



スマホでも読める！ とちぎ県民だより WEB版 はこちらから！

# その時、迷わず避難できますか？

警戒レベルを確認し、家庭の備えを見直そう



今年5月下旬に、防災気象情報が見直されました。本格的な風水害シーズンの前に、変更点と備えを確認しましょう。また、警報などを待たず、身の危険を感じたら、ためらわずに自主避難をすることが大切です。

## 避難するタイミングは？ 新しい防災気象情報を確認しておこう！

### ●変更のポイント

#### ① 警報・注意報に「レベル」が付きます

例) 旧 大雨警報  
新 レベル3大雨警報

#### ② 「警戒レベル4相当」は、「危険警報」として発表されます

例) 旧 土砂災害警戒情報  
新 レベル4土砂災害危険警報

警戒レベル4 までに必ず避難を！

#### ③ 河川の区分により伝え方が変わります

■洪水予報河川[思川・秋山川など、県内15河川]  
(洪水により大きな被害のおそれがある河川)

- 河川氾濫に関する情報として発表(レベル3氾濫警報など)
- 氾濫が差し迫ったときに「レベル5氾濫特別警報」を発表

■その他の河川

- 大雨に関する情報として発表(レベル3大雨警報など)

### ▶5段階の警戒レベルと取るべき行動

避難情報等(警戒レベル)			河川や雨等の情報(警戒レベル相当情報)				
警戒レベル	取るべき行動	避難情報等	警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
5	命の危険 身の安全を確保	緊急安全確保	5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
4	危険な場所から 全員避難	避難指示	4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
2	避難行動を確認	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報	2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
1	心構えを高める	早期注意情報	1	早期注意情報			

### 安全に避難するために、いつ・何をやるかの

#### マイ・タイムライン を作っておこう！

LINE公式アカウント「栃木県」でも、マイ・タイムラインを作成できます。



詳しくはこちら▶

<マイ・タイムラインの例>

時間	状況	備え
3日前	台風発生	・天気予報や家族の予定を確認 ・買い物を済ませておく
1日前	風や雨がだんだん強くなる	・インターネットで川の水位を確認 ・避難先の知人宅へ連絡
半日前	風や雨が非常に強くなる 川の水位が上昇する	・避難しやすい服へ着替える ・安全な場所へ避難を開始
災害発生	川が氾濫する	・避難が完了している ・テレビ・ラジオなどで情報収集

### 避難時に持ち出す非常用持ち出し袋をチェック

#### 避難所で安全・快適に過ごせるように準備を！

いざというときに備えて、避難用リュックは必要最低限のものに絞って準備しておきましょう。

避難生活での感染症対策も！

●…感染症対策グッズ



※イラストは1人1日分の量の目安です(1~3日分を準備しましょう)

### 在宅避難に備える家庭の備蓄

#### 備蓄は最低3日分、できれば1週間分を！

災害発生後、支援物資が届くまでの3日間を自分の力で過ごせる分の備蓄が必要です。ライフラインの被災も想定し、できれば1週間分を用意しましょう。

カセットコンロとガスボンベがあると便利  
1人1日分の量の目安=ガスボンベ1本程度



#### 備蓄は分散して保管しましょう！

備蓄品をさまざまな場所に分けて保管しておくこと、一部の備蓄が浸水等で使えなくなっても安心です。

#### “ローリングストック”で備蓄を日常に！

いつもの水や食品、日用品を少し多めに買い、古いものから使って買い足す方法です。期限切れを防ぎ、災害時も普段に近い食事ができます。



家族と一緒に避難できるとは限りません。非常用持ち出し袋・備蓄品の置き場所は、全員で共有を！

いざというときに備えて、常に家族で確認しておきましょう！

- マイ・タイムラインの作成
- ハザードマップで避難場所・待ち合わせ場所の確認
- 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

防災に役立つ情報はこちら▶





とちまるくと  
県民の日マスコットの  
ルリちゃん

# 県民の日 記念イベントに行こう!

6/13日開催 10:00~15:00  
場所 県庁

イベントの内容を  
動画でサクッと  
チェック!

YouTube  
「まるとち2026 #9」  
はこちら▼



6月15日は、明治6(1873)年に当時の  
栃木県と宇都宮県が統合された「県民の  
日」。6月13日の記念イベントをはじめ、  
県内各施設で無料開放や利用料の一部  
割引を行います。この機会に県民の日な  
らではの体験を楽しんでみませんか。

※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください



① 県議会議事堂  
(1階)

⑤ 県民広場

④ 本館

② 昭和館前広場・昭和館

③ 芝生広場

## 1 県議会議事堂(1階)

オープニングセレモニー 時間 10:00~10:15

- 知事・県議会議長あいさつ
- 県民の歌斉唱(県警察音楽隊)

県警察音楽隊ステージ 時間 10:20~11:05

- 演奏「好きすぎて滅!」ほか

子ども総合科学館サイエンスショー

時間 11:20~12:05

- 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



とちキャラズステージ

時間 12:20~13:05

- とちキャラズが県庁に大集合!



ホンダヒート  
ラグビーステージ

時間 13:20~13:40

- 日本最高峰ラグビーリーグワンの三重ホンダヒートとラグビー体験!



宇都宮中央高等学校  
合唱部ステージ

時間 13:55~14:25

- 一期一音  
~今、この音、明日への煌き~



## 2 昭和館前広場・昭和館

とちぎ防災・減災フェア

- VR防災体験車で災害疑似体験
- 災害時に役立つトイレカー展示
- 防災クイズラリー(全問回答で防災グッズプレゼント)など



とちぎデジタル祭り など

- デジタル機器体験、スマホ相談会

## 3 芝生広場

キッチンカー



## 4 本館

15階 “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

- 障害のある方が作ったパンや小物の販売

とちぎの伝統工芸品展

ストリートピアノ など

## 5 県民広場

警察車両ほか  
“はたらくくるま”展示



小動物と触れ合える移動動物園

産技校 ゲーム&ものづくり体験

グルメブース など

## 県内施設の無料開放・一部割引を実施 施設の例

- 県立博物館 ☎028-634-1311
- 県立美術館 ☎028-621-3566
- コジマ子どもサイエンスパーク(県子ども総合科学館) ☎028-659-5555
- なががわ水遊園 ☎0287-98-3055
- とちぎわんぱく公園 ☎0282-86-5855
- とちのきファミリーランド ☎028-659-1332

他の施設は  
こちら▼



【問合せ】県民協働推進課 ☎028-623-3422

わかるかな?

## クイズ 県名「栃木」の由来は?

「栃木」という県名は、最初の県庁所在地「栃木町」(現在の栃木市)から。では、この名前にはどのような由来があるのでしょうか?

### A 十千木説

栃木町内に神明宮という神社があり、社殿の屋根にある2組の千木と8本の鯉木が、遠くから見ると10本に見えたことから、神社の辺りを「十千木」と呼ぶようになった。



### B トチノキ説

トチノキがたくさん生えており、それが変化して「トチギ」になった。



### C 崩壊地名説

栃木町内を流れる巴波川は、かつてたびたび氾濫を起こしたことから、千切れた地形(浸食された地形)の動詞「チギ(る)」に接頭語の「ト」が付いた。

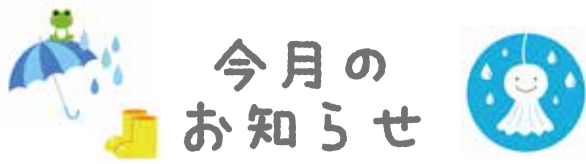
### D 遠津木説

「古事記」に登場する豊城入彦命が、木(毛)の国(現在の栃木県)と木(紀)の国(現在の和歌山県)を区別するため、遠く離れた木の国という意味で、「遠津木」と命名したものが変化して「トチギ」になった。

答え

正解はD  
「遠津木」が変化して「トチギ」になった。





# 今月の お知らせ

## 試験・募集

### 調理師試験・製菓衛生師試験

●試験日:8/5(水) 6/9(火)  
☎県医薬・生活衛生課 ☎028-623-3114

### 毒物劇物取扱者試験

●試験日:8/25(火) ●申込期間:6/10(水)~19(金)  
☎県医薬・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:8/26(水) ●申込期間:6/10(水)~19(金)  
☎県医薬・生活衛生課 ☎028-623-3117

### 危険物取扱者(特別)試験

●試験日:8/30(日) ●種類:乙種第4類 ●申込期間:6/22(月)~7/3(金) 定800名(先着)  
☎消防試験研究センター 栃木県支部 ☎028-624-1022

### 県職員・小中学校事務職員採用選考(障害者対象)

●1次検査日:9/27(日) ●採用予定:行政、警察行政、小中学校事務 7/10(金)  
☎県人事委員会事務局 ☎028-623-3313

### 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:10/3(土)、4(日)、10(土)、11(日)いずれか1日選択 ●申込期間:7/1(水)~8/31(月)

☎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:10/17(土) ●申込期間:6/15(月)~7/31(金)

☎国民生活センター ☎0476-33-7158

### 介護支援専門員実務研修受講試験

●試験日:10/11(日) ●申込期間:6/8(月)~30(火)  
☎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8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 6/19(金)  
☎栃木県育英会 ☎028-623-3459

### 第80回記念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 7/13(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:①9/12(土)、13(日)②9/15(火)③10/17(土)、18(日)

☎県文化協会 ☎028-643-5288



## 講座・催し

### 傷病野生鳥獣救護ボランティア講習会

●6/21(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 ●対象:県内在住の方 定30名(先着) 料無料 6/18(木)  
☎林業センター ☎028-612-6183

## イベント

### 森の集い「夜の昆虫観察会」

●7/11(土)午後6時45分~8時45分 ●対象:県内在住の方 定24名(先着) 料1,500円 6/19(金)  
☎県民の森管理事務所(矢板市) ☎0287-43-0479



# 今月の お出かけスポット

### pick up ベルギー王国大使館別荘 特別公開

現在も使用されているベルギー王国大使館別荘(日光市中宮祠)が、国交樹立160周年を記念し、期間限定で無料公開されます。

日時 7/3(金) 11:00~12:00 / 13:00~17:00  
7/4(土) 10:00~12:00 / 13:00~17:00  
7/5(日) 10:00~12:00 / 13:00~16:00

申込締切 6/14(日) ※抽選 申し込みはこちら ▶  
☎県自然環境課 ☎028-623-3206



### pick up 国際避暑地日光・近代建築探訪スタンプラリー

旧御用邸・旧大使館別荘を巡るスタンプラリー(参加無料)。4施設以上で記念品、7施設以上で豪華プレゼントが当たる抽選特典も!

期間 9/30(水)まで  
※施設入館料は別途かかります 参加はこちら ▶



▲英国大使館別荘記念公園

県の最新情報



ホームページ  
各お知らせの  
詳細はこちら



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

### 男女共同参画社会を考える県民講座

●6/27(土)午後1時30分~3時30分 ●パルティ(宇都宮市) ●テーマ:つながる力×むすぶ力 ひとりひとりが輝ける地域社会を 定200名(先着) 料無料(託児は1人300円、要予約) 6/24(水)  
☎とちぎ男女共同参画センター ☎028-665-8323

### 働き方改革キックオフセミナー

●7/3(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・女性活躍を進めるための職場づくり、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 6/26(金)  
☎県労働政策課 ☎028-623-3536

### 福祉・保育のお仕事就職フェア2026・夏

●7/11(土)午後0時30分~3時30分 ●ライトキューブ宇都宮(宇都宮市) ●求人事業所との合同相談会等 ●対象:福祉・保育職を希望する方(学生を含む) 料無料 ●託児は要予約  
☎福祉人材・研修センター ☎028-643-5622

### とちぎインターンシップフェア2026

●7/12(日)午後1時~3時30分 ●ライトキューブ宇都宮(宇都宮市) ●県内企業約30社による説明会 ●対象:県内企業での就職に関心のある学生(学年不問)等 料無料 7/10(金)  
☎県労働政策課 ☎028-623-3224



### アライグマ・ハクビシン防除研修

●7/28(火) ①午前9時30分~11時30分 ②午後2時~4時 ●①県庁 ②安蘇庁舎 ●効果的な捕獲手法や適正な処分方法を学びます ●対象:被害でお困りの方、捕獲の実施を検討している方等 定50名(先着) 7/10(金)  
☎県自然環境課 ☎028-623-3261

### とちはなカレッジ

●年間4回の講座を通して専門の特別講師から実践を交えながら楽しく学びます

[生産者が教える育て方講座] ●6/13(土)、12/12(土)、R9/1/16(土)、R9/2/13(土) 定16名

[草木染め講座] ●平日コース:6/17(水)、9/16(水)、11/18(水)、R9/2/17(水) ●日曜コース:6/21(日)、9/20(日)、11/22(日)、R9/2/21(日) 定各コース16名

[季節のフラワーデザイン講座] ●7/12(日)、9/13(日)、11/15(日)、R9/1/17(日) 定12名(中学生以上)

※いずれも先着 ●午前の部と午後の部があります ●とちぎ花センター(栃木市) 料講座により異なる ☎0282-55-5775

### 動物愛護ふれあいサマースクール

●7/26(日)午後1時~3時30分 ●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:6/29(月)~7/10(金)  
☎動物愛護指導センター(宇都宮市) ☎028-684-5458

### 夏の那須登山

●8/1(土)~2(日)1泊2日 ●安全に登山するための知識や技術を学びながら、茶臼岳の頂上を目指します 定45名(抽選) 料年齢等により異なる 6/24(水)  
☎なす高原自然の家(那須町) ☎0287-76-6240

## お知らせ

### 窓口受付時間を短縮する県出先機関を拡大します(試行)

●7/1(水)から ●受付時間:午前9時~午後5時 ●申請、相談等は各窓口へ問い合わせを

#### [今回から短縮する窓口]

- ・東京事務所
- ・動物愛護指導センター
- ・環境森林事務所
- ・矢板森林管理事務所
- ・林業大学校
- ・産業技術センター
- ・農業総合研究センター
- ・土木事務所
- ・教育事務所
- ・障害者総合相談所
- ・食肉衛生検査所
- ・小山環境管理事務所
- ・林業センター
- ・計量検定所
- ・農業振興事務所
- ・農業大学校
- ・下水道管理事務所
- ・総合教育センター

※一部窓口は次の機関を含みます(東京事務所:大阪センター/産業技術センター:繊維・県南・紬織物・窯業技術支援センター/農業振興事務所:那須広域ダム管理支所/農業総合研究センター:いちご研究所、原種農場)

#### [すでに短縮している窓口]

- ・県税事務所
  - ・自動車税事務所(栃木運輸支局窓口業務を除く)
  - ・健康福祉センター
- ☎県行政改革ICT推進課 ☎028-623-2225

### 身体障害者巡回相談

●7/13(月)午前10時~正午 ●安足健康福祉センター(足利市) ●対象:主に身体障害のある方 定5名(先着) 料無料 7/1(水) ●お住まいの市町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

### 教科書展示会を開催します

●令和9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 ●詳しくは県ホームページで確認を  
☎県義務教育課 ☎028-623-3389

### ハンセン病元患者のご家族へ

●補償金の請求期限が令和11年11月21日(水)まで延長されました ●請求書の提出や請求に関する相談を受け付けています  
☎厚生労働省補償金相談窓口 ☎03-3595-2262

### 男女共同参画週間(6/23~29)

●「あなたらしさが、社会のチカラ」をテーマに、誰もが個性と能力を發揮できる社会をつくりましょう ●県では、県民の皆さんから募集した「性別による無意識の思い込み」エピソード等を動画や漫画で紹介しています。ぜひご覧ください



☎県人権男女共同参画課 ☎028-623-3074



学ぶ楽しさを体験できる

とちぎ子どもの未来創造大学を開講します!

詳細はこちら▶



県内の大学・企業・研究施設などで、観察や実験、ものづくりなどを通して「本物」に触れる体験ができます。

対象

県内に在住・通学する小学4年生から中学3年生(義務教育学校・特別支援学校の相当学年を含む)

スタートアップ講座に参加しよう

「手作り遊びの基本!-楽しくつくって、試して、考えるおもしろさ-」



講師:「わくわくさん」でおなじみの久保田雅人先生
日時: 7/12(日)午後1時15分~3時30分
会場: 県教育会館大ホール
定員: 900名(先着)

【申込開始】6/12(金)午後9時
※受講者1名につき、保護者1名まで。小学3年生以下の弟妹の付き添い可

申し込みはこちら▶



県生涯学習課 ☎028-623-3408

今月の注目ワード!!

熱中症対策

体が暑さに慣れていない6月は、熱中症になる人が増え始める時期です。油断せず、しっかり予防しましょう。

なぜ6月は熱中症が多いの?

体が暑さに慣れていない

梅雨の高い湿度で体に熱がこもりやすい

熱中症対策のポイント

- のどが渇く前に、こまめに水分補給
エアコンや扇風機で温度調整
外出時は、帽子や日傘を使用
無理をせず休憩をとる

子どもや高齢の方は、体温調節が難しく熱中症に気付かないことも。周りの人が声掛けをしましょう。

熱中症の症状や対策の詳細はこちらをチェック▶



県健康長寿推進課 ☎028-623-3094

文化ガイド

コジマ子どもサイエンスパーク(県子ども総合科学館)

プラネタリウム夏番組 期間 8/30(日)まで ※休館日はホームページで確認を



年少向け

イナズマデリバリー
パイザウェイの宇宙旅行?!
-ブラックホールとの遭遇-

宇宙を旅するサメのパイザウェイと一緒に、ブラックホールや銀河の不思議を楽しく学びます。

©INAZMA Project

料 4歳~中学生200円、大人540円 同施設 ☎028-659-5555

一般向け

HORIZON~宇宙の果てにあるもの

宇宙の謎を解き明かしてきた科学者たちの挑戦の歴史を迫力あるCG映像で描きます。

このほか、別番組「キトラ古墳壁画 天文図と中国星座の世界」も投影しています



抽選で10名様にプレゼント!

とちまるくんグッズセット(エコバッグ・クリアファイル・ボールペン等)

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 6/26(金) ※7月中旬発送予定

※個人情報は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。(株)栃木リビング新聞社が発送します



※画像はイメージ



広告 ー私たちは太陽光発電事業で世の中を変えていきたいー

あなたの土地 我々にお任せください!

私たちの強み

- 栃木県内実績46件!
ご相談は無料です!

私たちは、相続や土地活用、地域の皆様のお悩み事までどんな些細なことでも真正面から向き合います!

山林 雑種地 原野 農地 どんな土地でもOK!

株式会社ウィンフィールドジャパン Winfield Japan

お問い合わせは 営業事務まで ☎048-940-8852

お電話の際に「広告を見て電話しました」とお伝えいただくとスムーズです。



広告

親族に頼らず生きていく選択

~健康寿命(75歳)までにやっておきたい事~

- 元気うちに老い支度や終活をしておきたい
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

老後の生き方セミナー開催

宇都宮会場

6/23

宇都宮市文化会館

【研修室/4F】
■宇都宮市明保野町7-66

佐野会場

7/9

佐野商工会議所

【中会議室/3F】
■佐野市大和町2687-1

足利会場

7/15

あしか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(市民方)

受付 13:30~ 時間 14:00~16:00

資料代: 300円 講師: 石巻美智也(代表理事) 各日程: 先着13名

※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/宇都宮市下川俣町206-23 サンポワール宇都宮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

