

叙勲・褒章

受章おめでとうございます

旭日双光章
(地方自治功労)

上野玄一さん



平成11年に地域住民の衆望を担って市議会議員に初当選。以来4期16年の長きにわたり在職し、平成20年に副議長、平成24年には議長を務めた。各種常任委員会委員長を歴任したほか、真岡市監査委員、真岡市農業委員なども務めた。
賞歴／全国市議会連合会長表彰など
粕田在住 75歳

瑞宝双光章(警察功労)

渡邊喜夫さん



昭和41年に茨城県警察官となり、ひたちなか警察署刑事課長、土浦警察署刑事第一課長、県警本部刑事部捜査第三課課長補佐、水戸警察署刑事第三課長などを歴任。平成20年に県警本部刑事部機動捜査隊副隊長で退職。
賞歴／茨城県警察本部表彰など
熊倉町在住 71歳

瑞宝単光章(消防功労)

櫻井慎也さん



昭和41年に真岡市消防団に入団。以来44年の長きにわたり消防業務に精励し、平成7年から分団長、平成15年から副団長を歴任した後、平成17年からは5年間にわたり団長を務めたほか、栃木県消防協会評議員なども務めた。
賞歴／消防庁長官表彰など
西田井在住 72歳

瑞宝双光章
(消防功労)

大塚尋志さん



昭和42年真岡市消防本部消防吏員拜命。昭和46年に芳賀地区広域行政事務組合消防本部が発足。平成6年から7年までは教官として栃木県消防学校に派遣。平成13年に消防司令長昇任。消防本部予防課長、消防本部総務課長、消防次長等を歴任し、平成19年に退職。
賞歴／全国消防長会会長表彰など
島在住 70歳

藍綬褒章(統計調査功績)

小池康夫さん



昭和45年から統計調査に従事。以来45年にわたり、国勢調査に9回、農林業センサス調査に10回、事業所・企業統計調査に8回、住宅・土地統計調査に5回など、合計53回の統計調査に従事し、統計調査事業の普及・推進に貢献した。
賞歴／総務大臣表彰(国勢調査功績)など
上大田和在住 70歳

県民の日各種功労者を表彰

6月14日(金)、栃木県公館で、知事から県内の各種功労者に表彰状が贈られました。

市内で表彰を受けた方々は、次のとおりです。

【地方自治功労】

野沢達さん

(真岡市議会議員)

【社会福祉功労】

中里公子さん

(真岡市民生委員・児童委員)



▲左から野沢さん、福田知事、中里さん



受賞者の方々

第1回真岡市子ども・子育て会議を開催

子育て会議を開催

6月21日(金)、青年女性会館で、第1回真岡市子ども・子育て会議が開催されました。この会議は、学識経験者や子育て関連事業に従事する方、一般公募の方などで構成され、「真岡市子ども・子育て支援プラン」の策定に関して協議を行います。

真岡市子ども・子育て支援プラン(案)

【基本理念】

「未来を築く元気な『もおかつ子』を育てるまち」

【基本的な視点】

◆子どもの夢がかなうわくわくするまちづくり

◆結婚・妊娠・出産や子育ての希望がかなえられるまちづくり

◆地域全体で子育てを支えあうまちづくり

◆教育で子どもたちの豊かな心を育むまちづくり

人権擁護委員表彰

人権擁護委員は、地域の皆さまから人権についての相談を受け、問題解決のお手伝いをします。また、法務局の職員と協力して、人権を侵害された被害者の救済や、人権についての啓発活動を行っています。

人権擁護に関する長年の活動により、次の方が表彰されました。

【宇都宮地方法務局長感謝状】

柳 要治さん

今回の会議では、プランの方向性や素案、策定に向けての今後のスケジュールなどについて協議を行いました。

今年度3月のプラン策定を目指し、今後も協議を重ねていきます。



▲会議の様子

第69回

社会を明るくする運動

7月7日(日)、「第69回社会を明るくする運動」が、市内5カ所で行われました。

この運動は、真岡市保護司会や真岡市更生保護女性会、真岡市青少年健全育成連絡協議会の会員のほか、ボイスカウトやガールスカウトの団員が各会場で啓発活動をするもので、約150人の方々が参加しました。

会場の一つである、とりせん東光寺店では、内閣総理大臣からの「犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くため、多くの方に運動に参加いただきたい」とのメッセージを参加者の代表が代読し、嶋田副市長へと手渡されました。

参加者たちは、来場者に薬物乱用を防止するためのリーフレットを配布するなど、「社会を明るくする運動」への協力を呼びかけました。



▲内閣総理大臣からのメッセージの代読



▲啓発リーフレットを配る参加者

競泳の水沼尚輝選手へ 市長特別賞を贈呈

6月21日（金）、市役所で、4月8日に開催された第95回日本選手権水泳競技大会において、男子100メートルバタフライで優勝し、7月に韓国で開催された第18回世界選手権大会に出場した水沼尚輝選手に市長特別賞「特別功労賞」が贈られました。

水沼選手は山前中学校出身で、6歳から水泳を始め、作新学院高校を卒業後、新潟医療福祉大学に進み、現在は大学職員として勤務をしながら、競泳の大会に出場しています。

贈呈式では、石坂市長から「世界での活躍を期待しています。今後も頑張ってください」とと激励の言葉が送られ、水沼選手は、「自己ベストタイムの更新と日本新記録を目指していきたい」と抱負を述べていました。



▲ 市長特別賞受賞



▲ いちごサミットをPR

【問い合わせ】秘書室
☎83・8098

FAX 83・8914

真岡市長田土地地区画整理組合 「令和元年度まちづくり月間 まちづくり功労者国土交通 大臣表彰」を受賞

国土交通省では、毎年6月を「まちづくり月間」と定め、魅力あるまちづくりの推進に努め、特に著しい功績のあった個人・団体に對し、大臣表彰を行っています。

令和元年度は、全国で21の個人・団体が表彰されました。栃木県からは、土地地区画整理事業の実施による安全・安心で利便性の高い住環境の実現や、宅地の利用増進に寄与し、良好な環境を有するまちづくりに貢献したとして、長田土地地区画整理組合が、国土交通大臣より表彰されました。

このたびの受賞、おめでとうございます。



▲ 右から田上稔前理事長、石坂市長、鶴見眞理事長



▲ 整備されたまちなみ

【問い合わせ】区画整理課管理係
☎83・8155

FAX 83・6209

第1回真岡市地域公共交通 活性化協議会を開催

6月21日（金）、市役所で、第1回真岡市地域公共交通活性化協議会が開催されました。

この協議会は、市内の地域公共交通の改善に向けた取り組みについて話し合うことを目的に設置されており、交通事業者、各種関係機関、公募市民など25人の委員で組織されています。

今回の会議では、はじめに、平成30年度のcottベリー号といちごタクシーの運行状況について報告がありました。

その後、いちごバスといちごタクシーの利用促進策や、高齢者運転免許証自主返納事業について話し合いが行われ、委員からは活発な意見や提言が挙げられました。頂いた意見は、今後の政策に活用されていきます。



▲ 会議の様子

【問い合わせ】総合政策課総合政策係
☎83・8102

FAX 83・5896

教育委員会がデジタル教材 「渋沢栄一と柳林農社」を作成

新一万円札の肖像に採用されることとなった渋沢栄一が、明治7年に市内の旧柳林村（現在の中村地区）に存在した、「柳林農社」の設立に関わったとして、教育委員会はデジタル教材「渋沢栄一と柳林農社」を作成しました。

市では、「ふるさと真岡を愛し、世界で活躍する真岡っ子」の育成を目指すべき姿として掲げています。そこで、7月8日（月）に長田小学校の全校集会において、デジタル教材を使った校長講話が行われました。内容は、「日本資本主義の父」と言われる渋沢栄一の経歴や、鬼怒川が流通の拠点でもあった柳林村の当時の様子など、株式会社として養蚕や製茶を行った柳林農社について、スクリーンやイラストを使って、分かりやすく説明されました。

子どもたちは、校長先生の話に真剣に耳を傾け、講話の後は、数名の児童が感想を発表しました。



▲ 講話の様子



▲ 新一万円札の見本

【問い合わせ】学校教育課情報教育推進係
☎83・8184

FAX 83・8080

真岡市若者・子育て世代 定住促進住宅取得支援事業



「真岡市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の一環として、若者の市内定住促進と子育て世代の負担軽減を図るため、新築住宅の取得に係る固定資産税相当額の一部を、課税初年度から最長で3年間補助します。

令和元年度の 補助対象	次の全てを満たす方 ①平成28年1月2日～平成31年1月1日の間に、市内に新築住宅を取得（新築または新築建売住宅を購入）し、取得した住宅に係る固定資産税が今年度課税された方および共有名義人 ②取得した住宅を生活の本拠とする方（賃貸等を目的とした住宅は対象外） ③平成31年4月1日時点で、住宅取得者に中学生以下の子がいる方 ④世帯全員に、市税および税外収入金に滞納がない方
補助額	新築住宅の固定資産税減額措置により減額される額の2分の1（転入世帯は減額される額とほぼ同額、補助限度額は1会計年度10万円）
申請受付	令和元年9月2日（月）～10月31日（木） 午前8時30分～午後5時15分（土曜・日曜・祝日を除く）
申請方法等	・申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて、下記窓口へ申請してください。 ・申請様式は下記窓口、二宮支所に設置（市ホームページからも取得可能）

- ◆平成30年度の補助を受けた方についても、令和元年度の補助を受ける場合は、申請書および請求書の提出が必要です。（添付書類は不要）
- ◆平成30年度に補助対象で未申請だった方でも、上記①～④を全て満たしていれば、令和元年度の申請も可能です。忘れずに手続きを行ってください。
- ◆補助要件などの詳細は、市ホームページで確認するか、下記へお問い合わせください。

【問い合わせ】建設課住宅係 ☎83・8694 FAX83・6240

老人給食ボランティア 感謝状贈呈

6月25日（火）、総合福祉保健センターで、長年にわたり老人給食ボランティアをされてきた59の方々に、社会福祉協議会から感謝状と記念品が贈呈されました。

老人給食サービスとは、70歳以上のひとり暮らしの高齢者で自家調理が困難な方、また、75歳以上の高齢者のみの世帯で、心身の障害・疾病等により自家調理が困難な方を対象に、希望がある方へ少ない費用負担でお弁当を作り届けるサービスです。



今回感謝状と記念品を贈られたのは、次の方々です。（敬称略）

■30年表彰	篠崎康子	岩村知子	瀬尾タミイ
■25年表彰	保坂享	渡邊里子	
■20年表彰	猪狩百合子	谷口紀江	青木久子
■15年表彰	市村キヨ		
■10年表彰	加藤常子	豊田幸子	堀澤綾子
	國母政子	荒川光子	土井美和子
	菊地年江	濱田篤子	
■5年表彰	石井鈴子	指りせ	上野代茂子
	関根悦子	宮本廣子	
	伊澤志げ子	高野澤文子	北條武
	増山リツ子	諸伏比砂子	小葉茂
	田中弘善		
	中澤千恵子	茂呂澤美佐子	藤間智恵子
	栗原清子	佐藤芳枝	白滝澄子
	細島ふみ子	小菅マサ子	杉山静子
	大田和孝子	高橋みや子	上野ヒデ子
	岡戸定子	須藤典子	齊藤勝子
	植木洋子	杉山笑子	吉羽孝子
	保坂幸雄	藤田尚	塚田由枝
	青柳静	保澤トシエ	大橋富貴子
	木村博子	金内隆義	小倉玲子
	厚木篤	小池俊雄	松本平介

【問い合わせ】社会福祉協議会
TEL 82・8844 FAX 82・5516

平成30年度 ふるさと寄附金運用状況

真岡市ふるさと寄附金に基つき、その運用状況を公表します。

平成30年度は、市内外の563人の方から1079万7千円の寄附をいただきました。また、これまでの寄附金の中から、次のとおり、平成30年度の各事業に活用させていただきました。ありがとうございました。

【平成30年度事業への運用状況】

事業内容と運用額	
【木綿の里 真岡】 「真岡木綿暖簾」小・中学校配布事業	60万円
【真岡の夏祭り】 夏祭り屋台補助金	60万円
【教育のまち 真岡】 学校図書館専任司書配置事業	170万円
合 計	290万円

【問い合わせ】財政課財政係
TEL 83・8104 FAX 83・5896

真岡市消防団夏季点検 第60回真岡市消防操法大会

6月16日（日）、公設芳賀地方卸売市場で、真岡市消防団夏季点検と第60回真岡市消防操法大会が開催されました。当日は、早朝から、24部467人の消防団員が参加しました。

はじめに、分団ごとに整列し、消防団員手帳の所持など服装の点検を受けました。操法大会では、ポンプ車の操作や消火動作の正確さ、火点の的が倒れるまでのタイムなどを競い合いました。操法大会の結果は次のとおりです。



第54回 芳賀支部消防操法大会

7月7日（日）、公設芳賀地方卸売市場で、栃木県消防協会芳賀支部消防操法大会が開催されました。

この大会は、芳賀地区1市4町それぞれの代表5部が参加し、消防技術の正確さと早さ、そして規律のある行動について競い合う大会です。

6月16日（日）に開催された、真岡市消防法大会で優勝した山前地区第2分団第2部は、「ポンプ車操法の部」で準優勝という輝かしい成績を残し、真岡市の代表として堂々とした操法を披露しました。

なお、真岡市消防団第2分団第2部の出場者は次のとおりです。

◆第2分団第2部 出場者（敬称略）
代表者 藤井 優 指揮者 梶本 直紀
1 番員 細島 直人 2 番員 田谷 拓己
3 番員 小倉 徹也 4 番員 細島 啓太
吸管補助員 大滝 啓太



優勝した第2分団第2部の皆さん

【団体成績】
◆優勝 第2分団第2部
◆準優勝 第5分団第2部
◆第3位 第3分団第3部
【個人成績】※最優秀賞（敬称略）
◆指揮者の部 石崎 好幸 第5分団第2部
◆1番員の部 細島 直人 第2分団第2部
◆2番員の部 田谷 拓己 第2分団第2部
◆3番員の部 小倉 徹也 第2分団第2部
◆4番員の部 細島 啓太 第2分団第2部



出場した第2分団第2部の皆さん



合同就職面接会が 開催されました

7月5日（金）、フォーシーズン静風で、「もおか市合同就職面接会」が開催されました。

この合同就職面接会は、市内の企業で働く人材の確保と、就職を希望する求職者への支援を目的とし、昨年に引き続き開催され、今回が4回目となります。

この日、面接会場には、32社の人事担当者と、39人の求職者が集まりました。

企業ごとに設けられたブースでは、人事担当者と、就職を希望する方たちの間で72件の面接が行われ、お互いに自らをPRするなど、緊張感が漂いながらも、活気のある面接会となりました。





科学の広場“プロペラ飛行機をつくろう”が開催され20組の親子が参加しました。講師からプロペラ飛行機のメカニズムについて学んだ後、製作に入りました。世界で一つだけのプロペラ飛行機が完成し、それぞれ飛ばすと、高く飛ぶ飛行機に、参加者からは、「おー！」とうれしそうな歓声が上がりました。

7月6日(土) 科学教育センター 科学の広場プロペラ飛行機をつくろう



ほとんど一人で
作れました!
思った以上に
高く飛んで
うれしかったです!

西田井
ほそや はやと
細谷 隼人くん



“ほおずき市&子ども縁日”が開催され、SL キューロク館に多くの家族連れなどが訪れました。今回初めて行われた「もおかびょんと遊ぼう!」では、もおかびょんとじゃけんをして、勝った子には缶バッジがプレゼントされました。子どもたちは真剣な表情や笑顔を見せ、楽しいイベントとなりました。

7月7日(日) SL キューロク館 ほおずき市&子ども縁日



連結乗車体験

もおかびょんと遊ぼう!

初めてSLに乗れて楽しかったです。
これからSLに乗って益子にいきます。

埼玉県越谷市
福本 優さん 侑樹くん

軽トラ市



上大沼
岩井 京子さん

台町
浅野 恭子さん

食生活改善推進員
下籠谷 金内敏子さん
長田 小原沢幸子さん
川又 京子さん

高齢者の低栄養予防を目的とした“いきいき元気料理教室”が開催されました。食からの健康づくりボランティアである食生活改善推進員の皆さんを講師に迎え、19人の参加者が、栄養バランスのとれた4品を作りました。どの料理も大変おいしく出来上がり、グループで楽しく談笑しながらいただきました。

7月8日(月) 市公民館 調理室 いきいき元気料理教室 ～高齢者のためのバランス料理～

ハンバーグが
ふわふわで、大根
おろしと一緒に食べたら
とてもおいしかったです。



- ・和風おろし豆腐ハンバーグ
- ・きゅうりとエリンギの中華浸し
- ・春雨スープ
- ・ヨーグルトのいちごソース



6月22日(土) 市公民館二宮分館 はじめてのフラダンス教室



フラダンス
楽しかった!

宇都宮市
鳥飼 美愛ちゃん
熊倉 山形陽奈ちゃん
茨城県筑西市
鳥飼 莉緒ちゃん 宮本 はなちゃん



フラダンス団体「カ・レイ・ロケラニ」の網恵子さんを講師に迎え“はじめてのフラダンス教室”が行われました。3回目のこの日は、25人が参加し、前回学習したステップを復習した後、動きについて一つ一つの意味を教してもらい、練習をしました。参加者は、笑顔を見せながら、楽しくフラダンスを学びました。

6月23日(日) 鬼怒水辺観察センター カイツブリの親子を見よう



カイツブリの巣を
見ることができましたよ!

古山 あいり
横山 愛莉ちゃん 慶丞くん



鬼怒水辺観察センター周辺で“カイツブリの親子を見よう”が開催され、10人の親子が参加しました。カイツブリは全長がおよそ25cmほどの鳥で、池や河川などに生息しています。この日は、巣のまわりを親鳥と一緒に泳ぐひな鳥の姿が見られ、子どもたちは楽しそうに観察していました。

7月5日(金) 第一子育て支援センター 七夕集会



赤の星が作れて楽しかった

荒町 愛さん
あきひろ 穂山 蒼空くん



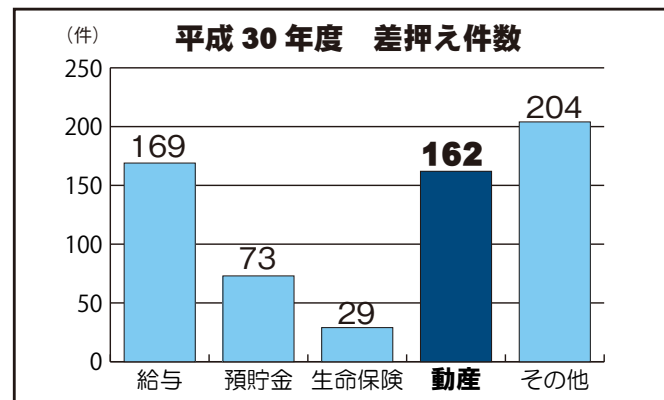
第一子育て支援センターで“七夕集会”が開かれ69人の親子が参加しました。七夕にちなんだ歌遊びや劇を楽しんだ後、劇に出てきたお星さまのお面をみんなで作りしました。最後に、出来上がったお面を着け、みんなでお遊戯をして、親子で楽しい時間を過ごしました。

なくそう！ 税の滞納 — 公平な納税のために —

市では、税の公平性を確保するため、滞納処分の強化に取り組んでいます。

平成 30 年度の市税等の滞納による差押え件数は、昨年より 45 件多い 637 件でした。

特に、居宅や事務所への立入調査を行う「搜索」を強化しており、昨年の搜索に伴う動産の差押えは、162 件執行しました。



窓口公売会のご案内

市税等の滞納処分により差押えた動産を、市役所納税課の窓口で、期間入札の方法で公売します。公売財産の売却代金は滞納市税等へ充当されます。

◆公売財産

公売財産は全て中古品です。ランタン、バーベキューコンロ、ダッチオーブン、釣り用バッグ、折りたたみイス、折りたたみテーブル、寝袋等のアウトドア用品、陶器、絵画などの美術品、合計 32 点です。公売財産をご覧になりたい方は、入札期間中に下記まで申し出ください。

◆入札期間

入札の期間および時間は、7 月 29 日（月）から 8 月 16 日（金）までの、平日午前 9 時から午後 5 時までとなります。

※初日は正午から開始、最終日は午後 1 時で終了となります。

◆入札の流れ

- ①入札 入札期間中に、専用の入札書に記入の上、納税課まで提出してください。
入札書の提出は、1 人 1 枚までとなります。同一人物が 2 枚以上の入札書を提出した場合はいずれも無効になります。
- ②開札 売却区分ごとに、最高価申込者を決定の上、電話で連絡します。
最高価額での入札者が複数存在する場合は、追加入札を行います。
- ③引渡し 最高価申込者には買受代金を全額納付していただき、その後公有財産を引き渡します。

※入札に関する詳細については「公売のご案内」などを確認ください。



写真は公売財産の一部です。

災害や病気、失業などやむを得ない理由で税金を納期限内に納めることが困難な場合は、放置せずに、早めにご相談ください。



【問い合わせ】納税課納税推進係
☎ 83・8489 FAX83・6205

英語検定料・漢字検定料を助成

市では、英語能力および日本語能力の育成を通して、言葉や文化のもつ素晴らしさを知り、自分の考えや思いを伝え合い、新たな見方・考え方を創造できる「真岡っ子」の育成を目指しています。

申請手続きについて

助成対象や助成回数、手続きの方法などについては、市ホームページまたは市教育委員会ホームページに掲載の「真岡市英語検定・漢字検定助成金事業案内」および「真岡市英語検定料及び漢字検定料助成金交付の流れ」をご確認ください。

申請用紙について

申請用紙は、市教育委員会ホームページよりダウンロードするか、学校教育課の窓口にて、受け取りください。

※申請書の提出方法は郵送のみの受付となります。（郵送料は各自負担）

申請期間について

【第 1 回申請期間】 7 月 15 日（月）～ 31 日（水）※受付終了

【第 2 回申請期間】 10 月 15 日（火）～ 31 日（木）

【第 3 回申請期間】 3 月 15 日（日）～ 31 日（火）

※第 1 回受検の検定料についても、第 2 回以降の申請期間で申請すれば、検定料を助成できます。

※期間内の郵便消印のある申請のみ、受付となります。

【問い合わせ】学校教育課指導係 ☎ 83・8181 FAX83・8080



体調不良の原因は、暑さだけじゃないかも・・・

脳脊髄液減少症をご存知ですか？

頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄液が漏れて減少し、さまざまな症状が起こります。

原因

《 子どもの場合 》

- ◆ボールが頭に当たった
- ◆鉄棒から落ちた
- ◆自転車で転んで落ちた

《 大人の場合 》

- ◆追突や接触などの交通事故
- ◆自転車の転倒
- ◆出産



症状

- ◆頭や首、背中、腰などが痛む
- ◆めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り
- ◆集中力や思考の低下、不眠
- ◆（子どもの場合）理由もなく不登校ぎみ

治療法

ブラッドパッチ療法、点滴、安静 など



脳脊髄液減少症は、いつでも誰にでも起こり得る病気です。交通事故やスポーツ外傷、転倒など思い当たる原因がある場合は、受診の際に医師に伝えましょう。
なまけや、精神的なものだと簡単に判断したり、決め付けたりしないようにしましょう。

※病態や治療法についての詳細、対応可能機関などについては、栃木県のホームページをご確認ください。

【問い合わせ】社会福祉課障がい福祉係 ☎ 83・8129 FAX83・8554

☆☆☆ ウォーキング入門 3ステップ ☆☆☆

／ウォーキングの基本／



1日 10 分から始める 「ながら」ウォーキング

- ▶ 朝のごみ出しのついでに歩く
- ▶ 近くのお店への買い物は歩いて行く
- ▶ なるべく階段を利用する
- ▶ バスの停留所を1つ手前で降りて歩く
- ▶ 車や自転車を利用するときには、駐車場の遠い場所に停めて歩く

スマホで気軽に参加！ とちまる健康ポイント

栃木県では、歩いてためる「とちまる健康ポイント」で県民の健康づくりを応援しています。

【対象】18歳以上の県民または、県内に通勤・通学している方

【参加方法】

- ① スマートフォンで「FUN+WALK」アプリをダウンロード
 - ◆ 歩数（日、週、月の歩数など）が見える化！
 - ◆ キャラを選んで、歩いて成長させよう！（もおかぴょんも選べる！）
- ② 歩いてためたポイントで応募用クーポンを入手
- ③ クーポンを使ってプレゼントの抽選に応募

【とちまる健康ポイントに関する問い合わせ】

栃木県 保健福祉部 健康増進課 ☎ 028・623・3094



【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83・8122 FAX 83・8619

① まずは体調チェック

- ▶ 体調チェック（だるさ、熱、痛みやしびれ、動悸や息切れ、睡眠時間等）
- ▶ 食事直後や空腹時は避ける
- ▶ 準備運動を行う（全身の筋肉や関節のウォーミングアップ）
- ▶ 運動前（30分ほど前）に十分に水分補給

② 歩き方のポイントをチェック

- ▶ 立ち姿勢・背筋を伸ばす
- ▶ 腕や足の動かし方を意識する
- ▶ 歩く速度は「ややきつい」を目安に
- ▶ 呼吸のリズムを一定に整える

③ 熱中症や脱水症状に注意

- ▶ 暑さに負けない体づくりをする
 - ・ 1日30分程度の運動で暑さに慣れ、汗がかきやすくなる
- ▶ 暑さに対する工夫をする
 - ・ 通気性の良い衣服（麻や綿）、吸水性と速乾性に優れた下着を選ぶ
 - ・ 帽子や冷却グッズを上手に活用する
- ▶ 暑さから身を守る
 - ・ 日中の時間帯を避ける
 - ・ ウォーキング中は、10～15分間隔のこまめな水分補給をする



毎日に“ちゃれんじ”をプラスして
『健康』と『お得』をゲット！

「歩こうか真岡プラス1」

参加無料！
プレゼントあり！

参加者募集！

健康な生活を続けるためには、日頃の運動や生活習慣の改善が必要です。
今の生活に運動や生活習慣の改善をプラスして、健康づくりをしましょう。
また、市では、「歩こうか真岡プラス1」の参加者を募集しています。
毎日の生活に「ちゃれんじ」をプラスして、「健康」と「お得」を手に入れましょう。

事業の概要

- 【期間】9月1日（日）～12月27日（金）
- 【対象】市内在住で18歳以上の方
- 【内容】上記の期間内に、以下2つのチャレンジを合計30日または60日以上（コースは選択制）取り組む。

★+1 チャレンジ内容★

- ① 「歩く」
現在より1日1,000歩（10分）多く歩く
- ② 「生活習慣改善」
生活習慣改善の取り組みを1つ選んで実行する（減塩する、間食を控えるなど）

コースを選択

- ▶▶▶ **ちゃれんじコース(600人)**
期間中に **60日以上** 取り組む
- ▶▶▶ **ハーフちゃれんじコース(200人)**
期間中に **30日以上** 取り組む

ぜひ！あなたも！

／参加申し込みの方法／

① 参加申込書を提出する

参加するコース（「ちゃれんじコース」または「ハーフちゃれんじコース」）を選び、申込書を記入し、健康増進課へ提出します。
申込書は「健康増進課窓口」「二宮支所窓口」「まちなか保健室」に用意してあるほか、「市ホームページ」からもダウンロードできます。

② ちゃれんじ記録票に毎日の取り組みを記入する

参加コースに合わせた記録票を入手したら、毎日の取り組み状況を記録しましょう。

③ ちゃれんじ記録票を提出する

参加コースの目標を達成したら「健康増進課」または「二宮支所窓口」に記録票を提出しましょう。
「達成証」と「300円分のお買物券」をプレゼントします。



団体・サークル紹介 No.17

真岡市で活動している、市民活動団体やボランティアなどの紹介です



コラボうさぎの会

「耳の聞こえない人が集まり、気軽に話せるアットホームな場を！」という思いの中、2009年に立ち上げ活動して10年になります。聴覚障がい者をはじめ、健聴者も県内外から集まり、和気あいあいと活動しています。活動では手話や口話、筆談等さまざまな方法で自由に語り合うことで、理解を深めています。理解と共生の輪を広めるためにも、一緒に楽しく活動してみませんか。



コラボさCafeの様子

毎月第2日曜日の午後1時から4時まで、コラボレーもおかで活動中！



コラボまつりでの活動

要約筆記奉仕員と一緒に手話体験を行いました。

【問い合わせ】コラボレーもおか ☎ 81・5522 FAX81・5558 (月曜・祝日休館)

としょかん

真岡市立図書館

2・9・16・23・30日 (金)	午前11時～	◆絵本タイム 絵本の読み聞かせ おすすめ絵本などの紹介
6・13・20・27日 (火)	午前10時～	◆英語おはなし会 シル・シルバン先生による 英語の絵本の読み聞かせ
10日 (土)	午後2時～	◆もおかとしょかんの おはなし会
17日 (土)	午後2時 30分～	◆映画会(子ども向け) 「ふたつの胡桃」(45分)
20日 (火)	午後2時～	◆映画会(大人向け) 「陽光桜」(114分)
【休館日】5・19・26日(月曜日)		

情報

8月

二宮図書館

1日 (木)	午前10時 30分～	◆ひばりの会 読み聞かせ
10日 (土)	午前10時～	◆キャンドルの会 絵本の読み聞かせ & 工作 (リング飛行機を作って飛ばそう)
15日 (木)	午後2時～	◆映画会(大人向け) 「さよなら、アルマ」(93分)
24日 (土)	午後2時～	◆にのみやとしょかんの おはなし会
	午後2時 30分～	◆映画会(子ども向け) 「化けくらべ」(21分)
27日 (火)	午前10時 30分～	◆子育て支援センター 絵本の読み聞かせ
【休館日】5・19・26日(月曜日)		

社会福祉協議会だより

6月に寄付をしてくださった方々(敬称略)ありがとうございました。

善意銀行

栃木ホンダ販売(株)……………車いす2台
真岡市退職公務員会……………タオル442本
ハワイアンドリーム……………タオル155本
北川かつみと同後援会……………自転車4台、ストライダー2台
匿名……………タオル53本

【申し込み・問い合わせ】社会福祉協議会 ☎ 82・8844 FAX82・5516

わたのみ基金

連合栃木芳賀地域協議会……………25,186円
フォーシーズン静風……………100,000円
オカベ薬局……………12,021円
おおはら友の会……………120,500円
仙波孝修……………100,000円
もおか鬼怒公園協力会……………126,104円
日新エネルギー(株)、中央テクニカ(株)……………83,575円



あの日 あのころ

第388回

ましま しょうさく
増山 庄作さん

(西郷在住・85歳)



ほみ慣れた土地を守るために



▲岸本神社のご子孫がお見えになったときの集合写真(上段右から2番目が増山さん)

私は昭和9年、西郷に生まれました。工業団地が造成されてから数年たった、昭和40年台後半のことです。石橋街道から西郷周辺までの地域一帯を、市街化区域にするという計画がなされました。婿入りし、農業を営んでいた私は、とても驚きました。家族を含めた多くの地域の方や地主が、親から受け継いだ土地を失いたくない、農業を取り上げられたくない、と強く思いました。田畑のままで市街化計画が進んでしまう

ため、それを見兼ねた農協が、この土地に半永久的に暮らせるようにと、ブドウの木を持ってきたくれました。私たちは、今まで大切にしていた田畑を手離し、その畑にブドウの木を植え、辺り一面をブドウの木でいっぱいになりました。そうして、市街化計画は取りやめになりました。しかし、私たちの中でブドウに詳しい者はおらず、全員手探りで育て始めました。実が熟すまで育つには多くの困難があり、その中でもムクドリ被害が大きく、一粒でも実を突かれると、ひとつ房全滅になってしまいます。そこで私たちは対策として、お金を貸し合ったり、アルミのハウスを設置したり、網を張ったりと、ブドウをわが子のように大切に育てました。そうして、観光ブドウとして、名を売ることになりました。

消費生活センターでは、さまざまな健康食品が、テレビやインターネットなどを通じて販売されています。「健康食品」は、健康に良い食品として販売される「食品全般」のことを指し、法律上の明確な定義はありません。また、「健康食品」には、国の制度に基づいて、安全性や効果が確認されているものと、そうでないものがあります。国が定めた安全性と効果に関する基準に従って「健康に良い働き」を表示できる食品を「保健機能食品」といい、「特定保健用食品(トクホ)」、「栄養機能食品」、「機能性表示食品」の3種類があります。一方、保健機能食品以外のサプリメントや健康補助食品などは、「健康に良い働き」をパッケージなどに表示することはできません。あくまでも食品であるため、「〇〇病に効く」などの表示も認められていません。また、「〇〇賞受賞」「特許取得」などと

消費生活センターメモ

シリーズ434

8月は

食品表示適正化強化月間です

宣伝されている製品がありますが、安全性や有効性を保証するものではありません。

「健康食品」利用の注意点

- ①医薬品的な効果を期待しない
- ②体験談を安易に信用しない
- ③医薬品を使用している場合は医師に相談する
- ④体調に異変を感じたら使用を中止し、医療機関を受診する

パッケージには、原材料や栄養成分、アレルギー情報などの重要情報が記載されています。知りたいことがあれば販売会社に確認しましょう。

健康食品の成分の効果や安全性、有効性などについて信頼できる情報源として、国立健康・栄養研究所のホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」が参考になります。

ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830 相談料無料

もおかぴょんと じゃんけんぴょん!

7月7日(日)SLキュー回ク館で
ほおずき市&子ども縁日が開催されました。
【P9に関連記事】

鉄道株式会社

特集

- なくそう!税の滞納~窓口公売会のご案内~ 11 P
- 「歩こうか真岡プラス1」参加者募集 12、13 P
- 市政ニュース / 叙勲・褒章受賞、第1回真岡市子ども・子育て会議を開催など 2、3 P
- / 競泳の水沼尚輝選手へ市長特別賞を贈呈、デジタル教材
 「渋沢栄一と柳林農社」を作成など 4、5 P
- / 老人給食ボランティア感謝状贈呈、消防団夏季点検操法大会など 6、7 P
- / 英語検定料・漢字検定料を助成、脳脊髄液減少症について 10 P
- さんぽみち / カイツブリの親子を見よう、七夕集会、ほおずき市&子ども縁日など... 8、9 P



全国いちごサミット
in もおか 2020

STRAWBERRY WORLD Fes' 2020
ストロベリーワールドフェス 2020
2020年3月14(土)・15日(日)

TOCHIGI BOOKS
トチギエブックス
電子書籍ポータルサイト「TOCHIGI eBOOKS」で広報もおかを読むことができます
<http://www.tochigi-ebooks.jp/>



わが家の天使たち No.101



台町の
山口 和奏ちゃん (4)
 かほ
 奏歩ちゃん (2)

一緒に遊べばケンカ。お風呂に入ればケンカ。ケンカをしない日はありません。でも、次の瞬間には、もう2人で笑い合っています。たくさんケンカして仲直りして、大きくなってね。
(コメント: 父・幸始さん 母・愛美さん)

「わが家の天使たち」、「笑顔をさがして」、「あの日あのころ」掲載希望の方は、広報広聴係まで申し込みください。
☎ 83・8100 Eメール kouhou@city.moka.lg.jp

人口と世帯数

★ 人口	80,495 人	(▲93 人)
男	40,709 人	(▲51 人)
女	39,786 人	(▲42 人)
★ 世帯	31,288 世帯	(▲13 世帯)

※令和元年7月1日現在、市民課調べ
※()内は前月比。住民基本台帳と外国人登録(登録者数3,379人)をもとに算出。
※減少の場合のみ▲印を記載。

笑顔

342 人目の笑顔さん
をさがして
下高間木の
ながしま はるか
長島 陽香 さん



市内の学校で教員として勤務しています。生徒が見せてくれる笑顔や泣き顔に、自分に何ができるかを試行錯誤する日々です。生徒と一緒に学び、みんなで成長していきたいです。

無料で誰でも利用できる
いちごチャンネル
データ放送
スマホアプリ
JC-Smart



配信中



Android 版



iOS 版

真岡木綿と高校生のコラボ ~真岡北陵高校生徒による商品開発~

多くの人たちに真岡木綿を身近に感じてもらうと、真岡北陵高校の生徒が商品開発を行い、販売が始まりました。商品は、トートバッグやポーチなどで、色とりどりの真岡木綿がデザインのアクセントとして使われています。4月にリニューアルオープンした木綿会館にて購入可能です。

カラフルな色使いのトートやポーチ



今後もニーズに合った商品を開発していきます。



真岡市の今を
写真で紹介

いちごバッグ作りました! ~“いちごのまち”をみんなてPR~

“日本一のいちごのまちもおか”をより多くの人たちに伝えるため、いちごモチーフのバッグを2種類作りしました。トートバッグは、ポリエステル製で¥1,200、真岡市観光協会で販売中です。紙製バッグは、市民課へ出生届を提出した際に配付し、名前と誕生日が記入できるメモリアルバッグとなっています。

A4サイズがしっかり入り、ちょっとしたお出かけにぴったり!

トートバッグ



誕生の思い出をバッグにつめよう



紙製バッグ

