

広報

かわきた

令和2年

8

2020

No.614



上手につれるかな
夏祭り ヨーヨーつり
(7月14日 川北保育所)

スマホの使い方 それであってますか？



近年は、大人から子どもまで多くの方がスマートフォンやインターネットなどを利用する機会が多くなりました。また、最近では新型コロナウイルスの感染防止のために、在宅勤務でネットを利用する方も多いのではないのでしょうか。

ネットやスマホは便利なものである一方、使い方を誤れば、心身の不調や、トラブルに巻き込まれる恐れがあります。皆さんが使用しているスマホやネット端末の使い方を確認してみましょう。

**疲れとれて
いますか？**

スマホやパソコンを長時間使用するなど、気が付かないうちに顔が下を向いた姿勢になつていませんか？

現代人の多くが発症しているといわれる「スマホ首」。スマホ首になると、首や肩こり、頭痛などさまざまな体の不調が出る恐れがあります。

毎日の生活の中で、手放せないほど便利なスマホですが、1日1時間でもいいので、体を休める時間をつくることで、体も心もスッキリして、仕事にも集中できるかもしれません。

「スマホ首」予防の正しい姿勢や、ストレッチなどをいくつか紹介しますので、皆さん空いた時間でぜひやってみましょう。

頭の後ろと背中が壁につくか確認



セルフチェックを忘れず

頭が前に出て、背筋が曲がる



足をくむ

NG

気をつけたい姿勢

顔からなるべく離して持つ



あごを引き、背筋を伸ばす



OK

スマホを使用する際の正しい姿勢



なかむら接骨院
中村 拓也さん

イスに座りっぱなしではなく、1時間に1回程度でも良いので、体を動かしましょう！また、肩コリがひどい時は、お風呂で温かいシャワーをあてるなどしてリラックスしてください。



(正面)



(横)

【首のストレッチ】

片手であごを引くように押して、もう片方の手で頭を下に

《ポイント》

伸ばしていて気持ちいい角度で！

2



1



【タオルストレッチ】

①タオルを両手を伸ばした状態で持つ

②そのまま肘を曲げ、引寄せ

1日10～30回(1秒に2回程度の速さ)

《ポイント》

あごを引き、背筋よく！

回数を数えながら行いましょう！

予防ストレッチ

子どものネットやスマホの 使い方は大丈夫ですか？

多くの子ども達がスマホやパソコン、その他の端末を使ってSNSやゲームなどをすることが多くなりました。

いつ・どこでインターネット上のトラブルに巻き込まれるかわからない今だからこそ、親子でスマホやインターネットの使い方を相談しておきましょう。

子どものネットやスマホの 利用によるトラブル



ネット上の誹謗
中傷やいじめ

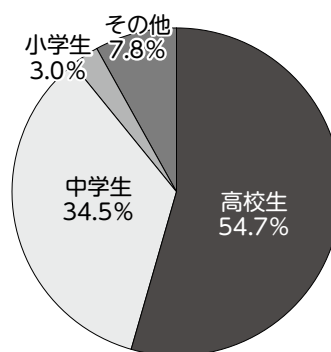


SNSなどへの掲載・投稿による
個人情報の流出



ネットやスマホなどへの依存に
よる生活習慣の乱れ

学職別の被害児童割合 (H30)



スマホの契約時には フィルタリング設定を!!

SNS被害児童のフィルタリングの利用状況は、フィルタリングの利用の有無が判明した被害児童のうち、**約9割**が被害時に利用していませんでした。



(警察庁【平成30年におけるSNSに起因する被害児童の現状】)

動画サイト

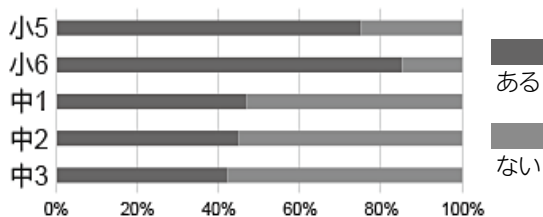
SNS

インターネットの 使い方を考えよう

オンライン
ゲーム

メール

家でのルールがあるか



ネット利用

9割越え

川北町学校教育研究会生徒指導部会が町内の小中学生(小学5年生から中学3年生を対象に、インターネットに関するアンケートを実施した結果、**9割**以上の児童生徒がインターネットを利用しており、中学校の学年が上がるほど、家での利用ルールを設けていないことがわかりました。

親子で

話し合おう

ネットを上手く使い、より良い学校生活を送るために、家庭内でルールを決めておきましょう。



主なルール

- ・夜〇時以降は利用しない。
- ・使用時間は一日〇時間まで。
- ・リビングだけで使用する。(自分の部屋で使わない) など

~インターネットなどの 利用について川中8カ条~

- 1、使用時間は平日1時間までとする。
- 2、友達に自分がされて嫌なことはしない。(ブロック、悪口など)
- 3、個人情報を公開するなど、人のプライバシーを侵害しない。
- 4、勉強に集中するためテスト期間にインターネットなどを使用しない。
- 5、勉強しているときにインターネット機器などを触らない。
- 6、夜10時以降はインターネットなどを利用しない。
- 7、安全に利用するために知らない人とやりとりしない。
- 8、ルールを家の人と一緒に守ろう。

みんなで
守ろう!

保育所 夏祭り

7月13日から17日の期間に町内3保育所で、夏祭りが行われました。

夏祭りは各保育所の遊戯室で行われ、お面をつけた子どもたちが、和踊りをした後、ヨーヨー釣りや的当てなどのゲームを楽しみました。今回は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、規模を縮小して開催しましたが、子どもたちはゲームでもらったお土産を手にとり、笑顔で喜んでいました。その様子を紹介します。

〈中島保育所〉



〈川北保育所〉



〈橋保育所〉



7月2日に橋小学校で、「人権の花」の贈呈が行われ、町人権擁護委員から児童に花が手渡されました。

町人権擁護委員の穴田迷さんから「花を育てることで相手に対する思いやりや、やさしさを育くんでください」とお話があり、受け取った児童は「たくさんのお花をくださりありがとうございます。人権の花を大切に育てます。」と、お礼の言葉を述べました。

人権の花は、人権擁護委員の方と児童が丁寧に植栽し、玄関に並べられました。

思いやりのある心を育む
人権の花贈呈式



7月1日に内閣総理大臣からのメッセージ伝達式が川北町役場で行われました。

伝達式では、小松能美保護司会会長の元山洋さんが、安全で安心な明るい社会づくりを呼びかけた後、メッセージを前哲雄町長に手渡しました。

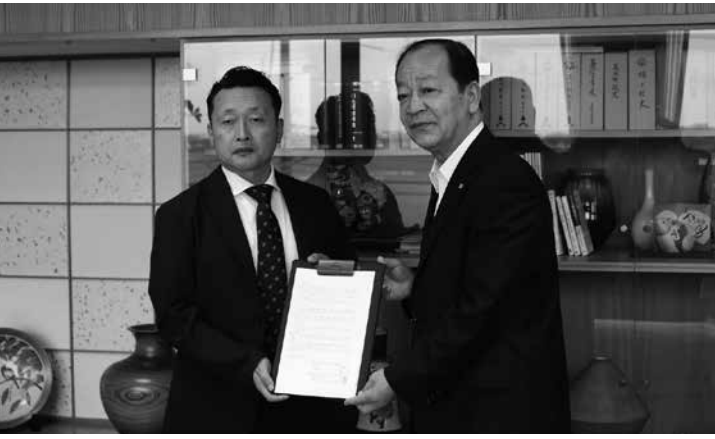
犯罪や非行の防止と更生の援助は基より、子ども達の安全確保に対して活動する保護司の方々の活動に対して、今後とも皆様のご理解とご協力をお願いします。

広がり、つながる
未来の輪

災害時の 物資協定を締結

6月26日に町内で店舗を運営する株式会社PLAINTと、災害時に町からの要請に応じて日用品や食料などの物資を供給する内容の、災害時の物資供給に関する協定を締結しました。

調印式は役場で行われ、前哲雄町長と三ツ田佳史社長が協定を交わしました。



町民生委員が 熱中症予防の啓発活動

7月1日から、民生委員児童委員により、65歳以上の一人暮らし高齢者と、75歳以上で生活されている高齢者世帯のあわせて208名のお宅を訪問し、熱中症予防のため水分補給などに留意するよう呼びかけて、お茶とリーフレットを配布しました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためマスク着用機会も多いので、熱中症には注意しましょう。



町公平委員に 畔地さん再任

川北町公平委員に、畔地勇夫さん（下田子島）が再任され、7月1日に前哲雄町長より辞令が手渡されました。

公平委員会は、人事行政に関する事業を公平中正に審査、判定などを行います。

畔地さんの任期は、令和2年7月1日より4年間となります。



もしもの時に 備えた行動

7月8日に県民一斉防災訓練（シエイクアウトいしかわ）が実施され、町内の小中学校や保育所、地域の方が訓練に参加しました。

川北保育所では、子ども達が机の下に隠れて、地震が発生した時に自身を守るための大切な行動を身につけました。

皆さんもいつ揺れが起きてもおかしくないという心の準備をしっかりととして「じゃがむ、隠れる、じっとする」などの安全行動を身につけておきましょう。



情報ひろば

今月の納税

住民税 第2期
介護保険料 第2期
(普通徴収) 第2期
後期高齢者医療保険料 第5期
(普通徴収)

今月の川北町粗大ごみ等集積所

(旧)山本組産業廃棄物処理施設の横
開所日
毎週水曜日・土曜日
(8日(土)を9日(日)に変更)
12日(水)→お休み
時間
9:00~16:00



ウェブアプリQRコード
「川北町ごみ分別事典」

川北町文化関係展示協力会

下記のとおり
川北町文化センター
1階で作品を
展示しています。
8月3日(月)~8月27日(木)
書道

役場へのお問合せは…
☎ (277) 1111(代)
FAX (277) 2584

ご案内

第76回現代美術展能美展

金沢の本展から県内を巡回する県内最大級の美術公募展です。川北町町制施行40周年及び能美市誕生15周年を記念してこの度「能美展」を初開催します。県を代表する作家や川北町・能美市の地元作家の作品など、103作品を展示します。

▼日程

8月12日(水)~8月23日(日)

会期中無休

午前9時~午後5時

(入館は午後4時30分まで)

▼開催場所

能美市九谷焼美術館 五彩館

(日本画・工芸・写真)

能美市九谷焼美術館 浅蔵五十吉記念館

(洋画・彫刻・書)

※会場名は8月11日からの新名称です。

▼入場料

一般430円・75歳以上320円・高校生以下は無料 ※2会場共通入場券

▼問合せ先

能美市九谷焼美術館 五彩館

☎ 0761(58)6100



お知らせ

県立九谷焼技術者自立支援工房 個室工場の使用者募集案内

川北町文化関係展示協力会

下記のとおり
川北町文化センター
1階で作品を
展示しています。
8月3日(月)~8月27日(木)
書道

役場へのお問合せは…
☎ (277) 1111(代)
FAX (277) 2584

▼使用期間 3年以内

(使用開始は令和2年10月1日から)

▼使用者の申込み資格

九谷焼の制作に5年以上従事している者。または、5年未満でも、九谷焼制作に関する専門知識及び技能が同等以上と知事が認める者。

▼申込受付期間 令和2年6月29日(月)~令和2年7月22日(水)

▼問合せ先

石川県立九谷焼技術研修所

☎ 0761(57)3340

●普通救命講習

白山野々市広域消防本部では、定期的に普通救命講習を開催しております。ぜひご利用ください。

▼日時 9月27日(日)

午前9時~正午

▼場所 白山野々市広域消防本部

3階 白山ホール

●不法電波はいけません!

総務省北陸総合通信局からのお知らせです。

電波は、テレビ・ラジオや携帯電話などの身近なもののほか、警察や消防・救急、防災行政、鉄道の無線局など、私たちの安心・安全な生活を維持するために幅広く利用されています。しかし、これらの通信を妨害する不法無線局も多くあります。

▼電波のルール

①「技術マーク」がついているか確認してください

②電波の利用は原則免許が必要です

③外国規格の無線機器は国内で使用してはいけません



▽電波に関する相談

総務省北陸総合通信局

不法無線局・混信・妨害

☎(233)4441

テレビラジオの受信障害

☎(233)4491

●蚊媒感染症について

デング熱やジカ熱は、ウイルスをもった蚊を介して感染します。

蚊が発生しやすい場所で活動したり、デング熱やジカ熱の流行地に渡航する際には、蚊に刺されないように注意しましょう。

＜予防のポイント＞

- ・長袖シャツ、長ズボンなどを着用し、肌の露出を避けましょう。
- ・素足やサンダル履きはできるだけ避けましょう。
- ・必要に応じて虫よけ剤などを使用しましょう。

＜蚊を減らすポイント＞

蚊の幼虫(ボウフラ)は、雨水マスや植木鉢の受け皿、古タイヤなど比較的少量の水たまりに発生しますので、水たまりができないように注意しましょう。

▽石川県ホームページ

蚊媒感染症

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kansen/kabaikaikansensyou.html>

●福祉・介護の仕事

セミナー&個別相談

介護の仕事について知りたい方、関心のある方を対象にセミナーと個別相談を開催します。(※事前申込不要)

▽開催日

8月11日(火)、24日(月)

9月14日(月)、28日(月)

▽時間

セミナー…午前10時～午前10時45分

個別相談…午前10時50分～午後0時

▽会場 小松日の出合同庁舎6階会議室

▽問合せ先

石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター(福サポいしかわ)

☎(234)1151

募集

●目指せ！海上保安官
将来の幹部職員養成

海上保安大学校学生採用試験

▽受験資格

令和2年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者及び令和3年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者

▽採用予定数 約60名

▽申し込み

インターネット受付

8月27日(木)～9月7日(月)

郵送・持参受付

8月27日(木)～8月28日(金)

▽一次試験

10月31日(土) 学科・作文

11月1日(日) 基礎能力・学科

▽二次試験 12月18日(金)

▽受験申込み専用アドレス

<http://www.jin-shiken.go.jp/iken.html>

▽問合せ先

第九管区海上保安本部総務部人事課
フリーダイヤル:0120(444)576

金沢海上保安部管理課

☎(266)6115

雑草・落ち葉などをごみステーションに出される際のお願い

○雑草や落ち葉などをごみ袋に入れて出す場合は、土をきちんと払い、乾燥させて、一度に3袋までお願い致します。(それ以上発生した場合は、複数回に分けて出すか、粗大ごみ等集積所に持ち込んでください。)

○雑草や落ち葉だけが入ったごみ袋は、収集ボックスに入れず、ボックスの横に置くようお願い致します。(収集ボックスに入りきらず、やむを得ず外に置いた「生ごみなどが入ったごみ袋」がカラスに荒らされることを防ぐためです。)

【問合せ先】 川北町住民課

白山石川医療企業団職員採用候補者試験(令和3年度採用)

職種区分	採用予定人数
看護師	10名程度
薬剤師	1名程度
理学療法士	1名程度

勤務地／公立松任石川中央病院又は公立つぎ病院
※受験資格等詳しくは問い合わせください。

第1次試験／8月30日(日)

第2次試験／9月13日(日)(第1次試験合格者のみ)

申込期間／7月3日(金)～8月24日(月)※必着

申し込み・問合せ先／

白山石川医療企業団事務局庶務課 ☎(274)5973

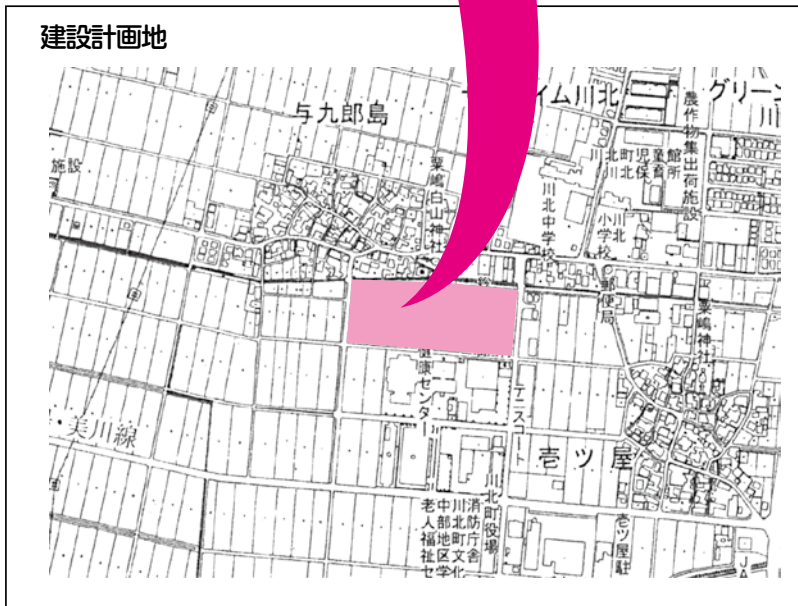
(公立松任石川中央病院内)

※両病院のホームページから申込用紙の印刷ができます。

多目的運動公園(仮称) 基本設計が完了



※イメージ図



◇計画概要

- ・敷地面積：約28,000㎡
- ・施設内容：多目的広場（天然芝）、100m直線走路（6レーン）、ジョギング・ウォーキングコース など
- ・建 物：管理棟（事務所、トイレおよび備蓄倉庫など）1棟
- ・その他：駐車場、駐輪場、照明灯

※3月末現在の計画ですので、今後変更の可能性があります。

町では、町民の皆さまから数多く寄せられた「公園などの子どもの遊び場がほしい」「スポーツ活動を気軽に取り組める施設がほしい」といったご意見を「要望を受けて、「多目的運動公園(仮称)」の整備計画を進めてまいりました。そして、区長会や老人クラブ連合会、女性協議会、体育協会など町の主な団体の代表者を集めた整備検討委員会からの意見も参考に、このたび、基本設計が出来上がりました。(イメージ図)

今年度は実施設計に取り掛かります。建設計画地の地元や整備検討委員の方などのご意見をいただきながら、皆さんに喜んでもらえる多目的運動公園の完成を目指して建設事業を進めてまいります。