



福祉・健康

8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
1日（金）、7日（木）	二宮コミュニティセンター
4日（月）、5日（火）、17日（日）、18日（月）	総合福祉保健センター ※17・18日は40代～50代限定

項目	対象	自己負担金
特定健診		無料
胃がん	40歳以上の男女	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
※予約状況によっては希望に添えない場合があります。ご了承ください。



詳細は市HP参照
ID 1242



総合健診予約
オンライン申請



WEB予約システム

☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

7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7月31日以前生まれの方（令和7年7月に70歳になる方）
【交付場所】真岡いがしら温泉おふろcafé いちごの湯 フロント
【招待券交付枚数】7月70歳になる方9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

一般介護予防事業 いきいき運動教室

こつこつ筋肉を貯めよう編

ストレッチや筋力トレーニングを行い、楽しく筋力アップをします。
【とき】8月7日から毎週木曜日 ※全8回
午後1時30分～2時30分
【ところ】真岡いがしら温泉 ジムエリア
【対象】市内在住 65歳以上の方で、介護保険サービスの利用がなく、4月以降のいきいき運動教室（井頭・未来）に参加していない方
【定員】15人
【参加費】無料
【申込】7月7日（月）午前8時30分から下記電話で本人のみ受付可
☎ 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

講座

夏休み環境学習会 工場見学環境学習会

市内で操業している工場の施設見学と環境問題学習会を通して、身近な環境を守る大切さを学びます。工作やクイズも実施予定です。

【とき】7月30日（水）
午前8時30分～午後0時30分
【見学場所】大和ハウス栃木二宮工場（市大型バスで現地へ移動）
【対象】小学1年生～6年生（1家族1人以上の保護者・責任者同伴）
【定員】20人程度（定員超抽選）
【参加費】無料
【申込】7月11日（金）～7月18日（金）の期間に、申込フォームで受付
☎ 環境課環境保全係 Tel 83-8125



申込フォーム

市民講座 夏休み子ども習字教室

楽しく書こう！ 夏休みの間、書道を学びませんか？
【とき】7/29、8/5、8/12、8/26（火曜日）
※全4回 午前9時30分～11時
【ところ】市公民館二宮分館 会議室
【対象】市内在住の小学生 先着20人（小学3年生以下保護者同伴）
【持ち物】書道用具一式（太筆、細筆、硯、墨汁、半紙、新聞紙数枚）、下野教育書道展の用紙 【参加費】無料
【申込】7月8日（火）～15日（火）の期間に申込フォームで受付
☎ 市公民館二宮分館 Tel 74-0107（日曜・祝日休）



申込フォーム

市民講座 書道教室

点・画の練習など初歩の筆づかいから学び、作品を制作します。
【とき】8/2、8/9、8/16、8/23、8/30（土曜日）
※全5回 午前10時～11時30分
【ところ】市公民館山前分館
【対象】市内在住または勤務の方 先着20人
※小中学生も大歓迎
【参加費】無料
【持ち物】書道用具一式（半紙、太筆、細筆、硯、墨汁、下敷き）
【申込】7月4日（金）から、下記電話（8:30～17:15）で受付
☎ 市公民館山前分館 Tel 82-2802（日・月・祝日休）

市民講座 絵手紙教室

「下手でいい、下手がいい」一度やってみたかった人など、お気軽に申し込みください。
【とき】8/16、8/30、9/6、9/20、10/18（土曜日）
※全5回 午後1時30分～3時
【ところ】市公民館山前分館
【対象】市内在住または勤務の方 先着16人
【参加費】初回のみ1,000円（材料代等）
【持ち物等】汚れても良い服装
※絵手紙に必要な道具はこちらで用意します
【申込】7月4日（金）から、下記電話（8:30～17:15）で受付
☎ 市公民館山前分館 Tel 82-2802（日・月・祝日休）

真岡市立図書館 夏休み！小学生一日司書体験

夏休みに図書館のお仕事を体験してみよう！monaca内の見学やカウンター業務、本棚の整理などを行います。
【とき】8月2日（土）、7日（木）のどちらか1日 午前9時～正午
【ところ】真岡市立図書館
【対象】小学4～6年生 各日先着4人
【申込】7月11日（金）午前10時から真岡市立図書館1階カウンターと電話で受付開始
☎ 真岡市立図書館 Tel 84-6151



真岡市立図書館 シニア向け金融リテラシー講座 豊かな老後のために知っておきたいお金の話

金融経済教育推進機構（J-FLEC）講師によるシニア向けの金融リテラシー講座です。終活や金融トラブルなど、お金に関して知っておきたい知識を学んでみませんか。
【とき】7月6日（日）午前10時30分～11時30分
【ところ】monaca 1階会議室
【定員】30人程度 【申込】不要
☎ 真岡市立図書館 Tel 84-6151

暮らし・相談

外来カミキリムシの情報提供にご協力ください

栃木県南西部で特定外来生物クビアカツヤカミキリによる被害が拡大しています。幼虫がモモ、スモモ、ウメ、サクラに寄生し、木を枯らしてしまっています。令和5年度に市内で1件確認され、昨年度、芳賀町、益子町、上三川町でも新規確認されています。早期発見と防除が重要



詳細は市HP
ID 20212

ですので、情報提供をお願いします。光沢のある黒色で首が赤いカミキリムシやフラスを見つけたら、下記にご連絡ください。
また、昨年度市内で特定外来生物ツヤハダゴマダラカミキリムシの被害も確認されました。幼虫がアキニレ、カツラ、トチノキ、エンジュ、ポプラに寄生し、木を枯らしてしまいます。早期発見と防除が重要ですので、情報提供をお願いします。全体的に光沢のある黒色で、在来種のゴマダラカミキリとよく似ていますので市HPで確認ください。
☎ 環境課環境保全係 Tel 83-8125
県環境森林部自然環境課 Tel 028-623-3207



ツヤハダゴマダラ
カミキリムシ
の詳細は市HP
ID 24512

みんなのひろば

● 竹真会の作品展示「竹はり画展」
【とき】7/30（水）まで【ところ】二宮コミュニティセンター2階コラボーレもおか ☎コラボーレもおか Tel 81-5522
● 夏休み SL イベント
＜SL教室＞SLのしくみや動かし方をもおかSL倶楽部の先生が分かりやすく教えます。SL運転台の見学もできます。【とき】7/19（土）、8/24（日）12:30～13:30【ところ】茂木駅構内【定員】各日60人【対象】SLに乗り込んだ方
＜SLガイド体験＞車掌さんのお手伝い、乗車記念証やパンフレットの配布、車内アナウンスなどを体験します。【とき】7/20（日）、8/3（日）、8/16（土）【定員】各日上り・下り各4人【対象】小学生
【参加方法】芳賀広域公式HP内の申込フォームで申し込みください※詳細はHPで確認ください（定員になり次第受付終了）☎真岡線SL運行協議会事務局 Tel 82-9151
● 中学・高校・大学生向け要約筆記体験講座
話しの内容を要約し文字で伝える「要約筆記」を当事者と学び体験します。【とき】7/20（日）13:00～15:15【ところ】複合交流拠点施設 monaca 会議室【講師】おやま OHP 平川繁男氏【対象】芳賀郡市内の中学・高校・大学生向け（一般の方も可）20人【申込】7/12（土）までに申込フォームまたはFAXで受付 ☎ コラボうさぎの会（早川）Tel 090-4678-0993 FAX 74-5161 メール korabousagi.moka@gmail.com
● 「花もめん」モーニングショーふるさとの昔ばなし民話の会「花もめん」第162回ふるさとの昔ばなしをFMもおかで放送します。【放送日】7/12、7/26（土）8:00～【演目】犬に食らわせる、上人池、あぶらしばり、ふるやのもり、酔っ払いタヌキ、養老の滝、百田ばなし※会員募集中※出前口演も行っています ☎民話の会「花もめん」（水沼）Tel 82-9574



芳賀広域公式HP



申込フォーム

いちごチャンネル番組案内

【7月7日（月）～7月13日（日）放送予定】	
放送時間	◆ JUMP UP もおか
6:00	春のダイジェスト
8:00	◆ わくわく体操 7月のテーマ
10:00	「自体重筋力アップ」
12:00	◆ いちごショートケーキ
16:00	令和6年度 東光寺公民館まつり
18:00	
22:00	
13:00	◆ コットンタイム
20:00	令和6年度第71回真岡市文化祭 《ホール部門》【前編】

※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874（ハナシ）
【12:00～12:30 / 18:00～18:30（再放送）】

7/7（月）	出演 荒川議長
7/8（火）	monaca からのお知らせ
7/9（水）	水曜だョ！全員集合 真岡市地域おこし協力隊 もおか苺組
7/10（木）	参議院選挙について
7/11（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

