

広報 かほく

2022. 3
No.217



健やかな成長と幸せを願って

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。か主催者にご確認ください。

3月3日は「ひな祭り」。それに合わせて、しらゆりこども園ではひな人形が飾られました。園児たちは華やかな7段15人そろいの人形に見入っていました。

Photo : しらゆりこども園にて

主な内容

新型コロナワクチン接種について…	2
まちの話題…	5
市からのお知らせ…	6
くらしの情報…	16



かほく市公式
ホームページ



電子書籍
ポータルサイト
「イシカワ
イーブックス」



かほく市公式
LINE

新型コロナウイルスワクチン接種について

※ 2月17日時点の情報をお知らせします。情報は変更する場合があります。最新の情報は、市ホームページ等で随時お知らせします。

【問い合わせ先】
健康福祉課 Tel. 283 - 1117

いしかわ県民ワクチン接種センター

会場	使用ワクチン	接種日・受付時間	予約方法
石川県庁 19 階展望ロビー	武田 / モデルナ	毎週 金・土・日 曜日 10時～12時 13時～17時	Web 予約のみ 詳しくは こちらから▶ 

※インターネットを利用できない方や住所が石川県外の方は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】いしかわ県民ワクチン接種コールセンター Tel. 0120 - 977 - 592

小児（5～11歳）の方への接種について

小児用ファイザー社製ワクチンを使用し、1回目接種から3週間の間隔をおいて、2回目接種をします。

■ 医療機関接種 ※ 接種日時・予約人数は、医療機関によって異なります。

会場	予約受付	ワクチン接種	予約方法
宇野気医院	3月1日(火)～	3月9日(水)～	右記「医療機関接種」の 予約方法と同じ ①インターネット等での予約 ②電話での予約
沖野クリニック			
北谷クリニック			

- ・ 1回目の接種時に2回目の予約日時をお知らせします。
- ・ 2回目の接種は、原則1回目接種から3週間後の同じ医療機関・同じ曜日・同じ時間帯になります。

接種当日について

01 接種会場に必ず持っていく物・服装

- 持っていく物
 - ① 接種券兼予診票 ※【追加接種（3回目接種）は、接種券一体型の予診票】
 - ② 予防接種済証 ※【「新型コロナウイルスワクチン接種のご案内」の下部】
 - ③ 本人確認書類【運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等】
 - ④ 内服中の薬の内容が分かるもの【お持ちの方】

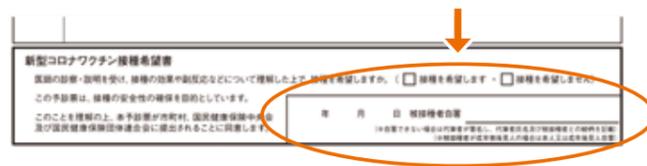
■ 当日の服装 肩を出しやすい服装でお越しください。

※①・②は、「追加接種(3回目接種)の案内」に同封されています。

02 保護者の同伴について

5～15歳の方がワクチン接種する場合には、保護者の方への説明および同意が必要となりますので、保護者の方の同伴をお願いします。

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



ワクチンの交互接種について

1、2回目のワクチンの種類に関わらず、いずれを接種した場合も効果がある（抗体価が上昇する）ことが報告されています。

（参考）接種後15日目の中和抗体価上昇率

- ・ 交互接種【1、2回目接種と異なるワクチン：11.5～31.7倍】
- ・ 同種接種【1、2回目接種と同じワクチン：10.2～20.0倍】

ワクチンの組み合わせ	抗体価
ファイザー → ファイザー → モデルナ	抗体価は 上昇
ファイザー → ファイザー → ファイザー	

出典：Munro APS.et al. The Lancet. December 2021

※新型コロナウイルスの接種について（第27回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会資料）より抜粋（厚生労働省）

【問い合わせ先】

・ ワクチンの接種予約、相談、接種券の再発行

新型コロナウイルスコールセンター
Tel. 0120 - 988 - 632 (9時30分～18時、日・祝日を除く)

・ ワクチンの接種予約に関する市役所相談窓口

Tel. 076 - 283 - 6743 (9時30分～17時、土日・祝日を除く)

・12歳以上の方への接種について

01 追加接種（3回目接種）

18歳以上で、2回目接種を完了した日から6か月経過した方が対象です。接種券が届き次第、予約可能です。お早めに予約してください。



02 初回接種（1、2回目接種）

これまでに接種を受けていない方や12歳に達する方で接種を希望する場合も接種を受けることができます。1回目接種から2回目接種までの間隔は、ファイザー社製ワクチンは3週間後、モデルナ社製ワクチンは4週間後となります。

03 接種の受け方

他の予防接種を受ける場合は、コロナワクチン接種の前後13日以上の間隔を空けてください。

■ 集団接種

使用ワクチン	会場	接種日・受付時間	予約方法
武田 / モデルナ	高松産業文化センター	3月6日(日) 9時～11時 14時～16時	下記「医療機関接種」の 予約方法と同じ ①インターネット等での予約 ②電話での予約
	七塚健康福祉センター	3月19日(土) 14時～16時	
		3月26日(土) 14時～16時	
		3月27日(日) 9時～11時 14時～16時	

■ 医療機関接種 ※ 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	初回接種 (1、2回目)		追加接種 (3回目)		予約方法 (接種予約時に希望する ワクチンの種類を選択)
	ファイザー	ファイザー	ファイザー	武田/モデルナ	
宇野気医院		○	○		01 インターネット等での予約  予約システムから予約
いしざき皮膚科クリニック		○			
沖野クリニック		○			02 電話での予約 市公式 LINE アカウントから予約 
おきの内科医院	○			○	
角田医院		○			市ホームページのバナーから アクセスして予約 
かねだ医院		○			
北谷クリニック		○			市ホームページのバナーから アクセスして予約
久保医院		○		○	
紺谷医院		○		○	02 電話での予約 新型コロナウイルスコールセンター Tel. 0120 - 988 - 632 (9時30分～18時、日・祝日を除く)
なかお医院		○		○	
中田内科病院		○		○	直接電話予約 Tel. 076 - 283 - 6611
二ツ屋病院		○		○	
はせがわクリニック				○	

1月23日、かほく市の貴重な文化財を火災から守るため、市指定の文化財を保管する高松産業文化センターで火災防ぎょ訓練を実施しました。

「高松産業文化センターで落雷により3階の調理実習室から出火」との想定で施設関係者や消防が初期対応する訓練が行われました。財産、文化財等を火災から守り、市民の安全・安心に寄与するため、消防本部、消防団は水利や気象条件が悪い中、消火活動における円滑な連携を再確認しました。



火災防ぎょ訓練を行う消防団員と消防隊員

文化財火災防ぎょ合同訓練

1月14日、ホテル日航金沢で「かほく食マルシェ」(河北郡市農業振興協議会かほく支部主催)が開催され、生産者や市場流通関係者など50人が参加しました。

市農産物ブランドの高松ぶどう、高松紋平柿、長いも、かほくくりのほか、ルビーロマン、小松菜、キクラゲなど、かほく市産の食材の魅力を市場や流通関係者に直接PRするため、ホテルシェフ監修による試食会を行いました。生産者代表や新規就農者がステージ上で食材への熱い思いを語る。と谷本知事や市場関係者から力強いエールやアドバイスを寄せられました。



市場関係者のアドバイスにも熱がこもります

かほく食マルシェ

・(重要) 10代、20代男性の方へのワクチン接種について

- ・武田 / モデルナ社製のワクチンより、ファイザー社製ワクチンの方が、心筋炎・心膜炎が疑われた報告の頻度が低いことが確認されています。
 - ・いずれのワクチン接種の場合でも、発症予防効果等の接種のメリットは、副反応等のデメリットよりも大きいこととされています。
- 上記の点を考慮し、本人の意思に基づき接種予約時に希望するワクチンの種類を選んでください。

・1、2回目接種後に、かほく市に転入した方へ

前住所地で1、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、ワクチン接種済証の写しを健康福祉課まで郵送またはご持参ください。

〈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(宇ノ気保健福祉センター内)
新型コロナワクチン接種担当 宛



ワクチン接種済みのシールが貼られているもの

・住民票がある場所(住所地)以外での接種について

住民票と異なる市町村に居住している方が、お住まいの市町村で接種を希望される場合は、住所地外接種届が必要になります。

コロナワクチンナビ(右記QRコード)でご確認いただくか、接種を希望する市町村にお問い合わせください。



←コロナワクチンナビはこちらから

・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。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

Tel 0120-540-004 (9時～21時、土日・祝日含む) ※発熱時の相談は24時間対応

自衛隊入隊予定者激励会

1月28日、市役所ではかほく市自衛隊入隊予定者激励会が行われ、自衛隊の採用試験に合格し入隊予定の寺岡聖さん、油野颯太郎さん、野崎愛さんの前途を祝福し、油野市長をはじめ中川一自衛隊石川地方協力本部長、市内自衛官募集相談員らが激励の言葉を送りました。

その言葉に対し、寺岡さんが「幾多の困難にぶつかり悩むことが多々あっても仲間と支え合い、くじける事なく頑張りたいです」とお礼と決意を述べました。



(後列左から) 青木金沢募集案内所長、市内自衛隊募集相談員 米田さん、猪村議長
(前列左から) 中川本部長、油野颯太郎さん、寺岡聖さん、油野市長

北陸電力(株)および北陸電力送配電(株)との地域連携に関する協定締結式

1月27日、市役所ではかほく市と北陸電力株式会社および北陸電力送配電株式会社との地域連携に関する協定締結式が行われました。この協定は、かほく市と北陸電力株式会社および北陸電力送配電株式会社の3者が相互の緊密な連携と協力により、地域が抱える課題やニーズに対応し、かほく市の持続的な発展を目指すことを目的に地域連携に関する協定を締結しました。

油野市長は「協定に掲げた連携事項について効果的に実施し、今後の市の更なる発展に尽力してまいります」と述べました。



(左から) 北陸電力送配電(株) 木村博喜石川支社長、油野市長、北陸電力(株) 東田隆一石川支店長

新型コロナウイルス 感染拡大防止 へのご協力をお願いします

ワクチン接種後も、「マスクの着用」や「手洗い」などを徹底してください。

正しく使おう マスク!

鼻の形に合わせてすき間をふさぐ

あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる

会話時は必ず着用!

鼻出しマスク× あごマスク×

- 着けたら外側は触らない
- ひもを持って着脱
- 品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- 共用物に触った後
- 食事の前
- 公共交通機関の利用後 など

ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

申請はお済みですか？

住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金

問い合わせ先
健康福祉課
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel 283-7121

1月下旬に臨時特別給付金の対象と思われる方に、確認書または申請書を送付しています。提出期限を確認の上、お早めに申請してください。

不明な点がございましたら、健康福祉課までお問い合わせください。



市ホームページはこちら

【対象世帯】 下記のとおり

【給付額】 1世帯 10万円

給付対象世帯	申請方法	提出期限
住民税非課税世帯 令和3年12月10日時点において、市内に居住し、かつ世帯員全員が住民税非課税の世帯 ※住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯でないこと	1月下旬に確認書を送付しています。確認書に必要事項を記入し、同封の返信用封筒にて郵送または健康福祉課まで持参してください。	4月28日(木)
	世帯の中に令和3年1月2日以降に転入者がいる場合は、申請書(請求書)の提出が必要です。	9月30日(金)
家計急変世帯 令和3年1月以降の収入が減少し、「住民税非課税相当」の収入となった世帯	市ホームページまたは健康福祉課窓口にて申請書を取り寄せの上、申請してください。	9月30日(金)
DV(ドメスティック・バイオレンス)等避難中の世帯(世帯員全員が住民税非課税の世帯)	詳細は、市ホームページをご確認ください。	

確定申告・住民税の申告はお済みですか？

問い合わせ先
税務課 市民税係
Tel 283-1114

確定申告・住民税(市・県民税)申告は
3月15日(火)までです。

申告が必要な方でまだ申告されていない方は、期限までに申告手続きしてください。

市民税・県民税申告書の作成には、市のホームページから市民税・県民税申告書作成システムをご利用ください。必要な事項を入力するだけでご自宅で作成でき、作成した申告書と必要書類を添付して郵送で提出することもできます。



市民税・県民税申告書作成システムはこちら

新型コロナウイルス感染症の影響により、申告等が困難な方については、確定申告・住民税(市・県民税)申告を**4月15日(金)までの間は、簡易な方法(下図参照)**により、申告・納期限の延長を申請することができます。

【注意】

かほく市(場所:七塚健康福祉センター)での申告受付は、3月15日(火)までです。3月16日(水)以降は、下記のとおり手続き場所が異なりますのでご注意ください。

- ・所得税の確定申告 ▶▶▶ 金沢税務署
- ・市民税・県民税申告 ▶▶▶ 税務課(市役所1階)

申告書の右上余白部分に「**新型コロナウイルスによる申告期限延長申請**」と記載してください。



かほく市飲食店まん延防止支援金について

問い合わせ先
産業振興課
Tel 283-7105

1月27日から石川県内全域に適用された「まん延防止等重点措置」に伴う営業時間の短縮や酒類の提供自粛など県の要請に応じた飲食店に対し、かほく市では次のとおり支援金を支給します。

【支給対象】 次の全てを満たすもの

- ・下記【対象期間】の期間において、営業時間の短縮や酒類提供の自粛に協力した市内の飲食店
- ※個人事業主の場合、かほく市在住であっても**他市町で飲食店を営業している事業者は対象外**となります。
- ・石川県新型コロナウイルス感染拡大防止協力金(以下「県協力金」という。)の申請要件を全て満たし、県協力金の支給を受けたもの
- ・今後も市内で飲食店の営業を継続する意思があるもの
- ・市税を滞納していないもの

【支給額(助成割合)】

県協力金の受給額に対する**10分の1**の額

【対象期間】

1月27日(木)～3月6日(日)

【申請期間】

3月中旬からの申請受付を予定しています。詳細は、市ホームページにてお知らせします。

※本支援金は**県協力金の入金後に申請可能**となります。

【提出書類】

- ①支援金交付申請書兼請求書
- ②誓約書
- ③本人確認書類

【法人】

履歴事項全部証明書(直近6か月以内に発行)、法人代表者の運転免許証等のうち、いずれか1点の写し

【個人事業主】

運転免許証、マイナンバーカード、パスポート等のうち、いずれか1点の写し

④県協力金の入金確認できる通帳の写し

- ・入金日と入金額が確認できるページの写し

⑤市支援金の振込先口座の通帳等の写し

- ・通帳の表紙と表紙をめくった見開きページの写し

まん延防止等重点措置の期間延長等により、制度内容が変更となる場合があります。
詳細は決まり次第、市ホームページでお知らせします。



市ホームページはこちら

もうお済みですか？

予防接種について

問い合わせ先
健康福祉課
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel 283-1117

インフルエンザなど、接種期限が迫っている予防接種がある場合は早めに接種しましょう。

インフルエンザ予防接種(任意)

【対象】 生後6か月から高校3年生相当、妊婦(母子手帳発行後に接種された方)

【申請期限】 3月31日(木)まで(厳守)

【持物】 領収書、接種済証(予防接種名、接種日、医療機関名が分かるもの)、印鑑、振込先の分かるもの
※妊婦の方は、母子手帳も持参してください。

【助成額】 全額

【申請先】 健康福祉課、高松・七塚サービスセンター

※その他、子どもの定期予防接種(日本脳炎、麻疹風疹等)で期限間近のものがあれば早めに接種してください。

成人用肺炎球菌(23価)予防接種(定期)

【対象者】 23価肺炎球菌ワクチン未接種の方で、今年度に接種券が通知されている方(65歳から5歳間隔)

※対象者の方には、接種券を送付してあります。

【接種期間】 3月31日(木)まで(厳守)

医療機関に予約の上、接種券と自己負担金を持参し受診してください。

【接種費用】 自己負担額2,000円(接種期間に限る)を医療機関窓口でお支払いください。

※**接種期間後に接種した場合は、全額自己負担**となります。

医療費の抑制にご協力ください 使っていますか？ジェネリック医薬品

問い合わせ先

保険医療課
Tel 283-7123

市では医療費の適正化を目標とし、「後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用推進」「医薬品の適正使用（重複投薬・多剤投与の適正化）」に取り組んでいます。

○ジェネリック医薬品ってどんな薬？

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許期間満了後、新薬と同じ有効成分、品質や効き目、安全性が同等な薬として厚生労働省が認可し、製造・販売された薬のことです。



○どんなメリットがあるの？

ジェネリック医薬品は開発費が少ないために、新薬と比べて5割程度の価格から発売されており、ジェネリック医薬品に変更することで薬代が大幅に節約できます。特に糖尿病などの慢性的な疾患などによって長期間服用する場合は、ジェネリック医薬品がおすすめです。

自己負担分を除いた薬代は、私たちの保険料と税金で運営されている公的な医療保険から支払われていますので、ジェネリック医薬品の普及によって、家計の負担や財政負担の軽減にもつながります。

○使用するには、どうすればいいの？

ジェネリック医薬品を希望する場合、お薬手帳を1冊にまとめた上で、病院や保険薬局で医師・薬剤師に希望することを伝えてください。

また、処方せんに記載されているのが、先発医薬品であっても「変更不可」の欄にチェックがなければ、薬剤師と相談の上、患者さん自身がジェネリック医薬品を選ぶことができます。



【参考】かほく市のジェネリック医薬品利用率

	国民健康保険	後期高齢者医療保険
かほく市	81.1%	79.4%
県内市町平均	80.1%	79.5%

(令和3年12月審査時)

臨時窓口開設のご案内

問い合わせ先

市民生活課
Tel 283-1116

例年、3月から4月にかけて住所変更の手続き等で窓口が大変混み合います。

混雑緩和のため、次の日程で臨時窓口を開設しますので、ご利用ください。

【日時】3月27日(日)、4月3日(日) 9時～16時

【場所】かほく市役所 市民生活課

※高松・七塚サービスセンターでは受け付けできません。



- 【取扱業務】・住民異動届の受付（転入・転出・転居など）
・各種証明書の発行（住民票、戸籍、印鑑登録証明書など）
・印鑑登録
・マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新など

【注意事項】

上記以外の業務はお取り扱いできません。特に住民異動に関する各種手続き（児童手当、国民健康保険等）につきましては、開庁日に再度来庁いただく必要がある場合がありますので、ご了承ください。

え？まだ？

そろそろ、あなたもマイナンバーカード

問い合わせ先

市民生活課
Tel 283-1116

3人に1人がもっている！

マイナンバーカードは、公的な身分証明書や健康保険証などさまざまな使い方があり、またコンビニ等で住民票等を取得する際に利用できる便利なカードです。

カードは、スマートフォンや街中の証明写真機でも申請ができるほか、市ではカードの申請に必要な写真撮影などのサポートを行っていますので、ぜひご利用ください。

○かほく市共通商品券の引き換えは3月31日(木)まで
引換はがきが届いている方、または2021年5月以降にカードを申請し、取得した方が対象です。

○これだけあれば、申請は簡単！

- ・通知カード（紛失した場合はその旨お伝えください）
- ・身分証明書
 - ① 1点でよいもの
運転免許証、パスポート、身体障害者手帳など
 - ② ①がない場合は2点
健康保険証、学生証、医療費受給者証、年金手帳など
- ・住基カード（お持ちの方のみ回収します）



申請方法など詳しくはこちら

マイナポイント第2弾 はじまっています！ 今度は最大 20,000 円分 もらえる！

○マイナポイントってなに？

マイナンバーカードを使って予約・申し込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、そのサービスで、ご利用金額の25%分のポイントがもらえるのが「マイナポイント」のしくみです。（1人当たり5,000円が上限です）



○マイナポイント第2弾

- ① マイナンバーカードの新規取得等※
最大 5,000 円分
- ② 健康保険証としての利用申し込み
最大 7,500 円分
- ③ 公金受取口座の登録
最大 7,500 円分

※カードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含む

2022年9月末までにカードを申請した方が対象です。
申請はお早めに！

- ①・②はスマートフォンでアプリを利用して申し込みが可能です。
 - ②・③の申し込みは、6月頃開始予定です。
- また、下記申請受付（受取）場所でも申し込みサポートをしています。



詳しくはこちら

【申請受付（受取）場所・時間】

場 所	利用可能日時	
かほく市役所1階 市民生活課	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く)	9時～17時
イオンモールかほく2階「マイナンバーカードコーナー」 ※受け取りは予約制 右記QRコードより予約	火曜日、木～日曜日 (第3土曜日とその翌日、 祝日、年末年始を除く)	11時～19時

上記窓口で申請いただいた場合、カードの受取は郵送でも可能です。
申請から出来上がりまで約1か月かかります。

夕方、土日ならイオンが便利！



マイナンバーPRキャラクター「マイナちゃん」

こんなときは必要です 国民健康保険の届け出について

問い合わせ先
保険医療課
Tel 283-7123

次のようなときは、忘れずに届け出をしてください。

こんなときは、14日以内に届け出を		届け出に必要なもの
国民健康保険に加入するとき	他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書、印鑑
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた（家族の健康保険の被扶養者でなくなった）日付のわかる証明書、印鑑
	家族の健康保険の被扶養者でなくなったとき	
	子どもが生まれたとき	被保険者証、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑
外国籍の人が加入するとき	在留カード	
国民健康保険をやめるとき	他の市区町村へ転出するとき	被保険者証、印鑑
	職場の健康保険に加入したとき	被保険者証、加入した健康保険の被保険者証（未交付の場合は加入したことを証明するもの）、印鑑
	家族の健康保険の被扶養者になったとき	
	死亡したとき	被保険者証、会葬礼状等の喪主が確認できるもの、印鑑
	生活保護を受けるようになったとき	被保険者証、保護開始決定通知書、印鑑
	外国籍の人がやめるとき	在留カード、被保険者証
その他	住所、世帯主、氏名等が変わったとき	被保険者証、印鑑
	修学のため別の住所を定めるとき	被保険者証、合格通知書・在学証明書・学生証等、印鑑
	被保険者証をなくしたとき	身分証明書、印鑑

マイナンバーカード等



【注意】

- 退職した場合や社会保険に加入した場合、職場や健康保険組合などが国民健康保険の手続きを行うことはありません。国民健康保険への加入や脱退があった場合は、必ずご自身で手続きをしてください。
- 国民健康保険に関する届け出や申請は世帯主が行う必要があります。代理人が届け出や申請を行う場合は、上記の持ち物以外に委任状が必要です。市ホームページからダウンロードの上、世帯主自身が記入・捺印して代理人にお渡しください。
- 印鑑は、世帯主本人が自署する場合は不要です。

○届け出に必要なマイナンバーカード等について

届出書や申請書にマイナンバーの記載と本人確認が必要となります。「世帯主」とそれぞれの「対象となる方」の両方のマイナンバーが必要です。

- ※マイナンバーカードをお持ちでない方は、下記のいずれかをお持ちください。
- ・マイナンバーの通知カード、運転免許証等の顔写真付公的証明書を1点
- ・保険証や年金手帳等の官公署発行物を2点（本人確認のため）

3月は自殺対策強化月間です ひとりで悩まず相談してください

問い合わせ先
健康福祉課
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel 283-7120

3月は就職や転勤、転居など生活環境が大きく変化する時期であり、例年、自殺者が増加する傾向にあります。さらに、新型コロナウイルス感染拡大により日常生活で行動制限（外出・旅行・飲食等）が強られるストレスも加わり、こころの不調につながりやすくなっています。ひとりで悩まず専門家や専門機関の相談窓口をご利用ください。

○こころの健康を保つために

日常生活においてストレスは必ずあるものです。受けたストレスをため込まないようにすることが大切です。

- ・毎日の小さないちごごとに対しては
 - ▶ 自分にあったストレス解消をする、休養をとる
- ・深刻な問題に対しては
 - ▶ 問題を整理して解決のための選択肢を考える
 - ▶ 自分でどうにもならない時は、誰かに相談しひとりで考えない

○秘密厳守で相談できる身近な窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
かほく市健康福祉課 障害福祉係	283-7120	月～金曜日（祝日除く） 8時30分～17時15分
石川県こころの健康センター	238-5750	月～金曜日（祝日除く） 8時30分～17時15分
こころの相談ダイヤル	237-2700	24時間 365日



口座振替の申し込みはお早めに

問い合わせ先
税務課 収納対策室
Tel 283-7114

次年度の市税（市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税）の納税通知書は5月中旬以降に順次発送を予定しています。

市税にかかる口座振替の新規登録・口座変更が必要な方は、早めの申請をお願いします。申請には1か月程かかりますので、口座振替を希望する月の前月までに口座振替依頼書を提出してください。

北國銀行・北陸銀行をご利用の方は

パソコンやスマートフォンから届出印不要で申し込みができます。



登録はこちらから

【必要書類】

かほく市預金口座振替依頼書
※税務課窓口、高松・七塚サービスセンター、市内金融機関窓口にて備え付けてあります。
※口座振替の取り扱い金融機関をご確認ください

【注意】

固定資産税・都市計画税、軽自動車税の1期から口座振替を希望する場合は、4月末までに口座振替依頼書を提出してください。

皆さんの納付（納税）により市の行政が支えられています 市税に納め忘れはありませんか？

2月で今年度の市税の通常納期が終わりました。（特別徴収、随時課税分を除く）
納期が過ぎたものについては、督促状等により未納であることをご案内しておりますが、それでも納付が確認できない場合には、納期限までに納付している方との公正・公平性を守るための財産調査や差押等の滞納処分を行わなければいけません。
納め忘れがある方は、すぐに納付されるようお願いいたします。また、どうしても納付が難しい場合は、ご相談ください。



投票日 3月13日
時間 午前7時～午後8時

当日投票できない方は
期日前投票ができます。
3月12日（土）まで

※期日前投票所の場所、時間等は「入場券」裏面をご確認ください。

【問い合わせ先】かほく市選挙管理委員会事務局 Tel 283-1111

小さな掛金・大きな補償
「スポーツ安全保険」のご案内

問い合わせ先

スポーツ文化課
Tel 283-7135

令和4年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月1日から始まりしました。

この保険は、アマチュアのスポーツ・文化・ボランティア活動等を行う4人以上の団体を対象として、団体活動中や経路往復中の傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するものです。万に備えて、加入しましょう。

○加入区分・掛金・補償額									
加入対象者	補償対象となる団体活動・その他条件	加入区分	年間掛金(1人当り)	傷害保険				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死 葬祭費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子ども (中学生以下)	スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動	A1	800	2,000	3,000	4,000	1,500	対人・対物賠償合算 1事故 5億円 ただし、対人賠償は 1人 1億円	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動中も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額	AW	1,450	2,100	3,150	5,000	2,000	対人・対物賠償合算 1事故 5億500万円 ただし、対人賠償は 1人 1億500万円	
	下段：上記以外(個人活動)の補償額		100	150	1,000	500	対人・対物賠償合算 1事故 500万円	対象外	
大人 (高校生以上)	スポーツ活動 (指導・審判を含む)	C	1,850	2,000	3,000	4,000	1,500	対人・対物賠償合算 1事故 5億円 ただし、対人賠償は 1人 1億円	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動中も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額	CW	4,850	2,100	3,150	5,000	2,000	対人・対物賠償合算 1事故 5億500万円 ただし、対人賠償は 1人 1億500万円	
	下段：上記以外(個人活動)の補償額		100	150	1,000	500	対人・対物賠償合算 1事故 500万円	対象外	
	スポーツ活動 (指導・審判を含む)	B	1,200	600	900	1,800	1,000	対人・対物賠償合算 1事故 5億円 ただし、対人賠償は 1人 1億円	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動中も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額	BW	5,000	700	1,050	2,800	1,500	対人・対物賠償合算 1事故 5億500万円 ただし、対人賠償は 1人 1億500万円	
	下段：上記以外(個人活動)の補償額		100	150	1,000	500	対人・対物賠償合算 1事故 500万円	対象外	
文化・ボランティア・地域活動 団体員の送迎、応援、準備、片付け	A2	800	2,000	3,000	4,000	1,500	対人・対物賠償合算 1事故 5億円 ただし、対人賠償は 1人 1億円	180万円	
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000	500	750	1,800	1,000		

※1 上記年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

※2 CW・BW区分は、インターネット加入に限ります。

【対象となる事故】

団体活動中の事故、経路往復中の事故

【受付期間】

令和4年3月1日(火)から令和5年3月30日(木)まで

【保険期間】

令和4年4月1日(金)から令和5年3月31日(金)まで
(4月1日以降の申し込みは、加入手続日の翌日から有効)

【問い合わせ先】

公益財団法人スポーツ安全協会 石川県支部
Tel 268-3100

加入はインターネットでの
手続きが便利です。

スポーツ安全保険



スポーツ安全協会のホームページはこちら

特定健診結果から見る
かほく市民の「健康度」は？

問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel 283-1117

かほく市民の特定健診(対象40~74歳、受診者2,232人)結果において、肥満者や血糖値、血圧の高い方の割合が、いずれも石川県内市町の平均値より高い数値でした。

肥満・糖尿病

市民の3人に1人は肥満(BMI 25以上)に該当しています。

カロリーを取りすぎると肥満や糖尿病の危険度が高まります！



○HbA1c(糖尿病に関する指標)が8.0%以上の方の割合

	令和元年	令和2年
かほく市	1.2%	1.7%
県内市町平均値	1.2%	1.4%

出典：法定報告

HbA1c5.5%までが正常値であり、8.0%以上になると糖尿病の合併症(網膜症・腎症・神経障害)を起こす危険が非常に高くなります。糖尿病から人工透析に至るケースもあります。

高血圧

市民の4人に1人は、I度高血圧(140/90mmHg)以上に該当しています。

血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの原因になります！

かほく市が県内で一番高い！！

○II度高血圧(160/100mmHg)以上の方の割合

	令和元年	令和2年
かほく市	5.2%	7.1%
県内市町平均値	4.4%	5.2%

出典：法定報告

正常血圧は、120/80mmHg未満であり、高血圧は脳卒中の最大の危険因子といわれています。家庭血圧を測定し、自分の血圧を把握することをおすすめしています。

予防・改善するための意識ポイント！

① 食事のとり方

- ・朝食、昼食、夕食をとり、腹八分目
- ・野菜から食べる
- ・ゆっくり時間をかけて食べる
(血糖値の急上昇・急降下を抑えるため)

② 適度な運動

- ① 肥満解消
- ③ 食生活の見直し
 - ・減塩(1日6g未満が目標)
 - ・野菜の摂取(1食分の目安120g)
 - ・節酒(1日1合程度)



4月1日改正

福祉巡回バス運行ルート等改正のご案内

問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel 283-7121

4月1日(金)から福祉巡回バスの運行ルート、運行ダイヤを改正します。
詳細は、「かほく市福祉巡回バス時刻表」でご確認ください。(3月中旬に全戸配布予定)



犬・猫避妊手術費助成事業のご案内

問い合わせ先

防災環境対策課
Tel 283-7124

市では望まれない子犬・猫の出生を抑制するとともに、動物の保護および管理について市民の意識の高揚を図るため、避妊手術を行った方に対し助成を行っています。

【助成対象】

飼い主が市内に住所を有し、市内で飼われている犬・猫
※犬については、狂犬病予防法第4条に規定する登録を受けたものおよび同法第5条に規定する狂犬病予防注射を受けたものであること

【助成額】

1頭につき3,000円
(手術費が3,000円を超えない場合は実額)

【申請方法】

申請書、請求書、動物病院の領収書を防災環境対策課または高松・七塚サービスセンターに提出してください。
※申請書等の様式は、防災環境対策課・各サービスセンター・市ホームページで入手できます。

(市内の動物病院では申請書のみ配付しています)

【注意点】

申請は手術を受けた日の属する年度の3月31日までに行ってください。



◀市ホームページはこちら



住民基本台帳閲覧状況を公表します

問い合わせ先

市民生活課
Tel 283-1116

住民基本台帳法(昭和42年法律第81号)第11条第3項および第11条の2第12項の規定により、令和3年1月1日から令和3年12月31日までの期間における住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します。

1. 住民基本台帳法第11条第1項に基づく閲覧

No.	国または地方公共団体の機関の名称	請求事由概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
				地域	人数
1	自衛隊石川地方協力本部長	自衛官、自衛官候補生ならびに防衛大学校および防衛医科大学校学生募集に係る対象者抽出	1月26日、27日	市内全域	369

2. 住民基本台帳法第11条の2第1項に基づく閲覧

No.	閲覧者(受託者)	委託者	利用目的概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
					地域	人数
1	一般社団法人中央調査社	日本放送協会営業局長	「受信契約状況実態調査: テレビ放送に関するアンケート」実施に係る対象者抽出	6月15日	白尾 瀬戸町 外日角	20
2	一般社団法人新情報センター	一般社団法人家の光協会	「読書についてのアンケート: 第76回全国農村読書調査」実施に係る対象者抽出	6月16日	鉢伏 上山田 箕打	33
3	一般財団法人北國総合研究所	一般財団法人北國総合研究所	「地球温暖化対策に関する意識調査」実施に係る対象者抽出	7月6日	市内全域	60
4	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室長	「移植医療に関する世論調査」実施に係る対象者抽出	7月29日	二ツ屋	16
5	株式会社日本リサーチセンター	独立行政法人労働政策研究・研修機構理事長	「第8回勤労生活に関する調査」実施に係る対象者抽出	8月18日	上田名 谷 横山	20
6	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室長	「離婚と子育てに関する世論調査」実施に係る対象者抽出	9月28日	外日角	13

目が見えない方、見えにくい方のための福祉相談会のご案内

問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel 283-7120

家庭や職場、外出先で目のことで、ひとりで悩んだり困ったりしていませんか? そんな人のための福祉相談会を開催します。見えにくくても使いやすい便利な道具などいろいろ手に取って体験もできます。ご家族の方も一緒に気軽にお越しください。

【日時】3月29日(火)13時30分~15時30分

【場所】宇ノ気保健福祉センター(ほのぼの健康館)

【内容】生活相談、音声パソコン等の各種用具や福祉制度の紹介

※個別に相談が受けられます。

【対象者】目が見えない、見えにくい方、そのご家族

【参加費】無料

【申込先】健康福祉課 障害福祉係または
石川県視覚障害者協会 Tel 222-8781

【申込締切】3月24日(木)

高齢者支援センターだより 男性介護者のつどい「きーなが」のご案内

問い合わせ先

長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

定期的に情報交換できる場として、男性介護者のつどいを開催します。

新型コロナウイルス感染症の影響で、これまで以上に男性介護者の孤立が進んでいる中、男性特有の介護の問題などについて、他の男性介護者との交流会や認知症についての講演会を行います。日頃の介護について、男性介護者同士、当事者同士、話し合う機会として、気軽にご参加ください。

【日時】3月15日(火)13時30分~15時

【場所】かほく市役所 3階302会議室

【内容】①「認知症の理解や対応方法について」
講師: 芙蓉会居宅介護支援センター 竹中 由香里氏
② 交流会・座談会

【対象】男性介護者(在宅で介護している方)

【参加費】無料

【申込締切】3月11日(金)

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

【開催報告】

1月24日、生涯現役フォーラム「新型コロナワクチン接種後の日常生活について」を市役所大集会室で開催しました。

石川県立看護大学の岩佐教授にコロナウイルスの感染予防や、コロナ禍の巣ごもり生活で起きている心と体の問題について、どのように健康に保っていけば良いかなどを講演していただきました。42人が参加し、今後の日常生活の参考にと興味深く聞き入っていました。



フォーラムの様子

■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	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	15時30分	

【開設日時】平日の9時~16時

【携帯】090-6495-0473

【Eメール】ikiki-s-k@outlook.jp

【URL】https://ikiikisk.amebaownd.com/



◀いきいきステーション
ホームページはこちら

くらしの情報

かほく市役所 (代) 283-1111

■ 健康福祉課 (宇ノ気保健福祉センター内)
283-7120・283-7121・283-1117
(福祉事務所)
障害者相談支援センター 283-8890
● 保険医療課 283-7123
(おくやみ窓口)

■ 産業建設部
● 都市建設課 283-7104
● 産業振興課 283-7105
● 上下水道課 283-7106
上下水道料金お客様センター 283-7109

■ 教育部
● 学校教育課 283-7136
教育センター 283-7170
● 生涯学習課 283-7137
● スポーツ文化課 283-7135

■ 議会事務局 283-7126
■ 監査委員事務局 283-7127
■ 会計課 283-7125

■ 七塚サービスセンター 285-2002
■ 高松サービスセンター 281-2121

かほく市消防本部 283-3585

● 消防課 283-3585
● 予防課 283-3585
● 消防署 283-3585
■ 消防署高松分署 282-5666

火災・救急・救助は119番
火災問い合わせ 0180-997-456

災害時緊急案内
防災行政無線、かほくチャンネル
いいメールかほく、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

催し

■ **うみつこうらんど七塚(海と渚の博物館・市民ギャラリーうみつ)**
開館時間 9時～17時
(日曜休館、祝日の場合は翌平日)

◆ **かほく市生け花教室作品展**
期間 3月25日(金)～27日(日)
※最終日15時まで

出展者 かほく市生け花協会
会場 うみつこうらんど七塚
TEL 2833・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)

◆ **水引と筆の作品展**
期間 3月3日(木)～13日(日)
出展者 まるよさん
※入場無料

◆ **手づくり工房作品展**
期間 3月17日(木)～30日(水)
出展者 手作り工房
※入場無料

◆ **まちかど交流館 開館19周年 記念イベント「おかげさまで19年・新蔵富美男一座公演」**
日時 3月6日(日)
(開場 13時30分、開演 14時)
入場料 500円
(全席自由、限定80席)
出演 新蔵富美男一座

主催者 NPO法人 まちかど倶楽部たかまつ

◆ **アートケアカフェ(臨床美術)**
～描き初め～
象形文字をモチーフに絵の具でデザインします。
日時 3月12日(土) 14時～15時30分
参加費 1100円(飲物付)
締切 3月9日(水)
持物 不要
主催者 中井明美さん
(臨床美術士)

◆ **まちかど保健室**
石川県立看護大学生による
プチ健康診断です。体組成計による体成分の測定や他にも骨密度、血圧などの測定をします。参加された方に景品をお渡します。
※コンソーシアム石川による
助成を受けた事業です
日時 3月13日(日) 10時30分～12時
参加費 無料
定員 25人
※定員になり次第締切
締切 3月12日(土)
※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります。
主催者 石川県立看護大学
HH1・6班

お知らせ

■ **高松墓園・宇ノ気墓地公園**
随時受付しています

申請方法 墓地使用許可申請書に必要事項を記入、押印(認印)の上、住民票(本籍地記載)を添付し、使用料とともに提出してください。

◎ 総務課管財室

使用料一覧	市内の方(円)	市外の方(円)
高松墓園	6㎡	270,000
	新4㎡	220,000
	新6㎡	330,000
宇ノ気墓地公園	4㎡	252,000
	6㎡	378,000
	9㎡	567,000
	新4㎡	272,000
	新6㎡	408,000

■ **緊急福祉灯油助成金の申請**
申請はお済みですか。まだの方は急ぎ申請してください。
提出書類、対象世帯については、広報2月号(15頁)または市ホームページでご確認ください。

◆ **ベビーマッサージ教室(2階)**
日時 3月17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 3月16日(水)
主催者 山下愛さん
(RTA指定スクールリーレ)

◆ **姿勢講座「健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験」**
日時 3月18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 西村未美さん
(KCSセンター千原浜なぎさ店)

◆ **オレンジカフェ**
日時 3月19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



申請締切 3月15日(火)
提出方法 郵送または、健康福祉課まで持参
◎ 健康福祉課



■ **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 3月1日(火)～3月13日(日) 10時まで
抽選日時 3月13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書に必要事項を記入し、抽選箱に入れてください。
◎ 河北都市広域事務組合
TEL 288・4545

募集

■ **かほく市社会福祉協議会職員(パートタイム)**
募集区分
生活支援コーディネーター1人
勤務時間 9時～16時のうち6時間(勤務時間は応相談)

賃金 時給 1019円
※通勤手当・諸手当あり
雇用期間 4月1日～令和5年3月31日まで
応募締切 3月15日(火)
提出書類 履歴書(市販のもの) ※郵送または、かほく市社会福祉協議会まで持参
選考方法 書類選考・面接(3月下旬)
◎ かほく市社会福祉協議会
TEL 285・8885

■ **シルバー人材センター 臨時入会説明会**
市内在住で働く意欲のある60歳以上の方ならどなたでも入会ができます。
新しい就業の場を探してみませんか。まずは説明を聞いてみたいという方も歓迎します。
日時 3月24日(木) 13時30分
場所 いきいきステーション
(七塚健康福祉センター内)
持物 筆記用具など
※新型コロナウイルス感染症状況により、当日は資料のお渡しのみになる場合があります。
◎ かほく市シルバー人材センター
TEL 281・3655

市営住宅の入居者募集(5月入居分)

【受付期間】 3月7日(月)～18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	9戸
公営住宅	所得により決定 12,700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	白千鳥ハイツ(高松)	3LDK	7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

市営駐車場(月極)の使用者募集

2月14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	9台
七窪駐車場	1,500円	6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

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

老朽化した消火器を回収します お手元の消火器、疲労していませんか？

春季火災予防運動（3月20日～26日）の重点目標の1つに「老朽化消火器等の回収および住宅に適した消火器の普及を図る」ことを掲げ、老朽化消火器の回収を下記のとおり実施します。

専門業者が回収・販売を行います

【回収日時】 3月13日（日） 10時～12時

【回収場所】 ・かほく市消防本部（内日角3-1）
・高松分署（高松才21-1）

【回収対象および留意事項】

- 容器外面に腐食の発生や変形が確認されるもの。
（安全栓を抜かず、かつ、レバーを握らないこと）
- 住宅には消火器の設置義務はありませんが、交換の目安は製造から10年、住宅用の表示がある住宅用消火器は製造から5年です。
- 今回の老朽化消火器の回収に伴い、これに便乗した不適正な消火器の点検や販売に注意してください。

【回収費用】

リサイクルシールあり 1,500円（税込）
リサイクルシールなし 2,000円（税込）
※大型消火器の回収費用については別料金です。

【販売価格】

10型 9,000円（税込）
6型 8,000円（税込）
4型 7,000円（税込）
※新品1本購入につき、1本の回収費用が無料となります。

耐用年数、傷、さび
変形、腐食



【問い合わせ先】 PFUライフエージェンシー株式会社 Tel 283 - 8583

かほく市消防団員の募集について

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、自営業などさまざまです。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

2022年、全人類に笑顔を捧ぐ



消防団員募集中

令和3年度 宝くじ一般コミュニティセンター助成事業

一般財団法人自治総合センターの宝くじ受託事業収入による「コミュニティセンター助成事業」を活用し、高松南新町町の集会所改築工事が行われました。南新町町会では、改築に併せて集会所の名称も『南新町交流館「絆」』とされ、これまで以上に地域のコミュニティ活動の拠点としての利用が期待されます。

【問い合わせ先】 総務課 Tel 283 - 1111



改築された集会所（高松南新町町会）

◆まちかどバレエ教室発表会
日時 3月21日（月・祝）
14時～15時 ※入場無料

◆お問い合わせ先 クラブパレット
Tel 283・4411

◆バレエ体験レッスン
日時 3月26日（土）・4月2日（土）
10時15分～11時

参加費 500円（飲物付）
対象年齢 3歳～
服装 動きやすい服装
講師 伊藤静香さん（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 3月27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 3月19日（土）
主催者 玉井るり子さん（己書こんちまん楽道場師範）
◆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 3月28日（月）
10時30分～12時

第22回石川県障害者スポーツ大会 参加者募集

【開催日】

5月15日（日） 水泳
21日（土） ボウリング
22日（日） フライングディスク、アーチェリー
28日（土） 卓球、ポッチャ、サウンドテーブルテニス
29日（日） 陸上、バレーボール、ゆうゆう運動会

※新型コロナウイルス感染症の感染防止対策の一環として、実施日を分散して開催します。

【場所】 西部緑地公園陸上競技場、いしかわ総合スポーツセンターほか

【対象者】 令和4年4月1日現在満13歳以上で県内に在住、在勤、在学および施設等に通所する障害（身体・知的・精神）のある方

【主催】 石川県障害者スポーツ大会実行委員会

【申込締切】 3月18日（金）

【申込・問い合わせ先】

健康福祉課 障害福祉係 Tel 283 - 7120
FAX 283 - 4116

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

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



「歳末たすけあい募金」の454万8636円は、支援を必要とする人々が地域で安心して暮らせるように、また、市内の地域福祉を推進する事業のために活用されています。なお詳しくは、4月発行予定の「社協だより」に掲載いたします。かほく市共同募金委員会（かほく市社会福祉協議会内）
Tel 285・8885

がんばりました

2021川崎トランポリン ジャパンオープン

12/10～12/10以下女子
第5位 金子心咲（宇ノ気小）
15～16才男子
第3位 今本修成（星稜高）

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
かほく市共同募金委員会
Tel 282・5760

善意をありがとう

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金

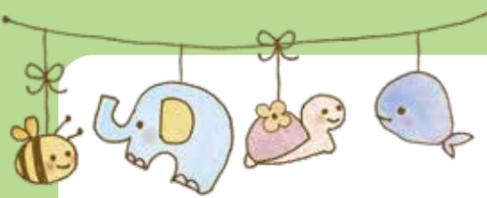
昨年10月から12月まで実施しました共同募金運動では、皆さまのあたたかい善意、ご理解とご協力により、総額645万493円の募金をお寄せいただきました。そのうち「赤い羽根共同募金」に寄せられた190万5857円は、県内および市内のさまざまな福祉活動団体・ボランティア団体などを支援するために役立てられます。

不用品情報登録状況

—無料— 2月14日現在

譲ります		譲ってください	
・ タンス	・ 漬物用の桶（プラスチック）	・ ダーツゲーム	・ ポータブル冷蔵庫
・ マッサージチェア	かめ・石	・ ひな人形	・ 子ども用自転車（男）
・ ベビーチェア（食事用）	・ 弓道用はかま	・ 宇ノ気中学校（通学カバン）	・ 自転車（26インチ程度）
・ こたつ布団	・ スキーウェア（100㌢、男）	・ 宇ノ気中学校（女子制服）	・ 振り袖
・ 幼児用カート	・ スキー板・ストック		・ はかま
			・ 玉巻き器

【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
(宇ノ気保健福祉センター内)

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 3月9日(水)・23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!!



かほく市マスコットキャラクター にゃんたろう

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

- 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

3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
 - 3月 9日(水) バドミントンで遊ぼう
 - 3月 24日(木) 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
 - 3月 12日(土) ぶんぶんごま作り
 - 3月 19日(土) おたのしみ工作
 - 3月 26日(土) プラ板工作
 - 4月 2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～)
 - 3月 12日(土) 防火・防災訓練
 - 3月 19日(土) バドミントンで遊ぼう

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】
 - 3月 9日(水) 自由工作
 - 3月 16日(水) 自由工作
 - 3月 23日(水) 自由工作
 - 3月 26日(土)～4月4日(月)
プラ板工作、アイロンビースで遊ぼう

金津児童館 TEL 285-1573

- ☆ 開館時間 (月～金) 13時～17時
(土) 9時～17時
- ☆ イベント (16時～)
 - 3月 9日(水) オセロ対戦
 - 3月 16日(水) お花紙工作

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。



かほくっ子 HAPPY 応援団



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 DVD や YouTube の見せ方

【質問】最近、3歳の息子がDVDやYouTubeを自分で操作して見えています。「もうおしまい」と言っても嫌がってなかなかやめてくれません。

【回答】仕事から帰って食事の準備や家事をしなければならない時や育児の中でもDVDやYouTubeを見せることはありますよね。忙しいお父さんやお母さんが気持ちに余裕を持つための便利なツールとして、上手に使うといいと思います。DVDやYouTubeなどは一方的に刺激や楽しみを与えることになるため、見せ方にも工夫が必要です。運動をする・本を読む・友だちと遊ぶといった動画を見る以外の過ごし方がバランスよくできていればいいですね。ルールを決めたものの映像の世界に入り込んでしまうと、すんなりやめさせるのは至難の業です。決めた時間になったからといって取り上げた途端「うわーん！」と泣いてしまい、大騒ぎになってしまうこともあると思います。時間が過ぎてやめられない時は、場所を変えたり、他のことに誘って気分を変えたりするのも方法のひとつです。



つです。そして、約束が守られたらたくさん褒めてあげてください。DVDやYouTubeを消すと、泣いて嫌がるかもしれませんが、時間を決めたり、見せる内容を選んだりしてうまく取り入れ、家族で話す時間や友だちと一緒に外で遊ぶなど、コミュニケーションの時間も大切にしていきたいですね。

(大海こども園園長)

文芸の窓



短歌

菓子店で温みの残る赤飯を今日は亡夫との結婚記念日

御仏の眼差し高く仰ぎつつ尋め来し院の静寂にをり

枯れ落葉掃く手を止めて腰のぼし稀なる冬の青空仰ぐ

手作りのプレスレットを皺の手にビーズの光程よくなむ

赤き灯を点滅しつつ西へ飛ぶ夜の飛行機高く音無し

膝の上の夫の遺影をそこへ向け相撲中継共に見る友

かそけくも聞こゆ夜半の虎落笛

初句座へ暖めし句をふところに

読み返す賀状の絆明日の幸

乾杯に笑顔はじける新年会

波の穂を鳴き鳴き飛ぶや白千鳥

冬帝の威に能登一の山静か

千本の寒鰯に沸く能登の浦

ただ今と母へ悴む手を出す児

外日角 内潟外茂夫

木津 酒井 孝子

木津 酒井 孝子

松浜 虎谷外与子

高松 稲垣 くるみ

高松 西谷 笛秋

内灘町 駒形 隼男

七窪 中田 達子

川柳

東風吹いて別れ出会いの花蕾

軽石が重く地球にのしかかり

白紙駄目ならば黒塗り出してみる

答案は白紙裏には文句三十点

浜北 番定喜見三

秋浜 伊藤伊智子

高松 寺内 徹乗

金沢市 白山未知子

※掲載の作品はかほく市文化協会より寄稿いただいています。



催し物

映画上映会+哲学カフェ

日時：3月6日(日)

13時～14時30分

上映会 映画「ふたりの桃源郷」 定員100人

14時40分～16時10分

哲学カフェ ゲスト：大熊玄氏(立教大学 准教授)

詳細はこちら



定員15人

参加費：無料、要申込(各先着順)

西田幾多郎哲学講座

⑨「京都学派の二人の創設者

— 西田幾多郎と田辺元の出会い —

日時：3月19日(土) 13時30分～15時30分

⑩「西田・田辺論争 — 批判と応答 —

日時：3月20日(日) 10時～12時

講師：嶺 秀樹氏(関西学院大学 名誉教授)

参加費：500円(年間受講者は不要)、要申込

学芸員 eyes 60

幾多郎と眼鏡



眼鏡をかけ始めた頃の幾多郎

西田幾多郎といえば、着物姿に丸眼鏡。哲学館展示室では、幾多郎愛用の眼鏡を見ることが出来ます。いったい幾多郎は何歳頃から眼鏡をかけていたのでしょうか。幾多郎は、高等学校を中退し学校に頼らず独学で勉強をしていた頃に、読書過多で目を病み入院、医者に読書を禁止されています。どうやらその頃から眼鏡をかけていたようで、現在の企画展では幾多郎が眼鏡をかけ始めた頃の写真を展示しています。友人が語る「西田は暗い中でも字が読めると評判だった」というエピソードが残っていますが、暗闇での読書にはご注意ください。

【開館時間】9時～17時(最終入館は16時30分、貸館は22時まで可)【休館日】月曜(祝日の場合は翌平日)

【問い合わせ先】西田幾多郎記念哲学館 TEL 283-6600 【URL】http://nishidatetsugakukan.org/



詳細はこちら



中央図書館

～新しい自分を見つけに図書館へ～

【休館日：7日・14日・22日・28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

3/27(日) 市民読書の日 イベント案内

10周年記念 絵本ライブ

時間：13時30分～15時(受付13時～)

場所：2階 視聴覚講義室

内容：読み聞かせと絵本作りにまつわる楽しいお話

講師：tupera tupera (ツペラツペラ) 亀山 達矢氏

対象：どなたでも

定員：70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。

※市民大学校の対象講座(1単位)です。

※詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

私のおすすめの一冊

「366日文学の名言」

頭木 弘樹、品川 亮/選 (ミオブックス)

1月1日から12月31日まで一日ひとつ、古今東西のさまざまな文学作品の中から名言を紹介した一冊です。馴染みのある小説やエッセイのほか、俳句や短歌も取り上げられています。ぜひ、お気に入りの名言を探してみてください。



源 司書

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	6・13・20・27	4・11・18・25	23
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

3月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	1日・15日・29日 14時～	8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

天然記念物編

(市指定) 上山田喜多家 しだれ桜

暖かくなりはじめ、春の花が少しずつ咲き始めました。今回は、春の花にちなみ、市指定天然記念物「上山田喜多家 しだれ桜」について紹介します。

「上山田喜多家 しだれ桜」は、1895(明治28)年に喜多家15代善兵衛が兼六園より種を持ち帰り、現在の場所に植えられました。兼六園は、江戸時代に造られた加賀藩主前田家の私庭で、藩校や藩主の隠居所として使われてきたこともありました。そのため、兼六

園は、長く非公開とされてきましたが、江戸時代も終わりを告げ、1871(明治4)年から日時を限って公開が始まり、より一般の人に広く公開されるようになりました。そして、多くの人から日本三大名園と言われるようになります。当時の善兵衛も兼六園を歩き、その感動を残したく、しだれ桜の種を持ち帰り大切に育てたのかもしれない。

天気のいい日にお散歩がてら、大きく育った「上山田喜多家 しだれ桜」をぜひ見に行かれてはいかがでしょうか。



上山田喜多家 しだれ桜

【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 杉本 和也さん



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。私にとっての3月。それは、2011年3月11日を思い出します。「東日本大震災」以降、東北へ訪れる機会が増えました。今回は、実際に被災した方からいただいた、現在の思いを伝えたいと思います。

駆け足で過ぎてきたように思いますが、それぞれに抱くものや感じるものが違いすぎて、いまだに言葉を選び話そうにしています。

身内には被害はありませんでしたが、お世話になった船主3人が被災しました。1人は船を守るため沖出し途中で船とともに燃死し、もう1人は船を避難させるのが遅くなり波にのまれ沈没し、3人目は、奥さんが旦那さんを船に送った帰りに波にのまれてしまいました。その時の状況を想像でしか考えられず、どんな思いで流されたかと思うととても辛いです。命あることに感謝し、私たちが必要とされる船主のために、もう少し弱音を吐かず頑張ります。



仮設住宅での歌唱(宮城県大川町)

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



福祉の授業



花壇の花植え



皆さんと一緒に子どもたちが元気に活動し、学べる地域を作ります！

絵手紙制作



生涯学習課 池島主事

地域に広げる学びの場

かほく市のコミュニティ・スクールでは、子どもたちが学ぶ場を、家庭・学校から地域へと広げていきます。家族や学校の先生、同じクラスの友人とは違う地域の大人や年上・年下の子どもたちと遊んだり協力したりする中で、集団生活や普段の暮らしの中で必要な知識や技術を習得し、育んでほしいと考えます。

【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

コミュニティ・スクールコーナー

市内小・中学校でのボランティア実績

令和3年4月～12月時点での延べ人数

Table with 2 columns: Activity Name and Number of Volunteers. Includes rows for '授業支援ボランティア' (340), '読み聞かせ・図書ボランティア' (192), '環境整備ボランティア' (145), '家庭学習サポート' (34), and '委員会活動サポート' (14).

今年度もたくさんの方の地域のボランティアとして学校に来ていただきました。

たくさんの方々のご協力をいただきありがとうございました！



生涯学習課 四柳主幹



小学校の登下校見守りボランティアには、350の方が登録してくださっています。

令和4年4月から

大人としての責任がともなう 18歳から成人に

親の同意がなくても「契約」ができるようになります

成人になると自分のクレジットカードが持てるようになります

クレジットカードは、支払いの際にクレジット会社に一旦立て替えてもらい、あとでお金を支払うしくみです。カードを使い過ぎると、お金が支払えなくなり、そのカードが使えない、新たにカードを作れない、ローンの審査が通らないなどになります。利用明細をこまめにチェックし、カードの使い過ぎに注意しましょう。



知ってる!? クレジットカードの支払い方法

- 一括払い、ボーナス払い
分割払い
リボルビング払い

これだけ違う手数料(実質年利12.5%の場合)

Table showing fees for 90,000 yen and 300,000 yen cases across different payment methods.

※日本クレジット協会 手数料計算のシミュレーション
日本クレジットカード協会 リボ払いのシミュレーションより

【問い合わせ先】消費生活センター Tel. 283-7144



かんが ～考えてみよう 多文化共生のこと～

【問い合わせ先】生涯学習課 Tel. 283-7137

「生活者としての外国人」のための日本語学習サイト つながるひろがる にほんごでの暮らし(つなひろ)を活用しよう

このサイトは、日本で暮らす外国人が経験する生活の場面に特化した動画を中心に基本的な日本語の表現や言葉の学習のために文化庁が開設しています。日本語・英語・中国語(簡体字)・ポルトガル語・ベトナム語・インドネシア語・韓国語など全14言語に対応しています。日本語の習得レベルに応じた動画を選択して学ぶことができるほか、日本語の特徴や生活の中の読み書きについても紹介しています。



詳しくはこちら
https://tsunagarujp.bunka.go.jp/



かほくチャンネル 3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

市内中学校卒業式

3月11日(金)に行われる卒業式。共に学んだ仲間との別れ、春から始まる新しい生活への期待と不安。さまざまな感情が入り交じる卒業生の表情をお届けします。



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

少しずつ寒さも和らぎ、春めいてきました。入学、進級、就職、転職などで、この春もたくさんの人たちが人生の新しいステージに踏み出されることと思います。3月は、新生活に向けて住所変更や各種手続きのため市役所を訪れる人も増える時期です。市民生活課では、窓口の混雑緩和のため臨時窓口を開設します(9日)。ぜひ、ご利用ください。(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)	3/8、18 第1回 かほく市議会 定例会(生中継) (詳細時間は未定)
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

「森」



甲を前に、指を広げて立てた両手を交互に上下する。

「向野」



指文字の「む」を表す。指文字の「か」を表す。指文字の「い」を表す。指文字の「の」を表す。

〈手話紹介職員〉
スポーツ文化課 主事 工一良祐

かほく市内の文化活動団体への支援を行っています。皆さんと一緒に文化活動を盛り上げていきます!

のちよこつとコラム

手話言語条例(その2)

2月号で手話言語条例を紹介しましたが、具体的にどのような取り組みがあるのか紹介します。現在行っている取り組みとしては、市民の皆さまを対象にイオンモールかほくで手話講座を年1回実施しています。また、小学校や学童保育クラブなどでも出前講座として手話講座を実施しています。手話言語条例ができた時には、かほく市全職員を対象に手話講座を行いました。

手話の出前講座は、いつでも受け付けています。興味のある方は、ぜひご相談ください。

【問い合わせ先】健康福祉課 Tel 283-7121



指文字について
詳細はこちら

来月の手話
「狩鹿野」
「多田」

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。

牛乳を使って煮ることで、コクが増してとてもおいしく食べられます。



ひじきの香ばしミルク煮



1人当たり

エネルギー 86kcal
カルシウム 145mg

材/料 (4人分)

・ひじき(乾燥)	15g
・にんじん	1/3本
・玉ねぎ	1/2個
牛乳	250ml
A 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
かつお節	3g
・すりごま	大さじ1

作り方

- ① ひじきは洗って、水に浸してもどし、水気をきっておく。
- ② にんじんは3~4cm長さの千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①と②を入れ、汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ④ ③にすりごまを加え、火を少し強め、混ぜながら水分をとばし、皿に盛り付ける。

休日当番医 (時間9:00～17:30)

受診の前にお問い合わせください

3月6日(日)

かねだ医院 (内・神経内)

かほく市高松ヲ2-6 TEL 281-1164

さかきばら内科医院 (内・小)

津幡町庄ト1-15 TEL 288-7770

3月13日(日)

由雄クリニック (内・循)

津幡町横浜は50-6 TEL 288-8584

らいふクリニック (内)

かほく市白尾口32-1 TEL 283-6200

3月20日(日)

石倉クリニック (形成・皮)

津幡町北中条6-73 TEL 289-7767

なかお医院 (内)

かほく市七窪ハ17-6 TEL 283-6655

3月21日(月)

たにぐち整形外科クリニック

津幡町字太田は110-1 TEL 289-0011

宇野気医院 (内・小)

かほく市宇野気チ33-16 TEL 283-0103

3月27日(日)

はまなすクリニック (耳鼻)

内灘町ハマナス2-7 TEL 286-3387

紺谷医院 (内・小)

かほく市木津へ12-1 TEL 285-0020

4月3日(日)

いこま眼科医院

津幡町津幡二522 TEL 289-4175

北谷クリニック (消・外・小・内)

かほく市高松ア1-1 TEL 281-8801

年中無休 診療時間：19時30分～23時

金沢広域急病センター (小・内)

金沢市西念3-4-25 TEL 222-0099

新型コロナウイルス感染症相談窓口

- ・新型コロナウイルス感染症に関する相談、感染予防に関すること
石川県感染拡大防止県民相談センター
076-225-1921 9時～18時【土日祝日含む】
- ・ワクチンに関する相談について
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
0120-540-004 9時～21時【土日祝日含む】
※発熱患者等の受診相談については24時間対応
- ・ファックスでの相談
石川県健康福祉部健康推進課
076-225-1444
※聴覚に障害のある方や電話でのご相談が難しい方は、ファックスをご利用ください。

かほく市の住民基本台帳人口

(令和4年1月31日現在)

男性	17,443人 (-6)
女性	18,439人 (+34)
合計	35,882人 (+28)
世帯数	13,821世帯 (+13)

(カッコ内は前月比)

3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	火	
2日	水	
3日	木	
4日	金	
5日	土	●ガラスモザイクアート(ビンのかけら工作) [要予約] (エコみらい河北)
6日	日	●第18回かほく市制施行記念継走大会(8:30、市役所周辺) ●古紙・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●映画上映会+哲学カフェ(13:00、哲学館) ●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)
7日	月	
8日	火	●市議会 定例会本会議 [一般質問] (10:00、議場) ●聴覚障害者生活相談 (10:00～12:00、障害者相談支援センター)
9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)
10日	木	●市議会 市民文教常任委員会・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)
11日	金	●市内中学校卒業式 ●シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
12日	土	●本の展示会関連イベント「哲学カフェ」(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)
13日	日	●石川県知事選挙 投開票日 ●老朽化消火器回収 (10:00～12:00、消防本部、高松分署) ●読書カフェ Vol.37 (14:00、中央図書館)
14日	月	●市議会 総務建設常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室)
15日	火	
16日	水	●市議会 予算決算常任委員会 (13:30、議会会議室)
17日	木	●市内小学校卒業式 ●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)
18日	金	●市議会 定例会本会議 (10:00、議場)
19日	土	●西田幾多郎哲学講座 ㊟ (13:30、哲学館) ●ガラスに絵を描こう(サンドプラスト体験教室) [要予約] (エコみらい河北)
20日	日	●古紙・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●西田幾多郎哲学講座 ㊠ (10:00、哲学館)
21日	月	【春分の日】自然をたたえ、生物をいつくしむ。
22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)
23日	水	
24日	木	●公立こども園卒園式 ●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
25日	金	
26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)
27日	日	●臨時窓口(9:00～16:00、市役所 市民生活課) ●読書の日事業「10周年記念 絵本ライブ」(13:30、中央図書館)
28日	月	
29日	火	
30日	水	
31日	木	
4月1日	金	
2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)
3日	日	●臨時窓口(9:00～16:00、市役所 市民生活課) ●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(ビンのかけら工作) [要予約] (エコみらい河北)
4日	月	
5日	火	

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