

広報

# かわきた

平成27年

9

2015  
No.555

第30回 川北まつり(8月1日)  
幻想的な光のライティングショー

# 第30回 川北まつり

## 手取の火まつり

北國新聞社提供

町民総参加の「川北まつり」が、8月1日に開催され、今年も町内外から訪れる観客で、会場は埋め尽くされました。

和太鼓の演奏で幕があけた「音と光の祭典」は、手取元龍太鼓の演奏や比叡雅撫子舞のYOSAKOIソーランなど元氣いっぱいな姿が披露され、会場からは大きな拍手が送られていました。

続いて、虫送り太鼓が次々と入場し、全地区による一斉乱打が始まると、太鼓の音が会場全体に響き渡り観客を圧倒しました。

その後、女性協議会によるかがり火踊りの輪が広がり、優雅な時間が流れました。

また、30回記念としてレーザー光線などによるライティングショーが始まると、会場は幻想的な空間に包まれました。そして、大かがり火が点火されると、炎は瞬く間に上空へ駆け上り、場内からは歓声があがり、まつりは最高潮へと達しました。

ファイナーレは、北國大花火川北大会による2万発の花火が打ち上げられ、夜空は芸術的な彩りに包まれました。まつりに携わられた皆さん、本当にお疲れ様でした。





北國新聞社提供

北國新聞社提供

今年もたくさんの体験をしたよ！

# かわきたっ子

# 夏の思い出

長い夏休みの間に、真っ黒に日焼けした子ども達は、思いおもいの教室に参加し、一生懸命作ったり、観察したりと有意義な時間を過ごしました。

町では毎年夏休みを利用して、普段の学校生活では経験できない体験教室や催しなどが行われています。仲良しの友達と楽しく参加する子ども達の様子をご紹介します。

## いきいき体験ウィーク

ものづくりを中心とした「いきいき体験ウィーク」が、今年は低学年、中学年、高学年の3つにわかれ7月24日、8月4日・5日に行われました。参加したどの教室の子ども達も、先生の指導のもと、真剣に、そして楽しみながら取り組んでいました。

### 低学年



おもちゃづくり教室



おし花教室



陶芸教室



プロペラ飛行機教室

### 高学年

### 中学年



手芸教室



フライングカイト教室



料理教室

## 手取川いきいき教室

今年は、6つの手取川いきいき教室が行われました。様々な分野の野外活動にたくさんの子ども達が参加し、みんな暑さも忘れ、まさにいきいきと取り組んでいました。



ヘラブナ釣り



水生生物観察



昆虫ウォッチング



化石はかせ



故郷めぐり

## 全員一丸の 水泳記録会

7月28日に川北小学校プールで、町内3小学校の5・6年生が参加する水泳記録会が開催されました。

まっ黒に日焼けした児童たちは、クロールや平泳ぎなどの個人競技に出場しました。最後は、3小学校対抗によるリレーが行われ、自分たちの学校の選手を一生懸命応援していました。

みんな一丸となって仲間を応援するすばらしい記録会となりました。



## 手取川アウトドア 教室2015

7月29日に白山市にて「手取川アウトドア教室2015」が開催されました。手取川流域の5市町が参加し、川北町からは児童6名と保護者2名が参加しました。

児童たちは、十八河原で水生生物の調査をしたり、獅子吼高原から手取川扇状地を見るなど、川北町と関わりの深い手取川について学習しました。



## ジャパントメントin川北町

国際交流「ジャパントメント」が県内で開催され、川北町には6名の留学生が8月20日から23日までの4日間滞在しました。

期間中、ホストファミリーや町国際交流クラブの皆さんとの交流会では、各国の料理を作ったり、紙すき体験や川北かるたを使った交流など、様々なプログラムが行われました。また、ホームステイ先で多くの時間を家族達と過ごし、お互いにとっても貴重な経験となりました。

お世話になりましたホストファミリーの皆さん、本当にありがとうございました。

ホストファミリーの皆さん

上田 能大さん (上田子島)

紺谷 和人さん (中島)

中田 旭彦さん (下田子島)

原田 茂さん (橘)

樋口 由美さん (中島)

米一 勲さん (下田子島)



# 石川県民体育大会夏季大会

スポーツの祭典、石川県民体育大会が8月8、9日を中心に七尾市を主会場として開催されました。

川北町からは、20競技に出場し、各競技熱戦が繰り広げられました。その結果、人口一人当たりの得点数で競う「スポーツ振興賞」は獲得点数で第1位に輝き、あわせて「スポーツ奨励賞」も受賞しました。

選手の皆さん、熱い中お疲れ様でした。

## ◆総合成績

男子 19位 (361.5点)

女子 17位 (232.0点)

◇スポーツ振興賞 第1位

◇スポーツ奨励賞 受賞

## ■陸上競技

男子一般A 1500 m

第8位 葛城 光輔

男子一般A円盤投げ

第5位 川上 真幸

壮年男子A 100 m

第5位 今村 浩規

壮年男子A砲丸投げ

第4位 奥村 栄一

女子一般 100 m

第5位 西村 仁美

女子一般砲丸投げ

第8位 西村 仁美

## ■水泳(競泳)

女子一般自由形 50 m

第3位 西 結花

女子一般バタフライ 50 m

第2位 西 結花

## ■軟式野球 第2位

1回戦 川北町 8-1 珠洲市

準決勝 〳 4-4 内灘町  
(抽選)

決勝 〳 2-8 金沢市

## ■男子テニス

1回戦 川北町 0-3 野々海市

## ■壮年女子テニス

1回戦 川北町 0-3 能登町

## ■男子サッカー

1回戦 川北町 1-3 野々海市

## ■男子ボウリング

第16位 川北町

## ■男子バスケットボール

1回戦 川北町 45-90 宝達志水町

## ■女子バレーボール 優勝

1回戦 川北町 2-0 穴水町

準決勝 川北町 2-1 津幡町

2回戦 川北町 2-1 白山市

決勝 川北町 2-0 中能登町



## ■男子卓球

1回戦 川北町 4-1 能登町

2回戦 〳 2-3 能美市

## ■男子剣道

1回戦 川北町 3-2 白山市

2回戦 〳 1-2 内灘町

## ■男子ソフトボール 第2位

1回戦 川北町 10-1 羽咋市

準決勝 〳 7-1 加賀市

決勝 〳 0-13 能美市

## ■壮年男子ソフトボール

1回戦 川北町 2-18 七尾市

## ■女子ソフトボール

1回戦 川北町 9-10 津幡町

## ■グラウンドゴルフ

男子一般 第16位 川北町

女子一般 第10位 川北町

男子壮年 第18位 川北町

女子壮年 第18位 川北町

## ■武術太極拳

女子壮年 第12位 川北町

## ■男子トランポリン

1回戦 川北町 3-0 中能登町

2回戦 〳 2-2 珠洲市

(判定)

## ■女子トランポリン

1回戦 川北町 1-2 かほく市

## ■男子ゲートボール

1回戦 川北町 8-20 金沢市

## ■壮年男子ゲートボール

1回戦 川北町 13-12 加賀市

2回戦 〳 8-13 能美市

## ■男子ゴルフ

男子一般 第18位 川北町

壮年男子 第19位 川北町

## ■マレットゴルフ

男子一般 第5位 川北町

女子一般 第3位 川北町

## ■パークゴルフ

男子一般 第9位 川北町

女子一般 第12位 川北町

男子壮年 第15位 川北町

女子壮年 第11位 川北町

## ■男子バウンドテニス

1回戦 川北町 1-2 かほく市

## ■女子バウンドテニス 第4位

1回戦 川北町 2-1 津幡町

準決勝 川北町 0-3 野々海市

3位決定戦 川北町 1-2 金沢市

# がんばるみんなを応援します

## ■川北町囲碁大会(7/18) 百寿会館

- 優勝 小田 佳則(能美市)  
 第2位 西田 義雄(三反田)  
 第3位 米田 峰夫(橘)

## ■川北まつり協賛グラウンドゴルフ大会(7/25) 町グラウンドゴルフ場

☆団体の部  
 優勝 橘チーム

- 準優勝 下先出チーム  
 (中川安仁、橋場智敏、福島武夫、山本弘子)

- 第3位 中島チーム  
 (茂藤健治、茂藤 寛、茂藤洋子、東田美栄子)

☆男子の部

- 第1位 中川 安仁(橘)  
 第2位 橋場 智敏(橘)  
 第3位 吉田 政敏(橘新)  
 第4位 南 滋(中島)  
 第5位 土田 外幸(草深)  
 第6位 大寺 恒雄(中島)

☆女子の部

- 第1位 田中百合子(朝日)  
 第2位 舟田 君栄(上田子島)  
 第3位 茂藤 洋子(下先出)  
 第4位 東田美栄子(下先出)  
 第5位 室谷 芳枝(橘新)  
 第6位 山本 弘子(橘)

## ■全珠連7月検定段位合格者

☆珠算

- 準参段 山岸 翔斗、吉田 太一  
 準初段 銭丸 雅

☆暗算

- 八段 吉田 愛香

- 六段 中村 紗英  
 準式段 土田 真久  
 初段 田西 公彦  
 準初段 玉井 晴世

## ■全日本ジュニアテニス選手権北信越大会(7/18~21) 能美市

- ☆U-14女子シングルス  
 岩山 南美(グリーンタウン) 0-2 橋本  
 ☆U-14女子ダブルス  
 岩山南美・関野ペア 0-2 河内・久保ペア

## ■全国道場少年剣道大会(7/29) 東京都

- ☆小学生男子の部  
 1回戦 末政 尚志(中島) 0-2 川井(埼玉)  
 2回戦 角 惇生(草深) 2-0 服部(千葉)  
 3回戦 〃 〃 2-1 金澤(新潟)  
 4回戦 〃 〃 1-0 近藤(愛媛)  
 〃 〃 0-2 下田(長崎)

## ■北信越中学生テニス選手権大会団体戦(8/1) 富山県

- 川北中 2-3 春江中(福井)

## ■金沢市ジュニアテニストーナメント(8/1~2) 金沢市

- ☆小学3・4年生の部  
 ベスト8 橋本 夏凜(けやきタウン)  
 ☆中学生の部  
 ベスト4 佐々木結衣(草深)

## ■こまつカップ少年サッカー大会(U-12)(8/1~2) 小松市

- ☆予選A組  
 川北FCジュニア 2-0 苗代  
 〃 〃 0-1 伊井小(福井県)  
 〃 〃 4-0 錦城

☆決勝トーナメント  
 (A組2位通過)

- 川北FCジュニア 1-0 小松南部  
 〃 〃 1-2 アスルフロ沼津(静岡県)  
 (ベスト8)

## ■南砺市福野川柳大会

- 秀句賞 広瀬 茂子(上田子島)  
 【望む】「雨叩く延命望む蝉の声」  
 佳作賞 酒井あきこ(上田子島)  
 【望む】「身の丈の望みへ神のエコヒキ」  
 〃 広瀬 茂子(上田子島)  
 【ひやひや】「歩き初め無謀な足で蝶を追う」

## ■北國水墨画展

- テレビ金沢社長賞 高鍬 風岳(中島)  
 入選 番匠 風遊(朝日)  
 〃 小島 典子(三反田)

## ■石川の書展

- ☆一般の部  
 入選 北野 真弥(舟場島)  
 〃 中田 幸江(下田子島)  
 〃 東 美知子(上田子島)  
 〃 山本 真弓(下田子島)  
 ☆会員出品 江戸 利恵(草深)  
 〃 窪田奈美子(与九郎島)

## ■北國すこやか写真コンクール

- 特別賞 藤田 六朗(中島)  
 入選 藤田 六朗(中島)

## ■総合花展写真コンテスト

「がんばるみんなを応援します」のコーナーでは、スポーツ・文化活動でがんばっているみなさんの成績を掲載し、今後の活動を応援しています。  
 問合せ・連絡先  
 総務課 TEL(277)1111 有線2031まで

# 思い出を最高の一枚に



## 家族の笑顔が増える日

昨年の川北中学校運動会の様子



9月になると川北町は、中学校、小学校、保育所と運動会シーズンに突入します。一生懸命に走る子どもや孫たちが、輝いている姿を撮影する人も多いと思います。しかし、決定的瞬間がなかなかうまく撮れない、ピンボケしてしまった、という人も少なくないのではないですか？  
そんな失敗今年こそはしたくないという方に、川北町写真協会の方にお話しを伺いましたので、ご紹介します。

### 写真協会のあゆみ

写真協会は、もともと写真愛好会として昭和60年5月27日に活動を始め、数々の写真展に出席するなど精力的に活動し、平成21年1月5日に写真協会へと改称しました。  
翌年の平成22年11月3日に、川北町表彰式において、文化活動奨励賞を受賞しました。現在会員数は20名で、撮影は県内外の各地で活動しています。



### 写真協会はどのような活動をしていますか？

毎年春と秋に、県内外で行う撮影会や、川北温泉ふれあいの湯で会員の個展を開いたり、文化センターなど町内数ヶ所、年間を通して写真展を実施しています。その他、町の文化祭に多数の出展をしています。  
また、川北まつりでは実行委員会に撮影協力などもしています。



川北町写真協会代表  
**加藤 忠良**さん(中島)  
写真協会の前身である愛好会の発足時から活動している

### 写真に興味を持ったきっかけはなんですか？

20歳のころから、カメラ雑誌や写真集などを見ていたうちに、興味を持つようになりました。

### 写真の魅力はどんなところですか？

風景や人物などが、自分が見たその時、その場所の形のままに残すことが出来るのが写真の魅力だと思います。

## 写真に興味を持ったきっかけはなんですか？

テレビなどを観ていて、よく風景などが映像で流れます。その動画の中に、自分が最もいいと思う瞬間を静止画として取り出すことができたらいいなと思ったことがきっかけです。

## 写真の魅力は

### どんなところですか？

旅行から帰ってきて「よかったなあ」、「きれいやったなあ」と思うだけより、なにげに撮った写真でも、半年、1年後などに改めて見ると、その時の出来事などが甦ってきます。また、ビデオとは違って、涼風にあたりながら場所を選ばずに見ることが出来るのも魅力のひとつです。

## 動くものを写す時に気をつけていることはありますか？

まずシャッタースピードを上げる（早くすることです。そうすれば、動いている瞬間でもきれいに写すことができます。例えば、水しぶきの水も、ひと粒ずつ写すこともできます。

コンパクトカメラでも、シャッタースピードを調節できるものもあるので、一度持っているカメラの説明書を見直すことをお勧めします。



堀 正博さん (下土室)  
定年を機に写真協会へ入会し、本格的に写真活動を始め

## 堀さんのワンポイント講座

日中に行われる運動会は、走ったり、跳んだりと被写体が常に動いています。

被写体がブレないように、シャッタースピードを速くしたり、絞り値を小さくしたりすることで、決定的な瞬間が撮影できます。

### 写真の3原則

①構図

②ピント

③色合い

### ①シャッタースピードを変える

昼間の明るい時

オートモード (通常) → TVモード  
1/250 (秒) → 1/1600~1/2000 (秒)

### ②ISO 感度を変える

屋内や夕方時

オートモード (通常) → TVモード  
100~400 → 1600~3200

## よく聞く用語



### ①シャッタースピード

撮影する時のシャッターが開いているときの時間をいいます。【1/320】など表示されています。

### ②ISO 感度

デジタルカメラが光をとらえる能力を数値であらわしたものです。【ISO800】など表示されています。

### ③絞り値

絞りの開き具合 (光の取り込む穴の大きさ) を数値化したものです。【F4.5】など表示されています。



## 露出補正を使いこなそう

撮影の後写真を見ると、予想以上に暗く写っているということがあると思います。そんな失敗をしないために、露出補正を覚えることをお勧めします。

カメラのプログラムモードを使って撮影をします。このモードは、シャッタースピードなどが自動で設定されますが、唯一露出補正だけが自分で調節できます。この機能を使いこなすと自分思いの明るさの写真が撮ることができます。

### 露出補正のポイント

- ・露出 (EV 値) をプラス側に数値を上げると明るく (白く) なる。
- ・露出 (EV 値) をマイナス側に数値を下げると暗く (黒く) なる。
- ※日中の明るい時は数値を上げ、顔が暗くならないようにする。
- AVボタンを押して数値を変えます。

写真の撮影には、光が大きく関係しています。光の取り込む量を上手に調節し、お気に入りの写真が撮れるといいですね。普段の撮影の合間に、少し試してみるのもい

いのではないのでしょうか。あまり機能にとらわれ過ぎず、楽しんで撮影することを忘れずに。上手く撮れると写真が好きになり、新たな趣味が増えるかもしれませんね。

# 情報ひろば

## 催し

### 小中学校・保育所運動会

町内小中学校及び保育所で次のとおり運動会が開催されます。一生懸命な子どもたちの姿をぜひご覧下さい。

- ▽川北中学校運動会  
▽日時 9月12日(土)  
午前9時～
- ▽会場 川北中学校グラウンド  
中島・川北・橘小学校運動会
- ▽日時 9月19日(土)  
午前9時30分～
- ▽会場 各小学校グラウンド  
保育所連合運動会
- ▽日時 9月26日(土)  
午前9時～
- ▽会場 サンアリーナ川北

### かわきた元気まつり開催

かわきたの元気っ子が集まる「かわきた元気まつり」が、サンアリー



ナ川北周辺で開催されます。今回もいろいろな催しがもりだくさん。お友達やご家族など誘って、たくさんの方のご来場をお待ちしております。

- ▽日時 9月27日(日)  
午前10時～午後4時
- ▽場所 サンアリーナ川北周辺
- ▽内容 小学生による楽器の演奏、手取丸龍太鼓、トークショー、ライブ、木育広場、働く車コーナーなど

※当日限定販売の新商品もあります(飲食コーナー)

## 今月の納税

- 固定資産税 第3期
- 水道使用料 第2期  
(6～8月分)
- 下水道使用料 第2期  
(6～8月分)
- 介護保険料  
(普通徴収) 第3期
- 国民健康保険税  
(普通徴収) 第3期
- 後期高齢者医療保険料  
(普通徴収) 第6期

役場へのお問合せは…

☎ 277-1111(代)  
FAX 277-2584

◇有線

- 総務課…2031
- …2021
- 税務課…2052
- 住民課…2071
- 福祉課…2300
- 産業経済課…2061
- 土木課…2041
- 出納室…2051
- 教育委員会…2111
- 議会事務局…2081

### ヘルシー&デリシャス メニュークッキング

生活習慣病の発症予防と重症化予防を基準として作成された冊子「ヘルシー&デリシャスメニュー」より選定した献立を、食生活改善推進員と一緒に調理し学習します。

- ▽日時 10月22日(木)  
午前9時30分～
- ▽会場 保健センター調理室
- ▽対象 一般の方
- ▽会費 300円
- ▽締切 10月9日(金)
- ▽申込み・問合せ先 福祉課

### 生涯骨太クッキングの開催

- ▽日時 10月8日(木)  
午前9時30分～
- ▽会場 保健センター調理室
- ▽対象 一般(成人・高齢者)
- ▽会費 300円
- ▽内容 メタボ予防・「カルシウム不足」解消を目的とした調理実習です。

## お知らせ

### 国民年金保険料「10年の 後納制度」は9月30日まで

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」は、9月30日をもって終了します。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。詳しくは次のところへ問合せください。

- ・国民年金保険料専用ダイヤル  
☎0570(011)050
- ・小松年金事務所  
☎0761(24)1791

### 道路交通調査アンケートにご協力を

道路交通調査(全国道路・街路交通情勢調査)を9月～11月に行います。

この調査は、自動車の使われ方や道路の状況などを調べるもので、おむね5年に1回実施しています。

無作為に抽出した自動車の所有者にアンケートを郵送させていただきますので、ご協力をお願いします。

▽問合せ先 国土交通省金沢河川国道事務所調査第一課

☎076(264)9912

## 高齢者・障害者の人権あんしん相談強化週間

法務省の人権擁護機関では、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。

皆さんの周りで高齢者や障害者に対するいじめ、いやがらせ、虐待などの人権侵害が疑われる事案があれば、お気軽に相談ください。人権擁護委員及び法務局職員が秘密厳守でお受けいたします。

▽相談は無料

▽実施期間

9月7日(月)～13日(日)

▽受付時間

午前8時30分～午後7時まで  
ただし9月12日(土)、13日(日)は、午前10時～午後5時まで

▽電話番号

☎0570(003)110

全国共通人権相談ダイヤル(最寄りの法務局につながります。土・日曜日は名古屋法務局につながります。)

## 全国一斉！法務局休日相談所開設

法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員が登記・戸籍・国籍・供託・人権などに関する相談に応じます。

相談内容の秘密は厳守します。また、「暮らしに役立つ講演会」もあわせて開催します。お気軽にご利用下さい。

▽日時 10月4日(日)

午前10時～午後4時まで

▽会場 地場産業振興センター

(金沢市鞍月2丁目1番地)

・相談会場

・コンベンションホール(新館1階)

・講演会場

第13研修室(新館5階)

▽相談内容 登記手続、遺言・相続、人権問題、成年後見などに関すること

▽講演内容 「遺言と相続」、「筆界特定制度」を予定

▽予約 相談及び講演会ともに予約が必要です  
(予約は10月2日(金)まで)

▽予約・問合せ先

①金沢地方法務局総務課

☎076(292)7813

②金沢地方法務局小松支局

☎0761(22)6301

## 募集

### お魚さばき方教室参加者募集

プロの魚屋さんが新鮮な旬の海の幸を使って、魚のさばき方を丁寧に教えます。

【加賀会場】

▽日時 10月18日(日)

午前10時～午後1時

▽場所 セミナーハウスあいりす

(加賀市山田町リ243)

▽対象者 南加賀広域圏内(川北町・加賀市)に居住又は通勤している方

▽参加費 1名 1,500円

(材料費込み)

▽用意するもの エプロン、タオル、フキン、(出刃包丁準備のできる方)

▽募集人数 25名程度

(定員になり次第締め切り)

▽募集期限 9月1日(火)から

9月30日(水)まで

▽献立 旬のお魚を使って調理します。

▽応募方法 電話、FAX、Eメール

▽問合せ先 南加賀公設地方卸売市場

市場管理課

☎0761(24)6911

☎0761(24)5499

※詳細はJICAホームページを

ご覧ください

E-mail [ichiba@minamikaga.or.jp](mailto:ichiba@minamikaga.or.jp)

## JICA ボランティア 2015年度秋募集

▽募集期間

10月1日(木)～11月2日(月)

▽募集ボランティア

・青年海外協力隊

(20歳～39歳対象)

・シニア海外ボランティア

(40歳～69歳対象)

▽体験談&説明会

○9月27日(日)

午前10時～午後0時30分

石川県国際交流センター大研修室

○10月8日(木)

午後6時30分～8時30分

JICA北陸会議室

○10月18日(日)

午前10時～午後0時30分

白山市松任文化会館研修室301

▽職種 農林水産、加工、保健衛生、

社会福祉、観光・商業など多種

▽予約・参加費 不要

▽問合せ先

JICA北陸・ボランティア担当

☎076(233)5931

<http://www.jica.go.jp/hokuriku/index.html>

※詳細はJICAホームページを

ご覧ください

[www.jica.go.jp](http://www.jica.go.jp)

# 子どもの医療費「窓口無料化」を実施します！

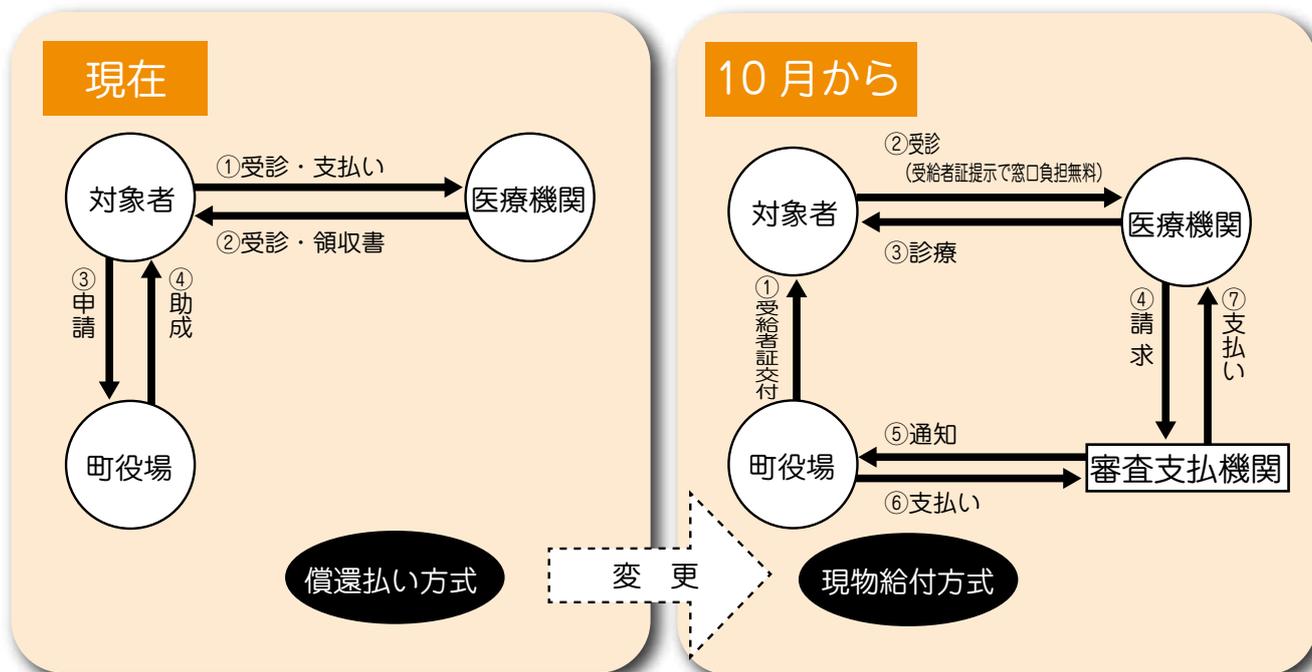
～平成27年10月診療分から～

川北町では、子育てしやすい環境整備の一環として、これまでの医療費助成制度の利便性を高めるため、平成27年10月診療分から、子どもの医療費窓口負担無料化を実施します。なお、ほかの公費負担医療制度の自己負担や県外の医療機関の受診などについては、これまで通りの申請による助成となります。

## 対象となる医療費助成制度と対象年齢

- ・乳幼児・児童・生徒等医療給与金支給制度（18歳の年度末まで）
  - ・ひとり親家庭等給与金支給制度（子どもの診療分のみ、18歳の年度末まで）
- ※医療費助成の対象は、保険診療の自己負担分です。（保険診療外の負担や入院時の食費負担は対象外です）  
 ※町外の医療機関については、窓口無料化に対応していない場合がありますので、受診前に医療機関にご確認ください。

## 医療費助成の流れ



## 受給者証の交付について

- ・医療費助成制度の助成方法の変更により、対象となるお子様に9月中旬頃、医療費受給者証を送付します。
- ・医療機関を受診される際は、必ず、受給者証を医療機関窓口へ提示ください。

### 注意事項

1. この証は、医療費の助成を受けることができる証ですから、大切に保管してください。
2. 医療機関等で受診するときは、被保険者証（又は組合員証）に添えてこの証を医療機関等の窓口へ提示してください。
3. 氏名、住所、加入医療保険などに変更があったときは、この証を添えて届け出てください。
4. 偽りその他不正にこの証を使用したときは、助成を受けた額の全額又は一部を返還しなければならないことがあります。
5. 公費負担医療である養育医療、育成医療、小児慢性特定疾患治療研究事業等に該当するときは、この証を使用することはできません。
6. 医療機関によっては、この証を使用できない場合がありますので事前に医療機関にご確認ください。
7. 上記5、6の理由や県外の医療機関を受診した等、この証を使用できなかった場合は、医療費支給申請書により、払い戻しを受けることができます。
8. 学校や保育所での負傷や疾病など、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となる場合は、この証を使用することはできません。

川北町 乳幼児・児童・生徒等医療費受給者証(子ども医療費)		
公費負担者番号	8 8 1 7 4 5 5 2	
受給者番号	1 2 3 4 5 6 7	
住所	石川県能美郡川北町字壱ツ屋174番地	
氏名	川北 太郎	
生年月日	平成27年 1月 1日	男
自己負担金	入院・通院・保険調剤	無料
有効期間	平成27年10月 1日 から 平成30年 5月31日 まで	
上記の者は川北町乳幼児・児童・生徒等医療給与金支給条例により、医療費の自己負担金を川北町が助成するものであることを証明する。 平成27年10月 1日 石川県能美郡川北町長 		

※イメージ

問合せ先 住民課 (277) 1111 有線 2071

# 暮らしを便利に みんなの一枚、個人番号カード

## 平成 28 年 1 月、交付開始



平成 27 年 10 月から、皆さまの住民票の住所に、12 桁のマイナンバー(個人番号)の通知をお届けします。また、個人番号カードは、申請により、平成 28 年 1 月から無料で交付されます。

### ◆申請・交付

H27年10月

マイナンバーの付番



- ◇ 氏名、住所などをプレ印刷。写真貼付、署名又は捺印をいただき、返信いただくだけで申請完了。
- ◇ スマートフォンなどで写真を撮り、オンラインで申請いただくことも可能。

H27年10月～12月

マイナンバーの通知(通知カード)とともに、「個人番号カード交付申請書」を全国民に簡易書留で郵送。

H28年1月～

町から、交付準備ができた旨の通知書を送付。役場住民課窓口へ来庁いただき、本人確認の上、交付。

- ◇ 交付手数料については無料。
- ◇ 来庁は交付時の1回のみで済むこととする。
- ◇ 申請時に来庁する方式など多様な交付方法を用意する。

## 平成 28 年 1 月以降、マイナンバーは、こんな場面で必要となります

### ◆社会保障関係の手続

- ・年金の資格取得や確認、給付
- ・医療保険の給付の請求
- ・雇用保険の資格取得や確認、給付
- ・福祉分野の給付、生活保護など
- ・ハローワークの事務

### ◆税務関係の手続

- ・税務署に提出する確定申告書、届出書、法定調書などに記載
- ・都道府県・市町村に提出する申告書、給与支払報告書などに記載など

### ◆災害対策

- ・防災・災害対策に関する事務
- ・被災者台帳の作成事務
- ・被災者生活再建支援金の給付

### こんなに便利な個人番号カード

- 個人番号を証明する書類として  
マイナンバーの提示が必要な様々な場面で、マイナンバーを証明する書類として利用できます。
- 本人確認の際の身分証明書として  
マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な場面では、これ1枚で済む唯一のカードです。
- 様々なサービスが利用できます  
ICチップに記録されている電子証明書をを用いて、e-Taxなどの電子申請を行えます。また、今後、地方公共団体などによる様々なサービスに利用できるようになります。

通知を確実に受け取りいただくため、今のお住まいと住民票の住所が異なる方は、お住まいの市町村に、住民票の異動をお願いします。

### ■マイナンバー制度のお問合せは

コールセンター(全国共通ナビダイヤル)

**0570-20-0178**

【受付時間】平日9:30~17:30(土日祝日・年末年始を除く)  
※ナビダイヤルは通話料がかかります。

### WEBで

マイナンバー

検索



又は役場住民課まで

# 今年10月以降、住民票の住所地にあなたのマイナンバーを記載した「通知カード」を送付します



やむを得ない理由により、住民票の住所地で受け取ることが出来ない方は、**居所情報登録申請書を9月25日(金)までに**住民票のある市区町村に持参又は郵送して下さい。

## ◆申請が必要な方

- ・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方
- ・DV、ストーカー行為など、児童虐待などの被害者で住所地以外の居所に移動されている方
- ・一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている方

※申請が認められた方は、登録された居所にあなたの「マイナンバー」をお知らせします。

申請書は、総務省ホームページなどで入手又はダウンロード頂けます。  
[http://www.soumu.go.jp/kojinbango\\_card/](http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/)  
又は、役場住民課まで連絡して下さい。

## 臨時福祉給付金の申請がはじまります

- 支給対象者 平成27年度分の住民税が課税されておらず、課税されている方の扶養に入っていない方
- 支給額 1人につき 6,000円(一律)

### 申請方法

- 申請先 川北町役場福祉課(川北町保健センター内)
- 申請期間 平成27年9月1日~12月1日 ※土日祝日を除く。申請期間は各市町により異なります。
- 提出書類
  - ・申請書 申請書については支給の可能性のある対象者に直接郵送します。
  - ・本人確認書類 運転免許証、健康保険証、住基カードなどの写し
  - ・口座確認書類 金融機関名、口座番号、口座名義人(カナ)がわかる通帳・キャッシュカードなどの写し  
※昨年度支給を受けた口座を指定される場合は、口座確認書類は不要です

### 問合せ先

- 申請方法に関する問合せ  
川北町役場「臨時福祉給付金」窓口 福祉課：076(277)1111 有線2300
- 制度に関する問合せ  
厚生労働省 2つの給付金に関する専用ダイヤル：0570(037)192

スマート国勢調査!

# 平成27年国勢調査を実施します



インターネットでの回答をお願いします

## 国勢調査 2015



- 国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 平成27年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施いたします。調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- 今回の調査では、先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答のなかった世帯には、紙の調査票を配布して調査を行います。
- 9月10日から、調査員がインターネット回答のための書類をお配りしますので、9月20日までにインターネットでの回答をお願いいたします。
- 調査票には、あなたの世帯の世帯員をもれなく記入してください。
- 9月26日からは、調査員が世帯を訪問して調査票を配布します。  
※インターネットで回答いただいた世帯は、紙の調査票を記入する必要はありませんので、調査員の訪問はございません。



10月1日現在の石川県の人口は何人でしょうか?

### 平成27年 国勢調査 人口予想クイズ

〈応募方法〉 官製はがきか、役場に備えてある応募用紙又はインターネットで応募してください。

(1)官製はがき 切手を貼ったはがきに、1 問題の答え、2 郵便番号、3 住所、4 氏名(ふりがな)、5 年齢、6 電話番号を記入し、下記のあて先に郵送してください。

〈あて先〉 〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地 石川県県民文化局県民交流課 統計情報室 人口予想クイズ係

(2)インターネット 下記の「国勢調査情報発信コーナー」から応募ページにアクセスし、応募専用フォームから応募してください。<http://toukei.pref.ishikawa.jp/news/census/2015.htm>

〈応募期間〉 平成27年9月1日(火)から平成27年10月7日(水)まで

#### 〈賞品〉

- |           |      |          |    |           |       |         |      |
|-----------|------|----------|----|-----------|-------|---------|------|
| (1) 予想名人賞 | 旅行券  | 30,000円分 | 1名 | (3) 予想上手賞 | 図書カード | 5,000円分 | 5名   |
| (2) 予想達人賞 | 県特産品 | 20,000円分 | 2名 | (4) 残念賞   | 図書カード | 500円分   | 100名 |

〈当選者の決定〉 当選者は、総務省統計局が平成28年2月に公表する速報集計結果の人口に一致するか最も近い者から順に決定します。

〈当選者の発表〉 平成28年3月ごろ

#### 〈国勢調査コールセンター〉

0570-07-2015

※IP電話の場合 03-4330-2015

■設置期間/平成27年8月24日から10月31日まで  
■受付時間/午前8時~午後9時(土・日・祝日にもご利用になれます)

※おかけ間違いのないようご注意ください。※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律で市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話・PHSの場合は、それぞれ所定の通話料金となります。※IP電話用電話番号の通話料金は、所定の通話料金となります。

総務省・石川県・川北町

# 日本年金機構からのお知らせ

日本年金機構への不正アクセス事案では、皆さまの年金情報が流出し、ご迷惑、ご心配をおかけしております。

政府は、皆さまの年金を守ることを最優先に取り組んでいます。あわせて、皆さまに気を付けていただきたいことがあります。

**「年金情報流出」を口実にした犯罪にご注意ください！**

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

- ・日本年金機構から、この件でお客様に電話やメールで連絡することは、一切ありません。なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。
- ・日本年金機構が、この件でお客様にお金やキャッシュカードを要求することは、一切ありません。
- ・日本年金機構が、この件でお客様にATMの操作をお願いすることは、一切ありません。

ご自分の情報が流出しているのでは？など、ご心配の方は、下記専用電話窓口またはお近くの年金事務所へご相談ください。

## 日本年金機構専用電話窓口 (通話料はかかりません)

**0120-818211**

受付時間 午前8時30分～午後9時 (平日及び土日)

給付金の申請はお済みですか？

## 子育て世帯 臨時特例給付金

児童手当を受けている  
子育て世帯の方

申請期日

**12月1日 締切り**

支給対象の方には申請書が届いております。改めてご確認ください。

※子育て世帯臨時特例給付金で公務員の方は、所属庁より配付されております。

問合せ先

住民課「子育て世帯臨時特例給付金」窓口  
(277)1111 有線 2071

## 今月の相談日

### ●法律相談

- ▽日時 9月8日(火) 午後1時30分～
- ▽場所 役場2階応接室
- ▽相談者 長谷川法律事務所
- ▽その他 ご希望の方は前日までに総務課にご予約下さい。

### ●人権相談

- ▽日時 9月28日(月) 午後1時～
- ▽場所 サンアリーナ川北
- ▽相談者 人権擁護委員

### ●行政相談

- ▽日時 9月16日(水) 午前9時～
- ▽場所 サンアリーナ川北
- ▽相談者 行政相談委員

### ●健康相談

- ▽日時 9月7日～28日までの  
毎週月曜日  
午後1時30分～
- ▽場所 町保健センター
- ▽相談者 町保健師

### ●心配ごと相談

- ▽日時 9月1日～29日までの  
毎週火曜日(22日は除く)  
午前9時30分～
- ▽場所 町保健センター
- ▽相談者 町民生児童委員

## 図書館 だより

## 今月の新刊

### 「偽造同盟」

岡田 秀文

1943年初頭、陸軍参謀本部は戦局転換を目的としたアメリカ経済打撃策「米ドル紙幣の偽造計画」を開始。だが、実行を目前に第二次世界大戦は終わり、偽ドルの原版と印刷機は陸軍特殊部隊によって破壊・隠蔽されたはずだった。1947年夏、東京で起こった殺人事件の現場で旧陸軍が製造したと思われる偽造ドル紙幣が発見された。消滅したはずの計画が露見することを恐れた日本政府は、印刷機回収のため秘密裏に捜索を始める。手がかりは当時、印刷機破壊を命じられたまま行方不明となった6人の将校。しかし、そこにはGHQによって巧妙に仕組まれた偽装の罠が待っていた!!

- |              |        |         |         |
|--------------|--------|---------|---------|
| ・昨日の海は       | ／近藤 史恵 | ・水曜日の凱歌 | ／乃南 アサ  |
| ・潮の音、空の青、海の詩 |        | ・悲素     | ／帚木 蓬生  |
|              | ／熊谷 達也 | ・真昼の心中  | ／坂東 眞砂子 |
| ・校長、お電話です！   | ／佐川 光晴 | ・連鶴     | ／梶 よう子  |
| ・富士山噴火       | ／高嶋 哲夫 | ・炎の塔    | ／五十嵐 貴久 |

町ホームページにも新刊・新着案内が掲載されています。

(ほか多数)

川北町立図書館 (川北町ふれあい健康センター2階)

☎277-8700 FAX 277-8701

開館時間 午前10時～午後6時

閉館日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌水曜日)年末年始

# 9月11日は「警察安全相談の日」です

身近なトラブルの相談や警察に対する苦情・意見などは警察安全相談に電話してください。  
(通話料は有料です)



『警察の  
相談ダイヤル  
#9110』

- ・警察本部警察安全相談室  
#9110又は076-225-9110
- ・寺井警察署(交番、駐在所でもお受けします)  
0761-57-0110

## 秋の全国交通安全運動実施

期 間 9月21日(月)～ 9月30日(水)



### 運動の重点

- ・子どもと高齢者の交通事故防止
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の事故防止
- ・後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶

●寺井警察署 ☎0761-57-0110 ●壱ツ屋駐在所 ☎277-1744 有線4185 ●木呂場駐在所 ☎277-0061 有線5821

## 広報クイズ 「クロスワード」

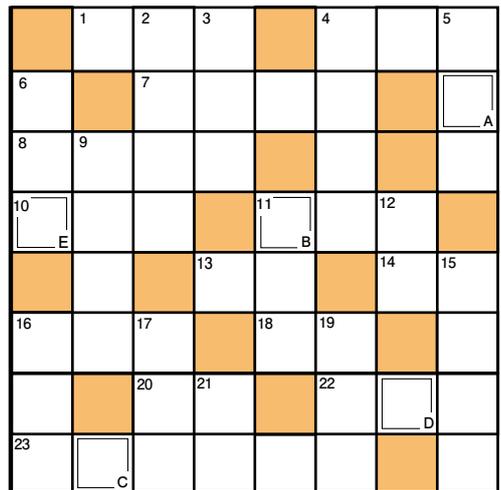
次の問題の答えを枠の中に入れて、A～Eの文字を順番に並べてください。  
正解者の中から抽選で図書カードをプレゼントします。

### 【タテのカギ】

- 山林などを切り開いて居住地などを造ることをなんといいいますか?
- 「きなが」⇄「○○○」
- 松ぼっくりのことを他になんといいいますか?
- この地域では7月1日を過ぎるとよく食べます「○○○まんじゅう」
- 地方特有の言葉の発音をなんといいいますか?
- 乗り降りするためにバスが停まる場所をなんといいいますか?
- 竹で作られた刀のかわりに剣道で使う道具をなんといいいますか?
- 人のからだで頭部と胸部の間にある部分をなんといいいますか?
- 暑い日に道路などにもやもやと立ち昇るものをなんといいいますか?
- 夏休みの朝にこども達がする体操です「○○○体操」
- 夏を代表する緑色の丸くて大きいものといえばなんですか?
- 強火 → 中火 → 弱火 → 「○○○」
- 写真の現象に必要なフィルムのことを一般になんといいいますか?

### 【ヨコのカギ】

- お祭りに出かける時に着る着物といえばなんですか?
- 一般に「秘」を○で囲んだしるしをなんといいいますか?
- インクで紙などに文字や写真を再現することをなんといいいますか?
- 目を開いたり閉じたりすることをなんといいいますか?
- 危険などにあう可能性のことを英語でなんといいいますか?「○○○」
- ためしに作ってみることをなんといいいますか?
- 動物などをほかくするために仕掛けるものをなんといいいますか?
- 美しくすることをなんといいいますか?「○○運動」
- お米を英語でなんといいいますか?
- 「くもの○○」「赤い○○」「ししゅう○○」
- 「稲」この漢字はなんと読みますか?
- 陶芸などで作品をつくるための回転する台をなんといいいますか?
- 川北まつりで高さ46mのシンボルといえばなんですか?



※先月号の答えは「ナツマツリ」でした。

### 【応募方法】

はがき、FAXまたは電子メールに、①クイズの答え ②住所、氏名、年齢、電話番号をお書きの上、広報誌記事の感想もありませんでしたら、下記までお送りください。

■あて先 〒923-1295 川北町字壱ツ屋174 川北町役場総務課  
e-mailアドレス kouhou-kawakita@town.kawakita.lg.jp  
FAX 076 (277) 1748

■締切り 9月25日(金)

たくさんの方のご応募をお待ちしています。

# アーウィン Erwinの国際交流コーナー

皆さんこんにちは。もう夏が終わりましたね。いかがお過ごしでしょうか？子ども達は夏休みを満喫して過ごしましたか？

私は、ヘラブナ釣り講座や水生生物観察講座などのいろいろなイベントに参加させていただきました。ヘラブナは一匹も釣れなかったけどとても楽しかったです。そして、川北まつりもありましたね。僕は人生で初めてあんなに沢山の花火を見ました。すごびっくりしました。オーストラリアではお正月祝いに花火を打ち上げますがこんなに沢山は打ち上がりません。やっぱり日本の夏は花火ですね。

さて皆さん、オーストラリアは今、春ですが、今月はオーストラリアの秋について書きたいと思います。オーストラリアの秋は、3月から5月で平均気温は13℃～23℃です。

3月はまだまだ残暑があり秋になった実感がなくて夏とあんまりかわらないですが、4月中旬には段々と寒くなり空が曇ってネズミ色に変わります。オーストラリアの郷土樹木は、ほとんど常緑樹なので田舎の方では紅葉が見られないですが、都会ではよく見ることができます。

秋に3つの大きなイベントがあります。まず一つ目は、3月にハイスクールと大学の1学期が始まります。残りの2つは4月にあります。オーストラリア人にとって最も大事な祝日であるアンザックの日、Good FridayとEaster(キリスト教の聖金曜日と復活祭)です。Good Fridayは4月の第1金曜日に行います。キリストが、皆の罪が許されるために亡くなった日で、その次の日曜日が、復活したこと祝うEasterです。

この期間に人は肉を遠慮します。イースターでは皆が、沢山の卵の形をしたチョコ(イースターエッグ)を食べます。イースターエッグは、ひよこが卵の殻を破って出て来る姿が、キリストの蘇りを象徴しています。現代のオーストラリアでは沢山の無神論者と、キリスト教以外の宗教を信仰する人がいますが、普段は皆がイースターやクリスマスを祝います。多分皆がチョコを食べたがっているだけでしょう。。。 (笑)



## 文芸の窓



### 川北町句会 (8月分)

湯上りの手取提防揚花火

夏雲の流れて隠す遠白山

大花火邑をゆるがせ闇に消ゆ

打水や向き直しをく孫の靴

体温を越ゆる猛暑や姉見舞ふ

鶴来路に日向・日御子八仙花

ほうたるの闇や源平古戦場

うすれゆく不戦の誓ひ原爆忌

### 川柳かわらなでしこ会 (8月分)

ママの内緒ささやく声が大きく過ぎ

平成の読めぬ子の名を考える

身の丈の望みへ神のエコヒイキ

どん底でひたすら神の手を探す

水やりに疲れて減らす花の鉢

手さぐりで野菜を探す草の中

### 野の海短歌会詠草 (8月分)

幼きにたまゆら眺めし手取川洲に

泳げる女の肌の眩しき

蓮如賜ふ「道を睡らす」の姓名の縁

中川 幾美

手に熱き一つ一つを返すとき  
梅の香著し土用の庭先

戦犯の父を待ちみし十年を  
憶ぶわたしの敗戦記念日

ボジションはセカンドと言う炎天下  
日焼けし孫は部活にいどむ

早朝の冷気流るる早稲の穂の  
匂い芳し胸深く吸う

真向かいの樺にカラスら猛暑避け  
繁みに出入りす代わる代わるに

三方岩(岳)八十六歳が岩頭に立つ  
支えくるる人みな有難き

バーベキュー夏のメニューで汲みかわす  
笑顔と話に暑さ忘るる

満月の日も紅きに染まりたり  
いつまで続くこの熱帯夜

天地はすべて雨なり花菖蒲  
生水にうつるしぼり紫

弱々とふた声鳴きてカツコウの  
途切れし後の安否気づかう

凄惨な「沖縄決戦」の放映の  
時空を越えてわれを哭かしむ

思い出は遠くさみしくまた熱く  
父の頭ちくる虫送り太鼓

はつ夏の驟雨の過ぎて風の立ち  
ノウゼンカズラの花雫する

残業を終えたと吾子は携帯の  
向うではしゃぐ「ブルームーン綺麗」

朝まだき社に啼ける夏蝉を  
聞いて生活の地下足袋を履きをり

古屋 元子

寺岡美和子

高嶽美智栄

西田美樹子

村田 澄子

高嶽 敏之

向井キヨ子

山先 春枝

角 淑子

佐野 芳子

森田 艶子

苗代あけみ

藤原千佳子

佐々木真澄

森 譲治

「文芸の窓」へのお問合せは、俳句協会 東 孝洋さん(吉ツ屋☎4173) 川柳かわらなでしこ会 広瀬茂子さん(上田子島☎5327)  
野の海短歌会 山先春枝さん(中島☎2773) まで



# 9月 暮らしのカレンダー

日曜日	ま ち の 行 事	保 健 行 事
1 火	交通安全の日 心配ごと相談(AM9:30):保	母子手帳交付・妊婦相談(PM1:30):保
2 水		どんぐりひろば(AM10:30):児
3 木		
4 金		
5 土	青少年講座(AM9:30)	
6 日		
7 月		健康相談(PM1:30):保
8 火	心配ごと相談(AM9:30):保 法律相談(PM1:30):役 資源ごみの日	7か月児相談(AM10:00):保 母子手帳交付・妊婦相談(PM1:30):保
9 水		親子ふれあいサロン(AM10:30):保
10 木		母親教室(AM10:00):保
11 金		3歳児健診(PM1:00):保
12 土	川北中学校運動会(AM9:30)	
13 日		
14 月		健康相談(PM1:30):保
15 火	交通安全の日 心配ごと相談(AM9:30):保	わくわく子育て教室(PM1:30):保 母子手帳交付・妊婦相談(PM1:30):保
16 水	行政相談(AM9:00):サ	どんぐりひろば(AM10:30):児
17 木	桜光学級(視察研修)	
18 金		4・12か月児健診(PM1:00):保
19 土	中島・川北・橋小学校運動会(AM9:30)	
20 日		
21 月	敬老の日 秋の交通安全運動(30日まで)	
22 火	国民の休日	
23 水	秋分の日	
24 木		
25 金		
26 土	保育所連合運動会(AM9:00):サ	
27 日	川北元気まつり:サ周辺	
28 月	人権相談(PM1:00):サ	健康相談(PM1:30):保
29 火	心配ごと相談(AM9:30):保	2か月児相談(PM1:30):保 母子手帳交付・妊婦相談(PM1:30):保
30 水		親子ふれあいサロン(AM10:30):保

役…川北町役場 文…川北町文化センター 保…保健センター 百…百寿会館  
 総…総合体育館 サ…サンアリーナ川北 図…川北町図書館 武…武道館  
 児…川北町児童館 西児…西部地区児童館 東児…東部地区児童館  
 橋…橋構造改善センター 西…西部学供 東…東部学供  
 コ…川北町コミュニティー&スポーツ公園

## ごみ集めの変更のお知らせ



種類	日 付→変更日付	変更地区名
可燃物	9月21日(月)→お休み	藤蔵・中島・三反田・サンハイム三反田 草深・上先出・下先出・けやきタウン サンハイム中島
	9月22日(火)→お休み	壱ツ屋・与九郎島・上田子島・ 舟場島・橋・橋新・朝日
	9月23日(水)→お休み	下土室・ひばりタウン・グリーンタウン・ サンハイム川北・下田子島・木呂場・ 木呂場新町・サンハイム橋・なでしこタウン
容器包装 プラスチック	9月23日(水)→9月28日(月)	壱ツ屋・与九郎島・上田子島・ 舟場島・橋・橋新・朝日



## 戸籍の窓



(7月分)

## うぶごえ

(氏名) (保護者) (住所)  
 和多 風磨 佑介・早織 びばりタウン

## たかさご

(氏名) (住所)  
 正力 慎平 サンハイム川北  
 坂井 睦子 金沢市





よしだ がく  
**吉田 雅琥**くん

平成25年3月30日生

父：伸穂 母：のどか（ひばりタウン）

最近、スケボーと剣に興味津々！  
毎日剣を振り回し汗だくになりながらお父さんとスケボーで遊んでいます。  
男の子らしくたくさん遊んで強くなってね！大好きだよ♡



ひさた りお  
**久田 莉生**ちゃん

平成25年2月19日生

父：剛 母：晴香（グリーンタウン）

歌って踊って変顔して…  
最近ひょうきん度が増してきた莉生。我が家のアイドル、と言うよりはお笑い担当です♪

このコーナーでは『わが家のアイドル』を募集しています。くわしくは、総務課まで。



鮭のホイル焼きトマトときのこのソース

主菜 鮭のホイル焼き トマトときのこのソース エネルギー 135kcal  
塩分 1.0g 調理時間 15分



主食 ごはん  
主菜 鮭のホイル焼き  
トマトときのこのソース  
副菜 小大豆もやしのナムル  
汁物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁  
デザート ドリンクサラダ

栄養成分(1人分)  
エネルギー 558kcal  
塩分 2.8g  
野菜量 164g

材料(2人分)

- ・生鮭(ベにぎけ) 2切れ(140g)
- ・塩 小さじ1/6(1g) 少々
- ・こしょう
- ・えのきだけ 1/5株(20g)
- ・ぶなしめじ 1/6株(20g)
- ・エリンギ 小1本(20g)
- ・まいたけ 1/5パック(20g)
- ・トマト 1/3個(60g)
- ・長ねぎ 10cm(20g)
- ・レモンスライス 2切れ(10g)
- ・酒 大さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

- 1 鮭の切り身に塩・こしょうをふる。
- 2 えのきだけ、ぶなしめじ、まいたけ、エリンギは石づきを切り、えのきだけは3cmの長さに切ってほぐし、エリンギは3cm長さの短冊に切り、ぶなしめじ、まいたけはばらしておく。
- 3 トマトはさいの目に切り、2と共に炒め、酒、しょうゆを加え味付けする。
- 4 長ねぎは斜めに薄切りにし、サッと水にさらし、水気を切る。
- 5 アルミホイルに1~4の材料としレモンスライスを包みオーブントースターで12分ほど焼き、ホイルのまま器に盛る。

アレンジアドバイス

調理でオープン機能がない場合は、フライパンで代用できます。アルミホイルの包みをフライパンに入れ、弱火で火が通るまで焼いてください。

広報かわきた9月号

NO.555

発行日 平成27年9月1日

編集・発行 川北町役場総務課

TEL (076)277-1111 (代)

FAX (076)277-1748

ホームページ <http://www.town.kawakita.lg.jp>

e-mail [kouhou-kawakita@town.kawakita.lg.jp](mailto:kouhou-kawakita@town.kawakita.lg.jp)



今年も川北まつりにたくさんの方が訪れ、会場は人でいっぱいでした。30回記念で例年とは違うプログラムで行われ、新鮮な感じがしました。しかし、まつりが終わった後の会場やその周辺のゴミは、まだまだ多く散乱しておりとても残念に思います。一人ひとりのモラルも大切にしましょう。(k!k)