

犬の飼い主の皆様へ

頻繁な犬の鳴き声はご近所への迷惑になります。適切なしつけを行いましょ。また、犬の放し飼いは禁止です。散歩の際はリードをつけ、フンは必ず持ち帰らましょ。

【問い合わせ】環境課環境係 ☎ 83-8125 FAX83-5896

TO ALL THE DOG OWNERS

Latidos frequentes incomodam os vizinhos. Vamos adestrar. Proibido deixar solto. Caminhar com coleira e guia (correia) e recorrer o excremento.

E-mail : kankyou@city.moka.lg.jp

養狗的各位住民

頻繁的狗叫声会近邻带来骚扰。请对狗叫声进行适当的制止行动。严禁不栓制放养行为。散步时请栓上引导绳索、狗粪便一定要带回家。

E-mail : kankyou@city.moka.lg.jp

「まちなか保健室」健康栄養講座 駅前館

【とき】11月11日(日)午前10時～正午
【ところ】まちなか保健室「ほっとステーション駅前館」
【内容】血圧を下げる食事
【対象】市内在住の方 先着15人 【講師】栄養士
【申し込み】ほっとステーション駅前館 ☎ 080-9990-3998 (受付:午前9時～午後4時)
【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619

75歳以上の方の後期高齢者健康診査施設健診

後期高齢者健康診査施設健診は、75歳以上の方(年度内に75歳になる方、介護認定を受けている方を除く)を対象とした市内指定医療機関で個別に受診する基本健康診査です。
今年度中に、集団健診で後期高齢者健康診査を受診された方・人簡ドックを受診された方は、この後期高齢者健康診査を受診する必要はありません。
受診を希望される方は、個人通知された「後期高齢者健康診査【受診票】」に住所・氏名・生年月日・電話番号・周診部分を記入のうえ、「受診券」と一緒に市内指定医療機関の窓口へ提出し受診してください。
【実施期間】11月30日(金)まで【健診費用】無料
【対象】昭和18年4月1日以前に生まれた方
※対象の方には8月末に個別通知しました。
【注意】年度内に75歳になる方(昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの方)は、施設健診(医療機関での健診)の対象とはなりません。集団健診(生活習慣病健診)をご利用ください。
※詳細は、下記まで問合せください。
【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619

11月に70歳を迎える方へ井頭温泉券を交付します

11月に70歳になる方、および今年度まだ温泉券を受け取っていない方に、温泉券をお渡ししています。下記窓口まで申請してください。
【対象】市内在住で70歳以上の方(昭和23年11月30日以前に生まれた方)
【ところ】いきいき高齢課高齢者福祉係 または二宮支所 福祉国保窓口係
【持ち物】申請書(窓口に設置)、印鑑
※交付は、年度内(4月～翌年3月)に1回のみです。11月に申請された方への温泉券の交付枚数は、5枚(5カ月分)です。
【問い合わせ】いきいき高齢課高齢者福祉係 ☎ 83-8195 FAX83-8554

バーデ de エクササイズ 体験教室参加者募集

【募集コース】12～1月コース:先着40人
【ところ】「いちご」の湯(井頭温泉)バーデプール
【内容】2カ月間でバーデプールレッスンを5回、自由に選んで参加(19時以降のレッスンもあります)
【対象】30～74歳の市民で肥満・高血圧・高血糖・コレステロールなどが気になり運動したいと考えている方
【申し込み】11月25日(日)までに井頭温泉へ電話申込 ⇒ 11月25日(日)(15:00～17:00)までに井頭温泉で資料受取 ※お一人様、年1回1コースの参加
【申し込み】井頭温泉 ☎ 83-8822(10:00～21:00火曜休)
【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619 E-mail : kenkou@city.moka.lg.jp

2018 サンタの贈り物募集

ご家庭で用意していただいたプレゼントをサンタコースが皆さんの自宅へお届けします♪
☆今年は12月24日(月・祝)にお届けします!
【対象】市内在住の小学1年生以下のお子さんがある家庭(先着100件)
【申込期間】11月9日(金)まで
午前8時30分～午後5時(日曜・祝日除く)
【申込方法】専用の申込用紙(市公民館および各分館に用意、市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、下記へ直接お持ちください。
※プレゼントの受付は12月に入ってからです。申し込みの際にお持ちにならないよう、ご注意ください。

「サンタの贈り物」配達ボランティア募集!

クリスマスに子どもたちへ夢を届けに行きませんか。詳細は下記まで問い合わせください。
【申し込み・問い合わせ】「サンタの贈り物」実行委員会事務局 生涯学習課女性青少年係(市公民館内) ☎ 82-7151 FAX 83-4070 (日曜・祝日休)

久保記念観光文化交流館 美術品展示館第18回企画展 久保貞次郎エディション展 小コレクター運動から生まれた版画作家たち

ギャラリートークを開催しますぜひご参加ください。
【とき】11月11日(日)午後2時～(20分程度)
【ところ】久保記念観光文化交流館 美術品展示館
【入場料】無料
【申し込み】不要
当日会場へ直接お越しください。
【問い合わせ】久保記念観光文化交流館 ☎ 82-2012 (FAX 兼) (火曜日休)

女性がん(子宮・乳がん)施設検診実施中

施設検診を希望する方は、下記申し込み先にて受付【実施期間】平成31年2月28日(木)まで ※休日除く

対象年齢	検診内容	自己負担金
子宮がん検診	20歳～29歳	子宮頸部がん検査のみ 800円
	30歳以上	子宮頸部がんおよび体部がん検診(体部がん検診は医師が必要と認めた方、希望する方)のみは 1,000円(頸部がんのみは 800円)
乳がん検診	30歳～39歳	視触診・超音波検査 400円
	40歳以上でマゼラを希望しない方	
	40歳～49歳	視触診マンモグラフィ(2方向) 600円
	50歳以上	視触診マンモグラフィ(1方向) 500円

子宮がん検診	医療機関	電話番号
	岡田・小松崎クリニック	84-1941
	小宮クリニック 要予約	84-3511
	柳田産婦人科小児科医院	84-1833
	芳賀赤十字病院 月曜日～金曜日の午前11時までに受付	82-2195
	ひがのクリニック 要予約	74-0051
	西真岡アクセプトインターナショナルクリニック(水曜のみ) 要予約	80-1000

乳がん検診	医療機関	検査内容	電話番号
	金子医院	要予約 ①・②	83-2818
	龜山クリニック	要予約 ①・②	83-3212
	鬼怒ヶ丘クリニック	要予約 ①・②	84-1124
	小宮香腸外科クリニック	要予約 ①	83-8611
	高野医院	要予約 ①	82-3162
	芳賀赤十字病院	要予約 ②	82-2195
	社会課で予約		
	福田記念病院	要予約 ①	84-1171
	ふじた外科内科クリニック	要予約 ①・②	80-2877
	柳田外科肛門科医院	①	82-5525
	芳賀中央クリニック	①	028-677-5581

※検査内容:①視触診と超音波 ②視触診とマゼラ
【申し込み・問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619

みんなのひろば

●第5回全国軽トラ市 in とちぎ ～“スーピングサンタ”の軽トラ市～
栃木県内をはじめ、全国の名産品を乗せた軽トラが大集合!ぜひお来場ください。
【とき】11月11日(日)10:00～14:00
【ところ】宇都宮市オリオン通り

市民講座 そば打ち教室

自分でそばを打ってみませんか。打ったそばは持ち帰れます。
【とき】11月30日、12月7日、14日 午前9時～正午(毎週金曜日、全3回)
【ところ】市公民館二宮分館 調理室
【対象】市内在住・在勤の方 先着14人
【受講料】1回800円(材料代)
【持ち物】エプロン、三角巾、タオル、そばを持ち帰る容器
【申し込み】11月6日(火)から下記にて電話受付(午前8時30分～午後5時15分)
【申し込み・問い合わせ】市公民館二宮分館 ☎ 74-0107 FAX 74-0187 (日曜・月曜・祝日休)

市民講座 親子料理教室

ケーキ寿司、すまし汁、大根の煮物、焼きバナナを作ります。
【とき】12月1日(土)午前9時30分～午後1時
【ところ】市公民館二宮分館 調理室
【対象】市内在住の小学生と保護者または祖父祖母 先着30人
【受講料】大人600円、子ども500円(材料費)
【持ち物等】エプロン、ふきん、室内履き(子どものみ)
【主催】真岡市食生活改善推進員協議会
【申し込み】下記電話にて現在受付中(午前8時30分～午後5時15分)
【申し込み・問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619

市民講座 はじめての鉛筆画

初心者を対象とした鉛筆画の基礎を学びます。
真岡教室
【とき】12月4日、11日、18日、25日、1月8日 午前9時30分～11時30分(各少曜日、全5回)
【ところ】真岡市立図書館
【申し込み】11月16日(金)までに生涯学習課 ☎ 82-7151)へ電話申し込み

二宮教室
【とき】2月1日、8日、15日、22日、3月1日 午後1時30分～3時30分(毎週金曜日、全5回)
【ところ】二宮コミュニティセンター
【申し込み】11月9日(金)から30日(金)までに市公民館二宮分館 ☎ 74-0107)へ電話申し込み

共通事項
【対象】市内在住・在勤で成人の方 20人(定員を超えた場合は抽選)
【受講料】無料
【持ち物】鉛筆(Bと2B)、鉛筆削り
【申し込み・問い合わせ】生涯学習課生涯学習係 ☎ 82-7151 FAX83-4070 (日曜・祝日休)

市民講座 ハンギングバスケット講座 ～冬の草花で彩ろう～

お庭が無い方も季節の花々を楽しむことができます。
【とき】12月1日(土)午後1時～4時
【ところ】市公民館真岡西分館
【対象】市内在住・在勤の方 先着20人
【持ち物等】汚れてもいい服装(エプロン)、レジャーシートまたはナイロン風呂敷
【受講料】3,500円(材料費)
【申込期限】下記窓口、電話、FAXにて現在受付中(午前8時30分～午後5時15分)
【申し込み・問い合わせ】市公民館真岡西分館 ☎ 84-6781 FAX84-6936 (日曜・月曜・祝日休)

科学教育センター11月のご案内

プラネタリウム一般公開
【とき】11月10日、17日(各土曜日)
①午前11時から ②午後1時30分から
途中入場不可(投影時間約50分)
【内容】当日の星座解説、新番組「宙ガール★篠原ともえのレッツスターウォッチング」
【観覧料】高校生以上200円、4歳～中学生100円、3歳以下無料(開始30分前から観覧券販売)

天体観望会 月と火星をみよう
【とき】11月22日(木)午後6時～7時
【定員】先着30人(小学生以下は保護者同伴)
【参加費】無料
【持ち物等】懐中電灯、防寒具(必要に応じて)
【申し込み】11月12日(月)～14日(水)までに下記にて電話受付 ※電話申し込みが必要です。
【問い合わせ】科学教育センター ☎ 83-6611 FAX83-6211