



2面 広がる活躍の場！いのちを支える看護職
目次 3面 今こそ、感染拡大防止対策の徹底を！ほか
4面 吹き竹・とちぎの山へ出掛けよう！ほか
編集・発行 栃木県広報課 令和2(2020)年8月2日発行
〒320-8501 宇都宮市鳩田1-1-20
☎028-623-2192 FAX 028-623-2160
校了日以降の補足等は、県ホームページに掲載します
毎月第1日曜発行(次回は9/6発行)

適切な避難で命を守る！ 自然災害から



9月1日は防災の日です。大正12(1923)年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。近年は、地震や台風などの自然災害が各地で頻発しており、いつ自分の身近なところで起こるか分かりません。さらに今年は新型コロナウイルスの感染リスクとも隣り合わせの状況。適切な事前準備・避難をして、災害から身を守りましょう。

普段からの備え

いざというとき、落ち着いて適切な行動を取るためには、普段からの備えが重要です。以下を参考に準備しておきましょう。

☑ 防災チェックリスト 一例

☐ 非常持出品の準備

- リュックサックなどに詰め、すぐ持ち出せる場所に置く
- 例 ☐水、食料 ☐救急用品(救急セット、持病の薬など)
- ☐衣類 ☐貴重品(現金、健康保険証など)
- ☐日用品(懐中電灯、携帯ラジオ、携帯電話の充電器、タオルなど)
- ☐感染症対策用品(マスク、手指消毒液、ウェットティッシュ、体温計など)
- ☐その他(乳幼児や高齢者の用品、ホイッスルなど)



今年は特にこれらを用意



☐ 避難の必要性、避難場所の確認

- ハザードマップで自分の家が危険な場所にあり、避難が必要かを確認する

自分が取るべき行動を判定できます



〇〇市(町) ハザードマップ 検索

- 避難所の過密を避けるため、安全な場所にある親戚の家等への避難も検討する

- 最寄りの避難所と安全な避難経路を確認する

「避難行動判定フロー」

☐ 家族の安否確認方法の確認

- 家族で避難場所や経路を確認する
- 災害時の連絡方法や集合場所などを決める
- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方把握する



☐ 燃料の確保(満タン&灯油プラス1缶運動)

- 車の燃料は入手困難になる可能性に備え、常に満タンを心掛ける
- 暖房用として灯油を1缶余分に買い置く



☐ 地震や気象情報などの入手先の確認

- 栃木県防災メールの配信登録をする

栃木県 防災メール 検索

配信内容:県内の地震や気象警報・注意報など

県内の雨量、河川の水位情報はこちら



この他の災害への備えについては、県ホームページで



「災害に備えた対策について」



いざというときの行動

台風や豪雨時に自分がいつ避難をするべきか、どのように情報を入手するのかをあらかじめ確認しておきましょう。



5段階の警戒レベル

警戒レベル	取るべき行動	避難情報等	警戒レベル相当情報(例)
レベル1	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁が発表)	住民が自主的に避難行動を取るため、参考とする情報
レベル2	避難行動を確認	大雨・洪水注意報等(気象庁が発表)	
レベル3	危険な場所にいる場合 高齢者等※は避難開始! ※高齢の方、障害のある方、乳幼児など、避難に時間を要する方とその支援者	避難準備・高齢者等避難開始(市町が発令)	大雨警報、洪水警報、氾濫警戒情報など
レベル4	危険な場所にいる場合 速やかに全員避難!!	避難勧告・避難指示(緊急)(市町が発令)	氾濫危険情報、土砂災害警戒情報など
レベル4で危険な場所から全員避難完了!			
レベル5	命を守る最善の行動 すでに災害が発生している状況	災害発生情報(市町が発令)	氾濫発生情報、大雨特別警報など

必ずこの順番で発表・発令されるとは限りません。市町は地域の実情を踏まえて避難情報を発令するため、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングは必ずしも一致しません。

危険な場所にいる高齢者等は警戒レベル3で確実に避難!!
その他の方は警戒レベル4で確実に避難!!
(安全な場所にいる方は、避難する必要はありません)

- 気象庁等から発表される警戒レベル相当情報を参考に自主的に早めの避難!
- これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じたら避難を開始してください

避難情報は市町から以下のような手段で伝達されます

- 緊急速報メール ●防災行政無線
 - テレビ・ラジオ ●各種防災アプリ など
- ※伝達方法は市町によって異なります



自主防災組織の活動に参加しよう!

大災害が発生したときには、道路等の損壊により消防や警察が被災地に到着できないなど、最悪の状況も予想されます。皆さんが地域の方々と共に力を合わせ、人命や財産を守ることが重要です。

自治会等で結成している自主防災組織の地区防災計画作成や防災訓練などの活動に参加し、地域の方々と共に普段からの備えといざというときの行動について話し合っておきましょう。



地区防災計画とは…

地区のリスクを把握し、課題と対策を検討してまとめた計画です。いざというときに適切な行動が取れるよう、作成しておきましょう。



防災について学ぶ

栃木県防災館

大風や地震などの自然災害を疑似体験できる北関東唯一の施設。体験を通して、普段の備えを考えてみましょう。
●開館時間:午前9時30分~午後4時30分 ●所在地:宇都宮市中里町248
休月曜(祝日・県民の日)の場合はその翌日、年末年始 料無料
☎同館 ☎028-674-4843



広がる活躍の場！

いのちを支える

看護職



人の生命と生活を支え、やりがいのある仕事「看護職」。今年は、看護基礎教育の母、ナイチンゲールの生誕200年でもあります。県ではその養成や人材確保のため、どのような取組を行っているのか、看護職を目指す学生や看護職員の声とともにご紹介します。

県内ではおよそ23,000人の看護職員が活躍中！

新型コロナウイルス感染症の対応など、医療の最前線で奮闘されている看護職員の方々。栃木県の看護職員数は年々増加していますが、人口10万人当たりの就業者数は全国に比べ少ないのが現状です。高齢化が進む中、医療や介護などに携わる看護職の需要はますます高まることが予想され、その確保は重要な課題となっています。

出典：厚生労働省「平成30年度衛生行政報告例(就業医療関係者)の概況」

看護師
治療を受けながら生活する患者さんの療養上の支援や診療の補助をしています

県内人数	16,479人	41位
人口10万人当たりの就業者数	846.8人(栃木県)	963.8人(全国)

准看護師
医師や看護師をサポートし、患者さんの療養上の支援や診療の補助をしています

県内人数	5,864人	23位
人口10万人当たりの就業者数	301.3人(栃木県)	240.8人(全国)

保健師
県民の健康を守るため県市町等の行政機関や、企業等で保健指導をしています

県内人数	953人	32位
人口10万人当たりの就業者数	49.0人(栃木県)	41.9人(全国)

助産師
妊娠、出産、産後の母子のケアなど、女性の健康をトータルサポートしています

県内人数	538人	33位
人口10万人当たりの就業者数	27.6人(栃木県)	29.2人(全国)

県ではこのような支援を行っています！

- 養成・県内定着の促進**
 - 看護師等養成所の運営助成や看護職員修学資金の貸与など
- 再就業の促進**
 - 就業希望者向けの研修等、安心して再就業できる環境の推進など
- 離職防止**
 - 病院内保育所の運営助成や新人看護職員への研修等の充実など
- 資質の向上**
 - 看護職員等を対象としたさまざまな研修会の計画的な実施など



転職・復職・進路等 看護に関する相談は 栃木県ナースセンターへ

☎028-625-3831 ☎028-625-8988 (平日:午前9時～午後5時)
宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4階



看護職相談員が求職・求人に関する相談や研修、就業に関する支援などを行います。現役の看護職のスキル・キャリアアップはもちろん、現場から離れた方への復職支援の研修など、さまざまな形でサポートが可能。悩み相談など困ったときに頼りにされるセンターを目指しています。

研修制度

年齢や経験を問わず、さまざまな研修で看護職をバックアップしています。

- 新人看護職員研修
- 看護職員再就業支援研修
- 訪問看護師養成講習会 など

「看護の心」普及事業

多くの方に、看護に対する理解と関心を深めてもらうためにさまざまな事業を行っています。

- 「看護の日」記念行事
- ふれあい看護体験
- 出前講座 ● 看護週間 など

届出制度

看護師等の届出サイト とどけるん

結婚や出産・育児等で退職した時に「届出制度」に登録をすると、研修を含めた総合的なサポートが受けられます。スムーズな復職のためにもぜひご利用ください。



パソコンやスマートフォンから、「免許番号」「登録年月日」などを入力して登録できます。詳しくは [とどけるん](#)

VOICE 看護学生と看護職員へのインタビュー！

看護職を志したきっかけや、その魅力、復職後の勤務の様子などについてお話を伺いました。

栃木県立衛生福祉大学 看護学科(本科)3年生の皆さん

看護学生の声

看護師の母を持つ学生は「けがをしたとき、看護師である母がそばにいてくれると、安心した。技術面はもちろん、精神面でも目の前にいる人を安心させられるというところに魅力を感じている」と話してくれました。また「看護師は患者さんと距離が近く、一番状態を知ることができる。患者さんにとって悩みを言いやすい存在でありたいし、病気に苦しんでいる人の支えになれるのは素晴らしいことだと思う」と看護職の魅力を語る学生も。



学校の学びについて聞いたところ、「全部大変だけれど、この先に対象の患者さんがいると思うと、今勉強していることを誇りに思えるし、尊いことをしていると思える」「実際に実習で患者さんに援助をしたときは緊張したけれど、“ありがとう” “良い看護師になれるよ”と声を掛けてもらって嬉しかった」そう話してくれました。最後には「患者さんの心に寄り添って、自分がいることで落ち着く、安心するような看護師さんになりたい」と将来への抱負も話してくれました。



実際に見せてくれたベッドメイキングの様子

とちぎ訪問看護ステーションうつのみや 緩和ケア認定看護師・訪問看護師 檜山 和子さん

看護職員の声

県立がんセンターに20年勤務し、退職後、1年半現場から離れました。その後、現在の訪問看護ステーションに復職しています。

復職を考えたとき、以前から訪問看護に興味があったため、訪問看護師養成講習会に参加しました。実際に現場を見学し、患者さんと看護師の距離の近さに驚き、改めて訪問看護師を目指す大きなきっかけとなりました。

緩和ケア認定看護師の資格を取得していたため、専門的な視点で看護にあたることができ、前職での経験も活かしています。

実際に訪問すると、病院では見ることができないご家庭での様子やこれまでどう生きてこられたのかなど、患者さんが大切にしてきた価値観を知ることができ、日々学びながらやりがいを持って働いています。

看護職員の声

医療法人社団全仁会宇都宮中央病院 地域包括ケア病棟 看護師 秋山 明里さん



看護の道へ進むことを決めたのは、ご自身が35歳のとき。育児等のため3年間現場を離れた後、現在の病院に復職しています。

元々看護職を志したきっかけは、出産のときに助産師さんのかっこいい姿を見たことでした。一度現場を離れ、復職をすることに不安がありましたが、看護職員再就業支援研修に参加し、実際に病院内を見学したり、現場で活躍している方から直接学んだりすることで、現場が身近に感じられ、自分が働くことを想像することができました。研修に参加せず、自力で復職していたら、現実とのギャップが大き過ぎてここまで続けられなかったと思います。

スタッフ同士の意見交換が盛んで雰囲気も良く、夜勤もありますが、働き方について要望を聞いてくれるので、自分のペースで無理なく働いています。

今こそ、感染拡大防止対策の徹底を!

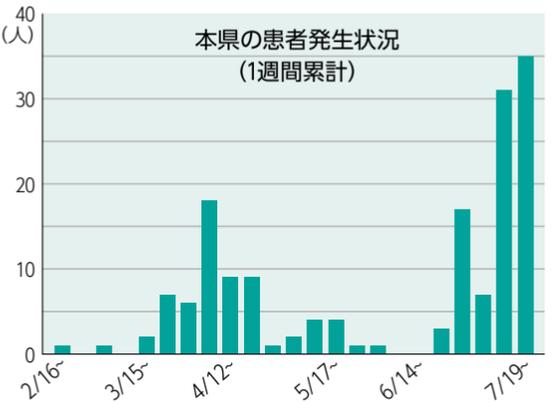
～警戒レベルを「感染拡大注意」に引き上げ!!～

緊急事態宣言解除後の県内感染者数は低く推移していましたが、6月27日から7月27日までの約1ヶ月間で101名の感染者、5つのクラスターが発生しました。このため県では、県内の感染拡大状況を判断するために設定している3段階の警戒度を「感染観察」から「感染拡大注意」に引き上げました。さらなる感染拡大を防止するため、県民の皆さまには以下の取組にご協力をお願いします。

「感染拡大注意」とは…

感染者数が拡大傾向にあり、感染経路を特定(推定)できない者の増加、複数のクラスター発生、病床ひっ迫のリスクが高まっているため注意が必要な状態

詳しくはこちら



- 県民の皆さまへ**
- 「3つの密」の回避や、人と人との距離(できれば2メートル)の確保、マスクの着用、手洗い、換気など、基本的な感染防止対策の徹底
 - 感染防止対策*が徹底されていない場所への外出控え
*県内施設の取組状況は、「取組宣言」ステッカーの有無で確認できます

- 事業者の皆さまへ**
- 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインの徹底など、適切な取組の実施
 - 「新型コロナウイルス感染防止対策取組宣言」の実施
 - イベント開催の規模の目安は5,000人以下とし、屋内では収容定員の半分以下の参加、屋外では人と人との距離を十分に確保

発熱等の風邪症状があるときは、学校や会社を休み、外出を控えましょう

以下のいずれかに該当する場合は、すぐに相談を!

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方*や妊娠している方で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合
*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ず、また、症状には個人差があるので、強い症状と思う場合はすぐ相談を。解熱剤等を飲み続けなければならない場合も同様)



症状が出たときは…

徹底した上で…

地域企業等を応援するため

「とちぎ応援プレミアムチケット」を販売!!

(6,000円分の商品券)

【利用期間】8月3日(月)～10月31日(土)

【利用店舗】感染防止に取り組む県内の「取扱店」



プレミアム率
20%

新型コロナウイルス相談コールセンター

日本語	☎0570-052-092 (24時間対応)
日本語以外 (外国人向け)	Coronavirus Hotline for Tochigi Foreign Residents Call us if you are worried about infection ☎028-678-8282 (24hours, 19languages)
FAX相談窓口 (聴覚障害等の方向け)	FAX 028-623-3052 (平日:午前8時30分～午後8時) FAX 028-623-2527 (上記以外) 相談票はこちら >> 栃木県 コロナ相談 検索

☎県健康増進課 ☎028-623-3089

- 【販売価格】1冊5,000円(6,000円分の商品券) ※1人2冊まで
- 【購入対象者】県内に住所を有するまたは通勤・通学している方
- 【販売期間】8月3日(月)～9月30日(水) ※無くなり次第終了
- 【販売窓口】県内の郵便局311カ所(簡易郵便局を除く)
- ☎とちぎ応援プレミアムチケット事務局 ☎0285-32-6316
(平日:午前10時～午後5時、ただし8月は無休)



県政情報 インフォメーション

- ☎身障者用駐車場 ☎身障者用トイレ
- ☎オストメイト対応トイレ ☎託児サービス
- ☎受験・参加料金 ☎応募・申込締切
- ☎定員 ☎問い合わせ・申し込み先

案内

動物愛護指導センターからのお知らせ

- ◎猫譲渡事前講習会
●8/26(水)午後1時30分～3時 ●猫の正しい飼い方などの講習会 料無料 ☎8/25(火)
- ◎動物愛護ふれあいサマースクール
●8/30(日)午後1時～3時30分 ●犬についての体験学習 ●対象:小学3～5年生およびその家族 定16組(32名程度、先着) 料無料 ●申込期間:8/3(月)～7(金) ※いずれも電話で申し込みを ☎同センター(宇都宮市) ☎028-684-5458

8月15日(土)は終戦記念日

- 日本武道館(東京都)で「全国戦没者追悼式」が行われます。正午から1分間、黙とうをささげられるようお願いいたします ☎県高齢対策課 ☎028-623-3054

核兵器を廃絶し世界平和を実現しよう

昭和20(1945)年、広島と長崎に投下された原子爆弾は、瞬時に10万人以上の生命を奪いました。世界唯一の被ばく国として、核兵器の廃絶を国民的悲願としているわが国は、非核三原則を堅持するとともに、全世界に平和と軍縮を訴え続けています。
8月6日は広島に、9日は長崎に原子爆弾が投下された日、15日は終戦記念日です。この機会に核の廃絶と世界の恒久平和の実現への認識をさらに深めていきたいと思います。
☎県総合政策課 ☎028-623-2205

試験・募集

各種試験

- ※いずれも詳しくは問い合わせまたは県ホームページで確認を
- ◎産休・育休代替職員等の登録試験
●第1次試験日:9/20(日) ●11/4(水)から4年間、任用候補者名簿に登録され、勤務希望地・期間等が一致した場合に勤務定50名程度 ●申込期間:8/3(月)～9/11(金) ●受験案内・申込書は県庁などで配布中(県ホームページにも掲載) ☎県人事課 ☎028-623-2039
- ◎県職員採用試験・選考考査
※いずれも受験資格・案内等は県ホームページで確認を
[学芸員・警察情報処理技術者] ●第1次考査日:9/20(日)
[博物館資料専門員] ●書類による第1次考査
[社会人対象] ●第1次試験日:9/27(日) ●採用予定:行政・総合土木 ※いずれも ☎8/19(水)
[就職氷河期世代対象] ●第1次試験日:11/29(日) ●採用予定:行政 ●申込期間:10/1(木)～21(水)
※社会人対象と就職氷河期世代対象はどちらか一方の申し込みに限る ☎県人事委員会事務局 ☎028-623-3313
- ◎県警察官採用試験
●第1次試験日:9/20(日) ●採用予定:大学卒業者(男性)、高校卒業者等(男性・女性)、特別区分(武道指導(柔道・剣道)、サイバー犯罪捜査官) ☎8/28(金) ●受験案内・申込書を県内警察署・交番等で配布中(県ホームページにも掲載) ☎県人事委員会事務局 ☎028-623-3313
- ◎就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験
●試験日:10/22(木) ●対象:就学義務猶予免除者、日本国籍を有せず今年度末までに15歳以上になる方など ☎9/4(金) ☎県義務教育課 ☎028-623-3391

◎調理師試験・製菓衛生師試験

- 試験日:11/8(日) 料調理師6,100円、製菓衛生師9,400円 ●申込期間:9/16(水)～18(金) ●申し込みは居住地を管轄する各健康福祉センター(宇都宮市の方は宇都宮市保健所)、県外在住の方は県生活衛生課 ☎県生活衛生課 ☎028-623-3114

県庁見学「県庁walk」参加者募集

- 県庁舎および周辺施設の見学 ●開催日:9/3(木)午前10時～午後2時(昼食は各自) ●対象:県内在住者定20名程度(抽選) 料無料 ☎8/17(月) ●詳しくは問い合わせを ☎県県民プラザ室 ☎028-623-3757

県森林審議会委員募集

- 森林法の施行に関する重要事項について調査審議します ●対象:県内に在住・通勤・通学されている20歳以上の方 ☎8/21(金) ●詳しくは問い合わせを ☎県森林整備課 ☎028-623-3288

作品募集

- ※いずれも詳しくは問い合わせを
- ◎第70回栃木県児童生徒発明工夫展覧会出品募集
●対象:県内に通学する小・中・高校生等 ●募集期間:8/28(金)～9/11(金) ☎総合教育センター ☎028-665-7204
- ◎「ジュニア知事さん」作文募集
●テーマ:もし私が知事になったら、こんなことをしてみたい ●対象:県内に在住・通学する小学4～6年生 ☎9/30(水) ☎県広報課 ☎028-623-2158

計量モニターの募集

- 市販の食料品の量を調査します ●対象:日光市、那須烏山市、下野市、上三川町、益子町にお住まいの方 ☎1市町につき10名 ●応募方法などはお住まいの市町担当課に問い合わせを ☎計量検定所 ☎028-667-9425

催し・講座

日光大使館別荘サマーフェスト2020

- 8/8(土)午前9時～午後2時30分 ●英国大使館別荘記念公園、イタリア大使館別荘記念公園(いずれも日光市) ●宇都宮短期大学附属高校音楽科によるコンサート、調理科・パティシエ部によるお菓子の販売、茶道部による野だてなど 料無料(入館料別) ●当日直接会場へ ☎県自然環境課 ☎028-623-3206

ひとり親のための講習会

- ◎パソコン研修会(全9回) ☎
●9/5(土)～11/14(土)期間中の土曜 ●栃木市会場および高根沢町会場 各会場15名(選考) ☎8/25(火) ●託児利用は事前に連絡を
- ◎医療事務・調剤事務管理士講習会(全14回) ●9/15(火)～11/27(金)期間中の火・金曜 ●栃木市会場 定10名(選考) ☎8/28(金) ※いずれも ●対象:ひとり親家庭の母・父、寡婦の方(宇都宮市を除く) 料無料(教材費等負担あり) ●詳しくは問い合わせを ☎栃木県母子家庭等就業・自立支援センター(月曜・祝日は閉館) ☎028-665-7801

盲ろう者向け通訳・介助員養成基礎講座(全7回)

- 9/5(土)～10/11(日)期間中の土・日曜 ●パーティ(宇都宮市) 定20名 料2,000円 ☎8/21(金) ●詳しくは問い合わせを ☎県障害福祉課 ☎028-623-3053

点訳奉仕員講座(初級)

- 点字図書を製作する奉仕員を養成 [壬生町会場] ●10/6(火)～2/9(火)期間中の火曜 ●壬生町保健福祉センター [宇都宮市会場] ●9/10(木)～3/25(木)期間中の木曜 ●とちぎ福祉プラザ ※いずれも 定10名(先着) 料500円 ●申込期間:8/3(月)～20(木) ●詳しくは問い合わせを ☎栃木県視覚障害者福祉協会 ☎028-625-4990

吹き竹

～コロナと石鹸～



コロナの感染予防対策は、換気他、マスク・手洗い・消毒が有効だと言われている。

県では、県民向けマスク確保運動を実施し、県内38事業所のオリジナルマスクをホームページで紹介している。材質、サイズ等選り取り見取り、価格は子供用110円から大人用3,200円程度まで。私も購入し使用中だ。県民からプレゼントされた物も含め、約10枚の布マスクを着用している。

毎日1枚ずつ執務室の洗面台で手洗いし、繰り返し使っている。ところで、そこにある石鹸は、平成20年1月4日の開庁日から置かれているが、洗面台には備え付けのハンドウォッシュがあるので、石鹸の出番は全くなかった。ところがここ2ヶ月でみるみる痩せ細ってしまった。乾いた後の使用時の石鹸の匂いが何とも言えない。

県民の皆さんも、三密を避け、マスクの着用等徹底を！県産マスクもよろしくお願ひします。

栃木県知事 福田 富一

文化通信

栃木県立博物館 骨が語る動物の秘密

イヌやカモシカをはじめとした中型・大型哺乳類の骨格標本を頭骨、歯、手足の骨に焦点を当てて紹介。骨になって分かる動物の特徴。奥深い骨の世界に足を踏み入れては。



イヌの全身骨格

会期:9/22(火・祝)まで(休)月曜(8/10、9/21を除く)、8/11(火)

☎同館(宇都宮市) ☎028-634-1311

栃木県立美術館

アートラウンジさくら塾(シルエット・ドローイング)

●8/23(日)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで) ●同館集会室 ●障子紙に体の原寸大の輪郭線を取り、色を塗って遊びます 料100円 ●事前申込不要、汚れてもいい服装で参加 ●感染症対策のため混雑時に入場制限を行う可能性あり



作品例

☎同館(宇都宮市) ☎028-621-3566

自然体験ひろば

秋のファミリーデー

太平少年自然の家(栃木市) ☎0282-24-8551

- 1,000段のあじさい坂を上る、太平山登山
- 9/19(土)午前8時30分～11時30分 ●対象:県内在住の小学3年生以上の子どもと保護者定50名(抽選) 料1人500円 ●申込期間:8/6(木)～19(水)

ふれあい登山教室in那須連峰3

「紅葉の絶景スポット姥ヶ平登山」

なす高原自然の家(那須町) ☎0287-76-6240

- 登山ガイド指導のもと、那須岳姥ヶ平を登山
- 10/3(土)～4(日)1泊2日 ●対象:20歳以上の健康な方定35名(抽選) 料大人10,000円、大学生9,500円(県外の方は異なります) 8/24(月)

自由研究レスキュー体験教室

「食虫植物の生態をのぞいてみよう！」

とちぎ花センター(栃木市) ☎0282-55-5775

- 食虫植物ウツボカズラの解体やハエトリソウのエサやり体験
- 8/9(日)午後1時30分～2時30分定20名(先着) 料800円(鑑賞大温室入館料込み) ●電話で申し込みを

とちぎの山へ出掛けよう!

今年の山の日は 8/10

栃木県は「日本百名山」に名を連ねる4つの山のほか、多くの自然豊かな山に恵まれています。山の日にはぜひ出掛けてみませんか。

※深田久弥著・新潮文庫刊

山の日とは? 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日のこと。平成28年に施行され、今年で5年目となります

登る前に3つの確認

山は常に事故や自然災害と隣り合わせ。低い山であっても山岳遭難は発生します。入念に準備しましょう。

1 自分の力量に合ったコースですか?

「山のグレーディング表」などで事前に登山コースの難易度を確認しておきましょう

2 登山計画書は作成しましたか?

万が一に備え、必ず作成しましょう。作成の際は登山経験者に相談を

提出先

登山口の登山ポストまたは管轄の警察署(家族や勤務先にも)

※右のホームページなどでも作成・提出できます

3 装備や食料は大丈夫ですか?

- ☐帽子 ☐シャツ・トレッキングパンツ(速乾性)
- ☐登山靴 ☐リュックサック ☐レインウェア
- ☐手袋 ☐靴下 ☐ヘッドライト
- ☐登山地図 ☐ストック ☐食料(非常食も)
- ☐飲料 ☐携帯電話など

※上記は一部例です。積雪・岩場を登る場合などは装備が異なりますので、必ずご自身でもお調べください

⚠三密を避け、少人数で行動するなど、感染拡大防止対策に努め、登山しましょう

☎県自然環境課 ☎028-623-3206

栃木県には4つ! 日本百名山の紹介

登山路途中までのロープウェイあり



那須岳(那須町) 1,915メートル

県内で唯一、噴煙を上げる活火山。夏の鮮やかな緑、秋の燃えるような紅葉など、四季折々の景色が人気



男体山(日光市) 2,486メートル

山岳信仰の山で山頂には日光二荒山神社の奥宮も。頂上からの中禅寺湖・日光連山の景色は圧巻



日光白根山(日光市) 2,578メートル

関東以北最高峰。コバルトブルーの五色沼や珍しい高山植物、山頂からは各県の名峰などが楽しめる



皇海山(日光市) 2,144メートル

スカイバリーの名前の由来となった山。原始的な自然美があり、苔むした樹林帯や花々が見られる

※「日本百名山」では奥白根山で紹介

いちご一会とちぎ国体
第77回国民体育大会 2022

いちご一会とちぎ大会
第22回全国障害者スポーツ大会 2022

公式ポスターデザイン募集 応募メット 10/31(土)

いちご一会 公式ポスター募集 検索

問い合わせとちぎ国体・とちぎ大会 実行委員会事務局 ☎028-623-3845

栃木県本庁舎のお知らせ

◎あしぎんマロニエ県庁コンサート
～第1水曜日はマロコンの日♪～
●8/5(水)午後0時10分～50分 ●本館1階県民ロビー ●出演:高坂彩乃・古澤悠子・弘中佑子 ●内容:ヴァイオリン・サクソフォーン・ピアノのコンサート
※マスク着用の上ご来場ください
◎8/23(日)は閉館日です

プレゼントコーナー!

「とちぎ県民だより」へのご感想をお寄せくださった方の中から抽選で5名の方に、災害時非常食(アルファ化米100グラム)2袋を差し上げます。はがきに、郵便番号・住所・氏名・年齢・感想を記入の上、次の宛先までお送りください。[締切:8/21(金)必着]
※9月上旬発送予定
〒320-8501 栃木県広報課
「とちぎ県民だより」係

広告

地域の皆様にとって“かけがえのない存在”になる為に様々な活動に取り組んでいます

- 地域への貢献 ●女性活躍推進 ●健康経営

2017 経済産業省『地域未来牽引企業』に選定
2019 経済産業省『健康経営優良法人2019(大規模法人)』に選定
栃木県事業『とちまる健康ポイント』に協賛
経済産業省『はばたく中小企業300社』に選定
栃木県『健康長寿とちぎづくり(健康経営部門)優秀賞』を受賞
栃木県『令和元(2019)年度男女生き生き企業 優秀賞』を受賞
2020 経済産業省『健康経営優良法人2020(大規模法人/ホワイト500)』に選定

Honda Cars 栃木東…車いすの寄贈 年に5～6台の車いすを小山市社会福祉協議会に寄贈 「車いす安全整備士」の資格を持つスタッフが定期的に点検しています

東京オートグループ 北関東をネットする 栃木・茨城・群馬・千葉30拠点

- 車両販売 未使用車 新車 中古車 全メーカー全車種!
- 車検・点検 ■钣金・整備 ■購入サポート ■保険 ■部品・用品

安心のトータルカーライフサポート
広告主 | 東京オート株式会社
小山市東城南 1-16-4 | TEL 0285-28-1111

HONDA Honda Cars 栃木東
TOKYO AUTO 東京オート株式会社
Audi 株式会社 TAインポート
Volkswagen フェアレン栃木南株式会社
J-net Rent A Car
Wing Rent A Car

○県民だよりの発行経費の一部に充てるため広告を掲載しています。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。R100 この広報紙は、古紙パルプ配合率100%再生紙を使用しています。環境にやさしい大豆インキを使用しています。