



楽しく歩いて健康に

【特集】



左上・右上 ©さいたまーチ〜見沼ツアーデーウォーク〜 下 権現堂桜堤(幸手市)

広報課からみなさまへ

いつも健康でありたい。そのためには、毎日の食事や運動が大切です。寒くて家にこもりがちな時期ですが、自分のペースで「歩く」ことを習慣にしませんか。県内には魅力的な自然や史跡がたくさんあります。もうすぐ春、楽しいウォーキングに出掛けましょう。



詳しくは中面をご覧ください

2月25日(日)まで動画を募集中！
参加型企画「『ニュー咲きほこれ埼玉』
みんなで踊ろう！埼玉愛を届けよう♡」

フォローしてね♪

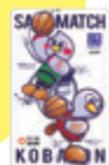


埼玉県【公式】Instagram



今月の
読者
プレゼント

図書カード、
クオカードが
新デザインに！



★写真はイメージです

「歩く」があなたを健康に

健康のためには適度な運動をすることが大切。運動は骨を丈夫にし、筋肉を強くします。また新陳代謝を高め、肥満や高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果があります。まずは、いつもの生活に「歩く」習慣を取り入れてみませんか。

問 県健康長寿課 TEL 048・830・3578

効果的に安全に歩くために

1 歩く習慣のための体づくり

まずは、歩く前にストレッチや筋トレを。歩く足取りが一段と軽やかになるばかりか、怪我などの防止にもなります。

教えてくれる人
(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



まずは基本 立って何かにつかまって

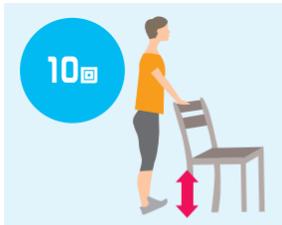
① 膝の後ろ曲げ



② かかと上げ下ろし



③ つま先上げ下ろし



④ その場もも上げ



⑤ その場屈伸



プラス運動 椅子にすわって

腰 おじぎ運動



肩 交互肩ひねり



もも内外 両脚ひらきとじ運動



2 注意するポイント

- ✓ 準備運動はしっかりと
- ✓ 持病のある人は、主治医に相談
- ✓ 自分のペースで、無理をせずに
- ✓ 水分補給や休憩も忘れずに

★自分の体力を過信せず、体調が悪いときは休息を取りましょう

3 正しい歩き方のフォーム



「歩く」をより楽しく続けるポイント

- 体調や気候によってコースや距離を変える
- たまには片道ウオーク。いつもより少し遠くまで歩いて、バスや電車で帰る。目的地を日帰り温泉などにしても!
- 写真撮影やスケッチなどを組み合わせる



楽しく歩いて健康に! ポイントを貯めて景品を当てよう!



歩いた記録を毎日自動で保存 /

- 歩数
- 歩いた距離
- 消費カロリー
- 移動軌跡
- 滞在した場所
- 撮った写真

楽しいコンテンツ /

- 歩数ランキング
- マイレージポイント
- ウォークラリーコース
- スタンプラリー

問 コールセンター TEL 0570・015566

健康づくりの知恵を広めよう

健康長寿サポーターに仲間入りしませんか?

108,493人 ★令和5年11月30日現在

健康づくりの第一歩は、毎日の生活を「ちょっと」だけ見直してみることに。この「ちょっと」を毎日続けることが大切ですが、分かっているつもりでも意外と難しい。でも、一人では続けられないことも、一緒に取り組む仲間がいれば続けられると思いませんか。講習会に参加して知識を身に付け、家族や友人に広めましょう。

★資格制度ではありません

講義(約30分)

理解度確認テスト

サポーター応援ブック(修了証)の交付



▲講習会など詳細はこちら

★お住まいの市町村が実施する健康長寿サポーター養成講習については、各市町村担当課へ直接お問い合わせください

コバトン 5810人にプレゼント
新規登録キャンペーン実施中
3月24日(日)までに登録すると、抽選でデジタルギフトがもらえます

「コバトンALKOOマイレージ」のダウンロード
by NAVITIME
▲ダウンロードはこちら

参加市町村・登録方法など、詳細はこちら

大切なお知らせ 現行の埼玉県コバトン健康マイレージは、令和6年3月24日(日)をもってサービスを終了します

「歩く」を楽しむ

歩くからこそ発見や楽しさがあります。県内には季節や自然、街の風景や歴史などを楽しめるたくさんの素敵なコースがあります。体にも心にも良いウォーキングに出掛けませんか。

★時間や行程は目安です。自分のペース、コースで無理なく歩きましょう



歴史・史跡 コース

伝統ある建造物を巡る

所要時間
約2時間
30分

距離
約
9.8km



越谷

平安時代に創建されたという越ヶ谷久伊豆神社や日本文化伝承の館「こしがや能楽堂」をはじめ、歴史ある建造物を巡るコース。緑道や公園、四季折々の花も楽しめます。



花田苑・こしがや能楽堂

日本文化の伝統を備えた回遊式庭園で苑内には茶室や木橋などがあります。また、隣接する「こしがや能楽堂」には全国的にも珍しい屋外能舞台があります。

越ヶ谷久伊豆神社

神社裏手の社叢は越谷の原植生のスダジイの大木で構成され、学術的にも高く評価されています。また樹齢200年以上ともいわれる藤も見事。4月下旬からの開花時期には「藤まつり」も開催されます。



- 越谷駅 1.8km 28分
- 市立図書館 1.0km 15分
- 花田苑・こしがや能楽堂 1.5km 23分
- 逆川緑道(入口) 1.3km 20分
- キャンベルタウン公園 1.0km 15分
- 地藏橋 0.6km 9分
- 越ヶ谷御殿跡 0.8km 12分
- 越ヶ谷久伊豆神社 1.8km 28分
- 越谷駅

自然 コース

早春の梅を楽しむ

所要時間
約4時間

距離
約
18.7km



嵐山

1.7ヘクタールの敷地全体に咲き乱れた梅の花が楽しめるコース。6月には約6,000株ものあじさいが咲き誇るおすすめのロングコースです。

- 武蔵嵐山駅 2.1km 27分
- 嵐山町役場 3.4km 42分
- 勝田梅の里 4.0km 50分
- 兵執神社 3.1km 40分
- 金泉寺 4.0km 50分
- 嵐山町役場 2.1km 27分
- 武蔵嵐山駅

金泉寺

「あじさい寺」の異名を持ち、約6,000株のあじさいが圧巻。境内にはさまざまな樹木が植えられ、四季折々の景色が楽しめます。



勝田梅の里

春風に乗ってくる甘酸っぱい梅の香りに包まれます



日本一の桜回廊などを楽しく歩こう
さいたまマーチ～見沼ツデーウォーク～

開催日 3月30日(土)、31日(日) 雨天決行
中央会場(スタート・フィニッシュ会場) さいたま新都心バスターミナル
★さいたま新都心駅下車徒歩8分
参加費 大人1,500円、小・中・高生500円(事前申し込み)
★当日は大人2,000円、小・中・高生1,000円
申込 2月29日(木)まで

[詳細・申し込みはこちら](#)

他にも県内には、たくさんのウォーキングコースがあります。ぜひ、季節や景色を体いっぱい感じて歩いてみましょう

ウォーキングを習慣にしてほしい



NPO法人
埼玉県ウォーキング協会
会長 神山 則幸さん

健康に良い運動の中で、自分のペースで無理なくできるのがウォーキングです。日常の中で10分多く歩く。季節を感じて歩く。地域の文化や歴史に触れながら歩くなど、それぞれに工夫したり楽しんだりすることもできます。普段からの習慣が自ずと健康につながる。ぜひウォーキングを習慣にしたいと思います。

Column

「たんぱく質」を意識してとりましょう!

健康には食事も大切。たんぱく質は体を作る材料となる栄養素で、体の機能を調整する大切な役割を果たしています。たんぱく質が含まれる食材を積極的にとり入れ、バランスの良い食事を心掛けましょう。

たんぱく質を多く含む食材

鮭の切り身 1切れ(80g)	鶏肉[皮付きも] 1枚(100g)	豚肉[ロース] 1枚(100g)	卵[中身] 1個(55g)	牛乳 1杯(約200cc)
15.1g	17.4g	17.2g	6.2g	6.0g

★たんぱく質がとれるレシピは8ページをチェック!

知事コラム

埼玉をALKOO

埼玉県は、平均年齢が46.9歳で全国第7位(令和2年国勢調査)の比較的若い県です。しかしながら高齢化のスピードは全国でもトップクラスであり、今後、生産年齢人口が減少する中で、医療・介護需要が大幅に増加することが予想されています。

これから迎える長寿社会で、いつまでも元気で活力ある埼玉であるためには「健康寿命」を伸ばしていくことが必要です。埼玉県では「健康寿命」を「65歳の県民が健康で自立した生活を送る期間」と定義しています。令和3年の埼玉県の健康寿命は男性18.01年、女性20.86年となり、近年は男女ともに上昇傾向にあります。

ウォーキングは幅広い年代の方々に楽し

んでいただくことができ、加えて生活習慣病予防や気分転換・ストレス解消など、さまざまな効果が期待できます。ウォーキングにより、県民の皆様の健康寿命のより一層の延伸につながることを期待できます。

また、埼玉県は河川や山並みなど、豊かな自然に恵まれています。近年ではNHKのドラマの舞台にもなり、著名人ゆかりの地や多くの文化財も有しています。

県内各地を巡り、ウォーキングを楽しみながら、埼玉県の魅力再発見にチャレンジしてみませんか。毎年秋に東松山市を中心に開催している日本スリーデーマーチは世界で2番目の規模を誇るウォーキング大会であり、国内外から多くの方にご参加いただけていま

す。また、越生町は、平成28年に全国で初めてハイキングの町を宣言しています。

県では、ウォーキング等に応じてポイントを貯めて抽選で素敵な景品が当たる「コバトン健康マイレージ」を、先月新たなアプリにリニューアルしました。名称は「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」。景品が当たる仕組みを引継ぎつつも、地図機能を生かしたウォークラリーや散歩ルートの自動検索機能、日陰や降雨レーダーなど、ウォーキングに役に立ち、楽しめる機能が満載です。

暦の上では春を迎え、徐々に暖かくなっていきます。一年の中でも、ウォーキングに適した季節になりますので、県内各地を巡ってみてはいかがでしょうか。



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

2月1日～3月18日はサイバーセキュリティ月間 /

巧妙なネットの詐欺にだまされないで!

インターネットを介したサイバー犯罪被害のリスクは、年々高まっています。どんな手口が使われているのかを知り、多種多様な詐欺から身を守りましょう。 問 県警察本部サイバー対策課 TEL 048-832-0110(代)

サポート詐欺

インターネット利用中にウイルス感染したかのような画面を表示させ、不要なソフトをインストールさせたり、電話をかけた後サポートの名目で金銭をだまし取ったりする手口。警告画面とともに音が鳴ることもあり、焦って判断が鈍ってしまいます。

画面を閉じる
画面を閉じられない場合
①Escキーを長押しし、画面右上に表示された×(閉じるボタン)を押す
②タスクマネージャーを起動(Ctrl + Alt + Delete)してブラウザを強制終了するか、パソコンを再起動する

表示されたボタンを押さない
表示された番号に電話をしない

フィッシング詐欺

偽のウェブサイト(フィッシングサイト)へ誘導し、個人情報やパスワードなどを入力させて重要な情報を盗み取る手口。実在する金融機関や企業などの名前を使ってメールやショートメッセージ(SMS)を送り、偽のサイトを開くように仕向けます。

メールやSMSなどに記載されたURLにアクセスしない
アクセスする時は、
・公式サイトや公式アプリから
・自分で登録したブックマークから(よく利用するサイトはブックマークしておきましょう)

他にもこんなSMSやメールに注意!
宅配業者を装う
クレジット業者を装う

ご本人様不在の為お荷物を持ち帰りました。ご確認ください。
<http://△△takuhai.net>

New Message
From: ○○カード会社
Subject: 【重要】○○カード利用停止のお知らせ

偽のサイトでも、一見して見分けが付きにくいので要注意!

基本の対策 IDやパスワードは使い回しをしない | セキュリティソフトを導入する | 安すぎる商品や「必ずもうかる」投資話の判断は慎重に

なくそう 受動喫煙

日本では受動喫煙が原因で年間1万5千人*が死亡していると推計されています。自分のため、大切な人のため、望まない「受動喫煙」をなくしましょう。 問 県健康長寿課 TEL 048-830-3582
*片野田耕太「厚生労働科学研究費補助金たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究 平成27年度報告」2016

受動喫煙って?

喫煙者が吸っているたばこから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうこと。煙にはニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれていて、吸い込んだ人に悪影響を及ぼします。

国民の8割以上*1は非喫煙者

受動喫煙を受ける人が、受けられない人に比べ病気にかかるリスク*2

肺がん: **1.3倍** 虚血性心疾患: **1.2倍**
脳卒中: **1.3倍** 乳幼児突然死症候群: **4.7倍**

*1 令和元年国民健康・栄養調査
*2 厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016

周りの人に受動喫煙が生じないように配慮しましょう

周囲に煙が流れ他の通行者への受動喫煙が生じます

同じフロアの隣家や上階のベランダに煙が拡散し、窓から室内に煙が流入するかもしれません

▲人通りが多い場所での喫煙 ▲集合住宅のベランダなどでの喫煙

健康増進法の規定を確認しましょう

- 学校、病院、行政機関は敷地内禁煙
- 飲食店、事務所は原則屋内禁煙

★健康増進法では受動喫煙に係る周囲への配慮義務を、埼玉県受動喫煙防止条例では他人に受動喫煙を生じさせることがないよう努力義務を定めています

「そろそろ卒煙しませんか?」

ニコチン依存症は病気です

たばこをやめたくてもやめられないのはニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」。自分の意志だけで卒煙するのは困難です。医療機関(禁煙外来等)などを活用しながら取り組みましょう。 ▲詳細はこちら

禁煙のメリット(一例)

- 病気にかかるリスクが低下する(例:肺がん、虚血性心疾患)
- 息切れしにくくなる
- 味覚が改善する
- 目覚めが爽やかになる

3月1日～7日は子ども予防接種週間

＼受け忘れはありませんか? /

集団生活が始まる前に予防接種を

入園・入学の春。集団生活が始まる前に、予防接種の受け忘れはないか、確認を。 問 県感染症対策課 TEL 048-830-7330

✓ 予防接種を受けるには事前に予約が必要です。かかりつけ医などと相談して、スケジュールを組みましょう。

小学校入学までに受ける予防接種

定期接種	任意接種
無料	有料(自己負担)
定められた接種期間内には受ける場合は原則無料(公費負担)です。	市町村によっては公費助成があります。おたふくかぜ
ヒブ、肺炎球菌、B型肝炎、4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)、BCG、麻しん(はしか)、風しん、水痘、日本脳炎、ロタウイルス	⚠ 接種率が下がっています! 麻しん風しん 接種時期 小学校入学前の4月1日～翌3月31日

- 予防接種履歴は母子健康手帳で確認できます
- 詳細は、お住まいの市町村予防接種担当へお問い合わせください

新型コロナウイルス感染症関連情報

問 県ワクチン対策担当 TEL 048-830-7508

全年代を対象とした無料接種は3月31日(日)で終了します

★1月18日(木)現在の情報です 今後変更となる可能性があります

4月以降、新型コロナワクチン接種は、市町村における「定期接種」となります。

	令和6年3月まで	令和6年4月から
対象	生後6カ月以上のすべての人 ★高齢者や基礎疾患のある人は接種が推奨されています	●65歳以上の高齢者 ●60～64歳で重症化リスクの高い人(インフルエンザの定期接種と同様) ★対象者以外も、任意接種として自費での接種は可能です
期間	3月31日(日)まで	年に1回、秋冬に実施
費用	無料	原則有料

無料接種を希望される人は、**期間内に余裕を持った接種**をご検討ください

彩の国シェイクスピア・シリーズ芸術監督 吉田 鋼太郎

埼玉から世界へ!

5月、新シリーズ「彩の国シェイクスピア・シリーズ 2nd」始動!

令和6年「ハムレット」 7年「マクベス」 8年「リア王」

今春リニューアルオープンする彩の国さいたま芸術劇場がお届けする「彩の国シェイクスピア・シリーズ 2nd」、新たなシリーズの幕開けです。

前シリーズから引き続き芸術監督を務める吉田鋼太郎が選んだ記念すべき第1作は、シェイクスピア不滅の金字塔「ハムレット」。新たな1ページを開く「彩の国シェイクスピア・シリーズ 2nd」に、どうぞご期待ください。

彩の国シェイクスピア・シリーズ

シェイクスピア全37戯曲の完全上演を目指し、故・蜷川幸雄(前シリーズ芸術監督)のもと、平成10年にスタート。以降、国内外に次々と話題作を発表。同シリーズ完結間近でこの世を去った蜷川から芸術監督のバトンを引き継いだ吉田鋼太郎が残された5作品を見事に上演。令和5年2月の「ジョン王」(出演 小栗旬 他)をもって同シリーズを完結させた。

フォロー1万人突破!

彩の国シェイクスピア・シリーズ 2nd 公式X(旧Twitter)で最新情報をチェック!



PRESENT

5月11日(土)午後6時開演の同公演ペアチケット(2枚)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。

Message

素晴らしいものができる予感

—「彩の国シェイクスピア・シリーズ 2nd」は、これまでのレガシーを大切にしつつも、そのコンセプトは、より気軽な気持ちで楽しめる、エンターテインメント性を意識した新たな「シェイクスピア演劇」。新シリーズ開幕作「ハムレット」への意気込みを。

吉田鋼太郎 僕がずっとハムレットをやってほしいと思っていた柿澤くんを迎えての「ハムレット」ということで、今からワクワクドキドキ、素晴らしいものができるのではないかとこの予感に満ちあふれています。ハムレットという役は、誰にでも出来る役という訳ではないと思っています。イギリスには「ハムレット役者」という言葉があるくらいなので、ぜひ選ばれた役者、柿澤勇人のハムレット、見届けていただけたらと思います。

Profile

吉田 鋼太郎

昭和34年生まれ。故・蜷川幸雄演出のシェイクスピア作品に多数出演。平成28年、彩の国シェイクスピア・シリーズ2代目芸術監督に就任。

主な受賞歴 読売演劇大賞優秀男優賞、紀伊國屋演劇賞個人賞、芸術選奨演劇部門文部科学大臣賞 受賞



History

ポスターで振り返る ★一部を紹介



Legacy

彩の国シェイクスピア・シリーズの聖地 出演者の手形レリーフ(さいたま市中央区)

同劇場最寄り駅の与野本町駅から同劇場に至る経路に、出演者の手形レリーフが多数飾られています。



3月17日(日)開講! 彩の国シェイクスピア講座 Vol.6 「ハムレット」徹底勉強会 [全4回]

受講者募集!

さまざまな角度からシェイクスピア作品を掘り下げ、魅力を発見する本講座。2月25日(日)からチケット一般発売!

日時 3月17日(日)、30日(土)、4月14日(日)、29日(月・祝) 各午後2時~3時45分

場所 同劇場 映像ホール [全席指定]

費用 4回通し券:4,600円 1回券:1,400円
★U-25* 4回通し券:2,300円 1回券:700円
*25歳以下は入場時身分証明書

★通し券に残席があった場合のみ、3月9日(土)から1回券を販売します

問 財団チケットセンター[SAF]

申し込みなど詳細はこちら



Made in SAITAMA

優良加工食品大賞2024 受賞商品が決まりました!

今年は、いつもの料理をひと味違うおいしさに変える調味料や付け合わせに食べたい商品が受賞。食卓を彩って、心も体もHappyに! **問** 県農業ビジネス支援課 TEL 048・830・4095

県では、県産の農林水産物を活用した加工食品を製造・販売する、県内の優秀な食品加工事業者などを表彰し、その成果を広く発信しています。

★令和5年度応募総数:38点

各商品のネット販売サイトなど詳細はこちら▶



PRESENT

ねぎドレッシング(190ml)を3人に、東松山ふおれピクルス(3本セット)を3人に、秩父黄金カボスコ(80g)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。



深谷ねぎをそのまま食べる!?

ねぎドレッシング

(株)和ナチュラルテイスト(深谷市)

TEL 048・577・3562

深谷ねぎ本来の味や食感を生かすため、加熱を一切していない生の“食べる”ドレッシング。味とデザインにとことんこだわった自慢の逸品。



サラダや豆腐はもちろん、お肉にかけても◎



東松山の新鮮な野菜を無駄なく使用

東松山ふおれピクルス

(株)島野造園緑育けんこうステーション 東松山ふおれ(東松山市)

TEL 070・3519・4979

旬の野菜に合わせて、3種類(洋風・和風・ハニー)の液で漬けています。季節により異なるラインナップを楽しんで。

人工着色料は使用せず、野菜の色素を生かしています



ありそうでなかった万能ソース

秩父黄金カボスコ

(株)ノースコーポレーション(さいたま市浦和区)

TEL 048・824・1511 (ECCOLLA)

秩父の隠れた特産品「秩父黄金かぼす」ととうがらし専門農園「十色とうがらしファーム」(さいたま市緑区)の黄金唐辛子を加えた“黄金食材”の輝くソース。



揚げ物や鍋物、お刺身やサラダなどどんな料理でも!

★いずれの受賞商品もお取り寄せなどで購入できます

彩の国だより

2024
2
No.637

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

埼玉県のソーシャルメディア



イベントカレンダー

県ホームページでイベント情報などを掲載しています。「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 うどん&観光で巡る!スタンプラリー
- 10日 埼玉で「愛」を探せ♡
- 17日 学・SAITAMAプロジェクト
- 24日 いまたま×ちょこたび

埼玉県議会中継

2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 利根地域を巡るデジタルスタンプラリー
~スタンプを集めてプレゼントをゲットしよう~

期間▶2月29日(休)まで 場所▶利根地域(行田市・加須市・羽生市・久喜市・蓮田市・幸手市・白岡市・宮代町・杉戸町)各スタンプスポット
問合せ▶県利根地域振興センター(TEL 048-555-1110)

2 コエド芋パーク

日時▶2月10日(出)~12日(月・休)各10:00~16:00
場所▶蓮馨寺(川越市) 問合せ▶同実行委員会(TEL 049-246-5813)

3 SKIPシティ街びらき
21周年記念イベント

日時▶2月3日(出)、4日(日)各9:30~17:00 場所▶同シティ(川口市) 申込▶一部イベントは電話、WEBかFAX 問合せ▶同シティ彩の国ビジュアルプラザ(TEL 048-265-2500 FAX 048-265-2628)、彩の国くらしプラザ(TEL 048-261-0993 FAX 048-261-0997)か川口市立科学館(TEL 048-262-8431 FAX 048-262-8481)

4 埼玉県スポーツフェスティバル2024
in 東松山(GMOインターネットグループ陸上部によるランニング教室)

対象▶①小学生と保護者 ②中学生以上 日時▶3月9日(出)①10:00~12:00 ②13:00~15:00
場所▶東松山陸上競技場 申込▶2月9日(出)までにWEB 問合せ▶県スポーツ振興課(TEL 048-830-6953)★抽選

5 春陽狂言
「万作・萬斎の世界」

日時▶3月23日(出)15:00開演 場所▶埼玉会館(さいたま市浦和区) 費用▶6,000円他 申込▶3月16日(出)までに電話かWEBで財団チケットセンター(TEL 0570-064-939)★未就学児の入場不可。保育あり(要予約・有料)

6 川の再生交流会

日時▶2月10日(出)10:00~16:00 場所▶埼玉会館(さいたま市浦和区) 申込▶2月7日(出)までにWEBかFAXで県水環境課(TEL 048-830-3088 FAX 048-830-4773)

7 トラスト保全地の
自然散策と
シイタケのコマ打ちを楽しもう

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶3月2日(出)10:00~14:00 集合場所▶武蔵嵐山駅か嵐山農産物直売所 費用▶800円 申込▶2月13日(出)(消印有効)までに往復はがき(必須)と参加者全員の氏名、学年、会員一般の別、希望の集合場所を明記)で(公助)さいたま緑のトラスト協会(〒330-0063さいたま市浦和区高砂3-12-9農林会館内 TEL 048-824-3661)★抽選

8 ウィークデー・バードウォッチング

対象▶小学4年以上(小学生は保護者同伴) 日時▶2月7日(出)、14日(出)、21日(出)各9:30~10:45 場所・問合せ▶県自然学習センター(北本市 TEL 048-593-2891)★当日先着順

9 血液疾患の
医療相談会と
患者・家族交流会

対象▶血液疾患患者(白血病、再生不良性貧血など、小児を除く)と家族 日時▶2月25日(日)13:00~16:30 場所▶彩の国すこやかプラザ(さいたま市浦和区) 問合せ▶県疾病対策課(TEL 048-830-3598)か埼玉骨髄バンク推進連絡会(TEL 090-4426-9820)★当日先着順

10 歴史特集展示
「国宝太刀・短刀の公開」

期間▶3月3日(日)まで 費用▶300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 TEL 048-645-8171)

11 我が子の職業的自立に悩む家族のための
①セミナー ②個別相談会
③オンラインセミナー(Zoom)

対象▶15~49歳(中学卒業以上)の未就労者の親・家族 日時▶2月10日(出)①③13:30~15:30 ②15:30~17:15 場所▶久喜中央コミュニティセンター 申込▶①②2月9日(出)までに電話で若者自立支援センター埼玉(TEL 048-255-8680)③2月7日(出)までにWEB★申込順

12 企画展記念講演会「中世の食とその後」

日時▶2月25日(日)14:00~15:30 場所▶国立女性教育会館(嵐山町) 費用▶100円 申込▶2月15日(出)(必着)までにWEBか往復はがき(参加者全員の必須)と年齢を明記)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

13 企画展
「埼玉ゆかりの歌人コレクション」

期間▶3月10日(日)まで 費用▶210円 場所・問合せ▶さいたま文学館(桶川市 TEL 048-789-1515)

14 企画展「アブソリュート・チェアーズ」
①展示
②座談会「美術のなかの椅子なるもの」

期間・日時▶①2月17日(出)~5月12日(日) ②2月23日(金・祝)13:30~16:00 費用▶①1,300円 ②無料 場所・問合せ▶県立近代美術館(さいたま市浦和区 TEL 048-824-0111)★②当日先着順

15 女性創業相談会 in 県立熊谷図書館
(3月)

対象▶創業を考えている女性、創業間もない女性 日時▶3月7日(出)10:00~15:50 申込▶3月6日(出)12:00までに電話かWEBで(公助)埼玉県産業振興公社(TEL 048-711-2222) 問合せ▶同館(TEL 048-523-6291)★1日5組各50分。申込順

16 郷土に親しむ映画会「秩父事件 絹と民権」

日時▶2月16日(日)14:00~14:47 場所・問合せ▶県立久喜図書館(TEL 0480-21-2659)★当日先着順

17 名作映画鑑賞会「グリーンブック」

日時▶2月2日(日)14:00~16:10 場所・問合せ▶県立熊谷図書館(TEL 048-523-6291)★当日先着順

学習・体験

18 里山体験講座
「卓上ほうき作り」

対象▶小学3年以上(小学生は保護者同

伴) 日時▶2月25日(日)9:30~12:30 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▶500円 申込▶2月1日(出)9:00~電話で同センター(TEL 04-2939-9412)★申込順

19 狭山丘陵自然観察会
「狭山丘陵の地形と地質」

対象▶高校生以上 日時▶2月17日(出)9:30~14:30 集合場所▶下山口駅(所沢市) 費用▶500円 申込▶2月1日(出)9:00~電話で県狭山丘陵いきものふれあいの里センター(TEL 04-2939-9412)★申込順

20 県農林公園 農林学級
①サクソウ栽培講習会
②木工自由工作

対象▶18歳以上 日時▶①2月24日(出)13:30~16:00 ②2月25日(日)9:30~16:00 費用▶①500円 ②1,300円 申込▶2月7日(出)までにWEB 場所・問合せ▶同園(深谷市 TEL 048-583-2301)★抽選

21 大人の木工体験
(折りたたみ式3段ラック)

対象▶20歳以上 日時▶3月3日(日)10:00~16:00 費用▶3,000円 申込▶2月25日(日)までにWEB 場所・問合せ▶県森林科学館(秩父市 TEL 0494-56-0026)★申込順

22 そば打ち体験

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶3月17日(日)10:00~13:00 費用▶3,000円 申込▶3月10日(日)までにWEB 場所・問合せ▶県森林科学館(秩父市 TEL 0494-56-0026)★申込順

23 シイタケコマ打ち体験

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶3月3日(日)10:00~12:00 場所▶県みどりの村 費用▶1,500円 申込▶2月16日(出)(必着)までに往復はがき(必須)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

24 ササコ作り体験

対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶3月10日(日)10:00~15:00 費用▶1,000円 場所▶県みどりの村 申込▶2月24日(出)(消印有効)までに往復はがき(必須)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

25 歴史と地形ハイキング
(約5km)

対象▶18歳以上 日時▶3月20日(水・祝)9:30~15:00 集合場所▶西武秩父駅 費用▶1,500円 申込▶電話で県立名栗げんきプラザ(TEL 042-979-1011)★申込順

今月号の記事を読んで、下の問いの○に入る言葉や数字をお答えください。

Q ○○○○ALKOOマイレージ

応募方法 2月15日(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・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)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。

前号の答え: (い)(ち)(ご)



▲応募はこちら



①「ハムレット」(5月11日(午後6時開演)のペアチケット(2枚)を3人、②ねぎドレッシング(190ml)を3人、③東松山ふおれピクルス(3本セット)を3人、④秩父黄金カボスコ(80g)を3人、⑤「埼玉回遊(特大号!)」(3月10日(午後2時開演)のペアチケット(2枚)を5人、⑥生チョコレート「長瀬一万坪の岩置」を5人、⑦【小江戸黒豚】冷凍・お惣菜Aセットを5人、⑧コパトン・さいたまっ図書カード(500円)を10人、⑨コパトン・さいたまっ図書カード(500円)を10人



講座・講演

26 金融・経済講演会
「杉村太蔵が語るお金と人生設計と投資「超」入門講座」

日時▶2月25日(日)13:30~15:10 場所▶ソニックシティ(さいたま市大宮区) 申込▶電話、WEBかFAX(必須)を明記)で県消費生活支援センター(TEL 048・261・0995 FAX 048・261・0962)★申込順。手話通訳などあり(無料・要予約)

27 オンラインで配信中!
LGBTQ県民講座

期間▶3月15日(金)まで 受講方法▶オンライン(YouTube) 問合せ▶県人権・男女共同参画課(TEL 048-830-2927)

28 里山文化講座
「みどり森の歴史めぐり」

対象▶中学生以上 日時▶3月2日(土)10:00~12:30 場所▶さいたま緑の森博物館(入間市) 費用▶300円 申込▶2月2日(金)~電話かWEBで同館(TEL 04-2934-4396)★申込順

29 大学の開放授業講座
(令和6年度前期)

対象▶55歳以上 場所▶県内大学、都内1大学 費用▶各科目10,000円程度 申込▶WEBを確認の上、各大学 問合せ▶県高齢者福祉課(TEL 048-830-3263)

30 知識やスキルを身につけて就職を目指そう! 職業訓練(ハロートレーニング)(4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(県内各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、2月14日(水)~3月1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 048-830-4601)★選考

募集

31 自転車ヘルメット着用を統一行動とする団体など

対象▶自転車利用者が所属し、県内で活動する団体・グループ・サークルなど 申込▶WEBを確認の上、電子申請か参加(賛同)申込書を県警本部交通総務課(TEL 048-832-0110(代))か県内の警察署

32 県立歴史と民俗の博物館協議会委員(2人)

対象▶令和6年1月1日現在18歳以上 任期▶5月26日(日)~2年間 申込▶作文と応募票(同館かWEBで入手)を2月13日(火)(必着)までに直接、WEBか郵送で同館(〒330-0803さいたま市大宮区高鼻町4-219 TEL 048-641-0890)★選考

33 交通遺児等援護一時金(5月給付)[子供1人につき10万円]

対象▶県内在住で令和4年4月1日以降に交通遺児等(交通事故により死亡または重い障害を負った保護者に養育されている子供)となった人(交通遺児等になった日現在18歳以下) 申込▶WEBを確認の上、2月29日(木)(消印有効)までにみずほ信託銀行浦和支店(TEL 048-822-0191) 問合せ▶埼玉県交通安全対策協議会(TEL 048-825-2011)か県防犯・交通安全課(TEL 048-830-2955)

34 Instagram参加型企画
「ニュー咲きほこれ埼玉」みんなで踊ろう!埼玉愛を届けよう♡

映画『翔んで埼玉 ~琵琶湖より愛をこめて~』の主題歌である、はなわさんの楽曲「ニュー咲きほこれ埼玉」を通して埼玉愛を深めてもらうため、参加型企画を実施します。歌に乗せて埼玉愛を世界中に届けませんか? 対象▶埼玉を愛する人 応募内容▶①サビを「踊ってみた」動画 ②埼玉愛を表現したフリー動画 申込▶応募要項(WEBで入手)を確認の上、2月25日(日)までにWEB 問合せ▶県広報課(TEL 048-830-2857)

35 県パラスポーツ大会(彩の国ふれあいピック春季大会)参加者(4月下旬~5月開催)

対象▶原則、令和6年4月1日現在13歳以上の身体・知的・精神障害者(種目により異なる) 申込▶WEBを確認の上、2月16日(金)~3月1日(金) 問合せ▶(一社)埼玉県障害者スポーツ協会(TEL 048-822-1120)

36 街の緑サポーター養成研修受講生

対象▶緑化に関わるボランティア活動を志向する人 日時▶4月15日(月)~令和7年1月30日(木)の月内のうち全16回、各9:30~15:30 費用▶810円(保険料) 申込▶2月19日(月)~電話で専用ダイヤル(TEL 048-295-2910) 場所・問合せ▶県花と緑の振興センター(川口市 TEL 048-295-1806)★申込順

お知らせ

37 風しん抗体検査を活用しましょう

風しんは予防接種で予防できる感染症です。妊娠中の風しんを予防するため、無料で受けられる風しん抗体検査を活用しましょう。検査の結果、抗体価が低い人は、予防接種を受けましょう。問合せ▶県感染症対策課(TEL 048-830-7330)★要件あり

38 救急電話相談(#7119) AI救急相談(チャット)

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったら、まずは県救急電話相談(TEL #7119か048-824-4199)やAI救急相談を利用してください。問合せ▶県医療整備課(TEL 048-830-3559)

39 新入学児童・園児の交通事故防止

基本的な交通ルール(道路の正しい歩き方、安全な横断歩道の渡り方、信号機の見方など)を身に付けられるように交通安全教育を行います。保護者も交通ルールを順守し、家庭内でも反復した交通安全教育を実施して、交通事故防止を図りましょう。問合せ▶県警察本部交通総務課(TEL 048-832-0110(代))

40 自動車を譲った! 引越越しをした! そんなときは、車検証の変更手続きを

自動車税(種別割)は、4月1日時点の車検証上の所有者(所有権が留保されているときは使用者)に課税されます。変更手続きを行わないと、既に譲った自動車の納税通知書が届いたり、納税通知書が速やかに届かなかったりします。問合せ▶埼玉運輸支局登録関係ヘルプデスク(TEL 050-5540-2026)

41 確定申告は、自宅からマイナンバーカードを使ってe-Taxで!

確定申告は、スマートフォン・パソコンから利用できるe-Taxが便利です。申告と納税の期限は、所得税及び復興特別所得税・贈与税は3月15日(金)、個人事業者の消費税と地方消費税は4月1日(月)です。場所・問合せ▶浦和税務署(TEL 048-600-5400)他、県内各14税務署

42 勤労者向け融資制度

県では、子供の教育費(制服などの学用品等)や介護、不妊治療、資格取得のための費用など、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

43 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躍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)

44 令和6年能登半島地震 埼玉県義援金の募集

令和6年能登半島地震により、被災された方々を支援するため、県では義援金(義援金名称「令和6年能登半島地震 埼玉県義援金」)を募集しています。受付期間▶12月27日(金)まで 振込先▶埼玉りそな銀行 県庁支店(普)4765202、武蔵野銀行 県庁前支店(普)1055844 問合せ▶県災害対策課(TEL 048-830-8181)

県職員の給与をお知らせします

県職員の給与は、中立的・専門的な第三者機関である県人事委員会の勧告を踏まえ、県議会の審議・議決を経て条例により決定されます。

令和5年度は、県職員の給与、ボーナスが民間よりも低かったことから、人事委員会勧告に基づき、初任給をはじめ若年層に重点を置いて給料月額を引き上げるとともに、0.1月分期末・勤勉手当*1を引き上げました。

また、特別職も、一般職の期末手当の引き上げなどを踏まえ、期末手当を0.1月分引き上げました。

*1 民間企業のボーナスに相当する手当で、令和5年度の支給割合は4.5月分

県職員(一般行政職)の平均給料(給与)月額・平均年齢の状況(令和5年4月1日現在)	平均給料月額	317,507円
	平均給与月額*2	410,989円
	平均年齢	41.8歳

*2 平均給料月額に毎月支払われる諸手当(扶養手当、通勤手当など)を加えたもの

知事の給与の状況(令和5年度)	給料月額	1,420,000円
	期末手当*3	年間3.4月分

*3 知事の期末手当の特例に関する条例により、令和3年4月から令和5年8月までの期間、知事の期末手当は支給していない

県職員の給与については
問 県人事課
TEL 048-830-2439

人事委員会勧告制度については
問 県人事委員会事務局
TEL 048-830-6412

近藤監督の出会い、映像で公開

彩の国さいたま芸術劇場の近藤良平芸術監督が同劇場リニューアル休館期間に県内を回遊! 特設サイトで回遊当日のドキュメンタリー映像やショートフィルムを公開中です。

★リニューアルオープンに先駆けて同劇場内覧会開催!
2月8日(木)午後1時~6時15分

埼玉回遊 <特大号!>

日時▶3月9日(土)、10日(日) 各午後2時開演
場所▶同劇場 ★与野本町駅下車徒歩7分
問▶(公財)埼玉県芸術文化振興財団
TEL▶048-858-5500

回遊先をpick up! うめばちかい 梅鉢会(川崎市)

神楽師の白石信人さんが主宰している梅鉢会の里神楽。形式を大切にしながらも、新しいアイデアがたくさん盛り込まれた、現代の神楽です。神話の中にもコミカルな動きや、感情が分かるしぐさが潜んでいて、ユーモアたっぷりな躍動感あふれる作品です。

3月10日(日)午後2時開演の同公演ペアチケット(2枚)を5人にプレゼント。詳細は上部の「クイズ&プレゼント」をご覧ください。

★チケットの発送は3月初頭になります

同会こだわりの神楽面を眺める近藤監督▶

白石さんが登場するショートフィルムはこちら

Morning

毎日の元気は食から!

たんぱく質をとろう

私たちの体に欠かせない「たんぱく質」。なるべく毎食とることが大切です。手軽でおいしく、しっかりたんぱく質をとれるレシピを紹介します♪

レシピ作成：(公社)埼玉県栄養士会 中山 順子さん

問 県健康長寿課 TEL 048・830・3585

クックパッド

「埼玉県コバトン」のキッチン

県が推奨する、野菜たっぷりで食塩控えめの「埼玉県コバトン健康メニュー」やフレイル*予防レシピなど、おいしく健康づくりのできるレシピを紹介中!



*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



洋食派に

あったか きな粉のグラノーラ

【いただきます!】まで
50秒

作り方

- 1 グラノーラにきな粉をまぶし、全体を混ぜる。
- 2 温めた牛乳をかけて出来上がり。

きな粉を混ぜてたんぱく質をプラス。



作り方

- 1 豆腐を耐熱容器に入れて、電子レンジ600Wで40~50秒加熱する。
 - 2 茶碗にご飯を入れて、1をのせる。中心にくぼみを作り、温泉卵を落とす。
 - 3 めんつゆをかけて出来上がり。
- ★お好みで、海苔や白ごま、すり下ろししょうが、ちりめんじゃこを添えて

温玉豆腐ご飯

和食派に



豆腐にとろ〜り温玉の甘さが絡んでたまらない! 薬味の香ばしさにどんどん箸が進みます。

【いただきます!】まで
1分40秒

コクのある味噌マヨソースがご飯とも相性抜群



【いただきます!】まで
20分

1人分

エネルギー 374kcal
たんぱく質 23.9g
食塩相当量 2.0g

Dinner

材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2株
- にんじん 1/3本
- サラダ油 小さじ1
- 長ねぎ 1/2本
- しめじ 1/2パック
- サラダ油 大さじ1
- 小麦粉 大さじ1
- 白身魚(タラなど) 2切れ
- はんぺん 1枚

★味噌マヨソース

- 味噌 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ3
- 牛乳 大さじ1
- とろけるスライスチーズ 1枚

作り方

- 1 食べやすいサイズに切ったブロッコリーとにんじんを耐熱容器に入れて、水大さじ1を加え、ラップをかけて600Wで2~3分加熱する。
- 2 サラダ油で長ねぎとしめじをさっと炒めて一旦取り出す。
- 3 サラダ油を引いて、小麦粉を振ったタラを両面焼く。
- 4 耐熱容器がグラタン皿に123と食べやすい大きさに切ったはんぺんを盛り付け、★をかけて、スライスチーズをのせる。
- 5 オープントースターで10分ほど焼いて焦げ目が付いたら出来上がり。
★はんぺんは型で抜くとかわいい仕上がりに!

ご飯(150g)と一緒に食べると、コバトン健康メニューの基準*を満たします。

*エネルギー500~700kcal、たんぱく質13~20%エネルギー、食塩相当量3g未満、野菜使用量120g(いも類は除き、きのこ類および海藻は含む)

- この広報紙は1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 0120-609-450 fs@kyoeiad.co.jp)へ。