

広報 かほく

2021. 5
No.207



かほく市
マスコットキャラクター
にゃんたろう



広報かほくが新しくなりました！

Photo : 金津こども園 そら組 (年長児) の皆さん

皆さんに愛され続けて17年。
これからももっと伝わる、もっとつながる
「広報かほく」を目指していきます。

主な内容

令和3年度の取り組み	4
まちの話題	6
新型コロナワクチン接種の受け方	9
市からのお知らせ	10
くらしの情報	18



かほく市公式
ホームページ



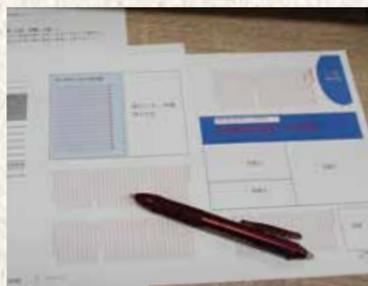
広報紙アプリ
「マチイロ」



かほく市公式
Instagram

広報紙が出来るまで

1 企画



特集記事の内容を企画します。まちの出来事や人の魅力が伝わるような紙面を目指して特集を組みます。

2 取材・撮影



写真撮影では、笑顔やその人らしい表情、インタビューではその人の伝えたいことを大切にしています。

3 編集・デザイン



新聞の用字用語を使い、分かりやすい文章を心掛けています。目線の流れを意識して読みやすい紙面にします。

4 入稿・校正



作り終えたデータを印刷業者に渡し、出力したデータを、文字など間違いがないか複数の職員で確認します。

5 印刷製本・納品



入札で決定した印刷業者で印刷し、地区配布物として行政連絡員・班長さんのご協力で各世帯に届けています。

皆さんのご自宅に届きます



広報紙配布先

市内各家庭に配布のほか、図書館、子育て支援センター、市内コンビニエンスストア、イオンかほくにも配架しています。



今月号から広報かほくを17年ぶりに全面リニューアルしました。より多くの皆さまに手に取って読んでいただける冊子になるよう、表紙や紙面のデザインをシンプルに見やすく変更しています。

これからも幅広い世代に読まれる魅力的な広報紙を目指していきます。

リニューアルのポイント

表紙デザインを刷新

「広報かほく」のロゴをシンプルで読みやすいものに一新しました。

市の取り組みや課題を伝える特集を充実

広報紙を読む全ての方が、「知らなかったことに気づき、新しい行動につなげていく」記事作りをしていきます。

裏表紙には常に知りたい情報を

裏表紙には市民生活に欠かせない情報(カレンダー・休日当番医等)を配置しました。

読みやすさの向上

行間や余白を広くとったゆとりのあるレイアウトや、カラーユニバーサルデザインへの配慮、可読性の良い段組への変更など幅広い年齢層の方に読んでいただくことを意識していきます。

メディアミックスの手法を活用

QRコードを使ってホームページに誘導したり、動画が見られるようにするなど、広報紙だけではなく自発的にさまざまなメディアにアクセスしてもらう工夫をしていきます。

新企画のご紹介

①市の取り組み紹介

今年度の市の取り組みを、各部ごとに順に紹介します。

②ふるさと大使のちょっとひとこと

ふるさと大使であるお二人からのお便りをお届けします。

③かほくっ子 HAPPY 応援団

子育て支援施設でよく保護者から受ける質問と回答を毎月施設長が紹介します。子育てがより楽しくなりますように!!

④かほく市の文化財

市内の文化財を紹介するコラムコーナーです。文化振興担当職員による解説で毎月お届けします。

⑤手話講座と手話コラム

市の職員が毎月手話で登場します。ぜひ、皆さん手話に挑戦してみましょう。

⑥食生活改善推進員おすすめレシピ

食を通して健康なまちづくりを推進するボランティアの皆さんおすすめの一品を紹介します。

閲覧方法

- 1 **イシカワイーブックス** と検索。または、QRコードを読み取る。
イシカワイーブックスHP▶
- 2 エリアは「かほく市」を選択し、ジャンルは「広報誌」を選択し、検索する。
- 3 読みたい月の広報を選んで、ご覧ください。

無料

登録料、閲覧料などももちろん無料
※通信費は閲覧者のご負担となります

簡単

インターネットの閲覧環境だけあればアプリも不要サクサク閲覧

安心

アプリのダウンロード不要、個人情報の登録も不要、不要な広告掲載もありません

石川県内限定の地域特化型
「電子書籍(デジタルブック)」ポータルサイト「イシカワイーブックス」

Ishikawa e-books

広報かほくは、今月号から
デジタルブック
電子書籍
で読めるようになりました

イシカワイーブックスキャラクター「のどくろ君」

広報かほくは、令和3年5月号から電子書籍ポータルサイト「イシカワイーブックス」に掲載されています。ご自宅のパソコンだけでなく、外出先でスマホやタブレットからお手軽に見ることができるようになりました。

かほくを知る、楽しむ、好きになる

「広報かほく」全面リニューアル!

情報推進課 広報広聴室 TEL 283-7112

総務部の紹介

総務部は、総務課・財政課・企画振興課・情報推進課・税務課・高松サービスセンター・七塚サービスセンターで構成されています。

総務部では、予算編成や執行管理を行う財政や職員の人事・労務だけではなく、基本的な計画、統計、市民の皆さまに情報を提供するための広報やホームページ、ケーブルテレビ、行政のデジタル化等に関わる業務、市税に関する業務、秘書、庁舎等の維持管理、議会議案その他の重要書類の調整や審査、公文書管理、契約業務を行っています。

また、利便性向上のための各サービスセンター業務のほか、選挙管理委員会等の各種委員会業務なども行っており、多岐にわたっています。

さらに、積極的な定住促進策の取り組みとして「若者マイホーム取得奨励金」「新婚さん住まい応援事業」や、かほく市を応援するための「ふるさと納税」の窓口にもなっています。

定住促進の更なる積極的な取り組み

住んで良かったと言われるまちへ



ちょうどいいまちで暮らし

定住促進策について教えてください。

かほく市内でマイホームを新築・購入して生活する方を対象に「若者マイホーム取得奨励金」、また、新婚時にかほく市内のアパートに暮らし、住みよさを実感していただくため、家賃の一部を助成する「新婚さん住まい応援事業」の二つが定住促進策の主なものです。

定住促進策でどれくらいの方が転入しているのですか？

平成22年度の制度開始からこれまでに2371名の方が、かほく市に転入していただいております。

定住促進策でどのようなまちづくりを進めていきますか？

6年連続で人口が増加しており、若い世代子育て世代を中心に活気あふれるまちになりつつあります。今後は転出を抑制する視点を加えた定住促進策を展開し、次世代も安心して生活ができ、ずっと住んでよかったですと思えるまちづくりを進めていきます。

市で宅地分譲の予定はありますか？

市営住宅の跡地を分譲地として整備しており、夏頃から高松市内で13区画、外日角地内で5区画の分譲を予定しています。

行政のデジタル化推進

デジタル化を進める理由は何ですか？

コロナ禍においては、窓口での接触機会の削減や、様々な局面での迅速な対応が求められています。

そこで、こうした状況に対応するための業務改善の手段の一つとして、デジタル化を推進するものです。

具体的な取り組みを教えてください。

来庁機会の削減のため、手続きのオンライン化に着手します。また、窓口での各種手数料についてキャッシュレス決済を導入し、非接触でスピーディーな処理を行います。また、RPAと呼ばれる自動化手法を導入することにより、定型業務の時間を削減し、新たな業務へ限られた人的資源を提供することができそうです。

今後の目標は何ですか？

国が掲げる、「デジタル化の活用により、一人ひとりのニーズにあったサービスを選ぶことができ、多様な幸せが実現できる社会」を目指し、「誰一人取り残さない、人にやさしいデジタル化」に少しでも近づけていきたいと考えています。

令和3年度

総務部

の主要な事業

定住促進の更なる積極的な推進

- ・若者マイホーム取得奨励金（企画振興課）
- ・新婚さん住まい応援事業（企画振興課）
- ・移住者への積極的支援（企画振興課）

市内外への情報発信の強化

- ・シティプロモーションの推進（企画振興課）
- ・ふるさと納税寄附金事業の拡大（総務課）
- ・長野県駒ヶ根市との友好都市交流（企画振興課）

地域産業の活性化

- ・空き家空き店舗活用補助金（企画振興課）

市民参画による地域の支え合いの支援

- ・自治振興補助金（総務課）

地区要望への対応

- ・地区集会施設の改修等への補助（総務課）
- ・公園施設の整備（総務課・都市建設課）

安定的な収入の確保

- ・市税等の収納対策（税務課）
- ・未利用地の積極的な提供（総務課）

将来に向けた効率的な施設管理のための取り組み

- ・第4次行政改革実施計画の推進（総務課）

行政のデジタル化の推進

- ・行政手続きのオンライン化（情報推進課）
- ・書類の電子化（情報推進課）
- ・キャッシュレス決済の導入（財政課）
- ・公共施設のWi-Fi整備（情報推進課）



ふるさと納税拡大

ふるさと納税とは、どのような制度ですか？

生まれ育ったふるさとや、お世話になった地域などを応援するため、自分が選んだ自治体に寄附を行った場合、所得税や住民税から一定の上限まで税金の控除が受けられる制度です。

かほく市には、年間どのくらいふるさと納税が寄せられているのですか？

昨年度は、おかげさまで4139件、約3億5633万円という大変多くの寄附をいただきました。

かほく市に寄せられたふるさと納税は、どのようなことに使われているのですか？

寄附していただいた方の希望に基づき、「子育て支援」「教育・文化」「健康・福祉」「産業振興」などの主要な事業の貴重な財源として有効に活用させていただいております。

かほく市のふるさと納税返礼品には、どのようなものがありますか？

高松ぶどう、紋平柿、ルビーロマンなどの農作物をはじめ、市の特産物を使用した菓子、とり野菜みそ、ブランド豚を使用した加工品や加能ガニなどの食品のほか、地場産業の繊維製品や工芸品に加え、スキヤナーなど、現在85品目を取り揃えております。

**かほく市副市長
就任のごあいさつ**

令和3年第1回かほく市議会におきまして、議会の同意をいただき、4月1日付でかほく市副市長に就任いたしました。身に余る光栄であり、その職責の重さに改めて身が引き締まる思いであります。もとより微力ではございますが、これまでの経験を生かしながら油野市長のもと、さらなるかほく市の発展のため、誠心誠意努力を尽くす所存でございます。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻を賜わりますようお願い申し上げます。



竹本 重久 副市長
(62歳・ニッ屋)

◆◆◆◆◆ 主な経歴 ◆◆◆◆◆
石川県 農林水産部 農業政策課長
石川県 企画振興部 県民文化局次長
石川県 農林水産部 競馬事業局長
(公財) 金沢コンベンションビューロー
専務理事兼事務局長

**新型コロナワクチン集団接種
シミュレーション開催**

新型コロナワクチン集団接種の円滑な実施に向けて、4月7日に接種会場となる河北台健康体育館にて、市内の医療関係者および市の職員など約100人が参加しシミュレーションを行いました。市民の皆さんが安心して接種できるような様々な場面を想定した形で実施されました。また、実際のワクチン接種は4月18日から80歳以上の高齢者を対象に実施されています。



集団接種シミュレーションの様子

**優れた「早寝早起朝ごはん」運動の
推進にかかる文科大臣表彰**

3月24日、大海小学校で優れた「早寝早起朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰受賞の伝達式が行われました。大海小学校では、「子どもの生活リズム向上推進事業」ふるさとでの力でげんきあつぷい〜」をテーマに、全児童が取り組んだ「はっぴー貯金」や「げんきあつぷいカード」のほか、「コミュニティ・スクール活動」として取り組んだ「大海味噌作り」が優れた活動として評価され、今回の受賞となりました。



地域の特色を取り入れた活動が評価されました

**高松少年少女合唱団2020年度
ファイナルコンサート**

3月28日、高松産業文化センターで、高松少年少女合唱団の児童12人が出演するコンサートが開催されました。コロナ禍で対面による練習が難しい中、SNSによる動画のやり取りなどで練習を重ね、各自が選んだ歌を発表しました。児童たちの、緊張しながらも凛とした歌声に、観客は曲に合わせて手拍子を取りながら聴き入っていました。



歌声を披露する児童たち

第73回日本消防協会定例表彰

3月23日、第73回日本消防協会定例表彰伝達式が石川県地場産業センターで行われ、永年の消防団活動における功績により、市消防団から消防団副団長の内田義則さん（七窪）が精進章、七塚第三分団副分団長の中島政幸さん（秋浜）が勤続章を受章されました。



中島 政幸さん

内田 義則さん

**令和2年度消防功労者
消防庁長官定例表彰**

3月25日、令和2年度消防功労者消防庁長官定例表彰知事伝達式が石川県庁で行われ、永年の消防団活動において功績のあった、市消防団副団長の笠嶋英明さん（木津）、宇ノ気第二分団長の高崎正輝さん（下山田）が永年勤続功労章を受章されました。



高崎 正輝さん

笠嶋 英明さん

**笑顔で元気に
「おはようございます！」**

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運動を毎年行っています。今年も4月6日から15日までの「春の全国交通安全運動」期間中、歩行者の安全のため街頭指導を実施しました。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。



小学生を誘導する油野市長

**かほく市の民話・偉人伝紙芝居
動画配信スタート**

読み聞かせボランティアおはなし円グループ制作の「キミドンたいこ」他9作品、外日角小学校ボランティアアスマイリーブック制作の「唐屋三郎兵衛」、松井英俊さん・高平嘉徳さん制作の内日角農業史「還地」などに伝わる民話や偉人伝の紙芝居をYouTubeで閲覧できるようにしました。「絵本つゆの昔ばなし」なども順次配信予定です。ご興味のある方は、ぜひご覧ください。

ケーネット知業市
紙芝居ライブラリー

検索



民話紙芝居「キミドンたいこ」

かほく市新型コロナワクチン接種の受け方 (65歳以上)

① ワクチン接種を受ける意思を確認する

ワクチンを受けるには**ご本人の同意**が必要です。

② 接種日を決める

ご希望の接種日と接種時間を決めましょう。

6月以降の情報は広報、ホームページ等で随時お知らせします。

※ワクチン供給の都合上、下記の曜日でも接種できない場合があります。

種別	接種会場	接種受付時間 [5月8日(土)以降 ~ 6月末まで]	
集団接種のみ	河北台 健民体育館 (浜北イ25番地3)	水・木・土曜日 13時30分 ~ 16時30分	左記時間内で接種を希望する時間をお伝えください。 ※7月以降は、接種会場を七塚健康福祉センターと高松産業文化センターへの変更を予定しております。
		日曜日 8時30分 ~ 11時30分 13時00分 ~ 16時00分	
※5/9・16は、4/18・25の1回目接種終了者が対象です。			

③ 【1回目】接種予約 (完全事前予約制)

次のいずれかの方法で申し込みください。フリーダイヤル

① 新型コロナワクチンコールセンター **0120-983-049**

月~金曜日 8時30分 ~ 18時 (土・日・祝日を除く)

お手元に郵送された接種券を用意し、コールセンター職員の指示に従ってください。

② かほく市ホームページから「新型コロナワクチン接種予約」を行う

③ 右記QRコードを読み込み「新型コロナワクチン接種予約」を行う



ワクチン接種は**完全事前予約制**です。予約がない方は接種できません。

④ 予防接種を受ける

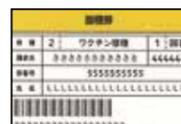
当日は、**接種券、予診票、本人確認書類** (運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)、**内服中の薬の内容が分かるもの** (お薬手帳等) を必ずご持参し、**肩を出しやすい服装**でお越しください。

津幡町・内灘町・金沢市・白山市・野々市市を除く、市外での接種希望時のみ「住所地外接種届出済証」が必要ですので、接種を希望する市町村までお問い合わせください。

⑤ 【2回目】接種

接種は、**1回目から3週間が経過したら、2回目を接種**できます。

2回目の接種については、原則、1回目の接種終了時に予約日時をお知らせします。



【問い合わせ先】新型コロナワクチンコールセンター

月~金曜日 8時30分 ~ 18時【土・日・祝日を除く】

●ワクチンの接種の予約、お問い合わせ、再発行等 フリーダイヤル 0120-983-049

●聴覚に障害のある方のワクチン接種の予約等 FAX 076-210-5606

東京 2020 オリンピック聖火リレー

交通規制のお知らせ

【交通規制予定時間帯】

16:00 ~ 17:45

16:53 スタート

かほく市役所 ▶ 石川県西田幾多郎記念哲学館

5月31日(月)開催 かほく市 周辺道路

【交通規制に関する問い合わせ】

東京 2020 オリンピック・パラリンピック聖火リレー
石川県実行委員会事務局

TEL 076-208-4190

平日 10時 ~ 17時 (土・日・祝休み)

https://ishikawa2020-relay.jp



石川県 聖火リレー

検索

詳細はこちら

3月25日(木)に福島県から始まった聖火リレーが5月31日(月)にかほく市で開催されます。かほく市役所前から西田幾多郎記念哲学館までの約1.7kmを8人のランナーが聖火をつなぎます。



〈聖火リレー観覧における新型コロナウイルス感染症対策について〉

- ①体調が悪い場合は、沿道等での観覧をご遠慮いただきますようお願いいたします。
- ②マスクの着用や、密集を避けるようご協力をお願いいたします。
- ③大声を出しての声援は、ご遠慮いただきますようお願いいたします。

※ランナーの走行の様子は、インターネットのライブ中継で視聴が可能です。(https://nhk.jp/torch)



詳細はこちら

市内を走る石川県実行委員会選定ランナーのお二人をご紹介します！



末吉 真規子さん (余地)

小中学校の教員をしながら30年以上にわたり陸上競技に携わる中で、世界マスターズ陸上競技選手権大会で海外選手と競い合い、銀メダルを獲得したことは、とても印象深い経験でした。

そして、海外選手との交流からスポーツを通して得られる友情やより高い目標に向かって努力することの良さを未来のかほく市を担う子どもたちに伝えたいと願い、聖火ランナーに応募しました。

東京で開催されるオリンピックがあらゆる世代へ、そして子どもたちに素晴らしい影響を与えることを祈りながら、聖火ランナーとして「希望の光」を届けられるように走りしたいと思います。



岡井 康裕さん (外日角)

私は、11人の大家族で、子ども9人の父親です。子どもの年齢は、下は0歳から上は18歳で、今も毎日子育てに奮闘中です。子育てには時には思うようにいかず、辛いこともあります。それ以上に楽しいことがたくさんあります。

私が笑顔で走ることによって、子育てを頑張っている同世代に

元気と子育ての楽しさを伝えたいと思い、応募しました。

自分と家族を支えてくれたすべての人への感謝とみんなの代表として走れることに感謝しながら、楽しんで笑顔で走りしたいと思います。

5月10日からスタート!
住民票や税務証明の発行手数料はキャッシュレスで!

問い合わせ先
財政課
Tel. 283-7128

かほく市では、電子マネーやクレジットカードなどで、住民票や税務証明等の発行手数料の支払いが可能となります。

【対象となる窓口】

市役所(税務課、市民生活課)
高松サービスセンター
七塚サービスセンター



【対象となる手数料等】

住民票等	
種別	
住民票	世帯全部(謄本)
	世帯一部(抄本)
	除票
	記載事項証明書
	個人番号カード再発行
戸籍証明書	電子証明書発行
	閲覧
	全部事項(謄本)
	個人事項(抄本)
	除籍
	原戸籍
	戸籍附票
印鑑	身分証明書
	記載事項証明書
	受理証明書
	印鑑登録証明書
その他	印鑑登録証再発行
	コピー代

税務証明等	
種別	
市民税関係	所得証明書
	課税証明書
納税関係	納税証明書
	資産(評価)証明書
固定資産税関係	公課証明書
	価格通知書(無料)
	記載事項証明書
	課税台帳閲覧
その他	住宅用家屋証明書
	自動車臨時運行許可申請書
	コピー代

支払い可能な電子マネー等にはどんなものがあるの?

電子マネー (全14種類)



クレジットカード (全5種類)



QRコード (全8種類) ※利用開始時期は未定です(市ホームページなどでお知らせします)

Alipay(アリペイ)、WechatPay(ウィーチャットペイ)、Pay Pay(ペイペイ)、LINE Pay(ラインペイ)、メルペイ、d払い、au PAY、ゆうちょ Pay

※支払い可能な電子マネー等の種類は変更となる場合があります。

【問い合わせ先】 住民票等に関する事…市民生活課 Tel. 283-1116
税務証明等に関する事…税務課(収納対策室) Tel. 283-7114
制度に関する事…財政課 Tel. 283-7128

令和3年度
かほく市 町会長・区長をご紹介します

問い合わせ先
総務課
Tel. 283-1111

町会・区名	町会長 区長名	町会・区名	町会長 区長名	町会・区名	町会長 区長名	町会・区名	町会長 区長名
1 高松 南町	岩井 直行	15 高松 東町	藏岡 真吾	29 学園台	岡田 匠	43 上山田	宮野 善則
2 高松 古宮町	岡田 正	16 高松 旭町	桶谷 外史	30 木津	西谷 次雄	44 下山田	高崎 正輝
3 高松 元町	森 茂	17 内高松	南 庄一	31 松浜	長山 良明	45 鉢伏	澤野 安隆
4 高松 南新町	木村 喜一郎	18 長柄町	古林 孝之	32 遠塚	櫻井 裕司	46 宇気	村上 秀次
5 高松 流川町	黒田 征人	19 若緑	杉中 孝行	33 浜北	丸井 外志一	47 七窪	鮎田 猛
6 高松 六軒町	沖野 雅弘	20 箕打	小寺 芳明	34 秋浜	釜井 泰廣	48 宇野気	西島 紀敏
7 高松 中町	鶴見 留治	21 元女	金田 真佐幸	35 外日角	濱田 正治	49 内日角	山田 善一
8 高松 上北町	北 勇藏	22 黒川	西 正一	36 白尾	西田 茂基	50 大崎	松原 達佳
9 高松 北中町	倉 義人	23 野寺	藏谷 豊和	37 森	能田 義信	51 横山	田中 則吉
10 高松 北新町	竹中 助典	24 八野	古田 順太郎	38 向野	山本 利治	52 谷	中村 孝次
11 高松 岸川町	小川 憲一	25 瀬戸町	高崎 外志博	39 狩鹿野	松本 吉雄	53 笠島	多田 久司
12 高松 桜井町	今 哲夫	26 夏栗	堀田 宏	40 指江	多田 昭男	54 上田名	奥野 司郎
13 高松 下伊丹町	沖野 秀樹	27 中沼	東 博邦	41 多田	中田 一朗	55 余地	喜多 心也
14 高松 上伊丹町	駒井 修一	28 二ツ屋	西田 省三	42 気屋	種本 博		(敬称略)

かほく市議会議員選挙の結果

問い合わせ先
総務課内
選挙管理委員会事務局
Tel. 283-1111

任期満了に伴うかほく市議会議員選挙は、4月11日の告示日において、立候補の届出が定数15人を超えなかったため、無投票となり、右記の皆さまが当選されました。今後のかほく市の発展にご活躍くださることを期待しております。



氏名	所属政党または政治団体	現職または新人の別
丸井 一範	自由民主党	現職
高橋 成典	日本共産党	現職
寺内 照雄	無所属	現職
池田 義治	公明党	新人
杉本 成一	無所属	現職
猪村 博靖	無所属	現職
大西 潤	無所属	現職
竹内 幹雄	自由民主党	現職
野田 稔彦	無所属	現職
金子 猛	無所属	現職
中川 康弘	無所属	現職
坂井 正毅	自由民主党	現職
塚本 佐和子	無所属	現職
杉本 正一	無所属	現職
長柄 裕	無所属	新人

(届出順、敬称略)

市民税係からのお知らせ 住民税の申告はお済みですか？

問い合わせ先

税務課
Tel 283-1114

公的年金を受給されている方へ

住民税（市・県民税）の申告はお済みですか？今一度、申告し忘れがないかご確認ください。

【申告の対象期間：令和2年1月1日～12月31日】

すでに令和2年分の所得税および復興特別所得税の確定申告をしている方は、改めて住民税申告をする必要はありません。

以下に当てはまる場合は、住民税の申告が必要です。

1. 公的年金等の源泉徴収票に記載されている控除額のほかに追加する控除がある方

医療費控除、生命保険料控除、地震保険料控除、寄附金税額控除、配偶者特別控除、ひとり親、寡婦控除、障害者控除、社会保険料控除（公的年金から引かれていない分）など

2. 公的年金のほかに所得がある方（金額に関わらず）

農業所得、不動産所得、給与所得（給与・賞与、パート収入など）、配当所得（上場株式等以外に係る配当や出資の配当など）、一時所得（生命保険の満期返戻金など）、個人年金、原稿料、シルバー人材センターからの報酬 など

上記の申告受付に必要なもの

（申告内容によっては不要なものもあります）

- 公的年金等の源泉徴収票、給与等の源泉徴収票
- 支払調書
- 上場株式等以外に係る配当等の支払通知



- 生命保険等の満期返戻金の支払通知
- 個人年金の支払通知
- 国民健康保険税（料）・介護保険料・国民年金保険料等の社会保険料の支払がわかるもの
- 生命保険料・地震保険料等の各種控除証明書
- その他控除に必要な書類（例：医療費控除における領収書など）
- 印鑑（認印）
- 「マイナンバーカード」または「通知カードと身分証明書（例：免許証）」

※例年左記の控除を申告されていた方で、今回申告をしないことにより、市・県民税額が増額となる場合がありますのでご注意ください。

※上場株式等の配当所得・譲渡所得等（源泉徴収ありの特定口座）がある方で市・県民税と所得税で異なる課税方式を選択する場合は、令和3年度の市・県民税納税通知書の送達までに申告が必要です。

◆昨年中に所得がなかった方でも、以下の手続きなどを行う際には、住民税の申告は必要となります！

1. 減額申請・免除申請の手続きを行う方

国民健康保険税（料）、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料 など

2. 所得額の記載がある証明書の発行が必要な方

市営住宅、児童手当、その他各種助成金等の手続き、勤務先等への扶養親族の届出 など

【申告場所】税務課

新生児聴覚スクリーニング検査

問い合わせ先

健康福祉課
Tel 283-1117

令和3年4月より新生児聴覚検査（スクリーニング）を受けられる方については、「母子保健のしおり」についている「新生児聴覚スクリーニング検査受診票」を使用し検査していただくことで自動的に2,000円分の検査費が割り引きされて検査できることになりました。この検査は聴覚障害の早期発見・早期療育を推進するための事業です。

里帰り等で県外で実施した検査についても同じく助成があります。詳細につきましてはお問い合わせください。

※3月までに新生児聴覚検査を受けた方は今までどおり「にゃおんWAONカード（電子マネー2,000円分付与）」の対応となります。ご理解の程よろしくお願ひします。



こども発達相談支援センター 児童精神相談・あおカフェのご案内

申込・問い合わせ先

こども発達相談支援センター
Tel 283-8890

児童精神相談

かほく市こども発達相談支援センターでは、子どもの発達や関わり等の相談に応じています。下記の日程で医師による個別相談日を設けていますので、お気軽にお問い合わせください。

【開催日】5月11日、6月8日、7月13日、
8月10日、9月14日、10月12日、
11月9日、12月14日、1月11日、
2月8日、3月8日（全て火曜日）

【時間】

- ① 14時～15時
- ② 14時～16時



【担当医】石川県立中央病院 緩和ケア内科 西川先生

【申込】希望日の10日前までに電話予約



詳細はこちら

あおカフェ

発達障害を持つお子さんの保護者で集まりませんか？お子さんを育てる中で、普段話せる知り合いがいなかったり、自分の家だけかなと思ったり、お悩みを感じていらっしゃるいませんか？石川県立看護大学の大江先生（精神看護学）を講師に勉強会も兼ねた茶話会を行います。一人で抱えず、お気軽にご参加ください。

【開催日】5月19日、6月9日、7月14日、
9月15日、11月10日、12月22日、
2月16日、3月16日（全て水曜日）
※8月、10月、1月はお休みとなります。

【時間】13時30分～15時

【申込】電話予約



詳細はこちら

住宅等の木材利用に助成金を交付

問い合わせ先

かほく市産業振興課 Tel 283-7105
石川県農林総合事務所 Tel 239-1753

かほく市木の家づくり奨励金（かほく市）

木材の利用促進を図るため、かほく市内で自ら居住するため、地元産材（金沢森林組合産のすぎ柱）を使用する木造住宅を新築（購入を含む）・増築・改築する場合に奨励金を交付します。

【交付要件】

- ・新築の場合…地元産すぎ柱50本以上
- ・増築、改築の場合…地元産すぎ柱20本以上

【奨励金の額】

- ・地元産すぎ柱1本につき2,500円（上限100本分）
- ・市内業者利用の場合…50,000円上乗せ



詳細はこちら

※かほく市と石川県の制度を併用することはできません。

いしかわの森で作る住宅推進事業（石川県）

住宅分野における県産材利用を通じ、森林資源の循環利用を促進するため、「県産材住宅ビルダー」が建築する住宅等の新築・増改築または購入する場合に助成金を交付します。

【交付要件】

- ・新築の場合…延べ床面積70㎡以上であること
- ・「県産材産地及び合法木材証明書」を提出すること

【奨励金の額】県産材使用量

- ・7㎡～20㎡未満…10万円
- ・20㎡以上…30万円
- ・25㎡以上かつ県産材使用率90%以上…50万円



詳細はこちら

のと里山空港を利用しよう かほく市共通商品券がもらえます！

問い合わせ先

企画振興課
Tel 283-1112

のと里山空港の利用促進を図るため、以下の特典を設けています！

【対象者】

のと里山空港発着便(能登～羽田、羽田～能登)を利用した、かほく市に住民登録のある方

※次の場合は対象外です。

- ・官公庁等の職員が公務利用の場合
- ・搭乗日現在、満3歳未満の旅行者(座席を確保して小児運賃を支払う場合は対象)

・児童・生徒が修学旅行で利用の場合

【対象期間】

令和3年4月1日(木)～
令和4年3月31日(木)

【申請期間】

搭乗日の翌日から30日以内

【内容】かほく市共通商品券

往復利用：3,000円分

片道利用：2,000円分

※同一人が30日以内に能登～羽田

便・羽田～能登便の両方に搭乗した場合は、往復利用とみなします。

【持ち物】

- ・搭乗券または搭乗案内の原本
- ・身分証明書

【申請窓口】

企画振興課、高松・七塚サービスセンター



令和3年 経済センサス - 活動調査を実施します

問い合わせ先

企画振興課
Tel 283-1112

6月1日現在で、「令和3年経済センサス - 活動調査」を行います！

【対象】

全国すべての事業所および企業
※調査票が届きましたら、同封されている「調査票の記入のしかた」をご覧ください。

皆さまの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

詳細はこちら



どんな調査なの？

「統計法」という法律に基づく基幹統計調査で、調査に回答する義務(報告義務)があります。

●調査結果は…

各種行政施策や学術研究の基礎資料としての活用だけでなく、経営の参考資料として、事業者の皆さま方にも活用いただいております。



かほく健康ポイント事業 健康レッスンのお知らせ

問い合わせ先

健康福祉課
Tel 283-1117

健康レッスン1

【日時】

6月4日(金) 10時30分～
(先着50人)

【場所】

イオンモールかほく
グリーンコート

【内容】

おトクな薬剤師の活用方法

【講師】

イオンリテール株式会社
北陸事業部 薬剤師 松田宗之氏



かほくにゃおん WAON カードをご持参の方には、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できます。

(参加無料)

※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。

消費者月間統一テーマ

“消費”で築く新しい日常

問い合わせ先

消費生活センター
Tel 283-7144

新型コロナウイルス感染症の拡大を契機として、マスクなどの生活用品の買い占め、買いだめなどが発生しました。また、誤った情報や心理的に不安な状態となっている消費者に付け込む悪質商法や在宅時間の増加に伴う消費者トラブルが発生しています。

消費者一人ひとりが「新しい日常」においてこうした社会情勢の変化に適切な対応が求められています。



「今だけ」「ここだけ」「自分だけ」の消費行動を控える

自分のことだけでなく社会全体のことを考えた消費行動をする

お子様がゲームをする際のルールを見直す

ゲームの時間を決める(確認する)
ゲームのアイテムを買うなど課金を

する際は保護者に相談する

フィルタリングを設定する(確認する)など

インターネットなど通信販売は条件をよく確認する

格安の商品の場合、一定期間購入しなければならない定期購入の場合がある

詐欺や模倣品など悪質なサイトもあるので、SNSなどのリンク先や広告をうのみにしない

購入条件や事業者の情報などをよく確認する

大人向け消費者講座

消費生活センターでは、「悪質なトラブルの被害者にならないコツ」をテーマに各種講座を実施しています。お気軽にお申し込みください。

詳細はこちら



あなたの家の周りに咲いていませんか？

植えてはいけない「けし」の花

問い合わせ先

健康福祉課
Tel 283-1117

けしの仲間は春から初夏にかけて色鮮やかな美しい花を咲かせるものが多く、ガーデニングや切り花用として人気がありますが、法律で栽培が禁止されているけしがあります。

植えてはいけないけしが観賞用として栽培されていたり、知らない間に飛散した種が繁殖し、庭先などに自生していることもあります。けしの仲間は非常によく似ていますが、外観の特徴から区別することができます。

植えてはいけないけしを発見した場合は、石川県薬事衛生課(Tel 225-1442)または最寄りの警察署に連絡してください。

簡単なけしの見分け方

区分	けしの種類	草丈	葉の特徴	茎やつぼみなどの毛	花
植えては いけないけし ✗	ケシ	100～160 cm	切れ込みが浅い 葉は茎を抱き込む	毛は少ない	色は赤、桃、白など 一重または八重咲き
	アツミ ゲシ	50～100 cm	切れ込みがやや深い 葉は茎を抱き込む	つぼみや茎に少し 毛がある	色は薄紫、赤など 花びらは4枚の一重 咲き
	ハカマ オニゲシ	60～100 cm	花の真下に苞葉が ある(通常4～6枚)	つぼみの表面の毛 は寝ている	花びらは4～6枚 色は深紅
植えても よいけし ○ ※主なもの	オニゲシ	50～100 cm	花の真下に苞葉が ある(通常0～5枚)	つぼみの表面の毛 は立っている	花びらは4～6枚 色は橙～朱色
	ヒナゲシ	50～80 cm	深い切れ込みがある	つぼみや茎に細か い毛が多数ある	色は橙、紅、桃色など 一重または八重咲き

市税等は納期限内に納めましょう！

問い合わせ先

税務課 Tel.283-1114・保険医療課 Tel.283-7123
長寿介護課 Tel.283-7122・上下水道課 Tel.283-7106

令和3年度 かほく市税等納期(振替)日

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納期限	4月30日	5月31日	6月30日	8月2日	8月31日	9月30日	11月1日	11月30日	12月27日	1月31日	2月28日	3月31日
市・県民税			1期		2期		3期			4期		
固定資産税		1期		2期					3期		4期	
軽自動車税		全期										
国民健康保険税		1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	
後期高齢者医療保険料	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
介護保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

令和3年度 かほく市水道(下水道)料金振替日

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
26日	25日	25日	26日	25日	27日	25日	25日	27日	25日	25日	25日

市税の納付には、便利な口座振替をご利用ください。

指定口座から納期限日に振替するので、納期ごとに納め忘れがなくなり、納めに行く手間が省けて便利で確実です。

かほく市指定金融機関・収納代理金融機関と全国の郵便局で利用できます。

口座振替の手続きは、市役所および各サービスセンターの窓口のほか、市内の金融機関の窓口でもできます。

※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で登録可能な「Web口座振替受付サービス」での手続きが便利です。

2021年度 全国統一防火標語 「おうち時間 家族で点検 火の始末」

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント
- 3つの習慣・4つの対策 -

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. ガスコンロ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、衣類及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。

3/14

春季火災防御合同訓練



かほく市消防団、消防本部合同で高松中学校から出火し延焼拡大しているとの想定で行いました。

火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、敏速かつ円滑な連携活動の確認、併せて地域住民の防火思想の普及と警火心の高揚が図られました。

空気が乾燥して、たき火やタバコのポイ捨てによる枯草火災や山火事が発生しやすい時期です。火の取り扱いに注意してください。

【問い合わせ先】 消防本部 Tel.283-3585

いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！
「スマホ教室」を開催します

申込・問い合わせ先

長寿介護課
Tel.283-7150

いきいき広場で「Zoom(ズーム)の体験会」を行います。コロナ禍で注目の集まる、Zoom(テレビ会議)を体験してみませんか。ご自宅からの参加も可能ですが、

初めての方はいきいきステーションへお越しください。貸出用のタブレットもあります。

【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	5月11日・18日・25日・6月1日	13時30分～15時30分
おしゃべり会	5月13日・20日・27日・6月3日	
いきいき広場 ※要申込 「Zoomを体験しよう」(注1)	5月12日	13時30分～15時

【開設日時】 平日の9時～16時

【URL】 <https://ikiikisk.amebaownd.com/>

【電話】 285-2004

【携帯】 090-6495-0473

【メール】 ikiki-s-k@outlook.jp



いきいきステーション
ホームページはこちら

高齢者支援センターだより
身近な相談場所 高齢者支援センター「高松支所」

問い合わせ先

長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel.283-7150

昨年8月1日開設した高齢者支援センター「高松支所」は、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から、市役所と連携し高齢者のみなさんを支えます。より身近な相談機関としてご活用ください。

高齢者支援センター「高松支所」での相談について

相談窓口	郵便番号：929-1210 住所：かほく市学園台5丁目19番地1 電話：282-9320 ファックス：282-5607 ※電話番号が変わりました。ご注意ください。
相談日時	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 休日：土日・祝日・年末年始 ※必要時、24時間連絡可能な体制をとっております。

例えばこんな心配ごとはありませんか？

- ① 介護保険サービスを受けるにはどうしたらいいのかわからない
- ② 高齢者だけの世帯なので日常生活に不安がある
- ③ 介護が必要にならないように日頃からの健康づくりの方法を知りたい
- ④ 近所の一人暮らしの高齢者が認知症ではないか気になる
- ⑤ 近所の高齢者が家族から虐待を受けている疑いがある



接種内容	接種年齢	接種券発送予定
I期初回(2回)	3歳	令和3年12月以降
I期追加(1回)	4歳	令和4年4月以降
II期(1回)	9歳	令和4年4月以降
特例接種対象者	18歳	令和3年4月以降

■日本脳炎予防接種のお知らせ
日本脳炎ワクチンの供給減少により対象者の皆様へのご案内が遅れております。令和3年12月頃には十分なワクチン供給が見込める予定となっており、現在のところ接種期間の短い対象の方より優先の接種となります。接種期間の短い方は早めに接種しましょう。

■生活福祉資金の特例貸付について
石川県社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業や失業等により、生活資金でお悩みの方に向けた緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。特例貸付の受付期間が6月30日まで延長されています。

■いしかわ若者サポートステーション出張相談会
「働きたいけど、どうすればいいのかわからない」「プランフがあり仕事をすることに不安」など、悩みを抱えている15歳から49歳の方とその家族を対象に、出張相談会を開催いたします。お気軽にご連絡ください。

防災行政無線による全国一斉放送試験

住民への緊急情報伝達訓練として「全国瞬時警報システム(Jアラート)」による全国一斉放送試験が行われます。市内の防災行政無線から音声メッセージが一斉に放送されますのでご了承ください。

日時 5月19日(水) 午前11時
放送内容 「これはテストです」のアナウンスが3回あり、「こちらはかほく市です」のアナウンス後にチャイムが流れます。

防災行政無線テレフォンサービス 0180-997-222
※通話料金のみで放送内容を確認できます。
【問い合わせ先】 防災環境対策課 TEL 283-7124

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
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

林道一部通行止めのお知らせ

倒木のため、林道高地谷線の一部が通行できません。林道高地谷線さくらの道や薬師の泉に行かれる方は、林道明乗寺線をご利用ください。林道高地谷線は7月下旬に全線復旧予定です。

【問い合わせ先】
産業振興課 TEL 283-7105



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
 - 企画振興課 283-1112
 - 情報推進課・広報広聴室 283-7112
 - 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 (おくやみ窓口)
- 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

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、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。
※墓地で椅子のご利用を希望される方は、ご相談ください。
◎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	

■固定資産の価格等の縦覧ができます
期間 4月1日~5月31日
8時30分~17時15分
※土・日・祝日を除く
場所 税務課窓口
縦覧制度 自己所有の固定資産について課税台帳および名寄帳

を閲覧できます。借地・借家人は当該不動産のみ閲覧できます。
留意事項 縦覧・閲覧については、本人確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証等)。借地・借家人の方は、借りていることを証する書面が必要。
※代理の方は、前述のものほか委任の旨を証する書面が必要。
◎税務課 資産税係

■「固定資産税・都市計画税納税通知書」が届いたら
毎年、5月中旬に発送していただきますので、内容の確認をお願いします。令和3年1月1日現在、あなたが市内にお持ちの土地・家屋が記載されています。
確認事項
・所有する土地・家屋がすべて記載されているか。
・令和2年までに取り壊した家屋が記載されていないか。
・その他納税通知書に記載されている内容に誤りがないか。
※5月20日(木)頃までに届かない場合は、ご連絡をお願いします。
◎税務課 資産税係

■車検用納税証明書について(軽自動車税種別割)
6月中旬に軽自動車税を口座振替で納めている方へ車検用納税証明書(圧着ハガキ)を送付してありますが、5月末日から証明書が届く間に車検時期を迎える方は、お手数ですが、次のとおり手続きをお願いします。
手続き方法
対象車両の軽自動車税の振替結果を記載した「通帳」と印鑑を税務課または各サービスセンター窓口にお持ちのうえ、軽自動車税納税証明書(車検用)の交付申請をしてください。
◎税務課 収納対策室

■令和3年度かほく市健康診断について
本年の健康診断の実施期間は集団健診は7月から10月、医療機関健診・長寿健診は8月から10月を予定しています。集団健診の無料託児につきましては、実施しません。
感染拡大の状況により、今後日程・内容等に変更が生じる可能性があります。健診受診時には事前予約が必要となります。
◎健康福祉課

募集

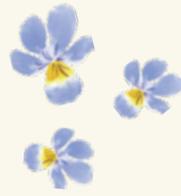
■ポランテア観光ガイドの募集について

かほく市を訪れるお客様に観光スポットなどを案内し、市の魅力を発信するポランテア観光ガイドを募集しています。観光ガイドの活動に興味のある方はお問い合わせください。
かほく市観光物産協会内
TEL 282-5661

■シルバー人材センター

入会説明会

かほく市シルバー人材センターでは、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 5月11日(金) 13時30分
場所 高松北会館
かほく市シルバー人材センター
TEL 281-3655



催し

■うみっくらんど七塚(海と渚の博物館・市民ギャラリーうみっくらんど)

開館時間 9時～17時(月曜日休館、祝日の場合は翌平日)

◆白峰会書道教室展

期間 5月8日(土)～5月23日(日)
※最終日15時まで

◆かほく市フラワーデザイン協会生徒作品展

期間 5月15日(土)～5月16日(日)
※最終日15時まで
出展者 かほくフラワーデザイン協会
かほく市シルバー人材センター
TEL 283-8880

■たかまつまちなかど交流館

利用時間 10時～17時(第1月曜・火曜休館)

◆かほくの身近な風景スケッチ展

期間 5月5日(水)～5月17日(月)
※入場無料
出展者 高井洋さん

◆手づくり工房作品展

期間 5月21日(金)～5月31日(月)
※入場無料
※5月16日(日)14時から(約30分間)1階フロアでデッサンを描く様子をご覧になれます。

◆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 5月24日(月)
10時30分～12時
参加費 1,000円(飲物付)
持物 水分補給用飲料・タオル
主催者 金沢わくわく大業塾塾長 寺田美穂さん

◆アートケアカフェ(臨床美術)～軍手鶏～

日時 5月30日(日)
14時～15時30分
※申込締切 5月20日(木)
参加費 1,100円(飲物付)
持物 不要
主催者 中井明美さん(臨床美術士)

◆善意をありがとう

株式会社PFUマイカー安全会から地域の交通安全に役立てて欲しいと4万円を寄附していただきました。
■異業種交流グループNUTから組織解散に伴い残事業資産(26万571円)を市の産業振興に活用して欲しいと寄附していただきました。

出展者 手づくり工房の皆さん ◆集まれ産後ママ～産前産後のおはなし&リフレッシュ体操(2階和室)

日時 5月13日(木)

10時30分～11時45分
※申込締切 5月12日(水)

◆姿勢講座～健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験～

日時 5月14日(金)
10時30分～11時30分
(受付11時10分まで)

◆オレンジカフェ

日時 5月15日(土)
10時00分～11時30分
参加費 無料(飲物付)
主催者 西村朱美さん(KCSセンター千里浜なぎさ店)

◆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 5月19日(水)
10時30分～12時
※申込締切 5月17日(月)

◆カジレーネ株式会社から、かほく市屋内運動施設「あそびの森かほく」の休憩スペース等で活用できるコンパクト収納レジャーシート「TO&FRO(トゥアンドフロ)ピクニックシート」50個を寄附していただきました。

日時 5月19日(水)
10時30分～12時
※申込締切 5月17日(月)
参加費 1,000円(飲物付)
定員 10人(性別年齢制限なし)

5月は「赤十字運動月間」です

一刻を争う災害等での救護をはじめとする日本赤十字社が行っている様々な赤十字活動は、市民の皆さまからの寄付で支えられています。赤十字事業の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

- 【問い合わせ先】 日本赤十字社石川県支部 TEL 239-3880
- 【赤十字担当窓口】 健康福祉課 TEL 283-1117
かほく市社会福祉協議会 TEL 285-8885



ごみ収集日程

【問い合わせ先】
防災環境対策課
TEL 283-7124



ごみカレンダーはホームページで確認できます。

入札結果

【問い合わせ先】
総務課 管財室
TEL 283-1113



入札結果はホームページで確認できます。

令和3年度警察官採用候補者を募集しています

募集種目	受験資格	受付期間	第1次試験日	第2次試験日
警察官A	大学卒業または卒業見込みの方	5月19日(水)～6月11日(金)	筆記試験 7月11日(日)	8月下旬
警察官A(武道指導)	昭和63年4月2日～平成13年4月1日生まれの方		体力試験 7月17日(土)	
女性警察官A				

試験公告日：5月15日(水) 【採用試験に関する問い合わせ先】
津幡警察署 TEL 289-0110

不用品情報登録状況

-無料- 4月15日現在

譲ります	譲ってください
<ul style="list-style-type: none"> ひな人形(7段) 学習机・椅子 和座卓 電気シェーバー 	<ul style="list-style-type: none"> 座布団(新品) 子供用自転車 子供用冬用ブーツ(22cm) 宇ノ気中学校の制服(男女)、体操服、カバン 高松中学校の制服(男)、体操服、カバン 自転車(26インチ以上) 折り畳み自転車 男児スキーウェア(120cm) 握力測定器 ふすま(2枚) ダイニングテーブルセット

【問い合わせ先】 防災環境対策課 TEL 283-7124

市営駐車場(月極)の使用者募集

6月から高松駅前の使用料は、3,000円/月となります。

名称	使用料	空き区画
高松駅前駐車場	3,675円	16
横山駅前駐車場	2,500円	5
七窪駐車場	1,500円	5
宇野気駅西曙パーク駐車場	2,500円	5
宇野気駅西口駐車場	2,500円	0



最新の空き状況はホームページで確認できます。



【問い合わせ先】 産業振興課
TEL 283-7105

市営住宅の入居者募集(7月入居分)

【受付期間】 5月10日(月)～21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	12戸
公営住宅	所得により決定 20,700円～	高松団地南棟(高松)	4DK	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の対象物件)	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。
※最新の空き情報はお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



ふるさと大使 杉本 和也さん



ちょっとひとこと



かほく市の皆さん、お元気ですか？
ふるさと大使の杉本和也です。

上京して15年になります。これまで、全国各地で歌わせて頂きました。

しかし、コロナ禍になり1年以上。生活も変わり、都内は2桁から3桁、4桁と感染者の数が増える一方。自分のまわりにも感染された方が始めて危機感がさらに増えています。私自身の生活もガラリと変わり、不要不急の外出をしない、マスクをする、アルコール消毒、帰ったらすぐにお風呂に入る、これは徹底しています。

そんな中で最近の楽しみになっているのが写真撮影です。一眼レフのカメラを持って歩き、季節や街の変化を感じながらシャッターを押すことが今の楽しみになっています。

自分を撮ることはできませんが(笑) コロナ禍でも春はやってくる。桜も変わらずきれいに咲き誇る。人に会えないからこそ出来る楽しみを一緒にやってみませんか？



都内は桜が満開です (3/23)

次号は、宮崎由加さんにバトンタッチです。お楽しみに！



ふるさと大使 宮崎 由加さん

5月10日
スタート

まだマイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードを自宅で受け取りできます！

マイナンバーカードはもうお持ちですか？身分証明書や健康保険証として利用できるほか、コンビニ等で住民票などの各種証明書の発行が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。

●**無料写真撮影付き申請サポート**【所要時間：約15分】
パスワードの事前申請を行います。

【必要な持ち物】

- ・身分証明書（以下のものをお持ちください）
 - 1点確認の場合：運転免許証、パスポート、障害者手帳等
 - 2点確認の場合：健康保険証、年金手帳、通帳、学生証、医療費受給者証 など

・マイナンバーカード交付申請書
(紛失した方は再発行できます)

- ・通知カード
 - ・住基カード
- ※事前予約は不要です。

※混雑の程度により、お時間をいただく場合がありますのでご了承ください。

●従来の申請方法もサポートします

- ・証明写真機の操作
- ・スマホによる写真撮影・申請 など



各種証明書コンビニ等交付サービスについて

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニ等に設置のマルチコピー機から以下の証明書を取得できます。手数料は窓口よりも100円お得です。

- ・住民票の写し
(現在の住所のみ記載、マイナンバー記載不可)
- ・印鑑登録証明書
- ・戸籍謄抄本
(初めて取得する方はマルチコピー機で本籍地登録が必要です)
- ・戸籍の附票

【問い合わせ先】 市民生活課 TEL 283-1116

5月31日は世界禁煙デー 毎年5月31日～6月6日は禁煙週間

令和2年4月から改正健康増進法が全面施行されたことにより、多くの人が利用するすべての施設において、原則屋内禁煙となりました。

敷地内禁煙

- 学校・児童福祉施設
 - 病院・診療所
 - 行政機関の庁舎 など
- ※屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置が取られた場所に、喫煙所を設置することができます。

原則屋内禁煙

- 事業所
 - 工場
 - ホテル・旅館
 - 飲食店 など
- ※喫煙できる場合は標識があります。



●タバコの健康への影響について

たばこの煙の中には、タール、ニコチン、一酸化炭素など4,000種類以上の化学物質が含まれており、このうち200種類以上が発がん物質とされています。喫煙は、肺がんをはじめとする、がん、慢性気管支炎などの呼吸器疾患、脳血管疾患などの病気に深く関係しています。

●禁煙外来について

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。「禁煙外来」ではニコチン切れのつらい症状を緩和する喫煙補助薬を処方してもらえるので禁煙の成功率が高まります。市内にも禁煙外来(令和3年3月現在：6医療機関)がありますので、上手に活用して禁煙を成功させましょう。

●クマを目撃したら通報しましょう！

全国的に山間地でクマの出没が増えています。クマを目撃したら、速やかに関係機関へ通報し、人身被害の未然防止に努めてください。

①被害を未然に防ぐために

◇子グマに近づいてはいけません
子連れの親グマは子グマを守ろうとするので、特に危険です。すぐにその場を離れてください。



◇音で自分のいる場所を知らせよう

山に入る時は、たとえ家の近くでも鈴やラジオなど音の出るものを身につけ、人間の存在をクマに教えてください。そうすることで、クマとの接近・遭遇を防ぎます。

◇夕暮れ時は注意

クマは暗くなると人を恐れなくなり、エサ探しに夢中になって人間との接近に気づかなくなります。夕暮れ時には山を下りましょう。

◇人間の食べものの味を覚えさせない

生ゴミや農作物残さを畑などに放置しないようにしましょう。味を覚えるとその場所に定着します。

②出遭ったときは、落ち着いて行動することが大切です！

◇すみやかに遠ざかりましょう

刺激しないようにし、慌てないで静かに立ち去りましょう。逃げるものを追う習性があるので、絶対に背中を見せず、決して走って逃げたてはいけません。

◇もし近づいてきたら

大声を出さず、持ち物をひとつずつ置いて、気をそらしながら、ゆっくり立ち去りましょう。クマが離れても置いた荷物を取りに行つてはいけません。

【連絡先】クマ出没時の緊急連絡先 110番
産業振興課 TEL 283-7105
防災環境対策課 TEL 283-7124

●イノシシと遭遇したときは

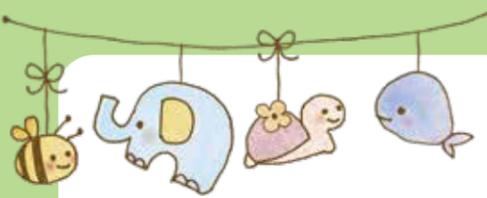
本来イノシシは臆病な動物で人を襲うことは稀ですが、事故を未然に防ぐために、イノシシと遭遇した場合は、次のことに注意してください。

- ・イノシシと向かい合ったままゆっくりと後退し、速やかにその場を立ち去る。
- ・棒を振り回したり石を投げるなど、イノシシを刺激しない。
- ・イノシシの子(うり坊)を見かけても近づかない。近くに母イノシシがいます。
- ・至近距離で出遭った場合に犬を連れていっていると、猟犬と勘違いして襲ってくる場合もあります。イノシシが向かってきた時は犬を放しましょう。

とにかく冷静になってイノシシの出方をうかがいましょう。

万が一に備えて、登れる木があるかどうか周囲を見渡すことも忘れないようにしましょう。





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 TEL 283-1117

乳幼児健診・教室につきましては、ほのぼの健康館ホームページで日程確認できます。



子育て相談

期日 5月12日(水)・26日(水)
時間 13時～16時

※実施日の2日前までに予約ください。
(予約は平日のみ)

お気軽にご相談ください。



5月

みんなの児童館

木津児童館 TEL 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
 - 5月12日(水) ミサンガを編もう!
 - 5月26日(水) ちぎり絵をしよう!

金津児童館 TEL 285-1573

- ☆開館時間 (月～金) 13時～17時 (土) 9時～17時
- ☆イベント (16時～)
 - 5月12日(水) 花の苗を植えよう!
 - 5月19日(水) 風船バレーをしよう!
 - 5月26日(水) 紙皿工作

至誠が丘児童館 TEL 283-3889

- ☆開館時間 (水～金) 13時～17時 (土・日) 9時～17時
- ☆イベント (14時～15時)
 - 5月8日(土) 母の日のプレゼント工作
 - 5月15日(土) 防火・防犯訓練
 - 5月22日(土) 押し花工作

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。

白尾児童館 TEL 283-0623

- ☆開館時間 (月～金) 13時～17時 (土) 9時～17時
- ☆イベント (14時～)
 - 5月8日(土) 母の日のプレゼント工作
 - 5月15日(土) お楽しみ工作
 - 5月22日(土) アイロンビーズ工作
 - 5月29日(土) アイロンビーズ工作

高松児童館 TEL 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
【高松小学校】
 - 5月8日(土) キュービックパズル工作
 - 5月15日(土) 卓球で遊ぼう!
 - 5月22日(土) 自由工作
 - 5月29日(土) 新聞紙でスリッパ工作



子育て支援ガイド



子ども総合センター
ホームページ

各センターの
イベント情報等は
こちらからニャン!!



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
- 子ども園開放 (火) 11時～11時30分 (要予約)
※予約希望の方はホームページにてご確認ください。

宇ノ気子育て支援センター TEL 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

高松子育て支援センター TEL 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

休館日: 日・祝日 (子ども総合・宇ノ気・高松)

12時～14時は消毒・換気のため利用できません。
相談は受け付けています。

うのけ幼稚園子育て支援センター TEL 283-7111

- 親子教室「いちご組」(登録制) (月) 10時～12時
対象 1歳6か月～未就園児
- プチルーム (幼稚園開放) (木) 10時30分～12時
対象 0歳～未就園児 ※無料・予約不要

木津幼稚園子育て支援センター smile TEL 285-1388

5月6日から子育て支援拠点になります
開館 (月～金) 9時から14時 ※祝日等を除く
対象 未就学児とその保護者

- よつばちゃん講習会 (火) 10時30分～11時15分
定員 各回15組

かほく保育園 園開放 TEL 283-7780

- ぼかぼか広場 (無料・要予約)
毎月第2、4木曜日 9時30分～10時30分

かほくっ子 HAPPY 応援団



お風呂行きたくないよー!
まだ遊びたかったよー! ママー!



子育て中のパパやママが、子育てをより楽しめるように子育てに関するコラムのページがオープンしました!

子育て支援施設などで保護者の方からよく受ける質問や、子育てに関するお話を毎月ご紹介します。

テーマ 1～2歳の頃のイヤイヤ期について

【質問】 近頃、何をしても「イヤ!イヤ!」で困っています。「着替えるのもイヤ!」「ご飯を食べるのもイヤ!」で毎日疲れてしまいます。どう乗り越えたらいいのでしょうか?

【回答】 イヤイヤ期は自我が芽生え、まずは気持ちを受け止めてあげて、自分の思いや意見を周りに主張し始める時期です。成長の一過程!まずは成長を喜びましょう。なんでもかんでも「自分でやりたい!」「嫌だ!」と、自分の感情をストレートにパパやママにぶつけるそんな姿に、可愛い我が子でも時には疲れてしまい、「どうしてほしいの?」と言いたくなりますよね?

まずは気持ちを受け止めてあげてください。そして危険なことがない限り、子どものしたいことにつきあってあげましょう。また、「○○したいのね。」「○○ちゃんはこう思ったのね。」と言葉に出して気持ちをわかたせてあげることが大切です。子どもの思いを受け止めてあげることの繰り返しですが、今度は「ママやパパの言うことも聞いてみようか

な」という気持ちがある、意思疎通ができるようになってくると思います。大変なイヤイヤ期、いつか「あんな時もあったな…」と笑って話せる時がきます。みんなで乗り越えましょう。疲れた時は無理せず、周りを頼って、リフレッシュしてくださいね。応援しています。
(子ども総合センター 次長)

文芸の窓



短歌

時雨止み竹の葉ずれの心地よし枝しなやかに風のあるらし

高松 香林 紀子

バス停で持ったつもりマスク無し罪悪感で居場所失ふ

高松 池田カズ子

春はまだ寒き山あい湯の宿の朝の風呂に心ほぐる

京都府 西盛外紀子

雛人形を手作りせんと針を持つ目鼻入れれば「今日は」の顔

高松 岡田 すみ

連休に帰っておいでと電話する応へる声のいつもいきいき

高松 白江 信子

チョットチョツと舌を鳴らせばわしかいと言ふ面持で猫振り返る

高松 架谷 俊子

俳句

年一度ま見ゆなつかし古雛

父母の思い巡らす彼岸かな

けふるよに山菜黄の花空青く

蒼天へ大島桜芽吹きたり

息飲みて佇つ片栗の群生地

年寄の中々あげぬ春炬燵

五輪へとつなげるトーチあたたかし

そこいらで一握摘みて土筆和

川柳

不夜城の下にコロナのうす喰い

澄んだ目で寄り添う牛がいと嬉しい

心配のポーズだけです男親

心配は心配だけまだ飲める

木津 遠田亀公子

白尾 加藤時雨亭

金沢市 周 立東爺

高松 竹中つる子

白尾 大家 順子

白尾 金子由紀子

外日角 岩本 暢子

木津 谷崎 幸子

高松 稲垣 くみ

高松 岡田えみ子

内灘 白根 寿子

大崎 宮腰外喜子

※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。



催し物

西田幾多郎哲学講座①

「日本における終末期ケアと死生観—コロナ禍の中で考える—」

日時：5月8日(土) 13時30分～

講師：浅見 洋 (西田幾多郎記念哲学館館長)

参加費：1回 500円 (年間受講 2,000円)、要申込

第77回寸心忌 記念講演会

『西田幾多郎講演集』を読む

日時：6月5日(土) 13時30分～

講師：田中 裕 (上智大学名誉教授)

参加費：無料、要申込

学芸員 eyes60

妻が大切にしまっていた園遊会招待状

幾多郎は一年間だけ学習院教授として赴任しています。当時の教職員は園遊会等の招待を受けており、このような場所には夫婦同伴が常ですが、幾多郎は妻・寿美を伴わず一人で足を運んでいました。貧しくて袴やデコルテ式の洋装が整えられなかったからという理由が大きいようですが、寿美は晩年までこの時の招待状を大切にしまっていました。

金箔の菊の御紋が型押しされた立派な招待状は、現在の企画展で展示中です。ぜひご覧ください。



【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://nishidatetsugakukan.org/



詳細はこちら



中央図書館

～新しい自分を見つけに図書館へ～

【休館日：6日・10日・17日・24日・31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】

こちらでも貸出・返却・予約ができます。
高松産業文化センター 図書室
TEL 281-8686
宇ノ気生涯学習センター 図書・学習コーナー
TEL 283-0057

ホームページからの予約もぜひご利用ください。



かほく市立中央図書館

5/23(日) 市民読書の日 イベント案内

■ 影絵工作ワークショップ

時間：14時～15時(受付13時30分～)

場所：2階 視聴覚講義室

内容：影絵遊びのための工作ワークショップと体験

講師：にんぎょうげきやさん

対象：幼児から大人

定員：24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みください。

※参加の際はマスクの着用をお願いしています。

※詳細は図書館 HP をご覧ください。



小村司書

私のおすすめの一冊

「子どもを読書好きにするために親ができること」

筑波大学附属小学校
国語科教諭 白坂洋一 [著] 小学館

読書の習慣をつけるためのアイデアや方法、保護者からの質問へのアドバイスや学年別ブックリストが紹介されています。ぜひ参考にして親子で読書の時間を楽しんでください。

おはなし会等

グループ等	やまんば	英語	宮沢賢治を読む会
開催日	2・9・16・23・30	7・14・21・28	26
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30分～17時	14時～15時30分
対象	乳幼児～大人	幼児～大人	大人

かほく市の文化財

地域編

七窪地蔵尊からみた昔のかほく市

コロナ禍によりなかなか遠出ができないかもしれませんが、今回は市指定文化財「七窪地蔵尊」からみた昔のかほく市について紹介します。

かほく市の海側は内灘町から続く砂丘で、その表層はおおよそ古墳時代から現代までの約1,800年間で、深いところで厚さ15mを超えて堆積した新砂丘層です。

これを踏まえ、昔のかほく市、とりわけ江戸時代頃の宇野気七

窪一木津の辺りはどのような場所であったかをみると、「七窪地蔵尊」や「おまん狐」などの伝承にヒントが隠されています。この「七窪地蔵尊」は、背中に在立の謂れが刻まれており、享保9年(1724)に加賀藩十村役の渡邊弥右衛門永忠によって、砂丘を行き来する人々の目印として往来の安全を祈願し建てられました。また、伝承をみると、旅人が道に迷う、たくさんの樹が生えていたなどの記述がみられます。よって、昔の宇野気一七窪一木津の辺りは、砂丘の上にたくさんの雑木が生え、非常に迷いやすい土地だったことが伺えます。

現在は、家が立ち並び、その面

影はあまり感じられませんが、昔の姿を想像しながら近所を散歩してみたいかがでしょうか。



七窪地蔵尊

所在地
七窪へ20番地(七窪神社内)

【問い合わせ先】
スポーツ文化課 文化振興係
TEL 283-7135

市職員が毎月手話で登場します。
皆さんもぜひやってみてくださいね。

今月の手話「ありがとう」



ありがとう

右手を左手に軽くあてた後、顔の前に上げる。

〈手話紹介職員〉

健康福祉課 手話通訳士 **山田 進**
皆さんに少しでも手話に興味を持ってもらえると嬉しいです。

ちよこっとコラム

手話は万国共通??

知事や市長の会見などに手話通訳が付き、手話を見る機会が増えたと思います。そこで皆さんに質問です。手話は万国共通だと思いますか？

実は、手話は言語と同じように国によって変わります。日本には日本手話、アメリカにはアメリカ手話があり、国ごとに全く違います。

また、英語が世界共通語のように手話にも国際手話という共通の手話があります。

「かほく市手話奉仕員養成講座」入門編(全23回)を開催

【対象者】 かほく市に在住または在勤で、手話経験のない方
【日時】 6月8日～11月9日 毎週火曜日 19～21時
【場所】 宇ノ気保健福祉センター(ほのぼの健康館)
※受講は無料(別途教材費が約9,600円必要です)

来月の手話
「おはよう」「こんにちは」

お楽しみに!!

哲学で結ばれた街の歴史散歩
～姉妹都市ドイツ・メスキルヒ市紹介展～



哲学がご縁で、メスキルヒ市と旧宇ノ気町・かほく市との姉妹都市が提携されてから36年目になります。

西田幾多郎先生の寸心忌に合わせ、今回メスキルヒ市紹介展を開催します。

現在、人の交流ができない状況の中、これまでの交流の歩みを振り返り、メスキルヒ市を紹介しますので、ぜひご来場ください。

【紹介展】

場所：西田幾多郎記念哲学館
期間：5月29日(土)
～6月11日(金)
9時～17時
(最終日は16時まで)



猫組合の正装

また、これまでのメスキルヒ市との交流に関連したものをお持ちの方で、今回の展示に寄贈または寄託いただける品物があればご協力をお願いします。

【寄贈・寄託品の受付について】

日時：5月 8日・22日(土)
10時～12時
5月11日・18日・25日(火)
10時～13時

受付場所：かほく市宇ノ気生涯学習センター
2階 かほく市国際交流協会

【問い合わせ先】

国際交流協会 Tel. 090-6270-8100
生涯学習課 Tel. 283-7137

コミスクコーナー



小学校の玄関に掲示されたポスター

■玄関いっぱい
のコミスクポスター

かほく市でコミュニティ・スクール事業が始まり、6年目となりました。その間、宇ノ気小学校では多くのボランティアの協力を得て、さまざまな活動を展開してきました。今回のコミスクポスターはその軌跡を描いたものです。宇ノ気小学校にお立ち寄りの際には、ぜひ足を止めてご覧くださいと嬉しいですよ。

【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

宇ノ気小学校学校コーディネーター
森愛さん
たくさんの方々の協力のおかげで宇ノ気小学校の子どもたちは、安心して楽しい学校生活を送っています。子どもたちの笑顔は地域の宝です。これからも笑顔あふれる学校・地域となるよう双方のかけ橋を作っていきたいです。



はきもの揃えの様子



植栽の様子

■はきもの揃え

「どんな所でも脱いだ靴を揃えよう」をスローガンに、児童たちがポスターを作成し、集会所や公民館、体育館に掲示するなど、家庭や地域全体で取り組んでいます。

■コミスク花壇
運動場の花壇に毎年、児童がチューリップやマリーゴールドを植えています。コロナが収束して、地域の人と一緒に活動できる日を楽しみにしています。



性暴力被害に悩んでいませんか？
ひとりで抱えずぜひ相談を！

◇性暴力とは

同意のない、対等でない、強要された性的な行為はすべて性暴力です。性暴力被害の特徴として、未成年者や若年層の被害が多いこと、被害についてどこにも相談しないという実態があります。被害にあい、心が傷つき、ひとりで苦しんでいませんか？

◇性暴力は「パープルサポートいしかわ」に相談ください

パープルサポートいしかわ(いしかわ性暴力被害者支援センター)は、性暴力被害にあわれた方を支援するために石川県が設置する相談窓口です。

性暴力についての専門的な研修を受けた相談員がお話をうかがいます。また、相談内容などの秘密は厳守されますので、安心してお電話ください。メールでの相談もできます。
purple.support.8955@pref.ishikawa.lg.jp

【専用ダイヤル】 #8891 または 223-8955
【相談受付】 月曜日から金曜日
8時30分～17時15分
(祝日・年末年始を除く)

ただし、緊急医療などの緊急を要するご相談は24時間365日対応しています。



詳細はこちら

かほくチャンネル 5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

かほく市立こども園入園式・小中学校入学式

4月7日(水)、市内こども園の入園式および小中学校の入学式が行われました。今年は、はまなすこども園、金津小学校、高松中学校の式の様子をお届けします。



ライトプラン加入世帯の 使用料(1,100円)減免制度のご案内

◆ 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

〈必要なもの〉
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)または療育手帳(A判定)を所有する家族がいる世帯で、住民税が課税されていない世帯

〈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

※申請書は情報推進課・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… 情報推進課(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

編 集 後 記

今月号から「広報かほく」をリニューアルしました。日本広報協会による広報診断結果からの改善点や市民アンケートによる皆さまからの声を少しずつですが反映させてみました。電子書籍、スマートフォンアプリでも配信しています。ぜひ、ご覧ください。(表紙・2-3頁) ▶今月の連休は自宅ゆっくり読書をしようと思います。皆さんも充実した休日を!!(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	(主な内容)	こちらかほく市情報局(90分) 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~「プラチナカップ体験」
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
- ※電話でもお問い合わせください
(平日8:30~17:15)



詳細はこちら



令和3年度 食生活改善推進員養成講座のご案内



食を通じて家族や地域へ健康づくりの輪を広めている「食生活改善推進員」のボランティア養成講座を実施します。活動する準備として、栄養バランスやライフステージに応じた食事など食の知識を学びます。

「健康づくりのお手伝い」をしてみたい方、ぜひ参加をお待ちしております。興味をお持ちの方は、健康福祉課または下記までお気軽にお問い合わせください。

回	日 時	講 話 テ ー マ	会 場
1	5月28日(金)	食品衛生と食中毒予防(バランスのとれた食事)	ほのぼの健康館
2	6月22日(火)	食生活チェック(高血圧予防)	〃
3	7月16日(金)	こどもたちへの食育(親子クッキング)	高松産業文化センター
4	9月17日(金)	フレイル予防のための食事(乳製品を使った料理)	ほのぼの健康館
5	10月22日(金)	少し気になる血糖値について(糖尿病予防)	高松産業文化センター

かほく市の食生活改善推進員として食を通して活動していただくためには、養成講座等に参加して一定のカリキュラムを受講する必要があります。その後、次年度から食生活改善推進員として活動できます。感染症対策をして実施いたします。

【申込み・問い合わせ先】健康福祉課 TEL 283-1117

対 象：かほく市在住の方(男女)で講座修了後に食生活改善推進員として活動してみたい方
時 間：10時~12時30分
参加費：200円/回
締 切：5月21日(金)



食生活改善推進員おすすめ

食生活改善推進員(通称：食改さん)とは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとして、食を通して健康なまちづくりを推進するボランティアです。

油揚げとチンゲン菜の煮びたし



1人あたり
エネルギー 118kcal
カルシウム 206mg

材 料 (4人分)

- ・チンゲン菜 280g
- ・油揚げ 1枚(40g)
- ・人参 1/2本
- ・㊤ 牛乳 300ml
- スキムミルク 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- 酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・かつお節 小袋1袋

カルシウムアップ! 骨太レシピ



チンゲン菜の代わりに小松菜でも代用できます。かつお節と牛乳でコクと味わいのある1品に!

作り方

- ① 油揚げはせん切りに、チンゲン菜は4cmの長さに、人参は短冊切りにする。
- ② 鍋に㊤、人参を入れて煮立て、弱火で5分ほど煮る。
- ③ 中火にし、油揚げ、チンゲン菜を加え、さらに煮込み、仕上げにしょうゆ、半量のかつおぶしを加えひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り付け、残りのかつお節をかける。

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

5月2日(日)

由雄クリニック(内・循)

津幡町横浜は50-6 TEL 288-8584

向陽台クリニック(婦)

内灘町向陽台1-225 TEL 255-3454

5月3日(月)

あがた内科クリニック

津幡町御門い14-3 TEL 254-6665

藤田整形外科クリニック

かほく市内日角4-1 TEL 283-7177

5月4日(火)

いしざき皮膚科クリニック

かほく市内日角4-71 TEL 283-5525

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

5月5日(水)

いこま眼科医院

津幡町津幡二522 TEL 289-4175

久保医院(内・小)

かほく市宇野気又183-1 TEL 283-0017

5月9日(日)

かねだ医院(内・神経内)

かほく市高松ヲ2-6 TEL 281-1164

さかきばら内科医院(内・小)

津幡町庄ト1-15 TEL 288-7770

5月16日(日)

らいふクリニック(内)

かほく市白尾口32-1 TEL 283-6200

みずほ病院(内)

津幡町字瀧端422-1 TEL 255-3008

5月23日(日)

石倉クリニック(形成・皮)

津幡町北中条6-73 TEL 289-7767

北谷クリニック(消・外・小・内)

かほく市高松ア1-1 TEL 281-8801

5月30日(日)

ニツ屋病院(内)

かほく市ニツ屋ソ72 TEL 281-0172

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

かほく市の住民基本台帳人口

(令和3年3月31日現在)

男性	17,351人 (-1)
女性	18,334人 (-26)
合計	35,685人 (-27)
世帯数	13,631世帯 (+25)

(カッコ内は前月比)

5月のカレンダー

祝日には国旗を掲げましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(土)	
2日	(日)	
3日	(月)	【憲法記念日】日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。
4日	(火)	【みどりの日】自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。
5日	(水)	【こどもの日】こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。
6日	(木)	
7日	(金)	
8日	(土)	●西田幾多郎哲学講座①(13:30、哲学館) ●手作りガラスビーズ(とんぼ玉)作り[要予約](エコみらい河北)
9日	(日)	
10日	(月)	
11日	(火)	
12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)
13日	(木)	
14日	(金)	
15日	(土)	●ガラスモザイクアート[要予約](エコみらい河北)
16日	(日)	●古紙類・古着類拠点回収(9:00~12:00、リサイクルプラザ) ●吹きガラス中級コース、オリジナルグラス作り：吹きガラス体験教室[要予約](エコみらい河北)
17日	(月)	
18日	(火)	
19日	(水)	
20日	(木)	●行政書士無料相談会[要予約](13:30~15:00、障害者相談支援センター) ●企画イベント：青空講座①(13:30、哲学館)
21日	(金)	
22日	(土)	●マイナンバーカード休日交付(9:00~16:00、市民生活課) ●寸心読書会(13:30、哲学館) ●手作りガラスビーズ(とんぼ玉)作り[要予約](エコみらい河北)
23日	(日)	●市民読書の日事業「影絵工作ワークショップ」(14:00、中央図書館)
24日	(月)	
25日	(火)	●聴覚障害者生活相談(10:00~12:00、障害者相談支援センター) ●手話カフェ(13:30~15:30、障害者相談支援センター)
26日	(水)	
27日	(木)	●心配ごと相談(13:30~16:00、七塚健康福祉センター)
28日	(金)	
29日	(土)	●サンドブラスト体験教室[要予約](エコみらい河北)
30日	(日)	
31日	(月)	●軽自動車税 全期 納期限 ●固定資産税・都市計画税 第1期 納期限 ●国民健康保険税 第1期 納期限
6月1日	(火)	
2日	(水)	
3日	(木)	
4日	(金)	
5日	(土)	●寸心記念講演会(13:30、哲学館) ●吹きガラス中級コース、風鈴作り：吹きガラス体験教室[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)