

**お知らせ**

**もおかぐらし商品券の取扱店舗一覧を掲載しています**

「もおかぐらし商品券」を使用することができる取扱店舗の一覧を市HPおよび特設サイトに掲載しております。2次元コードからご確認ください。  
 〇もおかぐらし商品券事務局  
 市民向けコールセンター Tel 028-635-6570

**家庭向け脱炭素化支援事業費補助が始まりました**

カーボンニュートラル実現に向け、家庭での脱炭素化を支援・促進します。補助の申請手続きなど詳細については、市HPまたは下記窓口までお問い合わせください。  
 【補助額】

住宅用太陽光発電システム	発電出力1kwhあたり10,000円(4kw 40,000円を上限)
住宅用蓄電池システム	蓄電容量1kwhあたり12,000円(5kw 60,000円を上限)
ZEH住宅	1件あたり200,000円
電気自動車	1件あたり50,000円
電気自動車充電システム	1件あたり50,000円
省エネ家電(エアコン・冷蔵庫・照明器具)	1品目あたり購入費の30%(各品目20,000円を上限)

〇環境課環境保全係 Tel 83-8125

**新たな防災気象情報について**

5月29日から、災害時に「いつ・どう行動すればよいか」を、より分かりやすく伝えるために防災気象情報が変更されます。情報名称などが大きく変わるため、気象庁HP等での内容をご確認の上、いざという時の行動にお役立てください。  
 【主な変更点】

- 防災気象情報(河川氾濫、大雨、土砂災害)を5段階の警戒レベルにあわせて発表
- 対象災害ごとの情報として整理し、レベル4相当の情報として危険警報を新設
- 情報名称そのものにレベルの数字を付けて発表(例:レベル4大雨危険警報等)

	河川氾濫	大雨	土砂災害	住民がとるべき行動
警戒レベル5相当	氾濫特別警報	大雨特別警報	土砂災害特別警報	命の危険直ちに安全確保
〈警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難!〉				
警戒レベル4相当	氾濫危険警報	大雨危険警報	土砂災害危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	氾濫警報	大雨警報	土砂災害警報	非難に時間を要する人は早めに避難・避難の準備
警戒レベル2	氾濫注意報	大雨注意報	土砂災害注意報	避難場所や避難ルートを確認
警戒レベル1	早期注意情報			災害への心構えを高める

〇危機管理課危機管理係 Tel 83-8197

**募集**

**真岡市国際交流ボランティア登録者募集中**

真岡市の国際交流活動を推進するため、国際交流に関するイベントや事業をサポートするボランティアを募集しています。  
 【対象】満18歳以上で国際交流に関心を持ち、ボランティア活動に理解および意欲のある方  
 【活動内容】通訳・翻訳ボランティア/ホームステイボランティア/国際交流イベントボランティア  
 【申込】専用フォームまたは必要書類(市HPで入手可)を記入の上、下記窓口で受付  
 〇秘書広報課友好都市交流係 Tel 83-8184

**鬼怒川・小貝川・五行川クリーン大作戦 参加団体募集**

ふるさとの川を美しく保ち、正しく安全に利用できるように、河川敷等の一斉清掃を実施します。  
 【とき】7月11日(土)午前6時~11時のうち約2時間ほど  
 【ところ】鬼怒川・小貝川・五行川の各河川敷  
 【主催】鬼怒川・小貝川流域ネットワーク会議  
 【申込】6月3日(水)までに下記電話またはFAXかメールで受付  
 〇建設課管理係 Tel 83-8147 FAX 83-6240  
 メール:kensetsu@city.moka.lg.jp

**イベント・催し**

**水道に関する展示をしています**

水道に関する写真や部材等をmonacaに展示しています!皆さんぜひお越しください。  
 【とき】5月31日(日)まで  
 〇水道課経営管理係 Tel 83-6209  
 上下水道お客様センター Tel 83-8166

**真岡市芸術鑑賞会映画会「ほどなく、お別れです」**

【とき】5月30日(土)  
 ①午後2時 ②午後6時30分(開場:各30分前)  
 【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール(真岡市民会館)大ホール  
 【入場料】大人(高校生以上):1,000円  
 4歳~中学生:500円  
 令和8年度芸術鑑賞会会員:無料  
 入場券はAutoMirai 真岡公民館および当日会場で購入可 全席自由  
 ※会場にて令和8年度芸術鑑賞会会員の申込受付も実施  
 〇文化課文化振興係 Tel 83-7732

**福祉・健康**

**シニアのための知っとく講座  
 これからを安心して暮らすための終活と相続のはなし**

終活をテーマとし、自分自身の「最期」を見つめ、心構えを学ぶ講座です。真岡市版エンディングノート「一期繰り」もお渡しします。参加費は無料です。  
 【とき】6月8日(月)午前10時~11時30分  
 【ところ】市役所本庁舎404・405会議室  
 【対象】講座内容に関心のある市民の方 先着40人  
 【申込】5月25日(月)から下記電話で受付  
 〇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

**6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。食習慣の振り返りにご活用ください。  
 8日(月) 13:30~15:30 市役所本庁舎1階 市民ロビー  
 14日(日) 10:30~12:30 monaca 2階  
 【参加費】無料【申込】予約不要  
 〇健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

**子育て**

**産前・産後サポート事業  
 6月の真岡すくすく子育て相談室**

【とき】10日(水)【ところ】ふれあい福祉プラザ  
 ママと赤ちゃんの相談 ※要予約  
 【時間】午前9時30分~11時  
 【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  
 マタニティくらす ※要予約  
 【時間】午後1時30分~3時【対象】妊娠中の方  
 【内容】(妊娠6カ月コース)胎教、マタニティエクササイズ等(妊娠7カ月コース)お産の経過、呼吸法、お風呂の入れ方等 ※希望のコースを予約  
 〇子ども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

**6月の子育て相談会**

【とき】10日(水)【ところ】ふれあい福祉プラザ  
 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル  
 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「~健康なおやつを取り方~」  
 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  
 〇子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】6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】ふれあい福祉プラザ  
 【対象】令和8年2月1日~令和8年4月11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】5月22日(金)から申込フォームまたは下記電話で受付  
 〇子ども家庭課母子健康係 Tel 83-8121 申込フォーム

**講座**

**真岡市国際交流協会主催「やさしい日本語講座」**

「やさしい日本語」とは、普通の日本語を外国人にわかりやすいよう配慮した簡単な日本語のことです。どんな言語圏の方ともコミュニケーションがとれるやさしい日本語を学んでみませんか。  
 【とき】6月6日(土)午前10時~正午  
 【ところ】市役所本庁舎401・402会議室  
 【対象】どなたでも 先着20人【参加費】無料  
 【申込】6月3日(水)までに申込フォームで受付  
 〇くらし安全課外国籍市民相談係 Tel 83-8719

**6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、20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

〇真岡市観光協会 Tel 82-2012(火曜日休館)

**おとなの自然観察  
 子どもたちが大好きな虫を好きになろう**

虫がちよっと苦手な人も、虫のことをもっと知りたい人も来てほしい。虫の見方が変わるかもしれない観察会です。  
 【とき】6月21日(日)午前9時30分~11時30分  
 【ところ】根本山自然観察センター  
 【対象】成人の方(団体不可)  
 【定員】20人 ※定員超抽選 【料金】無料  
 【持ち物等】長袖、長ズボン、運動靴、帽子、タオル、飲み物  
 【申込】5月22日(金)~29日(金)までに申込フォームまたは下記電話で受付  
 〇根本山自然観察センター Tel 83-6280

**公共機関掲示板**

●とちぎ難病相談支援センター医療相談  
 難病の患者さんとご家族が安心して療養できるよう、専門医が相談をお受けします。※完全予約制、指定難病対象【相談方法】対面・電話※オンライン希望の方は要相談【申込方法】下記電話で受付◆腎・泌尿器系疾患6/4(木)13:30~16:00【担当医師】獨協医科大学病院 腎臓・高血圧内科 頼建光先生【申込締切】5/28(木)正午◆骨・関節系疾患6/15(月)13:30~16:00【担当医師】獨協医科大学病院 整形外科 菊池佑実先生【申込締切】6/8(月)正午 〇とちぎ難病相談支援センターTel 028-623-6113(平日10:00~12:00、13:00~16:00)

**テレビ番組・ラジオのご案内**

〇宇都宮ケーブルテレビ(株) 真岡局 Tel83-7005  
 〇FM周波数87.4MHz  
 〇(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

Calendar grid for June 2026 with 7 columns (Monday to Sunday) and 30 rows. Each cell contains event details such as '総合健診', '子育て支援', and '市議会'. Includes a '市公式アプリ' QR code and '市税等納期限' section.

Table of contact information for various departments: 環境課 (83-8126), 健康増進課 (83-8122), 子育て支援センター (85-8111), etc.

相談窓口 (Consultation Windows) section listing services like 消費生活相談, 交通事故相談, 法律相談, etc., with dates and contact info.

今月の家庭ごみ・資源収集日程 (Monthly Household Waste/Resource Collection Schedule) table with columns for collection area, date, and resource types.

夜間延長窓口・休日窓口 (Night/Weekend Extension/Window) table showing extended hours for 市民課・税務課 and 水道課.

防災行政無線からの内容確認 (有料) (Content Confirmation from Disaster Administration Radio, Paid) section with contact info for 真岡市休日夜間急患診療所.

老人給食サービス 配達日 (Elderly Meal Service Delivery Days) table listing delivery dates for 二宮地区.

資源①空き缶、雑ビン、ペットボトル等 (Resources 1: Empty cans, mixed bottles, etc.) and 資源②紙類、古着類、生きビン (Resources 2: Paper, old clothes, etc.) collection rules.