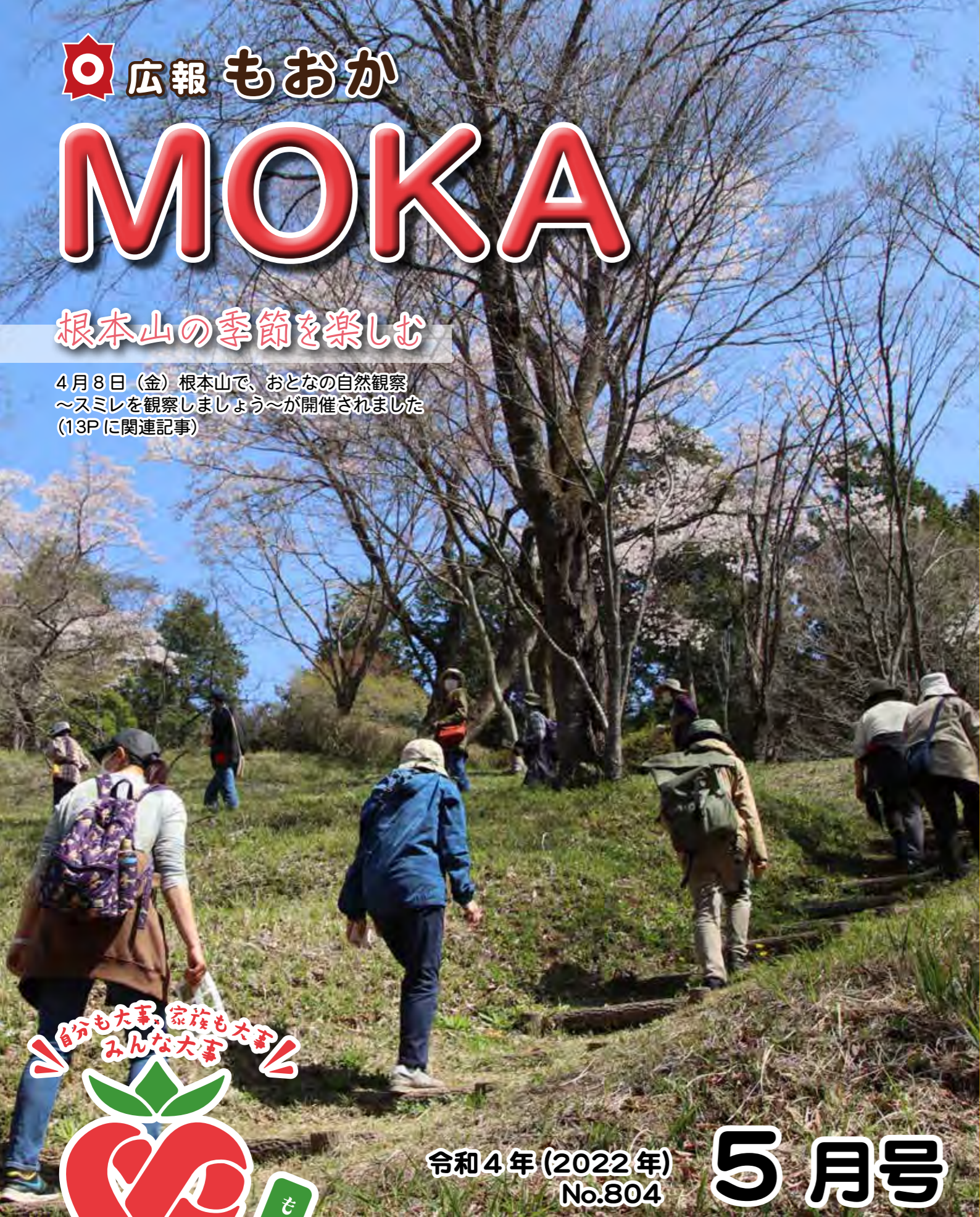


# MOKA

根本山の季節を楽しむ

4月8日(金)根本山で、おとなの自然観察  
～スマイルを観察しましょう～が開催されました  
(13Pに関連記事)



自分も大事、家族も大事  
みんな大事

令和4年(2022年)  
No.804

5月号



コロナに負けるな! 行政サービス知っ得ガイド 真岡市オンリーワン事業

<特集>

結婚新生活支援事業「結婚新生活支援補助金」スタート



マチのオンニワ

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から



No.134

## わが家の天使たち



西郷の  
今田の  
圭祐  
くん  
(3)

スパイダーマンが大好きで、指でクモの糸を出すまねをして悪者をやっつけてくれる圭祐。いつも家族を笑わせてくれるね。最近は「ことわざかるた」に興味を示し、対戦すると負けず嫌いな面もあるね。これからの成長が楽しみです。(父・母より)

人口と世帯数

人口	79,294人 (▲204人)
男	40,092人 (▲134人)
女	39,202人 (▲70人)
世帯	32,209世帯 (8世帯)

令和4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 3,418人)をもとに算出。

## 笑顔 をさがして

371人目の笑顔さん  
はぎわら い つ み  
萩原 逸美 さん(左)  
しいが い ま い  
椎貝 麻衣 さん(右)

市内で美容師とアクリリストをしています。地域密着型サロンを目指し、一人一人のお客さまに向き合い、丁寧な接客施術を心掛け毎日楽しく営業しております。



「わが家の天使たち」、「笑顔をさがして」、「あの日のころ」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 FAX83-5896



申し込みフォーム

## 今も未来も大切に Vol.2 MOKAのSDGs

SDGsの17のゴールは、私たちの生活と密接に関係しています。SDGsをより身近に感じてもらえるよう、今月からそれぞれのゴールについて紹介します。

### ゴール1. 貧困をなくそう



世界の10人に1人が、1日210円未満で暮らす極度の貧困状態です。日本でも、子どもの7人に1人が経済的に貧しい状態にあるといわれています。地球上のあらゆる形の貧困をなくす必要があります。

世界や日本の貧困の格差を知る  
ボランティアに参加する  
寄付や募金をする

真岡市での取り組み  
社会福祉協議会と連携して、生活に困っている方の自立支援などを行っています。

### ゴール2. 飢餓をゼロに



世界では約8億もの人が飢餓に苦しんでいます。世界中から飢餓をなくすためには、食品ロスを減らすなど地球環境を守っていきながら、持続可能な食料生産を行う必要があります。

食べ物をムダにしない  
地域の農産物等を購入する  
フードバンク等に協力する

真岡市での取り組み  
持続的な食料の生産に向けて、農業者への支援等を行っています。

### 身近なSDGs

#### NPO法人ま・わ・た

市民の自主的な活動による豊かな社会を実現するため、真岡市を拠点に営利を目的としない社会貢献活動を展開しながら、他の団体や個人に対する支援も行っています。「フードバンクもおか」や「子ども食堂」などの活動も手掛けており、地域の子どもたちが安心して育っていける地域社会の実現に向けた取り組みは、SDGsのゴール達成に向けた取り組みとしても評価されています。



皆さんが行っているSDGsに関する取り組みを広報もおかに掲載しませんか。掲載希望の方は、総合政策係へ、電話またはFAX、専用フォームで申し込みください。



申し込みフォーム

◆6月はゴール3「すべての人に健康と福祉を」について紹介します 図 総合政策課総合政策係 Tel 83-8102 FAX 83-5896





# いちごバス・真岡鐵道通学の定期券購入費を助成します

いちごバス定期券 約4割から5割を助成します

定期券の区分	定価	助成額	購入価格
大人	1カ月	3,500円	2,000円
	3カ月	9,000円	4,500円
高校生以下	1カ月	1,800円	1,000円
	3カ月	5,000円	2,500円

- 助成対象** どなたでも購入できます（市外の方でも購入可）
- 助成期間** 令和4年3月25日～5年3月1日
- 販売窓口** 市総合政策課、真岡駅切符売り場、大越観光バス(株)事務所
- 申請方法** 購入時に申請可（要印鑑） ※後日請求は市ホームページ参照



期間中何度でも購入できます



市HP

真岡鐵道通学定期券 半額を助成します(最大3万円)

計算例	真岡駅-七井駅間6カ月定期	※助成額の100円未満は切り捨て
①	定価 52,650円 × 助成割合 1/2 → 助成金額 26,300円	購入価格 26,350円
②	真岡駅-茂木駅間6カ月定期	※助成額の上限は30,000円
	定価 101,030円 × 助成割合 1/2 → 助成金額 30,000円	購入価格 71,030円

- 助成対象** 真岡市に住民登録のある児童・生徒・学生
- 助成期間** 令和4年4月1日～10月31日の期間の通学定期券
- 販売窓口** 真岡駅切符売り場（他の駅は助成不可）
- 申請方法** 購入時に申請可（要印鑑） ※後日請求は市ホームページ参照



市HP

☎ 総合政策課交通政策係 Tel 83-8469（本庁舎3階）

## 第4次真岡市男女共同参画社会づくり計画 を策定しました

真岡市では、すべての個人が互いにその人権を尊重し、喜びを分かち合い、性別に関わりなくその個性と能力を十分に発揮できる社会の実現を目指しています。計画では、本市の現状を踏まえ、男女平等の意識づくり、ワークライフバランスの推進、安心して暮らせる環境の整備など、男女共同参画社会づくりに向けた今後の施策方針を示しています。

- 【計画期間】** 令和4～8年度（5年間）
- 【基本目標】**
  - ①男女共同参画社会を支える意識の形成
  - ②あらゆる分野における男女共同参画の推進
  - ③暴力の根絶と安心して暮らせるまちづくりの推進

☎ 市民協働推進室 Tel 83-8141



計画書(市HP)

令和4年度こそ！

# 結婚したら結婚しても



本年度に入籍して市内で新生活を始めるなど、一定の要件を満たした夫婦に対し、住宅や引っ越しなどにかかる費用を助成する「結婚新生活支援補助金」事業がスタートしました。この事業は、婚姻の成立を経済的に支援し、晩婚化や少子化の抑制を図るとともに、市内における定住促進を目的としています。

新生活にかかる費用を最大30万円補助

補助を受けられる方(夫婦ともに①～⑥すべてに該当すること)

- 令和4年4月1日～5年3月31日の期間に婚姻届を提出（受理）
- 婚姻日の年齢がともに39歳以下（誕生日前日に年齢加算）
- 申請時点で市内の新居に住民登録および自治会加入済み
- 夫婦の所得合計が400万円未満（奨学金等控除制度あり）
- 他の公的制度による家賃補助等を受けていない
- 過去に他自治体で同種の補助金を交付されていない



補助金の対象となる費用（限度額30万円）

- ・住宅の取得費用（中古住宅も可）
  - ・住宅のリフォーム費用 ※外構工事等を除く
  - ・住宅の賃貸費用（賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料）
  - ・結婚に伴う引越費用（引越・運送業者への支払い額）
- ※令和4年4月～5年3月の期間に支払った合計額の一部を支給します。

申請方法

申請期間は令和4年7月から5年3月までとなります。申請書類など、詳細については市ホームページを確認ください。



市HP

☎ 出会い結婚サポートセンター Tel 83-1234（市庁舎3階）

## 地元の魅力を再発見して

市ホームページの「住もおかモオカ」は、真岡の魅力を紹介するシティプロモーションサイトです。大都市との比較や、市内で働く人の声、各種の支援制度など、地元の皆さまにも知ってもらいたい情報が満載です。

☎ 秘書広報課シティプロモーション係 Tel 81-6947





### 今石素介さんに市長特別賞

3月17日（木）、市役所2階青空ステージで市長特別賞「功労賞」贈呈式が行われました。

今回受賞したのは、ホルン奏者の今石素介さんで、2月に行われた「第2回全日本学生国際ソロコンクール管打楽器部門」でグランプリに輝くなどの功績が認められました。

式では、石坂市長から記念の盾が贈られたほか「日本を代表するホルン奏者として、これからも大きな感動を与えていただきたい」と激励の言葉がありました。

式典後、今石さんによるホルンの生演奏がありました。「アメイジング・グレイス」や「花は咲く」といった有名な曲のほか、市民に親しみのある「真岡市民の歌」が披露され、会場は大きな拍手に包まれました。



### 日本消防協会会長表彰伝達式

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たたえ、日本消防協会会長表彰の伝達式が、3月23日（水）、市役所で行われました。

今回は、中里一広分団長と秋山洋分団長の2人が「日本消防協会会長精績章」を、秋山悦夫前分団長と上野忠司団員、上野雄二団員が「日本消防協会会長勳章」を受章しました。



左から 上野雄二さん、秋山悦夫さん、中里一広さん、石坂市長、秋山洋さん、上野忠司さん



### 館野さんが 緑白綬有功賞を受章

3月24日（木）、農事功績者緑白綬有功賞（野菜部門）を受章した館野義明さん夫妻が市役所を訪れ、石坂市長を表敬訪問しました。

緑白綬有功賞とは、農事改良の奨励等地域農業の発展に貢献している方に対し、公益社団法人大日本農会から贈られるものです。

館野氏は、昭和41年から農業に携わり、現在も県平均28アールを大きく上回る64アール（連棟鉄骨ハウス、単棟パイプハウス）のいちご専作を行い、大規模経営による安定供給を実践しています。

また、JAはが野いちご部会会長として、安全・安心ないちごの生産を推進し、日本の産地の信頼度向上に貢献するなど、地域農業発展にも尽力されています。



田上教育長（左）、国府田JAはが野組合長（右）



配布されたランチョンマット

### ランチョンマットなど寄贈

3月16日（水）、JAはが野の国府田厚志組合長らが市役所を訪れ、市にランチョンマットと農業学習教材を寄贈しました。

ランチョンマットには、JAグループ「みんなのよい食プロジェクト」キャラクターの笑味ちゃん、栃木県の特産品を装ったとちまるくんが描かれています。このランチョンマットは、小学校へ入学した新1年生全員に配られました。

農業学習教材には、栃木県の農業に関する各種データや特産品が掲載されており、真岡市ゆかりの二宮尊徳や、栃木県にいちご栽培を導入した仁井田一郎氏の功績も書かれています。学習教材のうち「とちぎの農業」は、新3年生に、「農業とわたしたちのくらし」は新5年生に配られました。

### 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。損壊が軽微なものは職員が補修しますが、場合によっては業者へ委託します。
- 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** 道路のり面の維持管理はどのようにしていますか？
- A** 地域の皆さまに草刈り等のご協力をいただき管理しています。除草剤を撒くとり面が崩れ、道路の路肩の舗装が傷む場合がありますので、管理の際には、草刈り等での対応をお願いしています。
- 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ています。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。
- 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。

☎ 建設課維持係  
Tel 83-8148



### 久下田小6年北沢さんら 国体ポスターコンクール受賞

3月22日（火）、市役所で、いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会真岡市PRポスターコンクール表彰式が行われました。

最優秀賞には、久下田小6年北沢明希さんの作品「真岡愛たっぷりもおかぴょんシュート!!!」、優秀賞には、同小5年笹原怜奈さんと同小6年渡辺瑠愛さんの作品が選ばれました。石坂市長からは、「素晴らしい作品を応募してくれてありがとうございます」とあいさつがありました。

受賞した作品は、国体のポスターなどに使用しPR活動に活用される予定です。



左から、笹原怜奈さん、北沢明希さん、渡辺瑠愛さん



真岡市の行政サービス知っ得ガイド【令和4年度保存版】

# 真岡市 オンリーワン事業

いちご生産量日本一のまち真岡市では、独自の行政サービスにも力を入れています。今回は、市民を対象とする各分野のサポート事業(令和4年3月調べ)の中から主なものを紹介します。

これはすごい！オンリーワン事業  
 めずらしい！県内2～3市のみ  
 なかなか頑張っている事業



## 子育て(出産・育児)サポート

制度名称等	サービス対象	サービス内容	栃木県内14市比較	問い合わせ・関連サイト
マタニティ手当 (出産準備手当)	妊娠15週以上の方	胎児1人あたり3万円を支給	 真岡市オンリーワン 出産前の手当支給	こども家庭課 子育て支援係 Tel 83-8131
不妊治療費助成	不妊治療を受けている方	費用の50%を年間最大15万円助成(5年間)	 初回治療に限り30万円以上助成は 真岡市を含め4市で実施	こども家庭課 子育て支援係 Tel 83-8131
赤ちゃん誕生祝い金	赤ちゃんが生まれた世帯	第1・2子3万円 第3子から5万円	 新生児対象の祝い金は 真岡市を含め6市で実施	こども家庭課 子育て支援係 Tel 83-8131
乳児紙おむつ購入費助成	2歳未満の乳児の保護者	乳児一人あたり36,000円分の助成券を支給	 紙おむつの助成は 真岡市を含め2市のみ実施	こども家庭課 子育て支援係 Tel 83-8131
チャイルドシート等購入費補助	6歳未満の子どもの保護者	購入価格の50%補助(最大1万円)	 チャイルドシートの購入費補助は 真岡市を含め2市のみ実施	こども家庭課 子育て支援係 Tel 83-8131
保育料の補助・免除	保育所・認定こども園の利用者	同時入所2人目(0～2歳)3/4免除 3人目無料	 同様の保育料免除は 真岡市を含め2市のみ実施	保育課 保育係 Tel 83-8035
副食費(おやつ等)の補助・免除	幼稚園や保育所を利用する児童	第2子以降最大4,500円補助 3人目無料	 同様の副食費補助は 真岡市を含め2市のみ実施	保育課 保育係 Tel 83-8035
病児保育	市内保育施設等および小学校に通う病気の児童	便利な時間料金設定および市民割引あり(保護者就労等要件)	 時間料金設定は 真岡市を含め2市のみ実施	保育課 保育係 Tel 83-8035
病後児保育	市内在住で病気の回復期にある就学前の児童	料金月額2,000円 非課税世帯割引あり(保護者就労等要件)	 病後児保育サービスは 真岡市を含め9市で実施	保育課 保育係 Tel 83-8035
障がい児通所支援サービス利用者負担免除	障がいがあり支援を必要とする児童	児童発達支援、放課後等デイサービス等の自己負担なし	 真岡市オンリーワン 利用者負担の全額免除	社会福祉課 障がい福祉係 Tel 83-8129
ファミリー・サポート・センター利用料補助	ファミリー・サポート・センター依頼会員	料金700～800円(1時間あたり)を200円補助	 真岡市オンリーワン すべての会員が補助対象	こども家庭課 子育て支援係 Tel 83-8131

ようこそ 真岡へ

## 地域おこし協力隊が着任しました

**地** 域の課題解決のため、市民の方々と一緒に地域おこしを手伝ってくれる人材が、真岡市に移り住みました。真岡市に新しい風を吹かせてくれる「地域おこし協力隊」。これから、彼女たちと活動する地域の方も増えてくると思います。協力隊はどんな人たちのなか、自己紹介と今後の抱負について伺いました。



地域おこし協力隊「まちづくりコーディネーター」  
あむら ちさと  
**栗村 千愛さん** 出身地：福島県郡山市

初めまして、千の愛と書いてチサトです。覚えていただけたらうれしいです。福島県で新聞記者を経験したあと、東京で編集やインタビューの仕事をしていました。市民の皆さまにお話を伺いながら、一緒に真岡を盛り上げていきたいです。どうぞよろしくお願いいたします！趣味は読書と津軽三味線です♪



地域おこし協力隊「まちづくりコーディネーター」  
わたなべ まこ  
**渡部 真子さん** 出身地：千葉県船橋市

こんにちは！渡部真子です。ドッグトレーナーとして働いていた経験を生かして、活動の中で、人と動物が楽しめるイベントや、真岡市の方々と新しい挑戦をしていきたいです！いちごが大好きなので、真岡のいろいろな種類のいちごを食べ比べしたいです！これからよろしくお願いいたします。



地域おこし協力隊「移住定住コーディネーター」  
ひざわ しのぶ  
**檜澤 しのぶさん** 出身地：栃木県真岡市

こんにちは。27年ぶりに市民になりました。プーラン檜澤と覚えていただければうれしいです(笑)。前職で新潟のホテルを東京の人たちに利用してもらう営業をしていた関係で地方創生に興味を持ち、この度ふるさとに戻ってきました。真岡を国内外にアピールし移住定住を促進するとともに、市民の皆さまのお声をしっかり聞いて、より良い暮らしにつながるよう精一杯尽力します。

☎ まちづくりコーディネーターについて プロジェクト推進課複合交流拠点整備係 Tel 83-8059  
移住定住コーディネーターについて 秘書広報課シティプロモーション係 Tel 81-6947



真岡市体力向上プログラムの実践	市内小中学校の児童・生徒	真岡市体力向上プログラムによる体育授業の改善	 真岡市オンリーワン 体力向上推進委員会の設置	学校教育課 指導係 Tel 83-8181 
自然教育センターでの長期集団宿泊体験活動	市内小3～中2の児童生徒	キャンプ、釣り、水遊び、スポーツ、陶芸(創作活動)等	 真岡市オンリーワン 自然の中で遊び学び鍛える	 自然教育センター Tel 83-1277
プラネタリウム一般公開	どなたでも利用可	観覧料大人200円 中学生以下100円 3歳以下無料	 プラネタリウム施設は 栃木県内で3カ所のみ	科学教育センター Tel 83-6611 
高校生等海外留学支援事業補助金	学校長の承認を得た海外留学参加者	短期9日～1カ月 未満3万円、長期1カ月以上6万円	 真岡市オンリーワン 補助金による海外留学支援	 生涯学習課 青少年係 Tel 82-7152
就労者定住促進奨学金返還支援事業補助金	奨学金利用後就職し3年以上市内に住所を有している方	返還すべき奨学金を規定により最大200万円補助	 同様の補助金支給は 真岡市を含め4市で実施	学校教育課 総務係 Tel 83-8180 



















子育て支援センターの土日開館	新生児～未就学児とその保護者	育児相談および交流、遊びの場(保育士在中・無料)	 同種施設の土曜・日曜開館は 真岡市を含め6市で実施	こども家庭課 子育て支援センター Tel 84-1545 
真岡駅子ども広場	新生児から小学2年生とその保護者	乳児専用ゾーンも備えた駅舎内の室内遊び場(無料)	 真岡市オンリーワン 休日は本物のSLが見える	 こども家庭課 子育て支援センター Tel 84-1545
総合運動公園子ども広場	主に幼児から小学6年生	年齢層別の遊具エリア、健康広場(すべて無料)	 真岡市オンリーワン 遊具80種類!最大高14.2m	スポーツ振興課 管理係 Tel 84-2811 
若者・子育て世代定住促進住宅取得支援	住宅を取得した子育て世帯(中学生以下)	固定資産税相当額の一部を3年補助(上限10万円/年)	 同様の補助金支給は 真岡市を含め8市で実施	 建設課 住宅係 Tel 83-8694





















知らなかったサービスは要チェック!

### 子育て(教育)サポート

### 生活サポート

制度名称等	サービス対象	サービス内容	栃木県内14市比較	問い合わせ・関連サイト
高齢者運転免許証自主返納支援タクシー事業	運転免許証を自主返納した高齢者の方	市内民間タクシー利用券(500円/枚)を年間最大36枚交付	 真岡市オンリーワン 毎年継続支援	くらし安全課 交通防犯係 Tel 83-8110 
マイナンバーの手続きもできる延長・休日窓口	市役所本庁舎 市民課・税務課の窓口利用者	水・金は～19:00 第2・4日曜は8:30～17:15	 マイナンバーカードの二次元コード予約は 真岡市を含め4市で実施	 市民課 窓口係 Tel 83-8117
市のお知らせ版 毎週全戸配布	市内全世帯	B4版両面カラー Weekly News もおかげで毎週金曜日発行	 真岡市オンリーワン お知らせ版毎週全戸配布	秘書広報課 広報広聴係 Tel 83-8100 
市公式アプリ配信	無料でダウンロード可(スマートフォン用)	防犯防災、避難所、気象、家庭ごみ、市政情報等を配信	 市公式アプリの配信は 真岡市を含め2市のみ実施	 秘書広報課 広報広聴係 Tel 83-8100
緊急情報が自動で入る防災ラジオの販売	市内在住者、市内に事業所のある法人等	1台目価格3,000円 75歳以上のみの世帯は1,000円で販売	 防災ラジオの販売は 真岡市を含め5市で実施	くらし安全課 危機管理係 Tel 83-8396 
結婚新生活支援補助金	新婚の方	住宅の購入・賃貸・リフォーム、引越費用最大30万円補助	 同様の補助金支給は 真岡市を含め8市で実施	 出会い結婚サポートセンター Tel 83-1234
とちぎ結婚支援センター登録料補助	結婚を希望する独身の方	センター登録料の1/2または5,000円を補助	 結婚支援センター登録料補助は 真岡市を含め6市で実施	出会い結婚サポートセンター Tel 83-1234 
真岡市芸術鑑賞会入会特典	高校生以上の方(市外の方も可)	年会費2,500円で年7回の映画会無料他チケット割引等	 真岡市オンリーワン 特典豊富な芸術鑑賞会	 文化課 文化振興係 Tel 83-7732
たい肥・チップの無料配布	真岡市民の方	せん定枝・落ち葉・草の受け入れも実施(無料)	 真岡市オンリーワン たい肥・チップ共に無料	真岡市 リサイクルセンター Tel 81-5045 

制度名称等	サービス対象	サービス内容	栃木県内14市比較	問い合わせ・関連サイト
はじめての英語ふれあい事業	市立保育所の年少～年長の児童	英語指導助手(AET)派遣による月1回の英語レッスン	 真岡市オンリーワン 年少から定期英語レッスン	保育課 保育係 Tel 83-8035 
幼児英語教育推進事業	幼稚園・私立保育園・認定こども園の年少～年長の児童	独自の英語レッスンプログラムに年間最大54,000円補助	 同様の補助金は 真岡市を含め2市のみ実施	 保育課 保育係 Tel 83-8035
小中学校英語教育の充実	市内小中学校の児童生徒	外国語の活動・授業に英語指導助手(AET)を配置	 英語指導助手の全中学校常駐は 真岡市を含め5市で実施	学校教育課 教育政策係 Tel 81-9052 
教育国際交流の推進	市内中学校の生徒	全校で学校ごとに海外姉妹校等と相互交流	 真岡市オンリーワン 全中学校で海外校と交流	 学校教育課 教育政策係 Tel 81-9052
英語検定料および漢字検定料の助成	市内小中学校(または市内在住)の児童生徒	5級以上受験者に準会場基準検定料の50%を助成	 英検・漢検両方の助成は 真岡市を含め2市のみ実施	学校教育課 教育政策係 Tel 81-9052 
市独自での学力調査の実施(市総合学力調査)	市内小3～中2の児童生徒	市総合学力調査として4月と11月の2回実施	 年2回の独自学力調査実施は 真岡市を含め4市で実施	 学校教育課 教育政策係 Tel 81-9052
個に応じたAIドリルの活用	市内小中学校の児童生徒	個人の学力調査結果を反映させたAIドリルの導入	 真岡市オンリーワン AIドリルを活用した学習	学校教育課 教育政策係 Tel 81-9052 
家庭におけるインターネット学習環境の整備	市内小中学校の児童生徒	希望世帯に学習用モバイルルータを無償で貸与	 希望する世帯への無条件貸出は 真岡市を含め2市のみ実施	 学校教育課 教育政策係 Tel 81-9052
大型電子黒板+専門支援員によるICT教育の推進	市内小中学校(大型電子黒板は全教室に設置)	機器導入だけでなくICT支援員を配置し教育現場をサポート	 真岡市オンリーワン事業 包括的なICT教育の推進	学校教育課 教育政策係 Tel 81-9052 



# 人間ドック・脳ドックを受診しましょう

市では、2万円を上限として人間ドック・脳ドック受診費用（税抜き）の半額を助成しています。  
病気の早期発見・経過観察の継続のため、毎年受診するようにしましょう。

## 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で国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の滞納がない方

## 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被保険者証を持参の上、検診機関で受診

## 注意事項

- ・令和4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年度内で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。



## 令和4年度 実施検診機関

※表中の個人負担額は、補助額を除いた後の金額です



検診機関	コース	個人負担額	電話
真岡市内 西真岡アクト イターナショナルクリニック 高橋内科クリニック	人間ドック	19,700円	80-1000
	人間ドック	21,160円	84-7580
芳賀赤十字 病院	人間ドック	29,500円	82-2195
	人間+脳ドック	51,500円	
	脳ドック	14,400円	
福田記念病院	人間ドック	22,200円	84-7765
	人間+脳ドック	42,700円	
真岡西部クリニック	人間ドック	15,000円	82-2222
	人間ドック	18,000円	
真岡病院	人間ドック	23,440円	84-6311
	人間+脳ドック	41,200円	
真岡脳神経 クリニック	脳ドック	17,840円	81-0070
	脳ドック (A)	19,100円	
	脳ドック (B) (C)	11,000円	

検診機関	コース	個人負担額	電話
真岡市内 宇都宮記念病院	人間ドック (日帰り)	22,800円	028-625-7831
	人間ドック (1泊2日)	47,100円	
	人間+脳ドック (日帰り)	51,500円	
	人間+脳ドック (1泊2日)	76,800円	
	脳ドック	24,000円	
真岡市外 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 (総合)	57,000円	
	人間ドック (スーパー)	90,000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
	人間ドック (充実コース)	27,300円	
	人間+脳ドック	48,200円	
うつのみや病院	脳ドック	21,000円	028-688-5522
	人間ドック (日帰り)	23,400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	

検診機関	コース	個人負担額	電話
栃木県保健 衛生事業団	人間ドック	23,030円	028-623-8282
済生会 宇都宮病院	人間ドック (1泊2日)	47,100円	028-626-5565
	人間ドック (日帰り男性)	24,000円	
	人間ドック (日帰り女性)	27,300円	
	人間+脳ドック (1泊2日)	80,100円	
	人間+脳ドック (日帰り男性)	57,000円	
	人間+脳ドック (日帰り女性)	60,300円	
自治医科大学 健診センター	人間ドック	35,220円	0285-44-2100
	脳ドック	35,000円	
鷲谷病院 (宇都宮市)	人間ドック (一般)	24,000円	028-648-0484
	人間ドック (総合脳)	49,300円	
	人間ドック (総合臓器)	49,300円	
	人間ドック (総合心臓)	41,600円	
さくらがわ地域 医療センター (茨城県桜川市)	脳ドック	21,600円	0296-54-5100
	スタンダード	21,600円	
	プレミアム	43,800円	
	レディーススタンダード	23,400円	
	レディースプレミアム	55,900円	
獨協医科大学 病院	人間ドック (日帰り)	25,000円	0282-87-2216
	人間ドック (1泊2日男性)	48,200円	
	人間ドック (1泊2日女性)	57,330円	
	人間+脳ドック検査 (1泊2日男性)	77,900円	
	人間+脳ドック検査 (1泊2日女性)	87,030円	
城西総合健診 センター (茨城県結城市)	脳ドック	24,000円	0296-33-0115
	人間ドック (日帰り)	22,800円	
	人間+脳ドック (日帰り)	49,300円	
	人間ドック (1泊2日)	46,000円	
	人間+脳ドック (1泊2日)	73,500円	
	脳ドック	35,000円	

国保年金課国民健康保険係 Tel 83-8123 高齢者医療係 Tel 83-8593 二宮支所福祉国保窓口 Tel 74-5004



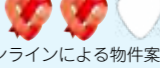


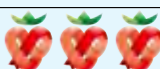






## 健康増進サポート

制度名称等	サービス対象	サービス内容	栃木県内14市比較	問い合わせ・関連サイト
もおか健康相談24 (無料電話相談)	健康に不安を感じている市民の方	健康や育児等の相談 年中無休24時間対応 Tel 0120-335-140	 真岡市オンリーワン 24時間対応の健康相談	国保年金課 国民健康保険係 Tel 83-8123 
重度心身障害者医療費の自己負担助成	真岡市民で重度障がいのある方 (資格認定者)	医療機関等の一部自己負担 (500円) 免除	 同様の免除制度は 真岡市を含め10市で実施	社会福祉課 障がい福祉係 Tel 83-8129 
真岡井頭温泉 “いちごの湯” 市民割引	真岡市民の方	大浴場の一般料金 850円 → 550円 など	 真岡市オンリーワン 北関東最大級の公営温泉	真岡井頭温泉 Tel 83-8822 
真岡井頭温泉 “いちごの湯” 高齢者ご招待	真岡市民で70歳以上の方	70歳の誕生日から月1回 (年12回) の招待券を交付	 真岡市オンリーワン 高齢者への温泉招待券交付	いきいき高齢課 高齢者福祉係 Tel 83-8195 
もおか鬼怒公園ゴルフ倶楽部 市民割引	真岡市民の方	プレー料金 いつでも 500円引き	 真岡市オンリーワン 本格リンクスのゴルフ場	もおか鬼怒公園 ゴルフ倶楽部 Tel 83-5501 
中小企業勤労者元気アップ支援事業 (宿泊料補助)	市内中小企業の常時勤務者および被扶養家族	県内外37カ所の協定施設宿泊料を最大3,000円助成	 真岡市オンリーワン 勤労者向け宿泊補助事業	商工観光課 勤労者係 Tel 83-8134 

## 移住・就職・起業サポート

詳しくは2次元コードを読み取ってぴょん!

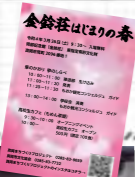


制度名称等	サービス対象	サービス内容	栃木県内14市比較	問い合わせ・関連サイト
空き家バンクリフォーム等補助	空き家バンクを賃貸または購入した方	リフォームや引越の費用を最大70万円補助	 真岡市オンリーワン 中学生以下扶養10万円加算	建設課 建築係 Tel 83-8150 
空き家バンクのオンライン物件案内	空き家バンクの物件を見てみたい方	会議アプリ ZOOM を利用した物件の内覧	 オンラインによる物件案内は 真岡市を含め2市のみ実施	建設課 建築係 Tel 83-8150 
オンライン移住相談	真岡市への移住を検討中の方	担当職員による個別相談対応	 オンラインでの移住相談対応は 真岡市を含め5市で実施	秘書広報課 シティプロモーション係 Tel 81-6947 
真岡市UIJターン就業定住助成金	市内中小企業に就業または創業した転入者	35歳未満の方へ最大20万円の助成金を支給	 真岡市オンリーワン 市単独のUIJターン支援	商工観光課 勤労者係 Tel 83-8134 
新規就農者育成確保支援	新規で就農する45歳未満の方	研修費、家賃、機械設備等の購入費を補助	 研修費補助は5市のみ 機械等補助は県内最高額	農政課 農政係 Tel 83-8137 
保育士等就職支援金	保育士・幼稚園教諭養成施設の在学者	卒業後市内就業の誓約で月額3万円を最大24カ月支援	 同様の支援金制度は 真岡市を含め3市で実施	保育課 施設管理係 Tel 83-8461 
介護福祉士資格取得支援	介護福祉士試験に合格し、登録後1年以内の方	市内に1年以上就労確約で受験・登録手数料21,700円助成	 真岡市オンリーワン 受験・登録手数料の補助	いきいき高齢課 介護認定係 Tel 83-8197 
就労者定住促進奨学金返還支援事業補助金	奨学金利用後就職し3年以上市内に住所を有している方	返還すべき奨学金を規定により最大200万円補助	 同様の補助金支給は 真岡市を含め4市で実施	学校教育課 総務係 Tel 83-8180 





3月26日(土) 金鈴荘  
真岡まちづくりプロジェクト  
金鈴荘 はじまりの春



真岡まちづくりプロジェクト、金鈴荘チームのイベントが開催され、市文化協会華道部の生け花や、「箏桜会」による琴の演奏、もおか観光コンシェルジュの金鈴荘ガイドが行われました。高校生メンバーが考案したオリジナルドリンク「ハピヨン」も販売され、金鈴荘が「春」で彩られました。



4月2日(土) にのみやとちおとめホール  
ナイトブロッサム

にのみやとちおとめホールの桜がライトアップされ、スペシャルイベント「ナイトブロッサム」が開催されました。もおかサンドウィッチグルメグランプリで受賞した「そば処 清流」など7店舗が並び、ステージではジャズが演奏されました。来場者は、幻想的な桜と心地よいジャズの響きを楽しみました。



4月8日(金) 根本山自然観察センター  
おとなの自然観察  
～スマレを観察しましょう～



3月中旬から5月上旬にかけて、スマレが見頃になる根本山。今回の観察会では、水辺を好むスマレ、山の斜面に咲くスマレ、良い香りのするスマレなど、10種類以上のスマレを観察しました。また、参加者たちは、スマレ以外の植物も観察し、春ならではの根本山を堪能しました。



4月11日(月) 市内各小学校(写真は物部小学校)  
小学校入学式

桜の花びらが舞うなか、市内各小学校で入学式が行われ、真岡市では、678人の新1年生が晴れて入学の日を迎えました。物部小学校では24人が元気に入学し、先生や上級生たちから温かく迎えられました。これから始まる小学校生活、お友達と楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



株式会社マルシンフーズ 栃木工場  
品質管理室  
飯山 弥咲さん (29歳)

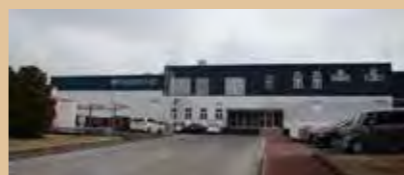
周囲の方にも恵まれ  
子育てしやすい環境です



飯山さんからスタッフによる徹底した品質・衛生管理により、会社は平成26年1月にとちぎ HACCP (栃木県食品自主衛生管理認証制度) を取得しています。



会社 profile



株式会社マルシンフーズ 栃木工場

【所在】大和田 1-20  
【創業】昭和 35 年



会社 HP



主力商品の「マルシンハンバーグ」は、家庭の食事にハンバーグが登場しなかった昭和30年代から販売しており、今年で発売60周年を迎えています。現在、店頭には「遷暦みみちゃん」の記念パッケージが並んでいます。

**お仕事内容を教えてください**  
製品の品質管理を行っています。製品の細菌検査や異物混入の検査を行い、製造工程に問題が無いかを確認しています。従業員に、衛生管理の指導をしたり、工場入場時の衛生マニュアルを作成したりしています。賞味期限の印字チェックや冷蔵庫の温度確認作業もあり、衛生管理の司令塔として働いています。

**入社の子っかけは何でしたか？**  
就活のタイミングで、工場見学をしたことが決め手です。工場を案内してくれた方がとても親切で印象に残りました。それに、前からロングセラー商品のマルシンハンバーグに親しみを抱いていたのがあります。

**休みの日は何をしていますか？**  
家族で過ごしています。1歳半になる娘を連れて夫と3人でSLを見に行くこともあります。蒸気や汽笛

の音は迫力がありませんよね。娘はすっかりSLが好きになって、毎日のように「ほっぽー」と言っています。おもちゃのSLをプレゼントしたら喜んでくれました。

**お子さんがいらっしゃるんですね？**  
はい。今は子育てのため時短勤務をしています。実は半年前に育児休暇が終わり職場復帰したばかりですが、以前働いていた部署で引き続き働くことができ、無理なく子育てと仕事を両立しています。子どもの体調が悪くなると休まないといけないときも、上司に子育てを優先するよう言われています。周りの方の理解もあり、子育て中の悩みも相談しやすいです。同僚にも恵まれて、良い職場だと思います。

**今後の目標を教えてください**  
時代とともに変化するお客様のニーズに応えられるよう、製品の品質を守っていききたいです。

「ちょっと拝見！ MOKA の職場」へ掲載希望の方は秘書広報課広報係までお申し込みください。  
Tel 83-8100 FAX83-5896 メール：kouhou@city.moka.lg.jp



# まちなか保健室 ほっとステーション



まちなか保健室は、自分の健康や生活を振り返り“今よりもっと健康になれる”そんな場所です。「生涯にわたり、健康でいきいきと暮らし続けたい…」と思っている方、ぜひご活用ください。休憩だけのご利用も、もちろん可能です。まちなか保健室で、ほっと一息していきませんか。



田町館 駅前館

## まちなか保健室で、何ができるの？

### 健康セルフチェック

血管年齢測定計・自動血圧計・握力計・体組成体脂肪測定計を設置しており、自分の健康状態を確認することができます。

### 健康講座・栄養相談

月替わりで、保健師・栄養士・歯科衛生士・助産師が、健康づくりのポイントをアドバイスします。WeeklyNewsもおかで日程等をお知らせしますので、希望の講座・相談を健康増進課健康づくり係(Tel 83-8122)へ申し込みください。



### 野菜の摂取量を確認できる“ベジチェックデー”



手のひらを数十秒あてるだけで、簡単に野菜摂取量を推定できます。食生活の改善のためにチェックしてみませんか。

【計測日】  
田町館(奇数月の15日(いちごの日)午後1~3時)  
駅前館(偶数月の15日(いちごの日)午後1~3時)  
※15日が土日祝日の場合は、直前の木曜日に実施します。

### 子育てサポート

「赤ちゃんの駅」を兼ねており、体重測定ができるベビースケールや、授乳・おむつ替えができる専用スペースがあります。



### ほっとステーション田町館

住所：真岡市田町 2203-1  
TEL：080-8096-9918

【開室日】毎日 午前9時~午後4時(8/14~16、年末年始を除く)  
【健康相談日(看護師または、保健師による相談)】  
火曜~日曜日 午前10時~午後1時  
【育児相談】第3水曜日午前

### ほっとステーション駅前館

住所：真岡市台町 2476-16  
TEL：080-9990-3998

【開室日】月~木、土・日曜日 午前9時~午後4時(8/14~16、年末年始を除く)  
【健康相談日(看護師または、保健師による相談)】  
火曜~木曜、土曜・日曜日 午前10時~午後3時30分  
【育児相談】第4月曜日午前

無料で利用できます!

## 社会福祉協議会だより

3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

真岡ハ一モニカ愛好会……………2,027円  
匿名……………29,300円

### 善意銀行

JAはが野 真岡地区、二宮地区女性会……………食品

☎ 社会福祉協議会 TEL 82-8844

## 真岡のあの日あそこ

### 第17回 根本山



▲キャンプを楽しむ小学生たち(昭和48年ごろ)



▲花見を楽しむ人々(昭和後期ごろ)

昭和32年、根本山は真岡を代表する里山として真岡八景に選ばれました。その後、遊歩道などの整備が進められ、昭和49年にはボーイスカウトや子供会育成会の協力により待望のキャンプ場が完成しました。キャンプ場はトイレや炊事場なども完備した本格的なもので、新たな青少年健全育成の場として注目を集めました。特に夏休みは、子どもたちが毎日入れ替わりで訪れ、飯ごう炊飯やキャンプファイヤー、ネイチャーゲームなどに夢中だったそうです。

野外活動は、やがて別のキャンプ場を使用するようになりましたが、平成4年には学習の拠点となる根本山自然観察センターが完成しました。野鳥や昆虫などの観察会なども定期的に開催されるようになり、それらの事業は、四季折々の自然を楽しみながら学べる現在の「しぜん体験教室」に引き継がれています。

また、根本山はかねてから桜の名所でもありました。昭和後期に2万6千本もの桜木が植栽されてからは、その人気にも拍車がかかり、桜の季節になると、休みの前日から陣取り合戦が始まるほどでした。今でも花見の時期には、通りに20軒ほどの屋台が並び、団体客や家族連れなどでにぎわいを見せています。

5月はヤマツツシやホオノキの花が見頃のほか、キビタキやウグイス、シジュウカラのさえずりも耳にすることができます。初心者向けの散策コースもありですので、皆さんも足を運び、地元の自然を味わってみてはいかがでしょうか。

自然とのふれあいの場として

消費生活センターメモ シリーズ467

5月は消費者月間です



昭和63年以降、5月を「消費者月間」とし、消費者庁は毎年統一テーマを掲げ、消費者団体・事業者・行政等が一体となり、消費者問題に関する啓発・教育などの事業を集中的に行っています。

### 18歳から大人トラブルに注意

令和4年度の消費者月間の統一テーマは「考えよう!大人になるとできること、気を付けること」18歳から大人に〜」です。

令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられ「18歳から大人」になりました。

例えば、大人になると住宅賃貸やクレジットカード等の契約を一人でできるようになる一方、一度結んだ契約は簡単に取り消すことができなくなります。そのため、社会経験に乏しい若者を狙った悪質業者に注意が必要です。



だまされない消費者に  
消費者トラブルに巻き込まれないためには、契約は慎重に行い「だまされない消費者」になるほか、人や社会、地域などにも配慮した「自分で考える消費者」になることが必要です。

### トラブル回避のポイント

- ▼自分は大丈夫と思わない。
- ▼うまい話は「もしかしたら農(わな)かも」と警戒し、きっぱりと断る。
- ▼有名人が広告等で勧めていても、むやみに信じない。
- ▼インターネット上には多くの不確実な情報が出回っているため、うのみにしない。
- ▼困ったときは一人で悩まず、信頼できる人に相談する。

ご相談は、消費生活センター(真岡市役所2階 暮らし安全課内) 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