

## 第1回 初心者のための ZUMBA (ズンバ) 教室

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ「ZUMBA」を学びます。  
**【とき】** 9月5日、12日、19日(毎週土曜日、全3回) 午前10時～11時  
**【ところ】** スポーツ交流館 多目的室① **【参加料】** 無料  
**【対象】** 市内在住または勤務の一般女性 先着20人  
**【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  
**【申し込み】** 8月9日(水)から電話(平日午前8時30分～午後5時15分)またはFAX・Eメールで申し込み。  
**【申し込み・問い合わせ】** Eメール sports@city.moka.lg.jp  
 スポーツ振興課 ☎84-2811 FAX84-6258  
 ※FAX・Eメールの場合は氏名・住所・電話番号・年齢・性別を明記

## もおかスポーツクラブ ステップアップ★ランニング教室

トライアスロン競技でメタリストを育てる活動を展開している『宇都宮村上塾』の経澤 耕達コーチによるランニング教室です。  
**【とき】** 8月24日(木)午後7時～8時30分  
**【ところ】** 総合運動公園多目的広場(集合場所:陸上競技場駐車場)  
**※雨天時:山前農村環境改善センター**  
**【対象】** 一般男女 先着20人  
**【参加料】** 1人500円(当日会場でお支払いください)  
**※もおかスポーツクラブ会員は無料**  
**【講師】** 経澤 耕達氏(宇都宮村上塾専任コーチ)  
**【申込期限】** 8月22日(火)  
**【電話】** (平日午前8時30分～午後5時15分)またはFAX・Eメールで申し込み  
**【申し込み・問い合わせ】**  
 もおかスポーツクラブ事務局(市総合体育館内)  
 ☎84-2811 FAX84-6258  
 Eメール sports@city.moka.lg.jp  
 ※FAX・Eメールの場合は氏名・住所・年齢・性別を明記

## 芳賀地区エコステーション 夏休み かんきょう体験ウィーク

日時	体験教室	定員	参加費
8/21・10:00～	ペットボトル工作	20人	500円
8/22・9:00～	包丁研ぎ実践(大人向け)	15人	無料
8/23・10:00～	押し花でパンクアクセサリー作り	24人	500円
8/23・13:30～	サンドプラストマグカップ	20人	300円
8/24・10:00～	フライパンでエコパン作り	20人	800円
8/25・10:00～	クラフトバンド手芸	15人	500円

**【申し込み】** 下記にて電話受付中(午前8時30分から)  
**【特別企画】 こどもスペシャルDAY**  
**【とき】** 8月26日(土)午前9時～午後4時  
**【内容】** 太陽熱でポップコーン作り、おもちゃ病院(先着10人)、アルミ缶リサイクル車、各種エコワークショップ、グランドゴルフ等  
**【参加料】** 無料  
**【申し込み・問い合わせ】** 芳賀地区エコステーション(真岡市城内1839) ☎81-1244 FAX81-1266

## みんなのひろば

●あなたがすすめる健康づくり体験談募集  
 健康自慢のみならず実践する健康法を募集します。  
**【募集テーマ】** ①運動に関する健康法とその効果 ②食事に関する健康法とその効果 ③生きがい(社会活動等)に関する健康法とその効果 **【対象】** 後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者【応募方法】 次の2点を郵送またはEメールにて申し込みください。①健康づくり体験談(題名と本文。原稿用紙2～3枚程度) ②必要事項(募集テーマ、郵便番号・住所、氏名、生年月日、電話番号)を記入した用紙(様式任意) **【申込期限】** 9/29(金)必着 **【優秀作品】** 最優秀作品:1点(旅行券3万円分)、優秀作品:3点(商品券1万円分) ※受賞作品は、当団体ホームページで発表します。※申込者全員にQUOカード(500円)を差し上げます。 **【申し込み・問い合わせ】** 栃木県後期高齢者医療広域連合総務課 320-0033 宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階 ☎028-627-6805、Eメール: soumu@koukirengo-tochigi.jp

## 女性がん(子宮・乳がん) 施設検診を実施中です

日本人の2人に1人ががんにかかるといわれています。がん検診を受けたことがない方は、ぜひ受けてください。新たに施設検診ご希望の方は、下記申し込み先までご連絡ください。  
**【実施期間】** 5月1日(月)～平成30年2月28日(水) ※休診日除く

	対象年齢	検診内容	自己負担金
子宮がん検診	20歳～29歳	子宮頸部がん検査のみ	800円
	30歳以上	子宮頸部がんおよび体部がん検査(体部がん検診は医師が必要と認めた方、希望する方)	1,000円(頸部がんのみは800円)
乳がん検診	30歳～39歳	視触診・超音波検査	400円
	40歳以上でマメグラフィを希望しない方	視触診	600円
	40歳～49歳	マメグラフィ(2方向)	500円
	50歳以上	マメグラフィ(1方向)	500円

	医療機関	電話番号
子宮がん検診	岡田・小松崎クリニック	84-1941
	小菅クリニック 要予約	84-3511
	柳田産婦人科小児科医院	84-1833
	芳賀赤十字病院 月曜日～土曜日の午前11時までに受付	82-2195
	ひがのクリニック	74-0051

	医療機関	検査内容	電話番号
乳がん検診	金子医院	要予約 ①・②	83-2818
	鬼怒ヶ丘クリニック	要予約 ①・②	84-1124
	亀山クリニック	要予約 ①・②	83-3212
	ふじは内科内科クリニック	要予約 ①・②	80-2877
	芳賀中央クリニック	①	028-675-5881
	高野医院	要予約 ①	82-3162
	柳田外科肛門科医院	①	82-5525
	福田記念病院	要予約 ①	84-1171
小菅青腸外科クリニック	要予約 ①	83-8611	
芳賀赤十字病院	要予約 ②	82-2195	
	社会課		

※検査内容: ①視触診と超音波 ②視触診とマメグラフィ  
**【申し込み・問い合わせ】** 健康増進課成人健康係 ☎83-8122 FAX83-8619

## 8月に70歳を迎える方へ 井頭温泉券を交付します

8月に70歳になる方、および今年度まだ温泉券を受け取っていない方に、温泉券をお渡しいたします。下記窓口まで申請してください。  
**【対象】** 市内在住で70歳以上の方(昭和22年8月31日以前に生まれた方)  
**【ところ】** いきいき高齢課高齢者福祉係、二宮支所福祉国保窓口係  
**【持ち物】** 申請書(窓口設置)、印鑑  
**※交付は、年度内(毎年4月～翌年3月)に1回のみです。8月に申請された方への温泉券の交付枚数は8枚(8カ月分)です。**  
**【問い合わせ】** いきいき高齢課高齢者福祉係 ☎83-8195 FAX83-8554

## 『普通救命講習』受講者募集

AED(電気ショック)を用いた心肺蘇生法など救命に必要な応急手当の知識と技術を学びます。  
**【とき】** 8月27日(日)午前9時～正午  
**【ところ】** におみや商工会館 展示棟 **【参加料】** 無料  
**【講習種別】** 普通救命講習・再講習 **【定員】** 先着30人  
**【申し込み・問い合わせ】** 二宮分署 救急係 ☎74-0537

●8/31は「個人事業税」の納期限です  
 お手元に個人事業税(第一期分)の納税通知書が届いた方は、8/31(木)までに、最寄りの金融機関や県税事務所の窓口または指定されたコンビニエンスストア等で納付をお願いします。なお、便利な口座振替で納税することができます。振替希望の金融機関(郵便局を除く)または県税事務所にお申し出ください。9月中にお申し込みいただければ、11/30(木)納期限の個人事業税(第二期分)から口座振替で納税できます。**【問い合わせ】** 真岡県税事務所個人事業税担当 ☎0285-82-2136

## 図書館からのお知らせ

### 第10回 図書館寄席

**【とき】** 8月6日(日)午後1時30分～3時30分  
**【ところ】** 市立図書館 2階会議室  
**【出演】** 真岡落語研究会の皆さん **【参加料】** 無料  
**恐竜をつくろう! ダンボールクラフト教室**  
 廃材のダンボールを使って、自分だけの恐竜を作ります。  
**【とき】** 8月20日(日)午後2時～4時  
**【ところ】** 市立図書館 2階会議室  
**【定員】** 先着30人(小学3年生以下は保護者同伴)  
 ※この恐竜を作るかは、当日くじで決めます。  
 事前に選ぶことはできません。  
**【申し込み】** 8月4日(金)からカウンターまたは電話受付  
**【問い合わせ】** 図書館 ☎84-6151 FAX83-6199  
<http://www.city.moka.tochigi.jp/library/>

## ちゃれんじもおか バーデ de エクササイズ 体験教室参加者募集

自由参加型のバーデボール教室です。水中ウォーキングや音楽に合わせて楽しく体を動かす、無理なくシェイプアップ、筋力アップができます。  
**【募集コース】** 9～10月コース:40人  
**【ところ】** 井頭温泉内バーデボール  
**【内容】** 2カ月間でバーデボールレッスンを5回、自由に選んで参加  
**【対象】** 30～64歳の市民で肥満・高血圧・高血糖・コレステロールなどが気になり運動したいと考えている方  
**【申し込み】** 8月25日(水)(10:00～21:00)までに井頭温泉へ電話申込→8月25日(水)(15:00～17:00)までに井頭温泉で資料受取  
 ※お一人様、年1回1コースの参加  
**【申し込み】** 井頭温泉 ☎83-8822(火曜日)  
**【問い合わせ】** 健康増進課成人健康係 ☎83-8122 FAX83-8619 Eメール kenkou@city.moka.lg.jp

## チケット好評発売中! 文化遺産フェスティバル2017

**【とき】** 9月17日(日)午後6時開演(開場:5時30分)  
**【ところ】** 市民会館大ホール  
**【入場料】** 2,000円(税込)  
 ※全席指定 ※未就学児入場不可  
**【内容】** ■第一部:シンポジウム  
 「心と文化の源泉～親鸞聖人を辿る」  
**【出演】** 今井雅晴(筑波大学名誉教授) 長岡辰夫(高田山専修寺総代)、松山秀夫(真岡市文化協会会長) 綱川榮(下野新聞社特別編集委員)  
 ■第二部:①真岡の伝統芸能  
**【出演】** 民話美寿々々「もおか」支部、西田井八社五社  
 ②古典雅楽の上演 **【出演】** 東儀秀樹(雅楽師)  
**【問い合わせ】** 文化課 ☎83-7731 FAX83-4070

## 第31回真岡市美術展 作品募集

市民が所有する作品を募集します。  
**【募集作品】** 鳥をモチーフにした作品 ※絵画、彫刻、陶磁器などで、時代やジャンルは問いません。  
**【募集期限】** 8月11日(金)  
**【展示期間】** 10月7日(土)～16日(月)  
**【展示場所】** 久保記念観光文化交流館 美術品展示館  
**【主催】** 市教育委員会  
**【その他】** 展示は匿名となります。点数制限はありませんが、応募多数の場合はご希望に添えない場合があります。販売業者等の応募はご遠慮ください。作品は全て賠償責任保険に加入します。(万一事故が起きた場合は保険会社により再評価)  
**【問い合わせ】** 文化課文化振興係 ☎83-7731 FAX83-4070

## 《8月》献血にご協力を!

とき	ところ
17日(木)	ザ・ビッグエクストラ真岡店(主催:真岡ライオンズクラブ)
29日(火)	9:30～16:30 県東健康福祉センター 栃木県庁芳賀庁舎 栃木県真岡土木事務所 県東環境森林事務所

**【問い合わせ】** 健康増進課成人健康係 ☎83-8122 FAX83-8619