



新米の季節がやってきました+

とちぎ米を食べよう!

本県は、日光や那須の山々から流れる豊富な水と肥沃な農地に恵まれ、全国でも有数の米どころです。今年猛暑による影響が心配されましたが、高い技術力を持つ生産者が真心を込めて育てた「おいしさ」が自慢のお米ができました。新米の時期、ぜひ「とちぎ米」を味わいませんか。



キラリと輝く栃木のスター とちぎの星



■ どんなお米？

大粒で豊かな甘みがあり、炊飯後も粒がしっかりしているのが特徴です。粘りと弾力がおにぎりやお弁当にも最適。そのおいしさから、今の陛下の皇位継承に伴う儀式「大嘗祭」の献上米にも選ばれました。



収穫の儀式「斎田抜穂の儀」

■ 名前の由来は？

「さまざまな災害にも打ち勝ち、燦然と輝く“栃木の星”となって欲しい」との期待を込めて名付けられました。

「とちぎの星」生産者に聞きました!

各地区の生産者が集まる「とちぎの星研究会」では、品質向上に取り組んでいます。



二宮地区会長 保坂芳徳さん

勉強会を重ねて、よりおいしいお米が作れるように、次の世代にも引き継いでいきたいと思っています。“とちぎの星”は若い方にも人気ですよ。冷めてもおいしいので、お弁当に入れて食べてほしいですね。



茂木地区会長 谷中和一さん

今年研究会を立ち上げて初めての収穫でしたが、成果が出ていると実感しています。“とちぎの星”は栽培のしやすさも魅力ですが、何よりおいしい!多くの方に知ってもらいたいですね。ぜひ一度、食べてみてください。

他にもおいしいお米がいっぱい!

栃木県産コシヒカリ

とちほのか



県産コシヒカリは、全国トップクラスの生産量を誇ります。もちりとした粘りと弾力があり、炊きたてはツヤツヤで白いご飯のまま食べたくなるほどのおいしさです。

なすひかり



県北部で多く栽培されている県オリジナル品種。大きくふっくらとした粒にうまみ成分が詰まっています。濃いめの味付けのおかずなどにもよく合います。

充実のラインナップ

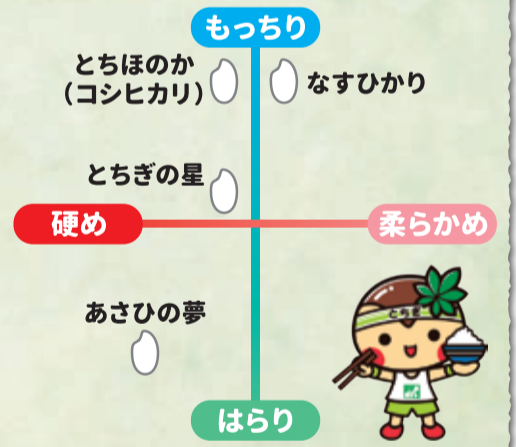
県内のスーパー等でお買い求めいただけます

あさひの夢



県南部を中心に栽培されており、さっぱりとした味わいでさまざまな料理に合います。食味・品質ともに安定しており、飲食店などでも提供されています。

<<あなた好みの食感は?>>



※実際に食べたときの印象は、個人で異なる場合があります

栃木県民ごはんの日/

毎月「5(ご)」と「8(はん)」のつく日は「1日3食ごはんを食べよう」

お米は体づくりに欠かすことのできない重要な成分を多く含む、栄養価の高い食材です。食欲の秋、とちぎ米をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

例えば... 具材たっぷりおにぎり



県産のニラと旬のホウレンソウでスタミナたっぷり♪

やしおポークの炊き込みおにぎり



おこげがあり、豚バラとネギの風味が楽しめます

おにぎりなら手軽に食べられる♪

おにぎりレシピはこちら▼



今なら

とちぎのお米を食べようキャンペーン 開催中

対象店舗で、県産米のご飯メニューやお弁当を食べると、抽選でとちぎのおいしいものをプレゼント!

対象店舗

県内の飲食店や弁当店、宿泊施設など。詳しくはホームページでご確認ください

応募方法

- 1とちぎ農産物♡クチコミ公式LINEアカウントから友だち追加
2対象メニューやお弁当の購入レシート・領収書の写真を応募フォームから送付(11/30(木))

問 (一社)とちぎ農産物マーケティング協会
☎028-616-8787



さらに 新米購入で豪華景品が当たるキャンペーンも実施中!



JA全農とちぎの栃木米アンバサダー U字工事のお二人

新米・栃木米キャンペーン (JA全農とちぎ)

詳しくはこちら▶



ついでに

気軽に

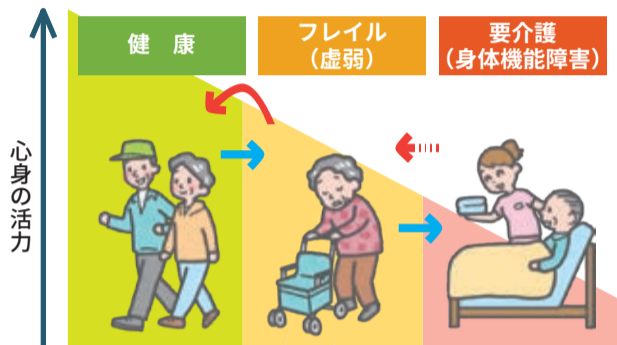
ちょっとずつ

フレイル予防

できるだけ長く、元気で自分らしい生活を送るためには、「フレイル」の予防が大切です。生き生きと暮らすため、毎日の生活を見直し、楽しく予防しましょう！

●フレイルとは？

加齢に伴い心身の活力が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態のこと。早めに生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることもできます。



いくつ当てはまる？ あなたのフレイル危険度チェック

- 半年で2キロ以上の意図しない体重減少
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 運動や体操の習慣がない



当てはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。

- 1～2つ当てはまったら→フレイル予備群
- 3つ以上当てはまったら→フレイル

❗ 早めの予防が大切です

●どうしてフレイル予防が必要なの？

フレイルになると、要介護・要支援になるリスクが高まります。介護保険の認定で、要介護・要支援になる原因の約3割はフレイルなどの身体機能低下に由来するもの。健康な状態で長生きできるよう、早めに予防することが大切です。



フレイル予防の「3つの柱」

予防に大切なのがこの「3つの柱」です。どれか一つが欠けても、衰えが進んでいき、いずれフレイルになることも。できることから改善していきましょう！

運動

体力を維持して転倒などを防ぎましょう。運動をすることは、食欲や心の健康にも良い影響を与えます。

栄養・口腔

バランスの良い食事を3食しっかり取りましょう。お口や歯の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

社会参加

人とのつながりを持つことは予防に有効です。

例えこんなことはありませんか？

- ・誰かと出掛けたいけれど面倒
- ・耳が遠くなってきて人と話す気が起きない

運動を頻繁にしているも、人とのつながりが少ないとフレイルになりやすいといったデータも…

買い物や散歩、通院など、外出をして人との会話や交流をしましょう

みんなで楽しくフレイル予防！

ウズまごダンス



体を動かすことが苦手な高齢者でも、ご家族や地域の仲間と一緒に取り組めるよう、県が考案したダンス。上手に踊れなくても大丈夫。みんなで楽しく予防しましょう！



YouTubeでのご視聴はこちらから▲

動画の見方

- ① スマートフォンのカメラを起動する
- ② 二次元バーコードにスマートフォンをかざす
- ③ 表示された読み取り結果を押すとYouTubeが開き、動画を視聴できます



「通いの場」でも活用されています

「通いの場」(公民館や福祉センターなどを利用した集まり)にDVDを配布しています。詳しくはお住まいの市町の高齢者福祉担当課にお問い合わせください。

動画が見られない方もこちらを参考にして、やってみよう！

ガイドキャラクター とちねこ先生



膝をぐるぐると回す動きが、膝のストレッチに効く！



手足・逆クロスは頭の体操や全身運動に効果的！

踊ってみた方をご紹介します



とても楽しく踊れました。フレイル予防に役立つと思います。無理なく始められます。(T・Oさん / 男性)



祖父が亡くなってふさぎこんでいる祖母を元気づけるため、甥っ子が来るお盆にこの動画を流し、みんなで踊ってみました。祖母も、ひ孫が踊る姿を楽しそうに見て、少し体を動かしていました。(A・Sさん / 女性)

さあ、みんなも Let's dance!!!



孫たちは大喜びで踊っています。特に、レッグ&ピース(肩と脚の運動)がお気に入りで。(M・Iさん / 女性)



皆さんの踊っている様子はこちらでもご紹介しています





公立学校共済組合栃木支部職員採用試験
試験日:12/9(土) 対象:H6/4/2~H14/4/1に生まれた方(大学卒業程度) 職種:事務職
出願期間:11/6(月)~27(月)
同支部(県学校安全課内) ☎028-623-3432

伝習生等募集のお知らせ
◎窯業技術支援センター
試験日:12/11(月) 対象:県内で窯業に従事しようとする方
育成期間:1年 定10名(選考) 料無料 ☎11/24(金)
同センター(益子町) ☎0285-72-5221
◎細織物技術支援センター
試験日:12/13(水) 対象:県内で結城紬の製織業務に従事しようとする方
育成期間:1年 伝習生:6名、研究生:2名(いずれも選考) 料無料 ☎11/30(木)
同センター(小山市) ☎0285-49-0009

令和5年度とちぎ材の家づくり支援事業(第4期)の募集
県産出材を一定以上使用して住居を新築または増改築した方に、最大60万円の助成
11/30(木) 詳細は県ホームページで確認を
同県林業木材産業課 ☎028-623-3277

職業訓練1月コース入校生募集
[県北産業技術専門学校(那須町)] ●NC機械科、CAD基礎科
[県南産業技術専門学校(足利市)] ●板金溶接科、CAD基礎科
※いずれも 定5~10名 料無料(テキスト代別) ☎12/8(金)
同県労働政策課 ☎028-623-3235

JICA海外協力隊2023秋募集
自身の知識や経験等を生かして、途上国の課題解決に協力
対象:日本国籍を有する20~69歳の方 ☎12/11(月)
同国際協力機構(JICA)栃木デスク ☎028-621-0777

看護職関連催しのお知らせ
◎看護職の就職相談
11/15(水)午後1時30分~3時30分
ハローワーク宇都宮 およびハローワーク小山 料無料
◎看護職のセカンドキャリアセミナー
12/7(木)午後1時~3時 ●とちぎ健康の森(宇都宮市) ●多様な働き方や自分に合った働き方を考えるセミナー 定20名程度 料無料 ☎11/30(木)
◎看護職員再就業支援研修
12/7(木)、12/12(火)
※いずれも ●複数テーマの講習を開催
●とちぎ健康の森(宇都宮市) 定20名程度

料無料 ☎開催日の7日前 ●託児は要予約
同栃木県看護協会 ☎028-625-6141

盲導犬との安全な歩行を学ぶ研修会
11/19(日)午後1時~3時 ●宇都宮市総合福祉センター ●視覚障害者や盲導犬使用者への声掛けや接し方について学びます
定20名(先着) 料無料 ●申込期間:11/6(月)~10(金)
同栃木県視覚障害者福祉協会 ☎028-625-4990

男性のワーク・ライフ・バランス講座[オンライン]
12/2(土)午後1時30分~3時30分
テーマ:ワーク・ライフ・バランスを実践しよう!~家庭は大事。仕事も大事。~
定80名(先着) 料無料(通信費等は自己負担) ☎11/23(木・祝)
同とちぎ男女共同参画センター ☎028-665-8323

保育のお仕事就職フェア(県央エリア)
12/2(土)午後1時~3時30分 ●わかさアリーナ(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 ☎11/23(木・祝)
●託児は要予約
同とちぎ保育士・保育所支援センター ☎028-307-4194

福祉・介護職関連のお知らせ
◎福祉のお仕事就職フェア(県央エリア)
12/2(土)午後1時~3時30分 ●わかさアリーナ(宇都宮市) ●求人事業所との個別相談会等 ●対象:福祉職を希望する方(高校生を除く) 料無料
◎福祉・介護職スタート講座
12/9(土)午前10時~正午 ●とちぎ福祉プラザ(宇都宮市) ●対象:福祉・介護職を希望する方 定20名(先着) 料無料
同福祉人材・研修センター ☎028-643-5622

同行援護従業者養成研修(一般課程)
12/4(月)、11(月)、12(火) ●とちぎ福祉プラザ、県庁ほか(いずれも宇都宮市) ●対象:同行援護従業者として従事を希望する70歳未満の方 定28名 料35,000円 ☎11/10(金)
同栃木県視覚障害者福祉協会 ☎028-625-4990

女性活躍推進トップセミナー
12/5(火)午後1時30分~3時45分 ●県庁 ●女性活躍に関する講演や企業の事例発表 ●対象:県内企業の経営者等 定100名(先着) 料無料 ☎12/1(金)
同県労働政策課 ☎028-623-3217

男女共同参画スキルアップ講座
12/6(水)午後1時30分~3時30分 ●栃木市役所 ●テーマ:自分たちが地域を守る! みんなの防災講座 定30名(先着) 料無料
11/28(火)
同とちぎ男女共同参画センター ☎028-665-8323

家庭生活支援員養成研修
R6/1/20(土)~2/17(土)期間中の5日間 ●パルティ(宇都宮市) ●対象:全日参加が可能で、受講後ひとり親家庭等への支援に従事できる方 定30名 料無料 ☎12/8(金)
●託児は要予約
同栃木県ひとり親家庭福祉連合会 ☎028-665-7806

ポインセチア展
11/18(土)~12/24(日) ●さまざまなポインセチアの展示 料 大人410円、子ども200円
同とちぎ花センター(栃木市) ☎0282-55-5775

ハンガリーとのオンライン交流会
12/8(金)午後7時~8時30分ごろ ●ブダペスト市内街歩きツアー(クリスマスマーケット散策等)など ●対象:県内在住または県内に通勤・通学する方 定100グループ(抽選) 料無料(通信費等は自己負担) ☎11/16(木)
同県総合政策課 ☎028-623-2209

森の集い「星ふる学校『くまの木』に泊まって星を観よう!」
12/9(土)~10(日)1泊2日 ●星ふる学校くまの木(塩谷町) ●対象:県内在住の方 定6組24名程度(先着) 料 年齢により異なる ●申込期間:11/6(月)~24(金)
同県民の森管理事務所 ☎0287-43-0479

わくわくHappyピザづくり
12/23(土)、24(日)、26(火)午前9時20分~午後1時 ●対象:県内在住の3歳以上の子どもと保護者 定各回30名程度(抽選) 料1人500円 ☎11/16(木)
同太平少年自然の家(栃木市) ☎0282-24-8551

海浜初日の出
12/31(日)~R6/1/1(月・祝)1泊2日 ●対象:県内在住の方 定50組200名(抽選) 料 年齢により異なる ☎11/20(月)
同とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市) ☎0291-37-4004

冬のファミリーデー
R6/1/20(土)~21(日)、2/10(土)~11(日・祝)いずれも1泊2日 ●ミニかまくら作りやそり滑り体験 ●対象:家族 定各25組

(抽選) 料 年齢等により異なる ●申込期間:11/20(月)~12/15(金)

同なす高原自然の家(那須町) ☎0287-76-6240

身体障害者巡回相談
12/19(火)午後2時~4時 ●芳賀町役場 定5名(先着) 料無料 ☎12/5(火) ●お住まいの市町の障害福祉担当課へ電話で申し込みを
同障害者総合相談所 ☎028-623-7010

県子ども総合科学館が休館します
●大規模改修のため、令和6年1月から令和7年9月まで屋内施設を休館します ●リニューアルオープンは令和7年秋ごろを予定
同館 ☎028-659-5555

本県の最低賃金が改正されました
●10月から時間額が954円になりました ●一般労働者のほか臨時・パート・アルバイト等にも適用されます
同栃木労働局 ☎028-634-9109

普及啓発・推進月間のお知らせ
◎オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン(11月)
●児童虐待かもと思ったら ☎189(全国共通・通話料無料)へ
同県子ども政策課 ☎028-623-3061
◎全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間(11/15~21)
☎0570-070-810(午前8時30分~午後7時) ●女性に対するパートナーからの暴力等の相談に人権擁護委員が対応します
同県人権男女共同参画課 ☎028-623-3027

栃木県本庁舎のお知らせ

◎県議会議事堂ホールコンサート
●11/30(木)午前10時~10時30分 ●県議会議事堂1階 ●出演:栃木県オペラ協会、栃木県交響楽団 ●演奏曲目:県民の歌、七つの子、ふるさとほか ●椅子席110名程度(先着)、このほか立ち見での鑑賞もできます
◎11/18(土)、23(木・祝)は閉館日です

県政 テレビ番組 とちぎテレビで放送!
魅せます!とちブラ ~とちぎブランド・ぶらり~
土曜 9:30 ~9:45 木曜 20:00~20:15
●11/11 そば ●11/18 とちぎの夜景 ●11/25 とちぎの木版画 ●12/2 ゆず
深掘り!とちぎ 水曜 21:50~22:00
●11/8 とちぎジョブカレ! ●11/15 チームイノベーション ●11/22 いちご一会とちぎ感動スポーツプロジェクト
同県広報課 ☎028-623-2190

県庁15階展望ロビーが日本夜景遺産に認定されました
日本各地にある美しい夜景を、観光資源としてアピールするための日本夜景遺産プロジェクト。今年8月に認定された県庁からの夜景の魅力をご紹介します。
15階からの眺め
地上約65メートルからのワイドなパノラマビュー。最適なダウンライト照明のもと、ベンチに座って美しく広がる夜景をお楽しみください。
開館時間 午後9時まで(閉館日は県ホームページで確認を)
同県民プラザ室 ☎028-623-3757
ライトアップが魅力!
今回認定されたとちぎの夜景遺産
宇都宮市
若竹の杜 若山農場
暗闇に照らし出される竹林と、竹明かりのやさしい光が織りなす幻想的な景色を満喫できます
足利市
足利学校ライトアップ
足利銘仙柄のあんどんの光に包まれた日本遺産を、11/12(日)まで楽しめます

150と周遊 デジタルスタンプラリー
スポットは県内150カ所以上!巡って集めて応募すると、抽選で150名様に豪華賞品が当たる!
すてきな賞品を一部ご紹介
ペア宿泊券 スタンプ30個
とちぎ和牛 スタンプ25個
実施期間 R6/1/31まで
参加条件 県公式LINEを友だち追加
詳しくはキャンペーンウェブサイトをご覧ください
同県広報課 ☎028-623-2192

吹き竹

～されど魅力度ランキング～



今年は39位で昨年よりひとつ順位を上げた。これまでの最高は2015年の35位、それ以来の30位台である。2020年25位以内の目標はかなわず、以後は順位より「地域資源のブランド力の向上」と設定替えし、「県民の愛着度」等7指標を掲げ、取組の成果を可視化することとした。

2020年の最下位時は調査会社を訪ね、(1)回答者数増により正確さを高める、(2)総合ランキングも併せて公表する等を申し入れた。(1)は改善された。

今年はテレビのスペシャル番組での発表で、「U字工事」も出演し、よりバラエティ化した。北関東3県の紹介で栃木も取り上げられ、コマーシャル効果も感じられた。上位県は不動、下位県は小幅な入れ替わりとなった。しかし、いかなる調査でも評価は高い方が良いのは当然。引き続きブランド力向上に力を込めたい。

栃木県知事 福田 富一

TOCHIGI 文化ガイド

栃木県総合文化センター

「森谷真理ソプラノリサイタル」

●R6/1/8(月・祝)午後2時開演 ●世界でも有数のドラマティック・コロラトゥーラで、とちぎ未来大使の森谷真理が、ニューイヤーを名曲の数々で彩ります【ピアノ】河原忠之 全席指定3,000円(学生1,500円) ●好評発売中



問同センター(宇都宮市) ☎028-643-1013
(プレイガイド午前10時～午後7時)



栃木県誕生150年記念企画展 「栃木県の成立と県庁移転」

栃木県立文書館

明治4(1871)年の廃藩置県以降、統合などを経て、現在の栃木県が成立。当初、県庁は栃木町にありましたが、上野国3郡の群馬県への編入や県令の交代を契機に、宇都宮町への県庁移転を求める動きが沸き起こります。

本展では、県の成り立ちや県庁移転に関わった人々の動きを紹介します。

会期:R6/10/14(月・祝)まで ●休館日は問い合わせを
問同館(宇都宮市) ☎028-623-3450

抽選で5名様

ご意見募集! プレゼントコーナー

「とちぎ米食べ比べ3種(各2キロ)のセット」をプレゼント!



提供:(一社)とちぎ農産物マーケティング協会

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 11/24(金)

※12月中旬発送予定

※個人情報適切に管理し賞品の発送のみに利用、当選発表は発送をもって代えさせていただきます



ステキな出会いを県が応援!

VERY MATCHING!

とちぎ結婚支援センター

結婚支援の総合窓口「とちぎ結婚支援センター」では、結婚を希望する方の出会いにつながるサポートを行っています。

問とちぎ結婚支援センター ☎028-688-0880

会員登録制のマッチングシステム!

ご自身のプロフィールを登録し、相手の情報を閲覧してお引き合わせを申し込むことができます

「プレ交際」で友達から!

まずは友達として「プレ交際」から始められるので安心。最大3人まで同時に申し込みすることができ、出会いのチャンスが広がります

初めての婚活でも安心!

交際中も、専門の結婚相談員が丁寧にフォローします

対象

- 結婚を希望する20歳以上の独身の方
- 県内に在住または通勤されている方、本県への移住に関心のある方

今なら

入会キャンペーン実施中!

登録料2年間10,000円のところ...

20~35歳 女性

20~29歳 男性

無料

5,000円

※令和6年3月31日まで。定員に達し次第終了

詳しくはこちら >>>>>

面談(来所またはウェブ)をして会員登録します



県誕生150年連載コラム

101年前

渡良瀬遊水地

渡良瀬遊水地は、栃木・群馬・茨城・埼玉の4県にまたがる日本最大の遊水地で、度重なる氾濫被害や鉛毒被害を軽減するため、大正11(1922)年に建設されました。

平成2(1990)年に供用開始したハート形の「谷中湖」は、遊水地の建設に伴って廃村した村の名前から名付けられました。首都圏への生活用水を補給する貯水機能を備え、広く生育するヨシ原を活用した水質改善対策も実施されています。

現在では、コウノトリをはじめとする野鳥が集まる貴重な動植物の生息地となっている他、スポーツやレクリエーションの場として親しまれています。



▲現在の渡良瀬遊水地



▲生息するコウノトリ

県議会からのお知らせ

①次回の通常会議

11/30(木):本会議(開議、議案上程)

12/ 4(月)、6(水)、7(木)

:本会議(質疑・質問)

12/11(月):常任委員会

12/18(月):予算特別委員会(総括質疑)

12/19(火):常任委員会

12/21(木):本会議(採決、散会)

※11/30(木)は午前10時45分、その他は午前10時開始予定。なお、日程は変更になる場合があります。詳細は県議会ホームページでご確認ください。

②県議会中継

本会議(質疑・質問)と予算特別委員会(総括質疑)は、とちぎテレビ、栃木放送(ラジオ)、県議会ホームページで、本会議(開議、議案上程、採決、散会)は、県議会ホームページで生中継します。

県議会のSNSはこちら▼

X(旧Twitter)

YouTube



問 県議会事務局 ☎028-623-3772

広告

准看護師になろう!

多くの笑顔が待っています。

子育てが一段落した人も

資格を取って復職したい人も

まだ間に合います。試験、学べる学校

宇都宮准看護高等専修学校
佐野市医師会附属佐野准看護学校
足利市医師会附属准看護学校

詳しくはお問い合わせください

一般社団法人 栃木県医師会

TEL: 028-622-2655

住所: 宇都宮市駒生町 3337-1 (とちぎ健康の森 4階)



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～

医療・介護 看取り

- ☑ 元気な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

「本当に必要な終活」セミナー開催

※年内最後のご案内です!!

宇都宮会場

小山会場

佐野会場

11/21(火) 11/30(木)

11/28(火)

11/29(水)

宇都宮市文化会館

小山商工会議所

佐野市商工会議所

【第2会議室/3F】

【中会議室/4階】

【中会議室/3F】

■宇都宮市明保野町 7-66

■小山市城東 1-6-36

■佐野市大和町 2687-1

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』をお伝えしています。入院や施設入所、介護保険のこと、一人で解決できない事があった時にどうすれば良いのか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

宇都宮支所 / 宇都宮市下川俣町 206-23 サンポール宇都宮 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】