

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

広報 かほく

KAHOKU Public Relations

2025.12  
No.262



## CONTENTS もくじ

- 2 秋の叙勲受章者／かほく市表彰
- 4 第22回生涯学習フェスティバル
- 6 まちの話題
- 10 市からのお知らせ
- 16 道路の除雪にご協力ください／水道管凍結対策のお願い
- 18 暮らしの情報
- 23 消防だより
- 24 コミスク通信 / KAHOKU & THE WORLD
- 25 図書館へ行こう／文化のいぶき
- 26 哲学のはじまり／文芸の窓
- 27 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
- 28 オーラルフレイル予防／スマールチェンジのすすめ
- 29 手話でやってみよう／今月の相談日
- 30 「おひさま」においてよ
- 31 子育て相談・イベント情報
- 32 休日当番医／行事カレンダー



高松・大海小学校3年生が市特産品「高松紋平柿」の収穫を体験。児童たちは、大きい柿を見つけては「これ取りたい！」と、はしゃぎながら収穫を楽しんでいました。

### かほく市の世帯・人口数

(令和7年10月31日現在)

男 性	17,731人	(+ 29)
女 性	18,680人	(+ 35)
合 計	36,411人	(+ 64)
世帯数	14,794世帯	(+ 58)

〈カッコ内は前月比〉



## 秋の叙勲

# 長年の功績 晴れの受章

## 危険業務従事者叙勲

## 高齢者叙勲

### 瑞宝双光章

### 瑞宝單光章

### 瑞宝双光章



香林 幹夫さん  
83歳・高松



武田 幸次さん  
76歳・木津



森 茂さん  
88歳・高松

元栗崎郵便局長。  
長年にわたり郵政事業の発展に尽力されました。

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

元北陸郵政監察局福井郵政監察室長。  
長年にわたり郵政事業の発展に尽力されました。



# 令和7年度かほく市表彰式

10月25日、河北台中学校講堂で「かほく市表彰式」を開催し、  
顕彰者表彰および教育委員会表彰の授与を行いました。

## 顕彰者表彰

かほく市表彰条例の規定に基づき、地方自治、  
教育文化、産業経済等の分野において、合併前も  
含めて、本市の発展に寄与された方を表彰するも  
のです。



(左から) 坂下さん (金田さん代理)、黒田さん、油野市長、川渕さん

## 教育委員会表彰

かほく市教育委員会表彰規程に基づき、学校教  
育、社会教育および社会体育の振興に関し、特に  
顕著な業績または功績があった団体・個人を表彰  
するものです。



(左から) 松本さん、井上教育長、加藤さん

## 教育功労賞



黒田 太喜雄さん (高松)

かほく市代表監査委員として、永きに  
わたり地方自治の進展に貢献されま  
した。



川渕 崇由さん (指江)

指江区区長を務めたほか、宇ノ気町  
およびかほく市消防団員ならびに  
宇ノ気町農業委員を歴任し、永きに  
わたり地方自治の進展と安全で安心  
な地域社会の実現に貢献されました。



金田 正信さん (松浜)

七塚町およびかほく市議会議員とし  
て、その間、副議長の要職を務める  
など、永きにわたり地方自治の進展  
に貢献されました。



松本 吉雄さん (狩鹿野)

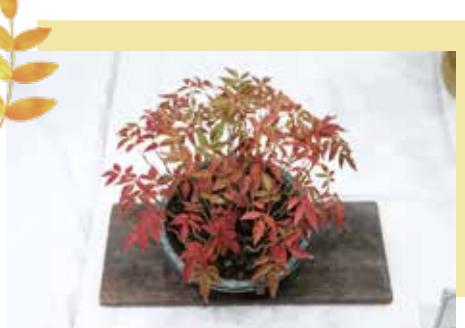
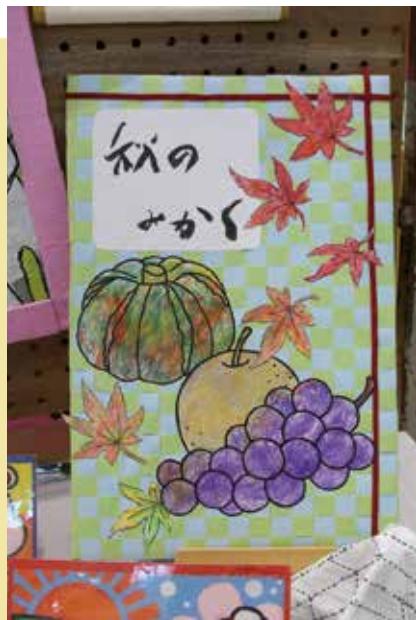
平成13年度から20年以上にわたり  
宇ノ気小学校の学校田を管理し、学習  
活動の一環である米作り体験を通じ  
て学校教育の振興に貢献されました。



加藤 幽香さん (白尾)

かほく市合併当初から、かほく市茶道  
協会会長を務め、永きにわたり茶道  
文化の普及に尽力したほか、平成22  
年度からかほく市文化協会の役員を  
歴任し、芸術文化活動の振興に貢献  
されました。

# かほく市生涯学習 フェスティバル



10月25日、26日の2日間にわたり、河北台中学校講堂や  
とり野菜みそブルーキャッツアリーナで開催され、  
約6千人が来場し、会場は賑わいました。



中学校講堂では、元関脇で現在はタレントとして活躍する豊ノ島さんを講師に迎え「豊ノ島の相撲人生～七転八起～」と題し、記念講演会が行われました。

その後、芸能発表会が行われ、文化協会団体や教室が日頃の練習の成果を披露しました。展示会場では、文化協会団体や各種教室、市内こども園・幼稚園や小中学校、福祉施設などから寄せられた作品が並び、来場者を楽しませていました。





## 複合災害を想定した石川県防災総合訓練

第66回石川県防災総合訓練が11月2日、石川県立看護大学グラウンドを主会場に実施され、101機関から約1万人が参加しました。

訓練は、線状降水帯の形成により急激な降雨が続いている状態で、邑知渦断層帯を震源とするマグニチュード7・6の地震が発生、かほく市で震度7が観測されたという「複合災害」を想定して実施されました。

看護大グラウンドでは、土砂流出・搜索・救助訓練、高松中学校では防災関連の展示や炊き出し訓練などと併せて、市内の5つの町会区による避難所の開設運営訓練やペット同行避難訓練、さらには保健医療福祉班による避難所情報伝達訓練などが行われました。

そのほか、七塚健康福祉センターでは、災害ボランティアセンターの開設・運営訓練、若緑地区では発災後の孤立集落への支援を想定したドローンによる偵察訓練など、さまざまな被害状況を想定した総合的な訓練が実施されました。

訓練参加者は「人命を守る」「自分たちで自分たちの地域を守る」という意識を持ち、本番さながらに緊張感を持って取り組んでいました。





社殿前で披露された奴行列



初競りでトップセールスをする油野市長



透明感ある歌声で観客を魅了する「ちゃんゆ胃」さん



表彰状を手にする長柄さん

## 復興を照らす希望のシンボル 大崎・榎原神社の再建を祝う

能登半島地震で甚大な被害を受けた大崎区で10月10日、再建された榎原神社の竣工式が行われました。

榎原神社は地震で建物が大きく損壊し、全壊判定を受け、昨年9月に公費解体。区民からの寄進と、県や市の支援も受けて建設資金を確保し、今年3月に着工、この日無事に竣工式を迎えるました。当日は再建を祝う、奴行列や獅子舞が披露され、山名田勇一大崎区長の式辞に続き、馳浩石川県知事、油野和一郎市長らが祝辞を述べました。

## 甘きたっぷり 「高松紋平柿」をアピール 油野市長がトップセールス

10月30日、市特産品の一つ「高松紋平柿」の今季初出荷を迎え、翌日31日には金沢市中央卸売市場で初競りが行われました。

競りに先立ち、油野市長が市場関係者に向けてトップセールスを行い、高品質に仕上がった高松紋平柿の出来栄えをアピールしました。

高松紋平柿は渋柿で、炭酸ガスを使い渋抜きすることで、濃厚な甘みと滑らかな口当たりがうまれます。12月下旬まで出荷していますので、お歳暮などの贈答品にぜひご利用ください。

## アーティストの歌声で酔いしれる KAHOKU MUSIC FES.2025

11月3日、今回で7回目となる音楽の祭典「KAHOKU MUSIC FES.2025」がイオンモールかほくで行われました。

特設会場では、弾き語りの透明感ある歌唱の「ちゃんゆ胃」さん、洗練された歌とダンスで魅了した「豆柴の大群」さん、熱くエネルギー満々な「WARSAN」さん、心に沁みる歌声の「K」さんによるスペシャルライブが行われました。会場中に素敵な歌声や歓声が響き渡り、多くの来場者で賑わいました。

## 長柄悦子さんが 石川教育行政功劳者表彰を受賞

前かほく市教育委員会委員の長柄悦子さんが、石川県教育行政功劳者として石川県知事より表彰されました。

長柄さんは、平成27年4月から教育委員会委員を約10年間務められ、第2、3期本市教育振興基本計画の策定に尽力されたほか、学力向上や特別支援教育の充実および教員の働き方改革、市内小中学校のコミュニティ・スクールの取り組み推進に貢献した功績が認められ、この度の受賞となりました。

## かほく四季まつり かに力二合戦・海の幸・山の幸まつり



11月16日、七塚生涯学習センター駐車場で「かほく四季まつり・かに力二合戦・海の幸・山の幸まつり」が行われました。

秋晴れの中、解禁間もない「加能ガニ」や「香箱ガニ」を求め、開場前から多くの方が長い行列をつくりました。

このほか、市特産物の「かほっくり」「高松紋平柿」

「砂丘長いも」などの秋の味覚はもちろん、友好都市の長野県駒ヶ根市が販売するリンゴやソースかつ丼、牛乳パンなども大好評。来場者は大満足の様子でした。

なお、まつり当日に行つたチャリティーベンチつきおよび復興募金箱への寄付額3万2831円は、後日能登半島地震災害義援金へ寄付しました。

## 外日角小児童が「かほっくり」の収穫体験



10月28日、外日角小学校2年生100人が、大崎園芸生産組合甘露部会の喜綿和彦さんの畑で、旬を迎えた市特産物のサツマイモ「かほっくり」の収穫体験をしました。

児童は、5月に自分たちで苗を植えた畑に入り、土を掘りながら立派に育った「かほっくり」を次々と収穫し、袋いっぱいにしていました。

「かほっくり」は、10月の収穫以降、冬に向けてさらに甘みが増します。ぜひご賞味ください。



大きい「かほっくり」がとれたよ！

表彰状を手にする西さん(左)須加さん(右)

西茂さんと須加紀子さんが  
文部科学大臣表彰を受賞

かほく市陸上競技協会長の西茂さん(外日角)と河北郡市トランポリン協会理事長の須加紀子さん(木津)が長年、地域におけるスポーツの健全な普及・発展に貢献した功績が認められ、文部科学大臣から生涯スポーツ功労者表彰が贈られました。

西さんは、市陸上競技協会の設立や、同競技の発展・普及に尽力されてきた成果が評価され、この度の受賞となりました。

須加さんは、市トランポリン協会の設立に尽力、また県トランポリン委員会審判委員や河北郡市トランポリン協会理事長として大会を運営、同競技の発展・普及に尽力されてきた成果が評価され、この度の受賞となりました。



油野市長への報告に訪れた子ども会代表の児童



生産者から教わりながら収穫する児童



式辞を述べる板井校長



宇ノ気小学校の歴史を寸劇で振り返る児童たち

## 赤い羽根共同募金

### 市子ども会が街頭募金実施の報告

11月4日、赤い羽根共同募金活動に参加した市子ども会の代表5人が油野市長への活動報告に訪れました。

募金活動は、11月2日に市内スーパー5店舗10カ所で行われ、児童と保護者約80人が参加しました。児童たちは、社会福祉協議会から募金についての説明を聞いた後、各スーパーに分かれて活動。約1時間の活動で合計9万1,583円の募金が寄せられました。

## おいしい秋 見つけた

### 高松・大海小児童が高松紋平柿の収穫体験

11月7日、高松・大海小学校3年生60人が夏栗地内の柿団地で高松紋平柿の収穫と渋抜き体験を行いました。

児童たちは、高松紋平柿生産組合の生産者から収穫方法を教わり、大きく実った柿を1つずつ丁寧にハサミで枝から切り取り収穫、その後アルコールを使った渋抜き作業にも挑戦しました。

柿は学校に持ち帰って、1週間ほどで渋が抜けるとのこと。児童たちは「甘くなった紋平柿を食べるのが楽しみ」と話していました。

## 創立150周年を祝う 外日角小学校

外日角小学校創立150周年記念式典が11月8日、外日角小学校体育館で行われました。

式典では、板井雅春校長の式辞、油野市長、酒本裕貴PTA会長の祝辞に続き、全校児童による合唱や6年生による「外日角小学校150周年の歩み」の発表を披露。式典後には、河北台中学校吹奏楽部の演奏による音楽鑑賞が催され、会場は大いに盛り上がりました。

同校は明治8年に創立され、約7,000人の卒業生が巣立ちました。

## 創立150周年を祝う 宇ノ気小学校

宇ノ気小学校創立150周年記念式典が11月15日、とり野菜みそブルーキャツアリーナで行われました。

式典では、榎千穂子校長の式辞、油野市長、荒木貴裕PTA会長の祝辞に続き、児童代表の感謝の言葉や6年生による宇ノ気小学校の歴史の発表、5年生による合唱を披露。夜には、創立150周年記念花火が打ち上げられ、澄んだ夜空を彩りました。

同校は明治8年に創立され、約13,000人の卒業生が巣立ちました。

## 令和8年度採用 かほく市職員採用試験（2次募集）

問い合わせ 総務課 ☎ 076 (283) 1111

## ●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	若干名	29歳以下
一般事務職 B (職務経験者)	若干名	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／土木・農業・建設に関する資格／職務経験3年以上
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

◎詳細は、市ホームページ掲載の募集内容を確認してください。

## ●受付期間

令和8年1月6日火まで

## ●試験日

▷第1次試験 1月18日日

▷第2次試験 1次試験合格者に通知

## ●申込方法

原則電子申請のみとなります。市ホームページ「職員募集」から電子申請サービス「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。

◎電子申請ができない特段の事情がある場合は、総務課職員係までお問い合わせください。

職員募集  
(市HP)採用試験  
電子申請令和7年度から  
帯状疱疹予防接種の定期接種が始まります

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 076 (283) 1117

令和7年度から、高齢者などを対象に帯状疱疹予防接種の「定期接種」が始まっています。定期接種の対象者は毎年度異なるため、接種希望の場合は機会を逃さないようご注意ください。

## ●対象 過去に帯状疱疹ワクチンを接種したことがなく、

令和7年度中に次の年齢になる方（※対象の方へは接種券を送付済み）

▷ 65・70・75・80・85・90・95歳の方

▷ 100歳以上の方（※令和7年度のみ）

▷ 60歳～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方（身体障害者1・2級の方）

## ●接種期間 令和8年3月31日まで

## ●接種場所 河北都市内契約医療機関

※接種券の裏面、または市ホームページを確認ください。

## ●ワクチンの種類

	乾燥弱毒性 水痘ワクチン	乾燥組換え 帯状疱疹ワクチン
接種回数	1回	2回※ <sup>2</sup>
自己負担※ <sup>1</sup>	2,300円	6,300円×2回

※<sup>1</sup> 生活保護受給者は無料です。

※<sup>2</sup> 2回目は2カ月以上間隔をおく必要があるため、1回目を令和8年1月中旬までに接種してください。

詳細はこち  
(市HP)

## 来庁・来館する前にご確認を 年末年始の業務案内

## ●施設の開業・休業情報

施設名称		12月						1月				
		26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木・祝)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
市役所	市役所本庁舎、高松・七塚サービスセンター、教育庁舎		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	市民サービスコーナー（イオンモールかほく内） ※届出事務（住民異動や婚姻・出生届など）は受付けできません				休	休	休	休	休	休		
福祉	ほのぼの健康館（貸館）		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	七塚健康福祉センター（貸館）		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
子育て	こども家庭センター・子育て支援センター			休	休	休	休	休	休	休	休	
	各地域児童館 ※至誠が丘のみ 28日(日)・4日(日)開館、5日(月)休館			休※	休	休	休	休	休	休	休※	※
	あそびの森 かほっくる・つどいの森 かほっくるプラス			△ ~16時	休	休	休	休	休	休		
レジャー・スポーツ	とり野菜みそブルーキャッツアリーナ（市総合体育館）				休	休	休	休	休	休		
	その他各体育施設				休	休	休	休	休	休		
	アクロス高松		休	休	休	休	休	休	休	休		
	うみっこらんど七塚				休	休	休	休	休	休		定休
文化・教育	西田幾多郎記念哲学館				休	休	休	休	休	休		定休
	中央図書館				休	休	休	休	休	休		定休
	高松産業文化センター（貸館）				休	休	休	休	休	休		定休
	大海交流センター				休	休	休	休	休	休		
交通	福祉巡回バス		休	休	休	休	休	休	休	休		
その他	コンビニ交付サービス（6:30～23:00）											
	河北斎場				休 (友引)			休			休 (友引)	

## ●一般家庭のごみ収集と直接持ち込み

年末年始の直接持ち込みは大変混雑します。時間に余裕を持って持ち込んでいただくか、年末年始を避けていただくなどのご協力ををお願いします。（※あらかじめ利用状況や積雪状況等を電話で確認の上、必ず分別して持ち込みしてください。）

施設名称		12月						1月				
		26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木・祝)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
① 一般家庭ごみ収集 (もえるごみ)	月・木 収集地区				○			休				○
	火・金 収集地区	○				○			休			○
② 直接持ち込み	クリーンセンター・リサイクルプラザ 月～金 8:30～16:00／土 8:30～15:00	○	○		○	△ ~12時	休	休	休	休	○	○

問い合わせ ① 防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7124 / ② 河北郡市広域事務組合 ☎ 076 (288) 4545

## 「子ども会ぼうさい探検隊マップコンクール」入選結果

問い合わせ 生涯学習課 ☎ 076 (283) 7137

10月25日、第22回かほく市生涯学習フェスティバルの会場で「かほく市子ども会ぼうさい探検隊マップコンクール」表彰式が行われました。各作品はこの後、全国審査に応募されます。

**最優秀賞** 「狩鹿野防犯マップ - 危険を知って暮らしを守れ！ - 」  
狩鹿野子ども会（宇ノ気）



**優秀賞** 「安心安全守ろう MAP」／南中町子ども会（高松）  
「あきはま防衛隊」／秋浜若草子ども会（七塚）



**優良賞** 「内高松防災マップ」／内高松子ども会（高松）  
「白百合あんしんマップ」／白尾白百合子ども会（七塚）  
「大雨・台風・雷に備えよう」／内日角子ども会（宇ノ気）

**佳作** 「未来につなぐ安心安全な町」／南新町子ども会（高松）  
「防災・減災 AED」／浜北はまなす子ども会（七塚）  
「火事を防ごう 大崎消火栓マップ」／大崎子ども会（宇ノ気）  
「事故のない世界へ～ビビりが一番安全～ 交通安全マップ」／向野子ども会（宇ノ気）

## 「図書館を使った調べる学習」「手作り絵本」コンクール 入選結果

問い合わせ 中央図書館 ☎ 076 (285) 1377

中央図書館では、夏休みに市内小中学生を対象に「図書館を使った調べる学習作品」「手づくり絵本作品」を募集しました。入賞者は、次の皆さんです。（敬称略）

## ●図書館を使った調べる学習コンクール 入賞者

		最優秀賞	優秀賞	優良賞
小学生の部	低学年	架谷 健介（高松小1）	小川 淳（七塚小1） 西田 環花（外日角小2）	松村 真希（七塚小2） 寺嶋 桜（宇ノ気小1）
	中学年	天井 悠仁（宇ノ気小4）	喜多 りんか（外日角小4） 岸田 恵悟（宇ノ気小3）	折戸 耀介（外日角小3） ジョーンズ 佑磨（宇ノ気小3）
	高学年	里見 優月（七塚小5）	松本 芽依（大海小6） 酒本 瑞稀（外日角小6）	蒲 奏都（金津小6） 油野 きせき（外日角小6）
中学生の部	松本 唯愛（河北台中1）	瀬戸 奏心（高松中1） 吉田 早希（河北台中1）	亀塚 嶺青（宇ノ気中1） 畠山 叶望（宇ノ気中1）	横山 叶歩（宇ノ気中1）

## ●手作り絵本コンクール 入賞者

最優秀賞	櫻井 大智（金津小4）	■ おかしな合戦
優秀賞	紺谷 真広（七塚小3）	■ くもやの店長
優良賞	吳藤 七海（高松小2） 西田 碧（外日角小4）	■ おかしなおばけちゃん ■ たこのおもてなし
		酒井 美歩（宇ノ気小6） 田中 絵麻（七塚小6）
		■ ピカピカいちねんせい ■ やさいをすくえ！ ベジレンジャー

## 市営住宅の入居者募集（令和8年2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 12月1日（月）～12日（金）
- 内覧会 12月11日（木）※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

(11月14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		2戸（4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	2戸（3階）/2戸（4階）	49,000円
	高松団地西棟		2戸（3階）	55,000円
定住支援住宅	コー・ポ・宇気	3DK	7戸（5階）	勤労者世帯 20,000円～ 子育て世帯 12,000円～

## 地域クラブ通信 (#01)

中学校の「学校部活動」を「地域クラブ活動」へ展開していく部活動の地域展開が全国的に進められています。

かほく市では、令和6年度から「地域クラブ」による活動を始めています。  
このコーナーでは、本市で活動する「地域クラブ」を紹介します。



### かほく軟式野球クラブ



#### クラブ情報

#### クラブ情報

クラブ名	かほく軟式野球クラブ
メンバー数	27人（男27人）
会費	月会費 5,000円
活動日時	平日（月・火・金）16:30～18:30 休日（土） 8:30～11:30
活動場所	宇ノ気中学校 野球グラウンド
大会等の参加	地域クラブチームとして参加
クラブスローガン	昇・勝・笑 ~ It's show time. ~
指導者	地域指導者（兼業教員）

#### クラブPR

市内3中学校の野球部が地域展開したクラブで、1・2年生27人で、目標に向かって練習しています。  
学童野球経験者だけでなく、中学に入ってから始めた選手もいます。地域クラブとして、地域から愛され、応援されるチームを目指して頑張っています。

野球未経験者、女子メンバーも大歓迎です！

#### キャプテンからのメッセージ

限られた練習時間の中で、1つ1つの練習の意味を考え、こだわりをもって練習しています。  
クラブスローガンである「昇・勝・笑」をモットーに、県大会優勝を目指して頑張っています。



岸 空輝さん



13



健・康  
衛・生

歯と口の健康づくり

## 歯周疾患検診は「1月末まで」です

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 076 (283) 1117

歯の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみだけでなく、身体的な健康、精神的、社会的交流の維持にも重要といわれています。対象の方は、この機会をぜひ活用ください。

- 対象者 年度末年齢が 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・76 歳の方
- 受診期間 令和 8 年 1 月 31 日 (土) まで

- 持ち物 受診券 (※対象の方へは送付済み)
- その他 転入や紛失などにより、受診券がない方は健康福祉課までご連絡ください。

健・康  
衛・生

健康診断・がん検診の結果はどうでしたか？

## 健康診断・がん検診は受けた後も大切です

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 076 (283) 1117

健康診断・がん検診の結果を受け取ったら「異常がないか」「前回と比較して変化はないか」確認してみましょう。本市では、結果に応じて保健師・栄養士が健診結果相談会（健康相談・特定保健指導）や訪問などを行っています。健康診断・がん検診の結果や健康状態について気になる方は、健康福祉課までご相談ください。

## 《「要精密検査」となった方は、必ず精密検査を》

令和 6 年度のがん検診受診者のうち、16 人からがんが見つかっています。「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。

## ●令和 6 年度 かほく市がん検診でのがん発見者

肺がん	………	2 人	前立腺がん	………	3 人
胃がん	………	0 人	子宮頸がん	………	0 人
大腸がん	………	5 人	乳がん	………	6 人

## ●内視鏡検査費用助成制度での発見者

胃がん	………	1 人
-----	-----	-----

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



## ●おしゃべり会 特別企画 囲碁・将棋を体験してみよう！

▷日時 12 月 11 日 (木) 14 時～16 時 ※時間内出入り自由

▷内容 ①ミニ講座／14 時～14 時 30 分／わかりやすくルールを説明します。初めての方は、こちらからどうぞ  
 ②体験会／14 時 30 分～16 時／講師の先生を相手に体験しよう

▷会場 いきいきステーション

▷講師 かほく市囲碁協会会員、かほく市将棋連盟会員

《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 ※ 30 日休み	13 時 30 分 ～15 時 30 分	いきいきステーション
おしゃべり会	毎週木曜日		

## 民生委員・児童委員を紹介します

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 076 (283) 7121

令和7年12月1日から3年間（令和10年11月30日まで）、次の方々が民生委員・児童委員として厚生労働大臣ならびに石川県知事から委嘱されました。（敬称略）

### ●高松地区

▷民生委員・児童委員（28人）

担当地区	氏名
南町	岸 真裕美
古宮町	岡田 ちえ美
	川本 明美
元町・流川町	黒田 久美子
南新町	木村 操
	楠 千恵
下伊丹町・六軒町	櫻井 晴美
北中町・北新町	竹中 浩一
岸川町	白江 利江
桜井町	梶 利春
上北町・中町	竹中 恵子
上伊丹町	山口 義昭
	中谷 司
東町	岩崎 敏子
旭町	谷 幸治
	脇澤 雅之
内高松	南 秀子
	山本 多賢子
長柄町	釣田 清則
	前多 よし子
若緑・箕打・元女	杉中 幸子
八野・黒川・野寺	吉多 力
瀬戸町・夏栗	小中 和正
中沼	松田 虎吉
	東 志津江
二ツ屋	山本 伸一
	浅野 妙子
学園台	山本 潤一

▷主任児童委員（2人）

氏名
西盛 優子
森田 聖子

### ●七塚地区

▷民生委員・児童委員（23人）

担当地区	氏名
木津	南旭町・東旭町 今城 そのみ
	南泉町・北泉町 金丸 三和子
	本町・宮川町・南大通り町 金田 勉
	中央町・北町 遠田 由美子
	天神町・栄町 杉本 昌代
	恵比寿町・海岸町 南 由
松浜	海岸通り町・栄町 池田 和美
	中央通町・東本町 釜田 源正
	日の出町・平和町・朝日町 塩本 千恵子
	本町・幸町・かほく台町 北川 重樹
	銀座本町・日の出町・朝日町 西田 和世
	稲荷町・中新町・夕陽ヶ丘町 山口 和美
秋浜	はまなす町・八幡町 伊藤 善男
	ひまわり町・昭和町・平成町 高野 ひろみ
	上元町・住吉町 濱田 正治
	本町・未広町 高井 恵
	日の出町・曙町 田村 美和子
	恵比寿町 大家 時子
外日角	本町 富澤 檍
	中栄町 新藏 良一
	東新町 鈴木 之雄
	しらゆり町 岩佐 まち子
	日和ヶ丘町 上村 裕美子

▷主任児童委員（3人）

氏名
元女 明美
竹内 久美子
大野 信子

### ●宇ノ気地区

▷民生委員・児童委員（32人）

担当地区	氏名
森	南 外志夫
向野	倉 徹
狩鹿野	渡辺 郁代
指江	和田 正美
多田	中川 勝典
気屋	坂本 恵美子
上山田	廣瀬 和代
下山田	高崎 悅子
鉢伏	谷口 宇咲美
宇気	柴田 茂
	村上 芳美
七塚	油谷 喜美枝
	瀬田 希世
	荒山 亞紀
	森 義実
宇野気	大橋・本町 西野 秀昭
	本町 中本 尚美
	中町・栄町 北 昌子
	曙町・旭町 北市 公三郎
内日角	吉田 建
	松本 和子
	宮村 結佳里
大崎	今村 邦子
	吉田 ひとみ
	黒沼 昌美
	広瀬 徳子
横山	市野 貴子
	秋山 広宜
谷	小池田 芳枝
笠島	多田 昌代
上田名	岡部 智恵美
余地	龜水 和代

▷主任児童委員（3人）

氏名
川岸 信一
牧田 静江
山本 三生子

# 冬到来 道路の除雪にご協力ください

降雪時に生活幹線道路の通行を確保するため、次の点についてご協力ををお願いします。  
なお、個人からの除雪依頼は、除雪計画に支障をきたしますので、町会長・区長さんを窓口として市にご相談ください。  
快適に雪道を通行できるよう、ご理解とご協力ををお願いします。

問い合わせ 都市建設課 ☎ 076 (283) 7104

## ■路上駐車はしない

道路上の車両などにより、除雪車が通れず、その箇所の除雪ができないことがあります。

また、救急車や消防車の活動の妨げにもなりますので、路上駐車はしないでください。



## ■雪が残る場合があります

除雪作業は、大型除雪車で行うため 玄関前や車庫前などに雪が残る・入り込んでしまう場合があります。

玄関先に寄せられた雪の除雪にご協力ください。

## ■道路や側溝に雪を捨てない

各家庭の敷地内の雪を道路に出すのは禁止です。除雪効果が少くなり、通行の妨げや事故の原因になります。

また、側溝に雪を捨てるのも禁止です。側溝に雪を捨てると、側溝に流れる水が溢れ、住宅敷地等へ浸水の恐れがあるので、絶対にしないでください。



## ■大切な工作物には赤旗を表示

道路に近接している施設や工作物（低いブロック塀や石垣等）、ごみ収集場所などには赤旗を立て、分かるように表示してください。



## ■屋根の落雪対策は各家庭でお願いします

道路への屋根雪の落下により、通行の妨げや事故の原因にもなります。

屋根雪は、各家庭の責任で雪止め等の適切な対策・対応をお願いします。



## ■歩道除雪にご協力をお願いします

通学路などについては「雪みち計画」に基づいて、町会区が歩道除雪を行っています。なお「雪みち計画」以外の歩道の除雪は、地域の皆さんまでお願いします。



## ■除雪出動をお知らせします

除雪作業開始時に「市公式LINE」「いいメールかほく」でお知らせします。また、市ホームページに除雪路線図を公開していますので、ご確認ください。



市公式LINE



いいメールかほく  
(空メールを送信)

## ■雪みちネットワーク路線

大雪の場合は、幹線道路や救急告示病院・消防署への早期交通確保のため、国・県・市が協力して除雪する「雪みちネットワーク路線」を優先的に除雪します。  
詳しくは「石川の雪みちナビ」をご確認ください。

問い合わせ

石川県津幡土木事務所  
076 (289) 4161



石川の  
雪みちナビ

寒くなる前に

# 水道管も冬じたくをお願いします

気温が氷点下4℃以下になると水道管が凍結しやすくなり、破損することがあります。  
寒波が来る前に家庭の水道管などを点検し、凍結対策をしましょう。

問い合わせ 上下水道課 ☎ 076 (283) 7106 / 上下水道料金お客様センター ☎ 076 (283) 7109

## ■凍結しやすいところ

- ▷屋外でもき出しになっている水道管
- ▷風当たりの強い場所にある蛇口
- ▷家の北側で、日の当たりにくい場所や床下にある水道管

- 例えば…
- ・給湯器に接続してある水道管
  - ・散水栓、湯沸かし器の元栓等
  - ・洗面所やトイレの蛇口

## ■水道管などの凍結破損を防ぐには

- ▷屋外でもき出しになっている水道管や蛇口の周りに市販の保温材等を巻きつけると効果的です。  
毛布やレジャーマット、発泡スチロールなどご家庭にあるものでも代用可能です。
- ▷さらに保温材等が水でぬれないようにビニールテープなどで下からすき間なく重ねて巻きます。



- ①既に保温材が巻かれている箇所も劣化していないか確認！

## ■水道管が凍結した場合は…

- ▷破損しないためにも「蛇口を無理にひねらない」「熱湯を直接かけない」のが原則です。
- ▷凍ったときは、自然に溶けるのを待つか、上からタオル等をかぶせて、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。  
ぬるま湯を用意できない場合は、ドライヤーの温風や使い捨てカイロを当ててみてください。



- ①熱湯を直接水道管や蛇口にかけると、破裂する危険があります！

## ■凍結で水道管が破損した場合は…

- ▷漏水していないか確認！  
(1) 家の中の蛇口を全て閉める。  
(2) メーターボックス内にあるパイロット [左下図参照] を確認する。パイロットが回転していたら、漏水が考えられます。
- ▷早く止水する  
漏水を見つけたらボックス内にある止水栓（元栓）をまわして止水してください。



ここが回転していたら、漏水が考えられます。



時計回りにまわすと止水します

## ▷水を止めたら業者へ修理依頼！

市指定給水装置工事事業者へ修理を依頼してください。事業者はホームページでご確認ください。

- ①修理費用は自己負担となります。



事業者一覧

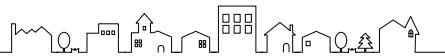
## ■メーターボックス周辺の除雪にご協力を

- ▷冬季間は、積雪によりメーターの検針が困難となることがあります。検針ができない場合、使用水量を認定させていただくことがありますが、メーターの確認が遅れると漏水の発見が遅れてしまうことがあります。
- ▷メーターボックスの上に雪が積もっている場合は、検針ができるよう、メーターボックス周辺の除雪にご協力ください。

- ①水不足の原因となりますので、水道を融雪目的で使用することは控えてください。

## ■長い間家を留守にする場合は…

- ▷仕事や旅行などで長期間不在にする場合や空き家になっているところは、あらかじめ止水栓（元栓）を閉めるなどの凍結対策をしましょう。
- ▷また「水道使用中止届」を提出しておくと水道料金がかかりません。



# の報 しら情

# 12

2025  
December

## お知らせ

家屋を取り壊した方は、  
忘れずに届出を

毎年1月1日に存在する家屋には固定資産税が課税されます。12月31日までに家屋を取り壊した場合、市への「家屋取壊届」の提出や法務局での建物滅失登記を行わないと、翌年度以降も課税される場合があります。

### 提出書類

家屋取壊届（税務課窓口）

【問い合わせ】  
税務課 資産税係  
☎ 076（283）1114

償却資産の申告はお早めに

令和8年1月1日現在、市内に償却資産を所有または貸し付けている方は、確定申告とは別に市に対しても

申告義務があります。

● 申告期限 令和8年2月2日（月）

※対象者には償却資産申告書を12月初旬頃に発送します。また、新しく事業を始めた方などで申告書が届かない場合は、連絡をお願いします。

### 問い合わせ

税務課

資産税係

☎ 076（283）1114

（後期分）特産品等開発支援への  
補助金申請の受付を開始

新たな特産品、新製品および新商品の開発等を補助します。申請を検討の方は開発着手前にご相談ください。

● 対象 市内に主たる事業所を有する事業者

● 対象経費 原材料および副資材の購入等に要する経費

● 補助額 対象経費の3分の2以内かつ限度額1,000万円

● 締切 12月19日（金）

● 締切 12月19日（金）

● 問い合わせ  
地域創生課 地域振興係  
☎ 076（283）7132

介護予防実態調査に  
ご協力お願いします

本市で生活する高齢者の生活状況や、どのような支援を必要としているかを把握し、介護保険事業などに反映させるための「介護予防実態調査」を実施しています。調査票が届いた方は、

ご協力をお願いします。

● 対象 令和7年4月1日現在、本市に在住の65歳以上の方から無作為抽出した800人（要介護認定者を除く）

● 締切 12月19日（金）

● 調査方法 郵送による調査

☎ 076（283）7150

令和7年度  
かほく市学生居住助成金

● 対象 12月1日時点において6カ月以上、市内アパートに居住する石川県立看護大学の学生・院生

● 助成額 年6万円

● 申請期限 12月31日（水）

詳細は  
こちら



### 問い合わせ

地域創生課

☎ 076（283）7132

### 申込・問い合わせ

地域創生課

☎ 076（283）7132

### 12月の健康レッスン

● 日時 12月12日（金）

10時30分～11時10分

イオンモールかほく  
グリーンコート

● 内容 おトクな薬局の活用方法  
～在宅調剤について～



「歳末たすけあい募金」に  
ご協力お願いします  
12月から、支援が必要な家庭、施設の利用者、障害のある方や子どもたちのため役立てる「歳末たすけあい募金」運動を実施しています。

また合わせて「赤い羽根共同募金」運動も実施しています。  
皆さんのあたたかい善意をお待ちしています。

### 問い合わせ

かほく市共同募金委員会事務局  
(かほく市社会福祉協議会内)

☎ 076（283）8885

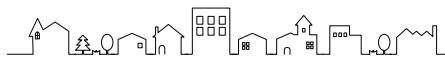
### 児童手当受給者の方へ

12月は、10～11月分の児童手当の支払い月です。

12月15日（月）に  
登録口座へ振り込みますので、  
ご確認ください。

### 問い合わせ】こども家庭課

☎ 076（283）7155



生活にお困りの方  
ひとりで抱え込まず、相談を

家賃が払えない、病気で動けない、  
仕事が見つからないなど、生活に困っている方は、ひとりで悩まずご相談ください。

### 《くらし再建支援センターかほく》

場所 かほく市社会福祉協議会

(七塚健康福祉センター内)

受付時間 8時30分～17時15分

(土日・祝日、年末年始を除く)

### 【問い合わせ】

かほく市社会福祉協議会

076(285)8885

### 《生活保護の相談》

場所 健康福祉課（ほのぼの健康館）

受付時間 8時30分～17時15分

(土日・祝日、年末年始を除く)

### 【問い合わせ】

健康福祉課

076(283)7121  
FAX 076(283)4116

令和7年度  
「8020（はちまるにいまる）表彰」

80歳以上で20本以上自分の歯のある元気な方に、河北歯科医師会から表彰状と記念品が贈呈されました。

▽荒木 輝子さん（七窪／81歳）

▽池田 富士子さん（夏栗／87歳）  
▽今城 宣子さん（松浜／83歳）

▽塩本 勲さん（松浜／83歳）

▽新甫 カツ子さん（外日角／85歳）

▽高田 義人さん（遠塚／85歳）  
▽中島 サダ子さん（内日角／80歳）

▽中田 清司さん（大崎／80歳）  
▽宮崎 康恵さん（上田名／85歳）

▽森下 徳彦さん（高松／83歳）

### 【問い合わせ】 健康福祉課

076(283)1117

### 造林用苗木購入補助金

造林用苗木の購入を希望される方は、50本以上で金沢森林組合河北支所まで申し込みください。

### 補助金額

購入金額の2分の1

樹種 スギ（実生・挿木）／ヒノキ／アテ／クロマツ／アカマツ／（以下ポット苗）ケヤキ／クヌギ／コナラ／ミズナラ

※希望樹種や苗齢がない場合がありますので、ご了承ください。

### 【申込・問い合わせ】

農林水産課

076(283)7105  
金沢森林組合河北支所  
076(288)3132

金沢税関支署から  
密輸情報提供のお願い

税関では、市民生活の安全・安心を  
脅かす麻薬・覚醒剤等の不正薬物、銃器、テロ関連物資等の国内への流入を

水際で阻止するため、積極的な取り締まりを実施しています。身の回りで「おかしな光景」を目にした際は、密輸ダイヤルまたは税関ホームページの密輸情報提供サイトまでご連絡ください。

### 密輸通報ダイヤル

0120(461)961

税関HP



### 【問い合わせ】 金沢税関支署

076(267)8092

障害者差別のないまちを目指して。  
12月3日～9日は「障害者週間」

障害者週間は、国民の間に広く障害者の福祉への関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

「障害者差別解消法」では、令和6年4月から事業所でも「合理的配慮の提供」が義務化されています。障害のある方と事業者等が話し合い、共に対応策を検討するなど、建設的な対話を行い、合理的配慮の提供を行いましょう。

● 対応の例 筆談、読み上げ、代筆、タブレット端末の利用、介助など  
【問い合わせ】  
健康福祉課

076(283)7120



### 内高松で「プラチナ筋力アップ体操」自主運動グループがスタート

グループのスタートに際し、長寿介護課とクラブパレットが応援講座を開催。講座では、プラチナ体操の実技指導や筋力運動の必要性についての講話が行われました。内高松は、毎週火曜日9時30分から内高松会館で体操を継続していく予定です。

かほく市のプラチナ体操自主運動グループは、これで45グループになりました。各地区の取組に興味のある方は、長寿介護課までお問い合わせください。

【問い合わせ】長寿介護課 076(283)7150



# 催し

最新の情報は、下記2次元コードから確認できます。



市営駐車場  
空き情報



入札結果

## 「エコみらい河北」体験教室

県民フォーラム  
いしかわこころのわ（輪・和・話）

日時 12月20日（土）14時～16時  
会場 いしかわ総合スポーツセン

ター（金沢市稚日野町北2222）  
※オンラインでの参加も可能です。

内容 節目反応と喪失の悲しみ

大切な人や故郷を支えに生きる

講師 濑藤乃理子さん（兵庫県こ

ろのケアセンター上席研究主幹）

申込期限 12月15日（月）  
申込はこちから▼



※各イベントの詳細は、まちかど交流館ホームページをご覧ください。

△定員 8人（1カ月健診後～3歳前  
後のお子さん&妊婦さん）

△締切 12月14日（日）

△姿勢講座「健康に役立つ姿勢のお話」と姿勢調整体験

△期間 12月18日（木）～26日（金）

△日時 12月19日（金）10時30分～11時30分（最終受付11時10分）

△費用 無料（飲物付）

△期間 12月7日（日）9時～10時30分

△日時 12月13日（土）9時30分～

△費用 1600円+飲物代

△期間 12月20日（土）9時30分～13時30分

△日時 12月3日（水）～17日（水）各日14時～16時

△費用 500円（飲物付）

△期間 12月27日（土）～1月10日（土）各日10時15分～11時

△費用 飲物代（個人負担）

△期間 12月20日（土）10時30分～12時

△費用 500円（飲物付）

△期間 12月12日（金）※1人15分程度

△費用 10時～11時30分～13時～15時

△費用 900円（飲物付）

△持ち物 お使いのスマートフォン

△期間 12月28日（日）10時～12時～13時～15時

△費用 2550円（飲物付）

△定員 各回5人（定員達し次第締切）

△締切 12月20日（土）

△期間 12月13日（土）13時～15時

△費用 1500円（材料費、飲物代込）

△対象 小学生以上

△締切 12月6日（土）

△期間 12月29日（月）～1月6日（火）

△費用 700円（飲物付）

△初回のみ歌集代660円別途必要

△費用 2000円（飲物、オイル、

△防水シーツ付）

△期間 12月17日（水）10時30分～12時

△費用 2000円（飲物、オイル、

△防水シーツ付）

△期間 12月14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

△費用 2000円（飲物、オイル、

△防水シーツ付）

△期間 12月17日（水）10時30分～12時

△費用 2000円（飲物、オイル、

△防水シーツ付）

△期間 12月14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

△費用 2000円（飲物、オイル、

△防水シーツ付）

△期間 12月17日（水）10時30分～12時

△費用 2000円（飲物、オイル、

△防水シーツ付）

頑張りました

第16回ハマナスカップ  
小学生ソフトテニス大会

（10月19日・内灘町）  
△女子上級生の部

△3位 宮崎愛紗（宇ノ気小）  
中川結生（向洋小）組

△3位 倉こころ（宇ノ気小）組  
木谷怜以（宇ノ気小）組

## 第12回ハマナスカップ 小学生ソフトテニス大会

（10月25日・内灘町）

## 第21回射水市ジュニアオープン ソフトテニス大会

（10月12日・富山県）

△女子シングルスの部  
【2位】宮崎愛紗（宇ノ氣小）

令和7年度小矢部市  
ジュニアオープンソフトテニス大会

（10月18日・富山県）

△チャンピオン女子の部  
【優勝】倉こころ（宇ノ氣小）

木谷怜以（宇ノ氣小）組

【2位】今川紗良（宇ノ氣小）  
瀬田芽咲（浅野川小）組

△ジュニア女子の部  
【優勝】品川夏葵（宇ノ氣小）  
本島紗那（宇ノ氣小）組

△小学生低学年女子の部（5年生以上）  
【優勝】倉こころ（宇ノ氣小）

木谷怜以（宇ノ氣小）組

【2位】藤立夕莉子（外日角小）  
吉本美子（外日角小）組

△小学生低学年女子の部（4年生以下）  
【2位】品川夏葵（宇ノ氣小）  
本島紗那（宇ノ氣小）組

△小学生低学年女子の部（4年生以下）  
【3位】山口結莉（外日角小）  
畠中彩月（外日角小）組

△ジュニア男子の部  
【優勝】大根悠真（高松小）  
堀岡伊織（宇ノ氣小）組

△ジュニア男子の部  
【3位】畠村美桜菜（宇ノ氣小）  
中村宗介（宇ノ氣小）組

第19回吉田新家杯ソフトテニス  
ジュニア交流大会

（10月11日・加賀市）

## 第20回いしかわっ子駅伝交流大会

（11月1日・金沢市）

△Aクラス女子の部  
【優勝】藤立夕莉子（外日角小）  
吉本美子（外日角小）組

△Bクラス女子の部  
【3位】山口結莉（外日角小）  
畠中彩月（外日角小）組

## 第21回北信越ジュニア トランポリン競技選手権大会

## 北陸中日旗争奪第47回県選抜 学童招待野球選手権大会

（10月12日・白山市）

△個人男子U15の部  
【優勝】内湯千暉（河北台中）

△個人女子U9の部  
【2位】神尾武幸（宇ノ氣中）

△個人男子U15の部  
【2位】金子優心（宇ノ氣小）

（10月26日・新潟県）

△個人男子U15の部  
【優勝】内湯千暉（河北台中）

△個人女子U9の部  
【2位】神尾武幸（宇ノ氣中）

△個人男子U15の部  
【2位】金子優心（宇ノ氣小）

（10月18～21日・岐阜県）

△グラウンド・ゴルフ  
【3位】笠谷博（内高松）

● 善意をありがとう

（かほく市）

（順不同）

（10月25～26日・野々市市）

（10月25～26日・石川県チーム石川2025）

（10月25～26日・西谷真香（宇氣））

## 不用品登録情報

- 学習机
- マッサージチェア
- 簡易ベッド
- ジョイントマット
- 卓球台
- 3口ガスコンロ（プロパン）

- 洋服ダンス
- ジュニアシート
- 自転車用チャイルドシート
- ひな人形（7段分）
- 潰物陶器（丸かめ）

- 着付け用和装ボディ
- ベビーカー
- チャイルドシート
- 料理用ガラス保存容器
- アクリル板
- テレビ

【申込・問い合わせ】  
防災環境対策課  
☎ 076（283）7124

## ○ うのけ幼稚園、にじの丘こども園 幼年消防クラブが消防本部を慰問

うのけ幼稚園園児 52 人 (10 月 20 日)、にじの丘こども園園児 57 人 (11 月 7 日) が市消防本部を訪れ、消防職員に日頃の感謝を込めて、感謝状と花束を贈りました。園児たちは、元気いっぱいの歌や遊戯で、消防職員をいたわりました。終了後は、記念撮影と消防車の見学が行われ、園児たちは歓声を上げながら消防署の仕事に触れました。



うのけ幼稚園園児の集合写真



にじの丘こども園園児による遊戯

## ○ リチウムイオン電池使用製品の発火事故に注意

近年全国でリチウムイオン電池使用製品の発熱、発火等の事故が多数報告されています。事故を防ぐために、日常生活で身に着ける、持ち歩く際のポイントを紹介します。

### ⚠ 発熱・発火等事故が報告されている身近な製品

スマートウォッチや携帯用扇風機、ワイヤレスイヤホンなどのリチウムイオン電池に起因すると考えられる発熱、発火等の事故情報が、2020~ 2024 年度までの 5 年間で計 136 件登録されており年々増加傾向です。



スマートウォッチ  
(46 件)



携帯用扇風機  
(26 件)



ワイヤレスイヤホン  
(64 件)

(消費者庁 HP より一部引用)

### ⚠ 使用のポイント

- (1) 強い衝撃や圧力を加えないようする
- (2) 高温になる場所では、使用・保管しない
- (3) 充電は安全な場所で、なるべく就寝中を避けて行う
- (4) 异常を感じたら、使用を中止する
- (5) 発火したときは、まず安全を確保し、できれば大量の水で消火する
- (6) 製品情報、リコール情報を確認する
- (7) 公共交通機関では、持ち込みのルールを守る



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

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



App Store からダウンロード



緊急情報は  
音声とサイレンで  
プッシュ通知！



現在地から  
避難所までの  
ルートとリスクを  
表示！

## 金津の森フェスティバルを開催

金津小学校



金津小学校は、小規模特認校として4年目を迎めました。「光と風と音のある学校」をテーマに、生活科や総合的な学習の時間に全学年が金津の森について学んでいます。

今年度は、11月5日に「金津の森フェスティバル」を開催しました。6年生が企画・運営を行い、各学年がショップを開いたり、金津の森に遊具を設置したりするなど、学んだことを発表しました。

当日は、保護者やご家族、地域の方にも協力、参加していただき、とても賑やかなイベントとなりました。

フェスティバルの様子は、市役所庁舎内の「金津の森コーナー」に6年生が制作した壁新聞を12月末まで掲示しています。ぜひご覧ください。



①



②



③



①6年生を中心にスタート

②ショップを開く児童

③金津の森に的当てを設置

④演奏を披露

地域とともにある学校づくり  
コミスク通信

## ポーランドのクリスマスの過ごし方



家族と過ごすクリスマスイブ



クリスマスイブの夕食

皆さん、こんにちは！かほく市国際交流員のオリバーです。12月といえば、クリスマスの時期ですね。皆さんはもう、クリスマスの飾りやプレゼントのことを考えていますか？

クリスマスの文化は国によって異なります。今回は、私の家のクリスマスの過ごし方を紹介したいと思います。

私自身は、生まれも育ちもドイツですが、両親はポーランド人なので、クリスマスはポーランド風にお祝いします。毎年クリスマスイブの日には、母がいろいろな料理を作ってくれます。夕食の前には大切な伝統儀式があります。それは白く薄いパン「オプワトカ」を分け合うことです。一人一人がオプワトカを持ち、順番に相手のパンを少しづぎって、相手に「健康で幸せに過ごせますように」「来年も良い一年になりますように」と声をかけながら食べます。

国際交流員 ノツォン・オリバー さん

宗教的な影響でお肉を使わず、魚料理がメインです。前菜は「ボルシチ」と言うちょっと辛めで赤いビーツのスープに「ピエロギ」という餃子のような料理を入れるのが一般的です。ピエロギの中にはザワークラウトとキノコが入っています。メインは、コイやタラ、サーモンとさまざまな種類の魚が使われ、フライや煮込みにします。これらと一緒にジャガイモと「ミゼリア」というサラダを食べます。ミゼリアは、薄く切ったキュウリにプレーンヨーグルトと少しの塩コショウを和えた料理です。

夕食が済んだら子どもが一番喜ぶ時、クリスマスプレゼントの交換が始まります。

皆さんもクリスマスを楽しんでくださいね！

# 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)

12月の休館日は1・8・15・22・29～1月3日

図書館 HP



### 〔お知らせ等〕

#### ●クリスマスイベント (参加無料)

▷日時 12月14日(日) 14時～15時

▷会場 2階 視聴覚講義室

▷内容 クリスマスおはなし会(14時～)、かほく市吹奏楽団によるクリスマスコンサート(14時30分～)

#### ●年末年始休館のお知らせ (12/29～1/3)

休館中の返却は、ブックポストへ入れてください。

(視聴覚資料、他館の資料除く。電子図書館は利用可)

#### ●「本の福袋」貸出のお知らせ

司書や図書館友の会、おはなし会メンバー等が選んだテーマに合わせた福袋(3冊入り)をご用意。どんな本が入っているかは、お楽しみに!

▷開始日時 令和8年1月4日(日) 9時～

### 〔おはなし会等〕

#### ●日曜日のおはなし会 (原則毎週日曜日)

▷日時 7・14・21・28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(7・14・21日)  
中央図書館職員(28日)

#### ●宮沢賢治を読む会 (原則第4水曜日)

12月はお休みです。

#### ●英語のおはなし会 (第1・2・3土曜日)

▷日時 6・13・20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 2・16日 14時～／9・23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。



みずいらず

染井 為人 / 著  
祥伝社



新刊検索



10分で作れる！  
やる気1%スープ

まるみキッチン / 著  
KADOKAWA



電子図書館



開運えんぎもの図鑑

高野 紀子 / 作  
あすなろ書房

「コーラス協会」 コーラス協会は、6つのグループで日々の練習に取り組んでいます。



#### 【はまなすコーラス】

▷代 表 山森 都 ☎ 090 (1393) 4548

▷活動日 毎週金曜日 20時～21時30分

▷場 所 高松産業文化センター

#### 【高松少年少女合唱団】

▷代 表 桜井 晴美 ☎ 076 (281) 1372

▷活動日 第1・2・3・5土曜日

9時30分～11時30分

▷場所 高松産業文化センター

#### 【うなばらコーラス】

▷代 表 西垣 弘子 ☎ 076 (285) 0836

▷活動日 月2回土曜日 14時～15時30分

▷会 場 木津老人会館

#### 【コール・チャーミング】

▷代 表 東 美子 ☎ 076 (283) 3433

▷活動日 月3回 水曜日 20時～22時

▷会 場 白尾児童館

#### 【コーラスグループ七海】

▷代 表 丸井 町子 ☎ 076 (283) 0415

▷活動日 月2回 土曜日

9時30分～11時30分

▷会 場 浜北公民館

#### 【女声コーラスアザレー】

▷代 表 小村 ひろの ☎ 076 (283) 1812

▷活動日 第2・4金曜日 20時～22時

▷会 場 宇ノ気生涯学習センター





みんなで応援しよう！

## PFU ブルーキャッツ石川かほく



WebSite



Instagram



ホームゲーム情報 (とり野菜みそ BLUECATS ARENA)

2025-26 大同生命 SV.LEAGUE WOMEN

vs 群馬グリーンウイングス

2026.1.24 (土) 13:05 ~

2026.1.25 (日) 13:05 ~



(c) PFU Life Agency LIMITED 2025

[皆さんへのメッセージ]



#11 松井 珠己選手

リーグが始まって2ヵ月。  
ホームゲームでは温かい応援と最高の雰囲気を作っていただき、ありがとうございます！会場でしか味わえない熱気があります。ぜひ一度応援に来てください！一緒に盛り上がりましょう！



#13 西川 有喜選手

ホームゲームでは、いつも温かいご声援ありがとうございます！皆さんの声が本当に力になっています。私たちも、バレーボールで元気とパワーを与えられるように精一杯がんばりますので、ぜひ会場にお越しください！待ってまーす！！

### かほく市で出土した不思議な遺物

遺物編

今回は、かほく市で出土した不思議な遺物として、中沼C遺跡から出土したガラス小玉を紹介します。

中沼C遺跡とは、主に弥生時代後期の方形周溝墓3基、墓と考えられる方

形周溝状遺構2基が確認された墓域

です。第2号方形周溝墓の北溝からは弥生土器（有段口縁の壺1点、小型の有段口縁の壺2点、高壺1点、器台1点、小型の無頸壺1点）が一括で出土しました。これらは、祭祀に使った土器群と考えられています。また、第2号方形周溝墓の被葬者が埋葬された穴から、ガラス小玉が出土したことも特徴です。

このガラス小玉は複数まとめて出土し、その一つひとつの中は半透明の青い円筒形で中央に孔が空いており、大きさは直径2~3mm程度です。出土した状況から、装飾品として、ガラス小玉の孔に紐を通し輪状に一つなぎにしたものと考えられています。

また背景として、弥生時代前期（少なくとも7世紀までのガラス製品は、大陸（中国や朝鮮半島など）から伝わったもの）というのが研究者の現段階

## 文化財と生きるかほく

の主な認識です。そして、ガラス製品の成分を分析した結果、製品が伝わったとされる説や伝わったガラスを再び溶かして作り直したという説がみられます。

この出土したガラス小玉が、大陸を通じて日本のどこにたどり着き、どうやって中沼まで伝わってきたのかは不明ですが、ロマンのある貴重な文化財といえます。



中沼C遺跡で出土したガラス小玉

【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（噛む・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！

### 入れ歯のお手入れ

入れ歯のお手入れ間違っていませんか？

✗ 漂白剤につける

○ 入れ歯専用の洗浄剤を用いる

漂白剤は強力な化学物質であり、入れ歯の表面や素材にダメージを与え、入れ歯の色が変色したり、表面が荒れたりします。さらに、漂白剤に浸け続けることで、入れ歯の変形も引き起こしかねません。その結果として、入れ歯の変形はフィット感を損ない、不快な装着感や痛みを引き起こす場合があります。



### 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

どんなふうに麺類に野菜をプラスする？



ラーメンやうどんは、ささっと手軽に作れるおいしい1品です。麺料理といえばカロリーや糖質が気になる方もいませんか？

そこで「麺類に野菜をのせて、食物繊維をプラスする」のはいかがでしょうか！栄養も、野菜のうまみも、満腹感も一気に増します。野菜でボリューム感を出すひと工夫、試してみませんか？

—「ベジメータ®」が出張します —

12月12日(金) 10時～11時 イオンモールかほく グリーンコート



ラーメンを作る時にモヤシやカット野菜も煮込みます。



パスタを茹でる時に冷凍ナスやインゲンも一緒に入れます。



うどんやそばには冷凍オクラを解凍してのせる！

手軽に野菜が  
とれるレシピ



「カット野菜でつくる  
あんかけ野菜いため」

カット野菜は洗って切る手間が省けるため、忙しいときに便利です。  
少量から購入でき、使い切りやすいものが豊富です。

#### 材料（2人分）

▷ カット野菜	1袋
▷ 豚肉	100g
▷ ごま油	小さじ1
▷ 水	300cc
▷ 塩コショウ	少々
▷ 鶏ガラスープの素	大さじ1
▷ 片栗粉	大さじ2

#### 作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める
- ② ①にカット野菜を入れて炒める。野菜に火が通ったら水を入れ、塩コショウ、鶏ガラスープの素で味付けする
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり

## 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、宇ノ気中学校ジュニアボランティアサークル「助け隊」の皆さんです。

### 「案内・旅行」編

#### お土産



左手のひらを上に向け、右手の親指と人差し指でつまむように添えて両手を前に出す。

#### お店



両手親指と人差し指で輪を作り、交互に前後させる。

#### ホテル



左手のひらを開いて立て、右手人差し指と中指を左手のひらにかけて上げる。

#### 温泉



右手の人差し指・中指・薬指を立て、左手で握る。  
(心マークを表現)

#### 予約



両手小指を上下に絡ませる。

#### ワンポイントアドバイス

東京 2025 デフリンピックが 11 月中旬に、日本で開催されました。デフリンピックは「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」で、4 年毎に開催される国際スポーツ大会です。東京 2025 デフリンピックは、100 周年の記念すべき大会で、日本で初めて開催されました。国際手話のほか、ランプでスタートを知らせる、審判の合図を旗でしらせるなど「視覚」による情報保障が特徴です。再放送があれば、そういった特徴も気にしながら、選手たちの活躍をご覧ください。

#### 手話カフェ

開催日 23 日 (火)  
13:30~15:00  
障害者基幹相談支援センター

## 12月の相談日

### ●無料法律相談（前日までに予約・先着順）

日時：10 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：18 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：11 日 (木)・25 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：9 日 (火)・23 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

## 乳幼児育て相談

助産師・栄養士・保健師による個別の子育て相談を行っています。

計測のみの参加もお待ちしています。お子さんの成長と一緒に確認しましょう。

こんな相談ができます！

**助産師** 授乳量、授乳回数、卒乳など

**栄養士** 離乳食、水分やおやつの取り方など

**保健師** 発育、発達、予防接種など

こんなこと聞いていいのかな？と思わずには、ぜひご参加ください！



こども家庭センター

「おひさま」においでよ

## ママとベビーのちっちゃな相談室

妊娠中から子育て期までのことについて、産婦さんからいろいろなお話を聞くことができます。

妊娠中の過ごし方やお産、子育てなどについて、助産師を中心に楽しくお話ををして情報交換をします。これからのお産や子育てのイメージをしてみませんか？ママ友作りのきっかけにもなります。

▷対象 妊婦、産後4ヶ月頃までのママと赤ちゃん

◎スタッフには、助産師や保健師がいます。

情報交換中…



- 寝かしつけはどうしてる？
- 子育て支援センターのイベントに行ったよ
- こども園の入園はどう考えている？

両相談とも「かほく市母子手帳アプリ by 母子モ」または

電話 [☎ 076 (283) 4320] で予約をお願いします！

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。今回は「乳幼児育て相談」と「ママとベビーのちっちゃな相談室」を紹介します。



# 12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：10日（水）、24日（水） 13時15分～  
場所：ほのぼの健康館 2階

### ●ちっちゃん相談室（2日前までに予約）

妊娠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：24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：12月11日（木）、1月8日（木）  
各回 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：17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



母子保健  
カレンダー  
(年間)

## 親子あそびの広場

各イベント 10時30分～11時

※年末年始の28日（日）～1月4日（日）は全館休館

### ●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
	わくわくクリスマス会（要予約、各部15組）
10日（水）	1部 10時～10時30分 (9時50分～受付)
	2部 10時50分～11時20分 (10時40分～受付)
	会場 あそびの森かほっくる 2階 ミーティングルーム
26日（金）	双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ！ 10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
4日（木）	クリスマスグッズを作ろう（要予約、15組）
16日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
18日（木）	オリバーさんと遊ぼう（国際交流員）
19日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
23日（火）	お誕生会
27日（土）	絵本の読み聞かせ（円グループ）

### ●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
3日（水）	オリバーさんと遊ぼう（国際交流員）
12日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
16日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
23日（火）	お誕生会

### ●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
2日（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
5日（金）	オリバーさんと遊ぼう（国際交流員）
12日（金）	ママレンジャーがやってくるよ！
16日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
23日（火）	お誕生会
26日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～

**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。

**12月7日(日)**

▷ **久保医院(内・小)**

☎ 076 (283) 0017 〈かほく市宇野気ヌ 183-1 〉

▷ **宗平内科医院(内・循・神内)**

☎ 076 (288) 7600 〈津幡町井上の荘 2-1-1 〉

**12月14日(日)**

▷ **きた眼科クリニック**

☎ 076 (283) 1515 〈かほく市白尾イ 50-1 〉

▷ **松岡医院(内・小)**

☎ 076 (288) 1013 〈津幡町越中坂 90 〉

**12月21日(日)**

▷ **政岡医院(内・小)**

☎ 076 (286) 1766 〈内灘町鶴ヶ丘 4-1-265 〉

▷ **はせがわクリニック(内・消・外)**

☎ 076 (283) 6611 〈かほく市内日角 4-12 〉

**12月28日(日)**

▷ **いしづき皮ふ科クリニック**

☎ 076 (283) 5525 〈かほく市内日角 4-71 〉

▷ **おおたクリニック(内・小)**

☎ 076 (288) 6000 〈津幡町太田は 112 〉

**12月30日(火)**

▷ **しばた眼科クリニック**

☎ 076 (204) 6355 〈かほく市高松ム 60-14 〉

▷ **つねファミリークリニック(小・循内・産・婦)**

☎ 076 (286) 1230 〈内灘町白帆台 2-1 〉

**12月31日(水)**

▷ **キジマあたまのクリニック**

☎ 076 (289) 7430 〈津幡町北中条 2-33 〉

▷ **なかお医院(内)**

☎ 076 (283) 6655 〈かほく市七窓ハ 17-6 〉

**1月1日(木)**

▷ **うえしま整形外科・運動器クリニック(整)**

☎ 076 (289) 2236 〈津幡町清水ア 25 〉

▷ **村田医院(内・小)**

☎ 076 (286) 0300 〈内灘町鶴ヶ丘 2-8-15 〉

**1月2日(金)**

▷ **いこま眼科医院**

☎ 076 (289) 4175 〈津幡町津幡ニ 522 〉

▷ **おくやま内科クリニック(内・腎・糖尿)**

☎ 076 (254) 5711 〈津幡町北中条 2-31 〉

**1月3日(土)**

▷ **中田内科病院**

☎ 076 (283) 1121 〈かほく市内日角 6-35-1 〉

▷ **由雄クリニック(内・循)**

☎ 076 (288) 8584 〈津幡町横浜は 50-6 〉

**1月4日(日)**

▷ **山崎外科胃腸科医院**

☎ 076 (289) 2288 〈津幡町加賀爪リ 20 〉

▷ **宇野気医院(内・小)**

☎ 076 (283) 0103 〈かほく市宇野気チ 33-16 〉

**年中無休** 【診療時間】19:30～23:00

▷ **金沢広域急救センター(小・内)**

☎ 076 (222) 0099 〈金沢市西念3-4-25 〉

No.262 2025(令和7)年12月1日 発行/編集 かほく市総務部情報推進課広報広聴室 毎月1日発行

【発行/編集】かほく市総務部情報推進課広報広聴室  
〒929-1195 石川県かほく市宇野気ニ 81 番地

TEL 076 (283) 7112 メール info@city.kahoku.lg.jp

TEL 076 (283) 6745 ホームページ https://www.city.kahoku.lg.jp

**12月のカレンダー**

祝日には国旗を掲揚しましょう

日にち

主な行事やお知らせ

1日(月) ● 国民健康保険税 第5期 納期限

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

7日(日) ● 古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)  
● 第22回かほく市政座談会 (13:30、高松産業文化センター)

8日(月)

9日(火) ● 市議会 定例会本会議 [一般質問] (10:00、議場)

10日(水) ● 市議会 定例会本会議 [一般質問予備日] (10:00、議場)

11日(木) ● 市議会 総務建設常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室)

● 市議会 教育福祉常任委員会・分科会 (9:00、議会会議室)

12日(金) ● 健康レッスン (18:30 参照)

● シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)

13日(土) ● 西田幾多郎哲学講座⑧ (26:30 参照)

14日(日)

15日(月)

16日(火) ● 市議会 予算決算常任委員会 (13:30、議会会議室)

17日(水) ● 哲学館クリスマスコンサート (19:00、哲学館)

18日(木) ● 市議会 定例会本会議 (10:00、議場)

19日(金)

20日(土) ● 寸心読書会 (13:30、哲学館)

21日(日) ● 古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ)

22日(月)

23日(火)

24日(水)

25日(木) ● 固定資産税・都市計画税 第3期 納期限

● 国民健康保険税 第6期 納期限

26日(金)

27日(土)

28日(日)

29日(月)

30日(火)

31日(水)

1月1日(木) 【元日】年のはじめを祝う。

2日(金)

3日(土)

4日(日) ● かほく市消防団出初式 (9:00、市役所)

● 河北郡市消防団連合会出初式 (10:30、河北潟放水路)

5日(月)

※冬期間(1月・2月)は降雪のため、古紙・古着類拠点回収は休止します。

広報かほく 12月号は 13,200 部作成し、印刷経費は 1 部当たり約 48 円です。