



ちょうどよい
トカイナカ

もおかの暮らし

moka no kurashi

自然が豊かで生活の利便性があるまちで
一緒に子育てしてみませんか



栃木県 真岡市

作成者：檜澤しのぶ(真岡市地域おこし協力隊)

私が大好きなところ/ 子育て環境の良いところベスト3

1. 自然が豊かで、青空がパノラマビュー
洗濯物やお布団が気持ち良く干せます。
2. 栄養たっぷり新鮮野菜が食べられる
道の駅には旬の野菜が勢ぞろい。学校給食は地産地消のメニューで食育。
3. とにかく明るくて温かい人柄
人がほどよくお世話好き



井頭温泉は初めて同士とは思えない情報交換の場。

毎月15日はいちごの日。
給食にいちごゼリーやいちごロールパンがです。



体験で学ぶ・生命/ 都会では学べない、真岡だからできる体験ベスト3

1. いがしらファームで旬の野菜の収穫体験
食育を体験で学べるよ。
2. 二宮尊徳さんの田植え体験
苗を手で植えることで農家さんや自然の恵みに感謝。
3. 根本山自然観察センターで里山体験
里山の自然に親しみながら、昆虫を直に触れて、生態系を学ぼう。



移住先での自分らしい暮らし! 移住者インタビュー



私モUターン移住者です!
檜澤しのぶ
真岡市移住定住コーディネーター

移住先での自分らしい暮らし!

人生の決断をした先輩移住者から移住したきっかけを参考にしてみてください。

STYLE1 伝統の人形屋へ新たな風を東京からUターン移住。

STYLE2 人が集まり、街が動く真岡が好きになって1ターン移住。

STYLE3 日本一のいちごのまちに1ターン移住いちごレモン栽培で自営就農。

自然が豊かで生活しやすい 『いちご日本一のまち』真岡市



50年以上『いちご生産量日本一』
いちご王国グランプリ『農林水産大臣賞』最多受賞

『いちご王国栃木の首都もおか』は、旬の冬の時期はいちごの香りとともに、完熟いちご摘みで賑わいます。新規就農支援は全国トップクラスであり、いちごの新規就農塾(研修制度)など充実したサポート体制があります!



真岡市は栃木県の南東部に位置し、東に連なる八溝山地、西に流れる鬼怒川を抱え、豊かな自然に恵まれた人口約7万8千人のまち。農業・工業・商業のバランスがよく調和され、医療やスーパーなど生活環境が整っている『ちょうどよい田舎』です。



50年以上『いちご生産量日本一』

データでみる 真岡の住み心地

2023都市データブック
『住みよさランキング』項目別県ランキング

- 一人当たり都市公園面積 **第1位**
- 快適度 **第2位**
- 女性労働力率 **第3位**



真岡市の四季



春



夏



秋



冬

季節の移り変わりは、身近にある花、樹木、野菜などで感じます。

冬の朝は寒いけれど、雪はほぼ降りません!
気温や雨量は一年を通して東京とほぼ変わりません。

充実したサポート体制 『安心して子育てができるまち』真岡市

妊娠期から出産・育児・教育・医療など、切れ目のない県内屈指の支援があります!

真岡市第一子育て支援センター
・利用対象：0歳～就学前まで
・利用料：無料

真岡市第二子育て支援センター
・利用対象：0歳～2歳の誕生日前日
・利用料：無料

先輩ママの保育士さんに親身に相談できますよ。
・絵本の読み聞かせなど交流イベント
・就学前の保護者同士の交流の場
・育児全般、子育ての健康相談



もしもの時に安心!
医療

- ・芳賀赤十字病院(総合病院)
- ・真岡市休日夜間急患診療所
⇒休日と夜間に小児科と内科の応急処置可能
- ・もおか健康相談24
⇒24時間電話相談(無料)



フードバンク配布会の様子



2022年度第6回「とちぎ次世代の力大賞」

- ・子どもの居場所(食事、宿題、入浴)
- ・妊婦さんの居場所、子ども食堂
- ・妊娠、育児の無料LINE相談窓口



市民活動 NPO法人ま・わ・た

地域で未来のおかっ子を育てる

・市民活動(コラボレもおか)
・フードバンク活動
・子ども食堂の運営

QRコード: COLLABO_MOKA

NPO法人 そらいろコアラ

2022年度第6回「とちぎ次世代の力大賞」

・子どもの居場所(食事、宿題、入浴)
・妊婦さんの居場所、子ども食堂
・妊娠、育児の無料LINE相談窓口

QRコード: LINE ID @878jwv

PICK UP 屋内の遊び場 真岡駅子ども広場



・保護者同伴
・0歳～小学2年生まで利用
・利用料：無料

屋外の遊び場 真岡ハイトラ運動公園子ども広場



「登る・すべる・くぐる・はねる」など機能を備えた大型複合遊具。1～3歳、3～6歳、6～12歳の3段階の年齢層にエリアが分かれ、伸び伸び遊ぼう!
・利用料：無料

複合交流拠点「遊ぶ・学ぶ・にぎわう」



子育て支援センターや図書館、屋内外の子ども広場、地域交流センターを備えた施設。年齢関係なく趣向コミュニティスペース。
多様な交流ができることを期待!

真岡市へのアクセス

意外と近い! 東京から90km

栃木県内主要駅から真岡市へのアクセス

小山駅から(約40分) 宇都宮駅から(約35分) 石巻駅から(約30分)

空港からのアクセス

茨城空港(50分) 那珂空港(110分)

真岡市から周辺観光地へのアクセス

宇都宮駅東口 Utsunomiya Terraceまで30分
益子陶芸美術館/陶芸メッセまで15分
那須ハイランドパークまで90分
日光東照宮まで70分
佐野プレミアム・アウトレットまで40分
海水浴場(茨城県大洗)まで60分
軽井沢まで120分

2023年10月発行
【問い合わせ・発行元】
真岡市 総合政策部 秘書広報課 シティプロモーション係

移住サイトHP
もおかぐらし

QRコード

1人の100歩より100人の1歩

真岡まちづくりプロジェクト

地域交流 × コミュニティスペース

公共空間を活かしながらまちづくり! 高校生・大学生・大人たちの官民協働のプロジェクト 通称「まちつく。」

GOOD DESIGN AWARD 2022年度受賞

令和4年度全国地域づくり推進協議会長賞

月末ヨガはかかせません!
リラックス&デトックス

にのみやニッチ

地域交流 × コミュニティスペース

犬の交流も盛ん × ドッグラン

リバブラ・ドッグパーク

テレワークやイベントも開催できる! 曜日で駄菓子屋やカフェをオープン。オーナーは地域交流の先駆者!

協力隊なべちゃんともちつくメンバーで製作したドッグラン。五行川沿いをお散歩できる!
協力隊SNSからチェック!

ゆるもおか YURUMOKA

私のオス×!
つい、また食べたくなるセレクト!

ミドリ食堂
イチオシ: カツカレーチーズのせ

パン工房 小麦
イチオシ: クリームパン

MICHIYO COFFEE
イチオシ: F・J・T・B

寿氷
~世界を目指す氷~
イチオシ: とちあいかいちご

小麦の奴隷 真岡店
イチオシ: ザックザクカレーパン

コッパン専門店ピエトラ
イチオシ: プレーンコッパン

QRコード: JUHYO_OFFICIAL, DOREL_MOKA, PIETRAPANPAN