



主な  
内容

- かほく市職員募集 ..... 2
- まちの話題 ..... 4
- かほく市からのお知らせ ..... 8
- サマーフェスタ in かほく ..... 13
- くらしの情報 ..... 18
- かほくチャンネル番組ガイド ..... 28

## 日頃の訓練成果を発揮!

6月18日に開催された平成29年度河北郡市消防団連合訓練で、ポンプ車操法の部において、かほく市消防団宇ノ気第三分団が準優勝! 見事石川県大会への出場権を獲得しました。石川県大会は7月29日に開催されます。

[ photo : 平成 29 年度河北郡市消防団連合訓練 ]

## 募集要項

| 募集区分              | 採用予定人数       | 受験資格   | 職務内容  |                   |
|-------------------|--------------|--|---|-------------------|
| 一般事務職             | 12名程度        | 高校卒業以上の学歴を有する方で、昭和63年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方。<br>※平成30年3月卒業見込みの方を含む。 | 一般行政事務  |                   |
| 一般事務職<br>(身体障害者枠) | 1名程度         | 上記資格に加えて、身体障害者手帳の交付を受け、介助なしで職務の遂行および通勤が可能なる方。                        |   |                   |
| 専門事務職             | 保健師          | 2名程度   | 保健師の資格を有する方で、昭和62年4月2日以降に生まれた方。<br>※平成30年3月までに実施される当該国家試験に合格する見込みの方を含む。           | 健康推進業務等の行政事務      |
|                   | 土木技術職        | 1名程度   | 大学卒業以上の学歴を有し、土木工学の専門課程を履修した方または履修見込みの方で、昭和62年4月2日以降に生まれた方。<br>※平成30年3月卒業見込みの方を含む。 | 設計・工事監理等の土木関連業務   |
|                   | 研究員<br>※(注1) | 1名程度   | 大学院修士課程を修了し、哲学の専門課程を履修した方または履修見込みの方で、昭和58年4月2日以降に生まれた方。<br>※平成30年3月修了見込みの方を含む。    | 哲学に関する資料収集および調査研究 |
| 保育士               | 10名程度        | 保育士の資格を有する方で、昭和63年4月2日以降に生まれた方。<br>※平成30年3月31日までに資格を取得見込みの方を含む。      | 保育士業務   |                   |
| 消防職               | 3名程度         | 高校卒業以上の学歴を有する方で、平成3年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方。<br>※平成30年3月卒業見込みの方を含む。  | 消防一般業務  |                   |

※(注1)専門事務職(研究員)については、試験項目および提出書類等が他の募集区分と異なりますので、試験案内(市ホームページからダウンロード可)をご覧ください。

## 採用試験の流れ

| 受験申込                           | 1次試験   | 1次試験合格発表                              | 2次試験  | 最終合格発表                                |
|--------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 7/10(金)~8/4(金)<br>持参または郵送で申し込み | 9/17(日)<br>【試験項目】<br>教養試験、適性検査、作文、体力測定(消防職のみ)<br>【試験会場】<br>かほく市役所 2階大集会室<br>かほく市消防本部(体力測定) | 10月上旬<br>市ホームページ上で発表<br>受験者に結果通知文書を送付 | 10月中旬<br>【試験項目】<br>口述試験<br>【試験会場】<br>かほく市役所<br>※2次試験の詳細は、1次試験合格者に案内します。 | 10月下旬<br>市ホームページ上で発表<br>受験者に結果通知文書を送付 |

## 提出書類・応募方法

- 提出書類**
- ①かほく市職員採用候補者試験申込書(1通)   
総務部総務課(職員係)にて交付。  
市ホームページからもダウンロード可。
- ②証明写真(2枚)   
3か月以内に撮影したもの。(縦4.5cm×横3.5cm)  
2枚のうち1枚は申込書に貼付。
- ③卒業証明書(卒業証書の写し可) または卒業見込証明書(1通)
- ④資格取得証明書(既に取得済みの方のみ)(1通)   
【対象募集区分:保健師・保育士】
- ⑤身体障害者手帳所持者は手帳の写し(1通)
- ⑥返信用封筒(1枚)   
長形3号(23.5cm×12cm)に宛先(申込者の住所・氏名)を明記し、242円分の切手を貼付。  
※受験票の送付(特定記録郵便)に使用します。

## 【応募方法】

持参提出: 総務部 総務課 職員係までご持参ください。  
※受付は8時30分から17時まで(土日祝日を除く)  
郵送提出: 封筒の表に「職員応募」と朱記し、簡易書留とすること。※8月4日(金)の消印まで有効  
受付期間: 平成29年7月10日(月) ~ 8月4日(金)

## 給与・待遇

### 【給与(初任給)】

| 募集区分  | 給料月額     |
|-------|----------|
| 一般事務職 | 178,200円 |
| 専門事務職 | 158,800円 |
| 消防職   | 146,100円 |
| 保育士   | 168,000円 |

※この額は平成29年4月1日現在における新規卒業者の支給額です。なお、学校卒業後、職業経験など一定の経歴がある場合は、加算されることがあります。

**【休日】** 原則として土曜日、日曜日、祝日、年末年始  
※ただし、勤務箇所によっては変則的な勤務形態となる場合があります。

**【休暇】** 年次有給休暇(年間20日、採用1年目は15日) 特別休暇(病気・結婚・出産・忌引等に要する休暇)

### 【応募・問い合わせ先】

かほく市役所 総務部 総務課(職員係)  
〒929-1195 かほく市宇野気二81番地  
TEL 076-283-1111 FAX 076-283-4644  
かほく市ホームページ  
<http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/>



先輩たちに  
聞いたにゃん!

# かほく市で活躍する若手職員

**山本龍之介 Yamamoto Ryuunosuke**  
総務課(平成22年度採用)  
H22~24 長寿介護課(臨時介護補助)  
H25~27 保健医療課  
(石川県地域高齢者福祉推進協議会へ派遣)  
H28~ 現所属



### ●あなたの仕事内容は?

主に自治振興補助業務を担当しています。自治振興補助業務とは、市内にある55町会・区に対して各種補助金の交付等を行い、地域自治活動の円滑な運営を支援することにより、市内の地域自治活動の充実を図ることを目的としています。  
また、私が所属する総務課は行政職の中でも特に業務の分野が広く、多くの問い合わせがあることから、市に関する様々な事柄を勉強する必要があります。部署になります。

### ●やりがいは?

行政職は分野が幅広く、覚えることが多岐に渡り大変ですが、その分とてもやりがいのある職業です。特に市役所は市民の方との距離が近く、自分のした仕事で市民の皆さんに喜んでいただけた場合、直接感謝されることもあり、そのときはとてもやりがいを感じることが出来ます。しかし、仕事で誤りがあるとその反応も直接いただくことになるので、そのようなことが無いよう業務の改善を行い、ミスのない仕事ができるよう意識しています。

### ●ある1日のスケジュール

- ⑧ 8:30 始業
- ⑨ 9:00 メールチェック
- ⑩ 9:00 メールチェック
- ⑩ 9:00 補助金通知文書作成
- ⑩ 10:30 地区集会場の修繕箇所現地確認
- ⑪ 12:00 昼休み
- ⑫ 13:00 打ち合わせ
- ⑫ 14:00 会議資料作成
- ⑫ 16:00 支払書類作成
- ⑫ 17:15 終業

～ My Off Time ～  
市役所の野球部に所属し、市のナイターリーグに参加しています。野球を通じて、普段あまり関わりのない部署の職員と交流することができ、ここでの繋がりが業務にも活かされています。

かほく市がこれから発展していくには、高い志を持った方の力が必要です。一緒に頑張りましょう。



### ●ある1日のスケジュール

- ⑧ 8:30 始業
- ⑨ 9:00 メールチェック
- ⑨ 9:00 業務確認
- ⑩ 9:00 県への提出資料等作成
- ⑪ 12:00 昼休み
- ⑫ 13:00 イベント業者との事務打ち合わせ
- ⑫ 15:00 事務処理
- ⑫ 16:00 イベント会場現地確認
- ⑫ 17:15 終業

### ●あなたの仕事内容は?

「サマーフェスタ」や「かにカニ合戦」などのかほく四季まつり、観光イベントの企画・運営や、市内の観光施設等の情報発信を担当しています。  
商工会やイベント業者などの関係団体との打ち合わせを重ね、協力しながら長い時間をかけて一つのイベントを創り上げます。  
より多くの人に知ってもらい、来場してもらえようように、SNSやHPを駆使しながら、効率良くかつ広範囲に情報発信できるよう努めています。

### ●やりがいは?

まつりやイベントは1日で終わってしまうことが多いですが、その日を迎えるまでに前回の反省点を改善したり、もっと良くなるように構成を練ったりと、数か月という長い時間を費やします。  
当日までの道のりは大変なことも多いですが、無事に終わったときの充実感や達成感はとても大きく、楽しんでいる来場者の方の笑顔を見るのが一番嬉しいです。  
地元の方と近い距離で、つながりを感じながら働けるのが市役所職員としての魅力だと思います。



かほく市がより良いまちになるように、一緒に考え、楽しく働ける仲間を持っています!

**山下真未 Yamashita Mami**  
みずべ保育園(平成24年度採用)  
H24~H26 高校保育園  
H27~ 現所属(1歳児担当)



### ●あなたの仕事内容は?

保育園では、大切なお子様の健全な心身の発達のために充実した保育計画を立て環境設定を行います。一人一人の子どもに寄り添い温かく見守る中で信頼関係を築き、「生きる力」の基礎を培うことが保育士の仕事です。  
その他にも記録やお便りの作成、行事の計画、園内の安全点検や環境整備も行います。また、家庭との連携を大切に、育児に関する相談には、専門性や経験を活かし、保護者の方の気持ちに寄り添った支援も大切な役割の一つです。

### ●やりがいは?

子どもの成長を傍で見守り、たくさん喜びを共有できることにやりがいを感じます。子ども達の元気な姿や保護者の方から温かい言葉をかけていただいたときは、とても嬉しく思います。  
保育士は、未来を担う子ども達の成長を支える大切な仕事で、分野も幅広く、日々試行錯誤し勉強の連続であるため、自分も子ども達と共に成長出来ることにこの仕事の魅力を感じます。何より、子ども達の笑顔や自信に満ちた表情は、私にとって元気の源です。

### ●ある1日のスケジュール

- ⑧ 8:30 始業
- ⑧ 9:30 園児の健康状態把握
- ⑨ 9:30 午前おやつ準備
- ⑨ 朝の会(絵本、手遊び等)
- ⑩ 10:00 戸外遊び(砂場等)
- ⑩ 11:20 昼食・午睡準備
- ⑩ 13:00 日誌・連絡帳記入ミーティング
- ⑩ 15:00 午後おやつ準備
- ⑩ 帰りの会、降園準備
- ⑩ 16:00 保護者へ連絡事項伝達書類作成、翌日の準備
- ⑩ 17:15 終業

～ My Off Time ～  
学生時代から続けているソフトテニスで汗を流し、リフレッシュしています。健康維持や、仕事への活力にも繋がっているのが大切にしたいです。

子ども達の輝く笑顔に溢れた素敵な職場です。子育てにやさしいかほく市と一緒に作りましょう!



## 第73回寸心忌記念講演会 6/10

西田幾多郎の命日「寸心忌」にあわせて、例年記念講演会を開催しています。今年は東京大学名誉教授で国際日本文化センター名誉教授の末木文美士先生が『『場所』と『超越』—キリスト教と仏教は統合できるか?』と題してご講演されました。西田幾多郎の「場所」という考え方とその応用をお話いただき、約140人が参加しました。また、6月5日には西田幾多郎の墓参りや碑前献花式が行われました。



講演する末木文美士東京大学名誉教授

## 第64回石川県学童話し方大会 6/5

第64回石川県学童話し方大会が西田幾多郎記念哲学館で開催され、市内小学校を含めた8小学校の児童が堂々と発表しました。発表した全員に優秀賞が贈られ、宇ノ気小学校6年の松井柚佳さんがライオンズクラブ会長賞を受賞しました。

【かほく市からの参加者（発表順）】

大野紗良さん（大海小2年） 田中祐成さん（金津小2年）  
岡島 珀さん（七塚小3年） 増田朋香さん（高松小3年）  
西田 沙希さん（外日角小3年） 松井 柚佳さん（宇ノ気小6年）



発表した児童と担当の先生

## かほくりの栽培体験 5/25

宇ノ気小学校の2年生100人が、大崎地内で「かほくり」の苗植えを体験しました。

農事組合法人大崎甘藷生産組合の喜綿代表理事から説明を受けた後、同組合や「A石川かほく」、県央農林総合事務所の方々の指導で丁寧に苗を植えていきました。

秋の収穫が待ち遠しいですね！



美味しく大きくなあれ！

## 外日角地区で百歳体操自主運動グループがスタート！ 5/10

スタートに際して長寿介護課が開催した百歳体操応援講座には約40人が参加し「めざせ！いきいき百歳体操」の実技指導や筋力運動の必要性についての講話がありました。

かほく市内の「めざせ！いきいき百歳体操自主運動グループ」はこれで18グループになりました。

【活動日】 毎週水曜日 13時30分～14時30分  
【活動場所】 外日角区民センター



百歳体操応援講座の様子

## 石川県治水協会功労者表彰を受賞 5/17

平成29年度石川県治水協会総会にて、河川愛護に関する思想の普及および実践に顕著な成果を上げ、他の模範となる実績があった個人・団体の功績や努力を顕彰する、治水功労者表彰式が金沢市で行われました。

かほく市から優良河川愛護団体として、笠島区が表彰され、5月25日、市長室にて藤島秀樹区長が油野市長と架谷副市長へ受賞を報告しました。



藤島 秀樹笠島区長が市長に報告

## 消費者支援功労者表彰受賞を報告 5/17

消費生活サークルひだまり（9人）が、消費者支援功労者表彰でベスト消費者サポーター章（消費者庁長官表彰）を受賞し、県庁において受賞伝達式が行われ、同日市長室にて受賞を報告しました。

消費生活センターと協力し、消費者トラブル防止のための高齢者向け講座や子ども向け金融教室など、年齢に応じたオリジナルの啓発活動を実施してきたことが評価されたものです。



左から竹中公美さん、津幡 善枝さん、市長、油谷 喜美枝さん

## 第1回かほく★若ものがたり（地域活動入門講座）開催 6/16

若者が地域活動で自分たちの町を元気にすることを学ぶ講座が始まり、高校生、大学生、社会人の12人の受講者により、リラックスした雰囲気スタートしました。

第1回目は県内の3つのグループの活動事例を聴きました。「NPO法人クラブぽっと」の森亮太さんは、医王山地区の若者たちと田んぼで開催した「泥んこ運動会」などについて熱く紹介し、様々な出身地の大学生が、地元住民に喜ばれ、かけがえない学びをしていると語りました。

「鳥越ワカモノの会」の田原康成さんは、「鳥越一向一揆まつり」で、同世代の仲間と1万個のキャンドル「万灯華」を作り上げたことを紹介し、地域住民から「よかったよ」「次も楽しみにしているよ」と声をかけられ、仲間と一緒に充実感を得られるのが何よりうれしと語りました。

県内で様々な地域活動に携わり、進行役も務めた(株)インフィニティの水本協子さんは、金沢市中村町小学校区の「ご近所コラボプロジェクト」などについて紹介しました。お菓子や食べ物など、自分たちの好きなものや身近なことから、「ゆるっ」として誰でもまねできそうなことが地域活動のコツだと話しました。

その後、テーブルごとに分かれてグループトークを行い、それぞれが感じたことや思いついた言葉をふせんに書き、意見交換を行いました。次回7月14日に行う第2回目の講座では、各自やってみようという気持ちを持ち寄り、グループで企画について学びます。



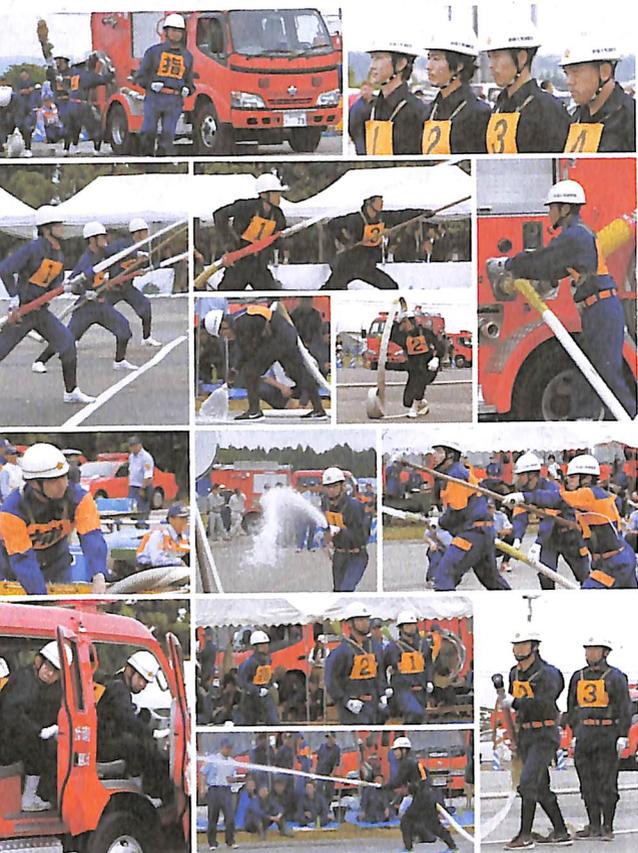
活動事例を紹介する森亮太さん



グルグル回って自己紹介



グループトークの様子



# 平成29年度 河北都市 消防団 連合訓練

平成29年度河北都市消防団連合訓練が津幡町湖東地内河北湯野菜集出荷場前イベント広場において、都市内の消防団23分団、約460人が参加し行われました。宇ノ気第三分団が総合の部およびポンプ車操法の部で準優勝し、7月29日(土)に行われる石川県消防操法大会へ出場します。かほく市消防団の受賞分団および受賞者は次のとおりです。

### 大会成績 (敬称略)

- ◆総合の部  
準優勝 宇ノ気第三分団
- ◆ポンプ車操法の部  
準優勝 宇ノ気第三分団  
敢闘賞 宇ノ気第一分団
- ◆小隊訓練の部  
優秀賞 七塚第三分団
- ◆個人の部 (敢闘賞)  
指揮者 七塚第一分団 松井 宏光  
3番員 宇ノ気第一分団 上野 泰豊  
4番員 宇ノ気第一分団 長原 威

【平成29年度表彰】(敬称略)  
銀盃を授与する表彰(動続20年以上)  
七塚第二分団 分団長 大家 誠一  
高松第二分団 分団長 池田 健一  
七塚第一分団 班長 森 和晃  
七塚第三分団 班長 龍雄

石川県非常勤消防団員の配偶者等に対する感謝状  
【動続30年以上、20年以上生計同一】  
中嶋 悦子  
中嶋 裕  
中嶋 七塚第三分団副分団長の配偶者  
内田 元恵  
内田 義則かほく市消防団副団長の配偶者  
長原 明美  
長原 英 宇ノ気第一分団分団長の配偶者

公益財団法人石川県消防協会定例表彰  
竿頭級  
七塚第一分団  
功労章  
宇ノ気第二分団 部長 木村 昭博  
七塚第二分団 部長 濱田 茂義

功績章  
七塚第三分団 班長 西田 康也  
七塚第二分団 班長 山口 英一  
七塚第一分団 班長 吉野 勝洋  
高松第三分団 班長 盛一 達二  
七塚第三分団 班長 宮崎 真潮  
七塚第二分団 班長 梶 良介  
七塚第一分団 班長 藤田 大輔  
高松第三分団 班長 山井 昌和  
高松第二分団 班長 川田 孝也  
宇ノ気第二分団 班長 中村 孝也

7年以上動続員  
高松第三分団 班長 羽田 浩二  
高松第二分団 班長 田邊 寛之  
高松第一分団 班長 櫻井 敦介  
高松第一分団 班員 岡部 努

## 消防だより

### 一 水難事故にご注意！一

夏は晴れ間が続く、気分が爽快になる季節です。この時期、海水浴や川などでの水遊びが多くなりますが、一歩間違えると大変な事故につながる可能性があります。

次のことに気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。

1. あらかじめ危険な所を確認し、距離を置く  
遊泳禁止区域では絶対に泳がない。釣りの場合も立ち入り禁止区域の確認をしましょう。
2. 健康管理を徹底し、飲酒時の遊泳は避ける  
体調が優れないときや睡眠不足で疲れているときは、水泳や釣りなどは控えましょう。
3. 天候に注意する  
川や海などに行く前に天気の情報チェックし、悪天候が予想されるときは、無理をせず、中止・延期を検討しましょう。
4. 万一の備えを万全に！  
必ずライフジャケットを着用しましょう。
5. 絶対に油断しない！  
「ひよっとしたら水難事故にあうかもしれない」と意識することが大切です。

かほく市消防本部 消防署 Tel. 283-3585  
高松分署 Tel. 282-5666

## まちの話題

### TOWN TOPICS

#### 木津幼稚園幼年消防クラブが消防本部を慰問 6/5

木津幼稚園の園児がかほく市消防本部を訪れ、消防士や救急隊員に日ごろの感謝を込めて花束を贈りました。

また「小さな世界」など3曲の鼓笛隊の演奏を披露し、消防職員から大きな拍手を受けました。

演奏終了後は地震体験車に乗り、地震の恐ろしさを体験したり、消防車両の同乗体験が行われ、園児たちは歓声を上げながら消防署の仕事に触れました。



元気に演奏を披露する木津幼稚園の皆さん

#### 第14回かほく市総合体育大会開催 6/4

第14回かほく市総合体育大会総合開会式が河北台健民体育館で開催され、市体育協会に加盟する33競技団体を代表して、市バドミントン協会の平井菜緒さんが力強く選手宣誓しました。

6月4日を中心会期とし、競技団体ごとに競技会が行われています。



力強い選手宣誓!!

#### 故 眞田 善作さん 「旭日単光章」を受章 4/11

故 眞田善作さん(内高松・80歳)が、長きにわたって旧高松町議会議員、かほく市議会議員などを歴任し、地方自治の発展に寄与された功績により、死亡叙勲「旭日単光章」を受章されました。



故 眞田 善作さん

#### かほく市優良建設工事を表彰 6/5

平成29年度かほく市優良建設工事の表彰式が行われました。

この表彰は、市が発注した建設工事に、その施工および技術力が優秀であり他の模範となる工事を施工した業者に贈られます。

受賞業者：今城電気工業(株)  
対象工事：哲学の杜ライトアップ事業一般電気設備工事



今城 孝志代表取締役

#### 石川県危険物安全協会会長表彰 5/26

株式会社PFUが石川県危険物安全協会会長表彰を受賞しました。

この表彰は、日頃から危険物法令を遵守した自主点検、保安管理体制および職員に対する安全教育など危険物を扱う事業所として、他の模範となり危険物災害防止に尽力された事業所に贈られます。



施設管理 虎谷 浩二さんと山本 司さん

## 国民年金だより

### 保険料追納で満額の年金額に近づけることができます

【問い合わせ先】金沢北年金事務所  
Tel.233-2021  
保険医療課  
Tel.283-7123

免除された保険料を追納すると、満額の年金額に近づけることができます。

#### ● 免除されると年金額は減額

国民年金の保険料を納めることが困難な場合には、保険料免除・納付猶予される制度があります。(所得審査有り) これらの保険料免除や納付猶予になった期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に算入されません。

ただし、老齢基礎年金の年金額を計算する際、保険料免除期間分については、保険料を全額納めた場合と比べて下記のとおり減額されます。

#### 【保険料免除期間の受け取る年金額の割合】

※ 保険料を全額納めた場合の年金額を1とする

| 免除の種類 | 平成21年4月以降の免除期間 | 平成21年3月以前の免除期間 |
|-------|----------------|----------------|
| 全額免除  | 1/2            | 1/3            |
| 3/4免除 | 5/8            | 1/2            |
| 半額免除  | 6/8            | 2/3            |
| 1/4免除 | 7/8            | 5/6            |

また、学生納付特例と若年者納付猶予によって猶予された期間は、受給資格期間に反映されますが、老齢基礎年金の年金額に反映されません。

#### ● 平成29年7月からの免除申請 受付開始

平成29年度分(免除対象期間:平成29年7月~平成30年6月)の免除申請は7月から受付開始します。

2年1か月前の月分まで遡及して免除申請をすることができます。

#### ● 10年以内に追納を

保険料免除や猶予された期間が、10年以内であれば保険料を追納(後から納付)して満額の老齢基礎年金に近づけることができます。(例:平成29年4月分は、平成39年4月末まで)

追納する場合は、原則古い期間から納めていただきます。また、保険料の免除や猶予された当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。免除若しくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、2年度目以内であれば、この加算はありません。

保険料を追納するための納付書の発行は、お近くの年金事務所まで申し込みが必要です。

## ワクワク!

### 親子クッキング教室のお知らせ

【問い合わせ先】健康福祉課 Tel.283-1117

親子で楽しくクッキングをしませんか?

野菜が苦手だなんて思っている人はいませんか?みんなで楽しくクッキングすることで、野菜もおいしく食べられるようになります!ぜひ、そろってご参加ください!定員があるので、申し込みはお早めをお願いします。

【日時】8月2日(水) 9時30分~13時  
8月6日(日) 9時30分~13時

【場所】ほのぼの健康館 2階 調理実習室

【対象】小学1年生~3年生の親子  
※ 両日とも各15組、先着順

【内容】旬の食材を使った料理に挑戦 その他

【持ち物】エプロン、マスク、三角巾、手ふきタオル、水筒、うちばきズック

【参加費】一組 400円

【申し込み】7月18日(火)~7月28日(金)

※ 土・日・祝日を除く

※ 9時~17時の間で本人またはご家族の方が健康福祉課まで電話で申し込みください。

## 高齢者支援センターだより

### 認知症カフェ「浜広場」が開催されました!

【問い合わせ先】長寿介護課 Tel.283-7150

4月30日(日)、かほくの郷で、認知症カフェ「浜広場」が開催されました。

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、認知症の支援に関心のある地域住民や専門家が、気軽に集まって交流することで、お互いを理解しあったり、情報交換や相談したりする場所のことです。

当日は16人が参加し、飲み物やお茶菓子をつまみながらの懇談や、地域の代表や認知症の方を介護する家族等と交えてのパネルディスカッションなどが行われ、参加者のみなさんは楽しく交流しました。



認知症カフェ「浜広場」の様子

認知症カフェに参加してみたい、認知症カフェを立ち上げてみたい、手伝ってみたいなど、認知症カフェに興味のある方は長寿介護課までお問い合わせください。

## 石川県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

【問い合わせ先】石川県後期高齢者医療広域連合  
Tel.223-0140  
保険医療課  
Tel.283-7123

### 後期高齢者医療制度へ加入している皆様へ

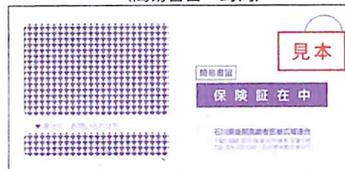
#### 新しい保険証の送付について

◆平成29年度の新しい保険証(紫色)は7月中頃から簡易書留で郵送します。

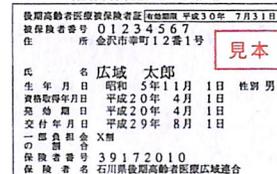
8月以降に病院等を受診する際は、紫色の保険証を忘れずに提示してください。

#### 【後期高齢者医療被保険者証】

(簡易書留 封筒)



(被保険者証 表面)



- ・使用できるのは平成29年8月1日からです。
- ・現在お持ちの保険証(灰色)は、平成29年7月31日で期限切れとなります。8月1日以降は使用できませんので、裁断するなど使えないようにして、ご自身で廃棄してください。

◆医療機関での一部負担金の割合(1割または3割)は、前年中の所得をもとに決定されます。

#### 保険料額決定通知書等の送付について

◆保険料は、前年中の所得をもとに決定し、7月中頃に「平成29年度保険料額決定通知書」等をお送りします。

#### 限度額適用・標準負担額減額認定証の申請について

◆世帯全員が住民税非課税(※1)の場合は、病院等を受診する際の自己負担限度額や食事代などが軽減されます。

該当する方には、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しますので、かほく市役所保険医療課までお申し出ください。

なお、現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちで、8月以降も認定要件に当てはまる方には、保険証と一緒に新たな認定証をお送りします。(再度の申請は必要ありません)

(※1) 未申告者のいる世帯は対象外となります。

## 国民健康保険保健事業

### 特定健診受診率向上キャンペーン

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel.283-7123

7月から特定健診がはじまりました。

集団健診、医療機関や職場での健診を受けた**特定健診対象者**(※1)の方全員に、記念品として「健康ポイント(300円分)」と指定ゴミ袋(中)を差し上げます。年に一度は必ず健康診査を受診しましょう。

【特定健診対象者】(※1)

かほく市国民健康保険に加入されている40歳~74歳の方

【記念品受け取り期間】

8月1日(火)~12月25日(月)

【記念品受け取り場所】

※ かほくにゃおんW A O Nカードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。

集団健診の方→結果相談会場

それ以外の方(健診結果票をご持参ください。)-> 保険医療課、健康福祉課、高松・七塚サービスセンター



歩いてハッピー! 貯めてラッキー!

活動量計活用型が歩く健康ウォーキング事業参加者募集のお知らせ

【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel.283-1117

かほく市では運動不足を解消し、生活習慣病の発症や重症化を予防するために、活動量計を活用したウォーキング事業を平成28年度から実施しています。平成29年度も9月から実施しますので、ぜひお申し込みください。

- 対象者** 30～79歳のかほく市民で、前後2回の健康チェックを受けることができる人  
※注意点：かかりつけ医から運動を制限されている方は参加できません。
- 実施期間** 平成29年9月1日(金)～平成30年2月28日(水)181日間
- 定員** 400人(定員になり次第締め切ります。)
- 持ち物** かほくにゃおんWAONカード(お持ちでない場合は300円でご購入ください。)
- 参加費** ・新規参加者は3,000円(活動量計代)が必要です。  
※目標達成(★)した場合は3,000円健康ポイントが付与されます。  
・継続参加者のうち、活動量計をお持ちの方は不要です。  
※ただし、活動量計が紛失、故障した場合は実費(3,672円)が必要です。
- 参加申込** 7月31日(月)までに健康福祉課までお申し込みください。



事業内容

- 1) 健康チェック(申し込み時にご予約ください。都合がつかない場合はご相談ください。)
- 日程** 8月21日(月)～23日(水)の3日間
- 時間** 1回目：9時～11時、2回目：13時30分～15時30分、3回目：17時30分～19時30分
- 場所** ほのぼの健康館
- 測定項目** 問診、体組成、血圧、握力、片足立ち、3分間歩行等
- 2) か歩く健康ウォーキング
- ①毎日、活動量計をつけてウォーキングをし、健康ポイントを貯めてください。  
②少なくとも月に1回程度、健康福祉課(ほのぼの健康館)、高松・七塚サービスセンター、イオンモールかほくのタッチパネルに活動量計をタッチし、活動量計内のデータを「かほくにゃおんWAONカード」に移行してください。

～健康ポイントについて～

- ①毎日の歩数・・・1,000歩で1ポイント(1日上限10,000歩以上で10ポイント)  
②健康チェック・・・健康チェックに参加で100ポイント/回(前後2回実施)  
★③目標達成・・・①の1,000ポイント以上で3,000ポイント(新規参加者のみ)
- 「かほくにゃおんWAONカード」に健康ポイントが入ります。



かほく健康ポイント事業

健康スタンプラリー(7月)のお知らせ

【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel.283-1117

第5回スタンプラリー事業  
スマイルウォーク2

**日時** 7月2日(日) 8時集合  
**集合場所** 宇ノ気体育館(宇ノ気中学校)

※雨天時は体育館で楽しく軽運動をして、普段の運動不足を解消しましょう!

第6回スタンプラリー事業  
健康レッスン4

**日時** 7月28日(金) 10時30分～11時30分  
**場所** イオンモールかほく グリーンコート  
**講話** 身体とこころを癒す手のケア(ハンドケア)  
**実践** セルフハンドマッサージの体験

「かほくにゃおんWAONカード」に健康ポイントが入ります。忘れずにご持参ください

申請はお済みですか?

臨時福祉給付金(経済対策分)

【問い合わせ先】  
健康福祉課  
Tel.283-7121

4月25日から受付が始まった臨時福祉給付金(経済対策分)の申請受付終了日が近づいています。  
まだ申請をしていない方は、早めの手続きをよろしくお祈りします。

【申請受付終了日】平成29年7月25日(火)

【提出書類】

- ①申請書(支給要件を満たす方に郵送してあります)  
②申請者本人および代理申請者の確認書類(運転免許証、旅券、住民基本台帳カード等の写し)  
③振込みを指定した口座が確認できる書類(※)(通帳またはキャッシュカードの写し)  
※以前に給付金を受給していて、同じ口座を指定する場合は必要ありません。

【提出方法】

送付した申請書に同封の返信用封筒で郵送、または直接申請窓口へ提出してください。  
※郵送の場合、申請受付終了日の消印有効。

【申請窓口開設期間】

**期間** 7月25日(火)まで(土・日・祝日を除く)  
**時間** 8時30分～17時15分  
**場所** 市役所議会議事室1階第1会議室  
「臨時福祉給付金」窓口

【問い合わせ先】

- 申請方法に関すること  
健康福祉課 社会福祉係 Tel.283-7121  
○制度に関すること  
厚生労働省 給付金に関する専用ダイヤル  
Tel.0570-037-192

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方へ

平成29年  
8月から

70歳以上の方の高額療養費制度の自己負担限度額が変わります

【問い合わせ先】  
保険医療課  
Tel.283-7123

【平成29年7月までの自己負担限度額(月額)】 変わります! → 【平成29年8月からの自己負担限度額(月額)】

| 区分                               | 平成29年7月までの自己負担限度額(月額) |  | 区分                               | 平成29年8月からの自己負担限度額(月額)     |  |
|----------------------------------|-----------------------|--|----------------------------------|---------------------------|--|
|                                  | 外来(個人単位)              | 外来+入院(世帯単位)  |                                  | 外来(個人単位)                  | 外来+入院(世帯単位)  |
| 現役並み所得者<br>・課税所得145万円以上の方        | 44,400円               | 80,100円+<br>(医療費-267,000円)×1%<br><4回目以降:44,400円(※2)> | 現役並み所得者<br>・課税所得145万円以上の方        | 57,600円                   | 80,100円+<br>(医療費-267,000円)×1%<br><4回目以降:44,400円(※2)> |
| 一般<br>・課税所得145万円未満の方(※1)         | 12,000円               | 44,400円  | 一般<br>・課税所得145万円未満の方(※1)         | 14,000円<br>(年間上限144,000円) | 57,600円<br><4回目以降:44,400円(※2)>                       |
| 低所得者II<br>・住民税非課税世帯              | 8,000円                | 24,600円  | 低所得者II<br>・住民税非課税世帯              | 8,000円                    | 24,600円  |
| 低所得者I<br>・住民税非課税世帯(年金収入80万円以下など) | 8,000円                | 15,000円  | 低所得者I<br>・住民税非課税世帯(年金収入80万円以下など) | 8,000円                    | 15,000円  |

(※1) 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

(※2) 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から上限額が下がります。

70歳未満の方の限度額に変更はありません。

●医療費が高額になるときは...

同じ人が同一月内に1つの医療機関で入院や外来にかかったとき、支払った自己負担額が限度額を超えると、その超えた分が申請により支給されます。医療費が高額になる場合は「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)の認定申請をしてください。認定証を提示すると、窓口での支払額が自己負担限度額までとなります(入院したときの食事代や保険診療対象外の差額ベッド代等は対象外)。

70歳以上の方は、認定証が必要でない場合もありますので、事前にご連絡ください。ただし、国民健康保険税を滞納していると交付されない場合があります。

# サマーフェスタ in かほく

今年もやってきました「サマーフェスタ in かほく」。市内の3会場で繰り広げられる、この夏最大のイベントです。普段体験できないことにチャレンジして、楽しい思い出を作りましょう！

大人気のかほく市マスコットキャラクター「にゃんたろう」もキャッツフェスタ会場にやってきて、まつりを盛り上げてくれるよ！ ※ 詳しくは、後日配布のチラシをご覧ください。

7月29日(土)  
30日(日)開催!  
[30日は白ギス釣り大会のみ]

※ 7/27(木)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。  
※ 7/29(土)・30(日)、宇ノ気生涯学習センターは休館となります。

## River Festa リバーフェスタ【29日(土)】

時間 10:15 ~ 12:00  
※ 鮎つかみ体験は9:30から受付  
会場 大海川河川敷 夏栗橋周辺  
内容 ・鮎つかみ体験  
・自然体験教室  
 笹舟を作って川に流してみよう!  
・その他催し



## Beach Festa ビーチフェスタ

【29日(土)】

時間 6:30 ~ 9:30  
会場 外日角海岸周辺  
プログラム  
6:30 ~ 7:30 地引網体験  
7:30 ~ 8:30 ビーサン跳ばし大会



【30日(日)】

白ギス釣り大会  
時間 4:00 ~ 10:00  
(競技時間 5:00 ~ 8:00)  
会場 白尾海岸周辺

※ 白ギス釣り大会の参加には事前申込が必要です。

締切日: 7月14日(金)

## Cats Festa キャッツフェスタ【29日(土)】

時間 13:00 ~ 22:00  
会場 かほく市役所  
ステージ・プログラム  
13:00 オープニングセレモニー  
13:05 市内保育園5歳児による遊戯  
13:25 猫にゃんグランプリ【ダンス部門】  
14:25 うのけ幼稚園による遊戯  
14:45 PFU ブルーキャッツの紹介  
15:00 杉本 和也 歌謡ショー  
15:20 表彰式【ダンス部門】  
15:40 木津幼稚園による演奏  
16:00 市長あいさつ  
16:05 猫にゃんグランプリ【仮装部門】  
17:05 キャラクターショー  
17:50 表彰式【仮装部門】  
18:10 スペシャルゲストライブ  
19:50 市民輪踊り(民謡協会による演奏)  
20:20 商工会青年部ライブ  
20:45 花火大会  
※ その他 猫ペイントコーナー、にゃんたろうふわふわ、模擬店など



【問い合わせ先】 かほく市まつり実行委員会事務局(かほく市産業振興課)  
Tel 283-7105 FAX 283-7108

### あなたの家は大丈夫ですか?

## 簡易耐震診断、耐震改修工事等補助制度のお知らせ

【問い合わせ先】  
都市建設課  
Tel 283-7104

かほく市では平成20年度から、旧耐震基準(昭和56年5月31日以前に建築、または着工したもの)で建築された木造の戸建て住宅の耐震診断、耐震改修工事費用に対する補助を行っています。今一度、あなたの家をご確認ください。

### ◆かほく市木造住宅簡易耐震診断費助成交付金制度

お手持ちの現況図面やチェック表、外観写真によって耐震性(評点)を算出します。  
(簡易耐震診断によって算出される耐震性はあくまでも参考値となりますのでご注意ください。)

#### 交付条件

申請者が自ら居住しており、市税を完納していること。

#### 補助金額

| 建築図面 | 床面積      | 診断費用    | 助成金額    | 自己負担額  |
|------|----------|---------|---------|--------|
| あり   | 200㎡以内   | 50,000円 | 全額      | なし     |
|      | 200㎡を超える | 53,000円 | 全額      | なし     |
| なし   | 200㎡以内   | 90,000円 | 85,000円 | 5,000円 |
|      | 200㎡を超える | 93,000円 | 88,000円 | 5,000円 |

※ 耐震改修工事を前提としている方は、建築物耐震改修工事費等補助金制度(下記)の耐震診断をご利用ください。



### ◆かほく市既存建築物耐震改修工事費等補助金交付制度

#### 交付条件

申請者が自ら居住しており、市税を完納していること。  
耐震改修工事費の補助を受ける場合は、前年の所得金額が690万円を超えないこと。

#### 補助金額

| 種類   | 補助金額                           | 備考                    |
|------|--------------------------------|-----------------------|
| 耐震診断 | 耐震診断に要する費用の10分の9(限度額10万円)      |                       |
| 耐震改修 | 重点地区※ 耐震改修に要する費用の3分の2(限度額70万円) | 事前に「耐震診断」を受ける必要があります。 |
|      | 一般地区※ 耐震改修に要する費用の3分の2(限度額50万円) |                       |

※ 重点地区とは、市が指定する重点路の道路境界から民有地に向けた45度の延長線上と道路境界までの区域をいい、一般地区とは、重点地区以外をいいます。

※ 耐震改修の補助金交付には「耐震診断」が必須となります。「簡易耐震診断」では耐震改修の補助金交付を受けることができませんのでご注意ください。

※ 上記制度のご利用を検討している方は、事前に都市建設課までお気軽にご相談ください。



## めざせ健康家族! かほくちよいとし 第1回

### ～ポイント～

- ① ゆっくり行う
- ② 息を止めない(力が入るときに吐く)
- ③ 使っている部位を意識
- ④ 楽にできるようになったら回数を増やしたり、重さをつけてレベルアップ

ここを使います!

**肩** 目安(5~10回)



手は軽く握って腕をなめらかに、肩の高さを上げないよう意識する。

① 腕を肩の高さより上げないよう意識する



背筋を伸ばして浅めに座る

みんなの健康  
ほくも応援するニャン!



かほくチャンネルで放送中!(P.28参照)

# 子育て支援ガイド

## 子ども総合センター ☎ 0120-0130-42

- ☆おひさま広場 月～土 9時～16時
- ☆子育て相談 月～土 8時30分～17時15分
- ☆子育てマリアフレッシュ事業
  - ・7月18日(火) フェイシャルエステを体験しよう ※10時～(託児有、要予約 申込開始7月3日(月))
- ☆イベント
  - ・7月28日(金) 双子ちゃん生まれ! ※10時～
- ☆サークル活動
  - ・第2火曜日 11時～(ばっころりん主催) 親子体操とカーヴィーダンス(自由参加)
  - ・第2、第4水曜日 10時30分～(ラバン主催) エクササイズ(自由参加)
  - ・第3火曜日 11時～(キキララサークル主催) プラバン作り(自由参加)
  - ・第4木曜日 10時～(ニコちゃんサークル主催) 親子体操(自由参加)
- ☆子育てカススキルアップ事業
  - ・8月8日(火) 子育てママのためのエイジングケア～運動とホルモンの関連性～ ※10時(託児有、要予約 申込開始7月18日(火))

## 七塚子育て支援センター ☎ 285-2701

- ☆ラッコちゃん広場 月～金 9時～16時
- ☆育児相談 月～金 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい! 11時～11時30分
  - ・7月4日(火) わらべうたであそぼう(やまんば)
  - ・7月5日(水) セタパーティー ※10時45分～(要予約)
  - ・7月7日(金) イレネと遊ぼう(国際交流員)
  - ・7月11日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
  - ・7月14日(金) えほんだいすき(図書館司書)
  - ・7月25日(火) お誕生会
  - ・7月28日(金) 水あそびを楽しもう!
  - ・8月2日(水) すいかまつり ※10時45分～(要予約)

## 認定子ども園うのけ幼稚園子育て支援センター ☎ 283-7111

- ☆うのけ幼稚園親子教室「いちご組」(登録制) 対象 1歳6か月～未就園児 10時～12時
  - ・7月3日(月) セタ飾り製作
  - ・7月10日(月) 夏の製作、じゃがいもクッキング
  - ・7月31日(月) お水あそび
- 身体測定、6・7月誕生会
- ☆プールーム(幼稚園開放の日・予約は要りません) 対象 0歳～未就園児 毎週木曜日 10時30分～12時(7月6日、27日はお休みです。)
- ☆イベント(予約は要りません) 10時30分～12時
  - ・7月13日(木) 幼稚園見学会、お買ものごっこ
  - ・7月26日(水) 幼稚園見学会、ミニえんにち

## 高松子育て支援センター ☎ 281-3582

- ☆ビヨちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい! 11時～11時30分
  - ・7月5日(水) セタパーティー(要予約)
  - ・7月11日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
  - ・7月12日(水) イレネと遊ぼう(国際交流員)
  - ・7月19日(水) 上手なしかり方(保健師)
  - ・7月25日(火) お誕生会
  - ・7月26日(水) ベビーヨガ(要予約)
  - ・7月28日(金) えほんだいすき(図書館司書)
  - ・8月1日(火) わらべうたであそぼう(やまんば)

## 宇ノ気子育て支援センター ☎ 283-4320

- ☆うさちゃん広場 月～土 9時～16時
- ☆育児相談 月～土 9時～16時
- ☆子育てが楽しくなる講座や遊びがいっぱい! 11時～11時30分
  - ・7月6日(木) セタパーティー
  - ・7月11日(火) 赤ちゃん広場(2か月～12か月児)
  - ・7月13日(木) わらべうたであそぼう(やまんば)
  - ・7月21日(金) えほんだいすき(図書館司書)
  - ・7月22日(土) 絵本の読み聞かせ(円グループ)
  - ・7月25日(火) お誕生会
  - ・7月27日(木) おやつについて考えよう(栄養士)
  - ・8月3日(木) 夏を楽しもう!(要予約)

- ☆保育園開放(なかよし広場) 火曜日 10時～11時30分  
保育園の様子を見たり、子どもと一緒に遊ばす
- ・7月4日(火) しらゆり 11日(火) 新化 25日(火) みずべ

- ☆親子ふれあい遊び(イクメン推進事業)(要予約) 日時 7月2日(日) 10時30分～ 場所 アクロス高松

- ☆わくわくまつり(要予約) 日時 7月20日(木) 10時30分～ 場所 七塚健康福祉センター

## 木津幼稚園子育て支援センター smile ☎ 285-1388

- ☆よつばちゃんクラブ(子育てサークル) 10時30分～12時
  - ・7月11日(火) 絵の具遊び
  - ・7月18日(火) プール遊び
- ☆Clover Kiss(英語子育てサークル) 10時30分～12時(受付開始:10時)
  - ・7月14日(金) 小麦粉粘土遊び
  - ・7月21日(金) プール遊び
- ☆Smileに集まれ 10時30分～12時
  - ・7月6日、13日、20日 各日木曜日 0歳から入園前のお友達と保護者の方が対象です。 予約・参加費不要 smile 内で自由に遊べます。

## かほく市民の健康と福祉の拠点

# ほのぼの健康館



開館日 平日および第1・3日曜日 8時30分～17時15分  
(母子健康手帳の発行は平日のみ)  
休館日 土曜日、第2・4・5日曜日 ※祝日、年末年始は休館です  
問い合わせ先 健康福祉課 ☎283-1117

子育て相談

期日 7月12日(水)・26日(水)  
受付時間 13時15分～14時15分  
場所 ほのぼの健康館

### 子どもの健診

- 受付 13時～13時45分
- 赤ちゃん健診(3か月児) 期日 7月6日(木) 対象 H29年3月2日～3月14日生
- 1歳6か月児健診 期日 7月13日(木) 対象 H27年12月9日～H28年1月1日生
- 3歳児健診 期日 7月27日(木) 対象 H26年3月1日～4月3日生

### 子どもの教室

- 受付 10時まで
- ごっくん教室(離乳食教室) 要予約 期日 7月20日(木) 対象 H29年1月生
- はいはい教室(育児教室) 期日 7月6日(木) 対象 H28年9月生
- ビーバー教室(虫歯予防教室) 期日 7月13日(木) 対象 H27年4月生

### 子どもの予防接種

- 予防接種はお済みですか?
- 麻しん風しん(MR)
- シフトリア・破傷風(二種混合) まだ、接種していない方は夏休みを利用して接種しましょう。
- 【対象者】
- 麻しん風しん(MR) 1期:1歳児 2期:年長児(H30.3.31まで有効)
- シフトリア・破傷風(二種混合) 小学6年生(13歳未満まで有効)
- 【持ち物】
- ・母子健康手帳
- ・予防接種予診票および接種券
- 【その他】
- ・費用は無料です。
- ・予防接種券を紛失した方は、健康福祉課(ほのぼの健康館)へご連絡ください。



# みんな集まれ! 児童館



## 木津児童館 ☎ 285-1191

- ☆開館時間 月～金 13時～17時/土 9時～17時
- ☆イベント(14時～) 小学生以上が対象
  - ・7月1日(土) セタ飾りづくり
  - ・7月8日(土) ちぎり絵作成
  - ・7月15日(土) ちぎり絵作成
  - ・7月21日(金) パステルアート教室(要予約)
  - ・7月29日(土) あそびのチャンピオン大会

## 至誠が丘児童館 ☎ 283-3889

- ☆開館時間 水～金 13時～17時/土、日 9時～17時
- ☆イベント(14時～)
  - ・7月1日(土) セタ飾りつけ
  - ・7月9日(日) ふれあいタイム
  - ・7月22日(土) シャボン玉であそぼう!

## 金津児童館 ☎ 285-1573

- ☆開館時間 月～金 13時～17時/土 9時～17時
- ☆イベント(13時～)
  - ・7月1日(土) セタがざりづくり
  - ・7月8日(土) クッキング教室(ゼリー)
  - ・7月15日(土) シャボン玉であそぼう!



## 高松児童館 ☎ 281-3582

- ☆開館時間 月～土 9時～17時
- ☆イベント 小学1～6年生対象 ※予約、参加費が必要な場合があります。
- 【愛・遊・館】
  - ・7月1日(土) 折り紙で作るセタがざり(10時～11時)
  - ・7月5日(水) 一輪車検定(下校時～17時)
  - ・7月25日(火)～27日(木) あそびのチャンピオン大会(10時～15時)

## 白尾児童館 ☎ 283-0623

- ☆開館時間 月～金 13時～17時/土 9時～17時
- ☆イベント(14時～)
  - ・7月1日(土) ペットボトル工作
  - ・7月8日(土) かざぐるまづくり
  - ・7月15日(土) パステルアート教室(要予約)
  - ・7月22日(土) 自由工作
  - ・7月29日(土) プラ板工作