

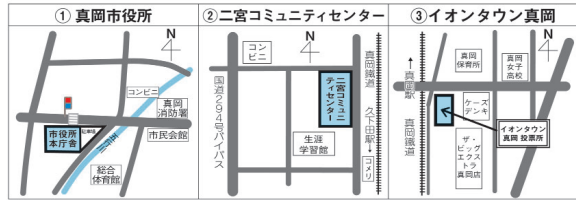
お知らせ

真岡市議会議員選挙

【投票日】4月23日(日)

【投票日】4月23日(日)午前7時～午後7時
○本市で投票できる方
平成17年4月24日以前に生まれ、かつ、令和5年1月15日以前に真岡市に転入届をし、引き続き3カ月以上住所を有している方
【投票入場券】4月17日(月)に発送
※市外へ転出した場合、転出日以降の投票不可
【選挙公報】4月19日(水)に新聞折込予定
※市役所、公民館、JA はが野各支店にも設置予定
期日前投票は4月22日(土)まで

投票日当日、仕事やレジャーなどで投票区内にいない予定の方は、下記の3カ所で期日前投票ができます。また、感染症対策や当日の混雑回避のため、積極的に利用ください。
※入場券がなくても、期日前投票所に備え付けの宣誓書に必要事項を記入すれば投票可
【期間】4月17日(月)～22日(土)
【時間】午前8時30分～午後8時
【投票所】①真岡市役所 ②二宮コミュニティセンター③イオンタウン(ザ・ビッグエクストラ 真岡店駐車場北西プレハブ)



選挙管理委員会 Tel 83-8190

5/1(月)・5/2(火)
マイナンバーカードの一部手続き不可

全国的な公的個人認証システムの更新作業に伴い、マイナンバーカードの一部手続きが下記の期間利用できません。ご了承ください。
【利用できない期間】5月1日(月)～2日(火)
【利用できない手続き】電子証明書(暗証番号)の発行・更新・再設定、券面事項更新(住所変更等)
【注意】ポイントの手続等でロックがかかってしまっても解除できません
※詳細は市HP参照
市HP ID 19361

国民年金保険料は
毎月納付期限までに納めましょう

【令和5年度保険料額】16,520円
【納付方法】納付書(金融機関・郵便局・コンビニ)、キャッシュレス決済(対象アプリ)、クレジットカード、口座振替
【未納のまま放置すると】強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課せられるだけでなく、被保険者本人のほか、連帯して納付義務を負う配偶者および世帯主の財産が差し押さえられる場合があります。
【所得が少ないなどで納付が困難な場合】保険料が免除・猶予される制度がありますので、下記まで問い合わせください。
国保年金課国民年金係 Tel 81-3534
二宮支所 Tel 74-5004
宇都宮年金事務所 Tel 028-683-3211

市民意向調査に協力ください

市内在住の3,000人を無作為に選び、調査票をお送りしました。調査票が届いた方は調査へのご協力をお願いします。
【回答期限】5月11日(木)までに投函または調査票記載の二次元コードから回答
市HP ID 13390

真岡鐵道 通学定期券購入の助成

【助成額】4月1日(土)～令和6年2月29日(木)の通学定期券購入金額×1/2(上限3万円)
※1人あたり上限3万円に達するまで何度も申請可
【申請期間】令和6年3月8日(金)まで
【対象】定期券購入時に真岡市に住民登録のある児童・生徒・学生
【申請方法】詳細は市HP参照
【注意】2回目以降の申請は、市から送付された交付決定通知書を忘れずに持参ください
市HP ID 13390

いちごバス 定期券購入の助成

【助成額】最大半額を助成(市HP参照)
【申請期間】令和6年3月8日(金)まで
【対象】3月27日(月)～令和6年2月29日(木)にいちごバスの定期券を購入した方
【申請方法】定期券の額から助成金の額を引いた額で購入する場合(割引販売)
申請書を記入し販売窓口(総合政策課・真岡駅・大越観光バス(株)事務所のいずれか)へ提出(印鑑持参)
※口座振込を希望する場合は市HP参照
【注意】いちごバス車内では購入不可
市HP ID 13392

市・県民税における各種制度の申告期限について

①株式等の配当所得等および譲渡所得等課税方式の選択制度
上場株式等に係る配当所得または株式等譲渡所得(源泉徴収がある特定口座)について、所得税と異なる課税方式で市・県民税の課税を希望する場合は、所得税確定申告とは別に、市・県民税の申告が必要です。
※令和3年分から、確定申告書第2表の「特定配当等・特定株式等譲渡所得の全部の申告不要」欄にチェックをして提出した場合でも、下記に該当する方は市・県民税の申告書を提出する必要があります
○確定申告書で申告した株式等の配当所得等および譲渡所得等のうち、市・県民税においても一部だけ申告する方(2つある特定口座のうち、1つの口座だけ申告不要とする場合など)
○所得税とは異なる繰越損失額を申告する方
※令和6年度(令和5年分)から、異なる課税方式を選択できません
②配当割・株式等譲渡所得割額の控除制度
上記の所得については、所得税とあわせて市・県民税も徴収されています。所得税額の計算に所得および徴収された所得税、市・県民税を適用する場合は、所得税確定申告が必要です。なお、市・県民税の計算において所得および徴収された市・県民税を適用しない場合は①の制度を利用する必要があります。
【申告期限】上記の制度を利用する方は、納税通知書が送達される日までに申告をしてください。
○給与所得に係る特別徴収の納税通知書 →5月10日(水)発送
○普通徴収および年金所得に係る特別徴収の納税通知書 →6月9日(金)発送
市HP ID 13392

募集

老人給食配送ボランティア募集

【活動日】第1～4火曜日のいずれか月1回(都合が合わない場合は交代も可能)
【配送地区】真岡地区(旧真岡市)
【内容】市社会福祉協議会 調理室(荒町110-1)から高齢者宅への自家用車によるお弁当の配達
【申込】5月8日(月)までに下記電話で受付(午前8時30分～午後5時15分)
市社会福祉協議会 Tel 82-8844

広報もおか×FMもおかコラボ企画アンケート
あなたの好きな真岡のイベント

あなたの好きな真岡のイベントを教えてください!結果は広報もおか6月号・FMもおか番組内で発表します。
【対象】どなたでも(年齢・住所不問)
【質問】①名前(またはラジオネーム) ②年代(30代など) ③好きな真岡のイベント④理由など ※②～③必須
【回答方法】4月30日(日)までに、専用フォーム市HP専用フォーム、FMもおかHPメッセージ、アンケートボックス(本庁舎青空ステーション、図書館、二宮図書館に用紙と回収箱を設置)で回答
市HP ID 13392

イベント・催し

真岡市芸術鑑賞会映画会「ある男」

【とき】4月29日(土)
①午後2時 ②午後6時30分
各回30分前開場 各回定員850人
【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール
【入場料】大人(高校生以上)1,000円
中学生以下(4歳以上)500円
入場券当日購入可、全席自由
真岡市芸術鑑賞会会員無料
市HP ID 19763

「いちご王国栃木の首都もおか」宣言記念イベント
「いちご染め」体験

絹のポケットチーフを真岡産とちおとめを使用して染める「いちご染め」体験を開催します。ぜひご参加ください!
【とき】5月3日(水)・4日(木)・14日(日)・19日(金)・20日(土)・28日(日)
①午前11時 ②午後1時30分(事前予約制)
【定員】各日10人 【参加費】800円
【ところ】真岡木綿会館「真岡木綿工房」
【申込】各開催日の3日前まで電話で受付(午前10時～午後3時 ※火曜定休)
真岡木綿工房 HP
(例)開催日が5月3日の場合は4月30日まで受付
市HP ID 19763

林家たい平・桂宮治 落語会

【とき】6月24日(土)
開演:午後1時(30分前開場)
【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール 大ホール
【入場料】全席指定
一般3,500円(税込)
真岡市芸術鑑賞会会員は500円割引
※未就学児入場不可
【チケット】4月22日(土)から電話(午前10時から)および下記窓口(午後2時から)で販売
※初日の電話予約では座席を選べません
市HP ID 19763

福祉・健康

5月の集団健診

過去2年間（女性がん検診は昨年度）に受診した方には、書類を健診日の約1週間前に送付します。詳細は、健康ガイドブックをご覧ください。

生活習慣病健診【受付】8:15～10:45

1日(月)、2日(火)	市公民館中村分館
8日(月)、15日(月)、30日(火)	総合福祉保健センター
9日(火)、10日(水)	市公民館大内分館
11日(木)、12日(金)	市公民館真岡西分館
17日(水)、18日(木)	長沼地域体育館

女性がん検診【受付】13:30～14:30

8日(月)、30日(火)	総合福祉保健センター
9日(火)	市公民館大内分館
17日(水)	長沼地域体育館

共通事項

【予約】事前に下記電話またはインターネットで受付（健診のはがきが届いた方は予約不要）

新規の方、ID・PASSを紛失された方はこちら



ID・PASSをお持ちの方はこちら



申込フォーム 集団検診予約

健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

トータルヘルスセミナー（全12回）

全12回のセミナーで、食事・運動等の各分野のプロがあなたのトータルヘルスをサポートします。

※詳細は4月14日（金）全戸配布の健康ガイドブックまたは市HP参照



<第1回>あなたの健康人生設計セミナー

【とき】5月9日（火）午前10時～11時30分

【ところ】AutoMirai 真岡公民館第3・4会議室

【内容】自分のこれからの人生を考えよう、体組成測定、ベンジチェック

【対象】市内在住の方 先着30人

【申込】5月8日（月）までに、専用フォームまたは下記電話で受付

※第1回は、オリエンテーションもあるため、できるだけ参加ください



健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

まちなか保健室 ～心の健康～ 楽しいことをしよう！【5月】

楽しい企画を開催します。ぜひ参加ください。

とき	内容
7日	整体体験
14日 11:00	キーボードで歌う歌声喫茶
21日 12:30	コメ袋に描いた絵で大型紙芝居
28日	笑ヨガ、布を使った屈伸運動

※ラジオ体操方言バージョン（12:25～12:35）

【ところ】まちなか保健室田町館

【対象】市内在住の方 先着各5人【参加費】無料

【申込】まちなか保健室田町館にて電話で受付
Tel 080-8096-9918（月曜除く9:00～15:00）

健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

一般介護予防事業 いきいき運動教室

シニアエアロビクス編

音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。

【とき】5月12日から毎週金曜日 ※全8回
午後1時30分～2時30分

【ところ】真岡井頭温泉

【対象】65歳以上の市民で介護保険サービスを利用していない方（未経験者優先）先着10人

【申込】4月24日（月）午前8時30分から下記電話で受付【参加費】無料

健康増進課高齢課地域支援係（地域包括支援センターもおか）Tel 83-8132

子育て

産前・産後サポート事業

5月の真岡すくすく子育て相談室

助産師・保健師等がお話を伺い、安心して出産・子育てができるようサポートしていきます。

【とき】10日（水）【ところ】総合福祉保健センター

【持ち物】母子健康手帳

ママと赤ちゃんの相談 ※要予約

【時間】午前9時30分～11時30分（受付11時まで）

【対象】産後4カ月までのママと赤ちゃん

【内容】授乳相談、育児相談

マタニティ相談 ※要予約

【時間】午後1時30分～4時【対象】妊娠中の方

【内容】マタニティエクササイズ、個別相談、妊娠・出産のアドバイス

真岡市子育て世代包括支援センター（こども家庭課母子健康係内）Tel 83-8121

5月の子育て相談会

【とき】10日（水）【ところ】総合福祉保健センター

①子育てミニ講座「子どもの栄養」

【時間】午前10時15分～10時30分

②身長・体重測定 ③育児相談・栄養相談

【時間】午前9時30分～11時

【持ち物】母子健康手帳

【申込】①②当日参加可③下記電話で受付（要予約）

こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

赤ちゃん教室

【とき】5月11日（木）午前10時～11時15分（午前9時50分までに受付）

【ところ】総合福祉保健センター

【対象】令和5年2・3月生まれの乳児と保護者 先着15組

【内容】講話「赤ちゃんとの日常生活・産後ママの体のケア」、ベビーマッサージ他

【申込】4月21日（金）から下記電話で受付

こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



マタニティセミナー

赤ちゃん人形を使つての沐浴体験、抱っこの仕方、妊婦擬似体験などを行います。

【とき】5月13日（土）午前9時30分～11時30分（午前9時15分から受付）

【ところ】総合福祉保健センター

【対象】市内在住で妊娠中の夫婦 先着12組（おおむね28週以降、胎児が双子の場合は、妊娠24週以降で参加可）

※両親以外での参加や1人での参加可

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

【申込】4月21日（金）から下記電話で受付

こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

こどもの読書週間

キミも博士ちゃんになろう！in 図書館

ページをめくって、答えを探そう！出題されるクイズに答えて、博士ちゃんを目指します。

【とき】4月23日（日）～5月14日（日）

【ところ】真岡市立図書館・二宮図書館

【定員】真岡市立図書館70人、二宮図書館30人

【対象】小学生以下【申込】不要

真岡市立図書館 Tel 84-6151

子どもフェスティバル

歌、手遊び、親子製作などを楽しく行います。

【とき】5月26日（金）午前10時30分～11時30分

【ところ】第一子育て支援センター

【対象】就学前の親子 先着30組

【申込】4月24日（月）午前9時から下記電話で受付【参加費】無料

第一子育て支援センター Tel 84-1545

講座・講演

根本山しぜん体験教室

草むら迷路づくり

草むらの生き物を観察しやすくするために、みんなで草を刈って迷路のような道を作ります。

【とき】5月20日（土）午前9時30分～11時30分

【ところ】根本山自然観察センター ※雨天中止

【対象】どなたでも参加可 抽選10人（小学4年生以下保護者同伴）

【持ち物等】動きやすい服装、長靴、帽子、軍手、飲み物【参加費】無料

【申込】4月28日（金）までに、専用フォームまたは下記電話で受付

根本山自然観察センター Tel 83-6280（月曜・祝日の翌日休）



暮らし・相談

5月の各種相談日

行政相談 行政への意見・要望

9日（火）9:30～11:30 総合福祉保健センター

秘書広報課広報聴係 Tel 83-8100

人権相談 虐待・DV・差別

9日（火）9:00～12:00（受付11:30まで）総合福祉保健センター

市民協働推進室 Tel 83-8141

法律相談（真岡市民に限る）

9日（火）10:00～12:00 総合福祉保健センター

※4/28（金）8:30～予約受付

心配ごと相談 電話相談可（Tel 82-8844）

2・16・23日（火）9:00～12:00（受付11:30まで）総合福祉保健センター

9日（火）市公民館山前分館

真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

いちごチャンネル番組案内

【4月24日（月）～4月30日（日）放送予定】

放送時間	◆JUMP UP もおか
6:00	・トピックニュース（地域の話題）
8:00	・ようこそ市長室へ
10:00	・もおかベリー号
12:00	・もおかインフォ
16:00	・令和5年度集団検診について/いちごバス・真岡鉄道通学定期券購入費助成
18:00	・お知らせウィークリー（WNもおか情報）
22:00	◆わくわく体操4月のテーマ「上半身の姿勢づくり」
	◆いちごショートケーキ NINOMIYA Night Blossom 2023
13:00	◆コットンタイム
20:00	第25回真岡市小学校親善野球大会

【小学校卒業式】

学校名	放送日	再放送日	再放送日	時間
山前小	4/25(火)	4/26(水)	4/29(土)	9:00
大内西小	4/25(火)	4/26(水)	4/29(土)	15:00
大内東小	4/27(木)	4/28(金)	4/30(日)	9:00
大内中央小	4/27(木)	4/28(金)	4/30(日)	15:00

宇都宮ケーブルテレビ(株) 真岡局 Tel 83-7005

FMもおか行政情報番組案内

◆いつでもどこでもFMもおかの87.4(ハナシ)【12:00～12:30 / 18:00～18:30(再放送)】

4/24(月)	オリジナル婚姻届け出生届について
4/25(火)	納税課からのお知らせ
4/26(水)	指定管理者
4/27(木)	健康マイレージについて
4/28(金)	WNもおか情報

FM周波数 87.4MHz

真岡エフエム(株) Tel 83-8185