



お知らせ

まちなか保健室にのみや館 臨時休館

久下田祇園祭のため、下記の期間は休館となります。ご了承ください。
【臨時休館日】7月19日(金)・20日(土)
☎健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

熱中症警戒アラート発令日は使用料を返金します スポーツ施設のキャンセル検討を

熱中症警戒アラート(特別警戒アラートを含む)の発令日は「積極的に熱中症予防行動を取るよう」推奨されています。利用団体の責任者の方、または利用者個人において、すみやかに利用中止をご検討ください。

暑さ指数	行動の目安
35以上	特別警戒! 医療提供に支障が出る恐れ 発令日は使用料金を返金します。
33以上	アラート発令!! 熱中症予防行動を!
31以上	危険! 運動は原則中止
28~31	嚴重警戒 激しい運動は中止

【対象施設】市が所管するすべてのスポーツ施設・公園等(総合体育館、ハイトラ運動公園、各運動場など)
【キャンセル料】アラート発令当日のキャンセル申請により無料(天候等によるキャンセルも同様に無料)
※通常は利用日の1週間前までの申請で使用料の半額
利用日の6日前~当日キャンセルは使用料の全額
【手続き】各施設の予約窓口へ直接お申し出ください
☎スポーツ振興課管理係 Tel 84-2811

「えるぼし」・「くるみん」 認定制度をご存じですか?

「えるぼし」・「くるみん」認定制度は、それぞれ従業員へのサポートが手厚い企業として、国(厚生労働省)から認定を受けられる制度です。従業員が育児や介護などのライフイベントを迎えながらもいきいきと働き続けられるよう、各企業には雇用環境・制度の整備や多様な働き方への配慮など、その実情に応じて柔軟で持続的な取り組みが求められています。また、これらの制度の認定企業は自社PRや人材確保の上で一歩リードすることが期待されます。この機会に企業の皆様も自社が抱える課題を振り返り、認定に向けて取り組んでみませんか。また、学生や求職中の方は、企業研究の参考としてみてください。
☎商工観光課労働者係 Tel 83-8134



国民年金に関する電子申請

【対象手続き】
○国民年金の資格取得・種別変更
○付加保険料納付(辞退)申出
○付加保険料納付該当(非該当)届
○国民年金保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請
○産前産後免除該当届
○口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)申出、口座振替辞退申出
【利用方法】
①マイナンバーカードと設定パスワードを準備
②マイナポータルにアクセスし、利用者登録を行う
※詳細は日本年金機構HP参照
☎年金加入者ダイヤル Tel 0570-003-004
国保年金課国民年金係 Tel 81-3534
二宮支所 Tel 74-5004
宇都宮東年金事務所 Tel 028-683-3211



市内小中学生の 英検・漢検検定料を一部助成

【申請期間】7月15日(月)~8月15日(木)
【申請方法】申請フォームまたは下記窓口、郵送で受付(市教育委員会HP参照)
※窓口受付の場合は7月16日(火)から(平日午前8時30分~午後5時15分)
※郵送の場合は申請期間内の消印のみ有効
☎学校教育課教育政策係 Tel 81-9052



募集

真岡市まちのお休み処もめん茶屋 次期指定管理者を募集

募集要項の配布
【とき】7月8日(月)~8月9日(金) 午前9時~午後5時(土・日曜・祝日を除く)
【ところ】本庁舎4階 商工観光課窓口
現地説明会
【とき】8月20日(火) 午後3時~
【ところ】真岡市まちのお休み処もめん茶屋
申請書受付
【とき】9月3日(火)~13日(金) 午前9時~午後5時(土・日曜日を除く)
【提出方法】商工観光課へ直接お持ちください
☎商工観光課観光係(本庁舎4階) Tel 83-8135



真岡市市制施行70周年記念事業 プロモーション動画コンテスト

皆さんが想う真岡市の魅力を動画で表現して、応募してみませんか。たくさんのご応募、お待ちしております!
【募集作品】
・ショート部門 15秒以内
・ロング部門 3分以内
※撮影場所は真岡市内、これまで動画コンテスト等に未応募作品に限る
【応募資格】
・小学生以上、プロ・アマチュア問わずどなたでも
・未成年者の場合は保護者の許可を得て応募
※複数応募可かつ撮影機材の制限なし(スマホも可)
【募集期間】7月1日(月)~令和7年1月15日(水)
【応募方法】
①インターネット動画共有サイト「YouTube」の限定公開(応募フォームにURLを記載)
②データ転送サービス(GIGAファイル便など)でメールにて提出
③シティプロモーション係宛てのメールにて提出※10MB未満に限る
④郵送(記録メディアDVD-R、Blu-ray等)
【賞品】審査結果は受賞者の方に直接ご連絡します。
・最優秀賞 1作品
賞状+副賞 30,000円相当+記念グッズ
・優秀賞 3作品
賞状+副賞 3,000円相当+記念グッズ
・特別賞 複数 記念グッズ
☎〒321-4395 真岡市荒町 5191
真岡市秘書広報課シティプロモーション係
Tel 81-6947 メール: city-pr@city.moka.lg.jp



真岡市市制施行70周年記念事業 締切間近! 真岡・二宮の古写真募集

【応募期間】7月31日(水)まで
【募集写真】昭和期以前に撮影した真岡・二宮地域の生活・仕事・風景・街並み・行事などの写真
【応募方法】
・プリント写真に応募用紙を添えて下記窓口へ郵送または直接持参
・スキャンデータを市HPの専用応募フォームで受付
☎〒321-4395 真岡市荒町 5191 番地
真岡市秘書広報課広報係(本庁舎3階)
Tel 83-8100



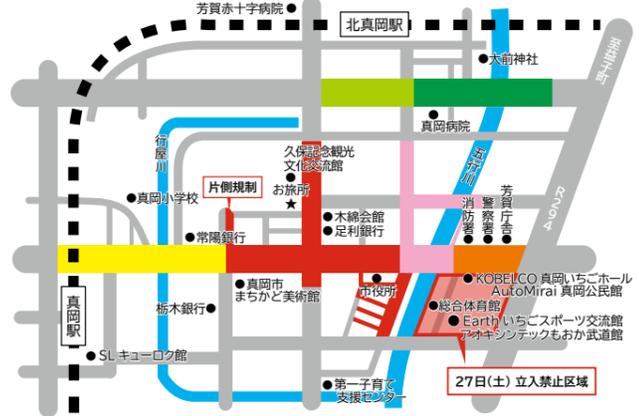
イベント・催し

7月26~28日 真岡の夏まつり

【とき・内容】
○7月26日(金)
宮出し・神輿渡御(大前神社~お旅所) 9:45~
大燈渡御(台町~お旅所) 17:00~
○7月27日(土)
お祭り広場(荒町寿町交差点) 14:30~
神輿川渡御 19:00~
第52回大花火大会 19:30~
○7月28日(日)
町会渡し神輿渡御(各町会) 9:30~
宮入り献灯(泉町交差点~大前神社) 17:20~
【交通規制区間】



27日 13:30~22:00	28日 9:00~12:00
27日 15:00~22:00	28日 16:30~21:30
27日 18:00~22:00	28日 17:00~18:00



【周辺施設臨時休館・立ち入り禁止区域】
大花火大会に伴い、上図立ち入り禁止区域(赤枠内)にある施設(総合体育館、KOBELCO真岡いちごホール、AutoMirai真岡公民館、青年女性会館、Earthいちごスポーツ交流館、科学教育センター)は休館です。なお、駐車場も終日駐車禁止です。
※ドローンは使用禁止
※歩行中の喫煙はご遠慮ください
※ごみの持ち帰りに協力ください
※場所取りについては市HP参照
☎真岡市観光協会 Tel 82-2012
商工観光課観光係 Tel 83-8135



大人向け映写会

「わたしはダフネ」母親を亡くした父娘が旅を通して悲しみを乗り越え、お互いに理解を深めていく姿を描いたヒューマンドラマです。
【とき】7月16日(火) 午後2時~3時35分(予定)
【場所】AutoMirai真岡公民館 第3・第4会議室
【申込】不要
☎真岡市立図書館 Tel 84-6151



真岡市まちかど美術館 市民ギャラリー 「伊里忠純展」

3回目の水彩画展です。皆さまのご来館をお待ちしています。
【とき】8月3日(土)まで
午前9時~午後5時
(入館は午後4時30分まで)
【場所】真岡市まちかど美術館 市民ギャラリー
【料金】無料
☎真岡市まちかど美術館 Tel 080-8736-3984



福祉・健康

親子で健康自由研究

スムーズー作り、ラジオ体操、謎解きウォークラリーなどを親子で行い健康づくりについて楽しく学びましょう。
【とき】7月20日(土) 午後1時~3時
【ところ】AutoMirai真岡公民館 第3・4会議室【対象】市内在住の小学生の親子 先着15組【参加費】無料
【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 申請フォーム



ノンケア体操 指導員養成講習会

ノンケア体操は、介護予防を目的として手軽に健康づくりをするための体操です。地域での普及を図るため、指導員を養成する講習会を開催します。

【とき】8/21、10/23、11/6、12/18、1/22
(水曜日) ※全5回午後1時30分～3時30分
【ところ】AutoMirai 真岡公民館 第5・6・7会議室
(10/23のみ二宮分館 研修室)

【内容】栃木県ノンケア体操、真岡市ノンケア体操、真岡市ストレッチ体操、タオル体操等

【対象】下記のすべてを満たす方 30人

- ①過去にこの講習会に参加したことがない方
- ②講習会終了後、地域で普及活動ができる方
- ③各地区からの要請に応じて指導できる方

※地域での普及を図るため、講習修了者の情報を区長にお伝えします

【申込】下記および二宮支所窓口で配布の申込書(市HPにも掲載)を記入し、7月31日(水)までに窓口で受付

☎ 高齢福祉課高齢者福祉係 Tel 83-8195



詳細は市HP参照 ID 22745

8月のまちなか保健室

栄養士会講座や健康に関するイベントなどを実施しています。お気軽にお越しください。

駅前館 Tel 080-9990-3998

栄養士会講座	11日(日) 10:15~11:00	気をつけよう!腎臓病予防のウソ?ホント!
からだのおはなし会	28日(水) 13:30~14:30	脳卒中は予防できる! 知って得する予防術

田町館 Tel 080-8096-9918

からだのおはなし会	7日(水) 13:30~14:30	今日から始める口腔ケア ~基礎編~
栄養士会講座	24日(土) 10:15~11:00	高齢者の一人暮らしのためのらくらくごはん

にのみや館 Tel 080-8058-9925

からだのおはなし会	21日(水) 13:30~14:30	始めよう 自宅でできる減塩チャレンジ!
-----------	--------------------	---------------------

【対象】市内在住の方 【定員】各回先着10人

【申込】栄養士会講座:各まちなか保健室にて受付
からだのおはなし会:各まちなか保健室または下記にて受付

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

8月の総合健診

令和6年度から、乳がん・子宮がん検診も受診できる総合健診となりました。市で行う検診(集団、施設、人間ドック)は、いずれか年度内1回の受診となります。過去2年間(女性がん検診は昨年度)に受診した方は申し込み不要です。詳細は「健康ガイドブック」をご覧ください。

【受付】8:15~10:45

※問診票に記載の指定受付時間内にお越しください(問診票は健診日の約1週間前に送付します)

とき	ところ
2日(金)、5日(月)、6日(火)、9日(金)、18日(日)、19日(月)	総合福祉保健センター ※18・19日は40~50代限定
1日(木)、8日(木)	二宮コミュニティセンター

【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)

新規の方、ID・PASSを紛失された方はこちら		オンライン申請
ID・PASSをお持ちの方はこちら		健診WEB予約

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

子育て

もぐもぐ教室~離乳食~

2回食への進め方や味付けについての講話、大人の食事から取り分けできるレシピの相談など

【とき】8月1日(木)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6年1~2月生まれで、離乳食が始まっているお子さんと保護者 15組

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

【申込】7月12日(金)から申請フォームまたは下記電話で受付

☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



申請フォーム

マタニティセミナー

沐浴や着替え、抱っこの仕方などを体験します。

【とき】8月3日(土)午前9時30分~11時30分
(午前9時15分から受付)

【ところ】総合福祉保健センター

【対象】市内在住で妊娠中の夫婦 先着12組

(おおむね28週以降、胎児が双子の場合は、妊娠24週以降で参加可)

※両親以外の参加や1人での参加も可

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

【申込】7月12日(金)から下記電話で受付中

☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



講座・講演

山の日根本山においでよ! 自動撮影カメラ上映会

根本山に自動撮影カメラを設置し、どんな動物がいるのか調べてみました。撮影された動物たちを紹介します。

【とき】8月11日(日)午前9時30分~11時

【ところ】根本山自然観察センター※雨天実施

【対象】どなたでも参加可 30人※定員超抽選(小学4年生以下は保護者同伴)

【参加費】無料

【申込】7月12日(金)~7月19日(金)の期間に、申請フォームまたは下記電話で受付

※8月11日(日)の野鳥クラフトの受付は正午から午後2時30分までになります

☎ 根本山自然観察センター Tel 83-6280

(月曜日・祝日の翌日休)



申請フォーム

第3回 歴史教室

「栃木県郷土史の礎『下野国誌』とその保存に尽力した人々」

【とき】7月13日(土)午前10時~正午

【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール小ホール

【講師】栃木県立博物館特別研究員 小柳 真弓氏

【参加費】無料 【申込】予約不要

【配信】YouTubeで、開催日の翌週土曜日から公開(許諾関係で写真画像を映さない場合あり)

【次回予告】8月10日(土)

第4回歴史教室

「BONES-骨は語る-エピソードJ」

☎ 文化課文化財係 Tel 83-7735



詳細は市HP参照 ID 19097

暮らし・相談

カメムシ・ハチ等

衛生害虫駆除・発生防止のお願い

カメムシやハチ(ハチの巣)、毛虫などの害虫、ネズミ、コウモリなどの駆除については、土地の所有者または管理者の責任において対処をお願いしています。

特に、今年はカメムシが大量に発生し、発生予察注意報が発表されました。カメムシは農作物や果実、雑草など餌として好む傾向にあります。対策としては、適切な薬剤の散布、果実の袋がけがありますが、雑草を刈り取り餌になるものを減らすことも発生防止に有効とされています。

屋内の駆除は独特の臭いがあるのでガムテープに粘着させ素手では触らないようにしましょう。

☎ 環境課環境保全係 Tel 83-8125



公共機関掲示板

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面接または電話で受け付けます。

【とき】7/19(金)、8/13(火)、8/23日(金)、9/10(火)、9/20(金)【相談場所】栃木県庁舎北別館(宇都宮市戸祭元町1-25)、栃木県庁舎昭和館(宇都宮市塙田1-1-20)※その他の日程、相談場所あり、HP参照【相談料】無料【予約方法】相談希望日の3日前(休日除く)までに下記にて受付8:30~17:15

☎ 栃木県労働政策課 Tel 028-623-3217



県HP

●女性とシニア対象 就職準備セミナー・個別相談会
お仕事の探し方や働き方について考えてみませんか?キャリア・ライフプラン、面接や応募書類のポイントを伝えるセミナーと個別相談会を開催します。【とき】セミナー8/28(水)10:00~11:30、相談会9/9(月)10:00~15:50(1人50分)【ところ】真岡商工会議所【対象】結婚・出産・育児などで仕事から離れたが再度働きたい方、定年で退職したがまだまだ働きたい方、現在働いていないが新たに働きたい方、今後のライフプランや職業選択で迷っている方など【定員】セミナー15人、相談会5人【参加費】無料【申込】下記電話、FAX、メール、応募フォームで受付
☎ (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



応募フォーム

みんなのひろば

●民話の会「花もめん」第156回 町おこし

「ふるさとの昔ばなし」ラジオ放送

【放送日】7/13、7/27、8/10、8/24(土)8:00~
【演題】三毛猫の経立、富谷観音と天音姫、子育て地蔵、おおかみの眉、巡礼お鶴、奥方様の尻、観音様の片もも肉
☎ 民話の会「花もめん」(水沼) Tel 82-9574

●レモンの会水彩画展「そよかぜ」

【期間】7月23日(火)まで【ところ】二宮コミュニティセンター2階コラボレもおか ☎ コラボレもおか Tel 81-5522

●真岡キッズハーモニー・ミニコンサート

小学生吹奏楽団の演奏をぜひ聞きに来て

ください。【とき】7月20日(土)9:45
開場、10:00開演【ところ】物部会館【入

場料】無料 ☎ 真岡キッズハーモニー

メール harmonymokakids@gmail.com

真岡キッズハーモニーHP

真岡キッズハーモニーHP