

# KAHOKU

Public Relations

祝200号  
だニャン!!



広報 2020(令和2年)  
かほく10月号  
No.200



**主な  
内容**

- 創刊 200 号記念特集
- まちの話題
- かほく市からのお知らせ
- くらしの情報
- かほくチャンネル番組ガイド

これからも皆さまとともに  
**市民と市政の架け橋として**

平成16年3月1日のかほく市誕生以来「広報かほく」は、おかげさまで200号の節目を迎えることができました。これからも皆さまのもとに様々な市の情報をお届けします。

【市ホームページから全ての紙面をご覧いただけます】



かほく市マスコットキャラクター  
にゃんたろう

いつも「広報かほく」を愛し、読んでいただき誠にありがとうございます。ごさいます。

平成16年3月1日に、旧3町（高松町・七塚町・宇ノ気町）が合併してかほく市が誕生し、3月15日に「広報かほく」創刊号を発刊しました。以来16年8か月、皆さまの暮らしと共に歩み続け本号で200号を迎えました。

「広報かほく」は広く市の情報を伝えるための冊子ですが、市の出来事を振り返るための記録物でもあり、市民の活躍を伝えるステージでもあります。市の情報を記録し、市民に寄り添った情報をわかりやすく定期的に発信していく役割を果たさなくてはなりません。

今後も身近な市の情報紙としてご愛読いただけるように、一人でも多くの市民の方々に紙面に登場していただくことを心がけて編集していきます。広報担当者が取材に向いた際には、ぜひ声をかけてください。これからも皆さまの笑顔や地域の輝きを広報紙を通してお届けしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

平成16年3月15日に創刊



創刊号の表紙  
取材当時：生後12日目  
(かほく市出生届第1号)

創刊号の表紙を飾った生後間もなかった花菜ちゃんもこんなに大きくなりましたよ!



竹中 花菜さん(右：鵬学園高校調理科2年)と母のあゆ子さん

「主人と主人の弟と花菜の3人が同じ誕生日なんです。本当にこんな不思議な偶然ってあるんですね!」と花菜ちゃんの誕生当時を話すあゆ子さん。ご主人もせっかくなら、かほく市第1号で出生届を出せばと市役所玄関で開庁前に並んだそうです。

現在の花菜さんは、平日は学校で調理の勉強をし、土日はお母さんのカフェのお手伝いをしています。得意料理は和食で、なかでも石川県の郷土料理の治部煮などの煮物を作るのが好きだそうです。

「かほく市は住みよきランキングが上位なので、市外の人にももっともっとかほく市を知ってもらって足を運んでほしい」と和やかに話してくれました。

### 私と「広報かほく」

#### 懐かしい故郷の情報を楽しみに

お米の配給で使う米穀通帳を持って東京に就職に来た時代。宇ノ気の実家から届く5圓ハガキは、河北瀧などの香りを乗せて届きました。「広報かほく」は5圓のハガキと同じ、故郷の香り一杯刷り込んで届きますので、いつも楽しみにしています。



関東かほく会 会長  
村田 外喜男さん(東京都)

#### 子育て支援の催しに注目

毎月、子育て支援ガイドを見るのが楽しみです。子どもと一緒に各支援センターで実施されるクッキングやおもちゃづくり、水遊びなどのイベントに参加しています。支援センターでは、遊びを通して同年代の親子の交流ができたり、託児付きの講座などもあり、リフレッシュできます。



2児のお母さん  
黒田 麗名さん(高松)

#### 毎月の投句が生き甲斐

二十余年前、恩師出和武雄氏に推されて桑の実句会に入れていただき、自分の句が選句された時はとても嬉しく、句が広報に載った時は少し誇らしく思った事などが懐かしく思い出されます。これからも毎月俳句を作り続け投句していきたいと思ひます。



市俳句協会 会長  
内瀧 外茂夫さん(外日角)

#### 私と広報

当時は毎月の編集が時間との戦いで、広報の目玉となるヒントを常に探していたように思い出されます。広報は時代をキャッチする新しい情報を提供すると共に、時代の足跡を遺す貴重な資料でもあります。これからもエールを送らせていただくと共に心から200号達成をお祝い申し上げます。



創刊号の広報編集を担当  
三嶋 幸子さん(上田名)

### 広報かほくピックアップ

過去に発行した「広報かほく」の中から、いくつかを振り返ります。



創刊号(平成16年3月15日発行)  
平成の大合併 県内第1号 新時代へ



第50号(平成20年4月1日発行)  
新しい情報伝達手段  
かほく市ケーブルテレビ4月1日開局!



第105号(平成24年11月1日発行)  
第23回全国消防操法大会  
高松第2分団が優良賞を獲得



第152号(平成28年10月1日発行)  
全国制覇! 宇ノ気中学校 野球部

## 太陽観測会 8/12

七塚生涯学習センター4階天体観測室で、かほく市星の会の協力のもと、太陽観測会を開催しました。

あいにくの曇り空のため、参加した親子は太陽の姿を見ることができませんでしたが、写真や絵本、図鑑を用いながら詳しい説明を聞いたり、県内で2番目に大きな天体望遠鏡を覗きこんでいました。

また、同日の夜に見える予定だったペルセウス流星群についても説明を受け、宇宙の美しさや不思議さに子どもたちは思いを馳せていました。



望遠鏡の大きさに驚く親子

## 弥生土器作り教室 9/2 (大海小)、9/9 (金津小)

大海小学校6年生14人と金津小学校6年生12人は、スポーツ文化課職員の指導のもと、土器作りを体験しました。7月に粘土をこねて作った作品を約1か月乾燥させたのち、9月には校庭で作品を薪とワラで囲い、泥を塗り被せて焼き上げました。

完成した作品を手にした児童たちは、ずっしりとした手応えに満足そうな様子でした。



仕上げの模様つけの様子 (大海小)



土器焼きの様子 (金津小)



黒曜石ナイフの切れ味はすごい!

## ふるさと歴史体験教室 9/8

七塚小学校6年生2クラス43人が体育館で、石川県埋蔵文化財センターと市スポーツ文化課による出前授業を受けました。会場には縄文時代の土器や石器が展示され、児童たちは真剣な表情で職員の説明を聞いていました。

また、黒曜石のナイフによる紙切りや勾玉作りを体験し、児童たちは目を輝かせながら太古の人々の暮らしに思いを馳せました。

## 日本の花火エールプロジェクト (かほくエール花火) 8/22

全国28都県64か所で同時に花火を打ち上げるこの企画にかほく市の北陸火工(株)が参加しました。また商工会青年部が協力して市内34社から60万円を超える寄附を集め「かほくエール花火」として130発の花火が夜空を鮮やかに彩りました。

このプロジェクトは、医療従事者やコロナ禍に苦しむ人々を激励し悪疫退散を祈ろうと企画されました。3密を避けるため、打ち上げ場所は非公開でしたが、商工会青年部によるインターネットでの配信も行われました。

詳しくは、かほく市商工会青年部 Facebook ページをご覧ください。



Facebook ページ  
はこちらから



感染終息を願い思いを込めたメッセージ



エールを込めて打ち上げられた花火

## 全国都市監査委員会表彰 8/27

かほく市監査委員の黒田太喜雄さん(高松)が全国都市監査委員会表彰を受賞しました。

この賞は、監査委員として7年以上その職務に精励し、都市監査委員制度の運営に関し功績のあった方に贈られるものです。



黒田 太喜雄さん

## 全国市区選挙管理委員会連合会表彰 5/28

かほく市選挙管理委員の羽田紀美代さん(高松)が全国市区選挙管理委員会連合会表彰を受賞しました。

この賞は、選挙管理委員会委員として7年以上選挙に関する事務の管理に功績のあった方に贈られるものです。



羽田 紀美代さん

## かほくにゃおんWAON寄附金贈呈式 9/4

かほく市とイオン株式会社は、平成28年9月20日に「住みよいまちづくり連携協定」を結び「かほくにゃおんWAONカード」を発行しています。

この度イオンリテール株式会社から、このカードの利用金額の0.1%にあたる227,941円を寄附していただき、累積寄附金額は566,117円となりました。

善意に対し、心よりお礼申し上げます。



(右から) イオン(株) 尾山 長久 イオン北陸代表、油野市長

# 認定こども園・小規模保育園

## 令和3年度 入園申込が始まりました



申込書は子育て支援課および各園にて10月1日から配付しています。かほく市のホームページからもダウンロード印刷ができます。ご不明な点等がありましたら、お問い合わせください。

希望施設	提出先	申込受付期間	問合せ先
かほく市立認定こども園	第1希望園	10月 1日(木)～17日(土) 平日：9時～17時 土日：受付なし(17日除く) ※17日は9時～12時	283-7155 (子育て支援課)
認定こども園 うのけ幼稚園	同左	10月 3日(土)～14日(水) 平日：8時30分～18時 土日：受付なし ※3日のみ8時～15時	283-7111
木津幼稚園	同左	10月12日(月)～17日(土) ※受付時間：10時～17時	285-1388
学園台こども園	同左	10月 1日(木)～17日(土)	281-0515
かほく保育園	同左	10月 1日(木)～17日(土)	283-7780
ニチイキッズ イオンモールかほく保育園	同左	10月 1日(木)～16日(金)	255-2583
市外保育園 市外認定こども園	子育て支援課	10月 1日(木)～30日(金) ※事前に希望する園に相談のうえ、 提出ください	283-7155 (子育て支援課)

※入園申込は、第1希望とする施設にのみ提出してください

※うのけ幼稚園および木津幼稚園においては施設所定の様式での申し込みも必要となりますので、園にご確認ください

### クラス年齢(令和3年度)

クラス	生年月日
5歳児	平成27年4月2日～平成28年4月1日
4歳児	平成28年4月2日～平成29年4月1日
3歳児	平成29年4月2日～平成30年4月1日
2歳児	平成30年4月2日～平成31年4月1日
1歳児	平成31年4月2日～令和2年4月1日
0歳児	令和2年4月2日～



保育料無償

保育料発生

※今年度途中で3歳になった場合でも原則  
当該年度は保育料無償ではありません

※年度の途中で誕生日を迎えてもクラスは変わりません

**申込・認定について** ※認定については広報9月号に詳しく記載してあります

- 継続入園の方も申し込みは必要ですので、忘れずに提出をお願いします
- 産後休暇・育児休暇から職場復帰をする方は、復帰する時期からの途中入園となります
- 途中入園を希望する方も、上記受付期間内に申し込みしてください
- 定員を超過した場合、就労状況・家族構成・入園時期等によって入園調整を行います
- 育児休業中の方で新規入園を希望する場合、1号認定(満3歳以上・教育認定)の申し込みは可能です
- 育児休業を1年以上取得する場合、1年経過すると1号認定(満3歳以上・教育認定)に変更となります

# 放課後あんしん

## 令和3年度 学童保育クラブ入会案内

学童保育クラブは、就労などにより保護者等が日中家庭にいない児童を預かり、児童の保育を行うことを目的とした子育て支援施設です。集団の中でのいきいきとした活動を通じて、子どもたち個々の成長と発達を支援します。

### 学童保育クラブ一覧

校区	クラブ名	住所	TEL
高松小学校	高松学童保育クラブ(第1・2)	高松ク20番地2	281-3581
大海小学校	大海学童保育クラブ	夏栗い34番地	281-2123
七塚小学校	七塚学童保育クラブ(注)	木津ホ61番地	285-0548
外日角小学校	外日角学童保育クラブ(第1・2・3)	外日角二52番地	283-7415
宇ノ気小学校	宇ノ気学童保育クラブ(第1・2)	宇野気ヌ125番地11	283-6577
	宇ノ気第3学童保育クラブ	宇野気リ181番地1	283-2121
金津小学校	金津学童保育クラブ	上田名丑7番地	285-1573

(注) 七塚小学校の長寿命化改修工事完了後、令和2年11月中旬に松浜公民館から七塚小学校内へ移転します

### 入会できる児童

令和3年度の小学1～6年生で、就労などによって日中保護者等が不在となるため、適切な保育が受けられない児童。

### 保育する時間

学校授業日 下校時から18時(延長保育は19時)

学校休業日 平日・土曜日 8時～18時(延長保育は19時)

### 休業日

日曜日、祝日および年末年始(12月29日～1月3日)

### 保育料

学童保育料(月額) 6,000円(8月のみ9,000円)

延長保育料(月額) 1,000円

※長期休暇(夏休み等)のみの利用については、別料金設定です

※保育料とは別にスポーツ安全保険(年額800円)の加入が必要です

※ひとり親家庭には減免制度(半額)があります

※多子世帯には軽減制度があります(軽減額は家庭の状況により異なります)

### 申込方法

こども園、学校等を通じて配布する入会申請書に必要事項を記入し、下記まで提出してください。

【受付期間】10月5日(月)～16日(金)の平日

【提出先】各学童保育クラブ(13時～18時)または 子育て支援課(8時30分～17時15分)

【問い合わせ先】各学童保育クラブ または 子育て支援課 TEL 283-7155



## 不妊・不育治療費助成制度 妊活を応援します

【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel283-7120

婚姻後、子どもが欲しいと思っている夫婦のほとんどは1年以内に妊娠するといわれています。しかしながら、子どもを望みながら、不妊症のために子どもに恵まれないご夫婦もいます。日本では10組に1組が不妊症の方がおり、その原因は男女ともにあるといわれます。

かほく市では、不妊治療を行ったご夫婦を対象に治療費の助成を行っています。

### 不妊治療費助成事業

種別	助成額
一般不妊治療（タイミング療法、薬物治療、手術療法、人工授精など）	治療にかかった費用の全額
特定不妊治療（体外受精、顕微授精など）	石川県の助成制度対象となった治療費から県の助成額を除いた額の自己負担額の全額



※今年度中（4/1～3/31）に申請予定の方は、事前申込書を12月までに提出していただくようお願いをしています

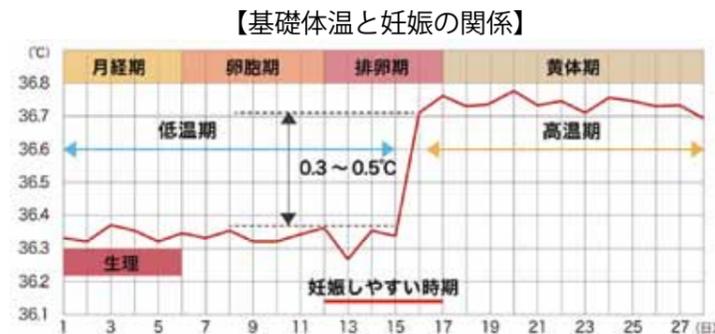
また、新型コロナウイルスの流行により、令和2年度に限り、年間所得要件が緩和されていますので、治療期間に所得額が対象外になった方、収入が激減した方はご相談ください。

対象者については治療助成期間や所得・住所等の要件がありますので詳細はお問い合わせください。

### 基礎体温をつけてみよう！

女性の体温は1か月のうち、約半分は高温期、約半分は低温期になる期間があります。

数か月体温表をつけてみて、おおよそ2層に分かれているかを確認してみることは自分のカラダを知るきっかけになります。



「不妊かも」と思ったら、早い時期から産婦人科医に相談し、不妊治療を考える判断も大切です

### 今できることを考えてみよう！ ライフスタイルに気をつけることが重要です

- 1日3食、バランスよく食べましょう
- 喫煙はホルモンバランスを乱す原因になります
- 健康診断をうけましょう
- 適度な運動を心がけましょう
- ストレスをためない生活を目指しましょう

### 不育治療費助成事業

不育症とは、妊娠はするのに2回以上の流産または死産を繰り返してしまうことをいいます。流産は早期流産が大部分を占めますが、妊娠10週以降の流産の場合には、1回の流産であっても検査をお勧めします。

【助成額】1回の妊娠につき最高30万円

治療終了後から3か月以内に申請ください。

※不妊治療より申請期間が短いため、不育治療を終了した場合は、早めに申請していただくようご注意ください

その他にも要件がありますので、詳細についてはお問合せください（市ホームページもご覧ください）

## 年に一度は身体チェック 健康診断・がん検診は10月まで

【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel283-1117

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予約が必要となります。ご理解とご協力をお願いします。集団健診は希望日の4日前までに健康福祉課へ予約してください。医療機関健診は医療機関へ予約してください。

※詳しくは受診券と一緒に送付されたお知らせや広報かほく7月号をご覧ください

集団健診日程	会場	時間
10月9日(金) 午後：レディース検診	ほのぼの健康館	8時15分～11時15分 13時15分～14時45分 ※予約は30分区分りで受付
10月11日(日)		
10月12日(月)		
10月20日(火)	大海交流センター	
10月26日(月)	ほのぼの健康館	



健康診断の案内封筒

※今年度は託児付の集団健診はありません

医療機関（50音順）宇野気医院、沖野クリニック、おきの内科医院、角田医院、かねだ医院、北谷クリニック、久保医院、紺谷医院、なかお医院、中田内科病院、はせがわクリニック、二ツ屋病院、保志場医院、らいふクリニック

健診に際し、下記に該当する方は、完治または問題がないことを確認したうえ、改めて受診してください。

- 発熱している（目安は37.5℃以上）
- 風邪症状や息苦しさ、強いだるさがある
- 1か月以内に新型コロナウイルス感染症やその疑いのある方と濃厚接触している

受診時はマスクの着用をお願いします。感染症拡大の状況により日程が変更となる可能性があります。

## インフルエンザの予防接種

【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel283-1117

インフルエンザが流行する季節がやってきます。予防接種を受けてインフルエンザに備えましょう。

今年は新型コロナウイルス感染症の流行もあるため、早めの接種をおすすめします。

### 高齢者のインフルエンザ予防接種 ※予防接種券兼予診票は10月上旬に郵送します

【対象者】①65歳以上の方（昭和30年12月31日以前生まれ）

②60歳以上65歳未満であり、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する障害者手帳1、2級の方

【接種期間】10月5日（月）～令和3年1月31日（日）

【接種場所】河北都市内契約医療機関（その他の医療機関で接種を希望する場合は、お問い合わせください）

【接種費用】500円

### 小児のインフルエンザ予防接種費用助成 ※予防接種は子ども医療費助成制度では償還できません

【対象者】①1歳以上～13歳未満の方は2回

②13歳以上～高校3年生相当（平成14年4月2日以降生まれ）の方は1回

【助成額】1,000円/回

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

【申請期間】令和3年3月31日（水）までの申請にご協力をお願いします

## 対象業種を拡充！ 空き家空き店舗活用事業補助金

【問い合わせ先】  
企画情報課  
Tel283-1112

かほく市では、空き家や空き店舗などの活用を促進して地域の活性化や市内の賑わいを創出するため、空き家等に  
出店する個人または法人に対し、最大360万円の補助金を交付しています。

10月から下記のとおり対象業種を拡充し、さらなる賑わいの創出を図ります。

- 【拡充前の対象業種】(1) 飲食業  
(2) その他織物・衣服・身の回り品小売業
- 【追加した対象業種】(3) 飲食料品小売業  
(4) 持ち帰り・配達飲食サービス業  
(5) 理容業  
(6) 美容業  
(7) エステティック業  
リラクゼーション業  
ネイルサービス業



そのほか、対象者の条件や対象経費、補助内容等の詳細についてはお問い合わせください。  
※空き家等を活用して補助対象業種の開業を検討している方は、事前にご相談ください

## いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！ 県立看護大連携事業「地域公開講座」



【問い合わせ先】  
長寿介護課  
Tel283-7150

石川県立看護大学との連携による健康をテーマにした「地域公開講座」を開催します。参加希望の方は、いきいき  
ステーションまで電話またはメールでお申し込みください。(1回のみ参加も可)

【時間】13時30分～15時 【場所】七塚健康福祉センター 集会室 【定員】各回10人

開催日	講師	内容
10月14日(水)	健康科学講座 教授 今井 秀樹氏	検査結果の見方、活かし方を解説します
11月18日(水)	地域・在宅・精神看護学講座 教授 塚田久恵氏	健康情報の見極め方や向き合い方を一緒に考えましょう
12月9日(水)	人間科学領域 教授 垣花 渉氏	わずかな行動を続けてできる健康維持、改善方法をご紹介します

### 【10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	6日・13日・20日・27日	13時30分～
おしゃべり会	8日・15日・22日・29日	15時30分
いきいき広場	28日 ※内容についてはいきいきステーションまでお問合せください	10時～ 11時30分

【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/

ホームページ  
はこちらから



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、教室等を延期または中止とす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

## 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  
Tel283-7120

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  
分の電子マネー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。

健康レッスン ※事前に参加予約をお願いします(定員50人)

【日時】10月16日(金)10時30分～11時30分

【場所】七塚健康福祉センター 多目的ホール

【内容】「ストレスとのつきあい方のコツ」講師：石川県立看護大学 人間科学領域 教授 武山 雅志氏

※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

※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



## 県立看護大生考案！ 健康弁当を活用した健康教室

【申込・問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel283-1117

平均寿命が80歳を超える長寿大国「日本」。しかし一方で、健康寿命(自立した生活が送れる期間)が平均寿命より  
約8～10年短いことがわかってきており、この期間は支援や介護が必要になります。

長い人生、いつまでも元気で過ごすためには健康寿命をのばすことがポイントです。まずは介護の要因や医療等の  
現状について知ることで、どんな疾患が多いのか、病気になるようにするためには何に気を付けるといいのかを  
考えてみませんか。

【日時】11月16日(月)10時～11時

【場所】ほのぼの健康館

【内容】かほく市の健康を知ろう！

食べ物が体の中に入ってどんな働きをしているのか考えてみよう！

今年度の健康弁当から食事バランスのポイントについて学びます

【定員】12人

【参加費】健康弁当代として800円

【申込締切】11月9日(月)



令和2年度版 健康弁当  
「健活弁当」

## 高齢者支援センターだより 家族介護者教室を開催しました

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

### 認知症は早期発見・早期対応が大切です！

8月29日(土)、市役所で家族介護者教室を開催し、参加した8人が認知  
症の知識や認知症の方との付き合い方等を学び、認知症への理解を深めま  
した。教室では積極的に質疑が交わされ、参加者からは「認知症の基本的な  
知識を得られてよかった」「次回は具体的な事例を通して、対応方法を学び  
たい」といった意見がありました。



3密を避けて実施

日本では高齢化に伴って認知症患者数が増加しています。認知症はもはや誰もがなりうる病気です。介護する際は  
ひとりで悩まず、高齢者支援センターまでお気軽にご相談ください。

適用期間が延長されました

## 新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel 283-7123

### ◆ 国民健康保険・後期高齢者医療保険による傷病手当金

#### 【対象者】

かほく市の国民健康保険または後期高齢者医療保険の加入者であり、勤務先から給与の支払いを受けている方のうち、新型コロナウイルス感染症に感染した方または発熱等の症状があり感染が疑われる方

#### 【支給対象日数】

会社を休み始めた日から起算して3日を経過した日から仕事ができない期間のうち就労を予定していた日

#### 【適用期間】

令和2年1月1日～12月31日の間で療養のため仕事ができない期間（ただし、入院が継続する場合等は最長1年6か月まで）

支給には申請が必要です。ご自身が支給対象かどうかは保険医療課までご相談ください。

### 国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険

## 税・料金の減免について

【問い合わせ先】  
保険医療課 Tel 283-7123  
長寿介護課 Tel 283-7122

新型コロナウイルス感染症の影響により下記の要件を満たす方は、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の一部または全部が減免となります。

#### 【対象者（世帯）】

- ① 新型コロナウイルス感染症で主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った方（世帯）
- ② 新型コロナウイルス感染症またはその影響で主たる生計維持者の事業収入等が次の要件全てに該当する方（世帯）
  - (1) 事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
  - (2) 収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること
  - (3) 前年の所得の合計額が1,000万円以下であること（国民健康保険・後期高齢者医療保険のみ）
  - (4) 会社都合による解雇等の非自発的失業者軽減に該当しないこと（国民健康保険のみ）

減免には申請が必要です。詳細は保険医療課または長寿介護課までご相談ください。

### 国民年金の手続きはマイナンバーで

## マイナンバーカードが便利です

【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

国民年金の加入手続や年金請求、国民年金保険料免除申請などの各種手続をマイナンバーで行うことができます。マイナンバーで各種手続を行う場合は、次のとおり確認を行う必要があります。

- ① **番号確認** マイナンバーが正しい番号であることをマイナンバーカードやマイナンバーが記載された住民票の写しで確認します
- ② **本人確認** マイナンバーの提示者が正しい持ち主であることをマイナンバーカード、運転免許証やパスポートなどで確認します

※マイナンバーカード1枚で①と②の両方が確認できます

※従来どおり、基礎年金番号で各種手続を行うことも可能です

### 10月から対象者を拡大

## 心身障害者医療費助成制度を改正

【問い合わせ先】  
健康福祉課  
障害福祉係  
Tel 283-7120

次のとおり、変更になりました。

精神障害者保健福祉手帳1級の方には申請書、65歳以上の対象者には受給者証を送付しますので、ご確認ください。

診療日	対象者	助成方法
9月30日まで	身体障害者手帳（1級・2級・3級）所持者 療育手帳（A・B）所持者	65歳の誕生日まで受給者証提示による現物給付 65歳の誕生日の翌月から償還払い
10月1日から	上記に精神障害者保健福祉手帳（1級）所持者を追加	年齢問わず、受給者証提示による現物給付

※保険診療分以外については助成対象外です（医療機関にお支払いください）

※県外医療機関での受診または受給者証忘れ等の際は、一旦医療機関に支払いが必要です

（領収書と印鑑を持参して、ほのぼの健康館または高松・七塚サービスセンターにて申請手続をしてください）

※健康保険証が変更になった場合は、必ず変更手続をお願いします

### 市民交流スポレクサーキット大会代替イベント

## パラスポーツ体験会

【問い合わせ先】  
スポーツ文化課  
Tel 283-7135

東京オリンピック・パラリンピックの開催を翌年に控え、大会への機運醸成や障がい者と健常者がスポーツを通じて交流することで互いの理解を深めることを目的にパラスポーツの体験会を開催します。

【日時】11月29日（日）8時30分 受付開始

【場所】河北台健民体育館（定員：介助者を含め100人）

【内容】「車いすバスケットボール」「ボッチャ」「シッティングバレーボール」体験

【申込】市ホームページに掲載またはスポーツ文化課・河北台健民体育館・高松公民館  
で配付する申込書に必要事項を記入し、10月30日（金）までに配付場所に提出

※開催当日の申込受付はできませんので、参加を希望する方は必ず事前申込をしてください

【その他】・密集を避けるため、参加者のグループ分けを行います

・入館時に検温等の体調チェックを行います（体調によっては入場をお断りすることがあります）

※詳しくは、市ホームページをご覧ください



## 消費者力アップセミナー

【申込・問い合わせ先】  
消費生活センター  
Tel 283-7144

市民を対象とした消費者力アップセミナーを開催します。豊かな生活を送るために今からできることを考えて、終活とこれからの生活設計について学び、消費者力アップを目指しましょう。

【日時】10月15日（木）14時～15時30分

【場所】七塚健康福祉センター 多目的ホール（定員：20人）

【内容】・終活とこれからの生活設計 講師：石川県金融広報アドバイザー 高橋 昌子氏  
・消費者トラブルについて かほく市消費生活センター相談員

【申込締切】10月12日（月）

## 3階建て以上の住宅の場合 住宅用火災警報器の設置場所

【問い合わせ先】  
予防課  
Tel283-3585

3階建て以上の住宅における住宅用火災警報器の設置場所は次のとおりです。

### (1) 普段就寝に使用する部屋

※子ども部屋や居室も就寝に使用する場合は対象となります

### (2) 上記(1)の部屋がある階の階段の上部

※屋外に直接避難できる出口がある階(普通は1階)は除く

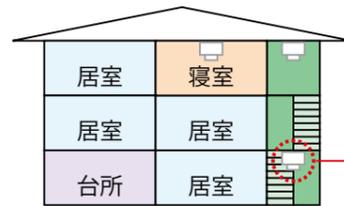
### (3) 上記(1)の部屋がある階(3階以上)から2階下の階の階段

※(1)の1階下の階に住宅用火災警報器が設置されている場合を除く

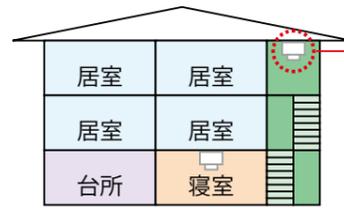
### (4) 上記(1)の部屋がある階(屋外に直接避難できる出口がある階に限る)から2以上の上の階(3階以上)に居室がある場合、その最上階の階段

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。



(3)により1階の階段に設置



(4)により最上階の階段に設置

## ドクターヘリの安全運航にご協力ください

【問い合わせ先】  
消防署  
Tel283-3585

石川県では救急出動した救急隊の要請により、緊急度が高く早急に医師による医療を行う必要がある傷病者のためのドクターヘリを運航しており、市内11か所の公共施設がランデブーポイント(ドクターヘリと救急車が合流する場所)に指定されています。

また、安全運航のためランデブーポイントでは消防隊等が安全管理を行いますので、指示・案内に従い、ご協力をお願いします。



### 【注意事項】

- ランデブーポイント指定施設の使用を一時中断してください
- 強い風が発生するため、飛散物等に注意し、安全な場所に避難してください
- 着陸(救急隊と合流)後、医療処置が行われますので、ドクターヘリや救急車等には絶対に近寄らないでください

## 消防団員を募集しています

【問い合わせ先】  
消防課  
Tel283-3585

消防団は地域における「消防力、防災力の向上」において重要な役割を担っています。また、本業を持ちながら「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安心・安全を守るために活動しています。年齢層も幅広く、職業も会社員、自営業など様々です。大学・専門学校等に通学しながら消防団活動に参加できる学生の方も在籍できます。

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



消防団員募集

## 10月は食品ロス削減月間です 食品ロスを減らしましょう

【問い合わせ先】  
防災環境対策課  
Tel283-7124

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では1日に1人当たり約139g(お茶碗約1杯分)の食べられる食品が捨てられています。

令和元年10月に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」において、10月は食品ロス削減月間と定められています。皆さん一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考え、実行していきましょう。

### 食品ロスを減らすためにできること

- 買い物へ行く前に冷蔵庫の中をチェックして、食材を買いすぎないようにしましょう
- 賞味期限、消費期限を確認して、期限が過ぎる前に使い切りましょう
- 調理をするときは、食べきれぬ量を考え、作りすぎないようにしましょう
- 好き嫌いをせずに、残さず食べましょう
- 残り物を他の料理にアレンジしましょう

## かほく市特産品ブランド認証品を募集します

【問い合わせ先】  
産業振興課  
Tel283-7105

市内の優れた素材、技術を生かし生産・加工された商品および商品を「かほく市特産品ブランド」として認証する制度を実施しています。

審査のうえ認証を受けると、商品にかほく市認証のロゴマークを表示できるほか、市内外の物産展やふるさと納税の返礼品等で積極的に全国へPRできるなど、さまざまなメリットがあります。たくさんのご応募をお待ちしています。

【対象】 市内で生産・製造されたもので、6か月以上販売実績があるもの

【資格】 市内の事業者や個人または生産団体

(市外であっても、当制度を理解し、地域経済の活性化に取り組める者)

【締切】 10月30日(金)

【応募方法】 応募用紙に必要事項を明記し、必要書類を添付して産業振興課へ提出

※応募用紙は産業振興課で配付します(市ホームページからもダウンロードできます)



## 第17回 成人式のご案内

【問い合わせ先】  
生涯学習課  
Tel283-7137

【日時】 令和3年1月10日(日) 開式10時(受付は9時から)

【対象者】 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方で、市内に住居登録がある方または、かほく市立中学校の卒業生

※対象者には11月中に開催場所・事前打ち合わせ会の案内を記載した開催通知を送付します

※新型コロナウイルス感染症対策のため、成人式会場には新成人の方のみご入場いただけます

(保護者・親族・友人などの新成人以外の方は入場できませんのでご了承ください)



## 市税に納め忘れはありませんか？

先月末で上半期の納期限が終わりました。市税の滞納に対しては督促状を送付していますが、それでも納付がない場合は、納期限内に納付している方との税の公正・公平性を守るため、財産調査や差押え等の滞納処分を執行します。

かほく市では、昨年度に100件以上の差押えを行いました。

納め忘れがある方は、すぐに納付してください。どうしても納付が難しい場合は、税務課 収納対策室まで相談してください。

【問い合わせ先】 税務課 収納対策室 TEL 283-7114

## 河北郡市広域事務組合 環境標語選考結果

エコみらい河北において、環境標語を募集したところ86点の応募がありました。最優秀賞の標語は、懸垂幕を作製して10月末日まで市役所に掲示し、ごみ減量・リサイクルの推進を促しています。

入賞作品は次のとおりです。(敬称略)

最優秀賞 「残さず 捨てず 買いすぎず みんなで減らす食品ロス」	津幡町	龍口了照
優秀賞 「食べきれぬ 量を知って 廃棄ゼロ」	かほく市	今明恵
優秀賞 「捨てればゴミ 活かせば資源の心がけ」	津幡町	大浦将太郎

## 第25回 鶴彬川柳大賞

かほく市高松出身の鶴彬は、昭和の戦争の時代に、鋭い風刺の作品を残した川柳作家です。かほく市川柳協会と鶴彬を顕彰する会の主催による「第25回鶴彬川柳大賞」が決定しました。「現代を鋭く風刺した新しい感覚の川柳」を作品テーマに全国から454句(227人)の応募がありました。入選作品および佳作以上の入賞作品は次のとおりです。(敬称略)

鶴彬大賞 傷口は開いたままの汚染水

優秀賞 核のゴミ埋めれば虹も放射性  
青森県弘前市 高瀬 霜石

平和って何だろ僕等地球の子  
宮城県石巻市 木立 時雨

日本語が聞こえて来ないプロンプター  
宮城県柴田郡 太田 良喜

八月の遠くで近い鶴彬  
富山県高岡市 林 進

佳作 コロナへはなんと無力な核兵器  
大分県大分市 坂本 一光

餅を搗く兎戦車に見え始め  
山形県山形市 中川 晴海

自粛させ弱者の順に餓死させる  
神奈川県平塚市 野村 昌弘

分が悪くなれば出番のシュレツダー  
宮城県遠田郡 武田 悟

石川県白山市 浜木 文代

【問い合わせ先】 かほく市川柳協会事務局 小山  
TEL 281-1201

国勢調査100年!!

令和2年 国勢調査

第7回 回答はお済みですか？(最終回)



国勢調査2020  
総合サイト

9月14日(月)からインターネット回答が始まり、すでにご回答をいただいています。

郵送で回答予定の方やまだ回答していない方は、早めの回答をお願いします。(10月1日現在の状況についてお答えください) 皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 【回答方法】

① インターネット回答



② 郵送回答



どちらの  
回答方法も  
回答期限は  
10月7日(水)  
です

※調査員による回収を希望する場合は、調査員または下記までご連絡ください

※調査票が届いていない方がいらっしゃいましたら、至急ご連絡をお願いします

【問い合わせ先】 企画情報課 TEL 283-1112

### 街頭キャンペーンを実施しました

9月5日(土)、イオンモールかほくで令和2年国勢調査街頭キャンペーンを行いました。かほくチャンネルで放送中のかほく市オリジナルCMの放映やリーフレットとノベルティグッズの配布を行い、インターネット回答への協力を呼びかけました。



## 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、 接触確認アプリを活用しましょう

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





# 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）  
10時～12時  
・10月6日（火）幼児NP⑥
- ☆ママリフレッシュ事業（要予約・託児有）  
10時～12時  
・10月14日（水）エンジョイ！ヨガ
- ☆イベント  
・10月23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 ルルロロ主催）  
情報交換（自由参加）



## 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  
・10月8日（木）ハロウィン製作 10時30分～
- ・10月13日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
- ・10月15日（木）リトミックをたのしもう！
- ・10月16日（金）えほんだいすき（図書館司書）
- ・10月22日（木）折り紙ってたのしいな
- ・10月24日（土）えほんの読み聞かせ（円グループ）
- ・10月27日（火）お誕生会
- ・10月29日（木）ハロウィンパーティー（要予約）



## 高松子育て支援センター ☎ 281-3582

- ☆ピヨちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！  
11時～11時30分  
・10月6日（火）わらべうたであそぼう（やまんば）
- ・10月9日（金）ハロウィン製作 10時30分～
- ・10月13日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
- ・10月14日（水）気をつけたい子どもの病気（保健師）
- ・10月16日（金）しゃぼん玉であそぼう
- ・10月23日（金）えほんだいすき（図書館司書）
- ・10月27日（火）お誕生会
- ・10月30日（金）ハロウィンパーティー（要予約）



## かほく保育園 園開放 ☎ 283-7780

- 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  
・10月6日 新化 ・13日 しらゆり  
・20日 ひまわり ・27日 はまなす



## 木津幼稚園子育て支援センター smile ☎ 285-1388

- 当面の間、子育てサークルは人数を制限して行います
- 参加希望の方は開催日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（無料・予約不要）  
対象 0歳～未就園児 木曜日 10時30分～12時  
・10月8日、15日、22日、29日
- ☆子育てサークル「よつばちゃんクラブ」（登録制）  
対象 未就園児 10時30分～12時  
・10月6日（火）運動会ごっこ
- ・10月13日（火）リトミック
- ・10月20日（火）ハロウィン製作
- ・10月27日（火）ハロウィンごっこ
- ☆英語で子育てサークル「Clover Kiss」（登録制）  
対象 未就園児 10時30分～12時  
・10月9日（金）運動会ごっこ
- ・10月16日（金）秋の製作
- ・10月23日（金）どんな仕事があるかな
- ・10月30日（金）ハロウィンパーティー



## うのけ幼稚園子育て支援センター ☎ 283-7111

- ☆親子教室「いちご組」（登録制）  
対象 1歳6か月～未就園児 10時～12時  
・10月12日（月）園庭であそぼう
- ・10月19日（月）おかいものごっこ
- ・10月26日（月）ハロウィンを楽しもう
- ・11月2日（月）秋の自然物製作
- ☆プチルーム（幼稚園開放の日、無料・予約不要、定員5組）  
対象 0歳～未就園児 木曜日 10時30分～12時  
・10月1日、8日、15日、22日、29日、11月5日



# 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 10月14日（水）・28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 13時15分～13時45分

場所 ほのぼの健康館

### ●赤ちゃん健診（3か月児）

期日 10月22日（木）  
対象 R2年6月19日～30日生  
期日 11月5日（木）  
対象 R2年7月1日～12日生



### ●1歳6か月児健診

期日 10月15日（木）  
対象 H31年3月3日～25日生  
期日 10月29日（木）  
対象 H31年3月26日～4月20日生

### ●3歳児健診

期日 10月7日（水）  
対象 H29年6月4日～30日生  
期日 10月8日（木）  
対象 H29年7月1日～26日生

## 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 場所 ほのぼの健康館

### ●ごっくん教室（離乳食教室）

期日 10月22日（木）  
対象 R2年4月生

### ●はいはい教室（育児教室）

期日 11月5日（木）  
対象 R2年1月生



### ●ビーバー教室（虫歯予防教室）

期日 10月29日（木）  
対象 H30年7月生



# 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  
・10月14日（水）遊びのチャンピオン大会
- ・10月21日（水）遊びのチャンピオン大会
- ・10月28日（水）一人あやとりを覚えよう

## 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～）  
・10月17日（土）ハロウィン工作
- ・10月31日（土）遊びのチャンピオン大会（練習）

## 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～）  
・10月10日（土）遊びのチャンピオン大会（練習）
- ・10月17日（土）遊びのチャンピオン大会



## 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～）  
・10月10日（土）パステルアート教室（要予約、先着8人）
- ・10月17日（土）牛乳パック工作
- ・10月31日（土）自由工作

## 高松児童館 ☎ 281-3582

- ☆開館時間 月～土 9時～17時
- ☆イベント 小学1～6年生対象【高松小学校】  
・10月7、14、21日（水）  
遊びのチャンピオン大会 ※下校後～
- ・10月10、17、24日（土）  
遊びのチャンピオン大会 ※9時～15時

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。

図書館標語「新しい自分をみつけに図書館へ」

**10/25(日)** 市民読書の日 イベント案内

■ やまんばんのおはなし会 ■

時間 11時～11時30分  
 場所 2階 和室  
 対象 乳幼児～大人(申込不要)

■ 「図書館を使った調べる学習作品」および

「手づくり絵本作品」の優秀作品表彰式 ■

時間 14時～15時  
 場所 2階 視聴覚講義室

「図書館を使った調べる学習作品」「手づくり絵本作品」「読書日記」を閲覧室で展示します。ぜひ、ご覧ください。

展示期間 10月25日(日)  
 ～11月8日(日)



10月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	6日・20日 14時～	13日・27日 10時～
---------------	----------------	-----------------

※興味のある方は、ボランティアルームまでお越しください

【休館日：5日・12日・19日・26日】月曜(祝日の場合は翌平日)  
 【開館時間：9時～19時 ※土・日曜・祝日は17時まで】

古本古雑誌リサイクル市を開催します

【日時】 10月31日(土) 10時～16時  
 11月1日(日) 10時～15時  
 【会場】 中央図書館 2階 視聴覚講義室、研修室  
 ※1冊50円、新書・文庫は2冊50円で販売します  
 (感染症対策のため人数や時間に制限を設けます)



マイバック運動に  
 協力してニヤン!

中央図書館 蔵書点検のご案内

蔵書の特別整理のため臨時休館します。

休館期間 **11月9日(月)～16日(月)**

ご迷惑をおかけしますがご了承願います。

返却図書・雑誌はブックポストへお返しください。

おはなし会等	グループ等	やまんばん	英語	宮沢賢治を読む会
	開催日	4・11・18・25	2・9・16・23・30	28
	曜日	毎週日曜日	毎週金曜日	第4水曜日
	時間	11時～11時30分	16時～16時30分	14時～15時30分
	対象	乳幼児～大人	幼児～大人	大人

文芸の窓

短歌

俳句

臍の緒を巻きつつ生まれ愛でし吾子五十路迎え尊き命

どうしても袖のボタンが掛からない老いのほころび指先にまで

子や孫と蝸の鳴く菩提寺へ父母の墓前に幸の報告

能登の旅宴の後は金婚式子等の計い妻と涙す

病む姉に半年ぶりに会いに行く虚ろな瞳我は写らず

顧みる母を泣かせた願書名少年航空乗務員

人影の無くてブランコ風のもの  
 虫の音をつい嬉しくて夫に告げ

四季描く帳華やぐ夏館

一陣の風通りぬけ秋めきぬ

丸刈りを撫でて誰彼涼しかり

掌になじむ妻が残せし夏布団

厨井戸西風冷せし記憶あり

絵日記に高々と描く雲の峰

大崎 中村富喜子  
 多田 東 幹夫  
 外日角 新田万里子  
 外日角 新田 哲夫  
 池田 洋子  
 北 穂

白尾 金子由紀子  
 木津 鶴飼 時子  
 松浜 虎谷外与子  
 高松 岡田えみ子  
 高松 塩山としち  
 大崎 宮腰外喜子  
 内灘町 白根 寿子

川柳  
 密談が明日は在所の大ニュース  
 コロナ禍でわが世の春の閑古鳥  
 蟻一穴水一滴が山崩す  
 抜け穴も何もかも知る仏顔

高松 小山 広助  
 金沢市 周 立東爺  
 木津 遠田亀公子  
 松浜 虎谷 徹也

※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!



企画展「発見!! 幾多郎ノート」会期延長

世紀の大発見である直筆ノートを、ぜひこの機会にご覧ください。

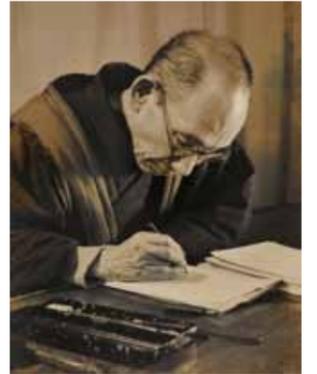
会期：令和3年3月21日(日)まで

後期企画展「本になるー西田幾多郎の執筆・校正・編集ー」

今年9月に哲学館は「発見!! 幾多郎ノート」で紹介したノートの一部を『西田幾多郎全集』別巻として刊行しました。幾多郎生前における直筆原稿が本になるまでの過程に焦点を当てつつ、現代の別巻編集作業も紹介します。

会期：令和3年3月21日(日)まで

※企画展「発見!! 幾多郎ノート」への追加展示となります。



禅文化体験会

總持寺祖院で修業をされたゲッペルト昭元さんを講師に迎えて、坐禅会を行います。西田幾多郎に多大な影響を与えた禅の世界を体験してみませんか。

講師：ゲッペルト昭元氏(ドイツ出身・観音寺住職)

日時：11月3日(火・祝) 17時～19時

場所：地下1階 ホワイエ

定員：20人 ※参加費無料・要申込・先着順(10月20日(火)から受付開始)

対象：中学生以上

【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

在住外国人のためのかほく市生活ガイドブックを活用しよう

かほく市では英語・中国語に対応した「在住外国人のためのかほく市生活ガイドブック」を市民生活課の窓口で配布しています。

ガイドブックには住民登録やごみの出し方など、生活に必要な情報が記載されていますので、ぜひ活用しましょう。



★かほく市のホームページからも確認できます★  
[http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/www/01/101/006/022/index\\_12120.html](http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/www/01/101/006/022/index_12120.html)

かほく市役所 (代) 283-1111

- 総務部  
 ・総務課 283-1111  
 ・秘書室 283-1110  
 ・管財室 283-1113  
 ・財政課 283-7128  
 ・企画情報課 283-1112  
 ・情報推進室 283-7112  
 (かほく市ケーブルテレビネット)  
 ・税務課 283-1114  
 ・収納対策室 283-7114  
 市民生活部  
 ・市民生活課 283-1116  
 ・消費生活センター 283-7144  
 ・防災環境対策課 283-7124  
 ・子育て支援課 283-7155  
 健康福祉部  
 ・長寿介護課 283-7122  
 ・高齢者支援センター 283-7150  
 ・健康福祉課 (宇ノ気保健福祉センター内) 283-7120  
 ・福祉事務所 283-7121  
 ・障害者相談支援センター 283-8890  
 ・保険医療課 283-7123  
 産業建設部  
 ・都市建設課 283-7104  
 ・産業振興課 283-7105  
 ・上下水道課 283-7106  
 ・上下水道料金お客様センター 283-7109  
 教育部  
 ・学校教育課 283-7136  
 ・教育センター 283-7170  
 ・生涯学習課 283-7137  
 ・スポーツ文化課 283-7135  
 議会事務局 283-7126  
 監査委員事務局 283-7127  
 会計課 283-7125  
 .....  
 七塚サービスセンター 285-2002  
 高松サービスセンター 281-2121

かほく市消防本部 283-3585

- ・消防課 283-3585  
 ・予防課 283-3585  
 ・消防署 283-3585  
 消防署高松分署 282-5666

火災・救急・救助は119番  
 火災問い合わせ 0180-997-456

災害時緊急案内

防災行政無線、かほくチャンネル  
 いいメールかほく、FMかほく

防災行政無線の放送内容確認

0180-997-222

かほく市代表メール

info@city.kahoku.lg.jp



市ホームページはこちらから

お知らせ

赤い羽根共同募金運動

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まりました。寄せられた募金は次の活動などに役立てられます。

- ・地域の福祉活動
- ・福祉団体の事業
- ・子ども、お年寄り、障がいのある方などの支援事業
- ・皆さまのあたたかい善意を願います。



行政相談週間

総務省では、10月19日(月)から25日(日)を「行政相談週間」とし、行政相談制度の利用促進を図っています。

市の行政相談委員または総務省行政相談センターの「きくみ石川」が相談を受け付けます。お気軽にご利用ください。

総務省行政相談センター  
 きくみ石川  
 TEL 0570-090-110

行政相談委員への相談

事前予約は不要です。直接会場へお越しください。

河川でサケを採らないで

河川での「サケ」の捕獲は水産資源保護法で禁止されており、違反すると1年以下の懲役または50万円以下の罰金に処せられる場合がありますので、ご注意ください。

産卵のため、生まれた川に帰ってきたサケの資源保護にご協力をお願いします。

石川県農林水産部水産課  
 TEL 225-1652

市営住宅 12月入居者募集 申込期間:10月12日(月)~23日(金)

区分	家賃	名称	間取	空き
単独住宅	所得により決定 (4・5階は軽減有) 10,800円~	コーポ高松	3DK	3戸
		コーポ宇気	3DK	8戸
公営住宅	所得により決定 12,800円~	高松団地南棟(高松)	2DK	1戸
		白千鳥ハイツ(高松)	2LDK	1戸
		緑ヶ丘団地(白尾)	3DK	1戸
特定公共 賃貸住宅	55,000円	高松団地西棟(高松)	3LDK	1戸
	49,000円	白千鳥ハイツ(高松)	3LDK	5戸
	55,000円	いずみ団地(木津)	3LDK	1戸
	48,500円	緑ヶ丘団地(白尾)	3DK	1戸
定住支援住宅	勤労者世帯2万円 子育て世帯1.2万円~	あさひが丘ハイツ(横山)	3LDK	1戸
		コーポ宇気[5階]	3DK	15戸

※内覧は事前予約が必要です ※入居希望者多数の場合は抽選です  
 ※最新の住戸の空き情報については問い合わせください

【問い合わせ先】住宅管理センターかほく TEL 281-1414

催し

昭和の記録展

戦中・戦後の暮らし  
 先の大戦が終結して75周年を迎える記念事業の一環として、愚かな戦争で国民が厳しい生活を強いられた当時の暮らしを知ってもらおうことにより、戦争を繰り返さない、平和の大切さを改めて認識していただくために企画展示を実施します。

日時 10月3日(土)~12日(月)  
 10時~16時  
 ※最終日15時まで  
 場所 石川県庁19階 展望ロビー  
 主催 (二財)石川県遺族連合会  
 健康福祉課

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)

- ◆飾り紐展  
 期間 10月1日(木)~12日(月)  
 出展者 まちかどオレンジカフェ  
 ※入場無料
- ◆和紙ちぎり絵金沢サークル展  
 期間 10月18日(日)~30日(金)  
 出展者 村戸 静江さん、中口 紘美さん、土蔵 千代子さん、森田 泰江さん  
 ※入場無料
- ◆集まれ産後ママ!ママのたのめリフレッシュ体操&お茶会  
 日時 10月8日(木)  
 10時30分~12時  
 ※申込締切 10月7日(水)

フードドライブにご協力を!

家で眠っている食品はありませんか? フードドライブとは、家で余っている食品を持ち寄り、福祉団体などに寄贈することによって、食品ロスを減らすことにつながる運動です。

昨年は皆さまから寄せられた295kgの食品を市内8つの福祉施設に寄贈することができました。今年も多くの方々のご協力をお待ちしています。

日時 10月29日(木) 13時~  
 場所 七塚健康福祉センター

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

受講料 2000円 (飲物、おやつ付)

- 定員 4人
- 持物 汗ふきタオル、水分
- 講師 宮崎 周子さん
- ◆第130回 みんなで歌おう  
 (体力メンテナンス協会)  
 日時 10月11日(日)  
 10時30分~12時  
 参加費 700円(飲物付)  
 ※初回のみ歌集代660円別途必要  
 指揮 岡田 一成先生
- ◆楽しく歌う会(絆)  
 ◆アートケアカフェ(臨床美術)  
 ◆月の光  
 月の光やまわりの闇をアクリル絵の具で表現します。  
 日時 10月11日(日)  
 14時~15時30分  
 ※申込締切 10月7日(木)  
 受講料 1100円(飲物付)  
 持物 不要  
 講師 中井明美さん(臨床美術士)  
 ◆ベビーマッサージ教室(2階)  
 日時 10月15日(木)  
 10時30分~12時  
 ※申込締切 10月14日(水)  
 参加費 2000円  
 (飲物、オイル、防水シート付)  
 定員 8人

対象 1か月検診後3歳前後のお子さま&妊婦さん

- 持物 バスタオル
- 主催 山下 愛さん
- ◆姿勢講座&健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験  
 日時 10月16日(金)  
 10時30分~11時30分  
 ※最終受付11時10分  
 参加費 無料(飲物付)  
 主催 姿勢セラピスト 西村 朱美さん  
 (RCSセンター千里浜なぎき店)
- ◆オレンジカフェ  
 日時 10月17日(土)  
 10時~11時30分  
 参加費 飲物代分(個人負担)  
 主催 竹中 由香里さん

参加費 1000円(飲物券付)

- 持物 水分補給用飲物、タオル
- 主催 金沢わくわく大衆塾 塾長 寺田 美穂さん
- ◆たかまつまちかど交流館  
 TEL 282-5760

善意をありがとう

・松本秋景さん(上田名)から  
 金津小学校および宇ノ気中学校  
 に学校図書(11万2500円相当)を寄附していただきました。  
 ・株式会社セレブから新型コロナウイルス  
 ナウイラス感染予防のための寄附をいただきました。  
 フェイスシールド 160枚  
 マウスシールド 50枚  
 ・T・プロダクト株式会社から  
 消毒液ポンプスタンド(足踏み式)1基を寄附していただきました。





### ◆木津桃ジャム贈呈式

8月26日(木)、七塚小学校6年生を代表して黒川こころさん、澤野勇人くん、小林楓愛さん、高岡ひゅうくん、高松流駆くんの5人が、横山の洋菓子店「お茶とお菓子のアトリエhaco」の協力で出来上がった木津桃ジャムと木津桃の壁新聞などを市長に手渡しました。

生で食べると酸っぱい木津桃はジャムにするときれいな濃いピンク色になりました。甘味と香りが際立ち、市長と教育長が児童と一緒に試食しました。

## かほく市コミュニティ・スクール コンニクスク コーナー

七塚小では地域に伝わる木津桃を広めるために3年前から「木津桃の里プロジェクト」を始め、学校で桃の実を栽培し、地域に苗木を配布しています。当初は地域で100本程度だった木が200本近くにまで増え、さらなる広がりが期待されています。



### ◆大海っ子トンネル アートプロジェクト

9月11日(金)、大海小学校の5・6年生が中沼の通学路にあるトンネルに6色のペンキで「大海小」を囲む山、海、特産物など豊かな自然を描きました。

8月に日本ペイントスペシャルアンバサダーのSHOGEN氏から授業で絵を描く時の心構えについて学び、トンネルの掃除や下塗り作業は地域や保護者の方々と卒業生の協力で行われました。

アート当日、恐る恐る描き始めた児童も慣れてくると様々な色を組み合わせて、他の児童と協力してペインティングを楽しんでいました。地域の方や保護者、卒業生も加わり、地域の宝となるトンネルアートが完成しました。

【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～ 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。

### がん発見者数の年次推移 (市保健事業報告より)

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
肺がん検診	6人	4人	5人
大腸がん検診	18人	11人	6人
胃がんリスク検診	2人	0人	0人
子宮がん検診	0人	0人	2人
乳がん検診	3人	3人	4人
前立腺がん検診	4人	6人	6人

がん検診は早期発見・早期治療による早世予防を目的としています。がんの早期発見に大切なのは、何も症状がないうちに定期的に検査を受けることです。がん検診の結果が「要精密検査」となった方は、必ず精密検査を受けましょう!

### 死因の第1位は 男性：肺がん、女性：大腸がん

大腸がんは早期の発見・治療で95%以上が治ります

「たまたまだろう…」 「自分は大丈夫」 「痔だから…」 精密検査を受診しなければ、治るものも治らなくなります。大腸がんだけではなく、ポリープや潰瘍などを見つけることも可能です。がんを早期に発見し、早く治療すれば、身体的にも経済的にも負担が軽くなります。



市の健診は10月末までです。何も症状がないうちからがん検診を受けておきましょう!



## くらしの 情報

### マイナポイントの申込には マイナンバーカードが必要です



- 申込時に選択したキャッシュレス決済サービスにおける9月以降のチャージまたはお買い物を対象に、利用額の25%分のポイントが付与されます(一人あたりの上限は5,000円分)
- スマートフォンやパソコンのほか、市民生活課等のマイナポイント手続スポットで申し込みができます

### 10月のマイナンバーカード休日交付

日時：10月11日(日) 9時～12時

### 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、コンビニ等で窓口より100円お得に住民票の写し・印鑑登録証明書・現在戸籍の謄抄本を取得できます。

利用時間 6時30分～23時

【問い合わせ先】市民生活課 TEL 283-1116

### 令和4年4月から 成年年齢が18歳に引き下げられます 若年者の消費者トラブルに 注意しましょう

大学生等になると友人や先輩後輩、SNSやサークル仲間など行動範囲が広がる一方で、マルチ取引やもうけ話の勧誘をされてトラブルになることがあります。

また、自分自身も友人を勧誘する側になり、人間関係を壊したり、金銭トラブルに陥ったりすることもあります。

もうけ話をうのみにせず、不要な契約は勇気を出してきっぱりと断りましょう。

【問い合わせ先】かほく市消費生活センター  
TEL 283-7144



うまくやれば儲かる?それって本当?

(独)国民生活センター

### 令和2年8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	R2.8.21	中沼配水池築造工事(その2)	中沼地内	140,800,000	森松工業(株)
2	R2.8.21	宇野気地内配水管布設替工事	宇野気地内	17,765,000	岸設備工業(株)
3	R2.8.21	市道外日角50号線側溝改修工事	外日角地内	11,519,200	大矢建設(株)
4	R2.8.21	野寺地内配水管布設工事	野寺地内	4,147,000	(有)中村住設
5	R2.8.21	配水管布設に伴う舗装本復旧工事	市内一円	7,766,000	誠友道路(株)
6	R2.8.21	市道高松4号線側溝改修工事	高松地内	3,371,500	(有)小山土木
7	R2.8.21	市道瀬戸町2号線側溝改修工事	瀬戸町地内	3,154,800	(有)ヤマゴ
8	R2.8.21	大崎潮見台パーク外5公園遊具設置工事	大崎外地内	3,960,000	森造形センター(株)
9	R2.8.28	谷公園リニューアル整備工事(1工区)	谷地内	11,496,100	タタミ建設(株)
10	R2.8.28	谷公園リニューアル整備工事(2工区)	谷地内	20,708,600	(株)大野産業
11	R2.8.28	谷公園リニューアル整備工事(3工区)	谷地内	16,828,900	(株)地盤改良堀田
12	R2.8.28	谷公園リニューアル整備工事(4工区)	谷地内	9,593,100	(株)麿香重機建設
13	R2.8.28	谷公園リニューアル整備工事(照明設備)	谷地内	11,000,000	(有)村田電気工事
14	R2.8.28	避難所用工場扇購入	宇野気地内	427,680	(株)本田商会

## 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)

### 10月4日(日)

山田耳鼻咽喉科医院

(津幡町津幡口 5-10 Tel 288-2084)

村田医院 (内・小)

(内灘町鶴ヶ丘 2-8-15 Tel 286-0300)

### 10月11日(日)

沖野クリニック (小・内)

(かほく市高松ノ1-11 Tel 281-0500)

政岡医院 (内・小)

(内灘町鶴ヶ丘 4-1-265 Tel 286-1766)

### 10月18日(日)

向陽台クリニック (婦)

(内灘町向陽台 1-225 Tel 255-3454)

松岡医院 (内・小)

(津幡町越中坂 90 Tel 288-1013)

### 10月25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)

サンクリニックやまだ (小・内)

(津幡町瀧端 461-10 Tel 289-3929)

### 11月1日(日)

いしざき皮膚科クリニック

(かほく市内日角 4-71 Tel 283-5525)

一林医院 (内・小)

(津幡町庄ウ 3 Tel 289-2002)

### 11月3日(火)

いこま眼科医院

(津幡町津幡 2 522 Tel 289-4175)

紺井医院 (内・小)

(内灘町緑台 1-7 Tel 238-1277)

### 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— 9月18日現在

#### 讀ります

- ・フットマッサージ機
- ・ベビーダンス
- ・ベビーバス
- ・ハンガーラック
- ・和座卓
- ・テレビ台(大型)
- ・学習机(イスなし)
- ・ひな人形(7段飾り)

#### 讀ってください

- ・三輪車
- ・バイク(50cc)

【問い合わせ先】防災環境対策課 Tel 283-7124

## 10月のカレンダー



日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(木)	
2日	(金)	
3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) ○西田幾多郎生誕 150 周年記念講演会 (13:30、哲学館)
4日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ) ○ツエーゲン金沢ホームタウンサンクスデー [VS. ヴァンフォーレ甲府] (14:00、西部緑地公園)
5日	(月)	
6日	(火)	
7日	(水)	
8日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
9日	(金)	○シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
10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)
11日	(日)	○マイナンバー休日交付 (9:00～12:00、市民生活課) ○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) ○天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)
12日	(月)	
13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)
14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)
15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)
16日	(金)	
17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)
18日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)
19日	(月)	
20日	(火)	
21日	(水)	
22日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
23日	(金)	
24日	(土)	○ガラスに絵を描こう：サンドブラスト体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
25日	(日)	○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)
26日	(月)	
27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)
28日	(水)	
29日	(木)	
30日	(金)	
31日	(土)	○かほく市文化作品展示会 [1日目] (9:00、河北台健民体育館) ○手作りガラスピース教室：とんぼ玉作り [要予約] (エコみらい河北)
11月1日	(日)	○かほく市文化作品展示会 [2日目] (9:00、河北台健民体育館) ○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	(月)	○市・県民税 第3期納期限 ○国民健康保険税 第6期納期限
3日	(火)	【文化の日】自由と平和を愛し、文化をすすめる。 ○吹きガラス中級コース、クリスマスツリー作り：ガラス細工体験教室 [要予約] (エコみらい河北) ○禅文化体験会 (17:00、哲学館)
4日	(水)	
5日	(木)	

※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)

## かほく市生涯学習フェスティバルの中止および かほく市文化作品展示会の開催について



例年、文化の日にあわせて開催しております「かほく市生涯学習フェスティバル」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、出演者および来場者の皆さまの健康と安全を考慮した結果、3密を避けての開催が困難と判断し、中止といたしました。開催を楽しみにされていた皆さま、関係者の皆さまにはご理解いただきますようお願いいたします。

なお、生涯学習フェスティバルで実施している文化団体による作品展示を下記のとおり開催する予定です。

【日 時】10月31日(土) 9時～17時 および 11月1日(日) 9時～15時

【場 所】河北台健民体育館

また、展示会の実施に際し、会場受付において「検温、手指の消毒、マスクの着用確認、受付名簿に氏名・連絡先の記入依頼」を行う予定です。

【問い合わせ先】生涯学習課 Tel 283-7137

## かほく



### 豆腐の さっぱりサラダ



#### 材料(4人分)

塩蔵わかめ	20g	食酢	小さじ2
木綿豆腐	1/2丁	しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1本	砂糖	少々
塩	少々		
黄パプリカ	20g		
トマト	1/2個		

#### ほっとポイント!

カラフルな見た目、海藻(わかめ)が苦手なお子さんもおいしく食べてくれます。パプリカの代わりに、ハムや人参などを使ったアレンジが可能です。

#### 作り方

- ① わかめをさっとゆでて食べやすく切る
- ② 木綿豆腐はお好みの大ききで角切りにする
- ③ きゅうりは縦半分になり斜めの薄切りにして、塩を振る
- ④ パプリカは千切りにし、お好みでさっとゆでる
- ⑤ トマトは乱切りにする
- ⑥ 食酢、しょうゆ、砂糖を混ぜてドレッシングを作る
- ⑦ ①～⑤を軽く混ぜて、⑥で和える

# かほくチャンネル

## 10月の番組案内

〔番組は、毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

### ●今月の映像特集

#### 令和2年度市内小・中学校運動会ダイジェスト

新型コロナウイルス感染症への対策のため、例年よりも規模は縮小されましたが、全力で競い合う児童・生徒の姿や白熱した会場の様子をお届けします。（一部、11月放送予定）



### 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8月31日現在）

男性	17,358人	(+ 7)
女性	18,324人	(+ 13)
合計	35,682人	(+ 20)
世帯数	13,511世帯	(+ 25)

※カッコ内は前月比

夏の夜空を大輪の花火が彩った「かほくエール花火」(4発)はご覧になれましたか？見られなかった方には、全国各地で同時に打ち上げられたエール花火プロジェクトの動画がインターネットに多数アップロードされていますので、色とりどりの花火を楽しむことができます。▼早くも今年度の半分が終わりましたが、新型コロナウイルスの影響はまだ続きませんが、恐れ過ぎず、家には閉じこもらないでおこうと思います。(菊田)

### 編集後記

今回の広報かほくは記念すべき200号です。取材にご協力くださった方々に心よりお礼申し上げます。平成16年3月に旧3町が合併し、とうとう200号かと思うと何か感慨深いものがあります。そして私自身、広報の担当になり18回目の発行となりました。200回に比べるとまだまだひよっこですが、これから300号(まだまだ先ですが…)に向かってより良い「広報かほく」を模索したいです。(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"> <li>かほくチャンネル番組ガイド</li> <li>かほく市イベント案内</li> <li>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。</li> <li>各課からのお知らせ</li> <li>国、県などからのお知らせ</li> </ul>
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

- 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）