



広報いしかわ

Ishikawa Prefecture

テレビ広報

北陸放送 【ほっと石川】
9月19日(土) PM5:15~5:30

石川テレビ 【ウイークリーいしかわ】
毎週日曜 PM5:25~5:30

テレビ金沢 【ぶんぶんセブン】 **近日放送**
9月13日(日) AM7:00~7:30

北陸朝日 【石川ほっとニュース】
毎週土曜 PM5:55~6:00

ラジオ広報

北陸放送 【県からのお知らせ】
毎週火・金曜 PM2:30ごろ (3分間)

エフエム石川 【素敵にモーニング】
毎週日曜 AM9:55~10:00

公式SNS



ホームページ <https://www.pref.ishikawa.lg.jp/> Eメール e130500b@pref.ishikawa.lg.jp 行政相談 TEL: 076 (225) 1100 ※広報いしかわ内の料金は全て税込み表示です。



作ってみよう!食べてみよう!

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは?

生活習慣病予防のために開発した、エネルギーと塩分を控えめにしつつ、美味しく野菜がたっぷり摂れるメニューです。

- ①エネルギー 600kcal以下
- ②塩分 3g以下
- ③野菜 150g以上 ※一食分の基準

9月15日(火)まで

県内のイオン・マックスバリュでメニューを活用した総菜を販売します!

その中から、新商品の「いんげん豆と牛肉の細切り炒め」のレシピをご紹介します

いんげん豆と牛肉の細切り炒め

栄養成分(1人分) > エネルギー174kcal > 塩分1.4g > 野菜量101g

材料(2人分)

- 牛肉(赤身) 100g、さやいんげん 60g、赤ピーマン 30g、たまねぎ 50g、たけのこ 60g、干しいたけ(戻したもの) 10g、しょうが少々、サラダ油 小さじ2、水溶き片栗粉 適量、葱油 適量
- 〈炒め調味料〉
- 中華だし 大さじ1、オイスターソース 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/6(0.5g)、酒 小さじ1、濃口醤油 小さじ1
- こしょう 少々

作り方

- ①牛肉は細切りにし、肉の下味調味料(重曹・水・醤油・卵・こしょう・片栗粉・油各少々)で下味をつけておく
- ②野菜、干しいたけをすべて細切りにする
- ③炒め調味料をボウルに合わせておく
- ④鍋にお湯を沸かし、しょうが・干しいたけ以外の野菜を順番に湯通ししてザルにあける
- ⑤鍋を熱し油(小さじ1)を入れ、牛肉を炒めて、一旦ザルにあける
- ⑥油(小さじ1)でしょうがを炒め、そこに④の野菜と干しいたけ、⑤の牛肉を入れて、③の調味料で炒める
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに葱油少々で艶と香りを出し、お皿に盛り付ける



8月31日~9月30日は、「野菜1品プラス運動」を実施しています。県内のスーパー53店舗で、野菜をたっぷり使用した総菜を販売しています。この機会に、普段の食事に野菜を1品追加してみたいかがでしょうか。



含まれている野菜の量分かるシールを貼付しています。

1パック当たり
野菜 **50g** 使用
(調理前換算)

1パック当たり
野菜 **100g** 使用
(調理前換算)

1パック当たり
野菜 **150g** 使用
(調理前換算)

お問い合わせ 健康福祉部健康推進課 TEL:076(225)1584

ヘルシー&デリシャスメニュー

日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」でレシピ公開中



- 各種行事・イベント等は新型コロナウイルス感染防止対策を講じた上で実施します
- 皆さまにもマスク着用、手指消毒など感染防止のご協力をお願いします

◎健康経営セミナー参加者募集(無料)

と き 11月4日(水) 13:30~16:00
と ころ 【会場研修】地場産業振興センター本館3階 第5研修室(金沢市鞍月2-1)
【Web研修】会社から参加できるオンライン形式

対 象 事業主、企業の人事労務担当者等
定 員 【会場研修】50人、【Web研修】80人
内 容 ①健康経営のすすめ~テレワークと健康管理~
講師:吉積 宏治氏(日本医師会認定産業医)
②職場における感染症対策
講師:市村 宏氏
(金沢大学ウイルス感染症制御学分野教授)

※詳しくは下記へ【10/23金締切、先着順】



健康経営セミナー 石川県

【会場研修】石川労働局健康安全課 TEL:076(265)4424
【Web研修】石川産業保健総合支援センター TEL:076(265)3888
【その他問い合わせ】健康推進課 TEL:076(225)1584

◎9月10日~16日は自殺予防週間です「ひとりで悩まず、お話を聴かせてください」

もし、あなたが、悩みを抱えていたら、誰かに相談することで解決するかもしれません。こころの不調が続く場合は、無理をせず相談機関や医療機関にご相談ください。
また、あなたの周りの人が「気分がすぐれない」「やる気が起らない」「楽しかったことが楽しめない」など、いつもと様子が違うときは、声をかけてあげてください。そして、じっくりと話を聴いて相談機関や医療機関を紹介してあげてください。

こころの相談ダイヤル TEL:076(237)2700
※その他の相談先は、石川県 自殺防止対策

障害保健福祉課 TEL:076(225)1427

◎保育士応援フェア2020@Zoom(無料)

保育士として働きたい方に仕事の魅力を伝えます。最近の保育事情について、オンラインで聞くことができますので、自分に合った保育所、認定こども園を見つけください。
と き 9月13日(日) 9:30~12:30
内 容 各保育施設の特色紹介、保育のお仕事相談会
対 象 保育士資格、幼稚園教諭免許取得者(取得見込みの方含む)

※申し込み方法など詳しくは下記ホームページへ
少子化対策監室 TEL:076(225)1497

いしかわ 保育士応援フェア

◎金沢勤労者プラザ正規職員募集

令和3年4月採用予定で職員を募集しています。
採用予定 1人
受験資格 平成3年4月2日~平成11年4月1日生まれの大学卒業(見込み)の者
申込期限 令和2年9月30日(水)

※詳しくは [金沢勤労者プラザ](#)

金沢勤労者プラザ TEL:076(221)7771

◎『半島税制』でお得に設備投資!

能登半島地域内(河北郡以北)で対象業種の事業者が対象となる設備投資を行った場合、国税の割増償却(減価償却の特例)を受けられるほか、地方税(事業税、不動産取得税、固定資産税)の税率が優遇されます。

対象地域 七尾市、輪島市、珠洲市、羽咋市、かほく市、津幡町、内灘町、志賀町、宝達志水町、中能登町、穴水町、能登町

対象業種 製造業、旅館業、農林水産物等販売業、情報サービス業等の4業種

対象設備 機械・装置、建物・付属設備、構築物の取得や改修など
※詳しくは下記へ
地域振興課 TEL:076(225)1323

◎女性センターで開催するコミュニティサロンを支援します!

女性をとりまく様々な課題について、気軽に意見交換できるよう、女性センターを活用してコミュニティサロンを開催する女性団体・グループを支援します。

対象団体 県内を活動拠点としている5人以上の団体(政治、宗教及び営利目的は対象外)

対象経費 講師、託児用保育士謝金・旅費(上限3万円)
申込期限 サロン開催日1か月前までに事前相談ください。
※申し込み方法など詳しくは下記へ
(公財)いしかわ女性基金 TEL:076(234)1112

いしかわ女性基金

◎金沢城シンポジウム(無料)「近世前期の金沢城一利常・綱紀の城づくり」

と き 10月24日(土) 10:30~15:50
と ころ 県文教会館ホール(金沢市尾山町10-5)
内 容 加賀藩3代前田利常から5代綱紀の時代に至る金沢城について、絵図・文献、埋蔵文化財、建造物、石垣などこれまでの調査研究の成果から浮き彫りにします。

※申し込み方法など詳しくは下記へ【10/2金締切】
金沢城調査研究所 TEL:076(223)9696

◎令和2年度 はかりの定期検査

以下のとおり、はかりの定期検査を行います。
9月 加賀市・能美市・中能登町
10月 羽咋市・川北町・穴水町・能登町
11月(予定) 輪島市 12月(予定) 小松市

検査日時及び検査場所等の詳細については、下記の連絡先までお願いいたします。
計量検定所 TEL:076(254)5507

◎クマの出没にご注意!!

今秋はクマの主要なエサである果実の不足が予想され、クマと遭遇する危険性が高まるため、注意が必要です。
○生ゴミを放置しないなど、クマの誘引物の除去を徹底してください。
○事故防止のため、山林に入るときは音の出る鈴などを身につけ、2人以上で行動するなど、十分注意してください。
○もしクマと出会ったら、大声を出さずクマの動きに注意しながら、ゆっくりと後退してください。
自然環境課 TEL:076(225)1477