

三重とこわか国体・三重とこわか大会の中止に伴い、今号に掲載している両大会に関するすべての内容を実施しないことになりました。



三重とこわか国体・三重とこわか大会

新しい
スタイルで
応援しよう!

三重県の県政情報をお届けします
県政だより

みえ

9

令和3年(2021)
No.446

◎毎月1日 発行
◎毎月第1日曜日
新聞折込

僕がつぶやくTwitter/
三重県(公式)も
フォローしてね!



©PSP/T-e うさぎの助
三重県応援キャラクター

いろいろな競技があります!

三重とこわか国体 全43競技

三重とこわか大会 全16競技

詳しくはこちら

三重とこわか Q検索



表紙写真は、令和2年10月号～令和3年
9月号「国体・大会正式競技紹介コーナー」
に掲載した写真で構成しています。

注目
情報

ご協力ください

社会生活基本調査

社会生活基本調査は、統計法に基づいて、5年に1度実施される国の重要な調査です。この調査では、私たちが1日の時間をどのように使っているか、また、過去1年間にどのような活動を行ったかなどを調査し、国民の社会生活の実態を明らかにすることを目的としています。

9月上旬から調査員が対象地域の全世帯を訪問し、その後、無作為に選ばれた県内1,704世帯に調査票を配布し、回答を依頼します。パソコンやスマートフォンを使って、手軽にインターネットでの回答もできますので、ご協力をお願いします。

※調査員は、県知事が発行した「調査員証」を必ず携帯しています。

※回答いただいた内容を統計作成の目的以外に使用することは絶対にありません。

問い合わせ先 戦略企画部 統計課 ☎ 059・224・2051 FAX 059・224・2046 ✉ tokei@pref.mie.lg.jp

調査結果はどのように利用されています

- 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進
- 子育てや介護の支援などの少子高齢化対策
- 男女共同参画社会の形成
- スポーツや文化振興、ボランティア活動などの推進



社会生活基本調査 Q検索



プレゼントクイズ

「？」に当てはまる文字を教えてください。

Q 三重とこわか国体・三重とこわか大会
新しい(?)で応援しよう!

正解者の中から抽選で3人に
とこまるグッズ詰め合わせ
(ぬいぐるみなど)をプレゼント!

当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。個人情報
は賞品の発送に関する目的以外には使用いたしません。

応募締切 令和3年9月30日(木)到着分まで

応募方法 ハガキ、メール、みえのいいとこ!
動画公開ページの概要欄から応募ください。

※ご応募はおひとり様1通まで

記入項目 住所、名前、電話番号、県政だよりの
入手先、クイズの答え、県政だよりの感想をご記入
ください。

〒514-8570(住所不要) 三重県広聴広報課
「県政だより9月号プレゼントクイズ」係
✉ koho@pref.mie.lg.jp

三重県からのお知らせ

月曜～金曜 7時43分～ 金曜 18時25分～

聴いとこ! 知っとこ! 10min みえ!

火曜 18時22分～

県のテレビ
ラジオ番組

三重県
テレビ

県政だより みえ

第3日曜 18時45分～

再放送 翌月曜～金曜 8時～(第2チャンネル)

※祝日を除く

うしお
ちゃん

よしお兄さんの“もっと”パパにみえてきましたね

(報道情報ワイド番組「チャント!」内)

水曜 16時40分ごろ～

F M
三重

三重県の
人口・世帯数

人口 1,760,897人
(男性:859,265人 女性:901,632人)
世帯数 743,592世帯 (令和3年6月1日現在)

いろいろな
「県政だより みえ」を
発信しています!

県ホームページ

県政だより みえ Q検索

「電子ブック版」「PDF版」「声の三重県だより」



スマホアプリ
マチイロ



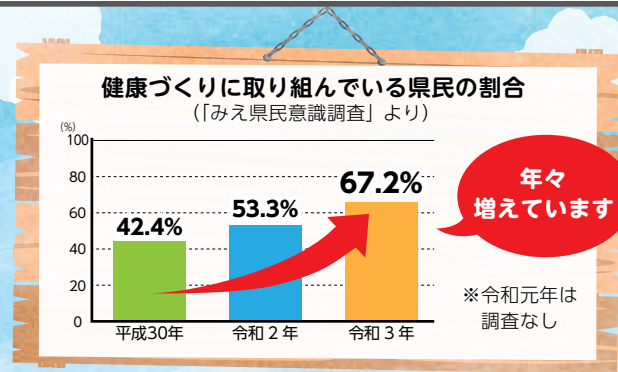
マイ広報紙



健康づくりに取り組もう！

～ 9月7日は「県民健康の日」～

人生100年時代が到来しているなか、県では健康寿命の延伸や幸福実感を高めるための心身の健康感の向上にむけて、「誰もが健康的に暮らせる“とこわか三重”」の実現をめざしています。オール三重で健康づくりに取り組みましょう。



運動

9月・10月は「みえのスポーツ推進月間」

日常を運動・スポーツにつなげよう！



野口みずきさん

●買い物し「ながら運動」

フロア間の移動はエレベーターではなく階段を利用する



●歯磨きし「ながら運動」

つま先立ちでかかとを上げ下げする



●職場での「スキマ時間運動」

デスクワークなどで長時間座り続けると、腰痛や肩こり、血流の低下による冷え・むくみなどを引き起こしやすくなります。

まずは、仕事の合間などの「スキマ時間」を活用してストレッチをしてみませんか。

県ホームページでは、室内でも簡単にできるストレッチなどの「ながら」[スキマ時間]運動を紹介しています。



総合型地域スポーツクラブ

県内では64の総合型地域スポーツクラブが活動しており、各地域に根付いた魅力あるイベントやスポーツ教室を開催しています。

※総合型地域スポーツクラブ
子どもから高齢者まで、誰でも気軽にスポーツを楽しむことができる、地域住民が運営するスポーツクラブ。

三重 総合型クラブ 検索

無料体験
チケットを
配布中！ぜひ、
ご参加ください。



問い合わせ先 医療保健部 健康推進課 ☎ 059・224・2294 FAX 059・224・2340 ✉ kenkot@pref.mie.lg.jp
地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課 ☎ 059・224・2986 FAX 059・224・3022 ✉ sports@pref.mie.lg.jp

食生活

9月は「食生活改善普及運動月間」

あと一皿 野菜をプラスしよう！

成人の野菜摂取量の目標は1日あたり350gとされており、日本人の平均摂取量(約280g)に、もう一皿(約70g)加えた量に相当します。

レシピ募集中！

●健康野菜たっぷり料理グランプリ (ベジ-1グランプリ)

県では、野菜不足の解消のため、野菜をたっぷり使った栄養バランスのとれたお弁当レシピを募集しています。

第8回健康野菜 検索



1品ご紹介！

オクラの豚バラ巻き(1人分)

【材料・分量】
●オクラ 30g
●豚バラ肉 25g
●塩・こしょう 適量
●片栗粉 適量

【作り方】
① オクラを半分にカットする。
② 塩・こしょうで味付けをした豚バラ肉をオクラに巻く。
③ 片栗粉をまぶして、焼き色がつくまで焼いたら完成。

令和2年度 最優秀賞
[彩り栄養バランス弁当]

県ホームページでは、野菜たっぷりヘルシーな入賞作品のレシピを紹介しています。

三重 野菜たっぷり 入賞作品 検索



＼ご参加ください！

三重とこわか健康経営カンパニー 2021

多くの人が1日の大半を過ごす「職場での健康づくり」が重要です。従業員の健康づくりに積極的に取り組み、健康経営を推進している191の企業を認定しました。

三重 健康経営 検索



三重とこわか健康マイレージ事業

県民の皆さんが健康づくりに取り組むと、特典やサービスを受けられる健康マイレージ事業を、企業にご協力いただき、県内全市町で実施しています。

三重 マイレージ 検索



ときめいて人 かがやいて未来 2021 三重とこわか国体 三重とこわか大会

第76回国民体育大会
9月25日(土)～10月5日(火)
会期前実施競技(水泳・体操・レスリング・柔道)
9月4日(土)～20日(月・祝)

第21回全国障害者スポーツ大会
10月23日(土)～25日(月)

がんばれ！三重県選手団

(チームみえ)

※掲載内容は、8月4日時点のものです。

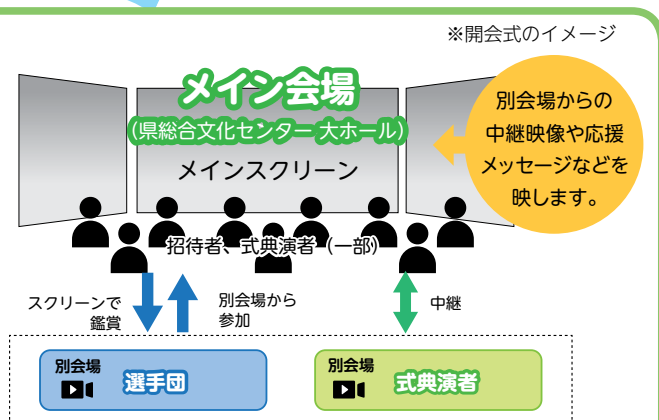


どんな開・閉会式になるの？

“大会史上初”となる映像とデジタル技術を活用した「オンライン式典」を実施。別会場からの中継のほか、県民の皆さんのこれまでの活動や応援メッセージを映像などで紹介します。

開・閉会式の様子は、インターネットサイト「国体チャンネル」「三重とこわか大会チャンネル」でライブ配信します。

国体	大会
開会式：9月25日(土) 13時45分～15時50分ごろ	開会式：10月23日(土) 10時～11時50分ごろ
閉会式：10月5日(火) 10時30分～11時50分ごろ	閉会式：10月25日(月) 13時35分～15時5分ごろ



どう観戦したらいいの？

会場には行けないけど、観戦できないの？



そんなときは、「国体チャンネル」と「三重とこわか大会チャンネル」で観戦できるとこっ！

両大会の開・閉会式と全正式競技の決勝戦を、インターネットサイト「国体チャンネル」と「三重とこわか大会チャンネル」でライブ配信します。

※一部、予選も配信する競技や後日配信となる競技があります。詳しくは、各サイトでご確認ください。



いつ試合があるの？

三重とこわか国体(全43競技)、三重とこわか大会(全16競技)の競技日程や会場などが、観戦ガイドブックで確認できます。

9月19日(日)18時45分から三重テレビで放送する「県政だより みえ」でも、競技日程や会場地などをお知らせする予定です。

そんなときは、「観戦ガイドブック」を見るとこっ！



「Catalog Pocket (カタログポケット)」(無料)で、簡単にご覧いただけます！



この試合に出場する選手のこと、詳しく知りたいなあ。



そんなときは、「チームみえ選手名鑑」でチェックできるとこっ！



両大会の開催について、詳しくはこちら

三重とこわか 検索



「とこまる」の公式 Twitter で、1日1選手紹介など各種情報を発信中！



2021年 9月25日(土)～10月5日(火)

三重とこわか国体

第76回国民体育大会
ときめいて人 かがやいて未来 2021

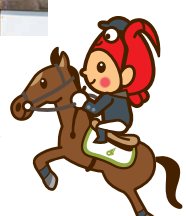


馬術

会場地：鈴鹿市

国体では、大きく「馬場馬術競技」「障害飛越競技」の2種目に分かれます。馬場馬術競技は、常定・速定・駆定の歩き方で正確さや美しさを競い、障害飛越競技では、設置されたさまざまな障害物をいかに早く失敗なく順番に飛び越せるかを競います。

ここが観どころ！ 華麗に馬を乗りこなす技術に注目。人馬一体となって繰り出す、正確で優雅なコンビネーション技も見どころです。



問い合わせ先 地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 総務企画課 ☎ 059・224・2908 FAX 059・224・3245 ✉ kokutai@pref.mie.lg.jp



2021年 10月23日(土)～10月25日(月)

三重とこわか大会

第21回全国障害者スポーツ大会
ときめいて人 かがやいて未来 2021



フットパースボール

会場地：志摩市

知的障がいのある選手が出場できる競技で、男女の区分はなく1チーム9人制で実施されます。ソフトボールのルールを基本としますが、バットやグローブは使いません。ピッチャーはサッカーボールを転がし、キッカーはそれを蹴ってプレーします。

ここが見どころ！ ピッチャーのボールコントロールやホームランを狙うパワフルなキックはもちろん、守備チームの連携や駆け引きなどのプレーも見どころです。



両大会期間中は、交通混雑にご注意ください。

開・閉会式会場である県総合文化センター周辺や、一部の競技会場周辺では混雑が予想されます。ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先 地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 総務企画課
☎ 059・224・2908 FAX 059・224・3245 ✉ kokutai@pref.mie.lg.jp

お問い合わせ先
子ども・福祉部 地域福祉課
☎ 059・224・3349
FAX 059・224・3085
✉ ud@pref.mie.lg.jp

期限切れや不要となった利用証はお近くの申請窓口にご返却ください。



おもしろい駐車場管理者の皆さんへ「プラスワンキャンペン」実施中
「おもしろい駐車場」を増やしませんか。通常幅の区画でも「おもしろい駐車場」として登録が可能です。「通常幅の区画」の表示用物品(数量限定)をお渡しします。ぜひ、ご検討ください。

県では、歩行が困難な方に、「おもしろい駐車場」の利用証を交付しています。「おもしろい駐車場」には、「幅の広い区画(35m以上)」と「通常幅の区画(25m程度)」があります。車いすなどを使用する方は、車の乗降時にドアを全開にして、車いすを横付けする必要があります。幅の広い区画に必要ありません。





新型コロナウイルス感染症の影響を受けている 子育て世帯の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給しています。

支給対象世帯

以下の①②の両方にあてはまる世帯 ※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く

- 令和3年3月末時点で、18歳未満の児童(障がい児の場合は20歳未満)を養育している方
- 令和3年度住民税(均等割)が非課税の方
または
令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

支給額：児童1人あたり 5万円

自分が対象になるかどうかなど、
制度の問い合わせについて
厚生労働省コールセンター
☎0120・811・166
受付時間：平日9時～18時

申請期限・手続き方法の
問い合わせについて
お住まいの市町の「子育て世帯生活
支援特別給付金(ひとり親世帯以外)」
担当窓口にお問い合わせください。

詳しくはこちら



ひとり親世帯分の給付金の申請も受け付けています。申請期限・手続き方法など詳しくは、お住まいの市町の担当窓口にお問い合わせください。

問い合わせ先 子ども・福祉部 子育て支援課
☎059・224・2271 FAX 059・224・2270 E kodomok@pref.mie.lg.jp

24時間相談を受け付けています！
**みえ新型コロナウイルス
ワクチン接種ホットライン**
☎059・224・2825
受付時間：9時～21時

☎050・3185・7947
受付時間：21時～翌9時
※AI音声技術で対応します。
※9月30日(木)まで

問い合わせ先 医療保健部 感染症対策課
☎059・224・2352 FAX 059・224・2344
E vaccine@pref.mie.lg.jp

みえ新型コロナウイルス ワクチン接種ポータルサイト

各市町の担当窓口や、副反応情報、
スケジュールなどの各種情報を
随時発信しています。



その他の新型コロナウイルス感染症
に関する最新情報は、「三重県
新型コロナウイルス感染症特設
サイト」でご確認ください。



新型コロナウイルス感染症の影響を受けている生産者を応援！

みえの恵み食べて応援キャンペーン

9月10日(金)から令和4年1月10日(月・祝)まで

県内の量販店や直売所などで、三重県産の農畜水産物やその加工品などを購入し、三重県産を示す価格ラベルやシールを3枚集めてご応募ください。抽選で6,000人に、三重が誇る県産食材をプレゼントします！

問い合わせ先 みえの恵み食べて応援キャンペーン事務局
☎050・3508・3483

みえの恵み Q検索



みえのいいとこ！
動画はこちら



二次元コードから動画が見られます！

1 再生マークの付いた二次元コードを
スマホやタブレットで読み込みます。

2 読み込み後、
動画公開ページに移動します。

動画公開ページの
概要欄に、プレゼント
クイズ応募へのリンクが
あります。



編集・発行／三重県広聴広報課 県庁電話案内(各課ご案内) ☎059・224・3070

「県政だより みえ」に関するご意見・ご感想をお寄せください。点字版・音声版をご希望の方は、お問い合わせください。
〒514-8570(住所不要) 三重県広聴広報課 ☎059・224・2788 FAX 059・224・2032 E koho@pref.mie.lg.jp

- お知らせは、県のフェイスブックやツイッターでも配信しています。
- 9月号は、8月4日時点の情報に基づき作成しています。
- 「県政だより みえ」は、県および市町施設、スーパー、コンビニ、金融機関、郵便局などでも入手できます。

次号の
お知らせ

10月号は10月3日(日)に新聞折込予定です。



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



三重県は環境保全活動を
推進するシンボルとして、
エコマークを使用しています。



この広報紙は、再生紙と、
環境にやさしい植物油インキ
を使用しています。

広告

弁護士法人 心



所属弁護士40名以上!!

※主たる事務所は愛知県弁護士会所属 ※<>内は所属弁護士会名です。※費用につきましては例外もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。
※本広告は、令和3年7月時点のものです。

津駅0.5分 弁護士法人心 津法律事務所 <三重弁護士会>
近鉄四日市駅1分 弁護士法人心 四日市法律事務所 <三重弁護士会>
松阪駅1分 弁護士法人心 松阪法律事務所 <三重弁護士会>

他の事務所 名古屋駅・太田川駅・岐阜駅・東京駅・池袋駅・横浜駅・千葉駅
柏駅・大阪駅・京都駅近く 松阪屋名古屋店内・ウィッツ豊田タウン内

相談料0円 (但し、相続・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災
障害年金・過払金・借金・企業法務・労務 他)
夜間・土日祝相談可 (要予約)

相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災
障害年金・過払金・借金・企業法務・労務 他

交通事故・後遺障害
損害賠償・過失等
無料診断
サービス

障害年金
無料診断
サービス

過払金
無料診断
サービス

遺言書
無料診断
サービス

受付時間 / 平日9時～21時 土日祝9時～18時
(12/31～1/3は除く。その他臨時休業もございます。)

よくにしよう
0120-41-2403

詳細は https://www.kokoro.law



「県政だより みえ」の発行経費の一部に充てるため企業広告を掲載していますが、内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。
なお、掲載については、広告掲載業務の委託先である株式会社ホープ (☎092・716・1401) までお問い合わせください。

お知らせ

障がい者を対象とした三重県職員等採用選考

【受付】9月24日(金)まで 【受験案内配布】8月26日(木)～
障がい者の雇用の促進を図るため、三重県職員および市町立小中学校職員採用
選考を実施します。

☎059・224・2932 FAX 059・226・7545

三重県職員採用 Q検索

第21回三重県文化賞候補者の募集

【受付】10月1日(金)まで
【対象】本県の文化振興に貢献し、その活動と功績が優れた個人や団体
三重県文化賞の候補者を、活動内容や功績に応じ、大賞、功労賞、奨励賞、
新人賞として募集します。

☎059・224・2176 FAX 059・224・2408

三重県文化賞 Q検索

県農業大学校 推薦入校試験

【受付】9月27日(月)～10月13日(水) 【試験日】10月22日(金)
農業技術や経営能力を習得するための専門の研修機関である三重県農業大
学校では、令和4年度の学生募集にあたり、推薦入校試験(学校長推薦、社会人
推薦)を実施します。

☎0598・42・1260 FAX 0598・42・5835

三重県農業大学校 Q検索

三重県パートナーシップ宣誓制度の開始

地域で人生を共にしたい人と安心して暮らすことができる環境づくり
に向けて、同性カップルなどパートナーとの関係を宣誓された方に、
県が「宣誓書受領証」などを発行する制度を9月から開始します。

☎059・224・2225 FAX 059・224・3069

三重県パートナーシップ宣誓制度 Q検索

イベント

企画展「ミケル・バルセロ展」

【期間】10月24日(日)まで 月曜休館
※9月20日(月・祝)は開館、21日(火)は休館
【時間】9時30分～17時 【場所】県立美術館
【料金】要観覧料 ※高校生以下無料
スペイン現代美術を代表する芸術家ミケル・バルセロ
の日本初の大規模個展を開催します。

☎059・227・2100 FAX 059・223・0570

三重県立美術館 Q検索



ミケル・バルセロ(下は熱い)
2019年 作家蔵
©ADAGP, Paris & JASPAR,
Tokyo, 2021.
Photograph: ©Agusti Torres

相談窓口

9月10日～16日は自殺予防週間です

三重県自殺対策推進センター Q検索

①令和3年度 自殺予防・自死遺族電話相談

☎0120・01・7823 (※県内のみ)
☎059・253・7823

【受付時間】月～金曜日 13時～16時 ※祝日、年末年始を除く
自殺予防のための相談、自死で家族をなくされたことについての相談および
関係機関の方の職務上の相談ができます。

②こころの傾聴テレフォン

☎059・223・5237
☎059・223・5238

【受付時間】月～金曜日 10時～16時 ※祝日、年末年始を除く
話を「聴く」ことに重点を置いた傾聴電話です。

イベントなどは急きょ中止や延期となる場合があります。

詳細は、各問い合わせ先へお願いします。

三重県 お知らせ イベント 相談窓口 Q検索

広告

市役所・県職員・警察官・消防官・国家公務員・保育士など

公務員

2022年度(R4年度)受験

2021 11～3月 / 2022 4～9月
コース / コース
募集中!

全日制・夜間特訓・土日集中コース

★10月末までのお申し込み特典
入学金 50,000円OFF 授業料 15%OFF
★21年11～3月コースの授業料 70%OFF
(22年4～9月コースをお申し込みの方)

三重で公務員を目指すなら

三重公務員学院

☎059-224-8890

説明会にご参加できない方は、
パンフレットを郵送します!

県内 トップクラスの 合格実績

2020(R2)年度
合格実績 ●市役所・県職員等…のべ125名合格
(1次試験) ●警察官・消防官等…のべ68名合格
2次対策(面接・討論など)も充実!
三重県職員A・B・C ……36名最終合格(過去3年間で)
松阪市(消防) ……6名最終合格(全体で11名中)
2018年度 現役最終合格(大学・短大・高校) ……29名最終合格

説明会
平日(月～金) 15:00～18:00
土日 13:00～15:00
会場▶当学院
参加方法/お電話・メールでご予約下さい。
[E-mail] miekoumuin@wish.ocn.ne.jp