

あなたとまちをつなぐふるさと情報誌

広報

かほく

二の春、
1年生もお兄さん、お姉さんにな

KAHOKU Public Relations

2026. 3

No. 265

金津小学校
新1年生体験入学
関連記事6ページ

かほく市商工会 プレミアム付 商品券を販売します



問い合わせ かほく市商工会 ☎ 076 (204) 6822

物価高騰の影響を受ける市民の家計負担を軽減し、市内における購買機会を創出するため「かほく市商工会プレミアム付商品券」を販売します。

購入対象者 令和8年2月1日現在、かほく市に住民登録のある方

販売内容 1,000円券 × 14枚綴り / 組

販売価格 1万円 (プレミアム率40%)

購入上限 1人1回限り2組まで

購入方法 各世帯に郵送した「購入引換券」に購入希望組数を記入のうえ、直接販売窓口へ持参し、商品券を購入してください。

使用期限 令和8年7月31日(金)まで

販売窓口

販売場所	販売期間 / 販売時間
J A石川かほく (宇ノ気支店・高松支店)	3月2日(月)～3月19日(木) の平日 / 9時～14時
かほく市議会庁舎 1階 第2会議室	3月2日(月)～3月31日(火) の平日 / 9時～16時
七塚健康福祉センター、 高松産業文化センター 2階会議室	3月2日(月)～4月30日(木) の平日 / 9時～16時
イオンスタイルかほく 1階 サービスカウンター (食品売場横)	3月2日(月)～4月30日(木) 土日・祝日含む / 10時～19時
かほく市地域創生課窓口	4月1日(木)～4月30日(木) の平日 / 9時～16時

注意事項

- ▷事前予約の必要はありません。
- ▷世帯に複数の世帯員がいる場合、世帯全員分を同封しています。
- ▷購入引換券が届かない方は、かほく市商工会へご連絡ください。
- ▷購入は1人1回限りで、分割購入はできません。
- ▷購入の際、支払い方法は「現金」のみとなります。
- ▷商品券をご利用の際、おつりは出ません。
- ▷使用期限を過ぎての商品券の使用・払い戻しはできません。

CONTENTS もくじ

- かほく市商工会
プレミアム付商品券を販売します
- 衆議院議員総選挙
かほく市開票区の結果
- まちの話
- 市からのお知らせ
- 地域クラブ通信 (# 04)
- 暮らしの情報
- 消防だより
- コミスク通信 /
KAHOKU & THE WORLD
- 図書館へ行こう / 文化のいぶき
- 哲学のはじまり / 文芸の窓
- 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
- オーラルフレイル予防 /
スモールチェンジのすすめ
- 手話でやってみよう / 今月の相談日
- 「おひさま」において
- 子育て相談・イベント情報
- 休日当番医 / 行事カレンダー

かほく市の世帯・人口数

(令和8年1月31日現在)

男性	17,722人 (- 3)
女性	18,680人 (- 15)
合計	36,402人 (- 18)
世帯数	14,816世帯 (+ 9)

〈カッコ内は前月比〉

市の最新情報は

こちらから



市HP



市公式LINE

2月8日執行

第51回衆議院議員総選挙 かほく市開票区の結果

問い合わせ 選挙管理委員会事務局 [総務課内] ☎ 076 (283) 1111

開票結果

●小選挙区選出議員選挙 (有効投票数：18,423票)

氏名	得票数(票)
西田 昭二	9,666
近藤 和也	8,353
南 章治	404

●比例代表選出議員選挙 (有効投票数：18,313票)

政党等の名称	得票数(票)
自由民主党	8,618
中道改革連合	3,201
国民民主党	1,916
参政党	1,640
日本維新の会	1,230
れいわ新選組	588
日本保守党	371
日本共産党	351
減税日本・ゆうこく連合	209
社会民主党	136
安楽死制度を考える会	53



開票作業の様子

投票結果 — 小選挙区選出議員選挙 —

(投票率：62.78%、当日有権者数：29,896人)

投票区	投票率
① 高松 (南町・古宮町・元町・流川町・中町)	64.64 %
② 高松 (上北町・北中町・北新町・岸川町・桜井町・東町)、学園台	60.31 %
③ 高松 (旭町)、内高松	62.03 %
④ 若緑、箕打、野寺、元女、黒川、八野、瀬戸町、夏栗	66.61 %
⑤ 長柄町、中沼、二ツ屋	62.93 %
⑥ 高松 (南新町・六軒町・下伊丹町・上伊丹町)	64.96 %
⑦ 木津 (南旭町・東旭町・南泉町・北泉町・本町・天神町・栄町)	61.81 %
⑧ 木津 (宮川町・中央町・北町・南大通り町・恵比寿町・海岸町)、松浜	62.17 %
⑨ 遠塚、浜北、秋浜	59.80 %
⑩ 外日角	63.90 %
⑪ 白尾	62.47 %
⑫ 森、向野、宇野気	67.08 %
⑬ 気屋、上山田、下山田、鉢伏	66.24 %
⑭ 狩鹿野、指江、多田	63.65 %
⑮ 大崎、湖北	60.60 %
⑯ 横山	66.75 %
⑰ 谷、笠島、上田名、余地	68.59 %
⑱ 宇気、七窪	58.78 %
⑲ 内日角	65.22 %

**中学2年生322人 大人への自覚を新たに
第22回かほく市立志式**

1月30日、第22回かほく市立志式が河北台中学校講堂で挙行され、市立中学校2年生322人が自立への誓いを立てました。

油野和一郎市長が「今後、訪れるさまざまな人生の節目を大切にして、輝かしい未来への道のりを歩んでほしい」と式辞を述べました。その後、各中学校の代表生徒による「立志を迎えて」の意見発表が行われました。

式の最後に、河北台中の小林悠夏さんが「感謝の気持ちを忘れず、自分にできることを精一杯行い、少しでも周りの人を笑顔にでき



誓いの言葉 小林悠夏さん(河北台)

るよう努力していきます」と誓いの言葉を述べました。

式後には、元トランポリン日本代表選手の佐竹玲奈さんの記念講演「目標に向かってジャンプ！トランポリンが教えてくれた生き方」が行われ、自身の競技人生を振り返りながら、その経験をもとに生徒たちへメッセージを送りました。



澤本愛莉さん(宇ノ気) 『「夢」と「目標」』
櫻井香捺子さん(河北台) 『後悔しない道』
花野令奈さん(高松) 『0から1に踏み出す勇気』

地元食材ふんだん「ふるさと給食」
1月27日、学校給食試食会が宇ノ気小学校で行われ、地元の食材をふんだんに使った「ふるさと給食」を油野市長や井上勝文教育長、地元生産者らと一緒に味わいました。

本市では毎年、全国学校給食週間(1月24～30日)に合わせて、市内全小学校で「ふるさと給食」を提供しています。今年の献立は、

**幸運を呼ぶ
ドイツのラッキーアイテム工作**

1月17日、宇ノ気生涯学習センターでドイツ出身の国際交流員オリバーさんによる「ドイツのラッキーアイテム工作」が行われました。

オリバーさんから、ドイツのお正月の文化や縁起物にまつわるお話があり、参加者は現地の習慣について理解を深めた後、ドイツでラッキーアイテムとしてお正月に親しまれている



親子で楽しくお守りづくり

「煙突掃除人」「幸運の子豚」「四葉のクローバー」をモチーフにしたお守りを制作しました。

参加者は、オリバーさんに教わりながら、熱心に手を動かし、新年の幸運を願う手作りのお守りを仕上げました。



「幸運の子豚」のお守り



「ふるさと給食」を食べる児童たち



上位入賞者の皆さん

国防を担う決意 自衛隊入隊・入校予定者を激励

2月2日、市役所で自衛隊入隊・入校予定者の激励会が行われ、今春に入隊・入校する3人が、国防を担う決意を示しました。

入隊・入校予定者の前途を祝福し、油野市長、梶川裕自衛隊石川地方協力本部長、市内自衛官募集相談員が激励の言葉を送りました。

入隊・入校予定者を代表

して、跡地世季さんが「幾多の困難にぶつかり悩むことが多くあっても、それらにくじける事なく頑張つてまいります」とお礼と決意を述べました。入隊・入校予定者は次の皆さんです。

跡地世季さん (七窪)

島田海斗さん (高松旭町)

竹中蓮さん (高松東町)

(前列中央右から) 跡地さん、島田さん、竹中さん



西田幾多郎博士頌徳会書道展 上位入賞者8人をたたえる

2月8日、西田幾多郎記念哲学館で「西田幾多郎博士頌徳会書道展」の表彰式が行われ、入賞者に賞状と記念品が授与されました。

この書道展では、市内小学5年生が西田幾多郎にちなんだ言葉「無」「道」「誠実」「真理」から一つ選び、書にしました。上位入賞は次の皆さんです。

▽最優秀賞

平野いち花さん (高松小)

▽優秀賞

金田一束さん (大海小)

岡崎莉乃さん (七塚小)

小森暖乃さん (外日角小)

宮下紗和さん (金津小)

荒木華絃さん (宇ノ気小)

▽石川書研会長賞

高尾駿志さん (高松小)

宮下紗和さん (金津小)

前田圭都さん (宇ノ気小)

地域の伝統の味を継承 大海小で「大海みそ」造り

1月28日、大海小学校3・4年生が、地元で伝わる伝統食品「大海みそ」の仕込みを行いました。

米と大豆で造る大海みそは、各家庭で造るおふくろの味で、1979(昭和54)年からは、瀬戸町農産物加工生産組合が生産・販売してきました。大海小学校では、地域の伝統の味を児童が体験し、次世代につなぐことを目指して、仕込みま

で行っています。

仕込みでは、大海みそをよく知る高崎武義さん、高崎政勝さんに教わりながら、児童たちは蒸してひいた大豆に米麴と合わせて作ったみそ玉を、空気を抜くために投げつけるように桶に入れていきました。

原材料の大豆は、児童たちが高崎さんの畑で、種まきをはじめ、収穫、脱穀、選別も行いました。仕込んだみそは、秋に完成する予定です。



上右_蒸した大豆をひく作業 上左_みそ玉を桶に投げ入れ空気を抜く作業
下_米麴と合わせる作業

元気に鬼退治 かほく市子ども会の豆まき大会

2月1日、かほく市子ども会豆まき大会（市子ども会主催）が七塚健康福祉センターで開催され、市内小学1～3年生の児童約200人が参加しました。

子ども会役員が扮する赤鬼や青鬼が現れると、子どもたちは「鬼は外、福は内」の元気な掛け声に合わせて、豆の代わりとなる柔らかいカラーボールを投げて鬼を退治し、今年一年の無病息災を祈りました。



元気いっぱい鬼を追い払う児童

どきどきの新1年生 金津小体験入学

この春入学を控えたこども園・幼稚園年長児を対象に、金津小学校の1日体験入学が2月4日に行われ、現1年生児童と交流しました。

はじめは緊張した様子の園児たちでしたが、現1年生のお兄さん、お姉さんに優しくサポートされながら、勉強したり遊んでもらううちに、だんだん笑顔に。楽しい体験会となりました。

園児たちは、4月7日の入学式に向けて準備を進めています。



園児に優しく教える1年生

河北台中3年生 地域とともに楽しんだ球技大会

2月12日、河北台中3年生が対象の球技大会では、誰もが気軽に楽しめる生涯スポーツをテーマに、今回初めてペタンクとインディアカを採用。さらに初の試みとして、各競技の市協会員や市総合体育館スタッフなど地域の方々を招待しての交流イベントとして実施しました。

地域の方との交流は、生徒たちにとって新しい経験となり、スポーツを通じて地域コミュニティの絆を深めることができました。



協会員チームと対戦する生徒

遠田由美子さん、金丸三和子さんが 社会福祉功労者厚生労働大臣表彰を受賞

民生委員・児童委員の遠田由美子さんと金丸三和子さん（ともに木津）が、社会福祉功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました。

お二方は、民生委員・児童委員として20年以上職務に精励しその功績が特に顕著であると認められ、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金丸さん[㊟]と遠田さん[㊟]

小山廣助さん 高齢者叙勲「旭日単光章」を受章

小山廣助さん（88歳・高松上伊丹町）が、旧高松町議会議員として、長年にわたり地方自治の発展に尽力された功績により、高齢者叙勲「旭日単光章」を受章されました。



小山廣助さん

暮らし
手続き

4月1日から

かほく市ケーブルテレビは、指定管理者による運営になります

問い合わせ 情報推進課 ☎ 076 (283) 7112

4月1日から「かほく市ケーブルテレビネットワーク」は、金沢ケーブル株式会社が指定管理者として運営を行います。

Q 何が変わるの？

A これまで、市で受け付けていたケーブルテレビに関する相談・申請窓口が金沢ケーブル株式会社に変更となります。

窓口 金沢ケーブル株式会社

金沢市南町2番1号 北國新聞会館 18階

《新規加入、契約内容の変更や廃止（解約）》

電話 ☎ 0120 (751) 114

受付時間 9時～18時（年中無休）

《視聴障害や設備故障等のお問い合わせ》

電話 ☎ 076 (224) 1130

受付時間 9時～17時（年中無休）

なお、使用料金減免制度に関する手続き等は、これまでどおり市（情報推進課）が受付窓口となります。

Q なぜ、指定管理者制度に移行するの？

A 将来にわたって安定したサービスを提供するためです。民間事業者の運営ノウハウを活用し、利用者サービスの維持・向上や効率的な運営を図ります。

Q 指定管理者制度に移行したら、何か手続きが必要なの？

A 現在ご利用中の方は、手続きの必要はなく、これまでどおりご利用いただけます。

Q 料金（使用料金）は、変わるの？

A これまでの料金と変わりません。

（物価や運営コストの変動等により将来見直す場合があります）

Q 市の番組「かほくチャンネル（自主放送番組）」の内容は、変わるの？

A これまでの内容と変わりません。かほくチャンネルは、引き続き、市で事業を行っていきます。番組に関するお問い合わせは、情報推進課までご連絡ください。

暮らし
上下水道

4月1日から

「下水道使用料」を改定します

問い合わせ 上下水道課 ☎ 076 (283) 7106

本市では下水道事業の経営健全化を図るため、使用料について下記のとおり改定します。今後も持続的、安定的な下水道サービスを提供していくため、使用者の皆さまには負担をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をお願いします。

●改定時期 令和8年4月使用分（5月請求分）から

●改定内容

【改定前（令和8年3月まで）】 1カ月につき（税抜）

用途区分		使用水量	金額
一般用	基本料金	～8m ³ まで	840円
	従量料金 (1m ³ あたり)	9～50m ³	115円
		51～100m ³	125円
		101m ³ ～	135円
公衆浴場用	基本料金	—	
	従量料金 (1m ³ あたり)	1m ³ ～	40円

【改定後（令和8年4月から）】

1カ月につき（税抜）

用途区分		使用水量	金額	増加額
一般用	基本料金	～8m ³ まで	960円	120円
	従量料金 (1m ³ あたり)	9～50m ³	140円	25円
		51～100m ³	150円	25円
		101m ³ ～	160円	25円
公衆浴場用	基本料金	—		—
	従量料金 (1m ³ あたり)	1m ³ ～	50円	10円

暮らし
税金

所得税および住民税の申告はお済みですか？

問い合わせ 税務課 市民税係 ☎ 076 (283) 1114

確定申告、住民税（市・県民税）申告は
3月16日(月)までに

申告が必要な方で、まだ申告されていない方は、期限までに手続きをしてください。

●申告会場の混雑状況を確認

申告会場（七塚健康福祉センター）の混雑状況は、市ホームページで確認できます。また、会場で整理券を取られた方は、専用サイトでも確認できます。

◀待ち時間確認
(市 HP)

●お願い 混雑防止のため、ご協力をお願いします。

- ▷混雑している時間帯の来場を極力避ける
- ▷申告会場外での待機（車内、図書館など）

●市・県民税申告書作成システム

市・県民税の申告書作成は、市ホームページ掲載「申告書作成システム」を活用ください。必要事項を入力するだけで、自宅でも作成でき、郵送で提出することもできます。必要な項目を入力すれば、計算不要となりますので、ぜひご利用ください。

申告書作成
システム! 次の所得や控除を申告される方は
「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（初めて受ける方）
- ▷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

暮らし
税金

軽自動車の廃車・名義変更はお済みですか？

問い合わせ 税務課収納対策室 ☎ 076 (283) 7114

廃車・名義変更の手続きは **3月末** までに

軽自動車税（種別割）は毎年4月1日現在の所有者に課税されます。次に該当する方は、速やかに廃車・名義変更などの手続きをしてください。

- (1) 廃棄・解体した
- (2) 譲渡・売却した
- (3) 市外に転出した
- (4) 所有者が亡くなった

●手続き窓口 車種ごとに手続き窓口が異なります。

車種・排気量	手続き場所	問い合わせ
 原動機付自転車（～125cc）、小型特殊自動車	市税務課収納対策室	☎ 076 (283) 7114
 軽二輪車（126cc～250cc）、小型自動二輪（250cc～）	石川運輸支局	☎ 050 (5540) 2045
 軽自動車（～660ccの三・四輪車）	軽自動車検査協会石川事務所	☎ 050 (3816) 1853

●注意点

- ▷4月2日以降に手続きを行った場合、令和8年度分は**全額課税**されます（取り消しもできません）。
- ▷軽自動車税には月割制度はありません。
- ▷市外に転出、または他人に譲渡しても、**所有者の登録は自動的に変更されることはありません**。必ず手続きを行ってください。

暮らし
・
手続き

令和6年能登半島地震により被災された方へ

申請期限迫る！ 住まい再建補助金

問い合わせ 防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7124

次の住まい再建補助金については、**申請期限が令和8年3月31日(火)まで**となっています。申請がまだの方は、期限内の申請をお願いします。

かほく市住まい修理補助金

●対象世帯

住家の被災状況が**準半壊以下の世帯**で、住家の日常生活に必要な箇所について**50万円以上の修理**をした世帯

●制度内容

その他対象要件や申請方法など制度内容については、市ホームページをご確認ください。



住まい修理補助

かほく市準半壊解体補助金

●対象世帯

住家の被災状況が**準半壊の世帯**で、**住家を全て解体**した世帯

●制度内容

その他対象要件や申請方法など制度内容については、市ホームページをご確認ください。



準半壊解体補助

暮らし
・
手続き

市民生活課の臨時窓口を開設します

問い合わせ 市民生活課 ☎ 076 (283) 1116

3～4月は、住所変更などの手続きのため受付窓口が大変混み合います。混雑緩和のため、次の日程で**臨時窓口**を開設します。

●日時 **3月29日(日)**、**4月5日(日)** 9時～15時

●窓口 市役所1階 市民生活課

！イオンモールかほく市民サービスコーナーも開設しています(▶)。※住民異動届の受付はできません。



●取扱業務

- ▷住民異動届の受付(転入・転出・転居など)
- ▷各種証明書の発行(住民票、戸籍、印鑑登録証明書など)
- ▷印鑑登録
- ▷マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新など

●注意事項

- ▷かほく市外の証明書は取り扱いできません。
- ▷住民異動に伴う各種手続き(児童手当、国民健康保険、介護保険など)については、開庁日に再度来庁いただく場合があります。

文化
・
歴史

かほくの歴史や文化を紹介

「かほく市内文化財デジタルアーカイブ」を公開します

問い合わせ スポーツ文化課 ☎ 076 (283) 7135



市内の文化財を画像と簡単な解説とともに、インターネット上で閲覧することができる「かほく市内文化財デジタルアーカイブ」を**3月1日から公開**します(▶①)。現在は、指定文化財だけでなく、普段公開していない民具や漁具なども公開中です。今後は、市史編さん事業で調査した市内文化財も収録し、順次内容を充実する予定です。

！西田幾多郎博士に関する文化財や資料は、上記デジタルアーカイブとは別に、哲学館のアーカイブ(▶②)で公開されています。



①市内文化財



②哲学館所蔵

暮らし
・
手続き

かほく市外へ引っ越しをされる方へ

転出届は、マイナポータルで手続きできます

問い合わせ 市民生活課 ☎ 076 (283) 1116

引っ越しをする際に手続きが必要な転出届は、マイナポータルからオンラインで提出することが可能です。このサービスを利用する方は、転出するにあたりかほく市役所への来庁が原則不要になります。

● サービスを利用できる方

- ▷ 電子証明書が有効なマイナンバーカードを持っている方
- ▷ 日本国内で引っ越しをする方
- ※これまでの住所で同じ世帯の方が、同じ住所に引っ越しをする場合は、まとめて手続きができます。

● 手続きの流れ

- (1) マイナポータルへアクセスし、手順に沿って転出届を提出
- (2) マイナポータル上の申請状況照会にある転出届の処理状況が「完了」になっていることを確認
- (3) 引っ越し先の市区町村窓口で転入届などの手続き

! 注意事項

- ▷ 住民票の異動以外の手続き（児童手当、国民健康保険、介護保険等）がある方は、かほく市役所に来庁が必要となる場合があります。
- ▷ 転入届は、マイナポータルによるオンライン申請のみでは完結しません。引っ越し先の自治体の窓口で転入手続きを行ってください。

◎ 詳しくは、デジタル庁ホームページ (▶) をご覧ください。

健康
・
福祉

3月は「自殺対策強化月間」です

ひとりで悩まず、相談してください

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 076 (283) 7120

3月は転勤、転居など生活環境の変化などでストレスを感じやすい時期です。こころの不調を感じたら、ひとりで抱え込まないことが大切です。また、あなたの周囲に悩んでいる人はいませんか。自殺に傾く人は言葉や行動、心身の不調など何らかのサインを発していることがあります。

いつもと違うなと感じたら「どうしたの?」と声をかけてください。あなたの周りの大切な「いのち」をみんなで守りましょう。



《身近な相談窓口》※相談無料・秘密厳守

誰かに話すことで、気持ちが和らぐことがあります。ひとりで抱え込まないで、気軽にご相談ください。

名称	電話番号	相談日・受付時間
☘ 石川県石川中央保健福祉センター	☎ 076 (275) 2250	月～金（祝日除く） 8:30～17:45
☘ 石川県こころの健康センター	☎ 076 (238) 5750	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
☘ 石川県こころの相談ダイヤル	① ☎ 076 (237) 2700 ② ☎ 0570 (783) 780	① 月～金（祝日除く） 9:00～17:00 ② 月～金（祝日除く） 17:00～9:00 土日・祝日は 24 時間
☘ かほく市健康福祉課	☎ 076 (283) 7120	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
☘ かほく市障害者基幹相談支援センター あおぞら	☎ 076 (283) 8890	月～金（祝日除く） 8:30～17:15

かほく市特定健診（対象 40～74 歳、受診者 1,857 人）結果において、肥満者や血糖値、血圧の高い方の割合がいずれも石川県内市町の平均値より高い数値でした。ご自身の健康を守るためにも、生活習慣の見直しだけでなく、毎年健診を受け適切な治療を続けましょう。

《肥満》▶▶4人に1人は肥満 (BMI 25 以上)

「BMI」とは、体重と身長から算出し、肥満度合いを示す体格指数です。計算式は [体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)] で、**BMI25 以上が「肥満」**と判定されます。

BMI が高いほど、動脈硬化の進展が早まり、ほかの生活習慣病を合併する危険性が高まります。

▷ BMI 25 以上の方の割合

	令和6年	令和5年
かほく市	29.2%	30.1%
県内市町平均値	27.2%	26.7%

出典：国保法定報告

《血糖値》▶▶7人に1人は糖尿病型 (HbA1c6.5%以上)

「HbA1c」とは、糖尿病のリスクを判別する重要な指標です。5.5%以下が基準値であり、**6.5%以上になると「糖尿病」と診断**されることが多くなります。

HbA1c が高いほど、慢性的に血管がダメージを受けていることを意味し、糖尿病が原因となる合併症を発症する可能性が高まります。

▷ HbA1c が 6.5%以上の方の割合

	令和6年	令和5年
かほく市	13.0%	13.4%
県内市町平均値	10.9%	12.4%

出典：国保法定報告

《高血圧》

▶▶4人に1人は、I度高血圧 (140/90mmHg) 以上

正常血圧は 120/80mmHg 未満であり、高血圧は脳卒中の最大の危険因子といわれています。

I 度高血圧以上の方の割合

	令和6年	令和5年
かほく市	28.8%	29.9%
県内市町平均値	24.9%	24.7%

出典：国保法定報告

《メタボリックシンドローム》▶▶4人に1人が該当

●メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、下図のように**腹囲と脂質・血圧・血糖のうち2つ以上が基準値以上**となった場合に「メタボリックシンドローム (メタボ)」と診断されます。メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させる危険因子が組み合わさるため、心臓病や脳卒中などになりやすいといわれています。

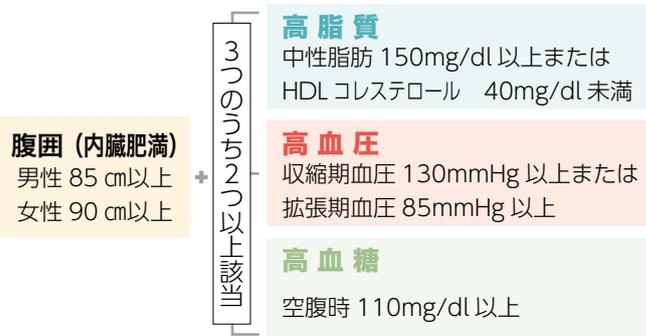


図) メタボリックシンドロームの診断基準

予防・改善するための意識ポイント！

！食事のとり方・食生活の見直し

- ▷ ゆっくり時間をかけて食べる
- ▷ 1日3食時間を決めてとり、腹8分目
- ▷ 野菜を食べる (1食分の摂取目安 120g)
- ▷ 減塩 (1日あたり男性 7.5g、女性 6.5g 未満が目標)
- ▷ 節酒 (1日あたりビール 500ml、焼酎 100ml 程度)

生野菜なら両手に1杯分



！適度な運動・身体活動

- ▷ 1日成人は 8,000 歩、高齢者は 6,000 歩を目指す

！質のいい睡眠をとる・ストレスと上手に付き合う

- ▷ 成人は 6 時間以上睡眠をとり、高齢者は日中の長時間の昼寝は避ける
- ▷ カフェイン摂取を控える (1日コーヒー 700 ml 程度)
- ▷ 晩酌の深酒、眠るためのお酒、タバコを控える

！体重・血圧は、決まった時間帯に測定

- ▷ 血圧測定のコツ
- ▷ 血圧測定のタイミング
- (朝) 起床後 1 時間以内、朝食前、服薬前
- (夜) 就寝直前

血圧計は腕で測定するタイプがおススメ



健康
予防接種

接種期限が迫っています

高齢者等の定期予防接種は、お早めに

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 076 (283) 1117

令和7年度に定期接種の対象となる方には、接種券を送付済みです。接種を希望される方は、早めに接種しましょう。

帯状疱疹^{ほうしん}予防接種

- **接種期間** 3月31日(火)まで
- **自己負担額**
 - ▷ 生ワクチン(1回接種) 2,300円
 - ▷ 組換えワクチン(2回接種)^{*} 6,300円×2
- **注意事項(※)**
組換えワクチンは、2カ月以上の間隔を空けて2回接種する必要があります。**2回目の接種が接種期間を過ぎた場合**、2回目は任意接種となり**全額自己負担**となります。

新型コロナワクチン予防接種

- **接種期間** 3月31日(火)まで
- **自己負担額** 4,500円

成人用肺炎球菌(23価)予防接種

- **接種期間** 66歳の誕生日前日まで
- **自己負担額** 2,000円
- **注意事項**
令和8年4月1日から、より予防効果の高い**20価へ変更**されます。それに伴い、**自己負担額も高くなる予定**です。現行の23価での接種を希望する場合は、3月31日(火)までに接種を完了してください。なお、既に23価ワクチンを接種した方は、20価は接種できません。
◎ 20価の自己負担額は、4月以降に市ホームページで公表します。

❗ 接種期間を過ぎて接種する場合は、記載された自己負担額で接種を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

暮らし
住宅

市営住宅の入居者募集(5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** 3月2日(月)～13日(金)
- **内覧会** 3月9日(月) ※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

(2月13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)	19,900円～ 所得により決定
	緑ヶ丘団地(白尾)	3DK	1戸(2階)	19,300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(2階)	13,500円～ 所得により決定
	コーポ宇気	3DK	1戸(2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～

高齢者支援センターだより

「かほくプラチナポイント」の交換手続きをしましょう

問い合わせ 高齢者支援センター [長寿介護課内] ☎ 076 (283) 7150

ポイント交換会を次の日程で行います。「かほくプラチナポイント」を「WAON POINT」に交換する手続きをしましょう。

●持ち物

▷かほくプラチナポイントカード



▷かほくにゃおんWAONカード



●交換場所・日時

場所	日時
市役所 長寿介護課窓口	3月11日(水)～19日(木) 9時30分～16時30分 ※平日のみ
高松産業文化センター 中ホール	3月10日(火) 9時30分～11時30分
大海交流センター ロビー	3月13日(金) 10時15分～11時30分

●注意点

- ▷期限を過ぎると失効します。必ず交換しましょう。
- ▷交換できるポイント上限は1,500ポイントです。

地域クラブ通信 (#04)

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。



高松ジュニアバドミントンクラブ

クラブ情報

メンバー数	13人(男子6人、女子7人)
会費	月会費 5,000円 その他 練習会等参加費は個人負担
活動日時	平日 月・水・木 19:15～21:15 休日 土・日 8:30～11:30
活動場所	高松中学校第1体育館
大会等の参加	地域クラブチームとして参加
クラブの目標	県大会優勝、北信越大会・全中への出場
指導者	地域指導者

クラブPR

1年生から2年生までの男女13人で現在活動しています。中学生になってからバドミントンを始めた子もいるほか、県の強化指定選手も数人おり、それぞれのレベルに応じた練習メニューを組んでいます。若い指導者も多く、男女メンバーの仲も良いことから毎回活気のある練習を行っています。

キャプテンからのメッセージ

自分たちのクラブは「Be greater than yesterday(昨日の自分を超えろ)」をモットーに、自分で考え行動することを意識して毎回の練習に取り組んでいます。夏の大会では団体、個人とも北信越大会出場を目指し、全員でがんばっています。



ともさき 本多 智貴さん



商工業
認定制度

新たな「かほく市特産品ブランド」認証品を紹介

問い合わせ 地域創生課 ☎ 076 (283) 7132

《「かほく市特産品ブランド」とは》

市内の優れた素材や技術を生かし、生産・加工された産品を「かほく市特産品ブランド」として認証し、全国に発信。特色豊かな地場産品を多くの方に知ってもらい、かほく市をもっと元気にすることを目的としています。

今回の認証で、ブランド認証品は108品目(39事業者)となりました。



その他認証商品や認証制度の内容については、特設サイト(▶)をご覧ください。



●令和7年度 新規認証品(1品目)

商品名	腰サポーター「しっかり固定腰ベルト」
事業者名	吉田司株式会社

市
政
関
覧

住民基本台帳閲覧状況を公表します

問い合わせ 市民生活課 ☎ 076 (283) 1116

住民基本台帳法(昭和42年法律第81号)第11条第3項および第11条の2第12項の規定により、令和7年1月1日から令和7年12月31日までの期間における住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します。

●住民基本台帳法第11条第1項に基づく閲覧

	国または地方公共団体の機関の名称	請求事由	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
				地域	人数
1	自衛隊石川地方協力本部長	自衛官、自衛官候補生ならびに防衛大学校および防衛医科大学校学生募集に係る対象者抽出	11月4日	市内全域	627

●住民基本台帳法第11条の2第1項に基づく閲覧

	閲覧者(受託者)	委託者	請求事由	閲覧日	閲覧した住民の範囲	
					地域	人数
1	(株)都市環境マネジメント研究所	石川県生活環境部次長兼女性活躍・県民協働課長	「男女共同参画に関する県民意識調査」実施に係る対象者抽出	1月10日	市内全域	78人
2	一般社団法人中央調査社	一般財団法人日本宝くじ協会理事長	「宝くじに関する世論調査」実施に係る対象者抽出	1月23日	外日角	24人
3	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室長	「国民生活に関する世論調査」実施に係る対象者抽出	6月10日	白尾	12人
4	一般社団法人中央調査社	メディア事業本部マーケティング部長	「新聞およびWeb利用に関する総合調査」実施に係る対象者抽出	6月26日	松浜	25人
5	(株)都市環境マネジメント研究所	石川県生活環境部環境政策課長	「環境に関する県民意識調査」実施に係る対象者抽出	9月11日	市内全域	60人
6	一般社団法人中央調査社	独立行政法人労働政策研究・研修機構理事長	「第9回勤労者生活調査」実施に係る対象者抽出	10月9日	浜北	19人
7	(株)日本リサーチセンター	大学共同利用機関法人情報・システム研究機構長	「日本人の国民性第15次全国調査」実施に係る対象者抽出	11月12日	大崎	20人
8	(株)地域未来創造	石川県健康福祉部長	「第4次いしかわ食育推進計画」実施に係る対象者抽出	12月23日	市内全域	65人

介護される人もする人も、安心して過ごせる未来のために

家族介護者教室を開催します

問い合わせ 高齢者支援センター [長寿介護課内] ☎ 076 (283) 7150 / FAX 076 (283) 3761

少子高齢化社会の現在、地域の人で支え合う方法や、介護の正しい方法について知識を深めてみませんか。今回は「災害時の困りごとについて話し合ってみよう！」というテーマで、災害時の不安ごとや困りごとなどをみなさんと共有し、一緒に考えていきます。介護を支援している方、関心のある方、ぜひ参加してください。

- **日時** 3月23日(月) 13時30分～15時
- **場所** かほく市役所 301会議室
- **内容** 「災害時の困りごとについて話し合ってみよう！」
(1) 災害の実態について
～能登半島地震の経験を踏まえて～
(2) 災害に関する不安・悩みごと座談会
- **講師** 石川県立看護大学 災害実践看護学講座
登谷 美知子さん

- **対象** 在宅で介護をしている方や、介護や認知症に関心のある方
- **参加費** 無料
- **定員** 20人程度
- **申込方法**
▷ 高齢者支援センターに電話、ファックスで申し込み
▷ 電子申請サービスで申し込み (▶)

電子申請
フォーム



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



●生涯現役フォーラム講演会 「豊かな老後のために知っておきたいお金の話」

資産寿命の延伸や終活のポイント、贈与・相続の基本、金融トラブルなどお金に関する幅広い内容です。

▷ **日時** 3月13日(金) 13時30分～15時

▷ **講師** 金融経済教育推進機構 北川 良徳さん

▷ **会場** 高松産業文化センター 中ホール

▷ **定員** 50人(要申込)

●高齢者eスポーツ体験会 in おしゃべり会

3つのボタンだけを使う簡単な操作のパズルゲームを楽しんでみませんか。「eスポーツって何だろう?」という方でも、気軽に体験できます。

▷ **日時** 3月5日(木)、12日(木)、19日(木)

▷ **会場** いきいきステーション

各日 13時30分～15時30分

▷ **定員** 各日 10人程度(要申込)

●おしゃべり会特別企画 「シルバー人材センター臨時入会説明会」

健康で働く意欲を持った60歳以上の方なら、誰でも入会可能。話を聞くだけでも大歓迎!気軽にお願いします。

▷ **日時** 3月26日(木) 13時30分～14時30分

▷ **協力** かほく市シルバー人材センター

▷ **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		



暮らしの報 3

2026
March

お知らせ

通学定期券購入費を助成します

本市に住所を有する高校生が、市外の学校に通学するために必要な定期券の購入費を助成します。

新たに対象となる方（現中学3年生）については、3月中旬までに申請に必要な書類を送付します。

●対象の交通費 自宅から高等学校等への通学に必要な次の定期券等

- (1) 鉄道定期券（期間1カ月以上）
- (2) 高等学校等が通学を目的に毎日運行するスクールバス

※(2)の場合は、(1)による鉄道料金相当分を上限とします。

●助成額 定期券購入費の2分の1
（千円未満切り捨て）

【問い合わせ】
こども家庭課

☎076(283)7155

上下水道の届出をお忘れなく

次の場合は届出をお願いします。

- (1) 水道の使用を開始するとき
- (2) 水道の使用を中止するとき
- (3) 使用者・所有者の氏名または住所に変更があるとき
- (4) 水道を廃止するとき
- (5) 下水道の使用人数が変わるとき（井戸使用の方）
- (6) 下水道使用の方で、井戸使用をやめるとき

●届出方法 電話または窓口で申し込みください。(1)～(3)は電子申請ができます。

※水道開始の場合、開栓手数料として1600円が必要です。

(1)～(3)電子申請



【問い合わせ】

上下水道料金お客様センター
☎076(283)7109

物価高騰対策支援給付金

2月初旬に対象と思われる方へ確認書等を送付しました。手続きが必要な方はお早めにお問い合わせください。

《物価高対応子育て応援手当》

●対象要件 本市にお住まいの方で次の(1)または(2)に該当する児童の保護者

- (1) 令和7年9月分の児童手当支給対象児童（9月に出生した児童は10月分）
- (2) 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに本市で出生した児童

●給付額 対象児童1人につき3万円

※国の応援手当2万円に本市独自で1万円上乗せして支給します。

●提出期限 3月31日（火）

●受付時間 平日の8時30分～17時15分

●問い合わせ こども家庭課

☎076(283)7155

《高齢者物価高騰対策支援給付金》

●対象要件 75歳以上の方

●給付額 1人1万円

●提出期限 4月30日（木）

●受付時間 平日の9時～17時

●問い合わせ 長寿介護課 高齢者支援

給付金受付係（市議会庁舎内）

☎076(283)7134

《低所得世帯支援給付金》

●対象要件 世帯全員が令和7年度市

県民税が非課税であること（ただし、

世帯全員が課税者の扶養に入っていないこと。また、租税条約による非

課税でなく、令和7年1月2日以降

に国外から転入してきた者を含む世

帯でないこと）。

●給付額 1世帯2万円

●提出期限 4月30日（木）

●受付時間 平日の9時～17時

●問い合わせ かほく市低所得世帯支

援給付金コールセンター

☎076(283)6743

児童扶養手当受給者の方へ

3月は、1～2月分の児童扶養手当の支払い月です。

3月11日（水）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

世界自閉症啓発デー・ 発達障害啓発週間

毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。また4月2日から8日は厚生労働省が定めた「発達障害啓発週間」です。

本市では、次の取り組みを行いますので、ぜひご覧ください。

《発達障害等に関する図書展示》

●展示場所 中央図書館

●展示期間

3月26日（木）～4月8日（水）

《ブルーライトアップ》

●場所

西田幾多郎記念哲学館・哲学の杜

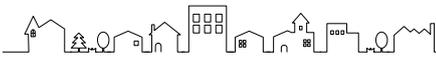
●期間 4月2日（木）～8日（水）

※開館日の日没後～21時30分まで

【問い合わせ】

健康福祉課

☎076(283)7120



募集

第26回石川県障害者スポーツ大会
参加者募集

● 日 5月16日(土)～31日(日)

● 場所 いしかわ総合スポーツセンター、西部緑地公園陸上競技場ほか

● 対象者 県内に在住、在勤、在学および施設等に通所する13歳以上(4月1日現在)の身体障害者、知的障害者、精神障害者

● 実施競技 陸上競技、水泳、アーチェリー、卓球、サウンドテーブルテニス、フライングディスク、ボウリング、バレーボール、ポッチャ

● 申込締切 3月13日(金)

【申込・問い合わせ】

石川県障害者スポーツ協会

☎076(213)6288

isho-spo@po4.nsk.ne.jp

「地域のお茶の間活動交流集会」
参加者募集

なぜ今、地域のつながりづくりが必要なのか。地域の居場所となっている市内サロンの実践報告や情報交換を通じ、地域のつながりを支える活動について学びの集会を開催します。どなたでも参加できます。

● 日時 3月17日(火) 13時30分～15時

● 場所 七塚健康福祉センター

● 定員 50人(定員に達し次第締切)

【問い合わせ】

かほく市社会福祉協議会

☎076(285)8885

海上保安学校学生および
海上保安官採用試験

《海上保安学校学生採用試験》

● 受付期間 3月2日(月)～23日(月)

● 第1次試験日 5月10日(日)

《海上保安官採用試験》

● 受付期間 3月23日(月)まで

● 第1次試験日 5月24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。

海上保安官募集サイト



【問い合わせ】

金沢海上保安部

☎076(266)6115

催し

「工」みらい河北」体験教室

① ガラス細工体験教室(鯉のぼり作り)

▽3月14日(土)

13時15分～14時30分

▽3月22日(日) 9時30分～10時45分

分～13時15分～14時30分

② 手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)

▽3月20日(金・祝)

9時30分～13時30分

③ ガラスモザイクアート

▽3月21日(土) / 4月4日(土)

各日9時～10時30分

④ サンドブラスト体験教室

▽3月28日(土) 9時～10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

各イベントの詳細はこちら
(まちかど交流館HP)



① 手づくり工房作品展(入場無料)

▽期間 3月12日(木)～26日(木)

② シャンソン倶楽部

▽日時 3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♪
シニア向けスマホ教室

▽日時 3月6日(金) / 4月3日(金)

各日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

④ みんなで歌おう日本のうた

▽日時 3月8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

⑤ ベビーマッサージ教室(2階)

▽日時 3月11日(水) 10時30分～12時

▽費用 2000円(飲物、オイル、防水シート付)

▽定員 8人(1カ月健診後3歳前

後のお子さん&妊婦さん)

▽持ち物 バスタオル

▽締切 3月9日(月)

⑥ 楽しい筆あそび

～和菓子で春を感じましょう～

▽日時 3月14日(土) 10時～12時

▽定員 20人

※定員に達し次第、申込締切

▽費用 2500円(材料費込、飲物付)

▽締切 3月13日(金)

⑦ パーソナルカラー診断～忙しいママ

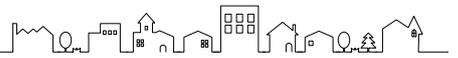
も似合う色でキレイ見え！～(3階)

▽日時 3月15日(日) 13時30分～15時

▽費用 1600円(飲物付)

▽定員 3人

▽締切 3月11日(水)



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

8 姿勢講座と健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験

▽日時 3月20日(金・祝) 10時30分～11時30分(最終受付11時10分)

▽費用 無料(飲物付)

9 オレンジカフェ

▽日時 3月21日(土) 10時30分～12時

▽費用 飲物代(個人負担)

10 己書幸座 こんちまん楽道場

▽日時 3月22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 3月14日(土)

11 バレエ体験レッスン

▽日時 3月28日(土) / 4月4日(土)

各日10時15分～11時

▽費用 500円(飲物付)

12 まちかどシャンソン3周年コンサート

▽日時 3月29日(日) 13時(開場12時)

▽入場料 無料

▽出演 まちかどシャンソン倶楽部、能登シャンソン教室仲間、金沢金曜

サロン仲間

サロンの仲間

うみっこらんど七塚
(海と渚の博物館)

●開館時間 9時～17時

●休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)

《市民ギャラリーうみっこ》

●かほく市生け花協会作品展

▽期間 3月6日(金)～8日(日)

※最終日は15時まで

【問い合わせ】

うみっこらんど七塚

☎076(283)8880

頑張りました

第27回北信越小学生ソフトテニス
インドア大会

(2月1日・こまつドーム)

▽6年生シングルス女子の部

【3位】 宮崎 愛絆 (宇ノ気小)

▽女子5年生の部

【2位】 木谷 怜以 (宇ノ気小)

倉こころ (宇ノ気小) 組

善意をありがとう

赤い羽根共同募金・
歳末たすけあい募金

昨年10月から12月まで実施しました共同募金運動では、皆さまのあたたかい善意、ご理解とご協力により、総額681万3590円の募金をお寄せいただきました。

そのうち「赤い羽根共同募金」に寄せられた208万2912円は、県内および市内のさまざまな福祉活動団体・ボランティア団体などを支援するために役立てられます。「歳末たすけあい募金」の473万678円は、支援を必要とする人々が地域で安心して暮らせるように、また、市内の地域福祉を推進する事業のために活用されています。

詳しくは、4月発行予定の「社協だより」に掲載します。

【問い合わせ】

かほく市共同募金委員会

(かほく市社会福祉協議会内)

☎076(2805)8885



不用品登録情報

《譲ります》

- 洋服ダンス
- ひな人形
- ランドセル(黒・濃いピンク)
- 自転車用チャイルドシート
- チャイルドシート
- 座いす

- レーザープリンタートナー・ドラム(パナソニック、業務用)

《譲ってください》

- 料理用ガラス保存容器
- アクリル板
- ブルーレイレコーダー

- ブルーレイプレイヤー
- DVDプレイヤー
- 宇ノ気小学校制服(男子・高学年)

【申込・問い合わせ】

防災環境対策課 ☎076(283)7124

○「動く広告塔」でPR！ 消防団員募集マグネットシートが完成

かほく市消防団では、消防団活動の認知度向上、理解促進を目的に、Instagram で情報発信を行っています。

この度、情報発信のさらなる強化を図るため、消防団員募集用の「マグネットシート」と「シール」を作成しました。消防団車両や消防関係者の車などへ掲出し「動く広告塔」として市内各所で認知度向上を図り、地域の消防力維持を目指します。

見かけた際は、マグネットの2次元コード (▶) から活動の様子をご覧ください。

市消防団公式
Instagram



○かほく市消防団員 募集中！

- 入団資格 市内居住、在勤、在学する 18 歳以上の健康な方
- 主な活動
▷消火活動
▷火災予防広報活動など
▷地震や風水害などの災害活動
▷災害時の情報収集などの後方支援
- 問い合わせ 消防課または、お近くの消防団員、Instagram への DM などから申し出ください。

○春季火災予防運動（3月20～26日） 全国統一防火標語「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

●林野火災に注意！

林野火災の原因の多くは人の手によるものです。乾燥・強風時の屋外での火の使用は意図しない林野火災を発生させる恐れがあります。乾燥・強風時は、林野火災の発生や延焼拡大の危険が高いため、屋外での火の使用はしないでください。

●屋外での火の使用の注意点

- (1) 周囲に燃えやすいものがないことを確認
- (2) 消火用の水を準備
- (3) 火から目を離さない
- (4) 使用後は完全に消火
- (5) 火を使う場所でのルールを守る
- (6) 林野火災警報時のたき火等は禁止
- (7) 林野火災注意報時のたき火等を避ける



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

地域と協働したさまざまな学び

河北台中学校



河北台中学校では、地域と協働した学習を各学年で進めています。1年生は「地域防災学習」をテーマに、避難所の設営・運営や地域防災について学習。令和6年能登半島地震における避難所の実例についての講話を聞き、HUG（避難所運営体験ゲーム）を通して、避難所で起こり得る課題や対応の在り方について理解を深めました。

2年生は、地域企業の協力のもと職場体験を行い、働くことの意義を学習。その後、地域企業と連携した商品開発に取り組み、1月の発表会では生徒による商品企画発表と「中学校での学びを実社会につなげるためにできること」をテーマにしたパネルディスカッションを開催しました。来年度の修学旅行では、開発した商品を大阪で販売することを予定しています。

3年生は、修学旅行で訪れた大阪・関西万博での学びや今までのSDGsに関する学びをいかして、昨年11月に「河北台中 EXPO」と題して発表会を開催し、かほく市の未来をより住みやすいまちにするための提案をまとめ、地域へ発信しました。

今後も地域と生徒が連携した学びを進めていきます。



地域とともにある学校づくり

コムスク通信

イギリスと日本の食文化

外国語指導助手 トンプソン・ジョーリー・ヘレンさん



日本でみんなと食べた料理

日本食に関する「2つの真実と1つの嘘」*。①「お寿司」は魚を保存するために生まれた。②「抹茶」はかつてステータスシンボルだった。③「ラーメン」は日本で生まれた。

さて、どれが嘘か分かりますか？答えは、①②が本当で、③が嘘です。

私の日本語力は限られていますが、食べ物への情熱は言葉を超えて伝わるものです。地元の人たちと話したりする中で、日本料理について多くのことを学びました。

日本の食は「食べる」だけではなく「賛美する」ものでもあります。サツマイモの季節になると、おいしい料理だけでなく、デザートやお菓子、焼き芋も楽しめます。食事の前後には感謝を表す特別な言葉があり、食べ残すことは文化的なタブーです。日本では、

食そのものが文化なのです。

もちろん、イギリスでも食は文化の一部です。金曜日のフィッシュ・アンド・チップスやパブランチ、紅茶を楽しめないイギリス人はいません。ただし、まさにその点が違うのです。私たちは食を楽しむけれど、賛美するわけではありません。

日本に来たばかりの頃は「好きな日本食は何？」「寿司は好き？」「刺身も!？」と多くの人に聞かれるのが不思議でした。でも、6カ月たった今では、好きな食べ物の話をしない方がむしろ不自然に感じます。イギリスと日本には、多くの共通点がありますが、ここで出会った食文化への深い思いは、とても心に残る驚きでした。こうして温かく文化を分かち合ってくれる人々に、心から感謝しています。

*「2つの真実と1つの嘘」とは、自身の3つのエピソードを語り、その中で2つが真実、1つが嘘で、どれが嘘かを当てるアメリカ発祥のアイスブレイクゲーム（嘘あてゲーム）です。

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)
3月の休館日は2・9・16・23・30日

図書館 HP



[お知らせ等]

●「雑誌スポンサー」を募集

雑誌の購入費用を負担していただける「スポンサー」を募集しています。雑誌の最新号カバーに「スポンサー名」と「広告」を掲載し雑誌コーナーに配置します。

詳しくはこちら



●電子図書館はこんな時にも活用しよう！

- ▷通学・通勤やちょっとした待ち時間にスマホやタブレットから24時間いつでも利用可能
- ▷図書館に行く時間がない時貸出や返却も電子上でできるので来館不要
- ▷本の文字が小さくて読みにくい音声読み上げや文字サイズの拡大などが可能

利用者 ID 図書館利用券の番号 (半角8桁)
パスワード 西暦の生年月日8桁 (初期値)

[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・29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・29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・31日 14時～ / 10・24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。



すごい自己受容
ダメな自分を救う実践心理学
矢場田 つとむ / 著
KADOKAWA



子どもが小1になったら
知りたいことが全部のってる本
佐々木 陽子 / 監修
主婦の友社 / 編
主婦の友社



あなたの命綱
久坂部 羊 / 著
朝日新聞出版



わかったさんのマシュマロ
永井 郁子 / 作・絵
寺村 輝夫 / 原案
あかね書房



だれでもどうぞ
こどもしょくどうカバさん
南塚 直子 / え
内田 麟太郎 / ぶん
童心社

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



[かほく市写真協会]

毎月第3木曜日の午後には作品を持ち寄り、定例会を開催。投票互選し、上位作品をイオンモールかほく2階で展示しています。

年に数回、各地の景勝地等へ出かけて撮影会を行い、作品展覧会も開催しています。左写真は昨年の撮影会 (氷見市やぎ牧場) の様子です。

写真に興味のある方は、気軽にご連絡ください。

- ▷代表 山本 利光 ☎076 (283) 1901
- ▷活動日 第3木曜日 14時～17時
- ▷活動場所 七塚生涯学習センター



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]

《西田幾多郎哲学講座》

●第9回「〈いのち〉から問われる

— フランクが歴史に应答したこと

- ▷日時 3月7日(土) 13時30分~15時30分
- ▷講師 岡本 哲雄さん (関西学院大学教授)
- ▷会場 哲学館 哲学ホール
- ▷受講料 500円 (年間受講者は不要)

●第10回「〈いのち〉に应答する

— フランクから人を育むことの意味を考える

- ▷日時 3月8日(日) 10時~12時
- ▷講師 岡本 哲雄さん (関西学院大学教授)
- ▷会場 哲学館 哲学ホール
- ▷受講料 500円 (年間受講者は不要)

詳細はこちら



[学芸員 eyes]

《哲学館のお雛様》

桃の節句の季節となりました。哲学館では毎年この時期になると、小さな雛人形が玄関先に飾られます。西田幾多郎のいとこである林廣子さん(内日角)が手作りされたもので、美しい着物をまとったとてもかわいらしい男雛と女雛です。

林家は幾多郎の母・寅三の実家で、幼少期の幾多郎は現在の七窪にあった祖父母宅へよく遊びに行ったそうです。廣子さん亡きあとも、哲学館ではお雛様を大切に保管し、この時期になると来館される皆さまにご覧いただいています。

偉人のふるさとならではの雛様は、3月中旬までご覧いただけます。



哲学館のお雛様

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。

短歌

- ▽中国にパンダ返還最終日老いも若きも涙で感謝 [宇気 荒木 直美]
- ▽寒風に飛ばされそうな小雀が今何処にいる餌場も見えず [浜北 池田ひろ子]
- ▽凾と水を含みし重き雪寒桜の木真つ二つ折る [外日角 新田万里子]
- ▽乾燥し空気が澄んだ冬の空煌めく星は静かな癒し [松浜 池田 和美]
- ▽驚いたセピアの葉手にとればなつかし想い胸にこみあぐ [大崎 中村富喜子]
- ▽豪雪の朝新聞のあるを見て届けし人の苦勞を思う [白尾 塩谷 幸子]

俳句

- ▽一斉に飛び立つ千鳥冬の波 [木津 越野 正勝]
- ▽冬寒や動物園の猿団子 [遠塚 黒谷 菊子]
- ▽つかの間の初日に祈る健やかに [外日角 内潟外茂夫]
- ▽一月の晴れたる空と煙突と [外日角 岩本 暢子]
- ▽墨の香をうつすら放ち筆始 [津幡町 水野美智子]
- ▽白き壁白きテーブル水仙花 [内灘町 白根 寿子]
- ▽春時雨波紋ひろげて河北潟 [大崎 宮腰外喜子]
- ▽ひたすらに寝て待つ猫や四温晴 [笠島 村田喜代美]

川柳

- ▽日々新たな老いの頭に風入れる [木津 酒井 信子]
- ▽人の世のドラマを載せて川柳集 [横山 谷下寄草庵]
- ▽天高く肥えてみせよう年男 [高松 増田 義雄]
- ▽上司とは馬が合わない疲れます [高松 玄海しゅうこう]

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

vs NEC レッドロケッツ川崎

2026.3.7 土 / 8 日 13:05 ~

「満員チャレンジ！」

vs KUROBE アクアフェアリーズ

2026.3.28 土 / 29 日 13:05 ~

石川県民の皆さんを無料招待！申し込みは

こちらから (▶)

※3月7日(土) 10時から申込可能



(c) PFU Life Agency LIMITED 2026

[皆さんへのメッセージ]

リーグが終盤に差し掛かろうとしています。残りのホームゲームではたくさんの方々の前で私たちのプレーをお届けしたいです！皆さんのご声援がもっともっと欲しいです！これからよろしくお願いいたします！



#9 川添 美優 選手



#10 長友 真由 選手

いつもたくさんの温かいご声援ありがとうございます！皆さまの応援が私たちの原動力になっています！リーグ戦も後半戦に突入しています。会場でしか味わえない迫力感や私たちのパワフルなバレーボールをぜひ観に来てください！

文化財と生きるかほく

遺跡編 宇気塚越1号墳

今回は、宇気にある石川県指定史跡「宇気塚越1号墳」について紹介します。

宇気塚越1号墳は、宇気地内の石川県鑄鍛工業団地がある標高15〜16mほどの丘陵に位置しています。この丘陵は、工業団地を造成する際に発掘調査が行われました。

宇気塚越1号墳は、全長約18m、周溝を伴う古墳時代前期の前方後方墳で、後方に楕円形を納めたと思われる穴を確認しています。その穴からは鉄鍬やガラス製小玉、壺や高坏が出土しました。その他、1号墳の周囲に円墳を3基、方墳を1基確認しました。

周囲の様子をみると、弥生時代後期の高地性環濠集落である鉢伏茶臼山遺跡や、主に弥生時代後期に玉づくりをしていたとみられる宇気C遺跡、1号墳とほぼ同じ場所にあり縄文時代から古代(奈良・平安時代)まで続く宇気塚越遺跡があります。そして、現在は木々で見通しにくいですが、1号墳は宇ノ気川から河北

瀧方向の低湿地(現在は水田)を見通せる位置にあります。古墳時代前期頃は、宇気石川鑄鍛工業団地がある丘陵あたりがもしかすると一つの勢力だったのかもしれない。もししばらくすると、宇気塚越1号墳の整備と共に周りに植えられた桜が開花します。ちょっとしたお花見がてら宇気塚越1号墳を見にいかれてみてはいかがでしょうか。



宇気塚越1号墳

【問い合わせ】

スポーツ文化課 文化振興係
076(283)7135

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～まとめ～

入れ歯は繊細な装置であり、正しい方法で手入れしないと変形や変色、破損を招く恐れがあります。正しい手入れ方法として、次の5つに気を付けましょう。

- ①入れ歯専用ブラシ（柔らかいタイプの歯ブラシ）で磨きましょう
- ②こまめに水またはぬるま湯につけておきましょう
- ③できるだけ食事をするたびに洗浄しましょう

- ④定期的に歯科医院等での調整や入れ歯のフィッティングについて相談しましょう
- ⑤就寝前に入れ歯洗浄液を利用すると、清潔保持に効果的です

！入れ歯だけでなく残っている歯の健康管理も重要です。歯の清潔を保つことが歯周病予防につながります。



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

野菜ジュースを選ぶ目的は？



「野菜を食べないよりはいいかな」「食べる時間がない」そんな時には野菜ジュースという選択肢もあるかもしれません。野菜ジュースは、野菜の色素であるリコピンやβ-カロテンなどの栄養がとれる一方で、搾汁・加熱処理する過程で減る栄養もあります。糖尿病予防や便秘予防には噛んで食べる野菜の方がおすすめです。

「ベジメータ®」をほのほの健康館に設置しています。開館時間内であれば、いつでも無料で利用できます。

野菜ジュースを飲むのはどんな時？



ファストフードを食べる時
罪悪感の帳消しに

野菜のおかずがなく、栄養を
補いたい時



朝、時間がない時の食事
代わりに



手軽に野菜が
とれるレシピ



「 トマトジュースで1品
トマトリゾット 」

トマトに含まれるリコピンは、肌を若々しく保つ効果が期待できます。

材料（1人分）

▷ トマトジュース	50ml
▷ 牛乳	50ml
▷ ごはん	80g
▷ コンソメ	小さじ1
▷ ピザ用チーズ	20g
▷ パセリ	適量

作り方

- ① マグカップにトマトジュース、牛乳、ごはん、コンソメを入れて、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。
- ② レンジから取り出し、ピザ用チーズとパセリを加える。

「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、手話サークル「つつじの会」の皆さんです。

「疑問文 編」

なに？ (What)



立てた人差し指を左右に振る。

いつ？ (When)



両手を上下に合わせ、左右同時に親指から順に閉じる。

どこ？ (Where)



①手のひらを下に向け指先を曲げて、軽く下ろす。
②立てた人差し指を左右に振る。

だれ？ (Who)



手の甲側を頬に当てて、軽く前後にさする。

なぜ？ (Why)



左手を下に人差し指を伸ばした右手をくぐらせる。

どうやって？ (How)



両手とも下に向け、右手のひらで左手の甲を2回たたく。

ワンポイントアドバイス

今回の表現は、疑問文で使う手話の5W 1Hです。英語の場合は、文章の最初に付けますが、手話の場合は、文末にこの表現をします。ろう者の方に何か聞きたい時に使える手話なので、ぜひ覚えてください。

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

3月の相談日

●無料法律相談 (前日までに予約・先着順)

日時：11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

3月1～7日は 子ども予防接種週間です

4月からの入園入学に備え、接種期限が迫っている予防接種がある場合は、早めに接種しましょう。

定期接種（A類疾病）

麻しん風しん（MR）

- 対象者（第2期）年長児
- 接種期限 令和8年3月31日（火）まで

四種混合、日本脳炎

- 対象者・接種期限 生後90カ月（7歳6カ月）に至るまで

◎接種期限が過ぎてしまった場合は、全額自己負担となります。

◎接種券を紛失してしまった場合は、こども家庭センター ☎076(283)4320 へご相談ください。

任意接種

小児インフルエンザ

予防接種費用の一部を助成しています。

対象年齢	助成回数	助成金額
生後6カ月～12歳	2回まで	1,000円/回を上限に助成 (1,000円未満の場合は実費額を助成)
13歳～高校3年生* ※H19.4.2以降生まれ	1回まで	

- 申請期限 令和8年3月31日（火）まで
※申請方法は市ホームページ（▶）をご確認ください。
※申請期限を過ぎた場合は受け付けできません。



市HP

風しんの抗体検査を受けましょう

抗体を持たない、または低い抗体価の妊娠中の女性が風しんにかかると、赤ちゃんが先天性風しん症候群（難聴や心疾患、白内障や緑内障など）を起こす可能性があります。先天性風しん症候群を予防するためには、予防接種などにより十分な抗体を獲得する必要があります。

妊娠を希望する女性や抗体価が低い妊婦の配偶者などは、一度抗体検査を受けてみて、抗体が十分にあるか、予防接種を受ける必要があるか確認しましょう。



風しん抗体検査
事業（県HP）

乳幼児教室

毎月乳幼児教室を行っています。対象の方には、おたよりを送っていますので「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。



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。

3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：11日(水)、25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：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)
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）【前日までに予約】

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：ほのぼの健康館 2階 会議室

【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

定休日：日曜日・祝日

●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
4日(水)	乳児 NP ③ (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
5日(木)	わくわくおたのしみ会 (要予約、各部15組) 会場 あそびの森かほくくる 1部 10時～10時30分 (受付 9時50分～) 2部 10時50分～11時20分 (受付 10時40分～)
11日(水)	乳児 NP ④ (託児あり、要予約) ※会場、時間は③と同じ
18日(水)	乳児 NP ⑤ (託児あり、要予約) ※会場、時間は③と同じ
25日(水)	乳児 NP ⑥ (託児あり、要予約) ※会場、時間は③と同じ
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)	ひなまつりを楽しもう (要予約、15組)
12日(木)	わらべうたで遊ぼう (やまんばの会)
17日(火)	赤ちゃん広場 (2カ月～1歳誕生日)
19日(木)	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)

●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(火)	わらべうたで遊ぼう (やまんばの会)
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カ月～1歳誕生日)
24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
6日(金)	風船で遊ぼう
13日(金)	遊戯室で遊ぼう
17日(火)	赤ちゃん広場 (2カ月～1歳誕生日)
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。

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>

3月8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>

3月15日(日)

- ▷ 石倉クリニック(形成・皮) ☎076(289)7767 <津幡町北中条6-73>
- ▷ 紺谷医院(内・小) ☎076(285)0020 <かほく市木津へ12-1>

3月20日(金・祝)

- ▷ 山田耳鼻咽喉科医院 ☎076(288)2084 <津幡町北中条11-130-1>
- ▷ 沖野クリニック(内・小) ☎076(281)0500 <かほく市高松ノ1-11>

3月22日(日)

- ▷ キジマあたまのクリニック ☎076(289)7430 <津幡町北中条2-33>
- ▷ らいふクリニック(内) ☎076(283)6200 <かほく市白尾口32-1>

3月29日(日)

- ▷ きた眼科クリニック ☎076(283)1515 <かほく市白尾イ50-1>
- ▷ 茶谷医院(内・小) ☎076(286)8478 <内灘町西荒屋52>

4月5日(日)

- ▷ うえしま整形外科・運動器クリニック(整外) ☎076(289)2236 <津幡町清水ア25>
- ▷ 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>

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>

3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(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(13:30、哲学館)
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 ●かほく市商工会プレミアム付商品券販売開始(2ㄱ参照)
3日(火)	
4日(水)	
5日(木)	
6日(金)	
7日(土)	●西田幾多郎哲学講座㉑(22ㄱ参照)
8日(日)	●石川県知事選挙 投開票日 ●西田幾多郎哲学講座㉒(22ㄱ参照)
9日(月)	●市議会 定例会本会議【一般質問】(10:00、議場)
10日(火)	●市議会 定例会本会議【一般質問予備日】(10:00、議場)
11日(水)	●市議会 教育福祉常任委員会・分科会(9:00、議会会議室)
12日(木)	●市議会 総務建設常任委員会・分科会(9:00、議会会議室)
13日(金)	●市立中学校卒業式 ●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)	●第22回かほく市制施行記念継走大会(9:00、かほく市役所周辺) ●古紙類・古着類拠点回収(9:00~12:00、リサイクルプラザ)
16日(月)	●市議会 予算決算常任委員会・分科会(13:30、議会会議室)
17日(火)	●市立小学校卒業式
18日(水)	●市議会 定例会本会議(10:00、議場)
19日(木)	
20日(金)	【春分の日】自然をたたえ、生物をいつくしむ。 ●令和8年春季火災予防運動(~26日)
21日(土)	●寸心読書会(13:30、哲学館)
22日(日)	
23日(月)	●公立こども園卒園式
24日(火)	
25日(水)	
26日(木)	
27日(金)	
28日(土)	
29日(日)	●市民生活課 臨時窓口開設(9:00~15:00、9ㄱ参照)
30日(月)	
31日(火)	●国民健康保険税 第9期 納期限
4月1日(水)	
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	
5日(日)	●市民生活課 臨時窓口開設(9:00~15:00、9ㄱ参照) ●古紙類・古着類拠点回収(9:00~12:00、リサイクルプラザ)

広報かほく3月号は13,200部作成し、印刷経費は1部当たり約42円です。