

お知らせ

芳賀地区エコステーション臨時休館

10月12日(日)は電気設備点検実施のため、全日休館となります。施設見学や多目的広場の使用等、施設への入場ができなくなるほか、電話も不通となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

水道メーターを交換します

計量法の規定に基づき、水道メーターの交換を行います。交換の際は、市指定給水装置工事業者が該当となるお宅に直接伺います。費用はかかりませんが、約10分間、水道が使えなくなります。留守の場合でも交換することがありますので、ご了承ください。

令和8年度保育所(園)入所申込受付中

【対象】令和8年度中に保育所(園)へ入所希望の方 ※出生前のお子さまの申し込みは、令和8年度中に復職する方等が対象



募集

フリーマーケット参加者募集

【とき】11月23日(日)午前9時～午後2時 【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール 南側広場

障がい者計画等策定懇談会 公募委員を募集します

令和9年度から6年間の障がい者計画および3年間の障がい福祉サービス等に関する計画を策定するにあたり、市民の方からご意見をいただくものです。

Instagram ハッシュタグキャンペーン 10月のテーマ「真岡の秋」

月ごとにテーマに沿った素敵な写真を募集しています。抽選で3名様にオリジナルノベルティグッズをプレゼント!

就職氷河期世代(ミドル世代) 就職支援セミナーおよび相談会

就職氷河期世代(ミドル世代)の求職者のためのキャリアアカウンセラーによる相談会・セミナーを開催します。

真岡ハイトラ運動公園指定管理者公募 現地説明会参加事業者の募集

【とき】10月16日(木)午後1時30分 【ところ】真岡ハイトラ運動公園クラブハウス

イベント・催し

つながる MOKA フェスティバル

来て、観て、体験! 福祉と市民活動のフェスティバル! 活動団体によるさまざまな活動体験や活動の展示、模擬店、ステージ発表、抽選会、キッチンカー、新米の配布(数量限定)などを行います。

本格的な機織ワークショップ ストールを織る2日間コース

丈夫で絹のように肌ざわりが良い真岡木綿でストールを織る特別な体験です。ぜひご応募ください!

久保記念観光文化交流館 美術品展示館 「終戦80年 アートでつなぐ 戦争と平和」後期: 平和へのメッセージ

終戦80年を記念し、真岡市所蔵の久保コレクションより、平和へのメッセージが込められた作品を紹介いたします。

真岡市男女共同参画社会づくり講演会

【テーマ】戦わないコミュニケーション ~自分のパターンに気づいていますか~ 【とき】11月29日(土) 開場:午後2時 開会:午後2時30分

福祉・健康

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。気軽に参加ください。

初心者歓迎 カラダを動かして健康づくり

B.STEAM・スタジオレッスン スタジオレッスンが無料で2回受けられます。レッスン前後1時間もジム使い放題。

マシン de エクササイズ 【とき】11月の1カ月間のうち5回 【ところ】真岡いがしら温泉 ジムエリア

【対象】市内在住の20~64歳の方で、昨年または今年に健康診断を受けた方 【参加費】無料

まちなか保健室田町館 ~こころの健康~ 楽しいことをしよう! 【10月】

Table with 3 columns: Date, Time, Activity. Includes events like '手作りうどん作り' and '出張そらまめ塾'.

## 11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。  
※現在、予約可能な日程のみ掲載



とき(受付 8:30~10:45)	ところ
19日(水)、20日(木)	市公民館山前分館
26日(水)	二宮コミュニティセンター
27日(木)、28日(金)	市公民館真岡西分館

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。



健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

## 70歳からの健康セミナー

～後期高齢者に備えての健康づくり～

70歳からの後期高齢者に備え、低栄養予防の講話や介護予防運動教室を実施します。ベジチェックで野菜摂取量測定も行います。

【とき・ところ】午前10時～11時30分(30分前受付)  
10月27日(月) 青年女性会館  
11月10日(月) 二宮コミュニティセンター  
【対象】市内在住の方 先着30人 【参加費】無料  
【申込】下記にて電話で受付  
健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

## 図書館においでよ！100歳まで元気でいよう！特設コーナー

人生100年時代。健康は一日にしてならず、介護予防もまた一日にしてならず！脳トレや筋トレ、食事習慣に関する本など、健康長寿に役立つ情報コーナーや介護予防の情報コーナーを開設しています。さらに、アンケート回答の方へちょっとしたお土産プレゼント！

【開設期間】11月3日(月・祝)まで  
【ところ】真岡市立図書館、二宮図書館  
高齡福祉課地域支援係 Tel 83-8132



## 子育て

### 4歳児 無料フッ素塗布 12/31まで！

フッ素は歯を強化し、むし歯の予防に効果的です。フッ素塗布を行い、むし歯ゼロを目指しましょう。対象児には案内を送付しています。歯科医院へ予約し、受診してください。

【対象】令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ  
【受診期間】12月31日(水)まで  
※ただし、各歯科医院の診療日に限る  
健康増進課母子健康係 Tel 83-8121

### 親子の料理教室

親子で楽しく給食のメニューを作りませんか。  
【とき】12月6日(土) 午前10時～11時30分  
【ところ】AutoMirai 真岡公民館 調理室  
【対象】市内在住の小学生とその保護者先着20人  
【内容】ベジチェックの測定と給食献立の調理実習  
【持ち物】エプロン、三角巾、飲み物、お子さま用履き 【参加費】無料  
【申込】申込フォームまたは下記電話で受付  
健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



## 講座

### 真岡市文化祭 フラダンス体験教室

【とき】10月18日(土)  
①9:30～10:30 ②10:50～11:50  
【ところ】Earthいちごスポーツ交流館 多目的室1・2  
【対象】①小学生～高校生(中学生以下保護者同伴)  
②大人 ①②各先着20人程度



【参加費】無料  
【申込】申込フォーム(10月13日(月・祝)午後5時締切)、または下記電話(10月14日(火)午後5時締切)で受付  
文化課文化振興係 Tel 83-7732



### 第5回 歴史教室「大谷石 未来へ --大谷石の持つ限りなき潜在力--」

【とき】10月18日(土) 午前10時～正午  
【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール小ホール  
【講師】NPO法人大谷石研究会 塩田 潔 氏  
【参加費】無料 【申込】予約不要  
【配信】YouTubeで、開催日の翌週土曜日から公開(許諾関係で写真画像を映さない場合あり)



歴史教室関連展示「大谷石建造物 写真展」開催中！  
【とき】10月18日(土)まで  
【ところ】複合交流拠点施設 monaca  
文化課文化財係 Tel 83-7735

### 竹のコップでランチパーティーをしよう

竹林に入ってモウソウチク切り出し、コップと器を作ります。それを使って楽しくランチをしましょう！  
【とき】11月9日(日) 午前10時～午後1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6組(25人程度)  
(小学4年生以下は保護者同伴) ※定員超抽選  
【持ち物等】お弁当、長袖シャツ、長ズボン、運動靴、タオル、帽子、軍手、レジャーシート、飲み物(温かい飲み物も可)、おしぼり、ビニール袋(持ち帰り用)  
【申込】10月10日(金)～17日(金)の期間に、申込フォームまたは下記電話で受付 【参加費】無料  
根本山自然観察センター Tel 83-6280  
(月曜・祝日の翌日休)



### 市民講座 ベビトレヨガ講座

ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。お子さんと一緒に楽しみながら、子育てで頑張るママの身体と心をやさしく整えていきましょう。  
【とき】[水曜コース] 午前10時30分～11時30分  
11/5、11/12、11/19、11/26  
[金曜コース] 午後1時～2時  
11/7、11/14、11/21、11/28  
【ところ】市公民館中村分館  
【対象】市内在住または勤務の方で、首がすわっている2カ月～3歳ごろのお子さまとママ  
各コース先着5組10人 【参加費】無料  
【持ち物】飲み物(親子分)、お持ちの方はヨガマット  
【申込】10月14日(火)～21日(火)の期間に、下記電話で受付(8:30～17:15)  
市公民館中村分館 Tel 82-2902



### 市民講座 そば打ち教室

【とき】11/7、11/14、11/21(金曜日)  
※全3回 午前9時～午後0時30分  
【ところ】市公民館二宮分館 調理室  
【対象】市内在住または勤務の方 先着14人  
【持ち物】エプロン、三角巾、タオル、打ったそばを持ち帰る容器  
【参加費】1回につき800円(材料代)  
【申込】10月14日(火)から、申込フォームまたは下記窓口、電話で受付(8:30～17:15)  
市公民館二宮分館 Tel 74-0107 (日曜・祝日休)



## スポーツ

### 栃木SC「こどもサッカー教室」

栃木SCの選手からプロのテクニックを学びながら、選手と交流を深めましょう！  
【とき】11月15日(土) 午後2時～4時ごろ  
【ところ】真岡ハイトラ運動公園 陸上競技場/サッカー場  
【対象】市内在住の小学生 先着50人  
【持ち物等】運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物 【参加料】無料  
【申込】10月10日(金)～11月10日(月)の期間に、申込フォーム、または下記電話(平日8:30～17:15)、メールで受付  
※メールの場合は、氏名、住所、学校名、学年(年齢)、電話番号を記載  
スポーツ振興課指導係 Tel 84-2811  
メール sports@city.moka.lg.jp



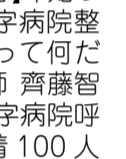
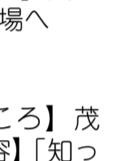
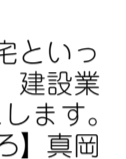
## スポーツ教室 筋力トレーニング教室

体育館の器具の使い方や器具を使わずにできる筋力トレーニング方法を学びます。  
【とき】11/17、12/1(月曜日)  
※全2回 午後7時～8時30分  
【ところ】真岡トクシン総合体育館トレーニング室  
【対象】市内在住または勤務の方 先着10人  
【持ち物等】運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物 【参加料】無料  
【申込】10月14日(火)～11月7日(金)の期間に、申込フォームまたは下記電話で受付  
スポーツ振興課指導係 Tel 84-2811



## 公共機関掲示板

●女性やシニアのための合同企業面接会  
【とき・ところ】10/14(火) 小山市立文化センター、10/20(月) 宇都宮市東市民活動センター 【時間】13:30～15:30 【対象】仕事を探している女性・シニアの方 先着50人 【参加企業】15社程度 【参加費】無料 【申込】下記電話、FAX、メール、申込フォームで受付※当日参加も可(事前申込優先) ㈱ワークエントリー栃木事業部 Tel 028-612-8643 FAX 028-612-8645 メール shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp  
●行政書士による無料相談会  
相続や遺言、成年後見、農地転用や分家住宅といった土地活用の許認可手続き、外国人の在留、建設業などの営業許認可についての相談にお答えします。  
【とき】10/15(水) 14:00～16:00 【ところ】真岡商工会議所 【料金】無料※予約不要、当日会場へ  
栃木県行政書士会芳賀支部 Tel 84-2620  
●芳賀日赤市民公開講座  
【とき】11/18(火) 14:00～15:30 【ところ】茂木町保健福祉センター「元気アップ館」【内容】「知っておきたい！股関節のおはなし」芳賀赤十字病院整形外科主任部長 宮本理氏、「軽度認知障害って何だろう」芳賀赤十字病院認知症看護認定看護師 齊藤智子氏、「肺癌の診断から治療まで」芳賀赤十字病院呼吸器内科主任部長 大貫次利氏 【定員】先着100人 ※入場無料 【申込】11/10(月)までに下記電話で受付 茂木町保健福祉課健康係 Tel 63-2555



## みんなのひろば

●民話美寿々会「もおか」支部 民話語り  
第66回町おこし民話語り～あなたに届けたい癒しと温もり～をFMもおかで放送【放送日】10/11、10/25、11/8、11/22(土) 8:00 【演目】半日村、秋ナスの味、竜神さまと娘、大前さんの御供の鯉、六十の谷こかし、唄語り 山鳥の恩返し※出前講座も行っています 民話美寿々会もおか支部(佐藤) Tel 84-4824  
●書道愛好会会員募集  
書道に興味のある方お待ちしています。【とき】第2・4土曜日 13:30～16:00 【ところ】AutoMirai 真岡公民館 【対象】小学生以上 Tel 82-1169 (河村)

## いちごチャンネル番組案内

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	新型コロナ・インフルエンザの予防接種の助成について
12:00	もおかインフォ
16:00	移動スーパー
18:00	フードドライブ(食品ロス削減月間)
22:00	お知らせウィークリー(WNもおか情報)
	◆わくわく体操 10月のテーマ「腰痛予防」
	◆いちごショートケーキ もおかイングリッシュサマーキャンプ2025
13:00	◆コットンタイム
20:00	令和7年真岡の夏まつり 荒神祭【1日目】

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FMもおかの874(ハナシ)【12:00～12:30 / 18:00～18:30(再放送)】

10/13(月)	木綿会館からのお知らせ
10/14(火)	monacaからのお知らせ
10/15(水)	指定管理施設からのお知らせ
10/16(木)	観光協会からのお知らせ
10/17(金)	WeeklyNews もおか情報

FM周波数 87.4MHz ㈱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