

お知らせ

運送事業者等燃料価格高騰支援金

【対象事業者】市内に本社または本店を有し、市税を完納している下記のいずれかの事業者
①貨物自動車運送事業(一般貨物・特定貨物・軽貨物)
②自動車運転代行業
【申請方法】1月31日(水)までに申請書類を下記窓口へ直接または郵送で提出
※交付額は保有営業車両の台数で算出
商工観光課商工業係 Tel 83-8134



詳細は市HP参照 ID 21098

募集

真岡市都市計画マスタープラン改定に対するパブリックコメント(意見公募)

【計画改定の趣旨】現行計画が策定から10年を迎える中で、社会情勢が大きく変化し、「真岡市総合計画2020-2024」や栃木県の「宇都宮都市計画都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」等の各種関連計画も策定されたことから、真岡市都市計画マスタープランとの整合を図るために、計画の見直しが必要となります。

【計画の目的】都市計画マスタープランとは市町村が定めるまちづくりの将来のビジョンです。長期的な視点に立って、市全体や地区ごとに将来の望ましい姿を描き、土地利用の基本的な考え方、まちづくりの方向性を明らかにするとともに、市民と行政が協働でまちづくりに取り組んでいくための羅針盤としての役割を果たす計画を作成することを目的とします。

【意見等提出方法】11月27日(月)～12月24日(日)の期間に郵送(必着)、FAX、メールまたは都市計画課窓口へ直接提出

※閉庁時は当直窓口へ提出ください

【閲覧場所】本庁舎2階都市計画課窓口、市HP、二宮支所、AutoMirai真岡公民館、各分館

〒321-4395 真岡市荒町5191番地

建設部都市計画課企画係

Tel 83-8152(平日 8:30～17:15)FAX 83-6240

メール toshikeikaku@city.moka.lg.jp



詳細は市HP参照 ID 21110

真岡市社会福祉協議会職員募集

一般事務および障がい児者支援【募集人数】1人

【勤務場所】事務局もしくは法人が運営する障がい児者福祉施設

【応募条件】平成6年4月2日以降に生まれた方で、高等学校卒業以上の学歴を有する方(令和6年3月卒業見込みの方を含む)ノ福祉活動に意欲のある方

【試験日】作文・グループ討議等:1月20日(土) 面接:2月8日(木)

嘱託職員【募集人数】1人

【勤務場所】事務局もしくは法人が運営する障がい児者福祉施設

【勤務内容】一般事務等(日常生活自立支援事業等)、真岡市子ども発達支援センターひまわり園・真岡さくら作業所・地域活動支援センターの支援等

【応募条件】福祉活動に意欲のある方・パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる方ノ自動車免許を所有している方(AT限定可)

【試験日】書類選考後、面接:1月25日(木)

共通事項

【応募方法】12月1日(金)～28日(木)に、申込書に履歴書・写真等を添えて、下記窓口へ本人が直接提出(平日9:00～17:00)

真岡市社会福祉協議会 HP

真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844



真岡市社会福祉協議会 HP

シルバー人材センター入会説明会

【とき】12月8日(金)午後2時～4時

【ところ】真岡市シルバー人材センター西会議室

【対象】市内在住で健康な60歳以上の方

【仕事内容】高齢者に適した軽作業等

【申込】12月7日(木)までに、下記窓口で予約受付(必要書類をお渡しします)

※予約なしで当日の参加も可

〒321-4305 真岡市荒町111-1

真岡市シルバー人材センター Tel 84-1110

市営住宅等の入居者募集

【受付開始日】12月4日(月)(土曜・日曜・祝日除く) 午前8時30分～午後5時15分

【家賃】部屋のタイプ、収入、世帯人数により変動

Table with 5 columns: 住宅名, 階/間取り, 戸数, 部屋の種類, 学区. Rows include 三ノ宮市営住宅, 東郷市営住宅, 高間木市営住宅, 中丸市営住宅, さくら市営住宅, and 三ノ宮特定公共賃貸住宅.

【申込】下記窓口で配布の申込書に必要事項を記入し、関係書類を添えて下記窓口へ提出

※先着順

建設課住宅係 Tel 83-8694



詳細は市HP参照 ID 19723

福祉・健康

生活習慣病健診 追加日程

追加健診を実施します。まだ健診がお済みでない方は、ぜひこの機会に受診してください。

【とき】1月15日(月)、16日(火)、19日(金)、22日(月)、23日(火)

【受付時間】午前8時30分～10時45分

※混雑回避のため30分ごとに割り振りを行っていますが、都合の悪い場合は受付時間内にお越しく下さい

【ところ】総合福祉保健センター

【申込】下記電話または申請フォームで受付

健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



申請フォーム

マシンdeエクササイズ1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】12月25日(月)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(火曜休)

《受付時間》午前10時～午後9時

※体験教室の参加は年1回1コースのみ

健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



真岡井頭温泉 HP

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】12月16日(土) ①13:00 ②13:40 ③14:20

【ところ】まちなか保健室 駅前館

【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

認知症サポーター養成講座

認知症について理解し、認知症の方への対応を学んでみませんか。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。お気軽にご参加ください。

【とき】12月13日(水) 午前10時～11時30分

【ところ】Auto Mirai 真岡公民館 第7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

ひきこもりに関する相談会

ひきこもりサポーターが本人または家族から話を伺い、家族みんなが自分らしい生活を送れるよう一緒に考えます。



【とき】12月21日(木)

①午前10時②午前11時③午後1時④午後2時

【ところ】総合福祉保健センター 心配ごと相談室

【対象】市内在住の18歳以上の方

【持ち物】筆記用具

【申込】12月18日(月)までに下記電話で受付

社会福祉課障がい福祉係 Tel 83-8129

12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。

Table with 3 columns: 日(金), 午後1時, 市役所本庁舎1階ロビー. 14日(木) ~ 3時, まちなか保健室 駅前館

【申込】予約不要【参加費】無料

健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

子育て

産前・産後サポート事業

12月の真岡すくすく子育て相談室

助産師・保健師等がお話を伺い、安心して出産・子育てができるようサポートしていきます。

【とき】13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



12月の子育て相談会

【とき】13日(水)【ところ】総合福祉保健センター

①子育てミニ講座

「クリスマスオーナメントをつくろう!」

【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

【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(要予約)

こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



離乳食教室

2回食への進め方☆大人の食事から取り分けできるレシピも大公開♪
【とき】 12月15日(金) 午前10時～11時15分
 (午前9時45分までに受付)
【ところ】 総合福祉保健センター
【対象】 令和5年5・6月生まれで、離乳食が始まっているお子さんと保護者 先着15組
【持ち物】 母子手帳、筆記用具
【申込】 11月24日(金) から下記電話で受付
 〇 とも家庭課母子健康係 Tel 83-8121



講座・講演

スキルアップ講座

スマホで映えフォト市民活動団体向け写真活用講座

スマホのカメラを使って撮り方、魅せ方、伝え方を学び活動のPRに活用してみませんか。
【とき】 12月9日(土) 午後1時30分～3時30分
【ところ】 AutoMirai 真岡公民館 第2会議室
【対象】 市民活動をしている方で写真を使った広報に興味がある方 先着15人 【参加費】 無料
【講師】 コラボレーもおか スタッフ
【持ち物】 カメラ機能付スマートフォン
【申込】 下記電話で受付
 〇 コラボレーもおか Tel 81-5522



根本山しぜん体験教室

ミニ門松を作って飾ろう

里山の自然素材を使って、小さな門松を作ります。材料は自分で取りに行きます。
【とき】 12月23日(土)
 午前9時30分～正午 ※雨天中止
【ところ】 根本山自然観察センター
【対象】 どなたでも参加可6組(20人程度)
 (小学4年生以下保護者同伴) ※定員超抽選
【持ち物等】 野外を歩きやすい服装、材料を集めるためのビニール袋、色えんぴつ、定規、ハサミ、軍手、大きめのプラスチックスプーン1～2本、牛乳パック1～2個、木工用ボンド、おしぼりまたはウェットティッシュ
【申込】 11月24日(金)～12月1日(金)の期間に、申請フォームまたは下記電話で受付 【参加費】 無料
 〇 根本山自然観察センター Tel 83-6280 申請フォーム
 (月曜・祝日の翌日休)



市民講座

お正月フラワーアレンジメント教室

【とき】 12月27日(水) 午後7時～9時
【ところ】 市公民館二宮分館
【対象】 市内在住または勤務の方 先着40人
【参加費】 3,000円(材料代)
【持ち物】 園芸用ハサミ、空き箱(持ち帰り用)
【申込】 11月28日(火) から、専用フォームまたは、下記窓口、電話(8:30～17:15)で受付
 〇 市公民館二宮分館 Tel 74-0107
 (日曜・祝日休)



12月のモオカの休日

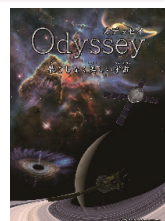
市民の方が主体となって活動している教室です。

とき	ところ	内容	参加費
2日、16日(土) 午後1時30分～	久保記念 観光文化 交流館	子供将棋教室 (真岡市将棋連合会)	無料
7日、21日(木) 午前10時～		押し花教室 (和子会グランジュテ)	実費 負担
14日、28日(木) 午前9時30分～		竹はり画教室 (竹真会)	実費 負担
10日(日) 午前10時～	青年女性会館 2階ホール	うたごえ喫茶 (アンサンブル花)	無料

〇 真岡市観光協会 Tel 82-2012 (火曜日休館)

プラネタリウム 12月の公開

【とき・内容】
 ・12月2日(土)
 「Odyssey ～果てしなく美しい宇宙～」と当日の星空解説
 ・12月9日(土)
 「Odyssey ～果てしなく美しい宇宙～」
【時間】 ①午前11時 ②午後1時30分
 投影時間約50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
【申込】 科学教育センター Tel 83-6611



暮らし・相談

市リサイクルセンター搬入の際

せん定枝や落ち葉の落下防止を

真岡市リサイクルセンターにせん定枝・落ち葉・草を搬入するときは、トラックの荷台からこぼれ落ちないように、縛る・ビニールシートで覆うなどしてください。道路に落下してしまうと、車や人が滑ったり、傷ついたり交通の妨げになります。ご協力をお願いいたします。
 〇 環境課ごみ減量係 Tel 83-8126



雑紙の袋に紙以外を混ぜないで

細かい紙は、紙袋(米袋など)に入れて「資源2雑紙」として出せますが、その紙袋の中に、木の枝など、紙ではないものが混ざっていることがあります。雑紙を紙袋に入れて出す場合は、誤って別のものが混ざっていないか、必ず中身を確認してください。
 〇 環境課ごみ減量係 Tel 83-8126

12月の結婚相談会

初めての婚活でも安心です。結婚相談員が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。この日は、マリッジフェスタ2023も同時開催します。
【とき】 12月16日(土) 午前10時～11時
【ところ】 青年女性会館 研修室・女性室
【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)
【申込】 〇 出会い結婚サポートセンター Tel 83-1234



公共機関掲示板

●とちぎ結婚支援センター VERY MATCHING 入会登録料無料・半額キャンペーン実施中!
 とちぎ結婚支援センターは、結婚を誠実に希望する独身男女のポジティブな婚活につながるよう、新たな出会いの機会を提供しています。令和6年3月31日まで入会登録料、無料・半額キャンペーンを実施中です。この機会にぜひ登録してみませんか。
【対象・入会登録料】 <女性> 20～35歳の独身の方・無料(更新も含む) <男性> 20～29歳の独身の方・5,000円(更新も含む) ※登録方法等詳細はHPを確認ください
 〇 とちぎ結婚支援センター Tel 028-688-0880



●11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」
 年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」では、自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。〇 宇都宮東年金事務所 Tel 028-683-3211



●エイズ・梅毒の土曜検査を実施します
 12月1日は「世界エイズデー」です。エイズ検査の機会を広げ、まん延防止を目的に、土曜検査を実施します。また、近年流行が拡大している梅毒も検査可能です。性感染症の予防と早期発見のために、この機会をぜひご活用ください。(匿名可)
【とき】 12/2(土) 10:00～12:00 ※要予約
【ところ】 栃木県東健康福祉センター 【検査料】 無料 【申込】 12/1(金) 13:00までに下記電話または、申請フォームで受付 ※検査結果は、採血後約40分でお伝えします(検査結果により追加検査あり) ◆保健所で実施している定期検査について 【とき】 毎週火曜日 10:00～11:00 HIV(エイズ)・梅毒・性器クラミジア・淋菌検査・肝炎ウイルス検査 ※予約不要 〇 栃木県東健康福祉センター健康対策課 感染症予防 Tel 82-3323



●栃木県司法書士会無料法律相談会
【とき】 毎月第1土曜日 10:00～15:00 【ところ】 青年女性会館 【相談方法】 面談による相談 ※要予約 【主な相談内容】 相続・売買・贈与・財産分与・担保権設定など不動産関連の相談、会社設立・組織変更・役員変更・解散など会社関連の相談、高齢者財産管理・後見開始の申立・任意後見契約など成年後見人関連の相談、家賃供託・保障供託など供託関連の相談、債務整理・自己破産・個人再生・少額訴訟・調停など裁判所手続き関連の相談 【申込】 開催日の2日前までに下記で電話で受付(平日 9:00～17:00) 〇 栃木県司法書士会 Tel 028-614-1122

みんなのひろば

●民話美寿々会「もおか」支部町おこし民話語り
【とき】 12/2(土) 13:30 【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やしと温もりを ※入場無料 〇 84-4824(佐藤)
 ●外国人おもてなし英会話セミナー
 訪日外国人へのおもてなしのコツなどを通訳ガイドの講座とロールプレイで学びます。 【とき】 入門12/14(木)、中級1/11(木) 14:00～16:30 【ところ】 市役所本庁舎 401・402会議室 【対象】 どなたでも 【定員】 30人 【参加費】 無料 【申込】 申請フォームで受付 〇 True Japan Tour (株) Tel 03-6432-0194 申請フォーム



いちごチャンネル番組案内

【11月27日(月)～12月3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)
8:00	ようこそ市長室へ
10:00	公式アプリの便利な機能について(後編)
12:00	もおかインフォ
16:00	とちぎっ子学習状況
18:00	真岡市公式 SNS
22:00	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 長田祇園祭
13:00	◆コットンタイム
20:00	栃木県シルバー大学校同窓会真岡支部 第2回 演芸会【後編】

【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
真岡東小	11/28(水) 8:00～	12/2(土) 8:00～	真岡西小	11/29(木) 8:00～	12/2(土) 15:00～
大内中央小	11/30(木) 8:00～	12/3(日) 8:00～	大内西小	12/1(金) 8:00～	12/3(日) 15:00～

〇 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)】

11/27(月)	五行川河川緑地の利活用について
11/28(火)	会計課について
11/29(水)	指定管理者
11/30(木)	真岡市の家計簿について
12/1(金)	WN もおか情報

FM周波数 87.4MHz

〇 (株)エフエム真岡 Tel 83-8185