

休日の当番医

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

※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)

1月の行事予定

(12月2日現在)

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

休日の当番歯科医

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

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

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

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歳になってからおおむね2週間以内に「基礎年金番号通知書」「国民年金加入のお知らせ」「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。

●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。

●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で割り引きがされるお得な前納制度もあります。

●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る「免除・納付猶予制度」「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。

●問い合わせ先

▽保険年金課(☎ 372141)
▽日本年金機構相馬年金事務所(☎ 365172)

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ら

市は、令和7年1月1日～令和8年3月31日の期間に婚姻した夫婦を対象に、結婚に伴う費用を助成しています。まだ申請していない方は、早めに手続きください。

●対象経費 ▼引っ越しの経費▽住宅賃借の経費 など
※令和7年度中に支払った費用が対象です。

●助成上限額 ▼夫婦ともに婚姻日における年齢が29歳以下
の世帯Ⅱ60万円▽そのほかの世帯Ⅱ30万円
※令和6年度に交付決定を受けた場合には、上限額から受給済の額を差し引いた額を助成します。

●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 ことばも家庭課(☎ 372204)

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 齋藤誠一
	6 佐々木政喜
	6 齋藤正一
	7 齋藤和成
	8 中野静代
	9 鈴木茂
	9 調整中
中村中部	10 調整中
	11 箭内恵
	11 調整中
	12 伏見正
	12 調整中
	4 横山啓子
	5 荒知之
主任児童委員	5 引地幹子
	6 大槻辰雄
主任児童委員	6 調整中
	銚建千佳子
主任児童委員	渡部麻理子

◎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 齋二三四
	7 廣瀬洋子
	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 齋川ヨシ子
	7 佐藤壽男
	8 星かおる
	9 佐藤真奈美
中村東部	1 今野とき子
	3・6・7 鈴木京子
	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は、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。

23人の民生委員・児童委員が退任
社会福祉増進のため長い間
協力をいただいた23人の民生
委員・児童委員および主任児
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）

●民生委員・児童委員
▽大野1区Ⅱ鎌田百合子
▽大野2区Ⅱ反畑順子
▽大野6区Ⅱ鎌田麗子
▽飯豊6区Ⅱ青木一晴
▽磯部1・2区Ⅱ松田文明
▽磯部4区Ⅱ高力登志子
▽日立木1区Ⅱ臺内絹子
▽日立木2・3区Ⅱ佐藤祐江
▽日立木4・5区Ⅱ但野せつ子

●主任児童委員
▽日立木6区Ⅱ柴田智恵子
▽八幡1区Ⅱ渡部昭一
▽山上2・3区Ⅱ島和喜
▽山上6・7区Ⅱ菅野邦子
▽中村中部2・3区Ⅱ伊賀和子
▽中村中部9区Ⅱ高橋廣子
▽中村東部4区Ⅱ早川悦子
▽大野地区Ⅱ田中幸子、渡部裕子

▽日立木地区Ⅱ荒文子
▽八幡地区Ⅱ佐藤キミ子、只野廣子
▽山上地区Ⅱ高玉和子
▽玉野地区Ⅱ八巻みみ子
●問い合わせ先 社会福祉課（☎372258）

来場ください アンコンシヤス・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「アンコンシヤス・バイアスエピソード展」を開催しています。「アンコンシヤス・バイアス」とは、私たちが無意識のうちに持っ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たり、傷つけてしまったりする場合があります。アンコンシヤス・バイアス

- 展示期限 1月30日(金)
- 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)

参加者募集

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。

- 日時 1月18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 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

- 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)

市勤労者互助会

第44回新春交流パーティーを開催します

市勤労者互助会は、会員の親睦と交流を図るため、新春交流パーティーを開催します。当日は、多数のゲスト出演や豪華賞品が当たる福引大会などを予定しています。家族や友人をお誘いの上、ぜひ参加ください。

- 日時 1月24日(土) 18時30分
- ※開場18時
- 場所 音屋ホール(馬場野字岩穴前202 ☎ 321717)
- 会費 △勤労者互助会会員の大人(中学生以上) 2,000円 △勤労者互助会会員の子ども(小学生以下) 1,000円

- 申込期限 1月9日(金)
- 申込・問い合わせ先 商工観光課 (☎ 372154、ファクス 372251)
- 定員 80人(先着順)
- ※応募多数の場合、会員を優先する場合があります。
- 申し込み方法 参加申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。
- ※参加申込書は、市役所2階商工観光課で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。



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。

- 募集人数 2人
- 活動内容 △地域の児童・生徒が通学する時間の立哨(りっしょう)活動
- △街頭指導および広報活動
- 資格要件 △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)

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)



参加者募集

はまなす館カフェ出張 健康座談会

市社会福祉協議会は、健康に関する悩みや認知症予防など、意見交換のできる座談会を開催します。

●日時・場所 下記のとおり

●内容
▽座談会Ⅱ「実践！地域集いの場のつくりかた」、「地域のお宝紹介」
▽健康講話Ⅱ「ニュースポーツを楽しもう、eスポーツで脳トレ&若返り♪」

●参加費 無料

●申し込み方法 市社会福祉協議会に電話で申し込みください。

●留意事項 交通手段のない

方を対象に送迎を行います。希望する方は申し込み時に申し出てください。

●日時・場所

場所	開催日	時間
大野公民館	1月7日(水)	14時～15時30分
山上公民館	1月29日(木)	
飯豊公民館	2月5日(木)	
日立木公民館	2月6日(金)	
中央公民館	2月12日(木)	
八幡公民館	2月19日(木)	

●申込・問い合わせ先 市社会福祉協議会(☎365033)

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 1月21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)

相馬人権擁護委員協議会

からのお知らせ

相馬人権擁護委員協議会は、市内4つの小学校で「人権の花運動」を実施しました。

同運動は、小学校に花苗を配布し、児童たちが協力して育てることによって生命の尊さを実感し、その中で豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を体得することを目的としたものです。

●実施校 ▽中村第一小学校 ▽飯豊小学校 ▽桜丘小学校 ▽磯部小学校
※令和8年度実施予定校は次

のとおり。

▽中村第二小学校 ▽大野小学校 ▽山上小学校 ▽八幡小学校 ▽日立木小学校

◎同協議会の活動の詳細は、ホームページを確認ください。

ホームページはこちら



●問い合わせ先 相馬人権擁護委員協議会(福島地方事務局相馬支局内)(☎363413)

募集 文化団体への活動助成

公益財団法人福島県文化振興財団は、令和8年度助成事業の募集を行います。

●対象事業 県内に住所があり、活動の本拠を有する団体の行う次の文化活動

▽成果発表▽発表会などへの参加▽文化財の保護 など

●対象期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日

●申し込み方法 所定の申請書に記入の上、市役所1階生

涯学習課に提出ください。

※申請書は同財団ホームページからダウンロードできます。

●申込期限 1月30日(金)

ホームページはこちら



●申込・問い合わせ先 生涯学習課(☎372100)

海の「事件・事故」は118番

1月18日は
「118番の日」です

海上保安庁は、海上における事件・事故などの緊急通報用電話番号として、覚えやすい局番なしの3桁電話番号「118番」を運用しています。

また、「118番」の重要性をより多くの方々に理解してもらうため、平成23年から毎年1月18日を「118番の日」と制定し、広報活動を実施しています。

●通報例

次のような場合には「118番」へ通報してください。

▽ボートの転覆・海中転落・磯場での孤立
▽密漁・密航・密輸などの情報や不審船を見た など

●問い合わせ先 福島海上保安部(☎0246-5317112)

参加者募集

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

- ①・② 「子育てに生かせるアンガーマネジメント」 新妻直恵氏(NPO法人きぼう)

副理事長兼統括所長)

- ③ 「LGBTQの子どもの関わり方」 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)
- 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

※③の講座は、中学生・高校生の受講も可能です。

●場所 中央公民館1階会議室

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)

申し込みフォームはこちら



家庭教育講座

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。

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。

※同教室は令和7年12月8日および12月15日に実施しましたが、好評のため、追加開催します。

●日時 1月26日(月) 10時～12時30分

●場所 保健センター

●定員 12人

●内容
▽栄養ミニ講話
▽調理実習



●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。

●申込期間 1月5日(月) 10時～1月16日(金) 16時
※申し込み多数の場合、抽選となり、1月20日(火)以降当選者に連絡します。

申し込みフォームはこちら



調理で骨・いきいき教室

●申込・問い合わせ先 保健センター(☎269422)

わくわくランドイベント情報

ふねをつくらう

●日時 1月25日(日)

▽10時～12時

▽13時30分～15時30分

※都合により臨時休館、またはイベントを中止する場合があります。

●場所 わくわくランドエントランスホール

内容

▽水に強い折り紙で「ふね」を作り、水に浮かべます。

▽新地発電所の燃料(石炭)が「石炭船」で運ばれている様子など、発電所について楽しく学びます。



●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
※小学生以下の方は保護者が同伴ください。

●参加費 無料

●申し込み方法 当日申し込みください。

●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)

▽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)



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。