

# 吹き竹 ～ラジオ体操～



ラジオ体操を始めて一年が経過した。県では、健康長寿とちぎづくり推進条例に基づき、「身体を動かそう」、「脳卒中啓発」、「食べて健康！」の三つの重点プロジェクトを推進中だ。

昨年は、ラジオ体操指導士を招いて、県内各地で正しい体操の仕方を教えてもらった。私の参加した会場で愛好家から(一財)簡易保険加入者協会が調査した「ラジオ体操の効果」の資料をいただいた。3年以上、週5日以上の実践で体内年齢が実年齢より約20歳も若い!(基礎代謝量や筋肉量などから算出)と書かれていた。

一念発起し、昨年5月の誕生日より朝6時半からのラジオ体操に挑戦した。冬は寒くて暗い、雨の日等もあったが家の内外で励んだ。

体重維持、片足立ちで靴下が楽にはける、規則正しい生活が送れるなどの効果があった。

県民の皆さんも挑戦してみませんか?

栃木県知事 福田 富一



# 県鳥 オオルリ



本県の県鳥である「オオルリ」。4月頃から日本に飛来する夏鳥で、10月初め頃まで北海道から九州まで広く見られます。全長は約16センチメートルで、スズメよりも少し大きなサイズです。

オオルリといえば、名前の通り「瑠璃」色の体が特徴的。頭から背中、尾羽までの光沢のある瑠璃色と、お腹の白色との対比が美しい鳥として、イメージされる方も多いかもしれません。



オオルリ(オス)

しかし、その色を持つのはオスだけ。メスは茶褐色で目立ちませんが、巣作りや子育ての時に見つけにくいという利点があります。

また、オオルリは、ウグイス、コマドリとともに「日本三鳴鳥」の一つに数えられます。「ピー

チュイチュイチュイ、ギィジジ」と高く澄んださえずりは、まるで森の中の名歌手のようです。

本県の県鳥として決定したのは昭和39年のことです。野生鳥獣への理解を深め、愛護の精神を高めることに加え、明るい話題を提供することを目的として選ばれました。また、今月号の所々に登場する県民の日マスコット「ルリちゃん」は、オオルリをモデルにしています。



オオルリ(メス)

県内では、主に丘陵や山地の沢沿いの林で見られます。高い木のとっぺんでさえずるため見つけにくいですが、6月は活動が活発な時期ですので、その姿とさえずりを探しに出掛けてみてはいかがでしょうか。

写真提供:日本野鳥の会栃木県支部 山中式夫さん

## 文化通信\*ミニ情報

### 栃木県子ども総合科学館

#### 児童館美術館科学館対抗 第6回全国KAPLA®大会

●6/8(土)、9(日)●「KAPLA®」とは、「ワンサイズの板」を積み重ねるだけで、建物や乗り物、動物などが作れるフランス生まれの木製ブロックです。これらを並べて、積んで、好きなものを作ってみよう  
料無料

#### プラネタリウム一般向け番組「スターリーテイルズ-星座は時をこえて-

●6/8(土)~9/1(日)休月曜(7/15、8/12を除く)、6/27(木)、7/2(火)、16(火)●夏の夜空とギリシア神話の世界をご紹介します  
料大人210円、4歳~中学生100円

\*\*\*\*\*  
問同館(宇都宮市) ☎028-659-5555  
\*\*\*\*\*

## 自然\*体験ひろば

### 森の集い「夜の昆虫観察会」

県民の森管理事務所(矢板市) ☎0287-43-0479

●夜に光るさまざまな昆虫を観察  
●6/29(土)午後6時30分~9時定25名(先着)料無料 6/14(金)

### ふれあい登山教室in那須連峰1 「親子でチャレンジ・茶臼岳登山」

なす高原自然の家(那須町) ☎0287-76-6240

●登山ガイド指導のもと、茶臼岳登山  
●8/10(土)~11(日・祝)1泊2日 ●対象:小学生以上の子どもとその保護者定30名(抽選)料大人9,000円(県外の方、大学生以下は年齢・学年により異なります) ●申込期間:6/4(火)~18(火)

### どき土器探検隊

太平少年自然の家(栃木市) ☎0282-24-8551

●古墳や資料館の見学、勾玉作り、火おこし、野外調理などの体験  
●8/28(水)~29(木)1泊2日 ●対象:小学4~6年生定25名(抽選)料4,000円 ●申込期間:6/14(金)~29(土)

### 企画展「花の動物園~植物たちのサファリパークへようこそ~」

とちぎ花センター(栃木市) ☎0282-55-5775

●動物・虫・魚など、生き物に見た目や名前が似ている植物を紹介  
●6/4(火)~7/15(月・祝) ※鑑賞大温室入館料:大人400円、子ども200円



ウサギゴケ

## 栃木県本庁舎からのお知らせ

### ◎あしぎんマロニエ県庁コンサート

~第1水曜日はマロニエの日♪~  
●6/5(水)午後0時10分~50分 ●本館1階県民ロビー ●出演:東京大学音楽部管弦楽団 ●内容:バイオリン・ヴィオラ・チェロ・コントラバスによる演奏  
◎6/22(土)、23(日)は閉館日です

## 県広報番組 とちぎテレビで放送中!

### 知ってク! なるとち

知って納得! なるほどと思える栃木県の情報をお伝えします!  
日曜9:00~9:15 月曜19:30~19:45  
6/2 水害・土砂災害対策  
6/9 県民の日  
6/16 次世代につなぐとちぎの宝  
※6/23、30は放送休止

### 満喫! とちぎ日和

とちぎ未来大使などのリポーターが栃木県の魅力を満喫します!  
月曜19:30~19:45 木曜20:00~20:15  
6/3 とちぎの山城を満喫!  
6/10 那須の自然を満喫!  
6/17 ほっこりかわいい とちぎの伝統工芸品  
6/24 とちぎでグリーンツーリズムを満喫!



問県広報課 ☎028-623-2190

## 県議会からのお知らせ

①第357回通常会議  
6/11(火):本会議(開議、議案上程)  
6/13(木)、17(月)、18(火)  
:本会議(質疑・質問)  
6/20(木):常任委員会  
6/28(金):本会議(採決、散会)  
※いずれも午前10時開始予定。なお、日程は変更となる可能性があります  
②県議会傍聴  
本会議や委員会はどこでも傍聴できます。  
※本会議は先着順に受け付け。委員会は開会15分前までに受け付けを行い、定員を超えた場合は抽選  
問県議会事務局  
①議事課 ☎028-623-3761  
②総務課 ☎028-623-3753

## プレゼントコーナー!

「とちぎ県民だより」へのご感想をお寄せくださった方の中から抽選で5名の方に、**県民の日マスコット「ルリちゃん」のぬいぐるみ**を差し上げます。  
はがきに、郵便番号・住所・氏名・年齢・感想を記入の上、次の宛先までお送りください。[締切:6/21(金)必着]  
※7月上旬発送予定  
〒320-8501 栃木県広報課  
「とちぎ県民だより」係

広告

# 東京オートグループ

## 新車ならおまかせください!

### 北関東をネットする栃木・茨城・群馬・千葉29拠点

**HONDA Honda Cars 栃木東 栃木ホンダ販売株式会社**

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 1 細谷店<br>宇都宮市細谷町698-8<br>TEL.028-600-3500 | 2 薬師店<br>宇都宮市東薬師1-2-8<br>TEL.028-634-6171         | 3 オートテラス 宇都宮東<br>宇都宮市東薬師1-1-1<br>TEL.028-633-8333 | 7 宮の内店<br>宇都宮市宮の内2-184<br>TEL.028-655-0078    | 11 上三川店<br>上三川町上三川4425<br>TEL.0285-55-1155 |
| 14 喜沢店<br>小山市喜沢708-1<br>TEL.0285-25-4111  | 15 上三川POIセンター<br>上三川町多功2579-4<br>TEL.0285-37-6111 | 16 真岡工業団地店<br>真岡市長田604-3<br>TEL.0285-83-3036      | 23 本社・城南店<br>小山市東城南1-3-13<br>TEL.0285-27-1331 |  |

**Audi 株式会社TAインポート**

|  |  |  |
|--|--|--|
| 4 Audi Approved Automobile 宇都宮<br>宇都宮市横田新町1-48<br>TEL.028-658-2330 | 5 アウディ宇都宮店<br>宇都宮市文化センターパーク4-8-6<br>TEL.028-657-7707 | 29 アウディ柏の路店<br>千葉県柏市中央3-357-22<br>TEL.04-7133-8000 |
|--|--|--|

**TAレンタカー株式会社**

|  |   |
|--|---|
| 6 宇都宮若松原店<br>宇都宮市若松原1-3-16<br>TEL.0285-27-1331 | 22 結城店<br>茨城県結城市下町4-2-5<br>TEL.0286-33-7211 |
|--|---|

18 小山喜沢店  
小山市喜沢653-7  
TEL.0283-20-2111

レンタカーのご用命はこちらまで  
☎0800-800-1939



**TOKYO AUTO 東京オート株式会社**

|  |  |   |
|--|--|---|
| 5 宇都宮若松原店<br>未使用車専門店<br>TEL.028-688-3611 | 10 上三川店<br>SUV・買取直売<br>上三川町上三川4425<br>TEL.0285-56-6111 | 12 小山喜沢店<br>未使用車専門店<br>小山市喜沢653-7<br>TEL.0285-30-6711 |
| 27 小山店<br>軽から1BOXまで<br>TEL.0285-27-6211  | 21 結城店<br>コンパクトカー専門店<br>TEL.0296-33-7211               | 19 佐野店<br>未使用車専門店<br>佐野市赤坂町983-9<br>TEL.0283-20-2111  |
| 9 総合サービスセンター壬生<br>TEL.0282-83-1200       | 20 カスタマイズセンター小山<br>TEL.0285-31-3311                    | 23 本社・TAアフターサポート<br>TEL.0285-28-1111                  |

### 東京オート大感謝祭! 2019 各店にて楽しいイベント開催中です

広告主 | 東京オート株式会社 | 小山市東城南1-16-4 | TEL 0285-28-1111