

**お知らせ**

**市税等納期限《11月》**

【納期限・口座振替日】12月1日(月)  
 ①固定資産税(第4期)  
 ②国民健康保険税(第5期)  
 ③後期高齢者医療保険料(第5期)  
 ④介護保険料(第5期)  
 ⑤ 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

**定額減税調整給付金(不足額給付分)について**

不足額給付に係るすべての受付、問合せ、書類不備の修正期限は、11月28日(金)で終了します。お早めに手続きをお願いします。  
 ⑤ 税務課市民税係 Tel 83-8113

**避難行動要支援者名簿登録に関する意向調査にご協力を**

避難行動要支援者の要件に新しく該当した方を対象に、自身の情報を避難支援等関係者に提供してよいか確認するための調査を実施します。  
 【対象】令和7年10月1日時点で以下のいずれかに新しく該当した方  
 ①身体障害者手帳1級、2級を所持する方  
 ②療育手帳A1、A2、Aを所持する方  
 ③精神障害者保健福祉手帳1級を所持する方  
 ④難病認定を受けた方  
 ⑤要介護3以上を受けた方  
 ※11月中旬に対象者へ調査書類を郵送しました  
 【回答期限】令和8年1月15日(木)まで  
 ⑥ 社会福祉課社会福祉係 Tel 81-6943

**もおかっ子読書応援プロジェクト**

子どもたちの読書活動を応援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、3,000円の図書カードを市内小学生へお届けします。  
 読書を通じて、思考力や表現力を育み、さらに創造力や共感力を高めることを目的に実施しています。  
 【対象】令和7年10月31日時点で市内に住民登録のある小・中学生  
 【送付内容】1人当たり3,000円の図書カードを11月下旬に簡易書留で世帯主へ送付します  
 ※郵便局からの不在連絡票が届いた際は、保管期限内に再配達のお手続きをお願いいたします  
 ⑦ 学校教育課教育政策係 Tel 81-9052

**おふるcaféいちごの湯 臨時休館**

おふるcaféいちごの湯の修繕工事を行います。工事期間中は、全館ご利用ができなくなります。施設を安全・安心にご利用いただくために、ご理解とご協力をお願いします。  
 【工事期間】12月1日(月)～5日(金)  
 ⑧ おふるcaféいちごの湯 Tel 83-8822  
 プロジェクト推進課いがしらリゾート推進係 Tel 83-8196

**募集**

**五行川の草を抜くというボランティア**

草を抜いて、気持ちのいい川沿いを取り戻そう！  
 【とき】12月14日(日)午前10時～正午  
 【ところ】五行川河川緑地  
 【対象】どなたでも先着50人  
 【持ち物等】汚れてもよい服装、軍手、飲み物、草刈り鎌、あればスコップ  
 【申込】12月9日(火)までに申込フォームまたは下記電話で受付  
 ⑨ コラボレーもおか Tel 81-5522



**広報もおか「笑顔をさがして」に出演してみませんか？**

【対象】市内在住または市内で市民活動などを行っている18歳以上の方 ※高校生不可  
 【応募方法】申込フォームで受付  
 毎月発行の「広報もおか」では、市民の方をはじめ、市内で活動している方を紹介するコーナーがあります。たくさんのご応募お待ちしております。  
 ⑩ 秘書広報課広報広聴係 Tel 83-8100



**イベント・催し**

**クリスマスワークショップ レジンでオーナメントを作ろう！**

【とき】12月20日(土)午後1時～3時  
 【ところ】monaca1階 ボランティアルーム  
 【定員】15人  
 【参加条件】小学生以下、保護者同伴必須  
 【申込】11月21日(金)から、申込フォームにて受付  
 ⑪ 真岡市立図書館 Tel 84-6151



**第32回山前地区公民館まつり**

芸能発表、作品の展示、地域物産展、お楽しみ抽選会、カレーライス無料配布などを行います。  
 【とき】11月30日(日)午前9時から  
 【ところ】市公民館山前分館 ※雨天決行  
 山前地区防災キャンプ2025(同時開催)  
 はしご車、VR防災体験車、ポンプ車が集合します。非常食の無料配布(先着250人)も行います。  
 ⑫ 市公民館山前分館 Tel 82-2802

**真岡市国際交流協会主催 イヤー・エンド・パーティー 2025**

市内在住の外国人とふれあいながら、各国の食べ物やダンス・歌などを楽しみませんか。  
 【とき】12月7日(日) 午前11時～午後3時30分(予定)  
 【ところ】真岡商工会議所  
 【参加費】無料 ※食べ物の購入は自費  
 ⑬ 真岡市国際交流協会(くらし安全課内) Tel 83-8719  
 メール kurashianzen@city.moka.lg.jp



**自然教育センター「天体観望会」**

天体のお話や大型望遠鏡を使った惑星の観測、冬の星座探しなど小学生から大人まで楽しめます。  
 【とき】12月12日(金)午後6時30分～8時10分  
 受付は午後6時から  
 ※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】市内在住の方10組程度(合計30人程度) ※定員超抽選  
 ※未就学児参加不可、小・中学生は保護者同伴  
 【参加費】無料  
 【持ち物等】うわばき(スリッパの貸出可)、必要な場合は懐中電灯、屋外での活動もあるため防寒着等  
 【申込】11月21日(金)正午～26日(水)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  
 ⑭ 自然教育センター Tel 83-1277



**福祉・健康**

**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！【12月】**

7日(日)	11:00-12:30	整体 先着6人
9日(火)	10:30-12:00	出張そらまめ塾 アートを楽しもう
14日(日)	11:00-12:30	Xmas会(500円程度のプレゼントを持ち寄り交換ゲーム)
21日(日)	11:00-12:30	正月花を活けよう
23日(火)	10:30-12:00	季節にあわせた紙工作

※ラジオ体操方言バージョン(日曜日12:20～12:30)  
 【ところ】まちなか保健室田町館  
 【参加費】無料  
 【申込】下記にて電話で受付(月曜除く10:00～15:00)  
 ⑮ まちなか保健室田町館 Tel 080-8096-9918

**12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(月) 13:00～15:00 市役所本庁舎1階市民ロビー  
 16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  
 ⑯ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



**健康サポート薬局 お薬個別相談会**

薬剤師さんが個別に質問や相談に応じます。  
 【とき】12月19日(金)  
 ⑰ 13:00 ⑱ 13:40 ⑲ 14:20  
 【ところ】ユニスマイル薬局(下高間木1-13-7)  
 【定員】各回1人30分程度 【相談料】無料  
 【持ち物】お薬手帳 【申込】下記電話で受付  
 ⑳ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

**定員残りわずか！ 骨密度検診を受けましょう**

【とき】12月23日(火)午後1時30分～3時  
 【ところ】総合福祉保健センター  
 【対象】市内在住の40歳以上の方  
 ※今年度、市の健診で骨密度検診を受けた方は対象外  
 【自己負担金】100円  
 【申込】12月9日(火)までに申込フォーム、または下記電話で受付  
 ㉑ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122



**はじめての成年後見制度 講座**

認知症や知的障がい、精神障がいなどで、判断能力が十分でない方の財産や権利を守る制度について分かりやすく説明します。  
 【とき】12月12日(金)午前10時～11時  
 【ところ】総合福祉保健センター ボランティア室  
 【定員】先着20人 【申込】下記電話で受付  
 ㉒ 真岡市社会福祉協議会生活支援係 Tel 82-8844

**子育て**

**親子教室 お子さんと一緒に産後のママの体づくり**

【とき】12月16日(火)午前10時～11時30分  
 受付：午前10時～10時10分  
 【ところ】総合福祉保健センター  
 【内容】産後の体づくり(アフターエクササイズ)、子どもとの関わり方や遊び方  
 【対象】生後3カ月～10カ月のお子さんと保護者の方 先着10組  
 【申込】下記電話または申込フォームで受付  
 ㉓ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



**産前ヨガ教室**

【とき】12月20日(土)午前10時～11時30分  
 受付：午前10時～10時10分  
 【ところ】Earth いちごスポーツ交流館 多目的室①  
 【内容】産前ヨガ、個別相談、参加者交流会  
 【対象】妊娠20週～37週の妊婦さんと旦那さん(パートナー) 先着15組  
 【申込】下記電話または申込フォームで受付  
 ㉔ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



## 産前・産後サポート事業

### 12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】10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

☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



### 12月の子育て相談会

【とき】10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「クリスマスオーナメントづくり」

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

☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

### 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】12月11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8月1日～10月?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】11月21日(金)から申込フォームまたは下記電話で受付

☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



申込フォーム

### マタニティセミナー

赤ちゃん人形を使って沐浴や着替え、抱っここの仕方、妊婦擬似体験などを行います。

【とき】12月13日(土) 午前9時30分～11時30分  
(午前9時15分から受付)

【ところ】総合福祉保健センター

【対象】市内在住で妊娠中の夫婦 先着12組

(おおむね28週以降、胎児が双子の場合は、妊娠24週以降で参加可)

※両親以外の参加や1人での参加も可

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

【申込】12月21日(金)午前9時から下記電話で受付

☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121



## 講座

### 12月のモオカの休日

真岡の魅力を感じることができるプログラムです。

【ところ】久保記念観光文化交流館

4日、18日(木)	押し花教室 (和子会グランジュテ)	体験 100円～
6日(土)	子供将棋教室 (真岡市将棋連合会)	無料
7日(日)	うたごえ喫茶 (アンサンブル花)	無料
11日、25日(木)	竹はり画教室 (竹真会)	実費 負担
21日(日)	第39回荒町寄席	無料

☎ 真岡市観光協会 Tel 82-2012 (火曜日休館)

### こらぼ茶話 冬の健康はハーブティーとともに ～会話は必ず笑顔のレシピ～

冬の健康に役立つハーブについて、たくさんの会話と共に学びませんか?

【とき】12月13日(土) 午前10時～正午

【ところ】二宮コミュニティセンター 調理室

【対象】市内または近隣地域在住の方 10人程度

【講師】青山 宏子氏

【参加費】300円 【持ち物】筆記用具、エプロン

【申込】下記電話で受付

☎ コラボレーもおか Tel 81-5522(月曜・祝日の翌日休)

### 根本山探検クイズ

散策路にある5つのクイズに挑戦しながら、秋の根本山を歩こう。おやつや飲み物を持って、のんびり歩くのもおすすめです。

【とき】11月22日(土)、23日(日・祝)、

24日(月・振休) 午前9時～午後2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

(小学4年生以下は保護者同伴)

【参加費】無料

【持ち物等】野外で動きやすい服装、

運動靴、帽子

【申込】不要、時間内随時受付

☎ 根本山自然観察センター Tel 83-6280

(月曜・祝日の翌日休)



詳細は市HP参照 ID 15350

### 来年の干支うまを作って飾ろう

雑木林で木の実や樹皮などの材料を集めてから、お正月に飾れるうまを作ります。



【とき】12月21日(日)

午前9時30分～正午

【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 5組(合計20人程度)

(小学4年生以下は保護者同伴)

【参加費】無料

【持ち物等】野外を歩きやすい服装、材料を集めるためのビニール袋、木工用ボンド、筆記用具、

おしぼりかウェットティッシュがあると便利

【申込】11月21日(金)～28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)



申込フォーム

## 暮らし・相談

### 「フードドライブ」にご協力ください

市では、食品ロス削減のために「フードドライブ」を実施します。提供いただける食品があればぜひお持ちください。



【とき】11月23日(日・祝)

午前9時～午後2時

【受付場所】大産業祭環境展会場

【受付対象食品】常温保存が可能で未開封の食品で、賞味・消費期限が明記されており、2カ月以上残っている食品

《例》缶詰、レトルト食品、カップラー

メン、調味料(醤油、食用油)など

※開封されているもの、生鮮食品

(肉、魚、野菜等)は対象外

☎ 環境課ごみ減量係 Tel 83-8126



詳細は市HP参照 ID 22068

### 12月の各種相談日

行政相談 行政への意見・要望

9日(火) 9:30～11:30 総合福祉保健センター

☎ 秘書広報課広報聴係 Tel 83-8100

人権相談 虐待・DV・差別

9日(火) 9:00～12:00 二宮コミュニティセンター  
(受付11:30まで) 201会議室

17:00～19:00 Auto Mirai 真岡公民館  
(受付18:30まで) 第1会議室

☎ 市民協働推進室 Tel 83-8141

法律相談 (真岡市民に限る)

9日(火) 10:00～12:00 総合福祉保健センター

※要予約 11/28(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)

2・16・23日(火) 9:30～12:00 総合福祉保健センター  
(受付11:30まで)

9日(火) 市公民館大内分館

☎ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

## 公共機関掲示板

### ●パソコンボランティア養成研修会

視覚・聴覚に障がいのある方のICT機器(パソコン・スマホ等)の活用推進にあたり、ICT機器の利活用をサポートできるボランティアの養成研修会を開催します。【とき】1/25(日)10:00～16:00、1/31(土)10:00～15:00【ところ】とちぎ福祉プラザ【対象】18歳以上で福祉に理解があり、パソコン・スマホ等の操作(メール、ネット検索、アプリのダウンロードができる程度)ができる方。研修後パソコンボランティアとして活動できる方。【定員】先着10人【参加費】無料【申込】12/19(金)までに、下記電話、FAX、メールで受付。FAX、メールの場合は、件名「パソコンボランティア養成研修会申込」、氏名、連絡先(電話・FAX・メール)、住所を記載 ☎ 栃木県障害者ICTサポートセンター Tel 028-612-5213 FAX 028-627-6880 メール ict@tochigikenshakyo.jp

## みんなのひろば

### ●國府田利光写真展 ≠ 「Not Equal」

昨年久保講堂で開催した写真展に続き、進行し続けている海洋プラスチック問題について関心を高めてもらうため、収集した廃棄物と草木を組み合わせた写真展を開催します。また、清掃活動やワークショップも行います。



◆写真展【とき】11/22(金)～11/30(日) 平日9:00～20:00、土日祝9:00～18:00(最終日17:00まで)

【ところ】monaca1階ライブラリーラウンジ

◆河川清掃活動【とき】11/22(土)9:00～10:30【集合場所】monaca東側入口【持ち物等】汚れても良い服装(あれば手袋・トンガ)【参加費】無料

◆ワークショップ【とき】作家在廊時【ところ】monaca1階イベントスペース【内容】拾ったごみとお花を組み合わせて撮影を行います【持ち物】スマホまたはカメラ【対象】小学生以上【定員】

各日3人【参加費】無料【申込】下記メールにて受付【主催】monaca/國府田利光

☎ plustikos@gmail.com(國府田)、地域交流センター Tel 85-8112



詳細はHP参照

## いちごチャンネル番組案内

【11月24日(月)～11月30日(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	
12:00	・もおかインフォ
16:00	とちぎっ子学習状況
18:00	自然教育センターの活動
22:00	・お知らせウィークリー(WNもおか情報)
	◆わくわく体操 11月のテーマ「 」
	◆いちごショートケーキ
13:00	◆コットンタイム
20:00	

### 【小学校運動会】

学校名	放送日	再放送日	学校名	放送日	再放送日
山前小	11/25(火) 8:00～	11/29(土) 8:00～	長田小	11/26(水) 8:00～	11/29(土) 15:00～

※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



## 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)】

11/24(月)	市からのお知らせ
11/25(火)	図書館からのお知らせ
11/26(水)	指定管理施設からのお知らせ
11/27(木)	もおかっ子学習状況調査について
11/28(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

