

Weekly News

もおか

真岡市総合政策部秘書広報課広報聴係 編集
Tel 0285-83-8100 FAX 0285-83-5896 第 3091 号

令和 8 年(2026)

8 月 21 日

お知らせ

全国瞬時警報システム（Jアラート）
全国一斉情報伝達試験を実施

【とき】8月26日（水） 午前 11 時ごろ
※気象状況等により中止の場合あり（予備日 9/9）
【内容】防災行政無線および防災ラジオから「これは J アラートのテストです」と 3 回放送予定
☎ 危機管理課危機管理係 Tel 83-8197

市議会 9 月定例会日程（予定）				
8 月	24 日（月）	10:00 ～	議会運営委員会	
	31 日（月）	10:00 ～	開会	
9 月	7 日（月）	10:00 ～	質疑・一般質問	
	8 日（火）	10:00 ～	質疑・一般質問	
	9 日（水）	10:00 ～	質疑・一般質問（予備日）	
	10 日（木）	10:00 ～	民生文教常任委員会	
	11 日（金）	10:00 ～	民生文教常任委員会	
	14 日（月）	10:00 ～	産業建設常任委員会	
	15 日（火）	10:00 ～	産業建設常任委員会	
	16 日（水）	10:00 ～	総務常任委員会	
	17 日（木）	10:00 ～	総務常任委員会	
	28 日（月）	10:00 ～	決算審査特別委員会	
	30 日（水）	10:00 ～	閉会	

☎ 議事課庶務係 Tel 83-8176

市税等納期限《 8 月 》

①市県民税（第 2 期）②国民健康保険税（第 2 期）
③後期高齢者医療保険料(第 2 期) ④介護保険料(第 2 期)
【納期限・口座振替日】8 月 31 日（月）
市税等の納付は口座振替やスマホアプリなどの
キャッシュレス納付が便利です。
☎ ①税務課市民税係 Tel 83-8113
②保険年金課国保年金係 Tel 83-8123
③保険年金課後期高齢者医療係 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

令和9年 青年式～20歳の集い～

令和 9 年青年式～ 20 歳の集い～（旧:成人式）は、
市内全地区合同の 1 部制で開催します。
【とき】令和 9 年 1 月 10 日（日）午前 11 時から
※受付は午前 10 時から
【ところ】KOBELCO 真岡いちごホール 大ホール
【対象】平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日
生まれの市内在住者(外国人含む) および
市外在住（本市出身者等）の参加希望者
市外に転出した方
市 HP 内の「令和 9 年青年式(旧:成人式)
案内状送付申込フォーム」で受付
☎ 生涯学習課青少年係 Tel 82-7152



詳細は市 HP 参照
ID 20266

イベント・催し

国産ゴマの里親ツアー
参加者後期募集

超貴重！流通量 0.1% 以下の国産ゴマの
収穫・脱穀体験会を開催します。
【とき】〔収穫〕9 月 12 日（土）午前 10 時～午後 2 時
〔脱穀〕11 月下旬
【ところ】Heartich Farm（寺内 1356-3）ほか
【体験料】大人（中学生以上）2,500 円、小学生以下
800 円、未就学児 無料 ※全 2 回分（保険料含む）
【定員】先着 20 人
【申込】9 月 4 日(金)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



申込フォーム

梨収穫&醗酵ドリンク教室

梨の収穫体験と醗酵ドリンク教室を開催します。
【とき】9 月 19 日（土）午前 9 時～正午



申込フォーム

〔集合・梨狩り〕細島なし園（寺内 842-6）
〔醗酵ドリンク作り〕二宮コミュニティセンター調理室
【定員】先着 6 組【体験料】1 組 6,000 円
（醗酵ドリンク材料代+梨の収穫体験）
【申込】8 月 21 日（金）～9 月 4 日（金）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

9 月のベジチェックデー

センサーに手を当てて、推定野菜摂取量を測定します。

8 日（火） 13:30 ～ 15:30	市役所本庁舎 1 階 市民ロビー
15 日（火） 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



9 月のまちなか保健室

駅前館 Tel 080-9990-3998

栄養士会 講座	13 日（日） 9:30~10:30	災害時に備えよう！ 「もしも」の備えと食事
健康講座	30 日（水） 13:30~14:30	プロから教わる！ 腰痛予防のためのストレッチ

田町館 Tel 080-8096-9918

健康講座	9 日（水） 13:30~14:30	骨コツ元気になろう！ ～骨粗しょう症予防のために～
------	-----------------------	------------------------------

にのみや館 Tel 080-8058-9925

健康講座	16 日（水） 13:30~14:30	ベジチェック測定 簡単に作れる野菜レシピを配布
栄養士 講座	26 日（土） 10:00~12:00	腸活で免疫力アップ！ 食習慣を見直そう

【対象】市内在住の方【定員】各回先着 10 人
【申込】下記電話または各まちなか保健室で受付
☎ 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

一般介護予防事業 いきいき運動教室

デイサービス未来

下肢筋力アップに効果的な筋力トレーニングを行います。
【とき】10 月 7 日（水）から毎週水曜日 ※全 12 回
〈午前コース〉9:30～11:00 ※送迎希望者 要相談
〈午後コース〉14:00～15:30 ※送迎なし
【ところ】デイサービス未来（真岡工業高校前）
【対象】市内在住の 65 歳以上の、介護保険サービス
を利用されていない方で、令和 8 年 4 月以降の
いきいき運動教室（デイサービス未来・いがしら
温泉）に参加されていない方
【定員】各コース 6 人 ※定員超抽選
【申込】8 月 21 日（金）～26 日（水）までに
下記電話にて本人のみ受付
☎ 高齢福祉課地域支援係 Tel 83-8132
（地域包括支援センターもおか）

子育て

産前・産後サポート事業

9 月の真岡すくすく子育て相談室

【とき】9 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) 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・体重測定
【持ち物】母子手帳、バスタオル
マタニティくらす(要予約) 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
【持ち物】母子手帳、妊娠届出時のピンクバッグ
☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

9 月の子育て相談会

【とき】9 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「～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
☎ こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121

赤ちゃん教室

【とき】9 月 10 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 5 月 1 日～令和 8 年 7 月 10 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
【持ち物】母子手帳、バスタオル、筆記
用具、普段使用している保湿剤
【申込】8 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

講座

真岡市国際交流協会主催
外国人向け防災教室

災害に備え、避難所の設営や体験をします。
【とき】9 月 5 日（土）10:00～11:30 真岡市 Facebook
【ところ】市公民館 山前分館 多目的ホール
【対象】市内在住の外国籍の方 先着 40 人程度
【参加費】無料【申込】9 月 2 日（水）までに
下記電話または Facebook の DM で受付
☎ 真岡市国際交流協会（くらし安全課内）Tel 83-8719



9月10日は「下水道の日」
下水道施設見学会

「下水道の日」にちなんで、下水道施設
見学会を開催します。台所やトイレな
どの水がどこに流れ着きどのように水がきれいにな
るのか、その仕組みを実際に見学して学びます。
【とき】9/6(日) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
【ところ】真岡市水処理センター（八木岡 1309 番地）
【対象】市内在住の方（小学生以上）
【定員】各 20 人程度（先着順）【料金】無料
【申込】8 月 21 日（金）～31 日（月）までに
市 HP 内の申込フォームまたは下記電話で受付
☎ 下水道課業務係 Tel 83-8160



詳細は市 HP 参照
ID 27134

暮らし・相談

出会い・結婚を応援！
9・10 月の結婚相談会

【とき】①9/2（水）②9/26（土）
③10/7(水) ④10/17(土) 午前 10 時～11 時
【ところ】①③市役所本庁舎 401・402 会議室
②二宮コミュニティセンター
④市役所本庁舎 301・302 会議室
※水曜日の相談会は親御さんもご参加いただけます
【対象】市内に在住または勤務、あるいは住む意思
のある方で、結婚を希望する独身男女
【持ち物】上半身と全身の写真(L 判縦 13cm×横 9cm)、
本人確認書類（運転免許証等）
☎ 出会い結婚サポートセンター Tel 83-1234



道路上に乗り入れ（段差解消）
ブロック等を置かないでください

自宅や駐車場等への乗り入
れのため、道路上に歩道と
の段差を解消するためのブ
ロック等を設置することは
道路法で禁止されています。
歩行者や自転車、バイクの転倒事故、雨水
の流れを阻害して道路冠水の原因になる恐
れがあるため、道路の適正な使用と安全確
保にご理解とご協力をお願いいたします。
☎ 建設課管理係 Tel 83-8147





詳細は市 HP 参照
ID 27175

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】下記電話で受付◆神経・筋疾患 9/3
(木) 13:30 ～ 16:00【担当医師】自治医科大学附属
病院 神経内科 小出玲爾先生【申込締切】8/27 (木)
正午 ◆循環器系疾患 9/8 (火) 13:30 ～ 16:00【担
当医師】獨協医科大学病院 心臓・血管内科 / 循環器
内科 豊田茂先生【申込締切】9/1 (火) 正午
☎ 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

☎ 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
	1 友引 小中学校 2学期始業式 m ジル先生の英語読み聞かせ 🕒10:00 📍monaca 📺 リズム遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園	2 先負 🟢 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ 子 ツインズサポート 🕒10:30 📍monaca 📺 高齢者研修 中村 3 📍自然教育セ	3 仏滅 🟢 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ 子 お誕生会 🕒10:30 📍monaca	4 大安 🟢 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 📺 体育遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園 📺 高齢者研修 山前 4 📍自然教育セ	5 赤口 📺 第61回民謡発表会 🕒10:00 📍KOBELCO 真岡 いちごホール	6 先勝
7 友引 白露 議 市議会〈質疑・一般質問〉 🕒10:00 📍市役所本庁舎 📺 高齢者研修 久下田 1 📍自然教育セ	8 先負 🟢 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ 議 市議会〈質疑・一般質問〉 🕒10:00 📍市役所本庁舎 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 📺 高齢者研修 山前 3 📍自然教育セ	9 仏滅 📺 包丁研ぎ 🕒9:00-14:00 📍ふれあい福祉プラザ 議 市議会〈質疑・一般質問〉 (予備日)🕒10:00 📍市役所本庁舎 📺 高齢者研修 長沼 2 📍自然教育セ	10 大安 議 市議会〈常任委員会〉 (民生文教)🕒10:00 📍市役所本庁舎 📺 ボディペインティング 🕒11:00 📍にのみや保育園 📺 高齢者研修 山前 2 📍自然教育セ	11 友引 🟢 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ 議 市議会〈常任委員会〉 (民生文教)🕒10:00 📍市役所本庁舎 m 絵本タイム🕒10:45 📍monaca 📺 体育遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園	12 先負 📺 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	13 仏滅 m おはなしリレー 🕒10:30 📍monaca 📺 ひばりの会による読み聞 かせ 🕒11:00 📍二宮図書館
14 大安 議 市議会〈常任委員会〉 (産業建設)🕒10:00 📍市役所本庁舎	15 赤口 議 市議会〈常任委員会〉 (産業建設)🕒10:00 📍市役所本庁舎 m ジル先生の英語読み聞かせ 🕒10:00 📍monaca 📺 わくわくおはなしタイムin 二宮図書館🕒10:30 📍二宮図書館 m 大人向け映画会 🕒14:00 📍monaca 📺 高齢者研修 真岡 5 📍自然教育セ	16 先勝 🟢 総合健診 🕒8:00-10:45 📍二宮コミセン 議 市議会〈常任委員会〉 (総務)🕒10:00 📍市役所本庁舎	17 友引 🟢 総合健診 🕒8:00-10:45 📍二宮コミセン 議 市議会〈常任委員会〉 (総務)🕒10:00 📍市役所本庁舎	18 先負 m 絵本タイム🕒10:45 📍monaca 📺 体育遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園	19 仏滅 m おはなしの森(ひばりの会) 🕒14:00 📍monaca	20 大安 📺 たい肥の無料配布 🕒①10:00-12:00 ②13:00-15:00 📍リサイクルセ
21 赤口 敬老の日 📺 ごみ収集あり(該当地区)	22 先勝 国民の休日 📺 ごみ収集あり(該当地区) m ジル先生の英語読み聞かせ 🕒10:00 📍monaca	23 友引 秋分の日 📺 ごみ収集あり(該当地区)	24 先負 📺 包丁研ぎ 🕒9:00-14:00 📍ふれあい福祉プラザ 📺 高齢者研修 中村 1 📍自然教育セ	25 仏滅 🟢 総合健診(女性の日) 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ 📺 体育遊び 🕒11:00 📍にのみや保育園 📺 高齢者研修 山前 1 📍自然教育セ	26 大安 📺 にのみやとしょかんおは なし会 🕒14:00 📍二宮図書館 📺 子ども向け映画会 🕒14:30 📍二宮図書館 📺 芸術鑑賞会第4 回映画会 🕒①14:00 ②18:30 📍KOBELCO 真岡いちごホール	27 赤口 m 絵本タイム 🕒10:45 📍monaca
28 先勝 🟢 総合健診 🕒8:00-10:45 📍ふれあい福祉プラザ 議 市議会〈決算審査特別 委員会〉🕒10:00 📍市役所本庁舎	29 友引 m ジル先生の英語読み聞かせ 🕒10:00 📍monaca 子 交通安全教室 🕒10:30 📍monaca 📺 高齢者研修 真岡 1 📍自然教育セ	30 先負 議 市議会〈閉会〉 🕒10:00 📍市役所本庁舎			市公式アプリ  Android 版 iPhone 版	3 日 子供や高齢者を交通事故から守る日 8 日 自転車の安全で適正な利用強化の日 21 日 秋の交通安全県民総ぐるみ運動(～30日まで) 25 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 30 日 固定資産税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・ 介護保険料(第3期)納期限

📺 環境課	83-8126	議 議会事務局	83-8176	📺 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	📺 二宮図書館	74-0286
🟢 健康増進課	83-8122	📺 自然教育センター	83-1277	📺 シルバー人材センター	84-1110	子 子育て支援センター	85-8111	📺 にのみや保育園子育て支援センター	73-2200
📺 文化課	83-7732								

いろいろな相談窓口

相談名・問い合わせ先	期日	時間	場所
消費生活相談 Tel 84-7830	平日	9:00-12:00 13:00-16:00	消費生活センター (市役所2階)
交通事故相談 Tel 028-623-2188	平日	9:00-11:30 13:00-15:30	栃木県広報課 (県民プラザ・県庁本館2階)
ひきこもり相談会 Tel 83-8129 要予約	17 木	①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00	ふれあい福祉プラザ
人権相談 Tel 83-8141	8 火	9:00-12:00 受付11:30 まで	ふれあい福祉プラザ
心配ごと相談 Tel 82-8844	1・15 火 8 火	9:30-12:00 受付11:30 まで	ふれあい福祉プラザ 山前分館
行政相談 Tel 83-8100	8 火	9:30-12:00 受付11:30 まで	二宮コミュニティセンター
法律相談 Tel 82-8844	8 火	10:00-12:00	ふれあい福祉プラザ
①エンゼル広場 ②もしもしテレフォン相談室	2 水	市内各保育施設へ ①施設開放 9:30-11:00 ②電話相談 13:00-16:00	

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 8:30-12:00	市民課・税務課 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） Tel0285-82-9910 ※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 Tel82-8844	二宮地区 3・10・17・24 日 上記以外 1・8・15 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	2 水	16 水	3 木	3・17 木
	田町 東郷 東郷団地	火・金	16 水	2 水	3 木	3・17 木
	台町	火・金	9 水	23 水	21 月	7・21 月
	並木町(白布ケ丘・大谷新町含) 高勢町	月・木	22 火	8 火	9 水	9・23 水
	熊倉(大谷本町・寺久保1含)	月・木	15 火	1 火	16 水	2・16 水
	西郷 西郷西 大田山	火・金	23 水	9 水	24 木	10・24 木
	大谷台町	月・木	1 火	15 火	16 水	2・16 水
	亀山	月・木	11 金	25 金	9 水	9・23 水
	高間木	月・木	18 金	4 金	9 水	9・23 水
	小林 根本 君島 南高岡 道祖土 東大島 東沼 西沼	火・金	4 金	18 金	24 木	10・24 木
山前	八条 鶴田 西田井	火・金	18 金	4 金	24 木	10・24 木
	島	火・金	9 水	23 水	24 木	10・24 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	25 金	11 金	21 月	7・21 月
	下鷲谷 上鷲谷 下籠谷	火・金	11 金	25 金	21 月	7・21 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	23 水	9 水	1 火	14・28 月
	粕田 加倉 下大沼 大沼(上大沼含) 長田 柳林 勝呂	月・木	8 火	22 火	1 火	14・28 月
久下田	八木岡	月・木	1 火	15 火	16 水	2・16 水
	本郷 寺山 久松 久松住宅	月・金	2 水		15 火	1・15 火
長沼	新石 旭町 富永町 福居町 錦町	月・金	3 木		15 火	1・15 火
	東町 豊住町 銀 石島 大根田 丸山 阿部品	月・金	9 水		22 火	8・22 火
物部	春來町 寿多町 境 程島 長島 下大曾	月・金	10 木		22 火	8・22 火
	長沼南 長沼北 鷲巣 西大島 上江連 古山	月・金	16 水		15 火	1・15 火
資源部	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	月・金	17 木		15 火	1・15 火
	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	23 水		22 火	8・22 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	月・金	24 木		22 火	8・22 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