

MOKKA

子どもたちの夢とロマンを乗せて

6月26日(日)“SLもおか”の乗車人数が
100万人に達しました。(7Pに関連記事)



令和4年(2022年)
No.807

8月号



もおか市

<特集>

野菜、足りていますか? ~ベジチェックで野菜摂取量を確認!~
真岡市の姉妹都市・友好都市について



TOCHIGI BOOKS
トチぎ電子書籍

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/>



No.137

わが家の天使たち



西郷の
かわまた たいが
川又 大雅くん(1)

いつも元気で走りまわるのが大好きな大ちゃん。1歳7カ月になり、おしゃべりも少しできるようになりました。毎週、お兄ちゃんの野球の応援をお姉ちゃんと一緒にがんばっています。

(父・母より)

人口 79,542人(144人)
男: 40,253人(76人) / 女: 39,289人(68人)
世帯 32,581世帯(143世帯)
令和4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 3,645人)をもとに算出。

笑顔

374人目の笑顔さん

をさがして ハンナ・マジデイさん

アメリカ合衆国グレンドール市より、インターンシップ実習生として6月末から2カ月間、真岡市役所で勤務しています。姉妹都市間の交流を促進するために、市・姉妹校間の交流を促進できるように頑張りますので、よろしくお願ひします。



Instagramで、市内での活動を紹介します。
HANNAH.IN.MOKA

「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 FAX83-5896



申し込みフォーム

今も未来も大切に Vol.5 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、それぞれのゴールについて紹介します。

ゴール5. ジェンダー平等を実現しよう



ジェンダーとは「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」というような、社会的・文化的な役割やイメージで無意識に決めつけている男女の違いのことです。世界には女性というだけで、望んだ仕事に就けない、十分な教育を受けられないなど、差別がある地域があります。また、日本では、教育・健康の分野では、ほぼ平等ですが、政治・経済の分野では女性の参画率が低く、格差の解消が求められています。SDGsが目指すのは、男性も女性も社会的に常に平等であることです。男性だから、女性だから、とさまざまな偏見や差別を受けることのない社会づくりが必要です。

私たちにできること

家庭での役割分担を見直す
性別による差別について考える

真岡市での取り組み

- ・両親で子育て準備「マタニティセミナー」
- ・夫婦で育児「すこやか赤ちゃん教室」「離乳食教室」
- ・男女共同参画社会づくり講演会やセミナーの実施

身近なSDGs

家族のためにはじめよう「おとう飯」料理教室

「おとう飯」料理教室は、男性を対象に毎年開催しており、多くの料理初心者の方が参加しています。家事参画の第一歩を踏み出してもらうために、毎回、楽しく手軽な料理作りに取り組みます。市の男女共同参画社会づくり事業ではこのほか、子どもと一緒にさまざまな体験教室に参加しながら、父親同士が育児の意見交換をする「子育て世代交流会」を8月から予定しています。

代わりにえ物蒸し餃子などを作りました



令和元年度開催の様子

皆さまが行っている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

◆9月はゴール6「安全な水とトイレを世界中に」について紹介します 図 総合政策課総合政策係 Tel 83-8102 FAX83-5896



野菜、足りてますか？

その症状、野菜不足が原因かも？

ベジチェックで野菜摂取量を「見える化」

今年度から、市の健康増進課では「ベジチェック」を導入しています。手のひらを数十秒当てるだけで簡単に野菜摂取量を推定する機器で、測定時の2〜4週間前までの食生活が反映されます。生活習慣病予防に欠かせない野菜がしっかりと取れているかチェックできます。

測定後は、管理栄養士らによる説明のほか、食生活改善推進員によるおすすめレシピの紹介など、野菜を手軽に食べる工夫についてアドバイスが受けられます。



ベジチェックデー

毎月、市役所1階ロビーとまちなか保健室で「ベジチェックデー」を開催しています。予約不要、無料で測定できます。

- 市役所本庁舎1階ロビー 毎月8日、8月31日(野菜の日)
- まちなか保健室 ほっとステーション田町館 奇数月の15日
- ほっとステーション駅前館 偶数月の15日
- 時間は午後1時から3時です
- 土日・祝日の場合は、原則として翌日に開催します
- ウィークリニューースもおかで、開催日をお知らせします

日本人は野菜不足!?

平成29年度の国民健康・栄養調査の結果では、20歳以上の男性の野菜摂取量は295.4g、女性は281.9gと目標の野菜1日350g以上を下回っています。平均すると、1日約60gの野菜が不足しています。



約60gはこれくらい

野菜が不足すると、どんななるの？

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維が不足し、次のような不調が出てきます。

- ▼免疫力の低下
- ▼疲れやすくなる
- ▼脂質異常症
- ▼高血圧
- ▼糖尿病
- ▼動脈硬化 など
- ▼肌荒れ
- ▼便秘



野菜をたくさん取ることで期待できること

野菜は体の調子を整えます。

- ◎食後の血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病予防
- ◎コレステロールの吸収を抑え、脂質異常症予防
- ◎ビタミン摂取の酸化作用により、動脈硬化予防
- ◎食物繊維の摂取により、便秘予防・解消



撮影協力：ハーティッチファーム(寺内) 二宮ふれあい市場(久下田西)

野菜が苦手な人は、どうしたらいいの？

真岡市食生活改善推進員の山口さんと青柳さんに、野菜を克服する方法を伺いました。次の5つの工夫で野菜が苦手な人もおいしく食べられると言っています。



山口さん 青柳さん

・新鮮な野菜を食べてみる

畑で取れたての野菜や、直売所で売られている野菜は、日数がたった野菜と味が全然違います。家庭菜園にチャレンジするのも良いですね。

・自分で料理してみる

出された野菜料理は食べられないけれど、自分で作ると自分好みの味になり、何より愛着が湧いて食べられるようになりますよ。

・見た目や形を変えてみる

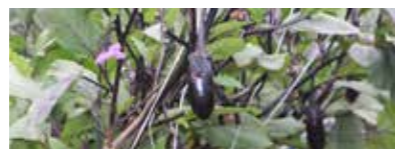
ハンバーグやギョーザなどに、すりつぶしたり細かく刻んで原型をとどめないように加えると、苦手意識が薄まります。

・好きな食材と一緒に食べてみる

スープやカレーなどに入れ、好きな食材と一緒に食べると、野菜の存在を忘れそうです。

・ゆでたり炒めたりしてみる

熱を加えることによって、甘みが増す野菜もあります。緑黄色野菜は、油を使うとおいしさが増しますよ。



※撮影時のみマスクを外しています

叙勲受章 おめでとーございませす



政府広報
勲章のはなし

瑞宝双光章
(警察功勞)



せんば のぶお
仙波 信夫さん (72歳)
根本

昭和44年に栃木県警察官となり、関東管区機動隊員として成田空港警備等を担当。その後、刑事課・生活安全課等勤務を経て、県警本部生活安全部特別捜査員を17年間務めた。退職後も多岐にわたる警察業務の経験を生かし、宇都宮家庭裁判所家事調停員を6年間務めた。
賞歴／栃木県警察本部長賞詞・栃木県知事感謝状・宇都宮家庭裁判所長感謝状など

瑞宝双光章
(教育功勞)



しばやま いさお
芝山 功甫さん (88歳)
並木町

昭和29年、教員として市貝村立市埴小学校に着任した後、七井小学校、久下田中学校、真岡中学校、大内中学校に勤務。その後、長田小学校教頭、真岡小学校教頭を経て、長沼中学校長、久下田中学校長、真岡西小学校長を歴任。平成6年3月定年により退職。
賞歴／栃木県模範教育関係職員表彰・栃木県教育功勞者表彰など

瑞宝単光章
(看護業務功勞)



ほその よしこ
細野 克子さん (65歳)
上大沼

昭和53年、看護師として芳賀赤十字病院に入社。平成21年に、看護副部長に就任し、勤務を続けながら国際医療福祉大学大学院に進学。さらに日本看護協会認定看護管理者を取得し、平成26年3月に退職後は、JCHOうつのみや病院看護部長に就任。平成29年からは、西方病院看護部長を務めている。
賞歴／日本看護協会会長表彰・健やか親子21厚生労働大臣表彰など

瑞宝双光章
(教育功勞)



かるべ あきら
軽部 亨さん (88歳)
上高間木

昭和32年、教員として益子町立大羽小学校に着任した後、市羽中学校、長沼中学校、山前中学校等に勤務。その後、芳賀地区広域行政事務組合教育委員会に7年間在職し、教育次長を務めた。ほか、逆川中学校長、中村中学校長、真岡中学校長を歴任。平成7年3月定年により退職。
賞歴／栃木県模範教育関係職員表彰・全日本中学校道徳教育研究会表彰など

県民の日 各種功勞者を表彰

6月15日(水)、栃木県公館で福田知事から県内の各種功勞者に表彰状が贈られました。市内で表彰を受けた方々は次のとおりです。

- ★地方自治功勞
柴 惠さん
(真岡市議会議員)
- ★県民生活功勞
藤田 ヒサ子さん
(真岡市統計調査員)
- ★産業振興功勞
菱沼 正二さん
(一社) 栃木県建築士会理事)



受賞者の皆さん

ふれあいの森伊勢崎 受賞報告会

第34回森林レクリエーション地域美しの森づくり活動コンクールにおいて、ふれあいの森伊勢崎(布施真人代表)が「全国森林レクリエーション協会会長賞」を受賞し、6月16日(木)、市役所で報告会が行われました。ふれあいの森伊勢崎は、伊勢崎・高勢町の住民の方々が、平成22年度から里山林の機能を再生させた森です。今回の受賞は、これまでの景観保全活動のほか、小学生を対象とした環境学習や自然観察会などの取り組みが高く評価されたものです。布施代表は「この活動をより多くの人に知ってもらい、活動に参加してもらえよう、今後も続けていきたい」と述べました。



左から、菱沼さん、福田知事、柴さん、藤田さん



左から、小山泰明伊勢崎区長、石坂市長、布施真人代表、白石次男元高勢町区長

もおかエコの会が 野生生物保護功勞者表彰受賞

7月4日(月)、市役所で令和4年度野生生物保護功勞者表彰伝達式が行われ、林野庁長官感謝状を受賞した「もおかエコの会」の福田政夫代表らが来庁しました。

もおかエコの会は、平成20年に結成して以来、環境問題の啓発活動として、真岡市を中心とした芳賀郡内の小中学校への出前講座や、イベントへのブース出展、企業と連携した環境学習会の開催などを積極的に進めています。また、栃木県の地球温暖化防止活動推進員として、さまざまな環境事業に取り組んできた実績があり、これらの活動が今回の受賞につながりました。

石坂市長は「これからも、子どもたちに自然に対する愛着を伝えていただきたい」と、活動に対する愛着を伝えていただきました。活動に対する今後の期待を話しました。



左から、矢吹勝治さん、福田政夫代表、石坂市長、嘉村皓明さん、石渡饒一副代表



物部小学校での出前講座

島田景虎選手が 全日本空手道選手権大会 準優勝

6月4日(土)と5日(日)に大阪府で開催された、極真会館主催「全日本体重別空手道選手権大会」において、今大会から創設された新階級の60kg以下級「輕輕量級」の部で、市内在住の島田景虎選手が準優勝を果たしました。



島田選手は、6月23日(木)、市役所を訪れ、石坂市長へ大会の結果を報告しました。
石坂市長からは「真岡から素晴らしい成績を残してくれた事は誇りです。これからの活躍にも期待しています。」と激励の言葉がありました。

芳賀地区消防本部が 消防庁長官賞を受賞



消防庁の第6回予防業務優良事表彰において、芳賀地区広域行政事務組合消防本部が消防庁長官賞を受賞し、6月30日(木)、中三川消防長らが市役所を訪れ、石坂市長へ報告しました。
受賞した取り組みは、栃木県内全ての消防本部と合同で鑑識や研修を行うことで、県内の火災調査の高度化を図り、令和3年度に発生した火災において、原因不明の火災ゼロを達成したものです。
石坂市長は「この受賞を糧として、住民の安全安心な生活を守るため、より一層地域のために頑張っていたきたい」と述べました。

人権擁護委員 各種表彰

人権擁護委員は、地域の皆さま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ています。また、法務局の職員と協力して、人権を侵害された被害者の救済や、人権についての啓発活動を行っています。
人権擁護に関する長年の活動により、次の方が表彰されました。

- ★全国人権擁護委員連合会長表彰
柳 要治さん
- ★宇都宮地方法務局長感謝状
野澤 光成さん
大関 馨さん
- ★栃木県人権擁護委員連合会長表彰
飯島 啓子さん

三谷地区で 土砂災害防災避難訓練

6月19日(日)、三谷地区で、土砂災害防災避難訓練が行われました。
当日は、土砂災害警戒情報が発令された想定として、消防団や警察が巡回を行いました。また、午前9時に防災無線で避難指示の発報があったあと、三谷地区の住民約60人が三谷農村広場へ避難しました。

その後グループに分かれ、消火訓練に参加したり、要救助者の救助デモンストラーションを見学したりと、災害を想定し、住民同士の協力が必要な訓練方法を学びました。
石坂市長は「いつ起こるか分からない災害に備え、今日の訓練を生かしていただきたい」と話したうえで「逃げなくても大丈夫だろうと自分で判断せず、自分の命を守るために避難指示に従ってほしい」と述べました。



消防操法大会3年ぶり開催

6月12日(日)、真岡消防署二宮分署で、真岡市消防団による第63回真岡市消防操法大会が開催されました。コロナ禍の影響により、3年ぶりの開催となった今大会は、規模を縮小し、各分団から代表の部のみが出場する形式で行われました。

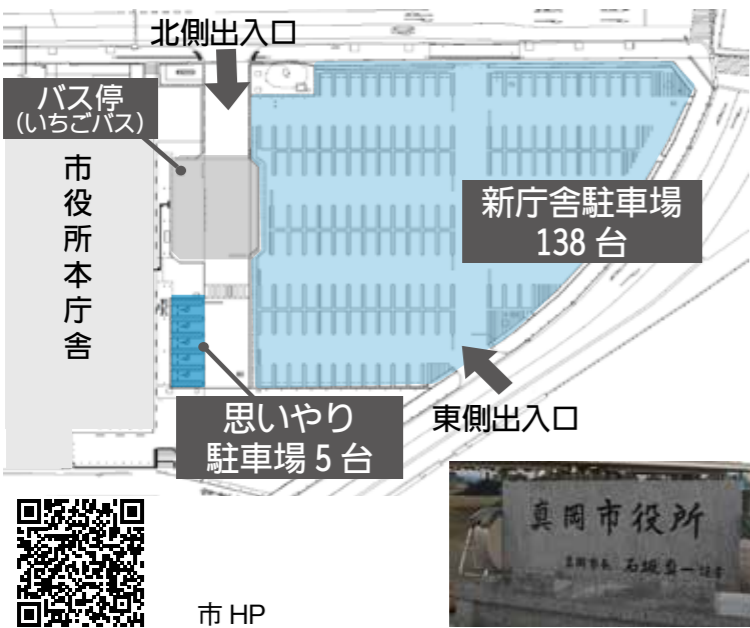


競技内容は、火災現場を想定した消火技術を披露するもので、各選手の動作の正確さ、火点と呼ばれる的が倒れるまでのタイムなどを競いました。
操法大会の結果は次のとおりです。(敬称略)

- 【団体成績】
- ★優勝
第3分団第1部
- ★準優勝
第4分団第2部
- ★第3位
第1分団第5部
- 【個人成績・優勝】
- ★指揮者の部
第5分団第2部 谷口 和也
- ★1番員の部
第3分団第1部 佐藤 正啓
- ★2番員の部
第3分団第1部 仁平 貴文
- ★3番員の部
第6分団第1部 土屋 眞之介
- ★4番員の部
第3分団第1部 吉田 享人

本庁舎東側駐車場の利用開始

7月12日(火)から、本庁舎東側駐車場が利用出来るようになりました。利用開始に伴い、いちごバスのバス停(市役所)やタクシー乗り場が「市役所東側入口ロータリー」へ移動となります。利用方法など詳細は、市HPを確認ください。
また、本庁舎駐車場の工事完成を記念して、真岡ロータリークラブと真岡西ロータリークラブから、石碑が贈られました。この石碑は、駐車場東側出入口付近に建立されています。



市HP

真岡市・ハーヴェイ市 友好都市締結調印式

6月21日（火）、真岡市役所議場で、オーストラリアのハーヴェイ市との友好都市締結調印式がオンライン形式で行われました。両市は、平成15年に真岡中学校とオーストラリア・シニア・ハイスクールが姉妹校締結をして以来、相互訪問やオンライン交流を重ね親善を深めてきました。

式典の中では、両市の魅力を動画で紹介し、代表生徒によるメッセージの交換や、尊徳太鼓保存会による和太鼓の演奏が放映されました。



生徒を代表して英語でスピーチした真岡中学校の山崎美結さん



オンラインで両市の記念撮影

また、記念品の交換が行われ、ハーヴェイ市からは、風景を収めた写真と、3種類の木材で作られた手作りの木製ポウルを、真岡市からは、市内在住の陶芸家井口大輔さんが手掛けた陶製の器と、ハーヴェイ市の市章をあしらった真岡木綿のタペストリーをそれぞれ贈り合いました。



あいさつをするテッ・パイン・ウーさん



真岡みらい日本語学校開校

6月15日（水）、旧中村東小学校で、真岡みらい日本語学校の開校式ならびに入学式が行われました。コロナ禍により開校が延期されていましたが、この日温かな拍手に迎えられ、新入生14人が出席しました。

成暲哲（ソンギョン Chol）理事長からは、「成長していく学生一人一人に期待しています。明るい笑顔であいさつができるよう努力してください」と激励の言葉がありました。石坂市長からは「皆さんには将来、真岡と母国をつなぐ橋渡し役になってほしいと思います」と歓迎の言葉がありました。

新入生代表あいさつでは、テッ・パイン・ウーさんが「目標をもって日本にきました。日本の学生として夢に向かって努力したい」と日本語でのあいさつがありました。

それいけ！ まちびと

このコーナーでは、真岡市で活躍する方を地域おこし協力隊が取材し、紹介します。今回も、栗村隊員が「真岡まちづくりプロジェクト」のメンバーを取材しました！



栗村隊員



WEDDING CoCo. 代表
くぼた ゆき
久保田 有紀さん

司会業、カウンセラー、飲食店スタッフ、二児の母と、多彩な顔を持つ、久保田有紀さん。「まちづくりは人づくりから、そして環境づくりでもある」「1人の100歩より100人の1歩」をモットーに、個性あふれるメンバーとそれぞれのキャリアを生かして日々活動中。久保田さんは「そこに住んでいる私たちが動き、前進することが大事。まちづくりでは、参加することも、意見を言うことも、ためらわないようにしたいし、ためらわないでほしい」と語っています。最近では、息子さんも参加したいと言ってくれたそうで、仲間の輪が少しずつ広がっています。今後は、結婚相談カウンセラーの仕事に注力したいほか、自ら始めたリユース活動「服福ちゃん」で回収した学生服などのフリーマーケットも考えているそうです。



市 HP

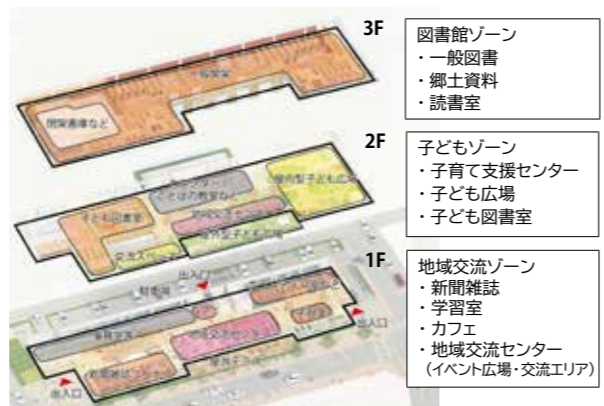
「遊ぶ・学ぶ・にぎわう」複合交流拠点について シリーズ① 概要編



現在、令和7年春の開館を目指して設計を行っている「遊ぶ・学ぶ・にぎわう」複合交流拠点についてシリーズで紹介いたします。この施設は、子育て支援センターや屋内外の子ども広場、図書館、地域交流センターを備えた複合施設で、第1回目は、その概要についてです。

Q どんな施設ですか？

A 1階は地域交流ゾーン、2階は子どもゾーン、3階は図書館ゾーンの3階建てです。全ての階が図書館として利用でき、施設内のどこでも本を手にとって読むことができます。現在の図書館よりも閲覧席や学習席を増やす計画です。1階のカフェでくつろぎながら読書を楽しむこともできます。



Q どうして複合施設にするのですか？

A 子どもから高齢者まで、幅広い世代の方々が図書館を利用し、また、子どもたちの遊びと学び、子育て相談が同時にできる施設を目指しています。例えば、真岡について学ぶ講座に参加した際に、関連する本を借りたり、子どもと一緒に遊んだ後に、絵本を借りたり、子育ての相談もできる場所になります。



施設内イメージ

Q どうして今つくるのですか？

A 図書館や子育て支援センターは、まもなく築40年を迎えます。これまで老朽化による雨漏りや、空調機器の故障が相次いでおり、今後も利用していくには、それぞれ抜本的な修理が必要となります。そのため、今なら受けられる国の支援を活用して、市の実質的な負担を約17億円に抑え、市民が集い、学び、交流する新たな施設として、建設を進めています。

設計建設費の内訳

設計建設費 38億820万円		
市の実質負担 約17億円	①国庫補助金	②地方交付税
新たな支出 約7億円	③積立金 約10億円	国の支援 約21億円

①公共施設の統廃合を進める自治体を対象とした補助金
②市町合併後20年までが対象となる国からの財源
③公共施設の整備のためにこれまで積み立ててきた基金

☎ プロジェクト推進課複合交流拠点整備係 Tel. 83-8059 ★今回は「子どもゾーン」についてです。



若者・子育て世代 定住促進住宅取得支援事業



若者の市内定住促進と子育て世代の負担軽減を図るため、市内に住宅を取得し定住する若者・子育て世代に対し、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4年度の補助対象者（①～④の全てを満たす方）

① 新築住宅取得の場合

平成31年1月2日～令和4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3年1月2日～令和4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

② 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）

③ 令和4年4月1日現在、住宅取得者に中学生以下の子がいる方

④ 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

補助限度額は1会計年度10万円

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

その他

★令和3年度の補助を受けた方が、令和4年度の補助を受ける場合は、申請書および請求書の提出が必要

※添付書類は不要

★令和2年度、令和3年度の補助対象で未申請の方も、対象者の要件を満たしている場合は、令和4年度の申請が可能

申請受付期間

9月1日（木）～10月31日（月）
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

★申請書様式は建設課および二宮支所窓口にあるほか、市HPからもダウンロードできます

詳しくは市のホームページを確認、または、下記窓口にお問い合わせください。



市HP



建設課住宅係 TEL 83-8694

真岡市の 姉妹都市・友好都市

真岡市は、グレンドーラ市と姉妹都市、ハーヴィー市と友好都市を締結しているほか、斗六市と友好関係にあります。今回はこれまで文化交流や訪問、オンライン会談など活発な交流を行い、絆を深めている3都市紹介します。



ハーヴィー市 （オーストラリア）

場所 西オーストラリア州の南西
（パースから南へ140km）

人口 約28,000人 面積 約1,700km²

友好都市提携

平成15年、真岡中学校とオーストラリア・シニア・ハイスクールが姉妹校締結したことで、相互訪問など交流が盛んになり、令和4年6月21日に友好都市として締結しました。

これまでの交流

姉妹校締結後、両市合わせて300人を超える生徒が相互訪問し、お互いの文化や伝統を理解し合い親善を深めています。また令和3年に、両市でオンライン会談を行ったほか、長沼中学校・久下田中学校・物部中学校の3校が、ハーヴィー・シニア・ハイスクールとのオンライン交流を実施しています。



グレンドーラ市 （アメリカ合衆国）

場所 カリフォルニア州の南東
（ロサンゼルス中心部から東へ70km）

人口 約51,000人 面積 約35km²

姉妹都市提携

昭和59年、真岡高校OB吹奏楽団がグレンドーラ市に民泊。その後、両市の交流が始まり、昭和63年に姉妹都市として締結しました。

これまでの交流

平成元年、真岡東中学校の生徒52人がグレンドーラ市を訪問。その後、同校でガダード中学校の訪問団を受け入れています。平成30年には、真岡市民訪問団がグレンドーラ市を訪れ、30周年記念式典に列席。コロナ禍においてもオンライン会談やインターシップ生の受け入れなど交流を続けています。



斗六市 （台湾）

場所 中南部にある雲林県の東端
（台北市から南西へ230km）

人口 約109,000人 面積 約94km²

友好関係の経緯

昭和58年、両市のロータリークラブが姉妹クラブ締結して以来、両市の訪問団や民間団体が相互に訪問しています。

これまでの交流

昭和61年、真岡市長が斗六市を訪問。平成5年、正心高級中学と真岡西中学校が姉妹校を締結しています。平成26年には、斗六市の訪問団が市制施行60周年式典への出席のため来市。姉妹校だけでなく、民間レベルでも親密な交流が続いています。



秘書広報課秘書係 TEL 83-8098



6月4日(土) 市民館山前分館

いちご一会とちぎ国体 いちご一会とちぎ大会 炬火イベント

「炬火」の採火(火おこし)イベントが市内5地区で行われました。山前地区では、地域の子もたちが集まり、マイギリ式の火おこしに苦戦しながらも、力を合わせて「山前の火」を誕生させました。8月6日の集火イベントで5地区の火が1つに集まり「真岡市の炬火」となります。



6月9日(木) 総合福祉保健センター

赤ちゃん教室

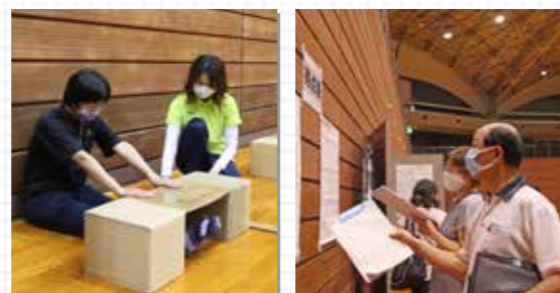
今年の3・4月生まれの赤ちゃんとお母さんが参加し「赤ちゃん教室」が行われました。ベビーマッサージは、赤ちゃんがお母さんの手と触れ合うことで安らぎ、親子の絆が深まると言われています。赤ちゃんたちは、ニコニコした表情で、お母さんとのスキンシップを楽しんでいるようでした。



6月20日(月) 総合体育館

健康体力測定

健康体力測定は、現在の体力を数値化することで自身の健康状態や日々の健康づくりをチェックすることができます。はじめにラジオ体操で体をほぐした後、握力や障害物歩行などそれぞれの年齢にあった項目を測定しました。参加者たちは、今回の数値を確認し、運動と健康についてさらに関心を高めました。



真岡市内飲食店等支援事業

#真岡ごはん 真岡の「美味しい」をお届けします。



①店主の小林重司(シゲさん)と奥様の文子さん ②店舗外観 ③カツ丼セットのそばは、うどんに変更できます ④カツカレー ⑤夏季限定の冷やしたぬき ⑥常連さんもこの笑顔!



【所在地】
久下田 958-1
【駐車場】
店舗向かい側(5台)
【営業時間】
11:00 ~ 14:00
(夜の宴会は要予約)
【定休日】
月曜日
【テイクアウト】あり
☎ 74-0823

とぎの屋(久下田)

創業50年余りの、地域に愛されるお店です。常連のお客さまの声で始めた丼物と純手打ちのそば(うどん)のセットが大好評。旬の食材を生かした季節のメニューは夜の宴会でも楽しめます。夏はサッパリ「冷やしたぬき」、冬はあつあつの「鍋焼きうどん」がおすすめです。

読者プレゼント

応募締切 令和4年8月31日(水) ※消印有効

抽選で、とぎの屋の「お食事引換券」(1,000円相当)を4名にプレゼントします。専用応募フォーム、または官製はがきに必要事項を記入し、応募ください。

- 【必要事項】
- 応募者情報(住所、氏名、年齢、連絡先)
 - 広報紙に関するご意見・ご感想など

<応募先>
〒321-4395 真岡市荒町5191番地
秘書広報課広報広聴係
「広報もおか8月号プレゼント」担当



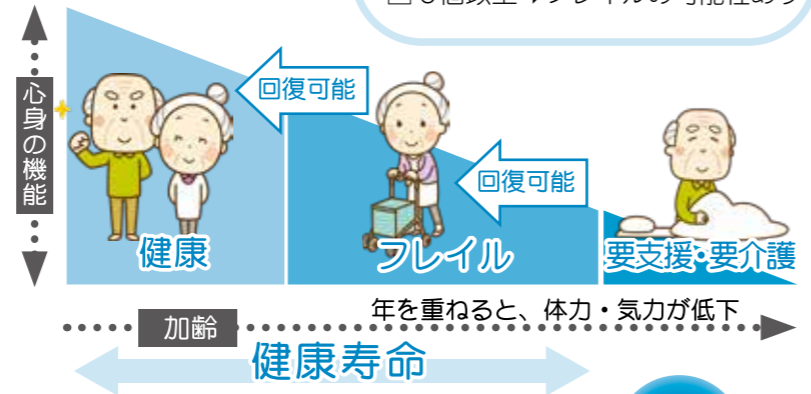
専用応募フォーム

-注意事項-

- * 市内外問わず、1人1通応募できます。
- * 同じ名前での応募が2通以上あった場合は、1通のみ有効とします。
- * 応募数が定数を超えた場合は抽選となります。
- * 当選者の発表は、当選券の発送をもって替えさせていただきます。
- * 抽選の結果について、電話・メール等では回答できませんので、あらかじめご了承ください。

フレイルを予防して健康長寿をめざそう！

フレイルとは？ 加齢とともに体力や心身の活力が低下してしまう「健康と要介護の中間に当たる状態」のことです。フレイルの兆候に早く気づき、普段の生活で心がけることで、予防や改善を図ることができます。いつまでも健康で元気に過ごせるようフレイル予防に取り組みましょう！



こんな症状ありませんか？

- 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
- 筋力（握力）が低下した
- 1～2個 → フレイル予備軍かも
- 3個以上 → フレイルの可能性あり

- 運動**
- ・ 家の中でできる運動を行う（ラジオ体操、ストレッチなど）
 - ・ 人ごみを避けて散歩をする
 - ・ 家事や農作業を行う

- 栄養**
- ・ 良く噛んで食べる
 - ・ 3食欠かさずバランス良く食べる
 - ・ 筋肉を作るタンパク質を積極的に取る

- 生活**
- ・ 規則正しい生活を心がける
 - ・ 手洗い、うがいをして感染予防をする
 - ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをする

- 交流**
- ・ 家族や友人と話す（手紙、電話、メールでもOK）
 - ・ 困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

フレイル予防のポイント



市では、オレンジサポーター（認知症予防ボランティア）による体操や脳トレ教室を各分館やまちなか保健室などで、月に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。フレイル予防を体づくりのきっかけとしていただき、いつまでも元気に住み慣れた地域で自分らしく過ごせるようにしていきましょう。

☎ 地域包括支援センターもおか（真岡市役所いきいき高齢課内） Tel 83-8132
 地域包括支援センターにのみや（二宮コミュニティセンター内） Tel 74-5139

社会福祉協議会だより

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。

善意銀行

金澤重男 …… 玄米 150 kg (株)オレンジ篠崎邦之…下着(大人・子ども用) 211 着
 連合栃木芳賀地域協議会…現金 6,819円、玄米 60 kg JA はが野 真岡地区、二宮地区女性会 …… 食品
 ハワイアンドリーム …… タオル 90 本 ダイナム 栃木真岡店 …… 食品
 真岡市二宮地区農村女性連絡協議会 会長 猪野正子 …… 布団 20 枚
 …… 匿名 …… 匿名 …… 現金 5,000 円

☎ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

真岡のあの日あそこ

第20回 真岡市の国際交流



▲調印式後、握手を交わす菊地市長とロイス・シェイド グレンドーラ市長（昭和63年ごろ）



▲休みにAETと会話を楽しむ生徒たち（平成元年ごろ）

真岡と世界をつなぐ友好の輪

真岡市には、約3500人の外国籍の市民が住んでいます。また、県内でも市の総人口に占める外国籍市民の比率が高いほか、海外に姉妹都市・友好都市を持ち、全ての中学校が海外の中学校と交流しています。世界でこうした姉妹都市締結が行われるようになったのは、昭和31年当時のアメリカ合衆国大統領アイゼンハワーが他国民との集团的交流を提唱したことがきっかけとなり、国際レベルで姉妹都市運動が展開。その後、日本でも多くの自治体が賛同して国際親善を推進しました。

真岡市は、昭和63年、アメリカ合衆国カリフォルニア州グレンドーラ市と姉妹都市を締結。翌年には、教育交流の一つとしてAET（英語指導助手）5人が来日し、3カ月間市内の中学校で、日常会話や文法に重点を置いた「生きた英語」の授業を行いました。AETたちは、当時の市長との会談で、心から迎えてくれる真岡市民の温かさや、田んぼや森など自然豊かで美しい真岡の風景、子どもたちの英語力向上などについて、語っています。

その後も、AETの英語の授業や姉妹校同士のホームステイ、オンライン交流など、積極的な交流が続けられています。真岡市は、このグレンドーラ市との親善を契機に国際交流の幅を広げ、本年6月にはオーストラリアハービー市と友好都市を締結しています。

これからも、教育をはじめ、芸術・文化・スポーツなどさまざまな分野で交流を深めて、真岡と世界をつなぐ友好の輪が広がるのが楽しみです。

消費生活センターメモ シリーズ470

8月は食品表示適正化月間



加工食品のアレルギ表示

特定の食べ物に含まれるアレルギの原因となる物質を摂取した際、身体が食べ物と異物として認識し、かゆみ、じんましん、咳が出るなどの症状のほか、呼吸困難などのショック症状に陥り、命に関わる重篤な症状が現れる場合もあります。

そこで、食物アレルギーのある人の健康被害を防ぐため、**食品表示法では、特に発生源数や発症時の症状が重篤な7品目を「特定原材料」と定め、容器包装されている加工食品に、アレルギ物質を含む表示が義務付けられています。**

その他、一定数の健康被害がみられる21品目は、「特定原材料に準ずるもの」として、表示が推奨されています。

外食では表示を省略できる

一方、表示義務がある特定原材料でも、アレルギー表示を省略できる場合があります。

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

食物アレルギー表示対象 28品目	
義務	特定原材料（7品目） えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
推奨	特定原材料に準ずるもの（21品目） アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

ます。例えば、レストランや食堂などの外食、包装されていないパンや対面販売の総菜などには、表示義務はありません。特定の食品にアレルギーのある人は、直接お店の人に確認する必要があります。

