



みんなで目指そう! カーボンニュートラルな未来

とちぎカーボンニュートラル実現リーダー
「ニュートラクん」

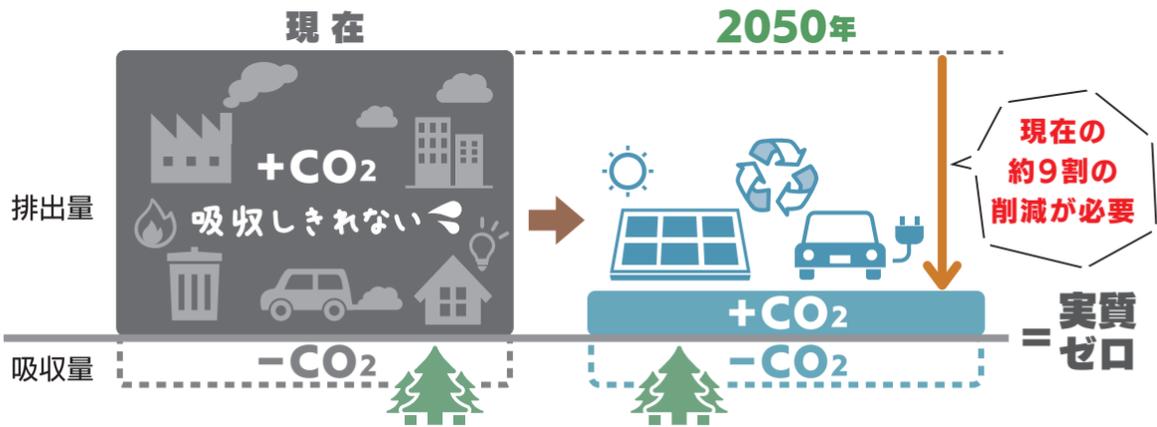


県では地球温暖化を食い止めるため、さまざまな取組を行っています。今回は、8月から新たに開始した「とちぎカーボンニュートラル15アクション県民運動」をご紹介します。地球温暖化対策(脱炭素)は、豊かで快適・健康な暮らしにつながります。ぜひ生活の中で実践しましょう。

カーボンニュートラルとは?

地球温暖化の一因である二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスの排出量を削減し、森林等による吸収量とイコールにする、つまり排出量を実質ゼロにすることです。県では2050年までの実現を目指しています。

カーボンニュートラル達成には、一人ひとりの取組が必要なんだ。例えば家庭では家電製品やお風呂などが影響しているよ。普段の生活で何かできるか、考えてみよう。



とちぎカーボンニュートラル15アクション県民運動

2050年カーボンニュートラル実現に向けて、脱炭素を軸とする新たな県民運動を開始し、皆さんに取り組んでいただきたい脱炭素行動を「15アクション」(右図)としました。



今日からできる	1 自分が出しているCO ₂ の確認 省エネ・節約のヒントは見える化にあり	2 今すぐできる省エネの実践 その心がけが大きな成果に	3 食品ロスの削減 「もったいない」をひとつずつ	4 プラスチックゴミの削減 いりません、その一言がカッコいい	5 公共交通機関等の利用 ココロも、カラダも、スマートに移動		
	意識を高めて	6 環境に優しい商品等の選択 あなたの選択が、未来を変える	7 地産地消の選択 短い輸送でエコで新鮮	8 省エネ家電等の選択 省エネ性能、星の数ほどきらめく暮らし	9 web会議・テレワークの選択 移動のストレスも、CO ₂ もさよなら	10 シェアリングサービスの選択 分け合えば、世界は豊か	
		機会を捉えて	11 省エネ給湯器の設置 お風呂も、お財布も、ぼかぼかに	12 住宅の高断熱化 暮らしを守る、温もり断熱	13 太陽光発電の設置 太陽あれば停電知らず	14 電動車の選択 燃費向上、給油の手間知らず	15 エネルギーの効率的な利用 無駄なく、災害時安心

身近な省エネは節約にも!

Q 照明のLED化により削減できる電気代は年間どのくらいでしょうか。

A ①30円
②300円
③3,000円

LED等の高効率な照明にすると、1世帯当たり27.2kgのCO₂を削減できるだけでなく、電気代の節約につながります。
※世帯平均 (©: ぎぎ)

未来を変える選択を

県産の食材を食べることで、輸送に伴うCO₂を削減できます。

また、環境に優しい商品を選ぶこともCO₂削減につながります。

環境に優しく快適な家づくり!

高気密・高断熱のZEH(ゼロエネルギー住宅)は、外気温に左右されず室温を一定に保てるため、住まいで使用するエネルギーを減らせます。電気代の削減だけでなく、ヒートショックのリスクを軽減できるほか、夏場の熱中症対策などのメリットも。

県ではZEHの新築費用の一部(1戸あたり20万円)を補助しています。詳しくはこちら▶

仕事も、家庭も。

“これまでのやり方”を
職場と家庭の
両方で見直しませんか



「仕事も子育ても充実させたい」という価値観が広がっています。そうした中、産後パパ育休制度の創設など性別にかかわらず育児休業を取りやすい環境づくりが進んでいます。育児休業の取得と仕事への復帰にあたっては、職場の理解やサポート、パートナーとの協力が必要不可欠です。今回は、仕事と育児を両立していく上で参考となる企業内の対応や家庭生活での取組をご紹介します。

育児休業

原則1歳未満の子どもを養育するための休業です。法律で定められているため、会社に制度がなくても、要件を満たすと取得できます。

産後パパ育休(出生時育児休業)

産後8週間以内に4週間(28日)を限度として2回に分けて、1歳までの育児休業とは別に取得できます。

育休・家事にまつわるモヤモヤを解消しましょう

仕事の引き継ぎ大丈夫かな？

人手不足が心配…

育休中の収入が心配だなあ

育休をきっかけに、休業規定や業務の見直しを実施！ ～中山産業真岡事業所(製造業)の取組～

木材・鉄製の梱包用パレットを製造・販売する同事業所では、「育休を取りたい」という男性社員の声をきっかけに休業規定の見直しなどを実施。性別にかかわらず、安心して育休が取れる環境づくりを推進しています。

産後パパ育休を取得したO・Hさん

「約1カ月の育休を取得したのは3年前ですが、妻は今も『良かった』と話します。家庭のために仕事の効率化を図ったり、子どもの体調不良時には同僚と協力して対応したりと、仕事・家庭を両立して充実した毎日を過ごしています」

総務部主任・大塚さん

「男性育休を進めるにあたって人のやり繰りが一番の課題でしたが、知識・技術を共有して“この人しかできない”という状況を解消しました。今後もより働きやすい環境の実現に努めてまいります」



育児休業給付金が支給されます！

育休開始から約半年間(180日間)は賃金の67%、それ以降は50%が雇用保険から支給されます。

また、休業中は社会保険料が免除されます。*
*給付金の支給は原則、子どもが1歳になるまで。支給には要件があります(令和6年10月末現在)



企業向け

“男性育休奨励金”をご活用ください

県では、初めて男性従業員が育児休業を取得した中小企業に「とちぎ男性育休推進企業奨励金」として、20万円を支給しています。

詳しくはこちら▶



仕事への復帰後、家事・育児と両立できるかな…



“とも家事”で家事をラクに！

“とも家事”とは、みんなで家事をシェアすること。家族で分担したり、時短食材や便利家電、外部サービスなどを活用して家事の負担を減らしましょう。

家事の負担は…

特設サイトに家事のお役立ち情報を掲載中！



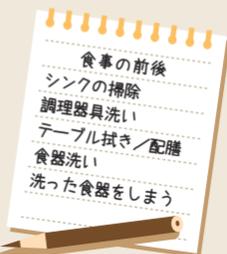
とも家事推進キャラクター「ともジカ」



Point 1 家事の見える化

見えない家事、名前のない家事を洗い出してリスト化。一つの手間にかかる家事を細かく分けることで、分担しやすくなります。

家事リストは特設サイトで公開中！



Point 2 家事の効率化

家事の時短テクニック、便利なグッズ・サービスを活用するのもオススメです

乾燥機を回すときに乾いたタオルを1枚入れると槽内の湿度が下がるので、乾かす時間が短縮され電気代も節約できます。

切った食材と調味料がセットになった「ミールキット」は忙しい日の強い味方！世界の料理など、幅広い味も楽しめます。

家のワックスがけをクリーニング会社にお願ひしました。プロの技で床は驚くほどピカピカ、私も楽々♪

両立のヒントがいっぱい！

子育て・介護・急な体調不良…誰もが仕事と家庭を両立できる環境を目指しましょう！

仕事も家庭も大切に！ 「仕事と子育て応援シンポジウム」

日 時: 11/22(金)午後1時30分～3時30分
会 場: 県総合文化センター(宇都宮市、オンライン配信あり)
入場料: 無料(事前申込)

詳しくはこちら▶



家事分担のコツを楽しく知ろう★ 「みんなで家事シェア！とも家事フェス」

日 時: 11/23(土・祝)午前10時～午後4時
会 場: パルティ(宇都宮市)
入場料: 無料(一部事前申込)

詳しくはこちら▶





地方職員共済組合栃木県支部職員採用試験
1次試験日:11/30(土)~12/15(日)
対象:H7/4/2~H15/4/1に生まれた方
職種:事務職
11/13(水)
同支部(県職員厚生課内)
028-623-2062

公立学校共済組合栃木支部職員採用試験
1次試験日:12/7(土)
対象:H7/4/2~H15/4/1に生まれた方(大学卒業程度)
職種:事務職
申込期間:11/5(火)~22(金)
同支部(県学校安全課内)
028-623-3432

日光国立公園認定ガイド試験
実技試験日:12/16(月)、23(月)
11/27(水)
詳細は県ホームページで確認を
県自然環境課
028-623-3206

衛生福祉大学校入学試験(一般選抜)
1次試験日:R7/1/7(火)~9(木)
※学科により異なる
料4,400円
申込期間:11/25(月)~12/13(金)
同校
028-645-9227

消防設備士試験
試験日:R7/2/2(日)
料甲種:6,600円、乙種:4,400円
申込期間:11/18(月)~29(金)
消防試験研究センター栃木県支部
028-624-1022

とちぎ材の家づくり支援事業(第4期第1回)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
11/18(月)
詳細は県ホームページで確認を
県林業木材産業課
028-623-3277

伝習生等募集のお知らせ
◎窯業技術支援センター
試験日:12/9(月)
対象:県内で窯業に従事しようとする方
育成期間:1年
伝習生:10名(選考)
料無料
11/25(月)
同センター(益子町)
0285-72-5221
◎絨織物技術支援センター
試験日:12/16(月)
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
11/29(金)
同センター(小山市)
0285-49-0009



県南産業技術専門学校1月コース入校生の募集
溶接板金科
5名
料無料(テキスト代等

別)
申込期間:11/5(火)~12/11(水)
同校(足利市)
0284-91-0803

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】
11/9(土)
わかくさアリーナ(宇都宮市)

【県北エリア】
11/30(土)
乃木温泉ホテル(那須塩原市)
※いずれも
午後1時~3時30分
求人事業所との個別相談等
対象:福祉・介護職を希望する方(学生を含む)
料無料

◎福祉・介護職スタート講座
11/23(土・祝)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(学生を含む)
定20名(先着)
料無料

同福祉人材・研修センター
028-643-5622

医療的ケア児等支援センターくくるん県民向け講演会

11/17(日)午後1時30分~4時
とちぎ福祉プラザ(宇都宮市)
障害の有無にかかわらず共に楽しく暮らせる地域づくりを考えます
定200名(先着)
料無料
11/10(日)
同センター
028-678-4601

障害者雇用サポートセミナー[オンライン]

11/21(木)午後1時30分~3時30分
障害特性の理解を深め、配慮事項を学びます
対象:県内企業の経営者、人事担当者等
料無料
11/19(火)
同総合キャリアトラスト
028-650-5820

ミドル世代のとちぎお仕事フェス

12/10(火)午後2時~4時
ライトキューブ宇都宮(宇都宮市)
県内の企業約20社との合同就職面接会
対象:就職を希望するおおむね35~55歳の方
料無料
同ワークエントリー
028-612-8643

家庭生活支援員養成研修

R7/1/25(土)~2/22(土)期間中の5日間
パーティ(宇都宮市)
対象:全日参加可能で、受講後にひとり親家庭等への支援に従事できる方
定30名
料無料
12/6(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

とちぎ自転車安全ファミリーフェア

11/10(日)午前11時30分~午後3時
イオンモール佐野新都市(佐野市)
交通安全教室やヘルメット試着体験、パトカーの展示など
同県くらし安全安心課
028-623-2185



栃木県職業能力開発促進大会
11/15(金)午後1時30分~3時30分
県総合文化センター(宇都宮市)
優秀な技術者の表彰、技能五輪金メダリスト(旋盤職種)による講演会
同県労働政策課
028-623-3234

ポインセチア展~冬を彩る聖なる花~

11/16(土)~12/22(日)
さまざまなポインセチアの展示
料大人400円、子ども110円
同とちぎ花センター(栃木市)
0282-55-5775



県民の森 森の集い「正月飾り作り体験」

12/14(土)午前9時~11時30分
対象:県内在住の方
定12名(先着)
料1,500円
申込期間:11/9(土)~22(金)
同同施設管理事務所(矢板市)
0287-43-0479



海浜初日の出

12/31(火)~R7/1/1(水・祝)1泊2日
対象:県内在住の方
定200名50組(抽選)
料年齢により異なる
11/25(月)
同とちぎ海浜自然の家(茨城県銚田市)
0291-37-4004

ウィンディウインターキャンプ

R7/1/18(土)~19(日)1泊2日
冬の那須にちなんだ体験活動
対象:県内在住の小学5、6年生
定40名(抽選)
料6,000円
申込期間:11/5(火)~12/6(金)
同なす高原自然の家(那須町)
0287-76-6240

本県の最低賃金が改正されました

10月から時間額が1,004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

あしぎんマロニエ県庁コンサート

11/6(水)午後0時10分~50分
県庁本館1階県民ロビー
出演:JHM
クラシック・ポピュラー音楽のコンサート
定120名程度
料無料
当日直接会場へ
同県文化振興課
028-623-2153

県立産業技術専門学校一日体験学習

11/17(日)午前9時~11時45分
木造建築科の体験
対象:入校を考えている方(中学3年生以上)
定20名(先着)
料無料
11/11(月)
同同校(宇都宮市)
028-689-6374

相続・遺言の講演会&相談会
11/23(土・祝)午前10時~午後3時
県青年会館コンセーレ(宇都宮市)
講演会:48名、相談会:40組
料無料
11/13(水)
同宇都宮地方法務局
028-623-0911

身体障害者巡回相談

12/4(水)午後2時~4時
大田原市役所
定5名(先着)
料無料
11/27(水)
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

県立宇都宮高校通信制学校説明会

12/15(日)午前10時~午後1時
同校(宇都宮市)
対象:入学・転入学・編入学希望者およびその保護者
12/6(金)
ホームページで申し込みを
同同校通信制
028-633-1427

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・通話無料)へ
同県子ども政策課
028-623-3061



◎計量強調月間(11月)

「信頼を秤に掛けて正しい計量」身近にある「はかり」に注目してみましょう
同計量検定所
028-667-9425

◎女性に対する暴力をなくす運動(11/12~25)

暴力や性被害等に悩んでいる方は、気軽にご相談ください
月~金曜:午前9時~午後8時(土・日曜は午後4時まで)
面接は要予約
同とちぎ男女共同参画センター
028-665-8720



栃木県知事選挙のお知らせ

投票日:11/17(日)
期日前投票:11/16(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
同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



栃木県 YouTubeチャンネルの愛称、求ム!!
11/30(土)まで

県内の観光・地域資源の魅力や県政情報を発信!登録者数1万人達成を記念し、愛称を募集しています。

採用された方には、人気アペールをプレゼント!
※画像はイメージ
同県広報課
028-623-2190



運転免許証の更新手続きが

事前予約制になります



開始日 12月1日(日)以降の更新手続き

対象窓口 運転免許センター

予約方法 栃木県電子申請システムから予約

- 誕生日の前後1カ月の更新期間内に予約できます
●電話での予約はできません
●予約がない方は当日更新できない場合があります

同県警察本部運転免許管理課
0289-76-0110

Q&A 一よくあるご質問一

Q ネット環境が整っていない、メールアドレスがない場合はどうしたらいい?

A ご家族等のメールアドレスで予約または問い合わせ先までご相談ください

Q 警察署での更新も予約が必要?

A 予約は不要です
従来どおりお越しください



予約サイトやQ&Aはこちら



耐震診断

無料

を実施しています

自宅や実家の耐震性は大丈夫ですか?市町では、耐震診断をご希望の方に無料で耐震診断士を派遣していますので、ご活用ください。

対象 昭和56年5月以前に建てられた木造住宅など

お申し込みは、お住まいの市町窓口までお問い合わせください

※予算額に達し次第、受け付け終了
同県建築課
028-623-2395

詳しくはこちら



11月8日は「いい歯の日」

守ろう！歯と口の健康



“オーラルフレイル”を予防しよう

高齢になると、歯を失ったり、お口の機能が衰えたりして、よくかんで食べるのが難しくなることがあります(オーラルフレイル)。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるよう、早めに気付いて予防することが大切です。

当てはまるものはありますか？

- ✓ むせる・食べこぼす
- ✓ かめない食べ物が増える
- ✓ 滑舌が悪くなった

問 県健康増進課 ☎028-623-3095

やってみよう！お口の動きを良くするトレーニング

最初はゆっくり、はっきりと発音します。次は、一文を3回繰り返して発音し、だんだんスピードを上げていきましょう。

【初級】 いかんべー よかんべー がんばるべー

【中級】 とちまるまるまる 三まるまる
あわせてまるまる 六まるまる

【上級】 歯みがきあとは、歯ブラシを歯ブラシ立てに、
歯ブラシ立てかけた



お口の中をきれいにするのも忘れずに！

かかりつけ歯科医に定期的に受診し、オーラルフレイルの早期発見・治療に努めましょう。

11.21 (木)
19:00 ~
TIP OFF

FIBA
ASIA CUP
2025 QUALIFIERS



日環アリーナ栃木で

FIBAアジアカップ2025 予選(Window2)開催！

対戦 **AKATSUKIJAPAN** **バスケットボール男子日本代表**

× **男子モンゴル代表**



みんなで応援
するまる〜！

放映情報等詳細はこちら
※好評につき、一般席は売り切れ



問 県スポーツ振興課 ☎028-623-3604

TOCHIGI 文化ガイド

栃木県立文書館

テーマ展

「とちぎの刷り物展—中世から近代まで—」

本県にゆかりのある、14世紀前半から昭和初期までのさまざまな刷り物(版木等で刷られた史料)を展示します。各時代の文化や社会状況が色濃く反映されており、印刷技術の発達とそれを支える人々の姿を今に伝えています。刷り物が織りなす世界をどうぞお楽しみください。



会期:R7/10/13(月・祝)まで ●休館日は問い合わせを
問 同館(宇都宮市) ☎028-623-3450

AR体験を楽しもう！

栃木県立博物館

ティラノサウルスやアロサウルス、ペテラドンなど、恐竜の展示が充実している同館でAR体験ができるようになりました。館内7カ所の展示物に設置された二次元コードをご自身のスマホのカメラで読み取ると、画面内にバーチャルの動物たちが現れます。迫力ある姿をお楽しみください。



巨大な恐竜が目の前まで大接近！

休 月曜(祝休日を除く)、祝休日の翌平日
問 同館(宇都宮市) ☎028-634-1312

満喫！とちぎの ライトアップ

とちぎ旅ネット



県内での開催スケジュールを一部ご紹介！
※期間は場所によって異なります

さのあかり

イベント名	期間	場所	問い合わせ
足利灯り物語2024	11/17(日)まで	足利学校、鏝阿寺、足利織姫神社	足利市観光協会 ☎0284-43-3000
屋台のまち中央公園もみじまつり	11/23(土・祝)~12/1(日)	屋台のまち中央公園(掬翠園)	鹿沼市観光協会 ☎0289-60-6070
ライトアップNIKKO 2024	11/29(金)~12/1(日)	二社一寺	ライトアップNIKKO実行委員会 ☎0288-50-1171 ※土・日曜・祝日は日光市観光協会 ☎0288-22-1525
さのあかり ~彩る水面と日本庭園~	11/16(土)~12/8(日)	出流原弁天池、田村耕一美術館*	佐野市観光協会 ☎0283-21-5111
うずまの竹あかり	R7/2/28(金)まで	巴波川	栃木市観光協会 ☎0282-25-2356
塩原温泉「竹取物語」	R7/3/31(月)まで	紅の吊橋、湯っ歩の里ほか*	那須塩原市観光局 ☎0287-46-5326

(天候等により変更になる場合があります)

抽選で5名様

ご意見募集！ プレゼントコーナー



独自製法で熟成した黒タマネギ(県産も使用)の「熟成黒たまチップス、ドレッシング」のセットをプレゼント！
提供:(株)エイジエックファーム

*個人情報は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

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 11/22(金)
※12月中旬発送予定



広告

ご家族の暮らしの安心は 県民共済が支えます。

県民共済は、家族みんなで加入しても家計負担を抑えて保障が備えられると評判です。生命共済にご加入の6割以上*の方がご家族で加入されています。この機会にぜひご検討ください。

*生命共済で一つの口座に複数でご加入の方の割合(2023年3月末現在/都道府県民共済グループ)

家族で入って
家計にゆとりができました！



お子様は
入・通院など身近なリスクに備えたいから
子ども1型
月掛金 **1,000円**
お申し込みは **0歳~満17歳**の健康なお子様

お父さんは
入院も死亡もバランス良く備えたいから
総合保障2型
月掛金 **2,000円**
お申し込みは **満18歳~満64歳**の健康な方

お母さんは
入院や手術など医療保障を手厚く備えたいから
入院保障2型
月掛金 **2,000円**

おじいちゃん
入院も死亡もどちらも備えたいから
熟年2型
月掛金 **2,000円**
お申し込みは **満65歳~満69歳**の健康な方

おばあちゃん
医療費の負担を少しでも軽くしたいから
熟年入院2型
月掛金 **2,000円**

住宅や家財には
火災にも自然災害にも備えたいから
(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いただけます。
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】9:00~17:00(日・祝日 除く)

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 栃木県民共済生活協同組合 〒321-0974 宇都宮市竹林町488-2
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 〒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

