

## 1月の無料相談

日常生活の中で悩んでいることや、疑問に感じていることなどを解決へ導くため、次の相談窓口を開設しています。（※印のある相談は、市内在住・市内勤務の方のみ対象です。）

秘密は守られますので、気軽に相談ください。

### ●相談名など

相談名	相談内容	相談員	日時	備考
無料困りごと相談・法律相談会 ※	相続、離婚、消費者問題など	弁護士 (福島県弁護士会)	月曜日 15時～17時	▽予約制 ▽1回の相談時間は30分
		弁護士 (杜の都法律事務所)	▽1月6日(木) ▽1月19日(水) 13時～16時30分	
	登記、相続、会社・法人の設立および変更など	司法書士	金曜日 13時～15時	
行政相談	国、県、市および特殊法人への苦情・要望	行政相談委員	1月11日(火) 10時～12時	—
交通事故相談 ※	交通事故に関する相談	交通相談所所長	▽1月20日(木) ▽1月27日(木) 9時～17時	予約制
消費生活相談	日常生活の中で生じた商品の売買やサービスの提供に伴うトラブルなど	市職員	毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8時30分～17時	必要に応じて県消費生活センターを案内します
多重債務相談 ※	クレジットや消費者金融などを複数利用し、多重債務に陥った方の生活再建を支援する	市職員	毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8時30分～17時	必要に応じて弁護士相談が受けられます
市民相談 ※	生活上のあらゆる心配ごとや悩みごと	市職員	毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8時30分～17時	—

◎新型コロナウイルス感染症の感染が不安な方、移動が困難な方などのため、自宅から相談員の顔を見て相談できるオンライン相談を行っています。希望する方は、生活環境課に予約ください。

●ここまでの相談場所・問い合わせ先 生活環境課 (☎ 37-2144)

### 生活困りごと相談 (生活サポート相談センター)

経済的な困りごとなど、気軽に相談ください。

毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8時30分～17時

●相談・問い合わせ先 生活サポート相談センター(総合福祉センター(はまなす館)内 ☎ 36-2015)

### 募集します 交通教育専門員

市は、交通の安全に関する知識の普及および交通安全思想の高揚を図るため、交通教育専門員を募集します。

●募集人数 3人

●活動内容

▽地域の児童・生徒が通学する時間の立哨(りっしょう)活動

活動

▽街頭指導および広報活動

●資格要件

▽市内または近隣市町村に居住する方

▽人格高潔かつ身体強健、指導力を有する人

●任期

▽令和3年度 3月31日まで  
▽令和4年度 4月1日～令和5年3月31日(1年)

●留意事項

▽専門員は選考の上、決定します。

▽月額2万3千円の賃金、および交通費(片道2キロメートル以上の方)を支払います。  
▽活動するための制服を支給します。

●応募・問い合わせ先 生活環境課 (☎ 37 2 1 4 4)

## 休日の当番医

1月1日(土)	桜ヶ丘さいとう整形外科	中村字桜ヶ丘	35-1333
1月2日(日)	羽根田医院	沖ノ内二丁目	35-2970
1月3日(月)	相馬中央病院	沖ノ内三丁目	36-6611
1月9日(日)	杉本医院	小泉字高池	36-3650
1月10日(月)	ふなばし内科クリニック	中村字塚田	35-1500
1月16日(日)	早川医院	中村一丁目	37-3500
1月23日(日)	八巻クリニック	中村一丁目	37-7117
1月30日(日)	やまぐち小児科医院	中村一丁目	37-8815

※診療時間は 9:00 ~ 16:00

※救急医療病院は公立相馬総合病院 (☎ 36-5101)  
相馬中央病院 (☎ 36-6611)

## 1月の行事予定

(12月9日現在)

月日	行事名	場所
1月9日(日)	令和4年相馬市成人式	市民会館
1月14日(金)	福島県民共済相馬地区移動相談会 (電話予約制)	市民会館
	どんと祭	長友グラウンド
1月16日(日)	イチゴ狩りオープン	和田観光いちご園
1月29日(土)	そうま音楽夢工房第70回演奏会 ピアノソロコンサート	市民会館

## 休日の当番歯科医

1月1日(土)	河田歯科医院	南相馬市原町区	24-2969
1月2日(日)	山本歯科医院	中野字寺前	35-2853
1月3日(月)	渡辺病院(歯科)	新地町駒ヶ嶺	63-2141
1月9日(日)	沖田歯科クリニック	南相馬市原町区	23-0303
1月10日(月)	山下歯科医院	原釜字大津	38-6497
1月16日(日)	板倉歯科医院	南相馬市原町区	23-2462
1月23日(日)	木幡歯科医院	南相馬市鹿島区	46-2244
1月30日(日)	くまがみ歯科医院	南相馬市原町区	25-3443

※診療時間は 9:00 ~ 16:00

## 献血に協力を

月日	時間	場所
1月31日(月)	10:00 ~ 12:00	オリエンタルモーター(株)
	13:30 ~ 14:30	相馬警察署
	15:30 ~ 16:30	相馬看護専門学校

※採血は医師の診断の上、行います。

※新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を実施の上、行います。

## 令和3年2月福島県沖地震に係る 災害義援金の振り込み

市は、令和3年12月1日までに令和3年2月福島県沖地震に係る災害義援金の申請をした方に、災害義援金を振り込みました。

●振り込み日 令和3年12月10日(金)

※12月2日以降に申請をした方には随時振り込みます。

※個別に支給通知はしませんので、通帳を記帳するなどして入金を確認ください。

●義援金振込額

▽全壊 7万9000円

▽半壊・大規模半壊・中規模半壊 3万5、4500円

●問い合わせ先 社会福祉課 (☎ 372204)

## 後期高齢者医療保険に加入している方へ

### 「医療費のお知らせ」の送付

福島県後期高齢者医療広域連合は、被保険者の皆さんに毎年1回「医療費のお知らせ(医療費通知)」を送付しています。

令和3年1月から12月までの「医療費のお知らせ」を、令和4年2月下旬より順次発送しますので、自身の受診状況などを確認ください。

### ●留意事項

▽対象期間内に医療機関への受診がなかった場合は、通知は発行されません。

▽県内全域に順次発送するため、個別の発送には応じられません。

▽早めに確定申告をする場合は、領収書により申告手続きをお願いします。

▽「医療費のお知らせ」を確定申告の参考資料として使用する場合は自己負担相当額と実際に負担した額が異なる場合は、補てんされた金額(高額療養費など)を差し引くなど、自身で訂正の上、申告ください。

※医療費控除の詳細は、最寄りの税務署などに問い合わせください。

●問い合わせ先 福島県後期高齢者医療広域連合 (☎ 024-528-9025)

## ～市内21ルート～ おでかけミニバス運行中!!

市は、65歳以上の方の買い物支援と中心市街地活性化を目的として「おでかけミニバス」を運行しています。

◎詳細は問い合わせください。

●問い合わせ先 企画政策課 (☎ 37-2132)



## 20歳を迎えた方へ

### 国民年金のお知らせ

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金へ加入することが義務づけられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

※厚生年金などに加入している方や、その配偶者に扶養されている方を除く。

#### ●生涯にわたる保障

国民年金は、老後に受け取れる老齢年金のほか、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れる障害年金や、死亡したときに家族などが受け取れる遺族年金などがあります。未納がある場合、これらの年金が受け取れない場合があります。

#### 【保険料の納付が困難な場合】

学生の方や、収入が少ないなどの理由で保険料の納付が困難な方は、納付が猶予される次の制度を利用ください。

#### ●学生納付特例制度

学生の方で、本人の前年所得が一定額以下の場合に、在学中の保険料の納付が猶予されます。申請する方は学生証

の写し、または在学証明書(原本)を持参ください。

#### ●納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、本人および配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

※詳細は、日本年金機構ホームページを確認ください。

#### ●申請方法

申請書などを郵送または持参ください。

※申請書などは、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

#### ●申請・問い合わせ先

▽保険年金課(☎372141)  
〒976-8601 中村字北町63-3

▽日本年金機構相馬年金事務所(☎365172)

※音声案内で5番を選択ください。

〒976-8510 中村字桜ヶ丘69

ホームページはこちら



## 住宅火災

### いのちを守る10のポイント

冬は空気が乾燥し、特に火災が発生しやすい時期です。

次の「住宅火災 いのちを守る10のポイント(4つの習慣、6つの対策)」を目安に、火の取り扱いに十分に注意ください。

#### 【4つの習慣】

- ①寝タバコは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ガスコンロを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントのほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

#### 【6つの対策】

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやガスコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具や衣類、カーテンは防火品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加や戸別の防火対策を行う。



相馬市公式ライン  
@soma\_city



#### 【友だち登録方法】

LINE アプリ内の友だち検索でID検索を行う、またはQRコードを読み込む。

◎市政情報のほか、緊急情報(災害、防犯情報など)などを随時発信しています。

●問い合わせ先 地域防災対策室(☎372121)

## 新型コロナウイルス感染症 感染予防徹底のお願い

新型コロナウイルス感染症は一人一人の予防が重要です。

新型コロナワクチンを接種した方も感染しないわけではありませんので、基本的な感染対策や新しい生活様式に沿った行動を行い、特に、家庭や職場、学校での感染対策の徹底を引き続きお願いします。

◎詳細はホームページを確認ください。

●問い合わせ先 保健センター(☎35-4477)

新型コロナウイルスに関する情報



# 冬タイヤの装着と

## 道路状況の確認を！

早めに冬タイヤを装着し、大雪警報が発表されるなど相当量の積雪が見込まれる場合には、気象情報や道路情報に留意し、不要不急の外出を控えましょう。

- 各道路の情報 各ホームページを確認ください。
- ▽国道6号、東北中央自動車道（相馬福島道路） 国土交通省福島河川国道事務所
- ▽常磐自動車道 Ⅱ NEXCO 東日本
- ▽国道113号、115号主要地方道 県道 Ⅱ 県相双建設事務所
- 問い合わせ先 高速道路推進室（☎ 37 2 1 6 1）

# 災害に備えましょう！

災害はいつ、どこで起きるか分かりません。災害が起きても慌てずに行動できるよう、事前の備えが大切です。

### ●事前の備え

- ▽防災メールの登録
- ▽ハザードマップの確認
- ▽避難所の場所や避難ルート、避難方法の確認
- ▽非常持ち出し品（非常食や水、薬、貴重品など）の確認と準備

### ●問い合わせ先

地域防災対策室（☎ 37-2121）



各ホームページはこちらから

県  
(道路規制情報)



NEXCO  
東日本



国道交通省  
福島河川国道  
事務所



# 高齢運転者と家族の方へ

## 運転免許証の自主返納

を考えてみませんか

全国的に高齢運転者による重大事故が多発しています。

次に思い当たる場合、運転免許証の自主返納を考えてみませんか？

- ▽最近、運転に不安を感じるようになった
- ▽物忘れが激しくなった
- ▽体力の衰えを感じるようになった
- ▽標識を見落としてしまうことが増えた（歩行者の発見が遅れてしまった）
- ▽交通事故を起こしそうになった（事故を起こしてしまった）

### 【運転免許証自主返納のメリット】

有効期限内に運転免許証を自主返納すると、身分証明書として使用できる運転経歴証明書を申請できます。

また、運転経歴証明書を提示してさまざまなサービスを受けられることが可能です。また、運転卒業サポート制度があります。サービスを受けられるお店などは、下記のポスターが目印です。

※市内には、市連合商業会など支援事業を行っている多数の事業者がいます。



◎市は、65歳以上の方を対象とした「おでかけミニバス」を運行していますので、移動手段の一つとして利用ください。

◎県内の運転免許証自主返納者へのサポートなどの詳細は、県生活交通課のホームページを確認ください。

ホームページはこちらから



●問い合わせ先 生活環境課（☎ 37 2 1 4 4）

# 薪風呂などから出た焼却灰は灰のみで捨ててください

薪風呂や薪ストーブなどから出た焼却灰は、燃やさないごみの日にほかのごみと混ぜずに、水で湿らせてから灰のみで指定袋に入れ、指定のごみステーションに捨ててください。

※ごみ捨てのルールが守られていないごみ袋は収集できません。

●問い合わせ先 生活環境課（☎ 37-2143）



## 若者サポートステーション を活用ください

福島県北・相双地域若者サポートステーションは、働くことに悩みを持っている15～49歳までの仕事に就いていない方（学生を除く）とその家族をサポートする厚生労働省委託の支援機関です。

一人で悩まずに気軽に問い合わせください。

### ●開所日時

- ▽月曜日、水曜日、金曜日 = 10時～18時
- ▽火曜日、木曜日 = 10時～19時
- ▽土曜日（月2回） = 10時～18時

※祝日を除く。

※事前に電話で予約ください。

### ●予約・問い合わせ先

福島県北・相双地域若者サポートステーション（☎024-563-6222）

若者サポートステーション



## 募集 文化団体への活動助成

公益財団法人福島県文化振興財団は、令和4年度助成事業の募集を行います。

●対象事業 県内に住所があり、活動の本拠を有する団体の行う文化活動

▽成果発表

▽発表会などへの参加

▽被災者文化活動支援

▽文化財の保護

▽文化振興による地域づくり

▽伝統文化の保存・継承・発展 など

●対象期間 4月1日～令和5年3月31日

●申し込み方法 所定の申請書に記入の上、市役所1階生涯学習課に提出ください。

●申込期限 1月31日（月）

●問い合わせ先 生涯学習課

（☎372187）

ホームページはこちら

（公財）福島県文化振興財団



## 第12回ひなめぐり 自宅のひな飾りを 展示しませんか？

相馬商工会議所は、第12回ひなめぐりイベントを開催します。

市民会館に各家庭でお持ちのひな段飾りやつるしびな、手作りの作品などを展示しませんか。

●展示期間 2月19日（土）

～2月20日（日）

●場所 市民会館多目的ホール ほか

●募集期限 2月4日（金）

◎詳細は問い合わせください。

●問い合わせ先 相馬商工会

議所女性会担当 太田（☎363171）



## わくわくランドイベント情報

### オリジナルコースターを作ろう

木枠にモザイクタイルをデザインしてオリジナルのコースターを作ります。

ぜひ参加ください。

●日時 1月23日（日）

▽10時30分～12時

▽13時30分～15時

※各回30分前から受け付け開始。

●場所 わくわくランド多目的ホール

●定員 各回20人

※定員になり次第受け付け終了。

## おしごと相談会

ふくしま生活・就職応援センターは、就職を希望する方を対象に、おしごと相談会を開催します。

相談料は無料です。

就職活動に関する相談や履歴書、職務経歴書の書き方など、気軽に相談ください。

●日時 1月19日（水）

13時30分～15時30分

※事前予約が必要です。

●場所 千客万来館研修室

●定員 4人（先着）

●申込期限 1月17日（月）

●申込・問い合わせ先 ふくしま生活・就職応援センター南相馬事務所（☎23-1239）