



ヤングケアラーを 支えられる社会に



介護や看病などが必要な家族の世話をする「ケアラー」を支援する取組が始まっており、県では、今年4月に「栃木県ケアラー支援条例」を施行しました。今回は、その中でも「ヤングケアラー」にスポットを当て、現状や支援の取組、気付きのポイントなどをご紹介します。子どもが子どもとしての時間を過ごせるよう、ヤングケアラーを知ることから始めてみませんか。

ヤングケアラーとは？

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っている18歳未満の子どものこと。その責任や負担の重さから、心身の健康や学業、友人関係などに影響が出てしまうことがあります。自分がヤングケアラーだと自覚していない子どもも多いのが現状です。

あなたの周りで、このような子どもを見たことはありませんか？



障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。

ヤングケアラーの実態調査を実施しました

詳しくはこちら▼



昨年7月、県内の小学6年生、中学2年生、高校2年生を対象に県が実施

- 各学年とも「家族の世話をしている」という子どもが一定数いる
- そのうちの多くが「相談するなら、直接会って相談したい」と回答

周りの大人が子どものSOSに気付き、しっかりと受け止めることが必要です。



県内ではこんな取組も！

ヤングケアラーへの支援の輪が広がっています

— 2021年に立ち上がった、官民連携の那須塩原市ケアラー協議会の活動をご紹介します

ヤングケアラーの啓発

那須塩原市内の中学校や高校、医療福祉関係者向けに講座を開催しています。また、ヤングケアラー本人や家族、その周りの人たちに、気持ちを話す場があることを伝えています。



「ケアラーLINE相談那須塩原」の運営

社会福祉士や看護師などが運営しており、メッセージを24時間受け付けています。ヤングケアラーに限らず、那須塩原市在住で、家族の世話をしている全世代の「ケアラー」が対象です。



2/12 とちぎヤングケアラー・フェスティバル

(月・振休)

開催

ヤングケアラーや若者ケアラー、支援関係機関などが楽しみながら交流できるイベントです。

場所 ミナテラスとちぎ (宇都宮市インターパーク6-2-1) 詳しくはこちら▶



子どもたちが安心して暮らせるように...

ヤングケアラーが「自分は一人じゃない」「誰かに頼ってもいいんだ」と思えるように、身近な子どもに目を向け、手を差し伸べるのが大切です。何か気になることがあれば、市町の児童福祉担当課などに相談することもできます。子どもが安心して暮らすことのできる地域をみんなでつくっていきましょう。

ケアする人・される人のためのポータルサイト

悩みを抱える方や、家族のケアに関わる方に向けて、県内の相談窓口や話し合う居場所などの情報を紹介しています



INTERVIEW

元ヤングケアラーで、協議会のメンバーとしても活躍する 仲田海人さんからのメッセージ



仲田海人さん

子どもはこれから自分の人生がどのようになっていくか、そう簡単には想像が付きません。感情も揺れ動かし、物事の捉え方も大きく変わっていく時期です。大人がすべきことを押し付けるのではなく、子ども自身の苦悩に耳を傾け、ちょっと先の人生の想像を一緒にしてくれる存在が大切だと思います。

誰もが自分らしく暮らせる社会を目指して

12月4日～10日は
人権週間



誰もが生まれながら持っている「人権」。人間らしく生きるための大切な権利であり、違いを認め合う心によって守られるものです。一人ひとりが自分らしく幸せに暮らせる社会をつくるために、私たちができることを考えてみませんか。

身近な人権

自分らしさって？

「みんなと同じようにしなきゃ」と思ったことはありませんか？自分の気持ちを大切に個性や能力に応じてその人らしく生きること、そしてお互いに認め合うことが大切です。



ちょっとした気配りが大切！

どんな配慮が必要になるかはその人や状況によってさまざまです。コミュニケーションを図りながら、その人に合った配慮を考えてみましょう。



その情報は本当？

インターネットは簡単に情報を集めたり、伝えたりできますが、使い方を間違えると、誰かを傷つけてしまう場合もあります。内容をよく見極めて利用しましょう。



皆さんに知ってほしい 人権のこと 一県の取組

ヒューマンフェスタとちぎ2023

11月に開催したイベントでは、「こどもの人権」をテーマにお笑いコンビ「たんぼぼ」の川村エミコさんに、幼少期から学生時代の体験を基に今考えることをお話しいただきました。



トークショーの様子(動画)はこちら▼



人権啓発活動 プロスポーツチームとの連携



栃木 SC や宇都宮ブレックスと連携して、試合会場での啓発や選手による人権メッセージを発信。友情、思いやりの大切さを子どもたちに伝えています。

無料

「人権を侵害された」と感じたら… ひとりで悩まず相談しよう

受付時間／平日午前8時30分～午後5時15分
最寄りの法務局につながります

- 人権に関する全般
≫ **みんなの人権110番 ☎0570-003-110**
- いじめや体罰など子どもに関すること
≫ **こどもの人権110番 ☎0120-007-110**
- セクシャルハラスメントなど女性に関すること
≫ **女性の人権ホットライン ☎0570-070-810**

私たちの大切な森を守ろう！

令和6年度から森林環境税(国税)が始まります

豊かな森林は、地球温暖化や災害の防止など、さまざまな役割を担っています。この機能を維持するためには、森林をしっかりと整備することが大切です。

01 私たちの暮らしを支える「森林の機能」

- ▶ **温室効果ガスの削減**
日本のCO₂吸収量のうち、9割以上は森林が吸収。
- ▶ **土砂崩れの防止**
森の樹木が根を伸ばして土壌を固定し、土砂崩れなどを防ぐ。
- ▶ **水の貯留や水質の浄化**
雨水の川への流出量を調節したり、おいしい水を作り出す。

林業の採算性悪化や担い手不足などにより、手入れが行き届かない森林が増えています

03 森林を持続的に活かす「森づくり」

県や市町では、森林環境譲与税を活用し、管理放棄された森林の整備など、さまざまな取組を行っています。
※写真はイメージ

詳しくはこちら▼



森林の機能維持

森林を育成し健全な状態に保つため、森林の成長に応じて間伐作業を行っています。



間伐前
薄暗く地面がむき出しになっている森林



間伐後
明るく下草が繁茂している森林

人材の育成・確保

森林整備を担う人材育成のほか、林業を成長産業として発展させるための研修等を実施しています。



伐木作業の研修風景



令和6年4月開校の
栃木県林業大学校

木材の積極的な利用

児童福祉施設や学校などに木材を利用し、木造建築物の良さを身近に感じてもらえるよう努めています。



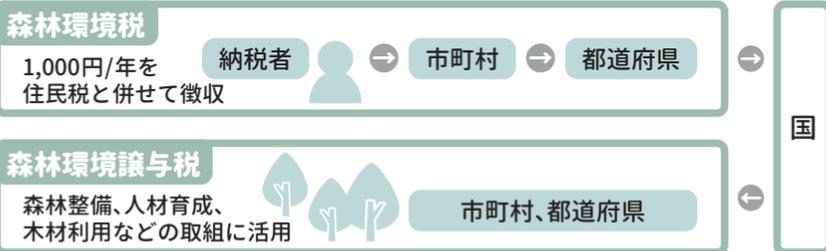
保育園



園内は木の温もり

02 森林を整備する「森林環境税の仕組み」

令和6年度から課税が始まる「森林環境税」は、国から「森林環境譲与税」として、全国の市町村・都道府県に配分され、森林整備やその促進のために活用されます。



出典：林野庁 / 総務省「森林を活かすしくみ」



消防設備士試験
試験日:2/11(日・祝)料甲種:5,700円、乙種:3,800円
申込期間:12/4(月)~15(金)
消防試験研究センター栃木県支部
028-624-1022

農業大学校一般入学前期試験
試験日:1/6(土)●学部:農業生産学部
定70名料4,400円
12/15(金)
農業大学校
028-667-0711

県営住宅の入居者募集
入居期日:2/1(木)●募集住戸:12/20(水)公表
申込期間:12/26(火)~1/5(金)
県営住宅課
028-623-2486

発達障害セミナー[オンライン]
配信期間:12/20(水)まで●オンデマンド配信
テーマ:神経発達症(発達障害)を知ろう
料無料(通信費は自己負担)
12/19(火)
詳細は県ホームページで確認を
障害者総合相談所
028-623-6111

とちぎ多文化共生フォーラム2023
12/9(土)午後1時30分~3時30分
とちぎ国際交流センター(宇都宮市)
外国人住民による「日本での子育てと教育」をテーマにしたパネルディスカッションなど
定50名(先着)料無料
12/8(金)
栃木県国際交流協会
028-621-0777

看護職関連催しのお知らせ
看護職の就職相談
12/20(水)午後1時30分~3時30分
ハローワーク宇都宮
看護職のセカンドキャリアセミナー
1/11(木)午前9時30分~午後1時
とちぎ健康の森(宇都宮市)
公的年金の仕組みや自分のキャリアプランについて学ぶセミナー
定20名料無料
1/4(木)
栃木県看護協会
028-625-6141

医療安全講習会
12/20(水)午後1時30分~3時30分
県庁
テーマ:医者・病院・薬局 失敗しない選り方・考え方~病気でも「健康」に生きるために~
定60名(先着)料無料
12/19(火)
県医療政策課
028-623-3085

とちぎ女性活躍応援フォーラム2023
12/25(月)午後2時~4時
県庁
男女生き生き企業表彰式や女性活躍推進に関する事例発表、講演会を行います
定100名(先着)

料無料
12/15(金)
県人権男女共同参画課
028-623-3074
男性のワーク・ライフ・バランス講座
1/13(土)午後1時30分~3時30分
パルティ(宇都宮市)
テーマ:男性介護とワーク・ライフ・バランス~介護と仕事と自分時間~
定30名(先着)料無料
1/5(金)
託児は要予約
とちぎ男女共同参画センター
028-665-8323



パソコンボランティア養成研修会
1/20(土)午前10時~午後4時、2/3(土)午前10時~午後3時の2日間
※いずれも
パルティ(宇都宮市)
対象:視聴覚障害者の方のサポート活動ができる方
定10名(先着)料無料
12/13(水)
とちぎ視聴覚障害者情報センター
028-612-5213

福祉・介護職スタート講座
1/20(土)午前10時~正午
とちぎ福祉プラザ(宇都宮市)
対象:福祉・介護職を希望する方
定20名(先着)料無料
福祉人材・研修センター
028-643-5622

男女共同参画の視点で取り組む防災入門セミナー
1/27(土)午後1時30分~3時30分
パルティ(宇都宮市)
テーマ:栃木県のお天気から学ぶ~みんなでつくる みんなの防災~
定200名(先着)料無料
1/12(金)
託児は要予約
とちぎ男女共同参画センター
028-665-8323

とちぎナイスハート農福マルシェ
12/9(土)午前10時~午後3時
県庁
農産物や農産加工品の販売、ステージイベントなど
県障害福祉課
028-623-3020



太平少年自然の家ファミリーデー
1/6(土)、20(土)いずれも午後1時30分~8時
レクリエーション、写真飾り作りなど
対象:小学生を含む家族
定各回12組(抽選)
料1人1,000円
12/12(火)
同施設(栃木市)
0282-24-8551

芳賀青年の家冬のファミリーデー
1/20(土)、27(土)いずれも午前9時~午後3時40分
ナン風パン作り、ひょうたんランプ作りなど
対象:家族
定各回10組(抽選)
料材料費によって異なる
12/21(木)
同施設(益子町)
0285-72-2273

開運! あんこうまつり
2/3(土)~4(日)1泊2日
あんこうの吊るし切り見学、塩作り、つぼ焼き芋など
対象:県内在住の方
定120名(抽選)
料年齢により異なる
12/25(月)
とちぎ海浜自然の家(茨城県銚田市)
0291-37-4004



普及啓発・推進月間等のお知らせ
農業危害防止運動(11月~1月)
農業は、周辺への飛散防止に努め、ラベルをよく読み正しく使しましょう
県経営技術課
028-623-2286
おもいやり駐車スペース適正利用啓発キャンペーン(12/3~31)
障害等で歩行に配慮を要する方が安心して利用できるよう、協力施設と共に適正利用に向けた啓発を行います
県保健福祉課
028-623-3047



北朝鮮人権侵害問題啓発週間(12/10~16)
国民的課題である拉致問題の早期解決に向けて、私たち一人ひとりが拉致問題への関心と認識を深めていくことが大切です
県人権男女共同参画課
028-623-3027

年末の交通安全県民総ぐるみ運動(12/11~31)
年末は道路の混雑などで交通事故が多発します。交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践して交通事故を防止しましょう
県くらし安全安心課
028-623-2185



県立宇都宮高校通信制学校説明会
12/17(日)午前10時~午後1時
同校(宇都宮市)
対象:入学・転入学・編入学希望者およびその保護者
12/8(金)
ホームページで申し込みを
同校通信制
028-633-1427

電子請求・電子契約に関する説明会
1/29(月)、30(火)いずれも午前10時~正午、午後2時~4時
県庁
対象:本県と取引・契約をする事業者等
定各回60名(先着)
料無料
1/19(金)
※オンライン配信あり
県会計管理課
028-623-3008

臨時採用教職員説明会・相談会
教員免許状や勤務等への疑問・不安を解

消するための説明会と相談会
詳しくは県または各教育事務所にお問い合わせを
県義務教育課
028-623-3386

身体障害者巡回相談
1/31(水)午後2時~4時
日光市役所
定5名(先着)料無料
1/10(水)
各市町の障害福祉担当課へ電話で申し込みを
障害者総合相談所
028-623-7010

住宅無料電話相談
3/18(月)まで
住宅の新築や増改築など、住まいに関する相談を電話で受け付けています(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)
栃木県建築士会
028-639-3150

解雇・パワハラ等でお悩みの方へ
労働者と使用者とのトラブルを解決するため「あっせん」を実施していますので、ご相談ください
料無料
県労働委員会事務局
028-623-3337

合理的配慮の提供が義務化されます
令和6年4月1日から事業者による障害のある方への合理的配慮の提供(障害によって生じる困り事を解消するための手助け)が義務化されます
詳しくは県ホームページで確認を
県障害福祉課
028-623-3491

土地売買の事前届出のお願い
水源地域内における森林の土地売買・賃貸等契約の締結は、締結予定日の30日前までに県への事前届出が必要です
詳しくは県ホームページで確認を
県森林整備課
028-623-3288

知事にアクセス(知事への提案)
県民の皆さまと一緒によりよい「とちぎ」を築き上げていくため、知事へのご提案や県政へのご意見を募集しています
いただいた提案などは、県政運営の参考とさせていただきます
県広報課
028-623-2158



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~
12/6(水)午後0時10分~50分
本館1階県民ロビー
声楽家・ピアニスト・合唱団グループ「とちぎ未来大使 下司倫宇起と仲間たち」によるコンサート
12/16(土)、29(金)~1/3(水)は閉館日です

とちぎeスポーツフェスタ2023 12.17(日)10:00~17:00
会場 ライトキューブ宇都宮
子どもから大人まで誰もが一緒に楽しめるeスポーツ。大スクリーンの迫力ある競技大会や体験会などイベント盛りだくさん!ぜひ体感してみてください。
ヴァロラント VALORANT とちぎ杯
コスプレ コンテスト
とちぎフード フェスタ
この他、セミナー、物販・お土産ブースも
入場無料! お気軽にご来場ください
とちぎeスポーツ地域活性化実行委員会
028-623-3604

アンケート実施中 12/27(水)まで
みなさんのこと教えてください
県では、安心して子育てできる環境づくりに向けて、皆さんの生活の様子や子育て意識などに関する調査を行っています。結果は、「栃木県子ども計画」の策定に活用します。
対象:小・中・高生、大学・専門学生等、子育て中の方
回答方法:二次元バーコードからご回答ください
県子ども政策課
028-623-3068

冬のぼかぼか入浴法
グッと寒くなり、冷えた体をお風呂で温めたい季節。その一方で、冬場はヒートショックが起こりやすく、めまいや立ちくらみ、最悪の場合は失神や脳卒中、心筋梗塞につながる場合も。入浴には注意が必要です。
ヒートショックとは
暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるダメージのこと
入浴前
脱衣所や浴室を暖める
家族に一声掛ける
入浴中
湯温設定は41度以下
手足からかけ湯
お湯に浸かる時間は10分以内
入浴後
浴槽からゆっくり立ち上がる
水分補給
入浴前にも飲みましょう
詳しくはこちら

県政テレビ番組
とちぎテレビで放送!
土曜 9:30~9:45 日曜 20:00~20:15
魅せます!とちぎブランド・ぶらり~とちぎブランド・ぶらり~
12/9 グランピング 12/16 とちぎのシウマイ 12/23 大谷石の歴史
深掘り!とちぎ 水曜 21:50~22:00
12/13 ヤングケアラー支援 12/27 とちまる体力アップ教室
1面で紹介!

吹き竹

～ベトナム・シンガポール
魅力発信事業実施～



この程、ベトナム及びシンガポールを訪問し、プロモーション事業を実施した。

訪問団は、知事班・議会班・観光班・農政班・日本酒班及び企業関係者の総勢45名。

訪問先は、大使館、クリア・ジェトロ現地事務所、政府・行政庁、観光関係機関、現地バイヤー、日本食レストランでの試食を伴うプロモーションや商談会、高度人材確保のための現地大学での意見交換、起業・創業したい方々への情報提供ができるよう、スタートアップ支援機関や投資環境調査等を行った。

農業団体や酒造会社とも協力し、とちぎ和牛・いちご(とちあいか)・梨(にっこり)・米(とちぎの星)・酒(5酒造会社)の販路拡大に向けたPR等を行った。インバウンドや県内企業が事業活動しやすい環境づくり等で手応えを感じてきた。

今後の成果につなげたい。

栃木県知事 **福田 富一**

忘年会
新年会は

とちぎ食べきり15(いちご)運動



残さずおいしく食べよう!

もったいない! 食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食べ物のこと。この量は、国民一人当たり換算すると、**毎日おにぎり1個分(約114グラム)**の食品を捨てている計算になります。



問 県資源循環推進課 ☎028-623-3107

おいしく食べきって食品ロスを減らそう!

県では、料理の食べ残しを減らすため、会食やご家庭での食事の**はじめとおわりの15分は自席で料理をいただく「とちぎ食べきり15運動」**を呼び掛けています。



● 皆様のご協力をお願いします ●

TOCHIGI 文化ガイド

「狂言 万作の会」 栃木県総合文化センター

【演目】小舞「海道下り」、狂言「因幡堂」「小傘」

●野村万作、萬斎、裕基の三代による好評の狂言シリーズ第27弾 ●2/2(金)午後6時30分開演 ●メインホール 料 S席5,000円、A席4,000円、B席3,000円(B席学生2,000円) ※全席指定 ●好評発売中

問 同センター(宇都宮市) ☎028-643-1013(プレイガイド午前10時～午後7時)

「プラネタリウム特別番組」 栃木県子ども総合科学館

◎年少向け特別番組 星と音楽のひととき「星空のクリスマスパーティー」

●12/24(日) ●お星さまを見ながら、楽しいクリスマスソングを聴きませんか? ジングルベルや赤鼻のトナカイなど子どもたちも聞いたことがある曲とともにお送りします



◎一般向け番組「星空のシミュレーター 未来へつづくプラネタリウム百年物語」

●12/27(水)まで ●プラネタリウムの歴史や仕組みをご紹介します

同館は大規模改修工事のため令和6年1月から令和7年9月まで休館します

◎特別番組 星空さんぽ「科学館お休み中の星空2024-2025」

●12/27(水) ●休館期間中に見られる天文現象などをご紹介します

※いずれも料 大人220円、中学生以下110円

休 月曜(祝休日を除く) ※このほかの休館日はホームページで確認を。休館前最後の開館日は12/27(水)です

問 同館(宇都宮市) ☎028-659-5555

あの日のとちぎ
61年前

県誕生150年運動コラム

県民の歌



こちらからお楽しみください



「とちの葉の～」の歌い出しで親しまれている県民の歌は、県民の皆さんの郷土愛を高め、明るく豊かな住みよい郷土をつくるため、公募により昭和37(1962)年12月25日に誕生しました。県民の心を、男体山の美しさや鬼怒川の清さに例えた作詞と、とちぎの雰囲気を感じられる明るく楽しいメロディー。

60年以上経った今でも、プロスポーツの応援など、さまざまな場面で歌われています。通信カラオケで全国配信(DAM選曲番号:5033-51)もされていますので、ぜひ歌ってみてください。



われら～のふる～さと～♪

栃木SCの試合会場にて

「県民の歌」

作詞 岡きよし
作曲 川島博

1. とちの葉の 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
日の光 よもにみなぎる
栃木県 われらの われらのふるさと

言葉の意味

いらか ▶ 瓦ふきの屋根
よも ▶ あちらこちら

抽選で
5名様

ご意見募集! プレゼントコーナー

1年間のご愛読に感謝して...
「ほんの気持ち(純栗羊羹)9個入り」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 12/22(金) ※1月中旬発送予定

※個人情報適切に管理し賞品の発送のみに利用、当選発表は発送をもって代えさせていただきます



提供:若山商店

広告

家計の負担を軽くしませんか?

保障の見直しが上手にできれば
毎月の家計負担を減らせます。

いまご加入の保障と比べてください。

県民共済なら月掛金**2,000円**で
充実した保障を備えられます!

保障内容についてはホームページをご覧ください。

スマホでアクセス!



約束に、まっすぐ。

都道府県民共済グループ
栃木県民共済

☎028(627)2030(代)

おかけ間違いのないよう、電話番号をもう一度お確かめください。

【受付時間】平日 9:00～17:00

共済取扱団体/栃木県認可 栃木県民共済生活協同組合 〒321-0974 宇都宮市竹林町488-2

広告

いのち、くらしをまもる力!

栃木の健康な生活実現に貢献



栃木県 かんこく

看護の力で 健康な社会を 目指します

募集中 私たちと一緒に働きませんか?

- 訪問看護師
- ケアマネジャー

公益社団法人

栃木県看護協会

TEL 028-625-6141

広告主:栃木県看護協会 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4階

