

「もおか健康相談 24」は令和8年3月31日をもって終了します

4月1日からは「とちまる救急安心電話相談」をご利用ください。

急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときに相談できる電話窓口です。経験豊富な看護師が、家庭での対処方法や救急医療受診の目安について、アドバイスします。

救急車を呼ぶか迷ったら…

大人は
#7119
または 028-623-3344

子どもは
#8000
または 028-623-3511

※ #7119・#8000 共に相談料は無料ですが、通話料は利用者の負担になります

開設時間

月曜日～金曜日… 16時～翌朝10時
土・日・祝日… 24時間（10時～翌朝10時）
年末年始期間中は毎日24時間開設しています。



栃木県 HP

緊急性がある場合は、迷わず119番通報

こころの相談窓口について



眠れない。イライラする。不安でたまらない…。最近、そんなことはありませんか？それは、こころが発しているSOSのサインかもしれません。いつもの自分と少しでも違うと感じたら、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

こころのダイヤル

こころの健康に関する電話相談を行っております。

電話 **028-673-8341**

相談時間 月～金曜日 9時～17時

※祝日および年末年始（12月29日～1月3日）を除く



SNS相談
「こころの相談@とちぎ」

心に不安がある方や悩み、ストレスがある方に対してLINEを使用した相談を行っています。

- 対象 栃木県に在住している方
- 相談時間 日・火・木曜日 18時～22時
- 相談方法 「LINE アプリ」を使用

※ LINEのお友達登録はこちらから➡



広報紙の発行方法が変わります！

令和8年4月から、真岡市が発行している広報紙のうち、市政こよみ・WeeklyNews もおかの発行方法が変わります。（問・秘書広報課広報広聴係TEL 83-8100）

市政こよみが全戸配布になります！

市政こよみはこれまで自治会を経由し配布してまいりましたが、令和8年5月号から、月に1度WeeklyNewsもおかの裏面に掲載し、市内全戸に配布となります。市政こよみのデザインもリニューアルし、A3サイズ・月曜始まりのカレンダーになります。



詳細は市HP参照 ID 26454

旧

令和8年4月号まで自治会配布



新

令和8年5月号からWeeklyNewsもおかの裏面に掲載 ※もおか新聞plusと一緒に配布されます
〈おもて〉



〈うら〉



市政こよみの発行スケジュール

市政こよみ	WeeklyNews もおか掲載号	市政こよみ	WeeklyNews もおか掲載号
5月号	4月17日号	11月号	10月16日号
6月号	5月22日号	12月号	11月20日号
7月号	6月19日号	1月号	12月18日号
8月号	7月17日号	2月号	1月22日号
9月号	8月21日号	3月号	2月19日号
10月号	9月18日号	4月号	3月12日号



WeeklyNewsもおかの休刊日のお知らせ

WeeklyNewsもおかは毎週金曜日に発行していますが、下記日程は休刊になります。
【休刊日】5月8日、7月24日、8月14日、10月30日、1月1日、3月26日