



主な 内容

かほく市ふるさと大使に委嘱	・・・ 2
令和元年度 決算報告	・・・ 4
まちの話題	・・・ 10
かほく市からのお知らせ	・・・ 12
くらしの情報	・・・ 22
かほくチャンネル番組ガイド	・・・ 28

ふるさと『かほく』を全国に

初代ふるさと大使に、かほく市出身である歌手の杉本和也さんとタレントの宮崎由加さんのお二人が就任しました。

ふるさと大使就任

みんなも応援
よろしくニャン!



かほく市マスコットキャラクター
にゃんたろう

10月19日(月)に「かほく市ふるさと大使」として初めて委嘱されたかほく市出身の歌手・杉本和也さんとタレント・宮崎由加さんに委嘱状が交付されました。

交付式は市役所で行われ、油野和一郎市長より委嘱状と高松ぶどうがデザインされたふるさと大使の名刺の拡大パネル、特産品が手渡されました。

ふるさと大使は、かほく市にゆかりがあり、芸術文化・芸能・スポーツ等の分野において活躍している方を委嘱し、市の魅力を全国に紹介することで、知名度の向上や地域の振興を図るものです。

初のふるさと大使となったお二人は、「今後、様々な活動の場やSNS(会員制交流サイト)などで幅広くかほく市の良さを多くの人に知ってもらえるようPRしていきたい」と抱負を語りました。

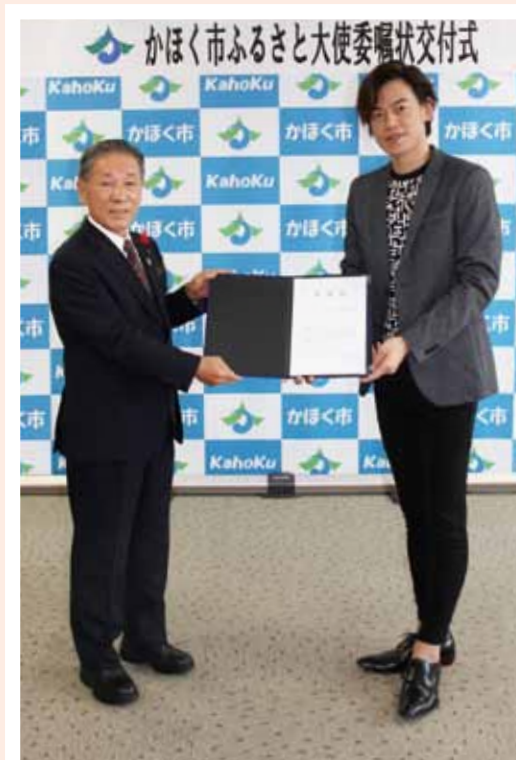
杉本さん、宮崎さんには、これからさらなる飛躍を見せ、ご活躍いただくことで、かほく市のPRにつながることを期待されます。



報道関係者の取材を受けるお二人



東京での生活や最近の活動報告、子どもの頃の思い出話などで和やかに懇談しました



歌

手を目指してかほく市から上京して15年。僕にとってそれは同時に「ふるさとを出てふるさとの良さがわかる」15年でもありました。最初の1年目よりも2年目、2年目よりも3年目、さらに15年目の今……。月日を重ねるごとに故郷の魅力がより身に染みます。

子供の頃と今とでは街並みかなり変わってしまいましたが、今でもあの頃のままだに残っています。寄り道した自然の残る宇ノ気川、熱くて歩けなかった夏の砂浜、地引網やぶどう狩り。どれも全てが思い出です。

今の僕の中には、歌手として活動する中で常に「ふるさと」が



テーマにあります。たくさんの仲間がいる、兄弟、親戚、親がいる。生まれ育ったまちがあるからこそ伝えられる歌の世界。それが僕の歌の世界になっているのだと思います。

大ヒットしてかほく市で歌うことが夢です。上京を決めたあの日に約束した、ふるさとのこの場所です!!

大切な私のふるさと

か

ほく市にお住まいの皆さん
初めまして!

この度かほく市ふるさと大使に任命していただいた宮崎由加です。私は上京する高校3年生の夏まで、かほく市に住んでいました。上京してからは「Juice=Juice」というアイドルグループのリーダーとしてCDリリースやライブを中心に6年4か月活動してきました。昨年グループを卒業し、現在はソロでテレビやラジオを中心に活動させていただいています。テレビ金沢「となりのテレビ金ちゃん」に出演するために月に一度は帰って来ていましたが、このコロナ禍で最近思うように帰ることができず、悲しいです。私にとってかほく市は、生まれ

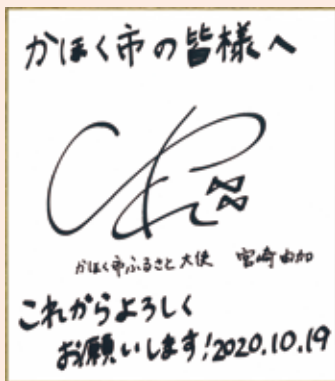


タレント みやざき ゆか
宮崎 由加さん

[プロフィール]

ジェイピールーム所属。アイドルグループ「Juice=Juice」(ジュース・ジュース)の元リーダー。いしかわ観光特使も務めるほか、テレビ、ラジオへの出演のみならずアパレルブランドのプロデューサーに就任するなど、幅広く活動中。

育った場所であり、自分の心にある芯のような場所だと感じています。駅に着いて電車を降りると思うわず深呼吸をしている自分がいいます。故郷を離れてみると、住んでいる時には気が付かなかった新たな魅力を感じることが沢山ありました。改めて故郷を学び、かほく市の魅力を全国に発信していきたいと思っています。これからどうぞよろしく願っています!



すぎもと かずや
歌手 杉本 和也さん

[プロフィール]

ウィンプロモーション所属。2009年『サザンクロス〜星の十字架〜』でデビュー。2019年1月にデビュー10周年記念曲『東京の男が好きなんか』を発売。ライブ、イベント、ラジオ出演など精力的に活動中。

令和元年度に実施した主な施策

- 第2期かほく市創生総合戦略推進計画策定 473万円
- 若者マイホーム取得奨励金・新婚さん住まい応援事業継続 1億6,057万円
- 健康ポイント事業（健康ウォーキング） 247万6千円
- 宇野気駅前自転車駐車場改修工事 4,883万9千円
- 道の駅高松リニューアル工事 4,603万5千円
- 北部交流ゾーン整備構想実現に向けた調査 297万円
- うのけ総合公園リノベーション（学童専用野球場工事） 4,940万5千円
- 住宅耐震改修、危険ブロック塀除去の補助 726万4千円
- 洪水ハザードマップ作成 600万6千円
- 七塚小学校長寿命化改修工事 6億1,522万7千円
- 外日角小学校長寿命化改修工事 10億2,139万5千円
- かほくふるさと展示室整備 891万円
- 七塚体育センター長寿命化改修工事 1億4,607万円
- （仮称）かほく市総合体育館基本計画策定 495万7千円



道の駅高松



外日角小学校



いろいろな事業を
しているキャラクター！



かほくふるさと展示室



七塚体育センター



宇野気駅前自転車駐車場

一般会計。特別会計。公営企業会計の決算額一覧

※端数処理のため、合計額等が合わない場合があります

◎一般会計および特別会計決算額一覧

会計名	歳入 決算額	歳出 決算額	歳入歳出差引	翌年度に繰り越すべき財源	実質収支
一般会計	179億1,745万6千円	172億5,512万6千円	6億6,233万1千円	2億7,953万8千円	3億8,279万3千円
市営バス事業特別会計	1,761万7千円	1,512万8千円	248万9千円	0円	248万9千円
墓地特別会計	1,783万円	1,777万2千円	5万8千円	0円	5万8千円
ケーブルテレビ事業特別会計	1億3,400万7千円	1億2,841万8千円	558万9千円	0円	558万9千円
国民健康保険特別会計	35億1,373万7千円	34億4,660万9千円	6,712万8千円	0円	6,712万8千円
後期高齢者医療特別会計	4億2,941万5千円	4億2,859万6千円	81万9千円	0円	81万9千円
介護保険特別会計	31億5,051万円	30億9,555万6千円	5,495万3千円	0円	5,495万3千円
大海財産区特別会計	81万8千円	78万9千円	3万円	0円	3万円
計	251億8,139万円	243億8,799万4千円	7億9,339万6千円	2億7,953万8千円	5億1,385万8千円

◎公営企業会計決算額一覧

会計名	区分	収入決算額	支出決算額	収入支出差引	備考
水道事業	収益的収支	7億3,427万2千円	6億5,486万6千円	7,940万6千円	
	資本的収支	3億201万1千円	5億9,571万8千円	▲2億9,370万7千円	内部留保資金等により補填
下水道事業	収益的収支	17億2,789万3千円	16億5,544万7千円	7,244万7千円	
	資本的収支	8億3,533万6千円	15億5,114万6千円	▲7億1,581万円	内部留保資金等により補填

令和元年度 決算報告

（平成31年4月～令和2年3月）

皆さまからの税金や国・県からの補助金は、私たちの生活をより良くするために様々な形で使われています。これらの内訳や内容について、一般会計を中心にお知らせします。

【問い合わせ先】財政課 Tel. 283-7128

一般会計総括

一般会計の歳入総額は179億1745万6千円、歳出総額は172億5512万6千円であり、歳入歳出の差引額は6億6233万1千円（うち2億7953万8千円は翌年度へ繰越）、実質収支は3億8279万3千円の黒字でした。

令和元年度は、かほく市誕生から16年目であり、次の10年、15年の将来にわたって住みよさの充実、地域の活性化、発展に繋げる大変重要な年として、次の4つの基本施策に重点を置きながら事業を実施しました。

1「未来へ繋ぐ魅力あふれるまちづくり」

今後も地方創生の歩みを止めることなく、さらなる施策を推進するため、令和2年度から6年度までの「第2期かほく市創生総合戦略推進計画」を策定しました。定住促進策の「若者マイホーム取得奨励金」には、平成30年度に続き過去最多の申し込みがありました。そのほか、特産品や豊かな自然を生かして交流人口の拡大を目指す「北部交流ゾーン整備構想」の実現に向けた準備を進めるとともに、地域の活性化を図る施設として計画している「（仮称）かほく市総合体育館」は、民間活力を活用したPFI方式での整備を目指し、着実に準備を進めました。

2「子育て支援の充実と学びの環境づくり」

令和元年10月の「幼児教育・保育の無償化」制度に際し、市が独自で実施してきた保育料の減免や軽減制度を維持し、保護者負担となる「副食費」を全額無償としました。

また、外日角小学校の長寿命化工事が完了し、七塚小学校でも令和2年度中の完成に向け工事を進めました。

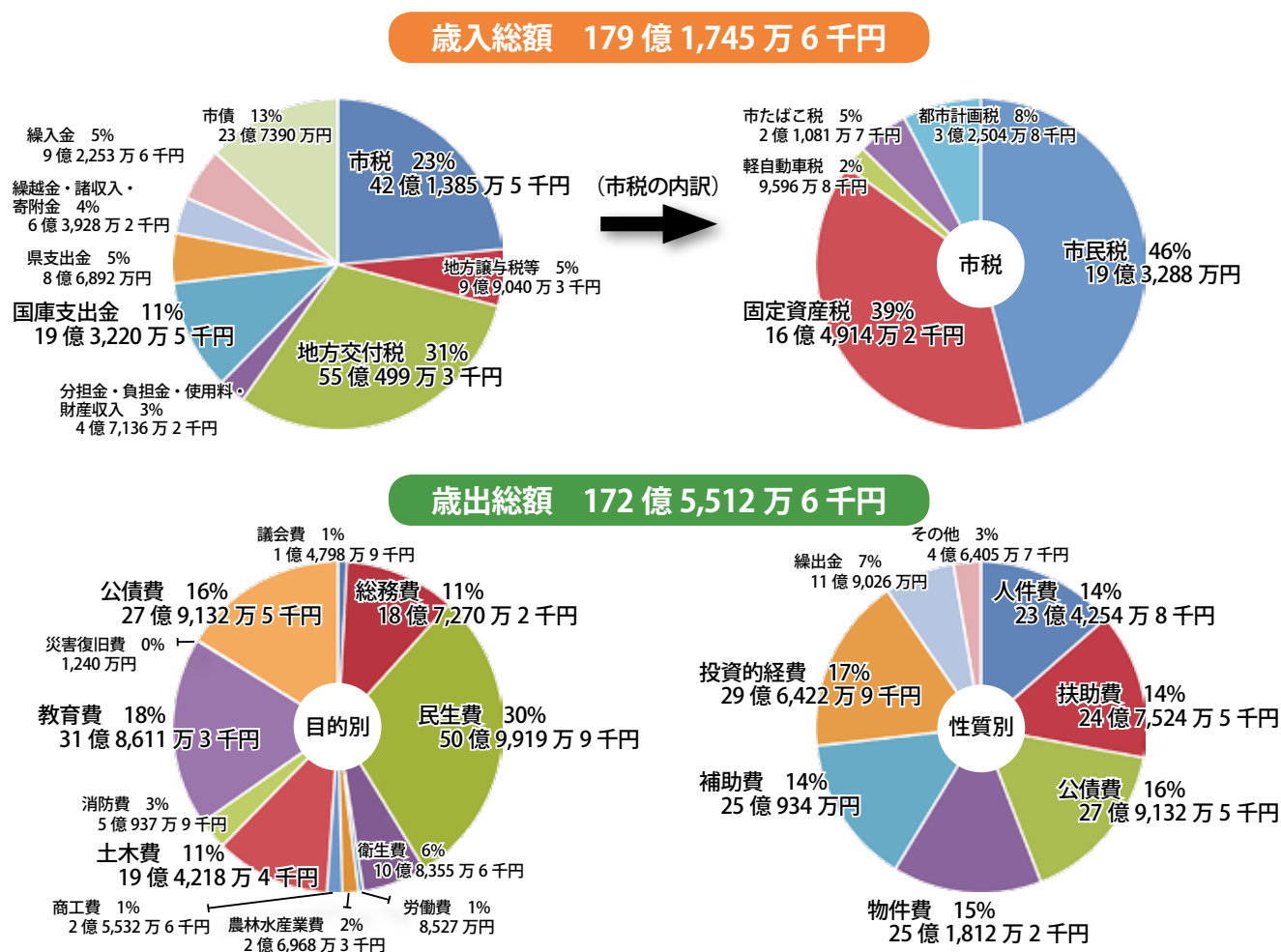
3「地域で支える市民の健康と生きがいくくり」

4年目となる「健康ウォーキング事業」の実施、「ちょいトレ運動」や高齢者を対象にした「百歳体操」の普及など、市民の皆さまの健康維持や体力アップに努めました。特定健診や予防接種事業等においても、積極的に勧奨を行うことにより、健康管理と医療費の抑制を図る各施策を推進しました。

4「安全で安心な暮らしの実現と社会基盤の整備」

石川県が公表した洪水浸水想定区域図を基に、河北潟・宇ノ気川などの水害ハザードマップを見直しました。

また、宇野気駅前自転車駐車場や体育館の長寿命化改修をはじめ、地区要望を踏まえた生活道路などの維持・改修のほか、上下水道施設の長寿命化や防災対策にも取り組みました。



児童虐待は、社会全体で解決する問題です。

児童虐待とは…？

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外にしめだす など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもに暴力を振るうことなどを放置する など
心理的虐待	言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいる

保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。
令和2年4月1日より、児童虐待の防止等に関する法律が改正され、親権者が子どものしつけに際して体罰を与えてはならないことが明文化されました。



児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

いち はやく
189
児童相談所
虐待対応
ダイヤル

出産や子育てに関する悩みや質問がある方は、
児童相談所・市町村へお気軽にご相談ください。

- 連絡は匿名で行うことも可能です
- 連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます
- お住まいの地域の児童相談所につながります

※一部のIP電話からはつながりません ※通話料は無料です

189（いち はやく）
ちいさな命に
待ったなし

相談機関窓口	電話番号
かほく市子ども総合センター	2 8 3 - 4 3 2 0
石川県中央児童相談所	2 2 3 - 9 5 5 3
児童相談所全国共通ダイヤル	1 8 9（いち はやく）

令和元年度 決算報告

かほく市の預貯金と借金は？

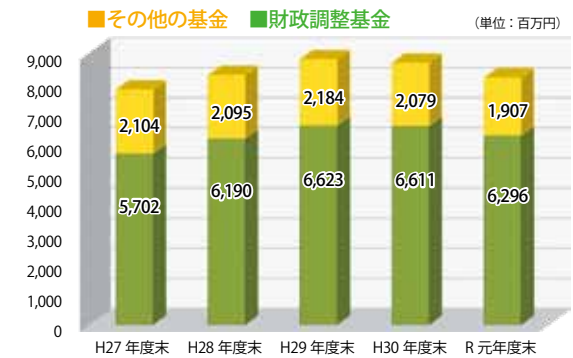
預貯金に相当する基金残高は、外日角・七塚小学校の長寿命化や定住促進等の活性化事業のため、財政調整基金やまちづくり基金などから約9億3,500万円を取り崩しましたが、各基金の運用利息等で約4億2,800万円を積立し、基金残高は約5億700万円減少して約82億300万円となりました。（財政調整基金とは、年度間の財源の不均衡を調整するための基金です。）

一方、借金に相当する市債残高は、新しい市債の発行を抑えたことで減少しました。また、合併特例債など国の補助があるような有利なものを活用しているため、実質的な将来の負担を抑制しています。

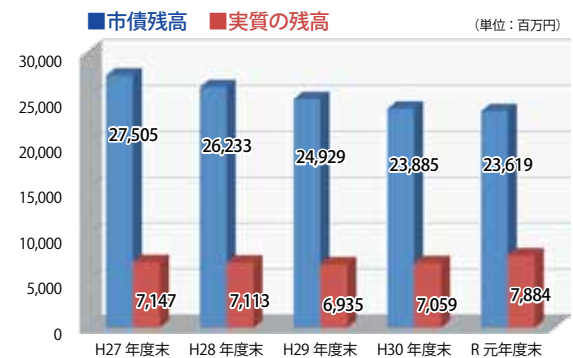
市民一人当たりの額を計算すると次のとおりです。

市税収入	1 1 8, 4 5 3 円
歳出（一般会計のみ）	4 8 5, 0 4 9 円
実質市債残高 （特別会計・企業会計分を含む）	2 4 6, 4 9 7 円
※令和2年3月31日現在の住民基本台帳人口 35,574人	

◎基金残高の推移（一般会計）



◎市債残高の推移（一般会計）



かほく市の健全化判断比率・資金不足比率

令和元年度のかほく市決算に基づく「健全化判断比率」および公営企業会計に係る「資金不足比率」について監査委員の審査を受け、以下のとおり市議会に報告しました。かほく市は全ての指標において、国の定める基準を下回る範囲内であり、今後とも健全財政の維持に努めます。

◆健全化判断比率

（単位：％）

比率名称等	令和元年度	平成30年度	適否 適：○ 否：×	健全化計画、再生計画の作成基準	
				早期健全化基準	財政再生基準
再生判断比率					
実質赤字比率（注）	—（▲3.83）	—（▲5.00）	○	13.30 以上	20 以上
連結実質赤字比率（注）	—（▲18.08）	—（▲18.90）	○	18.30 以上	30 以上
実質公債費比率（3ヵ年平均）	11.6	11.5	○	25 以上	35 以上
将来負担比率	38.2	23.1	○	350 以上	

（注）実質赤字比率および連結実質赤字比率については、実質黒字であれば「—」表示となり、（ ）内は実質黒字を▲（マイナス）表示したもの

健全化判断比率の4つの指標

1) 実質赤字比率

普通会計を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率

2) 連結実質赤字比率

普通会計のほか、公営企業や国民健康保険事業などの公営事業に係る特別会計を含めた全会計を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率

3) 実質公債費比率

普通会計が負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模に対する比率

4) 将来負担比率

普通会計が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率

◆資金不足比率

（単位：％）

対象会計名	令和元年度	平成30年度	経営健全化基準
水道事業会計	—	—	20 以上
下水道事業会計	—	—	20 以上

（注）資金不足比率については、算定の経過において資金不足が発生しない場合「—」表示となる

資金不足比率とは

公営企業会計の資金不足額の事業規模に対する比率

• 資金不足額

普通会計等の実質赤字に相当する額

• 事業規模

料金収入などによる主たる営業活動から生じる収益等に相当する額

無料税務相談のご案内

北陸税理士会金沢支部による無料税務相談です。ぜひご利用ください。

開催日	時 間	会 場
11 月 13 日 (金)	10 時 ～ 16 時	金沢市役所 1 階 エントランスホール (金沢市広坂 1-1-1)

【問い合わせ先】北陸税理士会金沢支部 TEL 2 2 3 - 1 8 4 1

令和 2 年分 確定申告会場 開設日

令和 3 年 2 月 16 日 (火) です。

開設前でも郵送・窓口提出は受付しています。

年末調整説明会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催中止となりました

年末調整に関する情報は、国税庁ホームページ掲載の特集ページのほか、国税庁インターネット番組 (Web-TAX-TV) の動画をご覧ください。

スマホでサクッと！パソコンでポチッと！確定申告！



- ・自宅から申告するには… ① マイナンバーカードまたは② ID・パスワードが必要です
※「ICカードリーダーライター」または「マイナンバーカード対応スマートフォン」が必要です
- ・ID・パスワードを取得するには… 本人なら税務署窓口で即日発行できます
※ 顔写真付きの本人確認書類 (運転免許証等) をお持ちください

【問い合わせ先】金沢税務署 TEL 2 6 1 - 3 2 2 1 (代表)

かほく市における令和 2 年分の確定申告について

かほく市では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止策として、令和 2 年分の確定申告から「e-Tax (国税電子申告・納税システム)」などの IT を有効活用し、国税庁とのデータ連携を実施します。これに伴い、申告受付について以下の点が変更となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【変更点】

① 申告会場を「七塚健康福祉センター」に集約します

データ連携に対応するため、会場を 1 か所に集約し、会場での受付箇所を増やして混雑解消を図ります。

② 還付申告が早く処理されます

電子申告による還付申告の場合、書面提出よりも早く還付金を受け取ることができます。

③ 確定申告時に「利用者識別番号」が必須になります

利用者識別番号を取得済の方は、税務署から送付される確定申告のお知らせハガキなどの利用者識別番号が確認できる書類を必ず持参してください。

※ 利用者識別番号をお持ちでない方は、申告会場で取得手续が必要です

※ 利用者識別番号は、パソコンまたはスマートフォンから国税庁ホームページで取得できます
(事前に取得しておくとう受付時間が短縮できます)

【問い合わせ先】かほく市役所 税務課 TEL 2 8 3 - 1 1 1 4

税を考える週間

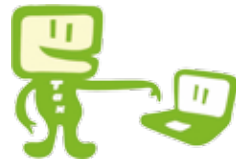
～くらしを支える税～



税に関心を持とう！
考えると見える生活がある。

期間 11月11日
11月17日

「税を考える週間」は『くらしを支える税』をテーマとして、税の役割や適正・公平な課税と徴収の実現に向けた国税庁の取り組みを紹介します。



国税庁 e-Tax キャラクター
イータ君

税を考える週間 検索



国税庁
https://www.nta.go.jp

国税庁ホームページによる広報

ホームページ内に特設ページを設け、国税庁の各種取り組みについて紹介しています。

- ・国税庁の取り組み等を分かりやすく最新のデータで紹介
- ・調査や徴収の業務をドラマ仕立てで紹介
- ・国税庁レポートなど、国税庁の 1 年間の活動やその年のトピックについて、統計資料等を交えて説明

年末調整 × マイナポータル

控除証明書などのデータをマイナポータルから取得して、年末調整書類や確定申告書に取得したデータを自動入力することができます。

詳しくは国税庁ホームページ「マイナポータルを活用した年末調整及び所得税確定申告の簡便化」をご覧ください。

納付手続 × キャッシュレス

国税のダイレクト納付、インターネットバンキングなどを利用した電子納税のほか、クレジットカード納付や振替納税によるキャッシュレス納付が可能です。

税務相談 × チャットボット

税に関する疑問をフリーワードなどで入力すると、AI が自動で回答を表示します。

10 月下旬に国税庁ホームページで公開を予定しています。

電子申告 × ペーパーレス化

e-Tax での申告や帳簿書類を電子化することで事務の省力化・ペーパーレス化を図ることができ、保管費用や用紙代などのコスト削減につながります。

帳簿書類の電子化の詳細は、国税庁ホームページ「電子帳簿保存法関係」をご覧ください。

PFUブルーキャッツ 必勝祈願 躍進誓う
10/8

かほく市に本拠地をおくPFUブルーキャッツが、賀茂神社（横山）で10月17日から開幕するV.LEAGUE DIVISION1 WOMEN（V1）の今シーズンの必勝を祈願しました。藤田徹部長、坂本将康監督、堀口あやかキャプテンら選手やスタッフ23人が、8強入りを目標に昨シーズンからの飛躍を誓いました。

その後、半田清社長、藤田部長、坂本監督、堀口キャプテン、島畑奈緒子副キャプテンの5人が市役所を訪れ、堀口キャプテンは「応援してくださる皆さんに恩返しをしたい」と意気込みを語りました。

年内に行われるホームゲームはリモートマッチ（無観客試合）となりますが、ブルーキャッツの上位進出を願ってみんなで応援しましょう！



賀茂神社での必勝祈願の様子



市長表敬訪問の様子

ブルーキャッツ
の最新情報は
こちらから→

かほく市体育協会功労者表彰
10/14

新型コロナウイルス感染症の拡大により延期となっていた2019年度かほく市体育協会功労者表彰式がかほく市役所で開催され、次の方々が受賞されました。

この表彰は概ね7年以上、継続的に協会の運営発展に功労のあった方に贈られるものです。

杉本 成一さん（谷）	バスケットボール協会
山本 益夫さん（宇野気）	スキー協会
香林 美智子さん（高松）	太極拳協会
竹中 正浩さん（高松）	パークゴルフ協会
小判 美津世さん（白尾）	バウンドテニス協会



(前列左から) 杉本 成一さん、山本 益夫さん、香林 美智子さん、竹中 正浩さん、小判 美津世さん (後列) 西田 孝伸会長



元気いっぱい笑顔で「おはようございます！」

秋の全国交通安全運動 早朝街頭指導
9/21～30

かほく市では市民憲章の実践として、交通安全とあいさつを呼びかける運動を毎年行っています。

子どもから大人まで「あいさつ運動」の実践により「明るいかほく市」をつくりましょう！

秋の全国交通安全運動の期間中には、早朝街頭指導も行われ、児童らに安全な通行を呼びかけました。

一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故のない、安全・安心なまちを目指しましょう。

防犯功労者表彰
10/13

石川県防犯功労者表彰式が津幡警察署で行われました。

長年の地域防犯活動の功績が認められ、かほく市防犯協会長の羽田長稔さん（高松）が石川県防犯功労者表彰を受賞されました。



羽田 長稔さん

東海北陸地区子ども会
連絡協議会表彰
9/26

長年にわたり子ども会活動の発展振興に寄与された功績を讃え、かほく市子ども会宇ノ気支部常任理事の長原弘之さん（大崎）が東海北陸地区子ども会連絡協議会長表彰を受賞されました。



長原 弘之さん

かほく市民大学校 開講
10/2

七塚生涯学習センターで令和2年度かほく市民大学校が開講されました。市民大学校は学びの機会と学びによる交流の輪を広げることを目的にしており、今年度は「歴史学びコース」を全5回で開催しました。

10月6日には、弥生時代の復元住居の茅葺替え工事が行われている大海西山弥生の里で講座が開かれました。受講者は大海西山遺跡の説明を受けた後、実際に作業中の建物の中を見学し、茅葺職人の使う特別な道具に触れ、昔の人の生き抜く知恵に深く感心していました。

延べ100人を超える受講者からは「今まで触れることのなかった市内各地の歴史の話を聞く貴重な機会となり、参加してよかった」などの声がありました。



興味深く旧白尾灯台の話を傾ける受講者（第1回目）



竪穴式住居茅葺替えの様子を見学する受講者（第2回目）

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



【問い合わせ先】
いきいきステーション
Tel285-2004

いきいきステーションでは、生涯現役を目指す元気な高齢者の方を対象に、豊かなセカンドライフの参考となるような講座の開催や情報発信を行っています。いきいきステーションホームページでも様々な情報を発信していますので、ご確認ください。

【11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	10日・17日・24日	13時30分～	【携帯】090-6495-0473
おしゃべり会	5日・12日・19日・26日	15時30分	【メール】ikiki-s-k@outlook.jp
いきいき広場 ※要申込、定員10人	11日 レクの集い 25日 大根寿司座談会	10時～ 11時30分	【URL】https://ikiikisk.amebaownd.com/
県立看護大連携 地域公開講座 ※要申込、定員10人	18日 健康情報の入手、理解、活用する力について考えよう	13時30分～ 15時	いきいきステーション 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

高齢者支援センターだより 高齢者支援センター相談業務のご案内

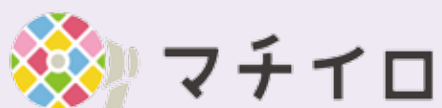
【問い合わせ先】
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel283-7150

新型コロナウイルスおよびインフルエンザウイルス感染症拡大防止のため、次のとおり対応しています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- ・来所時または訪問時の体温測定をお願いし、過去1週間程度の体調をお尋ねします
- ・マスク着用と手指消毒をお願いします
- ・発熱や風邪症状がある場合は電話のみの相談となります
- ・訪問時は密閉空間とならないよう換気にご協力をお願いします
- ・訪問時は面談の距離を1.5メートル程度開けて対応します
- ・状況に応じてフェイスシールドや手袋等を着用する場合があります

例年11月に開催している「認知症シンポジウム」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度の開催は中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

「広報かほく」をスマホで読む！



「広報かほく」と「議会だより」を閲覧できます。

- ・最新号の発行時にお知らせが届きます
- ・簡単にページめくりや拡大縮小ができます
- ・範囲を指定して画像保存できます

ダウンロード方法

iPhoneは「App Store」、Androidは「Google play」から無料でダウンロードできます



いざというときに備えて 防災アプリを紹介します

【問い合わせ先】
防災環境対策課
Tel283-7124

災害時に役立つ防災に関するスマートフォンの無料アプリを紹介します。

○Yahoo! 防災速報

自治体からの緊急情報やハザードマップ、避難所へのルート、避難所開設情報、気象情報、国民保護情報などの防災情報を配信しているサービスです。

かほく市とヤフー株式会社は「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結し、アプリを通じてさまざまな防災情報を発信しています。

<主な機能>

- ・緊急地震速報や豪雨予報等の災害情報をお知らせ
 - ・災害情報をプッシュ通知でお知らせ
 - ・移動先でも現在地の災害情報をお知らせ
- 詳しくは <https://emg.yahoo.co.jp>



○防災情報「全国避難所ガイド」

現在地周辺の避難所を検索し、道順をルート案内する災害時用ナビゲーションアプリです。全国の自治体が定めた災害時の避難所や避難場所を収録しています。避難所等の検索機能は多言語に対応し、オフラインでの使用にも対応しています。

また、現在地に連動した防災情報のプッシュ通知、Lアラートによる避難勧告や国民保護情報、気象警報や地震情報などの防災情報が配信されるほか、ハザードマップや浸水想定区域図、最寄りの避難所への方向、安否情報の登録などの豊富な機能を備えています。

<主な機能>

- ・現在地から最も近い避難所、避難場所を表示
 - ・ARカメラ、コンパス機能
 - ・安否登録、安否確認
- 詳しくは <http://www.hinanjyo.jp>



スマホアプリやTwitterで 停電情報が確認できます



【問い合わせ先】
北陸電力送配電(株)
ネットワークサービスセンター
Tel0120-837119

北陸電力送配電株式会社により、停電に関する情報が次のとおり提供されています。

○停電情報お知らせサービス（無料スマホアプリ）

アプリを開かなくても設定した地域の「停電発生・復旧見込時刻更新・停電復旧」をプッシュ通知でお知らせします

○公式Twitter

災害発生時の注意喚起や「停電情報」へのリンクを案内しています
災害時に備えてフォローしておくで便利です

○ホームページ

町域単位での停電戸数、復旧見込時間などが確認できます
スマートフォン・PCサイトで停電情報を掲載しています



スマホアプリ
・Twitterは
こちらから



ホームページ
はこちら



かほく健康ポイント事業

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

Tel 283-7120

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 ※先着順に整理券を配布します（定員40人）

【日時】11月13日（金）10時30分～11時30分

【場所】イオンモールかほく1階 グリーンコート

【内容】「かんたんな手話を学ぼう」 講師：石川県聴覚障害者協会

※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



かほく市国民健康保険加入の方へ

人間ドック検査費用助成制度をご利用ください

【問い合わせ先】

保険医療課

Tel 283-7123

特定健診を受けられない方は、ぜひ人間ドック検査費用助成制度をご利用ください。病気の予防・早期発見のため、年に一度は健康チェックをしましょう。今年度40歳または55歳になる方には追加助成がありますので、ぜひご利用ください。受検の予約後に保険医療課（または高松・七塚サービスセンター）で申請手続きをお願いします。

【助成内容】

対 象 者	種 別	助 成 額
かほく市国民健康保険 に加入する30歳以上 75歳未満の方	人間ドック（1日）	25,000円
	※人間ドック受検年度中に55歳になる方	35,000円
	※人間ドック受検年度中に40歳になる方	全額（指定検査機関のみ）
	人間ドック（1泊2日）	45,000円
	※人間ドック受検年度中に55歳になる方	55,000円
	脳ドックのみ	34,000円
	人間ドック＋脳ドック（同時受検の場合）	人間ドック助成金額＋23,000円
	PET検査	20,000円

※上記の検査において、オプションの検査項目費用は対象となりませんのでご注意ください

※特定健康診査を受診した年度は人間ドック・脳ドックの助成申請はできません（脳ドックは隔年助成）

※PET検査は特定健康診査または人間ドック・脳ドックの受検が必須です

【申請時の持物】・印鑑
・保険証
・特定健診受診券（40歳以上の方）
・振込先の預金通帳（指定検査機関以外の医療機関で受検する方）

【指定検査機関】金沢医科大学病院、浅ノ川総合病院、金沢病院、河北中央病院、
石川県予防医学協会、KKR北陸病院

【窓口負担金額】・指定検査機関の場合は、請求金額から助成額を差し引いた差額分
・指定外の検査機関の場合は、請求金額の全額（後日、指定口座に助成額を振込）



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

Tel 283-1116

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】11月14日（土）14時～17時

【場所】イオンモールかほく1階 グリーンコート

【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（お持ちの方）

【その他】カード受取のご案内まで約1か月かかります

※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

（11月の休日交付は14日（土）9時～12時 市民生活課にて行います）



マイナンバーカード（見本）

使い道いろいろマイナンバーカード

- ・コンビニエンスストア等で「住民票（写）」「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
- ・最大5,000ポイント付与のマイナポイントの申込手続きに必要です
- ・令和3年3月以降に健康保険証としての利用も予定されています



子育てボランティア（保育ママ）に興味はありませんか？

かほく市保育ママ養成講座受講生募集

【問い合わせ先】

子ども総合センター

Tel 283-4320

かほく市では、子育て支援の一環として「ファミリーサポートセンター事業」を平成18年度から展開しており、この事業で活動していただくのが「保育ママ」養成講座を修了された方です。
※修了者には修了証書が交付され、かほく市の保育ママとして登録されます

◆保育ママ養成講座の目的

子育てをめぐる問題は社会の様々な変化を反映し、そのニーズはますます多様化しているため、この問題を子育て家庭や行政だけに委ねるのではなく、地域全体で支える仕組みづくりが必要になっています。

この講座は、地域での子育て支援をサポートする育児ボランティアの養成を目的としています。

◆ファミリーサポートセンター事業とは

安心とゆとりある子育てのために、育児の援助を受けたい方と行いたい方が会員となり、会員同士で育児に取り組めるように支援する事業です。

かほく市保育ママ養成講座

【日 時】令和3年1月12日（火）～15日（金）
9時30分～16時

【場 所】かほく市議会庁舎1階 会議室

【対 象】健康で子育て経験があり、講座修了後に子育てボランティアおよびファミリーサポートセンター事業に協力できる方

【費 用】無料

【申込締切】12月21日（月）

【主 催】かほく市

【申込・問い合わせ先】

子ども総合センター	Tel 283-4320
高松子育て支援センター	Tel 281-3582
子育て支援課	Tel 283-7155



哲学館 冬のクラシックコンサート 2020

日時 12月26日(土) 開場:18時30分 開演:19時

場所 西田幾多郎記念哲学館 哲学ホール

出演 チェロ 大澤 明さん
ピアノ 平野 加奈さん

演目 ベートーヴェン:ピアノとチェロのためのソナタ
第3番イ長調 作品69 ほか

料金 一般 1,000円(前売券)
中学生以下 無料(整理券が必要、未就学児は入場不可)

※当日券はありません

※チケット販売・整理券配布は11月から開始します

その他 新型コロナウイルス感染症対策のため、下記のとおりご協力をお願いします

- ・マスクの着用、手指の消毒、検温
- ・37.5度以上の発熱や咳、くしゃみ、鼻水などの症状がある方、体調の優れない方はご遠慮ください

チケット販売(整理券配布)窓口

スポーツ文化課、西田幾多郎記念哲学館、中央図書館、宇ノ気生涯学習センター、高松公民館、石川県立音楽堂

【問い合わせ先】スポーツ文化課 TEL 283-7135



「口座振替不能通知書」や「督促状」はしっかり確認しましょう！

かほく市では、口座振替による市税納付の場合、納期限日に引き落としができなかった方に対し『口座振替不能通知書』を発送します。

また、納付書納付(前述の口座振替不能通知書を含む)の場合、納期限日までの納付が確認できなかった方に対しては『督促状』を発送しています。

督促状・口座振替不能通知書は、どちらも納期内納付がされていないことをお知らせするための大変重要な通知です。これらの通知を放置した場合は、差押等滞納処分の対象となってしまいます。

そこで、未確認ゼロを目的に、目につきやすい赤枠付の封筒で督促状や口座振替不能通知書を送付したり、納税催告書の送付にカラー封筒を使用するなどの工夫をしています。



納税義務者の皆さまには、万が一、督促状・口座振替不能通知書が届いた場合は、放置することなく確認していただき、記載された期限内に確実に納付してください。なお、行き違いで納付済みの際は、ご容赦ください。

どうしても納付が難しい場合には、税務課 収納対策室まで相談してください。

【問い合わせ先】税務課 収納対策室 TEL 283-7114

国民年金だより

年金生活者支援給付金の請求はお忘れなく

【問い合わせ先】
保険医療課
TEL 283-7123

年金生活者支援給付金とは

年金生活者支援給付金は、令和元年10月の消費税率引き上げ分を活用し、老齢基礎年金などの公的年金等を含めても所得が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給される給付金です。

給付金の支給要件

1) 令和2年4月1日以前から老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方

下記の該当する支給要件をすべて満たしている方には、10月中旬に日本年金機構から請求手続のご案内が届いていますので、請求書(はがき)に必要な事項を記入し、郵便ポストに投函してください。

(1) 高齢者への給付金(老齢年金生活者支援給付金) … 約5,030円(月額)

- 【支給要件】
- ・65歳以上で老齢基礎年金を受給していること
 - ・請求する方の世帯全員の市・県民税が非課税であること
 - ・前年の年金収入額とその他の所得額の合計額が879,900円以下であること

(2) 障害者や遺族への給付金(障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金)
… 障害等級1級の方は6,288円、障害等級2級の方・遺族の方は5,030円(月額)

- 【支給要件】
- ・障害基礎年金または遺族基礎年金を受給していること
 - ・前年の所得額が「4,621,000円+扶養親族の数×38万円※」以下であること
- ※同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円

(3) 令和元年度から給付金を受給している方

上記(1)、(2)の令和2年7月分までの給付金を受給している方が継続して支給要件を満たす場合、2年目以降の手続は原則不要です。

支給要件を満たさなくなった場合は「年金生活者支援給付金不該当通知書」が送付され、給付金の支給が停止します。

※下記のいずれかの事由に該当した場合は、給付金は支給されません

- ・日本国内に住所がないとき
- ・年金が全額支給停止のとき
- ・刑事施設等に拘禁されているとき

2) 令和2年4月2日以降に老齢・障害・遺族基礎年金を受給する方

各年金の請求手続のご案内に同封の「年金生活者支援給付金請求書」を記入のうえ、保険医療課、高松・七塚サービスセンターまたは金沢北年金事務所に提出してください。

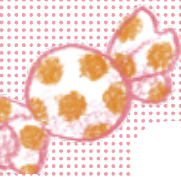
これから基礎年金を請求する方は、基礎年金の請求書と一緒に提出してください。ただし、支給要件に該当しない場合は「年金生活者支援給付金不該当通知書」が送付され、給付金は支給されません。あらかじめご了承ください。

請求手続のご案内が届いたら、早めに請求しましょう

給付金は、2か月分を翌々月の中旬に年金の受取口座に年金とは別に振り込まれます。

【例】10月分と11月分を12月中旬(年金支給日と同日)に支給

なお、令和3年2月1日までに請求があったときは、請求日から令和2年8月分までさかのぼって給付を受けられますが、令和3年2月2日以降の請求からは、請求月の翌月分からの支給となります。



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
- ☆ママリフレッシュ事業（要予約・託児有）
12時～14時
・11月12日（木）
ラン・ラン・ランチでテーブルマナー
- ☆イクメン推進事業（要予約）
・11月15日（日）パパズクッキング 15時～17時
- ☆イベント
・11月27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
・11月10日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
- ・11月12日（木）わらべうたであそぼう（やまんば）
- ・11月13日（金）上手な叱り方（保健師）
- ・11月19日（木）楽器であそぼう！
- ・11月20日（金）えほんだいすき（図書館司書）
- ・11月24日（火）お誕生会
- ・11月26日（木）親子でからだを動かそう！
- ・11月28日（土）えほんの読み聞かせ（円グループ）
- ・12月3日（木）クリスマス製作 10時30分～



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
・11月6日（金）小麦粉粘土であそぼう
- ・11月10日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
- ・11月13日（金）ママレンジャーがやってくるよ！
- ・11月20日（金）新聞であそぼう
- ・11月24日（火）お誕生会
- ・11月27日（金）えほんだいすき（図書館司書）
- ・12月1日（火）わらべうたであそぼう（やまんば）
- ・12月4日（金）クリスマス製作 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
・11月10日 大海・17日 高松・24日 金津

かほく保育園 園開放 ☎ 283-7780

当面の間、お休みさせていただきます

- ☆ぼかぼか広場（無料・予約不要）
毎月第2木曜日 9時30分～10時30分



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
・11月5日、12日、19日、26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
・11月10日（火）8～11月生まれのお誕生日会
- ・11月17日（火）音の出るおもちゃ作り
- ・11月24日（火）音楽会
- ☆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
・11月6日（金）楽器をつくろう
- ・11月13日（金）身体測定
- ・11月20日（金）いろんな動物
- ・11月27日（金）ペイント遊び



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
・11月2日（月）秋の自然物製作
- ・11月9日（月）おもちゃをつくろう
- ・11月16日（月）小麦粉粘土であそぼう
- ・11月30日（月）遊戯室であそぼう
身体測定、10、11月誕生会
- ☆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
・11月5日、12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 11月11日（水）・25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 11月19日（木）
対象 R2年7月14日～31日生
期日 12月3日（木）
対象 R2年8月1日～15日生



●1歳6か月児健診

期日 11月26日（木）
対象 H31年4月25日～5月21日生

●3歳児健診

期日 11月12日（木）
対象 H29年7月27日～8月13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 11月19日（木）
対象 R2年5月生

●はいはい教室（育児教室）

期日 12月3日（木）
対象 R2年2月生



●ビーバー教室（虫歯予防教室）

期日 11月26日（木）
対象 H30年8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
・11月11日（水）ぶんぶんごま工作
- ・11月25日（水）カレンダー工作

金津児童館 ☎ 285-1573

- ☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時
- ☆イベント（13時～）
・11月7日（土）遊びのチャンピオン大会（練習）
- ・11月14日（土）遊びのチャンピオン大会（練習）
- ・11月28日（土）遊びのチャンピオン大会
- ・12月5日（土）クリスマスツリーを飾ろう

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～）
・11月7、21日（土）キウイフルーツの収穫
- ・11月15日（日）キウイフルーツの収穫



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～）
・11月11日（水）遊びのチャンピオン大会
- ・11月21日（土）割りばし鉄砲工作
- ・11月28日（土）自由工作
- ・12月5日（土）クリスマス工作

高松児童館 ☎ 281-3582

- ☆開館時間 月～土 9時～17時
- ☆イベント（10時～）小学1～6年生対象【愛・遊・館】
・11月7日、14日（土）牛乳パック小物入れ工作
- ・11月21日、28日（土）クリスマス飾り工作
（要予約、先着各5人）
- ・12月5日（土）親子工作教室（要予約、先着8組）
※9時30分～11時30分

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。



広報かほく 2020.11 20

総務部	283-1111
・総務課	283-1110
・秘書室	283-1113
・管財室	283-7128
・財政課	283-1112
・企画情報課	283-7112
・情報推進室	283-1114
（かほく市ケーブルテレビネット）	
・税務課	283-7114
・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

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



お知らせ

●議会本会議・常任委員会・全員協議会が傍聴できます

かほく市議会では、本会議に加え、常任委員会と全員協議会の一般傍聴ができます。

傍聴をご希望の方は、当日、直接傍聴受付までお越しください。

傍聴人の定員は、受付順に本会議30人、常任委員会と全員協議会が8人です。

※人数制限する場合があります

※傍聴の際は、マスクの着用をお願いいたします

議会日程

◆本会議（議場）

- 10時
- ・11月30日(月) 提案理由等
- ・12月8日(火) 一般質問
- ・12月9日(水) 一般質問予備日
- ・12月18日(金) 委員長報告、採決等

●無料経営相談会

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける個人事業主・中小企業を対象に経営相談会を実施しています。各種支援について「対象になるのか」「申請方法が

分からない」などでお困りの方は、事前予約は不要です。お気軽にご相談ください。

期間 令和3年3月31日(木)まで

日時 毎週 月・水・金曜日

場所 市役所東フロア 特設窓口

【問】産業振興課

●再生品抽選会

リサイクルプラザに搬入された家具や自転車などを修理した再生品を抽選にて低価格で提供します。

展示・申込期間

11月17日(火)～29日(日)

抽選日時 11月29日(日) 10時まで

展示・抽選場所 エコみらい河北

申込方法 エコみらい河北のインフォメーションで発行する申込券に必要事項を記入し、

市営住宅1月入居者募集

申込期間：11月9日(月)～20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	2戸
		コーポ宇気	3DK	10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
特定公共 賃貸住宅 (月額1万円等の 新婚さん住 まい応援事業 対象物件)	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
	58,000円	あさひが丘ハイツ(横山)	3LDK	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～	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

●うみっこらんど七塚

（海と渚の博物館・市民ギャラリーうみこ）

開館時間 9時～17時（月曜休館、祝日の場合は翌平日）

◆手づくりおしゃれ工房教室展

期間 11月21日(土)～11月23日(月)祝

※最終日15時まで

出展者 手づくりおしゃれ工房教室

◆ゆつくりとゆたかに

期間 11月27日(金)～12月6日(日)

※最終日15時まで

出展者 グローブル千木

【問】うみっこらんど七塚

TEL 283-8880

◆たかまつまちかど交流館

利用時間 10時～17時

◆高松小学校作品展

期間 11月5日(木)～18日(水)

※入場無料

◆大海小学校作品展

期間 11月21日(土)～12月5日(土)

◆第131回みんなで歌おう

日時 11月8日(日) 日本のおうた101

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

◆樹脂粘土で作る干支の丑

日時 11月14日(土) 13時～15時

※申込締切 11月11日(水)

受講料 1800円

講師 高井エリ美さん

◆ベビーマッサージ教室(2階)

日時 11月18日(水) 10時30分～12時

※申込締切 11月16日(月)

参加費 2000円

定員 8人

◆姿勢講座「健康に役立つ姿勢

日時 11月20日(金) 10時30分～11時30分

※最終受付11時10分

参加費 無料(飲物付)

主催 姿勢セラピスト 西村朱美さん

◆オレンジカフェ

日時 11月21日(土) 10時～11時30分

参加費 飲物代分(個人負担)

主催 竹中由香里さん

◆干支のちぎり絵教室

来年の干支(丑)のちぎり絵を作ります

日時 11月21日(土) 13時～16時

※申込締切 11月14日(土)

参加費 2300円

主催 和紙ちぎり絵金沢サークル

◆アートケアカフェ(臨床美術)

落ち葉のフロッタージュ、落ち葉の葉脈や色彩の美しさを水彩のじみで表現します。

日時 11月22日(日) 14時～15時30分

※申込締切 11月18日(木)

受講料 1100円(飲物付)

講師 中井明美さん(臨床美術士)

参加費 1000円(飲物券付)

持物 水分補給用飲物、タオル

主催 金沢わくわく大楽塾

◆バレエ体験レッスン

日時 11月28日(土)、12月5日(土)

参加費 500円(飲物券付)

対象年齢 3歳～

服装 動きやすい服装

講師 伊藤静香さん(クラブレット)

【問】たかまつまちかど交流館

TEL 282-5760

がんばりました

●第17回能登地区ジュニア

トランポリン競技選手権大会

(9/27 羽咋市)

Bクラス小学生低学年女子

優勝 浦日奈乃(宇ノ気)

第3位 太田梨陽(七塚)

Aクラス小学生高学年女子

優勝 黒川こころ(七塚)

第3位 太田紗愛(七塚)

Aクラス小学生高学年男子

第3位 久保尋(七塚)

ハイクラス中学生女子

準優勝 太田結菜(河北台)



修繕された神輿



新調された祭礼用品

秋浜区の神輿を修繕・八野区の祭礼用品を新調

令和2年度宝くじコミュニティ助成事業により、秋浜区が神輿を修繕、八野区が祭礼用品を新調しました。この事業は地域のコミュニティ活動の推進と健全な発展を図るためのものであり、修繕・新調したものは地区の祭礼行事に使用されます。

【問い合わせ先】総務課 TEL 283-1111

9月15日(火)、河北台中学校の1年生が、災害・防災について学習し、避難所運営ゲームHUGを体験しました。

児童は社会福祉協議会の職員から説明を聞き『9月下旬の日曜日、かほく市沖で大地震が発生。停電、水道は断水、下水道は不明、ガスも遮断、電話は時々通じ、メールは遅れて届く状況で河北台中学校に市民が次々と避難してくる』という設定で開始しました。

生徒は6〜7人の班に分かれ、それぞれの班に防災士や区長など地域の方が補助に付きしました。家族構成、健康状態などそれぞれ状況が違う市民への対応や毛布や簡易トイレ等の支援物資、市民からの問合せ、マスコミの取材など、次々



配付される事案に集中する生徒たち

起こる事案のカードが配付され、生徒たちはこれに対応します。中には時間がかかってカードが溜まってしまいう場面もありました。

ゲームを終えた生徒からは「いろいろな人のことを考え、協力しながら行動することが大事だとわかった」などの声が聞かれました。

◆避難所運営ゲームHUGを体験

かほく市コミュニティ・スクール
コミ★スク
コーナー



学校コーディネーターと展示作品の打ち合わせ

◆七塚小に
地域交流室が誕生

昨年11月から始まった七塚小学校校舎の長寿命化改修工事が終わり、9月末から新校舎での学校生活が始まりました。

新校舎には新たに地域交流室が設置され、ボランティアの方々が来校された時の応接や地域の方とのミーティング・作品展示など様々な用途で使える部屋となっています。コロナ禍で気軽に集まることは叶いませんが、地域の皆さんと交流室でお話できる日を子どもたちも楽しみにしています。

【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～ 疾病編

市民一人一人が自ら健康を考え、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かほく市健康プラン21（第二次）を策定しています。

虚血性心疾患で治療中の者の割合

出典：国保データベースシステム（国保中央会）

年度	人数	被保険者数	割合
平成30年度	371人	6,820人	5.4%
令和元年度	332人	6,525人	5.1%
令和2年度	319人	6,329人	5.0%

虚血性心疾患とは、心筋梗塞、狭心症などの心臓の病気のことです。心臓自体にも血管がありますが、血液が流れにくい「虚血」の状態になると心臓細胞に栄養や酸素が運ばれなくなり、心臓の動きが悪くなります。健診では心電図検査がありますが、自分の身体の状態を正しく理解し、段階に応じた予防に取り組むことが大切です。

大事な血管を守る野菜パワー

野菜に含まれる抗酸化作用には、血管の酸化ストレス（活性酸素）や血管変化（動脈硬化）を起こさないように血管を守っています。特に緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは細胞膜の奥で活性酸素を撃退し、血管を守ってくれる大事な働きをします。血管を守る栄養素が不足しないように食べましょう！

1食分の野菜の目安



健診は受けた後も大事です！
前回の結果と見比べて自分の体の変化を知り、健康づくりに役立てましょう！



くらしの 情報

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

芸能人や異性、知らない人と簡単なやりとりをするだけでお金がもらえる… そんな夢のような話はありません。

メールの相手はサイトが雇った「サクラ」の可能性もあります。謝礼金をもらう条件として、ポイント購入等のお金の支払いを要求されることがあります。

一度お金を支払ってしまうと取り戻すことは非常に困難です。

「相談に乗るだけでお金をあげる」などの甘い言葉へのみにせず、知らない相手とはやり取りしないようにしましょう。

【問い合わせ先】かほく市消費生活センター
TEL 283-7144



(独)国民生活センター

令和2年9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	R2.9.4	七塚配水池場内整備工事	秋浜地内	22,312,400	(株)大野産業
2	R2.9.4	市道横山22号線側溝改修工事	木津・横山地内	7,937,600	(株)紺谷工務店
3	R2.9.4	市道高松129号線側溝改修工事	高松地内	6,605,500	(株)トオカイ・ホリタ
4	R2.9.4	市道高松140号線外1路線側溝改修工事	高松地内	4,999,500	タタミ建設(株)
5	R2.9.4	市道遠塚5号線側溝改修工事	遠塚地内	2,484,900	(株)三宝かほく支店
6	R2.9.11	かほく市宇ノ気老人福祉センター設備改修工事	内日角地内	64,130,000	(有)清水商会
7	R2.9.11	緑ヶ丘団地排水管改修工事	白尾地内	5,482,400	(有)山越建設
8	R2.9.11	市道高松7号線側溝改修工事	夏栗地内	3,880,800	(有)小山土木
9	R2.9.11	市道高松116号線側溝改修工事	高松地内	3,690,500	(有)山越建設
10	R2.9.11	市道遠塚29号線側溝改修工事	遠塚地内	3,227,400	(有)オケタ二土木建設
11	R2.9.11	市道浜北29号線側溝改修工事	浜北地内	2,564,100	(有)オケタ二土木建設
12	R2.9.11	市道浜北30号線側溝改修工事	浜北地内	2,040,500	(株)紺谷工務店
13	R2.9.11	市道内日角12号線側溝改修工事	内日角地内	6,968,500	タタミ建設(株)
14	R2.9.11	配水場等電気設備修繕工事	市内一円	6,375,600	(株)柿本商会
15	R2.9.11	白尾地内配水管布設工事	白尾地内	6,820,000	(有)ヨジロ設備
16	R2.9.11	宇野気・森地内舗装本復旧工事	宇野気・森地内	9,273,000	丸建道路(株)
17	R2.9.11	鉛管更新等に伴う舗装本復旧工事その1	市内一円	6,215,000	北川ヒューテック(株)
18	R2.9.11	かほく市公共下水道処理施設改築計画策定業務	市内一円	12,540,000	(株)NJS北陸事務所
19	R2.9.11	小型除雪機（1.1m級）購入	宇野気地内	4,785,000	北陸重機(株)
20	R2.9.11	かほく市営バス購入	高松地内	9,279,600	トシキ自動車
21	R2.9.25	公共下水道舗装本復旧工事（1工区）	高松地内	3,663,000	沢田工業(株)

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)

11月3日(火)

いこま眼科医院

(津幡町津幡二 522 TEL 289-4175)

紺井医院 (内・小)

(内灘町緑台 1-7 TEL 238-1277)

11月8日(日)

秋山クリニック (胃腸・内・肛門)

(内灘町ハマナス 1-8-1 TEL 286-8843)

ニツ屋病院 (内)

(かほく市ニツ屋ソ 72 TEL 281-0172)

11月15日(日)

木島脳神経外科クリニック

(津幡町北中条 2-33 TEL 289-7430)

保志場医院 (内・小)

(かほく市高松ノ 90 甲 2 TEL 281-0069)

11月22日(日)

山崎外科胃腸科医院

(津幡町加賀爪 1 20 TEL 289-2288)

紺谷医院 (内・小)

(かほく市木津ヘ 12-1 TEL 285-0020)

11月23日(月)

田中医院 (耳鼻咽喉科)

(内灘町向陽台 1-163 TEL 237-6923)

角田医院 (内・小)

(かほく市高松ナ 15-1 TEL 281-0012)

11月29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)

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)

11月のカレンダー



祝日には国旗を掲げましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ) ○かほく市文化作品展示会〔2日目〕 (9:00、河北台健民体育館) ○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)	
6日	(金)	
7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)
8日	(日)	
9日	(月)	○中央図書館臨時休館 (～16日)
10日	(火)	○聴覚障害者生活相談 (10:00～12:00、障害者相談支援センター)
11日	(水)	○無料法律相談〔要予約・先着順〕 (13:30～16:00、消費生活センター)
12日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
13日	(金)	○シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
14日	(土)	○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) ○マイナンバーカード休日交付 (9:00～12:00、市民生活課) ○マイナンバーカード申請受付 (14:00～17:00、イオンモールかほく)
15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、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)
16日	(月)	
17日	(火)	
18日	(水)	
19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)
20日	(金)	
21日	(土)	○寸心読書会 (13:30、哲学館)
22日	(日)	
23日	(月)	【勤労感謝の日】勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。
24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)
25日	(水)	
26日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
27日	(金)	
28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) ○ゆかりの地交流事業 (13:30、哲学館)
29日	(日)	○パラスポーツ体験会 (8:30、河北台健民体育館)
30日	(月)	○国民健康保険税 第7期納期限 ○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)
12月1日	(火)	
2日	(水)	
3日	(木)	
4日	(金)	
5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)

※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)

11月9日～15日

秋季火災予防運動

※期間中は朝7時と夜8時にサイレン吹鳴を行います

全国統一標語

「その火事を防ぐあなたに金メダル」

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

【3つの習慣】

- ① 寝たばこは、絶対しない
- ② ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③ ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

【4つの対策】

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ② 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
- ③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



たき火は危険です！

空気が乾燥し、付近の枯れ草などに燃え移る事例が多く、周りの民家などに危害が及ぶなど大変危険です！

火気の取り扱いには十分注意しましょう。



大崎地内林野火災の様子

【問い合わせ先】消防本部 TEL 283-3585

かほく ラダが っとある ッキング

小学校の
おすすめ
メニュー



ふわふわ 卵のスープ

材料 (4人分)

卵	2個	鶏もも肉	50g
粉チーズ	大さじ1	粉パセリ	少々
パン粉	大さじ2	白ワイン	大さじ1
じゃがいも	2個	コンソメ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	塩こしょう	少々
にんじん	1/3個		



おすすめポイント！

粉チーズとパン粉を加えることにより、卵がふわふわに仕上がります。味にコクが出て、見た目も美しいスープに。

作り方

- ① 卵は割りほぐし、粉チーズとパン粉を加えよく混ぜる
- ② じゃがいもは1cm程の角切り、玉ねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、鶏肉は小さく切る
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏肉を入れる
- ④ 玉ねぎ、にんじんを入れ、煮立ってきたらじゃがいもを入れる
- ⑤ 白ワイン、コンソメ、塩こしょうを加え、味を整える
- ⑥ ①を入れてよくかき混ぜ、ふわふわと浮いてきたら、粉パセリを散らして完成

不用品情報登録状況

—無料— 10月22日現在

譲ります

- | | |
|--------------|---------------|
| • ベビーバス | • ベビータンス |
| • 和座卓 | • ハンガーラック |
| • 学習机 (イスなし) | • テレビ台 (大型) |
| • キッチン台 | • ひな人形 (7段飾り) |
| • 抱っこ紐 | • 自転車 |

譲ってください

- | | |
|----------|--------------|
| • 三輪車 | • バイク (50cc) |
| • 足踏みミシン | |

【問い合わせ先】防災環境対策課 TEL 283-7124

かほくチャンネル

11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〕

●新番組のご紹介

かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）

「いきいき百歳体操」に新たな動作を追加。ペットボトルを使うことで自宅でも行えます。自粛生活が続く中、おうちでの体力づくりにお役立てください。



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9月30日現在）

男性	17,368人（+10）
女性	18,341人（+17）
合計	35,709人（+27）
世帯数	13,535世帯（+24）

※カッコ内は前月比

かほく市の良さをどんどん全国へ発信して下さる心強い味方、ふるさと大使が誕生しました。（表紙・2〜3ページ）杉本さん、宮崎さんの今後ますますのご活躍とともにかほく市の知名度がさらに上がりましように！▼ウィズコロナで自己防衛生活はまだしばらく続けなければなりません。最近、週3回のランニングと筋トレで免疫力の維持に励んでいます。かほくチャンネルでのちよいトレにも挑戦中です。（本出）

木 枯らしが骨身に染みる季節になりました。年を追うごとに寒さへの耐性が低下してきていることもあり、ここ数年の間、衣替えらしいことはほとんどしてこなかったので、思い切つてタンスの肥やしを整理したところ、とてもスッキリとした気持ちになりました。▼何をやるにもどこへ行くにも何かと不自由な生活が続いています。災禍渦巻く2020という年は、どうやら忘れられない年になりそうです。（菊田）

編集後記

かほくチャンネル番組ガイド

時 間	内 容
5:00	映像特集
6:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画） 6:15～「ちよいトレ」
6:30	映像特集
7:30	こちらかほく市情報局（90分） （内容） かほくチャンネル番組ガイド かほく市イベント案内 Weekly Kahoku City（かほく市ニュース） 市内各地で取材した出来事をお届けします。 各課からのお知らせ 国、県などからのお知らせ
9:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画） 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、12/8、18 第4回 かほく市議会 定例会（生中継）（詳細時間は未定）
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）