

県民だより



月号

〒320-8501 宇都宮市鳩田1-1-20
TEL 028-623-2192 FAX 028-623-2160
栃木のホームページ <http://www.pref.tochigi.jp/>

栃木県の人口 2,013,616人 (前月比+2,269人、前年同月比+202人)
◎男1,000,326人 ◎女1,013,290人
◎世帯数715,609世帯 (5月1日現在)



編集・発行 栃木県広報課
平成18年6月15日発行

CONTENTS 【目次】

- 2面 ●メタボリックシンドローム
●薬物乱用防止
- 3面 ●県からのお知らせ
募集・催し ほか
- 4面 ●県政トピックス
●文化情報 ほか



「とちぎ健康1万歩マップ」の二宮町Aコース、五行川の堤防上をウォーキングする上三川町食生活改善推進協議会員の皆さん。「とちぎ健康1万歩マップ」は県ホームページでもご覧になれます (<http://www.pref.tochigi.jp/fukushi/keikaku/21plan/map/index.html>)

健康で心豊かに暮らすために ～ バランスの良い食事と適度な運動を ～

健康づくりは 病気の予防から

健康で生き生きと暮らすためには、病気の早期発見・早期治療とともに、その予防に取り組むことが大切です。

特に生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足などの悪い生活習慣によって引き起こされます。普段、何気なく生活していると、体にとって良くない生活習慣に意外と気が付かないものです。この機会に、食生活の改善や運動不足の解消などをとおして、生活習慣病を確実に予防しましょう。

生活習慣を 見直してみよう

生活習慣を改善し、健康づくりに生かしていくため、次の項目について取り組みましょう。

● バランスのとれた食事を しましょう

健康な体を維持するためには、バランスのとれた食事を取ることが必要です。穀類、野菜、果物、肉類、魚類、豆類、牛乳・乳製品などをバランスよく取り入れて、一日三食、きちんと食べましょう。

特に塩分の取り過ぎは、高血圧の原因になります。一日当たり男性10g未満、女性8g未満が塩分摂取の適正な量です。塩分を多く含む食品や調味料の使用は控えましょう。

日本人の三分の二近くが、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病で亡くなるといわれています。生活習慣病は、体に良くない生活習慣によって起こる病気。県では、県民の皆さんが健康で心豊かに暮らせるよう、生活習慣病の予防や改善への取り組みをすすめています。



料理教室「男子厨房に入ろう会」(下野市石橋地区)の皆さん。バランスのとれた料理づくりに取り組んでいます

● 運動不足を解消しましょう

適度な運動により、高脂血症や高血圧、高血糖などの予防や解消をすることができます。

上の階へ行くときは階段を使う、近所に出かけるときは車を使わないなど、普段から、できるだけ歩くようにしましょう。目標は、一日一万歩です。

また、ウォーキングや軽い水泳など、無理せず、楽しく続けられるスポーツに取り組みすることも高血圧、高血糖などの予防や解消につながります。

● ストレスをためないよう にしましょう

ストレスがたまると、生活習慣も乱れがちになります。

十分な睡眠をとることはもちろんのこと、スポーツや趣味、ボランティア活動に取り組みなど、上手に心身のリフレッシュを図り、ストレスを解消しましょう。

● 禁煙に取り組みましょう

たばこは多くの有害物質を含むため、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病や乳幼児、胎児への悪影響の原因となります。また、たばこの煙は非喫煙者に対しても、喫煙者と同じ害を及ぼします。公共施設等では、全面禁煙が主流です。この機会に、市や町で実施している「禁煙支援プログラム」などを積極的に利用し、禁煙に努めてみましょう。

● お酒を飲み過ぎないように しましょう

お酒の飲み過ぎは生活習慣病の原因となるだけでなく、急性アルコール中毒やアルコール依存症にもつながります。一日当たりの適正な飲酒量は、それぞれの種類ごとに、おおよそ次のとおりです。お酒の飲み過ぎに注意しましょう。

ビール	中瓶一本
日本酒	一合
ウイスキー	ダブル一杯
焼酎(35度)	〇・五合
ワイン	グラス二杯

生活習慣は、長年の間に身に付いたものです。その改善に取り組むためには、最初から完ぺきに行おうとせず、できることから始め、無理をしないで続けていくことが大切です。

(次ページでは、生活習慣病の中で、心筋梗塞や脳卒中などにつながるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について紹介いたします)

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは

生活習慣病の中には、心筋梗塞や脳卒中など、動脈硬化が進むことで引き起こされるものがあります。動脈硬化を進める原因の一つとして、脂肪が内臓に過剰に蓄積する内臓肥満が指摘されるようになりました。内臓肥満は、糖や脂肪の代謝を異常にさせ、血液中の糖分や中性脂肪を増加させたり、血圧を上昇させたりします。内臓肥満で、血中脂質や血圧、血糖値が高い人は、それぞれの症状を単独で持った人に比べて動脈硬化の危険性が極めて高くなります。こうした新しい考え方がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。

メタボリックシンドロームは、内臓肥満を必須条件として、①高脂血、②高血圧、③高血糖のうちいずれか二つ以上の症状のある状態かどうかで判定します(二つの場合は予備群)。平成十六年に行われた国民健康・栄養調査では、四十〜七十四歳の男性の二人に一人、女性の五人に一人がメタボリックシンドロームまたはその予備群となっています。

食生活の改善と運動が効果的

メタボリックシンドロームは、食生活の改善や運動不足の解消によって予防、改善することができます。「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って、前ページに掲げた生活習慣の改善に取り組みることが大切です。

また、食事と運動をどう組み合わせたら最も効果が上がるのか分からない、自己流でなかなか効果が上がらないというときには、健康づくりの相談窓口にご相談ください。

健康づくりの相談窓口

- お住まいの市や町の健康づくりの担当課
- 最寄りの広域健康福祉センター
 - ・ 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125
 - ・ 県東健康福祉センター ☎0285-82-3321
 - ・ 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509
 - ・ 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679
 - ・ 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895
- 県健康増進課 ☎028-623-3094



メタボリックシンドロームに

該当するか○または×でチェックしてみましょう

1 「腹囲」を測ってみましょう

※「腹囲」の測り方: 立ったまま、軽く息を吐いて、おへその周りを測定します

- 男性85cm以上 ありますか?
- 女性90cm以上

2 健康診断や人間ドックなどの結果を見て、次の数値を確認してみましょう

- 高脂血: 中性脂肪値が150mg/dl以上またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満ですか?
- 高血圧: 最大血圧が130mmHg以上または最小血圧が85mmHg以上ですか?
- 高血糖: 空腹時血糖値が110mg/dl以上ですか?

結果はどうだったでしょうか?

1の質問が○で2の質問のうち、2つ以上○の場合はメタボリックシンドロームと判定されます。生活習慣病にならないよう、食生活の改善、運動不足の解消に努めましょう。

無理せず続けられる健康づくりを



栃木県保健衛生事業団 施設健診部長(医師)
河合 寛さんにお話を伺いました

内臓肥満に加え、高脂血や高血圧、高血糖が重なっていくと、これらの疾患を単独で持っている人に比べ、動脈硬化が進む危険性が高くなります。その結果、心筋梗塞などの危険性が飛躍的に高まります。3つから4つの症状が重なると、何も症状がない人

に比べて約31倍のリスクになるという報告もあります。

メタボリックシンドロームは、食生活の改善や運動不足の解消によって予防、改善することができます。自分の生活スタイルを考えた上で、無理をしないで続けられる取り組みを考えてみましょう。

摂取カロリーが多いという人は、デザートのみでも減らすことから始めてみるのもいいかも知れません。忙しくて運動できない人は、エレベーターを使わず積極的に階段を使ったり、スーパーなどの駐車場ではできるだけ入り口から遠いところに車を止めたりするなど、日常生活のちょっとしたところで歩く機会を作るだけでも効果的です。

行政の取り組みとしても、いかに一人ひとりの健康状態、生活スタイルに合わせて効果的な健康指導を行っていくかが今後の課題となるのではないのでしょうか。

(問合せ) 県健康増進課 ☎028-623-3094

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

一回でも使うと「薬物乱用」

「薬物乱用」とは、社会のルールからはずれた方法や目的で薬物を使うことです。覚せい剤やMDMA(エムディエムイー)などの違法薬物は依存性が強いので、たとえ一回でも使用するとやめられなくなります。また、医薬品を病気やけがの治療目的以外に使うことも乱用になります。薬物を乱用すると、脳や身体にさまざまな障害が起こります。特に小・中・高校生は発育が大きく妨げられ、健康な社会人となることができなくなります。たった一度の乱用でもこれらの症状は現れます!

県は、薬物乱用を防止するため、薬物の取り締まりのほか、薬物乱用の恐ろしさを知っていただくための啓発活動を行っています。また、薬物問題でお悩みの方のために相談窓口を開設しています。薬物乱用は、絶対にやめましょう。

これが乱用されている薬物



覚せい剤

「シャブ」、「スピード」、「エス」などとも呼ばれ、違法薬物で検挙される人数の約8割を占めています。乱用を続けると幻覚や妄想などの症状が現れ、発作的に暴力や殺人などの事件を起こすこともあります。



MDMA

「エクスタシー」、「エックス」などとも呼ばれ、特に若者の間で乱用されています。MDMAを使うと、幻覚、幻聴、精神錯乱、脳や神経の破壊、心臓や肝臓の機能不全、睡眠障害などになります。



大麻(マリファナ)

大麻を使うと、幻覚、幻聴、興奮状態や何もやる気のない状態などになります。また、知能の低下や生殖器官に異常が起こることもあります。



有機溶剤 (シンナー、トルエン、接着剤など)



向精神薬 (睡眠剤、抗不安剤など)



大麻樹脂

資料提供: 厚生労働省

6.26ヤング街頭キャンペーン

6/26は「国際麻薬乱用撲滅デー」です。これに合わせて、6/24(土)・25(日)には、ヤングボランティア等が街頭で薬物乱用防止を呼びかけます。ぜひ、ご協力を。

6/24(土)	午前10時~正午	アピタ定利店、イオン佐野新都市店
	午後1時30分~3時30分	ジャスコ小山店、ジャスコ栃木店
6/25(日)	午後2時~4時	FKDインターパーク店(宇都宮市)、宇都宮オリオン通り商店街、バルコ宇都宮店、イトーヨーカドー鹿沼店、ジャスコ今市店、東武宇都宮百貨店大田原店、ベトナムショッピングセンター矢板店、道の駅ばとう
	午後2時~4時	福田屋百貨店真岡店

ひとりで悩まず、ご相談ください

薬物相談窓口

宇都宮市保健所	宇都宮市竹林町972	☎028-626-1104
県西健康福祉センター	鹿沼市今宮町1664-1	☎0289-64-3029
県東健康福祉センター	真岡市荒町2-15-10	☎0285-83-7220
県南健康福祉センター	小山市犬塚3-1-1	☎0285-22-6119
県北健康福祉センター	大田原市住吉町2-14-9	☎0287-22-2364
安足健康福祉センター	足利市真砂町1-1	☎0284-41-5897
精神保健福祉センター	河内町下岡本2145-13	☎028-673-8785

薬物相談電話 (県業務課) ☎028-623-3779

薬物相談メール (薬乱イチャ) yakuran184@proof.ocn.ne.jp

(問合せ) 県業務課 ☎028-623-3119

募集

次の新たな計画等に対するご意見を募集しています

●計画等案は情報公開相談室、県民センター、県ホームページなどでご覧になれます
●ご意見は住所・氏名・電話番号を記載し、郵送・FAX・Eメールで

栃木県青少年健全育成条例改正案

●青少年を取り巻く社会環境の変化等に対応するため「栃木県青少年健全育成条例」を改正します。この改正案に対するご意見をお寄せください。●募集締切 6/30(金)
◎あて先・問合せ 〒320-8501県女性青少年課 ☎028-623-3076(FAX)028-623-3150
E jousei@pref.tochigi.jp

栃木県職業能力開発計画(案)

●今後5年間の本県の職業能力開発についての基本的考え方をまとめた「栃木県職業能力開発計画(案)」に対するご意見をお寄せください。●募集締切 6/23(金)
◎あて先・問合せ 〒320-8501県職業能力開発課 ☎028-623-3234(FAX)028-623-3236
E syokugyo@pref.tochigi.jp

「栃木県食育推進計画懇談会」委員募集

●県民の皆さんが健全な食生活を実現するための食育についてご意見をいただく委員を募集します。●募集人数 2名以内 ●応募資格 20歳以上70歳未満の方 ●応募方法 所定の申込書と作文「わたしの考える食育推進について」(1,200字以内)を郵送などで ●募集締切 7/4(火) ◎あて先・問合せ 〒320-8501県農政課 ☎028-623-2288

とちぎ元気フォーラムinさくら

●7/9(日)午後1時30分～ ●さくら市氏家公民館 ●県民の皆さんと知事との対話集会を開催します。県政について日ごろ感じていることなどをお聴かせください。●応募資格 県内に在住・通勤・通学している方 ●定員 150名 ●応募方法 住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業(学校名)・託児希望の有無を、電話・はがき・FAXなどで ●応募締切 6/26(月) ◎あて先・問合せ 〒320-8501県広報課 ☎028-623-2158(FAX)028-623-2160

障害のある方のための「バスで行くウォーキング」参加者募集

●上高地(長野県)を歩こう ●対象 身体に障害のある方でひとり歩きのできる方 ●7/9(日)～10(月)、とちぎ福祉プラザ(宇都宮市)午後11時出発 ●定員 22名(抽選) ●参加費 7,000円(バス代など) ●申込締切 6/20(火) ●栃木県身体障害者福祉会連合会 ☎028-624-8408

「とちぎエコパートナー」に登録してみませんか

●とちぎエコサポーター制度をリニューアルし、新たにとちぎエコパートナー制度がスタートします。そこで「とちぎエコパートナー」として、自主的に地域での環境保全情報の提供や助言などに取り組んでいただく方を募集します。●対象 満18歳以上で、環境保全活動を実践している方 ●申込方法など詳細は問合せを ●県環境政策課 ☎028-623-3185

「省エネチャレンジ」大作戦参加者募集

●家庭・学校・事業所などで7～9月のエネルギー使用量を前年よりも削減しよう。削減目標を達成した方(上位者)には副賞も ●対象 県内に在住の方、県内の学校や事業所 ●申込みは郵送・ホームページなどで ●申込締切 6/30(金) ●栃木県地球温暖化防止活動推進センター(河内町下岡本2145-13) ☎028-673-9101 http://homepage3.nifty.com/tochiondan/charenews2.html

新県庁舎15階レストラン出店業者募集

●場所 新県庁舎15階展望ロビー南東側(宇都宮市瑞田1-1-20) ●面積200㎡程度(うち客席用120㎡) ●募集期間 6/16(金)～7/5(水) ●詳細は問合せを ●県文化振興課 ☎028-623-2580

「ジョブカフェ応援隊」隊員募集

●県民の皆さんと企業が一体となって若者の就職をボランティア活動で応援する「ジョブカフェ応援隊」の隊員を募集します ●活動内容 「個人隊員」ミニセミナー講師「私の就職体験談」やジョブカフェとちぎ運営のお手伝いなど「企業隊員」ミニセミナー講師「企業が求める人材」や企業訪問・見学の受け入れなど ●ジョブカフェとちぎ(とちぎ就職支援センター) ☎028-623-3226

「若者自立塾inとちぎ」塾生募集

●合宿形式による3カ月間の集団生活を通して、働くことについての自信や意欲を高め自分の可能性を広げよう ●入塾期間 7/3(月)～3(カ)月 ●対象 16～35歳未満の未婚の方で、1年以上仕事・学校・職業訓練に行っていない方 ●参加費 25～30万円程度(宿泊費など) ●定員 15名 ●申込締切 6/30(金) ●事前説明会を開催 6/18(日)午後1時30分～4時、とちぎボランティアNPOセンター「ほぼら」(宇都宮市) ●若者自立塾inとちぎ ☎0285-68-3928

県立高等産業技術学校「短期課程」訓練生募集

◎パソコン科 ●対象 就労経験が少ない母子家庭の母など ●訓練期間 7/26(水)～10/27(金) ●受講無料(資料代別途) ●定員 20名 ●申込締切 6/30(金) ●同校(宇都宮市) ☎028-689-6380

県シルバー大学校28期生募集

●対象 県内在住の60歳以上の方で地域活動に意欲のある方 ●学習期間 10月～平成20年9月 ●申込み 6/30(金)までにお住まいの市や町の高齢対策担当課へ ●中央校(宇都宮市) ☎028-643-3390 ●南校(栃木市) ☎0282-22-5325 ●北校(矢板市) ☎0287-43-9010

「特定優良賃貸住宅」「高齢者向け優良賃貸住宅」の入居者募集

●空き状況等は電話などで問合せを ●特定優良賃貸住宅 ●宇都宮市、足利市、栃木市、佐野市、小山市、大田原市、河内町内の25団地 ●対象 中堅所得者(収入制限あり) ●高齢者向け優良賃貸住宅 ●足利市、小山市、真岡市、那須塩原市内の4団地 ●対象 60歳以上の方 ●栃木県住宅供給公社 ☎028-622-0461

「子育てにやさしい事業所」を募集中

●育児休業制度や事業所内に託児所を設けるなど、子育てを積極的に応援している事業所を表彰します ●応募方法 7/31(月)までに所定の用紙でご応募ください(自薦・他薦を問いません) ●とちぎ青少年子ども財団 ☎028-621-1611

試験・講座

職業訓練指導員(資格取得)試験

●試験日 8/11(金)午前9時30分～ ●とちぎ男女共同参画センター(宇都宮市) ●願書受付 6/19(月)～30(金) ●受験手数料 3,100円 ●県職業訓練指導員の採用試験ではありません ●県職業能力開発課 ☎028-623-3237

調理師及び製菓衛生師試験

●試験日 8/9(水) ●宇都宮短期大学附属高等学校 ●受験料 調理師試験6,100円、製菓衛生師試験9,400円 ●願書受付 6/28(水)～30(金) ●県生活衛生課 ☎028-623-3109

毒物劇物取扱者試験

●試験日 8/18(金) ●県衛生福祉大学校(宇都宮市) ●受験手数料 10,500円 ●願書受付 7/3(月)～5(水) ●県業務課 ☎028-623-3120

地域再生研修会

●6/26(月)午後2時～3時30分 ●県総合文化センター(宇都宮市) ●講演「人口成熟時代の地域再生」 ●申込締切 6/21(水) ●県地域振興課 ☎028-623-2239

プロジェクトワイルド講習会(エデュケーター養成講習)

●7/8(土)～9(日)・1泊2日 ●なす高原自然の家(那須町) ●講義や演習を通じて、環境教育の指導者(エデュケーター)を養成します ●対象 18歳以上の方 ●参加費 9,000円 ●定員 先着30名 ●申込締切 6/30(金) ●同自然の家 ☎0287-76-6240

国際理解教育ファシリテーター養成講座

●7/1(土)・2(日)・22(土)・23(日)・12/9(土) ●午前10時～午後4時 ●大田原市勤労者総合福祉センター ●国際理解教育のためのプログラムを実践する「ファシリテーター(進行役)」を養成します ●受講無料 ●定員 先着30名 ●申込締切 6/20(火) ●栃木県国際交流協会 ☎028-621-0777

高齢者の就業のための講習会

●対象 60歳代前半の求職者 ●受講無料(資料代別途) ●定員 各コース20名 ●オフィス・ハウスクリーニング講習 ●清掃業務の実技など ●7/10(月)～14(金) ●鹿沼市 ●申込締切 6/26(月) ●パソコン基礎講習(エクセル習得) ●7/18(火)～26(水) ●鹿沼市 ●申込締切 7/3(月) ●警備アシスタント技能講習 ●施設保守・守衛・警備の実技など ●7/20(木)～28(金) ●日光市 ●申込締切 7/5(水) ●パソコン基礎講習(エクセル習得) ●8/1(火)～9(水) ●栃木市 ●申込締切 7/18(火) ●栃木県シルバー人材センター連合会 ☎028-627-1179

盲ろう者通訳・ガイドヘルパー養成講座

●基礎 ●盲ろう者(視覚と聴覚に障害がある方)の外出を支援する方法など ●7/9(日)・15(土)・16(日) ●午前9時30分～午後4時30分 ●会場 とちぎ福祉プラザ(宇都宮市) ●対象 受講後ボランティア活動に協力いただける方(視覚、聴覚等に障害のある方も受講できます) ●資料代 2,000円 ●定員 20名(抽選) ●申込締切 6/28(水) ●専門 ●盲ろう者を中心に実践的なコミュニケーション手段および介助の方法など ●対象 盲ろう者通訳・ガイドヘルパー養成講座(基礎)の修了生または「盲ろう者向け通訳・介助員」登録者 ●受講料 資料代など ●会場 とちぎ福祉プラザ(宇都宮市) ●定員 各コース20名(抽選) ●申込締切 8/19(土) ●「専門・ブラインドベイス」コース(全2回) ●9/6(水)・13(水) ●午前9時30分～正午 ●「専門・デフベイス」コース(全5回) ●9/1・8・22・29/10/6(いずれも金曜) ●午後7時～8時30分 ●「専門・中失ベイス」コース(全1回) ●9/9(土)午前9時30分～11時30分 ●栃木盲ろう者友の会「ひばり」 ☎080-5459-5896(FAX)020-4664-5524

栃木県産業振興センターの講座

◎リーダー養成講座 ●7/4(火)午前10時～午後4時 ●とちぎ産業交流センター(宇都宮市) ●テーマ「問題解決のための質問力」 ●受講料 4,900円 ●定員 先着50名 ●申込締切 6/20(火) ●セールスマネージャー能力開発講座 ●7/18(火)午後1時30分～3時30分 ●とちぎ産業交流センター(宇都宮市) ●テーマ「商談がみるみるまとまるビジネスのコツ」 ●受講料 3,000円 ●定員 先着100名 ●申込締切 6/30(金) ●同センター ☎028-670-2606

県農業大学校研修のお知らせ

◎「新規就農希望者研修・いちご専攻」 ●7/4(火)～全14回 ●午前9時～午後4時 ●対象 県内で農業を始めたい方 ●受講無料(資料代別途) ●定員 10名 ●申込締切 6/20(火) ●同校 ☎028-667-4944

古文書研修会(全5回)

●6/22(木)・7/20(木)・8/10(木)・9/5(火)・26(火) ●とちぎ福祉プラザ(宇都宮市) ●古文書の読み方など ●受講無料 ●定員 先着50名 ●申込締切 6/20(火) ●県立文書館 ☎028-623-3450

パーティの講座

◎女性のための再就職準備セミナー ●7/12(水)・13(木) ●午前10時～午後3時 ●講義・キャリア相談等 ●定員 20名 ●託児あり(要予約) ●申込締切 6/27(火) ●とちぎ男女共同参画センター ☎028-665-7706

催し・案内

安全で安心なまちづくり地域フォーラム

●6/29(木)午後1時30分～4時 ●栃木市保健福祉センター ●基調講演や自主防犯団体活動発表など ●参加無料 ●当日直接会場へ ●県文化振興課 ☎028-623-2153

ふれあい育む「家庭の日」シンポジウム

●県は、健全な青少年を育成する家庭環境をつくるため、毎月第3日曜をふれあい育む「家庭の日」と定めています。この日の定着を図るため、講演会などを開催します ●参加無料 ●申込みは県女性青少年課(☎028-623-3075)へ ●那須町文化センター ●7/1(土)午後1時30分～4時 ●県総合教育センター(宇都宮市) ●7/10(月)午後1時20分～4時30分 ●さくら市氏家公民館 ●8/3(木)午後1時30分～4時 ●真岡市市民会館 ●8/4(金)午後1時30分～4時30分 ●栃木市文化会館 ●8/11(金)午後1時～3時30分 ●那須烏山市烏山公民館 ●8/22(火)午後1時30分～4時

「子どもエコ探検隊」参加者募集

●水生生物の観察を体験しよう ●対象 小学生とその保護者 ●参加無料 ●各コース先着20組 ●申込期間 7/3(月)～21(金) ●県北コース ●8/5(土)午前8時30分～午後4時 ●なかがわ水遊園(大田原市) ●県南コース ●8/6(日)午前8時30分～午後4時 ●出流ふれあいの森(栃木市) ●県保健環境センター ☎028-673-9070

第1回動物愛護関係講演会

●6/25(日)午後2時～3時30分 ●演題「犬って何を考えているの?」 ●当日直接会場へ ●県動物愛護指導センター ☎028-684-5458

県立図書館の催し

◎子どもの本のつどい ①6/24(土)②7/8(土) ●午後2時30分～午後3時 ●絵本などの読み聞かせ ●クラシック・ライブ・コンサート「音楽仲間「この指とまれ」」 ●7/2(日)午後2時～3時30分 ●同館 ☎028-622-5112

「医療安全相談センター」のご案内

●「医療安全相談センター」では、医療や健康に関する相談などをお受けします ●医療弁護士相談も実施(第3火曜・要予約) ●相談日時 月～金曜の午前9時30分～11時30分、午後1時～4時30分 ●県域医療安全相談センター(宇都宮市) ☎028-623-3900 ●県西医療安全相談センター(鹿沼市) ☎0289-64-3125 ●県東医療安全相談センター(真岡市) ☎0285-82-3321 ●県南医療安全相談センター(小山市) ☎0285-22-0302 ●県北医療安全相談センター(大田原市) ☎0287-22-2257 ●安定医療安全相談センター(足利市) ☎0284-43-2267 ●県医事厚生課 ☎028-623-3084

福祉のしごと相談会

●6/24(土)午前10時30分～午後3時(受付は午後2時30分まで) ●佐野市総合ボランティアセンター ●相談無料 ●福祉人材・研修センター ☎028-643-5622

県立文書館の整理休館日のお知らせ

●館内整理のため6/25(日)まで閲覧室を休館します ●同館 ☎028-623-3450

県民の日に県民の歌を

♪どちの葉の～
風さわやかに～♪

このフレーズで始まる『県民の歌』は、昭和37年に制定されたもので、とちぎの自然や躍進を願う県民の気持ち、連帯感などが歌い込まれています。郷土とちぎの幸せを願って仲間とともに歌うのも、地元チームの応援歌として大声で叫びながら歌うのも、県外でふるさとに対する熱い想いを歌うのも、歌い方はいろいろあります。今日、6月15日は「県民の日」です。この機会に、「われら～のふるさと」と歌ってみてはいかがでしょうか。

県民の歌(1番)

どちの葉の 風さわやかに
晴れわたる 町よいらかよ
男体は 希望に明けて
白の光 よもにみなぎる
栃木県 われらの われらのふるさと

「県民の歌」の歌詞や曲、楽譜は、県のホームページで見たり、聴いたりすることができます
http://www.pref.tochigi.jp/gateway/aramashi/aramashi6_index.html



渡辺俊介さんに福田知事より県民栄誉賞が手渡されました

渡辺さんは、昭和五十一年生まれ。國學院大學、國學院大學、新日本製鐵株式会社、津製鐵所を経て、平成十三年にプロ野球の千葉ロッテマリーンズに入団。現在、日本屈指のアンダースロー投手として、日本のプロ野球界で活躍されています。



プロ野球選手 渡辺俊介さんに
「栃木県民栄誉賞」を授与

県政トピックス

県の出来事を紹介します

五月二十四日、千葉マリノスタジアムにおいて、本県都賀町出身のプロ野球選手、渡辺俊介さん(千葉ロッテマリーンズ所属)への栃木県民栄誉賞授与式が行われました。渡辺さんは、本年二月に開催された第一回ワールドベースボールクラシックの日本代表チームの一員として、第一次リーグおよび第二次リーグの韓国戦、さらには決勝のキューバ戦に登板し、日本代表チームの優勝に大いに貢献しました。そして、優勝チームの主力メンバーとしての輝かしい活躍は、広く県民に明るい希望と活力を与えてくれました。今回の県民栄誉賞の授与は、この功績をたたえるためのものです。



自然とふれよう

とちぎ海浜自然の家

- ◎海浜まつり
 - 7/15(土)午前9時～午後3時
 - 地引き網体験・大釜料理など
 - 参加無料 ●当日直接会場へ
- ◎山の子・海の子交流キャンプ
 - 8/7(月)～9(水)・2泊3日
 - 地引き網体験やいさり火の集いなど
 - 対象 小4～6 ●参加費 8,900円 ●定員 200名 ●申込締切 7/12(水)
 - 同自然の家(茨城県鉾田市) ☎0291-37-4004

芳賀青年の家

- ◎やさしい草木染め
 - 本格的な藍染めを体験しよう
 - 7/8(土)～9(日)・1泊2日 ●参加費 8,000円 ●定員 30名(抽選)
 - 申込締切 6/27(火)
 - 同青年の家 ☎0285-72-2273

南那須少年自然の家

- ◎虫の探さく 親子のつどい
 - 7/15(土)～16(日)・1泊2日
 - 昆虫採集や標本づくりに挑戦しよう
 - 対象 子どもとその保護者 ●参加費 大人3,500円、子ども2,500円 ●定員 100名(抽選) ●申込締切 7/1(土)
 - 同自然の家 ☎0287-88-9341

今市少年自然の家

- ◎自然が大好き! ほっとこみゆにけいしよん
 - 魚つかみやいかだ遊びなど
 - 7/9(日)午前9時30分～午後3時30分 ●対象 障害のある子どもとその家族 ●参加費 大人1,500円、子ども1,300円 ●定員 先着10組 ●申込締切 6/28(水)
 - 同自然の家 ☎0288-21-7224

高原山少年自然の家

- ◎山ガキ大集合!!
 - 8/4(金)～6(日)・2泊3日
 - 仲間と一緒にキャンプをしよう
 - 対象 小・中学生 ●参加費 4,500円程度 ●定員 40名(抽選) ●申込締切 7/18(火)
 - 同自然の家 ☎0287-44-1581

烏山青年の家

- ◎山あげ祭を楽しむ親子の集い
 - 7/22(土)午前9時30分～午後5時 ●対象 子どもとその保護者(成人だけでも可) ●参加費 大人1,100円ほか ●定員 先着24名 ●申込期間 6/20(火)～7/15(土)
- ◎サマーキャンプイン烏山
 - 7/26(水)～28(金)・2泊3日
 - カヌー体験やカレーづくりなど
 - 対象 小4～6 ●定員 24名(抽選) ●申込締切 7/1(土) ●参加費など詳細は問合せを
 - 同青年の家 ☎0287-82-3142

県民の森「森の集い」

- ◎カブト・クワガタを見つけよう!
- カブトムシやクワガタなどの昆虫を観察しよう ●対象 子どもとその保護者 ●定員 各コース先着40名

◎1日帰りコース ●7/8(土)午後5時～8時 ●参加無料

◎2日コース ●7/15(土)～16(日) ●参加費 テント使用料など

●同管理事務所 ☎0287-43-0479

とちぎ花センター

- ◎カラーリーフ植物展
 - 花がなくても楽しめる観葉植物を紹介 ●7/9(日)まで ●観賞大温室入館料 大人400円、小人200円
 - 同センター ☎0282-55-5775



とちぎの スズメ Vol.3 野鳥

スズメは わたしたち人間に最も密着している野鳥です。日本中に分布しますが、生息地は人家や耕作地の近くのみに限られます。



海老澤京弥さん(益子町)の作品

文化情報

子ども総合科学館

宇都宮市西川町567 ☎028-659-5555 ●月・第4木曜

●プラネタリウム番組

- ①「ピーター・パンの冒険」 ●ピーター・パンと一緒に星と冒険の世界へ出かけよう ●小さなお子さん向け
- ②「第二の地球を探せ!!」 ●新惑星発見! わたしたちの太陽系以外の惑星を探すプロジェクトを楽しく紹介します ●一般の方向け
- いずれもプラネタリウム観覧券が必要です ●詳細は問合せを



文化情報

県立美術館

宇都宮市桜4-2-7 ☎028-621-3566 ●月曜

●柄澤齊 宙空の輪舞(ロンド)

- 7/16(日)～9/3(日) ●木口木版画家にして、小説家でもある日光市出身の柄澤齊(からさわひとし)の版画、オブジェ、コラージュ、墨の作品、装幀本ほか約220点を展示。その多面的な才能によって、美術と文学を自在に越境する柄澤の全ぼうを一堂に紹介します



〈肖像Ⅳ アルチュール・ランボー〉1982年

文化情報

県立博物館

宇都宮市睦町2-2 ☎028-634-1312 ●月曜

●企画展「今よみがえる 中世の東国」

- 6/18(日)まで ●企画展「人と虫 共に生きる小さな隣人」 ●7/22(土)～9/18(月) ●オープニング講座「人と虫」 ●7/22(土)午後1時30分～3時 ●参加無料 ●定員 先着150名 ●申込みは電話で ●講座「地震についてのあれこれ」 ●6/24(土)午後1時30分～3時30分 ●参加無料 ●定員 先着20名 ●申込みは電話で ●6/26(月)～7/6(木)は、館内消毒のため、休館になります



蚊取りブタ(「人と虫」より)

文化情報

県総合文化センター

宇都宮市本町1-8 ☎028-643-1013

●小劇場演劇シリーズ「東おんなに京おんな」

- 6/27(火) 午後7時開演 ●出演/岡本麗、富樫真 ●指定席3,500円ほか ●発売中
- 「イルカ」アコースティックコンサート スペシャルゲスト/南こうせつ ●6/30(金)午後6時30分開演 ●指定席6,000円 ●発売中 ●音楽のおくりもの ●10/15(日) ①午前11時 ②午後2時開演 ●自由席 大人1,500円、子ども(0歳～小学生)500円 ●6/23(金)発売開始



ご意見募集!

「とちぎ県民だより」へのご感想をお寄せください。ご意見をいただいた方の中から抽選で50名の方に「県民の日」記念企画として「県民の歌」のCDを差し上げます。官製ハガキに住所・氏名・年齢・ご意見を記入の上、7/14(金)までに次のあて先までお送りください。

〒320-8501 県広報課

「とちぎ県民だより」係

information とちぎテレビ

県の広報番組

クローズアップとちぎ

- 毎週日曜9:00～9:30 ●(再)月曜22:00～22:30
- 6月18日 自分らしさが輝く社会～男女共同参画～
- 25日 「地域でふつとに暮らす」が普通の社会へ
- 7月2日 自立する力と豊かな心をはぐくむ～とちぎ教育振興ビジョン～
- 9日 生涯健康とちぎを目指して～「とちぎ健康21プラン」の改定～
- 16日 県民が安全で安心できる県土の発展を目指して

こちら とちぎ調査隊!

- 毎週土曜9:00～9:30 ●(再)日曜20:00～20:30
- 6月17日 目に見えない大切なもの
- 24日 食の安定供給をコーディネート
- 7月1日 食の安全と安心
- 8日 自分のためにできること
- 15日 第三セクター鉄道

県政ひとくちメモ

- 毎週木曜18:20頃～(「イブニング」内)
- 6月15日 省エネチャレンジ大作戦
- 22日 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」
- 29日 食中毒予防
- 7月6日 公共交通
- 13日 若者ジョブチャレンジクラブ

いいひといいこと つぎつぎ「とちぎ」

- 最終土曜20:35～20:50 ●(再)最終日曜18:45～19:00
- 6月24日 県民総ぐるみでの緑や花づくり～地域にやすらぎや潤いを与えてくれる花づくりと環境を守るための緑化活動を紹介します～

とちぎ教育新事情

- 毎週日曜10:10～10:30 ●(再)月曜12:05～12:25
- 6月18日 訪ねてみよう とちぎの文化財～那須烏山市編～
- 25日 県立学校紹介～栃木女子高等学校～
- 7月2日 とちぎ県民カレッジ～学ぶ喜び 知る楽しさ～
- 9日 県立学校紹介～馬頭高等学校～
- 16日 県立中高一貫教育校