



自分の人生を

はじめてみよう! 人生会議

より良く生きるために!



皆さんは「人生会議」をご存じですか?ACP(Advance Care Planning)の愛称で、人生の最終段階において、自分が受けたいと思う医療やケア(介護)について、前もって考え、信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取組です。11月30日は人生会議の日。この機会に、あなたの「もしも」に備えて人生会議を始めませんか。



人生会議はなぜ必要?

人生の終わりまで、自分らしく生きるために!

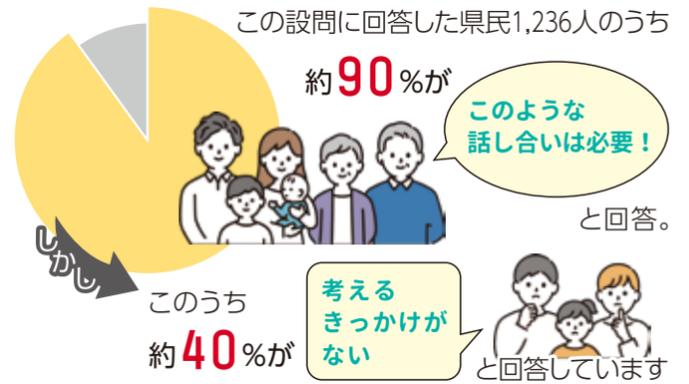
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。しかし、命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

元気なうちに、自分自身の大切にしていることや希望などを前もって考え、周りの信頼できる人たちや医療・介護の関係者と共有しておくことが重要です。



人生会議をどう思う?

県民に聞いてみました!



出典:「令和4(2022)年度栃木県政世論調査」県広報課

調査の結果を見ると... 人生会議の必要性を多くの方が感じていますが、「考えるきっかけがない」として、実際に行動に移す方はまだまだ少ないのが現状です。

コラム 終活との違いは?

どちらも人生の最終段階に向けての準備です

人生会議

自分が大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療・ケアを受けたいか繰り返し共有すること

終活

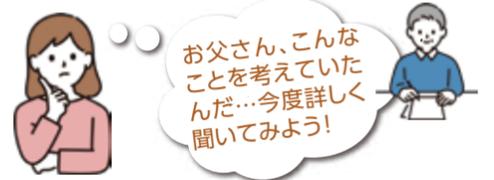
お墓やお金、葬儀などの事前準備、エンディングノートの作成など
※一般的に取り組んでいることの例

人生会議は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮をお願いします

まずは自分から! やってみよう! 人生会議

次のステップを参考に、メモを取りながら人生会議をやってみましょう。

※すべての項目に書き込むことができなくても大丈夫です。また、書いたメモを人の目に付きやすいところに貼っておくと、周囲の人と話し合うきっかけになるかもしれません



STEP1: 考えてみましょう!

人生の最終段階を想像し、あなたが大切にしていることや、どのような最期を迎えたいかなどについて考えてみましょう

考えた結果を書いてみましょう!



STEP4: 話し合いましょう!

自分の思いを信頼できる人や医療・介護関係者に伝えて、話し合ってみましょう

話し合いで出た意見を書いてみましょう!



STEP2: 信頼できる人を決めましょう!

あなたが自分の気持ちを伝えられなくなったときに、どこで、どのような医療やケアを受けたいかについて、あなたの代わりに相談し、話し合ってくれる信頼できる人を決めましょう

考えた結果を書いてみましょう!

STEP5: 繰り返し考え、共有しましょう!

人の気持ちは、心身の状態に応じて日々変化するものです。その都度、繰り返し考え、話し合い、思いを共有していきましょう

さらに詳しい情報が知りたい方はこちら



いつのメモなのか分かるようにしよう! 県民だよりに書き込んだのは... 年 月 日

STEP3: 主治医に質問してみましょう!

これからの医療やケアを考えるため、次のことなどを聞いてみましょう

病名など

- 自分の病名や病状
- 今後予想される病状の経過
- 治すことが難しい場合の理由
- 治療や介護の方法で起こる暮らしへの影響

受診している医療機関



もっと知りたい

動画を見る

主人公の女性が人生会議を進める様子をストーリー仕立てでご紹介しています。人生会議のきっかけ作りとして、ぜひご覧ください



講演会に参加する

住職で医師の倉松俊弘氏による『「今を生きる」～いのちとは～』を演題とした講演会

12/3(土) 午後2時~ 場所 ライトキューブ宇都宮3階中ホール 料金 無料 定員 100名(先着) ※電話で申し込みを(定員に達し次第受け付け終了)

問 (一社)宇都宮市医師会事務局 ☎028-622-5255

駅近くでアクセスしやすいご家族で参加しませんか?

安心してご相談ください

心身の状態に応じた適切な説明や話し合いの機会が持てるよう、国ではガイドラインを整備し、医療・介護従事者向けに研修を行っています

巡って満喫！北関東

東西に延びる北関東自動車道で結ばれている茨城、栃木、群馬の三県。各県とも自然や歴史的文化、新たなレジャーなど、地域それぞれに魅力的な観光スポットがたくさんあります。県内はもちろん、隣県に足を伸ばして余暇を楽しんでみませんか。

栃木県観光のオススメ

この季節の栃木県は、紅葉をはじめとしたさまざまな魅力が満載。「龍王峡」(日光市)や「塩原温泉郷」(那須塩原市)などの紅葉、「若竹の杜 若山農場」(宇都宮市)の竹林ライトアップなど、この時期ならではの光景に出会えます。



野木町煉瓦窯

国の重要文化財に指定されている「野木町煉瓦窯」(野木町)では、煉瓦窯と紅葉したメタセコイア並木の色が美しく調和します。隣接したカフェで食事を楽しみながら景色を眺めるのもおすすめです。

ほかにも、「益子陶芸美術館/陶芸メッセ・益子」(益子町)では、益子国際工芸交流事業2022秋アーティスト・イン・レジデンスin益子として、イギリス・リーチ工房の陶芸家を迎えて各種イベントが開かれます。

「とちぎ旅ネット」でお気に入りの観光スポットを探して、お出掛けしてみたいはいかがでしょうか。

☎栃木県観光交流課 ☎028-623-3305



栃木の観光・旅行情報サイト

「とちぎ旅ネット」

県内の観光情報を多数掲載。自分だけのとちぎ旅を計画できるオリジナルコース作成機能や旅館・ホテルの検索、アクティビティの予約など、旅行前に役に立つ機能も。



群馬県観光のオススメ

日本有数の温泉大国である群馬県は、日本百名山の赤城山や谷川岳、流域面積日本一を誇る利根川など自然も豊かで、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

また、紅葉が美しくなるこの季節は、各地で紅葉とのコラボレーションが楽しめます。

東洋のナイアガラともいわれる「吹割の滝」(沼田市)では、壮大な滝と色鮮やかな紅葉が見事な絶景を作り出します。また「宝徳寺」(桐生市)では全国的にも数少ない「床もみじ」が特別公開されます。その他、国の名勝に指定されている「吾妻峡」(東吾妻町)や、冬桜と紅葉の競演が見られる「桜山公園」(藤岡市)など、群馬でしか体験できない紅葉の絶景がたくさん！

自然の魅力たっぷりの秋の群馬に、ぜひ遊びに来てください！

☎群馬県観光魅力創出課 ☎027-226-3386



宝徳寺の「床もみじ」

ググっとぐんま公式サイト
観光・イベント情報
などをご紹介 ▶



茨城県観光のオススメ

茨城県では、来年秋(令和5(2023)年10~12月)に実施する「アウトドア・食・新たな旅のスタイル」をテーマとした「茨城デスティネーションキャンペーン」に先立ち、今秋(令和4(2022)年10~12月)に「プレキャンペーン」を行っています。

茨城自慢の海・山・川・湖などの豊かな自然を舞台にした多種多様なアクティビティや旬の食を楽しむコンテンツが満載です。この機会に、新しい魅力いっぱい「体験王国いばらき」にぜひお越しください。



リンゴ狩り



※デスティネーションキャンペーン(DC)とは地域(県・市町村・観光事業者など)とJRグループ6社(北海道・東日本・東海・西日本・四国・九州)が一体となって行う、国内最大規模の観光キャンペーンです

☎茨城県観光物産課 ☎029-301-3605

茨城DC公式サイト

観光・イベント情報などを紹介 ▶



NEXCO東日本企画
北関東周遊フリーパス
11/30(水)まで!
※この間で連続する2日間または3日間

- ETC限定
- 要事前申し込み

☎同企業お客さまセンター
☎0570-024-024 または 03-5308-2424

北 関 東 を お と 7 は 周 遊

対象エリア内の高速道路(上記地図上の実線部分)が定額で自由に乗り降りできます。

販売価格
2日間: 普通車6,500円、軽自動車等5,000円
3日間: 普通車7,500円、軽自動車等6,000円

高速道路情報サイト



このほか「首都圏出発プラン」も！詳しくはこちら▶

さらにオトクに旅する！
全国旅行支援
旅行代金の割引 ※上限あり & 地域で使えるクーポンの配付

申し込み方法や適用条件などは都道府県によって異なります。詳細は旅行先の都道府県のホームページでご確認を



新型コロナ

ワクチン

新型コロナウイルス感染症は、過去2年間、年末年始に流行しています。年末前の早い段階にワクチンを接種して備えましょう。

新たなワクチン



オミクロン株BA.1対応型に加え、BA.4-5対応型ワクチンの接種を順次開始しています。また、接種間隔が5カ月から3カ月に短縮されたことにより、早い段階での接種が可能になりました。

いずれか早く打てるワクチンの接種をご検討ください

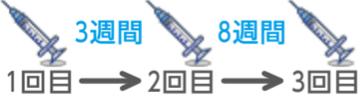


乳幼児も接種可能に

生後6カ月以上4歳以下のお子さまへの初回接種(3回接種)を順次開始しています。



接種間隔



積極的にお子さまの接種をご検討ください

1・2回目接種(12歳以上)

12歳以上の方への1・2回目接種に使用している従来型ワクチンは、国からの供給が年内で終了する予定です。オミクロン株対応2価ワクチンは1・2回目接種が完了しないと接種できません。1・2回目未接種の方は、年内に接種完了することをご検討ください

ワクチンの種類や対象が色々あって何が何だか...

一覧表で分かりやすくご案内しています



第7波で多くの人が感染！
その後の体調は大丈夫？

感染後の後遺症



新型コロナウイルス感染症の治療や療養が終わった後も症状が続いたり、新たに症状が出現したりする場合があります(いわゆる後遺症)。

代表的な症状

疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、せき、喀痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下 など



体調不良が続くと感じたら、まずは、かかりつけ医や診断・治療を受けた医療機関など、身近な医療機関に相談しましょう。

- 治療の基本は、症状に応じた「対症療法」です
- 受診時には、一般の診療と同様に自己負担が発生します

詳しくはこちら



こちらでも相談をお受けします

コロナ後遺症相談センター

0570-783-383
受付時間:午後3時~9時

看護師が対応します

県政 Information

インフォメーション

試験・募集

イベント

詳しくは >>

講座・催し

お知らせ

県HPで!

県のSNSは

こちら >>



自衛官採用試験(自衛官候補生)

●1次試験日:①11/20(日)・21(月)②12/11(日)・12(月)③R5/1/15(日)・16(月)●対象:18歳以上33歳未満の方①11/9(水)②12/1(木)③R5/1/4(水)

衛生福祉大学校入学試験

●試験日:R5/1/5(木)~10(火)※学科によって異なる料4,400円●詳しくはホームページで確認を

伝習生等募集のお知らせ

◎窯業技術支援センター ●対象:県内で窯業に従事しようとする方●育成期間:1年定10名(選考)※試験日:12/8(木)料無料①11/25(金) 同センター(益子町) ☎0285-72-5221 ◎絨織物技術支援センター ●対象:県内で絨織物の製織業務に従事しようとする方●育成期間:1年定伝習生:6名、研究生:2名(いずれも選考)※試験日:12/14(水)料無料①11/30(水) 同センター(小山市) ☎0285-49-0009

女性とシニアのミニ面接会

●①11/10(木):茂木町民センター ②11/18(金):真岡市役所 ③11/22(火):矢板市生涯学習館 ④11/30(水):道の駅日光 日光街道二コニコ本陣(日光市) ⑤12/6(火):宇都宮市総合コミュニティセンター ①~④:午後1時30分~3時30分、⑤:午前10時~正午 ※いずれも●対象:就職を希望する女性・高齢者定30名(先着)料無料 同ワークエントリー ☎028-612-8643

福祉・介護職スタート講座

●11/18(金)午前10時~午後0時15分 ●特別養護老人ホームみどり・みどりの樹(宇都宮市)●対象:福祉・介護職を希望する方定10名(先着)料無料 同福祉人材・研修センター ☎028-643-5622

「災害時におけるボランティア活動について」講演会

●11/27(日)午後1時~3時●宇都宮市総合福祉センター●被災した視覚障害者への支援方法や視覚障害者自身の対応を学ぶ講演定15名(先着)料無料①申込期間:11/7(月)~15(火) 同栃木県視覚障害者福祉協会 ☎028-625-4990

子育て中ママ向けミニ面接会

●①11/28(月):雀宮地区市民センター(宇都宮市) ②11/29(火):小山市立中央公民館 ※いずれも●午前10時~正午定30名(先着)料無料 同ワークエントリー ☎028-612-8643

とちぎ住宅セミナー[オンライン]

●11/29(火)●長期優良住宅法の改正内容や昨今の省エネルギー施策の動向等についての講習定60名料無料(通信費等は自己負担)①11/22(火) 同県住宅課 ☎028-623-2484

看護職のセカンドキャリアセミナー

●12/2(金)午後1時~3時●とちぎ健康の森(宇都宮市)●多様な働き方や自分に合った働き方を考えるセミナー 定20名(先着)料無料①11/25(金) 同栃木県看護協会 ☎028-625-6141

栃木県医療安全講習会

●12/2(金)午後1時30分~3時30分●県総合文化センター(宇都宮市)●演題:最善の医療を選択するために必要なこと 定60名(先着)料無料①12/1(木) 同県医療政策課 ☎028-623-3085

福祉のお仕事就職フェア(県央エリア)

●12/3(土)午後1時~3時30分●とちぎ福祉プラザ(宇都宮市)●求人事業所との個別相談会等●対象:福祉・介護職を希望

する方(高校生を除く)料無料

同福祉人材・研修センター ☎028-643-5622

保育のお仕事就職フェア(県央エリア)

●12/3(土)午後1時~3時30分●わかかさアリーナ(宇都宮市)●求人事業所との合同相談会等●対象:保育職を希望する方(高校生を除く)料無料●託児は要予約 同とちぎ保育士・保育所支援センター ☎028-307-4194

男性のワーク・ライフ・バランス講座[オンライン]

●12/3(土)午後1時30分~3時30分●テーマ:自分と家族のためのワーク・ライフ・バランス~働き方改革を考え 生き方改革を実践しよう!~定80名(先着)料無料(通信費等は自己負担)①11/23(水・祝) 同とちぎ男女共同参画センター ☎028-665-8323

栃木県障害者コミュニケーション条例制定記念シンポジウム

●12/4(日)●とちぎ健康の森(宇都宮市)●共生社会に向けた障害者コミュニケーション支援に関するパネルディスカッション等定300名料無料●申込期間:11/14(月)~30(水) 同県障害福祉課 ☎028-623-3020

男女共同参画スキルアップ講座

●12/7(水)午後1時30分~3時30分●小山市男女共同参画センター●テーマ:はじめてのSDGs定24名(先着)料無料①11/29(火) 同とちぎ男女共同参画センター ☎028-665-8323

秋のハンギングバスケット展

●11/20(日)まで●秋の花々を使ったアート作品を多数展示料大人410円、子ども200円 同とちぎ花センター(栃木市) ☎0282-55-5775

わくわくハッピーピザ作り(全3回)

●12/24(土)、25(日)、26(月)●家族で生地からピザを手作り定各回30名(抽選)

料1人500円①11/18(金)

同太平少年自然の家(栃木市) ☎0282-24-8551

普及啓発・推進月間のお知らせ

◎児童虐待防止推進月間(11月) ●虐待かもと思ったら☎189(全国共通・通話料無料)へ 同県子ども政策課 ☎028-623-3061 ◎計量記念日(11/1)、計量強調月間(11月) ●「計量は暮らしを支える社会の基盤」身近にある「はかり」に注目してみましょう 同計量検定所 ☎028-667-9425 ◎全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間(11/18~24) ☎0570-070-810(午前8時30分~午後7時) ●女性に対するパートナーからの暴力等の相談に人権擁護委員や法務局職員が対応します 同県人権・青少年男女参画課 ☎028-623-3027

住宅無料電話相談

●R5/3/20(月)まで●住宅の新築や増改築など、住まいに関する相談を受け付けています(相談内容に応じて、専門家の現地派遣も可能)料無料(通話料は自己負担) 同栃木県建築士会 ☎028-639-3150

身体障害者巡回相談

●11/17(木)午後2時~4時●栃木市栃木保健福祉センター定5名(先着)料無料 ①11/9(水)●お住まいの市町の障害福祉担当課へ電話で申し込みを 同障害者総合相談所 ☎028-623-7010

令和5年版栃木県民手帳の販売

●県立美術館・博物館等の入館料割引などの特典付き●販売場所:県統計協会(県庁本館7階統計課内)や県内の書店等料605円 同同課 ☎028-623-2242

栃木県本庁舎のお知らせ

◎11/23(水・祝)は閉館日です

第167回 知事コラム

吹き竹

～新たな仲間が
加わった～



我が家に草亀が引っ越してきた。両親が育てていたのだが、高齢で世話ができないからと、引き取ることにした。

今年で丸4年になるが、恒例の一家総出の田植えが最後になった5月連休に、取水口にへばり付いていた子亀を発見し、縁起がよいと父母が育て始めたものだ。我が家に初孫が誕生して、初めての田植えでもあった。亀も大きくなったが、孫はそれ以上に成長。

ところで、亀の他に「愛犬・愛メダカ・愛金魚」と現在暮らしている。メダカも父から分けてもらったのが始まりだ。愛犬以外は、妻が専任育成部長である。知り合いからは、愛犬を天国に送った後、「今後のことを考え、寂しいけれどももう飼わないことにした」といった声を耳にする機会が増えた。

健康や残りの人生とペットとの関係は悩ましい。「いちご一会とちぎ国体・いちご一会とちぎ大会」を無事に済ませることができたことと安堵したら、晩秋を迎えた。季節の変わり目、ご自愛ください。

栃木県知事 福田 富一

とちぎだいすき!

とちぎ未来大使にインタビュー

今回の語り手 U字工事 (お笑い芸人)

クイズ番組で獲得した賞金を
県に寄附していただきました
ありがとうございました



福田さんにとって栃木県とは?

生まれ育った場所であり、今の自分の骨格を作ってくれた故郷です。我々はお笑いの仕事をしていますが、栃木県で生まれ育ったおかげで他の芸人とは違った特徴を出せているので本当に感謝しています。

今の栃木県について感じていること

コロナ禍になって初めてキャンプをしたという方たちから「栃木のキャンプ場に行ったけどすごく良かったよ!」という声を聞きました。栃木県には他にもまだまだ知られていない魅力がたくさんあります。従来の観光地プラス、今までは知られていなかったアウトドアなどもPRしていけたらと思います。

これからの栃木県に期待すること

仕事柄色々な地方に行くのですが、やはり西日本での知名度が低く、北関東は一緒にたにされてしまいます。全国の皆さんに「栃木といえば〇〇」と言ってもらえるよう、これからも特産品、名産品などを漫才のネタに練り込んで覚えてもらえるように頑張ります!



福田 薫さん
那須塩原市出身

益子 卓郎さん
大田原市出身

県立大田原高校の同級生として知り合い、栃木弁の漫才を始める。当時からアマチュアとしてローカル番組に出演。2000年、正式にコンビ結成。2008年のM-1グランプリ決勝進出を機に一気に全国区へ。2010年まで放送していた「爆笑オンエアバトル」(NHK)に出演するほか、現在も「U字工事の旅!発見!」(とちぎテレビ)や「秘密のケンミンSHOW」(読売テレビ)などバラエティー番組に引っ張りだこ。

益子さんにとって栃木県とは?

自然豊かな風景とおいしい空気です。僕の生まれたところは大田原でも特に田舎で、子供の頃は畑を手伝い、田んぼで野球をし、川で魚を釣り、山でクワガタ捕りをした思い出がいっぱいです。都会では体験できないことが気軽にでき、いつのまにか経験値として身に付いて、今の仕事に活かしているのも感謝です。

今の栃木県について感じていること

プロスポーツチームが多く、身近にトップレベルのプレーが見られるのはすごいことだと思います。また、餃子やいちご、佐野ラーメンなどが旅の目的の一つになり、県外の方から「おいしかった～」という感想を聞くたびに嬉しくなります。

これからの栃木県に期待すること

赤ちゃんからお年寄りまで平和で楽しく暮らせる場所であってほしいです。そしてたくさんの方に「良い所で育ったな～」と思ってもらえるようになってほしい。そのために我々もテレビで栃木のPRや、漫才を頑張っていきたいと思っています。もしスベってたら、ごめんねごめんねー!

抽選で
15名様

ご意見募集!

プレゼントコーナー



「観光キャッチコピー“本物の出会い栃木”ロゴ入りマグカップ」をプレゼント!

※色はおまかせ

郵便番号、住所、氏名、年齢、意見・感想を記入の上、はがきまたは栃木県電子申請システムでご応募ください。

宛先 〒320-8501

栃木県電子申請システム

栃木県広報課「とちぎ県民だより」係

締切 11/25(金) ※12月中旬発送予定

※個人情報情報はプレゼント発送以外には使用しません



県議会からのお知らせ

①次回の通常会議

11/30(水):本会議(開議、議案上程)

12/ 2(金)、6(火)、7(水)

:本会議(質疑・質問)

12/ 9(金):常任委員会

12/14(水):予算特別委員会(総括質疑)

12/15(木):常任委員会

予算特別委員会(採決)

12/19(月):本会議(採決、散会)

※予算特別委員会(採決)は午後2時、その他は午前10時開始予定。なお、日程は変更となる場合があります。詳細は県議会ホームページでご確認ください



②県議会傍聴

本会議や委員会はどなたでも傍聴できます。※傍聴人数を制限しています

③県議会中継・広報テレビ番組

本会議(質疑・質問)と予算特別委員会(総括質疑)は、とちぎテレビ、栃木放送(ラジオ)、県議会ホームページで、本会議(開議、議案上程、採決、散会)は県議会ホームページで生中継します。また、県議会ハイライト(とちぎテレビ)の次回放送は、12/4(日)午後5時30分~6時です。

問 県議会事務局

①議事課 ☎028-623-3761

②総務課 ☎028-623-3753

③政策調査課 ☎028-623-3772



省エネ家電購入応援キャンペーン
対象家電購入で最大30,000円分のキャッシュレスポイント
対象品目 エアコン、冷蔵庫、LED照明
購入対象期間・申請受付期間 10/14(金)~R5/2/15(水)

TOCHIGI 文化ガイド

企画展 栃木県立文書館 「第7回 栃木の人物展」

水戸藩の宝永改革において、20カ村を統括する郷代官を務めた小口村(現那珂川町)の大金久衛門重安、大谷石の近代産業化に尽くし、政治家としても活躍した渡辺陳平、薪を背負った少年の像で馴染み深い農村復興の指導者、二宮尊徳。本展では、この3人を取り上げ、本県での活動をご紹介します。



▲表彰状 当館寄託(株)屏風岩(渡邊久子家)文書

会期:R5/10/15(日)まで ●休館日は問い合わせを 問 同館(宇都宮市) ☎028-623-3450

東京オート キャンピングカーレンタルなら キャンタル栃木
全メーカーから比べて選べる! 車検・点検もお任せ!
各種レンタカー キャンピングカー
料金等の詳細はHPをご覧ください
CANTAL TOCHIGI ☎0285-39-6500