

県民だより 10月号

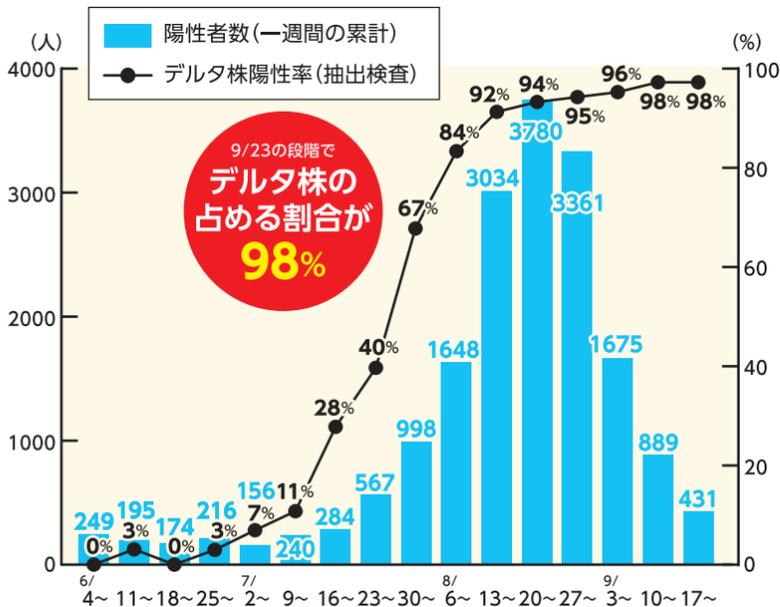
特集

新型コロナウイルス感染症
もしもの時に備えよう

新型コロナウイルス感染症 自分と大切な人の命を守るために

県民の皆さまの外出自粛や休業などへのご協力により、県内の感染状況は8月の第5波の危機的な状態を脱することができました。再び感染拡大が起こらないように、引き続き感染対策の徹底をお願いします。

県内の陽性者数とデルタ株の検査状況



基本的な感染対策の徹底・継続を!

▶デルタ株は感染力が強い

従来株は感染者1人が2~3人に感染させるのに対し、デルタ株は約3倍の5~8人といわれています。他にも国内外でさまざまな変異株が確認されていますが、変異株であっても、密の回避、マスクの着用、手洗いの徹底などが有効です。

▶誰がどこで感染してもおかしくない

クラスター発生場所も多様化しており、誰もが感染する可能性があります。

人と会うときの飛沫感染防止対策

不織布マスクを正しく、常に着用

鼻や顎の隙間に注意

後藤参事が正しいマスクの使い方を解説



対人距離を2m確保

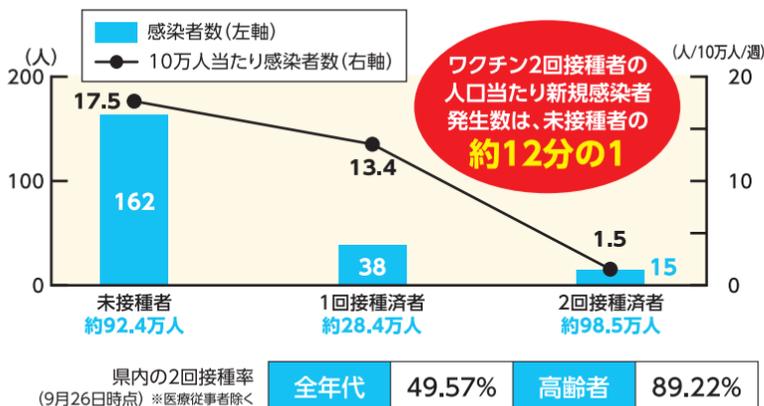
換気の徹底



30分に1回、数分間

二方向の窓(ドア)を開放

県内のワクチン接種回数別の感染者の状況(9/18~24)



接種の前向きな検討を!

ワクチンには大きな効果が期待できますが、接種はご自身の意思により受けていただくものですので、正しい情報に基づき接種の判断をお願いします。

これらは正しい情報ではありません!

- ワクチンの接種が原因で多くの方が亡くなっている?
- ワクチンを接種すると不妊になる?
- ワクチンを接種した人が変異ウイルスに感染すると重症化しやすい?

出典:「これは本当ですか?新型コロナワクチンQ&A」(厚生労働省)

ワクチンを接種した後もマスクを付けて感染対策!



ワクチン接種について 県は、市町において接種機会のない以下の方に接種を行っています。

◆職域接種で2回目の接種を受けられなかった方 → 職域接種を主催した企業などを通じて、下記[問い合わせ]へご相談ください。
※大学などでの接種を含む

◆海外でモデルナ製ワクチンを1回接種済みの方 → 直接、下記[問い合わせ]へご相談ください。

◆アレルギーなどでファイザー製やモデルナ製のワクチンを接種できない方 → アストラゼネカ製ワクチンを
◆海外でアストラゼネカ製ワクチンを1回接種済みの方 → 県内3箇所接種することができます。

詳細はこちら



[問い合わせ] 県新型コロナウイルス対策課 ☎054(221)2218 FAX 054(221)3716 (Eメール) taisaku-vaccine@pref.shizuoka.lg.jp

最新の情報は、県や厚生労働省のホームページをご覧ください

県新型コロナウイルス感染症特設ページ



県ワクチン情報



厚生労働省HP



かならず選挙に行く! 10.24 参院補選

投票日 10月24日(日) 投票時間/午前7時~午後8時

期日前投票 10月8日(金)~23日(土) 投票所の密・混雑回避のため、期日前投票を積極的にご利用ください。

インターネット版県民だよりのご案内
パソコンでは「しずおか県民だより」で検索(音声による「こえの県民だより」もあります)



県の推計人口(令和3年9月1日現在)

総数3,610,468人(前月比1,808人減)、世帯数1,488,820世帯(前月比178世帯増)
※令和2年10月1日現在の国勢調査人口(速報値)を基準とした推計人口です。今後公表予定の国勢調査人口(確定値)により変更が生じる可能性があります。

県民だより11月号は、10月31日(日)にお届けします

※一部の地域は、11月3日(水・祝)のお届けとなります

新型コロナウイルス感染症

もしもの時に備えよう

新型コロナウイルス感染症には誰でもかかる可能性があります。自分や周りの方を守るため、体調が優れない場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。

体調が悪く感じたら…

●体調が悪く感じたら…

微熱、喉の軽い痛み、咳、鼻水、だるさなど軽い症状でも、学校や仕事を休み、自宅で様子を見てください。

●医療機関を受診

症状が重かったり、続いたりするようであれば、近くの医療機関(※)へ事前に電話をして受診しましょう。

●入院、宿泊療養、自宅療養

新型コロナウイルス感染症と診断された場合の療養場所は、症状の重さや家族構成などにより判断されます。保健所などから宿泊療養を勧められたら、積極的な活用をお願いします。

※または、こちらへ▶静岡県発熱等受診相談センター(静岡市・浜松市を除く) ☎050(5371)0561 静岡市保健所 ☎054(249)2221 浜松市保健所 ☎0120(368)567

自宅療養するときは…

皆さまから、自宅療養に関して、不安の声が多く寄せられています。ここでは、自宅療養される際の注意点や健康管理について紹介します。

自宅療養に備えて

自宅療養の際は、自分で買い物に行くことが難しくなります。食料品や日用品に困らないよう日頃からの備蓄をお願いします。



自宅療養中の健康管理

自宅療養の決定の翌日から療養終了まで、毎日、保健所から健康観察の連絡をします。

▶毎日、体温、血中酸素飽和度(※)を測定し、症状の有無などを報告してください。
※パルスオキシメーターを貸し出します。



呼吸が苦しい、水分も取れないなどの場合は健康観察の連絡を待たずに、保健所への緊急連絡や119番通報をしてください。



自宅療養中の注意事項

●療養する方へ

- 療養期間中は**外出しない**
- 同居する方とは**生活空間を分ける**(極力個室から出ない)。同室時は、30分に1回以上、数分間は**部屋を換気**
- 部屋から出る際は**マスクを着用**
- 鼻をかんだティッシュペーパー、マスクなどは**密閉して捨てる**



●同居する方へ

- 療養者の世話をする人を決めて、**接触は最小限**に
- できるだけ**同居者全員がマスクを着用**
- 療養者が触れるドアノブなどは**アルコール消毒**
- 食器、タオルなどは療養者専用とし**共用しない**
- 療養者の汗などで汚れた衣類、シーツなどを扱うときは**手袋とマスクを着用**し、普通に洗濯
- 不要不急の訪問者は**受け入れない**。配達員などとも**極力接触しない**



療養期間の終了

- 宿泊療養や自宅療養は、保健所などが解除の基準に沿って判断し終了となります。終了後は、普段の生活に戻って問題ありません。周りの人にうつすこともありません。
- パルスオキシメーターの貸し出しを受けた方は、必ず返却をお願いします。

[問い合わせ] 県新型コロナウイルス対策課 ☎054(221)2982 FAX 054(221)2261

新型コロナウイルス感染症～支援関連情報～ 一人で悩まずご相談ください

<p>生活に困っている方 新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金</p> <p>緊急小口資金などの特例貸付について、総合支援資金の再貸付が終了、または再貸付が不承認とされた世帯の方に、世帯人数に応じ6～10万円が3カ月にわたり支給されます。</p> <p>☎ 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金相談コールセンター ☎0120(46)8030(9時～17時 土・日・祝日を除く)</p>	<p>休業手当が支払われていない方 新型コロナウイルス感染症対応 休業支援金・給付金</p> <p>感染症の影響により休業させられた労働者のうち、休業手当を受け取ることができなかった方に対し、賃金相当額の原則8割が支給されます。パート・アルバイトの方も対象です。</p> <p>☎ 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター ☎0120(221)276(月～金8時30分～20時 土・日・祝日8時30分～17時15分)</p>	<p>住居を失うかもしれない方 住居確保給付金</p> <p>やむを得ない休業などにより収入が減少し、住居を失う可能性がある方に、最大9カ月分の家賃相当額が支援されます。</p> <p>☎ 住居確保給付金相談コールセンター ☎0120(23)5572(9時～17時 土・日・祝日を除く)</p>
<p>ひとり親家庭の方 ひとり親家庭住宅支援資金貸付</p> <p>児童扶養手当を受給し、母子・父子自立支援プログラムの策定を受けている方に、家賃として月額最大4万円の資金が12カ月間まで無利子で貸付けされます。(返還免除制度あり)</p> <p>☎ 県社会福祉協議会 ☎054(254)5244</p>	<p>低所得の子育て世帯の方 子育て世帯生活支援特別給付金</p> <p>児童扶養手当受給者などのひとり親世帯、その他住民税非課税の子育て世帯の方に、児童一人当たり一律5万円が支給されます。</p> <p>☎ [住民税非課税の子育て世帯] ☎0120(811)166 [ひとり親世帯] ☎0120(400)903(いずれも9時～18時 土・日・祝日を除く)</p>	<p>求職中の方 職業訓練受講給付金</p> <p>雇用保険を受給できない求職中の方は、無料で職業訓練を受講でき、要件を満たせば月額10万円の職業訓練受講給付金が支給されます。</p> <p>☎ 最寄りのハローワーク</p>

WEB 県民だより 紙面にない情報もインターネットでお届けします

海外からの“旬な”お便り

県と友好提携を結んでいる韓国・忠清南道では、芸術作品を楽しめるある場所が若者に大人気だそうです。韓国K-POP高等学校の生徒 李采煥さんが紹介してくれました。



▲筆者の一番好きな作品と筆者

リニア中央新幹線静岡工区

県民の皆さんからの疑問にお答えします。今回は、南アルプストーンネルの、静岡県内の工事着工までの手続きについてです。



情報ひろば

県ホームページの「情報ひろば」コーナーでも催しなどの情報を公開しています
(紙面に掲載のない情報もあります)

しずおか県民だより



新型コロナウイルス感染症の影響により変更の可能性があります。最新情報は各欄、問い合わせ先に確認をお願いします。新型コロナウイルス感染症への対策を十分に行ってからお出掛けください

日日時 会場 対象者 定員 受付 費用 配布 申し込み
問い合わせ Eメール ホームページ

マークのないものは原則無料です。郵便番号だけのものは、所在地なしで届きます
マークのない講座・講演会や催しは、直接会場へお越しください



試験

防衛省自衛官候補生採用試験

試験日/11/13(土)
会 駒門駐屯地(御殿場市)、浜松基地(浜松市西区)
対 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方
受 10/12(火)~11/5(金) 志願票必着
申・問 住所・氏名・電話番号・生年月日を電話で(電話申込後に志願票を提出)
自衛隊静岡地方協力本部 募集課
☎054(261)3151 ㊚054(261)3153
※詳細は自衛隊静岡地方協力本部欄をご覧ください

県立病院職員採用試験

- ①県立病院機構看護職員(正規職員、経験者採用)
- ②県立総合病院医療技術者(有期雇用)
- ③県立総合病院看護助手(有期雇用)
- ④県立総合病院一般事務(有期雇用)

試験日	受付(必着)
① 11/4(木)または5(金)	~10/25(月)
② 10/22(金)	~10/15(金)
③④ 10/15(金)	~10/8(金)

会 県立総合病院(静岡市葵区)
申・問 ①受験申込書、成績証明書を郵送、持参で
〒420-8527 県立病院機構本部
☎0120(417)451 ㊚054(247)1021
②③④履歴書・職務経歴書を郵送、持参で
〒420-8527 県立総合病院 総務課
☎054(247)6111 ㊚054(247)6140



募集

食品ロス削減使いきり実践チャレンジ
食材の「使いきり」などを実践し応募すると、素敵な賞品が当たります

対 県内在住・在勤・在学で食材の「使いきり」などを実践した方
受 ~11/30(火) 消印有効
申・問 住所・氏名・実践内容などをハガキ、

ふじのくに電子申請サービス
〒420-8601 県廃棄物リサイクル課
☎054(221)3349 ㊚054(221)3553
※詳細は県欄をご覧ください

明るい選挙啓発標語

明るくきれいな選挙の実現や投票の参加を呼び掛ける標語を募集(25字以内で自作・未発表に限る)
対 県内在住の方 受 ~11/19(金) 消印有効
申・問 住所・氏名(振り仮名)・年齢・電話番号・学生は学校名と学年・作品(読み仮名)をハガキ、FAX、㊚で
〒420-8601 県選挙管理委員会
☎054(221)2058 ㊚054(221)2776
㊚senkan@pref.shizuoka.lg.jp



講座・講演会

静岡健康・長寿学術フォーラム

最新の学術研究の成果紹介や講演会
日 11/26(金)、27(土)
会 グランシップ(静岡市駿河区)、オンライン
定 会場:100人(先着)
受 会場:~10/29(金) 必着
オンライン:~11/5(金) 必着
申・問 住所・氏名・年齢・職業・電話番号・メールアドレス・参加セッションをハガキ、FAX、㊚または静岡健康・長寿学術フォーラム欄申込フォームで
〒422-8526 県立大学事務局内
静岡健康・長寿学術フォーラム実行委員会事務局
☎054(264)5156 ㊚054(264)5160
㊚health_and_longevity@shizuoka-forum.jp
※詳細は欄をご覧ください



催し・相談会

ひとり親のためのライフプラン相談
ファイナンシャル・プランナーに生活設計や家計管理、進学費用などをオンライン

(Zoom)、電話(LINE)で相談
日 10/8(金)、9(土)、11/2(火)、20(土)、12/4(土)、27(月)、令和4年1/15(土)、19(水)
対 ひとり親の方、子どもがいて離婚を考えている方
定 各日3人(先着)
申・問 専用欄申込フォームで(株)りか FP事業部
☎050(3160)1008 ㊚053(570)3414
※詳細は県子ども家庭課欄をご覧ください

不妊症・不育症に関する面接相談

不妊症・不育症の悩みなどについて医師が対応する面接相談会
開催日 会場 定員(先着)
10/17(日) プラサ ヴェルデ(沼津市) 3組
10/24(日) ワークピア磐田(磐田市) 5組
申・問 氏名・電話番号を電話、㊚で県子ども家庭課
☎054(221)3309 ㊚054(221)3521
㊚kokatei@pref.shizuoka.lg.jp

行政困りごと相談会(一日合同行政相談所)

税金や相続などのさまざまな相談に専門家が対応
開催日 会場
① 10/19(火) ツインメッセ静岡(静岡市駿河区)
② 10/26(火) 富士市消防防災庁舎(富士市)
各日13時~16時
定 各日48人(先着、事前予約制)
受 ①10/5(火)~8(金) ②10/11(月)~14(木)
申・問 氏名・電話番号などを電話で総務省静岡行政監視行政相談センター
☎054(254)6451 ㊚054(254)6513



お知らせ

10/17~23は薬と健康の週間
薬局では薬のことだけでなく、健康などの相談にも対応しています。コロナ禍でも正しく薬をえるよう、気になることを薬剤

師に相談してみませんか。詳しくは県欄をご覧ください
問 県薬事課
☎054(221)2412 ㊚054(221)2199

赤い羽根共同募金運動

「つながりをたやさない社会づくり~あなたは一人じゃない」を助成テーマに令和4年3/31まで全国一斉に行われます。募金は地域の福祉活動に活用されます
問 社会福祉法人静岡県共同募金会
☎054(254)5212 ㊚054(254)6400

静岡県の最低賃金が改正されました

10/2から時間額913円に改正されました。県内の事業場で働く全ての労働者に適用されます
問 県労働雇用政策課
☎054(221)2338 ㊚054(271)1979

24時間利用可能な「電子図書館」サービス開始

インターネット上で約500冊が閲覧できます。書籍は順次追加予定
対 県立中央図書館の利用者登録を済ませた方
問 県立中央図書館 企画振興課
☎054(262)1246 ㊚054(264)4268

労働者と経営者の間のトラブルでお悩みの方へ

労働条件の一方的な変更や解雇など、トラブル解決に県労働委員会のあっせんをご利用ください。双方の主張を丁寧に聞き取り、円満な解決を目指します
日 土・日・祝日を除く9時~12時、13時~16時
☎0120(9)39610(固定電話からのみ)または下記連絡先
受付 電話番号
東部県民生活センター(沼津市) ☎055(951)9144
中部県民生活センター(静岡市駿河区) ☎054(286)3208
西部県民生活センター(浜松市中区) ☎053(452)0144
問 県労働委員会事務局
☎054(221)2286 ㊚054(221)2860

新型コロナウイルス感染症関連

おうちで楽々購入

買って食べて応援!

コロナ禍の事業者を

バイ・シズオカ Buy Shizuoka! 静岡県

食材の王国 静岡県 頂

産直サイト ポケマル



自慢の新鮮な食材がたくさん! 出品商品も随時募集中です!
問 県マーケティング課 ☎054(221)2678 ㊚054(221)2698

ふじのくに 福産品

しずパレ しずおか・エールマルシェ

障害のある人が働く福祉事業所の製品『ふじのくに福産品』丁寧に作られた食品や雑貨、農産物など、魅力的な商品がたくさん!



問 県障害者政策課 ☎054(221)3619 ㊚054(221)3267

中部横断自動車道の開通により、友人が住む山梨県との距離が縮まり、嬉しいです。「山の洲」の取り組み、どの県もおいしいものや観光地など魅力いっぱい、貢献したいと思いました。静岡市駿河区 新井さん
家族で「人生会議」を開き、自分らしい生き方を伝えておくことは大切だと思いました。浜松市北区 福井さん

みんなの広場
父はゆで落花生が大好きで、たくさん買い、冷凍しています!父とレシビにもチャレンジしてみたいです! 富士市 池田さん
【編集部から】コロナ禍でステイホームが続いている私の楽しみは、お取り寄せです。3面で紹介した通販サイトには、しずおか自慢の食材やふじのくに福産品など魅力的な商品がたくさんでお勧めです!

困ったな...どこへ相談したらいいんだろう?
あなたの困りごとに応じた専門の相談窓口をご案内します
相談窓口案内 ☎054(221)2292(ふじのくに) 平日8時30分~18時

県政へのご意見をお待ちしています
県民のこえ担当へ 広聴広報課県民のこえ班(広聴担当窓口)へ
県庁の全課(室)、県のすべての出先機関には、それぞれの県民のこえ担当者がおりますので、お気軽にどうぞ
〒420-8601 県広聴広報課県民のこえ班 受 ☎054(221)2235 ㊚054(254)4032 ㊚koe@pref.shizuoka.lg.jp



食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

御前崎黒潮きんめの西京焼き



とろけるような脂とうま味を兼ね備えた「御前崎黒潮きんめ」は、全国的にも珍しい「樽流し漁法」で、徹底した資源管理の下で釣り上げられる金目鯛。この食材を御前崎市「清水食堂」の清水康年さんに料理していただきました。

栄養価(1人分)
エネルギー:91kcal タンパク質:9.7g
脂質:4.8g 食塩相当量:0.6g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

ポイント ②みそ床にショウガやさんしょうなどを入れても◎
⑥余ったみそは再利用できます ⑥焦げやすいので火加減に注意

- 材料(2人前)
- 御前崎黒潮きんめ(切り身) / 1枚(約100g)
 - 塩/ひとつまみ
 - 白みそ / 200g
 - 料理酒 / 10cc
 - みりん / 10cc
- ※魚の身が大きい場合は適宜増やす

御前崎黒潮きんめ (通年 ※7月に休漁期間あり)



■作り方【所要時間：約90分(工程⑤を除く)】

- ①御前崎黒潮きんめの両面に軽く塩を振り、1時間ほど置く
- ②白みそ、料理酒、みりんを合わせてみそ床を作る
- ③①の表面の水分をクッキングペーパーなどで拭き取る
- ④タッパーなどの容器に②、クッキングペーパー、③、クッキングペーパー、②の順で、魚の身とみそが直接触れないように重ねて入れる
- ⑤冷蔵庫で3日間寝かせる
- ⑥切り身を取り出し、魚焼きグリル(中火)で7～9分焼いたら出来上がり!

仕事人紹介



しみず やすし 清水 康年さん

御前崎市出身。高校卒業後に地元を離れ居酒屋やバー、カフェ、無農薬野菜の栽培を手掛けるなどさまざまな経験を積んだ後、2011年に帰郷。さらに海鮮料理、フランス料理の店で修業を重ね2016年に「清水食堂」を開業。新鮮な地元素材を和洋のジャンルにこだわらない独自のスタイルで提供し、人気を博している。

清水食堂 御前崎市池新田1823-2 ☎0537(86)9839



*がらい=うっかり

プレゼント 今月の

正解者の中から抽選で20人の方に、「浜松産うんしゅうみかんジュース」をお送りします

浜松産うんしゅうみかんジュース(6本セット)
ジュース工場 クルミックス
☎053(523)7717
FAX 053(523)7718

※写真はイメージです

【問題】新型コロナウイルスの飛沫感染を防ぐために、確保すべき適切な人と人の距離は次のうちどれでしょうか?(ヒントは1面)

- (1)2cm (2)20cm (3)200cm

応募方法 / クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・性別(任意)・職業・電話番号をハガキ、Eメール、インターネット版県民だよりの入力フォームで。今月号の感想やご意見、新型コロナウイルス感染症について取り上げてほしい話題などもぜひお書き添えください。

※感想は「みんなの広場」でご紹介する場合があります。匿名を希望される方は、「匿名希望」と明記してください。

※個人情報は賞品の発送と読者層の調査のために使用します。

応募先 / 〒420-8691 静岡中央郵便局私書箱第1号 県民だよりクイズ係 Eメール:quiz@pref.shizuoka.lg.jp

応募期限 / 10月18日(月)必着 ※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

9月号の答え (3)山

応募総数は2450通でした。正解者の中から20人の方に「富士山麓落花生と旬の野菜セット」をお送りします。

プレゼント応募入力フォーム



編集・発行/静岡県広聴広報課 〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 ☎054(221)2231 FAX 054(254)4032 掲載記事・写真の無断転載を禁じます。

銀は虹色に輝く。

シルバー キラキラ 輝くところです。

仲間がたたくことができました!

自分次第で幸せは叶うんですね!

孫たちに自慢できます

あなたの生きがい、きつとここにあります。

活躍する皆さんの動画公開中

あなたのまちのシルバー人材センターには、「健康のため」「社会参加のため」「収入のため」…長年培ったあなたの経験を活かせる場所がきっとあります!地域社会を担うチカラをお待ちしております。

会員募集中 会員になって私たちと一緒に働いてみませんか!!

60歳以上の健康で働く意欲のある方なら、どなたでも入会できます。

公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会

お問合せ 054-254-7240 http://www.shizuoka-ksjc.ne.jp/

第37回 東海北陸理学療法学会 県民公開講座開催

参加無料

講師 五郎丸 歩氏 [元ラグビー 日本代表]

テーマ 日々の努力・夢への近道

開催日 2021年10月31日(日)

時間 13:00~14:30

場所 LIVE配信(ZOOMウェビナー)

講座内容 五郎丸氏の多くの経験から得られた人生観を対談形式にて配信します。コロナ禍に夢と希望を与えて頂けるような内容の予定となっております。

申込締切 2021年10月29日

申込 二次元コード又はメールにて受付 event-medical@tkp.jp

主催 公益社団法人日本理学療法士協会 東海北陸ブロック理学療法士協議会

共催 公益社団法人静岡県理学療法士会

【問い合わせ】公益社団法人 静岡県理学療法士会 event-medical@tkp.jp 〒420-0853 静岡市葵区追手町10番203号 新中町ビル2階 Tel: 054-275-2985

Connect R70 未来につながる、夢をこころから。

ゆるキャン△ × R 静岡ろうきん

未来につながる70周年へ “ありがとう”キャンペーン

キャンペーン期間 2021年10月1日(金)~12月30日(木)

所定のお手続きや対象商品のお申込みで「ゆるキャン△」×「静岡ろうきん」限定コラボグッズがもらえる!

クリアファイル 貯金箱 エコバッグ 通帳ケース

キャンペーン内容・条件等の詳細はこちら