

ひろしま 県民だより

KENMIN DAYORI

vol.
361

SUMMER

令和2年(2020年)
7月1日発行

みんなので 守る日常



三原市中之町・下町防災会のみなさん
まちあるき活動の様子

平成30年7月豪雨災害から2年
あなたの避難がまわりの命を救うことに繋がります

新型コロナウイルス感染症に
「感染しない、させない」

子供は社会の宝!
「子供の未来を応援する」とは
「広島県の未来を創造する」こと!

新型コロナウイルス感染症に

感染しない、させない

みなさんの命と健康、暮らしを守るためには、一人ひとりの行動が非常に重要です。
日常生活に感染予防を取り入れて「新しい生活様式」による感染の拡大防止にご協力をお願いします。

基本的な感染予防

- 3つの密(密閉・密集・密接)を避ける
- 体調管理
(体調が悪い場合は外出をしない)
- マスクを着用する
- こまめな手洗いをする
- 咳エチケットを徹底する
- 人との距離を空ける



日常における感染予防実践例

買い物

- 少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませる
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは
前後のスペースを空ける



娯楽、スポーツ等

- 筋トレやヨガは自宅でも活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を空ける
- 予約制を利用して
ゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける



食事・会食

- 対面を避け、間隔を空けて座る
- 大声での会話は控える
- 持ち帰りやデリバリーも利用する
- 大皿は避け、料理は個々に



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる
時間帯は避ける
- 徒歩や自転車も使う



厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年5月4日)を参考に作成

■新型コロナウイルス感染症かも？ 体調に不安がある場合は、まずご相談を

お住まいの区域	連絡先(24時間対応)
広島市、呉市、 福山市以外の市町	TEL 082(513)2567 [広島県各保健所]
広島市	TEL 082(241)4566 [広島市各保健センター]
呉市	TEL 0823(22)5858 [呉市保健所]
福山市	TEL 084(928)1350 [福山市保健所]

■広島県では、新型コロナウイルス感染症の影響を受ける方の相談窓口を開設しています

個人の方へ

生活資金のことで相談したい
休業や失業等により生活資金でお悩
みの方への特例貸付

広島生活福祉資金特例貸付 コロナ 検索

感染症に便乗した詐欺にあった
感染症に便乗した悪徳商法や詐欺な
どに関する相談対応

TEL 082(513)2826(県民生活相談窓口)

心の不調を感じたら
こころの悩みを電話や
LINEで相談対応



子育てについて聞いてほしい、教えてほしい
オンラインで気軽に子育ての相談や
交流ができる「おしゃべり広場」を開設

イクちゃんネット 検索

事業者の方へ

会社経営について相談したい
資金繰りや雇用など、経営指導員
等が相談対応

TEL 082(513)3321(経営革新課)

金融制度を知りたい
金融機関と連携した実質無利子・
無担保の制度融資の相談対応

TEL 082(513)3321(経営革新課)

広島 コロナまとめ

検索

※情報は5月末時点のものです。このほか、県では様々な支援を行っています。
最新情報など詳しくは県のホームページをご覧ください

子供は社会の宝!

「子供の未来を応援する」とは「広島県の未来を創造する」こと!

すべての子供たちが、生まれ育った環境の違いに関わらず健やかに夢を育んでほしい。子育てが家庭だけでなく、地域や子育てに関わる人や、企業のみならず一緒に、社会全体で子供たちの未来を応援していきましょう。そのために「ひろしま子供の未来応援プラン」を策定しました!

プランの取り組みの一部をご紹介します!



どんな不安や悩みにも一人ひとりに
しっかり寄り添う「ひろしま版ネウボラ」
妊娠前から定期的に、保健師や保育士など担当の相談員が
様々な不安や悩みに対して丁寧にお話を聞き、一緒に考えます。
また、必要に応じて専門機関と連携してサポートします。

詳しい情報はこちら

広島 子供の未来応援プラン

検索

楽しく夢中で遊ぶことを通じて、
子供たちの様々な力をはぐくみます
「遊び」には、発見する、創造する、人と関わるなど
子供の成長にとって大切な経験がたくさんあります。
乳幼児期の教育・保育の充実に取り組み、遊
びの中で子供たちの生きていく力をはぐくみます。

高校生

すべての子供たちの「主体的な学び」を実現します
「主体的な学び」を促す教育活動を通して、子供たちがこれからの
社会で活躍するために必要な力を育成する「学びの変革」に取り
組んでいます。



平成30年7月豪雨災害
【広島県内】死者・行方不明者154名
(災害関連死含む)
住家被害1万3000棟以上
砂防アーカイブ掲載写真

警告! 全国最多

広島県の土砂災害警戒区域は、
**約4万8000箇所と
全国で一番多く**
土砂災害はいつでも起こりうる
災害です

土砂災害ポータルひろしま

※土砂災害の起きる可能性が高い区域は、
広島県のHP「土砂災害ポータルひろしま」
で確認できます。



避難訓練や「まちあるき」などの防災訓練は、中学生からお年寄りまで、多くの地域住民が参加



(2019年9月の様子)

戦後最大級の被害をもたらした平成30年7月豪雨災害。今から2年前に起こったこの災害は、みなさんの記憶にも鮮明に残っていると思います。災害はいつでも起こる可能性があります。いざというとき、速やかに避難できる備えはできていますか。
広島県の調査によると、実際に避難行動のきっかけとして多かったのが、「まわりの人が避難をしたから」という声でした。まずはあなたが速やかに危険な場所から避難することこそが周囲の人たちの命を救うことにも繋がります。
そこで三原市で地域の防災活動に尽力されている三原市防災ネットワーク会長の竹原茂さんに、防災に対する地域の取り組みや意識改革などのお話を伺いました。竹原さんは「日頃から避難経路を確認したり、災害が起きたときにどういった行動をとるか家族と話し合うなど、いざというときに迷いなく、避難できるような準備しておくことが大切。また災害発生時に地域で一体となるか近隣住民のみならずしっかりと考えておきましょう」と話してくださっていました。

災害に対する意識を再確認

平成30年7月豪雨災害から2年

あなたの避難が
まわりの命を救うことに
繋がります

避難できなかった理由

～平成30年7月豪雨災害のとき、避難できなかった人の声～

「避難することを決められなかった」「危険を察知できなかった」
災害の心配のない場所だと
思い込んでいました
避難しようとは思わなかったん
です。自分が住んでいる所は安全
だという認識をしていました。家
下の道路が海のようになっていま
したが、家は浸からないと思ってい
ました。(60代 男性 3人家族)
自分だけでは避難を
決められませんでした
当時は「今すべきことは何だろ
う?」「くり返し何度も考えてい
ました。自治会長さんから「避難が
必要になったら避難してください
!」と言われて避難の準備はした
んです。ところがそれから何も連
絡が来ませんでした。気軽に避難
できる場所が近くにないし、そうこ
うするうち避難が遅れてしまっ
たんです。(60代 女性 1人暮らし)

行動事例集「私たちはなぜうまく避難できないのだろう」令和元年 広島県発行

一方、早めにうまく避難できた人は

「日頃から避難する意識を地域全体で持っていました」

地域みんなで取り組む防災



三原市在住。三原市にある防災
14団体の連携強化を図る「三原
市防災ネットワーク」会長。三原市
中之町・下町の町内会防災会会
長も務め、安全なまちづくりに向け
て地域の啓発活動や防災訓練の
支援、協力を行っている。

「私たちの地域は、日頃から地域のみなさんと一緒に、防災について考える機会を設けています。ハザードマップをもとに、避難経路の確認をしながら町の危険な箇所を見て回る「まちあるき」や、地元の中学生たちと避難訓練などを行っています。
その結果、平成30年7月豪雨災害の際には、地域でも残らず、全員が安全な場所へ避難することができました。高齢者の多い地域なので、危険が迫ったときの早めの声掛け、早めの避難ができたことは、日頃からみなさんが防災に対する高い意識を持っていたからだと思います。
自分の家のまわりが本当に安全かどうか普段から確認しておく、自分で安全に避難できるタイミングの目安を作っておく、複数の避難経路を確認しておく、普段から近所同士で声掛けをするといった、それぞれの意識や行動が、命を救うことになるのです。」

避難行動の3つのポイント

ポイント1
安全な場所にいる人は、避難する必要はありません

日頃から自分が住んでいる地域のハザードマップを見て、災害発生の可能性が高い場所かどうか確認しましょう。

ポイント2
避難する先は、市町が指定する避難所だけではありません

緊急時に身を寄せられる親戚や知人の家など、日頃からよく相談して、安全な避難先を確保しておきましょう。

ポイント3
警戒レベル3、4が出たら危険な場所から避難しましょう

台風の接近など、災害発生の可能性が高いと思われる場合は、発令される前でも早めに避難してください。

避難先で新型コロナウイルス感染症を予防するために

避難グッズに下記の3つを加えましょう



マスクがないときはハンカチ、アルコール消毒液がないときは、ウェットティッシュで代用できます。避難時にすぐ持ち出せるよう、生活用品、防災用品、感染症予防用品の準備をしておきましょう。

令和2年7-9月のお知らせ

※最新情報は、それぞれの問い合わせ先やホームページ等でご確認ください。

募集



令和2年度県職員採用試験

高校卒業程度
申込受付 7月3日(金)～9月8日(火)
受験資格 【総合土木以外】平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者
 【総合土木】平成13年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者
問合せ 人事委員会事務局 TEL 082(513)5144

障害のある人を対象(身体障害者・精神障害者)
申込受付 7月3日(金)～10月2日(金)
受験資格 平成2年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者等
問合せ 人事委員会事務局 TEL 082(513)5144

障害のある人を対象(知的障害者)
申込受付 7月3日(金)～9月1日(火)
受験資格 平成2年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者等
問合せ 人事課 TEL 082(513)2239
 教育委員会事務局総務課
 TEL 082(513)4911

令和2年度 第2回警察官採用試験

申込受付 7月3日(金)～9月1日(火)
受験資格 昭和63年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者
問合せ 人事委員会事務局 TEL 082(513)5144
 警察本部 TEL 082(228)0110
 広島県 採用 検索

ミニ伝言板



広島県防災情報メールがリニューアル!

内容 警戒レベルが通知されるようになり、避難するタイミングがよりわかりやすくなりました! さらに気象情報の解説のほか、県在住外国人向けに11の言語でも配信を開始しました。いち早く危険を察知するためにも今すぐ登録ください。
問合せ 危機管理課 TEL 082(513)2786
 広島県防災情報メール 検索

第37回全国都市緑化ひろしまフェアの開催

内容 ひろしまはなのわ2020は、県内一円で開催中です。スタンプラリーもお楽しみください。
ところ メイン会場:中央公園及びその周辺
 協賛会場:国営備北丘陵公園及び県立3公園
 スポットイベント会場:県内23の会場
問合せ 詳細はひろしまはなのわ2020及び各会場のホームページをご確認ください。
 ひろしま はなのわ 2020 検索

広島県 Web 公募美術展開催中

内容 新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった第8回新県美展のかわりに、インターネットで作品を公募し、入選作品をWebで公開する「広島県Web公募美術展」を開催しています。ぜひご覧ください。
とき 6月22日(月)～7月31日(金)まで
問合せ 文化芸術課 TEL 082(513)2722
 広島県Web公募美術展 検索

ひとりじゃないよ。わたしたちがよりそいます。

内容 「性被害ワンストップセンターひろしま」は、性被害にあわれた方が、プライバシーを守られながら、ワンストップで支援を受けられる窓口です。24時間365日、電話相談に対応しています。
専用電話 TEL 082(298)7878
問合せ 県民活動課 TEL 082(513)2744
 広島 性被害 検索

消費者トラブルメール相談

内容 広島県生活センターでは、「ネットショッピングで注文した商品が届かない」「商品を使ったらケガをした」など、消費生活に関する様々な相談を受け付けています。昼間は学校や仕事で忙しい方、遠くにお住まいの方などは、メールが便利です。県ホームページのメール受付フォームからお送りください。
専用電話 消費生活相談 TEL 082(223)6111
問合せ 消費生活課 TEL 082(513)2732
 広島県生活センター メール相談 検索

「愛の血液助け合い運動」実施中!

内容 毎年夏季には献血者が減少します。病気などの治療に必要な輸血用血液を安定的に確保するため、献血へのご理解と継続的なご協力をお願いします。
問合せ 薬務課 TEL 082(513)3223

外国人の方向けに多言語で情報を発信しています。

内容 広島県では、外国人向けに多言語や、やさしい日本語で情報発信をしています。災害・防災情報を随時お届けしています。カタログポケットのアプリのほか、広島県の公式TwitterやFacebook、LINEからご覧いただけます。お知り合いの外国人の方へ、ご紹介をお願いします。
問合せ ブランド・コミュニケーション戦略チーム
 TEL 082(513)2378

広島県産品を買って応援!

新型コロナウイルス感染症の影響により消費が減っている県産品をインターネットサイトでご紹介します。県産品を買って、広島企業や生産者を応援しませんか?

ひろしまモール

BUYひろしま登録商品や農林水産品など最大600の商品を紹介

さとやま商店 500

県内14の道の駅の、地域産品詰め合わせ商品を販売



広島食材で簡単クッキング

夏野菜たっぷり冷やし汁

ハッシュタグを付けて投稿!
 #ひろしま県民クッキング



作り方
 ①鍋に水と和風顆粒ダシを入れ、顆粒ダシが溶けたら冷蔵庫で冷やしておく
 ②野菜類を切って、キュウリとナスは塩もみ。大葉とミョウガは切った後に水にさらし、少しおいてから水気を切っておく。豆腐は水切りをしっかりとしておく。
 ③味噌をボウルに入れ、①のダシを少しずつ入れながら泡立て器などで味噌を溶いて、自分好みの味に。お好みで白ごまと白すりごまを入れておく。
 ※アルミホイルに味噌をのせてグリルか、トースターで4～5分焼くと風味が増し、さらに美味しく食べられるのでおすすめ!
 ※野菜が味が薄まるので、少し濃いめの方が◎
 ④器の中央に、一口大にちぎった豆腐をのせ、キュウリ、大葉、まわりにトマト、ナス、ミョウガを散らして盛り付けいたら、③をかけて完成!

ポイント
 ※アルミホイルに味噌をのせてグリルか、トースターで4～5分焼くと風味が増し、さらに美味しく食べられるのでおすすめ!
 ※野菜が味が薄まるので、少し濃いめの方が◎

【材料2人分】
 水(400ml)、和風顆粒ダシ(5g)、味噌(適量)、白ごま(お好みで)、白すりごま(お好みで)、ミョウガ(2本薄切り)、大葉(4枚千切り)、トマト(1/2個いちちょう切り)、キュウリ(1/2本小口切り)、ナス(1/2本半月切り)、絹ごし豆腐(300g)

まつばら さき先生
 広島在住のモデル兼インフルエンサー。ナチュラルなライフスタイルをSNSを中心に発信している彼女は、女性たちの間から等身大の姿として人気を博している。結婚を機に、主婦としての日々の暮らしに関する情報を発信するようになり、2020年6月、ママになりました!

セラピストによるセルフメンテナンス

椅子に座って肩甲骨ストレッチ

肩甲骨周辺の筋肉が硬直すると、肩周りの動きが悪くなり、肩こりや頭痛を招き、ひどくなるとめまいなどを引き起こすことも。肩甲骨をほぐして筋肉を緩めましょう。

両手を上げてひじを曲げます。胸を張るようにして、左右の肩甲骨同士を寄せ、いく感覚でゆっくりとほぐします

10回
3セットを目安に

肩甲骨の周りをほぐすことで肩や胸が開き、姿勢が良くなり代謝アップも期待できます

自分の体調・体力に合わせて、無理なく行いましょう

石川さおり先生

栄養士、ピラティスインストラクターとして、年間5000名以上に食事と運動を指導。身体の内側と外側から綺麗になると口コミが広がる。多数の企業で講師や講演会など幅広く活動中。「BEST BODY JAPAN 2019」全国大会ファイナリスト
 石川先生のブログはこちらから
<https://ameblo.jp/happy-sweettime/>



プラス One!

日本人女性の約8割、男性の約6割の方が、足の指が浮いて地面に接していない「浮き指」といわれています。浮き指になると、バランスを保つために猫背になりやすく、ひざや腰、肩や首などに負担がかかり、ぽっこりお腹や下半身太りになってしまう原因にも。家の中ではなるべく裸足で過ごし、つま先立ちで歩いてみましょう。

PRESENT 贈り物

ひとつぶのマスカット

三原市の老舗和菓子屋「旬果瞬菓 共楽堂」から、朝摘みの新鮮なマスカットを求肥で包んだ「ひとつぶのマスカット」を10名様に。職人が丁寧に一つずつ手包みしたみずみずしい一粒。(旬果瞬菓 共楽堂 TEL 0120(62)4097)



10名様にプレゼント

応募締切 7月31日(金)消印有効
応募先 〒734-0001 広島市南区出汐2-3-18 TSSプロダクション内「ひろしま県民だよりプレゼント係」
応募要項 はがきに住所・名前(ふりがな)・年齢(○歳代)・県民だよりのご感想(今回の掲載内容について)をご明記の上、郵送してください。県HPからも応募できます。

プレゼントの応募・発送・アンケートの取りまとめは、紙面制作を受託するTSSプロダクションが行います。

広島県テレビ広報番組 ON AIR!

ひろしま県民テレビ

県民つながる研究課

広島県庁内にある秘密の部屋「県民つながる研究課」。小嶋研究員は、広島県の取り組みや県内の最新情報を日々、研究中。その研究成果に、県民代表の中島が深く鋭く、そしてわかりやすく切り込んでいきます。



日曜 20:56～放送中!(月3回)

再放送/水曜 24時45分～
日曜 17時55分～

5ch!

人口 2,800,308人(前年同月より11,673人減) 男 1,359,752人 女 1,440,556人

※令和2年(2020年)5月1日現在 出典:広島県人口移動統計調査

広島県ではSNSを利用して、みなさんの暮らしに役立つ情報を発信しています。

<p>広島県ホームページ</p> <p>広島県 <input type="text"/> 検索</p>	<p>広島県公式 LINE</p> <p>LINE ID @hiroshima_pref</p>	<p>広島県公式 Twitter</p> <p>Twitter ID @hiroshima_pref</p>	<p>広島県公式 Facebook</p> <p>Facebook ID pref.hiroshima</p>	<p>広島県公式 TikTok</p> <p>TikTok ID hiroshima_pref</p>
---	--	--	---	---

※これらの二次元バーコードはスマートフォンのみ対応しています

ひろしま県民だよりのPRのお手伝いをさせていただきます! ことになりました!

mofmof モフモフ

中学生の双子姉妹ユニット「mofmof」(モフモフ)です! 皆さんよろしくお祈りします!

しおん かのん

県民だよりに関するお問い合わせは

広島県総務局ブランド・コミュニケーション戦略チーム
 〒730-8511 広島市中区基町10-52
 TEL 082(513)2378 FAX 082(228)4429
 Eメール soubrand@pref.hiroshima.lg.jp

次回の「県民だより」は令和2年10月1日(木)発行です。「県民だより」は、県の施設、市町窓口、県内の主なコンビニエンスストア・スーパーなどでも配布しています。また、点字版、音声版も発行していますので、ご希望の方は広島県総務局ブランド・コミュニケーション戦略チームへご連絡ください。