

休日の当番医

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
7月20日(日)	菅野医院	新地町谷地小屋	63-2388
7月21日(月)	大石医院	中村字大町	35-3451
7月27日(日)	すぎやまこどもクリニック	大曲字大毛内	26-5111

※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)

7月の行事予定

(6月3日現在)

月日	行事名	場所
7月20日(日)	第7回相馬盆唄大会	市民会館
7月26日(土)	SOMA シーフェス 2025	尾浜こども公園

休日の当番歯科医

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
7月20日(日)	板倉歯科医院	南相馬市原町区	23-2462
7月21日(月)	八巻歯科医院	中村一丁目	35-3061
7月27日(日)	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
7月3日(木)	10:00～16:30	スポーツアリーナそうま駐車場

地域防災対策室からのお知らせ 防災情報電話配信サービス を活用ください

防災行政無線が聞こえづらい地域に居住の方やインターネットが使用できない方へ向けて、登録した電話番号へ防災情報を配信するサービスを開始します。

配信を希望する方は次の方法で登録ください。

●運用開始日 7月1日(火)

●登録方法 登録を希望する電話番号から次の番号にお掛けください。

登録用電話番号 (☎ 050-1726-1673)

※自動音声により案内があります。

※登録を解除する場合も同じ番号にお掛けください。

●配信する情報

- ▽大津波警報・津波警報・津波注意報
- ▽国民保護情報
- ▽特別警報発令情報
- ▽緊急地震速報(震度5弱以上)
- ▽避難発令情報
- ▽避難所開設情報(自主避難)



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から



●問い合わせ先 地域防災対策室 (☎ 372121)

ホームページはこちらから



所を除く)
※配信内容は変更になる場合があります。
◎詳細はホームページを確認または問い合わせください。

7月1日～7月31日 バスの車内事故防止キャンペーン

県バス協会は、走行中のバス車内での事故を防止するため、車内事故防止キャンペーンを実施しています。バスに乗車の際には、次の点に留意しましょう。

●バス乗車の留意事項 ▽走行中は席を離れない。▽降車時は、完全に停車し扉が開いてから席を立つ。▽やむを得ず急ブレーキをかける場合があるため、立って利用する場合は、つり革や握り棒をしっかりつかむ。

●問い合わせ先 公益社団法人福島県バス協会 (☎ 024-546-1478)

重度心身障害者医療費受給者証を

お持ちの皆さんへ

入院時食事療養費の一部給付を終了します

または問い合わせください。

市は、在宅での療養者と入院治療者の公平性並びに将来にわたり本制度を持続可能な制度として安定的に運営していく必要性があることなどを踏まえ、心身に重度の障がいがある方に対し、市が独自に給付していた入院時の食事療養費の一部給付を終了します。

療分まで

●令和7年7月診療分まで

▽医療費（入院外・入院など）
給付

▽入院時食事療養費（食事代）
2分の1を給付

●令和7年8月診療分から

▽医療費（入院外・入院など）
引き続き給付

▽入院時食事療養費（食事代）
給付を終了

留意事項

病院や薬局など医療機関で支払う医療費の自己負担分は、これまでどおり給付されます。◎詳細はホームページを確認



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。

●問い合わせ先 社会福祉課
(☎ 372109)

ホームページ
はこちら



実践しましょう

ネコの3ない運動

身勝手に捨てられてしまったり、迷子のまま飼い主が分からないネコや放し飼いにより不幸な環境で生まれる子ネコがいます。次の3ない運動を実践し、不幸なネコが増えないようにしましょう。

【ネコの3ない運動】

●ネコを出さない ネコは室内で飼いましよう。

※ネコを屋外に出すと予期せぬ繁殖や、トラブルにつながるため、飼いネコには首輪などを付け、室内で飼います。

ましょう。

●ネコを捨てない ネコの遺棄は犯罪です。最後まで責任を持って飼いましよう。

●ネコを増やさない ネコが増えすぎないように不妊・去勢手術をしましょう。

※餌を与える場合には、そのネコの飼い主として責任を持って飼いましよう。

●問い合わせ先

▽生活環境課(☎ 372143)
▽県動物愛護センター相双支所(☎ 261351)

おしごと相談会

ふくしま生活・就職応援センターは、就職について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 7月16日(水) 13時30分～15時30分

●場所 市役所2階相談室
※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)

使用料金が変わります

光陽クリーンセンター衛生センター

相馬方部衛生組合は、処理費用の状況を踏まえて、適正な料金を負担いただくため、次のとおり使用料金を改定します。

●改定日 10月1日(水)

●変更後の使用料金

▽光陽クリーンセンター 10キログラムにつき100円

※10キログラムに満たないときも10キログラムとします。

▽衛生センター 1・8キロリットルにつき1,000円

※1・8キロリットルに満たないときも1・8キロリットルとします。

●問い合わせ先 相馬方部衛生組合事務局(☎ 354124)

夏を安全に過ごすために

熱中症に注意しましょう



夏本番を迎えるに当たり、気温の上昇などで、熱中症になる方が急増します。

熱中症は、気温や湿度が高い環境で体温調節がうまくいかず、目まいやだるさ、吐き気、嘔吐などの症状を引き起こす状態です。

熱中症のリスクを軽減するため、次の点に注意ください。

●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。
- ▽熱中症予防情報サイトを確認して熱中症予防行動をとる。
- ▽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。

●次の方は、重症化しやすいので、特に注意しましょう。

▽子どもは体温調節機能が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

▽高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さやのどの渇きに対する感覚機能が体の調節機能も低下しているため注意が必要です。

▽障がいのある方へ自ら症状を訴えられない場合があります、周りの人が配慮しましょう。

●次の症状がある場合はすぐに119番通報を！

- ▽意識がもうろうとする。
- ▽体が動かない（運動障害）。
- ▽けいれん。
- ▽体が熱い。

●熱中症警戒情報をお知らせします。

県内に熱中症警戒アラートが発表された場合、または市の暑さ指数が31以上となった場合は、防災行政無線および防災メールでお知らせします。



ムジらは
ホーち
ホーち

●問い合わせ先 保健センター（☎269422）

活用ください #7119

熱中症などで、病院に行くか救急車を呼ぶか迷った場合、受診可能な医療機関を知りたい場合、自宅での対処法を相談したい場合など、左記の専用窓口も利用可能です。

●相談先

▽県救急電話相談（☎#7119）

※携帯電話・固定電話プッシュ回線以外の場合 ☎024-524-3020

※受付時間 24時間（年中無休）。

▽県子ども救急電話相談（☎#8000）

※携帯電話・固定電話プッシュ回線以外の場合 ☎024-521-3790

※受付時間 19時～8時（年中無休）。

◎一人一人の大切な命を救うために、救急車の適正利用に協力ください。

●問い合わせ先 相馬消防署（☎362181）

予約受け付け中

乳がん集団検診

市は、次のとおり乳がん集団検診を実施します。

女性が生涯で乳がんにかかる確率は実に9人に1人といわれています。しかし、早期がんの10年生存率は95パーセント以上です（国立がん研究センターがん情報サービス、がん統計より）。

検診の対象となる方は、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

●対象者 次のいずれかに該当する方

▽4月1日現在、40歳以上の女性で偶数年齢の方

▽4月1日現在、40歳以上の女性で、令和6年度中に受診できなかった奇数年齢の方

◎次に該当する方は乳がん集団検診を受けられます

▽ペースメーカー、シャントチューブ、CVポートが入っている方

▽乳房の美容整形を受けたことがある方

▽妊娠中・授乳中の方

▽しこりや痛みなど自覚症状のある方

▽乳がん術後や通院中の方

●実施方法 マンモグラフィ検査

●場所 保健センター

●予約可能な検診日 ▽7月30日（水）▽7月31日（木）

▽8月18日（月）▽8月19日（火）▽9月1日（月）

●申し込み方法 予約フォームまたは電話で申し込みください。

※後日、通知書と問診票を送付します。

フォーム
予約はこちら



●自己負担金 1,000円

※検診当日、70歳以上の方は無料。

※昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの方には、事前に無料クーポン券を送付しています。検診当日は、無料クーポン券を忘れずに持参ください。

●申込・問い合わせ先 保健センター（☎354477）

7月11日（金）受け付け開始

国保の人間ドックへ受診して健康の通信簿をつけましょう

定期的に人間ドックを受診し、自分の体をよく知ることが皆さんの将来の健康を支えます。体からの危険信号に早めに気づき、重症化の予防につなげましょう。

●対象者 市国民健康保険の被保険者で、昭和25年10月1日から平成2年9月1日まで生まれた方
※後期高齢者医療被保険者を除く。

※人間ドックを受ける方は、特定健康診査を受けられません。

●実施場所と実施期間
▽相馬中央病院 9月～令和8年2月末（期間中の実施日 月曜日・金曜日）
▽公立相馬総合病院 10月～令和8年1月末（期間中の実施日 月曜日、水曜日、金曜日）

国保人間ドック 申し込み手順

①保険年金課の窓口で申し込みください。

●受付時期 7月11日（金）～9月30日（火）

●受付場所 市役所1階保険年金課

●持ち物 次のいずれかを持参ください。

▽国民健康保険証

▽マイナ保険証

▽資格確認書

※電話での申し込みはできません。

※7月11日（金）は8時30分から市役所1階御仕法通りで受け付けします。

※会場整理のため、先着順に整理券を配布します。

②病院と受診日を選択ください

●実施場所と実施期間

▽相馬中央病院 9月～令和8年2月末（期間中の実施日 月曜日・金曜日）
▽公立相馬総合病院 10月～令和8年1月末（期間中の実施日 月曜日、水曜日、金曜日）

③検査項目などを確認ください

●自己負担金 8,400円

●ドック検査項目 国保人間ドックでは、以下の検査を日帰り受診できます。

▽身体計測など 身長・体重・腹囲・血圧測定、尿検査

▽血液検査 末梢血、糖尿病系、肝機能、脂質、腎機能

▽その他 胸部X線検査、

肺機能検査、心電図検査、便潜血検査、胃部検査（バリウムまたは胃カメラ）、腹部超音波検査、眼底検査

④オプション検査を確認ください

国保人間ドック受診者のうち、希望する方は実費で次の検査を受けることができます。

●前立腺がん検査（50歳以上の男性のみ） 2,920円

●ピロリ菌検査 2,460円

●血管年齢（動脈硬化度）検査 1,100円

●腫瘍マーカー検査

▽相馬中央病院 4,870円（3点セット）

※検査内容 Ⅱ CA19-9（すい臓がん、胆道がんなど）、AFP（肝臓がんなど）、CEA（大腸がん、胃がんなど）。

▽公立相馬総合病院 4,100円（2点セット）

※検査内容 Ⅱ CA19-9（すい臓がん、胆道がんなど）、CEA（大腸がん、胃がんなど）。

●ホールボディカウンター検査 無料

※国保人間ドックの検査に併せて、ホールボディカウンター検査を受けることができます。

※検査結果は市保健センターから通知します。

※ホールボディカウンターは、体内の内部被ばく線量を測定する機器で、機器の内部に立ったまま測定します。

※所要時間は着替えを含めて10分程度です。

●申し込み方法 人間ドックと併せて申し込みください。

※オプション検査のみの申し込みはできません。



ホールボディカウンター検査の様子

国保人間ドック 受診日以降の手順

①受診しましょう

次の持ち物を持参し、予約した病院で人間ドックを受診ください。

●持ち物 ▽料金（自己負担分8,400円および該当する方はオプション料金） ▽問診票 ▽検尿容器 など

②検査結果が届きます

検査結果は受診後1カ月ほどで届きます。検査結果を見て、生活習慣を見直してみよう。

③事後指導を行います

検査結果に基づき、保健指導を必要とする場合は医師の指示や保健師による事後指導を行います。

ホームページはこちら



●申込・問い合わせ先 保険年金課（☎372140）

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の方へ

国民健康保険加入の方

これまでの被保険者証に代わり、資格情報のお知らせまたは資格確認書を7月中に送付します。

●マイナ保険証をお持ちの方
▽資格情報のお知らせを送付します。

※資格情報のお知らせのみで受診はできません。マイナ保険証で受診ください。

▽マイナ保険証での受診が困難な方（高齢者や障がい者などの要配慮者）については、申請により資格確認書を交付します。必要な方は、本人確認書類を持参の上、市役所1階保険年金課で手続きをお願いします。

●マイナ保険証を持っていない方 被保険者証に代わる資格確認書を送付します。

後期高齢者医療保険加入の方

マイナ保険証の保有にかかわらず資格確認書を7月中に送付します。マイナ保険証または資格確認書のどちらかで受診ください。

※マイナ保険証所有者への資

格確認書の送付は暫定的な措置です。マイナ保険証の利用を検討ください。

◎有効期限が切れた古い被保険者証または資格確認書は、8月以降に自身で細断し廃棄（燃やすごみ）ください。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

現在お使いの認定証の有効期限は、7月31日です。8月1日以降も引き続き認定が必要な方は、保険年金課で手続きをお願いします。

※マイナンバーカードを被保険者証として利用する場合、認定証がなくても限度額を超える支払いが免除されますので、利用ください。

●受付開始日 7月22日(火)

●必要書類 ▽被保険者証または資格確認書▽顔写真入りの本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）または介護保険証など

※過去1年以内に、90日を超えて入院している方は、それを確認できる書類が必要

です（領収書・入院証明書など）。

一部負担金等免除証明書をお持ちの方

有効期間が7月31日までの国民健康保険一部負担金等免除証明書をお持ちの方で、次に該当する方は免除期間が延長されます。

※期間延長の方の免除証明書は、7月中に送付します。

対象者

- ①帰還困難区域等の被災者
 - ②旧避難指示区域等（平成26年までに指定が解除された旧避難解除準備区域等を除く）で上位所得層以外の被災者
 - ③平成27年に指定が解除された旧避難解除準備区域で上位所得層以外の被災者
 - ④令和7年3月31日に指定解除となった帰還困難区域（飯館村の一部および葛尾村の一部）で上位所得層の被災者
- ※上位所得層とは、同じ世帯の国保加入者全員の令和6年中の所得の合計が、基礎控除分を除いて600万円を超える世帯。

●延長後の有効期限

- ▽①・②の対象者 令和8年2月28日（土）
- ▽③の対象者 令和8年3月31日（火）
- ▽④の対象者 令和9年9月30日（火）

●留意事項 所得の申告が済んでいないなどの理由で、国民健康保険に加入している方の所得確認ができない場合は、一部負担金等免除証明書を交付できません。

忘れずに国民健康保険脱退・加入を届け出てください

勤務先の健康保険に加入しているにもかかわらず、国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせが届いている方は国保脱退の届け出が必要です。

勤務先の健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせを持参の上、保険年金課窓口で手続きください。

勤務先の健康保険を脱退し国保に加入する場合は、勤務先から発行される健康保険資格喪失証明書を持参ください。

●問い合わせ先 保険年金課（☎372140）

市民交通災害共済加入受付中！

市は、市民交通災害共済の加入を受け付けています。もしもの交通事故に備え、家族全員で加入しましょう。

●年会費 500円

●申し込み方法 市役所1階生活環境課窓口にて、会費を持参の上、申し込みください。

◎共済期間、加入資格などの詳細はホームページを確認ください。

●問い合わせ先 生活環境課（☎37-2144）

交通災害共済



令和7年度 国民健康保険税 税率の改定

●問い合わせ先 保険年金課 (☎ 37-2140)

市は、国民健康保険の運営の健全化を図り、被保険者の皆さんが安心して国民健康保険を利用できるよう、次のとおり税率を改定します。皆さんの理解をお願いします。

■国民健康保険の課題

●県の国民健康保険税率統一への対応

現在の4方式（所得割、資産割、均等割、平等割）から資産割をなくし、3方式（所得割、均等割、平等割）に変更する必要があります。

●赤字財政の解消

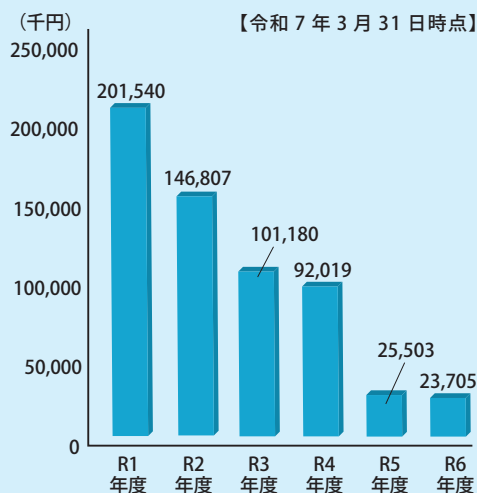
市の国民健康保険特別会計の実質単年度収支は赤字が続いており、前年度の繰越金全額と国民健康保険基金を取り崩して不足分を補い、国民健康保険税の急激な上昇を抑えながら運営してきました。令和6年度末の国民健康保険基金は約2,300万円であり、今までのような対応が困難となりつつあります。

今後も国民健康保険を安定して運営するために、実質単年度収支の赤字を解消しつつ国民健康保険基金をある程度回復させる必要があります。

※実質単年度収支＝当該年度における純粋な収支のバランスを判断するため、収入から前年度の繰越金と国保基金からの赤字補填額を除いた額から支出を差し引いた額。

●国民健康保険基金残高の推移

【令和7年3月31日時点】



■課題解決のために

▽資産割率を段階的に下げ、令和8年度には3方式に移行します。

▽赤字財政解消のため、県の標準保険料率に税率を近づけます。

※標準保険料率＝市町村ごとの保険料（税）率の標準的な水準（赤字にならない税率水準「3方式」）を表す税率として、県内統一の算定基準に基づいて毎年県が算定するものです。前年の収入や医療費の変動などによって、毎年変わります。

■令和7年度税率改定の内容

▽3方式に移行するため資産割率を引き下げます。

▽赤字財政解消のため各税率と税額を県の標準保険料率に近づけ、賦課限度額を引き上げます。

▽低所得者の負担軽減の観点から、5割・2割軽減の所得判定基準を拡充します。

●改定後の税率

区分	改定前	改定後	前年対比
所得割	11.38%	12.1%	+0.72%
資産割	12.61%	6.31%	-6.3%
均等割（被保険者1人当たり）	42,200円	54,000円	+11,800円
平等割（1世帯当たり）	35,200円	33,900円	-1,300円
賦課限度額	1,060,000円	1,090,000円	+30,000円

●低所得者の税負担軽減措置に係る所得判定基準額の拡充

軽減割合	改定前	改定後
5割軽減基準額	基礎控除43万円 + (29.5万円×加入者数) + (10万円×【給与所得者などの数-1】)	基礎控除43万円 + (30.5万円×加入者数) + (10万円×【給与所得者などの数-1】)
2割軽減基準額	基礎控除43万円 + (54.5万円×加入者数) + (10万円×【給与所得者などの数-1】)	基礎控除43万円 + (56万円×加入者数) + (10万円×【給与所得者などの数-1】)

令和7年度国民年金保険料免除申請受け付け



さい。

※郵送申請の場合は、日本年金機構ホームページより各種申請様式を取得ください。

◎マイナポータルでの電子申請

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルの利用者登録を行うことでスマートフォンから申請を行うことができます。

電子申請はいつでもどこでも申請することができ、申請後の状況や審査結果を申請状況照会ページで確認することができますため大変便利です。電子申請の利用方法など詳細は日本年金機構のホームページを確認ください。

ホームページはこちら

電子申請（マイナポータル）



●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）

〒976-8510 中

村字桜ヶ丘69

があった方

※申請書に震災当時の住所を記載することで、免除を受けられます。

※令和7年度から特例措置が廃止となる地区があります。

【産前産後期間の免除】

●対象者 出産日が平成31年2月1日以降の方

※出産とは妊娠85日以上のお産をいいます（死産、流産、早産などを含みます）。
※産前産後期間の免除が承認された期間は、保険料が納付されたことになり、将来の年金受給額は減りません。

※該当期間分の保険料を納付済みの場合は、該当期間分の保険料が還付されます。

●添付書類など

▽出産前に届け出す方⇨母子健康手帳 など
▽出産後に届け出す方⇨添付書類は不要

●添付書類など

※出産した方と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類が必要です。

●免除期間

出産予定日または出産日の前月から4カ月間は申請時期 出産予定日の6

カ月前から（提出期限なし）

【学生納付特例】

●対象者 学生の方（大学・専門学校など）

※本人の前年所得が一定額以下の場合、在学中の保険料の納付が猶予されます。

●対象期間 4月分〜令和8年3月分

●添付書類など 学生証の写し（裏面に有効期限の記載がある場合は裏面も必要）または在学証明書（原本） など

【共通事項】

◎免除期間の保険料は後から納付できます

10年以内であれば、当時免除した保険料をさかのぼって納付（追納）することで、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。※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、早めに追納

●申請方法

申請先の窓口にて申請書を提出または郵送くだ

た期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に含まれますが、将来受け取る老齢基礎年金額は全額納付した場合に比べ減額になります。

●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。

●留意事項
▽所得などが未申告の場合は、市役所1階税務課などで申告が必要です。

▽前年度に一部免除となった方や失業による特例免除などを受けた方は、本年度も申請が必要です。

▽審査結果は、受け付けから2〜3カ月後に日本年金機構より送付されます。

●失業による特例免除
●対象者 事業を休廃止または会社などを退職した方

●添付書類など 雇用保険の離職票または受給資格者証の写し、税務署などへの異動届出書の写し など

【原発事故による特例免除】
●対象者 避難指示・屋内退避指示を受けた市町村に住所

●免除の概要
▽本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合、保険料の全額または一部が免除されます。

▽50歳未満で本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合、納付が猶予されます。

▽免除・納付猶予が承認され

国民年金第1号被保険者（20歳以上60歳未満で厚生年金などに加入していない自営業などの方）で、国民年金保険料の納付が経済的に困難な方などを対象に、保険料の免除申請を受け付けています。
保険料を未納のままにしていると、将来の老齢基礎年金だけでなく、障がい・死亡といった不測の事態が生じたときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合がありますので、免除制度を活用ください。

●受付開始日 7月1日（火）

●対象期間 7月分〜令和8年6月分（1年間）

※免除申請は、2年1カ月前までさかのぼることができます。

●免除の概要

▽本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合、保険料の全額または一部が免除されます。

▽50歳未満で本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合、納付が猶予されます。

▽免除・納付猶予が承認され

ます。

「社会を明るくする運動」 相馬市推進委員会からのお知らせ

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうという全国的な運動です。

「社会を明るくする運動」相馬市推進委員会は、7月の強調月間に合わせ、青少年の健全育成を願い、次のイベントを開催します。

ふれあいお茶会

抹茶・菓子付きのお点前体験です。申し込み不要です。で、ぜひ立ち寄りください。※お子さんの参加も大歓迎です。

※菓子が無くなり次第終了。

●日時 7月5日(土) 10時

※お点前体験は先着10人まで。

●場所 振興公社振興ビル1階

●参加費 無料

●問い合わせ先 相馬地区更生保護サポーターセンター(☎265674)

歌って、踊って、見て！ パネルシアター

小さなお子さんから小学生まで、どなたでも楽しめるイベントです。

●日時 7月19日(土) 10時～11時

●場所 相馬愛育園

●参加費 無料

●申し込み方法 相馬愛育園(☎365591)に電話で申し込みください。

●問い合わせ先 こども家庭課(☎372204)

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。



来場ください

「少年の主張」相馬大会

市青少年健全育成市民会議は、「少年の主張」相馬大会を開催します。

少年の主張は、中学生が日常生活で感じていることや考えていることを主張することで、広く社会に目を向けるきっかけとなり、また、青少年への理解を深めてもらうことを目的としています。

参加者募集

第50回相馬盆踊り大会

ふるさとの祭り「相馬盆踊り大会」を開催します。

ぜひ参加ください。

●日時 8月13日(水) 18時

※出場者受け付けは17時45分まで。

●場所 市民のひろば(市民会館駐車場)

●募集内容

▽団体の部(大人の部、子ども(部)) 10人以上

▽仮装の部 1人での参加可

※事前申し込み制です。

※当日の参加はできません。

●申し込み方法 ホームペー

で、ぜひ会場へお越しください。

●日時 7月8日(火) 13時20分

●場所 市民会館大ホール(自由観覧)

●内容 市内中学校の代表生徒による意見発表

●問い合わせ先 こども家庭課(☎372204)



相馬盆踊り大会

ジの申し込みフォームまたは所定の申込書に必要事項を記入の上、市観光協会に申し込みください。

※申込書は、同協会ホームページからダウンロードできるほか、市観光協会でも配布します。

●申込期限 7月11日(金)

※応募多数の場合は先着順。

◎詳細はホームページを確認または問い合わせください。

●申込・問い合わせ先 市観光協会(☎353300)

市総合美術展の展示作品を募集します

第21回相馬市総合美術展は、9月26日(金)～9月28日(日)にスポーツアリーナそうまで、一般・高校の部と幼児・児童の部を開催します。

一般・高校の部では、絵画・彫塑・工芸・写真・書の5部門の作品を一般公募します。ぜひ出品ください。

※募集要項は各公民館や市役所1階生涯学習課で配布しています。

●募集期間 8月1日(金)～8月22日(金)

●問い合わせ先 生涯学習課(☎37-2100)

原釜尾浜海水浴場海開き・避難経路のお知らせ

●期間 7月19日(土)～8月17日(日) 9時～16時

●駐車場 272台(無料)

●利用上の注意

▽遊泳区域外では泳がないでください。

▽飲酒後は泳がないでください。

▽監視員の指示に従ってください。

▽バーベキューや花火など火気の使用、ほかの利用者に危険、迷惑となる行為は厳禁です。

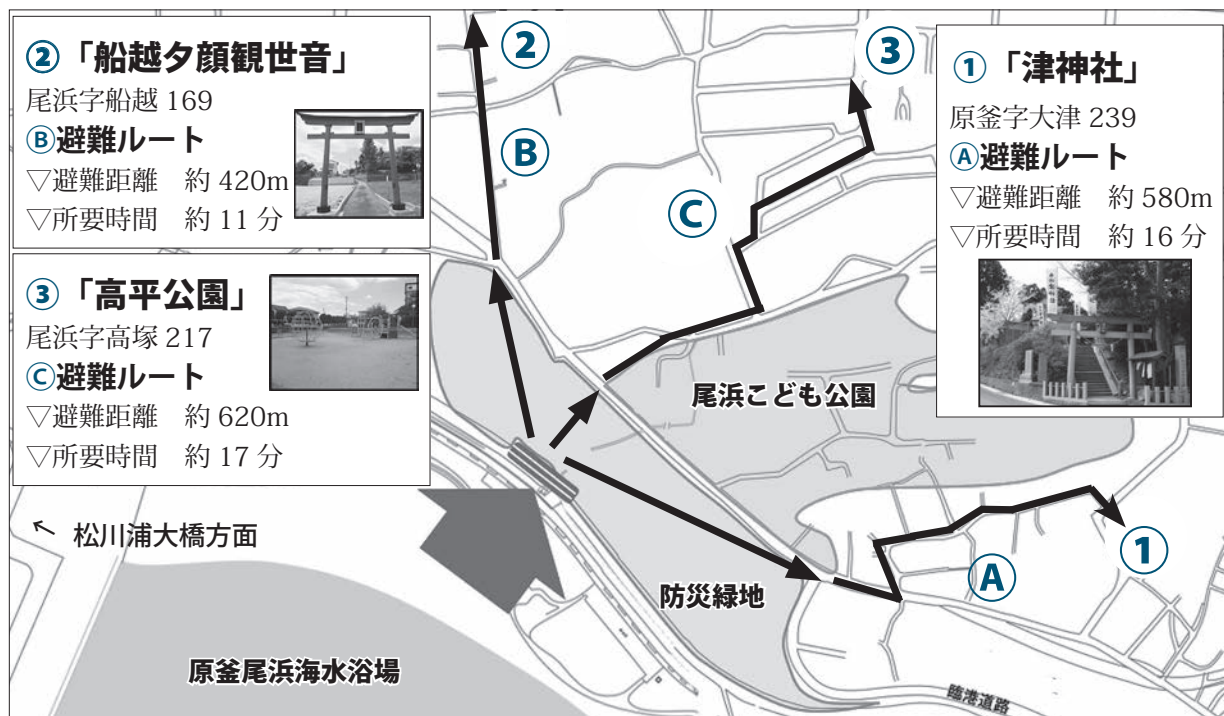
▽水上バイクは禁止です。

▽遊泳区域内の水中、砂浜のペットの立ち入りは禁止です。▽ごみは持ち帰ってください。



●問い合わせ先 市観光協会 (☎33300)

●避難場所および経路 ※海水浴場内と避難経路線上に避難案内看板があります。



作品募集

第58回相馬市発明展

市は、第58回相馬市発明展を開催します。

皆さんの創造的でアイデアに富んだ作品を出品ください。

※上位入賞作品は、第71回福島県発明展(郡山市で開催予定)に出品されます。

応募区分

▽一般の部 市内在住または市内の会社や事業所などに勤務している個人および市内に所在する会社・事業所など

▽児童・生徒の部 市内の小・中学校、高校に在籍している児童・生徒

●募集作品 原則として、大きさが縦、横、高さともに1メートル以内、重量が20キログラム以内で発明および考案された実物または模型

※出品数 1人2点まで

●出品料 無料

●募集期間 7月28日(月)～9月2日(火)

●応募方法 申込書に要事項を記入の上、市役所2階商工観光課まで提出ください。

※申込書はホームページからダウンロードできるほか、

商工観光課で配布します。

ホームページはこちら



●展示期間 9月10日(水)～9月24日(水)(平日のみ)

●展示場所 市役所2階ギャラリースペース

●応募・問い合わせ先 商工観光課 (☎372154)

YouTube 相馬市チャンネルで動画など公開中!!



QRコードからご覧ください

参加者募集

国際青少年研修協会

からのお知らせ



公益財団法人国際青少年研修協会は、国際性を養うことを目的に、次の行事を開催します。

ぜひ参加ください。

富士山・青少年

国際交流キャンプ

●期間 7月29日(火)～8月2日(土)

●場所

▽静岡県立朝霧野外活動センター

▽富士山

●内容

▽富士山登山

▽テント生活体験

▽野外炊飯体験

▽フィールドゲーム

▽模擬店屋台村 など

●対象 小学3年生～中学3年生

●定員 70人(先着順)

※最少催行人員は30人。

●応募期限 7月8日(火)

※期限日消印有効。

小笠原アドベンチャー

チャースクール

●期間 8月15日(金)～8月21日(木)

※北海道、北東北、北陸、近畿以西からの参加の場合は、8月14日(木)から。

●場所 東京都小笠原村父島

●内容

▽シユノーケリング

▽シーカヤック

▽ナイトハイク

▽ウミガメの保護活動 など

●対象 小学3年生～小学6年生

●定員 26人(先着順)

※最少催行人員は10人。

●応募期限 7月15日(火)

※期限日消印有効。

●申込・問い合わせ先 (公財) 国際青少年研修協会 (☎03-6825-3130)

〒170-0013 東京都

豊島区東池袋1-18-1ハ

レザタワー20階

家族で国際交流

ホストファミリーを募集します

相馬国際交流の会は、福島

大学国際交流センターのアン

バサダープログラム(アメリ

カ、ドイツ、オランダからの

15人の短期留学生の浜通り復

興体験プログラム)との共催

で、ホストファミリーを募集

します。

●募集 10～15家族

●役割(留学生のお世話)

▽宿泊と交流

▽食事の提供

▽集合場所への送迎 など

●日程 8月20日(水)～8

月23日(土)

●申込期限 7月13日(日)

●要件

▽留学生に安全で快適な環境

を提供できる方

▽異文化交流に興味があり、積極的に参加できる方

●説明会 7月15日(火) 18時30分

●場所 総合福祉センター(はまなす館)第2会議室

(はまなす館)第2会議室

●申し込み方法 ホームペ

ジまたは電話で申し込みく

ださい。

ホームページはこちら

相馬国際交流の会



●申込・問い合わせ先 N P

0 法人相馬国際交流の会 荒

(☎080-5220-62

98)

協力ください

県政世論調査

県は、県民の皆さんの意見を今後の県の事業に役立てるための調査を実施しています。

県内在住の満15歳以上の男女2,000人(無作為抽出)に対して郵送で調査用紙を送っています。県政のための大切な調査ですので、調査対象者として選ばれた際は、回答に協力をお願いします。

●回答期限 7月9日(水)

●問い合わせ先 県民広聴室 (☎024-521-7013)

参加者募集

ママカフェを開催します

相馬市主任児童委員会は、主任児童委員と親子で交流したり、子育てのアイデアを聞いたりしながらおしゃべりをする「ママカフェ」を開催します。

ぜひ、参加ください。

●日時 7月11日(金) 10時

～11時

●場所 相馬愛育園

●対象 子育て中の保護者

●定員 25組(先着順)

●参加費 無料

●申し込み方法 予約フォー

ムまたは電話で申し込みく

ださい。

申し込みはこちら

ママカフェ



●申込・問い合わせ先 相馬愛育園 (☎365591)

相馬看護専門学校

オープンキャンパス

相馬看護専門学校は、看護師を目指す方に同校を知ってもらうため、オープンキャンパスを開催します。

●日時

▽7月27日(日)

▽7月28日(月)

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

●場所 相馬看護専門学校
(石上字南蛇沢344)

●内容

▽学校紹介

▽授業体験

▽在校生への質疑応答 など

●申し込み方法 同校ホームページから申し込みまたは、同校に問い合わせください。

ホームページ
はこちらから

相馬看護専門学校



●問い合わせ先 相馬看護専門学校 (☎ 378118)

公立双葉准看護学院 オープンスクール

公立双葉准看護学院



公立双葉准看護学院は、看護の仕事に興味のある方を対象に、オープンスクールを予約制で開催します。

●日時

▽第1回 7月19日(土)

▽第2回 10月4日(土)

※時間はいずれも10時～12時。

●場所 公立双葉准看護学院
(南相馬市原町区萱浜字巢掛場45-76)

●内容 ▽学院紹介 ▽学内見学 ▽体験コーナー ▽在校生と交流

●申し込み方法 電話で予約ください。

●申込期限

▽第1回 7月14日(月)

▽第2回 9月29日(月)

●申込・問い合わせ先 公立双葉准看護学院 (☎ 320990)

参加者募集

第11回松川浦自然教室 現地観察会

NPO法人松川浦ふれあいサポートは、松川浦の干潟の現地観察会を開催します。ぜひ親子で参加ください。

●日時 7月26日(土) 8時30分～11時30分予定

※小雨決行。荒天時は中止する場合があります。

●集合場所 鶴ノ尾岬夕陽の広場駐車場(鶴ノ尾岬トネル南側)

●対象 小・中学生とその保護者

●内容 県立松川浦自然公園の干潟生物の観察会

●講師 鈴木孝男氏(みち)

のくべントス研究所所長・理学博士) ほか

●持参物など

▽長靴またはシューズ

▽帽子

▽タオル

▽雨具(雨天時のみ)

●定員 30人(先着順)

●参加費 500円(傷害保険、昼食・飲み物代)

●申込期間 7月1日(火)～7月18日(金)

※定員になり次第終了。

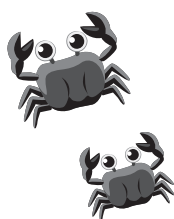
●申し込み方法 電話で申し込みください。

▽必要事項 氏名、住所、電話番号、学年 など

▽受付時間 9時～17時

◎詳細は問い合わせください。

●申込・問い合わせ先 NPO法人松川浦ふれあいサポート(松川浦環境公園内) (☎ 386222)



参加者募集

プログラミング教室



キッズ工作スクール相馬は、次のとおり「プログラミング教室」を開催します。

●日時 7月13日(日) 13時～16時

●場所 中央公民館1階会議室

●対象 小学4年生以上

●内容 キーボード入力でプログラムを作り、ライントレーサーを自由に走らせます。

※ライントレーサーとは、地面に描かれた線に沿って自動で走行するロボットです。

●定員 6人

●参加費 無料

●申込期限 7月11日(金)

●申し込み方法 電話で申し込みください。

●申込・問い合わせ先 キッズ工作スクール相馬中田 (☎ 080-11831-3149)

令和7年度 自衛官採用案内

防衛省・自衛隊は、次のとおり採用試験を行います。

募集項目	幹部候補曹	航空学生	一般曹候補生	自衛官候補生 (男女)
受付期間	▽陸上・海上＝9月1日(月)～9月26日(金) ▽航空＝9月8日(月)～9月26日(金) ※締切日必着。	7月1日(火)～8月29日(金) ※締切日必着。	7月1日(火)～9月2日(火) ※締切日必着。	随時
応募資格	令和8年4月1日時点、20歳以上33歳未満の方	▽海上＝18歳以上23歳未満の方 ▽航空＝18歳以上24歳未満の方 ※高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)。	採用予定月の1日時点、18歳以上33歳未満の方 ※32歳の方は、採用予定月末日時点、33歳に達していない方。	
試験日程	1次試験(筆記)＝10月11日(土)	1次試験(筆記)＝9月20日(土)または、9月27日(土)	1次試験(筆記)＝9月13日(土)～9月21日(日) ※いずれかの1日を指定。	随時

◎詳細は問い合わせください。

●問い合わせ先 自衛隊福島地方協力本部相双地域事務所(☎23-4712)

わくわくランドイベント情報

夏の料理教室 わくわく

- 開催日 7月27日(日)
- 時間 ①10時30分～12時 ②13時30分～15時
- 調理品目 ①ちらし寿司・すまし汁・ゼリー②桃のロールケーキ・クラッシュゼリードリンク
- ※変更になる場合があります。
- 場所 わくわくランドふれあいキッチン
- 参加対象 小学生以上の方
- ※小学生は保護者同伴。
- 定員 各回2組
- ※1組4人まで。
- ※応募多数の場合は抽選。
- 参加費 ①1組1,000円 ②1組500円
- 申込期間 7月5日(土)～7月13日(日)
- 開催日 7月20日(日)
- 時間 10時30分～12時
- 内容 透明うちわをペンやカラーセロファンで装飾し、

カラフルうちわ を作ろう!

カラフルなうちわを作ります。
●場所 わくわくランド多目的ホール

- 定員 各日15人(先着順)
- ※1回の申し込みにつき最大4人まで。
- 対象者 3歳以上
- ※小学生以下は保護者同伴。
- 参加費 無料
- 申込期間 7月12日(土)～7月19日(土)

共通事項

- 申し込み方法 電話・インフォメーションで申し込みください。申し込みの際は、次の項目が必要です。
- ▽参加者氏名▽住所▽参加人数▽電話番号▽参加希望日および時間帯
- 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)
- 〒979-2611
- 相馬郡新地町駒ヶ嶺字今神1-1
- ▽開館時間 10時～16時
- ▽休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)

来場ください

水産資源研究所 参観デー

県水産資源研究所は、本県の沿岸漁業や同研究所の研究成果について一般の方に興味を持ってもらうため、次のとおり水産資源研究所参観デーを開催します。

- 日時 7月26日(土) 10時～15時
- 場所 県水産資源研究所(光陽一丁目1-14)
- 内容 ①お魚解剖教室(定員制) ②調査指導船「拓水」(定員制) ③調査施設見学ツアー(一般公開(定員制)) ④研究成果パネル展示 ⑤相馬で水揚げされる魚介類(鮮魚)展示 ⑥漁具・漁法の紹介
- 参加費 無料
- 申し込み方法 定員制の内容については、電話で申し込みください(先着順)。
- 申込・問い合わせ先 県水産資源研究所(☎320794)