

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

2026.10
No.272

Rise to the Top!

PFU ブルーキャッツ石川かほく



つかめ！頂点

PFU ブルーキャッツ石川かほく

日本バレーボールのトップリーグである大同生命 SV.LEAGUE WOMEN に、かほく市をホームタウンとして参戦している PFU ブルーキャッツ石川かほく。

昨シーズンは、初のチャンピオンシップ、セミファイナルへの進出を果たしました。今シーズンは「**ICHIBAN**」をスローガンに馬場大拓監督のもと、かほく市から**日本一**を目指して戦います。

私たちに「熱狂」と「感動」を与えてくれる PFU ブルーキャッツ石川かほくを、市民一丸となって応援しましょう！

head coach



馬場 大拓

いつもたくさんの応援ありがとうございます。今シーズンは新たな戦力を加え、昨シーズンまで積み上げてきた粘り強さとアグレッシブさに加えて、より高いプレー精度を求めて取り組んでいます。昨シーズン届かなかった優勝を今シーズンこそは達成できるよう日々準備を進めています。ぜひ会場とともに戦い、優勝を掴み取るよう応援をよろしくお願いします。

captain



#11 松井 珠己
セッター

昨シーズンの勢いを止めず、良いスタートダッシュを切れるようにしたいです。また新しいことにもたくさんチャレンジし、いろいろなプレーの引き出しを持てるようにしていきます。昨シーズン勝ちきれなかった自分自身の弱さを乗り越えられるよう頑張っていきます。今シーズンも応援よろしくお願いいたします。

new uniform

猫の「毛並み」をモチーフとした今シーズンのユニフォーム。ピンクのアクセントは情熱を、ブルーは冷静さを表しており、その二つをまとうて、しなやかに、そして鋭く勝利を掴み取ってほしいという思いが込められています。



ホーム



アウェー

かほく市の世帯・人口数

(令和8年8月31日現在)

男 性	17,781 人 (- 5)
女 性	18,755 人 (+ 7)
合 計	36,536 人 (+ 2)
世帯数	15,001 世帯 (+ 26)

〈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



1 横田 真未
ミドルブロッカー
どこからでも攻めるクイック攻撃



2 五島 楓
リベロ
粘り強いレシーブ



4 川崎 鈴奈
アウトサイドヒッター
ダイナミックなスパイク



5 大村 季色
アウトサイドヒッター
スピードのある攻撃、サーブ



6 細沼 綾
ミドルブロッカー
ブロードのコース幅と肩の柔らかさ！



7 船田 璃々香
リベロ
ガッツ！！！！



8 大熊 紀妙
アウトサイドヒッター
サーブレシーブ



9 川添 美優
アウトサイドヒッター
ジャンプ！！！！



#10 長友 真由
ミドルブロッカー
どんな時でも攻めるサーブ



#12 上村 杏菜
アウトサイドヒッター
パワー！！



#13 西川 有喜
アウトサイドヒッター
高さのあるスパイク！



#14 呂比州 理紗
ミドルブロッカー
素早い攻撃



#15 タットダオ・ヌクジャン
ミドルブロッカー
サーブの精度



#23 バルデス・メリーサ
アウトサイドヒッター
ディフェンス

new member

今シーズン新加入した背番号3番の
くらたしゅり
倉田朱里です。東京の下町生まれ、
バレーボールはダイエットで始めま
した！どんな時も全力で気迫あるプ
レーと吠えまくる姿で、皆さまに感
動を与えていきたいです！



3 倉田 朱里
セッター



背番号 名前
ポジション
選手のプレーの特徴

WebSite



Instagram



#17 ジャーリー・ウィンターズ
アウトサイドヒッター

アメリカ出身のジャーリー・ウィン
ターズです。今シーズン、PFUブルー
キャッツ石川かほくの一員になれ
て、とても嬉しいです！かほく市や
皆さんのことをもっと知れることを
楽しみにしています。

かほく市 PRESENTS MATCH

日にち **10/17 (土)・18 (日)**

対戦相手 **東レアローズ滋賀**

会場 **とり野菜みそ BLUECATS ARENA**

注目イベント

☆ Taku Takahashi (m-flo,block.fm) が参戦！



☆ Taku Takahashi さんの DJ による音楽で選手が入場。

会場 BGM も選曲し、とり野菜みそ BLUECATS ARENA を熱狂空間へ！

☆ Taku Takahashi さんがアレンジした「大好きにゃんたろう」も聴きにきてニャ！



🐾 ハーフタイムには市立こども園の園児がダンス「大好きにゃんたろう」を披露！



応援コールを覚えて会場を盛り上げよう！

選手が得点を入れたら、会場で配布しているハリセンをたたいて応援してね

Go!! Go!! Go!! BLUECATS

Go!! Go!! Go!! BLUECATS



参考動画

今後のホームゲームスケジュール

開催日	対戦相手	会場
11月 7日 (土)・8日 (日)	Astemo リヴァーレ茨城	とり野菜みそ BLUECATS ARENA
11月 21日 (土)・22日 (日)	埼玉上尾メディックス	とり野菜みそ BLUECATS ARENA
12月 5日 (土)・6日 (日)	大阪マーヴェラス	とり野菜みそ BLUECATS ARENA
12月 26日 (土)・27日 (日)	デンソーエアリービーズ	とり野菜みそ BLUECATS ARENA
1月 16日 (土)・17日 (日)	アリーザ愛知	とり野菜みそ BLUECATS ARENA
1月 23日 (土)・24日 (日)	SAGA 光ガスプリングス	金沢市総合体育館
2月 13日 (土)・14日 (日)	ヴィクトリーナ姫路	いしかわ総合スポーツセンター
2月 27日 (土)・28日 (日)	KUROBE アクアフェアリーズ富山	とり野菜みそ BLUECATS ARENA
3月 21日 (日)・22日 (月)	岡山シーガルズ	とり野菜みそ BLUECATS ARENA



地域とともに。

プロスポーツによる賑わいと活力あるまちを創造していくために、日頃から地域との交流を大切にし、地域の課題や地域の人々と向き合いながら、さまざまな活動に取り組んでいます。

農・福・スポーツの連携！「高松紋平柿」の摘果作業を実施しました（6月）



収穫後の脱渋作業の過程でキズなどにより規格外品となる柿も、皮を向けば美味しく食べられます。そこで市内障害者就労支援施設の協力を得て、カットフルーツに。

「高松紋平柿」が立派に育つよう願いを込めて、高松紋平柿生産組合の皆さんの指導のもと、西山柿団地（夏栗）で摘果作業を実施しました。カットフルーツは試合会場で販売する予定です。

2026年もワイン作りに挑戦！「高松ぶどう」を収穫しました（7月）

摘房で廃棄されるぶどうを活用できないか…、そこで生まれたのがオリジナルワイン「KAHOKU BLUE」。

「高松ぶどう」の美味しさを違った形で届けたい。そんな想いを胸に、高松ぶどう生産組合の森田善明組合長の農場（内高松）で「高松ぶどう」を収穫しました。



食とスポーツで交流！子どもたちと「勝負メシ」を味わいました（9月）



子どもたちに食事の大切さやスポーツの魅力を伝えたい！との想いから始まった「コラボ給食」。

2回目となる今年度は、選手へのアンケートによる「勝負メシ」が学校給食になりました。

「勝負に勝つ」にちなんで、「カツカレー」「カツ丼」「トンカツ」といった回答が多く、小学校では「トンカツ」が、中学校では「カツカレー」がメニューに決定。学校給食センターが監修し、市内小中学校で児童生徒らと一緒にいただきました。

「勝負メシ」でおなかを満たした後は、体育館に移動し、バレーボールで交流しました。

令和8年度 市優良建設工事表彰

8月19日、市長室で令和8年度かほく市優良建設工事表彰式が開催されました。

この表彰は、市が発注した建設工事において、優れた施工技術で他の模範となる工事を施工した事業者に贈られるもので、次の2社が受賞しました。

▷株式会社あけぼの（普通河川千歩川護岸改修工事）

▷有限会社村田電気工事（市道外日角51号線消雪電気設備改修工事）



（株）あけぼの・酒井秀徳^{ひでのり}代表取締役（右）と
（有）村田電気工事・村田英俊^{ひでとし}代表取締役（左）

「第39回 JAPAN TENT」留学生6人を受け入れ

8月20日から4日間の日程で、世界各国から日本に留学している学生を石川県に招き、国際交流を図るイベント「JAPAN TENT」が開催されました。市内では、ホストファミリーとして4家庭が6カ国6人の留学生を迎え入れました。

留学生は各家庭でホームステイをしながら、石川県西田幾多郎記念哲学館、うみっこらんど七塚、ぶどう園、カジファクトリーパークの見学を通してかほく市の歴史や産業を学び、だるまさんが転んだなどの遊びを通して日本の文化を体験しました。



ホストファミリーとの対面式にて

石川県内最高齢者 増田さん（109歳）の長寿を祝って

令和8年度の敬老会初日である8月21日、油野和一郎^{わいちろう}市長が109歳で県内最高齢の増田信子^{のぶこ}さんの元を訪れ、長寿を祝いました。

増田さんへのお祝い訪問は今回で5年目を迎え、変わらず歩行器を支えに自分で歩いており、お元気な姿を見せてくれました。

油野市長が「県内最高齢になられ、かほく市の宝です。お体に気をつけてください」と言葉を添えて花束と記念品を贈ると、増田さんはしっかりとした声で「ありがとうございます」と言葉を返していました。



にこやかに微笑む増田さん

内日角区のボランティア活動が表彰を受賞

8月24日、国土交通省が管理する国道の道路交通の安全、道路の正しい利用、除雪作業、道路愛護等に長年努め、この功績が特に顕著な民間の団体に対する表彰式が国土交通省金沢河川国道事務所で行われ、内日角区が表彰されました。

内日角区は昭和50年から51年間にわたり、一般国道159号内日角区内に設置されている地下横断歩道の清掃活動を実施し、その功績が高く評価され今回の表彰に至ったものです。

後日、高平嘉津男^{かつお}区長が受賞報告のため、市長室を訪れました。



受賞報告に市長室を訪れた高平区長



実行委員会（かるた部門）の皆さん

第51回全国高等学校総合文化祭に向けて

8月25日、高校生の文化系部活動の全国大会である「第51回全国高等学校総合文化祭（いしかわ総文2027）」が令和9年度に石川県で開催されることに伴い、実行委員会を代表して県内の高校生と教職員6人が油野市長を表敬訪問しました。

当市では、とり野菜みそ BLUECATS ARENA で小倉百人一首かるた部門が令和9年8月1日から3日間の日程で開催されます。

高校生らは油野市長に、大会の実施に当たり市への協力のお願いと大会にかける意気込みを語りました。



五七未申会の皆さんと山崎勝則校長（中央）

高松中学校卒業生 プロジェクターを寄贈

9月3日、今年度還暦を迎える高松中学校同窓会五七未申会^{ごうなびしんかい}と昭和56年度卒業生の皆さんから高松中学校にプロジェクターが寄贈され、同校で贈呈式が行われました。

贈呈式では、五七未申会の櫻井國史会長が「これまでの先輩方に倣い、感謝の気持ちを込めて記念品を贈呈します」と述べられました。

同校には、これまでも還暦や初老を迎えた卒業生からさまざまなものを寄贈いただいています。心温まる支援に感謝いたします。



大会結果を油野市長に報告する剣道部の皆さん

宇ノ気中学校剣道部（女子）が全国大会3位入賞

9月4日、宇ノ気中学校剣道部の女子団体選手が市長室を訪れ、8月21日から23日にかけて山口県で開催された全国中学校体育大会剣道競技大会の結果を油野市長に報告しました。

選手を代表して、主将の吉田寧々^{ねね}さんが「優勝という目標に届かず悔しい思いをしましたが、第3位という結果は、仲間や保護者の方々のサポートのおかげであり大変感謝しています」と大会を振り返っての感想を述べ、「今後も技を磨いていきます」とこれからは向けて決意を語りました。



表彰状を手にする松井委員長

全国市区選挙管理委員会連合会表彰を受賞

市選挙管理委員会の松井 廣^{ひろし}委員長が、全国市区選挙管理委員会連合会表彰を受賞しました。

松井委員長は、令和2年3月より選挙管理委員会委員長として各種選挙の適正な執行と啓発に努められており、選挙に関する事務の管理に功績があったことから、6月4日に東京都で開催された全国市区選挙管理委員会連合会通常総会の席上で表彰され、このたび松井委員長に表彰状が伝達されました。

暮らし
イベント

かほく市成人式 ～二十歳のつどい～

問い合わせ 生涯学習課 ☎ 076 (283) 7137

●日時 令和9年1月10日(日) 開式10時(受付9時～)

●対象者

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で、市内に住民登録のある方、または市内中学校を卒業された方

◎対象者には11月中に開催案内を送付します。

子ども
教育

認定こども園・小規模保育園

令和9年度入園申込(一次申込)が始まりました

問い合わせ こども家庭課 ☎ 076 (283) 7155

10月1日から、認定こども園・小規模保育園への令和9年4月入園希望者の申し込みが始まりました。「入園申込書」は、こども家庭課・各こども園で配布、または市ホームページから取得できます。

●注意事項

▷入園申込書は、**第1希望の施設にのみ**提出してください。

▷(1)以外の申し込みは、所定の様式が必要となる場合があります。(3)・(4)・(5)・(6)は、9月に園独自申し込みを実施しています。事前に各園に直接お問い合わせください。

▷令和9年5月以降入園の申し込み(二次申込)は1月下旬となります。申込案内等は「広報かほく1月号」に掲載を予定しています。

◎詳細は市ホームページをご確認ください。



施設名	受付期限	受付時間	問い合わせ
(1) かほく市立認定こども園	10月10日(土)	平日：9時～17時 ※ただし10日(土)に限り9時～12時	こども家庭課 ☎ 076 (283) 7155
(2) 学園台こども園	10月10日(土)	平日：9時～17時 ※ただし10日(土)に限り9時～12時	☎ 076 (281) 0515
(3) 木津幼稚園	※10月5日(月)～ 10月10日(土)	8時30分～17時30分 ※10日(土)に限り9時～12時	☎ 076 (285) 1388
(4) 認定こども園うのけ幼稚園	10月10日(土)	平日：9時～18時／土：9時～12時	☎ 076 (283) 7111
(5) にじの丘こども園	10月10日(土)	平日：9時～18時／土：9時～12時	☎ 076 (283) 2416
(6) リトルディッパーナーサリー	※10月5日(月)～ 10月10日(土)	8時30分～17時 ※10日(土)に限り9時～12時	☎ 076 (256) 0035
(7) かほく保育園	10月10日(土)	平日：9時～17時 ※ただし10日(土)に限り9時～12時	☎ 076 (283) 7780
(8) ニチイキッズ イオンモールかほく保育園	10月9日(金)	平日：9時～17時	☎ 076 (255) 2583
(9) 市外保育園・認定こども園	10月30日(金)	事前に希望園に相談の上、提出してください	こども家庭課 ☎ 076 (283) 7155



令和 9 年度 学童保育クラブの入会案内

学童保育クラブは、就労などにより日中保護者等が不在となる児童を預かり、家庭に代わる「生活の場」を提供することを目的とした子育て支援施設です。集団の中でのいきいきとした活動を通じて、子どもたち個々の成長と発達を支援します。

●学童保育クラブ一覧 ※申し込み状況によっては、希望する学童保育クラブを利用できない場合があります。

校区	クラブ名	住所	問い合わせ
高松小学校	高松学童保育クラブ	高松ク 20 - 2 (愛・遊・館内)	☎ 076 (281) 3581
大海小学校	大海学童保育クラブ	夏栗い 34 (大海交流センター内)	☎ 076 (281) 2123
七塚小学校	七塚学童保育クラブ	木津ホ 61 (七塚小学校敷地内)	☎ 076 (285) 0548
外日角小学校	外日角第 1 ・ 2 学童保育クラブ	外日角ニ 52 (外日角小学校敷地内)	☎ 076 (283) 7415
	外日角第 3 ・ 4 学童保育クラブ	外日角ニ 50 - 3	☎ 076 (283) 2121
宇ノ気小学校	宇ノ気第 1 ・ 2 学童保育クラブ	宇野気ヌ 125 - 11	☎ 076 (283) 6577
	宇ノ気第 3 ～ 6 学童保育クラブ	宇野気リ 137 - 1 (宇ノ気小学校敷地内)	☎ 076 (214) 7270
	宇ノ気南部学童保育クラブ	大崎チ 73 (宇ノ気南部体育館内)	☎ 076 (209) 1914
金津小学校	金津学童保育クラブ	上田名丑 7 (金津児童館内)	☎ 076 (285) 1573

※令和 9 年度中に新たに外日角学童保育クラブを開設（現在の外日角第 1 ・ 2 学童保育クラブを移転）予定です。
詳細については、対象者に改めてご案内します。

●入会できる児童

令和 9 年度に小学校 1 ～ 6 年生となる児童で、就労などによって日中保護者等が不在となり適正な保育が受けられない方

●保育する時間

- ▷学校授業日 下校時から 18 時（延長保育は 19 時）
- ▷学校休業日 平日・土曜日 8 時 ～ 18 時（延長保育は 19 時）
※日曜日、祝日および年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）を除く

●保育料（月額）

- ▷学童保育料 6,000 円／月（8 月のみ 9,000 円／月）
- ▷延長保育料 1,000 円／月
- ※長期休暇（夏休み等）のみの利用については、別料金設定です。
- ※保育料とは別にスポーツ安全保険（年額 800 円）の加入が必要です。
- ※ひとり親家庭、多子世帯家庭には減免制度があります。



●申込方法

- こども園、学校等を通じて配布する入会申請書に必要事項を記入し、提出してください。
- ※市外こども園の方は、市ホームページよりダウンロードしてください。
- ▷期間 10 月 1 日（木）～ 9 日（金）の平日
- ▷提出先 各学童保育クラブ（13 時～18 時）またはこども家庭課（8 時 30 分～17 時 15 分）

●問い合わせ

各学童保育クラブまたは、こども家庭課 ☎ 076 (283) 7155



市 HP

健康
介護

在宅医療・介護連携推進のための市民参加型研修会

「自分らしい生き方、逝き方を考える」開催

問い合わせ

長寿介護課内 高齢者支援センター ☎ 076 (283) 7150

超高齢社会を迎えた現在、医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して生活を続け、自分らしく最期まで生きたいと誰もが望んでいます。自分らしい生き方や逝き方について一緒に考えてみませんか。

●日時 10月24日(土) 14時～15時30分

●場所 七塚健康福祉センター 多目的ホール

●内容

▷ミニ講演「生き方、逝き方と健康」

講師 おく内科・在宅クリニック(大阪府大阪市)

院長 奥 知久氏

▷「レットトークカード」を使用した人生会議体験

▷トークセッション

コーディネーター 石川県西田幾多郎記念哲学館 館長

石川県立看護大学 名誉教授

浅見 洋氏

ゲスト 奥 知久氏、北谷クリニック 北谷 秀樹氏、

紺谷医院 紺谷 浩一郎氏

●定員 100人(要予約)

●参加費 無料

●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

●申込締切 10月19日(月)



電子申請



奥 知久氏



浅見 洋氏

健康
福祉

任意予防接種 高齢者肺炎球菌の費用助成について

問い合わせ

健康福祉課 ☎ 076 (283) 1117

これまで65歳以上の方を対象に実施してきた肺炎球菌予防接種の任意接種に対する**費用助成は令和8年度(令和9年3月末)をもって終了**します。令和9年4月1日以降に接種された場合は、助成の対象外となりますのでご注意ください。

●対象者 次の全てに該当する方

▷接種日において65歳以上の方

▷過去に当該肺炎球菌ワクチン(13価、15価、20価、21価)の接種を受けたことがない方

●助成額

医療機関の窓口で支払った自己負担額から4,000円を差し引いた額(上限6,000円)

◎助成期間終了間際は医療機関が混み合うことが予想されます。余裕を持って受診しましょう。

暮らし
地域活動

令和8年度宝くじ一般コミュニティ助成事業

外日角区と宇気区が祭礼用具を新調しました

問い合わせ

総務課 ☎ 076 (283) 1111

令和8年度宝くじ一般コミュニティ助成事業を活用し、外日角区と宇気区で祭礼用具を新調しました。

この助成事業は宝くじの売上金を原資として地域のコミュニティ活動の推進と健全な発展を図るためのもので、今回新調したものは区の祭礼行事に使用されます。



外日角区の祭礼用具



宇気区の祭礼用具

介護
福祉

介護予防サポーターの方へ

「介護予防サポーターフォローアップ講座」受講者募集

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

高齢者の健康づくりに効果のある「かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）」を習得し、体操を手段とした通いの場づくりを手伝っていただける方を対象に講座を開催します。

●対象者

市主催の介護予防サポーター養成講座を過去に受講した方（年齢制限はありません）

●日時 11月9日（月）13時30分～15時

●場所 七塚健康福祉センター 多目的ホール

●内容 「高齢期の筋力維持向上の大切さについて」

※内容は変更になる場合があります。

●講師 株式会社コナミスポーツ 運動指導士

●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

●持ち物

タオル、水分補給用飲料、筆記用具

※動きやすい服装・靴でお越しください。

●その他

かほくプラチナポイント事業対象講座です。

※講座受講で200プラチナポイント付与。



電子申請

保 険
年 金

マイナポータルとの連携で

「ねんきんネット」がもっと便利に

問い合わせ 金沢北年金事務所 ☎ 076 (233) 2021 / 保険医療課 ☎ 076 (283) 7123

「ねんきんネット」は、インターネットでご自身の年金記録などを確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから利用可能です。

また、行政手続きのオンライン窓口「マイナポータル」と連携すると国民年金に関する電子申請ができるようになります。

●「ねんきんネット」でできること

▷ご自身の年金記録の確認

▷将来の年金見込額の試算

▷電子版「ねんきん定期便」の確認

▷年金の支払いに関する通知書の確認

▷納付書によらない納付 など

●マイナポータルと連携するとできること

▷確定申告・年末調整に必要な通知書の受け取り

▷学生納付特例の申請 など

◎詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。



石川県内で特殊詐欺被害が多発しています！！

特殊詐欺の犯人の多くは、国際電話を使っています。

被害に遭わないためには、犯人からの電話に出ないことが1番です。

警察庁が推奨する特殊詐欺対策アプリをダウンロードすると国際電話につながらないようになります。

犯人からの電話を受けないために、ご自身のスマートフォンで特殊詐欺対策をしませんか。アプリは無償です。

問い合わせ 津幡警察署生活安全課 ☎ 076 (289) 0110

今すぐダウンロード！



保 険
医 療

国民健康保険・後期高齢者医療保険からのお知らせ

医療費の削減にご協力を

問い合わせ 保険医療課 ☎ 076 (283) 7123

医療費が増えるとその費用を補うために保険税（料）の引き上げにつながります。日頃から健康に注意し、医療費の節約を心掛けましょう。

1 かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう

自分や家族の病気の治療や相談に応じてもらえるかかりつけの医療機関や薬局を持ちましょう。

大きな病院を受診したい場合は、かかりつけ医に相談し、紹介状をもらいましょう。紹介状がないと費用負担が発生します。

2 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の病院にかかる重複受診はやめましょう。重複受診はその都度初診料が発生し、同じような検査や処置に医療費を支払うことになります。

3 時間内受診を心掛けましょう

診療時間外に受診すると割増料金が発生します。緊急時以外は、時間外や休日の受診を控えましょう。

4 ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬と同等の効能、効果がありながら低価格のため、医療費を抑えることができます。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

5 定期的に健康診査を受けましょう

健診を受けて病気を早期に発見できれば、適切な治療を受けられ快復も早く、治療費の負担が少なくすみます。年に1回は必ず健診を受けましょう。

6 日頃から健康に気を付けましょう

健康でいることが医療費を抑えるために一番大切なことです。特に生活習慣病（糖尿病、高血圧症、肥満等）を予防することが大切です。

お子さんの急病には、**小児救急電話相談** をご利用ください。

●電話番号

☎ #8000 または ☎ 076 (238) 0099

●受付時間

▷平日 18時～翌朝8時

▷土日・祝日 8時～翌朝8時

健 康
福 祉

これからの備えに

知っていますか？ 成年後見制度「中核機関」について

問い合わせ 長寿介護課内 高齢者支援センター ☎ 076 (283) 7150 / 健康福祉課 ☎ 076 (283) 7120

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などの理由で物事を判断する能力が十分でない方の権利を守る援助者「成年後見人等」を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。

成年後見制度に関する相談や制度の利用を促進するため、市社会福祉協議会内に「中核機関」を設置しています。

●「中核機関」の役割

成年後見制度を必要としている方に適切な支援を行うほか、制度に関する広報の実施や相談を受け付けています。また、認知症や障害などがあっても自分らしく安心して暮らせるように、本人や家族、後見人、支援関係者をサポートします。

●こんなお悩みありませんか？

「認知症の親の金銭管理が心配」「高齢や障害で1人で財産管理するのが不安」「身寄りがなく将来のことが心配」など、これからどんなことに備えたらよいか一緒に考えましょう。相談は無料、秘密は厳守します。お気軽に問い合わせください。

●相談窓口

かほく市社会福祉協議会 ☎ 076 (285) 8885 (平日8時30分～17時15分)

暮らし
住宅

市営住宅の入居者募集（12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** 10月5日（月）～16日（金）
- **内覧会** 10月15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

（9月14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	2戸（2階・3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	4戸（4階・5階）	10,800円～ 所得により決定
	コーポ宇気	3DK	6戸（1階・3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
	緑ヶ丘団地（白尾）	3DK	1戸（2階）	48,500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～

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 地域公開講座「My ハザード災害対応シートをつくってみよう！」

いざ！というときに「どこに連絡するか」「何を持参するか」「避難所か自宅か」あらかじめ情報を集め、整理しておくことが重要です。災害への備え、対応の準備に役立つ内容です。

▷日時 10月21日（水）13時30分～15時

▷会場 七塚健康福祉センター 多目的ホール

▷講師 石川県立看護大学 寄附講座災害実践看護学

登谷 美知子氏、窪田 直美氏

▷定員 40人程度（要申込）

●出張！スマホとパソコン安心教室

ボランティアの方と一緒に高松地区へ出張します。スマホやパソコンの操作についてお気軽にご相談ください。申込不要です。開催時間内のお好きな時に会場へお越しください。

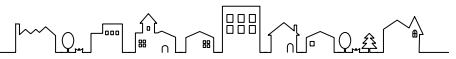
▷日時 11月4日（水）10時～11時30分

▷会場 高松北会館 シルバー人材センター内会議室

《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		

※10月8日（木）おしゃべり会はお休みです



暮らしの報

2026 October 10

お知らせ

社会生活基本調査にご協力ください

10月20日を基準として、「社会生活基本調査」を実施します。

この調査は、1日の時間の使い方、過去1年間のスポーツや趣味、旅行などの活動について調査するもので、5年に1度実施しています。

調査対象の世帯は無作為に抽出され、10月上旬以降に調査員が調査票の配布にうかがいますので、ご協力をお願いします。

詳細はこちら



【問い合わせ】

石川県総務部デジタル推進監室（統計情報室）

☎ 076 (225) 1343

10月の健康レッスン 開催のお知らせ

日時 10月9日（金）

10時30分～11時45分

場所 イオンモールかほく

グリーンコート

内容 「人生100年時代」超高齢社会をいつまでも元気に過ごすぞ!!

講師 大塚製薬株式会社

※かほくにゃおんWAOON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

市税の納め忘れはありませんか

口座振替納付の方には、納期限日に引き落としができなかった場合「口座振替不能通知書」を送っています。また、納付書納付（前述の口座振替不能通知書を含む）の方には、納期限日までに納付が確認できなかった場合「督促状」を送っています。

●納付が困難な方は相談を

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

☎ 076 (283) 7114

河川で「サケ」を捕らないで

河川での「サケ」の捕獲は水産資源保護法で禁止されており、違反すると1年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金に処せられる場合があります。

産卵のため、生まれた川に帰ってくる「サケ」の資源保護にご協力をお願いします。

【問い合わせ】

石川県農林水産部水産課

☎ 076 (225) 1652

石川県最低賃金を 1時間1113円に改正

時間額 1113円

（改正発効日 令和8年10月3日）

石川県最低賃金は県内全ての労働者に適用されます。使用者はこれより低い賃金で労働者を使用することはできません。

詳細はこちら



【問い合わせ】

石川県労働局労働基準部賃金室

☎ 076 (265) 4425

児童手当受給者の方へ

10月は、8～9月分の児童手当の支払い月です。

10月15日（木）に

登録口座へ振り込みしますので、ご確認ください。

【問い合わせ】 こども家庭課

☎ 076 (283) 7155

赤い羽根共同募金運動

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まりました。寄せられた募金は次の活動などに役立てられます。

▽地域の福祉活動

▽福祉団体の事業

▽子ども、お年寄り、障害のある方などの支援事業

皆さまのあたたかい善意をお願いします。

【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 (285) 8885





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

【問い合わせ】
教育ローンコールセンター
☎0570(008656) ナビダイヤル
☎03(5321) 8656

詳細はこちら▼



「国の教育ローン」がサポート

日本政策金融公庫の「国の教育ロー
ン」は高校や大学、各種学校等に入学・
在学するお子さまがいるご家庭を対象
とした公的な融資制度です。

●融資額

お子さま一人につき350万円以内

●金利

年4.05%
※ひとり親家庭などは、年3.65%
(令和8年7月1日現在)

●返済期間

20年以内

「エコみらい河北」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、抽選により低
価格で提供します。

●展示・申込期間

10月27日(火)～11月8日(日)

※最終日は10時まで

●抽選日

11月8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書に
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

募集

令和8年度河北郡市広域事務組合
一般行政職員採用候補者試験

●採用予定人数

若干名

●採用年月日

令和9年4月1日

●受験資格

高等学校卒業程度の学力
を有し、平成14年4月2日から平成
21年4月1日までに生まれた者

●受付期間

10月1日(木)～30日(金)

●申込 申込用紙は、河北郡市広域事務
組合庶務課にて交付または同組合ホー
ムページからダウンロードできます。

●試験日 11月15日(日)

【問い合わせ】

河北郡市広域事務組合

☎076(288) 4545

催し

令和8年度かほく市女性教養講座
ピラティス講座

ピラティスを通して、心と身体が軽
くなる心地よさや変化を感じる楽しさ
を体感してください。

●対象者

市内在住の女性の方

●日時

11月3日(火・祝)

●①14時～15時(13時30分～受付)

②17時～18時(16時30分～受付)

●定員

各回25人まで(先着順)

●場所

とり野菜みそブルーキャッツ
アリーナ 柔剣道場

●持ち物

タオル、飲み物

●参加費

無料

●講師

元女優紀(ピラティスインス
トラクター)

●申込

10月26日(月)までに電子申請
にてお申し込みください。



市 HP



電子申請

【問い合わせ】

スポーツ文化課

☎076(283) 7135

自慢の逸品、登録しませんか？

特産品ブランド認証制度

市内の優れた素材、技術を生かし
生産・加工された産品および商品を
「かほく市特産品ブランド」として認証
しています。

●認証のメリット

市認証のロゴマークを表示できるほ
か、市内外の物産展やふるさと納税
の返礼品等で積極的に全国へPRで
きます。

●応募締切

10月30日(金)

※認定要件、申込方法などをご確認の
うえ、ご応募ください。

詳細はこちら▼

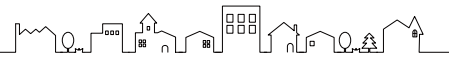


【問い合わせ】

地域創生課

☎076(283) 7132





市障害者スポーツ協会 「パラスポーツ交流広場」

●対象者 市内在住、在勤、在学の方

●日時 10月20日(火) 10時～12時

※申込不要。時間内で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

●内容 カロリーリング、カーリンコン、ボッチャ

【問い合わせ】
スポーツ文化課

☎076(283)7135

石川高専公開講座「はし(橋梁)」 の設計 施工を体験してみよう

金沢市内で実際に建設されている「はし(橋梁)」の設計体験と、実際の工事現場の見学をします。

●対象者 中学生 ※保護者同伴必須

●日時 10月24日(土) 13時～16時15分

●場所 石川工業高等専門学校

●参加費 無料

●申込締切 10月9日(金) 17時まで

詳細はこちら▼



【問い合わせ】

石川工業高等専門学校

総務課企画・地域連携係

☎076(288)8017

第二新卒世代のキャリア形成支援 事業「いしかわ26のつどい」

人生のターニングポイントと言われる26歳の節目に、同世代や地元企業との交流を通じて、将来のキャリアやライフプランを見つめ直し、Uターンや定着のきっかけづくりとして開催します。

●日時 12月26日(土) 14時～17時

●場所 ハイアットセントリック金沢
※詳細については、「イシカワノオト」を検索しご覧ください。

【問い合わせ】

いしかわ就職・定住総合サポートセンター

☎076(235)4540

石川県立こころの病院 第47回ふれあい文化祭

精神障害者のリカバリーを推進し、家族や地域の方に精神障害に対する正しい理解・普及啓発を図るため「ふれあい文化祭」を開催します。

●日時 10月29日(木)

9時30分～14時30分

●場所 県立こころの病院 運動療法棟

●内容 リカバリー体験発表、医師による講演会、展示、相談コーナー、模擬店など

【問い合わせ】

石川県立こころの病院

☎076(281)1125

石川中央都市圏歴史遺産セミナー 「時代が動いた転換点」

各市町の文化財担当者が、それぞれの市町の歴史を語ります。セミナー後には野々市市ふるさと歴史館で展示解説を行います。興味のある方は、お問い合わせの上、ぜひご参加ください。

●日時 11月7日(土)

13時30分～16時50分

●場所 野々市市交遊館

【問い合わせ】

金沢市埋蔵文化財センター

☎076(269)2451

「エ」みらい河北」体験教室

①手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)

▽10月10日(土)／10月31日(土)

各日9時30分～13時30分

②吹きガラス体験教室(コップ作り)

▽10月12日(月・祝)

9時30分～10時45分

13時15分～14時30分

③ガラスモザイクアート

▽10月17日(土)／11月1日(日)

各日9時～10時30分

④サンドブラスト体験教室

▽10月24日(土)9時～10時30分

⑤クリスマスツリー作り(抽選)

▽11月3日(火・祝)

9時30分～10時45分

13時15分～14時30分

家庭で眠っている食品はありませんか？

「フードドライブ」に

ご協力ください

「フードドライブ」とは、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉関係団体などに寄贈することで食品ロスを減らすとする運動です。

昨年度は集まった274kgの食品を市内4カ所の子ども食堂と9カ所の福祉関係団体等に寄贈しました。今年度も皆さまのご協力をお待ちしています。

▽日時 11月4日(水) 13時～16時

▽場所 七塚健康福祉センター

※詳細は地区回覧をご覧ください。

【問い合わせ】

かほく市生活学校

松本多美子

☎076(283)1539

中川正恵

☎076(283)1640

今本雅子

☎076(285)0103



上_食品の提供ありがとうございます
下_集まった食品を子ども食堂に寄贈



※5は10月13日(火)から23日(金)まで
電話による抽選予約を受け付けます。

詳細はこちら



【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

詳細はこちら



①糸かけまんだら作品展(入場無料)

▽期間 10月8日(木)～18日(日)

②シャノン倶楽部

▽日時 10月7日(水)／10日(土)／

21日(水)

各日14時～16時

▽費用 600円(飲物付)

③スマホ教室～スマホの相談、使い方、
料金相談～

▽日時 10月9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

④みんなで歌おう日本のうた

▽日時 10月11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防災スマホ教室～いざという時にで
きる事、その準備～

▽日時 10月15日(木)10時～11時30分

▽費用 1500円(飲物付)

▽定員 6人

▽持ち物 スマートフォン、ペン

⑥姿勢講座～健康に役立つ姿勢のお話
と姿勢調整体験～

▽日時 10月16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)

⑦オレンジカフェ

▽日時 10月17日(土)10時30分～12時

▽費用 飲物代(個人負担)

⑧まちかど物忘れ相談会～もの忘れの
こと、ひとりで抱えずはなしてみま
せんか～

▽日時 10月18日(日)14時～15時30分

▽費用 500円(飲物付)

⑨ベビーマッサージ教室(2階)

▽日時 10月21日(水)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ヵ月検診後、3歳前
後のお子さん&妊婦さん)

▽締切 10月17日(土)

⑩まちかどバレエ教室

▽日時 10月24日(土)／11月7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

⑪己書幸座こんちまん楽道場

▽日時 10月25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 10月17日(土)

頑張りました

第12回全日本トランポリン競技
ジュニア選手権大会

(7月23～26日・群馬県前橋市)

▽小学生低学年女子の部 個人

【6位】浦卓月(宇ノ気小)

▽小学生低学年女子の部 シンクロ

【3位】浦卓月(宇ノ気小)

瀧川 あさひ(志賀小) 組

▽中学生男子の部 シンクロ

【2位】神尾 武幸(宇ノ気中)

岩橋 直毅 組

(金沢学院大附属中)

「エ」みらい河北」からのお知らせ

《リサイクル工作コンクール》

河北郡市の小学生から790点の応募
があり、本市から次の方が入賞しました。

▽高学年の部

【最優秀賞】

松野 玲菜さん(宇ノ気小6年)

【優秀賞】

紺谷 千浩さん(七塚小5年)

【佳作】

山本 弥さん(外日角小5年)

藤島 玲菜さん(金津小5年)

▽中学年の部

【優秀賞】

石本 麗和さん(七塚小4年)

▽低学年の部

【優秀賞】

後藤 愛奈さん(宇ノ気小1年)

【佳作】

大川 結愛さん(金津小1年)

《クリーンリサイクル運動環境標語》

144点の応募があり、次の標語が

最優秀賞に決定しました。

「分別を楽しむ余裕が『エコ達人』」

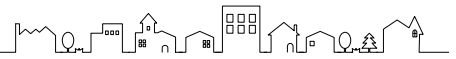
大金 功さん(かほく市)

最優秀賞の標語は懸垂幕を作製して
10月末日まで市役所に掲示し、ごみ減
量・リサイクルの推進を促します。

【問い合わせ】

河北郡市広域事務組合

☎076(288)4545



第12回河北台キッズソフトテニス 交流大会

(8月1日・かほく市七塚テニスコート)
▽5・6年女子の部

【優勝】 藤立夕莉子(外日角小) 組
吉本 芙子(外日角小)

▽4年生以下の部

【3位】 山口 結莉(外日角小) 組
畠中 彩月(外日角小)

【3位】 吉本 夏子(外日角小) 組
大野 波瑠(外日角小)

第47回北信越中学校総合競技大会

(8月4～8日・富山県)

▽陸上 男子共通四種競技

【3位】 赤井 汰朗(河北台中)

▽軟式野球

【優勝】 かほく軟式野球クラブ

▽女子ソフトテニス 団体

【3位】 かほくJOUNUSソフト
テニスクラブ

▽男子剣道 団体

【2位】 宇ノ気中学校

▽女子剣道 団体

【2位】 宇ノ気中学校

▽男子剣道 個人

【3位】 北村 剛(宇ノ気中)

▽女子剣道 個人

【3位】 中村 瑠依(宇ノ気中)

第67回北陸吹奏楽コンクール

(8月9日・金沢歌劇座)

▽中学生B部門

【銅賞】 河北台中学校

DOMECUPソフトテニス 研修大会サマーカップ2026

(8月12日・三重県四日市市)

▽女子団体戦

【2位】 KSTクラブパレットA

▽女子個人戦

【3位】 今川 紗良(宇ノ気小) 組
森川 来愛(犬丸小)

令和8年度全国中学校体育大会

(8月17～24日・中国地方)

▽女子剣道 団体

【3位】 宇ノ気中学校

令和8年度石川県小学生 ソフトテニス団体選手権大会

(8月22日・こまつドーム)

▽男子団体

【2位】 KSTクラブパレット・
津幡Nexus Jr.

【3位】 河北台キッズソフトテニス
クラブ

▽女子団体

【優勝】 KSTクラブパレット

🔄 不用品登録情報

《譲ります》

- ランドセル(赤、茶、紺)
- 学習机
- 着物アンサンブルセット(子ども用)
- 食器棚
- 小型犬用カッパ
- 折り畳みシングルベッド
- 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)
- 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
- 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
- 集塵機
- 石油ストーブ
- 赤外線ヒーター
- 植木鉢
- 大正琴一式
- テニスラケット
- バドミントンセット
- 加賀てまり用糸
- 子ども用ブランコセット
- 応接セット
- セミダブルベッド

《譲ってください》

- 宇ノ気小学校制服(男子)
- 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
- RCA ケーブル
- ウクレレ
- 剪定ばさみ
- 自転車(子ども用・大人用・シニア用)
- ふすま
- コードレス掃除機
- 屋外用水槽
- 高枝切ばさみ
- 電動ミシン
- 耕運機

【申込・問い合わせ】

防災環境対策課 ☎ 076 (283) 7124



第23回かほく市長杯争奪 石川県ラジボール卓球大会

(8月23日・とり野菜みそブルーキヤッツアリーナ)

▽一部男子

【3位】 かほく市卓球協会A

▽一部女子

【3位】 かほく市卓球協会

サンドヒルかほく市2026 グラウンド・ゴルフ大会

(8月30日・かほく市高松グラウンド・ゴルフ場)

▽赤旗グループ 団体の部

【2位】 中央公園クラブ

▽青旗グループ 団体の部

【2位】 良位会A

▽赤旗グループ 個人男性の部

【優勝】 能戸 利春(中央公園クラブ)

【3位】 塩本 則男(遠塚クラブ)

▽赤旗グループ 個人女性の部

【優勝】 寺沢 喜美子(かがやき)

【3位】 桑名 正乃(中央公園クラブ)

▽青旗グループ 個人女性の部

【2位】 駒井 和子(良位会A)

善意をありがとう

●JUNK BOX様および the Venue 大川和浩様(長野県)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、1万859円を寄附していただきました。

●合同会社G.Libera様より、市立図書館および市内中学校図書室に書籍「イタリヤ紳士、うまいと叫ぶ」を10冊寄贈していただきました。

●企業版ふるさと納税

▽株式会社タクセル様 10万円

●令和6年能登半島地震災害義援金

(日本赤十字社)

▽サンキュー!里山里海味わい隊様

●令和8年熊本地震災害義援金

(日本赤十字社)

▽内日角親和会様

▽かほく市赤十字奉仕団様

【順不同】

地域クラブ通信

中学校の「学校部活動」が「地域クラブ」になりました。
市内で活動する「地域クラブ」を紹介します。

クラブ名	アップ バウンズ UP BOUNDS (バドミントン)
メンバー構成	2年生6人、1年生6人
展開状況	平日・休日展開
活動日時	平日 火・水・木 19:00～21:00 休日 土 18:00～21:00
活動場所	火・土 河北台中学校体育館 水・木 とり野菜みそ BLUECATS ARENA



キャプテンからのメッセージ

先輩、後輩関係なく明るい雰囲気ของทีมです。みんなで力を合わせて日々、練習を頑張っています。

県大会ベスト4以上を目指し、目標として取り組んでいます。

僕たちと一緒にバドミントンをやってみたいと思う方は、ぜひ体験に来てください。



高山 明大 さん

指導者からのひとこと

チーム名は、上に向かって弾む!シャトルが相手コートに落ちて弾む!という意味を込めて名付けました。指導者は20代から50代と年齢層が広く、選手も新人からジュニア経験者とレベル差がありますが、一人一人のレベルを見極めながら指導に当たっています。

大会では勝つ喜びを感じ、練習は自分のために厳しく努力できる選手になってほしいです。



一年ぶりに復帰しました！

タレント 宮崎 由加 さん

かほく市ふるさと大使の宮崎由加です。

昨年の夏に娘が誕生し、しばらくお仕事をお休みさせていただいていましたが、先日、レギュラーで担当していたラジオ番組に復帰しました。

久しぶりに通い慣れたスタジオへ入ると、いつものスタッフのみなさんがこれまでと変わらず迎えてくれて、収録前は少し緊張していたものの、すぐにリラックスして収録することができました。お休みしていた間の出来事なども、これから少しずつお話していけたらと思っています。

そして先日、両親が「加賀しずく」を届けてくれました。なめらかな食感とみずみずしい甘さは格別で、東京にいながらふるさとの味を楽しめる、癒しのひとときとなりました。

これから秋に向けて、石川の美味しいものがますます楽しい季節。次は何を味わおうかと、今からわくわくしています。

みなさんも秋の味覚を楽しみながら、実り豊かな季節をお過ごしください。



カレンダー撮影でのオフショット

ラジオスタッフさんから花束をいただきました！



かほく市の魅力を全国に発信！

ふるさと大使通信



カボチャ畑



ホットチョコレート

秋のささやかな楽しみ

外国語指導助手 クルーズ・シタリ・アナイさん



秋には特別な魅力があります。特定のイベントや行事というわけではなく、温もりと心地よさを生み出す小さなことのすべてが重なって、毎年秋は私の一番好きな季節です。

アメリカでは、秋といえばリンゴとカボチャです。スーパーにはリンゴやカボチャ、ケーキが並び、シナモンの香りが漂います。家の中はカボチャやオレンジ色の葉、秋の飾り付けで彩られます。そして感謝祭がやって来ます。感謝祭のとき、私の家族は祖父母の家で、親戚と一緒に一日を過ごします。そうした時間が、季節を忘れられない思い出にしてくれます。

メキシコ系アメリカ人である私の家族には、特別な温もりがあります。涼しくなると、ホットチョコレートやカフェ・デ・オジャ（スパイス入りコーヒー）をパン・ドゥルセ（甘いパン）とともに味わうのがなんとも心地よい

ものです。キッチンにはポソレ（トウモロコシと肉を煮込んだスープ）、タマル（トウモロコシの生地で具材を包んで蒸した料理）、チレス・レジェノス（大きめの唐辛子に肉やチーズを詰めて衣をつけて揚げたもの）といった、家族お気に入りの料理の香りがあふれます。秋とは、外の景色を見て感じるだけでなく、味わい、香りを楽しむものでもあるのです。

日本に来てからも、秋を秋らしく感じさせてくれるものを見つけました。涼しい気候になると温泉が恋しくなりますし、湯上りにひんやりとした外の空気に触れるのは気持ちがいいものです。温泉文化がとても好きになりました。焼き芋も好物の一つです。運動会も、この季節を感じさせる行事となりました。

皆さんはこの秋にどのような楽しみを見つめますか？



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)

10月の休館日は5・13・19・26日

図書館 HP



[催し等]

●古本古雑誌リサイクル市

▷日時 10月31日(土) 10時～16時

11月1日(日) 10時～15時

▷場所 中央図書館2階 視聴覚講義室、研修室、相談室

▷販売価格 1冊50円 (新書、文庫は2冊で50円)

◎詳細は図書館ホームページをご確認ください。

◎マイバッグ運動にご協力ください。

●わくわくかみしばいカーニバル

▷日時 10月31日(土) 10時30分～11時30分

▷場所 中央図書館1階 おはなしのへや

▷読み手 かほく紙しばいの会

[おはなし会等]

●日曜日のおはなし会 (原則毎週日曜日)

▷日時 4・11・18・25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 (4、11、18日)
中央図書館職員 (25日)

●宮沢賢治を読む会 (原則第4水曜日)

▷日時 28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 3・10・17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 27日 10時～ / 6・20日 14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。ぜひご利用ください。



みんとしょ

土肥 潤也 / 著
学芸出版社



朝焼けキッチンカー

秋川 滝美 / 著
ポプラ社



ギャルにひかれて 寺マルシェ

宮島 未奈 / 著
KADOKAWA



おいもさん

よしむら めぐ / 著
白泉社



テオのりんご

きくち ちき / 絵
きたむら えり / 作
福音館書店

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

大正琴協会

大正琴協会は、先代より30年以上教室を継続しており「練習は嘘をつかない」と指導が行われてきました。地域のイベント、サロンなどでの発表に備えてみんなで努力しています。懐かしい曲、思い出のある曲をいろいろなジャンルから選曲し、楽しんで演奏しています。今後、初心者を含め、活動を継続していくことが願いです。

【琴盛会】

▷代表 一花 輝美 ☎ 090 (1638) 9659

▷活動 第2・4土曜 13時30分～15時30分

▷場所 随時お問い合わせください。





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]

《西田幾多郎博士作品を吟ずる 第24回全国吟詠大会》

▷日時 10月4日(日) 9時20分開演
▷会場 哲学館 哲学ホール ※入場無料

鈴木大拙没後60年記念特別展

《幾多郎と大拙 - 億劫相別れて須臾も離れず - 》

▷会期 令和9年3月22日(月・振休)まで
▷会場 哲学館 展示室2階 企画展コーナー
▷観覧料 一般300円、65歳以上200円、
高校生以下無料

《講演会「娑婆が浄土を映し、浄土が娑婆を映す

- 幾多郎と大拙、最後の交流 - 》

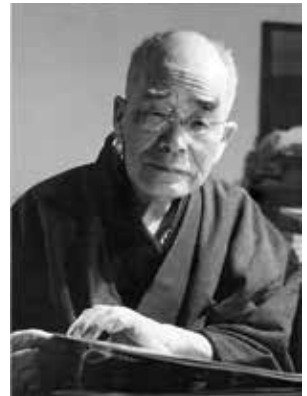
西田幾多郎記念哲学館で新たに見つけた、鈴木大拙が西田幾多郎に謹呈した著書『浄土系思想論』(1942年刊)。西田幾多郎の書き込みを元に、ふたりの思想的関係について新たな視点で論じます。(申込不要)
▷日時 10月24日(土) 10時～11時30分
▷講師 鈴木 亮三(哲学館研究員)
▷会場 哲学館 哲学ホール ※オンライン視聴もできます。
▷参加費 無料

[学芸員 eyes]

《鈴木大拙 没後60年》

西田幾多郎の親友・鈴木大拙は、1966(昭和41)年7月12日に95歳で亡くなりました。今年は没後60年の節目となります。同年生まれの幾多郎が75歳で亡くなったから、約20年生きたことになります。幾多郎最期の数年間、ふたりは思想的な影響を強く与え合いました。戦時中になんとか世に出した著書を互いに贈り、頻繁に意見を交換しています。

現在開催中の企画展では、大拙が幾多郎に謹呈した著書を中心に、ふたりの交流について紹介しています。関連イベントとして開催する講演会で詳しい解説がなされますので、ぜひ足をお運びください(左記参照)。



鈴木大拙

短歌

▽豪雨止み西空赤く輝きて返りて見れば太き虹立つ

〔松浜 池田 義治〕

▽花途切れやブランの葉を白磁器に周りにおはじき散らして満足

〔外日角 小村ひろ子〕

▽次々と起きる災害世界中限りなき業涙止まらず

〔浜北 池田 洋子〕

▽ポケモンの能登の応援頼もしや空港に集まり足湯で遊ぶ

〔松浜 佐藤 啓〕

▽高校の同窓会で大笑い卓球話しにチョー花が咲く

〔宇気 荒木 直美〕

▽玄孫抱き「平和が永久に続いて」とそつとつばやく母は百歳

〔外日角 新田 哲夫〕

俳句

▽無人駅夏草しげる里帰り

〔遠塚 黒谷 菊子〕

▽そよりとも庭木動かぬ猛暑かな

〔木津 酒井 孝子〕

▽朱夏の夜半月の色染め上ぐる

〔木津 谷崎 幸子〕

▽向日葵の迷路笑って走り抜け

〔木津 和泉 早紀〕

▽仮設住み大きな西瓜分け合うて

〔内灘 白根 寿子〕

▽草原の風に馴染みて草の花

〔七窪 藤田 茂美〕

▽たどたどし歩みの止る草の花

〔高松 岡田えみ子〕

▽掃苔や手順を習ふ若夫婦

〔高松 安広 澄子〕

川柳

▽一人暮らし敵作らずに過したい

〔浜北 金治 信子〕

▽荒城の月口ずさむ八十の夜半

〔浜北 番定喜見三〕

▽あの日から違う日の丸眺めてる

〔高松 寺内 徹乗〕

▽畑作のみどりを眺め至福感

〔高松 喜多 義教〕

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。



地域スポーツで育む若い力！多世代が交流する場づくり

スポーツコミッションかほくでは、スポーツを通じた人材（人財）の育成というビジョンのもと、市内外の教育機関や市民サークルとの連携事業に取り組んでいます。この夏は、いろいろな事業に地域の若い力がたくさん集まりました。

今後も「スポーツを起点とした地域とつながる機会」「地域で成長する機会」づくりに継続して取り組んでいきます。

●学校や学生たちと連携した取り組み

6月	高松小・七塚小・外日角小（5年生）	「地引網・海岸清掃」を体験してSDGsを学ぶ
7月	市内中学校（2年生）	職場体験で「モルック」を企画 河北台中学校で「校内モルック大会」を企画・実施
	県立看護大学	「校内モルック大会」を企画・実施
8月	海岸活性化サークルLOOP※	サマーフェスタinかほく「白ギス釣り大会」でボランティアスタッフとして運営協力
	金沢星稜大学・金沢大学・金沢大学大学院	イベント「海に行こう!! 地引網 2026」で学生スタッフとして運営協力
	金沢星稜大学	スポーツコミッションかほくでインターンシップ

※釣り好きの中学生と高校生で構成するサークル



●問い合わせ 一般社団法人スポーツコミッションかほく事務局 ☎ 076 (285) 1127

文化財と生きるかほく

無形民俗文化財編

内日角荷方節と内日角まだら

10月に入り、秋を感じられる日も出てきました。芸術やスポーツ、食欲など、それぞれの秋の楽しみ方があるかと思いますが、今回は文化にちなみ、市指定無形民俗文化財である「内日角荷方節」と「内日角まだら」について紹介します。

「内日角荷方節」は、内日角に伝承される唄と踊りです。江戸時代から大正の初め頃にかけて、河北潟は漁を行うだけでなく、金沢までの荷物を運ぶ駄賃船が運航していました。この駄賃船で荷物を運ぶ仕事をしてきたのが荷方衆であり「内日角荷方節」はその仕事唄と荷を運ぶ動作を取り入れた踊りが伝わったものとみられます。

また「内日角まだら」も、内日角に伝承される唄と振付です。もともとは、元服を祝うための酒盛りの場で、15歳の男子が米俵を担ぐ洗礼を受け、先輩方からの祝福として唄われたものになります。現代では、祝いの場で唄われ、昭和58（1983）年に振付が追加されました。

これら2つの市指定無形民俗文化

財は、ともに内日角伝承芸能保存会により伝承されており、主にかほく市生涯学習フェスティバルで披露されています。地域の文化や歴史を今に伝える文化財といえます。

内日角荷方節



内日角まだら



【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



ロコモ（ロコモティブシンドローム：運動器症候群）

「ロコモ」とは、「筋肉、骨、関節などの衰えや病気によって、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。「ロコチェック（二次元コード▶）」で該当した方は、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を取り入れて、予防や改善に取り組んでいきましょう。



ロコチェック

●**下半身のトレーニング** 加齢で衰えやすくなる下半身骨格筋を早いうちから低下させない習慣が重要です。

◆股関節の柔軟性を高めるトレーニング

- ①両手で右ひざを抱え、胸の方へゆっくり引き寄せます。
- ②ひざを戻し、同様に左ひざを両手で抱え、胸の方へ引き寄せます。

【ポイント】

- ・無理に力を入れず呼吸を止めないように行いましょう。



◆太ももの前側や股関節まわりの筋肉を鍛えるトレーニング

- ①椅子に座ってその場で足踏みします。

【ポイント】

- ・両手を大きく前後に振ります。

◎股関節・ひざ関節の手術（人工関節）

をしている方は控えてください。

◎痛みが出たらトレーニングを中止しましょう。



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 野菜から食べて血糖値対策

毎日の食事をカロリーや糖質を気にしながら準備するのは意外と大変なもの。そこでおすすめするのが、野菜から食べることです。野菜から得た食物繊維は腸内でゼリー状になり、糖の吸収を穏やかにして、血糖値の急上昇や血管へのダメージを防いでくれます。

まずはこんな方法から試してみませんか？
「皆さんは、何から始める？」▶▶▶



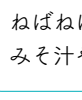
＝「ベジメータ®」が出張します＝

10月9日（金）10時～11時20分
イオンモールかほく グリーンコート

皆さんは、何から始める？



野菜ジュースより、
噛んで食べる野菜を選ぶ



ねばねばしたオクラを
みそ汁や冷ややっこに



定食やお弁当は「小鉢」
「付け合わせ」から食べる

看護大学生
おすすめのレシピ



「 水菜の
マスタードあえ 」

ビタミンやミネラルを手軽にチャージ！食卓を彩るシャキシャキ野菜

材料（2人分）

- ▷水菜 2株
- ▷長芋 6cm
- ▷カニカマ 2本
- ▷ポン酢 大さじ1
- ▷粒マスタード 小さじ1

作り方

- ①水菜は4～5cmの長さに、長芋は太めの細切りにし、カニカマは手でほぐす
- ②ポン酢と粒マスタードをボウルに入れ、よく混ぜる
- ③ボウルに①を加え、混ぜ合わせる

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、河北台中学校ジュニアボランティアサークル「^{みゃん}myan」の皆さんです。

春



手の平をお腹のあたりから上にあおるようにする。

夏



右手の親指を立てて他の指は握り、パタパタとあおぐ仕草をする。

秋



胸の前で腕を2回クロスさせる。

冬



両腕と体を縮こませて、両手こぶしを震わせる。

季節



左手は親指だけを折って4指にし、右手は人差し指と中指を伸ばして2指にしたら、指先を向かい合わせて右手の2指を半回転させながら下ろす（2回転）。

ワンポイントアドバイス

前回と同じく、今回の季節の手話表現も由来を知るとすぐ覚えられます。

春は雪が溶け下から暖かい風がくる様子を、夏はうちわをあおぐしぐさを、冬は寒い様子を表しています。季節は、左手で春夏秋冬を、右手で変化していく様子を表し、季節という手話表現になっています。

秋は由来が分かっていません。

これを機会にろう者に聞いてみるのはいかがでしょうか。



手話カフェ

開催日 27日(火)

13:30~15:00

障害者基幹相談
支援センター

10月の相談日

●無料法律相談（前日までに予約・先着順）

日時：14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：15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：8日(木)・22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：27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。

○ 全国で発生した住宅火災の主な出火原因と防ぐポイント

STOP！コンロ火災 住宅火災の出火原因は「コンロ」が最多（令和7年）

「コンロ」による火災の一例として、調理中に鍋を火にかけたままその場を離れてしまい、鍋の中の食材と「コンロ」周囲の可燃物に着火し、火災となった例があります。

調理中に「コンロ」から離れないことはもちろんのこと、周囲を整理整頓し可燃物は置かないようにしましょう。



STOP！たばこ火災 死者が発生した住宅火災の出火原因は「たばこ」が最多（令和7年）

たばこによる火災は、発生を防止できるものがほとんどです。火災から命を守るために次のことを心掛けましょう。

- ▷ 寝たばこは絶対しない
- ▷ 吸殻は水で完全に消してから捨てる
- ▷ 吸殻を灰皿にためない
- ▷ 火種を落とさない



STOP！電気コード火災

電気火災の中でも、コード、プラグ、コンセントなどからの火災は気付きにくく、大変危険です。コンセントなどの定期的な清掃、コードの無理な折れ曲がりには注意しましょう。



○ 地域の安全を守る仲間になりませんか 消防団員を募集！



「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。本業を持ちながら「自分たちのまちは、自分たちで守る」という精神に基づき活動しています。

年齢層も幅広く職業もさまざまで、大学や専門学校に通学しながら活動に参加できる学生の方も在籍可能です。

団員には階級に応じて支給される年額報酬のほか、出動や訓練への参加に応じて支給される出動報酬があります。

地域の安心・安全を守るために消防団員となって活動しませんか！

●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



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

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：14日（水）、21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：21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※初回参加時】

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：21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 真吾氏

●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：11月12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 健氏

◎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（水）	わくわく運動会 [要予約 15組] 対象 未就園児親子 時間 1部 10時～10時30分 2部 10時50分～11時20分 会場 あそびの森がほくくる ミーティングルーム
19日（月）	妊婦 NP ①（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
23日（金）	双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ！ 10時～
26日（月）	妊婦 NP ②（託児有／要予約） ※会場、時間は①と同じ
11/2（月）	妊婦 NP ③（託児有／要予約） ※会場、時間は①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
8日（水）	ハロウィングッズを作ろう [要予約 15組]
16日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
20日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
24日（土）	絵本の読み聞かせ（円グループ）
27日（火）	お誕生会
29日（木）	ハロウィンを楽しもう！ [要予約 15組]
11/5（水）	ママレンジャーがやってくるよ！

●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
9日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
20日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
22日（木）	ママレンジャーがやってくるよ！
27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（火）	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
16日（金）	ママレンジャーがやってくるよ！
20日（火）	赤ちゃん広場（2カ月～1歳誕生月）
23日（金）	えほんだいすき（図書館司書） 11時～
27日（火）	お誕生会
30日（金）	ハロウィンを楽しもう！
11/5（水）	消防署見学 [要予約 10組]

※赤ちゃん広場は6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。

10月4日(日)

- ▷ **山崎外科胃腸科医院**
☎ 076 (289) 2288 〈津幡町加賀爪リ20〉
- ▷ **らいふクリニック(内)**
☎ 076 (283) 6200 〈かほく市白尾口32-1〉

10月11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〉
- ▷ **つねファミリークリニック(内・循・小・産婦)**
☎ 076 (286) 1230 〈内灘町白帆台2-1〉

10月12日(月・祝)

- ▷ **みずほ病院(内)**
☎ 076 (255) 3008 〈津幡町湯端422-1〉
- ▷ **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〉

10月18日(日)

- ▷ **金原皮膚科医院**
☎ 076 (237) 7950 〈内灘町アカシア1-48〉
- ▷ **沖野クリニック(内・小)**
☎ 076 (281) 0500 〈かほく市高松ノ1-11〉

10月25日(日)

- ▷ **いこま眼科医院**
☎ 076 (289) 4175 〈津幡町津幡ニ522〉
- ▷ **中田内科医院**
☎ 076 (283) 1121 〈かほく市内日角6-35-1〉

11月1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〉
- ▷ **なぎさこどもクリニック**
☎ 076 (255) 3439 〈かほく市松浜イ65-8〉

11月3日(火・祝)

- ▷ **北谷クリニック(消・外・小・内)**
☎ 076 (281) 8801 〈かほく市高松ア1-1〉
- ▷ **おくやま内科クリニック(内・腎・糖尿病)**
☎ 076 (254) 5711 〈津幡町北中条2-31〉

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〉

広報かほく 10月号は13,400部作成し、印刷経費は1部当たり約34円です。

10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(木)	
2日(金)	
3日(土)	
4日(日)	●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●かほく市モルック大会(9:00～15:00、宇ノ気体育館) ●第24回全国吟詠大会(22㊟参照)
5日(月)	
6日(火)	
7日(水)	
8日(木)	
9日(金)	●健康レッスン(14㊟参照) ●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
10日(土)	
11日(日)	
12日(月)	【スポーツの日】スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う。 ●令和8年秋巡業 大相撲かほく場所(9:00、とり野菜みそBLUECATS ARENA)
13日(火)	
14日(水)	
15日(木)	
16日(金)	
17日(土)	●人権擁護・男女共同参画啓発事業映画上映会(9:30、シネマサンシャインかほく) ●大同生命SV.LEAGUE WOMEN かほく市プレゼンツマッチ(4㊟参照) ●寸心読書会(13:30、哲学館)
18日(日)	●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●防火フェスティバル(9:30、河北台中学校) ●大同生命SV.LEAGUE WOMEN かほく市プレゼンツマッチ(4㊟参照)
19日(月)	
20日(火)	●パラスポーツ交流広場(16㊟参照)
21日(水)	
22日(木)	
23日(金)	●シルバー人材センター入会説明会(14:00、高松北会館)
24日(土)	●企画展「幾多郎と大拙」関連講演会(22㊟参照) ●KAHOKU MUSIC Fes 2026(イオンモールかほく)
25日(日)	
26日(月)	
27日(火)	
28日(水)	
29日(木)	
30日(金)	
31日(土)	●第23回かほく市生涯学習フェスティバル(河北台中学校講堂ほか) ●古本・古雑誌リサイクル市(21㊟参照) ●わくわくかみしばいカーニバル(21㊟参照)
11月1日(日)	●第23回かほく市生涯学習フェスティバル(河北台中学校講堂ほか) ●古紙類・古着類拠点回収(9:00～12:00、リサイクルプラザ) ●古本・古雑誌リサイクル市(21㊟参照)
2日(月)	●市民税・県民税・森林環境税 第3期 納期限 ●国民健康保険税 第4期 納期限
3日(火)	【文化の日】自由と平和を愛し、文化をすすめる。 ●ピラティス講座(15㊟参照)
4日(水)	●生活学校フードドライブ(16㊟参照)
5日(木)	