

広報うちなだ

UCHINADA

2026
No.760

5

主な内容

- 令和8年度内灘町健診・がん健診のお知らせ……………2～3
- 第28回アカシアロマンチック祭……………4

今月の表紙：向栗崎保育所 桜(写真：総務課・長田)


青空の下、満開の桜の下で元気いっぱいに遊ぶ保育所の子どもたち。
その笑顔に、見守る私たちの顔も自然とほころびます。
子どもたちの明るい声が響く内灘町に、今年も春が訪れました。

令和8年度

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）

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15日(月)	保健センター	5月26日(火)～	① 7:30～7:45 ※①の時間帯は、土日のみ 予約できます。 ② 8:00～8:15 ③ 8:30～8:45 ④ 9:00～9:15 ⑤ 9:30～9:45 ⑥ 10:00～10:15 ⑦ 10:30～10:45	全ての日程で ・特定健診、 ヤング健診 ・がん検診(全項目) を同時に受けるこ とができます
6月20日(土)	内灘町役場			
★ 6月21日(日)				
6月26日(金)	保健センター			
7月 4日(土)	内灘町役場	6月11日(木)～		
★ 7月 5日(日)				
7月23日(木)	保健センター	7月 6日(月)～	※子宮頸がん検診 【実施時間】 平日 8:30～ 土日 8:00～	
9月12日(土)	内灘町役場	9月 1日(火)～		
★ 9月13日(日)				
♥ 9月28日(月)	保健センター	10月 6日(火)	内灘町LINEにて予約 開始日を前日にお知 らせています！ 友だち登録をお願い します！	
10月 6日(火)				
10月17日(土)	内灘町役場	9月14日(月)～		
★ 10月18日(日)				
10月30日(金)	保健センター	10月 7日(水)～	内灘町LINEにて予約 開始日を前日にお知 らせています！ 友だち登録をお願い します！	
11月 4日(水)				

★：集団歯科健診
♥：レディース健診
(女性限定健診)
♥レディース健診にお
いて、子宮頸がん検診
の予約が混み合うこと
が予想されます。
子宮頸がん検診は全日
程で受診可能ですので
ご安心ください。

♥レディース健診日は
託児をしています！
必ず予約時に
お伝え下さい。



平日・土曜日は歯科相談、日曜日は歯科健診を行います！



平日 受付時間：9時15分まで
相談実施時間：8時30分～10時

土曜日 受付時間：9時15分まで
相談実施時間：8時～10時

日曜日 (★) 受付時間：9時15分まで
検診実施時間：8時～10時

予約開始日を確認し、専用ダイヤルにてご予約ください。

予約専用
ダイヤル

076-201-8808

！！注意！！
令和8年度の健診より、集団健診の
予約電話番号が変更になります！

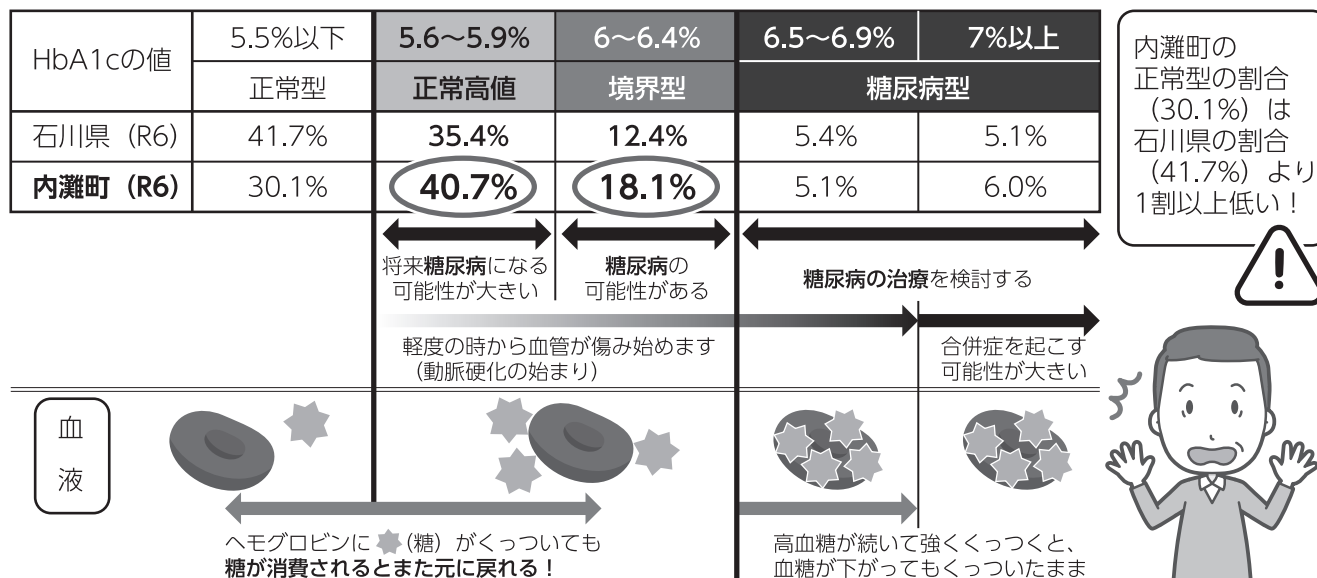
●個別健診・施設がん検診

○実施期間/令和8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。(予約は受診券が届いた後に行いましょう。)

健診で注目してほしい検診項目があります!! ご自身の**HbA1c**の値を知っていますか?

特定健診・ヤング健診では血糖値の他にHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値を測定しています。HbA1cとは・・・赤血球中のヘモグロビンと糖がくっついたもので、過去1～2ヶ月間の平均血糖値を表します。食事時間に影響されません。糖尿病の診断に用いられる検査です。



内灘町特定健診の結果より、受診者の約6割が将来糖尿病になる可能性がある状況です。HbA1c6.5%未満はまだ正常型に戻れる状態であるため、早期に食事の見直しや運動を取り入れるなど生活を改善することで糖尿病型に進めないことが大切です。

久しぶりに特定健診を受けたAさんの事例



最近太ったと思って久しぶりに健診を受けてみたらHbA1cが境界型に！自覚症状がなかったからショックでした。

令和6年健診	基準値		65歳
	腹囲	85cm未満	86.0
	HbA1c	5.5%以下	6.0
	血圧	129/84以下	140/80

Aさんは健診の結果をもとに、保健指導を受けて生活の中に運動を取り入れ、野菜摂取量を増やすなど生活改善に取り組みました。



去年健診を受けて生活を変えたことで値が良くなった。病気を発症する前に早めに気づけてよかった!

1年後・・・

令和7年健診	基準値		66歳
	腹囲	85cm未満	83.0
	HbA1c	5.5%以下	5.5
	血圧	129/84以下	120/70

特定健診を受診し、生活習慣病の発症リスクをいち早く発見することで、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!!

日々忙しく働く自分の身体を年に1回は総合的に見つめてみませんか??

第28回 アカシアロマンチック祭

～復興の願いを込めて アカシアの花薫る 芸能と文化の交流～

主催 内灘町文化協会
内灘町教育委員会

アカシアロマンチック祭は、ハマナスポケットパークをメイン会場に、町文化協会による作品展示、文化体験のブース出展が行われます。ハマナス公民館横特設ステージでは、芸能発表も開催されますのでぜひお越しください。多くの方のご来場を心よりお待ちしております。 (詳細は別途各家庭にお配りするチラシをご覧ください)

日時 **5月17日(日)**
午前10時～午後1時30分

※小雨決行(雨天時は中止)

フリーマーケット出店

演奏コーナー
出演者



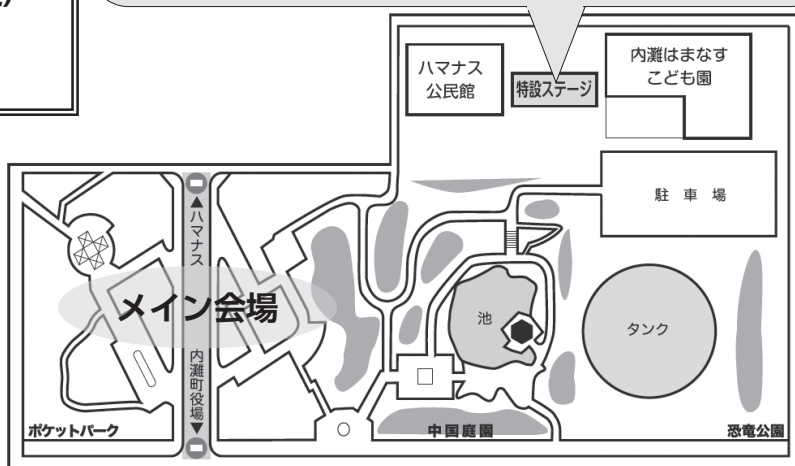
日時 **5月17日(日)**
午前10時～午後1時30分
場所 **ハマナスポケットパーク**
参加費 **フリーマーケット出店 1,000円**
演奏コーナー 無料
(5月11日(月)までに要申込)

申込・問い合わせ先
文化スポーツ課 ☎(076)286 - 6716

●野外ステージ
芸能発表
(午前11時～午後1時30分)
会場 ハマナス公民館横
特設ステージ



当日、午前8時30分～午後2時30分
まで車両通行止めとなります。
大変ご迷惑をおかけしますが、
ご理解ご協力のほどよろしくお願
いします。



●体験コーナー / 展示コーナー / 飲食コーナー / フリーマーケット等
会場 ハマナスポケットパーク



海の環境を守るっ！

第45回内灘町海浜美化清掃

日時 5月31日(日)午前8時～9時(小雨決行)

町民の憩いの場でもある内灘海岸をきれいにするために、内灘町海浜美化清掃を実施します。ご家族そろっての参加をお願いします。



■荒天の場合は中止。中止の場合は、当

日早朝に防災行政無線、内灘町LーN

E公式アカウントでお知らせします。

■軍手等は各自でご準備をお願いします。

■ゴミ袋は町で用意しております。

清掃方法

可燃物は砂を落としてから袋に入れ、付着した砂が取り除けない場合は不燃物として扱い、立て札のある場所に置いてください。

不審物(信号弾等)に、ご注意ください！

発見した場合は、絶対に触らないで、近くの係員へお知らせください。



注射器を回収する際は、針がついている場合もありますので、十分に注意して回収をお願いします。



各地区参加者の清掃範囲

向粟崎・旭ヶ丘・緑台地区	内灘海水浴場から金沢市方面
アカシア・向陽台・千鳥台地区	内灘海水浴場から北側
鶴ヶ丘1丁目～鶴ヶ丘5丁目地区	大根布地区海岸から南側
大清台・ハマナス・大学地区	大根布地区海岸から北側
大根布地区	放水路から南側
宮坂・白帆台地区	権現森海水浴場から南側
西荒屋・室・湖西地区	西荒屋海水浴場付近

※室地区海岸については、海岸の浸食が激しく、危険なため清掃しません。

問い合わせ先
企画振興課
☎(076)286・6727

子ども活動支援金を活用し、

鶴ヶ丘小学校に遊具を設置しました

公益財団法人ライフスポーツ財団様より、「子ども活動支援金」をいただきました。

当支援金は、子どもたちの健全な心身の発達に資することを目的として、遊びを通じた運動習慣の形成、それを支える環境の創出や整備に向けた取組に対して交付されるものです。

今回、当支援金を活用し、鶴ヶ丘小学校に遊具(雲梯)を設置しました。

近年、鶴ヶ丘小学校では老朽化した遊具の撤去により、子どもたちが身体を動かす機会が減少していました。今回の遊具設置により、子どもたちの遊びを通じた運動習慣のきっかけづくり、体育の授業を通じた体力づくりのための環境を整備することができました。



広告

能登復興推進特例分

高齢者活躍人材確保成事業

ともに能登の明日へ



令和6年1月1日以降に 能登半島地震・豪雨 により離職された方へ
シルバー人材センターを活用しませんか

シルバー人材センターは、60歳以上の方に週20時間未満の働く機会を提供し、会員の生きがいと地域のニーズを結ぶ事業を実施しています。

仕事内容

除草、建物の清掃、施設の調理補助・食器洗浄・洗濯
自動車運転による送迎、工場での軽作業
その他にも様々な仕事があります。

内灘町シルバー人材センター

河北郡内灘町字鶴ヶ丘 2-310 (TEL 286-2992)

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付回数を変更します

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料を納付書または口座振替で納付する方(普通徴収の方)について、令和8年度から仮算定※を廃止し、本算定のみを行う方式に変更します。前年所得が確定した7月に保険税(料)を決定し、仮算定額の差し引きを行わないため、保険税(料)の計算内容がわかりやすくなります。なお、年金から天引きの方(特別徴収)の納付回数に変更はありません。

保険税(料)額は7月(年1回)にお知らせします。

※前年所得が確定していない時期(4～6月)に、前年度保険税(料)額をもとに仮の額を算定する賦課方法

令和7年度まで(年12回払)

1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
仮算定			本算定								



令和8年度から(年9回払)

			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
仮算定廃止 納付はありません			本算定								

変更すると

- 納税通知書の送付が年1回になります。
- 納付回数が年12回から9回になります。
- 納付回数が減るため1回あたりの支払額は増額となります。
- 各期の税額が均等になります。



詳細はこちら
(内灘町ホームページ)

国民健康保険 人間ドック助成制度のご案内

内灘町では、病気の予防・早期発見により健康増進を図るため、人間ドック・脳ドック費用の助成を行っています。助成を受けるためには事前に申請が必要ですので、ドックの予約完了後、速やかに保険年金課まで申請書を提出してください。

必要なもの

- 印鑑(受検者以外が申請する場合) ● 身元確認書類(マイナンバーカードなど)
- 令和8年度特定健診受診券(保健センターから5月18日に送付されます)

対象となる方

- 満30歳以上の内灘町国民健康保険の被保険者 ● 国民健康保険税を滞納していない方
- 令和8年度特定健診を受けない方 ● 検査結果の情報提供に同意される方

申請先 保険年金課

指定検査機関 金沢医科大学病院、(一財)石川県予防医学協会

上記以外の検査機関で受検される場合は、償還払い(後日支給)になります。



詳細はこちら
(内灘町ホームページ)



このページの問い合わせ先 保険年金課 ☎(076)286 - 6702

自転車に交通反則通告制度(青切符)が導入されました

16歳以上の自転車運転者が対象となります

令和8年4月1日より、自転車の交通違反に対し、交通反則通告制度(青切符)が導入されました。
自転車に乗るときはヘルメットを着用し、交通ルールを守り、安全運転で走行しましょう。

反則行為と反則金の一例

●携帯電話使用等(保持)

走行中に携帯電話やスマートフォンなどを手にもって
通話したり、画面を注視する行為

反則金 **12,000円**



●傘さし運転

傘を差したり、安定を保つことができない状態で
自転車を運転する行為

反則金 **5,000円**



●イヤホンを使用しながらの運転

周囲の音が聞こえない状態で自転車を運転する行為
※耳をふさがないタイプのイヤホンでも周囲の音が聞こえない場合は
違反の対象となります

反則金 **5,000円**



自転車運転者講習

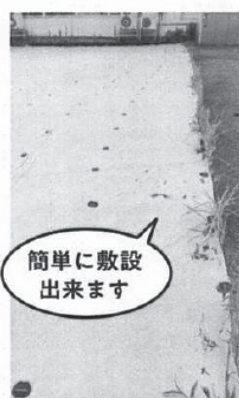
そのほか、14歳以上の者が自転車を運転して危険な
行為を行い、交通違反(取り締まりをうけたもの)、または
交通事故(送致されたもの)を3年以内に2回以上繰り返
すと「自転車運転者講習」が義務付けられます。

問い合わせ先

総務課 ☎(076)286-6720

津幡警察署 ☎(076)289-0110

広告



簡単に敷設
出来ます

助成金対象製品

収益金の一部は復興支援
にあてさせていただきます。

公費解体後、更地が雑草繁茂で困っていませんか?
被災建物解体跡地防草対策助成金申請は
住民課までご相談又はお問い合わせください。

推奨

今後10年以上めんどろな除草作業が不要になります。

地元商品だから安心!!

株式会社 八木繊維工業

〒920-0226 金沢市粟崎町ほ42番地
E-mail:yagi@yagiseni.co.jp

防草シートは クールアイランド

● 押さえピンも同時販売できます ●

- ① 防草 **3つの効果**
② 防犯対策 (表面が白色のため)
③ 約15年の防草効果あり

TEL(076)237-5335(代) FAX(076)237-8545

暮らしの 情報

電子申請はこちら



Information on Living

募集 夕陽ヶ丘苑職員募集

職種および採用人員

- ① 看護職員(正職員・パート) 各1名
- ② 介護職員(正職員・非常勤嘱託職員・パート) 各1名
- ③ 介護支援専門員(在宅相談センター・正職員) 1名
- ④ 用務員(パート・風呂掃除) 1名

応募資格

- ① 正職員 看護師の資格を有する方
- パート 看護師または准看護師の資格を有する方
- ② ④ 資格不要
- ③ 介護支援専門員資格を有する居宅ケアマネ経験のある方

賃金

- ①②③ 正職員 当法人規程による

賞与 年2回4.65か月
(年齢経験等勘案)※諸手当有り

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

復旧復興推進部

復興まちづくり推進課 ☎ (076) 286-6753
地籍調査室 ☎ (076) 216-5730
地域再建整備課 ☎ (076) 286-6713

都市整備部

企画振興課 ☎ (076) 286-6727
都市建設課 営繕 ☎ (076) 286-6710
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

勤務日・勤務時間等

- ① 正職員 3交替制(白勤・早出・遅出) 1日8時間勤務、夜間拘束時間あり
- ② 正職員 交替制1日8時間勤務(夜勤を除く)
- 嘱託職員 1日7時間勤務
- ③ 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
- ①② パート 午前8時30分～午後4時30分の間で応相談
- ④ 月・火・木・金 午後4時30分～6時

応募・問い合わせ先 夕陽ヶ丘苑 ☎ (076) 2866-9911

お知らせ

軽自動車税の減免について

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
 - 車の構造がわかる写真(構造減免)
 - マイナンバーカードまたは通知カード
- 申請期限 6月1日(月)
- 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) 2866-6706

お知らせ

今月の納税

納期限 6月1日(月)
軽自動車税 全期

※納期限内に納められない場合はご相談ください。
国民健康保険税および後期高齢者医療保険料は、仮算定廃止のため今月の納税はありません。詳細は6ページをご覧ください。

問い合わせ先

税務課 ☎ (076) 2866-6706
保険年金課 ☎ (076) 2866-6702

お知らせ

令和8年経済センサスー 活動調査へのご協力をお願い

総務省と経済産業省は、令和8年6月1日現在で、「令和8年経済センサスー活動調査」を実施します。全国すべての事業所及び企業が対象になります。調査票は、インターネット未回答の

事業所及び企業や、新規事業所に、石川県知事が任命した調査員がお伺いして配布します。

調査員がお伺いする場合は、必ず「調査員証」を身に付けていますので、安心してご回答ください。

調査へのご理解とご回答をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ先 企画振興課
☎(076)286・6727

お知らせ 「ヘルプマーク」を見かけたら
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。

なお、ヘルプマークは県や市町の各窓口で無料交付しています。

対象者

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、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

- お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

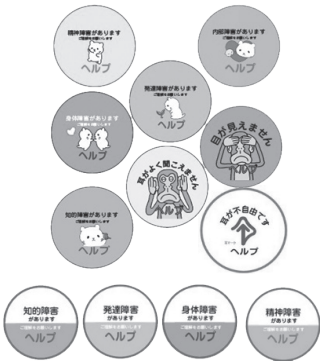
石川県障害保健福祉課
☎(076)225・1459
FAX(076)225・1429

福祉課
☎(076)286・6703
FAX(076)286・6704

お知らせ 「ヘルプマークサポート缶バッジ」も併せて
ご利用ください

こちらは福祉課の窓口のみで無料配布しておりますので、ヘルプマークとあわせてご利用ください。

※おひとりにつき、大小各種1個配布します。



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

お知らせ 障害者相談員に
相談してみませんか？

障害者相談員は、障害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を聞き取ります。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 礼子 090-3885-0251	18～20時
	なかしま たいこう 中島 泰幸 080-6355-0208	17～19時
知的障害者 相談員	かさま かずみ 笠間 一美 090-1318-7770	17～20時
	せと ゆかこ 瀬戸 由佳子 090-9986-7513	9～17時 ※土日のみ

問い合わせ先 福祉課
☎(076)286・6703

お知らせ スマホ個別相談会
5月の開催日程

- 日時 5月27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。定員に達し次第受付終了
場所 内灘町役場1階 第2相談室
定員 各回1名 ※同行者1名まで
申込方法 電話
申込期間 5月18日(月)～25日(月)

- 初参加の方 5月18日(月)～
- それ以外の方 5月19日(火)～

問い合わせ先 総務課デジタル推進室
☎(076)286・6720

お知らせ マイナンバーカード
臨時窓口

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)
日時 6月14日(日)、7月12日(日)
午前9時～正午

場所 内灘町役場1階 住民課
予約受付時間

平日 午前8時30分～午後5時15分
予約・問い合わせ先 住民課

☎(076)286・6701

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等に関する事
相談時間は30分間となります。

※完全予約制

日時 5月28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

心配ごと相談(秘密厳守)

人権相談、行政に対する苦情、架空請求、契約トラブル、生活困窮に関する相談など

※事前予約不要

日時 5月15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
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。
※完全予約制ですので前日の正午までにご予約ください。

日時 5月19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27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

今月の手話

「内灘町」

今月のポイント！
わたしたちの町の手話です



左右の親指と人差し指を立てて斜めに表します
腕で打つ仕草を2回します



両手で屋根を表します



そのまま左へ移動します



手話協力 手話サークルWILL
毎週火曜日(第5週目はお休みです)
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

ディープフェイクとは？

ディープフェイクと呼ばれる精巧な偽の画像や動画が、AI人工知能技術によって容易に作成できるようになっています。これは、AIが実在の映像や音声を学習し、本物そっくりの偽動画や音声等を作り出す技術で、実在する人物が実際には言っていないことを本当に話しているかのような動画の作成や起きていない出来事の映像化が可能になりました。専門知識がなくても簡単に作れるため、ディープフェイクが急速に身近なものになっています。

個人をねらうロマンス詐欺にも悪用され、偽の顔の画像や動画で恋愛感情を利用し金銭をだまし取る事件が増えています。災害時や政治的な出来事の際にも、偽情報が拡散されるなど国内外で問題となっています。

消費者へのアドバイス

- 衝撃的な画像や動画ほど、うのみにせず慎重に真偽を判断する。
- 報道機関・公的機関・専門家の発信をよく確認し、複数の情報源を比較する。

問い合わせ先

住民課 消費生活相談窓口
☎(076)286・6701

展望温泉 ほのぼの湯

- 5月の変わり湯 端午の湯
菖蒲エキス(保湿成分を含む)入浴剤。健やかな肌を維持します。

- 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、日及び祝日限定となります。
- 5月限定イベント開催
ほのぼの湯で「握力測定」に挑戦してみませんか？機械を握るだけで、その場ですぐ結果が分かります。

「意外と強い？それとも・・・？」と楽しめる体力チェックです。ご家族やお友達と一緒に、気軽にご参加ください。温泉と一緒にぜひどうぞ。

開催期間

5月1日(金)~5月31日(日)

5月・6月の実施日

休館日	町民無料デー 第2・第4土曜日
	5月 9日(土) 5月23日(土)
5月12日(火)	6月13日(土) 6月27日(土)
6月 2日(火)	※ご利用の際は、本人確認ができる身分証明書を提示してください。

問い合わせ先 展望温泉ほのぼの湯
☎(076)286・3100

お知らせ
福祉の広場

不登校の子どもに寄り添う親のサロン

+ 子どもサロン

不登校についてお茶をしながら、話をしたり、聴いたりしませんか。

子どもサロンは、宿題やゲーム等好きな時間を過ごせる居場所です。子ども達の参加も大丈夫です。

日時 5月16日(土)午後2時～4時

場所 内灘町文化会館

内容 茶話会

参加費 無料(申込不要)

とまり木〜心のサロンのご案内

心の病気やひきこもり等でお悩みの方一緒に悩みを分かち合いませんか。

日時 5月2日・9日(土)

午後2時～4時

場所 内灘町文化会館

参加費 無料(申込不要)

②日時 5月29日(金)午後6時～8時

場所 結力フエ(鶴ヶ丘3-1)

参加費 1000円

(ソフトドリンク代、軽食付)

福祉の広場 問い合わせ先

内灘町社会福祉協議会

☎(076)286-6953



ヒーリング・コア
・とまり木

お知らせ
シルバー健診のお知らせ

生活習慣病などの早期発見と介護予防を目的として、シルバー健診を実施します。この機会に、健診を受けてご自身の健康をチェックしましょう。

今年度76歳になる方は歯周病健診を受けられます。

対象の方には5月下旬に受診券を送付します。各医院にご予約の上、受診をお願いします。

お問い合わせ先 保険年金課

☎(076)286-6702

お問い合わせ先

展示レストランで2種類の

お得なランチ販売しています

展示レストランではお得なランチを平日限定で2種類販売中です。

Aランチはボリューム満点の丼物または定食を、Bランチではスルツのどごしのよい麺料理をご用意。定期的

に料理内容が変わるので選んで楽しく食べておいしいランチです。

場所

内灘町総合公園内展望レストラン



詳しくはこちら
(町ホームページ)

営業時間

午前11時～午後3時

(ラストオーダー 午後2時30分)

お問い合わせ先

☎(076)286-3766

内灘町サイクリングターミナル

☎(076)286-3766

お問い合わせ先

令和8年度新規会員登録集中!

「六十歳からの自分探し」

●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)

網戸・障子張替、承ります

毎年申込み合いますので、お早めにご予約ください。

お問い合わせ先

内灘町シルバー人材センター

☎(076)286-2992

液状化対策の効果を検証している「地下水位低下工法の実証実験」の現場見学会を開催します。また、被災者支援に関する制度のご案内や土地境界に関する相談ブースもご用意しております。あわせてご利用ください。

日時 5月23日(土)午前10時～正午

場所 内灘町総合グラウンド

※雨天時は長靴をご持参ください。

※駐車場は台数に限りがあります。お越しの際は乗り合わせや公共交通機関の利用にご協力ください。

見学ブース

液状化対策実証実験(地下水位低下工法)相談ブース

●被災者支援制度に関すること

●土地境界に関すること

お問い合わせ先 地域再建整備課

☎(076)286-6713

お知らせ
液状化対策実証実験
現場見学会

液状化対策の効果を検証している「地下水位低下工法の実証実験」の現場見学会を開催します。また、被災者支援に関する制度のご案内や土地境界に関する相談ブースもご用意しております。あわせてご利用ください。

日時 5月23日(土)午前10時～正午

場所 内灘町総合グラウンド

※雨天時は長靴をご持参ください。

※駐車場は台数に限りがあります。お越しの際は乗り合わせや公共交通機関の利用にご協力ください。

見学ブース

液状化対策実証実験(地下水位低下工法)相談ブース

●被災者支援制度に関すること

●土地境界に関すること

お問い合わせ先 地域再建整備課

☎(076)286-6713

入札契約一覧(令和8年3月執行分)

問い合わせ先 総務部 総務課 ☎(076) 286 - 6720

制限付き一般競争入札:建設工事

単位:円(税込)

No.	入札月日	入札名	落札業者	契約金額	予定価格	最低制限価格	落札率(%)
1	3月23日	学校給食共同調理場空調設備設置工事	成瀬電気工事(株)	40,700,000	40,810,000	37,530,182	99.73

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30日	学校給食共同調理場 ごみ収集運搬業務	かほく資源開発(株)	1,265,000
2	3月30日	公共施設ごみ収集業務	(有)北商事 津幡支店	1,573,000
3	3月30日	公共施設コピー用紙購入	(株)政浦	2,753,575
4	3月30日	広報うちなだ印刷	(株)シヨセキ	5,610,000
5	3月30日	「うちなだ議会だより」印刷製本/単位:1ページあたり	能登印刷(株)	49,500
6	3月30日	文化会館舞台照明保守点検業務	米沢電気工事(株)	1,056,000
7	3月30日	役場庁舎消防用設備点検業務	(株)本田商会	1,485,000
8	3月30日	タブレット端末用授業支援ソフト更新業務	三谷産業(株) 情報システム事業部	5,611,953
9	3月30日	内灘町被災家屋等公費解体等関係業務	(株)中元建築設計事務所	2,750,000
10	3月30日	地下水水位等観測調査業務	(株)利水社	2,970,000
11	3月30日	役場庁舎環境衛生業務	(株)金沢環境サービス公社	869,000
12	3月30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	715
13	3月30日	上水道水質検査業務	(一財)北陸保健衛生研究所	4,125,000
14	3月30日	上下水道施設自家用電気工作物保安管理業務	(一財)北陸電気保安協会 金沢地区本部	1,189,716
15	3月30日	公共施設自家用電気工作物保安管理業務	(一財)北陸電気保安協会 金沢地区本部	4,428,534
16	3月30日	役場庁舎清掃業務	三恵商事(株)	2,145,000
17	3月30日	公共施設AEDリース業務/単位:1か月あたり	セコム北陸(株)	80,850

- 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(災害復旧工事を除く)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。
- 令和6年11月より開札直前にランダム係数を用いて決定する変動型最低価格制度を導入しました。
対象は、発注予定金額200万円を超える「建設工事」、発注予定価格100万円を超える「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

車検または車購入で


スタッフ給油が
セルフ給油よりお得に!

次の車検まで
す——っと!!

ガソリン・軽油


8円引き/リットル

まずは無料お見積もりを!



石川内灘店(内灘SS内)
内灘町向栗崎5-16
☎076-238-5655
営業時間7:30~19:30(水曜休み)

ご来店予約はコチラ





フログルーマーがワンちゃんそれぞれの性格に対応し
リラックスさせながら飼い主様のオーダーに合わせて仕上げていきます



DoggyDo

ワンちゃんの床屋さん

TEL 090-9766-3857 / 白帆台 1-161

動物取扱業許可 保管/第306 B 019号 / ホフマン信枝 / 有効期間 R9.3.12

たうん

Uchinada Town Focus

フォーカス



お問い合わせ

総務部
総務課

TEL (076)286-6720

FAX (076)286-0617

満10歳おめでとうございます！

4月に坪内輝子さん、中村外喜子さんが10歳を迎えられ、町から長寿祝金等をお贈りしました。坪内様宅へは、生田町長が訪問し、直接お祝の贈呈をさせていただきます。

いつまでもお元気で過ごしてください。ご健康とお幸せを心よりお祈りいたします。

おめでとうございます



第32回河北潟クリーン作戦

4月19日(日)、河北潟クリーン作戦が行われました。当日は、河北潟湖畔の豊かな自然を守るため、地域住民の皆さまや企業・団体等約200名の方に参加いただきました。タイヤや空き缶、ペットボトルなどたくさんのごみが集まりました。

ご協力ありがとうございました。

大勢のご参加ありがとうございました！



JICAボランティア事業

町内在住の島田祐衣さんが、JICAボランティア事業で海外に派遣されることになりました。出発に先立ち、3月24日(火)に生田町長のもとへ島田さんが表敬訪問に訪れました。島田さんは、南米のエクアドルで、司書の活動を2年間行います。

2年間の活動頑張ってください！



今後、島田さんから届けられる活動報告やエクアドルの情報を、広報うちなだで随時お知らせしていきます！

オーケストラ・アンサンブル金沢 復興応援コンサート〜内灘公演〜

4月18日(土)、ガルガンチュア音楽祭2026の関連イベントとして、オーケストラ・アンサンブル金沢OKによる復興応援コンサートが文化会館で開催されました。

指揮者に柴田真郁氏、ヴァイオリンに神尾真由子氏を迎え、「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」などオーケストラ・プログラム全5曲が演奏されました。

会場を訪れた約600人の観客のみならず、春の穏やかな陽気の中、OEKフルオーケストラによる極上の演奏を心ゆくまで楽しんでいました。

ソリストによる庄巻の演奏



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	12日(火)	令和8年1月生
1歳6か月児健診	19日(火)	令和6年10月生
3歳児健診	7日(木)	令和5年1月生
(離乳食教室) ひよっこサークル 13:30～15:00	20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	21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	9日(火)	令和8年2月生
1歳6か月児健診	16日(火)	令和6年11月生
3歳児健診	4日(木)	令和5年2月生
ベビーマッサージ 10:00～11:45	18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。

いしかわプレ妊活健診

助成事業について

内灘町では、将来子どもを望むご夫婦が、本格的な妊活の前にご夫婦それぞれの健康状態のチェック(健診)と妊娠に関する正しい知識を専門家から学ぶことができる「いしかわプレ妊活健診」を実施しています。

対象者

- ご夫婦の両者または一方が内灘町に住所を有する法律上の夫婦、または事実婚関係にある夫婦
- いしかわプレ妊活健診の健診日における妻の年齢が40歳未満の夫婦
- 健診日における妻の年齢が30歳以上である場合は、婚姻後又は事実婚開始後2年以内の夫婦

※過去に内灘町または県内他市町でいしかわプレ妊活健診を受けたことがある夫婦は対象外。

費用 無料

受診方法、検査内容、実施医療機関等は、ホームページをご覧ください。

ホームページを

ご覧ください。

申込先 保健センター

歯科検診・歯科相談が



詳しくはこちら
(町ホームページ)

無料で受けられます

歯周病は全身の健康に影響します。気になる症状がなくても、歯と歯茎の健康を保つために定期的に歯のチェックをしましょう。

日時 6月14日(日)午前9時～11時30分

場所

津幡町役場 福祉センター大ホール

主催 石川県歯科医師会

河北歯科医師会

PETICT検査費用を

一部助成します

がんの早期発見のため、検診として令和8年4月1日以降にPETICT

装置による検査を受診される方の費用の一部を助成します。保険診療検査は除く。

対象者 内灘町の住民の方

助成額 1年度あたり1人1万円

助成の流れ

※医療機関で検査の申し込みをされる前に、必ず助成申請の手続きをしてください。

①保健センターで助成についての説明を受け申請用紙を受け取る。

②医療機関に予約する。

③保健センターに申請書を提出して受検票の交付を受ける。

④PETICT検査を受け、受検票に医療機関より証明印をもらう。

⑤領収書と受検票を保健センターに提出する。

⑥審査後、助成金が振り込まれる。

申込・問い合わせ先

保健センター

広告

5月 無料体験受付中

学習期間 5月11日(日)～5月31日(土)

※上記期間中、週1回の学習を最大3回まで体験できます

KUMON

幼児から大人まで 個人別指導いたします

結カフェさんにて不定期でイベントをしています！詳細はインスタにて。



体験申し込みはこちらから



Instagramはこちらから



ペン習字

かきかた

筆ペン

毛筆

体験もできます！
(無料)

季節のこぼれを書いて楽しむ

緑台教室

指導者 洞庭

4教科+【シニアコース】も開講中
はじめてみませんか

65歳からの 公文の書写 60分/月2回

2,500円(税込)

(4教科)火曜午後3～7時・土曜午前9～12時
(シニア)第2・4月曜午前10～11時(祝変更)
緑台公園(遊歩道)横 090-4688-7992



鶴ヶ丘教室 毎週火曜午後2時～6時 080-7556-8042
指導者 佐川 産業支援センター2階(保健センター横)

地域包括

支援センター

からのお知らせ

Information from Community General Support Center

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)

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。

補助金の対象団体について

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。

● 年度途中で活動を開始したり、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。

新たに立ち上げる
サークルも活用
できます♪



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」のお知らせ

家族を介護する方向士で話したり、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)

場所 保健センター

※お茶やコーヒーを飲みながらお話ができます。

日時(申込不要)

令和8年5月30日(土)	13時30分～15時	令和8年10月24日(土)	13時30分～15時
令和8年6月22日(月)	10時～11時30分	令和8年11月25日(水)	10時～11時30分
令和8年7月22日(水)	10時～11時30分	令和8年12月14日(月)	10時～11時30分
令和8年8月28日(金)	14時30分～16時	令和9年1月22日(金)	14時30分～16時
令和8年9月30日(水)	10時～11時30分	令和9年2月24日(水)	10時～11時30分
		令和9年3月15日(月)	10時～11時30分

参加者の声

ここに参加することで、認知症は特別なことではないと分かりました。



5月の催し

- 妊婦交流会「ハロー♡ベビーサロン」**
5月18日(月) 13:30～15:00
※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。
要予約 (託児有)
- みんななかよし「季節の遊びを楽しもう！」**
5月20日(水) 10:30～11:30
※R5.4～R8.3生のお子さんが参加できます。
要予約 40人
- ママ&パパのリラクゼーション
「パパもママもできるピラティスきほんのき☆」**
5月28日(木) 10:30～11:30 ※参加費1家族500円
※講師:野小 幸代 氏(フィットネスインストラクター)
※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。
要予約 10組 (託児有)

6月の催し

- 子育てワイワイセミナー<全4回コース>**
6月5日・12日・19日・26日(金) 10:00～12:00
※講師:北村 牧子 氏(ママだいき助産院)
要予約 10人 (託児有)
- 食育講話「こどもの”おやつ”について考えよう！」**
6月10日(水) 10:30～11:30 ※参加費 500円
※内灘町在住の親子が対象です。
※講師:内灘町保健センター管理栄養士
要予約 10組 (託児有)
- 妊婦交流会「ハロー♡ベビーサロン」**
6月15日(月) 13:30～15:00
※母子手帳交付時から、おおむね1歳までのお子さんがあるお母さんが対象です。
※育児体験などもあります。
要予約 (託児有)
- ハッピーファミリー「親子で一緒にのびのびヨガ」**
6月21日(日) 10:30～11:30 ※参加費 1家族500円
※0～5歳児を含む家族が対象です。
※講師:酒井 ゆかり 氏(ridere yoga主宰)
要予約 10組
- みんななかよし「たなばた飾りを作ろう！」**
6月24日(水) 10:30～11:30 ※参加費 100円
※R5.4～R8.3生のお子さんが参加できます。
要予約 40人

お問い合わせ・予約

カンガールーム内灘

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、
国民の休日・年末年始



5月・6月の行事予定

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14日・21日、6月11日・25日
※5月の2回目は21日となります。

おいでおいで(第1・3金曜日10:30～)

歌・手遊び・体操など
5月15日、6月4日・18日
※第3金曜日は避難訓練も行います。
※6月は、第1・3木曜日となります。

ブックスタート「ほほほほん」
※1歳未満のお子さんには絵本の引き換えを行っております。まだ受け取ってない方は、ご都合の良い日に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8日・22日、6月12日・26日

[iPhoneの方] [Androidの方]



いしかわ子育てアプリ 検索



5月	5 (火・祝)	いしざき皮ふ科クリニック かほく市内日角4-71 ☎(076)283-5525	17 (日)	いこま眼科医院 河北郡津幡町津幡ニ522 ☎(076)289-4175
		松岡医院(内・小) 河北郡津幡町越中坂90 ☎(076)288-1013		なかお医院(内) かほく市七窪ハ17-6 ☎(076)283-6655
	6 (水・祝)	藤田整形外科クリニック かほく市内日角4-1 ☎(076)283-7177	24 (日)	久保医院(内・小) かほく市宇野気ヌ183-1 ☎(076)283-0017
	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		向陽台クリニック(婦) 河北郡内灘町字向陽台1-225 ☎(076)255-3454	
	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	31 (日)	山田耳鼻咽喉科医院 河北郡津幡町字北中条11-130-1 ☎(076)288-2084	
	北谷クリニック(消・外・小・内) かほく市高松ア1-1 ☎(076)281-8801		おきの内科医院(内・神内) かほく市遠塚口54-9 ☎(076)285-2552	

問い合わせ先
河北都市医師会
☎(076)285-2770

6月	7 (日)	きた眼科クリニック かほく市白尾イ50-1 ☎(076)283-1515	21 (日)	金原皮膚科医院 河北郡内灘町字アカシア1-48 ☎(076)237-7950
		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		宇野気医院(内・小) かほく市宇野気チ33-16 ☎(076)283-0103
	14 (日)	石倉クリニック(形成外科・皮) 河北郡津幡町北中条6-73 ☎(076)289-7767	28 (日)	山崎外科胃腸科医院 河北郡津幡町加賀爪20 ☎(076)289-2288
	つねファミリークリニック(小・循内・婦) 河北郡内灘町白帆台2-1 ☎(076)286-1230		村田医院(内・小) 河北郡内灘町字鶴ヶ丘2-8-15 ☎(076)286-0300	

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

歴史民俗資料館「風と砂の館」

TEL (076)286-1189

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。

働く女性の家6月開講講座

『加賀てまり(珠すだれ)作り』

講座(全2回)

日本の伝統工芸である加賀てまりを作ってみませんか!美しい加賀てまりが自分の手で作れます!

日程 6月25日(木)、7月2日(木)

午前10時~12時30分

講師 島崎 裕子氏

(内閣総理大臣賞受賞、日本手工芸指導協会会長)

賞受賞)

受講料 500円(2回分)

材料費 1,000円(2回分)

持ち物 裁縫セット等(針山、糸切りハサミ、必要な人は糸通しなど)、飲み物

(水分補給)

定員 10名程

対象 内灘町在住・在勤の一般男女

会場 働く女性の家 講習室

締切 6月15日(月)

申込・問い合わせ先

働く女性の家(平日午前9時~午後5時)

TEL (076)237-6440

iyosei@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(受講料無料)

●オープンコース

日時 ①5月13日(水)午後7時~8時

②5月20日(水)午後7時~8時

場所 ①内灘町役場3階301会議室

②内灘町役場4階404会議室

内容 テーマに沿って、アメリカのこ

とわざやスラングを学びながら
楽しく会話します。

Let's have fun with English!

●上級コース

日時 ①5月16日(土)午後1時~2時

②5月23日(土)午後1時~2時

場所 内灘町役場3階301会議室

内容 教科書に載っていないネイティブ

の会話表現を学んで会話します。

Let's level up your English!

※はじめに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

TEL (076)286-6716



(株)河北潟ゆづきの里様から 町立保育所および小中学校へ 牛ふん粉末堆肥を無償提供

3月、(株)河北潟ゆづきの里様から町立保育所および小中学校で活用いただきたいと牛ふん粉末堆肥を1,170kg無償提供いただきました。

牛ふん粉末堆肥は、牛ふんを高温発酵させた有機堆肥で、嫌な臭気もありません。保育所や小中学校では、理科の植物栽培や園芸の土壌づくりに使用させていただきます。美味しい野菜やきれいな花をたくさん咲かせてくれることでしょう。

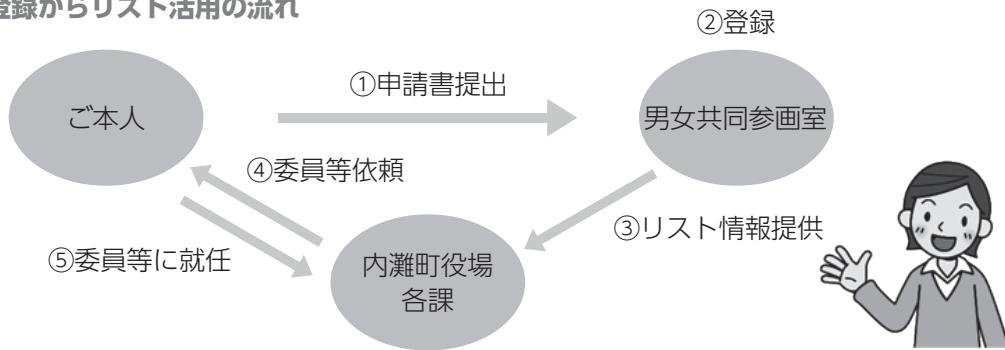
無償提供ありがとうございました。



内灘町女性人材リスト登録者募集！

町の政策に関わる方針決定の場をはじめ、あらゆる場への女性の登用を促進するため女性の人材登録制度を実施しています。

登録からリスト活用の流れ



対象者

- 町内に居住または勤務する18歳以上の女性
- 次のいずれかの分野で活躍している方、もしくは専門知識や技能、資格等をお持ちの方、または活動経験がある方
 - ア 法律・政治・行政 イ 環境・災害救援・地域安全 ウ 子育て・教育
 - エ 保健・医療・福祉 オ 経済・労働 カ 商工業・農林水産業
 - キ 観光・まちづくり・地域振興 ク 土木・建築 ケ 文化・芸術・スポーツ
 - コ 国際交流 サ 人権・男女共同参画 シ 地域活動
 - ス その他、町が必要と認めたもの

★詳細・登録はこちらから⇒



お問い合わせ

教育部 文化スポーツ課
男女共同参画室

TEL (076) 286-6716



カリフォルニアにある宇宙の玄関口

カリフォルニア州のサンフランシスコとロサンゼルス間に「Lompoc・ロンポク」という穏やかで小さな町があります。この町の隣に、ヴァンデンバーグ宇宙軍基地と呼ばれる世界でも数少ない珍しい場所があります。そこにはいくつかの発射場があり、アメリカ西海岸の宇宙の玄関口とされています。

軍基地の発射場とはいえ、軍事専用の発射場ではありません。宇宙開発会社の発射場もあり、NASAによる民間向け打ち上げや、民営のSpaceXの打ち上げもあります。

アメリカのロケットは、約3割がヴァンデンバーグから打ち上げられています。その頻度は高く、ほぼ毎週、宇宙へ向かうロケットの姿が見られます。そして、ロケットの打ち上げだけではなく、ごくまれに、宇宙から戻ってきたロケットブースターの着陸も見る事ができます。

宇宙が好きで写真撮影を趣味とする私は、いつかロケットの出発と帰還の写真を必ず撮ろうと思っていました。しかし、何度か撮りに

行っても、ロケットの不具合や悪天候のせいで打ち上げが中止され、やっとロケットが飛んだ時には、濃い霧に包まれて何も見えず、撮影も失敗に終わりました。

4回目の時、やっと幸運に恵まれました。天気は快晴で、ロケットが無事に点火し空へ飛び立ちました。写真とビデオを撮っていると、ロケットからの物凄い音が体に響いて、胸にも振動がよく感じられました。点火からブースター着陸まではおよそ8分間で、あっという間に終わりました。

一瞬で終わりましたが、あの体験は、自分が撮った写真と同じように心にずっと残っています。



A Chance to Experience English & the World!

世界と英語体験のチャンス!

町公式 YouTube



国際交流員
ウェン・シェンヨウ・チャンス

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



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
 sports.club@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



～春のハイキング参加者募集～

♪春だけの巨大な雪壁「雪の大谷」を歩く特別体験♪

日時 5月24日(日)午前8時 総合グラウンド駐車場集合～午後6時30分頃帰着予定
行先 立山黒部アルペンルート・室堂平付近 **定員** 先着40名
持物 防寒具・手袋・帽子・歩きやすい靴・飲み物ほか
参加費 プラッツ会員 8,000円・非会員 11,000円(弁当・お茶代金を含みます)
申込方法 5月11日からプラッツ事務局で受付開始。(申込時に詳細をお渡します)

復活！ノルディックウォークでいく永平寺

日時
 5月20日(水)午前8時～12時30分頃
 総合グラウンド駐車場集合
行先 福井県 永平寺
持物 歩きやすい服装・靴・飲み物・帽子・
 雨具など※ノルディックポールは貸出あり
参加費 プラッツ会員 500円、
 非会員 1,000円
 ※申込は、プラッツうちなだまで

～季節の花で彩る～ 寄せ植え教室

日時 5月30日(土)午前10時～11時
場所 総合体育館ミーティングルーム
定員 10名程度
参加費 プラッツ会員 2,000円、
 非会員 2,500円
講師 なかがわ ひとみ 中川 仁美氏(日本ハンキングバスケット協会)
締切 5月22日(金)
 ※申込は、プラッツうちなだまで

内灘町民 体育施設無料開放のお知らせ

●向粟崎体育館(原則第2日曜日) ●太極拳無料体験(原則第2火曜日)
 5月10日、6月14日 5月12日、6月9日
 午後1時～4時 向粟崎体育館

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3日、5月17日

「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
5/10(日)、6/13(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
5/9(土)、6/20(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
5/23(土)、6/27(土)
風鈴作り(ガラス細工体験教室)
受講料:2,000円
5/24(日)、6/21(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
5/16(土)、6/6(土)
 問い合わせ・ご予約先
 河北郡市広域事務組合
 「エコみらい河北」
 ☎ (076)288-4545



譲ってください

- 着物●ノートパソコン●ベビーカー(双子用)
- ブースターシートまたはジュニアシート
- 白帆台小学校制服(男子用150cm)
- 内灘中学校制服(男子用160cm～165cm)
- DVDプレーヤー●アップライトピアノ

譲ります

- 自転車(小学生用)●テレビ●化粧台(イス有)
- 折りたたみテーブル●圧力なべ●事務机(2台)
- ホームベーカリー●ベビー布団一式
- おもちゃ用3段BOX●プラレール(列車なし)
- 姿見●トレーニングウェア(女性用)
- 登山用ポンチョ(女性用)●スラックス(女性用)

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。(登録期間は6か月です)

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しますので、
 当事者間で直接取引をしてください。

Recycle Information



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

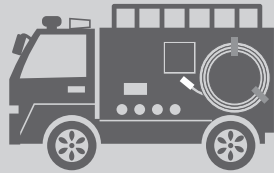
登録できる品物
 家具、電気製品、
 日用雑貨、音楽用品、
 ベビー・子ども用品

消防

だより



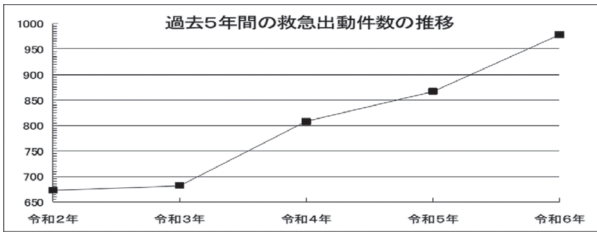
Fire Department News



日勤救急隊の運用を開始！

近年の救急需要の増加や日中時間帯における出動件数の集中に対応するため、日勤救急隊の運用を開始しました。

本隊は、主に日中の救急要請に対応し、既存の救急隊と連携することで、出動体制の強化や現場到着時間の短縮を図るものです。これにより、時間帯による出動の偏りが緩和され、需要の増加に対しても安定した救急サービスの提供が期待されます。



(内灘町消防本部令和6年版年報より抜粋)



		河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海面の上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動	避難 情報
黒	警戒レベル5相当	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報	レベル5 高潮 特別警報	命の危険 直ちに安全確保!	緊急 安全確保
-----<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難!>-----							
紫	警戒レベル4相当	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報	レベル4 高潮 危険警報	危険な場所から 全員避難	避難 指示
赤	警戒レベル3相当	レベル3 氾濫 警報	レベル3 大雨 警報	レベル3 土砂災害 警報	レベル3 高潮 警報	避難に時間を要する 人は早めに避難 避難の準備など	高齢者 避難
黄	警戒レベル2	レベル2 氾濫 注意報	レベル2 大雨 注意報	レベル2 土砂災害 注意報	レベル2 高潮 注意報	避難行動を確認 (避難場所や避難ルート、 避難のタイミングなど)	
白	警戒レベル1	早期注意情報				災害への 心構えを高める	

令和8年5月下旬より 気象の警報などが大きく変わります

令和8年5月下旬から新たな防災気象情報の運用が開始されます。気象警報等が5段階の警戒レベルで発表されることから、より、避難判断の目安が明確となります。

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、近年では全国各地に甚大な被害をもたらしています。

日頃から風水害に備えるためには、事前の準備が重要です。家の周囲の排水溝を定期的にチェックし、詰まりがないか確認しましょう。また、万が一の場合に備えて非常食や水の備蓄、防災グッズなどの準備も大切です。避難時には携帯電話や防災ラジオを利用し、常に最新の情報を取得するように心掛けましょう。

令和7年8月
向栗崎地内



内灘町防災マップ
QRコード

わが町を守る 誇りを胸に

内灘町消防団

「君の手で ふるさとを守る 消防団」

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

新しく入った本の中から

- あなたに たにかわ しゅんたろう 谷川 俊太郎
- 大正昭和レトロ建築旧夢譚 たかどの まどか 高殿 円
- 地面師vs.地面師 もり いさお 森 功
- 外務官僚たちの大東亜共栄圏 くまもと ふみお 熊本 史雄
- なぜ、人が神となるの ふるかわ のぶひろ 古川 順弘
- イチからつくるせっけん もりた はやと 森田 隼人
- ぼくらニセなかよし てくち かずみ 出口 かずみ

今月の オススメ本

『デンデラ野は、なぜそう呼ばれたか』

岩手県遠野市の生と死の境の地「デンデラ野」をはじめとして、全国各地の地名の由来を考察。現地調査による民俗的探究は古来の人々の営みを思う旅でもあります。

筒井 功 / 著 河出書房新社

今月の 特設展示

『旅に出たい』
五月の陽気に誘われて、旅に出たいと思うこともしばしばの今日この頃です。旅という非日常がわれわれの心を洗ってくれることを夢見て、今月のテーマといたします。

『鳥の世界を見に行こう』
身近で見かけるカラスやすずめ、巣作りをしているツバメに、飛ばないペンギンなど…世界には個性的な鳥がたくさんいます。ぜひ、あなたのお気に入りを見つけてみてください。

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。

内灘町立図書館
モバイルページ

携帯からも蔵書検索可能です

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』 ※状況により開催中止となる場合があります。

	日時		対象
English Time	5月 16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 23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 4日(木)	午前10時30分～	乳児(0～2才)

今月の お知らせ

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 場所 内灘町文化会館 会議室1
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
申込み・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8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・・・はまなす大学では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8年6月～令和9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、お世話する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。

—昨年度の学級講座例—
健康講座、ピアノ演奏会、歴史講座など



ゴミ収集



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
5/17(日)
6/7(日)、6/21(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	5/19(火) 6/16(火)	毎週 火・金	5/13(水) 6/10(水)	5/25(月) 6/22(月)
旭ヶ丘	18:30～19:00				
千鳥台	19:00～19:30				
緑台	19:00～19:30				
向粟崎 2・5丁目	18:30～19:00	5/19(火) 6/16(火)	毎週 月・木	5/8(金) 6/12(金)	5/26(火) 6/23(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	7:00～7:30	5/20(水) 6/17(水)	毎週 月・木	6/5(金) 7/3(金)	5/27(水) 6/24(水)
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	-	5/19(火) 6/16(火)	毎週 火・金	6/3(水) 7/1(水)	5/28(木) 6/25(木)
大学2丁目	19:00～19:30				
大根布	18:00～19:00	5/19(火) 6/16(火)	毎週 火・金	6/3(水) 7/1(水)	6/1(月) 7/6(月)
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				

※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 5/20(水)、6/17(水)
時間 午前7時半～午前9時 (時間厳守・雨天決行)
回収場所 向粟崎保育所、向陽台保育園、大根布保育園
品目 アルミ缶、古紙類等



令和8年度内灘高校入学式
 4月8日(水)に、本校入学式が挙行されました。田畑力也校長より、新入生56名の入学が許可され、「学校生活の一つ一つに誠実に、そして意欲的に向き合ってほしい」との式辞がありました。また、同窓会会長今井裕二様からは、「一つ一つの経験を大切にして過ごしてほしい」、内灘町長からは、「地域に根ざした学習活動を期待している」とのお言葉を賜りました。それを受けて、新入生代表の木村文香さん(内灘中学校出身)が「さまざまな学びを通じて地域に貢献し、「地域とともにある学校」となるよう、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。」

内灘高校から

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	木	3歳児健診(12:45、保健センター)
8	金	内灘町議会5月会議(13:00、議場)
9	土	
10	日	第38回世界の凧の祭典 マイナンバーカード臨時窓口(9:00~12:00、役場1階 住民課)★
11	月	
12	火	4か月児健診(13:00、保健センター)
13	水	
14	木	
15	金	心配ごと相談(人権・行政・消費生活)(13:30、役場1階 101会議室)
16	土	
17	日	第28回アカシアロマンチック祭
18	月	
19	火	行政書士無料相談(13:00、役場1階 第2相談室)★ 1歳6か月児健診(12:45、保健センター)
20	水	ひよこっこサークル(13:30、保健センター)
21	木	ベビーマッサージクラス(10:00、保健センター)★
22	金	
23	土	液状化対策実証実験 現場説明会 (10:00、内灘町総合グラウンド)
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	手話サロン(10:00、役場1階 101相談室)
28	木	無料法律相談(13:30、文化会館1階 会議室4)★
29	金	
30	土	
31	日	第45回内灘町海浜美化清掃
6/1	月	
2	火	
3	水	
4	木	3歳児健診(12:45、保健センター)
5	金	

★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

廣村 湊空	山本 真大	加葉田 紗	鹿野 桜介	島田 憩	池口 穂果	川崎 彩葉	才式 柚奈
俊人 稚	聖りな	慎也・由里香	大貫 茜	翔麻菜美	純生・彩友美	喜成 茜	直哉・愛
宮坂	白帆台2	緑台2	千鳥台3	向粟崎5	鶴ヶ丘2	白帆台2	白帆台2

結婚しました

金治 夏末	畑 昂吉	柴田 真彩	青木 大歳	今江 心利	團野 倫太郎	吉田 夕橙
かほく市	旭ヶ丘	白帆台2	白帆台2	豪士 倭子	智典・瑞季	達也・文香
				鶴ヶ丘4	アカシア2	向粟崎3

おくやみ

生田 好成	生田 絹江	大西 繁	松井 奨	大井 喜一	土生 恵庸	内田 勇人	米田 高志
白帆台2	宮坂	鶴ヶ丘4	向粟崎4	白帆台2	向粟崎1	白帆台1	向粟崎1
72歳	74歳	89歳	94歳	92歳	85歳	88歳	77歳

戸籍窓

Census Registration

お問い合わせ
町民福祉部 住民課
TEL (076) 286-6701

令和8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。

佐々木 千陽	八島 隼人	佐藤 磨美	小西 恭平	笠山 佑七	岩崎 浩喜
鶴ヶ丘4	富山県	富山県	向粟崎1	白帆台1	七尾市

清水 有咲	香林 昭	森野 博	菊池 隆司	藤井 信子	喜多 正美	新田 千代子	出島 一成
向陽台1	西荒屋	大根布6	鶴ヶ丘4	旭ヶ丘	向陽台1	緑台2	大根布2
27歳	92歳	69歳	87歳	78歳	62歳	92歳	87歳



6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、あなたの街の相談パートナーとして、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。

10ページ掲載、心配ごと相談をご利用ください。

問い合わせ先 住民課
☎(076)286・6701

情報公開条例に基づく実施状況 (令和7年度)

請求件数	30
公開決定状況	30
不服申立状況	0
その他	0

内灘町情報公開条例の規定により、令和7年度における実施状況を公表します。

問い合わせ先 総務課

☎(076)286・6720

スクスク 元気 1歳の うちなだっこ



まさむら なのほ
正村 菜乃羽ちゃん

(向栗崎)

いつもニコニコなのちゃん！大好きなこといっぱい見つけていこうね♡



てらお わか
寺尾 和夏ちゃん

(向栗崎)

みんなを笑顔にしてくれてありがとう！これからも沢山遊ぼうね♡



こしむら れんと
越村 蓮翔くん

(向栗崎)

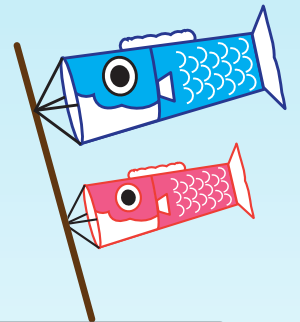
蓮の花の強く、どんな困難も乗り越えて、空高く翔け～蓮ちゃん♡



じゅうま こと
重間 琥翔くん

(白帆台)

おうちの猫ちゃんが大好きな琥翔くん！沢山の笑顔をありがとう♡



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(水)

(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8年3月末日	前月比
人口	25,208人	-48
男性	12,183人	-45
女性	13,025人	-3
世帯数	11,411世帯	29

〈3月中の人口動態〉

出生 / 13人
死亡 / 27人
転入 / 130人
転出 / 164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	3,050	1,404	鶴ヶ丘1,2,3	2,577	1,220	宮坂	539	246
アカシア	868	406	鶴ヶ丘4	1,437	679	西荒屋	562	265
旭ヶ丘	730	368	鶴ヶ丘5	931	471	室	260	126
緑台	1,641	743	大根布	2,965	1,344	湖西	153	69
千鳥台	2,754	1,176	大清台	747	427	ハマナス	789	374
向陽台	1,419	656	大学	732	438	白帆台	3,054	999

※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

