

いしかわで暮らそう

キラリと光る
あなたの暮らしを
見つけてください。





海

三方を海で囲まれた能登半島。外浦と内浦でもがう表情を見せる。



食

海と山の幸に恵まれ、その新鮮な食材を活かした食文化も豊か。



島

七尾湾に浮かぶ能登島は2つの橋で本土とつながる。「便利な島暮らし」が可能。



山

ブナの原生林が広がる白山連峰。季節ごとに移りゆく景色は登山者を魅了する。



文化

加賀百万石の文化が息づく。能登各地には伝統ある祭りが受けつがれている。九谷焼などの伝統工芸も多種多様。

キラリと光るあなたの暮らしを見つけてください。

小さい県ながら多彩な個性が詰めこまれた石川県では、移住のカたちもとことん「自分流」が楽しめます。子育てや教育、住宅、食などの豊かさは他では味わえない魅力があります。こんな石川県で、あなたも理想の暮らしを実現してみませんか。

上手な「いしかわ暮らし」の始め方

移住の夢をカタチにするには、何から始めればいいのか？
移住をうまく進めるためのポイントを流れに沿ってご紹介します。

1 どんな暮らしがしたいか明確にする

自分にぴったりの移住場所を見つけるには、移住の目的をはっきりさせることが肝心。すでに移住している人の生活スタイルを参考にイメージを膨らませましょう。



- ☐ 移住する上で、譲れない条件を絞ろう。
- ☐ 家族やパートナーとよく話しあい、賛成を得よう。

漠然としたあこがれからの移住は禁物。

このページを参考にしよう

移住者インタビュー
いしかわ暮らしは色とりどり → 5

移住子育てインタビュー
石川に暮らす女性たちに聞く。 → 15

田舎暮らし、子育て環境、地域の人との交流

2

情報収集をしっかりと！

石川県の移住ポータルサイト「いしかわ暮らし情報ひろば」で情報を集めましょう。それでも分からないことがあれば、気軽に相談窓口で相談してみましよう。東京や大阪にある専用の相談窓口では、専任のコーディネーターが親身にサポートしています。



- ☐ 行政の窓口で相談してみよう。
- ☐ 石川県の移住ポータルサイト等で情報を収集しよう。

移住は人生の大きな転機。こんな時こそ行政を頼ろう。

各市町のパンフレットも参考に。入手方法は窓口にお問い合わせを。32

このページを参考にしよう

移住に関する相談はおまかせ！
東京・大阪の常設相談窓口 → 19

移住したい人のためのポータルサイト
「いしかわ暮らし情報ひろば」 → 20

→ 3 に続く

3

候補地の暮らしぶりを体感しよう！

いくつか候補地が見つかったら現地を下見することが大事。お試し移住体験用の施設や、その土地の暮らしや環境が体験できる多彩なプログラムがあります。



- ☐ 体験ツアーなどを通して地元の方とも交流してみよう。
- ☐ 体験してよかった点などを整理しながら候補地の絞り込みを進めよう。

百聞は一見に
しかず。生の声
をぜひ聞こう。

このページを参考にしよう

実際に移住する前に…
いしかわ暮らしを体感してみよう！→ 21
移住体験プログラム／いしかわステイサポート／
「ちょい住み」体験施設／農業インターンシップ

4

やりがいのある仕事を探そう！

UI ターン窓口やジョブカフェなど就労や就農を支援する組織が整備され、サポート体制が充実。まずは相談してみましょう。



- ☐ 就労、就農、起業など、それぞれ専門の窓口があるので、うまく活用しよう。
- ☐ 地域産業の特徴を知ろう。
- ☐ どんな農産物や特産品があるかチェックしておこう。

持っている
資格を整理
しておこう。

定年後の方も、市町の
シルバー人材センターに
登録してみても。仲間
づくりにとても効果的。

このページを参考にしよう

いしかわ“仕事探し”
UI ターン就職編→ 23
起業編→ 25
農林漁業編→ 27

5

住むところを探そう！

購入と賃貸が考えられる中、市町の空き家バンク等を利用して中古物件を探すのもひとつ。納得のいく住居を探しましょう。



空き家バンクは
移住者受け入れを
目的とした市町の
取り組みであり、
案外、多くの物件
がある。

- ☐ 空き家バンク制度を利用してみよう。
- ☐ 空き家バンク以外にも物件はあるので、地元の民間不動産業者にも問い合わせてみよう。
- ☐ 事前に見学してみよう。

中古物件は安く
ても、改修費がか
さむこともある。
しっかりと事前
確認を。

このページを参考にしよう

いしかわで上手に“家探し”
「いしかわ空き家情報ナビ」
がとっても便利→ 29
市町独自の定住支援
かほく市・能美市→ 30

6

準備をして、さあ石川県へ！

いよいよ石川県での新生活がスタート！移住にあたっては奨励金など各市町の支援制度があることも。また、引っ越しに伴ってどんな手続きが必要になるか確認しておこう。



自治体や不動産業者に
地区の区長や町内会長を
紹介してもらい、あいさつ
に回る範囲を確認してお
こう。

- ☐ 移住先のご近所へのあいさつも忘れずにしよう。
- ☐ 場所によっては公共交通機関が不便な場合もあるので、車の利用も検討しよう。
- ☐ ネット環境等の整備について事前に考えておこう。

地域によっては、
光回線ではなく有線
(CATV) を介した接
続が便利なことも。

このページを参考にしよう

いしかわ移住パスポート(Iパス)→ 30
市町紹介→ 31
いしかわ暮らしに
関する Q&A → 41
3 大都市圏とのアクセス→ 42

いよいよ
いしかわライフの
始まりです！



- ①ご近所の「四十万きずな広場」にて。ご主人お気に入りのランニングコースだそう
- ②白山市白峰地区で毎年行われる「雪だるまつり」には子ども達も大喜び
- ③犀川沿いは、家族のお散歩コース
- ④県内には動物園や水族館など、子どもが喜ぶ施設も充実

子育てに 照準を絞って 嫁ターン。

思い切って
移住したら
家庭も仕事も
どちらも充実！



核家族での育児に限界が

妻とは転勤先だった金沢で知り合い、僕の大阪転勤をきっかけに結婚しました。双子の男の子を授かり、関西での育児が始まったのですが、これが想像以上に大変で。僕が島根県出身で、妻が石川県出身だったので、どちらの実家も遠く、近くには親類もいませんでした。妻にとっては唯一頼れる存在である僕も、休みなく働き通しの状態。初めての育児に加えて、さらには双子ということもあり、妻のストレスが限界値に達しているのを感じていました。

また、僕は当時保険会社の営業をしていたのですが、忙しさから心身ともに疲弊していて「目が死んでいる。仕事を変えたら？」という妻の一言もあり、思い切って転職と移住を決断しました。

四季の遊びと、大家族のふれあいを子ども達に

今回の移住は、第一に子育ての助けを得ることが目的だったので、妻の実家があ

る石川県へのリターンを検討していました。ILACに相談に行き、オーダーメイド型の子育て移住ツアーを紹介してもらいました。保育園や児童施設の見学、移住にまつわる補助金の説明なども1日でまとめて聞けて、とても助かりました。

仕事においては、やりがいを持って働きたいと心に決めて、今働いている「金沢R不動産」に応募しました。“父親”であるだけでなく、自身の人生が充実していることも、子どもと向き合う上で重要だと思います。

現在は、金沢市内で、妻の実家のそばに住んでいて、夕飯をご馳走になったり、頻繁に遊びに行っています。妻の実家には妻の姉家族も同居。僕も祖父母に可愛がられて育ったので、多様な世代と関わり合いながら育ってほしいと思っています。

また、石川は四季がはっきりしていて、海も山も近いので、海水浴や、雪遊びなど、季節ごとの楽しみを子ども達に体験させてあげられるのも良かったと思っています。何より、石川に戻って妻の機嫌が良くなったことが、一番の収穫ですね。(笑)



石川に移住してから家族の時間がぐんと増えた



雪遊びに目を輝かせる子ども達

住まいは格段にお得

住宅地価格

東京都の約 1/8

※東京都(区部平均)64万1400円/㎡、

石川県(金沢市)8万3500円/㎡

出典:2022年地価公示

平田明珠さん

イタリアンレストラン
「Villa della Pace
(ヴィラ・デラ・パーチェ)」
経営
七尾市
(東京都から)

- ① 「Pace」はイタリア語で平和を意味し、能登のゆったりとした時間を感じて頂きたいとの思いからつけた店名
- ② 七尾市街にあるログハウス風の店舗
- ③ 素材の旨味を最大限に引き出して調理する。
- ④ 平田さんが美味しさに感動したという能登の牡蠣



能登半島、里山里海の 恵みが織りなす料理

地域活性化に貢献できる 生産者と料理人

学生時代から地域貢献に興味があったのですが、地域の食材を生み出す『第一次生産者』と素材の良さを最大限に引き出す『料理人』が会うことで、人が集まり地域活性につながる。そう気づいたことで料理人も地域貢献を行える自信を持ち、起業を考え始めました。

魚・肉・野菜が揃うという条件で和歌山県か石川県で悩みましたが、石川県の生産者を訪問すると同年代の生産者がいて、交流するうちに少子高齢化で後継者が減っている現状を知りました。素晴らしい食材があるのに将来使い続ける事ができない可能性を聞き、自分が石川県で起業し活動することで、生産者の方々の課題も解決できるのではないかと思います、石川県での起業を決意しました。

2018年「ワールド・パスタ・マイスターズ」(イタリアで開催されるパスタ料理の国際競技大会)に日本代表として出場。

食材と人に恵まれた石川県

地方での起業は『お客様が来ないのではないか』と不安に思う方もいるみたいですが、東京の方が、店が沢山あるので集客方法を考えなければなりません。七尾市は病院も多いしアクセスも良い場所ですから、集客の見込める場所だと直感しました。東京であれば開店資金がかなりかかります。それを何年もかけて返した後に貯金が貯まっている訳でもありません。それならば最初から地方での起業をと考えていました。大変だったのは人員確保です。東京にいた彼女にも七尾に来て手伝ってもらいました。アルバイトも1人雇って経営しています。手伝いに来てもらった彼女とは2017年に結婚しました。元々富山県出身だったので、七尾への移住も快く受け入れてくれましたね。

これだけ食材に恵まれた場所は全国的に見ても珍しいですし、環境が整っています。東京から移住した個人的な感想ですが、能登は時間の流れがゆっくりで、人も温かみがあって穏やかです。

🍴 グルメも大満足!

地元ならではのおいしい
食べ物が多かった都道府県

全国2位

出典:リクルートライフスタイル・じゃらん宿泊
旅行調査2022



「地域の良さに『気づく』のは県外の人なのかもしれません」と平田さん。



能登島と七尾市石崎町を結ぶ「能登島大橋」

岡山さん ご夫妻

宝達志水町
(東京都から)

ゆっくり流れる、 家族の時間を求めて

移住は考え出したら
不安だらけに。
一歩踏み出す
勇気も必要。

- 1 宝達志水町の志雄運動公園。遊具もたくさんあり、子供たちの遊び場に最適
- 2 近くには日本で唯一車で走れる砂浜の「千里浜」も
- 3 活気あふれる地元の獅子舞。伝統芸能と触れ合う時間も大切
- 4 能登地方最高峰の宝達山からは、町並みとともに世界農業遺産にも認定された「能登の里山里海」を見渡せる



理想の家族との時間を石川で

東京の建設業の会社で営業として8年間働いていました。仕事はやりがいがあり、充実した日々でした。独身時代はそれで良かったのですが、結婚して子供が生まれた後に『家族との時間』が思うように取れていないことに気づいたんです。自主的に休日出勤したこともありましたが、平日の帰りも終電間際な事が多かったんです。行きも帰りもギュウギュウな満員電車の中で、今後に対する漠然とした不安にかられました。思い切って奥さんに今後の生活を相談した所、奥さんも東京での生活に不安があったと聞き、僕の実家がある石川県へ移住する方向で話が進み始めました。

ILACをはじめ、様々な転職サービスを利用したのですが、親身になってこまめに連絡をいただけるので、仕事探しは順調でした。

帰って来て改めて感じる、 宝達志水町の良さ

第一に浮かぶのは保育園・幼稚園に入れない、という不安ですが、石川県のワーク・

ライフ・バランスは驚くほど良かったです。女性就職率は全国2位(2022年現在:3位)。保育所が多く待機児童はまさかのゼロ。医療環境も整っているし、東京での悩みが一気に解消されました。

宝達志水町の『子育て支援センター』の保育園にママ友と知り合える制度があったので、奥さんもすぐに相談できるママ友と出会えたようです。土地も安く、年内には念願のマイホームも手に入れることができました。

石川県では当たり前ですが、近所の方々と日常的に挨拶できるのは素晴らしい事です。東京では近所で人にすれ違っても、挨拶する事があまりなく、近所に誰が住んでいるのかも分からず、何かあった時に助け合えるのか不安になりました。せっかく石川に来ましたし、これからは自分が生まれ育った自然の中で、家族との時間を存分に共有したいです。



公園での談笑からゆったりとした時間を感じる一枚



奥さんが足を運ぶ子育て支援センターは常に明るい雰囲気

♡ 生活の安心が一番!

47都道府県
幸福度ランキング 全国総合2位

出典:全47都道府県幸福度ランキング2022年版(一般財団法人日本総合研究所)

志保石薫さん

珠洲市
(東京都から)

- 1 穏やかな内浦の海からは見附島を眺められる
- 2 現在働いているカフェのある美しい木ノ浦海岸。カフェは、冬季は休業
- 3 たくさんの仲間に手伝ってもらった、ゴミを出さない結婚式
- 4 向かいに住んでいる同い年のさくらちゃんとは大の仲良しに

人の優しさと 日常の幸福が 感じられる場所。

理想の田舎と出会い
移住を決意。
都会にはない
豊かさがある町。



日常のありふれた出来事が幸せ

移住をしたきっかけは、大学のゼミで珠洲市を訪れたこと。卒業論文も珠洲市をテーマにし、大学最後の夏休みにはフリーペーパーを作るため長期滞在しました。大学卒業後は東京で就職するつもりでしたが、東京で働いている自分の姿をイメージできず、忘れられなかった珠洲市で暮らそうと決めました。

ここで丁寧に人と関わりながら暮らしていると、身の回りのささいなことが幸せだと実感します。きっと地元の方々や風土が、そう感じさせてくれるんでしょうね。

触れ合いのある暮らし

大学卒業とともに珠洲市にきました。そこからご縁をいただき働いていた木ノ浦ビレッジで主人と出会い、結婚しました。それまでは周りの親切さに甘えるだけの生活でしたが、結婚を機にこれからは自分たちが責任を持って、周りに関わって暮らしていこうと思い、以前から魅力を感じていた

集落に家を構えることにしました。

最近では生活していく中で、「自分にもっとできることはないだろうか」と考えることが多くなりました。ゴミを出さないことが世界の自然環境保全につながるように、ここ珠洲市だけでなく、地域や国境も越えて、人や自然と関わり合いながら生きていきたいと考えています。

ここには移住仲間もたくさんいます。手作りワークショップや映画の上映会などいろいろな企画でこれからも珠洲市を盛り上げたいです。



U・Iターン仲間たちとの交流会。「同世代の仲間がいることがとても心強いです」

気さくで優しい近所さんたちとは日常的に関わっている。「皆さん、本当に良くしてくれます」

広々とした自宅

1人あたり持ち家居住面積
全国3位 18.21畳

出典:総務省「住宅・土地統計調査」
2018年より

田中瑛子さん

山中漆器 木地師

加賀市

(愛知県から)

- ① 本来は分業である木地制作と塗りの工程もすべて行う
- ② 木の表情を独特の感性で生かした田中さんの作品
- ③ 城下町の面影が残る大聖寺のまちなかにある「工芸空間フゾン」
- ④ 山中漆器は加賀市山中温泉地区で生産される漆器。天正年間(1573-1592)に始まったと伝わり、木目を生かした意匠が特色。(写真/田中瑛子さん作)

自分にとって 贅沢で心豊かな 暮らしを見つけた

自分らしい
生き方を探し、
たどつく場所にな
る人が
増えてほしい。



山中漆器の木地師として、 職人のまちで生きる

大学で漆芸を専攻し、卒業後に漆器の技術を学ぶために石川県の研修所に来て山中漆器が木で形をつくる技術に特化していることに改めて気づき、「自分が思い描く理想の形を生み出せるのはここしかない」と思うようになりました。研修所の講師の元に弟子入りし、作家として独り立ちしてからは、すべての工程をすべて自分ひとりでを行い、作品をつくっています。作品づくりにおいて一番大切にしているのは、アウトラインの美しさや手の中にしっかりと馴染む感覚。それを納得いくまで突き詰められるのも作家の醍醐味です。

ギャラリーを拠点に 作家活動に没頭

独立する少し前に開いた展示会でのご縁をきっかけに、加賀市大聖寺にあるギャラリー＆カフェ「工芸空間フゾン」にマネージメントをお願いしました。古い町家を改

装した店内に作品を常時展示し、ここを拠点に東京やニューヨークでの個展も開催しています。

加賀市には古い町家が当たり前のように残っていて、古くからの伝統や風習を大切にして生活する文化があります。人の手でつくられた、ぬくもりのある生活用品が残っている。地元の人は当たり前のようには思っていますが、それって実はとても贅沢で豊かなことだと思いますし、そういった「まちの佇まい」にすごく刺激をうけます。都会に比べると物は少ないかもしれませんが、なくて困るものなんてそうそうないことに住んでみてはじめて気づきました。もともと職人が多いまちだから、作家をしている人間を自然に受け入れてくれる懐の深さもありがたいです。ここで生活していなければ、作家を生業にできたかという疑問ですね。

このまちと人に作家として育てていただいたので、このまちで得たものをいつかは自分が伝える立場になりたいですね。



大聖寺は加賀百万石の支藩・大聖寺藩の城下町として栄え、城下町の面影が残る。まちを流れる旧大聖寺川では川下りが人気。



江戸時代に栄えた北前船の船主が住み、「日本一の富豪村」とも呼ばれた橋立。歴史を感じるまちなみの散策も好きだという田中さん。

 車があれば生活も便利に!

道路整備率(一般道路)

全国1位 73.5%

出典:道路統計年報2020(国土交通省)

石川に暮らす女性たちに聞く。

田舎暮らし、子育て環境、地域の人との交流



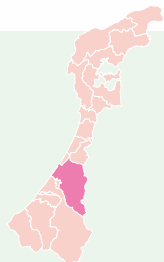
金沢市在住

北島 舞さん

前所在地…神奈川県

職 業…旅行業

家族構成…6人(ご自身、夫、子ども4人)



地域ぐるみで子どもを育てる

夫は金沢市生まれの長男だったので、長女が小学生に入るタイミングで金沢に

来ました。

東京では4人の子育てをしていましたが、通勤には私も夫も1時間半かかる中、4人も連れて駅近くの保育園まで徒歩で送迎するのはさすがに大変でしたね。

今、私は自宅勤務で、夫も通勤には15分ほど。時間にも随分ゆとりができましたし、保育園にも車で移動できるのですごく助かります。

また、地域で子育てをする大切さも実感しています。登下校時も近所の人が見ていてくれて、声をかけてくれます。周りの大人が地域の子どもを大切に考えてくれる風習はとてありがたいと感じています。

ゆとりのある時間の大切さを実感

東京都と比較しても、保育園や学校行事の父親参加率がすごく高いですね。



夫も学校の父親会での田植えや稲刈りなど、楽しみながら子ども達と活動しています。仕事や時間に余裕ができたことで、子育てに協力してくれるので、すごく助かります。

家族でも山や海によく出かけます。朝に思いつきで出発しても、1時間かからずに行けるところが多くあるので、とても楽しいですね。

また、石川県の女性はとてもアグレッシブな印象です。働いている人も多いですし、ママサークルの立ち上げや起業など、多方面で活躍している姿を見て刺激を受けています。

私もいろんな方々との出逢いを大切に、この地域を楽しんでいきたいです。



安心して預けられるね！

女性就業率 全国3位 53.9%

「出典：令和2年国勢調査」

待機児童数 0人

「出典：令和4年度保育所等利用待機児童数調査」



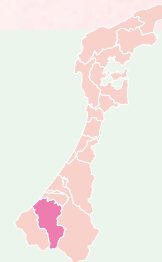
小松市在住

高森 もも子さん

前所在地…東京都

職 業…事務職員

家族構成…4人(ご自身、夫、子ども2人)



豊かな自然の中で子育てを

私は東京都の杉並区で育ちました。小さい頃はまだ静かで、山や川で遊ぶことも多かったんです。だから子どもにも同じような環境で育ってほしいという思いがずっとあり、主人の地元石川県に移住しようと決心したんです。

石川県での生活で子ども達も元気に成長し、豊かな自然の中でまるで宝探しでもしているように駆け回っています。

私たち夫婦も湧き水を汲んで生活水にしたり、ご近所さんが丹精込めて作った



お米をいただいたりなど、「食」に対してもとても贅沢で安心です。また、石川県は伝統文化を大切にしながら、新しい施設もどんどん出来ています。古き良きものと新しいもののバランスがとれてい

て子育てにはとても良い環境だと実感しています。

助け合いの精神を大切に

移住前には千葉県で友人と米作りをしていました。みんなで何かを作り上げ、その過程で人と人が助け合う生き方が私の中で理想になりました。

そのためか、石川県に移住した後、小松市で広い古民家を探して、現在は東日本大震災の影響で群馬県から移住してきた家族とシェア生活を楽しんでいます。

週末になると、県外からも友人が遊びに来たり、いろんな人が頻繁に出入りしています。将来は主人の両親も呼んで、血のつながりだけでなく、世代を超えてお互いが助け合っていける小さな村づくりをしていくことが私の夢です。

オーダーメイド型
いしかわ子育て移住ツアー
補助金受付中

詳しくはこちら



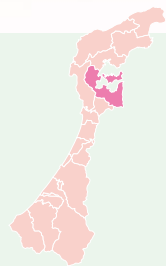
七尾市在住

壁屋 理恵さん

前所在地…東京都

職業…主婦

家族構成…3人（ご自身、夫、子ども）



周りに余計な気を使わず のびのびと子育てができる環境

東京都から七尾市に来たのは、夫の実家の事業を継ぐためです。私の親は転勤族だったので、小さな頃から様々な土地で生活した経験があり、石川県に来ることに抵抗はありませんでした。特に北陸新幹線の金沢開業によって、東京との往復が短時間になることが大きな魅力になりました。

東京都に住んでいた時の子どもとの移動は、いつもベビーカーに電車。どこも混雑しているので、子ども連れの私も周

りにすごく気を使っていました。今の七尾市での生活は子ども連れの私をびっくりするくらい周りがサポートしてくれます。また、ペーパードライバーだったんですが、こちちに来てからは運転にも慣れて色々と街を探索しています。意外と面白いお店が多いんですよ。週末には家族で金沢や富山にもお出かけします。夏になったら能登島でキャンプデビューしたいねって、夫と計画中です。

能登の人の優しさに助けられて

石川県の人はとにかく親切なんです。

スーパーに行っても、息子を抱いていると店員さんが袋詰めや運ぶのを手伝ってくれたり、どこに行っても誰かが声をかけてくれるんです。先日も雪の日に私が車の運転で苦労していると、近所の人や工事の人が「大丈夫かー」って駆けつけてくれたり、本当にありがたいですね。七尾市に来る前は「知り合いもいなく

て、誰とも話さない日が続くのかな」と不安に思っていたのですが、それが嘘のように毎日家族以外の誰かと楽しんでいます。近くに県外から来ている同世代のママも多く、交流する場も多いのですが心強いですね。今後は地元のママ友をもっと増やして、子育てを楽しんでいこうと思っています。



石川県は“子育て支援先進県”

安心して子どもを生み育てられる石川ならではの施策が、「プレミアム・パスポート」、「マイ保育園制度」、「第2子以降の保育料、病児・病後児保育利用料、放課後児童クラブ利用料無料」です。

プレミアム・パスポート

妊娠中の子を含めて18歳未満の子どもが2人以上いる世帯を対象に発行したパスポートを提示すれば、スーパーや飲食店などで、割引などのさまざまな特典が受けられます。現在(2022年12月)、県内約3,041店舗で利用できます。

マイ保育園制度

妊娠時から概ね3歳未満の未就園児を持つすべての子育て家庭が、近くの保育所などにおいて、出産前は乳児保育の見学や育児体験、出産後は育児の専門家である保育士による育児相談、リフレッシュのための一時預かりをご利用いただけます。※金沢市では、マイ保育園制度に代わり、「かなざわ子育て夢ステーション事業」を実施しています。

第2子以降の保育料、 病児・病後児保育利用料、 放課後児童クラブ利用料無料

第2子以降の保育料、病児・病後児保育利用料や、共働き家庭にとっては利用することの多い放課後児童クラブ利用料の無料化を図っています。※所得制限あり。市町によって実施状況が異なります。※保育料については、0歳から2歳児までが対象。3歳から5歳児は、国の幼児教育・保育無償化によりすべての子どもの保育料が無料となっています。



文武両道で
すくすく！

学力

全国トップクラス

「出典：令和4年度全国学力・学習状況調査」

体力

全国上位

「出典：令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

オンラインによる相談もOK!

専任のコーディネーターが「移住」と「仕事」を一括支援

東京 | 大手町 いしかわ移住UIターン相談東京センター (ILAC東京)

移住や就職は人生の大きな転機。新しい土地での仕事のこと、普段の暮らしのことなど、気になることは多いですね。いしかわ移住 UI ターン相談東京センターでは一人一人に寄り添って石川での生活をサポートします！どんなことでもお気軽にご相談ください！



学生の方も
お気軽に
ご相談ください

▶ アクセス



〒100-0004 東京都千代田区大手町2-7-1
TOKIWAブリッジ4階

JR東京駅 日本橋口より徒歩3分
東京メトロ 大手町駅 A4出口より徒歩5分
〃 三越前駅 B1出口より徒歩3分

相談受付

受付時間 火曜～土曜 10:00～19:00
(年末年始 祝日除く)

TEL 03-6734-1497

E-mail support@ishikawa-note.jp

東京 | 有楽町 ふるさと回帰支援センター相談窓口

田舎暮らしを希望する方に、より具体的な地方の情報を提供し、各種ご相談に応じている「認定 NPO 法人ふるさと回帰支援センター」にも窓口を開設しています。



相談受付

受付時間 水曜～日曜 10:00～18:00
(年末年始 祝日除く)

TEL 090-1541-8786

E-mail

ishikawa@furusatokaiki.net

▶ アクセス



〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館8F

JR有楽町駅 銀座側出口より徒歩1分
東京メトロ 有楽町駅 D8出口より徒歩1分
〃 銀座一丁目駅 2出口より徒歩1分
〃 銀座駅 C9出口より徒歩3分

大阪 | 西天満 いしかわ移住UIターン相談大阪センター (ILAC大阪)

関西圏から石川県への移住や転職を相談できる窓口を梅田駅からほど近い西天満に設置しています。移住には不安や困りごとがあっても当然。専任のコーディネーターが親身にアドバイスし、新しい生活にむけた不安を一緒に解決していきます。お気軽にご相談ください。



相談受付

受付時間 月曜～土曜 9:00～18:00
(年末年始 祝日除く)

TEL 06-6809-7603

E-mail support@ishikawa-note.jp

▶ アクセス



■月曜～金曜

〒530-0047 大阪市北区西天満4-14-3
リゾートトラスト御堂筋ビル2F
石川県大阪事務所内

JR大阪駅 中央南口から徒歩12分
阪急電鉄 梅田駅から徒歩10分
大阪メトロ 淀屋橋駅から徒歩10分

■土曜

〒541-0045 大阪市中央区道修町4-1-1
武田御堂筋ビル1階

大阪メトロ 淀屋橋駅から徒歩7分
〃 本町駅から徒歩11分

移住したい人のためのポータルサイト

「いしかわ暮らし情報ひろば」

石川県への移住・定住に役立つ情報を集めたポータルサイト「いしかわ暮らし情報ひろば」では、空き家などの住まい、仕事、暮らし、体験、市町紹介、いしかわ移住パスポートなどの移住に関する情報を提供しています。



必見のお役立ち情報が満載

「いしかわ暮らし情報ひろば」

<https://iju.ishikawa.jp>

いしかわ暮らし

検索



UI ターンサポートメディア
「イシカワノオト」



ILAC では、石川移住 UI ターンサポートメディア「イシカワノオト」を開設して、UI ターンのサポートを行っています。求人情報を掲載しているほか、移住セミナーなどの各種イベント情報も掲載しています。

お仕事に関する情報はこちら
「イシカワノオト」

<https://ishikawa-note.jp>

イシカワノオト

検索



実際に移住する前に…

いしかわ暮らしを体感してみよう！

移住する候補地の絞り込みや実際の暮らしを知るためには、現地に足を運び自分の目で確かめることが欠かせません。その際にオススメしたいのが、地元の人たちとの交流も深められる体験メニュー。石川県には希望する滞在の仕方に応じて短期から長期まで多彩に揃っています。

移住体験プログラム

WEB会議システムで現地の様子を中継でご案内する「オンライン移住体験」も実施中！
詳しくはこちら



ご希望に応じて、仕事や暮らしの体験をコーディネートして、現地をご案内する移住体験事業を実施中。

体験内容：仕事体験 …… 農林漁業、民宿、ゲストハウス、地場産業など
暮らし体験 …… 子育て施設や買い物環境の確認、古民家での暮らし体験、空き家・物件探しなど
交流プログラム …… 石川県の伝統・文化、食、子育て環境など、魅力を実感いただける地域住民との交流プログラム

期間：数日から1か月程度

対象：石川県外在住で、石川県への移住をご検討の方

交通費・宿泊費の補助について

次の方向けに交通費・宿泊費等の助成制度を設けています。

経費の半額(最大5万円)助成

- 県外在住の子育て世帯の方(出産予定を含む)
- テレワークを活用した転職なき移住をご検討の方で、石川県に1週間以上滞在してテレワークを実施する方

移住体験の流れ

①お申込み・滞在プランのご提案

コーディネーターがご希望をもとに滞在プランをご提案
<お申し込み先>

能登地区：

一般社団法人能登定住・交流機構((株)ぶなの森 能登事務所内)

TEL 0768-76-0600 E-mail kikou@bunanomori.com

加賀地区：

加賀白山定住機構

TEL 0761-71-0099 E-mail kikou@bunanomori.com

②現地で移住体験

コーディネーターが現地をご案内します。ご希望に応じて、現地交流プログラムにもご参加いただけます。

③体験後のフォロー

状況に応じて、情報提供や支援メニューのご紹介をいたします。



いしかわステイサポート事業

いしかわステイサポート事業事務局(石川県地域振興課内)

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1-1 **TEL 076-225-1312**
<https://ishikawa-wh.com/>

本県に滞在しながら地域住民との交流や地域活動への参加を通じて、地域の魅力を体感いただけます。

ご希望の滞在期間に応じて、長期滞在コース、短期滞在コースをご用意しております。また、オンラインで地域との関わりしろをつくるオンラインプログラムも実施しております。

「ちょい住み」体験施設

「もっとじっくり」移住を体験

もっと長期間滞在して地域内を見て回りたい、確認したいという方におすすめなのが「ちょい住み」体験施設。市町が移住を考えている方のために用意しているもので、安価に借りられるのがメリット。

輪島市 まちづくり推進課 [最大2カ月]
〒928-8525 石川県輪島市二ツ屋町2-29 **TEL 0768-23-1156**

珠洲市 企画財政課 [最大10日間]
〒927-1295 石川県珠洲市上戸町北方1-6-2 **TEL 0768-82-7716**

加賀市定住促進協議会 [最大1カ月]
〒922-0807 石川県加賀市大聖寺神明町46 **TEL 0761-71-0099**

羽咋市 地域振興室 [最大5日間]
〒925-8501 石川県羽咋市旭町ア200 **TEL 0767-22-7192**

かほく市 企画振興課 [最大1週間程度]
〒929-1195 石川県かほく市宇野気2-81 **TEL 076-283-1112**

能美市移住定住促進協議会 [最大1週間]
〒923-1297 石川県能美市来丸町1110 **TEL 0761-58-2212**

宝達志水町定住促進協議会 [最大1週間]
〒929-1415 石川県羽咋郡宝達志水町敷浪2-80 **TEL 080-8992-4972**

穴水町 観光交流課移住定住推進室 [最大1週間]
〒927-8601 石川県鳳珠郡穴水町字川島174 **TEL 0768-52-3671**

※このほか、白山市では市内の宿泊施設を利用する方に、宿泊費の1/2(上限3,000円/人・泊、6泊以内)を助成しています。

白山市 定住支援課
〒924-8688 石川県白山市倉光2-1 **TEL 076-274-9568**

このほか、市町等が実施する**移住体験ツアー**などの開催情報も県ポータルサイトで掲載しているので参加してみましょう。



能登の暮らしと農業を体験

いしかわ農業インターンシップ研修

能登地域への移住・就農のきっかけづくりとして、能登の素晴らしさや農業のやりがいを体験できるのが「農業インターンシップ研修」です。

能登は日本で初めて「世界農業遺産」に認定されるなど、世界的にその重要性が認められている地域です。

まずは、3～10日間の「短期研修」に参加いただき、能登に魅力を感じた方はさらに長期の「本研修」への切り替えが可能。希望者には、市町や関係機関と一体になって、移住や就農に向けた手厚いサポートを行います。

随時相談・申込を受け付けているので、お気軽にご連絡下さい。



公益財団法人いしかわ農業総合支援機構

〒920-8203 石川県金沢市鞍月2-20 **TEL 076-225-7621**
<https://inz.or.jp/>



UIターン就職編

石川で暮らす・はたらくを叶えたい方と県内企業をマッチング！

「UIターンサポート石川」は、東京や大阪にある専用の相談窓口（p.19～20）と連携し、UIターンを希望される方の「暮らし」と「お仕事」を一体的にサポートする窓口です。

「お仕事」のマッチングについては、専任の人材コーディネーターが県内企業を訪問し、UIターン就職を希望される方に魅力的な求人を独自に開拓しています。さらに、ハローワークや民間人材紹介会社とも連携し、希望する業種や職種、条件に適した求人をご紹介します。お気軽にご相談ください。



村 弘行さん
人材コーディネーター



相談受付
受付時間 月曜～土曜 9:00～18:00
（年末年始 祝日除く）
TEL 076-235-4540

いしかわ就職・定住総合サポートセンター (ILAC)
UIターンサポート石川
〒920-0935 石川県金沢市石引4-17-1 石川県本多の森庁舎1階
※センターへの求人登録を希望する企業の方のお問い合わせ先はこちら
TEL 076-235-4538

いしかわの産業を Check!!

☑ 盛んなモノづくりの風土

全産業に占める製造業の割合が全国平均より高い。特に、競争力に優れた産業機械や繊維製品、豊かな農産物を生かした食品の分野が強い。また、九谷焼や輪島塗、山中漆器、加賀友禅等に代表される伝統的工芸品産業も地域に根づく。

☑ 全国有数のニッチトップ企業が集積

国際市場を開拓し、特定の分野で高いシェアを誇る「グローバルニッチトップ企業100選」（2014年、経済産業省発表）、「新グローバルニッチトップ企業100選」（2020年、経済産業省発表）に、石川県から9社が選定（全国5位）。オンリーワン技術で国内市場トップを占める企業が多いのも大きな特徴。

☑ IT・情報産業が急成長

ハードウェア製造やソフトウェア開発、コンテンツ制作など、IT・情報産業も急成長している。いまや、ICT（情報通信技術）産業は、石川県の基幹産業の一つに成長した。生活環境の良さも、他県から進出する企業の魅力になっている。

若者必見！ 仕事探しなら“ジョブカフェ石川”

石川県における若者の仕事探しの相談窓口となっているのが、ジョブカフェ石川です。経験豊富なキャリアコンサルタントがあなたに合った就職活動をサポートします。就活支援セミナーも充実しており、面接対策やビジネスマナー習得、インターンシップ対策など、自身の就職を形にするための知識とスキルを磨くことができます。400社を超える県内企業を掲載したサイト「いしかわ就活スマートナビ」に登録すると、企業情報のほか、合同企業説明会の案内など就活に役立つ情報をお届けします。



「いしかわ就活スマートナビ」
(<https://jobnavi-i.jp/>)

ご利用案内	ジョブカフェ石川 利用対象：35歳未満の若者・学生（利用は無料） 開館時間：月曜～土曜 9:00～18:00 休館日：日、祝、年末年始
	金沢センター 〒920-0935 石川県金沢市石引4-17-1 石川県本多の森庁舎1階 TEL 076-235-4513 加賀サテライト 〒923-0924 石川県小松市三日市町18-1 三日市きまっし☆プラザ2階 TEL 0761-21-2223 能登サテライト 〒926-0046 石川県七尾市神明町1 ミナ.フル3階 TEL 0767-53-7070

起業編

思い立ったら迷わず ISICO へ！

創業支援サポートデスクが親身に

起業に関する総合支援窓口と言えます。県産業創出支援機構（ISICO）です。「創業支援サポートデスク」では、専門家が経営のイロハや創業の手順、事業・資金計画の作成指導、そして、不安定なスタートアップ期を親身にサポートします。

2014年6月からは「石川県よろず支援拠点」も開設され、問題解決のための伴走支援に一段と力を入れています。このほか、創業者を応援する各種セミナーの開催をしており、お気軽にお問い合わせください。

（公財）石川県産業創出支援機構（ISICO） 産業振興部

〒920-8203 石川県金沢市鞍月2-20
石川県地場産業振興センター新館1階
相談対応時間
8:30～17:15（土日祝日を除く）

TEL 076-267-1145
E-mail shinki@isico.or.jp



ビジネスコンテストで最大600万円ゲット！

ISICO では将来、飛躍的な成長が期待できる起業家を育成するため、ユニークで優秀なビジネスプランを全国から募集し、「ビジネスプランコンテスト」を実施しています。

コンテストでは、審査を勝ち抜いたプランについて公開コンテストにより優秀な起業家を認定し、補助金を交付しています

詳細はこちらのQRコード
からご確認ください。



PRIZE(2022年3月時点)

最優秀起業家 1名 事業資金 最大500万円
優秀起業家 2名程度 事業資金 最大100万円
※県外認定者にはUターン資金100万円を上乗せ
そのほか、石川県創業者支援融資の特例 など



Interview

インタビューの
詳細はこちら→



田中 郷司さん
かなざわ痛みラボ
カイロプラクティック 院長
(東京都→金沢市)

東京から金沢にUターンし、2020年3月「かなざわ痛みラボ」をオープンしました。それまでは12年ほど東京都中野区の治療院に勤務していましたが、実家の両親のそばで暮らそうと独立開業を決意したんです。
準備期間中に ISICO に問い合わせをしたところ、「それなら起業支援金が使えます」と連絡がありました。そのとき初めて支援金の制度について知り、アドバイスももらいながら申請書を作成しました。ISICOの担当者からは「金融機関からこれくらい借りれば安心」「料金体系や顧客獲得にはこうしたほうがいい」といった具体的な助言をもらえたことも一人で起業するにあたって心強く、実際に役立ちました。今も専門家派遣など継続的な支援を受けており、何かあったら相談できる安心感があります。



担当者からひとこと

東京から石川に移住して起業する方は、田中さんも採択を受けた「起業支援金」（最大200万円）を活用できます！上乗せするかたちでの「移住支援金」の補助や日本政策金融公庫の移住創業者向けの融資制度などもあります。

石川県 農家民宿・レストランを始めませんか？ 「スロートーリズムサポートデスク」

いしかわの里山里海には、四季折々の美しい景色やおいしい旬の食材、地域ならではの食文化があります。この魅力を訪れた方にご提供する、農家民宿・農家レストラン・農家カフェを開業しませんか？スロートーリズムサポートデスクでは、市町や関係団体とも連携し、開業から経営安定までワンストップで支援します。

石川県農林水産部里山振興室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1-1
相談受付時間 月～金 9:00～17:00（祝日を除く）

TEL 076-225-1629 E-mail satoyama@pref.ishikawa.lg.jp

〇市町独自の起業支援

七尾市 「ななお創業応援カルテット」がお手伝い

七尾市は、七尾商工会議所、能登鹿北商工会、のと共栄信用金庫、日本政策金融公庫と連携し北陸初の官民一体型の創業支援ユニット「ななお創業応援カルテット」で起業を支援しています。

この支援制度では、1度に5者の協力を得られ、スタートアップ時の支援から創業後のフォロー、また、移住創業の支援も行い、これまで239件の相談と105件の開業実績（令和4年12月末現在）があります。

七尾商工会議所

〒926-8642 石川県七尾市三島町70-1 TEL 0767-54-8888

TOPICS

めざせ！伝統工芸の星！

九谷焼、山中漆器のつくり手や人間国宝（漆芸）の技術伝承者になるための基礎的な技術・知識が学べます。



石川県立九谷焼技術研修所

本科＜定員15名・2年・全日制＞
研究科＜定員15名・1年・全日制＞
実習科（加飾専攻・造形専攻）
＜定員30名・1年・週1日＞

〒923-1111 石川県能美市泉台町南2
TEL 0761-57-3340



石川県挽物轆轤技術研修所

基礎コース＜定員5名・2年・全日制＞
専門コース＜定員5名・2年・週2日＞

〒922-0111
石川県加賀市山中温泉塚谷町1270番地
TEL 0761-78-1696



石川県立輪島漆芸技術研修所

普通研修課程＜そ地科、きゅう漆科、蒔絵科、沈金科、各5名以内・3年・年間180日＞
特別研修課程＜専修科（未経験者対象）・10名以内・2年・年間200日＞

〒928-0064 石川県輪島市釜屋谷町1字30
TEL 0768-22-7000

農林漁業編



農業

初心者でも農業の道へ

「石川県で農業を始めたい」という方のワンストップ窓口が、いしかわ農業総合支援機構です。機構では、就業をめざす方を支援するため「いしかわ耕稼塾^{こうかじゅく}」を開講しています。農業経験や技術レベルに応じて研修コースが選べます。このほか就農後もプロとして腕を磨く研修を数多く実施し、営農の定着や経営の発展を支援しています。

いしかわ耕稼塾 研修コースの概要

就農前研修 ※どのコースからでも受講可能です。

予科
1年間(4～3月)週1回の講義
とは場実習で
栽培の基礎を
学びます。本科
1年間(4～3月)毎日の作物管
理と週1回の
講義で栽培、
経営の基礎を
学びます。専科
1～2年間研修ほ場にて
生産と販売を実
践する模擬経
営を行います。

就農と並行した研修

実践科

農業法人等で働きながら、講義・実習
を通して農業に必要な基礎的な知識
や栽培技術を学びます。

就農後研修

栽培から経営まで専門家による
各種研修を実施しています。

いしかわ農業 検索



(公財)いしかわ農業総合支援機構

〒920-8203 石川県金沢市鞍月2-20
石川県地場産業振興センター新館4階

TEL 076-225-7621 E-mail info@inz.or.jp https://inz.or.jp/



↑いしかわ耕稼塾・予科の実習風景

Column

農業を始めるには

農業に魅力を感じ、農業を始めてみたいという方が増えています。経験のない方が農業を始めるには、どんな準備が必要でしょうか。



1. 情報を収集する 多方面から情報を集めて「やりたい農業像」が描けるよう努めましょう。セミナーに参加したり、相談窓口へ行ってみるのも良いでしょう。

2. 体験してみる 農業に対するイメージと現実とのギャップを埋めるため「体験する」ことをお勧めします。機構や農業団体の農業体験会に参加してみましょう。

3. 家族等の理解を得る 就農するには、家族等の理解を得ることが大変重要です。農作業や経営管理は一人ですることだけでなく、精神面でも支えが必要です。ライフスタイルを変えることについてじっくり話し合ってください。

4. 目指す農業を明確にする まず、何を作りたいのか、どのように販売していくのかを考えます。作りたい品目の栽培技術の習得や農地の確保、機械・施設等の準備、住まいの確保といった課題を関係機関と共に解決していきます。農業法人等への就業を考えている方も、どのような農業に携わりたいかを明確にした上で、就農相談にお越しください。



林業

未経験の方でも
林業に就けるよう
全面的に支援！

県土の70%を占めている森林は木材の収穫時期を迎えています。

経験が無い方も、林業を営む事業体と雇用契約を結び、基本作業からキャリアアップまでの充実した支援制度が活用できます。

まずは、その一歩として現場見学できる「一日体験」をしてみませんか。無料ですのでお気軽にお問い合わせください。

また、ホームページから、Facebook、Instagram、YouTube もぜひアクセスください。

石川IDEジャングラー！！

https://www.ishikawa-ringyokikin-recruit.com/

公益財団法人石川県林業労働対策基金
(林業労働力確保センター)

〒920-0209 石川県金沢市東蚊爪1-23-1

TEL 076-237-0121

http://ishikawa-ringyokikin.jp

E-mail info@ishikawa-ringyokikin.jp



漁業

体験乗船制度
で漁業を知る

石川県は水産資源に恵まれ、四季を通して豊富な魚介類が水揚げされる日本海側有数の水産県です。底びき網漁業ではズワイガニや甘エビ、定置網漁業では寒ブリが有名で、まき網やイカ釣り、刺網漁業も盛んです。

石川県で「漁師になってみたい」という方のワンストップ窓口が石川県漁業就業者確保育成センターです。センターでは、就業を目指す方を支援する「わかしお塾」において、県内漁業の求人情報の提供や相談に加え、定置網や底びき網を1泊～最長2週間見学する体験乗船、さらには就業後に地域の漁業者から技術指導を受ける長期研修など、さまざまな支援を行っています。

石川県漁業就業者確保育成センター

(石川県漁業協働組合／一般財団法人石川県水産振興事業団)

〒920-0022 石川県金沢市北安江3-1-38

石川県水産会館

TEL 076-234-8819

E-mail jigyou@jfik.or.jp



畜産業

農家研修で
技術を習得

石川県では「能登牛」等をはじめとした畜産業の振興や担い手の育成を図る施策を推進しています。新しく畜産業への就農を希望する方を対象に、県内畜産農家での実践研修から就農準備、定着までのサポートを一貫して行う体制を整備しています。

研修期間中は県内の畜産農家において必要な技術を習得してもらい、研修後も円滑に就農できるよう、各種補助事業や農業制度資金の活用等についてサポートします。

石川県農林水産部畜産振興・防疫対策課

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1-1

TEL 076-225-1623

E-mail tikusan@pref.ishikawa.lg.jp

「いしかわ空き家情報ナビ」がとっても便利

石川県で空き家を活用した住まいを見つけるなら、まずは移住ポータルサイト「いしかわ暮らし情報ひろば」にアクセスし、「いしかわ空き家情報ナビ」で探してみてください。県内市町の空き家バンクの物件情報を一覧できるのでとても便利です。

いしかわ空き家情報ナビ
(ポータルサイト内)

<https://iju.ishikawa.jp/akiya>



↑ 物件情報のページ

民間の不動産情報をチェックしよう！

石川県宅地建物取引業協会の「8100(ハトマル).jp」や全日本不動産協会の「ラビネット不動産」など、民間の不動産会社が取り扱う物件を検索できるシステムを提供しているサイトもあります。自治体の空き家バンクの情報だけでなく、こういった物件も合わせて検討すると選択肢が広がりますよ。

金沢市 石川らしい、風情ある「町家」暮らしも人気

金沢市では、市内に数多く残る伝統的な木造建築物のうち、1950年以前に建てられたものを「金澤町家」と呼び、貴重な歴史文化資産として保全・活用していくため、町家の外観修復や内部改修などに対する助成制度を実施しています。

金澤町家の売買や賃貸に関する情報をホームページで提供しています。

- 金澤町家情報バンク <https://bank.kanazawa-machiyajouho.jp>
- 金澤町家情報館 <https://kanazawa-machiyajouho.jp>
TEL 076-208-3231 E-mail kanamachi@city.kanazawa.lg.jp
- 金沢市 歴史都市推進課 TEL 076-220-2208 E-mail rekishitoshi@city.kanazawa.lg.jp



↑ 金澤町家再生生活事業で改修された“金澤町家”

○ 県の支援制度(代表例)

いしかわ移住パスポート(2017.6～)

石川県へ移住されたい方、または移住後1年以内の方を対象に、移住で必要となる引越しや住宅の賃貸・購入、レンタカーなど様々な割引や特典を受けられる「パス」が登場！

交付から3年間(移住後の方は2年間)有効ですので、石川県への移住を検討している方はぜひご利用ください。発行は無料で行っています。

※協賛事業者についてはこちら→



○ 市町独自の定住支援(代表例)

各市町には住宅の取得や新規創業に関する様々な支援制度があります。くわしくは「いしかわ暮らし情報ひろば」や各市町のホームページで調べてみましょう。

かほく市 かほく市若者マイホーム取得奨励金

45歳未満の方が住宅ローンの借入れをして、一戸建て住宅を新築または購入(中古住宅を含む)される場合に、最大200万円を交付します。

かほく市 企画振興課 TEL 076-283-1112 E-mail kikaku@city.kahoku.lg.jp

能美市 「創業支援補助金」で創業を応援

能美市では、市内で新たに創業する方を対象に、建設工事や設備工事等に係る費用の2分の1(最大50万円、加算・業種指定あり)を交付しています。工事等着工前にお問い合わせください。

能美市 商工課 TEL 0761-58-2254 E-mail shoukou@city.nomi.lg.jp

東京圏在住の方へ

移住支援金

東京23区に5年以上在住もしくは通勤された後、石川県に移住して中小企業等に就職等される方に移住支援金を支給します。

詳しくは移住をご希望の市町窓口までお問い合わせください。

[単身] 60万円 [世帯] 100万円、18歳未満の子1人につき100万円加算



能美市

夢の実現へうれしい後押し

海外修業も経験し、ハム職人として自分の店を持つ夢を長年温めてきました。緑に包まれたこの場所が気に入って移住を決めました。店舗兼住宅を建設する際、市の創業支援制度がとても役に立ちました。



竹友雄三さん
ハム・ソーセージ専門店
「ガリビエ」経営
(岐阜県→能美市)

お隣に越してきた陶芸家の方も創業支援制度の利用者で、今後、周囲に新たなお店できそうです。夢の実現を後押ししてくれたことに感謝し、周囲の方々と一緒に、ここをいい雰囲気のところにしていければと思っています。

市町紹介

全 19 市町をわかりやすく紹介します。気になった自治体には、気軽に問い合わせてみるのがオススメ！

※市町の人口は
2023年1月1日現在

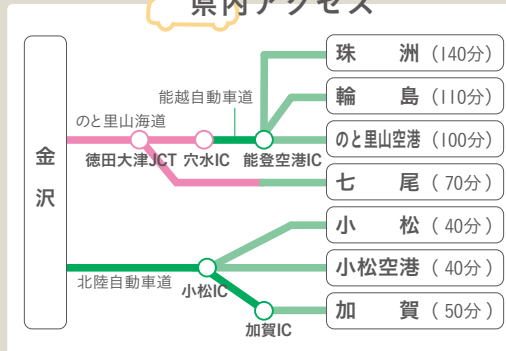
市町間の距離と時間

- 高速道路
- のと里山海道(自動車専用道路<無料>)
- 一般道路
- 鉄道(北陸新幹線)
- 鉄道(JR在来線)
- 鉄道(のと鉄道)

00分 概ねの所要時間
00km 市町庁舎間の距離
※道路状況や渋滞状況などで変わることがあります。



県内アクセス



石川県移住相談窓口

自治体名等	電話	FAX	メールアドレス	住所
いしかわ移住UIターン相談東京センター(ILAC東京)	03-6734-1497	03-6734-1086	support@ishikawa-note.jp	東京都千代田区大手町 2-7-1 TOKIWA ブリッジ 4 階
ふるさと回帰支援センター相談窓口	090-1541-8786		ishikawa@furusatokaiki.net	東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館 8F
いしかわ移住UIターン相談大阪センター(ILAC大阪)	06-6809-7603		support@ishikawa-note.jp	(平日)大阪府大阪市北区西天満4-14-3 リゾートトラスト御堂筋ビル2F (土)大阪府大阪市中央区道修町4-1-1 武田御堂筋ビル1F
UI ターンサポート石川 (ILAC)	076-235-4540	076-235-4541	support@ishikawa-note.jp	石川県金沢市石引 4-17-1 石川県本多の森庁舎 1F
石川県地域振興課	076-225-1312	076-225-1328	iju@pref.ishikawa.lg.jp	石川県金沢市鞍月 1-1

県内市町移住相談窓口

	市町名	課・室	電話	FAX	メールアドレス	住所
奥能登	珠洲市	企画財政課	0768-82-7726	0768-82-2896	iju@city.suzu.lg.jp	珠洲市上戸町北方 1-6-2
	輪島市	まちづくり推進課	0768-23-1156	0768-23-1198	machi@city.wajima.lg.jp	輪島市二ツ屋町 2-29
	能登町	ふるさと振興課地域戦略推進室	0768-62-8527	0768-62-8507	chiikisenryaku@town.noto.lg.jp	能登町宇字出津ト 50-1
	穴水町	観光交流課移住定住推進室	0768-52-3671	0768-52-2079	kouryu3@sec.town.anamizu.ishikawa.jp	穴水町宇川島ラの 174
中能登	七尾市	産業振興課	0767-53-8565	0767-52-2812	nanaokurashi@city.nanao.lg.jp	七尾市袖ヶ江町イ -25
	志賀町	企画財政課ふるさと創生室	0767-32-9301	0767-32-3933	iju@town.shika.lg.jp	志賀町末吉千古 1-1
	中能登町	企画課	0767-74-2806	0767-74-1300	kikaku@town.nakanoto.ishikawa.jp	中能登町末坂 9-46
	羽咋市	地域振興室	0767-22-7192	0767-22-7195	iju@city.hakui.lg.jp	羽咋市旭町ア 200
金沢近郊	宝達志水町	企画情報課	0767-29-8230	0767-29-3110	kikaku@town.hodatsushimizu.lg.jp	宝達志水町子浦そ 18-1
	かほく市	企画振興課	076-283-1112	076-283-4242	kikaku@city.kahoku.lg.jp	かほく市宇野気ニ 81
	津幡町	企画課	076-288-2158	076-288-6358	kikaku@town.tsubata.lg.jp	津幡町字加賀爪ニ 3
	内灘町	企画課	076-286-6727	076-286-6709	kikaku@town.uchinada.lg.jp	内灘町字大学 1-2-1
南加賀	金沢市	地域力再生課	076-220-2034	076-264-2535	chiikiryoku@city.kanazawa.lg.jp	金沢市広坂 1-1-1
	野々市市	企画財政課	076-227-6028	076-227-6255	kikakuzaisei@city.nonoichi.lg.jp	野々市市三納 1-1
	白山市	定住支援課	076-274-9568	076-274-9518	teiju@city.hakusan.lg.jp	白山市倉光 2-1
	川北町	総務課	076-277-1111	076-277-1748	soumuka@town.kawakita.lg.jp	川北町宇々ッ屋 174
	能美市	企画地域振興課	0761-58-2212	0761-58-2291	kikaku@city.nomi.lg.jp	能美市来丸町 1110
	小松市	建築住宅課	0761-24-8104	0761-23-6403	housing@city.komatsu.lg.jp	小松市小馬出町 91
	加賀市	企画課	0761-72-7840	0761-72-6250	jinkoutaisaku@city.kaga.lg.jp	加賀市大聖寺南町ニ 41

※このほか、のと里山空港移住案内窓口(0768-26-2314)でも相談を承っております。



国の名勝に指定されている白米千枚田

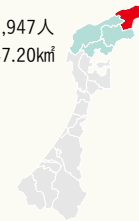


2市2町
人口／60,175人（5%）
面積／1130.00km²（27%）

奥能登と呼ばれる能登半島の先端部には、世界農業遺産にも認定された豊かな里山里海が広がり、農林水産業をはじめ土地に根ざした人々のなりわいや暮らしが今も息づいています。

珠洲市 すずし

人口／12,947人
面積／247.20km²



半島のさいはてにある未来
里山里海から生まれる創造の環

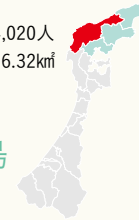
開放的な海と空が広がる珠洲。塩や炭、珪藻土など特徴的な産業もあります。奥能登国際芸術祭、能登里山里海 SDGs マスター、学校での SDGs 学習など、持続可能な未来に向けた取組も進んでいます。

→塩を用いた奥能登国際芸術祭の作品



輪島市 わじまし

人口／24,020人
面積／426.32km²



あなたのしたいこと、全力で応援する輪島

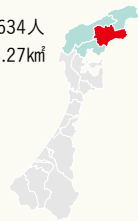
自然の中でのびのび子育て、能登食材でカフェ、釣りやツーリングを楽しみながらテレワーク、手づくり野菜で健康生活。移住して、あなたがしたいこと、ぜんぶ全力で応援します。

→「絶景」を楽しみながら海岸線をツーリング



能登町 のとちょう

人口／15,634人
面積／273.27km²



里海と里山で育つ子どもは
能登の大切な宝です

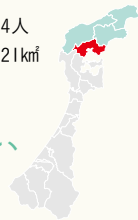
港町や農村漁村が多い能登町は人と自然の結びつきに感謝する行事や祭礼が根付いており、能登の里山や里海を学ぶ小中学生を対象とした教育プログラムなどの子育て支援も特徴です。仕事や住まいの個別相談実施中。

→小中学生を対象とした海洋教育授業の様子



穴水町 あなみずまち

人口／7,574人
面積／183.21km²



豊かな里山、穏やかな里海に囲まれ、
四季折々の景色や食を楽しめるまち

奥能登の玄関口として能登半島の中央部に位置し、交通の利便性が良く、住みよい街。能登の四季折々の食材を味わうことができる「まいもんまつり」という食のイベントを開催している。

→町のシンボル・ボラ待ちやぐら



能登を背負う男たち①

酒にこめる
能登の魅力と温かさ

酒蔵の跡継ぎとしてUターンを決意。酒は能登という地域と一緒に売っていただける商品。能登の素材で喜んでもらえるものを作りたいと思っています。里山の景観維持に貢献できたらと、裏くん（36 頁）と耕作放棄地を改良して育て上げたお米でお酒造りも始めました。僕たちを見てもらえればこんなに楽しく何でもできる場所だとわかると思います。僕たちのお酒を通じて能登の風土を感じてほしい。能登で生きている人たちの表情から、能登の豊かさや魅力がわかります。能登の人は温かいですよ。

数馬酒造代表取締役 5代目蔵元
数馬嘉一郎さん（能登町）



能登里山里海 SDGs マスターを育成
就農・起業・移住も支援

金沢大学と石川県、輪島市、珠洲市、穴水町、能登町が連携し、能登の明日を担う若手人材を育成するのが、「能登里山里海 SDGs マスタープログラム」です。珠洲市にある金沢大学能登学舎を拠点に、1 年間（6 月～3 月隔週土曜開講）、基礎科目（講義、演習、実習）と卒業研究を通して次世代のリーダーを育てます。

地元の農林業者や修了生とのネットワークを活かしたサポート体制も充実しており、就農や起業、移住に関するアドバイス、空き家や農地の紹介が受けられます。また、行政と連携した定住助成・支援金などの情報提供も受けられます。

【問い合わせ先】金沢大学能登学舎 TEL 0768-88-2568 FAX 0768-88-2899
<https://www.crc.kanazawa-u.ac.jp/meister/> E-mail meister@adm.kanazawa-u.ac.jp

中能登

2市3町
人口／117,528人（10％）
面積／847.86km²（20％）

能登半島国定公園を代表する景勝地に恵まれ、県都金沢を結ぶ「のと里山海道」の無料化で、観光だけでなく企業立地も活発に。エリアの多くが金沢 90 分圏内にあり、金沢への通勤者も多い。

日本で唯一、砂浜を車で走ることができる千里浜なぎさドライブウェイ

風光明媚な七尾湾に面した和倉温泉

七尾市

ななおし
人口／49,246人
面積／318.29km²

都市的な便利さと田舎の自然がコンパクトにまとまった『ちょうどいいまち、七尾』

海も山もまちも温泉もあり、豊かな自然と豊富な食材に恵まれたまち。市内には総合病院が2施設あり、医療や子育て環境も充実。安心・安全と利便性の両方揃う、理想の田舎暮らしが実現しやすい環境が整っております。
→波穏やかな七尾湾が広がる市内全景

志賀町

しかまち
人口／18,744人
面積／246.76km²

優しさに包まれて「自分らしく」が叶うまち

能登半島中央部に位置するリゾートタウン。海や山に囲まれ、身近に自然を感じつつ、自分らしいライフスタイルを持つことができます。子育て支援策が充実しているのも魅力。
→増穂浦海岸にある、ギネスブックに掲載された「世界一長いベンチ」

中能登町

なかのとまち
人口／17,119人
面積／89.45km²

子育て環境が整っており、合計特殊出生率県内トップとなりました

能登半島の中央に位置し、金沢市や富山県へのアクセスがよく、通勤に便利な立地にあります。保育施設が充実し、子育てしながら安心して働ける環境が整っています。
→昔ながらの里山の田園風景

羽咋市

はくいし
人口／20,163人
面積／81.85km²

海あり！山あり！美味しい食あり！
ほどよい田舎を実感できる能登の入り口

羽咋市（はくいし）は世界農業遺産に認定された「能登の里山里海」に囲まれ、豊かな田園風景、風情漂う神社仏閣、日本で唯一車で走ることが出来る砂浜などがある魅力あふれる市です。
→日本で唯一、砂浜を車で走ることができる千里浜なぎさドライブウェイ

宝達志水町

ほうだつしみずちょう
人口／12,256人
面積／111.51km²

海あり。山あり。自然の魅力あふれる能登の入口で暮らしませんか？

能登最高峰「宝達山」は全国水源の森 100 選に選出され、「千里浜なぎさドライブウェイ」は日本で唯一砂浜を車で走行できる。移住者には最大 280 万円助成制度もあり。
→海岸線に沈む夕日も楽しめる千里浜なぎさドライブウェイ

能登を背負う男たち②

世界農業遺産に恥じない農業を

株式会社ゆめうらら代表取締役 裏 貴大さん（志賀町）

大学まで野球一筋で、帰省した際、家族や地元の友達、そして能登の温かさに気づき、卒業後は実家に戻り農業の道へ。農業は命を育む大切な産業。有機肥料にこだわり、世界農業遺産の名に恥じないよう取り組んでいます。独学で農業に取り組んできましたが、知恵を豊富に持つ地域のお年寄りの話もよく聞いています。お年寄りの方は地域の宝です。数馬くんと作った能登の酒はおかげさまで大好評。お酒だけでなく、能登に対する想いを買ってもらっていると感じますね。

花見の名所としても知られる金沢城



伝統とモダンを融合した金沢駅東広場

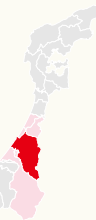


石川県の人口（約112万人）の約6割がこのエリアに住んでいます。社会インフラが整備され、生活アメニティーが充実。文化的な施設や大学などの高等教育機関が集積しています。

4市2町
人口／726,113人（65%）
面積／1,432.66km²（34%）

金沢市 かなざわし

人口／459,504人
面積／468.81km²



藩政期から受け継がれる歴史と
伝統文化が息づく加賀百万石の城下町

加賀百万石の城下町として発展し、金澤町家や寺院群、茶屋街などが景観に落ち着きを醸す。日常の暮らしに息づく工芸、芸能などの文化が都市の風格を際立たせる。

→新鮮な海産物や加賀野菜が手に入る「市民の台所」近江町市場



野々市市 ののいちし

人口／54,117人
面積／13.56km²



住みよさ全国トップクラス！
若さみなぎる活気あるまち

古代から続く歴史と生活に便利な街並みが並存。コンパクトな市域でどこに住んでも生活利便性が高く、他市町へのアクセスも◎。山、海がないため災害リスクが少ないことや、若者が多いことも特長。

→移動には市内をくまなく走るコミュニティバス「のっティ」が便利



かほく市 かほくし

人口／35,931人
面積／64.44km²



住んでてよかった！
子育て世代に選ばれるまち

結婚、出産、育児まで若者や子育て世代にとって魅力ある各種施策を展開。ここ数年は、順調に人口が増加し、若い世代の方々から選ばれる住みよいまちとなっています。

→83メートルのローラー滑り台が人気の七塚中央公園



内灘町 うちなだまち

人口／26,147人
面積／20.33km²



ひと・まち・海が輝き
笑顔あふれるまち うちなだ

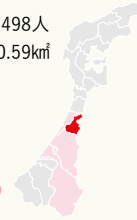
西に日本海、東に河北潟・白山・立山連峰を臨む雄大な眺めが自慢で、夕刻はサンセットを愉しむ極上のロケーション。毎日が心と身体の癒しの時間。ぜひ、内灘町へ。

→夜にはライトアップされるサンセットブリッジは町のランドマーク



津幡町 つばたまち

人口／37,498人
面積／110.59km²



抜群の交通環境&豊かな自然環境！
“便利さ”と“楽しさ”がつまった、暮らしたいまち

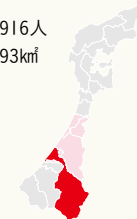
金沢市まで電車で12分、車で20分。駅も5つあり、通勤・通学・買い物に便利。豊かな自然を生かした楽しいスポットも多数。便利さと楽しさが両立したゆとりある生活が津幡町で叶います。

→約35万本ものひまわりが咲き誇る「ひまわり村」



白山市 はくさんし

人口／112,916人
面積／754.93km²



まち、山、海の多様な
生活スタイルが楽しめるまち

白山の山頂から日本海まで県内一の広さがあり、里山やまちなかでの多様な生活スタイルが楽しめます。様々な「住みよさ」の指標で毎年上位にランクインしています。

→白山のふもとと標高約600mの獅子吼高原からのパラグライダー



南加賀

機械や電子、伝統工芸などモノづくりが盛んなエリア。豊富な水を生かして農業や食品産業も発達。豊かな自然に恵まれ、温泉地が多く点在しています。

伝統的な技術が継承される九谷焼

3市1町
人口／225,734人（20%）
面積／775.70km²（19%）

自然と温泉が旅人を癒やす加賀温泉郷

川北町 かわきたまち

人口／6,156人
面積／14.64km²

公共料金の低廉化はもとより、きめ細やかな医療・福祉・子育て支援・教育の独自施策を実施

公共料金の低廉化はもとより、きめ細やかな医療、福祉、子育て支援及び教育の独自施策を実施。14歳以下の年少人口比率は県内最高で、シルバー世代にも優しいまちづくりを進める。

→季節ごとにいろいろな風景が楽しめる手取川と白山



能美市 のみし

人口／49,701人
面積／84.14km²

子育て支援制度と豊かな自然環境、伝統工芸、先端産業がそろった豊かなまち

車で小松空港まで15分、金沢駅まで45分圏内という好アクセス。仕事、子育て、農業、伝統文化など、あなたが目指すライフスタイル“能美市だったら叶うかも！”

→約360年の歴史を誇る伝統工芸「九谷焼」、絵付け体験も人気



小松市 こまつし

人口／106,416人
面積／371.05km²

世界につながる空港と充実の施設
新幹線駅開業でますます便利に！

文化や子育て、医療環境などが整い、暮らしにちょうど良いまち。仕事と暮らしを両立しやすく、「多様な働き方ができる自治体ランキング」や「介護・高齢化対応度調査」では全国1位！

→北陸最大の「小松空港」羽田空港から1時間が魅力！



加賀市 かがし

人口／63,461人
面積／305.87km²

移住にいかが？伝統文化と名湯に癒され、自然とテクノロジーが調和するまち

山代、山中、片山津の3つの温泉地を有し、国内外から旅行客が訪れる。豊かな自然と食文化に溢れ、山中漆器や九谷焼、機械産業も盛んであり、子育て支援は県内トップクラス。

→豊富な海の幸を擁する橋立漁港で水揚げされる「カニ」



北陸新幹線 県内全線開業へ！

北陸新幹線は、令和6年春に福井県敦賀まで延伸する予定で、石川県には新たに小松駅と加賀温泉駅の二つの新幹線駅が開業し、県内全線開業を迎えることとなります。これにより南加賀における首都圏及び関西圏とのアクセスが向上することとなります。



加賀に魅せられた人

創作と生活で常に刺激を受ける

東京で見た個展で感銘を受け、九谷焼をやろうと移住しました。九谷焼には、古いものを受け継ぐと同時に、新しいものを受け入れる度量がある。石川県は古きものと新しきものが調和し、暮らしの中でも大変刺激を受けます。食べ物もおいしく、家は広い、家賃も安い。書店や図書館、美術館など、思った以上に何でもあって快適です。雪は降っても10センチ程度で、大変というよりも楽しみ。近所の人との顔の見える付き合いも好きだし、安心安全な環境もいいですね。



九谷焼作家
田畑 奈央人さん（小松市）

いしかわ暮らしに関する

Q&A



移住した先輩たちに聞いてみました！

Q1 移住先を考えるにあたっての優先順位はありましたか



職場に近いところという考えもありますが、休日の過ごし方も大切です。子育てを想定した住環境、趣味に没頭できる地域、その次に職場との距離間を考えました。人それぞれですが、街なか・田舎で平日・休日に何がしたいのかを考えてみては。

Q2 今、住んでいる地域は満足ですか



都会ほど雑然としていなくて、自然環境、子育て環境に満足しています。ネット環境も県内広範囲に光回線が開通していて、ストレスは感じません。北陸自動車道など県外からの道路網も整っているの、ネットショッピングもすぐに届きますよ。

Q3 石川の県民性ってどんな感じですか



伝統文化や歴史を大切にしながらも、珍しいもの、新しいものを先ずは受け入れているように感じます。伝統文化を重んじる古都金沢に、近代アートが映えているのが象徴的。また、初対面では会話が少なく、馴染んでくると深く付き合ってくれるなど、シャイな人が多いかな。

Q4 石川県に住む魅力ってなんですか



地域ごとに独自の風土、風習があり、住んでみて気づかされる魅力が次々と見つかります。どの町もコンパクトで、思っている以上に住みやすいですよ。また、電車で約2時間半あれば3大都市に行ける、都会とつながっている安心感もあります。

Q6 移住するまでにいくら貯金しましたか



車の購入費、ネット開設費、貸家を借りるお金、それらと概ね1年分の生活費。仕事が決まっても半年分程度はがあると安心かな。

Q5 石川県に住んで不便だと思ったことは



石川県は南北に長く、山も海も温泉も近くにあるけど、車がないとどこに行くにも大変、逆を言うと、車があればどこでも行ける。生活には車が必須ですね。

先輩からのアドバイス

移住には、時として大胆な行動も必要だが、移住先の詳細な情報など十分に集めておこう。

3大都市圏とのアクセス

東京

○飛行機

小松 空港⇄ 羽田

約1時間

のと里山空港⇄ 羽田

約1時間

○JR 東京⇄金沢

北陸新幹線「かがやき」

約2時間30分

「はくたか」

約3時間

東海道新幹線(米原乗り換え)「ひかり」&「しらさぎ」

約4時間30分

○高速バス

約7時間30分

2015年3月14日
北陸新幹線金沢開業
金沢⇄東京
最速2時間27分

大阪

○JR 大阪⇄金沢

特急「サンダーバード」

約2時間30分

○高速バス

約4時間30分

名古屋

○JR 名古屋⇄金沢

東海道新幹線(米原乗り換え)「ひかり」&「しらさぎ」

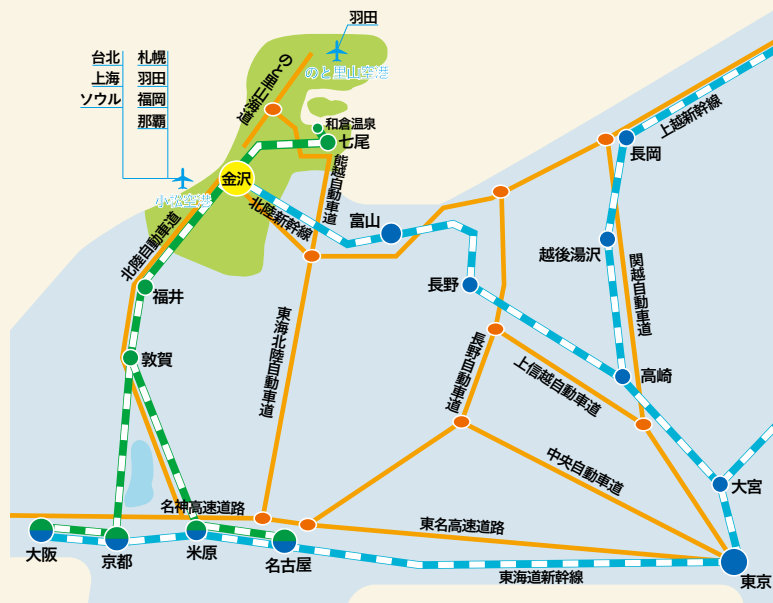
約2時間30分

特急「しらさぎ」

約3時間

○高速バス

約4時間



空のアクセス(2023年3月現在)

※時期により変更がございます

小松空港

国内線	所要時間
羽田	約1時間
札幌	約1時間30分
福岡	約1時間25分
那覇	約2時間10分

国際線	所要時間
ソウル	約1時間45分
上海	約2時間10分
台北	約2時間50分

のと里山空港

国内線	所要時間
羽田	約1時間



石川県地域振興課

TEL 076-225-1312

いしかわ暮らし情報ひろば

URL <https://iju.ishikawa.jp>



イシカワノオト

URL <https://ishikawa-note.jp>

