

広報 かほく

2021. 10
No.212

今年度より

G I G Aスクール構想に基づく

ICT教育がスタート!!



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。ご確認ください。

Photo：端末を使って学習する児童（高松小学校）
（関連記事：2～5ページ）

各学校では、「慣れる・使ってみる」という考えのもと、端末を活用したいろいろな学習活動が進められています。

主な内容

ICTを活用した学校教育	2
令和4年度学童保育クラブ入会案内	6
防災特集「明日」への備え	8
市からのお知らせ	12
くらしの情報	20



かほく市公式
ホームページ



電子書籍
ポータルサイト
「イシカワ
イーブックス」



かほく市公式
LINE

ICTを活用

した学校教育

この4月より、「GIGAスクール構想」が本格的にスタートし、各学校では一人1台の情報端末を活用したいろいろな学習活動が進められています。今までは違う新たな学びの実現に向けたかほく市での取り組みをご紹介します。

☎ 学校教育課 TEL 283-7136

※ICT…Information and Communication Technologyの略語。情報・通信に関する技術の総称。

※GIGAスクール構想…一人1台のタブレット端末と高速大容量の通信ネットワークを一体的に整備し、これまでの学校教育と組み合わせることで、多様な子どもたちを誰一人取り残すことなく、その能力を最大限に引き出そうとする文部科学省の構想。

小学校での活用の様子



音楽の授業で自分の声を録音 (高松小)



図工で植物を撮影 (大海小)



低学年に操作を教える上級生 (外日角小)



国語で読み聞かせを録音 (七塚小)



夏休み期間のオンライン登校 (金津小)



クロームブックでドリル学習 (宇ノ気小)

児童からの声

- ・タブレットでの学習はとても楽しいです。たくさん使って勉強したいです。(高松小・4年)
- ・タブレット学習でみんなの意見を知ることができて、とても便利です。(大海小・5年)
- ・Google Meetで遠くにいる友だちとつながることができるのが楽しいと思いました。(七塚小・2年)
- ・タブレットを使って問題を解き、ポイントをためていくところが特に面白かったです。(外日角小・4年)
- ・知りたいことがすぐ調べられて、図や表、写真が見やすくわかりやすいです。(宇ノ気小・5年)
- ・端末を使って自分の考えを発表し、みんなで共有できることがとても楽しいです。(金津小・6年)

中学校での活用の様子



朝学習の時間にタイピングの練習 (河北台中)



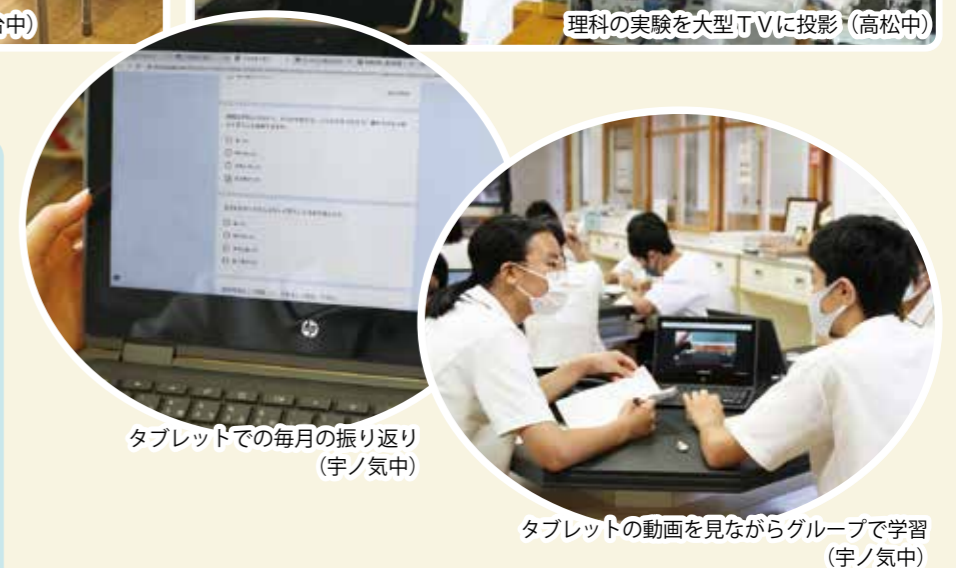
理科の実験を大型TVに投影 (高松中)

この端末を活用して学習しています!



端末は「Chromebook」を導入。インターネットにアクセスすることができ、教員と児童生徒をつなぐコミュニケーションツールやさまざまなアプリを使用して、学習をサポートします。

端末は、360度回転でき、「ノートパソコン」や「タブレット」のような使い方ができるようになっています。



タブレットの動画を見ながらグループで学習 (宇ノ気中)

生徒からの声

- ・クロームブックを使い始めて、簡単に意見交換をしたり、カメラ機能を使って自分の文章や作品を共有したりすることもできるので授業中の雰囲気が明るくなったと思います。(高松中・3年)
- ・クロームブックのおかげで自分と友だちの意見が比較しやすく、一度に色々な人の意見と交流できるのがいいと思います。でも、クロームブックを使った勉強をしながら、授業のノートも取る両立が難しいと感じます。(河北台中・2年)
- ・タブレットを使用する以前は、わからないことは国語辞典で調べていましたが、タブレットを使用するようになって、国語辞典に載っている以上のことを調べることができるようになりました。(宇ノ気中・1年)

保護者の声

「何を知っているか」から「何が出来るようになるか」が重要ではないでしょうか。未来を担う子どもたちが生きていくために必要な資質・能力を育てるためには、学校の生活や学習においても、日常的にICTを活用できる環境を整備することが大切であると考えます。



平下 誠太郎さん (内日角)

パソコンやタブレットなどのICT機器は、現在でも日常的に使用されておりますが、今後はさらに使用する機会が増えていくことになると思われ、早いうちに親しみ、基本的な操作を覚えることは非常に大切ではないかと考えます。

これまでは、幅広い知識だけでも持っていれば重宝されましたが、今やスマホがあれば、わからないことは、その場で即座に調べることができるようになりました。これは、かつて知識を持った人の仕事やスマホというコンピュータに取って代わられているようにも思えます。



平下 誠太郎さん
(内日角)

今年度からICT教育がスタートし、学校ではタブレットを活用した学習活動が行われています。我が家の子どもたちもタブレットを活用して宿題をしたり、興味を持ったことを調べたりしています。

自宅でのタブレットの使用については、視力・姿勢の悪化や夜遅くまでの使用など、一般的に言われる健康への影響がどれくらいあるのか、またルールを決めてうまくタブレットと付き合い合っているかなど不安な点もあります。しかし、多種多様な情報がある中で、子どもたちには創造力や表現力を養い、自分自身で正しい情報を選択できる力をつけてほしいです。

先生方の熱心な指導に感謝するとともに、今後、より学校と家庭が協力しながら子どもたちの学びを温かい目で見守ってほしいと思います。



西田 幸代さん
(松浜)

教えてください！

ICT教育（GIGAスクール構想）の推進について

よく聞かれる保護者からの声にお答えします。(回答：市教育委員会)

セキュリティの設定はどうなっているのでしょうか。知らないうちに、インターネットの有害サイトを閲覧したり、知らない人とつながって事件に巻き込まれたりしないか心配です。

また、長期間、家に持ち帰ってくると、ネット漬けにならないか心配です。

学校から配布している児童生徒一人1台端末では、有害サイト等へのアクセスを制限するため、一定のフィルタリング設定を行っています。また、インターネット利用時間帯の制御も行って、深夜の利用はできないようにしています。そのほか、学校においても、安全で安心な端末の活用に向けた情報モラル教育に取り組んでおりますが、市小中学校と市PTA連合会で制定した「**かほく市ネットルール**」を利用してご家庭で話し合うなどのご協力をお願いします。

自宅にWi-Fiの環境が整っていない場合でも、端末で宿題や課題はできるようになっているのでしょうか。

今回整備した児童生徒用の端末は、インターネット回線を通して、デジタルドリルなどの宿題や課題を行う仕組みとなっており、インターネット回線がないと利用できません。また、長期の学校休業時など、ご自宅に端末を持ち帰り、ご家庭でのお子さまの様子の確認や教員と児童生徒との連絡もオンライン会議等のアプリを使用し行うことができますので、ご家庭にインターネット回線がない場合は、整備に向けたご理解とご協力をお願いします。

ご家庭の事情で、インターネット回線を整備できない場合は、学校もしくは市教育委員会（学校教育課）にご相談ください。



教職員研修 より

市内小中学校では、ICT教育推進のため、教職員がさまざまな研修に取り組んでいます。

教員からの声

- ・教師自らが使うこと、慣れることを合言葉に、授業でのタブレットの有効な使い方の研修会を行っています。
- ・教員にとっても初めてのことはありますが、子どもたちが新たな社会で活躍できるよう、みんなで学び合っています。
- ・子どもたちと楽しく新しい学びができるように、自分たち教師も日々進化しようと努力中です。



市全体でのGIGA研修会の様子



教員間で端末の活用について情報共有



校内研修の様子

高松地区の3校は、ICT教育研究推進校として指定されています。

ICTを活用した 新たな学びの創造

本年4月から、児童生徒に一人1台の情報端末が整備され、「GIGAスクール構想」に基づくICT教育が本格的にスタートしました。

ICTを導入することで、イメージしやすい教材を提示したり、一人一人の反応や考えを把握しながら双方向的に授業を進めたりすることが出来ます。また、インターネットを用いた調べ学習や、グループや学級での発表・作品制作等の協働学習、一人一人の学習状況に応じた個別学習など、より効果的な学習が可能となります。さらに学校の壁を越え、遠隔地や海外の学校との交流、臨時休校となった場合のオンライン授業など、子どもたちの学びを広げることが出来ます。

一方で、ICTは、あくまで子どもたちの学びをサポートする手段の一つに過ぎません。時代に応じて子どもたちに求められる資質・能力は変化しますが、読み書きなどの基礎的な学習や、先生や友だちと話し合う活動を通して思考を深める活動など、学力向上に不可欠な学習方法は、今後も大切にしなければなりません。



教育センター
所長 山本 桂一

宇ノ気南部学童保育クラブを開設します

増加する学童保育利用者の受け皿として、大崎地内の南部体育館大規模改修にあわせ、体育館2階に学童保育クラブを整備しました。

概要

名称	宇ノ気南部学童保育クラブ
開設日	令和4年4月1日
住所	かほく市大崎チ73番地（宇ノ気南部体育館2階）
面積	259.1㎡（保育室113.8㎡、玄関・トイレ等は体育館と共用）
定員	54人



児童の区域割について

通所対象児童は、大崎区及び内日角区の一部（国道159号より大崎側）

【問い合わせ先】子育て支援課 TEL283-7155

認定こども園・小規模保育園

令和4年度 入園申込が始まりました

申込書は子育て支援課および各園にて10月1日から配付しています。かほく市のホームページからもダウンロード印刷ができます。ご不明な点等がありましたら、子育て支援課（TEL283-7155）までお問い合わせください。

申込・認定について

※認定については、広報9月号をご覧ください。



入園申し込みの詳細はこちらから

希望施設	提出先	申込受付期間	問い合わせ先
かほく市立認定こども園	第1希望園	10月1日（金）～16日（土） 平日：9時～17時 土日：受付なし（16日除く） ※16日は9時～12時	283-7155 （子育て支援課）
認定こども園うのけ幼稚園	うのけ幼稚園	10月1日（金）～13日（水） 平日：8時～18時 土：8時～13時 日：受付なし	283-7111
にじの丘こども園（R4開園予定）			
木津幼稚園	木津幼稚園	10月11日（月）～16日（土） 平日：10時～17時 土：13時～17時	285-1388
リトルディッパーナーサリー（R4開園予定）			
学園台こども園	同左	10月1日（金）～16日（土）	281-0515
かほく保育園	同左	10月1日（金）～16日（土）	283-7780
ニチキッズ イオンモールかほく保育園	同左	10月1日（金）～16日（土）	255-2583
市外保育園・市外認定こども園	子育て支援課	10月1日（金）～29日（金） ※事前に希望する園に相談の上、 ご提出ください。	283-7155 （子育て支援課）

※入園申込は、第1希望とする施設にのみ提出してください。

※うのけ幼稚園および木津幼稚園においては施設所定の様式での申し込みも必要となりますので、各園にご確認ください。

放課後も安心！

令和4年度 学童保育クラブ入会案内

学童保育クラブは、就労などにより日中保護者等が不在となる児童を預かり、児童の保育を行うことを目的とした子育て支援施設です。集団の中でのいきいきとした活動を通じて、子どもたち個々の成長と発達を支援します。

学童保育クラブ一覧

校区	クラブ名	住所	問い合わせ先
高松小学校	高松学童保育クラブ（第1・2）	高松ク20番地2	281-3581
大海小学校	大海学童保育クラブ	夏栗い34番地	281-2123
七塚小学校	七塚学童保育クラブ（第1・2）	木津ホ61番地	285-0548
外日角小学校	外日角学童保育クラブ（第1・2・3）	外日角二52番地	283-7415
宇ノ気小学校	宇ノ気学童保育クラブ（第1・2）	宇野気又125番地11	283-6577
	宇ノ気南部学童保育クラブ （※令和4年4月1日開設）	大崎チ73番地	283-7155 （子育て支援課）
金津小学校	金津学童保育クラブ	上田名丑7番地	285-1573

入会できる児童

令和4年度の小学1～6年生で、就労などによって日中保護者等が不在となるため、適切な保育が受けられない児童。

保育する時間

学校授業日 下校時から18時（延長保育は19時）
学校休業日 平日・土曜日 8時～18時（延長保育は19時）

休業日

日曜日、祝日および年末年始（12月29日～1月3日）

保育料

学童保育料（月額）6,000円（8月のみ9,000円）
延長保育料（月額）1,000円

※長期休暇（夏休み等）のみの利用については、別料金設定です。

※保育料とは別にスポーツ安全保険（年額800円）の加入が必要です。

※ひとり親家庭、多子世帯家庭には減免制度があります。（減免内容については子育て支援課までお問い合わせください。）

申込方法

こども園、学校等を通じて配布する入会申請書に必要事項を記入し、下記まで提出してください。

【受付期間】10月4日（月）～15日（金）の平日

【提出先】各学童保育クラブ（13時～18時）または 子育て支援課（8時30分～17時15分）

【問い合わせ先】各学童保育クラブ または 子育て支援課 TEL283-7155



防災特集

「明日」への備え
日頃から避難に備えましょう
【問い合わせ先】防災環境対策課 Tel.283-7124

備え
その3

どんなものをもっていくの？ 非常持出品を再チェック

災害が発生すると、水や電気などのライフラインが止まる可能性があります。復旧するまでの水や食料、生活用品を最低3日分、可能なら1週間分をいざという時のために準備しておきましょう。

家庭によって必要なものは変わります。何がないと困るか想像しながら、自分に必要な備えを確認しましょう。

非常持出品の一例です

- 懐中電灯・携帯ラジオ
- 予備電池・携帯電話の充電器
- ろうそく・ライター
- 飲料水
- 食料品（乾パン・缶詰・レトルト食品など）
- 内服中の薬
- 救急用品（常備薬・ばんそうこう・消毒液など）
- ヘルメット・軍手
- 洗面用具・マスク・ティッシュ
- 生活用品（トイレトペーパー・タオルなど）
- 衣類・下着
- 貴重品（現金・印かん・健康保険証）

備え
その2

避難場所や危険箇所を 確認しておきましょう

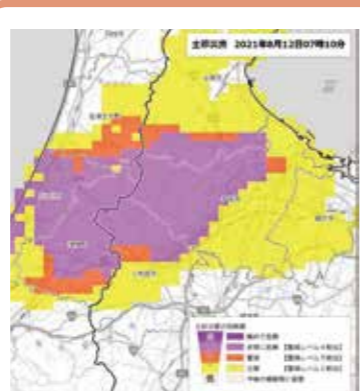
災害が発生してからの避難は、どこに避難すればいいのか調べるのはとても大変です。いざという時に適切な避難行動をとれるよう事前に自分が住んでいる地域の危険箇所や避難場所をハザードマップなどで確認しておきましょう。



▲土砂災害
ハザードマップ



▲洪水
ハザードマップ



「キキクル」って知っていますか？
気象庁のウェブサイトで大雨などの災害の危険度を5段階に色分けし、地図上にリアルタイムで表示しています。
災害発生時の危険を察知し、安全なうちに避難するためお役立てください。



◀「キキクル」はこちらから

備え
その1

警戒レベル4までに 必ず避難！

大雨や台風など「明日の災害」に備えは、できていますか？気候変動により「明日」災害がくるかもしれない。

自分や家族の命、大切な人を守るため事前に避難段階・避難場所や避難経路などを確認し、適切な避難行動をとれるよう備えておきましょう。

写真：平成25年8月豪雨 河川の越水による道路冠水

避難情報が発令された場合は、テレビやラジオ、インターネット、防災行政無線やケーブルテレビなどで伝達されます。警戒レベルは災害発生時の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。市から「警戒レベル3」で高齢者等避難、「警戒レベル4」で避難指示が発令されます。発令対象地域の人は危険な場所から必ず全員避難してください。「警戒レベル5」になってからでは安全な避難が難しくなります。早め早めの行動を心がけましょう。
※避難勧告は廃止され、避難指示に統一されました。

市が発令	災害発生・切迫状況 命を守る最善の行動	警戒レベル	5 緊急安全確保
市が発令	災害のおそれが高い 全員が立ち退き避難	警戒レベル	4 避難指示
市が発令	災害のおそれあり 高齢者等は避難	警戒レベル	3 高齢者等避難
気象庁が発令	気象状況が悪化 大雨・洪水注意報	警戒レベル	2
気象庁が発令	今後気象状況悪化のおそれ 大雨・洪水注意報	警戒レベル	1

すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう！

速やかに危険な場所から避難しましょう！公的な避難場所までの移動が危険な場所は近くの安全な場所へ！

避難に時間を要する人などその支援者は危険な場所から避難しましょう！

ハザードマップなどで避難行動を確認しましょう！

災害への心構えを高めましょう！

「警戒レベル3」が出たら、安全な親戚や知人の家に避難しましょう。

「警戒レベル3」が出たら、市の指定緊急避難場所等に避難しましょう。

安全な場所に
住んでいて
身を寄せられる
親戚や知人は
いますか？

ご自身または一緒に
避難する方は避難に時間か
かりますか？

災害の危険があるので、
原則として、自宅の外に
避難が必要です。

ハザードマップで自分の家
がどこにあるか確認し、印を
つけてみましょう。
家がある場所に色が塗られ
ていますか？

スタート

安全な場所に住んでいて
身を寄せられる親戚や知人はいますか？

※浸水の危険があっても、次の場合は自宅に留まり安全確保することも可能です。
①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまう恐れの高い区域の外側である。
②浸水する深さよりも高いところにいる。
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある。
※土砂災害の危険があっても、十分な堅牢なマンションなどの上層部に住んでいる場合は、自宅に留まり安全確保することも可能です。

色が塗られていなくても、
周り比べて低い土地や
崖のそばなどにお住まい
の方は、市からの避難情
報を参考に必要に応じて
避難してください。

備え
その4

家族で事前に決めて おくことも大切です

- ① みんなが一緒に居るとは限りません。災害用伝言サービスなど利用し、家族の安否や居場所を確認する方法を決めておこう。
- ② 待ち合わせ場所や避難場所を決めておこう。
- ③ 災害時の役割分担を決めておこう。

「警戒レベル4」が出たら
安全な親戚や知人の家に
避難しましょう。

「警戒レベル4」が出たら
市の指定緊急避難場所等
に避難しましょう。

あなたがとるべき避難行動は？ 避難行動判定フロー

交通死亡事故ゼロ1200日達成 感謝状贈呈

9月10日、かほく市が9月7日午前0時をもって交通死亡事故ゼロ1200日を達成したことに對し、市役所で感謝状贈呈式が行われました。

贈呈式では、田畑健司県警交通部長から感謝状を、林邦彦県交通安全協会専務理事から記念品をいただきました。

今後も交通死亡事故ゼロが、1日でも長く継続するよう市民の皆さま一人一人の交通ルール順守による交通事故のない安全・安心なかほく市の実現にご理解とご協力をお願いします。



石川県交通安全県民運動スローガン「事故防止 ルールとマナーとおもいやり」

災害協定を締結

8月11日、市役所がかほく市、太陽工業株式会社および株式会社太陽テント北陸の三者による「災害時における天幕等資機材の供給に関する協定」の締結式が行われました。

この協定の締結により、市内で災害が発生、または恐れがある場合に市の協力要請により、太陽工業株式会社および株式会社太陽テント北陸が保有するエアテントや間仕切り、天幕大型テント、コインシャワー等資機材を優先的に供給していただけることとなりました。



(左) 株式会社太陽テント北陸 山本 正人 代表取締役社長

かほく東西幹線道路（一般県道 黒川横山線）II期区間起工式

9月18日、市役所がかほく東西幹線道路II期区間の起工式が行われました。

かほく東西幹線道路は、平成31年4月に1期区間0.9kmが完成供用し、交通の利便性や防災機能の向上が図られました。

II期区間については、市道宇気23号線から河北縦断道路までの0.6kmを整備するものです。

今回の整備により、国道159号と河北縦断道路が東西につながることで、人や物の交流がより一層拡大し、地域の活性化に寄与するものと期待しています。



工事の安全を祈願し、くわ入れする関係者

ふるさと歴史体験教室

市内小学校の6年生を対象に石川県埋蔵文化財センターと市スポーツ文化課によるかほく市の歴史を体験しながら学ぶ出前授業が行われました。

6月から7月にかけて各小学校で粘土をこねて土器を作り、約1か月程度乾燥させました。9月には校庭で、土器を薪とワラで囲い、泥を塗り被せて焼き上げました。

完成した土器を手にした児童は、ずっとりとした手ごたえに満足そうでした。



土器を焼く準備をする児童たち（金津小学校）

国から示されているワクチン供給スケジュールを踏まえ、接種予約受付は、**10月10日（日）の接種1回目の予約分**をもって一旦終了となります。今後のワクチン供給状況により、再開する場合は市ホームページや市公式LINE等でご案内します。なお、いしかわ県民ワクチン接種センターでは、引き続き予約を受け付けています。

- 接種を希望される方は、お早めに予約ください。
- 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。

1. 接種会場・日時

集団接種

会場	高松産業文化センター または 七塚健康福祉センター ※七塚健康福祉センターの1会場となる場合があります。
受付日時	(木・土曜日) 13時30分～16時30分 (日曜日) 8時30分～11時30分 13時00分～16時00分 ※接種人数により、受付時間が変更になる場合があります。

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
沖野クリニック	・インターネット等 予約システム 市公式LINE 市ホームページ
おきの内科医院	
北谷クリニック	
久保医院	・コールセンター Tel 0120 - 983 - 049
紺谷医院	
はせがわクリニック	医療機関で受付 Tel 076 - 283 - 6611

2. 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



市公式LINEアカウント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

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

3. 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。

4. ワクチン接種後の副反応について

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

対象拡大 いしかわ県民ワクチン接種センター

12歳以上の方については、県が開設する大規模接種会場「いしかわ県民ワクチン接種センター」でも接種可能です。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	12歳以上の方
時間	平日：14時～17時 / 19時～21時 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 URL: https://ishikawa-vaccine.jp



特設サイトによるWeb予約のみ
URL: <https://ishikawa-vaccine.jp>

第18回成人式のご案内

問い合わせ先

生涯学習課
Tel 283-7137



- 【日 時】令和4年1月9日(日) 開式 10時
(受付9時から)
- 【対象者】平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方で、市内に住民登録のある方または市内中学校を卒業された方
- ※ 対象者には11月中旬に開催案内を送付します。
※ 新型コロナウイルス対策のため、ご入場いただけるのは、新成人の方のみです。

10月1日からスタート! クレジットカードで市税が納付できます

問い合わせ先

税務課 収納対策室
Tel 283-7114

インターネットの専用サイトを利用して、クレジットカードで市税が納付できるようになりました。納税通知書(納付書)に印字されたバーコード情報を読み取ることで、クレジットカードやスマートフォンアプリで市税を納付することができます。市役所窓口や金融機関などに出向かなくても「いつでも・どこでも」納付することができます。

【利用方法】
「かほく市納付サイト」にアクセスし納付手続きを行ってください。
(URL) https://koukin.f-regi.com/fc/kahoku_city/



かほく市納付サイトはこちら

【準備するもの】
・納税通知書(納付書)
・クレジットカード(下記ブランドロゴが付帯されたもの)



- 【対象税目】
・市・県民税(普通徴収)
・固定資産税・都市計画税
・軽自動車税(種別割)
・国民健康保険税
- 【注意事項】
・納付金額に応じてシステム利用料が別途必要です。
・利用は納期限当日の23時30分までです。期限を過ぎるとクレジットカードでの納付はできません。
・口座振替のように一度の手続きで以後の納期分も継続して引き落とすものではありません。
・口座振替を利用の方がクレジットカードでの納付を行う場合は、口座振替の停止手続きが必要です。
・市役所窓口や金融機関などでは、クレジットカードでの納付はできません。インターネットのみ利用可能です。
・詳しくは、「かほく市納付サイト」をご確認ください。

市税の納め忘れはありませんか?

問い合わせ先

税務課 収納対策室
Tel 283-7114

9月末で上半期の納期限が終わりました。市税を納期限までに納めない滞納者に対して督促状を送付し納付をお願いしていますが、その後も納付がない場合には、納期限内に納付している方との公正・公平性を保つため、財産調査や差押え等の滞納処分を行うことがあります。

市では、前年度に100件以上の差押えを行いました。納め忘れがある方は、すぐに納付してください。どうしても納付が難しい場合は、税務課収納対策室までご相談ください。

季節性インフルエンザの予防接種

問い合わせ先

健康福祉課
Tel 283-1117

インフルエンザが流行する季節がやってきます。自分の身を守るために予防接種を受けて備えましょう!

○高齢者のインフルエンザ予防接種

- ※ 予防接種券兼予診票は、10月末に郵送します。
- 【対象者】① 65歳以上の方(昭和31年12月31日以前生まれ)
② 60歳以上65歳未満であり、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する障害者手帳1・2級の方
- 【接種期間】11月1日(月)～令和4年1月31日(月)
- 【接種場所】河北郡市内契約医療機関(その他の医療機関で接種を希望する場合は、お問い合わせください。)
- 【接種費用】500円

○小児および妊婦のインフルエンザ予防接種費用助成

- ※ 予防接種は、こども医療費助成制度では償還できません。
- 【対象者】① 生後6か月以上～13歳未満の方は2回
② 13歳以上～高校3年生相当(平成15年4月2日以降生まれ)の方は1回
③ 妊婦の方は1回
- 【助成額】全額
- 【申請方法】「接種済証明書」「領収書」「印鑑」「預金通帳」をお持ちの上、健康福祉課または高松・七塚サービスセンターで手続きを行ってください。
- 【申請締切】令和4年3月31日(木)

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をされている方へ 特例郵便等投票制度のお知らせ

問い合わせ先

総務課内
選挙管理委員会
Tel 283-1111

新型コロナウイルス感染症により宿泊・自宅療養等をされている方で、一定の要件を満たす方は郵便により投票することができます。詳しくは、総務省ホームページでご確認いただくか、選挙管理委員会までお問い合わせください。



総務省ホームページはこちら

空き家バンク制度のご案内

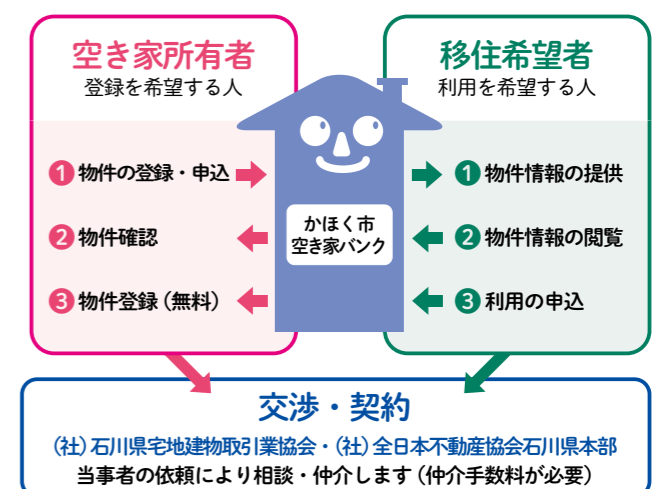
問い合わせ先

企画振興課
Tel 283-1112

市内の空き家の有効利用と定住人口増加を目的として、移住希望者に対してインターネットを通じて広く情報を公開するために「空き家バンク制度」を開設しています。この制度は、所有する空き家を賃貸または売買したい方の情報を登録していただき、空き家を借りたい方や買いたい方に情報を提供していくものです。市内に空き家をお持ちの方は、ぜひ空き家バンクに登録してみませんか。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



市ホームページはこちら



プレミアム・パスポート事業
プレミアム・パスポート更新のお知らせ

問い合わせ先

子育て支援課
Tel 283-7155



2子世帯用のプレミアム・パスポート（オレンジ）をお持ちの方は、今年末で初めての更新を迎えます。更新は、自動更新（手続き不要）で新しいプレミアム・パスポートは12月中旬までに登録されている住所に送付されます。

ただし、以下の場合は送付されませんので、お早めに変更の手続きをお願いします。

- (1) 引越し等で住所変更の手続きをしていない方
- (2) 2人目妊娠中に申請し、プレミアム・パスポートの裏面の記載が出産予定のままの方

【提出物】変更申請書、家族全員が記載された住民票
【提出先】子育て支援課、高松・七塚サービスセンター

年内中に引越しが決まっている方（県外へも含む）または登録されている住所を確認したい方は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

子育てにやさしい企業推進協議会事務局
（公益財団法人いしかわ結婚・子育て支援財団内）
〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目1番地
Tel : 255 - 1543 Fax : 255 - 1544
E-mail : prepass@i-oyacom.net

地域見守りネットワーク
みまもりタグで認知症の方などを見守ります

問い合わせ先

長寿介護課
Tel 283-7150

○「みまもりタグ」とは

「みまもりタグ」は、電波を出力する小型の装置です。みまもりタグを所持した対象者が、専用アプリ「みまもりタグアプリ（無料）」をインストールしたスマートフォンなどを持っている方に接近すると、スマートフォンの位置情報を利用して、自動的に対象者の位置情報がサーバーに蓄積されます。

タグを所持した方が行方不明になった時などに、サーバーに蓄積された情報により検索範囲を絞るなど、早期発見が可能となります。



あなたのスマホで地域貢献
みまもりタグアプリボランティアを募集

みまもりタグアプリをインストールした方（ボランティア）が多いほど、位置情報の精度も上がり、対象者を発見する可能性が高くなります。アプリのインストールにご協力をお願いします。

※ボランティアの方のスマートフォンなどから送信する位置情報は匿名のため、個人情報が見られる心配はありません。

※ボランティアの方に積極的に検索を依頼するものではありません。

【インストール方法】

手順①「みまもりタグアプリ」をダウンロードする。



「App Store」はApple Inc.のサービスマークです。
「Google Play」はGoogle LLCの商標です。

- 手順② みまもりタグアプリを起動する。
- 手順③ GPS 機能と Bluetooth 機能を ON にする。
- 手順④ アプリのメッセージに従い、ボランティア（匿名）として利用登録する。

年に一度は身体チェックを
健康診断・がん検診は10月までです

問い合わせ先

健康福祉課
Tel 283-1117

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前予約が必要となりますので、ご理解とご協力をお願いします。※詳しくは、受診券と一緒に送付されたお知らせや広報6月号をご覧ください。

○集団健診

健康福祉課（Tel 283-1117）へ予約してください。
事前予約は、10月11日（月）9時からできます。

受診日	会場	受付時間
10月19日(火)	ほのぼの健康館	8:15～10:30
10月20日(水)	七塚健康福祉センター	8:15～10:30
		13:30～14:30
10月21日(木)	ほのぼの健康館	18:00～19:30 夜間検診※
10月25日(月)	ほのぼの健康館	8:15～10:30
		13:30～14:30

※夜間検診は、大腸がん・子宮頸がん・乳がん・骨密度検査ができます。

【お願い】

- ・受診の際は、マスク着用・検温にご協力ください。
- ・体調がすぐれない場合は、受診を控えてください。

○医療機関健診（50音順）

各医療機関へ予約してください。

宇野気医院	紺谷医院
沖野クリニック	なかお医院
おきの内科医院	中田内科病院
角田医院	はせがわクリニック
かねだ医院	ニツ屋病院
北谷クリニック	保志場医院
久保医院	らいふクリニック



健康診断の案内封筒

マイナンバーカードを取得された方へ
かほく市共通商品券1,000円分を交付します

問い合わせ先

市民生活課
Tel 283-1116

～申請がまだの方は、
この機会にぜひ申請しましょう～

5月1日以降に、新規にマイナンバーカードの申請を行い、カードを取得された方に「かほく市共通商品券1,000円分」を交付します。

なお、5～9月にカードを受け取った方には10月上旬に【引換ハガキ】を送付します。



【交付対象者】

- ・かほく市に住民登録がある方
- ・5月1日以降に、かほく市でマイナンバーカードを新規に申請し、令和4年3月31日までに同カードを受け取った方

【交付期間】

10月1日（金）～令和4年3月31日（木）

【予告】12月オープン

お買い物ついでに、ご利用を
「イオンモールかほく」でマイナンバーカードの受け取り・申請ができます。

【場所】イオンモールかほく 2階 フードコート隣り
【時間】11時～19時

【取扱業務】

- ・マイナンバーカードの交付、更新
- ・無料写真撮影付き申請サポート



マイナンバーPRキャラクター「マイナちゃん」

かほく健康ポイント事業 スマイルウォーク開催のお知らせ

問い合わせ先

健康福祉課
Tel 283-1117

スマイルウォーク（谷公園周回コース 約 1.8km）

【日時】10月27日（水）9時～10時15分

（受付：8時40分から）

【集合場所】あそびの森かほく

子ども屋内運動施設 正面入口

【定員】30人（要申込・先着順）

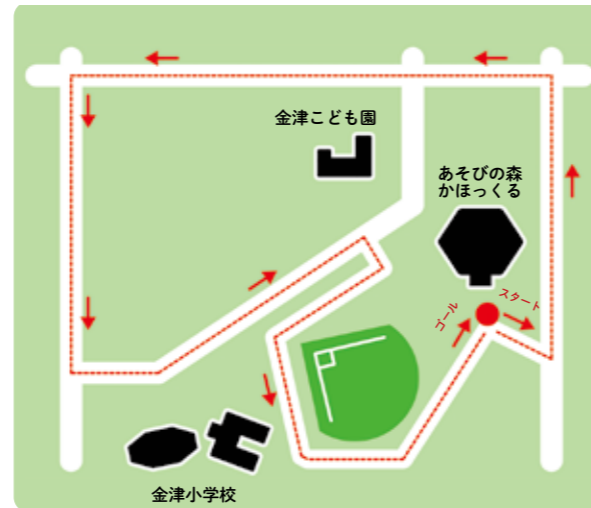
【内容】効果的な坂道の歩き方

【持物】タオル、水分補給用飲料

【講師】クラブパレット 西田 健一 氏

【締切】10月22日（金）

【特典】かほくにゃおん WAON カードを持参の方には、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）



国民年金の手続きは マイナンバーカードが便利です

問い合わせ先

金沢北年金事務所
Tel 223-2021
保険医療課 Tel 283-7123

国民年金の加入手続きや年金請求、国民年金保険料免除申請などの各種手続きをマイナンバーで行うことができます。マイナンバーで各種手続きを行う場合は、右記のとおり確認を行う必要があります。

①番号確認 マイナンバーが正しい番号であることをマイナンバーカードやマイナンバーが記載された住民票の写しで確認します。

②本人確認 マイナンバーの提示者が正しい持ち主であることをマイナンバーカード、運転免許証やパスポートなどで確認します。

※マイナンバーカード1枚で①と②の両方が確認できます。
※従来どおり基礎年金番号で行うことも可能です。

適正受診にご協力をお願いします

問い合わせ先

保険医療課
Tel 283-7123

医療機関を受診するとき、一人一人がルールやマナーを守ることで医療費の削減ができる上、医療現場の負担も軽減されます。いざというときに、必要としている人が安心して医療を受けられるように、適正な受診を心がけましょう。

急な子どもの病気には
[小児救急電話相談]
をご利用ください。
電話番号：#8000 または 076-238-0099
受付時間：6時～翌朝8時（365日毎日実施）

ごみの不法投棄・ポイ捨ては犯罪です

問い合わせ先

防災環境対策課
Tel 283-7124

「少しくらいなら」「誰も見てないから」と道路や空き地にごみを捨てる人が後を絶ちません。

空き缶、ペットボトルやたばこの吸殻を「ポイ捨て」する行為は不法投棄になります。その行為は法律で禁止され、厳しい罰則も設けられています。

不法投棄は、近隣の人にとって大変迷惑な行為であり、また地域の景観だけでなく自然環境にも悪影響を及ぼします。

一人一人がマナーを守り、美しいまちをつくりましょう。

※罰則…5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金
またはその両方



10月は食品ロス削減月間です 食品ロスを減らしましょう

問い合わせ先

防災環境対策課
Tel 283-7124

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、1日に1人当たり約130g（お茶碗約1杯分）の食べられる食品が捨てられています。

国の法律で、10月は食品ロス削減月間と定められています。皆さん一人一人が食品ロスを減らすためにできることを考え、実行していきましょう。



<食品ロスを減らすためにできること>

- ・買い物へ行く前に冷蔵庫の中をチェックして、食材を買いすぎないようにしましょう。
- ・賞味期限、消費期限を確認して、期限が過ぎる前に使い切りましょう。
- ・調理をするときは、食べきれぬ量を考え、作りすぎないようにしましょう。
- ・好き嫌いをせずに、残さず食べましょう。
- ・残り物を他の料理にアレンジしましょう。

受診上手の6つの心がけ

- かかりつけ医をもちましょう**
 - ・まず、何かあったときは自分の病歴や体質などを把握してくれるかかりつけ医に相談しましょう。
- 夜間や休日診療を控えましょう**
 - ・診療時間外の受診は、医療費が高く設定されています。
 - ・緊急時以外は、診療時間内に受診しましょう。
- 重複受診はやめましょう**
 - ・受診するたびに初診料がかかり、医療費が高額になります。
 - ・薬が増える原因にもなります。
- 積極的に健康診断を受けましょう**
 - ・病気が発見が遅れると進行し、医療費増加につながります。
- ジェネリック医薬品を活用しましょう**
 - ・新薬と同等の有効成分・効能を持ち、新薬と比べて低価格です。
 - ・切り替えについては医師・薬剤師に聞いてみましょう。
- おくすり手帳をもちましょう**
 - ・薬の重複や飲みあわせのトラブルを防ぐため手帳を1冊にまとめて受診の際に持って行きましょう。

柔道整復師のかかり方

整骨院や接骨院で柔道整復師が行う施術には、健康保険の対象にならないものがあります。
施術を受ける前に健康保険が使えるかどうかしっかりと確認しましょう。

国民健康保険と後期高齢者医療保険の傷病手当金について、適用期間が12月31日まで延長になりました。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



国民健康保険はこちら



後期高齢者医療保険はこちら

河北都市広域事務組合
環境標語選考結果

エコみらい河北において、環境標語を募集したところ72点の応募がありました。最優秀賞の標語は、懸垂幕を作製して10月末日まで市役所に掲示し、ごみ減量・リサイクルの推進を促しています。入賞作品は次のとおりです。(敬称略)

- 最優秀賞** 「捨てる前に見直そう そのひと手間にありがとう」 内灘町 出山 康平
優秀賞 「捨てないで ごみは資源に変わります」 津幡町 森 保二
優秀賞 「ちょっと待って アイデア次第で 再利用」 内灘町 西村 美和

河北都市広域事務組合
リサイクル工作コンクール結果

ごみとして捨てられるものを素材としたリサイクル作品を募集したところ河北都市の小学生から1,240点の応募がありました。市内入賞者は次のとおりです。(敬称略)

- 高学年の部** **佳作** 瀧川 総(外日角小・6年) 作品名 「パイの実ファクトリー」
佳作 中村 椰人(七塚小・5年) 作品名 「オリンピック競技場」
中学年の部 **佳作** 酒井 智悠(外日角小・3年) 作品名 「オリンピックの金メダル」
佳作 宮下 ほたる(宇ノ気小・3年) 作品名 「自動はんばいき」
低学年の部 **最優秀賞** 松野 玲菜(宇ノ気小・1年) 作品名 「じんべえざめ」
佳作 小林 芽依(宇ノ気小・2年) 作品名 「なつの思いで」



低学年の部 最優秀賞作品
「じんべえざめ」松野 玲菜

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

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

スマートフォンのカメラで植物や料理などを素敵に撮ってみませんか？ちょっとした工夫で流行りの映える写真になりますよ。

【場所】七塚健康福祉センター 集会室
【定員】各回10人(要申込)
【講師】フォトグラファー 岡田 有紀氏

内容	日時	備考
スマホで映える写真を撮ろう	10月25日(月)10時～11時30分	両日とも内容は同じです。
	10月27日(水)13時30分～15時	

石川県立看護大学「地域公開講座」 ※各回定員10人(要申込)

日時	講義内容	講師
11月26日(金) 13時30分	あなたの眠りは大丈夫？ ～睡眠の基礎知識～	在宅看護学講座 准教授 桜井 志保美氏
12月13日(月) 15時	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 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 (個別対応)	毎週 火曜日	13時30分 ↓ 15時30分
おしゃべり会	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

【メール】ikiki-s-k@outlook.jp

【URL】https://ikikisk.amebaownd.com/



いきいきステーション
ホームページはこちら

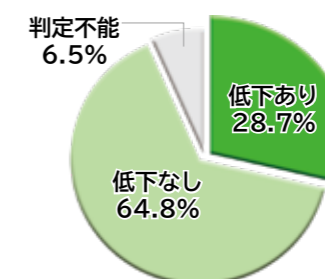
高齢者支援センターだより
介護予防実態調査の結果

問い合わせ先

長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

6月から7月に行った調査結果をホームページに掲載しています。その一部を抜粋してお知らせします。この調査結果から、長寿介護課の職員がご自宅を訪問させていただくことがありますので、ご協力をお願いします。調査にご協力いただき、ありがとうございました。

○運動機能の低下の有無について



65歳以上の28.7%が運動機能が低下していると判定されました。コロナ禍により外出や運動の機会が減少したことも要因のひとつであると予想されます。外出はできなくてもできる範囲で体を動かし、筋力を維持する必要があります。

○現在治療中、または後遺症のある病気について

高血圧 40.6% 糖尿病 15.8%
目の病気 12.1% 歯・歯周疾患 10.9% など

持病の悪化は、運動不足とともに加齢による体の衰えの原因になります。食事や運動などの生活習慣を見直すとともに、かかりつけ医と相談し、適切に治療を行っていきましょう。

「歯・歯周疾患」は噛む力や舌の動きの悪化など口腔機能の衰えの原因となります。口腔機能の衰えは老化のはじまりのサインとも言われていますので、大切なお口の健康を守るため、定期的に歯科医師に相談しましょう。

かほくプラチナ筋力アップ体操(百歳体操)をケーブルテレビ等を見ながら週に1～2回は行いましょう！



詳しい調査結果については、こちら

第26回鶴彬川柳大賞決定

かほく市高松出身の鶴彬は、昭和初期の戦争の時代に鋭い風刺の作品を残した川柳作家です。かほく市川柳協会・鶴彬を顕彰する会主催の「第26回鶴彬川柳大賞」が決定しました。
 「現代を鋭く風刺した新しい感覚の川柳」という作品テーマで、全国から388句(194名)の応募がありました。入賞作品は次のとおりです。(敬称略)

鶴彬大賞

文明の垢で命の海が泣く 阿部浩
 神奈川県横浜市

優秀賞

ワクチンをうつつ手に銃は持たせない 有安義信
 岡山県吉備中央町
 自死させた嘘は野放しされたまま 原新平
 神奈川県二宮町
 さとうきびザワワ軍靴の音を消す 中澤貞夫
 新潟県十日町市

佳作

リモートじゃ埋まらぬ人肌の孤独 原志津子
 長野県佐久市
 不都合な味のりんごは切り捨てる 石川 一三男
 茨城県那珂市
 核を手に平和を語る二枚舌 餘目忠吉
 岩手県盛岡市
 血の絆ヤングケアラ未来地図 金井 矩子
 兵庫県加古川市
 ミャンマーの三本指は天を衝く 長谷川進
 石川県金沢市

【問い合わせ先】

かほく市川柳協会事務局 小山
 Tel 281-1201

くらしの情報

かほく市役所(代) 283-1111	健康福祉課 283-7120 (宇ノ気保健福祉センター内)	七塚サービスセンター 285-2002
■総務部	福祉事務所 283-7121	高松サービスセンター 281-2121
●総務課 283-1111	●障害者相談支援センター 283-8890	かほく市消防本部 283-3585
●秘書室 283-1110	●保険医療課 283-7123 (おくやみ窓口)	●消防課 283-3585
●管財室 283-1113	■産業建設部	●予防課 283-3585
●財政課 283-7128	●都市建設課 283-7104	●消防署 283-3585
●企画振興課 283-1112	●産業振興課 283-7105	■消防署高松分署 282-5666
●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)	●上下水道課 283-7106	火災・救急・救助は119番
●税務課 283-1114	●上下水道料金お客様センター 283-7109	火災問い合わせ 0180-997-456
●収納対策室 283-7114	■教育部	災害時緊急案内
■民生生活部	●学校教育課 283-7136	防災行政無線、かほくチャンネル
●民生生活課 283-1116	●教育センター 283-7170	いいメールかほく、LINE、FMかほく
●消費生活センター 283-7144	●生涯学習課 283-7137	防災行政無線の放送内容確認
●防災環境対策課 283-7124	●スポーツ文化課 283-7135	0180-997-222
●子育て支援課 283-7155	■議会事務局 283-7126	かほく市代表メール
■健康福祉部	■監査委員事務局 283-7127	info@city.kahoku.lg.jp
●長寿介護課 283-7122	■会計課 283-7125	
●高齢者支援センター 283-7150		

募集

催し

■ワクワク健康サークル

石川県立看護大学と一緒に健康づくりを楽しみ参加型のサークルです。一緒に活動してみませんか。

■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)

●骨密度・体脂肪量・筋肉量などの健康チェック
●自宅で簡単にできるストレッチ体操や筋力トレーニング
●市内の地形(坂道や浜辺)を活かしたウォーキング

◆おのじょうぶな
◆己書幸座作品展
期間 10月3日(日)～10日(日)
出展者 己書こんちまん楽道場
◆折り紙作品展
期間 10月15日(金)～30日(出)
出展者 吉村 幸子さん
◆ベビーマッサージ教室(2階)
日時 10月14日(木)
参加費 2,000円
定員 8人(1か月検診後、3歳前後のお子様&妊婦さん)

家屋を取り壊したときは届出を

毎年1月1日に存在する家屋には固定資産税が課税されます。家屋を取り壊した場合は、必ず届出をしてください。届出をしないと、翌年度以降も課税される場合があります。

【提出書類】
家屋取壊届(税務課、高松・七塚サービスセンターにあります。)
なお、登記されている家屋については、必ず所轄の法務局で滅失登記の手続きを行ってください。(※市に届出をしても登記は変更されません。)

【問い合わせ先】税務課 資産税係
Tel 283-1114

石川県立看護大学 垣花研究室
Tel 281-8301
Fax 281-8319

締切 10月13日(水)

お知らせ

■児童手当受給者の方へ
10月は、6月～9月分の児童手当の支払い月です。次のとおり登録口座に振り込みしますので、ご確認ください。

■新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金
特例貸付における総合支援資金の再貸付を終了した世帯を対象に支援金を給付します。詳しくはお問い合わせください。

■行政相談週間
総務省では、10月18日(月)から24日(日)を「行政相談週間」とし、行政相談制度の利用促進を図っています。

■石川県最低賃金
改正発効日 令和3年10月7日
石川県最低賃金は県内すべての労働者に適用されます。使用者はこれより低い賃金で労働者を使用することはできません。

■姿勢講座「健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験」
日時 10月15日(金)
10時30分～11時30分
(受付11時10分まで)

■オレシカフェ
日時 10月16日(土)
10時～11時30分
参加費 飲料代分(個人負担)
主催者 竹中由香里さん

頑張ってくれる従業員のために…
そんな社長さんの思いを、**国の退職金制度「中退共」がサポートします。**

- 掛金を助成
- 全額非課税
- カンタン管理

家族従業員の加入もOK!
事業主と生計を一にする同居の親族のみを雇用する事業所の従業員も加入できます。

*他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。
詳しくはホームページをご覧ください。【中退共】検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL (03)6907-1234 FAX (03)5955-8211

み石川」が相談を受け付けます。お気軽にご利用ください。

◆総務省行政相談センター
きくみ石川
TEL 0570-090-110

◆行政相談委員への相談
事前予約は不要です。直接会場へお越しください。

■石川労働局労働基準部賃金室
TEL 265-4425

■赤い羽根共同募金運動
10月1日(金)から赤い羽根共同募金運動が始まりました。

■河川でサケを採らないで
河川での「サケ」の捕獲は水産資源保護法で禁止されており、違反すると1年以下の懲役または50万円以下の罰金に処せられる場合がありますので、ご注意ください。

市営住宅の入居者募集(12月入居分)

【受付期間】10月11日(月)～22日(金)

区分	家賃	名称	間取	空き
単独住宅	所得により決定(4・5階は軽減有) 10,800円～	コーポ高松	3DK	2戸
		コーポ宇気	3DK	12戸
公営住宅	所得により決定 19,400円～	いずみ団地(木津)	2LDK	1戸
		高松団地西棟(高松)	3LDK	2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	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	いずみ団地(木津)	3LDK	1戸
定住支援住宅	勤労者世帯2万円 子育て世帯1.2万円～	緑ヶ丘団地(白尾)	3DK	1戸
		コーポ宇気[5階]	3DK	14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

市営駐車場(月極)の使用者募集

9月15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	9台
七窪駐車場	1,500円	10台
宇野気駅西曙パーク駐車場	2,500円	0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

消防だより

地域を守る消防団 君の力を待っている 消防団員を募集しています

消防団は地域における「消防力、防災力の向上」において重要な役割を担っています。また、本業を持ちながら「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安心・安全を守るために活動しています。年齢層も幅広く、職業も会社員、自営業など様々です。大学・専門学校等に通学しながら消防団活動に参加できる学生の方も在籍できます。

- 主な活動 消火活動、地震や風水害などの災害活動、火災予防広報活動など
- 入団資格 市内に居住、在勤または在学している18歳以上の健康な方



【問い合わせ先】消防課

【問い合わせ先】
消防本部（代表） Tel. 283 - 3585
●消防課 ●予防課 ●消防署

救急搬送時のご協力をお願いします



スムーズな搬送のため急病人等の①氏名や住所、②生年月日、③現在治療中の病気などの記載を本人および家族、関係者の方へ依頼しています。併せて新型コロナウイルス感染症に係る質問（ワクチン接種状況や濃厚接触、呼吸器症状の有無等）をさせていただきます。

また現在、全ての救急出動において救急隊員の感染防止のため、感染防止衣（上下）、ゴーグルやマスク等を装着して対応にあたっています。圧迫感を感じるかもしれませんが、救急体制を維持し市民の安心・安全を守るため、ご理解をよろしくをお願いします。

【問い合わせ先】消防署

破裂事故が発生!! エアゾール式簡易消火具の使用にご注意

ヤマトプロテック株式会社製のエアゾール式簡易消火具の不具合による破裂事故が発生しています。「ヤマトボーイKT」「FMボーイk」は、メーカー自主回収品目に該当しているものです。



■対象商品（自主回収）
【ヤマトボーイKT】

製造ロット番号	品質保証期間
KO331	2005.01
KO331	2005.02
KN326	2005.02
KD317	2005.03
K1426	2005.04
K2407	2005.05
K2420	2005.05
K3407	2005.06
K3419	2005.06
K4422	2005.07
K7424	2005.10



■対象商品（自主回収）
【FMボーイk】

製造ロット番号	品質保証期間
KN301	2005.02
KN322	2005.02
KD319	2005.03
K1425	2005.04
K2408	2005.05
K2421	2005.05
K3406	2005.06
K3418	2005.06
K4423	2005.07
K7425	2005.10

エアゾール式簡易消火具とは
小型の消火用スプレーで、家庭内で発生する比較的初期段階の火災に有効な消火具です。ただし、一定の消火効果があるものの消火器の代替品でなく、補助的な役割を果たすものとして、その効果が期待されるものです。

エアゾール式簡易消火具をお持ちの方は製品を確認し、該当製品の場合は下記製造業者のホームページをご覧ください。お客様相談窓口（Tel. 0120 - 801 - 084）へお問い合わせください。

ヤマトプロテック株式会社ホームページ（<http://www.yamatoprotec.co.jp/>）

また、品質保証期間が終了しているものや廃棄方法等についても、製造業者へお問い合わせください。

【問い合わせ先】予防課

- ◆アートケアカフェ（臨床美術）
～立体カポチャ～（3階）
新聞紙と和紙を使ってカラフルなカポチャを作ります。
日時 10月17日（日）
14時～15時30分
参加費 1,100円（飲物付）
持物 不要
締切 10月14日（木）
主催者 中井明美さん（臨床美術士）
- ◆バレエ体験レッスン
日時 10月23日（土）・11月6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（クラブパレット）
- ◆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 10月25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

がんばりました
■第42回北信越中学校
(8/2)3 富山県 総合競技大会
男子剣道 団体
優勝 宇ノ気中学校
女子剣道 団体
第3位 宇ノ気中学校

■第62回北陸吹奏楽コンクール
(8/6)7 金沢市 中学校B部門
金賞 高松中学校
男子個人
第3位 薛大斗（河北台）



消費税インボイス制度説明会（無料）を開催

令和5年10月1日から消費税の仕入税額控除の方式として**適格請求書等保存方式（インボイス制度）**※が導入され、本年10月から適格請求書発行事業者の登録申請の受付が開始されます。
金沢税務署では、下記日程で「インボイス制度説明会」を開催します。制度について知りたいという方は、ぜひご参加ください。

※適格請求書等保存方式（インボイス制度）とは
買手が仕入税額控除の適用を受けるためには、原則として、売手の事業者から交付を受けた「適格請求書」等の保存を必要とする制度です。

【日時】 10月27日（水）、11月1日（月）、11月29日（月）
いずれも10時～11時 / 13時30分～14時30分（60分）
【場所】 金沢駅西合同庁舎2階 共用第2会議室（金沢市西念3-4-1）
【定員】 各回20人（要申込・先着順）
※開催日の1週間前までに申し込みください。

【申込先・問い合わせ先】
金沢税務署 法人課税第1部門 Tel. 261 - 9967

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

地域密着型サービスの設置運営事業者を募集

【募集内容】	サービス	看護小規模多機能型居宅介護
	事業所数	1事業所
	募集地域	市内全域

【受付締切】 11月5日（金）
【申込・問い合わせ先】 長寿介護課 Tel. 283 - 7122

不用品情報登録状況

—無料— 9月15日現在

譲ります		譲ってください	
・ サイドボード	・ 漬物石	・ たんす	・ マウンテンバイク
・ ゴルフクラブセット（バッグなし）	・ 子ども用冬用ブーツ（22cm）	・ 本棚	・ 電子レンジ
・ ソファ	・ 網戸	・ 食器棚	・ ポータブル冷蔵庫
			・ 中学軟式野球道具（バット・グローブなど）
			・ チャイルドシート

【問い合わせ先】 防災環境対策課 Tel. 283 - 7124



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 10月13日(水)・27日(水)
時 間 13時～16時
※実施日の2日前までに予約ください。
(予約は平日のみ)



子育て支援ガイド



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

- 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

10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
 - 10月 6日(水) ちぎり絵作り
 - 10月 20日(水) 遊びのチャンピオン大会

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
 - 10月 9日(土) お楽しみ工作
 - 10月 16日(土) ハロウィン工作
 - 10月 30日(土) くるくる UFO 作り

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～)
 - 10月 16日(土) 遊びのチャンピオン大会の練習
 - 10月 17日(日) 遊びのチャンピオン大会の練習
 - 10月 23日(土) 遊びのチャンピオン大会
 - 10月 24日(日) 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】(下校後)
 - 10月 6日(水) 遊びのチャンピオン大会
 - 10月 13日(水) 遊びのチャンピオン大会
 - 10月 20日(水) 遊びのチャンピオン大会
 - 10月 27日(水) 遊びのチャンピオン大会

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～)
 - 10月 6日(水) ツイスターで遊ぼう
 - 10月 20日(水) ハロウィン工作
 - 10月 27日(水) 卓球をしよう

※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 トイレトレーニングについて

【質問】トイレトレーニングをしていますが、なかなかうまくいきません。
周りのお友達がパンツになっていくのを見ると焦ります。どのように進めていけばいいですか？

【回答】同じ年齢のお友達が少しずつパ
ンツになっていくのを見ると焦ります
ね。オムツがとれるタイミングは個人
差がありますので、まずはお子さんの
排泄の間隔がどれくらい空いているの
かを確認してみてください。1時間か
ら2時間の間にオムツが濡れていて、
間隔が短いようでしたら、まだ時期が
早いのかもかもしれません。身体のしくみ
として膀胱に尿をしっかりとためるこ

とができるようになり、オムツ交換時
に濡れていないことが多くなればトイレ
に誘うチャンスです。
ただこの時期は自我が芽生え、反抗
期も重なってくる時期でもあります。
トイレに行くことを嫌がり、おうちの
方は困ってしまうことがあるかもしれ
ませんね。眠りから目覚めた時や入浴
前などお子さんの様子をみながらタイ
ミングよく誘い、無理強いしたりトイ

れに長く座らせたりすることなく、気
長に進めていけるといいですね。また、
失敗しても叱らずに「気持ち悪かった
ね」と声をかけ、嫌がらずにトイレに
座ることができた時や排泄が成功した
時はおうちの方も一緒に喜び、たくさ
んほめてお子さんの意欲につなげて
いけるといいですね。

(しらゆりこども園園長)



文芸の窓



川柳

ごろごろと仏にもなる川の石
 墓参り明日は我が身と手をあわす
 ころころと笑い話題を消す女
 任されて折れそうになる老いの意地

白尾 新田千恵子
 羽咋市 松田海洲
 中沼 中田伸子
 高松 小山広助

俳句

感動の五輪閉会夜の秋
 健康を目指す杖の歩青葉道
 蚊取線香灰の形は渦のまま
 連峰や砺波平野の青田波
 大賀蓮古代の大輪開きけり
 句扇の風の薫りを戴けり
 鶏頭の咲きて偲びぬ子規の詠
 更地なる生家の跡や銀河濃し

木津 酒井孝子
 外日角 新田茂外子
 遠塚 黒谷菊子
 津幡町 水野美智子
 高松 稲垣くみ
 高松 西谷 笛秋
 宇野気 澤野和子
 笠島 村田喜代美

短歌

空青く見渡すかぎり若みどり目に優しくて心安らぐ
 朝の膳茄子そうめんに明太子一品追加半熟たまご
 パラ見れば驚き感動素晴らしきたゆまめ努力はいつか花咲く
 秋風に芒秋桜ゆれ遊ぶ清かな空気虫の音聞こゆ
 怪我をした孫を乗せて医者通い帰りのおやつもじいじのお役
 短歌はじめ指を手折りに数えてる私のそばで夫が笑う

大崎 中村富喜子
 多田 東 幹夫
 外日角 新田万里子
 外日角 新田 哲夫
 松浜 池田 和美

※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⑦

『デザイン思考』を考える

日時：10月23日(土) 13時30分～

講師：永井由佳里氏

(北陸先端科学技術大学院大学 理事・副学長)

参加費：1回 500円(年間受講 2,000円)、要申込

企画展

「頂天立地自由人—西田幾多郎の青春時代—」

期間：10月5日(火)

～令和4年3月21日(月・祝)

観覧料：一般…300円(団体…250円)

高齢者…200円

高校生以下…無料

学芸員 eyes60

青春の一枚 「頂天立地自由人」という字を掲げて

西田幾多郎は高等学校を中途退学しています。金沢で最も優秀な学校に在籍し、良い教師や仲間にも恵まれていた幾多郎でしたが、途中で学校の運営が変わり、校風が一変しました。規則づくめで武断的になった学校に対して、幾多郎は仲間とともに抵抗運動を展開します。その結果、幾多郎は素行不良で留年となり自ら中退することに。そんな抵抗運動の最中に仲間と撮ったのがこの写真です。明治憲法発布の日(明治22年2月11日)に、独立独行で道を開いていこうとする彼らの精神を重ね合わせたのでしょうか。

今月から始まる企画展では、そんな彼らの青春時代を紹介します。



幾多郎 18歳(後列右から2人目)

【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：4日・11日・18日・25日】月曜(祝日の場合は翌平日)

【開館時間：9時～19時 ※土・日曜・祝日は17時まで】

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

10/24(日) 市民読書の日 イベント案内

■「図書館を使った調べる学習作品」および「手作り絵本作品」の優秀作品表彰式

時間：14時～15時(受付13時30分～)

場所：2階 視聴覚講義室

上記の優秀作品に加え、児童・生徒の「読書日記」を展示します。ぜひ、ご覧ください。

展示期間 10月24日(日)～11月7日(日)

■古本古雑誌リサイクル市を開催します

日時：10月30日(土) 10時～16時

10月31日(日) 10時～15時

場所：2階 視聴覚講義室・研修室

※感染症対策のため人数や時間に制限を設けます。

※詳細は図書館ホームページをご覧ください。

※1冊50円、新書・文庫は2冊50円で販売します。

※マイバック運動にご協力ください。



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	3・10・17・24・31	1・8・15・22・29	27
曜日	毎週日曜日	毎週金曜日	第4水曜日
時間	11時～11時30分	16時30分～17時	14時～15時30分
対象	乳幼児～大人	幼児～大人	大人

10月の図書館ボランティア

日時(毎週火曜日)	5・19日 14時～	12・26日 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。

かほく市の文化財

遺跡編

気屋遺跡からみた縄文時代の食生活

食欲の秋といえる季節になってきました。今回は、「気屋遺跡」で生活していた人々の食生活を紹介します。

気屋遺跡は、気屋にある「高畠」と呼ばれる丘陵南斜面にあり、縄文時代後期(今から約4000年前)の遺跡です。昭和6年に発見され、県指定史跡として保護されています。

平成30年度に史跡の南隣りの水田で発掘調査が行われ、縄文時

代に水が流れていた場所からたくさん木の実や種が出土しました。その種類は、ドングリやトチの実、クリが多くみられ、エゴマやキイチゴ、クワなどもみられました。これらは、食用可能な木の実や種ですが、ドングリやトチの実はいくつかあり、そのままでは食べることができません。そのため当時の人たちは、ドングリやトチの実を水にさらすことであくを抜き、^{すりし}磨石や石皿を使って粉に加工し、団子やクッキーなどにして食べていたといわれています。

多くの木の実が収穫できるこの季節は、縄文人にとって現代以上に「食欲の秋」だったのかもしれないね。



気屋遺跡



気屋遺跡から出土した実や種

【問い合わせ先】
 スポーツ文化課 文化振興係
 TEL 283-7135

ドイツ・メスキルヒ市

【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

高松中学校では、コミュニティ・スクールの一環として、ぶどう栽培を通じた地域学習を1年生で行っています。

■中庭のぶどう棚で授業 (6/10)

高松ぶどう生産組合とJA石川かほくから4人の方を講師に招き、学校の中庭にあるぶどう棚で授業をしました。講師の方々の高松ぶどうの栽培を仕事にして感じる苦労や喜び、やりがいの話に、生徒たちは真剣に耳を傾けていました。



たくさん質問しました

■喜多ぶどう園の見学 (7/6)

生産組合の喜多吉博さんのぶどう園を見学し、収穫体験をしました。デラウェアは実の一粒がとても大きく、糖度が22度もあり、とてもみずみずしくておいしかったです。(※高松ぶどうの出荷基準は糖度18度以上です。)



食べ頃のぶどうを教えてくださいました

■中庭ぶどう狩り (8/19)

夏休みに、中庭のぶどうを1房ずつ収穫しました。今年より少し遅い時期の収穫となりました。糖度も20度ほどで、とても甘くなりました。収穫したぶどうは家に持ち帰って食べました。



ドキドキの収穫!



みんなで大切に育てました

高松中学校学校コーディネーター
藤本 深帆さん

高松中学校では、地域の方々と授業や学校行事等で協力・交流する、コミュニティ・スクールでの学びを通して「生まれ育ったまちに愛着と誇りを持ち、人と地域を愛する生徒の育成」を目指しています。地域の皆さま、いつも温かいご支援をありがとうございます。



詳しくは高松中学校のホームページから



ちょっとひとこと



ふるさと大使 宮崎 由加さん

今年もあっという間に10月を迎えました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。

皆さんいかがお過ごしでしょうか? かほく市ふるさと大使の宮崎由加です!

今年の秋、私は「音楽の秋」にしたいなと思っています。ハロー! プロジェクトのアイドルグループ、Juice=Juiceとして活動していた頃はハロー! プロジェクトの曲ばかりを好んで聴いていましたが、卒業してからは様々なジャンルの曲を聴くようになりました。

この秋は昭和の名曲から流行りの曲まで、今まで私が知らなかった曲をさらに幅広く聴き、音楽を通じて自分の考えの幅を広げたり、リラックスしたいと思っています。

そして最近学び始めた三線とウクレレがミックスした楽器「サンレレ」の練習も頑張りたいです!

皆さんはどんな秋にしたいですか?

食欲の秋とは申しますが、食べすぎには注意し、お体に気をつけてお過ごしください。



ふるさと大使 杉本 和也さん

次号は、杉本和也さんにバトンタッチです。お楽しみに!



第18回 かほく市生涯学習フェスティバル 開催

とき
10月30日(土)・31日(日)

ところ
河北台中学校講堂
河北台健民体育館 ほか

日頃から生涯学習活動を行う市民の皆さまの成果発表の場として、芸能発表や作品展示などを開催します。

詳しい内容については、10月中旬の地区配付物(パンフレット)をご覧ください。

※今回は、記念講演会および市吹奏楽団と中学校吹奏楽部による100人バンド、コーラスグループの100人コンサートはありません。
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、内容変更や中止となる場合があります。

問い合わせ先 生涯学習課 TEL 283-7137

シリーズ 写真で見る 姉妹都市

かほく市と姉妹都市提携を結ぶドイツ・メスキルヒ市についてご紹介します。

その③ メスキルヒ市の歴史

まちの歴史は古く、今から1000年以上前の証書などに地名が登場しています。

過去400年間にメスキルヒ市とその近辺から数多くの著名人を輩出し、特に有名なのは哲学者のマルティン・ハイデッガーと作曲家のコンラディン・クロイツァーです。



歴史の重みを感じる市役所



市の中心部に位置するメスキルヒ城



メルヘンチックな世界が広がるメスキルヒ市の街並み

かほくチャンネル 10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

令和3年度市内小・中学校運動会ダイジェスト

新型コロナウイルス感染症対策のため、昨年に続き規模を縮小して実施されていますが、全力で競い合う児童・生徒の姿や白熱した会場の様子をお届けします。(10月下旬～11月放送予定)



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

インターネットは子どもの生活にも身近なものになりました。ネットに潜む危険性から子どもを守るため、利用にあたっては家庭で話し合い、一方的に子どもだけ守らせるルールでなく、保護者も一緒に守る「我が家のネットルール」を作りましょう。小中学校と市PTA連合会では「かほく市ネットルール」を制定していますので、参考にしてみてください。(濱嶋)

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) 6:05～「ラジオ体操」 6:15～「ちよいトレ」
6:30	映像特集
7:30	こちらかほく市情報局(90分) 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～「プラチナカップ体操」
10:00	映像特集
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
11:30	こちらかほく市情報局
13:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
13:30	映像特集
14:30	北國新聞ニュース
15:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 15:00～「ちよいトレ」
15:30	こちらかほく市情報局
17:00	映像特集
18:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
18:30	映像特集
19:30	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
20:00	北國新聞ニュース
20:30	こちらかほく市情報局
22:00	映像特集
23:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
23:30	映像特集
0:30	こちらかほく市情報局
2:00	放送休止(5:00まで)

番組の詳しい放送時間と内容はこちらから

- ① 放送している「番組ガイド」で確認する
放送時間 7:30、11:30、15:30、20:30、0:30
 - ② 「いいメールかほく」を利用する
 - ③ デジタルテレビの電子番組表(EPG)を見る
 - ④ かほく市ホームページで調べる
- ※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

「内高松」



左手で仕切った内側を右手人差し指で指差す。



指文字の「こ」を上動かす。



伸ばした人差し指と中指の指先を頬に当てる。

「長柄町」



つまんだ両手の指先を向き合わせ、左右に引き離す。



指文字の「ら」を表す。



両手の指先を斜めにつける動作を矢印の方向に動かしながら2回繰り返す。

〈手話紹介職員〉
長寿介護課 主事 じんぱち みゆ 神初 美有

高齢者支援センターでは、介護や福祉、健康、医療などさまざまな面から高齢者の皆さまを支えています。身近な相談窓口としてご活用ください。

のちよこつとコラム

フェイスシールド

新型コロナウイルス感染症が拡大し、新しい生活様式としてマスク着用が当たり前の生活になりました。前回のコラムに載せたように手話は顔の動きや口の動きがとても重要な言語です。マスクをしているといつも通りスムーズなコミュニケーションがとれないことがあります。そのため、手話通訳の際には、マスクを外し、フェイスシールドを付けて通訳を行ったりしています。みなさんも、知事や市長の会見などで見たことがあるのではないのでしょうか。

今は光が反射しにくいフェイスシールドや眼鏡型のフェイスシールド、透明のマスクなどさまざまな工夫された商品が販売されています。



指文字について
詳細はこちら

来月の手話
「若緑」
「箕打」

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。

肉を巻くだけで食べごたえアップ!
ごはんのおかずやおつまみにもぴったりの一品です。お好みの野菜でアレンジを楽しんでくださいね。



肉巻きチーズおさつ



1人当たり
エネルギー 346kcal
カルシウム 151kcal

材/料 (4人分)

- ・さつまいも 小2本(240g)
- ・豚薄切り肉 240g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・スライスチーズ 4枚
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・サラダ菜 4枚

作り方

- ① さつまいもは豚肉の幅に合わせて切り、縦4等分に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶして、さつまいもとチーズを乗せて巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて転がしながら焼く。Aを加えて煮絡める。
- ④ 器に③を盛り、サラダ菜を添える。

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

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

10月10日(日)

宗平内科医院(内・循・神内)

津幡町井上の荘2-1-1 TEL 288-7600

中田内科病院

かほく市内日角6-35-1 TEL 283-1121

10月17日(日)

きた眼科クリニック

かほく市白尾イ50-1 TEL 283-1515

村田医院(内・小)

内灘町鶴ヶ丘2-8-15 TEL 286-0300

10月24日(日)

うえしま整形外科・婦人科(整外・婦・内)

津幡町清水ア25 TEL 289-2236

紺井医院(内・小)

内灘町緑台1-7 TEL 238-1277

10月31日(日)

宇野気医院(内・小)

かほく市宇野気チ33-16 TEL 283-0103

望月眼科医院

内灘町旭ヶ丘142 TEL 239-1515

11月3日(水)

紺谷医院(内・小)

かほく市木津へ12-1 TEL 285-0020

さいとうクリニック(皮・形成)

津幡町字湯端371-1 TEL 288-4540

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8月31日現在)

男性	17,381人 (+27)
女性	18,398人 (+21)
合計	35,779人 (+48)
世帯数	13,713世帯 (+34)

(カッコ内は前月比)

10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	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	
6日	水	
7日	木	
8日	金	●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
9日	土	●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)
10日	日	
11日	月	
12日	火	●聴覚障害者生活相談(10:00～12:00、障害者相談支援センター)
13日	水	●無料法律相談 [要予約・先着順] (13:30～16:00、消費生活センター)
14日	木	●心配ごと相談(13:30～15:00、障害者相談支援センター)
15日	金	
16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)
17日	日	●古紙・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
18日	月	
19日	火	
20日	水	
21日	木	●行政書士無料相談会 [要予約] (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
22日	金	
23日	土	●マイナンバーカード休日交付(9:00～16:00、市民生活課) ●西田幾多郎哲学講座⑦(13:30、哲学館) ●天体観望会(20:00、七塚生涯学習センター) ●ガラスモザイクアート [要予約] (エコみらい河北)
24日	日	
25日	月	
26日	火	●聴覚障害者生活相談(10:00～12:00、障害者相談支援センター) ●手話カフェ(13:30～15:00、障害者相談支援センター)
27日	水	
28日	木	●心配ごと相談(13:30～15:00、障害者相談支援センター)
29日	金	
30日	土	●第18回かほく市生涯学習フェスティバル(河北台中学校講堂ほか) ●寸心読書会(13:30、哲学館) ●はんこ作り：サンドプラスト体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
31日	日	●第18回かほく市生涯学習フェスティバル(河北台中学校講堂ほか) ●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)
11月1日	月	●市・県民税 第3期 納期限 ●国民健康保険税 第6期 納期限
2日	火	
3日	水	【文化の日】自由と平和を愛し、文化をすすめる。 ●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)
4日	木	
5日	金	

※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)