

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

2026. 2
No.264

三十歳の決意

代表してお礼の言葉を述べる 敷馬すずかさん

第22回 かほく市 成人式

二十歳のつどい

かほく市成人式が1月11日、河北台中学校講堂で挙行され、274人が出席し、二十歳の門出を祝いました。

式典では、油野和一郎市長が「これから時代において、より良い社会を創造していくためには、若い皆さまの努力と果敢な挑戦が必要である。それぞれの未来に向かって何事にも積極的にチャレンジできる大人になっていただきたい」と式辞を述べたのに対し、参加者を代表して數馬すずかさんが「地域の方々や家族など支えてくださった方々への感謝を抱きながら、自分らしく社会に貢献できる道を見出し歩んでいきます」とお礼の言葉を述べました。



お礼の言葉 数馬 すずかさん



市民憲章唱和 米山 奈穂さん



ピアノ伴奏 川崎 慧さん



二十歳の誓い 土一 匠真さん



司会 山田 心陽さん㊂、江川 大智さん㊂

CONTENTS もくじ

- 2 第22回かほく市成人式
～二十歳のつどい～
- 4 まちの話題
- 6 第22回かほく市政座談会
- 7 市からのお知らせ
- 16 令和6年能登半島地震
液状化対策の実施に向けて
- 18 税の申告が始まります
- 20 金沢税務署からのお知らせ
- 21 あなたにもできる「ボランティア」
見つけてみませんか
- 22 著らしの情報
- 26 消防だより
- 28 ふるさと大使通信／
KAHOKU & THE WORLD
- 29 図書館へ行こう／文化のいぶき
- 30 哲学のはじまり／文芸の窓
- 31 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
- 32 オーラルフレイル予防／
スマールチェンジのすすめ
- 33 手話でやってみよう／今月の相談日
- 34 「おひさま」においてよ
- 35 子育て相談・イベント情報
- 36 休日当番医／行事カレンダー

かほく市の世帯・人口数

(令和7年12月31日現在)

男 性	17,725人	(+ 14)
女 性	18,695人	(- 6)
合 計	36,420人	(+ 8)
世帯数	14,807世帯	(+ 2)

（カッコ内は前月比）



中学生考案の和菓子が商品化 地元菓子店にて販売中

高松中学校と河北台中学校では、美術の授業のデザイン学習として、食品サンプルに使用される樹脂粘土を使った創作和菓子制作を行っており、地域の和菓子店舗と協働して作品を商品化する企画にも取り組んでいます。

生徒が「季節」をテーマに自由な発想で考案した作品は、高松地区の菓子店「菓子処おかだ」と「中田菓子舗」で展示されています。また、職人が全作品の中から各店3点ずつ選び、丁寧に



- ①樹脂粘土で和菓子作品を制作する生徒
 - ②菓子処おかだ、③中田菓子舗で商品化される生徒作品
- ※商品化される作品は変更となる場合があります。

再現。実際に食べられる本物の和菓子に仕上げ、期間限定で商品化し、販売しています。ぜひお買い求めください。

▽販売・展示場所

- ・菓子処おかだ（高松ツ174）
- ・中田菓子舗（高松ツ2）

各店 3月15日（日）まで

詳細はこち
ら▼



目録を贈る米山社長（中央）ら、（株）白山
関係者の皆さん

がんばれ！受験生 合格祈願マンホールカードを贈呈

高校受験のシーズンを前に上下水道課では、市内中学校3年生に合格祈願を込めたマンホールカードを贈りました。

マンホールのふたは、マンホール内に「落ちない」、ふたの表面には凹凸があり、「滑らない」といった特徴にあやかり、受験のお守りとして作成しました。

12月15日には、宇ノ気中学校で贈呈式が行われ、クラス代表者にマンホールカードを手渡しました。交代生徒は「受験のお守りにして、志望校合格を目指して、頑張ります」とお礼の言葉を述べました。



カードを手にする3年生

企業版ふるさと納税 株白山から無停電電源装置寄贈

12月10日、株式会社白山

から企業版ふるさと納税と

して、無停電電源装置10台

が寄贈され、受納式が市長室で行われました。

式では、同社の米川達也（たつや）代表取締役社長から「災害時にぜひ、役立ててほしい」と油野和一郎市長へ目録が手渡され、市からは感謝状を贈呈しました。



寄贈された無停電
電源装置

無停電電源装置は、停電時の非常用電源として活用できるもので、市内自主避難所、市役所に配置します。油野市長は「災害に対しうれ日頃から備えておくことが大切。有效地に活用し、防災力を高めていきたい」と感謝の言葉を述べました。



色紙に「勝」をしたため来季の活躍を誓う奥川投手

来シーズンの活躍を誓う ヤクルト・奥川恭伸投手が表敬訪問

12月25日、本市出身で、かほく市ふるさと大使の東京ヤクルトスワローズの奥川恭伸投手が今シーズンの成績報告のため、油野市長を表敬訪問しました。

奥川選手は「けがをしない目標をクリアできたが、個人・チームとして悔しいシーズンだった」と振り返り、来季は規定投球回数の到達と2桁勝利を目標に掲げ、「活躍する姿を見せることで、地元の皆さんに元気と勇気を届けたい」と意気込みを語りました。

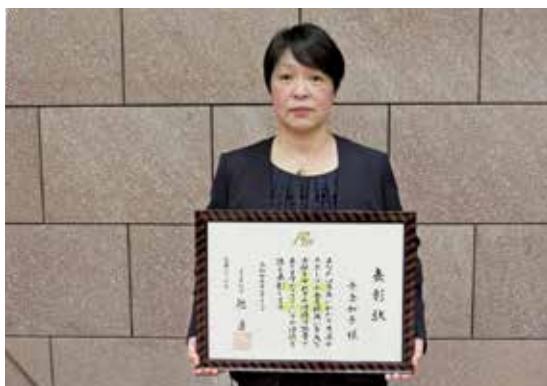


感謝状を手にする西田さん

西田千晴さんが 石川県スポーツ推進委員協議会表彰を受賞

12月14日、河北台中学校講堂で行われた「令和7年度石川県スポーツ推進委員研修会」の席上で、かほく市スポーツ推進委員の西田千晴さんに、石川県スポーツ推進委員協議会会長から、感謝状が贈られました。

西田さんは長年にわたり、推進委員として、スポーツ事業の実施やスポーツに関わる指導・助言を行い、スポーツ振興に大きく貢献した功績が認められ、この度の受賞となりました。



表彰状を手にする赤倉さん

赤倉和子さんが いしかわ生涯スポーツ功労者表彰を受賞

12月18日、石川県庁で「令和7年度いしかわ生涯スポーツ功労者およびいしかわ生涯スポーツ優良団体表彰（石川県知事表彰）表彰式」が行われ、かほく市なぎなた協会の赤倉和子さん（上田名）に石川県知事から、いしかわ生涯スポーツ功労者表彰状が贈られました。

赤倉さんは、長年にわたり、地域のスポーツ普及・振興に大きく貢献した功績が認められ、この度の受賞となりました。



油野市長に受賞報告に訪れた中江田さん

中江田登喜子さんが 栄養関係功労者（食生活改善事業功労者）表彰を受賞

11月7日、沖縄県で行われた「令和7年度全国食生活改善大会・第55回全国食生活改善推進員協議会大会」の席上で、かほく市食生活改善推進員の中江田登喜子さん（長柄町）に厚生労働大臣から、栄養関係功労者（食生活改善事業功労者）表彰状が贈られました。

中江田さんは、長年にわたり地域で食生活改善活動を積極的に推進し、住民の健康推進に寄与した功績が認められ、この度の受賞となりました。



第22回 かほく市政座談会

主催：かほく市各種女性団体連絡協議会

12月7日、高松産業文化センターで第22回かほく市政座談会が行われ、各団体から出された質問や提言に対する油野市長からの回答のほか、まちづくりについての講話がありました。この座談会は、かほく市各種女性団体連絡協議会が「ふるさとに愛着と誇り」と「男女共同参画社会」をテーマとしたまちづくりについて提言し、問題解決を目指すことを目的に毎年開催しているものです。

約80人の参加者は、日頃から感じている市政への疑問や提言について、市長を囲んで話し合いました。

女性の視点で、まちづくりの提言

Q とり野菜みそブルーキャッツアリーナの設備について

A 大画面液晶パネルの設置については、屋根の強度や電源設備の整備に多額の経費が必要となることから断念したが、現在は、大会時に主催者が持ち込む形で対応している。また、音響については高機能スピーカーが設置されており、バレーボールの試合の際には専門業者による調整が行われている。イベントによって音の聞き取りやすさにばらつきがあるため、さらなる改善を目指す。

Q 市内での逆走車両の対策や取り組みについて

A 一方通行における逆走防止として外日角南交差点から宇ノ気北交差点に通じる道路では、進入禁止区間にゼブラマーク、手前には進入禁止を示す看板を設置し対策を行っている。また、宇ノ気北交差点に設置されていた進入禁止を予告する指示標識が撤去されていることから、再設置について津幡警察署と協議予定である。今後も津幡警察署と連携し、安全なまちづくりに向けた交通安全対策を進めていく。

Q 公共施設での防犯カメラの設置状況や今後の対応について

A 公共施設では現在37施設に154台の防犯カメラを設置している。設置場所は、駅や学校、こども園、体育施設、市役所などとなっており、全ての施設に設置されているわけではない。増設したとり野菜みそブルーキャッツアリーナの駐車場に6台を追加設置予定で、小中学校や児童館などの防犯対策強化も検討中である。また、民間事業者や町会区に対しての補助制度を設けており、これまでに27台が設置されている。犯罪防止と迅速な対応のため、防犯カメラの設置を促進し、市民の安全を守る。

Q 地震による倒壊家屋からの通学路の安全確保について

A 危険ブロック塀の除去を促進するための補助制度を設けており、震災後に49件が補助を受けている。通学路の安全確保に努めており、危険ブロック塀などの早期解消は重要であると考えるが、個人が所有する工作物は市で直接除去できるものではなく、所有者が除去の可否を判断することであるため、危険箇所についてはバリケードや看板で歩行者の安全対策を実施している。今後も取り組みを継続し、支援制度の周知を図る。

市 政
選 挙

3月8日執行予定 石川県知事選挙

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

3月8日（日）午前7時～午後8時
 [告示日 2月19日（木）]

●投票できる方

平成20年3月9日以前に生まれ、令和7年12月1日以前から本市の住民基本台帳に記録され、引き続き居住している方で、選挙人名簿に登録されている方。

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、告示日後に郵送します。）

●投票所

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

《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と、受付が早く済みます。

●期日前投票期間 **2月20日（金）～3月7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 ▶かほく市七塚健康福祉センター 1階 集会室
 ▶かほく市議会庁舎 1階 第1会議室（市役所隣）

《開票所と開票時間》

●場所 かほく市役所 東フロア2階 大集会室

●日時 3月8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7年12月2日以降に本市へ転入された方は、次のことご注意ください。

①転入前の市町（石川県内に限る）の選挙人名簿に登録されている方

転入前の市町で投票することになります。「引き続き石川県内に住所を有する旨の証明書」があれば、受付が早く済みますので、事前に最寄りの市役所または町役場の住民票担当課で申請してください。

②石川県外から転入された方

今回の石川県知事選挙は、投票することができません。

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





かほく市が目指す「10年後の未来」

第3次かほく市総合計画（案）に対する意見を募集します

本市では、令和8年度を初年度とする第3次総合計画の策定を進めています。第3次総合計画は、かほく市が目指すまちの姿を示し、その実現のためのコンセプトやまちづくりの方向性などを定めたものです。

今回、その計画（案）に対して、市民の皆さんからご意見を募集します。たくさんのご意見をお待ちしています。

- 計画（案）閲覧** 第3次総合計画（案）の詳しい内容は、市ホームページでご覧ください（▶）。

- 意見募集期間** 2月2日（月）～16日（月）

- 意見提出方法** 意見と住所・氏名・性別・年齢を明記し、メールかファックス、郵送（消印有効）、または直接企画課へ提出ください。なお、口頭や電話での受付は行っておりません。

- 意見の公表** 提出されたご意見に対する市の考え方を回答として市ホームページに公表します。

※公表の際には、ご意見以外の内容（住所・氏名などの個人情報）は公表しません。



市 HP

問い合わせ 企画課 ☎ 076（283）1112
FAX 076（283）4242

暮らし
手続き

マイナンバーカードは更新手続きが必要です

問い合わせ 市民生活課 ☎ 076（283）1116

マイナンバーカード（本体）とカードのICチップに記録された電子証明書は、安全性を維持するため、それぞれ有効期限が設けられています。

《有効期限》

●マイナンバーカード（本体）

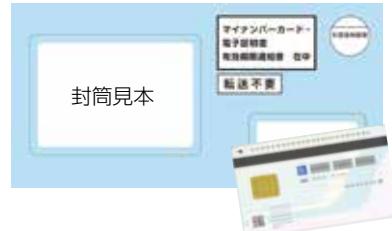
発行日から10回目の誕生日（18歳未満の方は5回目）

●ICチップ内の電子証明書

年齢にかかわらず、発行日から5回目の誕生日

《有効期限の2～3カ月前に更新案内が届きます》

マイナンバーカード、電子証明書の有効期限を迎える方には**期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」**（▼）が届きます。通知書が届いたら、同封物を確認し、早めの更新手続きをお願いします。



《有効期限の確認方法》

「マイナンバーカード」の有効期限は、カードの表面に印字、「電子証明書」の有効期限は、手書きで記入されています。また、マイナポータルで確認することができます。



！有効期限が切れる…

▷マイナンバーカード（本体）の場合

本人確認書類としての利用ができなくなります。
なお、再交付には1カ月程度かかります。

▷ICチップ内の電子証明書の場合

マイナ保険証、マイナ免許証の利用ができなくなるほか、証明書のコンビニ交付、e-Tax等の電子申請などが利用できなくなります。



令和8年2～5月請求分の

水道料金（基本料金）を無償化します

物価高騰の影響を受けている市民や事業者を支援するため、**水道料金の「基本料金」を4ヶ月間無償化**します。

今回の無償化は、国の重点支援地方交付金を財源とした石川県水道基本料金無償化特別交付金事業および市独自の支援により実施します。

●対象者 本市と給水契約をしている使用者（公共施設を除く）

●免除期間 令和8年2月請求分（1月使用分）から5月請求分（4月使用分）までの4ヶ月間

●免除内容 水道料金のうち「基本料金」を無償化

※**水道の超過料金**（使用水量に応じて請求する料金）および**下水道使用料**は、無償化対象外です。

●その他 ▷今回の無償化措置について申請等の**手続きは不要**です。

▷水道料金が家賃等に含まれている集合住宅等入居者の方については、管理会社等にご確認ください。

問い合わせ

上下水道料金お客様センター ☎ 076 (283) 7109

上下水道課 ☎ 076 (283) 7106

商 工 業
・
支 援 策

ビジネスイノベーション補助金

ビジネスのスタートを応援します

問い合わせ 地域創生課 ☎ 076 (283) 7132

●対象者

新規創業者または市内の空き家（店舗）を活用し、新たに事業を開始する方（※他にも対象要件があります。）

●補助金額

各補助対象経費の2分の1以内（※上限額は条件によって変わります。）

▷新規創業者の場合

「指定の創業者支援融資制度」を利用する …… **制度A**
利用しない …… **制度C**

▷空き家（店舗）活用事業者の場合

要件 (1) 従業員が常駐して、週5日以上の営業を行う
(2) 市内の移転ではない（従前店舗が空き状況になる場合は対象外）

「上記要件を全て」を満たす …… **制度B**

満たさない …… **制度C**

●補助額の加算

制度A または **制度B** を受ける方が以下の要件に該当するごとに、補助金が加算されます。

(1) 市内建築事業者施工加算（上限 20 万円）

▷要件 市内建築事業者に建物の建築・改修工事の全てを発注した場合

(2) 若者等チャレンジ支援加算（上限 30 万円）

▷要件 事業主が開業時に 45 歳以下または女性

●補助対象経費・補助上限額

補助対象経費	制度A	制度B	制度C
施設整備費	20 万円	190 万円*	20 万円
賃借料	—	30 万円*	—
物件改修工事費	20 万円	100 万円	10 万円
備品購入費	10 万円	10 万円	10 万円
広告費	10 万円	10 万円	—
加算	市内建築事業者施工	20 万円	20 万円
	若者等チャレンジ支援	30 万円	30 万円
最大補助額	110 万円	360 万円	40 万円

* 「賃借料」の補助金を受給する場合は「施設整備費」の補助対象外となります。

◎制度A・B のいずれも適用が受けられる場合は、いかれか一方を選択することができます。

〈例：新規創業者が空き家（店舗）を活用して開業したとき〉

◎制度内容や手続きの方法については、市ホームページ（▶）を確認の上、地域創生課までご相談ください。



スポーツ
イベント

「第22回かほく市制施行記念継走大会」交通規制の実施

問い合わせ スポーツ文化課 ☎ 076 (283) 7135

参加者の安全確保のためご理解とご協力をお願いします。



詳細はこちら

●交通規制（車両通行止め）

▷日時 3月15日（日）

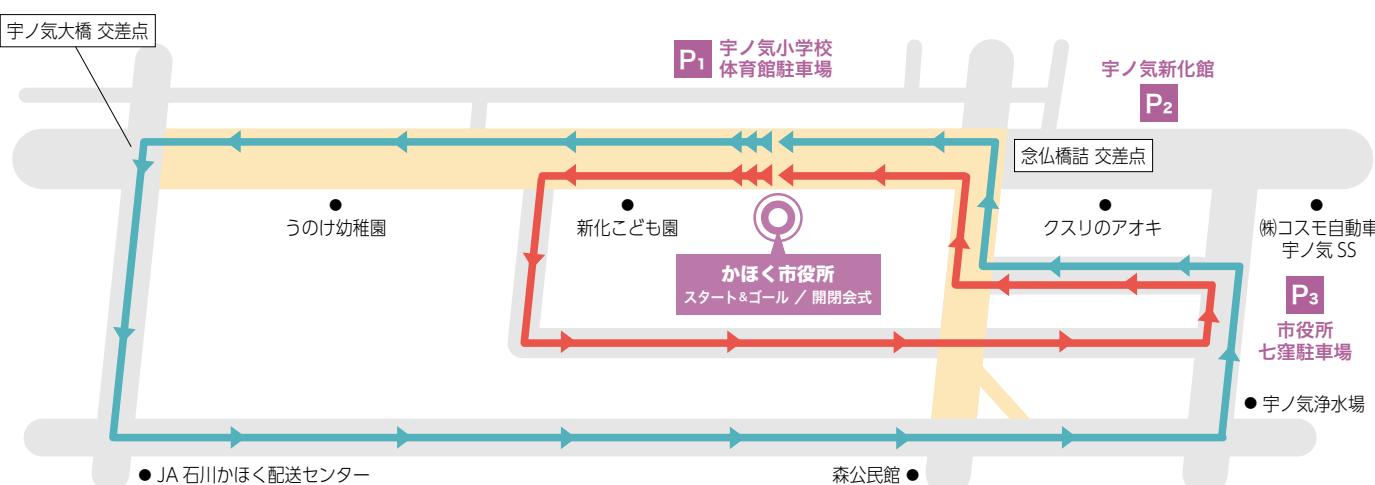
8時30分～12時

▷区間 下図参照（■ 車両全面通行止区間）

●競技内容

コース	開始時間
第6部門（小学生の部）	9:00 スタート
第1～5部門 (一般・中学生・市外一般の部)	9:45 スタート

■ 当日は「宇ノ気生涯学習センター」「ほのぼの健康館」は、終日休館となります。

暮らし
住宅

市営住宅の入居者募集（4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 2月2日（月）～13日（金）

●内覧会 2月12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

(1月21日現在)

区分	名称	間取	空き	家賃
公営住宅	あさひが丘ハイツ（横山）	2LDK	1戸（3階）	20,000円～ 所得により決定
	いずみ団地（木津）	3LDK	1戸（3階）	21,100円～ 所得により決定
	緑ヶ丘団地（白尾）	3DK	1戸（2階）	19,400円～ 所得により決定
単独住宅 ※4、5階は軽減あり	コーポ高松	3DK	1戸（1階）	13,500円～ 所得により決定
	コーポ宇気	3DK	1戸（4階）	
特定公共賃貸住宅 (中堅所得者向け)	高松団地西棟	3LDK	1戸（3階）	55,000円 ※月額1万円等の新婚さん住まい応援事業対象物件
定住支援住宅	コーポ宇気	3DK	1戸（5階）	勤労者世帯 20,000円 子育て世帯 12,000円～

《確定申告に必要！》

医療費のお知らせ（医療費通知）を送付します

医療費のお知らせ（医療費通知）は、医療費負担のしくみや健康について理解を深めていただくために、医療費の総額等をお知らせするものです。この通知は確定申告の際に医療費控除の資料として活用できるようになっています。

● 国民健康保険

- ▷ 送付対象 当該世帯の世帯主
▷ 送付時期 ・ 令和7年1月～11月分 2月上旬
..... 令和7年12月分 3月上旬

● 後期高齢者医療保険

- ▷ 送付対象 被保険者（本人）
▷ 送付時期 ・ 令和6年11月～令和7年4月分 …発送済み
..... 令和7年5月～10月分 2月中旬

！ 確定申告に使用する場合の注意点

▷ 通知書には高額療養費等の給付（払い戻された）
金額は記載されていません。
給付を受けた額を医療費の自己負担額から差し引き、修正する必要があります。

▷ 医療費控除の対象支出で「通知書」に記載されていない期間（国民健康保険は12月分、後期高齢者医療保険は11月～12月分）については医療機関の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」の明細部分の記載が必要となります。

《自分の健康は自分で守る

身につけよう、セルフメディケーション

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」（WHO定義）です。自分の健康は自分で守ることを意識し、日常的な健康管理に努めることで健康寿命を延ばしましょう。

！ 実践！ セルフメディケーションのポイント

● 自分の健康状態の管理と把握

- (1) バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がける
- (2) 年1回は健診を受ける
- (3) 家庭で体重や血圧、体温などを測定、記録する

● OTC 医薬品の活用

OTC 医薬品とは、薬局などで処方箋なしで購入できる市販薬です。軽い体調不良のときは OTC 医薬品を活用しましょう。OTC 医薬品には分類がありますので、購入する際に分からることは、薬剤師に相談しましょう。

！ 節税につながる！セルフメディケーション税制

医療費控除の特例として、健康診断や予防接種を受けるなど健康増進の取り組みを行っている方が、OTC 医薬品を年間 12,000 円以上購入した場合に、所得控除が受けられる制度です。詳しい内容は、厚生労働省ホームページ（▼）をご確認ください。なお、通常の医療費控除とセルフメディケーション税制との併用はできません。どちらか一方を選択して申告する必要があります。



かほく四季まつり 冬の味くらべ～あったか雑炊・鍋まつり～

お楽しみ抽選会 投函締切 2月17日(火)

登録飲食店や商工会に設置された抽選箱に投函。抽選で最高5万円分のお食事券が当たる！

スタンプラリー 交換締切 2月19日(木)

ラリーカードにスタンプ5個集めると、かほく市共通商品券（1,000円分）と交換！

※詳細は、市ホームページまたは配布チラシをご覧ください。

2月15日(日)まで
好評開催中！



問い合わせ かほく市まつり実行委員会事務局 かほく市商工会 ☎ 076 (204) 6822

地域創生課 ☎ 076 (283) 7132

学校での部活動から地域での活動へ

中学校部活動の地域クラブへの展開状況

問い合わせ 学校教育課 ☎ 076 (283) 7136 / スポーツ文化課 ☎ 076 (283) 7135

本市では、令和6年度より“学校部活動”から“地域クラブ活動”への展開を進めてきました。令和8年度からは、全運動部と吹奏楽部の休日の部活動を廃止し、地域クラブでの活動へと展開します。

●令和8年度（令和8年4月～）の競技種目別 地域展開状況

地域クラブは、通学する中学校に関係なく入会できます

競技種目	中学校名	学校部活動	地域クラブ	備考
バスケットボール	河北台・宇ノ気	—	平日・休日	令和7年度に地域クラブへ完全展開済み
軟式野球	高松・河北台・宇ノ気	—	平日・休日	令和7年度に地域クラブへ完全展開済み
バドミントン	高松	平日	平日・休日	学校部活動は中体連大会後に廃部（新入部員募集停止）
	河北台	×	平日・休日	学校部活動は廃部、地域クラブに完全展開
	宇ノ気	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
ソフトテニス	高松	×	平日・休日	学校部活動は廃部、地域クラブに完全展開
	河北台	×		
卓球	高松	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
	河北台	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
バレーボール	河北台（女子）	—	平日・休日	令和7年度に地域クラブへ完全展開済み
	宇ノ気（男子）	×	平日・休日	学校部活動は廃部、地域クラブに完全展開
	宇ノ気（女子）	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
柔道	河北台	×	平日・休日	学校部活動は廃部、地域クラブに完全展開
剣道	高松	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
	宇ノ気	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
陸上競技	高松	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
	河北台	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
	宇ノ気	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
吹奏楽	高松	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
	河北台	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ
	宇ノ気	平日	休日	平日は学校部活動、休日は地域クラブ

● Q&A

Q 将来的には、学校の部活動は、なくなってしまうの？

A 令和8年度からは休日の部活動を廃止。平日の活動については、地域展開できる部活動から進めていき、将来的には、全部活動を地域クラブへ完全展開することを目指しています。

Q 地域クラブには、必ず参加しなければならないの？

A 参加は任意です。休日も部活動と同種目に取り組み競技力向上を目指す、家庭で学習や読書に取り組むなど、子どもが主体的に選択することとなります。

Q 地域クラブ会費などはあるの？

A 受益者負担として会費が必要となります。休日のクラブは月額2,000円、平日および休日完全展開クラブは月額5,000円の会費をいただいているます。

令和8年度から
小中学校の夏季休業期間が変更になります

問い合わせ 学校教育課 ☎ 076 (283) 7136

令和8年度から小中学校の夏季休業期間が変更となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

●夏季休業期間

- ▷令和7年度まで 7月25日～8月31日
- ▷令和8年度から 7月**21**日～8月31日

! 令和8年度は、7月18・19日が土日、20日が祝日のため、
7月18日からお休みとなります。

地域クラブ通信 (# 03)

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。

**かほくバスケットボールクラブ****クラブ情報**

チーム名	(男子) KAHOKU Snow Plovers (スノープロバーズ) (女子) KAHOKU Drop Cherrys (ドロップ チェリーズ)
メンバー数	29人 (男子19人 女子10人)
会費	年会費 5,000円 月会費 5,000円
活動日時	平日: 月・水 19:30～21:30 休日: 土 13:00～16:00
活動場所	平日: とり野菜みそブルーキャッツアリーナ 休日: 宇ノ気体育馆
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	楽しく 一生懸命
指導者	地域指導者

クラブ PR

バスケットボールは、コートを走り続けるハードで体格差が大きく影響するスポーツです。それでも、小さい子や初心者の子ども達が一生懸命に立ち向かい、仲間の上達と共に喜ぶ姿に日々感動させられています。試合に勝つことはもちろんですが、辛くても努力を続け、チーム全体で支え合い、一生懸命をみんなで楽しむチームを目指しています。

キャプテンからのメッセージ

(男子) 全員が一致団結し、チームの勝利のために日々努力しています。他のチームよりも体格は劣りますが、そこを武器にして倒したいチームがあります。

チームの雰囲気は、明るく、楽しく、ときにはすごく真剣です。

一緒に目標に向かってバスケをしたい方、仲間と団結することを楽しみたい方は、ぜひ入会してください。



秋山 太智さん

(女子) 学年関係なく、みんな仲が良く、明るい雰囲気で活動しています。

中学から始めたメンバーもありますが、河北郡市の大会で優勝することを目標に、互いに支え合い、ときには競いながら一生懸命練習を頑張っています。



根布長 朋迦さん



13 広報かほく 2026.2



かほく市史・民俗編「年中行事」のアンケート

問い合わせ 市史編さん室 ☎ 076 (281) 3455

かほく市史編集専門委員会 民俗部会では、正月や盆など毎年同じ時期（同じ日）に行っている特別な日の過ごし方について調査し、本市の皆さんのが1年を通して、どのような生活をしているかを記録することを目的に、アンケートを実施します。多くの皆さんのご協力をよろしくお願いします。

●調査期間 2月28日（土）まで

●調査方法 電子申請アンケート（▶）

〔質問の一例〕

テーマ「年中行事」 正月の食事

Q.おせち料理を家庭で作りますか？など

回答はこちら



「図説 かほく市の歴史と文化」販売中！ かほく市の原始から現代までを、多くの写真で専門的に、かつ分かりやすく全216ページで解説しています。



お子さんの地域学習に、懐かしい写真の発見に、かほく市の歴史を知る入口に、ご家庭に1冊いかがですか？

●販売価格 2,000円（税込）

●販売窓口

市史編さん室（高松産業文化センター3階）／スポーツ文化課（教育庁舎）

／市立中央図書館／高松・七塚サービスセンター

※うのけ書店、BOOKSなかだイオンかほく店での販売は終了しました。

被害急増！ご注意

SNSを利用した特殊詐欺が急増しています

問い合わせ 消費生活センター ☎ 076 (283) 7144

SNSを利用した詐欺の被害が急増しています。SNSを利用したこれらの詐欺は、1件あたりの被害額が高額になることが多く、またインターネットバンキングを利用して振込を行うなど、非対面で現金をだましとられることが多いのが特徴です。

■ SNSや動画サイト広告等の

投資やもうけ話には注意

「SNSで知り合った人に投資を勧められた」「動画サイトで流れていた広告を見た」ことをきっかけに、投資名目でお金をだまし取る手法が多発しています。同様に著名人へのなりすましと考えられる事例や、マッチングアプリや出会い系サイトでも同様の事例があるなど、その手法は多種多様です。



●消費者へのアドバイス

- ▷ SNS上で「もうけ話」を勧められたら、まずは疑ってみるようしましょう。
- ▷ 利益を誇張する話や広告は、詐欺の可能性が高いです。
- ▷ 相手の説明に不信感や疑問を抱いたら、すぐに相談しましょう。

■ 警察を名乗る電話・LINEに注意

警察署で使用されることが多い下4桁「0110」の着信電話番号を示すことで信用させ、個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手法が多発しています。また、LINEなどのビデオ通話に誘導し、「警察手帳」や「逮捕状」を見せるケースも確認されています。



●消費者へのアドバイス

- ▷ 警察がLINEのトークやビデオ通話で連絡すること、警察手帳や逮捕状などを画像で提示することは絶対にありません。
- ▷ 警察からと思われる電話であっても、所属や担当者名などを確認し、一旦電話を切り、警察署などの連絡先を自分で調べた上で相談してください。

✿ かほく市高齢者支援センター ってなに？

問い合わせ 高齢者支援センター（長寿介護課内）☎ 076 (283) 7150 ／ 高松支所（ことぶき園内）☎ 076 (282) 9320



「かほく市高齢者支援センター」は、本市に住んでいる高齢者の方や介護に関わるご家族、支援をする方が**介護に困った時に相談する窓口**です。住み慣れたかほく市で安心して暮らしていくように、主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などが専門性を生かしながら、地域のさまざまな組織や人材と協力して支援します。電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っていますので、気軽にご相談ください。

《 支援センターの4つの業務 》

① 総合相談

介護保険サービスの利用に関する事、介護・健康のこと、家族やご近所の高齢者のことなど、高齢者の生活全般の相談に対応し、必要なサービスや制度を紹介します。

② 介護予防ケアマネジメント

高齢者が介護を必要となってしまう状態になることができる限り防いだり、遅らせるように計画を立てます。

③ 包括的・継続的ケアマネジメント

ケアマネジャーへの支援や助言、主治医や地域の関係機関との連携などを行い、充実したサービスが提供できるように支援します。

④ 権利擁護

虐待の対応、財産の管理や日常生活上の契約などに不安がある方のために成年後見制度などを活用して、安心して生活できるように、その方の権利を守ります。

※成年後見制度に関するお問い合わせは、中核機関【かほく市社会福祉協議会内】☎ 076 (285) 8885 までご連絡ください。

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「あなたも人生会議をはじめてみませんか？」

「レッツトークカード®」を使って、自分の大切なことに気付こう。

▷日時 2月 26日 (木) 13時30分～15時

▷講師 かほく市長寿介護課職員

▷会場 いきいきステーション

▷定員 10人程度（要申込）

《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		



令和6年能登半島地震

液状化対策の実施に向けて

令和6年1月に発生した能登半島地震では、市内で震度5強を観測。この地震の影響で、市内各地で発生した「液状化現象」により、宅地の傾斜や沈下が生じ、道路や上下水道等のインフラも甚大な被害を受けました。

本市では、被災した住宅や宅地の復旧を支援するとともに、「道路と宅地の一体的な再液状化防止対策の検討」を進めています。このページでは、能登半島地震発生から、これまでの取り組みと今後の流れについてご紹介します。



液状化現象で割れた道路（大崎地区）

問い合わせ 災害復興対策課 ☎ 076 (283) 7133



液状化現象ってなに？

地下水位が高く、ゆるく堆積した砂地盤等が、地震により激しく揺らされると、土の粒子が水に浮いて一時的に液体のようにやわらかくなります。地盤が液状化すると、建物などの地上構造物が沈んだり、地中に埋設されたマンホールなどが地上に浮かび上がったりします。

液状化現象のメカニズム



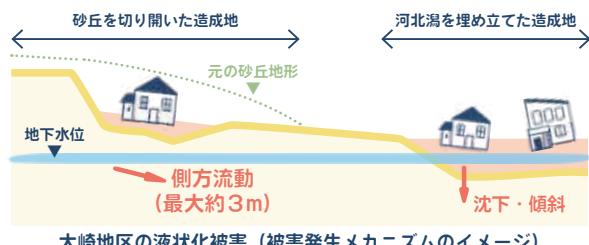
～これまでの取り組みと今後の流れ～

令和7年



被害状況調査・ボーリング（地質）調査

広範囲で液状化被害が確認された、大崎・七窪・内高松などを対象に地質や地下水位を詳しく調査。その結果、昔、河川や河北潟だったところや、砂丘や山を切り開いた造成地など地下水位が浅いところで被害が集中していました。



調査結果を踏まえ、液状化リスクの高い地区を選定



液状化対策の必要性を検証



住民説明会（随時）

検証結果に基づいて住民説明会を開催し、大崎地区と七窪地区で再液状化防止対策事業を本格的に検討していくことを説明



住民説明会の様子
(大崎地区)

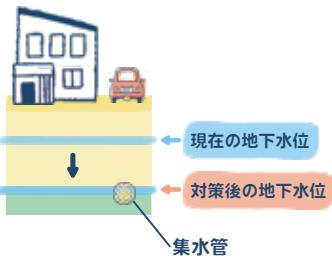
大崎地区で液状化対策工法の実証実験

令和8年1月5日実験開始。対策工法の効果や住宅等に与える影響を確認するため、以下の工法について1年間、実証実験を実施します。



地下水位低下工法

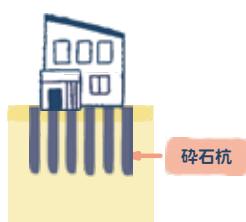
道路の下に集水管を設置し、宅地や道路の地下水位の高さを強制的に低下させて、**非液状化層の厚みを増やす**ことにより液状化に対する耐性を大きくする工法



集水管の設置状況

地盤改良工法*

地盤に砂や碎石を柱状に圧入し、圧入箇所の間の地盤の強度を高めることにより液状化に対する耐性を大きくする工法



碎石杭の設置状況

*地下水位低下工法で対策効果が薄いエリアについては、補完的工法として検討しています。



どうやって効果を確認するの？

- ▷ 自動観測機器を設置し、周辺の地下水位や地表の高さの変化などを定期的に観測
- ▷ 2階建て住宅相当の荷重をかけた「模擬建屋」を実験現場付近に設置し、実験期間中の沈下量や傾きを観測



自動観測機器



模擬建屋の設置

現場見学会の様子



令和7年12月13日

実証実験に向けて現場見学会を行い、地元住民等約100人が参加。災害復興対策課の職員が、それぞれの工法について説明しました。

令和8年夏頃 住民説明会・対象住民の合意形成

実験の経過を随時報告。実験結果を踏まえ、対策工事実施地区の住民に工事実施の有無を確認



令和9年夏頃 対策工事実施



実証実験の結果や今後の検討状況に応じた節目で、ホームページなどで情報発信していきます。



税の申告が始まります

令和7年中の収入について、所得税および復興特別所得税の確定申告と市民税・県民税（住民税）申告の受付が始まります。次の事項を確認の上、申告をお願いします。（確定申告は住民税申告も兼ねています）

問い合わせ

税務課 ☎ 076 (283) 1114

申告方法の
詳細はこち
ら



申告受付会場・日程

	かほく市の申告会場	金沢税務署の申告会場
会 場	七塚健康福祉センター1階 多目的ホール	金沢駅西合同庁舎3階（金沢市西念3-4-1）
受付期間	2月16日（月）～3月16日（月）の平日 ※金沢税務署支援員（税理士）の配置は、3月2日（月）まで	2月16日（月）～3月16日（月）の平日 ※3月1日（日）は開場
受付時間	9時～12時、13時～16時 ※混雑状況により受付終了時間を繰上げることがあります。 ※2月26日（木）、27日（金）は19時まで受付延長します。	9時～16時
その他	申告会場の待ち時間は市ホームページ（▶） から確認できます。例年、午後からの時間 帯や3月以降の時期は比較的空いています。 	入場には入場整理券が必要です。会 場で当日配布されますが、国税庁公式 LINE（▶）による事前発行も可能です。 

申告に必要なもの（必要な書類等をチェックして申告会場にお越しください）

■ 本人確認のため

- マイナンバーカードまたは、通知カード + 写真付本人確認書類（例：運転免許証）
- 利用者識別番号が分かるもの（確定申告のみ）

■ 所得確認のため

- 給与、公的年金等の源泉徴収票
- 収支内訳書
 - ▷ 営業や農業、不動産の収入がある方は、収支内訳書の事前作成が必要です。
- 保険満期の通知や個人年金の支払証明書、支払調書など

■ 控除確認のため

- 社会保険料の控除証明書または領収書
 - ▷ 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料および介護保険料の「納付済額通知書」は1月下旬に保険医療課・長寿介護課から送付しています。
 - ▷ 国民年金保険料の控除証明書を紛失した場合は、金沢北年金事務所〔☎ 076 (233) 2021〕にお問い合わせください。
- 障害者手帳、要介護認定者の障害者控除対象者認定書
 - ▷ 障害者控除対象者認定書は、1月下旬に長寿介護課から送付しています。

- 生命保険料・地震保険料控除証明書

- 医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書、医療費通知
 - ▷ 医療を受けた人と病院ごとに医療費を合計して明細書に記載した「医療費明細書」の事前作成が必要です。
 - ▷ セルフメディケーション税制を選択される場合は、「セルフメディケーション税制の明細書」の事前作成が必要です。

- 寄附金受領証（領収書）、寄附金（税額）控除のための書類
 - ▷ ふるさと納税が5万円を超える場合や、5万円以内でも医療費控除を受けるなど申告をする場合には、ワンストップ特例申請した分も含め、全ての寄附金受領書（寄附金に関する証明書）が必要です。

■ 還付を受けるため

- 本人名義の口座番号

市民税・県民税申告書の作成を市ホームページ（▼）
から行うことができます。作成した申告書は、必要な
書類を同封し郵送提出できます。必要な項目を入力すれば、計算は不要です
ので、ぜひご利用ください。



申告の注意点

次の所得や控除等を申告する方は、 金沢税務署での確定申告をお願いします

- ▷ 住宅借入金等特別控除（初めての方）
- ▷ 青色申告
- ▷ 山林所得や先物取引・仮想通貨に係る所得
- ▷ 土地・建物・株式等の譲渡所得や損失
- ▷ 雑損控除

農業所得のある方へ

JA 石川かほく職員による農業所得の収支相談と申告書の作成受付日程は、JA 石川かほくにご確認ください。

公的年金を受給している方へ

次の①・②両方に当てはまる場合、所得税の確定申告をする義務はありませんが、所得税の還付を受けるためには確定申告が必要です。

- ①公的年金等の収入金額が400万円以下
- ②公的年金等にかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下

!
①・②両方に当てはまり所得税の確定申告をする義務がない場合でも、市民税・県民税（住民税）の申告は必要です。

能登半島地震により被害を受けられた方へ

令和6年能登半島地震で住宅や家財などに損害を受けた方で、令和7年中に災害関連支出があったときは、一定の控除（雑損控除）を受けられる場合があります。詳細は金沢税務署にお問い合わせください。※その他の災害でも同様です。

なお、確定申告で雑損控除を受けられた場合は、市民税・県民税の手続きは不要です。（確定申告内容に基づいて控除計算されます）

令和7年度 税制改正の主な内容

基礎控除の見直し（所得税のみ）

合計所得金額に応じて、基礎控除額が改正されます。

合計所得金額	改正後		改正前
	令和7・8年分	令和9年以降分	
132万円以下	95万円	95万円	48万円
132万円超 336万円以下	88万円		
336万円超 489万円以下	68万円		
489万円超 655万円以下	63万円		
655万円超 2,350万円以下	58万円		

扶養親族等の所得要件の改正

扶養親族等の所得要件が引き上げられます。

扶養親族等の区分	所得要件	
	改正後	改正前
・扶養親族	58万円以下	48万円以下
・同一生計配偶者		
・ひとり親の生計を一にする子		
配偶者特別控除対象の配偶者	58万円超 133万円以下	48万円超 133万円以下
勤労学生	85万円以下	75万円以下

給与所得控除の見直し

55万円の最低保障額が65万円に引き上げられます。

給与の収入金額	給与所得控除額	
	改正後	改正前
162万5千円以下	65万円	55万円
162万5千円超 180万円以下		収入金額 × 40% - 10万円
180万円超 190万円以下		収入金額 × 30% + 8万円

特定親族特別控除の創設

生計を一にする特定親族※を有する場合は、その特定親族の所得金額に応じて控除が受けられます（控除額は段階的に減少）。

特定親族とは

居住者と生計を一にする年齢19歳以上23歳未満の親族（配偶者、青色事業専従者として給与の支払を受ける人および白色事業専従者を除く）で合計所得が58万円超123万円以下の人のことをいいます。

北陸税理士会金沢支部による無料税務相談

場所 税理士会館（金沢市北安江3-4-6）

相談方法

▷面談 2月7日(土)、14日(土)、21日(土) 9時～16時
※相談日の前日までに電話で申し込みください。

北陸税理士会金沢支部 ☎ 076(223)1841

▷電話相談 2月21日(土) 9時～16時

【専用ダイヤル ☎ 076(222)3622】

金沢税務署 からのお知らせ

問い合わせ 金沢税務署 ☎ 076 (261) 3221

自宅等からスマホやパソコンを使って 24時間いつでも確定申告

マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカード、マイナンバーカード対応のスマートフォンまたはパソコンとICカードリーダライタを利用して、確定申告することができます。

- 利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）および署名用電子証明書の暗証番号（英数字6字～16字以下）が必要です。
- 電子証明書の有効期限切れにご注意ください。

ID・パスワードで送信

税務署が発行しているIDとパスワードを利用して、確定申告することができます。

ID・パスワードの発行を希望される場合は、申告者本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、最寄りの税務署までお越しください。

- この方法は、暫定的な対応ですので、マイナンバーカードを利用したe-Tax（電子申告）をおすすめします。

e-Taxのメリット

- 自動計算されるので、計算誤りがありません。
- 添付書類の提出・提示を省略できます（一部書類除く）
- 書面提出よりも早く還付金を受け取ることができます。
- 保存したデータは、翌年以降も利用できます。
- マイナポータル連携で申告に必要な各種証明書などのデータをまとめて取得し、自動入力できます。

申告書等の控えへの押印について

税務行政のデジタル化における手続きの見直しの一環として、令和7年1月から申告書等の控えに収受日付印の押印を行わないこととしました。令和7年1月からは、申告書等を書面で提出する際は、申告書等の正本（提出用）のみを提出（送付）してください。

なお、申告書等の提出年月日は、必要に応じてご自身で記録・管理をお願いします。

操作等でお困りのときは

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」（▶）では、操作方法など問い合わせの多い質問をよくある質問に掲載しています。



また、税務相談チャットボットは、質問内容を自由に文字入力かメニュー選択するとAIが分かりやすく回答してくれます。解決しない場合は電話で問い合わせすることも可能です。

事前準備、送信方法、エラー解消など 確定申告書等作成コーナーの使い方に関する質問

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

- 電話番号 ☎ 0570 (01) 5901
[全国一律市内通話料金]

- 受付時間 平日の9時～17時

- 受付時間は変更する場合がありますので、最新情報はe-taxホームページでご確認ください。

▷ 所得税、復興特別所得税、消費税および地方消費税（個人）、贈与税など申告に関する質問や相談

▷ 国税に関する一般的な相談

金沢税務署

- 電話番号 ☎ 076 (261) 3221
- 受付時間 平日の8時30分～17時

- 自動音声案内に従い、相談内容に応じて該当選択してください。

！申告と納税は、期限内に！

申告が必要な方が期限内に申告・納税をしないと、不足する税金を納めていただくだけでなく、加算税や延滞金を納めていただく場合がありますので、ご注意ください。



防災訓練・救護訓練の様子

あなたにもできる ボランティア 見つけてみませんか

「かほく市赤十字奉仕団」では、ボランティア活動に参加していただける方を随時募集しています。

問い合わせ かほく市社会福祉協議会 ☎ 076 (285) 8885

「かほく市赤十字奉仕団」活動内容

●赤十字ボランティア

グループ名・内容		活動日時	個人の活動回数
災害	防災・炊き出し 非常時に備えての防災訓練・炊き出し	防災月間（9月）中の 9:30～14:00	2回／年
無病息災 プロジェクト	野菜づくり 野菜の栽培と販売、健康増進	随時対応	都度
	ノルディックウォーキング ポールを使用してのウォーキング、健康増進	随時	都度
講習会	健康生活支援 日常の家庭看護、車椅子の介助等		4月～6月中の 毎週木曜日 13:00～15:00 3回／期間中
勉強会	手話 聴覚障害者とともに、楽しく日常会話	4月～11月中の 第2・3水曜日 13:30～15:00	月2回／期間中
賛助	賛助会員 趣旨に同意し、社資・募金等でサポート	要請のあるときに随時対応	都度

●施設ボランティア

特別養護老人ホーム あかしあ荘	シーツ交換	第2・4月曜日 10:00～11:30	1回／6カ月
	アトラクション 昼食時の慰問、民謡・民踊など	第4水曜日 12:00～12:30	2～3回／年
	快食会の手伝い 快食会の食事の盛り付けなど	第4水曜日 10:00～12:00	2回／年
高齢者複合施設 あいおい	シーツ交換	第2・4月曜日 10:00～11:30	1回／6カ月
	お話し相手 お話し相手、歌、絵本の読み聞かせなど	奇数月の第4水曜日 10:00～11:00	6回／年
デイサービス センター	あかしあ荘 湯茶接待、お話し相手、ドライヤーかけなど	第1・3月曜日 9:30～11:00	1回／2～3カ月
	あいおい 湯茶接待、お話し相手、ドライヤーかけなど	毎週木曜日、第1・3水曜日 9:30～11:00	1回／2～3カ月
児童文化	おはなしボランティアグループ「円(まどか)」 お話し読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど	▷宇ノ気地区学童保育クラブ 第4水曜日 15:30～16:00 ▷南部学童保育クラブ 第4水曜日 16:00～16:30 ▷宇ノ気子育て支援センター 第4土曜日 11:00～11:30	1回／月
子育て支援センター	子育て支援 乳児・幼児の遊び相手など	第2火曜日 10:30～11:30	3回／年

●作業ボランティア

古切手などの収集整理	古切手・ベルマークなどの収集整理	第3火曜日 9:30～11:30	1回／月
手づくり	施設で使用の枕・プレゼントづくりなど	第1火曜日 9:30～11:30	1回／月

エイズ・性感染症・肝炎ウイルスの相談&検査（無料）

早期発見・早期治療のため、相談・検査を匿名で実施します。

場所／日時

(1) 石川中央保健福祉センター

△毎週火曜日 9時～11時

△第2・4月曜日 17時～18時30分

(2) 河北地域センター

△第3月曜日 9時30分～11時

△河北地域センター

H—I—V検査、性感染症

(性器クラミジア・梅毒)、肝炎(B型・C型)

予約方法 事前予約制（火曜日の検査は月曜日、月曜日の検査は前週の金曜日までに予約してください。）

【申込・問い合わせ】

石川中央保健福祉センター

☎ 076(275)2250

農業者年金に加入しませんか

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者で年間60日以上、農業に従事する60歳未満の方ならどなたでも加入できます。

『農業者年金の特徴・メリット』

- 農業者の方が広く加入できる
- 少子高齢化時代に強い積立方式（確定拠出型）の年金
- 保険料の額は自由（月額2万円～6万7千円）に決められる
- 終身年金で80歳までの保証付き

・保険料の全額社会保険料控除による税制面の優遇措置

・認定農業者などの担い手には保険料の国庫補助あり

【問い合わせ】

農林水産課（市農業委員会事務局）

☎ 076(283)7105

建設工事業者の皆さまへ

令和7年度かほく市請負業者有資格者名簿に登録されている建設工事業者の皆さまは、次のとおり提出してください。

【提出書類】

「経営規模等評価結果通知書総合評定値通知書」の写し1部

※審査基準日は、令和6年10月1日から令和7年9月30日まで

【提出方法】

持参または郵送

【申込・問い合わせ】

管財課

☎ 076(283)1113

かほく市社会教育委員募集

『管理人』

● 募集人員 4人

● 勤務場所 次のいずれかの施設

① 高松体育センターおよび高松グラウンド・ゴルフ場

② 宇ノ気体育センターおよび七塚中央公園を週替交代

● 任期 令和8年4月1日から2年間

● 応募資格 本市在住で、社会教育等に関する活動経験があり、意見述べができる方

● 勤務時間 8時～16時45分

● 休日 土日・祝日、年末年始

● 勤務場所 市内一円

● 賃金等 22万円

● その他 夏季休暇、通勤手当、雇用保険・社会保険制度あり

● 業務内容 機械除草、樹木剪定等

募集

かほく市公共施設管理公社
嘱託職員の募集

『業務員』

● 募集人員 4人

● 勤務時間 8時～16時45分

● 休日 土日・祝日、年末年始

● 勤務場所 市内一円

● 賃金等 22万円

● その他 夏季休暇、通勤手当、雇用保険・社会保険制度あり

● 業務内容 機械除草、樹木剪定等

かほく市社会教育委員募集

『管理人』

● 募集人員 4人

● 勤務場所 次のいずれかの施設

① 高松体育センターおよび高松グラウンド・ゴルフ場

② 宇ノ気体育センターおよび七塚中央公園を週替交代

● 任期 令和8年4月1日から2年間

● 応募資格 本市在住で、社会教育等

に関する活動経験があり、意見を述べることができる方

● 勤務時間 8時～16時45分

● 休日 土日・祝日、年末年始

● 勤務場所 市内一円

● 賃金等 22万円

● その他 夏季休暇、通勤手当、雇用保険・社会保険制度あり

● 業務内容 機械除草、樹木剪定等

● 抽選日 3月8日（日）10時ごろ

● 休日 年末年始+①日・火曜日/②日・月曜日

● 展示・抽選場所 エコみらい河北

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

● その他 夏季休暇、通勤手当、雇用保険・社会保険制度あり

● 賃金等 17万2000円

● 業務内容 施設管理・清掃等

● 採用日 4月1日

● 応募方法 事務局に事前連絡の上、履歴書（市販）およびハローワークの紹介状を直接持参

● 応募締切 2月12日（木）

※受付は平日の9時～17時

● 選考方法 書類選考の上、面接試験（面接日等は個別に連絡します）

● 申込・問い合わせ 一般財団法人かほく市公共施設管理公社事務局

いしかわ長寿大学
令和8年度受講生の募集

いしかわ長寿大学では、生きがいづくりと介護予防の促進や、健康寿命の延伸を目的に講座を開催しています。

●受講期間

令和8年4月～令和9年3月

（原則月2回）

受講時間 10時30分～14時30分

●受講料

無料

●対象 県内在住の60歳以上の方
(通学可能な方)

●募集人数

石川中央校 90人

（金沢市八田町東1025）

△能登中部校 40人

（七尾市国分町イ部1）

△能登北部校 40人

（輪島市三井町洲衛10部11-1）

●申込方法

県ホームページをご確認ください。

●申込・問い合わせ

河北都市広域事務組合
組合ホームページ予約フォームのい
ずれかで申し込みください。

●申込方法

電話、FAX、メール、
info@clean.kahoku.net

●申込・問い合わせ

うみつこらんど七塚
(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）

●第21回私の作品展

△期間 2月6日（金）～3月1日（日）
※最終日は15時まで

●問い合わせ

うみつこらんど七塚
076（283）8880

●申込期限

3月6日（金）

【申込・問い合わせ】

社会福祉法人石川県社会福祉協議会

長寿生きがいセンター
076（2558）3135



催し

「エコみらい河北」 寄せ植え体験教室

ペットボトルのキャップをリサイクルして作られたフラワーポットにお花を植えます。

●日時 3月7日（土）10時～11時

●場所 エコみらい河北

●講師 福塚理恵さん（寄せ植え教室 Fairy）

●参加費 1000円

●持ち物 車手

●募集人数 先着30人（小学生は保護者同伴）

●申込方法 電話、FAX、メール、組合ホームページ予約フォームのい

ずれかで申し込みください。

●申込・問い合わせ

河北都市広域事務組合

組合ホームページ予約フォームのい

ずれかで申し込みください。

●申込方法

電話、FAX、メール、
info@clean.kahoku.net

●申込・問い合わせ

うみつこらんど七塚
076（283）8880

「エコみらい河北」体験教室

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

③ガラス細工体験教室（桜のトレイ作り）
▽2月11日（水・祝）
13時15分～／14時30分～

④サンドブラスト体験教室

▽2月28日（土）9時～／10時30分～

名イベントの詳細は「こちら」
(まちかど交流館HP)



①絵手紙作品展（入場無料）

△期間 2月13日（金）～26日（木）

②シャンソン俱楽部

△日時 2月4日（水）／18日（水）
各日14時～16時

△費用 500円（飲物付）

③スマホ教室～スマホが楽しくなる♪

△日時 2月6日（金）※1人15分程度
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

④みんなで歌おう日本のうた

△日時 2月8日（日）10時30分～12時

△費用 700円（飲物付）

シニア向けスマホ教室

△日時 2月6日（金）～3月1日（日）
※最終日は15時まで

△費用 900円（飲物付）

△初回のみ歌集代660円別途必要

⑤ベビーマッサージ教室（2階）

△日時 2月18日（水）10時30分～12時

△費用 2000円（飲物、オイル、
防水シーツ付）

△定員 8人（1ヶ月健診後～3歳前
後のお子さん＆妊婦さん）

△持ち物 バスタオル

△締切 2月16日（月）

△折りひな教室（3階）

△お内裏雛さまを折りましょう

※通常の仮面教室と並行して行います。

△日時 2月19日（木）10時15分～12時

△費用 1600円+飲物代

△定員 4人

※通常の仮面教室と並行して行います。

△日時 2月19日（木）10時15分～12時

△費用 1600円+飲物代



⑦姿勢講座～健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験～

▽日時 2月20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)

⑧オレンジカフェ

▽日時 2月21日(土) 10時30分～12時

▽費用 飲物代(個人負担)

⑨バレエ体験レッスン

▽日時 2月28日(土) / 3月7日(土)

各日10時15分～11時

▽費用 500円(飲物付)

⑩まちかど交流館開館23周年記念コンサート～高松中吹奏楽部まちかど演奏会～

▽日時 3月1日(日) 14時
(開場13時30分)

▽入場料 500円

(全席自由席、飲物券付)

*前売り券発売中

▽出演 高松中学校吹奏楽部

まちかど俱楽部たかまつ

▽協賛 石川県立看護大学

▽後援 北國新聞社

頑張りました

かほく市囲碁・将棋大会

(12月14日・高松産業文化センター)

▽開幕・第2部

【優勝】西村一磨(秋浜)

▽将棋・一般の部

【優勝】田丸喜久(白尾)

▽将棋・ジュニアの部

【優勝】谷原治季(白尾)

ペタンク大会

第8回かほく市民交流大会室内

(12月21日・
とり野菜みそブルーキャツツアリーナ)

▽1部

【優勝】Teamペタンコ

アーバンライナー

▽2部
【優勝】チーム山本

白尾卓球愛好会

青空子ども会

上伊丹2ダブル

柔道教室乙
しらゆりこども会

▽3部

【優勝】白尾卓球愛好会

金津公民館L

▽2位
▽3位

【優勝】上伊丹2ダブル

柔道教室乙
しらゆりこども会

▽2位
▽3位

【優勝】白尾卓球愛好会

お詫びと訂正

広報かほく1月号22ページの「くらしの情報」▽「がんばりました」

▽「第52回河北都市小学生柔道大会」において、左記入賞者の学校名に誤りがありましたので、お詫びし訂正いたします。

●チャイルドシート

●ブルーレイプレイヤー

●座いす

●DVDプレイヤー

●エアロバイク

●学園台こども園制服(女児)

▽小学4年生＝軽量級

●宇ノ気小学校制服(男子・高学年)

【優勝】

(誤)竹田明燈(外日角小)

(正)竹田明燈(宇ノ気小)

▽小学4年生＝重量級

(誤)川崎悟(外日角小)
(正)川崎悟(宇ノ気小)

《譲ってください》

●料理用ガラス保存容器

【申込・問い合わせ】

●アクリル板

防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7124

●ブルーレイレコーダー

不用品登録情報

《譲ります》

- 卓球台
- 3口ガスコンロ(プロパン)
- 洋服ダンス
- 囲碁セット
- ひな人形
- ジュニアシート
- 自転車用チャイルドシート

《譲ってください》

- チャイルドシート
- 座いす
- エアロバイク
- ブルーレイプレイヤー
- DVDプレイヤー
- 学園台こども園制服(女児)
- 宇ノ気小学校制服(男子・高学年)

○2月1日からいしかわ救急安心センター（# 7119）を開始します

● # 7119 とは

急な病気やケガをした時など、相談員（医師や看護師など）が電話でお話を伺い、症状を把握して、医療機関の受診の必要性や対処方法などを的確にアドバイスしてくれます。また、受診できる医療機関はどこかなどをご案内します。



● 運用開始日・相談受付時間

- ▷ 運用開始日 2月1日（日） 県下一斉スタート
- ▷ 相談受付時間 24時間 365日対応

● どんな時に使うの？

- ・ 病気やケガの緊急性が高いかどうか分からない時や迷った時
- ・ 救急車の利用に関する助言を受けたい時
- ・ 医療機関案内を受けたい時

■ 緊急性が高い場合は、ためらわず「119番通報」してください。

◎ 「いしかわ救急安心センター事業」に関するお問い合わせは、かほく市消防本部 救急担当までご連絡ください。

○ 令和7年火災・救急・救助統計（かほく市消防本部管内）

かほく市消防本部管内における、令和7年1月～12月の火災・救急・救助の概要についてお知らせします。

(単位:件)			
出動内容	令和7年	令和6年	比較
火災	6	10	- 4
救急	1,593	1,547	+ 46
救助	16	14	+ 2
その他（緊急）*	230	217	+ 13

※ その他の内訳

- | | | |
|--------------|----------|-----|
| ・ PA連携（救急支援） | ・ 危険物漏えい | 9件 |
| 161件 | ・ 高速救急 | 20件 |
| ・ 特命 | ・ 怪煙 | 3件 |
| ・ 火災ベル鳴動 | ・ 自然災害 | 9件 |
| ・ 電気事故 | ・ 調査 | 4件 |
| ・ ヘリ支援 | | |
| 10件 | | |



火災

火災件数6件（建物4件、車両1件、その他1件）で前年に対して4件の減少。

建物火災の内訳は全焼3棟（延焼1棟含む）、部分焼2棟、ぼや1棟でした。出火原因は、火入れ1件、放火1件、電気機器・電気装置2件、その他1件、不明1件でした。

救急

救急件数1,593件で前年に対して46件の増加。急病が1,049件と半数以上を占め、一般負傷289件、交通事故66件、転院115件、その他が74件で、184件は不搬送でした。

救助

救助件数16件で前年に対して2件増加し、救助活動で12人を救助。

内訳は、交通事故8人、建物による事故3人、その他の事故1人でした。

○裸放水で今年一年の無火災を祈願 河北郡市消防団合同出初式

1月4日、令和8年かほく市消防団出初式が市役所で行われ、優良消防団員の表彰式、油野市長から年頭式辞、内田義則消防団長から年頭の言葉がありました。その後、河北郡市消防団連合会出初式が行われ、消防団員の石川県知事定例消防表彰が行われました。

式典終了後、内灘町大根布地内の河北潟放水路で全23分団による一斉放水が行われました。団員たちは寒空の下、水しぶきを浴びながら、まといを振り、火消しの心意気を披露しました。



消防団員による一斉カラー放水

●石川県知事表彰（功労章）

高松第一分団 分団長 黒川 光昭

●石川県知事表彰（永年勤続功労章）

七塚第二分団	班長 志築 靖夫
七塚第一分団	班長 藤島 偵一
高松第三分団	班長 木村 信也
高松第二分団	団員 岡部 努
七塚第二分団	団員 新田 隆
七塚第二分団	団員 吉田 直之
宇ノ気第一分団	団員 金布 大誠

●かほく市長表彰（優良消防団員表彰）

宇ノ気第三分団	班長 多田 久展
宇ノ気第一分団	団員 鮎田 智之
高松第一分団	団員 杉本 謙信

●かほく市消防団長表彰（優良消防団員表彰）

宇ノ気第一分団 団員 桶作 亮太

（階級・勤続年数順、敬称略）



○市文化財の火災防ぎよ訓練

1月18日、かほく市の貴重な文化財を火災から守り地域住民の安全と安心に寄与することを目的とし、上山田地内の喜多家シダレザクラ周辺で火災防ぎよ訓練を実施しました。

市指定文化財を火災から守るため「落雷による周辺の火災と強風による延焼拡大」を想定し、関係者や消防団・消防本部が初期対応する訓練が行われ、水利や気象条件が悪い中、消火活動における円滑な連携を再確認しました。



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 (099) 789

次のシーズンに向けて

東京ヤクルトスワローズ 奥川 恭伸 さん

皆さん、こんにちは！かほく市ふるさと大使の奥川恭伸です。プロ野球も春季キャンプの時期となり、オープン戦、そして3月27日（金）に開幕するシーズンに向けて、準備を行っているところです。昨シーズンは自身初の規定投球回数達成を目指してプレーしましたが、叶えることができませんでした。今シーズンこそ達成して、チームを優勝に導けるような投球をしたいと思っています。

かほく市の皆さんには、いつも温かい応援で背中を押していただき、感謝しています。皆さんの後押しもとても大きな力になりますので、これからも応援をよろしくお願ひします。機会がありましたら、ぜひ神宮球場にもお越しください。

また、皆さんとお会いできる日を楽しみにしています！

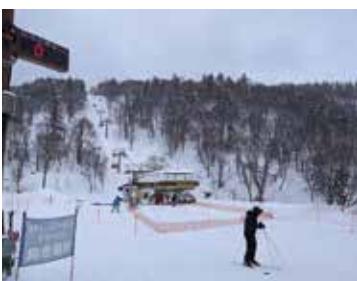


© ヤクルト球団

ふるさと大使通信

ドイツのスキー文化

国際交流員 ノツォン・オリバーさん



皆さん、こんにちは！かほく市国際交流員のオリバーです。

あっという間に2月になりましたね。今回は冬にしかできない遊び「スキー」について話したいと思います。

私は、留学中に人生で初めて北海道でスキーに挑戦しました。スキー経験がないと言うと、友人から「転んだけがをするよ！」と言われて不安になりました。初心者向けのコースでも思ったよりスピードが出て怖い瞬間もありましたが、何度も転びながらコツを掴んでうまく滑れるようになり、とても楽しい経験となりました。

ドイツでも、スキーは人気のウィンタースポーツです。特に南部、バイエルン州のガルミッシュ・パルテンキルヘンやツークシュピッツェのスキー場は有名で、美しいアルプスの風景とともにウィンタースポーツを楽しめます。

昼間は、家族や友人とスキーやスノーボードを満喫し、夕方になると多くの人が「アプレ・スキー」の時間を過ごします。

アプレ・スキーとは、スキーの後に山小屋風のレストランやバーに集まり、音楽や会話を楽しみながらリラックスして過ごすことです。暖炉の灯りや木の香りが漂う空間で、ホットワインやビールを片手に乾杯し、チーズフォンデュやソーセージなどの温かい料理を囲みます。リラックスできる一方で、フェスティバルのような雰囲気もあります。ステージがあるスキー場も多いので、パーティーすることもアプレ・スキーの特徴です。

皆さんはスキーをしたことはありますか？石川県も各地にスキー場がありますね。私も久々にやってみたいと思います！

図書館へ行こう。 本を読もう。

〔お知らせ等〕

●子どもの読書活動推進交流会

- ▷日時 2月18日(水) 14時～15時30分
- ▷場所 2階視聴覚講義室
- ▷内容 演題「楽しい読み聞かせのために～実践編～」
- ▷講師 河村 美紀さん(石川県立図書館 閲覧サービス課 課長)
- ▷対象 子どもの読書推進活動に関わる方、興味のある方
- ▷申込 窓口または電話申込【締切：2月4日(水)】

●利用者アンケートにご協力を(2月14日～3月15日)

より良い図書館にするため、皆さんのご意見をお聞かせください。図書館をご利用の際は、ご協力をお願いします。
※今年度より、電子でのアンケートも実施します。



回答はこちら
(電子申請)

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)

2月の休館日は2・9・16・24日

図書館 HP



〔おはなし会等〕

●日曜日のおはなし会(原則毎週日曜日)

- ▷日時 1・8・15・22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(1・8・15日)
中央図書館職員(22日)

●宮沢賢治を読む会(原則第4水曜日)

- ▷日時 25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 7・14・21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 3・17日 14時～／10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。



日本地図でよくわかる!
名字と家紋
あなたのルーツをひも解く!

高澤 等 / 監修
PHP研究所



おまあ推理帖

諸田 玲子 / 著
文藝春秋



飛上りもん

高田 在子 / 著
中央公論新社



ABCで調べる
アルファベット略語辞典

深谷 圭助 / 監修
あかね書房



オニのせつぶんたいじ

岡田 よしたか / 作
小学館

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



〔山草協会〕

山草協会では、七塚と宇ノ気の2地区のグループに分かれて、春には市内施設で個別に「山野草展」を開催するほか、生涯学習フェスティバルへの出品や市外・県外への視察など精力的に活動しています。

未経験者も歓迎です。ぜひご参加をお待ちしております。

【七塚山草会】

西村 嶽 ☎ 090(3888)4008
▷活動日 随時

【うのけ山草会】

黒川 正司 ☎ 076(285)2003
▷活動日 第3金曜日
13時30分～15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

哲学館 HP

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)



[催し]

《西田幾多郎博士頌徳会書道展》

▷会期 2月4日(水)～3月1日(日)

▷会場 哲学館 地下ホワイエ (観覧無料)

《哲学する本棚「戦争・平和と哲学」関連イベント》

●哲学カフェ「人間は進歩するのか」

▷日時 2月22日(日) 13時30分～15時30分

▷会場 哲学館 地下ホワイエ

▷定員 10人 (無料／要申込・先着順)

▷申込 2月15日(日)まで

●哲学カフェ「責任とは何か？」

▷日時 3月1日(日) 13時30分～15時30分

▷会場 哲学館 地下ホワイエ

▷定員 10人 (無料／要申込・先着順)

▷申込 2月22日(日)まで

※各催しの詳細は、哲学館ホームページをご確認ください。

[学芸員 eyes]

《幾多郎が序文を書いた「小泉八雲の伝記」》

NHK 連続テレビ小説「ばけばけ」で注目されている小泉八雲 (ラフカディオ・ヘルン)。八雲は明治29年から36年まで帝大 (のちの東大) 文科の講師を務めますが、西田幾多郎は明治27年に帝大選科を修了しているため、その講義を聴く機会がありませんでした。ただ、幾多郎の友人であった英文学者・田部隆次 (富山県出身) は八雲の教えを受け、のちに伝記『小泉八雲 ラフカディオ・ヘルン』を書いています。八雲に対して強い共感を抱いていた幾多郎に、田部は伝記の序文執筆を依頼しました。

幾多郎が「あの書は僕には心の琴線に触れる様な感じがする」と評していた伝記をこの機会に手に取ってみてはいかがでしょうか。



小泉八雲 ラフカディオ・ヘルン
(田部隆次著、中央公論新社)

短歌

文芸の窓

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。

▽口喧嘩なぜ燃えたのか定年前時間差で食む夕食不味し

〔浜北 北 稔〕

▽ぬくぬくと丸まりて寝る保護猫よどの子もみんな平和な顔で

〔宇気 塩谷 清子〕

▽夕餉後に「オリオン」仰いだあの住まい感謝で一杯師走に転居

〔外日角 小村ひろ子〕

▽悪天のコールドムーンちらと見ゆ雲の切れ目に光ありけり

〔松浜 佐藤 啓〕

▽成人の眩い出で立ち孫娘家族みんな式へと送る

〔外日角 新田 哲夫〕

▽登下校四人並びて愉快そう風爽やかに飛べよ未来へ

〔松浜 池田 義治〕

俳句

▽音もなく風がゆらすや枯芒

〔津幡町 水野美智子〕

▽うつすらと畑にそぞぐ初霰

〔白尾 金子由紀子〕

▽山茶花の白きがまぶし午後の庭

〔木津 岩本暢子〕

▽散り敷きて桜紅葉の庭染めし

〔木津 室田美代子〕

▽やつと寝し児にプレゼント置く聖夜

〔外日角 岩本暢子〕

▽母逝きて介護の日々の日記果つ

〔七瀬 中田 駒形 孝子〕

▽浮ゆる夜や星の瞬き近くあり

〔七瀬 藤田 駒形 孝子〕

▽国連の灯も消え正義闇の中

〔木津 室田美代子〕

▽世の中に絶えて久しき朱鷺の声

〔羽咋市 遠田亀公子〕

▽思い出を透明にして君は逝く

〔高松 松田 海州〕

▽忘れることも慈悲だと思う年の功

〔竹中つる子〕

川柳

▽国連の灯も消え正義闇の中

〔木津 室田美代子〕

▽世の中に絶えて久しき朱鷺の声

〔羽咋市 遠田亀公子〕

▽思い出を透明にして君は逝く

〔高松 松田 海州〕

▽忘れることも慈悲だと思う年の功

〔竹中つる子〕



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 ブルーキャッツ アリーナ)

2025-26 大同生命 SV.LEAGUE WOMEN

●まつやプレゼントマッチ

かほく市、津幡町、内灘町にお住まいの方、先着 1,200 人を無料招待します。

▷日時 2月 7 日 (土)、8 日 (日) 13 時 5 分～

▷対戦相手 埼玉上尾メディックス

[二十歳を迎えた上村 杏菜選手 (#12) から
メッセージが届きました]

二十歳も笑顔を忘れず元気よく、
少しは大人になれるように頑張ります！



(c) PFU Life Agency LIMITED 2026

●JA 全農いしかわ PRESENTS MATCH 「Valentine's BLUECATS GAMES」

石川県内の親子、先着 500 組 1,000 人を無料招待します。

▷日時 2月 14 日 (土)、15 日 (日) 13 時 5 分～

▷対戦相手 クインシーズ刈谷

※いずれも座席は 2 階自由席となります。

※詳細は、ウェブサイトをご覧ください。



(衣装協力：かほく市七塚女性会貸衣裳室)

◀前撮り撮影の様子を YouTube にて公開中！

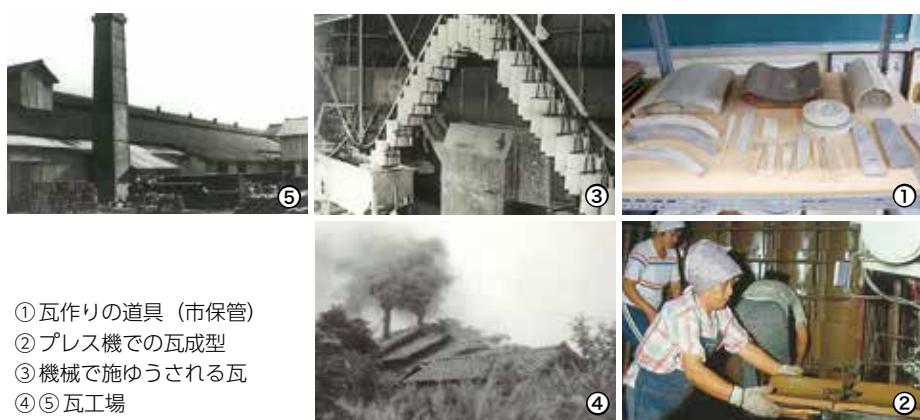
昭和 30 年代頃を境に、写真②③のよう機械化が進み大量生産化していきました。また、昭和の風景として夏栗、中沼、長柄町、二ツ屋あたりでは、写真④⑤のような高松瓦を焼く工場の姿がみられました。これらの作業の様子や風景の写真是、すでにかほく市で見ることができない貴重な当時の姿を伝えていきます。

江戸時代後期の中沼で始まった高松瓦づくりは、市保管写真①の瓦の成型に使用したであろう台や、整形や調整に使用したであろう諸道具から、そもそもは手作りであったことが分かります。

今回は、市史編さん事業で集めている市内の古写真から、高松瓦の製作風景を紹介します。また、令和 7 年『広報かほく 5 月号』で高松瓦の歴史について紹介していますので、市ホームページから広報バックナンバーをご覧ください。

文化財と生きる かほく

有形文化財編 高松瓦（2）



①瓦作りの道具（市保管）
②プレス機での瓦成型
③機械で施ゆうされる瓦
④⑤瓦工場

【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

入れ歯の修理や買い替えを検討するべき目安は？

入れ歯は消耗品であり、適切に手入れをしても修理や買い替えの必要が出てきます。プラスチック製で約3～5年、金属製は5年が目安です。問題なければ10年以上同じ入れ歯を使用することも可能ですが、衛生的に推奨されず、細菌の繁殖や歯周病、口臭の原因となるリスクが増えます。

さらに、長期使用で噛み合わせの問題や摩耗が生じる可能性があり、さまざまな健康上のデメリットが考えられます。定期的に歯科医院でのチェックや入れ歯の更新についての相談をしてみるとよいでしょう。



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

電子レンジで野菜のおかずを作るとしたら？



寒くなると体が冷えることから生野菜はちょっと…という方もいるかもしれません。

そこで「電子レンジで温野菜」はいかがでしょうか。熱を加えることで、柔らかく食べやすくなります。風邪をひいたときにも胃腸にやさしく消化が良いのでおすすめです。温野菜向きの野菜は、加熱すると甘みが増すカボチャやタマネギ、ブロッコリーなどがあります。

—「ベジメータ®」が出張します —

2月20日(金) 10時～11時 イオンモールかほく グリーンコート

石川県立看護大学
学生のおすすめ！



「レンチンでできる
カボチャサラダ」

レンジで作れる野菜のおかず



モヤシ + ちくわ → レンジ → ごまドレッシングである



小松菜 → レンジ → 塩昆布 + ごま油である



白菜 + カニカマ → レンジ → ポン酢である

温野菜は、加熱することで野菜のかさが減るので、
生野菜より多くの量を食べやすくなります。

材料（4人分）

▷冷凍カボチャ	1袋 (250g)
▷マヨネーズ	適量
▷めんつゆ	少々
▷ごま油	少々

作り方

- ①冷凍カボチャを耐熱容器に入れて、電子レンジで柔らかくなるまで、加熱する (600W で5分程度)
- ②カボチャが柔らかくなったら、スプーンなどでつぶす
- ③マヨネーズ、めんつゆ、ごま油で味付けする

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。

「日常生活① 編」

元気



両肘を張り、胸の前で両手のこぶしを同時に2回下げる。

たのしい



両手を開いて胸の前で交互に上下させる。

すみません



①迷惑



②お願ひ

①右手親指・人差し指を合わせて眉間にあてる。
②顔前に右手を立て、前に出しながら頭を下げる。

よろしくお願ひします

①良い



②お願ひ



①鼻先において右手こぶしを少し前へ出す。

②顔前に右手を立て、前に出しながら頭を下げる。

ワンポイントアドバイス

聞こえない方とのコミュニケーション方法は、手話以外にも口の形を読み取る口話（読唇）や筆談、空文字、携帯に打ち込んだりといろいろあります。もしも聞こえない方に何か聞かれた時には、いろいろなコミュニケーションを試してください。

手話カフェ

開催日 24日(火)
13:30~15:00
障害者基幹相談支援センター

2

月の相談日

●無料法律相談（前日までに予約・先着順）

日時：4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：19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：12日(木)・26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：10日(火)・24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

\ココカラエール/ Cocokarayell

子育て中の方、仕事復帰間近の方、自分のスキルを試したい方など「すべての方へこの場所からエールを送ります」という意味が込められています。



「おひさま」においでよ トビジも家庭センター

ココカラエール（ママリフレッシュ事業）とは？

従来の子育て支援センター（親子広場）に「ココカラエールプロジェクト（女性活躍サポート事業）」の機能をプラスし、子育て世代のママがリフレッシュするためのサービスを利用できるものです。未就学児をお持ちのママが対象で、さまざまなサービスを参加しやすい金額で利用できます。なお、生後6ヶ月以上のお子さんは、無料の託児所を利用できます。

また、自分のスキルを試したい方、今後起業を考えている方がサービスを提供する場所でもあります。

こんなサービス（体験会）をしています

リラクゼーションを目的としたものや、ものづくり、親子で一緒に楽しめるもの、体を動かすものなど、バリエーション豊かに企画・実施しています。体験会の一部を紹介します。



サービス提供者さんも
子育てママ♡
おしゃべりも弾みます♪



親子で参加できる体験会
我が子の成長を感じながら
一緒に楽しめます♡



作る楽しさを
みんなで味わえます♪
愛着が持てる作品に

□ 参加者・サービス提供者の声



◎ ラッコちゃん親子広場（七塚子育て支援センター）では、ママリフレッシュ事業を通して心身のリフレッシュができる機会をこれからも提供していきます。
コワーキングスペースの利用もできますので、お気軽にお問い合わせください。

【申込・問い合わせ】

かほく市ココカラエールプロジェクト ☎ 076(285)2701
[七塚生涯学習センター1階 七塚子育て支援センター内]



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「ココカラエール（ママリフレッシュ事業）」を紹介します。

2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：4日（水）、25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：25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日（木）、3月12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：18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



親子あそびの広場 各イベント 10時30分～11時

※11日（水・祝）、23日（月・祝）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
7日（土）	親子でふれあい♪あそび歌コンサート♪ (要予約、50組) 会場 七塚健康福祉センター 2階視聴覚講義室 時間 10時30分～12時
10日（火）	学童期 NP ⑤ (要予約) 会場 宇ノ気生涯学習センター 音楽室 時間 10時～12時
18日（水）	乳児 NP ① (託児あり、要予約) 会場 宇ノ気生涯学習センター 音楽室 時間 9時30分～12時
26日（木）	乳児 NP ② (託児あり、要予約) 会場 宇ノ気生涯学習センター 音楽室 時間 10時～12時
27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
3日（火）	節分を楽しもう (要予約、15組)
12日（木）	ひなまつりグッズを作ろう (要予約、15組)
17日（火）	赤ちゃん広場 (2ヶ月～1歳誕生月)
19日（木）	オリバーさんと遊ぼう (国際交流員)
20日（金）	えほんだいすき (図書館司書) 11時～
24日（火）	お誕生会
28日（土）	絵本の読み聞かせ (円グループ)
3/3（火）	ひなまつりを楽しもう (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）

☎ 076（285）2701

日にち	イベント
13日（金）	えほんだいすき (図書館司書) 11時～
17日（火）	赤ちゃん広場 (2ヶ月～1歳誕生月)
18日（水）	オリバーさんと遊ぼう (国際交流員)
24日（火）	お誕生会
3/3（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）

☎ 076（281）3582

日にち	イベント
3日（火）	わらべうたで遊ぼう (やまんばの会)
13日（金）	オリバーさんと遊ぼう (国際交流員)
17日（火）	赤ちゃん広場 (2ヶ月～1歳誕生月)
20日（金）	ひなまつりグッズを作ろう
24日（火）	お誕生会
27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。

2月1日(日)

△金原皮膚科医院

☎ 076 (237) 7950 <内灘町アカシア1-48>

△おきの内科医院(内・脳神内)

☎ 076 (285) 2552 <かほく市遠塚口54-9>

2月8日(日)

△たにぐち整形外科クリニック

☎ 076 (289) 0011 <津幡町字太田は110-1>

△ニツ屋病院(内)

☎ 076 (281) 0172 <かほく市ニツ屋ソ72>

2月11日(水・祝)

△たなべ眼科医院

☎ 076 (289) 6340 <津幡町北中条8-57-1>

△紺井医院(内・小)

☎ 076 (238) 1277 <内灘町緑台1-7>

2月15日(日)

△久保医院(内・小)

☎ 076 (283) 0017 <かほく市宇野気ヌ183-1>

△あがた内科クリニック

☎ 076 (254) 6665 <津幡町字御門い14-3>

2月22日(日)

△田中医院(耳鼻)

☎ 076 (237) 6923 <内灘町向陽台1-163>

△宗平内科医院(内・循・神内)

☎ 076 (288) 7600 <津幡町井上の荘2-1-1>

2月23日(月・祝)

△政岡医院(内・小)

☎ 076 (286) 1766 <内灘町鶴ヶ丘4-1-265>

△みずほ病院(内)

☎ 076 (255) 3008 <津幡町字潟端422-1>

3月1日(日)

△向陽台クリニック(婦)

☎ 076 (255) 3454 <内灘町向陽台1-225>

△おおたクリニック(内・小)

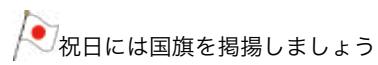
☎ 076 (288) 6000 <津幡町太田は112>

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>

2月のカレンダー



日にち	主な行事やお知らせ
-----	-----------

1日(日)	●哲学カフェ (13:30、哲学館)
2日(月)	●市民税・県民税・森林環境税 第4期 納期限 ●国民健康保険税 第7期 納期限
3日(火)	
4日(水)	
5日(木)	
6日(金)	
7日(土)	●禅文化体験会 (17:00、哲学館)
8日(日)	●衆議院議員総選挙 投開票日
9日(月)	
10日(火)	
11日(水)	【建国記念の日】建国をしのび、国を愛する心を養う。
12日(木)	
13日(金)	●シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
14日(土)	
15日(日)	●かほく四季まつり「冬の味くらべ～あったか雑炊・鍋まつり」 最終日 [市内登録飲食店] (11:30～参照)
16日(月)	
17日(火)	
18日(水)	
19日(木)	
20日(金)	●石川県知事選挙 期日前投票開始日 (7:30～参照) ●健康レッスン (22:30～参照)
21日(土)	●寸心読書会 (13:30、哲学館)
22日(日)	●哲学カフェ (30:30～参照)
23日(月)	【天皇誕生日】天皇の誕生日を祝う。
24日(火)	
25日(水)	●市議会 定例会本会議 (22:30～参照) ●市議会 予算決算常任委員会 (22:30～参照)
26日(木)	
27日(金)	●シルバー人材センター入会説明会 (14:00、高松北会館)
28日(土)	
3月1日(日)	●古紙類・古着類拠点回収 (9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●哲学カフェ (30:30～参照)
2日(月)	●固定資産税・都市計画税 第4期 納期限 ●国民健康保険税 第8期 納期限
3日(火)	
4日(水)	
5日(木)	

※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2月号は13,200部作成し、印刷経費は1部当たり約54円です。