

広報 かほく



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。かほく市公式ホームページ

Photo:高松ぶどう初出荷 (JA 石川かほく高松集出荷場)

6月26日、JA 石川かほく高松集出荷場で高松ぶどうの初出荷が行われました。今年も大粒の甘いぶどうに仕上がりました。かほく市農産物ブランドである高松ぶどうを、この夏にぜひご賞味ください。

主な内容

令和4年度重点施策の紹介……………	2
かほく市総合体育館……………	6
まちの話題……………	8
市からのお知らせ……………	10
地域おこし協力隊員の紹介……………	19
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

公共施設の再生と 良好な居住環境の整備



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、主な取り組みについて、各担当課より紹介します。

公共施設の再生と良好な居住環境の整備

主な取り組み	予算額
★災害状況把握のためのドローン導入	115万円
★2050年カーボンニュートラルの実現に向けたゼロカーボンシティの表明	175万円
★印の施策について紹介します。	

災害状況把握のための ドローン導入

市消防本部では、無人航空機（ドローン）を導入し、本年度の運用開始を予定しています。

緊急時に活躍

消防分野において、ドローンは火災時の迅速な状況確認や、水災・土砂災害等の大規模災害時の被害状況確認、行方不明者捜索時の情報収集などに活用します。

また、ドローンの活用は状況把握だけでなく、被害の拡大防止

今回導入予定のドローンは、縦横約40cmで最高速度は時速68km。高性能カメラが搭載されており、操縦者の手元の画面で映像や画像をリアルタイムで確認することができるほか、録画も可能。



にもつながります。例えば、林野火災の場合、上空から現場を見ることで火や煙、延焼の方向等、周囲の状況などを効率的に把握することで、適切な指示が出せ、迅速な消火活動ができると考えています。

ドローン操縦者

市消防本部では、ドローン操縦者を確保するため、既に4名の職員が研修を受け、安全かつ的確に操縦する知識と技術を習得しています。



ドローンの操縦訓練をする消防職員

安全・安心な暮らしのため

市消防本部は、陸・海、そしてドローンによる空と装備を強化し、市民の皆さまの安全・安心な暮らしを守っていきます。

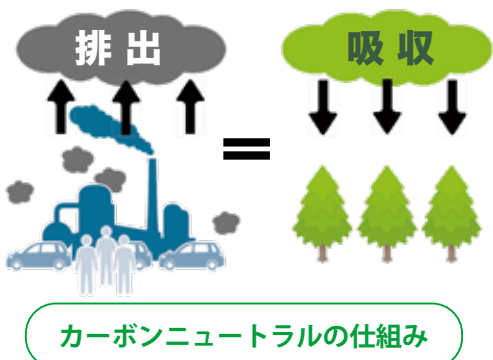
消防課

Tel 283・3585

2050年 カーボンニュートラル の実現に向けた ゼロカーボンシティ の表明

地球温暖化によるさまざまな影響

地球温暖化による平均気温の上昇は、人間の生活や自然の生態系にさまざまな影響を与えています。例えば、夏季の酷暑によって熱中症のリスクが増加しています。また、短時間の豪雨や台風の巨大化で土砂災害や水害が多発しています。他にも、干ばつにより小麦の収穫量が減少し小麦製品の価格が高騰するといった影響も出ています。



「2050年カーボンニュートラル」とは？

2050年までに温室効果ガスの排出量を全体としてゼロを目指すことです。

また「排出量を全体としてゼロ」というのは、温室効果ガスの「排出量」から森林による「吸収量」を差し引いて、合計を実質的にゼロにすることを意味します。

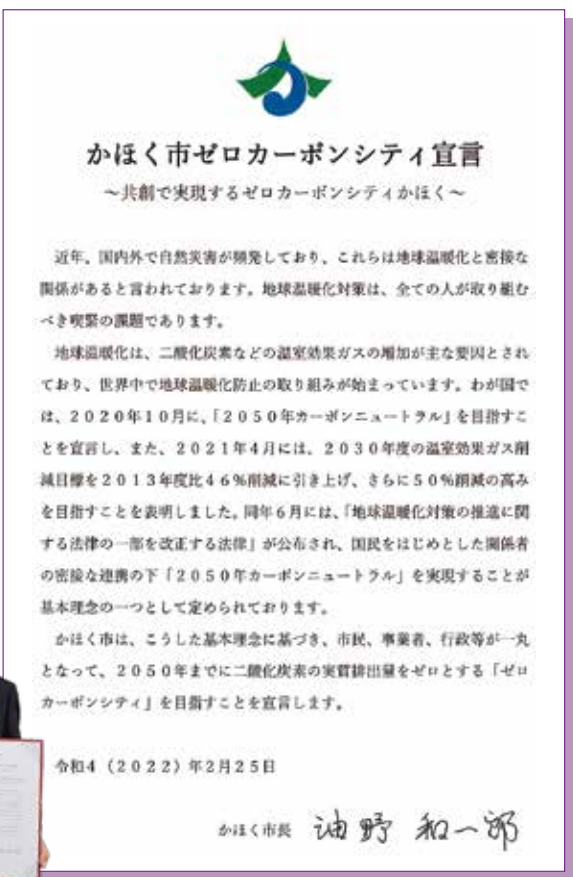
地球温暖化は二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの増加が原因とされており、地球温暖化の防止のため、温室効果ガスを一刻も早く削減しなければなりません。

「ゼロカーボンシティ」を表明

地球温暖化の進行を踏まえ、2050年カーボンニュートラルの実現に向けた取り組みの強化を図るため、令和4年2月25日、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」を目指すことを表明しました。

これからの取り組み

本年度中に市民・事業者・行政が丸となって取り組む、地球温暖化防止実行計画を策定します。計画では再生可能エネルギーの



防災環境対策課

Tel 283・7124

9月号は、「ウィズコロナ・アフターコロナを見据えた対応」を紹介します。



1万円で
3,000円
お得!!

お買い物は かほく市で

プレミアム付 商品券

「かほく市商工会プレミアム付商品券」を販売中です。

販売総数 10 万 8,000 組と **全ての市民の方が購入できる組数** があります。

商品券は下記販売期間中「購入引換券」があれば、**必ず購入できます** ので余裕をもって購入してください。詳しくは、7 月下旬に各世帯に郵送したチラシをご覧ください。

販売対象者

かほく市民

(令和 4 年 7 月 1 日現在でかほく市に住民登録のある方)

※対象者の方には、7 月下旬に「購入引換券」を郵送しています。

販売期間

8/1 月 ▶ 8/31 水

販売場所

全日 9 時～21 時 イオンスタイルかほく 1F サービスカウンター〔食品売場横〕

平日 9 時～16 時
大海交流センター
高松産業文化センター 1 階 ロビー
七塚健康福祉センター 1 階
市役所地下 1 階 B01・B02 会議室

平日 9 時～15 時 J A 石川かほく (高松・宇ノ気支店) ※ 8 月 12 日 (金) まで

販売金額

1 組
10,000 円 額面 13,000 円分
(1,000 円券 × 13 枚)

購入上限

お一人様 1 回限り
3 組 まで購入できます。

使用期間

8/1 月 ▶ 12/31 土

※期限が切れた商品券は、使用できません。
※払い戻しはできません。

詳しくは、市商工会
ホームページ ▶▶



問い合わせ先

かほく市商工会

TEL 076-282-5661
(平日：10 時～17 時)

令和 4 年 7 月 10 日 執行

第 26 回 参議院議員通常選挙 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)

選挙区選出議員選挙 (有効投票数：14,348 票)

候補者の氏名	得票数 (票)
岡田 直樹	9,470
小山田 経子	2,943
先沖 仁志	636
西村 祐士	555
山田 信一	478
針原 崇志	266



開票作業の様子

比例代表選出議員選挙 (有効投票数：14,076 票)

政党等の名称	得票数 (票)
自由民主党	6,992.151
立憲民主党	1,695.547
日本維新の会	1,418.937
公明党	1,001.000
国民民主党	630.406
参政党	556.057
日本共産党	489.492
れいわ新選組	461.089
N H K 党	438.000
社会民主党	188.711
ごぼうの党	70.000
幸福実現党	67.000
維新政党・新風	28.000
日本第一党	23.600
新党くにもり	16.000

※あん分で端数が生じた場合、小数点第 4 位以下は切り捨て

● 投票結果

投票率：49.41% (当日有権者数：29,759 人) [選挙区選出議員選挙]

投票区	投票率 (%)
1 高松 (南町、古宮町、元町、流川町、中町)	50.03
2 高松 (上北町、北中町、北新町、岸川町、桜井町、東町)、学園台	45.51
3 高松 (旭町)、内高松	50.10
4 若緑、箕打、野寺、元女、黒川、八野、瀬戸町、夏栗	54.74
5 長柄町、中沼、二ツ屋	51.79
6 高松 (南新町、六軒町、下伊丹町、上伊丹町)	52.44
7 木津 (南旭町、東旭町、南泉町、北泉町、本町、天神町、栄町)	46.40
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	46.51
9 遠塚、浜北、秋浜	46.21
10 外日角	52.57

投票区	投票率 (%)
11 白尾	49.06
12 森、向野、宇野気	51.75
13 気屋、上山田、下山田、鉢伏	56.64
14 狩鹿野、指江、多田	50.41
15 大崎、湖北	51.35
16 横山	53.99
17 谷、笠島、上田名、余地	57.14
18 宇気、七窪	44.50
19 内日角	49.93



(外観) 正面入り口



(外観) 国道からのアプローチ



鳥かん図

スポーツ文化の拠点

かほく市総合体育館



2024 春に完成予定！

にぎわいと交流を創出

スポーツ文化の

拠点整備始まる

6月29日、河北台中学校
野球グラウンド内の建設地にて
「かほく市総合体育館整備・運営
事業 総合体育館建設工事安全
祈願祭・起工式」が執り行われ
ました。

安全祈願祭では、油野市長に
よるくわ入れ、参列の代表者
による玉串奉てんを行い、1年
半の長期にわたる工事の安全
を祈願しました。



工事の安全を祈願し、くわ入れする油野市長

引き続き行われた起工式に
おいて、油野市長は「スポーツ
の振興を積極的に進め、子ども
たちに大きな目標と励みを、
市民には夢と希望を与え、
元気で活力ある市を目指すべく
『スポーツの素晴らしさを実感
できるスポーツ文化の拠点』整
備としてスポーツを核とした、
賑わいの創出に取り組み」と
式辞を述べました。

その後、猪村市議会議員、沖津
県議会議員より祝辞を賜り、西田
町会区長会連合会会長のご発声に
よる乾杯により工事の起工を祝い
ました。



式辞を述べる油野市長

1,840 人収容できるアリーナ



プロスポーツ開催時



通常利用時

アリーナは、約 2,200 m²を有し、観客席は 1,840 席。

さらに、アリーナ面に約 1,000 席程度の仮設座席を設けることも可能。



9人立ちの弓道場



柔剣道場



賑わいあふれるスポーツモール



トレーニングルーム



正面エントランス

【問い合わせ先】
スポーツ文化課 Tel 283-7135

海浜清掃

7月3日、美しい砂浜を守るために、市内の海岸一帯で海浜一斉清掃が行われました。清掃作業は早朝6時に始まり、市民をはじめ、市内の企業などから約1700人が参加して、海岸に流れ着いたごみを拾い集めました。
多くの方々のご協力により、美しい砂浜になりました。ありがとうございました。



ごみのないきれいな砂浜になりました

観光連盟功労者表彰

6月27日、金沢東急ホテルで令和4年度石川県観光連盟表彰式が挙行され、かほく市ボランティア観光ガイド「すまいる」副会長の藤田すみ子さんが石川県観光連盟功労者表彰を受賞し、表彰式後は市長室へ報告に訪れました。
今回の受賞は多年にわたり観光事業の発展や振興に関し、その功績が認められたものです。



(中央) 藤田すみ子さん

関東かほく会定時総会

6月18日、3年ぶりとなる第17回関東かほく会定時総会と懇親会が東京都内で行われました。会員20人の参加があり、かほく市からは油野市長、猪村議長などが出席しました。

総会では、村田外喜男会長の開会挨拶の後、昨年度の事業報告、決算案と今年度の事業計画、予算案などについて慎重に審議が行われました。

懇親会では、かほくチャンネルのダイジェスト映像が放映されたほか、かほく市にまつわるクイズが実施され、会場は大いに盛り上がりしました。



関東かほく会の方々との記念撮影

大崎すいか初出荷

6月20日、JA石川かほく宇ノ気野菜集出荷場で生産者やJA関係者らが集まり、大崎すいかの初出荷が行われました。

大崎すいかは、かほく市農産物ブランド6品目の一つで、高い糖度とシャリっとした食感が特長です。今年は、果肉が黄色いスイカ「サマーオレンジ」の出荷を本格化させました。赤いスイカ、黄色いスイカともに今年も甘みたっぷりの出来となりました。



スイカを割ると甘い香りが立ち込めます

宇ノ気中学校夢プロジェクト

6月23日、宇ノ気中学校で全校生徒を対象とした魅力ある学校づくり推進プロジェクト「ドリームズ・カム・トゥルー」が開催されました。

今回はPFUブルーキャッツから、瀬戸杏華選手、山下遙香選手、鍋谷友理枝選手、バルデス・メリーサ選手の4人に参加いただき、バレーボールの実演後、鍋谷選手から「夢」をテーマに、お話いただきました。



「夢」テーマに講演する鍋谷選手

河北台中学校 福祉学習

6月24日、河北台中学校の2年生85人が「福祉学習」を行いました。生徒たちは、手話や盲導犬など7つの講座に分かれ、それぞれ地域の方々とディスカッションを行いました。このうち、体育館ではツエーゲン金沢ブラインドフットボールクラブのスタッフが講師となり、実際にアイマスクを着用してのブラインドサッカーを体験しました。



ブラインドサッカーを体験する生徒たち

ルビーロマン初出荷

7月14日、JA石川かほく高松集出荷場でルビーロマンの初出荷が行われ、初日は16房が出荷されました。

ルビーロマンは、平成19年に石川県のブランドとして、かほく市内日角にある砂丘地農業研究センターで誕生しました。栽培には高い技術が必要で、粒の大きさ、糖度、着色などの品質基準を満たす必要があります。市内では、45軒の農家がさまざまな研究を重ねながら栽培しています。



ルビーロマンを出荷した架谷ぶどう園の架谷平治さん

ふるさと歴史体験教室

6月から10月にかけて、市内小学校の6年生は、弥生土器づくり・土器焼きや石川県埋蔵文化財センターと連携した勾玉づくりなどの体験を通じて、古代の歴史の勉強をしています。

児童たちは、弥生土器や勾玉を作りながら、当時の技術の高さや先人の知恵に触れ、驚きながらも楽しく昔の生活について学んでいます。



一生懸命、土器を作成中！

7月17日時点の情報をお知らせ 新型コロナワクチン接種

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。

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



◀市ホームページ
はこちら

■ 8月の集団接種（3・4回目接種のみ）

会場	使用ワクチン	接種日	受付時間
七塚健康福祉センター	ファイザー社製	8月 7日（日）	9時～10時
	武田 / モデルナ社製	8月 21日（日）	

※ ワクチンの供給状況や予約状況により、接種日および受付時間・予約枠が変更となる場合があります。最新の情報は市ホームページ、ワクチンの予約システム、またはコールセンター等でご確認ください。

■ 武田社製ワクチン（ノババックス）の接種を開始しました

【接種対象者】 18歳以上の初回接種（1・2回目）および 3回目接種

接種機関	接種日
おきの内科医院	8月5日・12日・19日・26日（全て金曜日） 16時30分、17時
なかお医院	8月2日・ 9日・23日・30日（全て火曜日） 15時30分、16時

■ 医療従事者・高齢者施設従事者の接種券発行について

接種券の発行には届出が必要です。健康福祉課（宇ノ気保健福祉センター内）にご連絡ください。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

【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）

健康づくりポイント事業対象イベント 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



○9月の健康レッスン

【日時】 9月2日（金）10時30分～11時15分

【場所】 イオンモールかほく グリーンコート

【内容】 「野菜1品プラス運動」

野菜は、がんのリスクを下げ、肥満や糖尿病予防にも効果が期待できると言われています。普段の食事で野菜をプラスできるひと工夫をお話します。

【講師】 石川県栄養士会

❗ かほくにゃおん WAON カードを持参の方には、50 健康ポイントを付与します。

長寿を祝って かほく市敬老会を開催します

問い合わせ先
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

○ ご招待日を郵送でご案内いたしますので、ご確認の上、お越しください。

○ 当日は送迎バスをご用意します。乗降場所と時刻は案内状に掲載していますので、ご確認ください。

なお、バスは混雑が予想されますので、ご家族などの送迎にご協力をお願いします。

【対象】 令和5年4月1日までに満75歳以上となる方（昭和23年4月1日以前生まれ）

高松地区

【開催日】 8月29日（月）長柄町・若緑・箕打・元女・黒川・野寺・八野・瀬戸町・夏栗・中沼・二ツ屋
8月31日（水）流川町・六軒町・中町・桜井町・下伊丹町・上伊丹町・内高松
9月 1日（木）上北町・北中町・北新町・岸川町・東町・旭町・学園台
9月 2日（金）南町・古宮町・元町・南新町

【時 間】 10時～12時頃

【会 場】 高松産業文化センター

宇ノ気地区

【開催日】 9月 5日（月）横山、谷、笠島、上田名、余地
9月12日（月）森、向野、指江、大崎
9月16日（金）宇野気
9月20日（火）狩鹿野、多田、気屋、上山田、下山田、鉢伏、内日角
9月26日（月）宇気、七窪

【時 間】 10時～12時頃

【会 場】 宇ノ気老人福祉センター

※七塚地区は、10月11日（火）、12日（水）、13日（木）、14日（金）の予定です。
広報かほく9月号でご案内します。

敬老年金・長寿祝金をお贈りします（9月中旬予定）

敬老年金 3,000円（満80歳以上の方）

長寿祝金 10,000円（満80歳の方）、30,000円（満88歳の方）

※ いずれも9月1日現在において、かほく市に引き続き2年以上住所を有している方。

● 新たな対象者の方には、既に手続きに関する案内を送付していますので、8月5日（金）までに長寿介護課、または高松・七塚サービスセンターで手続きをしてください。

● 昨年支給された方で、口座変更の希望する場合は、通帳・届出者の本人確認書類を持参の上、8月5日（金）までに長寿介護課、または高松・七塚サービスセンターで手続きをしてください。（郵送で提出する場合は「通帳」「届出者の本人確認書類」の写しを必ず添付してください。）

❗ 提出が、まだの方は速やかに提出してください。

● 昨年と同じ口座に振込希望の方は、手続き不要です。

8月は現況届の提出月です 児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度

問い合わせ先

子育て支援課 Tel 283-7155
保険医療課 Tel 283-7123

児童扶養手当

ひとり親家庭などへ経済的支援を行うための給付金「児童扶養手当」の認定を受けている方は、現況届を提出してください。

提出がない場合は、手当支給が受けられなくなります。

【締 切】8月31日(水)

【提出先】子育て支援課、高松・七塚サービスセンター

【対象者】受給要件に該当する児童の父・母または養育者

【その他】次のような場合は、届出が必要です。

- ・受給者および児童が公的年金（遺族年金・障害基礎年金等）を受けることができるようになった場合や公的年金の加算となった場合
- ・転居、同居者が増減した場合
- ・婚姻、事実婚の場合 など

※「児童」とは、満18歳に達する年度末までの間にある方および20歳未満で法令で定める程度の障がいのある方。

【問い合わせ先】子育て支援課

ひとり親家庭等医療費助成制度

医療保険が適用される医療費の自己負担額を全額助成する「ひとり親家庭等医療費助成」の認定を受けている方は、現況届を提出してください。

提出がない場合は、助成が受けられなくなります。

【締 切】8月31日(水)

【提出先】保険医療課、高松・七塚サービスセンター

【対象者】ひとり親家庭の父または母とその児童もしくは

父母がいない児童

※「児童」とは、満18歳に達する年度末までの間にある方および20歳未満で法令で定める程度の障がいのある方。

※心身障害者医療費助成対象の方は、心身障害者医療費助成を受けてください。

※所得制限はありません。児童扶養手当を受給できない方でも、ひとり親家庭等医療費助成は受けられます。

【問い合わせ先】保険医療課



◀詳しくはこちら

国民年金だより 年金保険料の臨時特例免除制度

問い合わせ先

保険医療課
Tel 283-7123

新型コロナウイルス感染症の影響で収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じ、所得が一定基準程度まで下がった場合、特例で国民年金保険料の免除申請ができます。

【対象者】以下のいずれにも該当する方

- ① 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年1月以降に収入が減少した方
- ② 令和3年1月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方

【対象期間】

令和4年7月分から令和5年6月分まで

※なお、過去にさかのぼって申請できる期間は、申請月から2年1か月前（既に保険料が納付済みの月を除く）までとなります。

【申請場所】

金沢北年金事務所、または保険医療課

※ 郵送による申請もできます。

【必要なもの】

- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- ・簡易な所得見込額の申立書（臨時特例用）
- ・マイナンバーのわかるもの（マイナンバーカード、マイナンバー入りの住民票）

※ 申請書等は日本年金機構ホームページからダウンロードできます。



◀ 日本年金機構
ホームページはこちら

小規模特認校

金津小学校で、学んでみませんか

問い合わせ先

学校教育課
Tel 283-7136



○小規模特認校制度って何？

かほく市内に在住の児童が「小規模校の特性を生かした学校で学びたい」という場合、所定の条件のもと、本来の通学区域に関わらず入学・転校できる制度です。

○自然豊かな環境でさまざまな体験活動ができます！

自然豊かな環境に恵まれた小規模校の特性を生かし、さまざまな体験活動を行い、心身の健康増進・体力づくりとともに、学ぶ楽しさと豊かな人間性を培うことができます。発表などの機会も多くなり、少人数の方が力を発揮できる児童にとって、活躍の場が広がります。

○誰でも入学・転校できますか？

- ① 金津小学校が実施する教育活動に賛同すること
 - ② 卒業までの期間、児童を通学させることに努めること
 - ③ 通学に当たっては、保護者が責任を持って送迎すること
- 以上の点について、ご了解いただける方は入学・転校できます。ただし、入学・転校の時期は毎年4月1日になります。
- (注：校長との面談など、所定の手続きが必要になります。)

○詳しいことを知りたいときは？

小規模特認校制度について詳しいことを知りたい方、金津小学校の見学を希望される方は、学校教育課までお問い合わせください。

※ 当制度を利用して金津小学校に入学をお考えの方は、金津小学校で就学時健康診断を受けることができますので、8月中旬に学校教育課までご連絡ください。



第十一回特別弔慰金の請求期限が近づいています

令和5年3月31日までにご請求ください

問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel 283-7121

請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受け取る権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

【支給対象者】

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日（基準日）において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合、次の順番による先順位の遺族お一人に支給します。

- 1) 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2) 戦没者等の子
- 3) 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※ 戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わることがあります。
- 4) 上記1)～3)以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）
※ 戦没者等の死亡まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

【支給内容】額面25万円、5年償還の記名国債

【請求窓口】健康福祉課 社会福祉係

マイナンバーカード申請をお手伝いします

問い合わせ先

市民生活課
Tel 283-1116

「申請方法が分からない」「自分で写真を撮るのは難しい」このような方々の申請をサポートするため、市では無料写真撮影付き申請サポートを行っています。ぜひ、ご利用ください。

無料写真撮影付き申請サポート（予約不要）

下記窓口で無料写真撮影や暗証番号の設定などのカード申請に関する手続きをお手伝いします。

場所	日 時
市民生活課（市役所 1 階）	平日の 8 時 30 分 ～ 17 時 15 分
イオンかほくマイナンバーカードコーナー （イオンモールかほく 2 階）	火・木・金・土・日曜日の 11 時 ～ 19 時 ※ 第 3 土曜日とその翌日、祝日は休業

出張申請サポート（予約制）

事前に申し込みのあった市内の企業や団体・グループの会場に市職員が出向き、カードの申請の手続きや写真撮影のお手伝いをします。



出張サポートの様子

- 対象 かほく市に住民登録している方
- 条件 5 人以上の申請者が見込まれること
- 日時 平日の 10 時 ～ 15 時 ※年末年始を除く
- 場所 希望の会場を用意してください。（机・椅子なども）

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）

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。

家族や友人同士の
グループも
大歓迎！



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	② 健康保険証としての 利用申し込みで	③ 公金受取口座の 登録で
最大 5,000 円分	7,500 円分	7,500 円分

・第 1 弾で①の申し込みが終了している方は、第 2 弾で②、③の申し込みができます。

・**2022 年 9 月末まで**にカードを申請した方が対象です。



◀ 詳しくは
こちら

宝くじ 公式サイト いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24 時間いつでもネット購入

宝くじ LOTO 4、BINGO 5、NUMBERS、7-059

Quick One ワイフワン いつでも買える。秒で結果出る。

24 時間買えて、ポイントもたまる! 今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL 011-330-0777 (有料)

小児がん等の治療を受けた子どもへの
ワクチン再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

小児がん等の治療を受けたことにより、既に受けた定期予防接種の免疫効果が期待できなくなり、再接種が必要となった方および定期予防接種の機会を逃した方に対し、接種費用の助成をしています。

【対象者】

予防接種を受ける日において、かほく市内に住所を有する 18 歳未満の方で次のいずれかに該当する方

- 1) 小児がん等の治療等により、治療前に接種した定期予防接種の免疫効果が期待できないため、医師から再接種が必要と判断された方
- 2) 小児がん等の治療のために定期予防接種の機会を逃した方で、当該接種を医師が必要と認める方

【助成金額】

対象経費	助成額（率）
予防接種費用	接種した日の属する年度にかほく市が医師会と契約している単価を上限
主治医意見書に関わる文書料	2 分の 1
抗体検査費用	2 分の 1

詳細は、健康福祉課までお問い合わせください。

【申請方法】

1. 事前に助成適用申請

① **必ず接種する前に、事前に健康福祉課へ申請してください。**

[申請に必要なもの]

- ・医師の意見書（任意様式）
- ・予防接種履歴が確認できるもの（母子健康手帳等）

2. 助成適用認定の決定後、予防接種を受ける

主治医のもと、もしくは主治医の指定する医療機関で予防接種を受けてください。

接種費用は、一旦全額お支払いしてください。

3. 予防接種費用の助成金交付申請

予防接種後に、健康福祉課で助成金交付申請をしてください。

[申請に必要なもの]

- ・予防接種費用がわかる領収書（原本）
- ・接種済証、または母子健康手帳の写し
- ・預金通帳等、助成金の振込先の分かるもの

※ 予防接種を受けた日から起算して 1 年以内の申請となります。

かほく市健康診断・がん検診のお知らせ

8 月から医療機関健診が始まります

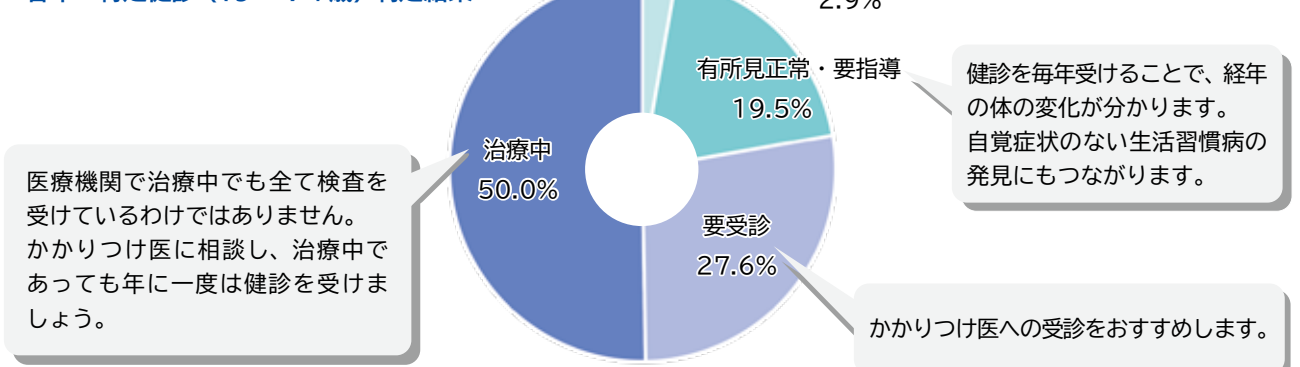
問い合わせ先

健康福祉課
(宇ノ気保健福祉センター内)
Tel 283-1117

8 月から医療機関健診・長寿健診が始まります。年に一度はご自身の身体をチェックしましょう。例年、10 月の健診は混み合いますので、8・9 月中の受診をおすすめします。健診受診の際は、医療機関での事前予約が必要となります。

令和 3 年度

若年・特定健診（19～74 歳）判定結果



出典：健康福祉課

高齢者支援センターだより 介護予防サポーター養成講座受講者募集

問い合わせ先
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

高齢者の健康づくりに効果のある「かほくプラチナ 筋力アップ体操（いきいき百歳体操）」を習得し、体操を手段とした通いの場づくりを手伝っていただける方を対象に講座を開催します。

- 【対 象】かほく市在住の方（年齢は問いません）
【場 所】かほく市役所 2階 大集会室
【参加費】無料
【内 容】日程表のとおり
【持 物】かほくプラチナポイントカード（お持ちの方）、
タオル、水分補給用飲料（水やお茶）、筆記用具
※ 動きやすい服装・履き物でお越しください。
【申込締切】8月22日（月）
【申込先】上記担当までお電話ください。



介護予防サポーター養成講座の様子

■日程

日 時	内 容	講 師
① 8月29日（月）	●介護予防と地域づくり 「かほくプラチナ筋力アップ体操」とは？	保健師 作業療法士 健康運動指導士
② 8月30日（火）	●かほく市の高齢者の現状 ・介護予防サポーターの役割 ・介護予防と運動の基礎知識	
③ 8月31日（水）	●プラチナ体操自主運動グループ 立ち上げ継続のポイント	

※かほくプラチナポイント事業の対象講座です。全3回の講座受講で200プラチナポイントを付与します。
ただし、過去に本講座を受講したことがある方は対象外です。

いきいきシニア通信 生涯現役を応援します！ いきいきステーションをご利用ください

問い合わせ先
いきいきステーション
（七塚健康福祉センター内）
Tel 285-2004

■知れば安心！救急講座

～正しい119番のかけ方について聞いてみよう～

【日時】8月22日（月）13時30分～14時30分
8月26日（金）10時～11時
※いずれも同じ内容です。

【会場】いきいきステーション

【内容】119番へのかけ方（実演あり）、携帯電話からかける時の注意点など

【講師】かほく市消防本部職員

【定員】各回10人（要予約）

■おしゃべり会特別行事

9月1日は防災の日！「防災について聞いてみよう」
～今すぐできる！備え編 おうちの家具は大丈夫？～

【日時】9月1日（木）13時30分～14時30分

【会場】いきいきステーション

【講師】石川県自主防災活動アドバイザー
松井 喜憲 氏（ボランティア講師）

【定員】10人（要予約）

■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 （8月16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 （8月11日・18日休み）		
みんなで Zoom （※要申込）	8月18日（木）	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

いつもの生活の中で フレイルを予防しましょう～高血圧予防編～

問い合わせ先
保険医療課
Tel 283-7123

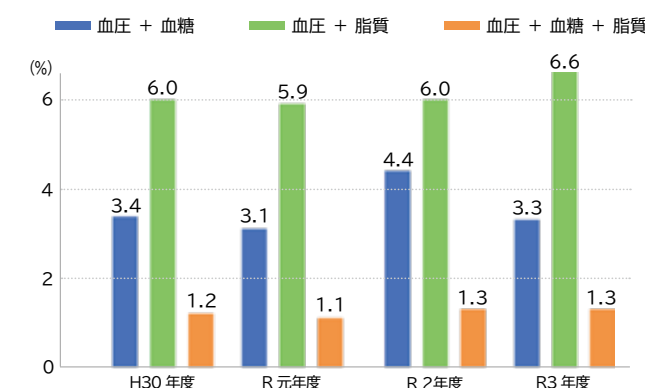
フレイルは、生活する上で大きな不都合はないものの、心身機能が低下した状態を指します。
普段から血圧の状態を知り、高血圧の重症化を予防することで、心臓や脳血管の病気の発症を防ぎましょう。

☑ 健診受診者に占める有所見者の割合※

※有所見者 … 検査結果が「正常ではない」と診断された方。

① 脂質や血糖の所見を併せ持つ
血圧の有所見者の割合が高い状況です

～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！

○家庭血圧測定で普段の血圧値を確認しましょう
血圧計は、二の腕（上腕）に巻きつけるタイプがお勧めです。血圧は座った姿勢で測り、測定前1～2分間は安静にしましょう。
測定は、朝と夜の1日2回が良いでしょう。

☐朝・起床後1時間以内
・朝食の前
・トイレに行った後
・薬を飲む前

☐夜・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は避ける

○測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう



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



甘い飲み物を控える

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。

「甘いものは幸せ」と感じる方は多いと思います。そのような方が甘いものをガマンすると、ストレスによって、かえって不健康になりがちです。
「甘いものを選ばない」のではなく「少量のものを選んでみる」「夜遅い時間帯はお茶を選ぶ」など取り組む心の負担を減らすことを大切にしましょう。
スモールチェンジを繰り返すと、血糖値のコントロールも自然にできるかもしれません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

「応募した理由は」
スポーツと地域資源を組み合わせた地域創生を目的としたスポーツコミッションという組織づくりは全国

7月1日、市長室で「地域おこし協力隊」の辞令交付式が行われ、東京都出身の浅木政宏さんが、かほく市第1号の隊員として任用されました。
浅木さんは、かほく市に移り住みスポーツコミッション設立に向けた取り組みやスポーツを活用した地域活性化などに取り組めます。そこで、着任した浅木さんは、どんな方なのか、かほく市にどんな思いをもっているのかお聞きしました。

地域おこし協力隊

に着任



あさき まさひろ
浅木 政宏 さん
(スポーツ文化課所属)
東京都板橋区出身、59歳。スポーツメーカー営業、1日1組の宿経営を経て現職。趣味は海外サッカー、ラクビー観戦。

的にも珍しく、やりがいのある仕事であると感じました。これまでの自分の経験を生かして、かほく市のスポーツを通じた地域活性化に貢献しようと思ひ、かほく市の地域おこし協力隊に応募させていただきました。

実際に かほく市で暮らしてみた感想は
金沢に近く、市内には大型商業施設もあり、住みやすく安心感のあるまち。海は湘南のように青く、夕日と漁火が素敵な景色だと思いました。
また、山・海・潟・川と

「地域おこし協力隊」とは？
都市地域から人口減少や高齢化等の進行が著しい地域に移住して、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。

【問い合わせ先】
スポーツ文化課
Tel 283-7135

【今後の目標は】
スポーツツーリズムという新しいチャレンジを行うとともに、能登と金沢をつなぐ役割（かほく市らしいおもてなし）を大切にしたい発信・活動を行いたいと思います。

最後に市民の皆さんにひと言
かほく市を一緒に盛り上げましょう！

自然に囲まれ、お米や野菜、果物、お肉、魚と食材豊かな「食のまち」だと思います。

ハチに注意しましょう

夏から秋にかけてハチの活動が活発になると、ハチの巣を駆除してほしいとの相談が多く寄せられます。市では公共施設や公園など市が管理する施設以外での駆除は行っておりませんので、駆除は土地の所有者や管理者が行ってください。

ハチの種類（スズメバチなど）によっては危険を伴いますので、駆除は専門業者に依頼することをお勧めします。



- ❗ ハチに刺されないために気を付けること
- ・巣に近づかない、いたづらをしない
 - ・遭遇しても大声で騒いだり追い払ったりしない（姿勢を低くして、ゆっくりその場を離れる）
 - ・庭木の剪定などをする際は、周囲にハチの巣がないか確認する
 - ・巣の近くで香水やヘアスプレーなど匂いの強い化粧品は使わない
 - ・山へ行く場合は黒い服を避ける

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

ガソリン携行缶の取り扱いには十分注意してください

ガソリンを購入・運搬するためには、消防法令で定められた安全性能基準に適合する金属製のガソリン携行缶を使用する必要があります。灯油用ポリ容器などに入れて運搬することは禁止されています。また、セルフスタンドでは、利用者が自らガソリンをガソリン携行缶に入れることはできません。ガソリンを購入される方に対して、身分証の確認、使用目的の問い掛けを行うとともに販売記録を作成しています。

これからの季節、夏場の炎天下など高温になる場所でガソリン携行缶を保管し、内圧が上昇した状態でキャップを外すと、中のガソリンが噴出する危険性があります。過去には、このような現象によって、多くの死傷者が出た引火・爆発事故も発生していることから取り扱いには細心の注意をお願いします。

■ 給油をするときは

- ① 圧力調節ネジを緩めて携行缶内の圧力を抜く
↓
- ② キャップを開ける
↓
- ③ 給油ノズルを取り付けて給油する



水難救助総合訓練を実施（場所：外日角海水浴場付近）

この訓練は、夏季の海洋レジャーシーズンを迎えるにあたり、多発傾向にある水難事故に対応するため、水難救助事案の初動体制の確認および現場対応力、出動隊の連携、水難救助技術の向上を図ることを目的に毎年行っています。

7月6日に実施した訓練では、指揮隊と水難救助隊の円滑な連携および関係機関との情報共有要領の確認を行いました。



水難事故に備え訓練を行う消防本部水難救助隊

⚠ 還付金詐欺が急増中!!

役所の者です。医療費の還付金。今日までならATMで手続きできます。お金が入ります。お電話ください。

手続きはATMです。本日は送金。さあ、お金の操作してください。

ATMでお金が入ります。お待ちください。

「還付金がある」「ATMで手続きができる」は詐欺！

市役所の職員が金融機関の情報を尋ねたり、金融機関の職員が、受け取りのためにATMの操作を指示する事はありません。また、ATMで還付金が支払われることも絶対ありません！

あなたにもできる！詐欺電話の撃退

- ✓ 電話に出ない
 - 普段から留守番電話に設定しておき、相手を確認してから対応する。（犯人は録音され証拠が残ることを嫌います。）
 - 電話番号表示サービス（ナンバーディスプレイなど）を契約し、知らない番号や番号非通知の電話には出ない。
- ✓ 警察や消費生活センターに相談
 - 電話でお金の話が出たら、詐欺を疑ってください。即座に電話を切り、家族や警察、消費生活センターに相談してください。

【問い合わせ先】消費生活センター Tel 283-7144

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)	●七塚サービスセンター 285-2002
■総務部	●総務課 283-1111	障害者相談支援センター 283-8890	■高松サービスセンター 281-2121
	秘書室 283-1110	●保険医療課 (おくやみ窓口) 283-7123	
	管財室 283-1113	■産業建設部	かほく市消防本部 283-3585
	●財政課 283-7128	●都市建設課 283-7104	●消防課 283-3585
	●企画振興課 283-1112	●産業振興課 283-7105	●予防課 283-3585
●情報推進課・広報広聴室 (かほく市ケーブルテレビネット)	283-7112	●上下水道課 283-7106	●消防署 283-3585
	●税務課 283-1114	上下水道料金お客様センター 283-7109	■消防署高松分署 282-5666
	収納対策室 283-7114		
■市民生活部	●市民生活課 283-1116	●教育部	
	消費生活センター 283-7144	●学校教育課 283-7136	
	●防災環境対策課 283-7124	教育センター 283-7170	
	●子育て支援課 283-7155	●生涯学習課 283-7137	
■健康福祉部		●スポーツ文化課 283-7135	
		市史編さん室 281-3455	
		■議会事務局 283-7126	
		●長寿介護課 283-7127	
高齢者支援センター 283-7150		■監査委員事務局 283-7127	
		■会計課 283-7125	

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

■農地転用は許可が必要

農地の転用とは、農地を住宅・工場用地・道路・山林などの農地以外の用途に転換することです。

必ず許可を

農地に住宅や倉庫を建てたり、駐車場、資材置き場、植林、砂利採取などの目的に使用するとき、事前に農地法による転用の許可が必要です。

許可手続きは

本人名義の農地を本人が転用するときには所有者本人が手続きを行い、他人名義の農地を買ったり借りたりして転用するときは農地の所有者と転用する人の双方が行う必要があります。

産業振興課内

かほく市農業委員会

■ひきこもり家族交流会

家庭の中で、ひきこもり状態にある方とどのように接すればよいか、将来に不安な気持ちを抱いていませんか。ひとりで悩まないで、同じ悩みを持つ方々と一緒に考えてみませんか？

河北地域センターでは、同じ悩みを持つご家族の交流の場として家族交流会を開催しています。

日時

奇数月第3金曜日

14時～15時30分(祝日を除く)

場所

河北地域センター

(津幡町字中橋口1-1)

日時

8月7日(日)

■全国一斉「遺言・相続」相談会

Tel 275・2250

内容

相続、遺言、不動産登記、成年後見人等

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・33・9279

場所

石川県司法書士会館

内容

石川県司法書士会館

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・007・110

場所

石川県司法書士会館

内容

石川県司法書士会館

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・007・110

場所

石川県司法書士会館

内容

石川県司法書士会館

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・007・110

場所

石川県司法書士会館

内容

石川県司法書士会館

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・007・110

場所

石川県司法書士会館

内容

石川県司法書士会館

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・007・110

場所

石川県司法書士会館

内容

石川県司法書士会館

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・007・110

場所

石川県司法書士会館

内容

石川県司法書士会館

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・007・110

場所

石川県司法書士会館

内容

石川県司法書士会館

臨時・相談専用ダイヤル

Tel 0120・007・110

お知らせ

■議会本会議・常任委員会などの傍聴について

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

議会日程

◆本会議(議場) 10時
・8月30日(火) 提案理由等
・9月6日(火) 一般質問
・9月7日(水) 一般質問予備日
・9月22日(木) 委員長報告、採決等
◆常任委員会(議会会議室)
・予算決算
8月30日(火) 本会議終了後
9月13日(火) 9時
9月14日(水) 9時
9月15日(木) 9時
9月20日(火) 13時30分
・市民文教
9月8日(木) 9時
・総務建設
9月9日(金) 9時

◆全員協議会(議会会議室)

・8月30日(火) 本会議休憩中
・9月22日(木) 本会議休憩中
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

■特別児童扶養手当制度

身体・知的・精神に一定の障害のある満20歳未満の児童を家庭で監護、養育している父母または養育者に対して手当を支給します。
対象児童
・身体障害者手帳1～3級または4級(下肢障害)
・療育手帳A、B(二部)
・精神・身体に障害があり、診断書を提出した児童
注意 次の方は対象外です。
①本人および同居家族の前年の所得が一定限度を超えている
②対象児童が障害を理由とする公的年金を受給している
③対象児童が福祉施設などに入所している

必ず現況届の提出を

受給者、配偶者および同居家族の前年所得や児童の状況の確認のため、対象者に現況届を郵送いたしますので、期日までに必ず提出してください。

健康福祉課

■心身障害者医療費助成制度

対象

・身体障害者手帳1級～3級
・療育手帳A・B
・精神障害者保健福祉手帳1級

助成内容

保険診療分(医療保険が適用された医療費)全額

※高額療養費や付加給付は助成対象より控除となります。

※保険証を変更された時は、変更届の提出をお願いします。

助成方法

受給資格登録が必要です。医療機関に(障)医療費受給者証を提示してください。

※受給者証が利用できなかった場合は、償還払いとなりますので「心身障害者医療費支給申請書」に領収書を添付し、健康福祉課または高松・七塚サービスセンターに提出してください。

健康福祉課

■市営墓地を使用している皆さまへ

お盆が近づいてきました。皆さまが気持ちよくお参りできるよう、使用区画の清掃をお願いします。清掃後のごみは、各自でお持ち帰りください。

健康福祉課 管財室



一緒に考えてみませんか？



【期間】 9月1日(木)～10日(土)
【場所】 県内の協賛店舗

このキャンペーンを機会に水・食料の備蓄や防災グッズ・生活必需品の準備、家具の転倒落下防止対策など「災害の備え」を実践しましょう。

いしかわ防災キャンペーン

【問い合わせ先】 石川県危機管理監室危機対策課
Tel 225-1482

市営駐車場(月極)の使用者募集

7月15日現在

名称	使用料	空き
高松駅前駐車場	3,000円	24台
横山駅前駐車場	2,500円	8台
七窪駐車場	1,500円	11台
宇野気駅西曙パーク駐車場	2,500円	3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(10月入居分)

【受付期間】 8月1日(月)～12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	所得による決定 12,500円～	高松団地北棟(高松)	2DK	1戸
	所得による決定 19,800円～	緑ヶ丘団地(白尾)	3DK	1戸
特定公共 賃貸住宅 (中堅所得者向け)	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

募集

■親子パラスポーツ・福祉車両体験会

大人、子ども問わず誰でも楽しめる車いすバスケットボールの体験をしてみませんか？当日は福祉車両の試乗、体験もできます。

日時 9月3日(土) 13時～15時
場所 宇ノ気南部体育館
対象 市内の小学4年生から6年生の親子
定員 10組
参加費 無料
締切 8月19日(金)
申込・問い合わせ先 かほく市社会福祉協議会
Tel 285・8885

■河北郡市広域事務組合職員採用候補者試験

募集人数 技術職 若干名
採用年月日 令和5年4月1日
受験資格 高等学校卒業程度の学力を有し、平成10年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方

試験日 9月18日(日)
受験手続き 申込用紙は、広域事務組合庶務課で交付、またはホームページからダウンロード
受付期間 8月8日(月)～26日(金)
※土・日・休日を除く。
※詳細は問い合わせください。
申込・問い合わせ先 河北郡市広域事務組合庶務課
Tel 288・4545

催し

■人権啓発フェスティバル石川2022

日時 8月28日(日) 12時～16時
場所 津幡町文化会館シグナス
内容
◆ホールイベント
・ハートフルステージ 13時～
和太鼓演奏・合唱など
・講演会 14時～
講師 ピーター・フランク氏
(数学者・大連云々)

テーマ 違いを認めて人生を豊かにする方程式

◆その他
無料相談、展示コーナー、お楽しみコーナー(絵でがみ・バルーンアート)、販売コーナー(クッキー・ドーナツ)など

■つみっこランド七塚(海と渚の博物館・市民ギャラリーうみっこ)
開館時間 9時～17時
月曜休館、祝日の場合は翌平日

◆かほく市書道協会作品展
期間 8月20日(土)～9月4日(日)
※最終日15時まで
出展者 かほく市書道協会
■うみっこランド七塚
Tel 283・8880

■たかまつまちかど交流館
利用時間 10時～17時
お盆の休館日
8月13日(土)～16日(火)
◆七塚小学校作品展
期間 ①8月4日(休)～17日(火)
②8月19日(金)～29日(月)
出展者 ①七塚小学校3年生
②七塚小学校5年生

◆第23回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン石川県大会(5/29 白山市)
男子Aクラス
第3位 塩本竜生(七塚小)

がんばりました

■第19回能登地区ジュニアトランポリン競技選手権大会(6/12 羽咋市)
Cクラス小学生低学年女子
優勝 今村莉子(七塚小)
準優勝 藤本芽玖(高松小)
Cクラス小学生低学年男子
第3位 田中峻太郎(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年女子
優勝 藤池青葉(高松小)
準優勝 袋井啓隼(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年男子
優勝 中村朔(宇ノ気小)
第3位 南颯太(宇ノ気小)
Bクラス小学生低学年男子
優勝 伊藤礼音(宇ノ気小)
Bクラス小学生高学年男子
優勝 中村朔(宇ノ気小)
第3位 石田心愛(高松小)

■第19回能登地区ジュニアトランポリン競技選手権大会(6/12 羽咋市)
Cクラス小学生低学年女子
優勝 今村莉子(七塚小)
準優勝 藤本芽玖(高松小)
Cクラス小学生低学年男子
第3位 田中峻太郎(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年女子
優勝 藤池青葉(高松小)
準優勝 袋井啓隼(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年男子
優勝 中村朔(宇ノ気小)
第3位 石田心愛(高松小)

■第19回能登地区ジュニアトランポリン競技選手権大会(6/12 羽咋市)
Cクラス小学生低学年女子
優勝 今村莉子(七塚小)
準優勝 藤本芽玖(高松小)
Cクラス小学生低学年男子
第3位 田中峻太郎(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年女子
優勝 藤池青葉(高松小)
準優勝 袋井啓隼(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年男子
優勝 中村朔(宇ノ気小)
第3位 石田心愛(高松小)

■第19回能登地区ジュニアトランポリン競技選手権大会(6/12 羽咋市)
Cクラス小学生低学年女子
優勝 今村莉子(七塚小)
準優勝 藤本芽玖(高松小)
Cクラス小学生低学年男子
第3位 田中峻太郎(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年女子
優勝 藤池青葉(高松小)
準優勝 袋井啓隼(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年男子
優勝 中村朔(宇ノ気小)
第3位 石田心愛(高松小)

■第19回能登地区ジュニアトランポリン競技選手権大会(6/12 羽咋市)
Cクラス小学生低学年女子
優勝 今村莉子(七塚小)
準優勝 藤本芽玖(高松小)
Cクラス小学生低学年男子
第3位 田中峻太郎(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年女子
優勝 藤池青葉(高松小)
準優勝 袋井啓隼(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年男子
優勝 中村朔(宇ノ気小)
第3位 石田心愛(高松小)

■第19回能登地区ジュニアトランポリン競技選手権大会(6/12 羽咋市)
Cクラス小学生低学年女子
優勝 今村莉子(七塚小)
準優勝 藤本芽玖(高松小)
Cクラス小学生低学年男子
第3位 田中峻太郎(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年女子
優勝 藤池青葉(高松小)
準優勝 袋井啓隼(宇ノ気小)
Cクラス小学生中学年男子
優勝 中村朔(宇ノ気小)
第3位 石田心愛(高松小)

◆まちかど保健室

石川県立看護大学の学生によるプチ健康チェックです。体組成計による体成分の測定や、骨密度、血圧などの測定を行います。看護教員による健康相談もあり。

日時 8月12日(金) 10時30分～12時
参加費 無料
定員 20人程度(要予約)
※定員になり次第締切
主催者 石川県立看護大学
中嶋ゼミ

◆ベビーマッサージ教室(2階)

日時 8月18日(木) 10時30分～12時
参加費 2000円
(飲物・オイル・防水シート付)
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 8月17日(水)
主催者 山下愛さん
(RTA指定スクーラーrie)

◆姿勢講座～健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験～
日時 8月19日(金) 10時30分～11時30分
(受付11時10分まで)
参加費 無料(飲物付)
主催者 西村朱美さん
(KCSセンター千里浜なぎさ店)

◆オレンジカフェ
日時 8月20日(土) 10時～11時30分
参加費 飲物代分(個人負担)
主催者 竹中由香里さん

◆笑楽生講座～心と身体、脳も笑う～免疫力UP！
「ボールを使った笑顔体操」
日時 8月22日(月) 10時30分～12時
参加費 1000円(飲物付)
持物 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 8月27日(土)・9月3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)

◆アートケアカフェ(臨床美術)～りんこのオブジェ～
粘土を使ったりんこのみずみずしさや印象を表現していきます。
日時 8月27日(土) 14時～15時30分
参加費 1100円(飲物付)
締切 8月24日(水)
主催者 中井明美さん
(臨床美術士)

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】 8月10日(水) 午前11時

【内容】 「これはJアラートのテストです」のアナウンスが3回あり「こちらはかほく市です」のアナウンス後にチャイムが流れます。

防災行政無線テレフォンサービス
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

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

不用品情報登録状況

—無料— 7月15日現在

譲ります			譲ってください
- 小型学習机 - 子ども用ドレス - 梅干し用のかめ - 漬物用のかめ（プラスチック） - 座卓	- ベビーバス - 赤ちゃん用着物（女） - ランドセル（ピンク） - ピアノ - エレクトーン	- 宇ノ気中学校の制服（女） - 高松小学校の制服（女、140 cm） - おきな人形 - インクカートリッジ（キャノン・BC-340XL、341XL）	- 高松小学校の制服（女、150 ～ 160 cm） - 玉巻き器 - 和装用小物 - マウンテンバイク

【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 8月10日(水)・31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)



8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
 - 8月10日(水) ストーンペイント(定員7名)
 - 8月17日(水) UNOをしよう
 - 8月24日(水) ちぎり絵作り

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
 - 8月10日(水) プラ板工作
 - 8月17日(水) くるくるUFO作り
 - 8月24日(水) パステルアート教室(要予約)

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～)
 - 8月13日(土) 消火器の水鉄砲で遊ぼう
 - 8月20日(土) オセロで遊ぼう
 - 8月27日(土) 自由工作

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】
 - 8月 6日(土)～20日(土) 自由工作
 - 8月18日(木)～20日(土)
遊びのチャンピオン大会練習
 - 8月22日(月)～25日(木)
遊びのチャンピオン大会
 - 8月26日(金)～31日(水) 自由工作

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～)
 - 8月10日(水) 遊びのチャンピオン練習
 - 8月24日(水) 遊びのチャンピオン本番

※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 070-8786-7703

- 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

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】 もうすぐ2歳で分かっていないわけではないのに、わざと物を投げたり、食事や飲み物をこぼしたり、おもちゃ箱をひっくり返したり、大人の顔を伺いながら走って逃げたり、机の上に乗ったりして、こちらが困るようなことばかりするのですが…

【回答】 わざと困ることばかりされると、何で? どうしたらいいの? と悩んでしまいますよね。ましてや、してはいけないことだと分かっているならなおさらですね。ただこの時期は行動の良し悪しを分かっていたとしても自分で感情のコントロールをする力もついていない時期でもあります。「悔しかったね」「もっと遊びたかったね」など言葉にできないモヤモヤとした

気持ちを言葉で表してあげることで少しずつ気持ちを整理できるようになるのではないかと思います。また、大人の反応を見て困らせることをわざととする行動は“こんなことをしても自分のこと受け止めてくれるかな”“好きでいてくれるかな”と大人の気持ちを自分に向けるために、いろいろな手段で試しているのかもしれない。そんな時は良いこと悪いことを

しっかりと伝えたいので“どんなあなたも大好きだよ”“あなたのことが大切だよ”と伝えてあげられたらいいですね。愛されているという気持ちを確認できれば少しずつ落ち着いてくるのかなと思いますよ。

(かほく保育園 園長)



文芸の窓



短歌

夏野菜雨が降らぬと艶が無く渇く大地は夕立ち恋し

茜雲真つ赤な夕陽沈んでも青銅の海月光が照らす

華麗なる羽で飛翔の二千キロ畏敬覚ゆるアサギマダラに

災いを案する友からメール・メールふるさとの温もり貰う

金星のそばに木星夜明け前仲良きことよ宇宙に学べ

マニキュアを塗りて寂しさまぎらわす心時々痛いと呼ぶ

俳句

一雨毎木津桃の実の太りけり

少年の歯並び真白や夏帽子

麦秋の黄色膨らむ越前路

浅間山信濃の台地若葉とす

めじろ押しゴルフ大会夏に入る

川柳

発着の飛機の大腹麦畑

雲の峰日本海まで呑む勢ひ

※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。

外日角	内潟外茂夫	木津	遠田亀公子
白尾	大家順子	浜北	丸井悦子
木津	谷崎幸子	高松	竹中つる子
津幡町	水野美智子	高松	周立東爺
高松	岡田えみ子	高松	
高松	西谷笛秋	高松	
内灘	白根寿子	高松	
大崎	宮腰外喜子	高松	

催し物

◇ 夏期哲学講座 公開講演会

「ソボクレス『オイディプス王』考

～一つの哲学的アプローチ～」

日 時：8月21日(日) 14時30分

講 師：秋富 克哉氏(京都工芸繊維大学教授)

参加費：500円(※要申込)

◇ 幾多郎ファミリーワークショップ「薔薇の造花作り」

西田幾多郎の妻・寿美が作っていた薔薇の造花を
実際に作ってみませんか？

日 時：9月3日(土) ①10時～ ②14時～

定 員：各回5人(小学4年生以上/小学生は要保護者同伴)

参加費：300円(※要申込、先着順)

学芸員 eyes 60

池の水替えをする幾多郎

連日暑い日が続いています。こうも暑いと、水浴びでもしたくなりますね。京都にあった西田邸は敷地が広く、多くの樹木や池がありました。教え子たちから贈られた木々を植え、庭の散歩を楽しんでいた幾多郎。毎朝食事のあとには麩をもって庭に降り、池の鯉とたわむれるのが日課だったようです。写真は夏のある日、兵庫県に住んでいた息子一家とともに、池の水替えをした時の様子です。珍しい幾多郎の後頭部や、池に入る下着姿の孫たちが写っています。幾多郎の日常を垣間見ることができる珍しい一枚です。



家族写真(幾多郎の後姿)

【開館時間】9時～17時(最終入館は16時30分、貸館は22時まで可)【休館日】月曜(祝日の場合は翌平日)
【問い合わせ先】西田幾多郎記念哲学館 TEL 283-6600 【URL】http://nishidatetsugakukan.org/



詳細はこちら



中央図書館

～新しい自分をみつけに図書館へ～

【休館日】1日・8日・15日・22日・29日【月曜(祝日の場合は翌平日)】

【開館時間：9時～19時 ※土・日曜・祝日は17時まで】

こちらでも貸出・返却・予約ができます。
高松産業文化センター図書室
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

8/21(日) 市民読書の日 イベント案内

■ 電子図書館活用講座

時 間：14時～15時(受付13時30分)

場 所：2階 視聴覚講義室

内 容：電子図書館の使い方

9月から運用開始する電子図書館の使い方やその機能についてご紹介します。

講 師：株式会社 図書館流通センター職員

対 象：大人

定 員：30人(要申込・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。

私のおすすめの一冊

「らんたん」

柚木 麻子／著(小学館)

篤姫が名付け親の一世帯児は、渡辺ゆりにプロポーズをしました。シスターフッドの契りを結ぶ河井道と3人で暮らすことが条件という奇想天外な話から始まります。

史実に基づいているので、登場人物に思いをはせてください。



高松中学校 学校司書
桐山 和美さん

おはなし会等

グループ等	やまんば	英語	宮沢賢治を読む会
開催日	7・14・21・28	5・12・19・26	お休み
曜 日	毎週日曜日	毎週金曜日	第4水曜日
時 間	11時～11時30分	16時30分～17時	14時～15時30分
対 象	乳幼児～大人	幼児～大人	大人

8月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	2日・9日・23日・30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。



かほく市の古環境(3)

国指定史跡「上山田貝塚」

前回7月号に引き続き「上山田貝塚」の周辺に焦点を当て、当時の環境と現在の環境を比較し、その違いを見ていきましょう。

「上山田貝塚」は縄文時代中期頃(約5000年前)の遺跡なので現在の宇野気や森などの辺りは河北入江(後の河北潟)の下であり、上山田や気屋の辺りは河北入江の水辺や湿地のような環境であったといわれています。(図参照)



約5000年前の様子



上山田貝塚から森・鉢伏への眺望

【問い合わせ先】
スポーツ文化課 文化振興係
TEL 283-7135



雅楽鑑賞会

in 哲学館

日 時	9月17日(土) 午後3時
場 所	西田幾多郎記念哲学館
出 演	高岡市無形文化財保持団体「洋遊会」
演 目	舞楽「蘭陵王」 管絃「越天楽」 ほか
入場料	500 円 (中学生以下無料)

【問い合わせ先】
スポーツ文化課 ☎283-7135



自衛官等採用案内

試験区分	受験資格 ※採用予定月の1日現在	受付期間	1次試験期日
防衛大学校学生※(一般)	18歳以上21歳未満 高卒者(見込み含む)または 高専3年次修了者(見込み含む)	7月1日(金)～10月26日(木)	11月5日(土)、6日(日)
防衛医科大学校医学科学生		7月1日(金)～10月12日(木)	10月22日(土)
防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		7月1日(金)～10月5日(木)	10月15日(土)
航空学生(航空)		7月1日(金)～9月8日(木)	9月19日(月)
航空学生(海上)	18歳以上23歳未満 高卒者(見込み含む)または 高専3年次修了者(見込み含む)	7月1日(金)～9月8日(木)	9月19日(月)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	7月1日(金)～9月5日(月)	一般:9月15日(木) 高校生:9月17日(土)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	7月1日(金)～9月10日(土)	9月20日(火)、21日(水)

※防衛大学校学生の採用試験は推薦、総合選抜(受付期間9月5日～9日)もあります。詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】自衛隊石川地方協力本部 ☎291-6214 FAX 291-6353 メール recruitl-ishikawa@pco.mod.go.jp



塩豚(ロース)燻製

400g前後
約1,458円(税込)～

自ら栽培した飼料米や麦、大豆で育てた「河北潟ポーク」のロースを能登の塩で味付けし燻製にした、安全・安心のこだわり商品です。

事業者名 株式会社 いまえだ
所在地 かほく市宇野気リ 225-5
TEL 076-283-0047
取扱店舗 直営店





プレミアム能登豚「豚輝」ウインナー

550円(税込)

プレミアム能登豚^{トンナー}「豚輝」を使用。
一晚低温熟成させた後、天然の羊腸に詰め、ナラとクルミのチップで燻し仕上げました。

事業者名 食工房ファミリーエ
所在地 かほく市木津ハ 90-1
TEL 076-205-6750
取扱店舗 直営店、自社通販サイト





オボボ

56 piece 4,180円(税込)
30 piece 1,650円(税込)
mini 100 piece 2,750円(税込)

三角形を折り曲げ繋げることで、四角や丸のようにシンプルな形から、アートのようなオブジェまで自由に作り出すことができます。

事業者名 株式会社 室島精工
所在地 かほく市木津ハ 45-1
TEL 076-285-2844
取扱店舗 直営店、自社通販サイト





甘海老らすく

580円(税込)／袋(6枚入り)
1,100円(税込)／袋(10枚入り)

新鮮な石川県産甘海老を使い、本物志向の上質さにこだわった完全手作りのラスクです。

事業者名 株式会社 表商店
所在地 かほく市外日角ホ 74-2
TEL 076-283-6035
取扱店舗 直営店、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。





その他の認証品については、こちら



女性のための 起業チャレンジを応援します！

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

● 起業したい女性のための無料個別相談

働き方はひとそれぞれ。個々のライフスタイルにあった起業という形での女性の社会参画を応援します。自分のアイデア、スキルを活かしてプチ起業してみたい。でも、家庭や育児も大切だから…と悩んでいるあなたへ。「夢」の実現に向けて、専門のアドバイザーに相談しませんか。

● 相談日時

日程：偶数月の第1火曜日、奇数月の第3木曜日
時間：10時～／13時～
場所：石川県女性センター

● 申込方法等

事前申込制です。**相談希望日の前日正午まで**にエントリーシートを提出してください。(持参、FAX、メール、郵送)エントリーシートは石川県ホームページからもダウンロードできます。

石川県女性センター
TEL: 234-1112 FAX: 234-1130
〒920-0861 金沢市三社町1-44
メール: jyosei@pref.ishikawa.lg.jp

お問い合わせ
申し込み

ダウンロード
はこちら



かほくチャンネル 8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

NHK 考えよう「平和」2022 より

NHK が過去に放送した E T V など平和に関する 4 本の番組を放送します。これらの作品をきっかけに改めて戦争と平和について考えてみてはいかがでしょうか。



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

かほく市総合体育館の整備がついに始まりました。（4 月）プロスポーツも観戦ができるメインアリーナはもちろん、市民が体を動かすためのエリアも充実しているみたいです。2024 年の完成が待ち遠しいですね。
▶ 例年より短い梅雨が明け、夏本番。暑い中、マスクをしていると熱中症になりやすくなるため、こまめに水分を摂って予防しましょう。（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	6:05～「ラジオ体操」
6:15	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	9:00～「プラチナ艦カッパ」
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）
15:00	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

「白尾」



人指し指で歯を指し、
指先を左に方向に振る。



指文字の「お」を
表す。



指文字の「さ」を
表す。

「指江」



指文字の「し」を
表す。



指文字の「え」を
表す。

のちこつとコラム

手話を学ぶところは？①

手話を学ぶところはいくつかありますが、今回は市が行っている手話奉仕員養成講座を紹介します。入門（23 講座）と基礎（30 講座）に別れていて、本年度は基礎講座を行っています。1 講座当たり 2 時間、ろう講師が手話で講座を進めていきます。

入門講座と基礎講座は隔年で実施しており、来年度は手話を全く知らない方を対象とする入門講座を 6 月からスタートする予定ですので興味のある方は、ぜひお申し込みください。次回は手話サークルを紹介します。



指文字について
詳細はこちら

来月の手話 「気屋」 「上山田」

お楽しみに！

みんなの 食育ひろば



レンジで夏野菜カレー



キッズのみんなも挑戦！

耐熱容器は大きいものを使うと調理しやすいよ。

今月のテーマ

夏野菜を食べよう

野菜に含まれる栄養は、摂取することできちんと細胞で使われ、からだにとっても大切な働きをしてくれます。特に旬の野菜は栄養価も高く、味も抜群です！
いろいろな夏野菜でチャレンジしてみましょう。

材料（2 人分）

玉ネギ	1 / 2 個	ひき肉	80g
ナス	1 / 2 本	サラダ油	大さじ 1
ズッキーニ	1 / 4 本	カレールウ	2 個
ミニトマト	4 個	水	100cc

作り方

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にサラダ油を塗り、①の野菜とひき肉をのせ、ラップをして電子レンジで 5 分加熱する。
- ③ ②に刻んだカレールウを入れ、よく混ぜ、水を加えてさらによく混ぜる。
- ④ 再びラップをして電子レンジで 5 分加熱する。



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

8月7日 (日)

らいふクリニック (内)

かほく市白尾口 32-1 TEL 283-6200

一林医院 (内・小)

津幡町庄ウ3 TEL 289-2002

8月11日 (木)

いこま眼科医院

津幡町津幡二 522 TEL 289-4175

久保医院 (内・小)

かほく市宇野気ヌ 183-1 TEL 283-0017

8月14日 (日)

秋山クリニック (胃腸・内・肛門)

内灘町ハマナス 1-8-1 TEL 286-8843

おきの内科医院 (内・神内)

かほく市遠塚口 54-9 TEL 285-2552

8月21日 (日)

金原皮膚科医院

内灘町アカシア 1-48 TEL 237-7950

沖野クリニック (小・内)

かほく市高松ノ 1-11 TEL 281-0500

8月28日 (日)

木島脳神経外科クリニック

津幡町北中条 2-33 TEL 289-7430

政岡医院 (内・小)

内灘町鶴ヶ丘 4-1-265 TEL 286-1766

9月4日 (日)

中田内科病院

かほく市内日角 6-35-1 TEL 283-1121

おおたクリニック (内・小)

津幡町太田は 112 TEL 288-6000

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6月30日現在)

男性 17,467人 (+20)
女性 18,430人 (-15)
合計 35,897人 (+5)
世帯数 13,964世帯 (+17)

(カッコ内は前月比)

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

8月のカレンダー 祝日には国旗を掲げましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
1日	(月)	●固定資産税・都市計画税 第2期 ●国民健康保険税 第3期 納期限
2日	(火)	
3日	(水)	
4日	(木)	
5日	(金)	●第74回石川県民スポーツ大会【ゴルフ競技】(加賀市)
6日	(土)	●第74回石川県民スポーツ大会【中心会期】1日目 開会式 (8:30、加賀市主会場) ●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)
7日	(日)	●第74回石川県民スポーツ大会【中心会期】2日目 閉会式 (18:00、加賀市主会場) ●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)
8日	(月)	
9日	(火)	●聴覚障害者生活相談 (10:00～12:00、障害者相談支援センター)
10日	(水)	●無料法律相談 [要予約・先着順] (13:30～16:00、消費生活センター)
11日	(木)	【山の日】山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。 ●手作りガラスビーズ (とんぼ玉作り) [要予約] (エコみらい河北)
12日	(金)	●シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
13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) ●太陽観察会&天体観望会 (14:00～、20:00～、七塚生涯学習センター)
14日	(日)	●ガラスで巻き貝作り (ガラス細工体験教室) [要予約] (エコみらい河北)
15日	(月)	
16日	(火)	
17日	(水)	●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) ●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)
18日	(木)	●行政書士無料相談会 [要予約] (13:30～15:00、障害者相談支援センター) ●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) ●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)
19日	(金)	
20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)
21日	(日)	●かほく市防災訓練 (7:00～、宇ノ気地区) ●第19回かほく市長杯争奪石川県ラージボール卓球大会 (9:00、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) ●読書の日事業「電子図書館活用講座」(14:00～、中央図書館) ●夏期哲学講座 公開講演会 (14:30、哲学館)
22日	(月)	
23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)
24日	(水)	
25日	(木)	●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
26日	(金)	
27日	(土)	●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)
28日	(日)	●サンドヒルかほく市 2022 グラウンド・ゴルフ大会 (8:30、高松グラウンド・ゴルフ場)
29日	(月)	
30日	(火)	●市議会 定例会本会議 (10:00、議場) ●市議会 予算決算常任委員会 (本会議終了後、議会会議室)
31日	(水)	●市・県民税 第2期 納期限 ●国民健康保険税 第4期 納期限
9月1日	(木)	
2日	(金)	
3日	(土)	●幾多郎ファミリーワークショップ「薔薇の造花作り」(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)
4日	(日)	●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●ガラスモザイクアート (ビンのかけら工作) [要予約] (エコみらい河北)
5日	(月)	