



の国だより

SAINOKUNIDAYORI

2026

7

No.666

令和8(2026)年
7月1日発行



特集

今こそ知りたい!

熱帯夜での睡眠環境づくり

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

今月のトピックス

P4

カスタマー
ハラスメントの
ない埼玉県へ



P5

開催100日前!
ねんりんピック
彩の国さいたま2026



P8

7月16日は「虹の日」
彩の国の彩りスポットで
“色”を楽しもう!



ほか

令和8年度 アンバサダー始動!

埼玉県広報アンバサダーが制作した
ショート動画を
県公式YouTubeチャンネル
(サイタマどうが)で公開!



▲紙面の中でこのマークを探してね!

今月の読者プレゼント

7ページをチェック!



★写真はイメージです

健康長寿は質の良い睡眠から

熱帯夜での睡眠環境づくり

GOOD SLEEP, GOOD LIFE

寝苦しい夜を過ごしていませんか? 熱帯夜は、寝不足になり体調を崩すだけでなく、熱中症になり、命を落とす恐ろしい危険も! 睡眠時間は、体と心を回復させるための大切なメンテナンスタイム。エアコンを適切に使用するなど睡眠環境を整えて、健康長寿を目指しましょう。

問 県健康長寿課 TEL 048-830-3585

WEB版で動画公開中

健康づくりのための睡眠ガイド

出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

睡眠を科学する!

年齢を重ねるほど早く目が覚める?! 眠っている間に元気回復?! 知らなかった睡眠にまつわるあれこれが盛りだくさん。最新の科学的知見に基づき、年代別の睡眠時間の目安や、質の良い睡眠のためのアドバイスがまとめられています。

“Sleep Well, Live Better” (よく眠って、より良く生きる)

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」について詳細はこちら

みんなの「睡眠」ほんとのところ

調査から、「みんなの睡眠」の姿が見えてきました。あなたはよく眠れていますか?

約4割近くの人が6時間未満

約1/4の人が休養感に不満

調査対象:20歳以上

point 1 まずは規則正しい生活から

生 活リズムの乱れは、健康長寿の大敵! 日々の暮らしを見直して、体内時計を整えることからスタートしましょう。毎日規則正しい生活を送ることで、ホルモンの分泌や生理的な活動が調節され、夜の睡眠に備えられるようになります。

目が覚めたら部屋に朝の光を取り入れて、体内時計をリセット。日中はなるべく日光を浴びるように心掛けましょう。

●夏は熱中症などに注意

point 2 習慣的な運動を

Let's Sing&Dance!

有酸素運動という難しく思えますが、「できそう」「楽しい」「続けたい」—そう無理なく思えることを日々の生活に取り入れることが長続きのコツです。

- 体を動かす時間は少しずつ増やす
- 体調が悪いときは絶対に無理をしない
- 体に不安のあるときは医療機関に相談

point 3 入浴の時間がポイント

入 浴は就寝する1~2時間前が理想です。お風呂から出て1~2時間ぐらい経つと、入浴で高まった体温は、手足の末梢血管からの放熱によって、下がってきます。体の深部体温が下がることで、副交感神経の作用が高まり、リラクゼーション効果となって、安眠に導いてくれます。

程よく汗をかける「半身浴」がおすすめです。目安は、40℃のお湯に30分でOK! 湯船に浸かると、シャワーを浴びるだけよりも、しっかりと汗をかく練習になります。体温調節機能が鍛えられて、暑さに強い体づくりにつながるので、一石二鳥です。

- 高温のお湯や長湯は避け、入浴の前後はしっかり水分を取る

教えて睡眠博士

睡眠のあれこれ、もっと知りたい!
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の研究分担者・有竹清夏(あひなけ さやか) 県立大学教授が答えます。

質の良い眠りって? キーワードは睡眠休養感

質の良い睡眠を

睡眠時間についてはこれまででも多く語られてきましたが、最近注目されているのは、「睡眠休養感」です。睡眠には、質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)のどちらも、スッキリとした目覚めを得るために大切なんですね。

Column 必要な睡眠時間はライフステージで変わります!

年齢を重ねるごとに、「よく眠れない」「早く目が覚めてしまう」と悩んでいませんか。もしかしらその悩み、「誤解」もあるかも。近年、「睡眠科学」の研究によって、「人が必要な睡眠時間」は「年齢により変化する」と分かってきました。人は生まれてから年齢を重ねるに従って、睡眠時間が短くなっていきます。中学・高校生では約8時間、成人では約7時間、高齢者では約6時間です。「睡眠ガイド」では、成人は「6時間以上」が必要な睡眠時間の目安となります。一方で、体を横にする時間は年齢を重ねるほど長くなります。その「ズレ」から、シニアになるにつれて、自分は睡眠不足ではないかと不安になる人が増えてしまうんですね。睡眠は量(時間)だけでなく、質も重要。「目覚めたときの「睡眠休養感」がカギ」と、覚えておきましょう。

point 4 熱帯夜でのエアコンの使い方

室温 28℃

- ✓ 「室温28℃」を目安に温度設定を
- ✓ 冷たい空気は重たく下に滞留するのでエアコンの風向きは一番上がお勧め
- ✓ 風が体に直接当たらないようにしましょう

ごちそうチェック

運動動画公開中

スキマ時間でコソツクできる

お手軽朝食レシピ

パバッと手軽にできておいしい

熱中症のアラートが通知で届く

外出先でも暑さをしのごう

埼玉県LINE公式アカウント

まちのクールオアシス

知事コラム 暑い夏を乗り切るために

埼玉県の夏は非常に暑く、近年は最高気温が35℃以上の猛暑日の多い年が続いています。昨年の熊谷市における猛暑日は過去最高の53日となり、県内の熱中症による救急搬送者数は全国で4番目に多い16,141人でした。熱帯夜で睡眠の質にお悩みの方も多いかと思いますが、睡眠不足は熱中症をはじめとするさまざまな健康リスクを高めます。

県では、夏の睡眠環境づくりにも役立つ生活習慣改善として、主に二つのことに取り組んでいます。一つ目は、簡単にできる運動です。ホームページでは、座ってできる短い運動などをレベル別に紹介しています。年齢や時間にとらわれず無理なく行えるので、

日常的な運動にご活用ください。二つ目は、お手軽朝食レシピです。朝食を食べることは体内時計の調整をサポートし、睡眠休養感を高めます。また、人は食事からも多くの水分を摂取するため、熱中症予防や健康づくりの観点から朝食はとて大切です。しかし、本県では特に若い世代の朝食欠食が問題となっています。そこで、忙しい朝にもつたりな、あつという間に作れる栄養バランスの良いレシピを作成しました。朝日を浴びて、朝食を食べるから一日をスタートしましょう。

今年の夏も平年より気温が高くなるのが予想されています。暑さ指数*が28を超えると、熱中症のリスクが著しく高まります。埼玉県LINE公式アカウントでは、暑さ指数28

以上が予想される日に「熱中症予防情報」を配信しています。「防災・災害情報」の受信設定をしていただき、暑さ指数に応じて、エアコンを適切に使用していただくなど熱中症予防行動を徹底しましょう。また、県では、民間事業所などにご協力いただき、「まちのクールオアシス」を指定しています。一時的に涼むことができますので、暑い日の外出時にご利用ください。

熱中症は予防が重要です。暑い夏を乗り切るため、一人ひとりが睡眠をはじめとする健康づくりを心掛け、元気を毎日送りましょう。

*気温、湿度、日射放射などをとらえて算出される指標。熱中症リスクを判断する数値として、日常生活でも活用されます

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

思いやりから始まる関係 **ちょっと待って!** 7月1日(水)に「埼玉県カスタマーハラスメント防止条例」が施行されました

その言動に「思いやり」足りていますか?

私たちが日常的に利用する商品やサービス。その裏側には多くの働く人の支えがあります。より良い関係づくりのために、思いやりのあるコミュニケーションを心掛けましょう。

WEB版で動画公開中

条例・セミナー相談窓口に関すること
問 県雇用・人材戦略課 TEL 048-830-4518
 消費者への啓発に関すること
問 県消費生活課 TEL 048-830-2935

カスタマーハラスメント(カスハラ)ってなに?
 顧客からの無理な要求などにより、働く人の就業環境が害されること

例えば...

- 大きな声で、働く人や周囲の人を威圧する
- 長時間の居座りや電話で拘束する
- 働く人のプライバシーに関わる要求をする

ここが知りたい!

Q お店に苦情を言うだけでカスハラになるの?
A 苦情の全てがカスハラに該当するわけではありません。社会通念上許容される範囲で行われた要望は、正当な申し入れとして尊重されるべきものです。

大切なのは「お互いさま」の気持ち

意見を伝えるときの5つのポイント
 カスハラに加害者とならず、適切に意見を伝えるために、次のポイントを意識しましょう

- 1 ひと呼吸、おこご
- 2 具体的に伝えよう
- 3 相手の話を最後まで聞こう
- 4 相手(従業員など)の立場を理解しよう
- 5 相手に敬意をもって接しよう

消費者庁ではカスハラについて分かりやすく詳しくは「消費者庁 カスハラ防止」で検索

カスハラについてもっと知りたい人へ
 「県カスタマーハラスメント防止対策ポータルサイト」では、カスハラ対策に関するWEBセミナーなどの各種情報を掲載しています。

これってカスハラ?と思ったら
 県カスタマーハラスメント総合相談窓口
受付時間 午前9時～午後7時
 ★土・日曜、祝・休日、12月29日～1月3日を除く
TEL 048-831-8000
 ★メールによる相談は24時間毎日受付

7月10日(金)開設 **男性DV被害者のための電話相談**

DV(ドメスティック・バイオレンス)による被害は性別を問いません。県では7月10日(金)から、DV被害を受けた男性向けの電話相談を開設します。「男性は強くないといけない」「自分だけがこんな思いをしているのかも…」とDV被害を我慢していませんか? 一人で悩まずにご相談ください。あなたの声を真摯に受け止めます。

048-829-9900
 相談員が電話相談で話を聴き、必要に応じて、支援制度に関する情報提供や個別支援の案内をします。

受付時間 金曜(正午～午後8時) ★秘密厳守(匿名相談可能)
 ★相談料無料(通話・通信料は相談者負担)
 ★DV被害を受けた男性が対象(内縁関係やデートDVを含む)

DVとは? 配偶者や恋人など、親密な間柄で振るわれる暴力のこと。体を傷付ける暴力だけでなく、大声で怒鳴る、大切な物を壊す、性的行為を強要する、生活費を渡さない、子供を利用して脅すなどの行為を指します。

WEB版で動画公開中

7人に1人。男性にもDV被害があります。

7人

※埼玉県内の警察・実務調査で、約7人に1人の男性がDV被害経験があると答えました。DV被害者は、男性にも起こります。

男だから我慢していませんか? 一人で悩まず、ご相談ください。

問 県人権・男女共同参画課 TEL 048-830-2925

安全に使おう・保管しよう

リチウムイオン電池

安全に使うために

- 屋外や窓際に置かない、車内に放置しない
- 布団やポケットなど熱がこもる場所で充電しない
- 膨らみ・異臭・発熱があったら使わない

暑い夏は特に注意!

保管にひと工夫

- 直射日光を避け、涼しい場所に置く
- 長期間使わないときは電池を取り出す
- 取り出せない場合は無理に外さず電源を切る
- 乳幼児やペットのそばに放置しない

取り扱いを誤ると、大事故につながることも...

▲車内で発火したリチウムイオン電池(写真提供:(独)製品評価技術基盤機構(NITE))

7月は虐待ゼロ推進月間

気付いて、虐待SOS

虐待は、いかなる理由があっても許されない行為です。悩んでいた、助けを必要としていたとしても、声を上げられない人がいます。SOSに気付いたら、ためらわずに声掛けや通報をお願いします。 **問** 県福祉政策課 TEL 048-830-3391

虐待とは 児童、高齢者、障害者が、家族、親族、同居人、施設従事者などから受ける次のような行為です。

- 1 身体的虐待…殴る、蹴る、外に締め出す
- 2 性的虐待…性行為を強要する、わいせつな映像を見せる
- 3 心理的虐待…暴言を吐く、からかう、侮辱する、無視する
- 4 ネグレクト…食事を与えない、必要な医療・福祉サービスを受けさせない
- 5 経済的虐待…日常生活に必要なお金を渡さない、財産などを勝手に使う

虐待のサイン

- 怒鳴り声や泣き声が聞こえる
- 頻りにけがをしている
- 衣服が汚れている
- 家のごみであふれている など

これって虐待かも と思ったら **#7171**

24時間365日受付・対応 / **埼玉県虐待通報ダイヤル #7171**

生命の危険があるなど緊急の場合はすぐに**110番**へ通報を!

第38回全国健康福祉祭埼玉大会

ねんりんピック 彩の国さいたま2026

咲き誇れ! 長寿と笑顔 彩の国

大会日程 11月7日(土)～10日(火)
問 県ねんりんピック推進課 TEL 048-830-3220

大会特設ホームページ

応援大使 みんなで一緒に盛り上げましょう!
ピビンの大木さん (春日部市出身) **松井咲子さん** (蕨市出身)

テーマソング はなわさん楽曲「ニュー咲きほこれ埼玉」

オリジナルダンス SAMさん考案「コバトン健康ダンス ねんりんピックの国さいたま2026バージョン」

PRESENT ねんりんピックのオリジナルグッズセット(トートバッグ、ピンバッジ、大会オリジナルダンスDVD、眼鏡拭き)を3人にプレゼント。詳細は7ページの「クイズ&プレゼント」をご覧ください。

Pick Up **ねんりんピック初開催の2種目**

空手道
 開催地:朝霞市
 礼儀を重んじる「武道スポーツ」。仮想の敵との攻防を一人で演じる「形(かた)」と、実際の相手と対戦する「組手」の2種類があります。「40代になってから、こどもと一緒に始めた」という人も多く、何歳からでもスタートできるのが魅力。「日々の練習で心を鍛え、成長し続けられるのが楽しい」という競技者も。

交流大会
 60歳以上の人を中心とする参加者が種目ごとに分かれて24市町で開催。全国から集まった代表選手が実力を競い合うとともに、新しい仲間づくりや世代を超えた交流を図り、健康づくりへの理解を深めます。
 ●スポーツ(26種目) ●文化(4種目)

その他のイベント
 健康、福祉、生きがいに関連した多彩なイベントを県内各地で開催します。
 ●総合開会式(熊谷市) ●eスポーツ(東松山市)
 ●ふれあい広場(熊谷市) ●ねんりん彩りフェスタ(さいたま市大宮区)
 ●音楽文化祭(所沢市) ●美術展(さいたま市浦和区)
 ●講演会(越谷市) ●総開会式(さいたま市浦和区) など
 *要事前申し込み

開催100日前イベント!

7月25日(土) 午後1～8時(ブース) 午後4～8時(ステージ)
 浦和駅東口駅前市民広場(浦和パルコ前)
 セレモニーでは、街を彩るシティドレッシングやラッピングバスを発表! イベント詳細は、開催直前に大会特設ホームページで発表します

見て楽しい 歌、書道パフォーマンス、ダンス、開催種目の披露など

参加して楽しい クイズ大会、開催種目体験

食べて飲んでおいしい ご当地グルメ、地ビールなどの飲食ブース など

レクリエーションダンス
 開催地:久喜市
 指導者が示す振り付けをその場で覚え、踊って楽しめます。いつでもどこでも、誰でもできるのが魅力。60～70代の競技者が多く、間違えてもみんな笑顔! 頭を使って振り覚え、体を動かすので、年齢に負けない体づくりにもつながります。

大会の応援大使を務める松井咲子さんが、県政広報テレビ番組「いまドキッ!埼玉」(いまたま)で体験!

7月20日はハンバーガーの日

～地元の食材を挟み込んで～

埼玉のグルメバーガー

地元食材の魅力を生かした、その土地ならではの「ご当地グルメバーガー」! ボリュームたっぷり、心もお腹も大満足なバーガーをピックアップ。

ハンバーガーの見た目や味を競う「JAPAN BURGER CHAMPIONSHIP 2023」で優勝したシェフが手掛ける自慢の逸品。地産地消にこだわって食材を厳選しています。羽生市の養豚場から豚を一頭買ひして日替わりで異なる部位を提供。何度でも楽しめます。

川越名産のさつまいもの新たな魅力を発信するご当地グルメバーガー。地元食材を活用したメニューとして注目を集めています。さつまいもの優しい甘みとブルーチーズの濃厚なコクが織り成す、川越ならではの逸品です。

羽生市 ビッグバンダイナー Big Bang Diner
ハンバーガー ベーコンチーズバーガー
場所 羽生市中央5-8-20
 *羽生駅下車徒歩10分
営業時間 午前10時～午後3時(火・水・木曜)
定休日 火・水・木曜
TEL 048-507-7354

川越市 Mrs.hamburger
ハンバーガー さつまいもKOEDOブルーチーズ
場所 川越市連雀町8-1
 *本川越駅下車徒歩7分
営業時間 午前11時～午後10時(土・日曜、祝日は午前10時30分～)(火・水・木曜)
定休日 不定休
TEL 049-298-6262

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)。

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

● 広報番組のお知らせ ●

テレ玉 地デジ3ch 手話あり

いまだキッ! 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

- 4日 納涼! 埼玉の滝
- 11日 小鹿野の伝統武術～源流一刀流～
- 18日 ふんわりひんやり 熊谷の雪くま
- 25日 美里の名産! プルーベリー

こんにちは県議会です

7月19日(日) 19:00～19:15
6月定例会ダイジェスト



埼玉県議会中継

6月定例会の様態を放送します。



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 企画展 「密やかな美 小村雪岱のすべて」

期間▶7月11日(出)～9月23日(水・祝) 費用▶1,400円 場所・問合せ▶県立近代美術館(さいたま市浦和区 048-824-0111)

2 特別展 「古秩父湾-秩父盆地の海獣の海-」

期間▶10月12日(月・祝)まで 費用▶200円 場所・問合せ▶県立自然の博物館(長瀬町 0494-66-0407)

3 企画展 「土をこねこね1万年～土製品の考古学～」

期間▶7月11日(出)～8月30日(日) 費用▶400円 場所・問合せ▶県立歴史と民俗の博物館(さいたま市大宮区 048-645-8171)

4 特別展 「アンモナイト～太古の海からのたよりに～」

期間▶7月11日(出)～9月23日(水・祝) 費用▶410円 場所・問合せ▶県立川の博物館(寄居町 048-581-7333)

5 県警察音楽隊ファミリーコンサート

日時▶8月30日(日)14:00～15:30 場所▶鴻巣市文化センター(フレアここのす) 申込▶7月16日(休)までに📠で県警察本部広報課(048-832-0110代)★抽選

6 けやきひろば水かけまつり -Keyaki Water Splash-

日時▶7月18日(出)、19日(日)各11:00～21:00、20日(月・祝)11:00～20:00 場所▶けやきひろば(さいたま市中央区) 問合せ▶GMOアリーナさいたま(048-601-1122)

7 映画会①「ラストマイル」②「川越城本丸御殿保存修理工事」③「5つの名作集」④「14ひきのこもりうた」

日時▶①7月10日(金)14:00～16:10 ②17日(金)14:00～15:00 ③24日(金)10:00～10:30 ④31日(金)10:00～10:30 場所・問合せ▶県立久喜図書館(0480-21-2659)★先着順

8 映画会①「青いパイアの香り」②「巡る。カカオ 神のフルーツに魅せられた日本人」③「盆栽村をゆく 大宮」ほか

日時▶①7月3日(金)14:00～15:50 ②10日(金)14:00～15:30 ③17日(金)14:00～15:00 場所・問合せ▶県立熊谷図書館(048-523-6291)★先着順

9 秩父宮杯 埼玉県自転車道競走大会

対象▶中学生以上 日時▶9月6日(日)9:00～12:30 場所▶秩父市内 費用▶種別により異なる 申込▶7月24日(金)までに📠で県スポーツ振興課(048-830-6953)★当日交通規制あり

10 看護のお仕事 地域就職相談会

日時▶7月25日(出)13:30～16:00 場所▶活樹ふれあいキューブ マツナガ(春日部市) 申込▶eナースセンター(無料職業紹介)へ登録後、電話か📠で(公社)埼玉看護協会 埼玉県ナースセンター(048-620-7337)

11 女性限定 合同企業説明会

対象▶就職を希望する女性 日時▶7月28日(火)13:30～16:00 開催形式▶オンライン(Zoom) 申込▶7月22日(休)までに📠で県女性キャリアセンター(048-601-5810)

12 議事堂見学会と投票体験

対象▶小学4～6年と保護者 日時▶8月18日(火)10:00～11:45、13:30～15:15(午前・午後同一内容) 場所▶県議会議事堂(さいたま市浦和区) 申込▶7月31日(休)までに📠で県議会事務局政策調査課(048-830-6257)★抽選

13 拉致問題を考える埼玉県民の集い

日時▶9月19日(出)13:00～16:00 場所▶埼玉会館(さいたま市浦和区) 申込▶8月19日(火)(必着)までに📠かはがき(代表者の📠)と参加者全員の氏名を明記)で県社会福祉課(県庁内 048-830-3277)★抽選

14 県戦没者追悼式

日時▶10月17日(出)10:30～12:00 場所▶埼玉会館(さいたま市浦和区) 申込▶8月31日(月)(消印有効)までに📠(📠)と車いす等要配慮と明記)で県社会福祉課(県庁内 048-830-3277)

学習・体験



15 秩父鉱山探訪

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶8月8日(出)10:00～13:00 費用▶1,000円 申込▶7月25日(出)までに📠 場所・問合せ▶彩の国ふれあいの森 県森林科学館(秩父市 0494-56-0026)★申込順

16 セミのぬけがら調査

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶①7月25日(出) ②8月8日(出)各14:15～16:15 場所▶県自然学習センター(本市市) 費用▶500円 申込▶①7月9日(休)12:00～ ②7月23日(休)12:00～電話で同センター(048-593-2891)★申込順

17 7月の農林学級

①親子でパンづくり体験 ②木工自由工作

18 夏休み親子下水道教室

対象▶小学生と保護者 日時▶①②7月23日(休) ③24日(金) ④29日(火) ⑤30日(休) 各9:00～12:00、13:30～16:30(午前・午後同一内容) 場所▶①新河岸川水循環センター(和光市 048-466-2400) ②古利根川水循環センター(久喜市 0480-22-3819) ③元荒川水循環センター(桶川市 048-728-2011) ④中川水循環センター(三郷市 048-952-3351) ⑤荒川水循環センター(戸田市 048-421-5861) 申込▶7月10日(休)まで ②のみ7月6日(日)10日(金)17:00に📠で(公財)埼玉県下水道公社 問合せ▶各水循環センター(同公社)★申込順

19 夏休み親子統計教室

対象▶小学3・4年と保護者 日時▶①7月21日(火) ②23日(水) ③27日(日) ④31日(金)各10:00～16:00(各回同一内容) 場所▶①ウェスタ川越 ②県庁第三庁舎 ③鴻巣市文化センター(フレアここのす) ④春日部地方庁舎 申込▶7月10日(休)までに📠で県統計課(048-830-2312)★抽選

20 「彩の国資源循環工場」夏休み親子見学会

対象▶小・中学生と保護者(保護者同伴) 日時▶8月4日(火)9:30～12:00 ②13:30～16:00 場所▶県環境整備センター(寄居町) 申込▶7月10日(休)(消印有効)までに📠(📠)と希望回・年齢・学年・📠を明記)で同センター(〒369-1223寄居町三ヶ山368 048-581-4070)★抽選・雨天決行

21 夏休み自由研究解決!昆虫採集と生きもの観察MAP・図鑑づくり

対象▶小・中学生 日時▶8月6日(休)、8日(出)、13日(休)、20日(休)、22日(出) 各10:00～15:30(各回同一内容) 場所▶カネパ緑の森博物館(入間市) 費用▶3,000円 申込▶開催日の1か月前～電話、📠かFAXで同館(048-2934-4396)★申込順

22 魚のつかみ取り大会

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶7月26日(日)10:00～12:00 場所▶県みどりの村(小鹿野町) 費用▶1,000円 問合せ▶同管理事務所(0494-75-3441)、同指定管理者(株)高橋造園(0494-75-0537)★当日先着順

23 大人の自然学セミナー 「身近なアリ観察」

対象▶高校生以上 日時▶7月18日(出)9:30～12:00 場所▶県狭山丘陵いきものふれあいの里センター(所沢市) 費用▶1,000円 申込▶7月1日(火)9:00～📠で同センター(048-2939-9412)★申込順

24 歴史講座 「小田原北条氏と上杉氏」

日時▶8月28日(金)14:00～15:30 場所▶松山市民活動センター(東松山市) 費用▶100円 申込▶8月16日(日)(必着)までに📠か往復はがき(📠)を明記)で県立嵐山史跡の博物館(0493-62-5896)★申込順

25 県立学校等公開講座(夏季)

対象▶講座により異なる 申込▶📠を確認の上各校 問合せ▶県生涯学習推進課(048-830-6920)

26 女性のデジタル人材育成講座

対象▶県内在住か県内での就業を希望する女性(在職中可) 期間▶令和9年3月15日(月)まで 受講方法▶オンライン 申込▶📠で県女性キャリアセンター(048-601-5810)★申込順。一部選考あり

27 豊ノ島氏講演会 「豊ノ島の相撲人生～七転八起～」

日時▶9月6日(日)14:00～16:00 場所▶フカガワみらいホール(川口総合文化センター・リア内) 申込▶7月31日(休)までに📠で(一財)埼玉県教職員互助会(048-830-6706)★抽選

28 自衛官募集 ①一般候補生 ②航空学生(海・空)

受験資格▶①日本国籍を有し採用予定月の1日時点18～33歳未満 ②令和9年4月1日時点18～24歳未満の高校・専門学校卒業者(見込み含む) 試験日▶①9月16日(出)～27日(出)のうち1日 ②19日(出)、26日(出)のうち1日 願書配布▶📠か自衛隊埼玉地方協力本部(さいたま市浦和区) 願書受付▶①9月1日(火)まで ②8月28日(休)までに直接か📠で同本部(048-831-6043)

29 消防設備士試験

試験日▶9月13日(日) 試験会場▶埼玉大学(さいたま市桜区) 願書配布▶(一財)消防試験研究センター埼玉県支部(さいたま市浦和区)、県内各消防本部か県消防課(県庁内) 費用▶甲種6,600円他 願書受付▶7月9日(休)～21日(火)(消印有効)に直接、📠か郵送で同支部(048-832-0747)

30 危険物取扱者試験

試験日▶9月5日(出) 試験会場▶埼玉大学(さいたま市桜区) 願書配布▶(一財)消防試験研究センター埼玉県支部(さいたま市浦和区)、県内各消防本部か県消防課(県庁内) 費用▶甲種7,200円他 願書受付▶7月9日(休)9:00～21日(火)(消印有効)に直接、📠か郵送で同支部(048-832-0747)

31 県製菓衛生師試験

試験日▶10月2日(金) 試験会場▶県民健康センター(さいたま市浦和区) 費用▶9,600円 願書受付▶7月27日(月)～8月7日(金)に📠で県保健医療政策課(048-830-3523)

32 県立高等技術専門学校10月入校生①ビル管理科 ②介護サービス科 ③職域開発科

対象▶①②③求職者等 ③精神障害や発達障害のある求職者等 試験日▶8月6日(日) 試験会場▶①川口校 ②熊谷校秩父分校 ③県立職業能力開発センター(さいたま市北区) 願書受付▶📠を確認の上、7月2日(休)～30日(休)に①②各校 ③同センター 問合せ▶①川口校(048-251-4481) ②熊谷校秩父分校(0494-22-1948) ③同センター(048-651-1945)か県産業人材育成課(048-830-4598)

33 県社会福祉審議会委員(1人)

対象▶令和8年10月1日時点18歳以上(公務員を除く) 任期▶10月1日(休)から2年



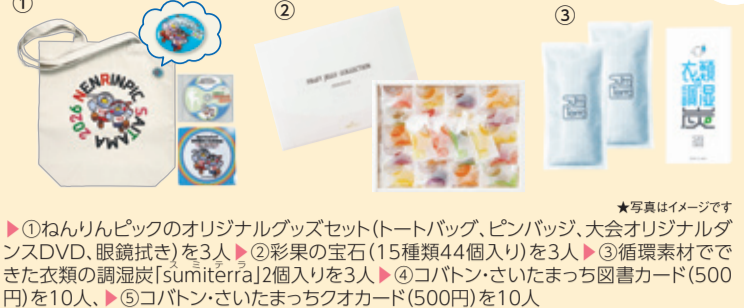
今月号の記事を読んで、下の問の○に入る言葉や数字をお答えください。

Q ○○○○○ハラスメントに気を付けよう!

応募方法▶7月15日(火)(消印有効)までに、県ホームページの「広報紙の国だよ」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・彩の国だよへのご意見・ご感想を明記して、県広報課(〒330-9301県広報課)だけで届きますへ。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。また、いただいたご意見は今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。



前号の答え▶(外) 応募はこちら



★写真はイメージです ▶①ねんりんピックのオリジナルグッズセット(トートバッグ、ピンバッジ、大会オリジナルグッズDVD、眼鏡拭き)を3人 ▶②彩果の宝石(15種類44個入り)を3人 ▶③循環素材でできた衣類の調湿炭[sumiterra]2個入りを3人 ▶④コトバンクさいたま図書カード(500円)を10人、▶⑤コトバンクさいたまブックカード(500円)を10人

34 県営住宅の入居者(7月定期)

対象▶次の条件を全て満たす人。原則、同居が同居しようとしている親族がいる/収入が一定以下/県内在住(勤)/住宅に困窮している/住民税などの滞納がない/暴力団員ではない/外国人は中長期の在留資格がある人 入居日▶9月23日(水・祝) 案内配布▶📠、県住宅供給公社(さいたま市浦和区)および各支所、各市区役所・町村役場、各ハローワークか県住宅課(県庁内)他 申込▶7月21日(火)17:15までに📠か同日(消印有効)までに郵送で同公社(048-829-2875) 問合せ▶同公社、同公社各支所か住まい相談プラザ(048-658-3017)★家賃は収入や住宅の条件で決定

35 下総統一音楽賞候補者

対象▶県内在住(勤・学)歴があるか県出身で音楽文化の向上に貢献しているプロの音楽家 申込▶📠を確認の上、7月3日(金)～9月25日(金)に県文化振興課(048-830-2887)★選考

36 夏休み3DAYS オーストラリアにオンライン留学体験&現地の仲間と英語で交流しよう!

対象▶次の要件をすべて満たす人 ①中学・高校生 ②実用英語技能検定3級以上程度の英語力 日時▶8月17日(月)～19日(水)各90分程度(全3日) 費用▶3,000円 申込▶📠を確認の上、7月23日(休)までに踏み出せ一步!国際感覚マインドネット事業事務局(株)WTOC内(050-8880-3157)★抽選

37 県中小企業DX導入支援補助金

対象▶①県内に登記簿上の本店か主たる事業所を有する(個人事業主は県内に住民票上の住所か主たる事務所を有する)中小企業者等 ②DXツールの活用により、DXによる労働生産性を向上させる計画を策定・実行すること 募集期間▶第1期:7月31日(休)まで、第2期:8月31日(月)～31日(休)、第3期:9月1日(火)～30日(休)(いずれも16:00まで) 補助内容▶補助率:3/4 補助額:7.5万円以上300万円以下 申込▶📠で県イノベーション創造課(048-830-3763)

38 県森林審議会委員(2人)

対象▶令和8年4月1日現在18歳以上(公務員を除く) 任期▶10月1日(休)～令和10年9月30日(出) 申込▶7月31日(金)(消印有効)までに応募用紙と作文を📠か郵送で県森林課(県庁内 048-830-4312)★選考・謝金あり

39 Made in SAITAMA 優良加工食品大賞2027

対象▶県産農産物などを活用した加工食品を製造する県内事業者など 申込▶📠を確認の上、9月18日(休)までに📠で県農業ビジネス支援課(048-830-4095)★選考

40 夏の交通事故防止運動

交通事故を起こさない、交通事故に遭わないように、家庭や職場で交通事故防止について考えてみましょう。期間▶7月15日(火)～24日(金) 問合せ▶県警察本部交通総務課(048-832-0110代)

41 肝炎ウイルス検査(血液検査)を受けましょう

7月28日は世界(日本)肝炎デーです。ウイルス性肝炎は感染に気付かず放置したままにすると、肝がんや肝硬変を発症する恐れがあります。早期に治療をすることで、重症化予防や完治につながります。各保健所、県が委託した医療機関、各市町村で随時実施している検査を受けて早期発見をし、適切な治療を受けましょう。問合せ▶県疾病対策課(048-830-3598)

42 7月1日は「AEDの日」

AED(自動体外式除細動器)は電源を入れると音声で操作方法を案内してくれるので、誰でも簡単に使えます。県では、突然の心停止から命を救うため、AEDの普及啓発や救命講習の受講促進に取り組んでいます。県内のAED設置場所などの情報は「埼玉県AEDマップ」に掲載しています。問合せ▶県業務課(048-830-3640)

43 「社会を明るくする運動」 「青少年の被害・非行防止特別強調月間」

県では、青少年の被害・非行防止等と犯罪や非行をした人たちの更生保護に向け、各地でキャンペーン等を実施しています。立ち直りに向けた体験交流会や相談窓口の情報も📠で発信しています。ひとりで悩まず、まずは相談してみましょう。問合せ▶県青少年課(048-830-2904)

44 犯罪被害による困りごとの解決を支援します

犯罪の被害に遭うと、心と身体に大きな影響が表れることがあります。ひとりで悩まずに「彩の国犯罪被害者ワンストップ支援センター」(0120-735-001)に相談してください。また、性暴力・性犯罪被害者については24時間365日対応の性暴力等犯罪被害者専用相談電話「アリスホットライン」(0120-31-8341)にご相談ください。問合せ▶県防犯・交通安全課(048-710-5036)

45 みてみよう! あなたの地域の「かかりつけ医機能」

かかりつけ医機能報告制度が始まり、「医療情報ネット(ナビイ)」でかかりつけ医機能の情報が確認できるようになりました。ニーズに応じた医療機関を選択しやすくなりましたので、ぜひ📠からご活用ください。問合せ▶県保健医療政策課(048-830-3526)

46 守ろう公職選挙法(寄付・あいさつ状)

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることや、選挙区内の人が政治家に寄付や贈り物を求めることは法律で禁止されています。政治家が自筆の答礼以外の時候のあいさつ状を出すことも禁止されています。問合せ▶県選挙管理委員会(048-830-2695)

47 居住地世論調査にご協力を

対象▶住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の5,000人 期間▶7月上旬～31日(金) 問合せ▶県民広聴課(048-830-2850)★対象者には事前に調査票を郵送

48 自動車の取得時には 自動車保有関係手続のワンストップサービス(OSS)をご利用ください!

OSSを利用すると、自動車購入に際する各種行政手続き(自動車保管所証明書申請、検査・登録、自動車関係諸税の申告・納税など)をインターネットで一括申請できます。新車の購入時だけでなく、中古車購入時にも利用できます。問合せ▶OSSヘルプデスク(050-5540-2000)

49 「埼玉県5か年計画大綱」及び「4計画の一部変更(案)」

期間▶7月8日(火)～8月7日(金) 問合せ▶県計画調整課(048-830-2141)

49 夏休み親子統計教室

対象▶小学3・4年と保護者 日時▶①7月21日(火) ②23日(水) ③27日(日) ④31日(金)各10:00～16:00(各回同一内容) 場所▶①ウェスタ川越 ②県庁第三庁舎 ③鴻巣市文化センター(フレアここのす) ④春日部地方庁舎 申込▶7月10日(休)までに📠で県統計課(048-830-2312)★抽選

20 「彩の国資源循環工場」夏休み親子見学会

対象▶小・中学生と保護者(保護者同伴) 日時▶8月4日(火)9:30～12:00 ②13:30～16:00 場所▶県環境整備センター(寄居町) 申込▶7月10日(休)(消印有効)までに📠(📠)と希望回・年齢・学年・📠を明記)で同センター(〒369-1223寄居町三ヶ山368 048-581-4070)★抽選・雨天決行

21 夏休み自由研究解決!昆虫採集と生きもの観察MAP・図鑑づくり

対象▶小・中学生 日時▶8月6日(休)、8日(出)、13日(休)、20日(休)、22日(出) 各10:00～15:30(各回同一内容) 場所▶カネパ緑の森博物館(入間市) 費用▶3,000円 申込▶開催日の1か月前～電話、📠かFAXで同館(048-2934-4396)★申込順

22 魚のつかみ取り大会

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶7月26日(日)10:00～12:00 場所▶県みどりの村(小鹿野町) 費用▶1,000円 問合せ▶同管理事務所(0494-75-3441)、同指定管理者(株)高橋造園(0494-75-0537)★当日先着順

23 大人の自然学セミナー 「身近なアリ観察」

対象▶高校生以上 日時▶7月18日(出)9:30～12:00 場所▶県狭山丘陵いきものふれあいの里センター(所沢市) 費用▶1,000円 申込▶7月1日(火)9:00～📠で同センター(048-2939-9412)★申込順

24 歴史講座 「小田原北条氏と上杉氏」

日時▶8月28日(金)14:00～15:30 場所▶松山市民活動センター(東松山市) 費用▶100円 申込▶8月16日(日)(必着)までに📠か往復はがき(📠)を明記)で県立嵐山史跡の博物館(0493-62-5896)★申込順

25 県立学校等公開講座(夏季)

対象▶講座により異なる 申込▶📠を確認の上各校 問合せ▶県生涯学習推進課(048-830-6920)

26 女性のデジタル人材育成講座

対象▶県内在住か県内での就業を希望する女性(在職中可) 期間▶令和9年3月15日(月)まで 受講方法▶オンライン 申込▶📠で県女性キャリアセンター(048-601-5810)★申込順。一部選考あり

27 豊ノ島氏講演会 「豊ノ島の相撲人生～七転八起～」

日時

7月16日は「虹の日」

彩の国さいたまの “色”を楽しもう!

Enjoy the colors of Saitama

県内には、虹のように彩り豊かなスポットが数多くあります。この夏は、歴史や文化、季節の行事が織り成す「色」を楽しんでみませんか。



せいしどう 誠之堂 深谷市

川越氷川神社 川越市



今年で13年目を迎える「縁むすび風鈴」。約2,000個の江戸風鈴が夏の風に揺れるたび色鮮やかにきらめき、涼やかな音色を奏でます。木の短冊の一つひとつには願い事が記され、人の思いも景色の一部に。夕方からは明かりが灯り、風鈴回廊の幻想的な光景が現れます。神社のたたずまいに映える風鈴を目と耳と風の気配で楽しむ——五感で“夏の色”を味わえます。

開催期間 9月6日(日)まで
開催時間 午前8時～午後8時
★お守りなどの授与業務は月～金曜午後7時、土・日曜、祝・休日は午後7時30分まで。ライトアップは全日午後8時まで
場所 川越市宮下町2-11-3
アクセス 川越駅・本川越駅からバス「川越氷川神社」下車徒歩すぐ
TEL 049-224-0589

▲「化粧の間」には鳳凰と龍のステンドグラスが



大正5(1916)年、渋沢栄一翁の喜寿を記念して建てられ、今年で創建110周年を迎える国の重要文化財です。暖炉の左右を彩る6面のステンドグラスは中国漢代の人物像がモチーフ。柔らかな自然光が色とりどりのガラスを通して、重厚な室内に差し込みます。細部の装飾にも当時の美意識や職人技が息づき、“匠の色”に触れることができます。

開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日 年末年始(12月29日～1月3日)
場所 深谷市起会110-1(大寄公民館敷地内)
アクセス 深谷駅からバス「大寄公民館」下車徒歩すぐ
問 大寄公民館 TEL 048-571-0341

▲夜の風鈴回廊

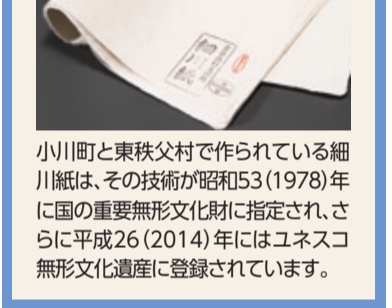
小川町七夕まつり 小川町



和紙のふるさと小川町の夏を鮮やかに染める七夕まつり。「小川和紙」を使った竹飾りが風に揺れる姿は、“動く色彩”そのものです。小川和紙はこの地域で約1,300年前から生産されている手すき和紙の総称。一つひとつ趣向を凝らした飾りは、昼は色鮮やかに、夜は明かりに照らされて趣ある表情に変わります。祭りの1日目には花火が夜空を彩ります。

開催日 7月25日(土)・26日(日)
★花火は25日午後8時～8時15分(天候による)。雨天の場合、26日に順延
開催時間 午後3～9時
アクセス 小川町駅下車徒歩すぐ
場所 小川町駅周辺の市街地
問 小川町にぎわい創出課 TEL 0493-72-1221(代)

小川和紙を代表する 細川紙



小川町と東秩父村で作られている細川紙は、その技術が昭和53(1978)年に国の重要無形文化財に指定され、さらに平成26(2014)年にはユネスコ無形文化遺産に登録されています。

Sweets

彩果の宝石

一粒一粒が宝石のようにきらめく姿のフルーツゼリー。厳選した果汁と果肉で作られた、埼玉生まれの人気スイーツです。カラフルな見た目は、まさに“食べる色彩”。

彩果の宝石(15種類44個入り)を3人にプレゼント。詳細は7ページの「クイズ&プレゼント」をご覧ください。

PRESENT

●この広報紙は6月17日(水)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・埼玉縣信用金庫・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)ウィットが受け付けを行っています。掲載希望は同社(TEL 072-668-3275 mail@mail@wi-t.co.jp)へ。
●広告は、埼玉県が定める基準に基づいて掲載されています。県が推奨することを意味するものではなく、一切の責任は広告主に帰属します。