

1. 美しい相馬の海と山とを、うたいつぐふるさとのうたと共に、あすのくらしにのこそう。
1. 報徳の訓えに心をはげまし、うまずたゆまず豊かな相馬をきずこう。
1. ふるきをたずね、新しい相馬のまちづくりに一人一人の力をかたむけよう。

お知らせ版



市は、東京圏内の大学または大学院を卒業・修了し、市に移住（Uターンを含む）を伴う県内への就職をした方に、支援金（交通費・移転費）を支給します。

●対象者 次の全ての要件を満たす方

- ▽東京都内に本部がある東京圏内（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）のキャンパスに通い、原則4年以上在学した上で卒業・修了していること。
- ▽勤務する企業または官公庁などが県内所在であること。
- ▽支援金の申請日において、卒業・修了日から1年以内かつ就業開始日から1年以内であること。

相馬市地方就職学生支援金

福島県への就職・移住

を応援します

- ※交通費については、在学中（卒業見込み）の場合も対象。※対象者要件の詳細は、ホームページを確認ください。
- 【支援内容】
- 交通費 就職活動などに要した交通費に対する支援
- 移転費 実際に市に移転する際にかかる移転費に対する支援
- 【支給金額】
- 交通費・移転費の交付は、それぞれ1人1回限りです。
- 交通費
- ▽県内での採用選考Ⅱ8、000円
- ▽県外での採用選考Ⅱ8、000円を上乗せとし、採用選考に要した往復交通費の2分の1以内の額
- ※内定先の企業から交通費の支給を受けた場合は、採用選考に要した往復交通費から内定先の企業が支給した往復相当分の交通費を控除した額に2分の1を乗じて得た額または8、000円

●申請・問い合わせ先 企画政策課（☎372132）

ホームページはこちら



- 【申請方法など】
- 必要書類 申請には交通費・移転費の領収書などが必要。そのほか必要書類についてはホームページを確認ください。
- 申請方法 市役所3階企画政策課に申請ください。
- 申請期限 令和8年2月20日（金）

市税の6月の納期限

6月30日（月）です

市税などは納期限内に納付しましょう

★市税などの納付には便利な口座振替を利用ください。コンビニエンスストアでも納付できます。

市税は、子ども・くらし・まちづくりなど、皆さんの暮らしに結びつくサービスを行うための原資です。

●市県民税（普通徴収）第1期

※市県民税は、地方統一QRコードからクレジットカードなどでも納付できます。

ホームページはこちら

地方税お支払いサイト



接種ください

二種混合・MR2期予防接種

市は、医療機関で二種混合、MR2期予防接種を実施しています。

●対象者

▽二種混合（ジフテリア、破傷風）Ⅱ小学6年生（平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ）

▽MR（麻しん、風しん混合）2期Ⅱ幼稚園などの年長児（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ）

※対象者には通知しましたが、予約票を持っていない方は、

必ず保健センターに連絡ください。

●接種期限 令和8年3月31日（火）

※早めに接種ください。

●実施医療機関 ホームページを確認ください。

●接種料 無料

ホームページはこちら



●問い合わせ先 保健センター（☎269422）

麻しん（はしか）に注意

麻しん（はしか）・風しんは感染力が非常に強く、免疫がない場合にはほぼ100パーセント発症すると言われています。

マスクや手洗いのみでは感染を予防できず、予防接種が最も有効な予防手段です。

感染を予防するために、定期予防接種の対象年齢のお子さんは、ぜひ予防接種を受けましょう。



●問い合わせ先 保健センター（☎26-9422）

65歳の方

高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部を助成します

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 接種日時時点で65歳の方（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで）※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。

※希望する方は対象年齢の間に必ず接種ください。

●接種方法 実施医療機関窓口で予約票を受け取り接種ください。

●実施医療機関 ホームページを確認ください。

●接種料 2,750円（助成後の自己負担額）

※生活保護世帯の方は、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周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（身体障害者手帳1級相当）なども対象となります。

◎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 保健センター（☎269422）

X @soma_city

相馬市公式 X（旧ツイッター）です。随時、市からのお知らせをお伝えしています。

梅雨の晴れ間の熱中症に注意しましょう

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑さに慣れていた体も元に戻ってしまっています。

雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高くなる可能性があるため、熱中症になりやすくなりますので、次の点に気を付けて、熱中症を予防しましょう。

●熱中症予防のポイント

▽天気予報などで気温や湿度の把握をする。

▽室温を測定し、エアコン・扇風機で温度を小まめに調節する。

▽体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用する。

▽喉の渇きを感じていなくても小まめに水分を補給する。

▽大量の汗をかいている時には塩分も忘れずに補給する。

●問い合わせ先 保健センター（☎269422）

固定資産税に関する

届け出を忘れずに

次に該当する方は、市役所1階税務課に届け出ください。

●家屋の取り壊し

家屋（居宅、店舗、事務所、物置など）を取り壊した場合、「家屋滅失届」を提出ください。

●未登記家屋の所有者の変更

相続、売買または贈与などで法務局に登記されていない家屋の所有者を変更した場合は、「未登記家屋に係る所有者変更届」を提出ください。

●家屋を新築・増築した場合

家屋を新築、増築した方で家屋調査が済んでいない場合は、税額を算出するための家屋調査を実施しますので、問い合わせください。

※各届出様式はホームページからダウンロードできます。

●相続登記の義務化

相続（遺言も含む）によって不動産を取得した相続人は、相続により不動産を取得したことを知った日から3年以内

に相続登記の申請をすることが令和6年4月1日から義務化されました。

※令和6年4月1日より前の相続も対象となります。

※正当な理由がない義務違反の場合、10万円以下の過料が科されることがあります。

●問い合わせ先

▽家屋に関すること 税務課（☎ 372128）
▽相続登記に関すること 福島地方方法務局相馬支局（☎ 363413）

ホームページはこちら



道路上にせり出た樹木などの

剪定や伐採をお願いします

私有地から道路上にせり出た枝や葉は、緊急時を除き市が勝手に切ることはいけません。これらが原因で、歩行者などに事故が発生した場合、樹木などの所有者が責任を負う場合があります。

※伐採時は、周囲の安全確保と、はしごなどからの転落に十分注意し、作業をしてください。

ホームページはこちら



道路上の樹木伐採

私有地の枝や葉が通行に支障を与えているまたは恐れがある場合、樹木の剪定（せんでい）や伐採など、適切な管理をお願いします。

●問い合わせ先 土木課（☎ 372203）



農地を適正に管理ください

6月は、雑草が繁茂する季節です。農業委員会には、手入れがされず雑草が繁茂する農地について、花粉や種の飛散、病害虫や有害鳥獣の発生、通行の支障、火災や不法投棄の恐れなどの相談が多く寄せられています。

管理がされていない農地は、周辺の営農や生活環境に悪影響を及ぼしますので、農地の所有者や管理者は、定期的な草刈りや耕うんなど、適正な管理を実施してください。

なお、自身での草刈りが困難な方は、そうま広域シルバー人材センター（☎ 361283）でも有料で作業を請け負っていますので、相談ください。

●問い合わせ先 農業委員会事務局（☎ 372255）

これであなたもごみマイスター！ その15

ごみの分別やリサイクルについて正しく学び、「ごみマイスター」を目指しましょう！

●問い合わせ先 生活環境課（☎ 37-2143）

充電式家電製品の処分方法

昨今、充電式家電製品が燃やさないごみや資源物の袋に混入しているケースが散見されます。充電式家電製品は、過度な力を加えると発熱・発火する危険があるため、絶対にごみに出さないでください。廃棄する時は、次のいずれかの方法により、処分をお願いします。

▽相馬リサイクルセンターに持ち込む▽リサイクル協力店に持ち込む

※リサイクル協力店は、一般社団法人JBRCのホームページを確認ください。

一般社団法人JBRC



相馬市立地適正化計画 を公表します

市は、少子高齢化に伴う人口減少を見据え、都市全体の構造を見直し、持続可能な将来のまちの姿を示すことを目的に策定した「相馬市立地適正化計画」を、6月16日付で公表します。

同計画の公表後は、都市再生特別措置法の規定により、届出制度が始まります。同制度については、広報紙およびホームページにて事前周知を実施しました。

同計画の詳細は、次のとおりです。

- 対象区域 都市計画区域
- 計画期間 令和7年～令和27年
- 計画の構成
 - ▽立地適正化計画の策定にあたって
 - ▽本市を取り巻く現状と課題
 - ▽まちづくりの方針の検討
 - ▽居住誘導区域の設定
 - ▽都市機能誘導区域の設定
 - ▽誘導施策
 - ▽防災指針
 - ▽計画の評価方法
 - ▽届出制度

オンライン申し込み可 国勢調査員募集中

国勢調査は、5年に一度行われる日本国内に住む全ての人と世帯（外国人の方も含む）を対象とする国の最も重要な調査です。調査の開始前には説明会を開催しますので、未経験の方でも興味のある方は安心して申し込みください。

※申し込みフォームからも申し込みできます。

●問い合わせ先 企画政策課（☎ 37-2218）



●問い合わせ先
(☎ 37 2 1 5 9)

都市整備課

ホームページ
はこちらから

立地適正化計画



◎計画内容および届出制度に関する詳細は、ホームページを確認ください。

カードの申請・受け取りは予約が必要です マイナンバーカード 夜間・休日窓口

マイナンバーカードの申請は、市役所1階市民課や各公民館（中央公民館を除く）で、随時受け付けています。

平日の来庁が難しい方で申請や受け取りを希望する方は、予約の上、夜間・休日窓口を利用ください。

※現在マイナンバーカード本体の更新対象者が増えています。カード本体の更新および新規申請の方は、予約の上で来庁ください。また、オンラインや郵送で申請した方のカードの受け取りも予約が必要です。

●夜間窓口 17時15分～18時45分

▽6月18日（水）▽6月25日（水）▽7月2日（水）▽7月9日（水）▽7月16日（水）



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。

●予約・問い合わせ先 市民課（☎ 37 2 1 3 8）

ホームページ
はこちらから



●休日窓口 7月13日（日）9時～14時45分
●対象となる手続き
▽マイナンバーカード申請
▽マイナンバーカード受け取り（マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書（はがき）が届いている方が対象） など

市内の空間放射線量などを公表しています

●市内の空間線量 原子力規制委員会ホームページ（モニタリングポストなどの測定値）

※全国マップから相馬市を検索ください。



●市内のメッシュ調査結果など 市ホームページ（メッシュ調査結果、市内施設測定値）



●海域モニタリング結果など 市ホームページ（環境省などのリンク集）



●問い合わせ先 放射能対策室（☎ 37-2270）

7月の無料相談

日常生活の中で悩んでいることや、疑問に感じていることなどを解決へ導くため、次の相談窓口を開設しています（※印のある相談は、市内在住・市内勤務の方などが対象です）。

秘密は守られますので、気軽に相談ください。

◎移動が困難な方などは、電話相談やオンライン相談（Zoom）も行える日があります。希望する方は、市役所1階生活環境課に予約ください。

●相談名など（相談場所・問い合わせ先 生活環境課 ☎ 37-2144）

相談名	相談内容	相談員	日時	備考
無料困りごと相談・法律相談会 ※	相続、離婚、消費者問題、災害関係など	弁護士 （福島県弁護士会）	月曜日 15時～17時	▽予約制 ▽1回の相談時間は30分
		弁護士 （杜都法律事務所）	▽7月3日（木） ▽7月18日（金） 13時～16時30分	
	登記、相続、会社、借地・借家、災害関係など	司法書士	▽7月4日（金） ▽7月18日（金） 13時～15時	
行政相談	国、県、市および特殊法人への苦情・要望	行政相談委員	7月8日（火） 10時～12時	—
交通事故相談 ※	交通事故に関する相談	交通相談所所長	▽7月3日（木） ▽7月17日（木） 10時～16時	予約制
消費生活相談	日常生活の中で生じた商品の売買やサービスの提供に伴うトラブルなど	市職員	毎日（土・日曜日、祝日を除く） 8時30分～17時	必要に応じて県消費生活センターを案内します
多重債務相談 ※	クレジットや消費者金融などを複数利用し、多重債務に陥った方の生活再建を支援する			必要に応じて弁護士相談が受けられます
市民相談 ※	生活上の心配ごとや悩みごと			—

◎相談日時は、変更になる場合があります。

市社会福祉協議会

無料法律相談

の案内

●日時 7月11日（金）13時30分～16時

●場所 総合福祉センター（はまなす館）

※相談を希望する方は、市社会福祉協議会まで予約ください。予約は6月25日（水）から受け付けます。

●予約・問い合わせ先 市社会福祉協議会（☎ 365033）

生活困りごと相談
（生活サポート
相談センター）

経済的な困りごとなど、気軽に相談ください。

毎日（土・日曜日、祝日を除く）8時30分～17時

●相談・問い合わせ先 生活サポート相談センター（総合福祉センター（はまなす館）内）（☎ 362015）

消費生活相談通信 その11

【格安の排水管高圧洗浄サービスのはずが、思いがけない高額請求に】

事例

「排水管の高圧洗浄が3,000円」と書かれたチラシを見て業者を呼び、作業後に約4万円を請求された。さらに同じ業者に汚水升の交換を勧められて見積もりを受け、約22万円の契約をしてしまったが、高額なためクーリング・オフを希望している。

上記のような相談が近年増えており、低価格を強調した広告には注意が必要です。専門知識がない消費者にとって、突然の作業提案の妥当性を判断するのは難しいため、違和感を覚えた際はすぐに断りましょう。また、事前に信頼できる地域の業者の情報を集めておくことが重要です。

●問い合わせ先 ▽消費生活相談窓口（生活環境課）（☎ 37-2144） ▽県消費生活センター（☎ 024-521-0999）

受講者募集

介護職員初任者研修



市は、介護人材確保のため介護職員初任者研修を開催します。基本的な介護技術から介護の理念やコミュニケーションを学びます。

介護に少しでも興味がある方の参加をお待ちしています。

●期間 ▽土曜クラスⅡ8月～令和8年1月▽水曜・金曜クラスⅡ10月～12月

●場所 ニチイ学館相馬教室（中村字田町2 さくらビル1階）

●受講料 無料

●定員 各クラス15人

●申し込み方法 市役所1階

高齢福祉課に直接またはホームページ内のフォームから申し込みください。

●申込期限

▽土曜クラスⅡ8月8日（金）

▽水・金曜クラスⅡ10月3日（金）

●留意事項

子育て中で参加希望の方は、相馬愛育園の一時預かり保育が利用できます。利用条件については、問い合わせまたはホームページを確認ください。

●申込・問い合わせ先 高齢福祉課（☎372174）

まちづくり出前講座メニュー追加

まちづくり出前講座に新たなメニューが追加されました。ぜひ利用ください。

●講座名 やさしい手話入門講座

●講師 相馬手話サークル

●内容 簡単に覚えらるるあいさつや指文字などを学びながら、聴覚障がい者の生活を理解します。

●対象者 小学生以上

●時間 60分～120分

●留意事項 講座内容によって材料費がかかる場合があります。

◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

ホームはこちら



●問い合わせ先 生涯学習課

（☎372187）

相馬地方広域市町村圏組合

消防職員を募集します

相馬地方広域市町村圏組合は、令和8年4月採用の消防職員を募集します。

●採用予定人数 2人程度

●受験資格 次の全ての要件を満たす方

▽平成10年4月2日～平成20年4月1日に生まれた方

※学歴不問。

▽採用後、相馬地方管内市町村に居住できる方

●1次試験

▽試験日Ⅱ9月21日（日）

▽場所Ⅱ相馬地方広域消防本部（南相馬市原町区高見町一丁目272）

▽試験方法Ⅱ教養試験（高校卒業程度）、体力試験、適性検査

※2次試験の詳細は、1次試験合格者に対して別途通知します。

●申し込み方法 市役所3階相馬地方広域市町村圏組合事務局に直接または郵送で申し込みください。

※申込用紙は、組合事務局相馬地方広域消防本部、相馬地方の各消防署・分署および相馬看護専門学校で配

布するほか、ホームページからもダウンロードできます。

●申込期間 7月1日（火）～8月15日（金）

※郵送の場合、必着。

◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

ホームはこちら



●申込・問い合わせ先 相馬地方広域市町村圏組合事務局（☎350211）

〒976-8601 中村字北町63-3

防災メール



◎火災情報や災害時の防災・避難情報などを発信しています。

メールの登録はこちら



参加団体募集

せせらぎスクール推進事業

県環境創造センターは、水質保全への意識高揚を目的に、水生生物による水質調査を行う団体（せせらぎスクール）を募集します。

申し込み団体には水生生物調査の教材を無償提供します。

●申し込み資格 小・中学校、高等学校、市民団体など調査が実施可能な団体

●申し込み方法 ホームページから申し込みください。

●申込期限 9月30日（火）※実施予定日の10日前までに申し込みください。

◎詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

ホームはこちら



●問い合わせ先 県環境創造センター（☎0247-616129）

参加者募集 こども司書体験講座

図書館は、司書のさまざまな仕事を体験することも司書体験講座を開催します。

全3回の講座に参加した方には、図書館のこども司書認定証を贈呈します。

日時

▽1日目 7月20日(日)
▽2日目 7月26日(土)
▽3日目 7月27日(日)
※9時30分～11時30分

場所

図書館
▽図書館探検▽絵本読み聞かせ▽おすすめ本紹介

来場ください

コミュニティ福島「ギモン★ハンター」

コミュニティ福島は、オープン9周年を記念して、子どもたちが自ら疑問に思うことを探し、楽しみながら答えを見つけるイベントを開催します。

ぜひ来場ください。

日時 7月19日(土) 20日(日) 9時～17時

場所

県環境創造センター交流棟「コミュニティ福島」(田村郡三春町深作10番2号)ほか

内容

▽イグノーベル賞受賞の研究者を招いたトークラ

のPOP製作▽貸出窓口

対象 小学4年生～中学3年生で、全ての日程に参加できる方

定員 4人(先着順)

参加費 無料

申し込み方法 直接来館または電話で申し込みください。

※平日は19時、土・日曜日は17時まで受け付け。

申込開始日 6月21日(土)

申込・問い合わせ先 図書館(☎372630)

イブ▽「のり」とひなひな」によるサイエンスショー▽研究員などとの対話・交流を行う体験イベント など
◎詳細はホームページを確認ください。

参加費 無料

ホームページはこちら



問い合わせ先

ギモン★ハンター運営事務局(☎024-932-2232)

7月定例教育委員会開催

日時・場所が変更になる場合がありますので、傍聴を希望する方は、事前に問い合わせください。

日時 7月1日(火) 13時30分

場所 市役所1階第1委員会室

問い合わせ先

教育部総務課(☎37-2183)

献血に協力ください

月日	時間	場所
7月3日(木)	10:00~16:30	スポーツアリーナそうま駐車場

※採血は医師の診断の上、行います。

保健センター通信

歯と口の健康を守るために～8020運動～

8020(ハチマルニイマル)運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。次の点に心掛けることで8020達成を目指し、歯と口の健康を維持して健やかな生活を送りましょう。

▽毎食後の歯磨きを行い、特に寝る前は丁寧に磨く。

▽かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診を受けるなど、早期発見・早期治療を心掛ける。

▽バランスの良い食事を取り、よくかんで食べる。

問い合わせ先 保健センター(☎26-9422)

◎5月1日の3歳児健診でむし歯のなかったお子さんは、10人でした。

はたなか 畑中 そうた 颯太さん	はら 原 はくあ 珀葵さん	かんの 菅野 うた 詩さん
いわさき 岩崎 たまき 瑤生さん	すぎ 杉 つぐみ 緒笑さん	すがわら 菅原 もえか 萌香さん
うちだ 内田 れん 蓮さん	こさく 小迫 つぐみ 亜弥さん	はせがわ 長谷川 げん 源さん
えびはら 蛸原 あおい 彩葵さん		

みんな素晴らしいね、むし歯ゼロ、歯磨きががんばろう！

いきいきそうま 健康ポイント 実施中！

皆さんの健康づくりの取り組みをポイント化しています。ポイントで県内協力店の特典を受けられるので、ぜひ参加して健康と特典をゲットしましょう。

ホームページはこちら



7月1日～7月31日の

市民会館の催し

(5月26日現在)

◎詳細は、右の表の各問い合わせ先に確認ください。
※開催などが変更になる場合があります。

市民会館 (☎ 35-2426)

月日	時間	行事名	問い合わせ先
7月5日(土)	14:00	そうま音楽夢工房第83回演奏会 フルート×ピアノ duo Mio * Haru (ミオハル) による名曲アルバムコンサート	生涯学習課 (☎ 37-2187)
7月8日(火)	13:20	少年の主張相馬大会	こども家庭課 (☎ 37-2204)
7月20日(日)	13:00	相馬盆唄大会	市観光協会 (☎ 35-3300)

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。パソコンやスマホなどから、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



相馬市内の交通事故発生状況

	発生件数	傷者数	死者数
令和7年5月	8	9	0
令和7年累計(A)	22	24	0
令和6年累計(B)	16	19	0
増減(A-B)	6	5	0

「相馬地方広域水道企業団からのお知らせ」 水道水のモニタリング結果

相馬地方広域水道企業団の水道水に放射性物質は検出されていません。飲料水として全く問題ありませんので、安心ください。

検査月日	真野ダムが水源の水		相馬第1・第2・第3・第5水源地在が水源の水	
	放射性ヨウ素	放射性セシウム	放射性ヨウ素	放射性セシウム
5月7日	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)
5月14日	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)
5月21日	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)

「ND」は「Not Detected」の略。
検出限界値1ベクレル/kg以下であることを示します。

- 測定機関
相馬地方広域水道企業団
- 分析装置
ゲルマニウム半導体検出器
- 検査頻度
週1回



【問い合わせ先】
相馬地方広域水道企業団
施設課 (☎ 35-6711)

休日当番医 ※変更となる場合があります。

6月15日(日)	ふなばし内科クリニック	中村字塚田	35-1500
6月22日(日)	八巻クリニック	中村一丁目	37-7117
6月29日(日)	やまぐち小児科医院	中村一丁目	37-8815
7月6日(日)	桜ヶ丘さいとう整形外科	中村字桜ヶ丘	35-1333
7月13日(日)	わたなべ胃腸内科	大曲字大毛内	26-5061

▽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)

休日歯科当番医 ※変更となる場合があります。

6月15日(日)	馬陵歯科診療所	中村字塚田	36-1888
6月22日(日)	竹林歯科医院	南相馬市原町区	24-6060
6月29日(日)	原田歯科医院	中村字北町	35-2557
7月6日(日)	羽生歯科医院	南相馬市原町区	23-3214
7月13日(日)	山本歯科医院	中野字寺前	35-2853

▽診療時間は9:00～16:00



この広報紙は
植物油インキを
使用しています



編集と発行：相馬市情報政策課 〒976-8601 相馬市中村字北町63-3
TEL 0244-37-2117 FAX 0244-35-4196
ホームページ <https://www.city.soma.fukushima.jp/>
Eメール info@city.soma.lg.jp 印刷：中村印刷(株)

令和7.6.15 広報そうま

8