

広報うちなだ

UCHINADA

2024
No.736

5

主な内容

令和6年能登半島地震 関連情報.....2~5
健診・がん検診のお知らせ.....6~7

今月の表紙:河北潟沿いの桜
河北潟干拓地内の「母恋街道」も地震による大きな被害を受けましたが、沿道の桜は今年も満開を迎えていました。(写真:総務課 能澤)

令和6年能登半島地震 石川県・内灘町義援金 配分

情報更新

石川県義援金は、石川県、日本赤十字社石川県支部、石川県共同募金会によせられた義援金、内灘町義援金は直接内灘町によせられた義援金を配分するものです。

配分対象・配分金額 ※人的被害と住家被害は重複して申請することができます。

	対象	申請できる方	配分金額		
			石川県		内灘町
			第一次配分	第二次配分	
人的被害	死者・行方不明者 次のいずれにもあてはまる方 ●被災地で生活していた方 ●今回の震災によって死亡した方（災害関連死含む） ※震災後3か月間その生死が分からない行方不明者は、死亡したと推定し、「死者」の扱いに準ずる	直系の遺族（配偶者、子、父母、孫、祖父母） ※いずれも存しない場合は、死亡当時に、同居または生計を同じくしていた兄弟姉妹を含む	20万円/人	80万円/人	30万円/人
	重傷者 今回の震災により、1か月以上の治療を要する負傷を負った方 ※被災後の後片付け作業中に骨折したなどの2次被害は対象外	負傷した本人	10万円/人	0	5万円/人
住家被害	全壊 罹災証明書が「全壊」の世帯 ※大規模半壊、中規模半壊、半壊で、やむを得ず解体した場合は「全壊」とみなす（みなし全壊）	住居に居住していた世帯主	20万円/世帯	80万円/世帯	10万円/世帯
	大規模半壊 罹災証明書が「大規模半壊」の世帯		15万円/世帯	60万円/世帯	10万円/世帯
	中規模半壊 罹災証明書が「中規模半壊」の世帯		10万円/世帯	40万円/世帯	10万円/世帯
	半壊 罹災証明書が「半壊」の世帯		5万円/世帯	20万円/世帯	10万円/世帯
	準半壊 罹災証明書が「準半壊」の世帯		0	10万円/世帯	10万円/世帯
	一部損壊 罹災証明書が「一部損壊」の世帯		0	3万円/世帯	3万円/世帯

申請に必要な書類

- 令和6年能登半島地震災害義援金配分申請書
- 通帳の写しまたはキャッシュカードの写し
※申請者と振込口座名義が異なる場合、申請書裏面の委任状を記入してください。

●被害区分に応じて以下のいずれか

- 死亡した方のご遺族
 - 死亡診断書の写し
 - 死亡した方のご遺族であることを証明する書類（戸籍謄本等）
 - 死亡した方が居住していたことを証明する書類（水道・電気等の料金明細等）
(被害を受けた住家に住民登録がない場合のみ)
- 重傷を負った方
 - 医師の診断書の写し
- 住家に被害を受けた方
 - 罹災証明書の写し
 - 居住していたことを証明する書類(世帯主名義の水道・電気等の料金明細等)
(被害を受けた住家に住民登録がない場合のみ)
 - 解体証明書の写しまたは滅失登記済みの登記簿謄本（「みなし全壊」の場合のみ）

申請方法

役場1階 義援金受付会場で必要な書類を提出してください。
郵送での提出も可能です。

郵送先 〒920-0292

内灘町字大学1丁目2番地1 内灘町会計課 宛

受付時間 平日 午前9時～午後5時

申請手続きが不要の方

- ◆すでに義援金の申請を行った方
- ◆生活再建支援金の申請を行った方
手続きの際に確認した口座に、配分金を振込みます。

問い合わせ先

石川県 義援金の配分に関すること
 義援金配分委員会事務局（石川県健康福祉部企画調整室）
☎(076)225-1412
 内灘町 義援金の配分・申請手続きに関すること
 会計課 **☎(076)286-6707**

罹災(被災)証明書・被災届出証明書

詳細は2月号

「罹災(被災)証明書」や「被災届出証明書」の交付を受けるためには、申請が必要です。
広域避難された方は、避難先の自治体窓口でも罹災証明書の申請ができます。

申請・問い合わせ先 申請・発行 住民課 ☎(076)286-6701
調査 税務課 ☎(076)286-6706



詳細はこちら

住民票等の証明に関する手数料の免除

詳細は3月号

令和6年能登半島地震による被災に伴う手続きに使用する場合に限り、証明書の交付手数料を免除します。

免除の対象となる証明書等 ●印鑑登録証明書 ●戸籍(除籍)謄本・抄本
●住民票(除票)の写し・住民票(除票)記載事項証明書
●戸籍附票(の除票)の写し ●印鑑登録証の再発行
●税務課が発行する税に関する証明書

注意事項 ※罹災(被災)証明書等の交付前に有料で受け付けた諸証明手数料の返金はありません。
※コンビニ交付サービス、広域行政窓口サービス、電子申請による交付は有料となります。
広域交付住民票・戸籍証明書は対象とはなりません。

被災者生活再建支援金

情報更新

詳細は2月号

令和6年能登半島地震により生活基盤に被害を受けた世帯に対して、支給区分に応じて支援金を支給します。

申請期限 基礎支援金 令和8年1月31日(土) (期限が延長されました)
加算支援金 令和9年2月1日(月)

※基礎支援金と加算支援金は同時に申請する必要はなく、最初に基礎支援金の申請を行い、住宅の再建方法が決まってから加算支援金の申請をすることができます。



詳細はこちら

申請・問い合わせ先 総務課 ☎(076)286-6720

災害廃棄物仮置場 受入期間の延長について

情報更新

詳細は2月号

5月以降も災害廃棄物仮置場を開場します。ただし、公費解体により発生する解体ごみの蓮湖渚公園内調整池への搬入が始まるため、開場日と開設場所が変更となります。ご理解・ご協力をお願いします。

開設場所 蓮湖渚公園内駐車場 開設期間 当面の間
開場日 毎週土・日曜日 開場時間 午前9時～午後3時



詳細はこちら

平日の災害ごみの搬入は河北都市クリーンセンターまでお願いします。事前に、役場住民課で施設使用料減免申請書の交付を受けてから搬入していただくことで使用料を免除することができます。

場所 河北都市クリーンセンター
(河北郡津幡町字領家ル9番地1)

開設時間 平日 午前8時30分～午後4時
土曜日 午前8時30分～午後3時

減免手続きに必要なもの

- 被害状況および災害ごみの写真(スマホ等で写したものの可)
- 本人確認書類



詳細はこちら

申請・問い合わせ先 住民課 環境管理室 ☎(076)286-6701

公費による被災家屋等の解体・撤去について

情報更新

詳細は3月号

公費解体制度

所有者の申請に基づき町が所有者に代わって解体・撤去を行います。

自費解体費用償還制度

令和6年9月30日までに解体事業者等との契約を行い、自らの費用負担によって解体・撤去をした所有者等に対して、申請に基づき費用を償還します。ただし、所有者等が支払った金額を町が算定した金額と比較して、小さい方の額を上限とし、償還金額を決定しますので、全額の償還とならない場合があります。

窓口での申請・相談 場所 役場1階 住民課前 申請受付ブース
日時 平日および5月12日(日)・25日(土)、6月9日(日)
 午前9時～午後4時30分(45分/組)

申請期限 令和6年11月29日(金)

※やむを得ない事情により期日までに申請ができない場合はご相談ください。

申請・問い合わせ先 住民課 環境管理室 ☎(076)286-6701



公費解体制度
詳細はこちら



自費解体費用償還制度
詳細はこちら

窓口での申請・相談は **予約制**
事前にお電話ください

予約連絡先

住民課

☎(076)286-6701

予約受付時間

平日

午前8時30分～午後5時15分

生活家電の購入に対する支援

詳細は4月号

町内の建設型応急仮設住宅、賃貸型応急住宅、公営住宅に入居する方に対して、生活家電の購入への支援をしています。

対象の家電 洗濯機、冷蔵庫、テレビ

注意事項 被災時の住所に関わらず、入居する応急仮設住宅がある市町への申請が必要です。

例1: 町民で、町外の応急仮設住宅に入居している方は、居住市町に申請してください。

例2: 他市町の被災者で、町内の賃貸型応急住宅に入居している方は、内灘町に申請してください。



詳細はこちら

申込・問い合わせ先 賃貸型応急住宅 企画課 ☎(076)286-6727
 建設型応急仮設住宅・公営住宅 都市建設課 ☎(076)286-6710

石川県賃貸型応急住宅(みなし仮設住宅)

詳細は3月号

民間賃貸住宅を活用して応急住宅として供与します。この住宅への居住にかかる費用は、貸主・町(借主)・被災者(入居者)による三者契約に基づき、町が負担します。制度の利用を希望される方は、企画課での申し込みが必要です。

入居期間 入居日から2年以内(災害時に民間賃貸住宅に居住されていた方は、入居日から1年以内)

※恒久的な住まいの確保後や断水等のライフライン復旧後、速やかに退去する必要があります。

※応急修理制度を併用する場合は、発災日から6か月以内(ライフラインの途絶地域においてはライフラインが復旧した日もしくは罹災証明書の発行日のいずれか遅い方の日から6か月以内)となります。



詳細はこちら

申込・問い合わせ先 企画課 ☎(076)286-6727

住宅の応急修理制度について

詳細は2月号

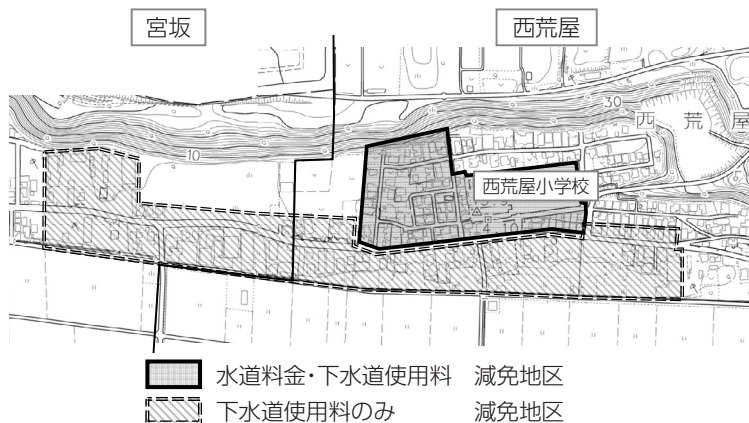
屋根や壁、窓、台所、トイレなど日常生活に必要不可欠な部分に対し応急処理を行う場合、修理費用の一部を町が施工業者に支払います。

工事完了期限 令和6年12月31日

申込・問い合わせ先 地域産業振興課 ☎(076)286-6708



詳細はこちら



※詳細な図はホームページでもご確認できます

上下水道料金(5月分)の減免について

情報更新

断水が続いている地区の水道料金および下水道の使用ができない地区の下水道使用料を減免します。減免にかかる申請は不要です。

対象地区

水道料金 西荒屋の一部

※令和6年4月1日現在で断水していた地区

下水道使用料

宮坂の一部、西荒屋の一部

※令和6年4月1日現在で下水道の使用ができない地区

ない地区

減免対象月

令和6年5月請求分(4月使用分)

減免額 全額減免

水道契約が開栓中の場合は使用の有無に関わらず料金がかかります。長期間水道を使用しない場合は、水道の休止をご検討ください。

問い合わせ先

上下水道課

☎(076)286・1115

断水解消後の

水道開栓について

情報更新

断水中に休止した水道を再開する際の開栓手数料を免除します。

対象地区 宮坂、西荒屋、室、湖西

免除期間

令和6年5月31日(金)開始届受付分まで

問い合わせ先

上下水道課

☎(076)286・1115

令和6年度

固定資産の縦覧・閲覧の延期

震災のため、令和6年度固定資産税・都市計画税にかかる土地・家屋・償却資産の価格決定を延期します。

そのため4月1日からの令和6年度固定資産関係の証明書交付、縦覧・閲覧が行えません。開始日については、決まり次第お知らせします。

令和6年度

固定資産税・都市計画税の

納税通知書について

固定資産税・都市計画税納税通知書の発送および納期限を延期します。発送日は、決まり次第お知らせします。

令和6年度

軽自動車税(種別割)について

情報更新

軽自動車税(種別割)は毎年4月1日現在の所有者(使用者)に課税されますが、令和6年能登半島地震により、所有する軽自動車被害を受けて使用できない状態となり、4月1日時点で廃車手続きができない状況であった場合、車両の状況がわかる写真をご準備のうえ、税務課までご相談ください。

問い合わせ先

税務課 ☎(076)286・6706

イベント中止のお知らせ

令和6年能登半島地震の影響により、次のイベントを中止します。ご理解いただきますようお願いいたします。

- 第26回アカシアロマチック祭
- 第70回内灘町民体育祭

問い合わせ先

文化スポーツ課

☎(076)286・6716

- 第43回内灘町海浜美化清掃

地域産業振興課

☎(076)286・6708

防災行政無線が聞き取れなかった時は?

【防災行政無線音声確認ダイヤル】
☎(076)286・1114

右記の番号に電話することで、過去24時間以内に行われた放送を聞き直すことができます。

内灘町 健診・がん検診のお知らせ

集団健診・個別健診・施設がん検診等の詳細については、5月下旬に送付する健診案内でご確認ください。

がん検診のみ対象となる方は世帯分の受診券をまとめてお送りします。

集団健診日程(特定健診・ヤング健診・がん検診)

事前予約が必要です。

予約開始日を確認して、保健センターにご連絡ください！

健診実施日	会場	予約開始日(先着順)	健診受付時間	健診内容
6月 7日(金)	保健センター	5月27日(月)～	①7:30～7:45※ ②8:00～8:15 ③8:30～8:45 ④9:00～9:15 ⑤9:30～9:45 ⑥10:00～10:15 ⑦10:30～10:45 ※①の時間帯は土日の健診のみ予約できます。	・特定健診 ・ヤング健診 ・肺がん検診 ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・乳がん検診 ・前立腺がん検診 ・子宮頸がん検診 ・骨密度検査 ・肝炎ウイルス検査 ・歯科相談 ★の日のみ ・集団歯周疾患検診 (受付時間は10:15までです) ※受診券で網掛けになっている検診項目は対象ではありません。 ※子宮頸がん検診・歯科相談 実施時間 平日 8:30～ 土日 8:00～
6月10日(月)				
6月15日(土)	文化会館	5月30日(木)～		
★6月16日(日)				
6月27日(木) レディース健診①(女性専用)	保健センター	6月 6日(木)～		
7月 8日(月)				
7月 9日(火)	保健センター	6月19日(水)～		
7月20日(土)				
★7月21日(日)	文化会館	6月28日(金)～		
8月28日(水) レディース健診②(女性専用)				
8月29日(木)	保健センター	8月 2日(金)～		
9月14日(土)				
★9月15日(日)	文化会館	8月20日(火)～		
10月 7日(月)				
10月26日(土)	保健センター	9月10日(火)～		
★10月27日(日)				
11月 5日(火)	文化会館	10月 3日(木)～	保健センター	

予約枠は十分に確保しています

各回、定員に達しましたら予約受付を終了します

レディース健診は託児も行います

要予約

対象年齢 0～3歳程度

託児予約開始 レディース健診①(6月27日(木)分) 6月6日(木)～
 レディース健診②(8月28日(水)分) 8月2日(金)～

定員 20名程度

予約・問い合わせ先

保健センター

☎(076)286-6101

平日 午前8時30分～午後5時15分

個別健診・施設がん検診(特定健診・シルバー健診・がん検診)

実施期間 令和6年6月1日～10月31日(診療時間内)

事前に実施医療機関に電話で予約してください。(ご予約は受診券が届いた後に行いましょう。)

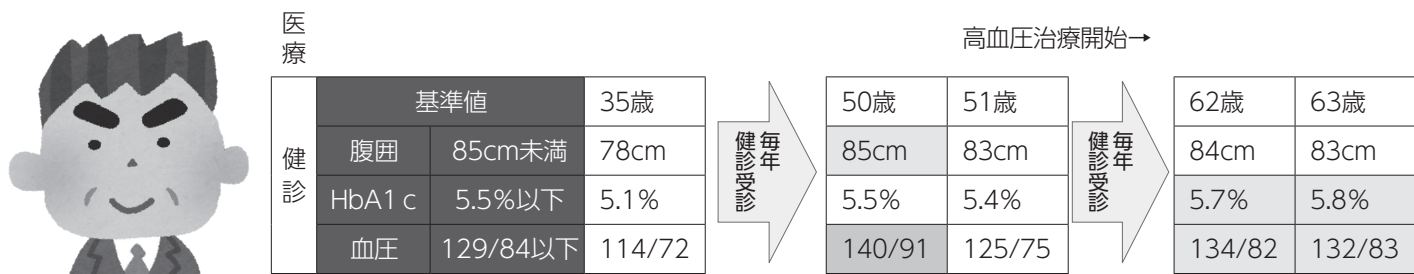
手持ちの検査データを健康づくりに活かしませんか？～データ提供のお願い～

特定健診は、40～74歳の方が年に一度受けられる、糖尿病の検査や心電図検査、眼底検査なども含めた生活習慣病に関する総合的な検査です。

内灘町国保に加入されている方で、町の健診をご利用されない方については、職場での健診や病院での検査データが健診必須項目を満たした場合、その結果を保健センターにご提供いただくことで、町の健診を受けたこととなり、健康の維持や日々の療養に役立つ情報をお伝えすることができます。

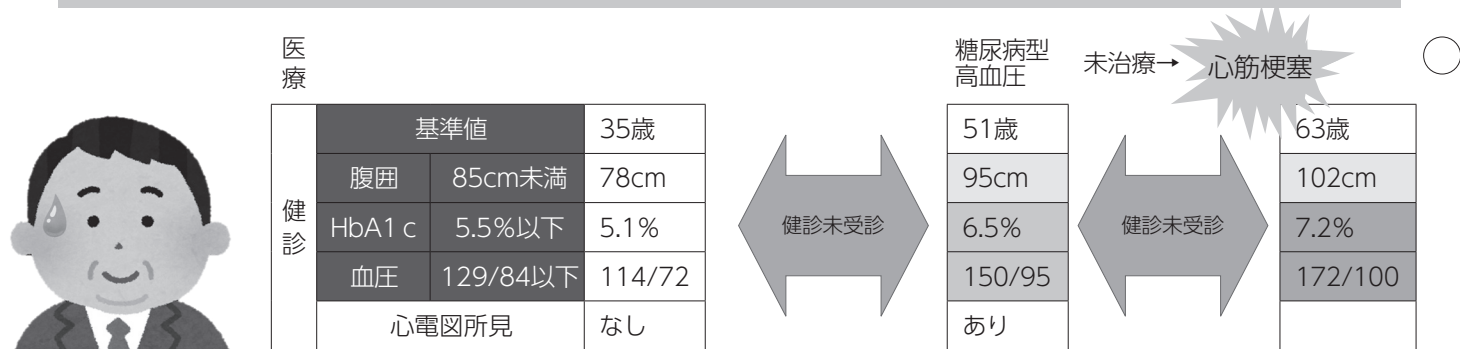
健診は、「毎年受ける」が効果的

毎年健診を受けているAさん(男性)



Aさんは、毎年欠かさず健診を受けて、早期治療と生活改善に取り組み、高血圧の重症化を予防することができました。

時々健診を受けるBさん(男性)

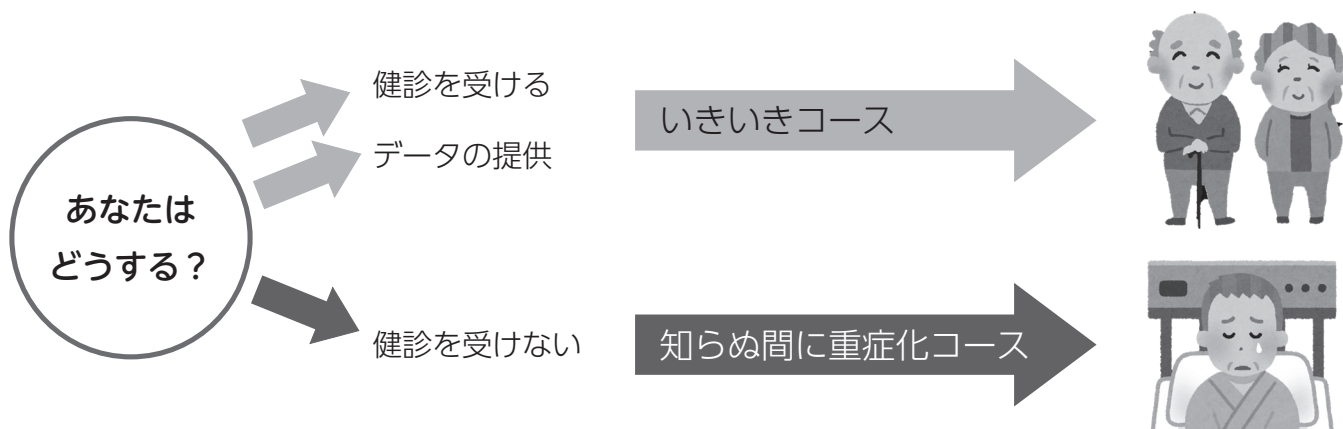


Bさんは時々しか健診を受けておらず、知らず知らずのうちに高血圧と糖尿病の重症化が進み、倒れてしまいました。

あなたの血管傷んでませんか？ 健診は血管の若返りのチャンスです！！

健診では、血液を調べることで、血管や臓器の状態を見ています。毎年健診を受け、いち早く変化を見つけることで、大きな病気につながる前に生活習慣病を予防することができます！毎年の健診は、自覚症状の無い生活習慣病を見つけられるチャンスです。

日々忙しい皆さんのために働く自分の身体。年に1回は総合的に見つめてあげませんか？



募集 内灘町会計年度任用職員(月給)

職種・採用人員 (勤務場所)		応募資格等
①	事務員 (役場庁舎)	2名 応募資格 パソコン操作ができる方 月給 158,991円 勤務日 月～金曜日 8時30分～17時15分の間の7時間
②	保育士 (町立保育所)	1名 応募資格 保育士資格 月給 169,132円 勤務日 月～土曜日(日曜を含めて週休2日) 8時～16時30分の間の7時間 (ローテーションによる)
③	調理員 (町立保育所)	1名 応募資格 調理師または栄養士資格 月給 161,504円 勤務日 月～土曜日(日曜を含めて週休2日) 8時～16時

共通事項

応募資格 年齢不問(任用期間中、健康に働ける方)、普通自動車運転免許保有者

任用期間 任用の日～令和7年3月31日

福利厚生 社会保険、雇用保険、通勤手当相当、年次有給休暇、特別休暇、期末手当・勤勉手当(年2回:6月、12月)あり

応募期限 随時 ※定員に達し次第締め切ります。

応募方法 総務課で交付する申込書に必要資格等の写しを添付し、総務課に持参してください(郵送不可)。

※申込書はホームページからダウンロードできます。

選考方法 書類選考・面接※日程等は後日連絡します。

その他 募集内容は、4月末現在のものであります。詳しくは町ホームページの募集要項をご確認ください。

応募・問い合わせ先 総務課 ☎(076)286-6720

マイナンバーカードに関するお知らせ
【平日役場に来庁できない方へ】臨時窓口を開設しています

マイナンバーカード申請・交付・暗証番号変更・電子証明書の発行・更新のための臨時窓口を開設しています。

完全予約制です。(先着30名)

平日午前8時30分から午後5時15分までの間に住民課へお電話ください。

日時 5月12日(日)、6月9日(日) 午前9時～正午

場所 内灘町役場1階 住民課

問い合わせ先 住民課 ☎(076)286-6701

Information on living



電子申請はこちら



お問い合わせ

役場代表 **TEL (076) 286-1111**
FAX (076) 286-0617

総務部

総務課(危機管理室・デジタル推進室) ☎(076)286-6720
 財政課 ☎(076)286-6723
 税務課(総合収納室) ☎(076)286-6706

町民福祉部

住民課(環境管理室) ☎(076)286-6701
 子育て支援課 ☎(076)286-6726
 保険年金課 ☎(076)286-6702
 福祉課 ☎(076)286-6703

都市整備部

企画課(復興推進室) ☎(076)286-6727
 地域産業振興課(観光振興室) ☎(076)286-6708
 都市建設課 ☎(076)286-6710
 上下水道課 上水 ☎(076)286-1115
 下水 ☎(076)286-6718

教育部

学校教育課 ☎(076)286-6717
 教育センター ☎(076)286-5481
 文化スポーツ課(男女共同参画室) ☎(076)286-6716

会計課 ☎(076)286-6707
 監査委員事務局 ☎(076)286-6730
 選挙管理委員会 ☎(076)286-6720
 議会事務局 ☎(076)286-6715

保健センター ☎(076)286-6101
 地域包括支援センター ☎(076)286-6750
 消防本部 ☎(076)286-0119
 図書館 ☎(076)286-1930
 文化会館 ☎(076)286-1123
 子育て支援センター ☎(076)238-3233
 こども家庭センター ☎(076)286-5622
 働く女性の家 ☎(076)237-6440
 シルバー人材センター ☎(076)286-2992
 学校給食共同調理場 ☎(076)286-0212
 屋内温水プール ☎(076)286-1800
 (一財)内灘町公共施設管理公社 ☎(076)286-3766
 社会福祉協議会 ☎(076)286-6953
 夕陽ヶ丘苑 ☎(076)286-9911
 展望温泉ほのぼの湯 ☎(076)286-3100

募集 内灘町会計年度任用職員(時給) 事務補助員

職種および採用人員(勤務場所) 事務補助員(役場住民課) 2名

業務内容

マイナンバーカード申請・交付等に関する事務補助

応募資格 ワード・エクセルが使える方

勤務条件

1 報酬 時給1,025円

2 勤務日・勤務時間

月々金曜日のうち週3日(週20時間未満) 午前9時〜午後5時(休憩60分)

任用期間

令和6年6月1日〜令和7年3月31日

(毎年更新)

福利厚生

通勤手当相当・年次有給休暇(任用期間6か月以上の場合付与・特別休暇)

応募期限 5月20日(月)

応募方法

住民課で交付する申込書を提出してください(郵送不可)。

※申込書はホームページからもダウンロードできます。

選考方法 書類選考・面接

※日程等は後日連絡します。

応募・問い合わせ先

住民課 ☎(076)286・6701

募集 内灘町会計年度任用職員(時給) 保育士・調理員または調理員補助

職種および採用人員(勤務場所) 調理員または調理員補助(向粟崎保育所)

①保育士(向粟崎保育所) 1名

②調理員または調理員補助(向粟崎保育所) 3名

応募資格

①保育士 保育士免許を有する方

②調理員 調理士免許または栄養士資格を有する方

①②共通 普通自動車運転免許保有者

勤務条件

1 報酬

①保育士 時給 1,133円

②調理員 時給 1,081円

調理員補助 時給 1,025円

2 勤務日・勤務時間

月々土曜日のうち週5日勤務 午前8時〜午後4時のうち3時間45分

任用期間

令和6年6月1日〜令和7年3月31日

福利厚生

通勤手当相当・年次有給休暇(任用期間6か月以上の場合付与・特別休暇)

応募期限 5月20日(月)

応募方法

子育て支援課で交付する申込書に必要な資格等の写しを添付し、提出してください。(郵送不可)

※申込書はホームページからもダウンロードできます。

選考方法 書類選考・面接

※日程等は後日連絡します。

応募・問い合わせ先

子育て支援課

☎(076)286・6726

募集 内灘町会計年度任用職員(時給) 学童保育クラブ支援員補助

職種および採用人員 学童保育クラブ支援員補助

1名

応募資格

●年齢不問(任用期間中、健康に働ける方)

●普通自動車運転免許保有者

勤務条件

1 報酬 時給 1,025円

2 勤務日・勤務時間

月々土曜日のうち週5日勤務 平日

午後1時から午後6時30分のうち3時間45分程度

土曜・長期休暇時等

午前7時45分から午後6時30分のうち3時間45分程度

※勤務日・勤務時間は相談

任用期間

令和6年6月1日〜令和7年3月31日

津幡警察署

☎(076)289・0110

福利厚生

通勤手当相当・年次有給休暇(任用期間6か月以上の場合付与・特別休暇)

応募期限 5月20日(月)

応募方法

子育て支援課で交付する申込書を提出してください。(郵送不可)

※申込書はホームページからもダウンロードできます。

選考方法

書類選考・面接

※日程等は後日連絡します。

応募・問い合わせ先

子育て支援課

☎(076)286・6726

募集 令和6年度警察官A 採用候補者

受験資格

大学卒業または卒業見込みの方で、平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

試験公告日 5月8日(水)

受付期間

5月15日(水)〜6月10日(月)正午

試験日 第1次試験日 7月14日(日) 第2次試験日 9月上旬

申込・問い合わせ先

津幡警察署

☎(076)289・0110

各種無料相談(秘密厳守)のご案内

ひとりで悩んでいませんか？

無料法律相談(秘密厳守)

相続、不動産関係、親族関係、損害賠償、DV等に関すること
相談時間は30分間となります。

※完全予約制

日時 5月23日(木)
13:30~16:00

場所 内灘町文化会館1階 会議室4
(内灘町字大清台140)

申込・問い合わせ先
内灘町社会福祉協議会
☎(076)286-6953

人権・行政・消費生活相談(心配ごと等)

(秘密厳守)

相隣関係、行政に対する苦情、架空請求、契約トラブルに関する相談など

※事前予約不要

日時 5月17日(金) 13:30~15:30

場所 内灘町役場1階 101会議室

(内灘町字大学1-2-1)

問い合わせ先
申し込み不要。直接、内灘町役場までお越しください。
住民課 ☎(076)286-6701

行政書士無料相談(秘密厳守)

相続、遺言、成年後見、離婚、契約、贈与に関する事など
相談時間は30分間となります。

※完全予約制です。前日の正午までにご予約ください。

日時 5月21日(火)
13:00~16:00

場所 内灘町役場1階 第2相談室
(内灘町字大学1-2-1)

申込・問い合わせ先
住民課 ☎(076)286-6701

手話サロン

手話で相談・生活支援を行っています。

※事前予約不要

日時 5月22日(水)
10:00~11:00

場所 内灘町役場1階 101会議室
(内灘町字大学1-2-1)

問い合わせ先
福祉課 ☎(076)286-6703
FAX(076)286-6704



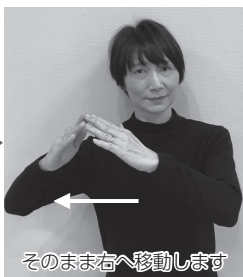
ウッチー&ナディのワンポイント手話



左右の親指と人差し指を立てて斜めに表します
銃で打つしぐさを二回します



両手で屋根を表します



そのまま右へ移動します

今月の手話

「内灘町」

手話協力

ひきだともこ
久田 智子 さん

手話サークルWILL

毎週火曜日

19:30~21:00

内灘町文化会館にて活動中



消費生活相談窓口から

パソコンで警告が出たら
サポート詐欺に注意！

サポート詐欺とは、パソコンの使用
中に突然「ウイルスに感染している」等
の警告画面や警告音が出て、警告画面
上に表示される電話番号に電話をかけ
させ、偽のサポートに誘導して料金を
支払わせる手口です。

最近では、遠隔操作ソフトをインス
トールするよう指示され、パソコン修
理代として1000円の請求があり、イ
ンターネットバンキングの画面で送金
額を1000円と入力したはずが、遠隔
操作によって100万円に変更され送
金されてしまったという事例も発生し
ています。

トラブルにあわないために

- 警告画面や警告音が出て、画面に
表示される連絡先には電話しない。
- 画面が表示されただけでは、ウ
イルスに感染していません。画面の
消去方法は、独情報処理推進機構(一
P.A)のホームページで確認できます。

問い合わせ先

住民課消費生活相談窓口

☎(076)286・6701

お知らせ スマホ個別相談会 5月の開催日程

スマートフォンでの操作に疑問や不安
がある方を対象に、専門の相談員によ
る個別相談会を開催します。(参加費無料)

日時 5月29日(水)

①午前9時~ ②午前10時~

③午前11時~ ④午後1時~

⑤午後2時~ ⑥午後3時~

※事前申込が必要です。(先着順・定員に達し次
第、受付終了)

※相談時間は各回60分以内です。

場所 内灘町役場1階 第2相談室

対象 スマートフォンをお持ちの町民の方

定員 各回1名

※同行者の方も1名まで入室できます。

持ち物 ご自身のスマートフォン

※取扱説明書をお持ちの方は、ご持参ください。

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期間

5月20日(月)~27日(月)

平日 午前8時30分~午後5時15分

問い合わせ先

総務課 デジタル推進室

☎(076)286・6720

募集 夕陽ヶ丘苑職員

職種および採用人員

- ① 介護支援専門員(在宅相談センター) (正職員) 1名
- ② 介護職員(正職員) 1名
- ③ 看護職員(正職員) 1名
- ④ パート機能訓練指導員 1名
- ⑤ パート用務員(居室シーツ交換、居室トイレ、ベッド周りの清掃) 1名

採用予定 随時

応募資格

- ① 介護支援専門員の資格を有する居宅ケアマネ経験のある、満年齢64歳までの方
- ② 介護福祉士資格を有する満年齢64歳までの方
- ③ 看護師または准看護師の資格を有する満年齢64歳までの方
- ④ あん摩マッサージ指圧師、看護師、看護師、柔道整復師、理学療法士または作業療法士の資格を有する方、年齢不問
- ⑤ 資格不要、満年齢74歳まで

勤務条件

1 賃金

① 176,900～250,400円

※資格手当等有り

- ② 152,400～233,300円
- ③ 173,300～246,700円

※資格手当、夜間拘束手当等有り

(①②③年齢、経験等動案し決定)

賞与 年2回4.5か月

④ 時給 1,370円

⑤ 時給 940円

2 勤務日・勤務時間

① 月～金曜日(午前8時30分～午後5時30分)

※月に1、2回休日勤務あり

② 交替制(日勤早出遅出夜勤)

1日8時間勤務(夜勤を除く)

③ 3交替制(日勤早出遅出、夜間拘束有り)

週40時間勤務

①②③年間休日120日

④ 月～金曜日(午前9時～午後1時)応相談

⑤ 月・火・木・金曜日 午前9時～12時

応募期限 随時

応募・問い合わせ先

夕陽ヶ丘苑

☎(076)286・9911

お知らせ 軽自動車税(種別割)の減免について

身体障がい者等のために利用される自動車について一定の条件に該当する場合は、軽自動車税(種別割)が減免となります。障がいの程度や車両の使用状況などの条件がありますので、事前に税務課までお問い合わせください。

申請に必要なもの

- 身体障害者手帳等
- 納税通知書
- 運転免許証
- 車検証
- マイナンバーカードまたは通知カード

申請期限 5月31日(金)

● 前年度、減免を受けている方は、手続き不要です。

※車両の買い替えなど、これまでの申請内容に変更がある場合には、再度手続きが必要となります。

申請・問い合わせ先

税務課 ☎(076)286・6706

お知らせ 今月の納税

納期限 5月31日(金)

軽自動車税(種別割) 全期

国民健康保険税 第2期

※納期限内に納められない場合は、ご相談ください。

問い合わせ先

税務課 ☎(076)286・6706

保険年金課 ☎(076)286・6702

お知らせ 内灘町屋内温水プール DUNE(でゅん)からのお知らせ

エイムスイムスクール内灘校では、スクール無料体験希望のお子様を募集しています。

この春、お子様の「できた!」を増やしてみませんか?「もぐれるようになりたい」「バタ足でできるようになりたい」「クロール完成したい」...お子様のやる気を育て、楽しんで上達できるようにエイムスクールがお手伝いします。

スクール開講曜日・時間

月・水～金曜日	16:00～17:00クラス
	17:00～18:00クラス
	18:00～19:00クラス
土曜日	9:00～10:00クラス
	10:00～11:00クラス
	11:00～12:00クラス
	13:30～14:30クラス 14:30～15:30クラス

※火曜・日曜は休講日です。

募集定員 各クラス 2～3名

※定員に達し次第、募集を締め切ります。

問い合わせ先

内灘町屋内温水プールDUNE(でゅん)

☎(076)286・1800

お知らせ 障害者相談員に
らせ 相談してみませんか？

障害者相談員は、障がいのある方や支援の必要な子どもや家族としての立場から、身近な相談相手としてみなさんの気持ちに寄り添いお話しをお聞きしています。生活の困りごと、就労に関する事など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

相談員について、各公民館にポスター等を掲示していますのでご確認ください。

	氏名	相談対応時間
身体障害者 相談員	ふなもと れいこ 船本 礼子	17～20時
	たに ようこ 谷 葉子	15～17時
知的障害者 相談員	かさま かずみ 笠間 一美	15～20時
	ながた じゅんこ 長田 純子	14～18時

問い合わせ先
福祉課

☎(076)286・6703

お知らせ 「ヘルプマーク」を見かけたら
らせ 援助や配慮をお願いします

「ヘルプマーク」は、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。ヘルプマークを持っていての方を見かけた場合は、電車やバス内で席を譲る等、思いやりのある行動をお願いします。

対象者



義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など援助や配慮を必要としている方

内灘町内の配布場所(無料)

役場福祉課、保健センター、内灘町社会福祉協議会

- 1人につき1個交付します。
- 申請書の記入が必要です。
- 本人確認ができる書類をお持ちください。

問い合わせ先

石川県障害保健福祉課
☎(076)225・1459
FAX(076)225・1429
福祉課

☎(076)286・6703
FAX(076)286・6704

お知らせ 展望温泉「ほのぼの湯」からの
らせ お知らせ

5月の変わり湯 端午の湯 端午工キス(保湿成分を含む入浴剤。健康的な肌を維持します)。

6月の変わり湯 紫陽花の湯

梅雨の時期に映える紫陽花の花をイメージした鮮やかな紫色のお風呂です。

※変わり湯は、土、日および祝日限定となります。

休館日のお知らせ

6月の休館日は、6月4日(火)です。

問い合わせ先

展望温泉ほのぼの湯
☎(076)286・3100

お知らせ 日本赤十字社に
らせ ご協力お願いします

5月は「赤十字運動月間」です。

災害救護をはじめとする日本赤十字社の活動は、皆さまからお寄せいただく寄付(会費)によって支えられています。

生命と健康を守るため、地域に根差した赤十字活動を継続していくために、皆さまのご理解とご支援が必要です。赤十字の活動資金にご協力をお願いします。

問い合わせ先

日本赤十字社石川県支部内灘町分区分
(事務局 内灘町社会福祉協議会)
☎(076)286・6953

広告

無料出張査定

農機具 売るなら!

セカンド

2
セカンド

株式会社 **セカンド**

無料出張査定中!

☎076-456-2273

携帯 080-5858-7196 金沢倉庫: 金沢市大友1-15

LINEで簡単査定もできます!

代表 柴田 光貴

石川県全域対応

許可: 公安委員会 第501110007766号

お知らせ
福祉の広場

◆うすなだ耳の会(難聴者の集い)

難聴者同士同じ悩みを話し合いましょ。今回は、スマホ体験です。(参加費無料、申込不要)

日時 5月19日(日)午後2時〜4時

場所 内灘町文化会館

内容 スマホ体験、情報交換

主催 うちなだ耳の会

◆声のボランティアメンバー募集

「声のボランティア」は視覚障害がある方々に内灘町の情報をお伝えするために、広報うちなだ、議会だより、社協だより「たんぽぽ」を朗読、録音して郵送でお届けしています。

一緒に活動しませんか。活動に興味のある方はどうぞご連絡ください。ただいま、録音音声の編集作業をしてくださる方も募集しています。

問い合わせ先

小島 ☎0900・9762・8834

◆生きづらさを抱えている当事者が、一緒に悩みをお聴きします。(参加費無料、申込不要)

同じ生きづらさを抱えている当事者が、一緒に悩みをお聴きします。(参加費無料、申込不要)

日時 5月19日(日)午後1時〜3時

場所 ウエルシア内灘店(ウエルカフェ)

主催 ヒーリング・コア・とまり木

◆不登校の子どもに寄り添う親のサロン

〜みんなの青空虹色カフェ〜

不登校についての悩みや体験をお茶しながら、話をしたり聴いたりしませんか。(申込不要)

日時 5月18日(土)午後2時〜4時

場所

みんなの青空虹色ルーム(鶴ヶ丘3・15)

内容 茶話会

参加費 500円

主催 フリースクール青空



詳細はこちら

◆とまり木〜心のサロン〜

心の病気やひきこもり等でお悩みの方やご家族の方、一緒に悩みを分かち合いませんか。(申込不要)

日時 5月11・25日(土)午後2時〜4時

場所 内灘町文化会館

参加費 無料

日時 5月31日(金)午後6時〜8時

場所 結力フェ(鶴ヶ丘3・1)

参加費 100円

※ソフトドリンク代、軽食付き

主催 ヒーリング・コア・とまり木

福祉の広場問い合わせ先

内灘町社会福祉協議会

☎(076)286・6953



詳細はこちら

お知らせ
内灘町シルバー人材センターからのお知らせ

◆網戸・障子の張替、エアコンクリーニング、電気工事、洋服のお直し、包丁研ぎ、そのほか小さなお困り事のご相談は、お電話でお問い合わせください。

◆令和6年度新規会員大募集中!

- 「60歳からの自分探し」
 - 今までのキャリアを活かしたい
 - 新しいことに挑戦したい
 - 細く長く健康でいたい
- 内灘町在住の60歳以上で働く意欲のある方を募集しています。

入会説明会

毎週木曜日午後2時〜(要予約)

問い合わせ先

内灘町シルバー人材センター

☎(076)286・2992

情報公開条例に基づく実施状況(令和5年度)

内灘町情報公開条例の規定により、令和5年度における実施状況を公表します。

請求件数	11
公開決定状況	11
不服申立状況	0
その他	0

問い合わせ先

総務課 ☎(076)286・6720

広告

5月無料体験受付中
 学習期間 5月11日(土)〜5月31日(金)
 ※上記期間中、学習日に週1回の学習を最大3回まで体験できます

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆
 美しくなる。うれしくなる。好きになる。

公文書写

KUMON

場所 鶴ヶ丘書写教室 (内灘町産業支援センター内)
 日時 火曜日14時〜18時
 お問い合わせ先 佐川
 080-7556-8042
 ※現在ペン習字、かきかたの無料体験になります

大人の方も大歓迎です!
 お気軽にどうぞ!!

詳しくは公式ウェブサイトへ
 公文書写 検索

特別養護老人ホーム
夕陽ヶ丘苑

☎(076)286-9911
 内灘町字大学1丁目5番地1

夕陽ヶ丘苑 ショートステイ事業所
 一泊からの入所もできます
 お気軽にお問い合わせください



空室状況のお知らせ
 (令和6年4月20日現在)

従来型	1室
ユニット型	1室

※入居をご希望の方は、お問い合わせください

6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員法が昭和24年6月1日に施行されたことを記念して、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」として定めています。人権擁護委員は、あなたの街の相談パートナーとして、様々な人権侵害など、皆さんの問題解決のお手伝いをしています。

セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別など、「自分の悩みは人権侵害かも?」と思ったら、一人で悩まず、気軽にご相談ください。秘密は守ります。

町では毎月相談日をを設けています。詳細は10ページの心配ごと相談をご覧ください。
そのほか、電話相談やインターネット相談等があります。

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

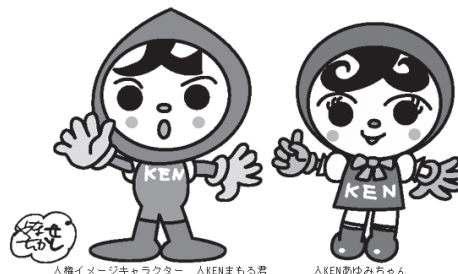
受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで

こどもの人権 ☎0120-007-110

受付時間 あさ8時30分からゆうがた5時15分まで(げつよう日からきんよう日まで)



人権イメージキャラクター 人KENまもる君

人KENあゆみちゃん

入札契約一覧(令和6年3月執行分)

問い合わせ先 総務部 総務課 ☎(076)286-6720

指名競争入札:物品購入・委託業務等				単位:円(税込)
No	入札月日	入札名	落札業者	契約金額
1	3月28日	小中学校ウイルス対策ソフト更新業務	三谷産業(株) 情報システム事業部	542,850
2	3月28日	文化会館舞台照明保守点検業務	米沢電気工事(株)	792,000
3	3月28日	「うちなだ議会だより」印刷製本業務/単位:1頁あたり	能登印刷(株)	35,200
4	3月28日	広報うちなだ印刷業務	能登印刷(株)	5,055,600
5	3月28日	公共施設ごみ収集業務	(有)北商事 津幡支店	1,395,680
6	3月28日	学校給食共同調理場内ごみ収集運搬業務	かほく資源開発(株)	1,100,000
7	3月28日	腸内細菌検査業務(保育所・学校給食)/単位:1検体あたり	(一財)北陸保健衛生研究所	660
8	3月28日	上水道水質検査業務	(一財)北陸保健衛生研究所	2,959,000
9	3月28日	地下水位等観測調査業務	(株)利水社	1,991,000
10	3月28日	役場庁舎環境衛生業務	(株)金沢環境サービス公社	814,000
11	3月28日	公共施設自家用電気工作物保安管理業務	(株)米沢エナジーマネジメントサービス	4,311,780
12	3月28日	上下水道施設自家用電気工作物保安管理業務	(株)米沢エナジーマネジメントサービス	967,560
13	3月28日	上水道量水器購入業務	東洋計器(株) 金沢営業所	3,396,734
14	3月28日	公共施設コピー用紙購入	河村(株)	2,768,700
15	3月28日	内灘町役場樹木等管理業務	丸田造園	693,000

- 平成20年度より制限付き一般競争入札を導入しています。対象は発注予定金額3,000万円以上の建設工事です。
- 公平な入札・契約を推進するため、競争入札により契約を行う「建設工事」、「建設工事に係る委託業務」の入札予定価格を公表しています。
- 平成25年7月より低入札基準価格制度による入札を取りやめ、最低制限価格制度による入札を導入しました。

対象は、発注予定金額130万円を超える「建設工事」、発注予定価格50万円を超える「建設工事に係る委託業務」です。

※入札結果は、総務課窓口にて閲覧できます。

広告

「5月の広報を見た」とスタッフにお声掛け下さい!

最強のガラスコーティング
★ティアラコート 500円引き!

虫まできれいに落とす
洗車大好評!

お得な情報
投稿中!

内灘サービスステーション
株式会社アロエ
☎076-238-5655
内灘町向栗崎5-16
営業時間 7:30~19:30

ALOE_1004

自分流 仕事も遊びも
遊び方は無限大

内灘町シルバー人材センター
河北郡内灘町鶴ヶ丘 2-310
(☎286-2992)

詳しくは 内灘町シルバー で 検索

高齢者活躍人材確保成事業

刈払機取扱い安全講習

日時 6月5日(水) 8:30~17:00 (要講料 無料!)

会場 金沢市ものづくり会館
金沢市栗崎町4丁目80-1

対象 60歳以上の方(定員10名)
受講後シルバー会員として
就業を希望される方

締切 5月22日(水)

※申し込み・問合せは
内灘町シルバー人材センターまで
TEL 286-2992

5月の催し

ハッピーファミリー「親子で楽しく凧作り」
 5月19日(日) 10:30~11:30 ※参加費1家族500円

※講師:日本海内灘砂丘風の会
 ※0~5歳児とその保護者が対象です。パパの参加も歓迎です。

妊婦交流会「ハロー♡ベビーサロン」
 5月20日(月) 13:30~15:00 ※参加費500円

※母子手帳交付時から、おおむね1歳までのお子さんがいるお母さんが対象です。
 ※育児体験などもあります。

6月の催し

妊婦交流会「ハロー♡ベビーサロン」
 6月17日(月) 13:30~15:00 ※参加費500円

※母子手帳交付時から、おおむね1歳までのお子さんがいるお母さんが対象です。
 ※育児体験などもあります。

ママ&パパのリラクゼーション「リラクゼーションヨガ」~心と身体を満たす自分時間~
 6月20日(木) 10:30~11:30 ※参加費1人500円

※講師:酒井 ゆかり 氏(ridere Yoga主宰)
 ※子育てをしている保護者が対象です。パパの参加も歓迎です。

食育講話「こどもの“食べる”を育てよう!」~おやつについて考えよう~
 6月26日(水) 10:30~11:30 ※参加費500円

※講師は、内灘町保健センターの管理栄養士です。
 ※町内在住の親子が対象です。

お問い合わせ・予約
 子育て支援センター
 「カンガルーム内灘」
 TEL&FAX (076)238-3233
 住所 内灘町字向陽台1丁目97番地

開館時間 ●月~土曜日、第1・第3日曜日
 9時~17時
 休館日 ●第2・第4・第5日曜日、
 国民の祝日、年末年始



いしかわ子育てアプリ 検索

5月・6月の行事予定

年齢別の集い
 お誕生会・リズム遊びなど
 “1・2・ステップ”(R3.4~R5.3生対象)
 6月5日(水) 10:30~
 “あっぱつぷう”(R5.4~R6.3生対象)
 5月15日、6月19日(水) 10:30~
 ※申込が必要です。

おいでおいで(第1・3金曜日10:30~)
 歌・手遊び・体操など
 5月17日、6月7日・21日
 ※第3金曜日は避難訓練も行います。

うさこちゃんルーム(第2・4木曜日10:30~)
 絵本の読み聞かせ、わらべ歌など
 5月9日・23日、6月13日・27日
ブックスタート「ほほほほん」
 1歳未満のお子さんをお持ちで絵本の引き換えをされていない方は、ご都合の良い日、良い時間にぜひお子さんと一緒にお越しください。

身体計測(第2・4金曜日9:30~11:30)
 5月10日・24日、6月14日・28日

一時保育 通院やリフレッシュなど、お気軽にご利用ください。
 時間 月~金曜日(祝日除く) 午前9時~午後5時のうち4時間以内
 場所 カンガルーム内灘
 対象 内灘町在住のおおむね6か月(要相談)~未就園児
 料金 1人 300円/1時間
 ※事前申込が必要です。詳細はお問合せください。

お問い合わせ先
 カンガルーム内灘



診療時間
 午前9時~午後4時

お問い合わせ先
 河北郡市医師会
 ☎(076)285-2770

5月	5 (日・祝)	はまなすクリニック(耳鼻咽喉科) 河北郡内灘町字ハマナス2-7 ☎(076)286-3387	19 (日)	キジマあたまのクリニック 河北郡津幡町北中条2-33 ☎(076)289-7430
	6 (月・振)	宇野気医院(内・小) かほく市宇野気チ33-16 ☎(076)283-0103	26 (日)	なかお医院(内) かほく市七窪117-6 ☎(076)283-6655
	12 (日)	山田耳鼻咽喉科医院 河北郡津幡町津幡口5-10 ☎(076)288-2084		あがた内科クリニック 河北郡津幡町御門114-3 ☎(076)254-6665
6月	2 (日)	かわむら整形外科クリニック 河北郡津幡町横浜へ35-3 ☎(076)288-2555	23 (日)	宗平内科医院(内・循・神内) 河北郡津幡町井上の荘2-1-1 ☎(076)288-7600
	9 (日)	茶谷医院(内・小) 河北郡内灘町字西荒屋53 ☎(076)286-8478	30 (日)	向陽台クリニック(婦) 河北郡内灘町字向陽台1-225 ☎(076)255-3454
	16 (日)	かくだメディカルクリニック(内) かほく市高松ム69-2 ☎(076)281-0012		たにぐち整形外科クリニック 河北郡津幡町太田は110-1 ☎(076)289-0011
		みずほ病院(内) 河北郡津幡町字湯端422-1 ☎(076)255-3008		おきの内科医院(内・神内) かほく市遠塚口54-9 ☎(076)285-2552
		いしざき皮膚科クリニック かほく市内日角4-71 ☎(076)283-5525		
	秋山クリニック(胃腸・内・肛門) 河北郡内灘町字ハマナス1-8-1 ☎(076)286-8843			
	いこま眼科医院 河北郡津幡町津幡ニ522 ☎(076)289-4175			
	北谷クリニック(消・外・小・内) かほく市高松ア1-1 ☎(076)281-8801			

保健センター

からのお知らせ

Information from Public Health Center



お問い合わせ・予約

TEL (076)286-6101

住所 内灘町字 鶴ヶ丘2丁目161番地1

●●●乳幼児健診・教室のお知らせ●●●

5月	実施日	対象
4か月児健診	28日(木)	令和6年1月生
1歳6か月児健診	14日(木)	令和4年10月生
3歳児健診	9日(木)	令和3年1月生
(離乳食教室) ひよっこサークル 13:30 ~ 15:00	22日(木)	生後7か月～8か月 (離乳食中期頃) (要予約)
ベビーマッサージ 10:00 ~ 11:45	16日(木)	生後2か月頃～ハイハイ時期 (要予約・先着10組)

6月	実施日	対象
4か月児健診	25日(木)	令和6年2月生
1歳6か月児健診	11日(木)	令和4年11月生
3歳児健診	6日(木)	令和3年2月生
ベビーマッサージ 10:00 ~ 11:45	13日(木)	生後2か月頃～ハイハイ時期 (要予約・先着10組)

※乳幼児健診は個別にご案内します。

5種混合ワクチンが 定期予防接種になりました

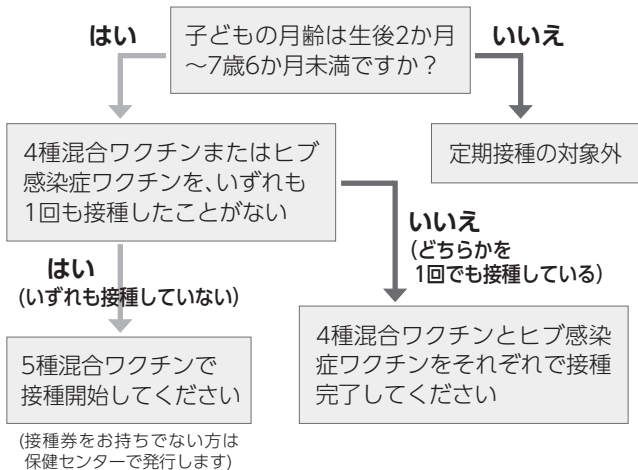
令和6年4月より、4種混合ワクチン(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)とヒブワクチンを混合した5種混合ワクチンが定期予防接種の対象となりました。令和6年4月1日以降は、5種混合ワクチンの接種が基本となります。すでに4種混合ワクチンおよびヒブワクチンの接種を開始している方は、原則として同一ワクチンで接種を完了させることとなりますので、引き続き、4種混合ワクチンとヒブワクチンの決められた回数を接種してください。

接種回数 4回(初回接種3回、追加接種1回)
接種方法 医療機関での個別接種

※令和6年1月生まれ以前の方には4種混合ワクチンとヒブワクチンのそれぞれの接種券を、

令和6年2月生まれ以降の方には5種混合ワクチンの接種券を郵送しています。

5種混合ワクチンの接種に関するお問い合わせは、保健センターまでご連絡ください。



暖かくなった今の時期こそ！ 日常に運動を取り入れてみませんか？

5月になり一段と暖かくなってきました。今の時期こそ運動をするチャンスです。現在、町では血糖値が高めの方が増えてきています。今回は血糖と運動の関係について紹介します。

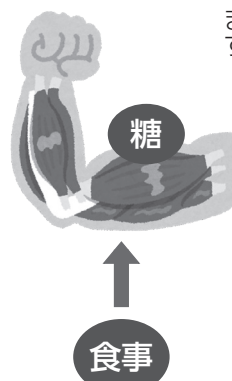
血糖値を下げるしくみ

食事からだの中に取り込まれた糖は、インスリンという物質によってからだのエネルギーに変えられます。しかし、糖を摂り過ぎてしまうと、インスリンを多く使われないといけないため、インスリンを作り出している「すい臓」というからだの部位が疲れてしまいます。

食前と食後、どちらに運動するのが効果的？

食後の方が効果的です。からだの中に糖がたくさんある状態からだを動

かすと、糖が筋肉に取り込まれやすくなるので、血糖値の上昇が緩やかになります。



一番効果があるのはどの時間帯？

朝食後1時間が、1日の中で最も血糖値が高くなります。そのため、朝食後に運動を行うと、その後の時間も血糖値が上がりにくくなります。

いつ、どんな運動をすればいいの？

食事は20分以上かけてとり、その後15分から20分の休憩をとって運動を始めましょう。

「運動」と聞くと少しハードルが高いイメージがあるかもしれません。まずは、1日の中で座っている時間を少し減らしてみるといった考え方をしてみませんか。掃除機をいつもより長くかけてみたり、階段の上り下りを増やしてみたり、日常の中でできる簡単なことでも大丈夫です。

外に出て、家の近くを歩いて季節を感じてみるのもお勧めです。



地域包括

支援センター

からのお知らせ

Information from Community General Support Center

自主サークルの活動を支援する

補助金を活用ください！

公民館などで活動されている運動サークルに対して、活動を支援するための補助金を交付します。

地域介護予防自主活動支援事業補助金とは

介護予防や健康づくりのために、住民の皆さんが主体となって取り組むサークルに対して補助を行います。活動費のうち負担が大きい講師代について補助を行うことで、活動が継続していただけるよう支援することを目的としています。

補助金を活用して
サークルの輪を
広げていきましょう！



お問い合わせ

地域包括支援センター

TEL (076) 286-6750

住所 内灘町字
鶴ヶ丘2丁目161番地1

【相談窓口】

平日 8時30分～17時15分

【緊急の場合】

TEL (076) 286-1111 (役場)

補助金の対象団体

次のすべてに該当するサークルが対象です。年度の途中から開始したサークルも対象となります。

- 運動などにより身体機能の向上につながる活動であること
- 町内において継続して活動を行うこと
- 月2回以上、1回あたり45分以上の活動を行うこと
- サークルメンバーのうち町内在住の65歳以上の方が5人以上いること
- サークルが主体となり運動などの指導を行う講師を依頼し、講師代を支払っていること

補助額について

年間の講師代について2分の1に相当する金額を補助します。ただし年間の補助金額は12万円を上限とします。

※年度途中に活動を開始したり、補助対象に該当しなくなった場合、補助対象に該当した月×1万円が補助金の上限額となります。
※講師代について、その他の補助金を受けている場合、他からの補助金を除いた金額が補助対象となります。

知って備える認知症！

本人も周りも笑って生きるために

「あんやとカフェ」に行こう

家族を介護するご家族同士で話したり、専門職に気軽に相談できる場所です。認知症や在宅医療、老後のことを考えておきたい方など、関心のある方ならどなたでもお気軽にご参加ください。(申込不要)

※飲食はありません。

日程	時間
5月25日(土)	午後1時30分～3時
6月21日(金)	午後2時30分～4時

場所 保健センター すこやかホール

ここに参加してから認知症の夫への接し方が変わりました。自分も穏やかになりました。

参加者の声

認知症は特別なことではないことがわかりました。



学びの風

Wind of Learning

お問い合わせ

教育部 文化スポーツ課

TEL (076)286-6716

働く女性の家

TEL (076)237-6440

第3日曜日は家庭の日
家族と共に過ごし、絆を深めましょう。

「エコみらい河北」 体験教室のご案内

(開催日の2日前までに要予約)

手作りガラスビーズ(とんぼ玉作り)

受講料:1,000円

5/18(土)・26(日)、6/15(土)・22(土)

ガラスのモザイクアート(ピンのかげら工作)

受講料:500円

5/6(月)、6/1(土)

ガラスに絵を描こう(サンドブラスト体験教室)

受講料:500円※ガラス製品持参

5/25(土)、6/29(土)

風鈴作り(ガラス細工体験教室)

受講料:2,000円

6/9(日)

オリジナルコップ作り(吹きガラス体験教室)

受講料:2,000円

5/11(土)、6/8(土)

吹きガラス中級コース
(吹きガラス体験教室経験者対象)

受講料:2,000円

5/11(土)、6/8(土)

問い合わせ・ご予約先
河北都市広域事務組合
「エコみらい河北」
☎ (076)288-4545



詳細はこちら

働く女性の家6月開講講座

①「ピラティス講座(全8回)」

インナーマッスルを鍛えることで姿勢改善や体幹強化、アンチエイジング等様々な効果が期待できます。夏に向けて強くしなやかな身体を目指しましょう。

日程 6月10日～8月5日

毎週月曜日(7月15日(祝日)は休み)

午後1時30分～2時15分

講師 厚見直美氏(ピラティスインストラクター)

受講料 3,000円(8回分)

定員 20名(定員を超える場合は初受講者優先の上抽選)

会場 働く女性の家

持ち物 ヨガマットなど

②「発酵調味料を使った

ウスターソース作り講座」

ウスターソースを発酵調味料を使って手作りしてみませんか。発酵には時間がかかるため先生手作りのソースを使用した試食もあります。

日時 6月13日(木)
午前10時30分～12時30分

講師 石黒祐子氏
(祐子お料理教室オーナー)

受講料 500円

材料費 2,500円(持ち帰り容器代含む)

定員 8名(定員を超える場合は抽選)

会場 働く女性の家

持ち物 エプロンなど

【①②講座共通事項】

対象 内灘町在住・在勤の一般女性

締切日 5月27日(月)

申込・問い合わせ先

働く女性の家(午前9時～午後5時)

☎ FAX (076)237・6440

✉ yosei@town.uchinada.lg.jp

※メールFAXの際は、件名に講座名、本文に氏名・住所・電話・年齢・職業を記入し送信ください

英会話教室のご案内(受講料無料)

英会話教室を開催します。国際交流員と一緒に楽しく英語を学びましょう。

◆オープンコース

日時 5月14日・28日(火)午後7時～8時

場所 内灘町役場 301会議室

内容 言語能力のレベルを問わず、誰でも気軽に参加できるコースです。

Let's have fun with English!

◆上級コース

日時 5月11日(土)午後1時～2時

場所 内灘町役場 301会議室

内容 英語の基本的な文法と単語が身に付いている方向きのコースです。

Let's level up your English!

※はじめて参加される方は事前にご連絡ください。

問い合わせ先

文化スポーツ課

☎ (076)286・6716

国際交流キッチンシリーズ第4回 アメリカ北西部の料理(参加費無料)

今回触れるアメリカ北西部シアトルは、「エメラルドシティ」ともよばれる豊かな自然に恵まれた美しい町です。アジア系の移民が多く、アジアとアメリカ先住民両者の食文化に影響を受けたシーフード料理が有名です。この地域で親しまれているサーモンバガーを作りながら、アメリカ北西部の面白い歴史と文化について学びましょう!

日時 5月12日(日)

午前9時30分～12時30分

場所 清湖小学校 調理室

(同陽台2・294)

対象 町内在住の方親子8組(先着順)

メニュー サーモンバガー、ベリークリスプ

持ち物

エプロン、タッパー、飲み物、ふきん3枚(手拭き、食器拭き、台拭き)

申込方法

電話またはメールで氏名・参加人数・電話番号をお知らせください。

申込締切 5月10日(金)

問い合わせ先

文化スポーツ課 国際交流員 ジエイク

☎ (076)286・6716

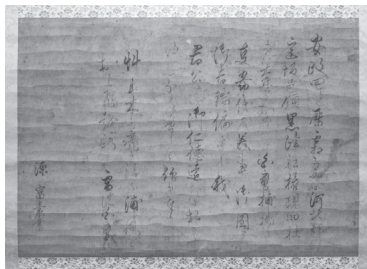
✉ kokusai@town.uchinada.lg.jp

内灘町指定文化財について

令和6年3月29日付で、次の2件が新たに町文化財に指定されました。これで町指定文化財は合計で13件となりました。

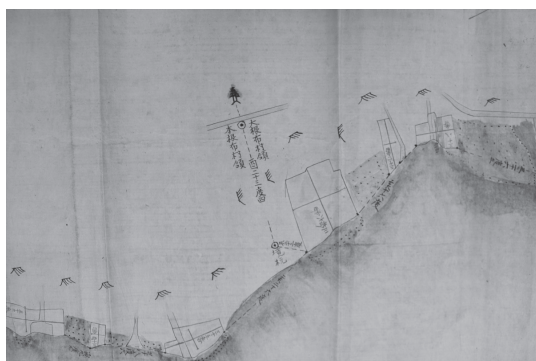
伝宇野富素関係資料

内灘に語り継がれる白鷹の伝説にゆかりがあり、加賀藩の鷹匠であった宇野富素が置いていったと伝えられる掛軸と脇差。



本根布村大根布村領新開図

現在、町が所有する資料の中で「内灘」の記載が確認できる最古の絵図。文久元年（1861）当時の本根布村と大根布村の境界が明示され、明治22年（1889）の内灘村成立以前の村の様子をうかがえる。



絵図の一部

問い合わせ先

文化スポーツ課

☎(076)286・6716

「風と砂の館だより」を発行しました

歴史民俗資料館の活動を多くの町民の皆様知ってもらうため、広報誌「風と砂の館だより」を発行しています。

第11号となる今回は、令和5年度の活動報告のほか、指定文化財の紹介、能登半島地震における町内文化財の被害状況の報告等を掲載しています。

この機会に多くの皆様に資料館、および町内文化財へ関心をもっていただければと思います。

設置場所 歴史民俗資料館「風と砂の館」

町立図書館、各公民館ほか

問い合わせ先

文化スポーツ課

☎(076)286・6716

令和6年度催行事案内(予定)

① 内灘の文化財
令和6年7月～8月
令和6年9月23日(日) 11時～12時30分
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

② 石川県立歴史民俗資料館 江戸時代展
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

③ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

④ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑤ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑥ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑦ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑧ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑨ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑩ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑪ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑫ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑬ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑭ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑮ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑯ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑰ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑱ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑲ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

⑳ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉑ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉒ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉓ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉔ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉕ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉖ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉗ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉘ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉙ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉚ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉛ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉜ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉝ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉞ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㉟ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊱ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊲ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊳ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊴ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊵ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊶ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊷ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊸ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊹ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊺ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊻ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊼ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊽ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊾ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

㊿ 内灘町史「風と砂の館」
令和6年10月25日(日) 11時～12時30分

広告

内灘の風

長寿のかがやき、
全カサポート。



☎(076)286-3740
内灘町大根布1丁目31-8

募集しています！

- ①介護職員
- ②ドライバー

問い合わせ先
株ふなや 総務

☎(076)286-3740

高齢者向け賃貸住宅

コミュニティハウス

通所介護

デイサービスセンター

訪問介護/ケアマネ

ホームヘルプセンター

石川県建築物清掃業登録事業所(石川県2清第138号)

建物のクリーニングや消毒、修繕、害虫防除等々は

三恵商事

おまかせください！

三恵商事株式会社

内灘町向陽台1丁目182番地 梅信ビル
Tel 076-288-6759

詳しくは
ホームページ
にて！



三恵商事 清掃 検索



Global Talk Corner

ジェイクの習うは一生

Never stop learning!

町公式 YouTube

国際交流員 ウィリアムズ・ジェイク

お問い合わせ
 教育部 文化スポーツ課
TEL (076) 286-6716

CIR、ALTへのメッセージや質問などを募集しております。お気軽にメールください。
 kokusai@town.uchinada.lg.jp

みんな違ってみんないい。多様な性について考えよう。



人の性は、単純に「男性」と「女性」に分けられるものではありません。ひとりひとり少しずつ異なる、それぞれの自分らしい性を持っています。「自分と違うから変だな」「他の人と違ってからおかしい」とするのではなく、皆が自分らしくいられること、全ての性が尊重される社会の実現を目指していきましょう！

“「性」を構成する要素”SOGIESC(ソジエスク)

- 好きになる性(性的指向) Sexual Orientation
恋愛感情や性的欲求がどの性別に向いているか
- 表現する性(性表現) Gender Expression
服装、しぐさ、言葉づかいなどで表される性
- こころの性(性自認) Gender Identity
自分が認識する性別
- からだの性(性的特徴) Sex Characteristics
性染色体や外性器など生物学的な性

“性のあり方は多種多様” LGBTQ+(エルジービーティーキュープラス)って何？

ヘテロセクシュアル	異性のことを愛する人
L レズビアン	女性のことを愛する女性
G ゲイ	男性のことを愛する男性
B バイセクシャル	男性も女性も両方とも愛する人
シスジェンダー	生まれつきの身体の性が、心の性と一致していて違和感を持たない人
T トランスジェンダー	生まれつきの身体の性が、心の性と異なり、違和感を持つ人
Q クエストジョニング クィア	心の性や、好きになる性が揺れたり、定まっていない人 カテゴリーで自分の性のあり方をくくらない人
+ プラス	[LGBTQ]では表せない、多様な性の在り方を示している

アメリカのカウボーイについて

皆さんはハリウッド映画などで、カウボーイを見たことがありますか。カウボーイは19世紀に「ワイルドウェスト」(未開拓のアメリカ南西部)で牛を飼育し、馬に乗って約2,000km離れた東海岸の市場まで牛を運び、生計を立てていました。カウボーイはアメリカ南西部での生活の自由さや冒険心を象徴する姿として掲げられていますが、今月は「山あり谷あり」なカウボーイの生活を紹介したいと思います。

残念ながらイメージとは異なり、ほとんどのカウボーイの生活はウェスタン映画のようなロマン溢れるものではなかったようです。賃金は低く、旅も危険でいっぱいでした。厳しい自然に耐えるだけでなく、牛を奪い取りたいアウトローや領土を守りたいネイティブアメリカンにいきなり攻撃される恐れもありました。それでも、ワイルドウェストには政府がなく、厳しい決まりもなかったので、当時の階級社会や価値観に縛られずに自由に生きたいと思った人たちが多く移住し、その土地でカウボーイになる人は増えていきました。また、東海岸ではカウボーイを題材にした西部劇が娯楽として楽しまれ、カウボーイに対する自由や冒険といったイメージは強まりました。

法律の改正や農業技術の発展により、カウボーイを雇う必要がほぼ無くなりました。ですが、独特な服装やスラングといったカウボーイ文化はアメリカ南西部で今も変わらず流っています。アメリカ南西部の田舎へ行くと、運が良ければ本物のカウボーイに会えるかもしれません。

文化スポーツ課 国際交流員(CIR) ウィリアムズ・ジェイク



ウェルカム

プレミアム

お問い合わせ

スポーツクラブ
プラッツうちなだ事務局
TEL&FAX
(076)286-1231
MAIL info@platz-uchi.jp
http://platz-uchi.jp

内灘町総合体育館内
月～金 午前9時～午後10時
土・日・祝 午前8時～午後10時
休館日 年末年始

プラッツキッズサッカー前期日程のご案内

前期9回のお手軽体験コースです！

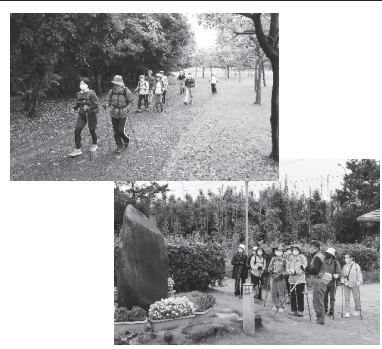
日程 6月1日～10月5日 基本毎月第1・第3土曜日
時間 U-6コース 午前8時45分～9時30分
U-9コース 午前9時30分～10時45分
場所 清湖小学校グラウンド(雨天時:向栗崎体育館)
対象 U-6コース 年中・年長
U-9コース 小学校1～3年生
定員 各コース先着15名程度
参加費 プラッツ会員3,000円(非会員6,000円)
指導 内灘フットボールクラブ指導員
申込 プラッツうちなだ事務局まで



開催日(予定)	
第1回	6月 1日(土)
第2回	6月15日(土)
第3回	7月 6日(土)
第4回	7月20日(土)
第5回	8月 3日(土)
第6回	8月17日(土)
第7回	9月 7日(土)
第8回	9月21日(土)
第9回	10月 5日(土)

ノルディック・ウォーク開催！

日時 6月12日(水) 森林公園(津幡町)
集合・出発 午前8時30分～正午ごろ
集合場所 内灘町総合グラウンド駐車場
参加費 会員500円、非会員1,000円
定員 15名
申込 プラッツうちなだ事務局
その他 小雨決行。スティック無料貸出有。



内灘町民 体育施設無料開放のお知らせ

●向栗崎体育館(第2日曜日) ●太極拳無料体験(原則第2火曜日)
5月12日 5月14日、6月11日 場所 向栗崎体育館

プラッツ会員無料開放のお知らせ

●屋内温水プール(原則第1・3日曜日)
5月19日、6月2日・16日

Recycle Information



知っ得 情報

お問い合わせ・登録
町民福祉部
住民課(環境管理室)
TEL (076)286-6701

登録期間6か月を過ぎて、
取引がない品物は掲載を
終了します。

譲ってください

ベビー・子供・制服

- 清湖小男児制服スボン(140cmA)
- ベビー用品抱っこ紐
- 男児洋服(80～90cm)
- 内灘高校男子制服(165cm)
- 内灘高校ジャージ(赤色、165cmB)
- 内灘中男子制服上下(170cm以上、学ラン可)

その他

- タオル(使用済可)
- 着物

この制度の利用は町内在住・在勤・在学
で、無料での提供、営利を目的としない
方に限ります。(登録期間6か月)

登録できる品物

家具、電気製品、乗り物(免許不要なもの)、
日用雑貨、音楽用品、ベビー用品、制服

譲ります

ベビー・子供・制服

- ベビーベッド(普通サイズ、木製柵あり)
- ベビーバス(ネット付)
- 大根布小女児制服上着(高校生)

その他

- 炊飯器(5.5合) ●電話機
- 冬用中敷きカーペット ●食器棚
- キーボード(楽器、カシオ、脚付き)
- 百科事典 ●ソファ(2人掛け)
- ランニングマシン ●学習机
- 5月人形 ●雛人形(段飾り)
- 植木鉢(小鉢11cm、12cm、16cm)
- 植木鉢(深鉢5号～10号)
- 植木鉢(浅鉢8号～10号)

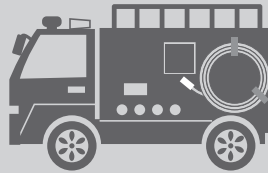
掲載されている品物を「譲ってほし
い」「譲りたい」方は住民課までお問い
合わせください。登録者の連絡先をお
伝えますので、こちらへ連絡し、当事
者間で直接取引をしてください。

消防

だより



Fire Department News



風水害に対する意識を高めよう！

季節の変わり目に梅雨前線や秋雨前線が停滞し、しばしば大雨になります。また、6月から10月にかけては日本に接近、上陸する台風も多くなります。近年の大雨や台風は日本各地に甚大な被害をもたらしています。日頃から万一の災害発生に備えましょう。

気象情報の収集

テレビやラジオ、スマートフォン等を活用し、情報を収集しましょう。また、町では災害時の避難情報や避難所の開設状況などをメール配信していますので、活用ください。

※メール配信を受け取るには、内灘町メール配信サービス
の登録が必要です。

非常持ち出し品の準備

懐中電灯、携帯ラジオ、医療品、お薬手帳、飲料水、食料品、軍手、現金・貴重品、下着類、マスク、雨具等

避難場所の確認

災害が発生した場合の避難場所を確認しましょう。町における避難場所についてはホームページでご案内しています。



登録はこちら

お問い合わせ

内灘町消防本部

TEL (076) 286-0119

住所 内灘町
白帆台1丁目1番地1

災害テレホンガイド
0570-099789

災害情報及び消防隊等の出動状況を確認できます。

内灘町消防本部【公式】
Instagram



uchinada_shobo

全国版救急受診アプリ

Q助
きゅーすけ



総務省消防庁「Q助」案内サイト
https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html

わか町を守る 誇りを胸に

内灘町消防団

「消防団 あなたが守る この笑顔」

石川県消防団入団促進統一標語

大切な町をこの手で守りたい！
そんな熱い志を持った方を歓迎します。災害から地域を守る主役となって活躍してみませんか？

問い合わせ先

消防本部 消防課庶務担当

☎ (076) 286 - 0119

✉ shobo@town.uchinada.lg.jp

子どもの事故を防ぐ

全国では、不注意による乳幼児の怪我等で1年間に189,767人(令和4年中)が救急車で医療機関へ搬送されています。これは、1日に換算すると約519人もの乳幼児が搬送されていることとなります。

乳幼児が搬送される原因としては、主に次のものが挙げられます。

- つまづいて椅子や机に体幹部をぶつける
- ベッドやソファから落下する
- 飴玉やおもちゃを誤って飲み込む
- やけどする
- 水遊び中に溺れる

残念ながらこれらによる事故は、毎年発生しているのが現状です。過去に発生した事例をよく知り、予防策を講じることで子どもの事故を未然に防ぎましょう。



ご家庭に住宅用消火器を！

火災発生時、初期消火に大きな効果を発揮するのは住宅用消火器です。初期消火で消火器を使用した場合、その消火成功率は7割を超えています。万が一火が出たしまった場合、消火器を使用した初期消火が大変有効です。しかし、取扱方法を誤ったり、老朽化した消火器を使用することは、事故の発生も考えられ大変危険ですので、取扱いには注意しましょう。また、悪質な訪問販売等には十分気をつけてください。

保管方法

- 保管場所として、常に水が床に飛散するところでは、消火器の底の部分が腐食する恐れがあります。
- 屋外に保管する場合は直射日光や風雨を避けるため、格納ボックスに保管してください。

取扱方法

- ① 安全ピンを引抜く
- ② ホースをはずして火元へ向ける
- ③ レバーを握って噴射



お問い合わせ・予約

内灘町立図書館

TEL (076)286-1930

FAX (076)286-1931

住所 内灘町字
大清台140番地

図書館に対するご意見
ご感想をお寄せください。

新しく入った本の中から

- 不思議な時計 北村 薫
- 家族解散まで千キロメートル 浅倉 秋成
- 現代民俗学入門 島村 恭則
- おもしろすぎる山図鑑 ひげ隊長
- あさいち 大石 可久也

今月の オススメ本

『加賀百万石・金沢が誇る名店』

北陸新幹線の敦賀延伸で注目を集める、金沢の食の魅力が満載のガイドブック。伝統を守りながらも進化を続ける金沢の「食」を満喫するための必携の一冊です！



「加賀百万石・金沢が誇る名店」製作委員会 編
東京ニュース通信社

今月の 特設展示

『時代を切り拓く女性たち』

日本の女性法曹先駆者である三淵嘉子氏をはじめとして、時代を切り拓いていった女性たちについて特集します。

『日本・世界のむかしばなし』

みなさんが生まれるずっと前から伝わるおはなしがたくさんあります。今月は昔話・民話の絵本を集めてみました。

今月の おはなし会

絵本や紙芝居・手遊び等に、親子で参加しませんか？

場所 絵本のおへや『キッズーナ』

	日時		対象
English Time	5月11日(土)	午前10時30分～	幼児から小学校低学年
わくわくおはなし会	5月25日(土)	午前10時30分～	幼児から小学校低学年
ふあふあおはなし会	6月 6日(木)	午前10時30分～	乳児(0～2才)

今月の お知らせ

■ 子ども読書の日記念イベント みんなでつくろう！スイミー

絵本『スイミー』(好学社)の赤い魚のひとつになって、図書館にスイミーを泳がせてみませんか？参加者には、魚の形のしおりもプレゼントします。(どなたでも参加できます)

期間 5月3日(金)～31日(金) ※なくなり次第終了

場所 町立図書館 絵本のおへや『キッズーナ』の前廊下

■ 「大人の絵本の読み語り会」開催 大人も絵本の世界を味わってみませんか？(参加費無料)

日時 奇数月第4土曜日(予定)午後2時～午後4時 ※各月の開催が近づいたら、チラシ・ポスターにて図書館で会場・日程をご案内します。

対象 18歳以上の大人 15名まで 内容 絵本の読み語りの鑑賞と、感じたことや個人の想いをアウトプット&シェア

申込・問い合わせ先 「大人の絵本の読み語り会“ガーベラ”」西村

☎090-6278-1308 ✉romanze.2568@gmail.com

令和6年度はまなす大学受講生募集

問い合わせ先 文化会館☎(076)286-1123

健康・歴史・文学・・・毎回様々な分野の講座が開催されます。新しい知識や教養を身につける楽しみ、交友を深め仲間をつくる楽しみは、健康で生きがいある生活に繋がります。ぜひご参加ください。

対象 町内在住で、年齢60歳以上の方

期間 令和6年6月～令和7年3月(全10回)

場所 文化会館3階 多目的ホール

年会費 1,000円

申込受付

5月末までに年会費を添えて、各地区学級委員へ申し込んでください。なお、初めての参加の方は、文化会館でも申込みを受け付けます。





ごみ収集



お問い合わせ
 町民福祉部
 住民課（環境管理室）
TEL (076) 286-6701

古着・古紙類の無料回収（予約不要）
 時間 午前9時～正午（雨天決行）
 場所 河北郡市
 リサイクルプラザ
5/19(日)
6/2(日)・16(日)
 問い合わせ先
 河北郡市広域事務組合
 津幡町字領家ル9番地1
☎ (076) 288-4545

ごみ収集カレンダー

地区	町会リサイクル	もえるごみ ※1	もえないごみ	古紙4品目 (新聞、雑誌・雑がみ、ダンボール、紙パック)	粗大ごみ ※2
向粟崎 1・3・4丁目	18:30～19:00	5/14(火) 6/18(火)	毎週 火・金	5/27(月) 6/24(月)	5/13(月) 6/10(月)
旭ヶ丘	18:45～19:30				
千鳥台	19:00～19:45				
緑台	19:00～19:30				
向粟崎 2・5丁目	18:30～19:00	5/14(火) 6/18(火)	毎週 月・木	5/28(火) 6/25(火)	5/14(火) 6/11(火)
向陽台	19:00～19:30				
アカシア	13:00～18:00				
鶴ヶ丘4丁目	4月～11月 6:30～7:00 12月～3月 7:00～7:30				
鶴ヶ丘 1・2・3丁目	6:30～7:30	5/15(水) 6/19(水)	毎週 月・木	5/22(水) 6/26(水)	6/4(火) 7/2(火)
鶴ヶ丘5丁目	7:00～8:00				
大清水	19:00～19:30				
ハマナス	8:00～8:30				
大学1丁目	-	5/12(日) 6/16(日)	毎週 月・木	5/10(金) 6/7(金)	6/4(火) 7/2(火)
大学2丁目	19:00～19:30				
大根布	18:00～19:00	5/14(火) 6/18(火)	毎週 火・金	6/5(水) 7/3(水)	5/23(木) 6/27(木)
宮坂	19:00～19:30				
白帆台	19:00～20:00				
西荒屋	19:00～19:30				
室	18:00～19:00				
湖西	11:30～12:00 18:30～19:30				
	5月中止 6月未定				

※1 祝日、振替休日も収集します。ただし、12月31日、1月1日～1月3日の収集はお休みです。
 ※2 収集日の1週間前までにお申し込みが必要です。粗大ごみ受付センター ☎0120-538-557（平日 午前9時～午後5時）

事業活動に伴って生じたごみの処理について

事業者は、その事業活動に伴って生じた廃棄物を自らの責任において適正に処理することが法律で義務付けられています。内灘町が実施している家庭ごみの収集に出すことはできませんので、ご注意ください。

家電リサイクル対象4品目の処分方法

テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・乾燥機は家電リサイクル法によりリサイクル料金を支払って、適切に処分する必要があります。リサイクル料金はメーカーによって異なります。詳しくは、家電リサイクル券センターへ。午前9時～午後6時 日曜・祝日は休み
 家電リサイクル券センター
☎0120-319640

保育所などでのリサイクル

回収日 5/15(水)、6/19(水)
時間 午前7時30分～午前9時
 （時間厳守・雨天決行）
場所 向粟崎保育所、向陽台保育園、千鳥台幼稚舎（びんの回収なし）、大根布保育園
品目 アルミ缶、古紙類等

令和6年度 内灘高校入学式

内灘高校からのお知らせ

4月8日(月)に、本校入学式が挙行されました。古一利明校長より、新入生78名の入学が許可され、「確かな学力」「コミュニケーション力」「地域貢献力」の3つの力をつけてほしいとの式辞がありました。また、同窓会長山上智之様からは「『時を守り、場を清め、礼を正す』の校是を實踐してほしい」、内灘町長様からは、「地域に根ざした学習活動を期待している」(上出副町長代読)との言葉を賜りました。それを受けて、新入生代表の三井幸音さん(浅野川中学校出身)が「地域から信頼され、必要とされる学校の一員として一人ひとりが意義のある高校生活を送り、精進していくことを誓い、決意を新たに内灘高校での第一歩を踏み出しました。」



戸籍の窓

Census Registration



お問い合わせ

町民福祉部 住民課

TEL (076)286-6701

令和6年3月31日届出まで

プライバシー保護のため、当町に住所を有する方で、本人またはご家族の要望があった方のみ掲載しています。

5月の行事カレンダー

日 曜日	主な行事やお知らせの内容
5/7 火	
8 水	
9 木	3歳児健診(12:45、保健センター) English Time for babies(10:30、キッズーナ)
10 金	内灘町議会(5月会議)本会議(13:00、議場)
11 土	English Time(10:30、キッズーナ)
12 日	マイナンバーカード臨時窓口(9:00~12:00、役場1階 住民課)★
13 月	
14 火	1歳6か月児健診(12:45、保健センター)
15 水	
16 木	ベビーマッサージクラス(10:00、保健センター)★
17 金	人権・行政・消費生活相談(心配ごと等)(13:30、役場1階 101会議室)
18 土	
19 日	
20 月	
21 火	行政書士無料相談(13:00、役場1階 第2相談室)★
22 水	手話サロン(10:00、役場1階 101会議室) ひよっこサークル(13:00、保健センター)★
23 木	無料法律相談(13:30、文化会館1階 会議室4)★
24 金	
25 土	わくわくおはなし会(10:30、キッズーナ)
26 日	
27 月	
28 火	4か月児健診(13:00、保健センター)
29 水	
30 木	
31 金	
6/1 土	
2 日	
3 月	
4 火	内灘町議会(6月会議)本会議(13:00、議場)

★マークの行事は、事前の予約・申し込みが必要です

うまれたよ

松本 風生	山近 桜	加藤 或磨	島野 杏	久保 叶	久保 由	水口 琳	白澤 仙珠
拓也・ありさ	雪祐 優季	義雄 篤子	健一 唯	大智 由莉奈	雄騎 汐里	日出洋 美和子	白帆台1
白帆台2	鶴ヶ丘2	白帆台2	向粟崎2	千鳥台1	白帆台1	白帆台1	

結婚しました

和田 安代	矢部 友久	北澤 橙	近野 紫音	近野 実采
旭ヶ丘		翔大 遥	翔大 遥	葉綾 美
		緑台1	ハマナス1	白帆台2

おくやみ

能瀬 実	林 令子	丸一 昇	澤端 芳子	池田 喜代子	松川 勲	越田 順子	大倉 和子	井堀 千昌	茶谷 学	阿部 春枝	中村 与志富	岩本 章子
千鳥台2	向粟崎4	大根布3	向粟崎5	旭ヶ丘	大根布2	アカシア1	鶴ヶ丘4	向粟崎4	鶴ヶ丘2	旭ヶ丘	鶴ヶ丘5	大根布5
75歳	86歳	83歳	97歳	94歳	74歳	83歳	92歳	83歳	67歳	88歳	83歳	66歳



ご入学おめでとうございます



出張版!
たうんフォーカス
この春、町立小学校は213人、町立中学校は241人の1年生が入学しました。

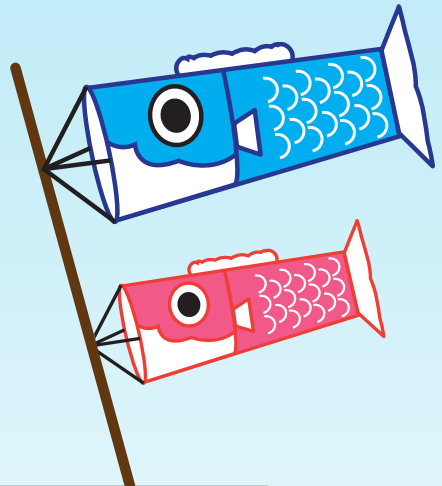
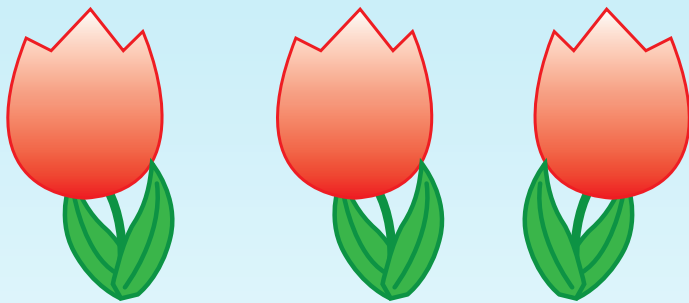
スクスク 1歳の 元気 うちなだっこ



こしむら かいと
越村 海翔くん
(向栗崎)
沢山食べて、内灘の海のように
とっても大きくなりました♡



なんぶ はるき
南部 陽玖くん
(鶴ヶ丘)
いつも笑顔でわんぱくBOYのはるくん☆
お姉ちゃんと仲良くね♡



お子さまの写真を広報に掲載しませんか？

発行月に1歳になるお子さまの写真を募集しています。お子さまの写真(データ推奨)に、お名前(ふりがな)・生年月日・性別・住所・コメント(30文字以内)・電話番号を添えてお寄せください。メールでのお申し込みの場合は件名に「うちなだっこ応募」とご記載ください。データで送付される際は、データのサイズが5MBを超えると正確に受信されない場合がありますのでご注意ください。

6月生まれのお子さまの締切日:5月20日(月)

(締切後、掲載の可否についてメール等でご連絡します。)

※応募多数の場合は抽選となります。
※お申し込みにあたり、PDF版のホームページへの掲載にご同意いただけたものとします。

応募・問い合わせ先

〒920-0292 内灘町字大学 1 丁目 2 番地 1
総務部 総務課 ☎ (076)286-6720 mail : soumu@town.uchinada.lg.jp



内灘町の人口と世帯数

	令和6年3月末日	前月比
人口	25,882人	-62
男性	12,530人	-34
女性	13,352人	-28
世帯数	11,321世帯	9

〈3月中の人口動態〉

出生 / 12人
死亡 / 19人
転入 / 135人
転出 / 190人

地区名称	人口	世帯数	地区名称	人口	世帯数	地区名称	人口	世帯数
向栗崎	3,135	1,415	鶴ヶ丘1,2,3	2,666	1,230	宮坂	594	263
アカシア	877	396	鶴ヶ丘4	1,489	696	西荒屋	741	319
旭ヶ丘	739	348	鶴ヶ丘5	918	441	室	318	143
緑台	1,664	728	大根布	3,058	1,326	湖西	165	66
千鳥台	2,805	1,147	大清台	763	413	ハマナス	791	346
向陽台	1,465	656	大学	753	447	白帆台	2,941	941

※外国人住民数も含まれています。

内灘町公式
ホームページ
・SNS



●広報に掲載された写真を差し上げます。
ご希望の方は広報担当まで TEL : (076)286-6720

