

お知らせ

要チェック！熱中症警戒アラート

栃木県内で熱中症リスクの極めて高い気象条件が予測されたときに、「熱中症警戒アラート」が発表されます。防災行政無線や市公式アプリでもお知らせしますので、周囲への声かけや熱中症対策を積極的に行いましょう。

熱中症対策をしましょう！

①暑さを避けましょう

②人と十分な距離（2m）をとり、適宜マスクを外しましょう

③こまめに水分を取りましょう

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

夏季休業中の学校閉庁期間

【学校閉庁期間】8月13日（日）～16日（水）
【対象校】市内全小・中学校
【注意】期間中は教職員が不在となりますので問い合わせは下記へ連絡ください。
☎ 真岡市教育委員会 学校教育課 Tel 83-8181

令和5年春開始のコロナワクチン接種

【市集団接種】7月9日（日）で終了
【個別接種】8月31日（木）まで引き続き医療機関で実施。接種を希望される方は、接種券同封チラシや市HPに記載の各医療機関へ問い合わせください。
※秋開始接種については、国からの詳しい情報が公開され次第、市HPや広報等でお知らせ
☎ 市ワクチン接種予約相談センター Tel 83-8080

障がい福祉計画・障がい児福祉計画策定アンケート調査へ協力ください

市内在住の障がいのある方や難病の方など2,400人を無作為に選び、調査票をお送りします。調査へのご協力をお願いします。
【調査票発送予定日】7月26日（水）
☎ 社会福祉課障がい福祉係 Tel 83-8129

にのみや野外活動センターの施設利用8月26日（土）の予約受付

尊徳夏祭りが行われる8月26日（土）の施設利用の予約受付を下記の期間で行います。
【予約期間】7月21日（金）～28日（金）
【申込】専用フォームで受付（定員超抽選）
☎ 市公民館二宮分館 Tel 74-0107

道路への工作物や配管等の設置

道路に一定の物を設置したり、道路の側溝に排水管等を接続したりする場合はあらかじめ「道路占用」の許可を受ける必要があります。道路を占用するときには、下記へ相談ください。
【該当例】側溝への合併浄化槽処理水排水管の接続、道路上空への高架（電線、アーチ等）の設置、工事に必要な足場の設置等
【道路管理者】
国道・県道 真岡土木事務所 Tel 83-8302
市道 市建設部建設課 Tel 83-8147
※申請内容により許可できない場合あり
☎ 建設課管理係 Tel 83-8147

募集

複合交流拠点 小学生工事現場見学会

【とき】8月7日（月）～9日（水）午後2時～3時
【ところ】複合交流拠点建設現場（本庁舎北側）
【集合】市役所本庁舎 1階ロビー 午後1時50分
【対象】市内小学生（保護者同伴）各回10組
【持ち物等】動きやすい服装、飲み物
【申込】7月28日（金）までに専用フォームで受付【参加費】無料
☎ プロジェクト推進課複合交流拠点整備係 Tel 83-8059

市制施行70周年記念事業
ロゴマーク大募集

市制施行70周年を記念し、地域の絆を深め、市内外に真岡の魅力を発信するさまざまな記念事業を実施するにあたり、広く親しまれ、真岡市全体が団結し70周年を盛り上げるために使用するロゴマークを募集します。
【募集内容】市制施行70周年記念事業キャッチフレーズ「いちごのまちから未来をつむぐ もおか70」と併せて使用するため、キャッチフレーズと親和性のあるデザインにしてください。
【応募資格】どなたでも（未成年の方は保護者の同意を得た上で応募ください）
【各賞】最優秀賞1点、優秀賞若干
※ともに副賞あり
【応募方法】8月31日（木）までに応募フォームまたは市HP掲載の応募用紙と作品データをメール、郵送、下記窓口で提出
☎ 〒321-4395 真岡市荒町5191
総合政策課総合政策係 Tel 83-8102
メール sougouseisaku@city.moka.lg.jp

第63回下水道の日
下水道いろいろコンクール作品募集

【募集部門】絵画・ポスター部門、書道部門、作文部門、標語部門、新聞部門
【応募資格】市内の小・中学生
【提出先】9月8日（金）まで下記窓口で受付（郵送不可）
※詳細は市HP参照
※入賞した場合、主催者（日本下水道協会）から郵送またはメールで連絡（応募作品は返却不可）
※応募作品は9月14日（水）～28日（木）に二宮コミュニティセンター1階ロビーに展示
☎ 下水道課業務係 Tel 83-8160

自衛官・生徒募集

○自衛官候補生（男女）
任期自衛官で活躍したのち、任期満了時に自衛官を継続するか、他の進路に進むかを選択できます。
【受付期間】年間を通して随時受付
【応募資格】18歳以上33歳未満の方
○一般曹候補生（男女）
部隊の中核となる現場のプロフェッショナルを目指します。
【受付期間】9月5日（火）まで
【応募資格】18歳以上33歳未満の方
【試験期間】1次試験：9月15日（金）～24日（日）
○航空学生（男女）
海上自衛隊のパイロット・戦術航空士、航空自衛隊のパイロットを目指します。
【受付期間】9月7日（木）まで
【応募資格】18歳以上21歳未満の方（海上要員は23歳未満）で、高卒（見込含）または高専3年次修了者（見込含）
【試験期日】1次試験：9月18日（月・祝）
○防衛大学校学生（一般／男女）
幹部自衛官を要請します。一般大学と同様に4年間の教育を受け、学位も授与されます。
【受付期間】10月18日（水）まで
【応募資格】18歳以上21歳未満の方で高卒（見込含）または高専3年次修了者（見込含）
【試験期間】1次試験：10月28日（土）

さわやかな酸味で元気をチャージ！なつおとめ#いちご王国栃木の首都もおか

※一般のほか推薦・総合選抜があり試験期日が異なります ※詳細はHP参照
☎ 真岡募集案内所 Tel 83-7818

イベント・催し

公開セミナー 参加者募集中！
私たちが主役の複合交流拠点

市民主体のまちづくりの事例を学び、どのように市民が施設運営に携わっていくのかを考えます。
【とき】8月5日（土）午後1時30分～4時
【ところ】青年女性会館2階ホール
【対象】市内外問わず【定員】100人【参加費】無料
【演題】第1回「市民主体によるまちづくりの手法を考えるーソーシャルキャピタルって何だろう？」
【申込】8月3日（木）までに専用フォームまたは申込書（子育て支援センター、図書館、プロジェクト推進課に設置）で受付
☎ プロジェクト推進課複合交流拠点整備係 Tel 83-8059

福祉・健康

8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2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

7日（月）、10日（木）、18日（金）、20日（日）、21日（月）、28日（月）、31日（木）	総合福祉保健センター ※20日・21日は、40～50歳代限定
23日（水）、24日（木）	二宮コミュニティセンター

女性がん検診【受付】13：30～14：30

7日（月）、31日（木）	総合福祉保健センター
--------------	------------

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

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ーニングを行います。
【とき】9月8日から毎週金曜日（9/29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（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していない方を優先）
【申込】7月24日（月）午前8時30分から下記電話で受付【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

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。お気軽に参加ください。
【とき】8月9日（水）午前10時～11時30分
【ところ】AutoMirai 真岡公民館 第3・4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

子育て

産前・産後サポート事業

8月の真岡すくすく子育て相談室

安心して出産・子育てができるようサポートします。

【とき】9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

8月の子育て相談会

【とき】9日(水)【ところ】総合福祉保健センター

①子育てミニ講座「親子であそぼう」

【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(要予約)

【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

真岡市子育て世代包括支援センター Tel 83-8121

7月は青少年の非行・被害防止 全国強調月間

「ペアレンタルコントロール(保護者としての管理)等によるインターネット利用に係る子どもの犯罪被害等の防止」が最重点課題です。子どもたちを犯罪やトラブルから守るための取り組みにご協力ください。

○保護者の方は

・子どもたちが有害なサイト等へアクセスしないようにフィルタリングを利用しましょう

・インターネットの使い方について子どもたちとルールを決めましょう

生涯学習課青少年係 Tel 82-7152

講座・講演

道具を使ってみよう“木づち”

木づちを使ってダボ(木材をつなぐ木の部品)を打ち込みます。木材にトントンと打ち込んでいく感覚を味わってください。

【とき】8月5日(土)、6日(日) ※雨天中止
午前9時～午後3時30分

【ところ】根本山自然観察センター

【対象】どなたでも参加可【参加費】無料

【申込】不要、当日会場にて受付

真岡市根本山自然観察センター Tel 83-6280(月・祝日の翌日休)

市民講座 3B 体操

用具を使い楽しく体を動かします。運動が苦手な方でも子どもから大人まで幅広く参加することができます。

【とき】8/24(木)、8/31(木)、9/6(水)

※全3回 午前10時～11時30分

【ところ】青年女性会館2階ホール

【対象】市内在住または勤務の方30人(定員超抽選)

【持ち物】飲み物、タオル

【参加費】100円(レンタル代)

【申込】8月3日(木)までに、下記

電話・専用フォームで受付

生涯学習課生涯学習係 Tel 82-7150

スポーツ

スポーツ教室 マラソン教室

普段一人で走っている方、練習を始めるきっかけがない方、一緒に走りませんか。有資格者で

ある講師の指導により、長く、速く走る力の向上を目指します。

【とき】8/24、8/31、9/7、9/14、
9/21、9/28(木曜日)

※全6回 午後7時～8時30分

【ところ】真岡ハイトラ運動公園 多目的広場

【対象】市内在住または勤務の社会人 先着20人

【持ち物等】運動のできる服装、タオル、飲み物

【申込】7月24日(月)～8月21日(月)の期間に、

下記電話・専用フォームで受付【参加料】無料

真岡市スポーツ振興課 Tel 84-2811



専用フォーム

暮らし・相談

真岡市省エネ家電購入費補助金

電気料金の負担軽減と、温室効果ガスの排出量削減を図るため、購入金額の一部を補助します。

【対象家電製品】7月14日(金)～令和6年2月15日(木)の期間に購入した①～④条件を満たす、エアコン・電気冷蔵庫・LED照明器具

①統一省エネラベル星2つ以上②省エネ基準達成率100%以上③市内の店舗で購入④新品

【補助額】購入金額合計(税抜)に応じて2,000円～30,000円 ※1世帯につき1回限り

【対象】市内在住で、世帯全員が市税を完納している方

【申請】令和6年2月15日(木)までに下記へ申し込み(予算がなくなり次第終了)※詳細は市HP参照

真岡市環境課環境対策係 Tel 83-8127



市HP

ID 20309

8月の各種相談日

行政相談 行政への意見・要望

1日(火)	9:30～11:30	二宮コミュニティセンター
8日(火)		総合福祉保健センター

真岡市秘書広報課広報広聴係 Tel 83-8100

人権相談 虐待・DV・差別

8日(火)	9:00～12:00 (受付11:30まで)	総合福祉保健センター
-------	---------------------------	------------

真岡市市民協働推進室 Tel 83-8141

法律相談 (真岡市民に限る)

8日(火)	10:00～12:00 ※7/28(金)8:30予約受付開始	総合福祉保健センター
-------	-----------------------------------	------------

心配ごと相談 電話相談可(Tel 82-8844)

1・22日(火)	9:00～12:00	総合福祉保健センター
8日(火)	(受付11:30まで)	市公民館大内分館

真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

8月の結婚相談会

初めての婚活でも安心です。出会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。

2日(水)	午前10時～11時	青年女性会館
19日(土)		二宮コミュニティセンター

【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

公共機関掲示板

●女性とシニアのための就職活動個別相談会
結婚・子育て等で離職した方や定年退職した方で、

まだまだ働きたい方対象の相談会です。【とき】7月28日(金)10:00～15:50【ところ】真岡商工会議室【参加費】無料【申込】専用フォームにて受付

真岡市(株)ワークエントリー栃木事業部 Tel 028-612-8643

●益子特別支援学校ボランティアスクール

【とき】8/23(参加必須)【時間】9:00～12:00、10/18・10/24・10/25・10/26(いずれが選択、複数回参加可)【時間】8:30～12:00【内容】講習、実習【対象】障がい児(者)のボランティア活動に関心のある方【参加費】350円(保険料)【申込】8月4日(金)までに下記電話・FAXで受付

真岡市益子特別支援学校 Tel 72-4915 FAX 72-7895

●警察官募集「とちぎを一緒に守る相棒求む！」
栃木県警察官採用試験(第2回)申し込み受付中。【受験資格】〔大卒〕平成2年4月2日以降生まれの方〔高卒〕〔武術指導〕平成2年4月2日～平成18年4月1日生まれの方【一次試験】9月17日(日)、会場：栃木県警察学校【応募方法】8月18日(金)17:15までに県警HP内専用フォームで受付※詳細は県警HP参照 真岡市警察署 Tel 84-0110、栃木県警察本部警務課採用 Tel 0120-48-6106

●いちごタクシー臨時嘱託員募集

【業務内容】予約電話の受付、配車事務【応募条件】パソコン操作(Word・Excel等)の経験がある方【勤務場所】真岡市デマンドタクシー予約センター(真岡駅西口)【雇用期間】採用日～令和6年3月31日(更新あり)【勤務時間】週4日程度(土・日・祝日・年末年始除く)7:30～12:30/12:30～17:30(午前午後の交代制)【賃金】時給920円(別途交通費支給)【応募方法】履歴書を書き下記へ持参または郵送※後日面接 真岡鉄道株式会社総務課 Tel 84-2911

●働く人のメンタルヘルス相談

職場におけるストレスやメンタルヘルス不調を抱える方、その家族や上司・同僚の方からの相談に、産業カウンセラーが面接または電話で受け付けます。【相談料】無料【予約方法】相談希望日の3日前(休日除く)までに下記事務所で受付【相談場所・相談日】<宇都宮労政事務所>宇都宮市竹林町1030-2 県庁河内庁舎5階・毎月第3金曜日13:30～16:30 Tel 028-626-3053 <小山労政事務所>小山市犬塚3-1-1 県庁小山庁舎3階・毎月第2金曜日13:30～16:30 Tel 0285-22-4032

みんなのひろば

●トウトゥー体操真岡市 ver. をみんなで踊ろう！健康増進！真岡を楽しく知ることができるオリジナル体操です。【とき】7/26、8/2、8/9、8/16、8/23、8/30(水)6:30～7:00頃【ところ】五行川河川緑地芝生広場(リバープラス)※雨天中止【対象】市内在住・勤務の方(年齢不問)【参加費】無料※予約不要、当日会場へ 真岡市上原チョー Tel 82-3131

●ソフトテニス愛好者募集

一緒にソフトテニスを楽しみませんか。初心者大歓迎！【とき】毎週木曜日17:00～21:00【ところ】総合運動公園テニスコート【参加費(1回)】一般200円、小中学生高校生100円※参加希望の方は、直接テニスコートにお越しください 真岡市ソフトテニス協会事務局(阿久津) Tel 090-4820-4254

いちごチャンネル番組案内

【7月24日(月)～7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	いちごバス&もおかベリー号無料乗車キャンペーン
12:00	・もおかインフォ
16:00	海外友好都市紹介展示ブース
18:00	コラボレ
22:00	・お知らせウィークリー(WNもおか情報)
	◆わくわく体操7月のテーマ「自体重筋力アップ」
	◆いちごショートケーキ 真岡女子高等学校箏曲部 演奏会
13:00	◆コットンタイム
20:00	第14回イマキダシンク発表会【後編】

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

◆第51回 真岡市夏祭大花火大会生中継

【7月22日(土) 19:00～21:00(予定)】

◆いつでも♪どこでも♪もおか874(ハナシ)【12:00～12:30 / 18:00～18:30(再放送)】

7/24(月)	複合交流拠点公開セミナーについて
7/25(火)	農業委員会について
7/26(水)	図書館
7/27(木)	海外友好都市展示ブースについて
7/28(金)	WN もおか情報

FM周波数 87.4MHz

真岡市(株)エフエム真岡 Tel 83-8185