

休日の当番医

| | | | |
|-----------|--------------|--------|---------|
| 12月1日(日) | やまぐち小児科医院 | 中村一丁目 | 37-8815 |
| 12月8日(日) | 羽根田医院 | 沖ノ内二丁目 | 35-2970 |
| 12月15日(日) | 浜通りふれあい診療所 | 沖ノ内一丁目 | 26-7100 |
| 12月22日(日) | 大石医院 | 中村字大町 | 35-3451 |
| 12月29日(日) | 相馬中央病院 | 沖ノ内三丁目 | 36-6611 |
| 12月31日(火) | 菜のはなこどもクリニック | 中村字川沼 | 36-8739 |

※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)。

12月の行事予定

(11月7日現在)

| 月日 | 行事名 | 場所 |
|-----------|---|------|
| 12月21日(土) | リズムフェスティバル ▽1部=中村報徳保育園・さくらがおか保育園 ▽2部=みどり幼稚園 | 市民会館 |
| 12月22日(日) | 第5回相高ART展 | 市民会館 |

休日の当番歯科医

| | | | |
|-----------|--------------|---------|---------|
| 12月1日(日) | あべ歯科医院 | 馬場野字山越 | 36-5511 |
| 12月8日(日) | 山田歯科医院 | 南相馬市原町区 | 23-2709 |
| 12月15日(日) | 梶田歯科医院 | 中村二丁目 | 36-1551 |
| 12月22日(日) | 西町歯科医院 | 南相馬市鹿島区 | 46-5534 |
| 12月29日(日) | 相馬中央病院(歯科) | 沖ノ内三丁目 | 36-6611 |
| 12月30日(月) | 桜ヶ丘デンタルクリニック | 中村字川沼 | 26-7018 |
| 12月31日(火) | 沖田歯科クリニック | 南相馬市原町区 | 23-0303 |

※変更となる場合があります。診療時間は9:00～16:00。 ※採血は医師の診断の上、行います。

献血に協力を

| 月日 | 時間 | 場所 |
|-----------|----------------------------|----------------|
| 12月23日(月) | 10:00～12:00 13:30～16:00 | スポーツアリーナそうま駐車場 |

参加者募集

令和7年 新春のつどい ～賀詞交歓会～

令和7年相馬市新春のつどいを開催します。多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。

●日時 令和7年1月8日(水) 16時

●場所 Nリゾート福島フェリーチェ

●会費 3,000円

※会費は、申し込み時に持参または、申し込み用紙に記載の口座に振り込みください。

●申し込み方法 団体ごとに取りまとめた上、申し込み用紙により申し込みください。

※申し込み用紙は、市役所3階秘書課および相馬商工会議所で配布するほかホーム

広報 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。手軽に情報を確認できますので、ぜひ利用ください。



広報そうまウェブ

ホームページはこちら



新春のつどい

ページからダウンロードできます。

●申込期限 12月10日(火)
 ※申込期限を延長しました。

●留意事項
 ▽当日は、名刺(名札用)を1枚持参ください。
 ▽送迎バスが相馬商工会議所玄関前と市民会館駐車場から15時30分に出発しますので利用ください。

●申込・問い合わせ先
 ▽秘書課(☎372115)
 ▽相馬商工会議所(☎363171)

政治家・有権者の皆さんへ 「三ない運動」を知っていますか?

ホームページはこちら



ルールを守って明るい選挙

年末年始は、お歳暮やお年賀など、贈り物をする機会が多い時期です。この機会に、きれいな政治の実現、公正な選挙を目指す「三ない運動」への理解をお願いします。

政治家が選挙区内の人に金品を贈ることや、有権者が政治家に寄付などを求めることも、公職選挙法で禁止されています。

一人一人が寄付禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

●三ない運動
 ▽政治家の寄付は禁止(贈らない)
 ▽政治家の寄付を求めない
 ▽政治家の寄付を受け取らない

●問い合わせ先 選挙管理委員会事務局(☎372192)

12月3日～12月9日は障害者週間です

障がいや障がいのある方について関心と理解を深め、障がいのある方が社会、経済、文化のほかあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、毎年12月3日～9日を「障害者週間」としています。

障がいの有無に関わらず、誰もが地域や職場、学校などで人格や個性を尊重し合い、支え合うことが大切です。

障害者週間に合わせた催し

障害者週間に合わせて下記の催しを実施します。
ぜひ来場ください。

◆障がい福祉事業所合同販売会・相談会

障がいのある方が心を込めて作った野菜、手工芸品、焼き菓子などの商品を販売し、その活動を紹介します。また、障がいのある方の就労についての相談会を実施します。

- 日時 ▽12月4日(水) 11時～13時
▽12月5日(木) 11時～13時
- 場所 市役所1階御仕法通り

ホーム
ページは
こちら



◆障がい福祉事業所の紹介パネルの展示

障がいのある方の就労や子どもの療育に関する事業所などの紹介パネルを展示します。さまざまな障がい福祉事業所のパネルを展示予定です。

- 日時 12月3日(火)～12月9日(月) 8時30分～17時15分
- 場所 市役所1階御仕法通り

◆障がいや障がいのある方に関する図書館企画展示

図書館において障がいや障がいのある方をテーマとした図書を展示します。
この機会に障がいや障がいのある方について学んでみませんか。

- 日程 12月1日(日)～12月30日(月)
- 場所 図書館

「共生社会」を目指して

障がいの種類や程度は一人一人異なります。また、障がいは目に見えるものや外見では分からないものなど、さまざまな種類があります。障がいのある方もない方も、お互いに理解し、尊重し、支え合い、共に暮らしやすい「共生社会」の実現を目指しましょう。

●問い合わせ先 社会福祉課 (☎ 37-2109)

12月2日以降

国民健康保険

短期被保険者証・資格証明書の

新規交付が廃止されます

市は、現在、前年度以前の国民健康保険税に滞納がある世帯の方に対し、有効期限が4カ月以内の短期被保険者証を交付していません。

また、納期限から1年が経過した滞納がある場合には、医療機関での窓口負担が10割となる資格証明書を交付していません。

これらの短期被保険者証および資格証明書は、12月2日以降の新規交付を廃止し、特別療養費（医療費10割負担）に切り替えとなります。

特別療養費の対象となる世帯には事前に通知しますので、早めの納税または納税相談をお願いいたします。

●特別療養費とは

特別な事情がないにも関わらず、1年以上にわたって国民健康保険税を滞納している方が対象となります。医療機関の窓口負担が10割負担となりますが、領収書を持参し、

特別療養費の支給申請を行うと本来の保険給付額（7割または8割）が支給される制度です。

※マイナ保険証を持っていない方に交付される資格確認書の期限は毎年7月31日となりますが、特別療養費の対象となつた場合には返還を求められます。

※令和7年4月1日から特別療養費の対象となる見込みの方で、国民健康保険税を納付できない特別の事情がある場合、弁明書を提出することができません。対象の世帯には令和7年2月に通知しますので、特別の事情がある場合には必ず提出ください。



●問い合わせ先

保険年金課 (☎372140)

(例) 納期限が令和6年3月31日以前の国民健康保険税に滞納があり、令和7年4月1日から特別療養費の対象となる場合

| 令和7年2月 | 3月 | 4月 |
|---------------|------------|---------------------|
| 弁明の機会の付与通知 | 特別療養費の事前通知 | ▽特別療養費 ▽資格確認書の返還 |
| | | |
| 窓口負担 3割または 2割 | | 窓口負担 10割 |

こども家庭課

SMS（ショート

メッセージサービス）開始

市は、こども家庭課の関連業務について、SMS（ショートメッセージサービス）を利用した手続き連絡を11月から実施しています。

●送信対象者 こども家庭課で手続きした方で、手続き内容に不備などがある方

●送信文の例

「相馬市こども家庭課です。以下の手続きで不備がありますので、以下の番号まで折り返しご連絡ください。（電話番号 0244-37-2204）
・子ども医療費助成」

●送信元番号 ▼docomo、au、楽天モバイル回線の方 050-5490-7035

▼ソフトバンク回線の方 243056

●こども家庭課から連絡する事項 ▼子ども医療費▼ひとり親医療費▼児童手当▼児童扶養手当▼特別児童扶養手当▼保育所・認定こども園・幼稚園▼放課後児童クラブなど

●問い合わせ先 こども家庭課 (☎372204)

おしごと相談会

ふくしま生活・就職応援センターは、求職や今の職場での不安など、就職・仕事に関わる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 12月18日(水)

13時30分～15時30分

●場所 千客万来館研修室

※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)

メタボリックシンドロームに注意しましょう

問い合わせ先 保険年金課 (☎ 37-2140)

メタボリックシンドローム（以下メタボ）とは、肥満（内臓脂肪の過剰な蓄積）をきっかけに、高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上が重なった状態です。血管の動脈硬化が急速に進行し血流の悪化や脳卒中、心臓病など深刻な病気を招く恐れがあります。メタボにならないよう日ごろから運動するなどして注意しましょう。

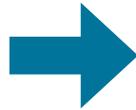
また、健診を受診した方でメタボ判定となった方は、生活習慣の改善に取り組んで、次の健診では良い結果となるように努めましょう。

特定健診におけるメタボリックシンドローム判定基準

腹囲

- ▽男性 = 85センチメートル以上
- ▽女性 = 90センチメートル以上

これに加えて



| 項目 | 条件 |
|------|---|
| 高血圧 | 以下のどちらかまたは両方が該当する ▽収縮期血圧値が 130mmHg 以上 ▽拡張期血圧値 85mmHg 以上 |
| 高血糖 | 以下のどちらかが該当する ▽空腹時血糖値が 110mg/dL 以上 ▽HbA1c が 6.0 パーセント以上 |
| 脂質異常 | 以下のどちらかまたは両方が該当する ▽中性脂肪値が 150mg/dL 以上 ▽HDL コレステロール値が 40mg/dL 未満 |

◎特定保健指導

国保特定健診の結果で特定保健指導の対象となった方には、個別に案内を送付しています。対象の方には、保健師などの専門家が健康づくりを支援します。ぜひ活用ください。



上記3項目のうち

- ▽2項目以上該当する方 = メタボ
- ▽1項目該当する方 = メタボ予備群

市のメタボの状況

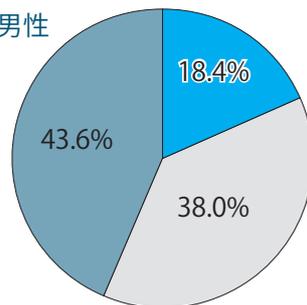
令和4年度の国保特定健診の状況を見ると、相馬市の男性のメタボ、メタボ予備群の割合が高くなっています。

●令和4年度メタボ該当者・予備群の状況

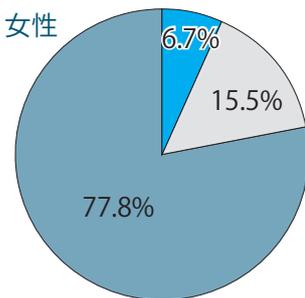
- メタボ予備群
- メタボ
- メタボ非該当

※市国民健康保険第3期データヘルス計画より作成。

男性



女性



予防するには

●体重の減量に取り組みましょう

- ▽毎日体重計に乗る。
- ▽1日 8,000歩以上を目標に歩く。
- ▽スクワットなどの筋トレを週2~3回行う。
- ▽食べ過ぎ、飲み過ぎに注意し、栄養バランスの取れた食事をする。

●喫煙者の方は禁煙に取り組みましょう

メタボにたばこ（電子たばこ含む）が加わると、動脈硬化がさらに進みます。この機会に禁煙に取り組みましょう。

参加者募集

オレンジカフェ (認知症カフェ)

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。

オレンジカフェ はまなす館

- 開催日 ▼12月11日(水) ▼12月18日(水) ▼12月24日(火) ▼令和7年1月8日(水) ▼令和7年1月15日(水) ▼令和7年1月28日(火)
- ※毎月第3水曜日は男性も参加しやすい健康マージャンを行います。
- 時間 14時～15時
- 場所 総合福祉センター (はまなす館)

出張！オレンジカフェ 玉野公民館

- 開催日 令和7年1月27日(月)
- 時間 10時～11時30分
- 場所 玉野公民館
- ※送迎希望の方は、玉野公民館 (☎342001) に申し

込みください。

出張！オレンジカフェ 磯部公民館

- 開催日 令和7年1月23日(木)
- 時間 14時～15時
- 場所 磯部公民館
- ※送迎希望の方は、磯部公民館 (☎335561) に申し込みください。

出張！オレンジカフェ 東部公民館

- 開催日 令和7年1月24日(金)
- 時間 13時30分～14時30分
- 場所 東部公民館
- ※送迎希望の方は、東部公民館 (☎388105) に申し込みください。



●問い合わせ先 市社会福祉協議会 (☎365033)

気軽に参加ください

出張はまなす館カフェ健康座談会

健康講話、認知症予防、地域の支え合いの啓発、社会資源の紹介など、意見交換のできる座談会を開催します。健康チェックや福祉サービスに関する相談なども行います。

- 日時・場所 下表の通り
- 対象者 市内在住の方
- 参加費 無料
- 留意事項 事前申し込み制です。
- ▽問い合わせなどは、市社会福祉協議会へお願いします。
- 問い合わせ先 市社会福祉協議会 (☎365033)

| 場所 | 開催日 | 時間 |
|--------|--------------|------------|
| 玉野公民館 | 12月 9日 (月) | 10時30分～12時 |
| 磯部公民館 | 12月26日 (木) | 14時～15時30分 |
| 東部公民館 | 12月27日 (金) | |
| 日立木公民館 | 令和7年1月10日(金) | |
| 山上公民館 | 令和7年1月16日(木) | |
| 大野公民館 | 令和7年1月22日(水) | |
| 中央公民館 | 令和7年2月 6日(木) | |
| 飯豊公民館 | 令和7年2月13日(木) | |
| 八幡公民館 | 令和7年2月14日(金) | |

※送迎を希望する方は申し込み時にお知らせください。

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。

- 開催日 ▼12月16日(月) ▼令和7年1月20日(月)
- 時間 14時～15時
- 場所 総合福祉センター (はまなす館)
- 留意事項 動きやすい服装で、水分補給の飲み物を持参し、参加ください。
- 問い合わせ先 市社会福祉協議会 (☎36-5033)

応募ください

ふくしまポータルダウンロードキャンペーン

県が公開する「ふくしまポータル」は、行政手続や防災アプリなど、さまざまなサービスが利用できる総合窓口アプリです。

現在、アプリをダウンロードすると、抽選で各種特典が当たるキャンペーンを実施していますので、ぜひダウンロードをお願いします。

- 対象者 アプリをダウンロードし、ユーザー登録をした方
- 応募期限 12月31日(火)
- 特典 ▼福島宿泊券1万円分 ▼県名産品 など
- 応募方法 専用ページの応募フォームから応募

- 問い合わせ先 ふくしまポータルダウンロードキャンペーン事務局 (県デジタル変革課委託) (☎024-5211411)



ホームページはこちら

公立相馬総合病院からのお知らせ

職員募集（看護師、診療放射線技師、臨床工学技士、薬剤師）

線技師、臨床工学技士、薬剤師

公立相馬総合病院は、職員を随時募集しています。

●職種・採用予定人員

▽看護師Ⅱ 8人程度

▽診療放射線技師Ⅱ 1人程度

▽臨床工学技士Ⅱ 1人程度

▽薬剤師Ⅱ 1人程度

●採用日 令和7年4月1日

※採用となる方が、既に職種に必要な免許または資格を有している場合において、

病院の経営上、必要があるときには、採用の時期が早まる場合があります。

●受験資格 昭和54年4月2日以降に生まれた方で免許を有する方または同免許取得見込みの方

※免許が取得できなかった場合、採用は無効となります。

●試験方法

▽論文試験

▽面接試験

●試験日 応募があり次第随時行います。

●試験会場 公立相馬総合病院

●受験手続き 受験申込用紙

●申込み・問い合わせ先

公立相馬総合病院事務部

総務課（☎365101）

〒976-0011

新沼字坪ヶ迫142番地

●申込み・問い合わせ先

公立相馬総合病院事務部

総務課（☎365101）

〒976-0011

新沼字坪ヶ迫142番地

ホームページはこちら

公立病院職員募集



相馬方部衛生組合職員募集

相馬方部衛生組合は、次のとおり職員を募集します。

●募集職種

▽行政職（施設管理）Ⅱ 大学・高等専門学校卒業程度

▽行政職（施設管理）Ⅰ 民間企業等職務経験者

※採用後の業務内容は、施設の管理・保全、工事積算業務、施工管理など、そのほか関連事務が含まれます。

※採用後、ごみ処理施設技術管理士などの資格を公費で取得します。

●受験資格

▽大学卒業程度Ⅱ 平成元年4月2日以降に生まれた方で大学（短大を除く）以上を卒業した方（見込み含む）

▽高等専門学校卒業程度Ⅱ 平成元年4月2日以降に生まれた方で、電気・機械・建築・土木・化学の専門課程を専攻し、高等専門学校（短大含む）を卒業した方（見込み含む）

▽民間企業等職務経験者Ⅱ 昭和54年4月2日以降に生まれた方で高等専門学校を卒業し、電気工事施工管理技士、電気工事士、電気主任技術者、管工事施工管理技士、ボイラー技士、土木施工管理技士のい

ずれかの資格を有する方で、募集職種の業務内容に通算3年以上（10月31日現在）の職務経験を有する方

●受験手続き 受験申込用紙に必要な事項を記入の上、必要書類を添えて郵送または持参により提出してください。

※受験申込用紙は、市役所1階相馬方部衛生組合事務局で配布するほか、公立相馬総合病院、市および新地町ホームページからダウンロードできます。

●採用予定人数 1人

●試験日・場所 Ⅰ 1次試験Ⅱ 令和7年1月11日（土）中央公民館1階会議室Ⅱ 2次試験Ⅱ 令和7年2月19日（水）実施予定

※試験会場は別途通知。

●受付期限 12月20日（金）※必着。

◎詳細は市ホームページを確認ください。

●申込み・問い合わせ先

相馬方部衛生組合事務局総務課

（☎354124）

双葉准看護学院 令和7年度学生募集

公立双葉准看護学院は、次のとおり一般入学試験を実施します。

●募集人員 30人

●修業年限 2年（全日制）

●受験料 1万円

●受験資格 中学校卒業以上の方（令和7年3月卒業見込みも含む）

※年齢不問。

●出願期間 令和7年1月7日（火）～1月24日（金）※必着。

●試験日 令和7年1月30日（木）

●試験方法 筆記試験（国語）▽作文▽面接

◎詳細は問い合わせください。

●申込み・問い合わせ先 公立双葉准看護学院（☎320990）

●申込み・問い合わせ先

公立双葉准看護学院（☎320990）

●申込み・問い合わせ先

公立双葉准看護学院（☎320990）

●申込み・問い合わせ先

公立双葉准看護学院（☎320990）

●申込み・問い合わせ先

公立双葉准看護学院（☎320990）

参加者募集

わくわくランドイベント情報 わくわくクリスマスイベント

●日程 12月22日(日)
※都合により臨時休館、またはイベントを中止する場合があります。

●内容・時間 ①風船の国のアリスバルーンショー(10時30分～11時、13時30分～14時) ②クリスマスカード作り(11時～12時、14時～15時) ③ボールプールでパワーストーン探し(11時～11時20分、11時30分～11時50分、14時～14時20分、14時30分～15時)
●場所 わくわくランドエントランスホール

参加者募集
キッズワークショップ相馬は、でんし工作教室を開催しますので、ぜひ参加ください。
●日時 12月22日(日) 13時～16時30分
●場所 中央公民館1階会議室
●内容 ▼金属探知機▼AM/FMラジオ▼メモロデー時計▼スペースロボ▼7ライントレースカー▼よけロボ▼ロボタイミー▼アー

●定員 ①②なし ③は材料がなくなり次第終了) ③各回10人(先着順)
●対象者 ①②どなたでも③小学生以下
※小学生以下は保護者同伴で参加ください。

●参加費 無料
●申し込み方法 当日会場で申し込みください。
●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)

ムクローラ▼ミニ・グラウンドピアノ
●対象者 小学校3年生以上
●参加費 1人500円
●申込期限 12月12日(木)
●申し込み方法 内容から1つを選び、電話で申し込みください。
●詳細は問い合わせください。
●問い合わせ先 キッズワークショップ相馬 中田(☎080-11831-3149)

参加者募集

国際交流 クリスマス会



相馬国際交流の会



ホームページはこちら

相馬国際交流の会は、外国人ボランティアと英語を話したり、ダンスグループと交流しながら、楽しくクリスマス会を祝うイベントを開催します。どなたでも参加できます。親子でお楽しみください。
●日時 12月15日(日) 10時～13時
※受付開始11時30分

●場所 総合福祉センター(はまなす館)
●定員 50人(先着順)
●参加費 500円(昼食代)と交換用のプレゼント持参(500円相当)
※3歳以下は昼食代無料。
●申し込み方法 電話またはホームページから申し込みください。
●申込・問い合わせ先 NP法人相馬国際交流の会 荒(☎080-5220-6298)

参加者募集

春休み海外研修交流事業

国際青少年研修協会は、国際感覚を養うことを目的に、海外研修交流事業を実施します。

●日程 令和7年3月22日(土)～4月5日(土)の内7～13日間
●対象者 小学校3年生～高校3年生
●参加費 30万9,000円～71万5,000円
●定員 各10人
●研修国 ▼イギリス▼オーストラリア▼カナダ▼サイパ

●申し込み期限 令和7年1月16日(木)
●留意事項 日程、対象者参加費などは、研修国(コース)によって異なります。
●詳細は問い合わせください。

●問い合わせ先 (公財)国際青少年研修協会(☎03-6825-3130)

参加者募集

歴史講演会

こうやさんはりょういんきゅうき 「高野山巴陵院旧記 を読む」

相馬地域の歴史を紹介するための歴史講演会を開催します。

ぜひ参加ください。

●日時 12月21日(土) 13時30分
●場所 中央公民館1階会議室
●講師 岡田清一氏(東北福祉大学名誉教授)
●参加費 無料
●申し込み方法 電話で申し込みください。
●問い合わせ先 相馬郷土研究会 渡辺(☎080-6034-7721)