

すてきな毎日を、いつまでも

# もっといしかわ

石川県がまぶしくなる44日間。



石川が  
「もっと」楽しくなる  
広報誌

**RENEWAL!**



いしかわ  
百万石  
文化祭  
2023

見ているだけで  
心が豊かになる。



## 「いしかわ百万石文化祭2023」が 私の街にやってくる。

世界に飛び立たなくても、  
山や海を越えなくても、

この街にはまだまだ私たちの知らない魅力があふれている。

石川県に受け継がれてきたグルメや工芸、

この地だから表現できる音楽やアート。

そんな数々の魅力を集めて開催される

「いしかわ百万石文化祭2023」。

1992年以来2度目となる国民文化祭は、

10月14日から11月26日までの44日間、

「文化絢爛」をテーマに県内全市町のいたるところで

151の文化イベントを実施。

全国障害者芸術・文化祭としては初開催となる今回は、

全国規模で多様な文化を発表、共演し、

石川県全域が、あらゆる人たちの交流を広げる場に。

いつも以上に街は彩りが増して、

美しい輝きで満たされる。未知なる体験はドキドキする。

新しい発見はワクワクする。

誰と出掛けて、どんな文化に触れて、

何を感じるかはすべて自由。

この特別な催しをより楽しんでいただくために、

「いしかわ百万石文化祭2023」の一部をご紹介します。

この秋は、数々の輝く魅力に触れて、

眩いほどの日々を楽しもう。

いしかわ百万石文化祭2023  
アンバサダー

新田さちかさん

金沢市出身。星稜高校卒業後は青山学院大学法学部に入学し、2020年に青学の準ミスに輝く。大学卒業後は女優やタレント、インフルエンサーとして活躍中。



動画

新田さちかさんからの  
メッセージを見る

撮影協力：県立歴史博物館

# 44日間で絶対に行くべき マストスポットは ココ!!

わたしが  
教えます!



「いしかわ百万石文化祭2023」  
開催中は、金沢をはじめ  
石川県一帯が会場に!

OPENING EVENT

10月14日、15日の2日間は  
しいのき迎賓館で  
オープニングイベント開催!  
オープニングイベント『文化絢爛』



会場一帯を城下町風に仕立て、藩政  
期から続く石川の文化の魅力を集め  
たオープニングを飾る一大イベント  
を開催! ステージイベントやクラフト  
販売、グルメ、工芸体験、茶会体験な  
ど、多彩な催しが実施されます。

大会アンパサダーの田  
中美里さんと新田さち  
かさんによるトーク  
ショー開催!

イベントが満載!!

## 「兼六園周辺 文化の森」が 激アツスポットに

兼六園周辺文化の森は、藩政期  
から現代に至るまで各時代の建  
造物や美術館などの文化施設が  
集積する、加賀百万石の魅力が  
詰まったエリア。大会中はこのエ  
リアに、伝統文化から最先端の  
アートまでジャンルを超えた文  
化イベントが大集合! 徒歩圏内

でさまざまな催し物が開催され  
ているので、豊かな自然の中を散  
策しながら、歴史や文化に触れ  
てみよう。



撮影場所: 県立歴史博物館



文化の森  
おでかけバス  
お得な共通券が新登場!  
エリア内の16の文化施設  
等に2日間1000円で周遊  
できる共通券「文化の森お  
でかけバス」を販売中!  
飲食店等での割引なども!  
詳しくはこちら▶

## 夜も楽しい!! 秋の夜長に 芸術鑑賞

世界的な人気を誇るアート集団  
「チームラボ」が金沢城公園を大  
規模な光のアート空間に変える  
「チームラボ 金沢城 光の祭」や、  
石川県出身のデジタルアーティ  
スト長谷川章氏が手がける「デジ  
タル掛軸」が文化施設に投影され  
るなど、期間中の夜間は、金沢の  
各所が美しい作品空間になりま  
す。また、県立美術館、県立歴史  
博物館、国立工芸館の3館では、  
開館を20時まで延長する夜間開  
館日も。秋の夜長は兼六園周辺を  
ゆっくり歩きながら芸術鑑賞は  
いかが?



チームラボ(左:金  
沢城の石垣に住  
まう花と共に生  
きる動物たち)(  
右:自立しつつも  
呼応する生命の  
森)◎チームラ  
ボ※イメージ  
画像

特設サイトは  
こちら▶

チームラボ 9月30日(土)~11月26日(日)金沢城公園  
金沢城公園内約1キロを歩きながら楽しむことができる光  
のアート展。期間中は毎日18時から21時半まで開催。

デジタル掛軸で夜を演出  
県立美術館、県立歴史博物館、国立工芸館  
の3館で「デジタル掛軸」が同時投影。  
※日時は兼六園周辺文化の森サイトでお知らせします。

本物の価値に触れる!!

## 歴史的な 名品が石川に集結

県立美術館と国立工芸館の2館  
共同で開催される「皇居三の丸  
尚蔵館収蔵品展 皇室と石川」麗  
しき美の煌めき」では、皇室と  
石川のつながりを感じる日本美  
術に、県立歴史博物館で開催さ  
れる「御殿の美」展では、二条城  
や名古屋城に飾られた豪華絢爛  
な障壁画に出会えるチャンス!  
日本を代表する名品の数々をご  
堪能あれ!



すてき

御殿の美 展  
前期:10月14日(土)~11月5日(日)  
後期:11月7日(火)~11月26日(日)  
県立歴史博物館  
城において政治・儀礼・生活の舞台となっ  
た「御殿」。その豪華絢爛な室内装飾の機  
能と美に迫ります。金沢城二の丸御殿の関  
連資料もたっぷり!



重要文化財 二条城二の丸御殿 大広間四の間障壁画 松鷹  
図(部分) 狩野山楽筆 寛永3年(1626)京都市(元離宮二  
条城事務所)蔵

### レトロ衣装で散策はいかが?

石川四高記念文化交流館  
では、明治・大正期のレト  
ロ衣装を貸し出します。  
「オープニングイベント『文  
化絢爛』」にレトロ衣装で  
来場した方には特典あり。



《太平楽置物》海野勝張 1899年(右)、《萬歳楽置  
物》徳田八十吉(初代)ほか 1928年(左)いずれも  
皇居三の丸尚蔵館収蔵/国立工芸館で過期展示

### 皇居三の丸尚蔵館収蔵品展 皇室と石川

-麗しき美の煌めき-

前期:10月14日(土)~11月5日(日)  
後期:11月7日(火)~11月26日(日)  
県立美術館・国立工芸館(2館共同)

特設サイト  
はこちら▶

皇室ゆかりの美術工芸品などを収蔵・展示する皇居三の  
丸尚蔵館(東京都千代田区)の収蔵品が金沢に登場。石  
川出身の人間国宝による名品など、石川ゆかりの作品も。

### 国宝を8K・VRで堪能!

県立美術館では、8Kの高精細画  
像やCGを活用したVR(仮想現実)  
シアターが7月にオープン。国宝な  
どの名品を細部まで堪能できる。



車でアートめぐり!!

## 期間中は 石川県が まるっと美術館に

金沢以外にも奥能登から加賀ま  
で、期間中は県内全域でさまざ  
まなアートイベントの開催や  
アート作品の展示が行われま  
す。ここでしか見ることができな  
いアートや、誰かに自慢したくな  
るSNS映えスポットなど石川  
を知るには持ってこい! 秋のド  
ライブシーズンに、誰でも気軽に  
参加できるアートスポット巡り  
を楽しんでみては。

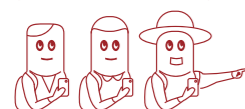


大学生が作った  
アート作品も!



各地でAR(拡張現実)  
アートを展示

みんなで探していこう!



## わたしが 見つけた 100のアート

10月14日(土)~11月26日(日)

みんなに紹介したい、思わず写真を撮りたくなる  
ようなモノや場所を公募によって100点厳選。た  
くさん巡るとすてきな商品が当たるデ  
ジタルスタンプラリーも実施!

詳しくはこちら▶



Premium Guide Tour!

石川をもっと深く巡りたい方へ!

プレミアムガイドツアー「アナ旅」

石川の隅々まで知り尽くした県内在住の6名のフリーアナウンサー監修によるツアーで、食や工芸などさまざまな観点から石川の文化をディープに体感!



私たちが案内します



北陸新幹線沿線「獅子舞・グルメ大集合」

11月18日(土)・19日(日) こまつドーム

北陸新幹線沿線7県に次期開催県の岐阜県を加えた8県の獅子舞が2日間にわたって次々と出演! 石川初上陸のご当地グルメや各県の人気グルメ、沿線地域の特産品も大集合。

再発見と新発見!  
伝統文化とグルメ

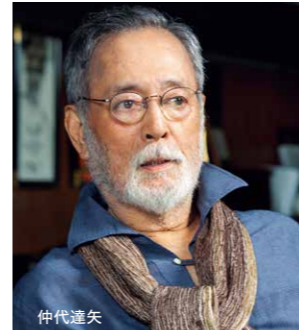


のと里山里海フェスタ

10月28日(土)・29日(日)

のと里山空港

能登の祭り・グルメ・文化体験がのと里山空港で楽しめる2日間! キリコ担ぎ体験や、能登の人気グルメや東京スイーツが集結するなど、大人から子供まで楽しめるイベントが満載。



仲代達矢

無名塾+ 市民合同公演 等伯 -反骨の画聖-

10月20日(金)~11月5日(日)

休演日:10月25日(水)、31日(火)

能登演劇堂

七尾に生まれた天下の絵師、長谷川等伯の波乱に満ちた生涯を描いた演劇を、「無名塾」と市民キャストが合同で上演。演出は七尾市名誉市民でもある仲代達矢氏。日本で唯一の演劇専用ホールでの特別な演出は圧巻の迫力!

上:国宝「松林図屏風」右隻(部分)長谷川等伯筆 東京国立博物館所蔵「ColBase」(https://colbase.nich.go.jp/collection\_items/tnm/A-10471?locale=ja)をもとに作成



池辺晋一郎  
県立音楽堂洋楽監督

野村萬斎  
県立音楽堂邦楽監督

広上淳一  
OEKアーティストックリーダー

音楽堂3days

11月3日(金・祝)~5日(日)

県立音楽堂コンサートホール、邦楽ホール

オーケストラ・アンサンブル金沢(OEK)をはじめ、県立音楽堂の洋楽監督を務める池辺晋一郎氏、狂言師で同施設の邦楽監督を務める野村萬斎氏、OEKアーティストック・リーダーである広上淳一氏など、石川の和洋の音楽文化をリードする方々が多彩な音楽で彩る珠玉のステージが楽しめる3日間。

1日目 11月3日(金・祝)

オーケストラ・アンサンブル金沢スペシャルコンサート  
会場:コンサートホール

2日目 11月4日(土)

山月記・名人伝  
会場:邦楽ホール  
IMAスーパーストリング・アンサンブル特別公演  
会場:コンサートホール

3日目 11月5日(日)

池辺晋一郎プロデュース子どもたちのコンサート  
会場:コンサートホール

Wow!

あらゆる人  
バラエティ豊か

「いしかわ百万石文化祭2023」は、老若男女も、障害

年齢や性別、障害の有無を超えて!

が楽しめる  
なラインナップ!

のある人もない人も、すべての人が楽しめる!

多彩な魅力溢れる  
音楽と  
芸術を  
堪能

豊かな表現と個性  
障害のある人  
の芸術活動に  
触れる



大前光市

きらめくステージ  
-障害のある人もない人もともに-

10月28日(土)

県立音楽堂邦楽ホール

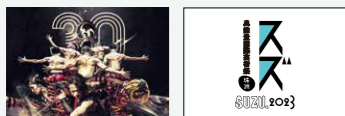
県内の特別支援学校生と県立高校生が演奏や手話パフォーマンスを通じて共演するほか、東京パラリンピック開会式にも出演した義足のダンサー大前光市氏ら県内外の障害のあるプロのアーティストが出演。

県内各地で27の文化の  
全国大会を開催



県内各地の地域固有の文化資源を活かした多彩なイベントを県内全19市町を会場に開催。さまざまなジャンルが全国規模で発表・共演・交流する全国大会では、レベルの高いパフォーマンスが繰り広げられます。

2つの芸術祭と連携 連携事業



2023 ビエンナーレ いしかわ秋の芸術祭 奥能登国際芸術祭2023

9月1日からの県内随一の総合芸術祭『2023ビエンナーレいしかわ秋の芸術祭』と、9月23日から珠洲市にて開催する『奥能登国際芸術祭2023』とは、連携して秋の石川を盛り上げます。



151事業の詳細は  
公式ガイドブック  
をご覧ください

下部写真2枚 提供:北國新聞社



金沢城・兼六園 大茶会2023

11月3日(金・祝)~5日(日)

兼六園 時雨亭ほか、  
仙叟屋敷ならびに玄庵、日蓮宗本山妙成寺

県内の7流派14社中が、金沢城・兼六園周辺の4会場を舞台に日替わりで茶席を設けるほか、加賀・能登地区の会場でも11月4日は小松市の仙叟屋敷ならびに玄庵、11月5日は羽咋市の日蓮宗本山妙成寺で特別に茶席を設けます。



提供:(公社)金沢能楽会



加賀宝生能(特別公演)

11月19日(日) ほか

県立能楽堂、大本山總持寺祖院、山中座ホール

代々の藩主が能楽の宝生流を愛好したことから、加賀藩は宝生流の能楽が盛んな土地に。『加賀宝生能』では、宝生流二十代宗家 宝生和英氏による「道成寺」を上演する特別公演のほか、10月21日は大本山總持寺祖院にて能登公演を、10月28日は山中座ホールにて加賀公演を開催。



きらめく個性! 全国障害者作品展

10月8日(日)~18日(水) ※16日(月)は休館

県立音楽堂交流ホール

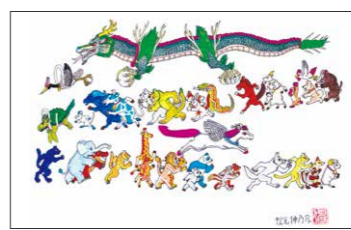
全国の障害のある人やグループから募集した作品を一堂に展示。特別企画として、障害のある人の描いた文字や絵をデザインに使用した傘による空間装飾も実施。

ISHIKAWAみらいアート展  
~県内障害者作品展~

10月25日(水)~11月5日(日)

県政記念いのき迎賓館

県内の障害のある作家や特別支援学校生などの個性がきらめく作品を展示するほか、特別企画として漫画「聲の形」原画展を開催。



展示作品イメージ

最近の  
珠洲市 注目情報はこちら!



イベント 奥能登国際芸術祭2023

開催は9月23日~11月12日の51日間。珠洲の自然や歴史、伝統文化を表現した最先端の現代アートが楽しめます。詳しく見る



イベント キリコ祭り

日本遺産にも認定される能登のキリコ祭り。珠洲では9月以降もさまざまな場所で豪華なキリコが練り歩きます。詳しく見る

COLUMN

負けとられん 珠洲!



震災に負けず  
明るく元気な珠洲へ

「負けとられん 珠洲」は、令和5年奥能登地震における珠洲市の復興に向けたキャッチフレーズ。今回被害が大きかった正院町出身で、金沢美術工芸大学研究生の坂東凜汰朗さんがデザインしました。

ヨイショ!

ウエイトリフティングに夢中です!

全国屈指の強豪として知られる「飯田高校 ウエイトリフティング部」。唯一の女子部員である堂下陽菜さんの目標は、ずばりインターハイ優勝! 学年や性別関係なく仲の良い仲間とともに日夜練習に励んでいます。



数字で自分の成長を感じられるのがウエイトリフティングの魅力。



インターハイ優勝目指して  
がんばるぞ!

珠洲焼でできることに挑戦したい

珠洲市の伝統工芸である珠洲焼の枠にとらわれない、多くの作品を手がけてきた山田睦美さん。黒と白のみで表現される世界観は独創的。暮らしの器としての機能を大切にしつつ、珠洲焼の新たな可能性を常に模索し続けています。



失敗は成功のもと!



アートを通じて珠洲の魅力を伝える!

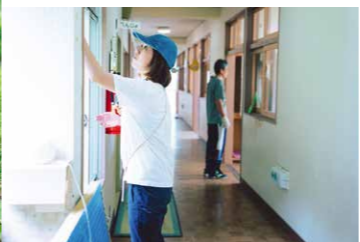
奥能登国際芸術祭の開催をきっかけに結成された「サポートスズ」。プロジェクトリーダーとして芸術祭の企画・運営を行っている鹿野桃香さんにとって、珠洲のアートとの関わりはライフワークのひとつ。この地の魅力を守り伝えるために、開催期間以外もアートワークのメンテナンスや町のガイドなどを行っています。

珠洲市飯田町13-120-1 info@support-suzu.jp

芸術祭で待ってます



会場となる施設を定期的に訪れては掃除や草刈りを行う。芸術祭はそうした手により支えられている。



能登半島のさいはてにある珠洲市。  
今秋には奥能登国際芸術祭も開催される  
旬のスポットで活躍する人たちを紹介します!

皆さんからの  
一言メッセージ



動画

SUZU CITY  
珠洲市  
から

「こんにちは」



ドーナツもあるよ



香り豊かな丹生そばに冷たい豆乳つゆを絡めて食べる新定番

珠洲の美味しいもの  
たくさんあります!

のほろ地区の特産品・大浜大豆を使った豆腐やスイーツをはじめ、珠洲のグルメがたくさん集まる「道の駅 狼煙」。なかでも丹生そばと大浜大豆を使った豆乳そばが人気。食堂のおかんが笑顔でお出迎えしてくれます。

珠洲市狼煙町テ部11  
TEL.0768-86-2525

キッチンカーで  
珠洲の食を届ける!

地元出身の兼盛和佳さんと大阪府出身の秋房大介さんの夫妻が営む「TORITO-N(とりとん)」では、珠洲産の野菜や魚介など旬の食材を詰め込んだ弁当を販売。兼盛さんの母校でもある飯田高校では、低価格な日替わり弁当も提供しています。



協力: 珠洲市

海あり! 山あり!  
珠洲は自然が豊か!

美しい自然の景色が望める宿泊施設として多くの人が訪れる「木ノ浦ビレッジ」。ここではシーカヤックやノルディックウォーキングなど、能登の里山里海を体験できるプログラムを実施。珠洲の珪藻土窯で焼いたピザなどが食べられるカフェも営業しています。

海風が気持ちイイ!



珠洲市折戸町赤部25-1  
TEL.0768-86-2014

若者よ集まれ!



珠洲市飯田町14-13 nakata@gaxo.club

商店街から珠洲の  
カルチャーを発信!

20~30代の移住者を中心に、珠洲のカルチャー発信基地として誕生した「NPO法人ガクソー」。彼らのモットーは「地域の教育格差を無くし、街の未来を築くこと」。学習塾のほかアートやデザインが学べる授業を実施するなど、地元の若者たちの交流拠点となっています。

酪農と畜産の二刀流を極める!

牛専門の獣医師である父の影響で、幼い頃から牛は身近な存在だったという松田徹郎さん。2014年に設立した「松田牧場」では、珠洲の山間にある広大な放牧地を活かし、120頭以上の乳牛と黒毛和牛を育てています。

命を預かる大切な仕事



横に回転して読んでみて！



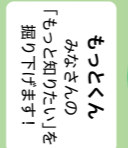
「県は今、どんな取り組みをしようとしているの？」  
その疑問、チャット形式でもっと身近にお答えします。

# カーボンニュートラルのスヌメ。

持続可能な社会の実現に向け、世界各国でカーボンニュートラルへの取り組みが加速しています。そんな中で、私たちが暮らす石川県ではどのような取り組みが行われているのでしょうか？



最近よく聞く「カーボンニュートラル」ってなんなの？



もったくん  
みなさんの  
「もっと知りたいを  
掘り下げます！

企業や家庭が排出する二酸化炭素(CO2)をはじめとする温室効果ガス(カーボン)を“全体として”ゼロにしようという取り組みです。「ゼロカーボン」と呼ばれることもあります。



カーボン  
ニュートラル  
推進課 零子さん

“全体として”って、なんかはつきりせんね〜。



現実問題として排出量を完全にゼロにするのは難しいので「排出してしまっただ分については、同じ量を吸収することで差し引きゼロを目指しましょう」ということなんです。



でも、なんでそんなことせないかんのだ？

温室効果ガスは、地球温暖化の原因の一つと言われています。温暖化によって引き起こされる気候変動は、異常気象の発生や生態系の変化、さらには食糧生産や健康被害など人間社会にも多大な影響を与えます。そうした地球規模のリスクを回避するためにも、**カーボンニュートラル**は私たちが早急に取り組むべき問題なんです。



それは大変なことやね！でも、僕らは何をすればいいんやろ…。



現在、石川県ではカーボンニュートラルに関するさまざまな取り組みを行っています。これらも活用してみてくださいね。

2024年3月31日まで

いしかわせゼロカーボンドライブプロジェクト

燃料電池自動車がお得にレンタルできる

「究極のエコカー」と呼ばれる燃料電池自動車で、脱炭素化に貢献します。詳しくは右の「ゼロカーボン」をチェック！

2024年2月29日まで

いしかわ省エネ家電購入応援キャンペーン



省エネ家電購入で  
キャッシュレスポイントがザット!

家庭でのCO2削減もカーボンニュートラルの第一歩。環境にやさしい省エネ家電の購入を応援します。※予算の上限に達し次第、終了となります。詳しく見る



2024年3月29日まで

住まいの省エネ促進事業費補助金



環境にやさしい住宅の購入や  
リフォームを補助

省エネ化につながる住宅の新築、購入および改修を行う個人や事業者に対して、その経費の一部を補助します。詳しく見る



2023年9月30日まで

いしかわクーポンシエア



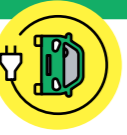
節電への協力で県特産品が  
抽選で当たる!

家庭のエアコンを消して商業施設や公共施設などのクーリエアスボットにお出かけし、節電につなげる取り組みです。詳しく見る



2024年3月29日まで

電気自動車等購入促進事業費補助金



環境にやさしい車がお得に  
購入できる!

電気自動車や燃料電池自動車などを購入する個人や事業者に対して、その経費の一部を補助します。詳しく見る



へえ〜、こんなにたくさんあるんやね。

カーボンニュートラルを実現させるには、県民の皆さんの力が必要です！ぜひ、活用してみてくださいね。

●問い合わせ/県カーボンニュートラル推進課 TEL.076-225-1469

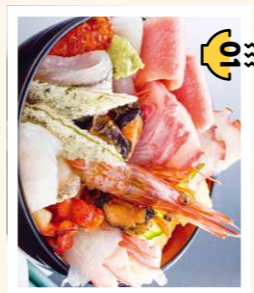
いしかわゼロカーボン  
ドライブプロジェクトで  
能登丼を食べ尽くす!  
番外編

## ゼロカー“丼” めぐり!!

ポシじゃ  
ないよ!



水素で走る燃料電池自動車がキャンペーン価格でレンタルできる「いしかわゼロカーボンドライブプロジェクト」。水しか排出しない究極のエコカーでドライブ&能登丼めぐりを楽しんでみませんか？

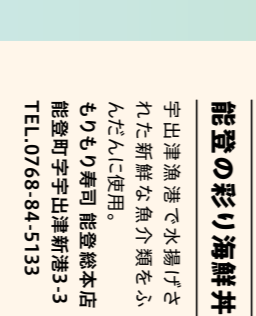


**地物海鮮能登丼**  
季節ごとの旬の魚をふんだんに使用。珍しい魚に出合えるかも？  
福寿司  
穴水町宇川島アの34  
TEL.0768-52-1032

**輪島ふぐ井白子のせ**  
天然輪島ふぐを丼一面に敷きつめ、希少な白子を添えたせいとく丼。  
海幸  
輪島市河井町1-100-4  
TEL.0768-22-0058



**能登牛DON**(ローストビーフ)  
素材の良さが光る能登牛ローストビーフを豪快に盛り付け!  
E'cafe  
珠洲市坂田町1-1-8 (ラポルトすず内)  
TEL.0768-82-8301



**能登の彩り海鮮丼**  
宇出津漁港で水揚げされた新鮮な魚介類をふんだんに使用。  
もりもり寿司 能登総本店  
能登町宇出津新港3-3  
TEL.0768-84-5133

『いしかわせゼロカーボンドライブプロジェクト』とは？

水素(H2)と酸素(O2)の化学反応によって発電した電気エネルギーでモーターを回して走り、水(H2O)しか排出しない究極のエコカー「MIRAI(燃料電池自動車)」を、今から通常の1/3程度のキャンペーン価格でレンタルできます。CO2排出ゼロで環境にやさしいエコカーで、石川県周遊をぜひご体験ください。  
※満タンで750キロ〜850キロ走行可(満タン返し不要)  
※貸出は金沢・能登の5店舗のみ

キャンペーンはこちら



今なら燃料電池自動車をレンタル  
すると能登丼チケットがもらえる  
「能登丼キャンペーン」も実施中!



※キャンペーンは予告なく変更する場合があります

●問い合わせ/(一社) 能登スタート・ドライブプロジェクト協議会 (県産業政策課) TEL.076-225-1512

意味 つるつるいっばい...石川弁で、表面張力によってコップ一杯に水が入っている状態を表す言葉。

# つるつるいっばい

## はせ浩の 一句



**解説** ある夏の日の夜。花火大会のフィナーレで、人気ミュージシャンAdoの「新時代」に乗せた壮大な音楽花火が。月夜に咲き乱れる花火に、ふるさと石川の新時代へ思いを馳せて、一句。

いしかわ動物園の キュンとするひとコマ

## あにまる珍百景



## 『コロンのゴロゴロ』

普段はマイペースだけど、気の強い面もあるというお嬢さま氣質のコロン(ヒョウ・メス9歳)。こちらの写真は、背中を地面にこすりつける行動、いわゆる“砂浴び”をしている様子。なぜ、砂浴びをするのか諸説ありますが、毛並みの手入れや寄生虫などの除去を行っているとも言われています。いしかわ動物園では、ほかにもゴロゴロが好きなお動物がたくさん。運が良ければその瞬間に出合えるかも?

## 今を輝く アスリートに直撃! 20の質問。

Q1.卓球はいつから始めた? 7歳。Q2.始めたきっかけは? 両親の知人が卓球コーチだった。故郷の山形県長井市は卓球が盛んな街なんです。Q3.卓球のどんな所が好き? 身長や体重で有利不利がなく、技術で勝負ができる。Q4.憧れのアスリートは? 羽生結弦、大谷翔平。Q5.食事や睡眠へのこだわりは? これから遠征が増えるのでオーダーメイドの枕を作りました。Q6.将来

の目標は? 金沢ポートの一員としてTリーグで優勝争いをする。個人としては日本代表になって世界の舞台で戦いたい。Q7.座右の銘は? 迅速果敢(すばやく物事を決断して行動に移すこと)。Q8.趣味はありますか? 続きは右上の二次元コードへ!

1年目から優勝目指す!



**金沢ポート 五十嵐史弥さん**  
今シーズンから卓球Tリーグに新規加入する「金沢ポート」所属のプロ卓球選手。182センチの長身から放たれる強烈な両ハンド攻撃とピッチの早いプレーが特徴的。遊学館高校出身。



金沢ポート 県民スペシャル応援デー  
石川県のプロ卓球チーム 金沢ポートを県民挙げて応援しよう!  
11月5日(日)  
12:00~17:00(2試合)  
場所 いしかわ総合スポーツセンター

## 手軽に買えてしっかり役立つ 100円ショップの防災グッズ

毎年9月は防災月間。これは1923年9月に関東大震災が発生したことなどによるものです。県内でも5月に奥能登地震が発生したばかり。突然の災害には、普段から備えが必要です。「地震発生後に真っ先に売れたのは家具の転倒や食器などの落下を防ぐ商品です」と話すのは、珠洲市にある100円ショップ『ポピア シーサイド店』の一宮さん。最大で震度6強。実際に家具が倒れ、身の危険を感じた人が多いのだと言います。「簡易トイレや給水バッグなど被災時に必要なグッズをリュックに入れておけば簡易的な防災バッグにもなります」と一宮さん。備えは身近なことからできます。この機会に、防災について今一度考えてみませんか?

### 役立つ防災グッズたち



協力: 100円ショップポピア シーサイド店

## 防災ノート

防災バッグは 玄関に!



## 私たちが できること

社会貢献のさまざまなカタチ

どのような活動を していますか? 質問



わたしたちになにが できますか? 質問



日頃から防災を意識し、地域でのつながりやコミュニケーションを大切にすること。また、安全、治安、効率などの面でより良い活動をするためにも、現地に開設された災害ボランティアセンターを通して被災地に入ることをおすすめします。

### 活動 報告



災害に備えて さまざまな活動を行っています。

こまつ災害 ボランティア連絡会 上村富美子さん  
連絡会の一員として地域や行政との連携を図りながら、防災士としても地域の防災力を高めるための活動を行っている。

問い合わせ先 小松市社会福祉協議会 TEL.0761-22-3354



残暑につるつと!

料理クリエイター 小紺有花先生  
石川県在住。発酵食大学教授。発酵食文化の素晴らしさを伝えるため料理教室やワークショップなど、さまざまな活動を精力的に行っている。



## 「簡単! 蒸しなすそうめん」

石川県のじわもんを使った発酵食レシピを紹介するコーナー。今回は、果肉が柔らかくておいしい能登野菜の「能登長なす」を使った、蒸しなすそうめんをご紹介します。なすそうめんはナスをだして甘辛く炊き、ゆでたそうめんを添えて食べる石川の郷土料理。味付けに能登の魚醤「いしる」を使い、おだしらずで手軽に作れて、サラダ感覚でさっぱりと食べられるようにアレンジしました。いしると相性抜群なトマトは彩りだけでなく味覚にもアクセント。ぜひ、お試しください!

### 材料(2人分)

- 能登長なす(能登野菜) 普通の長ナスでも可 ..... 1本
- トマト ..... 1/2個
- ミョウガ ..... 1本
- そうめん ..... 1束
- いしる(能登の一品) ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 酢 ..... 大さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1
- ハチミツ ..... 小さじ1
- シヨウガ(すりおろし) .. 小さじ1/4

### 作り方

- ①長ナスを中火で8分蒸す
- ②冷ました長ナスとトマトを一口大にカット
- ③Aを混ぜ合わせてタレを作る
- ④②と③を混ぜ合わせ冷蔵庫で半日寝かせる
- ⑤そうめんをゆでて流水で洗い、水切りしたら④のタレをあえる
- ⑥皿に彩りよく盛り付け、仕上げにミョウガを散らす

### 動画



詳しい作り方を 見る





石川の  
移住情報は  
こちら

## 移住者インタビュー

移住者から見た石川県の印象とは？

### 石川県のどんな 所が好きですか？

豊かな自然と食文化。なにを食べてもおいしいし、それでいて都会と比べて値段も安い。とくにお米と野菜のおいしさには驚きました。素材が良いから料理もシンプルになった気がします。

### お気に入りのスポットは？

高松海岸。家から歩いて行ける距離にあるので、家族とよく散歩をしに行っています。

### 移住の決め手は？

今、暮らしている家が見つかったこと。移住前に横浜で暮らしていた時と家賃は同じだけど、家の広さは3倍以上！海と山に囲まれた土地で、のびのび暮らせるという環境に魅力を感じました。

### 移住して良かったことは？

音楽制作に集中できること。都会には誘惑がたくさんあって、集中できないことも多々ありました。こちらに来てからは仕事とプライベートをしっかりと分けて、生活にメリハリがついた気がします。

堀江小綾さん

京都府出身のシンガーソングライター、ボーカルコーチ。家族と共に首都圏からかほく市に移住。音楽活動を行いながら、歌と自己表現のワークショップを展開している。



### あなたの疑問、教えてください！

『もっといしかわ』では、みなさんが知りたいことを募集中！県に聞きたいこと、わかりやすく解説してほしいことがあれば、ぜひ次のページに記載のアンケートフォームから質問をお寄せください。さらにアンケートにお答えいただいた方の中から、**抽選で石川県の特産品をプレゼント**。みなさんの貴重な声、お待ちしております！



びよびよ

びよ

した」。そして、もっと気軽に魚を手にとって欲しいと始めたのが、魚の食べ比べや料理教室などを行うワークショップでした。「お魚を食べたくても調理の仕方が分からない人は意外と多いんです。今後も地元の漁師さんや水産業者と連携を図りながら、消費者と漁業者をつなぐエバンジェリスト(伝道者)として、魚の魅力伝えていきたいです」



「調理前に魚から出た水分をキッチンペーパーで拭き取ることで、生臭さを取り除くことができます」と公文さん。ワークショップでは、そうしたちょっとしたひと手間でお魚をおいしくする豆知識も学ぶことができます。



県内で活躍するセンパイを紹介するコーナー。今回は、魚の普及活動に取り組むセンパイをご紹介します！子供の頃は水族館のマリンガールになるのが夢だった公文さん。短大時代にはスキューバダイビングの費用を貯めるため、地元スーパーでアルバイト。水産部門に配属されます。「今思えばそこが人生の転機。自分でさばいた魚を食べてもらえるのがうれしくて、どんどん魚のことが好きになりました」

スーパーのアルバイトで水産部門に配属。「魚」の魅力を知りました！

おさかなエバンジェリスト  
公文ゆきさん(40)

魚の普及活動に取り組む中、昨年冬に金沢市西金沢で「おさかなゆきちゃん」を開業。水産庁による「海の宝！水産女子の元気プロジェクト」や「石川県水産振興協議会」の一員としても活躍が期待されている。



教えてセンパイ！  
20歳のとき  
なにしてみましたか？

石川県立図書館

## BOOK SELECT

「本と出会う12のテーマ」から、今回は「仕事を考える」コーナーの担当司書による本紹介！

県立図書館 司書主任 H.R

本が好きなのに、なかなか読めないのが悩み。気になる本が目の前を通り過ぎていくジレンマ...！家では積読タワーを建設中。



りんご大好き

読書の秋は、「学びなおし」に挑んでみませんか？  
社会人になってから、学校で習ったこと・習わなかったこと・習ったけど変わったことをちゃんと学びたいな、と思ったことはありませんか？気候のよい秋、やりたいことや、やりそこねたことに挑むのにぴったりなこの季節には、「学びなおし」の本をご紹介します！まずは学び続けるための『独学大全』を。本の読み方、挫折時の対処、時間の作り方：学びの技法が百科事典のように並んでいるので、ピンとくる箇所を読んでみては。

実際に学べる本として『知識ゼロからのフェルミ推定入門』はいかが？推論・概算する思考法「フェルミ推定」で新しい考え方が身につくかも。働く人・働きたい人・働きたくない人のお悩みのヒントになりそうな本を集めた「仕事を考える」コーナーでは、さまざまな分野を学ぶなおす本を紹介しているので、ぜひ挑戦してみてください！

もっといくん

生まれ育った石川県をこよなく愛するちびっこ小学生。特技はお米の食べ比べ。昆虫が好き。最近「カーボンニュートラル」という言葉が気になっている(詳しくはP10へ)。



もっとい

県モルック協会  
Instagram



石川県モルック協会  
本多博行 理事長(72)

金沢市東山でブックカフェを経営する傍ら、県モルック協会の理事長として体験会や大会を企画運営するなど普及活動にも力を注いでいる。



### ルールはシンプルだけど 頭の体操にもなるんです

本多さんがモルックを始めたのは今から約10年前。経営するブックカフェの常連客に誘われたのがきっかけでした。モルックとは木の棒を投げ、数字の書かれたピンを倒し、ぴったり50点を目指すフィンランド発祥のスポーツ。近年、アウトドア好きを中心に人気に火がつき、今年5月には金沢市で全国大会も開催されました。「年齢や性別を問わず手軽に遊べるのがモルックの魅力。ルールもシンプルで覚えやすいからシニア層との相性も良いんです」と本多さん。最近では大人と子供が交じって町ぐるみで楽しむなど、地域のコミュニケーションツールにもなっているそうです。

## 六十歳から始まる青春

人生百年時代を豊かに生きる



青春の様子。





### 石川県公式SNS

イベントや講演会、観光情報など石川県のタイムリーな情報を広く発信しています。



アンケートに答えて、すてきなプレゼントを手に入れよう

## PRESENTS!!



●今回のプレゼント

### 珠洲市特産品詰め合わせ 15名様

石川県の特産品を抽選でプレゼント。今回は「珠洲市からこんにちは」で紹介した珠洲市から、おいしい詰め合わせをお届けします。応募方法は下記の二次元コードを読み取ってアンケートに答えるだけ。広報誌『もっといしかわ』の誌面づくりにも、あなたの声を活かします!

Webフォームから応募する(5分程度)

石川県電子申請システムにアクセスし、必要事項を記入ください。

[https://apply.e-tumo.jp/pref-ishikawa-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=2123](https://apply.e-tumo.jp/pref-ishikawa-u/offer/offerList_detail?tempSeq=2123)



応募する

応募締切

9月29日

【金曜日】

商品協力:道の駅 すずなり TEL.0768-82-4688

詰め合わせ(例) 画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。  
※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

## ご存じですか? B型肝炎給付金

- 右記2つとも当てはまる方へ
- ☑ B型肝炎ウイルスに感染している
  - ☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

国から給付金を受け取れる可能性があります。対象かも?と思われた方は、**無料**電話相談にてご確認ください。資料がなくてもご相談いただけます。(※弁護士には守秘義務があるため、相談内容を第三者に漏らすことはありません。)

**無料**電話相談 **0120-918-862** [受付:平日9時～17時30分]

マイタウン法律事務所

東京弁護士会所属 / 弁護士法人マイタウン法律事務所【マイタウン法律事務所東京事務所】東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング6階

私ももらえるの? B型肝炎給付金? ?

死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
肝硬変(軽度)	2500万円
慢性B型肝炎	1250万円
無症候性キャリア	50万円

※その他症状に応じて支給されます

電話で相談できるのね

相談後、対象になりそう?!

電話ってたわ

広告

<プレゼント企画> **先着100名限り**

### リフォーム業者選びの参考書

# 無料進呈!

リフォーム業者選びの専門機関「優良工事店ネットワーク」が制作した『青本と赤本』には、「信頼できる業者の見極め方」や「手抜き工事防止法」など、リフォームに役立つ最新情報が満載です。今回、**先着100名**に無料でプレゼントします。

最新保存版 非売品 2冊セット 送料無料

※電話や訪問での営業活動は一切なし。個人情報、資料発送のみに使用。建築・不動産関係者の応募不可。

**申込方法【申込番号6580】**

〒住所・氏名・電話番号・申込番号をお伝えください。(FAX・ハガキは記入)

TEL ☎ **0120-146-064**  
(24時間365日受付)

FAX **0120-146-067** (24時間受付)

ハガキ 優良工事店ネットワーク参考書係宛  
〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神4-1-17-2F

WEB 簡単1分で申込み▶▶▶

優良工事店ネットワーク

まんがでわかる!

リフォームの

## 青本

最新保存版

まんがでわかる!

外壁塗装の

## 赤本

最新保存版

累計89万部

知らないと本当に後悔する

本物の

「リフォームの匠」の探し方

外壁塗り替えリフォームで

失敗しないための

12の自己防衛知識

まんがでわかりやすい