

広報もおか MOKA



世界の絆が駆け抜ける

3月28日(日) 市内で聖火リレーが行われました。
(8Pに関連記事)

令和3年(2021年) 5月号
No.792

<特集>

新型コロナワクチン接種について
マイナンバーカードの申請はお済みですか?

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の一部変更



コロナに負けるな!

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の一部変更

フナイロ マチ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
Android、iOS 共通 QRコード



わが家の天使たち No.122

西郷の
ますやま 増山 わく 湧くん(7)

わくは、3人兄弟の末っ子で天真らんまんな男の子です。年の離れた兄弟とは、よく折り紙で昆虫を作って遊びます。いつも怒ったり笑ったり忙しい子ですが、ずっと3人仲良くいてほしいと願っています。(母より)



人口 79,833人(▲81人)
男:40,403人(▲27人)/女:39,430人(▲54人)
世帯 31,946世帯(120世帯)
令和3年4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 3,480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!

井頭公園

ローズフェスタ

毎年多くの方が訪れている井頭公園のバラ園には、290種約2,000株のバラが植栽されており、約8名のスタッフで日々のメンテナンスを行っています。バラの管理で特に重要なのは、適期に行う剪定作業と薬剤散布です。今年も見事に咲き誇るバラを皆さまにご覧いただくため、手入れしてきました。感染症対策を万全にしてお待ちしていますので、ぜひご来場ください。

【ローズフェスタ(バラ苗即売会開催)】5月15日(土)～6月6日(日)予定



バラの管理を担当するスタッフの皆さん



5月中頃のバラ園の様子



さまざまな色のバラが咲き誇ります



バラのアーチはフォトスポット



バラには癒やしの効果もあります



ローズフェスタでは即売会を開催します

園 井頭公園 TEL 83-3121 ホームページ <https://www.park-tochigi.com/igashira/>
※開花状況により日程やイベント内容が変更になる場合があります。



井頭公園 HP
QRコード



今後ますますお得で便利に！ マイナンバーカードの申請は お済みですか？

マイナンバーカードを持っていると、各種証明書をコンビニで簡単に取得できたり、行政手続きをオンラインで行えたりするなど、各種手続きがスムーズになります。カードは市役所で簡単に作ることができますので、お出かけのついでなどにぜひお作りください。

コンビニ交付が利用できます

コンビニ交付とは、全国のコンビニエンスストア（セブンイレブン・ローソン・ファミリーマート）で、住民票や印鑑登録証明書、所得課税証明書を取得することができるサービスのことで、



- 土曜・日曜・祝日を含む毎日（年末年始・システムメンテナンス日を除く）午前6時30分から午後11時まで取得可能です。
- キオスク端末（コピー・FAX等の複合機）の「行政サービス」画面からお進みください。

- 面倒な申請書の記入などは一切必要なし！（ただし4桁の暗証番号が必要）
- 市役所窓口で証明書等を取得する場合は1通200円かかる手数料が、コンビニで取得すると150円で済みます。

マイナンバーカードよくある質問

Q 時間とお金はどれくらいかかる？

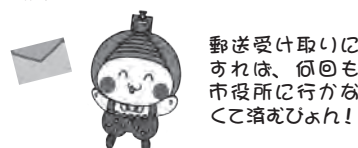
A カードを申請する際には、窓口で本人確認が必要となりますが、申請書の作成や顔写真の撮影で、手続きは15分ほどで終了します。なお、カードが出来上がるまでは2カ月ほど掛かります。手数料は無料ですが、紛失等で再発行する場合は有料となります。

Q 必要な書類は？

A 通知カード（紛失していても申請可能）のほか、運転免許証や保険証などの本人確認書類が必要となります。

Q 受け取り方法は？

A 免許証等の顔写真付き身分証と保険証の2点で本人確認ができる場合は、本人限定受取郵便で受け取れます。上記の身分証がない方は、申請から2カ月後、市役所から届いたハガキと保険証等の氏名・生年月日を確認できるものを持って、本人が市役所へカードを受け取りに来てください。夜間・休日窓口は、ハガキに掲載のQRコードから予約をすると、少ない待ち時間でお渡しすることができます。



マイナンバーカードは夜間・休日窓口でも申請できます！

夜間・休日窓口では、マイナンバーカードに関する手続きのほか、印鑑登録、証明書の発行、戸籍届出、パスポートの交付にも対応しています。（住所異動、パスポート申請は受付不可）

《夜間窓口》水曜・金曜 午後7時まで
《休日窓口》第2・4日曜日 午前8時30分～午後5時15分（二宮支所を除く）
※市税等の収納・納税相談、水道料金の徴収は午前中のみ受付

☎ 市民課窓口係 Tel 83-8117 二宮支所Tel 74-5002

新型コロナワクチン接種について 知ってほしいこと

市では、市民の皆さまが新型コロナウイルスワクチンの接種を円滑かつ安全に受けられるよう、準備を進めています。なお、ワクチンの接種には本人の同意が必要であり、強制ではありません。

対象者 原則、真岡市内に住民登録がある16歳以上の方

接種場所 市内の医療機関での個別接種、または市の特設会場での集団接種

接種方法 完全予約制 **接種費用** 無料

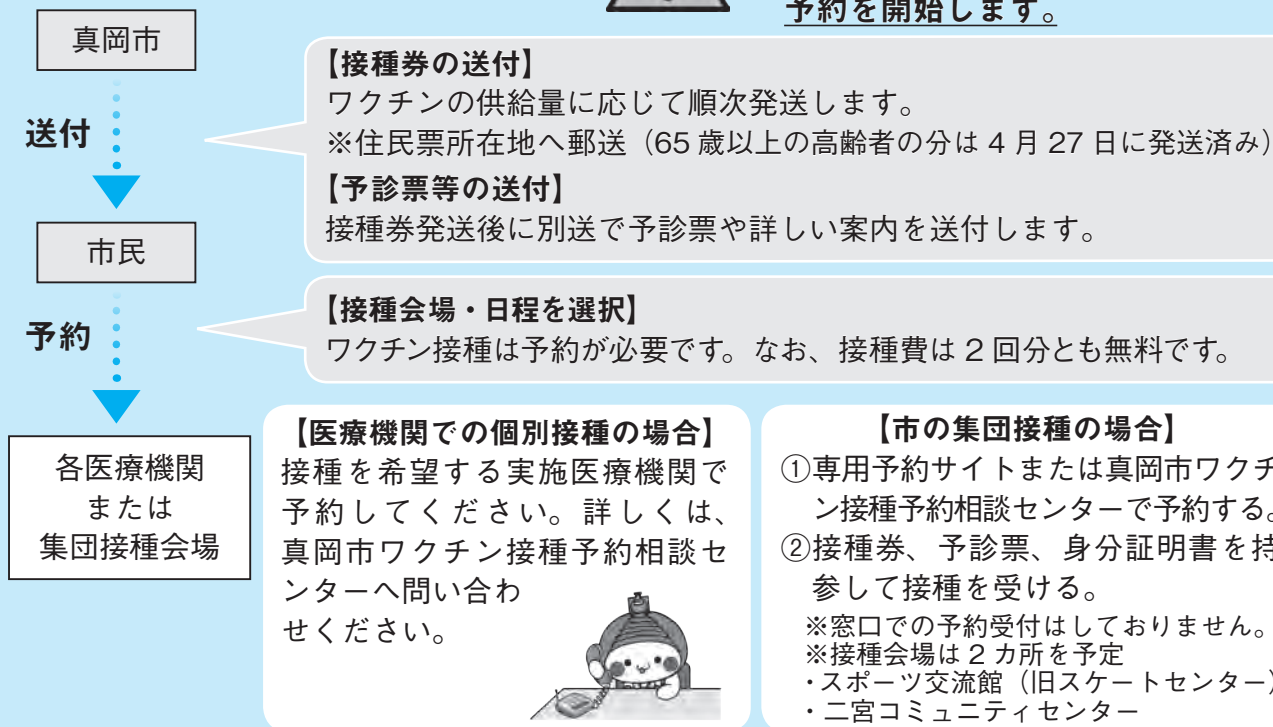
接種回数 2回（1回目から3週間の間隔を空けて2回目を接種）



《新型コロナワクチン接種の流れ》



**65歳以上の
個別接種は4月26日（月）から
集団接種は4月30日（金）から
予約を開始します。**



新型コロナワクチン接種コールセンター

【制度・施策に関すること】
厚生労働省：新型コロナワクチン接種コールセンター
Tel 0120-761-770
全日（土日祝含む）午前9時～午後9時

【副反応等の専門的な相談】
栃木県：受診・ワクチン相談センター
Tel 0570-052-092
全日（土日祝含む）午前9時～午後9時

ワクチンについての詳しい情報はこちら



市 HP
QRコード



厚生労働省 HP
QRコード



栃木県 HP
QRコード

☎ 真岡市ワクチン接種予約相談センター
Tel 83-8080 全日（土日祝含む）
午前8時30分～午後5時

令和3年度 人間ドック・脳ドック料金の助成

対象者

- ・国民健康保険加入の方（35歳以上）、または後期高齢者医療保険加入の方
- ・国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の滞納がないこと

申し込み手順

- ①検診機関に直接申し込み
- ②予約した受診日・検診内容等を国保年金課または二宮支所へ連絡
- ③後日送付される受診券とお持ちの被保険者証を持参の上、検診機関で受診

注意事項

- ・令和3年度に特定健診を受ける方は、人間ドックの助成は受けられません。（脳ドックのみは可）
- ・助成を受けられるのは令和3年度で1回のみです。
- ・人間ドックを受診する40歳以上の方は、検診結果を市に報告することで特定健診・健康診査を受診したこととなります。対応可能な検診機関（※）で受診される際は、受診券の同意欄に署名または押印をお願いします。同意いただけない場合は助成の対象外となります。

（※） 特定健診・健康診査の対応が可能な医療機関とコース

真岡市内	医療機関	コース	個人負担額	電話	真岡市外	医療機関	コース	個人負担額	電話
	西真岡アセプト インターナショナルクリニック	人間ドック	19,700円	80-1000		栃木県保健 衛生事業団	人間ドック	23,030円	028-623-8282
	高橋内科クリニック	人間ドック	21,160円	84-7580		済生会 宇都宮病院	人間ドック(1泊2日)	47,100円	028-626-5565
	芳賀赤十字 病院	人間ドック(日帰り)	29,500円	82-2195			人間ドック(日帰り男性)	24,000円	
		人間+脳ドック(日帰り)	51,500円				人間ドック(日帰り女性)	27,300円	
		脳ドック	14,400円				人間+脳ドック(1泊2日)	80,100円	
	福田記念病院	人間ドック	22,200円	84-7765			人間+脳ドック(日帰り男性)	57,000円	
		人間+脳ドック	42,700円				人間+脳ドック(日帰り女性)	60,300円	
	真岡西部クリニック	脳ドック	15,000円			脳ドック	35,000円		
		人間ドック	18,000円			自治医科大学 健診センター	人間ドック	35,220円	0285-44-2100
真岡病院	人間ドック	23,440円	84-6311	鷲谷病院 (宇都宮市)	人間ドック(一般)	24,000円	028-648-0484		
	人間+脳ドック	41,200円			人間ドック(総合 脳)	49,300円			
	脳ドック	17,840円			人間ドック(総合 脾臓)	49,300円			
真岡脳神経 クリニック	脳ドック(A)	19,100円	81-0070		人間ドック(総合 心臓)	41,600円			
	脳ドック(B)(C)	11,000円			脳ドック	21,600円			
真岡市外	医療機関	コース	個人負担額	電話	さくらがわ地域 医療センター (茨城県桜川市)	スタンダード	21,600円	0296-54-5100	
	社会医療法人 中山会 宇都宮記念病院	人間ドック(日帰り)	22,800円	028-625-7831		プレミアム	43,800円		
		人間ドック(1泊2日)	47,100円			レディーススタンダード	23,400円		
		人間+脳ドック(日帰り)	51,500円			レディースプレミアム	55,900円		
		人間+脳ドック(1泊2日)	76,800円			人間ドック(日帰り)	25,000円		0282-87-2216
		脳ドック	24,000円		人間ドック(1泊2日男性)	48,200円			
	宇都宮 セントラル クリニック	人間ドック(一般)	22,800円	028-657-7302	人間ドック(1泊2日女性)	57,330円			
		人間ドック(総合)	57,000円		人間+脳ドック検査 (1泊2日男性)	77,900円			
		人間ドック(スーパー)	90,000円		人間+脳ドック検査 (1泊2日女性)	87,030円			
		脳ドック	24,000円		脳ドック	24,000円			
	宇都宮東病院	人間ドック(一般)	22,800円	028-683-5771	城西総合健診 センター (茨城県結城市)	人間ドック(日帰り)	22,800円	0296-33-0115	
		人間ドック(ふるさとサポート)	22,800円			人間+脳ドック(日帰り)	49,300円		
		人間+脳ドック	48,200円			人間ドック(1泊2日)	46,000円		
		脳ドック	21,000円			人間+脳ドック(1泊2日)	73,500円		
うつのみや病院	人間ドック(日帰り)	23,400円	028-688-5522	脳ドック		35,000円			
	人間ドック(1泊2日男性)	43,800円							
	人間ドック(1泊2日女性)	47,100円							

問 国保年金課国民健康保険係 TEL 83-8123 高齢者医療係 TEL 83-8593

令和3年度

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料が一部変更となります

軽減判定の基準が一部変更となります

平成30年度税制改定において、給与所得控除や公的年金等控除が10万円引き下げられることから、基礎控除が10万円引き上げられます。

これに伴い、世帯（世帯主と被保険者全員）の合計所得が一定額以下の場合の保険税（料）の軽減措置について、判定基準が下記のとおり変更となります。

軽減割合	令和2年度の基準	令和3年度の基準
7割	基礎控除 33万円以下	基礎控除 43万円 + 10万円 ×（給与所得者等の数※ - 1）以下
5割	33万円 + (28.5万円 × 被保険者数) 以下	43万円 + 28.5万円 × 被保険者数 + 10万円 ×（給与所得者等の数※ - 1）以下
2割	33万円 + (52万円 × 被保険者数) 以下	43万円 + 52万円 × 被保険者数 + 10万円 ×（給与所得者等の数※ - 1）以下

※給与所得者等の数とは、次のいずれかの条件を満たす者の合計数を指します。（複数でない場合は1）

▶ 給与収入額が55万円を超える者

▶ 公的年金等の収入額が65歳未満の場合は60万円を超える者、65歳以上の場合は125万円を超える者

国民健康保険税の課税限度額が変更となります

令和3年度分課税額から医療保険分と介護納付金分の限度額（上限）が引き上げとなります。

課税 限度額	医療保険分		後期高齢者医療支援分	介護納付金分（40～64歳）	
	令和2年度	令和3年度	据え置き	令和2年度	令和3年度
	61万円	63万円	19万円	16万円	17万円

後期高齢者医療保険料の均等割額軽減が変更となります

所得の低い方を対象に特例として実施している均等割額の軽減特例措置については、国の保険制度改革により段階的な見直しが行われ、令和3年度以降は本来の7割軽減となります。

軽減割合	令和2年度	令和3年度以降
	7.75割軽減	7割軽減

令和3年度の保険税（料）納付通知書は、7月中旬に発送します。

※年金天引き（特別徴収）で納めていただく方は、8月上旬に発送します。



所得の申告を忘れずに！

所得の申告がなく所得額が不明な場合は、税（料）額の軽減判定等が行えず被保険者にとって不利益となることがありますので、必ず申告をお願いします。

問 国保年金課保険税係

TEL 83-8594

栃木県後期高齢者医療広域連合

TEL 028-627-6805

自宅で気軽に参加できる♪

オンライン子育て教室

市では、オンラインによる子育て教室を行っています。教室に参加してみたいが「感染症が心配」、「なかなか外出が難しい」といった方は、ぜひご参加ください。

オンライン子育て教室って？



ご自宅のパソコンやスマートフォン等で、オンライン会議アプリ「ZOOM」を使って参加する教室です。
オンライン教室では、画面を通じて保健師や助産師・管理栄養士の育児講話を聞いたり、マッサージ等を一緒に体験したりすることができます。

オンライン子育て教室紹介 ★日程などの詳細は、市 HP を確認ください。

【申込方法】市 HP の各教室ページにある「お申し込みフォーム」から申し込みください。
※申し込み後、市から資料を郵送します。

■ マタニティセミナー

対象：市内在住で妊娠中の夫婦

※おおむね妊娠 28 週以降の方
※双子の場合は 24 週以降で参加可能

- ・沐浴デモンストレーション
(お風呂の入れ方・着替え・おむつの付け方)
- ・赤ちゃんとの生活について
(夫婦で育児・泣きの対応・抱っこ仕方)
- ・リラクスマッサージ など



マタニティ
セミナー
QR コード



妊婦さん一人での参加も OK ♪

■ 赤ちゃん教室 (ベビーマッサージ)

対象：生後 6 カ月までのお子さんと保護者

- ・ベビーマッサージ実技
- ・赤ちゃんの発達の促し方とスキンケア
- ・産後の母体のケア

視聴のみの参加も OK ♪



赤ちゃん教室
QR コード



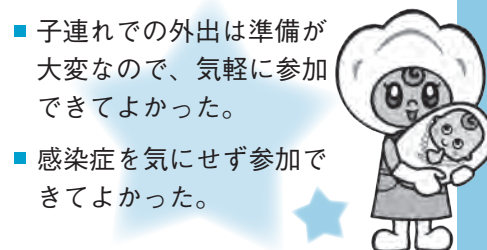
■ 離乳食教室

対象：おおむね生後 6 ～ 7 カ月の
お子さんと保護者

- ・1 回食から 2 回食へ向けた進め方や味付け
- ・かつおだしをとる方法 (実演・実践)
- ・大人の食事から取り分けできる離乳食と作り方



離乳食教室
QR コード



★参加者の声

- 子連れでの外出は準備が大変なので、気軽に参加できてよかった。
- 感染症を気にせず参加できてよかった。

問 こども家庭課母子健康係
Tel 83-8121

※各教室は総合福祉保健センターで来場型の教室も行っています。



— 4 人に 1 人が精神疾患に —

こころのメンテナンス できていますか？

新年度から環境が変わり、疲れがたまっていますか。ストレスにはこころの不調を引き起こす可能性があり、4 人に 1 人が精神疾患にかかると言われています。定期的にストレスチェックをしましょう。



ストレスチェックできていますか？

こころの健康を保つためには、体の健康と同じように早めに対処することが大切です。
「こころの体温計」では、いくつかの質問に答えるだけで無料で簡単にストレスチェックをすることができます。
この機会に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
QR コード



一人で抱え込まずに気軽に相談しましょう

こころの不調を感じる方は、一人で無理をせず、誰かに相談しましょう。相談先が分からない、相談できる相手がいない場合は、社会福祉課へ問い合わせください。



問 社会福祉課障がい福祉係
Tel 83-8129



重度心身障害者医療助成の 自己負担が変更になりました

4 月 1 日から真岡市重度心身障害者医療助成の自己負担が下記のとおり変更になりました。変更が適用されるのは令和 3 年 4 月 1 日以降に診療を受けた分の領収書からとなります。

変更前

低所得者（市民税非課税）と中学生以下の方は、助成の際に自己負担（1 つの医療機関ごとに 500 円）が免除

変更後

受給者の方全員の
自己負担が免除

※助成の対象範囲は今までと変わらず、保険診療が適応された医療費の自己負担分
※予防接種、文書料、おむつ代、入院時の食事療養費、室料差額などは保険診療外のため助成対象外

助成の詳細などについては
市 HP を確認ください。



市 HP
QR コード



問 社会福祉課障がい福祉係
Tel 83-8129



もかぴょんの 真岡写真散歩

道の駅にのみやに來たびょん!
そろそろ冬のいちごから
夏のいちごに移り変わる
季節たびょん!
真岡のように通年いちごを
栽培している地域は全国的にも
珍しいそうたびょん☆



これは3月末の写真たびょん☆
お花見散歩に出かけた思い出は
ブログに書いてあるびょん!

これは桜町陣屋の写真たびょん!
今年もきれいに咲いていたびょん!

市役所ロビーには令和4年10月に
開催するいちご一会とちぎ国体と
いちご一会とちぎ大会の
特設ブースが設置されているびょん!
開催が楽しみたびょん☆



今月もみんなが楽しく元気に
過ごせますようにたびょん☆
えびす様〜!シクヨロたびょん!

各種web情報

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

競泳水沼尚輝選手



4月9日(金)、東京五輪代表
選考会を兼ねた日本選手権大会
競泳男子100mバタフライで、
真岡市小林出身(山前中卒業)
の水沼尚輝選手が派遣標準記
録を大きく上回るタイムで優勝
し、見事、初の五輪出場を決め
ました。



祝
東京オリンピック出場



3月28日(日)真岡市内(市役所本庁舎周辺)
東京2020オリンピック聖火リレー



東京2020オリンピック聖火リレーが開催され、
SLキューロク館前から市民公園のコースを12人
のランナーがトーチに灯した聖火と共に駆け抜け
ました。真岡駅および市民公園では、子どもおは
やし会が聖火ランナーを盛り上げ、聖火リレーは
無事に全国へとつながりました。

4月9日(金)市内各小学校(写真は西田井小学校)
小学校入学式



市内各小学校で入学式が行われ、真岡市では
705人の新1年生が、晴れて入学の日を迎えまし
た。西田井小学校では9人が元気に入学し、はじ
めは緊張した様子でしたが、名前を呼ばれると大
きな声で「はい!」と返事をする事ができました。
これから始まる小学校生活が楽しみですね。

なんとなく体調がすぐれない…

その症状、フレイル かもしれません！

フレイルとは、高齢者における健康な状態から介護が必要な状態の間にある虚弱状態を指します。

まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口腔内に不安がある、人付き合いが面倒など、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。

フレイル予防のポイント

フレイルは、普段の心掛けで予防・改善することができます。

運動

- ・家の中でできる運動をする
- ・散歩をする
- ・家事や農作業を行う



栄養

- ・3食欠かさずバランスよく食べる
- ・よくかんで食べる
- ・筋肉を作るタンパク質を積極的に摂る



生活

- ・規則正しい生活を心掛ける
- ・手洗い、うがいをする
- ・毎食後や就寝前に歯を磨く



交流

- ・家族や友人と話す（電話やメールなど）
- ・困ったときに助けを呼べる相手を考えておく



まずはフレイルチェック！

1 つでも当てはまったら要注意

- ☐ 6 カ月間で体重が 2 ～ 3kg 減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある



生活習慣を見直してみましょう



令和 2 年度に『介護予防のしおり』を作成しました。

基本チェックリストや、運動・食事における日ごろから気を付けるポイント、交流の場などを紹介しており、生活習慣などを見直すきっかけにもなります。

ご希望の方は地域包括支援センターもおか／にのみやで配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。



市 HP
QR コード

介護予防教室

フレイルを予防し、いつまでも元気で住み慣れた地域で暮らせるよう定期的 to 実施しています。詳しい日程などは、Weekly News もおかに掲載します。

各地区で実施しているいきいき健康塾

市内の各分館やまちなか保健室などで、オレンジサポーターによる体操や脳トレを月 1 ～ 2 回実施しています。参加希望の方は、下記へ問い合わせください。



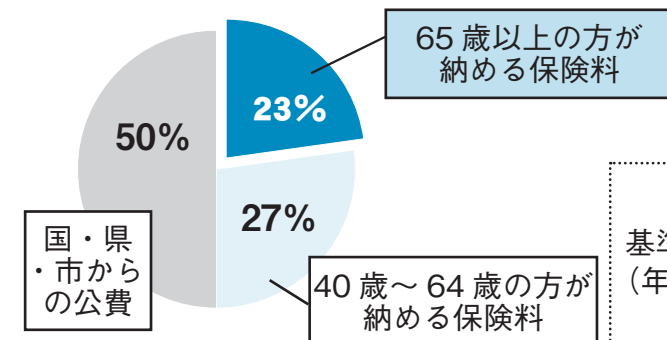
☎ 地域包括支援センターもおか（いきいき高齢課内）Tel 83-8132

地域包括支援センターにのみや（にのみやコミュニティセンター内）Tel 74-5139

介護保険料が変更となりました

介護保険は、65 歳以上の方と 40 歳から 64 歳までの方が納める「保険料」と、国・県・市が負担する「公費」を財源とし、介護が必要な方を社会全体で支え合う仕組みとなっています。

介護保険の財源構成



介護を必要としている方が適切に利用できるよう、サービスに必要な費用と 65 歳以上の方の人数に応じて 3 年ごとに見直します。市区町村によってサービスに必要な費用と 65 歳以上の人数が異なるため「基準額」は市区町村によって異なります。

$$\text{基準額 (年額)} = \frac{\text{市区町村で介護保険 65 歳以上の方の} \times \text{給付にかかる費用 負担分 (23\%)}}{\text{市区町村の 65 歳以上の人数}}$$

所得段階別保険料

65 歳以上の方の令和 3 ～ 5 年度の介護保険料は下表のとおりです。

段階	対象者 (65 歳以上)	保険料 (年額)
第 1 段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	21,200 円
第 2 段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等収入額と合計所得金額を合わせて	80 万円以下の方 80 万円を超え 120 万円以下の方
第 3 段階		120 万円を超える方
第 4 段階		80 万円以下の方 80 万円を超える方
第 5 段階	本人以外に住民税課税者がいる世帯で本人が住民税非課税で、公的年金等収入額と合計所得金額を合わせて	70,900 円 (基準額)
第 6 段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が	120 万円未満の方
第 7 段階		120 万円以上 210 万円未満の方
第 8 段階		210 万円以上 320 万円未満の方
第 9 段階		320 万円以上 500 万円未満の方
第 10 段階		500 万円以上 700 万円未満の方
第 11 段階		700 万円以上 1,000 万円未満の方
第 12 段階		1,000 万円以上の方

65 歳以上の方の介護保険料の納付方法

■ 年金が年額 18 万円以上の方

《特別徴収》（年金から差し引かれます）

老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金が対象となります。

※下記の場合は特別徴収にはならず、一定期間、納付書または口座振替で納付となります。

特別徴収に切り替わる場合は、改めてお知らせします。

①年度途中で 65 歳に到達した、または真岡市に転入した場合 ②年金の支給が差止になった、または年金を担保に融資を受けた場合 ③年度途中で年間介護保険料額が変更となった場合 ④ 4 月 1 日時点で介護保険料を特別徴収できる年金を受給していない場合（老齢〈退職〉年金・遺族年金・障害年金以外の年金）

■ 年金が年額 18 万円未満の方

《普通徴収》（納付書または口座振替で納付します）

口座振替は、介護保険料を納めに行く手間が省け、また納め忘れの心配もありません。

市内の金融機関や市納税課、二宮支所でお申し込みください。

★皆さまが納める保険料は、介護保険を運営していくための大切な財源です。必要なときに必要な介護サービスを利用できるよう、保険料は必ず納めましょう。

☎ いきいき高齢課介護保険係 Tel 83-8094





日本消防協会会長表彰伝達式が行われました

3月24日（水）、市役所で、日本消防協会会長表彰の伝達式が行われました。

この表彰は、長きにわたる消防団での活動と、本部役員としての功績を称え表彰するものです。今回は、野口和則分団長と柳聖司副分団長、黒子勝実副分団長の3人が「日本消防協会会長勲績章」を、柳聖司副分団長が「日本消防協会会長勲績章」を受章しました。

また、日本消防協会優良婦人消防隊表彰伝達式も行われ、受賞した真岡市女性消防隊を代表し、青木美智子さんと村山いつかさんが、石坂市長から表彰状と表彰旗を受け取りました。



菅谷佳宏さんと一木茂さんが、栃木県農業士に認定されました。

3月4日（木）、栃木県農業士に認定された下籠谷の菅谷さんと物井の一木さんが市役所を訪れ、石坂市長へ認定の報告をしました。

菅谷さんは、無人ヘリコプターによる薬剤散布など、作業の省力化に取り組み、一木さんは、いちごの超早出し（10月中旬）出荷による収穫量向上に取り組まれています。

面会では石坂市長から「これから経験を生かし、頑張っていたください」と挨拶がありました。



菅谷佳宏さんと一木茂さんが 栃木県農業士に認定されました

国道408号真岡南バイパス 開通式典が行われました

3月20日（土）、寺内と長田を結ぶ国道408号真岡南バイパス暫定2車線の開通式典が行われました。

式典には、佐藤勉衆議院議員や石坂市長などが出席し、祝辞を述べました。また、式典後には、開通を祝して通り初め式が行われました。

同バイパスの開通により「鬼怒テクノ通り」が全線開通し、地域の利便性向上が期待されています。令和7年度には全線4車線化される予定です。

道路に関する Q & A

Q 道路の維持管理とは、どのようなことをしていますか？

A 道路の舗装や、側溝などが壊れていないか毎日巡回しています。損壊が少ない場合は職員が補修し、規模等によっては業者が補修します。

Q 道路通行時、伸びている樹木や草が気になります。

A 道路路肩の除草については隣接者や各自治会、市民の皆さまに、私有地の樹木等の管理については土地所有者に対応をお願いしています。

Q 橋や舗装の補修はどのような基準で行っていますか？

A 橋は定期的に点検を行い、劣化の度合に応じて順次修繕しています。舗装は各自治会から要望のあった箇所や交通量の多い箇所を、傷み具合に応じて修繕しています。

Q 舗装に穴が空いていたり、側溝のふたが壊れていたりする場合は、どうしたらいいの？

A 市が管理する道路の場合は市が対応しますので、建設課維持係まで問い合わせください。

Q 側溝に土砂などが溜まり、水の流れが悪くなっています。

A 側溝の清掃は、各自治会や市民の皆さまに対応をお願いします。市ではふたを上げる器具等を無料で貸し出していますので、利用の際は建設課維持係まで問い合わせください。

建設課維持係
Tel 83-8148

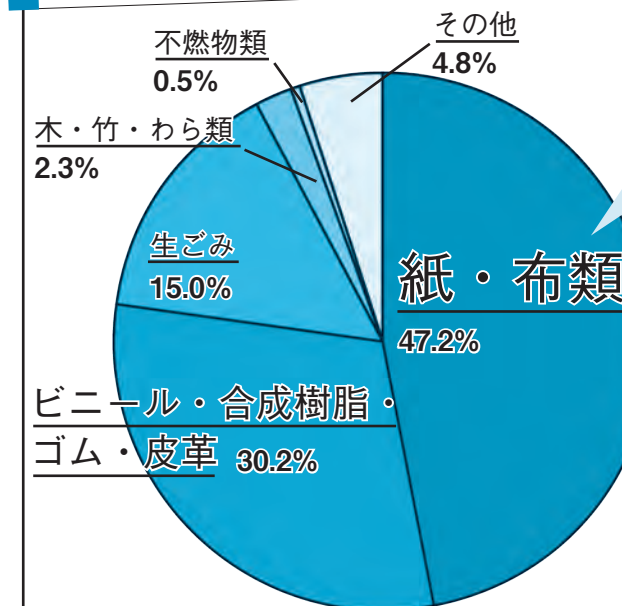


もえるごみを減らしましょう

市では毎年ごみ質検査を実施し、もえるごみの内訳を調べています。紙・布類の再資源化や生ごみの減量に努め、もえるごみを削減しましょう。

令和2年度ごみ質検査結果

もえるごみの内訳



紙・布類の内訳

布：17.8% 新聞：5.3%
飲料用紙製容器：5.1% ダンボール：1.7%
その他（紙おむつ、厚紙など）：70.1%

紙・布類が、もえるごみの
半分近くを占めているびよん

もえるごみを削減しないと…

ごみ処理費用の増大や二酸化炭素などの排出量増加につながり、限りある天然資源を無駄にするだけでなく、環境にも負担が掛かってしまいます。



もえるごみの削減方法

方法1 紙・布類をリサイクルしましょう

雑紙は紙袋に入れて十文字にしばり「資源②」の日に出しましょう

ティッシュペーパーの箱、はがき、トイレットペーパーの芯、包装紙、お菓子の箱、封筒、カレンダー など



古着類は畳んで十文字にしばり、透明または半透明の袋に入れ「資源②」の日に出しましょう

シャツ、ズボン、トレーナー、タオル、手ぬぐい、シーツ など



方法2 生ごみをぎゅっと絞りましょう

生ごみには、水分が多く含まれています。生ごみを出す前にぎゅっとひと絞りすることで、もえるごみを減らすことができます。



方法3 食品ロスを減らしましょう

生ごみには、まだ食べられるのにも関わらず、ごみとして廃棄される食品（食品ロス）が多く含まれています。食品ロスを減らすことで、もえるごみを減らすことができます。

- 野菜の皮などを厚くむき過ぎない。
- 冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ購入する。
- 食べきれんと思う量の注文を心掛ける。
- 食べられる分だけの調理を心掛ける。

など

環境課ごみ減量係 Tel 83-8126

オレンジサポーター かんたん体操コーナー

疲れた体のストレッチ ～腰痛・肩こり予防～

コロナ禍に伴う外出自粛により自宅で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか。同じ姿勢でいると血行が悪くなり、腰痛や肩こりにつながる可能性があります。椅子に座ったままでもできる簡単なストレッチで体をほぐしましょう。

肩こりをほぐすストレッチ

肩の上げ下げ運動



肩を上へ上げて下げてを10回繰り返す。

肩まわし運動



背筋を伸ばして両手を肩に軽く置き、後ろから前へ（前から後ろへ）円を描くように回す。前後5回ずつ。

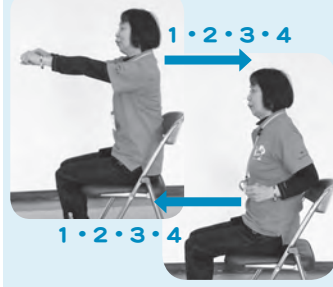
8の字体操



両手を合わせて笑顔で横向きの8の字を描くように回す。

姿勢改善・猫背予防

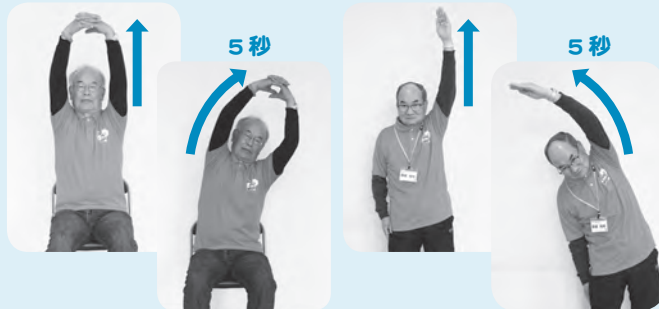
ボートこぎ体操



両腕を伸ばし、ゆっくり4数えながら肩甲骨を寄せるように両肘を後ろに引き、4数えながら元に戻す。

肩こり・腰痛予防

背伸び・体側伸ばし



手を組んだ腕または片腕を耳に付けるように上にしっかり伸ばした後、そのまま体を横に倒し体側を伸ばす。伸びきった状態で5秒キープする。肩に痛みがある場合は、斜め前など上がる位置で行う。

腰痛予防

太もも裏伸ばし



膝を曲げずに片足を前に出す。呼吸を止めずに上半身を前に倒し10秒キープする。顔を正面に向け、頭の位置が下がらないよう注意する。

<ポイント>

- ・痛みや違和感がある場合は、無理をしないで行いましょう。
- ・反動をつけずに行いましょう。
- ・テレビを見ながらなど、気が付いたときに行うとより効果的です。

無理せず
行うことが
大切だよん



☎ 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

わたのみ基金

有限会社斎藤新聞店 ……3,000 円 ☎ 有限会社 ハヤセ ……15,490 円 ☎ 匿名 ……55,827 円

善意銀行

真岡市退職公務員会 ……タオル308本 ☎ JA はが野 真岡地区、二宮地区 ☎ 匿名 ……5,000 円
石戸 暁 ……9,850 円 ☎ 女性会 ……食品 ☎ 匿名 ……3,000 円、JTBギフト2,000 円
真岡市職員互助会売店 ……2,445 円 ☎ ヘイコーパック㈱ ……ペーパー13,000枚 ☎ 匿名 ……子ども用紙おむつ90枚入り1箱

☎ 社会福祉協議会 Tel 82-8844



真岡のあの日あこのこ

第6回 久下田駅



▲昭和 35 年ごろの様子



▲平成初期ごろの様子



▲現在の様子

久下田駅は、国鉄真岡線の下館・真岡間の開通にあわせ、明治45年に開駅しました。大正期から昭和半ばごろは、長沼村（現長沼地区）が芳賀郡内で最も養蚕が盛んな地域でした。そのため、駅での主な積み下ろし品は、村に広がる桑畑の肥料だったといえます。

その後の改築等を経て、平成6年には愛称「さくらの駅」と呼ばれる現在の駅舎に建替えられました。また久下田駅は、駅舎が栃木県にあり、線路沿いの桜並木は茨城県にあるといった特徴があります。

明治から令和まで、百余年にわたり乗客を見送り、そして出迎えてきた久下田駅。昔も今も、公共交通の要として私たちの生活をつないでいます。

県境で人々を見守り続け

消費生活 センターメモ シリーズ 455

店舗での買い物は
クーリング・オフできません



《事例》
店でテレビを買ったが、友人が譲ってくれることになったので、クーリング・オフしたい。

クーリング・オフは、訪問販売や電話勧誘等といった事業者からの不意打ち的な勧誘により契約した場合に、購入者に考え直す機会を与え、期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。そのため、事例のような場合、自分の意思で店舗へ行き、商品を選んで購入していることから不意打ち性がなく、クーリング・オフできません。ただし「街で声を掛けられ店に案内され、思わぬ契約をした」「電話で販売目的を告げられないまま店に呼び出され、契約をした」といった場合などは、不意打ち性があるため、クーリング・オフできる場合があります。

私たちは、「コンビニでお菓子をかう」「電車に乗る」など、毎日たくさんの契約をしています。

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

で生活しています。レジで「これください」という申し出に對し「ありがとうございます」と店員が承諾するといった、お互いの意思表示が合致すれば、口約束でも契約が成立します。一度成立した契約は、自分の都合で勝手にやめることはできません。返品できるかどうかは、店との話し合い次第で決定します。

また、ネット通販やテレビショッピングなどの「通信販売」も、自分の意思で購入するかどうかを決めるため、クーリング・オフ制度はありません。通信販売において返品できるかどうかは、事業者が決めた特約（返品特約）に従います。申し込む前に、返品や交換ができるかどうか、条件をよく確認しましょう。