

休日の当番医

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

※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)

2月の行事予定

(1月5日現在)

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

休日の当番歯科医

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

献血に協力を

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
▽ナンバープレート ▽はんこ ▽手続きする方の本人確認書類(免許証など)	税務課(☎ 37-2126)

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。

▽3月は、抹消や名義変更など

●留意事項

軽自動車税(種別割)は、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ご注意ください。※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。

軽自動車などの各種手続きは

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(☎ 37-2127)

税理士記念日 無料相談会

毎年2月23日は「税理士記念日」です。

東北税理士会相馬支部は、次のとおり税の無料相談会を開催します。

予約不要ですので、気軽に相談ください。

●日時 2月23日(月) 10時～16時

●場所

▽総合福祉センター

▽道の駅南相馬(南相馬市原町区高見町二丁目30-1)

◎税金の申告、書類作成手続きなどを依頼する場合は、税理士名簿に記載のある税理士であるかどうか十分に確認ください。

税理士でない者の申告手続きなどは法律で禁止されています。同無料相談会を利用して申告に関する疑問などを解消ください。

●問い合わせ先 佐原茂税理士事務所(☎ 37-2024)

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。森林資源や皆さんの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った場合に、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。

▽山林、原野などで喫煙しない。

▽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

たき火や火入れをする際は、周囲の安全を十分に確認し、事前に相馬消防署へ届け出ましたは連絡してください。ただし、第三者から通報などがあつた場合には、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

高齢者の転倒による死亡は交通事故の2倍以上で、若年者の転倒と比べ高齢者は骨折

ホームページはこちら



相馬地方広域消防本部

相馬税務署からのお知らせ

確定申告の納付には

「振替納税」がおすすめです

「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と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

●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。

※以前に提出した方は継続されますので、新たに提出する必要はありません。

●納期限

▽所得税など 3月16日（月）

▽消費税など 3月31日（火）

●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）

※オンライン提出は、e-Taxのアカウント（識別番号）の取得が必要なので、詳細はe-Taxホームページを確認ください。

※金融機関によつては、オンライン提出を利用できない場合があります。

e-Tax ホームページはこちら



e-Tax

●振替（引き落とし）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。

国税庁ホームページはこちら



国税庁

●問い合わせ先 相馬税務署
（☎363111）

4月より取り組み開始

ごみ減量化のための地区説明会を開催します



市は、4月よりごみ減量化

を目的とした新しい取り組みを開始します。取り組み開始に当たり、市民の皆さんに内容を理解いただき、円滑に進めていくために、次のとおり地区説明会を開催します。

ごみ減量化を目指すため、ぜひ参加ください。

●地区説明会の日時・場所

左表のとおり

◎3月に新しい取り組み内容のチラシをごみカレンダーと一緒に各戸に配布します。

●取り組み内容

▽プラスチック資源物分別回収品目の見直し

▽充電式電池および衣類（古着）の拠点回収

プラスチック資源物分別回収品目の見直し

●新たに資源物（紫色の袋）で出せるもの

▽素材が100%プラスチック使用製品

▽ペットボトルのラベルとキャップ

※次の条件を満たすものに限りです。

●素材が100%プラスチック使用製品

次の条件を満たすもの

▽金属などプラスチック以外の素材が付いていないもの

▽1辺が30センチメートル未満で、素材の厚さが5ミリメートル未満であるもの

※軽い力で割れたり、曲がったりするプラスチック製品は5ミリメートル以上でも回収可能。

▽ひどく汚れていないこと

●ペットボトルのラベルとキャップ

相馬リサイクルセンターにて個別に分別作業を行うため、透明または半透明の袋にまとめてから、資源物の袋に入れてください。

充電式電池および衣類（古着）の拠点回収

●回収場所

▽市役所1階生活環境課
▽各公民館

※窓口にて受け取ります。

●回収時間 9時～17時
※土・日曜日、祝日を除く。

●注意事項

●充電式電池
リサイクルマークが付いているものが対象です。次に該当するものは、相馬リサイクルセンターに持ち込んでください。

さい（回収は有料）。

▽リサイクルマークのないもの

▽膨張しているもの

▽充電式電池が取り外せない製品

●衣類（古着）

左表に該当する衣類が対象です。洗濯したものを段ボール箱または袋に入れて出してください（1回当たり3箱（袋）程度）。

※ぬれ、臭い、破損、汚れがひどいものは回収できません。燃やすごみに入れてください。

●地区説明会の日時・場所

実施日	実施会場	開始時間
2月16日（月）	磯部公民館	18時
2月18日（水）	大野公民館	18時
2月20日（金）	飯豊公民館	18時
3月3日（火）	中央公民館	18時
3月4日（水）	日立木公民館	18時
3月6日（金）	山上公民館	16時
3月9日（月）	東部公民館	18時
3月11日（水）	玉野公民館	16時
3月13日（金）	八幡公民館	18時
3月16日（月）	刈敷田南集会所	18時

※居住地区に関わらず、どの会場でも参加可能です（山上公民館および玉野公民館のみ、開始時間が16時ですので、ご注意ください）。

●資源物（紫色の袋）分別の変更点

ごみの種類	3月まで	4月以降
①ペットボトル	ペットボトル（資源物）のみで出す。	変更なし
②プラスチック製容器、発泡スチロール製トレイ・箱	②に該当する資源物は、まとめて袋に入れて出すことが可能。 ※ペットボトルとは分けて出す。	②および右記条件を満たした③・④に該当する資源物は、まとめて袋に入れて出すことが可能。 ※ペットボトルとは分けて出す。
③素材が100%プラスチック使用製品	燃やさないごみ	
④ペットボトルのラベルとキャップ	▽ラベル＝燃やすごみ ▽キャップ＝燃やさないごみ	

●問い合わせ先

生活環境課（☎372143）

●衣類（古着）拠点回収品一覧

衣類種別	
子ども服	スカート
コート	ズボン
ジャケット	セーター
ジャンパー	短パン
ジャージ	Tシャツ
ジーンズ	トレーナー
スーツ	ブラウス
スウェット	ポロシャツ

相馬人権擁護委員協議会

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。

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。

相談は無料で秘密は厳守します。

【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。

●日時 2月27日（金）10時～15時

●場所 市役所1階相談室兼会議室

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

からのお知らせ

【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。

●受付時間 8時30分～17時15分

※土・日曜日、祝日を除く。

●相談ダイヤル

▽みんなの人権 110番

▽子どもの人権 110番

▽女性の人権 ホットライン

0570-070-810

●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）

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。



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 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）

来場ください

「第14回ひなめぐり」

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。

ひなめぐりイベント

●日時 2月22日（日）10時～15時

●場所 市民会館

●内容 ひな茶会、つるしびな、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

スタンプラリー

●期間 2月15日（日）～3月3日（火）

●場所 市内参加店

●景品 参加店で利用できる商品券2,000円（40人分）

※応募券付きチラシは相馬商工会議所および参加店で配布します。

※参加店は相馬商工会議所に問い合わせください。

●問い合わせ先 相馬商工会議所（☎363171）

加入受け付け

市民交通災害 共済

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。

●共済期間 4月1日（水）

（令和9年3月31日（水））

※4月1日以降に加入した場合は、加入日の翌日から令和9年3月31日まで。

●申し込み方法 行政区に加入している方は、2月～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載されている方

※県内他市の住民基本台帳記載の方を含む加入の場合、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。

※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・問い合わせ先 生活環境課（☎372144）

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

フレイル予防をはじめましょう

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が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きますので、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。
▽ペットボトルのキャップが開けにくくなった。
▽わけもなく疲れたような感じがする（直近 2 週間）。
▽横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。
▽ウォーキングなどの軽い運動を週に 1 回もしていない。

●元気で過ごすためのポイント

▽人とつながる ▽できるだけ外出や交流をしましょう。人とつながり、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。

▽体を動かす ▽運動は、筋力

の向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。

▽しっかり食べる ▽多様な栄養が必要。タンパク質を中心とした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。

●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。家族や友人と一緒に取り組んでみましょう。

●問い合わせ先 高齡福祉課（☎ 373065）

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ら



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人の代表者がいる団体に限ります。

※市外に居住の方は、登録名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（☎ 372278）

ライフネットそうま

ボランティア募集

NPO法人ライフネットそうまは、次のとおりボランティアを募集しています。
 同法人は、一人暮らしの高齢者の方を対象とした配食サービス宅配を行うなど、高齢者への温かな支援を行う活動をしています。

配食サービス宅配ボランティア

●活動内容 調理済みの弁当を高齢者宅へ配達するお手伝いをします。訪問時には会話を交えて温かい時間を過ごしてください。

●活動時間 10時20分～11時40分

●応募条件 普通自動車運転免許を取得している方

●宅配場所 市内5棟の井戸端長屋および高齢者宅

配食サービス調理ボランティア

●活動内容 配食サービスに必要な弁当の調理を行います。
 ※調理未経験者も可。

●活動時間 8時50分～10時20分

●応募条件 高校生以上の方
 ※18歳未満の場合は保護者の同意が必要です。

●調理場所 道の駅そうま体験学習館(立谷字立谷467)



共通事項

●留意事項

▽ボランティア保険に加入していただきます。

▽活動曜日、応募方法などの詳細は問い合わせください。

●応募・問い合わせ先 NPO法人ライフネットそうま (☎363880)

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 ▼2月18日(水)

▼3月11日(水) ▼3月18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

●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 ▼2月9日(月)

▼3月9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 ▼2月26日(木)

▼3月26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 ▼2月27日(金)

▼3月27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)

農地利用最適化推進委員委嘱のお知らせ (欠員補充)

農地利用最適化推進委員の欠員に伴う補充選任により、令和7年12月19日付で、新しい農地利用最適化推進委員が委嘱されましたのでお知らせします。

●新任農地利用最適化推進委員 荒日出生さん(八幡地区)



荒日出生さん

●問い合わせ先 農業委員会事務局 (☎372190)

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)

震災関連の紙芝居

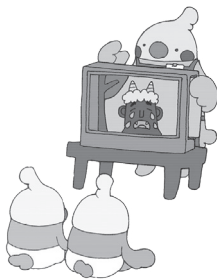
を上演します

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。

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

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。

●日時 3月7日(土) 10時
●場所 図書館



●問い合わせ先 図書館(☎ 372630)

相馬看護専門学校

からのお知らせ

看護学生募集

令和8年4月入学の学生を次のとおり募集します。

●募集人員 若干名

●受験料 2万円

◎受験資格などの詳細はホームページを確認または問い合わせください。

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

※9時30分受け付け開始。

●場所 相馬看護専門学校

●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

※キッチンカー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。

ホームページはこちら

看護専門学校



●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。

●問い合わせ先 公立双葉准看護学院(☎ 320990)

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



ホームページはこちら

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月卒業見込みも含む)

※年齢不問。

●出願期間 2月16日(月)～3月3日(火)

※必着。

●試験日 3月12日(木)

●試験方法

▽筆記試験(国語)

▽作文

▽面接