



2021
夏季号

ほっと石川

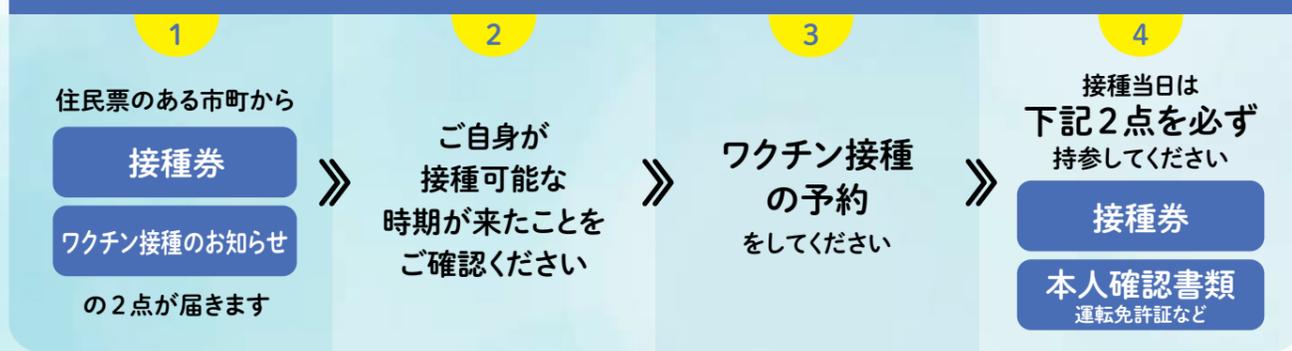
新型コロナウイルス

知ってほしい
ワクチンのこと

県産木材の利用拡大で
豊かな森づくりを



接種の手続きについて ※接種には必ず予約が必要です



※原則として、住民票所在地の市町(住所地)の医療機関等で接種を受けていただきます。やむを得ない事情で住民票所在地以外に長期滞在している方は、接種を行う医療機関等が所在する市町に事前に届け出を行うことで、接種を受けることができます(住所外接種)。

- **住所外接種の届け出が必要な方(例)**
出産のために里帰りしている妊産婦、単身赴任者、下宿している学生
- **住所外接種の届け出が省略できる方(例)**
入院・入所者、基礎疾患があり、主治医の下で接種する必要がある方、災害で被害を受けた方

各市町コールセンター

県内各市町で実施されているワクチン接種の予約方法や会場は各市町にお問い合わせください。

珠洲市	0768-82-5067	輪島市	0768-23-5670	穴水町	0768-52-0086	能登町	0768-62-2567
七尾市	0120-540-303	中能登町	0120-540-303	羽咋市	0120-984-903	志賀町	0120-984-903
宝達志水町	0120-984-903	内灘町	0120-983-049	津幡町	0120-983-049	かほく市	0120-983-049
金沢市	076-213-5670	野々市市	0120-659-910	白山市	076-256-2813	能美市	0570-050670
川北町	090-9254-3649	小松市	0761-24-8123	加賀市	0761-76-5670		

いしかわ県民ワクチン接種センター

6月に開設した独自の大規模接種会場である「いしかわ県民ワクチン接種センター」では、現在、若者から順次接種を行っています。接種は毎日行っているほか、JR金沢駅から無料のシャトルバスも運行しています。若者の場合は感染しても多くは無症状や軽症ですが、けん怠感や呼吸困難、嗅覚・味覚障害などの後遺症が残る場合があります。ご自身を守るためにもご家族とも相談し、接種について考えてみましょう。



場所	石川県産業展示館4号館(金沢市袋島町南193) JR金沢駅西口からシャトルバスを運行しています(当面毎日運行、無料)
接種対象者	令和3年度中に19歳～30歳に達する方 (平成3年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方)
時間	平日:14時～17時 / 19時～21時 土日: 9時～12時 / 14時～17時
予約方法	県公式LINEによるWEB予約 特設サイト URL: https://ishikawa-vaccine.jp (県HPからもアクセスできます)
コールセンター	☎0120-977-592 年中無休9時～21時(土日は17時まで) 受付内容: 接種センターに関する一般的な問い合わせのみ ※コールセンターで予約はできません

上記は7月12日時点の情報であり、今後変更する可能性があります。最新の情報は県ホームページをご確認ください。

～副反応に関する相談受付～

- 接種後数日経っても発熱などの副反応の症状が続く場合は、まず、ワクチン接種を受けた医療機関やかかりつけ医等の身近な医療機関にご相談ください。
- そうしたかかりつけ医がない方や集団接種を受けた方は、石川県発熱患者等受診・コロナワクチン副反応相談センターにご相談ください。
- 看護師が症状をお聞きし、必要に応じて医療機関をご案内します。

石川県発熱患者等受診・
コロナワクチン副反応相談センター
☎0120-540-004

※土日祝日含めて9時～21時対応
※発熱患者等の受診相談については24時間対応
※接種予約はできません

新型コロナウイルス 知ってほしい ワクチンのこと

現在、新型コロナウイルス対策の決め手と期待されるワクチン接種が進められています。ワクチンについて正しい知識を得た上で、ご自身の接種について考えてみましょう。



▲いしかわ県民ワクチン接種センターでの接種の様子

ワクチンは新型コロナウイルス感染症の発症や重症化を抑えることができます。2回目接種する必要があります。自身の接種時期が訪れるまでに新型コロナウイルスの有効性、安全性などについて考え、ご家族や周りの方とも話し合ってみましょう。

有効性や安全性について話し合ってみよう

接種は自己判断で

接種はご自身で決めるものです。強制されるものではありません。接種しないことによる差別や偏見はあってはいけません。

副反応が生じることも

接種後に、注射した部分の痛みや発熱、頭痛などの「副反応」が生じる可能性があります。ほとんどは数日以内に回復します。

発症予防効果
約95%

※ファイザー社製ワクチンの場合

2回の接種により、約95%の有効性で発熱やせきなどの症状が出る(発症)を防ぐ効果が認められています。

コロナワクチンの詳細は、厚生労働省や県のホームページでご確認ください。



厚生労働省 HP



石川県 HP

Contents 目次 2021 夏季号

新型コロナウイルス
知ってほしい
ワクチンのこと 2

県産木材の利用拡大で
豊かな森づくりを 6

いしかわヘルシー&デリシャスメニューで
夏バテ知らずに! 10

クマ被害を防ぐために 12

知事の窓 14

ほほえみ 石川のボランティア
県立松任高校JRC部(白山市) 14

みんなで気軽に
夏のエコライフ 15

#私のいしかわ暮らし投稿
キャンペーン2021 16

表紙について

■シリーズ
いしかわのおすすめスポット

見附島
(珠洲市)

波穏やかな珠洲市南部の海岸にそびえ立つ、能登のシンボリック存在の見附島。名前の由来は、平安時代に弘法大師が佐渡から能登へ渡ってきたときに見つけたからだといわれています。全長約163メートル、高さ約30メートルの奇岩で、先端が突き出した独特な形から「軍艦島」とも呼ばれています。海岸から見附島まで踏み石が並べられており、引き潮の時間帯には島の近くまで歩いていくことができます。また、日没から23時頃までライトアップも実施されています。幻想的な夜の景観も見附島ではお楽しみいただけます。

表紙イラスト制作 / 村口昂弘(金沢市在住)

いしかわ新型コロナ対策 認証制度を創設



県では、コロナ対策に
取り組んでいる飲食店、
宿泊施設を対象に、各
施設における感染防止
対策の状況を、現地確認
した上で認証し、公表す
る「いしかわ新型コロナ
対策認証制度」を創設
しました。
認証された施設では、
利用者が目で分かるよ



いしかわ新型コロナ対策
認証制度事務局
☎076-262-6170
(受付時間9時30分～17時30分)

認証制度HP



う、店頭に「認証ステッ
カー」を貼り、店内にも
「認証書」と、日々の取
り組み内容を記載した
「チェックリスト」を掲示
しているほか、「チェッ
クリスト」ごおりの感染防
止対策がなされていない
場合は、利用者から県に
通報できる仕組みになっ
ています。
この取り組みを通じ
て、県民の皆様が飲食店
や宿泊施設をより安全
に安心して利用できる
環境づくりを推進して
いきます。
県民の皆様には基本
的な感染防止対策を徹
底した上で、ぜひ認証施
設の利用をお願いしま

ワクチン接種後も 新しい生活様式の 実践を！

ワクチンを接種して免疫がつくまで
に1～2週間程度かかります。免疫
がついても発症予防効果は100%
ではありません。引き続き、感染対
策の継続をお願いします。

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きましょう。

人との間隔は、できるだけ
2m(最低1m)空ける。

2m

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

熱中症にも注意！

- 屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれるときはマスクを外しましょう。
- マスクを着けたままの激しい運動は避けましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

● 感染リスクが高まる「5つの場面」を避けましょう ●

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することで、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、昼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車中でも注意が必要。



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がある。
- 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。



詐欺・トラブルにご注意を！

新型コロナウイルスのワクチン接種などに便乗し、金銭や個人情報などをだましとろうとする電話やメールには注意が必要です。おかしいなと思ったら、不安に感じたりした時は一人で悩まず、相談してください。

ワクチン接種は
無料です。

事例2
市町の職員をかたりワクチン接種の手続きに必要だとして個人情報を探る電話がかかってきた。

国や県、市町の職員が電話やメールなどで個人情報を求めることはありません。

事例1
市町の職員をかたり「ワクチンを優先的に接種できる」と金銭を求める電話があった。

ご相談は
コチラ

国民生活センター
新型コロナワクチン詐欺消費者ホットライン
☎0120-797-188(なくな・いやや)

消費者ホットライン
☎188(いやや)

県消費生活支援センター
☎076-255-2120

解雇 感染したことを理由に解雇される。

SNSでの非難 感染者の名前や行動を特定し、SNS等で公表・非難する。

登園・登校拒否 親が働く病院で感染者が出たことを理由に子どもの保育園等の利用を拒否される。

**ストップ！
コロナ差別！**

県では今年3月、新型コロナウイルス感染症に関する差別を禁止する条例を制定しました。感染した方や医療従事者などの関係者とそのご家族、ワクチンを接種していない方など、すべての方々に対する差別や偏見、誹謗中傷などは絶対にやめましょう。

出典：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室ホームページ

「伐って、使って、植えて、育てる」 森林資源の循環利用



県産材を使って
ふるさとの森を豊かに

木材は、50年程度の長い期間をかけて、「伐る→使う→植える→育てる」のサイクルで再生産が可能な環境に優しい資源です。木材の「地産地消」を促進することで、地域の林業・木材産業も活発になります。そのことが、適切な森林整備を通じた、ふるさとの豊かな森づくりにもつながります。

県産材の
利用拡大に向けて

こうした状況を踏まえ、県では、県民共有の財産である豊かな森林を次世代に継承できるよう、2021年3月に「いしかわ森林・林業・木材産業振興ビジョン2021」を策定しました。

同ビジョンでは、林業収益力の向上や木材産業の体制強化に取り組み、10年間で県産材の供給量を現在の2倍の30万立方メートルまで拡大することを目指しています。

県産木材の利用拡大で

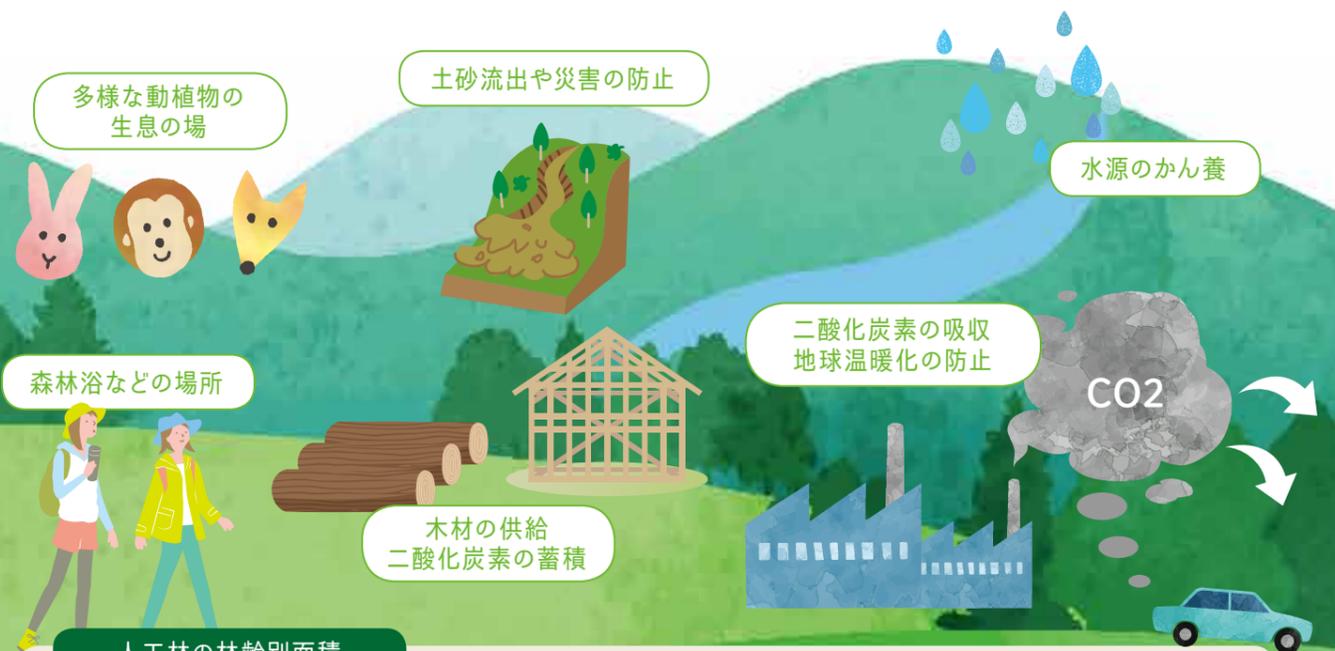
豊かな 森づくりを

石川の森林の状況

石川県は県土の7割に当たる約30万ヘクタールを森林が占めています。森林は木材の供給はもとより、土砂災害や洪水を防ぐとともに、地球温暖化の防止や生物多様性の保全など、私たちの生活に潤いと安らぎをもたらす、安全で豊かな暮らしを支えています。

県内の森林のうち約3分の1に及ぶ人工林は成熟が進み、その多くは木材として利用可能な時期を迎えています。しかし、これまで安い輸入木材が多く使われてきたことなどにより、県産材は十分利用されていない状況にあります。

県産材が利用されないことで、県内の林業の生産活動が停滞し、その結果、林業に携わる担い手の不足などが課題となっています。こうした状況が続くと、森林の機能を維持するために必要な手入れが行き届かず、森林の荒廃につながる恐れがあります。



県有施設でも県産材を利用しています

県産材を利用した施設で、心地よさやぬくもりに触れてみませんか。



金沢市 金沢城公園 鼠多門・鼠多門橋
昨年7月に完成。鼠多門の柱や床、橋の鋼材を覆う化粧材などに能登ヒバをはじめとした県産材を使用しています。

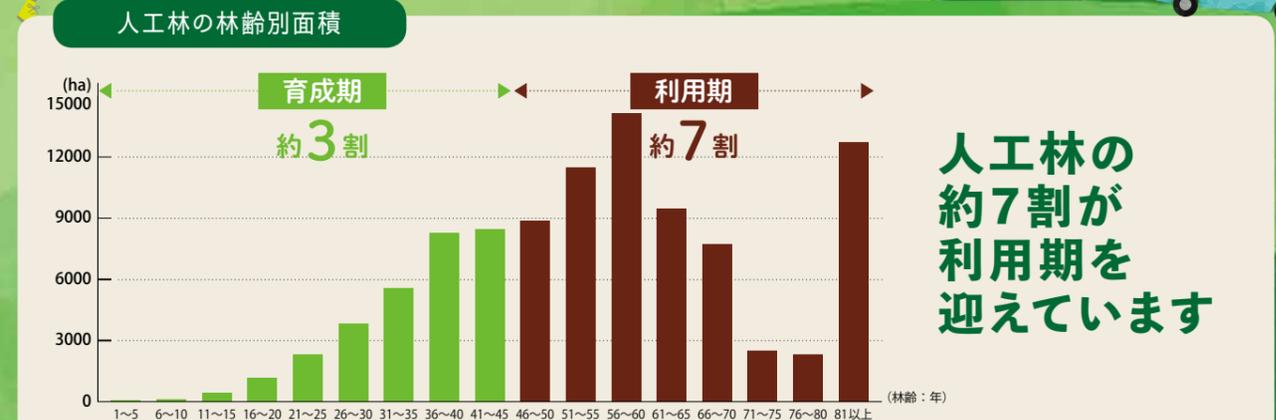


奥卯辰山のびのび交流館 とんぼテラス
周辺に広がる森とのコントラストが美しい木造平屋建ての施設。能登ヒバのぬくもりが存分に感じられます。



木場潟公園 西園地展望休憩所
全国植樹祭の理念に即し、木材は全て県産材。能登ヒバや杉などの内外装が木場潟の美しい景観と調和しています。

現在建設中の新県立図書館でも本棚などに県産材を使用しています。





いしかわ
森林環境
実感ツアー
間伐現場の見学



木育
出前講座
五感を育む
木工作

森や木に触れて体感しよう

県では、次世代を担う子どもたちをはじめ県民の皆さんに、森林の大切さを知っていただくため、様々な取り組みを行っています。

「いしかわ森林環境実感ツアー」では、間伐作業や木材市場の見学、植樹体験などを、また、幼児やその保護者を対象にした「木育出前講座」では、木を使った工作や自然体験などを行い、これまで多くの方々にご参加をいただいています。

実感ツアーへの参加方法など詳しくは県森林管理課までお問い合わせください。

県産材の利用を応援します



県産材を使った住宅等を新築、増改築、購入する方への助成

いしかわの森で作る住宅推進事業

申請条件

- ・県産材住宅ビルダー（県に登録した事業者）が建築した建物
- ・新築の場合、延べ床面積70㎡以上
- ・木塀、ウッドデッキは施工面積に助成単価を乗じた金額が5万円以上であること



助成内容



ウッドデッキ

木塀

5万円~15万円

県産材の使用量に応じた定額助成を行います



県産材利用に取り組む皆様を後押し いしかわの木づくり表彰

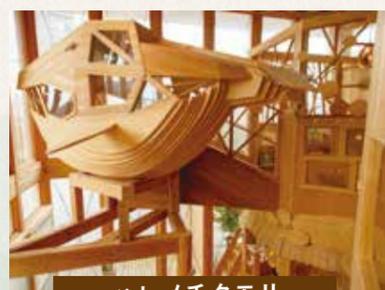
県では、令和元年度、県産材利用の模範となるような建築物や優れた県産材使用製品などを紹介し、普及啓発を図るため、「いしかわの木づくり表彰」制度を創設しました。昨年度、表彰を受けられた施設や製品をご紹介します。



天海シーサイドテラス

眺望抜群の 巨大ウッドデッキ

ホテルこうしゅうえん(輪島市)



ハレノチクモリ

木のぬくもり伝える 遊具施設

シモアラホールディングス(加賀市)



森シリーズ(バッグなど)

木製素材「縫える木」 を使った商品

谷口(金沢市)



民間施設における県産材利用のモデルとなる取り組みへの助成

民間施設県産材需要創出モデル推進事業 [公募事業]

申請条件

- ・公共施設に該当しない民間の非住宅施設
- ・多数の利用者が見込める施設

助成内容

- ・県産材使用部分の材料費、工事費の1/2を上限に助成
- ・県産材を使用した木質新材(CLT等※)の材料費については3/4を上限に助成
- ・1件あたりの補助金額の上限
1,000万円
(木質新材を使用した場合は
1,500万円)

令和2年度助成施設
らしく金沢(ホテル)



※ 木質新材の例

CLT = Cross Laminated Timber

小さな板を繊維方向が直交するように接着した厚みのある木製パネル。壁や床にも使用され、耐火性や耐震性に優れ、鉄筋コンクリートに比べて軽いことも利点です。



問い合わせ
県森林管理課
☎ 076(225)1643

いしかわの木づくり応援します

石川の森林は低地から高山にかけて、広葉樹天然林や針葉樹人工林など多様な樹種から構成されています。

しかし、現在、過疎や高齢化、林業の担い手不足などによって、間伐などの適切な手入れが行き届かなくなった人工林も一部には見られる状況です。

一方、戦後の木材需要の高まりに伴って植林されたスギやヒノキが近年、伐採期を迎えています。日本の木を積極的に利用することを「木づくり」と言います。森林を健全な状態に戻す上でも、今が「木づくり」の時です。

健全な森林は「伐る」「使う」「植える」「育てる」のサイクルで成り立ちます。県民の皆さんには「木づくり」に取り組みながら、さらに家族で森に木を植えて成長の様子を見に行くといったことに挑戦してほしいですね。

子どものときから森林に親しむ体験をすることで森や木を身近に感じ、「木づくり」の輪が広がっていくと考えます。

石川県立大学生物資源環境学部
教授 柳井清治さん



県産材ロゴマークも登場

県内の林業・木材産業・建築業などの団体で構成する県木材利用推進協議会が今年2月、県産材ロゴマークを作成しました。3本の木は「育てる人」「加工する人」「建物や家具などに利用する人」の連携を表現しており、様々な県産材製品に貼付するなどして、県産材の利用拡大を図っていきます。皆さんもロゴマークが入った商品を選んで石川の森づくりを応援しましょう。

旬の野菜を材料に おすすめレシピ

ヘルシー肉詰めピーマン

調理時間:20分

●栄養成分(1人分): エネルギー 156kcal / 食塩相当量 1.5g / 野菜量 123g

材料 (2人分)

ピーマン.....3個
木綿豆腐.....40g
タマネギ.....45g
能登白ねぎ.....45g
スープ.....固形スープの素(1個)+水(120ml)
片栗粉.....小さじ1と1/3(同量の水で溶いておく)
付け合わせ.....季節の野菜60g(ミニトマト4個など)

A

鶏ひき肉.....60g
ショウガ[すりおろし].....5g
卵.....15g
片栗粉.....小さじ1
酒.....小さじ2
濃口しょうゆ.....小さじ4/5

作り方

- 1 ピーマンはたてに切り、たねを出して片栗粉(分量外)をふる。
- 2 豆腐は水切りしておく。タマネギ、ネギはみじん切りにする。
- 3 ②と材料Aを混ぜ合わせ、①のピーマンに詰める。
- 4 固形スープの素、水でスープを作っておく。
- 5 フライパンに、詰めた側が下になるようにピーマンを並べ、スープを流し込み、やわらかくなるまで煮る。
- 6 肉詰めピーマンを取り出し、付け合わせの野菜と一緒に皿に彩りよく盛り合わせる。
- 7 煮汁に片栗粉でとろみをつけ、ピーマンにかける。

ここがポイント!

やわらかく煮込み、とろみをつけることで、子どもからお年寄りまで、幅広い年齢層の方に食べていただけます。



糸うりと夏野菜の Pasta 見立てサラダ

調理時間:20分

●栄養成分(1人分): エネルギー 227kcal / 食塩相当量 1.5g / 野菜量 246g

ここがポイント!

糸瓜のシャキシャキ感、トマトのジューシー感、レンコンのサクサク感など、いろいろな食感が楽しめます。

材料 (2人分)

若鶏ささ身.....100g
塩.....0.4g
酒.....大さじ1
糸瓜.....200g
レンコン.....80g
水ナス.....60g
オクラ.....2本
フルーツトマト.....2個(40g)
トウモロコシ.....10g
エダマメ.....10g
塩.....0.2g

グリーンリーフ.....30g
サラダほうれんそう.....40g
シソ.....葉2枚
黒コショウ.....少々

A

EXバージンオリーブ油.....大さじ1と1/3
濃口しょうゆ.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/6
レモン汁.....大さじ1
酢.....大さじ1と1/2

作り方

- 1 ささ身は塩をふり、酒蒸して、細かく割いておく。
 - 2 糸瓜は輪切りにしてゆでる。火が通ったら氷水につけてほぐす。
 - 3 レンコンは酢水でゆでて乱切りにし、水ナスとオクラも乱切りにする。トマトは4つ割りにする。
 - 4 トウモロコシはラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。エダマメは塩水でゆでる。
 - 5 適当にちぎったグリーンリーフ、サラダほうれんそう、シソの上に糸瓜をパスタに見立てて盛りつける。ささ身、ナス、レンコン、オクラ、フルーツトマトの上に飾る。最後にトウモロコシとエダマメを散らす。
- *水ナスは生でも食べられるが、通常のナスを使う場合は電子レンジで2分程度加熱、または油で炒め、冷まして加える。
小さじ1の油使用の場合、料理のエネルギーは245kcal
- 6 Aを合わせて⑤にかけ、黒コショウをふりかける。(レモン汁や黒コショウの量は好みで加減する)

なすのすり流し汁

調理時間:15分

●栄養成分(1人分): エネルギー 41kcal / 食塩相当量 0.7g / 野菜量 65g

材料 (2人分)

ナス.....小2本(130g)
だし汁.....250ml
豆乳.....60ml
白みそ.....大さじ2
バセリ.....少々

作り方

- 1 ナスはヘタを取り、皮をむいて一口大に切り、だし汁に入れて5分ほど煮て少し冷ました後、ミキサーにかける。
- 2 ①を鍋に戻し火にかけ、豆乳を加え温めて、白みそで味つけて器に盛る。
- 3 みじん切りのバセリを上から散らす。

ここがポイント!

ナス以外にジャガイモ、ブロッコリー、キャベツなどでもお試しください。



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)

エネルギー控えめ 600kcal 以下

塩分控えめ 3g 以下

野菜たっぷり 150g 以上

健康で活動的な暮らしを続けていくうえで、日ごろの食生活はとて重要で、生活習慣病の予防を食事の面から支援するため、「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。同メニューは、県内人気飲食店の料理人や管理栄養士らが考案したカロリー、塩分は控えめで、おいしく、野菜がたっぷり摂れるメニューです。

和洋中の献立39種類、単品122品のメ

低カロリー・塩分控えめ、野菜たっぷりの食事を

夏バテ知らずに!

デリシャスメニューで

いしかわヘルシー&

外食・中食にも広がる

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

■外食(社員食堂など)への普及

企業へアドバイザーを派遣し、いしかわヘルシー&デリシャスメニューの基準を満たす食事の提供を支援しています。



■中食(総菜、弁当)への普及

県内のイオン・マックスバリュの店舗で、定期的にいしかわヘルシー&デリシャスメニューの総菜を販売しています。



もう一皿、野菜を加えてみませんか?

野菜1品+プラス運動

県民の野菜摂取量が1日の目標量350gに届いていないことから、普段の食事に野菜を1品追加することを呼びかける「野菜1品プラス運動」を実施します。運動期間は8月31日の「やさいの日」から9月末までの1カ月間で、スーパーで1パックに野菜を70g以上かつ3種類以上使用した総菜に、シールを貼付して販売する予定です。詳細については、下記URLの県ホームページをご覧ください。

●問い合わせ

県健康推進課
TEL.076(225)1584

www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious/top.html

[クックパッド] cookpad.com/kitchen/11876368

ヘルシー&デリシャス

検索

クマと出合わないために

音で知らせる

林に入るときは、たとえ人家の近くでも鈴やラジオなどの音の鳴るものを身につけ、人間の存在をクマに知らせるようにしましょう。



クマは本来、臆病でおとなしい動物で、過度に恐れる必要はありませんが、それでも遭遇を避ける心掛けや準備はやはり大切です。

夕暮れ時の遭遇に注意！

暗くなるとクマは人と出会う機会が減ることを知っており、餌探しに夢中になると、人間の接近に気づきにくくなります。暗くなる前に山を降りましょう。



ゴミはしっかり持ち帰ろう

キャンプや登山、釣りなどで出たゴミは放置せず、必ず持ち帰ってください。クマが人間の食べ物の味を覚えてしまいます。



山菜・キノコ採り、溪流釣りでは

夢中になっているとクマに不用意に近づいてしまうことがあります。茂みに入るときは十分注意しましょう。また、水音や風向きで、クマも人間もお互いの存在に気づきにくくなる場合があります。常に周囲に気を配りましょう。

出没が増えています！



ツキノワグマの特徴

- 体長 120~145cm
- 体重 40~130kg
- 視力 あまりよくない
- 聴力 非常にすぐれている
- 嗅覚 人の気配もにおいで感知できる
- 好物 春はブナの花や若草、夏はアリやハチ類、秋はブナやクリ、クルミなどの木の实



クマ被害を防ぐために

出没対策を強化

近年、クマが人里に数多く出没し、人身被害が増えています。目撃情報も山間地から平野地に広がり、本来は生息地でないはずの能登地域でも新規出没が多く確認されています。

秋のクマの大量出没の原因については、餌となる木の実の不足が関係していると考えられています。県では出没の多寡を事前に把握できるように、クマが特に好むブナなどの花の開花量や落下量を調査し、秋の木のなり具合を予測しています。豊凶の早期予測を注意喚起に活かしていく考えです。

また、町中での出没を想定した市街地実地研修も拡充する予定です。クマに出合わないためにどうしたらいいかも、し出合ってしまったらどう行動するか、県民の皆様も備えをお願いします。

もしクマと出合ってしまったら

もし近づいてきたら

大声を出さず、クマの動きに注意しながら、ゆっくり後退を。刺激しないように、慌てず静かに立ち去りましょう。決して走って逃げたりしないで。クマは追いかける習性があります。



クマに襲われたら

クマがその場からいなくなるまで、うつ伏せになって顔とおなかを守る一方、首の後ろは手を回して保護し、致命傷を避けてください。リュックなどがあれば、頭や首にのせて身を守る体勢をとってください。

子グマを見かけたら

子グマがいても、かわいいからといって近寄ってはいけません。母グマが必ず近くにいます。危険ですので速やかに安全なところへ立ち去りましょう。

■ 専門家からのメッセージ

夏は朝夕に活発に移動もし見つけたら110番



県自然環境課 課長補佐 野上 達也 さん

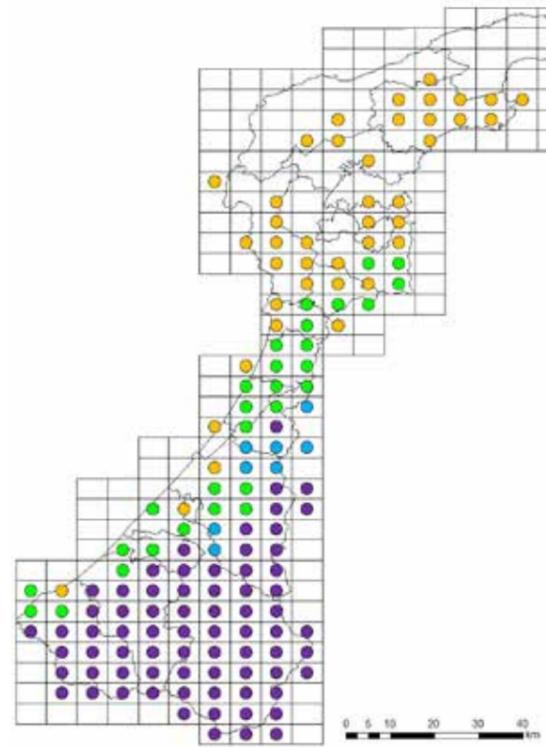
クマは誕生から1年ほどたつと親離れをします。若いクマは人間の怖さを知らず、餌を探そうとやぶを伝うなどして人家の近くにも現れる事例が増えています。

夜間、生ゴミやドッグフードなどを屋外に出してあると、餌を求めているクマを誘引する恐れがあるので、屋外に放置せず、家の中などに片付けるようにしてください。

また、柿はクマの好物の一つです。庭に実を収穫することのない柿の木があれば、伐採をおすすめします。そのための補助金を設けている市町もあります。

クマは朝夕に活発に移動します。もし、クマと遭遇したり目撃したりした場合は、身の安全を確保した上で迷わず110番をお願いします。

加賀から能登へ、新規出没地域が拡大



目撃件数・人身事故人数とも増加傾向



●問い合わせ
 県自然環境課 TEL.076 (225)1477

クマ出没時の
 緊急連絡は110番へ

出没情報を確認できます
 石川県 ツキノワグマ 防止 検索



▼ダウンロードはこちらから



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。

みんなで気軽に

夏のエコライフ

アクションプランに参加を

実践したい省エネ・節電活動を5つ選択し、実際に取り組んだ日をカレンダーに記録しましょう。アクションプランに取り組むと、ひゃくまん穀などが当たるキャンペーンに応募できます。



登録者全体の削減量が分かる

アプリ登録者全体の二酸化炭素削減量が増えると、イラストの地球の色やシロクマの表情が変わります。

あなたの節約金額が分かる

活動実績シートにアプリ登録者の活動日数、二酸化炭素削減量、電気使用量、節約金額が表示されます。

毎週日曜日にクイズを出題

石川県や環境にちなんだクイズが毎週日曜日に出題されます。

**省エネ・節電で
温暖化防止に貢献**

夏は電力需要が高まる季節です。二酸化炭素の排出を抑制して地球温暖化にブレーキをかけるために、家庭でも省エネ、節電の取り組みが求められます。県では環境にやさしいエコライフの実践を県民の皆さんに楽しく、気軽に取り組んでもらえるよう、スマートフォンアプリ「いしかわECOアプリ」を運用しています。

す。同アプリでは家庭でのエコ活動の目標設定や記録ができ、二酸化炭素や電気使用量の削減の目安を確認できます。さらに、エコ活動の内容に応じたポイント分のエコチケットがもらえる「いしかわエコチケット事業」にもいしかわECOアプリから申請できます。エコチケットはスーパーやコンビニなどで使用できます。スマホアプリを活用した、ちよつとお得な夏のエコライフを送ってみませんか。

省エネ・節電のための ONE プラスワンアクション

資源エネルギー庁の推計によると、家庭における夏の日中の電気使用量は、エアコンが58%、冷蔵庫が17%、照明・テレビが11%を占めています。節電できるよう、使用を工夫してみましょう。

こまめに スイッチオフ

部屋に人がいないのに照明がついていたり、誰も見ていないテレビがついたままになっていたりするときは、こまめに電源を消しましょう。



節電効果
5-10%削減

グリーンカーテン

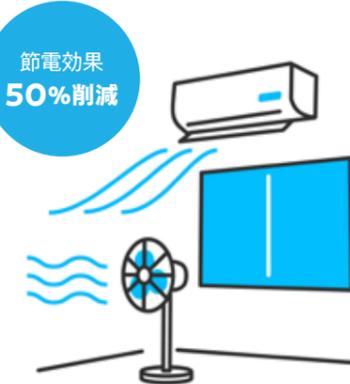
アサガオやゴーヤなどのツル性植物を窓の外にネットを張って育てると日差しを遮るカーテンとなり、室内温度の上昇を抑制します。



節電効果
10%削減

エアコンと扇風機の併用

エアコンを使う際は扇風機などで空気を循環させると効率的です。熱中症に気をつけて、無理のない範囲で早めのスイッチオフも。



節電効果
50%削減

●問い合わせ
県温暖化・里山対策室 TEL.076 (225) 1462



コロナ封じ込めへ ぜひワクチン接種を

関、関係団体の皆様のご理解、ご協力により開設することができました。会場の県産業展示館についても、イベント利用などで早くから予約されていた皆様に譲っていただき確保することができました。

県では感染拡大を防ぐ観点から、不要不急の外出自粛や、飲食店等の営業時間の短縮を要請し、国の「まん延防止等重点措置」の適用を受けた5月から1カ月間、金沢市内では酒類提供の終日自粛も追加しました。事業者の皆様にとっては身を削る厳しい措置であり、私としても断腸の思いでしたが、全面的なご協力のおかげで第4波を乗り切ることができました。

感謝してもし尽くせない、これら多くの献身や犠牲を無にしてはいけません。センターが他県では少ない無休の接種体制を取るのも、その決意の表れであり、さまざまな接種ニーズに臨機応変に対応できるセンターでありたいと考えています。

7月4日に本格運用した県の「いしかわ県民ワクチン接種センター」では、若者への接種から進めています。その理由は、65歳以上を皮切りに順次、接種年齢を引き下げていくという県内市町の計画を県がサポートするためです。

今や主流となった変異株感染者は、行動の活発な若年層からも多く見つかっています。若者の場合、感染しても多くは無症状や軽症ですが、後遺症が残るケースも報告されています。初めてのコロナワクチンだけに、不安な方も多いでしょう。私も接種後、1、2日、筋肉痛がありました。しかし、それ以上に大きな安心感を得ることができました。自身の発症、重症化リスクだけでなく、大切な家族や学校、職場の仲間につすリスクを下げるためにも、希望される方はぜひ接種を受けてほしいと思います。

特集で紹介したように、「いしかわ県民ワクチン接種センター」は、医療機



慣れないマシンに苦戦しながらも200人分のマスクを作りました



ゴミを拾っていると地域の人から感謝の言葉をかけられることもあり、励みになっています

●問い合わせ
県立松任高校JRC部
TEL. 076-275-2242 (代表)

県内のボランティアに関する情報は

JRC (Junior Red Cross) とは、「青少年赤十字」の意味で、学校で児童・生徒らが赤十字の精神に沿ったボランティアに取り組み活動のことです。県立松任高校JRC部では毎週金曜日の放課後に生徒らが集まり、さまざまな活動に励んでいます。

例年なら、児童館で子どもたちの遊びの補助をしたり、募金活動に参加したりすることが多いのですが、去年からはコロナ禍のために人と間近に接する取り組みはストップせざるをえ

ません。そこで、何ができるのかを皆で話し合い、見つけたのが子どものためのマスク作りでした。

布を切るところから、ミシン縫い、ゴム付けまでを行っており、まとまった数まで仕上がったら保育園などに寄付する予定です。このほか、校舎周りのゴミ拾いにも取り組み、近隣の商店街まで範囲を広げる計画です。

部長の北村梨彩さん(3年)は「自分たちで課題を見つけて行動するやりがいを実感しています」と話します。副部長の中谷内花さん(2年)は「JRC部のモットーは『明るく楽しく』。今後もできることを考え、みんなで仲良く地域に貢献していきたい」と笑顔を見せます。

smile 石川のボランティア

ほほえみ

県立松任高校
JRC部
(白山市)

子ども用マスクも作成
コロナ禍に負けず
自分たちで考え、活動

石川県社会福祉協議会ボランティアネット



写真とコメントをSNSに投稿! 豪華賞品が当たる!

募集テーマ 風景 / 子育て / 余暇の過ごし方 / 食 / 伝統文化

作品募集!
#私のいしかわ暮らし
投稿キャンペーン
2021 夏

募集期間

〈春夏編〉2021. 6.1 火 ~ 2021.9.30 木

〈秋冬編〉2021.10.1 金 ~ 2022.1.31 月

Instagram、TwitterなどのSNS(会員制交流サイト)や応募サイトから投稿。入賞作品は「私のいしかわ暮らし」特設サイトで公開されます!



県では、石川への移住促進を図る取り組みとして、石川での暮らしの魅力をPRする特設サイト「私のいしかわ暮らし」を開設しています。地方への移住希望者は生活者目線での具体的な暮らしのイメージを求めており、県ではそうした要望に応える写真とコメントを、移住経験者をはじめとする県民の皆様から広く募集しています。

● 応募いただいた写真、コメントは審査を行い、入賞者には副賞として特産品などをプレゼントします!

投稿方法

応募したいテーマ「風景」「子育て」「余暇の過ごし方」「食」「伝統文化」の一つ選んでハッシュタグ(#)を付け、さらに「#石川移住」のタグも付けて、InstagramまたはTwitter、応募サイトより投稿してください。

副賞(各回)

- 最優秀賞 旅行券3万円分 [1件]
- 各部門優秀賞 能登牛または加能ガニ(1万円相当) [1件×5部門]
- 各部門準優秀賞 ひやくまん穀10kg [4件×5部門]
- 入賞 図書カード500円分 [最大200件]

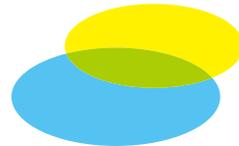
詳細や応募はこちらから



※詳細や応募については、<https://turns.jp/47757> または右の二次元コードからアクセスしてください。

広告

私にとっての豊かな老後とは、 子どもに迷惑かけずに生きることです。



ワオリティ・シニアマンション 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



「天然温泉」※1
掛け流しの大浴場と
露天風呂。



朝昼晩、
メニューを選べる
お食事をご予約不要
で毎日ご用意。※2



24時間体制での
終身介護を実施。※3

資料請求・ご見学・体験入居のお問い合わせは

0120-132-871

スプリングライフ金沢

検索

パンフレットを
お送りします▶



ゆとりの「一般居室」と
安心の「介護居室」

24時間の
介護・看護体制。※3

終身介護をお約束。※4
介護居室への住み替え費用も不要。

経験豊富なスタッフ&
充実した共用施設。

※1 天然温泉: [泉質]ナトリウム、カルシウム塩化物強塩泉 [効能]神経痛、関節痛、冷え性、慢性婦人病 等当ホームの天然温泉は、泉温が高いため井戸水を加水しています。※2 写真は実際のお料理の一例です。※3 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。※4 入居者の行動が、他の入居者又は、従業員の生命に危害を及ぼし、又は、その危害の切迫した恐れがあり、かつホームにおける通常の介護方法及び接遇ではこれを防止することができないときは、契約解除となる場合がございます。

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。

石川県金沢市粟崎町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