



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 : サクラマスの稚魚放流 (大海川)

4月25日、大海川漁業協同組合が大海小学校4年生19人を招き、大海川にサクラマスの稚魚5千匹を放流しました。児童たちは「帰ってくるんだよ」「元気に海まで行くんだよ」などと声をかけながら、稚魚の入ったバケツを傾け、優しく放流しました。



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

主な内容

令和4年度重点施策の紹介②	2
令和4年度健康診断のお知らせ	6
まちの話題	8
市からのお知らせ	10
くらしの情報	20



若い世代の

希望をかなえる

子育て支援の充実



2. 若い世代の希望をかなえる子育て支援の充実

主な施策	予算額
幼児教育・保育の充実 ★・未満児保育における育児担当制保育の実施 ・こども園 紙おむつサブスクサービスの創設	—
★地域少子化対策事業（女性活躍サポート事業）の推進	80 万円
【補】放課後児童健全育成事業（学童保育クラブ）	207 万円
★赤ちゃんすくすく応援事業の拡充	1,050 万円
小中学校の洋便化工事の実施（大海小、宇ノ気小、3 中学校）	5,488 万円
【補】宇ノ気小学校エレベーター棟増築工事	6,637 万円

★印の施策について紹介します。

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。

未満児保育における 育児担当制保育 の実施

進化する保育

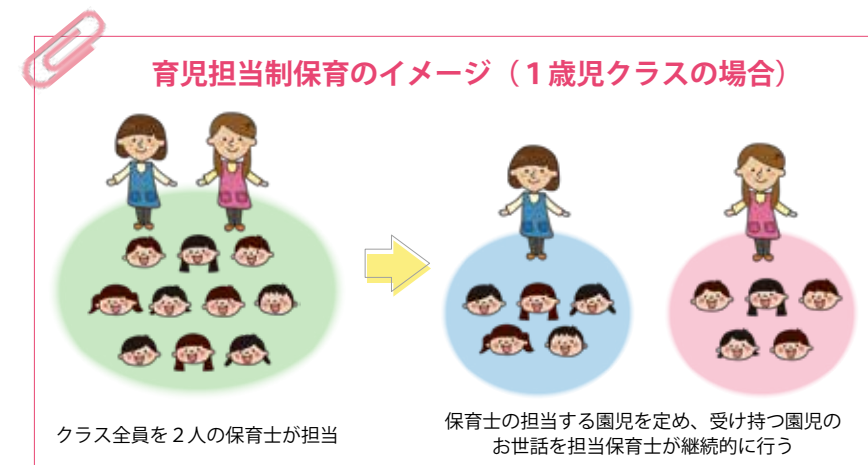
「量」だけでなく「質」の確保

市では、平成30年度に全ての公立保育園を認定こども園へと移行しました。認定こども園は、0歳から就学前の子どもまで、保護者の就労状況にかかわらず利用することができ施設であるため、地域の子育て支援も担っています。

これからは、保育の受け皿としての「量」だけでなく「保育の質の向上」が求められており、子どもの育ちを支える新たな手立てとして「育児担当制保育」に取り組むこととしました。

「育児担当制保育」とは？

園児に対して特定の保育士が食事やトイレなどの身の回りのお世話を継続的に受け持つ保育のことです。0歳から2歳児の期間は、成長の個人差が大きく、育児



担当制保育を導入することで、子ども一人一人の発達に応じた保育が可能になり、より効果的に自分で考えて「選択・行動・表現」する力を育むことが期待できます。その他、育児担当制保育の効果としては次のことが挙げられます。

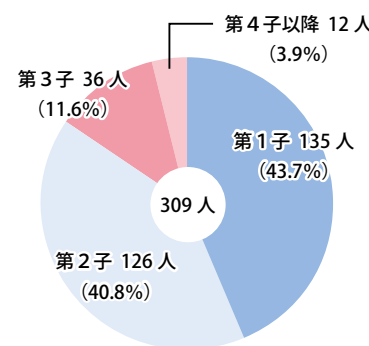
お子さんから、第3子以降の出生に対して、次のとおり「かほく市共通商品券」の支給額を増額しました。

- 第1子、第2子 3万円分
- 第3子 5万円分
（これまでより2万円増額）
- 第4子以降 10万円分
（これまでより7万円増額）

問 子育て支援課

Tel 283・7155

子ども人数別出生状況（令和3年度）



7月号は、「健康増進といきがいの創造」を紹介します。

赤ちゃん すくすく応援事業 の拡充

「拡充された内容は？」

令和3年度は、年間出生数が市総合戦略の目標である300人を上回り、309人でした。

これから安心して子どもを生み育てることができるよう、多子世帯（子どもが3人以上いる世帯）の子育てをより応援するため、令和4年4月1日以降生まれの

地域少子化対策事業 （女性活躍 サポート事業） の推進

「女性活躍サポート事業」って、なにをするの？

4月から再開した七塚子育て支援センターで、これまでの「ママリフレッシュ事業」を拡充し、子育て中のママがさまざまなサービスを受けられ、子育て疲れからのリフレッシュができる機会を提供します。



ママリフレッシュ事業（ヨガ教室）の様子

■園児 いつも決まった保育士が接することで、安心して過ごせるようになり、情緒が安定し、行動（待つ・話を聞くなど）に落ち着きが見られるようになります。また、毎日の生活リズムが同じになり、自分のペースを考えて動ける主体性が身につきます。

■保育士 園児への理解が深まり、園児一人一人の発達に応じたきめ細やかな保育の提供が可能となります。担当保育士が園児と密接な関係を築くことで、保護者との信頼関係も構築しやすくなります。

長年の功績 晴れの受章

おめでとうございます

令和4年春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。

元陸上自衛隊1等陸尉。長年にわたり国民の安全と国土の保全、防衛に尽力されました。



松井 与志基さん
七窪（61歳）

瑞宝双光章

危険業務従事者叙勲

元市消防団副団長。長年にわたり火災予防と地域住民の生命、財産の保全に尽力されました。



竹多 正幸さん
夏栗（70歳）

瑞宝单光章

春の叙勲

元県警部補。長年にわたり地域住民の安全安心の確保と財産の保全に尽力されました。



赤崎 文雄さん
高松（73歳）

瑞宝单光章

危険業務従事者叙勲

元市消防司令長。長年にわたり火災予防と地域住民の生命、財産の保全に尽力されました。



釜井 泰廣さん
秋浜（69歳）

瑞宝双光章

危険業務従事者叙勲

令和4年4月24日執行

参議院石川県選挙区選出議員補欠選挙 結果

【問い合わせ先】市選挙管理委員会事務局 TEL 283-1111

● 開票結果（かほく市開票区）

（単位：票）

候補者の氏名	得票数
宮 本 周 司	6,759
小山田 経 子	2,259
西 村 祐 士	457
齋 藤 健一郎	324

（有効投票数：9,799票）



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

● 投票結果

投票率：33.60%（当日有権者数：29,731人）

（単位：%）

投票区	投票率
1 高松（南町、古宮町、元町、流川町、中町）	32.21
2 高松（上北町、北中町、北新町、岸川町、桜井町、東町）、学園台	32.41
3 高松（旭町）、内高松	38.11
4 若緑、箕打、野寺、元女、黒川、八野、瀬戸町、夏栗	37.18
5 長柄町、中沼、二ツ屋	36.73
6 高松（南新町、六軒町、下伊丹町、上伊丹町）	36.39
7 木津（南旭町、東旭町、南泉町、北泉町、本町、天神町、栄町）	33.01
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	30.40
9 遠塚、浜北、秋浜	30.19
10 外日角	37.44

投票区	投票率
11 白尾	30.62
12 森、向野、宇野気	34.86
13 気屋、上山田、下山田、鉢伏	39.73
14 狩鹿野、指江、多田	37.19
15 大崎、湖北	33.53
16 横山	40.47
17 谷、笠島、上田名、余地	48.47
18 宇気、七窪	27.45
19 内日角	34.56

令和4年度 かほく市健康診断のお知らせ

7月から集団健診、8月から医療機関健診が始まります。
健康診断では血液検査、血圧測定、尿検査、身体測定等を行います。
治療中であっても、すべての検査を受けているわけではないため、年に一度は健康診断でご自身の身体チェックをし、心臓病や脳血管疾患・腎臓病等の予防や生活の改善に努めていきましょう。

健診・がん検診 受診の流れ

① 6月下旬～7月上旬に健診・がん検診の案内（受診券・チラシ）が郵送されます。
※長寿健診対象者は7月下旬（昭和22年7月生まれの方は8月）に郵送予定

② 受診券・チラシで内容を確認し、集団健診（7月～）または医療機関健診（8月～）をお選びください。

③ 集団健診、医療機関健診はともに電話で**事前予約**をお願いします。

④ 健診当日は「保険証・受診券・自己負担金」を持って受診してください。
※体調の事前確認、マスク着用、検温にご協力ください。
※自己負担金は次ページを参照ください。

集団健診の日程

要予約：予約先は郵送されるチラシをご確認ください。

◆特定健診、若年健診、肺がん・結核、胃がんリスク、前立腺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、骨密度測定、肝炎ウイルス

月 日	会 場	受付時間	月 日	会 場	受付時間
7月健診分は、7月 11 日 (月)から予約開始			9月 25 日 ～ 28 日健診分は、 9月 15 日 (木)から予約開始		
7月 20 日(水)	七塚健康福祉センター	8:15 ～ 10:30	9月 25 日(日)	ほのぼの健康館	8:15 ～ 10:30
7月 21 日(木)	高松産業文化センター	8:15 ～ 10:30	9月 26 日(月)	ほのぼの健康館	8:15 ～ 10:30
7月 24 日(日)	ほのぼの健康館	8:15 ～ 10:30	9月 27 日(火)	高松産業文化センター	8:15 ～ 10:30
7月 25 日(月)	ほのぼの健康館 (午後は女性限定)	8:15 ～ 10:30	9月 28 日(水)	七塚健康福祉センター	8:15 ～ 10:30
		13:30 ～ 14:30	10月健診分は、10月 11 日 (火)から予約開始		
9月 6 日、7 日、9 日健診分は、 8月 29 日 (月)から予約開始			10月 17 日(月)	七塚健康福祉センター	8:15 ～ 10:30 13:30 ～ 14:30
9月 6 日(火)	大海交流センター	8:15 ～ 10:30	10月 18 日(火)	高松産業文化センター	8:15 ～ 10:30
9月 7 日(水)	七塚健康福祉センター	8:15 ～ 10:30	10月 19 日(水)	ほのぼの健康館 夜間検診※	18:00 ～ 19:30
		13:30 ～ 14:30	10月 24 日(月)	ほのぼの健康館	8:15 ～ 10:30 13:30 ～ 14:30
9月 9 日(金)	ほのぼの健康館	8:15 ～ 10:30			
		13:30 ～ 14:30			

※夜間検診は大腸がん、子宮頸がん、乳がん、骨密度測定が受診できます。
※日程が変更となる場合があります。

■**若年健診（18～39歳の方）**
「集団健診」でのみ受診できます。職場等で健診がない社会保険加入の方は健診会場で保険証を提示して受診してください。
■**特定健康診査（40～74歳の国民健康保険加入の方）**
「集団健診」「医療機関健診」「人間ドック」のいずれかを1つ選び受診できます。2回以上受けた場合、2回目以降の健診費用は全額自己負担となりますので、ご注意ください。
■**長寿健診（75歳以上の方）**
「医療機関健診」でのみ受診できます。
健診期間は、8月1日(月)～10月31日(月)【診療時間内】です。

■**女性がん無料クーポンについて**
対象者の方には、無料クーポン券を郵送します。
【問い合わせ先】
健康福祉課（ほのぼの健康館内）
Tel 283・1117

※国民健康保険加入者の方で「人間ドック」「脳ドック」「PET検査」受診をご希望の方は保険医療課へお申し込みください。
Tel 283・7123

医療機関健診 受診期間：8月1日(月)～10月31日(月)

要予約

◆特定健診、長寿健診、肺がん・結核、胃がんリスク、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス

医療機関（50音順）	電話番号
宇野気医院	283-0103
沖野クリニック	281-0500
おきの内科医院	285-2552
角田医院	281-0012
かねだ医院	281-1164
北谷クリニック	281-8801
久保医院	283-0017

医療機関（50音順）	電話番号
紺谷医院	285-0020
なかお医院	283-6655
中田内科病院	283-1121
はせがわクリニック	283-6611
ニツ屋病院	281-0172
保志場医院	281-0069
らいふクリニック	283-6200

◆乳がん・子宮頸がん検診のみ7月から受診できます。（要予約）

金沢医科大学病院（内灘町）	286-3511
外来受付時間に限る	
河北中央病院（津幡町）	289-2117
乳がん：火曜休 子宮頸がん：火曜午前のみ可	

◆子宮頸がん検診のみ7月から受診できます。（要予約）

うえしま整形外科婦人科（津幡町）	289-2233
向陽台クリニック（内灘町）	木曜休 255-3454
つねファミリークリニック（内灘町）	木曜休 286-1230

集団健診・医療機関健診の対象者と自己負担額

※年齢は令和5年3月31日現在

健診名	若年健診	特定健診	長寿健診	肺がん・結核		結核	胃がん ABC血液検査	大腸がん 便潜血反応検査
				レントゲン	喀痰検査			
対象者	18～39歳	40～74歳 かほく市国保	75歳～ 65～74歳の 該当者（※1）	40～75歳	50～75歳 の該当者（※2）	76歳～	40～75歳の 過去未受診者	40歳以上
集団健診	500円	500円		100円	600円		300円	400円
医療機関 健診		500円	500円	500円	700円	無料	400円	400円

肺がん検診において、65歳以上の方は肺がん検診に合わせて、結核検診を実施します。
※1 一定の障害がある65～74歳の方で、石川県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方。
※2 喫煙指数（1日あたりの喫煙本数×喫煙年数）600以上の方。

健診名	前立腺 がん	肝炎 ウイルス	子宮頸がん		乳がん		骨粗鬆症 検診
			細胞診	細胞診＋ HPV検査	マンモのみ （2方向）	マンモのみ （1方向）	
対象者	50～75歳 男性（隔年）	40～75歳 （5歳毎で 過去未受診者）	20歳以上 女性（隔年）	31～41歳 （未受診者に限る）	40～49歳 女性（隔年）	50歳以上 女性（隔年）	40・45・ 50・55・ 60・65・ 70歳女性
集団健診	100円	200円	400円	800円	600円	300円	200円
医療機関 健診	200円	400円	700円	1,100円	600円	600円	

厚生労働省の推奨する子宮がん、乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。
（検診が1年間隔でも2年間隔でも同様の死亡減少効果が認められています。）

**ふるさとツバメ総調査
3年ぶりに実施**

県内公立小学校の児童が校区内の民家などを回り、ツバメの生息を調べる「ツバメ総調査」が3年ぶりに行われました。

市内小学校でも5月9日から調査を開始し、外日角小学校では18日、6年生51人がグループに別れ、民家の軒下などを見て回り、巣の数などを調査しました。

巣の中で卵を温めているツバメを見つけた児童らは「無事にひながかえり、元気に育ってほしい」と笑顔で話していました。



ツバメの巣を観察する児童

**PFUブルーキャッツ
全日本選抜で準優勝**

PFUブルーキャッツは、4月30日から5月5日まで大阪府で開催されていた第70回黒鷲旗全日本男女選抜大会で、創部43年目で初めて決勝戦に進み、準優勝に輝きました。

6日は坂本将康監督や堀口あやか主将などチーム関係者が準優勝旗を手に市役所を訪れ、油野市長に成績報告をしました。堀口主将は「悔しさが残った。この経験を次に活かしたい」と来季の更なる活躍を決意していました。



準優勝旗を手に記念撮影する（右から）蓮池部長、堀口主将、油野市長、坂本監督

**ウクライナの人たちへ
支援チャリティを実施**

かほく市国際交流協会が、姉妹都市メスキルヒ市が行っているウクライナ避難民の支援活動に役立ててもらったため、4月2日に宇ノ気生涯学習センターでチャリティ事業を行いました。

寄せられた支援金19万2164円は、後日、坂本清会長から油野市長に寄託され、メスキルヒ市へと送られました。

チャリティにご協力いただきました皆さま、誠にありがとうございました。



ドイツパンの詰め合せとお米をセットで販売

かほく市体育協会功労者表彰

4月19日、2021年度かほく市体育協会功労者表彰式が開催され、次の方々が受賞しました。この表彰は概ね7年以上、継続的に協会の運営発展に功労のあった方に贈られるもので、5人の方が受賞しました。

麻生 英之さん（高松）	サッカー協会
山本 剛さん（上田名）	バドミントン協会
吉田 貴広さん（宇気）	ラグビーフットボール協会
坂本 孝彦さん（若緑）	クレイ射撃協会
山越 進さん（横山）	マレットゴルフ協会



（左から）麻生 英之さん、山本 剛さん、吉田 貴広さん、坂本 孝彦さん、山越 進さん代理 中田 一朗さん

**かほく市1周年
にやんたろうが一日館長**

4月29日、こども屋内運動施設「あそびの森かほく」がオープンして1周年を迎えました。

記念として市マスコットキャラクター「にやんたろう」が一日館長を務めました。にやんたろうは「1日かんちょう」と書かれた名札を付け、玄関で来場者を出迎えた後、抽選で選ばれた10組の来場者と一緒に玄関前や遊具のそばなどで、記念撮影を行いました。



にやんたろうとの記念撮影を楽しむ来館者

文化・スポーツ体験会

5月3日、イオンモールかほくで、文化・スポーツ体験会を開催しました。

文化体験では、縄文・弥生時代の生活を体験できる教室が開かれ、火起こし体験や勾玉作り体験などを行いました。このうち、火起こし体験は人気で、子どもたちは協力しながら、一生懸命火を起そうと頑張っていました。

また、スポーツ体験では、ニュースポーツ「モルック」の体験会を開催しました。誰でも気軽にできるスポーツで、初めてという参加者も楽しくプレイしていました。



火起こしにチャレンジする参加者

少年消防クラブ入会式

5月15日、消防本部で少年消防クラブ入会式が行われ、宇野気旭町、大橋、七窪、高松旭町、白尾（しらゆり・青空）の6クラブに合計76人が新たに加入し、防火委員会会長から各クラブの代表者に入会証が授与されました。

式ではクラブ員を代表して白尾（しらゆり）少年消防クラブの笹倉彰人さんと酒井結菜さんが、火遊びをしない立派な少年消防クラブ員になることを誓いました。

また、式の後には水消火器による消火体験および煙体験、消防車両の見学等を行い防火について学びました。



水消火器を使って放水する少年消防クラブ員

第78回現代美術展入賞

4月1日～18日、石川県立美術館（洋画・工芸・写真）と金沢21世紀美術館（日本画・彫刻・書）を会場に開催され、かほく市からは次の方が入賞しました。

今後のさらなる活躍が期待されます。

〈一般の部〉
次賞（津幡町長賞） 写真
宮崎 剛一さん（白尾）



受賞作品「金澤」

5月21日時点の情報をお知らせ 新型コロナワクチン接種について

接種券が届き次第、予約可能です。予約方法・接種会場等については、接種券同封のお知らせ、または市ホームページをご確認ください。



市ホームページ
はこちら

4回目接種について

4回目接種は、新型コロナウイルスに感染した場合の
重症化予防を目的に実施します。

【対象者】

- ① 60歳以上の方
- ② 18歳以上59歳以下で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方

【使用ワクチン】

ファイザー社製およびモデルナ社製

【接種間隔】

3回目接種から5か月以上

【接種券の発送】

6月中旬より、3回目接種から5か月経過した方から順次発送します。

※基礎疾患を有する方の接種券は、届出が必要となりますので、上記担当窓口で手続きをしてください。
これまでの接種で既に基礎疾患の届出をされた方には、3回目接種から5か月経過後に接種券を送付します。

かほく市へ住民票を移した方へ

かほく市以外の自治体で接種され、その後かほく市に転入された方の接種履歴は、自動的にかほく市には引き継がれません。

転入された方で、接種を希望される場合は接種券発行の手続きが必要となりますので、上記担当窓口までお越しいただくか、お問い合わせください。

【必要なもの】

- ・本人確認書類
- ・接種記録がわかるもの
(転入前の自治体が発行した接種券や接種済証)

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

接種後の副反応について

副反応等の症状がある方は、ワクチン接種を受けた医療機関やかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医等がない方は、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

【電話番号】0120-540-004

【解説時間】9時～21時(土日・祝日含む)

※発熱時の相談は24時間対応

海外へ渡航される場合などの接種証明について

①電子版の接種証明書

二次元コード付き接種証明書(電子版)の発行が可能なスマートフォン上の専用アプリを公開しています。接種証明書(電子版)の取得にはマイナンバーカードが必要です。詳細は、デジタル庁Webサイト「新型コロナワクチン接種証明書アプリ」をご確認ください。



デジタル庁Web
サイトはこちら

②書面の接種証明書

申請手続きが必要となりますので上記担当窓口までお越しください。

【必要なもの】

- ・旅券(パスポート)の写し
 - ・接種記録を確認できる写し
 - ・住所地が確認できる書類
- ※代理申請時は、委任状も必要となります。
※日本国内については、引き続き「接種済証」または「接種記録書」による接種証明が可能です。

令和4年度 かほく市町会区長会連合会 正・副会長を紹介します

問い合わせ先
総務課
Tel 283-1111



会 長
西田 省三
(二ツ屋)



副会長
西島 紀敏
(宇野気)



副会長
釜井 泰廣
(秋浜)

かほく市町会区長会連合会総会が5月2日に市役所で開催され、本年度の正・副会長が決まりましたので、紹介します。(敬称略)

自治会・町内会では、 どんな活動を行っているの？

区域の住民相互の連絡、環境の整備、集会所の維持管理など、良好な地域社会の維持や形成に役立つ地域的共同活動を行っています。

ふるさと「かほく市」への応援ありがとうございました ふるさと納税(寄附)制度

問い合わせ先
総務課 秘書室
Tel 283-1110

昨年度中は、多くの皆さまに「ふるさと納税制度」をご利用いただき、たくさんのご厚意を賜りました。

令和3年度ふるさと納税の内訳

項目	件数(件)	金額(千円)
1 子育て支援	1,213	100,544
2 教育・文化	317	29,496
3 西田幾多郎記念哲学館 魅力アップ事業	88	8,072
4 若手農業者の育成	387	27,240
5 健康・福祉	363	29,122
6 生活環境	119	8,732
7 産業振興	176	15,073
8 使途の指定なし	1,972	152,802
合計	4,635	371,081

※「8 使途の指定なし」への寄附については「かほく市まちづくり基金」に積み立て、将来の地域振興のために活用させていただきます。

本年度も新たなラインアップで
(31 事業者 103 品目)

昨年度に続き、返礼品として「特産品ブランド認証制度」の認証品を追加し、木工品や金属加工品などラインアップが、さらに充実しました。

ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」「ふるなび」「さとふる」「楽天ふるさと納税」のいずれかをご利用いただくと、申請から寄附までの全ての手続きが可能です。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



【問い合わせ先】

・ワクチン接種予約、相談、接種券再発行

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)

・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)

申請期限が迫っています 飲食店まん延防止支援金

問い合わせ先

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

飲食店まん延防止支援金（第1次、2次）の申請期限が迫っています。要件に該当する事業者の方は、お早めに申請してください。

第1次

【対象者】

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。）[第8次]の支給を受けた者

【支給額】

県協力金[第8次]の受給額に
対する10分の1の額

【申請締切】

6月24日（金）当日消印有効
※申請期限を延長しました。



▲第1次の要件についてはこちら

第2次

【対象者】

県協力金[第9次]の支給を受けた者

【支給額】

県協力金[第9次]の受給額に
対する10分の1の額

【申請締切】

6月24日（金）当日消印有効



▲第2次の要件についてはこちら

❗ 申請に際しては、その他にも対象要件等がありますので必ず市ホームページをご確認いただくか、上記担当までお問い合わせください。

かほく市行政改革推進委員会の委員募集

問い合わせ先

総務課
Tel 283-1111

市の行政改革の取り組みについて、広く市民の皆さまの意見を反映させるため、行政改革推進委員会の委員を募集します。

市では、令和2年度より実施している第4次かほく市行政改革大綱に基づき、行政改革に取り組んでいます。これまで取り組んできた行財政基盤の強化を継続しながら、現状における課題や市民ニーズを的確に把握し「選んでもらえるまちづくり」の実現を目指しています。

かほく市の行政改革について、さまざまなご意見をお持ちの方の応募をお待ちしています。

【応募資格】

- ① 60歳以下（令和4年6月1日現在）で、本市に住所を有する方
- ② 本市の行政改革について、積極的に意見を述べることができる方

【任期】

令和4年9月から令和8年8月まで
（年数回の委員会を開催予定です。）

【募集人数】

3人程度

【応募方法】

所定の応募用紙に必要事項を記入の上、下記【提出先】まで提出してください。

※応募用紙は、上記担当窓口
で受け取るか、市ホームページから入手できます。



◀応募用紙はこちら

【応募締切】

6月20日（月）まで（必着）

【審査方法】

提出いただいた書類を審査し、結果については本人あてに通知します。

【提出先】

〒929-1195 かほく市宇野気二81番地
かほく市総務部総務課
FAX: 283-4644
メール: soumu@city.kahoku.lg.jp

❗ 注意事項

提出書類に虚偽の記載が認められた場合は、委員就任後であっても、委嘱を取り消す場合があります。

令和4年6月から 児童手当制度の一部が変わります

問い合わせ先

子育て支援課
Tel 283-7155

改正1：現況届の提出が原則不要となりました

「児童手当現況届」は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受けることができるかを確認するものです。

これまで、全ての方に現況届の提出をお願いしていましたが、本年度以降は次に該当する方を除き現況届の提出が不要となりました。

○現況届の提出が必要な方

- ・里親などの施設等受給者
 - ・離婚協議中で配偶者と別居している方
 - ・配偶者が海外に居住している方
 - ・国家公務員共済組合・地方公務員共済組合等、共済組合に加入している方（3歳未満の児童がいる方のみ）
- ※該当する方へ6月に現況届を送付しますので、期日までに提出してください。期日までに提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなります。

【提出期限】6月30日（木）

【提出方法】上記担当窓口まで持参

※公務員の方は、勤務先での提出となります。

児童手当6月支給分のお知らせ

2～5月分の児童手当を次のとおり登録口座に振り込みしますので、ご確認ください。
【支給日】6月15日（水）

改正2：特例給付の支給に関わる所得上限額の新設

児童を養育している方の所得に応じて手当額を支給しています。今回の改正で、**所得上限限度額**を新設し、所得が以下表の「B：所得上限限度額」以上ある場合には児童手当が支給されません。

【令和4年10月支給分（6～9月分）から適用】

（例）扶養親族等が3人（児童2人+年収103万円以下の配偶者）の受給者の方

A：所得制限限度額		B：所得上限限度額	
これ以上だと… 児童1人につき5,000円 支給（従来の特例給付）		これ以上だと… 支給なし（改正後）	
所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
736万円	960万円	972万円	1,200万円

※扶養親族等の人数により、上限限度額が変わります。
詳しくは、市ホームページをご確認ください。



◀詳しくはこちら

空き家バンク制度のご案内

問い合わせ先

企画振興課
Tel 283-1112

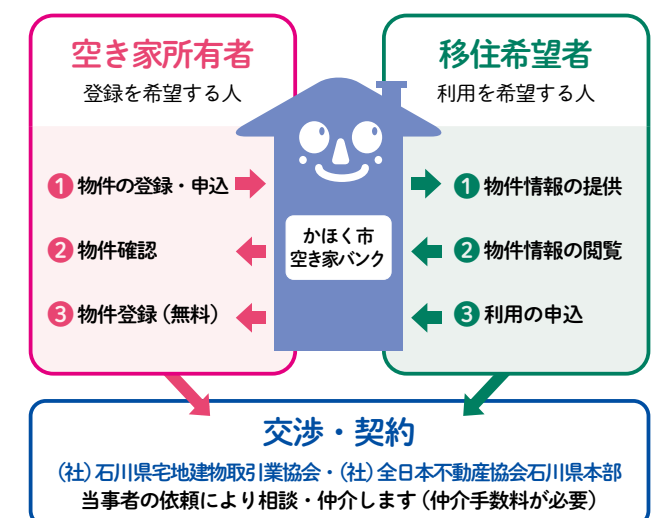
市内の空き家の有効利用と定住人口増加を目的として、移住希望者に対してインターネットを通じて広く情報を公開するために「空き家バンク制度」を開設しています。

この制度は、所有する空き家を賃貸または売買を希望する所有者から情報登録していただき、空き家を借りたい方や買いたい方に情報を提供していくものです。

市内に空き家をお持ちの方は、ぜひ空き家バンクに登録してみませんか。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



◀詳しくはこちら



令和4年度住民税非課税世帯に対する 臨時特別給付金のお知らせ

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

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、さまざまな困難に直面した方が生活の支援を受けられるよう、新たに**令和4年度住民税非課税世帯に対して、1世帯10万円の臨時特別給付金**を支給します。

【対象世帯】 下記のとおり（※既に令和3年度の給付金を受給した方は対象外です。）

【受付期間】 6月13日（月）～ 9月30日（金）



◀ 確認書や申請書
はこちら

給付対象世帯	申請方法
住民税非課税世帯 令和4年6月1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	対象世帯へは6月中旬に確認書を送付します。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上記担当窓口まで持参してください。 ※世帯の中で令和4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。
家計急変世帯 令和4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上記担当窓口にて申請書を取り寄せた上、申請してください。

※不明な点がございましたら、上記担当までお問い合わせください。

医師からの健診のすすめ がん検診・特定健診をおすすめします

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

今年もがん検診、特定健診の季節がやってきました。

新型コロナウイルスのまん延で受診を控えたい、健診を受けたい気持ちはあるが後回しにしてしまう。そんな気持ちもよくわかります。しかし、医師である私たちは生活習慣病やがんの治療が遅れ、後悔した方をたくさん診てきました。ストレスの多い世の中ではありますが、健診を受けることで不安とストレスが少し減ると思います。早期発見・早期治療で、健康維持しませんか。

集団健診では日曜日の実施、医療機関健診では夕方に実施している医療機関もあります。思い切って受けてみてはいかがでしょうか。ここ数年健診を受けていない方、全く健診を受けたことが無い方は、特に受けてほしいと思います。

かほく市けんしん委員会 長谷川 泰介



ランニングで健康づくりに
努めています。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 いただきます 人生100年 歯と共に

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

歯と口は食べる・話すだけでなく、健康で豊かな生活を支える大切な機能を担っています。

むし歯や歯周病が原因で歯を失い、食べ物がかめなくなることで栄養状態の偏りや誤嚥のリスクが高まり、さまざまな病気にかかりやすくなります。また、歯周病は全身の健康にもつながっていきます。そのためには定期的な歯科受診を行うことが必要であり、ご自身でできるホームケアを続けていくことが大切です。心配なことがあれば、かかりつけの歯科医へご相談ください。

令和4年度 歯周疾患検診のお知らせ

将来、健康に過ごすためにも、年の節目にぜひ歯の健康チェックをしませんか。対象者の方には受診券を送付しますのでご確認ください。

【対象者】 かほく市在住の40・50・60・70歳
(令和5年3月末年齢)

無料写真撮影つき

マイナンバーカード出張申請サポート

問い合わせ先
市民生活課
Tel 283-1116

「申請方法が分からない…」「市役所まで申請に行く時間がない…」このような方々の申請をサポートするため「**マイナンバーカード出張申請サポート**」を行います。

企業や団体・グループの会場に市職員が出向き、写真撮影などマイナンバーカードの申請のお手伝いをします。市役所に行かずにマイナンバーカードが取得できるこのサービスをぜひご利用ください。

STEP 1 市民生活課に出張申込書を提出

① 出張希望日の**14日前まで**に出張申込書を提出してください。

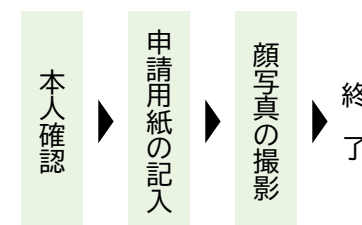
- 対象団体 ①かほく市内に事業所を有する企業等
②かほく市内で活動する団体（区町会、各種サークル活動団体等）
③その他5人以上のグループ
※**5名以上**の申請者（かほく市に住民登録している方に限る）が見込まれること
- 実施日時 平日の10時～15時 ※年末年始（12月29日～1月3日）は除く。
- 実施場所 希望の会場を用意してください。（机・椅子なども）



◀ 申込書は
こちら

STEP 2 指定会場に市職員が出向き申請受付

当日の流れ



① 利用者の**当日の持ち物**

- ・本人確認書類
1点でよいもの（運転免許証、パスポート、障害者手帳 など）
2点必要なもの（健康保険証、学生証、医療受給者証 など）
- ・通知カード（紛失した方はその旨お伝えください）
- ・住基カード（お持ちの方は回収します）

STEP 3 自宅でカード受け取り

申請から約1か月後、**本人限定受取郵便**でご自宅へ郵送します。



暮らしをより便利に！マイナンバーカード

- マイナポータルなど、各種行政手続きのオンライン申請が利用できます
- マイナンバー（個人番号）と本人確認が1枚のカードで可能です
- 戸籍証明書や住民票、印鑑登録証明書などがコンビニで取得できます
- 健康保険証として利用できます

■ 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のうち、
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

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。
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！



◀ 詳しくは
こちら

6月30日（木）から②・③の
マイナポイント申し込み開始！



かほく市国民健康保険加入の方へ 人間ドック等検査費用助成制度

問い合わせ先

保険医療課
Tel 283-7123

かほく市国民健康保険に加入されている30歳以上75歳未満の方を対象に、人間ドック・脳ドックの検査費用の一部を助成しています。

さらに、今年度中（令和5年3月31日まで）に40歳になる方は指定検査機関で受検の場合、**人間ドック（1日）の費用の全額**が助成されます。

助成を受ける場合は医療機関へ予約を取った上で、上記担当または高松・七塚サービスセンターにて申請してください。



◀詳しくはこちら

【指定検査機関】

金沢医科大学病院、浅ノ川総合病院、河北中央病院、地域医療機能推進機構金沢病院、KKR北陸病院、石川県予防医学協会

※指定検査機関以外で受検する場合は、窓口で一旦総費用を負担していただきます。

【申請時の持ち物】

- ・本人確認のできるもの（マイナンバーカード等）
- ・特定健診受診券
- ・健康保険証
- ・預金通帳（指定検査機関以外で受検する場合）

県民一斉防災訓練 「シェイクアウトいしかわ」参加者募集

問い合わせ先

防災環境対策課
Tel 283-7124

【日 時】7月8日（金）午前11時（約1分間）

【参加者】学校や保育所、企業、自主防災組織、個人など、どなたでも参加可能

地震による人的被害の多くが、揺れによる家具等の倒壊や落下物による負傷とされています。

「県民一斉防災訓練（シェイクアウトいしかわ）」は、大地震が発生した際に、各自がどう行動したらよいかをあらかじめ考えたり、地震の揺れから自分の身を守るため「しゃがむ、隠れる、じっとする」といった「安全行動」をとる訓練です。

この訓練への参加を通じて、今一度「地震への備え」について考えてみましょう。

参加登録（方法）

右記 QR コードを読み取るか、「シェイクアウトいしかわ」で検索して、参加登録してください。

シェイクアウトいしかわ

【問い合わせ先】

石川県危機対策課 Tel 225-1482



訓練当日

訓練開始の合図のメールに合わせて

地震を想定した身の安全を守る「3つの安全行動」を実践！



家庭などで実施できる防災対策

自宅で過ごす時間が増えた今こそ、家具の固定や備蓄品を確認するチャンスです！

家の中の安全対策をしておく



スポーツ関係補助制度

問い合わせ先

スポーツ文化課
Tel 283-7135

全国大会等出場者激励費

全国大会等出場者に対し、激励費を支給します。

【対象】

市内に住所を有し、予選または選考等を経て全国大会または国際大会に出場する方。

【支給額】

区分			激励費金額 (1人につき)
スポーツ 競技	国際大会	中学生以下	10,000 円
		高校生以上	20,000 円
	全国大会	中学生以下	5,000 円
		高校生以上	10,000 円
文化活動	個人		5,000 円
	団体		5,000 円 (6人分を上限)

【申請方法】

出場する大会の1か月前までに申告書に必要書類を添えて提出してください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

スポーツ公認審判員（指導員）資格取得奨励金

公認スポーツ資格をもつ方に対し、奨励金を支給します。

【対象】

市内に居住し、スポーツ資格を有する方。

【支給額】

登録料の半額（最大10,000円）

※単年度1資格のみ

【主な資格】

JSPO 公認スポーツ指導者、スポーツ公認審判員など

【申請方法】

申請書に必要書類を添えて提出してください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



◀スポーツ公認審判員
資格取得奨励金はこちら



◀全国大会等出場者激励費
はこちら

いつもの生活の中で

フレイルを予防しましょう～肥満予防編～

問い合わせ先

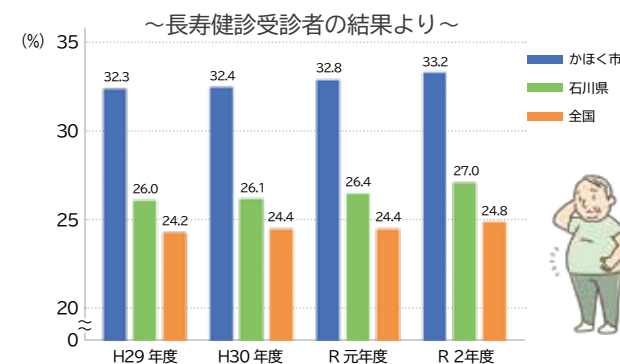
保険医療課
Tel 283-7123

フレイルは、生活する上で大きな不都合はないものの、心身機能が低下した状態を指します。

食事の準備が面倒になり、麺類やパンだけで手軽に済ませてはいませんか？麺類やパンだけといった単品の食事では、筋肉を保つタンパク質が不足しがちです。バランスの良い食生活で肥満を予防しましょう。

☑ BMI 25 以上の肥満者の割合

全国、石川県に比べてかほく市の肥満者の割合はかなり高い状況です。【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】



日常生活の中でもできることを！

○毎食良質なタンパク質を

肉や魚介類、卵に含まれる動物性タンパク質と豆類に含まれる植物性タンパク質をバランス良く摂りましょう。

○バランスの良い食事を

毎食、主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食生活を心がけましょう。

○1日3食きちんと食べましょう

身体に必要な栄養素とエネルギーをしっかりと摂るために、規則正しい食事を心がけましょう。

高齢者支援センターだより 介護予防実態調査にご協力ください

問い合わせ先
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

かほく市で生活する高齢者の生活機能や生活状況、どのような支援を必要としているかを把握し、一般介護予防事業等に反映させるための「介護予防実態調査」を実施します。

調査票が届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力のほどよろしくお願いします。

■調査概要

期 日	6月～7月
対 象	かほく市に在住する要介護認定者を除く65歳以上の方 800人
抽出方法	無作為で抽出
調査方法	郵送による調査

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

■おしゃべり会特別行事

「大人にこそ伝えたい絵本の魅力、民話の魅力」
おはなし円（まどか）グループによる絵本や民話の読み聞かせによって心地よい世界へお誘いします。絵本や民話、ボランティア活動に興味のある方は、ぜひご参加ください。

【日時】6月23日（木）13時30分～15時
【会場】いきいきステーション
【講師】おはなし円（まどか）グループの皆さん
【定員】10人（要申込）

■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		
みんなで Zoom （※要申込）	6月17日（金）	13時30分～15時	いきいき ステーション （自宅からの参加可）

【開設日時】
平日の9時～16時
【携帯電話】
090-6495-0473
【メール】
ikiki-s-k@outlook.jp



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



歯みがきしながら、かかとを上げる

健康づくりは、そもそも、ガマンを伴い、必ずしも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。

スモールチェンジする時のコツは「普段している行動のついでにしてみる」です。
例えば「歯みがき」ついでに「かかと上げ」を繰り返してみるの、いかがでしょうか。
かかとを上げる時に使う主な筋肉は、ふくらはぎの「下腿三頭筋」という筋肉です。
この筋肉は、全身の血行改善に大きな役割を果たします。
寝る前の歯みがきの時に行ってみると、眠りやすくなるかもしれません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

こども発達相談支援センター 児童精神相談会を開催します

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

かほく市こども発達相談支援センターでは、子どもの発達や関わり等の相談に応じています。下記の日程で医師による個別相談日を設けておりますので、お気軽にお問い合わせください。相談は無料です。

【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】①14時～15時、②15時～16時

【日程】6月14日、7月12日、8月9日、9月13日、
10月11日、11月8日、12月13日、1月10日、
2月14日、3月14日（全て火曜日）

【申込】希望日の10日前までに上記担当まで電話予約してください。



詳しくは
こちら

ごみ出しマナーを守りましょう

問い合わせ先
防災環境対策課
Tel 283-7124

混ぜればごみ、分ければ資源

新聞や雑誌はもちろん、ティッシュの箱や封筒なども資源物になります。缶やペットボトル、容器包装、古紙などの資源物は、地区で決められた方法で出しましょう。

○不法投棄は犯罪です！

廃棄物をみだりに捨てると、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはその両方が科せられることがあります。

かほく市が「きれいで住みよいまち」になるように、市民全体で不法投棄の監視・根絶に努めましょう。

不法投棄防止のためのポイント

荒れた土地は不法投棄されやすくなります。こまめな草刈りなど、自分の土地を適正に管理しましょう。また、定期的に見回りをするなど、状況把握に努めましょう。



道路上にはみ出した 樹木等の適正な管理をお願いします

問い合わせ先
都市建設課
Tel 283-7104

住宅に植えた庭木・生け垣、個人が所有する畑・山林等の樹木や雑草などが道路にはみ出していると、交通事故の原因となり危険です。

降雪や強風等により樹木が道路へ倒れると、通行の支障となるだけではなく、歩行者や通行車両との事故につながります。

道路や歩道にはみ出した樹木等は、危険を及ぼす状態であっても土地所有者の方に所有権があるため、市が伐採や除草をすることはできません。

所有する土地の樹木や雑草が「通行に支障を与えている」または「与える恐れがある場合」は、土地の所有者で剪定や伐採をしていただきますようご協力をお願いします。

【対応例】



生け垣剪定前



生け垣剪定後



樹木伐採前



樹木伐採後

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

募集

■かほく市特産品等開発支援事業補助金(前期分)申請

新たな特産品、新製品および新商品の開発等を補助します。
対象 市内に主たる事業所を有する企業

対象経費 原材料および副資材の購入等に要する経費
補助額 対象経費の3分の2以内限度額100万円
前期分申請締切 7月29日(金)

備考 原則、他の補助事業との重複は認められません。
なお、後期分の申請は12月です。

産業振興課

■かほくちよこつと旅

初夏のおまん狐の里めぐり
かほく市ボランティア観光ガイドが市内の名所旧跡をご案内します。かほく市の歴史などに興味のある方のご参加をお待ちしています。

日時 6月12日(日)

※集合時間 9時30分～11時30分
9時15分

コース(徒歩移動)

七窪公民館駐車場(集合)→
七窪神社→宇気神社→佛性寺
→七窪公民館駐車場(解散)

※小雨決行、都合によりコース変更や中止の場合あり。

参加費 無料

定員 10人

(中学生以上のかほく市民)
申込締切 6月9日(木)

※応募多数の場合は抽選となります。抽選が外れた方のみご連絡します。

かほく市観光物産協会
(かほく市商工会内)
Tel 282・5661

■運動効果の上がるウォーキング体験

「SMARTウォーキング」は市内の緩やかな坂道を使い、ダイエット効果と筋力強化を目指す新しい「歩く運動」です。一緒に体験してみませんか。

内容

パンフレットを使用し、歩き方の要点を解説
・県立看護大学と道の駅高松を往復する2500mのコース
・休憩を挟みながら、歩くフォームの確認

日時 6月12日(日)(※雨天中止)
7時30分～9時

集合場所 県立看護大学駐車場
定員 20人程度(関心がある方ならごなたでも)

お知らせ

■議会本会議・常任委員会などの傍聴について

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

議会日程

◆本会議(議場) 10時

・6月6日(月) 提案理由等

・6月14日(火) 一般質問

・6月15日(水) 一般質問予備日

・6月23日(木) 委員長報告・採決等

◆常任委員会(議会会議室)

・予算決算

6月6日(月) 本会議終了後

6月21日(火) 13時30分

・総務建設

6月16日(木) 9時

・市民文教

6月17日(金) 9時

◆全員協議会(議会会議室)

・6月6日(月) 本会議休憩中

・6月23日(木) 本会議休憩中

催し

申込先

県立看護大学付属
地域ケア総合センター

Tel 281・8301

■つみっこランド七塚(海と渚の博物館・市民ギャラリーつみっこ)

開館時間 9時～17時

(月曜休館、祝日の場合は翌平日)

◆布ぞうりと花の立体おりがみ展

期間 6月29日(水)～7月10日(日)

※最終日15時まで

出展者 布ぞうり同好会

会場 つみっこランド七塚

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)

◆クレイフラワー作品展

期間 6月3日(金)～17日(金)

出展者 高井エリ美さん

(フレイクフ터rim)

※入場無料

◆気楽で手軽な風景スケッチ講座

第2回作品展

期間 6月22日(水)～7月3日(日)

出展者 気楽で手軽な風景スケッチ講座の皆さん

※入場無料

ケーブルテレビで本会議を生中継しますのでご覧ください。

議会事務局

■エイズ・性感染症・肝炎ウイルス相談および検査

エイズ・性感染症・肝炎の早期発見・早期治療のため、相談・検査を匿名で実施します。

日時・場所

①石川中央保健福祉センター

(白山市馬場2・7)

毎週火曜日 9時～11時

第2・4月曜日 17時～18時30分

②河北地域センター

(津幡町中橋口1・1)

第3月曜日 9時30分～11時

※7・9月を除く

検査内容

HIV検査・性感染症(性器クラミジア・梅毒)・肝炎(B型・C型)

費用 無料

予約方法 事前予約制

※火曜日の検査は月曜日、月曜日の検査は前週の金曜日までに予約してください。

会場 石川中央保健福祉センター

Tel 275・2250

■自死遺族当事者の会

(金沢ほつとの会)

「金沢ほつとの会」は自死によって大切な人を亡くされた遺族の方が、ご自身の体験や想いを語り合い、傾聴し、お互いに支え合う「自死遺族当事者の会」です。

日時 偶数月の第1日曜日

14時～16時

場所 石川県社会福祉会館

(金沢市本多町3・1・10)

金沢ほつとの会代表

Tel 090・1317・5238

クロスボウは所持禁止

銃刀法が改正され、クロスボウの所持が原則禁止・許可制となりました。許可申請や廃棄等の措置を執らず令和4年9月15日以降も所持し続けた場合は、不法所持となります。



❗ クロスボウをお持ちの方は、必ず津幡警察署に申し出てください。また、廃棄する場合には津幡警察署に持ち込んでください。無償で処分します。詳しくは、警視庁ホームページをご確認ください。



【問い合わせ先】津幡警察署 Tel 289・0110

市営駐車場(月極)の使用者募集

5月18日現在

名称	使用料	空き
高松駅前駐車場	3,000円	27台
横山駅前駐車場	2,500円	8台
七窪駐車場	1,500円	5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

市営住宅の入居者募集(8月入居分)

【受付期間】6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	10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
	所得により決定 17,500円～	緑ヶ丘団地(白尾)	2DK	1戸
特定公共賃貸住宅	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。

※募集团地、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

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

救急車を呼んだのに消防車も来るのは、どうして？

「救急車を呼んだのに、消防車が来た！」そんな話を聞いたことは、ありませんか？

かほく市消防本部では、早期に傷病者に対する適切な救急活動を行うため、救急車（救急隊）のみでは対応が困難な事態に備え、通報内容や災害現場の状況により消防ポンプ車（消防隊）を出動させ、救急活動を支援する連携活動（PA 連携）を実施しています。



PA 連携 とは、救急現場において消防隊と救急隊が連携して救急活動などを行うことの総称です。

消防ポンプ車（P umper）と救急車（A mbulance）の双方の頭文字から「PA」と全国の消防本部で呼ばれています。

■ こんな場合に救急支援（PA 連携） 出動します

- ・一刻も早い救急搬送と高度な救命処置が必要な場合
- ・主要道路やのと里山海道など交通量が多く、救急活動に危険が伴う場合
- ・傷病者のいる場所が狭い場所や高層階（3階以上）にいるなど、救急隊だけでは搬出が困難な場合
- ・救急車が別の事案に出動中で、現場到着が遅れるため、消防隊が救急車（救急隊）が到着するまでの応急処置をする場合

■ PA 連携について、ご協力をお願いします

「救急車を呼んだのに、消防車が来た！」と急な消防車に驚かれるかもしれませんが、消防車には救急隊員と同じ資格を持つ隊員が乗っています。

救急車と同時に来る場合、救急車より先に到着する場合、いずれの場合も傷病者の救命、安全、円滑な医療機関への搬送を目的に消防隊が活動を実施していますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■ ちなみに… 消防車のサイレンは区別ができます

- ・火災の場合には、サイレン音「ウ〜ウ〜」＋鐘の音「カンカン」
- ・火災以外の場合は、サイレン音「ウ〜ウ〜」のみです。

令和4年度 危険物安全週間推進標語 「一連の 確かな所作で 無災害」

上記の推進標語をポスターやパンフレットに使用し、危険物の保安に関する意識の高揚、啓発を図っていきます。

また、危険物安全週間中（6月5日～11日）には、消防職員が市内ガソリンスタンドなどの危険物製造所等に立入検査し、消防法令に適合しているか確認しています。



◆日本画・仏画教室（3階）
～楽器を奏する観音菩薩様～
日時 6月毎週木曜日
（うち3回以上）10時15分～12時
参加費 1000円＋飲み物代
持物 不要
定員 3人程度
講師 松井 幸子さん
（金沢美術工芸大学日本画卒）
◆楽しい筆あそび
～夏を集めて筆遊び～
日時 6月9日（木）
10時～12時、13時～15時
参加費 2300円
（材料費込・飲物付）
定員 各教室10人
持物 不要
締切 6月8日（水）
講師 船本 り子さん（遊筆家）
◆みんなで歌おう日本のうた
日時 6月12日（日）
10時30分～12時
参加費 700円（飲物付）
※初回のみ歌集代600円別途必要
指揮 岡田 一成さん
ピアノ伴奏 岡田 桂さん
主催 まちかどで歌う会
◆ベビーマッサージ教室（2階）
日時 6月16日（木）
10時30分～12時
参加費 2000円
（飲物・オイル・防水シート付）

持物 バスタオル
定員 8人（1か月検診後）
3歳前後のお子様＆妊婦さん
締切 6月15日（水）
主催者 山下 愛さん
（RTA指定スクールリー）
◆姿勢講座～健康に役立つ
姿勢のお話と姿勢調整体験～
日時 6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 6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
◆アートケアカフェ（臨床美術）
～重なる不思議な世界～
インクを使って広がる美しい
にじみが異次元の世界を表現
します。
日時 6月25日（土）
14時～15時30分
参加費 1100円（飲物付）
持物 不要
締切 6月16日（木）
主催者 中井 明美さん
（臨床美術士）

◆バレエ体験レッスン
日時 6月25日（土）・7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「人が笑い
」人が繋がる」愉快な己の書～
日時 6月26日（日）
10時～12時・13時～15時
参加費 2500円（飲物付）
持物 不要
定員 各回5人
※定員になり次第締切
締切 6月18日（土）
主催者 玉井 り子さん
◆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 6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
問 たかまつまちかど交流館
Tel. 282・5760

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

善意をありがとう
■義援金の受付
ウクライナ人道危機救援金
赤十字奉仕団 3万2195円
高松四一卯辰会 27万7857円
■義援金を受け付けています
・平成30年7月（西日本）豪雨被害
（令和4年6月30日まで受付）
・令和2年7月豪雨被害
（令和4年9月30日まで受付）
・令和4年3月福島県沖地震
災害救援金（令和4年6月30日まで受付）

不用品情報登録状況

—無料— 5月18日現在

譲ります		譲ってください	
・整理タンス ・マッサージチェア ・こたつ布団 ・小型学習机 ・子ども用ドレス	・漬物用の桶（プラスチック） かめ・石 ・座卓 ・ベビーバス ・赤ちゃん用着物（女）	・宇ノ気中学校の制服（女） ・高松小学校の制服 （女、140 cm） ・ランドセル（赤・ピンク）	・高松小学校の制服 （女、150～160 cm） ・玉巻き器 ・和装用小物

【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 6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)



6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
 - 6月 8日(水) アイロンビーズ工作
 - 6月 15日(水)～21日(火) 七夕飾り作り
 - 6月 22日(水) 七夕飾りつけ

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
 - 6月 8日(水) 父の日工作
 - 6月 15日(水) おたのしみ工作
 - 6月 22日(水) 紙コップ工作

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～)
 - 6月11日(土) 父の日プレゼント作り
 - 6月18日(土) 防火・防犯訓練
 - 6月25日(土) 七夕飾り作り

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】(要予約)
 - 6月11日(土) 父の日プレゼント作り
 - 6月15日(水) 父の日プレゼント作り
 - 6月18日(土) 父の日プレゼント作り
 - 【大海交流センター】(要予約)
 - 6月17日(金) 父の日プレゼント作り

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～)
 - 6月 8日(水) 自由工作
 - 6月 15日(水) 父の日プレゼント作り
 - 6月 22日(水) 七夕飾り作り

※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!!



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。

【質問】 朝から登園の準備(食事、着替え、トイレなど)がなかなか進まず、余裕がなくイライラ怒ってしまいます。日々、子どもの思いを分かってあげられるように努力しているつもりですが、付き合いきれずにカーッとなり感情的に怒ってしまい、自己嫌悪です。毎日同じことで怒ってしまいます。

【回答】 お子さんのことをとても大切に思い、しっかり向き合おうとする姿勢はとても素晴らしいことです。同じ悩みや迷いをもっている方は他にもいらっしゃると思いますよ。誰もが日々悩みながら子どもと向き合っているのではないのでしょうか。

「朝ごはんはしっかり食べて欲しい」「もう〇歳だから〇〇はできるようになってほしい」など思えば思う程、

それに応えてくれないと悲しくなりそうですね。食事が遊び食べになっているなら、はじめに時間を決めて切り上げたり、身の回りのことがなかなか進まなければ一緒にしてあげたりという関わり方もあります。

また、まだ生まれて〇年。できなくて当たり前と、気持ちを切り替えられるように子どもから少し離れる時間をつくるなど、お母さんが元気でいる

方法を見つけておくといいですね。少し余裕がないと思ったときには、ひとりで抱えず、こども園や周りの方にもっと頼ってみてくださいね。

「いいかげんが 良い加減」と少し肩の力を抜いて休憩してください。そして、心も体も元気でいたいですね。

(高松こども園 園長)



文芸の窓



短歌

中学校孫入学のお祝い会うつすら髭でもう大人顔

チラチラと雪降る畑に水仙の蕾は硬く寒空仰ぐ

トライする自己変革と誓う日々生きる日毎の猛省ばかり

チャンバラで遊んだ友の杖姿笑顔変わらず令和の今も

宝達の桜トンネル潜り抜け千里浜砂像と嬉し連休

春の山黄緑色と深緑色とりどりに移ろいてゆく

外日角 新田 哲夫

大崎 中村 富喜子

松浜 池田 和美

多田 東 幹夫

浜北 池田 洋子

外日角 新田 万里子

俳句

供花替えて父祖の佛と春惜しむ

少年のさつそうと駆け風光る

青空を突くよに咲くや花辛夷

パラボラに春雲ふれて能登の山

叔父の名の大きく白い椿咲く

存えて我は我なり花大根

十勝野の視野の限りの麦の秋

門徒衆の集ふ末寺の花御堂

宇野 氣 澤野 和子

内灘 駒形 隼男

高松 稲垣 くみ

外日角 岩谷 外与子

松浜 虎谷 外与子

白尾 金子 由紀子

白尾 大家 順子

白尾 大家 順子

川柳

五十年嘘も方便夫婦道

しあわせが降ってきそうない天気

路の墓消えた故郷に思いはせ

ロシアへも飛び立っていけ鶴彬

高松 寺内 徹乗

多田 東 幹夫

木津 酒井 信子

※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

◇ 西田幾多郎哲学講座

講師：岡村 康夫 氏（山口学芸大学教授／山口大学名誉教授）

参加費：各 500 円（年間受講 2,000 円）、要申込

第2回

「神秘主義思想家ヤーコプ・バーメの生涯とその時代」

日時：7月2日（土）13時30分～15時30分

第3回

「ヤーコプ・バーメの思想―無底と戯れ―」

日時：7月3日（日）10時～12時

◇ 復活！クリームソーダ（喫茶テオリア）

開館当時から愛された人気メニュー

「クリームソーダ」が期間限定で復活します。

ぜひ、ご賞味ください。（9月25日まで）



学芸員 eyes 60

猫と幾多郎

西田家では常に猫を飼っていました。写真で幾多郎の娘 静子（三女）が抱いている黒猫は、幾多郎の愛猫「黒兵衛」であると思われます。幾多郎は、いたずら好きのこの黒猫に「悪太郎」とあだ名を付けて、かわいがっていました。絵描きであった静子が、黒兵衛を描いた絵も残っています。無口な幾多郎は、娘とは一日中、口を利かない日も珍しくなかったようですが、猫とは戯れていたようです。ちょっとイメージが変わりますね。どちらも開催中の企画展でご覧いただけます。



「黒兵衛」の絵



西田幾多郎の家族写真

【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：6日・13日・20日・27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

6/26(日)

市民読書の日
イベント案内

■ 読書カフェ Vol.38

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：「回想の東善作」

北國新聞社出版局編（北國新聞社）

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



高松小学校 学校司書
能澤 美香さん

「ゴリラさんは」
北村裕花 / 著（講談社）

ゴリラさんが大好きなバナナをたくさん抱えて歩いていると、次々といろいろなサルさんに会いました。優しいゴリラさんは、バナナをみんなに1本ずつ分けてあげ、とうとうあと1本になってしまいました。やさしいゴリラさんとサルさんたちの、バナナをめぐる物語です。

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	22
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

6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。

かほく市の文化財

かほく市の古環境（1）

国指定史跡「上山田貝塚」

かほく市の古環境について、6月号から8月号の3回にかけてみていきます。今回は、上山田貝塚について紹介します。

まず上山田貝塚とは、かほく市南東の上山田にある「タチヤマ」と呼ばれる低い台地にある遺跡です。遺跡周囲は現在、水田が大きく広がり、台地のふもとは上山田の集落があります。上山田貝塚は1930（昭和5）年に発見され、4度にわたり発掘調査が行われました。調査により、台地の斜面に

貝塚があり、大量の貝殻と動物や魚の骨、縄文土器、石器などが出土し、縄文時代中期（今から約5000年前）の遺跡であることが分かりました。

出土した貝殻を調べると、イシガイやタニシといった淡水の貝類が多く確認され、シジミやアサリ、ハマグリも確認されました。他にもカモやシカ、イノシシ、クジラ、コイ、サケ、タイなどの骨も確認されました。これらの出土した貝殻や骨などは、当時の食料であっただけでなく、骨を加工し道具として使用した後、廃棄したものもありました。

現在の上山田貝塚の周辺環境をみると、どうしてこれだけの貝が採れるのか、という疑問が生まれてくるかと思います。7月号では、

かほく市の古環境の変遷について、紹介します。



現在の上山田貝塚の周辺環境



貝塚の堆積

【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。国際交流員のセフギです。

今回は、私の生まれ故郷シュヴェツィンゲン市についてお話ししましたが、今回は私が大学時代を過ごしたハイデルベルク市を紹介します。

ハイデルベルク市は、シュヴェツィンゲン市から車で約 30 分位の所に位置し、人口 15 万人ほどの都市です。古代ローマ時代からあり、その歴史はとても古く、世界遺産「ハイデルベルク城」と街の中央を流れるネッカー川沿いの古い街並みが見所です。

ハイデルベルク城は、1615 年に建設され、現在に至るまで何度か修復を経ながら、街のシンボルとして存在しています。今は廃墟になっていますが、美しいレンガ色が独特の雰囲気を醸し出し、人々を惹きつけています。



私は、ハイデルベルク市内のハイデルベルク大学で 8 年間、日本学を専攻しました。ハイデルベルク大学は 1386 年に設立されたドイツ最古の大学です。日本語学科があるため、日本の大学との交流も盛んに行われています。



ハイデルベルク市は、大学の影響もあって、多くの学生が住んでいて、現在は研究学園都市として、また、ロマンチックな都市としても有名です。中世の街並みを残した旧市街は、買い物をしたり、かわいいカフェやレストランで一息ついたりして過ごす地元の人々で賑わいます。

いつ来ても見どころがたくさんありますが、私のお勧めは冬です。12 月になるとクリスマスマーケットが街中に立ち並び、ハイデルベルクはメルヘンの町になります！



Instagram フォトコンテスト

「ブドウノウチ」

応募締切：6 月 26 日（日）まで

「ブドウノウチ」をInstagramに投稿！
入賞者には、ルビーロマンなどをプレゼント！

応募方法

- ① かほく市公式 Instagram のアカウントをフォローする！



市公式 Instagram

- ② 下記ハッシュタグを 2 つとも付けて投稿！

#ブドウノウチ

#道の駅高松



市ホームページ

※お一人何点でもご応募いただけますが、入賞作品はお一人一点となります。
※過去投稿した写真にハッシュタグを付け加えても、対象になります。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】企画振興課 TEL 283 - 1112



銀のポエム

3,278 円（税込）

銀の織物でできた「まな板カバー」。
抗菌効果が強く、多くの種類の殺菌に効果を発揮し、安全性が高いのが特徴です。

事業者名 株式会社 コイズミ

所在地 かほく市松浜口 57 - 10

TEL 076 - 285 - 1183

取扱店舗 道の駅 高松



復刻版田井屋 100 年ノート

990 円（税込）

6 月 7 日は、西田幾多郎の命日である寸心忌。
世界的哲学者が明治時代に愛用したノートを
当時の姿そのままに復刻しています。

事業者名 株式会社 田井屋

所在地 野々市市扇が丘 4 - 3

TEL 076 - 241 - 2111

取扱店舗 直営店、自社通販サイト、道の駅 高松



灰猫の生きくらげ

302 円（税込）

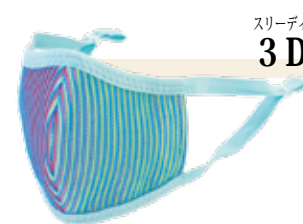
市内の専用ハウスで栽培され、
夏期（梅雨 ～ 初秋）に旬を迎える生きくらげ。
生でしか味わえないプリップリな食感をお楽しみいただけます。

事業者名 ハイネファーム

所在地 かほく市横山レ 401 - 3

TEL 070 - 8433 - 2958

取扱店舗 自社通販サイト、道の駅 高松、
地元スーパー ※詳細はお問い合わせください。



スリーディ クール マスク 3 D COOL MASK

2,750 円（税込）

特殊生地を使用し、より快適にスポーツを
楽しめるよう開発したマスクです。

事業者名 株式会社 気谷 高松物流センター

所在地 かほく市高松ア 36 - 1

TEL 076 - 281 - 1811

取扱店舗 道の駅 高松



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。
今回は、梅雨の時期にもピッタリのアイテムを厳選しました。

企画振興課 TEL 283 - 7105



その他の認証品については、こちら

思わず「いいね！」したくなるような
素敵な写真をお待ちしています！



かんが たぶんかきょうせい ～ 考えてみよう 多文化共生のこと ～

いっばんざいだんほうじんじちたいこくさいかきょうかい
一般財団法人自治体国際化協会（CLAIR：クレア）の「多文化共生ポータルサイト」では、
さいがいじ じょうほう くに じちたい おこな とく たびんかきょうせい かん じょうほう えいご ちゅうごくご
災害時の情報、国や自治体が行っている取り組みなどの多文化共生に関する情報が、英語や中国語、
ベトナム語などの多言語で掲載されています。言葉が分からずに困っている方がいたら、ぜひ教えて
あげましょう！

また、新型コロナウイルスの情報や出入国在留管理庁からのお知らせなども見ることができます。

● 多文化共生ポータルサイト <http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/index.php>

【問い合わせ先】

生涯学習課 TEL 283 - 7137
E-mail syougai@city.kahoku.lg.jp



かほくチャンネル 6月の番組案内

〔番組は毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

● 今月の映像特集

令和4年度町会長・区長のご紹介

5月2日、令和4年度かほく市町会区長会連合会総会が行われました。この番組では、本年度、各地区において町会長・区長になられた方々のお名前と写真を紹介します。



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

7月から集団・医療機関健診がはじまります(6分)。コロナ禍が心配で受診を控えていた方も、病気の発見が遅れてしまわないよう、ぜひ受診してください。市では、健康診査やがん検診などさまざまな検診を受けることができますので、年に1度で自身の体調を確認しましょう。(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~「プラチナ艦カッパ体操」
10:00	映像特集
11:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 6/6、14、15、23 10:00~ 第2回
11:30	こちらかほく市情報局 かほく市議会 定例会(生中継)
13:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
13:30	映像特集
14:30	北國新聞ニュース
15:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画) 15:00~「ちよいトレ」
15:30	こちらかほく市情報局
17:00	映像特集
18:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
18:30	映像特集
19:30	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
20:00	北國新聞ニュース
20:30	こちらかほく市情報局
22:00	映像特集
23:00	かほく市からのお知らせ(文字・静止画)
23:30	映像特集
0:30	こちらかほく市情報局
2:00	放送休止(5:00まで)

番組の詳しい放送時間と内容はこちらから

- ① 放送している「番組ガイド」で確認する
放送時間 7:30、11:30、15:30、20:30、0:30
 - ② 「いいメールかほく」を利用する
 - ③ デジタルテレビの電子番組表(EPG)を見る
 - ④ かほく市ホームページで調べる
- ※電話でもお問い合わせください。
(平日8:30~17:15)



手話講座と手話コラム

今月の手話

は ち の 「八 野」



数字の「8」を表す。



指文字の「の」を表す。

の で ら 「野 寺」



指文字の「の」を表す。



左手は指を揃えて立て、右手は立てた人差し指、中指を2回上下させる。(木魚を叩くイメージ)

のちこつとコラム

触手話と指文字①

皆さんは、手話や点字は知っていると思いますが“触手話”や“指文字”というのを見たり、聞いたりしたことはありますか？この2つのコミュニケーション方法は、目と耳の両方に障害のある盲ろう者が使うコミュニケーション方法です。

触手話というのは、会話をする相手の両手と触れながら手話をします。もともと聴覚に障害があり、普段手話でコミュニケーションをしていた人が、目が見えなくなった際に使うコミュニケーション方法です。指文字については、次回のコラムで紹介します。お楽しみに！



指文字について
詳細はこちら

来月の手話 「秋 浜」 「外 角」

お楽しみに！

みんなの 食育ひろば



切干し大根のサラダ



キッズのみんなも挑戦！

切干し大根の水気をしっかり絞ると味が染みておいしいよ。力いっぱい絞ってみよう。

今月のテーマ

ちゃんとかんでいるかな

かむことで、唾液の分泌が良くなり、食べ物の味をしっかりと感じる事ができ、虫歯予防や肥満予防などの効果もあります。ぜひ、かむことを意識してみましょう。

材料(4人分)

切干し大根 …………… 30g	マヨネーズ …………… 大さじ2
キムチ …………… 40g	ごま油 …………… 小さじ1
冷凍コーン …………… 大さじ2	いりごま …………… 小さじ1
ツナ缶 …………… 1缶	

作り方

- ① 切干し大根を水で戻し、水気をしっかり絞る。
※サツと茹でて使ってもよい。
- ② 冷凍コーンは、耐熱皿に入れて、電子レンジで解凍する。
- ③ ボールに全ての材料を混ぜ合わせ、器に盛りつける。





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

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

6月12日(日)

さいとうクリニック (皮・形成)

津幡町字湊端 371-1 TEL 288-4540

茶谷医院 (内・小)

内灘町西荒屋 53 TEL 286-8478

6月19日(日)

山田耳鼻咽喉科医院

津幡町津幡口 5-10 TEL 288-2084

紺井医院 (内・小)

内灘町緑台 1-7 TEL 238-1277

6月26日(日)

たなべ眼科医院

津幡町北中条 8-57-1 TEL 289-6340

つねファミリークリニック (小・循環・産・婦)

内灘町白帆台 2-1 TEL 286-1230

7月3日(日)

うえしま整形外科・婦人科 (整・婦・内)

津幡町清水ア 25 TEL 289-2236

なかお医院 (内)

かほく市七窪ハ 17-6 TEL 283-6655

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4月30日現在)

男性	17,444人 (±0)
女性	18,450人 (+12)
合計	35,894人 (+12)
世帯数	13,924世帯 (+49)

(カッコ内は前月比)

※エコみらい河北の各種教室は、時間・料金を
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)

6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)	<ul style="list-style-type: none"> 令和4年度危険物安全週間(11日まで) 開館20周年記念講演会(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)	<ul style="list-style-type: none"> 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) かほく市消防団ポンプ車操法仮審査会 [無観客開催](8:30、津幡町湖東地内 河北潟野菜出荷場前イベント広場) 古紙・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
6日	(月)	<ul style="list-style-type: none"> 市議会 定例会本会議(10:00、議場) 市議会 予算決算常任委員会(本議会終了後、議会議室)
7日	(火)	
8日	(水)	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談(13:30～15:00、障害者相談支援センター)
10日	(金)	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> 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) ツエーゲン金沢ホームタウンサクスデー [VS 横浜FC] (18:00～、西部緑地公園)
12日	(日)	<ul style="list-style-type: none"> 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)
13日	(月)	
14日	(火)	<ul style="list-style-type: none"> 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)
15日	(水)	<ul style="list-style-type: none"> 市議会 定例会本会議 [一般質問予備日] (10:00、議場)
16日	(木)	<ul style="list-style-type: none"> 市議会 総務建設常任委員会・分科会(9:00、議会議室) 行政書士無料相談 [要予約] (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
17日	(金)	<ul style="list-style-type: none"> 市議会 市民文教常任委員会・分科会(9:00、議会議室)
18日	(土)	<ul style="list-style-type: none"> 寸心読書会(13:30、哲学館) 吹きガラス中級コース、風鈴作り：吹きガラス体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
19日	(日)	<ul style="list-style-type: none"> 河北郡市消防団連合訓練 [無観客開催](7:00、津幡町湖東地内 河北潟野菜出荷場前イベント広場) 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)	<ul style="list-style-type: none"> 市議会 予算決算常任委員会(13:30、議会議室)
22日	(水)	
23日	(木)	<ul style="list-style-type: none"> 市議会 定例会本会議(10:00、議場) 心配ごと相談(13:30～15:00、障害者相談支援センター)
24日	(金)	
25日	(土)	<ul style="list-style-type: none"> 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)
26日	(日)	<ul style="list-style-type: none"> 読書の日事業「読書カフェ vol.38」(14:00、中央図書館)
27日	(月)	
28日	(火)	<ul style="list-style-type: none"> 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)
29日	(水)	
30日	(木)	<ul style="list-style-type: none"> 市・県民税 第1期 納期限 国民健康保険税 第2期 納期限
7月1日	(金)	
2日	(土)	<ul style="list-style-type: none"> 西田幾多郎哲学講座②(13:30、哲学館) 吹きガラス中級コース、ガラスで水風船作り：ガラス細工体験教室 [要予約] (エコみらい河北)
3日	(日)	<ul style="list-style-type: none"> 海浜一斉清掃(6:00、市内海岸) 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③(10:00、哲学館)
4日	(月)	
5日	(火)	