

お知らせ

濁り水の発生が予想されるとき

火災、地震、工事、水道管の漏水等により濁り水の発生が予想される場合は、エコキュート、給湯器（電気温水器・貯湯式ボイラー等）、受水槽へ濁り水が入らないよう、バルブを閉めるなど止水対応をお願いします。マンションやビル等の場合は、受水槽を停止する必要があるため、管理会社に相談してください。

水道課庶務係 Tel. 83-8167

久下田地区防災避難訓練の実施

【とき】11月11日（土） 午前8時30分～9時30分（予定）※荒天中止 【ところ】二宮コミュニティセンター、久下田小学校 ※訓練開始を防災行政無線および防災ラジオで放送します。防災行政無線は、久下田地区に限定して放送します。防災ラジオは、訓練参加の有無に関わらず、全てのラジオに放送されます。

【内容】避難訓練、情報伝達訓練など くらし安全課危機管理係 Tel. 83-8396

中小企業・小規模事業者の方へ 第3回 電気・ガス料金支援金

【交付上限額】法人：5万円 個人事業主：2万円 【対象期間】令和5年4月～9月分 【申請】10月30日（月）～3月11日（月）の期間に申請書類を下記窓口へ持参または郵送で提出 ※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



市内小中学生の英検・漢検検定料の申込 オンライン申請で申請可能に

英検・漢検検定料助成の申し込みが真岡市オンライン申請システムで申請できるようになりました。詳細は市教育委員会HPを確認ください。

【申請期間】 ①10月15日（日）～11月15日（水） ②3月1日（金）～31日（日）



学校教育課教育政策係 Tel. 81-9052

秋の全国火災予防運動 11月9日～15日 「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

これからの季節は空気が乾燥し火災が発生しやすいくなります。また、消火器や警報器の悪質な訪問販売が発生しています。十分にご注意ください。○火の取り扱いには十分注意しましょう ○建物の周辺に燃えやすいものは置かないようにしましょう ○火災による逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置しましょう

【サイレン吹鳴日】 11月9日（木）午後5時 ※火災警報器のアンケートにご協力ください

真岡消防署 Tel. 82-3161

募集

「2023 サンタの贈り物」募集

ご家庭で用意されたプレゼントをサンタコースが皆さんのご自宅にお届けします。【対象】市内在住の未就学児のお子さんのいる家庭24軒（定員超抽選）

【申込】11月2日（木）までに、申込み用紙（下記窓口、各分館、市HPで入手）に必要事項を記入して下記へ直接持参（平日午前9時～午後5時） ※プレゼントのお預かりは12月から（申し込みの際は受取不可）



配達ボランティア募集中 クリスマスに子どもたちへ夢を届けませんか？ 【申込】下記窓口へ電話で受付 園「サンタの贈り物」実行委員会 生涯学習課青少年係（市役所4階）Tel. 82-7152

イベント・催し

久保記念観光文化交流館 美術品展示館 「もおか子ども美術館」

ワークショップフェスタ「みんなの久保アトリエ」で子どもたちが制作した絵画や立体工作、解説パネルを展示します。【展示期間】11月26日（日）まで（火曜日休館）午前9時～午後5時【入館料】無料



子ども学芸員によるギャラリートーク 子どもたちが学芸員になり作品の魅力をお話します。一緒に楽しく鑑賞してみませんか？ 【とき】11月12日（日）①午後2時 ②午後3時（各回20分程度） 【ところ】久保記念観光文化交流館 美術品展示館【参加費】無料 【定員】各回先着8人 【申込】11月10日（金）までに下記電話または申請フォームで受付 園 文化課文化振興係 Tel. 83-7732



第27回真岡地区公民館まつり

地域芸能発表会、地域芸術作品展、地域物産店、抽選会などをを行います。 【とき】11月5日（日） 午前9時30分～午後1時40分頃 【ところ】青年女性会館 ※雨天決行 【駐車場】青年女性会館南東側砂利駐車場 【抽選会】午後1時開始（予定） 真岡地区内に配布したチラシに付いている抽選引換券を切り取り、持参ください ※抽選券引き換え時間は、午前9時30分から開始する開会式終了後～午後0時30分 園 市公民館真岡西分館 Tel. 84-6781



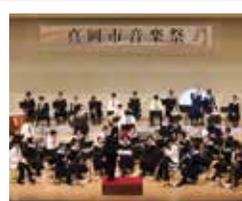
第30回中村地区公民館まつり

芸能発表、模擬店、小中学校児童・生徒、愛好会の作品展、中村中学校吹奏楽部の特別演奏、第30回記念大抽選会などを行います。 【とき】11月5日（日） 午前9時30分から 【ところ】市公民館中村分館 園 市公民館中村分館 Tel. 82-2902



第27回真岡市音楽祭

市民手づくりのコンサート「真岡市音楽祭」を開催します。市内の幼稚園・小中高生・市民団体の合唱・吹奏楽・交響楽・和太鼓・箏曲・オカリナの演奏をお楽しみください。 【とき】11月11日（土）・12日（日） 開場 午後0時30分 開演 午後1時 【ところ】KOBELCO真岡いちごホール大ホール【入場料】無料 ※予約不要、どなたでも入場可 園 文化課文化振興係 Tel. 83-7732



福祉・健康

結核・肺がん検診（胸部レントゲン）

【対象】市内在住の40歳以上の方で、今年度肺がん検診をまだ受けていない方 【受診方法】予約不要（都合のよい日時・会場で直接受診してください） ※下表以外の実施日は市HPへ ※詳細は9月下旬の回覧板にも掲載



市HP ID 20904

Table with screening dates and locations: 11月6日(月), 11月9日(木), 11月14日(火)

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】11月17日（金）①13:00 ②13:40 ③14:20 【ところ】オカベ薬局 【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 園 健康増進課健康づくり係 Tel. 83-8122

芳賀歯科医師会主催 口腔外科専門医による講演会

「口腔がんから身を守る、歯科定期受診の大切さ」をテーマに口腔外科専門医が講演を行います。 【とき】11月5日（日） 午前9時～9時30分 【ところ】Auto Mirai 真岡公民館 第3・4会議室 【対象】芳賀郡市内在住の方 先着20人 【参加費】無料 【申込】11月2日（木）までに下記電話で受付 園 健康増進課健康づくり係 Tel. 83-8122

マシンdeエクササイズ 11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】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（火曜休） 《受付時間》午前10時～午後9時 ※参加は年度内に原則1人1コース 園 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

筋トレ編（マシン） 筋力をつけて腰痛改善！無理なく続けられるようスタッフが丁寧に指導します。 【とき】12月4日から毎週月曜日（1/1、1/8 休み） ※全8回 午後1時45分～2時45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5人（令和5年4月以降のいきいき運動教室（井頭・未来）に参加申込していない方を優先） 【申込】10月30日（月）午前8時30分から下記電話で本人のみ受付【参加費】無料 園 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、認知症について学んだり、情報交換する場です。

12/5 (火)	〔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
12/14 (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】市公民館二宮分館 202 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  
(地域包括支援センターにのみや) Tel 74-5139

## 子育て

### 11月の子育て支援センター&サロン

子育て支援センター・地域サロン開設日

ところ	開設日・時間
第一子育て支援センター	月～日(祝日除く) 9:00～11:30、12:30～16:30
第二子育て支援センター	月～金(祝日除く) 9:00～11:30、12:30～16:30
二宮地域サロン (二宮コミュニティセンター)	1日、8日、15日、22日、 29日(水) 9:00～12:00
にのみや保育園 子育て支援センター	月～金(10・22日午後、2・9・ 15・29日、祝日除く) 9:00～12:00、13:00～15:00

第一子育て支援センターの行事予定

2日(木)	開館時間内いつでも	こっこ 身体計測
9日(木)	10:45～※予約制	あつまったらリトミック
17日(金)	10:45～	オピママと遊ぼう
29日(水)	10:45～	こっこ お誕生会

☎ 第一子育て支援センター Tel 84-1545

第二子育て支援センターの行事予定

1日(水)	10:45～	ぴよぴよ お誕生会
7日(火)	10:00～※予約制	子育て健康相談
15日(水)	10:45～※予約制	ママのおひざでリズム体操

☎ 第二子育て支援センター Tel 84-4100

にのみや保育園子育て支援センター

8日(水)	11:00～	リズム遊び
10、17日(金)	11:00～	体育遊び
16日(木)	11:00～	栄養士の先生とほっと なひととき

☎ にのみや保育園子育て支援センター Tel 73-2200

## 講座・講演

### プラネタリウム11月の公開

番組「Odyssey～果てしなく美しい宇宙～」と  
当日の星空解説。※投影時間約50分

【とき】11月4日、11日、25日(土)  
①午前11時 ②午後1時30分(途中入場不可)  
【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  
【観覧料】高校生以上200円、4歳～  
中学生100円、3歳以下無料

☎ 科学教育センター Tel 83-6611



### 二宮尊徳来村200年記念講演会

尊徳さんの田んぼで米作り事業の収穫祭において、  
二宮尊徳7代目子孫である中桐万里子氏の  
講演会を開催します。ぜひ参加ください。

【とき】11月5日(日)午前10時

【ところ】物部小学校体育館

【参加費】無料 【予約】不要

☎ 文化課文化財係 Tel 83-7735



## こらば茶話 ゲームで学ぶ自転車の安全な乗り方

正しくヘルメットを被り、一本橋渡りなどゲーム  
形式で楽しみながら自転車の安全な乗り方を  
学びます。

【とき】11月18日(土)午前10時～11時30分

【ところ】大谷台公園

【対象】市内または近隣地域在住の

小学生とその家族 先着10人

【参加費】100円(保険・飲み物)

【持ち物】自転車、ヘルメット、タオル 申請フォーム

【講師】日本自転車競技連盟審判員 長野亮一氏

【申込】下記電話または申請フォームで受付

☎ コラボレーもおか Tel 81-5522



## 生涯学習フェスティバル

栃木県立博物館移動講座 火山灰は宝石箱

火山について学びながら、火山灰から鉱物を取り  
出し、顕微鏡で観察します。

【とき】11月25日(土)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】市内在住の小学生20人

(定員超抽選)(3年生以下保護者同伴)

【持ち物】ティッシュ 【参加費】無料

【申込】10月27日(金)から11月

12日(日)の期間に、右記申請フォー

ムまたは生涯学習課電話(Tel 82-

7150)で受付



たのしい絵本のえらびかた・あそびかた講座

絵本の選び方や絵本を使った遊びについて、読  
み聞かせやワークショップを交えて紹介します。

【とき】11月26日(日)午前10時～11時

【ところ】真岡市立図書館2階会議室

【対象】未就学児とその保護者(市内在住または

勤務の方)先着10組 【参加費】無料

【申込】10月27日(金)から真岡市立図書館窓

口または電話(Tel 84-6151)で受付

上原チョー氏・ベリー大坪氏による漫才教育講座

吉本の住みます芸人として活躍する上原チョー  
氏・ベリー大坪氏の2人による漫才教育講座。

漫才を通して自信をつけ、さまざまな場面での  
対処方法を学びます。小学生向けの内容です。

親子での参加や祖父母との参加大歓迎。

【とき】11月26日(日)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】市内在住の小学生以上の方

先着20組(40人)(小学生は保護者同伴)

※大人のみでの参加、1人での参加も可

【参加費】無料

【申込】10月27日(金)からAutoMirai 真岡

公民館窓口または電話(Tel 82-8151)で受付

☎ 生涯学習課生涯学習係 Tel 82-7150

## 11月のモオカの休日

2日、16日(木)	押し花教室 (和子会グランジュテ)	実費 負担
4日、18日(土)	子供将棋教室 (真岡市将棋連合会)	無料
9日、23日(木)	竹はり画教室 (竹真会)	実費 負担
19日(日)	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)

## 暮らし・相談

### 公園でのボール遊びのマナーについて

公園は、地域の皆さんの憩いの場です。他の利  
用者や近隣住民の危険や迷惑にならないよう、  
周りを確認しマナーを守って利用しましょう。

公園でできるボール遊び

○やわらかいボール(ゴム製ボールなど)での  
キャッチボール

○グラウンドゴルフ、ゲートボール、ペタンク  
等は、事前に申請し許可を受けてください

公園で禁止されているボール遊び

○軟式・硬式野球ボール、バット、ラケット等  
を使うもの

○ゴルフの練習

○大きな声やボールの音が響くような遊び

ボール遊びの注意点

・ボールが他の公園利用者に当たったり、隣家や  
道路に飛ばないようにする

・複数人で遊ぶ場合は、他の利用者の迷惑となら  
ないように周りをよく確認する

※大人数での練習や試合形式での利

用については、真岡ハイトラ運動

公園(真岡市総合運動公園)、真岡

市民公園、大谷台公園・三ツ谷公園、

勝瓜公園などを利用ください

☎ 都市計画課公園保全係 Tel 83-8724



## 公共機関掲示板

●調停相談会を開催

【とき】11/2(木)9:00～15:00【ところ】総合

福祉保健センター・茂木町役場水道庁舎【相談内容】

離婚・扶養・相続・家事に関すること、交通事故・

金銭の貸借、土地・建物の問題、その他民事一切

の相談(秘密厳守)【相談員】民事調停委員、家事

調停委員【相談料】無料 ※申込不要、直接会場へ

☎ 真岡調停協会 Tel 82-2076

## みんなのひろば

●もおかスポーツクラブフェスタマラソン大会

もおかスポーツクラブフェスタのイベントの一つ

としてマラソン大会を開催します。また、ダンス

教室やフライングディスク教室などの活動のデモ

ンストレーションも行います。ぜひご来場くださ

い。【とき】11/19(日)8:30【ところ】真岡ハ

イトラ運動公園陸上競技場【マラソン大会参加費】

中学生以下1,000円、高校生以上2,000円【申込】

もおかスポーツクラブ会員は各教室で

受付、その他の方は、右記2次元コー

ドで受付【締切】11/10(金)☎もお

かスポーツクラブ Tel 090-8306-1157

## いちごチャンネル番組案内

【10月30日(月)～11月5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	・青年式～20歳の集い～
12:00	・もおかインフォ
16:00	・青年式～20歳の集い～
18:00	・オレンジリボン・児童虐待防止月間
22:00	・お知らせウィークリー(WNもおか情報)
	◆わくわく体操10月のテーマ「腰痛予防」
	◆いちごショートケーキ

13:00	◆コットンタイム
20:00	

【小学校運動会】

学校名	放送日	再放送日	学校名	放送日	再放送日
亀山小	10/31(火) 8:00～	11/4(土) 8:00～	大内東小	11/1(水) 8:00～	11/4(土) 15:00～
長沼小	11/2(木) 8:00～	11/5(日) 8:00～	物部小	11/3(金) 8:00～	11/5(日) 15:00～

☎ 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♪もおかの87.4(Hナシ)

【12:00～12:30 / 18:00～18:30(再放送)】

10/30(月)	青年式～20歳の集い～
10/31(火)	市からのお知らせ
11/1(水)	指定管理者
11/2(木)	「児童虐待防止」「DV防止」について
11/3(金)	WNもおか情報

FM周波数 87.4MHz

☎ (株)エフエム真岡

Tel 83-8185