



主な 内容

ジュニアボランティアサークルの活動
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

・・・2
・・・6
・・・8
・・・20
・・・28

コロナ禍でも自分たちができること

市内の中学生で結成された「かほく市ジュニアボランティアサークル」が福祉施設や学童保育クラブなどで活躍しています。

【photo：宇ノ気中学校活動の様子（関連記事：2、3ページ）】

かほく市社会福祉協議会の子どもたちを対象とする福祉教育

～ 地域福祉を我が事にするための種まき～



小学生対象

ジュニアボランティア体験



体験を通じて思いやりの心を育み、ボランティア活動に関心を持つきっかけを作ります

中学生対象

ジュニアボランティアサークル



活動を通じて地域とのつながりを深め、中学生自身が主体となった社会参加を推進します

高校生対象

高校生ボランティアサークル



活動を通じて地域とつながる機会を持つことで、住んでいる地域に目を向け、地域課題に気づき、解決を試みる意識・行動を醸成します



子育て支援センターでの読み聞かせ



「myan」による活動の様子

高齢者福祉施設への訪問



市内の海岸清掃

福祉豆知識

「福祉」は自分のことではなく、他人事だと思いませんか？

「ふくし」とは「㊦だんの㊧らしの㊨あわせ」のことです。

ふだんの暮らしの幸せの主人公は私たち自身で、ふだんの暮らしの幸せをつくりだしていく主体も私たちです。

自分のこととして「ふくし」ととらえ、その実現のために何ができるのかを考えていくことが大切です。



なるほどニャン！



社会福祉協議会から

中学生の学校外活動として、ボランティア活動を通じて地域とのつながりをつくるため、かほく市社会福祉協議会が活動支援を行っています。

地域での活動には地域の方に関わっていただくことが必要不可欠です。ですので、それぞれのサークルに「地域サポーター」と呼ばれる協力者の方がいます。また、中学生と社会福祉協議会の橋渡し役として活躍するのが「学校コーディネーター」の方々です。

中学生が主体的に地域でのボランティア活動を企画し、活動にこなげているその陰にはこのように多くの方々の協力があつて成り立っています。今年度は、これまで経験したことのないコロナ禍の中で、自分たちが今出来る事を考え活動が続けられました。中学生自身も助けたり助けられたりの経験を繰り返しながら成長しています。

ボランティアサークルを3中学校に発足してから3年が経ち、卒業生も含め約100人の中学生が活動をしてきました。これからも地域とのつながりを紡ぎ続けてくれることを期待しています。



「絆」による校内での募金活動の様子



「助け隊」による除雪作業の様子

かほく市社会福祉協議会による福祉教育

かほく市ジュニアボランティアサークル

かほく市ジュニアボランティアサークルは、市内の中学生で構成され、各中学校区ごとに2017年（平成29年）に発足しました。今回はそれぞれの取り組みをご紹介します。

高松中学校

きずな

絆

会員 15 人

活動について

月1回ミーティング
(高松産業文化センター)

高齢者地域サロンの「サロンちいママ喫茶おはようさん」や「デイサービス暖」などでのボランティアのほか、民生委員の方と一緒に高齢者のお宅へ「笑顔お届け訪問」を行っています。

3サークル共通の名札は、発足時の絆メンバーがデザインしました。



リーダー：海口 諒介さん(中央)
サブリーダー：三浦 由愛さん(左)
吉田 杏奈さん(右)

自分たちができることを提案しメンバーと協力して楽しく活動をしています。これからも、たくさんの人とふれあい、多くの人を笑顔にしたいです。

河北台中学校

みゃん

myan

会員 14 人

活動について

月1回ミーティング
(河北台中学校)

「木津えびすの会」「チェンジA」「ケアハウス海青」でのボランティアを行っています。地域サロンの休止や施設への訪問が出来ない現状ですが、手紙を書いたり、クリスマスカードを贈ったりして交流が途絶えることのないように、考えながら行動に移しています。



リーダー：富澤 理緒さん(中央)
サブリーダー：櫻吉 このかさん(左)
切中 穂乃華さん(右)

これまでの活動が思うようにできず寂しいですが、コロナ禍の状況で自分たちにできることをみんなで考えこれからも活動していきたいと思っています。

宇ノ気中学校

たすけたい

助け隊

会員 24 人

活動について

月1回ミーティング
(宇ノ気中学校)

「宇ノ気学童保育」「にこにこサロン」「カフェ虹」「あいおい」でのボランティアを行っています。手紙を書いたり、折り紙で作った花束など手作りの贈り物を贈ったりして交流を続けています。また宇野気駅での除雪・清掃作業も行いました。



リーダー：鮎田 宙樹さん(中央)
サブリーダー：気谷 咲耶さん(左)
藤井 愛海さん(右)

高齢者施設等の訪問を行ってききましたが、今はコロナの影響で3密を避けた活動を工夫して行っています。これからも地域のためになることを進んで行っていきたいです。

かほく市営駐車場に関するお知らせ



■ 市営高松駅前一時駐車場の廃止について

2007 年（平成 19 年）から市営高松駅前駐車場内において、一時駐車場の運営を行っておりますが、設備の老朽化や利用者の減少等から、本年 5 月 31 日（月）をもって一時駐車場を廃止し、再整備のうえ月極駐車場を拡大して運営する予定です。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

■ 令和 3 年度 市営駐車場について

使用者募集中！

2月12日現在

名 称	使用料（月額）	空き状況	備 考
宇野気駅西口駐車場	2,500 円	—	現時点での募集はなし
宇野気駅西曙パーク駐車場	2,500 円	2 台	
横山駅前駐車場	2,500 円	7 台	
高松駅前駐車場	3,675 円	18 台	9 月頃から 16 区画増加予定
七窪駐車場	1,500 円	7 台	

最新の空き情報については産業振興課までお問い合わせください。

※使用期間は年度単位（4 月 1 日 ～ 翌年 3 月 31 日）で、使用料の日割り計算は原則行いません

※使用を中止したい、使用車両に変更があった場合は、速やかに連絡してください

【問い合わせ先】産業振興課 TEL 2 8 3 - 7 1 0 5

ご注意ください

JR 七尾線 市内各駅の運営体制変更のお知らせ

J R西日本金沢支社では、3 月 13 日（土）にダイヤ改正が実施されます。七尾線の普通列車は、交通系 IC カードが利用できる新型車両に統一され、ワンマン運転が行われます。

ダイヤ改正に伴う変更点

- ◆ 3 月 13 日（土）から、高松駅は業務が見直され、無人化となります。それに伴い、券売機を設置します。
- ◆ IC カードを利用する場合は、駅に設置の地上型 IC 専用改札機か、列車内の車載型 IC 改札機にタッチしていただきます。

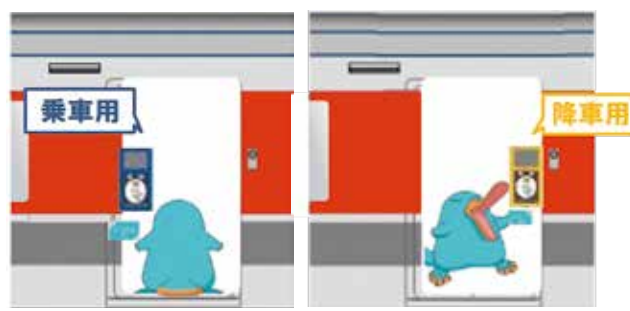
高松駅、宇野気駅

駅改札口の「地上型 IC 専用改札機」にタッチしてください。



横山駅

列車内の「車載型 IC 改札機」にタッチしてください。



【問い合わせ先】J R西日本お客様センター TEL 0 5 7 0 - 0 0 - 2 4 8 6
年中無休 営業時間 6 時 ～ 23 時

4月から始まります！

おくやみ窓口を設置します

亡くなられた方の手続きにおけるご遺族の負担軽減のため、専用の「おくやみ窓口」を設置します。複数の課での手続きをまとめて行うことができますので、ご利用ください。

おくやみ窓口設置場所

保険医療課（市役所 1 階北フロア）

内容によっては、各サービスセンターで手続きができる場合もあります。詳しくは予約の際にお問い合わせください。

利用方法 ※事前予約制

保険医療課（2 8 3 - 7 1 2 3）へお電話でお申し込みください。

予約受付時間

平日 8 時 30 分 ～ 17 時 15 分

ゴールデンウィークや年末年始などの連休明けの開庁日については、予約ができない場合があります。あらかじめご了承ください。

おくやみ窓口利用時間

平日 10 時、13 時、15 時（1 日 3 回）

手続きができる方

相続人（相続人が複数の場合は代表の方）

相続人が来庁できず、代理人が手続きする場合は委任状が必要です。



持ち物

窓口にお越しになる方の名義のもの

- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 本人確認書類
 - ・写真付きのもの 1 点（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等）
 - ・写真付きのものがない場合 2 点（健康保険証、介護保険被保険者証、年金手帳等）
- ☐ 預金通帳または口座の分かるもの（相続人代表者・喪主）
- ☐ 預金通帳と銀行届出印（引落し口座を変更する場合）

亡くなられた方の名義のもの

- ☐ 国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証・限度額認定証等
- ☐ 年金手帳・年金証書
- ☐ 介護保険被保険者証
- ☐ 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳
- ☐ 住民基本台帳カード
- ☐ 印鑑登録証
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 福祉タクシー助成券、市営バス利用料金助成券
- ☐ 墓地使用許可証
- ☐ 心身障害者医療受給者証、こども医療費受給者証など
- ※手続きの種類によっては、上記以外のものも必要となる場合があります
- 詳しくは予約の際にお問い合わせください。

その他必要なもの

- ☐ 会葬礼状など喪主の氏名や葬祭を行った日が確認できるもの
- ☐ 委任者の認印（代理人が来庁される場合）

【問い合わせ先】保険医療課 TEL 2 8 3 - 7 1 2 3

自衛隊入隊予定者激励会

1 / 28

自衛隊入隊予定者激励会が市役所で行われました。その席上にて、油野市長をはじめ中川一自衛隊石川地方協力本部長、市内自衛官募集相談員らが激励の言葉を送りました。

その言葉に対し、高橋陽留さんが「幾多の困難にぶつかり悩むことが多々あっても、仲間と支え合い、くじける事なく頑張ってまいります。」とお礼と決意を述べました。



(前列左から) 中川本部長、高橋さん、油野 友哉さん、市長
(後列左から) 西募集課長、市内自衛隊募集相談員の米田さん、沖津県議、安達議長

第17回 かほく市 立志式

1 / 29

河北台中学校講堂で市内3中学校の2年生 323人を対象に、第17回かほく市立志式が挙行されました。

油野市長が「これから訪れる様々な節目を大切に、輝かしい未来への道のりを歩んでほしい」と式辞を述べると、生徒を代表して宇ノ気中学校の横浜聖也さんが「将来の夢や目標は異なっても、一人ひとりが打ち立てた志を忘れず、それぞれの夢に向かって強く歩いていく」と誓いの言葉を述べました。

その後、各中学校の代表生徒による意見発表が行われ、立志に向けた思いを発表しました。



誓いの言葉を述べる横浜さん



市民憲章を唱和する(左) 高尾 英志さん(高松中学校)
と(右) 石田 陽南太さん(河北台中学校)

意見発表者の皆さん



宗広 紗奈さん(高松中学校)
「意識を高く」



今井 菜々子さん(河北台中学校)
「人間性を磨く」



小村 陸さん(宇ノ気中学校)
「立志式をむかえるにあたり」

自主防災組織等知事表彰

1 / 14

自主防災組織および防災士知事表彰式が石川県庁で開催され、かほく市から外日角地区自主防災会と大和誠史さん(指江区防災士)が受賞しました。

この表彰は、地域防災力の向上に貢献した団体と防災士に贈られるもので、長年にわたる積極的な活動や取り組みが認められたものです。



(左から) 大和さん、市長、外日角地区自主防災会会長
濱田 正治さん、中川市議



親子で協力してネットルールを守りましょう

かほく市ネットルールクリアファイル作成

1 / 14

かほく市PTA連合会では、令和2年2月に策定した「かほく市ネットルール」をさらに浸透・実践するため、かほく市ネットルールクリアファイルを作成しました。このクリアファイルは市内小・中学校の全児童生徒のほか、教育関係機関へ配布されました。

かほく市PTA連合会は「子どもたちの家庭生活習慣の改善(インターネットやゲーム依存等の防止)」を重点課題とし、子どもたちの健全育成の推進に取り組んでいきます。

かほく市交通安全祈願祭

1 / 21

かほく市交通安全協会(竹内久外志会長)による交通安全祈願祭が横山の賀茂神社で行われました。

祈願祭には、油野市長、安達市議会議員、北村津幡警察署長のほか、市老人クラブ地区代表、市街頭交通推進隊、津幡警察署員らが多数参列し玉串を奉げました。

その後、竹内会長と油野市長が交通安全祈願ダルマに目を入れ、参列者一同、本年の無事故を祈願しました。



(左から) 市長、中嶋推進隊本部隊長、竹内 会長



放水する消防隊員

文化財防火デー火災防御合同訓練

1 / 24

市消防本部と消防団が松浜地区の専通寺とその周辺で文化財防火デー火災防御合同訓練を実施しました。

一昨年4月のパリのノートルダム大聖堂、10月の那覇市の首里城の火災で歴史的建築物が失われたことは記憶に新しく、今回は「専通寺に落雷があり、本堂より出火。強風にあおられ、境内の銀杏の木(かほく市指定文化財)、付近の雑木林に延焼の危険あり。消火栓は断水で使用不能。」との想定で、貴重な文化財等を火災から守るため、条件の悪い状況下での消火活動における円滑な連携を再確認しました。

4月18日執行予定 かほく市議会議員選挙
投票所へ行くことができない方へ

【問い合わせ先】
選挙管理委員会事務局
(総務課内)
TEL283-1111

選挙期間中、仕事や旅行などで、市外に滞在している方、病院等に入院または入所されている方や身体に重度の障害があり投票所へ行って投票することができない方のために「不在者投票」という制度があります。

不在者投票をできる方の要件等は以下のとおりです。

1. 【市外での不在者投票】

選挙期間中、仕事や旅行などで市外に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会です不在者投票をすることができます。この投票方法の手順は、以下の(1)から(3)までのとおりです。

(1)投票用紙等の請求

「不在者投票宣誓書兼請求書」に必要事項を記入して、かほく市選挙管理委員会あてに直接または郵送にて提出します。(請求書は、市ホームページからダウンロードできます。)

(2)投票用紙等の交付

市選挙管理委員会から請求のときに記入した住所に投票用紙等が交付されます。

(3)不在者投票

不在者投票期間中(告示日の翌日から投票日の前日まで)に交付された投票用紙等を滞在先の選挙管理委員会に持参し、不在者投票をします。

※受付時間は、選挙が行われていない滞在先の市区町村選挙管理委員会の執務時間内(一般的に平日の8時30分から17時まで)

※自宅などで不在者投票をすることはできません

2. 【病院等での不在者投票】

石川県選挙管理委員会が指定する病院・施設に入院または入所されている方は、その病院・施設です不在者投票を行うことができます。お早めに、投票を行いたい旨を病院長・施設長にお申し出ください。

3. 【郵便等による不在者投票】

身体に重度の障害があり、投票所へ行って投票することができない方が、自宅などで投票用紙に記載をし、郵便等を利用して投票を行うことができる制度です。

この制度を利用したい方は、お早めに市選挙管理委員会へ申請してください。

【郵便等による不在者投票を行うことができる人】

身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳の交付を受けている方で一定の障害・等級の方、または介護保険法に規定する要介護5の認定を受けた方。

【あらかじめ必要な申請手続】

郵便等による不在者投票を行うには、市選挙管理委員会が発行する「郵便等投票証明書」が必要になります。



障害者の法定雇用率引き上げのご案内

【問い合わせ先】
健康福祉課
TEL283-7120

障害に関係なく、希望や能力に応じて、誰もが職業を通じた社会参加のできる「共生社会」実現の理念の下、全ての事業主には、法定雇用率以上の割合で障害者を雇用する義務があります(障害者雇用率制度)。

この法定雇用率が、3月1日から以下のように変わりました。

事業主区分	法定雇用率	
	現行	令和3年3月1日から
民間企業	2.2% ⇨	2.3%
国、地方公共団体等	2.5% ⇨	2.6%
都道府県等の教育委員会	2.4% ⇨	2.5%

住民基本台帳閲覧状況を公表します

【問い合わせ先】
市民生活課
TEL283-1116

住民基本台帳法(昭和42年法律第81号)第11条第3項および第11条の2第12項の規定により、令和2年1月1日から令和2年12月31日までの期間における住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します。

1. 住民基本台帳法第11条第1項に基づく閲覧

No.	国または地方公共団体の機関の名称	請求事由概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
				地域	人数
1	自衛隊石川地方協力本部長	自衛官、自衛官候補生ならびに防衛大学学校および防衛医科大学校学生募集に係る対象者抽出	1月30日～1月31日	市内全域	369

2. 住民基本台帳法第11条の2第1項に基づく閲覧

No.	閲覧者(受託者)	委託者	利用目的概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
					地域	人数
1	一般財団法人北國総合研究所	石川県県民文化スポーツ部長	「男女共同参画に関する意識の変化を把握する県民意識調査」実施に係る対象者抽出	5月1日	市内全域	76
2	一般財団法人北國総合研究所	石川県農林水産部長	「令和2年度石川の森林に関する県民意識調査」実施に係る対象者抽出	8月5日	市内全域	59
3	一般財団法人北國総合研究所	一般財団法人北國総合研究所	「暮らしと経済に関する白書」作成に係る対象者抽出	8月18日	市内全域	30
4	(株)インテージリサーチ	環境省地球環境局	「家庭部門のCO2排出実態統計調査」実施に係る対象者抽出	11月10日	宇野気	60
5	(株)日本リサーチセンター	日本銀行情報サービス局	「生活意識に関するアンケート調査(第85回)」実施に係る対象者抽出	12月9日	宇野気	15
6	一般財団法人北國総合研究所	石川県健康福祉部長	「食育に関する県民意識調査」実施に係る対象者抽出	12月24日	市内全域	62

マイナンバーカードを作りましょう

【問い合わせ先】
市民生活課
TEL283-1116

マイナンバーカードは、身分証明書として、コンビニ等での住民票等各種証明書の取得やマイナポイントの申込、健康保険証として利用(3月から)できる便利なカードです。今後も様々な場面で必要となりますので、ぜひ申請しましょう。

申請方法は以下の4つです。交付申請書をお持ちでない方は市民生活課で再発行します。申請から約1か月でカードが出来上がります。ハガキでお知らせしますので、必要書類をご確認のうえ、市民生活課へお越しください。

①スマートフォンで

スマホで顔写真を撮影し、申請書のQRコードを読み取り、オンライン申請。

②パソコンで

デジカメ等で顔写真を撮影し、交付申請用WEBサイトで申請書IDを入力してオンライン申請。

③証明写真機で(市役所にも証明写真機がありますのでご利用ください)

マイナンバーカード申請対応の証明写真機で申請書のQRコードを読み取り、顔写真を撮影して申請。

④郵送で

6か月以内に撮影した証明写真を申請書に貼り付け、電話番号・申請日を記入、署名したものを郵送して申請。

高齢者支援センターだより

【問い合わせ先】
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel283-7150

知って安心!! 成年後見制度について

「成年後見制度」とは、認知症などにより判断能力が低下した人や知的障がいのある人など、自分では財産を適切に管理出来なくなった人の財産を第三者が管理し、不当な契約などから守る制度のことです。

ご本人のほか、ご家族やご近所の方もお気軽にご相談ください。お電話でも結構です。



小さな掛金・大きな補償

【問い合わせ先】
スポーツ文化課
Tel283-7135

「スポーツ安全保険」のご案内



令和3年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月1日から始まりしました。

この保険は、アマチュアのスポーツ・文化・ボランティア活動等を行う4人以上の団体を対象として、団体活動中や経路往復中の傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するものです。

また、急性心不全等の突然死に対して葬祭費用をお支払いして、団体が安心して活動できるように作られた、営利を目的としない互助共済的な補償制度です。万一に備えて、加入しましょう。

【加入区分・掛金・補償額】

加入対象者	補償対象となる団体活動・その他条件	加入区分	年間掛金 (1人当り)	傷害保険				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死 葬祭費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子ども (中学生以下)	スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動	A1	円 800	万円 2,000	万円 3,000	円 4,000	円 1,500	対人・対物賠償合算 1事故 5億円 ただし、対人賠償は 1人 1億円	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動中も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額	AW	1,450	2,100	3,150	5,000	2,000	対人・対物賠償合算 1事故 5億500万円 ただし、対人賠償は 1人 1億500万円	
	下段：上記以外（個人活動）の補償額			100	150	1,000	500	対人・対物賠償合算 1事故 500万円	対象外
大人 (高校生以上)	スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判	64歳以下	C	1,850	2,000	3,000	4,000	対人・対物賠償合算 1事故 5億円 ただし、対人賠償は 1人 1億円	180万円
		65歳以上	B	1,200	600	900	1,800		
	文化・ボランティア・地域活動 団体の送迎、応援、準備、片付け	A2	800	2,000	3,000	4,000	1,500		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000	500	750	1,800	1,000		

※上記年間掛金には、制度運営費（10円）が含まれます

※上記以外にインターネット加入に限り、開催期間3か月以内の短期スポーツ教室専用の加入区分があります

【対象となる事故】

団体活動中の事故、経路往復中の事故

【受付期間】

令和3年3月1日から令和4年3月30日まで

【保険期間】

令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

（4月1日以降の申し込みは、加入手続日の翌日から有効）

【問い合わせ先】

〒920-0355 金沢市稚日野町北222

公益財団法人スポーツ安全協会石川県支部（公益財団法人 石川県体育協会内）

Tel 268-3100 または、かほく市役所スポーツ文化課まで

【ホームページ】

<http://www.sportsanzen.org>

いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！

【問い合わせ先】
いきいきステーション
Tel285-2004

いきいきステーションをご利用ください

昨年開催した「Zoom（ズーム）」講座の続編を開催します。コロナ禍でもみんなとつながれる、話題のオンラインミーティングZoomを使ってみませんか。活用編ですが、初期設定も行います。初めての方もぜひご参加ください。

「Zoom 活用編～みんなで楽しもう～」

内 容		開催日	時間	講師	会場
基本編	①初期設定や参加と招待の方法について 実際につなげてみよう！	第1回 3月19日（金）	13時30分～ 15時00分	金沢星稜大学・ 金沢星稜大学女子 短期大学部 非常勤講師 河合 一彦 氏	七塚健康福祉 センター 多目的ホール
	②背景をチェンジしてみよう！	第2回 3月22日（月）			
活用編	Zoom がもっと楽しく！ みんなでゲームをしてみよう	第3回 3月24日（水）			

定員 各15人（いきいきステーションまでお申し込みください）

申し込みの際に、当日受信可能なメールアドレスをお伝えください（Zoomに参加するための招待メールを送信します）

【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	3月9日・16日・23日・ 30日、4月6日	13時30分～ 15時30分
おしゃべり会	3月11日・18日・25日、 4月1日・8日	

【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

もう接種はお済みですか？

【問い合わせ先】
健康福祉課
Tel283-1117

高齢者肺炎球菌予防接種

下記の接種対象の方に高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種を実施しています。これまでにこのワクチンを接種したことのない方が対象で、接種期限は3月31日までになっています。未接種の方はこの機会に接種しましょう。

対象者と思われる方には、昨年6月に接種券を送付していますが、紛失した場合や転入されてきた方は健康福祉課までご連絡ください。

予防接種の種類	成人用肺炎球菌（23価）（ワクチン名：ニューモバックス）	
接種対象者	以下に該当し、過去に上記ワクチンを接種したことがない方	
	① 65歳：昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生	② 70歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
	③ 75歳：昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生	④ 80歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
	⑤ 85歳：昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生	⑥ 90歳：昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日生
	⑦ 95歳：大正14年4月2日～大正15年4月1日生	⑧ 100歳：大正9年4月2日～大正10年4月1日生
	⑨ 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能又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身体障害者手帳1・2級の方	
	接種期間 3月31日（水）まで	
	接種場所 河北郡市内契約医療機関（接種券予診票の裏面を参照）	
	接種費用 2,000円	

こんなときは必要です

国民健康保険の届出について

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel283-7123

◆ 次のようなときは、忘れずに届出をしてください。

	こんなときは、14 日以内に届出を	届出に必要なもの
国民健康保険に加入するとき	他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた（家族の健康保険の被扶養者でなくなった）日付のわかる証明書、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	家族の健康保険の被扶養者でなくなったとき	
	子どもが生まれたとき	被保険者証、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	外国籍の人が加入するとき	在留カード、マイナンバーカード等 ※
国民健康保険をやめるとき	他の市区町村へ転出するとき	被保険者証、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	職場の健康保険に加入したとき	被保険者証、加入した健康保険の被保険者証（未交付の場合は加入したことを証明するもの）、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	家族の健康保険の被扶養者になったとき	
	死亡したとき	被保険者証、会葬礼状等の喪主が確認できるもの、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	生活保護を受けるようになったとき	被保険者証、保護開始決定通知書、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	外国籍の人がやめるとき	在留カード、保険証、マイナンバーカード等 ※
その他	住所、世帯主、氏名等が変わったとき	被保険者証、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	修学のため別の住所を定めるとき	被保険者証、合格通知書・在学証明書・学生証等、印鑑、マイナンバーカード等 ※
	被保険者証をなくしたとき	身分証明書、印鑑、マイナンバーカード等 ※

75 歳到達により、後期高齢者医療制度へ移行する方の届出は不要です。

社会保険に加入または脱退したときは、職場から国民健康保険には連絡がありませんので、ご自身で忘れずに手続きをしてください。

※届け出に必要な「マイナンバーカード等」について

届出書や申請書にマイナンバーの記載と本人確認が必要となります。
「世帯主」とそれぞれの「対象となる方」の両方のマイナンバーが必要です。
(国民健康保険に関する届出や申請は世帯主が行う必要があります)

◎マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカード（マイナンバーの確認と本人確認ができます）

◎マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーの通知カード（マイナンバー確認のため）
運転免許証等の顔写真付公的証明書を 1 点または保険証や年金手帳等の官公署発行物を 2 点（本人確認のため）



医療費の抑制にご協力ください

使っていますか？ジェネリック医薬品

【問い合わせ先】
保険医療課
Tel283-7123

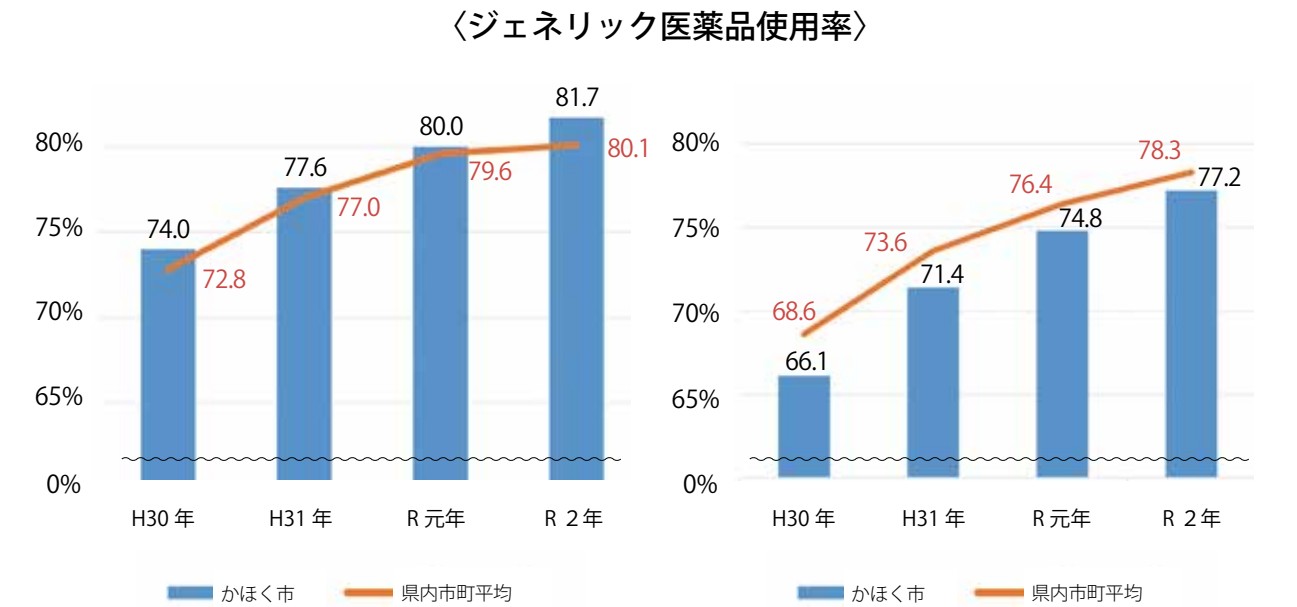
国・県では、増加する医療費の抑制を図るため、医療費の適正化を総合的かつ計画的に推進する医療費適正化計画を定めています。

現在、第 3 期の計画期間中（2018 年度から 2023 年度までの 6 か年）で、これまでの取組目標「特定健診等の実施率の向上」に加え、新たに「糖尿病の重症化予防の取組」「後発医薬品使用推進」「医薬品の適正使用（重複投薬・多剤投与の適正化）」などが追加されています。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用状況

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許期間満了後、有効成分・用法・効能が同等の医薬品として厚生労働省が認可し、製造・販売された新薬より安価な薬です。

平成 29 年 6 月の閣議決定で「令和 2 年 9 月までに後発医薬品の使用割合を 80% とし、できる限り早期に達成できるよう、さらなる使用促進策を検討する」と定められました。かほく市の使用割合は（図 1、2）のとおり順調に上昇しています。



（図 1） 国民健康保険

（図 2） 後期高齢者医療保険

こんなにお得です！ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は先発医薬品の 7 割の価格から発売されます。ジェネリック医薬品に変更することで薬代が大幅に節約できます。特に糖尿病など、長期間にわたり薬を飲み続けなければならない慢性的な疾患には、ジェネリック医薬品がおすすめです。薬の種類によっては、価格は新薬の半分程度になるので、無理せず投薬治療を続けることができます。

医療費適正化にも貢献

少子高齢化社会となった現在、医療費の高騰が国の財政を圧迫しています。ジェネリック医薬品を使うことは、家計の負担を軽くするだけでなく、医療費の抑制にもなります。重複受診・頻回受診は控えましょう！

市ホームページで混雑状況が確認できます

【問い合わせ先】
税務課 市民税係
Tel 283-1114

確定申告および市・県民税申告会場の混雑状況を市ホームページで表示しています。（会場で発行する整理券をお持ちの方は専用サイトでも確認できます）
混雑防止のため、来場の際は次の2点にご協力をお願いします。

- ① 混雑している時間帯の来場を極力避ける
- ② 申告会場外での待機（車内、図書館等）



会場の受付窓口で整理券を発行します

緊急事態宣言の延長により、確定申告期間が4月15日（木）まで延長されましたが、七塚健康福祉センターでの申告受付は3月15日（月）までとなります。

3月16日以降、確定申告の受付は金沢税務署のみとなりますのでご注意ください。
※確定申告の詳細については、国税庁ホームページをご確認ください。

市・県民税の申告受付についても4月15日（木）まで申告期間を延長し、3月16日以降は税務課（市役所1階）で受付を行います。

口座振替のお申し込みはお早めに

【問い合わせ先】
税務課 収納対策室
Tel 283-7114

次年度の市税（市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税）の納税通知書は5月中旬以降に順次発送を予定しています。

市税にかかる口座振替の新規登録・口座変更が必要な方は、早めの手続をお願いします。手続には1か月程かかりますので、口座振替を希望する月の前月までに口座振替依頼書をご提出ください。

【必要書類】 かほく市預金口座振替依頼書

※かほく市役所、高松・七塚サービスセンター、市内金融機関窓口にて備え付けてあります
※口座振替の取り扱い金融機関をご確認ください

北國銀行・北陸銀行をご利用の方は

パソコンやスマートフォンから届出印不要で申し込みができます。

登録はこちらから→



皆さんの納付（納税）により市の行政が支えられています 市税に納め忘れはありませんか？

2月で今年度の市税の通常納期が終わりました。（特別徴収、随時課税分を除く）

納期が過ぎたものについては、督促状等により未納であることをご案内しておりますが、それでも納付が確認できない場合には、納期限までに納付している方との公正・公平性を守るための財産調査や差押等の滞納処分を行わなければいけません。

納め忘れがある方は、すぐに納付されるようお願いします。

また、どうしても納付が難しい場合は、収納対策室までご相談ください。

犬・猫避妊手術費助成事業のご案内

【問い合わせ先】
防災環境対策課
Tel 283-7124

かほく市では望まれない子犬・猫の出生を抑制するとともに、動物の保護および管理について市民の意識の高揚を図るため、避妊手術を行った方に対し助成を行っています。

【助成対象】 市内に住所を有する者で、市内で飼われている犬・猫であること

※犬については、狂犬病予防法第4条に規定する登録を受けたものおよび
同法第5条に規定する狂犬病予防注射を受けたものであること

【助成額】 1頭につき3,000円（手術費が3,000円を超えない場合は実額）

【申請方法】 申請書・請求書・動物病院の領収書を防災環境対策課または各サービスセンターに提出してください

申請書および請求書の様式は、防災環境対策課・各サービスセンター・市ホームページで入手できます（市内の動物病院では申請書のみ配付しています）

【注意点】 申請は手術を受けた日の属する年度の3月31日までに行ってください



4月から鏡（かがみ）はもえないごみになります ごみは正しく分別しましょう

【問い合わせ先】
防災環境対策課
Tel 283-7124

最近、電球や電池のごみで誤った分別をされることが増えています。正しく分別してごみを出しましょう。

※電池を使用する小型家電をごみとして出すときは、電池を外してください

（電池が入ったままの場合、ごみの収集・運搬・処分の過程で火災が発生する恐れがあります）

もえないごみ	資源物（リサイクル）
白熱灯、LED灯（球形・直管形）、割れた蛍光灯 ※LED灯はもえないごみで資源物ではありません（資源物への混入が増えています）	蛍光灯、乾電池（マンガン電池・アルカリ電池等）は地区の資源物回収へ ※電球型の蛍光灯もありますのでご注意ください
	ニカド電池・ニッケル水素電池・リチウムイオン電池等の小型充電式電池はリサイクル協力店の回収ボックスへ ※協力店は一般社団法人JBRCのウェブサイトで見ることができます（ https://www.jbrc.com/ ） ※エコみらい河北に回収ボックスを設置しました

鏡の分別区分が変更になります

現在、鏡は「資源物」ですが、4月から「もえないごみ」になります。皆さまのご協力をお願いします。



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・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
- ☆ペアレントングプログラム事業（要予約・託児有）
 - ・3月9日（火）乳児NP 10時～12時
- ☆イベント
 - ・3月26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
 - ・3月9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
 - ・3月12日（金）プラ板をつくろう
 - ・3月17日（水）お口の機能・お腹の機能（栄養士）
 - ・3月19日（金）お別れお楽しみ会（要予約）
 - ・3月23日（火）お誕生会
 - ・3月26日（金）えほんだいすき（図書館司書）



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
 - ・3月8日（月）成長を記録しよう
 - 身体測定、2、3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
 - ・3月4日、11日、18日
- ☆子育て支援イベント（要予約、定員15組）
 - ・3月4日（木）キーホルダー製作 10時30分～12時



宇ノ気子育て支援センター ☎ 283-4320

- ☆うさちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい！
 - 11時～11時30分
 - ・3月9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
 - ・3月11日（木）わらべうたであそぼう（やまんば）
 - ・3月18日（木）お別れお楽しみ会（要予約）
 - ・3月19日（金）えほんだいすき（図書館司書）
 - ・3月23日（火）お誕生会
 - ・3月27日（土）絵本の読み聞かせ（円グループ）



かほく保育園 園開放 ☎ 283-7780

- 3月から再開します
- 利用される方は事前にお申し込みください
- ☆ほかほか広場（無料）
 - 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
 - ・3月4日、11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
 - ・3月9日（火）12・1・2・3月生まれのお誕生日会
- ☆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
 - ・3月5日（金）お買い物ごっこ
 - ・3月12日（金）お別れパーティー



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 3月10日（水）・24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

※変更する場合がありますので、詳細は個別にご案内しています

- ・赤ちゃん健診（3か月児）
 - 期日 3月11日（木）
 - 対象 R2年11月1日～12日生
 - 期日 3月25日（木）
 - 対象 R2年11月13日～30日生
 - 期日 4月1日（木）
 - 対象 R2年12月1日～15日生
- ・1歳6か月児健診
 - 期日 3月18日（木）
 - 対象 R元年8月4日～8月31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（予約は平日のみ）

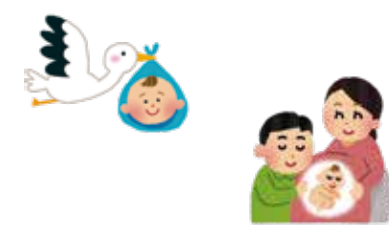
- ・ごっこ教室（離乳食教室）
 - 期日 3月25日（木）
 - 対象 R2年9月生
- ・はいはい教室（育児教室）
 - 期日 3月11日（木）
 - 対象 R2年5月生
 - 期日 4月1日（木）
 - 対象 R2年6月生
- ・ビーバー教室（虫歯予防教室）
 - 期日 3月18日（木）
 - 対象 H30年12月生



お母さんの検診・教室

受付 10時までに
※実施日の5日前までに予約ください（予約は平日のみ）

- ・マタニティ教室 要予約
 - 期日 3月10日（水）「両親学級」
 - 対象 妊娠中期の妊婦
- ※出産予定日が令和3年6月～8月の方が対象です



みんな集まれ！児童館



木津児童館 ☎ 285-1191

- ☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時
- ☆イベント（14時～）小学生以上が対象
 - ・3月10日（水）毛糸のほうき工作
 - ・3月24日（水）プラ板工作

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～）
 - ・3月6日（土）折り紙遊び
 - ・3月13日（土）防火・防犯訓練
 - ・3月27日（土）エコ工作

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～）
 - ・3月6日（土）お花紙工作
 - ・3月13日（土）メッセージカード工作



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】
 - ・3月6日（土）アイロンビーズ工作
 - ・3月13日（土）アイロンビーズ工作
 - ・3月25日（木）～4月3日（土）自由工作

白尾児童館 ☎ 283-0623

- ☆開館時間 月～金 13時～17時／土 9時～17時
- ☆イベント（14時～）
 - ・3月6日（土）可愛いうち工作
 - ・3月13日（土）牛乳パックでバスケット工作
 - ・3月27日（土）プラ板工作
 - ・4月3日（土）プラ板工作

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。

図書館標語「新しい自分をみつけに図書館へ」

3 / 20 (土)

市民読書の日 イベント案内

■ 絵本で子育て！ようこそ絵本の世界へ ■

子どもの発達に即した絵本の読み合いや読み語りについて紹介します。

時 間 14時～15時 (受付13時30分)
 場 所 2階 視聴覚講義室
 講 師 高志の国文学館事業部長、絵本学会理事 生田美秋氏

対 象 読み聞かせなどに興味のある方
 定 員 30人 (要申込・先着順・参加無料)
 締 切 前日まで

※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です (1単位)
 ※詳しくは図書館ホームページをご覧ください

3月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	9日・23日 10時～	2日・16日・30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日・8日・15日・22日・29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】

図書館講座を開催しました (1 / 22)

中央図書館2階の学習室で(株)図書館流通センターの林正樹氏を講師に迎え、図書館講座「電子書籍ってどんなもの？」を開催しました。



近年の電子書籍の動向や図書館への導入事例を紹介するほか、参加者が自らスマートフォンを操作して電子書籍を楽しく体験する時間となりました。

フリー Wi-Fi が利用できます

中央図書館では、カウンターに申し込みいただくと、フリー Wi-Fi を利用できます。調べものや自主学习にお役立てください。



なお、対象は高校生以上としておりますので、ご了承ください。

グループ等	やまなば	英語	宮沢賢治を読む会
開催日	7・14・21・28	5・12・19・26	24
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

おはなし会等

文 芸 の 窓

短歌

老齢となりつつ集ふ歌の友月一度なる語らひを待つ

高松 金津 淑子

落ち葉踏む音たしかめて歩み行く来年もこの音聞けるを念じて

高松 竹中 節子

卯の跳ねる如しとふ友の歌ありし白波猛ける冬海に佇つ

高松 浅野美代子

コロナなどどこ吹く風と咲き誇る山茶花の花に心安らぐ

高松 坂本ゆき子

カーテンを閉めるにのぞく向ひ家の屋根上高く上弦の月

内高松 南 弘

咲き初めて今にもはなし掛けそう姉の形見の水彩画薔薇

高松 架谷 俊子

百歳に向け夢綴る初日記

外日角 新田茂外子

融除雪今昔想ふ米寿かな

秋 浜 山本 山泥

卒寿坂越えし賀状に温もりぬ

木津 鶴飼 時子

陽光に輝く水面浮寝鳥

松 浜 虎谷外与子

席一つ空き淋しさの納め句座

高松 稲垣 くみ

友悔み泣いて戻れる寒さかな

高松 西谷 笛秋

気多宮の入らずの杜や淑氣満つ

宇野 氣 澤野 和子

蜜を避け二月礼者と孫子来る

七 窪 平田 奈み子

川柳

風をよみ令おじさん天下とる

白 尾 新田千恵子

寒椿耐えて咲くこそ大和魂

羽 昨 市 松田 海州

けじめなし子には見せるな選挙戦

金 沢 市 白山未知子

けじめつけ去ったつもの置き土産

高 松 寺内 徹乗



哲 学 館 へ 行 こ う ！

西田幾多郎哲学講座

講 師 井上 克人氏 (関西大学名誉教授)

参加費 各 500 円

※要申込、電話・メール等で受付

第9回「若き西田幾多郎と明治という時代」

日 時 3月13日(土) 13時30分～15時30分

第10回「明治アカデミー哲学の系譜から見た西田哲学」

日 時 3月14日(日) 10時～12時



講師の井上 克人氏

令和3年度 哲学館友の会 会員募集！

より親しみやすく利用しやすい哲学館となるために、友の会を作っています。会員になると、とてもお得な特典がたくさんあります。ぜひご入会ください。

◇友の会特典

- ① 観覧パスポート (会員証) を差し上げます (特別会員は3枚)
- ② 会員証の提示で、本人と同伴者1人まで展示室の観覧が無料になります
- ③ 会員証の提示で、喫茶室「テオリア」の利用が1回につき50円割引されます
- ④ 哲学館が発刊する雑誌『点から線へ』をお届けします
- ⑤ 広報誌『哲学館ニュース』をお届けします
- ⑥ 哲学館の事業に関するご案内をお届けします
- ⑦ 一部の事業に優待参加できます (割引・招待)
- ⑧ 会員証の提示で、鈴木大拙館 (金沢市) の入館が無料になります (本人のみ)

◇会員の種類

- ・一般会員 年額 2,000 円
- ・特別会員 年額 10,000 円

※年度単位 (4月1日から翌年3月31日) でいつでも入会可能です



観覧パスポート (会員証)

西田幾多郎博士頌徳会 書道展 入賞の皆さん (2 / 14 表彰)

【最優秀賞】

寺田 みゆさん (金津小)

【入賞】

金谷 逸生さん (高松小)

森川 眞希さん (外日角小)

【優秀賞】

諸江 華和さん (高松小)

山田 結愛さん (高松小)

落合 歩花さん (外日角小)

竹本 わこさん (大海小)

吉川 祐人さん (高松小)

藤崎 心寧さん (宇ノ気小)

藤野 素至さん (七塚小)

大多 遼さん (大海小)

飯田 美初さん (宇ノ気小)

大野 結愛さん (外日角小)

宮本 きらりさん (大海小)

山田 暖さん (宇ノ気小)

野上 春汰さん (宇ノ気小)

鳥越 翔太さん (七塚小)

荒木 悠芽さん (宇ノ気小)

【入賞】

坂本 統星さん (高松小)

宮本 悠希さん (七塚小)

井高 蒼大さん (宇ノ気小)

竹中 仁さん (高松小)

森 陽翔さん (七塚小)

北 歩唯奈さん (宇ノ気小)



松井 莉奈さん (宇ノ気小)
前田 千慈さん (金津小)

企画展「西田幾多郎の妻・寿美 (仮)」

会 期 3月23日(火)～9月26日(日)

観覧料 一般 300 円 / 高齢者 (65 歳以上) 200 円 / 高校生以下 無料

西田幾多郎と妻の寿美は従兄妹同士で、若い頃から幾多郎に勉強を教えてもらうなど、仲の良い幼馴染でした。8人の子に恵まれ、子どもを育て、家を守り、常に献身的に幾多郎の学究生活を支えました。一方で、若い頃から国文学の本を読むことが好きで、師範学校を卒業した教師 (幼稚園教諭) の側面もありました。これまであまり注目されてこなかった幾多郎の人生の同伴者・寿美の人間的魅力を紹介します。

【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.nishidatatsugakukan.org/>

エコライフ商品券交付事業が終了します

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

申請期限は3月31日(水)です。エコライフに取り組まれた方は、お早めに申請ください。

「電気式生ごみ処理機」購入支援は、次年度から別の補助事業としてスタートする予定です。
(詳細が決まり次第、市ホームページ等でお知らせします)

【問い合わせ先】防災環境対策課 Tel 283-7124



お知らせ

●高松墓園・宇ノ気墓地公園 随時受付しています

申請方法 墓地使用許可申請書
に必要事項を記入、押印(認
印)のうえ、住民票(本籍地記
載)を添付し、使用料とともに
提出してください。

問 総務課 管財室

使用料一覧		市内の方(円)	市外の方(円)
高松墓園	6㎡	270,000	405,000
	新4㎡	220,000	330,000
	新6㎡	330,000	495,000
宇ノ気墓地公園	4㎡	252,000	378,000
	6㎡	378,000	567,000
	9㎡	567,000	850,500
	新4㎡	272,000	408,000
	新6㎡	408,000	612,000

●世界自閉症啓発デー・発達 障害啓発週間

厚生労働省では、毎年4月2
日の「世界自閉症啓発デー」およ
び同日から4月8日の「発達障
害啓発週間」を社会全体で自閉
症を含む発達障害の啓発に取り
組む機会と捉え、全国で様々な
啓発イベントが開催されます。

かほく市では中央図書館で関
連図書の展示が行われますので、
ぜひお立ち寄りください。

展示期間 3月25日(木)

～4月8日(木)

問 健康福祉課

●赤い羽根共同募金・歳末 たすけあい募金にご協力あ りがとうございました

昨年10月から12月まで実施し
た共同募金運動では、皆さまのあ

たたかい善意、ご理解とご協力
により、総額645万325円の
募金をお寄せいただきました。

「赤い羽根共同募金」に寄せら
れた187万5805円は、県
内および市内のさまざまな福祉
活動団体・ボランティア団体な
どの支援に役立てられます。

「歳末たすけあい募金」の
457万4520円は、支援を
必要とする人々が地域で安心し
て暮らせるように、また、市内の
地域福祉を推進する事業のため
に活用されています。



詳しくは、4月に
発行予定の「社協だ
より」に掲載します。

問 かほく市共同募金委員会
(かほく市社会福祉協議会内)
Tel 285-8885

●再生古品抽選会

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

3月9日(火)～21日(日) 10時まで

抽選日時 3月21日(日) 10時30分

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

ご登録くださいLINE公式アカウント 「石川県-新型コロナ対策パーソナルサポート」

石川県からの新型コロナウイルス感染症に関する情報を
発信するLINEアカウントです。感染者発生情報や県民・
事業者の皆さまへのメッセージなどを配信しています。



ぜひ「友だち登録」してください。

【問い合わせ先】石川県広報広聴室 Tel 225-1362

募集

●第21回石川県障害者 スポーツ大会

日時 5月23日(日) 水泳、29日(土)

卓球、サウンドテーブルテニス、

バレーボール、30日(日) 陸上、

9月5日(日) アーチェリー、

11日(土) フライングディスク、

11月21日(日) ボッチャ、令和

4年2月19日(土) ボウリング

場所 西部緑地公園陸上競技場

いしかわ総合スポーツセン
ターほか

対象者 令和3年4月1日現在

満13歳以上で県内に在住、在

勤、在学または施設等通所す

る障害(身体・知的・精神)

のある方

主催 石川県障害者スポーツ

大会実行委員会

申込締切 3月19日(金)

※フライングディスクは5月、

ボッチャ・ボウリングは9月

募集開始予定です

市営住宅5月入居者募集 申込期間：3月8日(月)～19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 19,100円～	高松団地南棟(高松)	4DK	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	6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～	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

●うみつらんど七塚

(海と渚の博物館・市民ギャラリーうみつらんど)
開館時間 9時～17時(月曜休館)

祝日の場合は翌平日

◆あいおい作品展

期間 3月3日(木)～12日(金)

●シルバー人材センター 臨時入会説明会

かほく市シルバー人材セン
ターでは、臨時入会説明会を実
施します。市内在住で、健康で
働く意欲のある60歳以上の方な
らどなたでも入会できます。

日時 3月11日(木) 13時30分

場所 いきいきステーション

(七塚健康福祉センター内)

※入会申込には、印鑑・口座番号・
年会費が必要で

問 かほく市シルバー人材センター
Tel 281-3655

【申込・問い合わせ先】

健康福祉課 障害福祉係

Tel 283-7120

Fax 283-4116

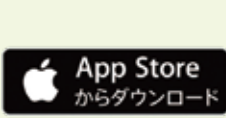
または障害福祉サービス事業

所、スポーツ団体、特別支援

学校等



石川県民のためのエコライフ
アプリです。みんなでECO
はじめませんか？



【問い合わせ先】
石川県温暖化・里山対策室
Tel 225-1462

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 283-7120
(宇ノ気保健福祉センター内)
・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

不用品情報登録状況

—無料— 2月12日現在

譲ります

- 折りたたみベッド
- 学習机・椅子
- ひな人形(7段)
- 和座卓
- 照明器具(和室用)
- ダンボール(未使用)
- キッチン台
- 抱っこ紐
- 自転車

譲ってください

- 宇ノ気中学校の制服(男子・女子)、体操服、カバン
- 握力測定器
- ホームベーカリー
- 男の子用スキーウェア(120サイズ)
- テレビ
- 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

義援金のご案内

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2年7月豪雨災害
- (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)

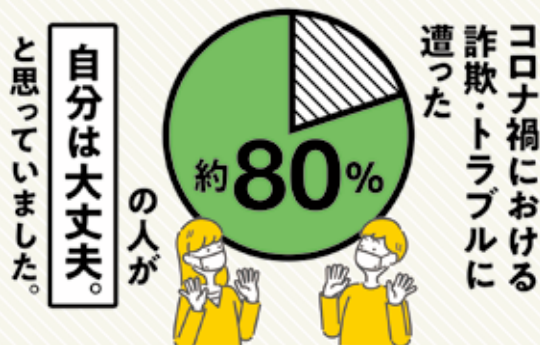
「自分は大丈夫。」をやめよう。

—新しい生活における詐欺・トラブル防止—

【最新事例がわかる特設サイト】

消費者庁 コロナ 検索

【問い合わせ先】消費生活センター TEL 283-7144



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

令和3年1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	R3.1.15	農業集落排水事業(機能強化)中沼地区圧送管布設工事	中沼、夏栗地内	16,746,400	タタミ建設(株)
2	R3.1.15	農業集落排水事業(機能強化)中沼地区中継ポンプ設置工事	夏栗地内	10,230,000	(株)今一電気商会
3	R3.1.15	農業集落排水長柄町浄化センター流入流量計修繕工事	長柄町地内	1,529,000	河北台電設(株)
4	R3.1.15	内日角公民館トイレ改修工事	内日角地内	2,882,000	(株)油野水道設備
5	R3.1.15	うみっこらんど七塚展示機器改修工事	白尾地内	7,387,600	(株)大宣看板
6	R3.1.15	市道浜北25号線外1路線舗装工事(2工区)	浜北地内	6,149,000	沢田工業(株)
7	R3.1.15	市道浜北25号線外1路線道路改良工事(3工区)	浜北地内	8,593,200	(株)大野産業
8	R3.1.15	七塚中央公園・木津公園遊具設置工事	遠塚外地内	8,768,100	森造形センター(株)
9	R3.1.15	白尾しらゆり公園広場整備工事	白尾地内	4,895,000	(株)コトブキ金沢営業所
10	R3.1.15	うのけ総合公園遊具設置工事	下山田地内	4,269,100	森造形センター(株)
11	R3.1.15	上田名農村公園遊具設置工事	上田名地内	2,137,300	内田工業(株)
12	R3.1.15	冬季松くい虫伐倒駆除事業(宇ノ気・七塚地区)業務委託	白尾外地内	1,760,000	濱嶋造園
13	R3.1.15	冬季松くい虫伐倒駆除事業(高松地区)業務委託	高松外地内	1,073,600	瀬戸造園
14	R3.1.15	消防団救命ボート一式購入	内日角地内	978,670	(株)本田商会
15	R3.1.29	石川県西田幾多郎記念哲学館空調ポンプ更新工事	内日角地内	3,410,000	(有)西盛電気設備
16	R3.1.29	農業集落排水事業(機能強化)瀬戸町地区圧送管舗装本復旧工事	瀬戸町、八野地内	5,775,000	(株)ソテック
17	R3.1.29	みずべこども園保育室改修工事	大崎地内	2,354,000	吉和建設
18	R3.1.29	こども屋内運動施設設備購入	谷地内	3,919,300	かほくオフィス家具(協組)

※最終日15時まで
出展者 相生会
◆かほく市生け花協会花展
期間 3月26日(金)～28日(日)
出展者 かほく生け花協会
※最終日15時まで
(間) 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
(第1月曜、火曜休館)
◆手づくり工房作品展
期間 3月18日(木)～31日(水)
※入場無料
◆ベビーマッサージ教室(2階)
日時 3月10日(水) 10時30分～12時
※申込締切 3月8日(月)
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
(RTA指定スクールIrie)
◆集まれ産後ママ!
ママのためのリフレッシュ体操
操&お茶会です。

日時 3月11日(木) 10時30分～11時45分
※申込締切 3月10日(水)
受講料 1000円(飲物付)
持物 水分補給用飲物、タオル
講師 宮崎周子さん
(体力メンテナンス協会)
◆瞑想とヨガ
わいわい皆さんで心も身体も
幸せになりましょう。
日時 3月17日(水) 10時30分～12時
参加費 1000円(飲物券付)
定員 10人
持物 水分補給用飲物、タオル
主催 山内乃扶子さん(ヨガ講師)
◆姿勢講座～健康に役立つ姿勢
のお話と姿勢調整体験～
日時 3月19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
(KCSセンター千里浜なぎさ店)
◆オレンジカフェ
日時 3月20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
◆アトケアカフェ(臨床美術)
～元気桜～(3階)

ベニアにのびのびと伸ばした
桜を描きます。
日時 3月21日(日) 14時～15時30分
※申込締切 3月18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 3月22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
◆バレエ体験レッスン
日時 3月27日(土)、4月3日(土)
10時15分～11時
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)
◆まちかどバレエ発表会
日時 3月28日(日) 14時～15時
(間) クラブパレット事務局
TEL 283-4411
TEL 282-5760

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分かり！
「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



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

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、次の証明書が
コンビニ等で窓口よりお得で簡単に取得できます。

利用できる時間 6時30分～23時

- ① 住民票の写し
- ② 印鑑登録証明書
- ③ 現在戸籍の謄抄本
- ④ 戸籍附票



自動証明写真機をご利用ください

マイナンバーカード、パスポート、運転免許証など
各種申請の写真に対応した自動証明写真機です。

場所 市役所1階 玄関ロビー

料金 通常800円／1シート

利用できる時間 8時30分～19時(開庁日を除く)

【問い合わせ先】市民生活課 TEL 283-1116

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。



令和2年9月1日 大崎地内の林野火災

老朽化した消火器を回収します お手元の消火器、疲労していませんか？

春季火災予防運動（3月20日～26日）の重点目標の1つに「老朽化消火器等の回収および住宅に適した消火器の普及を図る」ことを掲げ、老朽化消火器の回収を下記のとおり実施します。

3月21日（日） 10時～12時

回収場所 ○ かほく市消防本部（内日角3丁目1） ○ 高松分署（高松オ21-1）

※専門業者が回収・販売を行います

【回収対象と留意事項】

- (1) 容器外面に腐食の発生や変形が確認されるもの（安全栓を抜かず、かつ、レバーを握らないこと）
- (2) 住宅には消火器の設置義務はありませんが、交換の目安は製造から10年住宅用の表示がある住宅用消火器は製造から5年です
- (3) 老朽化消火器の回収は有料です
 - ・新品1本購入につき、1本の回収費用が無料になります
※大型消火器の回収費用については別料金です
 - ・この回収に便乗した不適正な消火器の点検や販売にご注意ください

【問い合わせ先】PFUライフエージェンシー株式会社 TEL283-8583



消防団は本業を持ちながら「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、自営業などとさまざまで、**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可能です。**

消防団は地域の「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。

- ・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、在勤または在学する18歳以上の健康な方

【問い合わせ先】

消防本部 消防課 TEL 283-3585 または
お近くの消防団員へお申し出ください

かほく市コミュニティ・スクール コミュニケーション コーナー

◆オンラインで コミュニケーション！

2月8日(月)、金津小学校の5・6年生がカナダ在住のヒューズファミリー（カナダ人の父、日本人の母、中学1年生の男の子、小学5年生の女の子の4人家族）とオンラインで交流を楽しみました。

初めに、児童は好きな教科やスポーツ、金津小の良いところを英語で紹介しました。英語で表記した紙や道具を用意し、実際にダンスをするなど、画面越しでも分かりやすく伝えるための工夫を凝らしました。



カナダでは男女ともにサッカーが人気でした

その後、ヒューズさんからカナダの話や、ハロウィーンの時に全員が仮装することや小学1年生から高校3年生までを1年生から12年生と連続して数えることを知りました。「コロナが収束後、カナダに行ってみたい」と児童は期待を膨らませていました。

◆職業人に学ぶ

1月28日(木)、七塚小学校の6年生がキャリア教育の一環として「消防士、ウェブデザイナー、トリマー、カメラマン、公務員、弁護士、シェフ、大工」の8業種の皆さんから仕事の話を聞きました。児童はそれぞれの業務内容ややりがい、苦労話を聞いたり、職業体験をしたりして仕事への夢や興味を深め、学校での勉強が将来につながっていることを実感しました。

11月には、働きながら陸上競技でパラリンピック出場を目指す義足の又吉康十さんからズームで話を聞きました。

児童からの「失敗を上手く乗り越えるには？」という質問に又吉さんは「成功への道を熟考し、繰り返し実践することが大切。失敗は成功の糧。」と答え、失敗してもそこから学ぶことの大切さを教わりました。



初めてのオンライン授業は大成功でした

【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

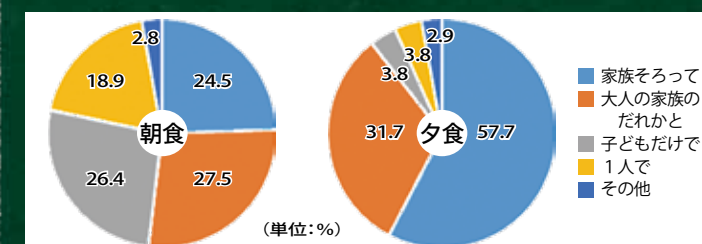
わたしの健康づくり、みんなで支えるところとからだ

かほく市健康プラン21（第二次）～中間評価結果～ 栄養編

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。

朝食時、夕食時に一緒に食卓を囲む人は？

出典：平成31年度食生活実態調査報告（市内小学5年生回答）



核家族化の増加やライフスタイルの多様化により、家族みんなが集まって食事をする機会が減っています。幼児・学童期の食習慣は成人期以降の食習慣にも影響する事から、家族の団らんを大切に食事すること、食について学ぶことが大事な要素となります。

共食のメリット

- 美味しく食べられる
食べ物に対する好奇心や意欲を育みます。
- 食事マナーが身につく
正しい箸・食器の持ち方で食べるよう手本を示すことができます。「いただきます」「ごちそうさま」など感謝の気持ちが持てるようにしたいですね。
- 食文化を伝える場
さまざまな世代と交流しながら食べることは、家庭の味、行事食や郷土料理など、料理を伝えたり知ったりする機会になります。

感染症の影響で集まって食事をする機会が減っていますが、家族で食べる時間は大切にしたいですね。



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)

3月7日(日)

中田内科病院

(かほく市内日角 6-35-1 Tel 283-1121)

村田医院(内・小)

(内灘町鶴ヶ丘 2-8-15 Tel 286-0300)

3月14日(日)

きた眼科クリニック

(かほく市白尾イ 50-1 Tel 283-1515)

茶谷医院(内・小)

(内灘町西荒屋 53 Tel 286-8478)

3月20日(土)

かわむら整形外科クリニック

(津幡町横浜へ 35-3 Tel 288-2555)

宇野気医院(内・小)

(かほく市宇野気チ 33-16 Tel 283-0103)

3月21日(日)

たにぐち整形外科クリニック

(津幡町太田は 110-1 Tel 289-0011)

紺谷医院(内・小)

(かほく市木津へ 12-1 Tel 285-0020)

3月28日(日)

望月眼科医院

(内灘町旭ヶ丘 142 Tel 239-1515)

角田医院(内・小)

(かほく市高松ナ 15-1 Tel 281-0012)

4月4日(日)

金原皮膚科医院

(内灘町アカシア 1-48 Tel 237-7950)

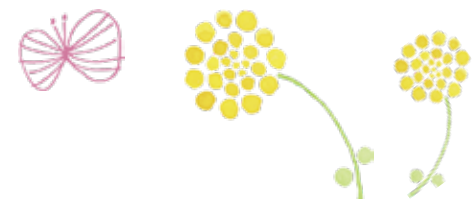
宗平内科医院(内・循・神内)

(津幡町井上の荘 2-1-1 Tel 288-7600)

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)



3月のカレンダー



祝日には国旗を掲揚しましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(月)	○固定資産税・都市計画税 第4期納期限 ○国民健康保険税 第10期納期限
2日	(火)	○市議会 定例会本会議〔一般質問〕(10:00、議場)
3日	(水)	○市議会 定例会本会議〔一般質問予備日〕(10:00、議場)
4日	(木)	○市議会 市民文教常任委員会・分科会(9:00、議会議室)
5日	(金)	○市議会 総務建設常任委員会・分科会(9:00、議会議室)
6日	(土)	○ガラスモザイクアート〔要予約〕(エコみらい河北)
7日	(日)	○第17回かほく市制施行記念継走大会(8:30、市役所周辺) ○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、オリジナルコップ作り：吹きガラス体験〔要予約〕(エコみらい河北)
8日	(月)	
9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) ○市議会 予算決算常任委員会(13:30、議会議室)
10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)
11日	(木)	○心配ごと相談(13:30～15:00、障害者相談支援センター)
12日	(金)	○市内中学校卒業式 ○シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
13日	(土)	○西田幾多郎哲学講座⑨(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)
14日	(日)	○春季火災防衛合同訓練(7:00、高松中学校周辺) ○マイナンバーカード休日交付(9:00～12:00、市民生活課) ○西田幾多郎哲学講座⑩(10:00、哲学館) ○サンドブラスト体験教室〔要予約〕(エコみらい河北)
15日	(月)	○市議会 定例会本会議(10:00、議場)
16日	(火)	
17日	(水)	
18日	(木)	○市内小学校卒業式 ○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)
19日	(金)	
20日	(土)	【春分の日】自然をたたえ、生物をいつくしむ。 ○市民読書の日「絵本講座」(14:00、中央図書館)
21日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
22日	(月)	
23日	(火)	○企画展「西田幾多郎の妻・寿美(仮)」(～9/26、哲学館) ○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)
24日	(水)	○公立こども園卒園式
25日	(木)	○心配ごと相談(13:30～15:00、障害者相談支援センター)
26日	(金)	
27日	(土)	○ガラスビーズ(とんぼ玉)作り〔要予約〕(エコみらい河北)
28日	(日)	
29日	(月)	
30日	(火)	
31日	(水)	
4月1日	(木)	
2日	(金)	
3日	(土)	○ガラスモザイクアート〔要予約〕(エコみらい河北)
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) ○吹きガラス中級コース、オリジナルコップ作り：吹きガラス体験〔要予約〕(エコみらい河北)

※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)

かほく市商工会プレミアム付商品券(第2弾)の使用期限は3月31日です

新型コロナウイルスで影響を受ける市内の経済を活性化するために発行したプレミアム付商品券(令和2年12月販売分)の使用期限が今月末に迫っています。

まだお手元に商品券が残っている方は、必ず期限内にご使用ください。期限を過ぎての使用や払い戻しはできません。

なお、利用可能店舗は市内に約340店舗あります。最新の情報は市商工会または市ホームページでご確認ください。

【問い合わせ先】かほく市商工会専用ダイヤル Tel 090-5684-7000



「広報かほく」がスマホで読める！



「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



かほく

中学校の
おすすめ
メニュー



ほうとう (と野菜みそ)

材料(4人分)

油揚げ	1/3枚	豚肉	80g
大根	60g	ほうとう	240g
にんじん	35g	ねぎ	30g
かぼちゃ	80g	酒	小さじ1
しめじ	20g	とり野菜みそ	大さじ2
だし昆布	2g	しょうゆ	少々
だしパック	10g	みりん	少々



おすすめポイント！

子どもたちにも人気のとり野菜をアレンジしました。とり野菜みそが「ほうとう」にほどよくからみ、具たくさんで栄養バランスのよい麺料理です。

作り方

- ① 油揚げは短冊に切り、大根・にんじん・かぼちゃはいちょう切り、ねぎは小口切りにして、しめじは小房に分ける
- ② 500ccの水を沸かし、だし昆布とだしパックでだしをとる
- ③ ②に豚肉を入れ、火が通ったら野菜を固い順に入れて煮る
- ④ ③を調味料で味付けし、ほうとう・ねぎを入れて仕上げる

かほくチャンネル

3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

第17回かほく市立志式

1月29日に河北台中学校講堂で3中学校の2年生323人を対象に行われた式典から、代表生徒による意見発表を中心にお送りします。



市内中学校卒業式

3月12日に行われる卒業式。共に学んだ仲間との別れ、春から始まる新しい生活への期待と不安。様々な感情が入り交じる卒業生の表情をお届けします。



ライトプラン加入世帯で使用料(1,100円)が免除になる減免制度のお知らせ

◆家族が70歳以上のみの世帯で、住民税(市・県民税)が課税されていない世帯

〈申請に必要なもの〉

①申請書(世帯全員の署名・押印が必要)

◆障害者手帳(身体障害1級・2級、精神障害1級)・療育手帳A判定を所有する家族がいる世帯で、住民税(市・県民税)が課税されていない世帯

〈申請に必要なもの〉

①申請書(世帯全員の署名・押印が必要)

②障害者手帳の写し

※申請書は情報推進室・各サービスセンターにあります

加入相談、番組内容など
ケーブルテレビのお問い合わせは…
企画情報課 情報推進室(市役所東フロア 地下1階)
TEL 283-7112 FAX 283-6745
Eメール: catv@city.kahoku.lg.jp

かほく市の住民基本台帳人口

(令和3年1月31日現在)

男性 17,337人(+14)
女性 18,363人(+18)
合計 35,700人(+32)
世帯数 13,584世帯(+24)

※カッコ内は前月比

編集機材を更新し、新しい環境で制作した今年度の最終号です。ソフトウェアの大幅なバージョンアップに伴い、操作に戸惑うことも多々ありますが、横方向に長い画面(なんと80cmあります)を採用したことで作業がはかどりました。(嬉)▼初めてズーム(10・24倍)を使う機会がありました。近未来のコミュニケーションがどうなるのかを想像するだけでワクワクします。(菊田)

ボランティアサークルの生徒たちがコロナ禍でも自分たちができることを自ら探して取り組んでいます(表紙・253頁)。日々の生活の中で何をしたら地域の人の幸せにつながるのかを考え行動しているという頼もしいエピソードを知り、こちらも幸せな気持ちになりました。▼黄色の花が特徴的なミモザ。春の訪れを感じさせる大好きな花です。ミモザの花言葉は「感謝」です。感謝の言葉、「ありがとう」をたくさん伝えてみようと思います。(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) 3/2、15 第1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