



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」



【特集】

おいしく楽しく！を

積み重ねて健康に

5、6月は食育月間



▲埼玉県コバトン健康メニュー：左から、モロッコサラダ、タンドリー・フィッシュ、イタリアンSABA〜く！

広報課からみなさまへ

栄養バランスの良い食事を…と考えてはいても、時間がない、面倒といった理由でなかなか実践するのは難しいですよ。生涯を通して心身ともに健康に過ごすためには、まずはおいしく楽しく食べること。自分の食生活を見直して、手軽にできることから始めてみませんか。



詳しくは中面をご覧ください

埼玉県【公式】
インスタグラム

7月2日(日)まで/
第2回広報フォト
コンテスト開催中！
ぜひ応募してね！



今月の
読者
プレゼント



★写真はイメージです。

学ぼう

食育といっても具体的に何をすればよいのかわからない!という人は多いのではないのでしょうか。乳幼児から高齢者まで、それぞれのライフステージで気を付けるべきポイントやすぐに実践できることなどを紹介します。

教えてくれる人

女子栄養大学・大学院教授
(食生態学研究室)

武見 ゆかり先生



県民の食生活調査*の結果が摂取量が少ないといった課題や、どが忙しくて改善が難しい人がいます。食べることは生き関する知識を身に付け、健大切です。食育について学

*厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査(埼玉県分)」より

乳幼児

食事の場をとにかく楽しく!
いろんな味を経験させてあげましょう

この時期は味覚が発達し、嗜好が形成される時期。大切なのは、何を食べるかよりも、**誰と・どう**いう状況で食べるか。さまざまな食体験を**楽しく**積み重ねましょう。



子供

食品の広告や販売方法などから、
食について考えるきっかけをつくりましょう

メディアなどからの食に関する情報を鵜呑みにせず、客観的・主体的に読み取る力*を養うことが重要です。一緒にテレビの広告を見たり、買い物をするときに「この食品広告どう思う?」といった**会話**をしたりしてみましょう。



*食に関するメディアリテラシー

働く人

体重を測る習慣を!
1日1回果物を食べましょう

体重を測ることで、適正なエネルギー量(どれくらい食べて、どのくらい消費したか)を知ることができます。習慣化して**適正体重の維持**につなげましょう。また、ビタミンやミネラルが豊富な**果物を食べる**ことも栄養バランスに欠かせません。

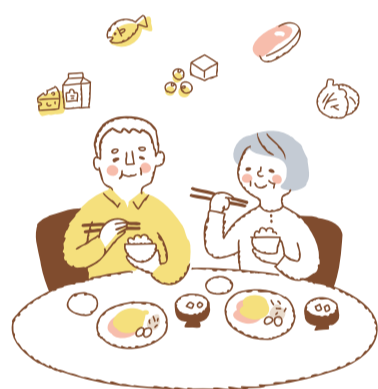
★果物は生の果物を!



高齢者

まずはしっかり食べること!
1日2回は**主食・主菜・副菜**がそろった食事を

生活習慣病・フレイル予防は毎日の食事から。特に身体をつくるたんぱく質はとても重要です。肉・魚・卵・大豆などから作られた**主菜と主食、副菜**を組み合わせ**た食事を心掛け**ましょう。間食でも**いいので果物、牛乳、乳製品**も忘れずに。



従業員の健康を「食」からサポート!

県内にある新電元工業(株)の社員食堂*では、毎週木曜に埼玉県コバトン健康メニューを提供しています。



*運営: エームサービス(株)

「食べる」からフレイル予防

フレイルとは年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。いろいろな食品を食べることが健康長寿につながります。

Check

目標は**7つ以上! 10**の食材、毎日食べてますか? /

合言葉は **さあにぎやかにいただく**

さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会

埼玉の学校給食

子供の食育には欠かせない、学校給食。完全給食(主食・副食・牛乳)を実施している小・中学校などでは、伝統的な郷土料理や行事食に関連したメニューや県産の米や小麦、野菜など地場産の食材を使ったメニューなどが取り入れられています。



◀昔の学校給食の様子(写真提供:日本スポーツ振興センター)



▲今の学校給食(さいたま市立本太中学校)

行ってみよう!

懐かしい思い出の給食に会える!? 学校給食歴史館

入館無料

日本で唯一、学校給食の歴史が学べる施設。年代別の給食の献立のサンプルや、学校給食調理コンクール入賞作品、県産食材メニューなどを見ることができます。

- 場所 北本市朝日2-288 ★北本駅からバス「ワコーレ北本」下車すぐ
- 開館時間 午前9時～午後4時
- 休館日 土・日曜、祝日、夏期(8月13～15日)、年末年始
- TEL 048-592-2115



での基本

食育



食 べ よ う

県では、健康を意識した、食塩が少なく野菜が多い「埼玉県コバトン健康メニュー」の普及を進めています。また、県内の飲食店やスーパーマーケットと協力し、健康を意識した定食やお弁当の提供、家庭でも気軽に作って食べられるレシピの紹介を行っています。



行 く 埼玉県健康づくり協力店

衛生状態が良好で、メニューの栄養成分表示や埼玉県コバトン健康メニューなどバランスのとれた食事を提供している飲食店を認証しています。



▲埼玉県健康づくり協力店はこちら

このマークが目印



ら、食塩の摂取量が多い、野菜の食習慣を改善したくても仕事が多いことなどが明らかになること。子供も大人も、健康的な食生活を送ることが、食を楽しみましょう！

問 県健康長寿課
TEL 048・830・3585

Pick up!

埼玉県健康づくり協力店指定店 「きょうのごはん ゆるりCafe」

「健康・安心・ストレスフリーな食事」がコンセプト。ほっと心が落ち着く空間で食べられる、「一日一日の食事を大切にしてほしい」という店主の思いが詰まったランチは身体も心も温まります。

- 場所** 川越市連雀町32-1
★本川越駅より徒歩10分
- 営業時間** 月～金曜
午前10時30分～午後4時
土・日曜、祝日
午前10時30分～午後6時
- 定休日** 不定休

TEL 049・227・9133



▲旬の野菜が盛りだくさんのお野菜プレート

日々の忙しさや疲れを忘れて、「ゆるり」としたひとときを過ごしてくださいね！



店主の尾形さん▶

6月4～10日は

歯と口の健康週間

自分の歯でしっかり噛んで、おいしく食べることは健康長寿の秘訣です。歯と口のケアも忘れずに行いましょう。

買 う

埼玉県コバトン健康メニュー弁当

県内のイオンリテール、ベルク、コープみらいの各店舗で、食塩控えめで野菜たっぷり、愛情込もったおいしいお弁当を販売しています。★商品名は各スーパーマーケットにより異なります。取り扱いについては、店舗に直接確認してください。



▲「からだ健やか」彩り野菜と豆腐ハンバーグの雑穀ごはん弁当(コープみらい)

作 る

埼玉県コバトン健康メニューレシピ

県ホームページや県クックパッドでレシピをたくさん紹介しています。身体に良くておいしい料理を作ってみませんか？

県クックパッドはこちら▶

表紙のレシピも
こちらからチェック！



知 事 コ ラ ム

「人生100年時代の食育」

食育という言葉をご存じですか。食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされており、知育・徳育・体育の基礎となる生きる上での基本です。

食育はまた、心と身体の健康の維持に寄与するばかりでなく、日本の食文化や食事の重要性、食事の楽しさへの理解を深め、社会性と感謝の心を育みます。こうした食育を通じて、妊娠(胎児期)から高齢期までの生涯にわたり「食べる力」を育むことが重要です。

現在、成人の男性の肥満、若い女性の痩せ、高齢者の低栄養など、食生活に起因する課題は数多く存在します。「人生100年時代」に向け

た、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防がますます重要となっています。

また、近年の異常気象に伴う自然災害の頻発化など、地球規模の気候変動の影響が顕在化する中、地球の資源量や環境に与える影響への配慮が必要です。私たちが健全な食生活を送り続けるためには、私たちの食を支える地球環境についても考えていかなければならないと思います。

そこで本県では、埼玉県食育推進計画を策定し、取組を進めています。学校では、給食の食材に県産農産物を積極的に活用することはもちろんのこと、生産者の方々と交流や地域の郷土食などについての学びの機会を設けています。また、生活習慣病予防が重要となる働く世代

の方々向けに、「コバトン健康メニュー」による啓発など、健康に配慮した食事が気軽に食べられる環境づくりを進めているほか、企業・事業者に対して健康経営の視点から、従業員の健康を「食」の面から支援していただけるようお願いしています。

さらに高齢期の方々には、フレイル予防の視点から、手軽でたんぱく質がしっかり取れる「フレイル予防のためのお手軽レシピ」をホームページに掲載するなど、元気に生活するための食生活に関する啓発を図っています。

6月は食育月間。おいしく楽しく食べること、そしてそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくために、県では県民の皆様とともに食育の取組を進めてまいります。



知事の日常業務はこちら
からご覧いただけます▶



埼玉県知事 大野元裕

おいしい大麦の魅力

大麦は11月に種をまき、寒い冬を越して栄養を蓄え、5～6月に収穫されます。これからの季節にビールや焼酎、麦茶として、また健康に良い麦ごはんとして県産大麦をおいしく味わってみませんか。

問 県生産振興課 TEL 048・830・4145

県の取り組み

県では国産麦の需要が高まっていることから、地域の特徴に応じた作付拡大の推進・支援に取り組んでいます。

実の付き方で2タイプ

穂の部分が6列のうち、2列のみに実がなる「二条大麦」と6列すべてに実がなる「六条大麦」があります。



二条大麦



六条大麦



白米に混ぜて!



大麦の恵みをいただきましょう!

「オール埼玉のクラフトビール」/ 氷川の杜

人や地域とのつながりを大切に、地元を元気に、一樽一樽思いを込めて醸造。埼玉のビール麦を使用したり、ホップを自家栽培したりと素材にもこだわっています。醸造所併設のパブ「氷川の杜」ではいつでも新鮮なクラフトビールが楽しめます。季節ごとの味わいもぜひ!

場所 さいたま市大宮区高鼻町1-36-1 ★大宮駅から徒歩7分

問 氷川ブリュワリー TEL 048・783・5123



▼さいたま推奨土産品 飲料・食品部門「金賞」



大麦は健康にも

ビタミンB群やミネラルが豊富で、不溶性・水溶性の2種類の食物繊維がバランスよく含まれていて、健康効果も期待できます。

- 善玉菌を増やし、腸内環境を整える
- 食後血糖値の上昇や脂肪吸収を抑制する
- 血中コレステロールの正常化を助ける

COLUMN

「じつはサステナブル製品」/

春日部の特産品「麦わら帽子」

昔から米や麦の生産地で栄えた春日部市。農家が副産物の麦茎を使用した「麦わら真田」を作っていました。これを材料として帽子を作ったのが始まり。通気性に富み、頭部にこもる熱や湿気を外に逃がす優れたもの。軽くて長時間被っていても疲れにくいのが特徴です。熱中症予防にもぜひ!

問 田中帽子店
TEL 048・974・6048



クラフトビール「氷川の杜」(330ml×2本)を2人に、六条麦茶「彩乃涼風」ティーバッグ(12g×30パック/袋×2袋)を6人にプレゼント。詳細は「クイズ&プレゼント」をご覧ください。



「県産大麦「すずかぜ」を使用」/ 六条麦茶「彩乃涼風」

昔ながらの味の良さを引き出すため、パッチ式熱風焙煎機を使用した熱風深煎り製法にこだわっています。麦茶の香ばしさ・風味を引き出し、素材の良さを最大限に生かします。この夏は、ミネラル豊富な麦茶を毎日!

問 富士食糧(株) TEL 048・786・3350

不法就労防止にご協力を

不法就労は法律で禁止されています。不法就労した外国人だけでなく、不法就労させた事業主やあつせんした人も処罰の対象となります。「不法就労助長罪」として3年以下の懲役・300万円以下の罰金。外国人を雇用する際は、在留カードを必ず確認してください。

問 県警察本部保安課 TEL 048・832・0110(代)

不法就労とは?

- 1 不法滞在者や被退去強制者が働く
- 2 出入国在留管理庁から働く許可を受けていないのに働く
- 3 出入国在留管理庁から認められた範囲を超えて働く

在留カードの確認のポイント!



「就労制限の有無」欄の記載内容を確認

- 「就労不可」→原則雇用できない
- 一部就労制限がある場合→記載されている制限内容を確認
- 「就労制限なし」→就労内容に制限はなし



「資格外活動許可欄」の記載内容を確認

「就労不可」であっても、この欄に記載がある人は就労することができる場合があります。★就労時間や就労場所に制限があります。

6月1日～7月31日は
薬物乱用防止強化月間

大麻の所持・売買は違法行為です

大麻の本当の怖さを知っていますか?

近年、大麻を始めとした違法薬物の売買にSNSが悪用されています。安易に入手できることもあり、特に若年層を中心とした大麻の乱用拡大が問題となっています。

誘惑や興味本位で手を出すと命に関わります。絶対に手を出さないでください。

問 県警察本部薬物銃器対策課 TEL 048・832・0110(代) 問 県業務課 TEL 048・830・3633



絶対にダメ! 誤った情報を信じないで

インターネットなどでは、「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫しています。大麻の有害性は、特に成長期にある若者の脳に対して影響が大きいことも判明しています。

大麻を使用したらこんな影響が...

大麻の乱用による影響

大麻の有害性

大麻を長く使い続ける影響

知覚の変化	学習能力の低下	運動失調	精神障害	IQ(知能指数)の低下	薬物依存
時間や空間の感覚がゆがむ	短期記憶が妨げられる	瞬時の反応が遅れる	統合失調症やうつ病を発症しやすくなる	短期・長期記憶や情報処理速度が下がる	大麻への欲求が抑えられなくなる

※出典:厚生労働省「薬物乱用防止読本:健康に生きようパート35」から引用

令和4年中の大麻検挙人員は

123人
406人
(全薬物検挙人員)

そのうちの

70人は
30歳未満
でした。
(県警察本部薬物銃器対策課調べ)

SNSを悪用した売買に注意

- 大麻を意味する隠語(野菜、クサ、チョコ...など)を使った、大麻の購入を促す投稿

怪しい誘いに返信するのは絶対にやめましょう!

身近な場所で大麻の違法栽培が

- 土や肥料を運び入れたり、茎や根などをゴミに出しているが、外で植物を育てている様子がない
- 一日中、雨戸や遮光カーテンで窓がふさがれているが、照明はついている など

大麻栽培の可能性がある場所を見つけたら、まずは相談を!

相談窓口

- (公財)埼玉県暴力追放・薬物乱用防止センター
TEL 048・822・4970
- けいさつ総合相談センター #9110
または TEL 048・822・9110(24時間受付)
- 最寄りの警察署・交番



歩くだけで癒される
アートのある森



夜は幻想的な
光が森を包む

自然とアートが融合する森

武蔵野樹林パーク

©teamLab

木々の四季の移ろいがあり、どんぐりも熟します。パーク内にはチームラボが光のアート空間を展示しており、建築家の隈研吾氏がデザインした飲食施設「武蔵野樹林カフェ」もあります。
★チームラボの展示を見るには、別途料金がかかります。

場所 所沢市東所沢和田3-9
★「東所沢駅」下車徒歩9分
TEL 0570-017-396

場所 飯能市宮沢327-6
★「飯能駅」からバス「メツア」下車すぐ
TEL 0570-03-1066

「メツア」はフィンランド語で森を意味し、豊かな自然と森と湖に囲まれた場所です。居心地が良く、北欧に流れているような時間を味わえます。

メツア・ビレッジ

埼玉で
北欧ライフ



ホッと落ち着く空間へ

北欧直輸入の
焙煎豆を使った
コーヒーを味わえる



まるで童話の中の世界



夜には
ライトアップも

心が癒される

トーベ・ヤンソン

©(2023)Moomin Characters/R&B

あけぼの子ども森公園

北欧童話の世界をモチーフにした公園。緑あふれる園内には、個性的で想像力をくすぐる建物が点在します。自然の中で自由に遊べ、爽やかな風や木漏れ日を感じながら、誰もがくつろげる空間です。

場所 飯能市阿須893-1
★「元加治駅」下車徒歩20分
TEL 042-972-7711

場所 ときがわ町田中地内
★「明覚駅」から乗合タクシー「三波渓谷」下車すぐ
TEL 0493-59-8694

神秘的な景色で透明度の高いきれいな水の三波渓谷を知っていますか。川遊びもでき、家族で楽しめるスポットです。

三波渓谷

埼玉の秘境



自然の音に圧倒される

光が差し込む
幻想的な景色

美しい緑に 癒されて

梅雨に入り気分が暗くなりがちな季節。潤いあふれる素敵な自然スポットを紹介します。美しい緑の中を歩いて、心を癒しませんか？

問 県観光課
TEL 048-830-3955

埼玉観光情報サイト
ちよこたび埼玉で
観光情報発信中!



今から! 熱中症に気を付けよう

毎日の運動や食事で 暑さに備えた体づくり

運動 暑くなる前から体を動かし汗をかく習慣をつけ、体温調節や代謝の機能を整えましょう。

● 肩と体側のストレッチ

● 肩と背中ストレッチ

● ふくらはぎとすねの筋力



教えてくれた人：(公財)埼玉県健康づくり事業団健康運動指導士 浅見 真一さん

食事 汗で失われる水分や塩分は、こまめな水分補給や水分の多い食事でも補えます。

- イオン飲料やスポーツドリンク(適量)
- 夏野菜を使った簡単な料理

教えてくれた人：(公社)埼玉県栄養士会 管理栄養士 川崎 啓子さん



他にドレッシングやツナなどと和えても!

熱中症は、暑くて湿度の高い環境に長い時間いることで発症します。めまい、頭痛、吐き気などの症状が現れ、命を落とす恐れも。梅雨明けは気温が急激に高くなります。自分は大丈夫と思わず、日常生活から心掛けて、熱中症を予防しましょう。

問 県健康長寿課 **TEL** 048-830-3585

熱中症予防 5つのポイント

- 1 高齢者は上手にエアコンを
昨年6月に熱中症で救急搬送された人の約6割が高齢者です※
※県消防課 令和4年埼玉県内における熱中症による救急搬送状況
- 2 暑くなる日は要注意
- 3 水分はこまめに補給
- 4 「おかしい!？」と思ったら病院へ
- 5 周りの人にも気配りを

夜間も使用 /



室温は28℃を目安に

「日陰を持ち歩く」
日傘の活用を!



問 県温暖化対策課
TEL 048-830-3037

熱中症の症状がある人がいたら

まずは**冷却と水分補給**を

涼しい場所に移動して、服をゆるめて体を冷やしましょう。

危険! すぐに救急車を!

- ・意識がない
- ・会話が十分にできない

〈熱中症予防情報・警戒アラート〉
県公式LINEでプッシュ配信



友だち追加は
こちらから

彩の国だより

2023
6
No.629

情報コーナー

・「対象」は原則、県内在住、在勤または在学の人、県内の企業・団体などとしています。
・「費用」は、有料の場合のみ、1人分の最高額(大人料金など)を記載しています。
・県庁への郵便物は「〒330-9301 県〇〇課」だけで届きます(所在地記入不要)。

必須 催しなどの名称、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号
WEB イベントカレンダーが県ホームページなど

埼玉県のウェブサービス

イベントカレンダー

県ホームページでイベント情報を掲載しています。
「彩の国だより」に掲載できなかった情報も多数あります。ぜひご利用ください。

広報番組のお知らせ

テレ玉 地デジ3ch **手話あり**

いまドキッ! 埼玉 (いまたま)

毎週土曜 8:30~9:00
内容は変更になる場合があります。

今月の放送予定

3日 新シリーズ・推したま

特別ゲストを招いてお届けする新シリーズ「私の推し埼玉」! 元・日向坂46の渡邊美穂さんが「推す」県内のスポットを巡ります。お楽しみに!

10日 染めて! 食べて! 越生で梅三昧

17日 ご当地ガチャで上尾を満喫♪

24日 体験! 世界最大級の田んぼアート

こんにちは県議会です

6月11日(日) 10:00~10:30
新議員紹介

6月25日(日) 10:00~10:15
議長インタビュー

埼玉県議会中継

6月定例会の様様を放送します。

FM NACK5

朝情報★埼玉 (あさ★たま)

月~金曜 8:15~8:25
県からのお知らせやイベント情報をお伝えします。

イベント

1 秩父4ダム探検隊が往く

対象▶小学生と保護者 日時▶7月22日(出)9:30~17:45 場所▶浦山ダム・二瀬ダム・滝沢ダム・合角ダム 申込▶WEBを確認の上、6月12日(月)~23日(金)に(独)水資源機構荒川ダム総合管理所 (TEL 0494・23・1431) ★抽選

2 県立高等技術専門学校 オープンキャンパス (6月開催)

対象▶高校・大学生、求職者、保護者など 日時▶実施校により異なる 場所▶県立高等技術専門学校(中央(上尾市)、川越、春日部他) 申込▶WEBを確認の上、電話で各校 問合せ▶各校か県産業人材育成課 (TEL 048・830・4598)

3 エコ・パークボランティア 「河原植物を育む環境整備」

対象▶小学生以上(小・中学生は保護者同伴) 日時▶6月10日(出)10:00~12:00 場所▶荒川大麻生公園(熊谷市) 申込▶6月9日(金)までに電話で(公財)埼玉県生態系保護協会 (TEL 048・645・0570) ★荒天中止

4 県美術展覧会

部門▶日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真 日時▶6月22日(休)まで各10:00~17:30 場所▶県立近代美術館(さいたま市浦和区) 問合せ▶同展覧会事務局 (TEL 048・833・0185)

5 企画展 「自然の色と模様」

期間▶6月18日(日)まで 費用▶200円 場所▶問合せ▶県立自然の博物館(長瀬町 TEL 0494・66・0407)

学習・体験

6 県農林公園 いきいき農業大学

①行田在来青大豆づくり体験
②そばづくり体験

対象▶農業を体験したいシニアなど 日時▶①7月7日(金)~12月25日(月)のうち全9日 ②8月24日(休)~12月21日(休)のうち全8日各9:30~15:00 場所▶同園 費用▶6,000円 申込▶6月20日(火)(消印有効)までにWEBか往復はがき(①②の別と年齢、性別を明記)で同園(〒369-1105深谷市本田5768-1 TEL 048・583・2301) ★抽選

7 夏休み親子統計教室

対象▶小学3・4年と保護者 日時▶①7月27日(休) ②7月28日(金) ③8月1日(火) ④8月4日(金)各10:00~16:00 場所▶①熊谷市民ホール ②春日部地方庁舎 ③ウェスタ川越 ④県民健康センター(さいたま市浦和区) 申込▶7月14日(金)までにWEBかFAXで県統計課 (TEL 048・830・2312 FAX 048・822・3758) ★抽選

8 野外の危険学習講座 「ヘビやケムシへの対処法」

対象▶中学生以上 日時▶6月10日(出)9:30~12:00 場所▶県自然学習センター(北本市) ▶費用▶1,000円 申込▶電話で同センター (TEL 048・593・2891) ★申込順

▶費用▶1,000円 申込▶電話で同センター (TEL 048・593・2891) ★申込順

9 6月の農林学級

①草木染め講座(初夏)
②木工自由工作

対象▶18歳以上 日時▶①6月18日(日)9:30~12:30 ②6月25日(日)9:30~16:00 場所▶県農林公園(深谷市) 費用▶①2,000円 ②1,300円 申込▶6月7日(休)までにWEBで同園 (TEL 048・583・2301) ★抽選

10 夏夜の野生動物 観察会

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶7月29日(出)17:00~20:00 場所▶県民の森(横瀬町) 費用▶800円 申込▶7月23日(日)までに電話で同管理事務所 (TEL 0494・23・8340) ★申込順

11 親子でつくろう 森のバスケット

対象▶5歳以上(小学生以下は保護者同伴) 日時▶7月22日(出)10:00~15:00 場所▶県民の森(横瀬町) 費用▶1,000円 申込▶7月16日(日)までに電話で同管理事務所 (TEL 0494・23・8340) ★申込順

12 生きものいきいき隊

対象▶中学生以上(中学生は保護者同伴) 日時▶6月17日(出)9:30~12:00 場所▶県自然学習センター(北本市) 申込▶電話で同センター (TEL 048・593・2891) ★申込順

13 布ぞうり作り体験

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶7月2日(日)10:00~15:00 場所▶県みどりの村 費用▶1,000円 申込▶6月16日(金)(消印有効)までに往復はがき(年齢と参加人数を明記)で同管理事務所(〒368-0111小鹿野町飯田853 TEL 0494・75・3441) ★抽選

14 ジャガイモ掘体験

対象▶3歳以上(小学生以下は保護者同伴) 日時▶6月25日(日)10:00~12:00 場所▶県みどりの村 費用▶1,000円 申込▶6月9日(金)(消印有効)までに往復はがき(年齢と参加人数を明記)で同管理事務所(〒368-0111小鹿野町飯田853 TEL 0494・75・3441) ★抽選

講座・講演

15 スマートフォン講座

対象▶60歳以上 日時▶7月18日(火)~21日(金)各9:30~11:50 場所▶県立加須げんきプラザ 費用▶400円 申込▶6月27日(火)(必着)までにWEB、FAXかはがき(年齢とメールアドレスを明記)で同プラザ(〒347-0032加須市花崎456 TEL 0480・65・0660 FAX 0480・65・8894) ★抽選

16 技能講習 (スキルアップ講習) [7月開講]

対象▶在職者 日時▶講座により異なる 場所▶各県立高等技術専門学校、県立職業能力開発センター(さいたま市北区) 費用▶講座により異なる 申込▶6月10日(出)(必着)までにWEBか往復はがきで各校 問合せ▶各校、同センター (TEL 048・651・3408) か県産業人材育成課 (TEL 048・830・4598)

17 夏休み子ども講座 ①おぼけ図鑑 part2 ②ハニワってな~に?

対象▶小学生 日時▶8月1日(火)①10:30~11:30 ②13:30~15:00 費用▶①100円 ②330円 場所▶県立久喜図書館 申込▶7月11日(火)までにWEBで同館 (TEL 0480・21・2659) ★抽選

18 古文書解読講習会

日時▶8月19日(出)9:30~16:00 場所▶県立文書館 費用▶700円 申込▶7月18日(火)(消印有効)までにWEBか往復はがき(年齢を明記)で同館(〒330-0063さいたま市浦和区高砂4-3-18 TEL 048・865・0112) ★抽選

19 歴史講座 「中世城郭から近世城郭へ」

日時▶8月18日(金)、9月22日(金)各14:00~15:30 場所▶国立女性教育会館(嵐山町) 費用▶200円 申込▶7月23日(日)(必着)までにWEBか往復はがき(年齢を明記)で県立嵐山史跡の博物館(〒355-0221嵐山町菅谷757 TEL 0493・62・5896) ★抽選

20 学芸員による出張講座 あなたの街にも「れきみん埼玉」

日時▶①7月26日(火)10:15~12:00、13:00~15:45 ②8月25日(金)10:15~12:00、13:00~14:45 場所▶ウェスタ川越 申込▶①7月5日(水) ②8月6日(日)までにWEBで県立歴史と民俗の博物館 (TEL 048・645・8171) ★抽選

試験

21 介護支援専門員実務研修受講試験

受験資格▶実務経験が5年かつ900日以上 試験日▶10月8日(日) 試験会場▶県内の大学など 費用▶13,400円 願書配布▶県社会福祉協議会(さいたま市浦和区)、県高齢者福祉課(県庁内)、各市町村介護保険担当課他 申込▶6月30日(金)までに同協議会 (TEL 048・824・3111) 問合せ▶同協議会か県高齢者福祉課 (TEL 048・830・3232)



今月号の記事を読んで、下の問いの○に入る言葉をお答えください。

Q 埼玉県○○○○健康メニュー

応募方法 6月15日(木)(消印有効)までに、県ホームページの[広報紙彩の国だより]から応募するか、はがきに答え・〒・住所・氏名・年齢・電話番号・希望するプレゼント(①～⑦の別)・彩の国だよりへのご意見・ご感想を明記して、県広報課(〒330-9301県広報課)だけで届きます。応募は1人1通まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



▲応募はこちら

前号の答え: (多様性)



① 2人に①クラフトビール「氷川の杜」(330ml×2本)、② 6人に②六条麦茶「彩乃涼風」ティーバッグ(12g×30パック/袋×2袋)、③ 5人に③行田花手水金平糖(忘れな草・あじさい・すずらん各50g入り×各1個)セット、④ 3人に④紫陽花(あじさい)の練り切り3個セット、⑤ 3人に⑤埼玉ブランド農産物ブルーベリー(生果500g×2パック)、⑥ 10人に⑥コバトン・さいたまっくおカード(500円)、⑦ 10人に⑦コバトン・さいたまっくおカード(500円)

22 登録販売者試験

試験日▶9月10日(日) **試験会場**▶埼玉大学(さいたま市桜区) **費用**▶15,000円 **申込**▶6月2日(金)までにWEB **問合せ**▶県保健医療政策課(TEL 048-830-3523)

23 県立高等技術専門学校(機械科(デュアルシステム))10月入校生

対象▶求職者 **選考日**▶7月13日(木) **選考会場**▶①同川口校 ②同熊谷校 **申込**▶願書(WEBで入手)に住所を管轄するハローワークで受付印を受け、6月14日(水)～7月5日(火)(必着)に各校 **問合せ**▶①(TEL 048-251-4481) ②(TEL 048-532-6559)か県産業人材育成課(TEL 048-830-4598)

24 危険物取扱者試験

試験日▶①7月16日(日) ②7月30日(日) **試験会場**▶①埼玉大学(さいたま市桜区) ②埼玉工業大学(深谷市) **費用**▶6,600円他 **願書配布**▶(一財)消防試験研究センター埼玉支部(さいたま市浦和区)、県内各消防本部、県消防課(県庁内) **願書受付**▶6月8日(木)(消印有効)までに同支部(TEL 048-832-0747) **問合せ**▶同支部か同課(TEL 048-830-8161)

25 製菓衛生師試験

受験資格▶製菓衛生師養成施設(厚生労働大臣・各都道府県知事指定)で所定の課程を修了した人か2年以上菓子製造業に従事した人 **試験日**▶8月28日(月) **試験会場**▶さいたま共済会館(さいたま市浦和区) **費用**▶9,600円 **願書受付**▶WEB **申込**▶6月30日(金)までにWEB **問合せ**▶県保健医療政策課(TEL 048-830-3523)

募集

26 がん検診受診促進宣言事業所

がんは、2人に1人がかかるといわれるとても身近な病気です。各事業所では、がん検診の受診促進と、治療と仕事の両立支援を進めましょう。 **申込**▶電話、WEBかFAXで県疾病対策課(TEL 048-830-3599 FAX 048-830-4809)

27 「小児慢性特定疾病児童等相互交流支援事業」委託先

対象▶患者団体NPO法人、ボランティア団体など **申込**▶WEBを確認の上、6月16日(金)(必着)までに申請書(県健康長寿課(県庁内)で入手)と必要書類を同課(TEL 048-830-3561)★選考

28 埼玉県医師育成奨学金貸与候補者

対象▶令和6年4月に県外にある大学の医学部入学希望の人 **申込**▶WEBを確認の上、6月20日(火)～7月20日(木)に県医療人材課(TEL 048-601-4600)★選考

29 第75回全国植樹祭「シンボルマーク」

申込▶WEBを確認の上、6月23日(金)(消印有効)までに、全国植樹祭推進課(県庁内TEL 048-830-4306)★選考

30 埼玉グローバル賞

対象▶世界に目を向けた挑戦や人材の育成、外国人住民との共生の地域づくりなどに取り組む個人・団体 **申込**▶推薦書(WEBで入手)など必要書類を6月15日(木)～10月2日(月)(必着)に県国際課(県庁内TEL 048-830-2711)★選考

31 知識やスキルを身につけて就職を目指すそう! 職業訓練(ハロートレーニング)受講生[8月開講]

対象▶求職者 **日時**▶講座により異なる **場所**▶県内の民間教育訓練機関 **費用**▶教材費など(受講料は無料) **申込**▶願書(県内のハローワークなどで入手)に住所を管轄するハローワークで確認印を受け、6月15日(木)～23日(金)(必着)に県立職業能力開発センター(〒331-0825さいたま市北区榎引町2-499-11) **問合せ**▶同センター(TEL 048-651-3122)か県産業人材育成課(TEL 048-830-4607)★選考

32 「文芸埼玉」作品

対象▶令和5年4月1日現在15歳以上 **申込**▶募集要項(WEB)かさいたま文学館(桶川市)で入手を確認の上、8月1日(火)(消印有効)までに同館(TEL 048-789-1515)



お知らせ

33 仕事と生活の両立支援相談窓口

対象▶介護、子育て、病気治療などで仕事の継続に悩んでいる人 **日時**▶月・水・金各9:00～16:30(祝日・年末年始を除く) **相談方法**▶WEBか電話で県多様な働き方推進課(TEL 048-830-4515)

34 職場のトラブルご相談ください! Twitterでも情報発信中

相談無料・秘密厳守! 賃金、退職金や労働時間などの労働条件、採用や退職、労務管理上の問題など、労働に関する悩みや疑問は、県労働相談センターに相談してください。予約制で弁護士による「特別労働相談」、産業カウンセラーによる「メンタルヘルス相談」も実施しています。 **問合せ**▶県労働相談センター(TEL 048-830-4522)

35 県政出前講座を利用しませんか

県の職員が、地域で行われる集会や団体の会議、学校の授業などに伺い、県政について分かりやすく説明します。 **申込**▶WEBを確認の上、県各担当課 **問合せ**▶県民広聴課(TEL 048-830-2850)

36 埼玉の自然を守るボランティア活動

県内の美しい自然や歴史的環境を次世代に残すためのトラスト保全地における保全管理活動を、仲間たちと一緒に始めませんか。 **問合せ**▶(公財)さいたま緑のトラスト協会(TEL 048-824-3661)

37 6～9月は「夏季VOC対策」重点実施期間です

スプレーなどに含まれる揮発性有機化合物(VOC)は、光化学スモッグや微小粒子状物質(PM2.5)などの原因物質のため、県では排出削減の対策に取り組めます。 **問合せ**▶県大気環境課(TEL 048-830-3057)

38 フロン類を大気中に放出しないようにしましょう

業務用のエアコンや冷凍冷蔵機器は、フロン類の漏えいがないか定期的に点検が必要です。機器を廃棄する際は、適切に回収してください。フロン類の回収が確認できない機器は処分できません。フロン類は二酸化炭素よりも強力な温室効果ガスで、大気中に漏えいすると地球温暖化の大きな原因になります。 **問合せ**▶県大気環境課(TEL 048-830-3058)

39 勤労者向け融資制度

県では、子育て、介護、不妊治療、子供の教育費、資格取得など、働く人が必要な資金の融資を行っています。低金利で保証人は原則不要です。 **申込**▶WEBを確認の上、中央労働金庫の県内各支店 **問合せ**▶同金庫の県内各支店か県金融課(TEL 048-830-3806)★審査あり

40 個人住民税第1期分は6月30日(金)までに納めましょう

問合せ▶各市町村収税担当課か県個人住民税対策課(TEL 048-830-2647)

41 生涯学習情報を県ホームページで発信中

教養や芸術・文化などの分野で活動する指導者や楽しく学べるイベント、公開講座などの情報を掲載しています。 **問合せ**▶県教育局生涯学習推進課(TEL 048-830-6914)

42 6月25日～7月1日は「ハンセン病を正しく理解する週間」です

ハンセン病は感染しても発病することはまれで、治る病気です。正しく理解し、差別や偏見をなくしましょう。 **問合せ**▶県疾病対策課(TEL 048-830-3598)

43 県医療的ケア児等支援センター・地域センターを新たに開設します

6月8日(木)からの相談窓口(地域センター) ①カルガモの家(川越市TEL 049-225-5770) ②カリヨンの杜(さいたま市岩槻区TEL 048-797-6671) ③福祉医療センター太陽の園(熊谷市TEL 0493-39-1114) ④障害児(者)生活支援ルームともに(春日部市TEL 048-748-5059) **問合せ**▶県医療的ケア児等支援センター(さいたま市中央区TEL 048-857-1001)

44 6月1日～7日はHIV検査普及週間です

HIVは早期発見と治療で進行を遅らせることができます。感染の不安がある人は保健所の無料検査を受けてください。 **問合せ**▶県感染症対策課(TEL 048-830-7330)

45 ウェブチャットによるDV相談「DVお悩みチャット@埼玉」

配偶者や恋人など親密な間で振るわれる暴力は、決して許されない行為です。ひとりで抱えず、まずは相談してみませんか。 **日時**▶日・水・金各15:00～20:30(年末年始を除く) **相談方法**▶WEB **問合せ**▶県人権・男女共同参画課(TEL 048-830-2925)

46 「子どもスマイルネット」に相談(無料)してみませんか

子供に関する悩みについて、お子さん本人や保護者などからの電話相談を受け付けています。いじめや虐待など子供の権利侵害については、面接相談(予約制)もできます。 **日時**▶毎日10:30～18:00(祝日・年末年始を除く) **相談方法**▶電話(TEL 048-822-7007) **問合せ**▶県子ども安全課(TEL 048-834-8755)

47 県公立高等学校等就学支援金

問合せ▶県内公立高等学校の生徒(所得要件あり) **申込**▶申請書(在学で入手)と必要書類を在学が指定する日までに在学 **問合せ**▶在学が県教育局財務課(TEL 048-822-5670)

48 国公立高等学校等奨学のための給付金

対象▶国公立高等学校などに通学する生徒の保護者(所定要件あり) **申込**▶申請書▶

▶(在学で入手)と必要書類を在学が指定する日までに在学 **問合せ**▶在学が県教育局財務課(TEL 048-822-5670)

49 私立高等学校等父母負担軽減事業補助金

対象▶県内の私立高等学校などに通う生徒の保護者(所得などの要件あり) **申込**▶リーフレット(在学で入手)を参照の上、申請書を在学へ提出 **問合せ**▶県学費軽減ヘルプデスク(TEL 048-830-2725)

50 私立高等学校等奨学のための給付金

対象▶私立高等学校などに通う生徒の保護者で県内在住の人(所得要件あり) **申込**▶県内校は申請書(在学で入手)を在学へ提出。県外校は県学事課WEBで申請 **問合せ**▶在学が県学費軽減ヘルプデスク(TEL 048-830-2725)

51 障害者等のための駐車区画の適正な利用にご協力ください

車いすを使用している人は、車の乗り降りに幅の広い駐車区画を必要としています。全ての人が安心して外出できるよう、必要がない人は駐車しないようお願いいたします。 **問合せ**▶県福祉政策課(TEL 048-830-3223)

52 青色防犯パトロールを始めませんか

県では、青色回転灯を装備する自動車を使用し、青色回転灯を点灯させて行う自主防犯パトロールの普及を進めています。 **問合せ**▶県防犯・交通安全課(TEL 048-830-2940)

53 特殊詐欺被害防止ワークショップ

警察官OBの「特殊詐欺被害防止マイスター」が伺い、自動通話録音装置や防犯機能付電話機などの対策機器を実際に操作し、機能が体感できるワークショップ型の出前講座です。 **申込**▶WEB 郵送かFAXで県防犯・交通安全課(TEL 048-830-2940 FAX 048-830-4757)

令和6年3月でコバトン健康マイレージを終了し、新たなアプリを導入します

詳細は7月以降随時、コバトン健康マイレージHPでお知らせする予定です。 **問合せ**▶コバトン健康マイレージ事務局(TEL 0570-035810)

55 県立高等看護学院学校説明会

対象▶受験を考えている高校生、社会人 **期日**▶6月24日(土)、7月29日(土)、8月18日(金) **場所**▶県立高等看護学院(熊谷市)、一部オンライン実施あり **申込**▶WEB **問合せ**▶同学院(TEL 048-536-1916)

56 埼玉県内市町村職員採用合同説明会

対象▶県内の市町村職員の仕事に興味のある人 **日時**▶7月12日(火)13:00～18:00 **場所**▶さいたまスーパーアリーナ(さいたま市中央区) **問合せ**▶彩の国さいたま人づくり広域連合(TEL 048-664-6684)

57 新型コロナワクチン接種のお知らせ

オミクロン株対応ワクチンによる「令和5年春開始接種」が始まっています。接種券は市町村から発送します。 **対象**▶従来型ワクチンを2回以上接種した①65歳以上の高齢者 ②5～64歳の基礎疾患を有する人 ③医療介護従事者等の人 **問合せ**▶住民票がある市町村が県ワクチン対策担当(TEL 048-830-3557)

あなたのまちで、絶景で、あのまちの手水鉢で。
梅雨の花に、フォーカスしてみませんか。

ちようすばち

\\ カメラと花旅 \\

#アジサイの季節

土壌の成分や開花期間などにより色が変わること知られるアジサイ。
咲く場所で、それぞれに精一杯生き切る姿に心惹かれたら、
さあ、シャッターチャンス。

さきたま はなちようす

#前玉神社 #花手水 #行田

花手水

アジサイ尽くし

参拝の前に心身を清める手水舎の手水鉢に、花を浮かべておもてなし。グレー色の空の日も、心がパツと華やぎます。アジサイ尽くしは期間限定。

アジサイの使用期間 開花～6月中旬

撮影場所 前玉神社

★境内に咲くアジサイを使用しているため、花材の開花状況により期間は前後します。
★花手水自体は「行田花手水week」開催期間中、通年で楽しめます。

かわいい看板猫たちの限定御朱印も人気！
行き方など詳細はこちら

写真提供：行田市

撮影：設楽裕司さん

#美の山公園 #絶景 #秩父 #皆野

天空のアジサイ

標高およそ560メートルに咲く美の山公園のアジサイは、例年6月下旬からが見頃です。運が良ければ雲海が見られることも！

見頃 6月下旬～7月上旬

交通 関越自動車道 花園ICから車で40分

★近隣に無料駐車場あり(カーナビには管理棟住所「秩父市黒谷2372」を入力してください)。
★気温・日照時間等により開花時期は前後します。

美の山公園【公式】Instagram

「花と雲海と夜景」の美の山公園の魅力発信中！

今すぐフォローして！

日本夜景100選

開花状況など詳細はこちら

問 県秩父環境管理事務所
TEL 0494・23・1511

写真提供：佐藤常利さん

ふるさとキラリ賞受賞事業 JACEイベントアワード受賞事業

行田のまちを華やかに彩ります

場所 前玉神社、忍城、行田八幡神社、市内協力店、民家の軒先 他

城も店も庭先も 花尽くし
行田花手水week

令和2年に、「コロナ禍での来訪者に癒しを」との行田のまちの人の想いから始まりました。

日程 毎月1～14日 (11月と1月は15～末日)
★7月・8月は休止

写真提供：行田市

問 行田市商工観光課
TEL 048・556・1111(代)

毎月「一夜」限定！心を癒す
希望の光
～花手水のライトアップイベント～

日時 [6月開催]
6月3日(土)
日没後～午後8時30分

写真提供：行田市

PRESENT

行田花手水金平糖(忘れな草・あじさい・すずらん各50g入り×各1個)セットを5人に、紫陽花(あじさい)の練り切り3個セットを3人にプレゼント。詳細は「クイズ&プレゼント」をご覧ください。
★練り切りは冷凍便でのお届けとなります。

◀(一社)行田おもてなし観光局の特製オリジナル金平糖

◀亀沢屋(皆野町)の【数量限定】練り切り

写真提供：行田市

●この広報紙は5月18日(木)現在の情報をもとに作成しています。
●新聞折り込みでお届けしている他、市区町村・県地域振興センター・県広報課、県内の埼玉りそな銀行・武蔵野銀行・埼玉信用金庫・イオン・イトーヨーカドー・コーププラザなどにも置いてあります。
●この広報紙は、視覚に障害のある方を対象に点字版やデジ版も発行しています。送付を希望される方は、県広報課にご連絡ください。
●この広報紙に掲載している有料広告は広告掲載基準に基づき(株)キョウエイアドインターナショナルが受け付けを行っています。掲載希望は同社(TEL 03・5860・9467) contact@kyoeiad.co.jp)へ。