

広報 もおか

広報もおか 819号/令和5年8月1日発行/発行人 真岡市長 石坂真一/編集 秘書広報課広報広聴係 〒321-4395 栃木県真岡市荒町 5191 / TEL 0285-83-8100 / FAX 0285-83-5896 / HP <https://www.city.moka.lg.jp/>

No.149

わが家の天使たち



熊倉町二丁目の
ひらた はるき
平田 陽輝くん (0)

いつもわが家の癒やしになる陽輝くん。これからはぐすくと成長する陽輝くんの姿が楽しみです。
(父・母より)

笑顔 をさがして

386 人目の笑顔さん

エムディー フィロス
MD. FIROZ
ホセソン
HOSSEN さん



去年の6月に、バングラデシュから日本へ来ました。バングラデシュで大学を卒業後、今は日本で就職するために、日本語学校で勉強しています。趣味はクリケットをすることです。

知る
考える
行動する

SDGs MOKA

踏み出そう
世界の未来のために

フードバンク活動



6月17日(土)、NPO法人ま・わ・たが運営する「フードバンクもおか」の事務所が東郷地区の旧リス村内にオープンしました。



「もったいない」を「ありがとう」へ

フードバンク活動とは、品質には問題ないが通常の販売が困難な食品・食材を譲り受け、必要とする方へ無償提供するボランティア活動です。



食品ロスの削減と 貧困問題の解決に向けて

統計によると、日本国民の7人に1人が貧困状態にあるといわれています。フードバンク活動は、それらの人たちを支援しながら、食品ロスを減らす活動として注目を集めています。

やってみようSDGs!

■ フードバンクもおか開催日

どなたでもご利用いただけますので、気軽にお立ち寄りください。

【とき】毎週土曜日

午前9時30分～正午

【ところ】旧真岡リス村(東郷755)

【内容】食品等の配布、寄付の受付



■ 寄付してみませんか?

【受付できる食品】※賞味期限が1カ月以上あるもの
インスタント・レトルト食品、米、麺類、小麦、缶詰、瓶詰、調味料、食用油、飲み物、保存のできる野菜類 など

【問い合わせ】

特定非営利活動法人ま・わ・た
(事務局: コラボレーもおか)

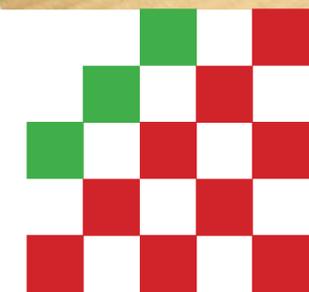
TEL 81-5522



真岡女子高箏曲部 総文祭出場へ (P9 関連記事)

特集

ふるさと寄附金 真岡市から日本を元気に
真岡市の国際交流
試してみよう ベジチェック



前年度比4倍以上の寄附額を達成しました 令和4年度 ふるさと寄附金運用状況

ふるさと寄附金とは、生まれた故郷や応援したい自治体へ寄附ができる制度です。手続きをすると、寄附金の内2,000円を超える部分について、住民税などの控除(上限あり)が受けられます。寄附金の使い道を指定することができ、市外在住の方には、お礼の品(特産品)をお送りしています。

真岡市における令和4年度の運用状況は、市外の方から2万1,047件、1億8,698万7,500円(前年度比422%増)の寄附をいただきました。また、令和4年度の寄附金の使い道は下記のとおりです。

令和4年度ふるさと寄附金 事業への運用状況

項目	運用した事業内容	運用額
「木綿の里真岡」事業	まちなか新設出店にぎわい創出支援事業	192万
	真岡木綿会館織姫育成支援補助金	50万
「真岡の夏祭り」事業	真岡市文化祭開催交付金	100万
「真岡の環境保全」事業	住宅用太陽光発電システム設置補助金	250万
	河川水質調査委託	240万
「教育のまち真岡」事業	子ども見守りパトロール業務委託	500万
「安心して暮らせるまち真岡」事業	身体障がい者補装具給付費	200万
	緊急通報システム 回線設置工事	220万
	チャイルドシート購入費助成	240万
「市長にお任せ」事業	グランピング施設整備工事	450万
合計(円)		2,442万



返礼品の協力事業者を募集

真岡市では、ふるさと寄附金の促進と地域経済の活性化を図るため、寄附をされた市外在住の方への返礼品を募集しています。

募集対象

真岡市に本社、支社、事業所、工場を有する事業者(個人・法人不問)

返礼品の要件

- 地場産品であること
- 真岡市をPRしていると認められるもの

<返礼品の例>

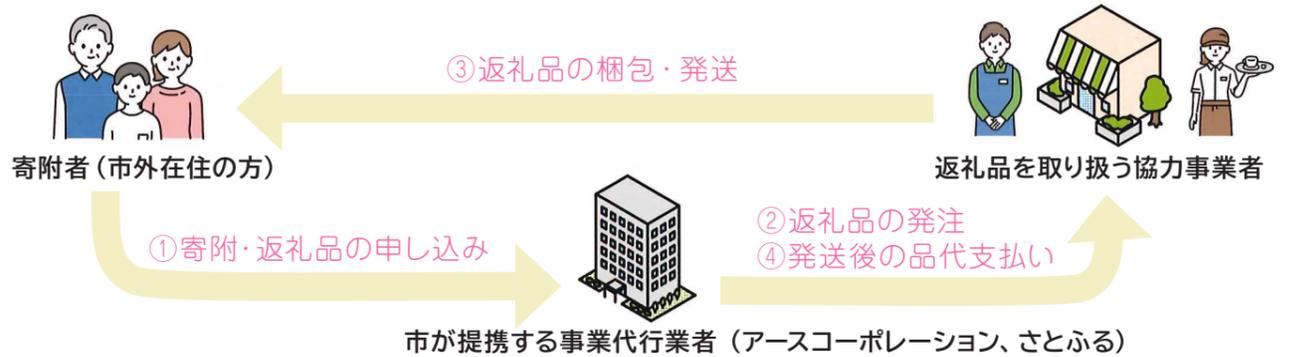
- 市内で生産された農産物など
- 市内で加工・製造されたもの、または市内で農産物などを原料に加工・製造したもので、真岡市をPRしていると認められるもの
- 市内に立地する宿泊・体験型クーポン券など

協力事業者のメリット

- ふるさと納税ポータルサイト等によるPR(登録料・手数料無料)
- 返礼品送付の際に自社のチラシ等を同封可
- 返礼品の送料負担なし

手続きの流れ

返礼品の紹介や販売促進、申し込み受け付け、ポイントの管理については、市が提携する事業代行業者が行います。



協力事業者の申し込み・問い合わせ

事業代行業者：株式会社アスコレーション Tel.0285-81-6038

ふるさと寄附金に関する問い合わせ

真岡市秘書広報課シティプロモーション係 Tel.0285-81-6947



市HP
ID 14343



真岡市の国際交流 世界へ広がる 友好の輪



真岡市は、3つの海外都市と姉妹都市・友好都市を締結しており、姉妹校などを通じて交流しているほか、国際交流協会を中心として市民主体のさまざまな国際交流活動が行われています。



姉妹都市 グレンドローラ市
(アメリカ合衆国・カリフォルニア州)
人口：約 53,000 人 面積：約 50km²

ロサンゼルス中心部から東に位置します。スコットランド人が移住したことで、バグパイプが伝承。乾燥した地中海性気候で、かつてはオレンジの栽培が盛んでした。現在は、カフェ・ショップ等が立ち並ぶ市街地となっています。



真岡東中
ガダード中
交流

昭和 63 年に姉妹都市を締結して以来、両市の訪問団や、姉妹校の生徒同士で交流しています。

真岡市・
グレンドローラ市
バーチャルツアー



令和 4 年・5 年にはグレンドローラ市のインターンシップ実習生が姉妹都市への理解を深めるため、市内でさまざまな交流活動を行いました。



友好都市 斗六市
(台湾・雲林縣)
人口：約 109,000 人 面積：約 94km²

台湾中南部にある雲林縣の東端に位置し、亜熱帯気候で、街中にはヤシの木などが繁っており、みかんが特産品の一つです。また、真岡市制施行 60 周年記念式典には、斗六市民族舞踊団の特別公演が行われました。



真岡市・斗六市
友好都市締結調印式

令和 5 年 5 月に友好都市を締結。昭和 58 年に両市のロータリークラブが姉妹クラブを締結して以来、長年にわたりお互いの訪問団が行き来するなど交流が続いています。

真岡西中
正心高級中學交流



平成 5 年には真岡西中と正心高級中學が姉妹校を締結し、今年交流 30 周年となります。生徒の派遣・受け入れにより交流を深めています。



友好都市 ハーヴェイ市
(オーストラリア・西オーストラリア州)
人口：約 28,000 人 面積：約 1,700km²

州都パース市から南に位置し、42kmにおよぶ長い海岸線となだかな丘で形成された海岸平野が広がり、酪農や柑橘類の生産が盛んです。また、先住民であるアボリジニの伝統や文化が現代に受け継がれています。



二宮 3 校
ハーヴェイ・シニア・
ハイスクール
オンライン交流

令和 4 年 6 月に友好都市を締結。長沼中・久下田中・物部中の 3 校は、ハーヴェイ・シニア・ハイスクールとオンラインを活用して交流しています。

真岡中
オーストラリアン・
シニア・ハイスクール交流



平成 15 年に真岡中とオーストラリアン・シニア・ハイスクールが姉妹校を締結し、相互交流を実施してきました。

市民主体の国際交流活動 真岡市国際交流協会

真岡市国際交流協会は、昭和 62 年 9 月に真岡市海外友好協会として設立して以来、市民主体による国際交流活動を促進し、相互理解、友好親善を深めるとともに、真岡市の国際化と多文化共生を推進しています。

現在会員数は、個人 52 人、団体・法人 43 で、市内在住の外国籍の市民や日本人たちが、世界各国や日本の文化体験など、異文化に触れる機会を創出しています。



市 HP
ID 20363



いちご狩り



華道体験教室

着物で街歩き

イザイエンドパーティー 2019

野菜パワーで、元気と健康をチャージ！



市内小中学校（西田井小、真岡東小、真岡小、久下田小、大内中）の児童 262 人が、令和 4 年 10～12 月に、栄養士指導のもと、ベジチェックを実施しました。子どもたちは、自己の測定結果を参考に、野菜をしっかり食べることの大切さを学びました。



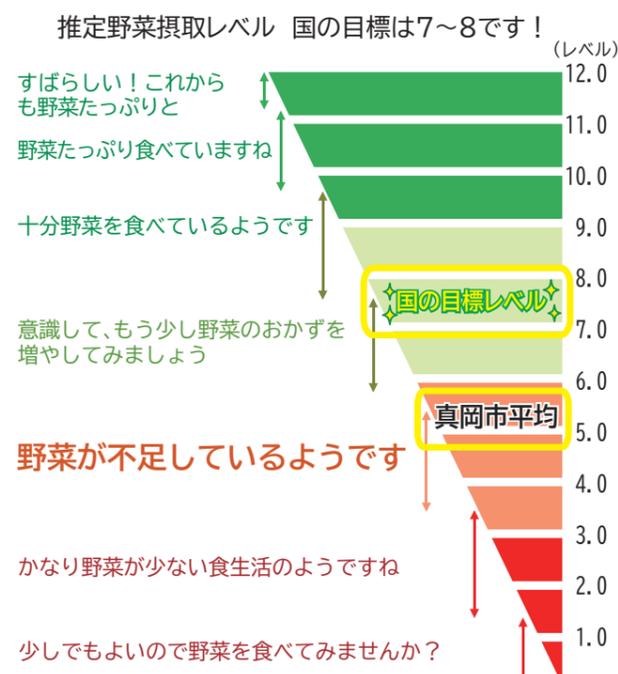
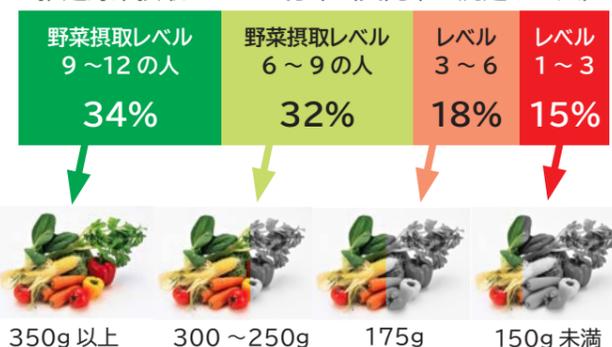
小学校先生のコメント

学校給食では、張り切って野菜を食べる子が増え、野菜が残らなくなりました。子どもたちの意欲がうれしいです。

真岡市民は、まだまだ野菜不足

令和 4 年度、市健康増進課ではベジチェックデーや健診結果説明会、各地区の地域づくり教室等、市内小中学校において、延べ 3,797 人のベジチェックを実施しました。その結果、野菜測定平均摂取レベルは 5.85 で、全国平均 5.5 をやや上回りましたが、国の目標レベルには 1～2 レベル不足しています。

推定野菜摂取レベルの分布（真岡市で測定した人）



ベジチェックってなあに？



センサーに手のひらを押し当てて、約 30 秒で簡単に野菜摂取量を推定できる機器で、皮膚のカロテノイド量から野菜摂取量を推定しています。

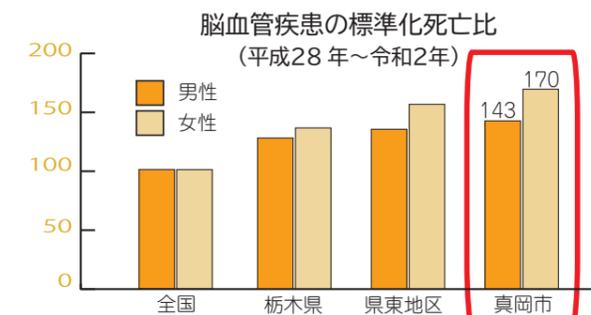
測定日時		測定場所
毎月 8 日	午後 1 時～3 時	市役所 1 階ロビー
奇数月 15 日		まちなか保健室田町館
偶数月 15 日		まちなか保健室駅前館

【カロテノイドとは】緑黄色野菜に豊富に含まれるリコピンやβカロテンなどの色素成分で、体に吸収されるとやがて皮膚にも蓄積（通常 2～4 週間）されます。

真岡市民で不健康な人が増加中

真岡市では、脳卒中などの脳血管疾患で亡くなる方の割合が栃木県全体の平均より高く、芳賀郡内でも男女とも一番高い状況です。（右表参照）

また、令和 4 年度の市健診では、メタボ該当者は 22.9%、糖尿病（HbA1c）が基準値以上の人は 72.9%、高血圧の人は 49.5%と各項目において国や県の平均値よりも高く、年々増加しています。



【標準化死亡比とは】国で定めた基準死亡率を基に対象地域の年齢構成などを加味した想定死亡数と、実際に死亡した人数の割合から算出する数値で、国の平均を 100 としています。

野菜をたくさん食べるコツ

野菜には、肥満や生活習慣病の予防に役立つビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。野菜たっぷり、塩分控えめの食生活に切り替えましょう。

一日に必要な野菜摂取量は 350g 以上です。野菜をたくさん食べるコツとして、下記の項目を意識しながら、毎日、野菜の小鉢 5～6 皿を目安に野菜を取りましょう！

- 朝昼晩、毎日野菜を食べる
- 加熱調理でかさを減らす
- 電子レンジを活用して手軽に調理する
- 作り置きをする
- 季節の野菜を食事に取り入れる
- 家庭菜園で野菜を栽培してみる
- コンビニではサラダや野菜のお惣菜を 1 品付ける
- 外食する際は、野菜が多く取れるメニューを選ぶ
- 手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜をストックしておく



一日に必要な野菜摂取量（350g）の例です

問・健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

表彰 叙勲 受章おめでとうございます

瑞宝双光章
(消防功労)

こばな ゆきお
小嶋 幸生 さん
砂ヶ原 69 歳



昭和 47 年に芳賀地区広域行政事務組合消防士となり、平成 20 年に消防司令長に昇任。消防本部総務課長、真岡消防署署長、消防本部消防長などを歴任。平成 26 年 3 月定年により退職。
【賞歴】消防庁長官表彰、全国消防長会会長表彰など

瑞宝双光章
(警察功労)

なかがわ きよし
中三川 清 さん
上高間木 73 歳



昭和 44 年に栃木県警察官となり、佐野警察署刑事課長、栃木県警察本部刑事部鑑識課課長補佐、栃木県警察本部組織犯罪対策課次長などを歴任。宇都宮中央警察署副署長で退職。元警視正。
【賞歴】栃木県警察本部長表彰など

瑞宝双光章
(更生保護功労)

やなぎさわ さいしん
柳澤 最伸 さん
田町 72 歳



醫王山佛眼院円林寺の住職。天台宗の「一隅を照らす」「忘己利他」の教えの延長線上が保護司の活動でもあり、35 年間の永きにわたり、施設を出所した人に対する更生・助言・指導を行い、今もなお現職として更生保護に携わっている。
【賞歴】法務大臣表彰、藍綬褒章など

瑞宝単光章
(社会福祉功労)

やなぎた こうた
柳田 耕太 さん
東郷 73 歳



平成 4 年に民生委員・児童委員に委嘱され、以来 30 年にわたり民生活動を行い、地域における社会福祉の増進に寄与した。真岡市民生委員児童委員協議会副会長、真岡市民生委員児童委員協議会会長などを歴任。
【賞歴】全国社会福祉協議会長表彰、厚生労働大臣表彰など

瑞宝小綬章
(教育功労)

やなぎ しげお
柳 繁夫 さん
中郷 88 歳



昭和 34 年に教員として那須農業高等学校に着任。宇都宮農業高等学校、真岡農業高等学校に勤務した後、宇都宮農業高等学校教頭、校名変更により宇都宮白楊高等学校教頭、馬頭高等学校校長を歴任。平成 7 年 3 月定年により退職。



7 月 12 日 (水)、KOBELCO 真岡いちごホール大ホールで、春の叙勲を受章された方々への祝賀会が開催されました。



表彰 市長賞メダル贈呈式

7.11 (火)

市長賞メダル贈呈式が KOBELCO 真岡いちごホール小ホールで行われ、スポーツや文化・芸術などの分野で特に優れた成績を収めた 7 人の方々が受賞しました。(敬称略、問・秘書広報課秘書係 Tel 83-8098)

- 第 34 回読書感想画中央コンクール小学校低学年の部 奨励賞 中村小 4 年・佃愛衣加
- 第 76 回栃木県理科研究中央展覧会 最優秀賞 久下田小 2 年・齋藤弦生 大内中 3 年・小坂逞真 長沼中 3 年・宮田桃花
- 2022 ブルグミュラーコンクール東京ファイナル 金賞 山前中 1 年・川村龍聖
- 栃木県中学 1 年生バレーボール大会 優勝 久下田中 2 年・田中寧音 / 坂本華憐

表彰 優良建設工事表彰式

7.13 (木)

令和 5 年度真岡市優良建設工事表彰式が行われ、前年度に完成した建設工事のうち、優秀な成績で施工した会社へ表彰状が贈られました。(敬称略、カッコ内は代表取締役氏名 問・総務課契約検査係 Tel 83-8145)

- 土木工事部門 (有)大幡組 (大幡寛)、栃木緑建(株) (飯塚耕司)、(有)藤枝建設 (藤枝幸三)
- 建築工事部門 大瀧建設(株) (大瀧武志)
- 管工事部門 (有)増淵設備工業 (増淵勇二)、(株)水澤土建 (水澤良輔)
- 舗装工事部門 (有)大森組 (大森堅一)、丸二・大関特定建設工事共同企業体 (株)丸二工務店 鈴木正行・大関建設(株) 大関好男)



表敬訪問 文化系部活動のインターハイ“総文祭”出場へ 真岡女子高校 箏曲部・文芸部

6.29 (木)

真岡女子高校箏曲部・文芸部の部長 2 人が、市役所を訪れ、石坂市長へ総文祭 (全国高等学校総合文化祭) へ出場することを報告しました。総文祭は、高校生による芸術文化活動の祭典で、全国から代表の高校生が集い、発表・展示・競技などが行われます。2 人は、「今までの部活動を振り返りながら、精いっぱい頑張り総文祭を楽しみたい」と語りました。



左から、石坂市長、箏曲部部长小坂真実さん、文芸部部长田村萌衣さん、箏曲部の皆さん (写真右)

寄贈
6.13 (火) 「ヌルク」の井上代表、大型ハンモックを寄贈
ハンモックで癒やしの時間を

台町の登山用品製造販売会社「ヌルク」井上真代表が、多くの人に楽しんでほしいとアメリカ製大型ハンモックを市へ寄贈しました。ハンモックは、普段、真岡井頭温泉のキッズスペースに設置され、イベント開催時は、屋外でも活用していく予定です。



※制服や運動着などは、真岡東中学校で常時受付しています

活動
6.16 (金) 制服リユースボランティア（真岡東中学校）
使えるものはみんなで使おう

真岡東中学校では、保護者と生徒のボランティア活動として、制服などの再利用を進めています。この日は、保護者と生徒約20人が集まり、提供された制服や運動着などのサイズ、状態確認作業を行いました。仕分けられた制服類は、入学や衣替え時期に配布会を行い、新たな持ち主の手に渡ります。リユースを通じて、人と人のつながりも育む活動となっています。

大会
6.11 (日) 第64回 真岡市消防操法大会
日ごろの訓練 成果をカタチに！

公設芳賀地方卸売市場にて、市消防団による消防操法大会が行われ、ポンプ車やホースを駆使した消火動作のタイムおよび正確さを競いました。

- 団体成績【優勝】第2分団第2部、【準優勝】第1分団第5部、【第3位】第4分団第1部
- 個人成績（最優秀賞・敬称略）【指揮者の部】第4分団第1部 中島大輔、【1番員の部】第2分団第2部 細島直人、【2番員の部】第2分団第2部 田谷拓己、【3番員の部】第5分団第2部 北島英明、【4番員の部】第5分団第2部 野口一樹



※裏表紙 SDGs MOKA に関連記事を掲載

活動
6.17 (土) 高校生の“押しボラ”フードバンク活動
「もったいない」を広めよう

押し街ボランティア（押しボラ）とは、高校生のボランティア体験事業で、市内の自治会や市民団体と連携して地域貢献活動を行っています。この日は「NPO 法人ま・わ・た」が運営するフードバンク活動に、真岡女子高校、下館第一高校の生徒8人が参加しました。大人のスタッフと一緒に、受付や食料品の配布、運搬などを行い、助け合いの輪を広げました。

大会
7.2 (日) 第58回 芳賀支部消防操法大会
息の合った迫力ある操法を披露

真岡消防署茂木分署で、栃木県消防協会芳賀支部消防操法大会が開催されました。芳賀郡内各市町を勝ち抜いた代表が参加し、真岡市からは市操法大会で優勝した山前地区第2分団第2部が出場しました。惜しくも上位入賞は果たせませんでした。きびきびとした動作で、市の代表として堂々とした操法技術を披露しました。



●第2分団第2部 出場者（敬称略）代表者 白滝秀幸
指揮者 柳田直哉 1番員 細島直人 2番員 田谷拓己
3番員 小倉徹也 4番員 細島啓太 吸管補助員 鎌田賢司



活動
7.2 (日) 犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の子カラ
第73回 社会を明るくする運動

この運動は、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための啓発活動です。市内5カ所で行われ、真岡市保護司会、真岡市更生保護女性会、真岡市青少年健全育成連絡協議会、ボーイスカウト、ガールスカウトなどが参加しました。薬物乱用を防止するためのリーフレットなどを配布し「社会を明るくする運動」への協力を呼びかけました。

活動
6.18 (日) いつ起こるか分からない災害に備えて
土砂災害防災避難訓練(水戸部地区)

今回の訓練は、土砂災害警戒情報発表後、警戒レベル4の避難指示が発令された想定で行われ、地域住民、地元消防団員などが参加し、情報伝達や避難までの行動を確認しました。また、真岡消防署による消火訓練や搬送訓練も実施され、住民同士の連携や安全の確保など災害時の対応を学びました。普段から、地域の危険箇所を確認し、万が一に備えましょう。



イベント
7.7 (金) もおか市合同就職面接会
“真岡で働く”を応援！

この合同就職面接会は、働く人材の確保と、市内の企業へ就職を希望する方への支援を目的に、毎年行われているものです。21社の人事担当者と31人の求職者が集まり、各企業ごとに設けられたブースで面接が行われました。緊張感が漂いながらも積極的に自らをPRするなど、活気のある面接会となりました。

イベント 七夕集会（第一子育て支援センター）
7.7（金） お願いごと かないますように

色とりどりの短冊や七夕飾りが掛けられた大きな笹竹が飾られ“七夕集会”が行われました。子どもたちは、七夕にちなんだ歌遊びやパネルシアターを楽しみ、色紙を使ってかわいい七夕飾りを作りました。最後に七夕飾りと記念撮影をするなどして親子で楽しいひとときを過ごしました。



市政情報 PLUS+

【人口と世帯数】令和5年7月1日現在 ※カッコ内は前月比
79,065人（-44）男40,079人（-6）女38,986人（-38）
32,923世帯（0）住民基本台帳と外国人登録者数（3,865人）から算出

本紙裏表紙のコーナー「わが家の天使たち」「笑顔をさがして」に出演してみませんか？市HPから随時募集しています。



市HP ID 19934

人権擁護委員表彰

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権についての相談を受け、問題解決のお手伝いをします。また、法務局の職員と協力して、人権を侵害された被害者を救済したり、人権についての啓発活動を行ったりしています。

人権擁護に関する長年の活動により、このたび次の方が表彰されました。

【宇都宮地方法務局長感謝状】

飯島 啓子さん

（問・市民協働推進室Tel 83-8141）

新任人権擁護委員の紹介

7月1日付けで、市の人権擁護委員に菅谷豊さん、澤田有子さんの2名が就任しました。

現在、地域の皆さまからの相談に応じるほか、人権についての考えを広め、関心を持ってもらうための啓発活動などを行っています。（問・市民協働推進室Tel 83-8141）



菅谷 豊さん



澤田 有子さん

複合交流拠点施設整備工事の進捗

7月現在、基礎工事が完了し、その後、鉄骨建方工事と、秋から冬にかけて、外装工事を順次、進めていきます。（問・プロジェクト推進課複合交流拠点整備係Tel 83-8059）



工事の進捗状況は市HPで確認できます ID 20158

わたのみ基金・善意銀行

6月に寄付をされた方々です。ご協力ありがとうございました。（敬称略、問・社会福祉協議会Tel 82-8844）

わたのみ基金	
連合栃木芳賀地域協議会	6,258 円
(有)ハヤセ	62,000 円
匿名	8,122 円
善意銀行	
株式会社カナ工栃木工場	
ラテックス手袋（100枚入り）	45箱
連合栃木芳賀地域協議会	米 32kg
JA はが野真岡地区、二宮地区女性会	食品
近藤 渚	中学校制服(上) 4着 / (下) 2着
匿名	中学校制服・夏(下) 2着
匿名	レインコート 9着

それいけ！ まちびと

人や環境のご縁から移住された井上さん。移住するまでの経緯や移住してよかったこと不便なことなどについて、地域おこし協力隊の檜澤さんが取材しました。



誰もやらないなら、自分がやっちゃおう！
井上 真さん

小山市の実家で登山者向けバッグを作り販売していましたが、真岡市出身の登山仲間との縁で30歳過ぎに門前にアトリエを構え、真岡市をどんどん好きになり移住を決めました。10代から手芸やモノづくりが好きで、合同会社ヌルクを設立。業務拡大を目指して拠点を

門前から真岡駅近くに移し、アトリエにコーヒースタンドも併設しました。

門前地区にオープンした当時、県外からのお客様に、まちのおすそめを紹介できなかったことが悔しくて、まちおこしを意識するようになりました。真岡市は、個人店のエリアと商業エリアが分かれているコンパクトシティで、治安もよく住みやすいと感じています。不便なところは、娯楽施設が少なく、街中に銭湯がないことぐらいですね。

経営もまちづくりもつながっていて、「やったら面白い。誰もやらないなら、じゃあ、自分がやっちゃおう」が原動力です。黒磯駅にある「SHOZO CAFÉ」も参考にしています。平日休日問わず、人が歩いているまち…魅力ある個人のお店が中心となって「人が集まり、まちが動く」そんなまちを目指したいですね。



市HP ID 19894

集まれ mokafan

みなさんの SNS 投稿作品を紹介

Instagramやフェイスブック、ツイッターなどのSNSでは、#mokafan や#真岡応援カメラマンが付いた真岡市のさまざまな写真が投稿されています。提供いただいた作品から今回は「真岡の夏」をテーマに紹介します。（問・秘書広報課シティプロモーション係 Tel 81-6947）

Instagramまたはフェイスブックのご自身のアカウントで「#mokafan」「#真岡応援カメラマン」をつけて写真を投稿してね。



市HP ID 13734



真岡市公式 Instagram



♡ Q▽ #真岡の灯ろう流し



♡ Q▽ #荒神祭



♡ Q▽ #いちごジェラート

#真岡ごはん 真岡の「美味しい」をお届けします。



①天ざるそば ②梅おろしそば ③店内の様子 ④店長の薫さん(右)と妻の水樹さん(左) ⑤店舗外観

【所在地】寺内 1547-2
 【駐車場】4 台程度
 【営業時間】11:30~14:00
 17:00~21:00
 ※そば売り切れ次第終了
 【定休日】毎週木曜日
 第3水曜日

そば処 清流 Instagram

そば処 清流 (寺内)

契約栽培の真岡市産玄そばを石臼挽きで製粉し、日田天領水を使用したこだわりの手打ちそばです。人気の天ざるそばをはじめ、大根おろしと梅の相性が良い梅おろしそばなど、多彩なメニューが楽しめます。そばの風味、十分な歯ごたえ、喉ごしの良さを味わってみてはいかがでしょうか。

読者プレゼント

応募締切 令和5年8月31日(木) ※消印有効

抽選で、そば処清流の「お食事券」(1,000円相当分)を3名にプレゼントします。専用応募フォーム、または官製はがきに必要事項を記入し、応募ください。

【必要事項】応募者情報(住所・氏名・年齢・連絡先) 広報紙に関するご意見・ご感想など

【応募先】〒321-4395 真岡市荒町 5191 番地 秘書広報課広報広聴係 「広報もおか8月号プレゼント」担当



-注意事項-

- *市内外問わず1人1通応募可
- *応募数が定数を超えた場合は抽選
- *当選者のみ当選券を発送

あの日あそころ 第413回



かわむら まさひろ
川村 勝さん
 (境在住・77歳)



仲間たちと取り組む
 地域活動を楽しんでいます

私は境生まれ、3人きょうだいの次男として育ちました。この地域は昔から大雨になると鬼怒川の水がよくあふれて、被害を受けていたのを覚えています。中学時代は、社会の先生の影響で日本史が大好きになり、近所で古墳巡りをしたり、高校の歴史のテストでは、ライバルだった友人とよく1位を争っていました。その後、大学進学のために上京。卒業後、東京の高校で歴史・倫理社会の教員として2年間勤めていました。

ちょうどそのころ、真岡市では工業団地の造成や工場進出が盛んに行われていた時期で、当時市が誘致を計画していた宝栄工業(株)へ転職しました。入社当初は、東京の本社で経理を担当していましたが、昭和47年に真岡工場が新設し異動となり、総務・営業を担当しました。営業では、工場で作った製品を



転職した頃の川村さん

取引先に納品するのに早朝から夜遅くまで働くこともあり、冬の青森へ製品を納品するために車で向かった時、アイスバーンの道で交通事故に遭ってしまい、秋田のダンプカーの運転手に助けってもらったこともありました。また、北海道や青森、長野、金沢にも出向き、販売拠点の設立に向けた市場調査や取引交渉のため、同僚たちと奔走しました。仕事は忙しかったですが、家族をはじめ、同僚の支えがあり、工業団地内の企業同士でも交流が盛んだったので、充実した日々を過ごせていたと感じています。

社内文化祭の出展作品と

そして、昔から地域の歴史調査・研究が好きで退職後に始めた真岡観光コンシェルジュでは、自分で調べた資料を使って郷土の歴史や文化を案内し、真岡の魅力を発信しています。最近の楽しみは、境地区の老人クラブで参加者たちが楽しめるようにレクリエーションを企画して、地域の人たちが交流できる場をつくっているほか、出会い結婚サポートセンターの相談員として、結婚を希望する方の出会いから結婚までをサポートをしています。それぞれの仲間たちと励まし合い、協力しながら活動を楽しんでいます。これからも健康で元気に過ごしていきたいですね。

8月は食品表示適正化月間
 知っていますか?「保健機能食品」

消費生活センターメモ No.482

8月は食品表示適正化月間
 知っていますか?「保健機能食品」



健康食品は、国が定めた安全性と効果に関する基準などに従って、食品の機能性を表示できる「保健機能食品」と、機能性を表示できない「その他の健康食品」の2種類に分かれます。

例えばサプリメントは、「その他の健康食品」に該当するため、国が定めた基準はなく、機能性を表示できません。インターネット等の利用者の体験談や広告などのキャッチコピーで判断せず、高齢者や基礎疾患を持っている人が使用する場合は、飲用前に必ず医師に相談しましょう。

「保健機能食品」は3種類

・特定保健用食品(トクホ)

国が審査し、消費者庁長官が保健機能の表示を許可したものの。



・栄養機能食品

国の個別審査の必要がなく、すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含んでいれば、国の定めた表現によって機能性を表示できる。例)カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

・機能性表示食品

事業者の責任で販売前に消費者庁長官に届け出たもの。

例)届出表示)本品には〇〇が含まれるので□□の機能があります。



健康食品を選ぶ際は、「保健機能食品」のように安全性や機能性の裏付けがあることが1つの目安です。

【相談窓口】消費生活センター(くらし安全課内)
 TEL 0285-84-7830 (ハナシテナヤミナシ)
 平日 9:00~12:00 13:00~16:00 ※相談料無料