



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。

出荷場では、生産者らが持ち込んだ紋平柿を形や重さで規格別に仕分け、レーンに流していきます。今年の紋平柿は大きく、色つやも良く上々の出来。ぜひ、かほくの味覚をご賞味ください。

Photo：高松紋平柿の選果作業（JA石川かほく高松集出荷場）
（関連記事：10 ページ）

主な内容

令和3年度かほく市表彰式……………	2
第18回かほく市生涯学習フェスティバル…	4
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

令和3年度 かほく市表彰式

10月30日、河北台中学校講堂においてかほく市表彰式を開催し、顕彰者表彰および教育委員会表彰の授与を行いました。

顕彰者表彰

かほく市表彰条例の規定に基づき地方自治、教育文化、産業経済等の分野において、合併前も含め、本市の発展に寄与された方を表彰するものです。



(左から) 金田 博昭さん、油野市長、河本 肇さん、
(多々見 武さんは、ご都合により欠席)



河本 肇さん
(内日角)

内日角区区长およびかほく市環境審議会委員などを歴任し、その間、審議会の会長の要職を務めるなど、長年にわたり地方自治の進展と健康で文化的な生活環境の保全に貢献されました。



多々見 武さん
(高松)

高松町およびかほく市議会議員として、その間、副議長の要職を務めたほか、かほく市国民健康保険運営協議会委員などを歴任し、長年にわたり地方自治の進展と住民福祉の向上に貢献されました。



金田 博昭さん
(松浜)

七塚町消防団員として、その間、団長の要職を務めたほか、かほく市民生委員・児童委員などを歴任し、長年にわたり安全で安心な地域社会の実現と社会福祉の向上に貢献されました。

教育委員会表彰

教育功労賞

かほく市教育委員会表彰規程に基づき、学校教育、社会教育および社会体育の振興に関し、特に顕著な業績または功績があった団体・個人を表彰するものです。



一宮 百合子さん
(高松)

高松町女性会およびかほく市女性協議会副会長ならびにかほく市各種女性団体連絡協議会会長の要職を歴任し、女性団体の融和と連携、活動の推進に尽力され、長年にわたり社会教育の振興に貢献されました。



廣瀬 勝巳さん
(鉢伏)

かほく市スポーツ少年団の本部長および少年野球宇ノ気ブルーサンダーの代表指導者ならびにかほく市スポーツ推進審議会委員として、長年にわたりスポーツを通じた青少年の健全育成とスポーツ振興に貢献されました。



(左から) 廣瀬 勝巳さん、山越教育長、一宮 百合子さん

栄光賞

かほく市教育委員会表彰規程に基づき、芸術文化およびスポーツの分野において、全国規模の大会で特に顕著な成績を収めた団体・個人を表彰するものです。

〔個人〕
三浦裕大さん(松浜 卓球)
亀田実咲さん(七窪 陸上)
辻花 陸さん(秋浜 ソフトテニス)
今本修成さん(外日角 トランポリン)
指本悠稀さん(大崎 剣道)
薛 大斗さん(白尾 卓球)

長年の功績 晴れの受章

おめでとうございます

令和3年秋の叙勲受章者が発表され、かほく市から次の方が受章されました。

秋の叙勲

瑞宝単光章



かわぶち たかよし
川淵 崇由さん
指江 (73歳)

元市消防団員。長年にわたり地域防災力の向上に尽力されました。

令和3年度 石川県公民館長表彰

令和3年度石川県公民館長表彰(館長功労)をかほく市から2人の公民館長が受賞されました。

この表彰は、公民館長として通算7年以上勤務し、地域住民への社会教育、生涯学習の推進に尽力された方に贈られます。



大崎公民館長
長原 弘之さん



外日角公民館長
坂口 まゆ美さん

令和3年度 防犯功労者表彰

10月18日、津幡警察署において防犯功労者の表彰伝達式が行われました。

長年の地域防犯活動の功績が認められ、かほく市から市防犯委員の2人が表彰されました。



中部管区防犯功労者
山口 健治さん(浜北)



石川県防犯功労者
丸井 春男さん(浜北)

令和3年度 石川県社会教育委員 連絡協議会功労者表彰

10月28日、石川県こまつ芸術劇場うららで行われた、第63回全国社会教育研究大会石川大会の席上において、市社会教育委員の高平良司さん(内日角)が石川県社会教育委員連絡協議会功労者表彰を受賞しました。

この表彰は、社会教育委員として6年以上在任し、社会教育の推進に貢献された方に贈られます。



高平 良司さん



10月30日(土)・31日(日)の2日間にわたり、第18回かほく市生涯学習フェスティバルが河北台中学校周辺を会場として開催され、約4700人の来場者で賑わいました。

文化協会や市内こども園、中学校、各種団体による作品展示のほか、芸能発表が行われ、日頃の練習の成果を披露して会場を盛り上げました。

また、金沢学院大学との連携による食事チェックコーナーやI・CATSかほくによるプログラミング体験も行われ、好評でした。

◎生涯学習課 Tel 283・7137



第18回 かほく市生涯学習フェスティバル



かほく市子ども会 ぼうさい探検隊マップコンクール

10月30日、生涯学習フェスティバルの会場でかほく市子ども会ぼうさい探検隊マップコンクールの表彰式が行われました。作品はこの後、全国審査に応募されます。（※敬称略）

最優秀賞

栄町ぼうさいぼうはんマップ（宇野気栄町）

優秀賞

内高害獣マップ（内高松）
中沼守る隊（中沼）

優良賞

災害から町を守るために 東新町防災MAP（白尾青空）
しらゆり交通安全・防災マップ（白尾しらゆり）
高松旭町防災マップ（高松旭町）

佳作

命を守ろう防犯マップ（瀬戸町）
一人一人が力を合わせて命を守ろう！（学園台）
白尾防災マップ（白尾しらゆり）
木津区 Bosai MAP（木津よつば）



栄町ぼうさいぼうはんマップ（宇野気 栄町子ども会）

第5回石川県小学生プログラミングコンテスト

10月31日、生涯学習フェスティバルの会場で第5回石川県小学生プログラミングコンテストの表彰式が行われました。審査は協賛企業6社と協議会によって行われ、グランプリ、準グランプリのほか、各協賛企業が選ぶ奨励賞が決定しました。入賞作品はIT-CATS かほくのホームページで見ることができます。（※敬称略）

グランプリ & 石川可鍛製鉄賞

大坊 風雅 「センサー式除菌スプレー」

準グランプリ & NTTドコモ北陸支社賞

藤野 素至 「うちゅうじんあつめ」

アイ・オー・データ機器賞

岸本 結梨香 「きらきら光る白尾灯台」

三谷産業賞

中田 丈 「ねこふりかけかけ機」

システムサポート賞

櫻井 幸瑚 「しゃべるシバちゃん貯金箱」

P F U賞

宇野 和希 「コイン集めゲーム」



◀ IT-CATS かほくの
ホームページはこちら
<https://www.itcats-kahoku.org/>

図書館を使った調べる学習コンクール・手づくり絵本コンクール

かほく市立中央図書館では、夏休みに市内小学生を対象に「図書館を使った調べる学習作品」「手づくり絵本作品」を募集しました。受賞者は、次の皆さんです。（※敬称略）

低学年の部

最優秀賞

酒本 瑞稀 （外日角小2年）

優秀賞

松本 芽依 （大海小2年）
佐野 琴羽 （宇ノ気小2年）

優良賞

田丸 千笑 （外日角小1年）
吉田 敢太 （七塚小1年）
櫻井 駿 （高松小1年）

高学年の部

最優秀賞

木村 悠真 （宇ノ気小6年）

優秀賞

寺西 菜々子 （金津小6年）
酒本 一輝 （外日角小6年）

優良賞

沖野 成海 （高松小5年）
間野 祐心 （宇ノ気小5年）
田丸 徹 （外日角小6年）

中学年の部

最優秀賞

西田 さくら （外日角小2年）

優秀賞

遠田 こころ （外日角小3年）
大野 寛人 （外日角小4年）

優良賞

寺嶋 諒介 （宇ノ気小4年）
天井 心音 （宇ノ気小3年）
澤野 奏 （金津小3年）

中学生の部

最優秀賞

栗林 由芽 （河北台中1年）

優秀賞

金子 史 （河北台中2年）
笠川 菜花 （高松中1年）

優良賞

喜多 美乃莉 （河北台中1年）
室谷 和佳歩 （河北台中1年）
浜出 六花 （宇ノ気中1年）

手づくり絵本コンクール

最優秀賞

進藤 道正 （宇ノ気小4年）

優秀賞

上野 蒼介 （宇ノ気小5年）
油野 きせき （外日角小2年）

優良賞

竹村 朔 （宇ノ気小6年）
沼間 帆夏 （高松小3年）
谷口 寧音 （外日角小3年）
高松 ひかる （金津小2年）
吉田 敢太 （七塚小1年）



第71回社会を明るくする運動 作文・標語コンテスト

河北保護区保護司会では、小中学生に犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする「社会を明るくする運動」への理解を深めてもらうための作品を募集しました。入賞者は、次の皆さんです。（※敬称略）

優秀賞

谷口 すず （高松中2年）
大谷 柚奈 （宇ノ気中1年）

入選

中谷 颯汰 （高松中2年）
杉本 祐理 （高松中2年）
金子 萌々杏 （高松中2年）
塩本 鈴々 （宇ノ気中1年）
亀塚 柚月 （宇ノ気中1年）

入選

北橋 侑大 （高松小6年）
平野 満理子 （高松小6年）
山岸 祐太 （高松小6年）
上野 杏珠凛 （高松小6年）
米田 定 （大海小6年）
山本 湊大 （大海小6年）
能戸 心暖 （七塚小6年）
高岡 ふう （七塚小6年）
竹谷 有央 （七塚小6年）
星名 優吾 （七塚小6年）

山本 菜子 （七塚小6年）
加々美 青葉 （外日角小6年）
細川 瑛生 （外日角小6年）
落合 歩花 （外日角小6年）
高野 愛来 （宇ノ気小6年）
飯田 美初 （宇ノ気小6年）
横山 翔紀 （宇ノ気小6年）
北 歩唯奈 （宇ノ気小6年）
川村 璃空 （宇ノ気小6年）
田中 優羽 （金津小6年）

作文の部【中学生】

標語の部【小学生】

かほく市職員募集（二次募集）

詳細は、市ホームページに掲載の「令和3年度かほく市職員採用候補者試験（二次募集）案内」を確認してください。

募集要項

募集区分	採用人数	受験資格（区分に応じて下記を全て満たすこと）	職務内容
一般事務職	若干名	高校卒業以上の学歴（令和4年3月卒業見込む）を有する 平成4年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方	一般行政事務
保健師	若干名	保健師の資格を有する、または令和4年3月31日までに 取得見込の昭和61年4月2日以降に生まれた方	健康推進業務等の 行政事務および 一般行政事務
消防職	若干名	高校卒業以上の学歴（令和4年3月卒業見込む）を有する 平成7年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方	消防一般業務

採用試験の流れ

受験申込	1次試験	1次試験合格発表	2次試験	最終合格発表
12/6（月）～ 1/4（火） 郵送または持参 で申し込み 	1/16（日） 【試験項目】 教養試験、適性検査、作文、 体力測定（消防職のみ） 【試験会場】 かほく市役所 宇ノ気体育センター（体力測定）	1月下旬 市ホームページで発表 受験者に 結果通知文書を送付	2/5（土） 【試験項目】 口述試験 【試験会場】 かほく市役所 ※詳細は、1次試験合格者に 案内します。 	2月中旬 市ホームページで発表 受験者に 結果通知文書を送付

給与・待遇

募集区分	給料月額
一般事務職	大学卒 182,200円
保健師	短大卒 163,100円
消防職	高校卒 150,600円

※令和3年4月1日現在における新規卒業者の支給額です。

※学校卒業後に職業経験など一定の経歴がある場合は、所定の金額が加算されます。

【勤務】8時30分から17時15分

【休日】原則として土曜日、日曜日、祝日、年末年始
※ただし、勤務箇所によっては変則的な勤務時間・形態となる場合があります。

【休暇】・年次有給休暇
（年間20日、採用1年目は15日）
・特別休暇
（病気・結婚・出産・忌引等に要する休暇）

応募方法

市ホームページに掲載の「令和3年度かほく市職員採用候補者試験（二次募集）案内」を確認の上、申込書をダウンロードしてください。

郵送：封筒の表に「職員応募」と朱記し、簡易書留等の配達記録が残る方法で送付してください。
〈令和4年1月4日（火）消印有効〉

持参：総務課 職員係までご持参ください。
※受付は8時30分から17時まで（土日、祝日、年末年始を除く）

【受付期間】令和3年12月6日（月）～令和4年1月4日（火）

【応募・問い合わせ先】
かほく市役所 総務部 総務課 職員係
〒929-1195 かほく市宇野気二 81 番地
TEL 076-283-1111 FAX 076-283-4644
ホームページ <http://www.city.kahoku.lg.jp/>



市ホームページ
はこちら

令和3年10月31日執行

第49回衆議院議員総選挙結果

【問い合わせ先】選挙管理委員会事務局（総務課内） TEL 283-1111

●開票結果

衆議院小選挙区選出議員選挙（単位：票）

候補者の氏名	得票数
近藤 和也	9,660
西田 昭二	8,808
倉知 昭一	278

（有効投票数：18,746票）



開票作業の様子

衆議院比例代表選出議員選挙

（単位：票）

名簿届出政党等の名称	得票数
自由民主党	8,610
立憲民主党	4,237,242
日本維新の会	1,776
公明党	1,440
国民民主党	682,757

名簿届出政党等の名称	得票数
日本共産党	585
れいわ新選組	560
社会民主党	318
NHKと裁判してる党 弁護士法72条違反で	221

※衆議院名簿届出政党等の得票に属さない計算上切り捨てられた有効投票 0.001票

（有効投票数：18,430票）

●投票結果 [衆議院小選挙区選出議員選挙]

投票率：64.29%（当日有権者数：29,622人）

（単位：%）

投票区	投票率
1 高松（南町、古宮町、元町、流川町、中町）	67.69
2 高松（上北町、北中町、北新町、岸川町、桜井町、東町）、学園台	63.47
3 高松（旭町）、内高松	65.66
4 若緑、箕打、野寺、元女、黒川、八野、瀬戸町、夏栗	68.05
5 長柄町、中沼、二ツ屋	66.45
6 高松（南新町、六軒町、下伊丹町、上伊丹町）	66.71
7 木津（南旭町、東旭町、南泉町、北泉町、本町、天神町、栄町）	62.04
8 木津（宮川町、中央町、北町、南大通り町、恵比寿町、海岸町）、松浜	64.64
9 遠塚、浜北、秋浜	61.09
10 外日角	65.32

投票区	投票率
11 白尾	63.53
12 森、向野、宇野気	66.87
13 気屋、上山田、下山田、鉢伏	67.90
14 狩鹿野、指江、多田	61.88
15 大崎、湖北	63.38
16 横山	68.37
17 谷、笠島、上田名、余地	72.90
18 宇気、七窪	58.24
19 内日角	65.36

《参考》前回（平成29年10月22日執行）投票率：63.65%、当日有権者数：29,043人

○防火ポスター表彰
金賞 大野結愛 白尾しらゆり少年消防クラブ
銀賞 落合歩花 白尾しらゆり少年消防クラブ
銅賞 森田花凜 七窪少年消防クラブ
大橋少年消防クラブ
星野優月 大橋少年消防クラブ
細川瑛生 大橋少年消防クラブ
白尾青空少年消防クラブ
呉藤陸斗 高松旭町少年消防クラブ



受賞者の皆さん、おめでとうございます！

防火委員会表彰

10月24日、消防本部において防火委員会表彰式を開催し、多年にわたり地域の火災予防普及啓発活動に尽力された個人と団体に永年功労表彰を授与しました。また少年消防クラブ員を対象に公募し応募された73名の防火ポスターから金賞・銀賞・銅賞を選考し、防火ポスター優良表彰をそれぞれ防火委員会会長から授与しました。

例年はかほく市防火フェスティバルで表彰式を行っていますが、コロナ禍で昨年に引き続き中止となり表彰式のみ行いました。受賞者は左記のとおりです。（※敬称略）

○かほく市防火委員会会長表彰
永年功労表彰（個人）
折戸正代
永年功労表彰（団体）
秋浜女性防火クラブ
大橋少年消防クラブ
宇野気旭町少年消防クラブ

赤い羽根共同募金実施報告

10月11日、赤い羽根共同募金活動に参加した子ども会の代表児童3人とジュニアボランティアサークルの代表生徒7人が市長へ活動の報告に訪れました。

街頭募金活動は、10月10日に小学生9人と中学生10人が市内スーパー4店舗に分かれ、大声を出さない、募金箱を持たないなどの感染症対策をして行いました。短時間ではありましたが、合計2万3458円の募金が寄せられました。



市長報告に訪れた代表の児童生徒

防犯まちづくり推進キャンペーン

10月20日、イオンモールかほくにおいて「防犯まちづくり推進キャンペーン」が実施されました。このイベントは、防犯意識の機運を高揚し、犯罪のない安全で安心して暮らせる地域社会づくりを目的として、全国地域安全運動に併せて実施されたものです。

イベントでは、かほく市防犯協会の防犯委員が協力し、高齢者が特殊詐欺被害に合わないよう買い物客に呼びかけながら、特殊詐欺被害防止DVDやマスクなどの啓発グッズを配布しました。



あいさつで つなごう 人の和 防犯の輪

かほく市収穫体験

10月22日、大崎園芸生産組合の喜綿和彦さんの畑で宇ノ気小学校2年生の児童102人が、5月に苗植え体験をしたかほく市（さつまいも）の収穫体験をしました。かほく市は、かほく市の農産物特産品ブランドの一つです。児童は、大きなさつまいもが採れるたびに、大喜びで歓声をあげて先生や友達に見せていました。かほく市は、10月の収穫以降、冬に向けて徐々に甘みが熟成し味が変わります。時期ごとの味の変化を試してみたいかほく市でしょうか。



大きなかほくりがたくさん採れたよ！

紋平柿初出荷

10月28日、かほく市農産物特産品ブランド「高松紋平柿」の初出荷がJ.A.石川かほく高松集出荷場で行われました。紋平柿は渋柿ですが、炭酸ガスで渋抜きを行うことで、濃厚な甘みと滑らかな口当たりになります。今年も上々の出来栄となり金沢中央卸売市場で行われた初競りでは、出荷規格最上位の「プレミアム」が3年連続で1箱10万円の価格を付けました。かほく市自慢の逸品として、また石川県を代表するブランドとして全国に広がるのが期待されます。



おしゃれになった化粧箱のデザインにも注目！

新A.L.T.（外国語指導助手）着任

皆さん、こんにちは。

私の名前はセバスチャン・ゴメスです。私はキューバ生まれのカナダ人で、11月1日からA.L.T.として宇ノ気中学校に勤務しています。大学では哲学を学んだので、かほく市にある石川県西田幾多郎記念哲学館を見てワクワクしています。日本に来たのは初めてで、学ぶことがたくさんあります。私はトランプペットを演奏しているので、ぜひ、生徒たちと一緒にバンドで演奏してみたいと思います。どうぞよろしく願います。



A.L.T.（外国語指導助手）として来日したセバスチャン・ゴメスさん

家族介護者教室を開催

11月15日、かほく市役所で石川県立高松病院（現石川県立こころの病院）の認知症介護認定看護師である多幡明美氏を講師として、認知症の疑似体験や認知症に関する講話を行いました。今回の教室では、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6人が受講しました。

受講者からは、「認知症の人への接し方が分かった」「認知症の人の立場に立って考えることが大切だと分かった」「他の参加者の話が聞けて良かった」などの感想が寄せられました。



機械を用いて認知症疑似体験をする参加者

新型コロナウイルス感染症対策

ワクチン追加接種（3回目接種）について

問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気健康福祉センター内)
Tel 283-1117

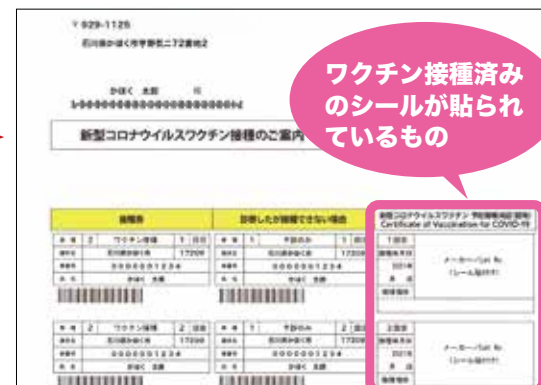
新型コロナワクチンの追加接種（3回目接種）の実施については、2回目接種を終了した方で原則概ね8か月以上経過した方を対象に、1回の追加接種を行う方針が国から示されました。

○接種券の発送時

2回目接種時期を基に、接種の該当時期に合わせて接種券を発送する予定です。今後の国の方針が決まり次第、市ホームページ等で随時案内します。

○2回目接種後に、かほく市に転入した方へ

前住所地で2回目のワクチン接種後に、かほく市に転入した方で追加接種（3回目接種）を希望する場合は、接種券発行にあたり申請が必要となりますので、ワクチン接種済証の写しを健康福祉課まで提出してください。



〈郵送先〉
〒929-1125 かほく市宇野気ニ 71 番地 2
かほく市役所健康福祉課（宇ノ気健康福祉センター内）
新型コロナワクチン接種担当 宛

日本脳炎ワクチン

定期接種に関するお知らせとお願い

問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気健康福祉センター内)
Tel 283-1117

本年度においては、日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減少することから、優先接種対象者が設定されています。このことから、対象者への案内が遅れていましたが、ワクチン供給の見込みがたったため、下記のとおり順次案内します。

なお、4歳と9歳の方への案内が、翌年度に順延されます。お待ちいただく方にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

接種内容	標準的な接種年齢	対象者	接種券の発送予定
1期	初回 (1・2回目)	3歳	2018(平成30)年4月 2019(平成31)年3月生まれ
	追加 (3回目)	4歳	2017(平成29)年4月 2018(平成30)年3月生まれ
2期	4回目	9歳	2012(平成24)年4月 2013(平成25)年3月生まれ
			2022(令和4)年4月に発送

○上記以外の特例対象者（これまで受けられなかった方）

対象となる下記の方は、定期接種※として接種が受けられる年齢の上限に近づいています。必ず接種を受けてください。

- ・2008(平成20)年4月2日～2009(平成21)年10月1日生まれで、13歳未満の方
- ・2001(平成13)年4月2日～2007(平成19)年4月1日生まれで、20歳未満の方

※接種間隔がありますので、かかりつけ医にご相談ください。
接種券を紛失された方は、健康福祉課までご連絡ください。

※定期接種とは

国が接種するよう勧める予防接種で、種類と接種期間が定められています。
期間内であれば無料ですが、定められた種期間を過ぎると任意接種となり、有料（全額自己負担）となります。また、健康被害が生じた場合、予防接種法に基づく補償を受けることができないため、ご注意ください。

マイナンバーカードをつくろう

問い合わせ先

市民生活課
Tel 283-1116

＼ お買い物ついでに、ぜひご利用ください ／
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

【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



マイナンバー
PRキャラクター
「マイナちゃん」



申請は
お早めに！

障がい者差別のないまち、誰もが暮らしやすいまち 12月3～9日は「障害者週間」です

問い合わせ先

障害者相談支援センター
(宇ノ気健康福祉センター内)
Tel 283-8890

市では、障がい福祉関連の相談支援の拠点として、かほく市障害者相談支援センター「あおぞら」を中心に相談支援等を行っています。また、手話カフェ・発達障害児保護者学習会（あおカフェ）・精神科医による児童

精神相談会なども行っています。

※来所相談・訪問相談は、日程調整が必要な場合もありますので、事前に電話での予約をお願いします。

「かほく市障害者相談支援センター あおぞら」の取り組み紹介

毎月市内の障害福祉事業所の職員が集まり、事業所連絡会を行っています。9月17日、防災をテーマに石川県防災活動アドバイザーを招き、災害の種類や避難所の開設から閉鎖までの動き等について講演いただきました。17人の参加者からは「防災訓練は毎年行っているが、避難所生活の具体的なことを知ることが出来て、勉強になった」「地域での取り組みが大切だと思った」という感想が挙げられました。



講演を聴く参加者

本年度のかほく市健康診断は10月末で終了しました 健康診断・がん検診は受けた後も大切です

問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気健康福祉センター内)
Tel 283-1117

健康診断・がん検診の結果はどうでしたか？

受け取ったら「異常がないか」「前回と比較して変化はないか」確認してみましょう。健康診断・がん検診の結果や健康状態について気になる方は、健康福祉課までご相談ください。

令和2年度のがん検診受診者のうち、26人からがんが発見されています。「症状がない」「健康だから」という理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。がん検診の結果が「要精密検査」となった方は、必ず精密検査を受けましょう。

令和2年度 がん検診での発見者

肺がん	胃がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん
4人	3人	12人	6人	0人	1人

内視鏡助成制度での発見者

胃がん	食道がん
1人	1人

本年度のかほく市歯周疾患検診は12月末までです 歯と口の健康づくり

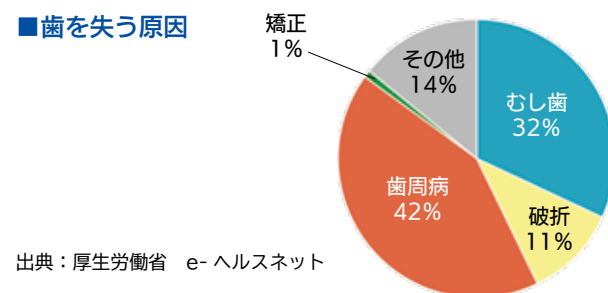
問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気健康福祉センター内)
Tel 283-1117

歯を失う原因の4割がむし歯、4割が歯周病と言われています。歯周病による歯の喪失は中年以降に急増するため、成人以降は歯周病予防も重要です。

対象の方（年度末年齢40・50・60・70歳）には事前に受診券が郵送されていますので、ぜひご活用ください。歯周疾患検診を受ける際は、体温・体調をご確認の上、歯科医院への事前予約をお願いします。

■歯を失う原因



国民年金だより 年金生活者支援給付金の請求はお早めに

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月からの消費税率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。

○認定請求の手続きについて

新たに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いています。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。

○年金生活者支援給付金の支給について

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 注意

令和4年1月4日（必着）までに年金生活者支援給付金の認定請求手続きをしていただければ、当初の支給開始月（10月）にさかのぼり給付金が支給されます。これ以降に請求された場合は、手続きした月の翌月分からの支給となります。

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

いきいきステーションでは、毎週火曜日に「スマホとパソコン安心教室」を開催しています。スマホとパソコンの操作について不明な点や、新たにチャレンジしたいことなど、ボランティアの方にご協力をいただき個別に対応しています。お気軽にお越しください。



スマホとパソコン安心教室の様子

■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 (28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 (30日は休み)	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://ikiikisk.amebaownd.com/



いきいきステーション
ホームページはこちら

■管理栄養士の卵がお送りする「いきいき食生活」 ※定員10人（要申込）

日 時	場 所	内 容
12月9日（木） 13時30分～15時	七塚健康福祉センター (集会室)	食生活について一緒に考えてみませんか (大学生による栄養講座です)

■石川県立看護大学「地域公開講座」 ※定員10人（要申込）

日 時	場 所	講 義 内 容	講 師
12月13日（月） 13時30分～15時	七塚健康福祉センター (リハビリ室)	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

あなたの家は大丈夫ですか 耐震改修工事等補助制度

地震発生時の倒壊等による被害を軽減するため、一定の条件に該当する住宅について、耐震診断と耐震改修工事にかかる費用の一部を補助しています。

【対象住宅】

市内にある一戸建ての住宅、店舗等併用住宅（店舗等床面積 1/2 未満のもの）、長屋・共同住宅（耐火建築物または準耐火建築物であって、延べ面積が 1,000㎡以上であり、かつ、地階を除く階数が原則として 3 階以上のものを除く。）で次の全てに該当するもの。

- （1）昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築または工事が着手された住宅
- （2）現に居住の用に供している住宅または補助事業の完了後、速やかに居住の用に供する住宅

【対象者】

対象となる住宅の所有者または居住者（いずれも予定者を含む）で市税等を完納していること。

【対象要件】

- ・耐震診断 …… 耐震診断士が行う耐震改修工事前の住宅に対するもの
- ・耐震改修工事 … 耐震診断の評価が 1.0 未満のものを 1.0 以上にする工事

【補助金額】

事業区分	補助率	限度額
診断	簡易耐震診断	— （図面がないまたは現地調査希望の場合は、5,000 円の自己負担となります。）
	耐震診断	9/10 (90%) 10 万円
耐震改修工事	10/10 (100%)	150 万円※

※共同住宅および長屋においては、75 万円に住戸の数を乗じて得た額または 300 万円のいずれか低い額

【耐震診断から耐震改修工事の流れ】

（簡易耐震診断）→ 耐震診断 → 耐震設計 → 耐震改修工事

【注意事項】

必ず耐震診断、耐震改修工事を実施する前に補助事業の認定申請を行ってください。

問い合わせ先

都市建設課
Tel 283-7104

大切な命を災害から守りましょう 危険ブロック塀の除去費補助制度

地震発生時の倒壊等による被害を軽減するため、一定の条件に該当する危険ブロック塀の除去にかかる費用の一部を補助しています。

【対象物】

コンクリートブロック塀であって、次の全てに該当するもの。

- （1）道路に面して設置されているもの
- （2）倒壊により、通行人の安全を脅かす恐れのあるもの

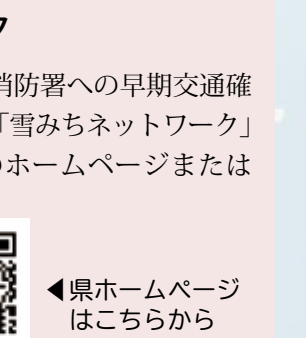
【補助金額】

4,000 円×取り壊し面積（㎡） ※限度額 10 万円

【注意事項】

所定の様式による補助金交付申請書等の提出が必要です。また、工事完了後に実績報告書の提出が必要となります。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。

冬に備えて



県ホームページ
はこちらから

問 石川県津幡土木事務所 Tel 289 - 4161

- ・凍結させないためには
- ① 水道管内の水を排水できる場合は、あらかじめ排水しておく。
- ② 水道管が露出しないように管や蛇口の周りに保温材等を巻きつけ、その上からひもで縛って固定する。
- ③ 保温材等が水で濡れないようにビニールテープなどを下からすき間なく重ねて巻きます。保温材は市販品のほか、毛布やレジャーマット、発泡スチロールなど、家庭にあるものでも代用できます。
- ・水道管が凍結したら
- 蛇口などが凍ったときは、上からタオルなどをかぶせ、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。
- ・熱湯を直接水道管にかけると管や蛇口が破裂する恐れがあり、危険です。

水道メーターボックスの除雪にご協力ください

冬季間は、積雪や凍結などでメーターの検針が困難な場合があります。検針できない場合、使用水量を認定することがありますが、メーターの確認が遅れると漏水の発見が遅れる恐れもあります。

水道メーターボックスの上に雪が積もっている場合は、メーターが確認できるようにボックスと周辺の除雪にご協力ください。

水不足の原因となりますので、水道を使用した融雪は控えてください。

問 上下水道課 Tel 283-7106

広報かほく 2021.12

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

第73回 人権週間
12月4日～10日
 人権啓発キャッチコピー
「誰か」のこと じゃない。

人KEN まもる君 人KEN あゆみちゃん

■造林用苗木の購入補助
 造林用苗木を希望する方は、50本以上で金沢森林組合河北支所に申し込みください。購入金額の半額を市が補助します。

■歳末たすけあい募金に「ご協力をお願いします」
 12月から「歳末たすけあい募金」運動が実施されています。歳末たすけあい募金は、支援が必要な家庭、施設の利用者、障がいのある方や子どもたちなどのために役立てられます。

募集
親子でこみ処理について学ぼう & リサイクルアート体験
 家庭から出るごみはどのように処理されているのでしょうか。施設見学を通じて学びます。

日時 12月19日(日)
 9時～11時30分

場所 河北郡市広域事務組合「エ」みらい河北」

対象者 河北郡市内在住の小学生とその保護者

■歳末たすけあい募金に「ご協力をお願いします」
 12月から「歳末たすけあい募金」運動が実施されています。歳末たすけあい募金は、支援が必要な家庭、施設の利用者、障がいのある方や子どもたちなどのために役立てられます。

■「第17回私作品展」作品募集
 一人1品から受け付けますので、この機会にぜひ、あなたの力作を出品してください。

市営駐車場（月極）の使用者募集
 11月16日現在

名称	使用料	空き
高松駅前駐車場	3,000円	36台
横山駅前駐車場	2,500円	9台
七窪駐車場	1,500円	9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

市営住宅の入居者募集（2月入居分）
【受付期間】 12月6日（月）～17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
公営住宅	所得により決定 12,800円～	高松団地南棟（高松）	2DK	1戸
特定公共賃貸住宅	55,000円	高松団地西棟（高松）	3LDK	2戸
	49,000円	白千鳥ハイイツ（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

市営住宅の入居者募集（2月入居分）
【受付期間】 12月6日（月）～17日（金）

※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

市営住宅の入居者募集（2月入居分）
【受付期間】 12月6日（月）～17日（金）

※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

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 283-1128
- 企画振興課 283-1112
- 情報推進課・広報広聴室 283-1112（かほく市ケーブルテレビネット）
- 税務課 283-1114
- 収納対策室 283-1114

■市民生活部

- 市民生活課 283-1116
- 消費生活センター 283-1144
- 防災環境対策課 283-1124
- 子育て支援課 283-1155

■健康福祉部

- 長寿介護課 283-1122
- 高齢者支援センター 283-1150

健康福祉課（宇ノ気健康福祉センター内）
 283-7120・283-1117

- 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

お知らせ

■税務課からのお知らせ
 ◆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。

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。（かほく市へ前記の届出をしても登記は変更されません）

提出書類 家屋取壊届（税務課に備え付けてあります）

◆償却資産の申告はお早めに
 会社、個人事業者（工場・商店を経営している方）、アパートや駐車場などを貸し付けている方が、その事業のために所有する構築物・機械・備品などを償却資産といい、固定資産税が課されます。（土地・家屋・自動車などは除きます）

令和4年1月1日現在、市内に償却資産を所有または貸し付けている方は、確定申告とは別に、市に対しても申告義務があります。

「かほく市暮らしのガイド」を配布します

市役所窓口での各種手続きのほか、市の見どころなどが掲載された情報誌「かほく市暮らしのガイド」を発行しました。

12月下旬から市内全世帯へ順次配布しますので、ぜひご活用ください。

また、本ガイド発行にあたり広告掲載にご協力いただきました事業所の皆さまに感謝申し上げます。

【問い合わせ先】 企画振興課 TEL 283 - 1112

■市民ギャラリーうみつこで
作品展を開きませんか

令和4年度に海と渚の博物館・市民ギャラリーうみつこで作品展の申し込みを受け付けます。

受付期間

令和4年1月4日(火)

～10日(月・祝)

9時から17時まで

※博物館窓口での受付のみ。

審査の結果、利用できないことや申込内容の変更をお願いすることがあります。

■うみつこらんど七塚

TEL 283・8880

催し

■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)

■年末年始の休館日

12月28日(火)～1月4日(火)

◆高松中学校創作部作品展

期間 12月2日(木)～9日(木)

出展者 高松中学校創作部

※入場無料

◆押し花アート作品展

期間 12月15日(火)～26日(日)

出展者 交流館押し花教室

※入場無料

◆アートケアカフェ(臨床美術)

～正月飾りを作ろう～

縄を使ってお正月の置き飾りを作ります。

日時 12月12日(日)

14時～15時30分

参加費 1100円(飲物付)

持物 不要

締切 12月9日(木)

主催者 中井明美さん

◆ベビーマッサージ教室(2階)

日時 12月15日(火)

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 12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 12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

(KCSセンター千里浜なぎさ店)

◆オレンジカフェ

日時 12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

◆バレエ体験レッスン

日時 12月25日(土)・1月8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、描く事で「人が笑う」

「人が繋がる」愉快な己の書

日時 12月26日(日)

10時～12時・13時～15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 各回5人

※定員になり次第締切

締切 12月18日(土)

主催者 玉井るり子さん

(己書こんちまん楽道場師範)



医薬品 副作用被害 救済制度



お薬を使うすべての方に
知ってほしい制度です。
お薬は正しく使っても、副作用の起きる
可能性があります。万一、入院治療が
必要になるほどの健康被害がおきたとき、
医療費や年金などの給付をおこなう
公的な制度があります。いざという時のために、
暮らしに欠かせないお薬だから
あなたもぜひ知っておいてください。

救済制度
相談窓口

◎救済制度についての詳細は、PMDAにご相談ください。

☎0120-149-931

電話番号をよくお確かめのうえ、おかけください。
受付時間：午前9：00～午後5：00/月～金
(祝日・年末年始をのぞく)
Eメール：kyufu@pmda.go.jp

詳しくは 副作用 救済 または PMDA で 検索



Pmda
独立行政法人
医薬品医療機器総合機構

◆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 12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

塾長 寺田美穂さん

■たかまつまちかど交流館

TEL 282・5760

がんばりました

■第18回能登地区ジュニア

トランポリン競技選手権大会

(9/26 羽咋市)

Cクラス小学生低学年男子

優勝 伊藤礼音(宇ノ気)

準優勝 袋井啓隼(宇ノ気)

Bクラス小学生高学年男子

優勝 中村朔(宇ノ気)

第3位 南颯太(宇ノ気)

Aクラス小学生低学年女子

優勝 浦日菜乃(宇ノ気)

第3位 黒川りん花(七塚)

Aクラス小学生高学年男子

優勝 黒川十武(七塚)

Aクラス小学生高学年女子

優勝 喜多あい(七塚)

第3位 太田紗愛(七塚)

Aクラス中学生女子

第3位 寺西瑚雪(宇ノ気)

ハイクラス小学生男子

準優勝 内潟千暉(外日角)

ハイクラス中学生女子

優勝 杉本紗弥(宇ノ気)

第3位 山口彩音(河北台)

■第25回石川県小学生学年別

ソフトテニス大会

(10/2～3 能登町)

男子6年生の部

準優勝 伊藤丈瑠(高松)

岡山直樹(高松)

女子6年生の部

準優勝 山田結愛(高松)

網こはる(高松)

■第16回いしかわつ子

駅伝交流大会

(11/3 金沢市)

女子の部

優勝 高松小学校

木村愛実・諸江華和

坂口茉優・櫻井琴音

北出陽菜・林葉菜

「テレホンガイドかほく2022」 の発行にあたって

かほく市商工会青年部では「テレホンガイドかほく2022」の作成を計画しております。作成にあたり、次の点をご確認ください。変更のある方や新たに掲載されたい方、または掲載されたい方は、かほく市商工会青年部までご連絡ください。

【電話帳について】

令和4年2月28日発行のNTT電話帳データを引用しますので、NTTハローページで名前・住所・電話番号をご確認ください。変更のある方や新たに掲載されたい方、または掲載されたい方は、かほく市商工会青年部までご連絡ください。

【地図について】

前回(2017年度版)と地図等の内容に変更のある方は、令和4年1月31日までに商工会青年部に連絡願います。

【問い合わせ先】

かほく市商工会青年部事務局
TEL 282 - 5661

不用品情報登録状況

～無料～ 11月16日現在

譲ります			譲ってください	
・たんす	・スチールロフトベッド	・漬物用のかめ	・パンペーカリー	・マウンテンバイク
・食器棚	・電気ストーブ	・網戸	・電子レンジ	・振り袖
・家具調こたつ	・冷凍庫(100ℓ)	・スキー板・ストック	・ポータブル冷蔵庫	・はかま
・テレビ台	・掃除機(サイクロン式)	・ゴルフクラブセット(バッグなし)	・子ども用自転車(男)	
・ソファ	・幼児用カート		・自転車(26インチ程度)	

【問い合わせ先】 防災環境対策課 TEL 283 - 7124

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

年末年始のお知らせ

◆市役所は12月29日(水)から1月3日(月)まで休庁となります

◆受付窓口のご案内(本庁舎のみ)

◎年末窓口(証明書等の交付)

【日時】12月29日(水)9時～12時

【取扱業務】戸籍、住民票、印鑑登録証明書の発行、印鑑登録

※マイナンバーカードの交付、住所の異動等
はできません。

◎休庁期間中でも取り扱う業務

・死亡届による火葬許可証の交付

・婚姻届、出生届などの戸籍届出

※上記以外の業務(各種証明発行、マイナンバー
カードの交付等)はできません。

【問い合わせ先】市民生活課 TEL283-1116

◆年末のごみの持ち込みはお早めに

毎年この時期には、クリーンセンター・リサイクルプラザに多くのごみが持ち込まれます。受付までに1時間以上かかる場合もありますので、年末のごみの持ち込みは12月17日(金)頃までをお願いします。

・通常時の受付時間 月曜日～金曜日/8時30分～16時、土曜日/8時30分～15時

・年末最終日の受付時間 12月30日(木) 8時30分～12時

・年始初日の受付時間 1月4日(火) 8時30分～16時

※あらかじめ利用状況や積雪状況等を電話で確認の上、分別して持ち込みしてください。

【問い合わせ先】河北郡市広域事務組合 TEL288-4545 FAX288-4564 URL <https://clean.kahoku.net/>

○は開館、×は休業を表します		12月 27日(月)	12月 28日(火)	12月 29日(水)	12月 30日(木)	12月31日(金) ～1月3日(月)	1月 4日(火)	1月 5日(水)
ごみ	家庭ごみ収集	○	○	×	○	×	○	×
	クリーンセンター・リサイクルプラザへの直接持込み	○	○	○	○ 12時まで	×	○	○
主な 施設	児童館	○ 至誠が丘のみ 休館	○ 至誠が丘のみ 休館	×	×	×	○ 至誠が丘のみ 休館	○
	子ども総合センター、子育て支援センター	○	○	×	×	×	○	○
	あそびの森 かほつくる	○	×	×	×	×	○	○
	各体育施設	○	○	×	×	×	○	○
	高松産業文化センター	○	○	×	×	×	○	○
	うみっこらんど七塚	×	○	×	×	×	○	○
	西田幾多郎記念哲学館	×	○	×	×	×	○	○
	中央図書館	×	○	×	×	×	○	○
	大海交流センター	○	○	×	×	×	○	○
	アクロス高松	○	×	×	×	×	×	○
交通	福祉巡回バス	○	○	×	×	×	○	○

◆河北斎場の休業日 1月1日(土)、5日(水)

【問い合わせ先】河北斎場 TEL286-4777

年末年始はコンビニ交付サービスが停止します

年末年始の期間は、システムが停止されるため、コンビニ交付サービスはご利用いただけません。ご理解をお願いします。

停止期間 12月29日(水)～1月3日(月)

停止内容 ・住民票の写し ・印鑑登録証明書 ・現在戸籍の謄本・抄本 ・戸籍附票

【問い合わせ先】市民生活課 TEL283-1116

消 防 だ よ り

【問い合わせ先】

消防本部(代表) TEL283-3585

・消防課 ・予防課 ・消防署

消毒用アルコールの安全な取扱いについて

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、手指の消毒のため、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。今一度、アルコールの特性を理解して、安全に取り扱ってください。

◎アルコールの火災予防上の特徴

・火気に近づけると引火しやすい。

・アルコールから発生する可燃性の蒸気は、低いところにたまりやすい。

⚠火災予防上の一般的な注意事項

・消毒用アルコールを使用する
ときには火気の近くで使用
しないでください。



・直射日光が当たる場所や高温
となる場所での設置・保管は
避けてください。



危険物(第四類・アルコール類)に該当するアルコールとは?

消防法で危険物に該当する消毒用アルコールは、アルコールの濃度が60%以上の製品です。

危険物に該当する消毒用アルコールには、法令で容器
表面に表示が義務づけられています。使用する前に
表示を確認しましょう。



危険物の品名：第四類・アルコール類
危険等級：危険等級Ⅱ
科学名：エタノール
水溶性(水溶性の危険物の場合のみ表示)
危険物の類別に応じた注意事項：火気厳禁

消防職員が立入検査を実施しています

耐用年数10年を過ぎ、老朽化した消火器の破裂事故が多発しています。これを受けて、市消防本部では、現在市内の事業所へ消防職員が消火器の設置・点検状況の確認のため、立ち入り検査を行っております。

右記のような服装や証明書を持って、各事業所の立ち入り検査を行っておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

※今回の立ち入り検査は、是正や点検を強制するものではありません。

また、消防職員から電話や口頭で消火器の購入を求めたり、斡旋することはありませんので、そのような電話にも併せてご注意ください。

(家庭用消火器も同様に電話やご自宅でご案内することはありません。)



10/12、多数傷病者対応訓練を実施(場所：市北部浄化センター)

訓練では、20名の学生がロードランニング中に体調不良を訴えたとの想定で、現場到着から安全確保、情報の統制、傷病者の処置や搬送の優先順位付けのためのトリアージを迅速に行うことから始まりました。消防相互応援協定に基づき、金沢市、津幡町、内灘町、羽咋郡市の救急隊および金沢医科大学病院のドクターカーの参加を得て、医師による応急救護所内での救命処置および病院搬送を行い、災害発生時における初動体制および関係機関との連携体制の確立を図りました。



事故の状況を関係者から聴取



医師による処置およびトリアージを実施



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
 (宇ノ気健康福祉センター内)

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 12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)



12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
 - 12月 8日(水) クリスマス工作
 - 12月 15日(水) プラ板工作
 - 12月 22日(水) プラ板工作

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
 - 12月 11日(土) お楽しみ工作
 - 12月 18日(土) お正月工作
 - 12月 25日(土) プラ板工作

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～)
 - 12月 11日(土) クリスマス飾り作り
 - 12月 18日(土) クリスマス飾りつけ
 - 12月 25日(土) 防火・防犯訓練

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)
 - 12月 8日(水) 自由工作
 - 12月 15日(水) 自由工作
 - 12月 22日(水) 自由工作
 - 1月 5日(水) お正月遊びを楽しもう

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～)
 - 12月 8日(水) クリスマス飾り作り
 - 12月 15日(水) クリスマス飾り作り

※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
- こども園開放 (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 お友達とのトラブルについて

【質問】「〇〇ちゃんがまぜてくれない」「〇〇ちゃんが嫌な事してくる」と
 子どもから聞くことがあり、お友達とうまく遊んでいるのか心配です。子ども
 にどのように話をすればよいのでしょうか？



【回答】園生活に慣れ、友達との関わり
 が深くなると、増えてくるのが友達と
 のトラブルです。これは友達に関心を
 持ち、自ら関わろうとするため見られ
 る成長の一つですね。同じ遊びを楽し
 んだり、一緒に遊びたいと思う友達
 もできたりします。しかし、まだ自分
 の思いが中心なので、「今は〇〇して
 遊びたい」「〇〇ちゃんと遊びたい」
 と思うとそのままだにしまい、「わ
 ざとまぜてあげない、嫌なことをする」

という認識は子どもにはありません。
 お家で子どもがそのようなことを
 話した時は「残念だったね」と子ども
 の気持ちに寄り添った後「明日また遊
 ぼうって言うてみたら？」など子ども
 の背中を押す言葉をかけてあげてくだ
 さい。大人が相手の子を傷つける言葉
 (「〇〇ちゃんイヤな子ね」など)を言
 うと子どもは友達に嫌なイメージを
 持ってしまう、今後の友達との関わり
 に影響することもあります。トラブル

の際には保育者が、お互いの気持ちを
 代弁したりしながら相手の気持ちに気
 付けるようにしていますが、次の瞬間
 には喧嘩した子同士すぐ笑って遊びだ
 すものです。

トラブルは子どもが友達との関わり
 方を学ぶ機会として、マイナスにとら
 ず、うちの子は今成長の真っ最中なん
 だと、見方を変えてみてくださいね。

(うのけ幼稚園副園長)

文芸の窓



川柳

人間の都合で作る檻の牛
慣れましたマスク生活違和感なし
反でなく範を示すは大人の任
あきらめが無風状態作ってる

浜北 西田喜久男
浜北 丸井悦子
金沢市 白山未知子
高松 寺内徹乗

坪庭の水音も止み秋深む

七窪 中田達子

拝殿に遊ぶ雀や神の留守

内灘町 白根寿子

爽やかや孫の動画指タツチ

高松 岡田えみ子

糲がらの燃える煙に風たわむ

高松 稲垣くみ

弘法の聖水含み能登の秋

松浜 虎谷外与子

急にくる寒さ身にしむ老の日々

木津 鶴飼時子

山脈の果まで続く星月夜

秋浜 山本山泥

俳句

「クニオ」とう夫の名前を窓に書く雪は私の涙

宇気 塩谷清子

友達と人生共に生きてく第三の道笑顔絶やさず

松浜 佐藤紀子

身を削りファンを励まし逝きし人三十年経るも褪せぬひばり節

白尾 塩谷幸子

踏み分けて山路に出れば紅葉に色付く連山絵画の如し

神奈川 永山八郎

住職が死後の世界説法し乗ってる車ハイブリッド車

外日角 間学谷嘉孝

短歌

ふる里の父母居なくてもなつかしや天の橋立今昔の夢

外日角 間学谷嘉孝

※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⑧

「鈴木大拙の境涯」

日時：12月11日(土) 13時30分～

講師：木村 宣彰 氏

(鈴木大拙館館長・大谷大学元学長)

参加費：500円(年間受講者は不要)、要申込



学芸員 eyes60

リハビリに使っていたゴム人形

いよいよ寒さが厳しくなってきました。西田幾多郎は寒がりで、冬の写真はいつも着物を重ね着しています。幾多郎は71歳の冬に関節リウマチにかかり、1か月半の入院と数か月の療養生活をおくっています。リウマチで指を動かせないことは、まだまだ書きたいことがあった幾多郎にとって非常に辛いことでした。そこで幾多郎はリハビリを続け、またペンが持てるまでに回復しました。哲学館には指のリハビリのために使っていたゴム人形が残っています。とぼけた顔をした小さな人形は、子どもたちに一番人気がある展示品です。

指のリハビリに使ったゴム人形



リウマチ療養中、手袋をはめた幾多郎

【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)、年末年始
【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・20日・27日・29日～1月3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

12/12(日) 市民読書の日 イベント案内

読書カフェ Vol.36

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：「風立ちぬ」堀 辰雄／著

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)

年末年始休館のご案内

休館期間 12月29日(水)～1月3日(月)
返却図書・雑誌は視聴覚資料を除き、ブックポストへお返しください。

12月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	7日・21日 14時～	14日・28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。

私のおすすめの一冊



梅田司書

たのしい川べ
ケネス・グレアム／著
石井 桃子／訳(岩波書店)

地上の世界に出てきたモグラが、ネズミやアナグマ、ヒキガエルなどと出会います。小さな動物たちの日常や騒動が、詩情豊かに描かれています。長編ですが読み聞かせにもおすすめです。

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	お休み
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

遺跡編

指江B遺跡

今回は、かほく市の遺跡「指江B遺跡」について紹介します。

「指江B遺跡」は、指江集落の東南に広がる標高約60mの丘陵の裾から田んぼにかけて立地しており、遺跡の場所からは指江集落の街並みが見えます。

遺跡からは、今から約1,500年前の古墳時代(後期)と約1,300年前の奈良・平安時代の人々の生活の跡が見つっています。古墳時代のもものでは、勾玉や管玉などの多くの玉類が出土し、河川

の跡とその岸辺で火を使った跡が見つかりました。また奈良・平安時代では、「大國別社」と書かれた木簡や「大宮」「小神」などの文字が墨書きされた土器などが出土しています。これらのことから当時の宗教的な施設があった可能性が考えられます。江戸時代の古地図によると、河北潟の湖岸線が指江集落付近まで入り込んでいたので、河北潟に近い場所で水に関連した儀式が行われていたのかもしれない。

土地の神様らにお願い事やご挨拶をすることは、形を変えながらも各地で続いています。皆さんの地区の祭事・神事について思いをさせてみてはいかがでしょうか？



指江B遺跡から出土した玉類(公財)石川県埋蔵文化財センター 所蔵



いしかわ文化財ナビ

かほく市の文化財のことが詳しくわかるよ！

【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 宮崎 由加さん

ふるさと大使の

ちょっとひとこと



師走の慌ただしい季節となりましたが、いかがお過ごしですか？

かほく市ふるさと大使の宮崎由加です。

綺麗なイルミネーションで街が彩られていたり、クリスマスソングを耳にするようになったりと、何かとわくわくする季節ですね。

寒さにはあまり強くない私ですが、今年楽しみにしていることがあります。それは冬至です。「二十四節気」の一つで、1年で最も昼が短く夜が長い日です。冬至の日に柚子湯に

入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と言われていますが、上京してからというもの、自分で用意して柚子湯に入ることがありませんでした。実家では毎年柚子湯に入っていたのでそれを思い出し、今年こそは柚子湯にゆっくり浸かりたいと思います。昔ながらの風習を大切にしてお過ごししていきたいです。

今年も残すところあとわずかとなりました。寒い日が続きますが、お体に気をつけてお過ごしください。



次号は、杉本和也さんに
ボタンタッチです。
お楽しみに！



ふるさと大使 杉本 和也さん

11/6

道の駅高松里海館 芝生広場に誕生！

インスタ映えモニュメント

「ブドウノウウチ」

この「ブドウノウウチ」は、かほく市へのひとの流れをつくる新たなスポットとして令和元年度に締結した金沢学院大学との包括連携協力に関する協定に基づき、芸術学部学生からのデザイン提案を基に制作したものです。

市の特産品である「ブドウ」と安心して暮らせる場所である「家」を組み合わせて表現したデザインとなっています。

詳細は
こちらから



SNS等で「#ブドウノウウチ」をつけての投稿をお待ちしております。



かほく市・金沢学院大学連携事業
インスタ映えモニュメントお披露目式
(左から) 榊本商会 榊本自如取締役社長、油野市長、金沢学院大学 秋山稔学長、金沢学院大学芸術学部 佐藤実希さん(デザイン考案者)



災害想像力ゲーム (DIG)



地図や見取り図に書き込みをすることで、地域や住まい・通学路に潜む災害の危険性を「見える化」し、どうすればよいかみんなで考えました。「見える化」することで、普段は意識していなかった危険などに気付くことができました。(9月17日)

※DIG・・・Disaster(災害) Imagination (想像力) Game(ゲーム) の略称。

避難所運営ゲーム (HUG)



地域の方と一緒に避難所運営ゲームHUGを体験しました。生徒はこのゲームを通して、地域にはさまざまな事情を抱えた人を知り、避難所生活での配慮や思いやりの大切さに気付くことができました。(6月11日、18日)

※HUG・・・Hinanjyo(避難所) Unei(運営) Game(ゲーム) の略称。

河北台中学校では、1年生が防災学習を行っています。今回は、その活動の一部を紹介します。

【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

かほく市コミュニティ・スクール
「こ・こ・こ」コーナー

グループ別講座

「自然」「地域」「備蓄(防災食)」「備蓄(防災グッズ)」「トイレアクション」「避難所運営」「要配慮」の7コースに分かれて探究活動を行いました。さまざまな面から災害について調べ、対策などを考えました。1(10月21日)



液状化による被害を調べました



身近なものでコンロを作成しました

詳しくは河北台中学校
ホームページから



河北台中学校学校コーディネーター
本多詩麻さん

河北台中学校では、防災やSDGsの学びを通して「地域にとって、自分たちにできること」をテーマに活動しています。これからも地域の方と連携を取り、「かほく市が好き」という生徒が育つ学校づくりを目指していきます。



かんが 多文化共生のこと ～考えてみよう

【問い合わせ先】生涯学習課 Tel 283-7137

在住外国人のためのかほく市生活ガイドブックを活用しよう

かほく市では英語・中国語に対応した「在住外国人のためのかほく市生活ガイドブック」を市民生活課の窓口で配布しています。

ガイドブックには住民登録やごみの出し方など、生活に必要な情報が記載されていますので、ぜひ活用しましょう。



★かほく市のホームページからも確認できます★

http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/www/01/101/006/022/index_12120.html



かほくチャンネル 12月の番組案内

〔番組は毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

● 今月の映像特集

第18回かほく市生涯学習フェスティバル

10月30日、31日の2日間にわたり、河北台中学校周辺を会場に開催された生涯学習フェスティバル。芸能発表ステージを中心にそ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

色んなことがあった令和3年も、あとひと月。12月は、クリスマスや年末の大掃除、やり残したあれやこれも気になりバタバタしてしまっていますが、早く片付けて気持ちよく新年を迎えたいと思います。▶今年も広報かほくをご愛読いただき、ありがとうございました。今後も市民の皆さまに読みやすい広報紙をお届けできるよう心がけていきます。(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~「プラチナ筋アップ体操」
10:00	映像特集
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 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
 - 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

「木津」



指文字の「き」を表す。



指文字の「つ」を矢印のように動かす。



伸ばした人差し指と中指の指先を頬に当てる。



膨らませて伏せた左手の指先から右手指をすり上げてすり下ろす。

「松浜」

〈手話紹介職員〉きたがわ まなか
会計課 主事 北川 麻奈加

市を運営する上で必要となるお金の受け入れや支払い業務、公金管理を行っています。これからも適正な会計事務の従事に取り組んでいきます。

おちよこつとコラム

聴覚障害者とのコミュニケーション

みなさんにお聞きます。聴覚障害者はみんな“手話”を使えるでしょうか？
正解は、“No”です。ろう者や難聴者の一部の方は手話を使えますが、中途失聴者や老人性難聴の方、比較的軽い難聴の方は、今まで日本語(音声言語)で生活しているので、手話ではなく、声で話す、補聴器を付ける、筆談で話すなど、今までのコミュニケーションを中心に生活しています。
聴覚障害というのは見てすぐに分かる障害ではないため、どのような配慮をすればよいか難しい障害といわれています。まずは、筆談からコミュニケーションをとってみるのが良いですね。



指文字について
詳細はこちら

来月の手話
「あけまして
おめでとう」

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。

牛乳にもたくさんカルシウムが入っていますが、小松菜にもカルシウムがたくさん入っています。いろんな食材と組み合わせで食べてみましょう。



肉団子と青菜の春雨クリーム煮



1人当たり
エネルギー 305kcal
カルシウム 254mg

材 料 (4人分)

・長ネギ	1本(90g)
・鶏ひき肉	300g
卵	1個
生姜みじん切り	大さじ1
A 酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
・油	小さじ1
・小松菜	1束(250g)
・春雨(乾燥)	50g
水	1カップ
B 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
・牛乳	2カップ
C 片栗粉	小さじ2
水	小さじ4

作り方

- ① 長ネギを粗みじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、①を加えて粘り気が出るまでよく混ぜ、12等分する。
- ③ 小松菜は根をおとして、4~5cm長さに切る。
- ④ 深めのフライパンに油を熱し②をスプーンで形を整えながら落とし入れ、両面焼き色をつける。
- ⑤ ④にBと小松菜の茎と春雨を加えフタをして2~3分煮る。
- ⑥ ⑤に小松菜の葉と牛乳を加え弱火で4~5分煮てCでとろみをつけて器に盛る。



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

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

12月12日(日)

茶谷医院 (内・小)

内灘町西荒屋 53 TEL 286 - 8478

山田耳鼻咽喉科医院

津幡町津幡口 5 - 10 TEL 288 - 2084

12月19日(日)

藤田整形外科クリニック

かほく市内日角 4 - 1 TEL 283 - 7177

みずほ病院 (内)

津幡町字湯端 422 - 1 TEL 255 - 3008

12月26日(日)

ニツ屋病院 (内)

かほく市ニツ屋ソ 72 TEL 281 - 0172

つねファミリークリニック (小・循内・産・婦)

内灘町白帆台 2 - 1 TEL 286 - 1230

12月30日(木)

政岡医院 (内・小)

内灘町鶴ヶ丘 4 - 1-265 TEL 286 - 1766

山崎外科胃腸科病院

津幡町加賀爪 20 TEL 289 - 2288

12月31日(金)

松岡医院 (内・小)

津幡町越中坂 90 TEL 288 - 1013

金原皮膚科医院

内灘町アカシア 1 - 48 TEL 237 - 7950

1月1日(土)

木島脳神経外科クリニック

津幡町北中条 2 - 33 TEL 289 - 7430

おきの内科医院 (内・神内)

かほく市遠塚口 54 - 9 TEL 285 - 2552

1月2日(日)

あがた内科クリニック

津幡町字御門い 14 - 3 TEL 254 - 6665

秋山クリニック (胃腸・内・肛門)

内灘町ハマナス 1 - 8 - 1 TEL 286 - 8843

1月3日(月)

田中医院 (耳鼻)

内灘町向陽台 1 - 163 TEL 237 - 6923

一林医院 (内・小)

津幡町庄ウ 3 TEL 289 - 2002

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10月31日現在)

男性 17,413 人 (+25)
女性 18,403 人 (-2)
合計 35,816 人 (+23)
世帯数 13,768 世帯 (+27)

(カッコ内は前月比)

12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)	●吹きガラス中級コース、鏡もち作り: ガラス細工体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
5日	(日)	●ガラスモザイクアート [要予約] (エコみらい河北) ●古紙・古着類拠点回収 (9:00 ~ 12:00、リサイクルプラザ)
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) ●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 総務建設常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室) ●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 市民文教常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室) ●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)	●吹きガラス中級コース、鏡もち作り: ガラス細工体験教室 [要予約] (エコみらい河北) ●西田幾多郎哲学講座⑧ (13:30、哲学館)
12日	(日)	●吹きガラス中級コース、鏡もち作り: ガラス細工体験教室 [要予約] (エコみらい河北) ●読書の日事業「読書カフェ Vol.36」 (14:00、中央図書館)
13日	(月)	
14日	(火)	●聴覚障害者生活相談 (10:00 ~ 12:00、障害者相談支援センター) ●市議会 予算決算常任委員会 (13:30、議会会議室)
15日	(水)	
16日	(木)	●市議会 定例会本会議 (10:00、議場) ●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)	●サンドブラスト体験教室 [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)
20日	(月)	
21日	(火)	
22日	(水)	
23日	(木)	●心配ごと相談 (13:30 ~ 15:00、障害者相談支援センター)
24日	(金)	●哲学館 Xmas クラシックコンサート 2021 (19:00、哲学館)
25日	(土)	●寸心読書会 (13:30、哲学館)
26日	(日)	
27日	(月)	●固定資産税・都市計画税 第3期 納期限 ●国民健康保険税 第8期 納期限
28日	(火)	●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)	
31日	(金)	
1月1日	(土)	【元日】年のはじめを祝う。
2日	(日)	
3日	(月)	
4日	(火)	●かほく市消防団出初式 (9:30、かほく市役所) ●河北郡市消防団連合会出初式 (11:00、内灘町)
5日	(水)	

※冬期間(1月・2月)は降雪のため、古紙・古着類拠点回収は休止します。

※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)