

いきいきシニア

生涯現役を応援します!



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。

いきいきステーションでは、シニア世代の生きがいの推進を目的に、健康・趣味・ボランティアなどさまざまな分野の行事を開催しています。

Photo: スマホとパソコン安心教室(七塚健康福祉センター)
(関連記事: 15 ページ)

主な内容

令和2年度決算報告	2
11月は児童虐待防止推進月間	6
まちの話題	10
市からのお知らせ	12
くらしの情報	18



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



《公共施設の再生と
良好な居住環境の整備》

アクロス高松やうのけ総合公園など
体育施設長寿命化による公共施設の
再生を図りました。

また河北潟、宇ノ気川などの浸水
想定区域の見直しによる新たな洪水
ハザードマップを公表するとともに、
地区要望を踏まえた生活道路などの
維持・改修のほか、通学路の安全対策
や防災対策に計画的に取り組みました。

《健康増進といきがいのある
暮らしの実現》

「健康ウォーキング事業」では県の
いしかわスポーツマイレージの歩数
データを活用した取り組みを始めました。

また「めざせ いきいき百歳体操」に
加え、自宅のできる体力アップを目指
した「かほくプラチナ筋力アップ体操」
を作成し、コロナ禍においても家庭
の中で健康づくりに取り組むことがで
きるよう引き続き市民の健康維持、体
力向上に努めました。

実施してきた保育料の軽減や副食費の
無償化などに継続して取り組みました。

また、七塚小学校長寿命化改修工事
の完成により、これまで計画的に進め
てきた学校施設の長寿命化改修事業
が全て完了したほか、一人1台のタブ
レット端末の配置や通信環境の整備、
デジタル教材の充実などICT教育の
推進に取り組みました。

令和2年度 決算報告

(令和2年4月～令和3年3月)

皆さまからの税金や、国・県からの補助金は、私たちの生活をより良くするために、さまざまな形で使われています。
これらの内訳や内容について、一般会計を中心にお知らせします。

【問い合わせ先】財政課 TEL 283 - 7128

一般会計総括

一般会計の決算額は、歳入総額
239億6937万2千円、歳出
総額233億4546万5千円で、
差引額は6億2390万6千円（うち
4151万円は翌年度へ繰越）、実質収支
は5億8239万6千円の黒字でした。

令和2年度は新型コロナウイルス
感染拡大の影響により、さまざまな
制約の中での生活や企業活動となる
1年となりましたが、感染拡大防止や
経済対策に取り組むとともに、将来の
かほく市発展に繋げるため、次の4つ
の基本施策に重点を置きながら事業を
実施しました。

《次代の成長に向けた
活力あるまちづくり》

定住促進策の柱として取り組んで
いる「若者マイホーム取得奨励金」
「新婚さん住まい応援事業」は、コロナ禍
においても申請件数は順調に推移し、
昨年10月に行った国勢調査の速報値
での人口の増加に大きく貢献する結果
となりました。

また（仮称）かほく市総合体育館
整備事業」では、施設整備と運営に
あたる事業者を決定し、賑わい創出の
核としての整備を進めました。

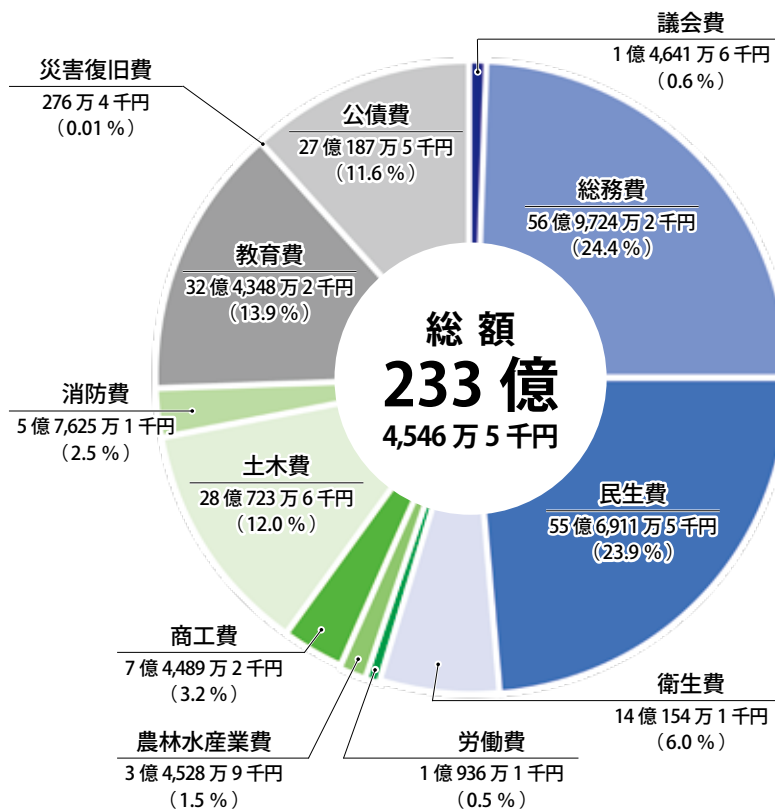
《親子にやさしいまちづくりと
教育環境の充実》

谷公園内に屋内遊戯施設「かほっく
る」を整備したほか、国の「幼児教育・
保育の無償化」に合わせ、市が独自に

02 一般会計 歳出

行政用語の解説

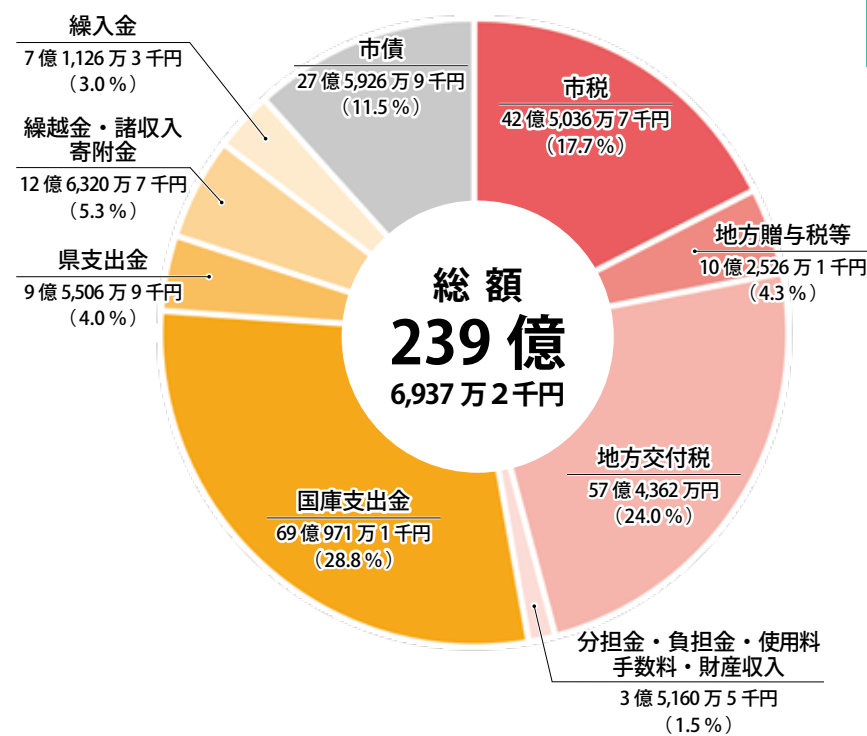
- 議会費… 議会の運営などに必要な経費
- 総務費… 市の全般的な管理などにかかる事務経費
- 民生費… 市民の一定水準の安定した生活を保障するための経費
- 衛生費… 市民が健康で衛生的な生活ができるようにするための経費
- 労働費… 労働者の福祉向上や就労支援などにかかる経費
- 農林水産業費… 農林水産業の振興などの経費
- 商工費… 商工業の発展や観光事業のための経費
- 土木費… 道路や公園、住宅などの整備にかかる経費
- 消防費… 消防活動や防災対策などにかかる経費
- 教育費… 学校教育などにかかる経費
- 災害復旧費… 台風や豪雨などによって被災した際に復旧にかかる経費
- 公債費… 公共施設の整備の資金として借入した市債の元金、利息を返済するもの



01 一般会計 歳入

行政用語の解説

- 市税… 市民税（個人・法人）、固定資産税、軽自動車税など
- 地方譲与税… 国が徴収した税金の一部が市町村へ配分されたもの
- 地方交付税… 一定のサービスを確保するために人口や税収に応じて国から交付されたもの
- 分担金・負担金… 市が行う特定の事業により利益を受けるものが負担したもの
- 使用料・手数料… 公の施設の使用料や特定のものに対する役務の対価など
- 財産収入… 市が保有する財産の貸付や土地の売り払いによる収入など
- 国庫（県）支出金… 市が行う事業に対する国（県）からの補助金など
- 繰越金… 前年度の余剰金が繰越されたもの
- 諸収入… 他の収入科目に含まれないもの（延滞金・預金利子など）
- 繰入金… 他の会計からの収入や基金の取り崩し
- 市債… 公共施設の整備などの資金として国や金融機関などから借り入れたもの



※端数処理のため、合計額等が合わない場合があります。

令和2年度に実施した主な事業

- ・若者マイホーム取得奨励金・新婚さん住まい応援事業
1億4,952万5千円
- ・健康ポイント事業（健康ウォーキング）
162万1千円
- ・空き家等対策補助
1,281万1千円
- ・北部交流ゾーン振興ビジョン推進事業
330万円
- ・うのけ総合公園リノベーション事業
1億3,499万円
- ・七塚小学校長寿命化改修工事
12億3,197万2千円

- ・学校司書配置（全小中学校）
2,548万1千円
- ・体育施設長寿命化改修工事（アクロス高松・宇ノ気体育館）
6,036万8千円

新型コロナウイルス感染症対策（市独自の施策）

- ・子育て世代生活支援給付金
6,532万3千円
- ・赤ちゃんすくすく特別定額給付金
2,480万円
- ・子ども・妊婦インフルエンザ予防接種の無償化
1,643万4千円
- ・プレミアム付商品券事業（第1・2弾）
3億9,166万9千円
- ・事業継続緊急給付金
1億4,440万円



（仮称）かほく市総合体育館事業者
募集選定アドバイザー業務
1,220万5千円



谷公園整備事業
屋内遊戯施設「かほっくる」
6億2,395万6千円



学校ICT環境整備
（一人1台端末・通信環境強化）
2億6,525万3千円

07 健全化判断比率・資金不足比率

令和2年度のかほく市決算に基づく「健全化判断比率」および公営企業会計に係る「資金不足比率」について監査委員の審査を受け、以下のとおり議会に報告しました。

かほく市は全ての指標において、国の定める基準を下回る範囲内であり、今後とも健全財政の維持に努めます。

●健全化判断比率

比率名称等	令和2年度	令和元年度	健全化計画・再生計画の作成基準	
			早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	13.24%以上	20%以上
連結実質赤字比率	—	—	18.24%以上	30%以上
実質公債費比率 (3か年平均)	11.4%	11.6%	25%以上	35%以上
将来負担比率	52.0%	38.2%	350%以上	

※ 実質黒字であれば「—」表示となります。

●資金不足比率

会計名	令和2年度	令和元年度	経営健全化基準
水道事業会計	—	—	20%以上
下水道事業会計	—	—	20%以上

※ 資金不足が生じていないのであれば「—」表示となります。



健全化判断比率・資金不足比率とは？



健全化判断比率とは、
「実質赤字比率」※¹
「連結実質赤字比率」※²
「実質公債費比率」※³
「将来負担比率」※⁴

の4つの指標により、財政状況の健全度を示すものです。

各比率が「早期健全化基準」を超えると、議会の議決を経て財政健全化計画を策定し、財政の健全化に取り組むことになります。

また「財政再生基準」を超えた場合には、財政破たんとみなされ、国などの関与の下で財政再建に取り組むことになります。

資金不足比率は、各公営企業の経営状況の健全化を示すもので基準を超えると、経営健全化計画を策定し、経営健全化に取り組むことになります。

行政用語の解説

※1 実質赤字比率

実質赤字（一般会計および普通会計に相当する特別会計）の標準財政規模に対する比率です。一般会計等の赤字の程度を表す指標で、財政運営の深刻度を示します。

※2 連結実質赤字比率

実質赤字（全会計を対象とした実質赤字。法適用企業は不足資金額の合計額）の標準財政規模に対する比率です。全ての会計の赤字の程度を表す指標で、自治体全体の財政運営の深刻度を示します。

※3 実質公債費比率

一般会計等が負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模に対する比率です。借入金の返済額およびこれに準じる額の程度を表す指標で、資金繰りの危険度を示します。

※4 将来負担比率

一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。将来の財政負担の大きさを示します。

市民1人あたりにすると…

※令和3年3月末現在
住民基本台帳人口 35,685人

●負担したお金	市 税	11万9,108円
●使われたお金	一般会計	65万4,209円
●借金	市債残高	26万4,431円 (特別会計および企業会計分を含む)
●預貯金	基金残高	22万5,163円

03 特別会計

会計名	歳入	歳出	歳入歳出差引
市営バス事業特別会計	1,540万円	1,431万8千円	108万2千円
墓地特別会計	1,836万3千円	1,836万3千円	0円
ケーブルテレビ事業特別会計	1億54万2千円	9,558万8千円	495万4千円
国民健康保険特別会計	32億371万7千円	31億5,305万3千円	5,066万4千円
後期高齢者医療特別会計	4億4,855万5千円	4億4,845万1千円	10万3千円
介護保険特別会計	31億7,025万9千円	30億4,073万8千円	1億2,952万2千円
大海財産区特別会計	80万4千円	70万円	10万4千円

04 公営企業会計

収益的収支 … 水道水の供給、汚水の適切な処理に必要な財源と経費

資本的収支 … 水道・下水道施設を建設・改良するために必要な財源と経費

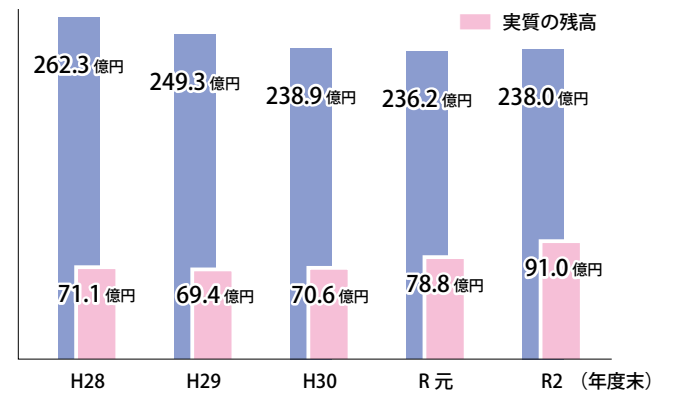
会計名	区 分	収 入	支 出	収入支出差引
水道事業会計	収益的収支	7億5,603万円	6億2,582万9千円	1億3,020万1千円
	資本的収支	5億7,991万6千円	8億3,627万4千円	△2億5,635万8千円
下水道事業会計	収益的収支	17億2,891万2千円	16億2,828万4千円	1億62万8千円
	資本的収支	11億5,946万4千円	19億1,082万6千円	△7億5,136万2千円

※不足額は、これまで蓄えてきた内部保留資金などで補填。

05 市債 (= 市の借金)

市債は大きな事業をするため借入れするお金のことで、令和2年度は学校整備（長寿命化・ICT環境・空調設備）や谷公園整備など大型事業が重なったことで、一時的に増加しましたが、国の補助があるような有利な市債を活用しており、実質的な将来の負担を抑制しています。

●市債残高の推移（一般会計）

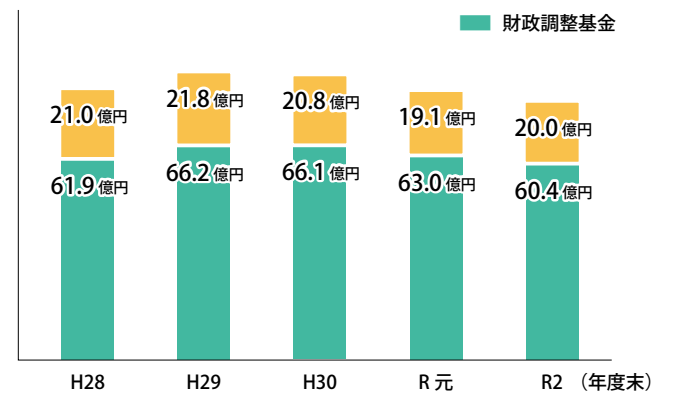


06 基金 (= 市の預貯金)

新型コロナウイルス感染症対策、うのけ総合公園リノベーション事業や定住促進事業など市の活性化事業のため、「財政調整基金※」や「まちづくり基金」など約7億円を取り崩しましたが、各基金の運用利息等で約5億3,200万円を積立し、基金残高は約80億3,500万円となりました。

※財政調整基金 … 年度間の財源の不均衡を調整するための基金

●基金残高の推移（一般会計）



新型コロナウイルス感染症対策

【問い合わせ先】 健康福祉課 Tel 283 - 1117



11月以降のワクチン接種について

- 10月10日（日）をもって、**集団接種の1回目**の予約受付は、**一旦終了**しました。

これに伴い、ワクチン接種の予約・ワクチンに関する一般的な相談を受ける **コールセンターも終了**しました。

- 11月以降のワクチン接種は、**個別接種のみの対応**となります。

・個別接種可能な日時は、右表のとおりです。

・接種を希望される方は、健康福祉課まで希望日をご連絡ください。

※接種する医療機関名は、予約受付時にご案内します。

【接種日程】

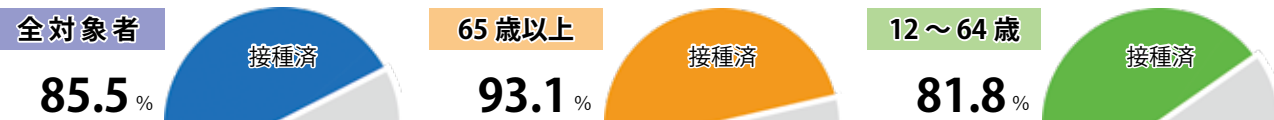
■ 金曜日（接種受付時間 16:00 ~ 17:30）

1回目	2回目
11月12日 ▶▶▶	12月3日
11月19日 ▶▶▶	12月10日
11月26日 ▶▶▶	12月17日

■ 土曜日（接種受付時間 9:00 ~ 11:30）

1回目	2回目
11月13日 ▶▶▶	12月4日
11月20日 ▶▶▶	12月11日
11月27日 ▶▶▶	12月18日

ワクチン接種率（1回以上）について【10月末見込み】



海外渡航用の新型コロナウイルス感染症予防接種証明書について

この証明書は、海外渡航や日本への入国、帰国時の防疫措置の緩和等の際に必要な方へ交付するものです。それ以外の方が接種の記録を必要とする場合は、接種時に発行される「接種済証」または「接種記録書」をご利用ください。

【対象者】 海外渡航の予定があり、新型コロナウイルスワクチン接種時にかほく市に住民登録のある方

【申請方法】 健康福祉課の窓口または郵送
※証明書の交付には申請を受けてから1週間程度かかります。

〈郵送先〉〒929-1125 かほく市宇野気二 71 番地 2
かほく市役所健康福祉課（ほのぼの健康館内）
新型コロナワクチン接種担当 宛

【申請書類】

■必要書類

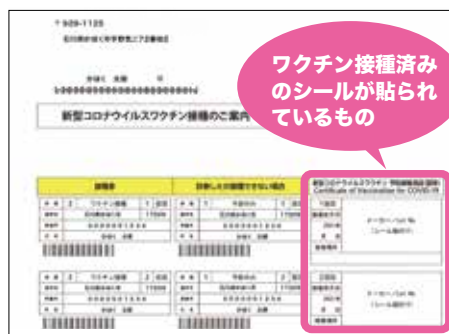
- ・申請書（健康福祉課の窓口にあります。市ホームページからもダウンロードできます。）
- ・旅券（パスポート）の写し
※有効期限が切れている場合は、証明書を発行できません。
- ・接種済証の写し（接種券番号・接種履歴が分かるように複写されたもの）または接種記録書※の写し
※医療従事者等の方で接種券発行前に接種された方は、接種記録書を提出してください。
- ・本人確認書類の写し（運転免許証、健康保険証など）

■場合によって必要な書類

- ① 発行された証明書を取りに来ることができない場合
▶ 返信用封筒（宛先・宛名の記載と切手の貼付をしたもの）
- ② 旧姓・別姓・別名の併記がある旅券（パスポート）をお持ちの場合
▶ 旧姓・別姓・別名を確認できる本人確認書類の写し
- ③ 代理人による請求の場合
▶ 本人自署による委任状



申請書のダウンロードはこちら



11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は、社会全体で解決する問題です。

「だれか」じゃなくて「あなた」から

令和3年度「児童虐待防止推進月間」標語 最優秀作品

児童虐待とは…？

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首を絞める、縄などにより一室に拘束する など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

子どもについて

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類やからだがいいつも汚れている
- ・落ち着きがなく乱暴である
- ・表情が乏しい、活気がない
- ・夜遅くまで一人で家の外にいる

保護者について

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい子どもを家においたまま外出している
- ・子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- ・子どものけがについて不自然な説明をする

！「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たるともあります

子育てにおいて「しつけ」と称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。

令和2年4月1日より、児童虐待の防止等に関する法律が改正され、親権者が子どものしつけに際して体罰を与えてはならないことが明文化されました。



あなたの1本のお電話で守れる命があります

児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。

児童相談所 虐待対応ダイヤル 189 通話料無料

- ・連絡は匿名で行うことも可能です
- ・連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます
- ・お住まいの地域の児童相談所につながります

※一部のIP電話からはつながりません

子育てのこと、頼れる場所があります

相談機関窓口	電話番号
かほく市子ども総合センター	283 - 4320
石川県中央児童相談所	223 - 9553
児童相談所相談専用ダイヤル（通話料無料）	0120 - 189 - 783 ※一部のIP電話からはつながりません



ご自身が出産や子育てに悩んだら…
子育てに悩む人がいたら…
こちらにご相談ください。

税に関する作品展

金沢税務署管内の小・中・高校生の税に関する優秀作品を展示します。

- 石川県庁会場 【日時】11月19日（金）～26日（金）10時～20時
[19日（金）は12時から、26日（金）は15時まで]
【場所】石川県庁舎展望ロビー
- かほく市役所会場 【日時】12月1日（水）～8日（水）8時30分～17時15分
【場所】かほく市役所 1階玄関ロビー

無料税務相談のご案内 ～北陸税理士会金沢支部～

北陸税理士会金沢支部では、次のとおり無料税務相談を実施しますので、ぜひご利用ください。

- 【日時】11月18日（木）10時～16時
- 【場所】税理士会館（金沢市北安江3丁目4番6号）
※相談は事前予約制となりますので、前日までに電話で申し込みください。
- 【申込先】北陸税理士会金沢支部 TEL 223-1841

税務署主催の年末調整説明会開催の取りやめについて

令和3年以降、税務署主催の年末調整説明会は実施しないこととなりました。
年末調整に関する各種情報については、国税庁ホームページに特集ページを開設しています。

年末調整の手順等を解説した動画やパンフレット、必要な各種申告書など年末調整に関する情報は、この国税庁ホームページから入手・閲覧できます。



国税庁
特集ページ
はこちら

【問い合わせ先】 金沢税務署 TEL 261-3221（代表）

「口座振替不納通知書」や「督促状」は、しっかり確認しましょう！

かほく市では、口座振替による市税納付の場合、納期限日に引き落としができなかった方に対し『口座振替不納通知書』を送付します。

また、納付書納付（前述の口座振替不納通知書を含む）の場合、納期限日までの納付が確認できなかった方に対しては『督促状』を送付しています。

督促状や口座振替不納通知書は、どちらも納期内納付がされていないことをお知らせするための重要な通知です。これらの通知を放置した場合は、差押等滞納処分の対象となってしまいます。

納税義務者の皆さまには万が一、督促状や口座振替不納通知書が届いた場合は、放置することなく確認していただき、記載された期限内に確実に納付してください。なお、行き違いで納付済みの際は、ご容赦ください。

どうしても納付が難しい場合には、税務課 収納対策室までご相談ください。

市では、未確認ゼロを目的に、目につきやすい赤枠付の封筒やカラー封筒を使用するなどの工夫をしています。



督促状や口座振替不納通知書の送付用封筒



納税催促書の送付用封筒

【問い合わせ先】 税務課 収納対策室 TEL 283-7114



国民生活と税の関わりに関する情報や国税庁の取り組みについて、国税庁ホームページを活用した広報のほか、関係民間団体と連携して各種広報を行います。

国税庁ホームページによる広報

国税庁ホームページ内に特設ページを設け、国税庁の各種取り組みについて紹介しています。



国税庁
ホームページ
はこちら

年末調整 は、「年調ソフト」で効率化

勤務先・従業員双方の年末調整に係る事務負担を「年調ソフト」で軽減することができます。

詳しくは、国税庁ホームページ「年末調整手続の電子化に向けた取組について」をご覧ください。

確定申告 は、スマホ で 申告・作成

ふるさと納税をしたときや医療費を支払ったときなどの申告には、特におすすめです！

新たに、給与所得の源泉徴収票がカメラ機能で読み取り可能となります。（令和4年1月予定）

おすすめする3つの理由

- ① 税金の還付が早い
- ② 自宅でもできる
- ③ 保存データを翌年も使える

国税庁のデジタル化への取り組み

税務署や金融機関の窓口に行かなくても、自宅や会社からダイレクト納付、インターネットバンキングなどを利用した電子納税のほか、クレジットカード 納付や振替納税によるキャッシュレス納付が可能です。

国税庁ホームページの「税務相談チャットボット（ふたば）」を使って、税に関する疑問をフリーワードなどで入力すると、自動で回答を表示します（24時間対応）。
（所得税の確定申告は、令和4年1月上旬公開予定）

税の納付 は、キャッシュレスでらくらく決済

税の相談 は、チャットボットですぐ回答

かほく市中小企業等新製品開発等奨励金

10月15日、カジレーネ株式会社（高松）が開発した「FICW（フレキシブルカーボンワイヤー）」が、独自性や新規性に優れた製品として県から『プレミアム石川ブランド製品』に認定されたことを受け、市役所で奨励金の授与ならびに表彰式を行いました。

この製品は、「軽量」と「高強度」という特徴を持つ炭素繊維に、ゴム素材を染み込ませ、「柔軟性」も併せ持つワイヤーとして開発されたもので、水中ポンプ給電ケーブル等に活用されています。

平成27年度に続き二度目の表彰となります。



（左から）梶 政隆代表取締役社長、油野市長、本近 俊裕課長代理

日本赤十字社 石川県支部長感謝状授与

9月30日、石川県庁で令和3年度献血成績優良団体等に対する感謝状の伝達および贈呈式が行われ、横山区に銀色有功章が授与されました。

横山区は長年献血への参加の促進に力を注いでおり、これまでの献血運動推進の功績を讃え、感謝状が贈られました。

また同日、市長室へ田中則吉区長と梶谷弘之区壮年団団長が受賞の報告に訪れました。



（左から）田中区長、油野市長、梶谷団長

国際交流員が新たに着任

グーテンターク
Guten Tag! はじめまして!
今月から国際交流員（CIR）として仕事させていただきます
メモフ・セフギと申します。

私はドイツ南部ハイデルベルク市出身のトルコ系ドイツ人です。両親は1980年代にドイツに移民し、私は1993年にハイデルベルクの近くにあるシュヴェツィンゲン市で生まれました。シュヴェツィンゲン市は、シュヴェツィンゲン城とその庭がとても素敵で、毎年春には桜が咲きます。「セフギ」という名前は、トルコ語で「愛」という意味です。

ドイツ語とトルコ語で育ち、学校で英語とフランス語を学び、子どもの頃から外国語と異文化に興味を持ち、16歳から日本語を勉強し始めました。17歳の時に初めて日本を訪れ、ハイデルベルク市の姉妹都市・熊本市に行きました。日本があまりにも印象的だったので、高校卒業後はハイデルベルク大学で日本語を専攻しました。2014年と2017年からそれぞれ1年間、一橋大学で交換留学生

として勉強し、2020年にハイデルベルク大学院を卒業しました。趣味は読書と料理、旅行、そして写真を撮ることです。さまざまな言語の本を読んだり、異国の料理を作ることも好きです。子どもの頃から旅行が大好きで、留学中に買ったカメラを使って旅行先で写真を撮るのも趣味になりました。



新国際交流員
メモフ・セフギさん

大学生として2年間日本に住む機会があり、もっと日本とドイツの文化交流が広がればよいと思いました。国際交流員の仕事は私の思いにぴったりです。今後かほく市の皆さんにドイツのことをお伝えしながら、自分自身ももっと深く日本のことを学んでいきたいと思っています。

コロナ禍で厳しい状況の中ですが、かほく市の皆さんと知り合うことをとても楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

介護予防サポーター

フォローアップ講座

9月29日、かほくプラチナ筋力アップ体操の通いの場で活動中の介護予防サポーターを対象に、介護予防サポーターフォローアップ講座を開催しました。

講座では、石川県立看護大学の川島和代教授を講師に迎え「Withコロナ時代の介護予防サポーターに期待する役割と活動」というテーマで講義が行われ、25人が参加しました。参加者にとって、コロナ禍におけるサポーターの活動を学び考えるきっかけとなりました。



サポーターとしての活動を学ぶ受講者

海岸ボランティア清掃

9月30日、高松中学校3年生84人は環境学習として、ふるさと高松地区の海岸でボランティア清掃を行いました。ごみを収集、分別し、海岸を美しくするだけでなく、海（自然環境）が今どのような状況に置かれているかを目の当たりにし、自然や環境、地球を守るために何をすべきか考え、そしてSDGs（持続可能な開発目標）に対する意識を高めることができました。生徒からは、地域のために頑張れる高中魂をこれからも大切にしていきたいという感想がありました。



一つ一つ丁寧にゴミを拾う生徒

PFUブルーキャッツ

必勝祈願 躍進誓う

10月6日、かほく市を本拠地に活動するPFUブルーキャッツが10月16日から始まったV・L EAGUE DIVISION 1 WOMEN（V1）の開幕を前に市役所を訪れました。

この日訪れたのは、長堀社長、窪田副社長をはじめ、蓮池部長、寺廻ゼネラルマネージャー、坂本監督、堀口キャプテンや県および市バレーボール協会の総勢10人です。来訪者を代表して坂本監督と堀口キャプテンが「全員で点を取りに行く」「日本一を狙う」とそれぞれ抱負を述べ、今シーズンの活躍を誓いました。

その後、選手やスタッフ26人は賀茂神社で今シーズンの必勝を祈願しました。

今シーズンは有観客での開催となります。ブルーキャッツの活躍を願い、会場でみんなに応援しましょう！



ブルーキャッツの最新情報はこちら



必勝祈願を終えて記念撮影する監督と選手



市長表敬を終えて記念撮影する関係者

かほく市各種女性団体連絡協議会 主催 第 18 回かほく市政座談会を開催

問い合わせ先

生涯学習課
Tel 283-7137

この座談会は、「ふるさとに愛着と誇り」「男女共同参画社会」をテーマに身近な問題の解決を目指して、まちづくりについて提言を行い、市政のビジョンや課題について市長を囲んで話し合います。

男女問わず参加無料です。お気軽にご来場ください。

【日時】12月5日(日)13時30分
【場所】高松産業文化センター 大ホール
【内容】かほく市各種女性団体連絡協議会からの質問に基づく市長講話と質疑応答

かほく市国民健康保険加入の方へ 人間ドック等検査費用助成制度

問い合わせ先

保険医療課
Tel 283-7123

かほく市国民健康保険に加入されている30歳以上75歳未満の方を対象に、人間ドック・脳ドックの検査費用の一部を助成しています。さらに、今年度中(令和4年3月31日まで)に40歳になられる方は指定検査機関で受検の場合、人間ドック(1日)の費用の全額助成を受けられます。

助成を受ける場合は医療機関へ予約を取った上で、保険医療課または最寄りのサービスセンターに申請してください。



市ホームページ
はこちら

【指定検査機関】
金沢医科大学病院、浅ノ川総合病院、河北中央病院、地域医療機能推進機構金沢病院、KKR北陸病院、石川県予防医学協会
※指定検査機関以外で受検する場合は、窓口で一旦、総費用を負担していただきます。
【申請時の持ち物】
本人確認書類、特定健診受診券、健康保険証、預金通帳(指定検査機関外で受検する場合)、印鑑(本人確認できない場合等)

電子申請サービスを開始しました

問い合わせ先

情報推進課
Tel 283-7112

インターネット経由で、いつでも行政手続きを行える「かほく市電子申請サービス」サイトを開設しました。パソコンまたはスマートフォンから、以下のURLにアクセスしてご利用ください。

「かほく市電子申請サービス」
URL:
<https://s-kantan.jp/city-kahoku-ishikawa-u/>

申請可能な手続きにつきましては、今後、順次追加していきます。

なお、一部の手続では利用者登録(メールアドレスの登録)が必要です。



ホームページ
はこちら

【予告】12月2日(木)「イオンモールかほく」に マイナンバーカードコーナーを開設

問い合わせ先

市民生活課
Tel 283-1116

マイナンバーカードの申請・受取ができる常設窓口を「イオンモールかほく」に開設します。
お買い物ついでに、ぜひご利用ください。

【開設日】12月2日(木)から
【受付時間】11時～19時
【休業日】毎週月・水曜日、第3土曜日とそれに続く日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
【取扱業務】
・マイナンバーカードの交付(要予約)
※受け取り希望日の2日前までに市民生活課へご連絡ください。
・電子証明書の更新
・無料写真撮影付き申請サポート
・かほく市共通商品券の引き換え
【場所】イオンモールかほく2階 フードコート横



無料写真撮影付き申請サポート

【受付時間】平日9時～16時
【所用時間】約15分(写真撮影・暗証番号の設定)
【受付場所】市民生活課
※12月2日以降は、上記「マイナンバーカードコーナー」でも申請受け付けできます。
【必要な持ち物】
・通知カード(紛失した方は、その旨お伝えください。)
・身分証明書(以下のものをお持ちください。)
①1点でよいもの
運転免許証、パスポート、障害者手帳 など
②①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
・住基カード(お持ちの方は回収します。)



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円分をお渡しします

まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会にぜひ申請しましょう。

【対象者】
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、受け取った方
①9月30日までにカードを受け取った方
10月に【引換はがき】を送付しました。
商品券との引換方法・場所等については、はがき裏面を確認してください。
②10月1日以降にカードを受け取る方
カード交付の際に商品券も合わせてお渡しします。
【交付期間】
令和4年3月31日(木)まで



かほく健康ポイント事業

健康レッスン・ウォーキング事業のご案内

問い合わせ先

健康福祉課内
宇ノ気保健福祉センター TEL 283-1117
スポーツ文化課 TEL 283-7135

11月の健康レッスン

【日時】11月12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】40人（先着順・参加無料）
【内容】目で見る言葉！手話を学ぼう！
【講師】石川県聴覚障害者協会

11月のウォーキング事業 さとやまウォーク

【日時】11月13日（土）
7時30分集合 9時30分頃到着予定
【集合場所】高松グラウンド・ゴルフ場駐車場（道路を挟み向かい側）
【距離】約8km（ゴール地点の道の駅高松にて『さとやまマルシェ』開催）
【申込締切】11月11日（木）スポーツ文化課まで
【参加費】300円（中学生以下無料）

12月の健康レッスン

【日時】12月3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】40人（先着順・参加無料）
【内容】いしかわヘルシー&デリシャスメニュー
【講師】石川県栄養士会 管理栄養士

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ご参加できます。



※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。

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

9月6日に石川県立看護大学地域公開講座「生体リズムと生活習慣病」を開催いたしました。9人の方が参加され、体内時計と生活習慣病の深い関りについて学びました。

健康をテーマにしたこの講座は、下記のとおり、あと2回開催いたします。ぜひ、ご参加ください。



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	場 所	講 義 内 容	講 師
11月26日（金）	七塚健康福祉センター（集会室）	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）		苦しみ（難病）の中에서도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	場 所
スマホとパソコン安心教室（個別対応）	毎週 火曜日（23日は休み）	13時30分～15時30分	いきいきステーション
おしゃべり会	毎週 木曜日		

【開設日時】平日の9時～16時

【携帯】090-6495-0473

【メール】ikiki-s-k@outlook.jp

【URL】https://ikiikisk.amebaownd.com/



いきいきステーション
ホームページはこちら

【第2弾】かほく市事業継続緊急給付金

問い合わせ先

産業振興課 TEL 283-7105
かほく市商工会 TEL 282-5661

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年1月から12月までの間において、連続する3か月の売上の平均が、前々年（2019年1月～12月）の同期間と比較し30%以上減少している中小企業者等の事業継続を支えるため、昨年度に引き続き事業全般に広く使える給付金を支給します。

詳細は申請要領をご確認ください。（市ホームページからダウンロードできるほか、産業振興課と市商工会で入手できます。）

【対象者】

令和2年12月31日以前に創業し、市内に主たる事務所または事業所（店舗等）を有する法人および個人事業主で、今後も事業継続する意思がある者
※市外法人、市外在住個人事業主も主たる事業所がかほく市内であれば対象となる可能性があります。

【給付額】

法人20万円 個人10万円

【提出書類】

- ①給付金交付申請書兼請求書（様式第1号）
- ②前々年（2019年）の確定申告書類の写し
- ③令和3年の対象期間（連続する3か月）の事業収入が分かるものの写し（帳簿の写し等）
- ④前々年（2019年）の同期間の事業収入が分かるものの写し（確定申告書の月別内訳が分かるもの）

- ⑤通帳の写し
 - ⑥運転免許証など、本人確認できるものの写し（個人事業主の場合のみ）
 - ⑦チェックシート
- 平成31年1月1日以降創業の場合は、事前に産業振興課までお問い合わせください。

【申請方法】

新型コロナウイルス感染予防のため、原則郵送での受付となります。（切手代は各自ご負担願います。）

「郵送先」

〒929-1195 かほく市宇野気二81番地
かほく市産業振興課 宛
封筒には「給付金申請書在中」と記載してください。

【申請締切】

令和4年2月28日（月）当日消印有効



市ホームページ
はこちらから



消費者標語入賞作品

問い合わせ先

消費生活センター
TEL 283-7144

消費者問題に関心を深めてもらうため、市内中学生に消費者標語を募集したところ、348人の方から応募がありました。審査の結果、次の方々が入賞しました。（敬称略）

最優秀賞

「要りません」 自分を守る 合言葉
宮古 汰一（高松中・3年）

優秀賞

そのボタン クリックしても 大丈夫？
角田 磨生（宇ノ気中・3年）
その契約 責任負うのは もう自分
小野川 優利（宇ノ気中・3年）

佳作

大丈夫？ あやしい時こそ 相談を
宇野 秀翔（高松中・2年）
後払い そんなに使って 大丈夫？
大坊 悠真（宇ノ気中・3年）
気をつけよう ネットのトラブル すぐそこに
今村 花香（宇ノ気中・3年）

半島地域の税制特例を活用してみませんか

問い合わせ先

企画振興課
Tel 283-1112

半島地域の税制特例とは、製造業等を営む事業者が半島の一定の地域内で、その事業に使用する機械や建物を取得等し供用した場合に、5年間の割増償却ができる制度です。

本制度を活用するためには、税務申告時に本市が発行する証明書が必要となりますので、租税特別措置（割増償却）の活用を希望される場合は、事前にお問い合わせください。

※業種・資本規模に応じ、取得価額の下限値が設定されています。詳細については、市のホームページにてご確認ください。

市ホームページ
はこちらから

【要件等】

- ・対象地域
かほく市内全域
- ・対象業種
製造業、旅館業、農林水産物販売業、情報サービス業等
- ・対象事業
機械・装置、建物・附属設備、構築物の減価償却資産を取得した事業
- ・提出書類
1) 産業振興機械等の取得等に係る確認申請書
2) 設備投資した場所の地図
3) 資本金等確認できる書類の写し（登記事項証明書など）
4) 設備投資の時期、取得価額が確認できる領収書等の写し

ご存じですか？
罹災証明書の発行について

問い合わせ先

防災環境対策課
Tel 283-7124

罹災証明書とは、地震や台風、風水害などの自然災害（火災を除く）により住家等の被災状況について、市が証明するものです。火災による「り災証明書」は消防本部で発行します。

どんな時に必要なの？

各種被災者支援制度の申請や保険請求の手続きのために必要になる場合があります。

申請から発行までどのくらいかかるの？

費用は無料です。期間は、災害の規模により異なりますが1週間から1か月程度必要になります。

どんな人が申請できるの？

1. 住家等の居住者、所有者および占有者等
2. 上記の同一の世帯構成員
3. その他必要と認める者

申請に必要なものは？

1. 本人が確認できる書類
2. 被害状況が分かる写真
3. 委任状（代理人が申請する場合）

注意することは？

災害の規模により異なりますが、被災から時間が経過すると、因果関係が不明となり証明できなくなる恐れがあります。被災した場合は、早めに申請してください。

※目安は6か月以内です。ただし災害の規模により延長される場合があります。

かほく市・第一生命包括連携協定事業
認知症にやさしいまちづくりシンポジウム

問い合わせ先

長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

認知症についての理解を深め、認知症になっても、安心して住み慣れた地域で暮らせるまちづくりを自分のこととして一緒に考えていきましょう。

【日時】11月23日（火・祝日）
13時30分～15時30分

【場所】河北台中学校 講堂

【参加費】無料

【定員】250人（要申込）

【申込方法】電話または下記のQRコードからお申し込みください。

申込みは
こちらから

【締切】11月16日（火）

【主催】かほく市

【共催】第一生命保険株式会社

【後援】

河北郡市医師会・かほく市歯科医師会・石川県介護支援専門員協会河北支部・石川県立看護大学

シンポジウム プログラム

13:00 受付・開場

13:30 開会・あいさつ

13:45

基調講演「認知症の人と共に生きる」

講師：石川県立高松病院 院長
北村 立（たつる）氏



14:55 市内の取り組み紹介

認知症カフェ『オレンジカフェ』
竹中 由香里 氏

15:30 閉会

みんな、誘い合わせて来てニャン♪

高齢者支援センターだより
第1回 家族介護者教室

問い合わせ先

長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

日本では高齢化に伴って認知症の患者数が増加しており、もはや認知症は誰もがなりうる病気となっています。そこで、認知症の知識や認知症の方との付き合い方等について学ぶ教室を開催します。

皆さんの参加をお待ちしております。



日 時	場 所	主 な 内 容
11月15日（月） 14時～15時	かほく市役所 302会議室	・ヘッドマウントディスプレイを用いた認知症疑似体験 ・認知症についての講話 講師：石川県立高松病院 認知症介護認定看護師 多幡 明美 氏

【対象者】在宅で介護している方または介護や認知症に関心のある方

【参加費】無料

【定員】10人（要申込）

【締切】11月10日（水）

【お願い】

参加当日は自宅にて検温し、発熱がないことを確認してください。来庁時はマスクの着用をお願いします。

くらしの情報

かほく市役所(代)	283-1111	●健康福祉課	283-7120	■七塚サービスセンター	285-2002
■総務部		宇ノ気保健福祉センター	283-1117	■高松サービスセンター	281-2121
●総務課	283-1111	福祉事務所	283-7121	かほく市消防本部	283-3585
秘書室	283-1110	障害者相談支援センター	283-8890	●消防課	283-3585
管財室	283-1113	●保険医療課	283-7123	●予防課	283-3585
●財政課	283-7128	(おくやみ窓口)		●消防署	283-3585
●企画振興課	283-1112	■産業建設部		■消防署高松分署	282-5666
●情報推進課・広報広聴室	283-7112	●都市建設課	283-7104	火災・救急・救助は119番	
(かほく市ケーブルテレビネット)		●産業振興課	283-7105	火災問い合わせ	0180-997-456
●税務課	283-1114	●上下水道課	283-7106	災害時緊急案内	
収納対策室	283-7114	上下水道料金お客様センター	283-7109	防災行政無線、かほくチャンネル	
■市民生活部		■教育部		いいメールかほく、LINE、FMかほく	
●市民生活課	283-1116	●学校教育課	283-7136	防災行政無線の放送内容確認	
消費生活センター	283-7144	教育センター	283-7170	0180-997-222	
●防災環境対策課	283-7124	●生涯学習課	283-7137	かほく市代表メール	
●子育て支援課	283-7155	●スポーツ文化課	283-7135	info@city.kahoku.lg.jp	
■健康福祉部		■議会事務局	283-7126		
●長寿介護課	283-7122	■監査委員事務局	283-7127		
高齢者支援センター	283-7150	■会計課	283-7125		

「女性の人権ホットライン」強化週間

夫やパートナーからの暴力やストーカーなどの女性をめぐる人権問題の解決を図るため、金沢地方法務局および石川県人権擁護委員連合会では、『全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間』を実施します。相談は無料、秘密は守ります。

期間 11月12日(金)～18日(木)
時間 8時30分～19時
(土日は、10時～17時)
相談員 法務局職員および人権擁護委員

Tel 0570・070・810

募集

消費者カアップセミナー

消費者トラブルの被害者とならないように消費者カアップを図るセミナーを開催します。

日時 11月18日(木)

場所 市役所3階302会議室

内容 ①安くて良い商品が買えるワケ

②暮らしに身近な競争と表示のはなし

③消費者トラブルについて

お知らせ

議会本会議・常任委員会などの傍聴について

かほく市議会では、本会議に加え、常任委員会および全員協議会の一般傍聴ができます。傍聴をご希望の方は、当日、直接傍聴受付までお越しください。傍聴人の定員は、受付順に本会議30人、常任委員会および全員協議会は8人です。※人数制限をしています。※傍聴の際は、マスク等の着用をお願いします。

議会日程

◆本会議(議場) 10時

・11月30日(火) 提案理由等
・12月7日(火) 一般質問
・12月8日(水) 一般質問予備日
・12月16日(木) 委員長報告、採決等

◆常任委員会(議会会議室)

・予算決算
11月30日(火) 本会議終了後
12月14日(火) 13時30分
・総務建設
12月9日(木) 9時
・市民文教
12月10日(金) 9時
◆全員協議会(議会会議室)
・11月30日(火) 本会議休憩中
・12月16日(木) 本会議休憩中

講師

①公正取引委員会

事務総局中部事務所取引課

②かほく市消費生活相談員

定員 20人

締切 11月15日(月)

問い合わせ・申込先

消費生活センター

■河北郡市優良運転者

日頃から交通安全に努め、次の応募資格の全てに該当する方は、ぜひご応募ください。

応募資格

- ①市内在住の方
 - ②運転免許証を所有し、運転経歴7年以上で日頃運転している方
 - ③応募時に無違反歴が3年以上かつ無事故故歴7年以上の方
 - ④過去3年間に罰金以上の刑に処せられたことのない方
 - ⑤以前に河北郡市優良運転者表彰を受賞していない方
- 応募方法 防災環境対策課または高松・七塚サービスセンターへ運転免許証の写しを持参の上、申し込みください。
- 締切 11月30日(火)
- ※定員に達し次第締め切ります。

☎ 防災環境対策課

市営駐車場(月極)の使用者募集

10月18日現在

名称	使用料	空き
高松駅前駐車場	3,000円	35台
横山駅前駐車場	2,500円	10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	1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(1月入居分)

【受付期間】11月8日(月)～19日(金)

区分	家賃	名称	間取	空き
単独住宅	所得により決定(4・5階は軽減有) 10,800円～	コーポ宇気	3DK	11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	2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	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。
※最新の空き情報は必ず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



フードドライブにご協力ください

家庭で眠っている食品はありませんか？フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体やひとり親家庭などに寄贈することによって、食品ロスを減らそうとする運動です。

昨年は集まった247kgの食品を市内9つの福祉施設に寄贈し、今年はひとり親家庭への寄贈を予定しています。
皆さまのご協力をお待ちしております。

【日時】11月19日(金) 13時～16時
【場所】七塚健康福祉センター
【連絡先】かほく市生活学校連絡会
油野 そとえ Tel 283-0315
松本 多美子 Tel 283-1539

☎ 河北郡市広域事務組合
Tel 288・4545

☎ 公益財団法人いしかわ結婚・子育て支援財団
Tel 255・1508

ケーブルテレビで本会議を生中継しますのでご覧ください。
☎ 議会事務局

■エコみらい河北再生品抽選会

リサイクルプラザに搬入された家具や自転車などを修理し、低価格で抽選にて提供します。

展示・申込期間

11月16日(火)～28日(日) 10時まで

抽選日時 11月28日(日) 10時30分

展示・抽選場所 エコみらい河北

申込方法 エコみらい河北のインフォメーションで発行する申込券に必要事項を記入し、抽選箱に入れてください。

■「縁結びist」養成講座 および業務説明会

結婚を希望する方の結婚相談や仲介役をボランティアで行ってくれる方を募集します。

日時 12月6日(月)

9時30分～15時30分

(受付9時10分から)

場所 石川県地場産業振興センター

本館3階第5研修室

受講対象 「縁結びist」として活動を希望する県内在住・在勤の方

定員 50人程度(要申込)

受講料 無料

申込締切 11月22日(月)

☎ 公益財団法人いしかわ結婚・子育て支援財団

催し

■第100回記念

河北潟一周駅伝競走大会

当日は、コース周辺の通行に一時的にご迷惑をおかけしますが、皆さまの温かいご声援、ご協力をよろしくお願いします。

開催日

11月23日(火・祝)

開会式

8時 津幡町文化会館

スタート

10時

コース

津幡町文化会館→
かほく市(宇ノ気・七塚)→
内灘町→津幡町文化会館
(26・6km)

第1区(3.7km)

津幡町文化会館→

津幡町能瀬保育園横

第2区(4.1km)

宇野気駅前中井通り

第3区(4.3km)

七塚健康福祉センター前

第4区(6.2km)

内灘町室公民館横

第5区(3.8km)

河北潟干拓地黒田農園横

第6区(4.5km)

津幡町文化会館

↓スポーツ文化課

■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こうらんど)

開館時間

9時～17時

(月曜休館、祝日の場合は翌平日)

◆七塚絵手紙教室作品展

期間 11月25日(木)～12月1日(水)

※最終日15時まで

出展者

七塚絵手紙教室

図 うみつこうらんど七塚

TEL 283・8880

■たかまつまちかど交流館

利用時間

10時～17時

(第1月曜・火曜休館)

◆高松小学校作品展

期間 11月6日(土)～14日(日)

出展者

高松小学校児童

※入場無料

◆大海小学校作品展

期間 11月18日(木)～28日(日)

出展者

大海小学校児童

※入場無料

◆樹脂粘土で作る干支のこしら

日時 11月13日(土)13時～15時

参加費 1800円

(材料費込・飲物付)

持物 不要

締切 11月10日(水)

主催者 高井エリ美さん

(クレイクラフテリミ)

◆楽しい筆あそび

～お正月に飾れる筆あそび～

日時 11月17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 11月15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 11月18日(木)

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)

3歳前後のお子様&妊婦さん

持物 バスタオル

締切 11月17日(水)

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 11月19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

(KCSセンター千里浜なぎさ店)

◆オレンジカフェ

日時 11月20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

◆まちかど芸術コンサート2021

～津軽三味線で「コロナを吹き飛ばせ!」～

日時 11月21日(日)開演14時

(開場13時30分)

入場料 5000円

(全席自由・限定80席)

※前売りチケット販売中

出演者 民謡珀峰会

代表 山口珀峰さん

主催者 NPO法人

まちかど倶楽部高松

※当日37・5度以上の熱のある方は入場をお断りさせていただきます。

だく場合があります。あらかじめご了承ください。

◆笑いヨガと歌体操

～人生はリズム♪笑って心と身体を健幸にしましょう!～

日時 11月22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 金沢わくわく大楽塾

塾長 寺田美穂さん

◆千支のちぎり絵教室

～来年の千支(寅)のちぎり絵を作りましょう～

日時 11月27日(土)

13時～16時

参加費 2500円

(材料費込・飲物付)

定員 10人

締切 11月20日(土)

主催者 和紙ちぎり絵

金沢サークル

◆バレエ体験レッスン

日時 11月27日(土)・12月4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)

◆己書幸座こんちまん楽道場

～筆ペンで絵を描くように文字を描き、描くことで「人が笑い」

「人が繋がる」愉快な己の書～

日時 11月28日(日)10時～12時

参加費 2500円(飲物付)

※初回体験は筆ペン2本プレゼント

持物 不要

定員 10人

締切 11月21日(日)

主催者 玉井るり子さん

(口書こんちまん楽道場師範)

◆アートケアカフェ(臨床美術)

～カミナリを描く～

光、音など五感で感じるカミナリを墨絵で表現します。

日時 11月28日(日)

14時～15時30分

参加費 1100円(飲物付)

持物 不要

締切 11月25日(木)

主催者 中井明美さん

(臨床美術士)

図 たかまつまちかど交流館

TEL 282・5760

がんばりました

■石川県小学生ソフトテニス団体選手権大会

(9/19 能登町)

男子の部

第3位 河北台キッズ

ソフトテニスクラブ

女子の部

優勝 河北台キッズ

ソフトテニスクラブ

善意をありがとう

■株式会社北陸銀行から市立こども園に造形ブロック10箱を寄附していただきました。

福井県が通院費を助成します!

福井県立病院には北陸唯一の「陽子線がん治療センター」があります。陽子線がん治療は副作用や治療に伴う痛みが少なく、治療時間も短いので、通院治療が可能です。

今年度から石川県の方が治療を受けた際、当センターへの通院費を助成します。ご活用ください。

【問い合わせ先】 福井県立病院陽子線がん治療センター
TEL 0776 - 57 - 2981

不用品情報登録状況

—無料— 10月18日現在

譲ります			譲ってください	
・たんす ・食器棚 ・家具調こたつ ・テレビ台 ・ソファ ・スチールロフトベッド	・電気ストーブ ・餅切り機(手動/電動) ・餅入れケース4段 ・ランニングマシン ・足漕ぎマシン ・チャイルドシート	・漬物石 ・漬物用のかめ ・網戸 ・スキー板・ストック ・ゴルフクラブセット(バッグなし)	・パンペーカリー ・電子レンジ ・ポータブル冷蔵庫 ・子ども用自転車(男)	・マウンテンバイク ・中学軟式野球道具(バット・グローブなど)

【問い合わせ先】 防災環境対策課 TEL 283 - 7124



令和4年度入校 陸上自衛隊高等工科学校生徒の募集

募集種目	資格	受付期間	試験期日	合格発表
陸上自衛隊高等工科学校(推薦試験)		11月1日(月)～12月3日(金)	令和4年1月8日(土)～11日(火)までの間の指定する1日	令和4年1月20日(木)
陸上自衛隊高等工科学校(一般試験)	令和4年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子(※)	11月1日(月)～令和4年1月14日(金)	【1次試験】 令和4年1月22日(土)もしくは23日(日)のいずれか指定された日 【2次試験】 令和4年2月3日(木)～6日(日)までの間の指定する1日	【1次合発】 令和4年1月28日(金) 【最終合発】 令和4年2月17日(木)

※平成17年4月2日～平成19年4月1日までの間に生まれた者で、中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者

最新の試験情報は、ホームページでご確認ください。
http://www.mod.go.jp/pco/ishikawa/



【採用試験に関する問い合わせ先】
自衛隊石川地方協力本部 TEL 291 - 6250

友だちになろう！ かほく市 LINE 公式アカウント



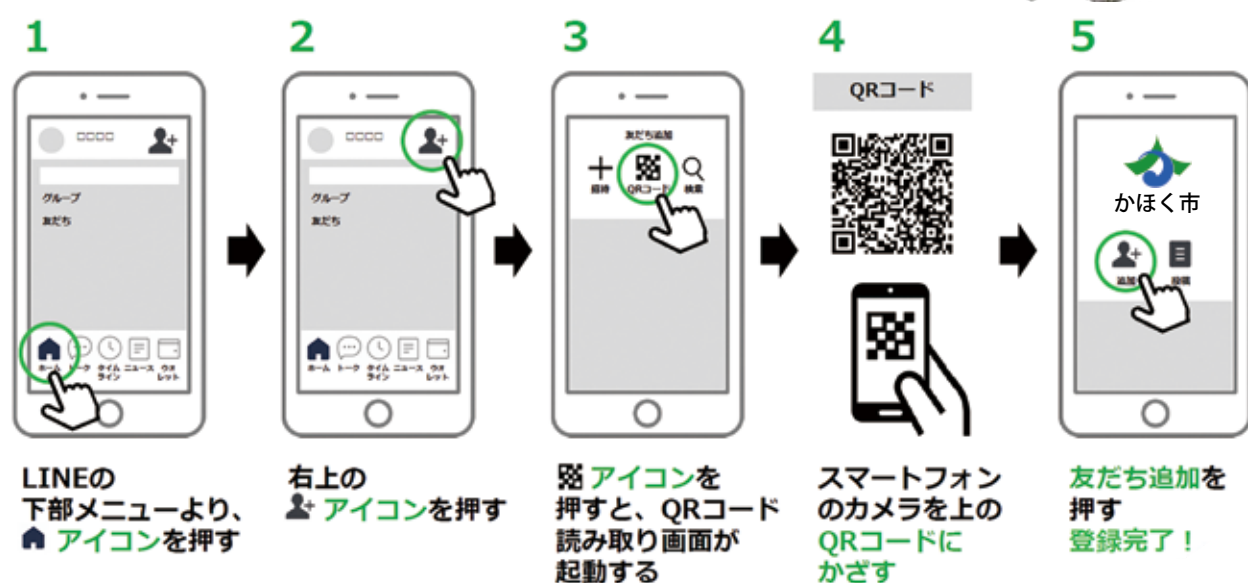
かほく市 LINE 公式アカウント

今年7月に、かほく市 LINE 公式アカウントを開設しました。このアカウントでは、イベントや生活に役立つさまざまな情報や緊急情報などを発信していきます。ぜひ「友だち登録」をお願いします。

■ 利用方法（友だち登録方法）について

「LINE」アプリをスマートフォンなどにインストールした後、下記のいずれかの方法で、かほく市 LINE 公式アカウントを「友だち登録」してください。

二次元コードから登録



※画面はイメージです。

ID 検索から登録

- 1 LINE の友だち追加画面で「検索」をクリック
- 2 ID 検索画面で、「@kahoku-city」を入力
- 3 「かほく市」を友だち追加

URL から登録

- 1 市ホームページのトップ画面にある「かほく市公式 LINE アカウント」をクリック
- 2 表示された QR コードを読み取る
- 3 「かほく市」を友だち追加



【問い合わせ先】
情報推進課 広報広聴室
Tel 283 - 7112

消 防 だ よ り

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

11月9日～15日

秋季火災予防運動

※期間中は、朝7時と夜8時にサイレン吹鳴を行います。

全国統一標語『おうち時間 家族で点検 火の始末』

住宅防火 いのちを守る 10 のポイント

▶ 4つの習慣

- (1) 寝たばこは、絶対しない。
- (2) ストープの近くに燃えやすいものを置かない。
- (3) ガスこんろに火を点けたままそばを離れない。
- (4) コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

▶ 6つの対策

- (1) ストープやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- (2) 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- (3) 寝具やカーテンなどは、防災品を使用する。
- (4) 消火器を設置し、使い方を確認しておく。
- (5) お年寄りや身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- (6) 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

【問い合わせ先】 予防課

野焼きは、原則禁止されています

空気が乾燥した時期は野焼きが原因の火災が発生しやすくなっています。強風に煽られて付近の可燃物に延焼し、周りの民家などに危害が及ぶなど大変危険です。

○次の行為は、**例外的**に認められたものです。

- ・ 風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却（例：送り火等）
- ・ 農業・林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行う廃棄物の焼却（例：わら焼却等）
- ・ たき火その他日常の焼却であって軽微なもの（例：たき火やキャンプファイヤー等）

※例外として認められた野焼きでも、次の点にご注意ください。

- ・ 枯草等のある火災が起こりやすい場所では行わない。
- ・ 焼却中はその場を離れず、離れるときは必ず消火する。
- ・ 強風時や乾燥時は行わない。
- ・ 消火用具（水バケツ、消火器等）は必ず準備する。
- ・ 多量の焼却は行わない。

例外規定に該当する場合でも、生活環境保全上の支障が生じる場合（苦情がある）などは、例外扱いできないこともあります。

野焼きを行う場合は「火災とまぎらわしい煙又は火災を発生する恐れのある行為の届出書」を消防署に提出願います。

- ⚠ 届け出は野焼き行為について把握するためであり、**焼却行為を許可するものではありません。**
- ・ 届け出があっても通行人等から119番通報があった場合、消防車が出動することがあります。



大崎地内林野火災の様子

【問い合わせ先】 消防署



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 11月10日(水)・24日(水)
 時 間 13時～16時
 ※実施日の2日前までに予約ください。
 (予約は平日のみ)



11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
 - 11月10日(水) 缶バッジ工作
 - 11月24日(水) ポピットにチャレンジ

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
 - 11月6日(土) アイロンビーズ工作
 - 11月13日(土) アイロンビーズ工作
 - 11月20日(土) お楽しみ工作
 - 11月27日(土) 円筒ひこうき作り
 - 12月4日(土) クリスマス工作

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～)
 - 11月7日(日) キウイフルーツの収穫
 - 11月14日(日) キウイフルーツの収穫
 - 11月21日(日) キウイフルーツの収穫

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)
 - 11月10日(水) 牛乳パック工作
 - 11月17日(水) 牛乳パック工作
 - 11月24日(水) 牛乳パック工作
 - 12月4日(土) 親子工作(要予約、先着8組)
 ※9時30分～11時30分

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～)
 - 11月10日(水) しおり作り
 - 11月17日(水) みんなでUNOをしよう
 - 12月1日(水) クリスマスツリーを飾ろう

※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 0歳児の咀嚼^{そしゃく}について

【質問】離乳食の中期ですが、スプーンで与えると噛まずにすぐに飲み込んで
 いるように思います。噛んで食べるためにはどうしたらいいですか？

【回答】初めての離乳食は、「これでい
 いのかな」「発達に合っているかな」
 とおうちの方も不安や戸惑いを感じる
 ことが多いかと思います。

離乳期は、機能の発達や歯の生え方
 とも関連の深い時期です。中期(7～
 8か月ごろ・モグモグ期)では、やわ
 らかいものばかり与えていると、噛ま
 ずに飲み込むようになります。噛まず
 に飲み込んでいるときは、舌でつぶせ

るくらいのニンジンやかぼちゃんなど形
 のあるものを混ぜるとモグモグ噛も
 うとします。また、離乳が完了しても
 乳歯20本が生えそろうまでは噛む力
 や飲み込む力が未熟なので、野菜の筋
 を細かく切るなど調理形態に配慮が
 必要です。

こども園では、食事のとき「アーン」
 と保育士も口を開けながらスプーン
 を運び、「モグモグ」と食べる真似を



したり「カミカミしようね」と言葉を
 かけたりしています。その様子を見て、
 子どもは真似しようとしています。

ご家庭でもお子様の食事に合わせて
 声をかけながら、「おいしいね」「モグ
 モグ、カミカミ」と言葉をかけて、食
 べる楽しみや喜びを味わえるような
 関わりができるといいですね。

(ひまわりこども園園長)

文芸の窓



川柳

捨てる物なく独り居の日が暮れる
紺碧の空に魅せられ青を着る
コピーでも天上天下我ひとり
ネタ元のコピーと知らず大演説

木津 酒井 信子
多田 東 幹夫
高松 竹中 子
金沢市 周 立東 爺

俳句

月影にみな美しき庭のもの
稲刈の済みし田んぼの香り満つ
細やかに流れる雲や大根時く
無人駅夜汽車消えゆく虫時雨
かなかなに急ぎ立てられて夕支度
金木犀と大きな名札香にゆれる
地に還る廃屋隠し葛かづら
大根時くタイミングよき曇空

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 西谷 笛秋
内灘町 駒形 隼男
七窪 平田 糸み

短歌

サンガラス帽子にマスクの彼の人と話はすみぬ外科のロビーに
先生と久しく交はりし歌会なりきそつと手をやる空きたる席に
さくさくと我が食むりんごの音のみが聞こゆる午後の一人の部屋に
師や友の遺詠月つき出されて存すこゝくに面影うかぶ
双子ちゃんのパパとなりたるわが孫はおむつ替えたり寝かしつけたり
頭を垂るる稲穂を車窓に眺めいてつくづくうれし日本に生れしを
高松 浅野美代子
高松 坂本ゆき子
高松 架谷 俊子

催し物

第 77 回寸心忌 記念講演会

『西田幾多郎講演集』を読む

日 時：11 月6 日（土）13 時 30 分 ～

講 師：田中 裕 氏（上智大学名誉教授）

参加費：無料、要申込



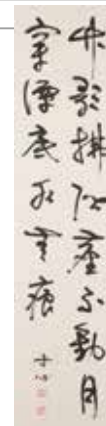
幾多郎の居士号「寸心」にちなみ、その命日（6 月 7 日）は「寸心忌」と呼ばれます。この講演会は例年、6 月に開催しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大のため延期となり、11 月に日程を変更して開催します。

学芸員 eyes60

親友・鈴木大拙

金沢出身の仏教学者・鈴木大拙は、西田幾多郎の学生時代からの友人です。同じ明治 3 年に生まれ、第四高等学校で席を並べました。二人とも学校は中退しそれぞれの道を歩んでいきますが、生涯にわたり交流を続け、唯一無二の関係となっていくます。75 才で幾多郎が亡くなったとき、大拙が人目もはばからず号泣したエピソードは有名です。

11 月 11 日は大拙の誕生日です。哲学館と鈴木大拙館のどちらか一方の観覧料だけで両方見学できる相互優待事業は大拙の誕生日までです。現在、鈴木大拙館では開館 10 周年記念特別展として、幾多郎と大拙それぞれが書いた同じ禅語が展示されています。この機会にぜひご覧ください。



竹影拂階塵不動
月穿潭底水無痕
寸心

【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：1 日・8 ～ 15 日・22 日・29 日】月曜（祝日の場合は翌平日）

【開館時間：9 時 ～ 19 時 ※土・日曜・祝日は 17 時まで】

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
TEL281-8686
宇ノ氣生涯学習センター 図書・学習コーナー
TEL283-0057

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

11/21(日) 市民読書の日 イベント案内

■ 図書館講座：新石川県立図書館の整備について

時 間：14 時～15 時 30 分（受付 13 時 30 分～）

場 所：2 階 視聴覚講義室

講 師：佐野 寛子 氏（石川県文化振興課新図書館推進室）

対 象：大人（定員 30 人、要申込）

中央図書館 臨時休館のご案内

蔵書の特別整理期間のため臨時休館します。

休館期間 11 月 8 日（月）～ 15 日（月）

ご迷惑をおかけしますがご了承願います。

返却図書・雑誌はブックポストへお返しください。



11 月の図書館ボランティア

日時 2・16・30 日
（毎週火曜日） 14 時～

※興味のある方は、ボランティアルームまでお越しください。

私のおすすめの一冊



多田司書

こんとあき

林 明子／著（福音館書店）

きつねのぬいぐるみこんと、
小さな女の子あきが、電車でおばあちゃんの家まで行きます。道中、さまざまな事が起こりますが、お互いを思いやりながら乗り越えていく冒険物語です。親子で一緒に読んでみませんか？

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	7・21・28	5・19・26	24
曜 日	毎週日曜日	毎週金曜日	第 4 水曜日
時 間	11 時～11 時 30 分	16 時 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

天然記念物編

専通寺（松浜）のイチヨウ

木々の葉が色づく季節になってきました。

今回は、そろそろ紅葉がはじまる市指定の天然記念物である「専通寺のイチヨウ」について紹介します。

松浜にある専通寺は、真宗大谷派の古い寺で、創建は天文 6 年（1537 年）とされています。その境内にある 1 本の大きなイチヨウは、胸高幹回りが 3 m を超え樹齢は推定 500 年とされています。幹からは複数の気根が垂れ下がり

古木の風格を持っています。このイチヨウは、蓮如上人のお手植えとされ、寺にのこる「過去日記」の文久 2 年（1862 年）閏 8 月の記述からも、その当時すでにかなりの大樹であったことがうかがえます。

昭和 3 年（1928 年）12 月、本堂が火災に見舞われた際、このイチヨウは火災にさらされながらも火勢を抑え、付近への延焼をくい止めたことから「火伏せのイチヨウ」として地区民の畏敬の対象となりました。

平成 27 年に強風によって大枝の一部が割け落ちてしまいましたが、今も大切に保護され地域住民を見守っています。

参考文献：『七塚町史』、『七塚町の文化財』



専通寺（松浜）のイチヨウ



【問い合わせ先】
スポーツ文化課 文化振興係
TEL283-7135



ふるさと大使 杉本 和也さん

ふるさと大使の

ちよっとひとこと



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。

日本にはたくさんの秋の歌があります。歌謡曲では秋桜・秋止符・秋冬などがあり、童謡には紅葉・小さい秋見つけた・里の秋などがあります。そして、私も「恋は落ち葉のように」という曲を書いています。歌詞になりやすい秋にはどんな魅力があるのでしょうか？

秋のイメージと言えば、紅葉ですね。日本は世界で一番きれいな紅葉が見れると言われています。落葉広葉樹の種類が多いそうです。またその年の気候や葉の水分量に

よっても葉の色が異なります。

歌詞で扱う場合は、日本語の難しくもありとても深い表現方法があります。例えば、「枯れ葉」と「落ち葉」の違い。「枯れ葉」はまだ葉が木に付いていても枯れているものを「落ち葉」と言います。「落葉」(らくよう)というのがありますね。葉が落ちていくさまのことです。

皆さんも日本の美しい秋の景色と言葉をぜひ歌で楽しんでみてください。



軽井沢 雲場池にて

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



哲学館 Xmas クラシックコンサート 2021

日時 12月24日(金) 開場：18時30分 開演：19時

場所 西田幾多郎記念哲学館 哲学ホール

出演 ヴァイオリン 松井直さん ヴァイオリン 上島 淳子さん
ヴィオラ 丸山 萌音揮さん チェロ 大澤 明さん

演目

◆弦楽四重奏曲 第82番 へ長調 作品77-2 HobIII-82「雲がゆくまで待とう」(ロブコヴィッツ四重奏曲)

◆ベートーヴェン：弦楽四重奏曲第8番 短調 Op.59-2『ラズモフスキー第2番』

料金 一般 1,000円(前売券)

中学生以下 無料(整理券が必要、未就学児は入場不可)

※当日券はありません

その他 新型コロナウイルス感染症対策のため、下記のとおりご協力をお願いします。

- ・マスクの着用、手指の消毒、検温
- ・37.5度以上の発熱や咳、くしゃみ、鼻水などの症状がある方、体調の優れない方はご遠慮ください

チケット販売(整理券配布)窓口

スポーツ文化課、西田幾多郎記念哲学館、中央図書館、宇ノ気生涯学習センター、高松公民館、石川県立音楽堂

【問い合わせ先】スポーツ文化課 Tel.283-7135



5/20

一人1鉢のフジバカマを育て始めました。今後は、この鉢を家族や地域のこども園などにプレゼントする予定です。

春

3月、フジバカマの新芽が出てきました。



外日角小学校では、コミュニティ・スクールの一環として、5年生が自然環境を学びながら、アサギマダラが学校に飛来してくるよう、さまざまな取り組みを行っています。

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

6/17

校舎裏手のフジバカマ園の除草作業を行いました。



夏



外日角小学校学校コーディネーター 金谷真恵さん
外日角小学校には、いたるところにフジバカマが植えてあります。それらは、校舎改修時に地域の方々に育てていただいたもので、昨年度校舎敷地内に移植しました。外小っ子は、自然環境について身近に学ぶことができます。

詳しくは外日角小学校ホームページから



アサギマダラがやってきたよ!!

白山市の尾張勝也さんを講師に招き、アサギマダラのマーキングの仕方を教わりました。調査や実験をコツコツ重ねることや、自然や命の大切さについて学び、最後に自分たちでマーキングしたアサギマダラを放ちました。

9/29

秋

たくさんフジバカマが咲きました。



みんなが輝き 支え合うまち
男女共同参画
【問い合わせ】生涯学習課 Tel.283-7137

DV・性暴力のない社会に向けて...

11月は

「いしかわパープルリボンキャンペーン」期間です!

配偶者やパートナーからの暴力(DV)や性暴力は犯罪です。内閣府では毎年11月12日から25日に「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。県では11月を「いしかわパープルリボンキャンペーン」期間として、パープルリボンをシンボルに「女性に対する暴力を許さない」という意識を広く県民に伝える活動を行っています。

市では11月の間、パープルリボンツリーとメッセージカードを宇ノ気生涯学習センターに設置しています。DVや性暴力のない社会に向けた皆さまのメッセージをお待ちしています。



◆DV・性暴力など女性がかかえる悩みを気軽に相談できる場所があります◆ ※秘密厳守 / 相談無料

相談内容	専用ダイヤル	相談機関
DV	#8008 (はればば) (076) 223-8655	配偶者暴力相談支援センター (石川県女性相談支援センター)
性暴力	#8891 (はやくワンストップ) (076) 223-8955 (はやくここへ)	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) ※緊急医療などの緊急を要するご相談は24時間365日対応

【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)

かほくチャンネル 11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。



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

今月の表紙となった「いきいきステーション」では、スマートフォンの操作方法やデジタルサービスの利用方法などシニア世代へのデジタル活用支援を毎週行っています。デジタル活用が不安な方は、ぜひご利用ください。（15頁）また、かほく市LINE公式アカウントの登録にもチャレンジしてみてくださいね。友だち登録をお待ちしております。（23頁）（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） 6:05～「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～「プラチナ髭カッパ体操」
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、12/7、16 10:00～第4回
11:30	こちらかほく市情報局 かほく市議会定例会（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

わかみどり 「若緑」



右手の手のひらを額にあて、右へ動かす。



左手親指側に右手の甲をあて、右へ動かす。



指文字の「み」を表す。



指文字の「う」を表す。



指文字の「ち」を表す。

〈手話紹介職員〉

上下水道課 主事 岡村 翔

上下水道課では、皆さまに安全な水を届け、快適できれいなまちづくりのために日々業務に取り組んでいます。

みうち 「箕打」

のちよっとコラム

聴覚障害者とは

聴覚障害者は、一般的に全く耳の聞こえない人を“ろう者”、聞こえにくい人を“難聴者”、途中で聞こえなくなった人を“中途失聴者”といいます。高齢で聞こえなくなった人を“老人性難聴”と言ったりするのを聞いたことがあると思います。

またコミュニケーションは、手話を使う人、口の形を読む人、補聴器で聞こえる人、筆談ができる人などさまざまです。聴覚障害者と話すときに手話ができないと話せないということはありませんので、筆談やジェスチャー、携帯電話での文字入力など、さまざまな方法を使ってコミュニケーションしてください。



指文字について
詳細はこちら

来月の手話 「木津」 「松浜」

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。

バナナの風味と香りが口の中に広がり、
シロップ等をかけなくてもとてもおいしくいただけます。



バナナ入りふんわりパンケーキ



1人当たり
エネルギー 294kcal
カルシウム 108mg

材 料 (4人分)

- ・卵 2個
- ・牛乳 140ml
- ・バナナ 2本
- ・ホットケーキミックス 200g

飾り付け
・バナナ 適宜
・粉砂糖 適宜

作り方

- ① 卵を割りボウルに入れ、軽くほぐして牛乳を加えてよく混ぜる。
- ② バナナをフォークでつぶし、①に加えて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- ④ テフロン加工のフライパンを中火で温め、③を1/4量ずつ丸く流し入れ、弱火で2～3分焼く。プツツと小さい泡ができてきたら、ひっくり返し2分程焼く。残りも同じように焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、バナナの輪切りをのせて粉砂糖をふる。



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

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)

津幡町字潟端 371 - 1 TEL 288 - 4540

11月7日(日)

石倉クリニック (形成・皮)

津幡町北中条 6 - 73 TEL 289 - 7767

はせがわクリニック (内・消・外)

かほく市内日角 4 - 12 TEL 283 - 6611

11月14日(日)

角田医院 (内・小)

かほく市高松ナ 15 - 1 TEL 281 - 0012

たなべ眼科医院

津幡町北中条 8 - 57 - 1 TEL 289 - 6340

11月21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

沖野クリニック (小・内)

かほく市高松ノ 1 - 11 TEL 281 - 0500

11月23日(火)

かねだ医院 (内・神経内)

かほく市高松ヲ 2 - 6 TEL 281 - 1164

おおたクリニック (内・小)

津幡町太田は 112 TEL 288 - 6000

11月28日(日)

さかきばら内科医院 (内・小)

津幡町庄ト 1 - 15 TEL 288 - 7770

らいふクリニック (内)

かほく市白尾口 32 - 1 TEL 283 - 6200

12月5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

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9月30日現在)

男性	17,388人 (+ 7)
女性	18,405人 (+ 7)
合計	35,793人 (+ 14)
世帯数	13,741世帯 (+ 28)

(カッコ内は前月比)

11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	(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)	
6日	(土)	●第77回寸心忌 記念講演会 (13:30、哲学館) ●吹きガラス中級コース、クリスマスツリー作り：ガラス細工体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
7日	(日)	●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●秋季火災防ぎょ合同訓練 (7:00、うみっこらんど七塚周辺)
8日	(月)	●中央図書館臨時休館 (～15日)
9日	(火)	●聴覚障害者生活相談 (10:00～12:00、障害者相談支援センター)
10日	(水)	●無料法律相談 [要予約・先着順] (13:30～16:00、消費生活センター)
11日	(木)	●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
12日	(金)	●シルバー人材センター入会説明会 (14:30、高松北会館)
13日	(土)	●ガラスモザイクアート [要予約] (エコみらい河北)
14日	(日)	●サンドブラスト体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
15日	(月)	
16日	(火)	
17日	(水)	
18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)
19日	(金)	
20日	(土)	●吹きガラス中級コース、クリスマスツリー作り：ガラス細工体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
21日	(日)	●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●読書の日事業「図書館講座」 (14:00、中央図書館)
22日	(月)	
23日	(火)	【勤労感謝の日】勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがい感謝しあう。 ●第100回記念河北潟一周駅伝競争大会 (10:00スタート、河北郡市各会場) ●認知症にやさしいまちづくりシンポジウム (13:30、河北台中学校講堂)
24日	(水)	
25日	(木)	●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
26日	(金)	
27日	(土)	●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)
28日	(日)	●第4回かほく市民交流スポレクサーキット大会第1戦 シッティングバレー競技 (8:30開会式、河北台健民体育館)
29日	(月)	
30日	(火)	●国民健康保険税 第7期 納期限 ●市議会 定例会本会議 (10:00、議場) ●市議会 予算決算常任委員会 (本会議終了後、議会会議室)
12月1日	(水)	
2日	(木)	
3日	(金)	
4日	(土)	●鏡もち作り：ガラス細工体験教室、吹きガラス中級コース [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) ●ガラスモザイクアート [要予約] (エコみらい河北)

※エコみらい河北の各種教室は、時間・料金等をお問い合わせのうえ、開催日の2日前までにお申し込みください。(TEL 288-4545)