

広報 かほく

2022. 7
No.221



Photo：器械運動交歓会の様子（宇ノ気小学校体育館）

6月3日に市内小学校4年生による器械運動交歓会が3年ぶりに開催されました。児童たちは、緊張した面持ちの中、日頃積み重ねてきた練習の成果を精一杯披露していました。交歓会の様子は、かほく市ケーブルテレビで7月中旬ごろに放送を予定しています。

主な内容

令和4年度重点施策の紹介③	2
サマーフェスタ in かほく	5
まちの話題	6
河北郡市消防団連合訓練	8
市からのお知らせ	12
くらしの情報	24



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

健康増進と
いきがいの創造



1 健診を受ける

- ・健康診断、人間ドックの受診
- ・がん検診、脳ドックの受診



2 市主催のイベントに参加

- ・教室・講座の参加
(プラチナ筋力アップ体操など)
- ・各種スポーツ大会の参加



「健康づくり」のための取り組み目標 (ポイント対象活動)

3 自分で取り組む健康づくり

- ・目標を立てて3か月継続する
- 例) 毎日1万歩を歩く、徒歩で通勤する
よくかんで食べる、夕食は腹八分にす など



4 おすすめ取り組み

- ・マイナンバーカードを保険証として利用
- ・保険証にジェネリック医薬品希望シールを貼る
- ・健康づくりポイント事業を友だちに紹介

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、各担当課より紹介いたします。

3. 健康増進といきがいの創造

主な施策	予算額
★健康づくり事業の拡充 (健康づくりポイント事業の創設など)	498 万円
全こども園でのフッ化物洗口の実施	9 万円
★県内初 带状疱疹ワクチン接種助成 (対象：50 歳以上)	141 万円
★認知症施策推進のためのチームオレンジ立ち上げ支援	—
フレイル対策のための住宅改修給付の創設	200 万円

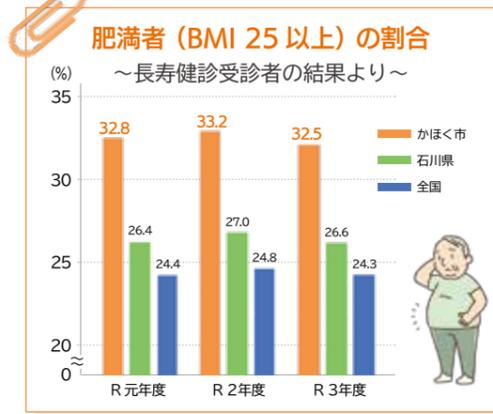
★印の施策について紹介します。

健康づくり事業の拡充
(健康づくり
ポイント事業の創設)

かほく市は…

若い方から高齢の方まで、肥満の方が多く増加しています。この傾向は年齢とともに増加し、令和3年度においては長寿健診受診者の3人に1人が肥満でした。肥満が糖尿病などの生活習慣病につながり、結果として医療費や介護費用の増加の原因となります。

そこで、市民の皆さんが楽しく気軽に健康で明るく生活が続け



健康ポイントを貯めて抽選に応募できるこの事業に、ぜひご参加ください。詳しくは、市ホームページまたはパンフレットをご覧ください。

☑ 保険医療課

Tel 283・7123



▲詳しくはこちら

県内初
带状疱疹ワクチン
接種助成 (50歳以上)

带状疱疹とは?

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。



- ・痛み
- ・赤い発疹
- ・水ぶくれ

日本では、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。また、皮膚症状が治った後も約2割の方には、神経痛が残り、痛みが長期にわたって続くことがあります。1度かかった人でも体の免疫力が低下すると再び発症する可能性があります。

認知症施策推進のための
チームオレンジ
立ち上げ支援

チームオレンジとは?

高齢化が進み、認知症は誰がなってもおかしくない病気となっています。認知症になっても住み慣れた地域で、いきいきと生活をするために、市では認知症の方やその家族を地域でサポートしていくための仕組み(チームオレンジ)の立ち上げ支援に取り組んでいきます。

☑ 健康福祉課

Tel 283・1117

3・健康増進といきがいの創造

られるよう健康づくり事業を拡充し、新たに「健康づくりポイント事業」を創設しました。

※その他の健康づくり事業については、22ページで紹介しています。

健康づくりポイント事業とは? 「健康づくりの習慣がない」「健康に関心はあるが、なかなか実行できない」という方の健康づくりへの「きっかけづくり」としていただく事業です。

この事業は、市内在住の18歳以上の方なら、どなたでも参加できます。健康づくりに継続して取り組み、一定のポイントを貯めると、抽選で市特産品や記念品がもらえるキャンペーンに応募できます。

ポイント対象となる

取り組みは?

健康診断や人間ドック等を受診することが必須条件となります。その他市主催の健康づくり関連のイベントに参加、自分で目標を立てて自主的な健康行動に取り組むことで健康ポイントが加算されます。

認知症の方を

地域で支える土壌づくり

様子が気になる高齢者を見かけた場合に、市役所に連絡するなど「ゆるやかな見守り」をしていただけるお店や事業所を対象に「認知症の方を見守るお店・事業所」のステッカーを配布しています。現在は113事業所にご協力をいただいています。



チームのメンバーになるには?

市が実施する認知症サポーター養成講座とステップアップ講習を受講する必要があります。詳細については、今後「広報かほく」でご案内します。

☑ 長寿介護課 高齢者支援センター

Tel 283・7150

8月号は、「公共施設の再生と
良好な居住環境の整備」
を紹介いたします。

3年ぶり開催!!

かほく四季まつり

7/30(土)
31(日)

サマーフェスタ in かほく

キャッツフェスタ

時間 30日(土) 16:00~21:00

会場 かほく市役所

暑い夏を楽しもう♪模擬店の出店、夜は花火もあるよ~!

※詳しくは、後日配布のチラシをご覧ください

リバーフェスタ

時間 30日(土) 10:00~12:00

会場 大海川河川敷 夏栗橋周辺

内容 ・鮎つかみ体験
※事前申し込みが必要です▶
【申込締切】7/22(金)
・鮎の塩焼きの販売



ビーチフェスタ

時間 30日(土) 6:00~8:00

会場 外日角海岸周辺

内容 子ども地引き綱見学会

白ギス釣り大会

※事前申し込みが必要です▶
【申込締切】7/15(金)



時間 31日(日) 4:00~9:30
(競技時間 5:00~8:00)

会場 白尾海岸周辺

※7月28日(木)から、会場準備のため市役所駐車場の使用が一部制限されます。ご協力をお願いします。

※7月30日(土)・31日(日)、宇ノ気生涯学習センターは休館となります。

【問い合わせ先】

かほく市まつり実行委員会(産業振興課)
TEL 283-7105 / FAX 283-7108

参議院議員通常選挙

〈公示日 6月22日(水)〉

投票日 7月10日(日) 午前7時~午後8時

【問い合わせ先】市選挙管理委員会事務局 TEL 283-1111

入場券をご持参の上、入場券に記載された投票所で投票してください。

投票区	投票所	投票区	投票所
第1投票区	中町会館 集会室	第11投票区	かほく市立しらゆりこども園 遊戯室
第2投票区	北新町会館 集会室	第12投票区	かほく市立新化こども園 遊戯室
第3投票区	かほく市立高松こども園 遊戯室	第13投票区	かほく市宇ノ気体育センター 体育館
第4投票区	かほく市大海交流センター 多目的ホール	第14投票区	かほく市指江公民館 講堂
第5投票区	中沼集会所 集会室	第15投票区	かほく市大崎区民会館 集会場
第6投票区	かほく市高松産業文化センター 大ホール	第16投票区	かほく市よこやま研修館 大研修室
第7投票区	かほく市木津公民館 大ホール	第17投票区	かほく市上田名公民館 講堂
第8投票区	かほく市立はまなすこども園 遊戯室	第18投票区	かほく市七窪公民館 会議室
第9投票区	かほく市河北台健民体育館 ロビー	第19投票区	かほく市内日角多目的研修集会施設 集会室
第10投票区	かほく市立外日角小学校 多目的ホール		

● 期日前投票期間

当日、仕事や旅行などで投票できない方は、**7月9日(土)まで**の間、期日前投票ができます。

期日前投票は、次の3か所の投票所で行われていますので、入場券をご持参の上、いずれかの投票所で投票してください。
また、入場券の裏面を期日前投票の宣誓書兼請求書として利用できます。あらかじめ宣誓書兼請求書に必要事項を記入しておく、受け付けが早く済みます。

【期日前投票場所】※**いずれの投票所も午前8時30分~午後8時まで**

- ・かほく市高松産業文化センター 1階 中ホール
- ・かほく市七塚健康福祉センター 1階 集会室
- ・かほく市議会庁舎 1階 第1会議室(市役所隣)

● 開票所と開票時間

かほく市役所 東フロア2階 大集会室
7月10日(日) 午後9時から

● 選挙公報について

配達地域指定郵便を利用し、市内全戸(事業所等を含む)に配布します。



スポーツ体験会

5月22日、河北台市民体育館でスポーツ体験会が開催され、約100人がトリプルビーチボールバレー、フレッシユバドミントン、ペタシクの3競技を体験しました。
また、PFUブルーキャッツOGの島畑奈緒子さんと清水真衣さん、ゼネラルマネージャー補佐の金子健太郎さんによるバレーボール体験教室も行われ、台の上からの的当て練習など未経験者でもバレーボールの楽しさを体験できるものとなりました。



PFUブルーキャッツのOG選手に指導を受ける参加者

かほつくり定植体験

5月25日、大海・外日角・金津小学校の2年生計100人が大崎地内で「かほつくり」の苗植えを体験しました。
農事組合法人大崎園芸生産組合の喜綿和彦さんから説明を受けた後、同組合やJA石川かほく、県央農林総合事務所の方々の指導で一つ一つ丁寧に苗を植えていきました。



おいしく、大きくなあれ！

秋の収穫が待ち遠しいですね。

国道159号歩道整備感謝する集い

5月28日、河北台中学校講堂でかほく市国道159号交通安全対策事業（七塚地区）完成に「感謝する集い」が開催されました。
本事業は、平成16年度より着手され、本年3月に遠塚く外日角間の工事が完了したことに伴い七塚地区の全区間が完成しました。

今後、高松地区を含む未整備区間全線が完成することにより、交通の利便性が高まるほか、災害時の緊急輸送道路など防災機能の向上や児童生徒の安全・安心な通学路としての機能を発揮することが期待されます。



完成にご協力いただいた関係者の方々との記念撮影

第1回かほく市史編さん委員会

6月1日、高松産業文化センターで令和4年度第1回かほく市史編さん委員会が開催され、市史編さんの基本方針を決定したほか、令和6年度に発行予定となる「図説編」に掲載する項目等について協議しました。

「図説編」では、かほく市と旧3町の歴史の変遷や考古、歴史、民俗等に関わる有形・無形の史資料のほか、近年の調査研究による新たな知見などをふまえて、委員会が定めた特筆すべき項目を写真や図版を中心に分かりやすく解説した書籍となる予定です。



史資料について確認する委員

自衛官募集相談員の委嘱状交付

5月25日、かほく市役所で自衛官募集相談員の委嘱状交付式が行われ、相談員の方に委嘱状が交付されました。

自衛官募集相談員は、自衛官の募集広報に協力していただくもので、任期は2年です。

【委嘱者】

- 米田彰さん（再任）
- 新田聡史さん（再任）
- 谷口松男さん（再任）



(前列左から) 新田さん、米田さん (谷口さんは、ご都合により欠席)

行政相談委員表彰

5月26日、金沢勤労者プラザで開催された行政相談委員全体会議において、行政相談委員の中田一朗さん（多田）に総務省石川行政評価事務所長感謝状が贈呈されました。

この感謝状の贈呈は、行政相談委員として市民からの行政に関する苦情や相談を聞き、その問題解決に向けて助言や関係行政機関に対する改善の申し入れを行うなど、行政相談活動に尽力された功績によるものです。



中田 一朗さん

かほくにゃおんWAON 寄附金贈呈式

6月3日、かほくにゃおんWAONカード寄附金贈呈式が行われ、イオンリテール株式会社から「かほくにゃおんWAONカード」の利用額の0.1%にあたる38万4283円を寄附していただきました。

かほく市とイオンモール株式会社は、平成28年に「住みよいまちづくり連携協定」を締結しており、今回で5回目の寄附です。（累計寄附金額127万6343円）この寄附金は健康増進事業の財源の一部として活用させていただきます。



(左から) イオンリテール(株) 大作 大志 京滋・北陸事業部長
イオンリテール(株) 石井 教祐 北陸事業部長

西田幾多郎記念哲学館 開館20周年記念講演会

6月4日、西田幾多郎記念哲学館で開館20周年を記念した特別講演会が開催されました。

講師に生物学者の福岡伸一先生を招き「西田哲学と生命科学」と題してお話しいただきました。昆虫が好きだった少年時代から、生物学者として独自の生命観を着想するまでをたどりながら「動的平衡」の思想を分かりやすく解説されました。

当日は、県内外から約300人の参加がありました。



講演する福岡 伸一 先生

河北郡市消防団連合訓練



大会の様子は
こちらから(動画)



自分たちの まちは、自分たちで 守る



6月19日、河北郡市消防団連合訓練が津幡町湖東地内河北潟野菜集出荷場前広場において、郡市内の消防団23分団約360人が参加し、行われました。かほく市消防団の結果は次のとおりです。

大会成績(敬称略)

◆総合の部

第3位 高松第一

◆ポンプ操法の部

敢闘賞 七塚第一

敢闘賞 宇ノ気第三

敢闘賞 高松第一

◆ポンプ車操法個人の部(敢闘賞)

指揮者 高松第一 川端達也

1番員 高松第一 高井大尚

3番員 高松第二 吉多正樹

4番員 高松第一 兼田裕也

◆小隊訓練の部

優秀賞 高松第一



令和4年度消防関係表彰

所属分団、役職、氏名(敬称略)

銀盃を授与する表彰(勤続20年以上)

・高松第三 分団長 坂室正司

・宇ノ気第二 副分団長 沖野道夫

・七塚第一 部長 松井宏充

・宇ノ気第二 班長 大石雄史

・宇ノ気第三 班長 梶谷弘之

河北郡市消防団連合会長表彰(7年以上勤続団員)

・七塚第二 団員 井口伸吾

・宇ノ気第二 団員 櫻井寿

・七塚第三 団員 酒本聖

・七塚第三 団員 川原卓

・七塚第三 団員 名垣浦昌史

・高松第二 団員 竹田翔太

・宇ノ気第一 団員 鮎田智之

公益財団法人石川県消防協会定例表彰

【竿頭綬】

・高松第一分団

【功労章】

・七塚第三 副分団長 西田康也

・宇ノ気第二 部長 村本順次

【功績章】

・七塚第三 部長 塩本幸浩

・宇ノ気第一 部長 高木正和

【勤続功労章】

・七塚第一 班長 小笠原黄司

・高松第二 団員 大矢一成

・宇ノ気第一 団員 上野泰豊

・高松第一 団員 三宅誠一

・七塚第一 団員 寺嶋造

・七塚第三 団員 山口真矢

・七塚第三 団員 浅野諒

・宇ノ気第二 団員 林友平

・七塚第一 団員 上島博幸

・七塚第一 団員 澤田康範

・七塚第一 団員 尾山泰俊

石川県非常勤消防団員の配偶者等に対する感謝状の贈呈

(勤続30年以上、20年以上生計同一)

・今本時美 (七塚第一 分団長 今本正幸氏の配偶者)

・濱田朝世 (七塚第二 分団長 濱田茂義氏の配偶者)

・木村ちづる (宇ノ気第二 部長 木村昭博氏の配偶者)

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「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安心・安全を守るために活動しています。年齢層も幅広く、職業も会社員、自営業などさまざまです。大学・専門学校等に通学しながら消防団活動に参加できる学生の方も入団できます。

【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

募集要項 市ホームページに掲載の「令和4年度かほく市職員採用候補者試験案内」で詳細を確認してください。

募集区分	採用予定人数	受験資格（区分に応じて下記を全て満たすこと）	職務内容
一般事務職	2名程度	高校卒業以上の学歴（令和5年3月卒業見込み含む）を有する平成5年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方	一般行政事務
総合土木技術職	1名程度	高校卒業以上の学歴（令和5年3月卒業見込み含む）を有し、土木・農業・建設に関する科目を履修または履修見込みの昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方	土木・農業工事の設計、工事監理等の建設関連業務および一般行政事務
社会福祉士	1名程度	社会福祉士の資格を有する、または令和5年3月31日までに同資格を取得見込みの昭和62年4月2日以降に生まれた方	社会福祉業務等の行政事務および一般行政事務
保育士A	2名程度	保育士資格を有する、または令和5年3月31日までに同資格を取得見込みの昭和62年4月2日以降に生まれた方	保育業務
保育士B（職務経験者）	1名程度	・保育士資格を有する昭和57年4月2日以降に生まれた方 ・保育園、幼稚園等において、保育士または幼稚園教諭として3年以上の職務経験（※1）を有する方	保育業務
消防職	3名程度	高校卒業以上の学歴（令和5年3月卒業見込み含む）を有する平成8年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方	消防一般業務
哲学研究員（※2）	1名程度	大学院修士課程を修了（令和5年3月修了見込み含む）し、哲学の専門課程を履修または履修見込みの昭和52年4月2日以降に生まれた方	哲学に関する研究および企画運営等業務

※1 職務経験について
 ・職務経験の年数基準日は、令和4年7月1日です。
 ・週30時間以上の勤務を1年以上継続して就業していた期間が該当します。
 ・休業等（育児休業、介護休業、病気休業等）で実際に業務に従事しなかった期間（産前産後休暇を除く）が1か月以上ある場合は、就業規則等で認められたものでも、その全期間を職務経験の期間から除きます。

※2 哲学研究員は、試験項目および提出書類がほかの募集区分と異なりますので、市ホームページ掲載の試験案内で確認してください。

採用試験の流れ

受験申込	1次試験	1次試験合格発表	2次試験	最終合格発表
7/11(月)～8/10(水) 電子申請	9/18(日) 【試験項目】 教養試験、適性検査、作文、体力測定（消防職のみ） 【試験会場】 かほく市役所 かほく市消防本部（体力測定）	10月上旬 市ホームページで発表 1次試験合格者には電子メールにて案内	10月中旬 【試験項目】 口述試験 【試験会場】 かほく市役所 ※詳細は、1次試験合格者に案内します。	10月下旬 市ホームページで発表 合格者には電子メールにて案内

給与・待遇

募集区分	学歴	給料月額
一般事務職等（保育士以外）	大学卒	182,200円
	短大卒	163,100円
	高校卒	150,600円
保育士	大学卒	184,900円
	短大卒	172,600円

※令和4年4月1日現在における新規卒業者の支給額です。
 ※学校卒業後に職業経験など一定の経歴がある場合は、所定の金額が加算されます。

【勤務】 8時30分から17時15分まで
 【休日】 原則として土曜日、日曜日、祝日、年末年始
 ※ただし、勤務箇所によっては変則的な勤務時間・形態となる場合があります。
 【休暇】 年次有給休暇（年間20日、採用1年目は15日）
 特別休暇（病気・結婚・出産・忌引等に要する休暇）

申込方法

❗ **本年度から、申込方法は原則、電子申請のみとなります。**
 「かほく市電子申請サービス」にアクセスし、「令和4年度かほく市職員採用試験受験申込書」の申込フォームから受験申し込みを行ってください。

※インターネットによる申し込みができない特段の事情がある場合は、必ず受付期間内に下記担当まで連絡してください。

「【かほく市職員採用試験】申込受理通知」という件名のメールが届けば申込手続き完了！

【受付期間】 令和4年7月11日(月)～8月10日(水)

【問い合わせ先】
 総務課 職員係
 TEL 076-283-1111
 ホームページ <https://www.city.kahoku.lg.jp/>

詳しくはこちら

市役所ではどんな仕事をしているの？どんなことにやりがいを感じているの？気になるあれこれをインタビューしました。



いしの じゅんき
石野 純貴
 税務課
 平成27年度採用（一般事務職）

現在の仕事
 主に市税の徴収業務を担当しています。徴収部門では、定められた期限までに市税を納付されなかった方を対象に、督促や差押えなど滞納整理という業務を行っています。滞納された方には、さまざまな事情や理由があり、まずはその方の状況をお聞きし、納税相談を行っています。一方、故意に滞納したり、財産を隠したりしているような悪質な滞納者に対しては、財産を調査し、差押えなど厳正な滞納処分を行い、税金を徴収しています。

仕事の楽しさ・やりがい
 滞納整理は、滞納者の経営状況や生活環境などをしっかり聞くことから始まり、納税の義務があることや税の意義などを丁寧に説明し、滞納者がきちんと理解を示して完納したときは、達成感があります。また、税収の確保は、行政サービスの安定的・計画的な供給に繋がりますので、そういったところにもやりがいを感じます。

市役所の仕事は、幅広い分野で活躍できる環境があります。かほく市の更なる魅力アップのために、一緒に頑張りましょう。



おかもと かおり
岡本 佳織
 はまなすこども園
 平成19年度採用（保育士）

現在の仕事
 本年度、3歳児を担当しています。一人一人の子どもの気持ちに寄り添い、安心して園生活を送れるよう心がけています。子どもは遊びの中からたくさんのごことを学び成長していきます。その遊びを保障できるよう日々、職員間での話し合いを繰り返し、発達に添ったよりよい環境を設定できるよう努めています。また、保護者との信頼関係の構築も大切にしています。

仕事の楽しさ・やりがい
 日々、子どもたちの明るさや素直さに癒されています。いろいろなことに興味をもち、さまざまな発見をした時のキラキラとした表情を見せてくれた瞬間が何よりもうれしいです。子どもたちの成長を見守り、保護者の方と共有し喜び合えることがやりがいに繋がっています。私自身が親となり、働く大変さを実感していますが、働きながら子育てをされている先輩や同僚、保護者の方の姿を見て「私も頑張ろう!」とやる気をもらっています。

一人一人得意不得意があります。お互いの得意な部分を活かして、苦手な部分は補い合って一緒に保育を楽しみましょう。



やまもと きょうへい
山本 京平
 予防課
 平成27年度採用（消防職）

現在の仕事
 消防本部では、市民の皆さまの安全安心のため、24時間2交代で勤務を行っています。主な業務は、火災、救急、救助出動、出動に備えた訓練、資機材点検、火災予防の広報活動、各種届出書類の受付、消防設備の確認検査など、各業務を兼任で行っています。また、地域の消防訓練の指導、市内の事業所や中学校で行う救急講習会の指導なども行っています。

仕事の楽しさ・やりがい
 消防本部は、都市部の消防とは違い各業務を兼任で行うため多くの知識や技術を身につけていかなければなりませんが、市民の方から感謝の言葉を伝えられたときや、現場で日頃の訓練で身につけたことを発揮できたとき、消防士になれてよかったと実感し、やりがいを感じます。

かほく市のため、そして自分の成長のために頑張れる方と働きたいと思っています。大変な仕事ですが一緒に頑張りましょう。

低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金

問い合わせ先

子育て支援課
Tel 283-7155

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、食費等の物価高騰等に直面する市内の低所得の子育て世帯（ひとり親世帯含む）への生活支援を目的として「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給します。

- 【給付金額】 児童1人当たり一律5万円
 【給付対象】 下記①～⑤のいずれかに該当する方
 【申請方法】 ②・③・⑤に当てはまる方は申請を行うことで受給することができます。申請方法等については、市ホームページをご確認ください。
 【申請締切】 令和5年2月28日（火）



◀ひとり親世帯の方は
こちら



◀ひとり親世帯以外
(その他世帯)の方は
こちら

ひとり親世帯の場合

- ① (申請不要) 令和4年4月分の児童扶養手当を受給している方
- ② (要申請) 公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当を受給していない方
- ③ (要申請) 令和4年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった方

ひとり親世帯以外（その他世帯）の場合

- ④ (申請不要) 令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給している方で、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方
- ⑤ (要申請) 平成16年4月2日（特別児童扶養手当の対象児童は平成14年4月2日）から令和5年2月28日までの間に出生した児童を養育する方で、次のいずれかに該当する方
 - (1) 令和4年度分の住民税均等割が非課税の方
 - (2) 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が非課税相当に減少する方

石川県立看護大学付属地域ケア総合センター事業 モーニング Walk & Eat

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

「体内時計」という言葉を聞いたことがありますか？
 人の体には「お腹が減った」「眠くなった」など見えない時計を持っています。今回は、この体内時計のキポイントとなる「朝」に注目した健康づくりイベントを開催します！
 健康的なライフスタイルの一步に「朝活」を始めてみませんか。



- 【開催日】 7月16日（土）
 【時間】 7時30分開始（受付7時15分～）
 【集合場所】 石川県立看護大学 駐車場
 【内容】 ① 看護大学から道の駅里山館までの往復約3kmのウォーキング
 ② 看護大学の教授によるミニ講話
 ・「もっと健康になれる歩き方」
 講師：垣花 渉 教授
 ・「朝ごはん！こんないいことある！」
 講師：平居 貴生 教授

- 【定員】 30人（参加無料、要申込）
 【申込締切】 7月13日（水）
 【申込先】 健康福祉課



6月17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

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

追加接種【4回目接種】を受ける方へ

対象者

- 3回目接種の完了から5か月以上経過した方のうち
 (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
 ※ 基礎疾患を有する方の接種券は、届出が必要となります。届出がまだの方は健康福祉課、または高松・七塚サービスセンター窓口で手続きをしてください。
 ※ 1・2回目の接種時に届出された方は、順次送付します。

ワクチンの種類

ファイザー社製および武田 / モデルナ社製

接種場所

- (1) 市内医療機関
- (2) 集団接種（下記参照）

追加接種【3回目接種】を受ける方へ

対象者

12歳以上で2回目接種の完了から5か月経過した方

ワクチンの種類

- (1) 18歳以上 ファイザー社製および武田 / モデルナ社製
- (2) 12歳～17歳 ファイザー社製のみ

接種場所

- (1) 市内医療機関
- (2) 集団接種（下記参照）
※ 18歳以上の方のみ



7月の集団接種（3・4回目接種のみ）

使用ワクチン	会場	接種日	受付時間
武田 / モデルナ社製	七塚健康福祉センター	7月10日（日）	9時～11時、14時～16時
		7月24日（日）	9時～11時、14時～16時

初回接種【1・2回目接種】を受ける方へ

対象者

満12歳以上の方

ワクチンの種類

ファイザー社製および武田 / モデルナ社製

接種会場

一部の医療機関 ※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。

5歳～11歳（小児）接種について

対象者

5歳～11歳の小児
 ※ かかりつけ医等と相談の上、接種の判断をしてください。

ワクチンの種類

ファイザー社製の小児用ワクチン

接種会場

一部の医療機関 ※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】 ・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)

後期高齢者医療保険のお知らせ

問い合わせ先

保険医療課
Tel 283-7123

○令和4年度の被保険者証交付について

10月施行の窓口負担割合の見直しに伴い、本年度は被保険者証を2回交付することになります。(手続きは不要です。)

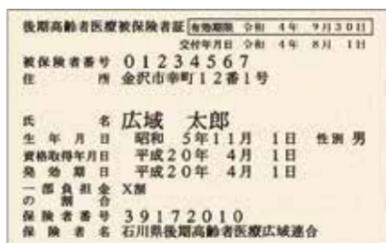


◀ 詳しくはこちら

1回目

保険証の色は、**だいたい色**です。

7月に簡易書留で郵送します。



【有効期間】

8月1日から9月30日まで

※医療機関での一部負担金の割合は、昨年中の所得をもとに決定されます。

※有効期間内であっても世帯構成の変更や所得更正等により自己負担割合等に変更があった場合は、新しい被保険者証が交付されます。古い被保険者証は、有効期限終了後に破棄してください。

○後期高齢者医療保険料額決定通知書の送付

令和4年度分の「保険料額決定通知書」を7月中旬に送付します。なお、保険料の決定は、昨年中の給与や年金収入、営業所得、不動産所得、一時所得のほか土地や建物、株式の売買による譲渡所得などを含んだ合計所得をもとに行います。

※所得が低い方や被用者保険の被扶養者だった方は、基準により**保険料が軽減(7割、5割、2割)**されます。

① 新型コロナウイルス感染症の影響による後期高齢者医療制度の対応について

・新型コロナウイルス感染症の影響により収入減少が見込まれるなど一定の要件に該当する方は、申請により後期高齢者医療保険料の徴収猶予または減免を受けることができます場合があります。

・給与の支払いを受けている方が新型コロナウイルス感染症に感染し、または感染が疑われ、事業主から給与等が受けられない場合に申請により傷病手当金が支給される場合があります。

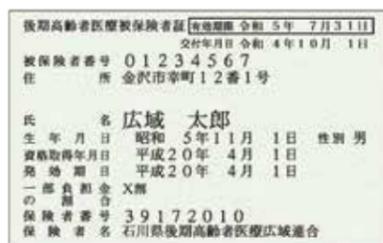
詳しくは、石川県後期高齢者医療広域連合ホームページをご覧ください。



2回目

保険証の色は、**緑色**です。

9月に簡易書留で郵送します。



【有効期間】

10月1日から令和5年7月31日まで

○限度額適用・標準負担額減額認定証の申請

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すれば、外来・入院とも一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

① 現役並み所得(負担割合3割)の方はご注意ください!

現役並み所得の方で、住民税の課税所得が690万円未満の方は「限度額適用認定証」の交付申請手続きを必ず行ってください。

① 世帯全員が住民税非課税の場合(※未申告者のいる世帯は対象外)

病院等を受診する際の自己負担限度額や食事代などが軽減されます。該当する方に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しますので、保険医療課または高松・七塚サービスセンターで交付申請手続きをお願いします。

※現在「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちで、8月以降も認定要件に該当する方には、被保険者証と新たな認定証を送付します。(再度の申請は不要です。)

※マイナンバーカードを被保険者証として利用できる医療機関、薬局では認定証は不要です。

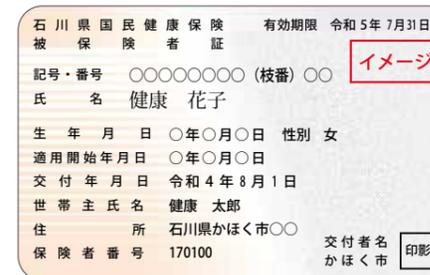
国民健康保険のお知らせ

問い合わせ先

保険医療課
Tel 283-7123

○被保険者証・被保険者証兼高齢受給者証の更新

8月1日から使用する被保険者証および被保険者証兼高齢受給者証を7月下旬に世帯主宛てに簡易書留郵便で送付します。(申請等の手続き不要)



▲ 詳しくはこちら

※古い被保険者証は、**8月になってから破棄**してください。
※年度途中で**70歳・75歳**になられる方は、誕生日により有効期限が異なります。

○国民健康保険税納税通知書の送付

本年度の課税所得が決定しましたので、国民健康保険税納税通知書を7月中旬に送付します。

※世帯主が国民健康保険の加入者でない場合でも納税義務者である世帯主宛てに送付されます。

① 傷病手当金について、適用期間が9月30日まで延長になりました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



かほく市集団健康診断の予約方法

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

7月健診分の予約は、7月11日(月)から始まります。本年より、集団健診の予約連絡先が下記のとおり変更となりましたのでご注意ください。

予約をする際は、受診券をお手元に準備の上、お電話をお願いします。

【連絡先】 かほく市集団健診予約センター
Tel 0120-12-3210

【受付時間】 9時～20時(土日、祝日も予約可)
※予約初日は、電話が混雑する可能性が高くなりますので、時間を空けての予約にご協力をお願いします。

○国民健康保険限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証は更新手続きが必要です

現在お使いの認定証の有効期限は7月31日です。8月1日以降も認定が必要な方は保険医療課、または高松・七塚サービスセンターで更新手続きをお願いします。

【必要なもの】

- ・被保険者証
- ・世帯主と対象者のマイナンバー(個人番号)が分かるもの
- ・申請に来る方の身分証明書

○国民健康保険特定疾病療養受療証の更新

8月1日から使用する特定疾病療養受療証(特定の疾病をお持ちの方が対象)を更新します。

新しい受療証は7月下旬に送付します。(申請等の手続き不要)

※現在お使いの受療証は、**8月になってから破棄**してください。

① 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合など、一定の要件を満たす世帯は、令和4年度分の国民健康保険税が申請により減免されます。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



■7月の集団健診の日程

受診日	会場	受付時間
20日(水)	七塚健康福祉センター	8:15～10:30
21日(木)	高松産業文化センター	8:15～10:30
24日(日)	ほのぼの健康館	8:15～10:30
25日(月)	ほのぼの健康館 (午後は女性限定)	8:15～10:30
		13:30～14:30

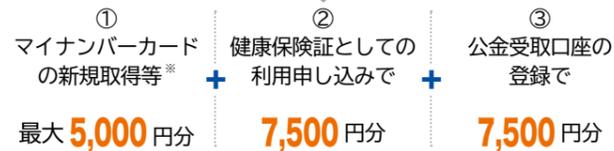
8月以降の集団健診の日程や医療機関健診、自己負担額等については、広報かほく6月号6分でご確認ください。

始まっています。マイナポイント第2弾 最大2万円分のマイナポイントがもらえます

問い合わせ先

市民生活課
Tel. 283-1116

○マイナポイント第2弾



※カードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含む

- ・2022年9月末までにカードを申請した方が対象です。
- ・①に加え、②・③のポイント申し込みが6月30日から開始しました。



◀詳しくはこちら

3つの方法で申し込みできます！

準備するもの

- ・マイナンバーカード
- ・カードに設定した数字4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書）
- ・ポイントを受け取るためのキャッシュレス決済サービスのカード等

⚠️マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れていないかをご確認ください！
暗証番号を忘れてしまった方、有効期限が切れている方は市民生活課、またはイオンかほくマイナンバーカードコーナーで再設定・更新ができますので、ご本人が窓口にお越しください。

1 スマートフォン

マイナポイントアプリを下記QRコードからダウンロード



2 パソコン

マイナポイント予約・申込サイトを検索



- ・マイナンバーカードに対応したカードリーダーが必要です。

3 マイナポイント 手続きスポット

お近くの手続きスポットで行ってください。

市民生活課、イオンかほくマイナンバーカードコーナー、セブン銀行、郵便局 など

- ※窓口が混み合う可能性がありますので、時間に余裕をもってお越しください。



マイナンバーカードって、どうやって申請すればいいの？

市では、市民生活課、イオンかほくマイナンバーカードコーナーで申請サポートを行っています。さらに「マイナンバーカード出張申請サポート」も行います。企業や団体・グループの会場に市職員が出向き、カードの申請のお手伝いをします。

「マイナンバーカード出張申請サポート」

- 対象 かほく市に住居登録している方
- 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)



◀詳しくはこちら

県民一斉防災訓練 (シェイクアウトいしかわ)

地震を想定した身の安全を守る「3つの安全行動」を実践！



※机がない場合は、荷物や脚などを使って頭を守りましょう。

【日時】7月8日 (金) 11時

防災行政無線からメッセージが一斉に放送されます。
約1分間の安全行動をとりましょう。

【問い合わせ先】防災環境対策課 Tel. 283-7124

介護保険料決定等のお知らせ

問い合わせ先

長寿介護課
Tel. 283-7122

○介護保険料決定通知書の送付

令和4年度分の「介護保険料決定通知書」を7月中旬に送付します。なお、保険料の決定は、昨年中の給与や年金収入、営業所得、不動産所得、一時所得のほか土地や建物、株式の売買による譲渡所得などを含んだ合計所得をもとに行います。

○介護保険負担割合証の送付

令和4年8月から令和5年7月までの期間における負担割合を示した「介護保険負担割合証」を7月中に全ての要支援・要介護認定を受けている方および総合事業対象者に送付します。「介護保険被保険者証」と一緒に保管し、介護または総合事業のサービスを利用される際に、担当ケアマネジャー等に提示してください。

※新たに要介護・要支援認定を受けた方には、認定結果通知および総合事業対象者決定通知の送付時に交付されます。

※要介護・要支援認定のない方には交付されません。

※昨年の所得等に更生があった場合や世帯の方の転出入があった場合等に、負担割合が変わる場合があります。

○介護保険負担限度額認定証の申請

右記の表の各利用者負担段階における「収入等に関する要件」と「預貯金等資産に関する要件」を同時に満たす方については、介護保険施設などに入所・ショートステイを利用した際の居住費、食費を所得区分や資産の状況に応じて軽減する制度があります。該当する方には申請に基づき「認定証」を交付しています。

表：負担限度額認定要件

利用者負担段階	対象者	
	収入等に関する要件	預貯金等に関する要件
第1段階	・生活保護受給者 ・非課税世帯で老齢福祉年金受給者	単身 1,000万円以下 夫婦 2,000万円以下
第2段階	非課税世帯で、年金収入等が80万円以下	単身 650万円以下 夫婦 1,650万円以下
第3段階(1)	非課税世帯で、年金収入等が80万円超120万円以下	単身 550万円以下 夫婦 1,550万円以下
第3段階(2)	非課税世帯で、年金収入等が120万円超	単身 500万円以下 夫婦 1,500万円以下

※年金収入等…公的年金等収入金額（非課税年金を含む）
+ その他の合計所得金額

⚠️現在の認定証の適用期間は令和4年7月末で終了しますので、更新案内が届いた方は早めの手続きをお願いします。

国民年金手続きの電子申請が開始します

問い合わせ先

金沢北年金事務所
Tel. 233-2021
保険医療課 Tel. 283-7123

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請および学生納付特例申請について、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。

申請には、マイナンバーカードが必要です。マイナポータルの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

また、申請結果もスマートフォン等で確認することができます。お手続きの際は、ぜひご利用ください。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご確認ください。

【対象手続き】

- ・国民年金 第1号被保険者加入の届出
- ・国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料 学生納付特例の申請



◀日本年金機構ホームページはこちら

納税のご相談はお早めに

病気や失業・災害などの理由で納期限までに納付することが困難な場合は、ご自身だけで悩まずに、まずはご連絡ください。

個々の事情について、当市で全て把握することはできませんので、納税ができないからと納期限を過ぎて放置していると財産調査や差し押さえ等の滞納処分の対象となります。

問い合わせ先
 税務課 収納対策室
 Tel. 283-7114
 保険医療課 Tel. 283-7123



特別徴収関係書類が届いた事業主の皆さまへ

問い合わせ先
 税務課
 Tel. 283-1114

5月初旬に「特別徴収関係書類在中」と記載した封筒で特別徴収税額の決定通知書等を郵送しています。

この案内が届いた事業主は、従業員（納税義務者）に毎月支払う給与から通知書に記載の個人住民税額を天引きし、翌月10日までに従業員に代わり納税する必要があります。納期は全12回なので、納期が年4回の普通徴収に比べて1回あたりの納税額が少なくなります。

【第1回目の納期限】
 7月11日(月) [6月給与分]

❗ 特別徴収は、地方税法の規定により法人・個人を問わず事業主の方に義務付けられています。

いつもの生活の中で ペットは正しく飼いましょう

問い合わせ先
 防災環境対策課
 Tel. 283-7124

「ペットは家族の一員」といわれるように、人の心を豊かにするかけがえのない存在です。その一方で「鳴き声に困っている・フン害に困っている・庭や畑を荒らされる・生ゴミを荒らされる」といった話も聞かれます。

飼い主だけでなく、地域からも愛されるようペットは正しく飼ってください。

○猫を飼うときの注意点

- ・室内飼育をする
- ・無責任に繁殖させない
- ※避妊・去勢手術を行った際の助成制度があります。手術を行った年度内に申請が必要です。
- ・のら猫への後先を考えない、無責任なえさやりはしない



○犬を飼うときの注意点

- ・犬を飼うと、次の2点が法律で義務付けられます
- ①犬を飼っていることを登録すること
- ②1年に一度、狂犬病予防注射を受けること
- ※登録に基づき、集団予防注射について案内します。
- ※住所や飼い主が変わった場合も届出が必要です。
- ※各種届出は防災環境対策課、または高松・七塚サービスセンターで受け付けています。
- ・放し飼いは絶対にしない(散歩時も必ずリードにつなぐ)
- ・犬を飼う場所、リードの長さに配慮する(人に飛びかかるとの恐れはありませんか)
- ・散歩の時間帯に配慮する(近所の方が就寝している時間帯ではないですか)
- ・無駄吠えをしないように気を配る
- ・フンは必ず飼い主が責任をもって始末する

多数の犬および猫を飼われている 飼い主の皆さまへ

4月から、石川県内で多数の犬や猫を飼育する場合、保健所等へ届出をしていただく制度が始まりました。犬や猫の健康や安全を守るとともに、周辺の生活環境を保全するための制度ですので、趣旨をご理解の上、届出へのご協力をお願いします。

○届出の対象となる飼育頭数

犬や猫の合計が6頭以上

○主な届出事項

- ・飼い主の氏名、住所
- ・飼養施設の所在地
- ・飼育頭数
- ・飼養、保管の方法 など

○届出の期限

届出の対象となった日から30日以内

○届出先

石川中央保健福祉センター(白山市馬場2-7)まで届出書に飼養施設の平面図および付近の地図を添えて提出してください。(窓口持参)

※届出書は、県ホームページからダウンロードできます。市防災環境対策課でも配布しています。



❗ 罰則

届出をしない場合や虚偽の届出をした場合は、5万円以下の過料が科せられる場合があります。

【問い合わせ先】
 石川中央保健福祉センター
 Tel. 275-2642

蚊に注意しましょう

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

デング熱やジカ熱、チクングニア熱は、ウイルスをもった蚊を介して感染します。蚊が発生しやすい場所で活動したり、流行地に渡航する際には、蚊に刺されないように注意しましょう。

蚊媒介感染症については、石川県または厚生労働省のホームページをご覧ください。



◀ 石川県
 ホームページ
 はこちら



◀ 厚生労働省
 ホームページ
 はこちら

○予防のポイント

- ・長袖、長ズボンなどを着用し、肌の露出を避ける。
- ・素足やサンダル履きはできるだけ避ける。
- ・必要に応じて虫よけ剤などを使用する。

○蚊を減らすポイント

- ・蚊の幼虫(ボウフラ)は雨水マスや植木鉢の受け皿、古タイヤなど比較的少量の水たまりに発生するため、水たまりができないように注意しましょう。



めざせエコファミリー! 「省エネ・節電アクションプラン」にチャレンジ

問い合わせ先
 防災環境対策課
 Tel. 283-7124

「省エネ・節電アクションプラン」は、ご家庭で楽しく気軽に環境保全活動に取り組むためのしくみである「いしかわ家庭版環境ISO」を省エネ・節電の効果が高まるように充実強化したプランです。

一人一人ができることから始めてみませんか。

2. 取組項目を選んで、無理のない範囲でチャレンジ
3. 取り組んだ成果を報告

7月～9月の3か月間のうち、8月に取り組んだ成果を報告する。「取組報告書」兼「エコファミリー申込書」に必要事項を記載)



参加方法

1. 取組シートを準備

(シートの配布先)

- ・学校、企業、団体等を通じて各世帯へ配布するほか、防災環境対策課窓口でも配布します。
- ・石川県のホームページからダウンロードできます。



◀ 石川県
 ホームページ
 はこちら

省エネ・節電アクションプランに取り組まれたご家庭の中から抽選で協賛企業の商品券等をプレゼント!

高齢者支援センターだより 男性介護者の集い【きーなが】の開催

問い合わせ先
長寿介護課内
高齢者支援センター
Tel 283-7150

定期的に情報交換できる場として、男性介護者の集いを開催しています。

年齢を重ねるごとに、筋力や体力の低下を感じることがありませんか？今回は、介護する側も介護を受ける側も元気に生活を継続していくために、食事・栄養についての講演会を行います。また日頃の介護等について男性介護者同士、話し合う機会として気軽にご参加ください。

【日時】 7月21日(木) 13時30分～15時
【場所】 かほく市役所3階 302会議室
【内容】 ① 講義「もりもり食べて家族で元気に！」
講師：石川県栄養士会 管理栄養士 任田 和子 氏
② 交流会・座談会
【参加費】 無料
【申込締切】 7月15日(金)

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

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

■ナンプレを楽しもう！

【入門編(初級)】 ルールと初級の解き方を解説
7月19日(火) 10時～11時

【中級編】 初級問題に慣れた方向け、中級の解き方を解説
7月20日(水) 13時30分～14時30分

【会場】 いきいきステーション
【講師】 毎日ナンプレを楽しむボランティア講師
寺内 力雄 氏
【定員】 各回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	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)	7月26日(火)	10時～11時30分	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



椅子などに座るついでに、スクワット

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。

「普段する行動のついでに」が、運動のスモールチェンジの秘訣です。「用を足す時、ついでにスクワット」もその一例です。スクワットは、お腹・背中・お尻・太もも・ふくらはぎといった全身の筋肉を一度に鍛えられるトレーニング動作です。腰から上の重さ(ご自身の体重)が負荷になるため、特に重りを使う必要はありません。息を吐きながら立ち上がることを意識すると、安全に効率よく筋肉を鍛えられます。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏

令和4年度 高齢者肺炎球菌予防接種の実施

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

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの定期接種を実施します。これまで23価肺炎球菌ワクチンを接種したことのない方が対象です。対象者と思われる方には6月下旬に接種券を送付しました。定期接種の対象者は毎年度異なりますので、接種の機会を逃さないようご注意ください。



○予防接種の概要

予防接種の種類	成人用肺炎球菌(23価)	ワクチン名	ニューモバックス
対象者	以下に該当し、過去にワクチンを接種したことのない方 ① 65歳：昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生 ② 70歳：昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生 ③ 75歳：昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生 ④ 80歳：昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生 ⑤ 85歳：昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生 ⑥ 90歳：昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生 ⑦ 95歳：昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生 ⑧ 100歳：大正11年4月2日～大正12年4月1日生 ※60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する身体障害者手帳1・2級の方		
接種期間	7月1日(金)～令和5年3月31日(金)		
接種場所	河北郡市内契約医療機関 ※接種券同封のお知らせをご確認ください。		
接種費用	2,000円		

いつもの生活の中で

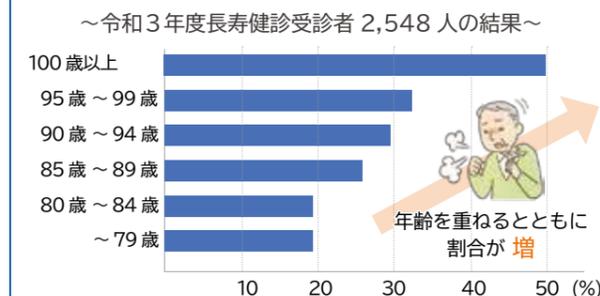
フレイルを予防しましょう～お口の健康編～

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。歯と口の健康は、食生活の充実や体力の維持や意欲の向上から全身の健康につながります。お口の健康を守り、はつらつとした毎を送りましょう。

☑ こんな症状はありませんか？

お茶や汁物でよくむせる方



日常生活の中でもできることを！

○よくかんで食べましょう

よくかむことで唾液が分泌され、虫歯や歯周病を予防します。食べ物の消化や栄養の吸収を助けます。

○歯と口をきれいに保ちましょう

歯の表面や舌、歯と歯肉の間の汚れを丁寧に除去しましょう。義歯のお手入れも大切です。

○かかりつけ医を持ちましょう

継続的な治療や定期的な口腔チェックは、自覚しにくい歯や口のトラブルの予防につながります。

熱中症は予防が大事

3密を避けつつ十分な対策をしましょう

新型コロナウイルスの感染拡大が継続している中、今年も夏本番を迎えます。

例年かほく市においても多くの方が熱中症で医療機関へ救急搬送されており、新型コロナウイルス感染症患者との受け入れで医療体制がひっ迫する恐れがありますので、次の熱中症予防行動を積極的にとるようにしましょう。

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れない場合は、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2L (約5杯) を目安に

1時間ごとにコップ1杯
ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で 人と2m以上 離れている時

…… (マスク着用時は) ……

激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

マスクを着けると熱中症になりそう...

気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭のエアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症予防情報サイトはこちら

水の事故にご注意ください

新型コロナウイルスの影響でアウトドアレジャーの人气が高まっています。

この時期、海水浴や川などでの水遊びの機会が多くなりますが、一歩間違えると大変な事故につながる可能性があります。

次のことに気を付けて、安全で楽しい夏を過ごしましょう。

- 1. あらかじめ危険な所を確認し、距離を置く**
 遊泳禁止区域では絶対に泳がない。釣りの場合も立ち入り禁止区域を確認しましょう。
- 2. 健康管理を徹底し、飲酒時の遊泳は避ける**
 体調が優れないときや睡眠不足で疲れているときは、水泳や釣りなどは控えましょう。
- 3. 天候に注意する**
 海や川などに行く前に天気の情報チェックし、悪天候が予想される場合は、無理をせず、中止や延期を検討しましょう。
- 4. 万一の備えを万全に!**
 必ずライフジャケットを着用しましょう。
- 5. 絶対に油断しない!**
 「ひよっとしたら水難事故にあうかもしれない」と意識することが大切です。



水難事故に備え訓練を行う消防本部水難救助隊

【問い合わせ先】
 消防本部 消防署 Tel 283 - 3585
 高松分署 Tel 282 - 5666



少しずつからだを動かしていきましょう

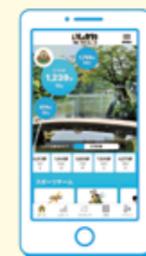
か歩く健康ウォーキング事業 がはじまります

【問い合わせ先】健康福祉課 Tel 283 - 1117

○か歩く健康ウォーキング事業とは

かほくじゃおん WAON カード と 石川県の公式アプリ「いしかわスポーツマイレージ」*を活用しウォーキングを通じて、健康づくりを応援する事業です。日々の歩数に応じて健康ポイントが貯められ、貯めた健康ポイントを電子マネーに交換してお買い物に使用できます。

活動量を増やし、体力を維持するため自分のペースで取り組んでみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



※ 石川県公式アプリ「いしかわスポーツマイレージ」

毎日の歩数、年代や地域別の順位、歩数の目標達成度合いを記録でき、いつでも過去のデータが見られます。また、石川県内のイベント情報なども発信しています。

参加方法はこちら!

STEP 1 「いしかわスポーツマイレージ」アプリをダウンロード!
 下記 QR コードからアプリをダウンロードしてください。



STEP 2 申込書を提出(郵送可)
 ※申込書は市ホームページからダウンロードするか、健康福祉課または高松・七塚サービスセンターの窓口にあります。



郵送の場合
 〒929 - 1125 かほく市宇野気二 71 - 2
 かほく市役所 健康福祉課 健康推進係
 ※7月31日(日)消印有効

スマホをお持ちでない方も...
専用活動量計(無料)*で参加できます。

※新規の方は、申し込み時に無料でお渡しします。

- 1 参加するご本人が健康福祉課または高松・七塚サービスセンターの窓口で申し込みください。
- 2 月に1回、専用タブレットにかざすと、歩数が記録され健康ポイントが貯まります。

専用タブレットは、下記窓口にあります。

- 健康福祉課(宇ノ気保健福祉センター内)
- 高松・七塚サービスセンター
- イオンモールかほく2階 モールインフォメーション

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

○7月の健康レッスン

【日時】7月22日(金)10時30分～11時10分
 【場所】イオンモールかほく グリーンコート
 【内容】認知症への理解、認知症の方への接し方
 【講師】キャラバンメイト

○8月の健康レッスン

【日時】8月5日(金)10時30分～11時10分
 【場所】イオンモールかほく グリーンコート
 【内容】正しい知識と対応で防ごう熱中症
 【講師】大塚製薬株式会社 吉田 忠明 氏



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

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

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

■かほくウォーキングクラブ 「にゃんたるっ」会員

さまざまなおイベントを企画しており、かほく市内をはじめ、県内各地を歩きます。いつまでも健康でいるために、一緒にウォーキングしませんか。

内容 月1回のウォーキング

対象 ウォーキングが好きな方
ならどなたでも

会費 入会費 5000円
年会費 1500円

スポーツ文化課

■エコみらいかほく

家庭から出るごみはどのように処理されているのでしょうか。施設見学を通じて学びます。

日時 8月12日(金) 9時～12時30分

対象 河北郡市在住の小学生・中学生とその保護者

定員 30人

※定員になり次第締切

参加費 無料

申込期間 7月5日(火)～8月5日(金)

申込方法 電話、FAXまたは電子メールで申し込みください。

◆環境標語

ごみの減量・資源化の啓発のため標語を募集します。

テーマ ごみを減らす工夫・心がけ・リサイクル

応募資格 河北郡市内在住・在勤または在学している方

応募方法 はがきまたはA4サイズ以下の紙に住所、氏名、年齢、職業(学校名・学年)を明記し、郵送、持参、FAXまたは電子メールでご応募ください(様式は自由)。1人何点でも応募できますが、標語は未発表で自分で考えたものに限りです。

※応募作品は返却しません

応募締切 7月31日(日)

※当口消印有効

応募先 河北郡市広域事務組合「標語募集係」あて

〒929-0318
河北郡津幡町領家路9-1
TEL 2888-4545
FAX 2888-4564
メール info@clean.kahoku.net

■人権啓発「一枚の絵てがみ」

相手を思いやる心の大切さを表現した人権メッセージ入りの「絵てがみ」を募集します。

お知らせ

■令和4年度国民年金保険料 免除申請の受付開始

国民年金保険料を納めることが困難な場合は、保険料免除や納付猶予制度があります。本年度分の免除申請受付は7月から開始します。

対象期間 令和4年7月～令和5年6月分

※免除申請は2年1か月前の月分まで遡及することができます。

備考 免除や猶予が承認された期間から10年以内であれば保険料を追納(後から納付)することができません。

詳しくはこちら

■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いたします。清掃後のごみは、各自でお持ち帰りください。

■総務課 管財室

金沢北年金事務所 TEL 233-2021



■下水道排水設備工事 責任技術者認定試験

日時 10月31日(月) 13時30分

場所 石川県地場産業振興センター

申込期間 7月22日(金)～8月5日(金)

実施機関 石川県下水道協会

■河北潟干拓地 「ひまわり村」開村

約35万本のひまわりが咲く「ひまわり村」が7月28日に開村します。大輪のひまわりと迷路、夜間ライトアップ(7月29日～31日)もお楽しみください。

■エコみらい河北再生品抽選会

リサイクルプラザに搬入された家具や自転車などを修理し、低価格で抽選にて提供します。

展示・申込期間 7月20日(水)～31日(日) 10時まで

抽選日時 7月31日(日) 10時30分

展示・抽選場所 エコみらい河北

申込方法 エコみらい河北のインフォメーションで発行する申込書に必要事項を記入し、抽選箱に入れてください。

■第72回社会を明るくする運動 強調月間

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。この運動は、犯罪や非行を防止するとともに、罪を犯した方の更生に理解を深め、犯罪や非行のない明るく社会を築こうとする全国的な運動です。



福祉・介護の仕事セミナー&個別相談 (事前予約不要)

【日時】 7月27日(水)、8月31日(水)、9月28日(水)
セミナー・・・14時～14時45分
個別相談・・・14時50分～15時30分

【会場】 ハローワーク津幡 2階 会議室

【問い合わせ先】 石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター
TEL 234-1151 FAX 234-1153

市営住宅の入居者募集(9月入居分)

【受付期間】 7月4日(月)～15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
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
月額1万円等の新婚さん住まい応援事業の対象物件	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

市営駐車場(月極)の使用者募集

6月17日現在

名称	使用料	空き
高松駅前駐車場	3,000円	25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	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

■戦没者遺児による 慰霊友好親善事業

父等が戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。
対象 先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児
参加費 10万円
 ※日程・参加資格等詳細についてはお問い合わせください。
 一般財団法人日本遺族会事務局
 TEL 03・32661・5521

催し

■うみつこうらんど七塚(海と渚の博物館・市民ギャラリーうみつ)
開館時間 9時～17時
 (月曜休館、祝日の場合は翌平日)
◆かほく市絵画協会展
 ※最終日15時まで
出展者 絵画協会
 〇 うみつこうらんど七塚
 TEL 2833・8880

■たかまつまちかごと交流館
利用時間 10時～17時
 (※第1月曜・火曜休館)
◆山野草展
期間 7月8日(金)～13日(水)

◆工芸展

期間 7月17日(日)～30日(土)
出展者 竹田 征治さん
◆みんなで歌おう日本のうた
日時 7月10日(日)
 10時30分～12時
参加費 700円(飲物付)
 ※初回のみ歌集代660円別途必要
指揮 岡田一成さん
主催 まちかごと歌う会
◆ベビーマッサージ教室(2階)
日時 7月14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 7月13日(水)
主催者 山下愛さん
 (RTA指定スクールリーレ)
◆姿勢講座～健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験～
日時 7月15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 7月16日(土)
 10時～11時30分
参加費 飲物代分(個人負担)
主催者 竹中由香里さん
◆バレエ体験レッスン
日時 7月23日(土)・8月6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)
 ～花火を描く～
 コロナ禍で見られなかった花火、プラスチック板の画面に大きく打ち上げましょう。
日時 7月23日(土)
 14時～15時30分
参加費 1100円(飲物付)
持物 不要
締切 7月20日(水)
主催者 中井 明美さん
 (臨床美術士)

持物 不要

定員 各回5人
 ※定員になり次第締切
締切 7月16日(土)
主催者 玉井 るり子さん
◆笑楽生講座 ～心と身体・脳も笑って免疫力UP!
日時 7月25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
 (たかまつまちかごと交流館)
 TEL 282・5760

■第36回全農杯石川県小学生卓球大会(シングルス)

(5/8 七尾市)
優勝 塩崎 愛梨(外口角小)
第3位 中村 菜月(七塚小)
■第35回石川県小学生団体卓球大会
(5/15 金沢市)
女子団体
第3位 かほくジュニア

■第40回J.S.B.A全日本スノーボード選手権

(3/17 北海道)
男子スロープスタイル
第3位 内瀧 柊介(羽咋工高)
■第50回石川県小学生ソフトテニス選手権大会
(5/7 能登町)
2部女子
第3位 宮崎 愛絆(宇ノ気小) 酒井 煌月(七塚小)組

■第13回石川県道場少年剣道大会

(5/22 中能登町)
小学生の部 男子個人
優勝 中村 尊(宇ノ気小)
小学生の部 女子個人
準優勝 星野 優月(宇ノ気小)
中学生の部 男子個人
第3位 西川 旺成(宇ノ気中)
中学生の部 女子個人
準優勝 片山 桃花(宇ノ気中)
第3位 中農 陽(宇ノ気中)

■第41回全日本クラブ卓球選手権大会

(5/29 金沢市)
小学生男子
準優勝 かほくジュニア
小学生女子
第3位 かほくジュニア

■石川県予選会

(5/29 金沢市)
小学生男子
準優勝 かほくジュニア
小学生女子
第3位 かほくジュニア

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



■第27回日本LD陸上競技選手権大会
 (6/4・5 金沢市)
男子タウン症選手権1000m
第4位 吉田 和世(ごこかわ特支)
男子タウン症選手権砲丸投
準優勝 吉田 和世(ごこかわ特支)
男子タウン症選手権やり投
準優勝 吉田 和世(ごこかわ特支)

不用品情報登録状況

—無料— 6月17日現在

譲ります		譲ってください	
<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 座卓 ベビーバス 赤ちゃん用着物(女) ランドセル(赤・ピンク) 	<ul style="list-style-type: none"> 宇ノ気中学校の制服(女) 高松小学校の制服(女、140cm) 	<ul style="list-style-type: none"> 高松小学校の制服(女、150～160cm) 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

ルールを守って楽しい花火

花火遊びは迷惑にならない場所と時間と後始末
 使用方法・警告・注意を守りましょう!

これから花火のシーズンです。下記のマナーをしっかりと守って正しく遊びましょう。

1. 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう
 小箱や袋ごとに使用方法などが書かれた「注意書」が入っています。
2. 花火を人や家に向けたり、燃えやすいもののある場所で遊んだりしない
 花火が原因で火災になったり、衣服に燃え移り火傷して救急要請があった例があります。
3. 風の強いときは、花火遊びはやめましょう
 火の粉が周りに飛び散り、火傷、火災の原因となります。
4. 大人と一緒に花火遊びをしましょう
 子どもたちだけで花火遊びをして、事故を起こした例が少なくありません。大人が積極的に花火の正しい扱い方、火の後始末を指導してあげてください。
5. 水を準備しましょう
 バケツの水に終わった花火をつけると、残り火を完全に消火することができます。また、途中で消えた花火は水につけましょう。
6. たくさんの花火に、一度に火をつけないようにしましょう
 たくさんの花火にまとめて火をつけると、大きな炎となって危険です。
7. 花火の筒先に顔や手を絶対に出さないでください
 点火するときや途中で火が消えたときは、特に注意が必要です。過去には、花火に点火後、筒先をのぞき込んで目に花火が直撃した事故事例もあります。



【問い合わせ先】 消防本部 予防課 TEL 283 - 3585



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 7月6日(水)・20日(水)
時間 13時～16時
※実施日の2日前までに予約ください。
(予約は平日のみ)



子育て支援ガイド



子ども総合センター
ホームページ

各センターの
イベント情報等は
こちらからニャン!!



かほく市マスコットキャラクター にゃんたろう

子ども総合センター ☎0120-0130-42

- おひさま広場 (月～土) 9時～16時
- 子育て相談 (月～土) 8時30分～17時15分
- こども園開放 (火) 11時～11時30分(要予約)
※ 予約希望の方はホームページにてご確認ください。

宇ノ気子育て支援センター TEL 283-4320

- うさちゃん広場 (月～土) 9時～16時
- 育児相談 (月～土) 9時～16時

高松子育て支援センター TEL 281-3582

- ピヨちゃん広場 (月～土) 9時～16時
- 育児相談 (月～土) 9時～16時

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

7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
 - 7月13日(水) スーパーボール作り(定員6名)
 - 7月20日(水) ジェンガで遊ぼう
 - 7月27日(水) しゃぼん玉で遊ぼう

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
 - 7月6日(水) 七夕工作
 - 7月13日(水) 風車工作
 - 7月20日(水) おたのしみ工作
 - 7月27日(水) プラ板工作

至誠が丘児童館 TEL 283-3889

- ☆ 開館時間 (水～金) 13時～17時
(土・日) 9時～17時
- ☆ イベント (14時～)
 - 7月3日(日) 七夕飾り付け
 - 7月9日(土) しゃぼん玉を飛ばそう
 - 7月23日(土) しゃぼん玉を飛ばそう

高松児童館 TEL 281-3582

- ☆ 開館時間 (月～土) 9時～17時
- ☆ イベント (14時～) 小学生以上が対象
【愛・遊・館】(要予約)
 - 7月6日(水) ぬりえ大会作品作り
 - 7月13日(水) ぬりえ大会作品作り
 - 7月20日(水) ぬりえ大会作品作り
 - 7月25日(月)～8月5日(金) 夏休みいろいろ工作

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～)
 - 7月6日(水) うちわ作り
 - 7月13日(水) 貝殻工作
 - 7月27日(水) 遊びのチャンピオン練習
 - 8月3日(水) 遊びのチャンピオン練習

※イベントには予約、参加費が必要な場合があります。



かほくっ子 HAPPY 応援団

子育て支援施設などで保護者の方からよく受ける質問や、子育てに関するお話を毎月ご紹介します。

【質問】 お姉ちゃんが弟(赤ちゃん)を抱っこしたり、遊んであげようとするのですが、接し方が乱暴で危険なときもありハラハラします。お世話したい気持ちはわかるのですが、けがをしそうで「危ない!」とつい大きな声で怒ってしまうこともあります。

【回答】 弟のお世話をしてくれる優しいお子さんですね。お母さんが愛情いっぱい育てているからその行動ですね。でも、静かに寝ているのに顔や頭に触れたり、あやそうとして起こしてしまったり…弟を可愛がってくれるのはうれしいけど見ている大人はドキドキハラハラ、時には「お人形じゃないのよ!」とイライラしてしまうこともありますよね。

一方お姉ちゃんは、弟が気になって仕方がない、大好きだからこそお世話をしてあげたい、小さなお母さんになったつもりかもしれませんね。きっとお姉ちゃんの表情はキラキラ輝いているのではないのでしょうか。そうは言ってもまだまだ子どもです。赤ちゃんへの接し方や加減がわからず乱暴な扱いが見がちですが愛情いっぱいです。「お母さんと一緒にしようね」とお世話



をしながら接し方を教えてあげたり、「オムツ持ってきてくれる?」「お尻拭き出してくれる?」などできることをお願いしてみるのもいいかもしれませんね。

お母さんの「ありがとう」の笑顔に「私にもお世話できた!」と気持ちも満足するのではないのでしょうか。

(金津こども園 園長)

文芸の窓



川柳

運転に安全念じ帰り着く
子育ては積み木細工の繰り返し
自慢する路傍の石になりきれぬ
自慢することも無いまま老い最中

外日角 徳応 暢美
白尾 加藤時雨亭
高松 小山 広助
中沼 中田 伸子

俳句

ハマナスや肥田様塚に吹くや浜風
うららかや聞こえぬことも笑い合い
山並や夏めく息吹彩さえし
母の手と蒲公英わたり幼き日
行く春や舟こぐ仕草居眠りす
初蝶のゆらゆらと来て風まかせ
薫風やベンチで語る母子連れ
夏祭いつしか絶えし過疎の村

木津 越野 正勝
木津 酒井 孝子
木津 鶴飼 時子
遠塚 黒谷 菊子
高松 稲垣 くみ
高松 岡田えみ子
大崎 中村 静子
七窪 中田 達子

短歌

ウクライナをロシア侵攻の実状にコロナに伴ひ悲しみの増す
むらさきに白をまじへし藤の花彩り匂ふ棚から棚へ
散り敷ける桜片ふみ行く散歩道見上げる若葉にうぐいすの声
躓きて二三歩飛びて支へたりこの嬉しさを息子もよろこべり
和歌三首まとまり心満ち足りて厨にハモる「さくらさくら」を
鶏をつがいに飼つた父母の庭大きな杏はとうに伐られつ

高松 坂本ゆき子
高松 香林 紀子
高松 池田カズ子
高松 竹中 節子
高松 浅野美代子
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

◇ 終了間近！「西田哲学館 20年の歩み展」開催中
哲学館ホワイエでは、7月18日まで「西田哲学館 20年の歩み展」を開催中です。1年ごとの年譜や写真、過去の企画展やイベントのポスターなどを展示し、開館からこれまでの歩みを紹介しています。
観覧料は無料ですので、ぜひお越しください。



哲学館開館 (2002年6月8日)



会場の様子

学芸員 eyes 60

資料がもつ物語

現在開催中の企画展では、資料が寄贈されて初めて分かったエピソードも紹介しています。西田哲学を独学していた愛知県のうどん店主が、不明な点を幾多郎に尋ね交流を重ねていました。店主が太平洋戦争に召集された際には、幾多郎が揮毫した禅語をお守りにし、腹に巻いて出征しました。この書は戦後に店主が軸装し、ご遺族から寄贈を受けたものです。幾多郎は店主の子ども二人の名付け親にもなっていました。専門家でなくとも真摯に学ぶ人には誠実に対応した、幾多郎の人柄が分かる資料です。



一剣天倚寒

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



詳細はこちら



中央図書館

～新しい自分を見つけに図書館へ～

【休館日】4日・11日・19日・25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
宇ノ氣生涯学習センター 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

7/24(日) 市民読書の日 イベント案内

図書館を使った調べる学習教室

時間：14時～15時
場所：2階 視聴覚講義室
講師：外日角小学校 教頭 樺木 里香氏
対象：小学生
定員：15人（保護者参加可・要申込・参加無料）
※申し込み多数の場合は、抽選となります。
申込締切：7月13日（水）
※中央図書館カウンターまたは電話で申し込みください。

このほか、夏休みには「手作り絵本教室」を企画しています。
詳細は、小学校より配布予定のチラシや図書館ホームページをご覧ください。

7月の図書館ボランティア

日時 (毎週火曜日)	5日 14時～	12日・26日 10時～
---------------	------------	-----------------

※興味のある方は、ボランティアルームまでお越しください。

私のおすすめの一冊



大海小学校 学校司書 荒山 亜紀さん

「工藤ノリコ BOOK」
(増補改訂版) 工藤ノリコ/著 (玄光社)
どこかで見たことのあるキャラクターたちが大集合。著者愛用の画材や絵本作家との対談もあります。小学校でも大人気のノラネコぐんだんシリーズ、新刊が待ち遠しいファンは必見です。知らない方はぜひ、この機会に手にとってみてはいかがでしょうか。思わず笑ってしまうこと間違いなし!でしょうか。

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	3・10・17・24・31	1・8・15・22・29	27
曜日	毎週日曜日	毎週金曜日	第4水曜日
時間	11時～11時30分	16時30分～17時	14時～15時30分
対象	乳幼児～大人	幼児～大人	大人

かほく市の文化財

かほく市の古環境 (2)

国指定史跡「上山田貝塚」

前回の6月号に引き続き、上山田貝塚を取り扱います。現在の上山田貝塚周辺の環境を見ると、どうして多くの貝が採れたのかという疑問が生まれたかと思えます。これについての答えを探るヒントとして、河北潟一帯の古環境を研究された藤則雄氏の成果を簡易に図にまとめ紹介します。

かほく市の古環境をみると、砂丘の形成と河北入江（後の河北潟）の形成に大きな特徴があります。右の図は、①縄文時代早期末頃（約7000年前）と②縄文時代中期頃

（約5000年前）と③縄文時代晩期頃（約3000年前）の小松から羽咋付近にかけての様子です。図中の赤丸の辺りがかほく市で、①から③までの変化をみると、現在の高松回りから内灘回りにかけて砂丘が伸びてきていることや、河北

入江が小さくなっていくことが分かります。そして、市域の多くが河北入江の海底にあったことが理解できます。

今回は「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てみます。



① 縄文時代早期末頃 (約7000年前) ② 縄文時代中期頃 (約5000年前) ③ 縄文時代晩期頃 (約3000年前)

【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。暑くなってきた日々、どうお過ごしでしょうか？

ドイツの夏といえば、やっぱりバーベキューとビールですね！多くのドイツ人にとって、焼きたてのソーセージに冷たいビールは、夏に欠かせないものです。

でも実は私、ビールがあまり好きじゃありません。「えっ、ドイツ人なのに!？」と思う人が多いかもしれませんが、ドイツ人の中にもビールを好まない人は結構いるんです！

ドイツでは、ビールやワインなどのアルコール度数が低いお酒なら16歳から飲めます。そのため、多くのドイツ人が人生で初めて飲むお酒はビールです。ドイツビールには種類がたくさんあります。色によって白・黒・赤に、さらにピルスナーやヴァイツェンといったカテゴリーにも分別できます。ビールの分け方は複雑で、とにかく種類が多いです！

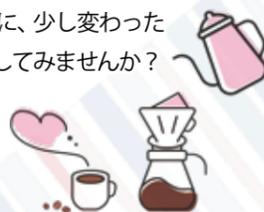
また、ビールの飲み方もたくさんあります。普通のビールを飲まない人の間で特に人気の飲み方は、ビールとレモネードをミックスしたRadler(ラドラー)です。レモンのさっぱりした味とビールの渋い味が、暑い夏の日には最高に美味しいです。同じように、ビールとコーラを混ぜることもあります。

もう一つ、ちょっと変わった飲み方があります。ビールにバナナジュースを入れた「バナナビール」



です。ドイツでも少し珍しい飲み方ですが、夏になると出しているお店も増えてきます。

皆さんも今年の夏に、少し変わったビールの飲み方を試してみませんか？



一緒に働く仲間募集

警察官 採用候補者募集

- 【募集種目】 警察官B・警察官B(武道指導)・女性警察官B
- 【受付期間】 8月1日(月)～30日(火)
- 【第1次試験日】 (筆記試験) 9月18日(日)
(体力試験) 10月1日(土)
- 【第2次試験日】 10月下旬
- 【試験公告日】 7月5日(火)
- 【問い合わせ】 津幡警察署 TEL 289-0110



▲詳しくはこちら

入国警備官 採用試験

- 【募集種目】 入国警備官・入国警備官(社会人)
- 【受付期間】 7月19日(火)～28日(木)
- 【第1次試験日】 9月25日(日)
- 【第2次試験日】 10月25日(火)～27日(木)
- 【申込・問い合わせ】 名古屋出入国在留管理局総務課人事係
TEL 0570-052259



▲詳しくはこちら

海上保安官 採用試験

- ～海上保安学校～
- 【受付期間】 7月19日(火)～28日(木)
- 【試験日】 (第1次) 9月25日(日)
(第2次) 10月18日(火)～27日(木)
- ～海上保安大学校～
- 【受付期間】 8月25日(木)～9月5日(月)
- 【試験日】 (第1次) 10月29日(土)、30日(日)
(第2次) 12月16日(金)
- 【問い合わせ】 金沢海上保安部管理課
TEL 266-6115



▲詳しくはこちら

自衛官 募集個別相談会

- 【日時】 7月31日(日) 10時～17時
- 【会場】 かほく市中央図書館 2階 第2会議室
- 【対象者】 高校生以上 33歳未満の方および保護者
※新型コロナウイルス拡散防止のため、予約制です。
7月30日(土) 17時までに、申し込みください。
- 【申込・問い合わせ】 自衛隊石川地方協力本部 金沢募集案内所
TEL 291-6214 FAX 291-6353
メール recruit1-ishikawa@pco.mod.go.jp



高松ぶどう

時価

かほく市は100年の歴史がある県内最大のぶどう生産地。デラウェアは甘くておいしい「高松ぶどう」として知られています。

事業者名 石川かほく農業協同組合 営農部

所在地 津幡町字舟橋 253

TEL 076-288-7555

取扱店舗 直営店、自社通販サイト、道の駅 高松



かほくの風景スケッチ ポストカード

825円(税込)



かほく市内の景観スポットの風景スケッチをポストカード5枚組にしました。

事業者名 Yo 建築・環境設計室

所在地 かほく市外日角二 94-1

TEL 076-283-0400

取扱店舗 自社通販サイト、道の駅 高松



大崎すいか

時価

歯ざわりの良さと糖度の高さが評判で、冷やすと甘みが一層増します。夏バテ防止にも効果的で、暑い夏の人気者です。

事業者名 石川かほく農業協同組合 営農部

所在地 津幡町字舟橋 253

TEL 076-288-7555

取扱店舗 直営店、道の駅 高松



河北潟野菜を使用した オリジナルドレッシング

2,592円(税込)/セット
(3本入)



かほく市の地場産野菜をメインに使用し、保存料等を使用しない生タイプのドレッシングです。

事業者名 ポムポムポム

所在地 かほく市宇野気ト 62-1

TEL 076-282-9180

取扱店舗 直営店、自社通販サイト



シリーズ 写真で見る 姉妹都市

かほく市と姉妹都市提携を結ぶドイツ・メスキルヒ市についてご紹介します。

その⑤ ファスネット(カーニバル)

キリスト教(カトリック)文化の国では、イースター(復活祭)の前に盛大なカーニバル(謝肉祭)が開催されていますが、メスキルヒ市のあるドイツ南西部では「ファスネット」と呼ばれています。

メスキルヒ市のファスネットでは、街中がお祭りの雰囲気に入れ、子ども大人も猫や鳥などの仮装や化粧をして、踊りのイベントやパレードを楽しみます。市役所から市長が追いはらわれて、ナッレン(道化)が支配し、普段の上下関係が逆になったり、いたづらをしたりします。



街全体がお祭り騒ぎ



猫の仮装でパレード

ファスネットは「カツェンツフト(猫組合)」が中心になって開催されていて「猫祭り」とも言われ「かほく四季まつり サマーフェスタ in かほく」におけるキャッツフェスタの猫にゃんぐランプリの由来にもなっています。

猫組合のフェイスブックでもファスネットが紹介されていますので、ご覧ください。



▲猫組合のFacebook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」をご紹介します。今回は、夏に旬を迎える農作物などをご紹介します。

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 7月の番組案内

〔番組は毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

● 今月の映像特集

第 69 回石川県学童話し方大会

6月7日、69回を数える歴史ある話し方大会に、市内の小中学校からも1人ずつ出場しました。子どもたちの堂々とした発表をご覧ください。



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

夏といえば、お祭りですね。今年は3年ぶりにサマーフェスタが開催されます(5日)。残念ながらステージはありませんが、模擬店の出店や花火などがありますので、ぜひ、お越しください。皆さんの楽しそうな表情をしっかりと撮れるように写真撮影の練習をしておきます!(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	6:05~「ラジオ体操」 6:15~「ちよいトレ」
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)	9:00~「プラチナカップ体操」
10:00	映像特集	11:05~「かみかみ体操」
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~「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

〈手話紹介職員〉 よしだ しゅんすけ
財政課 主事 吉田 俊介

財政に関する仕事をしています。かほく市の円滑な運営に貢献できるような業務に励んでいます。

「秋浜」



両手の指を広げて、胸の前であおぐ仕草をする。



膨らませ伏せた左手の指先から右手の指をすり上げて、すり下ろす。



左手をお腹に向け、人差し指を立てた右手を前に出す。

「外日角」



「日」の字形を表す。



両手を斜め前に進め、指先を合わせる。

のちこつとコラム

触手話と指点字②

今回は、指点字の紹介です。点字は、6つの点で「あ」や「い」などの文字を表現しています。指点字は、両手の人差し指、中指、薬指の6本を使い、点字と同じように文字を表現します。指で点字を表現するので指点字といいます。目が見えなくて、点字を普段使っていた人が、耳が聞こえなくなった際に使うコミュニケーション方法が指点字ということになります。目と耳に障害があるということは同じでも、コミュニケーション方法はさまざまです。その人に合ったコミュニケーションが大切です。



指点字について
詳細はこちら

来月の手話
「白尾」
「指江」

お楽しみに!

みんなの 食育ひろば

ツルっとそうめん



キッズのみんなも挑戦!

そうめんをご飯に換えると火を使わなくても調理できるよ。

今月のテーマ

水分補給は忘れずに

糖分が多い飲料を飲みすぎると血糖値が上がり、さらに喉が渇いてしまうことがあります。通常はお茶や水を水分補給としてこまめに摂取するように心がけてみましょう。

材料(2人分)

そうめん …………… 2束
冷凍オクラ …………… 100g
なめたけ(瓶詰) …… 大さじ1
納豆 …………… 1パック
いりごま …………… 大さじ1
だし醤油 …………… 大さじ1
刻みのり …………… 少々

作り方

- ① そうめんを茹でる。
- ② ボールにそうめん以外の材料と調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ そうめんの上に②を盛り付け、刻みのりを添える。

しっかり食べて夏バテを
予防しよう!



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

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

7月10日(日)

かねだ医院 (内・神経内)
かほく市高松ヲ 2 - 6 TEL 281 - 1164
さかきばら内科医院 (内・小)
津幡町庄ト 1 - 15 TEL 288 - 7770

7月17日(日)

由雄クリニック (内・循)
津幡町横浜は 50 - 6 TEL 288 - 8584
向陽台クリニック (婦)
内灘町向陽台 1 - 225 TEL 255 - 3454

7月18日(月)

石倉クリニック (形成・皮)
津幡町北中条 6 - 73 TEL 289 - 7767
北谷クリニック (消・外・小・内)
かほく市高松ア 1 - 1 TEL 281 - 8801

7月24日(日)

藤田整形外科クリニック
かほく市内日角 4 - 1 TEL 283 - 7177
みずほ病院 (内)
津幡町字湯端 422 - 1 TEL 255 - 3008

7月31日(日)

いしざき皮ふ科クリニック
かほく市内日角 4 - 71 TEL 283 - 5525
政岡医院 (内・小)
内灘町鶴ヶ丘 4 - 1 - 265 TEL 286 - 1766

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5月31日現在)
男性 17,447人 (+ 3)
女性 18,445人 (- 5)
合計 35,892人 (- 2)
世帯数 13,947世帯 (+ 23)
(カッコ内は前月比)

7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 (金)	
2日 (土)	●第74回石川県民スポーツ大会【マレットゴルフ競技】(加賀市) ●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) ●西田幾多郎哲学講座② (13:30、哲学館)
3日 (日)	●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)	
6日 (水)	
7日 (木)	
8日 (金)	●シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
9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)
10日 (日)	●参議院議員通常選挙投票日
11日 (月)	
12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)
13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)
14日 (木)	●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
15日 (金)	
16日 (土)	●第74回石川県民スポーツ大会【グラウンド・ゴルフ競技】(加賀市) ●かほく里山里海フェア2022 in 道の駅高松 (8:00、道の駅高松 [里山館]) ●ガラスモザイクアート (ピンのかげら工作) [要予約] (エコみらい河北) ●寸心読書会 (13:30、哲学館)
17日 (日)	●第74回石川県民スポーツ大会【ホッケー競技】(志賀町)、 【ウエイトリフティング競技】(金沢市)、【アーチェリー競技】(金沢市) ●古紙・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)
18日 (月)	【海の日】海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う。
19日 (火)	
20日 (水)	
21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)
22日 (金)	
23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)
24日 (日)	●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) ●読書の日事業「図書館を使った調べる学習教室」(14:00、中央図書館)
25日 (月)	
26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)
27日 (水)	
28日 (木)	●心配ごと相談 (13:30～15:00、障害者相談支援センター)
29日 (金)	
30日 (土)	●かほく四季まつり～サマーフェスタ in かほく～
31日 (日)	●かほく四季まつり～サマーフェスタ in かほく～ ●第74回石川県民スポーツ大会【フィールド射撃競技】(加賀市)
8月1日 (月)	●固定資産税・都市計画税 第2期 納期限 ●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)	

※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)