

# お知らせ

## 休日の当番医

12月7日(日)	杉本医院	小泉字高池	36-3650
12月14日(日)	ふなばし内科クリニック	中村字塚田	35-1500
12月21日(日)	早川医院	中村字泉町	37-3500
12月28日(日)	やまぐち小児科医院	中村一丁目	37-8815
12月30日(火)	米村胃腸科内科医院	中村一丁目	35-2880
12月31日(水)	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)

## 12月の行事予定

(11月4日現在)

月日	行事名	場所
12月20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

## 休日の当番歯科医

12月7日(日)	新開歯科医院	中村字宇多川町	36-3214
12月14日(日)	すすむ歯科医院	南相馬市原町区	26-1062
12月21日(日)	グリーン歯科	小泉字高池	35-5112
12月28日(日)	竹林歯科医院	南相馬市原町区	24-6060
12月30日(火)	八巻歯科医院	中村一丁目	35-3061
12月31日(水)	河田歯科医院	南相馬市原町区	24-2969

## 献血に協力を

月日	時間	場所
12月24日(水)	10:00～12:00 13:30～16:00	スポーツアリーナそうま駐車場

※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。

### ●利用時間区分

1月24日(土)	1月31日(土)
9:00～9:30	9:00～9:45
9:30～10:00	9:45～10:30
10:00～10:30	10:30～11:15
10:30～11:00	11:15～12:00
11:00～11:30	13:00～13:45
11:30～12:00	13:45～14:30
13:00～13:30	14:30～15:15
13:30～14:00	15:15～16:00
14:00～14:30	どのコマでも良い
14:30～15:00	
15:00～15:30	午前のコマならいつでも良い
15:30～16:00	
どのコマでも良い	午後のコマならいつでも良い
午前のコマならいつでも良い	
午後のコマならいつでも良い	

●開催日  
令和8年1月24日(土)  
令和8年1月31日(土)

●時間 次の利用時間区分のうち、希望するひとつコマ

●対象 市民または市内に通勤・通学している方

※小学生以下の場合には保護者同伴で参加ください。

## 市民会館ピアノ開放DAY スタインウェイが弾きたい!

●募集期間 12月1日(月)～12月23日(火)

※応募多数の場合は抽選とし、調整を行います。結果は、令和8年1月9日(金)までに連絡します。

●申し込み方法 申し込みフォームまたは市民会館に電話で申し込みください。

※希望する2コマを選択し、申し込みください。

●留意事項  
▽申し込みはどちらか一方の日程のみです。両日に申し込みはできません。

▽営利目的の使用はできません。

▽家族・友人などの同伴は可能ですが、不特定多数の入場はできません。

▽持ち込み楽器との合奏も可能です。

▽当日は、職員の指示に従ってください。

●申込・問い合わせ先 市民会館 (☎ 352426)



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。

申し込みフォームはこちら



棄権しないで投票しましょう

## 12月21日（日）は相馬市長選挙の投票日です

●投票日時 12月21日（日）  
7時～18時

●投票できる方

▽日本国民で、投票日に満18歳となり、相馬市選挙人名簿に登録されている方

▽相馬市に転入した方は、告示日の3カ月前までに相馬市に転入届を提出し、引き続き相馬市の住民基本台帳に登録されている方。

※他市町村に転出した方は、投票できません。

### 【期日前投票】

投票日当日に仕事などで投票所に行くことができない方は、投票所入場券（はがき）裏面の宣誓書を提出し、期日前投票ができます。

●期間 12月15日（月）～12月20日（土）  
●時間 8時30分～20時  
●場所 市役所1階御仕法通り

●投票所・入場券 投票所は、有権者の皆さんに郵送する投票所入場券（はがき）に記載されています。

※投票所入場券が手元にならない場合でも選挙人名簿に登録されている方は投票できます。投票所の受付係に申し出てください。

●分散投票のお願い 期日前投票は、最終日の土曜日とその前2日間、投票日当日は午前中（9時～12時）を避けるなど混雑回避に協力ください。

●親子連れ投票のお願い 投票所には、18歳未満のお子さんを同伴して入場できます。投票を習慣づけて、子どもの将来の投票につなげましょう。

※お子さんに投票用紙へ記入させたり、投票用紙を投票箱に入れさせたりすることはできません。

●選挙公報の配布 選挙公報は、行政区長などを通じて各世帯に届けます。市役所、出張所、公民館、図書館など市の施設でも配布する予定です。

※候補者情報、選挙公報は市ホームページにも掲載します。

### 【不在者投票】

●滞在地の選挙管理委員会での投票する場合 投票用紙を請求する手続きが必要です。

●病院などで投票をする場合 入院、入所中の病院や施設で、不在者投票ができますので、施設に申し出てください。

●郵便で投票をする場合 身体に重度の障がいのある方や介護保険で要介護5の方は、郵便による不在者投票ができます。

※あらかじめ郵便等投票証明書の交付が必要となります。

### 【開票の観覧】

開票の様子は、相馬市開票区内の選挙人に限り、観覧できます。

▽場所 II スポーツアリーナそうま第二体育館

▽開場時間 II 19時15分

▽開始時間 II 20時（予定）

◎詳細はホームページを確認

または問い合わせください。

ホームページはこちら

相馬市長選挙のお知らせ



●問い合わせ先 市選挙管理委員会事務局（☎ 372-192）

### 休館します

### 相馬こどものみんなの家

相馬こどものみんなの家は、相馬市長選挙の投票所として使用するため、次の期間休館します。

●休館期間 12月20日（土）～12月21日（日）

●問い合わせ先 こども家庭課（☎ 37-2204）

早めのライト点灯を

## PM4ライ トオン運動

### 実施中

秋口から冬の期間は、日没時間が早まり、夕方から夜間にかけて重大交通事故が多発します。被害者や加害者にならないために、次のことに注意ください。

▽ドライバーは午後4時を目安にライトを点灯しましょう。

▽対向車や先行車がいなくてきはライトを上向きにし、小さなめな切り替えをしましょう。

▽歩行者や自転車利用者は夜光反射材や懐中電灯などを活用し、自身の存在を車に知らせましょう。

●実施期限 令和8年2月28日（土）



●問い合わせ先 生活環境課（☎ 372-144）

# メタボリックシンドローム予防に取り組みましょう

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)は、内臓脂肪(腹囲が男性で 85 センチメートル以上、女性で 90 センチメートル以上)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のことをいいます。

メタボになると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の要因となります。年齢を重ねても健康な生活を送れるようメタボ予防に取り組みましょう。

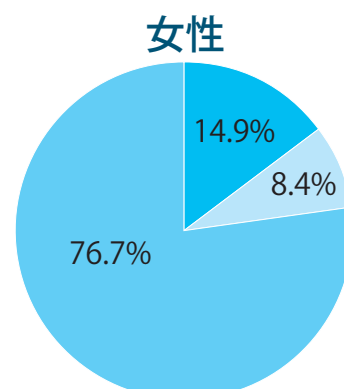
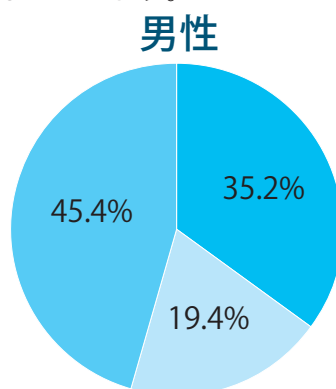
## メタボ該当者・予備軍の割合(令和 6 年度)

令和 6 年度に実施した国保特定健診(40 歳～74 歳)の結果によると、受診者のうちメタボ、メタボ予備軍となった男性は 54.6 パーセントと全体の半数以上になっており、年齢別では 65 歳～74 歳の方の割合が高くなっています。

### ● メタボ該当者・予備軍の割合(令和 6 年度)

- メタボ
- メタボ予備群
- メタボ非該当

※国保データベースより作成。



## 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 回～3 回行う。
- ▽栄養バランスの取れた食事をする。
- ▽「こってり」メニューを「あっさり」メニューに変える。
- ▽間食や甘い飲み物は控えめにする。
- ▽減塩に取り組む。



## 特定保健指導を利用ください

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、個別に案内を送っています。

「生活習慣を改善したいけどどうしていいかわからない」「メタボ予防に取り組んでいるけどなかなか続かない」などの悩みを抱えている方は、特定保健指導の制度を利用ください。

保健師などの専門家が、あなたにあった健康づくりをお手伝いします。料金はかかりませんので、ぜひ相談ください。





拡充しました！

## ふるさと納税返礼品

市は10月より、ふるさと納税の返礼品を大幅に拡充しました。

返礼品は、大手ポータルサイト「さとふる」で取り扱っていますので、ぜひ親戚や友人の方に市の素晴らしい返礼品を紹介ください。

●ふるさと応援納税電子クーポン 市内に宿泊した方が、旅館やホテルでの宿泊や飲食などのサービスを返礼品として受けることができるよう、市内の旅館やホテルの協力により取り扱いを開始しました。

●ふるさと納税自動販売機 ふるさと納税の機会を広げ

るため、観光やビジネスで市を訪れた方が、現地で直接返礼品を手にとることができるよう、浜の駅松川浦に設置します。

市のファン獲得に向け、皆さまの協力をお願いします。◎詳細はホームページを確認または問い合わせください。

ホームページはこちら



●問い合わせ先 企画政策課 (☎ 372132)

## YouTube 相馬市チャンネルからのお知らせ

市公式 YouTube チャンネルでは、観光やイベント情報など市の魅力を紹介する動画を配信しています。

下記の QR コードからアクセスし、ご覧ください。



利用ください

## 相馬愛育園一時預かり保育

市は、市内の1歳から就学前のお子さんを対象にした一時預かり保育を実施しています。

保護者の育児への負担軽減、短時間就労など、さまざまな預かりに対応していますので、ぜひ利用ください。

※利用には事前の登録が必要です。

●対象者 満1歳〜就学前の幼児

●実施時間 ▽月曜日〜土曜日 7時30分〜18時15分 ▽日曜日・祝日 9時〜16時

※年末年始を除く。

●利用料金 ▽4時間30分以内の場合 500円 ▽4時間30分を超えて9時間以内の場合 1,000円 ▽9時間を超える場合 1,200円

◎詳細はホームページを確認または問い合わせください。

ホームページはこちら



●問い合わせ先 相馬愛育園 (☎ 365591)

開催します

## 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ので、ぜひ相談ください。

●日時 12月17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)

参加者募集

## 調理で骨・いきいき教室

市は、骨粗しょう症予防のため「調理で骨・いきいき教室」を開催します。

骨量の低下を防ぐためには、適度な運動とバランスのとれた食事が大切です。

この機会に骨を丈夫にするための調理で健康づくりについて考えてみましょう。

●日時 ▽12月8日(月) ▽12月15日(月)

※どちらかに申し込みください。

●時間 10時〜12時30分

●場所 保健センター

●内容 ▽栄養ミニ講話 ▽調理実習

●定員 各日12人

●申し込み方法 申し込みフォームまたは電話で申し込みください。

●申込・問い合わせ先 保健センター(☎ 269422)

申し込みフォームはこちら



## 参加者募集

# 新春のつどい

## 賀詞交歓会



令和8年相馬市新春のつどいを開催します。  
多くの皆さんの参加をお待ちしています。

●日時 令和8年1月7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、申し込み時に持参するか、申し込み用紙に記載の口座に振り込みください。

●申込期限 12月10日(水)

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

※申し込み用紙は、ホームページからダウンロードまたは市役所3階秘書課、相馬商工会議所で配布します。

### ●留意事項

▽当日は、名札として名刺を1枚使用します。

▽送迎バスは、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。

ホームページはこちら



### ●申込・問い合わせ先

▽秘書課(☎372115)

▽相馬商工会議所(☎363171)

## 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10日(水)

▽12月17日(水)▽1月14日(水)▽1月21日(水)

●時間 14時～15時

●場所 総合福祉センター(はまなす館)

## 健康マージャンカフェ

同カフェは、好評につき、利用日時を拡大しました。

●開催日 毎週火曜日

※祝日を除く。

●時間 13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 12月8日(月)

▽1月26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 磯部コミュニティセンター

●開催日 12月25日(木)

▽1月22日(木)

●時間 14時～15時

●場所 磯部コミュニティセンター

※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 12月26日(金)

▽1月23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)

## 参加者募集

# 国際交流クリスマス会



ホームページはこちら



NPO法人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、ゲームをしながら、楽しくクリスマス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13日(土) 10時～13時

※受け付け開始19時30分。

●場所 総合福祉センター(はまなす館) 多目的ホール

●定員 50人(先着順)

●参加費 昼食代1500円▽交換用プレゼント(持参)1500円相当

※3歳以下は昼食代無料。

●申し込み方法 ホームページまたは電話で申し込みください。

●申込・問い合わせ先 NPO法人相馬国際交流の会 荒

(☎080-5220-6298)

## 円滑な相続のために

### 自筆証書遺言の作り方セミナー

- 福島地方法務局は、司法書士による「自筆証書遺言の作り方講習会」と法務局職員による「遺言書保管方法」についてのでセミナーを開催します。無料で参加できますので、ぜひ参加ください。
- ※事前予約が必要です。
- 日時 12月16日（火） 13時30分～15時30分
- 場所 福島地方法務局相馬支局2階会議室（塚ノ町一丁目12-1）
- 定員 20人（先着順）
- 申し込み方法 電話で申し込みください。
- ◎詳細は問い合わせください。
- 申込・問い合わせ先 福島地方法務局（☎363413）

### 参加者 募集 クリスマスでんし工作教室

- キッズ工作スクール相馬は、次のとおり「でんし工作教室」を開催します。
- 日時 12月20日（土） 13時～16時30分
- 場所 中央公民館会議室
- 内容
- ▽金属探知機
  - ▽AM/FMラジオ
  - ▽メロディー時計2
  - ▽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
  - ▽アームクローラー（2chリモコンタイプ）
  - ▽ミニ・グラントピアノ
- 対象者 小学3年生以上
- 参加費 1人500円
- 申込期限 12月12日（金）
- 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 キッズ工作スクール相馬（☎080-1831-3149）
- ホームページはこちら
- 
- キッズ工作スクール相馬

## 公立相馬総合病院からのお知らせ

### 職員募集（看護師、臨床工学技士）

- 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Ⅱ3人程度
  - ▽臨床工学技士Ⅱ1人程度
- 採用日 令和8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55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 受験申込用紙に必要事項を記入の上、必要書類（履歴書（写真添付）、職種の免許証の写し、最終学歴の卒業（見込み）証明書、成績証明書）を添えて郵送または持参により提出ください。
- ※受験申込用紙は、公立相馬総合病院または、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。
- 受付期間 令和8年2月27日（金）まで随時
- ※随時募集の結果、各職種採用予定人数に達した場合、受け付けを締め切ります。
- ◎詳細はホームページを確認ください。
- ホームページはこちら
- 
- 公立相馬総合病院
- 申込・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

### 双葉准看護学院 令和8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8年3月卒業見込みを含む）
- ※年齢不問。
- 出願期間 令和8年1月6日（火）～令和8年1月23日（金）
- ※必着。
- 試験日 令和8年1月29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・問い合わせ先 公立双葉准看護学院（☎320990）
- ホームページはこちら
- 
- 公立双葉准看護学院