

仮徴収のお知らせ 介護保険料・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

令和5年2月に年金から保険料(税)が差し引かれた方は、引き続き4月以降に支給される年金から保険料(税)が差し引かれます。

4月、6月、8月に差し引く金額は、令和5年2月に年金から差し引かれた金額と同額(仮徴収)となり、10月、12月、2月に差し引く金額は、年間の保険料(税)から仮徴収した金額を差し引いたものを3回に割り振った額になります。

仮徴収をすることで、早い段階で保険料(税)を年金から差し引くことができ、一回当たりの支払い負担額を減らすことができます。

※年間の保険料(税)が確定するのは、市県民税が確定した後となるため、7～8月となります。

◎不明な点は、問い合わせください。

●問い合わせ先 税務課 (☎372127)

(例) 介護保険料 年金差し引きの仕組み

年金支払月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
前年度 (例) 介護保険料額 75,240円 第5段階の場合	13,600円	13,600円	13,600円	11,640円	11,400円	11,400円

前年度

4月の時点では、その年度の介護保険料がまだ決定していないため、4月、6月、8月は、仮徴収として、前年度の2月と同じ額を差し引きします。

年金支払月	仮徴収			本徴収		
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
今年度 (例) 介護保険料額 75,240円 第5段階の場合	11,400円	11,400円	11,400円	13,840円	13,600円	13,600円

今年度

7月本決定

所得、課税状況をもとに所得段階を決定し、年度の介護保険料を本決定します。年額から仮徴収した後の残りの額を10月、12月、2月から差し引きします。

国民健康保険に加入している方へ

介護保険適用除外のお知らせ

●介護保険適用除外とは
市の国民健康保険に加入している40歳から65歳未満の方は、介護保険2号被保険者となり、国民健康保険税の「介護分」が賦課されます。

ただし、介護保険適用除外施設に入所している方は、届け出をすることで介護保険の被保険者ではなくなり、「介護分」を納付する必要がなくなります。

左表の記載事項に該当する場合は、市役所1階保険年金課に届け出ください。

●市内の介護保険適用除外施設 障害者支援施設 ふきのとう苑

●問い合わせ先 保険年金課 (☎372140)

●届け出が必要なとき

こんなときには届出を	必要書類
40歳から65歳未満の市国保の方が介護保険適用除外施設に入所したとき	入所日が分かる書類
40歳から65歳未満の市国保の方が介護保険適用除外施設から退所したとき	退所日が分かる書類
介護保険適用除外施設に入所している市国保の方が40歳に到達したとき	入所していることが分かる書類
介護保険適用除外施設に入所している40歳から65歳未満の方が市国保に加入したとき	入所していることが分かる書類
介護保険適用除外施設に入所している40歳から65歳未満の方が市国保から脱退したとき	入所していることが分かる書類

※該当日から14日以内に届け出ください。

固定資産税に関するお知らせ

固定資産価格などの縦覧

令和5年度固定資産税について、土地の固定資産税の納税者は土地価格等縦覧帳簿を、家屋の固定資産税の納税者は家屋価格等縦覧帳簿を縦覧し、市内の土地または家屋の価格などを知ることができます。
※非課税のものを除く。

◎縦覧は無料です。ただし、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、委任状など）を持参ください。

※当該納税者の代理人として委任状を持参した方、当該納税者の同一世帯の親族で納税者からの委任がある方も縦覧できます。

●縦覧期間 4月3日（月）5月1日（月）8時30分～17時

※土・日曜日、祝日を除く。
●縦覧場所 市役所1階税務課

固定資産課税台帳の閲覧

固定資産税の納税義務者は、

本人確認書類を持参の上で、その固定資産の令和5年度固定資産課税台帳を閲覧することができます。

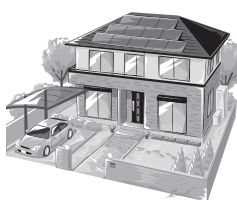
借地人・借家人なども関係する固定資産についてのみ閲覧できます。本人確認書類と閲覧者と対象物件との関係が分かるもの（賃貸借契約書など）を持参ください。この場合の閲覧手数料は1回200円です。

※固定資産価格などの縦覧期間中に閲覧する場合は無料です。

●閲覧期間 4月3日（月）令和6年3月29日（金）8時30分～17時

※土・日曜日、祝日および12月29日から1月3日までを除く。

●閲覧場所 市役所1階税務課



●問い合わせ先 税務課（☎3721228）

子宮頸がん予防ワクチンを公費で接種できます

4月1日より、9価のHPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）が予防接種法に基づく定期接種に加わることから、市は、9価のHPVワクチン接種費用を助成します。接種を希望する方は、予防診票を交付しますので、問い合わせください。

●対象者 次のいずれかに該当する方

▽小学6年生～高校1年生相当の女子

▽平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女子（キャッチアップ接種）

※平成18～19年度生まれの方は通常の接種対象の年齢

（小学6年生～高校1年生相当）を超えても、令和7年3月31日まで公費でワクチン接種を受けることができます。

●予防票配布場所 保健センター

●接種料金 委託登録医療機関接種の場合、市が全額助成

※県外の医療機関で接種の場合、後日払い戻しとなります。

●問い合わせ先 保健センター（☎3721228）

子宮頸がん集団検診

ホームページはこちら



◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

子宮頸がん集団検診を次のとおり実施します。

2年に1度の検診ですので、忘れずに受診しましょう。

●対象者

▽令和5年4月1日現在、20歳以上の女性で偶数年齢の方

▽昨年度の該当者（令和5年4月1日現在、奇数年齢の方）で令和4年度中に受診できなかった方

※次に該当する方は集団検診を受けることができません。

▽過去に子宮がんの手術を受けたことのある方

▽過去に婦人科の手術で子宮頸部を摘出した方

▽6カ月以内に、月経異常や不正出血のある方

▽妊娠中または妊娠の可能性がある方 など

◎詳細は問い合わせください。

●検診日

▽4月17日（月）

▽4月27日（木）

●受付時間

▽午前の部 9時15分～11時

▽午後の部 13時～14時30分

●場所 市民会館多目的ホール

●自己負担金 600円

※検診当日、70歳以上の方は無料。

●申し込み方法 保健センターに連絡ください。

※すでに申し込みをしている方には、通知を郵送させていただきます。

●留意事項 検査着の貸し出しをしませんので、スカートを着用または持参ください。

●申込・問い合わせ 保健センター（☎354477）

令和5年度国民年金保険料などのお知らせ

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方（厚生年金などに加入している方を除く）は、学生を含め国民年金へ加入し、毎月国民年金保険料を納める必要があります。

●令和5年度国民年金保険料
月額16,520円

※昨年度の保険料は、月額16,590円です。

※付加年金の保険料（月額400円）の変更はありません。

●お得な前納制度

保険料を6カ月分、1年分または2年分をまとめて前払いすることで、保険料が割り引きされる制度です。2年分を現金で前納した場合、**14,830円が割り引きされます**ので、ぜひ利用ください。

※4月上旬発送の「令和5年度国民年金保険料納付書」には、2年前納の納付書は同封されていません。

※2年前納の支払期限は5月1日です。希望する方は、手続きに時間を要するため、早めに申し込みください。

●申請先 相馬年金事務所

●そのほかの納付方法

前納制度は保険料を現金で

納める方法のほか、口座振替や、クレジットカードで納める方法があります。特に、口座振替は納め忘れの心配がなく、前納による割引率も現金で納めるより優遇されます。

◎保険料を納めていない期間があると、将来、年金を受け取ることができない場合や、事故や病気などで障がいを負ったとき、または死亡したときに、障害年金や遺族年金を請求できない場合があります。失業や収入が少くないなどの理由で保険料を納めることが難しい方は、次の免除制度を利用ください。

【保険料の免除等申請】

保険料の全額または一部（4分の3、半額、4分の1）を免除、納付猶予する制度があります。免除申請は2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

●必要書類

▽失業した方⇨雇用保険の離職票の写し、雇用保険受給資格者証の写しなど

▽令和4年福島県沖地震で被災した方⇨災証明書（半壊

以上）の写し、被災状況届（り災証明書により損害額が確認できる場合は不要）、保険金の金額を確認できる証明書の写し（保険金が支払われた場合のみ）

●申請先

▽相馬年金事務所

▽市役所1階保険年金課

※原発事故に伴い、避難指示・屋内退避指示を受けた

市町村に、平成23年3月11日時点で住所があった方は、

申請書に震災当時の住所を記載するだけで免除を受け

られます。

※新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少したことにより、所得額が国民年金保険料の免除に該当する額まで低下する見込みのある方は、簡易な所得の申立書に収入が減少したことを記載することで、免除が受けられる場合があります。

◎詳細は相馬年金事務所にお問い合わせください。

【学生納付特例制度】

学生の方は、在学中の保険料が納付猶予されます。

また、昨年度に学生納付特例を承認された方で、令和5年度も同じ学校などに在学していれば、4月以降にはがき形式の申請書が日本年金機構より送付されます。引き続き制度を希望する場合は、必要事項を記入し、返送ください。

●必要書類 学生証の写し、在学証明書（原本）など

●申請先

▽相馬年金事務所

▽市役所1階保険年金課

▽免除、納付猶予期間の保険料を後払い（追納）

免除または納付猶予の期間があると、保険料を全額納付した場合と比べ、将来もらえる年金額が減ります。免除の承認を受けてから**10年以内**であれば、保険料を後から納めること（追納）で、年金額は減りません。

●申請先 相馬年金事務所

※免除の承認を受けてから3年度目以降に追納する場合、当時の保険料に加算額が追加されますので、早めの追納をお勧めします。

【産前産後期間の免除】

国民年金保険料を納めている方で、平成31年2月1日以

降に出産した方、または出産予定の方は、所得に係なく産前産後期間の保険料が免除され、追納しなくても将来もらえる年金額が減りません。

●申請期間 出産予定日の6カ月前から受け付けます。

●必要書類

▽出産前に届け出する方⇨母子健康手帳など

▽出産後に届け出する方⇨添付書類は不要です。

●申請先

▽相馬年金事務所

▽市役所1階保険年金課

【このままの申請方法】

申請書を次の申請先へ郵送、または持参ください。

●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

申請書はこちらから



国民年金関係書・申請書

第39回 市民総参加空き缶拾い

市と市地区衛生組織連合会は、きれいで住みよい地域づくりの推進を図るため、次のとおり空き缶拾いを実施します。ぜひ家族で参加ください。

●日時 4月23日(日) 6時～7時

※23日が荒天の場合30日に実施(30日が荒天の場合順延せず、中止)。
※作業が完了次第、随時解散とします。

●実施方法

▽衛生組合長(行政区長)または班長の指示に従ってください。

▽収集したごみは、「燃やすごみ」・「燃やさないごみ(ペットボトルや発泡スチロールも含む)」・「びん・缶類(アルミ缶・スチール缶)」の3種類に分別し、各地区指定の集積所に置いてください。当日市で回収します。

●留意事項

▽家具、家電製品、自転車、タイヤなどの粗大ごみは回収しません。

▽作業中にけが・事故などが発生したときは、行政区長または生活環境課まで連絡ください。(職員が7時30分まで待機しています。)

●問い合わせ先 生活環境課(☎37-2143)



申請期限を延長

一部損壊住宅

修理支援

●対象者 令和4年福島県沖地震により被害を受け、り災証明書で準半壊に至らない(一部損壊)と判定され、20万円以上の修繕工事を実施した方

※住宅以外を対象外。

※申請には領収書が必要です。

●申請期限 6月30日(金)

●該当する修繕工事 屋根などの基本部分など、日常生活に必要で欠くことのできない部分を緊急・応急的に行った工事で、地震の被害と直接関係のある修理

※原則として、内装や家電製品の修理・交換などは対象外。ウォッシュレット付きのトイレは家電とみなされる場合があります。

●支援内容 一律10万円

※申請者へ支払い。

●場所 市役所2階建築課

●時間 8時30分～17時

※土・日曜日、祝日を除く。

◎詳細は問い合わせください。

●問い合わせ先 建築課(☎372178)

緊急地震速報が発表されたら、

落ち着いて安全を確保しましょう

緊急地震速報が発表される基準や対象地域は次のとおりです。

●発表基準 震度5弱以上を予想した場合または長周期地震動階級3以上を予想した場合

※長周期地震動とは、大きな地震で生じる周期の長いゆっくりとした大きな揺れをいいます。

●対象地域 震度4以上を予想した地域または長周期地震動階級3以上を予想した地域

【主な安全確保】

●自宅

▽頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
▽慌てて外に飛び出さない。
▽無理に火を消そうとしない。

●外出先

▽エレベーターでは最寄りの階に停止させ、すぐに降りる。
▽鉄道やバスでは、つり革などにしっかりとつかまる。
▽プロック塀や看板、ガラスの近くから離れる。

▽自動車の運転中は、ゆるやかに速度を落とし、ハザードランプを点灯し、周りの車に

注意を促す。

※震源から近い地域では、緊急地震速報の発表が強い揺れに間に合わないことがありますので、日ごろから地震に備えた対策が重要です。

●主な日ごろからの備え
▽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。

●問い合わせ先 地域防災対策室(☎372121)



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。

みなんで一緒に楽しく学びましょう!!

まちづくり出前講座

まちづくり出前講座とは、市民の皆さんに学習する機会を提供することを目的に、市民の方々が主催する学習会や会合などの場所に市や関係機関の職員、ボランティアの市民講師が出向いて各種講座を行うものです。
この出前講座は、受講者としての利用はもちろん、講師となって日ごろの生涯学習の成果を実践していただくことも可能です。

【受講したい方】

Step 1

受講者を
10人程度
集める

受講資格は市内に在住、在勤、在学している方で、10人程度で構成する団体、グループです。

Step 2

希望日や場所を
連絡

連絡先は生涯学習課まで。講座が実施可能か講師と連絡調整します。

Step 3

申込書を提出

日程と場所の調整がついたら申込書を市役所1階生涯学習課に提出ください。

受講料は無料です。
※講座内容により材料費が必要になる場合があります。

【講師をしたい方】

ボランティア 市民講師 募集

資格など

資格、年齢制限などはありません。教えていただける技術や知識があって、開催場所まで自力で行ける方なら誰でも登録できます。

申し込み方法

市役所1階生涯学習課に備え付けの登録用紙がありますので、内容を記入の上、提出ください。

- ①申込書は市役所1階生涯学習課に備え付けてあります。
- ②ファクスでの申し込みも可能です。
- ③市のホームページからもダウンロードできます。

ホームページ



※以下の申し込みフォームからオンラインでの申し込みも可能です。

申し込み
フォーム



- ①日程調整の電話は講座を実施する日の3カ月前から2週間前までの期間にお願いします。
- ②原則として時間帯は平日9時から17時までの2時間以内です。
- ③場所は受講者側で準備ください。

メニュー以外の内容でも、可能な限り希望に沿える講座を用意します。
◎詳細は、問い合わせください。

●申込・問い合わせ先 生涯学習課

▽☎ 37-2187

▽ファクス 37-2617

▽メールアドレス

sy-syogai@city.soma.lg.jp

出前講座メニュー表

A まちづくり・行政のしくみに関すること

No.	講座名
A-1	相馬市総合計画「相馬市マスタープラン 2017」について
A-2	相馬市の復興計画について
A-3	相馬市の復興～東日本大震災を乗り越えて～
A-4	相馬市行政経営システムについて
A-5	相馬市のしくみ
A-6	市職員へのインタビュー (新)
A-7	相馬市の家計簿
A-8	知っておきたい税のおはなし
A-9	戸籍のしくみについて
A-10	マイナンバー制度について
A-11	市議会のしくみについて
A-12	「選挙」ってなに？
A-13	選挙のはなし
A-14	だれもが自分らしく生きられる社会づくり～男女共同参画社会～ (新)
A-15	基幹統計調査について
A-16	NPO設立について
A-17	相続登記や遺言等について
A-18	預けて安心！自筆証書遺言書保管制度 (新)

B 生活・環境に関すること

No.	講座名
B-1	身近な水辺の水質（河川やお堀など）
B-2	「どんぐり」から森を学ぼう
B-3	放射能ってなに？
B-4	消費生活と消費者トラブル
B-5	ごみ処理とリサイクル

D 生涯学習・文化に関すること

No.	講座名
D-1	生涯学習って何ですか？
D-2	公民館について
D-3	本の読み聞かせ (新)
D-4	潜入！市民会館の裏側
D-5	相馬市歴史資料収蔵館・相馬市郷土蔵について
D-6	「田代駒焼」ってなに？ (新)
D-7	中村城のいまむかし (新)
D-8	中村城及び相馬の名所旧跡
D-9	御仕法について

F 建設・インフラに関すること

No.	講座名
F-1	相馬のダムについて
F-2	相馬市の水道水について
F-3	下水道のある暮らし
F-4	高速道路が出来るまで
F-5	相馬市の公園について
F-6	「道」のはなし
F-7	みんなの暮らしを支える相馬港
F-8	重要港湾 相馬港の果たす役割
F-9	復興施設見学ツアー (新)

C 子育て・健康・福祉に関すること

No.	講座名
C-1	子育て支援について
C-2	児童センターってどんなところ？
C-3	保育所ってどんなところ？
C-4	子どもの理解と対応
C-5	国保特定健診等で医療費ダイエツト
C-6	高齢者医療制度について
C-7	国民年金について
C-8	健康講座①高血圧を予防しよう
C-9	健康講座②乳幼児の健康
C-10	健康講座③食育って知ってる？
C-11	健康と体力づくり
C-12	スポーツウェルネス吹矢で健康と生きがい
C-13	お酒と上手に付き合うためのコツ
C-14	メンタルヘルズ講座
C-15	ゲートキーパー講座
C-16	「こころと体のケア」の支援を受けるために (新)
C-17	知っておきたい！障がい者福祉
C-18	知っておきたい！高齢者福祉
C-19	認知症を知ろう！（認知症サポーター養成講座）
C-20	介護予防体操教室「骨太けんこう体操教室」
C-21	介護予防・認知症予防
C-22	訪問看護について

E 産業・観光に関すること

No.	講座名
E-1	相馬市の商工業
E-2	相馬市の観光と物産
E-3	相馬市の農林水産業について
E-4	「農地」を農地以外に使用するときは
E-5	新たに農業を始めるには (新)

G 防災・安全に関すること

No.	講座名
G-1	犯罪や事故による被害について考えてみましょう
G-2	交通安全について
G-3	災害救援ボランティア
G-4	相馬市の防災対策について

H 趣味・そのほか

No.	講座名
H-1	アロマセラピーハンドマッサージ講座
H-2	メディカルアロマセラピー①香りで脳と心のメリハリを！
H-3	メディカルアロマセラピー②自然の力でお肌をケア < A >
H-4	メディカルアロマセラピー③自然の力でお肌をケア < B > (新)
H-5	要介護者に対するアロマセラピーハンドマッサージ
H-6	マヤ暦ガイダンス
H-7	特別メニュー

令和5年 新入学（園）児童・園児の交通事故防止運動 4月6日（木）～4月12日（水）

運動のスローガンは「あぶないよ いそぐきもちに しんこきゅう」です

新入学（園）児童・園児の交通事故防止

●新入学（園）児童・園児をみんなで交通事故から守りましょう！

「信号を守る」「歩道を通る」「横断歩道を渡る」「止まる、待つ、見る」を習慣付けましょう。

運転手は、通学路などを通行する時には、急な飛び出しなどを想定し、思いやりの気持ちを持ち、スピードを落として安全運転に努めましょう。



全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

●シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底を図り、交通事故発生時の被害の防止・軽減を図りましょう！

後部座席を含めた全ての座席におけるシートベルトとチャイルドシートの着用義務があることを意識し、着用を徹底しましょう。

運転者は、発車の際、後部座席を含めた同乗者がシートベルトやチャイルドシートを着用したことを確認してから発進しましょう。



道路横断中の交通事故防止

●横断歩道などを横断しようとする新入学（園）児童・園児をはじめ、歩行者をみかけたら、歩行者などの通行を妨げないようにするなど、交通ルールを守り、道路横断中の交通事故を防ぎましょう！

道路を横断する際は無理な横断をしないこと、近くに横断歩道がある場合は、必ず横断歩道を渡ること、また、道路を横断する時は手をあげるなどして横断する意思を明確に運転手に伝えるなど、正しい道路の横断を子どもに教えましょう。

道路交通法第38条第1項では、横断しようとする歩行者などがいるときは、一時停止しなければならないことが明記されています。横断者がいれば必ず停止してください。



●問い合わせ先 生活環境課 (☎ 37-2144)

児童扶養手当および特別児童扶養手当の手当額が 4月分から改定されます

●問い合わせ先
こども家庭課 (☎ 37-2204)

児童扶養手当額 (月額)

●児童1人の場合

区分	3月分まで	4月分から
全部支給	43,070円	44,140円
一部支給	43,060円 ～10,160円	44,130円 ～10,410円

●第2子の加算額

区分	3月分まで	4月分から
全部支給	10,170円	10,420円
一部支給	10,160円 ～5,090円	10,410円 ～5,210円

●第3子以降の加算額

区分	3月分まで	4月分から
全部支給	6,100円	6,250円
一部支給	6,090円 ～3,050円	6,240円 ～3,130円

特別児童扶養手当額 (月額)

区分	3月分まで	4月分から
1級	52,400円	53,700円
2級	34,900円	35,760円

橋りょうが 復旧しました

市は、令和元年東日本台風により被害を受けた橋りょうを、国土強靱(きょうじん)化に向けて橋脚や橋げたの構造を改善するを進めています。

3月に次の橋りょうが復旧したので、お知らせします。

●復旧した橋りょう

▽茄子小田橋(山上)

▽胡桃坂橋(山上)

▽第二胡桃坂橋(山上)

※中橋は、今年度中の復旧に向けて工事しています。



復旧した茄子小田橋

37 ●問い合わせ先 土木課 (☎ 2158)

会員募集

相馬愛育園親子教室

遊びを中心として、子育てを考える「相馬愛育園親子教室」を開催します。

子育ての仲間を作り、親子で交流しましょう。

ベビーアイアイ広場

●対象 6カ月から1歳6カ月までの乳幼児と、保護者または祖父母など

●日時 火曜日(月2回) 10時～10時45分(計19回)

※5月9日(火)開講予定。

※学校長期休業期間は休み。

●定員 15組

アイアイ広場

●対象 幼稚園入園前の幼児と、保護者または祖父母など

●日時 毎週木曜日 10時～11時30分(計34回)

※5月11日(木)開講予定。

※学校長期休業期間は休み。

●定員 25組

【共通事項】

●募集期間 4月3日(月)～4月21日(金)

●申込・問い合わせ先 こども家庭課(☎365591)

オミクロン株対応

新型コロナワクチン接種の対象者が変わります

オミクロン株対応新型コロナワクチン接種の対象者が5月8日より変わります。接種を希望する方で、5月8日以降の接種対象者に該当しない方は、4月20日(木)までに市コールセンターに問い合わせください。

●5月8日以降の接種対象者

▽65歳以上の方▽基礎疾患などを有する方
▽医療従事者など

●5月7日以前の接種対象者 市が令和4年11月に開始したオミクロン株対応新型コロナワクチンの接種を受けていない方

◎詳細は問い合わせください。

●申込・問い合わせ先 市新型コロナワクチン接種コールセンター(☎37-7567)

「福島復興サイクルロードレースシリーズ」開催記念連載

「福島復興サイクルロードレースシリーズ」は、復興する福島の発信とサイクルスポーツを通じた広域的な交流人口の拡大と振興を目的とした大会で、主に浜通り地域を舞台として4月より順次開催されます。開催を記念して、直木賞作家の熊谷達也氏によるエッセイを全3回に分けて掲載します。

第1回 ロードバイクの魅力

ロードバイクに乗り始めてから、かれこれ十年ほどになるだろうか。乗り始めたきっかけは、私の世代（昭和三十年代生まれ）のご多分に漏れず、健康対策だった。仕事柄どうしても運動不足になりがちで、まずは体重を減らさなくては、と焦り始めたときにとどり着いたのが、有酸素運動にはうってつけのロードバイクだった。

いわゆるママチャリとは違って、ロードバイクはクルマでいえばスポーツカー、いや、レーシングカーのようなもの。そこにもってきて、実に四十年ぶりの自転車である。果たしてちゃんと乗れるのだろうかとおっかなびつくり乗り始めたのだが、その心配は杞憂にすぎなかった。最初こそ緊張したものの、慣れてくるにつれて、どんどん楽しくなってきた。とにかく気持ち

がよいのである。

子どものころから乗り物好きで、オートバイにも長年乗ってきた私だが、ロードバイク以上に気持ちよい乗り物は思いつかない。たとえば、暖かな陽射しが降り注ぐ河川敷。きらきら輝く川面を眺めながらペダルを漕いでいるときの清々しさは、なにもにもかえがたい。あるいは、ちよつと郊外に足をのばし、交通量の少ない山道を峠を目指して上っているとき。人力で走るしかないのでもゆつくりしか上れないし、すぐに汗が噴き出し始める（ダイエツトに最適！）のだが、鳥のさえずりしか聞かない無音の世界を走っていると、自然の一部になったような不思議な心地よさを覚えてしまう。しかも、登り切ったときの達成感は何も言われず、その後には快適な下り坂

というご褒美が待っている。

そうした気持ちよさの原因はいろいろあるのだろうが、自らの肉体を使って運動していることに加え、速すぎず遅すぎずという移動速度が、動物としての人間の感覚にちょうど合っているのだろう。いつも見ていたはずの風景がまったく違って見える驚きを、ロードバイクに乗るようになってから、何度となく経験させてもらっている。しかも、きわめてエコな乗り物なので（どんな乗り物よりも移動の際のエネルギー効率がよく、呼吸に含まれる以上のCO2も排出しない）いまの時代にはとてもマッチしていると思う。

ただし、趣味でロードバイクに乗っている身として、ひとつだけ残念なことがある。日本の道路事情が、自転車にはまったく優しくないのである。たとえば、自転車大国と呼ばれるオランダでは、車や歩行者とは完全に分離された自転車専用道がいたるところに整備されているらしい。交通弱者である自転車に優しい社会をつくることは、人に優しい社会をつくることと一緒に進めなければならないと思う。それと、日本でも少しずつ改善されているみたいだが、とりあえずの自衛手段として、自転車の種類にかかわらずヘルメットは必須だろう。あのヘルメット、私も最初は抵抗があったけれど、いまではヘルメットなしで自転車に乗ること自体考えられなくなっている。

消費税のインボイス制度説明会

相馬税務署は、事業者を対象に、消費税のインボイス制度説明会を開催します。◎詳細は国税庁ホームページを確認ください。

●開催日 4月11日（火）

●時間 ①10時～12時②13時30分～15時30分

※②は消費税の免税事業者向けです。

●場所 県南相馬合同庁舎 南庁舎4階40会議室（南相馬市原町区錦町1丁目30）

●定員 各60人

※予約制、先着順。

●留意事項 駐車場に限りがあるので、可能な限り公共交通機関を利用ください。

ホームページはこちら



●申込・問い合わせ先 相馬税務署（☎363942）

ホームページはこちら

福島復興サイクル



●問い合わせ先 福島復興サイクルロードレース事務局（☎024-531-4171）

参加者募集

福島国際研究教育機構

設立記念シンポジウム

復興庁は、4月1日に福島国際研究教育機構（F-REI）が設立されたことを記念したシンポジウムを開催します。

国内外の著名人によるメッセージや講演のほか、地元企業や学生によるスピーチやトークセッションなどを予定しています。

ぜひ参加ください。

●日時 4月15日（土）13時～17時

●場所 いわきワシントンホテル（いわき市平字一丁目1番地）

※オンラインでの配信も実施します。

●申し込み方法 ホームページから申し込みください

◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

ホームページはこちら

F-REI



●F-REIとは

福島をはじめ東北の復興を実現するための夢や希望となるとともに、日本の産業競争力を世界最高の水準に引き上げ、経済成長や国民生活の向上への貢献を目指した「創造的復興の中核拠点」です。

研究成果の社会実装・産業化や人材育成のほか、福島イノベーション・コースト構想

をさらに発展させる司令塔としての役割も果たすため、関係省庁が一丸となって取り組んでいきます。

●問い合わせ先 復興庁（☎03-6328-0264）



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。

「相馬ブランド」

認証商品を募集！

市観光協会



市観光協会は、市内の優れた素材・技術を生かし、土産などに適した魅力ある加工食品である相馬ブランドを募集します。

審査の後、相馬ブランドの認証を受けた商品は、パッケージなどに認証商品であることを表示する認証マークを付けることができます。
募集内容は、次のとおりです。

●募集期間 4月17日（月）～5月19日（金）

※土・日曜日、祝日を除く。

●募集対象 加工食品

●応募資格

▽市内に住所を有する個人または事業所など

▽生産過程で各法令や基準などに違反しておらず、責任の所在が明確であり、第三者からの苦情などに対応できること

●応募方法 応募用紙に必要な事項を記入の上、市観光協会に提出（審査方法などの詳細は応募用紙に記載）

※応募用紙は市観光協会配布するほか、市観光協会

ホームページからダウンロードできます。

●応募・問い合わせ先 市観光協会事務局（〒976-0042 中村字北町55-1）
（☎3533000）

出店募集

まちなか祭り

2023を開催

します

田町商店街振興組合は、「まちなか祭り2023・SOMA昭和ロックごみ拾い」を開催します。

ぜひ来場ください。

●日時 5月13日（土）

●場所 クロスロード田町

●内容

▽ステージイベント

▽飲食店・物販店出店 など
※飲食店、物販店の出店を募集しています。

◎詳細は問い合わせください。

●申込・問い合わせ先 鳥久（☎352929）

相馬共同火力発電株式会社 創立40周年記念イベント を開催します

相馬共同火力発電株式会社は、創立40周年を記念して、次のイベントを開催します。
ぜひ来場ください。

●場所 わくわくランド多目的ホール

【鉄道風景画家・松本忠作品展「常磐線と東北の鉄道風景」】

●日時 4月12日（水）～4月16日（日）10時～16時

【詩人・浅田志津子「詩の朗読会」】

●日時 4月16日（日）14時30～15時15分

◎詳細は問い合わせください。

●問い合わせ先 相馬共同火力発電株式会社（☎361200）

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** 5月1日～令和6年4月30日
 - 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18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。
 - 募集期限** 4月19日（水）
 - 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）

市民プール 会計年度任用職員募集

市民プールで遊泳者の監視業務やプール清掃などを行う会計年度任用職員を募集します。

希望する方はハローワークで求人情報を確認の上、応募ください。

- 応募方法** 履歴書とハローワークの紹介状を市役所1階生涯学習課に提出ください。※個別面接を実施の上、採用を決定します。
- 応募期間** 募集定員に達するまで随時
- 任用期間** 5月8日～10月31日
- 必要経験** 水泳のできる健康な方
- 募集人数** 6人
- 問い合わせ先** 生涯学習課（☎37-2278）

相馬方部衛生組合 会計年度任用職員募集（訪問看護ステーション）

- 職種** 看護師
- 募集人員** 1人
- 任用期間** 7月1日～令和6年3月31日
- 勤務日数** 月17日勤務
※土・日曜日、祝日を除く。
- 選考方法** ▽書類審査▽面接試験
※面接日は書類審査後に直接通知します。
- 申し込み方法** ハローワーク紹介状と履歴書を、市役所1階相馬方部衛生組合事務局に持参または郵送ください。
※提出書類は返却しません。
- 申込期限** 4月28日（金）
◎詳細は市ホームページを確認ください。
- 申込・問い合わせ先** 相馬方部衛生組合事務局総務課（☎35-4124）



受講生募集

図書館「文学講座」

- 図書館は、優れた文学作品に接し「心の豊かさ」を育てるため「文学講座」を次のとおり開催します。
- 日時** 5月～令和6年1月の毎月第1土曜日（全9回）
※8月は、8月11日（金）です。
 - 時間** 13時30分
 - 場所** 振興公社振興ビル6階第2会議室
 - 内容** 平安時代中期の「源氏物語」を読み進めます。
「源氏物語」は華やかな王朝文化を背景とした全54巻に及ぶ長編物語です。
 - 講師** 武内義明先生（相馬高校教諭）
 - 受講料** 3,000円（テキスト代など）
 - 対象** 市内または近隣市町村在住の18歳以上の方
 - 定員** 30人
 - 申し込み方法** 図書館に直接申し込みください。随時受け付けています。
 - 問い合わせ先** 図書館（☎372630）

トークライブ国際雑穀年2023 大地とつながる食と生き方

- 国際連合で2023年を「国際雑穀年」とすると宣言されたことに関連して、雑穀に関するトークライブを開催します。
- ぜひ参加ください。**
 - 日時** 4月30日（日）13時30分～16時
 - 場所** 須賀川市文化センター小ホール（須賀川市牛袋町11）
 - 参加費** 1,000円
※ペア割1,600円。
 - 定員** 200人
 - 申し込み方法** ホームページから申し込みください。
 - 内容** トークライブ「雑穀と共によみがえる、いのちを守る食の知恵と技、大地とつながる暮らし、そして、和の精神。」

ホームページはこちら



- 問い合わせ先** つぶつぶ料理コーチ 佐久間（☎080-1814-0036）