

あなたとまちをつなぐふるさと情報誌

KAHOKU Public Relations

広報 かほく

2024.10
No.248





CONTENTS もくじ

- 2 = 特集=
かほく市制施行20周年記念式典
- 4 まちの話題
- 6 市からのお知らせ
- 16 暮らしの情報
- 21 消防だより
- 22 哲学のはじまり／文芸の窓
- 23 ふるさと大使・宮崎由加コラム／文化財
- 24 図書館へ行こう／今月の相談日
- 25 手話をやってみよう／フレイル予防
- 26 子育てのひろば
Happy 応援団／石川の食を食べよう
- 27 子育てのひろば
今月の健診・イベント情報
- 28 休日当番医／行事カレンダー

今月の表紙



＝ 小学生稲刈り体験 ＝

9月11日、七塚・外日角小学校5年生が稲刈りを体験。暑い日差しの中、汗を流しながらも丁寧に稲を刈り取り、収穫の喜びを体感しました。

かほく市制施行20周年記念式典

かほく市は、平成16(2004)年3月1日に「平成の大合併」における石川県内第1号として産声を上げ、令和6年3月1日に、市制施行20周年を迎えました。

9月1日、市役所で「かほく市制施行20周年記念式典」を挙行し、来賓および公職者など約170人の参加者が節目を祝うとともに、さらなる発展を誓い合いました。

油野和一郎市長は式辞で「今後も安全で安心して暮らせるまちづくりを進め、市民の皆さまが『住み良さを実感できる』『これからも住み続けたい』と思える『元氣なかほく市』の実現のため、全力で取り組んでいきます」と述べました。



式辞を述べる油野市長

続いて、市政の発展に貢献された功労者10名に対し、20周年記念功労者表彰を授与しました。また、新型コロナウイルス感染症対策に多大なご協力をいただいた河北郡市医師会かほく支部に感謝状を贈呈し、受賞者を代表して前副市長の架谷外茂治さんが謝辞を述べました。

功労者表彰

かほく市制20周年を記念し、合併後のかほく市において、自治・福祉・産業・教育・スポーツ文化の各分野において、特に顕著な功績があった方々を表彰するものです。

自治功労

架谷外茂治さん 〓 高松 〓

かほく市副市長として、合併後の本市発展の礎を築き、永年にわたり市政の推進に尽力されました。

福祉功労

金田勉さん 〓 木津 〓

かほく市社会福祉協議会会長として、永年にわたり社会福祉の向上に尽力されました。

遠田敏博さん 〓 木津 〓

かほく市教育長として、合併後の本市教育の礎を築き、永年にわたり教育行政の充実発展に尽力されました。

紺谷悦子さん 〓 木津 〓

お話し相手ボランティアかほくひまわりの会会長として、永年にわたり社会福祉の向上に尽力されました。

祝 かほく市制施行20周年記念式典



受賞者の皆さま（後列左から）新蔵さん、伊藤さん、松本さん、浜本さん、中江さん、河北郡市医師会かほく支部代表・紺谷さん
（前列左から）種本さん、金田さん、架谷さん、油野市長、杉本市議会議長、遠田さん、紺谷さん

産業功労

種本博さん 〓 気屋 〓

かほく市農業委員会会長として、永年にわたり農業の振興に尽力されました。

スポーツ文化功労

伊藤義治さん 〓 外日角 〓

かほく市スポーツ協会副会長として、永年にわたり地域スポーツの振興と競技力の向上に尽力されました。

松本啓志さん 〓 木津 〓

かほく市観光物産協会会長として、永年にわたり観光物産の振興に尽力されました。

中江章三さん 〓 木津 〓

かほく市スポーツ協会理事長として、永年にわたり地域スポーツの振興と競技力の向上に尽力されました。

教育功労

浜本博範さん 〓 白尾 〓

かほく市子ども会会長として、永年にわたり未来を担う子どもたちの健全育成に尽力されました。

新蔵利美雄さん 〓 白尾 〓

かほく市文化協会副会長および理事長として、永年にわたり芸術文化の振興に尽力されました。

感謝状贈呈

一般社団法人河北郡市医師会
かほく支部

かほく市の新型コロナウイルス感染症対策において、ワクチン接種の推進に多大なご協力を賜りました。



受賞者を代表し謝辞を述べる架谷さん

**災害時、避難所に温かい食事を
日本ピザハット(株)と「災害協定」を締結**

8月1日、本市と宅配ピザの「日本ピザハット株式会社」(横浜市)、同社とフランチャイズ契約を結ぶ株式会社ウルトラパワー(金沢市)は「災害時における食料供給への協力に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害時において避難所に日本ピザハットが提供するピザなどの温かい食事の供給について支援いただけるものです。

また協定締結に先立ち、7月27日に開催された「サマーフェスタinかほく」の会場でチャリティー販売したピザの売上金全額17万1千円を寄附していただきました。

協定書を交わす(左から)㈱ウルトラパワー・出口社長、油野市長、日本ピザハット(株)・中村社長



**PFUブルーキャッツ石川かほくとスポーツ
による賑わいと活力あるまちづくりで連携**

8月20日、プロスポーツが持つ多様な力を活用し、スポーツを通じた賑わい創出と活力のあるまちづくりの推進を図るため、本市とPFUブルーキャッツ石川かほくは「プロスポーツによる賑わいと活力あるまちの創造に関する協定」を締結しました。

また、同チームを「かほく市PR大使」に委嘱し、本市の知名度の向上およびイメージアップを図るとともに、本市の魅力を全国に発信していただくもので、同チームが最初のPR大使となります。

(左から) 主将・細沼綾選手、油野市長、蓮池学代表、大村季色選手、バルデス・メリーサ選手



**防災の知識を楽しく学ぶ
「かほく市防災フェスタ」を開催**

9月1日の「防災の日」に合わせイオンモールかほくで「かほく市防災フェスタ」を開催しました。

会場では、本市と災害協定を締結する企業や関係機関13団体が、防災資機材や非常食・非常用持出袋などの防災グッズ、各団体の災害時の活動を紹介するパネルを展示。また、市消防本部による救急車の試乗体験や心肺蘇生法体験のほか、地震・浸水体験ができるVR(AR)コーナーや環境問題を考えるコーナーもあり、防災について楽しく学んでもらうことができました。

毛布を使った搬送法を学ぶ参加者



**スポーツの発展振興に貢献
「スポーツ功労者賞」を受賞**

8月26日、金沢港クルーズスターミナルで「令和6年度石川県スポーツ協会スポーツ功労者賞」の表彰式が開催され、本市より2人の方が受賞されました。

この功労者賞は10年以上にわたり、本市・石川県のスポーツ協会運営に対して功労があり、また選手・指導者としての実績や選手の養成に対する功績に対し贈られます。

▽スポーツ協会推薦

坂井 正靱さん(太極拳)
赤倉 和子さん(なぎなた)



坂井 正靱さん



赤倉 和子さん

第37回 JAPANESE TENT を開催 かほく市で7人の留学生を受け入れ

8月22日から25日までの4日間、国内で学ぶ留学生が、石川県で伝統文化などを学びながら地元住民と国際交流を深める「JAPANESE TENT」が開催されました。本市には、7カ国から7人の留学生が訪れ、4家庭がホストファミリーとして受け入れし、一緒に過ごしました。

留学生は、うみっころんど七塚や西田幾多郎記念哲学館の見学のほか、ブドウ狩りを通して、本市の歴史を学ぶだけでなく、弓道体験や雑巾がけレースなど日本独自の文化も体験しました。



ホストファミリーと留学生との集合写真

2日間だけの特別な体験 「哲楽夜市」を開催

8月30、31日の2日間、西田幾多郎記念哲学館で「哲楽夜市」(かほく市観光物産協会主催)が開催されました。

今年は「ひととなり」をテーマに、映画上映会やトークイベント、ワークショップが行われ、来場者は2日間限定の体験を楽しんでいました。

また、館外には多様なジャンルのグルメが楽しめる「モグモグゾーン」、館内展望ラウンジではワインバーが登場するなど、会場は大いに盛り上がりました。



多くの人で賑わう哲学館

美しい音色で観客魅了 工藤重典さんのフルート・リサイタル

9月13日、西田幾多郎記念哲学館で「オーケストラ・アンサンブル金沢」の前任首席奏者を務めるなど国際的フルート奏者として活躍する工藤重典さん(しげのり)による「工藤重典フルート・リサイタル」を開催しました。

バッハの「2本のフルートのためのソナタハ長調HWV717」のほかドナトーニの曲を情感をこめて表現豊かに披露。フルートやピッコロ、ピアノが奏でる優美なハーモニーで165人の観客を魅了しました。



美しい音色を響かせる工藤さん(左)ら演奏者

令和6年度 かほく市優良建設工事表彰

9月11日、令和6年度かほく市優良建設工事の表彰式が市長室で行われました。

この表彰は、市が発注した建設工事に関し、その施工および技術力が優秀であり他の模範となる工事を施工した業者に贈られます。

- ▽事業者名 株式会社堀田建設
- ▽対象工事 普通河川多田川護岸改修工事
- ▽事業者名 フタクチ電設工業株式会社
- ▽対象工事 市道浜北17号線消雪電気設備工事



(左から)フタクチ電設工業(株)・二〇代表取締役、油野市長、(株)堀田建設・堀田代表取締役

学 校
教 育

かほく市立3中学校

令和7年度から制服デザインを統一

問い合わせ 学校教育課 ☎ 283 - 7136

令和7年度から市立中学校の制服が、ジェンダーレスに対応した**3校統一のデザイン「プレザースタイル」**となります。新制服は温度調整のしやすさ、動きやすさ、耐久性、多様性を重視しています。

旧制服は令和9年度新入生から選択できなくなり、令和11年度には全生徒が新制服へと移行します。

●なにが変わる？ 新制服

- ▷ジャケットや夏用ポロシャツは、「男女共通」のものを着用
- ▷生徒自身が「スラックス」か「スカート」のどちらを着用するか選択できる
- ▷ネクタイ・リボンは、各中学校で指定する色のものを着用

暮らし
イベント

かほく市成人式 ～二十歳のつどい～

問い合わせ 生涯学習課 ☎ 283 - 7137



- 日時 令和7年1月12日(日)
開式10時(受付9時～)
- 対象者
平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方で、市内に住民登録のある方、または市内中学校を卒業された方

◎対象者には、11月中に開催案内を送付します。

○河北郡市広域事務組合

「エコみらい河北」からのお知らせ

《リサイクル工作コンクール結果》

「ごみ」として捨てられるものを素材としてリサイクル作品を募集したところ河北郡市の小学生から684点の応募があり、かほく市からは次の方が入賞しました。(敬称略)

▽中学年の部

【最優秀賞】 山本弥(外日角小3年)

▽低学年の部

【優秀賞】 多々見陽輝(外日角小2年)

【佳作】 中田哉翔(外日角小2年)

《環境標語 選考結果》

募集に82点の応募があり、次の標語が最優秀賞に決定しました。(敬称略)

▽最優秀賞

未来へとバトンを渡すリサイクル

和田森啓治(津幡町)

最優秀賞の標語は、懸垂幕を作製して10月末日まで市役所に掲示し、ごみ減量・リサイクルの推進を促します。

【問い合わせ】

河北郡市広域事務組合 ☎ 2888・4545

保 険
医 療

国民年金の手続きはマイナンバーで

「ねんきんネット」がもっと便利になります

問い合わせ 金沢北年金事務所 ☎ 233 - 2021 / 保険医療課 ☎ 283 - 7123

「ねんきんネット」は、ご自身の年金記録をいつでもインターネットで確認できるサービスです。さらに、行政手続きのオンライン窓口「マイナポータル」と連携すると年金に関連した電子申請も行えます。ぜひ、ご利用ください。

《「ねんきんネット」に登録するには?》

利用には「ねんきんネット」への登録が必要です。登録には次の2つの方法があります。

- (1) マイナポータルからの登録
 - (2) ねんきんネットのユーザー ID 取得
- ◎詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。



日本年金
機構 HP

《「ねんきんネット」でできること》

- ▷ご自身の年金記録の確認
- ▷将来の年金見込額の試算
- ▷電子版「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- ▷納付書によらない納付 など

《マイナポータルと連携するとできること》

- ▷国民年金保険料学生納付特例等の電子申請
 - ▷社会保険料（国民年金保険料）控除申請等の電子データの受け取り
- ※これまで紙で交付されていた控除証明書等を電子データで受け取り、e-Taxによる確定申告等で利用できるようになります。

暮 ら し
税 金

「ストップ! 滞納」 市税の納め忘れはありませんか?

問い合わせ 税務課 収納対策室 ☎ 283 - 7114

9月末で上半期の納期限が終わりました。口座振替による市税納付の場合、納期限日に引き落としができなかった方に対し「口座振替不能通知書」を発送しています。また、納付書納付（前述の口座振替不能通知書を含む）の場合、納期限日までの納付が確認できなかった方に対しては「督促状」を発送します。

●納付が困難な方は相談を

病気が失職、災害など、やむを得ない事情により市税の納期ごとの納付が困難な場合は、分割納付など納税を猶予する制度があります。一人で悩んだり放置せずに、早めに電話または窓口でご相談ください。

●連絡をせずに市税を滞納すると

督促状が届いた後も納付がない場合には「差押え」などの滞納処分の対象となります。

【問い合わせ】

かほく市生活学校

松本多美子 ☎ 2833-1539
中川正恵 ☎ 2833-1640
井上有子 ☎ 2833-3828



昨年の様子

※詳細は地区回覧をご覧ください。

- 受付日時 11月7日(木) 13時～16時
- 受付場所 七塚健康福祉センター

「フードドライブ」とは、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉関係団体などに寄贈することで食品ロスを減らそうとする運動です。昨年は集まった580kgの食品を市内40世帯のひとり親家庭に配付しました。今年は市内の福祉施設などへの寄贈を予定していますので、ご協力をお願いします。

○「フードドライブ」に協力お願いします

「もったいない」を「ありがとう」に

季節性インフルエンザの予防接種のお知らせ

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 283 - 1117

高齢者等の定期接種

- **対象者** ※接種券兼予診票は、10月末に送付します。
(1) 65歳以上の方（昭和34年12月31日以前生まれ）
(2) 60歳～64歳であり、心臓、腎臓、もしくは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障害者手帳1・2級の方
- **期間** 11月1日（金）～令和7年1月31日（金）
- **場所** 河北郡市内契約医療機関（その他の医療機関で接種を希望する場合は、お問い合わせください。）
- **費用** 自己負担500円
- **接種回数** 1回

小児の任意接種費用の助成

※予防接種は、子ども医療費助成制度では償還できません。

- **対象者・接種回数**
(1) 生後6カ月～12歳の方 → 2回
(2) 13歳～18歳（平成18年4月2日以降生まれ）の方 → 1回
- **助成額** 1,000円/回
- **申請方法** 接種済証明書、領収書、印鑑、預金通帳を持参の上、健康福祉課、こども家庭課、こども家庭センターまたは高松・七塚サービスセンターで申請
- **申込期間** 令和7年3月31日（月）まで

任意予防接種
について

市では、季節性インフルエンザのほか任意予防接種（おたふく、日本脳炎、帯状疱疹、風しんなど）の助成をしています。詳細は、市ホームページをご確認ください。



石川県立看護大学 令和6年度地域ケア総合センター事業

こころのシネマ学園台 映画「カノン」の上映会



©映画カノン制作委員会

本市と包括的連携協定を結ぶ石川県立看護大学で、こころの病について正しい理解につなげることを目的とし、金沢が舞台のアルコール依存症を題材にした映画「カノン」の上映会を開催します。また上映会後には、何でも話せる「くつろぎの場シネマ de カフェ」も開催しますので、お気軽にご参加ください。

— あらすじ — 金沢の老舗料亭で育った3人姉妹。それぞれ別々の街で日々を送っていたある日、祖母の訃報を受け金沢に集まった3人姉妹は、死んだはずの母が生存している事実を知る。心に闇を抱えアルコール依存症と闘っていた母は、アルコール性認知症を患い、娘たちのことが分からない状態となっていた…

- **日時** 10月5日（土）13時～15時（開場12時30分）
- **場所** 石川県立看護大学 講堂
- **対象者** どなたでも
- **入場料** 無料
- **申込方法** 電子申請フォームより申し込み ※当日参加も可



電子申請

【問い合わせ】 石川県立看護大学精神看護学 大江真吾さん ☎ 281 - 8301（代表）

新型コロナワクチン「定期接種」のお知らせ

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 283 - 1117

新型コロナワクチンの特例臨時接種（無料接種）は終了しました。

今年度からは「B類疾病」に位置付けられ、重症化予防を目的に、65歳以上の方などに実施する季節性インフルエンザと同様の「定期接種」として実施します。

- **対象者** ※接種券兼予診票は、10月末に送付します。
次のいずれかに該当する方
 - (1) 65歳以上の方（昭和34年12月31日以前生まれ）
 - (2) 60歳～64歳であり、心臓、腎臓、もしくは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障害者手帳1・2級の方

- **実施期間**
11月1日（金）～令和7年3月31日（月）

- **接種場所**
河北郡市内契約医療機関
※その他の医療機関で接種を希望する場合は、お問い合わせください。

- **費用** 自己負担 2,100円
- **接種回数** 1回

定期接種の対象とならない方や定期接種期間外に接種を希望される方は「任意接種」として全額自費で接種を受けることができます。

実施の有無や使用するワクチンの種類、接種費用などは、医療機関で異なります。「任意接種」を希望される場合は、医療機関にご自身で直接お問い合わせください。

健康 みんなの かほく市 健康プラン 21

～わたしの健康づくり、みんなで支えるこころとからだ～

健康掲示板

健康づくりは、あなた自身が主役に！健康寿命を伸ばすには、どうすればいいのか？市民皆さんの日頃の生活改善や自己管理ができるよう、市の現状や健康づくりに役立つポイントなどをご紹介します。

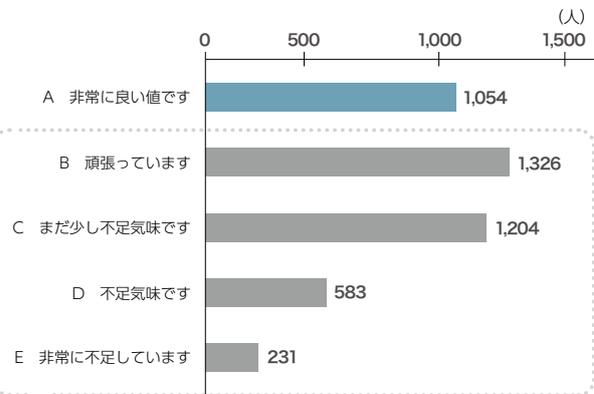
テーマ すざいぞ！野菜パワー！

野菜には、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くといわれている栄養素が多く含まれています。健康のためには、1日350g以上の野菜摂取が必要ですが、石川県民の平均は280gです。市では、野菜が足りているかどうかを“見える化”できる「ベジメータ®」をほのぼの健康館に設置していますので、ご自身の健康づくりや生活習慣病予防にお役立てください。



ベジメータ®測定の様子

令和5年度ベジメータ®測定結果



ベジメータを利用した方のうち
推定野菜摂取量 350g未滿 → 76.0%

令和7年度 入園申込（1次申込）が始まりました

問い合わせ 283 - 7155

「入園申込書」は、こども家庭課および各園で配布、または市ホームページからダウンロードできます。
詳細は、市ホームページをご覧ください。

市 HP



◎入園申し込みは、第1希望の施設にのみ提出してください。

◎「(1) かほく市立認定こども園」以外の申し込みは、所定の様式が必要となる場合がありますので、事前に各園に直接お問い合わせください。

◎令和7年5月以降入園の申し込みは、2月（2次申込）となりますので、改めて広報紙等でご案内します。

希望施設	提出先	期間	受付時間	問い合わせ
(1) かほく市立認定こども園	第1希望園	10月1日(火) ～12日(土)	【平日】 9時～17時 【土日】 受付なし(12日除く) ※12日(土)は9時～12時	☎ 283 - 7155 (こども家庭課)
(2) 認定こども園うのけ幼稚園	同左	10月1日(火) ～11日(金)	【平日】 9時～18時 【土】 9時～13時 【日】 受付なし	☎ 283 - 7111
(3) にじの丘こども園	同左	10月1日(火) ～11日(金)	【平日】 9時～18時 【土】 14時～16時 【日】 受付なし	☎ 283 - 2416
(4) 木津幼稚園	同左	10月7日(月) ～12日(土)	10時～17時 ※12日(土)は9時30分～12時	☎ 285-1388
(5) リトルディッパーナーサリー	同左			☎ 256 - 0035
(6) 学園台こども園	同左	10月1日(火) ～12日(土)	【平日】 9時～17時 【土日】 受付なし(12日除く) ※12日(土)は9時～12時	☎ 281 - 0515
(7) かほく保育園	同左	10月1日(火) ～12日(土)	【平日】 9時～17時 【土日】 受付なし(12日除く) ※12日(土)は9時～12時	☎ 283-7780
(8) ニチイキッズ イオンモールかほく保育園	同左	10月1日(火) ～11日(金)	【平日】 9時～17時 【土日】 受付なし	☎ 255 - 2583
(9) 市外保育園・ 市外認定こども園	こども 家庭課	10月1日(火) ～31日(木)	※事前に希望する園に相談の上、 提出してください。	☎ 283 - 7155 (こども家庭課)

避難情報や防災情報をいち早く

かほく市

防災・環境情報

無料!

簡単! アプリをダウンロードして、防災対策

かほく市の避難情報や防災情報をすばやく確実にお知らせ

Android版



iPhone版



Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC. の商標です。

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。



現在地から
避難所までの
ルートとリスクを
表示!

緊急情報は
音声とサイレンで
ブッシュ通知!

令和7年度 学童保育クラブ の入会案内

市HP

学童保育クラブは、就労などにより日中保護者等が不在となる児童を預かり、家庭に代わる「生活の場」を提供することを目的とした子育て支援施設です。集団の中でのいきいきとした活動を通じて、子どもたち個々の成長と発達を支援します。



【問い合わせ先】 各学童保育クラブ（下表参照） / こども家庭課（☎283-7155）

学童保育クラブ一覧

※申し込み状況によっては、希望する学童保育クラブを利用できない場合があります。

校区	クラブ名	住所	問い合わせ
高松小学校	高松学童保育クラブ	高松ク 20 - 2（愛・遊・館内）	☎ 281-3581
大海小学校	大海学童保育クラブ	夏栗い 34（大海交流センター内）	☎ 281-2123
七塚小学校	七塚学童保育クラブ	木津ホ 61（七塚小学校内）	☎ 285-0548
外日角小学校	外日角第1・2学童保育クラブ	外日角ニ 52（外日角小学校内）	☎ 283-7415
	外日角第3・4学童保育クラブ	外日角ニ 50 - 3	☎ 283-2121
宇ノ気小学校	宇ノ気学童保育クラブ	宇野気ヌ 125 - 11	☎ 283-6577
	宇ノ気南部学童保育クラブ	大崎チ 73（宇ノ気南部体育館内）	☎ 209-1914
金津小学校	金津学童保育クラブ	上田名丑 7（金津児童館内）	☎ 285-1573

入会できる児童

令和7年度の小学生で、就労などによって日中保護者等が不在となる児童で入会を希望する方

保育する時間

- 学校授業日 下校時から18時（延長保育は19時）
- 学校休業日 平日・土曜日 8時～18時（延長保育は19時）

休業日

- 日曜日、祝日および年末年始（12月29日～1月3日）

保育料

- 学童保育料 月額6,000円（8月のみ9,000円）
- 延長保育料 月額1,000円

※長期休暇（夏休み等）のみの利用については、別料金設定です。

※保育料とは別にスポーツ安全保険（年額800円）の加入が必要です。

※ひとり親家庭、多子世帯家庭には減免制度があります。（詳細は、こども家庭課までお問い合わせください。）



申込方法

こども園、学校等を通じて配布する入会申請書に必要事項を記入し、提出してください。

- 期 間 10月1日（火）～11日（金）の平日
- 提出先 各学童保育クラブ（13時～18時）またはこども家庭課（8時30分～17時15分）

震災
支援

能登半島地震に伴う「生活再建事業」のご案内

問い合わせ 各事業ごとの問い合わせ先にご連絡ください。

公費解体

公費解体は、地震により被災した家屋等を建物所有者からの申請に基づき市が解体・撤去する制度です。

- 対象建物** 震災・被災証明書で「半壊」以上と判定された建物（住宅、空き家、車庫、倉庫、事務所など）
- 受付期限** 12月27日（金）まで
- 申請手続** 事前に電話予約の上、来庁ください。必要書類については、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ 防災環境対策課 ☎ 283 - 7124

農業用施設・機械の修繕等の支援

被災した農業用施設・機械の修繕、再取得にかかる費用の補助申請を受け付けています。

- 対象者** 被災した農業用施設・機械等の所有者または利用方で、農産物の販売実績がある方
- 申請締切** 12月上旬頃まで
- 申請手続** まずは、農林水産課または JA 石川かほく営農部へご相談ください。

問い合わせ 農林水産課 ☎ 283 - 7105
JA 石川かほく営農部 ☎ 288 - 7555健康
福祉

お酒をやめたい！だけど…やめられない方へ

「AA ミーティング」を試してみませんか？

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 283 - 7120

AA（アルコールリクス・アノニマス）は、アルコール依存症から回復したいと願う、本人の集まり（自助グループ）です。AA ミーティングは、アルコール依存症の方々がお互いの経験談などを正直に語り合う場です。お酒の問題を一人で抱えている方はぜひ、参加してみませんか。

- 日時** 毎週金曜日 15時～16時（祝日・年末年始は除く）
- 場所** 市障害者基幹相談支援センター あおぞら
- 対象** アルコール問題に関心のある方、飲酒に問題をお持ちの方、そのご家族や関係者どなたでも
- 内容** オープンミーティング（参加無料、見学も可能）
▷第1、2週 どうやって飲まないでいるか
▷第3～5週 AAについて
- 主催** AA 河北グループ msk3azu_h@yahoo.co.jp

市政
統計

あなたの力を生かしませんか

統計調査員を募集しています

問い合わせ 企画振興課 ☎ 283 - 1112

各種統計調査に調査員として従事していただける方を募集しています。登録後、調査内容や地区などを考慮した上で依頼させていただきます。

●業務内容

- (1) 世帯または事業所を訪問し、調査についての説明と調査票の配布、またはインターネットによる回答を依頼
- (2) 調査票の回収
- (3) 調査票の点検、整理、提出

- 報酬** 調査活動に応じて支払われます。
- 条件**
▷市内在住の20歳以上の方
▷責任を持って調査事務を遂行できる方（守秘義務の遵守）
▷税務、警察、選挙に直接関係しない方
- ◎調査の数や規模は、年によって異なります。
- ◎従事期間は、大半が約2か月間です。

認知症にやさしいまちづくりシンポジウムを開催

問い合わせ 長寿介護課内 高齢者支援センター ☎ 283 - 7150

認知症についての理解を深め、認知症になっても、安心して住み慣れた地域で暮らせるまちづくりを自分のこととして一緒に考えていきましょう。

- 日時 11月9日(土) 13時30分～15時30分
- 場所 河北台中学校 講堂
- 参加費 無料
- 定員 250人(要申込)
- 申込方法
 - ▷電子申請フォームから申し込み
 - ▷高齢者支援センターに電話で申し込み
- 申込締切 10月31日(木)
- 共催 第一生命保険株式会社
- 後援 河北郡市医師会、かほく市歯科医師会、石川県介護支援専門員協会河北支部、石川県立看護大学



電子申請

プログラム

13:00 受付・開場

13:30 開会

13:40

▷基調講演

テーマ 「認知症の人の尊厳が保たれる社会は～認知症になっても自分のことは自分で決めたい～」

講師 石川県立こころの病院
院長 北村 立さん



▷かほく市認知症キャラバン・メイトによる寸劇

▷意思決定に関する取り組み紹介

松本法務法律事務所 弁護士 松本 亘市さん
コーディネーター 北村 立さん

15:30 閉会

医療費の削減にご協力を

問い合わせ 保険医療課 ☎ 283 - 7123

医療費は、年々増え続けています。健康づくりや医療機関における適正受診を心がけ、医療費の削減に取り組みましょう。

《健康づくりのポイント》

生活習慣病の予防・改善が医療費の削減につながります。できることから始めてみましょう。

- (1) 運動習慣 (2) 食生活 (3) お酒との付き合い方
- (4) 禁煙 (5) 睡眠の質

《適正受診のポイント》

●健康診断を受けましょう

病気は発見が遅れると、医療費の増加につながります。

●重複受診をやめましょう

受診するたび初診料がかかり医療費が高額になります。

●時間外受診をやめましょう

休日や夜間など、診療時間外は医療費が高く設定されています。

●ジェネリック医薬品に切り替えてみましょう

新薬と同等の有効成分、効能を持つジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬と比べて低価格です。切り替えについては、医師・薬剤師に相談しましょう。

●お薬手帳を1冊にまとめて活用しましょう

薬の重複や飲み合わせのトラブルを防ぐことができます。

●柔道整復師による施術を受けるときは、医療保険が適用されるか確認しましょう

疲労や年齢からくる肩こり・腰痛・筋肉疲労などには保険が使えません。施術を受けるときは、負傷の原因等を正しく伝えて、健康保険が使えるかどうか確認しましょう。

- ① 休日や夜間などに子どもが急病になったら…、まずは **小児救急電話相談** をご利用ください。

●電話番号 ☎ #8000 または ☎ 238 - 0099

●受付時間 ▷平日 18時～翌朝8時

▷土曜 13時～翌朝8時

▷日曜・祝日 8時～翌朝8時

健康診断・がん検診はお済みですか？

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 283 - 1117

健康診断・がん検診は健康なうちに受診してこそ意味があります。年に一度はご自身の身体をチェックしてみましょう。また、10月15日(火)の集団健診では、**無料健康イベント**(体組成測定など)を開催します。

- 持ち物(共通)** 郵送された受診券、自己負担金、健康保険証
※受診券・健康保険証がない場合は受診できない場合がありますので、ご注意ください。

《医療機関(特定・長寿)健診》

- 期日** 10月31日(木)まで
●**予約** 各医療機関へ直接ご連絡ください。

医療機関	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
かくだメディカルクリニック	☎ 281 - 0012
北谷クリニック	☎ 281 - 8801
久保医院	☎ 283 - 0017
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

《集団健診》 ※受診するには事前予約が必要です。

- 予約方法**
▷電話で予約 かほく市集団健診予約センター
専用ダイヤル ☎ 0120 - 12 - 3210
▷電子申請で予約 右記二次元コードからアクセス
- 予約期間** (1)10月10日(木)～21日(月)
(2)11月7日(木)～11日(月)

予約専用
サイト●**日程**

日にち / 受付時間	会場
10月15日(火) 8:15~10:30 / 13:30~14:30	市総合体育館
16日(水) 8:15~10:30 / 13:30~14:30	高松産業文化センター
18日(金) 18:00~19:30 夜間検診 (大腸・子宮・乳・骨密度のみ)	ほのぼの健康館
20日(日) 8:15~10:30	
21日(月) 8:15~10:30 / 13:30~14:30	
11月11日(月) 8:15~10:30	

事業主の皆さまへ

給与所得の源泉徴収票は「e-Tax」で

問い合わせ 金沢税務署 ☎ 261 - 3221 / 税務課 ☎ 283 - 1114

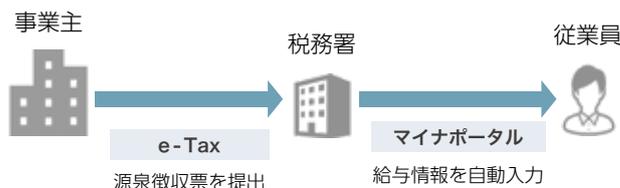
事業主の皆さまが、給与所得の源泉徴収票をe-Taxで提出することで、従業員の方が所得税の確定申告書を作成する際、給与所得の源泉徴収票の情報が自動で入力されます。

《事業主の皆さまへのお願い》

情報を正しく連携するため、給与所得の源泉徴収票に記載する従業員のマイナンバー、氏名(カナ含む)、住所、生年月日等については、記載誤りや不足・不備がないようご注意ください。

《利用方法》

- (1)e-Tax ホームページへアクセス、ログイン
※初めて利用する方は、アカウント作成等を行ってください。
(2)[申請・納付手続きを行う] から、給与所得の源泉徴収票を作成、提出



◎詳しい内容は、国税庁ホームページの特設ページをご覧ください。



国税庁 HP

プラチナおやじ道場 ～ 男性のための介護予防講座 ～

問い合わせ 長寿介護課内 高齢者支援センター ☎ 283 - 7150

高齢者のフレイルや要介護状態を防ぐ3本柱の「①運動」「②栄養」「③社会参加」の内容を組み合わせた実践の講座です。男性参加者のみでの開催となりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

- **対象** ▷市内在住の65歳以上の男性（主に65～74歳）
▷原則全6回の講座に参加できる方
- **講師** 運動指導士、管理栄養士
- **参加費** 500円 / 回
- **日程・講座内容（全6回）** ※講座内容は変更となる場合があります。

- **定員** 15人（先着順）
- **申込方法**
▷電子申請フォームから申し込み
▷高齢者支援センターに電話で申し込み
- **申込締切** 10月18日（金）
- **持ち物** タオル、飲み物、筆記用具、
室内履き、（※調理実習時はバンダナ、エプロンも持参）
- **その他** ▷各自会場までお越しください。
▷動きやすい服装でご参加ください。



電子申請

日時	場所	内容	
		運動	栄養
(1) 10月28日（月）	ほのぼの健康館 実習室・リハビリ室	プラチナ筋力アップ体操	調理実習① 電子レンジ調理
(2) 11月12日（火）	七塚健康福祉センター 多目的ホール	・動画を用いた体操 ・「いきいきシニア スマホ教室」 の見学	弁当① お弁当をたべる時の工夫
(3) 12月2日（月）	10時 ～ 14時	ほのぼの健康館 実習室・リハビリ室	調理実習② ポリ袋調理
(4) 12月23日（月）		宇ノ気体育館	弁当② お弁当をたべる時の工夫
(5) 令和7年1月20日（月）	ほのぼの健康館 実習室・リハビリ室	バランスボール	調理実習③ 缶詰を使用した調理
(6) 2月3日（月）	あそびの森 かほっくる、 つどいの森 かほっくるプラス	・プラチナ筋力アップ体操 ・ウォーキング	かほっくるプラス・カフェ での食事

生涯現役を応援します

いきいきシニア通信

いきいきステーション（七塚健康福祉センター内）

[開設日時] 平日の9時～16時

[連絡先] (固定) ☎ 285 - 2004

(携帯) ☎ 090 - 6495 - 0473



いきいき HP

《生涯現役フォーラム》

○風水害24 ～ 気候変動時代を生き抜くには?! ～

風水害体験をリアルにシミュレーションするゲームを通じて、災害時の対応について楽しく学ぶことができます。防災について、一緒に考えてみませんか。

- **日時** 10月30日（水）
13時30分～15時30分
- **会場** 七塚健康福祉センター 多目的ホール
- **定員** 50人（要申込）
- **講師** 寺井 梨恵子さん（石川県立看護大学 基礎看護学講座
准教授、風水害24 公認ファシリテーター・防災士）

《定期行事》 ※予約不要、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 ※10/10休み	毎週木曜日		

くらしの情報



お知らせ

「広報かほく」読者アンケート

市民の皆さんにとって、身近で分かりやすい広報紙を作るため「広報かほく」に関するアンケート調査を実施します。普段広報紙を読まれている皆さんの率直な意見をお聞かせください。

広報アンケートは「こちら」から回答ください▼



【問い合わせ】

情報推進課 広報広聴室

☎283・7112

「児童手当」受給者の方へ

10月は、6月～9月分の児童手当の支払い月です。次の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 10月15日(火)

【問い合わせ】

子ども家庭課 ☎283・7155

「低所得者支援給付金・定額減税補足給付金」の手続きはお済ですか？

給付対象と思われる方へ、市から「低所得者支援給付金・定額減税補足給付金」の確認書を送付しています。まだ手続きがお済みでない場合は、期限までに手続きをお願いします。

●提出期限 10月31日(木)

※期限までに提出のない場合、給付を辞退したものとみなされます。

【問い合わせ】

給付金コールセンター

☎283・6743

事業主の皆さんへ 10月は「年次有給休暇取得促進期間」です



啓発パンフレット

10月は、「年次有給休暇取得促進期間」です。年次有給休暇の計画的付与制度や、時間単位の年次有給休暇を活用するなど年次有給休暇を取得しやすい環境づくりに取り組みましょう。

【問い合わせ】

石川労働局雇用環境・均等室

☎265・4429

石川県最低賃金を
1時間984円に改正

●時間額 984円

(改正発効日 令和6年10月5日)

石川県最低賃金は県内全ての労働者に適用されます。使用者はこれより低い賃金で労働者を使用することはできません。

詳細は石川労働局ホームページをご覧ください▼



【問い合わせ】

石川労働局労働基準部賃金室

☎265・4425

河川で「サケ」を捕らないで

河川での「サケ」の捕獲は水産資源保護法で禁止されており、違反すると1年以下の懲役または50万円以下の罰金に処せられる場合があります。産卵のため、生まれた川に帰ってきた「サケ」の資源保護にご協力をお願いします。

【問い合わせ】

石川県農林水産部水産課

☎225・1652



赤い羽根共同募金運動

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まりました。寄せられた募金は次の活動などに役立てられます。

▽地域の福祉活動

▽福祉団体の事業

▽子ども、お年寄り、障害のある方

などの支援事業

皆さまのあたたかい善意をお願いします。

【問い合わせ】

かほく市共同募金委員会(かほく市社会福祉協議会内)

☎285・8885

事業主の皆さんへ
退職金の準備は「中退共」で

中小企業退職金共済制度(中退共)は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

●制度の特色

▽掛け金の一部を国が助成

▽掛け金は全額非課税

▽外部積み立てのため管理が簡単

▽パートタイマーも加入可

【問い合わせ】

中小企業退職金共済事業本部

☎03・6907・1234



「依存症家族教室」のご案内

アルコールや薬物、ギャンブル依存は本人だけではなく、周りの方が巻き込まれていく「関係性の病」とも言われています。そこで、ご家族や支援者に役立つ知識、かかわりのあり方を学ぶ家族教室を開催します。

●日時 10月30日(水) 14時～16時

●場所 石川県庁 1104会議室

●内容

▽講話 「さまざまなアディクションとその理解～脱・問題解決のススメ～」／講師 西念奈津江さん(北陸HIV情報センターソーシヤルワーカー)

▽わかちあい

▽全体講評

●参加費 無料

●対象 依存症の問題を抱えている方のご家族や支援者

●申込方法 電話もしくは電子申請フォームから申込みください。

●申込期限 10月18日(金)

申し込みはこちらから▼



【問い合わせ】

石川中央保健福祉センター
健康推進課 ☎275・2250

募集

かほく市特産品ブランド認証品の募集

市内の優れた素材、技術を生かした生産・加工された産品および商品として「かほく市特産品ブランド」として認証しています。

●認証のメリット

市認証のロゴマークを表示できるほか、市内外の物産展やふるさと納税の返礼品等で積極的に全国へPRできます。

●応募締切 10月31日(木)

●その他 認定要件、申込方法などについては市ホームページをご覧ください。

詳細はこちらから▼



【問い合わせ】

企画振興課 ☎283・1112

河北都市広域事務組合 会計年度任用職員の募集(随時)

●募集人数 若干名

●応募資格 8トン限定中型以上の運転免許(※AT車限定は不可)

●任用期間 任用日から令和7年3月31日まで(※任用開始日は応相談)

●受付期間 随時 ※募集人数の任用が決まり次第終了します。

●応募方法 指定申込書を提出してください。申込書は同組合庶務課で配布、または同組合ホームページからダウンロードできます。

●選考方法 面接(日程等は個別に連絡します)

詳細はこちらから▼



【問い合わせ】

河北都市広域事務組合庶務課
☎288・4545

催し

かほく市健康ポイント事業

《10月の健康レッスン》

●日時 10月11日(金)
10時30分～11時40分

●場所 イオンモールかほく
グリーンコート

●内容 講演 「ストレスとの上手な付き合い方」／講師 大江真吾さん(石川県立看護大学講師)
※レッスンを終了後、ゲートキーパー講習を予定しています。

《ウォーキングイベント》

●日時 10月12日(土)

8時～9時30分(受付7時45分)

●コース あそびの森かほくくる(集合)↓谷公園周辺(約1.8km)
※雨天の場合、金津小学校体育館内をウォーキングします。

●講師 宮西好子さん(クラブパレット)

●申込方法 電話もしくは電子申請フォームから申し込みください。

申し込みはこちらから▼



※両イベントとも、かほくにやおんWONカード持参の方には50ポイント付与します。

【申込・問い合わせ】

NPO法人クラブパレット
健康福祉課
☎283・4411
☎283・1117

ごみ収集日程
カレンダー



市営駐車場
空き状況



入札結果



ファミリーおはなしコンサート

- 日時 10月5日(土)
14時～15時20分
- 場所 七塚生涯学習センター(中央図書館)2階 視聴覚講義室
- 内容
▽秋の絵本、詩、民話紙芝居大画面による読みがたり
▽みんなで歌いましょう～秋の歌
モデル～
- 対象 幼児・小学生とその家族
- 主催 おはなし円(まどか)グループ
- 【問い合わせ】
おはなし円グループ代表 三嶋
shiwaseko0228@gmail.com

手話による絵本の読み聞かせワークショップ

- 講師にろう者を招き、手話による絵本の読み聞かせワークショップを行います(手話通訳あり)。
- 日時 11月2日(土)
9時30分～12時
 - 場所 あそびの森かほつくる
 - 対象 手話に興味があり、絵本の読み聞かせを行っている、または今後行いたいと思っている方
 - 参加費 無料
 - 定員 15人

【申込・問い合わせ】

健康福祉課 ☎283・7121
FAX 283・4119

ウォーキングクラブにやんたらろう10周年記念事業

- 《歩いてSDGs》
ごみ拾いをしながら市内をウォーキング。歩いた後は地産地消、秋の味覚を堪能します。
- 日時 10月13日(日) 9時～12時
 - ※小雨決行
 - 集合場所 うみっこらんど七塚
 - 参加費 800円
(中学生以下無料)
- 【申込・問い合わせ】
スポーツ文化課 ☎283・7135
- 市障害者スポーツ協会主催
パラスポーツ交流会

障害がある方も、ない方も、誰もが楽しめるパラスポーツ交流会を開催します。お気軽にご参加ください。

- 日時 10月8日(火) 10時～12時
- ※時間内でお好きな時間にお越しください。

- 場所 とり野菜みそBLUECA T S A R E N A (市総合体育館)
 - 内容 スクエアポッチャ、卓球バレー、ラダートス(ゲッター)の体験
 - 対象 市内在住、在学、在勤の方
 - 参加費 無料(申込不要)
- 【問い合わせ】
スポーツ文化課
☎283・7135

うみっこらんど七塚(海と渚の博物館)

- 開館時間 9時～17時
 - 休館日 月曜日
(祝日の場合は翌平日)
- 【問い合わせ】
うみっこらんど七塚
☎283・8880
- 《市民ギャラリーうみっこ》
1 P F U 社友会セカンドライフ取組と挑戦
▽10月12日(土)～20日(日)
※最終日15時まで

たかまつまちかど交流館

- 利用時間 10時～17時
 - 休館日 第1・3月曜日、火曜日
- 【申込・問い合わせ】
たかまつまちかど交流館
☎282・5760

- 1 和紙ちぎり絵金沢サークル展
▽期間 10月19日(土)～31日(木)
- ▽出展 村戸静江さん/中口絃美さん/土蔵八千代さん/森田泰江さん
- 2 シャンソン倶楽部
▽日時 10月2日(水)/16日(水)/30日(水)
- ▽日時 10月14時30分～16時30分
- ▽講師 北口世紀さん
- ▽参加費 500円(飲物付)
- ▽主催 シャンソンでげんき会

3 スマホ教室
くシニア向けスマホ教室

- ▽日時 10月4日(金)/11月1日(金)
10時～11時30分/13時～14時30分
- ▽参加費 初回350円(飲物付)、2回目以降850円(飲物付)
- ▽持ち物 お使いのスマートフォン
- ▽主催 西川菜美さん(スマホマイスター)

4 まちかど名月コンサート2024

- ▽日時 10月6日(日)
- (開場13時30分、開演14時)
- ▽入場料 前売券500円
当日券700円
- ▽出演 舞踊素野乃会
- ▽主催 N P O 法人まちかど倶楽部
たかまつ

5 日本画・仏画教室(3階)

- 曼荼羅に描かれた仏様、菩薩様をじっくり模写したり各々思うところの花や景色を描いたりします
- ▽日時 毎週木曜日 10時15分～12時
- ▽参加費 1500円+飲物代(毎回)
- ▽定員 4人程度
- ▽講師 松井幸子さん(金沢美術工芸大学日本画卒)

6 みんなで歌おう日本のうた

- ▽日時 10月13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 まちかどで歌う会

かほくチャンネル

＝ 今月の映像特集 ＝
小中学校運動会ダイジェスト



爽やかな秋晴れのもと開催された小中学校の運動会。リレーや綱引き、応援合戦など、全力で競い合う姿、白熱した会場の様子をお届けします。

CATV 番組
ガイド ▶



7 ベビーマッサージ教室(2階)

▽日時 10月16日(水)
10時30分～12時

▽参加費 2000円(飲物・オイル・防水シート付)
▽持ち物 バスタオル

▽定員 8人(1カ月検診後～3歳前後のお子さん&妊婦さん)

▽締切 10月14日(月・祝)

▽主催者 山下愛さん(Irie)
8 姿勢講座～健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験～

▽日時 10月18日(金)

10時30分～11時30分
(受付11時10分まで)

▽参加費 無料(飲物付)
▽主催者 西村朱美さん(KCSセンター千里浜なぎさ店)

9 オレンジカフェ

▽日時 10月19日(土)

10時～11時30分

▽参加費 飲物代(個人負担)
▽主催者 竹中由香里さん(芙蓉会 居宅介護支援センター介護支援専門員)

10 バレエ体験レッスン

▽日時 10月26日(土)／11月2日(土)

各日10時15分～11時

▽参加費 500円(飲物付)
▽対象年齢 3歳以上

▽服装 動きやすい服装

▽講師 伊藤静香さん(クラブパレット)

11 己書幸座こんちまん楽道場

▽日時 10月27日(日)

10時～12時／13時～15時

▽参加費 2500円(飲物付)
▽定員 各回5人
※定員になり次第締切
※初回体験の方には筆ペン2本(太字・うす墨)をプレゼント

▽締切 10月19日(土)

▽主催者 玉井るり子さん(己書こんちまん楽道場師範)

12 笑楽生講座
～心と身体～脳も笑う～免疫力!

▽日時 10月28日(月)

10時30分～12時

▽参加費 1000円(飲物付)

▽持ち物 水分補給用飲物、タオル
▽主催者 寺田美穂さん(金沢わくわく大楽塾塾長)

「エコみらい河北」体験教室

1 ガラス細工体験教室

▽10月5日(土) ハロウィン企画・

ガラスのかぼちゃ作り

2 ガラスモザイクアート

▽10月6日(日)

3 手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)

▽10月12日(土)

4 吹きガラス体験教室

▽10月14日(月・祝)

5 吹きガラス中級コース

▽10月14日(月・祝)／11月2日(土)

6 サンドブラスト体験(スタンプ作り)

▽10月19日(土)

7 ガラス細工体験教室

▽11月2日(土) クリスマスツリー作り



教室内容

【申込・問い合わせ】

河北郡市広域事務組合

☎288-4545

頑張りました

第27回みのわ杯滑川ジュニアオープンソフトテニス大会

(8月24日・富山県)

▽女子ジュニアリーグ

決勝トーナメント

【優勝】 藤立夕莉子(外日角小) 組

吉本美子 (外日角小)

▽男子ジュニアリーグ

決勝トーナメント

【3位】 山口莉士(外日角小) 組

小山陽 (外日角小)

▽女子チャンピオンリーグ

研修トーナメント

【3位】 小山倫未(高松小) 組

表里依奈(外日角小)

▽女子ジュニアリーグ

研修トーナメント

【3位】 吉本夏子(外日角小) 組

山口結莉(外日角小)

【3位】 中穂乃実(外日角小) 組

亀井望羽(鳥屋小)

第10回河北台キッズソフトテニス交流大会

(8月10日・七塚テニスコート)

▽4年生以下男女混合の部

【2位】 藤立夕莉子(外日角小) 組

吉本美子 (外日角小)

○ 全国の住宅火災の主な出火原因と防ぐポイント

STOP！コンロ火災 住宅火災の出火原因は「コンロ」が最多 (令和5年中)

火災の一例として、調理中に鍋を火にかけたまま、その場を離れてしまったため、鍋の中の食材と「コンロ」周囲の可燃物に着火し、火災となった例があります。

調理中に離れないことはもちろんのこと、「コンロ」周囲を整理整頓し、可燃物は置かないようにしましょう。



STOP！たばこ火災 死者が発生した住宅火災の出火原因は「たばこ」が最多 (令和5年中)

たばこによる火災は、発生を防止できるものがほとんどです。火災から命を守るために次のことを心掛けましょう。

- ▷寝たばこは絶対しない
- ▷吸殻を灰皿にためない
- ▷吸殻は水で完全に消してから捨てる
- ▷火種を落とさない



消防団員募集中

○ かほく市女性消防団員の募集

かほく市消防団では、新たに女性消防団員を募集します。

●主な活動

- ▷火災予防広報、防災知識の普及および啓発活動
- ▷ SNS 等による広報活動
- ▷災害時の情報収集等の後方支援

●入団資格

市内に居住、在勤、在学する 18 歳以上の健康な方

◎詳細は、市ホームページをご覧ください。

◎現場で活動する男性・女性消防団員についても随時募集しています。



団員募集
(市 HP)



女性消防団
員コーナー
(消防庁 HP)



看護大ボランティアと AED を操作する子ども

○ 救急フェアを開催

毎年 9 月 9 日を含む 1 週間を『救急医療週間』と定めています。

それに合わせ 8 月 25 日、イオンモールかほくで開催された「かほく市防災フェスタ」(▶ 4 頁)の会場内で「救急フェア」を行いました。

会場では、消防車両の展示や心肺蘇生体験を行うなど、多くの方が参加されました。来場いただいた皆さま、ありがとうございました。



火災などの災害について、その情報を
電話 (自動音声案内) で確認できます。
☎ 0570 - 099789



見る、行う、考える

哲学のはじまり

石川県西田幾多郎記念哲学館からの情報

石川県西田幾多郎記念哲学館

〒929-1126 かほく市内日角井1 / ☎283-6600

[開館] 9時~17時 (最終入館は16時30分)

[休館] 月曜日 (祝日の場合は翌平日)

哲学館 HP



催し

企画展「奥能登の風光」

●期間 10月1日(火)～令和7年3月23日(日)

●会場 展示室2階 企画展コーナー

●観覧料 一般300円、高齢者200円、

高校生以下無料

西田幾多郎哲学講座 ⑤・⑥

▷⑤現代に生きる西田哲学(1)

純粹経験：ありのままの現実

日時：10月26日(土) 13時30分～15時30分

▷⑥現代に生きる西田哲学(2)

他者とともに生きる世界

日時：10月27日(日) 10時～12時

●講師 櫻井 歓さん(日本大学教授)

●会場 哲学館 哲学ホール

●参加費 各回500円

年間受講2,000円



全10回
講座内容

学芸員 eyes

想像しながら資料整理

哲学館では、令和4年に遺族から寄贈を受けた資料の整理を続けています。幾多郎が使っていたノートの一冊に、美しく紅葉した鶯の葉が挟まっています。幾多郎の詠んだ「己が廬の松にからみし鶯の葉と枯れし木の葉をいつくしみ見る」という短歌があります。この歌は1933(昭和8)年10月に、鎌倉の別荘にいる妻から京都にいる幾多郎に届いた手紙に鶯の葉が同封されていたことから詠まれました。鶯の葉が挟まれていたノートは、1930年代に幾多郎が使っていた手書きノートと推定されます。もしかすると、鶯の葉を受け取った幾多郎が、その時使っていたノートに挟んだものかもしれない!と、時を経て発見された紅葉を前に、想像が膨らんでいます。



西田幾多郎直筆ノート
に挟まっていた鶯紅葉

文芸の窓

短歌

ねじり花遠い昔に「それ草よ」義母言いたれど大好きな花

〈大崎 小村ひろ子〉

信じ合う仲間がいてこそ復興す一步一步に確かな手応え

〈外日角 新田 哲夫〉

戦いも解決できる話し合い笑顔輝く未来のために

〈松浜 池田 義治〉

再々の手術に耐えし我が命医学と医術に感謝するのみ

〈外日角 間幸谷嘉孝〉

毎日を楽しくすぐす場所のあり語らう仲間みんな大好き

〈宇気 塩谷 清子〉

ビル街の隙間にのぼる名月を待つ古里の空こいしかり

〈浜北 北 稔〉

俳句

友ありて明日待つ思い晩夏かな

〈木津 鶴飼 時子〉

盆おどり団扇片手に馴染曲

〈木津 谷崎 幸子〉

学半ば征きて帰らず終戦日

〈木津 酒井 孝子〉

熱戦の球場の空秋さざす

〈外日角 内潟外茂夫〉

健やかに顔々揃う夏座敷

〈津幡町 水野美智子〉

向日葵のクレヨン黄色懐かしむ

〈高松 岡田えみ子〉

最果ての宗谷の夜や星の飛ぶ

〈宇野気 澤野 和子〉

和太鼓の胸震はせる能登の夏

〈七窪 藤田 茂美〉

川柳

又来られオワラ背で呼ぶ風の盆

〈浜北 番定喜見三〉

八代亜紀しみじみ聞いて一人酒

〈横山 谷下寄草庵〉

ヨチヨチ歩き手を出したいが我慢する(金沢市 白山未知子)

聞いてみる冥途に行く道AIに (高松 玄海しゅうこう)

※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。



ふるさと大使コラム
宮崎 由加
 - MIYAZAKI YUKA -

かほく市ふるさと大使の宮崎由加です。

7月27日に開催された「サマーフェスタ in かほく」では、昨年に引き続きMCを務めさせていただきました。夏らしい日差しのもと、会場にはたくさんの笑顔が溢れていて、この場所が私のふるさとであるという幸せを改めて胸に刻んだ一日となりました。関わってくださった全ての皆さん、ありがとうございました！

そんな私は最近、ずっと憧れていた一眼レフカメラを購入しました。ずっと購入を見送っていた理由はうまく使いこなせるか分からないのと、持っているスマートフォンでもきれいに撮れているから…ということでしたが、先日旅行に行くのを機に購入しました。今はまだオート機能に頼ってシャッターを切ることが多いです。「勉強しないと！」と意気込みすぎるとつまらなくなってしまいそうなので、あまり焦らずにゆっくりカメラを学んでいけたらいいなと思っています。今はカメラを持ってどこに行こうかと考える時間が楽しいです。



最近撮ったお気に入りの一枚

文化財と生きる かほく市

かほく市に残る江戸時代の面影

(高松編)

江戸時代を通じて、市内で最も大きな集落であったのは、宿場町の高松です。発展の大きな要因としては、地子銀(土地にかかる税金)が免除されていたこと、主要な街道である能登街道が通っていることなど、人が集まりやすい状況が整っていた点が挙げられます。

また、高松の周囲の村々である内高松、中沼、瀬戸町、八野、野寺、元女、黒川、箕打、若緑を村御印から見ていくと、米作りだけでなく、林業や、一部の村では大海川での漁などを行っていたことが伺えます。加えて、「高松新村一村立の申付書」から、江戸時代半ば頃に長柄用水ができたことで、大海川より南の夏栗付近の台地(長柄野)で二ツ屋、中沼、夏栗、高松新村(現在の長柄町)の4村による米作りなどが開始され、高松新村が誕生しました。他にも、現在では姿を消してしまいましたが、江戸時代後期に中沼村から始まった瓦作りや、江戸時代末期には高松で輪島から技術を導入し、

かほく市

素麺を作り始めたことも特徴です。

このように、高松地域に残る江戸時代の面影としては、能登街道を含む高松の宿場町としての町並みや長柄用水と長柄野の水田が主だっ
ていて、江戸時代に培われたものであることが伺えます。

また、広報かほくの令和4年5月、9月号、令和5年3月号でも高松の江戸時代の様子についての記事がありますので、市のホームページなどからご覧ください。



高松周辺と街道

【問い合わせ】

スポーツ文化課 文化振興係

☎283・7135

図書館へ行こう。 本を読もう。

かほく市立中央図書館 ☎ 285 - 1377

【開館時間】 9時～19時 (土日・祝日は9時～17時)

【休館日】 7・15・21・28日 (原則月曜日)

※月曜日が祝日の場合は翌平日

図書館 HP



■ 古本古雑誌リサイクル市

●日時 10月26日(土) 10時～16時
27日(日) 10時～15時

●場所 中央図書館2階
視聴覚講義室・研修室・相談室

●販売価格
1冊50円、新書・文庫は2冊で50円

※詳細は、図書館ホームページをご確認ください。

※マイバッグ運動にご協力ください。

■ おはなし会等

●やまんばのおはなし会 (毎週日曜日)
日時：6・13・20・27日 11時～11時30分
対象：乳幼児以上

●英語のおはなし会 (毎週金曜日)
日時：4・11・18・25日 16時30分～17時
対象：幼児以上

●宮沢賢治を読む会 (原則第4水曜日)
日時：23日 14時～15時30分
対象：幼児以上

■ 図書館ボランティア (毎週火曜日)

日時：1・29日 14時～ / 8・22日 10時～
内容：本の配架・整理など

■ 新刊紹介 新刊は毎週金曜日、電子図書館には月初めに新着資料が追加されます。ぜひ活用ください。



何をするにもやる気が出ないので30秒でモチベーションを上げる方法を教えてください…

吉本 ユータヌキ / 著
サンクチュアリ出版



マザー Mother

乃南 アサ / 著
講談社



海風

今野 敏 / 著
集英社



わかったさんのスイートポテト

永井 郁子 / 作絵
寺村 輝夫 / 原案
あかね書房



モカとまほうのコーヒー

刀根 里衣 / 著
NHK 出版

新刊検索



電子図書館



10月の相談日

● 無料法律相談 (前日までに予約・先着順)

日時：9日(水) 13時30分～16時
場所：消費生活センター 相談室
問い合わせ：消費生活センター ☎ 283 - 7144

● 行政書士無料相談会 (要予約)

日時：17日(木) 13時30分～15時
場所：障害者基幹相談支援センター 相談室
問い合わせ：健康福祉課 ☎ 283 - 7121

● 心配ごと相談 (予約不要)

日時：10日(木)・24日(木) 13時30分～15時
場所：障害者基幹相談支援センター 相談室
問い合わせ：健康福祉課 ☎ 283 - 7121

● 聴覚障害者生活相談 (予約不要)

日時：8日(火)・22日(火) 10時～12時
場所：障害者基幹相談支援センター 相談室
問い合わせ：健康福祉課 ☎ 283 - 7121

自分の思いを「伝える」ために
手話でやってみよう

「手話は言語」との認識に基づき、手話を必要とする方が日常生活や社会生活を円滑に行うことができ、誰もが安心して暮らせる「かほく市」にするために、聴覚障害や手話について考えてみましょう。

手話を披露してくれるのは、**河北台中学校・ジュニアボランティアサークル「myan」**の皆さんです。

スマートフォン (スマホ)	<p>「スマホ」</p>  <p>左手でスマホを持つように上に向け 右手人差し指を2回 右斜め前へ動かす。</p>	検索する	<p>「検索する」「調べる」</p>  <p>右手人差し指と中指を 曲げて、目に向けて 左右に動かす。</p>	LINE	<p>「LINE」</p>  <p>両手を指文字「れ」に して、胸の前で 交互に前後させる。</p>	Wi-Fi	<p>「Wi-Fi」</p>  <p>人差し指、中指、薬指の 3本を立てて、 顔の前で弧を描く。</p>
---------------	--	------	--	------	--	-------	---

YouTube	<p>「YouTube」</p>  <p>右手「Y」の形した横で 左手ひらを自分に向けて 上下に振る。</p>	Instagram (インスタ)	<p>「Instagram」</p>  <p>親指、人差し指、小指を 立てて、写真を撮る しぐさをする。</p>
---------	--	------------------	---

ワンポイントアドバイス

スマートフォンの普及やインターネット環境の整備により、聴覚障害者の生活は大きく改善されました。多くの聴覚障害者がLINEを利用しており、文章では伝わりにくい場合には、聞こえる人が電話するのと同様に聴覚障害者もテレビ電話で気軽に会話することができるようになりました。

手話カフェ
 開催日 22日(火)
 13:30~15:00

日常生活で手軽に！

フレイル予防

家の中に閉じこもりがちになると、どうしても手の届く範囲しか動かなくなってしまう体力が落ちることが心配されます。自宅でできる体操を行い、元気な体をつくりましょう！

かほくプラチナ筋力アップ体操【最終回】

整理体操

⑩深呼吸と胸のストレッチ

- ① 鼻から息を吸いながら両腕を頭の上まで上げ、口から吐きながら下ろす。
- ② 胸の前で腕を交差した後、鼻から息を吸いながら両腕を横に開き、口から吐きながら下ろす。



「子どもとの会話」



Question

「マンマ」「ワンワン」などの発語が見られるようになってきました。家ではどのようにして関わったり、遊んだりするのでしょうか。



Answer

子どもの「話したい」という気持ちを高めるために、周りの大人が子どもの発する言葉に反応することが大切です。

子どもが言葉を発したらそのまま言葉をまねして返してあげましょう。

この時期は、正しい言葉に訂正するのではなく、言葉を増やすことを優先してあげるということです。そうすることで、「言葉を発したら反応してくれた」「話すことって楽しい」と子どもが感じるようになり、話す意欲につながります。

また、絵本や童謡に親しむことも言葉や語彙のレパートリーを自然に増やせるため、発語を促すよい方法だと思います。子どもがゆったりとリラックスした気持ちで絵本

や歌などに触れられるような雰囲気をつくりましょう。なじみのある言葉や歌を、身近にいる大人が繰り返し口ずさむことは、発語を促すとともに、子どもにとっての心地よさや安心感にもつながります。

子どもの発達には個人差があるので、発語の成長段階や目安は参考程度に捉えることが大切です。焦らず子どものペースを大切にしながら、リラックスした気持ちで発語や言葉の発達を支えていけるといいですね。

みずべこども園 園長

石川の"食"を食べよう ……



石川の郷土料理

「メギスの だんご汁」

●歴史・由来

石川県はメギスの漁獲量全国トップを誇り、値段も手ごろなため大衆魚として親しまれています。脂の乗った白身はクセがなく、臭みも少ない魚で、煮魚やフライ、干物などどんな料理にでも生かせる万能魚です。一方で、鮮度が落ちるのが早いため、産地以外で見かける機会が少ない魚です。たくさんのメギスを一度で使い切るために、「メギスのだんご汁」が地域に根付いたといわれます。

●材料（4人分）

メギスのすり身 200g ▷ゴボウ 40g ▷ネギ 20g
▷昆布だし汁 4カップ▷塩 小さじ 1/2 ▷醤油 小さじ 1▷
A 卵 1個、酒 小さじ 2、みそ 大さじ 1/2、片栗粉 大さじ 1

●作り方

- ① ゴボウはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② ネギは小口切りにしておく。
- ③ すり鉢にメギスのすり身を入れてよくする。Aを加えてさらによくする。
- ④ 鍋に昆布だし汁、ゴボウを入れて煮る。沸騰したら③のすり身をスプーンなどで団子状にすくいながら入れる。浮き上がってきたら火を弱め、しばらく煮る。塩、醤油、ネギを加え、火を止める。

出典：農林水産省 HP「うちの郷土料理」

レシピ提供元名：「石川県食生活改善推進協議会」を一部抜粋して作成

10月の相談日・イベント情報

●乳幼児子育て相談（2日前までに予約）

内容：育児全般について、保健師や助産師、
栄養士が個別で相談に応じます。
日時：9日（水）、23日（水） 13時15分～
場所：ほのぼの健康館 2階
問い合わせ：こども家庭センター
☎ 283 - 4320

●ちっちゃな相談室（2日前までに予約）

内容：妊婦や月齢の近いお子さんをもつお母
さん同士の情報交換の場です。
日時：23日（水） 13時30分～
場所：ほのぼの健康館 2階
問い合わせ：こども家庭センター
☎ 283 - 4320

◎0～18歳までの子育て相談も受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

☎ 0120 - 0130 - 42

親子あそびの広場

※各イベント開催時間 10時30分～11時

●こども家庭センター ☎ 283 - 4320

9日（水）	わくわく運動会（要予約、各部15組） 1部：10時～10時30分 2部：10時50分～11時20分 場所：あそびの森かほくく 2階 ミーティングルーム
11日（金）	子育てスキルアップ事業 多賀先生の あったか子育てアドバイス ～思春期との対話～（託児有、要予約）
19日（土）	フリーマーケット 時間：10時～16時 場所：イオンモールかほく 1階 グリーンコート
22日（火）	妊婦 NP ①（託児有、要予約） 時間：10時～12時 場所：宇ノ気生涯学習センター 3階 音楽室
25日（金）	双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ！
29日（火）	妊婦 NP ②（託児有、要予約） 時間：10時～12時 場所：宇ノ気生涯学習センター 3階 音楽室

●うさちゃん親子広場（宇ノ気子育て支援センター）

☎ 283 - 4320

10日（木）	ハロウィン製作（要予約、15組）
15日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～12カ月児）
17日（木）	ママレンジャーがやってくるよ
18日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
22日（火）	お誕生会
26日（土）	絵本の読み聞かせ（円グループ）
31日（木）	ハロウィンパーティー（要予約、15組）

●ラッコちゃん親子広場（七塚子育て支援センター）

☎ 285 - 2701

11日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
15日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～12カ月児）
22日（火）	お誕生会
11/5（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）

●ピヨちゃん親子広場（高松子育て支援センター）

☎ 281 - 3582

1日（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
4日（金）	消防署見学（要予約、10組） ※雨天時 11日（金）に順延、「遊戯室で遊ぼう」を開催
11日（金）	消防署見学予備日 ※雨天中止
15日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～12カ月児）
18日（金）	ハロウィン製作
22日（火）	お誕生会
25日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
31日（木）	ハロウィンを楽しもう

その他認定こども園・保育園の行事等は
こども家庭センターのホームページをご覧ください。



こども家庭
センター HP

母子保健
カレンダー
（年間）

児童館
イベント

休日当番医【診療時間】9:00～16:00

10月6日(日)

- ▷ 政岡医院(内・小)
☎ 286 - 1766 [内灘町鶴ヶ丘4-1-265]
- ▷ 山崎外科胃腸科医院
☎ 289 - 2288 [津幡町加賀爪リ20]

10月13日(日)

- ▷ うえしま整形外科・運動器クリニック(整)
☎ 289 - 2236 [津幡町清水ア25]
- ▷ 村田医院(内・小)
☎ 286 - 0300 [内灘町鶴ヶ丘2-8-15]

10月14日(月・祝)

- ▷ 向陽台クリニック(婦)
☎ 255 - 3454 [内灘町向陽台1-225]
- ▷ あがた内科クリニック
☎ 254 - 6665 [津幡町字御門い14-3]

10月20日(日)

- ▷ 藤田整形外科クリニック
☎ 283 - 7177 [かほく市内日角4-1]
- ▷ つねファミリークリニック(小・循内・産・婦)
☎ 286 - 1230 [内灘町白帆台2-1]

10月27日(日)

- ▷ ニツ屋病院(内)
☎ 281 - 0172 [かほく市ニツ屋ソ72]
- ▷ たにぐち整形外科クリニック
☎ 289 - 0011 [津幡町字太田は110-1]

11月3日(日)

- ▷ いしざき皮膚科クリニック
☎ 283 - 5525 [かほく市内日角4-71]
- ▷ 松岡医院(内・小)
☎ 288 - 1013 [津幡町越中坂90]

11月4日(月・振休)

- ▷ はせがわクリニック(内・消・外)
☎ 283 - 6611 [かほく市内日角4-12]
- ▷ いこま眼科医院
☎ 289 - 4175 [津幡町津幡ニ522]

年中無休【診療時間】19:30～23:00

- ▷ 金沢広域急病センター(小・内)
☎ 222 - 0099 [金沢市西念3-4-25]

かほく市の住民基本台帳人口

(令和6年8月31日現在)

男性	17,545人 (+11)
女性	18,542人 (+21)
合計	36,087人 (+32)
世帯数	14,440世帯 (+27)

(カッコ内は前月比)

10月のカレンダー

祝日には国旗を掲げましょう

日にち	主な行事やお知らせの内容
1日(火)	
2日(水)	
3日(木)	
4日(金)	
5日(土)	
6日(日)	●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
7日(月)	
8日(火)	
9日(水)	
10日(木)	
11日(金)	●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
12日(土)	●大同生命SV.LEAGUE WOMEN かほく市プレゼンツマッチ PFUブルーキャッツ石川かほく VS ヴィクトリーナ姫路 GAME 1(15:05～、とり野菜みそBLUECATS ARENA)
13日(日)	●大同生命SV.LEAGUE WOMEN かほく市プレゼンツマッチ PFUブルーキャッツ石川かほく VS ヴィクトリーナ姫路 GAME 2(13:05～、とり野菜みそBLUECATS ARENA)
14日(月)	【スポーツの日】スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う。
15日(火)	
16日(水)	
17日(木)	
18日(金)	
19日(土)	●寸心読書会(13:30、哲学館)
20日(日)	●令和6年度防火フェスティバル(9:30～11:30、河北台中学校講堂) ●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
21日(月)	
22日(火)	
23日(水)	
24日(木)	
25日(金)	●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
26日(土)	●西田幾多郎哲学講座⑤(13:30、哲学館) ●第21回かほく市生涯学習フェスティバル(河北台中学校講堂ほか)
27日(日)	●西田幾多郎哲学講座⑥(10:00、哲学館) ●第21回かほく市生涯学習フェスティバル(河北台中学校講堂ほか)
28日(月)	
29日(火)	
30日(水)	
31日(木)	●市・県民税 第3期 納期限 ●国民健康保険税 第4期 納期限
11月1日(金)	
2日(土)	
3日(日)	【文化の日】自由と平和を愛し、文化をすすめる。 ●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
4日(月)	【振替休日】
5日(火)	

広報かほく 10月号は13,100部作成し、印刷経費は1部当たり約48円です。