くらしの情報

■かほく市役所　(代)283-1111

総務部	
・総務課	283-1111
秘書室	283-1110
管財室	283-1113
・財政課	283-7128
・企画情報課	283-1112
情報推進室	283-7112
(かほく市ケーブルテレビネット)	
・税務課	283-1114
収納対策室	283-7114
市民部	
・市民生活課	283-1116
消費生活センター	283-7144
・防災環境対策課	283-7124
・子育て支援課	283-7155
・健康福祉課	
(宇ノ気保健福祉センター内)	283-7120
福祉事務所	283-7121
・保険医療課	283-7123
・長寿介護課	283-7122
高齢者支援センター	283-7150
産業建設部	
・都市建設課	283-7104
・産業振興課	283-7105
・上下水道課	283-7106
教育部	
・学校教育課	283-7136
教育センター	283-7170
・生涯学習課	283-7137
議会事務局	283-7126
監査委員事務局	283-7127
会計課	283-7125
七塚サービスセンター	285-2002
高松サービスセンター	281-2121

■かほく市消防本部 283-3585

・消防課	283-3585
・予防課	283-3585
・消防署	283-3585
消防署高松分署	282-5666

火災・救急・救助は119番

火災問い合わせ　0180-997-456

災害時緊急案内

防災行政無線、かほくチャンネル
いいメールかほく、FMかほく

防災行政無線の放送内容確認

0180-997-222

かほく市代表メール

info@city.kahoku.ishikawa.jp

お知らせ

●かほく市子育て応援事業所奨励金を交付します

市内の事業所に勤める方の育児休業取得を促進し、子育て世帯の仕事と育児の両立支援を図るため、従業員に育児休業を取得させた事業主に奨励金を交付します。

要件

事業所
・雇用保険適用事業所であること
・常時雇用する労働者の数が100人以下の事業所であること　等

従業員
・子の出生の日以前に2か月以上継続して雇用されていること
・連続6か月以上育児休業を取得した後、復帰している　こと　等

交付額　従業員一人につき20万円

その他の要件、詳細についてはお問い合わせください。

[問い合わせ先] 子育て支援課

●かほく市私立幼稚園就園奨励費について

かほく市に住所を有し、私立幼稚園に通う園児を持つ保護者の経済的負担を軽減するため、家庭の所得状況に応じて幼稚園の保育料・入園料の一部を補助しています。

補助額
納付すべき市民税の所得割課税額および養育する児童数により補助金を交付

申込先
・お子さんが通園している幼稚園（市外の幼稚園に通園している方は、お問い合わせください。）

申込締切　6月30日(木)

[問い合わせ先] 子育て支援課

●かほく市特産品開発支援事業補助金制度（前期分申請）について

新たな特産品、新製品および新商品の開発等を助成します。

対象　市内に主たる事務所を有する企業

対象経費　原材料および副資材の購入等に要する経費

助成額　対象経費の3分の2以内（限度額100万円）

締切　7月22日(金)

備考　原則、他の助成事業との重複は認められません。なお、後期分の申請は12月となります。

[問い合わせ先] 産業振興課

●議会本会議・常任委員会などの傍聴ができます

かほく市議会では「市民に開かれた議会」をめざし、本会議に加え、常任委員会および全員協議会の一般傍聴ができます。

傍聴をご希望の方は、当日、直接傍聴受付までお越しください。なお、傍聴人の定員は、本会議は30人、常任委員会及び全員協議会は8人で、受付順となります。

議会日程

◆本会議（議場）10時
・6月14日(火)　提案理由等
・6月21日(火)　一般質問
・6月22日(水)　一般質問予備日
・6月30日(木)　委員長報告、採決等

◆常任委員会（議会会議室）
・予算決算
6月14日(火)　本会議終了後
6月28日(火)　13時30分
・総務建設
6月23日(木)　9時
・市民文教
6月24日(金)　9時

◆全員協議会（議会会議室）
・6月14日(火)　本会議休憩中
・6月30日(木)　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。

[問い合わせ先] 議会事務局

●無料歯科検診のお知らせ

歯科検診を受けて、お口の健康を見直してみませんか。歯に関する悩み相談会も実施しますので、お気軽にお越しください。

日時　6月12日(日)　9時～12時

場所　津幡町福祉センター（津幡町字加賀爪二3番地）

費用　無料

内容　歯科検診・歯科相談・ブラッシング指導・フッ素歯面塗布

主催　石川県歯科医師会・河北歯科医師会

[問い合わせ先] 石川県歯科医師会　TEL251-1010

●禁止猟法「とらばさみ」について

「とらばさみ」とは、獣類の身体の一部を挟んで捕獲するための金属製の罠で、鳥獣の保護及び狩猟の適正化に関する法律の改正により平成19年から使用が禁止されています。

使用が禁止になった理由には、本来捕獲の目的とする鳥獣と異なる鳥獣を誤って捕獲する錯誤捕獲の防止や錯誤捕獲の際の鳥獣の損傷の軽減があります。

野生鳥獣の保護および猟具の使用に係る危険の予防のため、違法な捕獲行為は禁止されていますので規則を尊守してください。

[問い合わせ先] 産業振興課

●あさり・はまぐりの採捕について

石川県では、水産資源の保護培養等を目的として、石川県漁業調整規則を定めています。

この規則では、殻長3cm以下のあさり・はまぐりの採捕が禁止されていますので、採捕した場合は再放流してください。じょれん（網やカゴが付いているもの）を使用しての採捕も禁止されていますので規則を遵守してください。

[問い合わせ先]
石川県農林水産部水産課　TEL225-1653

●福祉・介護の就職フェア

福祉・介護分野への就職を希望する方、興味のある方を対象に、合同就職面談会を開催します。お気軽にご参加ください。

日時　6月26日(日)、9月25日(日)　13時～16時（両日とも）

場所　石川県地場産業振興センター（金沢市鞍月2丁目1番地）

参加費　無料

その他　申込不要、履歴書不要

[問い合わせ先] 石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター　TEL234-1151

●全国一斉「子どもの人権110番」強化週間の実施

「いじめ」や体罰、不登校や虐待など、子どもをめぐる人権問題は周囲の目につきにくいところで生じていることが多く、相談先がわからず、一人で悩んでいることが少なくありません。

「子どもの人権110番」は、いじめなどに悩む子どもが発する信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための専用の電話相談の窓口です。

相談は金沢地方法務局において、人権擁護委員等がお受けします。なお、相談は無料、秘密厳守で対応します。

期間　6月27日(月)～7月3日(日)

電話相談（フリーダイヤル）
TEL0120-007-110

時間　8時30分～19時（土曜・日曜は10時～17時）

メール相談
24時間受け付けています。法務省のホームページからアクセスできます。

[問い合わせ先] 金沢地方法務局　TEL292-7804

かほく市公式子育て支援アプリ
「子育てにゃんでもトーク」

今すぐダウンロード！

Available on the iPhone App Store
iPhoneの方

ANDROID APP ON Google play
Androidの方

子育てにゃんでもトーク

かほく四季まつり サマーフェスタinかほく 花火大会協賛募集

かほく市商工会青年部では、サマーフェスタ・花火大会開催に合わせ、市内企業・市民を対象にした協賛の募集を行います。
多くの方々のご協力をお願いします。

協賛金　一口5,000円（何口でも結構です）
募集期間　6月1日（水）～14日（火）
協賛いただいた方には、
・花火大会プログラムに氏名（地区名）を掲載します。
・まつり当日、かほく市商工会青年部テントで使用できる「ガラポン抽選券」を進呈します。

[申込・問い合わせ先]
かほく市商工会青年部事務局（担当：源、中山）
☎282-5661

県民一斉防災訓練 『シェイクアウトいしかわ』参加者募集！

地震による人的被害の多くが、揺れによる家具等の倒壊や落下物による負傷といわれています。

県民一斉防災訓練「シェイクアウトいしかわ」は、大地震が発生した際に地震の揺れから身を守るため「しゃがむ、隠れる、じっとする」といった「安全行動」をとったり、各自がどう行動したらよいかを考える訓練です。

短時間で、どこでも、誰でも、気軽に参加できる訓練です。ぜひ、ご参加ください。

【日時】7月8日（金）11時から約1分間

【参加方法】
①訓練当日までに、石川県ホームページ（「シェイクアウトいしかわ」で検索）から参加登録してください。（無料）
②訓練当日は、県から送信される訓練開始の合図のメールなどにあわせて、その場で「しゃがむ」「隠れる」「じっとする」の「安全行動1-2-3」を1分程度行ってください。

[問い合わせ先]
石川県危機対策課　TEL225-1482
http://www.pref.ishikawa.lg.jp/bousai/shakeout/index.html

募集

●市営住宅8月入居者募集

申込期間　6月13日(月)～24日(金)

募集住宅

公営住宅（家賃は所得により決定）

高松団地北棟　2DK　1戸
4DK　1戸

高松団地南棟　2DK　1戸

単独住宅（家賃は所得により決定）

コーポ高松　3DK　12戸

コーポ宇気　3DK　35戸

（コーポ高松・コーポ宇気の4階と5階は家賃軽減有）

特定公共賃貸住宅（新婚さん住まい応援事業補助対象物件）

白千鳥ハイツ　3LDK　（高松）3戸

家賃　49、000円

※入居希望者多数の場合は抽選

【申込・問い合わせ先】

住宅管理センターかほく
TEL281-1414

●お話し相手（傾聴）ボランティア養成講座受講者募集

高齢者に寄り添ってお話しを聴くことで、孤独感や不安をやわらげるお手伝いをするボランティアです。全4回受講可能な方が対象となりますが、一度ご相談ください。

受講日時

①6月29日(水)　13時30分～15時30分「傾聴について」

②7月6日(水)　10時30分～12時「認知症高齢者の支援について」

③7月13日(水)　13時30分～15時30分「コミュニケーション講座」

④7月20日(水)　13時30分～16時「お話し相手ボランティア活動体験」

場所　七塚健康福祉センター

対象　かほく市民及びかほく市内に勤務する方

講師　メンタルケア協会　石川県立看護大学　他

申込締切　6月20日(月)

【申込・問い合わせ先】

かほく市社会福祉協議会
TEL285-8885

●親子料理教室参加者募集

車イスの料理人でもある障害福祉サービス事業所の理事長を講師としてお招きし、親子料理教室を開催します。この機会にぜひお子さんと一緒に参加しませんか？

日時　7月17日(日)　10時～13時

場所　ほのぼの健康館

講師　酒井健二さん（ふれあい工房たんと）

対象　市内在住の親子12組

催し

●うみっこらんど七塚の催し

（海と渚の博物館・古民家ギャラリーうみっこ）

開館時間　9時～17時（月曜休館。その日が祝日の場合は翌平日）

◆Kふれんず　2016　グラスアート作品展

期間　6月11日(土)～26日(日)

出展者　グラスアートサークル　Kふれんず

◆水墨画を楽しむ蘭墨会作品展

期間　7月1日(金)～10日(日)　最終日15時まで

出展者　蘭墨会

【問い合わせ先】

うみっこらんど七塚
TEL283-8880

●たかまつまちかど交流館の催し

開館時間　10時～17時（第1月曜、火曜休館）

◆バレエ体験レッスン

日時　6月4日(土)、25日(土)　10時15分～11時

参加費　500円（飲物券付）

対象年齢　3歳～

服装　動きやすい服装

講師　伊藤静香さん（クラブパレット）

◆復元加工師によるしみ抜き実演会

日時　6月5日(日)　11時～16時

主催　沖野光司さん（江川クリーニング）

◆オレンジカフェ

日時　6月11日(土)　10時～11時30分

参加費　飲物代（個人負担）

主催　竹中由香里さん

◆第81回ふるさと発見歴史を語る会

日時　6月11日(土)　13時～健康チェック　14時～歴史を語る会

参加費　300円（飲物券付）

テーマ　かほく市の古代史を探る

講師　小嶋芳孝先生（金沢学院大学教授）

◆第81回みんなで歌おう日本のうた101

♪おかげ様で7周年！暖かい絆にありがとう!!

日時　6月12日(日)　10時30分～12時

参加費　500円（飲物付）

※初回のみ歌集代600円別途必要

ゲスト　声楽家（メゾソプラノ）串田淑子さん

指揮　岡田一成先生

主催　楽しく歌う会（絆）

代表　沖野美智子さん

◆アイシングクッキー教室

日時　6月15日(水)　13時30分～15時30分

テーマ　父の日のアイシングクッキー

参加費　2、500円（飲物付）　箱代100円（希望者）

持物　エプロン、手拭タオル

主催　竹中あゆ子さん（JSA認定講師）

申込締切　6月13日(月)

◆父の日アイシングクッキー＆ブリザードフラワー

日時　6月17日(金)　10時～12時30分

参加費　3、800円（飲物付）　箱代400円（希望者）

持物　お花用ハサミ、エプロン

講師　吉井圭香さん（NPAe会員）、竹中あゆ子さん（JSA認定講師）

申込締切　6月15日(水)

◆油彩画展

期間　6月1日(水)～11日(土)

出展者　工一まさみさん

入場料　無料

◆ラクシュミー☆パステルアート展

期間　6月16日(木)～26日(日)

出展者　沖野初美さん

入場料　無料

【申込・問い合わせ先】

善意をありがとう

●中駄佳子さん（旧高松町出身）から、ふるさとへの感謝の気持ちとして、しだれ桜を寄附していただきました。

●松本秋景さん（上田名）から、園児の情操教育に役立てて欲しいと、市内の全保育園に幼児用図鑑54冊を寄贈していただきました。

●東興産業㈱から、高松中学校へ災害時等に使ってほしいと生徒用ヘルメット160個を寄附していただきました。

●東日本大震災にかかる義援金をありがとうございました。

累計額（4月末）
48，191，362円
（受付は平成29年3月末まで）

●熊本地震にかかる義援金をありがとうございました。

団体

㈱サンエー精機　100万円
㈱サンエー精機職員一同　10万円
石川可鍛製鉄㈱　100万円
かほく市ボランティアグループ遊芸友の会　2万円
横山区　30万円
気屋婦人会　2万円
たかまつまちかど交流館　2万円
元三三会（高松中学校卒業生）　7102円
内日角親和会　5万円
高松中学校生徒会　11万2854円
やまじゅう　3万659円
宇ノ気老人クラブ連合会　20万円

個人

網本静雄さん、山越昭子さん
竹中公美さん、竹中由華さん
佐々木満夫さん、辛艶成さん
他多数

累計額（4月末）
3，241，634円
（受付は平成28年6月末まで）

「消しましょう　その火その時　その場所で」「危険物　決めろ無事故の　ストライク」

平成28年度「全国統一防火標語」と「危険物安全週間推進標語」が決まりました。

上記の防火標語及び推進標語を、ポスターやパンフレットなどに使用し、防火および危険物の保安に関する意識の高揚、啓発を図っていきます。

皆さまのご家庭や職場におかれても、火の元には十分注意してください。

不法投棄を減らそう

全国ごみ不法投棄監視ウィーク（5/30～6/5）

不法投棄は犯罪です。廃棄物をみだりに捨てると、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、又はその両方が科せられることがあります。

不法投棄の未然防止のためには、「監視している」という環境を作ることが大切です。

かほく市が「きれいで住みよいまち」になるように、市民全体で不法投棄の監視・根絶に努めましょう。

平成28年4月分 かほく市入札結果をお知らせします

No.	入札日	件名	工事・業務場所	契約額（円）	工事・業務請負業者
1	H28.4.22	宇ノ気老人福祉センター冷却塔更新工事	内日角地内	3,888,000	㈲ヨジロ設備
2	H28.4.22	道路台帳修正業務	市内一円	3,564,000	カホク測量設計㈱
3	H28.4.22	市道改修工事に伴う測量業務	市内一円	1,254,960	㈱長柄測量
4	H28.4.22	市道改修工事に伴う詳細設計業務	市内一円	3,672,000	アルスコンサルタンツ㈱
5	H28.4.22	農業集落排水施設（宇ノ気第1地区・瀬戸町地区）統廃合計画策定業務	森・気屋・瀬戸町・八野地内	2,160,000	石川県土地改良事業団体連合会
6	H28.4.22	自動車騒音環境基準常時監視調査に係る面的評価業務	市内一円	1,404,000	㈱エオネックス
7	H28.4.22	環境調査業務	市内一円	1,015,200	㈱エオネックス
8	H28.4.22	かほく市七塚健康福祉センター・七塚デイサービスセンター空調設備保守管理業務	遠塚地内	712,800	岸設備工業㈱
9	H28.4.22	災害対策物品購入（食料品）	宇野気地内	1,113,858	長野ポンプ㈱
10	H28.4.22	災害対策備品購入（自主防災組織配備品）	宇野気地内	1,172,448	長野ポンプ㈱
11	H28.4.22	消防吏員夏活動服購入	内日角地内	1,938,384	長野ポンプ㈱
12	H28.4.22	消防ポンプ自動車ＣＤ－Ⅰ型購入	内日角地内	15,876,000	長野ポンプ㈱
13	H28.4.22	マイクロバス購入	宇野気地内	5,763,376	北国オート㈱
14	H28.4.22	かほく市第２学校給食センター配送車購入	高松地内	5,168,115	㈱内潟自動車整備工場

かほく市国際交流員　イレネの

Grüaß di!（グリアス ディ）

Vol.10「蚤の市でまちづくり」

こんにちは、皆さん！かほく市国際交流員のグラフ・イレネです。やっと夏が来ました。ドイツの６月は空が真っ青な日が多く、気温もちょうど快適です。天気が比較的安定していて、蚤の市の最盛期です。蚤の市は週末になると、赤ちゃん用のおもちゃなどの中古品市から、骨董品好きや収集家が集まる骨董品市まで、いろいろな目的を目指すフリーマーケットがあります。その中で特に一つ、私が大学時代を過ごしていたミュンヘン市で開かれる蚤の市が大好きでした。

ラーマスドルフ地区の「庭の蚤の市」
①ラーマスドルフ地区の地図、出店者は建物ごとに青い点一つ
②郊外の町並み

シュワービング地区の「中庭の蚤の市」
③意外な乗り物も屋台に
④中庭が盛り上がっています
⑤庭を走る DB（ドイツ・鉄道）の模型鉄道
⑥ミュンヘンの代表犬「パッグ」も参加
⑦シュワービング地区に良く見かけるユーゲントシュティール（アール・ヌーヴォーと同時代）の建築も近くから見られます

それは「Hofflohmärkte」(= 中庭の蚤の市) と「Gartenflohmärkte」(= 庭の蚤の市) という地区の蚤の市です。他とは違い、市内の一つの地区まるごとで開催することが特徴です。お店を出しているのはそこに暮らしている市民達です。建物ごとに参加費を集めて、それで現地の地図やインターネット上の広告を出すといったお世話をしてくれる団体があります。http://www.hofflohmaerkte.de/muenchen/　毎回、違う地区で蚤の市が行われているので、市の未知なところを一つ一つ発見し、それぞれの建物の建築や庭の造りを楽しみ、それぞれの住民と、屋台の商品を眺めながら交流ができます。ちょっとしたお料理やお菓子を出している人もいるので、途中で休憩しながら半日ぐらいそこの地区独特の魅力を味わっても面白いです。同じようにその地区だけにある小さな個人経営のお店を紹介したり、地図に載せたりするプロジェクトもあります。http://www.viertelfavoriten.de/　最初はミュンヘンの繁華街シュワービングから始まりましたが、現在は全市に広まり、その上、同じようなコンセプトを持つ蚤の市はドイツのいろんな町で開かれるようになってきました。

こういったイベントによって、引っ越したばかりの人でも、長く住んでいる人も、自分の住んでいるまちをもっと詳しく発見する旅ができます。また、知り合いが増える可能性もあり、普段来客の少ない穴場のお店も巻き込んで、まちづくりにもつながる素晴らしいアイデアだと思います。

しかし、それは本当に都会でないと楽しめないものなのでしょうか。段々人口が減っている現在、「地区を回る蚤の市」みたいな、皆が楽しめる文化イベントが地域おこしに最適かもしれません。蚤の市を通してかほく市の隠れているところも見える機会ができれば、きっと面白いです。

「広報かほく」をスマホで読む！

広報 i 広報紙

「i 広報紙」こんなことができます！

・アプリから、いつでもどこでも「広報かほく」と「議会だより」を閲覧できます。
・最新号が発行されると、アプリにお知らせが届きます。
・ページめくり、拡大縮小なども簡単にできます。
・スクラップ機能として、範囲を指定して画像を保存することができます　保存した記事はメールへの添付や SNS 等でのシェアができます。
・かほく市ホームページの新着情報が確認できます。

「i 広報紙」のダウンロード方法

iPhone の方は「App Store」、Android の方は「Google play」からダウンロードできます。(無料)

App Store からダウンロード　　ANDROID アプリ Google play

ダウンロードページには右記の二次元バーコードからもアクセスできます。

今年のキャッツフェスタは
7月30日(土)かほく市役所
周辺で開催します。

かほく四季まつり～サマーフェスタｉｎかほく～「猫にゃんグランプリ」出場チーム大募集！！

「猫にゃんグランプリ」は、かほく市と姉妹都市提携を結んでいるドイツ・メスキルヒ市の伝統的なお祭りに「猫」が用いられていること、西田幾多郎先生が大の猫好きであったことから誕生したイベントです。

【募集要項】

1．仮装部門、ダンス部門に分けて募集します。
2．１チーム原則５人以上（年齢不問）
3．テーマは後日発表します。
4．いずれの部門においても猫の仮装をして、テーマに基づいたパフォーマンスを披露します。
（制限時間は最大４分 30 秒）
5．ステージは幅９ｍ・奥行き５．４ｍ
6．音源の使用はＣＤ・ＭＤ・カセットテープによる対応のみ可能です。（各自で準備願います）
7．審査基準は、猫をイメージし、部門ごとに次の点に重点を置いて審査します。
○仮装部門 ····· 仮装の出来栄え、面白さ、テーマに基づくパフォーマンス
○ダンス部門 ··· 躍動感、リズム感、インパクト、テーマに基づくパフォーマンス
8．募集チーム数：仮装部門 10 チーム程度
ダンス部門 15 チーム程度
9．応募締切日：**７月４日㈪必着**（応募多数の場合は抽選）
10．抽選発表日：７月７日㈭（ホームページにて発表）

賞典名	対象チーム	賞金等
グランプリ	各部門より１チーム	10 万円 かほく市特産物
準グランプリ		5 万円 かほく市特産物
ナイスキャッツ賞		３万円
クールキャッツ賞		
ドリームキャッツ賞		
参加賞	受賞のないチーム	１万円

※ 参加申込みについては、後日配布のまつりイベント参加募集チラシでお申込みください。

【申込・問い合わせ先】
産業振興課　TEL 283－7105　FAX 283－7108

平成 28 年度「かほく四季まつり」開催日程について

今後の開催日程は下記のとおりです。みなさんのご参加をお待ちしています！

	名称	日時	場所
	サマーフェスタ in かほく	平成 28 年７月 30 日（土） ７：00 ～ 22：00	ビーチフェスタ：外日角海岸 リバーフェスタ：大海川周辺 キャッツフェスタ：かほく市役所
	白ギス釣り大会	平成 28 年７月 31 日（日）	白尾海岸周辺
	かにカニ合戦 ～海の幸・山の幸まつり～	平成 28 年 11 月中旬 ９：30 ～ 14：00	七塚生涯学習センター駐車場
	冬の味くらべ ～あったか雑炊・鍋まつり～	平成 29 年１月 14 日（土） ～２月 12 日（日）	市内登録飲食店

BUKA-TAN 部活動探訪

Vol.13 宇ノ気中学校 吹奏楽部

このコーナーでは、市内の中学校で一生懸命に部活動に励む生徒たちの姿を紹介します。

顧問　中嶋 有紀　教諭
　　出口 智子　教諭

部員数　39人（1年生 16人／2年生 10人／3年生 13人）

部のモットー　人をワクワクさせ感動を呼ぶチーム

部長
跡地 未来さん（3年）

私たち宇ノ気中学校吹奏楽部は、1年生から3年生の計39人で活動しています。

私たちの目標は、「金賞県代表」です。そのために、演奏の技術を高めることはもちろん、普段の学校生活の中でのあいさつや気づきの行動などにも一人一人が力を入れています。

「いい音楽」をつくりあげるためには、部員一人一人が本気で、みんなと合わせようという意識を持ち、そして何より演奏することを楽しむ心を持つということが大切だと思います。

応援してくださる方々への感謝、そして今まで私たちと一緒に頑張ってきた先輩方の想いを胸に、「金賞県代表」を目指して頑張ります。

目標は金賞県代表。１音１音大切に最高の音楽と仲間をつくります！

1日の野菜摂取量 350 gまで、あと 70 g！

【野菜の効果】

野菜と聞いて思い浮かぶことは何でしょうか？体に良いといわれますが、味が嫌い、調理が手間、食べるのが面倒と思うこともあるかもしれません。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれ、生活習慣病予防やがん予防に関連が深いとされています。特に緑黄色野菜に多く含まれる**β-カロテン・葉酸・ビタミンC**はたんぱく質の代謝（筋肉・皮ふ・骨の材料、抵抗力を高める等）を助ける効果があります。たんぱく質食品（卵や乳製品、肉や魚、大豆製品など）がしっかり体の栄養になるために、野菜も合わせて食べましょう！

ごぼうとピーマンのごま和え

栄養成分（1人分）
エネルギー 83kcal　塩分 0.4g　野菜量 90g

《材料》（2人分）

・ごぼう	120g
・ピーマン（小2個）	60g
・白いりごま	ひとつまみ
・しょうゆ（濃口）	小さじ1
・砂糖	小さじ1

《作り方》

①ごぼうはささがきにし、ピーマンは千切りにして2～3分ゆで、ザルにあげる。

②①をしょうゆ、砂糖で味付けし白いりごまをまぶしてできあがり。

インターネットでもレシピを公開中！
石川県健康推進課ホームページ　【ヘルシー＆デリシャス石川県】で検索！
http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healtydelicious.html

休日当番医

（時間 9：00 ～ 17：30）
（受診の前にお問い合わせください）

6月5日(日)
みずほ病院（内）
（津幡町潟端　TEL２５５－３００８）
中田内科病院
（かほく市内日角　TEL２８３－１１２１）

6月12日(日)
かわむら整形外科医院
（津幡町横浜　TEL２８８－２５５５）
茶谷医院（内・小）
（内灘町西荒屋　TEL２８６－８４７８）

6月19日(日)
金原皮膚科医院
（内灘町アカシア　TEL２３７－７９５０）
松岡医院（内・小）
（津幡町越中坂　TEL２８８－１０１３）

6月26日(日)
由雄クリニック（内・循）
（津幡町横浜　TEL２８８－８５８４）
土島整形外科医院
（内灘町旭ヶ丘　TEL２３８－４８５８）

7月3日(日)
木島脳神経外科クリニック
（津幡町北中条　TEL２８９－７４３０）
紺谷医院（内・小）
（かほく市木津　TEL２８５－００２０）

「エコみらい河北」体験教室

日程	教室名	受講料
6月4日（土） 6月18日（土） 7月2日（土）	手作りガラスビーズ （とんぼ玉作り）	1,000円
6月11日（土）	ガラスモザイクアート （ビンのかけら工作）	500円
6月12日（日）	～特別企画～　風鈴作り （吹きガラス体験教室）	2,000円
6月25日（土）	ガラスに絵を描こう （サンドブラスト体験教室）	500円
6月26日（日）	吹きガラス中級コース （対象：吹きガラス体験教室経験者）	2,000円
	オリジナルコップを作ろう （吹きガラス体験教室）	2,000円

開催日の2日前までにご予約ください。
［問い合わせ先］　エコみらい河北　TEL 288-4545

不用品情報ダイヤル登録状況　－無料－　5月23日現在

譲ります	譲ってください
・マットレス（シングルベット用） ・電気ストーブ ・加湿器 ・ベビーベッド ・シュニアシート ・自転車（子供用） ・エアートライ（殺菌灯付） ・自動チェックライター ・全自動洗濯機 ・折りたたみベット	・ぶら下がり健康器 ・軽四の冬タイヤ ・ファックス ・ビデオデッキ ・かんしき （またはスノーシュー）

［問い合わせ先］　防災環境対策課　TEL 283-7124

6月のカレンダー

祝日には国旗を掲揚しましょう

日	曜日	主な行事やお知らせの内容
6月1日	(水)	○第58回水道週間スローガン 「じゃ口から　安心とどけ　未来まで」（～7日まで） ○かほく市民大学校「第1回健康クッキング」 （10:00、ほのぼの健康館）
2日	(木)	○心配ごと相談（13:30 ～ 16:00、七塚健康福祉センター）
3日	(金)	
4日	(土)	○第13回市総合体育大会【ゴルフ】
5日	(日)	○平成28年度危険物安全週間（～11日まで） ○第13回市総合体育大会（中心会期）総合開会式 （8:00、河北台健民体育館） ○古紙類・古着類拠点回収 （9:00 ～ 12:00、河北郡市リサイクルプラザ正面出入り口）
6日	(月)	
7日	(火)	○第13回市総合体育大会【ゲートボール】
8日	(水)	○無料法律相談（要予約・先着順）（13:30 ～ 16:00、消費生活センター）
9日	(木)	○心配ごと相談（13:30 ～ 16:00、七塚健康福祉センター） ○かほく市民大学校「土鈴を作ろう」 （14:00、七塚生涯学習センター）
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)	○寸心忌記念講演会（13:30、哲学館） ○天体観望会（20:00、七塚生涯学習センター）
12日	(日)	○平成28年度かほく市消防団ポンプ車操法仮審査会 （8:00、津幡町湖東地内　河北潟野菜集出荷場） ○第13回市スポレクサーキット大会第1戦トリプルフレッシュバドミントン競技会（8:30、河北台健民体育館） ○寸心読書会③（13:30、哲学館） ○第13回市総合体育大会【サッカー、ボウリング、太極拳、マレットゴルフ、水泳】
13日	(月)	
14日	(火)	○かほく市議会6月定例会本会議（10:00、議場） ○予算決算常任委員会（本会議終了後、議会会議室） ○手話通訳者設置日（10:00 ～ 12:00、ほのぼの健康館）
15日	(水)	○かほく市民大学校「姿勢と健康の講座」 （14:00、七塚生涯学習センター）
16日	(木)	○心配ごと相談（13:30 ～ 16:00、七塚健康福祉センター） ○第13回市総合体育大会【バウンドテニス】
17日	(金)	
18日	(土)	
19日	(日)	○平成28年度河北郡市消防団連合訓練 （6:45、津幡町湖東地内　河北潟野菜集出荷場） ○第22回石川県紙ひこうき大会 in かほく （8:30、石川県立看護大学グラウンド） ○古紙類・古着類拠点回収 （9:00 ～ 12:00、河北郡市リサイクルプラザ正面出入り口）
20日	(月)	
21日	(火)	○かほく市議会6月定例会本会議（一般質問）（10:00、議場）
22日	(水)	○かほく市議会6月定例会本会議（一般質問予備日）（10:00、議場）
23日	(木)	○総務建設常任委員会・分科会（9:00、議会会議室） ○心配ごと相談（13:30 ～ 16:00、七塚健康福祉センター）
24日	(金)	○市民文教常任委員会・分科会（9:00、議会会議室）
25日	(土)	○天体観望会（20:00、七塚生涯学習センター）
26日	(日)	○読書の日事業イベント（10:00、中央図書館） ○第13回市総合体育大会【バスケットボール】
27日	(月)	
28日	(火)	○手話通訳者設置日（10:00 ～ 12:00、ほのぼの健康館） ○予算決算常任委員会（13:30、議会会議室）
29日	(水)	
30日	(木)	○市・県民税　第1期納期限 ○国民健康保険税　第2期納期限 ○かほく市議会6月定例会本会議（10:00、議場） ○心配ごと相談（13:30 ～ 16:00、七塚健康福祉センター）
7月1日	(金)	
2日	(土)	
3日	(日)	○古紙類・古着類拠点回収 （9:00 ～ 12:00、河北郡市リサイクルプラザ正面出入り口） ○第13回市総合体育大会【柔道】

かほくチャンネル
6月の番組案内

K-CAT
かほく市ケーブルテレビネットワーク

デジタル9ch
STB037chで
ご覧くださいね!

〔番組は、毎週金曜日の夜に新しい内容に更新します〕

●今月の映像特集

第21回新化旗争奪全国中学校選抜剣道大会

全国から集まった精鋭男女各16チームが、5月3・4日の2日間にわたって繰り広げた熱い戦いをお楽しみください！地元選手が大健闘、その結果は…！？

第63回石川県学童話し方大会

6月6日、西田幾多郎記念哲学館で開催される大会に、市内の各小学校からも1人ずつ出場します。子どもたちの堂々とした発表をご覧ください。

ライトプラン加入世帯で使用料（1,080円）が免除になる減免制度のお知らせ

◆家族が70歳以上のみの世帯で、住民税（市・県民税）が課税されていない世帯
〈申請に必要なもの〉
①申請書（情報推進室にあります）
②印鑑

◆障害者手帳（障害程度等級1級または2級、A判定）を所有する家族がいる世帯で、住民税（市・県民税）が課税されていない世帯
〈申請に必要なもの〉
①申請書（情報推進室にあります）
②印鑑
③障害者手帳の写し

加入相談、番組内容など
ケーブルテレビのお問い合わせは…
企画情報課　情報推進室（市役所東フロアB1F）
TEL 076-283-7112　FAX 076-283-6745
Eメール：catv@city.kahoku.ishikawa.jp

かほくチャンネル番組ガイド

時　間	内　容	
5:00	映像特集	
6:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	6:15～「ちょいトレ」
6:30	映像特集	
7:30	こちらかほく市情報局（90分） （内容）かほくチャンネル番組ガイド／かほく市イベント案内／Weekly Kahoku City（かほく市ニュース）市内各地で取材した出来事をお届けします。／各課からのお知らせ／国、県などからのお知らせ	
9:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
10:00	映像特集	6/14、21、30 第2回かほく市議会定例会（生中継）（詳細時間は未定）
11:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
11:30	こちらかほく市情報局	
13:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
13:30	映像特集	
14:30	北國新聞ニュース	
15:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	15:00～「ちょいトレ」
15:30	こちらかほく市情報局	
17:00	映像特集	
18:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
18:30	映像特集	6/30(木) 18:45～「月イチスタジオ645」
19:30	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
20:00	北國新聞ニュース	
20:30	こちらかほく市情報局	
22:00	映像特集	第2回かほく市議会定例会（録画）（詳細時間は未定）
23:00	かほく市からのお知らせ（文字・静止画）	
23:30	映像特集	
0:30	こちらかほく市情報局	
2:00	放送休止（5：00まで）	

◎番組の詳しい放送時間と内容はこちらから

①放送している「番組ガイド」で確認する。
放送時間　7:30、11:30、15:30、20:30、0:30
②「いいメールかほく」を利用する。
③デジタルテレビの電子番組表（EPG）を見る。
④かほく市ホームページで調べる。
※このほか電話でもお答えしていますので、お気軽にお問い合わせください。（平日8:30～17:15）

かほく市の住民基本台帳人口

（平成28年4月30日現在）

男性	16,874人	（－　10）
女性	18,080人	（＋　6）
合計	34,954人	（－　4）
世帯数	12,372世帯	（＋　7）

※カッコ内は前月比

編集後記

災害への備えは大丈夫ですか？熊本地震発生から約1か月半、いつどこで起きるか分からないのが災害です。有事の際には、非常食などの「食」はもちろんですが「住」も生きるためには必要です。耐震診断、耐震改修工事に対する補助制度（6ページ）を利用して、ご自分の住まいを点検してみてはいかがでしょうか。（沖野）

運動不足気味の私が「大海西山弥生の里　探訪コース」（3ページ）を実際に歩いてみました！野鳥のさえずりや水のせせらぎ、爽やかな風を感じながら、のどかな風景の中を歩く…とても癒されます。大海西山弥生の里からの見晴らしも最高です。いい汗をかいて、翌日には筋肉痛になり（笑）、健康体へ一歩前進です！どこかに行く手段としてではなく、「ウオーキング」で歩くこと自体を楽しむのもいいな～と思いました。（衣谷）

広報かほく6月号は12,100部作成し、印刷経費は1部当たり約29円です