

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

2025. 7
No.257



訓練の成果を競い合う

特集：令和7年度河北郡市消防団連合訓練



CONTENTS もくじ

- 2 河北郡市消防団連合訓練
- 4 まちの話題
- 6 市からのお知らせ
- 13 かほく四季まつり
サマーフェスタ in かほく
- 14 暮らしの情報
- 19 消防だより
- 20 ふるさと大使コラム/
KAHOKU & THE WORLD
- 21 図書館へ行こう／文化のいぶき
- 22 哲学のはじまり／文芸の窓
- 23 みんなで応援しよう！PFU ブルー
キャッツ石川かほく/
文化財と生きる かほく
- 24 オーラルフレイル予防/
スモールチェンジのすすめ
- 25 手話でやってみよう／今月の相談日
- 26 「おひさま」においてよ
- 27 子育て相談・イベント情報
- 28 休日当番医／行事カレンダー

今月の表紙



当日はあいにくの雨模様でしたが、団員たちは一つ一つの操作に集中しながら競技に取り組み、日頃の練習の成果を発揮しました。

かほく市の世帯・人口数

(令和7年5月31日現在)

男 性	17,674 人 (+ 39)
女 性	18,606 人 (+ 11)
合 計	36,280 人 (+ 50)
世帯数	14,655 世帯 (+ 47)

〈カッコ内は前月比〉

地域の安全を守るため 鍛え抜かれた技術を披露

6月15日、河北郡市消防団連合訓練が河北潟野菜集出荷場前広場で開催され、河北郡市内の消防団23分団、約450人が参加しました。本市からは全9分団が参加し、日頃の訓練の成果を披露しました。

この訓練は、消防用機械器具の取り扱いや操作の基礎を身に付け、訓練の成果を披露するとともに、消防技術の向上と団員の士気を高めることを目的としています。

本市の団員は、大会に向けて数カ月にわたる厳しい訓練を積み重ね、当日は雨が降り続く悪天候の中でしたが、機敏な動きで統率のとれた見事なポンプ車操作を披露しました。

操法終了後には周囲から大きな拍手が送られ、緊張から解放された団員たちは笑顔で健闘を称え合いました。本市消防団の結果は、次のとおりです。

「大会結果」

▽ポンプ車操法の部

【敢闘賞】 高松第二分団

【敢闘賞】 宇ノ気第三分団

▽個人の部（敢闘賞） ※敬称略

【指揮者】 吉多達也（高松第二分団）

【1番員】 田中晃（高松第二分団）

【4番員】 大多和晃（高松第二分団）

市民の生命と財産を守るため、引き続き消防団の活動にご理解、ご協力をお願いします。



令和7年度消防関係表彰

所属分団・役職・氏名(敬称略)

●石川県知事表彰

▽銀盃(勤続20年以上)

・七塚第二 部長 坂野 智一
・七塚第三 部長 大野 正浩
・七塚第二 団員 酒井 直彦

▽永年勤続団員の配偶者等に対する

感謝状(勤続30年以上、20年以上生計同一)

・西谷 恵美
(七塚第一分団長西谷力氏の配偶者)
・黒岩 昭子
(宇ノ気第一部長黒岩一夫氏の配偶者)

●河北都市消防団連合会長表彰

▽勤続功労章(7年以上勤続団員)

・七塚第二 団員 米田 大佑
・七塚第三 団員 山岸 篤史
・高松第三 団員 森 駿
・高松第一 団員 兼田 裕也
・宇ノ気第一 団員 河内 雅典

●公益財団法人石川県消防協会定例表彰

▽優良消防団

・高松第二分団

▽功労章

・七塚第二 副分団長 森 龍雄
・高松第二 部長 大多 和晃

▽功績章

・宇ノ気第三 部長 梶谷 弘之
・宇ノ気第二 班長 大石 雄史

▽勤続功労章

・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

消防団員募集

(一般団員・女性部団員)



入団資格

18歳以上の健康な方
市内居住・在勤・在学の方

問い合わせ

消防課 ☎ 076 (283) 3585

第72回石川県学童話し方大会

6月6日、西田幾多郎記念哲学館で「第72回石川県学童話し方大会」が開かれました。

この大会は、児童たちの話し方に対する関心を高めるとともに、西田幾多郎博士の偉業や先人の努力を知り、郷土を愛する心を育てることを趣旨としています。

今回は、かほく市・津幡町から小学生7人が出場。児童らは、それぞれの経験や身近な出来事などを題材に、ジェスチャーを加えながら自らの思いや考えを

堂々と発表しました。審査結果は次のとおりです。

《最優秀賞》

笠井 蒼真さん(宇ノ気小6年)

《優秀賞》

金田 来工さん(大海小3年)

宮崎 藍さん(高松小3年)

《優良賞》

気谷 杏梨さん(七塚小3年)

中道 麗さん(外日角小3年)

松本 和泉さん(金津小2年)

野田 昇利さん(英田小2年)



①受賞者のみなさん
②大会の様子
③最優秀賞 笠井さんのスピーチ

天高く飛べ

「石川県紙ひこうき大会」記録会

5月25日、「第28回石川県紙ひこうき大会inかほく」の記録会が県立看護大グラウンドで開かれました。

当日は、雨のため予定されていた競技に代わり自由参加の記録会が実施され、約70人が参加。自作の紙ひこうきを大空へ放ち、本市出身で世界三大陸単独横断飛行に成功した東善作(せんさく)君の思い出を話しました。

《各部門優勝者》

▽規定Ⅰ(小学1～3年)

松本 士さん

▽規定Ⅱ(小学4～6年)

津田 海翔さん

▽規定Ⅲ(中学生以上)

鷹伊 宏さん



ゴムで飛行機を飛ばす児童

麻酔が効いて倒れたクマを警察と猟友会が捕獲する訓練



住宅街でのクマ出没に備え 実地訓練で対応・連携を確認

5月27日、市街地にクマが出没した場合に備えた石川県自然環境課主催の実地訓練が、夏栗地内で行われました。

訓練には、県や市の職員、警察、猟友会、地域住民ら30人ほどが参加。住宅街にクマの成獣1頭が出没したという想定で、目撃住民の「110番」通報から麻酔銃を使った捕獲までの一連の

流れや役割分担を確認しました。

県内では今秋、クマの餌となるブナが凶作傾向であり、餌を求めて人里近くに出没する恐れがあることから、県は4月に「ツキノワグマ出没警戒準備情報」を発令しています。

おいしく、大きくなあれ！



秋の収穫が楽しみに 「かほっくり」の苗植え体験

5月20日、外日角小学校2年生104人が、大崎地内で市特産物の一つ「かほっくり」の苗植えを体験しました。

苗植え体験は、農業の素晴らしさや食の大切さについて学習してもらうことを目的としています。当日は、大崎園芸生産組合の喜綿和彦^{かずひこ}さんから植え方について説明を受けた後、同組合やJA石川かほく、県央農林総合事務所の方に教わりながら、一つ一つ丁寧に苗を植えていきました。

力強く選手宣誓をする赤倉さん



第22回かほく市総合スポーツ大会が開幕

6月1日「第22回かほく市総合スポーツ大会開会式」が、とり野菜みそブルーキャッツアリーナで開かれました。

開会式では、市スポーツ協会に加盟する35競技団体を代表して、なぎなた協会の赤倉和子^{かずこ}さんが力強く選手宣誓を行いました。

6月1日を中心会期としたこの大会は、競技団体ごとに競技会が行われました。

演奏を披露する園児たち



木津幼稚園幼年消防クラブが消防本部を慰問

6月11日、木津幼稚園の年長児32人が市消防本部を訪れ、消防職員に日頃の感謝を込めて花束を贈りました。

紘野隆義消防長がお礼の言葉を述べたあと、園児鼓笛隊が「浮間太鼓」など3曲を披露。消防職員や保護者から大きな拍手を受けました。演奏後には、消防車の乗車体験が行われ、園児たちは歓声を上げながら消防の活動に触れました。

油野市長に受賞報告に訪れた駒井さん



駒井和子さんが総務省中部管区行政評価局長表彰を受賞

行政相談員としての長年の活動の功績をたたえて、駒井和子^{かずこ}さん（高松）に総務省から表彰状が贈られました。

駒井さんは、市行政相談員を平成25年から務められ、市民と市役所などの橋渡し役となって長年、相談活動に尽力されています。

「かほくにゃおん WAON」寄附金が贈呈されました

6月6日に「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より寄附金をいただきました。

寄附金は「かほくにゃおん WAON」を WAON 加盟店で利用した金額の0.1%を寄附いただくもので、昨年度の利用金額のうち、42万6,925円を贈呈いただきました。（累計寄附金額 256万9,277円）

寄附金は、本市のまちづくりに活用させていただきます。



市 政
選 挙

7月20日執行予定

参議院議員通常選挙・石川県議会議員補欠選挙

問い合わせ

選挙管理委員会事務局 [総務課内] ☎ 076 (283) 1111

投票日

7月20日(日) 午前7時～午後8時

公示日：参議院議員通常選挙 7月3日(木)

告示日：石川県議会議員補欠選挙 7月11日(金)

●投票所 入場券を持参の上、入場券に記載された投票所で投票してください。(入場券は各公示日、告示日後に郵送します。)

投票区	投票所
第1投票区	中町会館 集会室
第2投票区	北新町会館 集会室
第3投票区	かほく市立高松こども園 遊戯室
第4投票区	かほく市大海交流センター 多目的ホール
第5投票区	中沼集会所 集会室
第6投票区	かほく市高松産業文化センター 大ホール
第7投票区	かほく市木津公民館 大ホール
第8投票区	かほく市立はまなすこども園 遊戯室
第9投票区	かほく市七塚健康福祉センター 多目的ホール
第10投票区	かほく市立外日角小学校 多目的ホール

投票区	投票所
第11投票区	かほく市立しらゆりこども園 遊戯室
第12投票区	かほく市立新化こども園 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14投票区	かほく市指江公民館 講堂
第15投票区	かほく市大崎区民会館 集会場
第16投票区	かほく市よこやま研修館 大研修室
第17投票区	かほく市上田名公民館 講堂
第18投票区	かほく市七窪公民館 会議室
第19投票区	かほく市内日角多目的研修集会施設 集会室

《期日前投票》

当日に仕事や旅行などで投票できない方は「期日前投票」ができます。入場券を持参の上、次の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。

期日前投票に行く前にあらかじめ「宣誓書兼請求書」に必要事項を記入しておく、受付が早く済みます。

●期日前投票期間 ※投票期間が選挙によって異なりますので、ご注意ください。

▷参議院議員通常選挙 7月4日(金)～7月19日(土) 午前8時30分～午後8時

▷石川県議会議員補欠選挙 7月12日(土)～7月19日(土) 午前8時30分～午後8時

●期日前投票場所

▷かほく市高松産業文化センター 1階 中ホール

▷かほく市議会庁舎 1階 第1会議室(市役所隣)

▷かほく市七塚健康福祉センター 1階 集会室

《開票所と開票時間》

▷場所 かほく市役所 東フロア2階 大集会室

▷日時 7月20日(日) 午後9時から

《選挙公報》

新聞折込などを利用し、市内全戸(事業所等を含む)に配布します。



令和8年度採用 かほく市職員募集

問い合わせ 総務課 ☎ 076 (283) 1111

- 受付期間 8月18日(月)まで
 ●試験日 ▷1次試験 9月21日(日)
 ▷2次試験 10月中旬予定

●1次試験

教養試験、適性検査、作文試験、体力測定(消防職のみ)

●2次試験 口述試験

※合格者に対して本人宛てに通知するとともに、
市ホームページに合格者の受験番号を公表します。

●給与など

▷一般事務職など(保育士以外)

大学卒 / 22万円 短大卒 / 20万4,400円
 高校卒 / 18万8,000円

▷保育士

大学卒 / 22万5,100円 短大卒 / 21万6,300円

※職業経験など一定の経歴がある場合は、所定の金額
加算あり。

※各種手当あり。

●申込方法

市ホームページ「職員募集」から電子申請サービス
「市職員採用試験受験」の申込フォームにアクセスして
申し込みください。

※原則、電子申請のみとなります。電子申請ができない
特段の事情がある場合、お問い合わせ
ください。

職員募集
(市HP)

◎詳細は、市ホームページ掲載の募集内容
をご確認ください。

●試験区分、採用人数など

試験区分	採用人数	受験資格(抜粋)
一般事務職 A	3名程度	29歳以下
一般事務職 B (職務経験者)	3名程度	35歳以下 職務経験3年以上
総合土木技術職 A	若干名	35歳以下 土木・農業・建設に関する 科目を履修
総合土木技術職 B (職務経験者)	若干名	35歳以下 職務経験3年以上 技術士(補)、測量士(補)、 土木施工管理技士、建築士 等の資格
保健師	若干名	35歳以下 保健師の資格
社会福祉士	若干名	35歳以下 社会福祉士の資格
埋蔵文化財専門職	1名程度	35歳以下 考古学、またはこれに類す る専門課程を履修
保育士 A	3名程度	40歳以下 保育士の資格
保育士 B (職務経験者)	3名程度	45歳以下 保育士の資格 職務経験3年以上
消防職	若干名	29歳以下

「国勢調査かほく市実施本部」を設置しました

問い合わせ 企画課 ☎ 076 (283) 1112

国勢
調査
2025国勢調査サイト
(総務省統計局 HP)

本年実施される国勢調査の実施にあたり、調査を円滑に
遂行するため「国勢調査かほく市実施本部」を6月2日、
市役所企画課に設置しました。

●国勢調査とは

▷10月1日を基準日として、**日本に住む全ての人と世帯
を対象**とした、5年に一度行われる国の最も重要な統計
調査です。その調査結果は、行政施策やそのほかの基礎
資料となります。

▷**9月下旬頃、国勢調査員が全ての住宅を訪問**し、回答方
法を説明の上、調査票を配布します。個人情報には厳格に
保護されますので、安心してご回答ください。

(回答は、便利な**インターネット回答がおすすめ**です。)

市・政
組・織

総務部管財課・監査委員事務局の執務場所が変わります

問い合わせ 総務課 ☎ 076 (283) 1111

《変更内容》

総務部管財課と監査委員事務局は、
7月7日（月）から執務場所が市役所
北フロア2階に移動します。

また、移動に伴ってファックス番号
が変わります。

- **移動日** 7月7日（月）
- **移動場所** 市役所・北フロア2階
- **連絡先**
総務部管財課 ☎ 076 (283) 1113
監査委員事務局 ☎ 076 (283) 7127
(共通) FAX 076 (283) 4242

暮らし
・
手 続 き

戸籍に記載される予定のフリガナの通知が届きます

戸籍に記載予定の「フリガナ」を必ず確認してください

問い合わせ 市民生活課 ☎ 076 (283) 1116

5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍に氏名のフリガナが記載されることになりました。

《氏名のフリガナを確認する通知が届きます》

本籍地の市区町村から、**戸籍に記載される予定のフリガナの通知**が届きます。通知は、同居している家族分がまとめて届きます。

戸籍に記載される振り仮名の通知書		【名の振り仮名】	
〇〇県〇〇市長 印		① 名	太 郎
届出をしなくても、令和8年5月26日以降に、この通知に記載された振り仮名がそのまま戸籍に記載されます。		振り仮名	タロウ
本籍	〇〇県〇〇市〇〇12345番	② 名	京 子
【氏の振り仮名】		振り仮名	キョウコ
氏	法 務	③ 名	正
振り仮名	ホウム	振り仮名	タダシ
氏の振り仮名の届出が可能の方	法務 太郎 様のみ	④ 名	ゆり
		振り仮名	ユリ
		①～④の方が個別に届出可能です。 (未成年者については、親権者からの届出も可能です。)	

通知書（イメージ）

◎本籍地がかほく市の方は、7月上旬に通知（ハガキ）が届きます。

《通知が届いたら、誤っていないかを必ず確認》

- **フリガナが正しい場合**
届出は不要です。令和8年5月26日以降に、通知のフリガナがそのまま戸籍に記載されます。
- **フリガナが誤っている場合**
令和8年5月25日までに **正しいフリガナの届出が必要**です。届出は、マイナポータルを利用してオンラインで行うことができるほか、本籍地または住所地の市区町村の窓口や郵送による届出ができます。

《届出の際に気を付けること》

届出する戸籍上のフリガナと、既にパスポートや金融機関の口座名義などで**登録しているフリガナが違う場合は、既に使用しているフリガナの変更手続きが必要になる**ことがあります。

65 歳以上の方へ

介護保険料などのお知らせ

問い合わせ 長寿介護課 ☎ 076 (283) 7122

① 「介護保険料決定通知書」を送付します

7月中旬に、65 歳以上の方に令和 7 年度分の「介護保険料額決定通知書」を送付します。

② 「介護保険負担割合証」を送付します

要介護・要支援認定を受けている方と、総合事業の事業対象者の方全員に、令和 7 年 8 月から翌年 7 月までの介護サービスを利用したときの自己負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を送付します。

介護サービスを利用する際には「介護保険被保険者証」と一緒にケアマネジャーに提示してください。

③ 「負担限度額認定の更新案内」を送付します

7月中旬に、現在「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けている方に「更新案内」を送付します。現在お持ちの「負担限度額認定証」の**有効期限は、7月31日まで**となっています。

8月1日以降も継続して利用希望される方は、更新の手続きをしてください（**自動更新されません**）。

◎新規の申請も随時受け付けていますので、お問い合わせください。

市営住宅の入居者募集（9月入居）

問い合わせ 住宅管理センターかほく ☎ 076 (281) 1414

- **募集期間** 7月7日（月）～18日（金）
- **内覧会** 7月15日（火）※前日までに要予約
- **その他**
 - ▷募集団地、戸数は変動する場合があります。
 - ▷入居希望者多数の場合は抽選となります。

◎最新情報は、ホームページをご確認、または住宅管理センターまでお問い合わせください。



●募集する住宅

（6月17日現在）

区分	名称	間取	空き	家賃
単独住宅	コーポ高松	3DK	1戸（4階）	10,800 円～ ※所得により決定 ※4、5階は軽減あり
	コーポ宇気	3DK	5戸（4階） / 1戸（3階）	
特定公共賃貸住宅（中堅所得者向け） ※月額1万円等の新婚さん住まい応援事業対象物件	白千鳥ハイツ（高松）	3LDK	1戸（3階） / 2戸（4階）	49,000 円
定住支援住宅	コーポ宇気〔5階〕	3DK	6戸	勤労者世帯 20,000 円 子育て世帯 12,000 円～

定額減税しきれなかった方への給付金（不足額給付）

問い合わせ かほく市給付金コールセンター ☎ 076 (283) 6743 / 健康福祉課 ☎ 076 (283) 7121

令和 6 年分所得額が確定したことで、令和 6 年度に実施した「**定額減税調整給付（当初調整給付）**」の額に不足が生じた方を対象に、**追加で給付（不足額給付）**を行います。

- **申請方法** **給付対象と思われる方**に、ご案内を送付しますので、記載内容をご確認ください。

- **申請期限** 10月31日（金）※消印有効

◎詳しくは市ホームページをご覧ください。



健康
保険

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ

「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付します

問い合わせ 保険医療課 ☎ 076 (283) 7123 / 石川県後期高齢者医療広域連合 ☎ 076 (223) 0140

令和6年12月2日から、マイナ保険証（保険証利用登録をしたマイナナンバーカード）での受診を基本とする仕組みに移行し、健康保険証の発行は行われなくなりました。現在お持ちの健康保険証は**令和7年7月31日**で有効期限を迎えるため、8月1日から利用できる「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を送付します。※申請手続きは不要です。

「国民健康保険」に加入している方

7月下旬までに、**世帯主あて**に特定記録郵便で送付します。なお、マイナ保険証の保有状況によって送付される資格書類が異なりますので、ご注意ください。詳しくは、資格書類に同封するチラシをご覧ください。

●マイナ保険証をお持ちの方 → 資格情報のお知らせ



- ▷ 保険の資格や医療費の負担割合が確認できる書類です。
マイナポータルでも同様の情報を確認することができます。
- ▷ 保険診療を受ける際は、マイナ保険証を提示してください。「**資格情報のお知らせ**」だけで受診することはできません。
- ▷ マイナナンバーカードと併せて提示することで、マイナ保険証が利用できない医療機関等でも保険診療を受けることができます。
- ▷ 70歳未満の方は有効期限がありません。70歳以上の方は、原則毎年8月1日から翌年7月31日まで、または75歳の誕生日前日までです。
- ▷ 70歳以上の方の一部負担金の割合（一般の方は2割、現役並み所得者は3割）は、前年中の所得をもとに決定されます。

●マイナ保険証をお持ちでない方 → 資格確認書



- ▷ 現在の保険証と同様に医療機関等で提示することで、保険診療を受けることができます。
- ▷ 有効期限は原則毎年8月1日から翌年7月31日まで、または70歳の誕生日の月末（1日生まれば前月末）、75歳の誕生日前日までです。
- ▷ 70歳以上の方の一部負担金の割合（一般の方は2割、現役並み所得者は3割）は、前年中の所得をもとに決定されます。

「後期高齢者医療制度」に加入している方

令和8年7月31日までの間を暫定的な運用として、**マイナ保険証の保有状況に関わらず、全ての方に令和8年7月31日まで有効な「資格確認書」**を7月下旬までに特定記録郵便で送付します。詳しくは、資格確認書に同封するチラシをご覧ください。

資格確認書



- ▷ 現在の保険証と同様に医療機関等で提示することで、保険診療を受けることができます。
- ▷ 保険診療を受ける際は、マイナ保険証、または「資格確認書」を提示してください。
- ▷ 一部負担金の割合（一般の方は1割、一定以上の所得のある方は2割、現役並み所得者は3割）は、前年中の所得を基に決定されます。
- ▷ 「資格確認書」表面には、住所の記載がありません。現住所は裏面にご自身で記入してください。

各種お知らせ

問い合わせ

保険医療課 ☎ 076 (283) 7123 / 石川県後期高齢者医療広域連合 ☎ 076 (223) 0140

「国民健康保険」に加入している方

①「保険税納税通知書」を送付します

7月中旬に、**世帯主あて**に令和7年度分の「国民健康保険税納税通知書」を送付します。

②「限度額適用（・標準負担額減額）認定証」を更新します

▷現在お持ちの「限度額適用（・標準負担額減額）認定証」の**有効期限は、7月31日まで**となっています。

▷**マイナ保険証をお持ちでない方**で、8月1日以降も継続して利用を希望される方は、更新の手続きをしてください（**自動更新されません**）。

▷**マイナ保険証で受診**する場合は「認定証」の**提示が不要**となりますので、**更新手続きは不要**となります。

※区分オまたは低Ⅱ、かつ長期入院に該当する方は要申請

③「特定疾病療養受療証」を更新します

▷現在「特定疾病療養受療証」の交付を受けている方へ、令和7年8月1日から使用できる「療養受療証」を7月下旬に、送付します。※申請等の手続きは不要です。

▷**マイナ保険証で受診**する場合は「受療証」の**提示が不要**となりますので、**マイナ保険証をお持ちの方には「受療証」は送付しません**。

「後期高齢者医療制度」に加入している方

①「保険料額決定通知書」を送付します

7月中旬に、令和7年度分の「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を送付します。

②「限度額適用（・標準負担額減額）認定証」の廃止

▷令和6年12月2日以降「限度額適用（・標準負担額減額）認定証」は廃止となったことから、医療機関の受診時に自己負担限度額や食事代の軽減の適用を受けるには「限度区分」が記載された「資格確認書」を提示してください。（初回のみ申請が必要です。該当の方には7月中旬頃までに申請書を送付します。）

▷現在「認定証」の交付を受けている方の「資格確認書」には適用認定等に係る情報が**申請なしで併記**されます。

▷マイナ保険証をお持ちの方は、手続きなしで高額療養費などの自己負担限度額を超える支払いが軽減されます。

マイナ保険証利用時には

電子証明書の**有効期限**を確認してください！



電子証明書の有効期限は、**発行日から5回目の誕生日まで**です。

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

健康福祉課 ☎ 076 (283) 1117

か歩く健康ウォーキング事業とは「かほくにゃおん WAON」カードと石川県公式アプリ「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。

●参加資格 市内在住の30歳以上の方

●登録に必要なもの

▷スマートフォン

▷「かほくにゃおん WAON」カード

※その他のWAONカードでは参加できません。



●**申込期間** 7月7日（月）～31日（木）

●**実施期間** 8月1日（金）～令和8年2月28日（土）

●**付与ポイント** 1,000歩 → 1健康ポイント

（上限10健康ポイント/日、交換は100ポイント単位）

●参加方法

(1)「いしかわスポーツマイレージ」アプリをダウンロード ▶



(2) 参加を申し込む

事業内容を確認の上、市ホームページから申し込みください（健康福祉課、高松・七塚サービスセンターでも申込可）。▶



観 光
レジャー

うみっこらんど七塚

キャンプ場オンライン予約が可能となりました

問い合わせ うみっこらんど七塚 ☎ 076 (283) 8880

8月1日から、Web 予約サイト「なっぷ」で「うみっこらんど七塚」の施設予約ができるようになります。
24 時間受付可能ですので、ぜひご利用ください。



●注意事項

- ▷ Web 予約サイト「なっぷ」を利用するには、会員登録をする必要があります。
- ▷ 一部のサービス（日帰りキャンプ、食品配達）については従来どおり電話予約のみの対応です。
- ▷ 施設利用料や設備等については、うみっこらんど七塚ホームページをご覧ください。

うみっこらんど
HP予約サイト
「なっぷ」

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) ☎ 076 (285) 2004

(携帯) ☎ 090 (6495) 0473



○石川県立看護大学による地域公開講座（要申込）

日時	場所	テーマ	講師	定員
7月23日(水)	七塚健康福祉センター 多目的ホール	今から始めるむくみケア 「美しい肌」を育てる！	成人看護学 だい 臺 美佐子さん	40人
8月7日(木)		ウェルビーイングと運動	ウェルビーイング看護学 はば 幅 大二郎さん	40人

○いきいき園芸講座・秋冬野菜について ～大根・白菜・キャベツ・小松菜・ホウレン草～

種まき、育苗の注意点、病害虫などについてお話しします。今から始めたいと思う方も気軽に参加ください。

●日時 7月29日(火) 10時～11時30分

●会場 七塚健康福祉センター 多目的ホール

●定員 40人(要申込)

●講師 NPO 法人いしかわ農林水産サポートネット

森田 恵子さん

《 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	毎週木曜日 ※8月7日休み		

キャッツフェスタ

- 内容

▷暑い夏を楽しもう！

ステージイベントや模擬店の出店、夜には花火！

▷ふるさと大使の氷室一哉さんがスペシャルライブを披露

- 日時 7月26日(土) 13時～22時

- 会場 かほく市役所

※23日(水)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。

※26日(土)・27日(日)、宇ノ気生涯学習センターは休館となります。

リバーフェスタ

- 内容 ▷鮎つかみ体験

▷鮎の塩焼きの販売

- 日時 7月26日(土) 10時～12時

- 会場 大海川河川敷夏栗橋周辺

※鮎つかみ体験は事前申込が必要です

申込締切：7月11日(金)



申込サイト

かほく **四季** まつり

サマーフェスタ

in かほく

7.26 **土** ▶ 27 **日**

ビーチフェスタ

- 内容 ▷子ども地引き網体験

▷ビーサン跳ばし大会

- 日時 7月26日(土) 6時～10時

- 会場 外日角海岸周辺

白ギス釣り大会

- 日時 7月27日(日) 4時～9時30分
(競技時間 5時～8時)

- 会場 白尾海岸周辺

※事前申込が必要です

申込締切：7月11日(金)



申込サイト



まつりHP

【問い合わせ】

かほく市まつり実行委員会(地域創生課)

☎ 076 (283) 7132 / FAX 076 (283) 4242

※詳細は、後日配布のチラシをご覧ください。

暮らしの 情報

お知らせ

児童扶養手当受給者の方へ

7月は、5・6月分の児童扶養手当の支払い月です。次のとおり登録口座に振り込みますので、ご確認ください。

●支給日 7月11日(金)

【問い合わせ】

こども家庭課

☎076(283)7155

県民一斉防災訓練
「シェイクアウトいしかわ」を実施

●日時 7月8日(火) 11時

●内容 地震を想定した身の安全を守る「3つの安全行動」をその場で実践しましょう。



※この訓練により、防災行政無線拡声局で音声メッセージが一斉に放送されます。ご了承ください。

【問い合わせ】

防災環境対策課

☎076(283)7124

納税に関する相談はお早めに

令和7年度の市税は、例年どおり納税通知書を発送しています。病気や失業、災害などの理由で納期限までの納付が困難な場合は、まずご相談ください。納税ができないからと納期限を過ぎて放置していると、財産調査や差押えなどの滞納処分の対象となります。

【問い合わせ】

税務課収納対策室

(市県民税・固定資産税・軽自動車税)

☎076(283)7114

保険医療課(国民健康保険税)

☎076(283)7123

令和7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。今年度分の免除申請は、7月から受付を開始します。

●対象期間

令和7年7月～令和8年6月分

※免除申請は2年1ヵ月前の月分まで遡及することができます。

※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)することができます。

【問い合わせ】

金沢北年金事務所

☎076(233)2021

保険医療課

☎076(283)7123

かほく・津幡・内灘地域

公安系公務員合同職業説明・相談会

公安系公務員(警察、消防、自衛隊)による合同説明・相談会を開催します。

●日時 8月3日(日) 10時～12時

●場所 中央図書館2階 第3会議室

●対象者 高校生以上35歳未満の方とその保護者

●申込期限 8月3日(日) 9時まで

申込サイト



【問い合わせ】

自衛隊石川地方協力本部

☎076(291)6214

心身障害者医療費助成制度

●対象者

▽身体障害者手帳1級～3級の方

▽療育手帳A、Bの方

▽精神障害者保健福祉手帳1級の方

※受給資格登録が必要です。

●助成内容 保険診療分(医療保険が適用された医療費)

※高額療養費や付加給付は助成対象から控除

●利用方法 医療機関等に④医療費受給者証(黄色)を提示してください。

※県外の医療機関受診の場合「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。

●有効期間

1年間(毎年8月～翌年7月末)

※手帳の再判定時期や年齢により期間が異なる場合があります。

※毎年7月下旬に新しい受給者証を送付します。

※保険証を変更した時は、変更届を提出してください。

【問い合わせ】

健康福祉課

☎076(283)7120

市営墓地を使用している
皆さまへ(お願い)

お盆が近づいてきました。皆さまが気持ちよくお墓参りできるよう、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。

【問い合わせ】

管財課

☎076(283)1113



約35万本が咲く
「ひまわり村」が開村

河北潟干拓地内「ひまわり村」で約35万本のヒマワリが見頃を迎え、7月25日（金）に開村式が行われます。大輪のヒマワリと迷路、夜間ライトアップ「7月25日（金）～27日（日）19時30分～21時」をお楽しみください。

【問い合わせ】

農林水産課

☎076（283）7105

7月の健康レッスン

開催のお知らせ

●日時 7月18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 モールウォーキング

●講師 コナミスポーツ㈱

※かほくにゃおんWAOONカードをお持ちの方には50ポイント付与します。

【問い合わせ】

健康福祉課

☎076（283）1117

事業承継に悩む
中小企業をサポートします

石川県事業承継・引継ぎ支援センターでは、専門家が課題の整理や承継計画の策定、後継者探しなどを支援します。事業承継に関して、どんな些細

なことも気軽にご相談ください。

相談の具体例

▽何から始めればよいか分からない

▽後継者はいるが、どうやって引き継げばよいか分からない

▽後継者がいない

など

詳細はこちら



【問い合わせ】

石川県事業承継・引継ぎ支援センター

☎076（256）1031

蚊やマダニに注意しましょう

病原体を媒介する蚊やダニに刺されると、蚊媒感染症やダニ媒感染症にかかる原因になります。

●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を避ける。

▽虫よけ剤などを使用する。

▽マダニは服に付く場合もあるため、家に持ち込まないように注意する。



蚊媒感染症
（県HP）



ダニ媒感染症
（県HP）

【問い合わせ】

健康福祉課

☎076（283）1117

7・8月は
「イノシシ被害防止」強化月間です

近年、イノシシによる農作物被害が県内各地で発生しており、そのうち約8割が水稻被害です。被害が発生する直前のこの時期に、地域で協力して「防護柵の点検」「周辺環境の管理」「捕獲の強化」に取り組み、農作物への被害防止にご協力をお願いします。

【問い合わせ】

農林水産課

☎076（283）7105

7月は「社会を明るくする運動」の
強調月間です

当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い社会を築こうとする全国的な運動です。

【問い合わせ】

河北保護区保護司会

☎076（286）1711

募集

下水道排水設備工事責任技術者
認定試験

●日時 10月15日（水）

13時30分～15時45分

●場所 石川県地場産業振興センター

●申込期限 8月8日（金）

●実施機関 石川県下水道協会

【問い合わせ】

石川県下水道協会

☎076（220）2374

河北郡市広域事務組合
会計年度任用職員の募集（随時）

●募集人数 若干名

●勤務場所

河北斎場（内灘町西荒屋へ71・1）

●勤務内容 会葬者への案内および接待、待合室棟の清掃

詳細は河北郡市広域事務組合ホームページの募集要項を確認ください。

河北郡市広域事務組合HP



【問い合わせ】

河北郡市広域事務組合庶務課

☎076（288）4545

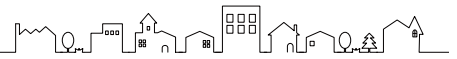
最新の情報は、下記2次元バーコードから確認できます。



市営駐車場
空き情報▶



入札結果▶



かほくウオーキングクラブ 「にゃんたる」会員募集

市内をはじめ、県内各地を歩くなど、さまざまなイベントを企画しています。皆さまの新規加入をお待ちしています。

●会費

▽入会金 500円

▽年会費 1500円

※月1回、例会を開催

【問い合わせ】

スポーツ文化課

☎076(283)7135



令和7年度警察官B・警察行政職員 採用候補者試験(高校・短大卒程度)

《警察官B》

●募集種目 男性B / 武道指導B / 女性B / サイバー・デジタルB

●受験資格 大学卒業または卒業見込み以外の方で、平成2年4月2日～

平成20年4月1日までに生まれた方

●受付期間

7月28日(月)～8月29日(金)

●第一次試験日 9月21日(日)

《警察行政職員》

●募集種目 警察行政職員(高校・短大卒程度)

●受験資格 平成15年4月2日～平成20年4月1日までに生まれた方(大学卒業程度、卒業見込みの方を除く)

●受付期間

7月28日(月)～8月29日(金)

●第一次試験日 9月28日(日)

【申込・問い合わせ】

津幡警察署

☎076(289)0110

めざせ、海上保安官

海上保安学校学生採用試験

●受験資格

令和7年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない者および試験年度3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者

●受付期間 7月11日(金)～24日(木)

●第一次試験日 9月28日(日)

※詳細は、海上保安官募集ホームページをご覧ください。

募集サイト▼



【問い合わせ】

金沢海上保安部

☎076(266)6115

第九管区海上保安本部総務部人事課

☎0120(444)576

「エコみらい河北」 環境標語 作品募集

ごみを減らす工夫・心がけ、リサイクルをテーマにした標語を募集します。

●応募資格

河北郡市内在住、在勤、在学の方

●応募方法

ハガキまたはA4サイズ以下の紙に住所、氏名、年齢、職業(学校名・学年)を明記の上、郵送、持参、FAX、メールのいずれかで応募ください。

※1人何点でも応募可能ですが、未発表で自分で考えたものに限りです。

●締切 7月31日(木) ※当日消印有効

【申込・問い合わせ】

河北郡市広域事務組合 標語募集係

〒929-0318

河北郡津幡町領家ル9-1

☎076(288)4545

FAX 076(288)4564

info@clean.kahokunet

催し

市障害者スポーツ協会 「パラスポーツ交流広場」

市民の方を対象にパラスポーツの交流広場を開催します。

●日時 7月15日(火) 10時～12時

※申込不要。時間内でお好きな時間にお越しください。

●場所 とり野菜みそブルーキャッツ

アリーナ(市総合体育館)

●内容 ラダートス(タイムアタック)、デイスゲッター、ポッチャ(大会へ向けての練習会)

●対象 市内在住、在勤、在学の方

【問い合わせ】

スポーツ文化課

☎076(283)7135

かほく市障害者スポーツ協会 「スポフェス」

《午前・パラスポーツ体験会》

●日時 8月9日(土)

9時30分～11時

※時間内でお好きな時間にお越しください。

●場所 とり野菜みそブルーキャッツ

アリーナ(市総合体育館)

●対象者 市内在住、在勤、在学の方

●内容 カーリンコン、ラダートス、デイスゲッター、競技用車椅子体験

《午後・ポッチャ大会》

●日時 8月9日(土) 12時～17時

●場所 とり野菜みそブルーキャッツ

アリーナ(市総合体育館)

●対象者 市内在住、在勤、在学の方

●参加資格 1チーム3人以上

●参加チーム数 24チーム(先着順)

●参加費 無料

●申込方法 スポーツ文化課へお電話ください。

●申込期限 7月31日(木)

※練習をしたい方は、午前の体験会で行ってください。

【問い合わせ】

スポーツ文化課

☎076(283)7135



「エコみらい河北」 親子体験ツアー

家庭から出るごみが、どのように処理されているのか、施設見学を通じて学びます。

●日時 8月7日(木) 9時～14時

●集合場所 河北郡市広域事務組合
エコみらい河北

体験内容

(1) クレーン体験

(2) 選別体験

(3) エコキャップアート作成

●対象 小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7日(月)～31日(木)

●申込方法 電話、FAX、メール

【申込・問い合わせ】

河北郡市広域事務組合

☎076(288) 4545

FAX 076(288) 4564

info@clean.kahoku.net

河北潟自然観察会

河北潟の水の中に住むプランクトンを顕微鏡でのぞいてみよう。大学生の皆さんが先生となって教えてくれます。

●日時 8月19日(火)

9時30分～11時30分

●場所 石川県津幡漕艇競技場

●対象 小学生(低学年は保護者同伴)

●定員 20人

●持ち物 帽子、タオル、飲料、雨具

●申込方法 申込フォームから申込み

締切 8月12日(火)

申込フォーム▼



【申込・問い合わせ】

河北潟環境対策期成同盟会
(金沢市・かほく市・津幡町・内灘町)

☎076(289) 2518

初心者弓道教室

初心者弓道教室を開講します。この機会に弓道を始めてみませんか。

●対象

高校生以上(高体連弓道部員を除く)

●定員 8人

●期間 7月14日(月)～9月8日(月)

月・水曜日 計15回

●時間 19時30分～21時30分

●場所 とり野菜みそブルーキャッツ
アリーナ 弓道場

●参加費 6000円

●服装 運動しやすい服装、靴下

●指導 かほく市弓道協会

●申込 とり野菜みそブルーキャッツ
アリーナのフロントにて、申し込み
ください。(電話予約不可)

【問い合わせ】

かほく市弓道協会

kyudo.kahoku@gmail.com

「エコみらい河北」体験教室

① 吹きガラス中級コース

▽7月5日(土)／8月2日(土)

各日9時30分～

② 吹きガラス体験教室(風鈴作り)

▽7月5日(土)

13時15分～14時30分

③ ガラスモザイクアート

▽7月12日(土)

9時～10時30分

▽7月29日(火)

9時30分～10時30分

④ 手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)

▽7月13日(日)／7月26日(土)

各日9時30分～13時30分

⑤ サンドブラスト体験教室

▽7月19日(土)

9時～10時30分

▽7月29日(火)

13時30分～15時

⑥ ガラス細工体験教室(水風船作り)

▽8月2日(土)

13時15分～14時30分

教室内容はこちらから▼



【申込・問い合わせ】

河北郡市広域事務組合

☎076(288) 4545

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

☎076(282) 5760

① シスターズ展

～折り紙&手芸の作品展～(入場無料)

▽期間 7月4日(金)～16日(水)

▽出展者 平島靖子さん、中村厚子さん

② 工芸展(入場無料)

▽期間 7月19日(土)～30日(水)

▽出展者 武田征治さん

③ シャンソン倶楽部

▽日時 7月2日(水)／16日(水)／

30日(水) 各日14時～16時

▽講師 北口世紀さん

▽ピアノ ミチコ・キーさん

▽費用 500円(飲物付)

▽主催 シャンソンでげんき会

④ スマホ教室～スマホが楽しくなる

シニア向けスマホ教室～

▽日時 7月4日(金)／8月1日(金)

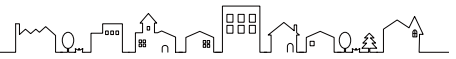
10時～11時30分／13時～15時

(1人15分程度)

▽費用 900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(北陸モバイル
カレッジ)



- ▽日時 7月12日(土)／26日(土)
13時30分～15時30分
▽参加費 400円(飲物付)
▽主催 鶴形を顕彰する会
- 6 みんなで歌おう日本のうた
▽日時 7月13日(日) 10時30分～12時
▽費用 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
- 7 ベビーマッサージ教室(2階)
▽日時 7月16日(水) 10時30分～12時
▽費用 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 7月14日(月)
- ▽主催 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 7月18日(金) 10時30分～
11時30分(受付11時10分まで)
▽費用 無料(飲物付)
▽主催 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 7月19日(土) 10時30分～12時
▽費用 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 7月26日(土)／8月2日(土)
各日10時15分～11時
- ▽費用 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 7月27日(日)
10時～12時／13時～15時
▽費用 2550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 7月19日(土)
▽主催 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 7月28日(月) 10時30分～12時
▽費用 1000円(飲物付)
▽持ち物 水分補給用飲物、タオル
▽主催 寺田美穂さん(金沢わくわく
大楽塾塾長)
- 13 胡琴愛好会まちかどライブ2025
～二胡や揚琴で世界の音楽などを演奏～
▽日時 8月3日(日) 13時30分～
▽入場料 無料
▽主催 胡琴愛好会

頑張りました

第53回 石川県小学生
ソフトテニス選手権大会

(5月11日・能登町)

▽1部女子の部

【優勝】 宮崎 愛絆(宇ノ気小) 組

今川 紗良(宇ノ気小) 組

【2位】 木谷 怜以(宇ノ気小) 組

倉こころ(宇ノ気小) 組

▽2部男子の部

【2位】 小山 陽(外日角小) 組

山口 莉士(外日角小) 組

▽2部女子の部

【3位】 品川 夏葵(宇ノ気小) 組

本島 紗那(宇ノ気小) 組

善意をありがとう

●木村浩一様(宇野気より、スポーツ
の振興に役立ててほしいと、10万円
を寄附していただきました。

不用品登録情報

《譲ります》

- パソコンデスク
- 日本人形(ケース付)
- 家庭用4ドア冷蔵庫
- ランドセル
(黒、濃いピンク)
- ペット用ケージ
- ベビー用電動ゆりかご
- 学習机

- ポリ容器
- 植木鉢(金のなる木)
- カセットコンロ用ボンベ
- 電動インパクトレンチ
- マッサージチェア
- 簡易ベッド
- 業務用扇風機

《譲ってください》

- 電子レンジ
- 自転車(子ども用)
- ウクレレ
- キックスケーター(大人用)
- テレビ(37インチ以下)
- 電動自転車
- 電動コンパクトミシン
- 水かめ(畑用)

- 宇ノ気中学校夏用スカート
- 蓋つきペットボトル(硬め)
- 針金ハンガー
- 着付け用和装ボディ

【申込・問い合わせ】
防災環境対策課
☎ 076 (283) 7124

○ 熱中症を防ごう！ 熱中症を防ぐために、次のことを心がけましょう

熱中症ってどんな症状？

- ▷めまいや顔のほてり
- ▷立ちくらみ
- ▷筋肉痛や筋肉のけいれん
- ▷からだのだるさ
- ▷吐き気
- ▷頭痛
- ▷汗のかき方がおかしい
- ▷体温が高い
- ▷皮膚の異常

暑さを避ける

- ☒ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ☒ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ☒ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ☒ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ☒ 外出時には、日傘や帽子を着用
- ☒ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

こまめに水分を補給する

- ☒ 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう



○ ルールを守って楽しい花火 迷惑にならない場所と時間と後始末、使用方法を守りましょう

- (1) 花火に書いてある「遊び方」をよく読んで必ず守る。
- (2) 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のそばで遊ばない。
- (3) 風の強い日は、花火遊びをやめる。
- (4) 大人と一緒に遊ぶ。
- (5) 水の入ったバケツを準備する。
- (6) たくさんの花火に、一度に火をつけない。
- (7) 花火の筒先に顔や手を絶対に出さない。



○ 水の事故に注意！

気温の上昇や晴天が続くことに伴って、海や川などでの水遊びの機会が多くなります。

次の注意事項に気を付け、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、距離をおく

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、遊泳や釣りなどは控えましょう。

(3) 天候に注意する

海や川などに行く時は、気象情報を事前に確認しましょう。悪天候が予想されるときは、無理をせず、中止・延期を検討しましょう。晴天でも波が高い・風が強い時は遊泳を控えましょう。

(4) 万一の備えを万全に

軽い水遊びでも油断せず、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

水辺へ出かけるときは「ひょ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。

(6) 未成年だけで海や川で遊ばない

必ず大人と一緒に遊びに行きましょう。子どもは大人の目の見える場所で遊ぶこと、そして大人は遊んでいる子どもから目を離さないようにしましょう。



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 (099) 789

夢の舞台

歌手 氷室 一哉

氷室一哉としてデビュー4年目を迎えました。かほく市ふるさと大使として全国へ！曲と共にPR活動しています。

デビューからの夢だった「NHK 出演」を目標にやってきましたが、ようやくその夢をかなえる事が出来ました！昨年10月の初出演の際には千葉県柏市にて、藤あや子さんと「恋の町札幌」を歌唱、今年5月の2回目の出演では、新潟県上越市にて、舘ひろしさんの「泣かないで」を歌唱しました。

まさに夢の舞台！あっという間の瞬間ですが、最高の時間をいただきました。応援していただいた方からも、喜びのメッセージをいただき、今までの活動がさらに報われたような気持ちです。

歌を表現すること、考えにも変化がありました。上手に歌うことよりも、人の心に寄り添える歌い方へ。心があるから人は聞いてくれる。そして感動が生まれる。人に何かを伝えるということを改めて見つめ直し、さらなる変化をこれからも見ていただけたらと思います。



4月27日パースデーディナーショーの様子

ふるさと大使通信

アメリカの LGBTQ+ コミュニティ

高松中学校 ALT ザングドゥ グレース



2022年シアトルプライドのパレードに参加している消防士

私がアメリカで過ごしていた時、ヒンドゥー教の光の祭典「ディワリ」を祝い、近所の子ども達と一緒にランタンを灯し、家の前をチョークで飾り付けました。また別の日には、旧正月を祝い、ベトナムの民族服アオザイを着て学校に登校し、クラスメートによる獅子舞を楽しみました。このように、アメリカは「人種のるつぼ」と呼ばれ、民族や文化、宗教など異なるアイデンティティが集まり、互いに尊重しています。アイデンティティを認め合うことは、人種だけとは限りません。今回は、LGBTQ+ コミュニティについて紹介したいと思います。

「プライド」とは、自分自身を愛し、世界の評価にかかわらず、自分という存在を認めることです。同性愛的行動は、1,500種以上で観察されていますが、同性愛嫌悪が見られるのは人間だけです。

アメリカでLGBTQ+ コミュニティは、何世紀にもわたり差別・恐怖・迫害を受けてきており、現在もアメリカで発生するヘイトクライム（偏見や差別による犯罪）のうち、5件に1件がLGBTQ+ に対する偏見によるものです。またLGBTQ+ の人々は非LGBTQ+ の人々と比べて、暴力的なヘイトクライムの被害に遭う可能性が9倍高いとも報告されています。

毎年6月、私は「プライド」と呼ばれるパレードやイベントに参加し、LGBTQ+ コミュニティをサポートします。消防士や教会の信者、高齢者など、さまざまな人々が行進し、プライドフラッグを振り、虹色の服を着てLGBTQ+ コミュニティへの支持を示します。コミュニティ内には、スローガンがあります。それは「Love is love（どんな愛も愛である）」。



世界からの絵手紙

KAHOKU &
THE WORLD

図書館へ行こう。 本を読もう。

かほく市立中央図書館 情報

かほく市遠塚口 57- 6 / ☎ 076 (285) 1377

[開館] 9時～19時 (土日・祝日は9時～17時)

[休館] 月曜日 (祝日の場合は翌平日)

7月の休館日は7・14・22・28日

図書館 HP



[催し]

●古本寄付のお願い

かほく市図書館友の会では、10月開催予定の「古本古雑誌リサイクル市」に向けて、古本の寄付を募集しています。収益は、令和6年能登半島地震等の義援金とさせていただきます。皆さまからの寄付をお待ちしています。
▷寄付方法 図書館入り口のボックスへ入れてください。

●太陽の観測会

▷日時 8月10日(日) ※雨天中止

① 14時～14時30分 ② 14時30分～15時

③ 15時～15時30分

▷場所 七塚生涯学習センター 4階 天体観測室

▷定員 各回3組

▷申込 7月10日(木)より申込受付

[おはなし会等]

●日曜日のおはなし会(原則毎週日曜日)

▷日時 6・13・20・27日 11時～11時30分

▷対象 乳幼児以上

▷担当 おはなしボランティアやまんば(6・13・20日)
中央図書館職員(27日)

●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

●英語のおはなし会(第1・2・3土曜日)

▷日時 5・12・19日 11時～11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・15日 14時～ / 8・29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。



ポピュリズム

堂場 瞬一 / 著
集英社



今日も私は、 ひとつの菓子を

高田 充 / 著
淡交社



まぼろしの動物 ニホンオオカミ

たけたに ちほみ / 文
Gakken



読書感想文が 終わらない!

額賀 滯 / 作
satsuki / 絵
ポプラ社



ふたすけのラッパ

やまざき ひろし / 作
柴田 ケイコ / 絵
ポプラ社



その他新刊はホームページをご覧ください

新刊検索



電子図書館



「 絵手紙協会 」

絵手紙協会では、3つの教室にて作品づくりに励んでいます。例年の生涯学習フェスティバルに加え、各教室の作品展でも披露し、日々楽しみながら取り組んでいます。

【高松絵手紙クラブ「虹」】

城戸 由美 ☎ 076 (281) 2981

▷活動 第2・4火曜日

10時～12時

▷場所 高松産業文化センター

【七塚絵手紙教室】

西谷 貞子 ☎ 076 (285) 1078

▷活動 第3水曜日

13時30分～15時30分

▷場所 七塚生涯学習センター

【うのけ絵手紙教室】

澤野 美千代 ☎ 080 (6350) 5952

▷活動 第2・4金曜日

9時30分～11時30分

▷場所 宇ノ気生涯学習センター



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 情報

かほく市内日角井1 / ☎ 076 (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]

《2025 国際哲学交流シンポジウム》

西田哲学会と共催で、国際哲学交流シンポジウムを開催します。プログラムの詳細は、哲学館または西田哲学会のホームページをご覧ください。

※国際哲学交流シンポジウムは、英語で進行されます。

●日時 7月25日(金) 13時30分~16時30分

●テーマ Nature and Memory (自然と記憶)

●司会 エンリコ・フォンガロさん(南山大学)

●パネリスト

▷ジョン・C・マラルドさん(アメリカ・ノースフロリダ大学)

「西田の『歴史的自然』における非人間としての動物の場所」

▷エマヌエーレ・コッチャさん(フランス・社会科学高等研究院)

「演題未定」

▷ミチコ・ユサさん(アメリカ・西ワシントン大学)

「西田哲学における歴史的自然と記憶、およびセザンヌのサン・ヴィクトワール」

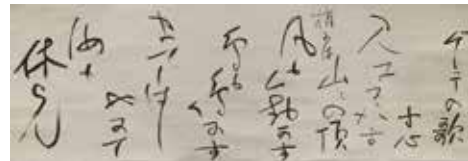


西田哲学会 HP

[学芸員 eyes]

《ゲーテの歌》

西田幾多郎が最後に書いた完成論文「場所的論理と宗教的世界観」。刊行のために奔走した京都大学文学部助手の大島康正は、空襲の中で幾多郎の直筆原稿を守り続けました。原稿を預かった際、大島は幾多郎の書も譲り受けます。それはゲーテの詩「旅人の夜の歌」(Wandrer's Nachtlied)を幾多郎が日本語訳したもので、昏睡状態に陥る数日前に書いたものでした。この書は「梢には」が少し小さな字になっています。書をしたためた際、傍らで墨をすっていた幾多郎の妻が「『梢には』が落ちていますよ」と指摘し、幾多郎が書き加えたと伝えられています。開催中の企画展で、この書をご覧ください。



ゲーテの歌
寸心
見はるかす
山々の頂
梢には
風も動かす
鳥も鳴かず
まてしばし
やがて
汝も
休らん

文芸の窓

短歌

▽「別所」より今年も頂く筈に義母の人柄感謝あるのみ

〔宇気 荒木 直美〕

▽広場にはタンポポの花咲き誇り揺れ動くさまホテルの乱舞

〔外日角 新田万里子〕

▽英霊の御心思えば吾の一票無駄にすまいと悩める昨今

〔白尾 塩谷 幸子〕

▽新しく出会った友は温かく太陽のよう眩しく光る

〔松浜 池田 和美〕

▽荒れ果てた液状田圃甦る広い大地にやつと春来たる

〔大崎 中村富喜子〕

▽境内に能登キリシマが咲き染めて緑の苔と見事に映ゆる

〔浜北 池田 洋子〕

俳句

▽はらはらと音なき宇宙花の雨

〔遠塚 黒谷 菊子〕

▽幾千の山頂本堂八重桜

〔木津 鶴飼 時子〕

▽高騰の米価嘆くや五月雨

〔木津 越野 正勝〕

▽賑やかや空木の花の一斉に

〔外日角 岩本 暢子〕

▽飛行雲白真一文字に夏の空

〔津幡町 水野美智子〕

▽春燈下ピアノ仲良く連弾す

〔高松 岡田えみ子〕

▽断捨離の決意の揺るる更衣

〔内灘町 白根 寿子〕

▽鯉のぼり尻尾が雲を払ひをり

〔七窪 中田 達子〕

川柳

▽躓いてかえって絆強くなり

〔白尾 加藤時雨亭〕

▽働ける人生捨てたものじゃない

〔浜北 金治 信子〕

▽策凝らす農夫の嘆き尻目に見

〔高松 喜多 義教〕

▽なんのなんの無理も吐息も血と肉に

〔高松 竹中つる子〕

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。



みんなで応援しよう！

PFU ブルーキャッツ石川かほく



WebSite

Instagram



選手が皆さんの質問に答えます！

Q 上村選手に質問です！スパイクやサーブのコツはありますか？また、サーブの時にボールは何回転しているんですか？

A コツは、体重をしっかりと乗せて打つことです！サーブの回転は6回転くらいかなあ…？



上村 杏菜 選手

Q 藤倉選手のフルセットでも動き続けられる体力が素晴らしいです！好きなトレーニング、苦手なトレーニングがあれば教えてください。

A 集中できるので、ウエイトトレーニングが好きです！苦手なトレーニングは、自分の弱いところを一番使うバトルロープです。



藤倉 由貴 選手

みんなでつなげるソフトバレーボール

PFU ブルーキャッツ U15 ヘッドコーチから直接指導を受けることができる「ソフトバレーボールプログラム」がスタートします。初心者歓迎、年齢不問です。

たくさんのご参加をお待ちしています！

- 日時 毎週木曜日 10時～11時30分 ※初回7月3日
- 会場 とり野菜みそブルーキャッツアリーナ
- 定員 各回先着20人（当日9時30分～会場にて受付）
- 料金 施設利用料のみ必要です
- 持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ

＝ 担当講師 ＝

PFU ブルーキャッツ U15 ヘッドコーチ
長久保 健太郎 さん

皆さんと交流できることを楽しみにしています！



文化財と生きる かほく

遺構編 木津窯跡と木津焼（1）

皆さんは、日常で使っている茶碗や湯呑、鉢などが陶器なのか磁器なのか、また、産地がどこかについて考えたことはありませんか？

最近では、工場で作られた磁器質のものが多くかと思えます。また、現代も続いている九谷焼、珠洲焼、瀬戸焼といった焼物や、いわゆる陶器質のものを思い浮かべた方もいるかもしれません。このような、発祥地の名を冠した「○○焼」と呼ばれるものは、すでに途絶えたものも多いですが、江戸時代頃から大幅に種類が増えていきました。

本市でも、幕末から明治初頭にかけて「木津焼」という焼物が焼かれており、窯跡が確認されています。この市指定文化財「木津窯跡」について7月号、8月号の2回にわたって紹介します。

「木津窯跡」は、七塚小学校グラウンド北東側にある菜園や花壇などの敷地の一角に保存されています。1983（昭和58）年に発見され、1992（平成4）年に発掘調査が行われました。残存

状況が良好とはいえなかったものの、三和土の基盤に石やレンガを積んだ窯壁が確認でき、北東から南西に軸をもち南西側に焚口が存在する全長10～11m、幅4.5mの規模の窯であったと推定されています。



木津窯跡（七塚小学校敷地内）

【問い合わせ】

スポーツ文化課 文化振興係
☎076（283）7135

歯と口の健康は、長寿の秘訣！ オーラルフレイル予防

オーラルフレイル（嚥む・飲み込む・話す等の口腔機能の衰え）は早めに対策すれば、改善できます。お口の筋力を鍛える「プラチナかみかみ体操（かほくチャンネルで毎日11：05から放送）」を習慣にしましょう！

長寿でいきいきと過ごすために

高齢になっても豊かに楽しく過ごすためには、**いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが大切です。**高齢になるほど歯を失う危険性が高まり、歯周病も増えていきます。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。生活習慣病といわれているこの病気は、初期を含めると成人の80%以上がかかっています。（厚生労働省 平成17年歯科疾患実態調査より）

歯を失うと食べ物をかむ機能が低下し、食べられる食品の種類が狭まるなど栄養不足や心身に悪影響が及びます。全身の健康を守り、フレイル、オーラルフレイルを防ぐためにぜひ歯科検診を受けましょう。

本市では、市内に住所を有する20歳～76歳の特定年齢の方に歯周疾患検診を実施しています。案内が送付されている方は、ぜひ歯科検診を受けましょう。



歯周病疾患検診(市HP)



あなたが決める！ スモールチェンジのすすめ

健康づくりは、そもそも我慢を伴い、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？（協働事業：健康福祉課、石川県立看護大学垣花ゼミ）

チャレンジ・テーマ

そのまま食べられる野菜といえば？

忙しいときや時間がないとき、作って食べるのが面倒なこともありますよね。そんな時、皆さんはどんな方法で野菜をとりますか。包丁やまな板を使わなくても、野菜をちぎってドレッシングをかければサラダになります。

野菜には糖尿病の薬の代わりをする食物繊維がたくさん入っています。



「ベジメータ®」が出張します

7月18日（金）10時～11時30分
イオンモールかほく グリーンコート

家に何を置いておきますか？



ミニトマト、冷凍枝豆や冷凍ブロッコリーは便利！

レタスやキャベツ。

手でちぎってドレッシングをつけて食べます。



キュウリ！味噌マヨネーズをつけてボリボリ食べてるよ。

「ベジメータ®」での
結果が良くなるレシピ



「ミニトマトのマリネ」

トマトには、β-カロテンやビタミンC、色素成分の1つであるリコピンが多く含まれており、健康効果が期待されています。

材料（4人分）

▷ミニトマト	10個
▷オリーブオイル	大さじ1
▷酢	大さじ1
▷塩こしょう	少々
▷砂糖	大さじ1

作り方

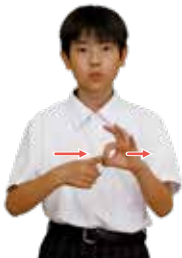
- ①ミニトマトを半分に切る。または十字の切り込みを入れる
- ②調味料を合わせ、あえる
- ③15分ほど冷蔵庫で冷やす

「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、高松中学校ジュニアボランティアサークル「^{きずな}絆」の皆さんです。

「部活動 編」

野球



非利き手の親指と人差し指で輪（ボール）を作り、利き手の人差し指（バット）で打つ仕草をする。

サッカー



非利き手の親指と人差し指で輪（ボール）を作り、利き手の人差し指と中指（脚）で蹴る仕草をする。

バレーボール



体の前に両腕を伸ばし、レシーブする仕草をしたあと、両手のひらを額の前で構え、トスするように上げる。

剣道



両手人差し指を伸ばして、上下に構え、竹刀を振る仕草をする。

バスケットボール



シュートをしたあと、ゴールに見立てた左手の内側を、指を閉じながら下げる。

ワンポイントアドバイス

今回も前月号に続き、部活動の手話の紹介です。

スポーツは、身振りに近い表現が多いですが、今回の野球やサッカー、剣道は「バット」「脚」「竹刀」を指で表すことで、それぞれのスポーツを表現します。いろいろな表現がありますので、ぜひ、他のスポーツの表現を調べて、覚えてください。



手話カフェ

開催日 22日(火)

13:30~15:00

障害者基幹相談
支援センター

7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 ☎ 076 (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 ☎ 076 (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 ☎ 076 (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 会議室

問い合わせ：健康福祉課 ☎ 076 (283) 7121

「年長児保護者講座」を開催しました

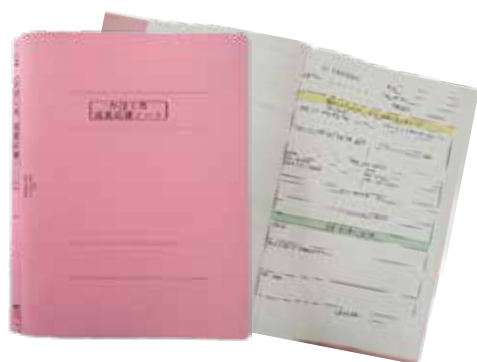
5月23日に年長児保護者講座を開催し、25人の保護者が参加しました。就学までの流れを確認したり、先輩保護者の体験談に耳を傾けたりして、特別支援学級について理解を深めました。

また、宇ノ気小学校の見学を行い、参加者からは「就学に向けてのイメージができた」「学校見学ができて参考になった」などの感想がありました。

本講座は、年1回（毎年5月頃）開催しています。年長児を対象に通園先から案内がありますので、関心のある方はぜひお申し込みください。



「成長応援ノート」で、情報の引継ぎをスムーズに



お子さんの日頃の様子や関わり方について、こども園や学校に個別に伝えたいことがある方はいませんか？

本市では、入学や進級、進学などで環境が変わっても、保護者や本人の思いや特性を理解しながら、一貫性のある支援が受けられるよう、子どもの育ちなどを記録する「**成長応援ノート**」の作成をお勧めしています。学年が変わっても情報の引継ぎができるように、保護者と担任の先生などが毎年の様子を記録しています。

特に、**医療機関に定期的に通っている方や、個別的配慮を必要とする方**にお勧めです。

市のホームページでもご覧になれます。興味のある方は、こども家庭センターまでご連絡ください。



市 HP

その他、センターではこんなことをしています

4月から、**子育ての相談窓口が「こども家庭センター」に一元化**されました。こども家庭センター「おひさま」には、妊娠中から18歳未満のお子さんと、そのご家族の相談窓口があります。

お子さんのことでどこに相談すればよいか迷ったときは、まずご相談ください。【☎ 0120 (013) 042】



▷母子保健に関すること（健診・育児教室・予防接種など）

▷子どもの予防接種に関すること

▷子育て支援センター事業（広場の開放、イベントなど）

▷心配なご家庭への支援

▷育児支援事業（訪問支援・同行支援・各種事業）

▷ファミリーサポートセンター事業

▷親子サークル等の支援

▷ひとり親家庭の相談

▷関係機関（医療機関、こども園や小中学校等）との連携



こども家庭センター
「おひさま」
においでよ

本コーナーでは「こども家庭センター（おひさま）」のさまざまな事業について紹介しています。今回のテーマは「年長児保護者講座」と「成長応援ノート」です。

7月の相談日・イベント情報

子育て相談

●乳幼児子育て相談（2日前までに予約）

育児全般について、保健師・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

●ちっちゃな相談室（2日前までに予約）

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

●児童精神相談（10日前までに予約）

子どもの発達や関わりなどについて、専門医師が個別で相談に応じます。

日時：8月7日（木） 14時～15時／15時～16時
場所：ほのぼの健康館 1階 ボランティア室
担当医：石川県立こころの病院医師 西川健さん

●あおカフェ（茶話会）【要予約】

石川県立看護大学から講師を招き、勉強会も兼ねた発達障害のあるお子さんの保護者同士の情報交換の場です。

日時：9日（水） 13時30分～
場所：障害者基幹相談支援センター あおぞら
（ほのぼの健康館内）

【予約・問い合わせ（共通）】

こども家庭センター ☎ 076 (283) 4320

◎0～18歳までの子育て相談も受け付けていますので、気軽にご連絡ください。 ☎ 0120 (013) 042



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

親子あそびの広場 各イベント 10時30分～11時

21日（月・祝）海の日、全館休館です。

●こども家庭センター「おひさま広場」

☎ 076 (283) 4320

日にち	イベント
1日（火）	乳児 NP ②（要予約、託児有）10時～12時
2日（水）	わくわくまつり（要予約、各15組） 会場 あそびの森かほくくる2階 ミーティングルーム ①10時～10時30分（9時50分～受付） ②10時50分～11時20分（10時40分～受付）
8日（火）	乳児 NP ③（要予約、託児有）10時～12時
15日（火）	乳児 NP ④（要予約、託児有）10時～12時
18日（金）	双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ！10時～
22日（火）	乳児 NP ⑤（要予約、託児有）10時～12時
23日（水）	ヨガ講座（要予約）
25、26日はサマーフェスタの準備、開催のため休館	
29日（火）	乳児 NP ⑥（要予約、託児有）10時～12時

●うさちゃん親子広場（宇ノ気子育て支援センター）

☎ 076 (283) 4320

日にち	イベント
3日（木）	七夕を楽しもう！（要予約、15組）
10日（木）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
15日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～12カ月児）
18日（金）	えほんだいすき（図書館司書）11時～
22日（火）	お誕生会
25、26日はサマーフェスタの準備、開催のため休館	
30日（水）	水遊びを楽しもう！

●ラッコちゃん親子広場（七塚子育て支援センター）

☎ 076 (285) 2701

日にち	イベント
1日（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
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
8/5（火）	すくすくタイム（保健師・栄養士・保育士）

●ピヨちゃん親子広場（高松子育て支援センター）

☎ 076 (281) 3582

日にち	イベント
4日（金）	七夕飾りをつくろう
7日（月）	七夕を楽しもう！（要予約、15組）
15日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～12カ月児）
22日（火）	お誕生会
25日（金）	えほんだいすき（図書館司書）11時～
8/1（金）	水遊び（雨天時：遊戯室で遊ぼう）
8/5（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）

休日当番医【診療時間】9:00～16:00

※受診の前に必ず電話でお問い合わせください。

7月6日(日)

- ▷石倉クリニック(形成・皮)
☎076(289)7767〈津幡町北中条6-73〉
- ▷宇野気医院(内・小)
☎076(283)0103〈かほく市宇野気チ33-16〉

7月13日(日)

- ▷まきの皮膚科
☎076(288)2095〈津幡町中須加ろ52-1〉
- ▷沖野クリニック(小・内)
☎076(281)0500〈かほく市高松ノ1-11〉

7月20日(日)

- ▷山田耳鼻咽喉科医院
☎076(288)2084〈津幡町津幡口5-10〉
- ▷なぎさこどもクリニック(小)
☎076(255)3439〈かほく市松浜イ65-8〉

7月21日(月・祝)

- ▷いしざき皮膚科クリニック
☎076(283)5525〈かほく市内日角4-71〉
- ▷みずほ病院(内)
☎076(255)3008〈津幡町字湯端422-1〉

7月27日(日)

- ▷向陽台クリニック(婦)
☎076(255)3454〈内灘町向陽台1-225〉
- ▷はせがわクリニック(内・消・外)
☎076(283)6611〈かほく市内日角4-12〉

8月3日(日)

- ▷たなべ眼科医院
☎076(289)6340〈津幡町北中条8-57-1〉
- ▷なかお医院(内)
☎076(283)6655〈かほく市七窪ハ17-6〉

年中無休【診療時間】19:30～23:00

- ▷金沢広域急病センター【小・内】
☎076(222)0099〈金沢市西念3-4-25〉

7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
1日(火)	
2日(水)	
3日(木)	
4日(金)	
5日(土)	●第77回石川県民スポーツ大会[中心会期] 1日目(能美市主会場)
6日(日)	●第77回石川県民スポーツ大会[中心会期] 2日目(能美市主会場) ●海浜一斉清掃(6:00、市内海岸) ●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)	
13日(日)	
14日(月)	●水難救助総合合同訓練(9:00、外日角海岸)
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)	●参議院議員通常選挙・石川県議会議員補欠選挙 投開票日 ●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)	【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。 ●道の駅高松 夏のさとやまマルシェ(9:00～14:00、里山館)
22日(火)	●水難救助総合合同訓練[予備日](9:00、外日角海岸)
23日(水)	
24日(木)	
25日(金)	●国際哲学交流シンポジウム(13:30、哲学館) ●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)	●かほく四季まつり～サマーフェスタ in かほく～
27日(日)	●かほく四季まつり～サマーフェスタ in かほく～
28日(月)	
29日(火)	
30日(水)	
31日(木)	●固定資産税・都市計画税 第2期 納期限 ●国民健康保険税 第1期 納期限
8月1日(金)	
2日(土)	
3日(日)	●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)	
5日(火)	

広報かほく7月号は13,200部作成し、印刷経費は1部当たり約42円です。