

広報いしかわ

Ishikawa Prefecture

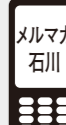


北陸放送
【ほっと石川】
6月18日(土) PM5:15~5:30
「がん対策」
石川テレビ
【ウイークリーいしかわ】
毎週日曜 PM5:25~5:30

テレビ金沢
【ぶぶんぶんセブン】
7月3日(日) AM7:00~7:30
「石川の大学」
北陸朝日
【石川ほっとニュース】
毎週土曜 PM5:55~6:00



北陸放送
【県からのお知らせ】
毎週火・金曜
PM2:30頃(3分間)
エフエム石川
【素敵にモーニング】
毎週日曜 AM9:55~10:00



毎週金曜、お得で役に立つ情報を配信!!
登録はこちらから
https://ishikawa-mmag.com

ホームページ <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/> Eメール e130500b@pref.ishikawa.lg.jp 行政相談 ☎076(225)1100

野菜足りてますか?

M もっと
Y やさい
P プロジェクト
1日の目標
350g以上

野菜を食べることで、がん・肥満・糖尿病予防への効果が期待できます。県では、もっと野菜プロジェクト(MYP350)として、野菜摂取の促進を目指した取り組みを行っています。これを機会にもっと野菜を食べましょう!

MYP350 もっと野菜チャレンジ週間

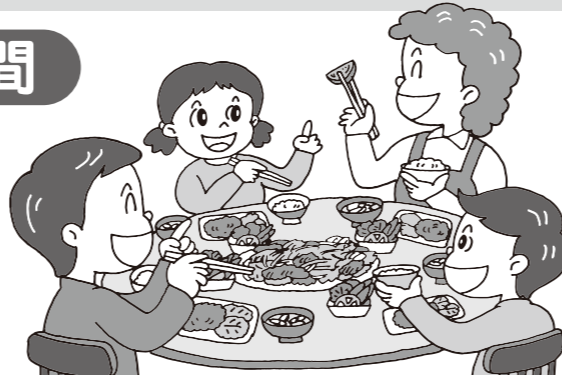
チャレンジシートに毎日の野菜摂取量を記録し、1日350g以上の野菜を食べよう!

参加は簡単!

①毎日の野菜ポイントをチェック

1. チャレンジシートを用意
県庁・保健福祉センター・スーパー等で配布、または県ホームページからダウンロード <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/charenngishuukann.html>
2. チャレンジシートに食べた野菜の量を記録
・70gの野菜で1ポイント、1日5ポイント(350g)を目指しましょう
・初級1週間、中級2週間、上級4週間の3つのコースがあります
3. 取り組んだコースを選択し、必要事項を記入

期間
7月1日(金)
~8月31日(水)



応募すると抽選でプレゼントが!

- ・県産野菜3.5kg (100名様)
- ・中級・上級コースに挑戦してダブルチャンス!
中級コース(35名様) 密閉保存容器(中・小)
上級コース(35名様) 水切り付きまな板

ヘルシー&デリシャスメニュー

生活習慣病の予防を目的とした「エネルギー」「塩分」「野菜」の3つの基準を満たすメニューを開発しました。

今年は県民の皆さまからメニュー案を募集中! ぜひご応募ください!!

- ・レシピ集は下記HPまたは日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」から <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>
- <http://cookpad.com/kitchen/11876368>

もっと野菜出前講座

野菜の必要性や、手軽に野菜を摂取するための工夫を紹介する出前講座を実施しています。ご希望の団体、企業、グループなどがございましたら、下記HPから申込書をダウンロードしてお気軽にお申し込みください。 <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/mottoyasai.html> ※少なくとも講座実施の1か月以上前までにご相談ください。

①今日何をふりかえって、食べた野菜の量をチェック!

料理の例	1週間	ポイント
野菜炒め(「八宝菜」など野菜の多い料理を食べた)	2	2
肉料理や魚料理に野菜を付け合せた	2	2
野菜料理(味噌汁、お味噌、おひたし、サラダなど)を食べた	2	2
野菜たっぷりスープや味噌汁などを飲んだ	1	1
野菜の多いお粥(雑炊)や「お粥」(お粥のみ)など、野菜の多い料理を食べた	1	1
その他 野菜100%ジュースを飲んだ、コンブ1杯(1ポイント)	1	1
1日ごとの合計	5	5
1週間ごとの合計		ポイント

ポイントの数え方

手の平に乗るくらいの量で
約70g



小鉢は1ポイント
野菜約70g
野菜サラダ

にんじん
中1/2本

大皿は2ポイント
野菜約140g
野菜いため

トマト
小1/2個



ピーマン
大2個



②郵送(県庁窓口へ提出)またはメールで応募

応募先: 石川県健康推進課 もっと野菜プロジェクト(MYP350)係
メールアドレス: kennsui@pref.ishikawa.lg.jp
団体・企業での参加募集!
20人以上で取り組まれる場合、チャレンジシートおよび返信用封筒をお送りします(郵送費用は県が負担)。所定の申込書で、メール、FAXまたは郵送にてお申し込みください。

◎ 要約筆記者養成講座(前期)受講生募集

とき 7月30日~10月15日の土曜(10回)
ところ 県社会福祉会館ほか
対象 18歳以上の方(パソコンコースについては、パソコンの基本操作ができることなど)
受講料 無料(ただし、教材費5,400円要)
※申し込みは <http://www.deaf-ishikawa.or.jp> からダウンロードした申込書で【7月8日(金)締切】
(社)石川県聴覚障害者協会 ☎076(264)8615
障害保健福祉課 ☎076(225)1426

◎ MISIAの里山ミュージアム写真コンテストの募集

石川の森や里山里海の魅力を再発見していただくことを目的とした写真コンテストを開催します。
応募資格 どなたでも応募可能
応募締切 11月28日(月) (郵送は当日消印有効)
応募条件 県内で撮影した里山里海の写真(H28年4月以降のもの)
※応募方法など詳しくは下記へ
温暖化・里山対策室 ☎076(225)1469

◎ 「人物はにわづくり」(無料)

県内のはにわをモデルに粘土で高さ20センチメートルほどの「人物はにわ」をつくります。
とき 7月23日(土)~8月7日(日)
①9:00~、②13:00~(毎日50体限定)
ところ 県埋蔵文化財センター(金沢市中戸町18-1)
※小学校1~4年生は、1人につき保護者1人との共同製作となります。
※申し込みは電話で下記へ【先着順】
県埋蔵文化財センター ☎076(229)4477

◎ 交通安全計画への意見募集

「第10次石川県交通安全計画(案)」について、県民の皆さまからのご意見を募集します。
募集期間 7月5日(火)まで
※資料は、県民生活課、県内各警察署のほか、下記ホームページでもご覧いただけます
県民生活課 ☎076(225)1387
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/seikatu/>

◎ 公開講座「学都石川の才知」(無料)

県内高等教育機関の講師による公開講座を開催しています。
とき 8月6日(土)までの土曜日 14:00~
ところ しいのき迎賓館3階セミナールームA(金沢市広坂2-1-1)
内容 石川の歴史、文学、先端技術、医療など県内19の大学・短大・高専の特色ある講座
※申し込み方法など詳しくは下記へ【各回定員40人】
大学コンソーシアム石川 ☎076(223)1633
<http://www.ucon-i.jp/>

◎ 福祉・介護の就職フェア(申込不要、無料)

とき 6月26日(日) 13:00~16:00
ところ 県地産産業振興センター本館(金沢市鞍月2-1)
内容 合同就職面談会
求人施設との個別面談、資格等の各種相談
対象 福祉・介護の仕事に就きたい、興味のある方
※履歴書不要、入退場自由
福サボいしかわ ☎076(234)1151
厚生政策課 ☎076(225)1419

◎ ハンセン病パネル展示会

ハンセン病に関する正しい知識と理解を深め、らい予防法の下でとられた施策やハンセン病療養所での生活を知り、患者・回復者の方々への偏見・差別の解消を図るため、パネル展示会を開催します。
とき 6月18日(土)~26日(日)
ところ 県庁19階展望ロビー
※らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日6月22日(水)健康推進課 ☎076(225)1438

◎ 火薬類取扱・保安責任者等試験

とき 9月4日(日)
・甲種及び乙種火薬類取扱保安責任者
13:00~15:00(火薬学免除者は14:00まで)
・丙種火薬類製造保安責任者
13:00~15:30
ところ 県地産産業振興センター本館3階第4研修室(金沢市鞍月2-1)
出願期間 6月21日(火)~30日(水)【当日消印有効】
※申し込みは下記へ
石川県火薬類保安協会(消防保安課内) ☎076(267)1750

◎ 女性のための再就職応援セミナー(無料)~主婦の就活大作戦! in金沢~

子育てしながら働く女性や企業のリアルな声が聞けるセミナーです。ママが働きやすい企業が集まります!
とき 7月8日(金) 10:00~12:00
ところ 県本多の森庁舎(金沢市石引4-17-1)
※託児もありません(開催日の10日前までに要予約)
※申し込みは下記へ【7月6日(水)締切、定員30人】
女性キャリアサポート石川金沢センター ☎076(231)3149

◎ ふれあい親子県議会教室

とき 8月17日(水)、18日(木) 13:00~16:30
ところ 県議会庁舎(金沢市鞍月1-1)
内容 県議会の役割や仕組みの学習、議員との交流や議場探検など
対象 小学校4~6年生の児童とその保護者 72組(各日36組)
※申し込み方法など詳しくは下記へ【6月24日(金)締切】
県議会事務局企画調査課 ☎076(225)1036
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/gikai/kouhou/kyoushitsu.html>