

お知らせ

要チェック! 熱中症警戒アラート

栃木県内で熱中症警戒アラートが発表された場合、防災行政無線や市公式アプリでもお知らせします。

熱中症対策を積極的に行いましょう!

- ①暑さを避けましょう(まちなか保健室を涼みどころとして活用ください)
②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

国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料の免除や納付猶予、学生納付特例を受けた期間の保険料をさかのぼって納めることで、老齢基礎年金の年金額を回復できます。

【追納できる期間】免除対象となった月の納付期限(該当月の翌月末)から10年以内

※原則として免除・猶予期間のうち、最も古い保険料から納めていただきます

※一部免除を受けた期間に納付すべき保険料を納付していない場合は追納不可

※すでに年金を受け取っている方は対象外

【申請方法】国民年金保険料追納申込書に必要事項を記入し下記窓口へ提出

国保年金課国民年金係 TEL 81-3534
二宮支所 TEL 74-5004
宇都宮東年金事務所 TEL 028-683-3211

合葬墓地整備工事の開始

市営墓地長田霊園内に合葬墓地を整備するため、工事を開始します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。なお、工事期間中でも通常通り参拝できます。



【工事期間】8月7日(月)~令和6年2月22日(木)
環境課環境保全係 TEL 83-8125

【締切間近】中小企業・小規模事業者 電気・ガス料金支援金(2回目)

【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】8月31日(木)まで

※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

若者ミーティング 参加者募集

真岡市総合計画等の改定にあたり、真岡の魅力や未来について、若者同士で気軽に話し合える若者ミーティングを開催します。

【とき】①10月21日(土)午前10時~正午
②11月18日(土)午前10時~正午

【ところ】フォーシーズン静風

【対象】市内在住または、通学・通勤している30歳未満の方20人程度

※会場の都合により人数制限する場合あり

【申込】8月31日(木)までに専用フォームで受付

【選考結果】応募締切後10日以内に応募者へ通知
総合政策課総合政策係 TEL 83-8102



市民活動推進センター「コラボレもおか」指定管理者の募集

【指定管理期間】令和6年4月1日~令和11年3月31日

【申請受付】9月11日(月)~20日(水)

【現地説明会】8月30日(水)午後1時30分 市民活動推進センター

※申請する事業者等は必ず参加ください
【申込】8月24日(木)まで

※詳細は市HP参照
市民協働推進室 TEL 83-8141



公共料金審議会委員の公募

真岡市合葬墓地、真岡ハイトラ運動公園硬式兼軟式野球場(仮称)の使用料について審議する委員を募集します。

【募集人数】3人程度 【任期】審議が終了するまで

【応募条件】市内在住の20歳以上の方で11月14日(火)午後2時からの会議に出席できる方

【応募方法】9月15日(金)までに任意の用紙に、必要事項(応募の動機、氏名、年齢、性別、職業、住所、電話番号)を記入して、下記窓口へ持参または郵送、FAX、メールで提出(必着)

【選考結果】応募締切後10日以内に応募者へ通知

〒321-4395 真岡市荒町5191
総務課総務文書係 TEL 83-8106 FAX 82-1065
メール soumubunsyo@city.moka.lg.jp

栃木SCホームゲーム 対 藤枝 MYFC 「真岡市民デー」観戦者募集!

【とき】9月3日(日)ナイター試合(開始時間は発表があり次第お知らせ)

【ところ】栃木県グリーンスタジアム

【対象】市内在住の方 先着600人(中学生以下は保護者同伴) 【料金】無料

【申込】8月18日(金)までに下記電話(平日9:00~17:00)・専用フォームで受付(1家族5枚まで)

※電話の場合は、①観戦希望者の氏名・郵便番号・住所・電話・メールアドレス・性別・生年月日・年齢②参加者内訳(高校生以上・小中学生・未就学児)③バス利用の有無をお伝えください

栃木SC支援真岡市実行委員会(総合体育館内スポーツ振興課) TEL 84-2811



イベント・催し

第28回真岡の灯ろう流し

【とき】8月15日(火)午後6時~9時

※雨天の場合は16日(水)に延期

【ところ】行屋川水辺公園周辺(真岡小学校東側)

○真岡商工会議所、観光物産館で、流し灯ろう(1セット600円)発売中

※天候等により内容が変更になる場合があります

午後5時30分~9時30分 車両進入禁止

真岡小学校 水辺公園 行屋川 常陽銀行 田町北 真岡交差点

真岡商工会議所青年部 TEL 82-3305

第54回民話美寿々会「もおか」支部 町おこし民話語り

【とき】8月19日(土)午前10時 【申込】不要

【ところ】AutoMirai 真岡公民館 第3・4会議室

【内容】~あなたに届けたい癒しと温もりを~

真岡市立図書館 TEL 84-6151

真岡市芸術鑑賞会映画会 「イチケイのカラス」

【とき】8月19日(土) ①午後2時 ②午後6時30分

【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール(真岡市民会館)大ホール



【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
文化課文化振興係 TEL 83-7732



姉妹都市グレンドーラ市バーチャルツアー

現地ナビゲーターのハンナ・マジディさんと中継を繋ぎ、姉妹都市アメリカ合衆国・グレンドーラ市の街並みを案内します。

【とき】9月3日(日)午前10時~正午

【ところ】AutoMirai 真岡公民館 第7会議室 【参加費】無料

【対象】どなたでも先着30人程度

【申込】8月25日(金)までに専用フォームで受付

健康増進課健康づくり係 TEL 83-8719



福祉・健康

今年度最後の健診です! ヤング健診

【とき】8月30日(水)

【受付】午前8時30分~10時30分

【ところ】二宮コミュニティセンター

【対象】市内に在住する下記対象者

Table with 4 columns: 健診の種類, 対象者, 定員, 自己負担金. Includes rows for ヤング特定健診, 子宮頸がん検診, 骨密度検診.

※年齢基準日 令和6年4月1日

※年度内1回の受診となります

【申込方法】健診日の2週間前までに、下記電話または専用フォームで受付

健康増進課健康づくり係 TEL 83-8122 専用フォーム



NEW 健康ポイントちやれんじ

ちやれんじ60daysの達成条件に健診受診等が新たに加わりました。(詳細は市HP参照)

※事業移行期のため75歳以上の方はウォーキングのみでも提出可

【チャレンジ期間】4月~12月

【対象】市内に在住の20歳以上の方

【参加方法】①4月上旬に全戸配布した「健康ガイドブック」のちやれんじカードの取り組みを実施し、ポイントを貯める。

※カードは下記窓口、市HP等でも入手可

②健康ポイントが100ポイント貯まったら、ちやれんじカードを下記窓口または、健康増進課公式Instagramダイレクトメッセージからカードの写真を添付して提出する。

③お買物券300円分とオリジナルグッズを受け取る。(プレゼントは数に限りあり)

健康増進課健康づくり係 TEL 83-8122



マシンdeエクササイズ9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 I 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】8月25日(金)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

※参加は原則1人1コース/年のみ

健康増進課健康づくり係 TEL 83-8122



健康サポート薬局 お薬個別相談会

薬剤師さんが個別に質問や相談に応じます。

【とき】8月26日(土) ①12:30 ②13:10 ③13:50

【ところ】クオール薬局荒町店

【定員】各回1人30分程度 【持ち物】お薬手帳

【申込】下記電話で受付 【相談料】無料

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 総合体育館ジム見学

カラダのために何か始めたいあなたへ、まずは総合体育館のジム見学からいかがですか？
【とき】8月28日(月)午前9時～9時30分
【ところ】真岡市総合体育館
【対象】市内在住の方 先着10人
【参加費】無料【申込】専用フォーム
下記電話で受付
健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122 専用フォーム



8月に70歳を迎える方へ 高齢者温泉招待券を交付します

【対象】市内在住で、昭和28年8月31日以前生まれの方(令和5年8月に70歳になる方)
【交付場所】真岡井頭温泉 フロント
【持ち物】交付申請書(はがき)、本人確認書類(運転免許証や保険証など)
※すでに70歳以上の方も引き続き交付申請受付中
いきいき高齢課高齢者福祉係 Tel 83-8195

認知症カフェ

同じ悩みを抱えた方たちが、相談や情報交換ができる集いの場です。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

にのみやカフェ

【とき】8月17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】8月28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

認知症家族の介護教室

認知症の方を対応しているご家族の方が集い、学んだり、情報交換する場です。

9/14 (木)	〔演題〕「認知症について学ぼう」 〔講師〕芳賀赤十字病院認知症疾患医療センター 認知症看護認定看護師 齊藤 智子氏
9/28 (木)	〔演題〕「グループホームについて知ろう」 「成年後見制度について」 〔講師〕グループホーム木綿の郷 大田 寿氏 成年後見サポートセンター職員

【時間】午後1時30分～3時 【参加料】無料
【ところ】Auto Mirai 真岡公民館 第3・4 会議室
【対象】認知症の方を介護している市民の方 15人
※認知症の方ご本人と一緒に参加することも可
【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

認知症予防ボランティア (オレンジサポーター) 養成講座

認知症予防の脳トレや運動を学び、認知症予防ボランティアとして、地域で活動しませんか。
【とき】9/13、9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8
※全9回 午前9時30分～11時30分
【ところ】Auto Mirai 真岡公民館 第3・4 会議室
【対象】市内在住で、地域で認知症予防ボランティアとして活動したい方 先着15人
【受講料】無料
【申込】8月7日(月)から下記電話で受付
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

講座・講演

ダンボールクラフト教室 恐竜を作ろう!

恐竜に関する本の紹介とダンボールを使ったクラフト教室です。
【とき】8月20日(日)午後1時30分～3時30分
【ところ】真岡市立図書館 会議室

【対象】小学生以下(小学3年生以下保護者同伴、子ども1人につき保護者1人)15人(定員超抽選)
【申込】8月5日(土)午前10時～11日(金)の期間に、下記窓口または電話で受付
真岡市立図書館 Tel 84-6151

市民講座 キャンドル教室

右の写真、①②から選び作製します。
【とき】8月26日(土)午前10時～正午
【ところ】市公民館大内分館
【対象】市内在住の方 先着30人
【参加費】各1,000円(材料代)
【持ち物】軍手、未使用の割りばし1膳、ハサミ、ピンセット、持ち帰り用の袋、②希望の方は凍らせた保冷剤
【申込】8月4日(金)～17日(木)の期間に、下記電話で受付(8:30～17:15)
市公民館大内分館 Tel 82-2704(日・月・祝日休)



もおか子ども美術館 みんなの久保アトリエ 描こう!つくろう!楽しもう!

【とき】9月24日(日)
【ところ】AutoMirai 真岡公民館 2階
【申込】9月15日(金)までに、下記電話・専用フォームで受付 ※どちらかのみ参加も可

ワークショップフェスタ

いろいろな材料でお絵かきや工作をし、もおか子ども美術館で展示します。
【時間】午前10時～正午
【対象】中学生以下(小学4年生以下保護者同伴) 先着25組程度
【参加費】300円



作品鑑賞会
ワークショップの作品を鑑賞し、展示作品のキャプション(解説パネル)を作ります。

【時間】午後2時～4時
【対象】小学生～高校生(小学4年生以下保護者同伴) 先着10人
【参加費】無料
文化課文化振興係 Tel 83-7732



禊・障子張り技能講習

【とき】9月5日(火)～7日(木) [3日間コース]
午前9時30分～午後4時 【参加費】無料
【ところ】真岡市シルバー人材センター
【対象】シルバー人材センターに入会し就業を希望する県内在住の60歳以上の方 20人
【申込】8月21日(月)までに、真岡市シルバー人材センターにある申込書、または栃木県シルバー人材センター連合会HPで受付
栃木県シルバー人材センター連合会
Tel 028-627-1179



8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。

5日、19日(土)	子供将棋教室 (真岡市将棋連合会)	無料
午後1時30分～		
10日、24日(木)	竹はり画教室 (竹真会)	実費負担
午前9時30分～		
20日(日)	うたごえ喫茶 (アンサンブル花)	無料
午前10時30分～		

【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)

暮らし・相談

雷で犬が逸走しないために

この時期、「雷等の大きな音に犬が驚いて、家から犬が逃げた」との相談が多く寄せられます。犬が迷子にならないよう下記のことに注意しましょう。
○雷が鳴り出したときは、犬などの動物は家の中に入れるなど、逸走しないよう管理しましょう。
○犬の身元証明である鑑札や注射済票は必ず装着しましょう。連絡先を書いた名札やマイクロチップも飼い主を探す手がかりになります。



○逃げてしまった場合は、環境課または栃木県動物愛護指導センター、真岡警察署へすぐに連絡してください。

環境課環境保全係 Tel 83-8125
栃木県動物愛護指導センター Tel 028-684-5458
真岡警察署 Tel 84-0110

市内中学校制服回収のご協力

中学校の制服を回収しています。不用になった制服を、必要としている方へお譲りしませんか?
【対象制服】真岡西、大内、山前、久下田、長沼、物部中学校の制服(ワイシャツは含まない)
※真岡、真岡東、中村は、各学校で回収しています
【回収場所】真岡市社会福祉協議会・市役所本庁舎1階社会福祉課・二宮支所福祉国保窓口
【留意点】制服の購入時期は問いませんが、クリーニングをお願いします。
社会福祉協議会 Tel 82-8844

公共機関掲示板

●第三期県立高等学校再編計画(案)地区別説明会
第三期県立高等学校再編計画の内容についての説明会を行います。【とき】8月5日(土)14:00～16:00【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール(真岡市民会館)小ホール【対象】県民の方ならどなたでも【申込】不要 ※詳細は県HP参照
栃木県教育委員会事務局教育政策課高校再編推進担当 Tel 028-623-3364



県HP

●8月は個人事業税の納期です
個人事業税の納税通知書が届いた方は、8月31日(木)までに、県税事務所や金融機関、コンビニでの納付、またペイアプリ等により第一期分の納付をお願いします。第二期分の納期限は、11月30日(木)
真岡県税事務所個人事業税担当 Tel 82-2137

●8月は食品衛生月間です!
夏は細菌を原因とする食中毒が増える時期です。細菌は、20℃～50℃位の温度で一番発育します。ご家庭でも「食中毒予防の3原則①つけない②ふやさない③やっつける」を取り入れて、食中毒を予防しましょう。
県東健康福祉センター地域保健部生活衛生課 Tel 83-7220

みんなのひろば

●8月は電気使用安全月間です
お宅の電気は、安全・安心ですか。日ごろから電気の安全を心がけ、賢く上手に使いましょう!【主催】経済産業省 栃木県電気工事業工業組合芳賀支部 Tel 82-9161

いちごチャンネル番組案内

【8月7日(月)～8月13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	・防災ラジオの利用について
12:00	・もおかインフォ
16:00	・灯ろう流し/水の上手な使い方について
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 8月のテーマ「転倒予防」
	◆いちごショートケーキ 真岡女子高等学校第56回『荒城の月』幻想
13:00	◆コットンタイム
20:00	令和4年度真岡市交通安全市民大会

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

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

8/7(月)	灯ろう流しについて
8/8(火)	市からのお知らせ
8/9(水)	水曜だよ!全員集合 真岡市地域おこし協力隊いちごキャンディーズ
8/10(木)	下水道週間について
8/11(金)	WNもおか情報

FM周波数 87.4MHz 真岡(株)エフエム真岡
Tel 83-8185