



たかつか の あ さくらの 高塚 望亜くん(2) 咲良ちゃん(0)

早起きの望亜は朝一の 牛乳が大好き。一日中動き 回り、外では誰とでも友達 になれます。大音量で話す 咲良は高速ハイハイでど こへでも這って行きます。 アメリカへ引っ越しても たくさんの世界をみて大 きくなってください。

(母より)



人口 79,697人 (▲50人)

男:40,328 人(▲ 32 人)/女:39,369 人(▲ 18 人)

世帯 32,141 世帯 (8世帯)

<u>世 帝 32,141 世帝 (8 世帝)</u> 令和3年10月1日現在、市民課調べ

()内は前月比。減少の場合のみ▲印を記載。住民基本 台帳と外国人登録(登録者数 3,432 人)をもとに算出。 笑顔

365 人目の笑顔さん をさがして かわかみ **加上 あゆみ**さん

ていきます。いっぱいの毎日を過ごせるよう頑張の保育者として、子どもたちが笑もたちも大喜びです。夢であった母す。四季折々の行事は本格的で、子市内の認定こども園に勤めてい



「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。

開館 35 周年を迎えました!

~ 井頭公園・花ちょう遊館~

申し込みフォ-

井頭から魅力発信

井頭周辺エリアの旬な情報をお届けします!

花ちょう遊館では、第2・第4日曜日に、専門スタッフが各エリアの特長や見どころを紹介するガイドツアー(事前申込制)を開催しています。今年の7月には、シンボル鳥のオニオオハシのペアが新たに仲間入りし、合計4羽になりました。より一層にぎやかになった花ちょう遊館に、遊びに来てみませんか。

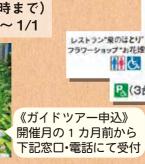
【入館料】大人 440 円 (350 円) 小・中・高校生 220 円 (170 円) ※() 内は 20 人以上の団体料金

【開館時間】午前10時~午後4時30分(受付は午後4時まで) 【休館日】毎週火曜日(祝日の場合は翌日)、12/29~1/1









製の相談所 催し物展示場 ネイチャーセンタ

MG W





間 井頭公園緑の相談所 Tel 82-4475

令和 3 年 11 月 1 日発行/通算 798 / 発行人 真岡市長 石坂真一 /編集・総合政策部情報政策課広報広聴係 〒 321-4395 真岡市荒町 5191 / TEL 0285-83-8100 / FAX 0285-83-5896 / ホームページ https://www.city.moka.lg.jp/



した。

市役所1階市民ロビーに設置されて

実行委員会は2団体に対し、

真岡市スポ

トとは、

令和3年度

市 政功労者表彰

(敬称略・順不同)

区長10年 10年 10年 10年 10年 12員年8年 本間 惟義 久保田 武

田邊

光明

柳田

尚宏

民生委員児童委員? 植12 秀子

↑介護福祉功労 小護**福祉功労**

則

環境審議会委員30年 環境保全功労 環境審議委員会15年 松 健比古

10月1日(金)、令和3年度市政 功労者表彰式典が開催されました。 表彰されたのは次の方々です。



表彰式典に出席された皆さま

消防団員15年

交通指導員152 交通指導員305 交通指導員305 交通指導員305 消防団員18年

年年

スポーツ推進委員8 *社会体育功労

スポ ツ推進委員 作15近30 山年藤年

市民会館運営審議会委員12年社会教育功労

少年指導員15年 福 上 村 野 典忠正之

明美 齋藤

美香子

消防団員19 19

消防団員17年 (副分団長) (副分団長) (副分団長) (副分団長) (副分団長) (副分団長) (副分団長) (和海 加津男

木村

成芳

真岡市地域短

文化財調査員15年

後藤

ケイ子

増渕 君枝

文化財調査員・文化

川布、黒﨑河財保護審議会委員

淳15 年

サイス はが野いちご部会市内小中学校給食にいちごを寄付 は河ヤクルト販売㈱ 直河ヤクルト販売㈱ 無**志寄付功労**

久謙一和一郎 一郎智 櫻山館 井﨑野 友盛 貴紀人忠洋夫

市に二宮尊徳座像を寄付

いちご部会

櫻泉 井

金子

光本吉菅橋澤

市に故

飯塚

国雄作アクリ

ル画を寄付

理口

昇

市

に折り畳み式アルミ簡易べ飯塚 励生

ッドを寄付

松片 幸 喜孝 南雲 秀男

秀光多徳 夫子永継満通

(7)

危険箇所を

般県道西田井口

とちぎの道

現場検の

沖田

杉 渋 猪 横 中 栁 村 谷 木 田 村 田

て、テ女や主己、なる門この事業は、整備が特証」が行われました。山前小学校前交差点で一山前小学校前交差点で一

彰雨



に通行できる道路を確保

いきたい」と述べま

熊 野 女体神社本殿などを 市有形

真岡市スポー

ア

サダ

とちぎ国

体

協

品

され

ま

文化

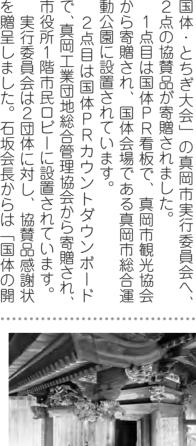
に指

いちご一会とちぎ

手バ

に

水沼尚輝



から寄贈され、国体会場であり点目は国体PR看板で、

国体会場である真岡市

動公園に設置されています。

2点目は国体PRカウ

ダウ

ハーツアンバサ 1役所で真岡市ス 9月17日 (金)、

2点の協賛品が寄贈されました国体・とちぎ大会」の真岡市来年10月に開催される「いた

す。大切に使わせていただきます」と感謝の催趣旨にご賛同いただきありがとうございまを贈呈しました。石坂会長からは「国体の開 設置場所の近くを通る際はぜひ

ご覧ください。言葉がありまし いちご一会とちき国体がいる。 いちご会とちき大会 マクステールルテンロロはトンハロッル 夢を感動へ。感動を未来へ。 2022 2022 3 65

アンバサダーとは、 を受くの方に広めていきたい」と意欲を語り をしており、水沼選手が第1号となります。 をしており、水沼選手が第1号となります。 をしており、水沼選手が第1号となります。 をしており、水沼選手が第1号となります。 をしており、水沼選手が第1号となります。 をしており、水沼選手が第1号となります。 をしており、水沼選手が第1号となります。 です。また、真岡市スポーツアンバサダー をしており、水沼選手が第1号となります。 です。また、真岡市スポーツアンバサダーとは、 である新潟県と真岡市をつむぎ、遠隔で委嘱状が交付されました。 水沼選手は「いちごのまち真岡市を少しで 水沼選手は「いちごのまち真岡市を少しで 水沼選手は「いちごのまち真岡市を少しで 水沼選手は「いちごのまち真岡市を少しで 水沼選手は「いちごのまち真岡市を少しで 水沼選手は「いちごのまち真岡市を少しで 水沼選手は「いちごのまち真岡市を少しで 水沼選手は「いちごのまち真岡市を少しで



述べました。おいて、おいて、おいた。石坂市長は「今後、ました。石坂市長は「今後、

真岡のな

問

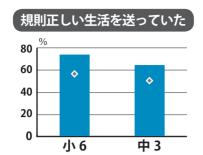
Tel 国

8 体

- 7676

ツ大会推進室

新型コロナウイルス感染症の影響による休校期間中の学習の状況





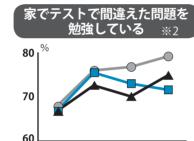
※全国学力・学習状況調査の児童生徒質問紙で、「あてはまる」「どちらかというとあてはまる」と回答した児童生徒の割合

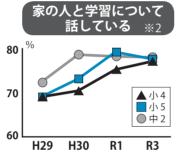
休校中の勉強について、中学3年生の約7割が「不安を感じた」と回答しています。 「規則正しい生活を送っていた」「計画的に学習を続けることができた」という質問 について、肯定的な回答をした児童生徒の割合は、小学6年生、中学3年生いずれ も全国と比べ高い傾向が見られました。

これらの結果から、子どもたちはコロナ禍でもしっかりと学習に 取り組んだことが分かります。

家庭での学習の状況







※1とちぎっ子学習状況調査、全国学力・学習状況調査で1時間以上勉強していると回答した児童生徒の割合 ※2とちぎっ子学習状況調査で「あてはまる」「どちらかというとあてはまる」と回答した児童生徒の割合

平日に1時間以上勉強している児童生徒の割合は、全ての学年で県平均を上回り、 学年が上がるにつれ増えています。また、「家でテストで間違えた問題を勉強している」



という質問では、特に中学2年生において顕著に伸びています。「家の人と学習について話している」という質問では、5年間でどの学年も増加しており、**家庭の教育に対する意識が高くなってきていることが分かります**。

児童生徒のさらなる学力向上に向けた本市の主な取り組み

- ★真岡市総合学力調査の実施(年2回)
- ●調査結果を活用した授業の改善
- ★子どもが主体的に学ぶ授業への転換
- ●授業のめあてを明確にし、子どもが主体的に学び、学習のまとめと振り返りを大切にした 「分かる・できる・定着する」授業の実践
- ★学力向上のための効果的な取り組みを市内全校で情報共有
- ★ ICT 機器の活用
- ●電子黒板、指導者用デジタル教科書による分かりやすい教材等の提示
- ●児童生徒 1 人 1 台端末を活用した情報活用能力の育成
- AI ドリル導入による子どもの実態に合わせた学習

引き続き、保護者・地域の皆さまには学校教育へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

間 学校教育課教育政策係 Tel 81-9052

ふるさと真岡を愛し 世界で活躍する 真岡っ子を育てよう

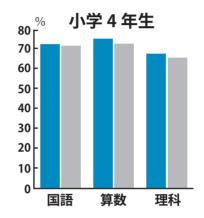
令和3年度学力。学習状況調査の結果

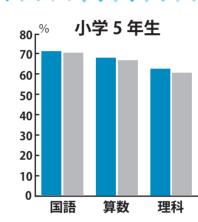


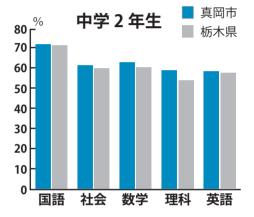
5月に実施された「とちぎっ子学習状況 調査」および「全国学力・学習状況調査」 の結果をお知らせします。

とちぎっ子学習状況調査平均正答率

(小4・小5・中2で実施)



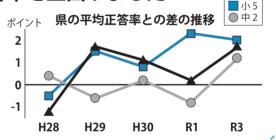




対象の全学年・全教科で県の平均正答率を上回りました

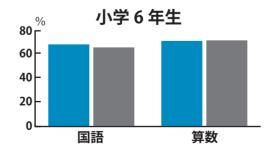
特に、中学2年生の理科では、県平均を大き ポイント **く上回っています**。また、県の平均正答率との **2** 差について5年間の推移を見ると、小学4年生・ **1** 5年生、中学2年生ともに正答率が伸び、**県の 0 平均正答率を上回るようになりました**。

(令和2年度はコロナ禍の影響で中止)

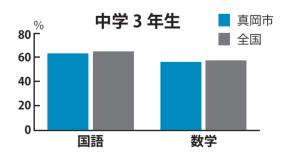


全国学力・学習状況調査平均正答率

(小6・中3で実施)



国語は全国平均を上回り、算数は全国 と同程度でした。特に、国語の「書く こと」の領域で、大きく上回る結果が 見られます。



国語・数学ともに全国平均をやや下回りました。**数学の「データの活用」の領域では、全国を上回る結果が見られます**。

(5) 広報もおか 令和 3 年 11 月号(4)

みんなで守ろう 真岡の水環境

私たちは、河川や地下水などの水環境とともに生活しています。市では、経年変化を把握し、公害発生の未然防止を図るため、水環境についての各種調査を実施しています。この機会に、市の水環境の実態や、水環境を守るためにできることへの理解を深めましょう。

◆ 調査結果

●地下水 (井戸水)

これまでに汚染が確認されている地域では、市内地下水の状況を把握するための水質調査(概況調査)と、栃木県と共同で継続監視調査を行っています。

令和2年度の調査で、汚染が確認されている地域は右表のとおりです。

地下水(井戸水)を飲用している方は、定期的な水質 検査を行い、安全性を確認を することが大切です!



汚染物質	地域
有機塩素系 化合物	荒町・田町・台町・松山町・八木岡 ・石島・久下田のそれぞれの一部
硝酸性窒素 および 亜硝酸性窒素	西郷・下大田和・下籠谷・寺内・ 若旅・中・加倉・下大沼・松山町 ・八木岡・上大曽・久下田・古山 ・長島・石島・さくら・西大島・ 鷲巣・境・程島のそれぞれの一部
ほう素	鬼怒ヶ丘

間 県東健康福祉センター Tel 83-7220

●河川

市内を流れる河川について水質検査を行った 結果、有害物質(カドミウムなど 27 項目)の 量や、水質指標である BOD(※ 1)の平均値に ついては、すべての河川が環境基準(※ 2)に 適合していました。

市では、公共下水道や浄化槽の普及・促進、 工場の排水検査などを実施しているため、良 好な水質が保たれています。

※ 1 BOD: 有機物の汚れを示す指標(基準値: 2mg/ ℓ 以下)

※ 2 環境基準:環境基本法により、人の健康の保護や生活環境 の保全のために定められた基準

BOD 値経年変化(年度平均) (単位:mg/ ℓ)

河川名	H30	R1	R2	基準値
五行川	1.4	1.5	1.8	2.0
行屋川	0.9	1.1	1.2	2.0
小貝川	1.1	1.1	1.6	2.0
鬼怒川	1.1	1.1	1.6	2.0
江 川	1.1	1.4	1.5	2.0

水環境におけるその 他の各種調査結果等 については、市 HP を確認ください▶▶



水環境を 守るために

●ごみ捨てのマナーを守る

道に落ちたごみは風で飛ばされ、 川に入り、海ごみとなってしまい ます。ポイ捨てなどをしないよう にしましょう。

●プラスチック製品の使用を減らす

世界全体では毎年約800万トンものプラスチックごみが川や海へ流出していると推計されています。できるだけマイバッグや紙ストローの使用を心掛けましょう。

間 環境課環境対策係 Tel 83-8127

市内の農家を応援します! 真岡市農業支援事業

市では、生産施設の新規導入または生産規模の拡大を図る農家に対し、下記の補助事業を行っています。ぜひご活用ください。





. かし、下記の補助事業で打っています。 としこ泊用へたこい

【対象者】市内に住所を有し、市税を完納している方

生産施設整備 露地野菜生産拡大 支援事業について 支援事業について

■ いちご・園芸作物生産施設整備支援事業

対象者	いちご・園芸作物を新たに出荷する 65 歳以下の農業者、農業生産法人等 生産規模を拡大する 65 歳以下の農業者、農業生産法人等
補助対象	いちご・園芸作物の生産施設導入または生産規模拡大に必要な 生産用パイプハウス等の施設整備費 ※建て替えや附帯設備、育苗用施設は対象外
補助金額	10分の3以内(上限額:180万円)

■ 露地野菜生産拡大支援事業

対象者	新規導入の方:露地野菜を新たに 20a 以上出荷する農業者 生産規模拡大の方:露地野菜の生産規模を 20a 以上拡大する農業者
補助対象	種苗および出荷用農業資材購入費
補助金額	新規導入の方:3分の2以内(上限額:40万円) 生産規模拡大の方:3分の1以内(上限額:40万円)

間 農政課農業振興係 Tel 83-8139

農畜産物や農業機械の金融の金融を設定を設定してください。

昨年、市内において、いちご農家への農作物の盗難被害が 発生しました。また、県内や近隣県において、農業機械の盗 難被害が多発しています。盗難対策を十分にし、被害にあわ ないようにしましょう。



真岡警察署と協働でいちごの盗難に関する情報を市 HPに掲載しています。

被害にあわないために

- ・農場等の出入口を施錠しましょう。
- ・農業用機械をほ場等に放置せず、使用しないときは鍵を抜き取りましょう
- ・防犯カメラやセンサーライトを設置しましょう。
- ・通行人から見える位置に「防犯カメラ作動中」等の看板を設置しましょう。
- ・生産者同士や警察等と連携して夜間パトロールを実施しましょう。
- ・盗難被害に備えて、共済制度や収入保険制度に加入しましょう。

不審に思ったら

不審な人や車を見かけたら、迷わず警察へ通報してください。 間違っていても構いません。皆さまのご協力をお願いします。

間 真岡警察署 Tel 84-0110

(7) 広報もおか 令和 3 年 11 月号 (6)

11月1日から令和4年度採用

地域おどし協力隊員募集

市では、まちの「にぎわいづくり」や「魅力づくり」を地域の 皆さまとともに推進する新たな地域おこし協力隊を募集します。

今回の公募にあたり、真岡市の現状や課題・可能性、そして、 これからの真岡市に必要な挑戦について、地域の皆さまと一緒に 考えるオンラインワークショップを行いました。頂いた意見など は、今後の協力隊の募集に役立てられます。





地域の皆さまに親しまれる協力隊を採用します!

採用活動については公式 HP、 Facebook でも順次紹介していき ます。応援よろしくお願いします!



真岡市地域おこし協力隊 Facebook



市ホームページ 地域おこし協力隊募集

間 情報政策課シティプロモーション係 ™ 81-6947

11月15日はFMもおか開局11周年!

開局 1 周年を記念して、11 月 15 日(月)に特別番組を放送します。ぜひお聴きください!

◆タイムテーブル

13 時 リクエスト特集 1

14時 おかげさまで1周年!アリガトーク!

15 時 いちご・一会 お元気ですか (提供: 猪野さんちのいちご農園)

16時かずやん&ともちんチャンネル(提供:Garage KI Complete)

17 時 リクエスト特集 2

①お手持ちラジオを 87.4MHz に合わせる ②防災ラジオで聴く(くらし安全課で購入可)

③スマートフォンアプリ「FM ´+´+´」を ダウンロードして聴く

④インターネットで「FM もおか」ホームページから 「今すぐ聴く」を選択し

「ブラウザ版プレーヤー」の再生ボタンを押す

18時 女子ソフトボールチーム「ホンダリベルタ」公開トークショー生放送 ※ 11 月 15 日 (月)、青空ステーション(市民プラザ)は、

公開トークショーの準備・開催のため、終日利用できません。



間 情報政策課情報管理係 Tel 83-8496 株式

株式会社エフエム真岡 Tel 83-8185

361833

10月3日(日) 鬼怒水辺観察センター **ホトンボをつかまえよう**





良い天気に恵まれ、鬼怒水辺観察センターの 周りにはたくさんのトンボが飛んでいました。 子どもたちは、虫捕り網を持って駆け回り、ア キアカネやマイコアカネなどを捕まえました。 捕まえた後は、指導員からの解説があり、トンボ は長い距離を移動できることなどを学びました。

10月5日(火) 真岡保育所はじめての英語ふれあい事業





市内公立保育所では、幼児期から英語と触れ合い、コミュニケーションの素地を養うことを目的として"はじめての英語ふれあい事業"をスタートしました。この日は、真岡保育所で行われ、園児たちは AET のビアンカ先生と、動物のカードを使いながら、英語での表現を楽しみました。

10月5日(火) 武道体育館 プロから学ぶ!歩き塾(第1回)





健康運動指導士の小堀育也さんを講師に迎え"プロから学ぶ!歩き塾"が行われました。第1回目は、正しい歩き方を実践するための身体の動かし方やストレッチなどを学びました。正しい歩き方は、腰や膝への負担を和らげ動作が楽になります。楽しく歩いて健康的な身体づくりを目指します。

(9) 広報もおか 令和3年11月号(8)

令 和 曾 度

かをお知らせします。納めた税金や、国や県からのお金がどのように使われ、本市の令和2年度の決算がまとまりました。皆さん、 たが

※ここに出てくる数値は「普通会計」と比率等)についてもお知らせします。また、財政状況を客観的に表す指標 指標 という総務省が行う地 (財政健全化判断

本市の財政力

とは異なります。

方財政調査の調査基準に基づく

ため、

、真岡市

0

般会計」

度(0.836)に引き続き普通交付税の交付団体とな令和2年度、本市の財政力指数は、0.855となり、団体として地方交付税のうち普通交付税が交付されませ財政上、一定の基準(財政力指数が1)以上の場合、 ませ り前ま 富裕

27億7394万円が翌年度に繰越となりました。 歳入は約1

2万円、

1万円、歳出が490億506令和2年度の普通会計の決算額は、

8万円で、歳入が51

差

差引2

残 4

高 6

ゕ゙゙

令和2年度の本市の歳 -万円、38・2%の増加となりました。本市の歳入は、令和元年度と比較すると、**43億3800万円の増加**

年度と比べ19億8667万円、2280・3%の増加とな5工業団地分譲地売却による土地売払収入の増加により前95億1182万円、204・4%の増加、財産収入は、第ス感染症対策に関する補助金の増加により前年度と比べ国庫支出金は、特別定額給付金など新型コロナウイル【国庫支出金・財産収入の増加】 【地方債・ は、情報教育ネー 繰越金の減少】

W

比べ5億456万円、21・1%10億4599万円、17・3%の設整備事業の教育債などの |歳出は約1 34億5500万円の増加 3%の減少 %の減少となりま の減少、繰越金は、前年度との減少により前年度と比べトワーク推進事業や学校施 とべ施

8%の増加となりま 令和元年度に比べ、 134億5525万円 37

前年度と比べ総務費は、

【目的別内訳の特徴】

歳出は、

りま.

より前年度と比べ7億5784万円:りました。一方、教育費は、学校施!

04万円、14・1%の減少とな学校施設管理費などの減少に万円、110・2%の増加とな

5,925 万円

増加により

3億3422万円、

商工費は、

新型コロナウイルス感染症緊急対策資金などの

、117億3309万円、158:1%特別定額給付金給付事業費などの増

-%の増加、増加により

(12.6%)

補助費等

(27.1%)

●物件費…事業の推進や、公井が 資金など貸し付け 設の維持管理などにかかる経費 設の維持管理などにかかる経費

金の積み立て、水道事業・下積立金・出資金・貸付金…基

金

商工

132 億 8,352 万円

少、投資的経費の構成比は15・少、投資的経費の構成比は29・2%、義務的経費の構成比は29・2%、 財産の状況 公有財産 土地 (借地を含む) 3,396,841m² 建物 296,175 m² 258,854 m² 山林 1億8,950万円 有価証券 1億1,207万円 出資による権利 1,286 品 1億2,764万円 財政調整基金等 123 億 8,865 万円

トの減少となりま

その他の

増加によ

物

債

休日夜間急患診療所

特別会計	■ 特定の事業を行う と区別して経理さ	ために、一般会計 れる会計です。
会 計 名	収入済額	支出済額
国民健康保険	91億 408万円	82 億 2,699 万円
後期高齢者医療	8億6,186万円	7億6,990万円
介護保険	63 億 200 万円	60.億2.805万円

6,701 万円

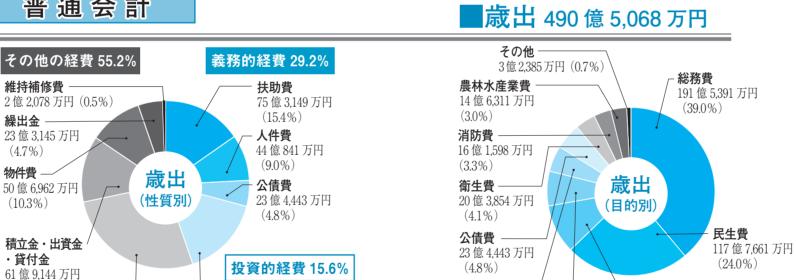
163 億 3,495 万円 150 億 8,419 万円

※介護保険は、保険事業勘定・介護サービス事業勘定の合計額

公営企業会計 真岡市では、水道事業と下水道事業を企業会計としています。							
会計名	区 分	収	入客	頁	支	出	額
水道事業	収益的収支	13 億	700	万円	12億	意 ∠	40 万円
小坦尹未	資本的収支	2億	6,809	万円	9 億	意 6,39	91 万円
下水道事業	収益的収支	22 億	6,313	万円	18億	意 9,84	47 万円
1 小児尹未	資本的収支	9億	336	万円	16億	意 7,88	32 万円

令和2年度末市債(元金) 残高の状況
普通会計	315 億 2,894 万円
水道事業会計	40 億 1,842 万円
下水道事業会計	117億5,843万円
合 計	473 億 579 万円

会



76 億 6,954 万円 (15.6%)

普通建設事業費

●普通建設事業費…道路・公園・ ●人件費…職員の給与・退職金生活保護などにかかる経費●扶助費…こども医療費助成や かかる経費

.消防やごみ処理な

商工費

25 億 4,508 万円

(5.2%)

46 億 795 万円 31 億 8.122 万円 (9.4%) (6.5%)

民生費…高齢者

との福祉全般にかかる経費の温祉全般にかかる経費の温祉全般にかかる経費の

かかる経

総務費…市役所の全般的な事

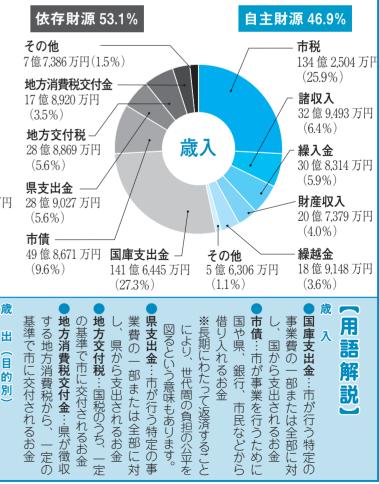
定の

対事

事業など

●消防費…消防児乗…農林業や畜産の整備などにかかる経費 ●衛生費…市民の健康、ごみ処に借り入れたお金の返済金の公債費…市が事業を行うため 教育費 土木費…道路や公園 ・中学校の運営や 市営住

■歳入 518 億 2,462 万円



(11) 広報もおか 令和3年11月号(10)

11月は

1に予防、2に検診、しっかり治療で糖尿病阻止

糖尿病等防見間です

日本人は欧米人に比べ、生活習慣に起因する糖尿病(2型糖尿病)になりやすい体質といわ れています。平成29年の患者調査によると、糖尿病患者数は栃木県で5万5千人と推定され ており、真岡市の令和2年度健診では、約2人に1人以上が「血糖値が高めである」と診断さ れています。この機会に糖尿病への理解を深め、糖尿病予防に努めましょう。



血液中の糖(血糖)を一定に保つ仕組みが崩れ、血糖が常に高い状態になってしまう病気 です。高血糖の状態が続くと、血管が傷つき、脳梗塞や心筋梗塞、失明、糖尿病腎症など の合併症が起こりやすくなります。

初期は自覚症状がほとんどないため、症状がない場合でも早めの生活習慣改善が大切です。

✔ 糖尿病にかかりやすいかチェック!

□肥満気味である

□運動不足である

□朝食を抜く

□間食が多い

□夕食が遅い

□早食いである

□野菜をあまり食べない □妊娠中に高血糖や尿糖を指摘された

□お酒をたくさん飲む

□喫煙者である □ 40 歳以上である

□糖尿病の親や兄弟・姉妹がいる

□高血圧症がある

□健診で高血糖や尿糖を指摘された

※当てはまる項目が多い人は、糖尿病にかかるリスクが高い傾向にあります

糖尿病予防のために

予防には、適度な運動やバランス の良い食事の摂取など、生活習慣 の改善が必要です。市では、健康・ 栄養相談を実施していますので、 気軽に利用ください。

【と き】毎週火曜日午前9時~正午 【ところ】真岡市役所 健康増進課

【申し込み】下記窓口へ要予約 ※電話相談も可能

間 健康増進課健康づくり係 TEL 83-8122



189 「だれか」じゃなくて「あなた」から

児童虐待防止推進月間です

親などによる子どもへの虐待が、深刻な社会問題になっています。子ども虐待の防止は、児 童相談所や公的機関だけで行えるものではありません。地域全体で見守り「子ども虐待のない」 社会の実現 | を目指しましょう。

身体的虐待	性的虐待
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる など	子どもへの性的行為、性的行為を見せる など
ネグレクト (保護・養育を怠る)	心理的虐待
乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、	言葉で脅かす、無視する、きょうだい
ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、	間での差別的扱い、子どもの目の前で
重い病気になっても病院に連れて行かない など	家族に対して暴力をふるう (DV) など



下記へすぐにお電話ください。あなたの電話で救われる子どもがいます。

児童相談所虐待対応ダイヤル [EL 189 (いちはやく)

※連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は厳守します。

問 こども家庭課家庭相談係 TEL 82-1113 栃木県中央児童相談所 TEL 028-665-7830(24 時間受付)

財政健全化判断比率等の状況

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法) により、令和2年度 決算に基づき算定した本市の各比率は下記のとおりです。全ての項目について早期健 全化基準を下回っており、財政的に健全な状況にあります。

財政健全化判断比率

比率名	比率	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率		12.58%	20.00%
②連結実質赤字比率	_	17.58%	30.00%
③実質公債費比率	4.6%	25.00%	35.00%
④将来負担比率	_	350.00%	

- ◆財政の早期健全化について 上記比率のいずれかが早期健全化基準以上の場合には、早期健 全化計画を策定し、自主的な改善努力による財政の健全化に取り組まなければなりません。
- ◆財政の再生について 上記比率のいずれかが財政再生基準以上の場合には、財政再生計画を 策定し、国等の関与による確実な再生に取り組まなければなりません。

①実質赤字比率

一般会計等を対象とした実質赤字の標準財 政規模に対する比率(黒字のため「一」表 示としています)

③実質公債費比率

一般会計等が負担する元利償還金および準 元利償還金の標準財政規模に対する比率

②連結実質赤字比率

全会計を対象とした実質赤字または資金の 不足額の標準財政規模に対する比率(黒字 のため「-| 表示としています)

4)将来負担比率

一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の 標準財政規模に対する比率(将来負担比率が 算定されないため「一」表示としています)

●資金不足比率

会計名	比率	説明	経営健全化基準
水道事業	_	公営企業ごとの資金不足額の事業の規模に対する比率(各会計とも赤字または資金不足を生じ	20.0%
下水道事業	_	ていないため「一」表示としています)	20.0%

◆経営の健全化について 比率が 20%以上となった場合には、経営健全化計画を策定し、自主 的な改善努力による経営の健全化に取り組まなければなりません。

間 財政課財政係 Tel 83-8104

(13) 広報もおか 令和3年11月号(12)

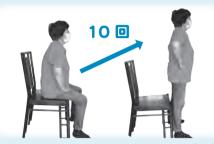
分しンジサポーターかれた な体操・脳トレコーナー

毎日コツコツ習慣で 心も体も健康に!

「運動したいけど続かない」、「何から始めればよいかわからない」という方も多い のではないでしょうか。おうちでくつろぎながら、テレビを見ながらできる 体操"を紹介します。ちょっとした隙間時間を利用して、健康増進に努めましょう。

~下半身の筋肉をつけましょう~

太ももお尻のシェイプアップ



腰幅に足を開き、 より前に出るように足を置く。 正面を見ながら、斜め前方へ向かって立 ち上がる。膝が内側外側にぶれないよう

ひざ痛予防



足の膝をゆっくり伸ばしつ ま先を上に向ける。太もも の上の筋肉が固くなるのを 意識した後、ゆっくり戻す。

つまずき予防



かかとが膝の下にくるよう

足の小指を上げるようなイ メージでゆっくりつま先を 上げ、元の位置に戻す。

~記憶力の向上を目指して~

グーパー体操

に注意する。



右手は胸元でグーに、左手は腕を伸ば してパーにする。「ヨイショ」の掛け 声に合わせて、左手を胸元でグー、右 手は腕を伸ばしてパーにする。左右交 互にグーパーを繰り返す。

指の体操



右手は親指、左手は小指を出す。 「ヨイショ」の掛け声に合わせ て、左手を親指、右手を小指に

すりすりトントン



置く。グーの手は太ももをトントン軽 くたたき、パーは太ももを前後にスリ スリする。トントンスリスリを同時に

くポイント>

- ・考えながら実践することが大切です。
- ・家族や、友人、仲間と一緒に 行うと効果的です。
- 楽しみながら継続しましょう。

オレンジサポーターとは、市の養成講座を修了した 認知症予防ボランティアです。定期的に各分館で体操 や脳トレを実施しています。興味のある方は、下記へ 問い合わせください。

地域包括支援センターもおか(いきいき高齢課内) Tel 83-8132 地域包括支援センターにのみや (二宮支所内) Tel 74-5139

9月に寄付をしてくださった方々(敬称略・順不同) ありがとうございました

JA はが野 真岡地区、二宮地区女性会 ………… 食品

間 社会福祉協議会 Tel 82-8844

真岡のあの目あのころ

||2 回|| 田町北~荒町(寿町)交差点

ての面影を

近年で

はお洒落な料理店や雑貨屋が出店するなど、

花街としてにぎわって

いたかつ

返済をしてい

沿って返済する

税金等を除いて全ての支払

を免れる

「自己破産」

人間融資には絶

でください。

裁判所へ申し立て

計画に

司法書士を通じて

として人気を集めています

リボ払いで支払総額が増加

複数の業者から借金を

返済が困難になった時は

トロで

力あふれる散策スポッ



▲昭和 30 年~ 40 年ごろの田町交差点



▲現在の様子

返済が困難になっ 利点の一方、残高に対し返済額を一定にできると 「多重債務」とい 事例のように、 一般的な実質年率 います。 た状態を 月々

ご相談は 消費生活センター (真岡市役所2階 くらし安全課内) 毎週 月~金曜日 $9:00 \sim 12:00$ 13:00 ~ 16:00

™ 84-7830 相談料無料

相談センター)

複数の センターメモ シリーズ 461 金返済 生活費のため の ための

借金に注意

《借金整理の主な方法》 困った時は専門家に相談を 司法書士 が返済を

昭和50年代以降は、 の人々でにぎわって

また、

真岡市の発展を象徴す

る近代的な通りとして、

市内を横断する交通の

りとして、その断する交通の大い拡幅が進めら

リボルビング払い

返済が数

いくことを

提に金融

北交差点には、

地元

る「

柱の地中化もいち早く進められ、

自家用車の普及などを背景に道路の

田

町北交差点

月に初

市

行

小売店が軒を並べ、

荒町(寿町)

もあり

県道沿いには、

八百屋など

初の

日大さ

消費生活

令和3年11月号(14)