

- 記事 「みえの働き方改革推進企業」  
登録・表彰制度 ..... P3
- 連載 食がつなぐ みえの輪 ..... P3

# みえ 3月号

特集

## 誰もが自然に健康になれる食環境づくり 三重とこわか 食環境イニシアチブ



おいしく健康  
これにしよう!

撮影協力：スーパーサンシ 日永カヨー店

三重県広報紙  
毎月1日発行/毎月第1日曜日 新聞折込

デジタル版は  
こちら



カタログ  
ポケット



マチイロ



マイ広報紙

注目  
情報

### 伝統産業・地場産業の商品開発支援事業 みえ手仕事プロジェクト

令和7年度は  
8品が誕生

みえ手仕事プロジェクト 検索

県では、現代のライフスタイルや消費者ニーズを的確に捉えた商品を開発するためのワークショップを開催しています。今年度、ワークショップに参加した伝統産業・地場産業の事業者が新たに8商品を開発しました。三重ならではの魅力をぜひご覧ください。



ウェブサイト



伊勢ヒノキ守り



モノティ・クージーバッグキット



「真珠貝をあしらった夫婦岩」  
美術額



御山杉染めショール



golo / terra plant



組子のオブジェ



厄除けしめ縄かばん

#### フェア開催のご案内

開発商品の販売&ワークショップ

期間 3月14日(土)・15日(日)

場所 首都圏営業拠点「三重テラス」

(東京都中央区日本橋室町  
2-4-1 YUITO ANNEX 2F)

キーワードを本紙から探して  
県産品を当てよう!

誰もが自然に「？」になれる  
食環境づくり  
三重とこわか食環境イニシアチブ  
正解者の中から抽選で10人に  
三重ブランド ひじきと青さのりの  
詰め合わせをプレゼント!

応募方法 ①「？」に当てはまるキーワード  
②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥県政だよりの  
入手先 ⑦県政だよりの感想を明記して、ハガキ、  
メール、応募フォーム(下記二次元コード)から  
ご応募ください。 ※応募は1人1回限り

〒514-8570 (住所不要)  
三重県広聴広報課  
「県政だより3月号プレゼント」係  
✉dayori@pref.mie.lg.jp  
(プレゼント応募専用メールアドレス)

応募締切 令和8年3月16日(月) 到着分

当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
個人情報(賞品発送および読者層の調査に関する目的)  
以外には使用いたしません。



問い合わせ先 雇用経済部 県産品振興課 TEL 059・224・2336 FAX 059・224・3024 ✉eigy@pref.mie.lg.jp

県のテレビ  
ラジオ番組



県政だより みえ 第3日曜 18時45分~

- ①翌火曜 10時15分~
- ②翌月曜~金曜 8時~、16時45分~  
(第2チャンネル) ※祝日を除く



よしお兄さんのもっと“みえ”推し!  
(報道情報ワイド番組「チャント!!」内)  
水曜 16時30分ごろ~



三重県からのお知らせ  
月曜~金曜 7時43分~

聴いとこ! 知っとこ! 10minみえ!  
第1・3・5火曜 18時22分~

「三重とこわか食環境イニシアチブ」って何？

健康・栄養の課題

- 食塩の摂りすぎ
- 野菜・果物の不足
- 肥満・やせ（適正体重の維持）

しかし、現実には…

“健康に関心が薄い”  
“食生活は気にしていない”  
または“気になるけどどうすればいいかわからない”

じゃあ、誰もが自然に健康的な  
選択ができる食環境に  
変えていこう！

そうして令和7年度から始まった取り組みが  
「三重とこわか食環境イニシアチブ」です。

産学官などが連携・協働して、すべての県民の皆さんが無理なく健康的な食生活を実践できる環境を整えることで、「生活習慣病の予防」や「健康寿命の延伸」をめざしています。その一環として、健康や栄養に関する正しい情報発信や、健康的な食品を手に取りやすくなるための環境整備を進めています。以下では、この活動に賛同する参画事業者の取り組み内容をご紹介します。



健康寿命の延伸・心身の健康感の向上 ↑

県内で動き  
始めています！

「三重とこわか食環境イニシアチブ」参画事業者の取り組み事例



海藻でうまみアップ！  
おいしく楽しく健康に

北村物産株式会社（食品製造業）  
活動エリア：県内全域

三重県は海藻の宝庫です。海藻は野菜だけでは摂りにくいカリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄、さらには水溶性食物繊維も豊富です。海藻を有効活用して健康になれる食生活を支援しています。



管理栄養士による  
減塩セミナーとレシピ紹介

中北薬品株式会社（医薬品卸）  
活動エリア：北勢、中南勢、伊勢・志摩、伊賀・名張

地域に根ざした医薬品卸で、病院や薬局などへの医薬品の供給、多岐にわたる情報提供を行っています。また、管理栄養士による減塩セミナーの実施、健康管理アプリ「とりけあ」による減塩レシピの提供などを通じて、県民の皆さんの健康を支援しています。

とりけあ



健康とおいしさの両立を実現する商品作り

ヤマモリ株式会社（食品製造業）  
活動エリア：県内全域



「いい味。いい未来。」のスローガンの下、減塩・砂糖不使用・GABA※など幅広い種類の健康付加価値商品を提案しています。おいしさを追求し、県民の皆さん一人ひとりの「心」と「からだ」の礎となる商品作りを行っています。

※ GABA…睡眠の質を向上させるなど、複数の機能が報告されているアミノ酸の一種

第2回 JSH 減塩食品  
アワード金賞を受賞



県と参画事業者などとの連携イベントも開催しています！

令和7年11月には、イオンモール津南で「とこわか食と元気フェア」を開催しました。



「三重とこわか食環境イニシアチブ」参画事業者の一覧

「食塩の過剰摂取の課題」にしっかりと取り組む  
プライムメンバー

- 伊勢とこわかや株式会社（茶屋ウカノミタマ）（外食・配食業）
- 株式会社ファミリーマート（コンビニエンスストア）
- 北村物産株式会社（食品製造業）
- 生活協同組合コープみえ（食品流通業（協同組合））
- 中北薬品株式会社（医薬品卸）
- みんなのカフェ（外食・配食業）
- ヤマモリ株式会社（食品製造業）

参画事業者募集中  
詳細はウェブサイトをご確認ください



「三重県の健康・栄養の課題」に取り組む  
レギュラーメンバー

- 株式会社ヤクルト東海（食品流通業）
- 喫茶 栄（外食・配食業）
- キリンビバレッジ株式会社（食品製造業）
- スーパーサンシ株式会社（食品流通業）
- 太陽化学株式会社（食品原料の研究・製造・販売）
- 中華料理 北京（外食・配食業）
- 好好飯天（外食・配食業）
- マックスバリュ東海株式会社（食品流通業）
- 三重化学工業株式会社（保冷剤・保冷具の製造・販売）
- 三重県農業協同組合中央会（協同組合）
- 三重テレビ放送株式会社（メディア）
- 料理旅館 おく文（外食・配食業）

知事メッセージ

医食同源とも言われるように、日々の食事は心身の健康を支える大切な土台です。体に良いものを食べ、健康で長生きできる体をつくりましょう。



三重県知事  
一見勝之

# 誰もが安心して働ける職場づくりが広がっています

若者の県外流出やジェンダーギャップなどの課題が深まるなか、県では、働き方を見直し、誰もが働きやすい職場環境づくりを推進する企業を「みえの働き方改革推進企業」として登録しています。また、その中から特に優れた活動を行う企業を表彰し、県内へ発信することで、働きやすい職場環境の輪を広げています。次の4つの活動に取り組んでいる企業が対象です。

## ① ワーク・ライフ・バランスの推進

- テレワークなど多様な働き方の推進
- 休暇取得の促進
- 長時間労働の是正
- 健康経営の推進

## ② 誰もが能力を発揮

- 多様な人材の活躍推進
- 若者の就労や定着の促進
- 正規雇用の促進
- 男女がともに働きやすい職場づくり

## ③ 次世代育成支援など

- 仕事と子育て・介護の両立
  - 男性の育児参画の推進
  - 「イクボス<sup>®</sup>」の取り組みの推進
  - 仕事と治療の両立
- \*イクボス…部下や同僚などの育児や介護、ワーク・ライフ・バランスなどに配慮・理解のある上司のこと

## ④ 生産性の向上

- 経営戦略としての「働き方改革」
- DXによる業務効率化
- 従業員による改善提案
- 従業員のスキルアップやリスキリング



令和7年度は、登録企業185社の中から下記の6社を表彰しました！

ここでの「管理職」は課長以上（役員含む）をいいます。

### 総合賞 ベストプラクティス賞

#### 株式会社ミツイバウ・マテリアル

卸売業、小売業／松阪市

- 社員全員にスマートフォンを支給し、会社独自のアプリなどで業務が完結。
  - 建築資材の営業担当、建築担当、経営計画における重点課題の副責任者など幅広く女性が活躍し、女性管理職の割合が約18%。
  - 障がい者雇用では「もにす認定<sup>®</sup>」を取得。
- \*もにす認定…障がい者雇用に関する優良な中小事業主を厚生労働大臣が認定する制度



### 総合賞 グッドプラクティス賞

#### 東海住電精密株式会社

製造業／菟野町

- 電子棚札や協働ロボットを導入するなど、業務時間の大幅な削減や省人化を達成。
- 女性の職域拡大のためのトレーニング、ライン長以上への引きあげ、管理職登用にに向けた意識啓発研修に取り組む。
- インセンティブの工夫で業務改善活動を促進。



### 総合賞 奨励賞

#### シンフォニアテクノロジー株式会社 伊勢製作所

製造業／伊勢市

- DXビジョンを掲げ、生産性、品質管理、省エネを向上。社員全員が業務改善に取り組む。
- 他社の女性管理職をロールモデルとして招いた研修や女性従業員同士の交流を実施。
- 新規採用者の配属は丁寧な聴取でミスマッチを防止、スキル習得の機会を充実。



### 総合賞 奨励賞

#### 名張近鉄ガス株式会社

ガス業／名張市

- 在宅勤務制度、治療と仕事の両立のための短時間勤務制度が導入・活用されている。
- 育児短時間勤務からフルタイム勤務へのつなぎとなる独自の「育子時間」制度がある。
- 若手社員による広報活動プロジェクトや地域貢献事業を通じて社員間交流を促進。



### テーマ賞 ジェンダーギャップ解消取組賞

#### 株式会社サンエイ工務店

(3月株式会社ソルバに社名変更予定)

建設業／四日市市

- 性別に左右されない採用を徹底し、直近3年間の男女の採用比はほぼ均等。企画・営業戦略を担う部署はほぼ女性で構成され、部長職を含めて女性管理職の割合は25%。
- 正社員の勤務パターンが10種類あり、多様なライフスタイルに対応する環境がある。



### テーマ賞 若者が働きやすい職場賞

#### 河村産業株式会社

製造業／四日市市

- 若い社員が定時退社しやすく、休みやすい環境を実現。不妊治療との両立も支援し、「プラチナくるみんプラス<sup>®</sup>」を取得。
  - 会社独自のスマホ用アプリを活用し、社員の意欲と満足度を向上。
  - 直近3年間に入社した社員の離職が0人。
- \*プラチナくるみんプラス…不妊治療と仕事の両立に取り組む企業として厚生労働大臣の認定を受けた証



令和8年度の募集は4月ごろに開始予定です。

### 就職活動中の方へ

3月12日(木)に、表彰企業4社が取り組み事例を紹介し、働きがいについて考えるオンラインフォーラムを開催します。参加申込みは、ウェブサイトから受け付けています。[申込締切：3月10日(火)] また、ウェブサイトでは登録企業の一覧をご覧いただけます。



問い合わせ先 雇用経済部 雇用対策課 TEL 059・224・2454 FAX 059・224・3024 E-mail koyou@pref.mie.lg.jp

みえの働き方改革 検索 ウェブサイト

### 連載 第12回 (全12回)

## 食のつなぐ みえの輪

### 「女性にうれしい鉄分たっぷり弁当」レシピ紹介

不足しがちな野菜をたくさん食べることや、バランス良い食事で健康を維持する意識を高めるために県が実施した、「第5回健康野菜たっぷり料理グランプリ(ベジ-1グランプリ)<sup>®</sup>」の最優秀賞レシピを紹介します。  
\*本グランプリは、令和5年度をもちまして終了しました。

鉄分不足で貧血になりやすい人はもちろん、日々の健康に気をつけたい、すべての方にお勧めのお弁当です！

#### カボチャのチーズ焼き

- 【材料/1人分】
- 冷凍カボチャ…………… 50g
  - マヨネーズ…………… 小さじ1
  - とろけるチーズ…………… 15g
  - あらびきこしょう…………… 適量

#### 【作り方】

- ① 冷凍カボチャをレンジで1分程度解凍する。
- ② ①に細くマヨネーズをかけて、その上にとろけるチーズをのせる。
- ③ ②にこしょうをかけて、オーブントースターでこんがり色がつくまで焼く。



詳しいレシピはこちら

第5回 ベジ-1 検索



#### ピーマンの卵焼き

- 【材料/1人分】
- ピーマン… 10g
  - 卵…………… 1個
  - 砂糖…………… 小さじ1/4
  - しょうゆ… 2~3滴
  - めんつゆ… 小さじ1/2 (3倍濃縮)

#### 【作り方】

- ① ピーマンをみじん切りにする。
- ② 卵を溶き、①と砂糖・しょうゆ・めんつゆを加えて卵焼きをつくる。

#### 切り干し大根とひじきの煮物

- 【材料/1人分】
- 切り干し大根…………… 5g
  - ひじき…………… 0.5g
  - ちくわ…………… 1/6本
  - にんじん…………… 5g
  - めんつゆ(3倍濃縮)… 小さじ1
  - 酒…………… 小さじ1/2
  - 砂糖…………… 小さじ1/4
  - かつおだし…………… 約50ml

#### 【作り方】

- ① 切り干し大根とひじきを水にひたして戻す。
- ② ちくわは薄い輪切り、にんじんは細切りにする。
- ③ 耐熱皿に、水を切った①と②、めんつゆ、酒、砂糖、かつおだしを入れて、よくかき混ぜてから、ふんわりラップをしてレンジ(600W)で約2分~2分半加熱する。(途中で何度かかき混ぜる。)

問い合わせ先 医療保健部 健康推進課 TEL 059・224・2294 FAX 059・224・2340 E-mail kenkot@pref.mie.lg.jp

三重で地域の発展や課題解決に貢献している人・団体を紹介

つながり、みがやく  
**三重の未来**

桑名市

NPO法人 太陽の家 理事長 **対馬 あさみさん**

自身の経験を原点に、子どもや若者の“生きづらさ”に寄り添う居場所づくりを中心とした支援を展開中。

太陽の家

## 居場所づくりで子どもたちの未来を支えたい！

### どのような活動をされていますか？

「きみを、あなたを、ひとりにしない」を合言葉に、2015年に立ち上げた「太陽の家」で、子どもや若者の“食と居場所”を支える活動を続けています。虐待や貧困の中で頼る場所がなかった自身の経験から、「助けて」と声を出せる居場所をつくりたい思いで始め、10年を迎えました。三重県初のこども食堂を皮切りに、中高生や若者世代に向けたフリースペース「ゆうやけカフェ」や、学校の中で行う「校内居場所カフェ」、一人で安心して過ごせる非交流型の「多度ユースセンターライツ」も運営しています。また、認定NPO法人カタリバヤや桑名市と連携し、外出が難しい子どもたちとオンラインでつながり、地域の中で居場所を見つけるきっかけづくりにも取り組んでいます。若者たちが



ゆうやけカフェの様子

困難を一人で抱えず、地域に愛着を持って未来へ進めるよう、寄り添っています。

### 活動の支えになっているものは？

私の原動力は、何よりも子どもたちの成長です。小学生だった子が中学・高校へと進み、「卒業式に来てね」と声をかけてくれる。その一言に、これまでの時間がよみがえり、胸が熱くなります。また、こども食堂に通っていた高校生が、「自分と同じような境遇の子がたくさんいるから、もっとこども食堂を増やした方がいいよ」と自分の経験をもとに学校へ働きかけた姿にも感動しました。私たちが一方的に“育てる”のでは

なく、子どもたち自身が考え、動き、成長していく。その瞬間に立ち会えることが、何よりの喜びです。



こども食堂の様子

そして、地域の方々が米や野菜を届けてくださったり、ボランティアとして関わってくださったりと、「子どもを支えたい」という思いが集まってくることも、大きな力となっています。

### 今後の目標を教えてください

若い子たちが自分らしく動き、生きていけるよう、就労面でのサポートを広げていきたいです。仕事について考える機会がないまま社会に出て、自分に合わず早期に離職してしまう子は少なくありません。だからこそ、スキルトレーニングの場をつくり、自分の人生をちゃんと選んでいけるよう支えていきたいと思っています。

「あなたは一人じゃない」ということを若い子たちに伝えたいですね。悩んだり、つらさを抱えたりした時に、話せる相手や安心できる居場所とつながってほしいです。あなたの世界は一つではありません。少し視点を変えれば、新しい一歩を踏み出せます。そのことを胸に、自分の未来を選んでほしいです。



太陽の家スタッフの皆さん

NPO法人 太陽の家 Instagram



### 自動車の登録内容をご確認ください

自動車税は、4月1日現在の自動車登録に基づき課税されます。自動車の売買、譲渡、廃車、転居による住所変更や結婚による改姓などがある場合は、三重運輸支局（☎050・5540・2055）で変更手続きを行ってください。

三重県 自動車登録 検索

☎ 総務部 税収確保課 ☎ 059・224・2128 ☎ 059・224・4321

### 潮干狩りを楽しむ皆さんへ

2cm以下のアサリ、3cm以下のハマグリを採ることや、漁業者以外の「じょれん」の使用などが禁止されています。ルールを守って、潮干狩りを楽しみましょう。

☎ 農林水産部 水産資源管理課 ☎ 059・224・2588 ☎ 059・224・2608

### 滝川ダム竣工25周年フォトコンテスト

滝川ダム竣工25周年を記念してフォトコンテストを開催します。

☎ 5月29日(金)まで ☎ 滝川ダム25周年フォトコンテスト 検索

☎ 伊賀建設事務所 総務・管理室 管理課 ☎ 0595・24・8208 ☎ takidam@pref.mie.lg.jp

### 令和8年度 点訳・音訳奉仕者養成講習会

視覚障がい者を支援する点訳・音訳の講習会を実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 【点訳】3月13日(金)まで ☎ 【音訳】3月31日(火)まで ☎ 県視覚障害者支援センター ☎ 059・213・7300 ☎ 059・228・8425

### 企画展「ライシテからみるフランス美術 —信仰の光と理性の光—

有名作家の作品が一堂に会するフランス美術の企画展を開催します。

☎ 3月22日(日)まで 9時30分～17時 ※入館は16時30分まで ☎ 月曜(祝日の場合は翌平日) ☎ 県立美術館 ☎ 要観覧料 ※高校生以下無料 ☎ 三重県立美術館 検索 ☎ 059・227・2100 ☎ 059・223・0570



モーリス・ドニ(聖母月)1907年 ヤマギタキマツク美術館

### 特別展「ポケモン化石博物館」

「古生物とポケモン」をテーマに、古生物学を楽しく学ぶことができる展示を開催します。

☎ 4月5日(日)まで 9時～17時 ※入場は16時30分まで ☎ 月曜(祝日の場合は翌日) ☎ 県総合博物館3階 企画展示室 ☎ 要観覧料 ※土日祝日は日付指定券が必要です。 ☎ 県総合博物館(MieMu) ☎ MieMu ポケモン化石博物館 検索 ☎ 059・228・2283 ☎ 059・229・8310



© 2026 Pokémon. © 1995-2026 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャー・ゲームフリークの登録商標です。

### 特別展示室企画展「偉人伝説 ～古畑種基 法医学の夜明け～」

紀宝町出身の法医学者・古畑種基を紹介する企画展を開催します。

☎ 4月12日(日)まで 10時～17時 ☎ 会期中無休 ☎ 県立熊野古道センター ☎ 熊野古道センター 検索 ☎ 0597・25・2666 ☎ 0597・25・2667



古畑家跡

### 3月は自殺対策強化月間です

☎ 三重県 自殺予防相談 検索

#### ① 自殺予防・自死遺族電話相談

☎ 0120・01・7823(県内のみ) ☎ 059・253・7823 ☎ 月曜～金曜 13時～16時 ※祝日、年末年始を除く ☎ 自殺予防のための相談、自死でご家族を亡くされたことについての相談ができます。

#### ② 自殺予防夜間・休日電話相談

☎ 0570・064・556 ☎ 月曜～金曜 16時～24時、土日祝日・年末年始 9時～24時 ☎ 自殺予防のための相談ができます。



相談窓口

凡例

☎ 日時・期間 ☎ 受付・申込 ☎ 休 休館日 ☎ 所 場所 ☎ 対 対象 ☎ 定 定員 ☎ 料 料金(マークのないものは原則無料) ☎ 問 問い合わせ先 ☎ 電 電話 ☎ F FAX



県の最新イベント情報などは、ここからチェック！

最新情報は、各ウェブサイト、問い合わせ先 ☎ 三重県 お知らせ イベント 相談窓口 検索

### みえのいいとこ！

川越町

#### 川越電力館テラ46



☎ 川越町大字亀崎新田字朝明87-1 ☎ 059・363・6565

“人と地球の共生と未来”をテーマに、エネルギーと生活のつながりを楽しく学べる参加型施設「川越電力館テラ46」。地球へ旅する宇宙船をイメージしたマシンに乗って迫力ある映像を体験したり、ゲームやタッチパネルクイズに挑戦したりとワクワクがいっぱい！毎週日曜・祝日には発電所探検ツアーも開催しています。ぜひ体験してみてください！



動画も見てね！

- 3月号は、2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。
- 県の公式 SNS (Facebook・X) でも、県からのお知らせを随時配信しています。



4月号は4月5日(日)に新聞折込予定です。

ご購入2袋以上で！**送料無料**

たった1本で500mLも！

栄養を丸ごと粉末に。手軽な健康習慣。

静岡県掛川産茶葉 100%

**30種の栄養**

1袋12本入 **1,080円**(税込)

株式会社R.オプティマイズ 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-3-13 西新宿水間ビル6F

☎:050-1882-1155 受付時間 9:00-18:00 【月～金(祝日は除く)】

御位牌と骨壺の役割を一体化

墓じまい・手元供養をお考えのときにお役に立ちます。

クリスタルメモリー

心晶 Crystal Memory

遺品カプセルを高耐久アクリル樹脂で包んだ一辺5cmのキューブです。

愛知県尾張旭市のふるさと納税の返礼品に認定されました。

日本電子技術株式会社 ☎0561-54-5271 ask@jetl.co.jp 尾張旭市新居町西浦3117番地8

【受付時間】平日9:00～17:00(土・日・祝日休み)

取扱い店 募集中

「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ウィット（☎072・668・3275代）までお問い合わせください。