

- 1. 美しい相馬の海と山とを、うたいつぐふるさとのうたと共に、あすのくらしにのこそう。
- 1. 報徳の訓えに心をはげまし、うまずたゆまず豊かな相馬をきずこう。
- 1. ふるきをたずね、新しい相馬のまちづくりに一人一人の力をかたむけよう。

お知らせ版

令和5年度に高等学校、高等専門学校、理工系の大学または県立テクノアカデミー浜に進学を希望している方への奨学資金貸与の予約を受け付けます。

市奨学資金は、市内への企業誘致の促進と適切な人材育成という地域課題に対し、経済的な理由により修学困難と認められる学生に対して入学資金および修学資金を貸与し、学力の向上と産業の振興に資することを目的としています。

●**応募資格** 次の条件を全て満たしていること

- ▽市内に1年以上住所を有していた方で、中学校または高等学校に在学中の方
- ▽令和5年4月に高等学校、高等専門学校、理工系の大学または県立テクノアカデミー浜に進学を希望する方
- ▽生計を維持する保護者が市内に居住していること
- ▽保護者（父母）の前年の所得金額（課税総所得金額）が下表の基準額未満であること

高等学校、高等専門学校、理工系の大学、県立テクノアカデミー浜に進学希望の方へ

相馬市奨学生募集

区分	奨学資金の額	
高等学校	月額 15,000 円 (年度当初に1年分を貸与)	
▽高等専門学校 ▽理工系の大学 ▽県立テクノアカデミー浜	初年度	1,500,000 円を限度として入学資金および修学資金の合計額
	2年度以降	毎年度 1,000,000 円を限度として修学資金の全額

※入学資金は入学金・入学料、修学資金は授業料・設備負担金・実習実験費など直接学校に支払う経費とし、教材や教科書、諸会費などは対象外。

●**貸与額** 次のとおり

※世帯人数が8人を超える場合は、1人増すごとに23万円を世帯人数8人の基準額に加算。

世帯人数	基準額
2人	3,100,000円
3人	3,620,000円
4人	3,950,000円
5人	4,280,000円
6人	4,520,000円
7人	4,750,000円
8人	4,980,000円

- 申し込み方法** 必要書類をそろえ、12月23日（金）までに在学している学校に提出ください。
- 必要書類**
 - ▽奨学生願書
 - ※連帯保証人が2人（奨学生の親族、独立の生計を営む方それぞれ一人）必要です。
 - ▽奨学生推薦調書
 - ▽在学証明書
 - ▽保護者の令和4年度所得課税証明書
 - ▽各連帯保証人の所得課税証明書と納税証明書
- 奨学生の決定** 市奨学資金貸与審査会に諮り、在学している学校を通じて通知します。
- 貸与の方法** 誓約書および奨学資金交付願、入学合格通知書（写）、入学金・授業料などが分かる関係書類（写）の提出後、奨学生の銀行口座に振り込みます。
- 返還方法** 貸与を受けた奨学資金の全額を、卒業の月の翌月から16年（卒業の月の翌月から1年以内の据置き期間を含む）以内に、年賦（年1回）で返還いただきます。
- ※利子は無利子です。
- ◎詳細は問い合わせください。
- 問い合わせ先** 学校教育課（☎372185）

防災行政無線の放送内容は電話で確認できます。 電話応答装置（☎ 0180-992-992）

◎防災行政無線の放送内容を聞き取ることができなかつたときやもう一度確認したいときなどに利用ください。

●問い合わせ先 地域防災対策室（☎ 37-2121）

住民税非課税世帯などが対象

電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金

電力・ガス・食料品などの

価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯などに価格高騰緊急支援給付金を支給します。

●対象世帯 次のいずれかに該当する世帯

※住民税が課税されている方の扶養親族などのみからなる世帯を除く。

▽住民税非課税世帯Ⅱ令和4年9月30日において本市に住民登録がある方で、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯

※住民税均等割が非課税である方には、住民税均等割が免除されている方も含む。

※令和3年中の所得が未申告の方は、令和4年1月1日に在住した市区町村で収入の申告が必要となります。申告の結果、非課税世帯に該当する場合は本給付金の対象となりますが、別途申請が必要となりますので、

問い合わせください。

▽家計急変世帯Ⅱ住民税非課税世帯に該当しない世帯のうち、予期せず令和4年1月～12月の家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯

●支給額 1世帯5万円

●申請方法

▽住民税非課税世帯Ⅱ振り込みのお知らせが届いた方は申請不要です。

※支給要件確認書が届いた方は同書を確認の上、申請ください。

▽家計急変世帯Ⅱ必要書類を市役所1階社会福祉課で取得またはホームページからダウンロードし、申請ください。

◎家計急変世帯の判定方法

令和4年1月以降の任意の1カ月の収入を12倍した年間収入見込額と非課税相当収入限度額との比較により判定します。

※収入では要件を満たさない場合、1年間の所得で判定

可能です。

※非課税相当水準であるかの判定方法などはホームページを確認ください。

●申請期限 令和5年1月31日(火)

●給付方法

▽住民税非課税世帯Ⅱ原則市が指定する口座(過去の給付金の振り込みを使用した口座)に振り込みます。

※市が指定する口座をすでに解約しているなどの理由で異なる口座への振り込みを希望する場合は、支給要件確認書の「振込予定口座欄」が空欄の場合には、「受取口座記入欄」に記入の上裏面に確認書類を貼り付けて提出ください。

▽家計急変世帯Ⅱ申請時に指定した口座に振り込みます。

◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

●問い合わせ先 社会福祉課 (☎372204)



火を使う場所には

消火器を備えましょう！

消火器は、火災の初期消火に非常に効果的です。

もしもの火災に備えて、火を使う場所には消火器を備えましょう。

また、いざというときのために、地域の防火防災訓練などに参加し、適切な消火器の使い方を覚えましょう。

●消火器の使い方

- ①消火器を火災現場近くの消火に安全な場所まで運ぶ
 - ②黄色のピンを引き抜く
 - ③ホースを外し、ホースの先端を持って火元に向ける
 - ④レバーを強く握って放射する
 - ⑤火の根元を狙い、手前からほうきで掃くように放射する
- ※消火器には、一般向けの小型で軽量の消火器や、片手

消火器の使い方を確認しましょう



中止のお知らせ

令和5年新春のつどい

毎年1月上旬に、市、相馬市議会、相馬商工会議所、相馬双葉漁業協同組合、ふくしま未来農業協同組合の5団体共催で開催していた「新春のつどい(賀詞交歓会)」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止します。

●問い合わせ先 秘書課 (☎37-2115)

でも使用できるエアゾール式簡易消火具もあります。
●問い合わせ先 地域防災対策室 (☎372121)

差押物件を公売します

市税滞納による差押不動産の公売を入札により実施します。

●日時 令和5年2月9日(木) 10時

※事前申し込みが必要です。

※受付時間(9時40分～10時)に間に合わなかった場合は、公売に参加できません。

●場所 市役所3階正庁

●公売物件 下表のとおり

番号	所在(地積)	地目	見積価格	公売保証金
1	▽中村字新町231番2(154.96㎡) ▽中村字新町231番3(28.89㎡) ▽中村字新町245番3(11.73㎡) ▽中村字新町245番4(11.09㎡)	宅地	5,556,600円	555,660円
2	▽赤木字新堤118番70(269.00㎡)	山林	1,305,000円	130,500円
3	▽石上字寺田4番(777.00㎡) ▽石上字寺田5番(777.00㎡) ▽石上字寺田20番(777.00㎡) ▽石上字寺田21番(777.00㎡)	田	970,000円	97,000円
4	▽今田字引沼20番(1,005.00㎡) ▽今田字引沼21番(1,024.00㎡)	田	1,470,000円	147,000円

※4のみ抵当権の設定があります。

●申し込み方法 令和5年1月31日(火)までに次の必要書類などを持参の上、市役所1階税務課で申し込みください。

※申し込みの際に公売保証金を納付いただきます。

●必要書類など ▽はんこ(認印可) ▽公売保証金 ▽委任状(代理の場合)

▽買受適格証明書(公売物件が農地の場合)

※買受適格証明書の詳細は市役所2階農業委員会に問い合わせください。

農業委員会の申請書提出期限は12月16日(金)です。

●留意事項

▽落札者の買い受け代金納付期限は、令和5年2月16日(木)14時です。

▽滞納者が入札開始前までに公売に係る徴収金を納付したときは、該当公売物件の公売を中止します。

▽滞納者が滞納徴収金を買い受け人の代金納付前に完納したときおよび買い受け人が買い受け代金を代金納付期限までに納付しなかったときは、売却の決定を取り消します。



1. 中村字新町の現況写真



2. 赤木字新堤の現況写真



3. 石上字寺田の現況写真



4. 今田字引沼の現況写真

●問い合わせ先 税務課(☎37-2129)

新型コロナウイルス感染症 感染予防徹底のお願い

寒い季節になるとインフルエンザが流行しはじめることから、冬季の間は新型コロナウイルスとインフルエンザの2つのウイルスが同時に感染拡大する恐れがあります。

これらのウイルスによる感染症は、一人一人の予防が重要です。

手指の消毒やマスク着用などの基本的な感染予防を徹底し、発熱などの症状がある場合は、登校や出勤などの外出を控えて、早めに医療機関を受診ください。

◎詳細はホームページを確認ください。

新型コロナウイルスに関する情報



●問い合わせ先 保健センター(☎35-4477)

結婚新生活を応援します

結婚に伴う

引っ越し費用などの助成

市は、新婚世帯を対象に結婚に伴う引っ越し費用、アパートの賃借費用、住宅のリフォーム費用や新築費用などを助成しています。

●対象世帯 次の全てに該当する世帯

- ▽令和4年1月1日～令和5年3月31日の期間に婚姻届を提出・受理されていること
- ▽夫婦の所得の合計が400万円未満であること

- ▽夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下であること
- ▽対象住居が市内であること
- ▽令和4年1月1日～令和5年3月31日の期間に本市に入または市内で転居していること

▽市税の滞納がないこと
▽過去にこの制度の助成を受けたことがないこと

※令和3年度に本助成金の交付決定を受けた世帯で、その助成額が助成上限額（30万円）に達しなかった世帯も対象となります。

●対象経費

- ▽引っ越しの経費
- ▽住宅賃借の経費
- ▽住宅リフォームの経費
- ▽住宅購入の経費

※令和4年1月1日～令和5年3月31日に支払った費用が対象となります。

※令和3年度に交付決定を受けた場合には、その際の対象経費に限り申請可能です。

●助成額 最大30万円

※令和3年度に交付決定を受けた場合には、30万円から受給済の額を差し引いた額を助成します。

●申請期限 令和5年3月31日（金）

○詳細は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

結婚生活支援



12月4日～10日は人権週間です

福島地方務局および県人権擁護委員連合会は、「第74回人権週間」にあわせ、積極的な啓発活動および相談活動を行います。

秘密は厳守しますので、気軽に相談ください。

●啓発活動 市役所来庁者を中心に行います。

●特設人権相談所 人権擁護委員が幅広く人権に関する相談に応じます。また、法務局職員による相続登記の手続きや、遺言書の保管制度について

の相談にも対応します。

▽日時 12月4日（日）10時～15時

▽場所 総合福祉センター（はまなす館）

●電話相談 人権擁護委員および法務局職員が相談に応じます。

※受付時間 8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日および年末年始を除く）。

▽みんなの人権110番 ☎0570-003-110
▽子どもの人権110番

☎0120-007-110
▽女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
●問い合わせ先

▽啓発活動 市民課（☎372137）

▽特設人権相談所 相馬人権擁護委員協議会（福島地方務局相馬支局内）（☎363413）

▽人権週間および電話相談 福島地方務局人権擁護課（☎024-534-1994）



マイナンバーカード窓口

12月末までに申請した方がマイナポイントの付与対象者です！

【申請手続き】

市は、12月20日（火）まで、市役所1階御仕法通りに申請特設窓口を設置しています。

予約不要で、職員が写真撮影などの申請のお手伝いをしますので、ぜひ利用ください。※本人確認書類が必要です。



【マイナンバーカードの受け取りなど】

個人番号カード交付、電子証明書発行通知書兼照会書（はがき）が届いている方や電子証明書の有効期限通知書が届いている方で、平日の来庁が難しい方は、事前予約の上、夜間・休日窓口を利用ください。

●夜間窓口 17時15分～18時45分

▽11月30日（水）

▽12月7日（水）

▽12月14日（水）

●休日窓口

12月11日（日）9時～14時45分

●夜間・休日窓口の予約受付開始日

11月15日（火）

●予約・問い合わせ先

市民課（☎37-2138）



交通規制に協力ください

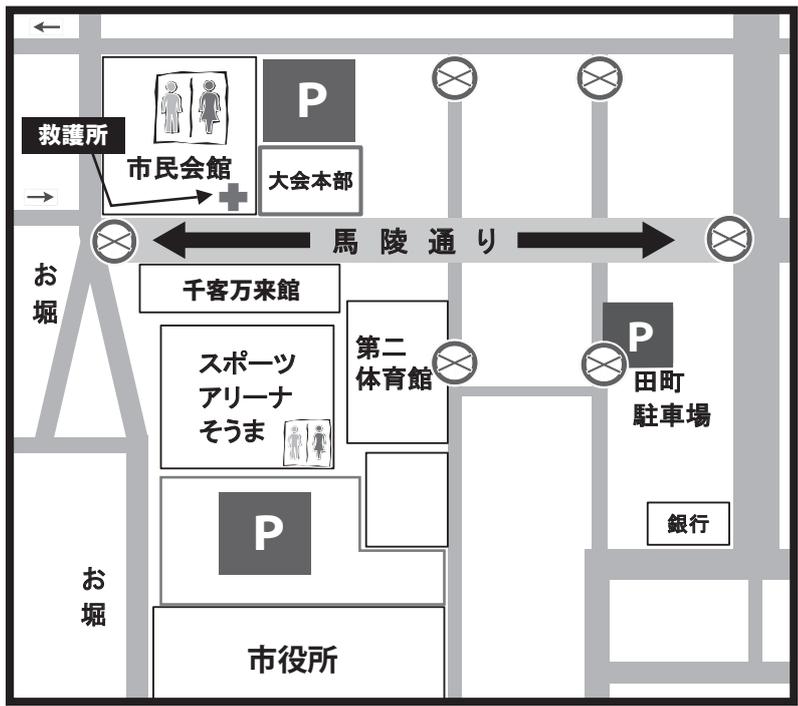
子ども駅伝競走大会



馬陵通りを会場に、第10回相馬市子ども駅伝競走大会を開催します。

◎当日は、7時～12時ごろまで交通規制となりますので、協力願います。

●駅伝コース



●日時 11月26日(土) 8時30分～12時ごろ

※荒天時中止。

※市民会館駐車場には北側からお入りください。

●問い合わせ先 生涯学習課

(☎ 372278)

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？

▽運転に不安を感じるようになった

▽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)

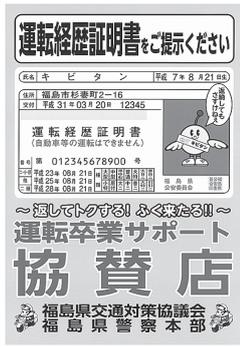
【運転免許証自主返納のメリット】

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取得できます。

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できます。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。

◎自主返納の手続きは相馬警察署へ。

◎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 (☎ 372144)

車のライトは早めに点灯しましょう

ピーエムフォー P M 4 ライトオン運動 (11月1日～令和5年2月28日)

交通事故防止のため、日没時間が早まる秋口から冬の期間は特に次のことを心がけましょう。

- ▽ドライバーは16時を目安に早めにライトを点灯しましょう。
- ▽車のライトは原則上向きライトにし、こまめな上下切り替えをしましょう。
- ▽歩行者などは夜光反射材用品や懐中電灯などを活用しましょう。



●問い合わせ先 生活環境課 (☎ 37-2144)

胃がん集団検診の実施

胃透視（バリウム造影）検査による胃がん集団検診を次のとおり実施します。

本市に転入した方や申し込みをされていない方で、検診を希望する方は事前に申し込みください。

※すでに申し込みをした方は、改めて申し込みする必要はありません。

●日程 11月24日（木）～12月2日（金）

※受付時間 7時30分～9時30分。

※土・日曜日を除く。

●場所 市民会館多目的ホール

●対象者 市内に住所を有する40歳以上の方

※今年度胃がん施設検診や人間ドックなどで検査が済んでいる方は対象外。

※疾患や手術歴によっては受診できない場合がありますので、申し込みの際に確認ください。

●内容 検診車での胃透視（バリウム造影）検査

●料金 900円

※検診日時点の年齢が70歳以上の方は無料。

●留意事項

▽新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、受診の際はマスクを着用ください。
▽発熱や風邪の症状などがある場合は受診を控えてください。

▽検診当日、会場での血圧が180/110以上の方や便秘が3日以上続いている方は受診できません。

◎詳細は問い合わせください。
●申込・問い合わせ先 保健センター（☎354477）

公民館からのお知らせ

各公民館は、特別企画講座の募集や教室の活動を紹介する「公民館だより」を毎月発行し、ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



●問い合わせ先 中央公民館（☎37-2198）

市総合美術展

第18回市総合美術展を次のとおり開催します。

絵画、彫塑、書など、数多くの個性豊かな作品が展示されますので、ぜひお越しください。

●日時 12月2日（金）～12月4日（日）9時30分～16時30分

※4日は15時まで。

●場所

▽一般・高校の部＝スポーツアリーナ そうま第二体育館

▽幼児・児童の部＝スポーツアリーナ そうま第一体育館1階

●問い合わせ先 生涯学習課（☎37-2187）

市少年センター補導員募集

市少年センターは、子どもたちの非行防止や安全確保のため、子どもへの声掛け、市内店舗や公園の巡回などの補導活動を実施しています。

補導員として活動に参加してみませんか。

●任期 令和6年4月30日まで

●募集人数 若干名

●活動内容 1組5人程度で子どもへの声掛け、店舗や公園の巡回補導などを行います。

●応募資格 次の全てに該当する方

▽市内に住所を登録している満20歳以上の方

▽月1回程度の街頭補導ができる方

▽補導員にふさわしくない行為（非行など）がない方

●応募方法 問い合わせ先まで連絡ください。

●留意事項

▽1回の補導活動につき、謝金1,500円および交通費（自宅から集合場所まで片道2キロメートル以上の方）を支払います。

▽団体保険に加入し、活動中のけがなどに対応します。

●問い合わせ先 生涯学習課（☎372187）

市税の11月の納期限

11月30日（水）です

市税などは納期限内に納付しましょう

★市税などの納付には便利な口座振替を利用ください。

市税は、子ども・暮らし・まちづくりなど、皆さんの暮らしに結びつくサービスを行うための原資です。

- 国民健康保険税（普通徴収） 第5期
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収） 第4期
- 介護保険料（普通徴収） 第5期

※口座振替を利用の方は納期限が振替日です。
※コンビニエンスストアでも納付できます。



全国市長会会長の動き

その50

立谷市長は、令和4年6月、全国市長会会長に再任しました。ここでは、全国市長会会長としての活動の一部を紹介します。

●活動報告

第2回「国と地方の協議の場」

立谷市長は10月25日、令和4年度第2回「国と地方の協議の場」に出席し、デジタル田園都市国家構想の推進と地方創生および新型コロナウイルス感染症対策について協議を行いました。

立谷市長は全国市長会の意



見として次のとおり述べました。

▽オミクロン株対応型ワクチンについて、BA1対応型とBA4/5対応型は同等の効果があるということ、また、副反応についての公表と周知対策についてしっかりと情報提供すること

▽生後6カ月から4歳までの新型コロナウイルスワクチン接種の円滑な実施のため、効果や安全性について強く情報発信をすること

▽デジタル田園都市国家構想を推進するとともに、従来の地方創生の取り組みに対する支援を継続すること

▽交付金とマイナンバーカードの取得率を関連付けることを心配する声があるため、しっかりとした対応をとること

●問い合わせ先 秘書課 (☎ 37 2 1 1 5)

農業委員会からのお知らせ

農業に関心のある方からの相談を受け付けています

農業委員会は、農業に関心のある方や新たに農業を始めたい方からの相談を、随時受け付けています。

農家の方から実際に話を聞きたい、農業を体験してみたい、農業を始めるために必要な準備など、気軽に相談ください。

- 場所 市役所2階農業委員会
- ※事前に電話で予約ください。
- 問い合わせ先 農業委員会 (☎ 37-2190)



交通事故の損害賠償問題でお困りの方へ

弁護士による無料相談

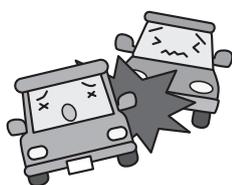
自動車事故に関する損害賠償問題の紛争解決を弁護士が中立公正な立場から無料でお手伝いします。

●時間 9～17時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

●場所 交通事故紛争処理センター 仙台支部 (宮城県仙台市青葉区一番町4-6-1 仙台第一生命タワービルディング11階)

※事前に電話で予約ください。
●申込・問い合わせ先 公益財団法人交通事故紛争処理センター 仙台支部 (☎ 022-263-7231)



市内の空間放射線量などを公表しています

●市内の空間線量

原子力規制委員会ホームページ (モニタリングポストなどの測定値)
※全国マップから相馬市を検索ください。



●市内のメッシュ調査結果など

市ホームページ (メッシュ調査結果、市内施設測定値)



●問い合わせ先 放射能対策室 (☎ 37-2270)

受講生募集

仕事と介護の両立セミナー

市は、主にシニアを対象とした「仕事と介護の両立セミナー」を開催します。友達同士やグループでの参加も可能です。

ぜひ参加ください。
●開催時期 令和5年1月11日(水)～1月26日(木)
 ※全6回。
●場所 ニチイ学館相馬教室

●受講料 無料
●申込期限 12月28日(水)
●詳細は問い合わせください。
●申込・問い合わせ先 健康福祉課(☎372174)



骨太けんこう体操 体験教室

健康寿命の延伸を目的とした体操を体験してみませんか？健康ミニ講話や体を動かすレクリエーションも行います。動きやすい服装で参加ください。

- 開催日
 - ▽11月21日(月)
 - ▽12月19日(月)
- 時間 14時～15時30分
- 場所 総合福祉センター(はまなす館)
- 留意事項
 - ▽マスク着用で参加ください。
 - ▽新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止する場合があります。
- 問い合わせ先 市社会福祉協議会(☎36-5033)



認知症カフェのお知らせ

認知症に関する悩みの相談や、情報交換ができる交流カフェを開催しています。どなたでも、気軽に参加ください。

名称	開催日	時間
オレンジカフェ はまなす館 (総合福祉センター)	▽11月22日(火)	14時～15時30分
	▽12月14日(水)	
出張!玉野公民館 ※送迎あり。	▽12月12日(月)	10時30分～11時30分
出張!磯部公民館 ※送迎あり。	▽11月24日(木)	14時～15時
	▽12月22日(木)	

※毎月第3水曜日は男性も参加しやすい内容となっています。
 ※送迎は前日までに各公民館に申し込みください。

- 留意事項
 - ▽マスク着用で参加ください。
 - ▽新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止する場合があります。
- 問い合わせ先 市社会福祉協議会(☎365033)

受講生募集

理学療法士による介護予防講習会

- 対象者 市内在住の65歳以上の高齢者
- 場所・日時
 - ▽玉野公民館 11月25日(金)
 - ▽中央公民館 11月28日(月)
 - ▽大野公民館 11月30日(水)
 - ▽磯部公民館 12月2日(金)
- 時間 全て14時～15時
- 定員 各公民館15人
- 内容
 - ▽理学療法士の講話
 - ▽骨太けんこう体操の実践
- 持参物
 - ▽水分補給の飲み物
 - ▽上履き
- 申し込み方法 開催日の前日までに健康福祉課に電話で申し込みください。
- ※交通手段のない方には送迎を行います。
- ※各公民館で問い合わせや受け付けは行っていません。
- 申込・問い合わせ先 健康福祉課(☎373065)

公立双葉准看護学院

令和5年度学生募集

公立双葉准看護学院(南相馬市)は、次のとおり一般人試験を実施します。

- 募集人員 30人
- 修業年限 2年(全日制)
- 受験料 10,000円
- 受験資格 中学校卒業以上の方(令和5年3月卒業見込みも含む、年齢不問)
- 出願期間 令和5年1月5日(木)～1月26日(木)必着
- 試験科目
 - ▽筆記試験(国語)
 - ▽作文
 - ▽面接
- 詳細は問い合わせください。
- 出願・問い合わせ先 公立双葉准看護学院(☎320990)



クリスマスイルミネーション

クリスマス仕様のフォトスポットの設置やイルミネーション点灯を行います。

●日時 11月29日(火)～12月25日(日)

▽フォトスポット 10時～17時

▽イルミネーション点灯 16時～17時

※12月13日(火)～12月18日(日)は18時まで延長。

※点灯時間に来館した方には、イルミネーションにちなんだプレゼントを用意しています。

●場所

▽フォトスポット 11わくわくランド エントランスホール

▽イルミネーション点灯 11わくわくランド館外

※16時より展示室、芝生の広場の一部は閉鎖します。

●入館料 全て無料



クリスマス飾りを作ろう

●日時 12月11日(日)

▽カプセルオーナメント&デコパージュ石けん作り 10時30分～12時

▽カプセルオーナメント&石こうオーナメント作り 13時30分～15時

●場所 わくわくランド多目的ホール

●対象者 5歳以上の方

※小学生以下は保護者同伴。

●定員 各回20人

●申し込み方法 電話または直接窓口で申し込みください。

※先着順。定員になり次第受け付け終了。

※受け付け開始日 11月20日(日) 10時。

●参加費 無料

●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) および年末年始

献血に協力ください

月日	時間	場所
12月26日(月)	10:00~12:00	市民会館駐車場
	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。

令和5年1月定例教育委員会開催

日時・場所が変更になる場合がありますので、傍聴を希望する方は、事前に問い合わせください。

●日時 1月10日(火) 13時30分

●場所 市役所1階 第2委員会室

●問い合わせ先

教育部総務課 (☎37-2183)

保健センター通信

みんなの食育～旬を食べよう！「サケ」～

おにぎりやお弁当、お寿司などでおなじみのサケ。サケにはいろいろな種類があり、店頭でよく見かけるギンザケやベニザケ、トラウトサーモンなどのほか、マスもサケの仲間です。

ところで、サケの身の赤い色には私たちの体を守る働きがあることを知っていますか？この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る抗酸化作用があります。さらにタンパク質や骨を丈夫にするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸（EPDやDHA）などの栄養が豊富ですので、いろいろな料理で旬の味を楽しみましょう。

●問い合わせ先 保健センター (☎35-4477)

◎10月6日の3歳児健診でむし歯のなかったお子さんは、11人でした。

さとう あや 佐藤 朱さん	さとう おうしろう 佐藤 風史郎さん	さとう つむぎ 佐藤 紬衣さん	まくち りんせい 菊地 凜世さん
あんどう れいと 安藤 令士さん	よしかわ みゆ 吉川 実結さん	あだち らいき 安達 来希さん	おおの あすな 大野 星菜さん
ゆさ ふうま 遊佐 風磨さん	くさの としき 草野 十色さん	いわさ あかり 岩佐 燈さん	

みんな素晴らしいね、むし歯ゼロ、歯磨きがんばろう！

むし歯予防のポイント

～口を閉じる③～

よく笑いよく話す、ストローで息を吹く、にらめっこなどは、口の筋力が付き、しっかり閉じやすくなります。口の筋力が付くと仕上げ磨きもしやすくなります。

12月1日～12月28日の

市民会館の催し

(10月26日現在)

◎詳細は、右の表の各問い合わせ先に確認ください。

※開催などが変更になる場合があります。

市民会館 (☎ 35-2426)

月日	時間	行事名	問い合わせ先
12月4日(日)	9:15	相馬民謡全国大会	商工観光課(千客万来館) (☎ 26-4848)
12月7日(水)	10:00	福島県民共済移動相談会 (電話予約制)	フリーダイヤル (☎ 0120-282-869) ※平日9時～17時
12月25日(日)	13:00	第3回相高ART展	相馬高校(朝倉) (☎ 36-1331)

※利用の際は、手指の消毒など、基本的な感染症対策に協力ください。

● 日時 12月9日(金) 13時30分～16時
● 場所 総合福祉センター(はまなす館)
※相談を希望する方は、市社会福祉協議会まで予約ください。予約は11月25日(金)から受け付けます。
● 予約・問い合わせ先 市社会福祉協議会 (☎ 365033)



無料法律相談の案内

「相馬地方広域水道企業団からのお知らせ」 水道水のモニタリング結果

相馬地方広域水道企業団の水道水に放射性物質は検出されていません。飲料水として全く問題ありませんので、安心ください。

検査月日	真野ダムが水源の水		相馬第1・第2・第3・第5水源が水源の水	
	放射性ヨウ素	放射性セシウム	放射性ヨウ素	放射性セシウム
10月12日	ND (<1)	ND (<1)	ND (<1)	ND (<1)
10月19日	ND (<1)	ND (<1)	ND (<1)	ND (<1)
10月26日	ND (<1)	ND (<1)	ND (<1)	ND (<1)

「ND」は「Not Detected」の略。
検出限界値1ベクレル/kg以下であることを示します。

- 測定機関 相馬地方広域水道企業団
- 分析装置 ゲルマニウム半導体検出器
- 検査頻度 週3回



【問い合わせ先】
相馬地方広域水道企業団
施設課 (☎ 35-6711)

相馬市内の交通事故発生状況

	発生件数	死者数	傷者数
令和4年10月	11	0	12
令和4年累計(A)	38	0	40
令和3年累計(B)	32	0	35
増減(A-B)	6	0	5

休日当番医 ※変更となる場合があります。

11月20日(日)	大石医院	中村字大町	35-3451
11月23日(水)	阿部クリニック	中村一丁目	35-2553
11月27日(日)	杉本医院	小泉字高池	36-3650
12月4日(日)	すぎやまこどもクリニック	大曲字大毛内	26-5111
12月11日(日)	わたなべ胃腸内科	大曲字大毛内	26-5061
12月18日(日)	ふなばし内科クリニック	中村字塚田	35-1500

▽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)

休日歯科当番医 ※変更となる場合があります。

11月20日(日)	大井歯科医院	中村字大手先	35-0808
11月23日(水)	梶田歯科医院	中村二丁目	36-1551
11月27日(日)	板倉歯科医院	南相馬市原町区	23-2462
12月4日(日)	菅野歯科医院	塚ノ町二丁目	36-1525
12月11日(日)	大町病院(歯科)	南相馬市原町区	24-2333
12月18日(日)	グリーン歯科	小泉字高池	35-5112

▽診療時間は9:00～16:00

発熱外来診察室 要予約 (☎ 35-5699) ▽予約受付時間=12:30～14:15 ▽場所=公立相馬総合病院地下入口前駐車場(診療13:00～15:00) ※対象は市内または新地町に在住・在勤の高校生以上の方で、37.5度以上の発熱のある方。



この広報紙は
植物油インキを
使用しています



編集と発行：相馬市情報政策課 〒976-8601 相馬市中村字北町63-3
TEL 0244-37-2117 FAX 0244-35-4196
ホームページ <https://www.city.soma.fukushima.jp/>
Eメール info@city.soma.lg.jp 印刷：中村印刷(株)

令和4. 11. 15 広報そうま

