

8月31日はやさいの日

まず野菜！
食べて

健康日本一！



◎1日350g以上を目標に野菜を食べましょう！

平成28年度県民栄養調査において、県民の1日の野菜摂取量が男性273g、女性257gと目標量まで70g程足りないことが分かりました。

毎日の食事に野菜料理を+1皿(約70g)で、**目標の350g摂取**を目指しましょう！

◎野菜ファーストとは？

- ・いつもの食事に+野菜1皿
- ・食事の1番最初に野菜を食べましょう。
- ・野菜摂取量全国1位を目指しましょう。

◎たっぷり野菜！しっかり減塩！

野菜をたくさん食べると、食塩摂取も増えがちです。減塩にも気をつけましょう。

食塩1日の目標量(15歳以上)

男性：7.5g未満、女性：6.5g未満

問合せ先 岐阜県西濃保健所 ☎0584-73-1111

自宅固定電話機の対策を！

県内で発生したニセ電話詐欺のうち、ほとんどが自宅固定電話への1本の電話から詐欺被害が始まっています。

詐欺被害にあわないためには防犯機能付き電話機の活用が効果的です。

◎防犯機能付き電話機とは

次の①～③の防犯機能が設定されている固定電話のことです。

①着信前の警告

着信音が鳴る前に、自動メッセージで「この通話は録音されています」等のメッセージが流れ自分が電話に出る前に警告する。

②通話の自動録音

電話に出ると自動的に通話を録音する。

③着信拒否設定

電話番号を登録した人からの電話だけ着信音が鳴るように設定できる。もしくは、非通知設定の電話も自動的に着信拒否する。

※詐欺かもしれないと思ったら警察に相談してください。

問合せ先 揖斐警察署 ☎23-0110



岐阜県広報



岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください
音声版には、CD(デジター編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります
この情報は令和5年6月28日現在のものです。
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506

情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブック」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中！
※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

アイコン
説明



催促



募集



資格・研修



その他

オールぎふDX研修の受講者を追加募集します

ITパスポート試験対策講座等のDXに関するオンライン研修の受講者を募集します。

- とき/10月1日(日)～12月31日(日)の3か月間に自由に受講
- 定員/150人程度(先着) ※無料
- 申込方法/ウェブサイト
- 申込期限/8月31日(木)
- 申込先・問/県デジタル戦略推進課 ☎058(272)8153

オールぎふDX研修

検索

「くらべる・つながる日仏航空歴史」展を開催します

日仏の航空史にまつわる主要なトピックを対比して紹介する歴史展です。

- とき/7月22日(土)～10月29日(日)
- ところ/岐阜かかみがはら航空宇宙博物館(各務原市)
- 料金/大人800円、60歳以上・高校生500円、中学生以下無料
- 問/空宙博 ☎058(386)8500

そらはく

検索

夏子ども向け忍者イベントを開催します

人気漫画「落第忍者乱太郎」とタイアップし、パネル展示やスタンプラリーを実施します。

- とき/7月15日(土)～9月10日(日)
- ところ/岐阜関ヶ原古戦場記念館(関ヶ原町)
- 料金/一般500円、大学生・高校生300円、中学生以下無料
- 問/岐阜関ヶ原古戦場記念館 ☎0584(47)6070

岐阜関ヶ原古戦場記念館

検索

第28回長良川ふれあいマラソン大会の参加者を募集します

- とき/10月1日(日)9:00～15:00
- ところ/木曾三川公園特設会場(海津市)
- 参加料/1人1,500円(選手及び伴走者)
- 定員/障がいのある方・伴走者200人程度、一般の方400人程度
- 申込方法/ウェブサイト(ランネット)、郵便振替、申込書の大会事務局持ち込み(先着順)
- 申込期限/8月17日(木)
- 申込先・問/長良川ふれあいマラソン大会実行委員会 ☎058(201)1568

岐阜県障害者スポーツ協会

検索

やる気発掘農業ゼミ(オンライン)受講者を募集します

農業初心者の方を対象にした農業の基礎知識が学べるオンラインゼミです。※無料

- とき/9月11日(月)～11月12日(日)
- 申込方法/ウェブサイト(9月20日(水)まで)
- 申込先・問/ぎふアグリチャレンジ支援センター ☎058(215)1550

ぎふっ晴れ

検索

スマホやタブレットで
広報紙が読める >>>



広報紙をPC・スマホで
@マイ広報紙



電子書籍ポータルサイト
@岐阜イーブックス



マチを好きになるアプリ
@マチイロ