

# 広報 かほく

KAHOKU Public Relations

2021. 9  
No.211



紙面に掲載されている催し等は、新型コロナウイルス感染状況を考慮し、内容に変更が生じる場合があります。  
最新の情報については、ホームページをご覧ください。主催者にご確認ください。

Photo：はまなすこども園にて

みんなで育てたヒマワリがぐんぐん大きくなったよ。  
真っすぐ伸びたヒマワリと背くらべ。  
バンザイしたら勝てるかな。

## 主な内容

|                  |    |
|------------------|----|
| 入園申込受付のご案内       | 2  |
| 新型コロナワクチン接種のお知らせ | 4  |
| まちの話題            | 8  |
| 市からのお知らせ         | 10 |
| くらしの情報           | 16 |



かほく市公式  
ホームページ



電子書籍  
ポータルサイト  
「伊シカワ  
イーブックス」



かほく市公式  
LINE



## 認定こども園等の見学と申込受付

### ①～⑧の認定こども園（公立）

【見学】 10月3日（日） 9時～12時

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため例年より縮小して実施します。

【申込受付】 10月1日（金）～16日（土）12時まで

※受付時間は9時から17時まで、土日（最終日16日除く）は実施しておりません。

- ◆当日都合の悪い方は、事前に入園希望のこども園にご相談ください。
- ◆⑨～⑮の認定こども園等（私立）は各園に直接お問い合わせください。

### 申込方法

10月1日から各園と子育て支援課で配付する申込書（施設型給付費・地域型保育給付費等支給申請書〔現況届〕兼施設利用申込書）に必要事項を記入し、申込受付期間中に第1希望の園へお申し込みください。現在通園している園児についても申し込みが必要です。

年度途中での入園、出産予定のお子さまの入園を希望する方も期間中にお申し込みください。

市外の園を希望する方は、園に相談の上、10月中に子育て支援課にお申し込みください。

入園承諾書は令和4年1月下旬に送付予定です。（5月以降の入園の方は、令和4年3月上旬に内定通知書を送付予定）

### 定員を上回る申し込みがあった場合

兄弟姉妹の入園状況、居住地区、保育事由等から優先順位をつけて入園調整します。求職中の方は、新規・在園を問わず調整対象となります。第1希望の園に入れない方のみ、12月～令和4年1月頃に結果を電話連絡します。

### 支給認定の種類

| 認定の種類      | 対象者                             | 対象施設   |
|------------|---------------------------------|--------|
| 1号認定（教育認定） | 満3歳以上の就学前の子ども（2号認定除く）           | 認定こども園 |
| 2号認定（保育認定） | 満3歳以上で、保護者の就労や疾病等により保育を必要とする子ども |        |
| 3号認定（保育認定） | 満3歳未満で、保護者の就労や疾病等により保育を必要とする子ども | 全ての施設  |

### 保育認定事由および添付書類

2・3号認定に該当する方は、事由別に書類（父、母、64歳以下の同居祖父母分）を添付してください。

| 保育認定事由                | 添付書類                          |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1 就労の方（月48時間以上）       | 就労証明書                         |
| 2 妊娠・出産の方             | 母子手帳（母の氏名・分娩予定日のページ）の写し       |
| 3 疾病・障がいの方            | 診断書（原本）、身体障害者手帳（写し）等          |
| 4 育児休業中の継続利用の方（最長1年間） | 育児休業期間等の記載のある就労証明書            |
| 5 親族等の介護・看護の方         | 介護・看護対象者の診断書（原本）、身体障害者手帳（写し）等 |
| 6 就学の方                | 在学証明書、時間割等（写し）                |
| 7 求職の方                | ハローワーク登録証（写し）                 |

※就労および出産（就労済みの方）要件以外の方は、上記書類のほか、申立書が必要です。

※復職の方の園利用（新規入園）は、復職月からとなります。

### 0～2歳児の保育料（3～5歳児は無償）

保育料は、原則父母の前年の市民税額などの合計額を基準に決定します。

祖父母と同一世帯で、祖父母が生計の中心である場合は、祖父母の市民税額で保育料が決定します。

保育料の決定通知書は、令和4年4月中旬に送付予定です。

【問い合わせ先】 公立こども園・・・子育て支援課 TEL 283-7155 または 各こども園  
私立こども園および小規模保育園・・・右ページ一覧参照

令和  
4年度

認定こども園・小規模保育園

## 入園申込受付のご案内

申込書は10月1日から各園と子育て支援課にて配付します。

## 認定こども園等一覧

|    | No. | 認定こども園名                      | 住所・TEL                     | 開園時間（延長保育含む）、<br>保育内容および特別保育                                                                                                                                                              | 対象児          |
|----|-----|------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 公立 | ①   | 高松こども園                       | 高松才 82 番地 2<br>281-1130    | 7時～19時<br><br>◆2・3号認定<br>就労状況等によって「保育標準時間」、<br>「保育短時間」に区分されます<br><br>◆延長保育（追加料金）<br>保育標準時間 18時～19時<br>保育短時間 7時～8時<br>16時～19時<br><br>◆休日保育<br>新化こども園で実施<br><br>◆病後児保育<br>大海・しらゆり・新化こども園で実施 | 2か月児～        |
|    | ②   | 大海こども園                       | 夏栗い 43 番地 1<br>281-3682    |                                                                                                                                                                                           |              |
|    | ③   | はまなすこども園                     | 木津へ 49 番地 1<br>285-2630    |                                                                                                                                                                                           |              |
|    | ④   | ひまわりこども園                     | 秋浜ハ 17 番地 2<br>283-3041    |                                                                                                                                                                                           |              |
|    | ⑤   | しらゆりこども園                     | 白尾ワ 1 番地 1<br>283-1860     |                                                                                                                                                                                           |              |
|    | ⑥   | 新化こども園                       | 宇野気ニ 65 番地 1<br>283-0231   |                                                                                                                                                                                           |              |
|    | ⑦   | みずべこども園                      | 大崎東 58 番地 1<br>283-1933    |                                                                                                                                                                                           |              |
|    | ⑧   | 金津こども園                       | 谷イ 36 番地 1<br>285-2681     |                                                                                                                                                                                           |              |
| 私立 | ⑨   | 学園台こども園                      | 学園台 5 丁目 18 番地<br>281-0515 | 7時～19時 ◆休日保育あり                                                                                                                                                                            | 2か月児～        |
|    | ⑩   | 木津幼稚園                        | 木津ニ 132 番地<br>285-1388     | 7時～19時                                                                                                                                                                                    | 1歳児～         |
|    | ⑪   | 認定こども園<br>うのけ幼稚園             | 宇野気ニ 15 番地<br>283-7111     | 7時30分～19時                                                                                                                                                                                 | 1歳児～         |
|    | ⑫   | にじの丘こども園<br>（R4.4月開園予定）      | 秋浜イ 42 番地 1<br>283-7111    | 7時～19時                                                                                                                                                                                    | 2か月児～        |
|    | No. | 小規模保育園名                      | 住所・TEL                     | 開園時間（延長保育含む）                                                                                                                                                                              | 対象児          |
| 私立 | ⑬   | かほく保育園                       | 宇気タ 65 番地 1<br>283-7780    | 7時～19時                                                                                                                                                                                    | 2か月児～<br>2歳児 |
|    | ⑭   | ニチキッズ<br>イオンモールかほく保育園        | 内日角タ 25 番地<br>255-2583     | 7時～19時                                                                                                                                                                                    | 2か月児～<br>2歳児 |
|    | ⑮   | リトルディッパーナーサリー<br>（R4.4月開園予定） | 木津ハ 66 番地 1<br>285-1388    | 7時～19時                                                                                                                                                                                    | 2か月児～<br>2歳児 |

※詳細は各園にお問い合わせください。

### ■ 認定こども園とは

保育園と幼稚園の機能をあわせ持ち、地域の子育て家庭に対する支援も行う施設です。

### ■ 小規模保育園とは

定員を6～19人とし、対象児も0～2歳児までとする保育内容の支援を行っているミニ保育所に近い種類の施設です。





# かほく市新型コロナ

# ワクチン接種について

情報は変更する場合があります。最新の情報は市ホームページ等で随時お知らせします。

## 1. 接種スケジュール

- 12 ～ 18 歳および 31 歳以上の方の予約・接種を実施しています。19 ～ 30 歳の方は、8月下旬より予約・接種を実施しています。
- 12 歳の方は、年齢到達後に接種が可能となります。接種を希望される方は、接種券を発行いたしますので、健康福祉課（Tel 076 - 283 - 1117）までご連絡ください。

## 2. 接種会場・日時

### 集団接種

※ ワクチン供給状況により各会場の接種日や時間が変更となる場合がありますので、コールセンターへの問い合わせや下記の予約システムで確認の上、予約をお願いします。

| 会 場  | 高松産業文化センター<br>または<br>七塚健康福祉センター                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 受付日時 | （水・木・土曜日）<br>13 時 30 分 ～ 16 時 30 分<br>（日曜日）<br>8 時 30 分 ～ 11 時 30 分<br>13 時 00 分 ～ 16 時 00 分 |

### 個別接種

※ 接種日時・予約人数は、医療機関によって異なります。

| 医療機関                                                                                                | 予約方法                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 宇野気医院<br>沖野クリニック<br>おきの内科医院<br>かねだ医院<br>北谷クリニック<br>久保医院<br>紺谷医院<br>角田医院<br>なかお医院<br>中田内科病院<br>二ツ屋病院 | ・ インターネット等<br>予約システム<br>市公式 LINE<br>市ホームページ<br><br>・ コールセンター<br>Tel 0120 - 983 - 049 |
| はせがわクリニック                                                                                           | 医療機関で受付<br>Tel 076 - 283 - 6611                                                      |

## 3. 接種予約

### 1 回目の接種予約（いずれかの方法で申し込みください。）

#### ① インターネット等での予約



予約システム  
からの予約は  
こちら



市ホームページの  
上記バナーから  
アクセスして予約



市公式 LINE  
アカウント  
からの予約は  
こちら

#### ② 電話での予約

#### 新型コロナワクチンコールセンター

Tel 0120 - 983 - 049  
（8 時 30 分 ～ 18 時、土日祝日を除く）

Fax 076 - 210 - 5606

※ 聴覚に障害のある方のワクチン接種の予約

#### 予約に関する市役所相談窓口

Tel 076 - 283 - 6743  
（9 時 ～ 17 時 土日祝日を除く）

## いしかわ県民ワクチンセンター

19 歳～ 30 歳の方については、県が開設する大規模接種会場「いしかわ県民ワクチンセンター」でも接種可能です。

※ 右記は 8 月 17 日時点の情報です。今後変更する可能性があります。最新の情報は県ホームページをご確認ください。

| 場 所   | 石川県産業展示館 4 号館                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者 | 令和 3 年度中に 19 ～ 30 歳に達する方                                                                        |
| 時 間   | 平日：14 時 ～ 17 時 / 19 時 ～ 21 時<br>土日：9 時 ～ 12 時 / 14 時 ～ 17 時                                     |
| 予約方法  | 特設サイトによる Web 予約のみ<br>URL: <a href="https://ishikawa-vaccine.jp">https://ishikawa-vaccine.jp</a> |

## 4. 接種当日

### 接種会場に持っていくもの・服装

- ・ 接種券（シールは剥がさないでください。）、**ボールペンで記入済**の予診票、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）、内服中の薬の内容が分かるもの（お薬手帳等）を必ずお持ちください。
- ・ **肩を出しやすい服装**でお越しください。

### 12 ～ 15 歳の方への接種について

12 ～ 15 歳の方がワクチン接種する場合には、保護者の方への説明および同意が必要となりますので、**原則保護者の方の同伴**をお願いします。

接種を受けるには、**予診票の署名欄に「保護者の氏名」を署名**していただく必要があります。

### 接種当日の流れ

- ① 受付
- ② 予診票の確認（次回接種日の確認）
- ③ 予診
- ④ ワクチン接種
- ⑤ 接種後の経過観察（接種後 15 分～ 30 分、接種会場で待機）
- ⑥ 接種済証の交付

## 5. ワクチン接種後の副反応について

### 主な副反応

- ・ 接種直後よりも翌日に痛みを感じている方が多いです。
- ・ こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復します。
- ・ 疲労や関節痛、発熱など 1 回目より 2 回目の方が、頻度が高くなる症状もあります。

| 発現割合     | 症 状                      |
|----------|--------------------------|
| 50%以上    | 接種部位の痛み、疲労、頭痛            |
| 10 ～ 50% | 筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ |
| 1 ～ 10%  | 吐き気、嘔吐                   |

※厚生労働省 Q&A より一部抜粋

### 副反応等の相談窓口

副反応等の症状がある方は、まずワクチン接種を受けた医療機関やかかりつけ医等の身近な医療機関にご相談ください。集団接種やかかりつけ医がない方などは、下記にご相談ください。

### 石川県発熱患者等受診・コロナワクチン副反応相談センター

9 時 ～ 21 時（土日祝日を含む） Tel 0120 - 540 - 004 ※ 発熱患者等の受診相談については 24 時間対応

## 6. その他

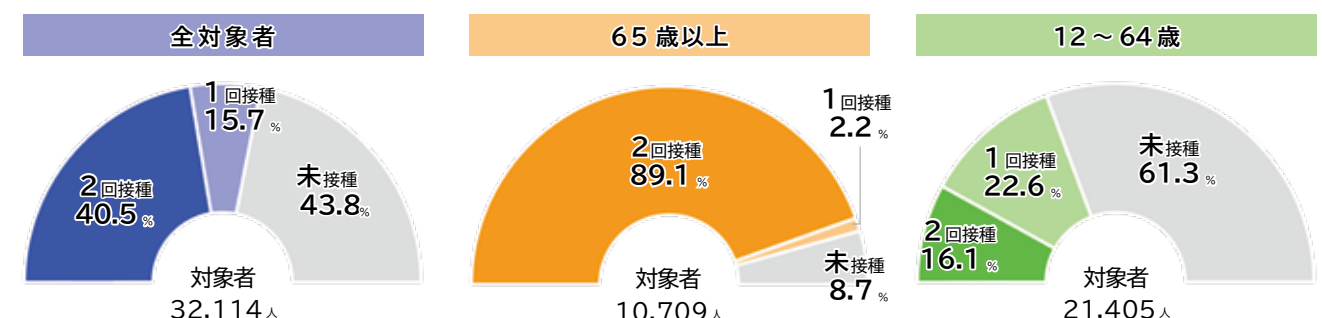
### 住民票がある場所（住所地）以外での接種について

住民票と異なる市町村に居住している方が、お住まいの市町村で接種を希望される場合は、住所地外接種届を作成してください。コロナワクチンナビでご確認いただくか、実際にお住まいの市町村にお問い合わせください。



コロナワクチンナビ  
はこちら

### ワクチン接種率について（8 月 17 日時点）





# ワクチン接種後も 新しい生活様式の継続を

ワクチンを接種した後も感染リスクがゼロになったわけではありません。引き続き「新しい生活様式」の実践を心がけましょう。

## 感染防止の3つの基本

### ①マスクの着用

外出時や会話をするときは症状がなくてもマスク着用



熱中症にも注意！

- 人と十分な距離（2m以上）がとれる場合は、マスクを外しても構いません。
- マスクを着けたままでの激しい運動は避けましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

### ②手洗い

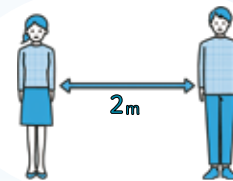
家に帰ったらまず手や顔を洗う



※ 30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう

### ③身体的距離の確保

人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける



## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面1 飲酒を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面3 マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



### 場面4 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面5 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



※内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室ホームページより一部抜粋

## かほく市感染防止対策補助金

地域の安全安心を確保するため、新型コロナウイルスの感染防止対策を行った市内事業者への取り組みを支援しています。

### 対象者

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中小企業者（法人および個人事業主）

### 対象となる取り組み

- ① 感染拡大防止のため、飛沫対策・換気対策として新たに導入する設備・備品であること
- ② 令和3年5月1日から9月30日までの期間中に導入し、その対価の支払を完了していること
- ③ 市内事業者から購入するものであること
- ④ 事業費が5万円（消費税を除く）以上のものであること



ここが重要!

### 提出方法

原則郵送による申請  
申請締切  
10月31日（日）当日消印有効

### 提出・問い合わせ先

〒929-1215  
かほく市高松ク42-1

かほく市商工会  
TEL 282-5661



詳細はこちら



## コロナ差別で悩んでいませんか？

つらいこと、お困りごと、まずはお話しください。



新型コロナウイルス感染症に関連した差別や虐待は決してあってはなりません！

法務省



[http://www.moj.go.jp/JINKEN/index\\_soudan.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html)

様々な人権問題に関するインターネット相談はこちら

インターネット人権相談  
Counseling on the Internet



<https://www.jinken.go.jp/>



様々な人権問題に関する相談はこちら

みんなの人権110番

0570-003-110（平日午前8時30分～午後5時15分）



いじめ・虐待など子どもの人権の相談はこちら

子どもの人権110番

0120-007-110（平日午前8時30分～午後5時15分）



セクハラ・家族内暴力など女性の人権の相談はこちら

女性の人権ホットライン

0570-070-810（平日午前8時30分～午後5時15分）



外国語での人権の相談はこちら（10言語対応）

外国語人権相談ダイヤル Telephone Counseling

0570-090-911（平日午前9時00分～午後5時00分）



Weekdays 9:00 through 17:00



[https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_CH/0101.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html)  
（パソコン、スマートフォン共通）  
下の2次元コードを読み込んでください。



法務省・全国人権擁護委員連合会

コロナと戦う、すべての人たちに  
「#広がれありがとうの輪」を送ろう！（厚生労働省主唱）



#広がれありがとうの輪  
STOP!感染拡大  
— COVID-19 —

コロナ禍で頑張る人々への感謝はもちろん、お互いに思いやりを持ってそれぞれに感染予防に取り組むみんなのやさしさにもありがとうの気持ちを込めて。  
#広がれありがとうの輪 をつけて、感謝の気持ちや応援を投稿してみませんか？





大きくなつてね！

ヒラメの稚魚放流

7月13日、七塚水産振興会がひまわりこども園の園児30人を招き、外日角海岸で約3000匹のヒラメの稚魚を放流しました。

園児たちは、波際に一列に並び、小さなバケツに入れてもらった稚魚を波が近づくとに合わせて放流しました。

今回放流した稚魚は、体長約10cmのもので、毎年この時期に水産資源の保護培養のために放流しています。



元気に育ってね！

## 道の駅高松 さとやまマルシェ

7月17日、道の駅高松里山館のイベント広場で、さとやまマルシェが開催されました。

会場では、市内農業者のほか若手農業グループ「高松ぶどう新芽の会」や新たに誕生した女性農業グループ「かほくファマ女」が店頭に立ち、旬を迎えた高松ぶどうや大崎すいか、かほく白ねぎなど新鮮な野菜や果物、惣菜などを販売しました。

来場者は時折、生産者と会話をはずませながら買い物を楽しんでいました。



旬の野菜や果物を求め賑わう会場

## かほく市民大学校「親子体験コース」(PFUものづくりラボ2021)

7月31日・8月1日、うみつこらんど七塚で、3DCADとこどもパソコン「イチゴジャム」を使った旧白尾灯台の模型作りに親子19組が参加しました。

はじめに灯台の窓枠をデザインし、パソコンで立体データを作りました。組み立て作業の間に3Dプリンタで出力された部品に「設計図を作るのが難しかったけど、きれいに作れてよかった」と親子で喜びました。窓枠を付けた後は、IchigoJamを使って光の色を変えて楽しみました。



光の三原色(赤・緑・青色)の組み合わせで色が変わります。

## 石川県町会区長会連合会

住民自治功労者表彰

7月26日、石川県町会区長会連合会大会・総会の席上、長年自治組織活動において特に功績のあった方々が表彰されました。かほく市からは余地区長の喜多心也さん、前宇野気区長の山本茂正さんの2人の方が受賞されました。

石川県知事感謝状

喜多心也さん(余地区長)

山本茂正さん(前宇野気区長)



(左から) 喜多心也さん、山本茂正さん

かほく白ねぎ初集荷

7月26日、JA石川かほく宇ノ気野菜集出荷場で、JA石川かほくが特産化を目指す「かほく白ねぎ」の初出荷が行われました。

今年1月に白ねぎ部会が設立され、現在は河北郡市内の4軒の農家が栽培しています。

かほく白ねぎは、畝を高くし土に深く埋めることで葉の白い部分が長く、シャキシャキとした歯応えと甘み特徴です。県内のスーパーで販売していますので、皆さんもぜひ、新しいかほくの味を賞味ください。



JA石川かほく白ねぎ部会会長の山田大志さん

## 子ども消防学校体験

7月26日、石川県消防学校で開催された子ども消防学校体験に少年消防クラブに所属する15人が参加しました。

規律訓練・救急車・消防車・救助工作車の車両説明や体験乗車が実施されました。また、起震車体験、ロープ渡り・放水訓練やAEDを使った応急処置を体験しました。

各クラブ員は、非常時に備えて積極的に参加し、有意義な消防学校体験を行いました。



楽しみながらも真剣に体験しました

## 青空講座①

〜幾多郎の短歌と植物〜

8月3日、哲学の杜で青空講座が開講されました。

現在、哲学の杜には幾多郎の短歌にまつわる植物が約15種類植えられ、地元有志で結成された「幾多郎の歌の風景を楽しむ会」の方々が育てています。

この日は、見ごろとなった女郎花や大きな実をつけた無花果、木津桃の前に学芸員による歌の解説や会のメンバーによる植物のお話を聞きながら、当時の幾多郎に思いをはせる時間となりました。



植物を見ながら幾多郎の歌やその背景を聞きました

## かほくじゃおんWAON

寄附金受納式

8月10日、市役所なかほくにゃおんWAON寄附金受納式が行われ、イオンリテール株式会社から「かほくじゃおんWAONカード」の利用金額の0.1%にあたる32万5943円を寄附していただきました。

かほく市とイオン株式会社は、平成28年に「住みよいまちづくり連携協定」を締結しており、今回で4回目の寄附です。この寄附金は健康増進事業の財源の一部として活用させていただきます。善意に対し、心よりお礼申し上げます。

(中央右) イオン(株) 尾山 長久 イオン北陸代表  
(中央左) 油野市長



## 国民年金だより 年金生活者支援給付金の請求は忘れなく

問い合わせ先

保険医療課  
Tel 283-7123

### ○年金生活者支援給付金とは

令和元年10月からの消費税引き上げ分を活用し、老齢基礎年金などの公的年金等を含めた所得が一定基準

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。

### 老齢基礎年金の受給者への給付金

月額 **5,030円** (基準額※)

※ 保険料を納めた期間等によって異なります。

#### 【支給要件】

- ・65歳以上の老齢基礎年金の受給者であること
- ・前年の公的年金等の収入額とその他の所得額の合計額が、879,900円以下であること
- ・同一世帯の全員が市・県民税非課税であること

### 障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者への給付金

障害等級1級の方 月額 **6,288円** 障害等級2級の方、遺族の方 月額 **5,030円**

#### 【支給要件】

- ・障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者であること
- ・前年の所得額が、4,621,000円※以下であること

※ 扶養親族等に応じて増額になります。

### ○認定請求の手続きについて

基礎年金を受給しているかどうかにより、手続きが異なります。なお、既に年金生活者支援給付金を受給している方で支給要件を満たしている場合は、新たな手続きは**原則不要**です。

### ○年金生活者支援給付金の支給について

基礎年金と同じく、偶数月の中旬に前月分までを基礎年金と同じ日に、同じ受取口座へ基礎年金とは別に支給されます。(通帳には2つの振り込みが記載されます。)  
※ 例：10月分と11月分は12月に支給されます。

#### (1) 新たに支給要件に該当した方

基礎年金を受給している方で、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、8月下旬に日本年金機構から請求手続きの案内が届きます。請求書(はがき型)に必要事項を記入し、郵便ポストに投函してください。

#### (2) 令和3年4月2日以降に基礎年金を受給される方

各基礎年金の請求手続きのご案内に「年金生活者支援給付金の請求書」も同封しますので、基礎年金の請求書とあわせて提出してください。

【提出先】金沢北年金事務所または保険医療課、高松・七塚サービスセンター

※ 前年の所得等に基づく支給判定の結果、支給要件に該当しない方には「年金生活者支援給付金不該当通知書」が日本年金機構から送付されます。

### ！ 手続きのご案内が届いたら お早めに認定請求の手続きを

受給権を得た日から3か月以内に年金生活者支援給付金の認定請求の手続きをしていただければ、当初の支給開始月にさかのぼり給付金が支給されます。受給権を得た日から3か月を過ぎると、手続きした月の翌月分からの支給となりますのでご注意ください。



詳しくは厚生労働省  
ホームページから



## 国民健康保険だより 医療費の抑制にご協力ください

問い合わせ先

保険医療課  
Tel 283-7123

### ○国民健康保険制度のしくみ

国民健康保険は、職場の健康保険等に参加していない方を対象に安定した治療が受けられるよう、みんなでお金を出し合う相互扶助を目的とした医療保険制度です。加入者の皆さまから納付された国民健康保険税と国・県・市の負担により運営されています。

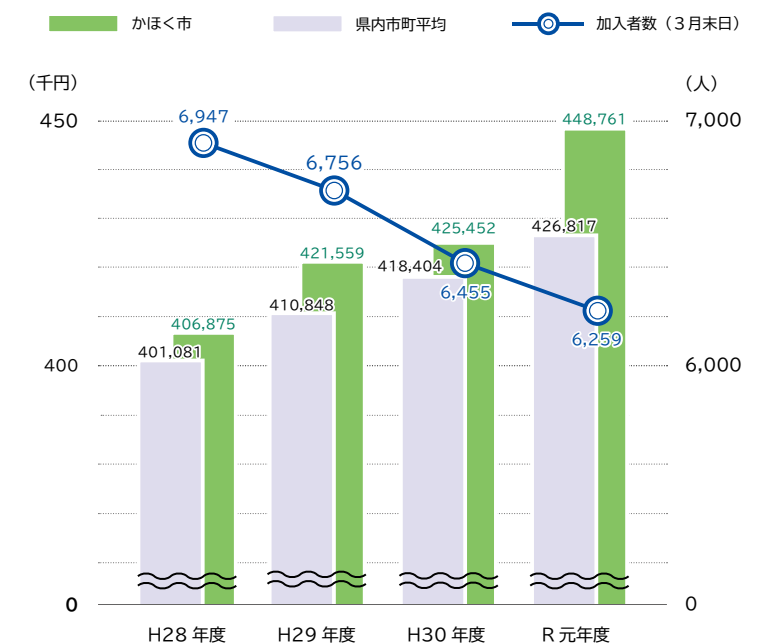
また、全国的な少子高齢化に加え、糖尿病などの生活習慣病の重症化や医療技術の進歩などにより、国民健康保険にかかる一人当たりの医療費は年々増加傾向にあります。

### ○一人当たりの医療費の現状

本市の国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、右図のとおり年々増加し、さらに県内市町の平均も上回っています。



一人当たりの年間医療費の推移



### ○かほく市国民健康保険の財政状況

令和2年度かほく市国民健康保険 特別会計決算(見込み)



収入のうち、加入者からの国民健康保険税は全体の18.2%で、73.5%が国や県からの補助金、基金繰入金でまかっています。

支出のうち、保険給付費(市が医療機関等へ支払う分)が70%以上を占めています。



### 医療費の抑制にご理解とご協力を

医療費のうち生活習慣病にかかるものが多くを占めています。

健診でご自身の現状を知り、生活習慣の改善に取り組むことで、重症化が予防されます。

今後も安心・安定した医療を受けられるように、ジェネリック医薬品の使用や適正受診などによる医療費の抑制にご理解とご協力をお願いします。

## 9月10日～16日は、自殺予防週間で 一人で悩まず相談してください

問い合わせ先

健康福祉課  
Tel 283-7120

あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いている…。それはもしかしたらこころの病気や自殺のサインかもしれません。ひとりで悩まず、早めに相談窓口・かかりつけ医・専門機関にご相談ください。

| 相談窓口    | 電話番号                                                 | 受付時間         |
|---------|------------------------------------------------------|--------------|
| こころの健康  | かほく市健康福祉課 障害福祉係                                      | 283-7120     |
|         | 石川県こころの健康センター                                        | 238-5750     |
|         | こころの相談ダイヤル                                           | 237-2700     |
|         | 金沢こころの電話                                             | 222-7556     |
| 多重債務・消費 | かほく市消費生活センター                                         | 283-7144     |
|         | 石川県消費生活支援センター                                        | 255-2120     |
| いじめ     | 24時間子供SOS相談テレホン<br>フリーダイヤル<br>なやみ言おう<br>0120-0-78310 | 24時間         |
|         | 石川県中央児童相談所                                           | 223-9553     |
| 人権      | 金沢地方方法務局（7号参照）                                       | 0570-003-110 |
|         | 石川県女性相談支援センター                                        | 223-8655     |

### 🍀暮らしとこころの無料相談会を開催します

【日時】9月15日（水）13時30分～16時30分 ※相談時間は1人30分程度です。

【場所】かほく市障害者相談支援センター「あおぞら」（ほのぼの健康館内）

【内容】・弁護士による法律相談（お金、家族、職場のトラブル等）  
・精神保健福祉士によるこころとからだの相談

【その他】事前予約制（空きがあれば当日でも相談可）



## マイナンバーカードをつくりましょう

問い合わせ先

市民生活課  
Tel 283-1116

市民生活課では、マイナンバーカードの申請に必要な顔写真の撮影をするなどの申請サポートを行っています。

事前予約は不要です。「自分で写真を撮るのはちょっと面倒…」「スマートフォンは操作が難しそう…」という

方は、お気軽にご利用ください。

※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。

### 無料写真撮影付き申請サポート

【受付時間】平日9時～16時（所要時間：約15分）

【受付場所】市民生活課

※高松・七塚サービスセンターでは受付できません。

■本人限定受取郵便で、自宅または郵便局で受け取りできます。

■受け取りまで約1か月かかります。

■写真撮影およびカードの暗証番号の設定を行います。

#### 【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 1点でよいもの  
運転免許証、パスポート、障害者手帳など
  - ② ①をお持ちでない場合は、2点必要です。  
健康保険証、医療費受給者証、学生証など
- ・通知カード（回収します）
- ・住基カード（お持ちの方は回収します）

## こだわりの商品を「かほく市特産品ブランド」に！ かほく市特産品ブランド認証品を募集

問い合わせ先

産業振興課  
Tel 283-7105

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

審査の上、認証を受けると商品にかほく市認証のロゴマークを表示できるほか、市内外の物産展やふるさと納税の返礼品等で積極的に全国へPRできるなど、さまざまなメリットがあります。

たくさんのご応募をお待ちしています。



市ホームページ  
はこちら

【対象】市内で生産・製造されたもので、6か月以上販売実績がある商品

#### 【応募資格】

- 新規**
- ・市内の事業者や個人または生産団体
  - ・市外であっても当制度を理解し、地域経済の活性化に取り組める方

**更新** 平成31年2月6日に認証（認証期間：平成31年2月6日～令和4年3月31日）を受けた方で、認証期間満了後も引き続き当該認証を受けようとする方

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

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

【締切】10月29日（金）

## 夢への実現に、まず第一歩！めざせ起業家 「かほく創業塾2021」を開講

問い合わせ先

かほく市商工会  
Tel 282-5661

「起業したいが何から始めたらよいかわからない」「経営の基礎知識を一から学びたい」という方を対象に創業塾を開講します。

本講座では、特に開業後の事業を軌道に乗せるための経営の知識（経営一般・財務・人材育成・販路開拓等）と具体的な計画作成のプロセスを理解することを目標としています。

#### 日程表

| 日 時        | 内 容                                     | 講 師                           |
|------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| 11月 5日（金）  | 創業の心構え、人に伝わる事業計画作成方法                    | 中小企業診断士                       |
| 11月 12日（金） | 自社の魅力の伝え方、SNS・WEBを活用した発信方法              | 中小企業診断士                       |
| 11月 19日（金） | 人を雇用するときの準備・気をつけること、人が育つ仕組みづくり          | 社会保険労務士                       |
| 11月 26日（金） | 失敗しない創業時のお金のやりくり（資金計画）、便利なITソフト（会計システム） | 中小企業診断士・税理士                   |
| 12月 3日（金）  | ① 賢い資金調達<br>② かほく市創業者支援制度について           | ① 日本政策金融公庫金沢支店<br>② かほく市産業振興課 |



5回全ての講座を受講した創業者の方は、**登録にかかる登録免許税の軽減などの支援**が受けられます。その際には、市が発行する受講証明が必要となります。



詳しくは、  
かほく市商工会  
ホームページから



## 猫は正しく飼いましょう



問い合わせ先

防災環境対策課  
Tel 283-7124

猫に関する苦情や相談が多数寄せられています。マナーをきちんと守り、猫も人も住みやすいまちをつくりましょう。

## ○猫は室内で飼いましょう

猫を室内で飼うことで、むやみな繁殖、他人の敷地へのふん害等のトラブルを防ぐことができます。また交通事故や猫同士のけんか、病気の防止など、猫の安全にもつながります。

## ○野良猫に餌を与えるのはやめましょう

野良猫に餌を与えることで周辺の野良猫が集まり、ご近所への迷惑になります。餌を与えるということは飼い主になるということです。飼い主として責任を持つことができないなら、野良猫への餌やりはやめましょう。

## ○避妊・去勢手術を受けさせましょう

猫は繁殖力が強い動物です。望まれない子猫を増やさないためにも避妊・去勢手術を受けさせましょう。市では飼い犬・飼い猫の避妊・去勢手術に対する助成制度を設けています。詳しくはお問い合わせください。

【対象】市内で飼育されている犬・猫

※犬の場合は、狂犬病予防法に規定する登録を受けたものおよび狂犬病予防注射を受けたもの。

【助成額】3,000円

## ○最後まで愛情と責任を持って飼いましょう

飼い主が最後まで責任を持って面倒を見ましょう。どうしても自分で飼うことが難しくなったら、他に面倒を見てくれる人を探しましょう。

## 9月20日～26日は動物愛護週間です

動物の愛護と正しい飼い方について理解を深めていただくため、毎年9月20日～26日は動物愛護週間と定められています。人間と動物が共に生きていく社会の実現を目指しましょう。飼えなくなったからといって動物を捨てることは犯罪です。飼っている動物の種類や習性などに応じて健康管理や飼育環境を整えて、責任をもって最後まで飼いましょう。

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

## 9月の健康レッスン

【日時】9月17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)

【内容】こころの健康講座 ～SOSの出し方～

【講師】石川県立看護大学

特任教授 武山 雅志 氏 ほか

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 50円分)を付与します。カードを持っていない方もお気軽に参加できます。

(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。

～心すこやかにすごすために～  
「こころの健康相談」のご案内

問い合わせ先

石川中央保健福祉センター  
健康推進課  
Tel 275-2250

こころの専門医師(精神科医)が相談にのってくれます。ひとりで悩まないで、相談してみませんか。きっと、心が軽くなるはずです。

※両会場とも前日までに予約が必要です。

※相談時間は1時間です。

## 会場①

【場所】河北地域センター(津幡町中橋口1-1)

【日時】毎月第4金曜日 13時30分～15時30分

## 会場②

【場所】石川中央保健福祉センター(白山市馬場2-7)

【日時】毎月第1・3・4水曜日 14時～16時

## 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  
(七塚健康福祉センター内)  
Tel 285-2004

石川県立看護大学では地域公開講座を開催します。参加希望の方は、いきいきステーションまで申し込みください。

【場所】七塚健康福祉センター 集会室

【定員】各回10人(要申込)

【参加費】無料

※マスクの着用をお願いします。

| 日 時       | 講 義 内 容               | 講 師                     |
|-----------|-----------------------|-------------------------|
| 9月 6日(月)  | 生体リズム(体内時計)と生活習慣病     | 健康科学講座<br>教授 平居 貴生 氏    |
| 10月29日(金) | たこ、うおのめ、傷の治し方         | 基礎看護学講座<br>准教授 木森 佳子 氏  |
| 11月26日(金) | あなたの眠りは大丈夫? ～睡眠の基礎知識～ | 在宅看護学講座<br>准教授 桜井 志保美 氏 |
| 12月13日(月) | 苦しみ(難病)の中でも見出せる人生の価値  | 成人看護学講座<br>教授 牧野 智恵 氏   |

定期行事 ※予約は不要ですので、直接お越しください。

| 内 容                      | 開催日    | 時 間                   |
|--------------------------|--------|-----------------------|
| スマホとパソコン安心教室<br>(個別対応)   | 毎週 火曜日 | 13時30分<br>～<br>15時30分 |
| おしゃべり会<br>※9月23日はお休みします。 | 毎週 木曜日 | 15時30分                |

【開設日時】平日の9時～16時

【携帯】090-6495-0473

【E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高齢者支援センターだより  
生活支援サポーター養成講座

問い合わせ先

長寿介護課内  
高齢者支援センター  
Tel 283-7150

地域の高齢者を支援する担い手として活躍していただける「生活支援サポーター」の養成講座を開催します。高齢者の生活支援担い手として、あなたのやる気を活かしませんか?

【対象】高齢者の生活支援の仕事に興味・関心のある市民の方で、全日程を通して受講できる方(福祉の資格・経験の有無は問いません)

【場所】かほく市役所 3階 302会議室

【定員】20人(要申込・先着順)

【参加費】無料

【日時・内容】日程表のとおり(全3回)

【持物】水分補給用飲料、筆記用具

※マスクの着用をお願いします。

【締切】9月14日(火)

## 日程表

| 日 時       | 内 容                                                      | 講 師                     |
|-----------|----------------------------------------------------------|-------------------------|
| ①9月21日(火) | 「介護保険制度の基礎知識」<br>・生活支援サービスについて<br>・家事援助の基本、高齢者の心と体を理解しよう | かほく市高齢者支援センター           |
| ②9月28日(火) | 「高齢者との接し方・緊急時の対応」<br>・感染防止対策について<br>・救急講習会               | 認知症キャラバンメイト<br>かほく市消防本部 |
| ③10月4日(月) | 「老いてもその人らしく生活するために」<br>・コミュニケーションの取り方                    | 社会福祉士事務所                |





### 防災行政無線による全国一斉放送試験が行われます

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】 10月6日(水) 午前11時**  
**【内容】 「これはテストです」のアナウンスが3回あり「これはかほく市です」のアナウンス後、チャイムが流れます。**

**防災行政無線テレホンサービス**  
**TEL 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

### <秋の全国交通安全運動>

**【運動期間】 9月21日(火)～9月30日(木)**  
**【交通事故死ゼロを目指す日】 9月30日(木)**

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

**「事故防止 ルールとマナーとおもいやり」**



催し

高松歴史街道フェスティバル  
(鶴彬) かほく市民川柳祭

戦中に反戦の川柳をうたった  
気骨の川柳作家鶴彬にちなんで  
フェスティバルを開催します。  
小中学生の応募作品も発表  
されますので、ご家族そろって  
ご参加ください。

**日時** 9月19日(日) 11時～  
**場所** 高松産業文化センター  
**内容** 作品展示  
**主催者** かほく市川柳協会  
鶴彬を顕彰する会  
**問** 事務局 小山  
TEL 281・1201

## 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 (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 (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

- 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、LINE、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

■うみつこうらんど七塚(海と渚の博物館・市民ギャラリーうみつ)

**開館時間** 9時～17時  
(月曜休館、祝日の場合は翌平日)

◆原爆戦争写真展

**期間** 9月1日(水)～20日(月)

※最終日13時まで

出展者 河北原水協

**問** うみつこうらんど七塚  
TEL 283・8880

■親御さんのための結婚応援セミナー(無料)

子どもの結婚を応援したい親御さんと家族を対象にセミナーやお悩み相談会を開催します。

**日時** 10月22日(金)  
13時30分～16時30分

**場所** 石川県地場産業振興センター本館3階第5研修室

**内容**

- ・第一部 講演「我が子のために、いま、親ができること」
- ・第二部 結婚支援ボランティア「縁結び」によるお悩み相談会(先着8組)

※要申込

**問** 公益財団法人いしかわ結婚・子育て支援財団  
いしかわ結婚支援センター  
TEL 255・1535

■特別児童扶養手当制度

身体・知的・精神に一定の障害のある満20歳未満の児童を家庭で監護、養育している父母または養育者に対して手当を支給します。

**対象児童**

- ・身体障害者手帳1～3級または4級(下肢障害)
- ・療育手帳A、B(一部)
- ・精神・身体に障害があり、診断書を提出した児童

**注意** 次の方は対象外です。

- ①本人および同居家族の前年の所得が一定限度を超えている
- ②対象児童が障害を理由とする公的年金を受給している
- ③対象児童が福祉施設などに入所している

**必ず現況届の提出を**

受給者、配偶者および同居家族の前年所得や児童の状況の確認のため、対象者に現況届を郵送していますので、期日までに必ず提出してください。

**問** 健康福祉課

■かほく市グッドマナーキャンペーン

心の教育推進協議会(石川県)

### 市営駐車場(月極)の使用者募集

8月18日現在

| 名称           | 使用料    | 空き  |
|--------------|--------|-----|
| 高松駅前駐車場      | 3,000円 | 34台 |
| 横山駅前駐車場      | 2,500円 | 8台  |
| 七窪駐車場        | 1,500円 | 2台  |
| 宇野気駅西曙パーク駐車場 | 2,500円 | 2台  |
| 宇野気駅西口駐車場    | 2,500円 | 0台  |



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(11月入居分)

**【受付期間】 9月13日(月)～24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)<br>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<br>17,600円～           | あさひが丘ハイツ(横山) | 2LDK | 1戸  |
|                                       |                               | 緑ヶ丘団地(白尾)    | 2DK  | 1戸  |
|                                       |                               | 高松団地西棟(高松)   | 3LDK | 2戸  |
| 特定公共賃貸住宅<br>(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                       | 白千鳥ハイツ(高松)   | 3LDK | 6戸  |
|                                       | 49,000円                       | いずみ団地(木津)    | 3LDK | 1戸  |
|                                       | 55,000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<br>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。  
※募集団地、戸数に関しては変動する場合があります。  
※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



県ホームページはこちら

教育委員会が主催する「グッドマナーキャンペーン」が県下一斉に実施されます。

市では期間中、市職員などが市内各所で街頭指導、あいさつ運動を行います。

これを機に大人から子どもまで、グッドマナーの推進に努めましょう。

**期間** 9月21日(火)～30日(木)

**重点目標**

- ・気持ちのよい挨拶をしよう!
- ・信号のない横断歩道では、歩行者優先の思いやりのある運転をしよう!
- ・相手を大切にした発言、発信をしよう!

**問** 生涯学習課

■全国道路・街路交通情勢調査

全国道路・街路交通情勢調査を9月～11月に行います。

この調査は、自動車の使用方方や道路の状況などを調べるもので、おおむね5年に1回実施しています。無作為に抽出された自動車の所有者に調査票が郵送されますので、ご協力をお願いします。

**問** 国土交通省  
金沢河川国道事務所調査第二課  
TEL 264・9912

■いしかわ長寿大学

高齢者の皆さんが生きがいのある豊かなセカンドライフを創造できるよう元気なシニア世代のための学びの場です。

**対象** 県内在住の60歳以上の方

**受講期間** 1年間  
(令和3年10月～令和4年9月)

**受講料** 無料

**申込方法** 県ホームページより入学願書をダウンロードして必要事項を記入の上、持参または郵送で申し込みください。

**締切** 9月22日(必着)

**申込・問合せ先**  
〒920・3104  
金沢市八田東1025  
石川県社会福祉会館別館内(社福) 石川県社会福祉協議会  
長寿生きがいセンター  
いしかわ長寿大学事務局  
TEL 258・3135



県ホームページはこちら

17 広報かほく 2021.9

16 広報かほく 2021.9



## 消防だより

### 救急車や救急医療は限りある資源です 救急車は適正に利用しましょう



症状に緊急性がなくても「交通手段がない」「病院で待たなくていいから」と救急車を呼ぶ人がいます。  
ただし、こんな症状が見られたら、重大な病気やケガの可能性がありますので、迷わず救急車を呼んでください。

- 突然の激しい頭痛    ○ろれつがまわらない、うまく話せない、手足のしびれ    ○突然の胸痛、背部痛  
○胸が締め付けられる    ○意識がない    ○食べ物をのどにつまらせた    ○広範囲のやけど など

また、9月に入っても熱中症への警戒も引き続きお願いします。暑さは和らいできてはいますがエアコンの使用や水分補給などを積極的に行いましょう。



感染予防、熱中症対策  
に関するリーフレット

【問い合わせ先】消防本部 消防署    Tel 283 - 3585  
高松分署    Tel 282 - 5666

### 住宅用火災警報器は必要な場所にありますか？



平屋建てや2階建て住宅の場合の住宅用火災警報器の設置場所は次のとおりです。

- 普段就寝に使用する部屋  
(子供部屋や居室も就寝に使用する場合は対象となります)
- 普段就寝に使用する部屋がある階の階段の上部  
(直接屋外に避難できる出口がある階〔普通は1階〕は除く)

- 設置が義務付けられている場所  
●設置が推奨されている場所

【問い合わせ先】消防本部 予防課    Tel 283 - 3585

#### ごみ収集日程



ゴミカレンダーはホームページで確認できます。

【問い合わせ先】  
防災環境対策課  
Tel 283-7124

#### 入札結果



入札結果はホームページで確認できます。

【問い合わせ先】  
総務課 管財室  
Tel 283-1113

■義援金受け付けています  
・令和2年7月豪雨災害  
(令和4年3月31日まで受付)  
・平成30年7月(西日本)豪雨災害  
(令和4年6月30日まで受付)

■義援金  
・令和3年7月豪雨災害  
Borganic 小坂嘉美さん  
3万2253円

■株式会社ダイナムから新型コロナウイルス感染症対策に役立てて欲しいと金津小学校に光触媒スプレーを寄附していただきました。

善意をありがとう

#### 不用品情報登録状況

-無料- 8月18日現在

| 譲ります              |                  |          | 譲ってください        |              |
|-------------------|------------------|----------|----------------|--------------|
| ・米保管庫             | ・漬物石             | ・たんす     | ・マウンテンバイク      | ・中学軟式野球道具    |
| ・編み物セット           | ・子ども用冬用ブーツ(22cm) | ・本棚      | ・ヌードルメーカー(製麺機) | (バット・グローブなど) |
| ・サイドボード           | ・網戸              | ・食器棚     | ・ノンフライヤー       | ・介護用入浴椅子     |
| ・IHクッキングヒーター      | ・ソファ             | ・こたつテーブル | ・電子レンジ         |              |
| ・ゴルフクラブセット(バッグなし) |                  |          | ・掃除機           |              |

【問い合わせ先】防災環境対策課    Tel 283 - 7124

■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)

◆鶴彰を顕彰するポスター展  
期間 9月10日(金)～17日(金)

◆臨床美術展  
期間 9月20日(月)～30日(木)

◆楽しい筆あそび〜タペストリーに秋を集め飾りましょう〜  
日時 9月15日(水)  
10時～12時・13時～15時  
参加費 2300円  
(材料費込・飲物付)

定員 各回10人

※定員達し次第締切

持物 不要

締切 9月13日(月)

主催者 船本るり子さん(遊筆家)

◆ベビーマッサージ教室(2階)  
日時 9月15日(水)  
10時30分～12時  
参加費 2000円  
(飲物・オイル・防水シート付)

定員 8人(1か月検診後)

持物 バスタオル

締切 9月13日(月)

主催者 山下愛さん

(RTA指定スクールリー)

◆姿勢講座〜健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験〜  
日時 9月17日(金)  
10時30分～11時30分  
(受付11時10分まで)

参加費 無料(飲物付)

主催者 西村 朱美さん

◆オレンジカフェ  
日時 9月18日(土)  
10時～11時30分  
参加費 飲物代分(個人負担)

主催者 竹中 由香里さん

◆アートケアカフェ(臨床美術)〜月の光を描く〜  
心に思い浮かぶ月の光が闇夜を照らす様子を表現します。  
日時 9月19日(日)  
14時～15時30分  
参加費 1100円(飲物付)

持物 不要

締切 9月16日(木)

主催者 中井明美さん

◆バレエ体験レッスン  
日時 9月25日(土)・10月2日(土)  
10時15分～11時  
参加費 500円(飲物付)

対象年齢 3歳～

服装 動きやすい服装

講師 伊藤静香さん

◆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 9月27日(月)  
10時30分～12時  
参加費 1000円(飲物付)

持物 水分補給用飲料・タオル

主催者 金沢わくわく大衆塾

◆たかまつまちかど交流館  
Tel 282・5760

がんばりました

令和3年度

石川県中学校体育大会

(6/26～7/25 金沢市他)

男子剣道 団体

優勝 宇ノ気中学校

男子剣道 個人

優勝 森健真(宇ノ気)

女子剣道 団体

優勝 宇ノ気中学校

女子ソフトテニス 団体

第3位 藤本れん(宇ノ気)

女子ソフトテニス ダブルス

第3位 高松中学校

準優勝 田丸和佳奈(河北台)

第3位 吉田琳(河北台)

西菜摘(高松)

竹島すず(高松)組

男子バドミントン ダブルス

第3位 兼田 航生(高松)

男子陸上 4x100mリレー

第3位 高尾 英志(高松)

男子陸上 走幅跳

準優勝 山岸 将大(宇ノ気)

女子陸上 3000m競歩

第3位 瀬野 透緒子(河北台)

女子水泳 200mバタフライ

準優勝 坂本 心愛(高松)

女子水泳 400m自由形

第3位 山下 菜月(宇ノ気)

女子水泳 800m自由形

準優勝 山下 菜月(宇ノ気)

男子走幅跳

優勝 山岸 将大(宇ノ気)

男子4x100mリレー

第3位 宇ノ気

鮎田 宙樹、前田 晃希

山岸 将大、加賀谷 遼太

第67回全日本中学校通信

陸上競技 石川県大会

(7/10～11 金沢市)

男子走幅跳

優勝 山岸 将大(宇ノ気)

男子4x100mリレー

第3位 宇ノ気

鮎田 宙樹、前田 晃希

山岸 将大、加賀谷 遼太

■第38回石川県ジュニア

トランポリン競技選手権大会

(7/10～11 輪島市)

Bクラス小学生高学年女子

準優勝 西田 杏(高松)

Aクラス小学生低学年女子

準優勝 太田 梨陽(七塚)

第3位 黒川 りん花(七塚)

Aクラス小学生高学年女子

第3位 喜多あひ(七塚)

ハイクラス小学生男子

第3位 内潟 千暉(外日角)

■第69回石川県吹奏楽コンクール

(7/17～18 津幡町)

中学校B部門

金賞代表 高松中学校

金賞 宇ノ気中学校

■第37回石川県小学生陸上競技大会

(7/25 金沢市)

男子コンバインドB

(走幅跳、ジャベリックボール投)

準優勝 宗藤 煌(宇ノ気)

女子6年 100m

優勝 能口 心和(七塚)

女子4年 100m

優勝 能口 菜花(七塚)

女子コンバインドB

(走幅跳、ジャベリックボール投)

第3位 北出 陽菜(高松)





# 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・教室の日程は、  
 ほのぼの健康館ホームページで  
 確認できます。



## 子育て 相談

期 日 9月8日(水)・22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)



## 9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
  - 9月 8日(水) 缶バッジ工作
  - 9月 22日(水) ちぎり絵作り

### 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～) 小学生以上が対象
  - 9月 11日(土) お楽しみ工作
  - 9月 18日(土) 遊びのチャンピオン大会の練習
  - 9月 29日(水) 遊びのチャンピオン大会
  - 10月 2日(土) パステルアート教室 (要予約)

### 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～)
  - 9月 11日(土) 遊びのチャンピオン大会の練習
  - 9月 18日(土) 遊びのチャンピオン大会の練習
  - 9月 25日(土) 遊びのチャンピオン大会

### 高松児童館 TEL 281-3582

- ☆ 開館時間 (月～土) 9時～17時
- ☆ イベント(10時～) 小学生以上が対象  
【愛・遊・館】
  - 9月 8日(水) ジグソーパズルで遊ぼう
  - 9月 15日(水) ぬり絵をしよう
  - 9月 27日(月) 自由工作
  - 9月 29日(水) 自由工作
- 【大海交流センター】
  - 9月 27日(月) アイロンビーズで遊ぼう

### 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～)
  - 9月 8日(水) 敬老の日のプレゼント作り
  - 9月 29日(水) ストラックアウトに挑戦

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。



# 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 070-4202-7415

- 開館 (月～金) 9時～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10組

### かほく保育園 園開放 TEL 283-7780

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



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 赤ちゃん返りについて

【質問】下の子が生まれてから上の子に手がかります。下の子を抱っこして  
 りのに抱っこをせがんだり、ご飯も「できない!」と食べさせて欲しいがんです。  
 もっとお姉ちゃんになって欲しいのにこれって赤ちゃん返りでしょうか?

【回答】お母さんは赤ちゃんのお世話だ  
 けでも大変なのに上の子に手がかり  
 ます。下の子を抱っこして欲しいが  
 んです。もっとお姉ちゃんになって  
 欲しいのにこれって赤ちゃん返りで  
 しょうか?

でも、赤ちゃん返りは子どもの成長  
 にとって大切な過程です。自分も赤  
 ちゃんのような行動をとることで自分  
 に注目して欲しい、もっと愛情を注い  
 で欲しいという気持ちの表れで、それ  
 までできていたことができなくなった  
 わけでなく、手伝ってもらうことで  
 愛情を確かめたいのです。できるだ

け上の子を優先とした関わりや、スキ  
 ンシップの時間を増やすのも効果的  
 です。下の子が眠っている時間などを  
 利用して、上の子とスキンシップを  
 取ったり言葉かけを多くしましょう。  
 「お母さんが自分のことを忘れていな  
 い」ことが確認でき、心が満たされ  
 ら、次の段階へ、すなわちお兄ちゃん、  
 お姉ちゃんの段階へ進みます。

また、環境の変化(お母さんの仕事  
 が決まったり、入園など)によりお家



の方という時間が減った場合なども  
 赤ちゃん返りのきっかけになる場合も  
 あります。ずっと続くわけではない  
 ので焦らず見守っていきましょうね。  
 ファミリーサポートセンターなどを利  
 用してお母さんを独り占めできる時間  
 を作るのもいいですね。

(子ども総合センター次長)



# 文芸の窓



## 川柳

昔見た牛歩老人今我が身  
腹の虫押さえて耐えて今日がある  
子育ては一生決める一大事  
任意ですと言われワクチン迫られる

浜北 金治 信子  
浜北 池田 洋子  
金沢市 白山未知子  
高松 寺内 徹乗

## 俳句

風鈴や八十路の月日急かせおり  
凌霄花梢まで咲き昇りおり  
雲の峰一句に子等の夢開く  
万緑に染まる学舎舎声高し  
カラフルなフルーツポンチさくらんぼ  
子燕の巣立ち見守るひと日かな  
町内の一斉清掃汗しとど  
はまなすや潮騒ひびく浜に立つ

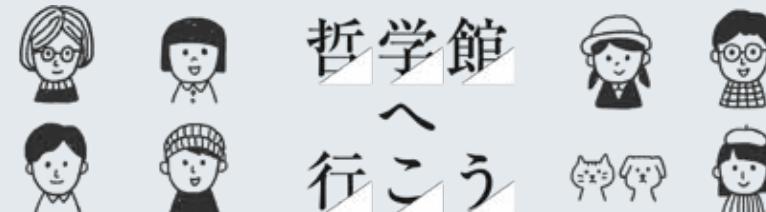
外日角 内湯外茂夫  
秋浜 山本 山泥  
木津 鶴飼 時子  
松浜 虎谷外与子  
高松 稲垣 くらみ  
高松 岡田えみ子  
内灘町 白根 寿子  
大崎 宮腰外喜子

## 短歌

雑草に逆らひきれず畑荒れて名残りの南瓜つるを伸ばすも  
厨より見ゆる小鳥の口ばしはどれも可愛いいついばむ姿  
蔵折る手をば休めて空見上げ鳴くうぐいすの声を待ちをり  
幼児の目元涼しき手を振ればタッチが返る手を引かれつつ  
毎日でも飽きぬと食みし水ようかん今日も供へる夫の遺影に  
留守電には声を入れざり夜にまた掛けて潑刺の友の声聞かん

高松 岡田 すみ  
高松 白江 信子  
高松 香林 紀子  
高松 池田カズ子  
高松 竹中 節子  
高松 架谷 俊子

※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

講師：児玉 聡（京都大学准教授）

参加費：各 500 円（年間受講 2,000 円、要申込）

第 5 回 「災害の倫理（1）安全と自由」

日時：9 月 18 日（土）13 時 30 分～15 時 30 分

第 6 回 「災害の倫理（2）緊急事態と資源配分」

日時：9 月 19 日（日）10 時～12 時

### 臨時休館のお知らせ

展示室の燻蒸作業のため、9 月 27 日（月）～10 月 4 日（月）まで臨時休館いたします。

## 学芸員 eyes600

### 枕辺に置かれた『源氏物語』

44 歳のときに脳溢血で倒れた幾多郎の妻・寿美。会話はできるものの体を動かすことはできなくなります。以後寝たきりの状態となりますが、幾多郎にとってよき話し相手であることは変わりませんでした。国文学が好きだった寿美がいつでも読めるようにと、幾多郎は寿美の枕辺に源氏物語を置いていたようです。開催中の企画展では幾多郎の書斎「骨清窟」に残されていた『源氏物語 湖月抄 首巻』をご覧ください。

◎企画展イベント「青空講座②幾多郎の短歌と植物」（9 月 23 日開催）参加受付中！



源氏物語 湖月抄 首巻

イベントの詳細はこちら

【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

～新しい自分をみつけに図書館へ～

【休館日：6 日・13 日・21 日・27 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

9/26(日)

## 市民読書の日 イベント案内

### 読書カフェ Vol.35

時間：14 時～15 時 30 分（受付 13 時 30 分～）

場所：2 階 視聴覚講義室

対象：課題本を読んだ方

課題本：「ベスト」

カミュ／作

定員：18 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し込みください。

※市民大学講座（1 単位）

※詳細は図書館ホームページをご覧ください。

## 私のおすすめの一冊



中田館長

「非認知能力」の育て方  
ボーク重子／著（小学館）

「非認知能力」とは、テストなどの数値では表せない豊かな「人間力」と「生きる力」の基礎となる能力です。筆者の体験をもとに分かりやすく書かれていますので、親はもちろん孫育て中の人にも参考にしてほしい本です。

## 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   | 5・12・19・26     | 3・10・17・24     | 22             |
| 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             |

| 9 月の図書館ボランティア |              |                    |
|---------------|--------------|--------------------|
| 日時<br>(毎週火曜日) | 7 日<br>14 時～ | 14 日・28 日<br>10 時～ |

※興味のある方は、ボランティアルームまでお越しください。



## 遺跡編

### 大海西山遺跡

厳しい残暑が続きますが、稲刈りがそろそろ始まる時期かと思えます。今回は、お米や稲作に因んで県指定史跡「大海西山遺跡」（大海西山弥生の里）について紹介します。

大海西山遺跡は、かほく市八野・黒川・瀬戸町地区、通称西山と呼ばれる標高 70 m 前後の丘陵に位置し、弥生時代末（約 1800 年前）の集落です。今から 34 年前の昭和 62 年（1987 年）に発掘調査が行われました。多数の竪穴住居跡や掘立柱建物跡が確認

され、その周囲には、幅約 3～11 m、深さ 0.8～6 m、総延長約 260 m の壕（空堀）が巡っていました。

また、弥生時代はそれまでの縄文時代の狩猟・採取という生活から稲作へと変化する頃で、お米を収穫することでより安定した生活を営むようになっていきます。そして、弥生時代末には富を蓄え、ムラやクニ同士が争いを始めていきます。大海西山遺跡のように丘陵上に壕を巡らした集落を築いた理由は、当時の人たちが争いから身を守るためではないかと考えられています。

おにぎりを片手に、大海西山遺跡（大海西山弥生の里）へ出かけ、当時の人たちの生活に思いをはせてみてはいかがでしょうか。



大海西山遺跡（大海西山弥生の里）



小学生が遠足で竪穴住居の生活を体験

【問い合わせ先】  
スポーツ文化課 文化振興係  
TEL 283-7135



# 「ふるさと大使」



ふるさと大使 杉本 和也さん

ふるさと大使の

## 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。

9月は昼夜の寒暖差が大きくなりがちですね。真夏の疲れがやってくる時期です。僕も冷たい飲み物を飲みすぎてしまい、内臓への負担による消化不良、胃もたれや食欲不振が起こることもあります。9月はとても健康に気を付けなければいけない時期です。

そして秋になれば美味しいものがたくさん出てきます。かほく市の特産品「かほっくり」や「青首だいこん」など季節の味はじっくりと堪能したいです。

同時に温かいものを取り入れることで体内から体温をキープし、冷えを予防することに繋がっていききたいものです。

また、日頃僕が気を付けている事は3つあります。皆さんにも参考にできれば嬉しいです。

1. 食事はよく噛んで体温を上げる。
  2. 腹八分目に。
  3. 継続的に散歩、ストレッチなど運動をする。
- 冷えに気を付けて体調管理をしっかりしましょう。



甘くてジューシーな大崎すいかをいただきました

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

2021年 石川県立看護大学附属地域ケア総合センター事業



モーニング

## Walk&Eat

「体内時計」という言葉を聞いたことがありますか？  
人の身体には「おなかが減った」「眠くなった」等見えない時計を持っています。今回は、この体内時計のキーポイントとなる「朝」に注目した健康づくりイベントを開催します！

健康的なライフスタイルの一步に「朝活」を始めてみませんか。



開催日時

9月23日(木・祝)  
8時開始(7時45分受付開始)

参加無料、おにぎり配付有

集合場所 道の駅高松(上り)里山館

※感染拡大防止のため、ウォーキングを行っている時以外はマスクの着用にご協力ください。  
雨天の場合は中止となります。

内容

ウォーキング

道の駅里山館から看護大までの往復約3km(約60分)を歩きます。

看護大の教授によるミニ講話

- ①「もっと健康になれる歩き方」垣花 渉 教授
- ②「朝ごはん！こんないいことがある！」平居 貴生 教授

定員 50人(要申込)

申込期日 9月17日(金)

申込先 かほく市役所 健康福祉課 Tel 283-1117  
(平日8時30分～17時)



イベントの詳細はこちら



かほくスマ  
KAHOKU MART LIFESTYLE



■マナー講座 (7/13)  
(株)北國銀行宇野気支店  
から講師を招き、2年生を対象にマナー講座を行いました。生徒たちは、礼儀やあいさつ、コミュニケーションの大切さを学び「来年の高校入試の面接試験に活かしたい」などの声がありました。



真剣にお話を聞きました

宇ノ気中学校学校コーディネーター 溝口牧彦さん  
宇ノ気中学校は「あいさつ日本一」を目標にした取り組みを進めています。校内や地域においても元気なあいさつが広まっています。今後も地域と連携・協働をしていくことを通して「地域とともにある学校」を目指していきます。



詳しくは宇ノ気中学校のホームページから

■福祉体験学習 (7/5、6、8、9)  
1年生が総合的な学習の時間に高齢者疑似体験や車いす体験、ブラインドウォーク体験等を行いました。多くの生徒から「これから困っている人がいたら積極的に助けたい」という感想がありました。



身をもって大変さを実感しました



個性豊かな絵手紙の完成



心を込めて描きました

【問い合わせ先】  
生涯学習課 学校地域協働係  
Tel 283-7137  
メール syougai@city.kahoku.lg.jp

■笑顔の絵手紙プレゼント (7/27)  
JRC委員会では、宇ノ気地区で一人暮らしをしているお年寄りの方へ絵手紙を贈る活動を行っています。生徒有志も加えた約50人が、地域の方々に教わりながら、夏を感じさせるものを題材に280枚の絵手紙を作成しました。  
※JRC: Junior Red Cross (青少年赤十字)

## かんが 考える 多文化共生のこと

【問い合わせ先】生涯学習課 Tel 283-7137

### 「外国人のための防災ガイドブック」を活用しよう

日本には地震の多い国です。近年は台風や洪水のほか、大雨による土砂災害などの自然災害が頻繁に起こり、冬は大雪になることもあります。

災害が起こったとき、どう対処すれば良いのか分からない方や日本人向けに提供される情報の理解が難しいという方もいるでしょう。

そこで、無料でダウンロードできる石川県が作成した「外国人のための防災ガイドブック」が役に立ちます。災害別の対処法や日々の備えなどについて、やさしい日本語で分かりやすく書いてあります(英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・ロシア語を併記)。

災害時に落ち着いて行動できるように事前に読んでおきましょう。

石川県国際交流課  
http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kokusai/tabunka/bousaigaidoh30.html





# かほくチャンネル 9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

### かほく市敬老会「婆ちゃんコント」

新型コロナウイルスの影響で中止となった敬老会で公演を予定していた御供田幸子一座による「婆ちゃんコント」を収録し、放送します。ぜひご覧ください。



## 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

残暑の中にも秋の気配が少しずつ感じられるようになってきました。広報担当になってから、毎月楽しみにしている原稿の1つが「文芸の窓」(23頁)です。短歌・俳句・川柳とさまざまな文芸活動の成果が文化協会の方々により披露され、知識のない私ですが毎回感心させられています。文化の秋、スポーツの秋、食欲の秋、皆さんの秋はどんな秋ですか？（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）<br>かほくチャンネル番組ガイド<br>かほく市イベント案内<br>Weekly Kahoku City（かほく市ニュース）<br>市内各地で取材した出来事をお届けします。<br>各課からのお知らせ<br>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）                                                                                                                 | 9/7、24<br>10:00～<br>第3回 |
| 11:30 | こちらかほく市情報局                                                                                                                          | かほく市議会<br>定例会（生中継）      |
| 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



## 手話講座と手話コラム

### 今月の手話

### 「七塚」



左手を握り腕を折り曲げた上腕に右手で数字の「7」（指文字の「し」）で力こぶを描く。

### 「宇ノ気」



立てた右手2指の人差し指側でほほを2回なでる。

## ちょこっとコラム

### 顔がうるさい！？

日本語や英語などに文法があるように、手話にも文法があります。手話の文法は、眉やあごなど顔の動きで表します。例えば、YES/NO 疑問文の時には眉毛を上げる、WH 疑問文の時には首を振る、その他にも、頬を膨らましたり、すばめたり、目を細めたり、大きくしたりさまざまです。  
聴者が良く会話の中で「声が大きくてうるさい」というように、顔の動きが大きさだったりする聴者に対して、ろう者が「顔がうるさい！」なんていうことがあるんです。だから、手話で話しているろう者は、耳が痛いではなく、目が痛いなどと冗談を言ったりもするんですよ。



指文字について  
詳細はこちら

## 来月の手話 「内高松」 「長柄町」

お楽しみに！

## 食生活改善推進員おすすめ

### カルシウムアップ！ 骨太レシピ

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。

少しピリッとする辛さが暑い日の食欲をそそります。また、さば缶を活用することで、カルシウムの摂取UPにつながります。



### さばのピリ辛そぼろ風どんぶり



1人あたり  
エネルギー 429kcal  
カルシウム 231mg

### 材 料 (4人分)

|         |            |
|---------|------------|
| ・ご飯     | 600g       |
| ・さば水煮缶  | 1缶 (200g)  |
| ・玉ねぎ    | 1個 (200g)  |
| ・赤ピーマン  | 1個 (40g)   |
| ・ピーマン   | 1個 (30g)   |
| ・にんにく   | 1かけ        |
| ・生姜     | 2かけ        |
| ・長ねぎ    | 1/3本 (50g) |
| ・かいわれ大根 | 1/4パック     |
| ・ごま油    | 小さじ2       |
| ・豆板醤    | 小さじ1/4     |
| ・酒      | 大さじ1       |
| ・粉チーズ   | 大さじ4       |
| ・こしょう   | 少々         |

### 作り方

- ① 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角に、にんにく、生姜はみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎ（極細切り）にする。かいわれ大根は根をとり3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜を炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ③ 豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎとかいわれ大根を合わせてのせる。



## 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

### 9月5日 (日)

#### 石倉クリニック (形成・皮)

津幡町北中条6 - 73 TEL 289 - 7767

#### 紺谷医院 (内・小)

かほく市木津へ12 - 1 TEL 285 - 0020

### 9月12日 (日)

#### みずほ病院 (内)

津幡町字潟端422 - 1 TEL 255 - 3008

#### おきの内科医院 (内・神内)

かほく市遠塚口54 - 9 TEL 285 - 2552

### 9月19日 (日)

#### 山田耳鼻咽喉科医院

津幡町津幡口5 - 10 TEL 288 - 2084

#### なかお医院 (内)

かほく市七窪ハ17 - 6 TEL 283 - 6655

### 9月20日 (月)

#### さかきばら内科医院 (内・小)

津幡町庄ト1 - 15 TEL 288 - 7770

#### 藤田整形外科クリニック

かほく市内日角4 - 1 TEL 283 - 7177

### 9月23日 (木)

#### いしざき皮膚科クリニック

かほく市内日角4 - 71 TEL 283 - 5525

#### おおたクリニック (内・小)

津幡町太田は112 TEL 288 - 6000

### 9月26日 (日)

#### かわむら整形外科クリニック

津幡町横浜へ35 - 3 TEL 288 - 2555

#### 久保医院 (内・小)

かほく市宇野気ヌ183 - 1 TEL 283 - 0017

### 10月3日 (日)

#### 向陽台クリニック (婦)

内灘町向陽台1 - 225 TEL 255 - 3454

#### 北谷クリニック (消・外・小・内)

かほく市高松ア1 - 1 TEL 281 - 8801

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7月31日現在)

男性 17,354人 (+7)  
 女性 18,377人 (+8)  
 合計 35,731人 (+15)  
 世帯数 13,679世帯 (-5)

(カッコ内は前月比)

## 9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    | (水) |                                                                                                     |
| 2日    | (木) |                                                                                                     |
| 3日    | (金) |                                                                                                     |
| 4日    | (土) | ●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)                                                                 |
| 5日    | (日) | ●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)<br>●ガラスモザイクアート [要予約] (エコみらい河北)                                    |
| 6日    | (月) |                                                                                                     |
| 7日    | (火) | ●市議会 定例会本会議 [一般質問] (10:00、議場)                                                                       |
| 8日    | (水) | ●市議会 定例会本会議 [一般質問予備日] (10:00、議場)<br>●無料法律相談 [要予約・先着順] (13:30～16:00、消費生活センター)                        |
| 9日    | (木) | ●市議会 市民文教常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室)<br>●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)                                |
| 10日   | (金) | ●市議会 総務建設常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室)<br>●シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)                                   |
| 11日   | (土) | ●ガラスに絵を描こう：サンドブラスト体験教室 [要予約] (エコみらい河北)                                                              |
| 12日   | (日) | ●マイナンバーカード休日交付 (9:00～16:00、市民生活課)<br>●吹きガラス中級コース、オリジナルコップ作り：吹きガラス体験教室 [要予約] (エコみらい河北)               |
| 13日   | (月) |                                                                                                     |
| 14日   | (火) | ●市議会 予算決算常任委員会 (9:00、議会会議室)<br>●聴覚障害者生活相談 (10:00～12:00、障害者相談支援センター)                                 |
| 15日   | (水) | ●市議会 市民文教分科会 (9:00、議会会議室)                                                                           |
| 16日   | (木) | ●市議会 総務建設分科会 (9:00、議会会議室)<br>●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)                             |
| 17日   | (金) |                                                                                                     |
| 18日   | (土) | ●西田幾多郎哲学講座⑤ (13:30、哲学館)<br>●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)                                      |
| 19日   | (日) | ●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)<br>●西田幾多郎哲学講座⑥ (10:00、哲学館)                                        |
| 20日   | (月) | 【敬老の日】多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。                                                                  |
| 21日   | (火) | ●市議会 予算決算常任委員会 (13:30、議会会議室)                                                                        |
| 22日   | (水) |                                                                                                     |
| 23日   | (木) | 【秋分の日】祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ。<br>●企画展イベント「青空講座②」 (16:00、哲学館)                                           |
| 24日   | (金) | ●市議会 定例会本会議 (10:00、議場)                                                                              |
| 25日   | (土) | ●寸心読書会 (13:30、哲学館)<br>●天体観望会 (20:00、七塚生涯学習センター)<br>●吹きガラス中級コース、オリジナルコップ作り：吹きガラス体験教室 [要予約] (エコみらい河北) |
| 26日   | (日) | ●読書の日事業「読書カフェ Vol.35」 (14:00、中央図書館)                                                                 |
| 27日   | (月) |                                                                                                     |
| 28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)<br>●手話カフェ (13:30～15:00、障害者相談支援センター)                            |
| 29日   | (水) |                                                                                                     |
| 30日   | (木) | ●国民健康保険税 第5期 納期限                                                                                    |
| 10月1日 | (金) |                                                                                                     |
| 2日    | (土) | ●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)                                                                 |
| 3日    | (日) | ●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)                                                                   |
| 4日    | (月) |                                                                                                     |
| 5日    | (火) |                                                                                                     |

※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上、開催日の2日前までにお申し込みください。(TEL 288-4545)