

# MOKA

## お家で楽しむいちご狩り

井頭観光いちご園で、オンラインいちご狩りが開催されました。  
 (P12 関連記事)



自分も大事、家族も大事、みんな大事

令和3年(2021年) 3月号  
 No.790



コロナに負けるな!

<特集>  
 コロナ禍でも女性ががん検診を受診しましょう  
 子どもの医療費“タダ”ではありません!  
 もおか市の GIGA スクール構想

スマートフォンを好きになるアプリ スマホで広報を読むことができます

アプリのダウンロードはこちらから  
 Android・iOS 共通 QR コード



## わが家の天使たち No.120



根本の  
 布施 葵史くん (3)  
 陽向葵ちゃん (5)

陽向葵ちゃんは、プリンセスを夢みる優しく面倒見がいいお姉ちゃん。弟の葵史くんは、新幹線、特にドクターイエローが大好き!元気でやんちゃでちょっぴり甘えん坊。素直で人の気持ちがわかる優しい子に育ってね。  
 (コメント:父・賢さん、母・美穂さん)

人口と世帯数

★ 人口	79,858 人	( ▲13 人)
男	40,413 人	( 8 人)
女	39,445 人	( ▲21 人)
★ 世帯	31,747 世帯	( 44 世帯)

※令和3年2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 3,453 人)をもとに算出。  
 ※減少の場合のみ▲印を記載。

## 笑顔 No.120

下野新聞社真岡総局で記者をしています。真岡で一番好きなのは、季節や時間によって雰囲気が変わる五行川沿いの景色です。新型コロナウイルス禍が続いているので、読んで笑顔になれるような記事を届けたいです。



357 人目の笑顔さん  
 をさがして  
 うえの たかあき  
 上野 貴朗さん

「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。  
 TEL 83-8100 FAX 83-5896

## 子育て情報局 <vol.12> おやこでたのしもおか 真岡

子育てに関わるさまざまな情報を発信します。春を見つけに公園へ行こう!

市内には魅力のある公園や広場がたくさんあります。その中でも特色のある4カ所の公園を紹介! みんなでお散歩やピクニックに出かけよう!

- 1. 長田公園**  
 登ったり、くぐったり、滑ったりできる複合遊具や芝生の丘があり、小さなお子さまも楽しめます。
- 2. 大久保中央公園**  
 芝生の広場や森林浴エリア、328mの散歩コースがあり、のびのび体を動かすことができます。
- 3. 中ノ宿公園**  
 春には、園内に植えられた40本以上の桜が咲き誇り、やさしいピンクで彩られます。
- 4. 久下田公園**  
 木製の複合遊具があり、園内には小川が流れています。自然を感じながら遊ぶことができます。



## がん検診のメリット

### ★救命の効果がある

早期発見、早期治療により、命を救うことができます。

### ★早期のがんを発見できる

一般的に、早期発見ほど病気が治りやすく、発見が遅れるほど治療が困難になります。

### ★がん以外の病気を発見し、治療に結びつけられる

がん検診では早期がんだけでなく、**がんになる前段階の病変が見つかることもあります。**  
病変が軽い場合は経過を観察し、必要に応じて治療することで、がんになることを防ぐことができます。

### ★安心して生活できる

がん検診を受診し「異常なし」と判定されれば、ひとまず安心して過ごすことができます。



たくさんのメリットがあるびよん★

## がん検診のデメリット

### ★判定・診断の結果が100%正しいとは限らない

がん検診の技術は目ざましく進歩していますが、がんの場所や種類によっては見つけにくく、発見できない場合があります。そのため「異常なし」という判定は「あなたの身体にがんはありません」という断定ではありません。



### 放射線被ばくによる健康影響について

マンモグラフィの放射線には被ばくの問題があります。しかし、1回の撮影で乳房が受ける放射線量は、一般の人が1年間に受ける放射線量よりはるかに低く、ほとんど健康被害はありません。

### ★結果的に不必要な治療や検査を受けてしまう場合がある

〈過剰診断〉がんの中には、進行がんにならず、生命に影響しないものも存在します。検診では、普通のがんと区別できないため、早期治療では手術などの治療が行われてしまう場合があります。

〈偽陽性〉がん検診で「がんの疑い」と診断され、精密検査を受けた結果「がんではなかった」と判定されることが多くあります。結果的には、不必要な検査が行われ、受診者には心理的な負担が掛かってしまいます。

どちらも、精密検査を受けて初めて分かるものなので、ある程度は避けられません。



女性がん検診にはいくつかデメリットはありますが、メリットが多くあることが証明されています。定期的に検診を受け、命を守りましょう！

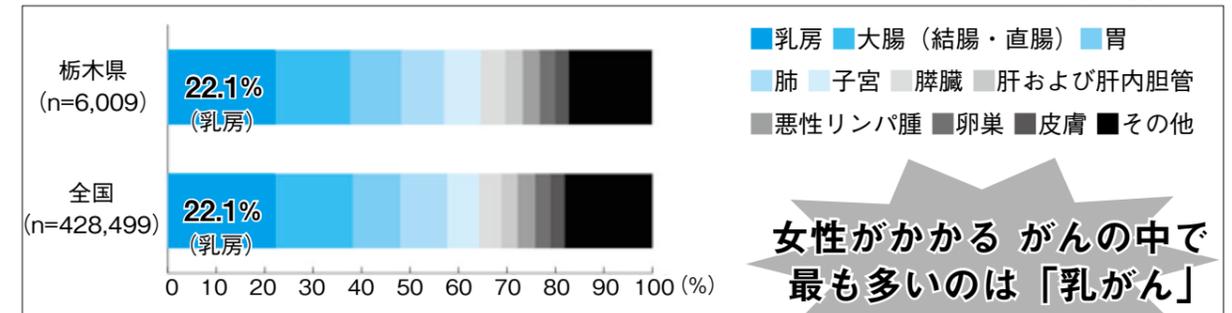
☎ 健康増進課成人健康係 TEL 83-8122

# コロナ禍でも、女性がん検診を受診しましょう

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、女性がん検診の受診者が減少しています。健康と安心のために、がん検診を受診しましょう。

## 女性がん部位別罹患割合（上皮内除く）

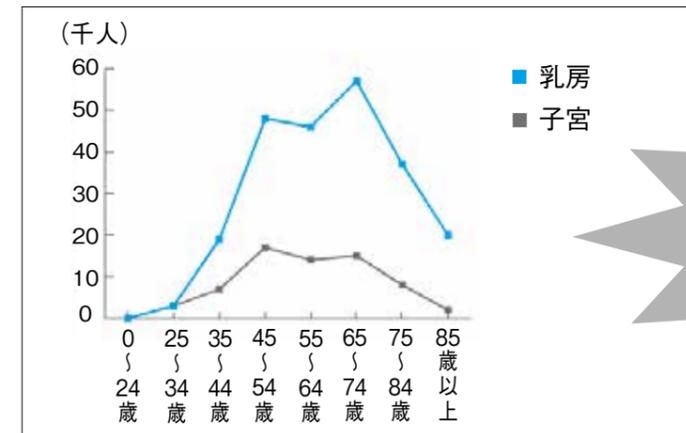
n：調査対象者数



女性がかかるがんの中で最も多いのは「乳がん」

出典：栃木県のがん 2016【概要版】

## 女性の年齢階級別 がん総患者数



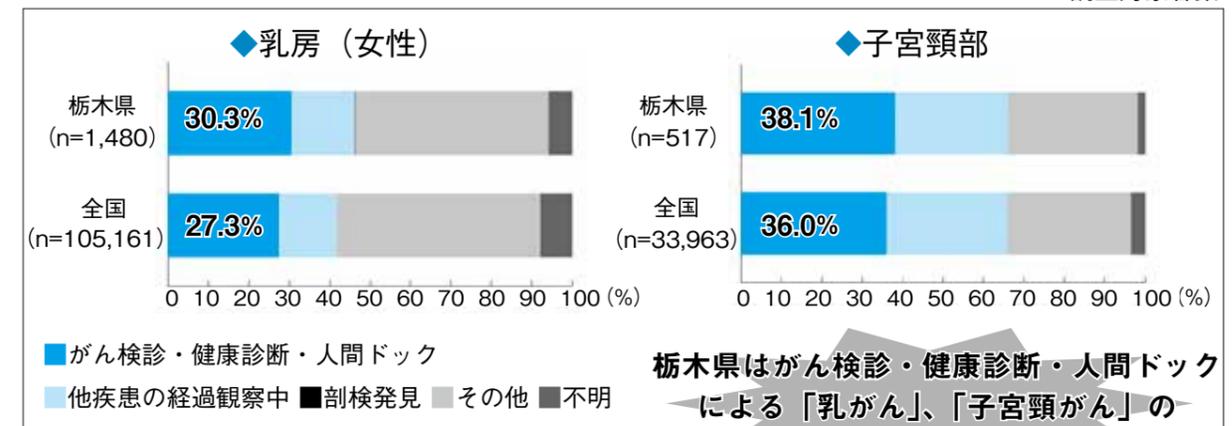
30代後半から乳がん患者が急増



出典：厚生労働省「平成29年患者調査」

## 部位別がん発見経緯（上皮内がん含む）

n：調査対象者数



栃木県はがん検診・健康診断・人間ドックによる「乳がん」、「子宮頸がん」の発見割合が全国よりも高い！

出典：栃木県のがん 2016【概要版】

# もおか市の GIGA スクール構想

## ▶▶▶ GIGA スクール構想とは

生活においてIoTや人工知能(AI)の活用が日常的になっており、今後ますますICTが進展する社会を生きていく子どもたちにとって、コンピュータ端末は必要不可欠なものとなってきます。そこで、全国の小中学生1人1台分のコンピュータ端末等を整備し、多様な子どもたちに応じた最適化された学びや創造性を育む学びを実現していくことがGIGAスクール構想です。



GIGA : Global and Innovation Gateway for All

IoT : Internet of Things (モノのインターネット化)

ICT : Information and Communication Technology (情報通信技術)

## ▶▶▶ 学校における 2つの「変わる」

point

### 1 ICT環境が変わる

- ・小中学生1人1台分のコンピュータ端末の整備 (令和2年度整備完了予定)
- ・電子黒板の設置 (平成30年度設置)
- ・教室の無線LAN環境の整備 (令和元年度整備)
- ・校務支援システムの導入 (令和元年度整備)
- ・ICT支援員の配置 (令和元年度から実施)
- ・指導者(教員)用デジタル教科書の導入 (令和元年度整備)



電子黒板

point

### 2 学び方が変わる



コンピュータ端末(タブレット)

- ・子どもたち1人1人の反応を踏まえた授業が可能になります。
- ・子どもたちの学習状況に合わせた個別学習や興味関心に応じた探究活動が効果的にできるようになります。
- ・子どもたちがそれぞれの考えをすぐに共有したり、共同で編集したりする学習が可能になります。
- ・海外姉妹校等との交流や学校間をつなぐ遠隔授業などのオンライン学習が実施できます。

## ▶▶▶ 子どもたちに 育まれる力



- グローバル化の時代に必要な資質・能力を育みます。
- 変化の大きい時代を自立的に生き、社会の形成に参画する資質・能力を育みます。



文部科学省 HP QRコード

★「GIGAスクール構想」について詳しくは、文部科学省ホームページを確認ください。

☎ 学校教育課情報教育推進係 Tel 83-8184

# 子どもの医療費 “タダ”ではありません!

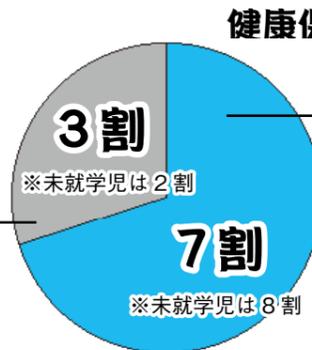


お子さまが医療機関を受診したり薬局で薬をもらったりするときに、会計時に支払がないことがあります。そのため子どもの医療費は無料だと誤解されがちですが、子どもの受診にも医療費が発生しています。

## 子どもにかかる医療費の負担割合

### 市から助成

※こども医療費から支出 (中学3年生まで)



### 健康保険から助成

こども医療費助成制度の財源は税金で、公的医療保険制度の財源は保険料です。つまり、窓口での医療費の負担は無料でも、実際は皆さまにご負担いただいています。

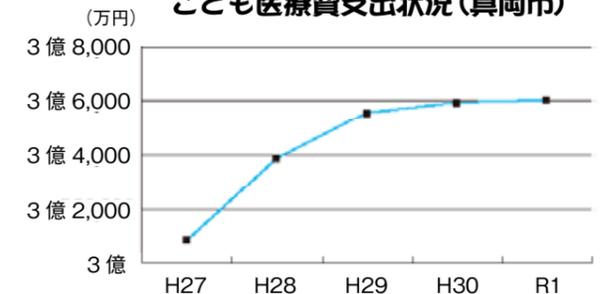
## こども医療費支出状況

真岡市におけるこども医療費の支出は、年々増加の一途をたどっています。



過度な受診や過剰な投薬を控えることが重要だびょん!

### こども医療費支出状況(真岡市)



## 救急外来にかかる医療費の削減にご協力を

### ■ コンビニ受診はやめましょう

休日や夜間の救急外来を「日中より空いてそう」などの理由で、気軽に受診する「コンビニ受診」が全国的に問題となっています。緊急性の高い患者さんの診療が遅れるだけでなく、休日や夜間の受診は割増料金がかかるため、医療費増につながります。

### ■ もおか健康相談 24

休日や夜間に、お子さまの急な発熱やケガなどで心配なときは下記へお電話ください。経験豊富な医師・保健師・看護師が、健康・医療・育児等の相談に24時間対応します。

TEL 0120-335-140



☎ こども家庭課子育て支援係 Tel 83-8131



—安心して生活できる社会を目指して—

## 障がい福祉計画等を策定しました

近年、障がい福祉を取り巻く状況は、障がいのある人の高齢化や障がいの重度化・重複化、家族形態の変化や地域機能の低下など、大きく変化しています。

平成30年4月に施行された改正社会福祉法では「地域共生社会」の考え方が位置付けられました。そのため市では、障がいの有無に関わらず、安心して生活を送ることができる社会の構築を目的に、下記の計画を策定しました。

- 「真岡市障がい者計画（第3期計画）」  
計画年度：令和3年度～令和8年度の6年間
- 「真岡市障がい福祉計画（第6期計画）及び  
真岡市障がい児福祉計画（第2期計画）」  
計画年度：令和3年度～令和5年度の3年間

詳しくはこちら



市ホームページ  
QRコード

☎ 社会福祉課障がい福祉係 TEL 83-8129

## あなたの家庭にも安全な水道水を

市では定期的な水質検査を行い、給水区域内の市民の皆さまが安心して使用できる飲料水を届けています。ぜひ、この機会に水道への加入を検討ください。

### 水道の使用開始方法

**手順1 水道課庶務係に相談する**  
真岡市指定給水装置工事事業者や加入に係る初期費用・水道料金の説明を受けます。

手順2以降の手続きは、事業者にお任せください。

**手順2 業者を選ぶ**  
市の指定給水装置工事事業者から選択してください。

指定給水装置工事事業者が、市水道課へ給水装置工事申込書を提出し、工事および開栓手続きを行うことで、水道が使用できるようになります。

### 給水装置設置資金貸付制度

生活用水として水道を引く工事を行う場合、工事費用は自己負担となります。市では、その資金を貸し付ける制度を行っていますので、ぜひご利用ください。

- 【対象】生活用水として水道を引く（給水装置を設置する）工事
  - 【内容】貸付限度額30万円（無利子）
  - 【償還方法】20カ月以内の期間で、2カ月ごとの10回均等償還
- ※連帯保証人が1人必要（令和2年度から2人→1人に緩和）

詳しくは、市ホームページを確認ください



市ホームページ  
QRコード

☎ 水道課庶務係 TEL 83-8167

## 令和3年4月 総合福祉保健センター内に開所します 真岡市成年後見サポートセンター

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない方の財産や権利を守る制度です。成年後見人などが、そのような方々の意思を尊重し、その人にふさわしい生活を送れるようお手伝いします。



サポートセンターが  
成年後見制度に関する  
お手伝いをします



### ■相談

判断能力に不安がある方の生活や、財産管理に関する困りごとについて相談に応じます。制度の利用が必要であるかを検討し、今後の方向性について共に考えます。

### ■手続き支援

制度の利用が必要な方や、そのご家族などが制度を利用しやすくなるよう、法律に関する関係機関と連携を図りながら解決に向けた支援をします。

### ■後見人のサポート

親族の後見人を引き受けている方や、後見人を初めて受ける方などの相談を受け付けて、支援を行います。

※真岡市成年後見サポートセンターを運営する社会福祉協議会は、家庭裁判所から「成年後見人」等に選任され、本人の支援を行う法人後見事業を実施しています。

### 判断能力に応じた「3つの制度」

本人の判断能力に応じて「補助」「保佐」「後見」の3つの制度が用意されています。

#### 判断能力が不十分

ほとんどのことは自分でできるが誰かの手助けがあると安心

#### 判断能力が著しく不十分

日常の買い物は1人でできるが、重要な契約の手続きは1人ではできない

#### 判断能力が常に欠けている

家族の区別がつかず、日常の買い物も1人ではできない

#### 補 助

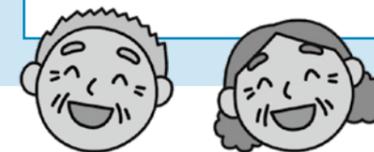
家庭裁判所が定めた範囲で、契約の代理や取り消しなどを行います。

#### 保 佐

保佐人の同意を得ずに交わされた契約は取り消すことができます。また、家庭裁判所が定めた範囲で契約の代理を行います。

#### 後 見

本人の財産を管理し、本人に代わって契約を交わしたり、本人が交わした契約を取り消したりすることができます。



★制度や支援内容など、どんなことでもご相談に乗ります。気軽にお問い合わせください。

☎ 真岡市成年後見サポートセンター（社会福祉協議会内）TEL 82-8844



# もおかぴよんの 真岡写真散歩



3月はひな祭りだぴよんね!

これは去年の真岡・浪漫ひな祭りの様子だぴよんよ!



春に向けて  
イメチェンしたいな!

ヘアアレンジで  
オシャレをして  
遊ぼう~!



コットンパリー  
ヘアサロン



定番のツイントール!  
ロングヘアも憧れる~!

ハーフアップで  
お姉さん感アップ!



元気の印象の  
みつあみも外せない!

ポニーテールも  
私に似合うかな?

どれもすっごく  
カワイびよん!



## 各種web情報

もおかぴよんブログ  
「もおかぴよんがゆく!」  
シティプロモーション係HP「住もうか!モカ」内



もおかぴよん twitter  
「@mokapyon\_city」



ブログやツイッターを  
更新中だぴよん!見てびよん!



総合運動公園で  
遊ぶびよん~☆



もおかぴよんマスクが新登場だぴよんよ!  
道の駅にのみやで買えるびよん☆



# 真岡の施設紹介



## 井頭公園

入園料  
無料



場所: 真岡市下籠谷 99 番地  
休園日: 公園の休園日はありません  
公園(無料区域)は、1年を通して入場できます  
駐車場利用時間: 3月~9月 8:30~18:30  
10月~2月 8:30~17:30  
園内施設設定休日: 火曜日(祝日の場合はその翌日)  
園内施設利用料: 各施設で異なります HP 等で確認ください  
問い合わせ: TEL83-3121 FAX84-7456

井頭公園は『日本の都市公園 100 選』に選ばれた、だれもが気軽に自然と触れ合える憩いの公園です。広大な敷地の中央に“井頭池”があり、そのまわりに四季折々の表情が楽しめる自然が広がります。

## 花ちょう遊館



リュウキュウアサギマダラ



オニオオハシ

地球上のさまざまな気候帯に生息する植物・鳥・は虫類・蝶を展示しています。熱帯生態館では、色鮮やかな鳥や蝶たちが自由に飛び交う姿を周近で観察することができ、高山植物館では、100種類ほどの可憐な高山植物を見ることができます。

## カフェ&レストラン “いがしら陽だまり亭”



一万人プールの入口前にあり、大きな空と緑を一望できる陽だまりいっぱいのカフェです。地元産の食材を使ったパスタやピザ、季節に沿った数量限定の日替わりランチなどシェフこだわりの手作り料理を味わうことができます。

## 一万人プール



営業期間: 7月中旬~9月初旬

1周 400mの流れるプール、波のプール、ちびっこプール、ウォータースライダーなど7つのプールがあり、小さい子どもから大人まで一日中楽しめます。

## フィールドアスレチック



全 30 ポイントある山あり谷ありの本格的なフィールドアスレチックです。ポイントを進みながら真岡の自然や歴史、文化が学べるコースとなっています。

## ボート池



オール式ボートとペダル式ボートが楽しめます。池のまわりは、クヌギ、コナラ、アカマツなどで囲まれ、冬には 5,000 羽以上の渡り鳥が飛来します。

## バラ園・ポタン園



春の開花シーズンは約 300 種のバラが次々に花を咲かせ、秋のシーズンは趣のあるバラで彩られます。ポタン園では大輪の花が咲き誇りとても艶やかです。

## 釣り池



小池、大池、マス池の3つの池があり、ヘラブナや金魚、コイ、ニジマス(冬季のみ)を釣ることができます。竿をレンタルでき、初心者でも楽しめます。

## 貸自転車



サイクリングロードは総延長 8.7 km あります。16~26 インチの自転車を貸し出ししており、家族で利用でき、広い園内の移動にも便利です。

上記以外にも、楽しいエリアがたくさんあります。自然の中でのんびり過ごしてみませんか。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各施設の利用時間等が変更になる場合があります。詳しくは、井頭公園のHPを確認ください。  
※さんぽみちのコーナーは、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策によりイベントや各講座等が中止のため、お休みさせていただきます。



# ペットを飼うための ルール・マナーを守りましょう

犬や猫のフン等の苦情が多数寄せられており、飼い主の心がけ次第で改善される苦情がほとんどです。犬や猫が近隣に迷惑をかけないように、責任を持って飼いましょう。

## ＊フン・尿の処理を適切に！

道路に犬のフンを放置すると美観を損なうだけでなく、悪臭により周囲の人たちに不快感を与えます。フンは持ち帰り、尿も水をかけるなどして正しく処理しましょう。

### 散歩時の必須アイテム

- ・ビニール袋やティッシュ
- ・スコップ
- ・水を入れたペットボトル など



## ＊猫は室内飼いを推奨！

飼い猫が近隣の庭や田畑、車庫などでフンや尿をしてトラブルにならないよう、猫は室内で飼い、清潔に保ったトイレを用意しましょう。また、交通事故などの危険から大切な命を守るためでもあります。



## メス犬・メス猫の避妊手術補助金

飼い犬や飼い猫の望まない繁殖により、生まれた子犬等が捨てられることのないよう、メス犬・猫の避妊手術補助事業を行っています。

### 【補助金額】

- ◎犬 1頭につき 5,000円
- ◎猫 1匹につき 3,500円

【注意事項】補助金申請書は、手術日の翌日から起算して30日以内に提出してください。

### 【補助の条件】

- ・飼い主の住所が市内にあること
- ・メス犬およびメス猫であること（販売目的は非該当）
- ・犬の場合は狂犬病予防法に基づく登録と年1回の狂犬病予防注射が済んでいること
- ・芳賀郡内の病院で手術を受けること
- ・市税を完納していること（世帯全員）

環境課環境保全係 Tel 83-8125 栃木県動物愛護指導センター Tel 028-684-5458

## 延長窓口と休日窓口で原付バイクと農耕車等の 廃車受け付けを実施します

原付バイクと小型特殊自動車（農耕用含む）の、臨時の夜間・休日異動（廃車等）受け付けを実施します。

### 【受付日時】

《延長窓口》3月24日（水）、26日（金）  
各日とも午後7時まで  
《休日窓口》3月28日（日）  
午前8時30分～午後5時15分

### 【ところ】市役所税務課および二宮支所

（3月28日（日）は税務課のみ受け付け）  
※4輪の軽自動車や126cc以上のバイク等の手続きはできません。

※廃棄・譲渡以外の理由（一時抹消等）では、廃車できません。  
※原付バイクのみ、ご当地ナンバーへの交換受け付けも併せて実施します。

### 【軽自動車税】

4月1日に所有している方に対し、年税で（1年分）課税されます。

3月31日までに廃車や名義変更の手続きを行わないと、令和3年度も課税されますので、速やかに手続きを行ってください。

税務課諸税係 Tel 83-8112

# 3月は自殺対策強化月間 いのちを守り 支え合う社会へ



全国では毎年2万人を超える方が自殺をしている現状があり、残念ながら市でも毎年10人前後の方が自殺で亡くなっています。コロナ禍の現在は、これまで以上に多くのストレスを感じやすい環境になっています。自殺は社会的問題として防げる可能性もあります。自殺をしない、させないために私たちにできることを考えましょう。

## 自殺対策 3つのポイント

### 1 自分のストレスの状態を知る

「こころの体温計」で自分のストレス状態をチェックしてみましょう。

#### こころの体温計

スマートフォンやパソコンを使って、気軽に自分や家族のストレス度をチェックできるシステムです。

チェックの後、診断にあった相談先を紹介しています。

★本人モードの「ストレスチェック」、「落ち込み度チェック」に全て答えると、心の状態を金魚や猫などのキャラクターが4段階で表します。

#### 【各キャラクターの特性】

赤金魚：自分の病気などのストレス  
黒金魚：対人関係のストレス  
金魚鉢のヒビ：住宅環境のストレス  
猫：社会的なストレス  
石：その他のストレス  
水の透明度：おちこみ度

#### 【診断メニュー】

・本人モード  
・家族モード  
・赤ちゃんママモード  
・アルコールチェックモード  
・ストレス対処タイプテスト



▲心の状態を表したキャラクターたち



詳しくは、市HP内  
心の健康状態をチェック！  
「こころの体温計」  
QRコード

### 2 気にかけて、声を掛ける

4つのサイクルに取り組み、繰り返すことが命を守ることに繋がります。

#### ① 気がつく

悩んでいる人に気がつきましょう

#### ② 聴く

声を掛けて話を聴いてみましょう。

#### ③ つなぐ

専門家や医療機関に相談しましょう。

#### ④ 見守る

相談先へつないだら見守りましょう。

### 3 ひとりで悩まず相談する

専門家が丁寧に対応します。

こころのダイヤル	専門の電話相談員と精神科医師による相談 Tel 028-673-8341
もわか健康 24	経験豊富な医師や看護師、保健師による相談 Tel 0120-335-140
県東健康福祉センター	自分や他人を傷つけてしまう恐れがある場合などの相談 Tel 82-2138
市社会福祉課	心が不調な場合の相談 Tel 83-8129



厚生労働省 HP QRコード  
SNSでの相談はこちら。  
自分に合った相談先をご利用ください。

社会福祉課障がい福祉係 Tel 83-8129

# 「広報もおか」に出してみませんか？

「広報もおか」の下記のコーナーへ掲載させていただける方を随時募集しています。掲載希望の方は、下記へ電話またはFAX、ロゴフォーム、郵送等で必要事項をご連絡ください。

## あの日あのころ



昔の思い出を紹介するコーナーです。皆さんの楽しい思い出話をお聞かせください。

【対象】市内在住で元気な75歳以上の方  
【必要事項】氏名、住所、年齢、電話番号



※お伺いした話に基づき  
広報担当が原稿をまとめます。

## 笑顔 をさがして

市内で活躍する若者を紹介するコーナーです。お友達と一緒にぜひご参加ください。

【対象】市内在住・在勤の18歳～39歳の方  
(男女問わず) ※高校生不可  
2～3人までなら同時に撮影可能です。

【必要事項】氏名、住所、年齢、  
電話番号、メールアドレス  
※写真については、原則として  
広報担当が撮影します。

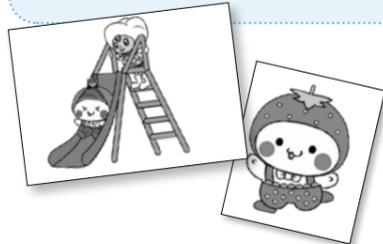


## わが家の天使たち

わが子を紹介するコーナーです。家族の思い出を作りませんか。

【対象】市内在住で、0歳から小学校低学年くらいのお子さま(きょうだいも可)  
【必要事項】お子さまの名前、年齢、保護者の名前、住所、電話番号、メールアドレス、お子さまへのメッセージ(100字程度)、写真1枚

※写真はスマートフォンで撮ったものでも結構です。



ロゴフォーム  
QRコード

★詳しくは下記へ問い合わせください。

☎ 情報政策課広報広聴係  
Tel 83-8100 FAX83-5896

## 読者感想文

令和3年「広報もおか」1月号に寄せられた、広報紙に関するご意見を紹介します。たくさんのご意見ありがとうございました。今後の広報紙作成の参考とさせていただきます。

コロナ禍で大変な飲食店を1月号の「MOKA de LUNCH」で取り上げて応援しているのだな、と広報もおかに安心感を頂きました。二宮地区の店舗を取り上げているのも良いと思いました。  
(下籠谷・40代)

1月号に掲載された「MOKA de LUNCH」では、知らないお店もあり新たな発見ができました。まだまだ真岡には魅力がたくさんあると感じました。  
(長田・20代)

二宮について詳しく知りたいので、もう少し記事を取り上げてほしいです。  
(八木岡・80代)

コロナ禍でリモートワークが増えたため、短い時間でも効果のある運動やストレッチが知りたいです。  
(荒町・30代)

表紙の季節感、充実した内容、レイアウト、庶民的な文章など、読みやすく市民に密着した広報紙でいつも楽しく読んでいます。  
(砂ヶ原・60代)

## 柴山節子さんが

### 経済産業大臣表彰受賞

昨年11月18日(水)、にのみや商工会女性部長等を歴任した柴山節子さんが、経済産業大臣表彰を受賞しました。

この賞は、多年にわたり商工会事業に尽力し功績を収めた方に贈られるもので、にのみや商工会女性部では初めての受賞となります。

柴山さんは、平成5年からにのみや商工会女性部の常任委員、同6年から副部長として活力ある女性部の確立に尽力し、同13年には部長に就任しました。

就任後は、空き店舗を利用して仕出し弁当を作り、道の駅などで販売する事業を立ち上げました。特に手作り弁当の「いちご飯」をアレンジした太巻きやいなり寿司は、メディア等でも大きく取り上げられ話題となるなど、地域産業の活性化に貢献されました。

平成20年には、活動から得た経験を主張発表大会の関東ブロックで発表し、優勝を果たしました。さらに全国大会にも出場し、優秀賞に輝きました。



平成16年には栃木県商工会女性部連合会理事に就任し、同30年からは副会長を務めるなど活躍の場を広げ、現在も精力的に活動されています。柴山さんは「今後も地域振興に貢献したい」と語りました。

## オンラインいちご狩りが

### 開催されました



1月10日(日)から2月7日(日)までの期間、土曜日、祝日を利用して、井頭観光いちご園「すところべりーファーム」のハウスで、オンラインいちご狩りが開催されました。

このいちご狩りは、コロナ禍の状況を踏まえ企画されたもので、インターネットを通していちご狩りを楽しみ、また摘み取られたいちごを配送にて受け取ることが出来ます。抽選で選ばれた90組の参加者は、5組ずつのグループに分けられ、それぞれ決められた日時にオンライン会議アプリ「ZOOM」を利用し、いちご狩りに参加しました。

## 法政大学4年 柚木武さんへ 市長特別賞「功労賞」を贈呈

2月4日(木)、市役所で、市長特別賞「功労賞」の贈呈式が行われました。

市長特別賞「功労賞」は、全国規模以上の競技大会やコンクール等で最高位の成績を収めた個人や団体に贈られます。真岡西中学校出身の柚木さんは、第88回全日本学生テニス選手権大会(インカレ)の男子ダブルスで優勝を果たしました。

贈呈式はコロナ禍の状況を踏まえ、オンライン会議アプリ「ZOOM」を利用し行われ、テレビ画面を通して、柚木さんへ記念のクリスタル製の盾が贈られました。石坂市長は、全国大会での見事な活躍は、コロナ禍の中、市民に夢と希望を与えた。これから世界を舞台に活躍してほしいと健闘をたたえました。



東京都の自宅からオンラインで出席した柚木さんは「家族をはじめ皆さんのサポートがあり優勝することができた。卒業後はプロを目指し、これからも日々精進していきたい」と意気込みを語りました。

# 団体・サークル紹介 No.35

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



## 二宮ありの会

昭和54年11月に地域課題に取り組む仲間として“ありの会”が設立されました。名称の由来は婦人有志の精神とアリの行動力を重ね、町内の隅々に目配りを心がけたいとの想いからです。

現在は、公民館まつりへの参加、子ども園への慰問や独居老人へのハローコールなどを実施しています。設立当時と違う活動もありますが、人と人の交流が希薄な今、地域貢献への思いは先人と同じでありたいと奮闘中です。

【連絡先】Tel 74-1428 (苅部)



## 自主研修や外部研修への参加

「栃木県女性教育推進連絡協議会」など、外部の研修にも積極的に参加しています。

☎ コラボレーれもおか Tel 81-5522 (月曜・祝日休館)

# 健康長寿へ JUMP UP

## 元気に過ごす秘訣を学んでみませんか

### オレンジサポーターについて

市には、養成講座を受講した約60人のオレンジサポーターがおり、各地域で活躍しています。また、月1回程度、各分館で認知症予防の体操や脳トレを実施し、参加者の体力向上だけでなく、サポーター自身の健康づくりにもつながっています。

来年度も養成講座を実施予定ですので、興味のある方は地域包括支援センターまで問い合わせください。



▲オレンジのポロシャツがサポーターのトレードマークです。

### 真岡市 オレンジサポーター かんたん体操

筋力トレーニング 足腰の筋力強化！ 1種目10回目安で行いましょう！

<b>1. スクワット</b> 下半身強化・転倒予防 8カウントでゆっくりと実施 腰幅に足を開き、正面を見て、 1. 2. 3. 4で膝を落とす 5. 6. 7. 8で立ち上がる ※尻を引き、膝がつま先より前に出ないように注意する！ ※つま先を同じ方向に向け、膝が内側に入る・外側に出ることがないように注意する！	<b>2. 踵上げ</b> 体幹・下半身強化 8カウントで左右交互に実施 1. 2. 3. 4で足を上げ 5. 6. 7. 8で足を下ろす ※ふらつく場合は椅子や机につかまりながら実施！ ※膝が戻る・背中が曲がることをないように注意する！
<b>3. ポート清じ</b> 姿勢改善・内臓予防 8カウントでゆっくりと実施 両腕を前に伸ばし、 1. 2. 3. 4で肩甲骨を寄せるように両肘を後ろに引き 5. 6. 7. 8で元に戻す ※胸を引く時に肩に力が入り、肩が上がらないように注意する！	<b>4. 膝の曲げ伸ばし</b> 水もも強化・腰痛予防 8カウントで左右交互に実施 1. 2. 3. 4で膝をゆっくりと伸ばし 5. 6. 7. 8でゆっくりと元に戻す ※猫背にならない様注意する！

真岡市いいき高齢課 一般財団法人日本健康財団

▲自宅でも取り組める体操の資料を作成しました！市役所本庁舎1階のいきいき高齢課で配布しています。

☎ 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

## 社会福祉協議会だより

### 善意銀行

栃木県街商協同組合 .....47,121 円  
 古久保 忠 ..... 玄米 90kg

1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。

荒川 尊志 ..... 紙おむつ 1袋  
 JAはが野 真岡地区、二宮地区女性会 ..... 食品  
 匿名 ..... 30,000 円

☎ 社会福祉協議会 Tel 82-8844

## あの日 あのころ

第403回

ながまつ ひでき  
 永松 英樹さん

(熊倉在住・79歳)



遠く離れた下関から真岡へ

私は昭和17年、山口県山口市(旧佐波郡徳地町)に生まれました。

中学校卒業後は、職業訓練所で木工の技術を学び、その後(株)神戸製鋼所長府工場に入社しました。テレビのアンテナや窓枠サッシ等の素材づくりなど最初は慣れないことばかりでしたが、一生懸命働き続け、優秀社員賞を受賞することが



▲昭和44年 妻・京子さんと旅行先にて



▲お孫さんと一緒に (後列右が永松さん)

できました。結婚した昭和44年、当社で関東初の工場が真岡市に完成し、当時27歳だった私は真岡工場へ転勤することになりました。故郷を離れる日は、下関駅のホームにたくさんの方が見送りに集まり、私の人が見送りに集まり、私の家族や友人たちも駆けつけてくれました。その光景に胸がいっぱいになりましたが「新天地で頑張るんだ」と心に決め、妻と二人、夜行列車が発しました。

真岡市に来た当初は、地元と言葉が異なるため、戸惑った記憶があります。またイナゴの佃煮を食べるなど、生活の違いにも驚きました。真岡工場では、組合の役員として労働環境の整備や、行事の企画を担当しました。特に思い出深いのは、組合結成10周年の記念式典を行ったことです。当時の労働大臣や

真岡市長にも参画をいただき、担当者として大きな喜びを感じました。

定年退職後は協力会社に勤め、(株)神戸製鋼所内の緑化計画の進行や、所内の清掃業務、福祉のための散髪所の設置等に従事しました。

退職時には、従業員の皆さんから感謝の思いが寄せられたアルバムをいただき、長年の勤務を感謝しました。

一方で、60代半ばからは真岡西小のスクールガードを15年間務めました。悪天候のときなどは大変でしたが、子どもたちの「いつもありがとう」といった言葉が原動力となり、やり遂げることができました。

現在は8人の仲間たちと一緒に、市内の小学校で将棋クラブの指導をしています。子どもたちの元気な姿に、いつも元気をもらっています。これからも故郷を想いながら、真岡の住民として、かわいい孫たちと一緒に、幸せで穏やかな日々を過ごしていきたいと思っています。

## 消費生活センターメモ

シリーズ 453

### 引越しサービス契約のトラブルを防ぐために

引越し業者の多くは、国土交通省が定めた「標準引越運送約款」に基づくルールにより、引越しを行います。ただし、引越し業者が独自の約款を定めて国土交通大臣の認可を受けた場合、独自の約款が適用されます。

約款には「トラブル発生時の引越し業者の責任の有無」、「事故の際の措置、損害賠償」等について記載されています。

「標準引越運送約款」による引越し業者の主なルール

- ① 見積り時に申込者に約款を提示する。
- ② 見積り料や内金、手付金を請求しない。(事前に了解を得た時は、下見費用を請求できる)
- ③ 荷物の受取日の3日前までに、見積書の記載内容変更の有無を確認する。
- ④ 解約または延期手数料を請求することができない。

- ⑤ 引越し業者が定めた「標準引越運送約款」を使用する事業者を選ぶ。
- ⑥ 見積りの際に提示された約款をよく確認する。
- ⑦ 複数の事業者から見積りを取り、よく検討する。
- ⑧ 壊れやすい物や貴重品は事前に申告する。
- ⑨ 契約する前に段ボールを受け取らない。
- ⑩ 紛失や破損があった場合は、3カ月以内に連絡する。

見積書と約款は契約内容を示す重要なものです。契約時は必ず約款を確認し、疑問点があれば事業者に質問しましょう。

ご相談は、消費生活センター(真岡市役所2階 市民生活課内) 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