

広報 かほく

KAHOKU Public Relations

2022. 5
No.219



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。

Photo：うのけ総合公園の桜

春本番を迎えた4月上旬、市内の各所でも桜の花が満開を迎えました。桜の名所の一つである、うのけ総合公園も一面ピンク色に染まり、穏やかな春の陽気に誘われ、家族連れなど多くの方がお花見を楽しんでいました。

主な内容

令和4年度重点施策の紹介……………	2
新型コロナワクチン接種について…	5
まちの話題……………	6
市からのお知らせ……………	8
くらしの情報……………	20



かほく市公式
ホームページ



電子書籍
ポータルサイト
「イシカワ
イーブックス」



かほく市公式
LINE

安心して暮らせる、 魅力あるまちの実現



これまでの「地方創生」の流れをとめることなく、さらに発展させていくため、令和4年度の5つの重点施策ごとに、主な施策について各担当課より紹介します。

1. 安心して暮らせる、魅力あるまちの実現

主な施策	予算額
北部交流ゾーン活性化事業	86 万円
西田幾多郎記念哲学館開館 20 周年記念事業の開催	252 万円
★電子図書館の開設	583 万円
★市史編さん室の設置	780 万円
★合葬墓整備に向けたお墓に関するアンケート調査の実施	31 万円
奨学金返還支援制度の創設 ※令和5年度から予算化	—
若者マイホーム取得奨励金制度の拡充	8,717 万円

★ 印の施策について紹介します。

電子図書館 の開設

「電子図書館」とは？

インターネットを通じて、お持ちのパソコンやタブレット、スマートフォン等から24時間いつでも電子書籍を無料で借りて読むことができるサービスのことです。

実際に図書館に来館する必要や開館時間の制約もありません。本の持ち運びも楽になり、本が汚れる心配もありません。

また、電子書籍には、文字の拡大表示や音声読み上げなどの機能があるため、障害のある方や高齢の方にも優しく、どなたでも何かしながら耳読書ができます。

今年度は、子ども向けの絵本から大人向けの小説、ビジネス書、実用書など約1000タイトルの蔵書収集を目指していきます。

「借り方・返し方」は？

電子図書館ホームページから



IDとパスワードを入力するだけで簡単に利用できます。24時間どこからでも利用でき、いつでも借りることができます。借りた書籍は、利用期限が過ぎると自動的に返却されます。また、読みたい書籍が貸し出し中の場合は、予約することもできます。

中央図書館

Tel 285・1377

市史編さん室 の設置

「なぜ「市史」を作るの？」

これまでに作られた旧3町の「町史」には、編さんから40年以上が経過しているものもあり、また合併後のかほく市の歴史をまとめたものはありませんでした。

令和16年にかほく市制施行30周年を迎えるのに合わせ、旧3町からかほく市までの歴史を、より分かりやすく、内容の充実した「かほく市史」の編さんを行うこととしました。



旧3町の町史

「どうやって作るの？」

編さんを進めるにあたって、古代・中世、近世、近代、現代、考古、民俗、寺社、集落の8分野

の専門部会を設け、各部会に所属する学識者が調査を行い、資料と情報を取りまとめ執筆していただきます。

市の歴史を全て調査することを目的にしているため長期間に及びます。

市史の刊行計画（予定）

令和6年度	図説編（あらまし）
令和7年度	資料編（古代・中世）
令和8年度	資料編（寺社）
～	
令和13年度	資料編（現代）
令和14年度	資料編（集落）
令和15年度	通史編

「広報かほく」でも市史編さんの進捗状況や市の歴史・文化を分かりやすく発信していきます。皆さんも一緒に、かほく市の歴史について学んでみませんか？

スポーツ文化課 市史編さん室

Tel 281・3455

合葬墓整備

に向けたお墓に関するアンケート調査の実施

「合葬墓」とは？

合葬墓（がっそうぼ）は、血縁関係なく複数の方が一緒に埋蔵されるお墓のことです。

「なぜアンケート調査を行うの？」

近年の少子高齢化の進展やライフスタイルの変化などから「お墓を継承する方がいない」「子や孫に管理で負担をかけたくない」など



津幡町の合葬墓

の理由により、お墓の選択肢として、合同で埋蔵する「合葬墓」が全国的に注目されています。

このことから、市民の皆さんのお墓と葬送に関する考えやご意見をお聞きし、市における将来の墓地等に関する需要や、これからの墓地のあり方を考える基礎資料として活用するため調査を実施することとしました。

調査では、30歳から80歳未満の市民の皆さんの中から無作為に2000人を抽出し、調査票を郵送させていただきます。大切なアンケートとなりますので、お手元に調査票が届いた際は、ぜひ、ご協力をお願いします。

アンケート結果は集計後、市ホームページに掲載します。

総務課 管財室

Tel 283・1113

6月号は、「若い世代の希望をかなえる子育て支援の充実」を紹介します。



新型コロナワクチン接種について

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

接種券が届き次第、予約可能です。予約方法については、接種券同封のお知らせをご確認ください。

12 歳以上の方への接種について

- ・初回接種（1、2回目）および追加接種（3回目）の接種会場は、下記のとおりです。
- ・12 歳 ～ 17 歳の方への追加接種（3回目）は、ファイザー社製ワクチンを使用します。

区分(回数)	年齢	接種会場			
ファイザー社製ワクチン を使用					
初回接種 (1、2 回目)	12 歳以上	おきの内科医院	紺谷医院		
追加接種 (3 回目)	12 歳以上	いしぎ皮膚科クリニック	宇野気医院	沖野クリニック	★ おきの内科医院
		角田医院	かねだ医院	北谷クリニック	★ 久保医院
		★ 紺谷医院	★ なかお医院	★ 中田内科病院	★ はせがわクリニック
		集団接種 【会 場】七塚健康福祉センター 【接 種 日】5月14日(土) 【受付時間】14 時 ～ 16 時			
武田 / モデルナ社製ワクチン を使用					
追加接種 (3 回目)	18 歳以上	★ おきの内科医院	★ 久保医院	★ 紺谷医院	★ なかお医院
		★ 中田内科病院	★ はせがわクリニック	二ツ屋病院	
		集団接種 【会 場】七塚健康福祉センター 【接 種 日】5月15日(日)、29日(日) 【受付時間】9 時 ～ 11 時			

★印の医療機関は、ファイザー社製ワクチン、武田／モデル社製ナワクチンの両方を取り扱っています。

小児（5 歳 ～ 11 歳）の方への接種について

- ・1 回目の接種日時点で、5 歳 ～ 11 歳の方が対象となります。
- ・接種には、保護者の同意と立ち合いが必要です。接種日当日に母子健康手帳を持参してください。

区分（回数）	年齢	接種会場			
小児用ファイザー社製ワクチン を使用					
初回接種 (1、2 回目)	5 歳 ～ 11 歳	宇野気医院	沖野クリニック	北谷クリニック	

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

【問い合わせ先】 ・ワクチン接種予約、相談、接種券再発行

・接種予約に関する市役所相談窓口

新型コロナワクチンコールセンター

TEL 0120 - 988 - 632（9 時 30 分 ～ 18 時、日・祝日を除く）

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



前 かほく市消防団長
今城 清一

新 かほく市消防団長
内田 義則

かほく市 消防団長交代

かほく市消防団長

内田 義則

「地域防災力の充実と強化」

この度、油野市長より第 7 代かほく市消防団長を拝命し就任致しました内田義則でございます。これまでの歴史と伝統に敬意を払うとともに、受け継ぐ事の責務の重大さを痛感致しております。

新型コロナウイルスが発生してから、すでに 2 年余りが経ちますが、未だに落ち着く気配がありません。私たちの生活は一変し、

当たり前に出来ていたことが出来ない環境に強いられています。この状況下、消防団活動にも影響があり、ほとんどが自粛となりました。

昨年 10 月 22 日に、かほく市を震源とする地震が起きました。今年に入っても、能登を中心とする地震が頻繁に起こっています。いつ、大規模災害が起こりうるか分からない状況です。

このように、消防団の活動が自粛となつていても、災害は待つてはくれません。「常に備えを心の傍に」をキャッチフレーズに、団員一丸となつて市民の暮らしを守る一助になるよう邁進していきたいと思つております。そのために、今以上に更なる力強い消防団を結成したく、男女問わず、学生、地域の企業に勤務されている皆様の入団が是非とも必要です。「自分の郷土は自ら守る」という精神のもと、地域住民の生命財産を、火災はもとより、あらゆる災害から守る使命を果たすため、今後も努力を怠ることなく活動技術に更なる磨きをかけて参りますので、引き続き消防団活動へのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

消防団員の募集

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「自分たちのまちを自分たちで守る」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入団できます。

【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 TEL 283 - 3585

前かほく市消防団長

今城 清一

消防団長退任の挨拶

去る 3 月 31 日をもって、かほく市消防団長を退任いたしました。

在任中は、公私にわたり格別のご厚情を賜り、重責を果たし得ましたことは、先輩方のご指導と、副団長をはじめとする団員一同の力添えがあったからこそと深く感謝申し上げます。

振り返りますと、昭和 58 年の入団から 39 年、幾多の災害活動を経験いたしました。団長在任期間中には、消防功労者消防庁長官表彰である「竿頭綬」

を、かほく市消防団・かほく市消防本部で受章することができ、先輩方から引き継いだ歴史と志を評価されたものだと感謝いたしております。

今後は、退団により一市民となりますが、消防の理念である地域愛護の精神を忘れず、防火・防災に寄与したいと思いをします。

最後になりましたが、かほく市消防団の更なる発展を祈念申し上げまして皆様への御礼とさせていただきます。長い間ありがとうございました。

来季の活躍を誓う PFUブルーキャッツ

4月7日、バレーボールVリーグ女子一部PFUブルーキャッツの選手やスタッフが油野市長へこれまでの最高順位（8位）となった今季リーグの結果報告に訪れました。

堀口あやか主将は「現状に満足せず、さらに上を目指す」と来季への活躍を誓いました。これに対し市長は「来季こそは夢と希望を与える活躍を期待する」と激励の言葉を送りました。



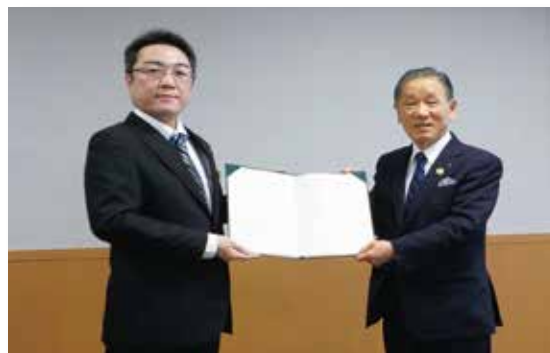
市長と記念撮影する選手の皆さん

中北薬品(株)と災害協定を締結

3月28日、医薬品販売会社の中北薬品株式会社（名古屋市中区）と「災害時における生活物資の供給能力に関する協定」を締結しました。

この協定は、市内で災害が発生した場合、医薬品やマスク、紙おむつ、体温計、粉ミルク、飲料水などの生活物資の優先的な供給について支援いただけるものです。

かほく市は、これからも連携を強化し、災害に強いまちづくりを推進します。



(左から) 中北薬品(株) 小沢 雅仁金沢支店長、市長

石川県立看護大学 学生ボランティアチームの発足

2月28日、石川県立看護大学で消防本部と石川県立看護大学が連携し、救急について普及啓発にあたる救急ボランティアチームを結成し、その発足式が行われました。

初年度は9人の学生が加入し、認定証の交付や応急手当のデモンストレーションが行われました。加入した学生は「応急手当の普及啓発に少しでも尽力していきたい」と抱負を語っていました。



応急手当デモンストレーションに取り組む学生たち

春季火災防ぎよ合同訓練

3月13日、春季火災予防運動の行事の一環として、かほく市消防団、消防本部合同で火災防ぎよ訓練を実施しました。

七塚小学校から出火し、周辺の雑木林に延焼拡大しているとの想定で行いました。火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、円滑な連携の確認と共に、地域住民の防火思想の普及と警火心の高揚を図りました。



放水する消防隊員

石川県スポーツ少年団顕彰

4月16日、いしかわ総合スポーツセンターで令和3年度石川県スポーツ少年団顕彰表彰式が開催され、河北台キッズソフトテニスクラブが優良単位スポーツ少年団顕彰を、七塚アカシアの山口博之選手と七塚ジュニアバドミントンの木谷兼士さんが指導育成功労者顕彰を受賞されました。

この表彰は、永年にわたりスポーツ少年団の発展および指導・育成に貢献した功績が認められたものです。



(左から) 山口 博之選手、伊藤 聡さん（ソフトテニス代表）木谷 兼士さん

かほく四季まつり〜桜まつり〜 3年ぶりの開催

4月9日、高松中町通り・額神社周辺で、3年ぶりに桜まつりが開催されました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からステージイベントは行わず、お菓子やお弁当などテイクアウト形式の模擬店が出店しました。

当日は桜の開花状況や天候にも恵まれ、会場を訪れた人たちは、ポカポカ陽気の桜並木に春の訪れを感じながらイベントを満喫しました。



満開の桜に誘われ、大勢の方が来場

全国子ども会連合会表彰

かほく市子ども会宇ノ気支部の森豊茂さんが受賞されました。

この賞は、指導者・育成者として、おおむね20年以上にわたり継続して子ども会活動の指導、または、育成に従事し、その功績が顕著である個人に贈られるものです。

また、子ども会育成活動を理解し、協力されたということで妻の森由美子さんも受賞されました。



森 豊茂さん

消防功労者消防庁長官定例表彰 および日本消防協会定例表彰

3月11日、石川県庁で令和3年度消防功労者消防庁長官定例表彰知事伝達式が行われ、永年の消防団活動における功績により、市消防団から宇ノ気第一分団分団長の長原英一さん（大崎）が永年勤続功労章を受章されました。

また3月24日、石川県地場産業振興センターで第74回日本消防協会定例表彰伝達式が行われ、永年の消防団活動における功績により、市消防団から副団長の小中和正さん（瀬戸町）が精進章、七塚第一分団分団長の今本正幸さん（木津）、七塚第二分団副分団長の濱田茂義さん（白尾）、宇ノ気第二分団部長の木村昭博さん（下山田）が勤続章を受章されました。



消防功労者消防庁長官定例表彰 永年勤続功労章を受章された長原 英一さん（中央）

※階級は、いずれも受章時の階級です。

健康づくりポイント事業が始まります

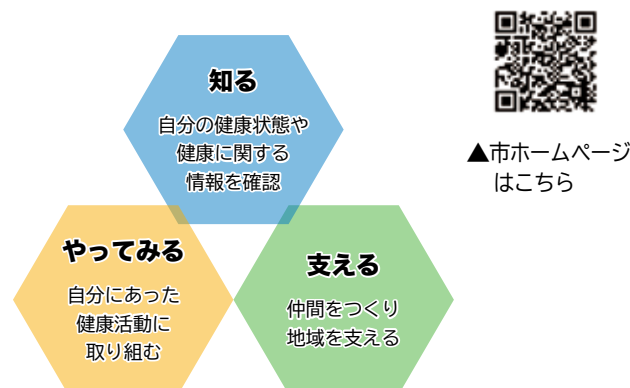
問い合わせ先

保険医療課
Tel 283-7123

18歳以上の市民を対象とした「健康づくりポイント事業」が始まります。

普段の生活で健康づくりの習慣がない方、健康に関心はあるけれどもなかなか実行するきっかけがない方は、ぜひこの機会に参加しましょう。

身近なところから健康づくり（スモールチェンジ）を始めましょう。



○健康づくりポイント事業参加の流れ

STEP 1

対象となる取り組みを確認して、健康づくりのための目標を決めましょう。

(必須)

健診または人間ドックを受ける



- ①イベントに参加する
- ②自分で健康づくりに取り組む
- ③市おすすめの取り組みに参加する

※対象取り組みは、冊子（下記受付窓口で配布）や市ホームページをご確認ください。

STEP 2

取り組みのスケジュールを確認して、STEP 3 健康づくりに取り組みましょう。

取り組みシートに実際に取り組んだ内容を記入し、該当ポイントのマーク欄を塗りつぶす（ポイントをゲット！）

STEP 4

記念品の抽選に応募しましょう！（かほく市の特産品が抽選で当たります）

100ポイント以上貯まったら、取り組みシート（兼抽選応募用紙）を提出してください。

【応募期間】 11月1日（火）～ 令和5年2月28日（火）

【受付窓口】 保険医療課、長寿介護課、健康福祉課（ほのぼの健康館）、スポーツ文化課、高松・七塚サービスセンター

※市ホームページ「健康づくりポイント事業記念品応募フォーム」からも応募できます。（11月公開）

【当選通知】 令和5年3月中旬予定

スポーツ体験会を開催します

問い合わせ先

スポーツ文化課
Tel 283-7135

スポーツに触れ合うことで、健康維持・増進と相互交流を推進するとともに、スポーツ活動振興につなげるため、スポーツ体験会を実施します。スポーツ推進委員の皆さんと気持ちのいい汗を流しましょう。

【日 時】 5月22日（日） 9時～（受付8時30分～）

【場 所】 河北台健民体育館

【参加費】 無料

【対 象】 どなたでも

【内 容】 フレッシュバドミントン、トリプルビーチバレー、バタンの競技体験

また、PFU ブルーキャッツも来場し、元プロ選手とのバレーボール体験もできます。

【持ち物】 内履き、水分補給用飲料

詳しくは、市ホームページでご確認ください。



▲市ホームページはこちら

令和4年度

かほく市 町会長・区長をご紹介します

問い合わせ先

総務課
Tel 283-1111

町会・区名	町会長 区長名	町会・区名	町会長 区長名	町会・区名	町会長 区長名	町会・区名	町会長 区長名
1 高松 南町	岩井 直行	15 高松 東町	藏岡 真吾	29 学園台	奥野 清光	43 上山田	宮野 善則
2 高松 古宮町	岡田 正	16 高松 旭町	竹内 久外志	30 木津	西谷 次雄	44 下山田	高崎 正輝
3 高松 元町	小山 保	17 内高松	南 庄一	31 松浜	釜田 伸一郎	45 鉢伏	澤野 安隆
4 高松 南新町	木村 喜一郎	18 長柄町	古林 孝之	32 遠塚	北川 重樹	46 宇気	村上 秀次
5 高松 流川町	黒田 征人	19 若緑	杉中 孝行	33 浜北	丸井 外志一	47 七窪	鮎田 猛
6 高松 六軒町	沖野 雅弘	20 箕打	小寺 芳明	34 秋浜	釜井 泰廣	48 宇野気	西島 紀敏
7 高松 中町	鶴見 留治	21 元女	金田 真佐幸	35 外日角	濱田 正治	49 内日角	山田 善一
8 高松 上北町	北 勇藏	22 黒川	西 正一	36 白尾	西田 茂基	50 大崎	山名田 勇一
9 高松 北中町	倉 義人	23 野寺	藏谷 豊和	37 森	安下 正之	51 横山	田中 則吉
10 高松 北新町	中川 富男	24 八野	山下 正信	38 向野	山本 利治	52 谷	高田 雅樹
11 高松 岸川町	小川 憲一	25 瀬戸町	高崎 外志博	39 狩鹿野	米田 弘三	53 笠島	多田 久司
12 高松 桜井町	今 哲夫	26 夏栗	堀田 宏	40 指江	多田 昭男	54 上田名	奥野 司郎
13 高松 下伊丹町	沖野 秀樹	27 中沼	東 博邦	41 多田	中田 一朗	55 余地	喜多 心也
14 高松 上伊丹町	駒井 修一	28 ニツ屋	西田 省三	42 気屋	村本 順次	(敬称略)	

費用の一部を助成します

带状疱疹予防接種の費用を助成します

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

令和4年4月以降に带状疱疹（たいじょうほうしん）予防接種を受けた方に、接種費用の一部を助成します。予防接種法に基づかない任意の予防接種となりますので、かかりつけ医師にご相談の上、予防接種による効果や副反応、健康被害救済などについて十分にご理解いただいた上で、接種の判断をしてください。

【助成対象と助成額】

ワクチンは2種類あり、接種方法や回数などが異なりますので、かかりつけ医にご相談してください。

ワクチンの種類	回数	接種方法	助成額
①シングリックス（不活化ワクチン）	2回	筋肉内注射	6,000円/回 (×2回)
②ビケン（生ワクチン）	1回	皮下注射	3,000円/回

【対象者】

50歳以上の方

【申請先】

上記担当または、高松・七塚サービスセンター

【提出書類】

- ①接種済証明書（ワクチンの種類・接種日・医療機関名がわかるもの）
- ②領収書の原本
- ③印鑑
- ④振込通帳

① 带状疱疹とは

带状疱疹は、体の片側に水ぶくれを伴う赤い斑点が帯状に広がります。症状は、強い痛みを伴うことが多く、3～4週間ほど続きます。

50歳以上では、発症した方の約2割の方が、**带状疱疹後神経痛**と呼ばれる**長期間にわたる痛み**が続くことがあります。

- ・痛み
- ・赤い発疹
- ・水ぶくれ



市民税係からのお知らせ 住民税申告はお済みですか？

問い合わせ先

税務課
Tel 283-1114

○公的年金を受給されている方へ

住民税（市・県民税）の申告はお済みですか？ 今一度、申告し忘れないかご確認ください。

【申告の対象期間：令和3年1月1日～12月31日】

すでに令和3年分の所得税および復興特別所得税の確定申告をしている方は、改めて住民税申告をする必要はありません。ただし、以下に当てはまる場合は、住民税の申告が必要です。

公的年金等の源泉徴収票に記載されている 控除額のほかに追加する控除がある方

医療費控除、生命保険料控除、地震保険料控除、
寄附金税額控除、配偶者特別控除、ひとり親、
寡婦控除、障害者控除、社会保険料控除（公的
年金から引かれていない分） など

公的年金のほかに所得がある方（金額に関わらず）

農業所得、不動産所得、給与所得（給与・賞与、パート
収入など）、配当所得（上場株式等以外に係る配当や
出資の配当など）、一時所得（生命保険の満期返戻金
など）、個人年金、原稿料、シルバー人材センターから
の報酬 など

申告受付に必要なもの （※申告内容によっては不要なものもあります）

- ・公的年金、給与等の源泉徴収票
- ・支払調書
- ・上場株式等以外に係る配当等の支払通知
- ・生命保険等の満期返戻金の支払通知
- ・個人年金の支払通知
- ・国民健康保険税（料）・介護保険料・国民年金保
険料等の社会保険料の支払がわかるもの
- ・生命保険料・地震保険料等の各種控除証明書
- ・その他控除に必要な書類（例：医療費控除に
おける領収書など）
- ・マイナンバーカード、または通知カードと身分
証明書（例：免許証）

※例年上記の控除を申告されていた方で、今回申告をしないことにより、市・県民税額が増額となる場合があります
のでご注意ください。

○所得税の確定申告をされている方へ

上場株式等の配当所得・譲渡所得等（源泉徴収ありの特定口座）がある方で市・県民税と所得税で異なる課税方式
を選択する場合は、令和4年度の市・県民税納税通知書の送達までに申告が必要です。

※確定申告時に全部の申告不要にした場合は、改めて申告書の提出はいりません。

① 昨年中に所得がなかった方でも以下の手続きなどを行う際には、住民税の申告が必要です

①減額申請・免除申請の手続きを行う方

国民健康保険税（料）、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料 など

②所得額の記載がある証明書の発行が必要な方

市営住宅、児童手当、その他各種助成金等の手続き、勤務先等への扶養親族の届出 など

健康レッスンのご案内

問い合わせ先

健康福祉課
（宇ノ気保健福祉センター内）
Tel 283-1117

【日時】6月3日（金）10時30分～11時40分

【場所】イオンモールかほく グリーンコート

【内容】わずかな行動が、あなたを変える
「スモールチェンジ」

【講師】石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

※講演の前に、にゃおん WAON カード寄附贈呈式が行
われます。

※健康づくりポイント事業（9針）
の対象イベントです。



子宮頸がん予防ワクチン接種勧奨の再開

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

子宮頸がん予防ワクチンは、個別に予診票を送る
などの積極的な接種勧奨を平成25年6月から差し
控えていました。

その後、ワクチンの有効性や安全性について継続的な
議論が行われ、ワクチンの安全性について特段の懸念が
認められないこと、接種による有効性が副反応のリスク
を明らかに上回るとして、国では令和3年11月より
積極的な勧奨を再開することが決定しました。



○今後の市の対応

接種勧奨を再開し、接種対象者となる方へ順次予診票
等を送付します。

※子宮頸がん予防ワクチン接種の効果および副反応を
理解の上、接種をお願いします。詳しくは、厚生労働
省ホームページをご覧ください。



厚生労働省
ホームページ

対象者		予診票 送付時期	接種期間	備考（注意点）
定期 接種	平成18年4月2日～平成20年4月1日生まれ的女子	5月中旬	16歳になる 年度末まで	無料で接種できる期限は 令和7年3月31日まで です。
	平成20年4月2日～平成23年4月1日生まれ的女子			
積極的な勧奨を差し控えていた期間に接種できなかった方 （平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれ的女子）		6月中旬	令和7年 3月31日	

令和4年4月から

不妊治療が保険適用になりました

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

市では、子どもを産むことを望みながら、不妊症の
ために子どもに恵まれない夫婦に対して、不妊治療に
要する費用を助成しています。

令和4年4月から不妊治療が保険適用となったことに
伴い、助成制度が変更となりこれまでの助成制度は令和
3年度で終了しました。ただし、助成制度から保険適用
となる移行期の治療計画に支障が生じないよう、年度を
またぐ治療については、経過措置として助成金の対象と
なります。



助成対象となる
1回の治療

	令和3年度	令和4年度
助成金	助成金	経過措置
保険適用		保険適用

○令和4年3月31日までに治療開始し、年度をまたいで 終了する治療

経過措置として、年度をまたぐ1回の治療に対し、
これまでの助成制度と同様の助成（治療にかかる自己
負担全額）が受けられます。

○令和4年度からの助成制度について

令和4年4月以降の治療費のうち保険診療の自己負
担分全額が助成の対象となります。

申請期限等がこれまでの助成制度とは異なりますの
で、詳しくは市ホームページでご確認ください。



市ホームページ
はこちら

市税等は納期内に納めましょう！

問い合わせ先

税務課 Tel.283-1114・保険医療課 Tel.283-7123
長寿介護課 Tel.283-7122・上下水道課 Tel.283-7106

■令和4年度 かほく市税等納期（振替）日

納期限	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	5月2日	5月31日	6月30日	8月1日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月26日	1月31日	2月28日	3月31日
市・県民税			1期		2期		3期			4期		
固定資産税		1期		2期				3期		4期		
軽自動車税		全期										
国民健康保険税		1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	
後期高齢者医療保険料	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
介護保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

■令和4年度 かほく市水道（下水道）料金振替日

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
25日	25日	27日	25日	25日	26日	25日	25日	26日	25日	27日	27日

市税の納付には、便利な口座振替をご利用ください

- ・指定口座から納期限日に振替するので、納期ごとに納め忘れがなくなり、納めに行く手間も省けて便利で確実です。
- ・かほく市指定金融機関・収納代理金融機関と全国の郵便局で利用できます。
- ・口座振替の手続きは、市役所および各サービスセンターの窓口のほか、市内の金融機関の窓口でもできます。

※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で登録可能な「Web口座振替受付サービス」での手続きが便利です。

こども発達相談支援センター あおカフェのご案内

問い合わせ先

こども発達相談支援センター
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel.283-8890

発達障害があるお子さんの保護者で集まりませんか？
お子さんを育てる中で、普段話せる知り合いがいなかったり、自分の家だけかなと思ったら、お悩みを感じていませんか？

こども発達相談支援センターでは、石川県立看護大学の大江講師（精神看護学）を招き、勉強会も兼ねた茶話会「あおカフェ」を開催しています。

ひとりで抱えず、みんなでお話しましょう。
お気軽に参加ください。



【場所】かほく市障害者相談支援センター「あおぞら」
(宇ノ気保健福祉センター内)

【時間】13時30分～15時

【日程】5月18日、6月15日、7月6日、9月14日、
11月9日、12月21日、2月15日、3月15日
(全て水曜日)

【申込】上記担当まで事前に予約してください。

※こども発達相談支援センターは、障害者相談支援センター「あおぞら」内に併設されています。



詳しくはこちら

地元産材の利用拡大を推進しています

問い合わせ先

産業振興課
Tel.283-7105

(かほく市) 木の家づくり奨励金

木材の利用促進を図るため、かほく市内で自ら居住するため、地元産材（金沢森林組合産のすぎ柱）を使用する木造住宅を新築（購入を含む）・増築・改築する場合に奨励金を交付します。

【交付要件】

- ・新築の場合 …… 地元産すぎ柱50本以上使用
- ・増築、改築の場合 … 地元産すぎ柱20本以上使用

【奨励金の額】

- ・地元産すぎ柱1本につき2,500円（上限100本分）
- ・市内業者利用の場合 … 50,000円上乗せ



◀かほく市の制度はこちら



◀石川県の制度はこちら

❗ かほく市と石川県の制度を併用することはできません

(石川県) いしかわの森で作る住宅推進事業

住宅分野における県産材利用を通じ、森林資源の循環利用を促進するため「県産材建築ビルダー」が建築する住宅等の新築・増改築または購入する場合に助成金を交付します。

【交付要件】

- ・新築の場合 … 延べ床面積70㎡以上であること
- ・「県産材産地及び合法木材証明書」を提出すること
- ・外構（木塀・木柵・ウッドデッキ）は、県産材を使用した施工面積に助成単価を乗じた金額が5万円以上であること（上限15万円）

【奨励金の額】

県産材使用量	助成額
5㎡～7㎡未満	7万円
7㎡～15㎡未満	10万円
15㎡～20㎡未満	15万円
20㎡以上	30万円
25㎡以上かつ県産材使用率90%以上	50万円
外 木塀・木柵	5,000円/㎡
構 ウッドデッキ	1万円/㎡

【問い合わせ先】

石川県県央農林総合事務所 Tel.239-1753

のと里山空港を利用しよう

かほく市共通商品券がもらえます

問い合わせ先

企画振興課
Tel.283-1112

のと里山空港の利用促進を図るため、以下の特典を設けています。

【対象者】

のと里山空港発着便（能登～羽田、羽田～能登）を利用した、かほく市に住民登録のある方

※次の場合は対象外です。

- ・官公庁等の職員が公務利用の場合
- ・搭乗日現在、満3歳未満の旅行者（座席を確保して小児運賃を支払う場合は対象）
- ・児童・生徒が修学旅行で利用の場合

【対象期間】

4月1日（金）～令和5年3月31日（金）

【特典内容】

かほく市共通商品券 往復利用：3,000円分
片道利用：2,000円分

※同一人が、30日以内に能登～羽田便、羽田～能登便の両方に搭乗した場合は、往復利用とみなします。

【申請場所】

上記担当または、高松・七塚サービスセンター

【申請期限】

搭乗日の翌日から30日以内

【持ち物】

- ・搭乗券または搭乗案内の原本
- ・身分証明書



自然保護のため

特定外来植物の駆除にご協力ください

問い合わせ先

防災環境対策課
Tel 283-7124

特定外来植物のオオキンケイギク、オオカワヂシャの生育が確認されています。特定外来植物は日本の在来種を駆逐してしまう恐れがあることから、法律で栽培や運搬等が禁止されています。

日本の風景や生物多様性を守るため、特定外来植物の駆除、または拡散防止にご協力をお願いします。

駆除方法

- 根元から引き抜き、袋に入れて枯死させて処分する。種子が飛び散らないように注意し、袋をしっかりと密閉する。
- 駆除した特定外来植物は、もえるごみに出す。

注意点

- 繁殖力が強いので、根元や種子が残っていると翌年も生えてきます。根気よく継続的に駆除していくことが大切です。



オオキンケイギク

【特徴】

道端や河原などに生育し、5～7月に直径5～7㍉の黄色くコスモスに似た花を付ける。



オオカワヂシャ

【特徴】

水田や河川の岸辺などに生育し、根茎を伸ばして繁殖。4～9月に淡紫色～白色の花をたくさん咲かせる。

あなたの家の周りに咲いていませんか？

植えてはいけない「ケシ」の花

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

ケシの仲間は、春から初夏にかけて色鮮やかな美しい花を咲かせるものが多く、ガーデニングや切り花用として人気がありますが、法律で栽培が禁止されているケシがあります。

植えてはいけないケシが観賞用として栽培されていたり、知らない間に飛散した種が繁殖し、庭先などに自生していることもあります。ケシの仲間は、非常に

よく似ていますが、外観の特徴から区別することができます。

植えてはいけないケシを発見した場合は、石川中央保健福祉センター（Tel 275 - 2252）、石川県薬事衛生課（Tel 225 - 1442）または、最寄りの警察署に連絡してください。

■簡単なケシの見分け方

区分	種類	特徴			
		草丈	葉	茎やつぼみなどの毛	花
✕ 植えては いけない ケシ	ケシ	100～160㍉	切れ込みが浅い 葉は茎を抱き込む	毛は少ない	色は赤、桃、白など 一重または八重咲き
	アツミ ゲシ	50～100㍉	切れ込みがやや深い 葉は茎を抱き込む	つぼみや茎に少し毛 がある	色は薄紫、赤など 花びらは4枚の一重咲き
	ハカマ オニゲシ	60～100㍉	花の真下に苞葉が ある（通常4～6枚）	つぼみの表面の毛は 寝ている	花びらは4～6枚 色は深紅
○ 植えても よい ケシ	オニゲシ	50～100㍉	花の真下に苞葉が ある（通常0～5枚）	つぼみの表面の毛は 立っている	花びらは4～6枚 色は橙～朱色
	ヒナゲシ	50～80㍉	深い切れ込みがある	つぼみや茎に細かい 毛が多数ある	色は橙、紅、桃色など 一重または八重咲き

野生動物にご注意ください

問い合わせ先

産業振興課
Tel 283-7105

クマにご用心！



全国的に山間地でクマの出没が増えています。もし、クマを目撃したら、速やかに関係機関へ通報し、人身被害の未然防止に努めてください。

クマに出会わないための大切なこと

○音で自分のいる場所を知らせる

鈴やラジオなど音の鳴るものを身につけ、自分の存在をクマに知らせましょう。

○朝方や夕暮れ時は特に注意

クマは早朝や夕方に活発に活動します。朝方や夕暮れ時には山をおりましょう。

○人間の食べものの味を覚えさせない

生ごみや農作物残さを畑などに放置しないようにしましょう。味を覚えると、クマはその場所に定着します。

もし、クマに出会ってしまったとき

○落ち着いて行動する

クマを刺激しないように慌てず、騒がず、落ち着いて静かに立ち去りましょう。

○ゆっくりその場から離れる

決して走って逃げたりしてはいけません。逃げるものを追いかける習性があるので、絶対に背中を見せないようにしましょう。

○もし近づいてきたら

大声を出さず、リュックサックなどの持ち物をひとつずつ置いて、クマの気をそらしながら、ゆっくり立ち去りましょう。クマが離れても、置いた荷物を回収してはいけません。

クマを目撃したら通報をお願いします！

- クマ出没時の緊急連絡は、**110番**
- かほく市役所
産業振興課 Tel 283-7105
防災環境対策課 Tel 283-7124

イノシシにご用心！



イノシシは本来、おとなしい性格の臆病な動物です。人を襲うことは稀ですが、ケガをしていたり、犬に追われていたり、発情期（晩秋から冬）などで興奮状態であったり、至近距離で突然出会った場合などには襲ってくる場合があります。

事故を未然に防止するために、イノシシと遭遇した場合は、次のことに注意してください。

イノシシを刺激しない

○棒を振り回したり、石を投げたりしてイノシシを刺激しないようにしましょう。

イノシシが背中のかたがみを逆立て、歯をカッカツと鳴らし威嚇している場合は、特に注意が必要です。

ゆっくりと離れる

○通常、イノシシと出会った場合は、イノシシの方から逃げていきますが、興奮したイノシシと出会った場合には、急に走り出したり後ろを向いたりすると更にイノシシを興奮させることがあります。

イノシシと向かい合ったままゆっくりと後退し、速やかにその場を立ち去るようにしましょう。

近づかない

○イノシシの子（うり坊）を見かけても、かわいいからと近づいたり追いかけたりしないようにしましょう。近くに必ず母イノシシがいます。

犬の散歩に注意

○至近距離で出会った場合に犬を連れてしていると、猟犬と勘違いして襲ってくる場合もあります。イノシシが向かってきた時は犬を放しましょう。

5月31日は、世界禁煙デー。

【問い合わせ先】
健康福祉課 Tel 283-1117

禁煙週間 5月31日～6月6日

●タバコの健康への影響について

たばこの煙の中にはタールやニコチンなどの化学物質が含まれており、200種類以上が発がん物質とされています。喫煙は、肺がんをはじめとする、慢性気管支炎などの呼吸器疾患などの病気に深く関係しています。

●禁煙外来について

たばこによるニコチン依存症と習慣は、本人の意思だけでは治せないことがあります。市内にも禁煙外来がありますので、上手に活用して、禁煙を成功させましょう。

高齢者支援センターだより かみかみ体操（お口の体操）に取り組もう

問い合わせ先
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

お口の中も加齢によって変化します。お口の機能が低下すると、食欲の減退から低栄養状態となることや誤嚥性肺炎をおこすなど、全身の健康状態を悪化させる危険性があります。

そこで、市では高齢期の食べる力や飲み込む力をつけ、お口の働きを向上させる「かほくプラチナかみかみ体操」を作成しました。自宅で椅子に座り動画を観ながら、口の周りや舌を動かす体操です。

気軽に取り組んでみましょう。



かほくケーブルテレビで毎日午前11時5分から放送しています。また、動画共有サイトYouTube かほく市公式チャンネルでも動画配信中です。

いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！

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

■「みんなでZoom（ズーム）」

Zoomとは、パソコンやスマートフォンを使ってオンライン上でのビデオ会議です。離れた方と同時に複数人で会話ができ、とても便利です。初めての方は、いきいきステーションの端末で体験もできます。

【日時】5月25日（水）13時30分～15時（要申込）
【場所】いきいきステーション（自宅からの参加も可能）
※6月以降も月1回の開催を予定しています。

■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 (5月3日休み)	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 (5月5日休み)	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://ikikisk.amebaownd.com/



いきいきステーション
ホームページはこちら

わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



背筋を伸ばして歩く

健康づくりは、そもそも、ガマンを伴う楽しいものではありません。
だからこそ、できそうなことから、一緒に始めてみませんか。

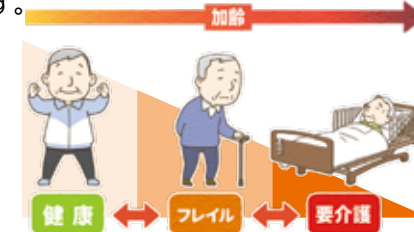
スモールチェンジ活動とは「あまりに簡単なのに、しないよりはした方がいいと思える行動」です。背筋を正して歩いた方が若々しく、美しく見えますね。
姿勢のポイントは、①あごをひく、②肩の力を抜く、③脇をしめる、④肘を軽く曲げる、⑤おなかを引き締めるです。
はじめは意識するのが難しくても、繰り返すことで、自然とできるようになります。繰り返すことが大切です。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

いつもの生活の中で フレイルを予防しましょう

問い合わせ先
保険医療課
Tel 283-7123

フレイルとは生活する上で大きな不自由はないものの、心身機能が低下し、“健康”と“要介護”の中間にあたる状態をいいます。



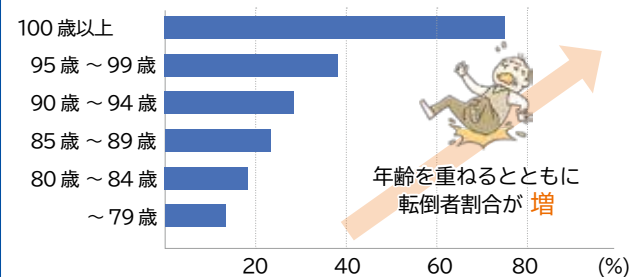
介護を必要とする高齢者の多くが、フレイルの段階を経ており、フレイルを予防することは要介護状態の予防や健康寿命の延伸につながります。

市では、高齢者が抱えるフレイル等の心身の多様な課題に対応した保健事業を行うため、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業に取り組んでいます。

☑ こんな症状はありませんか？

☐ この1年間に転んだことがある方

～令和3年度長寿健診受診者 2,548 人の結果～



日常生活の中でもできることを！

○散歩など週1回以上の運動を！

手軽に取り組むことができ、気分転換にもつながります。歩幅を広げたり、坂道を活用することで、運動強度が上がります。

○足腰の筋力を維持しましょう！

足踏みするなど自宅でできる運動でも、筋力低下予防に役立ちます。

○積極的に外出しましょう。

歩く時間を増やすことも、生活習慣病の重症化予防につながります。

健康づくりや介護予防のため

かほくプラチナポイント事業が始まります

問い合わせ先
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

40歳以上の市民を対象とした「かほくプラチナポイント事業」が始まります。

市が主催する介護予防活動や生きがい活動に参加することで、ポイントを獲得できます。ポイントを貯めながら、楽しくフレイル予防に取り組みましょう。

【実施期間】

5月1日（日）から令和5年2月28日（火）

【ポイントカード】

長寿介護課または、いきいきステーション、百歳体操自主運動グループで交付します。

【ポイント】

100プラチナポイントごとに、100WAONポイントに交換できます。（1,500WAONポイントが上限）

※要支援・要介護認定者ならびに事業対象者、介護保険料の滞納者はWAONポイントに交換できません。
※健康づくりポイント事業（9号）の対象にもなります。

【ポイント付与対象活動】

対象活動	ポイント数
かほくプラチナ筋力アップ体操（百歳体操）自主運動グループ	1回参加ごとに20プラチナポイント
いきいきステーションでのボランティア活動	
介護予防サポーター養成講座	3回コース全てに参加で200プラチナポイント
介護予防サポーターフォローアップ講座	1回参加で200プラチナポイント
認知症キャラバン・メイト活動	活動で200プラチナポイント



活動に参加して

ポイントを貯めて
WAONポイントと交換する

なんて便利なんだ!? マイナンバーカード

マイナンバーカードは、本人確認書類や保証証として利用できるほか、コンビニ等で各種証明書が発行できます。今ならさらに、最大2万円分のマイナポイントがもらえます。

便利でお得なマイナンバーカードを申請しましょう!

【問い合わせ先】 市民生活課 TEL 283-1116

**お買物ついでに立ち寄れる
かほく市マイナンバーカードコーナー!**

イオンモールかほく2Fへ
(フードコート横)

このコーナーは、マイナンバーカードの総合窓口です。
カードの申請・取得から、マイナポイントの手続き、ご利用に関するお問い合わせまでお食事のついでにも、ぜひご利用ください。

マイナポイント
第2弾

●申請手続き
●利用方法 ●マイナポイント取得
●ここならカンタンだ!?

かほく市マイナンバーカードコーナー

【時間】 11時～19時
【開設日】 火曜日、木曜日～日曜日
(第3土曜日とその翌日、祝日、年末を除く)

各種証明の交付サービス

マイナンバーカードは、銀行キャッシュカードと同様にカードと暗証番号を使うことで、各種サービスのご利用が可能です。イオンモールかほくや全国のコンビニエンスストア等に設置のマルチコピー機から、簡単にご利用いただけます。

交付可能な証明書

- 住民票 (最新の住所のみ記載)
- 印鑑証明書 (登録者のみ)
- 現在戸籍の謄本・抄本
- 現在戸籍附票

お得
便利だ
ニャン!

手数料割引 窓口手数料より **100円引**

交付サービス 稼働時間 **6:30～23:00**※

※各種届の異動中の場合は、交付できない場合があります。
年末年始・システム保守時は利用できません。

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**

※カードを既に取得した方うち、
マイナポイント第1弾の未申込者も含む

② 健康保険証としての利用申し込み
7,500円分

③ 公金受取口座の登録
7,500円分

6月頃
開始!

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・③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のポイント付与は、**6月頃の予定**です。



◀詳しくはこちら

＼ 消費者月間テーマ /

考えよう!

大人になるとできること、気をつけること

18歳 から **大人** に

18歳 (大人) になると...

親の同意なしに「契約」を結ぶことができるようになります。

契約が成立すると「権利」と「義務」が発生し、自分の都合で契約解除することができません。

契約は、慎重に行い「だまされない消費者」になることが重要!

こんな消費者トラブルに注意

注意! 確実にもうかる話はありません
こんな手口に気を付けて!

副業 (情報商材)

情報商材とは、投資やギャンブル等で高収入を得るためのノウハウとして販売されている情報のことです。

購入をきっかけに高額なサポート料やソフトウェアを契約させられるケースがあります。

注意! スマートフォンの使い方



無料通話アプリやSNSなどでアカウントを

乗っ取られ詐欺に使われる被害も出ています。

不審なメールは開かず、個人情報は入力しないようにしましょう。

マルチ商法

「友達や後輩を紹介すれば毎月マージンが入る」などと勧誘し、商品やサービスを契約させ、次々に加入者を増やしていく商法です。



注意! クレジットカードの使い方

18歳になるとクレジットカードを作ることができるようになります。しくみをよく理解して使い過ぎに注意し、明細は必ず確認しましょう。



＼ 知っている? クーリング・オフ制度

クーリング・オフとは、いったん契約してしまっても、期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。

○ クーリング・オフ できるものと期間	× クーリング・オフ できないもの
【8日間】 ▶ 訪問販売、訪問購入 ▶ 電話勧誘販売 ▶ 特定継続的役務提供 [エステ、美容医療、学習塾、パソコン教室、家庭教師、語学教室、結婚相手紹介サービス]	▶ 店舗・営業所での契約 ▶ 通信販売 (ネットショッピングなど) ▶ 化粧品、健康食品などの指定消耗品で、一部を使用または消費した場合 ▶ 自動車、葬儀サービス ▶ 3,000円未満の現金取引 など
【20日間】 ▶ 連鎖販売取引 (マルチ商法) ▶ 業務提供誘引販売取引 (内職商法)	

※ クーリング・オフ以外にも契約を取り消しできる場合があります。
早めに消費生活センターに相談しましょう。



◀クーリング・オフの方法は、こちら

【問い合わせ先】 消費生活センター TEL 283-7144

防災行政無線による全国一斉放送試験が行われます

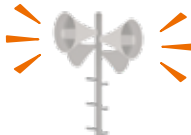
住民への緊急情報伝達訓練として「全国瞬時警報システム（Ｊアラート）」による全国一斉放送試験が行われます。市内の防災行政無線から音声メッセージが一斉に放送されますのでご了承ください。

【日時】 5月18日（水） 11時

【内容】 「これはテストです」のアナウンスが3回あり「これはかほく市です」のアナウンス後にチャイムが流れます。

防災行政無線テレホンサービス **TEL 0180-997-222** ※通話料金のみで放送内容を確認できます。

【問い合わせ先】 防災環境対策課 TEL 283-7124



■5月は「赤十字運動月間」です

一刻を争う災害等での救護をはじめとする日本赤十字社が行っているさまざまな赤十字活動は、市民の皆さまからの寄附で支えられています。赤十字事業の趣旨をご理解いただき、皆さまからのご支援をよりしくお願いします。

問い合わせ先
日本赤十字社石川県支部
TEL 239・3880

担当窓口
・健康福祉課
・かほく市社会福祉協議会
TEL 285・8885

■消費税インボイス制度説明会 および登録申請相談会

日時 5月25日（水）、6月8日（水）
両日とも10時～、13時30分～

場所 金沢駅西合同庁舎 3階会議室

定員 20人（要予約）

※各開催日の1週間前までに申し込みください。

申し込み・問い合わせ先
金沢税務署法人課税第一部門
TEL 261・9967



▲詳しくはこちら

■若者サポートステーション石川 出張相談

「働きたいけど、どうすればいいのかわからない」「ブランクがあり仕事をすることに不安など、就職に関する悩みを抱えている15歳から49歳の方とその家族を対象に、出張相談を実施しています。電話にて事前予約の上、お気軽にご連絡ください。

期間 毎月第2金曜日
10時～15時

場所 七塚健康福祉センター 2階相談室

問 若者サポートステーション石川
TEL 235・3060

■自死遺族交流会（Ｊ交流会）

石川県こころの健康センターでは、自らの命を絶たれた方の遺族の方々のこころが安らぐ時を過ごしていただく場として、交流会を開催しています。

日時 5月7日（土）14時～16時

※以降は、奇数月の第1土曜日

場所 金沢市内（会場はご連絡いただいた際に個別にお知らせします。）

問 石川県こころの健康センター相談課
TEL 238・5750

市営駐車場（月極）の使用者募集

4月15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	8台
七窪駐車場	1,500円	8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（7月入居分）

【受付期間】 5月9日（月）～20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 21,200円～	いずみ団地（木津）	3LDK	1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	3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	13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

くらしの情報

かほく市役所（代） 283-1111

■総務部

- 総務課 283-1111
- 秘書室 283-1110
- 管財室 283-1113
- 財政課 283-7128
- 企画振興課 283-1112
- 情報推進課・広報広聴室 283-7112（かほく市ケーブルテレビネット）
- 税務課 283-1114
- 収納対策室 283-7114

■市民生活部

- 市民生活課 283-1116
- 消費生活センター 283-7144
- 防災環境対策課 283-7124
- 子育て支援課 283-7155

■健康福祉部

- 長寿介護課 283-7122
- 高齢者支援センター 283-7150

- 健康福祉課（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（おくやみ窓口） 283-7123

■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
- 市史編さん室 281-3455

■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

■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、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。

使用料一覧	市内の方（円）	市外の方（円）
高松墓園	6㎡ 270,000	405,000
	新4㎡ 220,000	330,000
	新6㎡ 330,000	495,000
宇ノ気墓地公園	4㎡ 252,000	378,000
	6㎡ 378,000	567,000
	9㎡ 567,000	850,500
	新4㎡ 272,000	408,000
	新6㎡ 408,000	612,000

※墓地で車椅子のご利用を希望される方は、ご相談ください。
問 総務課 管財室

■「固定資産税・都市計画税 納税通知書」が届いたら
毎年、5月中旬に発送しています。同封の課税明細書には、令和4年1月1日現在、あなたが市内にお持ちの土地・家屋が

記載されていますので、内容の確認をお願いします。
確認事項

- ・所有する土地・家屋がすべて記載されているか。
- ・令和3年までに取り壊した家屋が記載されていないか。
- ・その他納税通知書に記載されている内容に誤りがないか。

※5月20日（金）頃までに届かない場合は、ご連絡をお願いします。
問 税務課 資産税係

■かほく市地域活動補助金
市民による魅力あるまちづくり事業を補助します。

対象団体 次の全てを満たす団体

- ・5人以上のグループでその5分の4以上の者が、かほく市に在住しているか通勤・通学していること。
- ・主たる活動の範囲が、かほく市内であること。

対象事業 創意工夫を生かし継続的な効果が期待できる次のいずれかの事業

- ①福祉・生活・健康に関すること
- ②次世代育成に関すること
- ③文化・スポーツに関すること
- ④環境・自然・防災に関すること
- ⑤地域コミュニティの活性化・情報発信に関すること

■令和4年度かほく市健康診断
健康診断の実施期間は集団健診は7月から10月、医療機関健診・長寿健診は8月から10月を予定しています。

感染拡大の状況により、今後日程・内容等に変更が生じる可能性があります。また、健診受診時には事前予約が必要となります。詳しい日程等は広報6月号をご覧ください。

問 健康福祉課

■補助金額 事業費の3分の2
下限5万円～上限20万円

申請締切 6月13日（月）

備考 他の補助事業との重複は認められません。

問 生涯学習課



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

2022 年度 全国統一防火標語 「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

住宅防火 **いのちを守る 10** のポイント
- **4** つの習慣・**6** つの対策 -

4 つの習慣

1. 寝たばこは絶対しない、させない。
2. ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
3. コンロを使うときは火のそばを離れない。
4. コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。



出典：消防庁ホームページ

6 つの対策

1. 火災の発生を防ぐために、ストープやコンロ等は安全装置のついた機器を使用する。
2. 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期点検し、10 年を目安に交換する。
3. 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具・衣類およびカーテンは、防災品を使う。
4. 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
5. お年寄りや体の不自由な人は、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。

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

◆星よみ☆占いカフェ（3階）
～タロットカードや、数秘術の占いや心と身体を癒します～
日時 5月29日（日）
10時～15時30分（一人30分）
※要予約。お申し込みの際に、ご希望の時間帯をお伝えください。
参加費 1500円（飲物付）
主催者 星よみ 福明 桂子さん
☎ たかまつまちかど交流館
Tel 282・5760

不用品情報登録状況

—無料— 4月15日現在

譲ります			譲ってください
・整理タンス	・漬物用の・桶（プラスチック）	・ベビーバス	・高松小学校の制服（女）
・姿見（鏡）	かめ・石	・宇ノ気中学校の制服（女）	・玉巻き器
・マッサージチェア	・座卓	・ランドセル（赤・ピンク）	・和装用小物
・こたつ布団	・幼児用カート		
・小型学習机	・チャイルドシート		

【問い合わせ先】 防災環境対策課 Tel 283 - 7124

催し

ツエーゲン金沢 ホームタウンサンクスデー

6月11日（土）開催の横浜FC戦は「かほく市ホームタウンサンクスデー」です。かほく市在住の先着 400 名様は無料で観戦できます。観戦希望の方は下記 QR コードから申し込みください。

【日時】 6月11日（土）横浜FC戦（18時キックオフ）

【会場】 西部緑地公園陸上競技場

【締切】 6月8日（水）



■うみつーらんど七塚（海と渚の博物館・市民ギャラリーうみつー）
開館時間 9時～17時
（月曜休館、祝日の場合は翌平日）
◆かほく市フライングデザイン協会作品展
期間 5月14日（土）～15日（日）
※最終日15時まで
出展者 かほく市フライングデザイン協会
◆白峰会作品展
期間 5月14日（土）～29日（日）
※最終日15時まで
出展者 白峰書道会

◆ふしぎな花倶楽部押花合同展
期間 5月31日（火）～6月5日（日）
※最終日15時まで
出展者 ハンドクラフトくずば・押花サロン長木・押花サロン SIZUKO・押花サロン すみよ
◆手づくりおしゃれ工房教室展
期間 5月31日（火）～6月5日（日）
※最終日15時まで
出展者 手づくりおしゃれ工房教室
☎ うみつーらんど七塚
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）
◆珠洲のキノコ展
～ミチユアキノコを展示します～
期間 5月6日（金）～15日（日）
出展者 一宮正次さん
※入場無料
◆手づくり工房作品展
期間 5月19日（木）～30日（月）
出展者 手づくり工房の皆さん
※入場無料
◆ベビーマッサージ教室（2階）
日時 5月18日（水）
10時30分～12時
参加費 2000円
（飲物・オイル・防水シート付）

定員 8人（1か月検診後、3歳前後のお子様と妊婦さん）
持物 バスタオル
締切 5月16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 5月20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 5月21日（土）
10時～11時30分
参加費 飲物代分（個人負担）
主催者 竹中 由香里さん
◆アートケアカフェ（臨床美術）
～和紙を使ったあじさい～
色紙に和紙であじさいのカタマリを表現します。
日時 5月21日（土）
14時～15時30分
参加費 1100円（飲物付）
締切 5月18日（水）
持物 不要
主催者 中井明美さん
（臨床美術士）

◆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 5月22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 5月14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 5月23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
◆バレエ体験レッスン
日時 5月28日（土）・6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
（フラパレット）

令和4年度警察官採用候補者を募集しています

募集種目	受験資格	受付期間	第1次試験日	第2次試験日
警察官 A 警察官 A （武道指導） 女性警察官 A	大学卒業または卒業見込みの方で平成元年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	5月18日（水）～ 6月10日（金）	筆記試験 7月10日（日） 体力試験 7月16日（土）	8月下旬

【採用試験に関する問い合わせ先】
津幡警察署 Tel 289 - 0110

善意をありがとう

昭和五十二会の皆さんから還暦の記念として、高松中学校に体育館暗幕一式（85万円）を寄附していただきました。



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 5月11日(水)・25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)



5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
 - 5月11日(水) コースターづくり
 - 5月25日(水) 紙ひこうきであそぼう

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
 - 5月11日(水) 不思議なボックスづくり
 - 5月18日(水) おたのしみ工作
 - 5月25日(水) アイロンビーズ工作
 - 6月 1日(水) アイロンビーズ工作

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～)
 - 5月 7日(土) 母の日プレゼントづくり
 - 5月21日(土) フリスビーであそぼう
 - 5月28日(土) 紙ひこうきを作って飛ばそう

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】
 - 5月11日(水) 牛乳パック小物入れづくり
 - 5月18日(水) 牛乳パック小物入れづくり
 - 5月25日(水) 新聞紙で紙てっぽうづくり

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～)
 - 5月11日(水) 花の苗を植えよう
 - 5月18日(水) 紙ひこうきを作って飛ばそう
 - 5月25日(水) バドミントンをしよう

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。



子育て支援ガイド



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

七塚子育て支援センター TEL 285-2701

- ラッコちゃん広場 (月～金) 9時～16時
- 育児相談 (月～金) 9時～16時

休館日：日・祝日(子ども総合・宇ノ気・高松)
土・日・祝日(七塚)

12時～13時30分は消毒・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 夜泣きについて

【質問】子どもが毎晩夜泣きしてなかなか寝付いてくれません。毎日睡眠不足
でとてもイライラしてしまいます。どうすればいいでしょうか。

【回答】毎晩睡眠不足では、お母さん
も大変ですね。こっちの方が、泣き
たいわ…と思ってしまいますよね。

夜泣きは、永遠に続くというもの
ではなく、大体1歳半くらいまで
には収まるとは言われています。し
かし、それまで我慢して付き合うのは、
とても大変なことです。夜泣きに対
応する方法としては、寝る前に興奮
する遊びはしない、おむつが濡れてい
ないか、お腹はすいていないか、どこ

か具合が悪いところがないかなどを確
かめてみましょう。それもないなら
子どもの落ち着く音や優しい音楽を
流す、しっかりと抱いてあげるなども
1つの方法です。また、抱き方も縦抱
きや、ゆらゆら縦揺れの抱っこが効
果的と言う話も聞きますね。何をし
ても泣き止まない時はドライブに連れ
て行く、いったん電気をつけてしっ
かり起こし、しばらく静かに遊んで
あげる、そうしてまた寝かせると案外

とということもあります。少し値段が
張りますが、夜泣きに有効な縦揺れ
式のベビーベッドというものもあり
ます。
子育ては、子どもの周りに多くの
人がつながって行われるのが自然
です。家族に助けを求めたり、相談
したりしてみよう。助けを求めるこ
とは決して恥ずかしいことではあり
ません。周りに支えてくれる人が
きつというはず。

(子ども総合センター 次長)



文芸の窓



川柳

空気読む言いたい事は半分に
妻の顔我がこころ写す鏡です
決めたはず繰り返し返さないあの劫火
延命をしないと決める自然体

白尾 新田千恵子
羽昨市 松田 賢栄
金沢市 周 立東爺
高松 竹中つる子

俳句

水彩の白の一と刷毛春の雲
日に透けて銀芽ほどけて猫柳
プロ野球に郷土のスター春動く
地を突きて勢い伸びる水仙芽
水仕の手止めて聞き止む初音かな
許されし試歩下萌の野に出づる
己が手で供花を育てむ菊根分
波寄する湖岸の辺り菖蒲の芽

外日角 新田茂外子
秋浜 山本 山泥
木津 谷崎 幸子
津幡町 水野美智子
高松 稲垣 ぐみ
高松 西谷 笛秋
笠島 村田喜代美
大崎 宮腰外喜子

短歌

啄める南天の実に雪染むる棕鳥に声掛けしばしを遊ぶ
孫達が手もて遊びし日の積木亡母の土産よ曾孫待ちをり
豆苗の二番芽伸びて春の陽に小さき双葉を広げんとする
朝まだき夢か現かウグイスの小さき声して息ひそめ聞く
吹雪く音聞きつつ湯船にゆつたりと自然と出てくる極楽極楽
丸坊主にマスクの布教師誰ならん法話始まり声にて解す

高松 池田カズ子
高松 岡田 すみ
高松 浅野美代子
高松 坂本ゆき子
高松 竹中 節子
高松 架谷 俊子

※掲載の作品はかほく市文化協会より寄稿いただいています。



催し物

◇企画展イベント／西田幾多郎哲学講座①
「哲学館と西田哲学の20年
ー人間像と思索の変遷を辿るー」

日 時：5月21日(土) 13時30分～15時30分
講 師：哲学館館長 浅見 洋
観覧料：500円(年間受講料2,000円)、要申込

◇20周年記念事業

「西田哲学館20年の歩み展」

会 期：5月19日(木)～7月18日(月・祝)
会 場：哲学館 ホワイエ(入場無料)

寸心忌記念講演会(要申込)

日 時：6月4日(土) 13時30分～15時30分
講 師：福岡 伸一氏
(青山学院大学教授・米国ロッキンフェラー大学客員研究員)

学芸員 eyes 60

初公開！絶筆原稿「私の論理について」

今年、哲学館は開館20周年を迎えます。この20年間に新たに収蔵した資料の中から、選りすぐりの未公開資料を紹介する企画展を開催中です。注目は、西田幾多郎の絶筆原稿「私の論理について」。幾多郎が亡くなる一週間前に書き始めた最後の論文で、6月1日午前中に5枚目までを執筆し、昼食後にけいれんを起こしました。その後昏睡状態となったため、未完のままとなっています(6月7日に逝去)。冒頭の書き損じの1枚も残っており、こちらも初公開しています。幾多郎の最後の筆跡を、この機会にぜひご覧ください。

◇企画展「20年間の新収蔵品展」9月25日(日)まで



西田幾多郎の絶筆原稿

【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：2日・9日・16日・23日・30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

5/22(日) 市民読書の日 イベント案内

■ 図書館講座 魔法の絵本を作ろう！

時 間：14時～15時30分(受付13時30分～)
場 所：2階 視聴覚講義室
内 容：牛乳パックでしかけ絵本をつくるワークショップ
講 師：細川 律子さん
対 象：小学生～大人(小学1、2年生は保護者同伴)
定 員：10組(要申込・先着順・参加無料)
持ち物：はさみ

※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。



おはなし円グループ 三嶋 幸子さん

私のおすすめの一冊

「絵本うのけ昔ばなし」(DVD含む)

旧宇ノ気町教育委員会 / 著

旧宇ノ気町の民話41話が収められ、地域のルーツが再発見できます。おはなし円(まどか)グループ40周年を記念し、会員12人が朗読した動画をNPO法人ケーネット知楽市のYouTubeでも公開しています。ぜひご覧ください。



おはなし会等

グループ等	やまんば	英語	宮沢賢治を読む会
開催日	1・8・15・22・29	6・13・20・27	25
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

5月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	17日・31日 14時～	10日・24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。



人物編

櫻井三郎左衛門

今回は、江戸時代に宿場町だった高松の成り立ちと櫻井三郎左衛門について紹介します。

高松の成り立ちを見ると、櫻井三郎左衛門と前田家が関係しています。

戦国時代の天正12(1584)年、前田勢の末森城(在宝達志水町)が佐々勢に攻められ、前田家は金沢城から末森城の援軍として向かいました。その際に、高松村の

櫻井三郎左衛門は、前田軍を末森城まで道案内し、前田軍の勝利に貢献しました。

また、前田家は高松村に「永代地子銀(住宅税)免除」の特権を与えたといわれており、その後、櫻井家は十村役(村のまとめ役)として前田家に仕えていきました。この影響で、隣接する村々から移住する人々が多かったとみられ高松の町は、宿場町として徐々に大きくなっていきます。

宿場町は、どのようなだったかは、またの機会に紹介していきます。



高松産業文化センター横の
櫻井三郎左衛門像

【問い合わせ先】
スポーツ文化課 文化振興係
TEL 283-7135



皆さん、こんにちは！

令和3年10月から、国際交流員として着任しているセフギ・メモフです。皆さん、セフギと呼んでくださいね。

今月からコラムを連載することになりました。第1回目は、皆さんに私の地元を紹介したいと思います。

私が生まれたのは、ドイツ南部のシュヴェツィンゲンという、人口がかほく市と同じ位の町です。

シュヴェツィンゲンは、音楽・芸術の町として有名で、見どころは何といってもお城とその庭です。

現在のお城は17世紀に再建されたものです。敷地内にある宮廷劇場は、かのモーツァルトが7歳のときに、ここで演奏を行った18世紀時代のオリジナルの姿を保った欧州でも数少ない宮廷劇場です。毎春、国際的に有名なクラシックコンサートが開催されています。



お城の庭は、フランス式庭園とイギリス式庭園を併せ持った広大な庭園です。当時の王様が異文化を好み、庭の中には古代ギリシャ風の神殿やトルコ風のイスラム教寺院なども建てられています。



いつ訪れても魅力的ですが、訪れるなら、やっぱり春です。庭には、たくさんの桜の木があり、ドイツ人も桜の下で、ブレッツェルやサンドイッチを食べながらお花見を楽しんでいます。何度訪れても必ず新しい発見があります。

ドイツへ旅行する際には、ぜひシュヴェツィンゲン城を観光ルートに入れてみてくださいね！

今回は、私が8年間住んでいたハイデルベルク市を紹介します！



国際理解と友だちが増える

Kahoku シュタムティッシュへようこそ！

異文化について聞くなり、異文化に触れてみよう！

ドイツでは子どもから大人までよく家族や友人とボードゲームを楽しんでいます。

「Kahoku シュタムティッシュ」では、ドイツで人気のボードゲームをしながら、参加者同士での国際的な交流を気軽に楽しめます。

「シュタムティッシュ」とは、ドイツの定期的な交流会のことを言います。ただただお喋りしたい人、趣味を仲間と楽しみたい人の溜まり場です。初心者、お一人でもふらっと入れます。

昔から人気があるゲームから「ドイツゲーム大賞」を受賞したものまで、いろいろなゲームを用意しています。やればやるほど、ハマっていきます。

どなたでも参加できます！ Everybody is welcome!

第10回 Kahoku シュタムティッシュ

日時 **5月19日**（第3木曜日）**19時～21時30分**

場所 中央図書館 2階 視聴覚講義室

【問い合わせ先】生涯学習課 国際交流員

Tel: 283-7137

メール: cir-kahoku@city.kahoku.lg.jp



前回の様子



ドンペーレデソレイユ (レースガラス皿)

10センチ 2,860円(税込)
※写真は、13センチ×30センチ
8,580円(税込)

レース生地をガラスにコーティングしたお皿です。食事やデザート用の食器、アクセサリを置くお皿としてもお使いいただけます。

事業者名 株式会社 太陽

所在地 かほく市森ソ 42

TEL 076-283-0361

取扱店舗 直営店、自社通販サイト、道の駅 高松



組子アート額 富士山 (サンプル)

1,000,000円(税込)～

伝統工芸の組子技法で製作したオリジナルのアート額です。

木材の色をそのまま使用した一点物をお作りします。

事業者名 松井建具工芸

所在地 かほく市高松乙 2-25-1

TEL 076-282-5239

取扱店舗 直営店 ※詳細はお問い合わせください。



angle「VASE」

アンクル ヴァース
M: 5,500円(税込)
L: 6,600円(税込)

金属素材ならではの風合いの変化は、共に過ごした時の表れ。

シックでシンプルなデザインが特徴の一輪挿しです。

事業者名 T. プロダクト 株式会社

所在地 かほく市横山井 7

TEL 076-285-1618

取扱店舗 通販サイト ※詳細はお問い合わせください。



ShuCODE

ピアス・イヤリング
5,500円(税込)

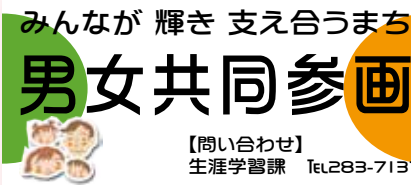
耐水性・形状保持に優れた、水引のようなオリジナル素材「ShuCODE」を使用したオリジナルブランド商品です。その他、箸置きやかんざしなどもあります。

事業者名 有限会社 ワイ・アール・ティ

所在地 かほく市遠塚ハ 1-17

TEL 076-285-1985

取扱店舗 直営店、自社通販サイト、道の駅 高松
※詳細はお問い合わせください。



**性暴力の悩み、ひとりで抱えこまないで
ためらわずにご相談ください**

同意のない、対等でない、強要された性的な行為は、すべて性暴力です。

ご自身はもとより、知人・友人が被害にあった場合でも、ためらわずにご相談ください。

パープルサポートいしかわ

性暴力被害にあわれた方を支援するための相談窓口です。専門的な研修を受けた相談員が対応し、相談内容などの秘密は厳守されますので、安心してお電話ください。メールでの相談もできます。

【専用ダイヤル】

はやくワンストップ
Tel **#8891** または Tel **223-8955** はやくここへ

【相談受付】

月～金 8時30分～17時15分
(祝日・年末年始を除く)

※緊急を要するご相談は24時間365日対応

【メール相談】

purplesupport.8955@pref.ishikawa.lg.jp



◀詳しくは
はこちら



市内の優れた素材や技術を生かし、生産・加工された
特色豊かな地場産品「かほく市特産品ブランド」を
ご紹介していきます。
大切な人、特別な記念日のプレゼントにいかがでしょうか。
産業振興課 Tel 283-7105



その他の認証品に
ついては、こちら

かほくチャンネル 5月の番組案内

〔番組は毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

● 今月の映像特集

かほく市立こども園入園式・小中学校入学式

4月7日（木）、市内こども園の入園式および小中学校の入学式が行われました。今年は、ひまわりこども園、高松小学校、宇ノ気中学校の式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

本年度、かほく市でも電子図書館を開設します。いつでもどこでも読みたい書籍を借りて読むことができるので、ぜひ利用したいと思います。（2頁）
▶ 5月号より広報を担当させていただくことになりました。不慣れなことばかりで、一つ一つの作業に時間がかかっていますが、今後、皆さまに読みたいと思っていただける広報紙を作成できるよう頑張ります。（諸井）

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）
6:30	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）
10:00	映像特集
11:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）
11:30	こちらかほく市情報局
13:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）
13:30	映像特集
14:30	北國新聞ニュース
15:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）
15:30	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）



手話講座と手話コラム

今月の手話

がんによ 「元女」



指文字の「か」を矢印の方向に動かす。



指文字の「ん」を表す。



指文字の「に」を表す。



指文字の「よ」を手前にへ引く。

くろかわ 「黒川」



手のひらで髪をなでるように下ろす。



人差し指、中指、薬指を立てて下ろし、「川」の字形を書く。

のちこつとコラム

サインネーム

皆さんは、友だちに何と呼ばれてますか？「〇〇ちゃん」や「〇〇っち」など、名前をもじったあだ名がいくつかあるんじゃないでしょうか。ろう者の中にも、手話でのあだ名、サインネームというものがあります。特に人の特徴をつかんで表現することが多く、顔がパンパンと表したり、デコ、背が高いなどがあります。ろう学校の間に決められたサインネームが大人になっても、ずっと使われていることもよくあります。ろう者にどんなサインネームを持っているか聞くのも話題の一つかもしれないですね。



指文字について詳細はこちら

来月の手話 「八野」 「野寺」

お楽しみに！

みんなの食育ひろば

カップでケチャップライス



キッズのみんなも挑戦！

容器が小さくて、混ぜにくい時は、少し大きめの容器などで混ぜてからカップに入れるといいよ。

今月のテーマ

食育で知る いろんなこと

食育とは「食」に単なる料理教育ではなく「栄養学」や「食文化」などを含む幅広い教育・体験を通し、生涯にわたって心もからだも健康であるための食べる力をつけることです。

材料（1人分）

ごはん …………… 茶碗 1 杯
ミックスベジタブル … 大さじ 2
コンソメ顆粒 …………… 小さじ 1/2
ケチャップ …………… 大さじ 1
たまご …………… 1 個

作り方

- ① カップにごはん、ミックスベジタブル、コンソメの粉、ケチャップを入れてよく混ぜる。※ミックスベジタブルは、冷凍でも可
- ② ①の上にたまごを割り入れ、黄身の部分に 3 か所くらい、つまようじで穴をあける。
- ③ 電子レンジ 600 W で、約 2 ～ 3 分加熱して出来上がり。





休日当番医 (時間9:00～16:00)

受診の前にお問い合わせください

5月1日(日)

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

一林医院 (内・小)

津幡町庄ウ3 TEL 289-2002

5月3日(火)

あがた内科クリニック

津幡町御門14-3 TEL 254-6665

中田内科病院

かほく市内日角6-35-1 TEL 283-1121

5月4日(水)

きた眼科クリニック

かほく市白尾イ50-1 TEL 283-1515

村田医院 (内・小)

内灘町鶴ヶ丘2-8-15 TEL 286-0300

5月5日(木)

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

5月8日(日)

山崎外科胃腸科医院

津幡町加賀爪リ20 TEL 289-2288

宇野気医院 (内・小)

かほく市宇野気チ33-16 TEL 283-0103

5月15日(日)

松岡医院 (内・小)

津幡町越中坂90 TEL 288-1013

はまなすクリニック (耳鼻咽喉科)

内灘町ハマナス2-7 TEL 286-3387

5月22日(日)

宗平内科医院 (内・循・神内)

津幡町井上の荘2-1-1 TEL 288-7600

はせがわクリニック (内・消・外)

かほく市内日角4-12 TEL 283-6611

5月29日(日)

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

紺谷医院 (内・小)

かほく市木津ナ12-1 TEL 285-0020

6月5日(日)

望月眼科医院

内灘町旭ヶ丘142 TEL 239-1515

角田医院 (内・小)

かほく市高松ナ15-1 TEL 281-0012

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4年3月31日現在)

男性 17,444人 (±0)

女性 18,438人 (+1)

合計 35,882人 (+1)

世帯数 13,875世帯 (+39)

(カッコ内は前月比)

5月のカレンダー

祝日には国旗を掲揚しましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(日)	●ガラスモザイクアート (ピンのかけら工作) [要予約] (エコみらい河北)
2日	(月)	
3日	(火)	【憲法記念日】日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。
4日	(水)	【みどりの日】自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。
5日	(木)	【こどもの日】こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。
6日	(金)	
7日	(土)	●ガラスに絵を描こう (サンドブラスト体験教室) [要予約] (エコみらい河北)
8日	(日)	
9日	(月)	
10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)
11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)
12日	(木)	●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
13日	(金)	●シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
14日	(土)	●手作りガラスビーズ (とんぼ玉作り) [要予約] (エコみらい河北)
15日	(日)	●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)
16日	(月)	
17日	(火)	
18日	(水)	
19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)
20日	(金)	
21日	(土)	●企画展イベント / 西田幾多郎哲学講座① (13:30、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)
22日	(日)	●スポーツ体験会 (9:00、河北台健民体育館) ●読書の日事業「魔法の絵本を作ろう！」 (14:00、中央図書館)
23日	(月)	
24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)
25日	(水)	
26日	(木)	●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
27日	(金)	
28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)
29日	(日)	
30日	(月)	
31日	(火)	●軽自動車税 全期 納期限 ●固定資産税・都市計画税 第1期 納期限 ●国民健康保険税 第1期 納期限
6月1日	(水)	
2日	(木)	
3日	(金)	
4日	(土)	●開館20周年記念講演会 [寸心忌記念講演会] (13:30、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)
5日	(日)	●第19回かほく市総合体育大会 (中心会期) 総合開会式 (8:00、河北台健民体育館) ●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)

※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)