月18日(火)

【8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	【開設日時】 平日の9時～16時
スマホとパソコン安心教室	4日・11日・18日・25日	13時30分～	【電話】 285-2004
持ち寄りカフェ	6日・20日・27日	15時30分	【携帯】 090-6495-0473
いきいき広場「グーグルマップで旅しよう」※5台貸出可	12日	10時～ 11時30分	【メール】 ikiki-s-k@outlook.jp
			【URL】 https://ikiikisk.amebaownd.com/

※教室等は延期または中止になる場合がありますので、いきいきステーションまでお問い合わせください



ホームページはこちら

かほく健康ポイント事業

健康ポイントラリーで楽しみながら健康づくり!

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

かほくにゃおんWAONカードで健康ポイントをゲットしよう!

健康ポイント事業に参加して、かほくにゃおんWAONカードを提示すると1事業につき50健康ポイント(50円の電子マネーWAONに交換可)を付与します。カードを持っていない方もお気軽にご参加ください。参加無料です。
※感染症拡大防止のため、マスク着用や咳エチケットにご協力ください

健康レッスン

【日時】9月4日(金) ①10時30分～ ②11時10分～(各回先着40人)

※10時からイオンモールかほく「グリーンコート北入口」前にて整理券を配布します

【内容】「野菜の日」講師:石川県栄養士会 橋本 良子 氏

※健康ポイントの付与はイベント終了時に行いますので、かほくにゃおんWAONカードをご持参ください

昨年度に獲得した健康ポイントの交換はお済みですか?

令和元年度の取り組みで付与された健康ポイントの交換期間は令和2年9月30日までとなりますので、期間内に電子マネーWAONに交換をお願いします。

令和元年度の取り組み

- ①健康ポイントラリー事業(健康レッスン・がん検診・健康弁当等)
- ②活動量計活用型ウォーキング
- ③イオンモールウォーキング
- ④国民健康保険の特定健診受診



マイナンバーカードはお持ちですか

マイナンバーカード申請出張受付 in イオン

【問い合わせ先】
市民生活課
Tel283-1116

かほく市民を対象とした写真撮影無料のマイナンバーカード申請受付を実施します。

【日時】8月8日(土) 13時～16時

【場所】イオンモールかほく1階 センターコート

【持物】本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)、個人番号カード交付申請書(なくても申請可)

【その他】・カード受取のご案内まで約1か月かかります

・カードをお持ちの方はマイナポイントの申込ができます

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となる場合があります
(中止の際はホームページ・いいメールかほくでお知らせします)

※カードの交付、電子証明書の更新等はできません

(8月の休日交付は22日(土)9時～12時 市民生活課にて行います)



<使い道いろいろマイナンバーカード>

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストア等で「住民票の写し」「印鑑登録証明書」「現在戸籍の謄抄本」「戸籍の附票」が窓口より100円お得に取得できます。

また、7月から申込受付が開始されたマイナポイントの手続にも必要です。申請を予定している方は、早めにカードを作成しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のための

新しい生活様式チェックリスト(家庭版)

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

一人ひとりが日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、ご自身や大事な家族の命を守ることにつながります。ぜひ、実践してください。

一人ひとりの心がけ

- 毎朝、体温測定、健康チェック
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは石けんで30秒程度時間をかけて丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- 咳エチケットを心がける
- 食事はバランスよく、睡眠もしっかりととる
- こまめに換気する
- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける

日常生活での心がけ ～食事～

- 持ち帰りや出前(デリバリー)なども活用する
- 大皿は避けて、料理は個々に
- できるだけ対面ではなく横並びで座る
- 大人数での会食は避ける
- 料理に集中。おしゃべりは控えめに

日常生活での心がけ ～お出かけ～

- 空いている場所・時間を選ぶ
- 買物はできるだけ1人または少人数で、計画を立て素早く済ませる。通販も利用する
- 運動は自宅で動画を活用したり、予約制を利用するなど少人数で広々とした空間で行う
- 人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する(熱中症にも注意)

風邪症状等があるときは…

- 発熱等の風邪症状があるときは、学校や仕事を休む
- 風邪症状がある方とはできる限り部屋を分けて過ごす(食事や寝るときも別にする)
- 別室にできないときは仕切りやカーテンなどを設置する
- タオルの共有はしない
- 家族全員の手が触れる共有部分(ドアノブ、手すりなど)を定期的に消毒する
- お世話は限られた方がする

自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、 接触確認アプリをインストールしましょう

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

厚生労働省が提供する新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)は、新型コロナウイルス感染症の感染者と濃厚接触した可能性がある場合に通知を受け取ることができるスマートフォンのアプリです。

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



国民年金だより 年金保険料の臨時特例免除制度

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel283-7123

新型コロナウイルス感染症の影響で収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じ、一定基準程度まで所得が下がった場合、臨時特例として国民年金保険料免除制度が利用できます。

制度の詳細については、日本年金機構ホームページをご覧ください。

【対象】 次のいずれにも該当する方

- ① 令和2年2月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと
- ② 令和2年2月以降の所得等の状況から見て、当年中の所得の見込みが、現行の国民年金保険料の免除等に該当する水準になることが見込まれること

【期間】 **学生の場合** 令和元年度分（令和2年2月分から3月分）
令和2年度分（令和2年4月分から令和3年3月分）
学生以外の場合 令和元年度分（令和2年2月分から6月分）
令和2年度分（令和2年7月分から令和3年6月分）
※年度毎に申請が必要です

【必要なもの】 ・国民年金保険料免除・納付猶予申請書または国民年金保険料学生納付特例申請書
・簡易な所得見込額の申立書（臨時特例用）
・学生証（学生のみ）
・直近の給与明細書、事業収入のわかるもの
・印鑑（本人以外が申請に来られる場合）
・マイナンバーのわかるもの（マイナンバーカード、マイナンバー入りの住民票）
※申請書等は日本年金機構ホームページからダウンロードできます

【申請場所】 金沢北年金事務所または保険医療課、高松・七塚サービスセンター
※郵送による申請もできますので、ぜひご利用ください



ホームページは
こちらから

給付対象期間を延長しました かほく市事業継続緊急給付金

【問い合わせ先】
産業振興課
Tel283-7105

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12月までの間、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制度を延長しています。

※詳細は市ホームページに掲載の申請要領をご確認ください

申請要領および申請書類は、市ホームページからダウンロードできます。
（産業振興課、高松・七塚サービスセンター、かほく市商工会でも入手できます）

【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

【申請方法】 新型コロナウイルス感染予防のため、原則、郵送受付
〈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、切手を貼付してください

【申請期限】 令和3年1月29日（金）当日消印有効

毎年8月は 児童扶養手当の現況届を提出しましょう

【問い合わせ先】
子育て支援課
Tel283-7155

「児童扶養手当」を受給している方は、現況届を提出してください。提出がない場合、支給が差し止めになります。

【締切】 8月31日（月）

【提出先】 子育て支援課、高松・七塚サービスセンター

【対象者】 受給要件に該当する児童の父・母または養育者（受給要件の詳細については、お問い合わせください）

※「児童」とは、満18歳に達する年度末までの間にある方および20歳未満で法令で定める程度の障害のある方

【その他】 次のような場合は、届出が必要です。

- ・受給者および児童が公的年金（遺族年金・障害基礎年金）を受けられるようになった場合
- ・婚姻、事実婚の場合 など

ひとり親世帯臨時特別給付金を支給します

【問い合わせ先】
子育て支援課
Tel283-7155

次のとおり、ひとり親世帯支援のための給付金を支給します。

1. 基本給付（1世帯5万円、第2子以降につき1人3万円）

【対象】 ① 令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方 → 申請不要です

※ 8月中旬に児童扶養手当登録口座に振込

② 公的年金を受給しており、児童扶養手当が全部支給停止となっている方 → **申請が必要です**

③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受け家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方 → **申請が必要です**

2. 追加給付（1世帯5万円）

【対象】 基本給付対象の①または②に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けたことにより家計が急変し、収入が減少している方 → **申請が必要です**

【制度に関する問い合わせ先】 厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター
フリーダイヤル 0120-400-903（平日9時～18時）

ひとり親家庭等医療費助成制度をご利用の方へ 現況届を提出しましょう

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel283-7123

医療保険が適用される医療費の自己負担額を全額助成する「ひとり親家庭等医療費助成」の認定を受けている方は、現況届を提出してください。提出がない場合、助成が受けられなくなります。

【締切】 8月31日（月）

【提出先】 保険医療課、高松・七塚サービスセンター

【対象者】 ひとり親家庭の父または母とその児童もしくは父母のいない児童

※「児童」とは、満18歳に達する年度末までの間にある方および20歳未満で法令で定める程度の障害のある方（親の扶養から外れた方は対象外）

※心身障害者医療費助成対象の方は、心身障害者医療費助成を受けてください

※所得制限はありません（児童扶養手当を受給できない方でも、ひとり親家庭等医療費助成は受けられます）

海で事故に遭わないように気をつけましょう！

【問い合わせ先】
消防本部
消防署
Tel283-3585

夏は海で遊ぶ機会が多くなります。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、海水浴場が開設されず、監視員がいないところもあります。

監視員がいない海は、事故が発生した時の救助活動に影響があったり、海が遊泳に適した状態かどうか判断できないことから非常に危険です。次のことを守り、事故に遭わないように気をつけましょう。

◆海で事故に遭わないために

1. 海で泳ぐ時は、監視員がいる開設された海水浴場で泳ぎましょう！
2. 波が高い時や、風が強い時は、海の近くには行かないようにしましょう！
3. 離岸流に注意しましょう！ ※ 離岸流とは、沖方向に流れるとても早い流れです



おぼれている人がいたら
【消防 119 番】
【海上保安庁 118 番】
【警察 110 番】
へ連絡を！

蚊に注意しましょう！



【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

デング熱やジカ熱はウイルスを持った蚊を介して感染します。蚊が発生しやすい場所で活動する際には、蚊に刺されないように注意しましょう。

- 予防のポイント
- ・長袖シャツ、長ズボンなどを着用し、肌の露出を避けましょう
 - ・素足やサンダル履きはできるだけ避けましょう
 - ・必要に応じて虫よけ剤などを使用しましょう

蚊を減らすポイント 蚊の幼虫（ボウフラ）は雨水マスや植木鉢の受け皿、古タイヤなど比較的少量の水たまりに発生しますので、水たまりができないように注意しましょう

蚊媒介感染症については、石川県ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kansen/kabaikaikansensyou.html>

ハチに注意しましょう！



【問い合わせ先】
防災環境対策課
Tel283-7124

夏から秋にかけてハチの活動が活発になると、ハチの巣を駆除してほしいとの相談が多く寄せられますが、市では公共施設や公園など市が管理する施設以外での駆除は行っておりません。駆除は土地の所有者や管理者が行ってください。

ハチの種類（スズメバチなど）によっては危険を伴いますので、駆除は専門業者に依頼することをお勧めします。

ハチに刺されないために以下のことに気をつけましょう

- ・巣に近づかない
- ・巣にいたずらをしない
- ・ハチに遭遇しても大声で騒いだり追い払ったりしない（姿勢を低くして、ゆっくりその場を離れる）
- ・庭木の剪定などをする際は、周囲にハチの巣がないか確認する
- ・巣の近くで香水、ヘアスプレーなど匂いの強い化粧品は使わない
- ・山へ行く場合は、黒い服を避ける

設置は義務です

住宅用火災警報器を設置していますか？

【問い合わせ先】
消防本部
予防課
Tel283-3585

かほく市では、火災予防条例により、平成 18 年 6 月 1 日から住宅用火災警報器（以下、住警器）の設置が義務付けられています。

火災を早期に知らせてくれる住警器を設置し、家族と財産を火災から守りましょう。

まだ設置していないご家庭は、早急に設置しましょう。

また、住警器の設置の義務化から 10 年以上経過しています。電池切れ等が懸念されますので、設置から 10 年を目安に取り替えましょう。

国勢調査 100 年!!
令和 2 年 国勢調査

第 5 回 **かんたん便利！インターネット回答**



平成 27 年国勢調査からインターネット回答が導入されました。今回の調査もパソコンやタブレット、スマートフォンから回答が可能です。24 時間いつでも簡単にできるインターネット回答がおすすめです。

～インターネット回答の流れ～

9 月 14 日以降に調査員が配布する調査書類を受け取ったら、次の 3 ステップで回答ください。

- ステップ 1 専用ホームページにアクセス
- ステップ 2 ID、パスワードでログイン
- ステップ 3 全 16 問に回答して完了

インターネット回答期間
9 月 14 日（月）～ 10 月 7 日（水）

かほくチャンネルでかほく市オリジナル国勢調査 CM を放送中です。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 14 日から始まります。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】企画情報課 Tel283-1112



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
- ☆ペアレントングプログラム事業（要予約・託児有）
9時30分～12時
- 8月26日（水）幼児NP①
- ☆イベント
●8月28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 ルルロ口主催）
情報交換（自由参加）



高松子育て支援センター ☎ 281-3582

- ☆ピヨちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！
11時～11時30分
- 8月7日（金）遊戯室であそぼう
- 8月11日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
- 8月21日（金）おりがみであそぼう
- 8月25日（火）お誕生会
- 8月28日（金）えほんだいすき（図書館司書）
- 9月4日（金）敬老の日製作（10時30分～）



かほく保育園 園解放 ☎ 283-7780

- 8月の園解放はお盆のためお休みです
- ☆ほかほか広場（無料・予約不要）
●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

- 8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
- ☆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



宇ノ気子育て支援センター ☎ 283-4320

- ☆うさちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！
11時～11時30分
- 8月6日（木）おしゃべり上手にな～れ（保健師）
- 8月11日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
- 8月20日（木）上手に水分補給しよう（栄養士）
- 8月21日（金）えほんだいすき（図書館司書）
- 8月22日（土）えほんの読み聞かせ（円グループ）
- 8月25日（火）お誕生会
- 8月27日（木）新聞であそぼう
- 9月3日（木）敬老の日製作（10時30分～）



当面の間、予約制で行います

- 希望される方は子ども総合センターまで連絡してください
- ☆こども園開放（なかよし広場）火曜日 11時～11時30分
●8月18日 ひまわり ●25日 はまなす ●9月1日 大海



木津幼稚園子育て支援センター smile ☎ 285-1388

- 8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8月はお休みです。
- ☆子育てサークル「よつばちゃんクラブ」（登録制）
対象 未就園児 火曜日 10時30分～12時
●8月25日 水遊び
- ☆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
●8月28日 プール遊び



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・日・祝日・年末年始
問い合わせ先 健康福祉課 ☎ 283-1117

子育て相談

期日 8月12日（水）・26日（水）
時間 13時～16時
※実施日の2日前までに予約ください
（予約は平日のみ）

子どもの健診

- 受付 個別通知にて案内します
- 赤ちゃん健診（3か月児）
期日 8月11日（火）
対象 R2年4月1日～12日生
- 1歳6か月児健診
期日 8月19日（水）
対象 H30年11月23日～12月11日生
- 3歳児健診
期日 8月6日（木）
対象 H29年3月9日～4月12日



子どもの教室

- 受付 10時までに
※実施日の2日前までに予約ください
（予約は平日のみ）
- ごっくん教室（離乳食教室）
期日 8月27日（木）
対象 R2年2月生
- はいはい教室（育児教室）
期日 8月11日（火）
対象 R元年10月生
- ビーバー教室（虫歯予防教室）
期日 8月20日（木）
対象 H30年5月生



お母さんの検診・教室

- 受付 10時までに
※実施日の5日前までに予約ください
（予約は平日のみ）
- マタニティ教室
期日 9月6日（日）「両親学級」
対象 妊娠中期の妊婦
- 母の教室
期日 9月9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12月～令和3年2月の方が対象です



みんな集まれ！児童館

木津児童館 ☎ 285-1191

- ☆開館時間 月～金 13時～17時 / 土 9時～17時
- ☆イベント（14時～）小学生以上が対象
●8月12日（水）風鈴作り
●8月19日（水）ジェンガ遊び
●8月26日（水）折り紙遊び

金津児童館 ☎ 285-1573

- ☆開館時間 月～金 13時～17時 / 土 9時～17時
- ☆イベント（13時～）
●8月22日（土）自由工作
●9月5日（土）ストラックアウトに挑戦

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～15時）
●8月8日（土）「遊びのチャンピオン大会」練習
●8月22日（土）「遊びのチャンピオン大会」練習
●8月29日（土）「遊びのチャンピオン大会」練習



高松児童館 ☎ 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】
●8月8日（土）プラ板工作
●8月15日（土）アイロンビーズ工作
●8月22日（土）プラ板工作
●8月29日（土）アイロンビーズ工作

白尾児童館 ☎ 283-0623

- ☆開館時間 月～金 13時～17時 / 土 9時～17時
- ☆イベント（14時～）
●8月8日（土）ペットボトルで水族館作り
●8月22日（土）壁のぼり人形作り
●8月29日（土）自由工作
●9月5日（土）万華鏡作り

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。

かほく市国際交流員 グラフ・イレネの日独コラム  **最終回**
 プフィアド ティ
Pfiad di! Vol.59 「新しいページをめくり」
 「プフィアドティ！」とはバイエルン州の方言で親しみを込めた「さようなら！」

かほく市に来て毎月こちらのコラムを書き、5年が経ちましたが、お気に入りのものはございましたか？皆さんにとって面白いテーマを見つけるように悩み（私の日本語の修正で職場の方々もかなり悩ませた気がしますが）、努力した結果、一度も同じテーマにならなかったことだけは自慢させてください。

かほく市の国際交流員として、姉妹都市交流の派遣・受け入れ担当はもちろん、異文化を伝える出前講座やワークショップ、かほく市国際交流協会のドイツ語教室やイベントの応援など、さまざまな仕事にチャレンジする機会に恵まれました。その中でも特に記憶に残るのは二つです。

小さい子供にほとんど触れたことのなかった私にとって、最初は保育園に行くのは恐ろしいことでした。ドイツ文化を紹介したくても、標準語しかできない私が非常に不思議がられていました。しかし、年々方言に慣れ、訪問で打ち解けるのが早くなりました。「防災訓練」（ドイツのゲーム、実の名前は「火、水、雷」）を楽しむ子供たちのはしゃぎ声や色々なハプニングはその一つです。

もう一つは、一番長く時間を費やした挑戦的なプロジェクト「Kahoku シュタムティッシュ」の立ち上げです。どうしてもかほく市に多文化のかよう交流場があってほしいと感じ、交流の「触媒」にドイツの老若男女に好かれるボードゲームを選びました。市民の方の応援を得ながら、参加してくれた地域の外国人と日本人が仲良くなっていくことを見守ることができ、感謝と達成感を覚え

ました。現在はしばらく開催を見送っていますが、再開された時にはぜひ参加してみてください。

仕事以外にもいい経験が沢山ありました。地区独自の夏・秋祭りに誘っていただき、花火や獅子と天狗の戦いを通じて伝統行事への熱意を感じました。また、石川県を海辺から山奥まで探索し、美食にあふれる飲食店の発見で余暇を楽しく過ごせました。

最後に一つ皆さんに伝えたいことがあります。「国際交流」はすでに何十年も求められてきましたが、マンネリ化してしまっているのを仕事上感じることもありました。しかし、外国人はテレビ番組に登場し、みんなを笑わせる珍しいキャラではなく、日本の毎日を生きる実在の人物です。その意味で「交流」は目を外に向けて人に価値を付けるばかりではなく、しっかりと自分の中を見つめ、考え直すことを意味し、「あなたのことを知りたい・理解したい」という気持ちから始まります。私もまだまだ初心者なので、その心づくりを目指していきますので、皆さんも新しいページをめくってみて欲しいです。

私の後任は9月以降にドイツから来日する予定ですが、あたたかく迎えてあげてください。

長い間、私のイベントに参加してくれた方々、コラムを読んでくれた方々、どうもありがとうございました。かほく市国際交流員としての時間は終わりますが、まだまだ日本にいる予定なので、また会いましょう！

Auf Wiedersehen!
 (ドイツ語の「さようなら」、直訳すると「また会う時まで」)

ドイツ大使館 絵画コンテスト 2020

日本とドイツの交流は2021年に160周年記念を迎えます。ドイツ大使館では13回目の絵画コンテストで両国の友情と交流の様子を募集しています。

かほく市は姉妹都市メスキルヒ市と交流してまだ35年目ですが、その交流にちなんだ作品を応募してみませんか？



メスキルヒ市との交流の由来やこれからドイツの人としたいことについて描いてみましょう！選出作品は東京の大使館庁舎で展示されます。詳細はドイツ大使館ホームページをご覧ください。



ドイツ大使館ホームページはこちら→

テーマ：「日独交流 160周年にむけて」
 資格：日本に住んでいる小・中学生（グループ作品もOK）
 締切：9月11日（金）

令和2年6月分かほく市入札結果をお知らせします

No.	入札日	件名	工事・業務場所	契約額（円）	工事・業務請負業者
1	R2.6.12	大海交流センター多目的ホール照明器具取替工事	夏栗地内	2,464,000	フタクチ電設工業(株)
2	R2.6.12	七塚配水場内導水管布設工事	秋浜地内	4,290,000	(有)清水商会
3	R2.6.12	市道鉢伏2号線舗装改修工事	鉢伏地内	3,630,000	(株)金沢舗道
4	R2.6.12	市道森1号線舗装改修工事	上山田地内	2,035,000	丸建道路(株)
5	R2.6.12	市道森3号線舗装改修工事	森地内	1,639,000	(株)ロードアンドスポーツ
6	R2.6.12	市道笠島3号線舗装改修詳細設計業務	笠島地内	3,938,000	(株)共同設計
7	R2.6.12	自動車騒音環境基準常時監視調査に係る面的評価業務委託	市内一円	1,562,000	(株)エオネックス
8	R2.6.12	かほく市水質調査業務委託	市内一円	770,000	(株)エオネックス
9	R2.6.12	消防署消防ポンプ自動車購入	内日角地内	39,380,000	長野ポンプ(株)
10	R2.6.12	空気呼吸器及び空気ボンベ購入	内日角地内	1,375,000	(株)本田商会
11	R2.6.16	かほく市道街路樹管理業務(その1)	市内一円	1,518,000	(有)山越建設
12	R2.6.16	かほく市道街路樹管理業務(その2)	市内一円	760,100	濱嶋造園
13	R2.6.26	かほく市南部浄化センター機械設備改築工事(その1)	白尾・大崎地内	86,900,000	(株)西原環境中部支店
14	R2.6.26	かほく市南部浄化センター電気設備改築工事(その2)	白尾・大崎地内	341,000,000	(株)日立製作所金沢支店
15	R2.6.26	内日角地内配水管布設替工事その1	内日角地内	42,570,000	(株)油野水道設備
16	R2.6.26	市道白尾14号線外道路照明灯改修工事	宇野気・横山地内	6,006,000	(有)西盛電気設備
17	R2.6.26	市道内高松6号線舗装改修工事	高松地内	9,262,000	北川ヒューテック(株)
18	R2.6.26	市道内高松6号線道路改良工事(2工区)	高松地内	8,515,100	(株)堀田建設
19	R2.6.26	市道内高松6号線道路改良工事(1工区)	高松地内	7,899,100	(有)小山土木
20	R2.6.26	市道白尾53号線道路改良工事	宇野気地内	8,692,200	(株)砂山組
21	R2.6.26	市道余地5号線側溝改修工事	余地地内	3,878,600	(有)山越建設
22	R2.6.26	高松中学校屋外運動場フェンス等改修工事実施設計業務委託	高松地内	2,805,000	(株)東洋設計
23	R2.6.26	避難所用間仕切り購入	宇野気地内	3,190,000	長野ポンプ(株)

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

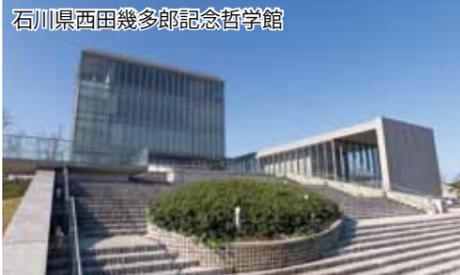
走って、集めて、答えて、地元特産品ゲット！

ISHIKAWA SATOYAMA SATOUMI
CYCLING ROUTE MOBILE STAMP RALLY



いしかわり山里海サイクリングルート モバイルスタンプラリー

06/01-11/30



ジャパンエコトラックに認定されている「いしかわり山里海サイクリングルート」は、県内の自治体の協力のもと、加賀から能登までの豊かな自然、美しい山里海の景観、観光地や県民のおもてなし等を堪能できるサイクリング環境に取り組む全フルートが設定されています。

現在、このサイクリングルート（いしかわり海めぐりルート除く）を活用した「モバイルスタンプラリー」と「フォトコンテスト」を開催中です。詳しくはイベントホームページをご覧ください。



「のと里浜ルート」では、うみっこらんど七塚、西田幾多郎記念哲学館、七塚中央公園、道の駅 高松（里山館・里海館）がチェックポイントになっています。期間中に獲得したスタンプ数や集め方により、地元特産品のプレゼントに応募できます。（全72か所のスタンプ獲得者には記念品贈呈あり）

モバイルスタンプラリー参加方法

- ① 専用アプリをインストール
- ② お好みのルートを利用する
- ③ チェックポイントで看板のQRコードを読み
- ④ スタンプを2個以上貯める
- ⑤ アンケートに答えてプレゼントに応募

専用アプリのインストールはこちら



フォトコンテスト参加方法

- ① 「インスタグラム」アプリをインストール
- ② ルート上やチェックポイントで写真を撮影
- ③ 公式アカウントをフォロー
- ④ 「#いしかわりサイクリングフォトコン」をつけてインスタグラムから投稿
「いいね」の数が多い方に特産品を贈呈します

問い合わせ先

いしかわり山里海サイクリングルート利用促進協議会
事務局（石川県 土木部 道路整備課）
TEL：225-1726
メール：e250500a@pref.ishikawa.lg.jp
URL：http://www.pref.ishikawa.jp/michi/cycling/cycling-web/cycling.html

イベント詳細
はこちら



◆さまざまな地域交流作品を展示

大海小学校の地域交流作品室では、地域の皆さんのさまざまな作品や学校に伝わる古いものを展示しています。現在、パッチワークや押し花アート、水墨画、絵手紙のほか60年前の学校の写真などをご覧いただけます。ぜひ一度、大海小学校にお立ち寄りください。また、展示作品を募集していますので、自慢の作品がありましたらご連絡ください。

◆立派なナスが採れました

7月13日(月)の1限目、外日角小学校の2年生が学校園のナスを収穫しました。
児童は今年5月の登校日に畑のボランティアの駒井修一さん、和子さんご夫妻とナスやピーマン、ミニトマトの苗を植え、野菜の成長を見守ってきました。



2か月でこんなに大きくなったよ！



様々な意見が出ました



森の自然を発見！



温かい作品が勢揃い

かほく市コミュニティ・スクール

コミュニティ・スクール コーナ

◆金津の森 実行委員会始動！

7月14日(火)、金津小学校で第1回金津の森実行委員会が行われました。この会は、学校運営協議会委員の奥野清光さん、宮崎吉和さん、奥野健一さん、牧田静江さん、村井道子さんの5人で構成され、金津の森に親しむ学習内容について意見を交わしました。「たのしい森あそび」「森はすごい」「森と生きる」をテーマに、各学年に応じた授業を展開していきます。どんな活動になるのか、今からとても楽しみです。

【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～ 歯の健康編

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。

80歳で20本以上自分の歯を保有する者の割合の推移

市健康づくりアンケート結果より



不十分な歯磨きや食生活の乱れが続くと、おし歯や歯周病の発症で歯が抜けてしまうリスクが高まります。痛くなってから病院に行くのではなく定期的に歯科検診を受けて、適切なケアを継続しましょう。

歯周病予防のポイント

- 丁寧な歯磨き
プラーク（歯垢）を取り除くことが何よりも重要。1日1回はフロスや歯間ブラシを併用しましょう。
- 定期的な歯科検診
歯石は歯磨きでは除去できません。定期的に受診して歯石を除去し、専門的ケアを受けましょう。
- たばこを吸わない
たばこを吸うと歯ぐきの血管が縮むため、出血などの症状が出てくくなり、傷の治りが遅くなるなど、歯周病の発症と進行に大きな影響があります。

食品の硬さに関わらずよく噛んで食べるには20本以上自分の歯が必要です！



休日当番医

(時間 9:00～17:30)

(受診の前にお問い合わせください)



8月9日(日)

山崎外科胃腸科医院

(津幡町加賀爪 20 TEL 289-2288)

紺井医院(内・小)

(内灘町緑台 1-7 TEL 238-1277)

8月10日(月)

田中医院(耳鼻咽喉科)

(内灘町向陽台 1-163 TEL 237-6923)

宗平内科医院(内・循・神内)

(津幡町井上の荘 2-1-1 TEL 288-7600)

8月16日(日)

中田内科病院

(かほく市内日角 6-35-1 TEL 283-1121)

茶谷医院(内・小)

(内灘町西荒屋 53 TEL 286-8478)

8月23日(日)

きた眼科クリニック

(かほく市白尾イ 50-1 TEL 283-1515)

二宮内科医院(内・小)

(津幡町湯端ト 70-8 TEL 288-3188)

8月30日(日)

かわむら整形外科医院

(津幡町横浜 35-3 TEL 288-2555)

沖野クリニック(小・内)

(かほく市高松ノ 1-11 TEL 281-0500)

年中無休 診療時間：19時30分～23時

金沢広域急病センター(小・内)

(金沢市西念 3-4-25 TEL 222-0099)

不用品情報登録状況

—無料—7月20日現在

読めます

- ・端午の節句 武者飾り
- ・携帯ラジオ
- ・サイドボード
- ・CDラジカセ
- ・フットマッサージ機
- ・和座卓
- ・ベビーバス

読んでください

- ・ホームペーカリー
- ・耕運機
- ・三輪車
- ・ミシン
- ・自転車
- (足ふみ・電動どちらでも)
- ・ロックミシン

【問い合わせ先】防災環境対策課 TEL 283-7124

8月のカレンダー



祝日には国旗を掲げましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(土)	○ガラスモザイクアート：ピンのかけら工作 [要予約] (エコみらい河北)
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)	
6日	(木)	
7日	(金)	
8日	(土)	○オリジナル幾多郎ノートをつくろう (13:00、哲学館) ○吹きガラス中級コース、オリジナルグラス作り：吹きガラス体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
9日	(日)	○オリジナル幾多郎ノートをつくろう (①10:00、②14:00、哲学館) ○吹きガラス中級コース、ガラスの巻き貝を作ろう：ガラス細工体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
10日	(月)	【山の日】山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。
11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) ○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	(水)	○太陽観測会 (14:00、七塚生涯学習センター) ○天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)
13日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～16:00、障害者相談支援センター)
14日	(金)	○シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
15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)
16日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)
17日	(月)	
18日	(火)	
19日	(水)	
20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)
21日	(金)	
22日	(土)	○マイナンバーカード休日交付 (9:00～12:00、市民生活課) ○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)
23日	(日)	○かほく市防災訓練 (7:00～9:00、宇ノ気小、金津小、宇ノ気中) ○吹きガラス中級コース、オリジナルグラス作り：吹きガラス体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
24日	(月)	
25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)
26日	(水)	
27日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～16:00、障害者相談支援センター)
28日	(金)	
29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)
30日	(日)	
31日	(月)	○市・県民税 第2期納期限 ○国民健康保険税 第4期納期限
9月1日	(火)	○市議会 定例会本会議 (10:00、議場) ○市議会 予算決算常任委員会 (本会議終了後、議会会議室)
2日	(水)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)
3日	(木)	
4日	(金)	
5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)

※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

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

「食育写真館」作品募集!

市民を対象として、食育に関する3つのテーマでメッセージ付き写真を募集しています。料理にチャレンジしたことや日常の風景、おいしい笑顔!楽しい食卓!など、皆さんのご応募をお待ちしています。

【募集テーマ】① おうちクッキング

② わが家の朝食

③ わくわく菜園



【応募締切】8月28日(金)

【応募方法】必要事項を記載・写真を添付して携帯・タブレット端末またはパソコン等からメール送信

【必要事項】住所、氏名、テーマ、写真のタイトル、30字以内のメッセージ、公開用のニックネーム

【送信先メールアドレス】syokuiku@city.kahoku.lg.jp

※応募作品の著作権は、かほく市に帰属します

応募作品の一部をかほく市ケーブルテレビと市ホームページにて、作品のテーマ・タイトル・メッセージ・ニックネーム(空欄の場合は氏名)を添えて紹介します。また、応募者全員の中から抽選で30人に図書カード500円分を贈ります。



メール送信はこちら

作品紹介例



テーマ：③ わくわく菜園
タイトル：菜園にチャレンジしたが(;'▽')
メッセージ：同じ時期に始めたのに
何かが違う・・・。
愛情か・・・。
ニックネーム：フレッシュトマトさん

【問い合わせ先】健康福祉課 TEL 283-1117

かほく いただきます キッチン



豚肉のしモンジン ジャーソースかけ



材料(4人分)

豚ロース	40～50g	4枚	薄口しょうゆ	大さじ3
白ワイン		大さじ1	白ワイン	大さじ1
塩こしょう		2つまみ	砂糖	小さじ1
かたくり粉		適宜	水	20cc
揚げ油(サラダ油)		50cc	レモン果汁	小さじ1
			しょうが汁	小さじ1

ほっとポイント!

豚肉に多く含まれるビタミンB1とレモンのカリウムが疲労を回復し、しょうがで免疫力アップ。栄養価は高くても、さっぱりとした口当たりで夏バテに効く優れたものの一品です。

作り方

- ① 豚ロース肉は白ワインと塩こしょうで下味をつける
- ② かたくり粉を①にまぶし、揚げ油を熱して肉を揚げる(フライパンでサラダ油を熱して焼いてもよい)
- ③ 薄口しょうゆ、白ワイン、砂糖、水を煮立たせ、火を止める直前にレモン果汁としょうが汁を加えてソースを作る
- ④ 揚げた(焼いた)豚肉を皿に盛り、③のソースをかける

かほくチャンネル

8月の番組案内

〔番組は、毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

●今月の映像特集ほか

心肺蘇生法について

心肺停止時に行うべき一次救命処置である心肺蘇生の方法とAEDを用いた電気ショックの方法について、市消防職員による実演を交えながらご紹介します。



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6月30日現在)

男性	17,347人	(- 8)
女性	18,297人	(- 1)
合計	35,644人	(- 9)
世帯数	13,471世帯	(+ 18)

※カッコ内は前月比

先月、石川県の「泊まって応援! 県民限定宿泊割」で七尾市の温泉旅館を利用させていただきました。次は市商工会のプレミアム付商品券やマイナポイントでお得に買物などしていかうと思えます。▼今後も新型コロナウイルスによる厳しい状況は続きそうですが、新しい生活様式のチェックリストや新型コロナウイルス接続確認アプリ(8ジ)を活用して、この難局を乗り越えましょう!(菊田)

編集後記

お盆になると、子どもの頃すいかとぶどうが食卓に並ぶととても嬉しかったことを思い出します。今回、生産者である喜綿さんと竹田さんの農園にお邪魔しました(2、3ジ)。どんなお話が聞けるのかウキウキワクワク。それぞれの農作物にたくさんのお情熱や愛情が注ぎ込まれていることがよくわかりました。お忙しい中、温かく取材にご協力いただきありがとうございます。皆さんもかほく市特産の夏の果物をぜひ召し上がってくださいね。(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	9/1 第3回 かほく市議会 定例会(生中継) (詳細時間は未定)
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)