

Weekly News もおか

令和7年(2025)
9月19日

真岡市総合政策部秘書広報課広報係 編集
Tel 0285-83-8100 FAX 0285-83-5896 第3047号

お知らせ

マナーアップ! あなたが主役です 秋の交通安全県民総ぐるみ運動

【期間】9月21日(日)～30日(火)
【運動の重点】

- ①歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
 - ②ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
 - ③自転車・特定小型原動機付自転車利用時の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメット着用促進
- ☎ 暮らし安全課交通防犯係 Tel 83-8110

高齢者実態調査 ご協力をお願いします

高齢者の方の見守り・支援を行うため、担当地区の民生委員を通して、対象者の方へ調査を実施します。
【実施期間】毎年9月～11月
【対象者】令和9年4月1日時点で65歳以上になる方で、実際の生活状況がひとり暮らしの高齢者および高齢の方のみの世帯
【内容】住所、氏名、生年月日、電話番号、緊急連絡先、車の所有の有無等
【方法】担当民生委員が訪問し、調査を依頼します
☎ 高齢福祉課高齢者福祉係 Tel 83-8195

国民年金付加年金制度について

付加年金制度は、国民年金保険料に月額400円を追加で支払い、老齢基礎年金に付加年金を上乗せして受け取れる制度です。付加年金の額は「納付月数×200円」です。加入希望の方は下記窓口で申し込みください。
※付加保険料の支払開始は申込月分からとなり、納期限は翌月末日となります
※国民年金基金に加入されている方は付加保険料の申し込みはできません
☎ 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



日本年金機構 HP

市税等納期限《9月》

- ①固定資産税 ②国民健康保険税
- ③後期高齢者医療保険料 ④介護保険料(いずれも第3期)

【納期限・口座振替日】9月30日(火)

- ☎ ①税務課固定資産税係 Tel 83-8114
- ②国保年金課国民健康保険係 Tel 83-8123
- ③国保年金課高齢者医療係 Tel 83-8593
- ④高齢福祉課介護保険係 Tel 83-8094

【納付・口座振替について】納税課収納管理係 Tel 83-8115

イベント・催し

青空満天☆ナスの収穫体験会 ～ごほう美ナスを探せ～

満天☆青空レストランで紹介された「ごほう美ナス」で話題のHeartich Farmの圃場でナスの収穫体験会を行います。袋に詰め放題で最大40～50本くらい入るかも?!

【とき】10月18日(土)午前11時～正午
【ところ】とこテラ駐車場(NEWラスベガスプレミアム跡地)北側なす畑

【対象】どなたでも参加可能 30組(1組4人まで)
【参加費】1組3,000円(現金のみ可)

※とこテラマルシェで使える500円チケットを1組1枚プレゼント

※事前申込でオリジナル缶バッジプレゼント

【申込】9月19日(金)～10月8日(水)の期間に申込フォームで受付

※当日受付も実施予定

☎ 農政課農業振興課 Tel 83-8139



10/5 第42回真岡井頭マラソン大会 交通規制にご協力ください

赤線のコースの一部を規制します。
詳しくは真岡市公式HPをご覧ください。



詳細は市HP参照 ID 23435



☎ スポーツ振興課指導係 Tel 84-2811

第56回真岡市駅伝競走大会 参加チーム募集!

6人でチームをつくり駅伝大会に参加しませんか。
【とき】11月9日(日)※雨天決行
受付:午前7時30分 出発:午前10時
【ところ】真岡ハイトラ運動公園陸上競技場を発着・中継所とする総距離14.64km(2.44km×6区間)の周回コース
【参加費】1チーム6,000円(中学生チーム除く)
【対象】市内中学生以上の方/ランニングを愛好する市内在住または勤務の方/真岡市を拠点に活動しているランニングクラブ



詳細は市HP参照 ID 20820

【申込】10月17日(金)までに参加申込書(市HP内のオンライン申請も可)と参加料(口座振込も可)を下記へ提出
☎ 真岡市スポーツ協会事務局 Tel 84-2811



自然教育センター「天体観望会」

大型望遠鏡で夜空を眺めてみませんか? 自然教育センターで初となる天体観望会を開催します。
【とき】10月6日(月)午後7時～8時30分
受付は午後6時30分から
※台風や雷などの荒天の場合は中止
雨天や曇天の場合は、内容を変更して開催

【ところ】自然教育センター
【対象】市内在住で小・中学生の家族10組(1組3人まで)※定員超抽選
※夜間のため、親子での参加をお願いします
※夜間に施設屋上で実施するため、未就学児の参加はできません



【持ち物】うわばき(スリッパの貸出可能)、懐中電灯(必要な場合)【参加費】無料
【申込】9月20日(土)午前9時～25日(木)午後5時までの期間に申込フォームで受付
※受付期間終了後1週間以内に、結果をメールでお知らせします
☎ 自然教育センター Tel 83-1277



申込フォーム

子ども向け映写会

「トムとジェリー8」を上映します。
【とき】9月27日(土)午後2時30分～3時頃
【ところ】二宮分館205会議室(和室)
【定員】なし【申込】不要(事前予約可)
☎ 真岡市立二宮図書館 Tel 74-0286

あすとしよのおはなし会

あすとしよ(明日の図書館を考える会)による楽しいおはなし会・民話語りです。

【とき・ところ・内容】
○9月27日(土)午前10時40分～11時
monaca 1階イベントスペース
プロジェクターを使った読み聞かせ「はなとりかえっこ」担当:亀山小学校読み聞かせボランティア「ポコアポコ」
○9月28日(日)午後1時30分～2時30分
monaca 1階会議室
民話語り「ふるさとの昔ばなし」担当:民話の会「花もめん」

【定員】なし【申込】不要
☎ 真岡市立図書館 Tel 84-6151



まちかど美術館市民ギャラリー 「BLOOD」

今年の7月25日～27日に行われた真岡の夏まつり「荒神祭」の写真展です。



【とき】9月20日(土)～10月13日(月・祝)
午前9時～午後5時(入館は、午後4時30分まで、最終日は午後4時まで)【料金】無料
休館日:毎週火曜日(祝日の場合は翌日)、9月24日(水)
【ところ】まちかど美術館3階市民ギャラリー
☎ まちかど美術館 Tel 080-8736-3984

真岡市まちかど美術館 想像 & 創造 (前期:魅惑の色彩)

作家たちの個性豊かな想像力と、それを形にするための確かな創造力で描かれた作品を前期と後期に分けて紹介します。前期は、色彩で魅せるユニークな作品を紹介。



【とき】11月9日(日)まで
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日:毎週火曜日(祝日の場合は翌日)、9月24日(水)
【ところ】まちかど美術館【料金】無料
☎ まちかど美術館 Tel 080-8736-3984

田中涼子 ガラス絵ワークショップ

ガラス板にアクリル絵具で自由に絵を描き、ガラス絵の世界を楽しみましょう。
【とき】10月11日(土)午後2時～4時
【ところ】久保記念観光文化交流館 観光まちづくりセンター



【対象】中学生以上 先着12人【参加費】500円
【申込】10月10日(金)までに、申込フォームまたは下記電話(平日8:30～17:00)で受付
☎ 文化課文化振興係 Tel 83-7732



申込フォーム

令和7年度 第2回 文化財めぐり 足尾銅山の歴史をたどる

【とき】10月23日(木)※小雨決行
集合:午前8時 解散:午後5時
【行き先】足尾銅山観光、足尾銅山記念館など
【参加費】2,000円程度(入場料)
【対象】市内在住または勤務の方 40人程度
※定員超抽選
【持ち物】昼食(各自お弁当を持参してください)
【申込】申込フォームまたは、往復はがき(1通で2人まで申込可、重複は1通のみ有効)
※無料で手続きができる申込フォームからの申し込みがおすすめです
※記入不備無効



申込フォーム

【往信表】 〒321-4395 真岡市荒町5191 文化課文化財係 「文化財めぐり」 担当行	【返信表】 記入不要	【返信表】 ・郵便番号 ・住所 ・氏名	【往信表】 参加者全員の 住所・氏名 生年月日 電話番号 市外の方は 勤務先
---------------------------------------------------------------	---------------	------------------------------	----------------------------------------------------------

【締切】10月7日(火)(必着)
【抽選結果】10月中旬に返信ハガキまたはメールで通知
☎ 文化課文化財係 Tel 83-7735

真岡市母子寡婦福祉会ミニ運動会

参加賞や景品等も多く準備しておりますので、お気軽にご参加ください。

【とき】10月26日(日)開会 午前10時
受付は午前9時30分から
【ところ】総合福祉保健センター
【対象】市内在住の母子家庭(母親だけで18歳未満の子を養育している家庭)、寡婦の方(母子家庭を経て現在も配偶者のいない方)
【参加費】無料
【申込】10月17日(金)までに母子寡婦福祉会事務局(下記窓口)にて電話で受付
☎ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

福祉・健康

認知症予防ボランティア (オレンジサポーター)養成講座

認知症予防の脳トレや運動を学び、地域で認知症予防ボランティアとして、楽しく活動しませんか。

【とき】10月24日から毎週金曜日
※全8回 午前9時30分～11時30分
【ところ】二宮コミュニティセンター
【対象】市内在住で脳トレや運動を学びたい方、また講座終了後にボランティアとして活動したい方
【定員】先着15人
【申込】下記電話で受付【参加費】無料
☎ 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

インフルエンザ・コロナ予防接種

【期間】10月1日(水)～令和8年3月31日(火)
※医療機関の接種対応日時を必ずご確認ください
【接種場所】市内の医療機関等
※市外の医療機関で接種を希望する方は、事前に申請が必要な場合があります。該当する方は申請フォームから手続きしてください
【持ち物】マイナンバーカードなど住所が確認できるもの(対象②に該当する方は、身体障害者手帳とその写し)



高齢者コロナワクチン・インフルエンザ予防接種

【対象】接種日に市内に住所を有する次のいずれかに該当する方
①65歳以上の方
②60～65歳未満の方で、身体障害1級程度の認定を受けている方(心臓・腎臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのみ)
【自己負担額】
<コロナウイルス> 4,500円(1回接種分のみ)
※生活保護受給者には無料券を送付
<インフルエンザ> 無料(1回接種分のみ)



子どものインフルエンザ予防接種

<不活化ワクチン(皮下接種)>
【対象】接種日に市内に住所を有する1歳～小学6年生相当
【助成額】2,000円(助成回数2回)
<経鼻生ワクチン(鼻腔内噴霧)>
【対象】接種日に市内に住所を有する2歳～小学6年生相当
【助成額】4,000円(助成回数1回)
※助成は、不活化または経鼻生のどちらか一方のみ
※接種費用と助成額の差額は医療機関の窓口で自己負担
※医療機関によって取り扱いワクチンが異なりますので、予めご確認ください
☎健康増進課地域医療係 Tel 81-6946



10月のまちなか保健室

駅前館 Tel 080-9990-3998

栄養士会講座	12日(日) 9:30~10:30	血圧はなぜ上がる?生活と食事で見直そう
健康講座	22日(水) 13:30~14:30	寝姿勢測定をしよう!意外と姿勢崩れているかも?

※22日(水)午後2時30分～3時30分、ベジチェック測定を実施します

田町館 Tel 080-8096-9918

健康講座	8日(水) 13:30~14:30	プロから教わる!家の中でもできる簡単ストレッチ
栄養士会講座	25日(土) 10:15~11:15	一人暮らしの楽しい・美味しいらくらくご飯

このみや館 Tel 080-8058-9925

健康講座	15日(水) 13:30~14:30	プロに教わる!フレイル予防運動教室
------	--------------------	-------------------

【対象】市内在住の方【定員】各回先着10人
【申込】各まちなか保健室、または下記にて受付
☎健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

10月のベジチェックデー

「野菜」足りていますか?センサーに手を当てるだけで、推定野菜摂取量を簡単に測定できます。

8日(水) 13:00~15:00	市役所本庁舎1階市民ロビー
14日(火) 10:30~12:30	複合交流拠点施設 monaca

【参加費】無料【申込】予約不要
☎健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



子育て

赤ちゃん教室

赤ちゃんの発達の促し方やスキンケア、産後ママの体ケア、ベビーマッサージなどを行います。
【とき】10月9日(木)午前10時～11時15分(午前9時50分までに受付)
【ところ】総合福祉保健センター
【対象】令和7年6月1日～8月9日生まれのお子さんと保護者の方 先着15組
※初参加の方優先
【申込】9月19日(金)から申込フォームまたは下記電話で受付
☎子ども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



産前・産後サポート事業

10月の真岡すくすく子育て相談室

助産師・保健師等がお話を伺い、安心して出産・子育てができるようサポートしていきます。
【とき】8日(水)【ところ】総合福祉保健センター
ママと赤ちゃんの相談 ※要予約
【時間】午前9時30分～11時30分(受付11時まで)
【対象】産後4カ月までのママと赤ちゃん
【内容】授乳相談・育児相談・産後のからだづくり
マタニティ相談 ※要予約
【時間】午後1時30分～3時【対象】妊娠中の方
【内容】①胎教、マタニティエクササイズ等
②お産の経過、呼吸法、お風呂の入れ方等
※①・②どちらか希望のコースを予約ください
☎子ども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

10月の子育て相談会

【とき】8日(水)【ところ】総合福祉保健センター
【持ち物】母子健康手帳
①育児相談・栄養相談 ②身長・体重測定
時間：午前9時30分～11時
③子育てミニ講座「はじめての食材の進め方」
時間：午前10時15分～10時30分
【申込】①下記電話で受付(要予約)②③予約不要
☎子ども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

真岡市子育て応援アプリ「わくわく子育てナビ」がリニューアル

妊娠・出産・育児をサポートする「子育て応援アプリ」を令和7年4月1日にリリースしました。予防接種や健診・教室の案内、子育てに役立つ情報をプッシュ通知でお届けします。ぜひご活用ください。
【対象】市内在住の妊婦さん、お子さまの保護者の方
【登録方法】①スマートフォンに「わくわく子育てナビ」をダウンロード②アプリを開き、利用登録をタップ③保護者情報やお子さんの生年月日などを入力して登録完了 ※登録無料
☎子ども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



子育て支援センター 交通安全教室

楽しい腹話術を通して「いのちを守る交通ルール」を確認しましょう。パトカーと記念撮影もできます。
【とき】9月30日(火)午前10時30分～11時
【ところ】monaca2階おひさまエリア
【申込】不要【定員】なし
☎子育て支援センター Tel 85-8111



講座

秋を探しに行こう 自然ミニガイド

秋と言えば、キノコ、どんぐり、虫の声!雑木林へ出かけて、秋の生き物の様子を観察しましょう。「根本山ってどんなところ?」「観察会ってどんなことをするの?」初めての方におすすめです。
【とき】10月19日(日)午前9時～10時
【ところ】根本山自然観察センター ※雨天中止
【対象】どなたでも参加可20人 ※定員超抽選(小学4年生以下は保護者同伴)
【持ち物等】野外で動きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物【参加費】無料
【申込】9月19日(金)～26日(金)の期間に、申込フォームまたは下記電話で受付
☎根本山自然観察センター Tel 83-6280 (月曜・祝日の翌日休)



真岡市文化祭華道体験教室

【とき】10月26日(日)
①午前10時30分 ②午後1時(各回約1時間、開始10分前集合)
【ところ】久保講堂
【対象】5歳程度～小学6年生(保護者同伴)各回先着10人【参加費】無料
【申込】9月22日(月)午前8時30分～10月17日(金)午後5時までの期間に、市HP内申込フォームまたは、下記電話(平日8:30～17:15)で受付
☎文化課文化振興係 Tel 83-7732



暮らし・相談

10月の各種相談日

行政相談 行政への意見・要望

14日(火) 9:30～11:30 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

☎市民協働推進室 Tel 83-8141

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

※要予約9/26(金)8:30から下記電話のみで受付開始

心配ごと相談 電話相談可(Tel 82-8844)

7・21・28日(火) 9:30～12:00(受付11:30まで) 総合福祉保健センター

14日(火) 二宮コミュニティセンター

☎真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

公共機関掲示板

●不動産鑑定士協会による不動産無料相談会
【とき】10/3(金)10:00～15:00【ところ】青年女性会館2階会議室【内容】不動産・借地権の価格、地代、家賃など※要事前予約 ☎公益社団法人栃木県不動産鑑定士協会 Tel 028-639-0556

みんなのひろば

●真岡落語研究会第47回もおかラジオ寄席
【放送日】9/20、9/27、10/4、10/18(土)7:00～【演題】お血脈、麻ぬの地蔵、ねずみ穴 ☎真岡落語研究会(小崎) Tel 080-5484-6964

●「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163回ふるさとの昔ばなしをFMもおかで放送します。【放送日】9/20(土)8:00～【演目】長すぎたわらざうり、鉛買い女、染め物屋のフクロウ、鼻取り塚、ネズミの恩返し、腰折れすずめ、青葉の笛※会員募集中※出前口演も行っています(出前講座は生涯学習課生涯学習係Tel 82-7150で受付) ☎民話の会「花もめん」(水沼) Tel 82-9574

●栃木刑務所「栃木矯正展」
【とき】10月19日(日)9:30～15:00【ところ】栃木刑務所(栃木市惣社町2484)【内容】矯正広報コーナー、刑務所作業製品の展示販売、所内見学、模擬店、パトカー等の展示、とちまるくん・壬雷ちゃんの来所など【入場料】無料※駐車場あり ☎栃木刑務所 Tel 0282-27-9611

いちごチャンネル番組案内

【9月22(月)～9月28(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	・防災行動計画、マイ・タイムラインについて
12:00	・もおかインフォ
16:00	・英検漢検助成事業
18:00	・知事と語ろう!とちぎ元気フォーラム
22:00	・お知らせウィークリー(WNもおか情報) ◆わくわく体操9月のテーマ「シューズの選び方とタオル体操」 ◆いちごショートケーキ 第22回西田井駅前公園まつり 令和7年度栃木県優良建設工事所長表彰式
13:00	◆コットンタイム
20:00	令和7年第34回中村夏祭り

☎宇都宮ケーブルテレビ(株)真岡局 Tel 83-7005

FMもおか行政情報番組案内

◆いつでも♪どこでも月もおかの874(ハナシ)
【12:00～12:30 / 18:00～18:30(再放送)】

9/22(月)	国勢調査について
9/23(火)	市からのお知らせ
9/24(水)	指定管理施設からのお知らせ
9/25(木)	知事と語ろう!について
9/26(金)	WeeklyNewsもおか情報

FM周波数 87.4MHz ☎(株)エフエム真岡 Tel 83-8185

※番組内容が変更になる場合があります