

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. 7
No.269

梅雨の晴れ間に
あじさいを見に行こう！

かほく市立中央図書館 鶴亀あじさい園（遠塚）

近年、全国で大雨による被害が数多く発生しています。
災害が起こる前に適切な避難行動がとれるように備えましょう。

問い合わせ 防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7124

3 情報を収集しよう！

防災気象情報や避難情報は、テレビ、ラジオ、インターネット、防災行政無線などを通じて伝えられます。正しい情報を知ることが備えの第一歩。情報の入手手段を確認し、「もしも」に備えましょう。

かほく市防災アプリ「かほく市防災・環境情報」

市からのお知らせや、緊急情報・防災気象情報などを
受け取ることができます。
また、防災マップを確認できます。



Android 版



iPhone 版

いいメールかほく あらかじめ登録が必要です

市からのお知らせや、緊急情報・防災気象情報などから受け取りたい
情報を選択できます。



かほく市公式 LINE あらかじめ登録が必要です

市からのお知らせや、緊急情報・防災気象情報をお知らせします。
(ID：@kahoku-city)



かほく市河川等防災用ネットワークカメラ

かほく市が管理するネットワークカメラの画像を確認できます。
(冬期間は道路側を撮影)



気象庁防災情報サービス キキクル

大雨などによる災害の危険度を色分けされた地図で確認できます。
数時間先まで危険度が予想されています。



石川県防災ポータル

県内の災害情報、市町の避難情報や避難所情報の公開のほか、気象
情報や天気予報など、さまざまな情報を公開しています。



石川県土砂災害情報システム SABO アイ

土砂災害の危険度を現在から2時間先まで確認できます。住所を
登録しておけば、危険が迫った場合にスマートフォンに通知される
サービスがあります。



石川県河川総合情報システム

石川県内の国および県が管理する河川の水位情報などが確認でき
ます。



CONTENTS もくじ

- 2 防災特集
- 6 まちの話題
- 10 市からのお知らせ
- 18 暮らしの情報
- 24 コミスク通信／
KAHOKU & THE WORLD
- 25 図書館へ行こう／文化のいぶき
- 26 哲学のはじまり／文芸の窓
- 27 スポーツコミッションかほく／
文化財と生きる かほく
- 28 ロコモ予防／
スモールチェンジのすすめ
- 29 手話でやってみよう／今月の相談日
- 30 消防だより
- 31 子育て相談・イベント情報
- 32 休日当番医／行事カレンダー

かほく市の世帯・人口数

(令和8年5月31日現在)

男 性	17,767 人 (+ 12)
女 性	18,719 人 (- 4)
合 計	36,486 人 (+ 8)
世帯数	14,936 世帯 (+ 11)

〈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

いつ逃げる？ レベルで判断！ 防災気象情報が変わりました

1 防災気象情報とは？

防災気象情報とは、国や都道府県などが発表するもので、市民の皆さんが避難行動をとるための参考となる非常に重要な情報です。

気象庁から大雨や台風などによる防災気象情報が発表された場合には、「警戒レベル」で的確な避難行動をとりましょう。

2 何が変わったの？

避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、種類や名称が次のとおりとなりました。

	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大 雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地の がけ崩れや土石流	高 潮 海水面上昇や 波の打ち上げによる浸水	とるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	今いる場所より安全 な場所へ直ちに移動
〈 警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！ 〉					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から 全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	高齢者等は 危険な場所から避難
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意情報	レベル2 大雨注意情報	レベル2 土砂災害注意情報	レベル2 高潮注意報	ハザードマップで 災害リスクを再確認
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを 一段高める

ポイント①

警報・注意報の情報名に「レベル」が付きました

避難行動と直結するレベルがすぐわかり、避難判断の目安が明確になりました。

【変更例】 旧 「大雨警報」

新 「レベル3大雨警報」

※暴風、波浪、大雪、暴風雪には「レベル」は付きません。

ポイント②

河川氾濫の危険度の伝え方が変わりました

「洪水警報」「洪水注意報」が廃止され、河川の区分に応じて伝え方が変わりました。

【変更例】 旧 「洪水警報」

新 洪水予報河川 → 「レベル3氾濫警報」
上記以外の河川 → 「レベル3大雨警報」

ポイント③

「警戒レベル4相当」の情報が「危険警報」として発表されます

危険な場所から避難が必要な状況であるレベル4相当の情報が「危険警報」として発表されます。

【変更例】 旧 「土砂災害警戒情報」

新 「レベル4土砂災害危険警報」

ポイント④

線状降水帯の発生などが「気象防災速報」として発表されます

極端な現象は新たに「気象防災速報」として発表されます

【変更例】 旧 「顕著な大雨に関する情報」

新 「気象防災速報（線状降水帯発生）」

旧 「記録的短時間大雨情報」

新 「気象防災速報（記録的短時間大雨情報）」

5 安全な避難行動を！

災害から自らの命を守るためには、日頃から災害に備え、危険を感じたら早めに行動することが重要です。避難指示が出されていない場合でも、自らの判断で避難しましょう。

また、避難にあたっては、その時点で最善の安全確保行動をとりましょう。

ポイント①

早めの避難を心がけましょう

◇道路が浸水してからの外への避難は大変危険です。

雨や河川などの情報をもとに、身の危険を感じたら、避難指示などの避難情報を待たずに自主的に避難しましょう。

◇単独での避難は、思わぬ事態にあったときに危険です。

ご近所と声をかけ合い、集団での避難を心がけましょう。

ポイント③

安全な経路で避難しましょう

◇安全な避難先と経路を家族で確認しておきましょう。

◇河川の近くや急斜面沿いの道路を避けましょう。

◇側溝やマンホールの蓋が外れている場合があるので注意しましょう。

※自家用車での避難は、緊急自動車の通行を妨げるとともに、交通渋滞に巻き込まれる可能性もありますので、避けましょう。

ポイント②

無理せず安全な避難を心がけましょう

◇避難場所への避難が困難なときは、近くの頑丈な建物の2階以上に避難するか、それも難しい場合は、家の中でより安全な場所に避難し、身の安全を確保しましょう。

例) 浸水時…1階から2階など上階への避難(垂直避難)

土砂災害…2階以上のできるだけ山から離れた場所に避難

ポイント④

やむを得ず浸水の中を歩かなければならない時は・・・

◇浸水した水は濁っています。側溝やマンホールなどの障害物に注意しましょう。

◇服装は長袖、長ズボン、軍手を着用し、底が厚めのシューズを履きましょう。また、ヘルメットや帽子を着用し、頭を守りましょう。

◇荷物はリュックサックなどに入れ、両手を自由に使えるようにしましょう。

防災士・消防団員募集

「地域を守る防災リーダー」として活躍する防災士。「地域に一番近い防災力」として重要な役割を担う消防団員。地域の安心・安全を守るために防災士、消防団員となって活動しませんか！

防災士

- **防災士育成講座受講資格** 市内に居住し、町会区が推薦する方
- **主な活動** お住まいの町会区（自主防災組織）が実施する次の活動への参加、協力
 - ▷ 防災啓発活動
 - ▷ 防災訓練への参加、企画、運営
 - ▷ 災害時の避難所開設、運営など
- **問い合わせ** 防災環境対策課 [☎ 076 (283) 7124]



消防団員

- **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
 - ▷ 地震や風水害などの災害活動
 - ▷ 火災予防広報活動、防災知識の普及および啓発活動
 - ▷ 災害時の情報収集などの後方支援
- **問い合わせ** 消防課 [☎ 076 (283) 3585] または、お近くの消防団員、InstagramのDMなどからご連絡ください。



市消防団公式
Instagram

4 災害を知ろう！

7月から10月にかけて梅雨前線や秋雨前線、台風や低気圧の影響で大雨が降ることがあります。近年では短時間に狭い範囲で非常に激しく降る雨が頻発し、私たちの生活や生命が脅かされるような自然災害が度々発生しています。災害を知り、日頃から災害に備えましょう。

浸水害

▶ 外水氾濫

河川の水位が上昇し、堤防が決壊するか河川の水が堤防を超えることにより住宅地に溢れる現象



注意

河川の水位は短時間で上昇することがあります。

▶ 内水氾濫

河川の水位が上昇し、雨水が河川に排水されずにマンホールや側溝などから溢れ出る現象



注意

過去に水が溢れた場所や地盤が低い場所に注意しましょう。

内水ハザードマップを作成

内水氾濫が発生した場合に想定される浸水区域と浸水の深さを示した「内水ハザードマップ（北部版・南部版）」を作成しました。

お住まいのエリアのものを5月1日に全戸配布しています。



土砂災害

▶ がけ崩れ

斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透で緩み、突然崩れ落ちる現象



予兆

- ・ がけに亀裂が入る
- ・ がけから小石が落ちてくる
- ・ がけから出る水が濁る

▶ 土石流

山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨で一気に下流へと押し流される現象



予兆

- ・ 降雨中に河川の水位が下がり始める
- ・ 川が濁ったり、流木が混ざる
- ・ 地鳴りがする

▶ 地すべり

斜面が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象



予兆

- ・ 斜面から水が噴き出す
- ・ 斜面や地面に亀裂が入る
- ・ 水面や井戸の水が濁る

令和5年7月12日の豪雨被害

近年、全国各地で想定を超える大雨により、自然災害が相次いでいます。かほく市においても、線状降水帯の発生による猛烈な雨により、土砂崩れや道路が冠水するなどの大きな被害が発生しました。



土砂崩れにより寸断された道路



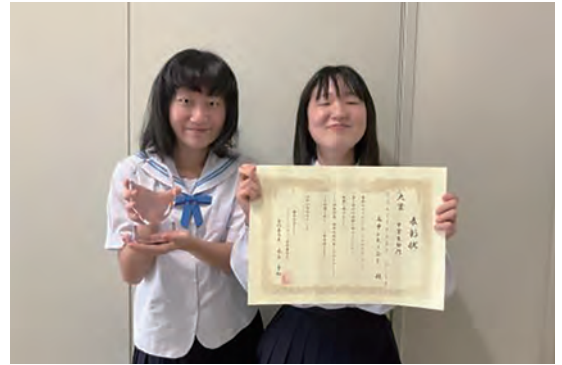
多田川の氾濫により冠水した道路

チャレンジカップで大賞受賞

4月18日、小中高生を対象とした、自分で決めた目標に挑戦する全国的な大会「チャレンジカップ」で、高松中学校の「いじめ撲滅運動」が大賞を受賞しました。

「いじめはどんな理由があってもいけない」と言い切ることができる生徒を100%にすることを目標に掲げ、宣言活動や全校への発信などを段階的に実行した点が高く評価されました。

参加した生徒の一人は、「いじめはいけないという認識が学校に広がったことがうれしい」と語りました。



右から川守さん、花野さん

自衛官募集相談員に委嘱状を交付

5月18日、自衛官募集相談員の委嘱状交付式がかほく市役所で行われ、相談員3人に委嘱状が交付されました。

任期は2年で、自衛官志願者に関する情報の提供や地方協力本部の行う募集広報活動に協力していただきます。

▷自衛官募集相談員 米田^{あきら}彰さん（再任）
新田^{さとし}聡史さん（再任）
竹中^{けんじ}健司さん（新任）



委嘱状を手に、右2人目から米田さん、新田さん、竹中さん

「かほっくり」の苗植え体験

5月19日、宇ノ気小学校の2年生138人が大崎地内で市特産品の一つである「かほっくり」の苗植えを体験しました。

児童は、大崎園芸生産組合の喜綿和彦^{かずひこ}さんから植え方の説明を受けた後、同組合やJA石川かほく、県央農林総合事務所職員らの指導を受けながら、1本ずつ丁寧に苗を植えていきました。

この日植えた「かほっくり」は、10月下旬に収穫体験が実施される予定です。秋の収穫が待ち遠しいですね。



おいしく、大きくなあれ！

ツキノワグマ出没対応訓練

5月27日、うのけ総合公園陸上競技場で、緊急銃猟に係るツキノワグマ出没対応訓練を実施しました。

この訓練は、令和8年2月に策定した「かほく市ツキノワグマ等出没対応マニュアル」に基づき、市街地におけるクマの出没に備えて実施したものです。

訓練には、警察、猟友会、県職員、市職員など約30人が参加し、うのけ総合公園陸上競技場にクマが出没したという想定で対応方法の検討から捕獲までの一連の流れを確認しました。



現場対策本部にて対応方法の検討

能登半島地震復興 チャリティコンサートを開催

5月31日、とり野菜みそブルーキャッツアリーナで「かほく市能登半島地震復興チャリティコンサート」が開催されました。岩崎宏美さん、岩崎良美さん、オーケストラ・アンサンブル金沢による復興の祈りを込めた歌と演奏に、来場した多くの方が魅了されました。

また、30日には、岩崎宏美さん、岩崎良美さんが市内でも特に液化化現象による被害が大きかった大崎地区



熱唱する岩崎さん姉妹



被災した大崎地区を視察

を訪れ、被害の状況や再液化化防止対策工法の実証実験の現場を視察しました。

コンサート当日の入場者は1877人、会場に設置された募金箱へお寄せいただいた募金総額は、120万461円となりました。皆さまの温かいご支援とご厚意に、心より感謝申し上げます。本寄附金は能登半島地震復興支援のために有効に活用させていただきます。

第73回石川県学童話し方大会

6月5日、哲学館で「第73回石川県学童話し方大会」が開催され、市内各小学校6年生から代表7人が出場し、発表しました。

この大会は、子どもたちが自分の言葉で語り表現する経験を通して、思考力や表現力を育むとともに、西田幾多郎博士の偉業や先人の努力に触れることで将来の夢や目標を意識し、郷土の発展に寄与し



矢野代表取締役(中央と能登建設(株)の関係者の皆さん)

企業版ふるさと納税 能登建設株式会社に感謝状を贈呈

5月27日、企業版ふるさと納税を通じて多額の寄附をいただいた能登建設株式会社に、市から感謝状を贈呈しました。

いただいた寄附金は、石川県西田幾多郎記念哲学館のデジタル環境の整備に活用させていただきます。多言語対応の音声ガイドの導入や、展示映像への字幕・手話解説を実装し、国籍や

障害の有無にかかわらず、誰もが安心して哲学に親しめる環境を整えます。

油野市長は、「オンラインを通じて情報発信や研究者との交流を促進し、『哲学のまち・かほく』の魅力を全国に広めることで、本市を応援してくれる方々を増やし、地域のにぎわい創出につなげたい。」と今後の展望とともに感謝の言葉を述べました。

ようとする心を涵養すること
を趣旨とし開催しています。
《最優秀賞》
大澤 清美さん(宇ノ気小)
《優秀賞》
平野 いち花さん(高松小)
南 果奈さん(七塚小)
《優良賞》
森 心星さん(大海小)
谷村 聡美さん(外日角小)
國友 晃我さん・寺内 美来さん(金津小)



練習の成果を披露 器械運動交歓会

6月2日、宇ノ気小学校体育館で小学校器械運動交歓会が行われ、市内6小学校の4年生323人が、跳び箱・マット・鉄棒運動の3種目の中から得意の技を組み合わせせて演技を行いました。

児童は、一人一人が自分で目標を設定し、4月から体育の授業や休み時間を利用して、本番に向けて練習を積み重ねてきました。

交歓会当日は、緊張しながらもこれまでの練習の成果を披露することができました。



マット運動で得意の技を披露

かほくにゃおん WAON カード 寄附金贈呈式

6月5日、イオンモールかほくでかほくにゃおん WAON カード 寄附金贈呈式が行われ、イオンリテール株式会社より42万2,275円（かほくにゃおん WAON カード利用金額の0.1%）が寄附されました。これで、寄附金額の総額は299万1,552円となります。

なお、本年3月には、「全国の自治体と企業が連携し、電子マネーの利用を通じて、寄附を行う仕組みが世界的に類を見ない規模で確立されている」ことが評価され、提携している自治体数の記録が「ギネス世界記録™」に認定されました。



皆さまの「お買い物」が、かほく市の「まちづくり」に！

第23回市総合スポーツ大会が開幕

6月7日、第23回かほく市総合スポーツ大会総合開会式が、とり野菜みそ BLUECATS ARENA で開催されました。

開会式では、市スポーツ協会に加盟する35競技団体を代表して、市パークゴルフ協会の山口善則^{よしのり}さんが力強く選手宣誓を行いました。

6月7日を中心会期としたこの大会は、競技団体ごとに競技会が行われます。



宣誓する山口さん

危険物施設火災防ぎょ訓練

6月12日、内日角地区の加賀谷商事株式会社一般取扱所で、危険物施設火災防ぎょ訓練を実施しました。

この訓練は、危険物施設を火災などの災害から守るための体制づくりと危険物火災防ぎょ技術の向上、危険物施設などに従事する従業員、地域住民の防火意識の向上を図ることを目的として、危険物安全週間に実施しています。

訓練では、従業員による通報・初期消火、消防隊による消火活動を行い、火災防ぎょ技術と円滑な連携活動について確認しました。



従業員による初期消火

河北郡市消防団連合訓練

6月21日、河北郡市消防団連合訓練が河北潟野菜集出荷場前イベント広場で開催され、河北郡市内の消防団23分団、471人が参加しました。

この訓練は、消防用機械器具および消防ポンプ車の取り扱いや操作の基礎を身に付け、火災現場で迅速に消火活動を行うために必要となる消防技術の向上を図るとともに、団員同士の連携や士気を高めることを目的として開催されています。

本市からは9分団が出場し、厳しい訓練を積み重ね、見事なポンプ車操作を披露しました。

また、開会式では、長年にわたり消防団活動に尽力された団員・ご家

族に対し、各種表彰が授与されました。

【大会結果】

▽ポンプ車操作法の部

【第3位】 高松第二分団

【敢闘賞】 宇ノ気第三分団

【敢闘賞】 宇ノ気第一分団

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



令和8年度消防関係表彰

所属分団・役職・氏名（敬称略）

●銀盃を授与する表彰（勤続20年以上）

・高松第一	副分団長	多々見壮栄
・高松第三	部長	牟禮 吉則
・高松第三	団員	竹中 康議
・七塚第一	班長	杉本 洋平
・七塚第一	班長	福井 英紀
・七塚第三	班長	塚本 正樹
・宇ノ気第一	班長	澤本 睦樹
・宇ノ気第二	班長	松橋 啓祐

●河北郡市消防団連合会長表彰（7年以上勤続団員）

・高松第一	団員	吉田 悠馬
・高松第一	団員	川下 学
・高松第二	団員	登 隆紀
・七塚第一	団員	桶谷 純平
・宇ノ気第三	団員	三宅 瞭
・宇ノ気第三	団員	吉田 尚矢

●公益財団法人石川県消防協会定例表彰

▽功労章		
・七塚第二	班長	能村 忠由
▽功績章		
・高松第二	班長	田中 晃
・高松第三	分団長	堀田 洋平
・宇ノ気第一	部長	長原 威
▽勤続功労章		
・高松第一	団員	杉本 謙信
・七塚第三	団員	中井 重樹
・宇ノ気第一	団員	庭田 雄介
・宇ノ気第三	班長	多田 久展

●石川県非常勤消防団員の配偶者等に対する感謝状（勤続30年以上、20年以上生計同一）

・西田 豊美		
（七塚第三分団長 西田康也氏の配偶者）		
・村本 照美		
（宇ノ気第二部長 村本順次氏の配偶者）		

令和9年度採用 かほく市職員募集

問い合わせ 総務課 ☎ 076 (283) 1111

●受付期間 8月17日(月)まで

●試験日

▷1次試験 9月20日(日) ※埋蔵文化財専門職を除く

▷2次試験 10月中旬予定

●1次試験について

教養試験、適性検査、作文試験(埋蔵文化財専門職を除く)、体力測定(消防職のみ)

●2次試験について

口述試験

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

●給与など

▷一般事務職など(保育士以外)

大学卒 / 23万2,000円 短大卒 / 21万6,500円

高校卒 / 20万300円

▷保育士

大学卒 / 24万3,740円 短大卒 / 23万5,440円

※職業経験など一定の経歴がある場合は、所定の金額加算あり。

※各種手当あり。

●申込方法

市ホームページ「職員募集」から職員採用専用ページ(外部サイト:パブリックコネクト)にアクセスして申し込みください。

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

●試験区分、採用人数など

試験区分	採用人数	受験資格(抜粋)
一般事務職 A	3名程度	29歳以下
一般事務職 B (職務経験者)	3名程度	35歳以下 職務経験3年以上
総合土木技術職 A	若干名	35歳以下 土木・農業・建設に関する科目を履修
総合土木技術職 B (職務経験者)	若干名	45歳以下 技術士(補)、測量士(補)、 土木施工管理技士、建築士 等の資格 職務経験3年以上
保健師	若干名	35歳以下 保健師の資格
埋蔵文化財専門職	1名程度	35歳以下 考古学、またはこれに類する 専門課程を履修
保育士 A	3名程度	40歳以下 保育士の資格
保育士 B (職務経験者)	2名程度	45歳以下 保育士の資格 職務経験3年以上
消防職	6名程度	29歳以下

◎詳細は市ホームページをご確認ください。



能登半島地震

被災者生活再建支援金の申請はお済みですか？

令和6年能登半島地震で被災された方に対する支援制度「被災者生活再建支援金」の「基礎支援金」について、申請受付を終了します。

申請がお済みでない方は、期限内の申請をお願いします。

●申請期限 令和8年7月31日(金)まで

問い合わせ 防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7124



7月25(土)・26(日)

かほく四季まつり

サマーフェスタ

in かほく

キャッツフェスタ

時間 25日(土) 13時～22時
会場 かほく市役所
内容 ステージイベントや
模擬店の出店、夜には花火！

※詳細は、後日配布のチラシをご覧ください。

ビーチフェスタ

時間 25日(土) 6時～10時
会場 外日角海岸周辺
内容 子ども地引き網体験
砂像づくり体験

※事前申込が必要です▶
申込締切 7/20(月)



リバーフェスタ

時間 25日(土) 10時～12時
会場 大海川河川敷夏栗橋周辺
内容 鮎つかみ体験
鮎の塩焼きの販売

※鮎つかみ体験は事前申込が必要です▶
申込締切 7/10(金)



白ギス釣り大会

時間 26日(日) 4時～9時30分
(競技時間 5時～8時)
会場 白尾海岸周辺

※事前申込が必要です▶
申込締切 7/10(金)



まつり HP



※7月22日(水)から、会場準備のため市役所駐車場の使用が一部制限されます。ご協力をお願いします。

※7月25日(土)・26日(日)、宇ノ気生涯学習センターは休館となります。

【問い合わせ】

キャッツフェスタ、リバーフェスタ かほく市まつり実行委員会(地域創生課) Tel 076(283) 7132 / FAX 076(283) 4242
ビーチフェスタ、白ギス釣り大会 スポーツコミッションかほく Tel / FAX 076(285) 1127

令和6年能登半島地震により被災された方へ

被災宅地流通活性化事業を活用しませんか

問い合わせ 防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7123

令和6年能登半島地震において、建物が半壊以上の被害を受け、当該建物を解体した後の跡地の測量や売却にかかった費用を支援します。

●対象者 被災宅地を所有している個人または法人

●補助対象経費

▷仲介手数料

被災宅地の所有者が宅地建物取引業者に依頼し、売却した時の報酬として支払ったものから税等を控除した経費

▷土地測量費

被災宅地の所有者が土地家屋調査士に依頼し、調査、測量、登記等の報酬として支払ったものから税等を控除した経費

※仲介手数料の補助を基本とし、土地測量費は仲介手数料を補助する場合のみ、補助金の交付対象となります。

●補助金額

▷仲介手数料 補助率 1 / 2、上限 12 万 5,000 円

▷土地測量費 補助率 1 / 2、上限 18 万円

●申請先 被災宅地がある市町

※交付決定の可否は、県から被災宅地の所有者に通知されます。

被災宅地とは？

七尾市、輪島市、珠洲市、羽咋市、かほく市、津幡町、内灘町、志賀町、宝達志水町、中能登町、穴水町、能登町に所在する土地で、当該土地にある建物が半壊以上の被害を受け、解体に至った土地をいいます。

◎詳細は県ホームページをご確認ください。



マイナンバーカードは更新手続きが必要です

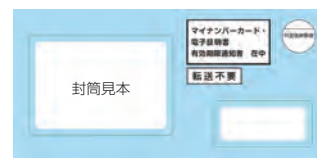
問い合わせ 市民課 ☎ 076 (283) 1116

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には、それぞれ有効期限が設定されています。

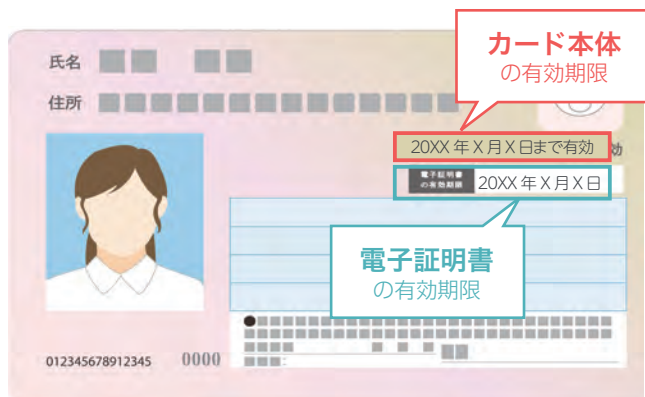
マイナンバーカードの有効期限が切れると、本人確認書類としての利用ができなくなります。また、電子証明書が失効すると、マイナ保険証・マイナ免許証の利用ができなくなるほか、証明書のコンビニ交付、e-Tax等の電子申請ができなくなります。

更新案内（有効期限通知書）は、有効期限の2～3カ月前に届きます。

案内が届きましたら、**忘れずに手続きを行ってください。**



更新案内イメージ



●有効期限の確認方法

▷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）カードの表面に記載されています。

▷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回目の誕生日カードの表面に手書きされています。

後期高齢者医療制度に加入している方へ

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

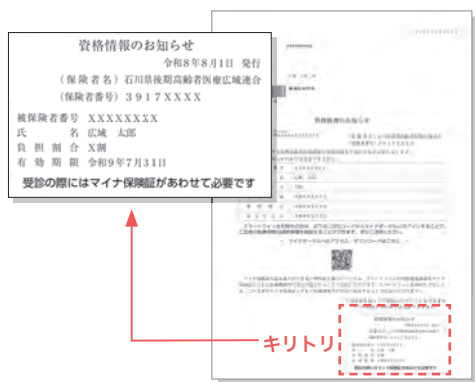
① 「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を送付します

8月1日から使用する「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を7月下旬までに送付します。

令和8年度から8月1日現在の年齢やマイナ保険証の保有状況によって、お手元に届く書類と郵送方法が分かりますのでご注意ください。

● マイナ保険証をお持ちの 84 歳以下の方

→ 資格情報のお知らせ



▷ 普通郵便で送付します。

▷ 医療機関を受診する際は、マイナ保険証で受診してください。

※ 「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。

▷ 「資格情報のお知らせ」は、医療機関等でマイナ保険証がうまく読み取れない場合に、マイナ保険証と一緒に窓口で提示していただくためのものです。大切に保管してください。

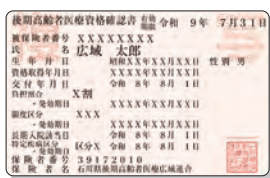
▷ マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、申請により「資格確認書」を交付できます。

すでに申請済みの方には、「資格確認書」が送付されます。

● 85 歳以上の全ての方

● 84 歳以下でマイナ保険証をお持ちでない方
または資格確認書交付申請済みの方

→ 資格確認書



水色から橙色に変わります

▷ 特定記録郵便で送付します。

▷ 8月1日以降は、新しい「資格確認書」で受診してください。

▷ 有効期限を過ぎた「資格確認書」は、8月1日以降に各自で破棄してください。

※ 有効期限内でも、世帯構成や所得の変更に自己負担割合が変わった場合は新しい書類を送付します。古い書類はすみやかに返還してください。

② 「保険料額決定通知書」を送付します

令和8年度の保険料は、前年中の所得をもとに決定し、7月中旬に送付します。

なお、所得の低い方や、会社の健康保険などの被扶養者だった方は保険料が軽減されます。被扶養者だった方への軽減は、医療分だけでなく、新設された子ども・子育て支援金分にも適用されます。

③ 令和8・9年度の特例措置（医療分 7.2 割軽減）についてお知らせします

保険料率改定による急激な負担増を抑えるための2年限定の特例措置として、均等割医療分のみ、従来の7割軽減から「7.2割軽減」へと軽減割合を拡大します。

健康
保険

「マイナ保険証」や「保険料」のギモンにお答えします！

いしかわ後期高齢者医療コールセンター 開設

石川県後期高齢者医療広域連合では、令和8年7月以降に予定されている制度改正や保険料率および新しい「資格確認書」等の一斉交付に伴い、皆さまからのご質問やご相談にお答えするための専用コールセンターを臨時に開設します。

7月中旬以降にお手元に届く「保険料額決定通知書」や「資格確認書」などに関して、お気軽にお問い合わせください。

- **開設期間** 令和8年7月15日（水）～ 令和8年10月30日（金）※土日祝日を除く
- **受付時間** 午前9時00分～午後4時30分
- **対応内容** 資格確認書等の一斉交付または保険料に関する一般的なご質問
- **電話番号** ☎ 0570 (020) 007

健康
保険

国民健康保険に加入している方へ

問い合わせ 保険医療課 ☎ 076 (283) 7123

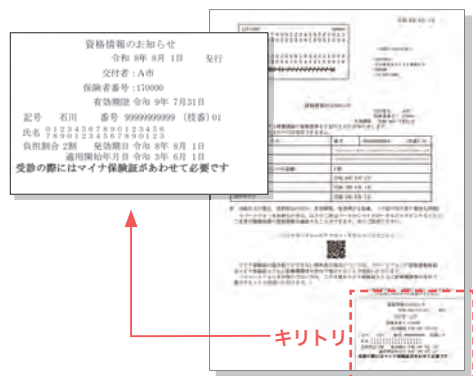
① 「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を送付します

8月1日から使用する「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を7月下旬までに世帯主宛てに特定記録郵便で送付します（申請等の手続き不要）。70歳未満の方で、すでに「資格情報のお知らせ」が交付されている方へは送付しませんので、お手元にあるものを引き続きご使用ください。

※年度途中で70歳、75歳になる方は、誕生日により有効期限が異なります。

● マイナ保険証をお持ちの方

→ 資格情報のお知らせ



▷ 医療機関を受診する際は、マイナ保険証で受診してください。

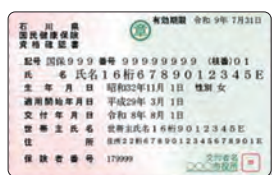
※ 「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。

▷ 令和9年8月以降の更新について

- ・ 70歳未満の方は、来年度以降の更新はありません。
来年度以降もお手元の「資格情報のお知らせ」を引き続きご使用ください。
- ・ 70歳以上75歳未満の方には、毎年新しい「資格情報のお知らせ」を送付します。

● マイナ保険証をお持ちでない方

→ 資格確認書



▷ 8月1日以降は、新しい「資格確認書」で受診してください。

▷ 有効期限を過ぎた「資格確認書」は、8月1日以降に各自で破棄してください。

▷ 令和9年8月以降も毎年新しい「資格確認書」を送付します。

② 「国民健康保険税納税通知書」を送付します

令和8年度の国民健康保険税納税通知書を、7月中旬に送付します。世帯主が国民健康保険の加入者でない場合でも納税義務者である世帯主宛てに送付されます。

令和8年度の税率

区分	所得割	均等割	平等割	課税限度額
医療分	8.93%	38,600円	24,800円	67万円
後期高齢者支援金分	2.65%	11,300円	7,200円	26万円
介護納付金分	2.33%	11,900円	5,800円	17万円
子ども・子育て支援金分	0.28%	※ 1,200円	700円	3万円

※子ども・子育て支援金分の均等割は 1,140円（均等割）＋ 60円（18歳以上均等割）の合計額です。

18歳未満の方（18歳に達する日以後の最初の3月31日以前である方）については均等割額が全額免除されます。

③ 「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」は更新手続きが必要です

現在お持ちの認定証の有効期限は、7月31日までとなっています。マイナ保険証をお持ちでない方で、8月1日以降も継続して利用を希望される方は、更新手続きが必要です。

※マイナ保険証で受診する場合は、認定証がなくても病院の窓口で限度額までの負担となります。

更新手続きについて

▷申請に必要なもの

- ・世帯主と対象者のマイナンバー（個人番号）が分かるもの、または「資格確認書」
- ・申請に来る方の身分証明書

▷申請窓口

保険医療課、高松・七塚サービスセンター

④ 「特定疾病療養受療証」を送付します

8月1日から使用する「特定疾病療養受療証」（特定の疾病をお持ちの方が対象）を7月下旬に送付します。

※申請等の手続き不要

※現在お持ちの受療証は、8月1日以降に各自で破棄してください。

能登半島地震 災害廃棄物の減免受け入れを終了します

令和6年能登半島地震により市内で発生した災害ごみの減免受け入れを終了します。

期間終了後は、通常ごみと同じ扱いとなり、廃棄物処理施設使用料の支払いが必要となりますのでご注意ください。

●減免期間 **令和8年7月31日（金）** まで

問い合わせ 防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7124

「か歩く健康ウォーキング事業」参加者募集！

問い合わせ 健康福祉課 ☎ 076 (283) 1117

「かほくにゃおん WAON」カード と石川県公式アプリ「いしかわスポーツマイレージ」を活用したウォーキングで、健康づくりを応援します。日々の歩数に応じて健康ポイントを GET！活動量を増やしたい方、自分のペースで参加しませんか。

●参加資格 20 歳以上の市内在住の方

※年齢は、令和 8 年 4 月 1 日時点

●登録に必要なもの

▷スマートフォン

▷「かほくにゃおん WAON」カード



※その他の WAON カードでは参加できません。

●申込期間 7 月 1 日 (水) ～ 31 日 (金)

●実施期間 8 月 1 日 (土) ～ 令和 9 年 2 月 28 日 (日)

●付与ポイント 1,000 歩 → 1 健康ポイント

(上限 10 健康ポイント / 日)

●ウォーキングアプリ登録 お助け窓口開設

▷場所 ほのぼの健康館

▷日時 7/1 (水)、7/2 (木)、7/9 (木)、7/13 (月)、7/17 (金)、
7/24 (金)、7/28 (火)、7/29 (水)

●参加方法

(1)「いしかわスポーツマイレージ」アプリをダウンロード

(2)市ホームページから参加申込

健康福祉課、高松・七塚サービスセンターでも申込可

※事業内容をよく確認の上、お申し込みください

いしかわ
スポーツマイレージ市ホームページ
(電子申請)

市営住宅の入居者募集（9月入居）

問い合わせ 住宅管理センターかほく ☎ 076 (281) 1414

●募集期間 7 月 6 日 (月) ～ 17 日 (金)

●内覧会 7 月 16 日 (木) ※前日までに要予約

●その他 ▷募集团地、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

(6 月 18 日現在)

区分	名称	間取	空き	家賃（月額）
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
	あさひが丘ハイツ	2LDK	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	3 戸（4 階～5 階）	10,800 円 ～ 所得により決定
	コーポ宇気	3DK	6 戸（2 階～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	高松団地西棟	3LDK	1 戸（2 階）	55,000 円
	白千鳥ハイツ（高松）	3LDK	7 戸（2 階～4 階）	49,000 円
	あさひが丘ハイツ（横山）	3LDK	1 戸（2 階）	58,000 円
定住支援住宅	コーポ宇気	3DK	8 戸（5 階）	勤労者世帯 20,000 円 子育て世帯 12,000 円～

「プラチナおやじ道場」開催のお知らせ

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

高齢者のフレイルや要介護状態を防ぐ3本柱の「①運動」「②栄養」「③社会参加」の内容を組み合わせた実践の講座です。男性参加者のみでの開催となりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

- 対象者 市内在住の65歳以上の男性（主に65～80歳代）
- 日時と内容 7/31～12/25（全6回）、いずれも10時～13時30分（予定）

日にち	場 所	内 容
(1) 7月31日(金)	ほのぼの健康館	体力測定 / 調理実習①
(2) 8月28日(金)	とり野菜みそ BLUECATS ARENA	運動マシン体験、ウォーキング体験 / 弁当①・お弁当を食べるときの工夫
(3) 9月25日(金)	ほのぼの健康館	脳トレ・カードゲーム体験 / 調理実習②
(4) 10月23日(金)	ほのぼの健康館	フレイル予防のための栄養講話 / 弁当②・お弁当を食べるときの工夫
(5) 11月27日(金)	市役所、ほのぼの健康館	モルック体験 / 調理実習③
(6) 12月25日(金)	ほのぼの健康館	人生会議 / 調理実習④

※原則全6回の参加となります。

- 定員 20人程度
- 参加費 500円 / 回
- 申込方法
 - ▷電子申請フォームから申し込み
 - ▷高齢者支援センターに電話で申し込み



電子申請

- 申込締切 7月24日(金)
- 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具、室内履き
※調理実習時は、エプロン、三角巾、マスクも持参
- その他
 - ▷各自会場までお越しください
 - ▷動きやすい服装でご参加ください

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



●いきいき園芸講座 ～秋冬野菜について～

大根・白菜・キャベツ・レタスの育て方、秋ナスを収穫するための剪定についてお話しします。質問タイムもあるので、お気軽にご質問ください。

▷日時 7月28日(火) 10時00分～11時30分

▷会場 七塚健康福祉センター 多目的ホール

▷講師 NPO 法人いしかわ農林水産サポートネット
森田 恵子さん

▷定員 40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

2026 July 07

お知らせ

市営墓地を使用している皆さまへ
(お願い)

お盆が近づいてきました。皆さまが気持ちよくお墓参りできるよう、使用区画の清掃をお願いします。清掃後のごみは、各自でお持ち帰りください。

【問い合わせ】

管財課

☎ 076 (283) 1113

心身障害者医療費助成制度

●対象者

- ▽身体障害者手帳1級～3級の方
 - ▽療育手帳A、Bの方
 - ▽精神障害者保健福祉手帳1級の方
- ※受給資格登録が必要です。

●助成内容 医療保険が適用された医療費

※高額療養費や付加給付は助成対象から控除

●利用方法 医療機関等に(障)医療費受給者証(黄色)を提示してください。

※県外の医療機関受診の場合「心身障害者医療費支給申請書」に領収書を添付し、健康福祉課または高松・七塚サービスセンターに提出してください。

●有効期間

1年間(毎年8月～翌年7月末)

※手帳の再判定時期や年齢により、期間が異なる場合があります。

※毎年7月下旬に新しい受給者証を送付します。

※加入している健康保険が変わった時は、変更届を提出してください。

【問い合わせ】

健康福祉課

☎ 076 (283) 7120

納税に関する相談はお早めに

病気や失業、災害などの理由で市税を納付できずに放置していると、財産調査や差し押さえなどの滞納処分の対象となります。

納期限までに市税を納付することが困難な場合は、早めにご相談ください。

【問い合わせ】

税務課 収納対策室

(市県民税・固定資産税・軽自動車税)

☎ 076 (283) 7114

☎ 076 (283) 7123
保険医療課(国民健康保険税)

令和8年度国民年金保険料免除申請の受付開始

国民年金保険料を納めることが困難な場合は、保険料免除や納付猶予制度があります。今年度分の免除申請は、7月から受付を開始します。

●対象期間

令和8年7月～令和9年6月分

※免除申請は2年1ヵ月前の月分まで遡及することができま

※免除や猶予が承認された期間から10年以内であれば保険料を追納(後から納付)することができます。

【問い合わせ】

金沢北年金事務所

☎ 076 (233) 2021

保険医療課

☎ 076 (283) 7123

県民一斉防災訓練「シェイクアウトいしかわ」

●日時 7月9日(木) 11時

●内容 防災行政無線で音声メッセージが一斉に放送されます。その場で身の安全を守る「3つの安全行動」を実践しましょう。

【問い合わせ】

防災環境対策課

☎ 076 (283) 7124



蚊やマダニに注意しましょう

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

●予防のポイント

- ▽長袖、長ズボンなどを着用し、肌の露出を避ける。
- ▽素足やサンダル履きを避ける。
- ▽虫よけ剤などを使用する。
- ▽マダニは服に付く場合もあるため、家に持ち込まないよう注意する。



蚊媒感染症
(県HP)



ダニ媒感染症
(県HP)

【問い合わせ】

健康福祉課

☎ 076 (283) 1117

児童扶養手当受給者の方へ

7月は、5～6月分の児童扶養手当の支払い月です。

7月10日(金)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



河北潟干拓地「ひまわり村」開村

河北潟干拓地「ひまわり村」では、今年も35万本のひまわりが7月下旬に見頃を迎えます。大輪のひまわりと迷路をぜひお楽しみください。

●開村式 7月29日(水)

※ひまわりの見頃は1週間程度です。

【問い合わせ】

農林水産課

☎076(283)7105

7・8月は「イノシシ被害防止」強化月間です

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

【問い合わせ】

農林水産課

☎076(283)7105

「うつ病家族教室」(無料)開催

うつ病は特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。家族ができること、家族自身が元気になるための方法を一緒に学びませんか。

●日時

(1) 7月17日(金) 14時～16時

(2) 9月15日(火) 14時～16時

●場所

(1) 学びの杜のいちカレード 市民学習センター 研修室・会議室

(2) 津幡町福祉センター 2階 205 研修室

●講師

(1) ときわ病院

精神科医師 竹内良太朗さん

(2) 石川県立こころの病院

精神科医師 前田 泰之さん

●対象者 うつ病やうつ状態にある方の家族、支援者

●申込期限 各開催日の1週間前まで

●申込方法 電話または電子申請

電子申請はこちらから▼



【申込・問い合わせ】

石川中央保健福祉センター

☎076(275)2250

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

毎年7月は「社会を明るくする運動」強調月間です。

この運動は、犯罪や非行を防止するとともに、罪を犯した方の更生に理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築くための全国的な活動です。

【問い合わせ】

河北保護区保護司会

☎076(286)1711

「エ」みらい河北「再生品抽選会

リサイクルプラザに搬入された家具や自転車などを修理し、低価格で抽選にて提供します。

●展示・申込期間 7月14日(火)～26日(日) 10時まで

●抽選日 7月26日(日) 10時ごろ

●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券に必要事項を記入し、抽選箱に入れてください。

【問い合わせ】

河北郡市広域事務組合

☎076(288)4545

県立金沢産業技術専門学校体験見学会

訓練内容の説明を聞いたり実習体験などができる体験見学会を開催します。

●日時 7月26日(日) 10時～15時

●対象者 中・高校生および卒業生と保護者、教職員

●申込期限 7月22日(水)

【問い合わせ】

県立金沢産業技術専門学校

☎076(267)2221

使用期限迫る！ かほく市商工会プレミアム商品券7月31日(金)まで



令和8年3・4月に購入希望者を対象に販売した「かほく市商工会プレミアム付商品券」の使用期限が迫っています。使用期限である7月31日(金)までに、忘れずに使用しましょう。

- ❗ 注意
- ・使用期限が過ぎた場合、ご使用できません。
 - ・現金へ換金することはできません。



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

下水道排水設備工事責任技術者
認定試験

●日時 10月13日(火)

13時30分～15時45分

●場所 石川県地場産業振興センター

●申込期限 7月31日(金)

●実施機関 石川県下水道協会

【問い合わせ】

上下水道課

☎076(283)7106

令和8年度警察官B・警察行政職員
採用候補者試験(高校・短大卒程度)

《警察官B》

●募集種目 男性B / 武道指導B /

女性B / サイバー・デジタルB

●受験資格 大学卒業または卒業見込

み以外の方で、平成3年4月2日、
平成21年4月1日までに生まれた方

●受付期間

7月27日(月)～8月28日(金)

●第一次試験日 9月20日(日)

《警察行政職員》

●募集種目 警察行政職員(高校・短大卒程度)

●受験資格 平成16年4月2日～平成

21年4月1日までに生まれた方(大

学卒業程度、卒業見込みの方を除く)

●受付期間

7月27日(月)～8月28日(金)

●第一次試験日 9月27日(日)

募集サイト▼



【申込・問い合わせ】

津幡警察署

☎076(289)0110

令和8年度海上保安学校・
海上保安大学校学生採用試験

《海上保安学校》

●受験資格 令和8年4月1日におい

て高等学校または中等教育学校を卒

業した日の翌日から起算して12年を

経過していない者および令和9年3

月までに高等学校または中等教育学

校を卒業する見込みの者

●受付期間 7月10日(金)～23日(木)

●第一次試験日 9月27日(日)

《海上保安大学校》

●受験資格 令和8年4月1日におい

て高等学校または中等教育学校を卒

業した日の翌日から起算して2年を

経過していない者および令和9年3

月までに高等学校または中等教育学

校を卒業する見込みの者

●受付期間

8月20日(金)～9月7日(月)

●第一次試験日

10月24日(土)、10月25日(日)

募集サイト▼



【問い合わせ】

金沢海上保安部

☎076(266)6115

第九管区海上保安本部 総務部人事課

☎0120(444)576

「E」みらい河北」環境標語募集

ごみを減らす工夫・心がけ、リサイ
クルをテーマにした標語を募集します。

●応募資格 河北郡市内在住、在勤、
在学の方

●応募方法 ハガキまたはA4サイズ

以下の紙に住所、氏名、年齢、職業

(学校名・学年)を明記の上、郵送、

持参、FAX、メールのいずれかで

応募ください。

※1人何点でも応募可能ですが、未発

表で自分で考えたものに限りです。

●締切 7月31日(金) ※当日消印有効

【申込・問い合わせ】

河北郡市広域事務組合 標語募集係

〒929-0318

河北郡津幡町領家ル9-1

☎076(288)4545

FAX 076(288)4564

メール info@clean.kahoku.net

市ボランティア観光ガイドが案内
「かほくちよこつと旅」

《いちじくの収穫体験と

気屋遺跡・七窪地蔵尊を巡る旅》

●日時 8月23日(日) 9時30分～12時

●集合時間 9時20分(厳守)

●コース(バス) かほく市役所(集合)

↓高峰ファーム(いちじく収穫)↓

気屋遺跡↓七窪地蔵尊↓かほく市

役所(解散)

※小雨決行、都合によりコース変更や

中止の場合あり。

●参加費 1000円(保険料込)

●定員 15人(小学生以上)

※応募多数の場合は抽選

※グループでの申込みは3人まで

●締切 8月12日(水)

※ファックス・メールの場合は氏名・

住所・連絡先・生年月日を明記して

ください。

【申込・問い合わせ】

かほく市観光物産協会(市商工会内)

☎076(204)6822

FAX 076(282)5663

メール smile@shoko.or.jp



催し

市障害者スポーツ協会 「スポフェス」

《パラスポーツ体験会》

日時 8月8日(土)

10時30分～14時30分

※時間内でお好きな時間にお越しください。

場所 とり野菜みそブルーキャッツ

アリーナ(市総合体育館)

対象者 市内在住、在勤、在学の方

内容 卓球バレー、フライングディスク、ボッチャ、カラーリング

《ボッチャ大会》

日時 8月8日(土)

▽予選リーグ 10時30分～13時

▽決勝トーナメント 13時30分～15時

場所 とり野菜みそブルーキャッツ

アリーナ(市総合体育館)

対象者 市内在住、在勤、在学の方

参加資格 1チーム3人以上

参加チーム数 24チーム(先着順)

参加費 無料

申込方法 申込用紙を記入の上、ス

ポーツ文化課へご提出ください。

申込期限 7月27日(月)

【問い合わせ】

スポーツ文化課

076(283)7135

市障害者スポーツ協会 「パラスポーツ交流広場」

パラスポーツの交流会「パラスポーツ交流広場」を開催します。

日時 7月14日(火) 10時～12時

※申込不要。時間内でお好きな時間にお越しください。

場所 とり野菜みそブルーキャッツ

アリーナ(市総合体育館)

内容 ボッチャ(大会へ向けての練習会)、フライングディスク、ディス

クゲッター

対象 市内在住、在勤、在学の方

【問い合わせ】

スポーツ文化課

076(283)7135

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)

《海と渚のオカリナ音楽祭(入場無料)》

▽日時 7月20日(月) 13時

(開演13時30分)

《市民ギャラリーうみつこ》

1 布ぞうり&花のおりがみ展

▽期間 7月1日(水)～7月12日(日)

2 原爆戦争写真展／鶴彬パネル展

▽期間 7月22日(水)～8月5日(水)

※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 会話をチャレンジ」

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 8月2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・申込はこちら

076(283)7137



【問い合わせ】

生涯学習課

076(283)7137

「エコみらい河北」親子体験ツアー

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

日時 8月13日(木) 9時～14時

集合場所 河北郡市広域事務組合

エコみらい河北

体験内容

(1) クレーン体験

(2) 選別体験

(3) エコキャップアート作成

対象 小中学生とその保護者

定員 30人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込期限 7月31日(金)

申込方法 電話、FAX、メール

【申込・問い合わせ】

河北郡市広域事務組合

076(288)4545

「エコみらい河北」体験教室

1 ガラスモザイクアート

▽7月4日(土)／8月5日(水)

各日 9時～10時30分

2 手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)

▽7月11日(土)／7月20日(月)

各日 9時30分～13時30分

3 ガラス細工体験教室(水風船作り)

▽7月18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

▽7月25日(土) 9時～10時30分

▽8月5日(水)

13時～14時30分

教室内容はこちらから

076(288)4545



076(288)4545
FAX 076(288)4564
メール info@clean.kahokunet



河北潟自然観察会

《河北潟の水を知ろう》

手作りの過装置をお持ち帰りできます。

日時 8月20日(木) 9時30分～12時

場所 大崎区民会館大ホール

対象 小学生(低学年は保護者同伴)

定員 20人

持ち物 帽子、タオル、飲料、雨具

申込方法 電話

締切 8月3日(月)

【申込・問い合わせ】

河北潟環境対策期成同盟会

(金沢市・かほく市・津幡町・内灘町)

☎076(289)2518

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加賀手毬作品展(入場無料)

▽期間 7月2日(木)～13日(月)

②工芸展(入場無料)

▽期間 7月17日(金)～30日(木)

③シャンソン倶楽部

▽日時 7月1日(水)／15日(水)／

29日(水) 各日14時～16時

▽費用 600円(飲物付)

④トチツカ相談会／トチツカの申

請操作を一緒にを行います

▽日時 7月8日(水)、22日(水)

10時～11時30分／13時～14時30分

▽費用 1400円(飲物付)

▽定員 各回4人

▽持ち物 マイナンバーカード、マイ

ナンバーの英数混合の暗証番号、対

応のスマホ、銀行口座のわかるもの

(キャッシュカード可)

※スマホの機種により対応できない場

合もあります

※操作はご自分で行います

⑤スマホ教室／スマホが楽しくなる

シニア向けスマホ教室

▽日時 7月10日(金)

10時～11時30分／13時～15時

(1人15分程度)

▽費用 1000円(飲物付)

▽持ち物 お使いのスマートフォン

⑥楽しい筆あそび

▽日時 7月11日(土)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 7月10日(金)

⑦みんなで歌おう日本のうた

▽日時 7月12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

⑧ベビーマッサージ教室(2階)

▽日時 7月13日(月)10時30分～12時

▽費用 2100円(飲物・オイル・

防水シート付)

▽持ち物 バスタオル

▽定員 8人(1カ月検診後～3歳前

後のお子さん&妊婦さん)

▽締切 7月12日(日)

⑨整体体験会／腰や膝などの痛いところの骨格を整え、筋肉を緩めて痛みを解消します(2階)

▽日時 7月15日(水)10時～16時

(1人30分)

▽費用 2500円(飲物付)

⑩姿勢講座／健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験

▽日時 7月17日(金)10時30分～

11時30分(受付11時10分まで)

▽費用 無料(飲物付)

⑪オレンジカフェ

▽日時 7月18日(土)10時30分～12時

▽費用 飲物代(個人負担)

⑫まちかどバレエ教室

▽日時 7月25日(土)／8月1日(土)

各日10時15分～11時15分

▽費用 700円(飲物付)

▽対象年齢 3歳以上

▽服装 動きやすい服装

⑬己書幸座こんちまん楽道場

▽日時 7月26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 7月18日(土)
⑭胡琴愛好会まちかどライブ2026
(入場無料)
▽日時 8月2日(日)13時30分～

頑張りました

第54回石川県小学生ソフトテニス選手権大会

(5月9～10日・

石川県立能都健民テニスコート)

▽1部男子の部

【3位】 小山陽(外日角小) 組

能任勇翔(外日角小)

▽2部男子の部

【2位】 大野朝陽(外日角小) 組

小山陸(外日角小)

▽2部女子の部

【2位】 吉本夏子(外日角小) 組

大野波瑠(外日角小)

【3位】 山口結莉(外日角小) 組

畠中彩月(外日角小)

第36回北信越ブロック グラウンド・ゴルフ交歓大会

(5月13日・福井県坂井市)

▽Aコース 男性の部

【3位】 今重信(高松)



▽Cコース 男性の部

【2位】 国田 外行（長柄町）

第23回 能登地区ジュニア トランポリン競技選手権大会

（5月31日・津幡町総合体育館）

▽Cクラス幼児・男子

【2位】 畑中 恵介（松浜）

▽Cクラス幼児・女子

【優勝】 高野 和都（高松）

▽Cクラス小学生高学年・男子

【優勝】 坂野 結己（外日角小）

▽Cクラス小学生高学年・女子

【優勝】 三浦 鈴（宇ノ気小）

【3位】 中林 茉央（宇ノ気小）

▽Bクラス小学生低学年・男子

【優勝】 表 孝治（宇ノ気小）

▽Bクラス小学生低学年・女子

【3位】 高野 衣都（高松小）

▽Aクラス小学生低学年・男子

【3位】 梶谷 侍永（七塚小）

▽Aクラス小学生高学年・男子

【2位】 表 謙佑（宇ノ気小）

▽Aクラス小学生高学年・女子

【優勝】 佐藤 秋晴（宇ノ気小）

▽Aクラス中学生・男子

【3位】 袋井 啓隼（宇ノ気中）

▽Aクラス中学生・女子

【2位】 倉まこと（宇ノ気中）

▽ハイクラス小学生・女子

【優勝】 金子 優心（宇ノ気小）

▽ハイクラス中学生・男子

【優勝】 神尾 武幸（宇ノ気中）

▽ハイクラス中学生・女子

【優勝】 浦 日奈乃（宇ノ気中）

▽最高難度点賞

神尾 武幸（宇ノ気中）

善意をありがとう

●八幡グループ様より、市政の発展に役立ててほしいと10万円を寄附していただきました。

●株式会社JAKOホールディングス様より、令和6年能登半島地震における被災者支援や災害復旧事業に役立ててほしいと185万4000円を寄附していただきました。

●令和6年能登半島地震災害義援金（かほく市）

▽四五羊申会様

お詫びと訂正

広報かほく6月号4ページの「まちの話題」▽「市スポーツ協会が功労者を表彰」において、左記受賞者の協会名に誤りがありましたので、お詫びし訂正いたします。

▽東中 太津雄さん

（誤）（パドルテニス協会）

（正）（マレットゴルフ協会）

不用品登録情報

《譲ります》

- ランドセル（赤・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）
- ショート丈コート（グレー）
- 学習机
- 着物アンサンブルセット（子ども用）
- 食器棚
- 小型犬用カップ
- 折り畳みシングルベット
- ラタン収納ボックス（蓋つき）
- 長机
- 外日角小学校体操服
- 足用電気カーペット

- 湯たんぽ（鉄製）
- 宇ノ気小学校制服（女子）
- サーフボード
- 食器棚付きキッチンボード
- 墓前セット
- 小型ウォーターサーバー
- BBQセット
- アウトドアテーブルセット
- 浴衣セット（女性用）
- 梅干し用かめ
- ヤマハ電子ピアノ
- お菓子用ココット皿
- 小型ガラステーブル
- 和室用衝立
- サイドボード
- 子ども用二段ベッド
- パイプベッド（シングル）

- 迷惑防止機能付き防犯電話

- 長いす

《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
- ブルーレイレコーダー
- 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
- RCA ケーブル
- コーヒーメーカー
- ウクレレ
- 剪定ばさみ
- 自転車



【申込・問い合わせ】
防災環境対策課
☎ 076 (283) 7124

地域社会と連携した学びの場に

——河北台中学校



3年生は昨年度、職場体験を通して働く意義を学び、地元企業と連携して商品開発に取り組みました。

5月13日には、修学旅行の機会を活かして大阪の福島聖天通商店街を訪れ、「あきんど体験」と題して、開発した商品を実際に販売しました。生徒たちは地元の魅力を伝えるため、手書きのPOPを工夫したり通行人に積極的に声をかけるなど、自ら考えて行動しました。商売の難しさと楽しさを肌で感じる中、見事に完売。熱意が形になり、商品が売れたときの輝くような笑顔が印象的な充実した学習の場となりました。

また、2年生は学びが地域へつながることを実感し、生徒の発想力で地域活性化を目指す取り組みとして、今年度も創作和菓子を販売します。地元の和菓子店と連携し、美術の授業で季節のイメージを形にしたものを、職人の技で再現していただきます。

河北台中学校では、こうした商品開発などを通して、働くことや社会とのつながりを意識し生徒自身が将来の自分を見据えられる学びを深めています。

ご協力いただきました市内事業所の皆さま、ありがとうございます。



「あきんど体験」の様子

地域とともにある学校づくり

コミスク通信

この1年の振り返り（8月3日で1年間の任期を終え、イギリスに帰国されるジョーリーさんからの退任挨拶です）

——外国語指導助手 トンプソン・ジョーリー・ヘレンさん



日本で過ごす時間が終わりに近づき、私が経験した素晴らしいことを振り返りたいと思います。

私は一度も日本に来たことがなかったので、お手洗いや上履き、皆さんの丁寧さなど、どこもすごく綺麗で感動しました！何より1番驚いたのは、皆さんがあたたく迎え入れてくれた、「優しさ」でした。宇ノ気中学校の先生方、いつも温かく親切に助けてくださりありがとうございました。生徒の皆さん、私と英語を学ぼうとしてくれてありがとう。皆さんに英語を教えることができて本当に楽しかったです。私のお気に入りの時間の1つは、皆さんと自由におしゃべりができた給食の時間でした。休み時間に英語で話そうとしてくれたことがいつも嬉しかったです！

英語はとても難しいです。私も日本語の勉強はとても難しかったので、気持ちは本当によく分かります！ですが、英語が話せるようになると皆さんの可能性は大きく広がります。海外で留学したり、暮らしたり、働いたりできますし、世界中に友達を作って新しい文化を経験することもできます。だから、これからもベストを尽くして頑張ってください。皆さんなら、素晴らしい未来へ進んでいけると信じています。いつか日本に戻ってきて、皆さんの活躍を聞くことを楽しみにしています。

日本を離れるのがとても寂しいです。日本は、温かい人々、美しい自然、美味しい食べ物に溢れた素敵な国です！ここでの経験から学んだ多くのことを人生の次の章へと持っていきます。これからも日本語の練習を続けたいですし、それ以上に日本で皆さんからいただいた優しさを心に刻み、今度は私が周りの人々に同じように接することで恩返しをしていきたいです。日本での生活は人生に大きな影響を与えてくれました。一生大切にしたい思い出です。いつかまた、かほく市に戻ってこられることを願っています。本当にありがとうございました。

世界からの絵手紙
**KAHOKU &
THE WORLD**

右：ALT・CIRの仲間、お世話
になった山本先生夫妻と
左：旅行先で瀬戸内海をバックに
（まぶしかったです！）



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)

7 月の休館日は 6・13・21・27 日

図書館 HP



[お知らせ等]

●太陽の観察会

▷日時 8 月 9 日 (日) ※雨天中止

① 14 時 ~ 14 時 30 分 ② 14 時 30 分 ~ 15 時

③ 15 時 ~ 15 時 30 分

▷場所 七塚生涯学習センター 4 階 天体観測室

▷定員 各回 5 組

▷申込 7 月 9 日 (木) より申込受付

●課題図書のご利用について

課題図書は 1 人でも多くの方に読んでいただくため、
下記の通りご利用ください。

・利用者お一人につき 1 冊まで

・貸出期間は 1 週間

※延長、予約は出来ませんのでご理解ください。

[おはなし会等]

●日曜日のおはなし会 (原則毎週日曜日)

▷日時 5・12・19・26 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 (5・12・19 日)
中央図書館職員 (26 日)

●宮沢賢治を読む会 (原則第 4 水曜日)

▷日時 22 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 4・11・18 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 7 日 14 時 ~ / 14・28 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。



旅する図鑑全国水族館 ガイド 100

朝日新聞出版 / 編・著
朝日新聞出版



海霧

馳 星周 / 著
KADOKAWA



女じまい サワコと比呂美

阿川 佐和子 / 著
伊藤 比呂美 / 著
中央公論新社



田んぼと畑の昆虫 1124 種 観察会で役立つ図鑑

鈴木 知之 / 写真・文
偕成社



まけたって、いい。

磯 みゆき / 作
はた こうしろう / 絵
ポプラ社

その他新刊はホームページをご覧ください



新刊検索



電子図書館



文化のいぶき

川 柳 協 会

川柳協会では高松・七塚地区の 2 グループで発表の場に向けて研修に励んでいます。
写真のように芋掘り体験や 1 泊 2 日の研修旅行、花見などで親睦を深め、合同句会
を年 1 回開催しております。鶴彬顕彰会に団体加盟し、碑前祭講演会・各種イベントの
企画、全国対象の鶴彬川柳大賞や、かほく市民対象の市民川柳募集なども実施しており
ます。

【高松川柳会】

▷代表 小山 広助 ☎ 076(281)1201

▷活動 第 4 日曜 13 時 ~ 17 時

▷場所 高松産業文化センター

【七塚川柳会】

▷代表 井口 武久 ☎ 076(285)0638

▷活動 第 1 水曜 13 時 30 分 ~ 16 時

▷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]

《第46回夏期哲学講座》

全国から講師を迎えて、西田哲学を中心に哲学・宗教・芸術・倫理などを学ぶ、集中講義型の講座です。

▷日時 8月22日(土)～23日(日)

▷講師 秋富 克哉氏(京都工芸繊維大学教授)

藤田 尚志氏(京都工芸繊維大学教授)

末永 絵里子氏(一橋大学講師)

▷受講料 [一般] 10,000円、[学生・市民] 6,000円

▷定員 40人

▷申込締切 7月31日(金)

※定員に達し次第締切、キャンセル待ち受付となります。

《夏期哲学講座公開講演会「ポイエシスとしての生命」》

▷日時 8月23日(日) 14時～15時30分

▷講師 秋富 克哉氏(京都工芸繊維大学教授)

▷会場 哲学館 哲学ホール

※夏期哲学講座受講生以外の方も聴講できます。

(参加費 500円、申込不要)

◎詳細は哲学館ホームページをご確認ください。

[学芸員 eyes]

《日々の営み》

幾多郎はよく散歩に出かけており、日課となっていました。特に京都大学を定年退官後は、午前中は研究・執筆に専念し、午後は散歩や読書、書を揮毫したり人に会うなど、規則正しい生活を送っていました。晩年は再婚した妻琴と夕食後に茶の間で文芸書を読むのも習慣となっていたようです。

そのほか、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、幾多郎の日常を切り取った写真を多く展示しています(～9/27まで)。この機会にぜひ足をお運びください。



琴と幾多郎



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

▽ひさびさに会う友我に肥えたのか着ぶくれ言わず寒いねと言う

[浜北 北 稔]

▽不登校の体験談のこのテープ大切にしよう役に立つまで

[白尾 塩谷 幸子]

▽海沿いのアカシアの花咲き誇り吹く風に舞い甘き香放す

[外日角 新田万里子]

▽五月晴れ友とドライブ雨晴し父母と来た道想い溢れる

[松浜 池田 和美]

▽雪に耐え愛しねじ花五月雨に濡れて散りゆく儚い命

[大崎 中村富喜子]

▽AIと寝る前ことばやり取りす人より優し感情豊か

[宇気 塩谷 清子]

俳句

▽初夏の夕いらか光れる海辺街

[外日角 内潟外茂夫]

▽大鍋を使い終わりし春の旬

[木津 谷崎 幸子]

▽賑やかや風に吹かれて葱坊主

[木津 越野 正勝]

▽兜手に笑うひ孫の初節句

[津幡町 水野美智子]

▽車椅子寄せて香を嗅ぐ薔薇の園

[内灘 駒形 隼男]

▽笛の音の闇夜貫く薪能

[七窪 中田 達子]

▽生け垣をばつさと伐りて夏に入る

[大崎 宮腰外喜子]

▽あれこれと為すこと多き庭薄暑

[笠島 村田喜代美]

川柳

▽この握る平和を銃に変えられぬ

[木津 遠田亀公子]

▽川柳の光を浴びて日々至福

[木津 酒井 信子]

▽油製品目詰まり起こし和解待つ

[高松 喜多 義教]

▽ボーダレスの世界で活躍せよ子らは

[高松 寺内 徹乗]



スポーツで拓く、かほくの未来

スポーツコミッションかほく

WebSite



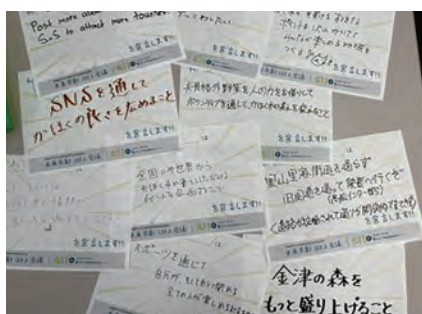
Instagram



135人135色！私が描くかほくの未来「未来共創100人会議」

6月11日、高松産業文化センターの大ホールで「未来共創100人会議」を開催しました。参加者はなんと135人！中学生から80代のベテランまで、職種も多様で大ホールはギュウギュウになり、会場は熱気があふれました。

ワークショップは7～8人のグループに分かれて、3つのテーマについて意見交換をしました。参加者の皆さんは日頃から温めていた思いやアイデアを披露し、最後にそれぞれ「私がやること宣言！」を行いました。



テーマ①

かほく（地域）はこれで盛り上がる！

～あなたの「推し」のヒト、モノ、コト、トコロ～

テーマ②

推しが輝くあと一步！

～さらに良くするために、どうするか？
何を変えていく必要があるか？～

テーマ③

こんなこと、やってみたい！

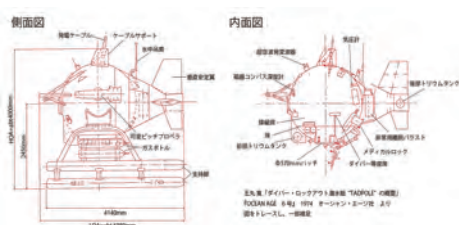
文化財と生きるかほく

有形文化財編 潜水艇TADPOLE（1）

暑さが厳しい季節となり始め、海の日も近づいてきました。今回は、海にちなみ、潜水艇TADPOLEについて、7～8月号の2回にわたり紹介します。

潜水艇TADPOLEは、うみつこらんど七塚に野外展示されている潜水艇で、昭和47（1972）年に、日本船用機器開発協会と三井海洋開発、三井造船が共同で開発した潜水艇です。主に水深50～100mの浅い水深で作業を行うことを目的として開発され、最大水深100m、排水量8.2トン、最大速度2ノット、乗員3名の有人潜水艇で、TADPOLEとは、「おたまじゃくし」を意味しています。

また、この潜水艇は試験機で、実用までには至らなかったものの、[Rock in Rock out Submersible]という形態をとっており、キャビンに深度圧まで加圧、そしてその圧力を保持し、キャビンから潜水士を送り出すことを可能としており、この実験が国内で初めて行われた機体です。



上_潜水艇TADPOLEの図面
左_野外展示されている潜水艇TADPOLE



当時の開発関係者や、元JAMSTEC職員で「潜水艇しかい6500」のパイロットだった田代省三さんによると、「日本国内では唯一の形態の潜水艇」である可能性が高いと評価されています。次回は、潜水艇TADPOLEが開発された当時の背景や状況を紹介します。

【問い合わせ】

スポーツ文化課文化振興係
076（283）7135

市内文化財デジタルアーカイブはこちら



足腰の健康は、長寿の秘訣！ ロコモ予防

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（運動器症候群）の主な原因は**運動不足**です。**いつまでも自分の足で歩くために、今から体を動かす習慣を身につけましょう。**

- **今すぐできるロコトレ** イスから 20cm 程度間隔をあけて立ち、両手で背もたれをつかんでから①②を行います。
注意：痛みがあるときは中止し、無理のない回数から始めましょう。また、治療中の方は主治医にご相談ください。

①ふくらはぎのストレッチ

右足を後ろに引きます。
15 秒たったらゆっくり体を起こし元の姿勢に戻り、同様に左足も行います。



②太もも裏のストレッチ

ゆっくり体を前方に傾けて、肩が背もたれ位置に来るようにします。
15 秒たったらゆっくり体を起こし、元の姿勢に戻ります。



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 今より少し野菜を多くとるための工夫

「野菜不足」を気にしていても、行動に移すのは難しいものです。

野菜には食物繊維やビタミンなど、体に必要な栄養がたっぷり。実は、野菜を目にする機会を増やすことが、自然と野菜を食べる行動につながると言われています。

まずは、こんな方法から意識してみませんか。



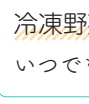
＝ 「ベジメータ®」が出張します ＝

7月7日（火）10時～12時
とり野菜みそ BLUECATS ARENA 内 健康チェックイベント

皆さんは、何から始める？



お湯を入れるだけ！
野菜スープを購入



冷凍野菜をストックして
いつでも使いやすく



冷凍惣菜の中でも
野菜の多いものを選ぶ

看護大学生
おすすめのレシピ



「 トマトの
ふわっと卵炒め 」

太陽をたっぷり浴びた果実、味も栄養も大満足！

材料（2人分）

▷ トマト	1 個
▷ 卵	2 個
▷ 塩こしょう	少々
▷ 砂糖	少々
▷ 顆粒中華だし	小さじ 1/2
▷ 油	大さじ 1

作り方

- ① トマトを食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割り、塩こしょう・砂糖で味つけし、よく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、トマトを炒め、中華だしで味つけする。
- ④ ③に②を入れて卵に火が通るまで炒める。



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、石川県立看護大学子育て応援隊「ひよっこ」の皆さんです。

「日常生活 編」

ありがとう



左手の甲に垂直に当たった右手を上げながら、同時に頭を下げる。

おつかれさま



左腕を右手こぶしで軽く2回たたきながら、同時に頭を下げる。

元気



両手をこぶしにして2回下へおろす。

はじめまして



①左手の甲と右手の手のひらを重ね、上にあげながら人差し指以外をくっつける。
②両手の人差し指を向かい合わせ、近づける。

よろしくお願いします



①握った右手を鼻先に当て、軽く前に出す。
②手を開き、前に出しながら、同時に頭を下げる。

ワンポイントアドバイス

日常生活でよく使われる「ありがとう」の手話の紹介です。この手話は、お相撲さんが取組に勝って賞金を受け取った際の仕草が語源とされています。言葉は、その背景にある文化と密接に関係しています。手話を知ることは、相手の文化や歴史を知ることにもつながります。今後も紹介していきますね！



手話カフェ

開催日 28日(火)

13:30~15:00

障害者基幹相談
支援センター

7月の相談日

●無料法律相談（前日までに予約・先着順）

日時：8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（前日までに予約・先着順）

日時：16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：9日(木)・23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）

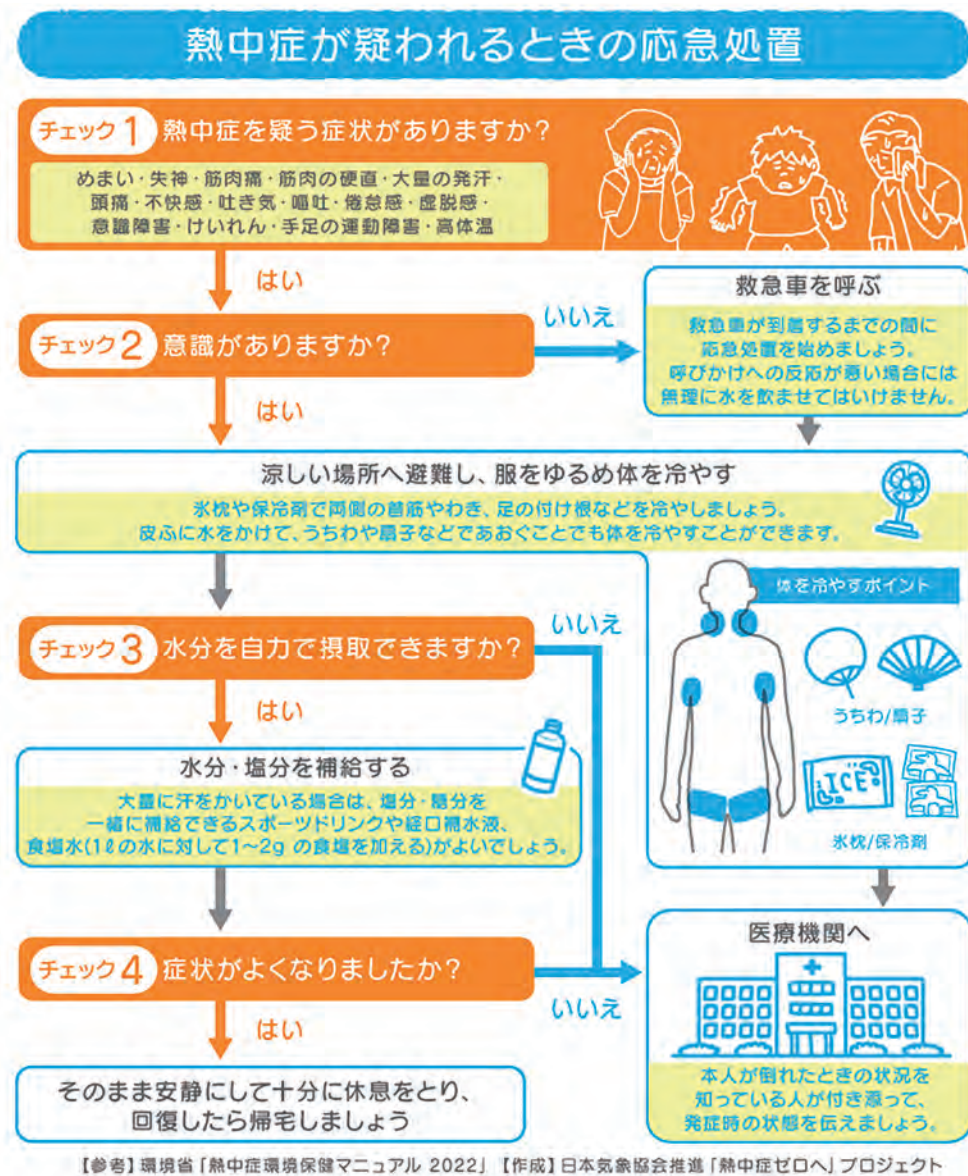
日時：28日(火) 10時~12時

問い合わせ：健康福祉課 ☎ 076 (283) 7120

※場所は全て「ほのぼの健康館 相談室」となります。

○ 熱中症を知って慌てず対応！ 熱中症は命に関わる重大な健康問題です

熱中症が疑われたら、次のとおり応急処置をしましょう。



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

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



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

7 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：8日（水）、22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：22日（水） 13時30分～
場所：ほのぼの健康館 2階

●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：15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 大江真吾さん

●児童精神相談（10日前までに予約）

子どもの発達や関わりなどについて、専門医師が個別で相談に応じます。

日時：8月6日（木）
14時～15時 / 15時～16時
場所：ほのぼの健康館 1階 ボランティア室
担当医：石川県立こころの病院 医師 西川健さん

◎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

【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
7日（火）	乳児 NP ③（託児有／要予約） 会場 宇ノ気生涯学習センター 3階 音楽室 時間 10時～12時
8日（水）	わくわくまつり【要予約 各回 15組】 会場 あそびの森かほくろの2階 ミーティングルーム 時間 ① 10時～10時30分 ② 10時50分～11時20分
14日（火）	乳児 NP ④（託児有／要予約） ※会場、時間は乳児 NP ③と同じ
17日（金）	双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ！ 10時～
21日（火）	乳児 NP ⑤（託児有／要予約） ※会場、時間は乳児 NP ③と同じ
24日（金）、25日（土）	はサマーフェスタの準備、開催のため休館
28日（火）	乳児 NP ⑥（託児有／要予約） ※会場、時間は乳児 NP ③と同じ

●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
2日（木）	七夕を楽しもう！【要予約 15組】
9日（木）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
17日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
21日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
24日（金）、25日（土）	はサマーフェスタの準備、開催のため休館
28日（火）	お誕生会
8/3（月）	オリバーさんと遊ぼう（国際交流員）

●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
7日（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
10日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
21日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
28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
3日（金）	七夕を楽しもう！
10日（金）	水遊びグッズを作ろう【要予約 15組】
17日（金）	水遊びを楽しもう！
21日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
24日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
28日（火）	お誕生会
8/4（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）

※赤ちゃん広場は7日（火）より予約受付を開始します。

 **休日当番医【診療時間】9:00～16:00**
※受診の前に必ず電話でお問い合わせください。

7月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〉
- ▷ **中田内科医院**
☎ 076 (283) 1121 〈かほく市内日角 6-35-1〉

7月12日(日)

- ▷ **キジマあたまのクリニック**
☎ 076 (289) 7430 〈津幡町北中条 2丁目 33〉
- ▷ **沖野クリニック(内・小)**
☎ 076 (281) 0500 〈かほく市高松ノ 1-11〉

7月19日(日)

- ▷ **田中医院(耳鼻咽喉科)**
☎ 076 (237) 6923 〈内灘町向陽台 1-163〉
- ▷ **なぎさこどもクリニック**
☎ 076 (255) 3439 〈かほく市松浜イ 65-8〉

7月20日(月・祝)

- ▷ **紺井医院(内・小)**
☎ 076 (238) 1277 〈内灘町緑台 1丁目 7〉
- ▷ **ニツ屋病院(内)**
☎ 076 (281) 0172 〈かほく市ニツ屋ソ 72〉

7月26日(日)

- ▷ **かわむら整形外科クリニック**
☎ 076 (288) 2555 〈津幡町横浜へ 36-3〉
- ▷ **はせがわクリニック(内・消・外)**
☎ 076 (283) 6611 〈かほく市内日角 4-12〉

8月2日(日)

- ▷ **いしざき皮ふ科クリニック**
☎ 076 (283) 5525 〈かほく市内日角 4-71〉
- ▷ **茶谷医院(内・小)**
☎ 076 (286) 8478 〈内灘町西荒屋 52〉

年中無休【診療時間】19:30～23:00

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

**7月のカレンダー**

祝日には国旗を掲げましょう

日にち	主な行事やお知らせ
1日(水)	
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	●第78回石川県民スポーツ大会[中心会期] 1日目(金沢市主会場)
5日(日)	●第78回石川県民スポーツ大会[中心会期] 2日目(金沢市主会場) ●海浜一斉清掃(6:00、市内海岸) ●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
6日(月)	
7日(火)	
8日(水)	
9日(木)	
10日(金)	●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
11日(土)	●雅楽鑑賞会 in 哲学館(15:00、西田幾多郎記念哲学館)
12日(日)	
13日(月)	●水難救助総合同訓練(9:30、外日角海岸)
14日(火)	
15日(水)	
16日(木)	
17日(金)	
18日(土)	●寸心読書会(13:30、哲学館)
19日(日)	●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●道の駅高松 夏のさとやまマルシェ(9:00～14:00、里山館)
20日(月)	【海の日】海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う。
21日(火)	●水難救助総合同訓練[予備日](9:30、外日角海岸)
22日(水)	
23日(木)	
24日(金)	●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
25日(土)	●かほく四季まつり～サマーフェスタ in かほく～
26日(日)	●かほく四季まつり～サマーフェスタ in かほく～
27日(月)	
28日(火)	
29日(水)	
30日(木)	
31日(金)	●固定資産税・都市計画税 第2期 納期限 ●国民健康保険税 第1期 納期限
8月1日(土)	
2日(日)	●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ)
3日(月)	
4日(火)	
5日(水)	

広報かほく 7月号は13,400部作成し、印刷経費は1部当たり約39円です。