



歴史・文化・人物の百様

特産和紙で作られた山を舞台に全国でもまれな野外歌舞伎

那須烏山の山あげ祭様

いつ会える?

那須烏山市内で開催。開催方法など詳しくは同市ホームページで確認を

いつ会える?

見頃は7月下旬ごろ。フェスティバルなど詳しくは野木町観光協会ホームページで確認を

大迷路にも使われる夏を代表する黄色い大輪

野木のひまわり様

自然の百様

ユネスコ無形文化遺産に登録され、国指定重要無形民俗文化財のこの祭の一番の自慢は、何といても背景の「はりかの山」。これは竹を組んだ木枠に特産の烏山和紙を幾重にも貼って、その上に山水を描いたもの。山は毎年作り直されるため、同じ山は二度と見られません。100名以上が一体となって、舞台装置の設置や解体、山をあげる祭の光景は圧巻です。

本県の南の玄関口、野木町の夏を鮮やかな黄色一色に染める「ひまわり」。公害のない楽しい町として、豊かに伸びるよう、願いを込めて制定された町花でもあります。毎年約30万本のひまわりが咲き誇る「野木町ひまわりフェスティバル」では、ひまわりで作られる巨大な迷路や楽しいアトラクションなどが催されます。

今年は7/22(金)~24(日)開催予定

今年は7/30(土)~31(日)開催予定

このジャンルのほかの百様(一部)

- 足利織姫神社様 (足利市)
- 鹿沼彫刻屋台まつり様 (鹿沼市)
- 那須与一様 (大田原市)
- せっしょうせき殺生石様 (那須町)

栃木県民が大切にしたい自慢できる100の魅力

とちぎの百様

本県では、雷を「雷様」と呼ぶように、人以外のものに「様」を付けて擬人化することで、敬意や親しみなどを表すことがあります。そこで県は、後世に残したい、大切にしたい、自慢できる栃木県の100の地域資源を「とちぎの百様」と名付け、郷土愛と誇りをもって県内外に広く発信しています。今回は、4つのジャンルの中からこの季節にぴったりな百様をピックアップしてご紹介します。皆さんも、百様の魅力を再発見し、伝え広めていきませんか。

このジャンルのほかの百様(一部)

- 日光杉並木街道様 (日光市)
- しょうじんざね尚仁沢湧水様 (塩谷町)
- とちぎの温泉(那須温泉郷、塩原、日光湯元、湯西川、奥鬼怒温泉郷、川俣、馬頭、板室)様(県全体)

グルメの百様

腕利きのバーテンダーたちが作る、種類豊富なカクテルが楽しめる

宇都宮のカクテル様

カクテルとは、ベースとなるお酒にほかのお酒やジュースなどを混ぜて作る飲み物のこと。おいしく仕上げられるかどうかは、バーテンダーの腕次第。宇都宮では、全国カクテルコンテストで日本一に輝いたバーテンダーや世界大会に出場しているバーテンダーといった凄腕が数多く活躍しています。

いつ会える?

「宇都宮カクテル倶楽部」ホームページで確認を

このジャンルのほかの百様(一部)

- とちぎのいちご様 (県全体)
- かんぴょう様 (県南)
- 温泉トラフグ様 (那珂川町)

いつ会える?

那須疏水公園(那須塩原市)で見学可。詳しくは同市ホームページで確認を

観光・レジャーの百様

日本三大疏水、那須野が原開拓のシンボル

那須疏水様

日本遺産の構成文化財で、国指定重要文化財でもある大規模な用水路。那須野が原の大地を潤すこの用水路は、開拓のために明治政府が計画したものです。重機がなく、くわやもっこなどを使って造るしかない時代、この那須疏水の工事はまさに国を挙げての一大事業でした。

このジャンルのほかの百様(一部)

- 市貝町芝ざくら公園様 (市貝町)
- あたりせ渓谷鉄道様 (日光市)
- とちぎのゴルフ場様 (県全体)

あなたの推しは? 探そう! 会いに行こう百様!

ここで紹介できなかった百様たちは、ホームページでご紹介しています。ぜひご覧ください。

栃木県民様

CHECK 「とちぎの百様」ジュニアコンクールを実施します!

「とちぎの百様」の素晴らしさを広く県内外に伝えるため、百様について学んだことや好きなところなどを表現した作品を募集します。応募方法等、詳しくはホームページでご確認ください。

応募資格 県内に在住または通学している小学4年生~中学3年生および義務教育学校4~9年生

応募部門 ①作文 ②俳句・川柳 ③絵画

募集期間 7/15(金)~10/7(金)

たくさんの応募お待ちしております!

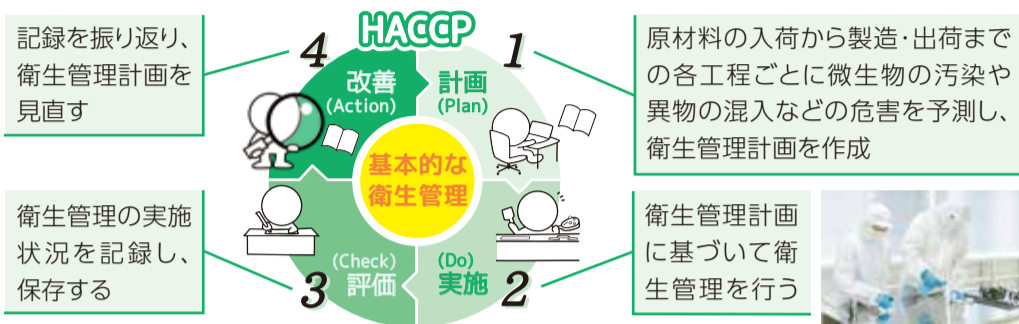
安全な“食”は健康の源

「食」は、私たちが健康で豊かな生活を送る上で欠くことのできないものです。今回は、安全な「食」選びのポイントをご紹介します。生涯生き生きと暮らすため、「食」の安全に関する正しい知識を持ちましょう。

国際標準で衛生管理を徹底！ とちぎHACCP(栃木県食品自主衛生管理認証制度)

7月は
とちぎHACCP
推進月間

「HACCP」とは、安全で衛生的な食品を製造するための管理手法の一つです。問題のある製品の出荷を未然に防ぐことができ、衛生管理の国際標準とされています。食品衛生法が改正され、原則すべての食品事業者へ実施が義務付けられました。



食品を衛生的に製造・加工するためには、PDCAサイクル(上図)に沿って、継続して実行します。

この取組を認証する制度が「とちぎHACCP」

HACCPの手法を取り入れて、基本的な衛生管理を確実に続けることができる施設を県が認証しています。

認証施設やその施設が提供する食品等には、認証マークを表示することができます。



食品のトリセツ(取扱説明書) 食品表示

食品の表示は、消費者が食品を購入する際の重要な情報源です。使われている材料や含まれるアレルギー、消費(賞味)期限、保存の方法など、食品を選んだり、安全に食べたりするために必要な情報が表示されています。食品表示を活用して、ご自身に合った食品を選びましょう。

生鮮食品(農産物)の表示例

名称: その内容を示す一般的な名称を表示

キャベツ
栃木県産



原産地: 国産品は「都道府県名」、輸入品は「原産国名」を表示
※市町村名やその他一般に知られている地名を表示することもある(「信州」や「屋久島」、「カリフォルニア州」など)

加工食品の表示例

添加物: 重量順に表示。原材料名欄に併せて記載されることもあるが、「/」を入れるなど原材料と明確に区分

期限表示(消費期限・賞味期限): 未開封で保存方法欄に記載の方法で保存した場合の期限(消費期限と賞味期限の違いについては、左下で説明)

正しく理解し意識すると、食品ロスの削減につながり、環境に優しい購入に!

食品表示をもっと知りたい方はこちら!



原材料名: 原則使用したすべての原材料を表示。重量割合の高い順に記載

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉、バター(乳成分を含む)、卵
添加物	膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)
原料原産地	北海道製造(小麦粉)
内容量	10枚
賞味期限	2022.8.25
保存方法	直射日光や高温多湿を避けて保存
製造者	〇〇〇〇食品株式会社 栃木県宇都宮市埴田1-1-20

保存方法: 未開封の状態での保存方法を表示。開封後は保存方法が変わる場合もある

アレルギー:

健康被害を起こさないようにするため、特定のアレルゲンを表示(例: 上図の赤下線部分)

表示が必要な7品目(特定原材料)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

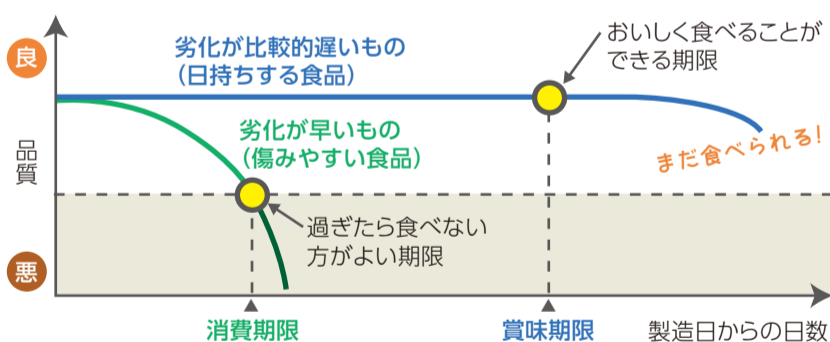
表示が勧められている21品目(特定原材料に準ずるもの)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※上記のアレルゲンは、症例数など実態に応じて随時見直されます

知っていますか?

「消費期限」と「賞味期限」の違い



生鮮魚介類は寄生虫に要注意! 『アニサキス』による食中毒

食中毒の原因は細菌やウイルスによるものなどさまざまありますが、中でも近年、「アニサキス」による食中毒の発生が急増しており、注意が必要です。

このほかの食中毒は厚生労働省ホームページでご確認を▶



予防方法

- ✓ 魚を購入する際は新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く
※アニサキスは寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉へ移動することが知られています
- ✓ 内臓を生で食べない
- ✓ 目視で確認して、アニサキスを除去する
- ✓ 冷凍(-20℃で24時間以上)または加熱(70℃以上、または60℃で1分)する
※一般料理で使う食酢での処理や塩漬けをしても、また、しょうゆやわさびを付けても、アニサキスは死滅しません!



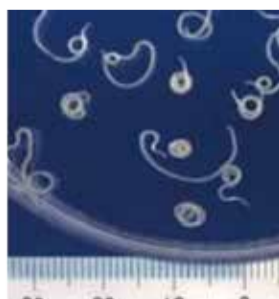
万が一のときは...

生鮮魚介類を食べた後などに激しい腹痛が起こった場合には、速やかに医療機関を受診してください。



「アニサキス」って? どうして食中毒になるの??

- アニサキス(幼虫)とは、生鮮魚介類(サバ、アジ、サンマ、カツオ、イカ、イワシ等)に寄生する寄生虫で、長さ約2~3センチ、白色で少し太い糸状であるのが特徴です
- 刺身や寿司などの生鮮魚介類を食べる日本人の食文化では、アニサキスが生きのまま人の体内に入ることがあり、胃壁や腸壁に刺入して激しい痛みなどが生じ、食中毒を引き起こします



▲アニサキス
出典:厚生労働省ホームページ「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」

症状

- ✓ 食後数時間~十数時間でみぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐
- ✓ 食後十数時間~数日後に下腹部の激しい痛み



視覚に障害のある方のために、「とちぎ県民だより」点字版、テープ版、およびデジ版を発行しています。ご希望の方は、県広報課(☎028-623-2192)までご連絡ください



インフォメーション

試験・募集 イベント 詳しくは >> 県のSNSは 県HPで!
 講座 お知らせ



消防設備士試験(第1回)
 ●試験日:9/11(日) ●申込期間:7/4(月)~15(金)
 問 県消防防災課 ☎028-623-2132

県職員等採用試験のお知らせ
 ◎県職員等採用試験・選考考査

●1次試験日:9/25(日) ●採用予定:県職員(高卒程度、資格・免許職(栄養士)、社会人対象(行政、林業、総合土木)、歯科衛生士、職業訓練指導員、繊維工業技術者)、小中学校事務職員(高卒程度) ●申込期間:7/20(水)~8/15(月)

◎県職員採用選考考査(学芸員)
 ●1次考査:書類選考 ●申込期間:7/20(水)~8/15(月)

◎県職員・小中学校事務職員採用選考考査(障害者対象)

●1次考査日:10/23(日) ●採用予定:行政、警察行政、小中学校事務 ●申込期間:7/15(金)~8/15(月)

◎県警察官採用試験

●1次試験日:9/18(日) ●採用予定:大学卒業者、高校卒業者等、特別区分(武道指導(柔道、剣道)、サイバー犯罪捜査官) ●申込期間:7/8(金)~8/19(金)



◎県職員・県警察官採用試験等説明会[オンライン]

●8/7(日)、8(月) ●対象:令和4年度同試験等の受験を検討している方 7/31(日)
 問 県人事委員会事務局 ☎028-623-3313

作品募集

◎第34回栃木県マロニエ建築賞

●対象:県内においてH31/4/1以降に竣工・改修した都市景観の形成、歴史・文化の創造、建築水準の向上に寄与する建築物等 7/31(日)

問 県建築課 ☎028-623-2512

◎第72回栃木県発明展覧会

●県内企業や発明家の優れた発明考案品を一堂に展示する展覧会への出品 ●対象:県内在住個人または県内法人 8/31(水)
 問 県産業技術センター ☎028-670-3391

◎明るい選挙啓発ポスターコンクール

●対象:小・中・高校生 9/9(金)
 問 お住まいの市町選挙管理委員会または県選挙管理委員会 ☎028-623-2126

◎ひとり親の方のためのパソコン講習

●R5/3/31(金)までの火曜から金曜午後1時15分~4時30分 ●ワード・エクセル各5回受講料 無料

問 栃木県母子家庭等就業・自立支援センター(宇都宮市) ☎028-665-7801

◎福祉のお仕事就職フェア2022・夏

●7/16(土) ①午前9時30分~午後0時30分 ②午後1時~4時 ●とちぎ福祉プラザ(宇都宮市) ●求人事業所との合同相談会等 ●対象:福祉職を希望する方(高校生を除く) 料 無料 ●託児は要予約
 問 福祉人材・研修センター ☎028-643-5622

◎保育のお仕事就職フェア2022・夏

●7/17(日) 午前11時~午後3時30分 ●とちぎ福祉プラザ(宇都宮市) ●求人事業所との合同相談会等 ●対象:保育職を希望する方(高校生を除く) 料 無料 ●託児は要予約
 問 とちぎ保育士・保育所支援センター ☎028-307-4194

◎県庁見学「県庁walk」

●県庁舎および周辺施設の見学 20名(抽選) 料 無料 ●開催日、対象者等はホームページで確認を
 問 県県民プラザ室 ☎028-623-3757

◎動物愛護ふれあいサマースクール

●7/28(木) ●対象:県内小学3~5年生および家族 15組(30名) 料 無料 ●申込期間:7/4(月)~8(金)
 問 動物愛護指導センター(宇都宮市) ☎028-684-5458

◎森の集い「藍の生葉染め体験」

●8/6(土) ●対象:県内在住の方 9名(先着) 料 1,000円 ●申込期間:7/4(月)~22(金)
 問 県民の森管理事務所(矢板市) ☎0287-43-0479

◎日光大使館別荘サマーフェスト2022

●8/6(土) ●英国大使館別荘記念公園、イタリア大使館別荘記念公園(いずれも日光市) ●高校生によるコンサートや焼き菓子等の販売、野点、書道パフォーマンスなど
 問 県自然環境課 ☎028-623-3211

◎2022水産試験場サマースクール

●8/18(木) ●魚に触れ合いながらとちぎの魚を学べます ●対象:小学4~6年生 15名(抽選) 料 無料 7/31(日)
 問 同試験場(大田原市) ☎0287-98-2888

◎キッズ体験隊(全2回)

●8/20(土)、11/5(土) ●竹を使ったクラフト活動や陶芸などの体験 ●対象:2回とも参加できる小学生 20名(抽選) 料 各回により異なる 7/22(金)
 問 芳賀青年の家(益子町) ☎0285-72-2273

◎海浜どきどきキャンプ

●9/10(土)~11(日) 1泊2日 ●対象:県内在住の方(小学生以上) 20組(抽選) 料 年齢により異なる 8/1(月)
 問 とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市) ☎0291-37-4004



◎第26回参議院議員通常選挙のお知らせ

●投票日時:7/10(日) 午前7時~午後8時(一部地域を除く) ●期日前投票:7/9(土)までの午前8時30分~午後8時(投票所により異なる場合があります) ●大切な一票を無駄にすることなく、必ず投票しましょう
 問 お住まいの市町選挙管理委員会または県選挙管理委員会 ☎028-623-2126



◎ベビーファースト運動へ参画しました

●子どもを産み育てやすい社会を実現するための運動で、本県は「栃木にひびけ 赤ちゃんの泣きご



え」のスローガンの下、取り組みます ●むずかしくて泣く赤ちゃんがいても温かく見守りましょう
 問 県子ども政策課 ☎028-623-3068

◎自転車保険への加入が義務になります

●条例の施行により、今月から自転車を利用する方の保険への加入が義務になりました ●もしもに備えて加入しましょう
 問 県くらし安全安心課 ☎028-623-2185



◎県立中高一貫教育校説明会

◎矢板東高等学校附属中学校 ☎0287-43-1243 ●7/31(日) 午前10時30分~正午 ●黒磯文化会館(那須塩原市) ●対象:小学6年生とその保護者1名 500名

◎宇都宮東高等学校附属中学校 ☎028-656-5155 ●8/6(土) 午前10時~11時30分 ●県教育会館(宇都宮市) ●対象:小学6年生の保護者のみ1名 500名

◎佐野高等学校附属中学校 ☎0283-23-0161 ●8/11(木・祝) 午前10時~11時:佐野市内在住者、午後1時30分~2時30分:佐野市外在住者 ●佐野市文化会館(佐野市) ●対象:小学6年生とその保護者1名 600名

※詳細は各学校ホームページで確認を

◎身体障害者巡回相談

●8/31(水) 午後2時~4時 ●那珂川町健康管理センター 5名(先着) 料 無料 8/12(金) ●各市町の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

栃木県本庁舎のお知らせ

◎あしぎんマロニエ県庁コンサート

~第1水曜日はマロコンの日~
 ●7/6(水) 午後0時10分~50分 ●本館1階県民ロビー ●「JNRs(ジェイエヌアールズ)」によるピアノ・歌唱コンサート
 ◎7/9(土)、18(月・祝)は閉館日です

コロナは今? 新型コロナウイルス感染症

新規感染者数の着実な減少などを踏まえ、県の警戒度を6月25日からレベル1(維持すべきレベル)に引き下げました。

しかし、現在も新規感染者は毎日確認されています。これから夏休みシーズンを迎え、旅行・帰省等で人との接触機会が増えることなどにより、感染者数が再び増加することも懸念されることから、引き続き基本的な感染対策の徹底をお願いします。

「コロナ感染防止」と「熱中症予防」ご自身の体調に合わせた対応を

マスク

マスクの着用により熱中症のリスクが高まるため、適切な着脱の判断を

着脱の場面例示はこちら▶

換気

エアコン使用中もこまめに換気を

※エアコンを止める必要はありません

ワクチン接種

県営接種会場では、モデルナ社ワクチンの1~4回目接種および武田社ワクチン(ノババックス)の1~3回目接種を行っています。実施日や予約など、詳しくは以下でご確認ください。

県ワクチン接種会場コールセンター
TEL 0570-003-234

県ホームページ

問 県感染症対策課 ☎028-623-2833

今夏、電力がピンチ!? 節電・省エネにご協力を

社会情勢の変化などにより、今夏の電力需給の逼迫が懸念されています。

日常生活に支障のない範囲で節電・省エネにご協力ください

- 冷房の設定温度を上げる
- 使っていない部屋の電気を消す
- 使っていない機器の電源を落とす など...

ピークとなる夕方前後の電力使用をずらす工夫をしよう!

問 県気候変動対策課 ☎028-623-3187

マイナポイント 第2弾実施中!

9月末までにマイナンバーカードの申請をした方が対象!

最大20,000円分のポイントがもらえる!

- マイナンバーカードの新規取得で最大 **5,000円分** のポイント
- 健康保険証としての利用申し込みで **7,500円分** のポイント
- 公金受取口座の登録で **7,500円分** のポイント

ポイントの申込期限は、令和5年2月末までです **受け付け開始!**

マイナンバーカードのメリット

- 本人確認書類として使える
- 給付金の受け取りが簡単になる など

使い方は順次拡大予定

ほかに便利な使い方がたくさん!

窓口が混み合う前に早めにマイナンバーカードを取得しよう

詳しくはこちら▶

問 県行政改革ICT推進課 ☎028-623-3588

第164回 知事コラム

吹き竹
～1人では何もできないが、
1人が創めなければ
何もできない～



今回のテーマの言葉は、一日一訓カレンダーにあったものだ。「前略、美しい街道を守っている方をほめてあげてください。(中略)国道沿いの花壇の手入れを、一年中黙々としている女性があります。(中略)心優しい人達にも目を向けていただけたら幸いです。」これは、知事宛てに届いた手紙である。

実家の田んぼの脇を流れる「田川」に捨てられてたプラスチックごみや空き缶を拾っている近所の男性。毎朝、登校時間帯を中心に、青色回転灯付き防犯パトロール車により、隣接地域も含め約1時間巡回してくれている、地区まちづくり推進協議会安全・安心部会の防犯パトロール隊長(第46回地域安全県民の集いで表彰)。

私達の生活は、こうした一人ひとりの善意によって成り立っている。私も散歩の際は、目に付いたごみを拾うように心掛けている。

県民の皆さんもできる協力をお願いします。

栃木県知事 福田 富一

いちご一会とちぎ国体 いちご一会とちぎ大会

第77回 国民体育大会 10/1(土)～11(火)

第22回 全国障害者スポーツ大会 10/29(土)～31(月)

目指します!
環境にやさしい大会

環境問題への関心が高まる昨今、県内企業の環境に配慮した製品・サービスの活用で、本県ならではの「環境にやさしい大会」運営を目指します。今回は取組の一例をご紹介します。

県内企業の製品開発を支援

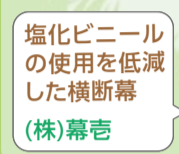
県内中小企業を対象に、両大会での使用を想定した「環境配慮製品」の開発を支援しました。製品は両大会のさまざまな場面で登場予定です。



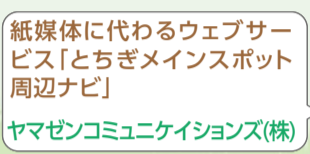
おからを配合したバイオマスプラスチックフィルムの応用バルーン
サンプラスチック(株)



自社再生紙や環境配慮型のインクを使用した紙袋
ヘイコーパック(株)



塩化ビニールの使用を低減した横断幕
(株)幕吉



紙媒体に代わるウェブサービス「とちぎメインスポット周辺ナビ」
ヤマゼンコミュニケーションズ(株)

炬火にグリーンLPガスを使用

県畜産酪農研究センターで牛のふん尿を活用して生産したバイオガスを、古河電気工業(株)がグリーンLPガスに変換。式典で用いる炬火台燃料の一部に使用します。



このほかの取組はホームページでご覧ください

県総務企画課 ☎028-623-3845

10/1～ 後期高齢者医療制度のお知らせ
医療費の窓口負担が変わります

10月1日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者を除き医療費の窓口負担割合が1割から2割になります。

9月30日まで	医療費負担割合	10月1日から	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割	一定以上の所得のある方	2割
		一般所得者等	1割

世帯の窓口負担割合が2割になるかどうかは、75歳以上の方の課税所得や年金収入を基に、世帯単位で判定します。

被保険者全体の約20%

制度の概要や配慮措置など詳しくはこちら



栃木県の同制度の対象となるすべての方へ 被保険者証の色が一時的に黄色になります

上記改正に伴い、今年は被保険者証が2回送付されます。1回目は黄色で、2回目は藤色です。被保険者証はお住まいの市町から交付されます。※申請等手続き不要

7月	8月	9月	10月
1回目 黄色の被保険者証が送付される	黄色の被保険者証の使用期間	2回目 藤色の被保険者証が送付される	藤色の被保険者証を使用

黄色の被保険者証は10/1以降は使用しないでください

栃木県後期高齢者医療広域連合 ☎028-627-6805

TOCHIGI 文化ガイド

企画展 栃木県立美術館
「没後40年 山中信夫☆回顧展」

山中信夫は、1971年に《川を写したフィルムを川に映す》という衝撃的な35ミリフィルム映像作品で鮮烈なデビューを飾りながらも1982年に34歳の若さで急逝した伝説のアーティストです。本展では、約150点の現存する代表作等により、現代美術のレジェンドの一貫した活動を辿ります。



会期:7/16(土)～9/4(日) 月曜(7/18を除く)、7/19(火)
同館(宇都宮市) ☎028-621-3566

企画展 栃木県子ども総合科学館
「科学でスポーツ いちご一会～スポーツと道具のヒミツにせまれ!～」

トップアスリートの記録を支える道具たちの性能や作る技術を紹介し、なかなか見ることのできない本物の器具に触れることもできます。また、国体の競技紹介や過去の国体の映像など、さまざまなスポーツに関する情報を紹介します。

会期:7/23(土)～8/28(日) 月曜(8/15を除く)、8/12(金)、17(水)
同館(宇都宮市) ☎028-659-5555

7月は 栃木県広聴強化月間です

県政に関する皆さんの声をお聴きする「各種広聴事業」をご存じですか?

- ご提案・ご意見募集 / 知事にアクセス
 - 知事と意見交換 / とちぎ元気フォーラム
 - 意識やニーズを調査 / ネットアンケート
 - 各地域に相談室あり / 窓口県民相談
- 詳しくはこちら

栃木県広報課 ☎028-623-2158

抽選で10名様 にご意見募集! プレゼントコーナー

ひまわり油を使用した「向日葵サブレ(10個入り)」をプレゼント!
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。
宛先 〒320-8501 栃木県広報課 「とちぎ県民だより」係
締切 7/22(金) ※8月中旬発送予定
※個人情報保護法に基づき、プレゼント発送以外には使用しません

ひとり暮らし・夫婦世帯「老後の生き方セミナー」開催
親族に頼らず生きていく選択

- 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」 開催総数 第229・230・235・247回 医療・介護 看取りの支援

宇都宮会場	足利会場	栃木会場
7/26(火) 8/2(火)	8/22(日)	8/10(水)
宇都宮市文化会館 【第2会議室/3F】 ■宇都宮市明保野町7-66	あしががフラワーパークプラザ 【男女共同参画センター/第5講習室/3階】 ■足利市朝倉町264(市民プラザ)	栃木市勤労者総合福祉センター 【2階会議室】 ■栃木市今泉町1-2-7

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をお伝えしています。※新型コロナウイルス感染症の状況によって開催できない場合、日程を変更する場合があります。その際は申し込みされた皆様には、お電話などでご連絡いたします。

NPO法人 日本よりそい家族会 要予約 028-612-8370

宇都宮支所/宇都宮市下川俣町206-23 サンボウル宇都宮 103 ※各支所/長野市・松本市・高崎市
本 部 /長野県上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル1-2各支所 【平日10:00～17:00】

県産牛乳で体づくり

安心 安全 新鮮
ミルクの国とちぎ
ミルット

栃木県牛乳普及協会
宇都宮市平出工業団地6-7
TEL.028-664-3611

えい牛乳で!? 親子でカンタンレシピ
ホームページで公開中