

お知らせ版

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。

令和7年1月1日～12月31日に生じた所得の金額を確定する申告についてお知らせします。申告は、市民税・県民税、国民健康保険税などの算定の基礎となる大事な手続きです。申告が必要な方は忘れずに申告ください。(次のページに続きます)

下記のチェックシートで申告が必要か確認しましょう

【チェックシート1】

当てはまるものにチェック☑してみましょう。

- ☐ 年末調整を受けていない給与収入がある
- ☐ 年末調整済みの給与のほかに20万円を超える所得がある
- ☐ 公的年金収入が400万円を超えている
- ☐ 公的年金収入のほかに20万円を超える所得がある
- ☐ 営業・農業・漁業・不動産・雑・一時・譲渡などの所得の合計額が、所得控除額の合計額を超えている
- ☐ 所得税の還付申告をする
- ☐ 税務署から「確定申告のお知らせ」はがきが届いた

- ☐ ①青色申告をする
- ☐ ②過去年分の申告をする
- ☐ ③雑損控除・繰越損失のある申告をする
- ☐ ④土地・建物を売った(公共事業を除く)
- ☐ ⑤住宅借入金等特別控除(1年目)を受ける
- ☐ ⑥上場株式や先物取引に係る所得があった
- ☐ ⑦準確定申告(亡くなった方の申告)をする
- ☐ ⑧消費税・贈与税申告をする

●チェックシート1に該当する方

確定申告が必要です。次のいずれかの方法で申告ください。

- ア. 国税庁ホームページ(e-Tax)
- イ. 税務署へ申告書郵送
- ウ. 税務署の申告書作成会場(3ページ参照)
- エ. 市役所の申告相談会場

※上記①～⑧に該当する方は、市職員による相談受け付けができない申告です。ア～ウの方法で申告ください。

【チェックシート2】

当てはまるものにチェック☑してみましょう。

- ☐ 年末調整済みの給与のほかに収入がある(公的年金を除く)
- ☐ 営業・農業・漁業・不動産などの所得(赤字含む)が、所得控除の合計額以下である
- ☐ 複数の事業所から給与収入(シルバー人材分配金、報酬など)がある
- ☐ 生命保険満期、個人年金、互助年金などの保険金の受け取りがある
- ☐ 市や県などに土地を売った
- ☐ 所得控除を追加する
- ☐ 令和7年中無職・無収入であり、誰の扶養親族にも該当しない
- ☐ 市外に単身赴任中の配偶者などの扶養に該当している
- ☐ 市営住宅入居手続きや各種手当の請求などのため市役所の証明書などが必要である

●チェックシート2に該当する方

市民税・県民税の申告が必要です。次のいずれかの方法で申告ください。なお、確定申告をすれば改めて市民税・県民税の申告をする必要はありません。

- ▽申告書を郵送(申告書はホームページからダウンロード)▽市役所の申告相談会場
- ▽eLTAXでの電子申告▽簡易申告
- ◎詳細はホームページ(右記のQRコード)を確認ください。

申告相談が始まります

●問い合わせ先
(☎372127)

税務課



申告相談が始まります(前ページの続き)

2月10日(火)～3月16日(月)の期間に、市民税・県民税の申告相談を行います。

混雑緩和のため、下記の日程表を確認の上、来場ください。

●場所 市役所2階中央会議室

●時間

▽8時45分～11時

▽13時～16時

※8時30分受け付け開始。

●事前予約 混雑回避のため、下記の予約フォームより予約を受け付けます。

※前日までに予約ください。

●予約受付期間 1月15日(木)～3月15日(日)

●申告の際の持参物

申告案内のはがき(市送付)	▽はがきが届いた方は、指定日時を確認の上、はがきを持参ください。 ▽はがきが届かなかった方で、申告が必要な所得がある方(1ページのチェックシート参照)は、必ず申告ください。 ※はがきは、昨年度市民税・県民税申告を行い、営業所得(漁業など)・農業所得・不動産所得のいずれかがある方にのみ送付。
確定申告のお知らせ(税務署送付)	税務署から「確定申告のお知らせ」が届いた方は、確定申告に必要な情報が記載されていますので、市役所で確定申告をする場合にも必ず持参ください。
収入関係書類など	▽源泉徴収票(給与または年金収入の方) ▽収入や経費をまとめた帳簿など(営業・農業・不動産所得のある方) ▽市や県などに土地を売った方は、市や県などから交付された「収用等(買取等)の証明書」を必ず持参ください。
控除関係書類など	▽国民健康保険税や国民年金保険料などの領収書 ▽生命保険や地震保険の控除証明書 ▽医療機関・受診者ごとに計算した医療費控除の明細書
本人確認書類	下記のいずれかを持参ください。 ▽マイナンバーカード ▽本人確認書類(運転免許証、健康保険の資格確認証など)とマイナンバーが分かるもの ※扶養にする方の分も必要。
そのほか	所得税の還付、または納付の口座振込・振替を希望する方は、金融機関の口座番号の控えとその銀行印を持参ください。 ※申告する本人名義の口座に限る。

予約フォームはこちら



申告事前予約フォーム

●電子申告

1月上旬よりeLTAxでの電子申告が可能になります。

電子申告の詳細はこちら



電子申告

簡易申告の詳細はこちら



簡易申告

●留意事項

▽市で受け付けできる方は、令和8年1月1日時点で本市に住所がある方のみです。

▽市内全地区の日は大変混雑します。

▽指定された日に来場ください。

▽申告期限内に申告を行わないと、各市税の算定に影響があります。

▽市民税・県民税申告書および申告書の手引きはホームページに掲載しています。

除料などの算定で申告が必要になる場合があります。

●市民税・県民税申告相談日程表

日程	対象地区
3/10 火	▽中村(北町、上町、田町、荒井町、曲田、一丁目、泉町、錦町、川沼、桜ヶ丘、高池前)
3/9 月	▽日下石▽立谷
3/6 金	▽椎木▽大坪▽初野
3/5 木	▽磯部
3/4 水	▽沖ノ内▽塚ノ町
3/3 火	▽新沼(坪ヶ迫、刈敷田)
3/2 月	▽小泉▽北小泉
2/27 金	▽本笑▽新沼▽新田
2/26 木	▽柏崎▽南飯渕
2/25 水	▽馬場野
2/24 火	▽赤木▽柚木▽蒲庭
2/23 金	▽市内全地区
2/22 木	▽今田▽成田
2/21 水	▽坪田(高松)
2/20 金	▽坪田
2/19 木	▽富沢▽表西山
2/18 水	▽西山
2/17 火	▽黒木
2/16 月	▽小野
2/15 日	▽東玉野▽玉野
2/14 土	▽北飯渕▽岩子
2/13 金	▽石上▽塚部
2/12 木	▽長老内
2/11 水	▽程田▽百槻▽大曲
2/10 火	▽市内全地区
2/9 月	▽尾浜(細田東団地含む)▽和田▽新沼
2/8 日	▽中村(大町、宇多新町、一丁目、袋町、砂子、本町、外並田、笹川、塚田、大手先)

お願い

●営業・農業・不動産所得のある方

事前に収入と経費それぞれの科目ごとに計算して来場ください。

●医療費控除の申告

事前に医療機関・受診者ごとに支払った医療費を計算し、医療費控除の明細書を作成ください。また、医療費通知を持参する場合、11・12月の医療費は明記されていないため、領収書を持参ください。※計算していない場合、会場です。

※明細書の作成方法、様式は国税庁のホームページを確認ください。

ホームページはこちら



国税庁

相馬税務署からのお知らせ

スマホとマイナンバーカードで、自宅からe-Tax!

国税庁は、e-Taxによる電子申告を推奨しています。

●メリット

▽自宅からe-Taxで24時間申告することができます。
※メンテナンス時間を除く。
▽申告受付結果をいつでも確認できます。

▽添付書類の提出が不要となります（一部の書類を除く）。
▽書面提出より早く還付金が受け取れます。

●申告に必要なもの

▽マイナンバーカード
▽マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン
▽マイナンバーカードの暗証番号

①署名用電子証明書暗証番号（英数字6～16桁）

②利用者証明用電子証明書暗証番号（数字4桁）

●操作方法の案内 確定申告書等作成コーナーの操作方法などを動画で案内しています。

動画はこちら

動画で見る確定申告



所得税などの確定申告書作成会場

令和7年分の所得税（及び復興特別所得税）、消費税（及び地方消費税）および贈与税の確定申告期における申告書作成会場は、次のとおり開設予定です。

●期間 2月16日（月）～3月16日（月）

※土・日曜日、祝日を除く。

●受付時間 9時～16時

●場所 振興公社振興ビル6階（中村字塚ノ町65-16）

●留意事項

▽申告書作成会場では、原則として自身のスマートフォンやタブレットを操作して確定申告書を作成します。マイナンバーカードおよび暗証番号（英数字6～16桁、数字4桁）も忘れずに持参ください。

確定申告にはマイナンバーが必要です



※マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が過ぎているかを来場前に必ずご確認ください。電子証明書の有効期限が過ぎた場合、申告書作成ができません。暗証番号が不明またはロックされた場合、市役所1階市民課またはコンビニエンスストアなどで初期化・再設定してください。

▽スマートフォンやタブレットでの確定申告書作成は、マイナンバーアプリとの連携でスムーズに申告書の作成ができますので、来場前にアプリをインストールするなど、事前準備の上、来場ください。▽会場への入場には、入場整理券が必要です。入場整理券は、LINEを通じたオンラインによる事前発行が可能です。

※会場でも当日券は配布しますが、配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。

▽会場の駐車台数には限りがありますので、公共交通機関などの利用に協力ください。

▽書面での申告書提出は、郵送または振興公社振興ビル正出入口横の「相馬税務署文書収受箱」へ投函ください。

●問い合わせ先 相馬税務署（☎363111 ※音声案内で「2番」を選択）

〒976-8602 中村字塚ノ町65-16 振興公社

振興ビル4階



@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。

これであなたもごみマイスター！ その22

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）

ふとんやカーペットなどは小さく切断して出してください

ふとんやカーペットなどを燃やすごみとしてごみステーションに出す際は、30センチメートル四方に切断して、指定袋に入れてください。小さく切断されていない物は、焼却に支障が出るため、回収できません。なお、電気毛布や電気カーペットなどの電気製品は、指定袋に入れば、燃やさないごみとして出してください。

●指定袋に入らない場合（有料・電話連絡の上で持ち込み）▽燃やすごみ＝光陽クリーンセンター（☎35-5637）▽燃やさないごみ＝相馬リサイクルセンター（☎63-2088）

車検時の軽自動車税納税証明書の提出は原則不要です

車検時の軽自動車税の納付状況について、「軽JNKS（軽自動車税納付確認システム）」による納付状況の確認が可能のため、車検時の納税証明書の提示が原則不要となっています。

軽自動車税の納付状況が軽JNKSに登録されるまでに1～2週間程度かかるため、次に該当する方は納税証明書が必要となる場合がありますので、市役所1階税務課に申請ください。

●納税証明書が必要な方

▽納付後すぐに車検を受ける方

※「領収書」または「口座振替日以後に振替の履歴を記載した通帳」を持参ください。

▽対象車両に過去の未納がある方

▽中古車の購入直後の方
▽ほかの市区町村へ引っ越しした直後の方

●口座振替を利用している方へ

市は、これまで軽自動車税

の口座振替を利用している方に車検用の納税証明書（はがき）を送付していましたが、同システムの運用に伴い、令和8年度より送付を終了します。

◎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

車検用の納税証明書



●問い合わせ先 税務課（☎372126）

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



2月6日（金）11時ころ

防災行政無線情報伝達訓練

この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）からの情報が防災行政無線で正常に受信できるか確認するもので、市内に設置してある全ての防災行政無線から一斉に次の内容が放送されます。

●放送内容

- ①上りチャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです」（3回繰り返し放送）
- ③「こちらは、防災そうま広報です」
- ④下りチャイム音

※Jアラートとは、地震・津波や弾道ミサイル発射などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

※情報伝達訓練は、全国で一斉に行われます。

●問い合わせ先 地域防災対策室（☎372121）

カードに関する手続きは予約が必要です

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は、夜間・休日窓口でマイナンバーカードの申請や受け取りができます。

※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。そのため、マイナンバーカードに関する手続きについては全て事前予約の上、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

▽1月21日（水）▽1月28日（水）▽2月4日（水）▽2月10日（火）

※2月11日（水）は祝日のため、2月10日（火）に夜間窓口を実施します。

●休日窓口 9時～14時45分

▽1月25日（日）▽2月14日（土）

●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）

▽電子証明書の更新（有効期限通知書が届いている方が対象）

▽暗証番号の再設定

ホームページはこちら



●予約・問い合わせ先 市民課（☎372138）

2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）	▽2月5日（木） ▽2月19日（木） 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	▽2月6日（金） ▽2月20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	2月10日（火） 10時～12時	予約不要
交通事故相談 ※	交通事故の被害者や加害者になった場合の事故後の手続きや損害賠償請求、示談交渉の仕方など	交通相談所所長	▽2月5日（木） ▽2月19日（木） 10時～16時	予約優先制
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。

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））
☎ 362015

生活困りごと相談 （生活サポート 相談センター）

●日時 2月13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1月26日（月）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）

無料法律相談 の案内

市社会福祉協議会

消費生活相談通信 その18

【クレジットカードの不正利用に注意！利用明細は必ず確認を!!】

事例

金融機関口座の残高が少なくなるのが早いと思い通帳記帳したら、クレジットカード会社の引き落としが、以前より高い金額で数カ月間続いていることに気が付いた。慌ててカードの利用明細を確認したら、利用した覚えのない請求がされていた。

不正利用があった際に気付けるように、利用明細を定期的に確認しましょう。万が一、身に覚えのない請求があった際は、速やかにクレジット会社にその旨連絡し、カードの利用を停止してください。また被害を防止するために、クレジットカード情報などを偽メールや不審なサイトに入力しないようにしましょう。

●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）

おでかけミニバスの 運行方法が変わりました



65歳以上の高齢者の方々の移動手段の確保と中心市街地活性化を目的として運行している「おでかけミニバス」について、1月13日より対象者や利用方法が変更になりました。

●変更点
▽自宅前の道路まで送迎します。
※患者バス利用可能地区（玉野および山上の一部）を除く。

▽利用者登録と乗車予約が必要。
▽65歳以上の方以外にも、障がいのある方、運転免許証を返納した方、妊婦の方なども利用できます。

▽介助者も同乗できます（利用者1人につき1人まで）。
▽利用可能な便数が増えます。

●利用方法

①利用登録申請 申請書に必要事項を記載の上、市役所3階企画政策課に申請ください。後日、利用登録証を送付します。利用登録証が手元に届いてから、おでかけミニバスを利用できます。

※手続きには10日ほどかかります。

②乗車予約 乗車の1時間前までに予約センターで予約ください。帰りの便も併せて予約することも可能です。
※9時台の便の予約は前日まで。

【予約センター】

▽受付時間 8時30分～16時30分
▽電話番号 3200009
▽インターネット 右記QRコードより予約

③乗車（行き） 予約センターのオペレーターが伝えた時間に、自宅前の道路でお待ちください。

④乗車（帰り） 予約センターのオペレーターが伝えた時間に、予約時に指定した場所（市内10カ所）で、お待ちください。
◎パンフレットを広報そうま令和7年12月15日号に併せて全戸配布したほか、次の場所でも配布しています。

▽市役所1階御仕法通り▽企画政策課▽各公民館

●問い合わせ先 企画政策課（☎372132）

高病原性鳥インフルエンザの発生予防に協力ください

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって国内に持ち込まれ、これらの糞などを介して野鳥を含む野生動物や人によって養鶏場に運ばれると考えられています。鳥インフルエンザの発生予防のため、次の点に気を付けてください。

●留意事項
▽水田、池および川での白鳥・カモ類への餌やりは自粛願います。

▽同じ場所で複数の野鳥が死んでいる状況を見つけた場合は、速やかに市役所2階農林水産課へ連絡をお願いします。

▽死亡した野鳥を片付ける際は、素手で触らず、使い捨ての手袋などを使用してください。

●問い合わせ先 農林水産課（☎372147）

生活の安全をサポート

緊急通報システムを利用しませんか

市は、1人暮らしの高齢者などを対象に、安心して生活していただけるよう、電話回線などを利用した「緊急通報システム」を貸し出しています。

利用者の健康状態や安全を見守りますので、ぜひ利用を検討ください。

●概要
▽病気やけがなどの緊急時に、非常ボタンを押すとセンターに通報が届きます。センターのスタッフが電話で状況を確認し、必要に応じて救急車の手配や緊急連絡先へ連絡を行います。

●利用料 世帯収入や機器の種類に応じて月額の費用負担があります。詳細は問い合わせください。

●申請方法 市役所1階高齢福祉課に直接申請ください。

●申請・問い合わせ先 高齢福祉課（☎372174）

私立幼稚園などの 入園児を募集しています

市内の私立幼稚園と認定こども園（教育利用）の新規入園児を募集しています。願書の配布および受け付けは各園で行います。

●私立幼稚園・認定こども園一覧

▽中村幼稚園

▽原釜幼稚園

▽みどり幼稚園

●受付期間 随時

※定員になり次第終了。

◎園見学、預かり保育、バス利用などについては、ホームページを確認または各園に問い合わせください。

●問い合わせ先 こども家庭課（☎37-2204）

私立幼稚園等園児募集



ホームページはこちら

市の男女共同参画について、 意見をお聞かせください

市は、男女共同参画に関する施策の策定に当たり、男女の地位の平等感や女性の活躍推進などについて、市民の皆さんの意見を伺うための意識調査を実施します。調査書が届いた方は、回答に協力をお願いします。

- 対象 令和7年12月15日現在、市内に住民登録がある20歳～69歳の男女1、000人（無作為抽出）
- 回答期限 2月16日（月）
- 問い合わせ先 生涯学習課（☎372187）

医療費のお知らせ（医療費通知）

県後期高齢者医療広域連合は、受診した医療機関からの請求に基づく医療費のお知らせを年に1回送付しています。

●対象 令和7年1月～12月に保険診療を受けた県後期高齢者医療広域連合の被保険者
※請求の関係で、対象期間内に受診しても記載されない場合があります。

- 内容 ▽受診年月▽医療機関名▽診療区分▽医療費総額▽自己負担相当額 など
- 発送時期 2月下旬以降
- 留意事項

▽通知を受け取ること以外の手続きなどは発生しません。
▽再発行はしませんので、大切に保管ください。

- ▽通知は、確定申告に利用できますが、発送時期を早めるなど個別の発送対応はできないため、申告の期間内に到着しない場合があります。
- ▽確定申告を急ぐ場合は、領収書により申告ください。
- ▽亡くなった方の「医療費のお知らせ」が必要な場合は、3月以降に、市役所1階保険年金課で手続きください。
- 問い合わせ先 後期高齢者医療制度「医療費のお知らせ」コールセンター（☎0120-101-622）
- ▽受付時間 8時30分～17時15分
▽受付期間 1月15日（木）～3月19日（木）

※土・日曜日、祝日を除く。

市少年センター補導員募集

市少年センターは、子どもたちの非行防止や安全確保のため、子どもへの声掛け、市内店舗や公園の巡回などの補導活動を実施しています。補導員として活動に参加してみませんか。

- 任期 4月30日まで
- ※任期満了後、継続を希望する方は、5月1日以降も継続して委嘱する予定です。
- 募集人数 若干名
- 活動内容 1組5人程度で子どもへの声掛け、店舗や公園の巡回補導などを行います。
- 応募資格 次の全てに該当する方

▽市内に住民登録がある満18歳以上の方



▽月1回程度の街頭補導ができる方

▽補導員にふさわしくない行為（非行など）がない方

●応募方法 市役所1階こども家庭課まで連絡ください。

●応募期限 随時

※定員に達し次第終了。

●留意事項

▽1回の補導活動につき、謝金1,500円および交通費（自宅から集合場所まで片道2キロメートル以上の方）を支払います。

▽団体保険に加入し、活動中のけがなどに対応します。

●応募・問い合わせ先 こども家庭課（☎372204）

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。

市税の1月分の納期限

2月2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4期
- 国民健康保険税（普通徴収） 第7期
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収） 第6期
- 介護保険料（普通徴収） 第7期

※市県民税、国民健康保険税は、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



参加者募集

バドミントン教室

NPO法人そうま中央スポーツクラブは、バドミントンの技術力向上および楽しさを知ることを目的に、市内在住の小・中学生を対象にバドミントン教室を開催します。

●日時 2月7日(土)

▽午前の部(小学生対象) 8時45分～12時

※8時30分受け付け開始。

▽午後の部(中学生対象) 12時45分～16時

※12時30分受け付け開始。

●場所 スポーツアリーナそ

うま第一体育館

●講師 金子元彦氏(東洋大学バドミントン部部长)

●参加料 500円

●申し込み方法 電話またはメールで申し込みください。

●申込期限 1月23日(金)

●留意事項 当日は、バドミントンができる服装とラケット持参で参加ください。

●申込・問い合わせ先 そうま中央スポーツクラブ土肥

▽電話 090-3503-4845

▽メール dohi@roseplala.or.jp

参加者募集

はじめての食育～お米から米粉を作ってみよう！～

市は、相馬産米(天のつぶ)を使用した食育教室を開催します。

●日時 2月10日(火) 10時～11時30分

●場所 保健センター

●内容 ▽お米から作る「米粉」づくり▽米粉の蒸しパンづくり▽ミニ講話(地産地消)

●対象 市内在住の1歳～3歳程度の幼児とその保護者

●定員 10組程度(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。

●申込・問い合わせ先 保健センター(☎35-4477)

申し込みフォームはこちら

食育教室



展示作品募集

図書館ギャラリー プチ・ミュゼ

プチ・ミュゼに作品を展示する方を募集します。

プチ・ミュゼは、「小さな美術館」という意味の言葉で、図書館内通路にある作品展示スペースです。

●対象 市内に住民登録がある方または市内で活動している団体

●申込期間 1月15日(木)～2月15日(日)

●定員 12団体程度

●申し込み方法 下記の申し込みフォームから申し込みまたは必要事項を記入した申請

書は図書館に提出ください。

●展示期間 4月～令和9年3月のうち1カ月

●展示スペース ▽壁面 300×400センチメートル▽パネル 240×180センチメートル(2枚)

●展示費 無料

※作品の搬出入は、自身でお願いします。

申し込みフォームはこちら



改正しました

特定最低賃金

県内にある次の業種に該当する事業場で働く労働者には、特定最低賃金(時間額)が適用されます。

▽自動車小売業 1、098円(1月8日より適用)

▽非鉄金属製造業 1、033円(1月1日より適用)

▽輸送用機械器具製造業 1、033円(1月1日より適用)

▽計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・

県内にある次の業種に該当する事業場で働く労働者には、特定最低賃金(時間額)が適用されます。

▽理化学機械器具、時計・同部

品、眼鏡製造業 1、033円(1月1日より適用)

▽電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 1、033円(1月1日より適用)

●詳細は問い合わせください。

●問い合わせ先 福島労働局労働基準部賃金室(☎024-536-4604)

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。

原子力規制委員会



●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)

空間放射線量モニタリング



●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)

放射線に関するリンク集



●問い合わせ先 放射能対策室(☎37-2270)

遠くまで飛ばそう！ 紙ひこうきチャレンジ

●開催日 2月8日(日)

※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。

●時間

▽10時～12時

▽13時30分～15時30分

※1回の所要時間は15分程度。

●場所 わくわくランドエン

トランスホールおよび多目的

ホール

●内容

▽自由に折った紙ひこうきを遠くまで飛ばすことができるか、広いホールで挑戦します。▽紙ひこうきで遊びながら楽しく発電所について学びます。



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。

※手で投げなくても、紙ひこうきを飛ばせる秘密の発射台も作れます。

●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 (☎ 62 4 7 2)

2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 2月3日(火) 13時30分

●場所 市役所 1階 第2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
1月29日(木)	10:00~12:00	オリエンタルモーター(株)
	13:30~14:30	相馬警察署
	15:00~16:00	相馬看護専門学校
2月15日(日)	10:00~11:30	エイトタウン相馬
	13:00~16:00	

※採血は医師の診断の上、行います。

保健センター通信

健やかな睡眠と休養のすすめ

快適な日々の生活には、健やかな睡眠が欠かせません。現代社会では夜型生活や睡眠不足が原因で心身の健康が損なわれるケースが多く、生活習慣病や心の疾患に結びつくことがあります。まずは睡眠リズムを整え、体内時計に寄り添った規則正しい生活を心掛けましょう。適切な寝具選びや寝室環境の改善、日光浴や入浴といった快眠に役立つ生活習慣を取り入れることで、質の高い休養が実現します。

気持ちよく目覚める毎日のために、今夜からできることを始めてみませんか？

●問い合わせ先 保健センター (☎ 26-9422)

◎12月11日の3歳児健診でむし歯のなかったお子さんは、17人でした。

もりかみ 森神 綺翔さん	わたなべ 渡邊 亜弥さん	にしお 西尾 瑞希さん	まるた 丸田 琉靖さん
かまだ 鎌田 倅さん	たかだま 高玉 芽依那さん	こたに 小谷 相夏さん	よしだ 吉田 惟人さん
えびはら 蛭原 娜々生さん	つちや 土屋 旺毅さん	こさか 小坂 涼恩さん	あだち 安達 ももさん
こあんざわ 牛安沢 史音さん	さいとう 齊藤 莉央さん	やまき 八巻 日柊さん	やまおか 山岡 奏太さん
おがわ 小川 ここみさん			

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
はこちらから



2月1日～2月28日の

市民会館の催し

(令和7年12月16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
2月8日(日)	9:30	多世代交流・家族で参加eスポーツへ挑戦!	中央公民館 (☎ 37-2208)
2月14日(土)	8:30	第22回エンゼルボイスコンサート	みどり幼稚園 (☎ 35-2463)
2月19日(木)	9:30	相馬高校第2回探究成果発表会	相馬高校 (☎ 36-1331)
2月22日(日)	10:00	第14回ひなめぐり	相馬商工会議所 (☎ 36-3171)

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

	人身事故 発生件数	傷者数	死者数
令和7年 12月	3	3	1
令和7年 累計(A)	57	67	2
令和6年 累計(B)	42	51	0
増減 (A-B)	15	16	2

※令和7年12月20日現在。

休日当番医 ※変更となる場合があります。

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
2月1日(日)	浜通りふれあい診療所	沖ノ内一丁目	26-7100
2月8日(日)	米村胃腸科内科医院	中村一丁目	35-2880
2月11日(水)	阿部クリニック	中村一丁目	35-2553
2月15日(日)	渡辺病院	新地町駒ヶ嶺	63-2100

▽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)

「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
12月3日	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)
12月10日	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)	ND (< 1)
12月17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)

休日歯科当番医 ※変更となる場合があります。

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
2月1日(日)	沖田歯科クリニック	南相馬市原町区	23-0303
2月8日(日)	原田歯科医院	中村字北町	35-2557
2月11日(水)	かとう歯科医院	南相馬市原町区	24-3838
2月15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8. 1. 15 広報そうま

10