

マイナンバーカードをお持ちの方

引越しワンストップサービスが始まりました

「引越しワンストップサービス」は、マイナンバーカードで住所変更手続きをマイナポータル（ウェブサイト）上からオンラインで行うことができるサービスです。

同サービスは、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、国内での引越しをする方が利用でき、転出の際に市役所への来庁が原則不要となります。単身での引越しのほか、同一世帯員の引越しでも利用可能です。

●利用できる手続き
▽転出（市外へ引越し）の届出
▽転入（市外からの引越し）の予約
▽転居（市内での引越し）の予約

※転入および転居は、市町村窓口での手続きも必要です。
●利用できない方
次のいずれかに当てはまる場合は、市町村窓口での転入、転居の手続きが必要で

す。

▽マイナンバーカードの氏名、住所などを最新の情報に更新していない
▽引越しする方、誰もマイナンバーカードを所有していない
▽海外に引越しする

▽引越しする方とマイナポータルで手続きする方の世帯が異なる
●手続きに必要なもの
▽マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書および署名用電子証明書を搭載）
▽マイナンバーカードの読み取りが可能な通信端末（スマートフォン、パソコン）
▽署名用電子証明書の暗証番号（英字大文字および数字を組み合わせた6～16桁）
▽利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）
▽券面事項入力補助用の暗証番号（数字4桁）
◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。



2月7日開設

そうま移住定住総合窓口を開設しました

そうま
移住・定住

市は、2月7日より、移住定住の総合窓口として、企画政策課内に「そうま移住定住総合窓口」を開設しました。

同窓口では、相馬に移住を希望する方からの相談対応や、仕事や住まいの情報提供を行うなど、移住定住の総合的なサポートを行います。

市内各部から選定した職員と企画政策課の職員の合計16人が、コンシェルジュとして希望者一人一人に合わせた移住を支援しますので、気軽に問い合わせください。

※オンライン（Zoom）による相談も予約により可。

●業務内容

▽相馬での暮らしの相談
▽仕事や住まいの相談
▽子育て支援の案内
▽相馬の魅力や暮らし情報の発信 など

ホームページはこちら



●問い合わせ先 そうま移住定住総合窓口（☎321337）

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0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
相馬地方振興局（☎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（☎050-5540-5540-2015）

▽いわき自動車検査登録事務所（☎050-5540-2016）

令和 5 年度がん検診のお知らせ

市は、「がん検診申込書（意向調査）」を各世帯へ郵送し、申し込みのあった内容に基づき、がん検診を実施しています。

意向調査は 3 年に 1 回で、直近では令和 4 年 3 月に実施しましたが、まだ申し込みをしていない方、申し込み内容に変更がある方は、保健センターに申し込みください。

検診はがんを早期発見し治療につなげるために行います。がんは、早期発見すれば 90 パーセント以上が治ります（※）。ぜひ、がん検診を受けましょう。

（※）出典：国立がん研究センター

●申し込み方法 保健センターに電話で申し込みください。

※申し込みのあった方には、各検診の時期に合わせて通知を郵送します。

ホームページ
はこちら



●がん検診一覧表

検診内容	時期	場所	自己負担金
胸部検診（40 歳以上の男女） 胸のレントゲン検査 ※市の特定健診と一緒に受けられます。	9 月 21 日（木） ～ 10 月 26 日（木）	▽市民会館 ▽各公民館 など	無料
胃がん検診（40 歳以上の男女） バリウムによる X 線検査（レントゲン検査）または、胃内視鏡検査（胃カメラ）	11 月 21 日（火） ～ 12 月 1 日（金）	市民会館 ※ X 線検査のみ。	900 円
	6 月～ 9 月	登録医療機関	2,900 円
大腸がん検診（40 歳以上の男女） 2 日間、自宅 で便をとって提出する便潜血検査 ※市の特定健診と一緒に受けられます。	9 月 21 日（木） ～ 10 月 26 日（木）	▽市民会館 ▽各公民館 など	400 円
乳がん検診（40 歳以上の女性） 乳房のレントゲン検査（マンモグラフィ検査） ※ 2 年に 1 回の検診。	6 月～ 9 月（13 日間）	保健センター	1,000 円
	7 月～令和 6 年 2 月	▽公立相馬総合病院 ▽渡辺病院（新地町）	1,000 円
子宮頸がん検診（20 歳以上の女性） 綿棒などで子宮の入り口（頸部）を軽くこすり、細胞をとる検査 ※ 2 年に 1 回の検診。	▽ 4 月 17 日（月） ▽ 4 月 27 日（木）	市民会館	600 円
	7 月～ 12 月	▽公立相馬総合病院 ▽あらき産婦人科クリニック	1,700 円

●留意事項

▽検診内容、時期などは変更になる場合があります。詳細は問い合わせください。

▽乳がん、子宮頸がん検診は 2 年に 1 度の検診です。その年の 4 月 1 日現在、偶数年齢の方および前年度検診を受けていない奇数年齢の方が対象です。

▽検診当日 70 歳以上の方、生活保護受給世帯の方は無料です。

▽申し込みの内容に変更がある場合は、随時、保健センターに電話ください。

●問い合わせ先 保健センター（☎ 35-4477）

地震に備える

家具の転倒防止措置を

年度末が近づき、引越しや模様替えを行う人が多い時期になりました。

市では、2年続けて大きな地震がありました。

地震対策において、自宅での「自分の命は自分が守る」ため、また、火災などの2次災害予防や、避難経路確保のためにも、家具の転倒防止措置を行いましょう。

●主な転倒防止措置

▽テレビとテレビ台の間に粘着マットを設置する。

▽家具などは、L型金具で固

定、または家具と天井をポール式器具などで固定する。

▽食器棚には、観音扉に留め金をつけたり、ガラス飛散防止フィルムを貼る。

※転倒防止措置のほか、扉の前など避難の妨げとなる場所や寝室には家具を置かない、寝床に倒れない工夫をする、重いものは家具の下部に収納するなどの工夫をすることも重要です。

●問い合わせ先 地域防災対策室（☎372121）

スポーツアリーナそうまの利用を一部再開します

災害復旧工事などのため、利用を停止していたスポーツアリーナそうま第二体育館の利用を次のとおり再開します。

●利用再開日 3月17日（金）

●予約受付開始日時 3月10日（金）12時

●留意事項

▽第一体育館アリーナは災害復旧工事のため利用できません。

▽第一体育館柔・剣道場は引き続き利用できます。

●問い合わせ先 生涯学習課（☎37-2278）

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た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)

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)

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)

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)

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)

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)

パドルテニス

- ①火曜日 9時30分～11時30分
- ②松川浦スポーツセンター
- ③年額 2,000円
- ④⑤泉幸子 (☎ 090-4049-0682)

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)

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)

ホームページは
こちらから

相馬中央スポーツクラブ



3月27日～4月7日

市役所1階市民課などの

窓口業務の時間を延長

市は、転入・転出に伴う手続きや各種証明書発行などのため、窓口業務の時間を次の期間、延長します。

●窓口業務延長期間

3月27日(月)

～4月7日(金)

※土・日曜日を除く。

●延長時間

17時15分～19時

●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

▽教育委員会学校教育課

●問い合わせ先 総務課(☎372119)

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 ▽3月20日(月)▽4月17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

▽参加の際は、マスクを着用ください。

▽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。

●日時 次のとおり

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)	▽3月8日(水) ▽3月15日(水) ▽3月28日(火)	14時～ 15時30分
出張！玉野公民館 ※送迎あり。	3月13日(月)	10時30分～ 11時30分
出張！磯部公民館 ※送迎あり。	3月23日(木)	14時～15時

※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)

市社会福祉協議会(☎365033)

4月1日より

農地の権利取得時の 下限面積が廃止 になります

農業の新規参入者を取り込んで農地の利用を促進するため、農地法が改正され、4月1日より農地の権利取得時(売買、贈与、賃借など)の許可基準の1つである下限面積が廃止となります。

これを機会に、農業に関心のある方、新たに農業を始めた方は、農業委員会まで相談ください。

※下限面積とは、農地法に基づき各農業委員会が定めた必要最低限の農業の経営面積のことで、市農業委員会では、個人30アール以上、法人50アール以上と定めています。

●問い合わせ先 農業委員会

事務局(☎372255)

市内20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。

各商店街で乗り降りできるので、買い物に便利です。

※年齢が確認できるもの(介護保険証など)を持参ください。

※運行表は市役所1階御仕法通りや各公民館で配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。

◎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)

おでかけミニバス



3月末まで

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などを助成しています。

令和4年1月1日～令和5年2月28日の期間に婚姻した方の申請受け付けは、**3月31日（金）まで**となります。

まだ申請していない方は、早めに手続きください。

※令和5年3月1日以降に婚姻した方の申請受け付けは、別途お知らせします。

ホームページ
はこちらから

結婚生活支援



●対象経費

▽引っ越しの経費

▽住宅賃借の経費 など

●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。

◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

●申請・問い合わせ先 社会福祉課（☎372204）

おしごと相談会

ふくしま生活・就職応援センターは、就職について悩みを抱えている方を対象に、キャリアコンサルタントによる相談会を開催します。

ぜひ相談ください。

●日時 3月15日（水）

13時30分～15時30分

●場所 千客万来館研修室

※事前予約が必要です。

●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）

国税専門官

仙台国税局は、バイタリティーあふれる人材を募集しています。

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担う税務のスペシャリストです。

●受験資格 次のいずれかに該当する方

▽平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

▽平成14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6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1日（水）～3月20日（月）

●申し込み方法 インターネットで国家公務員試験採用情報NAVIからの申し込み

●第1次試験日 6月4日（日）

●問い合わせ先

▽仙台国税局（☎022-263-1111 内線3236）

▽人事院東北事務局（☎022-221-2022）

採用試験

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。

●試験日程

試験名	受付期間	第1次試験日
総合職（院卒者・大卒程度）	3月1日（水）9時～3月20日（月）※受信有効。	4月9日（日）
一般職（大卒程度）		6月11日（日）
一般職（高卒者）	6月19日（月）9時～6月28日（水）※受信有効。	9月3日（日）

◎詳細は国家公務員試験採用情報NAVIを確認ください。

●問い合わせ先 人事院東北事務局（☎022-221-2022）

ホームページ
はこちらから

国家公務員試験採用NAVI



3月は「福島県自殺対策強化月間」です

ひとりで悩まず、家族・友人への相談のほか、SNS相談や電話相談を利用ください。

よりそいホットライン 0120-279-226 ※24時間対応、通話無料

※LINEなどのSNSやチャットで相談する場合は、「まもろうよこころ」で検索ください。

※匿名でも相談できます。

●問い合わせ先 保健センター（☎35-4477）



わくわくランドイベント情報

わくわく釣り大会!

発電所に関するクイズや、釣りゲームのポイントに合わせて、景品や参加賞をプレゼントします。

●開催日

▽3月25日(土)

▽3月26日(日)

●日時

▽10時30分～11時30分

▽13時30分～15時

●場所 わくわくランドエン

トランスホール

●定員 各回20人

※先着順。定員になり次第受け付け終了。

●参加費 無料

●申し込み方法 当日申し込みください。

※各回30分前から受け付け開始。

ボタニカルイベント

●開催日・内容

▽3月25日(土) Ⅱボタニカルジェルキャンドル作り

▽3月26日(日) Ⅱ苔玉作り

●日時

▽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・対象

▽3月25日(土) Ⅱ各回15人、中学生以上

▽3月26日(日) Ⅱ各回20人、小学生とその保護者

※保護者1人につき2人まで。

●講師 株式会社フラワープ

ロデュースはなよう仙台

●参加費 1人500円

●申し込み方法 ファクスまたは直接窓口で申し込みください。

※電話申し込み不可。

●申し込み事項

▽参加希望日時▽参加者氏名▽参加人数

▽住所▽電話番号

●申込期限 3月12日(日)

※応募者多数の場合は抽選とし、3月17日(金)までに当選者に案内を郵送します。

●申込・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、ファクス

625988 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)

え 映画「咲む」の上映会を開催します

相馬聴覚障害者会は、映画「咲む」の上映会を開催します。

聴覚障がいのある若き主人公が、村の人々との関わりを通して、悩みながらさまざまな壁を乗り越え、自分自身が成長しつつ村そのものも変えていくというストーリーです。ぜひ、ご覧ください。

●日時 3月19日(日) 13時30分～16時

※受け付け開始13時。

●場所 総合福祉センター(はまなす館)

●料金 ▽高校生以上 Ⅱ1、200円、▽小中学生 Ⅱ500円

※未就学児無料。

●チケット取扱場所 市社会福祉協議会

●問い合わせ先 相馬手話

サークル 佐々木(☎090

106712385、ファクス360045)

ブックスタートセットのプレゼント方法が変わります



図書館では、1歳の誕生月にブックスタートセットをプレゼントしていましたが、4月から保健センターの9～10カ月児健診時にプレゼントします。

お子さんが本を大好きになるブックスタートセットをぜひ活用ください。

●対象者 市内に住民登録のある令和4年6月生まれ以降の方

●受取日 保健センターの9～10カ月児健診日

●受取場所 保健センター

●受取時間 12時15分～13時

※健診該当日に受診できなかった場合でも、次の健診日に受け取れます。

【ブックスタートセットの内容】

▽おすすめの絵本1冊

※数種類の中から選ぶことができます。

▽ブックスタート限定デザインの個人貸出券申し込み書

▽図書館からのメッセージ

▽図書館利用案内 など

●問い合わせ先 図書館(☎37-2630、37-2631)