

第153回 知事コラム

吹き竹 ～夏休みとラジオ体操～



お待ち兼ねの夏休みの季節となった。昨年は、新型コロナウイルス感染症により休校が続いたため、児童生徒の皆さんの多くは、夏休みが短縮になったことと思う。

これまでならば、海に行くか、それとも山か海外かなど、家族で楽しいレジャー計画を立てていた時期であったのに、今年も安心して出かけられる状況にない。

さて、夏休みと言えば、我々の時代はラジオ体操だった。ラジオ体操カードを学校から手渡され、毎朝出席印をもらったことを思い出す。

そのラジオ体操は、2018年の健康長寿とちぎづくりにおける「身体を動かそう」、「脳卒中啓発」、「食べて健康」の三つの重点プロジェクト推進の際に県内各地で実施した。(一財)簡易保険加入者協会の調査結果より、3年以上、週5日以上の実践で、高齢者の体内年齢が実年齢より約10～20歳若くなると知った。

私も先月で毎朝6時半からのラジオ体操を3年満了した。片足立ちの靴下はき、体重維持などの効果を実感している。

昨年の方も含め、今年の夏休みを有効に過ごしてください。

栃木県知事 福田富一

熱中症 予防が大切! に注意しよう

新型コロナウイルスの影響により、長時間のマスク着用や外出自粛に伴う汗をかく機会の減少等、熱中症リスクが高まっています。熱中症を防ぐため十分な対策を取りましょう。

熱中症予防のポイント

- 01 涼しい服装、日傘や帽子などを使用し、**暑さを避けましょう**
- 02 エアコン等を使用し、**部屋の温度を調整しましょう**
- 03 喉が渇く前に**こまめに水分補給をしましょう**
- 04 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜**マスクを外しましょう**
- 05 暑さに備えた体づくりと**日頃から体調管理をしましょう**

熱中症警戒アラートとは

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に環境省と気象庁が発表する情報です。ニュースや気象情報に加え、環境省のホームページや公式LINE等を通じて知ることができます。

「熱中症警戒アラート」が発表された場合は、不要不急の外出は避け、喉が渇く前にこまめに水分を補給するなど、普段以上の熱中症予防をお願いします。

詳しくは環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

環境省公式 LINEはこちら



環境省 熱中症 検索

県政 Information インフォメーション

講座 イベント・催し

猫譲渡事前講習会

7/28(水)午後1時30分～3時 料無料 7/27(火) ●動物愛護指導センターから譲渡を受ける方は受講必須 同センター(宇都宮市) ☎028-684-5458

個性あふれる植物展

7/20(火)～8/22(日) ●食虫植物や多肉植物を展示、不思議な生態を詳しく解説します 料大人410円、子ども200円 ▲キッコクリュウ 同とちぎ花センター(栃木市) ☎0282-55-5775

県庁見学「県庁walk」

[高校生版] 8/5(木) 7/16(金) [大学生・専門学校生版] 8/19(木) 7/23(金・祝) ※いずれも午前10時～午後3時 20名(抽選) 料無料 同県民プラザ ☎028-623-3757

県民の森 森の集い 「藍の生葉染め体験」

8/7(土)午前9時～午後0時30分 定9名(先着) 料1,000円 ●申込期間:7/5(月)～23(金・祝) 同施設管理事務所(矢板市) ☎0287-43-0479

那須疎水探検ツアー

8/17(火)～18(水)1泊2日 ●那須野が原地域の自然や歴史に触れる活動 定10組(抽選) 料年齢により異なる 7/12(月) 同なす高原自然の家(那須町) ☎0287-76-6240

2021水産試験場サマースクール

8/18(水) ●「ふれて まなぼう とちぎのさかな」をテーマとしたサマースクール ●対象:小学4～6年生 定20名(抽選) 料無料 7/30(金) 同試験場(大田原市) ☎0287-98-2888

夏のファミリーデー

8/28(土)～29(日)1泊2日 ●キャンプファイヤーや工作体験 定12組(抽選) 料高校生以上4,500円、中学生以下3,500円 ●申込期間:7/10(土)～24(土) 同太平少年自然の家(栃木市) ☎0282-24-8551

めざせ!釣り名人

9/25(土)～26(日)1泊2日 ●ハゼ釣りや海岸での投げ釣りに挑戦 料年齢により異なる ●申込期間:7/7(水)～8/16(月) 同とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市) ☎0291-37-4004

TOCHIGI 文化ガイド

企画展 栃木県立博物館 「鉱物と宝石の教室」

電化製品に使われている銅線から身に付ける装飾品まで、身の回りには、鉱物から作られているものが数多くあります。今回は、私たちの生活に深く関わっている鉱物には、どんな種類があり、どんな特徴があるのかをご紹介します。鉱物から恩恵を受けているものの中でも関心の高い宝石を大きく取り上げます。

会期:7/17(土)～9/23(木・祝) 休月曜(8/9、9/20を除く)、8/10(火)、9/21(火) 同館(宇都宮市) ☎028-634-1312

参加者募集中 ライトライン見学会

芳賀・宇都宮LRT車両の見学会です! 日時 8/21(土)、22(日)、24(火)、26(木)、28(土)、29(日) ※各日4回(9:00～、11:00～、13:30～、15:30～) 場所 LRT車両基地(宇都宮市下平出町) 定各回20組(抽選) 7/19(月) 申込方法 往復はがきまたはウェブフォーム(こちらから) 同宇都宮市LRT企画課 ☎028-632-2305

募集 いちご会とちぎ国体 いちご会とちぎ大会

国体総合開会式・大会開会式 オープニングプログラム出演団体

●対象:本県の魅力を十分に発信することができ、伝統芸能や文化活動の素晴らしさなどを感じられる演目を行うことができる団体 ●出演条件:県内に活動拠点があり、募集要項 記載項目を満たす 7/30(金) 詳しくはこちら 同県競技式典課 ☎028-623-3508

ご意見募集! プレゼントコーナー

「大谷石コースター(2組)」をプレゼント! 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 栃木県広報課 「とちぎ県民だより」係 締切 7/21(水) ※8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

広告 育児も仕事も充実

年齢層も幅広くわきあいあいと仕事できる環境です

社員専用託児所 ムックランド 社内併用なので安心

花王株式会社 協力会社 事業内容/倉庫業・荷役管理業・生産管理業・貨物自動車運送取扱業

向島流通サービス(株) ☎0120-85-1822

広告 サンバレーで楽しむ

日帰り入浴も可

アクア・ビーナス 18種類のアトラクションSPA

湯遊天国 20種のお風呂 1,500円税込

開催期間 7/23(金)～8/18(水) 6,600円税込

ホテルサンバレー那須

【問合せ】県健康増進課 ☎028-623-3094