

2021  
冬季号

# ほっと石川

新型コロナウイルス  
感染症対策を  
心がけましょう!

いしかわエンゼルプラン2020

結婚から妊娠・出産、子育てまで  
石川県が切れ目なくサポート



外出時や会話をする時は、  
症状がなくてもマスク着用。



マスク

咳エチケット

新しい生活様式を  
心がけましょう

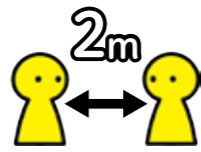
家に帰ったら  
まず手や顔を洗う。



手洗い

※手洗いは30秒程度。水と石けんで丁寧に洗いましょう。

人との間隔は、できるだけ  
2m(最低1m)空ける。



2m

新しい生活様式  
チェックリストはこちら!



新しい生活様式チェックリスト 石川県 検索

新型コロナウイルスが私たちの身の回りにいることを  
前提に、基本的な感染症対策である「身体的な距離  
の確保」や「マスクの着用」「手洗い」「3密の回避」など  
の新しい生活様式を実践しましょう。感染リスクが高まる  
「5つの場面」を避けるなど、感染防止対策を心がけ  
てください。

大切な家族やお友達、  
そしてあなたのために

# 新型コロナウイルス感染症対策 を心がけましょう!

## ● 感染リスクが高まる「5つの場面」 ●

新型コロナウイルス感染症対策分科会からの提言で、感染リスクが高まる「5つの場面」がまとめられました。以下の場面に注意し、感染拡大防止に努めましょう。

### 場面1 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



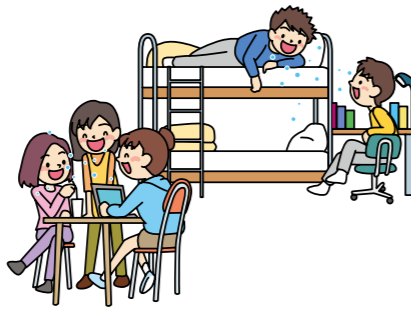
### 場面3 マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をする事で、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中中でも注意が必要。



### 場面4 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面5 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



検温や手指の消毒  
などを行い、イベント  
を開催



こまめに手洗い  
することが感染  
予防に



ホテル・観光業  
界では感染防止  
対策の徹底に努  
めています



## Contents 目次 2021 冬季号

新型コロナウイルス  
感染症対策を  
心がけましょう! ..... 2

いしかわエンゼルプラン2020  
結婚から妊娠・出産、子育てまで  
石川県が切れ目なく  
サポート ..... 6

金沢港は開港50周年  
より魅力あふれる  
ベイエリアに ..... 10

いしかわ  
ヘルシー&デリシャス  
メニューを召し上がれ ..... 12

知事の窓 ..... 14

ほほえみ 石川のボランティア  
高坂・根上町  
緑を守る会(能美市) ..... 14

ちょっとした工夫でできる  
「エコライフ」を始めよう ..... 15

ご当地グルメ  
まるかじりスタンプラリー ..... 16

表紙について

■シリーズ  
ふるさと心の風景

あえのこと  
(輪島市・珠洲市・穴水町・能登町)

奥能登の農家に伝わる「あえのこと」。12月に田の神様を家に招き、御膳やお風呂でもてなし、2月に再びもてなして送り出すことで、収穫への感謝と豊作を祈願します。神様の姿は目に見えませんが、家の主人は大事なお客様として丁寧に案内するのが習わしです。一方、同じ見えない存在とはいえ、現在、大きな脅威となっているのが新型コロナウイルスです。収束させるためには、私たち一人ひとりの心がけが大切で、県では感染症対策の徹底を呼びかけています(2ページ)。新しい生活様式や「5つの場面」の回避などの実践をぜひ心がけてください。

表紙イラスト制作 / 吉野 武(金沢市在住)



# お困りごとがあれば、ぜひご相談ください

新型コロナウイルス感染症は健康面だけでなく、経済や暮らしなど、多岐にわたる分野に影響を与えています。県民の皆さまに少しでも安心していただけるよう、県では、家庭や事業者を対象としたさまざまな支援メニューをそろえ、お困りごとに応じた相談窓口を設置しています。



## 生活費の支援

### 緊急小口資金

貸し付け  
**10万円以内**

※条件により20万円以内

### 総合支援資金

貸し付け(一定期間)  
**20万円以内**

※単身世帯は月15万円以内

●問い合わせ/各市町の社会福祉協議会

## ひとり親世帯への支援

ひとり親世帯臨時特別給付金を  
まだ受け取っていない方へ

### 基本給付

児童扶養手当を受給しているひとり親世帯など

**5万円**

※第2子以降、ひとりにつき3万円上乗せ

### 追加給付

収入が大きく減少している世帯

**5万円**

●問い合わせ/各市町の児童扶養手当の窓口  
※申請期限は市町によって異なります。ご注意ください。

## 教育費の支援

高校・大学・専門学校等の授業料減免等

収入が大きく減少するなど家計が急変した場合、**授業料の減免や奨学金の給付**を受けられます。(各種要件あり)

●問い合わせ/各高校、大学・専門学校等

## 事業者への支援

新型コロナウイルス感染症緊急特別融資

**限度額 8000万円**

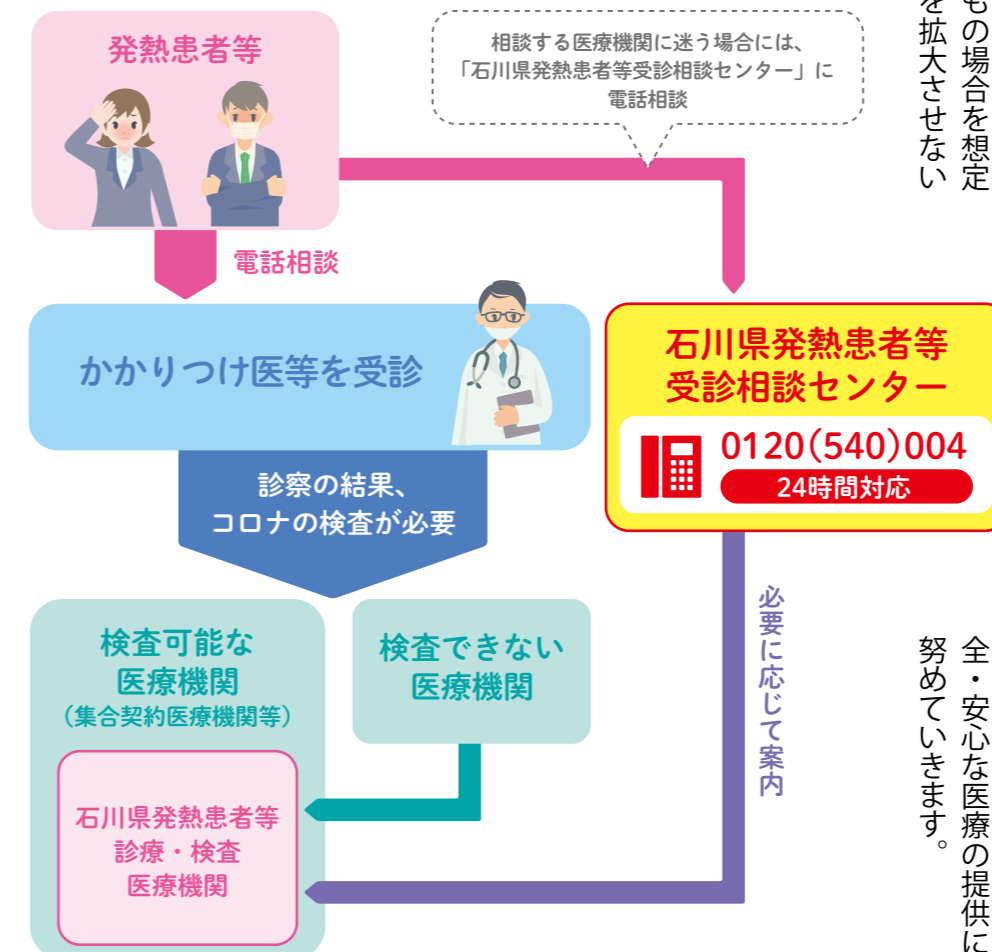
4000万円分無利子(3年間)  
信用保証料の免除、据置期間5年以内

●問い合わせ/県事業者支援ワンストップコールセンター  
TEL.076(225)1920

## ●新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

| 相談内容                               | 相談窓口                      | 電話番号             |
|------------------------------------|---------------------------|------------------|
| 発熱時の相談(かかりつけ医がない、または相談する医療機関に迷う場合) | 石川県発熱患者等受診相談センター          | TEL.0120(540)004 |
| 感染の不安や予防に関する一般的な相談                 | 石川県感染拡大防止県民相談センター         | TEL.076(225)1921 |
| 事業者に対するさまざまな支援制度に関する相談             | 県事業者支援ワンストップコールセンター       | TEL.076(225)1920 |
| 再就職支援に関する相談(面接指導等)                 | いしかわ就職・定住総合サポートセンター(ILAC) | TEL.076(255)2960 |

## ●発熱患者等の相談・受診の流れ



「熱がある」。そんな時は、通勤・通学を控えましょう。そして、病院や医院にすぐに足を運ぶのではなく、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談してください。もしもの場合を想定し、感染を拡大させない

「熱がある時はまず電話相談」  
「熱がある」。そんな時は、通勤・通学を控えましょう。そして、病院や医院にすぐに足を運ぶのではなく、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談してください。もしもの場合を想定し、感染を拡大させない

制で問い合わせに対応しています。  
新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備え、県内では、かかりつけ医などでも各種検査ができる体制を整備しました。県民の皆さまにご協力いただきながら、県ではより一層、安全・安心な医療の提供に努めていきます。

## 新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA をご存知ですか。

「新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)」は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けられるアプリです。通知をもとに検査の受診など保健所のサポートが早く受けられ、利用が増えることで感染拡大の防止が期待されています。個人を特定する情報を入力する必要はなく、プライバシーにも配慮しています。ぜひインストールをお願いします。



App Store からダウンロード



GET IT ON Google Play



※ Google playおよびGoogle playロゴは、Google LLCの商標です。  
※ Apple、Appleのロゴ、iPhone、iPadは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

## 新型コロナウイルス感染症に関する情報発信

ホームページ

石川県新型コロナウイルス感染症対策サイト

https://stopcovid19.pref.ishikawa.jp/



石川県 コロナ対策サイト



LINE

石川県-新型コロナ対策  
パーソナルサポート

県内の感染者発生情報や感染対策情報などを配信しています。ぜひ「友だち」登録してください。



LINEアプリで 石川県 コロナ



## 新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症に関連した差別や偏見、誹謗中傷が問題となっています。このような行動は絶対にやめましょう。正しい情報に基づき、冷静な行動をお願いします。県では差別・偏見の根絶に向け、本年2月議会に条例を提案する予定です。



# 結婚から妊娠・出産、子育てまで 石川県が切れ目なくサポート

人口減少に歯止めをかける柱の一つが、少子化対策です。県では、結婚や出産の希望がかない、安心して子どもを生み育てられる環境の整備を目指し、今年度から5年間の行動計画である「いしかわエンゼルプラン2020」を策定しました。中長期的な視点で、結婚から妊娠・出産、子育てまでの切れ目ない一貫したサポートに力を注いでいます。



## 出会いの機会を提供

～縁結びist～

全国的に未婚化や晩婚化が進んでいます。半面、県民意識調査（2019年）によると、未婚者の約6割が結婚を希望しています。そんな独身男女にボランティアで出会いの場を提供するのが「縁結びist制度」です。利用登録は無料で、お見合いの仲介や結婚相談など、縁結びistがきめ細かくサポートしてくれます。また、県では縁結びistとして活動を希望する方も募集しており、2月に養成講座を開催予定です。お問い合わせは、いずれもいしかわ結婚支援センターまで。

### 結婚を希望される方が縁結びistを利用する際の流れ



## 婚活イベント専用サイト開設

～いしかわ縁結びイベント～



県では、県内で開かれる多彩な婚活イベントの情報を集約した専用サイト「いしかわ縁結びイベント」を昨年11月に開設しました。サイトには、「いしかわ縁結びイベント登録団体」が開催する婚活イベントが掲載され、内容や地域、参加年齢などの条件を設定すれば、合致するイベントを簡単に検索できます。

さらに会員登録すれば、サイトを通して婚活イベントの参加申し込みも可能。素敵な出会いを見つける第一歩です。

## 従業員の結婚を支援

～いしかわ婚活応援企業～



配偶者との出会いが、職場や仕事関連が多いとの調査結果もあり、そんな出会いを後押しするのが、「いしかわ婚活応援企業」です。従業員の結婚を支援する県内企業、団体とする県内企業、団体が認定。認定企業には、結婚支援の情報を従業員に提供するための協力をいただいています。

## 経済面からも結婚をサポート

～婚パス～



結婚という二人の門出を祝福し、経済的な不安を少しでも解消してもらおうと、2018年度から「石川しあわせ婚応援パスポート（愛称：婚パス）」制度を進めています。婚パスは、1年以内に結婚を予定しているカップルや結婚後1年以内のご夫婦が対象です。最長2年間利用でき、結婚式場やホテル、飲食店、不動産会社など、県内の協賛店舗約700店で提示すると、料金の割引や記念品の贈呈など、さまざまな特典・サービスが受けられます。

取得方法 婚パスの取得はホームページから簡単に

婚パス

検索

Instagramでも「婚パス」で検索!

## 縁結びistインタビュー

### 幸せいっぱいの笑顔がやがいがい



縁結びist  
呉座 美智子さん  
(金沢市在住)

縁結びistになって8年がたちました。真剣に結婚を望む男女のお手伝いできればと、お見合いの方を探したり、時間を忘れて相談に乗ったりする中で、10組以上のご縁をつなぐことができました。幸せいっぱいの二人が結婚のあいさつにいられた時は、「おめでとう」と心から祝福すると同時に、縁結びistとして活動してきて本当に良かったと感じます。

縁結びistとして多くの方々と交流できるのも楽しみの一つ。お世話好きな方、時間に余裕ができた方、たくさんお話したい方などがいらっしゃいましたら、ぜひ一緒に縁結びistとして活動してみませんか。

また、結婚したい方もぜひ縁結びist制度に登録してください。一步を踏み出す皆さんを、私たちが一生懸命にサポートします。



ぶんぶんボウル、月亭方気さんも「いしかわ縁結び応援隊」として結婚を支援



www.ishikawa-kekkon.jp/

| ご利用対象                               |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 結婚を予定しているカップル<br>※1<br>1年以内に婚姻届提出予定 | 新婚夫婦<br>※2<br>婚姻届提出後1年以内 |
| 有効期限                                |                          |
| 『婚パス』発行日から<br>1年                    | 婚姻届提出日から<br>1年           |
| 最長2年間 利用可能                          |                          |

※1: 少なくともどちらか1人が県内に居住または婚姻届提出後1年以内に県内に居住予定  
※2: 少なくともどちらか1人が県内に居住



# 支援を強化し、子育てにもっと安心感を!



核家族が進む今、妊娠・出産や子育てについて気軽に相談できる環境の整備に力を注いでいます。県では「いしかわ妊娠相談ダイヤル」を開設し、つわりなどの体の不調や妊娠の悩みなどに助産師が対応しています。さらに、昨年6月には、LINEによる相談も開始しました。LINEは24時間365日で相談を受け付け、返信は10時〜22時(毎日)。ともに無料で相談できます。

また、不妊に関しては、「県不妊相談センター」で電話・メール相談を受け付けているほか、不妊治療にかかる費用の一部を助成しています。

## いしかわ妊娠相談ダイヤル

☎ 076(238)8827  
 ✉ preg-110@pref.ishikawa.lg.jp  
 9時30分〜12時30分(月〜土曜)  
 18時〜21時(火曜のみ)

LINE @247cjbjr  
 友だち追加はこちら



## 県不妊相談センター

☎ 076(237)1871  
 ✉ funin@pref.ishikawa.lg.jp  
 9時30分〜12時30分(月〜土曜)  
 18時〜21時(火曜のみ)  
 ※面接を希望する場合は要予約



県では、産前・産後の母子の健康を守る周産期医療の充実に取り組んでいます。県立中央病院には、NICU(新生児集中治療室)が12床、MFIUCU(母体・胎児集中治療室)が6床設置されており、県内唯一の総合周産期母子医療センターとして、24時間体制で適切な医療を提供しています。また、母体や赤ちゃんの緊急搬送にも対応できるよう、ドクターヘリやドクターカーも備えています。



新生児集中治療室(NICU)

●問い合わせ  
 県立中央病院 ☎076(237)8211



子育てしやすい環境整備を目的に、2005年度に始まった「マイ保育園登録制度」。マイ保育園では、妊娠中に育児体験をしたり、出産後に保育士への育児相談や一時預かりのサービスを利用したりできます。妊娠中から3歳未満程度までの未就園児がいるご家庭が対象で、市町での妊娠届出時に配布するチラシなどを参考に身近な保育所や認定こども園に申請することで登録できます。



マイ保育園は身近な子育て支援拠点



社会全体で子育てを支援し、多子世帯の経済的負担を軽減するため、全国に先駆けて石川県が導入したのが、「プレミアム・パスポート(プレバス)」です。県内に約3000店ある協賛店舗でプレバスを提示すると、割引やポイント付与など、さまざまな特典が受けられます。

今年で制度開始から16年目。2017年には、交付対象を子ども(妊娠中を含めた18歳未満)が3人以上いる世帯から2人以上いる世帯に拡大。普段の買い物や週末のお出かけなど、いろいろな場面で活躍しています。



2人用パスポート



3人以上用パスポート

●問い合わせ 子育てにやさしい企業推進協議会 ☎076(255)1543



子育てや家事に携わる男性は増えていますが、女性に比べてまだまだ時間が短いのが実情です。県では、男性の積極的な子育て参画を促す一環として、「石川県パパ子育て応援企業認定制度」をスタートしました。

同制度では、男性の育児休業取得者がいる企業や、育児・介護休業法の規定を上回る制度を整備している企業を認定しています。併せて、男性従業員が子育てしやすい職場環境づくりに取り組んでいる企業であることをPRいただけるよう、認定企業のロゴマークを今年度中に発表する予定です。

このほかにも、シートを使って育児・家事の分担を夫婦で話し合っていたり、



魚をさばいたり、家具を作ったりと多彩なワークショップを実施

ンペンや、木工や料理、大掃除といった育児・家事の実践ワークショップなどを開催。専用サイトでイベント情報や参加申し込み方法を随時案内しています。

公式ホームページ



魚のさばき方教室に参加しました。正直、これまであまり包丁を持つことはありませんでしたが、先生からコツを教えていただきながら実際にアジを3枚におろすと、思ったよりも上手にでき、とても楽しかったですね。小学5年生の息子は、地元の海に釣りに出かけることがよくあります。今日学んだことを生かし、今度一緒に魚をさばいてみたいですね。

いしかわ子育て応援キャンペーン  
**育児・家事实践ワークショップに参加!**  
 坂室 斉さん(宝達志水町在住)



国では、従業員101人以上の企業に、ワークライフバランス(仕事と生活の調和)を実現するための職場環境づくりについて定める「一般事業主行動計画」を策定し、届出・公表することを義務付けています。県では、独自に策定などの対象を、かねてから従業員50人以上とし、さらに2019年度からは従業員21人以上の企業へと拡大しました。

昨年末時点で従業員21〜49人の企業の策定割合は約4割。県では対象企業に社会保険労務士を派遣するなど、計画策定を後押ししています。

●問い合わせ  
 県少子化対策監室  
 子ども政策課  
 ☎076(225)1494



# 金沢港は 開港50周年 より魅力あふれる ベイエリアに



取扱量は増加傾向に  
生活支える物流拠点

金沢港は2020年11月、開港から50年の節目を迎えました。この半世紀、世界とふるさと石川を結ぶ海の玄関口として発展を続けています。

し、2008年には大型貨物船も入港できるよう掘り下げた大浜ふ頭の供用を開始しました。近年では、御供田ふ頭に2基目のガントリークレーン、東部工業用地に大型コンテナ上屋を整備するなど設備面の強化も進め、物流拠点としての機能は大幅に強化されています。

県では、県内企業に

働きかけるとともに、補助制度を紹介するなど、金沢港をマイポートとして活用してもらうための取り組みにも注



クルーズ船寄港時には多彩なおもてなしで歓迎

力。コンテナ取扱量は増加傾向にあり、2019年には、過去最高の取扱量に達しています。

にぎわい生み出す  
クルーズターミナル

金沢港は物流面に加え、クルーズやにぎわい創出の拠点としての機能も高まっています。そのシンボルが、2020年に無量寺ふ頭にオープンした「金沢港クルーズターミナル」です。新型コロナウイルス感染症

の影響で2020年の寄港はなかつたものの、近年は日本海クルーズの拠点として金沢港の人氣は高く、国内外から多くの乗客を迎える場として整備しました。



2基のガントリークレーンなど物流機能も充実

●問い合わせ  
県港湾活用推進室  
TEL. 076 (225) 1516



2020年11月、開港50周年を祝い、記念式典を開催

金沢港のあゆみ History of KANAZAWA PORT

| 昭和38年                                       | 昭和39年            | 昭和41年               | 昭和45年 | 昭和47年                      | 昭和50年           | 昭和59年         | 昭和63年          | 平成9年           | 平成11年          | 平成12年           | 平成17年                        | 平成18年         | 平成20年                | 平成23年          | 平成25年                        | 平成28年        | 平成30年                         | 平成31年    | 令和2年           |
|---|------------------|---------------------|-------|----------------------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|------------------------------|---------------|----------------------|----------------|------------------------------|--------------|-------------------------------|----------|----------------|
| 1963  | 1964             | 1966                | 1970  | 1972                       | 1975            | 1984          | 1988           | 1997           | 1999           | 2000            | 2005                         | 2006          | 2008                 | 2011           | 2013                         | 2016         | 2018                          | 2019     | 2020           |
| 三八豪雪を機に大雪でも支障のない海上交通の重要性が見直され、金沢港整備への要望が高まる | 重要港湾の指定を受け、建設に着手 | 本格的な掘り込み工事に向けて起工式開催 | 金沢港開港 | 戸水岸壁(水深10m)完成<br>金沢みなと会館完成 | 無量寺岸壁(水深7.5m)完成 | 五郎島岸壁(水深9m)完成 | 日韓定期コンテナ貨物航路開設 | 日中定期コンテナ貨物航路開設 | 御供田岸壁(水深10m)完成 | 北米(東海岸)RORO航路開設 | 御供田国際コンテナターミナルのガントリークレーン供用開始 | 大浜大水深岸壁整備事業着手 | 大浜大水深岸壁(水深12m)暫定供用開始 | 韓国国際RORO定期航路開設 | 御供田国際コンテナターミナルのトランスファークレーン完成 | 大浜大水深岸壁延伸部完成 | 御供田国際コンテナターミナルのガントリークレーン2号機完成 | 県営東部上屋完成 | 金沢港クルーズターミナル完成 |



クルーズターミナルでは広いスペースを活用し、コンサートなどのイベントを開催

TOPICS

## 夜の金沢港も見逃せない!



### ライトアップエリアを拡充

金沢港では毎日、日没から午後9時までライトアップを実施中。50周年を迎えた2020年11月からはサイロ・上屋周辺などエリアを広げ、ガントリークレーンを照らすライトを増やしています。港内を包み込むようにライトアップされた夜の金沢港もおすすめですよ。



### 毎週金曜に夜セリ見学ツアーを開催

クルーズターミナル近くの県漁協かなざわ総合市場では、毎週金曜に夜セリ見学ツアーを開催しています。(対象:県内在住の小学生以上、定員:10人程度) 普段、一般の方が入ることのできない市場施設や迫力あるセリの様子を間近で見学できます。

JFいしかわ セリ見学

検索





# おすすめレシピ

## 加賀蓮根の飛竜頭 カニ生姜あんかけ

栄養成分(1人分) > エネルギー 243kcal > 食塩相当量 1.1g > 野菜量 125g

- 作り方**
- ①レンコンは皮をむいてすりおろす。
  - ②ひじきは水で戻し、ニンジン、ギンナンは粗みじんに切り、だし汁(50ml)、薄口しょうゆ、みりん(小さじ1)で煮る。
  - ③小松菜は4~5cmの長さに切り、1分ほどゆでる。豆腐も2~3分ゆでてザルにあげて水気を切る。長いものはすりおろす。
  - ④小松菜以外の材料を全部混ぜ合わせ、4等分して丸め、少し低めに熱した揚げ油(170℃程度)でゆっくり揚げる。
  - ⑤カニの身と残りのだし汁、濃口しょうゆ、みりん、おろし生姜をひと煮立ちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ⑥器に揚げた飛竜頭を盛り、⑤をかけ、ゆでた小松菜と刻んだゆずの皮を上飾る。

**材料(2人分)**

レンコン(160g)、木綿豆腐(160g)、ニンジン※皮なし、インゲンやピーマンでも可(40g)、ギンナン(20g)、ひじき(6g)、長いも(60g)、小松菜(40g)、カツオ・昆布だし(150ml)、濃口しょうゆ(小さじ1)、薄口しょうゆ(小さじ1/2)、みりん(小さじ2)、ゆでズワイガニ※カニ風味かまぼこでも可(40g)、片栗粉(小さじ2)、生姜(10g)、ゆずの皮(5g)、揚げ油(適宜)



**ポイント** レンコンのおかげでふわふわ食感に。高齢の方でも食べやすいメニューです。



## ぶり大根ステーキ きのこ味噌クリーム

栄養成分(1人分) > エネルギー 100kcal > 食塩相当量 0.8g > 野菜量 51g

- 作り方**
- ①ブリは塩をふる。大根は皮をむき、輪切りにしてだし汁に薄口しょうゆを加えて5分ほど煮る。
  - ②オリーブ油の半量をフライパンに入れて①のブリと大根の両面を焼く。
  - ③残りのオリーブ油でまいたけのみじん切りを炒め、生クリームと2種類の味噌を加えてクリームを作る。
  - ④パセリをみじん切りにする。
  - ⑤器に②と④、クリームを盛り合わせる。

**材料(2人分)**

ブリ(小2切れ、50g)、塩(ひとつまみ)、大根2cm(100g)、カツオ・昆布だし(150ml)、薄口しょうゆ(小さじ1/2)、まいたけ※しめじ、エリンギでも可(30g)、オリーブ油(小さじ1/2)、植物性生クリーム(小さじ1)、白味噌(小さじ1/3)、味噌(小さじ2/3)、パセリ(少々)

**ポイント** ブリ大根をステーキにアレンジ。さらに、きのこソースのうま味をプラスしました。

## 白菜の甘酢漬け

栄養成分(1人分) > エネルギー 47kcal > 食塩相当量 0.6g > 野菜量 65g

- 作り方**
- ①白菜は根元の固い部分を除き、繊維に沿って長さ7~8cmの細切りにする。
  - ②①に塩をまぶして混ぜ、1時間ほど重石をして水分を出す。
  - ③ニンジンも同じ長さの細切りにする。
  - ④ポウルに酢・砂糖・うま味調味料を混ぜ合わせる。
  - ⑤流水で①の白菜の塩分を流し、水分を絞ってからニンジンとともにバットに並べ、④の甘酢をかけ浸す。
  - ⑥鍋にかけ油を入れ、山椒の実と鷹の爪を加え、温度をあげ、こし網でこしながら⑤にかける。

**材料(2人分)**

白菜(120g)、塩(小さじ1)、ニンジン(10g)、酢(大さじ1)、砂糖(大さじ1)、うま味調味料(少々)、かけ油※ごま油(小さじ1/4)、サラダ油(小さじ1/4)、山椒の実※乾燥(少々)、鷹の爪(少々)

**ポイント** 白菜やニンジンの代わりにキャベツやきゅうりなどで作ってもおいしいですよ。



健康で活動的に暮らすには、日々の食生活がとて重要で、生活習慣病を予防するため、1食当たりの「エネルギー」「食塩相当量」「野菜」の摂取量に関する基準を設定し、これらを満たす「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の普及に取り組んでいます。

メニューは、県内の人気店の料理人や管理栄養士が考案したり、県民の皆さんから募集したりし、これまでに主菜や副菜、デザート合わせて献立39メニュー、単品122品も開発！和洋中はもちろん、季節に応じた料理が満載です。

低カロリーで塩分控えめ  
野菜たっぷりの食事を

いしかわ  
ヘルシー&デリシャスメニュー  
メニューをそろし上がれ

県では、いしかわヘルシー&デリシャスメニューを県民の皆さんに知っていただくため、スーパーでの総菜の販売や社員食堂でメニューを取り入れてもらうなどの取り組みを進めています。また、レシピは、健康推進課のホームページで公開しているほか、料理レシピサイト「クックパッド」でもご覧いただけます。

おいしくて調理は簡単、その上、ヘルシーと三拍子そろったいしかわヘルシー&デリシャスメニューは、毎日の献立に悩む皆さんの心強い味方です。旬の魚介や野菜を使ったこの冬おすすめメニューを紹介します。食を通して健康づくりとともに、家族そろって冬の味覚をお楽しみください。

### いしかわ ヘルシー&デリシャスメニューとは？ (1食あたりの基準)

- ① エネルギー控えめ 600kcal 以下  
※主菜は150~250kcal
- ② 塩分控えめ 3g 以下  
※主菜は1.5g 以下
- ③ 野菜たっぷり 150g 以上  
※主菜は約100g 以上

●問い合わせ  
県健康推進課 TEL.076(225)1584  
【ホームページ】県健康推進課  
www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healtydelicious.html  
【クックパッド】cookpad.com/kitchen/11876368

ヘルシー&デリシャス 石川県 🔍



ECO LIFE

# ちょっとした工夫でできる「エコライフ」を始めよう

今日からできる冬の省エネテクニック



## エアコンは手入れしてから使おう

エアコンのフィルターがホコリやごみで汚れていると、効きが悪くなります。月に1~2回を目安に掃除を心がけましょう。

## 「節湯」を心がけよう

家庭内で最もエネルギーを使うのが給湯です。お風呂の追いだきをしないよう、間隔を空けずに入浴することで省エネ効果もアップ。



## 体を温める工夫をしよう

室内着を1枚多く着る、ひざかけを使う、紅茶やココア、しょうが湯などのホットドリンクを飲むなど、体を温めるよう工夫しましょう。

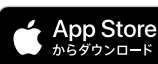


## いしかわECOアプリ

ダウンロードはこちら



iPhoneの方



アンドロイドの方



※Google playおよびGoogle playロゴは、Google LLCの商標です。

※Apple、Appleのロゴ、iPhone、iPadは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

### 消費エネルギー 冬が最も多く

冬は、1年の中でエネルギー消費量が最も多い季節です。家庭のエネルギー消費割合では、「給湯」が約28%、「暖房」が約25%を占めています※。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、自宅を過ごす時間が長くなると考えられます。少しでもエネルギー消費を抑えるためには、

### 皆さん一人ひとりの心がけが重要です。

ちょっとした工夫でできる省エネ対策はたくさんあります（左イラスト参考）。家族みんなで快適なエコライフ（環境にやさしい暮らし）を始めましょう。

※出典：資源エネルギー庁「エネルギー白書2020」

皆さん一人ひとりの心がけが重要です。ちょっとした工夫でできる省エネ対策はたくさんあります（左イラスト参考）。家族みんなで快適なエコライフ（環境にやさしい暮らし）を始めましょう。

また、電気使用量の削減などのエコ活動を行うと、活動内容に応じて「エコチケット」が獲得できる「いしかわエコチケット事業」

### プレゼントキャンペーン

対象期間中にエコ活動に30日以上取り組んだ方はアプリからプレゼントキャンペーンに応募できます。

応募締め切り：3月31日まで

●問い合わせ  
県温暖化・里山対策室 TEL.076 (225) 1462



## 金沢港が大変身 もっと楽しく、身近に

一大物流拠点となっています。さらに、金沢港躍進の原動力となっているのが、本州では日本海側一の実績を誇るクルーズ船の拠点港という新たな顔です。特に、北陸新幹線の開業以来、大都市圏から訪れる乗船客が急増しており、歴史や文化、食が魅力の本県の観光とクルーズの旅を同時に楽しめる点が、大人気の秘密となっています。

昨年6月、オープンした金沢港クルーズターミナルを、もう一層目になりました。[海]をテーマに石川を代表する工芸作家が競作し、美で彩られた1階待合フロア正面の柱。2階のセミナールームやレストランからは、遮るものもない全面ガラスの向こうに圧巻の眺めが広がり、インスタ映え、スポットがめぐる押しです。

館内では「ミニコンサートやイベントがほぼ週末ごと」に開かれ、今やターミナルはにぎわいの発信地に！夜の金沢港も見逃せません。加賀五彩に変化するライトが、ターミナルや港湾設備とともに対岸の景色を、パノラマのように浮かび上がらせ、とてもロマンチックなんです。大変身した金沢港へ、ぜひお越しください。

年明けから3年ぶりの大雪となりました。除雪などでお疲れの体をどうぞおいたわりください。実は、昨秋、開港50周年を祝った金沢港の誕生も、雪が大きなきっかけとなっています。

1963(昭和38)年の三八豪雪です。県内は道路も鉄道も完全にマヒし、生活物資が底をつく大ピンチに見舞われました。新たに海上輸送のルートを確認すべく、豪雪からわずか7年後という超特急で開港が実現したのです。

暮らしの不安はこれでぐぐえましたが、金沢港は県民の皆さんにとって長く縁遠い場所だったと思います。それもそのはずで、釣り好きを除けば港を訪れても楽しめる場所はなく、夜ともなれば真っ暗で人を寄せつけない雰囲気さえ漂っていました。

そんな金沢港が変わり始めたのは大浜大水深岸壁の整備からです。これを契機に地元企業の利用率が上がり、現在、国際定期船が週9便就航する日本海側の



美しい里山を次代につなげるため、地元中学生も松林の整備に協力



「根上方式で植樹した松はどんどん根を伸ばし、力強く成長していく確率が高まります」(北村会長)

●問い合わせ  
高坂・根上町緑を守る会  
TEL.090 (7743) 7581

旧根上町の町名の由来となった根上松がそびえ、源平合戦の古戦場跡地でもある通称・根上山。手入れの行き届いた美しい松林が心地よく、3月中旬〜4月にはいろいろな種類の桜が春の華やかさを届けてくれます。

そんな今の光景からは想像できませんが、16年ほど前まで根上山は腰まで生えた雑草に一面覆われ、約8割の松にマツクイムシの被害が見られたそうです。「私が子どもだった70年前は、煮炊き用の薪を取ったり、友達と

駆け回ったりと、とてもきれいなところでした。あまりの変わりように、何か行動しなければと心が動かされたんです」。地元で暮らす北村共二さんがこう話し、結成したのが「高坂・根上町緑を守る会」です。

同会では、専門家の助言を参考に、わずかな水分でも吸収しやすいよう、粗炭でクロマツの根を挟む独自の根上方式を開発して植樹に力を入れ、地元の小中学校や各団体と一緒に松葉かきや草刈りなどを実施。活力を取り戻した里山は、かつてと同じように住民の憩いの場となっています。

smile 石川のボランティア

ほほえみ

高坂・根上町  
緑を守る会  
(能美市)

住民の手で松林再生  
笑顔咲く憩いの場に  
独自の根上方式で植樹

県内のボランティアに関する情報は

石川県社会福祉協議会ボランティアネット





食べて集めて応募しよう!

# ご当地グルメ まるかじりスタンプラリー

キャンペーン期間  
2月28日(日)まで



豊かな食材や食文化にあふれる石川県にはご当地グルメがいっぱい。現在、おいしいふるさとの食を味わった上に、素敵な景品が抽選で当たる「ご当地グルメまるかじりスタンプラリー」を実施中です。

スタンプラリーでは、「いしかわ地域おこしご当地グルメ推進協議会」に加盟する14グルメの対象店舗でご当地グルメを食べるとスタンプを押印(1グルメにスタンプ1個)。スタンプを2つ以上集めて応募

された方の中から抽選で50名様に、石川の特産品などをプレゼントします。キャンペーンは2月28日までで、スタンプ用台紙は対象店舗や県内の道の駅などで配布するほか、協議会公式サイトからもダウンロードできます。

スタンプを集めれば集めるほど多くの景品に応募でき、当選確率もアップします。おいしくおなご当地グルメに、ぜひご参加ください。



能登弁



かわきた味噌豚どん



小松うどん

## ●問い合わせ

いしかわ地域おこしご当地グルメ推進協議会事務局(株式会社北陸スタッフ内)  
TEL.076(264)1216 メール:tenkomori@gourmet-ishikawa.com

スタンプラリーの応募方法や詳細はこちら

いしかわ食のてんこもりナビ



## スプリングライフ金沢

三谷商事グループの介護付有料老人ホーム

子どもに心配はかけたくない。  
負担はもっとかけたくない。

介護はプロに任せて、親子の時間を。



広告

## 介護棟 ケアセンター 入居者募集

### 24時間\*1の介護・看護

施設内では万一来て備えて介護・看護職員が24時間常駐しています。

### クリニック併設\*3で安心

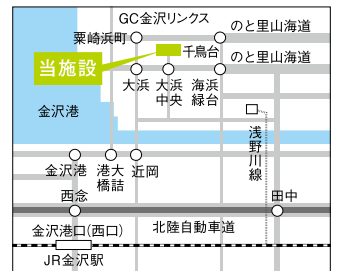
施設内に内科・外科・整形外科・皮膚科の受診可能なクリニックを併設しています。

### 法定基準\*2以上の手厚いスタッフ体制

要介護者5名に対して2名以上の介護・看護職員を配置しています。

### 25年の実績とノウハウ

国の制度が整備される前から、長年にわたり介護のノウハウを蓄積しています。



\*1 夜間時(17:30~翌8:30)は看護職員1名・介護職員2名(最少人員各1名ずつ)の配置となります。\*2 法定基準では要介護者6名に対して2名以上。\*3 院名:アカシアクリニック 費用負担:医療費及び薬代金は自己負担【物件概要】●名称/スプリングライフ金沢 ●所在地/〒920-0226 金沢市栗崎町4丁目80-2 ●事業主体/スプリングライフ金沢株式会社 ●敷地面積/19,067㎡ ●建築面積/12,290㎡ ●建築構造/鉄筋コンクリート造地上5階建(介護居室部分2階建) ●土地・建物の権利形態/土地・建物:事業主体所有(建物の一部を三谷商事様より賃貸) ●総居室数及び面積/一般棟85室(24.6㎡~59㎡)・介護居室50室(15.3㎡) 【金沢市有老人ホーム設置適性指導指針による類型及び表示事項】 ●施設類型/介護付有料老人ホーム ●居住の形態/利用種方式 ●利用料の支払方法/選択方式 ●入居金/(一般居室)0円~24,800,000円(介護居室)0円~3,000,000円 ●月額利用料/(一般居室)159,970円~421,170円(介護居室)162,170円~202,170円 ●入居要件/①入居契約時に満65歳以上の方②一般居室は自立生活が可能な状態の方、介護居室は入居時要支援・要介護の方③ホーム運営にご理解いただける方 ●介護保険/金沢市指定介護保険特定施設(一般型特定施設) ●介護保険事業所番号/(特定施設入居者生活介護及び介護予防特定施設入居者生活介護)金沢市指定第1770100012 ●居室区分/全室個室 ●職員体制/2.5:1以上(入居者2.5人に対し介護職員1人以上配置) ●開設/1992年10月

ご見学・体験入居  
資料請求のお問合せは



0120-132-871

無料パンフレット  
お送りします

または [スプリングライフ金沢](#) **検索** 事業主体/スプリングライフ金沢 株式会社 ※当社は三谷商事グループの100%出資による会社です。

石川県金沢市栗崎町4丁目80番地2 Tel.076-238-8000 Fax.076-237-2323 http://springlife.jp/ (公社)全国有料老人ホーム協会 正会員 金沢市指定介護保険特定施設(一般型特定施設)/金沢市指定第1770100012

## 前略 石川県知事

県政に対する  
ご意見・ご提言を  
お寄せください



住所・郵便番号・氏名・年齢・職業をご記入の上、  
郵便またはファクスでお送りください。

〒920-8580 (住所の記入不要)  
石川県広報広聴室「前略 石川県知事」あて  
TEL. 076 (225) 1362 FAX. 076 (225) 1363

## 県広報広聴室公式SNS



Twitter



Instagram



LINE