



スマホでも読める
とちぎ県民
だより
WEB版
はこちらから！

江戸時代以来、330年ぶりの大調査

水戸黄門も注目した！「侍塚古墳」



下侍塚古墳

古墳は、約1300～1700年前の有力者の墓で、長岡百穴古墳や吾妻古墳をはじめ、県内に約8,000基あるといわれています。トンネルや神社の近くなど、身近な場所にも残されています。今回は、県を代表する古墳の一つ、侍塚古墳の魅力をご紹介します。



横穴墓が特徴の「長岡百穴古墳」(宇都宮市) ©(一社)宇都宮観光コンベンション協会



県内最大規模の前方後円墳「吾妻古墳」(栃木市、壬生町)

令和の調査、侍塚古墳に迫る！

県では、重要遺跡を調べ、その歴史や文化を未来に伝えていくため、令和3(2021)年度から「いにしへのとちぎ発見とき土器わく湧くプロジェクト」を進めています。

調査対象は国指定史跡の「侍塚古墳」。「水戸黄門」でおなじみの水戸藩第2代藩主 徳川光圀が調査に関わった古墳です。本プロジェクトでは、古墳の構造や光圀の調査を明らかにするため、現代の最新技術を用いた測量調査や学術的な発掘調査を行いました。今年度はシンポジウムを開催し、調査成果を振り返ります。

上侍塚古墳の航空レーザー測量図



「日本一美しい古墳」が大田原市に！

大田原市の湯津上地区にある「侍塚古墳」は、今から1600年以上前の古墳時代前期(4世紀)に造られた古墳です。「上侍塚古墳」と「下侍塚古墳」の2基からなり、特に下侍塚古墳は、古墳の形が良好な状態で残されていることから「日本一美しい古墳」と称されています。2基はいずれも全国トップクラスの規模を誇る前方後方墳です。

侍塚古墳の長さ(墳丘長)と形

- ・上侍塚古墳…約114メートル
- ・下侍塚古墳…約84メートル

前方後方墳



侍塚古墳を最初に調査したのは、あの「水戸黄門」だった！

元禄5(1692)年、光圀の命令により、侍塚古墳の発掘調査と修復事業が行われました。当時、侍塚古墳は、同じ湯津上地区にある「那須国造碑」に記された人物の墓であるとの言い伝えがあり、それを明らかにすることが目的でした。

調査を指揮したのは「助さん」こと、佐々介三郎宗淳。碑文に関わるものは見つかりませんでしたが、銅鏡や壺など、多くの遺物が発見されました。

「徳川光圀画像(模本)」出典：ColBase(<https://colbase.nich.go.jp>)



～日本考古学発祥の地～

光圀は、詳細な調査記録を作成した後に、出土品を埋め戻して古墳を修復。盛土の崩落を防ぐために古墳の上に松を植えるなど、後世に残すように指示しました。これは現代の文化財保護につながる考え方とされ、日本で最初の学術的な発掘調査の一つとして位置付けられています。

光圀の命令により地元有力者の大金重貞が上・下侍塚古墳の記録を作成。発掘調査で発見された品々が記録されています。

『湯津神村車塚御修理』(個人蔵 / 栃木県立文書館寄託)



表紙



銅鏡



壺

シンポジウム開催！

プロジェクトの成果を発表します

古墳の詳細な形状や、元禄期に行われた修復の様子などが明らかになりました！

日時 10月10日(土) 午前10時30分～

場所 那須野が原ハーモニーホール(大田原市)

- 申し込み方法などの詳細は、決まり次第県ホームページでお知らせします



上侍塚古墳の葺石(古墳を覆う石)調査の様子



下侍塚古墳で発見された円筒埴輪片

葺石の間から出土した土器



今回の発掘調査の詳細を紹介

栃木県埋蔵文化財センター



県内の歴史スポットや文化財の見どころを紹介

とちぎ いにしへの回廊



こころの小さな変化に 目を向けてみませんか

大切な人のために あなた自身のために

こんな変化はありませんか？



気分

- ・元気がなくなる
- ・イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・好きなことを楽しめなくなる
- ・不安や心配が強くなる



行動

- ・無口になり、人と話すことが減る
- ・勉強や仕事でミスや忘れ物が増える
- ・部屋にこもりがちになる
- ・学校や職場に行きたがらない



からだ

- ・頭痛や腹痛などの不調が続く
- ・食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- ・眠れない、朝起きられない
- ・疲れやすく、だるさが続く



SOS をうまく出せない人もいます

- ・つらくてもひとりで抱え込んでしまう人もいます（中高年の男性など）
- ・子どもは、自分の気持ちをうまく伝えられないことがあります

YouTube をチェック



中学生から社会人まで、年代ごとの「こころのSOS」のサインや相談のポイントを分かりやすく紹介しています

大切な人のこころの変化に気づいたら

気づく



いつもの様子と変化がないか気にかける

話を聞く



気持ちや悩みを否定せず、相手の話に耳を傾ける

支援につなげる



必要に応じて相談窓口や医療機関の利用を勧める

見守る



ひとりにせず、声をかけながら見守る

すぐにできるセルフケア

体を動かす



散歩や軽い運動、ストレッチなどで気分転換をする

気持ちを書き出す



今の気持ちや悩みを書き出して整理する

好きなことを楽しむ



音楽を聴くなど、くつろげる時間をつくる

デジタル機器から離れる



スマートフォンやSNSの利用を控えてみる

こころがつらいときの相談先はこちら

こころのダイヤル
☎028-673-8341

（相談時間：平日午前9時～午後5時 祝日・年末年始を除く）

栃木いのちの電話

☎028-643-7830（相談時間：365日24時間）

詳しくはこちら▼
（LINE相談あり）



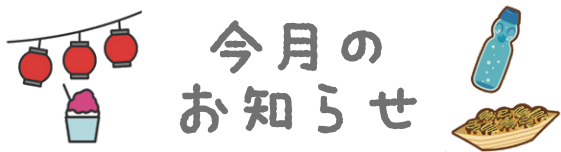
働く世代のこころの健康づくりを支援します

県では企業向けに、専門家によるセルフケアの研修プログラム（動画・対面）やこころの健康チェックを無料で実施中です。企業等と連携しながら働く世代のこころのケアに取り組んでいます。



詳しくはこちら▼





今月の お知らせ

試験・募集

各種試験のお知らせ

◎栃木県民公園福祉協会職員採用試験

●1次試験日：9/27(日) ●職種：総合職 **定** 若干名 ●申込期間：8/3(月)～9/16(水)
問 ☎028-659-5868

◎行政書士試験

●試験日：11/8(日) **料** 10,400円 **マ** 郵送：8/17(月)、インターネット：8/24(月)午後5時
問 行政書士試験研究センター ☎03-3263-7700

作品募集のお知らせ

◎第76回栃木県発明展覧会作品

●対象：県内在住の方または県内の法人 **マ** 8/21(金)
問 県産業技術センター ☎028-670-3391
◎こどもぎゅーっとちぎ作品コンテストの募集
●子育ての喜びに関する川柳やエピソード、写真、動画の募集 **マ** 9/4(金)
問 とちぎ未来クラブ(県こども政策課内)
☎028-623-3068

◎第76回栃木県児童生徒発明工夫展覧会作品

●対象：県内に通学する小・中・高校生等
●申込期間：8/21(金)～9/8(火)
問 県総合教育センター ☎028-665-7204

◎第34回ジュニア知事さん作文

●テーマ：ふるさと“とちぎ”の未来予想図～夢の実現に向けて、私が知事になったら、やりたいこと～
●対象：県内に在住、通学する小学4～6年生 **マ** 9/11(金) ●知事賞受賞者には知事から賞状等を贈呈
問 県広報課 ☎028-623-2158
◎山火事予防のポスター用原画・標語
●テーマ：山火事の恐ろしさやその予防、森林の大切さ
●対象：【原画】中・高校生 【標語】中学生以上の方 **マ** 10/1(木)
問 日本森林林業振興会 ☎03-3816-2471



パラスポーツスクール参加者の募集 **図** **図** **人**

●①8/22(土)午前9時15分～午後3時②9/12(土)午前9時30分～午後3時 ●①わかくさアリーナ(宇都宮市) ②国際医療福祉大学大田原キャンパス(大田原市) ●体力測定会(①のみ)、車いすテニス体験会(②のみ)、個別相談会・競技体験会 ●対象：県内在住で12歳以上の障害のある方等 **定** 内容により異なる **料** 無料 **マ** 8/7(金)
問 栃木県障害者スポーツ協会 ☎028-624-2761

知事と語ろう!とちぎ元気フォーラム参加者の募集 in 茂木 **図** **図**

●10/17(土)午後1時30分～3時30分 ●ゆずもホール(茂木町) ●対象：県内に在住、通勤・通学する方 **定** 50名 **マ** 9/22(火・祝)
問 県広報課 ☎028-623-2158

奨学のための給付金(私立)受給者の募集

●対象：私立高校等に通う高校生等の保護者等で県内に居住する低所得世帯および家計急変世帯(R8/7/1時点) **マ** 9/11(金)
問 県文書学事課 ☎028-623-2056



とちぎ未来人材応援事業対象学生の募集

●県内企業等に就職を希望する大学生等の奨学金の返還を支援します **マ** 11/25(水)
問 県労働政策課 ☎028-623-3224



イベント

動物ふれあいスクール「どうぶつのおはなし会」 **図** **図** **人**

●8/9(日)午前10時30分～11時30分 ●動物愛護指導センター(宇都宮市) ●絵本の読み聞かせや動物クイズなど※子犬とのふれあいはありません **定** 10名(先着) **料** 無料 ●当日直接会場へ
問 ☎028-684-5458

くらしの安全安心フェア **図** **図**

●8/22(土)午前10時～午後3時 ●那須野が原博物

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

館(那須塩原市) ●防犯や交通安全、消費生活等のブース出展のほか、防犯教室や自転車教室の開催 **定** 各教室20名(先着) **料** 無料
問 県くらし安全安心課 ☎028-623-2154

とちぎ花センター「夏の自由研究展」 **図** **図** **人**

●8/30(日)まで ●世界の珍しい植物や自由研究のヒントを紹介 **料** 大人400円、子ども110円
問 ☎0282-55-5775

第80回記念栃木県芸術祭文芸部門イベント

【川柳部門】 ●9/9(水)午後1時30分～3時30分 ●とちぎボランティアNPOセンター「ぽ・ぽ・ら」(宇都宮市) **図** **図** **人** ●参加者が持参した作品で川柳作り **定** 20名(先着) **料** 無料
【俳句部門】 ●10/1(木)午前9時30分～午後4時40分 ●那須塩原駅西口集合 ●黒羽を巡りながら俳句作り **定** 25名(先着) **料** 3,000円
問 県文化協会 ☎028-643-5288

第80回記念栃木県芸術祭美術展イベント

【洋画部門】 ●9/19(土)午前10時～正午 ●県立美術館(宇都宮市) **図** **図** **人** ●版画作り ●対象：小学生以上の方 **定** 20名(先着) **料** 1,200円
【工芸部門】 ●9/20(日)午前10時～正午 ●県立美術館(宇都宮市) **図** **図** **人** ●工芸素材でパネル作り ●対象：5歳以上の方 **定** 20名(先着) **料** 1,500円
【彫刻部門】 ●9/21(月・祝)午後1時30分～3時 ●ミナテラスとちぎ(宇都宮市) **図** **図** ●石のオブジェ作り ●対象：小学生以上の方 **定** 30名(先着) **料** 1,200円
【写真部門】 ●10/24(土)午前10時～正午 ●県総合文化センター(宇都宮市) **図** **図** **人** ●組み写真作り **定** 20名(先着) **料** 無料
【書道部門】 ●10/25(日)午前10時30分～午後3時 ●ミナテラスとちぎ(宇都宮市) **図** **図** ●古代文字を学ぶ講座 ●対象：小学生以上の方 **定** 30名(先着) **料** 1,200円
【日本画部門】 ●10/31(土)午後1時～4時 ●ミナテラスとちぎ(宇都宮市) **図** **図** ●琳派のにじみ、たらしこみ体験 **定** 30名(先着) **料** 1,500円
問 県文化協会 ☎028-643-5288

なげて！つって！海釣り体験 **図** **図**

●9/26(土)～27(日)1泊2日 ●投げ釣り体験や砂浜遊びなど ●対象：県内在住の方 **定** 20組80名(抽選) **料** 年齢により異なる **マ** 8/24(月)
問 とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市) ☎0291-37-4004

秋の那須登山～姥ヶ平で秋色の感動を～ **図** **図**

●10/3(土)～4(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姥ヶ平を目指します **定** 45名(抽選) **料** 年齢等により異なる ●申込期間：8/3(月)～27(木)
問 なす高原自然の家(那須町) ☎0287-76-6240

講座・催し

とちぎスタートアップキャラバンin那須塩原 **図** **図** **人**

●8/26(水)午後6時～8時30分 ●那須塩原市図書館みるる ●起業家の講演や参加者同士の交流イベント等 **料** 無料
問 県経営支援課 ☎028-623-3177

マンション管理適正化に関する講習会 **図** **図** **人**

●9/12(土)午後1時30分～3時30分 ●下野市役所 ●マンション管理に関する計画認定制度や規約等を学ぶ講座 ●対象：マンション区分所有者、マンション管理組合等 **料** 無料 ●当日直接会場へ
問 県住宅課 ☎028-623-2484

失語症者向け意思疎通支援者養成研修 **図** **図** **人**

●9/13(日)～12/13(日)の期間中で全8回 ●パルティ(宇都宮市)ほか **定** 15名(先着) **料** 無料 ●申込期間：8/17(月)～28(金)
問 栃木県言語聴覚士会
☎050-3588-4094 **FAX** 050-3588-4094

とちぎ障害者合同就職面接会(県南) **図** **図**

●9/17(木)午後1時～4時20分 ●小山グランドホテ

ル(小山市) ●対象：就職を目指す障害のある方 **料** 無料 ●申込期間：8/17(月)～9/4(金)
問 ハローワーク小山 ☎0285-22-1524

消防設備士講習

●避難設備・消火器：10/7(水)～9(金)、警報設備：10/19(月)～22(木)、消火設備：10/26(月)～28(水) ●県自治会館(宇都宮市) ●対象：消防設備士 **定** 各64名(先着) **料** 各7,000円 ●申込期間：8/24(月)～28(金)
問 栃木県消防設備保安協会 ☎028-625-4611

お知らせ

栃木県人権教育・啓発推進県民運動強調月間(8月)、こどもの人権相談強化週間(8/28～9/3)

●人権侵害による被害を受けたら一人で悩まず下記窓口にお電話ください
●みんなの人権110番 ☎0570-003-110
●こどもの人権110番 ☎0120-007-110
問 県人権男女共同参画課 ☎028-623-3027

あしぎんマロニエ県庁コンサート **図** **図** **人**

●8/5(水)午後0時10分～50分 ●県庁本館1階県民ロビー ●弦楽器「マウンテンダルシマー」の演奏 **料** 無料 **定** 120名程度 ●当日直接会場へ
問 県文化振興課 ☎028-623-2153

核兵器を廃絶し世界平和を実現しよう

●8月6日は広島に、9日は長崎に原子爆弾が投下された日です ●この機会に核の廃絶と世界の恒久平和の実現への認識をさらに深めましょう
問 県総合政策課 ☎028-623-2205

戦没者を追悼し平和を祈念する日(8/15)

●日本武道館(東京都)で「全国戦没者追悼式」が行われます ●正午から1分間、黙とうをささげられるようお願いします
問 県地域福祉課 ☎028-623-3054

戦没者等のご遺族の皆さまへ

●第十二回特別弔慰金が支給されます **マ** R10/3/31(金) ●支給要件などの詳細は問い合わせを
問 お住まいの市町の援護担当課または県地域福祉課 ☎028-623-3054

身体障害者巡回相談 **図** **図** **人**

●9/10(木)午後2時～4時 ●芳賀町役場 ●対象：主に身体に障害のある方 **定** 5名(先着) **料** 無料 **マ** 9/1(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

社会生活基本調査にご協力ください

●ワーク・ライフ・バランス等の推進のため、1日の生活時間の配分や過去1年間の生活状況を調査します ●調査に選ばれた世帯に調査員が伺いますのでご回答ください
問 県統計課 ☎028-623-2246

水稻農家の皆さまへ

●稲の害虫「イネカメムシ」が増加中 ●適切な時期に防除をお願いします
問 県生産振興課 ☎028-623-2326



とちぎ結婚支援センター登録料無料キャンペーン

●20～30代の女性を対象に、登録料が無料となります **定** 400名(先着) **マ** R9/2/28(日)
問 ☎028-688-0880

連続テレビ小説「風、薫る」ファン感謝祭in栃木

おおせきちか
一ノ瀬りん役(本県出身・大関和さんモチーフ)の見上愛さん、大家直美役の上坂樹里さんによるトークショーを開催！
日時 | 9/19(土)午前11時15分～午後0時45分
場所 | 県総合文化センター(宇都宮市)
締切 | 8/25(火)※抽選
問 県文化振興課 ☎028-623-2153 **申し込みはこちら** **図**



とちまる
ニュース



ラプラス・ダークネス

- SNSなどで活躍中のバーチャルアイドル
- 地球で初めて降り立った地が本県であり、とちぎ未来大使としても活動

人気VTuberと栃木県がコラボ

刮目せよ！ラプラス・ダークネス
のとちぎ征服旅！！

詳しくはこちら▶



まずは動画を見よ！



ラプラス・ダークネスが県内各地を巡り、独自の視点でとちぎの魅力を紹介します

スタンプラリー実施期間
令和9年1月31日(日)まで

※動画、対象スポットは順次公開
※スタンプラリーは、LINEアカウント「おとくにポチッ とちぽ」から参加

スタンプラリーに参加せよ！



対象スポットを巡ってスタンプを集めると、とちぎ和牛などの豪華賞品を抽選でプレゼントします

全制覇でスペシャルグッズが当たるチャンス

ラプラス・ダークネスと「AR撮影」

対象スポットの二次元コードを読み込むと一緒に撮影できます



問 県広報課 ☎028-623-2176

知事コラム

第205回

吹き竹

～全国ランキング～

家族で楽しめる穴場スポット全国1位に、壬生町が選ばれた(民間調査機関の1741全国市区町村対象)。理由としては、おもちゃ博物館(町営)・わんぱく公園(県営・約38ha)・みぶハイウェーパークなどが一体化(道の駅みぶ)し、便利で家族が楽しめることかと思う。

いちごも唯一日本一になれなかった「食味」も、第4回全国いちご選手権で1位を獲得し、57年連続生産量・30年連続産出額と3冠王となり、いちご王国の面目を保った。

しかし、平均寿命は女性45位。疾患別死亡率では、脳血管疾患男性45位・女性44位、心疾患男性41位、糖尿病女性43位と健康度は極めて低位となっている。

健康で生涯を生き抜いてこそ的人生である。自らの健康をしっかりと見つめ直してほしい。

栃木県知事 福田富一



文化ガイド

県立博物館

企画展 動物からだくらべ～自分とくらべてみよう～

会 期 9/23(水・祝)まで

休 月曜(9/21を除く)、8/12(水)

キツネやシカ、クマなどの動物たちは、食べる物の違いによって頭の骨や奥歯の形が異なるなど、人間とはさまざまな違いがあります。

本展では、骨格標本や剥製を見比べながら、人と動物の違いや不思議に迫ります。



問 ☎028-634-1312

▲カモシカの頭骨

お知らせ

とちぎをPRする 動くロゴマークが決定！

県民投票(ネット)
7/1～15実施



問 県広報課 ☎028-623-2176

栃木県 × 一体感モチーフ

本県を代表する地域資源(藤の花、牛、いちご、温泉、LRT)がひとつの大きな“とちぎの魅力”として集まり、一体感・広がり表現しています。

県制作動画のエンディング等で活用し、本県の認知度アップを目指します！

ロゴマークをつけた動画は県公式
YouTube「15Tube」で公開します▶



粘り強い守備を武器に
熱い戦いを繰り広げる

観戦ポイント

- ✓ 熱気あふれる応援でスタジアムが一体！
- ✓ 夢パス・青春パスで県内高校生以下は観戦無料

問 (株)栃木サッカークラブ ☎028-666-0615



栃木シティ



県南地域を拠点に
アグレッシブなプレーで躍進中

観戦ポイント

- ✓ ピッチまで約5m、選手を間近に体感
- ✓ 攻守の切り替えの速さが持ち味！

問 (株)THE TOCHIGI CITY UNITED ☎0282-21-7932



抽選で5名様にプレゼント！
レモン牛乳カップアイス12個セット

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。



提供:フタバ食品(株)

宛先 〒320-8501 栃木県広報課
「とちぎ県民だより」係

締切 8/21(金)※9月中旬発送予定



※個人情報に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
※発送はフタバ食品(株)が行います

広告

ランドセル
特別販売会

8月15日土・16日 開催場所 栃木県民共済 事務所1階
総合窓口「あすく」

組合員様限定
メーカー希望小売価格の
36%以上
OFF!

※特価ランドセルを除く

※県民共済のご加入者(組合員)とご家族がご利用いただけます。※ご家族とは同一世帯に属する方となります。

組合員特典

振袖販売会
Furisode

8.15
8.16

開催場所
栃木県民共済 1階特設会場



京都老舗の振袖一式を
お仕立てします

予約制

予約はこちら▶



共済

生命共済

こども型

お申し込みは
0歳～満17歳の
健康なお子様

総合保障型
入院保障型

お申し込みは
満18歳～満64歳の
健康な方

熟年型
熟年入院型

お申し込みは
満65歳～満69歳の
健康な方

(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可能。

県民共済は
思いやりの心から
生まれた
保障なんだ！



マスコットキャラクター
るりすけ

保障内容については
ホームページをご覧ください。

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

共済元受団体/厚生労働省認可

栃木県民共済生活協同組合

全国生活協同組合連合会

〒321-0974 宇都宮市竹林町 488-2

〒330-8708 さいたま市大宮区大門町2-118

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

