



**主な
内容**

- めざせ!いきいき百歳体操 2
- まちの話題 4
- かほく市からのお知らせ 8
- くらしの情報 18
- 哲学の社フォトコンテスト 23
- かほくチャンネル番組ガイド 28

百歳体操で元気ハツラツ!

現在、市内 19 グループが百歳体操に取り組んでいます。
みんなが元気なまちは住みよいまち。東洋経済新報社が
発表する「住みよざランキング 2017」で、かほく市が全国
4位になりました!

【 photo : めざせ!いきいき百歳体操 (宇野気本町いきいき百歳体操クラブの皆さん)】

【百歳体操自主運動グループ一覧】

(平成 29 年 6 月現在)

地区名	活動場所	活動日時	地区名	活動場所	活動日時
高松 岸川町	岸川町会館	木曜 13 時 30 分～	気屋	気屋公民館	金曜 13 時 30 分～
高松	高松 愛・遊・館 (午前)	水曜 10 時～	指江	指江公民館	水曜 13 時 30 分～
高松	高松 愛・遊・館 (午後)	水曜 13 時 30 分～	狩鹿野	狩鹿野コミュニティセンター	水曜 13 時 30 分～
高松 南新町	南新町集会所	金曜 10 時～	七窪	七窪公民館	火曜 13 時 30 分～
高松 南町	南町会館	月曜 9 時 30 分～	向野	向野集会所	月曜 10 時～
高松	高松老人福祉センター	金曜 10 時 30 分～	宇野気 旭町	旭町集会所	月曜 13 時 30 分～
木津	木津老人会館	月曜 10 時～	宇野気 本町	本町コミュニティセンター	火曜 13 時 30 分～
浜北	浜北公民館	金曜 10 時～	内日角	内日角公民館	金曜 10 時～
外日角	外日角区民センター	水曜 13 時 30 分～	宇ノ気	宇ノ気老人福祉センター	水曜 13 時～
白尾	白尾五福館	木曜 13 時 30 分～	*見学をご希望の方は長寿介護課までお問い合わせください。		

介護予防サポーター養成講座のお知らせ

日時 8月31日(木)、9月7日(木)、9月14日(木)【全3回】
9時30分～11時30分
場所 七塚健康福祉センター1階 多目的ホール
対象者 市内在住で、百歳体操実施を目的とした自主運動グループの立ち上げ、継続にご協力いただける方
持ち物 タオル・水分補給用の水やお茶・筆記用具
※動きやすい服装でお越しください
定員 50人程度
申込締切 8月24日(木)



長寿介護課では、開催条件が整うグループの、グループ立ち上げをお手伝いします。百歳体操にグループで取り組んでみたい方は、お気軽にご相談ください。また、地域の身近な会場で週1回以上百歳体操を行うグループの立ち上げ、継続をサポートしていただける方に向け、介護予防サポーター養成講座の受講者を募集しています。

百歳体操インタビュー② 向野地区で活動中の介護予防サポーターのみなさん



向野地区介護予防サポーターの皆さん

向野地区では、百歳体操をはじめから3年目を迎えるとしており、今ではすっかり定着し、地区の元気の源になっています。

介護予防サポーターは、体操の準備や片付けを手伝ったり、足腰の弱い方への声かけや見守りを行うほか、独自にお口の体操や、月1回の茶話会を行っています。

参加者の皆さんも協力的で、体操の時も声を大きく出しています。とてもよい雰囲気、サポーターとして、とてもやりがいを感じています。



向野地区百歳体操のひとコマ



南新町百歳体操自主運動グループの様子

「いつまでもお風呂は自分で入りたい、トイレは自分でやりたい」「自分で買いたい物がほしい」「畑仕事をしたい」「旅行で好きな所に行きたい」「旅行で好きな所はいつまでも自分でしたいですよね。では、介護を受けずにいきいきとした元気な生活を送るために必要なことは何でしょうか？」

「介護や支えを必要とする要因は、筋力の低下によるひざ痛や腰痛、転倒による骨折などの「運動器の障害」が全体の3分の1を占めると言われています。運動器の障害を予防し、自立したいいきいきとした生活を、自立するためには、今ある筋力を保って、さらには向上させる必要があります。」

「筋力を高める効果のある「めざせ!いきいき百歳体操」に取り組もう！」

「めざせ!いきいき百歳体操」は、筋力の向上を目的とした簡単な体操です。おもりを使って、主にイスに腰かけて、テレビを見ながら行い、所要時間は約40分です。回数、たった週1〜2回でOK!おもりの本数を調整することで、元気な方から杖やシルバークーが手放せない方まで、幅広い方々に取り組んでいただける体操です。

体操を続けるコツは?

「1人だとなかなか体操は続かないけど、誰かと一緒に続けられるかも...」そんな思い

広がっています! 「めざせ!いきいき百歳体操」の輪

から身近な場所、歩いて通える場所で百歳体操を始めるグループが広がっています。

グループで定期的に体操を行うことで、筋力向上の効果以外にも、参加者同士楽しく交流する機会ができ、友人や知り合いが増えたりする効果も見られるようになりました。

閉じこもりがちの人や、体操を欠席された人などに声かけを行い、参加者同士がお互いに見守り、絆が深まったという声も聞かれます。

また、体操が終わって、月に1回茶話会を行うなど、地域住民の憩いの場となっているグループもあります。

グループの活動は、介護予防サポーターの協力を得て行っています。サポーターは、養成講座を受講した地域住民の方々で、百歳体操を手段とした通いの場を地域に広めるために活動しています。

南町(高松)で百歳体操自主運動グループがスタート! 6/19

かほく市の「めざせ!いきいき百歳体操自主運動グループ」の19番目のグループが南町でスタートしました。4回にわたり開催された長寿介護課の応援講座には毎回約20人が参加しました。



南町百歳体操応援講座の様子



百歳体操インタビュー① 指江区老人クラブ 大和 誠史さん

長寿介護課の協力で、昨年6月から百歳体操が始まりました。体操を始めて、3か月後ぐらいから、身の動きが軽く感じる(体にキレが出てきた)ようになりました。

他の地区の老人クラブの方々との会合で、「私は百歳体操のおかげでピンピンコロリの確率が高くなったよ」と発言して笑われました(笑)。

これからも地区住民の貴重な交流機会のひとつとして工夫しながら続けていきたいです。

芸術鑑賞教室が開催されました（スクールシアター、オーケストラ）

5 / 31

スクールシアター鑑賞教室が外日角小学校体育館で開催され、全児童と教職員約400人が劇団芸優座による劇「一休さん」を鑑賞しました。

メリハリの効いた動作や台詞回し・表情等、迫力ある生の演技に、子ども達は最後まで引きつけられていました。また、人に気持ちを伝えることを学ぶ良い機会となりました。

公演終了後には6年生の西田稔さん、大村友里さんから劇団員にお礼の言葉と花束贈呈がありました。



目の前で繰り広げられる演技に興味津々

6 / 9

オーケストラ鑑賞教室が宇ノ気中学校体育館で開催され、全校生徒と教職員、保護者約500人がオーケストラ・アンサンブル金沢の生演奏に聴き入りしました。

指揮者体験では、3年生の内潟瑤さん、今成慎二さんが楽団員を前にタクトを振り、ブラームスの「ハンガリー舞曲第5番」の演奏を指揮しました。



プロのオーケストラを指揮する貴重な経験ができました。

関東かほく会総会

6 / 17

平成29年度関東かほく会定時総会・懇親会が東京都港区「赤坂浅田」において、会員24人、かほく市から油野市長、坂井正朝市議会議員長などが参加し、総勢28人で開催されました。

総会では、村田外喜男会長が開会挨拶し、事務局から平成28年度事業報告、予算決算、および平成29年度の事業計画、予算案などが慎重に審議されました。

懇親会では、市政報告や西田幾多郎記念哲学館ライトアップ映像の紹介のほか会員のパフォーマンスなどが披露され参加者は大いに盛り上がり、交流を深めました。



総会の様子



関東かほく会会員の皆さん



終始笑顔の絶えない懇親会

TOWN TOPICS

大きくなってね！ヒラメ放流

7 / 18

石川県漁業協同組合 南浦支所が、大海・金津・学園台保育園の園児約60人を招き、白尾海岸で約3,000匹のヒラメの稚魚を放流しました。

今回放流した稚魚は、体長約10cmのもので、毎年この時期に水産資源の保護培養のために放流しています。



元気に育ってね！

美しい砂浜になりました

7 / 9

美しい砂浜をまもるため、海浜一斉清掃が行われました。

清掃は早朝6時に始まり、市民をはじめ市内企業などから2,270人が参加し、流れ着いたゴミを拾い集めました。

多くの方のご協力により、美しい砂浜になりました。ありがとうございました。



皆様の協力によりきれいな砂浜になりました。

まちの話題

身近な話題など、皆様からのお便りお待ちしております。
企画情報課 情報推進室
Tel. 283-7112

かほく里山里海フェア in 道の駅高松 2017 が開催されました！

7 / 15



道の駅高松で「かほく里山里海フェア in 道の駅高松 2017」が開催されました。今年は谷本知事にもご臨席いただきました。里山館イベント広場では、かほく市の地場産品を集めた特産品フェアやニッ屋豊年太鼓&獅子舞の演奏、フラダンスの披露など、多彩なイベントが催され、会場は多くの来場者で賑わっていました。

また夕暮れ時には、里山館芝生広場で地元バンドやアーティストによる生ライブ、タヒチアンダンス、フラダンスなどが披露され、訪れた人は日本海に沈む夕陽とともに、優雅な時間を過ごしていました。



まちの話題

TOWN TOPICS

第28回全国「みどりの愛護」のつどい功労者国土交通大臣表彰および石川県都市緑化功労者知事表彰を受賞 6/10

本多の森ホールおよび本多の森公園（金沢市）で、皇太子殿下ご臨席のもと、第28回全国「みどりの愛護」のつどいが開催されました。

その式典の中で「みどりの愛護」のつどい功労者国土交通大臣表彰および石川県都市緑化功労者知事表彰が行われ、かほく市からは谷区が国土交通大臣表彰、横山区・上田名区・余地区が知事表彰を受賞しました。



左から田中横山区長、宮崎上田名区長、油野市長、西東谷区長、喜多余地区長

高松交通公園に新しい自転車が仲間入り 6/15

高松ライオンズクラブによるライオンズクラブ国際協会100周年記念奉仕チャレンジとして、サマーフェスタの売上金を原資にした自転車等の贈呈式が行われ、同クラブ代表の田辺豊氏から油野市長へ目録が贈呈されました。

贈呈式の後は近隣の子どもたちが新しくなった自転車に乗って、元気いっぱい遊びました。



高松ライオンズクラブの皆さんと新しい自転車

第15回かほく市都市計画審議会が開催されました 6/28

かほく市都市計画審議会が開かれました。本審議会では、平成28年3月に改訂した「かほく市都市計画マスタープラン」完成を報告しました。

都市計画マスタープランは都市計画の総合的、長期的な将来像を明らかにするとともに、その実現に向けた将来のまちづくりの基本方針を定めた内容で、コンパクトな市街地の形成を目指すことや南部交流ゾーンの活性化、景観形成保全等が明記されました。

また、風営法の改正に伴う特定用途制限地域の一部変更について審議し、全会一致で承認されました。



審議会の様子

平成29年度一般財団法人全国危険物安全協会理事長表彰 6/5

東京都内「ルポール麹町」にて加賀谷孝一さん（加賀谷商事株式会社代表取締役）が全国危険物安全協会理事長表彰（危険物保安功労者）を受賞しました。

加賀谷さんは、昭和40年から危険物施設の職に就き、毎日の設備点検、漏えい事故等災害防止に努め、危険物保安体制の確立に貢献しました。また平成28年4月からは河北都市防火協会の会長に就任し、各危険物施設の安全管理体制の徹底および防火・防災に対し、本協会の事業推進に努めています。

今回はこれらの功績が認められ、理事長表彰を受賞しました。



加賀谷孝一さん

遠くまで飛んで行け！ 石川県紙ひこうき大会 in かほく 6/18



かほく市出身の飛行家 東善作の偉業を讃え、第23回石川県紙ひこうき大会 in かほくが石川県立看護大学グラウンドで開催されました。

開会式では、PFUブルーキャッツの有田妃奈乃選手と秋山愛海選手がデモフライトを行いました。また、チームキャラクターの「ブルーニャ」と、かほく市マスコットキャラクター「にゃんたろう」も参加しました。

競技では約200人が自慢の愛機を大空に飛ばしました。東善作がアメリカで雑炊店を開いていたことにちなみ、会場ではかほく市食生活改善推進員による「雑炊」が振る舞われました。

【上位入賞者】 (敬称略)

部門		1位	2位	3位
滞空競技・規定I (おえかきプレーン)	子どもの部	佐藤涼太 (白山市)	村田圭 (高松)	武田竜佑 (高松)
	大人の部	瀧元直樹 (白山市)	梅野 三郎 (金沢市)	西村 章子 (白山市)
滞空競技・規定II (スカイクラブIV)	子どもの部	赤坂 朋哉 (珠洲市)	松尾 優希 (高松)	村田圭 (高松)
	大人の部	竹田 敏二 (高松)	ト部 敦夫 (富山県)	松枝 海翔 (金沢市)
滞空競技・規定III (東京号)	子どもの部	村田圭 (高松)	松尾 優希 (高松)	武田竜佑 (高松)
	大人の部	瀧元直樹 (白山市)	梅野 三郎 (金沢市)	竹田 敏二 (高松)
滞空競技 (総合)				
ジャンボ競技		チームぷりん (金沢市)	特攻野郎Bチーム・リターン (内灘町)	モモンガヒーロー (津幡町)



上位入賞者の皆さん

2017 国際哲学交流シンポジウム × 西田哲学会年次大会 7/15 ~ 17

3年に1度、かほく市で行われる国際哲学交流シンポジウムが、石川県西田幾多郎記念哲学館で開催されました。「西田哲学—間文化の視点で」と題し、オーストリア、イタリア、ドイツ、ブラジルの研究者が報告、発表を行い、フロアを交えての討議が行われました。

西田哲学会との共催による三日間のプログラムのなかでは、日本国内から集まった研究者たちによる研究発表や講演会、シンポジウムも行われました。



国際哲学交流シンポジウムの様子



写真左から
ゲオルク・シュテンガー氏 (オーストリア・ウィーン大学)
マルチェッロ・ギラルディ氏 (イタリア・パドヴァ大学)
モニカ・キルロスカル・シュタインバッハ氏 (ドイツ・コンスタンツ大学)
アントニオ・フロレンティーノ氏 (ブラジル・カンピナス大学)

あなたの力を介護現場に活かしませんか？ 中高年マンパワー事業

【申込・問い合わせ先】〒920-0935 金沢市石引4-17-1
石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター
(石川県社会福祉協議会)
TEL 234-1151 FAX 234-1153

介護に関する基礎的な知識や技能を学び、さらに、介護施設で働きたい方には、就業(アルバイト・パートなども可能)の相談に応じます!!



☆研修&職場体験のご案内

日時・会場	9月25日(月)～9月27日(水) 石川県庁(金沢市鞍月1-1)
対象者	介護の仕事に興味・関心のある元気な中高年齢者(50～60代を中心)等 ※福祉の資格・経験の有無は問いません。
内容	研修(3日間)+職場体験(2日間) ※介護施設で働きたい方(将来的に考えている方含む)は、職場体験を必ず受講してください。
定員	50人 ※先着順。決定した場合、受講決定通知書を送ります。
申込方法	9月15日までにFAX、郵送またはメールで申し込みください。 ※申込用紙は、かほく市役所長寿介護課窓口にもあります。

石川県社会福祉協議会 検索

日程	時間	講義名
9月25日	10時～11時	老いてもその人らしく生活できるために～尊厳の保持と自立支援～(1H)
	11時10分～12時10分	高齢者や家族の心理(1H)
	13時～15時10分(休憩含む)	認知症になったら～認知症の理解～(2H)
9月26日	10時～15時20分(休憩含む)	共に支え合う介護技術～らくらく介護技術～(4H)
9月27日	10時～11時	現場での緊急時、こんな時どうする?(1H)
	11時10分～12時10分	コミュニケーションの取り方(1H)
	13時～14時	介護保険の使い方(1H)
	14時10分～15時10分	職場体験オリエンテーション(1H)

職場体験実施先 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、軽費老人ホーム 県内 約50施設
※介護施設で働きたい方は、「職場体験オリエンテーション」で体験先を選定していただきます。

※3日間の研修カリキュラムを全受講された方には、修了証を発行します。(かほく市の標準緩和型サービス従事者の資格要件としても認められます)

※本事業の受講は「無料」ですが、会場までの交通費などは、各自でご負担願います。

8月は現況届の提出月です

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度

◎児童扶養手当

現況届の提出をお願いします。

「児童扶養手当」の認定を受けている方は、8月中に現況届を提出してください。提出がない場合は手当の支給が差し止めになります。

提出締切 8月31日(木)

提出先 子育て支援課、高松・七塚サービスセンター

【児童扶養手当とは?】

ひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、児童福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

【受給資格者】

- ・受給要件に該当する児童の父母または養育者
- ※受給要件の詳細についてはお問い合わせください。
- ※「児童」とは、満18歳に達する年度末までの間にある方、および20歳未満で法令で定める程度の障害のある方です。

【その他】

次のような場合は届出が必要です。

- ・受給者および児童が公的年金(遺族年金・障害基礎年金など)を受けられるようになった場合
- ・婚姻、事実婚の場合 など

【問い合わせ先】

子育て支援課 TEL 283-7155

◎ひとり親家庭等医療費助成制度

現況届の提出をお願いします。

「ひとり親家庭等医療費助成」の認定を受けている方は、8月中に現況届を提出してください。提出がない場合は医療費の助成が受けられなくなります。

提出締切 8月31日(木)

提出先 保険医療課、高松・七塚サービスセンター

【ひとり親家庭等医療費助成制度とは?】

医療保険が適用された医療費の自己負担額を全額助成します。

【対象者】

- ・ひとり親家庭の父または母とその児童
- ・父母のいない児童
- ※「児童」とは、満18歳に達する年度末までの間にある方、および20歳未満で法令で定める程度の障害のある方です。
- ※心身障害者医療費助成対象の方は、心身障害者医療費助成を受けてください。
- ※所得制限はありません。児童扶養手当を受給できない方でもひとり親家庭等医療費助成は受けられます。

【問い合わせ先】

保険医療課 TEL 283-7123

食育教室・かほく市民中学校

第2回 健康クッキング～健康の基礎!

【問い合わせ先】

健康福祉課
TEL 283-1117

いろいろな食材が手に入る近年、外食でも中食でも健康志向が高まってきていると感じます。今回は健康食の基本でもある「減塩」にテーマをしばり、調理実習やミニ講話を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

日時 9月6日(水) 10時～13時

場所 ほのぼの健康館

内容 ・塩分とりすぎでない?
・調理実習(減塩の工夫いっぱいメニュー)

対象者 かほく市在住の方 【定員】15人(先着順)

参加費 1回 200円(材料費)

申込方法 参加希望の方は健康福祉課まで申し込みください。

申込期限 8月23日(水)

その他 ・保育ママによる託児ルームを設けますので、小さなお子様連れの方も安心してご参加ください。(子ども1人につき300円。定員がありますので事前にご相談ください。)
・この教室はかほく市民中学校の講座も兼ねており、受講すると3単位取得となります。



めざせ健康家族! かほくちよいとし 第2回

ここを使います!

背中

目安 (5～10回)

① 背中が丸くならないよう、肩が上がらないよう注意する。



上体を前に倒して座る。手のひらを正面に向けて軽く握る。

ここを使います!

もも前

目安 (各足5～10回)

① 太ももの前面を意識する



背すじを伸ばして深めに座る。

かほくチャンネルで放送中!(P.28参照)