

休日の当番医

4月7日(日)	桜ヶ丘さいとう整形外科	中村字桜ヶ丘	35-1333
4月14日(日)	やまぐち小児科医院	中村一丁目	37-8815
4月21日(日)	わたなべ胃腸内科	大曲字大毛内	26-5061
4月28日(日)	ふなばし内科クリニック	中村字塚田	35-1500
4月29日(月)	八巻クリニック	中村一丁目	37-7117

※変更となる場合があります。
 ※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)。

休日の当番歯科医

4月7日(日)	新開歯科医院	中村字多川町	36-3214
4月14日(日)	くまがみ歯科医院	南相馬市原町区	25-3443
4月21日(日)	佐藤歯科医院	中村字新町	36-0707
4月28日(日)	鈴木歯科医院	南相馬市原町区	26-3232
4月29日(月)	桜ヶ丘デンタルクリニック	中村字川沼	26-7018

※変更となる場合があります。診療時間は9:00～16:00。

4月の行事予定

(3月5日現在)

月日	行事名	場所
4月14日(日)	市民総参加空き缶拾い	市内全域
4月15日(月)まで	相馬桜まつり ※桜の開花状況により変更あり。	馬陵公園

献血に協力を

月日	時間	場所
4月の実施予定はありません。		

住宅用太陽光発電システム

設置費の補助

市は、住宅用太陽光発電システム設置費用の一部を補助します。

●補助の対象となる太陽光発電システム 次の全ての要件を満たすもの

▽住宅用であること

▽未使用品であること

▽既存の太陽光発電システムの全部または一部を入れ替えたもの、既存の太陽光発電システムに増設したものではないこと

▽太陽電池モジュールの公称最大出力合計またはパワーコンディショナの定格出力合計が10キロワット未満であるもの

▽太陽電池モジュール、架台、パワーコンディショナ、その他付属機器、設置工事に係る費用の合計が太陽電池の公称最大出力1キロワット当たり税抜き50万円以下であるもの

●補助対象者 次の全ての要件を満たす方

▽市内に住所を有する方

▽市内に自らが所有し、住民

票に記載された住所に存在する住宅にシステムを設置した方、またはシステムを設置した住宅を購入し引き渡しを受けた方

▽電力会社と電灯契約および余剰電力の販売契約を結んだ方

▽市税の滞納がない方

▽当補助金を受けたことがない方

●補助額

▽システム公称最大出力の1キロワット当たり3万円を乗じた額

▽上限12万円(4キロワットまで補助)

●受付期限 令和7年3月14日(金)

※今年度の予算額に達した時点で受け付け終了。

●申請方法 太陽光発電システムの電力需給開始日から12カ月以内に、「相馬市住宅用太陽光発電システム設置費補助金交付申請書」に必要書類を添付し、市役所3階企画政策課に提出ください。

※申請書などは市ホームページ

広報 そうま を公開しています!

広報そうまをホームページやSNSで公開しています。お手元に届く前に、いち早く情報を確認できますので、ぜひ利用ください。



●申請・問い合わせ先 企画政策課(☎372132)

ホームページはこちらから



◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

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6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6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。

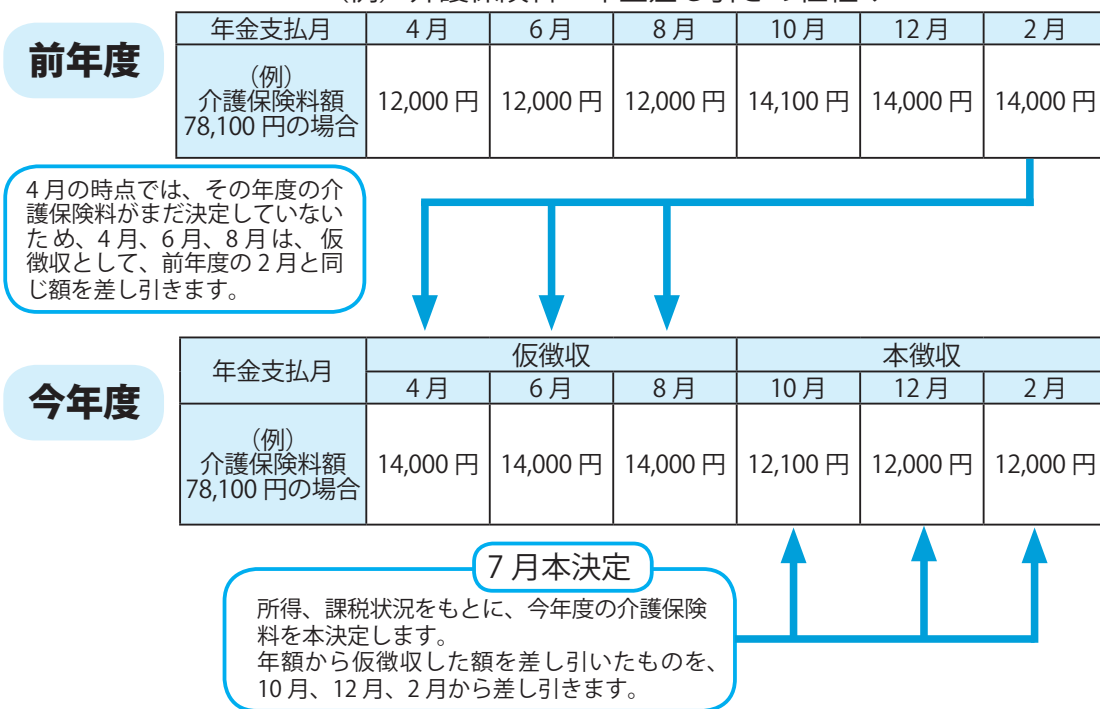
仮徴収をすることで、早い段階で保険料(税)を年金から差し引くことができ、一回当たりの支払い負担額を減らすことができます。

※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



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」が賦課されず。
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
▽指定障害者支援施設そうま楽憩園

●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。

令和6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歳未満の方は、学生を含め国民年金に加入し、毎月国民年金保険料を納める必要があります。

※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。

●令和6年度国民年金保険料
月額16,980円

※昨年度の保険料は、月額16,520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、15,290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6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4月30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。失業や所得が少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。

※免除は本人、配偶者、世帯主の所得審査、納付猶予は本人、配偶者の所得審査があります。

●必要書類

▽本人確認書類（年金手帳、基礎年金番号通知書、マイナンバーカード、運転免許証など）

▽失業した方Ⅱ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Ⅱ災害証明書（半壊以上）の写し、被災状況届（り災証明書により損害状況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 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。

【学生納付特例制度】

学生の方で、本人所得が一定額以下の場合、申請により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6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 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少なくなります。10年以内であれば、保険料を後から納めること（追納）で、年金額を満額に近づけることができます。追納を希望する場合は、年金事務所へ申し込みください。

●申請先 相馬年金事務所

※免除などを受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、当時の保険料に加算額が上乗せされますので、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日以降に産出した方、または出産予定の方は、所得に関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。※申請期限はありません。

●必要書類

▽出産前に届け出する方Ⅱ母子健康手帳など
▽出産後に届け出する方Ⅱ添付書類は不要です。

●申請先 保険年金課

【ここまでの申請方法】

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（☎35172）

※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

国民年金係編者・申請書



第40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。ぜひ参加ください。

●日時 4月14日(日) 6時～7時

※14日が荒天の場合21日に実施(21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。当日市が回収します。

●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)



子宮頸がん 集団検診

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。忘れずに受診しましょう。

●対象者

▽令和6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6年4月1日現在、奇数年齢の方)で令和5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のある方 など

◎詳細は問い合わせください。
●検診日 ▼4月15日(月)
▼4月25日(木) ▼4月26日(金)(午前のみ)

●受付時間

▽午前の部 9時～11時
▽午後の部 13時～14時30分

検診および予防接種のお知らせ

●場所 市民会館多目的ホールおよび検診車

●自己負担金 600円

※検診日当日、70歳以上の方は無料。

●申し込み方法 保健センター窓口または電話で申し込みください。

※すでに申し込みをしている方には、通知を郵送しています。

●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。

ホームページはこちら



費用の一部助成

高齢者肺炎球菌 予防接種

市は、肺炎の予防や重症化を防ぐため、高齢者肺炎球菌予防接種の接種費用の一部を助成します。

●対象者 接種日に65歳の方
※今までに1度でも肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外。

●接種方法 実施医療機関で接種ください。

※接種機会は1人1回です。希望する方は65歳の間に必ず接種してください。

※令和6年4月2日以降に65歳になる方から個人通知はしていません。

※予診票は、実施医療機関窓口で受け取りください。

●接種料 2,750円(助成後の自己負担額)
※生活保護受給世帯の方は、医療機関への生活保護受給者証の提出によって、自己負担金が免除されます。

●留意事項 60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある方なども対象となります。

◎詳細は問い合わせください。

ホームページはこちら



●申込・問い合わせ先 保健センター(☎354477)

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	44,140円	45,500円
一部支給	44,130円 ～10,410円	45,490円 ～10,740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	6,250円	6,450円
一部支給	6,240円 ～3,130円	6,440円 ～3,230円

●第2子の加算額

区分	3月分まで	4月分から
全部支給	10,420円	10,750円
一部支給	10,410円 ～5,210円	10,740円 ～5,380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	53,700円	55,350円
2級	35,760円	36,860円

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6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1日(月)～4月30日(火) 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、その固定資産の令和6年度固定資産課税台帳を閲覧することができます。

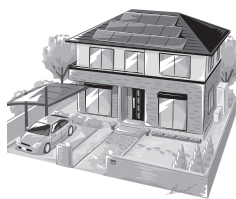
借地人・借家人なども関係する固定資産についてのみ閲覧できます。本人確認書類と、閲覧者と対象物件との関係が分かるもの(賃貸借契約書など)を持参ください。この場合の閲覧手数料は1回200円です。

※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1日(月)～令和7年3月31日(月) 8時30分～17時

※土・日曜日、祝日および12月28日から1月3日までを除く。

●閲覧場所 税務課



●問い合わせ先 税務課 (☎ 372128)

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20回)
※5月14日(火)開講予定。

※学校長期休業期間は休み。

●定員 15組程度

●対象 1歳6カ月から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15分(計33回)

※5月16日(木)開講予定。
※学校長期休業期間は休み。

●定員 25組程度

【共通事項】
●申し込み開始日 4月2日(火)(先着順)

●申込・問い合わせ先 こども家庭課 (☎ 365591)

非課税高齢者世帯向け

ルームエアコン設置助成



- 市は、高齢者の熱中症対策のため、高齢者がいる住民税非課税世帯で冷房器具（ルームエアコン）を設置していない世帯を対象に、購入した際の費用の一部を助成します。
- 対象となる費用 冷房器具本体および設置に要する費用 ※新しい冷房器具への買い替えは対象外。
- 対象となる世帯 次の要件の全てを満たしている世帯
- ▽市内に住所を有し申請時に65歳以上の高齢者がいる世帯
- ▽住民税非課税世帯
- ▽現在、世帯の居住する住宅に冷房器具が未設置の世帯
- ▽市税を滞納していない世帯
- 助成額 1世帯当たり、本体および設置費用の70パーセント（助成上限＝3万5千円）
- ※助成は1世帯1回限り。
- 申請期限 購入した日から6カ月以内
- 申請方法 申請書に必要事項を記入し、左記の必要書類などを持参の上、市役所1階高齢福祉課で申請ください。
- 必要書類など
- ▽購入した金額と内容が分か

る書類（品名や設置費用の明細が分かる領収書など）

※原本を持参ください。

▽設置した冷房器具の写真（設置後の本体と室外機をそれぞれ撮影したもの）

※電源工事をした場合は、その工事場所などの写真も必要です。

▽申請者名義の通帳（助成金を振り込む口座）

◎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 高齢福祉課（☎372174）

公民館に配置

農業用ため池ハザードマップ

市は、ため池決壊による浸水被害などに備えるため、農業用ため池ハザードマップを作成しました。浸水想定区域や浸水の深さ、指定避難所などを示しています。

地区ごとのハザードマップを、3月中旬に各公民館へ配置しました。家族の防災意識の向上や地域の防災訓練に活用ください。

◎詳細は、問い合わせまたはホームページを確認ください。

●問い合わせ先 農林水産課（☎37-2151）

ホームページはこちら



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などは次のとおりです。

●発表基準 震度5弱以上、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、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。

▽ブロック塀や看板、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。

●主な日ごろからの備え 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。

▽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）

5月1日（水）

市民プール オープン

●期間 5月1日（水）～10月14日（月）

●休場日 毎週火曜日

●祝日の場合は次の平日。

●通常利用時間 9時～12時 13時～16時

●学校授業のため利用できない場合がありますので、利用前に確認ください。

●ナイター利用時間 17時～20時

※7月20日（土）～8月25日（日）の期間のみ。

●利用料金 一般＝200円 高校生以下＝100円

●留意事項 ※未就学児は無料。

▽水泳キャップを必ず着用

▽付き添いの方も水着着用

ホームページはこちら



●問い合わせ先

▽施設に関すること＝生涯学習課（☎372278）

▽利用状況に関すること＝市民プール（☎320021）

令和6年春の全国交通安全運動

4月6日（土）～4月15日（月）

4月10日（水）は「交通事故死ゼロを目指す日」です

子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と 安全な横断方法の実践

●歩行者も交通ルールを守りましょう！

- ▽通園・通学路の安全を再確認しましょう。
- ▽横断歩道を渡るときは手を上げるなど運転者に対して横断する意思を明確に伝え、安全を伝えてから横断しましょう。
- ▽道路横断中も周囲の安全を確認しましょう。



歩行者優先意識の徹底と「思いやり・譲り合い」運転の励行

●横断歩道は歩行者優先です！

運転者には、横断歩道手前での停止義務があります。歩行者などに対する「思いやり・譲り合い」の気持ちを持って運転しましょう。



●飲酒運転は絶対にしない！させない！

飲酒運転は運転者本人のほか、お酒の提供者や運転させた人、同乗者も厳しく罰せられます。「このくらいのお酒の量なら大丈夫」という過信は禁物です。

運転する人は「飲酒運転は絶対にしない！」、周りの人も「飲酒運転はさせない！」という意志を持ちましょう。



自転車など利用時のヘルメット着用と交通ルールの順守

●【県自転車安全利用五則】を守りましょう！

- ①車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用



●問い合わせ先 生活環境課（☎ 37-2144）

みんなと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、講師となつ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完了したら申込書を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つて、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



◎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

※(新)の表記は、令和6年度から始まる新規の講座です。

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
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	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～
A-14	基幹統計調査について
A-15	NPO 設立について
A-16	相続登記や遺言等について
A-17	預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

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
D-4	図書館を探検しよう（新）
D-5	潜入！市民会館の裏側
D-6	相馬市歴史資料収蔵館・相馬市郷土蔵について
D-7	「田代駒焼」ってなに？
D-8	中村城のいまむかし
D-9	中村城及び相馬の名所旧跡
D-10	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

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糖尿病を予防しよう（新）
C-10	健康講座③おいしいヘルシークッキング
C-11	健康講座④あなたの塩分濃度一度見直してみませんか？（新）
C-12	健康講座⑤乳幼児の健康
C-13	健康と体力づくり
C-14	スポーツウェルネス吹矢で健康と生きがいを
C-15	お酒と上手に付き合うためのコツ
C-16	メンタルヘルス講座
C-17	ゲートキーパー講座
C-18	面談・面接の方法
C-19	知っておきたい！障がい者福祉
C-20	知っておきたい！高齢者福祉
C-21	認知症を知ろう！（認知症サポーター養成講座）
C-22	介護予防体操教室「骨太けんこう体操教室」
C-23	介護予防・認知症予防
C-24	訪問看護について
C-25	「赤い羽根共同募金」ってなあに？（新）

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

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	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

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」を育むため「文学講座」を次のとおり開催します。

- 開催日 5月～令和7年1月の毎月第1土曜日(全9回)
※8月は、8月4日(日)です。
- 時間 13時30分～15時30分
- 場所 振興公社振興ビル6階第二会議室
- 内容 「源氏物語」45帖「橋姫」から54帖「夢浮橋」までのいわゆる「宇治十帖」を読みます。光源氏の次の世代の登場人物たちが繰り広げる物語を、京都郊外の宇治の里を

舞台として味わっていきます。

- 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)
- ※受講申し込み時に支払ってください。
- 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 図書館窓口で申し込みください。
- 申し込み開始日 4月1日(月)(先着順)
- 問い合わせ先 図書館(☎372630)

検察審査会制度を知っていますか？

検察審査会制度は、11人の検察審査員が、検察官が被疑者を不起訴処分にしたことが正しかったかを審査する制度です。

検察審査会では、犯罪の被害にあった方や犯罪を告訴・告発した方からの申し立ての相談を受けています。相談および申し立てに費用はかかりませんので、気軽に相談ください。

また、検察審査員は選挙権を有する国民からくじで選ばれます。選ばれた際はぜひ会議に出席ください。

ホームページはこちら



- 問い合わせ先 福島検察審査会事務局 (☎024-534-2384)

お知らせ

そつまの支え合い 企業ガイドブック

高齢の方や障がいのある方が、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けるための支援をしている企業などの情報がガイドブックになりました。

- 支援内容
 - ▽日用品や電気製品などの自宅配送サービス
 - ▽理美容の自宅出張・送迎
 - ▽運転免許を返納した方のタクシー乗車料金の割り引き
 - ▽見守りサービス など
- ガイドブック配置場所
 - ▽市社会福祉協議会▽各公民館
 - ▽市役所1階高齢福祉課
- 留意事項 内容は生活支援コーディネーターの調査によるものです。このほかにも支援を行っている企業などがあります。詳細は、問い合わせまたはホームページを確認ください。

ホームページはこちら



- 問い合わせ先 市社会福祉協議会 (☎365033)

県防災アプリを 活用ください

県は、災害に備え、災害情報や防災情報を入手し、迅速な避難行動ができるよう、防災アプリを制作しました。

- 主な機能
 - ▽各種防災情報のお知らせ(プッシュ通知)
 - ▽防災マップの閲覧▽避難所の検索▽安否登録・確認▽避難計画の作成

●アプリ取得方法 インターネット上で「福島県防災アプリ」と検索して利用ください。

◎アプリをダウンロードし、日ごろから災害に備えましょう。

- 問い合わせ先 県危機管理課 (☎024-521-8651)

「相馬ブランド」認証商品を募集!

市観光協会では、市内の優れた素材・技術を生かした相馬ブランド認証商品を募集します。

所在が明確であり、第三者の苦情などに対応できること

審査の後、認証商品は、パッケージなどに認証商品の認証マークをつけることができます。募集内容は、次のとおりです。

※審査方法などの詳細は応募用紙に記載しています。◎詳細は問い合わせください。

ホームページはこちら



- 募集期間 4月15日(月)～5月17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

- 応募・問い合わせ先 市観光協会事務局(千客万来館内) (☎353300)
- 〒976-0042 中村字北町55-1