



県民だより

第24号

●昭和63年9月20日発行 ●編集・発行/栃木県企画部広報課 〒320 宇都宮市埴田1丁目1番20号 ☎0286・23・2158 ●県人口/1,902,814人 男943,058 女959,729 ●世帯数545,496世帯(昭和63年8月1日概数)

県民ひとり1スポーツ



今や日本は、人生80年時代を迎えつつあります。この長い人生を、生涯にわたり生きがいを持ち、充実した生活を営んでいくためには、常に自らの健康・体力の保持・増進に努めることが大切です。

このため、県では、県民の皆さんが日常生活の中でスポーツを積極的に実践することにより、健康・体力づくりが図られるよう、「県民ひとり1スポーツ」をスローガンに、健康で活気に満ちた生活や、心のふれあう地域社会をめざす「県民総スポーツ」の推進を図っています。

スポーツで とちぎからだの リフレッシュ

生活水準の向上や自由時間の増大等に伴って、人々のスポーツへの関心は高まり、スポーツ施設等の整備・充実に求められています。

このような中で、県民の皆さんが生涯にわたって、年齢や適性に応じていつでも・どこでも・だれでも「スポーツを楽しむことができるよう、県では「県民ひとり」

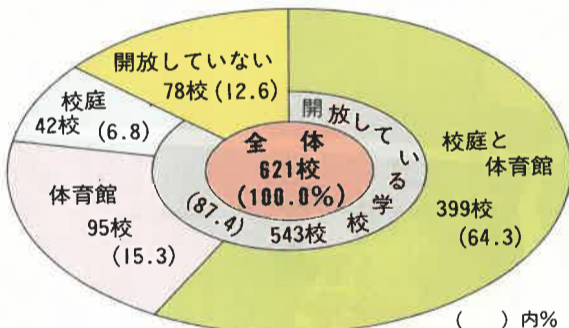
「スポーツ」をめざし、市町村や体育・スポーツ関係団体との連携のもとに、スポーツ施設の整備や学校体育施設の地域住民への開放を促進しているほか、スポーツ指導者の養成など、スポーツ活動に関する様々な条件の整備を進めています。



気になる「体力」

加齢に伴う体力の傾向を見直し、男女ともに十七、十八歳

〈公立小・中学校体育施設開放状況〉



資料：県教育委員会保健体育課調べ 昭和62年度



〈校庭の開放〉

<p>6 (足の曲げ伸ばし)</p>	<p>7 (その場かけ足)</p>	<p>8 (ジャンプ足裏たたき)</p>	<p>9 (ジャンプひねり)</p>	<p>10 (腕立て手ばたき)</p>
<p>かかとを床につけたまま屈伸運動ができますか？ かかとか図のように床から離れてしまう人はアキレス腱のかたい人です。</p>	<p>手を大きく振って軽快にリズムカルにできますか？ 走り出したくなりますか？</p>	<p>余裕をもって打てますか？2度打てますか？</p>	<p>バランスをくずさないでひねれますか？ 360°回転できますか？</p>	<p>軽快にポンと手ばたきできますか？ 連続してできますか？</p>

高齢の方や体力に自信のない方は⑦まで、試みましょう。

の催し

第2回企画展
「前方後円墳の時代」

企画展記念講演会
「5世紀の東国と畿内」
講師 筑波大学教授 岩崎 卓也 氏

第3回歴史講座「古代史探訪——
栃木県の弥生文化——」

史跡めぐり(徒歩で国分寺跡・国分尼寺跡)

映画会

期 午前9時30分～午後5時
日 月曜日(祝日を除く)
祝日の翌日(土・日を除く)
年 年末年始(12/28～1/4)
料 一般100円(60円)
学生・生徒・児童50円(30円)
()は20名以上の団体料金
せ ☎0285-44-5049

とちぎ再発見

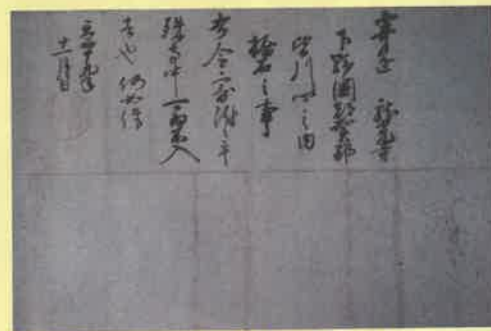
近世になって復活した〈都賀郡〉

古代(奈良・平安時代)の下野国には、「都賀郡」という名の郡がありました。この郡は、現在の栃木県の南部から西部にかけての地域で、国府も置かれました。

ところが、11世紀になると、古代の律令制に基づく郡の解体に伴い、この地域には小山荘・中泉荘などの荘園や、国府郡・犬飼郡などの中世的な新郡が誕生し、都賀郡の名はあまり見られなくなってい

きます。中世では、京都の醍醐寺の記録に「都賀郡如意輪寺道場」と記されているのみです。

その後、1590年(天正18年)豊臣秀吉によって天



龍光寺あて徳川家康寺領寄進状(栃木県立文書館所蔵)

下の統一が達成され、近世(安土・桃山～江戸時代)に入ってくると、都賀郡の名が再登場してきます。その手始めが写真の1591年(大正19年)11月日付けの徳川家康の寄進状です。「下野国都賀郡皆川郷」と記されていることがわかります。近世では、この地域に伝えられている検地帳・訴訟文書など、すべての文書に「都賀郡」の名が記されるようになります。

都賀郡は近代(明治以降)になっても存続し、1878年(明治11年)には、上都賀郡と下都賀郡に分かれて今に続いています。

栃木県立文書館 ☎0286-23-3450

運動・スポーツは こんな効果 があります!!

- ① 体力を高め、生活を活動的にする。
- ② 肥満を防止し、成人病を予防する。
- ③ 新陳代謝を高め、からだのリズムを保つ。
- ④ ストレスを解消する。
- ⑤ 他人と心を交流させ、人間的結びつきを強める。
- ⑤ 人生を豊かにする。

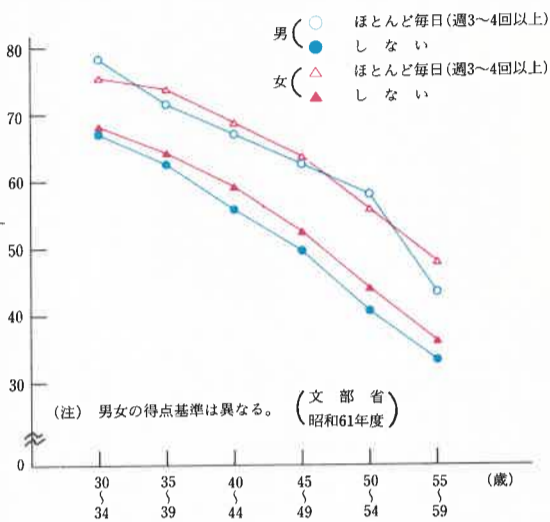


スポー 心



傾がピークで、以後低下傾向を示しますが、運動・スポーツをする人としなない人では、その低下の度合いも違ってきます。体力の保持・増進を図るためには、運動・スポーツを日常生活に取り入れ、継続的に行うことが大切です。

＜運動・スポーツ実施状況別体力比較＞



健康診断



健康・体力づくりの こころえ

- ① 生涯気長に続けよう
- ② 身近な物で気軽に実行。
- ③ 自分のからだを知ろう。
- ④ 季節と時刻を考慮して。
- ⑤ 準備運動と整理運動を忘れずに。
- ⑥ マイペースが何より。
- ⑦ 無理は無意味。
- ⑧ 過労は健康の敵。



楽しく正しい健康・体力づくり

健康・体力づくりのためのスポーツも、能力の限界に挑戦するチャンピオン・スポーツも、自らの体力や運動に対する正しい知識、トレーニング方法などを十分理解して実践する必要があります。過度のトレーニングは、かえって障害を引き起こします。

特に、長い間ほとんど運動をしてなかった人が運動を始めようとする場合は、無理のない、負荷の少ない運動から始めることが大切です。

運動やスポーツは、本来、楽しみながら行うものです。あくまでも健康が第一。自分自身の生活や能力に合った無理のないプランで運動・スポーツを楽しく続けましょう。

●いつでも、どこでも、健康・体力づくり

<p>1 (くつ下はき) 片足立ちで</p>	<p>2 (前曲げ後そり)</p>	<p>3 (手なし立ち・座り)</p>	<p>4 (上体起こし)</p>	<p>5 (肩こりがし) タオルなどを握って</p>
<p>グラグラ、ピョンピョンしませんか?</p>	<p>ゆったりと曲がりますか? 前はどこまで手がいきますか? 後は遠くの空が見えますか?</p>	<p>手を使わないで立てますか? 座れますか? サッと立ちますか?</p>	<p>手を使わないで起きられますか? 連続してできますか? 1回も起こせない人は腹筋力が弱い人です。</p>	<p>タオルを握った両手の幅はどのくらいですか? 肘を曲げないでできますか?</p>

施設めぐり

—古代下野国の歴史— 栃木県立しもつけ風土記の丘資料館

◆貴重な遺跡の残る「しもつけ風土記の丘」

JR小金井駅から西へ約4km。しもつけ風土記の丘には、本県最大規模の琵琶塚古墳をはじめ、多くの大型古墳が築造されました。

また、西暦741年聖武天皇の詔勅により造営された下野国分寺、下野国分尼寺の二寺跡が平地林の中にひっそりと残り、華やかな天平文化を今に伝えています。

さらに、その周辺には国立の戒律寺院としての下野薬師寺や、律令期の行政機関としての下野国府が置かれていました。

◆古代下野国の歴史を紹介

県立しもつけ風土記の丘資料館は、栃木県の古代文化を紹介する資料館として、昭和61年7月に開館し、周辺の遺跡から出土した考古資料の展示、



解説を行っています。この資料館は、史跡とあわせて見学することにより、古代下野国の歴史について理解が深められるよう工夫がなされ、風土記の丘の総合案内所としての役割を担っています。

展示室には、下野国分寺七重塔復元模型、古墳石室の復元模型やオートスライドコーナーなど、楽しみながら見ていただける資料も数多く展示しています。

そのほか、春に特別展(県が調査した遺跡の速報展)、秋には企画展を開催、また、講演会、歴史講座、体験講座、史跡めぐりなどの催しも行っています。是非お出かけください。



■63年9月～64年3月

10月9日(日)
～11月20日(日)

10月23日(日)

11月27日(日)

9・10月の毎日曜日

9・2・3月の毎日曜日

・開館時
・休館

・入館

・問合

情報スクランブル

県庁のあて先
〒320 宇都宮市埴田1-1-20

催し

緑の展示会

▶秋の緑化行事の一環として、家庭緑化のための苗木等の展示・即売会を開催します。

▶日時 10月14日(金)～16日(日)
午前9時～午後5時

▶場所 宇都宮市競輪場駐車場

▶問合せ 県造林課 ☎0286-23-3281

県営公園「緑の相談所」の催し

中央公園	9/23～28	秋の山野草展
	9/25	講座「山草の栽培(Ⅲ)」
	10/10	苗木の配布会
	10/15～20	さつき盆栽展
井頭公園	9/22～26	目で見る栃木の都市公園
	10/5～12	小学生公園絵画入賞作品展
	10/9	秋の井頭公園まつり、苗木の配布
	10/15～17	私の盆栽展
那須野が原公園	9/22～25	東北の山野草展
	9/25	植物を素材にした手作り講座(竹細工)
	10/1～10	目で見る栃木の都市公園
	10/2	植物を素材にした手作り講座(竹細工)
10/9	子ども写生大会	
10/15～26	小学生公園絵画入賞作品展	

▶問合せ 中央公園 ☎0286-36-7621
井頭公園 ☎02858-2-4475
那須野が原公園 ☎0287-36-1220



募集

河川愛護ポスター募集

▶規格 B3判(タテ52cm×ヨコ36cm) タテ使用

▶対象 県内の小・中・高等学校に在学中の児童・生徒及び一般

▶応募 作品裏面に住所・(学校名・学年)・氏名を明記し、9月30日(金)までに栃木県河川愛護連合会事務局(県河川課内)へ

▶問合せ 同事務局 ☎0286-23-2439

12月4日 栃木県知事選挙

啓発コピー(標語等)募集

▶対象 県内に在住または通勤・通学の方

▶応募 はがき1枚に作品1点(20字以内)と住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業(学校名・学年)・電話番号を明記し、9月30日(金)までに県選挙管理委員会(県地方課内)へ

▶問合せ 同委員会 ☎0286-23-2123

県営住宅入居者募集

▶空き家となっている県営住宅の入居者を募集します。(なお、入居については収入などに一定の条件があります。)

▶申込み受付 毎月1日～10日に県住宅供給公社の各支所へ(休日及び土曜日午後を除く)

▶詳しくは管轄する各支所へ

支所名	所在地・電話	管轄区域
中央支所	宇都宮土木事務所内 ☎0286-26-3198	宇都宮市市真 沼岡
栃木支所	栃木土木事務所内 ☎0282-23-3436	栃木市山生 小壬
矢板支所	矢板土木事務所内 ☎0287-44-2185	矢板市根 高喜 沢川
大田原支所	大田原土木事務所内 ☎0287-23-6611	大田原市磯 須野 西那須野町
佐野支所	佐野土木事務所内 ☎0283-24-3111	佐野市
足利支所	足利土木事務所内 ☎0284-41-2331	足利市

試験

危険物取扱者試験(後期)

▶期日 12月4日(日)

▶会場 作新学院、足利学園、小山高校、栃木工業高校、真岡工業高校、那須農業高校

▶願書の配布 県内の各消防本部または(消防試験研究センター栃木県本部(県消防防災課内)で

▶願書の受付 10月19日(木)～28日(金)

▶問合せ (消防試験研究センター) 栃木県本部 ☎0286-24-1022

案内

建築士を対象とする指定講習会

●建築士事務所の管理講習会
▷日時 10月7日(金)
午前9時30分～午後5時

▷場所 栃木県青年会館

●建築士のための指定講習会
▷日時 64年1月18日(木)予定
午前9時30分～午後5時

▷場所 栃木県青年会館

▶問合せ 県建築課 ☎0286-23-2512

“献腎”にご理解とご協力を～10月は腎移植推進月間です～

▶“献腎”とは、腎不全の患者さんに対し、死後の腎臓を提供していただくことです。

▶腎不全の状態になると、人工透析をしなければ生命の維持ができません。県内で人工透析をしている患者さんは、1,400人以上にのぼっています。

▶腎不全の根治療法としては、唯一、腎臓移植がありますが、日本は欧米諸国に比べ、その実施件数、特に献腎による移植は少ない状況にあります。

▶この推進月間を通じて腎臓の大切さをご理解いただき、献腎にご協力ください。

▶献腎のご協力、問合せは最寄りの保健所か県健康対策課 ☎0286-23-3095へ。

県産材木造住宅特別融資をご利用ください

▶県内に自らが居住するための新築木造住宅の建設・購入をする方を対象の融資です。

▶融資限度額 350万円(床面積によって、限度額の区分あり)

▶償還期間及び方法 15年以内、元利均等月賦償還またはステップ償還

▶融資条件

1. 住宅金融公庫融資を受けること
2. 建築用木材の60%以上が県産材であること

▶申込み先 県内の住宅金融公庫貸付業務受託金融機関

▶問合せ 各取扱金融機関の窓口か県林業指導課 ☎0286-23-3277

心の健康について

▶複雑かつ多様化する現代社会の中で、心の健康を守ることは容易なことではありません。

▶家庭や学校・職場等の生活の場で心の健康を保つ努力が必要です。もし、不健康になったときは早い時間に専門家の指導を受けましょう。

▶また、精神障害者が社会復帰を進めていくためには、地域住民の理解と協力が必要です。

▶精神障害者に対する誤解や偏見をなくし、より楽しく心豊かな毎日を送るために、自らの心の健康に努めましょう。

▶なお、悩みごとの相談やアドバイスを受けたい方のために精神保健センター(☎0286-35-2463)や県の各保健所で相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

▶問合せ 県健康対策課 ☎0286-23-3092



スポーツ医事相談

▶様々なスポーツ活動から生じる障害に対し、その予防と治療等について、専門医が直接相談に応じます。

▶日程 10月15日(土) 鹿沼市保健センター
11月19日(土) 今市市中央公民館
12月17日(土) 矢板市保健センター
1月21日(土) 足利市市民体育館
2月18日(土) 小山市第二庁舎
3月18日(土) 県スポーツ会館

※相談時間はいずれも午後2時～4時

▶対象 小学生以上でスポーツを実践している方、ただし小学生は指導者か父兄同伴

▶費用 無料

▶申込み 県体育協会スポーツ医事相談係 ☎0286-22-7677



食と緑の博覧会
イートピアとちぎ'88
9月30日(金) いよいよ開幕!

くらしにアドバイス

ちよんといいですが

「マルチまがい商法」

こんな言葉を聞いたことはありませんか?

A子さんは21才のOL。ある日、同級生のB子さんから久しぶりに電話があり、「とってもよいアルバイトがあるので、その説明会に行きましょう。」と誘われました。

会場には、若い男女が集まっていた。
「是非、使ってみてください。使ってみて良かったら、誰かに紹介してください。何人でも結構です。1人紹介した場合は、10%の紹介料をあげます。意欲のある人は、どんどん紹介してください。よいアルバイトになりますよ。」とあおりたてられ、つい羽毛布団の購入契約をしてしまいました。

紹介者は、もちろんB子さんです。
37万円という高額商品の、一括払いはとても無理なので、信販のクレジット支払いにしました。

しかし、A子さん、冷静に考えてみると、商品を手に入れたことなど、とてもできないことに気がつき、解約を申し出ましたが、応じてもらえませんでした。

このような販売方法は、マルチ商法(連鎖販売取引)によく似ていますが、再販売方式は採らず、紹介のみで売買契約は直接本部と各購入者との形式で、連鎖販売取引の要件や規制を免れようとする販売組織です。

誰でも容易に収入を得られるような欺まんの勧誘は、大切な人間関係を失う結果になります。十分注意しましょう。

消費生活に関するご相談は

県消費生活センター ☎0286-34-3181
または、市町村の消費者行政担当課へお気軽にお寄せください。



県政ラジオ番組(栃木放送)

- 県民の窓
毎週日曜日～金曜日
午後0時15分～0時30分
- 県庁ダイアリー
毎週月曜日～土曜日
午前8時42分～8時47分
- 県政アラカルト
「知事さんこんにちは」
毎月第3日曜日
午前9時15分～9時45分

県政テレビ番組 ウィークリー栃木

毎週土曜日
午前8時45分～9時
テレビ東京 12チャンネル
レポーター 高松しげお・相馬宏美

あなたの声を県政に

- 県政についてのご意見・ご要望・苦情をお受けしています。また、日常生活でお困りのことなど、お気軽にご相談ください。
- 県が発行する報告書やパンフレットを展示、ご希望の方にはおわけしています。是非、ご利用ください。

中央県民センター ☎0286-23-3765 塩谷県民相談室 ☎0287-43-2142
 県南県民センター ☎0282-24-5665 芳賀県民相談室 ☎02858-2-5888
 県北県民センター ☎0287-23-1555 足利県民相談室 ☎0284-42-9700
 上都賀県民相談室 ☎0289-64-9419 南那須県民相談室 ☎0287-83-1555
 安蘇県民相談室 ☎0283-24-2603