



## 大切な子どもたちを守るために



11月は「秋の子どもまんなか月間」です。子どもの健やかな成長に重大な影響を及ぼす「児童虐待」は、社会全体で取り組むべき問題です。子どもを守り、親を支えるために、みんなで一緒に取り組みましょう。

**匿名でも大丈夫。秘密は守られます**

### 虐待かも？と思ったら、ご連絡ください

「もし違ったらどうしよう」と思うときでも、連絡する人が虐待かどうか判断する必要はありません。虐待のサインを少しでも感じたら、ためらわず連絡してください。あなたの1本の電話で救われることがあります。



**児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189**

24時間対応で、お近くの児童相談所につながります。

**県子ども・家庭110番 ☎043-252-1152**

24時間対応でお話を伺い、必要に応じて管轄の児童相談所に情報を伝えます。

**ヤング・テレホン ☎0120-783-497**

県警少年センターが子どもに関するご相談に対応します。(平日9時～17時)  
緊急の場合は**110番**への通報をお願いします。

**問 県警察本部少年課 ☎043-201-0110(代表)**

### ひとりで抱え込まないで 親子のためのSNS相談@ちば

子育ての不安や親子関係などの悩み、お子さん自身からの家庭に関する悩みなど、LINEで気軽にご相談ください。相談内容の秘密は守られます。

- ▶相談時間 ・平日 9時～21時
- ・土・日曜日、祝日 9時～17時  
(年末年始は休止)



LINEで相談



チャットで相談



※LINEアカウントをお持ちでない方は  
ブラウザ上のチャットから相談できます。

**問 県児童家庭課 ☎043-223-3634**

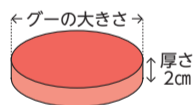
千葉県 親子のための相談 検索

## バランスの良い食生活で健康に

11月は「食育月間」です。「食育」とは、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を送る力を育むこと。この機会に、大切な「食」について考えてみませんか。

### 「グー・パー食生活」を始めよう

主菜の1食分の量は  
**グーの大きさ**  
厚さ**2cm**をめやすに！



**食材** 肉、魚、たまご、大豆 など

副菜の1食分の量は  
**パー**にたっぷりめざして！  
**片手の上に山**になるくらい



**食材** 野菜、海藻、きのこ、こんにやく など

ホームページでは、食育に関する資料を掲載中

**問 県環境農業推進課 ☎043-223-3092**

ちばの食育 検索

## 千葉のコレ知ってる？

### 119 千葉県計量検定所



#### 「計量」って何だろう？

皆さんが使う計量器、例えば体温計や台所のはかりが正しい数値を示していなかったら、どんなことが起こるでしょう。健康管理ができなくなったり、料理に失敗したりしてしまいますね。タクシーや水道のメーターが間違っていたら正当な料金が分からないし、医療の現場などでは命に関わることがあるかもしれません。正しい「計量」が、私たちの社会・経済活動の基盤になっているのです。

正しい計量を守るための法律「計量法」が施行された11月1日は、経済産業省により「計量記念日」とされています。

#### 県民の安心を支える「計量検定所」

計量器にもいろいろありますが、例えばスーパーで使用するはかりや病院で使用する体重計など、取引または証明に使用されるはかりは、都道府県などの定期的な検査が必要です。またガソリンスタンドなどでは、検定を受けた計量器に検定証印と有効期限を記したステッカーが貼られています。千葉県計量検定所では、こうした計量器の検定や検査を行っています。



体重計の検定の様子

今後、以下のイベントで、はかりの正しい使い方などのパネル展示や景品付きのクイズなどを行う「計量展」のブースを出展します。少しでも計量に興味を持った方は、ぜひお気軽にお越しください。

11月9日(土)、10日(日)	第47回 四街道市産業まつり	四街道市立武道館
11月24日(日)	ふるさとフェスタさわら2024	香取市民体育館
令和7年 1月18日(土)、19日(日)	第51回 成田市消費生活展	ユアエルム成田店

**問 県計量検定所 ☎043-251-7209**

「チーバくん&とっちーも来るよ!」

### ふやそう野菜 へらそう塩 イベント

- ▶日時 11月30日(土) 10時～15時
- ▶会場 東金ショッピングセンターサンピア  
1階イベントスペース(JR東金駅から徒歩3分)
- ▶内容 ・ミニ講座(10時～/14時30分～)  
・ベジチェック、骨密度検査 など

**問 県健康づくり支援課 ☎043-223-2667**



### ちば食育ボランティア募集中!

学校などで講習会や調理実習、農業体験などの講師をしてくださる方を募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

