

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. 5  
No.267

今年も  
きれいに咲いたね

市指定文化財 喜多家しだれ桜（上山田）

# 5月は消費生活月間です

## 「見える情報 見えない仕組み

### ～ AI 時代の消費者力を高めるために～

問い合わせ 消費生活センター ☎ 076 (283) 7144

デジタル化の進展に伴い、消費者の好み  
を踏まえて情報が提供される「仕組み」も  
変化しており、消費者は商品やサービスに  
関する情報を容易に入手できるようになり  
ました。消費者がデジタルの利便性を最大限  
に受けつつ、安全・安心な消費生活を営む  
ためには情報を届ける仕組みやリスクを  
理解するなど、デジタル社会に必要なリテ  
ラシー（知識活用能力）を高めることが重要  
です。



4つのポイントを意識し、AIに使われるのではなく、使いこなしましょう。

#### ① 疑う力

AIが提示した情報やお勧めをうのみにせず「これは本当に客観的な情報か？」と一旦立ち止まって考えましょう。

#### ② 画面の保存と確認

通販広告、購入画面、利用規約のスクリーンショットを必ず保存しましょう。1回だけのお試しのつもりが定期購入だったという相談が多く寄せられます。細かい条件を見逃さないようにしましょう。

#### ③ データリテラシー

どのサービスにどんな個人情報を渡しているか意識しましょう。便利な無料サービスは個人情報などのデータが対価となっていることを理解しましょう。

#### ④ 「人間」の目利き力

AIが提示する多くの情報から正しい情報を見極められるよう、情報源の信頼性を確認し、複数の意見を参照することで見抜く力を養いましょう。

⚠️ 生成AIはあくまで「参考」とし、最終的な判断は自分で行うこと（責任を持つこと）、また、「文房具」のように必要な時に道具として活用することが重要です。

## CONTENTS もくじ

- 2 5月は消費生活月間です
- 4 まちの話題
- 6 市からのお知らせ
- 12 暮らしの情報
- 16 コミスク通信/  
KAHOKU & THE WORLD
- 17 図書館へ行こう/文化のいぶき
- 18 哲学のはじまり/文芸の窓
- 19 PFUブルーキャッツ 石川かほく/  
文化財と生きる かほく
- 20 フレイル予防/  
スモールチェンジのすすめ
- 21 手話でやってみよう/今月の相談日
- 22 消防だより
- 23 子育て相談・イベント情報
- 24 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3月31日現在)

男性	17,717人 (+ 8)
女性	18,692人 (+ 6)
合計	36,409人 (+ 14)
世帯数	14,864世帯 (+ 49)

(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

## 消費生活センターに相談してみよう

### どのようなことを相談できますか？

専門の相談員が「商品やサービスなどの契約をして業者とトラブルになった」「ある製品を使ってケガをした」など消費生活のトラブルに対し相談や助言を行い、解決のお手伝いをします。

### 事前に準備しておくといものは？

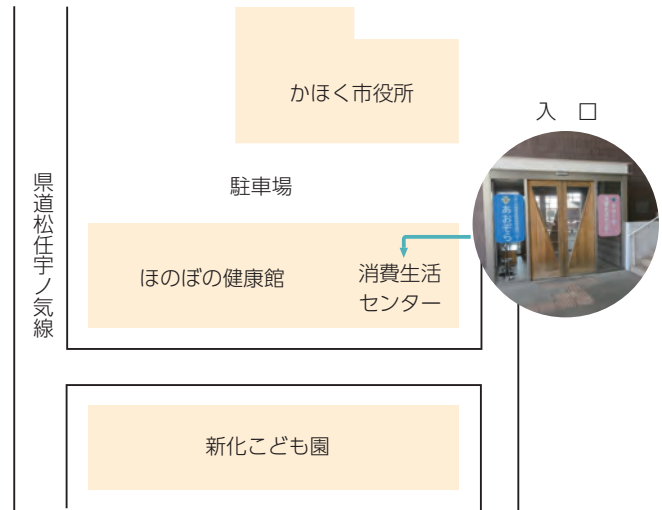
契約書やパンフレットなどのほか、トラブルになるまでの経緯がわかるメモや、インターネットの取引であれば保存した販売サイトの画面やメール、商品の写真などがあるとよいでしょう。

### どこで相談できますか？

- ▷場所 かほく市宇ノ気保健福祉センター  
ほのぼの健康館内
- ▷開館日 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
8時30分～17時15分
- ▷問い合わせ ☎ 076 (283) 7144  
FAX 076 (283) 7145

#### 無料法律相談を行っています

- ▷日時 原則毎月第2水曜日 13時30分～16時  
1人30分以内1回限り
- ※前日までに予約が必要です（先着順）



## 消費生活サークルひだまりが皆さんのところに出張します



悪質商法などの被害防止や消費者力アップを目的とした寸劇など、出前講座を実施しています。ご要望に応じた組み合わせが可能で、時間配分など相談して決めさせていただきます。

昨年の敬老会では、寸劇「あ・や・し・い・よ 信じていいの？」を披露し、消費生活サークルひだまりの軽快なトークとともに、代表的な電話勧誘の手口を紹介し、日頃から疑いの気持ちを持つことが重要だと呼びかけました。

かほく四季まつり 桜まつり

春の風物詩「かほく四季まつり桜まつり」が4月4日、高松中町通り、額神社周辺で行われ、満開の桜に包まれながら約5千人がステージショーや模擬店を楽しみました。

特設ステージでは、市内こども園の園児による遊戯や民謡協会の歌と踊り、高松中学校吹奏楽部の演奏などが披露されました。また、かほく市ふるさと大使の氷室一哉<sup>かずや</sup>さんによる歌謡ショーが行われ、会場を盛り上げました。なお、まつり当日に行ったチャリティー餅つきおよび復興募金箱への寄付額2万8850円は、令和6年能登半島地震災害義援金へ寄付しました。



日本消防協会定例表彰

3月24日、石川県地場産業振興センターで「第78回日本消防協会定例表彰伝達式」が行われました。

長年の消防団活動における功績が認められ、かほく市消防団副団長の今本正幸<sup>まさゆき</sup>さん（木津）と宇ノ気第一分団分団長の中村正<sup>ただし</sup>さん（宇野気）が精績章を受賞されました。



精績章を受賞した  
右から今本さん、中村さん

また、七塚第三分団分団長の西田康也<sup>やすなり</sup>さん（浜北）、七塚第三分団副分団長の山口英一<sup>ひでかず</sup>さん（浜北）、宇ノ気第二分団部長の村本順次<sup>じゆんじ</sup>さん（気屋）が勤続章を受賞されました。



勤続章を受賞した右から西田さん、山口さん、村本さん



栄光賞を手にする落合さん

### 令和7年度 栄光賞表彰

3月21日から22日にかけて兵庫県で開催された「第21回全国高等学校なぎなた選抜大会」女子個人で、津幡高校2年生（当時）の落合結咲さんが、見事優勝を果たしました。

本市では、スポーツおよび芸術文化の分野において、特に顕著な成績を収めた個人および団体を「栄光賞」として表彰しています。

このたび、市教育庁舎で表彰式を行い、井上勝文教育長から落合さんに栄光賞を授与しました。



県内13市町でリレー掲出される懸垂幕

### 日本スポーツマスターズ2026石川大会 懸垂幕リレー引継式

4月6日、市役所で、今年9月に開催される「日本スポーツマスターズ2026石川大会」の懸垂幕リレー引継式が行われました。

この懸垂幕は、大会を広く周知するため、珠洲市を皮切りに会場となる県内13市町でリレー形式に引き継がれており、本市が6番目となります。懸垂幕は4月23日までとり野菜みそブルーキャッツアリーナ内に掲出された後、内灘町へ引き継がれました。

市内では、バレーボールと軟式野球の2競技が開催されます。



誓いの言葉を述べる代表団員

### かほく市スポーツ少年団開講式

4月11日、宇ノ気体育館で「かほく市スポーツ少年団開講式」が行われ、約400人の団員が新たな仲間との出会いに胸を踊らせ、希望に満ちた表情で式に臨みました。高崎裕介副本部長からあいさつがあり、井上教育長と七塚小学校奥健一校長から激励の言葉が贈られた後、代表団員5人が誓いの言葉を述べ、今年の飛躍を誓いました。

この開講式を機に、子どもたちがスポーツの楽しさを知り、大きく成長していくことを期待しています。



中田会長（中央左）と多田区自主防災組織の役員の皆さん

### 多田区が自主防災組織を設立しました 自主防災会認証状交付式

4月16日、市役所で多田区自主防災会認証状交付式が行われ、油野和一郎市長から中田一朗会長に認証状が手渡されました。

中田会長が「地域の自主防災力の強化に努めたい」と決意の言葉を述べると、油野市長が「災害時に自主防災組織が果たす役割は大きい。今後も安全安心なまちづくりに協力願います」と激励の言葉を贈りました。

これにより、市内の自主防災組織は53組織となりました。

市・政  
紹・介

## 令和8年度 町会長・区長をご紹介します

問い合わせ 総務課 ☎ 076 (283) 1111

町会・区名	氏名	町会・区名	氏名	町会・区名	氏名
1 高松 南町	竹津 哲治	20 箕打	田中 英明	39 狩鹿野	澤本 一二
2 高松 古宮町	沖野 輝世敏	21 元女	林 良一	40 指江	酒尾 浩
3 高松 元町	竹内 伸雄	22 黒川	北 栄順	41 多田	中田 一郎
4 高松 南新町	山本 滝男	23 野寺	酒井 実	42 気屋	吉野 孝幸
5 高松 流川町	中田 和彦	24 八野	城戸 健一	43 上山田	末廣 孝一
6 高松 六軒町	丹羽 修	25 瀬戸町	林 輝夫	44 下山田	本多 利行
7 高松 中町	鶴見 留治	26 夏栗	松井 英都	45 鉢伏	庭田 忍
8 高松 上北町	櫻井 誠二	27 中沼	金子 修平	46 宇気	袖吉 正樹
9 高松 北中町	長谷 豊	28 ニツ屋	越野 郁重	47 七窪	荒山 浩
10 高松 北新町	竹中 浩一	29 学園台	舘 宜嗣	48 宇野気	中本 利光
11 高松 岸川町	小川 憲一	30 木津	金田 勉	49 内日角	高平 嘉津男
12 高松 桜井町	梶 利春	31 松浜	釜田 伸一郎	50 大崎	山名田 勇一
13 高松 下伊丹町	丹羽 孝	32 遠塚	北川 重樹	51 横山	田中 則吉
14 高松 上伊丹町	駒井 修一	33 浜北	山口 吉男	52 谷	寺西 哲秀
15 高松 東町	藏岡 真吾	34 秋浜	秋田 彰嗣	53 笠島	小池田 勝
16 高松 旭町	竹内 久外志	35 外日角	濱田 正治	54 上田名	宮崎 吉和
17 内高松	南 庄一	36 白尾	堂 茂之	55 余地	喜多 宗勝
18 長柄町	古林 孝之	37 森	安下 裕二		(敬称略)
19 若緑	杉中 孝行	38 向野	山口 正志		

暮らし  
相・談

## 新任「人権擁護委員」をご紹介します

問い合わせ 市民課 ☎ 076 (283) 1116



岸さん

岸洋平さん（高松）が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。任期は令和11年3月31日までとなります。

人権擁護委員は、法に基づいて、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いや人権について関心を持ってもらえるよう啓発活動を行っています。

## 心配ごと相談（相談は無料）

●日時 毎月第2・4木曜日（祝日を除く）  
13時30分～15時

●会場 障害者基幹相談支援センター  
相談室（ほのぼの健康館内）

子ども  
教育

## 新任「教育委員」をご紹介します

問い合わせ 学校教育課 ☎ 076 (283) 7136



南さん

南<sup>ゆう</sup>さん（木津）が、新たに教育委員に就任されました。任期は令和10年4月27日までとなります。

教育委員会は、本市の教育方針や施策を市民の皆さまと共に考え、より良い未来を形にする大切な組織です。南さんには、これまで培われた豊富なご経験を活かし、学校教育や生涯学習など、未来を担う子どもたちの学びの環境づくりに力をお貸しいただければと願っております。

今後も市民の皆さまと共に歩む教育行政を目指し、委員の皆さまと力を合わせて取り組んでまいります。

文  
化  
市  
史

## 「かほく市史資料編1 古代・中世」を刊行します

問い合わせ 市史編さん室 ☎ 076 (281) 3455

令和4年から市史編さん室を設置し「かほく市史」刊行に向けた事業を進めてきました。令和6年に「図説 かほく市の歴史と文化」を刊行し、かほく市のあゆみについて写真やイラストを多く使って解説した一冊として親しまれています。

この度、第2冊目となる「かほく市史資料編1 古代・中世」が完成し、販売を開始します。市域の飛鳥時代から戦国時代を物語る史料を数多く掲載しています。ぜひ一度手に取ってご覧ください。

- 書名 「かほく市史資料編1 古代・中世」
- 規格 B5版 全510ページ
- 価格 5,000円(税込)
- 販売開始日 5月12日(火)



### ● 販売窓口

- ▷ かほく市史編さん室（高松産業文化センター3階）
- ▷ スポーツ文化課（かほく市教育庁舎）
- ▷ かほく市立中央図書館
- ▷ 高松、七塚サービスセンター
- ▷ 石川史書刊行会にてネット販売（▶）



## 石川県西田幾多郎哲学館 雅楽鑑賞会



日時 7月11日(土) 15時（開場 14時30分）

場所 石川県西田幾多郎記念哲学館 哲学ホール

出演 高岡無形文化財保持団体「洋遊会」

演目 管絃 ▷ 壱越調音取 ▷ 武徳楽 ▷ 朗詠二星 ▷ 平調音取 ▷ 越天楽  
舞楽 ▷ 萬歳楽 ▷ 長慶子

※プログラムは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

料金 一般 500円(一般券) / 高校生以下 無料(要整理券)

※当日券はありません。また、未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット販売窓口 石川県立音楽堂、スポーツ文化課、中央図書館、西田幾多郎記念哲学館、高松公民館  
※5月20日(水) 販売開始

問い合わせ スポーツ文化課 ☎ 076 (283) 7135

暮らし  
環境

みんなで目指そうゼロカーボンシティ！

## 事業所からはじめるゼロカーボンを支援します

問い合わせ 防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7124

ゼロカーボンシティの実現に向けた取り組みを推進するため、「ゼロカーボンシティかほく推進パートナー」として登録されている、または当該年度中に登録申請をする事業者に対して補助金を交付します。

### 《 事業者用太陽光発電設備等補助金 》

環境省の「地域脱炭素移行・再エネ推進交付金（重点対策加速化事業）」を活用し、太陽光発電設備等を設置する事業者に補助金を交付します。

#### ●対象機器（設備）・補助金額

対象機器（設備）	補助金額など
太陽光発電設備	1 kW 当たり 5 万円 (限度額 1,000 万円)
蓄電池 ※上記設備と同時申請のみ	設置費の 1/3 (限度額 200 万円) ※上限 4 万円 / kWh

※事業の着手前に市への交付申請が必要です。

●申請期限 5月22日（金）まで

### 《 省エネルギー診断料補助金 》

国補助金の対象事業として実施する省エネルギー診断を受診した中小企業等に対して、補助金を交付します。

#### ●補助金額

省エネルギー診断にかかる診断料全額

※診断を受診した日が属する年度末までに申請が必要です。

◎詳細はホームページをご確認ください。



事業者用太陽光  
発電設備等補助



省エネルギー  
診断料補助金

介 護  
福 祉

認知症になっても安心して暮らせるために

## 「見守りシール」を交付します

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

#### ●「見守りシール」とは

認知症等で行方不明になった際、衣服などに貼られた「見守りシール」の2次元コードを読み取ると、ご家族へ瞬時に発見通知メールが届きます。発見者は2次元コードを読み取ると、高齢者のニックネームや注意すべきことなど対応方法がわかります。

#### ●「見守りシール」を利用できる方

本市に住民票があり、在宅生活するおおむね65歳以上で、認知症等により行方不明の心配がある方

#### ●シールの種類と枚数

1人当たり30枚（耐洗20枚、蓄光10枚）を交付。初回は無料ですが追加、再発行は全額自己負担となります。



耐洗ラベル



蓄光シール

●申請方法等 長寿介護課内高齢者支援センターまでお問い合わせください。

※受信可能なご家族のメールアドレスが必要です。

### ！地域の皆さまへのお願い 「見守りシール」を

#### 身に着けた方を見かけたら

- (1) ご本人の正面から優しく声をかけてください。
- (2) スマートフォンで2次元コードを読み取り、本人情報を確認してください。読み取ると、ご家族の方に発見通知メールが届きます。
- (3) 可能であれば、表示画面の指示に従い、所在地等の情報を入力してください。
- (4) 伝言板でご家族と情報交換を行ってください。
- (5) 対応に困った場合や2次元コードが読み取れない時は、警察にご連絡ください。



## 市税などの納期限をご確認ください

問い合わせ 各担当課にお問い合わせください

### ●令和8年度納税カレンダー

納期限 (口座振替日)	4月 (4/30)	5月 (6/1)	6月 (6/30)	7月 (7/31)	8月 (8/31)	9月 (9/30)	10月 (11/2)	11月 (11/30)	12月 (12/25)	1月 (2/1)	2月 (3/1)	3月 (3/31)
①市・県民税			1期		2期		3期			4期		
②固定資産税 都市計画税		1期		2期					3期		4期	
③軽自動車税 (種別割)		1期 (全期)										
④国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
⑤後期高齢者医療 保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
⑥介護保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	
⑦水道(下水道) 料金 振替日	4/27	5/25	6/25	7/27	8/25	9/25	10/26	11/25	12/25	1/25	2/25	3/25

●担当課 ①②③ 税務課 ☎ 076 (283) 1114  
④⑤ 保険医療課 ☎ 076 (283) 7123

⑥ 長寿介護課 ☎ 076 (283) 7122  
⑦ 上下水道課 ☎ 076 (283) 7106

eL-QR を利用して

## 自宅から簡単に納付ができます

問い合わせ 税務課収納対策室 ☎ 076 (283) 7114

納付書に印刷された eL-QR をスマートフォンで読み取り、スマートフォン決済アプリやインターネットバンキング、クレジットカード等を利用した納付が可能です。

### ステップ1 納付書を準備

納付書の裏面にある QR コードを確認します。

### ステップ2 スマホで読み取る

スマホ決済アプリを起動し、QR コードをカメラで読み取ります。(インターネットバンキングやクレジットカードをご利用の場合は「地方税お支払サイト」へアクセスしてから読み取ってください)

### ステップ3 画面の案内に従って操作すれば支払い完了

◎詳細は地方税お支払いサイトをご確認ください。



●対象となる市税 市・県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税

### ●ご利用にあたっての注意点

- ▷領収証書は発行されませんので、必要な場合はこれまでどおり金融機関やコンビニエンスストア、市役所窓口で納付してください。
- ▷クレジットカード払いをご利用の場合、納付金額に応じて手数料がかかります。
- ▷納付期限を過ぎた納付書はご利用いただけない場合があります。
- ▷納付書についての問い合わせは、税務課収納対策室までお電話ください。

※ QR コードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

健康  
福祉

プラチナ体操等に参加して貯めよう

## 「かほくプラチナポイント事業」に参加しよう

問い合わせ

高齢者支援センター（長寿介護課内） ☎ 076 (283) 7150

かほくプラチナ筋力アップ体操自主運動グループ等に参加することで"プラチナポイント"が貯まります。貯めたポイントは、WAON POINT に交換することができます。

自身の健康づくりのため、最寄りの公民館や集会所で行われている自主運動グループに参加し、お得にポイントを取得しましょう。

●対象者 市内在住の40歳以上の方

●ポイント付与期間 5月1日～令和9年2月28日

！要介護（要支援）認定者・事業対象者、介護保険料滞納者はWAON POINT への交換はできません。

！WAONポイントに交換するには、かほくにゃおんWAONカードが必要です。



## ●対象の活動

活動内容	ポイント数
かほくプラチナ筋力アップ体操自主運動グループ	1回参加ごとに20ポイント
いきいきステーションでのボランティア活動	1回参加ごとに20ポイント
かほくプラチナ筋力アップ体操体力測定	体力測定参加で100ポイント
介護予防サポーター養成講座	全3回コース参加で200ポイント
かほくプラチナ筋力アップ体操体験会	初めての参加で100ポイント
認知症キャラバン・メイト活動	活動参加で200ポイント

◎詳細はホームページをご確認ください。

文化  
スポーツ

## 全国（国際）大会に出場される皆さんを応援します

問い合わせ

スポーツ文化課 ☎ 076 (283) 7135

## 《 全国大会等出場者激励費 》

## ●対象者

市内に住所を有し、予選・選考を経て全国大会、または国際大会に出場する方

## ●申請方法

出場する大会の1カ月前までに必要書類を添えて提出

## ●支給額

▷スポーツ競技

	高校生以上	中学生以下
全国大会	1万円 / 人	5千円 / 人
国際大会	2万円 / 人	1万円 / 人

※日本中学校体育連盟が主催する大会を除く。

▷文化活動

個人	5千円 / 人
団体	5千円 / 人（※6人分を上限）

※文化活動は文部科学省・文化庁が主催・共催するものに限る。

## 《 スポーツ公認審判員（指導員）資格取得奨励金 》

## ●対象者 市内に居住し、スポーツ資格を有する方

## ●支給額 登録料の1/2（上限1万円）

※単年度1資格のみ

## ●主な資格

JSPO 公認スポーツ指導者、スポーツ公認審判員など

## ●申請方法

申請書に必要書類を添えて提出

◎詳細はホームページをご確認ください。

また各申請書はホームページから取得できます。



全国大会  
等出場者  
激励費



スポーツ  
公認審判  
員資格取  
得奨励金

## 市営住宅の入居者募集（7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** 5月7日（木）～15日（金）
- **内覧会** 5月14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  
いただくか、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

（4月16日現在）

区分	名称	間取	空き	家賃
公営住宅	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	2戸（4階、5階）	10,800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） ※月額1万円等の新婚さん住 まい応援事業対象物件	白千鳥ハイツ（高松）	3LDK	1戸（3階）	49,000円
	あさひが丘ハイツ（横山）	3LDK	1戸（2階）	55,000円
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～

生涯現役を応援します

## いきいきシニア通信

### いきいきステーション（七塚健康福祉センター内）

【開設日時】 平日の9時～16時

【連絡先】（固定）☎ 076 (285) 2004  
（携帯）☎ 090 (6495) 0473



### ○石川県立看護大学による健康測定

血圧、骨密度、握力、足趾力<sup>そくしりょく</sup>（足の指で地面をつかむ力）、体組成（筋肉量、内臓脂肪、基礎代謝量）などを測定します。

アンケートや学生からのインタビューへのご協力をお願いします。

- **日時** ①6月10日（水）／②6月11日（木）  
各日 午前の部 10時～11時30分  
午後の部 13時～14時30分
- **会場** ①高松産業文化センター 中ホール  
②とり野菜みそブルーキャッツアリーナ  
ルーム1～4

### ●注意事項

- ▷ 申込不要。開催時間内の好きな時間にお越しください。
- ▷ 両日ともに測定項目は同じです。
- ▷ 日にちによって会場が異なります。
- ▷ ペースメーカーを装着している方は、体組成の測定はできません。

《定期行事》 ※予約不要、直接お越しください。

内容	開催日	時間	場所
スマホとパソコン安心教室（個別対応）	毎週火曜日 ※5月5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		



# 暮らしの報

# 2026 May 05

## お知らせ

### 防災行政無線・全国一斉放送試験

住民への緊急情報伝達訓練として「全国瞬時警報システム（Ｊアラート）」による全国一斉放送試験が行われます。市内の防災行政無線から音声メッセージが一斉に放送されますのでご了承ください。

●日時 6月3日(水) 11時

●内容 チャイムが流れた後「これはＪアラートのテストです」のアナウンスが3回あり「こちらはかほく市です」のアナウンス後にチャイムが流れます。

●予備日 7月1日(水) 11時

※災害対応等により実施できない場合、予備日に実施します。

### 【問い合わせ】

防災環境対策課

☎076(283)7124

### 手話奉仕員養成講座（基礎編）

手話奉仕員養成講座（入門編）を修了した方を対象に、さらに手話を学ぶことができる基礎講座を実施します。ろう者の講師が、優しく丁寧に指導します。

●日時 5月14日～12月17日間の毎週木曜日19時～21時（全30回）

●場所 ほのぼの健康館

●対象者 市内在住、または在勤で手話奉仕員養成講座（入門編）を修了した方

●定員 20人

●受講料 7760円（教材費）

●申込締切 5月8日（金）

### 【申込・問い合わせ】

健康福祉課

☎076(283)7120

### 若者サポートステーション石川出張相談

「働きたいけど、どうすればいいかわからない」など、就職に関する悩みを抱えている15～49歳の方とその家族を対象に、出張相談を実施しています。電話で事前予約の上、気軽に相談ください。

●日時 毎月第2金曜日 10時～15時

●会場 七塚健康福祉センター相談室

### 【問い合わせ】

若者サポートステーション石川

☎076(235)3060

### 特定外来植物の駆除に協力ください

オオキンケイギク

オオカワヂシャ



特定外来植物のオオキンケイギク、オオカワヂシャの生育が確認されています。特定外来植物は日本の在来種を駆逐する恐れがあり、法律で栽培や運搬等が禁止されています。日本の風景や生物多様性を守るため、駆除、拡散防止にご協力ください。

●駆除方法 根元から引き抜き、袋に入れて枯死させる。種子が飛び散らないよう注意し、袋をしっかりと密閉して「もえるごみ」に出す。

●注意点 繁殖力が強く、根元や種子が残っていると翌年も生えてくるため、根気よく継続的に駆除していくことが大切です。

### 【問い合わせ】

防災環境対策課

☎076(283)7124

### 「かほくプラチナ体操」体験会

「プラチナ体操ってどんな体操か知りたい」「実際にやってみたい」そんな方は、この機会にプラチナ体操を体験してみませんか。

### 児童扶養手当受給者の方へ

5月は、3～4月分の児童手当の支払い月です。

**5月11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 ☎(283)7155

●対象 「かほくプラチナ体操」に興味があり、市内体操グループに参加し

たことがない方（年齢制限なし）

●日時 5月29日(金) 13時30分～15時

●場所 七塚健康福祉センター

1階多目的ホール

●内容 プラチナ体操の体験、活動グループ紹介など

●持ち物 水分補給用飲料、筆記用具

※動きやすい靴でお越しください。

●参加特典 初めての参加でかほくプラチナポイント100ポイント付与

※ポイント付与は40歳以上の市民の方で、要支援・要介護認定ならびに事業対象者でない方に限ります。

●締切 5月27日(水)

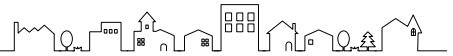
申込み（電子申請）はこちらから



### 【問い合わせ】

高齢者支援センター

☎076(283)7150



## 6月の健康レッスン

●日時 6月5日(金)

10時30分～11時40分

●場所 イオンモールかほく  
グリーンコート

●内容 かほくにゃおんW A O Nカード  
ド寄附金贈呈式

※スモールチェンジで健康づくりー野菜をとりましょう編ー  
講話終了後、希望者のみベジメータ測定を行います。

●講師 石川県立看護大学  
垣花渉教授

※スモールチェンジとは、行動する負担感を下げること、まずは小さくても続けられる行動から始め、続けられたら量を増やす、質を高める、そしてそれらの行動を続けていることで効果を求める活動です。

かほくにゃおんW A O Nカードをお持ちの方には50ポイント付与します。  
【問い合わせ】  
健康福祉課  
☎076(283)1117

## 5月は「赤十字運動月間」

災害や紛争、貧困や感染症で傷つき苦しんでいる人をなんとかしても救いたい。あなたのその想いを赤十字と一緒に救う力に変えませんか。  
想いの力を、救う力に。赤十字の活動資金に協力をお願いします。

### 【問い合わせ】

健康福祉課  
☎076(283)1117  
かほく市社会福祉協議会  
☎076(285)8885  
日本赤十字社石川県支部  
☎076(239)3880

## 地域活動補助金

本市では、まちづくりに貢献する新たな自主的かつ主体的な事業を継続して実施する市民団体等に対する活動に、補助金を交付しています。

●補助対象団体 次に掲げる要件の全てを満たす団体  
(1)かほく市内に在住・通勤・通学している者を構成員として5人以上有すること。  
(2)主たる活動の範囲が、かほく市内であること。

●補助対象事業 地域課題の解決のために継続的に行っている、または地域の活性化を図るイベントなど  
※他の補助事業との重複は認められません。

### 【問い合わせ】

●補助額 上限30万円／下限5万円  
地域創生課  
☎076(283)7132

## 金沢税関支署から 密輸情報提供のお願い

近年、金の密輸が増加傾向にあり、犯罪組織の関与も疑われ、更なる対策が喫緊の課題です。また、不正薬物についても令和7年の押収量は令和元年以来6年ぶりに3トンを超え、極めて深刻な状況となっています。

身の回りで「密輸かも」ということを見聞きしたら、密輸通報ダイヤル

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

## 5月31日は、世界禁煙デー

たばこの煙の中にはタール、ニコチンなどの5300種類以上の化学物質が含まれ、このうち70種類以上が発がん物質とされています。

●禁煙外来 たばこに含まれるニコチンには依存性があり、禁煙するには「ニコチン依存」を克服する必要があります。「禁煙外来」ではニコチン切れのつらい症状を緩和する禁煙補助薬が処方され、禁煙の成功率が高まります。市内には多くの禁煙外来がありますので、上手に活用しましょう。(市内7医療機関)

禁煙外来医療機関一覧



### 【問い合わせ】

健康福祉課  
☎076(283)1117

## プロに学ぶ ワクワク!お掃除! クリーン スタッフ講習



- 日時 6月16日(火)  
9時45分～16時30分
- 場所 宇ノ気生涯学習センター
- 対象 60歳以上の方で受講後、シルバー会員として就業を希望される方
- 受講料 無料
- 定員 10人
- 申込締切 6月2日(火)

選び方は  
無限大



仕事も遊びも  
自分流

【申込・問い合わせ】  
かほく市シルバー人材センター  
☎076(281)3655



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

## 募集

### かほく市バドミントン選手権 ダブルス大会 参加者募集

市内在住または在勤の方を対象としたバドミントン大会を開催します。ペアのうち1人が市内在住または在勤であれば市外の方も参加可能です。  
**場所** とり野菜みそブルーキャッツアリーナ

- **日時** 7月26日(日) 9時～
- **参加費** 1組につき3000円
- **申込方法** 申込フォームから申し込み



大会要綱



申込フォーム

### 【問い合わせ】

かほく市バドミントン協会

kahokubadkyokai111@gmail.com

## 催し

### 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)
- **《市民ギャラリーうみつこ》**
- **1 白峰書道会作品展**
- ▽ **期間** 5月16日(土)～31日(日)
- ※最終日15時まで

### 【問い合わせ】

うみつこらんど七塚

☎076(283)8880

### 言語交流カフェ「簡単な外国語で 会話にチャレンジ」

参加者同士で楽しく交流をしながら、気楽に英語やドイツ語、スペイン語などいろいろな外国語のスピーキングを練習することができます。初心者も大歓迎。語学の勉強を一緒に楽しみましょう！

- **日時** 5月17日(日) 10時30分～12時
- **場所** 宇ノ気生涯学習センター2階  
国際交流サロン・展示ホール

詳細・申込みはこちらから



### 【問い合わせ】

生涯学習課

☎076(2800)7137

### 初心者弓道教室

初心者弓道教室を開講します。この機会に弓道を始めてみませんか。

● **対象** 高校生以上(高体連弓道部員を除く)

● **定員** 8人(定員になり次第締切)

● **期間** 5月25日～7月13日の月曜、水曜日(計15回)

● **時間** 19時30分～21時30分

● **場所** とり野菜みそブルーキャッツアリーナ 弓道場

● **参加費** 1万円

● **服装** 運動しやすい服装、靴下

● **指導者** かほく市弓道協会

● **申込方法** とり野菜みそブルーキャッツアリーナのフロントに直接申し込みください。(電話予約不可)

● **見学会** 5月11日(月) 20時～

### 【問い合わせ】

かほく市弓道協会(担当:土田)

kyudokanokku@gmail.com

### 「エコみらい河北」体験教室

1 ガラスモザイクアート

▽5月9日(土) 9時～10時30分

2 手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)

▽5月10日(日)

9時30分～13時30分

3 吹きガラス体験教室(コップ作り)

▽5月16日(土) 9時30分～10時45分 / 13時15分～14時30分

### 4 サンドブラスト体験教室

▽5月23日(土) 9時～10時30分

5 吹きガラス体験教室(風鈴作り)

▽5月24日(日) 9時30分～10時45分 / 13時15分～14時30分

教室内容はこちらから



### 【申込・問い合わせ】

河北郡市広域事務組合

☎076(288)4545

### たかまつまちかど交流館

● **利用時間** 10時～17時

● **休館日** 第1・3月曜日、火曜日

### 【申込・問い合わせ】

たかまつまちかど交流館

☎076(282)5760

各イベントの詳細はこちら  
(まちかど交流館HP)



### 1 竹中外喜博絵画展(入場無料)

▽期間 5月2日(土)～13日(水)

2 手づくり工房作品展(入場無料)

▽期間 5月16日(土)～28日(木)

3 シャンソン倶楽部

▽日時 5月6日(水) / 20日(水)

各日14時～16時

▽費用 600円(飲物付)



▽4 スマホ教室〜スマホが楽しくなる  
シニア向けスマホ教室  
▽日時 5月8日(金)  
10時〜11時30分/13時〜15時  
(1人15分程度)

▽参加費 1000円(飲物付)

▽持ち物 お使いのスマートフォン

▽5 みんなで歌おう日本のうた

▽日時 5月8日(金) 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

▽6 姿勢講座〜健康に役立つ姿勢のお話  
と姿勢調整体験〜(2階)

▽日時 5月15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)

▽7 オレンジカフェ

▽日時 5月16日(土) 10時30分〜12時

▽費用 飲物代(個人負担)

▽8 ベビーマッサージ教室(2階)

▽日時 5月20日(水) 10時30分〜12時

▽費用 2100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 5月17日(日)

▽9 整体体験会〜腰や膝などの痛い骨格を整え、筋肉を緩めて痛みを解消します

▽日時 5月21日(木) 10時〜16時

(1人30分)

▽費用 2500円(飲物付)

▽10 楽しい筆あそび  
▽日時 5月22日(金) 10時〜12時

▽費用 2600円(飲物付)

▽定員 20人

※定員になり次第締切

▽締切 5月21日(木)

▽11 己書幸座 こんちまん楽道場(3階)

▽日時 5月24日(日)

10時〜12時/13時〜15時

▽費用 2650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 5月16日(土)

▽12 まちかどバレエ教室

▽日時 5月23日(土) 10時15分〜11時15分

▽費用 700円(飲物付)

▽13 ふれあいライブ(入場無料)

▽日時 5月30日(土) 14時

## 頑張りました

第15回福井近府県小学生ソフトテニス選手権大会

(3月7日・福井県武生市)

▽女子5年生の部

【2位】 石川県

(KSTクラブパレット)

第33回河北台キッズソフトテニス大会

(3月8日・七塚体育センター)

▽上級ダブルス

【優勝】 小山陽 (外日角小) 組

山口莉士(外日角小)

【2位】 吉野朝登(外日角小) 組

能任勇翔(外日角小)

【3位】 藤立夕莉子(外日角小) 組

吉本美子 (外日角小)

【3位】 表里依奈(外日角小) 組

中嶋愛来(外日角小)

▽初級シングルス

【優勝】 小山陽 (外日角小)

【2位】 吉本美子(外日角小)

【3位】 大野朝陽(外日角小)

【3位】 吉野朝登(外日角小)

## 善意をありがとう

● 企業版ふるさと納税

▽株式会社求人ジャーナル 様

● 令和6年能登半島地震災害義援金

(かほく市) 【順不同】

▽石川かほく農業協同組合 様

▽三輪一雄 様

## 救急車を更新しました



かほく市消防本部は、高松分署に配備されている救急車1台を更新しました。配備された救急車には、新たに持ち運びができる人工呼吸器を備え、救急救命士が気道確保や輸液投与を迅速に行い、救命率のさらなる向上を図ります。

近年、救急出動件数は増加傾向にあります。救急要請に迷った際は、#7119への相談をご検討ください。

問い合わせ 消防課 ☎076(283)3585

## 地域に学ぶ宇ノ気中学校生

宇ノ気中学校



令和7年度中に宇ノ気中学校で行った地域と連携した学習について紹介します。

1年生は総合的な学習の時間に、UTG(宇ノ気探究学習)として「地域防災学習」・「企業見学」・「職業人に学ぶ」・「地域新聞に学ぶ」などの学習に取り組みました。「企業見学」や「職業人に学ぶ」では2年生で行う職場体験への関心や意欲を高めました。

2年生は、職場体験としてかほく市内の36の事業所に分かれて就業体験をしました。生徒にとって、自分の将来を考えるための大変貴重な体験となりました。

3年生は、家庭科の授業の一環としてこども園にふれあい体験に行き、保育の仕事について学びました。最初は、泣き出したり、逃げてしまう園児もいましたが、あつという間に仲良くなり、大変楽しく過ごすことができました。

宇ノ気中学校では、地域のみなさんに支えられて、いろいろな学びに取り組んでいます。これからもがんばれ宇中生!



1年生「企業見学」  
かほく市役所を見学



2年生「職場体験」  
(有)サンキョウパンでパン作り



3年生「ふれあい体験」 こども園で保育体験

地域とともにある学校づくり

## コミスク通信

### 文化と美のつぼ ジャマイカ

外国語指導助手 ピタキン・シャミークさん



オーチョ・リオスの海



ボブ・マーリー

ジャマイカは、カリブ海で最も有名な島の一つとして知られています。ジャマイカの人々、料理、自然、そして音楽は、非常に高く評価されています。

ジャマイカのモットーは「Out of Many One People (多様性から生まれる一つの民族)」であり、この小さな島に多くの異なる人種が存在していることを象徴しています。アフリカ人、中国人、インド人、イギリス人、スペイン人、その他の人種もいます。ジャマイカの人々は、大胆な性格と陽気な精神で知られています。

ジャマイカの食文化は、色々な味が混じり合った料理であり、さまざまな人種の融合です。スパイシーなジャークチキンや、食欲をそそるカレーゴート、そして、心を満たすビーフパティなどがあります。一口ごとに、人々の姿や文化から受けた影響が表れています。

ジャマイカは、みずみずしく活気に

満ちた植物、美しく涼しい山々、澄んだ青い海、そして、リラックスできる川でよく知られています。ブルーマウンテンでハイキングをしたり、オーチョ・リオスの海で乗馬をしたり、マーサ・ブレイ川でラフティングを楽しむことができます。これらのアクティビティでは、自然の心安らぐ音を感じられます。

ジャマイカの音楽は世界中で知られています。ボブ・マーリーは最も人気があり尊敬されるミュージシャンの一人です。他にもブジュ・バントン、シャギー、スパイス、ヴァイブス・カーテルなど、世界中を旅してジャマイカの音楽を奏でている歌手が多くいます。踊るための音楽、感情を表現するための音楽、あるいはただ心を落ち着かせるための音楽であり、ジャマイカにはその全てがあります。

ジャマイカの文化は、世界中の人々に影響を与え続けています。

世界からの絵手紙

KAHOKU &  
THE WORLD

# 図書館へ行こう。 本を読もう。

## かほく市立中央図書館 情報

かほく市遠塚口 57-6 / ☎ 076 (285) 1377  
[開館] 9時～19時 (土日・祝日は9時～17時)  
[休館] 月曜日 (祝日の場合は翌平日)  
5月の休館日は7・11・18・25日

図書館 HP



### [ お知らせ等 ]

- 講談社全国訪問おはなし隊がやってくる！  
550冊の絵本を載せたブックキャラバンカーの見学と、おはなし会があります。※入場無料・申込不要  
▷日時 5月17日(日)  
ブックキャラバンカー見学 14時～16時  
おはなし会 15時～15時30分  
▷場所 中央図書館駐車場および2階視聴覚講義室
- 天体観望会 ※曇天・雨天時は天体に関するDVD鑑賞  
石川県で2番目に大きな天体望遠鏡で空を眺めよう  
▷日時 5/26・6/23・7/14・9/29・10/20(全て火曜日)  
①20時～20時30分 / ②20時30分～21時  
▷場所 七塚生涯学習センター 4階 天体観測室  
▷定員 各回3組 (開催日の1カ月前より予約受付)  
▷申込 図書館窓口または電話

### [ おはなし会等 ]

- 日曜日のおはなし会 (原則毎週日曜日)  
▷日時 3・10・17・24・31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 (3・10・17・31日)  
中央図書館職員 (24日)
- 宮沢賢治を読む会 (原則第4水曜日)  
▷日時 27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 2・9・16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 19日 14時～ / 12・26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。



#### 食堂巡礼

小川 糸 / 著  
白泉社



#### がっこうのおばけずかん おばけじゅぎょうさんかん

斉藤 洋 / 作  
宮本 えつよし / 絵  
講談社

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

## 「 書道協会 」

書道協会では年間を通じて、協会作品展の開催、生涯学習フェスティバルへの出品、篆刻教室の実施などを行っています。市内では次の教室があります。

### 【七塚生涯学習センター教室】

▷中田 松子 ☎ 090 (8704) 5138

### 【宇ノ気生涯学習センター (笹百合) 教室】

▷三好 冴子 ☎ 076 (283) 3655

### 【宇ノ気生涯学習センター (四禮) 教室】

▷四禮 愛子 ☎ 090 (3297) 4342

### 【宇ノ気生涯学習センター (岳陽書道) 教室】

▷前田 進一 ☎ 090 (8093) 1650

### 【内日角公民館教室】

▷河本 光彦 ☎ 090 (2036) 3424

### 【その他の教室 (会場自宅ほか)】

宇野気教室 田中 宏美 ☎ 076 (283) 5033

七窪教室 土井 洋子 ☎ 076 (283) 2872

因託寺教室 徳応 暢美 ☎ 076 (283) 0511

白尾教室 田丸 峰子 ☎ 076 (283) 1388

清彩教室 木滑 芳恵 ☎ 076 (283) 4288

月影教室 中嶋 美由喜 ☎ 090 (4681) 1312

宇野気教室 西尾 敬子 ☎ 090 (7088) 7009

夕苑教室 若宮 真夕里 ☎ 090 (7085) 4260

高松教室 余野 木睦子 ☎ 090 (3046) 0880



かほく市文化協会団体紹介

## 文化のいぶき



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]

#### 《2026年度西田幾多郎哲学講座①》

##### ●「日常と哲学 - 「平常底」について -」

哲学は私たちの日常生活とは縁遠いものと思われがちである。しかし、西田幾多郎はほぼ90年前の講演会で「我々の最も平凡な日常の生活が、何であるかを最も深く掘むことによって、最も深い哲学が生れるのである」と語っている。その言葉に照らして私たちの「日常生活」とは何であり、それを深く掘むことによって「哲学」が生れるとはどのようなことなのか考えてみたい。

▷日時 5月23日(土) 13時30分~15時30分

▷講師 哲学館館長 浅見 洋

▷会場 哲学館 哲学ホール

▷その他 哲学講座 全10回

[各回受講] 500円 [年間受講] 2,000円

[オンライン/年間受講] 5,000円 (友の会会員4,000円)

※今年度から哲学講座をオンライン(zoom)で受講することができます。

◎詳細は哲学館ホームページをご確認ください。

### [学芸員 eyes]

#### 《日常を切り取る》

西田幾多郎は日頃どんな生活を送っていたのでしょうか。

次男外彦が撮影した写真や三女静子が残したアルバムには、家族との他愛もない日々を切り取るような写真が多数残されています。長椅子に座り、リラックスした表情をみせる幾多郎。晩年に鎌倉の別宅で撮影した写真からは、幾多郎の日常が垣間見えるようです。

現在開催中の企画展「日常を切り取る - 西田幾多郎のありし日々 -」では、残された写真や資料を頼りに、人間・西田幾多郎の飾らない日々の姿を紹介します(～9/27まで)。この機会にぜひ足をお運びください。



鎌倉・寸心荘にて

## 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

▽春爛漫もしやと覗けば花芽見ゆ君子蘭咲くその日楽しみ  
[浜北 池田 洋子]

▽初鳴きのウグイスの声背にして棚田に芽吹くふきのとう摘む  
[外日角 新田万里子]

▽年度末あれやこれやとギリギリで走り回って次へステップ  
[松浜 池田 和美]

▽地震後の梵鐘崩れ境内に老紅梅の花仄々と  
[大崎 中村富喜子]

▽「見つけた」ポツンと一旗日の丸は風に揺られて喜んで  
[白尾 塩谷 幸子]

▽物価高義母はかつて野菜作り今懐かしく感謝に想う  
[木津 山田 恵子]

### 俳句

▽ふるさとは田野のかなた霞みおり  
[外日角 内潟外茂夫]

▽春の海まだまだ波の荒々し  
[外日角 岩本 暢子]

▽春コートはずむ歩幅の絵画展  
[津幡町 水野美智子]

▽雪解けの水キラキラと通学路  
[木津 谷崎 幸子]

▽春の雪スカイツリーを煙らせて  
[内灘 駒形 隼男]

▽卒業生見送り教師退職す  
[七窪 中田 達子]

▽道草し田芹摘みしを母の手へ  
[大崎 宮腰外喜子]

▽ひと時と言ふも本降り春の雪  
[笠島 村田喜代美]

### 川柳

▽爛漫の人一時に酔う平和  
[浜北 番定喜見三]

▽アルバムに遠いわたしの夢が棲む  
[浜北 金治 信子]

▽廃絶を進化できない被爆国  
[高松 小山 広助]

▽進化する地球は青いままだるか  
[高松 竹中つる子]

みんな応援しよう！

# PFU ブルーキャッツ石川かほく

WebSite

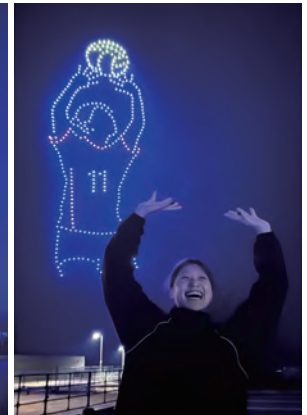
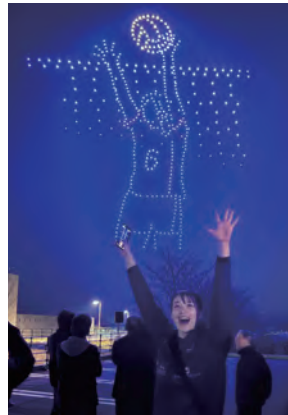
Instagram



## 屋外ドローンショー「BlueCats Night Canvas supported by Drone Show Japan」を開催

3月28、29日にプロバレーボールとして国内初となる屋外ドローンショー「BlueCats Night Canvas supported by Drone Show Japan」を開催しました。シーズンを通してご声援をいただいたファンや地域の皆さまへの感謝を込めて実施する特別演出で行われ、2日間合わせて約1,100人の方が来場しました。

試合終了後、会场上空に多数のドローンが舞い上がり、チームロゴやシーズンを象徴するモチーフを光で描きました。スポーツと最先端エンターテインメントを融合させた新しい観戦体験となり、ホーム最終節の試合結果をもってレギュラーシーズンの4位以内が確定し、チャンピオンシップクォーターファイナルのホーム開催が決定する節目に、特別な時間を提供しました。



(c) PFU Life Agency LIMITED 2026

## 文化財と生きるかほく

遺跡編  
須恵器の窯跡群（高松・押水古窯跡群）

今回は、市内の須恵器の窯跡群について紹介します。

そもそも須恵器とは、古墳時代から平安時代に作られ使用された青灰色の焼物です。これらは窯で作られ、日常的に使う貯蔵具や供膳具（食器）、調理具だけでなく、文房具や祭祀具など、非常に多くの器種がみられます。須恵器はもともと大陸（朝鮮半島）からもたらされた技術で、年月を重ねていくことで独自の特徴を持つようになっていきます。

野寺、八野、黒川、元女、箕打、若緑を中心に大量に須恵器が窯で生産されていました。これらは「高松・押水古窯跡群」として知られており、7世紀後葉から10世紀前葉にかけて加賀北部（主に金沢平野）から羽咋あたりまで、広く須恵器を供給していたことが分かっています。また「高松・押水古窯跡群」は、周囲に豊富な木材と良質な粘土が入り可能であり、須恵器の運搬のための河川が近いいため、この地域で生産していたといわれています。

また、特徴的な遺物として「道之」

と刻まれた須恵器が八野ガメ山窯跡から出土しています。これは北加賀地域の有力氏族の「道君」との関連を示すものと考えられており、須恵器の生産に地域の有力者のバックアップがあったことを伺わせませす。

5月の穏やかな空のもと「高松・押水古窯跡群」の周囲に広がる山間の水田の中を、当時の姿をイメージしながら周辺を散歩してみたいかがでしょうか。



上\_高松・押水古窯跡群  
左\_「道之」と刻まれた須恵器（八野ガメ山窯跡より発掘）

### 【問い合わせ】

スポーツ文化課文化振興係

☎076(283)7135

筋力低下を予防するためにラジオ体操や健康体操「ちょいトレ」(かほくチャンネルで毎日ラジオ体操 6:06、「ちょいトレ」6:15、15:00 から放送)を習慣にしましょう!

ロコモ (ロコモティブシンドローム: 運動器症候群)

ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは「筋肉、骨、関節などの衰えや病気などによって、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態」のこと。簡単に言えば、足腰が弱まった状態です。あなたももしかしてロコモ? 「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。早速チェックしてみましょう!

●ロコモ (ロコモティブシンドローム) のチェックをしてみましょう! (出典)ロコモ チャレンジ! 推進協議会公式ホームページ

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 1つでも当てはまればロコモの心配があります。
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 該当項目ゼロを目指してロコトレ (ロコモーショントレーニング) を始めましょう。



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 野菜の栄養はとれているかな? 「ベジメータ®」



野菜は食べた方が良くは分かっていますが「どれくらい食べれば良いのか」「野菜が足りているか」を知ることは難しいものです。

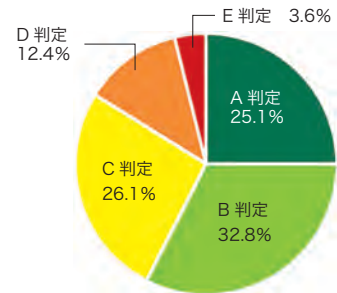
そこで市では、野菜の摂取状況を見える化できる測定器「ベジメータ®」をほのぼの健康館に設置しています。

この測定器では、子どもも大人も指1本で野菜の摂取量を測定できます。

＝ 「ベジメータ®」が出張します ＝

6月5日 (金) 11時30分～12時 イオンモールかほく グリーンコート

●令和7年度ベジメータ測定判定結果 (延べ4,960人)



- A判定 非常に良い数値です
- B判定 頑張っています
- C判定 まだ少し不足気味です
- D判定 不足気味です
- E判定 非常に不足しています

手軽に野菜がとれるレシピ



「もう一品 ピクルス」

材料 (4人分)

- ▷人参 1本
- ▷水 100cc
- ▷酢 100cc
- ▷砂糖 大さじ2
- ▷塩 小さじ1
- ▷こしょう 少々
- ▷唐辛子 お好みで

作り方

- ①人参は棒状の食べやすい大きさに切る。
- ②ナイロン袋に調味料と人参を入れて軽くもむ。

毎日続く、優しい甘みの人参習慣



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、石川県立看護大学子育て応援隊「ひよっこ」の皆さんです。

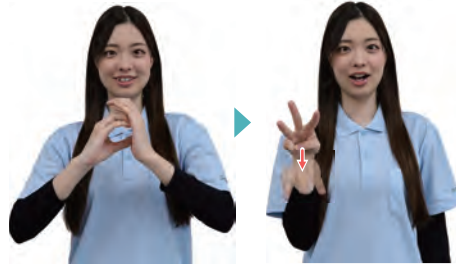
### 「地名 編」

#### 日 本



- ①両手の人差し指と親指の2指を向かい合わせる
- ②向かい合わせた手を左右へ引き離しながら指を閉じる。

#### 石 川



- ①左手の指を少し曲げ、半円を作った右手とくっつける。
- ②右手の人差し指、中指、薬指を立てて、下におろす。

#### か ほ く



指文字で「か」を作り、半円を描く。

#### 手 話



両手のひらを自分に向け交互に回す。

#### 令 和



指先をすばめた右手を前に出しながら指先を開く。

#### ワンポイントアドバイス

今回の地名を表す手話は、形や漢字、マークから引用しています。「日本」は日本の形、「石川」は漢字の石川、「かほく」は指文字の「か」を使い市章を表現しています。地名はさまざまな表現の仕方があり、面白いですよ。

#### 手話カフェ

開催日 26日(火)  
13:30~15:00  
障害者基幹相談  
支援センター

## 5月の相談日

### ●無料法律相談（前日までに予約・先着順）

日時：13日(水) 13時30分~16時  
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：21日(木) 13時30分~15時  
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：14日(木)・28日(木) 13時30分~15時  
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：26日(火) 10時~12時  
問い合わせ：健康福祉課 ☎076(283)7121

※場所は全て「ほのぼの健康館 相談室」となります。

## ○ 2026 年度 全国統一防火標語「火の確認 いい日を支える いい習慣」



住宅防火 いのちを守る **10** **4つの習慣** + **6つの対策** のポイント

- ① **寝たばこ**は絶対しない、させない
- ② **ストーブ**の周りに燃えやすいものを置かない
- ③ **コンロ**を使う時は火のそばを離れない
- ④ **コンセント**周りのほこりを清掃し、不要なプラグは抜く
- ⑤ ストーブやコンロ等は**安全装置**付き機器を使用
- ⑥ **住宅用火災警報器**を定期的に点検し、**10年**を目安に交換
- ⑦ 寝具・衣類およびカーテンは、**防災品**を使用
- ⑧ **消火器**等の設置・使用方法を確認
- ⑨ **避難経路の確保**と**避難方法**を確認
- ⑩ **地域ぐるみ**の防火対策

## ○ 火災が多発しています

令和8年に入り、市内で4件の建物火災が発生しています。(1月：1件、3月：3件、4月16日現在)  
 火災を未然に防ぐため、いのちを守る10のポイント(4つの習慣+6つの対策)をご確認ください。  
 なお、これからの行楽シーズンは、バーベキューやタバコの不始末による屋外火災にも注意が必要です。  
 火の粉が山林や周囲に燃え移らないよう、後片付けまで徹底した管理をお願いします。  
 一人ひとりの高い防火意識により、火災のない安全なまちをつくりましょう。



火災などの災害について、その情報を  
 電話(自動音声案内)で確認できます。  
 ☎ 0570 (099) 789

## 🔄 不用品登録情報

### 《 譲ります 》

- ランドセル (黒・濃いピンク)
- 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)
- 植木鉢(素焼き)
- ショート丈コート(グレー)
- 卓球台

- 登山用品一式 (ピッケル、アイゼン等)
- 着物アンサンブルセット (子ども用)
- 食器棚
- 小型犬用ベビーカー
- 小型犬用カップ
- 長机

### 《 譲ってください 》

- 宇ノ気小学校制服 (男子、高学年用)
- 外日角小学校体操服
- 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
- カセットコンロ用ボンベ
- 小型マッサージ機
- 小型耕運機(手押し)

- シニア用自転車
- 麻雀セット
- RCA ケーブル
- コーヒーメーカー
- ビデオデッキ
- ウクレレ

【申込・問い合わせ】  
 防災環境対策課  
 ☎ 076 (283) 7124

# 5 こども家庭センター 月の相談日・イベント

## 子育て相談

【予約・問い合わせ（共通）】 ☎ 076 (283) 4320

### ●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：13日（水）、20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：20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：14日（木） 14時～15時 / 15時～16時

場所：ほのぼの健康館 1階 ボランティア室  
担当医：石川県立こころの病院医師 西川健<sup>たけし</sup>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いた、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：20日（水） 13時30分～

場所：宇ノ気生涯学習センター 3階 会議室  
講師：石川県立看護大学准教授 大江真吾<sup>まこと</sup>さん

◎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）



あおカフェHP



児童館イベント



児童精神相談HP



## 親子あそびの広場

【開催時間】時間の記載のないものは、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
22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
7日（木）	プラ板を作ろう
14日（木）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
15日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
19日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月） [要予約*、15組]
21日（木）	国際交流員 オリバーさんと遊ぼう
23日（土）	絵本の読み聞かせ（円グループ）
26日（火）	お誕生会
6/2（火）	カラーポリ袋で遊ぼう

### ●ラッコちゃん親子広場（七塚子育て支援センター）

☎ 076 (285) 2701

日にち	イベント
8日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
12日（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
13日（水）	国際交流員 オリバーさんと遊ぼう
19日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月） [要予約*、15組]
26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
1日（金）	国際交流員 オリバーさんと遊ぼう
8日（金）	遊戯室で遊ぼう
15日（金）	しゃぼん玉で遊ぼう
19日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月） [要予約*、15組]
22日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
26日（火）	お誕生会
6/2（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）

※7日（木）より予約受付開始。

**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。

**5月3日(日・祝)**

- ▷ **かわむら整形外科クリニック**  
☎ 076 (288) 2555 〈津幡町横浜へ36-3〉
- ▷ **保志場医院(内)**  
☎ 076 (281) 0069 〈かほく市高松ノ90甲2〉

**5月4日(月・祝)**

- ▷ **望月眼科医院**  
☎ 076 (239) 1515 〈内灘町旭ヶ丘142〉
- ▷ **はせがわクリニック(内・消・肛門外)**  
☎ 076 (283) 6611 〈かほく市内日角4-12〉

**5月5日(火・祝)**

- ▷ **いしざき皮ふ科クリニック**  
☎ 076 (283) 5525 〈かほく市内日角4-71〉
- ▷ **松岡医院(内・小)**  
☎ 076 (288) 1013 〈津幡町越中坂90〉

**5月6日(水・振休)**

- ▷ **藤田整形外科クリニック**  
☎ 076 (283) 7177 〈かほく市内日角4-1〉
- ▷ **秋山クリニック(胃腸・内・肛門)**  
☎ 076 (286) 8843 〈内灘町ハマナス1-8-1〉

**5月10日(日)**

- ▷ **はまなすクリニック(耳鼻)**  
☎ 076 (286) 3387 〈内灘町ハマナス2-7〉
- ▷ **北谷クリニック(消・外・小・内)**  
☎ 076 (281) 8801 〈かほく市高松ア1-1〉

**5月17日(日)**

- ▷ **いこま眼科医院**  
☎ 076 (289) 4175 〈津幡町津幡ニ522〉
- ▷ **なかお医院(内)**  
☎ 076 (283) 6655 〈かほく市七窪ハ17-6〉

**5月24日(日)**

- ▷ **久保医院(内・小)**  
☎ 076 (283) 0017 〈かほく市宇野気ヌ183-1〉
- ▷ **向陽台クリニック(婦)**  
☎ 076 (255) 3454 〈内灘町向陽台1-225〉

**5月31日(日)**

- ▷ **山田耳鼻咽喉科医院**  
☎ 076 (288) 2084 〈津幡町字北中条11-130-1〉
- ▷ **おきの内科医院(内・神内)**  
☎ 076 (285) 2552 〈かほく市遠塚口54-9〉

**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〉

**5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(金)	
2日(土)	
3日(日)	【憲法記念日】日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。
4日(月)	【みどりの日】自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。
5日(火)	【こどもの日】こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。
6日(水)	振替休日
7日(木)	
8日(金)	●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
9日(土)	
10日(日)	●少年消防クラブ入会式(9:30、消防本部)
11日(月)	
12日(火)	
13日(水)	
14日(木)	
15日(金)	
16日(土)	
17日(日)	●古紙類・古着類拠点回収(9:00~12:00、リサイクルプラザ)
18日(月)	
19日(火)	
20日(水)	
21日(木)	
22日(金)	●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
23日(土)	●西田幾多郎哲学講座①(18時参考)
24日(日)	
25日(月)	
26日(火)	
27日(水)	
28日(木)	
29日(金)	
30日(土)	●寸心読書会(13:30、哲学館)
31日(日)	●かほく市能登半島地震復興チャリティーコンサート(14:00、とり野菜みそブルーキャッツアリーナ)
6月1日(月)	●軽自動車税 全期納期限 ●固定資産税・都市計画税 第1期納期限
2日(火)	
3日(水)	
4日(木)	
5日(金)	

広報かほく5月号は13,400部作成し、印刷経費は1部当たり約29円です。