

# 本を暮らしの中に

人生をより深く味わうためのスパイス

言葉を学び、感性を育む上で大切な読書。しかし県の調査(子ども対象)では、動画やゲームの利用などで読書時間は減少し、学年が上がるほど“本を読まない”割合が高まっています※。そこで県では、高校生が本の魅力を発信する活動を応援しています。あなたも、本の世界に触れてみませんか？

※出典：県生涯学習課「令和6(2024)年度子どもの読書活動に関する実態調査結果」

## 県内高校生たちのイチオシ本をチェック！

「全国高等学校ビブリオバトル2025 栃木県大会」「伝えよう！本の魅力コンテスト」で、最優秀賞に輝いた3人のお薦め本と、読書が好きになったきっかけなどを紹介します。



表彰式の様子(R7/12/14)

大会の様子や読書コンシェルジュの取組を県広報番組で紹介▶



### 本のプレゼン大会！

## 「全国高等学校ビブリオバトル2025 栃木県大会」

ビブリオバトルとは、発表者が面白いと思った本を紹介し、観戦者が「一番読みたくなった本」を選ぶ書評合戦です

### 優勝 床井響明さんのイチオシ！

## 『ナカスイ！海なし県の水産高校』 村崎なぎこ 著／祥伝社

皆さんの青春は何ですか？私は高専に通い、青春とは無縁だと思っていました。この本は、海なし県の水産高校に入学した主人公が、魚オタクだらけの環境に戸惑いながら、ご当地食材の料理コンテストに挑みます。物語の魅力は、料理がすべておいしそうなおこと、青春は恋愛だけじゃないと気付けること！学校がつまらない人も、大人も、自分の青春を探したくなる一冊です。



※大会での発表より抜粋

## 私たち読書コンシェルジュです！



毎年各学校を通じて募集し、育成研修を修了した高校生等を「読書コンシェルジュ」に任命。お薦めの本を紹介したり、各学校で本を楽しむ場を企画したりするなど、読書のきっかけ作りに取り組んでいます。

幼い頃、寝る前に母が読み聞かせをしてくれたことが、読書が好きになったきっかけです。絵本や図鑑などを母が図書館から借りてきてくれて、1日に30冊も読んでもらっていました。



小山工業高専2年  
床井響明さん

## 令和7年度「伝えよう！本の魅力コンテスト」

県内の高校生等を対象に、お薦めの本を紹介する作品コンテスト。イラストやキャッチコピーなどの「ポップ部門」と、140字以内の短文の「SNS部門」の2部門で、読書コンシェルジュ経験者が同年代の感性で審査しています

### ポップ部門 最優秀賞 堀結月さんのイチオシ！

## 『世界から猫が消えたなら』 川村元気 著／マガジンハウス

猫と暮らす30歳の主人公は、ある日突然、余命わずかだと告げられる。自分と同じ姿をした、悪魔だと言う男が持ちかけた奇妙な取り引きとは……。

堀さんの作品



本は私にとって“お守り”のような存在です。高校入学を機に新しいことに挑戦したいと思い、読書コンシェルジュに参加。活動を通して学んだポップ作りの工夫を、コンテストの作品に生かしました。



真岡女子高校1年  
読書コンシェルジュ  
堀結月さん



©知念実希人／双葉社

### SNS部門 最優秀賞 久保野柚希さんのイチオシ！

## 『ヨモツイクサ』 知念実希人 著／双葉社

禁域の森に潜み、究極の遺伝子を持ち、生命を喰らう——ヨモツイクサ。未知の生物と人類の攻防を描くスリル満点のホラー小説。

幼稚園の先生が読んでくれる紙芝居が大好きで、絵本もたくさん読む子どもでした。今も図書室で借りた本を休み時間に読むのが習慣です！

久保野さんの作品

その山に立ち入ってはいけない  
その山は聖域であり、禁域なのだから  
その山に立ち入ってはいけない  
その山の「黄泉の森」に怪物がいるのだから  
その山に立ち入ってはいけない  
そこに入ってしまったら、もう無事では戻れないだろう  
それでもあなたは「黄泉の森」に入りますか？



真岡女子高校2年  
久保野柚希さん

2面では、読書の効果も紹介！



## あなたも本の世界で 豊かな時間を過ごしませんか？



読書は年齢を問わず、新しい気付きや知る喜びを与えてくれます。幼い頃の「心に残る一冊」との出会いや読み聞かせの記憶は、読書習慣につながります。大人にとっても忙しい日々の中で読書は心を落ち着かせ、ストレスを和らげる効果も。家族みんなで、暮らしに“読書の時間”を取り入れてみませんか？

## 読んでみたいな…と思ったら

### 図書館や書店に 行ってみよう！

特集や新着図書コーナーなどから、話題の本や季節に合う本が分かります。気になった一冊を手にとってみましょう。

読書コンシェルジュが選ぶ  
“推し本”はこちら▶



### 読書習慣のポイント！

- 通勤・通学、寝る前など隙間時間に読む
- 毎日1ページ、1分でも読む

### 県立図書館



読書コンシェルジュのお薦め本をはじめ、一般書から専門書、栃木県の文化や歴史資料まで幅広くそろえています。あなたの“知りたい”や“読みたい”を見つけてみませんか？

宇都宮市埴田1-3-23 ☎028-622-5111

#### 開館時間

火～金曜日：午前9時～午後7時  
土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時

#### 休館日

月曜日、毎月第4木曜日、  
12月28日～翌年1月4日、  
年2回の特別整理期間



# プレコンセプションケアを 未来のためのヘルスケア はじめませんか！

若い世代が将来を考えて日々の生活と向き合う“プレコンセプションケア”が注目されています。正しい知識を身に付け自分が希望する未来のために、より健康な生活を考えてみませんか。

## “プレコンセプションケア”って何？

性別を問わず、若い時期から性や健康に関する正しい知識を身に付け、妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康を考えて健康管理を行うこと。女性だけが取り組むことと思いがちですが、男性もパートナーとして、大切な当事者です。

## “プレコンセプションケア”はなぜ必要なの？

若い時期からの生活習慣が将来の妊娠に関するリスクや健康に影響することがあります。子どもを持つかどうかにかかわらず、人生100年時代を自分らしく、心身ともに健やかに生きるためには、日頃の健康管理が重要です。

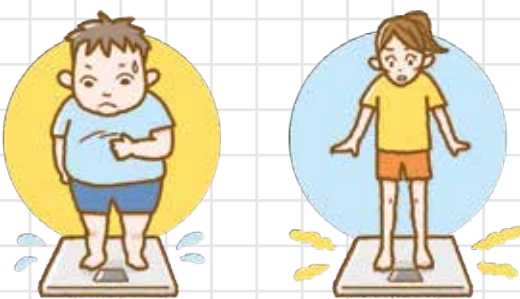
### まずはここから！ 毎日の生活でできること

#### 適正体重の維持

“やせ”は貧血や骨粗しょう症、“肥満”は糖尿病や高血圧などのリスクを高めるほか、排卵障害などにつながることもあります。BMIを参考に、体重を管理しましょう。

##### <BMIの求め方>

体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}  
標準の範囲：18.5～24.9



#### バランスの取れた食事

栄養不足は、貧血や肌荒れ、骨密度や筋力の低下を引き起こします。生理不順や不妊につながるほか、赤ちゃんが小さく生まれる要因になることもあります。

##### 例 しっかりとりたい栄養素のひとつ「葉酸」

妊娠前から必要な栄養素をとることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害(筋力低下や歩行困難、流産や死産など)の予防にも。ホウレンソウ、ブロッコリー、納豆、いちごなどに含まれます。



#### 婦人科疾患の予防

生理不順や重い生理痛は、子宮内膜症など不妊に関わる婦人科疾患の兆候かもしれません。また、子宮頸がんの患者数は20代から増加傾向です。

##### 例 検診やワクチンで対策を「子宮頸がん」

子宮の入り口にできるがん。自覚症状がないまま進行し、不正出血などの症状も。早期発見のために定期的な検診を受けましょう。ワクチン接種も有効です。

※公費対象：小学6年生～高校1年生相当の女性



## 「プレコンセプションケアセンターとちぎ」をご利用ください！

### どんな相談ができるの？

生理に関する悩み

避妊

性行為

性感染症

妊娠や出産

など

- ① 性や健康に関する悩みに助産師等が応じます(電話やLINEで気軽に相談できます)

☎050-5799-9357

〔受付：月・水曜日／午後6時～9時〕

- ② 学校や企業に講師を派遣してセミナーを実施します(無料)

LINE相談は  
こちら▼



センターの  
HPは  
こちら▼



希望する未来に備えるために、できることから始めていきましょう！



# 今月のお知らせ

## 試験・募集

### 令和8年度あしぎんマロニエ県庁コンサート 出演者の募集

●県庁本館1階県民ロビーで開催するコンサートの出演者を募集します ㊦2/16(月) ●詳細は県ホームページで確認を  
問県文化振興課 ☎028-623-2153

### 県立高等学校定時制課程「3年次編入学」生徒の募集

●昼間の勤務を続けながら各専門分野の基礎を身に付けられます ●募集校:①宇都宮工業高校・工業技術科②宇都宮商業高校(経理コース)③足利工業高校・工業技術科 ●出願期間:3/11(水)～13(金) ●詳細は各校または県ホームページで確認を  
問県高校教育課 ☎028-623-3382

### 消防団員の募集

●地域の安心・安全を守るため、消火・救助活動、啓発活動などを行います ●対象:市町に在住、通勤・通学している18歳以上の方(市町により異なる)  
問県消防防災課 ☎028-623-2127



## 講座・催し

### 看護補助者の就業に向けた研修

●2/13(金)午後1時30分～3時 ●栃木県看護協会研修センター(宇都宮市) ●補助者の役割や業務内容等 ●対象:補助者の仕事に関心のある方 料無料  
問栃木県看護協会 ☎028-625-3831

### 動物ふれあいスクール

●2/15(日)午後1時30分～2時30分 ●動物愛護指導センター(宇都宮市) ●犬のしつけ方教室(クレートトレーニング) ●対象:県内在住の飼い主とその飼い犬 定10名(先着) 料無料  
㊦2/9(月)  
問 ☎028-684-5458



### 16ミリ映写機技術者養成講習会

●2/15(日)午前10時～午後5時30分 ●宇都宮市立東図書館 ●16ミリ映写機操作の技術習得に関する講習 ●対象:県内在住の高校生以上の方 定20名(先着) 料無料 ●申込期間:2/3(火)～13(金)  
問宇都宮市立視聴覚ライブラリー ☎028-638-5704



### 女性やシニアのための合同企業説明・面接会

●①2/19(木):小山市立文化センター ㊦㊧㊨ ②2/24(火):那須野が原ハーモニーホール(大田原市) ㊦㊧㊨ ③2/27(金):宇都宮市東市民活動センター ㊦㊧㊨  
※いずれも ●午後1時30分～3時30分 ●対象:就職を希望する女性・高齢者等 定各回50名(先着) 料無料  
問ワークエントリー ☎028-612-8643

### 放送大学栃木学習センター公開講座

●2/21(土)午後1時30分～4時 ●県総合教育セン

県の  
最新情報



ホームページ  
総合情報  
サイト



LINE  
欲しい情報を  
受け取れる



X  
情報をタイム  
リーに配信



防災X  
防災・災害  
情報を配信

ター(宇都宮市) ●テーマ:学力テストじゃ測れない!これからの教育に必要な“見えない力” ●対象:県内在住の高校生以上の方、教育関係者 定150名(先着) 料無料 ㊦2/20(金)  
問県総合教育センター ☎028-665-7206

### 栃木県・市町合同トークカフェPlus

●3/2(月)午後1時～4時 ●ライトキューブ宇都宮(宇都宮市) ●県・市町ごとのブースで、仕事等について気軽に話が聞ける採用イベント ●対象:公務員の仕事に興味のある方 料無料  
問県人事委員会事務局 ☎028-623-3313



### とちぎUIJターン合同企業説明会[オンライン]

●3/4(水)午後1時30分～3時 ●県内企業約30社が採用情報等を説明 ●対象:令和9年3月に大学等卒業予定の学生、UIJターン就職を希望する若年求職者等 料無料 ㊦3/3(火)  
問ワークエントリー ☎028-612-8643

## イベント

### 第11回栃木県障害者芸術展「Viewing展2026 @もうひとつの美術館」

●2/8(日)まで ●もうひとつの美術館(那珂川町) ●障害のある方たちの多彩で豊かで自由な表現の作品を展示 料無料  
問とちぎアートサポートセンターTAM ☎080-3001-8088

### 栃木県シルバー大学校南校同窓会「第19回作品展」

●2/28(土)～3/1(日) ●栃木市栃木文化会館 ●書道、絵画、陶芸、写真、俳句、絵手紙等を展示 料無料  
問同実行委員会 ☎080-6629-6494



### 本好き集まれ!BOOK友活

●3/7(土)午前11時～午後1時30分 ●T8 TOCHIGI蔵時(栃木市) ●ランチビュッフェを楽しみながら本の話題を中心に交流します。最近本を読み始めた方も大歓迎 ●対象:20～30代の独身男女 定各15名(抽選) 料500円 ㊦2/27(金)  
問とちぎ結婚支援センター ☎028-688-0880

## お知らせ

### 普及啓発・推進月間のお知らせ

◎行こうよ!献血「はたちの献血」キャンペーン(1月～2月)  
●献血者が減少傾向にある冬期に、400mL献血・成分献血にご協力をお願いします  
問県医薬・生活衛生課 ☎028-623-3119  
◎北方領土返還運動全国強調月間(2月)  
●北方領土問題の解決には、皆さんの正しい理解と認識が大切です ●詳細は県ホームページで確認を  
問県国際経済課 ☎028-623-3165  
◎猫の正しい飼い方推進月間(2月)  
●愛猫と幸せに暮らせるよう、猫の習性を理解し、ルールを守って正しく飼いましょう ●詳細はホームページで確認を  
問動物愛護指導センター ☎028-684-5458

### 栃木県議会議事堂ホールコンサート

●2/16(月)午前10時～10時30分 ●議会議事堂1階エントランスホール ●ソプラノの鎌田亮子氏、早川愛氏と栃木県交響楽団による共演 定140席程度(先着) 料無料 ●当日直接会場へ  
問県議会事務局 ☎028-623-3753

### とちぎ旅冬の平日宿泊キャンペーン

●2/27(金)までの期間中、県内の宿泊施設に平日1泊し、本キャンペーンに応募すると、抽選で次のとちぎ旅行に使える宿泊クーポン等が当たります ㊦3/1(日)  
問とちぎ旅事務局 ☎028-341-2550



### 身体障害者巡回相談

●3/3(火)午後2時～4時 ●真岡市役所 ●対象:主に身体障害のある方 定5名(先着) 料無料 ㊦2/24(火)  
●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

### ハローワーク佐野が移転します

●2/24(火)から新庁舎へ移転します。現庁舎での業務は2/20(金)まで  
【新庁舎所在地】  
〒327-0028 佐野市万町2779-1  
※電話番号の変更はありません  
問 ☎0283-22-6260



### 宇都宮鹿沼道路(さつきロード)の無料化

●料金徴収期間の満了により3/18(水)から無料で通行できます  
問栃木県道路公社 ☎0288-32-2325

### 日光宇都宮道路の料金改定

●安全で快適な道路を継続してご利用いただくため、4/1(水)午前0時から通行料金を改定します  
【普通車(例)】  
宇都宮一大沢間(旧)210円⇒(新)260円  
宇都宮一今市間(旧)320円⇒(新)440円  
宇都宮一日光間(旧)420円⇒(新)550円  
宇都宮一清滝間(旧)470円⇒(新)670円  
問栃木県道路公社 ☎0288-32-2325



### とちぎ賃上げ環境整備促進補助金を支給します

●一定の賃金引上げに取り組む県内中小企業者等が生産性向上や労働環境改善のための設備導入等に要した経費に対し、補助金を支給します ㊦3/3(火)  
●詳細は県ホームページで確認を  
問県労働政策課 ☎028-623-3217

### 医療機関の皆さんへ定期報告のお願い

【かかりつけ医機能報告】 ●自院のかかりつけ医機能について報告 ●対象:特定機能病院と歯科医療機関を除くすべての医療機関  
【医療機能情報提供】 ●自院の基本情報や設備体制などを報告 ●対象:すべての医療機関  
※いずれも ●医療機関等情報支援システム(G-MIS)で報告 ㊦3/31(火)  
問県医療政策課 ☎028-623-3084

### 県のラジオ・テレビ番組をcheck!

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～  
ダイヤモンド☆ユカイのVERY GOODとちぎ/  
栃木放送 (土)12:10～ ※第4土曜日を除く

テレビ  
魅せます!とちブラ/とちぎテレビ  
(土)9:30～ ㊦(木)20:00～  
まるわかり!とちぎ/とちぎテレビ  
(水)21:50～

下線はYouTubeでも配信▶



## 県議会からのお知らせ

### 次の通常会議

2/16(月):本会議(開議、議案上程)  
2/19(木)、24(火)、25(水):本会議(質疑・質問)  
2/27(金):常任委員会  
3/3(火):予算特別委員会(総括質疑)  
3/4(水):常任委員会  
3/5(木):議会あり方検討会  
3/6(金):本会議(採決)  
3/11(水):常任委員会  
3/16(月):予算特別委員会(総括質疑)  
3/17(火):常任委員会  
3/19(木):本会議(採決、散会)  
問県議会事務局 ☎028-623-3772

※2/16(月)は午前10時45分、その他は午前10時開始予定。日程は変更になる場合があります。詳細は県議会HPでご確認ください

### 県議会中継

本会議(質疑・質問)と予算特別委員会(総括質疑)は、とちぎテレビ、栃木放送(ラジオ)、県議会HPで、本会議(開議、議案上程、採決、散会)は、県議会HPで生中継します。

SNS

開催状況や議会の  
仕組みなどを配信▶







## 投票してプレゼントをゲットしよう

### 「性別によるアンコンシャス・バイアス 気づきコンテスト」の投票受け付け中！

県民の皆さんから募集した、職場や家庭、地域などで“気づいてハッ！”とした思い込みエピソード”をホームページで公開しています。作品を読んで、「共感した」「考えさせられた」エピソードにぜひ投票してください。右の二次元コードから作品を閲覧して、投票できます。

投票者の中から抽選で50名様に、500円分のAmazonギフトカードをプレゼント！

【投票期限】 2/17(火)



#### アンコンシャス・バイアスとは…

「無意識の思い込み」のことです。これまでの経験や見聞きしたこと、無意識に生まれます。気付かないまましていると、自分の可能性を狭めたり、誰かを傷つけてしまったりすることもあります。

##### こんな思い込み、ありませんか？

- ☐ 女性に理系の進路は向いていない
- ☐ 受付や応対(お茶出し等)は女性の仕事だ
- ☐ リーダーは男性の方が向いている



#### 思い込みを減らすためのポイント

✓ 「～べき」「普通は…」といった決め付けの言葉を言いそうになったら、一度立ち止まってみましょう

✓ 自分とは違う考えを持っているかもしれないことを意識しながら、相手と対話することを心掛けましょう

まずは思い込みに「気づく」ことが第一歩！



問 県人権男女共同参画課 ☎028-623-3074

## 今月の注目ワード!!

### フレイル予防～栄養～

詳しく知りたい方は、「健康長寿とちぎWEB」でフレイル予防情報をチェック！



特に高齢者の食生活で気を付けたいことは、メタボより「低栄養」！高齢になるとご飯のみなどの炭水化物中心の食べやすい食事を好む傾向があり、肉・魚などのたんぱく質や脂肪が不足しがちです。

#### 1 | 栄養不足が続くと…

筋肉や身体活動量が減ると、フレイル(心身の虚弱)につながります。さらに運動不足で食欲も落ち、悪循環に陥ります。



#### 2 | おやつ(補食)で栄養を補おう！

筋肉量を維持するために、たんぱく質やエネルギーを補うことが大切です。

- ヨーグルト ● チーズ ● バナナ
- ゆでたまご ● ふかし芋
- 魚肉ソーセージ ● 納豆 など



食べやすいものを選んでみましょう

フレイルは高齢者の問題ではありません。筋力や心身の活力を保つため、働く世代も予防を！

問 県健康増進課 ☎028-623-3094

ぎっず向け

## こども探検隊

今年2月3日が節分！  
県内で1番長い川 鬼怒川

名前の由来には、いろいろな説があるよ。普段は静かだけど、昔は洪水が多い川だったんだ。そのすごい勢いの流れや、岩が転がってぶつかる音などが、「鬼が怒っているようだ」ということから、鬼怒川という名前が付いたとも言われているよ。

問 県広報課 ☎028-623-2192 出典：国土交通省下館河川事務所HP「かわの学習コーナー」

知事コラム

## 第199回 吹き竹

～緊急車両の優先～

消防車、救急車、パトカーなどの緊急車両が接近してきた場合、一般車両は道路の左側に寄って、進路を譲らなければならないと道路交通法に定められている。

正月4日、休業中の社屋内から炎が見えるとの119番通報で、地元消防団が出動した際、片側2車線の県道で一般車が並走していて、現場への到着が遅れたと運転手がこぼしていた。

こういったケースは救急車等でも起こっているのではと考える。

緊急車両を優先させないドライバー自身の大切な人を救助するために出動している場合もある。

ところで消防団は、年額報酬4万円程度の市町が多い(出勤報酬は別途8千円程度/日支給等)。風水害等での活動も含め住民の生命や財産を守ってくれている。

緊急車両への感謝の気持ちを忘れず、時には激励もしてほしい。

栃木県知事 福田 富一

抽選で5名様にプレゼント！  
観光いちご園入園無料券(ペア)

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 2/20(金) ※3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

1月号 クイズ答え

A	き	B	よ	C	う	ど	D	あ	E	い
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

たくさんの応募ありがとうございます！

ご家族の暮らしの安心は  
県民共済が支えます。

県民共済なら、一人ひとりにあった充実の保障が手頃な掛金で備えられます。また、すべての病気が保障の対象で、85歳まで安心が続きます。(月掛金2,000円以上のコース) 県民共済の保障をこの機会にぜひご検討ください。

家族6人で加入しても  
月掛金  
合計10,000円！

家族で入って  
家計にゆとりができました！

栃木県民共済  
マスコットキャラクター  
「るりすけ」

お子様は  
入・通院など身近なリスクに備えたいから

**こども1型**  
月掛金 **1,000円**

お申し込みは  
0歳～満17歳の健康なお子様

お父さんは  
入院も死亡も  
バランス良く  
備えたいから

**総合保障2型**  
月掛金 **2,000円**

お申し込みは 満18歳～満64歳の健康な方

お母さんは  
入院や手術など  
医療保障を手厚く  
備えたいから

**入院保障2型**  
月掛金 **2,000円**

おじいちゃん  
入院も死亡も  
どちらも  
備えたいから

**熟年2型**  
月掛金 **2,000円**

お申し込みは 満65歳～満69歳の健康な方

おばあちゃん  
医療費の負担を  
少しでも  
軽減したいから

**熟年入院2型**  
月掛金 **2,000円**

住宅や家財には  
火災にも自然災害にも  
備えたいから

(地震基本共済金付)  
**新型火災共済**

手頃な掛金で住宅や家財を  
しっかり保障！  
家財だけでもご加入いただけます。

保障内容についてはホームページをご覧ください。

**スマホで完結！**

スマホやパソコンから  
お申し込みいただけます。

栃木県民共済 検索

都道府県民共済グループ  
**栃木県民共済**

☎028(627)2030(代) 【受付時間】  
平日 9:00～17:00

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。

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  
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 〒330-8708 さいたま市大宮区大門町2-118