



みんなで創ろう！ 人が輝く元気とやま

# 県広報 とやま

2021  
JANUARY  
NO.494

# 1

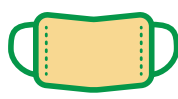
## 感染しない、させない行動を

年末や年始、その後もしばらくは、親族・友人が集まったの会食や忘新年会・歓送迎会などの会食の機会が増えます。また、長期の休暇等を利用した旅行・帰省をはじめ、移動・外出の機会も増えます。ご自身への感染を避けることはもとより、ご家族をはじめ、他の方々に感染させない行動を徹底するなど、改めて緊張感を持って対応いただきますようお願いいたします。

### 会食の際の感染防止のポイント



マスクつけ



マスクの着用



咳エチケット

とやまスタイル  
の会食を！



すぐに手洗い、飲む量抑え



手洗い・手指消毒



少ない人数



密集は避ける



密接は避ける

次の点にも気をつけましょう



静かに食べる



会話は控えめに



こまめに換気



湿度を保つ



料理は個別の皿に



正面を避ける

### 移動・外出の際の感染防止のポイント



移動先の  
感染状況に注意



健康チェック



三密の回避  
密集 ×  
密閉  
密接

体調が優れないときは、外出を控えてください。  
また、電話やインターネットなども活用し、  
混雑を避けましょう。

[次の施設の混雑状況を、県HPからご確認いただけます]

富山市

高岡市

南砺市

日枝神社

射水神社

高瀬神社

護国神社

瑞龍寺

立山町

グランドプラザ

雄山神社(岩峯)

◎配信期間 12/28(月)~1/15(金)

### 実践中の感染対策等を「見える化」



「新しい生活様式」  
実践ポスターを  
無料で作成できます！



MAKE  
TOYAMA  
STYLE  
BEYOND CORONA, WITH US

富山県新型コロナウイルス  
感染症最新情報(県HP)



布村さん ご一家(南砺市)

子育てファミリー

長谷川さん ご一家(富山市)



元気  
SHOT

第4子以上のお子さんが  
生まれたご家庭をご紹介します



父:みんなのおかげで毎日楽しいです。  
母:一人ひとり違って素敵!  
生まれて来てくれてありがとう♡

### f分の1のゆらぎを発する、 久乗おりん

明治40年創業の仏具メーカー山口久乗。特に力を入れている「おりん」は、「久乗おりん」として今年度、富山県推奨とやまブランドに認定されました。特徴は、音響専門機関の分析で、自然界にある心地のよい音と同様の「f分の1のゆらぎ」があることが証明された、穏やかな安らぎを届けてくれる音色と長い余韻。高岡市内の多くの小中学校のチャイムや鉄道駅の発着音などで同社のおりんの音が採用されているほか、Web上でもその音を聞くことができます。山口さんは「おりんの音が高岡の音風景になってほしい」と語ります。



小首をかけた宇宙飛行士(アストロノート)のような形の「アストロリン」は、16,500円(税込)〜。様々なおりんを、同社オンラインショップなどで購入できる。

株式会社山口久乗(高岡市)  
代表取締役会長  
やまぐち としお  
山口敏雄さん



パパ・ママ  
コメント

賑やかな毎日を過ごしています。  
子どもたちの成長が楽しみです!

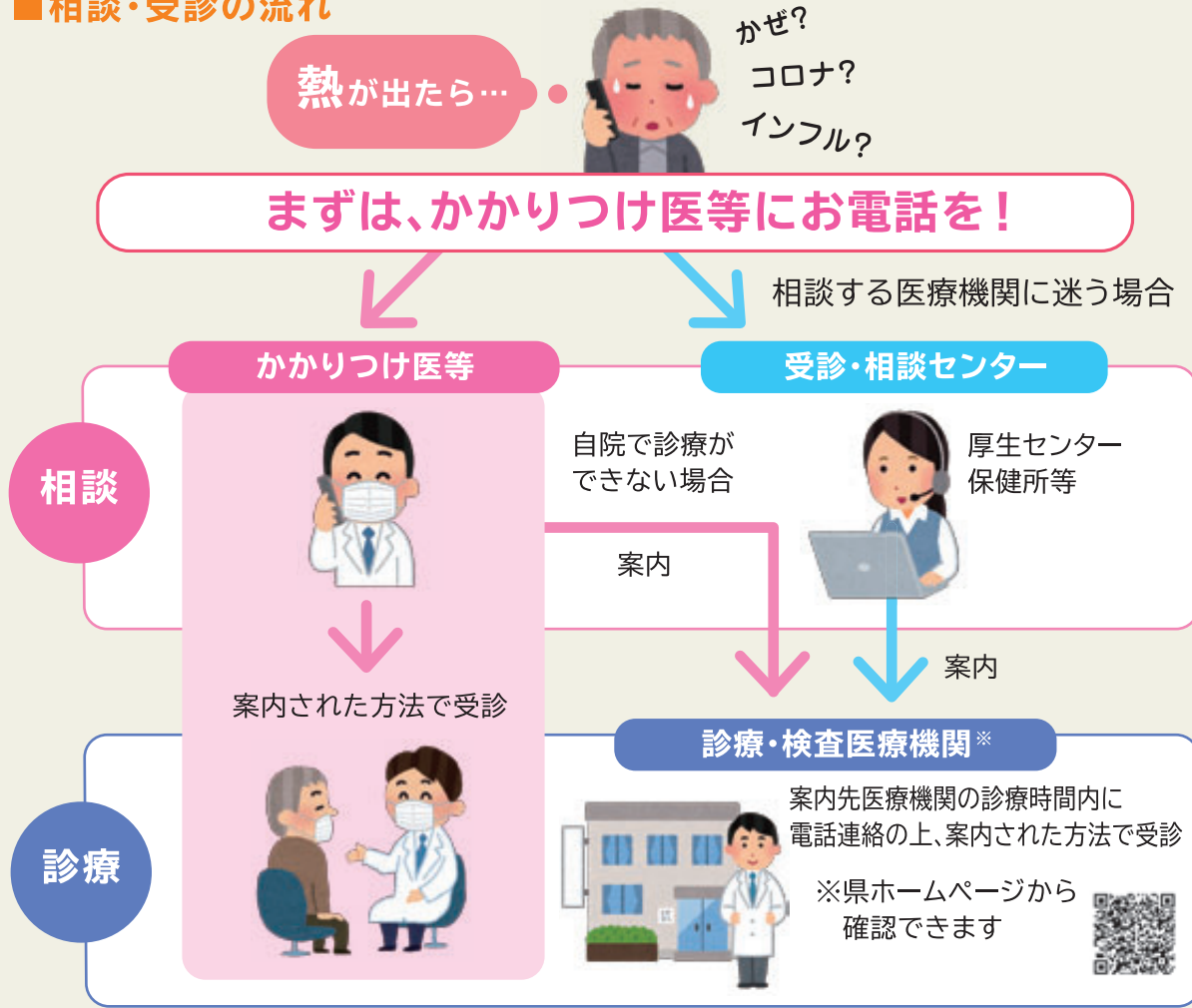
パパ・ママ  
コメント



# 発熱などの症状がある方は…

- かかりつけ医などの地域で身近な医療機関
- 相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センターに、まずは電話でご相談ください！

## ■相談・受診の流れ



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ているため、区別するには検査が必要です。2つの感染症が同時に流行すると医療機関の負担が増し、適切な医療行為が受けられなくなるリスクも高まります。このため、発熱などの症状がある方は次の流れで診療、検査を受けていただくようお願いいたします。

冬を乗り切るために  
インフルエンザとの  
同時流行を防ぐ

## 受診・相談センター

相談先(感染症担当)	電話番号(直通)	所管市町村
新川厚生センター	(0765)52-2647	黒部、入善、朝日
// 魚津支所	(0765)24-0359	魚津
中部厚生センター	(076)472-0637	滑川、舟橋、上市、立山
高岡厚生センター	(0766)26-8414	高岡
// 射水支所	(0766)56-2666	射水
// 氷見支所	(0766)74-1780	氷見
砺波厚生センター	(0763)22-3512	砺波、南砺
// 小矢部支所	(0766)67-1070	小矢部
富山市保健所	(076)461-7511	富山

※夜間・休日は、メッセージにより緊急電話番号をご案内します。

◎この件のお問合せは  
県健康課  
TEL.076-444-2176  
FAX.076-444-3496



## For Foreign Residents Living in Toyama Prefecture (県内にお住いの外国人の方へ)

Consultations or Medical Examinations if you have a Fever or Other Symptoms



お願い

患者・感染者や医療従事者の方々の人権に配慮し、風評被害を受けることのないよう温かく見守り応援しましょう。

## 正しく知ろう！ 新型コロナQ&A

新型コロナの感染拡大を抑えるためには、1人ひとりが正しい知識を身につけて、適切な対策を行うことが、何よりも重要です。

**Q** 重症化(肺炎症状が悪化)しやすいのは、どんな人ですか。

**A** 重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患(呼吸器疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満)のある方です。また、妊婦や喫煙歴のある方なども注意が必要とされています。

ポイント

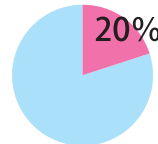


高齢者や基礎疾患のある重症化リスクの高い方と会うときは、体調管理をより厳重にしましょう。

**Q** 新型コロナと診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか。

**A** 他の人に感染させているのは2割以下で、多くの方は他の人に感染させていないと考えられています。

ポイント



1人の感染者から何人もの人に感染させることがないように、換気が悪く、密になる空間に、集団で集まることは避けてください。

**Q** 新型コロナに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。

**A** 症状が出る2日前から発症後7~10日間程度とされています。

ポイント



外出の際は、マスクの着用など基本的な感染防止対策を徹底し、もし感染していた場合でも、他の人に感染させない行動が大切です。

# 変えていこう！新しい富山へ

10月25日に行われた富山県知事選挙で初当選した新田八朗知事が、11月9日に初登庁。  
『県民が主役』の新しい富山県の未来を、一緒につくっていきましょう。』と決意を語りました。

このたび、多くの県民の皆さまの温かく力強いご支援とご支持をいただき、富山県知事に就任いたしました。

現在、新型コロナウイルス感染症対策をはじめ、少子高齢化とそれに伴う人口減少問題など、様々な課題があるなかで、県政運営の重責を担わせていただくことになり、身の引き締まる思いです。

県民の皆さまのご期待に応えるため、これまでの民間企業経営の経験も活かしながら、スピード感、お客様目線、現場主義を大切に、将来世代に責任を持つ県政運営を進めてまいります。

富山県は、日本海側の中心に位置し、東は新潟・長野、西は石川・福井、北は能登、南は岐阜・名古屋、さらには世界をもつなぐ「北陸の十字路」です。

北陸新幹線の大阪までの全線整備、港湾、空港、道路の充実を図り、県民や民間企業の皆さま、そして県内15市町村が「ワンチームとやま」としてスクラムを組めば、あらゆる分野で「地方の時代」のトップランナーへと飛躍することができます。

「若者からお年寄りまで、希望に満ちた笑顔があふれる富山県」

「ワクワクすることがたくさんある富山県」

「チャンスがあり夢を叶えることができる富山県」

そんな「県民が主役」の新しい富山県の未来を、一緒につくっていきましょう。

変えていこう！新しい富山へ。

県民の皆さまのご理解、ご協力を心からお願い申し上げます。



新田県政がスタートしました

令和2年11月9日

◎県ホームページ  
「知事室へようこそ」



## 新田八朗知事 のプロフィール 略歴

昭和33年8月27日 富山市生まれ、一橋大学経済学部卒  
昭和56年4月 (株)第一勧業銀行 入社  
昭和58年2月 日本海ガス(株) 入社

平成12年1月 日本海ガス(株) 代表取締役社長に就任(令和2年1月退任)  
平成30年1月 日本海ガス絆ホールディングス(株) 代表取締役社長に就任  
(令和2年3月退任)  
趣味:旅行、映画鑑賞 好きな言葉:『One for all, all for one』

## ～新型コロナウイルス感染症に関する支援事業・制度～

### 県民向け情報

相談	制度	内容	問合せ
子育て費用の支援を受けたい	がんばる子育て家庭支援融資	学校等に入学、在学するお子さんをお持ちの多子世帯(お子さんが3人以上の世帯)への実質無利子融資特別で、最長1年間、元金返済を猶予(収入減少の要件あり)	県子ども支援課 076-444-3208、平日8:30~17:15 融資の申込や相談は、直接金融機関へ
	ひとり親家庭支援事業	県内在住のひとり親家庭を対象に県内スーパーで利用できる1万円分の商品券を配付 希望者は郵送または特設WEBサイトからお申込み(期間:~2/10)	ひとり親家庭支援事業事務局 076-464-6566 平日10:00~19:00、土日祝9:00~18:00

### 事業者向け情報

相談	制度	内容	問合せ
融資を受けたい	富山県制度融資 新型コロナウイルス感染症対応資金	利率:3年間実質無利子(売上高等の減少率により異なる)、無担保 対象:主に売上高等が最近1カ月の実績※と、その後2カ月を含む計3カ月の見込みで、対前年比5%以上減少している方 ※最近6カ月の実績等も可 限度額:4,000万円 期間:10年以内(うち据置5年以内) (申込期間:~3/31)	県経営支援課 076-444-3248、平日8:30~17:15 融資の申込や相談は、直接金融機関へ
経営に関する相談をしたい(中小企業・小規模事業者等)	新型コロナウイルスに関する経営相談窓口	豊富な知識と経験を持つ中小企業診断士等が、多様な経営上の相談に対応(対面のほか電話、オンラインも可※対面は平日のみ)	(公財)富山県新世紀産業機構 中小企業支援センター 076-444-5673、8:30~19:00(土日祝含む) 12/28~1/11は受付時間が変更になります(詳しくはHPをご確認ください)
従業員の雇用を維持・拡大したい事業主	雇用維持のための人事交流支援事業	雇用の維持・継続が難しくなっている事業主から、雇用が安定している又は雇用を拡大したい事業主へ一時的に外向(在籍外向)・交流(副業・兼業)等させ、雇用の維持・継続や拡大を図る取組みを支援 (期間:~3月)	【支援内容・制度】県労働政策課 076-444-8897、平日9:00~17:00 【出向・交流等、人材】富山県人材活躍推進センター 076-411-9169、平日9:00~17:00

この他の情報は、県ホームページからご確認ください。 [富山県 新型コロナ情報](#) ※特段記載のない限り、12/29~1/3は休み

## 県政?クイズ

○の中に言葉を入れてください。

会食の際の感染防止「まずずし」の「ま」は  
○○○つけ  
(ヒントは「1ページ」にあります)



正解者の中から  
10名の方に(旬)片口屋の  
「富山湾ブリ 鰯味噌  
(令和2年度「明日のとやまブランド」選定)」、  
「氷見寒ブリ 鰯醬」、「鰯塩」  
をセットでプレゼント。

はがきに①~⑦の項目を全て記載のうえ、下記宛先まで。当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。①クイズの答え、②本紙の感想、③郵便番号、④住所、⑤電話番号、⑥氏名、⑦年齢、⑧性別(任意)※ご記入いただいた個人情報は、厳正な管理のもとで取り扱い、アンケート集計とプレゼント発送にのみ利用します。

宛先/〒930-8501(住所記入不要)県庁広報課  
「県広報とやま1月号クイズ係」  
締切/1月29日(金)必着  
◎前回(10月号)の答え…「インフルエンザ」  
応募総数 823人 正解者数 823人  
たくさんのご応募ありがとうございました。

TOPICS①

## 運動不足やストレスを感じていませんか？

人との接触を避けて、外出を控えた結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されています。

要注意の方

- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った(例:週1回未満)
- バランスの良い食事ができていない
- 同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症発症などの恐れがありますので、感染をしっかり予防しながら、体を動かしましょう！

STEP.1

座っている時間を減らす



STEP.2

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



STEP.3

散歩や健康体操など



感染予防が徹底されている場での人との交流や買い物、雪かきなどの外出も健康を保つうえで重要です。65歳以上の方の1日当たりの目標歩数は男性7,000歩、女性6,000歩※とも言われています。無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしましょう。病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。

※厚生労働省 健康日本21(第二次)

お子さんを持つご家族、テレワークで座位時間が増えた方向けの情報もあわせてご確認ください▶

◎問合せ先 県スポーツ振興課 TEL. 076-444-3461



TOPICS②

## こころの不安・悩み 「こんなことで・・・」とは思わずに



新型コロナの影響による生活の変化などで不安や悩みを抱えている方、周りに悩んでいる人がいる方は、まずは、お気軽にご相談ください。

### 【こころの不安や悩みに応えます】

#### ● 富山県心の健康センター

TEL.076-428-1511  
平日8:30~17:15(12/29~1/3は休館)

タッチハート



### 【新型コロナ関連のご相談】

#### 相談窓口:コロナ相談@富山県

新型コロナに関する、どんなことでもお気軽にご相談ください。お悩みを聞いて、一緒に考えます。

#### ● 電話相談 TEL.076-461-5614

#### ● LINE相談 アカウント「コロナ相談@富山県」を友だち追加することで、相談員と個別にトーク相談ができます。

相談対応時間 18:00~21:00(受付20:30まで)

開設期間 ~3/31(12/29~1/3は休止)

※新型コロナの症状や治療についての医学的なアドバイスは行っておりません。



友だち追加

## 元気レシピ

ながらもと 豚肉の 中華風炒め

氷見特産のながらも(アカモク)を炒めることで、よりシャキシャキ感が味わえる一品。ながらもは海藻の一種でミネラルや食物繊維などが豊富のため美容に良いとされ、酢の物や味噌汁を添えれば、ながらも三味の食卓に。

### 【材料・分量(2人分)】 1人分/166kcal

ながらも…100g、豚肉…100g、玉ねぎ…80g、えのき…40g、パプリカ…30g、ごま油…小さじ1、塩…少々、白ごま…小さじ1 A酒…小さじ1と1/2、しょう油…小さじ1、砂糖…小さじ1、オイスターソース…小さじ1/2、鶏がらスープの素…小さじ1/4



<協力>氷見市食生活改善推進協議会

**作り方** ①玉ねぎ、パプリカは長さを半分にし、細切りにする。えのきは3等分にして、小房に分ける。ながらも、豚肉は食べやすい大きさに切る。②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、塩をふる。豚肉に火が通ったら、皿にとっておく。③豚肉を炒めたフライパンに玉ねぎ、パプリカ、えのき、ながらもの順に加えて炒める。④⑤に②の豚肉とAを加えて炒め合わせる。⑤皿に盛り、白ごまをかける。



富山県では、健康寿命日本一を目指しています。健康寿命をのばすため、正しい生活習慣、食習慣を心がけましょう。

詳しくは

## ウィズコロナの取組みを募集中!

### 「新型コロナで変わった!見つけた!『みんなの富山スタイル』」

あなたの身の周りで、見つけた感染対策のアイデアやコロナ禍において、日々の生活を充実させるために実践している取組みを投稿してください。抽選等で素敵なプレゼントが当たります!

**募集内容** 写真1点と説明文(140文字以内)  
テーマ:「工夫して楽しむ 私の『富山スタイル』編」

**募集期間** ~1/22(金)

**応募方法** 特設サイトの応募フォームから、またはSNS(Twitter、Instagram)でハッシュタグ#メイク富山スタイルをつけて投稿

**特設サイト** <https://make-toyama-style.jp/>

メイク富山スタイル



MAKE TOYAMA STYLE  
BEYOND CORONA, WITH US

◎問合せ先 県広報課 TEL.076-444-3134

### ◆ 県広報とやまに関するご連絡、ご質問はこちら

〒930-8501(住所記入不要) 県庁広報課あて  
TEL.076-444-3134 FAX.076-444-3478  
E-mailは次のアドレスのフォームよりお送りください  
<http://www.pref.toyama.jp/form.html>

「県広報とやま」は、4・6・8・10・1月(年5回)発行で新聞折り込みにより各家庭にお届けするほか、県の各施設や市役所・町村役場、図書館のほかコンビニエンスストア(一部)や郵便局でも配布しています。また、本号とバックナンバーは広報課のホームページで閲覧できます。    
◎「県広報とやま」には点字版と音声版もございます。左記までお問い合わせのうえ、ぜひご利用ください。

令和2年12月27日発行 企画・発行 富山県経営管理部広報課(富山市新総曲輪1-7) 編集協力(株)チューエツ  
※「県広報とやま」は環境に配慮し、植物性大豆油インキと再生紙を使用しています。※下記の広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。なお、広告の掲載については、(株)ホープ(TEL.092-716-1402)までお問い合わせください。

「富山県広報課」SNS  
@pref\_toyama  
県政やイベントの情報などを発信しています。

「富山県LINE」  
@toyamaken

友だち登録はこちらから▶