

お知らせ

休日の当番医

2月の行事予定

(1月5日現在)

2月1日(日)	米村胃腸科内科医院	中村一丁目	35-2880
2月8日(日)	浜通りふれあい診療所	沖ノ内一丁目	26-7100
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
2月22日(日)	羽根田医院	沖ノ内二丁目	35-2970
2月23日(月)	相馬中央病院	沖ノ内三丁目	36-6611

月日	行事名	場所
2月1日（日）	第14回福節祭	相馬神社
2月22日（日）	わくわくワールドフェスタ	総合福祉センター

※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

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
2月22日(日)	河田歯科医院	南相馬市原町区	24-2969
2月23日(月)	馬陵歯科診療所	中村字塚田	36-1888

月日	時間	場所
2月15日(日)	10:00～11:30	エイトタウン相馬
	13:00～16:00	

※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。

●軽自動車などの各種手続きに関する問い合わせ先

①相馬市ナンバーの車両（原動機付自転車や小型特殊自動車など）

手続きに必要なもの	問い合わせ先
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="flex: 1; margin: 5px;">▽ナンバープレート</div> <div style="flex: 1; margin: 5px;">▽はんこ</div> <div style="flex: 1; margin: 5px;">▽手続きする方の本人確認書類（免許証など）</div> </div> </div> <div style="flex: 1; text-align: right; margin-top: 20px;"> 税務課 (☎ 37-2126) </div> </div>	

② 福島ナンバーの車両

主な車両の種類	問い合わせ先
軽自動車 (三輪、四輪)	軽自動車検査協会福島事務所 (☎ 050-3816-1837)
オートバイ (125cc超)	東北運輸局福島運輸支局 (☎ 050-5540-2015)
共通	▽南相馬自家用自動車組合 (☎ 23-2850) ▽車両を購入した車両販売店など

※必要書類などは、各問い合わせ先に確認ください。

● **留意事項**

- ▽ 3月は、抹消や名義変更などを行なう場合、軽自動車税（種別割）が引き続き課税されます。
- ▽ 毎年4月1日時点の軽自動車などの所有者（割賦購入の場合は使用者）に課税されます。
- ▽ 軽自動車などを廃車や他人へ譲渡した場合は、3月末までに抹消や名義変更などの手続きが必要です。車両の種類によって手続きを行う窓口が異なりますので注意ください。
- ※手続きをしない場合、軽自動車税（種別割）が引き続き課税されます。

○各種手続きはお済みですか？

どの手続きが多くなり、窓口が混雑する場合があります。

▽現在の所有者または使用者が、軽自動車などの定置場（使用の本拠の位置）を県外としている場合は、最寄りの軽自動車検査協会などでの手続きとなります。

※詳細は、最寄りの軽自動車検査協会などに問い合わせください。

●問い合わせ先 税務課（窓口）
372127（

税理士記念日 無料相談会

税理士記念日 無料相談会

相馬消防署からのお知らせ

林野火災に注意ください

冬から春先にかけての季節は空気が乾燥し、強風が吹く日が増えるため、林野火災の危険性が高まります。森林資源や皆さん命と財産を火災から守るため、火の取り扱いには十分に注意しましょう。

●林野火災注意報・警報

1月から運用開始された「林野火災注意報・警報」は、林野火災の発生しやすい気象条件となつた場合に、相馬地方広域消防本部から発令されます。発令された場合は、市の防災メールでお知らせします。

●火の使用の制限 火災警報、林野火災注意報・警報発令中は、次の点を順守ください。
△山林、原野などに火入れをしない。
△煙火(花火など)を消費(使用)しない。
△屋外で火遊びまたはたき火をしない。

△屋外で引火性または爆発性の物品やそのほかの可燃物の付近で喫煙をしない。

△残火(たばこの吸殻を含む)、取灰または火の粉を始末する。
※火災警報、林野火災警報発令中に上記の「火の使用の制限」に違反した場合、30万円以下の罰金または拘留に処することが消防法で定められています。

●火災を未然に防ぐために

事前に相馬消防署へ届け出ましたたき火や火入れをする際は、周囲の安全を十分に確認し、第三者から通報などが入りた場合は、消防機関はサイレンを鳴らし緊急出動することとなります。また、火入れの許可を得ていたとしても、注意報・警報発令中は火入れ行為を中止してください。
◎詳細はホームページを確認ください。



転倒に注意ください

や寝たきりのリスクがあります。意外にも自宅内の居室や寝室で転倒が発生することが多いので注意が必要です。「たかが転倒」と思わず、次のことについて転倒を未然に防止しましょう。

●歩行スペースの確保をしましょう
△充電コードやこたつのコードは通り道に通さない。

●カーペットの安全対策をしましょう
△カーペットのめぐれをなくす。

●住まいのバリアフリー化をしましょう
△スロープを設置し段差を解消する。

●振替納税の利用方法 納期限までに令和7年分の確定申告書と「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書(振替依頼書)」を税務署へ提出する必要があります。

●振替(引き落し)日 令和7年分の確定申告分の「振替日」は以下のとおりです。

△所得税など||4月23日(木)
△消費税など||4月30日(木)
※そのほかの振替日は、国税庁ホームページで確認ください。

e-Tax ホームページはこち



国税庁ホームページはこち



確定申告の納付には「振替納税」がおすすめです

相馬税務署からのお知らせ



「振替納税」とは金融機関に出向くことなく、振替日に自動で自身の預貯金口座からの引き落しにより国税を納付する方法です。とても便利な方法ですので、ぜひ利用ください。

●振替納税ができる税目
△所得税及び復興特別所得税
△個人事業者の消費税及び地方消費税

●問い合わせ先 相馬税務署
●納期限
●提出方法 振替依頼書は、次のいずれかの方法で提出ください。
△オンライン(e-Tax)
△書面(税務署へ提出)

●問い合わせ先 相馬税務署
(☎ 3621811)

●問い合わせ先 相馬税務署
(☎ 3631111)

●問い合わせ先 相馬税務署
(☎ 3631111)

相馬人權擁護委員協議會

人権擁護委員の再任

人権擁護委員は、人権思想の普及・高揚のため、地域での啓発活動や相談活動に努めています。

【電話相談】 人権擁護委員および法務局 職員が相談に応じます。

からのお知らせ

人権擁護委員2人が令和7年12月31日で任期満了となり令和8年1月1日より再任されましたのでお知らせします
▽阿部和夫さん（2期目）
▽渡部昭一さん（2期目）
※任期は3年。

特設人権相談所の開設

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します。
困りごとや悩みごとなど気軽に相談ください。

人権擁護委員が幅広く人権に関する相談に応じます。

【特設人権相談所】
人権擁護委員が幅広く人権
に関する相談に応じます。

●留意事項
相談の予約を希望する方は、福島地方法務局相馬支局まで連絡ください。

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。



△みんなの人権 110番 ||
○5 5 7 0 0 0 3 1 1 1 0
△子どもの人権 110番 ||
○1 2 0 1 0 0 7 1 1 0
△女性の人権ホットライン 110番 ||
○5 7 0 1 0 7 0 8 1 0

●問い合わせ先 相馬人権
擁護委員協議会（福島地
方法務局相馬支局内）（
△

●相談ダイヤル
▽みんなの人

●受付時間 8時30分～17時
※土・日曜日、祝日を除く。
15分

●日時	2月22日(日)
●場所	市民会館
●内容	ひな茶会、つるしひな段飾り、華道作品展示、琴の演奏会、ミニコンサート、キッチンカー出店など
●15時	

ひなめぐりイベント

相馬商工会議所は、中心市街地や地域の活性化のため
「ひなめぐり」イベントおよびスタンプラリーを開催しま
す。
ぜひ参加ください。

「第14回ひなめぐり上

来場ください

開催します

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 2月18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)

市は、令和8年度市民交通災害共済の加入受け付けを開始します。

市民交通災害 加入受け付け

※県内他市の住民基本台帳記載されている方
●申込・問い合わせ先 生活環境課（☎372144）

※他町村の住民基本台帳に記載されている方は加入不可
申込書を住所ごとに分け、それぞれ住民基本台帳の住所を記入ください。

- **申し込み方法** 行政区に加入している方は、2月り3月中に各行政区長を通じて申込書を配布しますので申し込みください。直接申し込みする方は、市役所1階生活環境課で申し込みください。
- **年会費** 一人500円
- **加入資格** 4月1日時点で県内各市の住民基本台帳に記

21 広報そうま 令和8.2.1

CKD（慢性腎臓病）にならないために

●問い合わせ先 保険年金課（☎ 37-2140）

CKD（慢性腎臓病）とは、腎臓の働きが低下し、3カ月以上腎臓の異常が続く状態です。CKDの患者は全国に2,000万人と推計されており、20歳以上の5人に1人がCKDといわれています。主な要因は糖尿病、高血圧、脂質異常症のような生活習慣病です。初期には自覚症状がほとんどないため、症状が出るころには重症化していることが多く、放置すると腎不全となり透析治療や腎臓移植が必要となります。健診項目が要精検となった方は早めに医療機関を受診しましょう。そのほかの方も日々の生活習慣を見直して生活習慣病の予防・改善に努めましょう。

●CKDの症状 ▽トイレの回数が増える▽体のむくみ▽貧血▽息切れ▽だるさなど

●CKDによる制限や負担

▽食事制限（好きなものが食べられない）▽医療費負担（治療のたびにお金がかかる）▽通院の負担（定期的な通院が必要）▽人工透析になると一般的に週3回、1回当たり2～4時間の治療が必要

●CKDにならないための生活習慣

▽1日3食規則正しい時間に栄養バランスのよい食事を取る▽脂質の多い料理を減らす▽塩分控えめな食事にする▽野菜を多く取る▽お酒は飲みすぎない（週2回は休肝日）▽有酸素運動をする（ウォーキングなど）▽禁煙する

2月1日はフレイルの日

フレイルとは、加齢とともに心と体の動きが弱くなっている状態のことです。早めの対策によってフレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

●フレイル診断

次の項目に1つでも当てはまる人は元気なうちから予防をしましょう。3つ以上当てはまる人はフレイルになっていますので、早めの対策で改善しましょう。

▽6カ月間で、意図せず体重が2キログラム以上減った。

▽横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。

▽歩けもなく疲れたような感じがする（直近2週間）。

▽人とつながる（できるだけ外出や交流を）

▽人とのつながり、生きがいや楽しみ、目標などを持ち続けることが大切です。

●元気で過ごすためのポイント

▽体を動かす（運動は、筋力

▽人とのつながる（できるだけ外出や交流を）

▽人とのつながり、生きがいや楽しみ、目標などを持ち続けることが大切です。

骨太けんこう体操体験教室

●開催日 ▽2月16日（月）

▽3月16日（月）

●時間 14時～15時

●場所 総合福祉センター

●問い合わせ先 市社会福祉協議会（☎ 36-5033）

ホームページはこちから



●骨太けんこう体操をはじめましょう 骨太けんこう体操は、隙間時間に自宅でもできる簡単な運動ですので、家族や友人と一緒に取り組んでみましょう。

の向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。▽しつかり食べる（多様な栄養素が必要です。タンパク質を中心いろいろな食品を組み合わせ、1日3食バランスよく食べましょう。）

フレイル予防をはじめましょう

令和8年度

小・中学校体育施設使用団体の登録受け付け

市教育委員会は、スポーツ振興を目的に小・中学校の体育施設を学校教育に支障のない範囲で開放しています。

年間を通して定期的に使用したい団体は登録が必要です。

●受付期間 2月2日（月）～2月24日（火）

※土・日曜日、祝日を除く。

●申請先 使用希望校

※申請書は各学校で配布。

●留意事項

▽使用できる団体は、市内に在住、勤務または在学する10人以上で構成された成年の代表者がいる団体に限ります。

※市外に居住の方は、登録簿に住所と勤務または在学先を記入ください。

▽月1回以上定期的に使用する団体は、必ず年度ごとに登録が必要です。

※1団体1校に限ります。

※大会などで不定期に使用する場合は、登録不要です。

●問い合わせ先 生涯学習課

（☎ 37-2278）

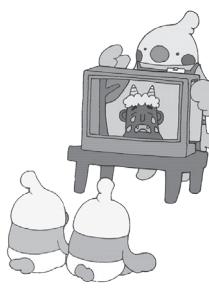
子どもから大人まで親しめる内容ですので、ぜひ家族で来場ください。

ゲストに朝日館（新地町）元女将の村上美保子さんを迎えて、村上さん実演の「朝日館女将の7 DAYS」を披露します。

372630

●問い合わせ先

図書館（云）



図書館は、ボランティアグループ「おはなしの部屋」と共同で震災関連の紙芝居を上演します。

●日時 3月7日（土）10時
●場所 図書館
●30分

震災関連の紙芝居 を上演します

震災関連の紙芝居

東日本大震災復興 と鎮魂の集い



泰山木の葉で作った「木の葉の舟」にメッセージを書き、14時46分に海に流します。

事前申し込み不要でどなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

●日時 3月11日（水）14時

●場所 伝承鎮魂祈念館前

●問い合わせ先 相馬市手をつなぐ親の会 佐藤（☎ 080-5572-2846）

●問い合わせ先 相馬看護専門学校
〒976-0006 石上字南蛇沢344

●問い合わせ先 相馬看護専門学校
（☎ 3781118）

●試験概要

試験名	一般入学試験（3期）
願書受付期間	2月12日（木）～3月6日（金） ※期間内必着。
試験日	3月12日（木）
試験科目	△数学△小論文△面接

※推薦入学試験および一般入学試験（1・2期）の受け付けは終了しました。

ホームページは
こちら

看護専門学校



●ホームページによる販売を
予定しています。
●詳細はホームページを確認
ください。

●試験日 3月12日（木）
●出願期間 2月16日（月）
（3月3日（火）

●試験日 3月12日（木）
●試験方法 △作文
△面接
△筆記試験（国語）

●受験料 1万円
●修業年限 2年（全日制）
●募集人員 30人
●受験資格 中学校卒業以上
の方（令和8年3月卒業見込
みも含む）
●年齢不問。
※必着。

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。

双葉准看護学院

令和8年度学生募集

ホームページはこちらから



●問い合わせ先 公立双葉准
看護学院（☎ 320990）
●詳細は問い合わせください。

相馬看護専門学校

からのお知らせ

看護学生募集

看護体験会開催

看護技術を体験できるイベ
ントを開催します。どなたで
も参加できます。

●日時 3月14日（土）10時
～15時

●場所 相馬看護専門学校

※9時30分受け付け開始。
●内容（看護体験）
△採血体験
△災害看護トリアージ
△車いす・ストレッチャー移
送体験
△新生児の沐浴体験
△在宅ケアなど

●試験日 3月12日（木）
●出願期間 2月16日（月）
（3月3日（火）

●試験方法 △作文
△面接
△筆記試験（国語）

●受験料 1万円
●修業年限 2年（全日制）
●募集人員 30人
●受験資格 中学校卒業以上
の方（令和8年3月卒業見込
みも含む）
●年齢不問。
※必着。

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。