

芳賀・宇都宮LRT開業!!  
路面電車としては国内で75年ぶり!



LRTとは、「Light Rail Transit(ライト・レール・トランジット)」の略称で、最新技術を使った次世代型の路面電車のこと。  
従来の路面電車とは違い、乗り降りしやすく、騒音や振動の少ない快適な乗り心地が特徴。ぜひ乗って体感してみてください。  
運行ルートは、JR宇都宮駅東口から、学校や工業団地、大勢の人が集まる施設などをつないでいます。現在、駅西側への延伸に向けた検討も進められています。

乗り方や運賃など、詳しくは芳賀・宇都宮LRT公式ホームページ「MOVE NEXT UTSUNOMIYA」から



「県民の歌」をご存じですか?

栃木県の「県民の歌」は、県民の郷土愛を高め、明るく豊かな住みよい郷土をつくるため、県民の歌の制定を求める声が高まりつつあった中、県内在住者および県出身者から公募、選定し、昭和37年12月25日に告示されました。  
そんな経緯で生まれた「県民の歌」は、JR宇都宮駅の発車メロディーで使われた他、今ではプロスポーツの応援で歌われるなど、県民に親しまれています。カラオケでも配信。ぜひ締めめにみんなで歌ってみてください。(DAM選曲番号: 5033-51)



「県民の歌」  
作詞 岡きよし  
作曲 川島博  
とちの葉の風さわやかに  
晴れたる町よりいらかよ  
男体は希望に明けて  
日の光よにもみなぎる  
栃木県  
われらのわれらのふるさと

とちぎ未来大使の紹介

歴史や産業も!リポーター役で栃木の魅力再発見



栃木市出身 古川 登志夫さん

児童劇団に通うため、12歳で兄を頼って東京に出ましたが、きょうだい住む故郷には頻りに帰省し、レギュラー番組のリポーターとしても県内を巡っています。栃木に住んでいたのは11歳までなので、リポーター役は「栃木」を学び直す貴重な機会。鎌倉時代や戦国時代など歴史の表舞台に常に登場していたり、有名な日光や鬼怒川だけでなく幅広い観光地があったり、優れた医療機器を世界に輸出していたりと、今になって栃木の魅力を学べるのはありがたいですね。とちぎ未来大使としてさらに栃木をPRしたいです!

プロフィール/声優、俳優、ナレーター。声優として「うる星やつら」諸星あたる、「ドラゴンボールZ」ピッコロなど多くの役を演じる。とちぎテレビ「魅せます!とちプラ〜とちぎブランド・ぶらり〜」レギュラー出演。

県知事よりメッセージ



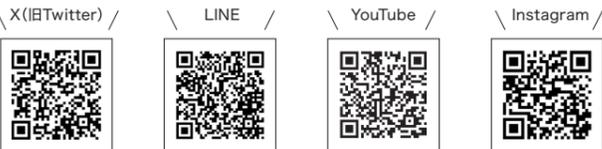
栃木県知事 福田 富一

「出発進行!」  
30年来のプロジェクトが結実した瞬間です。  
宇都宮市と芳賀町を結ぶLRTの一番列車は、大勢の県民や鉄道ファンが、感動の面持ちで見守る中、ゆったりと走り出していきました。  
雷の稲光をモチーフにした、輝くような黄色の列車は、県内外の皆さまに愛され、本県の新たな誇りとなることでしょう。  
愛称の「ライトライン」には、「未来への光の道筋」というメッセージが込められています。県誕生150年という節目にふさわしい歴史が刻まれました。  
皆さま、栃木にお越しの際は、ぜひ、ご乗車ください。お待ちしております。

「とちぎ」を寄附によって応援できる「ふるさととちぎ」応援寄附金。その寄附金は、「とちぎ」の文化や環境、教育など、さまざまな分野の取組に活用しています。一定額以上寄附していただいた県外在住の方には、感謝の気持ちとして、「とちぎ」の特産品などを送付しており、品目については『さとふる』や『楽天』からお申し込みできます。お礼の品のラインナップは随時追加しています!



県の魅力・県政情報を発信中! 栃木県のSNS



問合せ

栃木県総合政策部広報課  
〒320-8501 栃木県宇都宮市鳩田1-1-20  
TEL:028-623-2192 FAX:028-623-2160



栃木県の  
県外事務所

【栃木県東京事務所】 TEL:03-5212-9064  
〒102-0093 東京都千代田区平河町2-6-3 都道府県会館11階  
【栃木県大阪センター】 TEL:06-6314-6123  
〒530-0027 大阪府大阪市北区堂山町3-3 日本生命梅田ビル2階



FURUSATO TOCHIGI DAYORI

ふるさと “とちぎ” だより

vol.10

詳しくは最終ページをチェック!

PRESENT BOX

とちぎの美味しいものをギュギュッと詰め合わせたギフトBOXが抽選で10名様に当たる!



「全国第2位」なんです!  
とちぎの牛乳の魅力・実力、「ミルクの国とちぎ」のを知ってください。



知れば、  
もっと好きになる。

那須千本松牧場  
ピン牛乳

PRESENT BOX

ご意見お待ちしています!

ご意見を送っていただいた方の中から抽選で10名様にとちぎの美味しいものをギュギュッと詰め合わせたギフトBOXをプレゼント!

10名様に  
プレゼント

- ①那須高原 御用邸チーズケーキ ②ジョセフィンファーム みらくジャム 150g
- ③とちぎチーズ ポテトチップ ④ジャージーミルク&ラズベリー エアインチョコサンドクッキー 5個入り ⑤いとこのラスク パターシュガー味 ⑥関東・栃木 レモン牛乳カレー 200g ⑦南ヶ丘牧場のぬるチーズ プレーン 115g

【応募方法】下記の二次元バーコードにアクセスしてご応募、もしくはハガキに必要な事項(郵便番号・住所・氏名・電話番号・感想・今後取り上げてほしい事)を記入の上、下記の宛先までお送りください。  
※商品内容は変わる場合がございます。※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募〆切/2024年1月31日(水)到着分まで

〒321-0933  
栃木県宇都宮市築瀬町1784-2 Yanaze BLDG2F  
クルール・プロジェクト「ふるさととちぎ」だより係

ご応募は  
こちら!



栃木県がお届けする  
観光・旅行情報サイト



世界遺産「日光の社寺」などの名所やお薦めのモデルコースをご紹介します。とちぎの美味しいグルメ情報も充実。今すぐチェックしてみてください!



2023年11月発行





とちぎは  
生乳生産量  
全国2位

# 「ミルクの国とちぎ」の魅力を知るなら、 牧場へあそびに行かなきゃ始まらない!



※この記事は2023年10月時点の情報です。掲載情報は変更の可能性があります。各施設の公式ホームページまたは電話などでご確認ください。※写真はイメージです。 住所 電話番号

## 県内唯一、希少なガーンジ種が見られる 那須高原 南ヶ丘牧場

動物との触れ合い体験や、  
ジンギスカンなどのグルメ、  
オリジナル商品をはじめとするお土産も充実。

住所 那須郡那須町湯本579  
電話 0287-76-2150



濃厚で後味  
すっきりなゴール  
デンミルク  
(900ml/1,130円)。



### ソフトクリーム

濃厚な牛乳の味わいを  
楽しめる、南ヶ丘牧場の名  
物。定番のパナソフク  
リーム(450円)(写真左)の  
他、さらに濃厚なプレミ  
アムソフトクリーム(550円)  
(写真右)も。

### うさぎ広場

リード(ハーネス)を付けた、かわいい  
ウサギとお散歩を楽しんだり、一緒に遊  
んだりできます。15分500円(1羽当たり  
5名まで)。



おいしく  
作れたよ

### アイスクリームづくり体験

自慢のガーンジ牛の新鮮な牛乳を使った、牧場ならではの本格的なアイスクリーム作りが、子どもでも簡単に体験できます。料金は1,300円〜。



南ヶ丘牧場で飼育している乳牛は、すべて「ガーンジ種」。昭和20年代半ば、創業者である祖父が導入し、ホルスタイン種から徐々に切り替えていきました。ガーンジ種の牛乳は、「貴族と富豪のための牛乳」と言われるほど希少で、濃厚で風味の良い牛乳です。日本で飼育される約136万頭の乳牛のうち、約200頭しかいない珍しい品種なので、



代表 岡部 拓也さん

おかずより主食派な  
ガーンジ種。  
おいしい牛乳のために、  
日々試行錯誤。



特に飼料の与え方などは試行錯誤の連続。牧草に加え、トウモロコシなどの発酵飼料もよく食べるホルスタイン種と違い、ガーンジ種は牧草が大好き。人間に例えて言うなら、「おかずばかりより、やっぱり米を食べないと、力がでないよね」というようなタイプでしょうか。そのため、1日2〜3時間は放牧を行い、牧草地で十分に草を食べさせています。放牧は、適度

な運動になり、日光や風を浴びて心身ともにストレスが発散できるなど、牛の健康にとって多くのいい影響があります。ただ、これも牧草を与え過ぎると、牛乳が青臭くなってしまうので、おいしい牛乳を生産するには、放牧も程よく調整します。正解がないので、これも試行錯誤ですね。搾乳の際に心掛けていることは、いつも同じ環境、同じタイミングで行うこと。搾乳の際に、牛が「今日は何か違うぞ」と感じると、不安が乳の出が悪くなるので、毎日のルーティーンが大切なんです。

ガーンジ種の牛乳でできたソフトクリームを食べながら、談笑しているお客さまの姿を見るのは、とてもうれしい瞬間。ぜひ遊びに来てください。

## 東京ドーム178個分の広さ 那須千本松牧場



住所 那須塩原市千本松799  
電話 0287-36-1025

### バカ・ドルセ

自慢の生乳から作ったソフトクリームに、同じく生乳を煮詰めて作るミルクジャム「ドルセ・デレチェ」をかけた、オリジナル・ソフトクリーム(510円)。土日祝日のみ販売。



広大な敷地を誇る牧場内で育成牛を含む約500頭の乳牛を飼育し、1日約8トンの牛乳を生産。サイクリングや温泉、足湯など幅広いレジャーが楽しめます。

### 千本松温泉

いっぱい遊んだ後は、源泉掛け流しの天然温泉の露天風呂へ。休憩所には、牛乳やアイスクリームも。入浴料金は、大人700円、子ども250円。



## 標高1300mの高所に位置 日光霧降高原 大笹牧場



住所 日光市瀬尾字大笹原3405  
電話 0288-97-1116

濃厚なコクとほんのりとした甘さのブラウンスイス牛乳(720ml/880円)。



### スノーモビル体験

白銀の世界を思いっきり満喫できるスノーモビル体験(3月中旬まで)。平日は予約のみ、土日祝日は要確認。体験は10分2,000円〜。



### ブラウンスイスソフトクリーム

搾りたての新鮮なブラウンスイス牛の生乳を100%使用した、貴重なソフトクリーム(480円)は、ミルク感たっぷりてコクがありつつ後味さっぱり。大笹牧場人気第1位。



## 「ミルクの国とちぎ」の新たな魅力を発見するならココ!!

### チーズ



約300頭の牛とヤギを育てる今牧場では、隣接するチーズ工房で朝搾りたてのミルクを、その場で加工するチーズも販売。搾乳体験・牧場見学も実施中。ご希望の方は事前にお電話を。

山羊熟成チーズ 茶臼岳(2,400円)など、ヤギのチーズも数々の賞を受賞しています。

### 那須高原今牧場チーズ工房

住所 那須郡那須町大字高久甲5898  
電話 0287-64-0777

### 熟成チーズ なのす

丸い形が愛らしい、牛乳チーズ(550円)。表皮に炭をまぶして10日間熟成、濃厚なコクの中に程よい酸味が広がります。



### カフェ



ジャージー種の牛を放牧で飼育する牧場。牛乳の生産のみならず、カフェや肉や乳製品を使ったランチメニューも提供する牧場内のカフェ(定休日:木曜)。

### 森林ノ牧場

住所 那須郡那須町大字豊原乙627-114  
電話 0287-77-1340

### Cafe

ソフトクリーム(500円)や、森林ノ牧場プレート(1,300円)などジャージー牛の肉や乳製品を使ったランチメニューも提供する牧場内のカフェ(定休日:木曜)。



## 「ミルクの国とちぎ」は、 こうして生まれた。

関東地方北部に位置し、良質で豊富な水、肥沃な大地、穏やかな気候に恵まれている栃木県。特に、那須地域は、火山灰土壌で冷涼な気候が酪農に適しています。栃木県の生乳は、県内で消費される他、大消費地・東京などへ出荷されています。

## 現代人の頼れる栄養源、 ミルク。

栄養のバランスに優れた牛乳は、タンパク質・脂質・炭水化物の三大栄養素の他、ミネラルやビタミンB群も豊富。ミネラルのうち、牛乳の代名詞ともいえるカルシウムは、牛乳100g中に約110mgも含まれ、コップ1杯で1日の必要量の1/3を摂取することができます。  
一般社団法人 日本乳業協会HPより



## ミルクでおなかゴロゴロ、 どうする?

牛乳を飲むと、お腹がゴロゴロしてしまう人がいます。これは、牛乳に含まれる乳糖を消化するための酵素「ラクターゼ」が少ないか、働きが弱いことが原因。しかし、少なめの牛乳で慣らし、少しずつ増やして毎日飲むことで「ラクターゼ」が活発化され、牛乳が飲めるようになります。一般社団法人 日本乳業協会HPより

## やってみよう! おなかゴロゴロ対策

- ☑ 朝の空腹時は飲まないようにする
- ☑ 一度にたくさん飲まず、分けて飲む
- ☑ できるだけ毎日飲む習慣をつける
- ☑ 温めて飲む
- ☑ あらかじめ乳糖を分解した牛乳を飲む
- ☑ 乳糖が分解されたヨーグルトやチーズを食べる
- ☑ 料理に使用する