

健康サポート薬局 お薬個別相談会

薬剤師さんが個別に質問や相談に応じます。

【とき】1月27日(金)

① 13:00 ② 13:40 ③ 14:20

【ところ】エムハート薬局もおか店

【定員】各回1人30分程度【持ち物】お薬手帳

【申込】下記にて電話で受付【相談料】無料

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



血糖が高めの方向け フィットネス & Lesson

血糖値が気になる方、良好な血糖コントロールをプロから学んでみませんか。

2/1(水)	10:00 ~ 11:30	食事の食べ方の工夫とオーラルケアのポイント(講話)
2/13(月)		効果的なフィットネス基礎編(講話・運動)
3/2(木)		効果的なフィットネス応用編(講話・運動)

【ところ】総合福祉保健センター

【対象】市内在住で血糖値が高めの方 先着15人

【申込】下記にて電話で受付【参加費】無料

☎ 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

筋力トレーニング編

筋トレマシンを使って筋力をつけ膝痛改善!無理なく続けられるようスタッフが指導します。

【とき】2月3日から毎週金曜日 ※全8回

午後1時30分~2時30分

【ところ】真岡井頭温泉内 iFitness ※送迎なし

【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、膝痛や筋力の低下が見られる方 先着10人 ※未経験者優先

【申込】1月10日(火)午前8時30分

から下記電話で受付

☎ 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



1月に70歳を迎える方へ 高齢者温泉招待券を交付します

【対象】市内在住で、昭和28年1月31日以前生まれの方(令和5年1月に70歳になる方)

【交付場所】真岡井頭温泉 フロント

【持ち物】交付申請書(はがき)、本人確認書類(運転免許証や保険証など)

※すでに70歳以上の方も引き続き交付申請受付中

☎ いきいき高齢課高齢者福祉係 Tel 83-8195

1・2月の集団健診

過去2年間(女性がん検診は昨年度)に受診した方には、書類を健診日の約1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。

生活習慣病健診【受付】8:15~10:45

1月13日(金)、16日(月) 17日(火) ※追加日程 19日(木)、23日(月)	総合福祉保健センター
---	------------

女性がん検診【受付】13:00~14:00

1月12日(木)、18日(水) 2月2日(木)、7日(火)、 27日(月)	総合福祉保健センター
---	------------

共通事項

【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		ID・PASSをお持ちの方はこちら	
-------------------------	--	-------------------	--

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

子育て

マタニティセミナー

【とき】1月28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)

※両親以外での参加や1人での参加も可

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

【申し込み】1月6日(金)から下記電話で受付

☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



講座・講演

1月のプラネタリウム一般公開

内容(約50分)	公開日	予約期間
当日の星空解説、冬番組「星になったチロ」	14日(土)	1/10~1/12
	28日(土)	1/24~1/26

【投影開始時間】※途中入場不可

①午前11時 ②午後1時30分

【観覧券販売時間】各回開始30分前~10分前(定員になり次第受付終了)

【定員】約80人(事前予約40人含む)

【観覧料】高校生以上200円、4歳~中学生100円、3歳以下無料

【事前予約】予約期間内に、専用フォームまたは、電話(8:30~17:15)で受付

☎ 科学教育センター Tel 83-6611



市民講座 親子で作るキャンドル教室

右の写真、①ローズ②おひなさま③こいのぼり、から選び作製します。

※1組で2個まで作製可

【とき】2月4日(土)

午前10時30分

【ところ】市公民館大内分館

【対象】市内在住の親子 先着15組30人

【参加費】各1,000円(②③はキャンセルの場合買取)

【申込】1月20日(金)までに、下記にて電話で受付(8:30~17:15)

☎ 市公民館大内分館 Tel 82-2704(日・月・祝日休)



スポーツ

スポーツ教室

こどもトランポリン教室

トランポリンを楽しみながら、体幹・バランス感覚・運動能力の向上を目指します。

【とき】1/21、1/28、2/4(土曜日)

※全3回 午前10時~正午

【ところ】総合体育館

【対象】小学4年~6年生 先着30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、マスク【参加費】無料

【申込】1月10日(火)から、専用フォーム、または電話で受付(平日8:30~17:15)

第2回 ZUMBA 教室

ラテン系の音楽とダンスを融合し創作されたダンスフィットネスエクササイズです。

【とき】1/31、2/7、2/14(火曜日)

※全3回 午前10時~11時

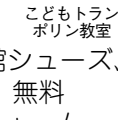
【ところ】スポーツ交流館 多目的室①

【対象】市内在住の方 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、マスク【参加費】無料

【申込】1月10日(火)~1月25日(水)の期間に、専用フォームまたは電話で受付(平日8:30~17:15)

☎ スポーツ振興課 Tel 84-2811



スキー教室中止のお知らせ

2月上旬に開催を予定していた「スキー教室」は、

コロナ禍の状況から、中止となります。

☎ スポーツ振興課 Tel 84-2811

暮らし・相談

農薬は正しく使いましょう

適正使用・管理の徹底

農薬を使用する際は、ラベル等で登録農薬であることを確認した上で使用基準を遵守しましょう。農薬や希釈液をペットボトルやガラス瓶などの飲食品の空容器へ移し替えないようにしましょう。



周辺環境への配慮

住宅地等に近接する農地で農薬を散布する場合は、周辺住民へ事前に周知し、隣接の田畑へ飛散しないよう対策を徹底しましょう。

☎ 農政課農政係 Tel 83-8137

公共機関掲示板

●とちぎ難病支援センター医療相談

専門医等による医療相談を電話またはZOOMで行います。【とき】1月14日(土)9:30~12:30【対象疾患】血液系疾患【担当医師】自治医科大学附属病院 血液科 山本千裕 医師【申込】1月11日(水)までに下記電話で受付 ☎ とちぎ難病相談支援センター Tel 028-623-6113(平日10:00~12:00、13:00~16:00)

●危険物取扱者試験の願書受付

【とき】3月5日(日)【ところ】作新学院高等学校【願書申請期間】〔電子申請〕1月7日(土)~17日(火)〔書類申請〕1月10日(火)~20日(金)消防試験研究センター栃木県支部へ郵送または持参【試験の種類・手数料】甲種6,600円、乙種(第1類から第6類)4,600円、丙種3,700円願書配布)消防試験研究センター栃木県支部、県内消防局、消防本部、消防署、分署 ☎ (一財)消防試験研究センター栃木県支部 Tel 028-624-1022

いちごチャンネル番組案内

【1月9日(月)~1月15日(日)放送予定】

放送時間	◆ JUMP UP もおか
6:00	・秋のダイジェスト
8:00	◆わくわく体操 1月のテーマ
10:00	「膝痛予防」
12:00	◆いちごショートケーキ
16:00	親子で笑うプチ修行 2022
18:00	高勢町 みんなで逃走中
22:00	
13:00	◆コットンタイム
20:00	第137回ふるさとの昔ばなし 第48回町おこし民話語り

☎ 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

◆いつでもどこでもFMもおかの87.4(ハナン)【12:00~12:30 / 18:00~18:30(再放送)】

1/9(月)	市からのお知らせ
1/10(火)	芳賀地区広域行政事務組合消防本部
1/11(水)	水曜日だよ!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
1/12(木)	水道管の凍結に注意
1/13(金)	WN もおか情報

FM周波数 87.4MHz

☎ (株)エフエム真岡 Tel 83-8185



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