

休日の当番医

1月の行事予定

(12月2日現在)

1月1日(木)	相馬中央病院	沖ノ内三丁目	36-6611
1月2日(金)	桜ヶ丘さいとう整形外科	中村字桜ヶ丘	35-1333
1月3日(土)	羽根田医院	沖ノ内二丁目	35-2970
1月4日(日)	菅野医院	新地町谷地小屋	63-2388
1月11日(日)	八巻クリニック	中村一丁目	37-7117
1月12日(月)	すぎやまこどもクリニック	大曲字大毛内	26-5111
1月18日(日)	大石医院	中村字大町	35-3451
1月25日(日)	菜のはなこどもクリニック	中村字川沼	36-8739

月日	行事名	場所
1月11日(日)	相馬市成人式～二十歳のつどい～	市民会館
1月14日(水)	第47回どんと祭	長友グラウンド
1月18日(日) ～5月31日(日)	イチゴ狩り	和田観光いちご園

※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)

休日の当番歯科医

献血に協力を

1月1日(木)	くまがみ歯科医院	南相馬市原町区	25-3443
1月2日(金)	馬陵歯科診療所	中村字塚田	36-1888
1月3日(土)	鈴木歯科医院	南相馬市原町区	26-3232
1月4日(日)	桜ヶ丘デンタルクリニック	中村字川沼	26-7018
1月11日(日)	羽生歯科医院	南相馬市原町区	23-3214
1月12日(月)	木幡歯科医院	南相馬市鹿島区	46-2244
1月18日(日)	板倉歯科医院	南相馬市原町区	23-2462
1月25日(日)	ちば歯科ファミリークリニック	中村字桜ヶ丘	26-8901

月日	時間	場所
1月4日(日)	10:00～11:30	エイトタウン相馬
	13:00～16:00	
1月29日(木)	10:00～12:00	オリエンタルモーター(株)
	13:30～14:30	
	15:00～16:00	相馬警察署
		相馬看護専門学校

※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。

●生涯にわたる保障

国民年金には、老後のための老齢基礎年金だけでなく、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れる障害基礎年金や、死亡したときに家族が受け取れる遺族基礎年金などがあります。保険料の未納がある場合、これらの年金が受け取れない場合があります。

従来の年金手帳に代わって交付されるもので、就職して厚生年金に加入するときや将来年金を請求するときなどに必要になりますので、大切に保管してください。

内に「基礎年金番号通知書」「国民年金保険料納付書」などが送付されます(厚生年金に加入している方を除く)。

「基礎年金番号通知書」は従来の年金手帳に代わって交付されるもので、就職して厚生年金に加入するときや将来年金を請求するときなどに必要になりますので、大切に保管してください。

20歳を迎えた方へ

国民年金のお知らせ

20歳になったとき



●保険料の納付方法

保険料は送付された納付書で金融機関やコンビニエンスストアで納付するほか、スマートフォンアプリを利用した納付も可能です。まとめて前払いすることも可能ですが、前払いすることと割り引きがされるお得な前納制度もあります。

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金へ加入することが義務付けられており、20歳の誕生日が近くなると、日本年金機構から国民年金加入についての案内が送付されます。その後、20歳になつてからおおむね2週間以内に「基礎年金番号通知書」「国民年金保険料納付書」などが送付されます(厚生年金に加入している方を除く)。

●保険料の納付が困難な場合

学生の方や、収入が少ないなどの理由で保険料の納付が困難な方は、未納のままにせず、納付が免除または猶予されます。

●学生納付特例

「学生納付特例」を利用ください。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、申請後の状況や審査結果を確認することができます。

◎詳細は日本年金機構ホームページを確認ください。

●問い合わせ先

△保険年金課(☎372141)

所(☎365172)

△日本年金機構相馬年金事務所(☎372141)

●申請期限 3月31日(火)

●申請期限 3月31日(火)

●申請期限 3月31日(火)

◎詳細はホームページを確認または問い合わせください。

●申請・問い合わせ先 こども家庭課(☎372204)

3月末まで

結婚に伴う引っ越し費用などの助成



ホームページはこちから

新しい民生委員・児童委員が委嘱されました

◎第1方部（中村西部、中村中部）23人

担当行政区域	氏名
中村西部	1 長崎美千子
	2 阿部敏伸
	3 佐藤トキエ
	4 國分裕子
	5 斎藤誠一
	6 佐々木政喜
	7 斎藤正一
	8 斎藤和成
	9 中野靜代
	10 鈴木茂
中村中部	9 調整中
	10 調整中
	11 箭内恵
	11 調整中
主任児童委員	12 伏見正
	12 調整中
	4 横山啓子
	5 荒知之
	5 引地幹子

◎第2方部（大野）12人

担当行政区域	氏名
大野	1 森敬子
	2 橋浦良子
	3 加藤光之
	4 佐藤綾子
	5 谷上玲子
	6 津元土一子
	6 門馬君江
	7 斎二三四
	7 廣瀬律子
	8・9 杉本英夫
主任児童委員	鈴木真一
	今野良子

◎第3方部（飯豊）9人

担当行政区域	氏名
飯豊	1 杉本博和
	2・8 建藤洋悦
	3 門馬美恵子
	4 坂本郁雄
	5 福田彰
	6 菅野喜次
	7 福迫光平
主任児童委員	鈴木幸美
	松田美智子

◎第4方部（磯部）6人

担当行政区域	氏名
磯部	1 太田美子
	2 石橋真智子
	3 山口正博
	4 深谷博文
主任児童委員	唯野仁美
	矢澤真奈美

民生委員・児童委員および主任児童委員名簿（敬称略）

委嘱期間＝令和7年12月1日
～令和10年11月30日

◎第5方部（日立木）6人

担当行政区域	氏名
日立木	1 渡邊文子
	2・3 手続き中
	4・5 渡部道
	6 佐藤幸子
主任児童委員	上遠野加代子
	谷津田まゆみ

◎第6方部（八幡）8人

担当行政区域	氏名
八幡	1 佐藤元志
	2 森節子
	3・4 丹治修
	5 天野昭子
	6 鈴木正子
	7 佐藤愛子
	主任児童委員 門馬洋子
	阿部文子

◎第7方部（山上）7人

担当行政区域	氏名
山上	1 大野さおり
	2・3 荒恵子
	4・5 齊藤美紀子
	6・7 荒慶一
	8・9・10 小田原芳子
	主任児童委員 山本京子
	島涼子

◎第8方部（玉野）5人

担当行政区域	氏名
玉野	1・2 酒井栄子
	3 大橋文子
	4 長谷川富子
主任児童委員	島みどり
	宮嶋久美子

◎第9方部（中村中部、中村東部）12人

担当行政区域	氏名
中村中部	1 前田貴代子
	2・3 斎川ヨシ子
	7 佐藤壽男
	8 星かおる
	9 佐藤真奈美
	1 今野とき子
	3・6・7 鈴木京子
中村東部	4 土屋敏
	5 五十嵐信子
	5・8 菊地三起郎
	主任児童委員 森和子
	立谷美和子

民生委員・児童委員および主任児童委員の皆さん、社会福祉増進のためにさまざまな活動を行っています。

お困りのことがありましたら気軽に相談ください。

社会福祉増進のため長い間協力をいたいた23人の民生委員・児童委員の方が、令和7年11月30日付けで退任されました。
退任された方は下記のとおりです。（敬称略）

子
△日立木4・5区＝佐藤祐江
△磯部4区＝高力登志子
△日立木1区＝臺内絹子
△磯部1・2区＝鎌田麗子
△飯豊6区＝青木一晴
△大野6区＝鎌田百合子
△大野2区＝反畠順子
△大野1区＝中澤千恵子
△八幡1区＝渡部昭一
△八幡地区＝佐藤キミ子、只
△日立木6区＝柴田智恵子
△日立木地区＝荒文子
△八幡地区＝佐藤キミ子、只
△山上2・3区＝島和喜
△山上6・7区＝菅野邦子
△中村中部2・3区＝伊賀和
△中村中部9区＝高橋廣子
△中村東部4区＝早川悦子
△大野地区＝田中幸子、渡部
△大野地区＝高玉和子
△玉野地区＝八巻ゑみ子
△玉野地区＝荒文子
△日立木地区＝荒文子
△八幡地区＝佐藤キミ子、只
△山上地区＝高玉和子
△玉野地区＝八巻ゑみ子
△玉野地区＝荒文子

裕子
●主任児童委員
△日立木地区＝荒文子
△八幡地区＝佐藤キミ子、只
△山上地区＝高玉和子
△玉野地区＝八巻ゑみ子
△玉野地区＝荒文子
△日立木地区＝荒文子
△八幡地区＝佐藤キミ子、只
△山上地区＝高玉和子
△玉野地区＝八巻ゑみ子
△玉野地区＝荒文子

●問い合わせ先
社会福祉課（☎372258）
野廣子
△日立木地区＝荒文子
△八幡地区＝佐藤キミ子、只
△山上地区＝高玉和子
△玉野地区＝八巻ゑみ子
△玉野地区＝荒文子
△日立木地区＝荒文子
△八幡地区＝佐藤キミ子、只
△山上地区＝高玉和子
△玉野地区＝八巻ゑみ子
△玉野地区＝荒文子

23人の民生委員・児童委員が退任

●民生委員・児童委員

来場
ください

アンコンシャス・バイ アスエピソード展

市男女共同参画プラン推進会議は「アンコンシャス・バイエスエピソード展」を開催しています。「アンコンシャス・バイエス・バイアス」とは、私たちが無意識のうちに持つている偏見や先入観のことで、何気ない言動が意図せず相手に不快感を与える、傷つけてしまつたりする場合があります。

参加者募集

市スポーツ協会は、元バドミントン日本代表の大堀彩さんを講師に迎え、講演会を開催します。大堀さんが、東日本大震災で被災するも、夢を諦めず挑戦を重ねた経験などを語ります。

●日時 1月18日(日) 14時
~15時30分(開場)~13時30分(終了)

●場所 総合福祉センター
(はまなす館)

●講師 大堀彩氏(元バドミントン日本代表、パリオリンピックバドミントン女子シ



大堀彩氏

大堀彩氏講演会「夢実現への歩み ～福島と共に生きる～」

市スポーツ協会は、元バドミントン日本代表の大堀彩さんを講師に迎え、講演会を開催します。大堀さんが、東日本大震災で被災するも、夢を諦めず挑戦を重ねた経験などを語ります。

●参加方法 当日会場で受け付け

●留意事項 会場の駐車場に限りがあるため、乗り合いで

の来場に協力ください。

●問い合わせ先 生涯学習課
(☎ 372278)

ハロートレーニング フェス in ふくしま 2026

福島労働局は、職業訓練体験イベントを開催します。ぜひ来場ください。

●日時 1月31日(土) 10時30分~15時30分

●場所 ポリテクセンター福島(福島市三河北町7-14)

●内容 ▽職業訓練

練習体験コーナー▽

子ども向けものづくり

体験教室

※予約不要、入場

無料。

●問い合わせ先 福島労働局
(☎ 024-536-7733)



第44回新春交流パーティーを開催します

市勤労者互助会

に気付くきっかけとなつたエピソードとして一人一人の体験や気付きを展示しています。

「気付く意識」を持つ第一歩に、ぜひ来場ください。

●展示場所 市役所1階御仕

法通り

●問い合わせ先 生涯学習課
(☎ 372187)



募集します

交通安全教育専門員

市は、交通安全に関する知識の普及および交通安全思想の高揚を図るため、交通安全教育専門員を募集します。

●活動内容

△地域の児童・生徒が通学する時間の立哨(りつしょう)活動

△街頭指導および広報活動

△市内または近隣市町村に居住する方

△人格高潔かつ身体強健、指導力を有する人

●任期 1年(年度途中の採用の場合、3月31日まで)

●留意事項

△専門員は選考の上、決定します。

△月額2万5千円の賃金、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。

△活動するための制服を支給します。

●応募方法の詳細は、ハロー

ワーク相馬(☎ 360211)

に問い合わせください。

●問い合わせ先 生活環境課
(☎ 372144)

参加者募集

家庭教育講座

申し込みフォームはこちら

家庭教育講座



市は、子育てにおける悩みや課題をテーマに、専門家による家庭教育講座を開催します。気軽に参加ください。

●日時

- ① 1月18日（日）10時～12時
② 1月25日（日）10時～12時
③ 2月15日（日）10時～12時
④ 2月22日（日）10時～12時

●内容・講師

島大学教育推進機構高等教育企画室准教授）
④「自己表現がもたらす温かさ」＝大屋弘子氏（親業訓練シニアインストラクター）

●対象

家庭教育に関心がある方

●場所

家庭教育に関心がある方

副理事長兼統括所長

③「LGBTQの子どもとの関わり方」＝前川直哉氏（福島大学教育推進機構高等教育企画室准教授）

室

●受講料 無料

●定員 30人（先着順）

●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。

●留意事項 会場内にキッズスペースを設置しますので、乳幼児を連れての参加もできます。

●申込・問い合わせ先 中央公民館（☎372198）

●日時 1月25日（日）

●申込期間 1月5日（月）10時～1月16日（金）16時

●参加費 無料

●申し込み方法 当日申し込みください。

●対象 どなたでも参加可能

●問い合わせ先 同伴ください。

●定員 なし

●材料がなくなり次第終了。

●対象 小学生以下の場合は保護者が

同伴ください。

●定員 なし

●材料がなくなり次第終了。

●対象 どなたでも参加可能

●問い合わせ先 同伴ください。

●定員 なし

●材料がなくなり次第終了。