

お知らせ

市議会 6月定例会日程

Table with 4 columns: Date, Day, Time, Committee Name. Includes dates from 5/5 to 5/28 and committees like 議会運営委員会, 開会, 質疑・一般質問, etc.

☎ 議事課 Tel 83-8176

ねんきんネットを利用ください

【ねんきんネットのできる事】年金記録・日本年金機構からの各種通知書・将来の年金見込額の確認、電子版「ねんきん定期便」の閲覧等
【利用方法】日本年金機構のHPから利用登録を行ってください
☎ ナビダイヤル Tel 0570-058-555
宇都宮東年金事務所 Tel 028-683-3211
国保年金課国民年金係 Tel 81-3534



中小企業・小規模事業者 電気・ガス料金支援金(2回目)

原油価格等の高騰が現在も続いていることから、支援金を交付します。
【交付上限額】法人:5万円 個人事業主:2万円
【対象期間】令和4年10月~令和5年3月分
【申請期間】4月3日(月)~8月31日(木) ※詳細は市HP参照
【対象】市内に本社(本店)がある中小企業、小規模事業者
☎ 商工観光課商工業係 Tel 83-8134



募集

真岡市社会福祉協議会職員募集

- ①令和6年4月1日採用 言語聴覚士 1人
【勤務場所】市子ども発達支援センターひまわり園
【応募条件】昭和59年4月2日以降に生まれた方で、言語聴覚士の資格を有する方/令和5年度該当資格を取得見込みの方
【試験日】作文:7月15日(土) 面接:8月2日(水)
②令和5年10月1日採用 嘱託職員 2人
【勤務場所】社会福祉協議会事務局
【勤務内容】一般事務等(老人クラブ事務、成年後見サポートセンター事務等)
【応募条件】福祉活動に意欲のある方・パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる方・自動車免許を所有している方(AT限定可)
【試験日】書類選考後、面接:7月26日(水)
①②共通事項
【応募方法】6月1日(木)~30日(金)に、申込書に履歴書・写真等を添えて、下記窓口へ本人が直接提出(平日午前9時~午後5時)
③臨時職員 1人
【勤務場所】地域活動支援センター
【勤務内容】障がい者支援
【勤務期間】8月1日~令和6年3月31日
※勤務成績により更新あり

【応募条件】福祉活動に意欲のある方・パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる方・自動車免許を所有している方(AT限定可)
【試験日】面接:6月30日(金)
【応募方法】6月1日(木)~22日(木)に、申込書に履歴書・写真を添えて、下記窓口へ本人が直接提出(平日午前9時~午後5時)
☎ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844



シルバー人材センター入会説明会

【とき】6月9日(金)午後2時~4時
【ところ】真岡市シルバー人材センター西会議室
【対象】市内在住で健康な60歳以上の方
【仕事内容】除草、植木の枝切り、屋内外清掃、施設受付業務、福祉・家事援助、ふすま・障子張り、刃物研ぎ、企業等での軽作業等
【申込】6月8日(木)までに、下記窓口で予約受付(必要書類をお渡しします)
※予約なしで当日の参加も可
☎ 〒321-4305 真岡市荒町111-1 真岡市シルバー人材センター Tel 84-1110

イベント・催し

文化財めぐり 足利氏の繁栄の軌跡

【とき】6月28日(水)小雨決行
9:00 集合(久保講堂南側砂利駐車場)・出発
16:00 解散(予定)
【行き先】足利織姫神社、鏝阿寺(足利氏宅跡)、足利学校等
【参加費】1,000円程度(拝観料)昼食代を除く
※昼食は鏝阿寺付近を予定
【対象】市内在住または勤務の方30人程度(定員超抽選)
【申込】往復はがきで1通2人まで ※記入不備無効

Table with 2 columns: 往信 (Address, Postcode, etc.) and 返信 (Return address, Name, etc.)

【締切】6月9日(金)(消印有効)
【抽選結果】6月中旬に返信ハガキで通知
☎ 文化課文化財係 Tel 83-7735

福祉・健康

マシンdeエクササイズ7月コース

1カ月間、マシンジムトレーニングを好きな日時に5回まで無料で体験できます。
【ところ】真岡井頭温泉内 Fitness
【対象】30~64歳の市民で運動習慣をつけたいと思っている方 先着20人
【申込】6月25日(日)までに、真岡井頭温泉電話、または真岡井頭温泉HP「メールでのお問い合わせ」で受付
○真岡井頭温泉 Tel 83-8822(火曜日)
《受付時間》午前10時~午後9時
※体験教室の参加は年1回1コースのみ
☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



認知症サポーター養成講座

認知症について学んでみませんか。サポーターとは、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。お気軽にご参加ください。
【とき】6月14日(水)午前10時~11時30分
【ところ】Auto Mirai 真岡公民館 第7会議室
【対象】講座内容に関心のある市民の方
【参加費】無料 【申込】下記窓口または電話で受付
☎ いきいき高齢課地域支援係(地域包括支援センターもおか) Tel 83-8132

ひきこもりに関する相談会

ひきこもりサポーターが本人または家族から話を伺い、家族みんなが自分らしい生活を送れるよう一緒に考えます。
【とき】6月15日(木)
①午前10時②午前11時③午後1時④午後2時
【ところ】総合福祉保健センター 心配ごと相談室
【対象】市内在住の18歳以上の方
【持ち物】筆記用具
【申込】6月12日(月)までに下記電話で受付
☎ 社会福祉課障がい福祉係 Tel 83-8129

認知症カフェ

認知症カフェとは、同じ悩みを抱えた方たちが集まり、相談したり、情報交換したりする場です。気軽にご参加ください。
【対象】認知症の方とご家族、その他どなたでも
【参加費】無料 【申込】下記電話で受付

にのみやカフェ

【とき】6月15日(木)午前10時~11時
【ところ】二宮コミュニティセンター 204 会議室

あおぞらカフェ

【とき】6月26日(月)午前10時~11時
【ところ】真岡市役所2階 青空ステーション
☎ いきいき高齢課地域支援係(地域包括支援センターもおか) Tel 83-8132
(地域包括支援センターにのみや) Tel 74-5139

シニアのための知っとく講座 事例で学ぶ!悪質商法や詐欺の手口と対処法

身近に潜む悪質商法や詐欺などの被害に遭わないために、注意するポイントや対処法を学びます。
【とき】7月13日(木)午前10時~11時30分
【ところ】Auto Mirai 真岡公民館 第7会議室
【対象】講座内容に関心のある市民の方 先着20人
【申込】下記電話で受付 【参加費】無料
☎ いきいき高齢課地域支援係(地域包括支援センターもおか) Tel 83-8132

子育て

6月の子育て支援センター&サロン

Table with 2 columns: ところ (Location) and 開設日・時間 (Opening days and time). Includes locations like 第一子育て支援センター, 第二子育て支援センター, etc.

Table with 2 columns: 第一子育て支援センターの行事予定 (Events for the first center). Includes dates like 8日(木), 16日(金), etc.

Table with 2 columns: 第二子育て支援センターの行事予定 (Events for the second center). Includes dates like 7日(水), 15日(木), etc.

Table with 2 columns: にのみや保育園子育て支援センター (Nominoya nursery events). Includes dates like 2.9.16.30日(金), 23日(金), etc.



## 産前・産後サポート事業

### 6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】14日(水) 【ところ】総合福祉保健センター  
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【持ち物】母子健康手帳  
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【持ち物】母子健康手帳

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

### 6月の子育て相談会

【とき】14日(水)【ところ】総合福祉保健センター

①子育てミニ講座「虫歯予防はみがきのポイント」

【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)

真岡市子育て世代包括支援センター Tel 83-8121

### 離乳食教室

2回食への進め方。取り分けできるレシピも大公開。

【とき】6月15日(木)午前10時～11時15分  
(午前9時45分までに受付)

【ところ】総合福祉保健センター

【対象】令和4年11・12月生まれで、離乳食が  
始まっているお子さんと保護者 先着15組

【持ち物】母子手帳、筆記用具

【申込】5月26日(金)から下記電話で受付

真岡市子育て世代包括支援センター Tel 83-8121

### マタニティセミナー

沐浴や抱っこの仕方、妊婦擬似体験などを行います。

【とき】6月17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)

※両親以外の参加や1人での参加も可

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

【申込】5月26日(金)から下記電話で受付

真岡市子育て世代包括支援センター Tel 83-8121

## 講座・講演

### 6月のプラネタリウム一般公開

内容(約50分)	公開日	予約期間
当日の星空解説、春番組「宙 ガール★篠原ともえのレッ ツスターウォッチング」	3日(土)	5/30～6/1
	10日(土)	6/6～6/8

【投影開始時間】※途中入場不可

①午前11時 ②午後1時30分

【観覧券販売時間】各回開始30分前～10分前

(定員になり次第受付終了)

【定員】約165人(事前予約含む)

【観覧料】高校生以上200円、4歳～

中学生100円、3歳以下無料

【事前予約】予約期間内に、専用フォー  
ムまたは電話(8:30～17:15)で受付

真岡市科学教育センター Tel 83-6611

### 真岡市国際交流協会主催 やさしい日本語講座

「やさしい日本語」とは、外国人にわかりやすい  
ように配慮した簡単な日本語のことです。さま  
ざまな言語圏の方ともコミュニケーションが可

能な「やさしい日本語」を学んでみませんか。

【とき】6月11日(日)午前10時～正午

【ところ】市役所4階401・402会議室

【対象】どなたでも参加可 先着20人

【申込】6月7日(水)までに専用

フォームで受付【参加費】無料

真岡市国際交流協会 Tel 83-8719

### 男女共同参画社会づくり推進事業「おとう飯」 ～俺のそば打ち!! 体験教室～

料理に挑戦したい男性の料理教室です。そばの  
打ち方からだしの作り方までを学びます。

【とき】6月17日(土)午前10時～正午

【ところ】Auto Mirai 真岡公民館 調理室

【対象】市内在住または勤務の男性 抽選8人

【持ち物】エプロン、タオル、三角巾、

そばを持ち帰る容器【参加費】900円

【申込】6月9日(金)までに、下記

電話または専用フォームで受付

真岡市市民協働推進室 Tel 83-8141

### 市民講座 絵手紙教室

【とき】7/1、7/15、7/29、8/5、9/2(土曜日)

※全5回 午後1時30分～3時

【ところ】市公民館山前分館

【対象】市内在住または勤務の方 先着16人

【持ち物等】汚れてもよい服装

※必要な道具は公民館で用意します

【参加費】初回のみ1,000円(材料代等)

【申込】5月26日(金)午前8時30分から、

下記電話で受付(8:30～17:15)

真岡市公民館山前分館 Tel 82-2802(日・月曜・祝日休)

### 6月のモオカの休日

市民の方が主体となって活動している教室です。

1日、15日(木) 午前10時～	押し花教室 (和子会グランジュテ)	実費 負担
3日、17日(土) 午後1時30分～	子供将棋教室 (真岡市将棋連合会)	無料
8日、22日(木) 午前9時30分～	竹はり画教室 (竹真会)	実費 負担

【ところ】久保記念観光文化交流館

真岡市観光協会 Tel 82-2012(火曜日休館)

## スポーツ

### スポーツ教室 親子で弓道教室

親子で弓道にチャレンジしてみよう!

【とき】6月17日(土)、18日(日)

※全2回 午前9時～正午

【ところ】真岡ハイトラ運動公園

(総合運動公園)弓道場

【対象】市内小学生とその保護者 先着10組20人

【持ち物等】運動のできる服装、タオル、飲み物

【申込】6月7日(水)までに、専用フォームで

受付【参加費】無料

真岡市スポーツ振興課 Tel 84-2811

### 健康体力測定

反復横とびや立ち幅とび、6分間歩行  
などを行い、体力年齢を測定します。

【とき】6月19日(月)①午前10時

②午後3時 ③午後6時30分

【ところ】総合体育館

【対象】市内在住または勤務の20～79歳の方

【持ち物等】運動できる服装、体育館シュ

ーズ、タオル、飲み物【参加費】無料

【申込】6月14日(水)までに、専用

フォームで受付

真岡市スポーツ振興課 Tel 84-2811

## 暮らし・相談

### 6月の結婚相談会

初めての婚活でも安心です。結婚相談員が出席

いから結婚までをサポートします。お  
気軽にお越しください。

【とき】6月7日(水)、17日(土)

午前10時～11時

【ところ】青年女性会館 研修室・女性室

【対象】市内に在住または勤務、あるいは住む意

思のある方で、結婚を希望する独身男女

【持ち物】上半身と全身の写真(L判縦13cm×

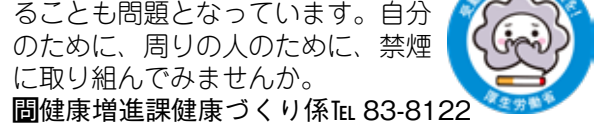
横9cm)、本人確認書類(運転免許証等)

真岡市出会い結婚サポートセンター Tel 83-1234

### 5月31日は世界禁煙デー たばこの健康影響を知ろう

5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間  
です。喫煙は生活習慣病や肺がん、COPDなど、  
さまざまな健康被害の原因となります。受動喫煙  
によって非喫煙者の健康が損なわれ  
ることも問題となっています。自分  
のために、周りの人のために、禁煙  
に取り組んでみませんか。

真岡市健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



## 公共機関掲示板

●精神保健福祉相談・子どもの心の相談事業  
不安、眠れない、アルコール・薬物などの嗜癖の  
問題等について、精神科医師・心理職が相談を受  
け付けています。【日程】原則月1回、午後1時  
30分～4時のうち1人1時間程度※予約制【相  
談料】無料【対象】本人または家族(学童期・思  
春期の不登校や引きこもり、子どもの心の病、  
発達障害等については学校関係者の方からも相談  
可)※日程・申込等詳細は下記へ問い合わせ 真  
岡市健康福祉センター健康支援課 Tel 82-2138

●栃木県政世論調査に御協力ください  
県では6月に、県内在住の18歳以上の方2,000  
人を対象に栃木県政世論調査を実施します。調査  
をお願いする方には、栃木県全域から無作為抽出  
の上、調査票を郵送します。ご協力をお願いします。  
※インターネットでの回答可(個人情報厳守) 真  
岡市総合政策部広報課 Tel 028-623-2158

## いちごチャンネル番組案内

【5月29日(月)～6月4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)
8:00	・ようこそ市長室へ
10:00	・带状疱疹ワクチン接種の助成
12:00	・もおかインフォ
16:00	・就労者定住促進奨学金返還支援事業
18:00	・夏祭り協賛観覧席
22:00	・お知らせウィークリー(WNもおか情報)
	◆わくわく体操5月のテーマ 「ウォームアップとストレッチ」
	◆いちごショートケーキ 熊倉神宮さくらまつり
13:00	◆コットンタイム
20:00	第6回ハワイアンドリーム発表

【小学校入学式】

学校名	放送日	再放送日	再放送日	時間
長沼小	5/30(火)	5/31(水)	6/3(土)	9:00
長田小	5/30(火)	5/31(水)	6/3(土)	15:00
中村小	6/1(木)	6/2(金)	6/4(日)	9:00
西田井小	6/1(木)	6/2(金)	6/4(日)	15:00

真岡市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(Hナシ)  
【12:00～12:30 / 18:00～18:30(再放送)】

5/29(月)	水道週間
5/30(火)	こども家庭課について
5/31(水)	指定管理者
6/1(木)	大花火大会について
6/2(金)	WNもおか情報

FM周波数 87.4MHz 真岡市エフエム真岡  
Tel 83-8185