

ちば 県民だより

編集・発行 / 千葉県総合企画部報道広報課 〒260-8667 千葉市中央区市場町1番1号 TEL 043-223-2241 FAX 043-227-0146
県人口 6,277,478人(対前月比900人減) 男 3,110,698人 / 女 3,166,780人 世帯数 2,831,293世帯(対前月比704世帯増)[令和4年8月1日現在]

9 月号
通算 第534号

毎月5日発行(1月のみ1日発行)

県庁代表電話 043-223-2110

パソコン・スマートフォン版

<https://www.pref.chiba.lg.jp/>



スマートフォンアプリ「マチイロ」で「ちば県民だより」が見られます

もくじ

- 健康な毎日 過ごせていますか 1~3面
- 救急医療は限りある資源です 3面
- 新型コロナウイルス 関連情報 4面
- 「ちばボランティアナビ」登録者募集中! 5面
- 県民ひろば 6~7面
- どこ行く? / レシピ / ちばの星 / クイズ&プレゼント 8面

健康な毎日 過ごせていますか?

毎日を健康に過ごすためには、日頃からバランスの良い食生活や適度な運動を心がけることが大切です。

夏の間、暑さで外出の機会が減ったり、疲れを感じたりしていませんか。日々の健康的な体づくりは、体の回復力向上や、認知症のリスク低減、感染症への免疫力を高めることになり、フレイルの予防にもつながります。生活の中で、手軽にできる健康づくりを始めてみましょう。



ポイント01 食事に気を配ってみよう

食生活の改善は生活習慣病予防の第一歩です。無理をせずできる範囲で、毎日の食事に少しでも気を配ってみましょう。

ふやそう野菜 へらそう塩

県の調査では、千葉県民の1日の食事は、小鉢1皿分の野菜が不足し、塩分を約3g取り過ぎているという結果が出ています。(出典:平成27年県民健康・栄養調査)

日頃から工夫して『ふやそう野菜 へらそう塩』を心がけることが食生活改善への近道です。外食や市販のお弁当・おかずを利用する際にも、野菜を積極的に増やし、塩分を控えるようにすると効果的です。

ふやそう野菜	目標 小鉢1皿分(70g)	へらそう塩	目標 まずは1日2g
<ul style="list-style-type: none"> ● トマト 中2分の1個 → サラダの小鉢を追加 ● ホウレン草 2株 → おひたしの小鉢を追加 (ゆでるとかさが減り食べやすくなります) ● もやし 1つかみ ● キャベツ 中ほどの葉1枚 → ラーメンに野菜をトッピング 		<ul style="list-style-type: none"> ● ラーメンのスープを半分控える (約2g減塩) ● 丼物のたれを少なめに (約0.5~1g減塩) ● ソースやしょうゆは"かける"より"つける" ● 栄養成分表示の「食塩相当量」を確認する 	

【ちょっと詳しく】

野菜や果物に含まれるカリウムは体内から塩分を排出する効果があります。酢や薬味・スパイスを使ったり、野菜や果物の香り、色、味を生かしたりすると、塩分を控えて料理がおいしくなります。

グー・パー食生活を実践しよう

食事は「主食(ご飯・パン・麺類)」「主菜(肉・魚・卵・大豆)」「副菜(野菜・海藻・キノコ・こんにゃく)」をそろえると栄養バランスが良くなります。さらに1日1回「果物」と「牛乳・乳製品」を食べると、不足しがちな栄養素をより補えます。

1食当たりの量は、主菜はグー、副菜はパーの量を目指しましょう。

主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさを目安に!
(手のひらの大きさ)

厚さ2cm 直径は手のひらの大きさ 厚さは2cmが目安です

主菜になる食品は

肉
魚
卵
大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は片手たっぷりを目指して!

大人の手で、だいたい120g 片手の上に山になるくらい

副菜になる食品は

野菜
海藻
キノコ
こんにゃく

問い合わせ 県健康づくり支援課 TEL 043-223-2667

新型コロナウイルスのBA.5を中心とする感染拡大により、全国的に発熱外来がひっ迫し、千葉県においても「発症したが、なかなか検査ができない」という方が少なくなかったかと思えます。一方で、第6波と比べ、ワクチンの追加接種などの進展もあり、重症化する割合は抑えられている状況です。

そこで千葉県では発熱外来に負担をかけずに感染者を把握し、その後の支援などへつなげることができるよう「検査キット配付・陽性者登録センター」を設置し、重症化リスクの低い有症状の方などを対象に検査キットを配付する他、本人からの登録情報を基に医師が陽性者であることを確認し、発生届の作成・提出を行っています。

8月21日現在で検査キット約70万個を県民に配付した他、約4万8千人

が発熱外来を受診することなく陽性を確認することができ、この取り組みは他の都道府県にも広がっています。

新型コロナウイルスの発生以降、運動の機会や人との交流の減少が続いており、特に高齢者は心身の虚弱、認知機能の低下などが心配されています。健康リスクは新型コロナウイルスだけではなくありませんので、適度な運動やがん検診の受診など、健康増進に努めていきましょう。県としても健康づくり施策に一層取り組んでいきます。

私も11月に行われるちばアクアラインマラソン2022のハーフマラソンの部に出場する予定で、公務の合間にランニングを行ったり、玄米を取り入れるなど食生活を改善しています。共に健康な千葉をつくっていきましょう。

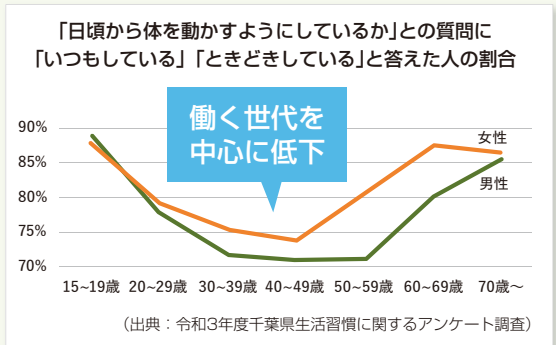
千葉県知事 熊谷俊人

ポイント02 運動を楽しもう

問い合わせ 県健康づくり支援課 TEL043-223-2405

働く世代を中心に、日常生活において運動習慣を意識している人の割合が低くなる傾向があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、友人や地域で集まる機会が減ってしまっているため、運動不足を感じている方も少なくないのではないのでしょうか。



手軽な運動「+10(プラステン)」始めてみませんか

1日の身体活動量が10分多くなると、生活習慣病や生活機能低下などのリスクが3.2%減少すると報告されています。

(出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」)

例えば、約1000歩のウォーキングで10分になります。仕事や家事の合間に1回1分の運動でも、10回やると10分です。手軽にできる運動を日常生活に取り入れてみましょう。

千葉県 プラステン 検索



まだまだあります!ご当地体操・ウォーキングマップ

県ホームページでは、市町村独自の体操やウォーキングマップを掲載しています。

まだまだ暑い時期が続くため、小まめに水分補給をしながら体操やウォーキングをして、普段住んでいるまちの魅力を再発見してみませんか。

千葉県 身体活動 検索



あさピー☆きらり体操(旭市)



ウォーキングマップの例
(市原市、習志野市、鴨川市)

<運動の例>

初級 肘回し 10回×2(内外)

- ①右手は右肩へ、左手は左肩へ、肘を曲げて軽く触れます
- ②肘で円を描くように大きく動かし、ゆっくりと10回回します
- ③反対回して10回行います



初級 肩ストレッチ 30秒×2回(左右)

- ①片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手で肘を抱えながら引きつけます
- ②肩から二の腕にかけて伸びているところで30秒保持します
- ③左右を代えて①②を行います

中級 片足立ち 1分×2回(左右)

- ①姿勢を真っすぐにして立ちます
 - ②床につかない程度に片足を上げて、1分保持します
 - ③左右を代えて①②を行います
- ※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう
※1分間の片足立ちで大腿骨頭に加わる負荷の総量は、53分間の歩行と同等と計算されています



上級 スクワット 10回

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます
 - ②爪先は左右に30度くらいずつ開きます
 - ③膝が爪先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向を向くように注意して、お尻を後ろに引くようにゆっくりと体を沈めます
 - ④ゆっくりと元に戻します
- ※膝に負担がかからないよう、膝は90度以上曲げないようにします
※転倒しないように注意しましょう

ポイント03 人とのつながりを大切に

問い合わせ 県高齢者福祉課 TEL043-223-2342

心身の健康を保つためには、家族、友人、近所の方との、ちょっとしたあいさつや会話などの交流も大切です。直接会えない場合は、電話や手紙、メールを活用してもいいですね。



ご存知ですか? 「通いの場」

通いの場とは、高齢者の方々が「日常的に」「お住まいの地域で」「地域の方々と触れ合う」ことができる場のことです。通いの場には、手軽にできる運動などを取り入れた体操教室や、茶話会・料理教室など趣味を楽しむ活動などがあり、現在は感染予防対策を行い工夫しながら取り組んでいます。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

「フレイル」ってなあに?

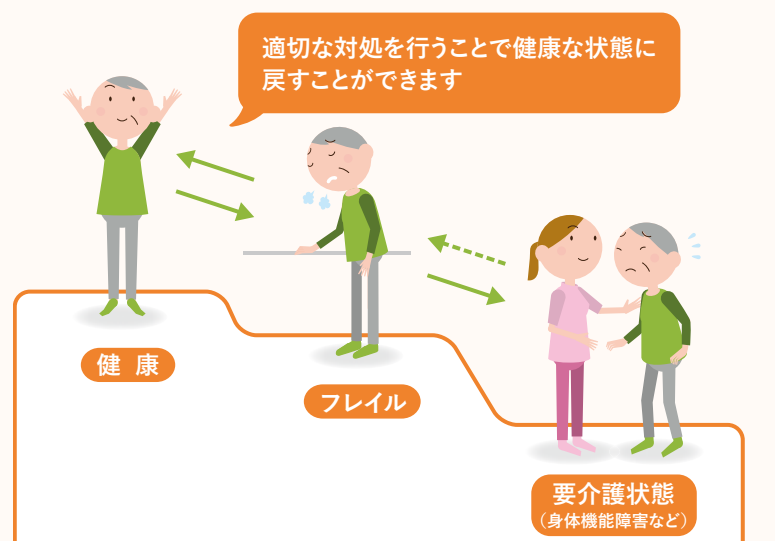
問い合わせ 県高齢者福祉課 TEL043-223-2342

年齢を重ねることで、心や体の動きや社会とのつながりが弱くなってしまった状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

加齢に伴い筋力が衰えて疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすくなる衰え全般を指しています。

フレイルをそのままにしておくと、認知症や寝たきりに陥りやすくなりますが、適切な対処をすることで、健康な状態に戻すことが可能とされています。

フレイル予防は日々の生活習慣と結び付いています。フレイルにならないために、ここまでお伝えしてきた「食事」「運動」「人とのつながり」の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。



認知症のこと、もっと知ってみよう 問い合わせ 県高齢者福祉課 TEL043-223-2237

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。認知症への理解を深め、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を一緒に目指しましょう。



チーパくん

オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーです。千葉県は、県民の皆さまと共に認知症の方を見守り、応援します。

認知症普及啓発イベントのご案内

世界アルツハイマーデー記念講演会

認知症への理解を深めるための記念講演会を開催します。

日時 10月7日(金)13時～16時
会場 千葉県教育会館大ホール(JR外房線・内房線本千葉駅または京成線千葉中央駅から徒歩12分)
申込方法 電話またはチラシに必要事項を記入してファクス ※チラシはホームページからダウンロードできます
申込期限 9月30日(金) 申込先着順
問い合わせ (公社)認知症の人と家族の会 千葉県支部
TEL043-204-8228 FAX043-204-8256



認知症の人と家族の会 千葉県支部 [検索](#)

千葉ポートタワーオレンジライトアップ

認知症の普及啓発を目的に、千葉ポートタワーをオレンジ色にライトアップします。

日時 9月20日(火)～26日(月) 17時～21時(荒天時中止)
場所 千葉ポートタワー (JR京葉線・千葉モノレール千葉みなと駅から徒歩12分)



認知症相談窓口を開設しています

県では、認知症について、本人やその家族、友人など誰でも気軽に相談できる「ちば認知症相談コールセンター」を設置しています。介護経験者や専門職などが相談に応じますので、ぜひご利用ください。

また、65歳未満で発症する若年性認知症については「千葉県若年性認知症専用相談窓口」で相談を受け付けています。

ちば認知症相談コールセンター

相談日時 電話相談：月・火・木・土曜日 面接相談(要予約)：金曜日 10時～16時(祝日・年末年始を除く)
場所 千葉県経営者会館5階513号室 (千葉モノレール市役所前駅から徒歩4分)
TEL043-238-7731(なやみ なんでも みんな いっしょに)
TEL(短縮ダイヤル)#7100(プッシュ回線の固定電話のみ)

[ちば認知症相談コールセンター](#) [検索](#)

千葉県若年性認知症専用相談窓口

相談日時 電話および面接相談：月・水・金曜日(面接相談は要予約) 9時～15時(祝日・年末年始を除く)
場所 千葉大学医学部付属病院(JR千葉駅からバス「千葉大学病院」下車) TEL043-226-2601

救急医療は限りある資源です ～9月9日は「救急の日」～

9月9日は「救急の日」、9月4日(日)～10日(土)は「救急医療週間」です。新型コロナウイルス感染症の拡大により救急医療がひっ迫しています。本当に必要としている方が利用できるよう、この機会に救急医療について考えてみませんか。

問い合わせ 県医療整備課 TEL043-223-3886

救急医療は適正に利用しましょう

- 夜間・休日の救急医療はどの地域も不足しています。本当に必要としている緊急・重症の方が安心して受診できるよう、緊急・重症の場合以外は通常の診療時間内に受診するなど、適正に利用しましょう。
- 軽い症状なのに救急車を呼んだり、救急車をタクシー代わりに利用したりすることが問題になっています。本当に救急車が必要な方の元へ到着が遅れる可能性があるため、不要・不急の利用は控えましょう。

救急車を呼ぶか迷ったら

急な病気やけがをしたとき、「救急車を呼んだ方がいい?」「今すぐ病院に行った方がいい?」などの相談に看護師などが電話でアドバイスします。

▼夜間・休日の場合

救急安心電話相談

電話番号 (短縮ダイヤル)#7009
受付時間 平日・土曜日 18時～翌朝6時
日曜日・祝日・振替休日 9時～翌朝6時
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは TEL03-6735-8305



▼子どもの具合が悪くなった場合

こども急病電話相談

電話番号 (短縮ダイヤル)#8000
受付時間 毎日 19時～翌朝6時
※銚子市、ダイヤル回線、IP電話、光電話からは TEL043-242-9939



ちば救急医療ネット

休日・夜間に開いている病院の情報など、救急医療に関する情報を発信しています。

[ちば救急医療ネット](#) [検索](#)



いざという時のために!AEDについて学ぼう

9月は「AED・心肺蘇生法普及啓発強化月間」です。心肺機能停止状態となった方の命を救うため、講習会に参加して、AED(自動体外式除細動器)の使用と心肺蘇生法の実施に関する知識や技能を習得しましょう。講習については、住所地または勤務地のある市町村消防にお問い合わせください。



<一般的なAEDの使い方>

- ①AEDの電源を入れる (ふたを開けると、電源が自動的に入るものもあります)
- ②AEDから流れる音声案内に従い、電極パッドを装着部位に貼り、対象者から離れる
- ③電気ショックの要否をAEDが自動的に判断するので、電気ショックを与える指示があった場合は、周囲から人が離れたことを確認して、ショックを与えるボタンを押す
※離れるように指示があった後、カウントダウン後に自動的にショックが行われるものもあります(オートショックAED)
※電気ショックが不要と判断された場合でも、救急隊員が到着するまでは、心肺蘇生などの救命手当を続けてください

急を要するときは救急車を!

突然の重い病気やひどいけがをした場合、新型コロナウイルス感染症の自宅療養中に容体が急変した場合など、緊急性が高いと判断したときは、迷わず救急車を呼んでください。

<すぐに救急車を呼ぶべき症状の例>

- 突然、激しい頭痛や高熱が出る。意識がもうろうとする。
- 顔色が明らかに悪い。
- 支えなしで立てないぐらいに急にふらつく。
- 顔の半分が動きにくく、しびれる。ろれつが回りにくい。
- 見える範囲が狭くなったり、周りが二重に見えたりする。
- 急な息切れや呼吸困難。胸や背中に突然の激痛が走る。
- 突然、激しい腹痛が起きる。または、激しい腹痛が続く。
- 吐血する。便に血が混ざる。または、真っ黒い便が出る。
- けいれんが止まらない。止まっても、意識が戻らない。 など

(厚生労働省「上手な医療のかかり方.jp」から抜粋して作成)

新型コロナウイルス 関連情報

新型コロナワクチンの接種をご検討ください

重症化予防など、ご自身のためだけでなく、ご家族や友人など大切な方のためにも、早めの接種をご検討ください。3回目・4回目接種は、前回の接種から5カ月以上経過すれば可能です。
※接種券の送付や市町村の会場(医療機関等)などについては、お住まいの市町村の相談窓口へお問い合わせください。

県ワクチン集団接種センター 9月30日まで延長

3回目・4回目接種を実施中です。予約なしでも接種可能です。
実施期間 毎週火・金・土曜日(9月20・23・24日を除く)
9時30分～16時(12時～13時30分を除く)
使用するワクチン モデルナ社製
場所 モリシア津田沼オフィス棟6階(JR津田沼駅から徒歩2分)
問い合わせ ☎0120-540-197 [千葉県 ワクチン](#) [検索](#)



療養証明書は「My HER-SYS」から取得できます

宿泊療養、自宅療養をされた方については、ご自宅で療養証明書が取得できます。詳しくはホームページをご覧ください。
[千葉県 療養証明書](#) [検索](#)



中小企業等への支援情報

県では、中小企業等への支援情報をまとめたガイドブックを作成しています。詳しくは県ホームページをご覧ください。
[千葉県 支援策ガイドブック](#) [検索](#)



新型コロナ自宅療養 気になるQ&A

Q いつまで療養する必要がありますか
A 療養解除日の判断基準は以下のとおりです。**県各保健所から自宅療養終了の連絡は行っていません**ので、ご自身で療養解除日のご確認をお願いします。

<9月9日追記>

9月7日から、新型コロナウイルス感染症感染者の療養解除日の判断基準(概要)の一部が変更になりました。詳しくはホームページをご覧ください。

Q 療養解除になった後、気を付けることはありますか
A 療養解除となった後、仕事や通学など、通常の生活を再開していただき、**差し支えありません**が、引き続きマスク着用などの感染対策をお願いします。解除の時点で何らかの症状が残っている場合、後遺症の可能性があります。相談したいことなどがある方は、かかりつけ医や診断を受けた医療機関、または最寄りの保健所にお問い合わせください。
Q 陰性になったことの証明書などを提出する必要がありますか
A 療養解除基準を満たした方は、他者への感染リスクは極めて低いとされています。勤務などを開始するにあたり、証明書などの提出は不要とされています。

災害時の帰宅について考えましょう

災害発生直後に、多くの人が一斉に徒歩で帰り始めると、沿道の火災や建物からの落下物、集団転倒など思わぬ事故に巻き込まれる恐れがあります。災害が発生したらむやみに移動せず、まずは身の安全を確保し、職場や学校などの安全な場所にとどまり、状況が落ち着いてから帰宅しましょう。



◇Twitterでも災害情報や事前の備えに関する情報を発信しています。
ユーザー名「@chibaken_saigai」

【日頃の準備が大切です】

- 家族と安否確認の方法や集合場所について話し合っておきましょう。
- 職場などに飲料水や食料、携帯ラジオ、モバイルバッテリー、地図、運動靴、懐中電灯などを用意しておきましょう。
- 徒歩での帰宅に備えて、帰宅経路にある、支援を受けられるコンビニエンスストアやガソリンスタンドなどを確認しておきましょう。

問い合わせ 県危機管理政策課 TEL043-223-3404

防災講座を受講しませんか？

県消防学校防災研修センターでは、さまざまな防災講座を開催しています。地域やご家庭の防災活動の参考に、ぜひご利用ください。

内容 防災基礎講座、避難所開設・運営コースなど

参加費 無料

※日程や申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
お問い合わせください。

問い合わせ ANAスカイビルサービス株式会社(防災研修事業受託事業者)
TEL0436-63-5438



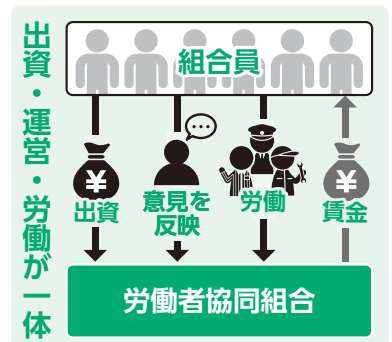
「労働者協同組合法」が10月1日から施行されます

労働者協同組合法が10月1日から施行され、多様な働き方を実現しつつ、地域の課題に取り組む労働者協同組合を設立できるようになります。

労働者協同組合とは、働く人たちが資金を出し合って組合員となり、組合員一人一人の意見を反映しながら事業を運営し、組合員たちが共に働く組織です。このような出資・運営・労働を担い合う協同労働は、地域の課題に取り組む新しい働き方として注目されています。

「労働者協同組合」、「協同労働」の魅力

- 介護・福祉、子育て、地域づくりなどの幅広い分野で地域に必要な事業ができる
- 事業内容や働き方を話し合い、組合員の意見を反映して事業運営が行われる



労働者協同組合について詳しく知りたい方、設立に関して定款の作成や会計処理などにお困り事がある方は、労働者協同組合法相談窓口をご活用ください。

労働者協同組合の制度や設立に関する相談

労働者協同組合法相談窓口
☎0120-237-297(平日9時～17時)

また、労働者協同組合を設立した場合、登記をした日から2週間以内に県に成立の届け出をする必要があります。詳しくは県のホームページをご覧ください。

問い合わせ 県雇用労働課

TEL043-223-2743

[千葉県 労働者協同組合](#) [検索](#)





ボランティアマッチングサイト 「ちばボランティアナビ」登録者募集中!

ボランティアをしたい方と仲間を募りたい団体をつなぐ、ボランティアマッチングサイト「ちばボランティアナビ」では、登録者を募集しています。このサイトで、ボランティアの輪を広げてみませんか。

- ボランティアをしたい方は、興味のある分野や地域を選んで検索し、ボランティア活動に応募することができます。
- ボランティアを募りたい団体は、募集情報を無料で掲載できます。

ボランティア体験会

「ボランティアに興味はあるけれど、どう始めればいいのか分からない」という方にも気軽に参加していただける、ボランティア体験会を実施します。日程や申込方法など、詳しくは「ちばボランティアナビ」をご覧ください。



ちばボランティアナビ 検索

問い合わせ 千葉県地域ボランティア事務局

TEL050-3176-6182 info@chiba-volunteer.jp

この秋、千葉がアツい! 還元額40億円相当!! キャッシュレス決済で最大10%戻ってくるキャンペーン



県では、キャッシュレス決済サービス「au PAY」、「d払い」、「PayPay」、「楽天ペイ」を使って、県内の対象店舗を利用した方に、支払金額の最大10%をポイント還元するキャンペーンを実施します。

対象の店舗・商品・サービスなど、詳しくはホームページをご覧ください。

ポイント還元対象者 対象キャッシュレス決済の利用者(県外の方も利用可)

※すでに対象キャッシュレス決済をご利用中の方はお手続き不要です。

ポイント還元率 最大10%

ポイント付与上限額 期間当たり5000円相当(1決済事業者当たり)、
1回当たり3000円相当

期間 11月1日(火)~30日(水) (還元額が上限(40億円)に達する見込みとなった場合、早期に終了することがあります。)

問い合わせ 千葉県キャッシュレスポイント還元事務局

TEL043-377-6286(土・日、祝日含む9時~18時)



千葉のコレ 94 知ってる?

ちばの下水道

9月10日は「下水道の日」

立春から数えて220日が経過する9月10日ごろは、大きな台風が起

こりやすく季節の移り変わりの目安とされています。下水道には「雨水を排除



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

して住宅などを浸水から守る」という役割もあることから、9月10日は「下水道の日」になりました。県内の下水道事業は昭和10年ごろの千葉市を皮切りに、現在では県内36市町村で取り組んでおり、そのうち20市町村の下水を県が処理しています。

処理水などを活用

下水処理場できれいにされた水は海や川に放流されるだけではありません。千葉市美浜区の幕張新都心では、処理水を修景用水や水洗トイレの洗浄水として再利用。さらに、処理水から取り出した熱エネルギーを地域の冷暖房に活用しています。また、県内の処理場では、施設の一部を「散策路」「スポーツ広場」などに活用している所もあります。

マンホールふたを見てみよう

地下に張り巡らされた下水管などへの出入り口であるマンホールのふたも、れっきとした下水道施設の一つです。マンホールのふたには、市町村が独自に地域の名所や風景などさまざまなテーマのデザインをあしらったものもあります。お出かけの際などに意識して見てみると、素敵なデザインに出会えるかもしれません。



デザインマンホール(千葉市)

問い合わせ 県下水道課

TEL043(223)4335

※修景用水・人が触れないことを前提に、噴水などに利用される水のこと。

ちばの新米 おいしく食べて応募しよう!

県では、「いちばん米! ちば米! 新米キャンペーン」を実施しています。県産の新米を食べて、応募シールで応募すると、「チバザビーフ(県産牛肉)」や、「食のちばの逸品」受賞商品などが合計310人に当たります。

対象商品 キャンペーンシールが貼られた千葉県産米

応募方法 シール右下の二次元コードから応募、またはシールに記載された応募方法に沿ってはがきで応募

締め切り 11月4日(金)消印有効

当選発表 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

問い合わせ 県流通販売課

TEL043-223-3085

いちばん米ちば米 検索



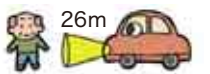
秋の全国交通安全運動が始まります

~知らせ合う 早めのライトと 反射材~

9月21日(水)~30日(金)は「秋の全国交通安全運動期間」です。秋口は日没時間が急激に早まり、夕暮れ時や夜間における交通事故の増加が懸念されます。

ドライバーは早めにライトを点灯し、歩行者は夜間に外出する際は、明るい服装で反射材を着用しましょう。反射材は、車のライトに照らされるとピカッと光り、あなたの位置をドライバーに知らせてくれます。

暗い色の服を着た場合



明るい色の服を着た場合



反射材をつけて明るい色の服を着た場合



問い合わせ 県くらし安全推進課 TEL043-223-2263

講座・催し



千葉県警察音楽隊 第31回定期演奏会

日 11月12日(土)
 午前の部：10時30分開演(10時開場)
 午後の部：14時開演(13時30分開場)
 会 千葉県文化会館大ホール
 (千葉モノレール県庁前駅から徒歩7分)
 内 行進曲、軽音楽、カラーガード隊演技など
 出演 千葉県警察音楽隊、千葉県警察カラーガード隊「アクア・ウインズ」
 申 往復はがき(126円)に、代表者の郵便番号・住所・電話番号・氏名(ふりがな)、同伴者の氏名(ふりがな)、希望の部(午前または午後)、返信用宛先を記入して、郵送(1通につき2人まで)
 ※同一氏名による複数の申し込みや記入漏れのあるはがきは無効になります。
 受 9月20日(火)消印有効(申込多数抽選)
 ※結果は10月中旬以降に発送予定です。
 問 〒260-0024千葉市中央区中央港1-71-1 千葉県警察音楽隊 定期演奏会係
 TEL 043-248-8022

無料労働相談会

解雇やパワハラなど、労働関係のトラブルの相談に応じます。(要事前予約)
 対 労働組合、労働者、事業主 など
 日 会 ①10月16日(日)13時～17時
 船橋FACE5階(京成線京成船橋駅直結)
 ②10月29日(土)13時～17時
 県労働委員会(県庁南庁舎7階)
 ※②のみオンライン(Zoom)による相談ができます
 申 電話または来庁(平日9時～17時)
 問 県労働委員会事務局
 TEL 043-223-3735

マイホームを買う前に聞いて安心講習会

YouTubeでどなたでも閲覧できる講習会動画を配信します。
 日 10月31日(月)まで
 内 マイホームを購入する前の心構えや契約に関する留意事項など、不動産取引の基礎的な知識についての講習
 ▶ 講演「土地や住宅購入前に知っておきたいこと」講師：塚原光顕さん(明海大学不動産学部特任准教授)
 ▶ 講演「不動産売買契約の重要ポイント」講師：小川清一郎さん(明海大学不動産学部教授)
 問 県建設・不動産業課
 TEL 043-223-3238
 安心講習会 千葉県 検索



県立房総のむら 秋のまつり

日 10月1日(土)、2日(日)9時～16時30分
 内 「実りの秋に感謝」をテーマに、農作物の収穫体験や小物作り、農具の製作実演など、昔ながらの民俗芸能・体験を実施。
 料 一般300円、高校生・大学生150円、中学生以下・65歳以上・障害者手帳などをお持ちの方とその介護者1人無料
 問 会 県立房総のむら(印旛郡栄町龍角寺1028)
 TEL 0476-95-3333



福祉のしごと就職フェアinちば

対 福祉・介護の仕事に関心のある方や福祉・介護施設などへの就職を希望する方
 日 10月1日(土)13時～16時
 会 市川グランドホテル7階(JR総武線市川駅から徒歩3分)
 内 福祉・介護施設などの職員との面談・相談会、各種相談コーナー
 ※参加無料、事前申し込み不要
 問 (福)千葉県社会福祉協議会
 千葉県福祉人材センター
 TEL 043-222-1294 FAX 043-222-0774
 千葉県福祉人材センター 検索

かずさDNA研究所開所記念講演会

日 10月22日(土)13時45分～16時(開場13時)
 会 かずさアカデミアホール メインホール(JR内房線木更津駅から徒歩5分)
 ※ウェブで同時配信します
 内 ▶ 講演①「オオムギの新しい育種技術とおいしいビール」講師：佐藤和広さん(岡山大学資源植物科学研究所 教授)
 ▶ 講演②「希少難病の『研究』から『検査』へ」講師：小原収さん(かずさDNA研究所 副所長)
 定 会場350人(抽選)、ウェブ500人(先着順)
 申 ホームページ、または、参加者全員の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と、送迎バス利用の有無を明記して、はがきもしくはファクス
 受 10月3日(月)必着(会場参加のみ)
 問 〒292-0818 木更津市かずさ鎌足2-6-7 (公財)かずさDNA研究所 広報G
 TEL 0438-52-3930 FAX 0438-52-3931
 かずさDNA研究所 検索



千葉交響楽団 第112回定期演奏会「奔放な楽想に遊ぶ」

日 10月15日(土)14時開演(13時15分開場)
 会 千葉県文化会館大ホール
 (JR外房線・内房線本千葉駅から徒歩10分)
 曲目 吉松隆／トロンボーン協奏曲「オリオン・マシーン」、
 ブラームス／交響曲第3番へ長調作品90
 出演 山下一史さん(指揮、音楽監督)、
 箱山芳樹さん(トロンボーン)
 料 S席4000円、A席3000円、B席2000円(全席指定・税込み) ※未就学児不可
 問 (公財)千葉交響楽団事務局
 TEL 043-222-4231
 千葉交響楽団 検索

2022千葉県私学フェア

日 9月19日(月・祝)10時～16時
 会 幕張メッセ国際会議場(JR京葉線海浜幕張駅から徒歩5分)
 内 県内私立学校の紹介、入試関係資料などの無料配布、志望校選択のためのセミナー など
 申 ホームページから申し込み(事前予約制)
 問 (一社)千葉県私立中学高等学校協会
 TEL 043-241-7382 千葉私学 検索

お知らせ



結核予防週間(9月24日～30日)

結核は、現在でも国内で主要な感染症で、県内では昨年553人の新規患者が発生しています。
 結核の初期症状は風邪に似ているため、感染に気付かないことがあります。
 2週間以上咳が続く場合は、結核を疑い、重症化と感染拡大の防止のために、必ず医療機関を受診しましょう。
 問 県疾病対策課 TEL 043-223-2665

第63回県政に関する世論調査実施中

県では、県政推進の基礎資料とするため、県民の皆さんの生活意識などに関する世論調査を行っています。
 調査票が届いた方は、ぜひご協力をお願いします。
 対 県内の満18歳以上の個人3000人(無作為抽出)
 ※過去の調査結果はホームページや県政情報コーナー(県庁本庁舎2階)、県各地域振興事務所、市役所・町村役場、公立図書館で閲覧できます。
 問 県報道広報課 TEL 043-223-2469
 千葉県世論調査 検索

就業構造基本調査にご回答をお願いします

国民の就業・不就業の実態を明らかにし、雇用政策や経済政策などの各種行政施策のための基礎資料を得ることを目的に、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。
 調査の対象となる方は無作為に抽出され、9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺い、調査票などをお届けしますので、ご回答をお願いします。
 問 県統計課 TEL 043-223-2224
 就業構造基本調査 千葉県 検索

千葉県債(10年債)を発行します

受付期間 9月12日(月)まで
 償還方法 10年満期一括
 償還期日 令和14年9月24日
 購入可能額 1万円～上限なし(1万円単位)
 利払い 年2回(3月、9月)
 利率 ホームページをご覧ください。
 取扱窓口 ▶ 銀行：千葉、千葉興業、京葉の本支店 ▶ 証券会社：三菱UFJモルガン・スタンレー、ちばぎん証券の県内支店
 申し込みに必要なもの ①購入代金②本人確認書類③印鑑④利息などを受け入れる通帳
 ※受付期間内でも、売り切れにより受け付けを終了する場合や、支店により取り扱っていない場合があります。また、金融機関により、申し込みに必要なものが異なることがあります。詳しくは取扱窓口にお問い合わせください。
 ※次回は10年債を12月に募集予定です。
 問 取扱窓口または県財政課
 TEL 043-223-2074 千葉県債 検索

パスポート窓口の開設と終了

<窓口の開設>
 次の市町では、9月28日(水)からパスポートの申請・受け取りができるようになります。
 ▶ 館山市：市民課 TEL 0470-29-5404
 ▶ 南房総市：市民課 TEL 0470-33-1051
 ▶ 鋸南町：税務住民課 TEL 0470-55-2112
 ※申請書の「刑罰等関係」に該当する場合は、県旅券事務所で手続きしてください。
 <窓口の終了>
 安房地域振興事務所では、パスポートの申請の受け付けを9月27日(火)で終了します。9月28日(水)以降は、他の窓口で手続きしてください。
 問 県国際課 TEL 043-223-2427



県庁の宛先は、〒260-8667(住所記載不要)各担当課
ファクスによるお問い合わせは県報道広報課まで FAX)043-227-0146

対=対象 日=日時・期間 会=会場 内=内容 休=休館日 定=定員 申=申込方法 料=料金等
受=受付期間・受付場所 問=問い合わせ先・申込先 HP=ホームページ
※Eメールは、送信途中の安全性が万全でないことにご留意ください。
※「講座・催し」で申込方法の記載がない場合は直接会場にお越しください。

資格・試験

県職員採用選考考査 (令和4年10月6日実施分)

受験資格 職種ごとに異なります。
採用予定人数 児童福祉司43人(うち経験者採用17人)、精神保健福祉相談員5人、看護師(教員)2人、生物1人、職業訓練指導員6人、海技従事者(機関士)1人・(航海士)3人、無線従事者1人、学芸員(経験者採用)1人
考査日 10月6日(木)

※申込者多数の場合は、教養考査と専門考査(1次考査)などを実施し、1次考査合格者について、2次考査として口述考査を11月下旬ごろに実施する予定です。

申 ホームページから申し込み。もしくは申込書を特定記録で郵送または持参(持参の場合は平日9時~17時)

※詳しくは受験案内をご確認ください。受験案内はホームページからダウンロードできる他、県各地域振興事務所や問い合わせ先などで配布しています。

受 9月21日(水)まで(郵送は消印有効)
問 〒260-8667(住所記載不要) 
県人事課 TEL)043-223-2032 
千葉県総務部人事課 

県職員採用選考考査 (①障害者、②就職氷河期世代)

対 ①身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳などの交付を受け、年齢などの要件を満たす方
※年齢などの要件は、受験案内をご確認ください。

②昭和45年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた方で、申込開始日時点において、正規雇用労働者として雇用されていない方

採用予定人数 ①一般行政8人、警察事務3人、獣医師・薬剤師・保健師・管理栄養士・保育士・臨床検査技師・看護師各1人
②一般行政5人

考査日 ①第1次考査10月16日(日)、第

2次考査11月12日(土)または11月13日(日)のいずれか1日


②第1次考査10月30日(日)、第2次考査12月18日(日)

申 ①②共通：ホームページから申し込み
①のみ：申込書を特定記録で郵送または持参(持参の場合は平日9時~17時)

※各考査の要件など、詳しくは受験案内をご覧ください。受験案内は県各地域振興事務所や問い合わせ先などで配布する他、ホームページからダウンロードできます。

受 ①9月9日(金)17時まで(郵送は消印有効)

②9月7日(水)9時~27日(火)17時
問 〒260-8667(住所記載不要)

県人事委員会事務局任用課 
TEL)043-223-3717

職員採用 千葉県 

防衛大学校等学生採用試験

対 高等学校卒業または卒業見込みの方で、令和5年4月1日現在に18歳以上21歳未満の方

職種 ①防衛大学校学生(一般)②防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)③防衛医科大学校医学科学生

日 ①11月5日(土)、6日(日)②10月15日(土)③10月22日(土)

申 願書を問い合わせ先または県内の各自衛官募集事務所に持参または郵送。ホームページから申し込み可

※願書は問い合わせ先に請求してください。

受 ①10月26日(水)まで②10月5日(水)まで③10月12日(水)まで

※①~③いずれも締め切り日必着

問 〒263-0021千葉県稲毛区轟町1-1-17 防衛省自衛隊千葉地方協力本部

TEL)043-251-7151

自衛隊 千葉県 

令和4年度 後期技能検定

対 各職種において所定の実務経験などを有する方

等級 特級、1級、2級、3級
職種 機械検査、建築大工、配管、菓子製造など75職種

申 所定の振込用紙で受検手数料を払い込み、受検申請書・郵便振替払込受付証明書など指定の書類を簡易書留で郵送
受 10月3日(月)~14日(金)消印有効
問 〒261-0026千葉県美浜区幕張西4-1-10 千葉県職業能力開発協会

TEL)043-296-1150
千葉県職業能力開発協会 

募集

県営住宅の入居者

対 原則として同居親族があり、一定の収入以下の世帯で、県内に住民登録している方

申 所定の申込用紙に記入し郵送
受 10月1日(土)~15日(土)消印有効

※申込用紙は、市役所・町村役場、県各地域振興事務所、県各保健所(健康福祉センター)、住まい情報プラザ、県立中央図書館などで9月下旬から配布します。

※菊間(市原市)・蔵波(袖ヶ浦市)県営住宅は常時募集を行っています。

問 〒260-0016千葉市中央区栄町1-16 千葉県住宅供給公社 TEL)043-222-9200

千葉県営住宅 空家募集 

ちば新海苔オーナー

募集口数 300口

参加費 1口8000円(個人・法人ともに4口まで)

オーナー特典 ▶出来立ての新海苔を年内にお届け予定(1口当たり乾海苔全型100枚)▶昔ながらの海苔作り体験・鉄砲巻き作り体験(別途参加費必要)

申 応募用紙に必要事項を記入しファクス
受 9月30日(金)まで(申込多数抽選)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 金田漁業協同組合 金田のり生産部会
TEL)090-8700-5022(担当：大森)

FAX)0438-55-4361
ちば新海苔オーナー 

講座・催し

暮らしとところの相談会

9月10日~16日は「自殺予防週間」です。暮らしと家計の問題、ところの問題に、弁護士と福祉専門職が無料で応じます。一人で悩まずに、ご相談ください。

日 9月17日(土)13時~16時(最終受付15時30分)※事前申し込み不要

会 佐原中央公民館(JR成田線佐原駅から

徒歩5分)
問 千葉県弁護士会 TEL)043-227-8431

県立保健医療大学公開講座 「心豊かにくらすには」

日 ①10月22日(土)13時~15時40分
②11月5日(土)13時~15時40分

内 ①講演「心のみかた、とらえかた一作業療法より」、「セルフ・コンパッションー自分のことを思いやる」
②講演「衛生管理が守る食の安全」、「マスクの下でお口は開いていませんか？」

定 ①オンライン(ZOOM)500人
②会場200人 ※①②共に先着順

申 応募フォームから応募。または、往復はがき(126円)に「公開講座希望」と明記し、希望日、参加人数、代表者の住所・氏名・電話番号、返信用宛先を書いて郵送

受 10月7日(金)まで(郵送は必着。応募フォームは17時まで)

※実施日の7日前までに受講可否などをはがきまたはメールで通知予定です。

問 会 〒261-0014 千葉市美浜区若葉2-10-1 県立保健医療大学

TEL)043-296-2000
千葉県立保健医療大学公開講座 

不動産に関する無料相談会

日 会 10月5日(水)13時~16時

●パレット柏3階多目的スペースA (JR常磐線・東武野田線柏駅から徒歩3分)

10月7日(金)10時~16時
●船橋FACEビル5階相談室 (京成線京成船橋駅直結)

●ミレニアムセンター佐倉3階第2会議室 (京成線京成佐倉駅から徒歩3分)

10月11日(火)10時~16時
●松戸市役所1階通路

(JR常磐線・新京成線松戸駅から徒歩8分)

10月12日(水)10時~16時
●市川市役所第1庁舎5階第2委員会室 (京成線京成八幡駅から徒歩5分)

10月13日(木)10時~16時
●成田市役所1階ロビー

(JR成田線成田駅・京成線京成成田駅から徒歩10分)

10月20日(木)10時~16時
●イオンタウン木更津朝日ノースコート (JR内房線木更津駅から無料送迎バスあり)

10月21日(金)10時~16時
●千葉中央駅前ビル5階貸会議室 (京成線千葉中央駅から徒歩2分)

※全ての会場が当日先着順で受け付け

問 (公社)千葉県不動産鑑定士協会

TEL)043-222-5795

旬のレシピ ちばの味



ほっこり秋の味 サツマイモの団子汁

〈材料〉2人分

- サツマイモ……………50g 揚げ……………20g
 - 片栗粉……………大さじ1 干しシイタケ……………小2枚
 - ゴボウ……………20g だし汁……………400cc
 - ニンジン……………15g みそ……………25g
 - 大根……………30g 青ネギ、七味唐辛子……………適量
- (1人分/約105kcal 脂質1.8g 食塩相当量1.1g)

【作り方】

- ① サツマイモは皮をむき適当な大きさに切り、水にさらしてからゆでる。柔らかくなったらゆで汁を捨て、サツマイモをつぶして片栗粉と混ぜ合わせ、6つに分けて団子状に丸める。
- ② ゴボウはささがきに、ニンジン、大根は皮をむいて5mmほどの厚さでいちょう切りにする。油揚げは油抜きをして1cmほどの幅で短冊切りにする。
- ③ 干しシイタケは水で戻して4つにそぎ切りにし、戻し汁を100cc取っておく。
- ④ 鍋にだし汁、②、③を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。みその半量溶き入れ、①を加え、一煮立ちさせる。
- ⑤ 味見をしながら残りのみそを溶き入れて味を調える。
- ⑥ 器に盛り、お好みで青ネギを散らしたり、七味唐辛子をかける。

＜コツ＞

サツマイモをつぶすときはビニール袋に入れてつぶすと均一につぶせます。サツマイモが水っぽいときは、片栗粉の分量を増やすとまとまりやすくなります。〔調理協力・千葉伝統郷土料理研究会〕

サツマイモの豆知識

県産の産出額は全国第2位。江戸時代に青木昆陽が飢饉の対策のため、現在の千葉市幕張で試作栽培を行いました。そこからサツマイモ栽培は全国に広がり、多くの人を飢饉から救ったといわれています。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043-223-2241



1 やちまた落花生まつり2022 (八街市)

日時 9月18日(日) 10時～15時 (小雨決行)

千葉県が収穫量全国第1位を誇る落花生。その落花生がメインとなる一大イベントが4年ぶりに帰ってきます。



生姜の自然な甘みが人気

目玉はもちろん落花生の試食・販売。ゆで豆に適した大粒の「おおまさり」の生豆や、主流の「千葉半立」などのいり豆が売られます。落花生おこわなどの落花生を使った商品や、八街生姜ジンジャーエールなどの特産品も販売。八街市出身の空手選手・植草歩さんによるトークショーなどのステージイベントも予定しています。



ピーちゃんナッチャンがお待ちしています!

旬の八街を見て、味わって、体感してみませんか。

場所 JR八街駅北口広場

交通 JR総武本線八街駅北口すぐ。東関東自動車道「酒々井IC」から車で20分(無料駐車場100台の他、八街市役所にも駐車可)

問い合わせ 八街市商工観光課 TEL043-443-1405



2 かつうら海中公園滞在型観光施設edén (勝浦市)

営業時間 レストラン 11時～23時、スパ 10時～23時



edénとは理想郷を例える言葉です

7月末に完成したばかりの海辺の複合観光施設。1階のレストランでは、オープンキッチンで豪快に焼き上げるパエリアなど、地元の食材を用いた海鮮料理が楽しめる他、テラスでは眼前に広がる海を眺めながら、無料の足湯でくつろげます。2階はリアス海岸と太平洋が一望できる天然温泉スパとなっており、癒やしの空間でぜひ貴重な時間を過ごせます。



隣接する県立中央博物館分館海の博物館や、かつうら海中公園海中展望塔にも足を延ばして、勝浦を満喫してみませんか。海を眺めながらリフレッシュ



場所 勝浦市吉尾234

交通 JR外房線鶴原駅から徒歩15分
海の博物館と共用の有料駐車場あり(170台)

問い合わせ かつうら海中公園滞在型観光施設edén TEL0470-64-6370

クイズ&プレゼント

丸部分の5文字を組み合わせて、言葉をつくってください。
ヒント=2面をご覧ください。



「タテのカギ」

1	2	3	4
	5	6	
7	8		
9		10	
	11	12	13
14			

① ポルトガルから長崎に伝わったお菓子が基となったとされている焼菓子です。
② これらの使用量削減のためマイバッグや紙ストローなどが普及しています。
③ 細長い棒、釣りや物干しに用いられます。
④ 窓を開けてよく〇〇することは大切です。
⑤ 布を縫うときなどに使われます。

「ヨコのカギ」

⑧ ニンジンやゴボウなどを細長く切った甘辛く炒めたもの。
⑩ 尺の10分の1。
⑫ どんなに小さくても積み重ねれば大きな山となる。
⑬ セラチンを使った固く弾力のあるお菓子。
⑭ 「ニコのカギ」

① 払い過ぎた税金が返ってくる。
② 傾斜のある道のこと。
③ 百獣の王。
④ 講座などで使われる教科書。
⑤ お子様〇〇は子どもたちが大好きなメニューです。
⑥ 野球で投手が投球すること。
⑦ 決まった時刻に人形などが出てくる〇〇時計は、JR成田駅前などに設置されています。

8月号の正解

ニ	チ	ユ	ー	ブ
シ	キ	ユ	ウ	ル
リ	レ	バ	ー	
ア	ナ	イ	ベ	
ク	ヤ	リ		
ビ	タ	ニ	ン	ー

ミュージアム

千葉県オリジナル品種のお米
「粒すけ」の新米(5kg)をプレゼント!



～松戸高等学校～

大正8年に開校し、1世紀以上の長い歴史を持つ高校で、普通科と芸術科が設置されています。芸術科は県内の県立高校で唯一の美術・工芸の専門学科で、校内には各種アトリエなどさまざまな設備が充実しています。

自分の能力を高める夏

夏休みには、実技講習会が行われます。課題は油彩画や石膏デッサンなどから選択し挑戦します。1年生は講習会を通して基礎力を身に付け、2・3年生は希望する進路に向け自分自身の力を伸ばします。

講習会に参加した日野さん(1年)は「廊下に掲示されている先輩や同級生の作品からたくさんのお話を学べる」と言い、舞台空間のデザイナーを目指しているという鈴木さん(2年)は「制作の自由度が高く、周りの人の作品に刺激される」と話してくれました。

これからも将来の夢や目標に向け、美術や工芸について深く学んでいきます。



選択した課題に取り組む様子

県立松戸高等学校・芸術科 「次世代の美術界を担う人材に」 将来の活躍を目指して

松戸高校の芸術科では、全ての学年でデッサンの授業を取り入れており、美術の基礎をしっかりと学ぶことができます。



古美術研修で解説を聴く生徒

1年生対象の古美術研修では京都や奈良へ行き、絵画や仏像などを鑑賞します。他にも、専門の方から作品の解説なども受けます。

2年生では芸術科作品展の運営を担当し、展示作品の配置を決める作業などを通して作品の見せ方を身に付けます。

3年生になると、絵画・彫刻・工芸・デザイン・映像から主専攻を、絵画・版画・立体・デザインから副専攻を一つずつ選択し、専門的な技能を習得します。

問い合わせ 県立松戸高等学校
TEL047-341-1288 県立松戸高校 検索