



**主な
内容**

- 年頭のごあいさつ 2
- まちの話題 4
- かほく市からのお知らせ 8
- くらしの情報 24
- かほくチャンネル番組ガイド 32

の皆さんにお聞きしました!
「新年の抱負」を
 教えてください



年頭のごあいさつ

かほく市長 油野 和一郎

新年明けましておめでとう
ございます。

市民の皆様におかれましては、
健やかに令和三年の新春をお迎
えのこととお慶び申し上げます。

年月の経つのは早いもので、
かほく市が誕生してから来る
三月一日で、十八年目を迎えよう
としております。

かほく市政を担当させていただ
いてからこれまでの約十七年
間、住みよさを実感できるまち、
安全で安心して暮らせるまちの

実現を目指し、市民の皆様の融和
を基本としながら、バランスの取
れたまちづくりに全力で取り組
んでまいりました。

その結果、少しずつではあり
ますが、目指すべき「かほく市
像」に近づいてきたのではないか
と思っております。

さて、昨年を振り返ってみます
と、年明け早々に新型コロナウイルス
の感染者が国内で初めて確
認され、その後、全国に感染が拡
大することとなりました。

市民の皆様におかれましては、
今後とも新しい生活様式を実践し、
感染予防に努めていただきますよ
う改めてお願い申し上げます。

さて、新しい年、令和三年は、
これまでの地方創生の取り組みを
止めることなく、さらに発展させ
ていくため、定住促進や子育て支
援などを引き続き推進してい
くほか、市民の皆様の健康づくりに
も積極的に取り組むなど、これま
で以上に人が集い、住んでいた
ける魅力あるまちづくりを進め
てまいりたいと考えております。

主なものを申し上げますと、
定住促進策につきましては「若者
マイホーム取得奨励金」や「新婚
さん住まい応援事業」がこれまで
着実に成果を上げており、幅広い
子育て支援策と相まって、全国的
に人口減少が進む中、かほく市で
は五年連続で人口が増えています。

また、さらなる子育て支援策の
一環として、現在、谷公園の再整備
事業に取り組んでおり、公園内に
あります金津体育館をリニューアル
し、子どもたちが年間を通して
天候に左右されず、のびのびと身
体を動かせる屋内パーク「あそび

の森かほつくる」を今年の春に
オープンする予定としております。

このほか、市民の皆様がスポー
ツの素晴らしさを実感できる、新
たなスポーツ文化の拠点施設と
して、「(仮称)かほく市総合体育
館」の整備に取り組んでおり、今
後、本格的な事業実施に向け遅滞
なく進めてまいりたいと考えて
おります。

さらに、健康増進と生きがいの
ある暮らしの実現のため、楽し
みながら歩くことを習慣化し、健康
維持に取り組んでいただけよう、
う、県のいしかわスポーツマイ
レージの歩数データを活用した新
たな「健康ウォーキング事業」を
開始したほか、「かほくプラチナ
筋力アップ体操」を新たに作成す
るなど、こういった取り組みが市
民の皆様の健康増進につながるこ
とを大いに期待しております。

今後、さらに住みよさに磨き
をかけるとともに、将来のかほく
市にとって欠かすことのできな
い施策を一つずつ着実に進め、か
ほく市のさらなる活性化に向け
て全力で取り組んでまいりたい
と考えておりますので、引き続き
皆様方のご理解とご協力を賜り



かほく市では、感染症対策本部
を立ち上げ、国・県の対応としつ
かり連携をとり、市民の皆様への
感染防止と生活支援や地域経済
の下支えを図るため、時期を逸す
ることなく、これまでさまざまな
対策に取り組んでまいりました。
具体的には、マスクを手に入れ
ることが困難となった時期に、市
内の全世帯へマスクを配布した
ほか、六月から九月までの四か月
分の水道基本料金を減免いた
しました。

また、すべての業種を対象とし
た事業継続緊急給付金制度の創設
や、市商工会と連携したプレミアム
付商品券の販売を行いました。
さらには、十八歳以下のお子さ
んがいる世帯への商品券の支給
や、ひとり親世帯への生活支援給
付金の給付のほか、妊婦の方や
十八歳以下のお子さんに対し、今
年度に限りインフルエンザの予
防接種費用を無償とする対応も
いたしました。

ほかに、多岐にわたる事業に
おいて対策を講じているところ
であります。新型コロナウイルス
は未だ収束が見通せない状況
となっております。

ますよう、よろしくお願い申し上
げます。

結びになりましたが、皆様方の
ますますのご健勝とご多幸、そし
て、新しい年が希望に満ちた明る
い年になりますよう心からご祈
念申し上げます。新年のご挨拶
といたします。



ふるさと大使の杉本さんと宮崎さん
ドライブスルー方式でマスクを配布

2020年 こんなことがありました

- 1月
 - ◇ 第16回かほく市成人式挙行。新成人315人が出席(1/12)
 - ◇ かほくふるさと展示室オープン(1/15)
 - ◇ かほく四季まつり「冬の味くらべ」登録店自慢のアイデア雑炊や鍋料理を食べくらべ(1/18～2/16)
- 2月
 - ◇ 道の駅高松里山館リニューアルオープンで産直コーナーや特産品ブランドコーナーが充実(2/22)
 - ◇ 第1回新型コロナウイルス感染症対策連絡会議を開催(2/22)
 - ◇ 外日角小学校の長寿命改修工事が完了(2/28)
- 3月
 - ◇ 新型コロナウイルス感染症の影響により、小中学校臨時休業(3/3～24、4/9～5/31)
 - ◇ かほく市長選挙執行。油野和一郎氏が無投票で再選(3/22)
 - ◇ 第2期かほく市創生総合戦略推進計画を策定(3/31)
 - ◇ かほく市国土強靱化地域計画を策定(3/31)
- 4月
 - ◇ 新型コロナウイルス感染症に関する市長メッセージ動画を配信(4/14、23)
 - ◇ かほく市洪水ハザードマップを作成し、浸水想定区域世帯に配布(4/15)
- 5月
 - ◇ 特別定額給付金の受付開始(5/1)
 - ◇ 医療機関等支援のための物資を受け付(5/6～20)
 - ◇ 感染症予防のため、全世帯にマスク配布(5/15～22、29～6/5)
 - ◇ 学校、こども園、公的施設、医療機関、障害福祉事業所、介護事業所等へ消毒液やマスクを配布(5/28)
- 7月
 - ◇ 日医工株との健康寿命の延伸と医療費適正化等に関する包括的連携協定の締結(7/10)
- 8月
 - ◇ 大塚製薬株との健康づくりに関する包括的連携協定の締結(7/17)
 - ◇ 小中学校の全教室にエアコン完備(7/30)
- 9月
 - ◇ プレミアム付商品券(第1弾)の販売を開始(8/1)
 - ◇ 交通死亡事故ゼロ800日達成(8/3)
 - ◇ 4月～5月の学校臨時休業における授業日の確保として夏季休業期間を短縮(8/8～18)
- 10月
 - ◇ 哲学館が編集した「西田幾多郎全集別巻」が発刊(9/23)
 - ◇ 全国一斉に「国勢調査実施」(10/1)
 - ◇ 宇ノ気野球場を少年野球場にリニューアル(10/1)
 - ◇ 歌手の杉本和也さん、タレントの宮崎由加さんにかほく市ふるさと大使委嘱状を交付(10/19)
 - ◇ JOCジュニアオリンピックカップ全国高等学校陸上競技大会2020女子走高跳で亀田実咲さんが優勝(10/23～25)
 - ◇ 日産自動車株、米沢電気工事株、石川日産自動車販売株と「災害対応力の強化と低炭素社会の実現に向けた連携協定」を締結(10/27)
 - ◇ 七塚小学校の長寿命改修工事が完了(10/30)
 - ◇ かほくプラチナ筋力アップ体操を制作し、市ケーブルテレビで放送開始(10/30)
 - ◇ かほく市文化作品展展示会を開催(10/31～11/1)
 - ◇ 第57回全日本トランプ競技選手権大会女子個人競技で佐竹玲奈さんが優勝(10/31～11/1)
- 11月
 - ◇ 第一生命保険株との健康づくり等に関する連携協定を締結(11/25)
 - ◇ スーパーコンピュータ「富岳」が計算速度など4部門で2期連続で世界一(11/17)
- 12月
 - ◇ プレミアム付商品券(第2弾)の販売を開始(12/1)
 - ◇ 明治安田生命相互会社との健康増進に関する連携協定を締結(12/1)
 - ◇ かほく市特産品ブランドに新たに6品目を認証(12/2)
 - ◇ 第17回かほく市各種女性団体連絡協議会市政座談会を開催(12/6)

◆は上部に関連写真

永年勤続農業委員等表彰

11 / 20

白山市で開催された第58回石川県農業委員会大会の席上で、大田昇さん（二ツ屋）が全国農業会議所会長表彰を、種本博さん（気屋）が石川県知事感謝状を受賞しました。

長年にわたり、地域農業の振興に努力し、農業委員会の運営および発展に尽力された功績が認められたものです。



大田昇さん



種本博さん

全国公民館連合会永年勤続職員表彰

11 / 19

前遠塚公民館長の櫻井裕司さん（遠塚）が「全国公民館連合会永年勤続職員表彰」を受賞しました。

長年にわたり、他の模範として公民館活動に従事し、地域社会の振興、社会教育活動に取り組まれた功績が認められたものです。



櫻井 裕司さん

おいしくなるかな？ 高松紋平柿の脱渋体験

11 / 11

市内全小学校の3年生約330人が夏栗のJA集出荷場で紋平柿の脱渋体験を行いました。

児童はJA石川かほくの担当者から紋平柿の糖度や大きさについて説明を受けた後、出荷作業の様子を見学しました。

その後、発泡スチロールの箱に紋平柿を詰めて、その上に新聞紙と脱脂綿を被せ、アルコールを染み込ませて脱渋作業を行いました。

児童たちは、口々に「10日後に甘くなった紋平柿を食べるのが待ち遠しい」と言っていました。



担当者の説明に真剣に耳を傾ける児童たち



健康福祉課（ほのぼの健康館内）窓口に設置されたにゃんたろうの亚克力パーテーション

にゃんたろうの亚克力パーテーションを寄附

11 / 26

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、株式会社アキハマ・プレーンズ・コミュニティー（千葉県松戸市）より、「にゃんたろう」をデザインした飛沫対策亚克力パーテーション『ゆるふわ』を寄附していただきました。

秋濱直博代表取締役によると、秋濱家は300年前の秋浜地区にルーツがあると言い伝えられているご縁で今回の寄附となりました。

かほく市吹奏楽団ミニコンサート

11 / 29

コロナ禍の下でも、ゆったりと音楽を楽しんでもらおうと、かほく市吹奏楽団員28人によるミニコンサートが河北台中学校講堂で行われました。「嵐メドレー」や「上を向いて歩こう」など合計6曲が披露されました。コロナ対策を講じ規模が縮小された短い時間ではありましたが、団員の思いのこもった演奏に来場者は胸を熱くした様子で大きな拍手を送っていました。



思いのこもった久しぶりの公演



投票を体験する生徒たち

市内中学校で選挙出前講座

11 / 11、12、20

市内全中学校の3年生317人を対象に選挙出前講座が行われました。

講座では、選挙の意義や投票方法、選挙制度などの説明後、実際の選挙で使用する投票用紙記載台や投票箱、同じ材質の投票用紙を使用し、架空の2人の候補者から市長を選出するかほく市長模擬選挙を体験しました。

生徒たちは、かほく市の将来像を思い思いに描きながら、真剣に投票を行っていました。

健康づくり等に関する連携協定を締結

11 / 25

第一生命保険株式会社とかほく市との間で健康づくり等に関する連携協定締結式が市役所で行われました。

この協定は「健康・生命に関わる企業」として社会的責任を重点施策に掲げる第一生命保険株式会社がこれまでの知見やノウハウを活用した地域課題解決に向けた取り組みを実施する中で、かほく市民の健康維持・増進、ひいては健康寿命の延伸と活力ある地域社会の実現に資することを目的としています。



(左から) 油野市長、第一生命保険株式会社 金沢支社 原田 幸治支社長

第3期かほく市特産品ブランドに6品目を認証



令和2年度 かほく市特産品ブランド認証式で認証書を授与された皆さん



認証を受けた商品
だけが使用できる
「かほく市特産品
ブランド」ロゴマーク

市内の優れた素材や技術を生かし、生産・加工された産品を「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。今年度は10月中に募集を行い、12月2日（水）には「かほく市特産品ブランド認証式」が行われ、新たに6事業所の6品目が認証されました。（計36事業所、91品目）

認証品は、今後開催される各種物産展への出品やかほく市へのふるさと納税の返礼品に採用し、積極的に全国へPRをしていきます。「かほく市特産品ブランド」については、ホームページをご覧ください。

また「かほく市特産品ブランド」への認証をご希望の場合はお問い合わせください。

ホームページ
はこちらから



【問い合わせ先】産業振興課 Tel.283-7105

第3期かほく市特産品ブランド認証品

(認証期間：令和2年12月2日～令和6年3月31日)



① **オフォブ**
OV OV
株式会社 室島精工



② **かほくの風景スケッチポストカード**
Yo 建築・環境設計室



③ **ツカレナイン サポーター**
吉田司 株式会社



④ **かほくリクリームサブレ**
株式会社 坂本製菓



⑤ **里山のこしひかり ほくの里**
JA石川かほく



⑥ **はいね 灰猫のきくらげ**
ハイネファーム

まちの話題

TOWN TOPICS

パラスポーツ体験会

11 / 29

会場となった河北台健民体育館では、参加者35人が3つのグループに分かれ、パラリンピックの正式種目である車椅子バスケットボール、ボッチャ、シッティングバレーボールの3種目を体験しました。

この体験会は、パラスポーツを体験することで興味を持ってもらい、障がい者スポーツの普及・促進や東京オリンピックパラリンピックの開催に向けた機運醸成につなげるため、開催されました。

参加者は普段なかなか体験できない競技で額に汗を光らせ、楽しみながらプレーしていました。



車椅子バスケットボールを体験する参加者



(左から) 明治安田生命保険相互会社 金沢支社 武隈 正樹支社長、油野市長

健康増進に関する連携協定を締結

12 / 1

明治安田生命保険相互会社とかほく市との間で健康増進に関する連携協定締結式が市役所で行われました。

この協定は、緊密に連携を図り相互に協力しながら、市民の「健康増進」「がん対策」「スポーツ支援」に関する取り組みを進め、地域のニーズに迅速かつ適切に対応し、市民の健康増進や市民サービスの向上を図ることを目的としています。

石川県優良子ども会知事表彰

12 / 5

令和2年度石川県優良子ども会知事表彰が、いしかわ子ども交流センターで開催され、かほく市から夏栗子ども会（高松支部）が表彰されました。

夏栗子ども会は、コロナ禍で市や支部の子ども会活動が軒並み中止される中、感染症対策を講じながら地域の神社清掃や七夕飾りなどの活動を積極的に実施し、子どもたちの自立と地域社会への連携や参加意識の高揚に優れた成果をあげている功績が評価されました。



(左から) 川井 侑依さんと川井 真緒さん

故 高井 郁文さん

叙位・叙勲を受章 8 / 23

故 高井郁文さん（外日角・87歳）が、長きにわたって旧七塚町議会議員などを歴任し、地方自治の発展に寄与された功績により、叙位「従六位」と死亡叙勲「旭日双光章」を受章されました。

申請期限が迫っています！

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月までの間において、任意の1か月の売上が前年同月比で30%以上減少している中小企業者等の事業継続を支えるため、事業全般に広く使える給付金を支給しています。

申請期限が迫っておりますので、申請をご検討されている事業者の方はお問い合わせください。

※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るほか、産業振興課でも入手できます。

【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】1月29日（金）当日消印有効

手続きはお済みですか？

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

新型コロナウイルス感染症の影響により所得が減少したひとり親世帯を支援するための給付金を支給しています。申請がまだの方は、ご相談ください。

既にひとり親世帯臨時特別給付金（基本給付）の支給を受けている方には、12月に基本給付の再支給を実施しました。これから基本給付の申請を行う方は、再支給分の申請もあわせて行ってください。

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た方

（8月中旬に児童扶養手当登録口座に振込済み）

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**

3. 給付金の支給手続き

申請書に必要な事項を記入して、かほく市役所子育て支援課に直接、または郵送でご提出ください。

申請書は、かほく市のホームページからダウンロードできます

4. 申請期限

2月26日（金）

【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）

令和3年度採用

非常勤職員（会計年度任用職員）を募集します

【問い合わせ先】
総務課 職員係
TEL283-1111

職種	業務内容	勤務場所	人数	受験に必要な資格	①勤務時間（勤務体制） ②休日等	報酬（月額） ※印は時給	健康保険 厚生年金 雇用保険
1	保育士	保育	こども園	14人	保育士	167,006円～ ※1,136円～	○ ※短時間×
2	保育ママ	保育補助	こども園	5人	保育ママ養成講座修了	149,845円～	○
3	看護師	児童の看護・保育	こども園	1人	看護師	176,580円～	○
4	調理員（こども園）	給食調理	こども園	2人	調理師または栄養士（無資格可）	157,522円～ ※1,071円～ 無資格は131,961円～ ※897円～	○
5	放課後児童クラブ支援員	学童保育クラブ支援	学童保育クラブ	5人	不問	※1,019円～	○
6	認定調査員	介護保険認定調査	市役所	1人	介護支援専門員、看護師、介護福祉士等および普通自動車運転免許	167,548円～	○
7	労務職員	施設管理	老人福祉センター	1人	不問	131,961円～	○
8	特別支援教育支援員	児童・生徒の支援	小・中学校	1人	不問	※1,019円～	○
9	バス運転手	スクールバスの運転	学校の通学区	1人	大型自動車運転免許	※1,399円～	×
10	図書館司書	図書館等の管理運営	中央図書館	1人	図書館司書	167,548円～	○
11	事務補助員（障害者）	一般行政事務の補助	市役所または出先機関	1人	身体障害者手帳、療育手帳、または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方	131,961円～	○
12	労務職員（障害者）	行政用務補助・清掃業務等	市役所または出先機関	1人		131,961円～	○

【任用期間】令和3年4月1日から令和4年3月31日までの単年度

【待遇】職歴または学歴加算あり、年2回の期末手当（短時間勤務者除く）・通勤手当支給制度あり、有給休暇あり
例）職歴2年の保育士で12,000円程度を加算（職種や勤務時間によって異なる）

【注意事項】・受験資格要件は、令和3年3月取得見込みを含む

・マイカー通勤の場合は、駐車場利用協力金の負担あり（職場により500円～1,000円/月）

●提出書類

① 履歴書（市販のもの）

〈記入上の注意〉

- ・職務経歴や志望動機、自己PR等を詳細に記入すること
- ・履歴書の右上余白に希望職種を明記すること

② 資格証の写し（受験資格がある場合）

※提出書類は原則返却しません（個人情報適切に管理し、今回の選考以外には一切使用しません）

●選考方法 面接試験

【試験日】2月13日（土）

●応募締切

【郵送】簡易書留で1月22日（金）必着

【持参】1月22日（金）まで

（平日：8時30分～17時）



マイナンバーカードを作しましょう



【問い合わせ先】
市民生活課
Tel 283-1116

皆さん、マイナンバーカードの作成はもうお済みですか？まだの方はぜひ、この機会に作りましょう。

こんなことに使えます

- 公的な身分証明書として
- e-tax などの電子申請
- コンビニ等交付サービスの利用
窓口より 100 円お得に、住民票や印鑑証明書等を取得できます。
サービス稼働時間 6時30分～23時00分(年末年始、メンテナンス時を除く)
- マイナポイントの申込<令和3年3月末まで予定>
キャッシュレス決済サービスの一つを選んでお買い物やチャージをすると、最大5000ポイントが付与されます。
スマートフォンや市内の申込スポット、市民生活課に設置の申込用端末から申込みができます。
- 健康保険証としての利用(令和3年3月以降予定)

申請しましょう

申請方法 スマートフォン、郵送、パソコン、自動証明写真機から

カード未取得の方に対し、令和2年12月より順次、国から個人番号カード交付申請書が送付されます。
QRコード付きですので、スマートフォンでのオンライン申請も可能です。
市役所1階に申請機能付きの自動証明写真機を設置しているほか、申請サポートを行っていますのでお気軽にご相談ください。

受取方法

申請から約3～4週間後に市から個人番号カード交付決定通知書(はがき)が届きますので、下記のものを持参のうえ、申請者本人が市民生活課へお越しください。

【必要なもの】

- 通知カード
- 個人番号カード交付決定通知書(はがき)
- 運転免許証などの本人確認書類
- 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ回収します)

【受付場所】市民生活課

【受付時間】月～金曜日 8時30分～17時15分
(年末年始、祝日を除く)



マイナンバーカード(見本)

マイナンバーカード休日交付のご案内

上記の「必要なもの」をご用意のうえ、申請者本人がお越しください

【日時】1月23日(土)、2月14日(日)
両日とも9時～12時

【場所】市民生活課

【取扱業務】マイナンバーカードの交付
マイナンバーカード申請方法のご案内

※戸籍・住民票・印鑑証明書の交付、印鑑登録、住民異動等はできません



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
Tel 285-2004

いきいきステーションでは、集まった方々でテーマを決めて話し合う「おしゃべり会」を開催しています。健康、終活、趣味など様々な内容について情報交換しませんか。

冬場の外出のきっかけにも、ぜひご利用ください。予約は不要ですので、直接お越しください。

【行事予定】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	1月12日・19日・26日、 2月2日	13時30分～ 15時30分
おしゃべり会	1月7日・14日・21日・ 28日、2月4日	10時～ 11時30分
いきいき広場 ※詳細はお問い合わせください	27日	10時～ 11時30分

【開設日時】平日の9時～16時

【携帯】090-6495-0473

【メール】ikiki-s-k@outlook.jp

【URL】https://ikiikisk.amebaownd.com/

いきいきステーション
ホームページはこちら



※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

総合事業を利用して自分らしい生活を続けよう

【問い合わせ先】
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

高齢者支援センターでは、高齢者が安心して自立した日常生活を送れるように支援を行います。

【対象者】65歳以上の在宅の1人暮らしまたは高齢者のみの世帯、もしくは日常生活の動作等に改善が必要な高齢者で、要支援者または基本チェックリスト(ご本人の心身の状況を把握するための質問票)に該当する何らかの機能低下がみられる方

【利用方法】高齢者支援センターまで電話または来所してご相談ください。
必要に応じて訪問させていただきます。



【総合事業のサービスについて】

サービスの種類	サービス内容	利用者負担分 (1割の場合)	利用回数 週1回
生活支援サービス	ホームヘルパーによる掃除・洗濯・調理等を共に実施	月 940円	
軽度生活援助サービス	シルバー人材センターによる簡単な調理・掃除・玄関先でのごみの分別等を共に実施	1回 200円	
ミニデイサービス	デイサービスでの運動・リクリエーション	月 1,430円	
新) 短期集中型サービス (短期集中リハビリ教室)	リハビリ専門職が生活上の困ったことを解消するために動作指導・体操指導を実施(全12回)	1回 450円	

国民年金だより 新成人の皆さんへ

【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

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後や生活の基盤を損なうような万が一のときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

①将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

②老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

資格取得の手続きは不要です

20歳になった方には、日本年金機構から「資格取得のお知らせ」および納付書、免除申請書、学生納付特例申請書が送付され、国民年金手帳も別途郵送されます。

※最近海外から転入した方は、従来どおり「国民年金資格取得届」を市役所または金沢北年金事務所に提出する必要があります

学生納付特例制度と納付猶予制度

学生納付特例制度は、学生本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

納付猶予制度とは、学生ではない50歳未満の方で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

ご注意ください // どちらの制度も承認された期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。

収入を得られるようになり保険料の納付が可能となった時に「追納制度」を利用すれば、将来受け取る年金を増額することができます。

追納の手続きは、お近くの年金事務所をお願いします。

年金保険料の臨時特例免除制度

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。



国民健康保険・後期高齢者医療保険のお知らせ 医療費の削減にご協力ください

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel 283-7123

医療費は年々増えています。健康づくりや医療機関の適正受診を心がけ、医療費の削減に取り組みましょう。

健康のポイント

- ① 運動習慣 ② 食生活 ③ お酒との付き合い方 ④ 禁煙 ⑤ 睡眠の質

できることから始めてみましょう！生活習慣病の予防・改善が医療費の削減につながります。

適正受診のポイント

① 健診を受けましょう

発見が遅れると病気が進行してしまうため、医療費の増加につながります。

② 重複受診をやめましょう

受診するたびに初診料がかかり、医療費が高額になります。

③ 時間外受診をやめましょう

休日や夜間など、診療時間外に受診する場合は、医療費が高く設定されています。

④ 低価格なジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えましょう

切り替えについては医師・薬剤師に相談してください。

⑤ お薬手帳を活用しましょう

薬の重複や飲み合わせのトラブルを防ぐことができるので、受診の際は忘れなく。

⑥ 柔道整復師による施術には、健康保険が適用されない場合があるので、確認しましょう

疲労や年齢からくる肩こり・腰痛・筋肉疲労などには保険が使えません。

休日や夜間に子どもが急病になったら…

まず小児救急電話相談（#8000または238-0099）をご利用ください。

ただし、明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。

<柔道整復師などのかかり方>

柔道整復師などが施術する施設では、負傷の原因等を正しく伝え、健康保険が適用されるか確認しましょう。

柔道整復師（接骨院・整骨院）の場合

○健康保険の対象となるもの

外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲および捻挫

※骨折および脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

○健康保険の対象とならないもの

【例】・単なる（疲労性、慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労

・内科的原因による疾患

・保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの

・労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷 など

はり師・きゅう師の場合

医師の同意を得て、神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症および頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疼痛を主症とする疾患で施術を受けた場合に限り、健康保険の対象となります。

保険医療機関で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり・きゅうの施術は健康保険の対象となりません。

あん摩・マッサージ師の場合

医師の同意を得て、筋麻痺や関節拘縮などの症状により施術を受けた場合に限り、健康保険の対象となります。

単に疲労回復を目的としたものや、疾病予防のためのあん摩・マッサージの施術は健康保険の対象となりません。

<治療内容について保険者からお尋ねすることがあります>

施術日や施術内容等について照会する場合があります。照会がありましたら、領収書等により、回答にご協力をお願いします。

今年度は生後6か月から対象を拡大・全額助成します 小児・妊婦インフルエンザ予防接種費用助成

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel 283-1117

日本感染症学会の提言で接種が強く推奨されている下記の方々を対象として、今年度はインフルエンザの予防接種費用の全額助成を行います。接種に関しては、かかりつけ医にご相談ください。

小児・妊婦のインフルエンザ予防接種費用助成

【対象者】① 生後6か月～13歳未満の方は2回

② 13歳～高校3年生相当(平成14年4月2日以降生まれ)は1回

③ 妊婦(母子手帳をお持ちの方)は1回

【助成額】全額

【必要なもの】申請書(市ホームページからダウンロードまたは申請窓口を設置)、接種済証明書(母子手帳のコピーでも可)、領収書、印鑑、預金通帳、母子手帳(妊婦のみ)

【申請窓口】健康福祉課(ほのぼの健康館)または高松・七塚サービスセンター

【申請期限】令和3年3月31日(水) ※ 締切厳守

かほく健康ポイント事業 健康レッスン開催のご案内



【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel 283-1117

かほくにゃおんWAONカードを提示して健康ポイントをゲットしよう!

事業に参加し、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(電子マネー50WAON相当)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。

【日時】1月29日(金)10時30分～11時15分

【場所】イオンモールかほく グリーンコート

【定員】50人(先着順に整理券を配布します)

【内容】フレイル予防のための食生活

【講師】大塚製薬(株) 吉田 忠明 氏

※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

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



今年度から対象者(障がい分)を拡大しています 在宅支援型住宅リフォーム助成のご案内

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel 283-7120

在宅で生活する障がいのある方が自立した生活を過ごせるようにするため、在宅支援型住宅リフォーム推進事業により、居住する住宅の改修工事費の一部を助成しています。

詳しくはお問い合わせください。

在宅支援型住宅リフォーム推進事業

【対象者】① 身体障害者手帳1級または2級の交付を受けた方のいる世帯

※ 下肢機能障がい、体幹機能障がいまたは乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障がい(移動機能障がいに限る)については1級～3級

② 療育手帳Aの交付を受けた方のいる世帯

③ 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けた方のいる世帯

【対象工事】1. 手すりの取り付け

2. 段差の解消

3. 滑りの防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更

4. 引き戸等への扉の取り替え

5. 洋式便器等への取り替え

6. 床材のクッション素材への貼り替え

7. 壁のクッション素材または防音効果のある素材への貼り替え

8. 二重窓の設置、床材を汚れがふき取りやすいものに貼り替え

9. その他障がい者の在宅生活のために必要な工事

10. 1から9までの住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

【助成内容】所得区分に応じて70%～100%(限度額あり)

【問い合わせ窓口】健康福祉課(ほのぼの健康館)

※ 工事着工前に必ずご相談ください(所得区分の条件があります)

※ 既存の住宅を改修する場合が対象です(原則、助成は1家屋につき1回に限ります)
(新築の場合は助成対象になりません)

※ 要支援・要介護認定者は、長寿介護課(介護保険係)へお問い合わせください。

国民年金だより 年金生活者支援給付金の請求手続

【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

年金生活者支援給付金は、令和元年10月からの消費税引き上げ分を活用し、老齢基礎年金など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。

なお、給付金の受け取りには請求が必要となり、令和2年10月中旬から支給対象となる方に日本年金機構から請求書(はがき)が送付されています。

給付金は2か月分を翌々月の中旬に年金と同じ受取口座へ年金とは別に振り込まれます。

【例】10月分と11月分は12月中旬(年金支給日と同日)に支給

令和3年2月1日までに請求した場合は、令和2年8月分までさかのぼって受給できます

ただし、令和3年2月2日以降に請求した場合は、請求した月の翌月分からの支給となります。まだ提出していない方は、お早めにご請求ください。

エコライフ商品券交付事業終了のお知らせ

【問い合わせ先】
防災環境対策課
TEL283-7124

現在、市では地球温暖化の問題に関心を持っていただくため、ごみ減量化や省エネ活動の取り組みに対し「かほく市共通商品券」を交付する事業を行っています。ごみの減量化と省エネ活動を進める「きっかけづくり」として始めた事業ですが、市民の皆さまの間に地球温暖化防止に対する意識が定着してきていることから、令和2年度をもって、事業を終了いたします。

終了対象となる取り組み

- ダンボールコンポスト作成
- コンポスト購入
- 電気式生ごみ処理機購入
- LED電球等購入
- グリーンカーテン設置

申請受付終了まで残り3か月(申請期限:3月31日)です。エコライフに取り組みました方は、お早めに申請ください。なお、上記のうち「電気式生ごみ処理機」購入支援は、令和3年度から別の補助事業としてスタートする予定です。(制度の詳細が決まりましたら広報・市ホームページ等でお知らせします)

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
TEL283-7123

支給には申請が必要です。下記に該当する方は、保険医療課までご相談ください。

【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～令和3年3月31日の間で療養のため仕事ができない期間

皆さんの納付(納税)により市の行政が支えられています

納期限を守らないと差押えの対象になります!

次のとおり、市税の納期限を超過したことに対し、滞納処分による差押え等を執行した件数をお知らせします。

令和2年1月～令和2年11月の差押え等の実績

■差押財産

給与	8件	その他の債権	31件
預金	94件	不動産	2件
保険	8件	捜索(実施回数)	2件
総差押件数		145件	

※市役所では個別の事情は分かりませんので、新型コロナウイルス感染症の影響等により、納期限内に納められない時は、まず下記までご相談ください



【問い合わせ先】税務課 収納対策室 TEL283-7114

就学指定校の変更について



【問い合わせ先】
学校教育課
TEL283-7136

かほく市では、住民登録地で定めた通学区域に基づき、児童・生徒の就学すべき小学校・中学校を指定していますが、下記のいずれかに該当し、かつ、通学に支障がない場合は、指定された学校の変更を申し立てることができます。

詳しくは学校教育課へお問い合わせください。

指定校変更事由

- 市内で現に在籍している学校以外の通学区域に転居するとき
- 指定校を変更した兄姉の在籍する学校へ就学するとき
- 通学区域の境界付近に居住し、隣接する通学区域の学校へ通学することに客観的合理性があるとき(隣接する通学区域の学校への通学距離が指定校への通学距離の概ね1/2以下)
- 住居の新築等により、一時的に住所を移動するとき
- 両親共働き等により、児童の預かり先の所在地の存する通学区域の学校を希望するとき
- 自営業者等により、店舗等の所在地の存する通学区域の学校を希望するとき
- 指定校に希望部活動がない事由により、市内の校区外の学校を希望するとき(新中学1年生に限る)

申請手続

◇新1年生の手続

令和3年度に入学対象となる方に就学すべき学校を指定した「入学通知書」を1月末日までに郵送します。

上記理由により、就学指定校の変更を希望する場合は、次のものを持参して、学校教育課で手続を行ってください。

【必要なもの】①入学通知書 ②印鑑

【提出期限】2月12日(金)

◇すでに就学されている方の手続

随時、学校教育課で手続を行ってください。

【必要なもの】印鑑



令和3年度に入学する児童生徒の保護者の皆さんへ 就学援助制度について

【問い合わせ先】
学校教育課
TEL283-7136

かほく市では、小・中学校就学の際に、経済的な理由でお困りの方に対し、就学に必要な費用(学用品費・学校給食費等)の一部を援助しています。

令和3年度にかほく市の小・中学校に入学予定のお子さんの保護者で就学援助の要件に該当する方に対し、新入学児童生徒学用品費(制服・鞆等入学に必要なものを購入する費用)を入学前に支給します。

【対象】①令和3年4月にかほく市立小・中学校に入学する児童生徒の保護者

②かほく市に居住している方(令和3年3月末日までに市外へ転出予定の方は除く)

※世帯の令和元年中の所得等により制限があります

【支給額】小学生 51,060円

中学生 60,000円

【支給時期】3月中旬

【申請手続】1月中旬に郵送する入学通知書に同封の申請書に必要書類を添えて、学校教育課または高松・七塚サービスセンターまで提出してください。

※令和2年度就学援助費の申請の際にあわせて申請をした方は提出不要です

【提出期限】2月8日(月)

申告は正しくお早めに！（2月16日～3月15日）

令和2年分所得税および復興特別所得税の確定申告
令和3年度市民税・県民税（住民税）申告のご案内

ご注意ください！

申告会場は七塚健康福祉センターです。

【問い合わせ先】

確定申告に関すること

▶金沢税務署 Tel 261-3221

住民税申告に関すること

▶税務課 Tel 283-1114

◆かほく市の【確定申告 および 住民税申告】受付期間

申告内容	会場	開催日（土・日・祝日を除く）	時間
確定申告 住民税申告	七塚健康福祉センター （1階 多目的ホール）	2月16日（火）～3月15日（月） 受付時間延長期間【19時まで】 2月22日（月）～2月26日（金） 金沢税務署支援員配置期間 2月16日（火）～3月2日（火）	（午前の部） 9時～12時 ※会場の混雑状況により受付時間を繰り上げることがあります （午後の部） 13時～16時
農業収支相談 （農業申告のみ受付）	七塚健康福祉センター （1階 多目的ホール）	3月2日（火）～3月4日（木） ※JA石川かほく職員による申告受付	

新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください

- これまでの受付態勢を見直し、職員を増員して会場を1か所に集約します
- 受付初日や休日明けの午前中などは大変混雑する傾向がありますので、都合のつく方は、2月22日（月）以降、午後の時間帯などのご来場を検討ください
- 医療費控除の明細書や収支内訳書など事前に作成が必要な書類は自宅で作成しておいてください
- 確定申告を税務署へデータ送信するために必要な「利用者識別番号」は、会場で取得できますが、国税庁HPで事前に取得しておくことで受付時間の短縮になります（お持ちの方は番号が記載された書類を必ず持参してください）国税庁HP <http://www.nta.go.jp>
- 入場時の検温、会場内でのマスク着用、出入口での手指の消毒にご協力をお願いします
- 発熱等の症状のある方や体調の優れない方は、無理をせず、来場を控えていただくようお願いします

《申告に関する注意事項》 ※詳しくは、1月中旬にチラシを配布します

- ① 確定申告した場合は、改めて住民税申告をする必要はありません
- ② 給与所得のみの方（勤務先で年末調整済みの方）は、確定申告も住民税申告も必要ありません
- ③ 令和2年中に所得がなかった方や住民税が非課税となる方でも、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料および国民年金保険料の減免・免除申請を行う場合や所得額「0」の記載がある非課税証明書が必要な方は、住民税申告が必要です
- ④ 申告書や届出書を提出する場合、個人番号（マイナンバー）の記載と次のいずれかの提示または写しの添付が必要です
 - 納税者本人のマイナンバーカード
 - 納税者本人の個人番号通知カードおよび写真付身分証明書（免許証など）
- ⑤ 以下の所得や控除などを申告する方は、**金沢税務署での確定申告**をお願いします
 - 土地・建物・株式等の譲渡所得や損失
 - 雑損控除
 - 山林所得や先物取引・仮想通貨に係る所得
 - 青色申告

◆金沢税務署の【確定申告】受付期間

申告内容	会場	開催日（土・日・祝日を除く）	時間
確定申告	金沢駅西合同庁舎3階 （金沢市西念3-4-1）	2月16日（火）～3月15日（月） 休日受付実施日 2月21日（日）、2月28日（日）	9時～16時



消防だより



餅の窒息事故にご注意ください！

年始に食べる機会が増えるため、1月は餅による窒息事故が全国的に急増します。下記に注意しておいしく食べましょう。

1. 小さく切り、厚さも薄くする
2. 高齢者や幼児は一人で食べないようにする
3. 会話をするときには餅を飲み込んでから
4. ゆっくりかみながら唾液とまぜて飲み込む



万が一、喉に詰まらせた場合は、ためらわずに119番通報し、救急車が到着するまでに「意識がある時は咳を促す・背中を強く叩く」などの応急手当を行ってください。

消毒用アルコールは火気から離しましょう！

コロナ禍において欠かせない消毒用アルコール。最近は携帯型のものも普及しており、感染対策に大切なものである一方、消毒用アルコールはエタノールという引火性の高い危険物であるため、その取り扱いには十分注意する必要があります。

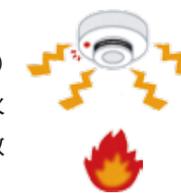
1. 火気の近くで使用しない
2. 消毒直後の濡れた手を火に近づけない
3. 高温の車内に放置しない



【問い合わせ先】消防署

住宅用火災警報器を設置しましょう！

令和元年中に全国で発生した火災37,683件の内、約3割の10,784件が住宅火災です。また、火災による死者数は1,486人であり、住宅火災による死者が約7割（約1,000人）を占めています。総務省消防庁の分析（平成29年～令和元年の3年間）によると、住宅用火災警報器を設置している場合は、住宅用火災警報器を設置していない場合に比べて、死者数が半減しているとの結果が出ています。



大切な家族や財産を火災から守るためにも、まだ設置していないご家庭は早急に住宅用火災警報器を設置し、設置済のご家庭は定期的に作動状況を点検しましょう。

※かほく市では火災予防条例で住宅用火災警報器の設置が義務付けられています

【問い合わせ先】予防課

【問い合わせ先】消防本部
消防署・予防課 Tel 283-3585



子育て支援ガイド



☆休館日：子ども総合センター、宇ノ気・高松子育て支援センター（日・祝日・年末年始）

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）
10時～12時
●1月19日（火）
おとなのための絵本読み聞かせセラピー
- ☆イベント
●1月22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
●1月8日（金）お正月あそびを楽しもう！
●1月12日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
2か月～8か月児 10時30分～11時
9か月～12か月児 11時15分～11時45分
●1月13日（水）スマートな食事マナー（栄養士）
●1月15日（金）パラバルーンであそぼう
●1月20日（水）楽しく遊んで仲良し親子！（保健師）
●1月22日（金）えほんだいすき（図書館司書）
●1月26日（火）お誕生会
●1月29日（金）節分製作 10時30分
●2月2日（火）わらべうたであそぼう（やまんば）
●2月3日（水）節分を楽しもう！（要予約）



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
●1月25日（月）おもちゃをつくろう
身体測定、12、1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
●1月7日、14日、2月4日



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
●1月6日（水）お正月あそびを楽しもう！
●1月12日（火）赤ちゃん広場（2か月～12か月児）
2か月～8か月児 10時30分～11時
9か月～12か月児 11時15分～11時45分
●1月14日（木）わらべうたであそぼう（やまんば）
●1月15日（金）えほんだいすき（図書館司書）
●1月21日（木）節分製作 10時30分
●1月23日（土）絵本の読み聞かせ（円グループ）
●1月26日（火）お誕生会
●1月28日（木）小麦粉粘土であそぼう！
●2月3日（水）節分を楽しもう！（要予約）
●2月4日（木）生活リズムをつけるコツ（保健師）



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
●1月21日、28日 ●2月4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
●1月19日（火）お正月遊び
●1月26日（火）お楽しみ製作
●2月2日（火）豆まき
- ☆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
●1月22日（金）お正月遊び
●1月29日（金）豆まき
●2月5日（金）ウインター・ファン

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 1月13日（水）・27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

受付日時を対象者に通知します

場所 ほのぼの健康館

●赤ちゃん健診（3か月児）

期日 1月7日（木）
対象 R2年9月1日～8日生
期日 1月21日（木）
対象 R2年9月9日～30日生



●1歳6か月児健診

期日 1月28日（木）
対象 R元年6月11日～7月5日生

●3歳児健診

期日 1月14日（木）
対象 H29年9月5日～28日生
期日 2月4日（木）
対象 H29年9月29日～11月1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 1月21日（木）
対象 R2年7月生

●はいはい教室（育児教室）

期日 1月7日（木）
対象 R2年3月生



●ビーバー教室（虫歯予防教室）

期日 1月28日（木）
対象 H30年10月生



みんな集まれ！児童館



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～）
●1月9日（土）羽根つきで遊ぼう
●1月16日（土）自由工作
●1月23日（土）糸電話作り
●1月30日（土）ぶんぶんごま作り

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
●1月13日（水）お正月遊びを楽しもう
●1月27日（水）ドミノで遊ぼう

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～）
●1月9日（土）お正月遊びを楽しもう
●1月16日（土）オセロ大会

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】
●1月6日（水）お正月遊びを楽しもう
●1月9日（土）アイロンビーズ（干支のうし作り）
●1月16日（土）アイロンビーズ（干支のうし作り）
●1月23日（土）ぶんぶんごま作り
●1月30日（土）ぶんぶんごま作り

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～）
●1月16日（土）お正月遊びを楽しもう
●1月23日（土）卓球をしよう
●1月30日（土）節分の豆まきゲーム

※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」

1 / 22 (金)

市民読書の日
イベント案内

■ 図書館講座 電子書籍ってどんなもの? ■
 巻で話題の“電子書籍”を知り、体験できます。
 時間 19時30分～21時(受付19時15分)
 場所 2階 学習室
 講師 図書館流通センター 林正樹氏
 持物 スマートフォン、タブレットまたはパソコン
 定員 15人(要申込・先着順・参加無料)
 ※ 中央図書館カウンターまたは電話で申込
 ※ 市民大学校の対象講座(1単位)です
 ※ 詳しくは図書館ホームページをご覧ください

1 / 24 (日)

■ やまばのおはなし会 ■

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)

1月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	26日 10時～	5日・19日 14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：1月1日～4日・12日・18日・25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の売上金を災害義援金に



10月31日(土)、11月1日(日)に中央図書館で開催した古本古雑誌リサイクル市の売上金61,450円を令和2年7月豪雨災害への義援金として寄附しました。

紙芝居「唐仁屋三郎兵衛」収録DVDが寄贈されました

11月26日(木)、白尾地区で生まれた藩政期の豪商「唐仁屋三郎兵衛」を紹介する紙芝居を収録したDVDが外日角小学校から中央図書館に寄贈されました。



紙芝居は学校の図書ボランティアグループを中心に制作されており、河北台中学校と七塚小学校にも寄贈されました。このDVDは中央図書館で貸出していますので、ぜひご覧ください。

グループ等	やまば	英語	宮沢賢治を読む会
開催日	10・17・24・31	8・15・22・29	27
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

哲学館へ行こう!



西田幾多郎哲学講座

講師 山内志朗氏(慶應義塾大学教授)
 参加費 各500円
 ※要申込、1月5日(火)から電話・メール等で受付
 第7回「中世哲学が古代から受け継いだものーアリストテレスの影響ー」
 日時 1月30日(土) 13時30分～15時30分
 第8回「中世哲学の独自性ーキリスト教哲学ー」
 日時 1月31日(日) 10時～12時



哲学する本棚「生誕150年おめでとう」本の展示会

期間 1月30日(土)～3月14日(日)
 会場 ホワイエ(地下1階)



禅文化体験会～哲学館で坐禅をしてみよう～

日時 2月6日(土) 17時～19時
 会場 ホワイエ(地下1階)
 講師 ゲッペルト昭元氏(ドイツ出身・観音寺住職)
 定員 先着20人(中学生以上、参加無料)
 ※要申込、1月20日(水)から受付



1月12日(火)～19日(火)は、メンテナンスのため、臨時休館します

【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 TEL 283-6600 【URL】<http://www.nishidatetsugakukan.org/>

文芸の窓

短歌

俳句

川柳

昔き替えし大屋根瓦整然と光集めて青空に輝ふ
 高松 池田カズ子
 美しき落ち葉の歩道登り来て亡夫と通ひし永き日思ふ
 高松 岡田 すみ
 初雪に心の踊る滋賀の星暖炉の前に夫と語らふ
 京都府 西盛外紀子
 福梅をつくる作業を映像に見つつ甘党の心ほのぼの
 高松 坂本ゆき子
 屋根よりも高き庭木を切り詰めて広がる庭の澄みて明るし
 内高松 南 弘
 山里にほころび初めし冬さくら見舞ひ帰りのひとときやさし
 高松 香林 紀子
 いそいそと夫手際よく冬構
 外日角 金子由紀子
 時雨傘時に杖とし遊歩道
 遠 塚 新田茂外子
 待ちわびる孫の帰国や栗ごはん
 津幡町 黒谷 菊子
 心地よく目ざめいただき天高し
 高松 水野美智子
 旧街道桜紅葉もまた清し
 高松 岡田えみ子
 何時消える勉強の灯や秋探し
 高松 西谷 笛秋
 地に触れてよりの軽さの枯葉かな
 内灘町 白根 寿子
 砂浜は海鳴だけの冬の色
 七 窪 中田 達子
 元日や後期高齢の幕も開き
 浜北 番定喜見三
 在宅で増える体重減る収入
 秋 沼 伊藤伊智子
 欠点があるも良しかと生きている
 中 松 中田 伸子
 老いてまだ扉の向こう知りたがる
 高松 小山 広助

※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

みんなが輝き 支え合うまち
男女共同参画
 【問い合わせ】
 生涯学習課 TEL283-7137

パープルリボンツリーへのご協力
ありがとうございました!



「女性に対する暴力をなくす運動」として実施された11月の「いしかわパープルリボンキャンペーン」期間、かほく市では宇ノ気生涯学習センターにパープルリボンツリーを設置して、DVや性暴力のない社会に向けたメッセージを募集しました。皆さんのご協力により、全48通が寄せられ「いじめをなくしたい」や「必ず誰かに相談する」といった言葉やイラストなど、子どもから高齢者まで幅広くメッセージをいただきました。



ツリーいっぱいメッセージ

◆性暴力の悩み、SNSで相談してみませんか?◆

内閣府では、性犯罪・性暴力被害者を支援するため、SNSで相談できる「Cure time」(キュアタイム)を開発しています。年齢・性別を問わず匿名で相談することができます。Cure time はスマートフォンからもご利用いただけます。

設置期間：1月30日(土)まで(12月29日～1月3日は除きます)
 受付日時：月・水・金・土曜 16時～21時



美味しく楽しく
かほく四季まつり 冬の味くらべ
～あったか雑炊・鍋まつり～

期間 1月23日(土)～2月21日(日)

ホッと温まるかほく四季まつりの冬編。
かほく市出身の冒険飛行家「東善作」がアメリカで経営していたチャプスイド(中国風雑炊)にちなんだ食のイベントです。



市内の登録飲食店がこだわりを持って考案したアイデア雑炊や鍋料理が期間限定で提供されます。

「食べてもらえる、ダブルでおいしい」お楽しみ抽選会やかほく市共通商品券がもらえるポイントラリーもありますので、ご家族、ご友人をお誘いのうえ、ご賞味ください。

登録店等につきましては、後日配布されるチラシをご覧ください。

【問い合わせ先】かほく市まつり実行委員会事務局 かほく市商工会 産業振興課
Tel 282-5661
Tel 283-7105

●かほく市競争入札参加資格
審査申請書の受付
令和3・4年度にかほく市が発注する競争入札に参加を希望する方は、かほく市競争入札参加資格審査申請書を総務課管財室へ提出してください。

●固定資産税の口座振替等納付
に関すること
税務課収納対策室
固定資産税の口座振替等納付に関すること
税務課資産税係

●取扱金融機関
北國銀行、北陸銀行、金沢信用金庫、のり共栄信用金庫、興能信用金庫、石川かほく農業協同組合、ゆうちょ銀行

●提出書類
口座振替依頼書
※税務課、高松・七塚サービスセンター、市内の取扱金融機関に備え付けてあります

●農業者年金に加入しませんか
農業者年金は、国民年金の第1号被保険者で年間60日以上農業に従事する60歳未満の方などなたでも加入できます。

●総務課 管財室
※市ホームページに掲載の申請要領に基づき、入札参加申請システムをダウンロードして申請書を作成してください
受付期間 2月1日(月)～末日 9時～17時(土・日、祝日除く)

●建設リサイクルの推進
建設産業では、建設リサイクル法に基づき、再生資材として利用できる特定の建設廃棄物(コンクリート塊やアスファルト塊、木材など)の「分別解体」と「リサイクル」を積極的に推進してまいります。

●建設リサイクルの推進
また、公共工事に限らず、一般家屋の解体などの際には、業者に適正な分別解体・再資源化を促すなど、市民の皆さまにおいても、建設リサイクルの推進にご理解とご協力をお願いします。

●北陸地方建設副産物対策連絡協議会事務局(北陸地方整備局企画部技術管理課 教習係)
Tel 025-280-8880

●北陸地方建設副産物対策連絡協議会事務局(北陸地方整備局企画部技術管理課 教習係)
Tel 025-280-8880

●北陸地方建設副産物対策連絡協議会事務局(北陸地方整備局企画部技術管理課 教習係)
Tel 025-280-8880

●北陸地方建設副産物対策連絡協議会事務局(北陸地方整備局企画部技術管理課 教習係)
Tel 025-280-8880

お知らせ

令和2年保険税(料)納付
済額通知書を送付します

1月下旬に令和2年納めた国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付額をお知らせする通知書を送付します。

この通知書は確定申告等に使用できます。なお、原則再発行はできませんので、大切に保管してください。

また、国民健康保険税については、世帯主課税のため、納付額は世帯主に記載されています。

健康保険関係は長寿介護課

介護保険関係は長寿介護課
要介護(要支援)認定を受け

公的年金等の源泉徴収票
が交付されます

令和2年中に厚生年金や国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた方に対し、令和2年分として支払われた年金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「令和2年分の公的年金等の源泉徴収票」が1月中旬より日本年金

機構から送付されます。
この源泉徴収票は、所得税の確定申告、住民税申告の際の添付書類として必要ですので大切に保管してください。

再交付の受付は、金沢北年金事務所で行っています。
金沢北年金事務所
Tel 233-2021

固定資産所有者の名義変更
の際は口座振替の手続を

毎年1月1日時点で固定資産(土地・家屋・償却資産)をお持ちの方には固定資産税が課税されます。
なお、年内に相続・贈与・売買等で、固定資産所有者の名義変更をした場合、翌年度の固定資産税は新しく所有者となった方に課税されます。

また、所有者の名義変更に伴

市営住宅3月入居者募集 申込期間：1月12日(火)～22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	11戸	
公営住宅	所得により決定 19,300円～	高松団地西棟(高松)	2LDK	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	
定住支援住宅	勤労者世帯2万円 子育て世帯1.2万円～	58,000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

くらしの情報

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/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

催し

●初心者向け白鳥ウォッチングバスツアー

河北潟の自然に親しみながら、水辺の環境を考えてみませんか？講師に野鳥研究家の中川富男さん（高松）をお招きし、バスで観察ポイントを巡りながら冬の野鳥を観察します。（小雨決行）
日時 2月14日（日） 9時～12時
 ※荒天時は2月21日（日）に順延
場所 こなん水辺公園（金沢市東蚊爪町マ32・1）集合・解散
対象 本行事に初めて参加するかほく市・金沢市・白山市・野々市市・津幡町・内灘町在住の方
 ※2人1組で申し込みください（小学生以下は保護者同伴）
定員 20人（先着順）
申込 1月7日（木）9時から電話受付
 受付 220・2507

●石川県危機管理フォーラム

県では、近年相次いで発生する地震や風水害などの大規模な自然災害のほか、弾道ミサイルの飛来やテロ行為のような危険事案から住民の生命、身体、財産を守るため、行政、県民、地域や

企業などが、それぞれの役割について理解を深めることを目的として、危機管理フォーラムを開催します。

講演① 国民保護の仕組みと方
 が一の事態への備えについて
講師 浅野 正尚氏（総務省消防庁 国民保護運用室長）
講演② 複合災害に備える
 コロナ蔓延下の災害対応とは
講師 中林 一樹氏（東京都立大学 学名譽教授）

日時 1月16日（土） 13時30分～
 （13時開場）
場所 石川県地場産業振興センター1本館 大ホール
定員 300人（先着順）
締切 1月6日（水）

●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）
◆かほく四季まつり冬の味くらべ
 ～あつたか雑炊・鍋まつり～
 1月23日（土）～2月21日（日）の間、まちかど雑炊を550円で提供します。

◆高松短歌会作品展
期間 1月7日（木）～13日（水）
 ※入場無料

◆手づくり工房作品展
期間 1月16日（土）～30日（日）
 ※入場無料
◆第133回 みんなで歌おう
日時 1月10日（日）
日本のおうた101

◆集まれ産後ママ！
 ママのためのリフレッシュ体操＆お茶会です。
日時 1月14日（木）
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
主催 楽しく歌う会（絆）

◆姿勢講座 ～健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験～
日時 1月15日（金）
 10時30分～11時30分
参加費 無料（飲物付）
主催 姿勢セラピスト 西村 朱美さん（KCSセンター千里浜なぎさ店）

◆オレンジカフェ
日時 1月16日（土）
 10時～11時30分

◆バレイ体験レッスン
日時 1月23日（土）、2月6日（日）
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（クラブパレット）
◆アートケアカフェ（臨床美術）
 ～錦鯉を描く～
 美しい錦鯉の動きを思い浮かべながら表現します。
日時 1月24日（日）
 14時～15時30分
※申込締切 1月21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）

◆笑いヨガと歌体操

人生はリズム♪笑って心と身体を健康にしましょう。

日時 1月25日（月）
 10時30分～12時
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
 塾長 寺田 美穂さん
問 たかまつまちかど交流館
 2282・5760

がんばりました

●第80回石川県卓球選手権大会

（11/22 金沢市）
男子カデットの部
 優勝 薛 大斗（河北台中）

善意をありがとう

高松中学校平成6年度卒業生の皆さんから、初老記念事業の一環として、高松中学校にデジタル一眼レフカメラ（1台）、スピーカー（1台）、予備バッテリー、4Kビデオカメラ等（22万円相当）を寄附していただきました。

新型コロナウイルス感染症

拡大予防のため、株式会社アキハマ・プレインズ・コミュニケーション（千葉県松戸市）から「にやんたろう」デザインの飛沫対策アクリルパーテーション『ゆるふわ』を寄附していただきました。（5ページに画像を掲載）
義援金
 ・令和2年7月豪雨災害（受付終了）
 宇ノ気老人クラブ連合会 10万円
 古本古雑誌リサイクル市 61450円
 ・NHK海外たすけあい寄付金 かほく市赤十字奉仕団 30万5000円

義援金を受け付けています
 ・東日本大震災
 ・平成28年熊本地震災害
 ・平成29年7月5日からの大雨災害（九州北部豪雨災害）
 ・令和元年台風第19号災害
 （令和3年3月31日まで）
 ・平成30年7月（西日本）豪雨災害
 （令和3年6月30日まで）

令和2年11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	R2.11.13	黒川第2用水機場貯水池改修工事	黒川地内	9,636,000	(株)トオカイ・ホリタ
2	R2.11.13	多田地区農業用水取水口改修工事	多田地内	2,530,000	(株)あけぼの
3	R2.11.13	指江第1用水機改修工事	指江地内	4,235,000	荏原商事(株)北陸支社
4	R2.11.13	木津公民館トイレ改修工事	木津地内	2,255,000	(有)沢田電興社
5	R2.11.13	河北台中学校電話設備更新工事	遠塚地内	2,161,500	(株)ほくつう
6	R2.11.13	折り畳み簡易ベッド購入	宇野気地内	2,068,000	(株)本田商会

緊急情報やお役立ち情報を配信「いいメールかほく」をご利用ください

配信情報は7種類あります。必要なものを選択することができます。
 ※旧機種の手帳型携帯電話等で登録できない場合は、下記までご連絡ください

【配信カテゴリー】

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

登録はこちらから
kahoku@entry.mail-dpt.jp
 に空メールを送信



【問い合わせ先】企画情報課 情報推進室 TEL 283-7112

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

高気圧酸素カプセルボックスがアクロス高松に設置されました

高気圧酸素カプセルとは、室内を高気圧に保つことで効率的に酸素を体に取り入れることができ、疲労回復や睡眠不足の解消、集中力の向上など様々なメリットがあります。会員限定のサービスで1回30分1,650円から利用できます（最大60分）。会員の方なら老若男女どなたでも利用できますので、これからの季節、免疫機能強化にお役立てください。利用には予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。



【問い合わせ先】アクロス高松 TEL 281-8000

広報かほく ご愛読アンケート 皆さんの「声」聞かせてください

【問い合わせ先】企画情報課 情報推進室 TEL 283-7112

市と読者の皆さんをつなぐ「広報かほく」について、アンケートを実施します。

お寄せいただいたご意見・ご感想は、わかりやすく親しみを持っていただける広報紙づくりの参考とさせていただきます。ぜひ、ご協力をお願いします。

また、ケーブルテレビの「かほくチャンネル」や市の「ホームページ」などについても、皆さんのご意見等をお聞かせください。

【回答方法】

下記のアンケートに回答いただき、次のいずれかの方法で提出をお願いします。

- ① 郵送（切手は不要です）
- ② ファックス ➡ FAX：283-6745
- ③ メール ➡ catv@city.kahoku.lg.jp
- ④ 情報推進室に持参
- ⑤ 市内に設置している「提案箱」に投函

【回答期限】

令和3年1月29日（金）
※ 郵送の場合、当日消印有効

【その他】

アンケートの結果は「広報かほく」に掲載する予定です。（ご意見等への個別回答はしません）
回答いただいた内容は、広報紙の充実のためのみ利用し、それ以外の目的には利用しません。

《プレゼントのお知らせ》

アンケートに回答いただいた方の中から抽選で【かほく市共通商品券（1,000円分）】を10人にプレゼントします。

当選のお知らせは発送をもって代えさせていただきます。



※ 切り取り線

郵送する場合は、のりしろ部分を貼り合わせて投函してください。

＝ 広報かほく ご愛読アンケート ＝

質問1) あなたの年齢、お住まいを教えてください

- 年齢 9歳以下 10代 20代
 30代 40代 50代
 60代 70代 80歳以上
- 住まい 高松地区 七塚地区 宇ノ気地区
 その他()

質問2) 「広報かほく」を読んでいますか？

- 毎回読む たまに読む ほとんど読まない

質問3) 「広報かほく」の内容はわかりやすいですか？

- わかりやすい わかりにくい どちらともいえない

質問4) よく読む記事はどれですか？（複数回答可）

- すべて 巻頭ページ まちの話題
 市からのお知らせ ほのほの健康館 児童館
 子育て支援ガイド 哲学館 中央図書館
 文芸の窓 暮らしの情報 コミ☆スクコーナー
 からだがほっとするクッキング カレンダー
 ケーブルテレビ番組案内 その他()

質問5) どのような紙面や記事を望みますか？

(見た目、読みやすさ、内容などについて)

その他) 広報紙・ケーブルテレビ・ホームページに対するご感想やご意見、ご要望など

★プレゼントを希望される方は、必ずご記入ください

氏名： _____
 住所：〒 _____
 連絡先： _____ () _____

※のりしろ

※のりしろ

10月2日(金)、外日角小学校の5年生が白山市の尾張勝也さんからアサギマダラの生態などを学び、27匹に



新しいフジバカマ園を作りました



外小に飛来したアサギマダラ

◆アサギマダラが飛来する学校

「ソトヒ」とマーキングして放ちました。そのアサギマダラが25日後に三重県東員町で発見されました。

また、10月16日(月)に学校前庭のフジバカマの蜜を吸いに2匹のアサギマダラが飛来しています。11月26日(木)、27日(金)には校舎の改修工事の間に地域の皆さんが育てたフジバカマを地域ボランティアの方と学校の裏庭に移植しました。多くの人の協力もあり、アサギマダラ活動の開始から5年目、うれしい報告がたくさんありました。



196株で花壇を彩ります

◆冬の花植え
 11月13日(金)の昼休み、高松小学校の児童約60人と地域ボランティアのフワワアドバイザー7人がコミスク花壇に冬の花であるノースポール、パンジー、ピオラ、プリムラ・ジュリアンを植えました。事前の会議からフワワアドバイザーの方に携わっていただき、花の種類や夏の花を掘り起こす時期などを決定していただくことができました。寒い冬にも玄関前にきれいな花が迎え、みんなに元気をくれそうです。

【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～ たばこ編

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。

習慣的に喫煙している者の割合

出典：特定健診法定報告（国保中央会）

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
かほく市	13.1%	12.6%	12.8%
石川県	13.0%	12.7%	12.7%

喫煙は、がんや循環器疾患など数多くの疾患の罹患や死亡リスクを高める危険因子となっています。また、妊婦の喫煙は妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく早産や低出生体重児、乳幼児突然死症候群の原因になるなど胎児や乳児の健康に大きな影響があります。

喫煙と生活習慣病の関係は？

喫煙により、交感神経が刺激されることで血圧が上がり、動脈硬化が進行します。また、体内のインスリンの働きを妨げるため、血糖値が上がりやすくなります。

たばこをやめたいけどやめられない…

たばこに含まれるニコチンには依存性があるため、禁煙するには「ニコチン依存」を克服する必要があります。ひとりで禁煙するのが難しい場合は、医療機関の「禁煙外来」に相談する方法もあります。

つらい症状を緩和する禁煙補助薬を処方してもらおうと禁煙成功率が高まります。



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)



1月1日(金)

あがた内科クリニック

(津幡町御門い 14-3 TEL 254-6665)

つねファミリークリニック (小・循内・産・婦)

(内灘町白帆台 2-1 TEL 286-1230)

1月2日(土)

らいふクリニック (内)

(かほく市白尾口 32-1 TEL 283-6200)

さかきばら内科医院 (内・小)

(津幡町庄ト 1-15 TEL 288-7770)

1月3日(日)

石倉クリニック (形成・皮)

(津幡町北中条 6-73 TEL 289-7767)

二ツ屋病院 (内)

(かほく市二ツ屋ソ 72 TEL 281-0172)

1月10日(日)

望月眼科医院

(内灘町旭ヶ丘 142 TEL 239-1515)

宗平内科医院 (内・循・神内)

(津幡町井上の荘 2-1-1 TEL 288-7600)

1月11日(月)

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)

1月17日(日)

たなべ眼科医院

(津幡町北中条 8-57-1 TEL 289-6340)

宇野気医院 (内・小)

(かほく市宇野気チ 33-16 TEL 283-0103)

1月24日(日)

さいとうクリニック (皮・形成)

(津幡町字湯端 371-1 TEL 288-4540)

なかお医院 (内)

(かほく市七窪ハ 17-6 TEL 283-6655)

1月31日(日)

金原皮膚科医院

(内灘町アカシア 1-48 TEL 237-7950)

おおたクリニック (内・小)

(津幡町太田は 112 TEL 288-6000)

年中無休 診療時間：19時30分～23時

金沢広域急病センター (小・内)

(金沢市西念 3-4-25 TEL 222-0099)

1月のカレンダー



日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(金)	【元日】年のはじめを祝う。
2日	(土)	
3日	(日)	
4日	(月)	○かほく市消防団出初式 (9:30、かほく市役所) ○河北都市消防団連合会出初式 (11:00、津幡町)
5日	(火)	
6日	(水)	
7日	(木)	
8日	(金)	
9日	(土)	
10日	(日)	○第17回 かほく市成人式 (10:00、河北台中学校講堂)
11日	(月)	【成人の日】おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます。
12日	(火)	○聴覚障害者生活相談 (10:00～12:00、障害者相談支援センター)
13日	(水)	○無料法律相談[要予約・先着順] (13:30～16:00、消費生活センター)
14日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
15日	(金)	○シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
16日	(土)	○ガラスモザイクアート [要予約] (エコみらい河北)
17日	(日)	○吹きガラス中級コース、吹きガラス体験教室：オリジナルコップ作り [要予約] (エコみらい河北)
18日	(月)	
19日	(火)	
20日	(水)	
21日	(木)	○行政書士無料相談会 [要予約] (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
22日	(金)	○市民読書の日事業「図書館講座：電子書籍ってどんなもの？」 (19:30、中央図書館)
23日	(土)	○かほく四季まつり「冬の味くらべ～あったか雑炊・鍋まつり～」 (～2月21日まで：市内登録飲食店) ○マイナンバーカード休日交付 (9:00～12:00、市民生活課) ○寸心読書会⑧ (13:30、哲学館) ○ガラスビーズ (とんぼ玉) 作り [要予約] (エコみらい河北)
24日	(日)	
25日	(月)	
26日	(火)	○聴覚障害者生活相談 (10:00～12:00、障害者相談支援センター) ○手話カフェ (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
27日	(水)	
28日	(木)	○心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
29日	(金)	○第17回 かほく市立志式 (9:30、河北台中学校講堂) ○哲学する本棚 (～3月14日、哲学館) ○西田幾多郎哲学講座⑦ (13:30、哲学館) ○サンドプラスト体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
30日	(土)	○西田幾多郎哲学講座⑧ (10:00、哲学館)
31日	(日)	○西田幾多郎哲学講座⑨ (10:00、哲学館)
2月1日	(月)	○市・県民税 第4期納期限 ○国民健康保険税 第9期納期限
2日	(火)	
3日	(水)	
4日	(木)	

※冬期間(1月・2月)は降雪のため、古紙類・古着類拠点回収は休止します

※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)

不用品情報登録状況

—無料— 12月17日現在

譲ります

- ・和座卓 ・ベビータンス ・ハンガーラック ・キッチン台
- ・抱っこ紐 ・自転車 ・ダンボール (未使用) ・照明器具 (和室用)

譲ってください

- ・三輪車 ・バイク (50cc) ・足踏みミシン ・ふすま (2枚)

【問い合わせ先】防災環境対策課 TEL 283-7124

かほく かつある ッキング



ローストチキン (カレー風味)



材料 (4人分)

鶏もも肉	200g
酒	大さじ1
にんにく	小さじ1
ショウガ	小さじ1
醤油	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
カレー粉	少々
サラダ油	少々

調味料をアレンジしよう
和風：玉ねぎ・にんにく・ショウガ・醤油・みりん・サラダ油
洋風：塩・こしょう・にんにく・オリーブオイル
中華風：玉ねぎ・にんにく・ショウガ・醤油・みりん・ゴマ油・ゴマ

おすすめポイント!

鶏肉に衣をつけて揚げるフライドチキンと比べ、オーブンで焼いて仕上げるので、カロリーを抑えることができます。調味料をアレンジすることで、いろいろな料理に合わせることもできます。

作り方

- ① 鶏肉を 50g の大きさに切り、味が染み込みやすいようにフォークで数か所さしておく
 - ② にんにくとショウガをすりおろす
 - ③ 調味料を混ぜ合わせて、鶏肉を 20 分ほど漬け込む
 - ④ 200 度に予熱したオーブンで 20 分焼く
- ※焼き時間は肉の大きさにより調整してください

裏面のアンケートに回答いただき、次の①～⑤のいずれかの方法で提出をお願いします。

- ① 郵送 (切手は不要です。)
- ② ファックス → FAX: 283-6745
- ③ メール → catv@city.kahoku.lg.jp
- ④ 情報推進室に持参
- ⑤ 市内に設置している「提案箱」に投函

「提案箱」の設置場所

- ・かほく市役所 (正面玄関)
- ・高松・七塚サービスセンター
- ・中央図書館
- ・JR宇野気駅
- ・JR横山駅
- ・JR高松駅



料金受取人払郵便

金沢中央局
承認

2625

差出有効期間
令和3年2月
28日まで

切手を貼らずに
ご投函ください

《受取人》

石川県かほく市宇野気二81番地

かほく市役所
企画情報課 情報推進室 行



かほく市広報アンケート

切り取り線

(山折り)

切り取り線

かほくチャンネル

1月の番組案内

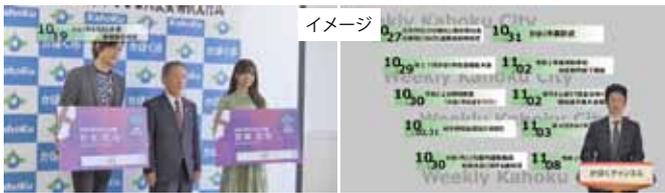
〔番組は毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

●今月の映像特集

年末年始「Weekly Kahoku City 2020」プレイバック！

令和2年下半期に放送した「Weekly Kahoku City 2020」を一挙放送します。この機会に見逃した回をご覧ください！

◆放送日 1月8日まで



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11月30日現在)

男性	17,340人 (- 15)
女性	18,348人 (+ 18)
合計	35,688人 (+ 3)
世帯数	13,564世帯 (+ 17)

※カッコ内は前月比

新年あけましておめでとうございます。本年も広報かほくをよろしく願っています。昨年同様、本号で読者アンケート(29票)を実施しています。抽選のプレゼント企画もあります。運試しも兼ねて皆さんのご意見・ご感想をお寄せください。市のホームページにも回答用紙をご用意しています。▼今年も昨年に新型コロナウイルスのために諦めなければいけなかったことを一つでも叶えられる年にしたいです。(菊田)

かほくチャンネル番組ガイド

時間	内容	
5:00	映像特集	
6:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	6:15~「ちょいトレ」
6:30	映像特集	
7:30	こちらかほく市情報局(90分)	(内容) かほくチャンネル番組ガイド かほく市イベント案内 Weekly Kahoku City(かほく市ニュース) 市内各地で取材した出来事をお届けします。 各課からのお知らせ 国、県などからのお知らせ
9:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	9:00~「プラチナ筋力アップ体操」
10:00	映像特集	
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	
11:30	こちらかほく市情報局	
13:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	
13:30	映像特集	
14:30	北國新聞ニュース	
15:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	15:00~「ちょいトレ」
15:30	こちらかほく市情報局	
17:00	映像特集	
18:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	
18:30	映像特集	
19:30	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	
20:00	北國新聞ニュース	
20:30	こちらかほく市情報局	
22:00	映像特集	
23:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)	
23:30	映像特集	
0:30	こちらかほく市情報局	
2:00	放送休止(5:00まで)	

◎番組の詳しい放送時間と内容はこちらから

- ① 放送している「番組ガイド」で確認する
放送時間 7:30、11:30、15:30、20:30、0:30
 - ② 「いいメールかほく」を利用する
 - ③ デジタルテレビの電子番組表(EPG)を見る
 - ④ かほく市ホームページで調べる
- ※電話でもお答えしていますので、お気軽にお問い合わせください(平日8:30~17:15)

編集後記

昨年は誰もがコロナウイルスに振り回された一年であったのではないのでしょうか。しかし、家にいるからこそ楽しめること、コロナ禍での働き方など新たな発掘も多々あったように思います。年男、年女の方々に会って新年の抱負をインタビューし、それぞれの前向きな思いを聞いてみるうちにとても心が温かくなりました(表紙)。今年が皆さまにとって笑顔の絶えない明るい年となりますように。(本出)