

お知らせ

春の交通安全県民総ぐるみ運動

【運動期間】4月6日(日)～15日(火)
 【スローガン】高めよう！栃木の交通マナー
 マナーアップ！あなたが主役です
 【運動の重点】
 ◎こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる
 道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
 ◎歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶や
 シートベルト・チャイルドシートの適切な使用
 の促進
 ◎自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘル
 メット着用と交通ルールの遵守の徹底
 関 暮らし安全課交通防犯係 Tel 83-8110

**真岡市シルバー人材センター
 契約方式の変更・作業料金改定**

4月1日から契約方法が「新契約方式」
 に変更となるほか、「作業料金」が改定
 になります。詳細は、真岡市シルバー人
 材センターHPで確認いただくか、下記
 窓口へ連絡ください。
 【シルバー人材センターで行っている主な作業】
 除草、屋内外清掃、家事援助サービス、植木セ
 ン定、襖・障子張り、施設の受付・電話対応、企
 業・スーパー等の軽作業、包丁研ぎなど
 関 真岡市シルバー人材センター Tel 84-1110

募集

**総合計画および総合戦略
 推進市民会議委員募集**

真岡市のまちづくりの指針である「真岡市総合計
 画」と、人口減少問題を克服するための「まち・ひと・
 しごと創生総合戦略」の推進にあたり、
 市民皆さまの意見を伺い、今後のまち
 づくりに反映していくため、「推進市民
 会議」を設置し、委員を募集します。
 【対象】以下のすべてを満たす方
 ①市内に住所を有する18歳以上の方
 ②まちづくりについて関心・熱意のある方
 ③平日昼間の会議に出席できる方(年1回程度
 令和7年度は6月30日(月)を予定)
 【募集人数】3人程度【任期】2年
 【会議内容】「真岡市総合計画」および「総合戦略」
 の実施状況の検証に関すること/そ
 の他計画の推進に必要なこと
 【申込】4月30日(水)までに応募フォー
 ムで受付
 関 総合政策課総合政策係 Tel 83-8102

介護職員初任者研修受講者募集

持続可能な介護サービスの提供を目指し、介護の
 現場で活躍していただける介護人材を育成するた
 め、真岡市、市貝町、茂木町合同で研修会を開催
 します。介護の基礎知識や技術を習得し、介護職
 としてのキャリアをスタートしませんか。
 【研修期間】5月8日～8月21日の毎週木曜日
 午前9時30分～
 ※終了時間は受講日によって異なります
 【ところ】アットホームいちがい(市貝町多田羅748-1)
 【内容】講義：全14回
 実習：2日間(日程は別途調整)
 【受講料】58,000円(真岡市民は市が負担)
 【定員】10人(催行人数5人以上)

【申込】4月22日(火)までに下記申込先で受付
 【申込先】(株)オガワ アットホームいちがい
 Tel 81-5836
 関 高齢福祉課介護保険係 Tel 83-8094

**おじいちゃん保父さん
 ボランティア募集**

核家族化が進み、おじいちゃんに接する機会が少
 なくなった子どもたちのために、おじいちゃんの
 ぬくもりを伝え、子どもたちの豊かな心を育むお
 手伝いです。真岡の未来をつくる子どもたちのお
 じいちゃんになってみませんか？活動開始前に、
 現在活躍中のおじいちゃん保父さんの活動を見学
 できるので、初めての方でも安心です。
 【活動場所】市内の保育所等
 【活動回数・時間】月1～2回程度・午前中
 【応募資格】概ね60歳～70歳までの健康で明る
 く、子どもが好きな方
 【活動内容】特別なことをする必要はありません。
 子どもたちと一緒に昔の遊びをしたり、ご自身
 が得意なことを一緒に楽しんでください。
 【申込】下記窓口または電話で受付
 関 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

**キラリ！充実仲間づくり
 令和7年度女性学級生募集**

料理教室や教養講話など、各地区オリジナルの内
 容で学級生が学習計画を作成し運営します。
 【対象】市内在住の女性 各地区先着50人
 【申込】4月4日(金)から下記電話で受付

学級名	申し込み・問い合わせ先	
真岡地区	生涯学習課生涯学習係	Tel 82-7150
真岡西地区	真岡西分館	Tel 84-6781
山前地区	山前分館	Tel 82-2802
大内地区	大内分館	Tel 82-2704
中村地区	中村分館	Tel 82-2902
二宮地区	二宮分館	Tel 74-0107

※生涯学習課(土・日曜・祝日休)
 各分館(日・月曜・祝日休)
 関 生涯学習課生涯学習係 Tel 82-7150

**真岡ジュニアリーダーズクラブ
 (JLC)メンバー募集**

高校生によるボランティア団体
 です。リーダーキャンプや青年
 式への協力、芳賀郡市内のジュ
 ニアリーダーズクラブとの交流
 会を通じ、会員同士の親睦を深
 めながら社会性やリーダーシップ
 を養っています。一緒に楽しく活動し、
 高校生活をより充実させましょう！
 【対象】市内在住・在学の高校生
 【活動内容】定例会、芳賀郡市JLC交
 流会、市イベントボランティア、自
 主事業など
 【申込】市HPに掲載の申込書に必要
 事項を記載し下記窓口で受付
 関 生涯学習課青少年係 Tel 82-7152

イベント・催し

子ども向け映写会

「ふしぎ駄菓子屋銭天堂7巻 天晴れ
 レモン」を上映します。
 【とき】4月12日(土)
 午前10時30分～11時15分
 【場所】複合交流拠点施設 monaca 1階会議室
 【定員】30人程度【申込】不要
 関 真岡市立図書館 Tel 84-6151

**まちかど美術館 市民ギャラリー
 上野洋子 油絵展
 ～栃木県芸術祭美術展入選作品とその他～**

【期間】4月10日(木)まで
 午前10時～午後4時
 【ところ】真岡市まちかど美術館
 【休館日】火曜日
 【入場料】無料
 関 真岡市まちかど美術館 Tel 080-8736-3984

福祉・健康

5月の総合健診

市で行う検診(集団、施設、人間ドック)は、
 年度内1回の受診となります。

とき(受付8:30～10:45)	ところ
1日(木)、2日(金)	中村分館
8日(木)、9日(金)	大内分館
12日(月)、13日(火)	総合福祉保健センター
15日(木)、16日(金)	真岡西分館
26日(月)、27日(火)	山前分館
29日(木)、30日(金)	二宮体育館

項目	対象	自己負担金
特定健診		無料
胃がん	40歳以上の男女	400円
肺がん、大腸がん		各100円
前立腺がん	50歳以上の男性	100円
肝炎	40歳以上の未受診者	無料
乳がん、子宮がん	40歳以上の女性	各400円
骨密度	※骨密度検診は当日予約(他の 検診を受診する方が対象)	100円

【申込】検診日の2週間前までに下記へ電話または
 申込フォームで受付



関 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(デイサービス未来)**

ストレッチや器具を利用した筋力トレーニングを楽し
 く行います。全12回の運動教室で下肢筋力アップ
 に効果的です。
 【とき】5月7日から毎週水曜日 ※全12回
 <午前コース(送迎希望の方要相談)>
 午前9時30分～11時
 <午後コース(送迎なし)>
 午後2時～3時30分
 【ところ】デイサービス未来(真岡工業高校前)
 【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 各コース先着6人
 【参加費】無料
 【申込】4月7日(月)午前8時30分から下記電
 話で本人のみ受付可
 関 高齢福祉課地域支援係
 (地域包括支援センターもおか) Tel 83-8132

認知症カフェ

認知症カフェとは、同じ悩みを抱えた方たちが集
 まり、相談したり、情報交換したりする場です。
 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】4月17日(木)午前10時～11時
 【ところ】二宮コミュニティセンター研修室
 あおぞらカフェ
 【とき】4月28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
 関 高齢福祉課地域支援係
 (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

手話通訳者がお手伝いします

聴覚障がいのある方が来庁された際に、お手伝い
 ができるよう手話通訳者を配置してい
 ます。利用内容により庁内各課にも同
 行します。
 【とき】4月9日(水)、25日(金)
 午前9時～正午
 【ところ】市役所本庁舎1階南側104相談室
 関 社会福祉課障がい福祉係 Tel 83-8129

4月1日から带状疱疹予防接種が定期接種になりました(一部自己負担額あり)

带状疱疹ワクチンによって、带状疱疹やその合併症を予防できます。令和7年度の定期接種対象者の方には、4月中に予診票等を送付予定です。予診票の再発行や詳細については、市HPまたは下記へ問い合わせください。



詳細は市HP参照 ID 19614

定期接種

【対象】接種日に市内に住所を有する方で、令和7年4月1日～令和8年3月31日までの間に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方
※100歳以上の方は令和7年度に限り対象

任意接種

【対象】接種日に市内に住所を有する50歳以上かつ定期接種対象者以外の方、病気または治療により免疫不全等で医師が接種を必要と認めた18歳～49歳の方

共通事項

過去に接種をしたことがある方は対象外
【助成額】①生ワクチン(ピケン) 4,000円×1回
②不活化ワクチン(シングリックス) 10,000円×2回
【自己負担額】医療機関毎に設定した接種費用と助成額の差額
【接種場所】真岡市内の予防接種実施医療機関
※必ず事前に医療機関へ問い合わせください
☎健康増進課地域医療係 Tel 81-6946

麻疹(はしか)・風疹混合予防接種期間の延長(一部対象者のみ)

麻疹風疹混合(MR)ワクチンの供給不足により、定期接種期間が令和7年4月1日～令和9年3月31日まで延長になりました。



詳細は市HP参照 ID 17469

【対象】接種日に市内に住所を有し、MRワクチンの供給不足が理由で接種できなかった下記に該当する方

<子ども>
第一期：令和6年4月1日～令和7年3月31日の間に、1歳から2歳未満であった方
第二期：平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方

<大人>
昭和37年4月1日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和7年3月31日までにクーポンを使用して風疹に係る抗体検査を実施し、検査の結果抗体が不十分であった方
※令和7年4月1日以降、抗体検査を実施した方は対象外

【料金】無料(接種期間を過ぎると全額自己負担)
【接種場所】市内予防接種実施医療機関、市外の場合は栃木県定期予防接種の相互乗り入れ事業に参加している医療機関 ※いずれも要予約
※必ず事前に医療機関へ問い合わせください
【持ち物】予診票、母子手帳、子ども医療費受給資格証・マイナンバーカードなど住所の記載のあるもの
※ワクチンの供給状況は日々変動しています。接種期間終了間近になると接種が混み合う場合がありますので早めに検討ください
☎健康増進課地域医療係 Tel 81-6946

子育て

子育て学級 コアラちゃんクラブ

令和7年度のメンバーを募集します。季節の行事などを通じて、親子のふれあいや家族同士の交流を深めてみませんか。



【対象】市内在住または勤務の家族 各コース30組
①おんぶコース...1～3歳児とその保護者
②さくらコース...3歳～未就学児とその保護者
3歳児はどちらのコースでも可 ※定員超抽選
【活動日】月1回(年10回、主に土曜日の午前中)
【内容】親子で工作、調理実習、運動会などを予定
【参加費】無料(活動内容によっては実費負担あり)
【申込】4月1日(火)～15日(火)の期間に、申込フォームで受付
☎生涯学習課生涯学習係 Tel 82-7150



申込フォーム

講座・講演

市民講座 ヨガ教室

ヨガの基本的な動きを学びます。
【とき】5/7、5/14、5/21、5/28、6/4(水曜日)
※全5回 午前10時～11時30分
【ところ】市公民館山前分館
【対象】市内在住または勤務の方 先着20人
【参加費】無料
【持ち物等】運動できる服装、飲み物
※ヨガマットをお持ちの方は持参ください
【申込】4月4日(金)午前8時30分から、下記電話で受付
※託児施設がありませんので、子ども連れの参加はご遠慮ください
☎市公民館山前分館 Tel 82-2802(日・月・祝日休)



スポーツ

スポーツ教室

筋力トレーニング教室(女性)
体育館の器具の使い方や器具を使わずにできる筋力トレーニング方法を学びます。
【とき】5/19、5/26(月曜日)
※全2回 午後7時～8時30分
【ところ】真岡トクシン総合体育館トレーニング室
【対象】市内在住または勤務の一般女性の方 先着10人 【参加料】無料
【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
【申込】4月7日(月)～5月2日(金)の期間に、申込フォームまたは下記電話(平日9:00～17:00)で受付
☎スポーツ振興課 Tel 84-2811



申込フォーム

暮らし・相談

犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上飼育された犬は、生涯1度の登録と年1回の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。今回受けられない場合は、5月に行う真岡地区の集合注射で受けるか、または、個別に動物病院等で受けるようお願いします。個別の注射料金については、各病院に問い合わせください。

二宮地区 ※真岡地区は5/10、5/11に実施予定

4月12日(土)			
8:00-8:10	上谷貝公民館	8:00-8:10	上大曾公民館
8:15-8:25	野外活動センター	8:20-8:35	下大曾公民館
8:40-8:50	谷貝新田公民館	8:45-8:55	青田南公民館
9:05-9:15	堀込公民館	9:05-9:20	古山公民館
9:25-9:40	大道泉公民館	9:30-9:45	上江連公民館
9:50-10:05	長沼会館	9:55-10:05	鷺巣公民館
10:25-10:50	西木戸公園	10:20-10:35	長島公民館
11:00-11:20	石島公民館	10:50-11:25	どんとこい広場
11:35-11:50	程島公民館	11:35-11:50	大根田公民館
12:00-12:10	境公民館	12:00-12:10	阿部品公民館

4月13日(日)			
8:00-8:10	上物井公民館	8:00-8:15	横田公民館
8:20-8:35	西物井1公民館	8:25-8:40	大和田公民館
8:45-8:55	東物井公民館	8:50-9:10	沖公民館
9:10-9:20	阿部岡集荷場	9:20-9:30	北鹿公民館
9:30-9:40	三谷公民館	9:40-9:50	西鹿公民館
9:50-10:00	水戸部公民館	10:00-10:10	桑ノ川公民館
10:10-10:25	高田公民館	10:20-10:30	下原公民館
10:35-10:45	原分公民館	10:40-10:55	物部会館
11:15-11:35	西山公園南側	11:15-11:30	旧二宮公民館跡
11:45-11:55	JA 二宮支店 砂利駐車場	11:40-12:00	二宮コミュニティセンター南側駐車場

※昨年と会場・時間が異なる場合があります
【料金】登録料(新規のみ): 3,000円
注射代(毎年1回): 3,300円
【持ち物】通知はがき(登録済の方)、上記料金
【お願い】飼育犬が死亡している等の場合は、下記へ連絡ください。
☎環境課環境保全係 Tel 83-8125



出会い・結婚を応援します 4月の結婚相談会



初めての婚活でも安心です。出会いから結婚までを結婚相談員が丁寧にサポートします。お気軽にお越しください。

【とき】4月16日(水)午前10時～11時
【ところ】青年女性会館
【対象】市内在住または勤務、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)
☎出会い結婚サポートセンター Tel 83-1234

農作業後は道路を汚さないよう注意

トラクター等の農機具を使用した農作業後、田や畑から公道に出る際には、必ず泥を落としてから走行するようにしましょう。
☎農政課農政係 Tel 83-8137



公共機関掲示板

●危険物取扱者試験案内
【とき】6月8日(日)午前9時30分から【ところ】真岡工業高等学校 他【願書申請期間】4月7日(月)～18日(金)【試験の種類:手数料】甲種7,200円、乙種(第1類～第6類)5,300円、丙種4,200円【願書設置窓口】消防試験研究センター栃木県支部県内消防局、各消防本部(各消防署、各分署)、一部書店
【申込】下記にて受付 ☎消防試験研究センター栃木県支部 Tel 028-624-1022

みんなのひろば

●民話の会「花もめん」発表会
第161回町おこし「ふるさとの昔ばなし」【とき】4/12(土)開場13:00開演13:30【ところ】真岡子ども広場3階第1・2研修室※入場料無料【演目】しのぶ地蔵、とんちんかん小僧、弁天桜、かさかさ不動、しりなりしゃもじ、海潮寺の蛇娘、安達ケ原の鬼婆 ☎民話の会「花もめん」(水沼) Tel 82-9574

いちごチャンネル番組案内

放送時間	◆JUMP UP もおか
6:00	冬のダイジェスト
8:00	◆わくわく体操 4月のテーマ 「上半身の姿勢づくり」
10:00	◆いちごショートケーキ
12:00	真岡の夏祭り写真展
16:00	久保邸ハロウィン
18:00	
22:00	
13:00	◆コットンタイム
20:00	第34回荒町寄席

【中学校卒業式】					
学校名	放送日	再放送日	時間	再放送日	時間
山前中	4/8(火)	4/9(水)	9:00	4/12(土)	18:00
大内中	4/8(火)	4/9(水)	15:00	4/12(土)	20:00
真岡西中	4/10(木)	4/11(金)	9:00	4/13(日)	18:00
真岡東中	4/10(木)	4/11(金)	15:00	4/13(日)	20:00

※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



FMもおか行政情報番組案内

放送日	放送内容
4/7(月)	市長選について
4/8(火)	市からのお知らせ
4/9(水)	地域おこし協力隊
4/10(木)	市の健診について
4/11(金)	WeeklyNews もおか情報

FM周波数 87.4MHz
☎(株)エフエム真岡 Tel 83-8185

内容が変更になる場合があります
詳しい番組表はFMもおかHPで確認ください

