

MOKA



あっ!あそこにいるよ!

6月20日(日) 鬼怒水辺観察センターで
“カイツブリの親子を見よう”
が行われました。
(12Pに関連記事)



令和3年(2021年)
No.795

8月号

＜特集＞

「歩こうか真岡プラス1」に参加しよう!
避難指示! たどりつけますか? あなたの避難所

コロナに負けるな!



TOCHIGI eBOOKS

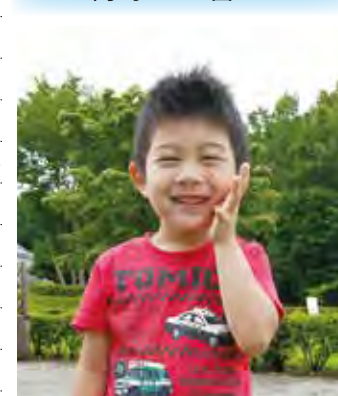
電子書籍ポータルサイト「TOCHIGI eBOOKS」で広報もおかを読むことができます
<http://www.tochigi-ebooks.jp/>



元気で好奇心旺盛な一響は外遊びが大好き! 家ではミニカー遊びもお気に入り。相棒のパトカーと一緒に家中を走り回ってパトロール。将来の夢は「おまわりさんになってパトカーに乗ること」いつも見守りながら応援しているよ!

(父・母より)

熊倉町のうめはら かずき 一響くん(4)



人口 79,800人(▲16人)
男:40,379人(▲15人) / 女:39,421人(▲1人)
世帯 32,088世帯(31世帯)
令和3年7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3,476人)をもとに算出。

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!

健康なカラダ作りをサポート i Fitness (アイフィットネス)

真岡井頭温泉の「i Fitness」には、筋力トレーニングや有酸素運動を行えるマシンジムと、エアロビクスやズンバ、ピラティス、グループセンタジーなどが行えるスタジオレッスンがあります。スタジオレッスンでは、ベテランのインストラクターと一緒に教えてくれるので、初心者でも安心です。コロナ禍の今、音楽に合わせて楽しく運動不足を解消しましょう。



複合運動ができるニューマシンなど17種類のマシンをそろえています



リズムに乗って、スタミナアップ! ストレス解消にも効果的



センタジーはヨガとピラティスの効果が同時に得られます

フィットネス会員プラン

どの会員がよいかわからない場合はご相談ください。ライフスタイルや、ご希望に合った最適なプランをご提案させていただきます。

種類	月会費	利用時間(毎週火曜は休館日)
レギュラー会員	7,700円	10:00~21:00 ※ペア会員は友人、ご家族、お知り合い等、2人ペアで同時申し込みとなります。
ペア会員	6,780円	
デイ会員	5,780円	【月・水~金】10:00~17:00 【土】10:00~15:00 【日・祝】ご利用できません。
ナイト会員	5,300円	16:00~21:00



私たちと一緒に
ココロもカラダもリフレッシュ

真岡井頭温泉いちごの湯
Tel 83-8822 FAX 84-8505
新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底しています



ウォーキングの前に…



熱中症に注意！

◆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をかきやすくする
- ・ビタミンやクエン酸を取って疲れにくい体にする

◆暑さに対する工夫をする

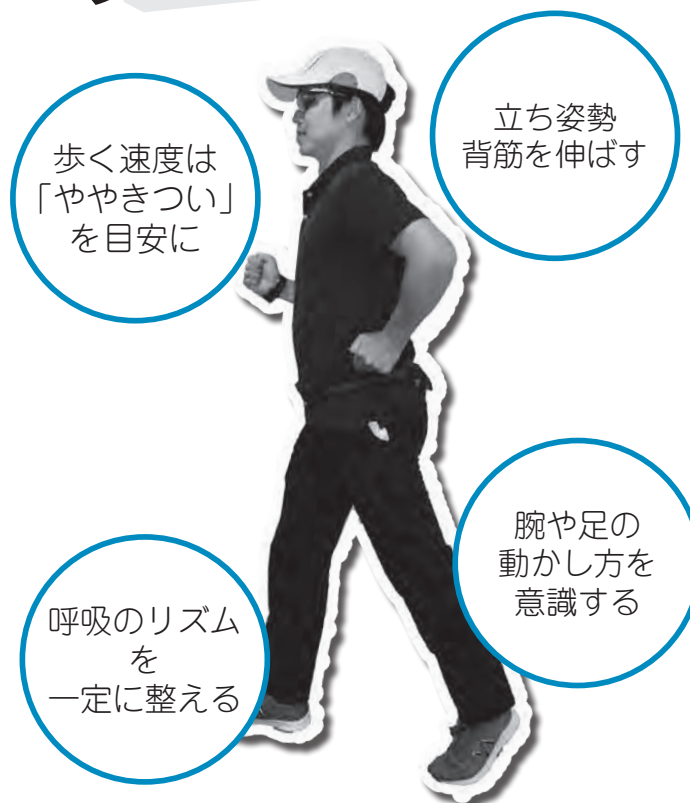
- ・通気性の良い衣服（麻や綿）、吸水性と速乾性に優れた下着を選ぶ
- ・帽子や冷却グッズを上手に活用する

◆暑さから身を守る

- ・日中の時間帯を避ける
- ・ウォーキング前や運動中は水分補給をする



歩き方のポイント！



とちまる健康ポイント

栃木県では、歩いて貯めるポイントでとちぎ和牛等が毎月抽選で当たる「とちまる健康ポイント」を実施中です。

【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！（もおかびょんも選べる！）
- ②歩いて貯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



※画面はイメージです

【とちまる健康ポイントについて】

〒 栃木県保健福祉部 健康増進課 Tel 028-623-3094

“チャレンジ”で健康アップ！ 「歩こうか真岡プラス1」に参加しよう！



健康増進課 高瀬保健師

参加者 800 人を募集します！

【対象】市内在住で18歳以上の方

【期間】9月1日（水）～12月26日（日）

◆チャレンジコース

期間中に 60 日以上 挑戦
（600 人募集）

◆ハーフチャレンジコース

期間中に 30 日以上 挑戦
（200 人募集）

チャレンジ内容

「歩く」をプラス

1日1,000歩（10分）多く歩こう！

＜例＞

- ◆朝のごみ出しついでに歩く
- ◆近くの買い物は歩いて行く
- ◆なるべく階段を利用する
- ◆遠い場所に駐車して歩く など

「免疫力 UP」をプラス

免疫力UPのための取り組みを実行しよう！

＜例＞

- ◆腸内環境を整える
- ◆基礎体温を上げる
- ◆良質な睡眠＆笑う
- ◆ウイルス対策をする など



健康増進課 石井主査

参加するには…

①参加申込書を提出する 申込書は、下記窓口または地域包括支援センターにのみや（二宮コミュニティーセンター内）、市 HP で入手できます。

- ◆参加するコースを選ぶ（「チャレンジ」または「ハーフ」コース）
- ◆申し込みをする ①下記窓口または地域包括支援センターにのみやへ直接提出 ②郵送、電話、FAX、Eメール、市 HP で申し込む

②「チャレンジ記録表」を受け取りチャレンジスタート！

申し込みをした方に「チャレンジ記録表」を直接お渡しまたは郵送します。毎日の取り組み状況を記入してください。

③チャレンジ記録表を提出する

参加コースの目標を達成したら、下記窓口または地域包括支援センターにのみやに記録表を提出してください。



達成した方には「達成証」と「300円のお買物券」をプレゼント！

〒 321-4395 真岡市荒町 5191 番地
真岡市役所健康増進課健康づくり係
Tel 83-8122 FAX83-8619
Eメール：kenkou@city.moka.lg.jp



市ホームページ

子育ての経験を生かしたい方
地域に貢献したい方
子育て応援

ファミリー・サポート・センター 会員募集！



ファミリー・サポート・センター

相互援助

依頼会員

報酬等の支払い

提供会員



市ホームページ

基準活動時間内 (平日午前7時～午後7時)	1時間当たり 700 円
上記の時間外	1時間当たり 800 円

ファミリー・サポート・センターとは

「子育てを手助けしてほしい人（依頼会員）」と「子育てのお手伝いをしたい人（提供会員）」の相互援助を行う組織です。会員登録は無料で、子どもの一時的な預かりや送迎を依頼・お手伝いすることができます。

提供会員が不足しています

現在の会員数は依頼会員が322人、提供会員38人、両方会員5人です。提供会員が減少傾向にあり、依頼を受け付けてもマッチングできないことが続いています。

感染症補償に加入しています

新型コロナウイルス感染症が流行している中でも、安心して活動していただくため、提供会員が感染した場合の補償に加入しています。そのほか、傷害保険や賠償責任保険があり、保険料は市が負担します。

提供会員は充実した研修を受けられます！

栃木県が主催する「支援員研修」では、子育てに関する基本的な知識から救急救命など専門的な知識や技能を身に付けられます。受講を終了すると栃木県知事から終了証が交付されます。

提供会員同士の交流会もあります！



ぜひ会員に登録してください！

【提供会員】以下の①②を満たす方

- ①育児の援助を行いたい方で、市内に在住し、心身ともに健康で子育てに熱意と意欲のある20歳以上の方（学生を除く）
- ②栃木県が実施する「子育て支援員研修（基本および専門）」を終了した方（8月～9月に申し込み開始予定）

【依頼会員】

育児の援助を受けたい方で、市内在住または在勤で生後6カ月児～小学校6年生までのお子さんを養育している方



問 こども家庭課子育て支援係 TEL 83-8131

も お か っ 子 を

み ん な で育てよう条例

学校編



令和3年4月に制定した「もおっ子をみんなで育てよう条例」は、学校や保護者など直接関係ある人たちだけでなく、地域や行政、事業者など、全ての大人たちが子どものために取り組む条例です。

弱くなっていると言われる地域力を向上させ、保護者と地域の高齢者が連携し、子どもも親も一緒に成長できる基盤づくりに

役立つよう取り組みます。

条例制定記念特集として、今回は、学校と地域で連携した取り組みを紹介します。



もおっ子を
みんなで育てよう条例
全文はこちら

農業体験受け入れ



大内東小学校

地域の方々の協力により、子どもたちが、田植えや稲刈りを体験しながら学習しました。

戦争体験の話



物部小学校

「八月の会」の方々が、社会科の学習で紙芝居などを使って自らの戦争体験を伝えています。

立志記念プロジェクト



真岡西中学校

立志式を迎える時期に、生徒自ら地域のために出来ることを考え、活動を通して真岡を愛する心を育みます。

伝統芸能承継



長沼中学校

長沼八幡宮永代太々神楽保存会の方々の指導の下、約2カ月間練習を行い、毎年学校祭で披露しています。

問 こども家庭課子育て支援係 TEL 83-8131



生まれ変わった資源を有効活用

たい肥・チップを 無料配布しています

真岡市リサイクルセンターでは、せん定枝・落ち葉・草をたい肥化またはチップ化しています。市民の皆さまへ無料で配布していますので、ぜひ利用ください。



どんなものが配布されるの？

以下の3種類を配布しています。

たい肥

土壌を柔らかくし、植物の根を伸びやすくする効果などがあります。

チップ大

土壌の乾燥防止や雑草の発生防止などの効果が期待できます。

チップ小

雑草が育ちやすい夏にピッタリ！



いつ・どうやって受け取れるの？

- 【受付】◆月曜～金曜日（年末年始除く）
午前10時～正午
午後1時～午後3時
- ◆第3日曜日
午前9時～正午
午後1時～午後3時

【場所】真岡市リサイクルセンター（阿部岡 365-4）



受け取り方法

受付簿に必要事項を記入後、袋や軽トラック等に、ご自身で積み込みください。

- ※火曜～金曜日は、ホイールローダーによる積み込み補助を実施
- ★要予約（第3日曜日は予約不要）
- ※予約は真岡市リサイクルセンターにて電話で受付

- ★混雑状況により、ご希望に沿えない場合があります。
- ★軽トラック等に積み込む方はシートなどを使用し、たい肥等が落下・飛散しないようにしてください。
- ★センター内では、係員の指示に従ってください。

問 環境課ごみ減量係
Tel 83-8126

真岡市リサイクルセンター
Tel 81-5045



未来を担う人々を応援します

真岡市若者・子育て世代 定住促進住宅取得支援事業

市では、若者の市内定住促進と子育て世代の負担軽減を支援しています。その取り組みの一つとして、中学生以下の子どもがいる子育て世代で、市内に住宅を取得し定住する方に対し、取得した住宅に係る固定資産税相当額の一部を、課税された初年度から最長で3年間補助します。

令和3年度の補助対象者 ※以下①～④の全てを満たす方

- 新築住宅取得の場合
平成30年1月2日～令和3年1月1日の間に、市内に新築住宅を取得し、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
- 中古住宅取得の場合
令和2年1月2日～令和3年1月1日の間に、市内に中古住宅を取得し、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
- 取得した住宅を、生活の本拠としている方
★賃貸等を目的とした住宅は対象外
- 令和3年4月1日現在、住宅取得者に中学生以下の子どもがいる方
- 世帯全員に、市税および税外収入金に滞納がない方



補助金額

- 新築住宅取得の場合
固定資産税の法定減額措置により減額された額の2分の1
★転入世帯は、減額された額と同額



- 中古住宅取得の場合
中古住宅取得時の評価額で算出した固定資産税の法定減額措置相当の額の2分の1
★転入世帯は、固定資産税の法定減額措置相当の額と同額。算出された額の3カ年分を一括交付

補助金限度額 ▶▶ 1会計年度 10万円

- ※ 令和2年度の補助を受けた方も、令和3年度の補助を受け場合は、申請書および請求書の提出が必要
- ★添付書類は不要
- ※ 令和元年度、令和2年度の補助対象で未申請だった方も、補助対象の要件を満たしていれば令和3年度の申請が可能

申請受付期間

9月1日（水）～10月29日（金）
午前8時30分～午後5時15分
★土・日曜日、祝日除く

申請方法

申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて建設課住宅係に提出ください。

★申請書は建設課および二宮支所窓口を設置しています。
なお、市HPからも取得できます。

令和3年度版は7月下旬更新予定



制度の詳細や
申請書取得は
こちらから

問 建設課住宅係
Tel 83-8694

「避難指示」までに必ず避難

令和元年 10 月 台風 19 号 五行川

本年 5 月 20 日から「避難情報」が変わり、これまでの避難勧告は廃止となりました。災害時には、防災行政無線や、防災ラジオ、真岡市公式アプリ等で発表される避難情報を確認し、迅速な避難行動を取りましょう。

警戒レベル	状況	新たな避難情報等
5	 災害発生または切迫	緊急安全確保 命の危険 直ちに安全確保！
~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~		
4	 災害のおそれ高い	避難指示 危険な場所から全員避難
3	 災害のおそれあり	高齢者等避難 危険な場所から高齢者等は避難
2	 気象状況悪化	大雨・洪水注意報（気象庁） 自らの避難行動を確認
1	 今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報（気象庁） 災害への心構えを高める

すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5は必ず発令される情報ではありませんので発令を待ってはいけません！

この指示があった場合は、危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる人は、このタイミングで危険な場所から避難しましょう。高齢者等以外の人も避難の準備をしたり、自主的に避難したりするタイミングです。

避難とは

避難所に向かうだけが避難ではありません。友人・親戚等の家や、水害時には自宅の2階が安全と判断できる場合もあります。災害に応じた避難ができるよう、日頃から防災マップを確認し、さまざまなケースを想定した上で備蓄品を準備しましょう。

真岡市の指定避難所については、次のページで特集しています。



真岡市
防災マップ



初心者向けだぴょん☆

Instagram 使い方講座

真岡市公式Instagramでは、皆さまから投稿いただいた真岡の写真などを紹介しています。この機会にInstagramの使い方を覚え、すてきな写真を投稿してみましょう。

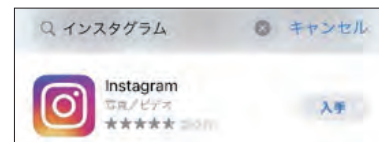
Instagramとは？

スマートフォンを利用したサービスで、写真や動画を世界中の人と共有することができます。「自分が撮った写真を、他の人にも見てもらいたい！」という方におすすめです。

1. 登録する

ダウンロードは無料！実名で登録する必要はありません

1 App Store または Google Store で「Instagram」と検索し、アプリをダウンロードします。



2 「新しいアカウントを作成」ボタンを押し、必要事項を入力します。アカウントが作成できたら「プロフィールを編集」ボタンから、プロフィール写真などを設定してみましょう。



2. 投稿する

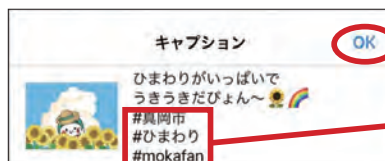
1 田ボタンを押す



2 投稿したい写真を①から選び、②次へを押す



3 写真の説明文を書き込んだ後、OK を押してシェアする



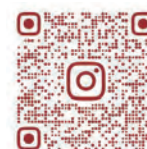
Point

「#（ハッシュ）」から始まる検索用の単語（ハッシュタグ）を付け、多くの人の目に留まりやすくしてみましょう

市内飲食店等応援企画 実施中

真岡市公式Instagramでは、市内の飲食店等で撮影した写真を募集しています。
「# 真岡ごはん」、「#mokafan」、「# 店舗名」を付けて投稿してください♪

※投稿する際は、マナーとしてお店の人に一声かけましょう @ mokacity_official



真岡市公式
Instagram

問 情報政策課
シティプロモーション係
TEL 81-6947



完了♪



暑い日が続くぴょんね!
こまめな水分補給を忘れずに
シクヨロだぴょん!



もおかぴょんたちの提灯が
新登場だぴょん!
真岡市観光物産館などで
買えるぴょんよ!



もおかぴょんの 真岡写真歩

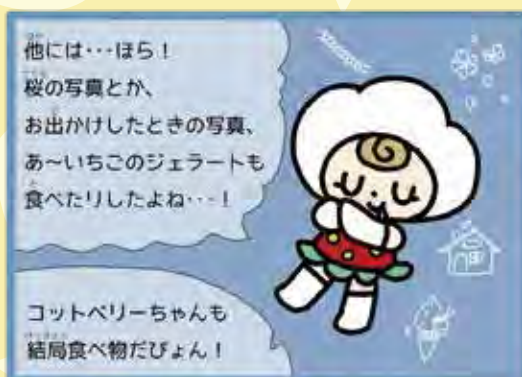
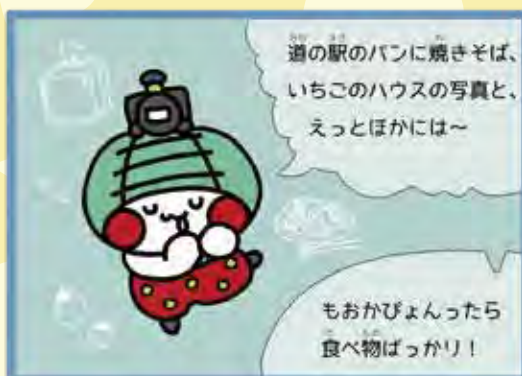


市役所で避難訓練をしたぴょん!
もしもの時にしっかり備えるぴょん!

ヨガに挑戦したぴょん!
詳しくはブログを見てぴょん!



14カ月の連載
応援どうもありがぴょん!



各種web情報

- もおかぴょんブログ
「もおかぴょんがゆく!」
シティプロモーション係HP「住もうか!モオカ」内
- もおかぴょん twitter
「@mokapyon_city」



さんぽみち

6月12日(土)・13日(日) 総合運動公園弓道場
こども弓道教室



東光寺
みやもと
宮本 仁瑚 さん



もおか弓友会の方たちを講師に“こども弓道教室”が行われました。子どもたちは身長よりも大きい弓に驚いていましたが、練習を始めると真剣な表情で、構え方や弦のはじき方を学んでいました。矢が的に命中すると「バシュッ」と音が響きわたり、観覧席から拍手が起きました。



6月20日(日) 鬼怒水辺観察センター
カイツブリの親子を見よう



東大島
ののり
榎野 早紀さん 友晴さん
親鳥がタマゴを動かして
いるところを見たよ



今年も鬼怒水辺観察センター「オオバンの池」付近では、カイツブリの様子を見ることができました。参加者は望遠鏡や双眼鏡を使って、水に潜って餌をとる姿や、卵を抱えている様子を観察しました。ウグイスやオオヨシキリなどのさえずりも確認することができ、心地よい観察会となりました。

6月21日(月) 物部中学校
あすチャレ! スクール



パラリンピック車いすバスケットボール元日本代表の神保康広さんを講師に“あすチャレ! スクール”が開催されました。生徒たちは実際に競技用車いすに乗り、車いすバスケを体験しました。その後の講話では、チャレンジすることの大切さなど神保さんの熱い思いが伝えられ、とても有意義な授業となりました。

叙勲 受章おめでとうございます



旭日小綬章
(産業振興功労)
しのはら のりゆき
篠原 宣之 さん



旭日小綬章
(農業振興功労)
たかはし たけし
高橋 武 さん



旭日双光章
(地方自治功労)
えびはら こうし
海老原 宏至 さん

昭和41年に協栄社印刷（現・株協栄社）を設立。また昭和57年に協栄精工（現・協栄精工（株））を設立し、現在それぞれの取締役会長を務める。（一社）真岡青年会議所理事長、栃木県印刷工業組合理事・芳賀支部長、真岡ロータリークラブ会長などを歴任。平成28年には真岡商工会議所第11代会頭に就任し、現在2期目を務める。そのほか（一社）栃木県商工会議所連合会理事、芳賀郡市経済団体連絡協議会会長、真岡市政策審議会会長等を務める。賞歴／関東経済産業局長表彰、栃木県知事表彰、日本商工会議所会頭表彰など。

東光寺在住 78歳

平成20年に、はが野農業協同組合代表理事組合長、栃木県農業協同組合中央会理事に就任。さらに、平成24年には、はが野農業協同組合会長理事、栃木県農業協同組合中央会9代目会長に就任。現在は、栃木県農業協同組合中央会代表理事会長を務める。そのほか、全国農業協同組合連合会等の各種団体の長を務め、農業の発展に貢献。賞歴／全国農業協同組合中央会特別功労者表彰、全国農業協同組合中央会功労者表彰、栃木県知事表彰など。

赤羽在住 71歳

平成7年に地域住民の衆望を担って二宮町議会議員に初当選。以来4期にわたり在職し平成15年に副議長を務めた。その後、真岡市議会議員として、3期にわたり在職し、平成25年に副議長、平成27年には議長を務めた。民生産業常任委員会委員長等を歴任し、高い政治理念をもって地方自治の発展に寄与。このほか監査委員などを歴任。現在は二宮中部土地改良区副理事長を務める。賞歴／全国市議会議長会長表彰2回、栃木県議会議長会長表彰、真岡市長表彰など。

沖在住 77歳

叙勲祝賀会を開催

6月22日（火）、市民「いちご」ホールで、春の叙勲を受章された方々への祝賀会が開催されました。廠かな雰囲気の中、発起人である石坂市長から記念品と花束が贈呈され、来賓の方々からは祝辞が贈られました。受章者の方々のあいさつでは、これまでの功績を振り返るとともに、お世話になった方々への感謝の言葉が述べられました。



人権擁護委員表彰

人権擁護委員は、地域の皆さん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を救済したり、人権についての啓発活動を行ったりしています。人権擁護に関する長年の活動により、次の方々が表彰されました。

【全国人権擁護委員連合会長表彰】

北城 なお子 さん
豊田 三喜子 さん
野澤 光成 さん
大関 馨 さん

行政相談委員を紹介します

市の行政相談委員に、4月1日付で新たに次の方々が総務大臣から委嘱されました。行政相談委員は、市民の皆さまから広く行政に対する苦情や要望・意見などを聴き、行政運営の改善を進めるボランティアです。

磯忠 さん

小林 佑子 さん

尊徳太鼓保存会が市長特別賞を受賞

6月23日（水）、市役所もおかテラスで、市長特別賞贈呈式が行われ、5月末に、埼玉県鴻巣市で開かれた「太鼓祭 第二回全国七人制和太鼓選手権大会」の女子の部で初優勝した「尊徳太鼓保存会」に市長特別賞「功労賞」が贈られました。



贈呈式には、大会に出場した10〜40代のメンバー6人が出席し、石坂市長から、クリスタル製の記念盾と賞状が手渡され、その栄誉をたたえました。その後、メンバーが長胴太鼓としの笛を使い、大会で演奏した「天地」を披露しました。もおかテラスを揺らすような迫力のあるパフォーマンスに、集まった人々から大きな拍手が贈られました。

令和2年度ふるさと寄附金運用状況

真岡市ふるさと寄附条例に基づき、その運用状況を公表します。

令和2年度は、市外863人の方から1825万8千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、令和2年度の各事業に活用させていただきました。

【令和2年度事業への運用状況】

事業内容と運用額	
【本綿の里 真岡】 真岡本綿会館織姫育成補助金	400,000 円
【真岡の環境保全】 浄化槽単独転換・撤去補助	3,000,000 円
【安心して暮らせるまち真岡】 防災ラジオ整備事業	10,500,000 円
合 計	13,900,000 円

問 財政課財政係 TEL 83・8104

「よい歯の図画ポスター・標語・作文コンクール」の作品展示

芳賀歯科医師会による「よい歯の図画ポスター・標語・作文コンクール」の入賞作品が「歯と口の健康週間」である6月4日～10日の期間、市役所1階の展示コーナーに展示されました。

芳賀地区の小・中学生が対象のこのコンクールは「子どもの歯を守る会」の活動の一環で、子どもたちに歯や口についての関心を高め、もらうことを目的としています。

ポスターには「歯を守ろう」などの言葉が書かれており、市役所を訪れた方々にとって、口の健康を考える機会となりました。

例年はコンクールのほかに未就学児へ無料のフッ素塗布を行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。



もおかぴょんとコットベリーが じんけん大使に就任

6月2日（水）、市役所でじんけん大使委嘱状伝達式が行われ、真岡市イメージキャラクターの「もおかぴょん」と「コットベリー」がじんけん大使に任命されました。

式では、宇都宮地方事務局真岡支局長から、委嘱状と「じんけん大使」と書かれた名札が交付されました。

石坂市長からは「人権は、人種・民族・性別に関わらず、すべての人に共通した権利。しっかりと守っていただきたい」とあいさつがありました。

もおかぴょんとコットベリーは今後「じんけん大使」として、人権擁護委員の方々と一緒に人権啓発活動などに参加する予定です。

真岡市地域公共交通 活性化協議会を開催

6月18日（金）、市役所で、今年度1回目となる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。

協議会では、小学生向けいちごバス「夏の無料乗車キャンペーン」の実施や、5月に開催された、市内の新たな交通ネットワークの構築についての地区説明会の結果、今後の検討方針等について協議が行われ、委員からは活発な意見が出るなど、実りある協議会となりました。



真岡すきすきシェアクラブ 初ミーティングを実施

6月19日（土）、市役所2階市民プラザで、真岡すきすきシェアクラブの今年度初となるミーティングが行われました。

真岡すきすきシェアクラブとは、地域の抱える課題の解決に向けて取り組むことを目的に発足したグループ

で、今年度は市内4校の高校から8人のメンバーが集まり、まちや学校の魅力発信を行います。

今回はコーディネーターの岡さんにアドバイスもらいながら、今後の活動内容や魅力発信の方法について、2つのグループに分かれて話し合いました。

今後はインスタグラムを使い、メンバーが感じた真岡の魅力を発信していきます。

Instagram
フォローはこちら



真岡すきすき
シェアクラブ
@mokasukisuki2021



子育て応援シンポジウムを開催

6月27日（日）、市役所2階市民プラザで、子育て応援シンポジウムが開催されました。

このシンポジウムは、4月1日に施行された子育て基本条例「もおかっ子をみんな育てよう条例」の啓発事業の一つで、社会全体で子育て支援に取り組む市の姿勢を、市内外に発信することを目的としています。

FMもおかで生放送されたシンポジウムは2部構成となっており、第1部では、ファミリーコンサートなどで活躍している「歌う海賊団ツ！船長 キャプテン☆うつつちゃん」氏による子育てトークショーが行われました。

第2部では、宇都宮大学地域デザイン科学部の石井准教授を進行役として、子育てに関する討論会が行われました。子育て支援の関係団体や、子育て中の方々が参加し、市の子育てに関する取り組み等について意見交換が行われました。



真岡児童館やさしきクラブが 「みどりの日」自然環境功労者 環境大臣表彰などを受賞

7月2日（金）、市役所で、真岡児童館やさしきクラブへの野生生物保護功労者表彰伝達式および「みどりの日」自然環境功労者環境大臣表彰報告会が行われました。

野生生物保護功労者表彰とは、野生生物保護思想の普及・啓発などに顕著な功績があった者へ、「みどりの日」自然環境功労者環境大臣表彰とは、身近な自然保護のための特色ある活動などに、顕著な功績があった個人や団体へ送られるものです。

同クラブは、平成15年の設立以降「関東の富士見百景」に指定されている磯山で、学童生徒を中心に、ごみ収集などの美化活動を毎年行っています。



また月に一度、プラスチックごみの問題解決や、環境保全活動のためのエコミーティングを実施するなど、環境保全への関心を高める取り組みが認められ、今回の表彰となりました。

暑さに負けるな！ 夏のおすすめレシピ

気温や湿度が高くなる夏は「カラダがだるい」、「食欲がない」などの不調を感じやすい季節です。栄養バランスの良い食事を取り、暑さに負けないカラダづくりを目指しましょう。

和風ラタトゥイユ



【栄養量 1 人分】
エネルギー 263kcal

汗によって失われるビタミンやミネラルを、夏野菜を食べることで補うことができます。これ 1 品で 1 日に必要な野菜量の半量が摂取できます。

- 【材料（2 人分）】
- | | |
|-------------|---------------|
| ミニトマト・・・6 個 | 水煮大豆・・・60g |
| ナス・・・1 本 | めんつゆ（2 倍濃縮） |
| カボチャ・・・100g | ・・・大さじ 2 |
| 玉ネギ・・・中 1 個 | 塩 / こしょう・・・少々 |
| ピーマン・・・1 個 | オリーブオイル |
| しめじ・・・1/2 株 | ・・・大さじ 1 |

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、玉ネギ（2cmくし切り）、カボチャ（5mm薄切り）、ナス（乱切り）、しめじ（小房）、ピーマン（乱切り）の順に入れ、塩、こしょうを加え軽く炒める。
- ②全体がしんなりしたら、水煮大豆、めんつゆを加え軽く混ぜ、中火～弱火で煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら、ミニトマトを加えて 4 分ほど煮る。

ナスのチーズタタキ



【栄養量 1 人分】
エネルギー 406kcal

油でキツネ色に焼くことで、ナスのトロっとした食感が味わえます。チーズと甘辛いタレがナスと相性が良く、刻んだ大葉の香りが食欲をそそり、ご飯が進む一品です。

- 【材料（2 人分）】
- | | |
|-------------------|-----------------|
| ご飯・・・300g | サラダ油・・・小さじ 2 |
| ナス（大きいもの）・・・2 本 | かつお節・・・適量 |
| 大葉・・・5 枚 | しょうゆ・・・大さじ 1 |
| とろけるスライスチーズ・・・2 枚 | 日本酒・・・大さじ 1 |
| いりごま（白）・・・大さじ 1/2 | みりん・・・大さじ 1 1/2 |
| | 砂糖・・・大さじ 1/2 |

作り方

- ①ナスのへたを切り、縦半分に切る。皮に縦の切り込みを入れる。大葉は 3 枚だけ千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ナスを皮側から焼き、皮が紫色になったら裏返してキツネ色になるまで焼く。
- ③Aの調味料を入れ、ナスに絡める。
- ④火を止め、ナスの切り込みに、半分に切ったスライスチーズをはさむ。
- ⑤丼に盛ったご飯の上に、残りの大葉を敷き、ナス 2 個（1 本分）をのせてタレをかける。
- ⑥いりごま、千切りにした大葉、かつお節を飾る。

図 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

レシピ提供：真岡市食生活改善推進員協議会

社会福祉協議会だより

5 月・6 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。

わたのみ基金

大前神社節分講社・・・80,000 円 〆 連合栃木芳賀地域協議会・・・58,146 円

善意銀行

JA はが野 真岡地区、二宮地区女性会・・・食品
二宮地区農村女性連絡協議会・・・精米
株式会社セブン・イレブン・ジャパン・・・食品 / 雑貨
豊田 迪也・・・車いす 1 台 〆 名・・・タオル 79 本

図 社会福祉協議会 Tel 82-8844



真岡のあの日あそこ

第 9 回 台の橋歩道橋



▲竣工式の様子（昭和 43 年当時）



▲現在の様子



▲台町ポケットパーク

児童たちの安全を守り続け

真岡小学校南側にある台の橋歩道橋は、市内初の道路横断歩道橋として昭和 43 年に完成しました。

交通事故から児童たちを守るために作られたこの歩道橋には、屋根まで覆われた転落防止のためのアーチ状の柵が設置されており、より安全性の高い通学路となりました。

竣工式では、真岡小学校鼓笛隊の演奏を先頭に渡り初めが行われ、出席者たちは横断歩道橋の完成に「一安心」と笑顔を見せていたといいます。

平成半ばには、歩道橋北側に一時的な休憩等のための「台町ポケットパーク」も完成し、児童たちだけでなく、地域の方も安らげるスポットとなりました。

完成当時から現在まで、児童たちの登下校を支え続けている台の橋歩道橋。これからも、市民の皆さまの安全を守り続けます。

消費生活センターメモ

シリーズ 458

8 月は 食品表示適正化月間です

テレビや新聞、インターネットで見かける「健康食品」には、安全性や有効性が検証されていない製品もあります。

健康食品は大きく 2 つに分類

健康食品を大きく分類すると、国の制度に基づき機能性などを表示し販売できる「**保健機能食品**」と、機能性を表示できない「**一般食品**、その他の健康食品」とに分けられます。サプリメントなどは後者に分類され、機能性を表示することはできません。また「〇〇賞受賞」などとうたった製品は、安全性や有効性を保証するものではありません。

保健機能食品は 3 種類

① **栄養機能食品**（マークなし）
すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定基準含む食品を、国に届出をせず国が定めた表現で機能性を表示できる。

② **機能性表示食品**（マークなし）
事業者の責任で科学的根拠を基に機能性を表示することとして、国に届けられた食品。

③ **特定保健用食品**（トクホ）
表示されている効果等について国が審査を行い、消費者庁長官が許可している。

【例】糖の吸収を穏やかにします。

パッケージの表示も確認を

キャッチコピーだけでなくパッケージの表示も確認し、原材料、栄養成分、利用時の注意点、製造者や販売者のお客様相談室の連絡先をよく確認しましょう。

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 ～ 12:00
13:00 ～ 16:00
ハナシテナヤミナシ
Tel **84-7830**
相談料無料

