

Weekly News

もおか

令和8年(2026)
6月19日

真岡市総合政策部秘書広報課広報広聴係 編集
Tel 0285-83-8100 FAX 0285-83-5896 第3084号

市政こよみは裏面です

6月19日号は市政こよみ掲載号です。
次の掲載は7月17日号です。

お知らせ

市税等納期限《6月》

◎市県民税（第1期）
【納期限・口座振替日】6月30日（火）
市税等の納付は口座振替が便利です。スマホアプリなどのキャッシュレス納付でご自宅からでも納付が可能です。
☎ 税務課市県民税係 Tel 83-8113
〔納付・口座振替について〕納税課収納管理係 Tel 83-8115

上大田和地区
土砂災害防災避難訓練



避難訓練、救命訓練などを実施します。
【とき】6月21日(日)午前8時～10時30分(予定)
【ところ】大内分館（小雨決行・荒天中止）
※訓練の案内について、防災行政無線は上大田和地区に限定して放送しますが、防災ラジオは市内全域での放送となります
☎ 危機管理課危機管理係 Tel 83-8197

防災ラジオ販売中



防災ラジオの機能

- ①普段は電源を入れるとFMもおかを聞くことができます（他局は聞けません）
- ②緊急時には自動的に電源が入り、FMラジオの緊急放送が流れます
- ③最新の緊急放送は自動的に録音されます

緊急放送の内容

国民保護情報（ミサイル攻撃、大規模テロなど）・緊急地震速報（震度5弱以上）・気象特別警報（大雨など）・避難情報（避難指示等）・避難所開設に関する情報・詐欺情報・火災情報・行方不明者情報・竜巻注意情報・熱中症警戒アラート・その他緊急を要するもの

【販売場所】市役所本庁舎下記窓口・二宮支所窓口
※月～金（祝日を除く）の9:00～17:00
【販売金額（税込）】
・75歳以上のみで構成される世帯の場合は1,000円
・その他の世帯や事業所は3,000円
※1世帯または1事業所1台目のみ上記の値段です。2台目からは9,900円がかかりますのでご了承ください
☎ 危機管理課危機管理係 Tel 83-8197



詳細は市HP参照
ID 11306

イベント・催し

久保邸 美術品展示館
「もおか子ども美術館」



4月19日に開催した「描こう！つくろう！楽しもう！みんなの久保アトリエ」で子どもたちが制作した作品と解説パネルを展示します。
【とき】6月19日（金）～8月17日（月）まで
〈開館時間〉9:00～17:00（最終入館16:30）
〈休館日〉火曜日（祝日を除く）、8月12日（水）
【ところ】久保記念観光文化交流館 美術品展示館
☎ 久保記念観光文化交流館 Tel 82-2012

手芸作品販売のお知らせ

大好評の女性会員による販売会を実施します。
【とき】6月23日（火）午前10時～午後0時30分
【ところ】ふれあい福祉プラザ(旧科学教育センター)
☎ シルバー人材センター Tel 84-1110

まいて！そだてて！
まぜまぜ味噌作り教室



種まきから始める味噌作り教室です。無農薬無化学肥料で育てた大豆を収穫し、糶（こうじ）とこだわりの塩でオリジナルの味噌を作ってみませんか。
【とき】〔種まき〕7月19日（日）午後3時～5時
〔収穫〕11月下旬 午前10時～正午
〔味噌作り〕令和9年2月21日（日）午前9時～正午
【ところ】まんまる農園（八條487-2）
【定員】15組（1組4人まで）
【参加費】1組7,000円 ※味噌3kgを持ち帰れます
【申込】7月9日（木）までに申込フォームまたはFAXで受付
☎ 農政課農業振興係 Tel 83-8139 FAX 83-0199

福祉・健康

7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） 13:30～15:30	市役所本庁舎1階 市民ロビー
15日（水） 10:30～12:30	monaca 2階

【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

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】7月24日（金）①13:00 ②13:40
【ところ】クオール薬局荒町店（荒町3-46-10）
【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
☎ 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
7月の真岡すくすく子育て相談室



【とき】8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
☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

7月の子育て相談会

【とき】8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「～災害対策～」
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】7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】ふれあい福祉プラザ
【対象】令和8年3月1日～令和8年5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】6月19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

真岡市4歳児フッ素塗布の助成が始まりました！

フッ素は、歯を強くし、虫歯予防に効果的といわれています。虫歯が増えやすいこの時期にフッ素塗布をしましょう！対象の方には、すでに案内通知を送付しています。この機会に、ぜひ歯科医院へご予約していただき、受診してください。

※案内通知に記載がある「本山歯科医院」はこのたび開院したため受診できませんので、ご注意ください
【期間】12月31日（木）まで
【対象】令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれのお子さん
☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

講座

市民講座 夏休みこども習字教室

楽しく書こう！夏休みの間、書道を学びませんか？
【とき】7/22、7/29、8/12、8/19（水）全4回 午前9時30分～午前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年生以下は保護者同伴
【持ち物】習字道具一式（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】6月23日（火）～7月7日（火）までに申込フォームで受付
☎ 市公民館二宮分館 Tel 74-0107（日・祝日休）

市民講座 絵手紙教室

【とき】7/18、8/1、8/15、8/29、9/19（土）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】描きたいもの（花・野菜・果物など）、絵具で汚れてもよい服装
【申込】6月19日（金）午前8時30分から下記電話で受付
☎ 市公民館山前分館 Tel 82-2802（日・月曜休）

7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

2日、16日（木） 午前10時～	押し花教室 （和子会グランジュテ）	体験 100円～
4日、18日（土） 午後1時30分～	子供将棋教室 （真岡市将棋連合会）	無料
5日（日） 午前10時～	うたごえ喫茶 （アンサンブル花）	無料
9日、23日（木） 午前9時30分～	竹はり画教室 （竹真会）	実費負担

☎ 真岡市観光協会 Tel 82-2012（火曜日休館）

早起きをして夏を探しに行こう
自然ミニガイド

センター周辺の雑木林や草地で、夏の朝に見られる生き物を探して観察します。
【とき】7月19日（日）午前7時30分～9時
【ところ】根本山自然観察センター
【対象】どなたでも 【定員】20人 ※定員超抽選
※小学4年生以下は保護者同伴 【参加費】無料
【持ち物等】長袖シャツ、長ズボン、運動靴、帽子、タオル、飲み物
※うちわや扇子があると熱中症予防や虫よけに便利です
【申込】6月19日（金）～26日（金）まで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 82-6280

糖尿病予防のための料理教室
参加者募集

バランスのよい食事を楽しく作って、美味しく食べて、健康づくりをしませんか？
【とき】7月16日（木）午前10時～午後1時
【ところ】市公民館調理室
【対象】市内在住の方 先着24人
【調理内容】豚肉ともやしの梅オイスター蒸し・青菜の和えもの・にんじんのカレー酢
【参加費】800円（食材費として）
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
【主催】食生活改善推進員協議会
【申込】6月19日（金）から下記電話で受付
☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

テレビ番組・ラジオのご案内

☎ 宇都宮ケーブルテレビ(株)
真岡局 Tel83-7005



いちごチャンネルについて

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



月・MONDAY	火・TUESDAY	水・WEDNESDAY	木・THURSDAY	金・FRIDAY	土・SATURDAY	日・SUNDAY
	 市公式アプリ Android版 iPhone版	1 先負 子 ツインズサポート 🕒10:30 📍monaca 自 自然教育センター高齢者研修 真岡 3 📍自然教育セ	2 仏滅 子 お誕生会 🕒10:30 📍monaca に 栄養士の先生とほっとなひととき 🕒11:00 📍にのみや保育園子育て支援セ 児 9か月児健診 🕒13:00-13:30 📍ふれあい福祉プラザ	3 大安 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍二宮コミセン m 絵本タイム 🕒10:45 📍monaca に 体育遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園子育て支援セ 児 1歳6か月児健診 🕒13:00-13:30 📍ふれあい福祉プラザ	4 赤口 m おはなしリレー 🕒10:30 📍monaca	5 先勝 健 ちよこドック 🕒8:30-10:30 📍ふれあい福祉プラザ 文 第69回日本舞踊発表会 🕒開場 12:30/ 開演 13:00 📍KOBELCO 真岡いちごホール
6 友引 健 ちよこドック 🕒8:30-10:30 📍ふれあい福祉プラザ 自 自然教育センター高齢者研修 真岡 4 📍自然教育セ	7 先負 m ジル先生の英語読み聞かせ 🕒10:00 📍monaca 児 3歳児健診 🕒13:00-13:40 📍ふれあい福祉プラザ 自 自然教育センター高齢者研修 大内 1・3 📍自然教育セ	8 仏滅 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍二宮コミセン 子 包丁研ぎ 🕒9:00-14:00 📍ふれあい福祉プラザ 自 自然教育センター高齢者研修 山前 3 📍自然教育セ	9 大安 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍二宮コミセン に 水遊びをしよう 🕒10:30 📍にのみや保育園子育て支援セ 自 自然教育センター高齢者研修 久下田 2 📍自然教育セ	10 赤口 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ m 絵本タイム 🕒10:45 📍monaca に 体育遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園子育て支援セ	11 先勝 商 中村夏祭り 二 キャンドルの会による絵本の読み聞かせ・工作 🕒10:00 📍二宮図書館 m 子ども向け映画会 🕒10:45 📍monaca	12 友引 商 中村夏祭り 二 ひばりの会による読み聞かせ 🕒11:00 📍二宮図書館
13 先負 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍二宮コミセン 自 自然教育センター高齢者研修 真岡 2 📍自然教育セ	14 赤口 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍二宮コミセン m ジル先生の英語読み聞かせ 🕒10:00 📍monaca 子 すくすくおしゃべり会 🕒10:30 📍monaca 児 3歳児健診 🕒13:00-13:40 📍ふれあい福祉プラザ	15 先勝 自 自然教育センター高齢者研修 大内 2 📍自然教育セ	16 友引	17 先負 小中学校 1学期終業式 商 久下田祇園祭 に 水遊びをしよう 🕒10:30 📍にのみや保育園子育て支援セ m 絵本タイム 🕒10:45 📍monaca	18 仏滅 商 久下田祇園祭 m おはなしの森(ひばりの会) 🕒14:00 📍monaca	19 大安 商 久下田祇園祭 リ たい肥の無料配布 🕒①10:00-12:00 ②13:00-15:00 📍リサイクルセ
20 赤口 海の日 環 ごみ収集あり(該当地区) 二 にのみや☆スイスイ水族館(8/30 まで) 📍二宮図書館	21 先勝 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ 農 第1回農業委員会総会 🕒9:30 📍市役所本庁舎 m ジル先生の英語読み聞かせ 🕒10:00 📍monaca m 大人向け映画会 🕒14:00 📍monaca	22 友引 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ 子 包丁研ぎ 🕒9:00-14:00 📍ふれあい福祉プラザ に 水遊びをしよう 🕒10:30 📍にのみや保育園子育て支援セ	23 先負 児 4か月児健診 🕒13:00-13:30 📍ふれあい福祉プラザ	24 仏滅 商 真岡の夏まつり荒神祭 に 体育遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園子育て支援セ 農 第2回農業委員会総会 🕒14:00 📍市役所本庁舎	25 大安 商 真岡の夏まつり荒神祭 商 第54回真岡市夏祭大花火大会※荒天時は27日に延期 花火大会の協賛観覧席準備のため、庁舎東側駐車場が使用できません。代替駐車場をご利用ください。 二 にのみやとしょかんおはなし会 🕒14:00 📍二宮図書館 二 子ども向け映画会 🕒14:30 📍二宮図書館	26 赤口 商 真岡の夏まつり荒神祭 m 絵本タイム 🕒10:45 📍monaca
27 先勝 25日の花火大会が延期になった場合、協賛観覧席準備のため、庁舎東側駐車場が使用できません。代替駐車場をご利用ください。 に クッキングをしよう 🕒10:30 📍にのみや保育園子育て支援セ 児 2歳児歯科検診 🕒13:00-13:30 📍ふれあい福祉プラザ	28 友引 m ジル先生の英語読み聞かせ 🕒10:00 📍monaca 二 わくわくおはなしタイム in 二宮図書館 🕒10:30 📍二宮図書館 に リズム遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園子育て支援セ	29 先負 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ	30 仏滅 健 総合健診（女性の日） 🕒8:00-10:45 📍二宮コミセン に 水遊びをしよう 🕒10:30 📍にのみや保育園子育て支援セ	31 大安 健 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ に 体育遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園子育て支援セ	3日 子供や高齢者を交通事故から守る日 7日 小暑 8日 自転車の安全で適正な利用強化の日 23日 大暑 24日 シートベルト・チャイルドシート着用徹底の日 市税等納期限 31日 固定資産税（第2期）・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料（第1期）納期限	

環 環境課 83-8126	商 商工観光課 83-8135	リ 真岡市リサイクルセンター 81-5045	m 真岡市立図書館（monaca内） 84-6151	二 二宮図書館 74-0286
健 健康増進課 83-8122	農 農業委員会事務局 83-8188	子 シルバー人材センター 84-1110	子 子育て支援センター 85-8111	に にのみや保育園子育て支援センター 73-2200
児 こども家庭課 83-8121	文 文化課 83-7732		自 自然教育センター 83-1277	

相談窓口

消費生活相談 平日 📍消費生活センター（市役所 2 階） 🕒① 9:00-12:00 ② 13:00-16:00 消費生活センター Tel 84-7830	交通事故相談 平日 📍栃木県広報課 🕒① 9:00-11:30 ② 13:00-15:30 栃木県広報課 Tel 028-623-2188
心配ごと相談 7・14・21・28 日 📍ふれあい福祉プラザ 🕒9:30-12:00(受付11:30まで) ※ 7/14(火)は中村分館で開催 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844	法律相談 14 日 ※電話で要予約 📍ふれあい福祉プラザ 🕒10:00-12:00 ※ 次回は8/18(火) 予約開始日 7/31(金) 8:30～ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844
人権相談 14 日 📍ふれあい福祉プラザ 🕒9:00-12:00(受付11:30まで) 市民協働推進室 Tel 83-8141	ひきこもり相談会 16 日 ※要予約 📍ふれあい福祉プラザ 🕒① 10:00 ② 11:00 ③ 13:00 ④ 14:00 社会福祉課障がい福祉係 Tel 83-8129
行政相談 14 日 📍二宮コミュニティセンター 🕒9:30-12:00(受付11:30まで) 秘書広報課広報広聴係 Tel 83-8100	結婚相談 出会い結婚サポートセンター Tel 83-1234 1 日 📍市役所 401・402 会議室 🕒10:00-11:00 18 日 📍二宮コミュニティセンター 🕒10:00-11:00
真岡すくすく子育て相談室 8 日 ※要予約 📍ふれあい福祉プラザ 🕒① 9:30-11:00 ② 13:30-15:00 ① 生後4か月まで ② 妊婦 こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121	①エンゼル広場 ②もしもしテレフォン相談室 1 日 📍市内各保育所 🕒①施設開放 9:30～11:00 ②電話相談13:00～16:00
子育て相談会 8 日 📍ふれあい福祉プラザ 🕒9:30-11:00 育児相談・子どもの栄養相談（要予約）、計測（予約不要） 🕒10:15-10:30 子育てミニ講座「赤ちゃんのいるおうちの災害対策」こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121	

夜間延長窓口・休日窓口（通常の窓口は平日 8:30-17:15）

延長窓口	水曜・金曜	19:00 まで	市民課・税務課・納税課・水道課 / 二宮支所	市民課 83-8117 税務課 83-8112 納税課 83-8115 水道課 83-8166
休日窓口	第2・4日曜	8:30-17:15	市民課・税務課	
		8:30-12:00	納税課・水道課	

防災行政無線からの内容確認（有料）

防災行政無線情報 Tel 0285-85-0511 火災等情報 Tel 050-5536-6972

真岡市休日夜間急患診療所 中萩二丁目10番地2（芳賀赤十字病院本館南側） Tel 0285-82-9910 ※受診前に要電話連絡

小児科・内科の初期診療 ※受付は終了30分前まで 【診療時間】月～土曜 18:30-21:30 日・祝日・年末年始 9:00-12:00、13:00-17:00、18:00-21:00
--

老人給食サービス 配達日 社会福祉協議会 Tel 82-8844	二宮地区 2・9・16・23 日
	上記以外 7・14・21・28 日

今月の家庭ごみ・資源収集日程

収集地区		もえる ごみ	資源①	資源②	せん定枝	その他(粗大)
真岡	荒町 中郷 中萩 東光寺	火・金	1 水	15 水	2 木	2・16 木
	田町 東郷 東郷団地		15 水	1 水	2 木	2・16 木
	台町		8 水	22 水	20 月	6・20 月
	並木町(白布ヶ丘・大谷新町含) 高勢町	月・木	28 火	14 火	8 水	8・22 水
	熊倉(大谷本町・寺久保1含)		21 火	7 火	15 水	1・15 水
	西郷 西郷西 大田山		22 水	8 水	23 木	9・23 木
	大谷台町	月・木	7 火	21 火	15 水	1・15 水
	亀山		10 金	24 金	8 水	8・22 水
	高間木		17 金	3 金	8 水	8・22 水
山前	小林 根本 君島 南高岡 道祖土 東大島 東沼 西沼	火・金	3 金	17 金	23 木	9・23 木
	八條 鶴田 西田井		17 金	3 金	23 木	9・23 木
	島		8 水	22 水	23 木	9・23 木
大内	飯貝 京泉 田島 原町 清水 赤羽 上大田和 堀内 下大田和	火・金	24 金	10 金	20 月	6・20 月
	下鷲谷 上鷲谷 下籠谷		10 金	24 金	20 月	6・20 月
中村	寺内 寺内駅前 西原 大野原 若旅 宿中 三ツ谷 間木堀 南中里 北中里 茅堤 小橋 伊勢崎	月・木	22 水	8 水	7 火	13・27 月
	粕田 加倉 下大沼 大沼(上大沼含) 長田 柳林 勝瓜		14 火	28 火	7 火	13・27 月
	八木岡		7 火	21 火	15 水	1・15 水
久下田	本郷 寺山 久松 久松住宅	月・金	1 水		21 火	7・21 火
	新石 旭町 富永町 福居町 錦町		2 木		21 火	7・21 火
	東町 豊住町 銀 石島 大根田 丸山 阿部品		8 水		28 火	14・28 火
	春來町 寿多町 境 程島 長島 下大曾		9 木		28 火	14・28 火
長沼	長沼南 長沼北 鷲巣 西大島 上江連 古山	月・金	15 水		21 火	7・21 火
	大道泉 青田北 青田南 堀込 砂ヶ原東 砂ヶ原西 上大曾 上谷貝 谷貝新田		16 木		21 火	7・21 火
物部	東物井 下原 下物井 西物井一 西物井二 上物井 横田 大和田 沖	月・金	22 水		28 火	14・28 火
	南鹿 西鹿 東鹿 北鹿 桑ノ川 原分 高田 高田新町 市之塚 反町 水戸部 三谷 阿部岡		23 木		28 火	14・28 火
資源①空き缶、雑ビン、ペットボトル等 資源②紙類、古着類、生きビン 【注意】テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・ 衣類乾燥機・パソコンは収集不可			環境課ごみ減量係 Tel 83-8126 エコステーション Tel 81-1244 リサイクルセンター Tel 81-5045 ごみの出し方・分別はこちら▶			 市HP 環境課



市HP 環境課