

お知らせ

春開始のコロナワクチン集団接種  
7月9日(日)終了予定

毎週木曜、日曜日に実施している市の集団接種は、下記電話で受け付けていますが、予約状況により、7月9日(日)で終了予定です。個別接種は引き続き実施しますので、接種券同封チラシや市HPより各医療機関へ問い合わせください。



市HP  
ID 12335

市ワクチン接種予約相談センター Tel 83-8080

高齢者の補聴器購入費用 助成

加齢による老人性難聴の方が購入した、補聴器費用の一部を助成します。

【対象】 下記の条件をすべて満たす方

- 市内在住の65歳以上の方
- 世帯全員が住民税非課税の方
- 聴覚障がいによる身体障害者手帳を持っていない方
- 耳鼻科医師から補聴器の必要性を認める医師意見書の交付が受けられる方

【助成金額】 上限5万円(1人1回限り)

【申請について】 耳鼻咽喉科の医師意見書や認定補聴器専門店または認定補聴器技能者が在籍している店舗の補聴器の見積書が必要になりますので、購入前にいきいき高齢課に相談ください

※申請前に購入されたものは助成対象外

※助成対象は『認定補聴器専門店』『認定補聴器技能者が在籍する店舗』で購入した補聴器のみ

【申請場所】

- ・市役所本庁舎 1階 いきいき高齢課
- ・二宮支所 福祉国保窓口

市HP  
ID 12335  
いきいき高齢課高齢者福祉係 Tel 83-8195

募集

合同就職面接会を開催

市内での就職を希望する方、ぜひご参加ください。

【とき】 7月7日(金)

午後1時30分～4時(受付:午後1時～3時)

【ところ】 フォーシーズン静風

【参加企業】 市内企業21社(予定)

【対象】 令和6年3月新規大学等卒業予定者、一般求職者

【申込】 事前にハローワーク窓口で紹介状の交付を受けてください

※参加企業など詳細は市HP参照

市HP  
ID 1999  
商工観光課勤労者係 Tel 83-8134

鬼怒川・小貝川・五行川クリーン大作戦

ふるさとの川を美しく保ち、正しく安全に利用できるよう、川沿いの自治会や各種団体に協力いただき、河川敷等の一斉清掃を実施します。

【とき】 7月8日(土)

午前6時～11時のうち2時間程度

【ところ】 鬼怒川・小貝川・五行川の各河川敷

【申込】 参加希望団体は、7月3日(月)までに、下記電話またはFAX、メールで受付

【主催】 鬼怒川・小貝川流域ネットワーク会議

市HP  
ID 1999  
建設課管理係 Tel 83-8147 FAX 83-6240

メール kenetsu@city.moka.lg.jp

真岡の自然を守る会 鬼怒川・小貝川  
クリーン大作戦と自然観察会

河川敷の清掃と自然観察会を行います。

【とき】 7月8日(土) ※雨天中止

午前7時30分～9時30分ごろ

【集合場所】 自然教育センターキャンプ場入口

【持ち物等】 河原のごみ拾いをしやすい服装、帽子、雨具、タオル等(蜂刺予防のため黒の帽子・衣類等は着用しないでください)

市HP  
ID 12335  
真岡の自然を守る会事務局  
(市公民館真岡西分館) Tel 84-6781

真岡どろんこバレーボール大会2023  
参加チーム募集

「土」「水」といった自然を感じながらどろんこになってバレーボールを楽しみましょう。上位チームには景品あり。

【とき】 8月6日(日) ※雨天決行

午前8時30分開会式、9時試合開始

【ところ】 二宮運動場前特設会場

(堀込1000番地)

【参加資格】 遊び心と健康に自信のある方

【参加料】 1チーム3,000円(当日集金)

【持ち物】 田植えたび等 ※素足プレー禁止

【申込】 1チーム男女問わず補欠を含め8人まで登録可。7月10日(月)までに、

参加申込書(市HP掲載)を下記

へ郵送、または市HPで受付

【主催】 真岡市青少年クラブ協議会(4HC)

市HP  
ID 20120  
真岡市青少年クラブ協議会

〒321-4395 真岡市荒町5191  
農政課農業振興係 真岡どろんこバレーボール大会事務局 Tel 83-8139



イベント・催し

第66回日本舞踊発表会

華やかで気品のある日本舞踊を披露します。終演後、大抽選会(入場時に抽選券配布)を行います。

【とき】 7月2日(日)

午前10時開演(30分前開場)

【ところ】 KOBELCO 真岡いちごホール

(市民会館)大ホール【入場料】 無料

【主催】 真岡日本舞踊会

市HP  
ID 20120  
文化課文化振興係 Tel 83-7732



久保記念観光文化交流館美術品展示館  
「新収蔵記念 富張広司展」

2022～2023年に富張広司氏から寄贈いただいた作品を中心に、富張広司氏の木版画の世界を紹介します。

【開催期間】 8月7日(月)まで

【開館時間】 午前9時～午後5時

(最終入館 午後4時30分)

【休館日】 毎週火曜日【入場料】 無料

市HP  
ID 20120  
久保記念観光文化交流館 Tel 82-2012



福祉・健康

マシンdeエクササイズ8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 1 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】 7月24日(月)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

市HP  
ID 20120  
○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

市HP  
ID 20120  
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

こつこつ筋肉を貯めよう編

ストレッチや筋トレを行い、楽しく筋力アップしましょう。

【とき】 7月27日から毎週木曜日(8/17 休み)

※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 先着15人

市HP  
ID 20120  
※令和5年4月以降のいきいき運動教室(井頭・未来)、フレイル予防教室に参加申込されていない方を優先

【申込】 6月26日(月) 午前8時30分から下記電話で本人のみ受付可 【参加費】 無料

市HP  
ID 20120  
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

お子さまの発育・養育でお悩みの方  
真岡市教育相談会を実施

就学前・小学校・中学校のお子さまとその保護者を対象に相談会を実施します。

【とき】 7月26日(水)

① 9:30 ② 11:00 ③ 13:00 ④ 14:30

【ところ】 市公民館二宮分館

【相談内容】 言葉がはっきりしない・話がうまくできない・落ち着きがなくじっとしてられない・集団になかなか入れないなど

【担当者】 小・中学校教員、こども家庭課職員、ひまわり園職員、市心理相談員等

【申込】 下記電話で受付、または、幼稚園、保育園(所)、小中学校に配布した申込書に希望時間を記入し、6月30日(金)までに、下記窓口へ提出(郵送可、学校への提出でも可)

※相談時間が希望に添えない場合があります

※時間調整後、郵送でお知らせします

市HP  
ID 20120  
〒321-4395 真岡市荒町5191

真岡市教育委員会学校教育課 Tel 83-8181

産前・産後サポート事業

7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】 12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

市HP  
ID 20120  
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

市HP  
ID 20120  
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



7月の子育て相談会

【とき】 12日(水) 【ところ】 総合福祉保健センター

① 子育てミニ講座

「赤ちゃんがいるおうちの災害対策」

【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)

市HP  
ID 20120  
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





## 離乳食教室

2回食への進め方☆大人の食事から取り分けできるレシピも大公開♪

【とき】7月13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12月・5年1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】6月23日(金)から下記電話で受付  
☎ 子育て家庭課母子健康係 Tel 83-8121



## 講座・講演

### 7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
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」	当日の星空解説	1日(土) 6/27～6/29
	「ごんGON.THE LITTLE FOX」	8日(土) 7/4～7/6

【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】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、市HP内の専用フォームまたは電話(8:30～17:00)で受付

☎ 科学教育センター Tel 83-6611



市HP ID 19706

### 市民講座 夏休み子ども習字教室

楽しく書こう！夏休みの間、書道を学びませんか？

【とき】7/25、8/1、8/8、8/22  
(火曜日)※全4回 午前9時30～11時

【ところ】市公民館二宮分館 会議室  
【対象】市内在住の小学生 先着20人  
(小学3年生以下保護者同伴)

【持ち物】書道用具一式(太筆、細筆、硯、墨汁、半紙、新聞紙数枚)、下野教育書道展の用紙 【参加費】無料

【申込】6月27日(火)から、下記窓口または電話で受付(8:30～17:15)

☎ 市公民館二宮分館 Tel 74-0107(日曜・祝日休)



### 市民講座 子ども絵画教室

【とき】7/27、8/3(木曜日)※全2回  
午後1時30分～4時

【ところ】市公民館真岡西分館 第1会議室

【対象】市内在住または通学している小学3年生～中学3年生 先着30人

【持ち物等】汚れても良い服装、絵の具セット(学校で使用しているもの)、鉛筆、消しゴム、雑巾、新聞紙、飲み物、タオル 【参加費】無料

【申込】6月23日(金)から、下記窓口または電話(8:30～17:15)、FAXで受付

☎ 市公民館真岡西分館 Tel 84-6781 FAX 84-6936  
(日曜・月曜・祝日休)



### 市民講座 夏休み子ども英会話教室

楽しく学ぼう！夏休みの間、英語に親しみませんか？

【とき】7/28(金)、8/4(金)、8/10(木)、8/18(金)、8/25(金)※全5回  
午前9時30分～11時

【ところ】市公民館二宮分館 会議室

【対象】市内在住の小学生1～3年生 先着10人

【持ち物】筆記用具、飲み物 【参加費】無料

【申込】6月27日(火)から、下記窓口または電話で受付(8:30～17:15)

☎ 市公民館二宮分館 Tel 74-0107(日曜・祝日休)

### 市民講座 夏休み子ども将棋教室

お子さまへ分かりやすく将棋の初歩を教えます。

【とき】7/25(火)～7/29(土)※全5回  
午後1時30分～3時

【ところ】AutoMirai 真岡公民館 第3・4会議室

【対象】市内在住の中学生以下の方20人  
(定員超抽選)

【持ち物】飲み物 【参加費】無料

【申込】7月6日(木)までに、下記電話または専用フォームで受付

☎ 生涯学習課生涯学習係 Tel 82-7150 専用フォーム



### 7月のモオカの休日

1日、15日(土) 午後1時30分～	子供将棋教室 (真岡市将棋連合会)	無料
6日、20日(木) 午前10時～	押し花教室 (和子会グランジュテ)	実費負担
13日、27日(木) 午前9時30分～	竹はり画教室 (竹真会)	実費負担
16日(日) 午前10時30分～	うたごえ喫茶 (アンサンブル花)	無料

【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

夏を楽しむ！わんぱく親子スポーツ教室

親子でトランポリンやスマイルポウリングなどのスポーツにチャレンジします。

【とき】7月15日(土) 午前9時～正午

【ところ】真岡市総合体育館

【対象】市内在住の小学生とその保護者 先着30組(60人)

【持ち物等】運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物 【参加料】無料

【申込】6月26日(月)～7月13日(木)の期間に、専用フォームで受付

☎ スポーツ振興課 Tel 84-2811



## 暮らし・相談

### 7月の各種相談日

行政相談 行政への意見・要望

11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

11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)

11日(火) 10:00～12:00 総合福祉保健センター

※6/30(金)8:30～予約受付

心配ごと相談 電話相談可(Tel 82-8844)

4・18・25日(火) 9:00～12:00 総合福祉保健センター

11日(火) (受付11:30まで) 市公民館中村分館

☎ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

## 公共機関掲示板

●とちぎ難病支援センター医療相談  
専門医等による医療相談を電話またはZOOMで行います。◆呼吸器系疾患の相談7/6(木)13:00～16:00【担当医師】獨協医科大学病院呼吸器・アレルギー内科 中村祐介医師【申込】7/3(月)正午までに下記電話で受付 ◆消化器系疾患(難治性炎症性腸管障害・肝・脾)の相談7/8(土)9:30～12:30【担当医師】獨協医科大学病院消化器内科 小島原駿介医師【申込】7/5(水)正午までに下記電話で受付 ◆視覚系疾患の相談7/15(土)9:30～12:30【担当医師】獨協医科大学病院眼科 鈴木重成医師【申込】7/12(水)正午までに下記電話で

受付 ☎ とちぎ難病相談支援センター Tel 028-623-6113(平日10:00～12:00、13:00～16:00)

●福祉・保育のお仕事就職フェア2023・夏  
【とき】《福祉》7月15日(土)12:30～16:00《保育》7月16日(日)12:00～15:30【ところ】とちぎ福祉プラザ【対象】福祉・保育職を希望する方、興味・関心のある方【内容】①1分間プレゼンテーション②合同相談会【参加費】無料【定員】プレゼンテーション先着各80人(相談会は定員なし)【申込】右記専用フォーム、下記窓口、電話、FAXで受付※託児が必要な場合は7/7までに電話で受付(各10人程度) ☎ 栃木県社会福祉協議会福祉人材・研修センター Tel 028-643-5622 とちぎ保育士・保育所支援センター Tel 028-307-4194 FAX 028-623-4963



福祉



保育

## みんなのひろば

●しもつけ富士の会 写真展

会員6人が撮った富士山の写真を展示します。【とき】6月29日(木)～7月2日(日)まで9:00～16:45(初日は13:00から、最終日は16:00まで)

【ところ】井頭公園緑の相談所展示ホール ☎ しもつけ富士の会(藤井) Tel 090-7188-5693

●真岡市ボランティア連絡協議会団体PR展示  
市ボランティア連絡協議会に加入している各団体の活動を展示します。【とき】7月7日(金)～21日(金)【ところ】市役所本庁舎1階展示コーナー ☎ 真岡市社会福祉協議会地域福祉係 Tel 82-8844

●シャドーラテンダンスを体験してみませんか  
音楽に合わせて仲間と楽しく身体を動かしましょう。初心者大歓迎!【とき】7月1日からの毎週土曜日午前10時～11時30分【ところ】Earth いちごスポーツ交流館【参加費】無料【申込】不要※直接お越しください ☎ DSみゆき(渡邊) Tel 83-2453

●ウエルシア大谷新町店「ウエルカフェ7月」  
簡単な認知症予防体操(脳トレ)などを行います。【とき】7月6日、13日(木)午前10時～11時【ところ】ウエルシア大谷新町店「ウエルカフェ」【持ち物】筆記用具【参加費】無料 ※予約不要、当日会場へ ☎ Tel 090-5219-4479(田邊)

## いちごチャンネル番組案内

【6月26日(月)～7月2日(日)放送予定】

放送時間	◆ JUMP UP もおか
6:00	・春のダイジェスト
8:00	◆ わくわく体操 6月のテーマ
10:00	「ウォームアップとストレッチ」
12:00	◆ いちごショートケーキ
16:00	・推し街ボランティアキックオフミーティング
18:00	
22:00	
13:00	◆ コットンタイム
20:00	真岡ミュージカル第16回公演 オリジナルミュージカル DIVINE～真岡 光と闇の聖なる戦い～

☎ 宇都宮ケーブルテレビ(株) 真岡局 Tel 83-7005



いちごチャンネルについて

## FMもおか行政情報番組案内

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

6/26(月)	市からのお知らせ
6/27(火)	総務課からのお知らせ
6/28(水)	指定管理者
6/29(木)	空き家対策について
6/30(金)	WN もおか情報

FM周波数 87.4MHz

☎ (株)エフエム真岡 Tel 83-8185



詳しい番組表はFMもおかHPで確認できます

広報もおか・市政こよみ・WeeklyNews もおかは、市のHPや市公式アプリでも読むことができます。



市公式アプリはこちらからダウンロードできます。



Android版

iOS版