

Weekly News

もおか

真岡市総合政策部秘書広報課広報広聴係 編集
Tel 0285-83-8100 FAX 0285-83-5896 第 3032 号

令和7年(2025)
6月6日

お知らせ

根本地区
土砂災害防災避難訓練

避難訓練、救命訓練などを実施します。

【とき】6月14日（土）
午前8時～10時（予定）

【ところ】山前小学校校庭

※小雨決行（小雨の場合小学校体育館）、荒天中止訓練の案内について、防災行政無線は根本地区に限定して放送しますが、防災ラジオは市内全域での放送となります

☎ 危機管理課危機管理係 Tel 83-8197



家屋を取り壊したら税務課で手続きを

令和8年1月1日時点で、家屋（住宅、物置、納屋、店舗、事務所など）を所有している方には、令和8年度の固定資産税が課税されます。家屋を令和7年12月31日（水）までに取り壊した方は、下記窓口へ「家屋滅失届」の提出をお願いします。

☎ 税務課固定資産税係 Tel 83-8114



介護保険
負担限度額認定申請を忘れずに

施設入所や短期入所を利用している低所得の方に対して、食費と居住費の負担を軽減することができます。対象の方は、下記へ申請してください。

【対象】下記条件のいずれかに該当の方

①すでに限度額認定証をお持ちで利用継続予定の方

※認定証の有効期限は7月31日（木）まで

※申請書は、6月中旬発送予定です。通知をよく確認の上、申請してください

②生活保護を受給している方

③世帯全員市民税非課税で以下に該当の方

公的年金等収入金額 ＋その他所得金額	預貯金等
80.9万円以下	650万円以下
80.9万円超～120万円以下	550万円以下
120万円超	500万円以下

※年金や所得は年額で計算

※配偶者がいる場合は上記預貯金等に1000万円を加算

※令和7年8月から80.9万円に変更になります

【対象費】

○介護保険施設における食費と居住費

○短期入所サービスにおける食費と滞在費

※グループホーム入所者、小規模多機能型施設、通所介護、通所リハビリテーションの利用は対象外

【申請場所】高齢福祉課、二宮支所

☎ 高齢福祉課介護保険係 Tel 83-8094



妊産婦
国民年金保険料の免除

妊産婦の国民年金保険料の免除は、出産予定日の6カ月前から申請できますので、対象の方は申請ください。

【対象】国民年金保険料を納付している方で出産予定または出産した方

※妊娠85日（4カ月）以上の出産が対象（死産・流産・早産・人工中絶含む）

【免除期間】 出産予定日または出産日の属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の方は3カ月前から6カ月間）

※さかのぼって免除が認められる期間は平成31年4月以降に限ります

※免除が認められた期間は保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、その期間内に保険料が既に納付されている場合は保険料が還付されます

※出産後の届出でも免除の適用可

【必要書類】 出産予定日または出産日を明らかにできる書類（母子健康手帳など）

☎ 国保年金課国民年金係 Tel 81-3534
二宮支所 Tel 74-5004
宇都宮東年金事務所 Tel 028-683-3211



募集

おうちで非常食cookingコンテスト
アルファ米でオリジナルおにぎりを作ろう！

災害時に食べられる非常食を用いた家庭料理のレシピを募集します。

【応募資格】 市内在住・在学の小・中・高校生（クラブ、委員会、部活動等での応募も可）

【審査】 創造性、美味しさ、栄養バランス、調理の手軽さなどを総合的に判断

【応募締め切り】 9月5日（金）

※詳細は社会福祉協議会 HP 参照

☎ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844



申請フォーム



真岡市社会福祉協議会 HP

第42回真岡井頭マラソン大会
ボランティアスタッフ募集

今回で42回目となる歴史あるマラソン大会です。また、井頭公園の工事に伴い、現在のコースでの開催は今回が最後になります。皆さんもボランティアをとおして、一緒に大会を盛り上げましょう！

【とき】10月5日（日）
※雨天決行・荒天中止

【ところ】 真岡井頭公園および周辺道路

【対象】高校生以上の方（性別・年齢不問）

※18歳未満の方は保護者の同意を得た上で応募ください

【内容】 給水の手伝い、ランナーのサポート、その他各種業務

【申込】 8月1日（金）までに下記電話（平日午前8時30分～午後5時15分）またはメール、申請フォームで受付

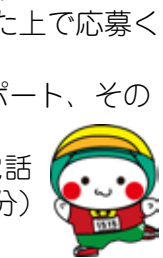
☎ 真岡井頭マラソン大会実行委員会事務局（スポーツ振興課） Tel 84-2811
メール sports@city.moka.lg.jp



詳細は市 HP 参照 ID 20254



申請フォーム



参議院議員通常選挙
高校生期日前投票立会人の募集

【立会いする選挙】 令和7年7月20日執行予定の参議院議員通常選挙の期日前投票

※選挙執行日は予定なので変更になる場合があります

【とき】 期日前投票期間中の土日（申請フォームから選択してください）
・午前8時30分～午後2時20分
・午後2時10分～午後8時

※1日立会いの場合は午前8時30分～午後8時

【立会場所】 ①市役所本庁舎 ②二宮コミュニティセンター

【対象】 選挙の公示日（7月3日予定）において、満18歳以上の、真岡市在住で日本国籍を有する高校生

【報酬】 1日立会い 9,600円
半日立会い 4,800円

※どちらも所得税が引かれます

【応募方法】 申請フォームで受付

※定員超抽選

【応募期間】 6月20日（金）まで

【備考】

・1日の場合は昼食、半日の場合は軽食を用意します

・学校のアルバイト許可を受けてください

☎ 選挙管理委員会 Tel 83-8190



申請フォーム

福祉・健康

7月の総合健診

市で行う健診（集団、施設、人間ドック）は、年度内1回の受診となります。

とき(受付 8:30~10:45)	ところ
3日（木）、4日（金）、 9日（水）、10日（木）、 14日（月）、15日（火）、 31日（木）	二宮コミュニティセンター
22日（火）、23日（水）	総合福祉保健センター

項目	対象	自己負担金
特定健診	40歳以上の男女	無料
胃がん		400円
肺がん、大腸がん		各100円
前立腺がん	50歳以上の男性	100円
肝炎ウイルス	40歳以上の未受診者	無料
乳がん、子宮がん	40歳以上の女性 ※骨密度検診は当日予約（女性が ん検診を受診する方が対象）	各400円
骨密度		100円

【申込】 健診日の2週間前までに下記へ電話または申込フォームで受付



☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

ちょこドック 受診者募集

半日もかからずに低料金であなたの健康を目に見えるカタチにできます。20歳から受診できるようになりました。

【とき】 7月6日（日）、7日（月）

【受付時間】 午前8時30分～10時30分

【ところ】 総合福祉保健センター

【対象】 市内に在住する下記対象者

	健診の種類	対象者	定員	自己負担金
①	特定健診	20～39歳男女	100人	無料
②	子宮頸がん検診	20～39歳女性	75人	400円
	乳がん検診	30～39歳女性	50人	200円
③	骨密度検診	同日に①か②を受診する30～39歳女性	当日申込	100円

※年齢基準日 令和8年4月1日

※年度内1回の受診となります

【申込方法】 健診日の2週間前までに、下記電話または申込フォームで受付



☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

大腸がん検診無料受診

対象者の方は、今年度、市総合健診の大腸がん検診が無料で受診できます。大腸がんは、早期発見・治療で95%が完治できます。自分自身と家族のために受診しましょう。

【対象者】 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

女性がん無料クーポン券

5月末に対象者の方へ無料クーポン券を送付しました。子宮頸がん・乳がんは若い年代からの予防が大切です。対象者の方は、クーポン券利用で年度内1回に限り市で実施している女性がん検診（子宮頸がん・乳がん）の自己負担金が無料になります。

【無料クーポン対象者】

<子宮がん検診> 21歳 女性
平成16年4月2日～平成17年4月1日生

<乳がん検診> 41歳 女性
昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生

【利用方法】 令和8年2月28日（土）までに市が実施している子宮頸がん・乳がん検診で利用可能

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



詳細は市 HP 参照 ID 1115

手話通訳者がお手伝いします

聴覚障がいのある方が来庁された際に、お手伝いができるよう手話通訳者を配置しています。利用内容により庁内各課にも同行します。

【とき】6月11日（水）、27日（金）
午前9時～正午

【ところ】市役所本庁舎1階南側104相談室
☎ 社会福祉課障がい福祉係 Tel 83-8129



トータルヘルスセミナー 第4回 薬剤師に学ぶ「自分の健康」

今はとても身近にあるお薬。身近だからこそ、薬剤師さんからお薬と健康についてを一緒に学んでみませんか。

【とき】7月2日（水）午前10時～11時30分
【ところ】AutoMirai 真岡公民館 第3・4会議室

【対象】市内在住の方 先着40人

【申込】6月6日（金）から、申込フォームまたは下記電話（8:30～17:15）で受付 【参加費】無料

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



申込フォーム

6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30年6月30日以前生まれの方（令和7年6月に70歳になる方）
【交付場所】真岡いがしら温泉おふるcaféいちごの湯 フロント

【招待券交付枚数】6月70歳になる方10回分

【持ち物】交付申請書（はがき）、本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）

※すでに70歳以上の方も引き続き交付申請受付中
☎ 高齢福祉課高齢者福祉係 Tel 83-8195

認知症カフェ

認知症カフェとは、同じ悩みを抱えた方たちが集まり、相談したり、情報交換したりする場です。気軽にご参加ください。

【対象】認知症の方とご家族、その他どなたでも
【参加費】無料

あおぞらカフェ

【とき】6月23日（月）午前10時～11時
【ところ】真岡市役所2階 青空ステーション

にのみやカフェ

【とき】6月12日（木）午前10時～11時
【ところ】二宮コミュニティセンター研修室

☎ 高齢福祉課地域支援係

（地域包括支援センターもおか）Tel 83-8132

（地域包括支援センターにのみや）Tel 74-5139



講座

真岡市国際交流協会主催 日本料理教室

五目ごはん、すまし汁、和風ポテトサラダを作ります。（メニューは変更になる場合があります）

【とき】6月22日（日）午前10時～午後1時

【ところ】AutoMirai 真岡公民館 調理室

【対象】どなたでも参加可 先着20人程度

【参加費】会員500円、非会員1,000円

【持ち物】エプロン、三角巾

【申込】6月16日（月）までに申込フォームで受付

☎ くらし安全課外国籍市民相談係 Tel 83-8719



申込フォーム

真岡市男女共同参画セミナー

男女平等の職場環境とワーク・ライフ・バランスの推進を目的として、市内事業者を対象に、改正育児・介護休業法等に関するセミナーを実施します。

【とき】7月18日（金）午後3時～4時30分

【ところ】市役所本庁舎4階404・405会議室

【対象】市内の事業者

【講師】厚生労働省 栃木労働局

【参加費】無料

【申込】7月4日（金）までに、申込フォームまたは下記電話で受付

☎ 市民協働推進室 Tel 83-8141



申込フォーム

初めてのグリーンツーリズム！ 基礎から学ぶ入門セミナー

グリーンツーリズムに興味がある方、農業体験や農家民宿を実践してみたい方などを対象に、入門セミナーを開催します。セミナーの後半は、自ら考えるワークショップも予定しています。

【とき】6月29日（日）午前9時30分～正午

【ところ】青年女性会館2階ホール

【対象】どなたでも参加可能 先着50人

【参加費】無料

【申込】6月6日（金）～23日（月）の期間に、申込フォームまたはFAXで受付

※FAXの場合は、①氏名（ふりがな）

②組織名（所属している場合）③住所

④電話番号⑤メールアドレスを記載

☎ 真岡グリーンツーリズム推進協議会事務局

（農政課農業振興係）Tel 83-8139 FAX 83-0199



申込フォーム

市民講座 PP バンド手作り教室

かご、バスケット、小物入れ、ダストボックス、バッグなどを作ります。

【とき】7/4、8/1、9/12、10/3、11/7、12/5（金曜日）

※全6回 午前10時～正午

【ところ】市公民館大内分館

【対象】市内在住または勤務の成人の方 先着10人

【参加費】1個500円～1,000円（材料代として都度徴収）

【持ち物】ハサミ、洗濯ばさみ（5個）、定規、メジャー、養生テープ、おもり（重め）または500mlペットボトル（角型）2本

【申込】6月6日（金）～19日（木）の期間に、下記電話で受付（8:30～17:00）

☎ 市公民館大内分館 Tel 82-2704（日・月・祝日休）



市民講座 プロに学ぶ和菓子作り 夏編

練切と生くずきりの作り方を学びます。

【とき】7月13日（日）

①1回目（9:00～10:30）

②2回目（11:15～12:45）

【ところ】AutoMirai 真岡公民館 調理室

【対象】市内在住または勤務の成人の方 各回16人（定員超抽選）

【持ち物等】エプロン、三角巾、手拭き用タオル

【参加費】2,500円（材料代）

【申込】6月6日（金）～10日（火）の期間に、下記窓口または電話で受付

※内容が予告なく変更になる場合があります

☎ Auto Mirai 真岡公民館（真岡市公民館）

Tel 82-7151/83-7731



暮らし・相談

求職者のための相談会 & セミナー

【とき】6月19日（木）

【ところ】市役所本庁舎4階401会議室

【対象】県内で就職を目指す求職者

【申込】6月13日（金）午後4時までに、申込フォームで受付



申込フォーム

とちぎジョブモール巡回セミナー 10:00～12:00

【第1部】基本と準備・企業の選び方

【第2部】はじめての自己分析

【定員】15人※要予約 【参加料】無料

とちぎジョブモール巡回相談会 13:00～16:00

キャリアカウンセリングや適性職業診断、履歴書の書き方、面接の受け方のアドバイス

【定員】3人※要予約 【参加料】無料

☎ 商工観光課勤労者係 Tel 83-8134

食品ロス削減！フードドライブ実施

【とき】6月14日（土）午前9時～午後2時

【受付場所】市役所本庁舎1階 市民ロビー

【受付対象食品】

◎常温保存が可能で未開封の食品

◎賞味・消費期限が明記され、期限が2カ月以上残っている食品

☎ 環境課ごみ減量係 Tel 83-8126



詳細は市HP参照 ID 22068

6/8（日）～6/14日（土）危険物安全週間 危険物 無事故へ挑む ゴング鳴る

危険物の保安に対する意識を高め、啓発を推進することにより、各事業所における自主保安体制の確立を図ることを目的としています。

☎ 芳賀地区広域行政事務組合消防本部
予防課保安係 Tel 82-8706



公共機関掲示板

●自動車税の納付を忘れていませんか？

自動車税の納期限（6月2日）が過ぎました。未納の方は速やかに納付をお願いします。督促状発送後、未納のまましていると滞納処分（財産差押・捜索・タイヤロック等）の対象となります。

☎ 真岡県税事務所収税課 Tel 82-2135

●カメムシによる農作物被害が増えています

近年、カメムシによる水稻や果樹などの収量および品質の低下が著しく増加しています。令和7年6～8月の高温予想によりカメムシの発生量の増加や発生時期の長期化が懸念されます。県HP内に「カメムシ防除作戦」のサイトを開設し「発生予察情報」、「防除対策情報」等情報発信しています。右記2次元コードから確認いただけますので、発生状況に応じて適期に防除しましょう。☎ 栃木県芳賀農業振興事務所企画振興部企画振興課 Tel 82-4720



詳細は県HP参照

みんなのひろば

●第42回写真愛好会サン写真展

植物、動物、スナップなど幅広いジャンルを多数展示します。【とき】6/20（金）～6/22（日）9:00～17:00（6/22は16:00まで）【ところ】久保講堂 ☎ 写真愛好会サン（鈴木）Tel 72-3631



詳細は市HP参照 ID 22294

いちごチャンネル番組案内

【6月9日（月）～6月15日（日）放送予定】

放送 時間	◆ JUMP UP もおか ・ トピックニュース（地域の話題） ・ ようこそ市長室へ 就任あいさつ 10:00 12:00 16:00 18:00 22:00 ・ もおかインフォ 環境月間 いちごタクシーアプリ（公共交通） ・ お知らせウィークリー（WN もおか情報） ◆ わくわく体操 6月のテーマ 「家の中で運動しよう！」		
6:30 8:30 10:30 12:30 16:30 18:30 22:30	◆ いちごショート ケーキ 真岡消防署林野 火災訓練・令和 6年度中隊技能 確認訓練	7:00 9:00 11:00 13:00 17:00 19:00 23:00	◆ 行ってみっぺ！ もおか LUANA
13:00 20:00	◆ コットンタイム 第 31 回 芳賀コーラスの集い		

【小学校入学式】

学校名	放送日	再放送日	時間	再放送日	時間
長田小	6/10（火）	6/11（水）	9:00	6/14（土）	18:00
中村小	6/10（火）	6/11（水）	15:00	6/14（土）	20:00
西田井小	6/12（木）	6/13（金）	9:00	6/15（日）	18:00
山前小	6/12（木）	6/13（金）	15:00	6/15（日）	20:00

※番組を視聴するには、真岡市ケーブルテレビ施設への加入が必要となります

☎ 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♪もおかの87.4（ハナシ）
【12:00～12:30 / 18:00～18:30（再放送）】

6/9（月）	国際交流ボランティア募集
6/10（火）	monaca からのお知らせ
6/11（水）	水曜だヨ！全員集合 真岡市地域おこし協力隊 もおか専組
6/12（木）	夏休みのイベントについて
6/13（金）	WeeklyNews もおか情報

FM周波数 87.4MHz

☎ (株)エフエム真岡
Tel 83-8185

内容が変更になる
場合があります
詳しい番組表は
FMもおかHP
で確認できます

