

お知らせ

障害状態確認届は必ず返送を

障害年金を受給している方を対象に障がいの状態を確認するため、障害状態確認届が日本年金機構から送付されます。

【送付時期】確認を要する年の誕生月の3カ月前 【提出方法】障害状態確認届の「診断書」欄を医師に記入してもらい、同封の返信用封筒で誕生日月の月末までに提出

【注意】提出の遅延や書類の不備により年金が停止となる場合あり

☎ 宇都宮東年金事務所 Tel.028-683-3211

人間ドック・脳ドック助成

国民健康保険にご加入中の35～74歳の方と後期高齢者医療保険に加入されている方に対し、人間ドックの受診費用の半額(上限2万円)を助成しています。

自分の都合がいい日に受診したい方や、今まで利用していた診療機関で今後も受診したい方など、ぜひご利用をご検討ください。

☎ 国保年金課国民健康保険係 Tel.83-8123 国保年金課高齢者医療係 Tel.83-8593

宝くじの助成で地域活動がますます盛んに!

宝くじの収益金は、学校、図書館などの教育施設の整備をはじめ、道路、橋りょう、公園、社会福祉施設等の建設・改修など、皆さまの日常生活に役立てられています。

☎ 生涯学習課生涯学習係 Tel.82-7150

2月29日(木)締め切り 子育て世帯生活支援特別給付金

【対象】令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児の場合は20歳未満・令和5年4月から令和6年2月までに生まれる新生児も対象)を養育する世帯で次のいずれかに該当する方

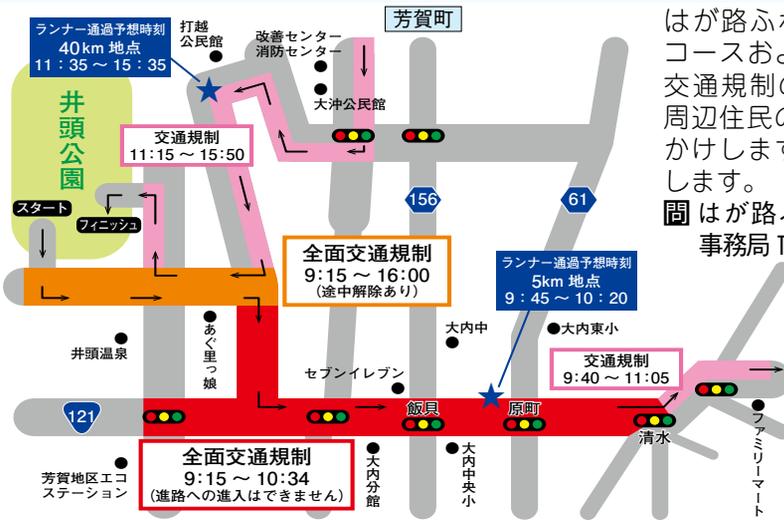
- ①物価高騰の影響を受けて令和5年1月以降の家計が急変し、住民税均等割が非課税または非課税相当の収入の方
②公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当を受けていない方
③ひとり親世帯で物価高騰の影響により家計が急変し、収入が児童扶養手当を受けている方と同じ水準の方

※令和5年5月以降に同給付金をすでに受給した方は対象外 【支給額】児童1人につき一律50,000円 ※詳細は市HP参照

【申請方法】市役所本庁舎1階101会議室で受付(平日9:00～16:00) ※給付金をかたる詐欺にご注意ください

☎ 子育て世帯生活支援特別給付金窓口(こども家庭課子育て支援係) Tel.83-8142

12月17日(日)午前9時35分スタート 第10回 はが路ふれあいマラソン交通規制にご協力ください



はが路ふれあいマラソン開催に伴い、コースおよび付近の道路では、大幅な交通規制のため混雑が予想されます。周辺住民の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。

☎ はが路ふれあいマラソン実行委員会事務局 Tel.82-9151(平日8:30～17:15)



証明書コンビニ交付サービス

マイナンバーカード(数字4桁の暗証番号)を使って、全国のコンビニ等に設置されている多機能端末機から各種証明書を取得できます。

【取得できる証明書】住民票の写し、印鑑登録証明書、所得・課税証明書

【手数料】1件150円(窓口の場合1件200円)

【利用時間】6:30～23:00(年末年始を除く)

☎ 市民課窓口係 Tel.83-8117



暮らし、観光・イベント情報等を配信! 真岡市公式LINEアカウント

LINEアプリで真岡市公式アカウントを「友だち追加」することで、暮らしや観光・イベント情報などを取得できるほか、AI(人工知能)が24時間365日、各種証明書の申請方法や引っ越しの手続きなどについての問い合わせにお答えする「真岡市AIチャットボット」を利用できます。

ぜひご利用ください。 ☎ 秘書広報課広報広聴係 Tel.83-8100



募集

交通指導員を募集しています

【募集人数】4人

【街頭指導場所】久下田小北交差点(久下田小学区) 大谷台公園東丁字路(真岡西小学校区)、長田バス停東方歩行者信号(長田小学校区)、農免道路大和田産業団地入口交差点(物部小学校区)

【指導時間】原則として平日の登校時間の1時間程度(夏休みや休校等の際は休み)

【委嘱期間】令和6年4月1日～令和8年3月31日2年、再委嘱は妨げない(70歳定年)

【その他】毎月報償を支給、制服等は市から貸与

【応募条件】市内に住所があり、採用時に満20歳以上63歳未満の方で、普通自動車運転免許を有し、交通指導員活動に熱意のある健康な方

【応募方法】履歴書(写真貼付)を12月25日(月)までに、下記へ提出(応募書類は返却不可)

※後日面接を実施 ☎ 暮らし安全課交通防犯係 Tel.83-8110

イベント・催し

久保邸クリスマス&汁フェス

温かいスープやおしるこなどを提供する汁フェスも同時開催します!イルミネーションの点灯もありますので、ぜひお越しください。



【とき】12月16日(土)午前11時～午後4時 【ところ】久保記念観光文化交流館、真岡木綿会館

【内容】 ○ステージイベント:クリスマス合唱、大道芸ショー、ビンゴ大会 ○会場イベント:クリスマスバルーンやお菓子のプレゼント(数量限定)、スノードームワークショップ(事前申込制)

☎ 真岡市観光協会 Tel.82-2012

福祉・健康

女性がん検診

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。 ※詳細は健康ガイドブックをご覧ください

【とき】1月11日(木)、17日(水) 【受付】午後1時～2時

【ところ】総合福祉保健センター 【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)

QR codes and text for health checkups: 新規の方、ID・PASSを紛失された方はこちら 申込フォーム ID・PASSをお持ちの方はこちら 集団検診予約

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel.83-8122

1月のまちなか保健室

健康講座【申込】下記電話で受付 血圧や生活の注意点など詳しくお伝えします。

Table with columns for location (駅前館, 田町館), date, time, and content (油断大敵!冬こそ高血圧予防, 塩分を減らす調理の工夫).

栄養相談【申込】不要、当日会場にて受付

Table with columns for location (駅前館, 田町館), date, time, and content (栃木県栄養士会による栄養相談).

【対象】市内在住の方 ☎ 健康増進課健康づくり係 Tel.83-8122

1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 columns for date, time, and location (市役所本庁舎1階ロビー, 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

## 一般介護予防事業 いきいき運動教室

筋力アップで健康寿命を伸ばそう編

筋力アップのための全身運動や体操などを楽しく行います。

【とき】1月11日から毎週木曜日 ※全8回  
午後1時30分～2時30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15人

※令和5年4月以降のいきいき運動教室(井頭・未来)に参加申込されていない方

【参加費】無料

【申込】12月11日(月)午前8時30分から下記電話で本人のみ受付可

☎ 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



## 子育て

### クリスマスワークショップ ミニクリスマスツリーを作ろう!

松ぼっくりでミニクリスマスツリーを作ります。

【とき】12月9日(土)  
午前9時～10時

【ところ】真岡市立図書館 児童閲覧席

【対象】小学生以下 【定員】無し 【申込】不要  
☎ 真岡市立図書館 Tel 84-6151



### 1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(1～3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(1～3日・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)	10日、17日、24日、31日(水) 9:00～12:00
にのみや保育園子育て支援センター	月～金(15日午後、1～3・17・22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

11日(木)	10:45～※予約制	あつまったらリトミック
18日(木)	10:45～※予約制	親子で楽しくふれあい遊び
24日(水)	10:45～※予約制	育児講座あいあい「親子で楽しくストレッチ」
31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

10日(水)	10:45～	ぴよぴよお誕生会
30日(火)	10:00～※予約制	子育て健康相談

☎ 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

5、12、19、26日(金)	11:00～	体育遊び
16日(火)	11:00～	リズム遊び

☎ にのみや保育園子育て支援センター Tel 73-2200

## 講座・講演

### 根本山しぜん体験教室 雑木林の手入れ

豊かな里山になるように、1日目は枯木の伐採や枝のせん定、2日目は落ち葉や枯れ草を堆肥場に集める作業をします。

【とき】1月7日(日)、8日(月・祝)  
午前9時30分～11時30分 ※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  
7日:20人、8日:30人 ※定員超抽選  
(小学4年生以下保護者同伴)

【持ち物等】作業しやすい服装、運動靴(長靴が便利)、軍手、帽子、タオル、飲み物  
※ノコギリや熊手などの道具類はこちらで用意します

【申込】12月8日(金)～15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  
※12月23日(土)の野鳥クラフトは午後のみ実施(13:00～14:30受付)

☎ 根本山自然観察センター Tel 83-6280  
(月曜・祝日の翌日休)



申請フォーム

## スポーツ

### スポーツ教室

冬も元気に! わんぱく親子スポーツ教室

親子でトランポリンやスマイルボウリング、ビーチボールバレーにチャレンジします。

【とき】1月13日(土)  
午前9時～正午

【ところ】総合体育館  
【対象】市内小学生とその保護者  
先着30組(60人)



親子スポーツ教室  
申請フォーム

第1回みんなで楽しむニュースポーツ教室

ニュースポーツ(カーリンコン、スカイクロス、ディスクッターナイン)を体験します。

【とき】1月13日(土)  
午後1時～3時

【ところ】総合体育館  
【対象】市内在住の方 先着30人



ニュースポーツ教室  
申請フォーム

共通事項

【持ち物等】運動のできる服装、体育館シューズ  
タオル、飲み物 【参加料】無料

【申込】12月11日(月)～1月8日(月)の期間に、申請フォームまたは下記電話(平日8:30～17:15)で受付

☎ スポーツ振興課 Tel 84-2811

## 公共機関掲示板

●もっと身近にもっと便利にスマホで申告  
確定申告には、スマホやタブレットで利用できるe-Tax・スマホ申告が便利です。混雑する確定申告会場へ出向くことなく、マイナンバーカード読取対応のスマホを利用して、自宅で申告することができます。また、スマホのカメラで源泉徴収票を読み取ると、記載内容が入力画面へ自動反映されたり、事業所得や不動産所得がある方の青色申告書・収支内訳書がスマホで作成が可能です。【こんな方はスマホ申告が便利】年末調整済で医療費控除やふるさと納税などの寄付金控除の申告をする方、年末調整が済んでいない方、2カ所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方、株式等の譲渡をされた方(特定口座をお持ちの方) ☎ 真岡税務署 Tel 82-2115



国税庁 HP

●子育て世代女性対象「ミニ面接会」

結婚・出産・子育て等で離職したが、また新たに働きたい方などを対象に、面接会を行います。まずは説明だけでも聞きたいという方も大歓迎です。

【とき】1月12日(金)午後1時30分～3時30分 【ところ】青年女性会館ホール 【定員】先着30人 【参加費】無料 【内容】企業プレゼンテーション、企業ブースでの面接 【申込】申請フォームまたは、下記電話、FAX、メールで受付。FAX、メールの方は、氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを明記。※託児あり(1月5日(金)までに申込、先着5人) ☎ (株)ワークエントリー栃木事業部 Tel 028-612-8643 FAX 028-612-8645 メール shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp



申請フォーム

●働く人のメンタルヘルス相談

職場におけるストレスやメンタルヘルス不調を抱える方、その家族や上司・同僚の方からの相談に、産業カウンセラーが対面または電話で受け付けます。【相談料】無料 【予約方法】相談希望日の3日

前(休日除く)までに下記事務所で受付【相談場所・相談日】<宇都宮労政事務所>宇都宮市竹林町1030-2 県庁河内庁舎5階・毎月第3金曜日(12/15、1/19、2/16、3/15) 13:30～16:30 Tel 028-626-3053 <小山労政事務所>小山市犬塚3-1-1 県庁小山庁舎3階・毎月第2金曜日(1/12、2/9、3/8) 13:30～16:30 Tel 0285-22-4032

●ノロウイルスによる食中毒にご注意ください  
11月から3月は「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」です。ノロウイルスによる食中毒は、一年を通して発生しますが、特に冬の時期に多く発生する傾向があります。予防のための対策をしましょう! ○石けんを使ってこまめに手を洗う ○日頃から健康管理に注意する ○調理器具等は、次亜塩素酸ナトリウム液や熱湯を用いて適切な方法で消毒する ○二枚貝を含む食品は十分に加熱する ○感染源になりやすいトイレは、清掃消毒を実施して衛生的に管理するなど ※詳しくは県HP参照 ☎ 栃木県保健福祉部生活衛生課 Tel 028-623-3109



県HP

## みんなのひろば

●放送大学2024年4月入学生募集

10代から90代の幅広い世代の方が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300科目の幅広い授業があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。資料を無料で配布していますので、お気軽に問い合わせください。【出願期間】第1回2月29日(木)まで、第2回3月12日(火)まで ☎ 放送大学栃木学習センター Tel 028-632-0572

## いちごチャンネル番組案内

【12月11日(月)～12月17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	中学生の教育国際交流について
12:00	もおかインフォ
16:00	水道凍結防止について
18:00	年末年始の防犯対策について
22:00	お知らせウィークリー(WNもおか情報)
	◆ わくわく体操12月のテーマ「猫背予防」
	◆ いちごショートケーキ 真岡どろんごバレーボール大会2023
13:00	◆ コットンタイム
20:00	真岡ウインドオーケストラ第27回定期演奏会

※番組を視聴するには、真岡市ケーブルテレビ施設への加入が必要となります

☎ 宇都宮ケーブルテレビ(株) 真岡局 Tel 83-7005



いちごチャンネルについて

## 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87.4MHz  
【12:00～12:30 / 18:00～18:30(再放送)】

12/11(月)	議会生中継
12/12(火)	議会生中継
12/13(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
12/14(木)	水道管の凍結に注意
12/15(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