

も お か

2024 8
令和6年8月 No.831

No.161

わが家の天使たち



亀山の
はせがわ ほとる
長谷川 蛍 ちゃん(0)

初めての温泉旅行に出かけました！ふかふかのお布団にご満悦の様子♪これからも家族でたくさんの思い出を作ろうね！
(父・母より)

笑顔 をさがして

398 人目の笑顔さん

やまだ けんご
山田 健悟 さん



子どもたちの自由な発想力と成長の早さに惹かれ、学習塾で3歳～18歳の生徒に勉強や書道を教えています。ボランティアで、学習支援と読み聞かせもしています。人の成長を通して世界をもっと楽しく豊かにしたいです。



いちごのまちから 未来をつむぐ もおか70

～真岡市70周年・二宮誕生70年～

70周年記念イベント みんなで楽しもう

70周年記念式典一般観覧者募集

真岡市市制施行70周年記念式典を一緒にお祝いしませんか。式典では、市アンバサダーからのメッセージや市内小中学生による「真岡のみらい」プレゼンコンテスト、真岡ミュージカルによるステージなどを開催予定です。参加者には70周年記念品をプレゼント！

とき 10月5日(土)午前10時～正午(予定)

ところ KOBELCO 真岡いちごホール 大ホール

参加対象 市内在住・在学・勤務の方。真岡市に興味関心のある方。小学生以下は保護者同伴。
※1回の応募につき4人まで応募可
【募集人数】500人
(定員を超えた場合は小ホールでの観覧となる場合あり)



応募フォーム

70周年記念パレード参加者募集

パレードの隊列に加わり、沿道の観覧者に向けて手や旗を振りながら楽しく歩いて参加する「市民代表100人」を募集します。パレードには、市内外から brass band やダンスチーム、海外友好都市3市の訪問団などが参加予定です。親子やご家族、お友達と一緒に参加して、市制70周年の思い出を作りませんか。参加者にはノベルティグッズをプレゼント！

とき 10月5日(土)午後2時～4時(予定)
※雨天荒天中止

ところ 城山公園から市民公園まで(約900m)

参加対象 市内在住・在学・勤務の方。真岡市に興味関心のある方。ご自身または、同伴者と歩くことができる方。小学生以下は保護者同伴。(同伴が必要な方は、同伴者と一緒に応募)
※1回の応募につき5人まで応募可
※仮装での参加は不可
【募集人数】①一般の部50人
②お子さま(小学生以下)と一緒にの部50人
(定員を超えた場合は抽選)



応募フォーム

式典観覧・パレード参加の応募について

募集期間 8月1日(木)～8月25日(日)消印有効

応募方法 【応募フォーム】上記2次元コードで申し込み
【はがき】参加者全員の住所・氏名・生年月日、代表者の電話番号を記載し下記へ送付
〒321-4395 真岡市荒町5191 真岡市役所総合政策課
「70周年記念式典観覧希望」または「70周年記念パレード参加希望」係
※参加者へはがきを送付します。当日、はがきを持参し受付してください。

問・総合政策課総合政策係 Tel 83-8102



夏を涼しむ！いがしらリゾートー万人プール【P13 関連記事】

特集

できることから未来のためにSDGs
8月31日は「野菜の日」
複合交流拠点施設 愛称・ロゴマークが決定！



令和6年度は真岡市70周年・二宮誕生70年

できることから未来のために SDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs（持続可能な開発目標）とは、2015年に国際連合で採択された2030年までに達成する17の目標のことです。現在、世界では貧困、紛争、気候変動、感染症などのさまざまな課題が深刻な影響を及ぼしています。「持続可能な世界を実現する」ために、まずは、身近なSDGsへの取り組みについてご紹介します。（問・総合政策課総合政策係 Tel 83-8102）

食品ロスを減らそう！



世界で飢餓に苦しむ人は約7億人以上

世界の食料安全保障と栄養の現状（2023年版）によると、世界では、約7～8億人が飢えに苦しんでいます。さらに食事が十分に取れず栄養不足になっている5歳未満の子どもたちは、約1億4,800万人いると言われています。



日本の食品ロスの約46%は「家庭」から

日本では、令和3年度に約523万トンの食品ロスが発生し、そのうち家庭からは約244万トン、事業者からは約279万トンの食品が廃棄されています。また、真岡市では毎年、ごみ質検査を実施しており、令和5年度は燃えるごみの約20%を生ごみが占めています。



食品ロスを減らすポイント

「てまえどり」

・購入してすぐ食べる場合は、賞味期限や消費期限の迫った商品を積極的に選びましょう。

無駄なく「使い切り」

・買い物では、使い切れる分だけ購入しましょう。
・消費期限が短い食品は、小分けして冷凍するなどして食品ロスを防ぎましょう。

おいしく「食べきり」

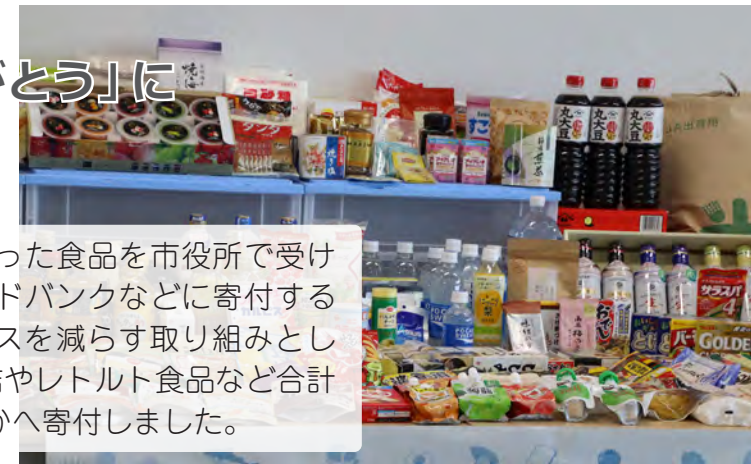
ご家庭で
・野菜の皮を厚めに切り過ぎないようにしましょう。
・作り置きは、清潔な容器で保存し、早めに食べきりましょう。

外食時

・宴会では、初めと終わりの15分間は自席で食事を楽しむ「**とちぎ食べきり15（いちご）運動**」を取り入れましょう。

「もったいない」を「ありがとう」に フードドライブ

フードドライブとは、家庭などで余った食品を市役所で受け入れ、それらを地域の福祉団体やフードバンクなどに寄付する活動のことです。真岡市では、食品ロスを減らす取り組みとして昨年度10月に1カ月間実施し、缶詰やレトルト食品など合計376点を受け入れ、フードバンクもおかへ寄付しました。



フードドライブの食品の流れ

回収拠点で個人からの食品を受入 → 地域の福祉団体やフードバンクへ寄付 → 食品を必要とする人たちに無償で提供



受付できる食品

- 未開封のもの
- 常温保存ができるもの
- 賞味・消費期限が2カ月以上のもの



受付できない食品

- 消費・賞味期限切れのもの
- 肉、魚、野菜などの生鮮食品や酒類
- 開封されていたり、常温保存ができないもの



フードドライブにご協力ください

実施予定日	受付時間	受付場所
10月1日（火）～31日（木） ※土日祝日を除く	午前8時30分～午後5時	市役所本庁舎2階環境課
10月27日（日）	午前9時～午後2時	市役所本庁舎1階ロビー
11月23日（土）	午前9時～午後2時	大産業祭（環境展）会場
2月9日（日）	午前9時～午後2時	市役所本庁舎1階ロビー

※日程は変更となる場合があります。

問・環境課ごみ減量係 Tel 83-8126



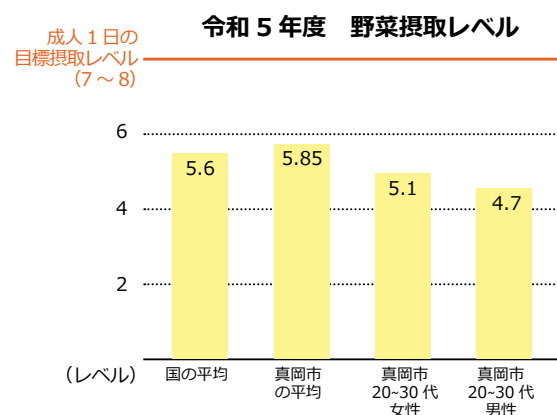
フードドライブ
についての
詳細は市HP参照
ID22068

やさいのひ 8月31日は「野菜の日」

夏は野菜が不足しがちです。
野菜をしっかり食べて、夏を元気に乗り切ろう！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。しかし、全国平均野菜摂取レベルは5.6で、野菜摂取量の目標である7～8レベル（およそ350g相当）に達していません。特に真岡市では、20～30代の野菜不足が目立っています。野菜の取り方を工夫し、上手に栄養を取りましょう。（問・健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122）

忙しい時でも栄養バランスの取れた食事を心がけよう



真岡市の野菜摂取量は、全国の平均値を上回った数値になっていますが、20～30代の野菜摂取量は、女性5.1、男性4.7とかなり低くなっています。

野菜が不足するとどうなるの？

野菜は、体の調子を整えるために必要なビタミンや食物繊維の補給源になっています。野菜が不足すると、便秘・肌荒れ・免疫の低下・貧血・疲れやすさなどを引き起こす可能性があります。



いつもの食事に野菜をプラスして上手に摂取しよう

コンビニで購入した食事や外食では、野菜多めのメニューを選ぶなど、選び方が重要です。いつもの食事に野菜をプラスすることを目標に上手に野菜をなるべく多く取りましょう。



サラダをちょい足し



野菜多めのメニューを選ぶ

旬のおいしい野菜を食べよう

旬の野菜を食べるメリット

- ・栄養価が高い
- ・その時期に体が欲する効果を持つ
- ・味が濃くておいしい
- ・鮮度が良くて値段が手頃



真岡産の採れたて野菜をゲットしよう！

・あぐ里つ娘（上大田和 3006）



阿久津店長

朝採れの新鮮なトウモロコシが店内にたくさん並びます。粒が白いトウモロコシが私のおすすめですよ！

・道の駅にのみや（久下田 2204-1）



佐々木シニアマネージャー

おすすめは、真岡産のジャンボピーマンです。味はもちろん、肉厚で歯応えたっぷりで大満足な商品です。

・その他の販売所

- ・JA はが野 真岡フレッシュ 直売所（田町 1364-1）
- ・直売所 たじまや（田島 1743）

※上記以外にも販売所、多数あり

（店頭に出る旬の野菜は、季節によって変動します）

・いがしらふあーむ（上大田和 3006）

自分で収穫して、旬の新鮮野菜を楽しむことができます。



詳細は
いがしらふあーむ
HP 参照



旬の野菜をおいしく食べる！おすすめレシピ

夏野菜キーマカレー



夏バテ気味でもおいしく食べられるのでおすすめです！

【材量：1人分】

- ・鶏ひき肉 80 g ・トマト 1/2 個 (50 g) ・玉ねぎ 50 g ・なす 1 / 2 本 (70g)
- ・エリンギ 25 g ・パプリカ 25 g ・水 100cc
- ・カレー粉 20 g ・コンソメ 1.3 g ・塩コショウ 少々 ・サラダ油 大さじ 1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎ・エリンギ・ナス・パプリカ・トマトをみじん切りにする
- ② フライパンにサラダ油を半分ひき、玉ねぎを炒め、水分を飛ばす
- ③ 別のフライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉・エリンギ・パプリカを炒める
- ④ ナスを耐熱皿にのせ、ラップをかけた後 500W で 1～2 分温める
- ⑤ ②③④を 1 つの鍋にまとめ、水・トマトを入れ、コンソメ・塩・カレー粉を加え味を整え、水分が無くなったら完成

ベジチェックで食生活を見直そう

市では「毎月8日」と野菜の日になんで8月30日（金）に野菜の摂取量の測定「ベジチェックデー」を実施しています。自己測定して、ご自身の食生活を見直しましょう。市役所1階ロビーやまちなか保健室でお気軽にご利用ください。



センサーで、推定野菜摂取量を測定



ベジチェック
について詳細は
市 HP 参照
ID13438

真岡市ふるさと寄附金の運用状況

ふるさと寄附金とは、生まれた故郷や応援したい自治体へ寄附ができる制度です。手続きをすると、寄附金の内 2,000 円を超える部分を住民税などの控除（上限あり）が受けられます。また寄附金の使い道を指定でき、市外在住の方にはお礼の品（特産品）をお送りしています。

令和 5 年度 寄附金の受入状況
令和 5 年度ふるさと寄附金の受入件数は、5 万 8,815 件でした。以下が各事業の受入額です。

寄附金の使い道	寄附金の受入額
「木綿の里真岡」事業	4,050 万 2,000 円
「真岡の夏祭り」事業	3,886 万 7,500 円
「真岡の環境保全」事業	6,640 万 9,000 円
「教育のまち真岡」事業	1 億 7,431 万 2,000 円
「安心して暮らせるまち真岡」事業	1 億 1,171 万 797 円
「市長にお任せ」事業	2 億 5,445 万 3,500 円
計	6 億 8,625 万 4,797 円 （前年度比 367% 増）

人気の返礼品は「とちあいか」



選ばれたお礼の品の 7 割以上が質・量ともに日本一を誇る「真岡のいちご」でした。また、一番人気の品種は、切り口がかわいらしいハート形になる「とちあいか」でした。



真岡市複合交流拠点施設の愛称とロゴマークが決定

子育ての支援機能「asobu 遊ぶ」を表したいちご色の「a」と、図書館の機能「manabu 学ぶ」を表した緑色の「a」をまんなかで結ぶことで、人と人が「にぎわう」交流拠点 monaca を表しています。

愛称は「monaca（モナカ）」に決定

複合交流拠点施設の愛称募集では、市 HP や SNS を通じて広く募集し、177 点の応募がありました。応募作品の中から上位 3 作品を選び、市内の小学 5 年生から中学 3 年生による最終選考を行いました。投票の結果、市内在住の石川由里さんの応募作品である「monaca（モナカ）」に決定しました。

「monaca」は、「真岡のまんなか」という意味で、複合交流拠点施設が、真岡の中心部としてにぎわってほしいという願いが込められています。

今後、施設の看板やパンフレット、ノベルティグッズなどに幅広く使用し、「遊ぶ・学ぶ・にぎわう」機能が連携、融合する複合交流拠点施設「monaca」の魅力を広く発信していきます。



6 月 19 日（水）、真岡市複合交流拠点施設愛称表彰式が行われました。（左から石坂市長、石川さん）

- 最優秀賞 石川 由里さん（真岡市）
- 優秀賞 野澤 泉さん（真岡市）
栗村 俊也さん（真岡市）

工事進捗と今後の予定

6 月～8 月	床や天井などの内装工事 外装仕上げ・外構工事
7 月～8 月	備品搬入設置
9 月末	竣工
10 月～12 月	開館準備 図書類搬入・スタッフ研修等
令和 7 年 1 月 25 日（土）	オープン（予定）



※写真は 6 月現況

寄附金の運用状況 寄附者が指定した使い道に応じて真岡市の各事業で運用しています。

「木綿の里真岡」事業
特産品の育成・地域産業の振興



- いちご生産施設整備支援事業
- 真岡木綿織姫育成支援事業

「真岡の夏祭り」事業
地域の文化および伝統芸能の伝承・育成



- 夏祭り補助事業

「真岡の環境保全」事業
自然環境および生活環境の保全並びに整備



- 墓地管理システム導入業務委託
- 農業用廃プラスチック適正処理事業

「教育のまち真岡」事業
教育環境整備および青少年健全育成



- 小中学校 ICT 支援員業務委託
- 子ども見守りパトロール業務委託

「安心して暮らせるまち真岡」事業
子育て支援、高齢者および障がい者の自立等



- 高齢者運転免許証自主返納支援タクシー運行委託
- 乳児紙おむつ購入助成券支給事業

「市長にお任せ」事業
その他目的達成のために市長が必要と認める事業



- コミュニティFM情報番組制作放送
- 井頭周辺活性化事業
- グランピング施設整備事業
- 身障タクシー利用料金助成
- 観光案内パンフレット作成

協力事業者の申込・問い合わせ (株) アースコーポレーション Tel 81-6038
ふるさと寄附金に関する問い合わせ 秘書広報課シティプロモーション係 Tel 81-6947

地震からあなたと大切な家族を守るために 住まいの備えは大丈夫ですか？

9月1日は防災の日です。1923年の関東大震災から100年が経過し、今年1月には能登半島地震が起こり多くの方が被害に遭いました。いつ起こるかわからない大地震からご自身と家族を守るために、住まいの耐震対策について再確認をしませんか？（問・建設課建築住宅係Tel 83-8694）

耐震対策

地震で犠牲となった人の過半数は、転倒した家具などの下敷きになった圧死です。特に、背の高い家具や重い電気製品は要注意。家具などの転倒・落下防止を万全にしましょう。

田 収納に工夫を

- 重いものは下に、軽いものは上に
- 本棚は、すき間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らない。



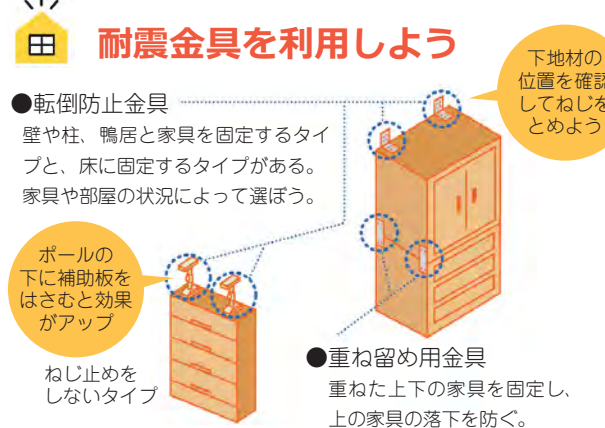
田 置き方に工夫を

- 家具の下、前側に板などを敷いて、壁にもたれ気味に置く。
- 倒れても、就寝位置に当たらないように配置する。



田 耐震金具を利用しよう

- 転倒防止金具
壁や柱、鴨居と家具を固定するタイプと、床に固定するタイプがある。家具や部屋の状況によって選ぼう。
- 重ね留め用金具
重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぐ。



あなたのお家は大丈夫？ ☒ 該当する項目がある場合には、専門家（※）に相談しましょう。



- | | |
|--|---|
| ☐ 昭和56年5月以前に建てられた建物 | ☐ 地盤が危険だと感じる |
| ☐ 過去に大きな災害に見舞われたことがある | ☐ 室内の床が傾いている |
| ☐ 必要な手続きをせずに増築している | ☐ 大きな吹き抜けがある |
| ☐ 基礎にひび割れがある | ☐ 壁が少ない |
| ☐ 基礎が鉄筋コンクリート造ではない | ☐ 屋根に重い建材を使用している |

※栃木県建築士事務所協会等

さまざまなサービスや補助等を利用して災害に備えよう

昭和56年5月以前に建てられた住宅は旧基準のため、耐震性能が十分とは言えません。現在まで危険を感じることなく住んでいても、これまでの地震や災害・経年劣化等で建物が揺れやすくなっている可能性があります。



市では、震災に強い安全・安心なまちづくり推進のため、「真岡市耐震対策ガイドブック」の配布（建設課窓口）や耐震対策の工事費用の一部について助成を行っています。詳細は市HPを確認ください。



耐震診断補助・耐震改修補助

- 耐震診断…全額補助（令和6年から実施）
 - 耐震改修工事…費用4/5補助（上限100万円）
 - 耐震建替工事…費用4/5補助（上限100万円）
- ※昭和56年5月以前の本造住宅を対象

ブロック塀の撤去・解体を補助

- 塀の長さ、または解体費用から算出された額の1/2を補助（上限10万円）

表彰

叙勲 受章おめでとうございます

旭日小綬章
（地方自治功労）
いちき ひろし
一木 弘司 さん
物井 82歳



平成15年に地域住民の衆望を担って栃木県議会議員に初当選。以来5期20年にわたり在職。栃木県議会議会運営委員会副委員長、栃木県議会経済企業委員会副委員長等を歴任したほか、栃木県国土利用計画審議会委員、栃木県人権教育啓発推進県民会議委員なども務めた。
【賞歴】全国都道府県議会議長会表彰、栃木県知事表彰

旭日双光章
（地方自治功労）
ふせみのる
布施 實 さん
台町 77歳



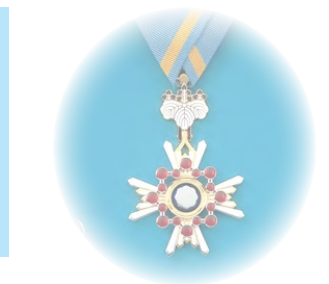
平成11年に地域住民の衆望を担って真岡市議会議員に初当選。以来5期20年にわたり在職し、平成21年には副議長を務めた。文教常任委員会正副委員長を歴任したほか、真岡市社会教育委員、真岡市農業委員会委員なども務めた。
【賞歴】全国市議会議長会長表彰3回、真岡市長表彰など

瑞宝双光章
（地方自治功労）
ほそや かつみ
細谷 勝實 さん
西田井 82歳



昭和35年に真岡市役所に奉職。真岡市商工課長、環境課長を経て、産業部付参事、産業環境部付参事、総務部長を歴任。平成13年に退職、同年7月に真岡市助役に就任、平成17年6月に退任。
【賞歴】栃木県知事表彰、真岡市長表彰

瑞宝双光章
（教育功労）
いず つねさぶろう
伊豆 常三郎 さん
熊倉町 88歳



昭和34年に教員として栃木県那須郡黒羽町立北野上小学校に着任した後、大内中学校、久下田小学校、長沼中学校、久下田中学校、真岡中学校に勤務。その後、久下田小学校教頭を経て、長沼北小学校校長を歴任。平成9年3月定年により退職。
【賞歴】栃木県教育委員会表彰

表彰 6.18（火）

神鋼真岡旧友会 受賞報告

地域の環境保全活動に貢献

（株）神戸製鋼所真岡製造所OBで組織する“神鋼真岡旧友会”が、地域における自然環境保護活動や環境美化活動等の功績が評価され、大臣表彰などを受賞しました。同会は、もおか環境パートナーシップ会議に参加し、大久保川や遊歩道の除草、空き缶等のゴミ拾い、道路法面の除草・芝桜植付、花壇の整備などに取り組むほか、真岡市の花である綿の栽培などを行っています。



・「みどりの日」自然環境功労者環境大臣表彰 保全活動部門 受賞
・第36回森林レクリエーション地域「美しの森づくり活動コンクール」協会会長賞 受賞
・令和5年度大気・水・土壌保全活動功労者表彰 受賞

表彰

6.27 (木)

退職区長へ感謝状を贈呈

自治会活動や地域活性化に尽力

令和5年度末をもって退職された区長51人へ感謝状が贈られました。贈呈式は市役所で行われ、出席した17人の方へ、石坂市長が感謝状を手渡し、感謝の言葉を贈りました。地域におけるコミュニティづくりのために、市民と行政の橋渡し役としてご尽力いただきありがとうございました。



活動

6.7 (金)

木綿栽培体験 木綿の種まき (長沼小学校)

「真岡木綿」の魅力を伝える

子どもたちに真岡の伝統工芸である“真岡木綿”に親しんでもらおうと、“もおか若者会議”が主体となり木綿の栽培体験が行われました。この日は、種まきが行われ、児童たちは、真岡木綿会館の織姫の方たちに教わりながら、校庭の花壇に木綿の種を丁寧にまいていきました。今後は、木綿の成長を見守り、秋に収穫、冬に機織りを体験します。



活動

6.16 (日)

土砂災害防災避難訓練 (君島・須釜地区)

自然災害から身を守るために

土砂災害を想定した防災避難訓練が行われ、消防、警察、関係団体、地域住民ら91人が参加しました。訓練では、避難指示の発令に伴う避難や情報伝達、応急担架の作製や負傷者搬送訓練などを行いました。また、真岡消防署職員による講話もあり、危険箇所の把握や、日ごろの備えの重要性が呼びかけられ、参加者たちは防災への理解を深めました。



活動

6.19 (水)

もおかエコの会出前講座 (山前小学校)

みんなで未来の地球を守ろう!

子どもたちに環境問題について考えてもらおうと、もおかエコの会による出前講座が行われました。講座では、二酸化炭素が気温上昇に関わっているお話や、風力・水力などのさまざまなエネルギー発電実験を行い、発電の仕方による長所・短所を学びました。講座は、実験やクイズを交えながら進み、子どもたちは、身近な環境問題について関心を高めました。



活動

7.7 (日)

地域のチカラが犯罪や非行を防ぐ

第74回 社会を明るくする運動

この運動は、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための啓発活動です。市内5カ所で行われ、真岡市保護司会、真岡市更生保護女性会、真岡市青少年健全育成連絡協議会、ボーイスカウト、ガールスカウトなどが参加しました。薬物乱用を防止するためのリーフレットや啓発グッズを配布し、犯罪や非行のないまちづくりを呼びかけました。



イベント

7.5 (金)

七夕集会 (第一子育て支援センター)

お願い事 かなうといいな☆

色とりどりの七夕飾りや短冊が掛けられた大きな笹竹が飾られ“七夕集会”が行われました。七夕にちなんだ歌遊びや紙芝居を楽しんだあと、お願い事が届くように、ロケットの形をした七夕飾りを作りました。最後に記念撮影をするなどして、みんなで七夕を楽しみました。



教室・講座

6.22 (土)

家族のためにはじめよう!! 男の料理

バターチキンカレー 教室

男女共同参画社会づくりを推進する取り組みの一つとして、料理作りにチャレンジしたいという男性向けに料理教室が開催されました。リーズナブルな食材と家にある調味料を使い、手早く簡単に調理できるバターチキンカレーを作りました。参加者たちは、野菜の切り方、調味料の使い方などを教わりながら、和気あいあいと料理を楽しみました。



教室・講座

6.23 (日)

真岡市国際交流協会主催 華道体験教室

日本の美の伝統を体験

この教室は、外国人の皆さんと一緒に日本の四季の美しさや伝統文化を知ること、異文化に関心と理解を深めることを目的に開催しています。今回は19人が参加し、華道を楽しみました。講師の説明を熱心に聞き、四季折々の草花を思い思いに生け、素敵な作品を仕上げました。



教室・講座 人生 110 年時代を目指す裏切らない筋トレ
6.23 (日) “筋肉体操” 谷本道哉さんに学ぶ

NHK “みんなで筋肉体操” などに出演の順天堂大学大学院の谷本道哉教授を講師に、芳賀郡市医師会による筋力トレーニング講座が開催されました。谷本さんは「何歳からでも筋肉は付けられる。筋トレはみんなのもの」と呼びかけ、簡単にできるスクワットや椅子を使った腕立て伏せ・腹筋を実演しました。参加者も一緒に体を動かし、効果的な運動方法を学びました。



市政情報
PLUS+

【人口と世帯数】 令和 6 年 7 月 1 日現在 ※カッコ内は前月比
78,456 人 (− 34) 男 39,793 人 (− 15) 女 38,663 人 (− 19)
33,272 世帯 (− 32) 住民基本台帳と外国人登録者数 (4,184 人) から算出

毎週金曜日に発行している「WeeklyNews もおか」は、市 HP
市公式アプリでも閲覧できます。ぜひご利用ください。



クーリングシェルターを開設

熱中症特別警戒アラートが発表された際に、暑さを避けて休憩を取れる施設として指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開設しています。また、アラートが発表されていない際にも、涼みどころとして利用可能ですので、外出の際に休憩場所として気軽にご利用ください。（問・環境課環境対策係 Tel 83-8127）

【開設場所】 約20カ所 真岡市役所、二宮コミュニティセンター、まちなか保健室（駅前館、田町館、にのみや館）ほか



歯と口の健康週間 6/4 ~ 6/10

芳賀歯科医師会による、芳賀地区の小・中学生の「よい歯のポスター・作文・標語コンクール」が実施され、入賞作品が、市役所本庁舎 1 階に展示されました。また、6 月 9 日(日)に、表彰式を行いました。

（問・こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121）



農業版 BCP を作成しましょう

台風・猛暑・長雨などの気象災害被害は、増加傾向です。災害時に農業経営への影響を少なくするために、農業版 BCP を作成し有事に備えましょう。（問・農政課農業振興係 Tel 83-8139）



わたのみ基金・善意銀行

6 月に寄付をされた方々です。ご協力ありがとうございました。（敬称略、問・社会福祉協議会 Tel 82-8844）

わたのみ基金

匿名 30,000 円

善意銀行

まちなか保健室

肌着 14 点、寝具 2 点、日用品 26 点
明治安田生命 宇都宮支社 真岡営業部

タオル 54 本

ダイナム栃木 真岡店 食品 169 点、日用品 7 点

JA はが野真岡地区・二宮地区女性会 食品

石嶋三三雄 食品 5 kg

匿名 輪投げ 1 セット

匿名 タオル 32 本、日用雑貨一式

匿名 玄米 60 kg

真岡で活躍している人を応援します

それいけ！
まちびと

オンライン・オフライン両方を駆使して子どもの居場所づくりに取り組む、NPO 法人ハロハロラボ代表理事の小川美穂さん。ご活動のきっかけや思いを、地域おこし協力隊の栗村さんが伺いました！



NPO 法人ハロハロラボ
代表理事 小川 美穂 さん

コロナをきっかけに、家にいながら外と関わりが持てないかと模索し、令和 3 年 1 月にオンラインで子どもたちの交流の場を開催しました。続けているうちに、学校に登校しづらいお子さんたちも参加してくれるようになり、今のハロハロラボにつながっています。

最近では 真岡鐵道久下田駅で小中学生が保護者と自由に利用できるフリースペースを開くなど、地域でのリアルな場づくりにも取り組んでいます。子どもも大人も多世代で好きなことを楽しく学び、遊び、つながれる場を作っていきたいです。ある本に、「大人は子どもに、楽しいしか渡せないし残せない」とありました。子どもたちは無理矢理やらせられたことはあまり覚えていないけれど、楽しかった記憶は残っているんですね。だから活動を通して「楽しさ」を手渡せたらいいなと思っています。それがきっと大人になった時、分からないことを聞いたり、調べたり、学び続けられる力になると思うのです。



モ オ カ ファン
集まれ mokafan

みなさんの SNS 投稿作品を紹介

インスタグラムやフェイスブック、エックスなどの SNS で、#mokafan や#真岡応援カメラマンが付いた作品から、今回は「涼」をテーマに紹介します。

（問・秘書広報課シティプロモーション係 Tel 81-6947）

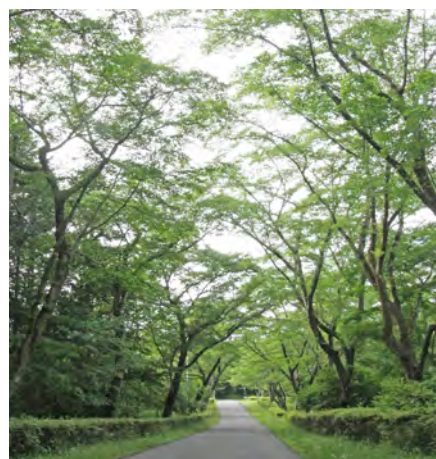
ご自身の SNS アカウントで「#mokafan」
「# 真岡応援カメラマン」をつけて写真を投稿してください。



市 HP
ID 13734



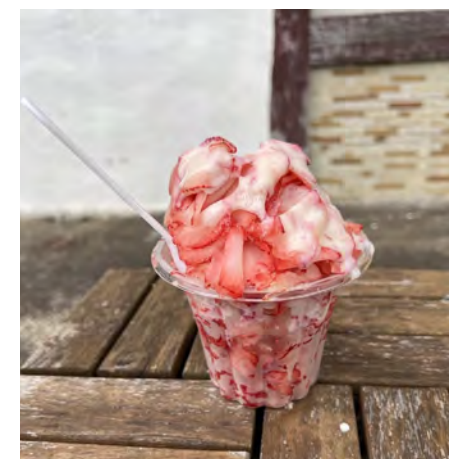
真岡市公式
Instagram



♡ Q▽ #根本山



♡ Q▽ #一万入りプール

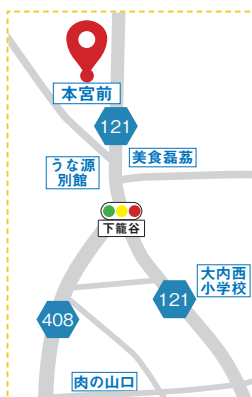


♡ Q▽ #けずりいちご # 門前

#真岡ごはん 真岡の「美味しい」をお届けします。



①天然うな重 ②天然鮎の塩焼き ③店内の様子 ④店主（左）と奥さん（右） ⑤店舗外観



【所在地】下籠谷 3369-1

【駐車場】10 台程度

【営業時間】午前 11 時
～午後 7 時
(午後 7 時以降
は要予約)【定休日】第 2・4 火曜日
臨時休業あり

【電話】83-3200

本宮前（下籠谷）

店主のおすすめは「天然うな重」と「天然鮎塩焼き定食」です。天然うな重は、主に吉野川（徳島県）の天然うなぎを使用しており、身が引き締まって、脂がのり香ばしい香りが食欲をそそります。うなぎは蒸さずに直焼きで丁寧に仕上げています。また、鮎は鬼怒川の天然鮎です。ぜひご賞味ください。

あの日あそこ
第 425 回みずぬま みつえ
水沼 満津江さん
(寺内在住・84 歳)異文化の魅力に触れながら
巡る旅はとても楽しいです

私は昭和 14 年に益子町（旧田野村）で生まれました。当時は戦時下のため、きょうだい 4 人が、離れ離れに住んでいました。ある日、自転車屋を営んでいた父のもとへ赤紙（召集令状）が届き、父が軍隊として召集されることになりました。出征の日、当時は軍歌を歌い送り出す風習があり、私はこれまでの父とのさまざまな思い出を振り返りながら心を込めて軍歌を歌い、益子駅で父を見送りました。今でもその軍歌を歌うと、当時の光景が頭に浮かびます。そんな戦争の影響を受けていた幼少期でした。

その後、結婚して真岡へ嫁ぎ、2 人の子にも恵まれ、家事・子育て・仕事と忙しくも充実した日々を過ごしていました。昭和 39 年 4 月、旅行目的でのパスポート取得が自由にできるようになり、旅行好きの私も海外旅行への関心が高まっていました。私は思い切って家族へ海外旅行へ行きたいことを伝え、家族は受け入れてくれて、初めて友人とハワイへ行きました。その時の

▲日東紅茶のクイズに当選して行ったヨーロッパ周遊ツアー
(昭和46年ごろ)

思い出といえば、ホテルのエレベーターで偶然仲良くなった若いアメリカ人女性に持参していた浴衣を着せ、プレゼントしたことですね。言葉は通じなくても、表情やジェスチャーで海外の人々とコミュニケーションを取る楽しさを実感した出来事でした。さらに、ヨーロッパ周遊ツアーが当たる日東紅茶のクイズに応募したら、まさかの当選。イギリス、フランス、イタリアなどの国々を 2 週間かけて巡りました。とても貴重な体験でした。振り返ると、忙しい中でもこうして好きなことを楽しめたのは、家族の理解があったからであると感謝しています。

▲友人との旅行にて
(写真中央が水沼さん)

現在は、ひ孫の子育てを手伝いながら過ごしており、成長が楽しみです。これからも人とのつながりや交流を大切にしながら笑顔で過ごしていきたいと思っています。

消費生活センターメモ No.494

8月は食品表示適正強化月間です

「栄養成分表示」を活用し上手に食品選び！



店で販売されているあらかじめ包装された加工食品には、食品表示法により「**栄養成分表示**」が義務付けられています。これらは生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる成分です。

タイトル文字を「**栄養成分表示**」として、エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）が必ず表示されます。

【例】

食品単位を表示	
栄養成分表示 (100g) 当たり	
エネルギー	〇〇 Kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

義務表示

読者プレゼント

応募締切 令和 6 年 8 月 31 日（土）※消印有効

抽選で、天然うな重を 3 名にプレゼントします。専用応募フォーム、または官製はがきに必要事項を記入し、応募ください。

【必要事項】応募者情報（住所・氏名・年齢・連絡先）
広報紙に関するご意見・ご感想など

【応募先】〒321-4395 真岡市荒町 5191 番地
秘書広報課広報広聴係
「広報もおか 8 月号プレゼント」担当



-注意事項-

- *市内外問わず 1 人 1 通応募可
- *応募数が定数を超えた場合は抽選
- *当選者のみ当選券を発送



応募フォーム