

3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)	▽3月4日(金) ▽3月18日(金) 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 ※4月より月2回開催に変更。		
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	3月8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	▽3月10日(木) ▽3月24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			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			—

◎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（Zoom）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

3月25日(金)～4月7日(木)

市役所1階市民課などの窓口業務の時間を延長

●延長時間 17時15分～19時

※土・日曜日を除く。

●延長する窓口 ▽市民課 ▽保険年金課 ▽生活環境課 ▽税務課
▽社会福祉課 ▽健康福祉課 ▽学校教育課

●問い合わせ先 総務課 (☎ 37-2119)

●主な業務

▽転入・転出に伴う手続き
▽各種証明書発行など

休日の当番医

3月6日(日)	渡辺病院	新地町駒ヶ嶺	63-2100
3月13日(日)	早川医院	中村字泉町	37-3500
3月20日(日)	わたなべ胃腸内科	大曲字大毛内	26-5061
3月21日(月)	すぎやまこどもクリニック	大曲字大毛内	26-5111
3月27日(日)	羽根田医院	沖ノ内二丁目	35-2970

※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)

3月の行事予定

(2月4日現在)

月日	行事名	場所
3月4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
3月11日(金)	相馬市東日本大震災追悼式	市民会館
3月20日(日) 21日(月)	第7回エル・システム子ども音楽祭	市民会館

休日の当番歯科医

3月6日(日)	大井歯科医院	中村字大手先	35-0808
3月13日(日)	すすむ歯科医院	南相馬市原町区	26-1062
3月20日(日)	菅野歯科医院	塚ノ町二丁目	36-1525
3月21日(月)	かとう歯科医院	南相馬市原町区	24-3838
3月27日(日)	荒川歯科医院	南相馬市原町区	23-3428

※診療時間は 9:00～16:00

献血に協力を

月日	時間	場所
3月27日(日)	10:00～12:00	エイトタウン相馬
	13:30～16:00	

※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。

子育て世帯への 臨時特別給付金の支給

長期化する新型コロナウイルス感染症による影響を受けている子育て世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給しています。

まだ本給付金を受け取っていない方は、早めに申請ください。

※申請先はお子さんを養育している保護者(主たる生計維持者)が令和3年9月30日時点で居住していた市町村となります。

●支給額 児童1人につき10万円

※児童Ⅱ平成15年4月2日から令和4年3月31日までに生まれたお子さん。

●申請期限 3月31日(木)

※新生児は4月15日(金)。

●所得制限の撤廃 市は、公平性の観点から、国が定めた本給付金の所得制限を撤廃し、お子さんを養育する保護者の所得に関わらず、本給付金を支給しています。

●令和3年9月30日以降に離婚し、本給付金を受け取れないひとり親世帯などの方
 本給付金の個別申請ができ

ます。市役所1階社会福祉課に問い合わせください。
 ●申請・問い合わせ先 社会福祉課 (☎ 372204)

ホームページはこちらから



令和元年台風第19号などの義援金5次配分の振り込み

市は2月15日、令和元年台風第19号などの義援金の申請をした方に、県義援金の5次配分を振り込みました。

※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。

●5次配分(5回目)の義援金振込額

- ▽死亡・全壊Ⅱ17、510円
- ▽大規模半壊・半壊Ⅱ8、755円
- ▽一部損壊(準半壊および床上浸水)Ⅱ4、378円



@soma_city

相馬市公式ツイッターです。
 随時、市からのお知らせをお伝えしています。

▽一部損壊(床下浸水)Ⅱ2、189円

●留意事項 義援金の申請をした方には、指定の口座に義援金を振り込みますが、受取人死亡による口座の閉鎖や自己都合の解約など振込不能となる例が相当数あります。その場合、新しい代表者の口座に変更する必要がありますので、市役所1階社会福祉課で手続きください。

●問い合わせ先 社会福祉課 (☎ 372204)

成年年齢の引き下げによる 若者の消費者被害に注意!



民法の改正により、4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。

成年に達すると、親の同意を得なくても、携帯電話の購入などさまざまな契約が自分の意思でできるようになります。一方で、未成年者が親の同意を得ずに契約した場合に、原則として契約の取り消しができる「未成年者取消権」を行使できなくなります。社会経験が少ない若者は悪質業者に狙われやすいため、今後さらに若者の消費者被害が増加することが懸念されています。

自身で契約をするということは、その責任も自分自身で負うということです。トラブルに遭わないためには、自分が契約者であると自覚し、一つ一つの契約を慎重に検討することが重要です。

不安に思ったときや、困ったときは一人で判断せず、家族など周りの信頼できる人または消費者ホットライン（☎188）などに相談しましょう。

●成年となる日

生年月日	成年となる日	成年年齢
2002年4月1日以前生まれ	20歳の誕生日	20歳
2002年4月2日 ～2003年4月1日生まれ	2022年 4月1日	19歳
2003年4月2日 ～2004年4月1日生まれ		18歳
2004年4月2日以降生まれ	18歳の誕生日	

●成年年齢引き下げによって変わる事・変わらない事

変わる

18歳(成年)になったらできること

【例】

- ▽親の同意なしの契約
 - ・携帯電話の契約
 - ・ローンを組む
 - ・クレジットカードをつくる
 - ・一人暮らしのアパートを借りるなど
- ▽10年有効のパスポートの取得
- ▽公認会計士や司法書士、医師免許などの国家資格の取得
- ▽結婚＝女性の結婚可能年齢が16歳から18歳に引き上げられ、男女とも18歳に



変わらない

20歳にならないとできないこと

【例】

- ▽飲酒
- ▽喫煙
- ▽競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券の購入
- ▽養子を迎えること
- ▽中型自動車運転免許の取得
- ▽国民年金の加入義務



契約などに関して「何かおかしい」と思ったら、すぐに連絡を!

●生活環境課 (☎ 37-2144)

●消費者ホットライン (☎ 188)

※最寄りの消費生活センターなどにつながり、専門の消費生活相談員が助言します。

後期高齢者医療保険に加入している方へ

10月1日より、一定以上の所得がある方の医療費窓口負担割合が2割に変わります

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となりはじめ、医療費の増大が見込まれています。

後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は子や孫などの現役世代の負担（支援金）となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。

今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

●対象者 下記フローチャートで確認ください。

●負担増加を抑える配慮措置

▽令和7年9月30日まで、2割負担となる方の1カ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります。

※入院の医療費は対象外。
▽払い戻しとなる場合、事前に登録した高額療養費の口座に後日払い戻します。

※2割負担となる方で高額療養費の口座を登録していない方には、福島県後期高齢者医療広域連合（☎024-528-9025）より

申請書を郵送します。
※1カ月の外来医療費の10割の額が5万円のとときの払い戻しの例は左表のとおり。

●払い戻しの例

1割のときの窓口負担①	5,000円
2割のときの窓口負担②	10,000円
窓口負担増③ (②-①)	5,000円
窓口負担増の上限④	3,000円
払い戻し (③-④)	2,000円

負担割合変更に乗じた詐欺に注意ください

▽市や厚生労働省の職員が自宅に訪問してキャッシュカード、通帳などを預かることやATMの操作をお願いすることは絶対ありません。

▽不審な電話などがあつた場合は、最寄りの警察署に相談ください。

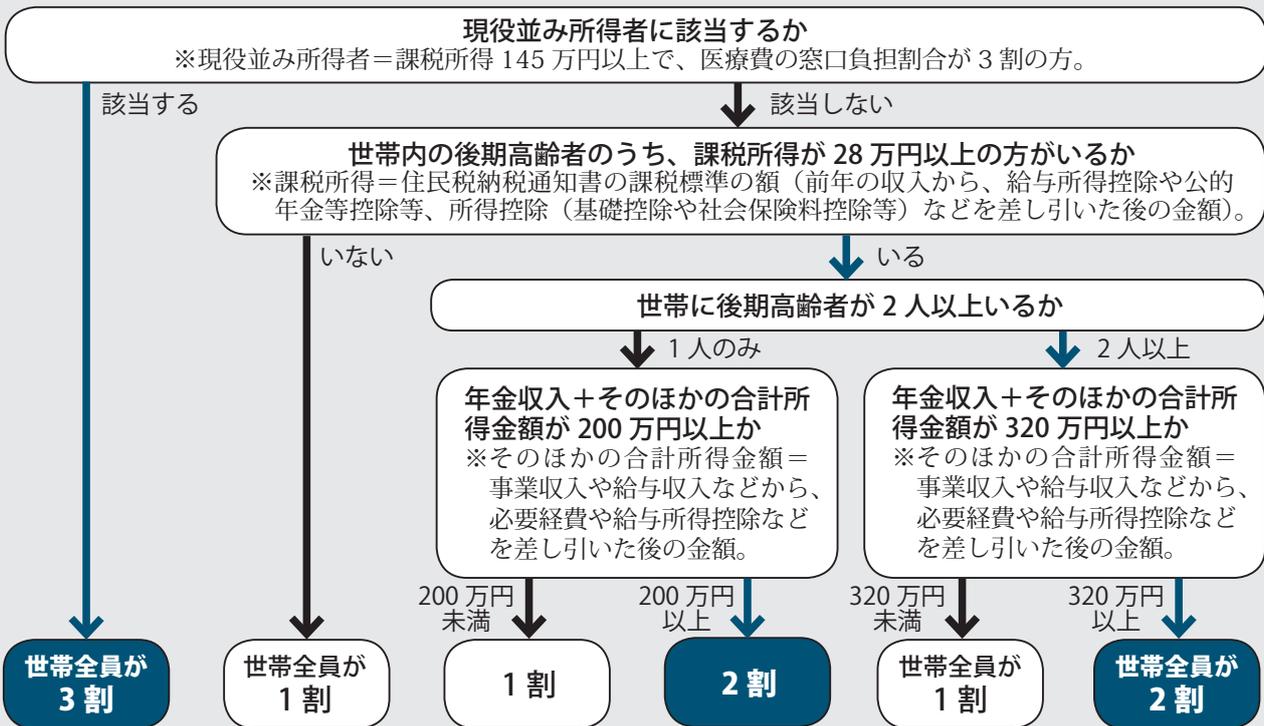
●問い合わせ先

▽手続きに関すること⇒保険年金課（☎372140）
▽負担割合見直しの趣旨に関すること⇒厚生労働省コールセンター（☎0120-002-719）

●2割負担対象者のフローチャート

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、後期高齢者（75歳以上の方および65～74歳の方で一定の障がいの状態にあると広域連合から認定を受けた方）の課税所得や年金収入をもとに次の流れで判定します。

※年金収入に遺族年金や障害年金は含みません。



学生用の 国民健康保険被保険者証の交付

国民健康保険に加入している方で、修学のため本市から転出する方は、修学中の特例により市国保に継続して加入することができません。学生用の被保険者証を交付しますので、手続きください。

現在、学生用の被保険者証を持つている方で、引き続き更新を希望する方や、脱退を希望する方も、新たに届け出が必要です。

【手続きに必要な物】

- ▽国民健康保険被保険者証
- ▽次の該当する書類
- 4月に入学予定の方
- ▽合格通知書（3月に手続きする場合）
- ▽在学証明書（令和4年4月1日以降発行のもの）
- ※在学証明書は後日でも可。
- 学生用被保険者証を更新する方
- ▽学生証（3月に手続きする場合）
- ▽在学証明書（令和4年4月1日以降発行のもの）
- ※在学証明書は後日でも可。

●卒業や中途退学などにより学生でなくなった方

▽学生でなくなったことを証明する書類（卒業証明書、退学証明書など）

●ほかの健康保険に加入した方

▽ほかの健康保険の被保険者証

●問い合わせ先 保険年金課
(☎372140)

火の取り扱いに注意ください

2021年度全国統一防火標語

「おうち時間 家族で点検 火の始末」

市内では、1月に4件の住宅火災が発生し、死者も出ています。

住宅などでの火災の危険性を再確認し、火気の取り扱いには十分に注意ください。

また、火災からの逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。

住宅防火の7つのポイント

- ①寝たばこを絶対にしない。
- ②ストーブの近くに燃えやす

あなたの自動車は
正しく登録されていますか？

自動車税（種別割）は、4月1日午前零時現在で車検証上の所有者（割賦販売の場合は使用者）に課税されます。自動車を下取りや他人に譲渡、廃車した場合などは、3月末日までに必ず運輸支局で名義変更や抹消登録の手続きを行ってください。

また、車を所有する方が亡くなった場合も、必ず運輸支局で相続する方への名義変更や抹消登録などの手続きを行ってください。

なお、避難先などへの郵便物の転送を希望する方は、最寄りの郵便局へ「転居届」の提出をお願いします。

●問い合わせ先

- ◎自動車税に関すること
- 相双地方振興局県税部課税課 間税チーム（☎261127）
- ◎自動車の登録手続きに関すること
- ▽国土交通省東北運輸局福島運輸支局（☎050-5540-2015）
- ▽いわき自動車検査登録事務所（☎050-5540-2016）

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。

新型コロナウイルス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



4月より年金手帳は 基礎年金番号通知書に変わります

4月1日より年金に新規加入する方には、これまでの年金手帳ではなく「基礎年金番号通知書」が交付されます。※既に年金手帳を持っている方は、引き続き使用可能ですので大切に保管ください。

【基礎年金番号通知書の再発行】

紛失などの理由により、基礎年金番号通知書を再発行する場合、申請から約一カ月後に郵送されます。

●申請方法 本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）を持参の上、次の申請先で手続きください。

●申請先

▽国民年金に加入中の方（自営業、学生など） 〓 市役所1階保険年金課または相馬年金事務所

▽厚生年金などに加入中の方（会社員など） 〓 本人の勤務先

▽厚生年金などに加入中の配偶者に扶養されている方 〓 配偶者の勤務先

▽60歳以上で年金制度に加入中ではない方 〓 相馬年金事務所

●問い合わせ先

▽保険年金課 ☎372141

▽日本年金機構相馬年金事務所 ☎365172

※音声案内に続いて、5を押してください。

ホームページはこちらから

日本年金機構



f **すくすく soma**

facebook アカウト
@sukusuku.soma



子育てや教育などの
情報を中心に発信中。

スポーツ少年団員 募集中

市内には、さまざまな種類のスポーツ少年団が結成され活動しています。

スポーツ少年団は、競うだけでなく「楽しむスポーツ」も目標に結成されており、仲間との集団行動により子どもたちの「心の成長」を促すとともに、「地域のキズナ」の中で子どもたちを支援する組織です。

各スポーツ少年団は、スポーツの得意不得意にかかわらず、興味を持つ小学生以上の子どもたちの入団を随時受け付けています。

スポーツを通して、楽しみながら豊かな心と強い体、そしてたくさんの方の友だちをつくりませんか。

興味のある方は、気軽に問い合わせください。

●問い合わせ先 生涯学習課
☎372278

種目	登録スポーツ少年団名（五十音順） ※中学校クラブ活動で組織されているものを除く。	
サッカー	エステレーラ相馬	相馬 FC スポーツ少年団
	相馬サザン FC スポーツ少年団	相馬サッカークラブ
	相馬サッカースポーツ少年団	相馬東部サッカークラブスポーツ少年団
バスケットボール	相馬女子ミニバスケットボールスポーツ少年団	相馬籠球倶楽部スポーツ少年団
バレーボール	飯豊みずほバレーボールスポーツ少年団	磯部白波クラブスポーツ少年団
	大野ジュニアバレーボールクラブ	山上 JVC スポーツ少年団
	八幡ジュニアバレーボールクラブスポーツ少年団	若駒クラブスポーツ少年団
野球	飯豊ゴールデン・ジャガーズスポーツ少年団	桜丘ブラック・タイガーススポーツ少年団
	相馬学童野球クラブスポーツ少年団	八幡ファーストスワローズスポーツ少年団
剣道	泉武館	相馬市少年剣道教室スポーツ少年団
柔道	あすなろ柔道塾スポーツ少年団	相馬市柔道教室スポーツ少年団
空手	相馬市空手道スポーツ少年団	相馬東糸洲会空手道スポーツ少年団
ボクシング	相馬キッズボクシングクラブ	
ソフトテニス	相馬 ST ジュニア	



スポーツで“仲間・健康”まちづくり

NPO 法人そうま中央スポーツクラブ会員募集

そうま中央スポーツクラブは「総合型地域スポーツクラブ」として発足した、社会的な公益活動を行う特定非営利活動法人です。

「総合型地域スポーツクラブ」の主役は住民の皆さんです。一緒に育み発展させていきましょう。室内外を問わず、新種目やチームの加入も歓迎します。

◎申し込みは、各種目の連絡先に問い合わせください。

《枠内の見方》

種目・コース名称

- ①活動日・時間
- ②場所
- ③会費
- ④代表者 ⑤問い合わせ先

理事長 土肥義明
副理事長 鈴木三夫
副理事長 大矢巖

ラージボール卓球

- ①▽月曜日 9時30分～11時30分
▽土曜日 13時30分～15時30分
- ②スポーツアリーナそうま
- ③年額 2,000円
- ④⑤荒井喜美子 (☎ 090-9745-3533)

ソフトバレーボール

- ①月曜日 9時30分～11時30分
- ②スポーツアリーナそうま
- ③年額 2,000円
- ④⑤鈴木三夫 (☎ 35-4739)

将棋

- ①第2・4土曜日 10時～12時
- ②スポーツアリーナそうま
- ③年額 1,500円
- ④⑤丹野鐵生 (☎ 35-1670)

シッティングバレーボール

- ①木曜日 14時～16時
- ②スポーツアリーナそうま
- ③年額 2,000円
- ④増井妙子 ⑤萩野和子 (☎ 35-4019)

スポーツウェルネス吹矢

- ①▽火曜日 9時30分～11時30分
▽木曜日 18時30分～20時30分
- ②スポーツアリーナそうま
- ③月額 1,000円
- ④⑤板倉素子 (☎ 35-3739)

パドルテニス

- ①火曜日 9時30分～11時30分
- ②松川浦体育館
- ③年額 2,000円
- ④⑤泉幸子 (☎ 35-5741)

バドミントン

- ①▽木曜日 19時～21時 (小学生)
▽土曜日 9時～13時 (小学生)
▽土曜日 10時～12時 (一般)
▽日曜日 9時～13時 (中学生)
- ②スポーツアリーナそうま
- ③▽一般=1回 200円
▽小中学生=月額 1,000円
- ④⑤土肥サタ (☎ 26-7114)

太極拳

- ①水・土曜日 9時30分～11時30分
- ②スポーツアリーナそうま
- ③月額 曜日ごとに500円
- ④⑤今野清身 (☎ 36-2590)

ブレイクダンス

- ①月曜日 19時30分～21時30分
- ②スポーツアリーナそうま
- ③1回 500円
- ④⑤渡辺英尊 (☎ 090-3336-3314)

ソフトミニバレーボール

- ①金曜日 13時30分～15時30分
- ②スポーツアリーナそうま
- ③年額 2,000円
- ④⑤木幡美佐子 (☎ 35-5812)

ホームページは
こちらから

相馬中央スポーツクラブ



採用試験

国税専門官

(大学卒業程度)

仙台国税局は、国税専門官を募集します。

国税専門官は、税務署などで調査、徴収、検査や指導などを行い、国の財政を支える重要な仕事です。

●受験資格 次のいずれかに該当する方

▽平成4年4月2日～平成13年4月1日生まれの方

▽平成13年4月2日以降生まれの方で次に掲げる方

①大学を卒業した方および令和5年3月までに大学を卒業する見込みの方

②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

●受付期間 3月18日(金)～4月4日(月)

※インターネット申し込み。

●第一次試験 6月5日(日)

◎詳細は人事院ホームページを確認ください。

●問い合わせ先 仙台国税局人事第二課(☎022-263-1111)

国家公務員

人事院は、次のとおり国家公務員採用試験を実施します。

試験名	受付期間	第1次試験
総合職 (院卒者・大卒程度)	3月18日(金)9時～4月4日(月) ※受信有効。	4月24日(日)
一般職(大卒程度)		6月12日(日)
一般職(高卒者)	6月20日(月)9時～6月29日(水) ※受診有効。	9月4日(日)

※いずれもインターネット申し込み。

◎詳細は人事院ホームページを確認ください。

●問い合わせ先 人事院東北事務局(☎022-2221-2022)

ホームページはこちら



テクノアカデミー浜 令和4年度 学生募集



県立テクノアカデミー浜は次のとおり一般入学試験(4次)を行います。

●募集対象者 令和3年度に高等学校などを卒業または卒業見込みの方

●募集期限 3月11日(金)12時

●募集対象科と募集人員

▽ロボット・環境エネルギーシステム学科 14人程度

▽機械技術科 6人程度

▽自動車整備科 3人程度

▽建築科 5人程度

●試験日 3月18日(金) ※合格発表 3月23日(水)

◎詳細は同校ホームページを確認ください。

●問い合わせ先 県立テクノアカデミー浜(☎261555)

わくわくランドイベント情報

ハンドメイド教室

ロウと花で、火を灯さない板状のキャンドル飾りを作ります。

●日時 3月20日(日)

▽10時30分～11時30分

▽13時30分～14時30分

●場所 わくわくランド多目的ホール

●定員 各回15人

※先着順。定員になり次第受付終了。

●対象 中学生以上

●講師 AEAJ認定アロマセラピスト、AEAJ認定アロマセラピーインストラクター 小林香代子氏

●参加費 1人500円

●申し込み方法 3月12日(土)10時より、電話で申し込みください。

※1回の申し込みにつき2人まで。

苔テラリウムを作ろう

ガラス容器の中に苔や石をレイアウトして小さな森を作ります。

●日時 3月26日(土)

▽10時30分～12時

▽13時30分～15時

●場所 わくわくランド多目的ホール

●定員 各回20人

※先着順。定員になり次第受付終了。

●対象 3歳以上

※お子さんは保護者同伴。

●講師 株式会社ワイズオーシャン 三浦洋平氏

●参加費 1人500円

●申し込み方法 3月6日(日)10時より、電話で申し込みください。

【共通事項】

●申し込み事項

▽参加者氏名

▽電話番号

▽参加希望時間帯

●留意事項 悪天候や新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止する場合があります。

●問い合わせ先 相馬共同火力発電株式会社新地発電所内わくわくランド(☎624722)

▽開館時間 10時～16時

▽休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)