

はじめての成年後見制度 講座

障がいなどで判断能力が十分でない方の財産や権利を守る制度について分かりやすく説明します。
【とき】2月10日(金)午前10時~11時
【ところ】総合福祉保健センター ボランティア室
【申込】下記電話で受付【定員】先着20人
☎ 市社会福祉協議会生活支援係 Tel 82-8844

認知症個別相談会

芳賀赤十字病院認知症疾患医療センターの認知症看護認定看護師による個別相談会を行います。認知症地域支援推進員も同席します。
【とき】2月13日(月) ※事前予約制
①午後2時~3時 ②午後3時30分~4時30分
【ところ】二宮コミュニティセンター 302 会議室
【対象】市内在住で、認知症の心配がある方、または認知症の症状に困っているご家族など
【申込】下記電話で受付【参加費】無料
☎ いきいき高齢課地域支援係 Tel 83-8132

2月のまちなか保健室

まちなか保健室 駅前館

シニア 困りごと 相談	1日(水) ①10:00~10:15 ②10:15~10:30	高齢者の方の心配事相談や、高齢者の家族の悩み相談	定員 各回 1人
栄養 相談	12日(日) 10:00~12:00	高血圧、高コレステロール、糖尿病の改善を目的とした食事相談	定員 2人
健康 講座	22日(水) 13:30~14:30	低栄養予防 手間なしレシピ	定員 5人

まちなか保健室 田町館

健康 講座	8日(水) 13:30~14:30	骨を丈夫に！カルシウムアップレシピ	定員 5人
シニア 困りごと 相談	8日(水) ①14:30~14:45 ②14:45~15:00	高齢者の方の心配事相談や、高齢者の家族の悩み相談	定員 各回 1人
栄養 相談	26日(日) 10:00~12:00	高血圧、高コレステロール、糖尿病の改善を目的とした食事相談	定員 2人

【対象】市内在住の方(シニア困りごと相談は、65歳以上の方)
【申込】栄養相談・健康講座は、健康増進課で、シニア困りごと相談は、いきいき高齢課で受付
☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122
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

子育て

麻疹(はしか)・風しん混合予防接種

未接種の方は早めに予防接種を受けましょう。
○第一期：1歳から2歳未満
〔接種期間〕満1歳の1年間
(1歳から2歳の誕生日の前日まで)
○第二期：平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ
〔接種期間〕小学校就学前の1年間
(令和5年3月31日まで)
【ところ】県内の予防接種実施医療機関(要予約)
【費用】無料(接種期間を過ぎると全額自己負担)
【持ち物】予診票、母子手帳、子ども医療費受給資格証など住所の記載のあるもの
☎ 健康増進課地域医療係 Tel 81-6946

講座・講演

コラボレもおか開設15周年記念講演 ごちゃまぜで育てる地域のわ

若い力で、高齢者を中心に地域の居場所づくりを実践している方のお話です。
【とき】2月14日(火)午後6時~8時30分
【ところ】市公民館第3・4会議室、オンライン
【対象】居場所づくり、包括的な地域づくりに興味がある方 会場50人/オンライン100人
【講師】一般社団法人えんがお 濱野 将行 氏
【申込】下記電話で受付【参加費】無料
☎ コラボレもおか Tel 81-5522

真岡市国際交流協会主催 益子焼手びねり陶芸教室

初心者でも簡単です。一緒に作ってみませんか。
【とき】2月12日(日)午前10時~正午
【ところ】芳賀青年の家 ※現地集合
【参加費】900円、未就学児700円
(真岡市国際交流協会員は無料)
【定員】先着20人【申込】2月3日(金)までに、専用フォームで受付
☎ 真岡市国際交流協会事務局
(くらし安全課内) Tel 83-8719



専用フォーム

<スペイン語 [Español] >
Asociación Internacional de Moka "Taller de ceramica de MASHIKO" ¡incluso los principiantes pueden hacerlo fácilmente!
【Dia y hora】 Domingo 12 de febrero partir de 10 AM a 12M
【Lugar】 Haga Seinen no ie (Reunión en la dirección indicada)
【Direccion】 Mashiko Machi, Mashiko 4470
【Costo】 900 yenes (menores de 6 años 700 yenes) Socios de MIA gratis
【Participantes】 20 personas
【Inscripción】 hasta el viernes 3 de febrero Código QR o Telf
【Informes】 Asociación ternacional de Moka (Life Safety Division) Tel 0285-83-8719

<ポルトガル語 [Português] >
Patrocínio MIA [Classe de Cerâmica Mashiko] Gostaria de se juntar a nós para fazer a cerâmica? Ate mesmo os iniciantes podem fazer isso facilmente!
【Date】 Dia 12 de fevereiro (domingo) AM 10:00 ~ 12:00.
【Local】 Haga Seinen no ie (Reunir no local) [Endereco] Mashikomachi Mashiko 4470
【Custo】 900 (menores de 6 anos ¥700) Membros da MIA gratuito.
【Número de participantes】 As primeiras 20 pessoas
【Inscrição】 até dia 3 de fevereiro QR code ou telefone

【Mais informações】 Associação Internacional de Moka (Kurashi Anzen Ka) Tel 0285-83-8719

<英語 [English] >
Moka City International Association [Mashiko Pottery Class] Would you like to join us in making Mashiko pottery? Even beginners can easily do it!
【Date】 February 12, (Sunday) from 10a.m. ~ 12:00 noon
【Place】 Haga Seinen no ie (assembly place) [address] Mashiko Machi, Mashiko 4470
【Cost】 900yen (children700yen) MIA members are free of charge
【Number of people】 First 20 people by February 3(Friday)QR code or phone
【Application/Inquiry】 Moka City International Association Office (Life Safety Division) Tel 0285-83-8719

暮らし・相談

2月の各種相談日

行政相談 行政への意見・要望		
7日(火)	9:30 ~ 11:30	二宮コミュニティセンター
14日(火)		総合福祉保健センター
☎ 秘書広報課広報広聴係 Tel 83-8100		
人権相談 虐待・DV・差別		
14日(火)	9:00 ~ 12:00 (受付11:30まで)	総合福祉保健センター
☎ 社会福祉課社会福祉係 Tel 81-6943		
法律相談 (真岡市民に限る)		
14日(火)	10:00 ~ 12:00	総合福祉保健センター
※1/27(金)8:30~予約受付		
心配ごと相談 電話相談可 (Tel 82-8844)		
7・21・28日(火)	9:00 ~ 12:00 (受付11:30まで)	総合福祉保健センター
14日(火)		市公民館二宮分館
☎ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844		

たい肥の無料配布

収集したせん定枝・落ち葉・草をリサイクルセンターで発酵・熟成させて製造したたい肥の無料配布を行います。
【とき】1月22日(日) ※雨天中止
午前9時~正午(無くなり次第終了)
【ところ】市役所本庁舎東側駐車場
【持ち物】たい肥を持ち帰る袋等
☎ 環境課ごみ減量係 Tel 83-8126

農作業のことは農業公社へ

真岡市農業公社では、農作業のことで困っている方のために、水稲の耕起・代かき・田植えなど、春期農作業の委託申し込みを受け付けています。
【作業料金】農業委員会の標準賃金を参考に、ほ場条件等により決定
【申込】1月31日(火)までに、下記窓口で受付
☎ 真岡市農業公社 Tel 83-9931

公共機関掲示板

●確定申告にはe-Tax・スマホ申告が便利！
マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応スマホまたは、ICカードリーダーライターがあれば、e-Taxで申告書の作成と提出ができます。※詳細は国税庁HP参照 ☎ 真岡税務署Tel 82-2115 国税庁HP
●所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場開設
【期間】2月16日(木)~3月15日(水) ※土日祝日除く9:00~16:00(受付8:30から)【ところ】真岡税務署1階会議室※入場には、当日配布の整理券または、国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した整理券が必要です。※スマホをお持ちの方は、スマホを利用して申告書を作成していただきます。※還付申告の方に限り、申告期間前でも受付します。☎ 真岡税務署Tel 82-2115 国税庁LINE公式アカウント

みんなのひろば

●ウエルシア大谷新町店「ウエルカフェ2月」
【とき】2月2日、9日(木)午前10時~11時
【ところ】ウエルシア大谷新町店「ウエルカフェ」
【持ち物】筆記用具【参加費】無料 ※予約不要、当日会場へ ☎Tel 090-5219-4479 (田邊)

いちごチャンネル番組案内

【1月23日(月)~1月29日(日)放送予定】	
放送時間	◆ JUMP UP もおか
6:00	・トピックニュース(地域の話)
8:00	・ようこそ市長室へ
10:00	・市議会定例会報告(後半)
12:00	・もおかインフォ
16:00	・コラボレ/科学教育センター事業
18:00	・お知らせウィークリー(WNもおか情報)
22:00	◆わくわく体操1月のテーマ「膝痛予防」
	◆いちごショートケーキ 令和4年荒神祭 写真展『HOLD』 東郷区地域ふれあい事業
13:00	◆コットンタイム
20:00	令和4年度第69回真岡市文化祭 《ホール部門》民舞吟大会【前編】

☎ 宇都宮ケーブルテレビ(株) 真岡局 Tel 83-7005

いちごチャンネルについて



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)】	
1/23(月)	科学教育センター事業
1/24(火)	下水道について
1/25(水)	図書館
1/26(木)	総合運動公園について
1/27(金)	WNもおか情報

FM周波数 87.4MHz

☎ (株)エフエム真岡 Tel 83-8185

詳しい番組表はFMもおかHPで確認できます

