

風水害から命を守るう！

もうすぐ大雨や台風のシーズンに入ります。災害から自分の命を守るためには、「日頃から備える」「危険を感じたら早めに避難する」などの行動が重要です。災害を自分事として認識し、しっかり備えましょう。

近年、風水害のリスクが高まっています

あなたの周りでも、このようなことが起こる可能性があります。

浸水 土砂災害 建物の損壊 洪水 など



▲災害ごとの対策をまとめた冊子はこちら

備え <<<<< こんなとき、どうしますか? >>>>> 避難行動

備蓄品はどこに備えたらいいの？

▶分散備蓄をしましょう

分散備蓄とは、さまざまな場所に備蓄品を分けて保管しておく方法です。一部の備蓄品が浸水等により失われても、他の場所にも備蓄品があることでリスクを軽減できます。

最低3日分、できれば1週間分くらいの水や食料、日用品などを準備しましょう



▶ローリングストックで備蓄しましょう

水や食料、日用品を少し多めに購入し、消費期限が近いものから消費して買い足すローリングストックがおすすめです。備蓄品の期限切れ防止になり、災害時も日常に近い食生活を送ることができます。



▲備蓄品や持ち出し袋の中身はこちら

どこに避難したらいいの？

▶ハザードマップで確認しましょう

すぐに避難できるように、自分の住む地域のハザードマップであらかじめ災害リスクのある区域や避難場所・経路を確認しておきましょう。

マップのイメージ▶



! 次の3つを確認できれば家にとどまり安全を確保することもできます

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水する深さよりも高い場所にいる
- ③水が引くまでに必要な水・食料等の備えがある



▲ハザードマップの見方や経路を決めるポイントはこちら

どうやって家族と連絡を取るの？

▶家族と事前に話し合いましょう

家族が別々の場所で被災して連絡が取れない場合もあります。あらかじめ安否確認方法や待ち合わせ場所などを決めておくことが大切です。

「災害用伝言ダイヤル(171)」を活用しましょう

「忘れていない(171)?」と覚えて!



- ①「171」にダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル

毎月1日と15日に体験できます



▲詳しい使い方はこちら

どのタイミングで避難するの？

▶5段階の警戒レベルと取るべき行動を確認しましょう

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動
5	緊急安全確保(市町が発令)	身の安全を確保
4	避難指示(市町が発令)	危険な場所から全員が避難
3	高齢者等避難(市町が発令)	避難に時間がかかる人は危険な場所から避難
2	大雨・洪水注意報等(気象庁が発表)	避難場所・経路を確認
1	早期注意情報(気象庁が発表)	最新の気象情報に注意

※発表・発令されていなくても身の危険を感じたら、ためらわずに自主避難してください

警戒レベル5は、すでに災害が発生・切迫していて安全な避難ができません。警戒レベル4の段階で必ず避難しましょう!

どんな服装で避難するの？

▶服装と注意点を確認しましょう

長袖・長ズボン・軍手を着用

ヘルメットや帽子を着用

側溝やマンホールなど足元を確認するために傘や棒を持つ

荷物はリュックに入れて両手を空ける

靴底が厚めの運動靴を履く



どんな手段で避難するの？

▶徒歩で避難しましょう

車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障をきたす場合があります。歩行が困難な方がいるなどの特別な場合を除き、原則徒歩で避難しましょう。

周囲が浸水している(外へ出るのが困難)場合は、自宅の2階など、できるだけ高い場所へ避難してください

! 車での避難は危険です

車が水に浸かると動かなくなったり、水圧でドアが開かなくなったりして危険です。



万博を楽しもう！ 栃木県も出展！

6/27(金)～29(日)



大阪・関西万博 公式キャラクター ミャクミャク
©Expo 2025

「大阪・関西万博(EXPO2025)」は、10月13日まで「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに開催中です。本県も出展し、とちぎの魅力を国内外に発信！本県ブースの見どころをご紹介します。

本県ブースのポイント 「山水共里」

美しい風景や豊かな自然に恵まれた本県から未来に向けて、人と自然が共生し、学び合い、新たな価値を創造する社会のイメージ「山水共里」を発信します。



- 山…山や森の豊かな自然の恵み
- 水…河川や湧き水、水資源の恵み
- 共…自然と人類の共生
- 里…人々が共創して作り上げる姿としての里の恵み



特設サイト



出展場所：
EXPO メッセ「WASSE」

このほか竹林のモニュメント、県内学生の展示発表などもあります

チケット購入や
アクセス情報等
はこちら▼



球体ドームシアター

高解像度の映像と臨場感のあるサウンドで、本県の四季折々の自然や歴史文化を楽しめる没入型体験施設です。まるで本県を訪れているかのような感覚で、とちぎの魅力を体感できます。



ウォーターバー、パブリックキッチン

本県が誇る豊かな水源の映像に癒されながら、とちぎならではの食を味わえます。とちぎのおいしい水で作られた日光天然氷のかき氷や日本酒などのほか、かんぴょう巻きやしもつかれなども提供します。



ロブロックス「トチギゴッコ」

バーチャル空間上に県内の観光地を再現し、子どもから大人まで栃木県の世界を大冒険できる「トチギゴッコ」を公開中です。県内からでもスマートフォン・パソコン等から無料で参加できるので、一緒に盛り上がりませんか！

参加は
こちら▼



※全ての画像はイメージです

6/15日は県民の日

午前10時～午後3時 | 場所 県庁

※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

県議会議事堂1階 午前9時45分開場

ステージイベント

オープニングセレモニー

時間 午前10時～

- 知事・県議会議長あいさつ
- 県民の歌斉唱

県警察音楽隊ステージ

時間 午前10時20分～

「め組のひと」ほか

県子ども総合科学館サイエンスショー

時間 午前11時15分～

科学の不思議を解き明かす
わくわくドキドキのショータイム

とちキャラーズステージ

時間 午後0時15分～

とちキャラーズが集合！

栃木SC PRステージ

時間 午後1時5分～

SCチアーズの
パフォーマンス

ストリートピアノ2025

県庁 Berry Piano

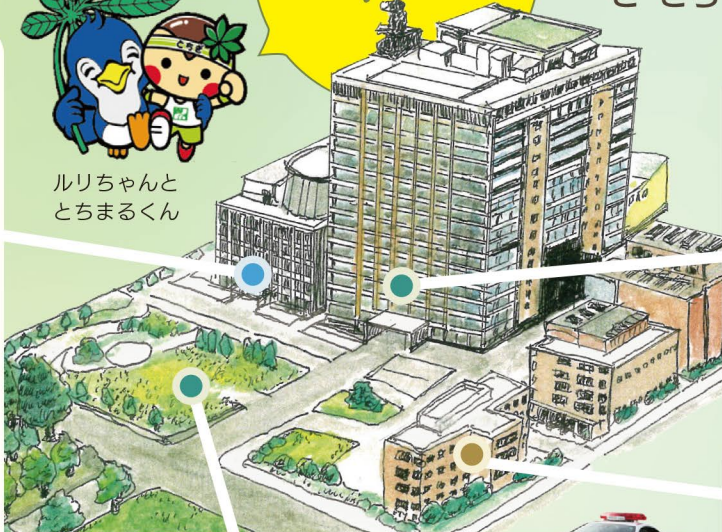
時間 午後1時45分～2時55分

あなたの音色、皆に届け！(自由演奏・先着順)



ルリちゃん
とちまるくん

記念イベント
開催！



県民広場

警察車両展示、自衛隊車両
展示、県子ども総合科学館体験ブース など



芝生広場

とちぎスポーツフェスタ・シンボルイベント

- みんなでラジオ体操
- スポーツレクリエーション体験
- スタンプラリー(5種目以上の体験で先着500名に景品をプレゼント) など

キッチンカー など



明治6(1873)年6月15日に当時の栃木県と宇都宮県が統合されて、本県が誕生しました。ぜひこの日は記念イベントや各施設に出掛けて、ふるさと“とちぎ”の魅力を再発見しませんか。

本館

15階 日光杉並木植樹

400年記念展示、
“とちぎのいい木”でおもちゃ遊び など

2階 とちぎの農村めぐり など

1階 とちぎナイスハートバザールinけんちょう、
とちぎの伝統工芸品展 など



昭和館前広場・昭和館

とちぎ防災・減災フェア

- VR体験車で災害疑似体験、はしご車展示
- 避難所生活体験ブース
- 防災クイズラリー(全問正解で防災グッズプレゼント) など



とちぎデジタル祭り

デジタル機器体験、スマホ相談会 など

各施設の無料開放・一部割引を実施

県民の日を記念し、県・市町・民間の施設で無料開放や利用料の一部割引等が実施されます。

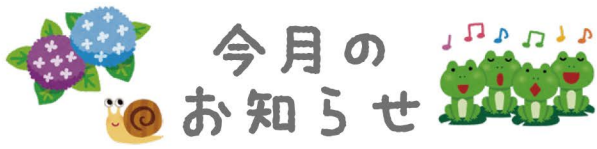
〈施設の例〉

- 県立美術館 ☎028-621-3566
- 県立博物館 ☎028-634-1311

イベント内容
や各施設の情
報はこちら▼



※中止等のお知らせは県ホームページをご確認ください



試験・募集

調理師試験・製菓衛生師試験

●試験日:8/6(水) ●申込期間:6/4(水)～10(火)
問県医業・生活衛生課 ☎028-623-3114

毒物劇物取扱者試験

●試験日:8/26(火) ●申込期間:6/11(水)～20(金)
問県医業・生活衛生課 ☎028-623-3119

登録販売者(医薬品医療機器等法関係)試験

●試験日:8/28(木) ●申込期間:6/11(水)～20(金)
問県医業・生活衛生課 ☎028-623-3117

危険物取扱者(特別)試験

●試験日:8/31(日) ●申込期間:6/23(月)～7/4(金)
問消防試験研究センター栃木県支部 ☎028-624-1022

消費生活相談員資格試験

[消費生活アドバイザー資格試験] ●1次試験日:10/4(土)、5(日)、11(土)、12(日)(いずれか1日選択) ●申込期間:7/1(火)～8/31(日)
問消費生活アドバイザー受験サポートセンター ☎03-5209-0553
[消費生活専門相談員資格認定試験] ●1次試験日:10/18(土) ●申込期間:6/16(月)～7/31(木)
問国民生活センター ☎03-3443-7855

介護支援専門員実務研修受講試験

●試験日:10/12(日) ●申込期間:6/9(月)～30(月)
問とちぎ健康福祉協会 ☎028-650-5587

県育英会高校奨学生の募集

●対象:令和7年4月に高等学校等または専修学校高等課程(修業年限2年以上)に在学している方 定50名
●貸与月額:国公立18,000円、私立30,000円 ●申込期間:6/2(月)～20(金)
問栃木県育英会 ☎028-623-3459

知事と語ろう! とちぎ元気フォーラムin上三川参加者の募集

●7/12(土)午後1時30分～3時30分 ●上三川いきいきプラザ ●対象:県内に在住、通勤・通学している方 定50名 料無料 6/25(水)
問県広報課 ☎028-623-2158

第79回栃木県芸術祭作品の募集

[文芸賞] ●部門:創作、随筆、詩、短歌、俳句、川柳 7/14(月)
[美術展] ●部門:①洋画、彫刻、工芸②書道③日本画、写真 ●搬入日:①9/13(土)、14(日)②9/16(火)③10/18(土)、19(日)
問県文化協会 ☎028-643-5288



講座・催し

働き方改革キックオフセミナー

●6/13(金)午後1時30分～3時30分 ●県総合文化センター(宇都宮市) ●働き方改革・女性活躍の必要性や人手不足解消・業績向上のポイントを学びます ●対象:県内企業の働き方改革・女性活躍推進担当者 定100名(先着) 料無料 6/6(金)
問県労働政策課 ☎028-623-3536

今月の お出かけスポット

pick up みかも山公園 みかもハーブフェスタ2025

期間 6/7(土)～22(日) 入園料 無料



みかも山公園西口「みかもハーブ園」では、ラベンダーやカモミールなど約40種類のハーブを観賞できます! フェスタ期間中は、ハーブティー試飲会やハーブミニ体験教室、アロマヨガなど「ハーブ」をテーマにしたさまざまなイベント・講座を開催しています。香りが爽やかなレモンガラスソフトクリームも!

問同園(栃木市) ☎0282-55-7272

傷病野生鳥獣救護ボランティア講習会

●6/15(日)午前10時～正午 ●県民の森(矢板市) ●同ボランティア登録に必要な、傷病野生鳥獣の取扱方法や救護施設、活動状況について学びます 定30名(先着) 料無料 6/12(木)
問林業センター ☎028-612-6183

とちぎインターンシップフェア2025

●6/21(土)午後1時～3時30分 ●ライトキューブ宇都宮(宇都宮市) ●県内企業40社による説明を聞くことができます ●対象:県内企業でのインターンシップを希望する学生(学年不問) 料無料 6/20(金)
問県労働政策課 ☎028-623-3224

障害者雇用サポートセミナー[オンライン]

●7/2(水)午後1時30分～3時30分 ●障害者雇用を進める際の業務の切り出し方について、具体的・実践的な手法をご紹介します ●対象:県内企業の経営者および人事担当者等 料無料 7/1(火)
問総合キャリアトラスト ☎028-650-5820

川の日セミナー「とちぎの川を考える」

●7/7(月)午後3時～5時 ●県庁 ●流域治水に関する講演や川の楽しみ方をご紹介します 定80名(先着) 料無料 6/30(月)
問県河川課 ☎028-623-2444

視覚障害者向けパソコン教室

●8/2(土)、9/20(土)、10/18(土)、11/15(土)、12/20(土) ※いずれも ●午前10時～午後3時 ●とちぎ福祉プラザ(宇都宮市) ●対象:県内に在住または通勤している視覚障害のある方 定各回5名(抽選) 料無料 7/11(金) ●電話で申し込みを
問とちぎ視聴覚障害者情報センター ☎028-621-6208



イベント

国際避暑地日光 皇室・大使の別荘めぐり

●9/30(火)まで ●日光市内 ●スマホを利用したスタンプラリー ●皇室や西洋人たちのプレミアムリゾートとしての歴史をたどります
問県自然環境課 ☎028-623-3206

きのみとタネ展「ぼくらの宝物」

●6/7(土)～7/13(日) ●秘密基地で世界が変わった木の実やタネを展示 料 大人400円、子ども110円
問とちぎ花センター(栃木市) ☎0282-55-5775

動物愛護ふれあいサマースクール

●7/24(木) ●犬についての講義や子犬の聴診、しつけ体験など ●対象:県内小学3～5年生 定15名(先着) 料無料 ●申込期間:6/23(月)～7/4(金)
問動物愛護指導センター(宇都宮市) ☎028-684-5458

ウインディサマーキャンプ

●8/1(金)～3(日)2泊3日 ●ツリークライミングや湿原ハイキング、調理活動などの体験 定40名(抽選) 料年齢等により異なる 6/24(火)
問なす高原自然の家(那須町) ☎0287-76-6240



海浜オープンデー

●8/3(日) ●施設見学、貝の根付けやジェルキャンドル作りなどの体験 料 体験により異なる ●申込期間:7/1(火)～30(水)
問とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市) ☎0291-37-4004



学校で働きたい人応援イベント

●随時 ●教員免許の有無にかかわらず社会人を対象に教職のやりがいや魅力をお伝えします
問県義務教育課 ☎028-623-3386



お知らせ

都市計画区域マスタープランの構想説明資料配布

●6/2(月)～7/14(月) ●将来都市像や都市計画の方針などに関する構想資料 ●県ホームページ掲載のほか県・市町都市計画担当課および各土木事務所で配布
問県都市政策課 ☎028-623-2465



あしぎんマロニエ県庁コンサート

●6/4(水)午後0時10分～50分 ●県庁本館1階県民ロビー ●大木朋香によるピアノ演奏 定120名程度 料無料 ●当日直接会場へ
問県文化振興課 ☎028-623-2153

県央産業技術専門学校オープンキャンパス

●6/8(日)、7/5(土) ※いずれも ●①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 ●授業見学や実習体験ができます 料 開催日の前日
問同校(宇都宮市) ☎028-689-6374

身体障害者巡回相談

●①6/18(水)午後2時～4時:黒磯保健センター(那須塩原市) ②7/4(金)午前10時～正午:田沼保健センター(佐野市) ●対象:主に身体障害のある方 定各5名(先着) 料無料 ①6/11(水)、②6/27(金) ●お住まいの市町障害福祉担当課へ電話で申し込みを
問障害者総合相談所 ☎028-623-7010

教科書展示会を開催します

●令和8年度に小学校および中学校等で使用される教科書を展示します 料無料
問県義務教育課 ☎028-623-3389



解雇・パワハラ等でお悩みの方

●労働者と事業主とのトラブルを解決するため「あっせん」を行っていますので、お気軽にご相談ください 料無料
問県労働委員会事務局 ☎028-623-3337



栃木県政世論調査にご協力を

●暮らしや県政への要望などの調査 ●18歳以上の県民の方から無作為に抽出した2,000名に調査票を郵送しますので、ご協力ください ●インターネットでの回答可能
問県広報課 ☎028-623-2158

県のラジオ・テレビ番組をチェック!

ラジオ 県政インフォメーション/栃木放送(月)～(金)7:10～、17:30～
マロニエ・インフォメーション/エフエム栃木(月)～(木)17:25～、(金)17:26～
テレビ 魅せます! とちブラ/とちぎテレビ(土)9:30～ 国(木)20:00～
まるわかり! とちぎ/とちぎテレビ(水)21:50～

テレビ番組放送後、県公式YouTubeチャンネル「15Tube」で配信▶

問県広報課 ☎028-623-2190





「本物」に触れて楽しく学ぶ

とちぎ子どもの未来創造大学を開校します！

県内の大学・企業・研究施設などで、その場所ならではの観察や実験、ものづくり体験をしながら、身の回りにあるいろいろな「なぜ？」を解き明かします。今年度も、新しい発見や驚き、感動を味わえる約130の講座をご用意しています！

対象

県内に在住・通学している小学4年生～中学3年生
(義務教育学校・特別支援学校の相当学年を含む)

参加費

無料(別途材料費が必要な講座もあります)

講座例

- 自律移動ロボットを制作してみよう 帝京大学
- クルマMIRAIスクール 栃木トヨタ自動車(株)
- 獣医さんの仕事を知ろう 動物愛護指導センター
- 江戸時代の古文書を読んでみよう 県立文書館



スタートアップ講座に参加しよう！「生き物たちと世界をのぞこう」

日時: 7/6(日) 午後1時30分～3時30分

会場: 県教育会館 大ホール

講師: 篠原かをり先生(動物作家・昆虫研究家)

定員: 900名(先着)

申し込み開始日: 6/6(金) 午後9時～

※受講者1名につき保護者1名と
小学3年生以下の兄弟の付き添い可

講座の詳細、申し込みはこちら▶



問 県生涯学習課 ☎028-623-3408

文化ガイド

栃木県総合文化センター

演目 オペラシアターこんにゃく座
オペラ「ルドルフとイッパイアッテナ」

開演日時 7/19(土) 午後3時 料 一般3,000円、学生1,500円※全席指定



見知らぬ土地にやってきた黒ネコ「ルドルフ」がトラネコ「イッパイアッテナ」に野良ネコとして生きていくすべを教えてもらいながら成長していく物語です。数多くの合唱曲を手掛ける作曲家・信長貴富氏による書き下ろしオペラをお届けします。

ココが見どころ！
全編日本語で聴きやすく、オペラが初めての方も気軽に楽しめます！

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)

今月の注目ワード!!

食中毒予防

気温や湿度が高くなる梅雨の季節は、細菌が増えやすく、食材も傷みやすいため注意が必要です。しっかり対策して安全においしく食べましょう。

予防の3原則



細菌をつけない！



適切な方法・温度で保管して細菌を増やさない！



細菌を加熱調理でやっつける！

問 県医薬・生活衛生課 ☎028-623-3109

きつず向け こども探検隊

排水ポンプ車ってなあに？

大雨が降って、道路や住んでいる家が水びたしになってしまったときに、車に載せているポンプで水を吸い上げるよ。吸い上げた水は川に流して被害を最小限に食い止めるんだ。1台で、学校にある25メートルプールの水を約20分で吸い上げることができるよ！

実際に動いている様子を動画で見てみよう▶

問 県河川課 ☎028-623-2551

抽選で5名様にプレゼント
県民の日マスコット「ルリちゃん」のぬいぐるみ

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 6/27(金) ※7月中旬発送予定

※個人情報適切に管理し賞品の発送と読者調査のみに利用します。当選発表は発送をもって代えさせていただきます
※発送は(株)栃木リビング新聞社が行います

広告

ご存じですか？ B型肝炎給付金

☑ B型肝炎ウイルスに感染している
☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

上記2つとも当てはまる方は、国から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象となります。ただし給付金を受け取るには対象者から国へ請求する必要があり、その期限は令和9年3月31日までです。

ご自分が対象者かも？と思われた方は、**早めの準備**をご検討ください。

他の法律事務所で断られた方の解決実績もございます。
無料相談までお気軽にお問い合わせください。

電話してみよう！

給付金の例	
死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
肝硬変(軽度)	2500万円
慢性B型肝炎	1250万円

※その他症状に応じて支給

無料電話相談 **0120-918-862**
(平日9時～17時30分)

弁護士 柏木研一郎

広告

親族に頼らず生きていく選択

～健康寿命(75歳)までにやってみたい事～

- ☑ 元気なうちに老い支度や終活をしていきたい
- ☑ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☑ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

医療・介護 看取りの支援

老後の生き方セミナー開催 ◆各日程先着13名

宇都宮会場 ◆6月26日(木) 宇都宮市文化会館
【第2会議室 / 3F】
◆7月1日(火) ■宇都宮市明保野町7-66

足利会場 ◆7月3日(木) あしががフラワーパークプラザ
【本館102号室 / 1階】
■足利市朝倉町264(市民プラザ)

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00 ■資料代: 300円

※当会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。日々の支援活動から事例をもとに『課題と対策』そして『これからの必要な事』をお伝えします。一緒に考えてみましょう！

NPO法人 日本よりそい家族会 要予約 **028-612-8370**
【電話受付】月～金 ※祝日除く / 10時～17時

宇都宮支所 / 宇都宮市下川保町206-23 サンボワール宇都宮103 ※各支所 / 長野・松本・高崎・水戸
本 部 / 長野県上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル1-2