

休日の当番医

2月2日(日)	菅野医院	新地町谷地小屋	63-2388
2月9日(日)	大石医院	中村字大町	35-3451
2月11日(火)	菜のはなこどもクリニック	中村字川沼	36-8739
2月16日(日)	浜通りふれあい診療所	沖ノ内一丁目	26-7100
2月23日(日)	羽根田医院	沖ノ内二丁目	35-2970
2月24日(月)	杉本医院	小泉字高池	36-3650

※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)。

2月の行事予定

(1月8日現在)

月日	行事名	場所
2月2日(日)	第13回福節祭	相馬神社
2月23日(日)	第18回わくわくワールドフェスタ	総合福祉センター

休日の当番歯科医

2月2日(日)	かとう歯科医院	南相馬市原町区	24-3838
2月9日(日)	馬陵歯科診療所	中村字塚田	36-1888
2月11日(火)	河田歯科医院	南相馬市原町区	24-2969
2月16日(日)	斎藤歯科医院	中村字錦町	36-2625
2月23日(日)	大町病院(歯科)	南相馬市原町区	24-2333
2月24日(月)	原田歯科医院	中村字北町	35-2557

※変更となる場合があります。診療時間は9:00～16:00。

献血に協力を

月日	時間	場所
2月16日(日)	10:00～12:00	エイトタウン相馬
	13:30～16:00	

※採血は医師の診断の上、行います。

軽自動車の各種手続きは

お済みですか？

●**留意事項**
 軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点の軽自動車などの所有者(割賦購入の場合は使用者)に課税されます。軽自動車を廃車や他人へ譲渡した場合は、3月末までに抹消や名義変更などの手続きが必要で、3月末までに抹消や名義変更などの手続きが完了しない場合は、軽自動車税(種別割)が引き続き課税されます。
 ※3月は、抹消や名義変更の

●**問い合わせ先** 税務課(☎372127)
 手続きが多くなり、窓口が混雑する場合があります。
 ※詳細は、最寄りの軽自動車検査協会などに問い合わせください。

●**軽自動車の各種手続きに関する問い合わせ先**
 ①相馬市ナンバーの車両(原動機付自転車や小型特殊自動車など)

手続きに必要なもの	問い合わせ先
▽ナンバープレート ▽はんこ ▽手続きする方の本人確認書類(免許証など)	税務課(☎37-2126)

②福島ナンバーの車両

主な車両の種類	問い合わせ先
軽自動車(三輪、四輪)	軽自動車検査協会福島事務所(☎050-3816-1837)
オートバイ(125cc超)	東北運輸局福島運輸支局(☎050-5540-2015)
共通	▽南相馬自家用自動車組合(☎23-2850) ▽車両を購入した車両販売店など

※必要書類などは、各問い合わせ先に確認ください。

税理士記念日 無料相談会

毎年2月23日は「税理士記念日」です。
 全国15の税理士会は、同記念日を中心に無料税務相談講演会、税金セミナーなどを実施しており、東北税理士会相馬支部は次のとおり税の無料相談会を開催します。

●**日時** 2月23日(日) 10時～16時
 ●**場所** 市民会館
 道の駅南相馬(南相馬市原町区高見町二丁目30-1) ※各4席。
 ◎税金の申告、書類作成手続きなどを依頼する場合は、税理士名簿に記載のある税理士であるかどうか十分に確認ください。税理士でない者の申告手続きなどは法律で禁止されています。同無料相談会を利用して申告に関する疑問などを解消ください。

●**問い合わせ先** 三浦正樹 税理士事務所(☎241541)

4月15日で受け付け終了

令和4年福島県沖地震に伴う被災者生活再建支援金

令和4年福島県沖地震に伴う被災者生活再建支援金の申請受け付けは、4月15日で終了します。

該当する未申請の方は早めに申請ください。

●対象者・住宅の被害程度

- ▽住宅が全壊した世帯(全壊)
 - ▽住宅が半壊、または住宅の敷地に被害が生じ、その住宅をやむを得ず全部解体した世帯(半壊解体)
 - ▽住宅が大規模半壊した世帯(大規模半壊)
 - ▽住宅が中規模半壊した世帯(中規模半壊)
- ※住家のみ対象。

●支給金額

罹災区分	基礎支援金	加算支援金
▽全壊 ▽半壊解体	100万円	▽建設・購入=200万円 ▽補修=100万円 ▽賃借=50万円
大規模半壊	50万円	▽建設・購入=200万円 ▽補修=100万円 ▽賃借=50万円
中規模半壊		▽建設・購入=100万円 ▽補修=50万円 ▽賃借=25万円

※中規模半壊の場合、加算支援金のみです。
※単数世帯の場合、金額が異なります。
※「賃借」は公営住宅を除きます。

●支給金額 左表のとおり

●申請方法 申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添付し、市役所1階社会福祉課に提出ください。

※申請書は、社会福祉課で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

●申請期限 4月15日(火)

●受付時間 8時30分～17時15分

※土・日曜日、祝日は除く。

◎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 (☎372258)



相馬税務署からのお知らせ

確定申告の納付には「振替納税」がおすすめです

「振替納税」とは金融機関に向くことなく、振替日に自動で自身の預貯金口座からの引き落としにより国税を納付する方法です。

とても便利な方法ですのでぜひ利用ください。

●「振替納税」ができる税目

- ▽所得税及び復興特別所得税
- ▽個人事業者の消費税及び地方消費税

●振替納税の利用方法

納期限までに令和6年分の確定申告書と「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書(振替依頼書)」を税務署へ提出する必要があります。

※以前に提出した方は継続されますので、新たに提出する必要はありません。

●納期限 所得税など 3月17日(月) 消費税など 3月31日(月)

●提出方法 振替依頼書は、次のいずれかの方法で提出ください。

- ▽オンライン(e-Tax)
- ▽書面(税務署へ提出)

●お問い合わせ先 相馬税務署 (☎363111)

国税庁ホームページはこちら



e-Tax ホームページはこちら



●お問い合わせ先 相馬税務署 (☎363111)

加入受け付け

市民交通災害 共済

市は、令和7年度市民交通災害共済の加入受け付けを開始します。

●共済期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

※4月1日以降に加入した場合は、加入日の翌日から令和8年3月31日まで。

●申し込み方法 行政区に加入している方は、2月～3月中に各行政区長を通じて申込書を配布しますので申し込みください。直接申し込みする方は、市役所1階生活環境課で申し込みください。

●年会費 一人500円

●加入資格 4月1日時点で県内各市の住民基本台帳に記載されている方

※県内町村の住民基本台帳に記載されている方は加入不可。

※県内他市の住民基本台帳に記載されている方は、申込書に住民基本台帳の住所を記入ください。

●申込・問い合わせ先 生活環境課 (☎372144)

●お問い合わせ先 生活環境課 (☎372144)

禁煙に取り組みましょう

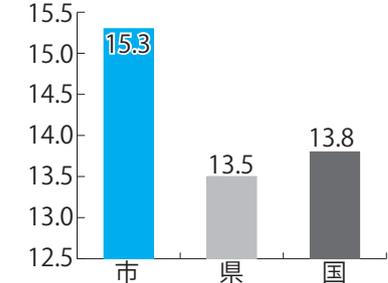
●問い合わせ先 保険年金課 (☎ 37-2140)

令和4年度の国民健康保険特定健診受診者のデータによると、市の国保加入者の喫煙率は、国や県に比べ高くなっています。令和6年度国保特定健診の集団検診では、受診者2,236人中喫煙している方が339人で喫煙率は15.16パーセントです。

喫煙は、慢性閉塞肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、がんや脳卒中などの循環器系疾患といった多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。喫煙を始める年齢が若いほど、がんなどの病気のリスクを高め、総死亡率も高くなります。また、たばこを吸っていない方が周囲のたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙により病気になる場合もあります。喫煙習慣のある方は、自身の健康はもとより、家族などの健康のためにも禁煙しましょう。ニコチン依存度が高く禁煙できない場合は、ニコチンガムなどの禁煙補助薬も活用してみましょう。

●令和4年度国保特定検診での喫煙率

(パーセント)



※相馬市国民健康保険第3期データヘルス計画より作成。

◆ニコチン依存度をチェックしてみましょう～該当する項目が5つ以上の方は要注意～

チェック	確認項目
	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがある
	禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがある
	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこが欲しくて欲しくてたまらなくなったことがある
	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のいずれかがあった▽イライラ▽神経質▽落ちつかない▽集中しにくい▽ゆううつ▽頭痛▽眠気▽胃のむかつき▽脈が遅い▽手の震え▽食欲または体重増加
	上記の症状を消すために、またたばこを吸い始めたことがある
	重い病気にかかって、たばこはよくないと分かっているのに吸ったことがある
	たばこのために健康問題が起きていることが分かっているのに吸ったことがある
	たばこのために精神的問題が起きていると分かっているのに吸ったことがある
	自分はたばこに依存していると感じることがある
	たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けたことが何度かある

出典：ニコチン依存度スクリーニングテスト「TDS」

相馬市人権擁護委員協議会

人権擁護委員の再任

人権擁護委員は、人権思想の普及・高揚のため、地域での啓発活動や相談活動に努めています。

人権擁護委員2人が令和6年12月31日で任期満了となり、令和7年1月1日より再任されましたのでお知らせします。
 ▼菊地義広さん（4期目）
 ▼菊池幸枝さん（2期目）
 ※任期は3年。

特設人権相談所の開設

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します。
 困りごとや悩みごとなど気軽に相談ください。
 相談は無料で秘密は厳守します。

【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。

●日時 2月17日(月) 10時～15時

●場所 市役所1階相談室兼会議室

●留意事項 相談の予約を希望する方は、福島地方務局相馬支局まで連絡ください。

からののお知らせ

【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、祝日を除く。

●相談ダイヤル

▽みんなの人権 110番

▽子どもの人権 110番

▽女性の人権 ホットライン

0570-070-810

●問い合わせ先 相馬市人権擁護委員協議会（福島地方務局相馬支局内）

☎ 363413

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。



募集します

男女共同参画プラン推進会議委員

市は、性別にとらわれることなく、誰もが自分らしく生きることのできる社会を実現するため、「相馬市男女共同参画プラン推進会議」を設置しています。

市民の皆さんと共に男女共同参画推進について考え、市の施策に反映していくため、次のおり委員を募集します。応募をお待ちしています。

- **任期** 4月から2年間
- **募集人数** 若干名
- **活動内容** 推進会議の参加、主催事業などの企画・運営
- **応募資格** 次の全ての要件を満たす方
- ▽ 市内在住、在勤または在学している満18歳以上の方
- ▽ 推進会議（平日日中）、主催事業などに出席できる方（年5回程度）
- ▽ 議員、公務員ではない方
- **申し込み方法** 応募用紙に必要事項を記入の上、郵送または持参により市役所1階生涯学習課まで提出ください。
- ※ 応募用紙は、生涯学習課窓口で配布するほか、ホームページからダウンロードで

きます。

- **募集期間** 2月3日（月）～2月28日（金）
- **留意事項**

▽ 会議に出席の際は、報酬および交通費（片道2キロメートル以上の方）を支払います。▽ 委員は書類選考の上、決定します。



- **申込・問い合わせ先** 生涯学習課（☎372187）〒976-8601 中村字北町63-3

f すくすく soma

facebook アカウント @sukusuku.soma



子育てや教育などの情報を中心に発信中。

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** ▽2月12日（水）▽2月19日（水）▽2月25日（火）▽3月12日（水）▽3月19日（水）▽3月25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** ▽2月10日（月）▽3月10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。

● **問い合わせ先** 市社会福祉協議会（☎365033）

出張！オレンジカフェ 磯部公民館

- **開催日** ▽2月27日（木）▽3月27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** ▽2月28日（金）▽3月28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。



東北中央自動車道の利活用促進へ向けたアンケートに協力ください

東北中央自動車道は令和3年4月に全線開通し、今年で5年目を迎えます。開通して良かった点や改善を要する点などについて、相馬市の方を対象にアンケートを実施します。

ぜひ回答に協力をお願いします。

● **問い合わせ先** 県土木部高速道路室（☎024-521-7448）

アンケートはこちらから



参加者募集

パーソナルカラー講座

「わたしに『似合う』を見つけよう」

市教育委員会は、生涯学習推進事業として「パーソナルカラー講座」を開催します。

この機会に、自分のパーソナルカラーをチェックしてみませんか？

●日時 2月22日(土)

▽午前の部 10時～11時30分
▽午後の部 13時30分～15時
※午後の部は、キッズスペースが利用できません。

●場所 中央公民館2階会議室

●講師 高橋裕子氏(イメージコンサルタント)

●対象 高校生以上
●定員 各回8人

※応募者多数の場合は、抽選になります。

●参加費 無料

●持参物 手鏡

●申し込み方法 市役所1階生涯学習課窓口またはホームページに記載の申し込みフォームから申し込みください。

●申込期限 2月14日(金)

◎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 生涯学習課 (372187)

2月12日(水) 11時

防災行政無線情報伝達訓練の実施

●放送内容

- ①上りチャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し放送)
- ③「こちらは、防災そうま広報です」
- ④下りチャイム音

◎情報伝達訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)からの情報が防災行政無線で正常に受信できるか確認するために行うもので、全国一斉に行われます。

●問い合わせ先 地域防災対策室 (☎ 37-2121)

参加者募集

西芳照氏講演会「スポーツと食事」

市スポーツ協会は、スポーツ選手のパフォーマンスを高める食事について、日本代表チームを支える専属シェフの体験談などを交えて語るスポーツ講演会を開催します。

●日時 2月16日(日) 14時～15時30分開場 13時30分

●場所 総合福祉センター(はまなす館)

●講師 西芳照氏(料理人、サッカーワールドカップ・ラグビーワールドカップの日本代表チームに専属シェフとして同行。株式会社DREAM)

市内団体の利用を優先するため、スポーツアリーナそのままの利用予約開始時間を次のとおり変更します。

●変更後の予約開始時間
▽市内団体 使用日の3カ月前の1日8時
▽市外団体 使用日の3カ月前の1日12時

※変更前は、使用日の3カ月前の1日8時から予約開始。

スポーツアリーナそのまま 利用予約開始時間を変更します

●公共施設予約システムの適用日 3月1日(土)

※6月1日～6月30日の予約が新たにできるようになります。

●対象施設 スポーツアリーナ、柔・剣道場、第二体育館、第二体育館、軽運動場

●問い合わせ先 生涯学習課 (☎ 372278)

令和7年度

小・中学校体育施設使用団体の登録受け付け

市教育委員会は、スポーツ振興を目的に小・中学校の体育施設を学校教育に支障のない範囲で開放しています。

●受付期間 2月3日(月)～2月25日(火)

●申請先 使用希望校

●注意事項 申請書は各学校で配布。

▽使用できる団体は、市内に在任、勤務または在学する10人以上で構成された成人の代表者がいる団体に限ります。

※市外に居住の方は、登録名簿に住所と勤務または在学先を記入ください。

▽月1回以上定期的に使用する団体は、必ず年度毎に登録が必要で

●1団体1校に限ります。

※大会などで不定期に使用する場合は、登録不要です。

●問い合わせ先 生涯学習課 (☎ 372278)

市教育委員会は、スポーツ振興を目的に小・中学校の体育施設を学校教育に支障のない範囲で開放しています。

●受付期間 2月3日(月)～2月25日(火)

●申請先 使用希望校

●注意事項 申請書は各学校で配布。

▽使用できる団体は、市内に在任、勤務または在学する10人以上で構成された成人の代表者がいる団体に限ります。

※市外に居住の方は、登録名簿に住所と勤務または在学先を記入ください。

利用者募集

新規創業者支援施設

市は、新規創業者の育成などのため、次の施設の利用者を随時募集しています。

チャレンジショップ

- 所在地 振興公社振興ビル1階スペース
- 対象者 市内で開業を目指す方
- 業種 小売業・サービス業 ※飲食店を除く。
- 費用 月額1万円
- ※光熱水費含む。

塚田事業所

- 所在地 中村字塚田72
- 対象者 新規で開業する方
- 業種 小売業・サービス業
- 費用 月額25,600円
- ※光熱水費など別途負担。
- ◎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 商工観光課 (☎372154)



改正しました

特定最低賃金

県内にある次の業種に該当する事業場で働く労働者には、特定最低賃金(時間額)が適用されます。

- ▽自動車小売業Ⅱ 1、020円 (令和6年12月29日より適用)
- ▽非鉄金属製造業Ⅱ 996円 (1月4日より適用)
- ▽輸送用機械器具製造業Ⅱ 1,005円 (令和6年12月21日より適用)
- ▽計量器・測定器・分析機

参加者募集

ふくしま就職ガイダンス

令和8年3月に大学などを卒業予定または令和5年3月以降に大学などを卒業(修了)した方などを対象に、合同企業説明会を開催します。

3月14日(金)▽3月18日(火)▽3月22日(土) 13時~16時30分

- 日時 3月4日(火) 13時~15時30分
- 場所 ビッグパレットふくしま(郡山市南二丁目52)
- 参加予定企業数 130社
- 留意事項 学生を対象とした若手社員との交流会を同時開催します。

【オンライン説明会】

- 日時 2月14日(金)▽9:00
- 問い合わせ先 県雇用労政課 (☎024-521-72)

ホームページはこちらから



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 2月19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)

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)	2月3日(月)~2月25日(火)	3月16日(日)
一般職(大卒程度)	2月20日(木)~3月24日(月)	6月1日(日)
一般職(高卒者)	6月13日(金)~6月25日(水)	9月7日(日)

※インターネット受け付け(受付期間は、受信有効)。

◎詳細は国家公務員試験採用情報NAVIを確認ください。

ホームページはこちらから

採用情報NAVI



- 問い合わせ先 人事院東北事務局(☎022-2221-2022)

わくわくランドイベント情報

わくわく!

お菓子づくり教室

- 日時 2月24日(月)
▽10時30分～12時
▽13時30分～15時
- ※悪天候により中止する場合があります。
- 場所 わくわくランドふれあいキッチン
- 内容 イチゴのロールケーキとかんたんスープ(変更になる場合があります)
- 定員 各回3組(最大12人) ※1組4人まで。

東日本大震災復興と鎮魂の集い



泰山木の葉で作った「木の葉の舟」にメッセージを書き、14時46分に海に流します。

当日は、事前申し込み不要でどなたでも参加できますので、ぜひ来場ください。

- 日時 3月11日(火) 13時30分以降
- 場所 市伝承鎮魂祈念館前
- 問い合わせ先 相馬市手をつなぐ親の会 佐藤 (☎080-5572-2846)

「第13回ひなめぐり」

開催します

スタンプラリー

相馬商工会議所は、中心市街地や地域の活性化のため、「ひなめぐり」イベントおよびスタンプラリーを開催します。ぜひ参加ください。

ひなめぐりイベント

- 日時 2月24日(月) 10時～15時
- 場所 市民会館
- 内容 ひな茶会、つるしびな・ひな段飾り・華道作品展示、甘酒無料配布、琴の演奏会、ミニコンサート など

- 期間 2月16日(日)～3月3日(月)
- 場所 市内参加店
- 景品 参加店で利用できる商品券2,000円(40人分)
- ※応募券付きチラシは相馬商工会議所および参加店で配布します。

- ※参加店は相馬商工会議所に問い合わせください。
- 問い合わせ先 相馬商工会議所 (☎363171)

参加者募集 県立医科大学 国際シンポジウム



県立医科大学は、「県民健康調査」に関する情報発信のため、国際シンポジウムを開催します。

- 日時 2月20日(木) 13時30分～17時55分
- 会場 県立医科大学福島駅前キャンパス(福島市栄町10-6)
- ※オンライン配信あり。

- 参加方法 ホームページから予約ください
- 申込期限 2月14日(金)
- ◎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 県立医科大学放射線医学県民健康管理センター(024-581-5454)

日本政策金融公庫「国の教育ローン」のお知らせ

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん1人につき350万円以内を、固定金利(年2.65パーセント(1月6日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみの支払いとすることができます。

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 教育ローンコールセンター (☎0570-008656 または ☎03-5321-8656)

ホームページはこちら

国の教育ローン

