あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

広報かほく

KAHOKU Public Relations

2026.11

No.273

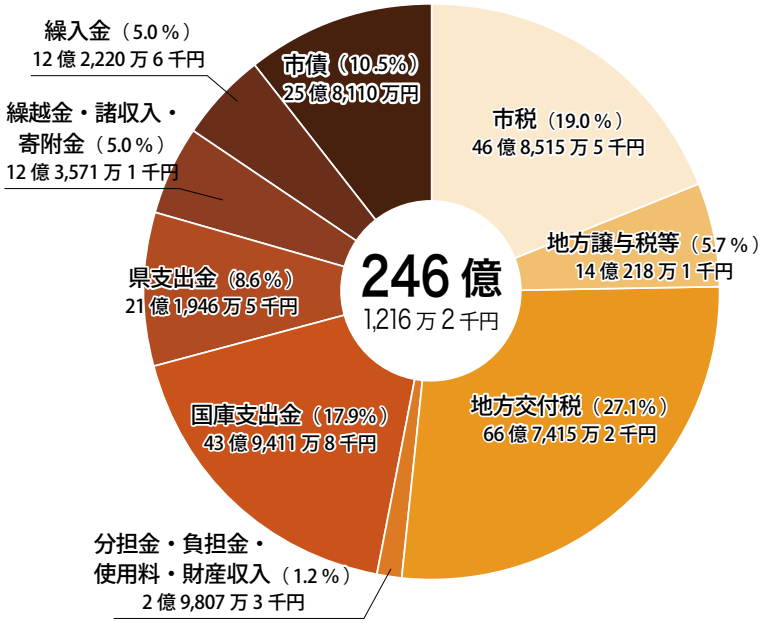


令和７年度
かほく市の決算報告

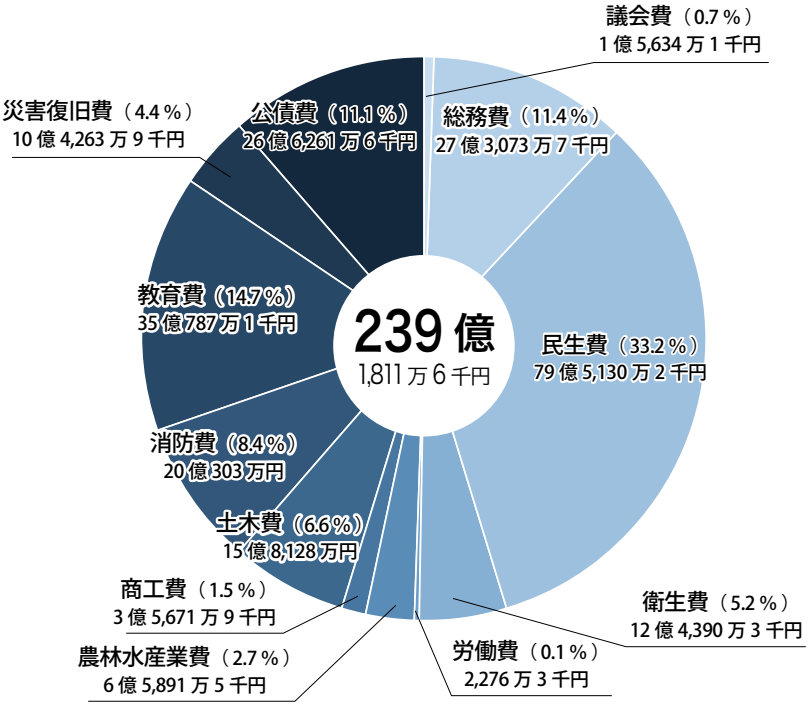
01 一般会計決算

令和７年度の一般会計の決算規模は、歳入総額 246 億 1,216 万２千円、歳出総額 239 億 1,811 万６千円で、歳入歳出の差引額は６億 9,404 万６千円（うち１億 6,312 万８千円は翌年度へ繰越）、実質収支は５億 3,091 万８千円の黒字でした。

歳入



歳出



CONTENTS もくじ

2 令和７年度かほく市の決算報告
6 まちの話題
8 市からのお知らせ
14 暮らしの情報
20 コミスク通信／KAHOKU & THE WORLD
21 図書館へ行こう／文化のいぶき
22 哲学のはじまり／文芸の窓
23 みんなで応援しよう！ PFU ブルーキャッツ石川かほく／文化財と生きる かほく
24 ロコモ予防／スモールチェンジのすすめ
25 手話でやってみよう／今月の相談日
26 消防だより／不用品登録情報
27 子育て相談・イベント情報
28 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９月 30 日現在）

男　性	17,809 人	（＋ 28）
女　性	18,780 人	（＋ 25）
合　計	36,589 人	（＋ 53）
世帯数	15,042 世帯	（＋ 41）

〈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

一般会計総括

令和７年度は、令和６年度に引き続き令和６年能登半島地震からの復旧・復興を最重要、最優先課題として取り組みました。特に液状化の発生により被害が甚大だった大崎地区では、公費解体や宅地の復旧を進めたほか、再液状化防止に向けた実証実験や工法の検討を行いました。

本市では、災害復旧や経済対策について国・県と連携を図りながら市民生活の下支えに積極的に注力しつつ、これまでの「地方創生」の流れを止めることなく、次の５本の柱を基軸として重点的に事業を実施しました。

1 能登半島地震からの復旧・復興

液状化の被害を受けた地区の実証実験として、地下水位の観測業務を開始しました。完了後には、住民の皆さまの同意を得て本格的な復旧工事に着手していきます。

また、被災宅地の復旧に係る被災者の自己負担分の軽減や被災事業者の営業再開と事業継続のため、市独自の上乗せ支援を行い早期復興に努めました。

2 魅力ある持続可能なまちの創造

定住促進策の柱として取り組む「若者マイホーム取得奨励金」や「新婚さん住まい応援事業」では、多くの方に申し込みいただき、若い世代が本市を選んでくれています。

また、「とり野菜みそ BLUECATS ARENA」では、SV リーグ公式戦の開催などにより、年間利用者が 15 万人超となるなど、賑わい創出に大きく寄与しました。

3 子育て支援の充実と学びの環境づくり

こども家庭センターに「こども発達相談支援センター」を配置し、相談対応の一元化および支援体制の強化を行いました。

学校教育では、令和６年度の２学期から中学校の給食費無償化を開始しましたが、令和７年度からは小学校も対象とし、市内小中学校の給食費の完全無償化を実現しました。また、市内６小学校の体育館（屋内運動場）に冷暖房設備の整備を行い、子育て支援の充実と学びの環境づくりに努めました。

4 健康と生きがいの推進

RS ウイルスワクチンを市独自で実施する予防接種費用の助成対象とするなど、健康推進と感染症予防に取り組みました。

また、西田幾多郎没後 80 年という節目の年を記念した特別講演会の開催に加えて、８年ぶりに国際哲学交流シンポジウムを開催し、石川県西田幾多郎記念哲学館を市内外はもとより海外にも発信することができました。

5 安全で安心な暮らしの実現

能登半島地震を教訓として、拠点避難所の生活環境の改善を図るための資機材を整備しました。また、県と合同で防災総合訓練を実施し、災害時における対応力の向上を図りました。

都市基盤の整備では、地区要望による生活道路の改良や通学路の安全対策のための工事を進めてきたほか、上下水道施設などの防災対策に取り組みました。

７年度の主な事業

▷災害復旧関係（繰越含む）…… 10 億 4,263 万円
［5 年 7 月豪雨、6 年能登半島地震、6 年 7 月豪雨］
▷能登半島地震災害対策事業（繰越含む）…… 12 億 4,059 万円
［うち公費解体関係 ］…… 6 億 6,019 万円
［うち被災宅地等復旧工事補助金］…… 2 億 3,966 万円
▷若者マイホーム取得奨励金、新婚さん住まい応援事業
1 億 8,677 万円
▷かほく市総合体育館第２期工事（駐車場整備）…… 6,188 万円
▷市内小中学校の給食費無償化 …… 2 億 680 万円
（中学校：R6.9～、小学校 R7.4～）
▷市内６小学校の屋内運動場空調設備設置（繰越含む）
5 億 5,377 万円
▷宇ノ気学童保育クラブ整備事業（R7 年度分）1 億 9,363 万円
▷「かほく市史資料編１　古代・中世」の刊行 …… 1,325 万円
▷予防接種事業（高齢者、小児）……1 億 7,114 万円
▷避難所の生活環境改善事業（備蓄倉庫設置等）…6,808 万円


公費解体中の被災住宅（大崎）


増設した総合体育館駐車場


宇ノ気第３～６学童保育クラブ


拠点避難所に設置した備蓄倉庫

02 特別会計決算

特別会計とは、料金収入などにより特定の事業を行うために設ける会計のことです。
本市では７つの特別会計を設けています。

会計名	歳入	歳出	差引
市営バス事業特別会計	1,579万円	1,461万円	118万円
墓地特別会計	1,493万3千円	1,187万7千円	305万6千円
ケーブルテレビ事業特別会計	1億3,626万2千円	1億3,626万2千円	0円
国民健康保険特別会計	33億6,691万1千円	33億3,258万3千円	3,432万8千円
後期高齢者医療特別会計	6億4,077万円	6億3,975万円	102万円
介護保険特別会計	33億9,573万9千円	33億6,666万9千円	2,907万円
大海財産区特別会計	39万6千円	29万9千円	9万7千円

※ケーブルテレビ事業特別会計は令和７年度をもって廃止となりました。

03 公営企業会計決算

企業会計とは、特定の事業を行う会計のうち、地方公営企業法の適用を受けて独立採算を行う会計のことです。本市には２つの会計があります。

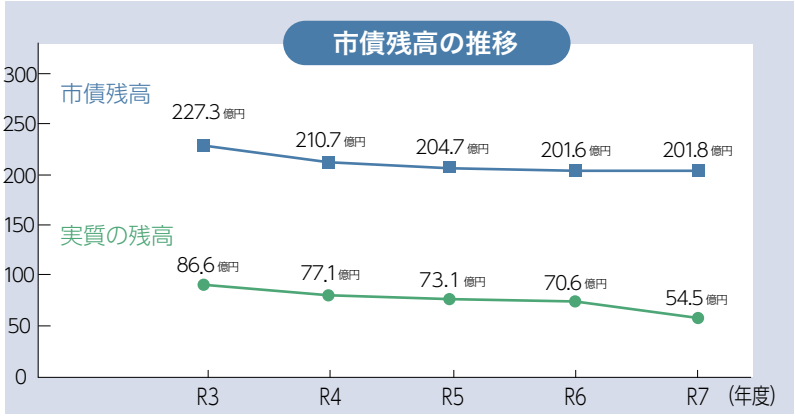
◎不足額は、これまで蓄えてきた内部保留資金などで補填しています。

会計名		歳入	歳出	差引
水道事業会計	収益的	7億7,749万2千円	7億3,185万9千円	4,563万3千円
	資本的	3億1,286万5千円	7億5,351万5千円	△4億4,065万円
下水道事業会計	収益的	15億500万7千円	16億213万5千円	△9,712万8千円
	資本的	8億8,165万2千円	14億8,434万8千円	△6億269万6千円

※収益的：水道水の供給、汚水の適切な処理に必要な財源と経費
資本的：水道・下水道施設を建設、改良するために必要な財源と経費

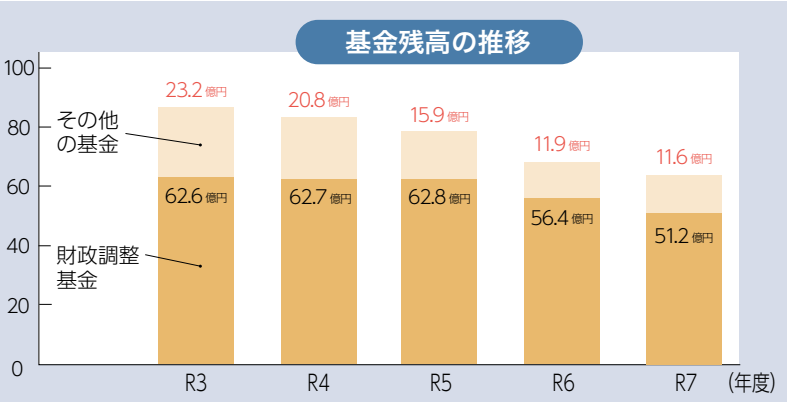
04 市債（= 市の借金）

市債とは、大きな事業をするために外部から借り入れするお金のことです。
令和７年度は、施設の長寿命化や防災・減災のため施設整備を行ったことでやや増加しました。また、発行の際には国の補助があるような有利な市債を活用しており、実質的な将来の負担を抑制しています。



05 基金（= 市の預貯金）

基金とは、特定の目的のために管理・運用している資産のことです。
災害対策事業や物価高騰対策、定住促進事業など市の活性化事業のため「財政調整基金」（年度間の財源を調整するための基金）や「まちづくり基金」など約 11 億 7,371 万円を取り崩しましたが、各基金の運用利息の収入があり、約３億 2,325 万円を積立し、基金残高は約 62 億 9,393 万円となりました。



06 財政健全化指標

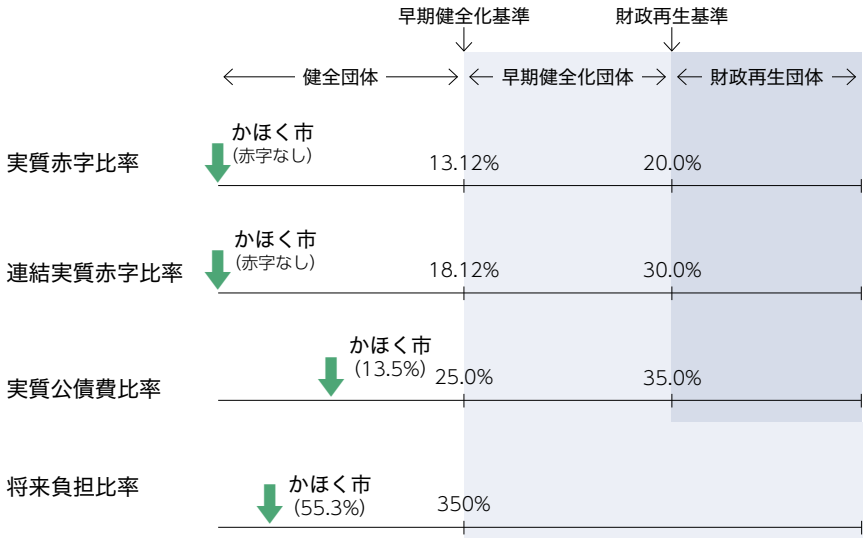
財政健全化指標とは、地方公共団体の財政の健全度を判断するために法律で定められた５つの数値基準のことです。
本市は、全ての指標において、国の定める基準を下回っており、健全な財政状況と言えます。

①健全化判断比率

健全化判断比率とは右の４つの指標により、財政状況の健全度を示すものです。

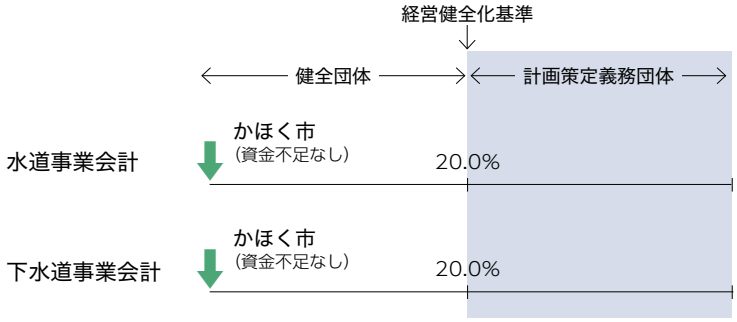
各比率が「早期健全化基準」を超えると、議会の議決を経て財政健全化計画を策定し、財政の健全化に取り組むことになります。

また「財政再生基準」を超えた場合には、財政破たんとみなされ、国などの関与の下で財政再建に取り組むことになります。



②資金不足比率

資金不足比率は、各公営企業の経営状況の健全化を示すもので基準を超えると、経営健全化計画を策定し、経営健全化に取り組むことになります。





市民１人当たりにすると…

※令和８年３月末現在
住民基本台帳人口　36,409人

市　税	12万8,681円
一般会計（支出）	65万6,929円
市債残高 (特別会計および企業会計分を含む)	17万7,444円
基金残高	17万2,867円

用語解説

実質赤字比率
実質赤字（一般会計および普通会計に相当する特別会計）の標準財政規模に対する比率。一般会計等の赤字の程度を表す指標で、財政運営の深刻度を示します。

連結実質赤字比率
実質赤字（全会計を対象とした実質赤字。法適用企業は不足資金額の合計額）の標準財政規模に対する比率。全ての会計の赤字の程度を表す指標で、自治体全体の財政運営の深刻度を示します。

実質公債費比率
一般会計等が負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模に対する比率。借入金の返済額およびこれに準じる額の程度を表す指標で、資金繰りの危険度を示します。

将来負担比率
一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率。将来の財政負担の大きさを示します。

明祥株式会社と包括連携協定を締結

９月 14 日、市民の健康づくりと安全・安心な暮らしの実現に向け、本市と明祥株式会社（金沢市）は包括連携協定を締結しました。

市民の皆さまが健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会の実現を目指して、健康づくりや病気の予防をはじめ、感染症対策や衛生管理、認知症の予防と理解促進、災害時の医薬品や衛生用品の供給など、幅広い事項に連携して取り組んでいきます。



協定書を手にする明祥㈱の川尻代表取締役社長執行役員（右）と油野市長（左）

「私の地元応援募金」目録贈呈式

９月 29 日、健康増進に関する連携協定を本市と締結している明治安田生命保険相互会社様より、「私の地元応援募金」として 65 万 9700 円を寄附していただきました。

明治安田生命保険相互会社様とは、これまで健診会場や各種イベント会場に健康チェックコーナーを設けて健康測定を行うなど、本市の健康増進のための各種事業に取り組んできました。

今回いただいた寄附金は、野菜摂取促進事業やかほく健康ポイント事業など健康づくりを目的とした事業に活用させていただきます。



明治安田生命保険相互会社の皆さんと目録を手にする油野市長

高松小４年生が九谷焼の絵付けを体験

10 月２日、高松小学校４年生の図工の授業で、石川県の伝統工芸である九谷焼の絵付け体験が行われました。

講師にものづくりマイスターの竹内一美（かずみ）さんらを迎え、九谷焼についての講話を聞いた後、事前に準備したデザイン画をもとに鉛筆で下書き、筆で下書きに沿った線描き、九谷五彩を使った色付けの順でお皿に絵付けをしました。児童らは慣れない筆の扱いに苦戦しながらも真剣な眼差しで取り組み、地域に根付く伝統文化の魅力とものづくりの楽しさを肌で感じる貴重な時間となりました。



色とりどりの絵の具を使って絵付け

西田幾多郎博士作品を吟ずる 第 24 回全国吟詠大会

10 月４日、西田幾多郎記念哲学館で「西田幾多郎博士作品を吟ずる第 24 回全国吟詠大会」が開催され、県内外から 100 人が参加し、西田幾多郎が詠んだ短歌や漢詩を吟じました。

最優秀賞である県知事賞に輝いたのは、池森こず恵（え）さん（白山市）でした。本市からの入賞者は次のとおりです。

▷漢詩の部　特別優秀賞 石川吟剣詩舞道総連盟賞　狩谷 京子さん
▷和歌の部　入賞　竹田 求さん



上位入賞者の皆さん



畑のお世話をしてくれている三宅さん（中央）と園児

ひまわりこども園でいも堀り

10月6日、ひまわりこども園の畑で4歳児と5歳児が秋の味覚であるさつまいもの収穫を行いました。

畑をお世話してくれたのは三宅隆（たかし）さん（秋浜）。昨年度までは、園児が三宅さんの畑にお邪魔して収穫体験をしていましたが、三宅さんの提案で今年度は園の畑でさつまいもを栽培することに。

園児らは「大きなおいもが採れたよ」と笑顔いっぱいでした。

収穫したさつまいもは、しばらく寝かせた後、給食で使用するほかおやつを作って園のみんなで味わう予定です。



令和８年秋巡業「大相撲かほく場所」が開催

10月13日、とり野菜みそBLUECATS ARENAで令和８年秋巡業「大相撲かほく場所」が開催されました。

会場には3,200人ものファンが詰めかけ、９月の秋場所で優勝を果たした津幡町出身の横綱・大の里が凱旋。大歓声の中、堂々たる土俵入りを披露しました。「関取と子どもの稽古」では、地元の子どもたちが憧れの力士へ果敢にぶつかり、会場は温かい笑顔につつまれました。かほく市が大盛り上がりを見せる１日となりました。



暮らし・人権相談

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


油野幸男さん


廣瀬和代さん

油野幸男（ゆきお）さん（白尾）と廣瀬和代（かずよ）さん（上山田）が、令和８年 10 月１日付けで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９月 30 日までとなります。人権擁護委員は、法に基づき、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような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（祝日除く）
13 時 30 分～ 15 時

●**会場**　ほのぼの健康館 相談室

健康・福祉

冬の感染に備えて

子どもの季節性インフルエンザ予防接種費用を助成します

問い合わせ　こども家庭センター ☎076（283）4320

季節性インフルエンザの流行に備えて、お子さんの予防接種費用の一部を助成します。

●**対象者**
接種当日にかほく市に住民登録があり、接種時に生後６カ月から高校３年生相当までの方（平成 20 年４月２日以降に生まれた方）

●**接種期限**
令和９年３月 31 日（水）

●**助成回数・助成額**

接種方法	対象年齢	助成回数	助成上限額
注射	生後６カ月～12 歳	２回	1,000 円／回
注射	13 歳～高校３年生相当	１回	1,000 円／回
経鼻	２歳～高校３年生相当	１回	2,000 円／回

●**申請期限**
令和９年３月 31 日（水）

●**申請方法**
▷電子申請による申し込み
▷窓口に申請書を提出
※こども家庭センター、こども家庭課、健康福祉課または高松・七塚サービスセンターで受け付けています

●**注意事項**
・接種費用は保険適用外です。
・子ども医療費助成制度では償還されません。
・接種費用は医療機関によって異なります。予約、費用については各医療機関へ直接ご確認ください。

◎申請書や添付書類など、詳細は市ホームページをご確認ください。

能登半島地震

かほく市創生住まい再建支援金の申請期限を延長しました

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「かほく市創生住まい再建支援金」の申請期限が以下のとおり延長となりました。住まいの再建を実施、検討されている方はぜひご活用ください。

●**申請期限**　**令和 10 年３月 31 日（金）**まで

問い合わせ　防災環境対策課 ☎076（283）7124

介護・福祉

第一生命保険株式会社との連携協定事業

認知症にやさしいまちづくりシンポジウムを開催

問い合わせ　高齢者支援センター［長寿介護課内］☎076（283）7150

認知症についての理解を深め、認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らせるまちづくりについて、自分のこととして一緒に考えませんか。

●**日時**　11月23日（月・祝）13時30分～15時30分
●**場所**　河北台中学校 講堂
●**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**　11月18日（水）
●**共催**　第一生命保険株式会社
●**後援**　河北郡市医師会、かほく市歯科医師会、石川県介護支援専門員協会河北支部、石川県立看護大学

電子申請

●**内容**

▷**基調講演「忘れても、暮らせる」**
講師　石川県立こころの病院
院長 北村 立氏



▷**かほく市認知症キャラバン・メイトによる寸劇**

▷**地域での見守りに関する取り組み紹介**
①宇野気本町 プラチナ百歳体操
②内高松地区 ちぃママ喫茶「おはようさん」

知りたい情報が手に入る！ 市の情報発信が新しくなりました

問い合わせ　情報推進課 ☎076（283）7112

市公式LINEに受信設定機能を追加しました

市公式LINEに、受け取りたい情報を選択して受信することができる「受信設定」機能を追加しました。
12月1日から配信を開始しますので、**11月中に受信設定をお願いします。**

●**受信設定をしないとどうなる？**
情報を受け取ることができなくなります。
※災害情報など緊急性の高い情報は、受信設定に関わらず登録者全員に配信されます。
◎お友達登録がまだお済みでない方は
こちらからご登録ください。

●**設定方法**
①画面右下の「受信設定」をタップ
②「回答する」をタップ
※アンケート画面に移動しますので、アンケートに回答をお願いします。



市ホームページにAIチャットボットを導入しました

市ホームページに、AI（人工知能）が簡単な質問に答えてくれる「チャットボット」を導入しました。
「開庁時間外に問い合わせしたい」「知りたい情報がどこに掲載されているか分からない」などお困りの際に活用ください。

●**利用方法**
①画面左下の
バナーをクリック



市HP

②入力欄に質問を入力して送信
※名前や住所、電話番号など個人情報に関する内容を入力しないでください。
回答が誤っている場合があります。参考ページもあわせてご確認ください。



暮らし・共同参画

11月12～25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

問い合わせ　生涯学習課 ☎076（283）7137

内閣府では11月12日～25日を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定めています。

この運動にあわせ、県では11月を「いしかわパープルリボンキャンペーン」期間として、パープルリボンをシンボルに、「女性に対する暴力を許さない」と意識を広く伝える啓発活動を行っています。

配偶者やパートナーからの暴力（DV）や性暴力は犯罪です。身体的、精神的、経済的な暴力は、自分1人では解決できません。1人で悩まず、相談してみませんか。



市の取り組み

キャンペーン期間中、宇ノ気生涯学習センターにパープルリボンツリーとメッセージカードを設置します。ＤＶや性暴力のない社会に向けた温かいメッセージをお待ちしています。

DV・性暴力についての相談機関　※秘密厳守・相談無料

内容	相談内容・機関	専用ダイヤル	受付時間
ＤＶ	石川県配偶者暴力相談支援センター	（電話相談） ☎076（221）8740	月～金　9時～17時 （祝日・年末年始を除く） 土日祝・年末年始　9時～16時
		（面接予約） ☎＃8008（はれれば） ☎076（223）8655	月～金　9時～17時 （祝日・年末年始を除く）
性暴力	いしかわ性暴力被害者支援センター （パープルサポートいしかわ）	（電話相談） ☎＃8891（はやくワンストップ） ☎076（223）8955（はやくここへ）	月～金　8時30分～17時15分 （祝日・年末年始を除く） ※緊急を要する場合は24時間365日受付

11月25日～12月1日は「犯罪被害を考える週間」です

犯罪被害にあわれた方、ご家族、ご遺族の支援窓口を紹介します

犯罪被害にあうと、犯罪行為による直接的被害だけではなく、その後も心身や生活に影響を生じる二次的被害に長く苦しめられることがあります。ケガやショック、配慮のない言動などによる心身の不調やそれに伴う住居、育児、仕事などの生活への影響等さまざまな困難が生じた場合は、ご相談ください。



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」

●総合的対応窓口

▷防災環境対策課
☎076（283）7124（平日8時30分～17時15分）

▷石川県生活環境部生活安全課
☎076（225）1387（平日8時30分～17時45分）

◎以下でもご相談いただけます。

▷津幡警察署 ☎076（289）0110（代）

▷石川県警察本部県民支援相談課被害者支援室
☎076（225）0110（代）

▷（公社）石川被害者サポートセンター
☎076（226）7830

暮らし・住宅

市営住宅の入居者募集（令和９年１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**　11 月 2 日（月）～ 13 日（金）
●**内覧会**　11 月 12 日（木）　※前日までに要予約
●**その他**　▷募集団地、戸数は変動する場合があります。
▷入居希望者多数の場合は抽選となります。

◎最新情報はホームページをご確認いただくか、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**　（10 月 19 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（3階）	19,400 円～　所得により決定
単独住宅 ※ 4、5 階は軽減あり	コーポ高松	3DK	3戸（4階・5階）	10,800 円～　所得により決定
	コーポ宇気	3DK	5戸（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	9戸（5階）	勤労者世帯　20,000 円 子育て世帯　12,000 円～

暮らし・手続き

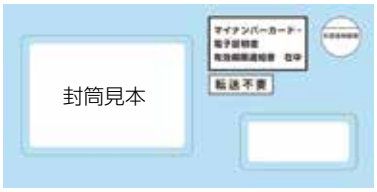
マイナンバーカードは更新手続きが必要です

問い合わせ　市民課　☎ 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。



11月は秋のこどもまんなか月間
「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

児童虐待は社会全体でかかわり、解決していく問題です

児童虐待とは…

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、やけどを負わせる、激しく揺さぶる、溺れさせる、家の外にしめだす など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもに暴力を振るうことを放置する など
心理的虐待	言葉による脅し、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前ＤＶ）など

子どもや保護者のこんな「サイン」を見落としていませんか？

●子どもについて
- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である

●保護者について
- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的、無関心である
- 子どものけがについて不自然な説明をする

「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

子育てにおいて「しつけ」と称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。
※令和２年４月１日に「児童虐待の防止等に関する法律」が改正され、親権者が子どもの「しつけ」に際して体罰を与えてはならないことが明文化されました。

お電話１本で守れる命があります

通話料無料 児童相談所虐待対応ダイヤル
いち はや く
189
24時間365日受付
※一部のＩＰ電話からはつながりません

- 連絡は匿名で行うことができます。
- 連絡をした人、その内容に関する秘密は守られます。
- お近くの児童相談所につながります。

子育てに悩んだら…頼れる場所があります

相談機関	連絡先・受付時間
親子のための相談 LINE	毎日 16 時 ~22 時（年末年始を除く）
石川県中央児童相談所（一般相談）	☎ 076（223）9553 平日の８時 30 分 ～ 17 時 45 分
かほく市こども家庭センター	☎ 076（283）4320 月～土　８時 30 分 ～ 17 時 15 分

ヤングケアラーって知っていますか？

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども、若者のことを言います。
責任や負担の重さにより友達関係や学校生活（勉強やクラブ活動等）などに支障が出ることがあります。
詳細はこども家庭庁のホームページをご覧ください。

介護・福祉

第３回
「家族介護者教室」を開催します

問い合わせ　高齢者支援センター（長寿介護課内）☎076（283）7150

３回目の家族介護者教室では、「災害時の困りごとについて話し合ってみよう！」というテーマで不安や困りごとなどを皆さんと共有し災害時のことを一緒に考えていきます。たくさんのご参加をお待ちしています。

●**対象者**　在宅介護をしている方または介護に関心のある方、地域の支援者の方
●**日時**　11月30日（月）13時30分～15時
●**場所**　石川県立看護大学 1階 災害ラボ室
●**内容**　「災害時の困りごとについて話し合ってみよう!」
・災害の実態について（MY ハザードマップ作成等）
・防災に関する不安、悩みごと座談会
●**講師**　石川県立看護大学災害実践看護学 講師 登谷 美知子氏
●**定員**　20人程度
●**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

電子申請

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「食の力で腸を元気に！腸活（ちょうかつ）って知っていますか？」

健康維持のために、腸内環境を整えることが大切です。腸内環境を整える腸活について学んでみましょう。

▷**日時**　11月26日（木）13時30分～15時
▷**会場**　七塚生涯学習センター ２階視聴覚講義室
▷**講師**　石川県立看護大学 共同研究講座看護理工学 長谷川 陽子氏（管理栄養士）
▷**定員**　40人程度（要申込）

●生涯現役フォーラム「身近にひそむ犯罪・特殊詐欺・交通事故から身を守ろう！」

最近シニアが巻き込まれるトラブルが新聞やテレビで多々報道されています。身近にせまる犯罪や事件・事故について学び、自分を守るための知識を身につけ、安全・安心な暮らしを目指しましょう。

▷**日時**　11月30日（月）13時30分～15時
▷**会場**　かほく市役所２階大集会室
▷**講師**　津幡警察署 生活安全課職員、交通課職員
▷**定員**　50人程度（要申込）

●シニアのための AI 講座

疑問や困りごとを調べたり、写真をイラスト風にして遊んだり、健康相談や会話もできます。正しいAIの使い方を学び、日常をより便利に楽しみましょう！事前に「ChatGPT」または「Gemini」のアプリのダウンロードとログインが必要です（下記スマホとパソコン安心教室でサポート可）。

▷**日時**　12月16日（水）、1月20日（水）
10時～11時30分　※２回コースの講座です
▷**会場**　とり野菜みそ BLUECATS ARENA　ルーム
▷**講師**　石川県立看護大学 共同研究講座ウェルビーイング看護学 共同研究講座講師　幅 大二郎氏
▷**定員**　20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		

※11月26日（木）のおしゃべり会はお休みです

暮らしの情報

2026 November 11

お知らせ

議会本会議・常任委員会などを傍聴できます

傍聴を希望の方は当日、傍聴受付までお越しください。

傍聴人の定員は、受付順に本会議30人、常任委員会および全員協議会は8人です。

●**本会議／議場**　各日10時
12月1日（火）　提案理由等
12月9日（水）　一般質問
12月10日（木）　一般質問予備日
12月18日（金）　委員長報告、採決等

●**常任委員会／議会会議室**
▽予算決算
12月1日（火）　本会議終了後
12月16日（水）　13時30分
▽総務建設
12月11日（金）　9時
▽教育福祉
12月14日（月）　9時

●**全員協議会／議会会議室**
12月1日（火）　本会議休憩中
12月18日（金）　本会議休憩中
ケーブルテレビで本会議を生中継しますのでご覧ください。

【問い合わせ】
議会事務局
☎076（283）7126

防災行政無線による全国一斉放送試験

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**　11月11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。

【問い合わせ】
防災環境対策課
☎076（283）7124

11月の健康レッスン開催のお知らせ

●**日時**　11月13日（金）
10時30分～11時15分

●**場所**　イオンモールかほく
グリーンコート

●**内容**　目で見る言葉！手話を学ぼう！

●**講師**　石川県聴覚障害者協会

※かほくにゃおんWAONカードを持参の方には50ポイント付与します。

【問い合わせ】
健康福祉課
☎076（283）1117

生活のしづらさなどに関する調査にご協力ください

在宅の障害児・者等の生活実態とニーズを把握し、障害者施策の基礎資料とすることを目的とした「全国在宅障害児・者等実態調査」を実施します。

11月1日から、調査員が調査区として指定された市内一部地域の世帯を訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

詳細はこちら▼

【問い合わせ】
健康福祉課
☎076（283）7120



令和9年版石川県民手帳を販売しています

県民手帳には、日々の予定管理に役立つ年間予定表や月間予定表などがあり、実用的な仕様となっています。また、県の名所や特産品など石川の魅力を再発見できる情報が満載です。ぜひご活用ください。

●**定価**　650円

●**市内販売場所**
▽かほく市役所（企画課）
▽イオンスタイルかほく 文具売り場
▽BOOKSなかだ イオンモールかほく店
▽コメリ ハートアンドグリーン高松店

【問い合わせ】
企画課
☎076（283）1112



児童扶養手当受給者の方へ

11月は、9～10月分の児童扶養手当の支払い月です。

11月11日（水）に登録口座へ振り込みますので、ご確認ください。

【問い合わせ】
こども家庭課　☎（283）7155

第105回記念 河北潟一周駅伝競走大会

大会当日は、コース周辺の通行に一時的にご迷惑をおかけしますが、皆さまの温かいご声援、ご協力をよろしくお願いします。

※公道レースとなりますが、車線規制や交通規制はありません。

●**日時** 11月23日（月・祝）10時～13時頃

●**コース**

▽スタート・ゴール 津幡町文化会館シグナス前

▽第1中継点 津幡町のせこども園横

▽第2中継点 かほく市教育庁舎前

▽第3中継点 七塚健康福祉センター前

▽第4中継点 大崎西川農園前

▽第5中継点 河北潟干拓地福田農園前

【問い合わせ】

スポーツ文化課

☎076（283）7135

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

「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** 11月8日（日）まで

※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

司法書士・税理士による相続・遺言・成年後見無料相談会

「遺産相続手続き」「遺言書の作成」「成年後見制度」に関するお悩みはありませんか。石川県司法書士会と北陸税理士会による無料相談会を実施します。

●**日にち** 11月28日（土）

●**対面相談（予約不要）**

▽時間 13時～16時

▽場所 津幡町文化会館シグナス

●**電話相談** 当日、お電話ください。

▽時間 10時～16時

▽専用ダイヤル

☎076（218）5665

【問い合わせ】

石川県司法書士会

☎076（291）7070

社会保険労務士による無料相談会

働く人も事業主の方も「職場でのお悩み」「雇用についての疑問」などを労働・年金の専門家である社労士に相談してみませんか。秘密は厳守します。

●**日時** 12月2日（水）10時～17時

●**対面相談（予約不要）**

▽場所 石川県立図書館

●**電話相談** 当日、お電話ください。

▽専用ダイヤル

☎076（291）5418

☎090（3427）2257

【問い合わせ】

石川県社会保険労務士会

☎076（291）5411

税を考える週間 ～これからの社会に向かって～

11月11日から17日は「税を考える週間」です。皆さんの生活と税の関わりに関する情報や、国税庁の取り組みを紹介します。

《税に関する作品展》

●**日時・場所**

(1)11月11日（水）～17日（火）

9時～21時

イオン金沢店1階 ATM側入口前催事場

(2)11月19日（木）～25日（水）

10時～21時

イオンモールかほく1階 楽天モバイル隣特設会場

《無料税務相談》（事前予約制）

●**日時** 11月12日（木）10時～16時

●**場所** 税理士会館

（金沢市北安江3-4-6）

●**申込方法** 11月11日（水）までに北陸税理士会金沢支部へ電話でお申し込みください。

☎076（223）1841

《おすすめ本コーナー》

●**日時** 11月12日（木）～17日（火）

▽月、火、木、金 10時～19時

▽土、日 10時～17時

●**場所** 金沢海みらい図書館 2階一般図書コーナー

詳細はこちら▼

【問い合わせ】

金沢税務署

☎076（261）3221



募集

うみっこらんど七塚「第22回私の作品展」作品募集

あなたの力作を出品しませんか。「写真」「絵画」「書道」「俳句」「手芸品」など、1人1作品から募集します。

●**受付期間**　11月27日（金）～12月3日（木）

●**作品搬入**　令和9年1月30日（土）～2月4日（木）

●**展示期間**　令和9年2月5日（金）～2月28日（日）

※作品の搬出は最終日の15時から予定しています。

【申込・問い合わせ】
うみっこらんど七塚
☎076（283）8880

プラチナ筋力アップ体操応援講座受講グループ募集

「かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）」を継続して取り組む自主グループを募集します。

体操グループを立ち上げる支援として、地域に出向いて応援講座（4回）を開催します。プラチナ筋力アップ体操で元気に長生きしませんか。

●**応募条件**　次の全てを満たすグループ

(1) 5人以上で主な参加者がおおむね65歳以上である

(2) 1週間に1回、3カ月以上継続して取り組むことができる

(3) 会場の確保、準備ができる（イス、DVDプレーヤー、テレビ等がある）

(4) 地域の誰もが参加可能である

●**内容**　体操の実技指導、ミニ講話、体力測定など

●**その他**　体操DVDの提供、重りなどを無料で貸し出します。

【申込・問い合わせ】
長寿介護課
☎076（283）7150

催し

いしかわ人形劇フェスティバル

市内3団体（おはなし円グループ・おはなしの会やまんば・カスパール人形劇ボチボチ）のほか市外6団体が人形劇を披露します。

●**日時**　11月29日（日）10時30分～15時

●**場所**　市立中央図書館

※館内5会場で公演。会場ごとに開始時間が異なりますのでご注意ください。

詳細はこちら▼

【問い合わせ】
中央図書館
☎076（285）1377

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**　11月17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

●**内容**　カローリング、バッゴー、ボッチャ

【問い合わせ】
スポーツ文化課
☎076（283）7135

うみっこらんど七塚（海と渚の博物館）

●**開館時間**　9時～17時

●**休館日**　月曜日（祝日の場合は翌平日）

《市民ギャラリーうみっこ》

●**七塚絵手紙教室作品展**
▽期間　11月21日（土）～28日（土）
※最終日は15時まで

【問い合わせ】
うみっこらんど七塚
☎076（283）8880

市各種女性団体連絡協議会 主催

「第23回かほく市政座談会」を開催します

「ふるさとへの愛着や誇りの醸成」「男女共同参画社会の推進」をテーマに身近な問題の解決を目指して、まちづくりについて提言を行い、市政のビジョンや課題について市長を囲んで話し合います。

男女問わず参加無料です。お気軽にご来場ください。

●**日時**　12月6日（日）13時30分～

●**場所**　高松産業文化センター大ホール

●**内容**　市長講話と市各種女性団体連絡協議会からの質問に基づく質疑応答

【問い合わせ】
生涯学習課
☎076（283）7137



昨年の市政座談会

石川こころのケアセンター講演会 いしかわこころのわ（輪・和・話）

●**日時**　11月29日（日）14時～16時
●**場所**　石川県地場産業振興センター新館 第12研修室
※オンラインでの参加も可能です。
●**内容**　災害後に起こる心の変化～節目反応と喪失の悲しみ～
●**講師**　兵庫県こころのケアセンター 上席研究主幹 瀬藤 乃理子氏
●**申込期限**　11月24日（火）

申込はこちら▼

【問い合わせ】
石川県こころの健康センター　相談課
☎076（238）5750

「エコみらい河北」寄せ植え体験教室

ペットボトルのキャップをリサイクルして作られたフラワーポットを使って、お花を植えよう。

●**日時**　11月29日（日）10時～11時
●**場所**　エコみらい河北
●**定員**　30人（定員になり次第締切）
※小学生は保護者同伴
●**参加費**　1000円
●**持ち物**　軍手または手袋
●**講師**　寄せ植え教室 Fairy 福塚 理恵さん

●**申込方法**　電話、FAX、メール、ホームページの予約フォーム
【申込・問い合わせ】
河北郡市広域事務組合
☎076（288）4545
FAX 076（288）4564
メール info@clean.kahoku.net

「エコみらい河北」体験教室

❶**ガラスモザイクアート**
▽12月5日（土）9時～／10時30分～

❷**手作りガラスビーズ（とんぼ玉作り）**
▽11月7日（土）
9時30分～／13時30分～

❸**サンドブラスト体験教室**
▽11月21日（土）／12月12日（土）
各日9時～／10時30分～

❹**鏡もち作り（抽選）**
▽12月13日（日）／12月19日（土）
9時30分～／10時45分～
13時15分～／14時30分～

※❹は11月24日（火）から12月1日（火）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



哲学館 Xmas クラシックコンサート

日　時　12月23日㈬ 19時（開場 18時30分～）
会　場　石川県西田幾多郎記念哲学館　哲学ホール
出　演　松井 直 さん（ヴァイオリン）　上島 淳子 さん（ヴァイオリン）
丸山 萌音揮 さん（ヴィオラ）　大澤 明 さん（チェロ）

曲　目
▷モーツァルト／弦楽四重奏曲ヘ長調 K.590【プロシア王】
▷フレンニコフ／弦楽四重奏曲作品 33
▷ブラームス／弦楽四重奏曲第3番変ロ長調作品 67
※演目は変更になる場合があります。

料　金　一般　1,000円（前売り券）／ 中学生以下　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、石川県西田幾多郎記念哲学館、スポーツ文化課、高松公民館、中央図書館
※11月10日（火）より販売開始

問い合わせ　スポーツ文化課　☎076（283）7135

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 高松小学校作品展（入場無料）
▽期間　11月14日（土）～30日（月）

2 シャンソン倶楽部
▽日時　11月4日（水）／14日（土）／18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　11月6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　11月8日（日）10時30分～12時
▽費用　700円（飲物付）
※初回のみ歌集代660円別途必要

5 楽しい筆遊び～筆遊びでお正月に彩りを！～
▽日時　11月11日（水）13時～15時
▽費用　2600円（飲物付）
▽定員　20人
▽締切　11月9日（月）
※定員になり次第締切

6 ベビーマッサージ教室（2階）
▽日時　11月18日（水）10時30分～12時
▽費用　2100円（飲物・オイル・防水シーツ付）
▽持ち物　バスタオル
▽定員　8人
▽締切　11月16日（月）

7 姿勢講座～健康に役立つ姿勢のお話と姿勢調整体験～
▽日時　11月20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）

8 オレンジカフェ
▽日時　11月21日（土）10時30分～12時
▽費用　飲物代（個人負担）

9 干支の和紙ちぎり絵教室～来年の干支（未）のちぎり絵を作りましょう～
▽日時　11月21日（土）13時～16時
▽費用　3500円（飲物付）
▽持ち物　糊の入れ物、手拭きタオル、鉛筆
▽定員　10人
▽締切　11月7日（土）

10 まちかどバレエ教室
▽日時　11月28日（土）／12月5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 懐かしの昭和の歌を唄おうwith オカリナ（参加無料）
▽日時　11月28日（土）13時30分～

12 己書幸座 こんちまん楽道場
▽日時　11月29日（日）
10時～12時／13時～15時
▽費用　2650円（飲物付）
▽締切　11月21日（土）
※初回体験の方には筆ペン2本（太字・うす墨）をプレゼント

頑張りました

第54回西日本トランポリン競技選手権大会

（9月4～6日・いしかわ総合スポーツセンター）
▽中学生男子の部
【優勝】神尾 武幸（宇ノ気中）

第29回みのわ杯・滑川Jr.オープンソフトテニス大会

（9月5日・富山県滑川市）
▽チャンピオンリーグ　男子
【3位】小山 陽（外日角小）
能任 勇翔（外日角小）　組
▽チャンピオンリーグ　女子
【3位】藤立 夕莉子（外日角小）
吉本 芙子（外日角小）　組
▽ジュニアリーグ　女子
【2位】大野 波瑠（外日角小）
畠中 彩月（外日角小）　組

第23回河北台キッズ加賀地区ソフトテニス大会

（9月6日・七塚テニスコート）
▽5・6年生女子の部
【優勝】今川 紗良（宇ノ気小）
森川 來愛（犬丸小）　組
【2位】木谷 怜以（宇ノ気小）
倉 こころ（宇ノ気小）　組
【3位】品川 夏葵（宇ノ気小）
瀬田 芽咲（浅野川小）　組
【3位】藤立 夕莉子（外日角小）
吉本 芙子（外日角小）　組
▽4年生以下の部
【優勝】中村 宗介（宇ノ気小）
堀岡 伊織（宇ノ気小）　組
【2位】青木 梨愛（宇ノ気小）
本島 紗那（宇ノ気小）　組
【3位】大根 悠真（高松小）
瀬田 悠琳（浅野川小）　組

第12回小松荒屋杯小学生ソフトテニス大会

（9月12日・小松末広テニスコート）
▽女子6年生の部
【優勝】今川 紗良（宇ノ気小）
森川 來愛（犬丸小）　組
【2位】木谷 怜以（宇ノ気小）
倉 こころ（宇ノ気小）　組
▽男子5年生の部
【優勝】小山 陽（外日角小）
能任 勇翔（外日角小）　組

【2位】吉野 朝登（外日角小）
山口 莉士（外日角小）　組
【3位】大野 朝陽（外日角小）
小山 陸（外日角小）　組
▽男子4年生の部
【2位】堀岡 伊織（宇ノ気小）
中村 宗介（宇ノ気小）　組
▽女子4年生の部
【3位】青木 梨愛（宇ノ気小）
木島 紗那（宇ノ気小）　組

第14回のと里山空港杯争奪市町対抗将棋大会団体戦

（9月6日・能登空港）

【優勝】かほく市
武部 博行（森）／岩佐 熙史（白尾）／大野 拓斗（外日角小）

第35回YONEX CUP

（9月19日・長野県上田市）

【優勝】青木 瑠愛（宇ノ気小）
宮﨑 愛絆（宇ノ気小）　組
【2位】今川 紗良（宇ノ気小）
森川 來愛（犬丸小）　組

第25回長元杯中能登小学生ソフトテニスとりや大会

（9月26日・中能登町とりやテニスコート）

▽上級女子の部
【優勝】今川 紗良（宇ノ気小）
森川 來愛（犬丸小）　組
【3位】品川 夏葵（宇ノ気小）
瀬田 芽咲（浅野川小）　組
【3位】木谷 怜以（宇ノ気小）
倉 こころ（宇ノ気小）　組
▽中級の部
【2位】大根 悠真（高松小）
瀬田 悠琳（浅野川小）　組
▽初級の部
【優勝】青木 梨愛（宇ノ気小）
本島 紗那（宇ノ気小）　組

第30回石川県小学生ソフトテニス大会

（10月3日・能都健民テニスコート）

▽女子6年生の部
【優勝】今川 紗良（宇ノ気小）
森川 來愛（犬丸小）　組
【2位】倉 こころ（宇ノ気小）
木谷 怜以（宇ノ気小）　組
▽3年生以下の部
【2位】本島 紗那（宇ノ気小）
青木 梨愛（宇ノ気小）　組

善意をありがとう

令和6年能登半島地震災害義援金（かほく市）

▽かほく市七塚女性会貸衣裳室 様

地域クラブ通信

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

クラブ名	かほく VC（かほくバレーボールクラブ）
メンバー構成	2年生16人、1年生13人
活動日時	月・水　16:00～19:00、金　19:00～21:00 土　9:00～13:00
活動場所	月・水・土　河北台中学校体育館 金　七塚小学校体育館



キャプテンからのメッセージ

かほく VC は、新しく結成された男子バレーボールチームです。チームができてまだ間もないですが、みんな仲が良く最高のチームです。

これからは、試合に勝つために真剣に取り組みながらも、更にチームの仲を深め、元気に明るく雰囲気の良いチームを作っていきたいと思っています。



宮崎 竜夢（りゅうむ） さん

指導者からのひとこと

部活動の地域展開に伴い、河北台中学校と宇ノ気中学校の合同チームとなりました。

競技を通して心身を鍛え協調性の大切さを学び、今後の人生に活かせるように心がけて指導していきたいと思います。

30人弱と大所帯ではありますが、一人一人が元気で明るく、チームのために頑張れる選手を育てていきたいと考えています。



地域とともに育む「七塚っ子」

七塚小学校

学校と地域が一体となり、子供たちの豊かな学びを支えるコミュニティ・スクール。今回は、春から夏にかけて実施した地域との温かい交流活動を紹介します。

まず、春から子供たちが一生懸命にお世話をしてきた「七キラ農園」では、地域で農家を営んでいる方のご協力のもと、大きく育ったたくさんの野菜をみんなで笑顔いっぱいに収穫しました。大地の恵みや育てる喜びを実感する素敵な体験となりました。また、地域のみなさんに大切に育てていただいている伝統の「木津桃」もたくさん収穫できました。今後はこの収穫された野菜や木津桃を使った活動を予定しています。

さらに七塚小学校では、市社会福祉協議会のご協力のもと、さまざまな福祉教育の学習をさせていただいています。その一環として「ツエーゲン金沢 BFC」の方をお迎えし、ブラインドサッカー体験を実施しました。アイマスクをしながら声を掛け合い、相手を思いやる大切さを深く学びました。

このような体験学習は、地域のみなさまの支えがあってこそ成り立っています。いつも子供たちを温かく見守り、育てていただき本当にありがとうございます。今後とも「七塚っ子」をよろしくお願いします。



七キラ農園のスイカ



たくさん実った木津桃



ブラインドサッカー

地域とともにある学校づくり
コミスク通信



宇野気駅前で姉と姪と記念撮影



和歌山県の熊野那智大社と那智の滝

世界からの絵手紙
KAHOKU & THE WORLD

家族と日本旅

国際交流員　ノツォン・オリバーさん



皆さん、Guten Tag（グーテン ターク）！かほく市国際交流員のオリバーです。

先月はかほく市の姉妹都市であるメスキルヒ市との青少年交流が行われました。かほく市の中学校から 18 人の生徒がドイツを訪れ、素晴らしい時間を過ごし、たくさんの素敵な思い出を作ることができました。

日独交流といえば、今年の夏は家族が日本に来たので、今回はそのことについて話したいと思います。

家族はいつも私に会いに日本へ行きたいと言って、ついに６月末、姉と姪の２人が日本へやって来ました。２人は初めて体験する日本をとても楽しんでいました。

旅の行程としては、まずは東京に行って、そのあと石川県で観光して、最後に関西に行ってきました。個人的には、定番の観光地にはすでに何度か行ったことがありましたが、初めて日本に来る人を案内するのはいつでも楽しいです。

関西観光では、和歌山県にある那智の滝など、自分も行ったことがない場所にも行きました。偶然にも、熊野那智大社で年に一度のお祭りが開催されていたのです。本当に素敵なところで、今回の旅の中でも特にお気に入りの思い出の１つになりました。

もちろん、私が住んでいるかほく市も２人に紹介しました！そのほかにも、家族を日本のお気に入りのレストランにたくさん連れて行きました。２人は特に寿司、ラーメン、餃子などをとても気に入っていました。ただ、旅館での和食には少し苦戦していたようです。そういう料理になじみがなかったからですね。それでも姉と姪は、大満足の時間を過ごし、絶対また日本に来たいと言ってドイツへ帰っていきました。

Kahoku City Central Library Information

図書館へ行こう。本を読もう。

かほく市立中央図書館 情報

かほく市遠塚ロ 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）
11 月の休館日は 2 ・7~18・24・30 日

図書館 HP

お知らせ等

●臨時休館のお知らせ

館内電気工事および蔵書点検のため 11 月 7 日（土）~ 18 日（水）まで休館します。

利用できないサービス	利用できるサービス
▷資料の貸出	▷電子図書館
▷資料の貸出延長	▷ブックポストへの返却
▷館内利用（学習室含む）	

※ 7 ~ 10 日は電話がつながりません。

●ボランティア講座（紙芝居講座）

▷日時　12 月 23 日（水）14 時~ 15 時 30 分
▷場所　七塚生涯学習センター 視聴覚講義室
▷申込 電話または図書館窓口でお申し込みください。
▷定員　20 人（要申込）
▷締切　12 月 16 日（水）

おはなし会等

●日曜日のおはなし会（原則毎週日曜日）

▷日時　1 ・22・29 日　11 時 ~ 11 時 30 分
▷対象　乳幼児以上
▷担当　おはなしボランティアやまんば（1 ・29 日）
中央図書館職員（22 日）

●宮沢賢治を読む会（原則第４水曜日）

▷日時　25 日　14 時~ 15 時 30 分
▷対象　幼児以上

●英語のおはなし会（第３土曜日）

▷日時　21 日　11 時 ~ 11 時 30 分
▷対象　幼児以上

●図書館ボランティア（毎週火曜日）

11 月はお休みです。

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。ぜひご活用ください。



癒やしの小どんぶり

ワタナベ マキ / 著
Gakken



まずはこれだけ！カスタマーハラスメント対策スタート BOOK

香川 希理 / 著
原 昌登 / 監修
日経 BP 日本経済新聞出版



オペラティオ

真山 仁 / 著
文藝春秋



どのくらいキケンなの？

森本 晋也 / 監修
少年写真新聞社



マイアサウラのしんぱいないちにち

鈴木 まもる / 絵
竹下 文子 / 文
偕成社

その他新刊はホームページをご覧ください

新刊検索　　電子図書館

かほく市文化協会団体紹介

文化のいぶき

短歌協会



40 代から 80 代まで男女十数名が集い、それぞれが作った短歌について講評しています。和気あいあいとした雰囲気なので息抜きにもなり、皆、月 1 回の例会日を楽しみにしています。市の広報に掲載される機会もあるので、身近な方々から感想をもらえるのも励みになります。短歌に関心のある方のご参加をお待ちしています。

▷代表　塩谷 清子　☎ 090（9441）4732
▷活動　第 2 木曜日　13 時~ 14 時 30 分
▷場所　宇ノ気生涯学習センター 3 階 研修室
▷会員数　13 人



見る、行う、考える

哲学のはじまり

石川県西田幾多郎記念哲学館 情報

かほく市内日角井１ ／ ☎ 076（283）6600

[開館] 9 時 ~17 時（最終入館は 16 時 30 分）

[休館] 月曜日（祝日の場合は翌平日）

哲学館 HP

［催　し］

《 西田幾多郎哲学講座⑤、⑥、⑦ 》

⑤「帝大撰科生の西田幾多郎と仏教学との出会い」

⑥「バークリの哲学入門①　物質は存在するのか」

⑦「バークリの哲学入門②　存在するとは知覚されることである」

▷日時　⑤ 11 月 14 日（土）13 時 30 分～ 15 時 30 分

⑥ 12 月 5 日（土）13 時 30 分～ 15 時 30 分

⑦ 12 月 6 日（日）10 時 ~12 時

▷講師　⑤森 雅秀氏（金沢大学教授）

⑥、⑦竹中 真也氏（中央大学准教授 / かほく市出身）

▷会場　哲学館 哲学ホール　※入場無料

▷受講料　［各回受講］500 円、［年間受講］2,000 円

※オンライン受講可

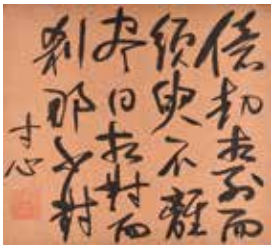
◎哲学講座（全 10 回）の詳細はこちらからご確認ください

［学芸員 eyes］

《 億劫相別れて須臾も離れず 》

西田幾多郎と鈴木大拙は、ともに明治 3（1870）年に生まれ、金沢の第四高等中学校で知り合い、生涯を通した親友となりました。

「億劫相別れて須臾も離れず」は、幾多郎が最後の完成論文「場所的論理と宗教的世界観」の中で何度もひいている大燈国師の句です。同時にこの句は、相別れて一瞬も離れなかった西田幾多郎と鈴木大拙、ふたりの関係性をよく示しています。この書は現在開催中の企画展「幾多郎と大拙 - 億劫相別れて須臾も離れず -」で展示しています（~ 3/22 まで）。この機会にぜひ足をお運びください。



西田幾多郎書「億劫相別而須臾不離尽日相対而刹那不対」

億劫相別れて、須臾も離れず

尽日相対して、刹那も対せず

〔無限に長いあいだ別れていながら、一瞬も離れず 一日中相対していながら、一瞬も対することがない〕

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

▽太陽に向かって育つオクラの実ネバネバパワーで栄養満点　［松浜　池田　和美］

▽鈴虫の切ない恋唄聴きながら我はまどろみ亡夫の夢見る　［宇気　塩谷　清子］

▽名も知らぬ秋の草花朝露にこぼれ煌めくダイヤの如く　［大崎　中村富喜子］

▽秋雨に乾いた土も潤いて蒔きし大根生き生き伸びる　［外日角　新田万里子］

▽祝日は意味があるのに日を変える経済優先これでいいのか　［白尾　塩谷　幸子］

▽澄み渡る空に映えたる赤紅葉忘却の言葉ふと噛み締める　［上山田　喜多　芳　］

俳句

▽朝稲田帰路開けたる刈田かな　［津幡町　水野美智子］

▽ザクザクと稲刈る母を偲ぶ季　［外日角　内潟外茂夫］

▽秋日和復興願いコンサート　［白尾　金子由紀子］

▽様々な声競い合う虫の秋　［木津　越野　正勝］

▽潟の面に月影揺るる良夜かな　［内灘　駒形　隼男］

▽我が命燃え尽くさんと曼珠沙華　［七窪　中田　達子］

▽胴乱に秋草満たしハイキング　［大崎　宮腰外喜子］

▽悠然と動かぬさまも秋の雲　［笠島　村田喜代美］

川柳

▽底引きに掛った魚手に余る　［外日角　徳応　暢美］

▽コッパオジ盆踊りだけ主役とる　［白尾　加藤時雨亭］

▽レシートが短くなった物価高　［高松　小山　広助］

▽久々にほっと見上げる鰯雲　［高松　竹中つる子］

みんなで応援しよう！

PFU ブルーキャッツ石川かほく

WebSite　Instagram

ホームゲーム情報（とり野菜みそ BLUECATS ARENA）

2026-27 大同生命 SV.LEAGUE WOMEN

vs Astemo リヴァーレ茨城

2026.11.7 ㊏・8 ㊐　13:05 ~

ハーフタイムにはティラノサウルスレースを開催します！
▷参加条件　中学生以上
▷参加人数　各日 10 人まで

vs 埼玉上尾メディックス

2026.11.21 ㊏・22 ㊐　13:05 ~

21、22 日のホームゲームは「昭和・平成レトロシリーズ」
21 日（土）は昭和生まれの方、22 日（日）は平成生まれの方を 2 階自由席に無料招待！（各日 500 人）

(c) PFU Life Agency LIMITED 2026

今さら聞けない !? バレーボールの基本ルール

- 1 チーム 6 人で対戦します
- 1 回の攻撃でチームがボールに触れるのは 3 回まで
  例）レシーブ→トス→スパイク
- ボールを落としたり、返せなかった場合、相手に 1 点が追加され、相手チームはサーブ権を取得します
- サーブ権を取ったチームは時計回りに 1 つずつ位置を交代します。これを「ローテーション」といいます
- 1 セットは通常 25 点先取となります
- 試合は一般的に 3 セット先取（5 セットマッチ）です

ルールを覚えて、観戦をもっと楽しもう！



#23　バルデス・メリーサ選手

文化財と生きる かほく

有形文化財編
七塚の天秤計と分銅

11月1日は「計量記念日」です。今回は、「計量」にちなみ、七塚に伝わった天秤計と分銅について紹介します。

七塚に伝わった天秤計と分銅は、どこで使われていたかは不明ですが、天秤計に収めてあった分銅から江戸時代のものであることが分かっています。

伝わった分銅は、弐拾匁、拾匁、五匁、四匁、三匁、二匁、一匁の7点。これらには共通して表に単位が線刻され、「桐」の刻印や「新」の刻印などがみられます。分銅をよく観察すると、単位は「桐」の刻印後に線刻されたことが分かります。裏は「後藤」の点刻と後藤家の花押、〇の内部「令」、〇の内部に「極」の刻印があり、「簡略化した桐」が外縁を囲うように刻印されています。側面には、「簡略化した桐」の小さな刻印が横列状に無数に施されています。非常に細かい細工が全面的にされていることが分かります。

計器の歴史を大まかにみると、江戸時代は計器が厳格に定められた時代であり、分銅は後藤家によって生産・管理されていたことが分かります。そして、これほどまでに細かい細工を分銅に施した理由は、誰かが後で分銅を削るなど、重さをごまかさないようにするためであることが伺えます。

現代でも「計る」ことは、生活の基盤として様々なところで行われており、その基準がなくなると生活に大きな影響が出ます。皆さんも身の回りの「計量」に関するものを改めて観察してみてはいかがでしょうか。



天秤計



7種類の分銅

【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」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　イスを使って行う足腰の筋力アップ運動。無理のない範囲でゆっくり行いましょう。

①浅めに座り、両手を胸に当て、両足は肩幅程度に開きます。
　足は少し後ろに引いて、足裏をしっかりと床につけましょう。
②体を前に傾け「1、2、3、4」と数えながら立ち上がります。
③「5、6、7、8」と数えながらイスに座ります。

【ポイント】
・反動をつけずにゆっくり行いましょう。
・ひざとつま先が同じ方向を向くように意識しましょう。
・ふらつく場合はイスの背もたれなどにつかまって行いましょう。



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　**お財布にやさしい野菜**

値上げのニュースが多い中、野菜が食卓から遠のいている…なんてことはありませんか。スーパーの野菜コーナーをよく見ると「もやし」「豆苗」「小松菜」など、価格が安定していてお財布にやさしい野菜もあります。豆苗は栄養バランスがよく、小松菜はカルシウムが豊富です。

これらの野菜を活用して、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
11月13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？



もやしなら
レンジでナムル！

豆苗ならキッチンバサミで切ってスープへ！





小松菜なら手でちぎってさっと炒め物に！

おすすめのレシピ



「豆苗のあんかけ豆腐」

栄養豊富で経済的、カット後も再生する環境にやさしいエコ野菜

材料（2人分）

▷豆苗		1/2パック
▷豆腐		1パック
▷水		1カップ
Ⓐ	▷鶏ガラ粉末	大さじ1
	▷醤油	小さじ1
	▷砂糖	小さじ2
▷片栗粉・水		各大さじ1

作り方

❶豆苗は1cmの長さに切る
❷豆腐は食べやすい大きさに切る
❸耐熱皿に①、②、水、Ⓐを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約4分加熱する
❹加熱後すぐに水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる

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、**高松中学校ジュニアボランティアサークル「絆」**の皆さんです。

犬



両手を頭の上に持っていき、伸ばした指を折り曲げる。

猫



右手をグーにして頬の横に持っていき、頬を丸く撫でる仕草をする。

熊



右手の親指と人差し指をくっつけて、右へ移動しながら指を開いて月の形を作る。

鳥



人差し指と親指を伸ばして口の前に持っていき、パクパクさせる。

猪



両手人差し指を前に向けて口の両脇につけて牙を表す。

馬



頭の上で両手の指を揃えて馬の耳が動くように指先を前後に振る。

ワンポイントアドバイス

今回は動物の表現です。犬や馬は耳を表し、猫は毛づくろいしている様子、鳥はくちばし、猪は牙を表しています。それでは熊は何を表していると思いますか？
熊はツキノワグマの胸にある白い模様を表しています。他にもいろいろな動物がいるので、どのように表現するかろう者に聞いてみると面白いですよ。

手話カフェ

開催日　24日㈫
13:30~15:00
障害者基幹相談支援センター

11月の相談日

●無料法律相談（前日までに予約・先着順）

日時：11日（水）　13時30分～16時
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：19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：12日（木）・26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：24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。

消防だより

かほく市消防本部
消防課／予防課／消防署　（共通）☎076（283）3585

○秋の全国火災予防運動（11月9日～15日）

住宅防火 いのちを守る 10 のポイント



●4つの習慣

(1) **寝たばこ**は絶対にしない、させない。
(2) **ストーブ**の近くに燃えやすいものを置かない。
(3) **ガスコンロ**を使用中にそばを離れない。
(4) **コンセント**はほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

●6つの対策

(1) ストーブやコンロ等は**安全装置**の付いた機器を使用する。
(2) **住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
(3) 寝具、衣類及びカーテンは、**防炎品**を使用する。
(4) **消火器**を設置し、使い方を確認しておく。
(5) お年寄りや身体の不自由な方は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく。
(6) 防火防災訓練への参加などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う。

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（赤、茶、紺）
- 学習机
- 折り畳みシングルベッド
- 足用電気カーペット
- 外日角小学校体操服
- 宇ノ気小学校制服（女子）
- 食器棚付きキッチンボード
- 迷惑防止機能付き防犯電話
- パイプベッド（シングル）
- 和室用衝立
- 集塵機
- 植木鉢
- 大正琴一式
- 子ども用ブランコセット
- 子ども用プール
- バランスボール
- キャンプ用ベッド・椅子セット
- パソコンデスク
- テレビ台
- こたつセット
- マットレス（シングル）
- シングルベッド（マットレス付）
- 犬用ケージ
- カセットコンロ
- ふすま
- コードレス掃除機
- 屋外用水槽
- 電動ミシン
- 電動餅つき機
- 新生児用ベビーバス
- 新生児用洋服（女児）
- ローリエの苗
- イタリアンパセリの苗

《譲ってください》

- 剪定ばさみ
- 宇ノ気小学校制服（男子）
- 自転車（子ども用・大人用・シニア用）

【申込・問い合わせ】
防災環境対策課 ☎076（283）7124

運用方法変更のお知らせ

情報の信頼性を保ち、マッチングを促進するため、11月受付分より本コーナーの運用を次のとおり変更します。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【変更前】1カ月あたりの登録点数　制限なし ／ 掲載期間6カ月

【変更後】1カ月あたりの登録点数　1人2点まで ／ 掲載期間2カ月（登録の延長なし）

11月の相談日・イベント
こども家庭センター

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：４日（水）、18 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：18 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：18 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：12 月 10 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
2 日　(月)	妊婦 NP ③（託児有／要予約）
9 日　(月)	妊婦 NP ④（託児有／要予約）
11 日　(水)	子育て力スキルアップ事業「親子で自然とあそぼう！！」[要予約 15 組] 会場　うみっこらんど七塚 時間　10 時～12 時
17 日　(火)	学童期 NP ④（託児有／要予約）
21 日　(土)	第2弾 子育て支援サークルネットワーク主催フリーマーケット「わいわい市場」 会場　イオンモールかほく グリーンコート 時間　10 時～16 時
27 日　(金)	双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ！ 10 時～

●うさちゃん親子広場（宇ノ気子育て支援センター）
☎ 076（283）4320

日にち	イベント
5 日　(木)	ママレンジャーがやってくるよ！
12 日　(木)	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
17 日　(火)	赤ちゃん広場（２カ月～１歳誕生月）
20 日　(金)	えほんだいすき（図書館司書）11 時～
24 日　(火)	お誕生会
28 日　(土)	絵本の読み聞かせ（円グループ）
12/3　(木)	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
4 日　(水)	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
6 日　(金)	えほんだいすき（図書館司書）11 時～
17 日　(火)	赤ちゃん広場（２カ月～１歳誕生月）
24 日　(火)	お誕生会
12/2　(水)	オリバーさんと遊ぼう（国際交流員）

●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
5 日　(木)	消防署見学 [要予約 10 組] ※雨天順延
11 日　(水)	遊戯室で遊ぼう！
17 日　(火)	赤ちゃん広場（２カ月～１歳誕生月）
24 日　(火)	お誕生会
27 日　(金)	えほんだいすき（図書館司書）11 時～
12/1　(火)	わらべうたで遊ぼう（やまんばの会）
12/4　(金)	オリバーさんと遊ぼう（国際交流員）

※赤ちゃん広場は４日（水）より予約受付を開始します。

No.273　2026（令和8）年11月1日
毎月1日発行

【発行／編集】かほく市総務部情報推進課広報広聴室
〒929-1195　石川県かほく市宇野気ニ81番地
TEL 076（283）7112　メール info@city.kahoku.lg.jp
FAX 076（283）6745　ホームページ https://www.city.kahoku.lg.jp

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。

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〉

11月8日（日）

▷山田耳鼻咽喉科医院
☎076（288）2084〈津幡町北中条11-130-1〉

▷宇野気医院（内・小）
☎076（283）0103〈かほく市宇野気チ33-16〉

11月15（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〉

▷保志場医院（内）
☎076（281）0069〈かほく市高松ノ90甲2〉

11月22日（日）

▷まきの皮ふ科
☎076（288）2095〈津幡町中須加ろ52-1〉

▷おきの内科医院（内・神内）
☎076（285）2552〈かほく市遠塚口54-9〉

11月23日（月・祝）

▷しばた眼科クリニック
☎076（204）6355〈かほく市高松ム60番地14〉

▷紺井医院（内・小）
☎076（238）1277〈内灘町緑台1丁目7〉

11月29日（日）

▷かくだメディカルクリニック（内）
☎076（281）0012〈かほく市高松ム69-2〉

▷村田医院（内・小）
☎076（286）0300〈内灘町鶴ヶ丘2-8-15〉

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〉

11月のカレンダー

祝日には国旗を掲揚しましょう

日にち	主な行事やお知らせ
1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） ●古本・古雑誌リサイクル市 ●古紙類・古着類拠点回収（9:00~12:00、リサイクルプラザ）
2日㈪	●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㈫	【文化の日】自由と平和を愛し、文化をすすめる。
4日㈬	●生活学校フードドライブ（13:00~16:00、七塚健康福祉センター）
5日㈭	
6日㈮	
7日㈯	●道の駅高松 秋のさとやまマルシェ（9:00~13:00、道の駅高松里山館）
8日㈰	
9日㈪	●令和8年秋季全国火災予防運動（~15日）（26ページ参照）
10日㈫	
11日㈬	
12日㈭	
13日㈮	●健康レッスン（14ページ参照） ●シルバー人材センター入会説明会（14:00、高松北会館）
14日㈯	●西田幾多郎哲学講座⑤（13:30、哲学館）（22ページ参照）
15日㈰	●かほく四季まつり　かにカニ合戦～海の幸・山の幸まつり～（9:00~14:00、七塚生涯学習センター［中央図書館］駐車場）（7ページ参照） ●古紙類・古着類拠点回収（9:00~12:00、リサイクルプラザ）
16日㈪	●パラスポーツ交流広場（16ページ参照）
17日㈫	
18日㈬	
19日㈭	●生涯学習講座「『豊臣兄弟！』と加賀本多家～藤堂高虎との関係を中心に～」（19:00~20:30、七塚生涯学習センター）
20日㈮	
21日㈯	●寸心読書会（13:30、哲学館）
22日㈰	
23日㈪	【勤労感謝の日】勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。 ●第105回記念河北潟一周駅伝競走大会（15ページ参照）
24日㈫	
25日㈬	
26日㈭	
27日㈮	●シルバー人材センター入会説明会（14:00、高松北会館）
28日㈯	
29日㈰	●いしかわ人形劇フェスティバル（10:30、中央図書館）（16ページ参照）
30日㈪	●国民健康保険税　第5期 納期限
12月1日㈫	●市議会 定例会本会議（10:00、議場） ●市議会 予算決算常任委員会（本会議終了後、議会会議室）
2日㈬	
3日㈭	
4日㈮	
5日㈯	●西田幾多郎哲学講座⑥（13:30、哲学館）（22ページ参照）

広報かほく11月号は13,400部作成し、印刷経費は1部当たり約34円です。