

お知らせ

上下水道工事(夜間)に伴う通行止め

工事に伴い下記の箇所が通行止めとなります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。【工事期間】11月13日(月)～3月25日(月) 午後9時～午前5時(金・土・日曜・祝日前日・祝日を除く) ※雨天により工事期間が変更となる可能性あり



水道課工務係 Tel 83-8168 下水道課工務係 Tel 83-8161

第54回真岡市駅伝競走大会 交通規制にご協力ください

【とき】11月12日(日) 【交通規制時間帯】午前9時50分～午後0時20分



スポーツ振興課 Tel 84-2811

募集

合同企業説明会参加企業を募集!

一般求職者、令和6年3月新規大学等卒業予定者を対象に開催します。自社の強みを広くPRできるチャンスです!ぜひご応募ください。

【とき】1月26日(金) 午後1時30分～4時30分(予定) 【ところ】フォーシーズン静風 【対象】市内に事業所・就業地がある中小企業または真岡地区雇用協会会員である中小企業 20社程度(定員超抽選) 【申込】11月24日(金)までに申請フォームまたは下記電話で受付 【共催】ハローワーク真岡・真岡地区雇用協会 商工観光課勤労者係 Tel 83-8134

五行川の草を抜くというボランティア

川沿いに生えた雑草を取り除く作業を行います。【とき】11月26日(日)午前10時～正午 【ところ】五行川河川緑地 【対象】どなたでも先着50人 【持ち物等】汚れてもよい服装、軍手、飲み物、草刈り鎌、スコップ(あれば) 【申込】11月19日(日)までに申請フォームまたは下記電話で受付 市HP ID 21033 申請フォーム コラボレもおか Tel 81-5522

婚活セミナー&交流会参加者募集

あなたが探す「本当のパートナーとは?」結婚をするために必要なマインドや見極めるポイントを伝授します! 【とき】12月10日(日)午後1時30分～4時30分 【ところ】井頭温泉チャットパレス 【参加日】500円(当日集金) 【対象】20歳～45歳の独身の方で、真岡市内在住もしくは勤務、または今後住みたい方 男女各10人程度 (応募者多数の場合は抽選) 【講師】澤口 珠子氏(スフィアロココス(株)代表取締役社長) 【申込】11月17日(金)までに申請フォームまたは電話、メールで受付 市HP ID 20992 申請フォーム 出合い結婚サポートセンター Tel 83-1234 deaisupport@city.moka.lg.jp

老人給食調理・配送ボランティア募集

令和6年4月からの老人給食サービス事業の調理ボランティアと配送ボランティアを募集します。 【活動地区(活動日)】 真岡地区(第1～4火曜日のいずれか月1回) 二宮地区(第1～4木曜日のいずれか月1回) ※都合が合わない場合は交代も可 【活動場所】 真岡地区:真岡市社会福祉協議会 調理室 二宮地区:二宮コミュニティセンター 調理室 【内容】調理:高齢者宅への届けるお弁当の調理 配送:自家用車でのお弁当の配達 【申込】11月17日(金)までに下記電話で受付(午前8時30分～午後5時15分) 市社会福祉協議会 Tel 82-8844

市政こよみ・広報もおか 掲載写真・出演者を募集中!

市政こよみ 【募集内容】いがしらリゾートで撮影した写真で、広報資料として無償提供できるもの 【応募方法】申請フォームで受付 ※1人何枚でも応募可 【その他】市政こよみには氏名や住所を原則掲載しません。採用の際はメールで通知します。 広報もおか「笑顔をさがして」 【対象】市内在住・通勤の18歳以上の方(2～3人のグループでも可) ※高校生不可 【応募方法】申請フォームで受付 市HP ID 21033 申請フォーム 秘書広報課広報広聴係 Tel 83-8100

イベント・催し

第27回真岡地区公民館まつり

【とき】11月5日(日) ※雨天決行 午前9時30分(開会式)～午後1時40分頃 【ところ】青年女性会館 【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し、抽選券に引き換えてください ※抽選券引き換え時間は、開会式終了後～午後0時30分 市公民館真岡西分館 Tel 84-6781

アートリンクとちぎ 2023 栃木県立美術館収蔵品展 「挿絵本の世界へようこそ～19世紀フランス・イギリスの美しい書物」ギャラリートーク

栃木県立美術館学芸員の大城菜里恵氏によるギャラリートークを開催します。お気軽に参加ください。 【とき】12月2日(土) ①午後2時②午後3時 各回30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15人程度 【申込】12月1日(金)までに電話または申請フォームで受付 申請フォーム 【展覧会開催期間】 11月30日(木)～12月11日(月) 午前9時～午後5時(火曜日休館) 文化課文化振興係 Tel 83-7732

いがしらふぁーむ収穫祭

いがしらリゾートの収穫体験農園「いがしらふぁーむ」で収穫祭を開催します!ぜひ来場ください。 【とき】11月12日(日) 午前9時～正午 小雨決行 【ところ】いがしらふぁーむ(あぐりっ娘東側) 【内容】収穫体験(白菜、大根、キャベツ、ホウレンソウ、水菜等) 野菜詰め放題(ジャガイモ)等 ※無くなり次第終了 ※収穫する野菜は、天候や生育状況により変更となる場合があります 市HP ID 20992 申請フォーム 農政課農業振興係 Tel 83-8139

福祉・健康

20歳差がつく! 1ランク上のラジオ体操教室

効果的に楽しくラジオ体操を学びませんか。ベジチェックも体験できます。 【とき】11月28日(火) 午前10時～11時30分 【ところ】真岡市総合体育館 【講師】公認1級ラジオ体操指導士 田邊 恭子氏 【対象】市内在住の方 先着50人 【持ち物等】動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物 【参加費】無料 申請フォーム 【申込】申請フォームまたは下記電話で受付 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

マシン de エクササイズ 12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】11月25日(土)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 20992 申請フォーム 〇真岡井頭温泉 Tel 83-8822(火曜休) 《受付時間》午前10時～午後9時 ※参加は原則1人1コース/年のみ 真岡井頭温泉 HP 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

12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。

Table with 2 columns: Date and Location. Rows include 1st, 6th, and 7th of the month.

女性がん検診 【受付】13:30～14:30 11日(月) 総合福祉保健センター

共通事項 ※詳細は健康ガイドブックをご覧ください 【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 市HP ID 20992 申請フォーム 申請フォーム 集団検診予約 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

## 11月のベジチェックデー

「野菜」足りていますか？センサーに手を当てるだけで、推定野菜摂取量を簡単に測定できます。

8日(水)	午後1時	市役所本庁舎1階ロビー
15日(水)	～3時	まちなか保健室田町館

【参加費】無料 【申込】予約不要  
☎健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

## 11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11月30日以前生まれの方(令和5年11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】11月16日(木) 午前10時～11時  
【ところ】二宮コミュニティセンター 301会議室

### あおぞらカフェ

【とき】11月27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

## 子育て

## 11月はオレンジリボン・ 児童虐待防止推進キャンペーン

親などによる子どもの虐待が深刻な社会問題になっています。児童虐待は社会全体で取り組むべき重要な課題です。地域全体で見守り、児童虐待のない社会を目指しましょう。

【児童虐待とは】  
〔身体的虐待〕殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど  
〔性的虐待〕子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など  
〔ネグレクト〕家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など  
〔心理的虐待〕言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV) など

【児童虐待かも…と思ったら】  
下記相談窓口へお電話ください。通告・相談した人やその内容に関する秘密は守られます。匿名で行うことも可能です。  
○真岡市子ども家庭総合支援拠点 (こども家庭課内) Tel 82-1113  
○児童相談所虐待対応ダイヤル Tel 189(いちはやく)  
○栃木県中央児童相談所 Tel 028-665-7830

市役所に普及啓発コーナーを開設

児童虐待防止の普及啓発物品や子育て応援メッセージを展示しています。また、記入用のカードも設置していますので、児童虐待のない社会を目指し、子育て中の方やわが子への応援メッセージを書いてみませんか。

【期間】11月30日(木)まで

【ところ】市役所本庁舎1階ロビー

☎こども家庭課家庭相談係 Tel 82-1113

## ぬいぐるみおとまり会

ぬいぐるみと一緒に「おはなし」を聞いたら、ぬいぐるみは図書館にお泊りします。その様子をアルバムにしてプレゼント！

【おはなし会&おとまり】

11月23日(木・祝) 午後1時30分  
【お迎え】11月26日(日) 午後1時  
【ところ】二宮図書館 おはなし室  
【対象】3歳～小学3年生以下のお子さま 先着5組  
【申込】11月3日(金・祝) 午前10時から下記窓口または電話で受付  
☎二宮図書館 Tel 74-0286



## 講座・講演

### 市民講座 料理教室

### クリスマス～集う日のパーティ～料理～

ブッシュドノエル、ピッツァなどを作ります。  
【とき】12月1日(金) 午前10時～午後1時  
【ところ】市公民館真岡西分館 調理室  
【講師】料理研究家 高野 江美 氏  
【対象】市内在住または勤務の方 先着20人  
【申込】11月7日(火) から、下記窓口または電話(8:30～17:15)、FAXで受付  
【参加費】2,000円(材料代)  
☎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 そば打ち教室

【とき】12月1日、8日、15日(金曜日)  
※全3回 午前9時～正午頃  
【ところ】市公民館二宮分館 調理室  
【対象】市内在住または勤務の方 先着14人  
【持ち物】エプロン、三角巾、タオル、打ったそばを持ち帰る容器  
【参加費】1回につき800円(材料代) 申請フォーム  
【申込】11月7日(火) から、申請フォームまたは下記窓口、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)



### 働き世代の健康づくり

### お腹が空かないダイエット料理教室

【とき】12月3日(日) 午前9時30分～午後1時  
【ところ】Auto Mirai 真岡公民館 調理室  
【内容】ドライカレー、スープ、他  
【対象】市内在住の65歳以下の方 先着24人  
【持ち物】エプロン、手拭き用タオル、マスク  
【申込】11月6日(月) 午前8時30分から下記電話にて受付 【参加費】800円(材料代)  
【主催】真岡市食生活改善推進員協議会  
☎健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

### 生涯学習フェスティバル

カルビーの食育 楽しいおやつを食べ方教室  
ゲームやクイズで楽しくおやつについて学びましょう。おいしいお土産付き。  
【とき】12月3日(日) 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】市内在住の小学生とその保護者 先着20組(40人) 【参加費】無料  
【申込】11月3日(金) から AutoMirai 真岡公民館窓口または電話(Tel 82-7151) で受付  
☎生涯学習課生涯学習係 Tel 82-7150

### 真岡市社会福祉大会 講演会

【とき】11月22日(水)  
式典：午後1時30分～2時20分  
講演会：午後2時30分～3時45分  
【ところ】にのみやとちおとめホール  
【演題】メンタルヘルス～心の危機に向き合う～  
【講師】栃木カウンセリングセンター代表 丸山 隆 氏  
【申込】下記電話で受付  
☎真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

## 公共機関掲示板

●地方税の申告はeLTAX(エルタックス)で！  
eLTAXは、地方税における手続きを、インターネットを利用して行うことができるシステムです。国と

地方にそれぞれ提出する義務のある源泉徴収票・給与支払報告書を一括して一元的に送信することができます。eLTAXの利用可能時間8:30～24:00(土日祝日、年末年始は除く)  
☎Tel 0570-081459(ハインココ)  
つながらない場合はTel 03-5521-0019



●栃木県育英会 奨学生・学生寮入寮者募集  
月額貸与奨学生および一時金奨学生(令和6年度進学対象)、東京学生寮入寮者(令和6年度大学等へ進学の方対象)を募集します。【募集期間】11月15日(水)まで【願書等配布先】県内高等学校、市町教育委員会、HPからのダウンロードも可 ☎栃木県育英会事務局 Tel 028-623-3459



●パソコンボランティア養成研修会  
視覚・聴覚に障がいのある方のICT機器(パソコン・スマホ等)の活用推進にあたり、ICT機器の活用をサポートできるボランティアの養成研修会を開催します。【とき】1/20(土)10:00～16:00、2/3(土)10:00～15:00【ところ】とちぎ男女共同参画センター【対象】18歳以上で福祉に理解があり、パソコン・スマホ等の操作(メール、ネット検索、アプリのダウンロードができる程度)ができる方。研修後パソコンボランティアとして活動できる方。【定員】10人【参加費】無料【申込】12/13(水)までに、下記電話、FAX、メールで受付。FAX、メールの場合は、件名「パソコンボランティア養成研修会申込」・氏名・連絡先・住所を記載 ☎栃木県障害者ICTサポートセンター Tel 028-612-5213 FAX 028-627-6880 メール ict@tochigikenshakyu.jp

## みんなのひろば

●檜山きみ他作品展「北欧刺繍で飾るクリスマス」  
【期間】12月8日(金)まで【ところ】二宮コミュニティセンター2階コラボーレもおか ☎コラボーレもおか Tel 81-5522

## いちごチャンネル番組案内

【11月6日(月)～11月12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	生涯学習館「こどもスポーツひろば」
12:00	について
16:00	・もおかインフォ
18:00	真岡市の家計簿
22:00	五行川河川緑地の利活用 ・お知らせウィークリー(WNもおか情報) ◆わくわく体操11月のテーマ「ウォーキング」 ◆いちごショートケーキ 私たちが主役の複合交流拠点
13:00	◆コットンタイム
20:00	令和5年度尊徳夏まつり

☎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FMもおかの87.4(Hナシ)  
【12:00～12:30 / 18:00～18:30(再放送)】

11/6(月)	SNS等のPR・mokafan
11/7(火)	芳賀地区広域行政事務組合消防本部
11/8(水)	水曜日だよ！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～
11/9(木)	秋・冬の根本山に来てください
11/10(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