

4月1日開始

いづれも誰でも通園制度

- **対象** 次の全てに該当する子ども
 - ▽市に住民登録があること。
 - ▽利用日時点で0歳6カ月から満3歳未満（3歳の誕生日の2日前）であること。
 - ▽保育所、認定こども園、幼稚園、地域型保育事業、企業主導型保育事業に通園していないこと。
 - **利用可能時間** 子ども一人当たり月10時間まで
 - **保護者負担金** 1時間当た
- 子ども誰でも通園制度は、0歳6カ月から満3歳未満までの、保育所などに通っていない子どもを対象に、月一定時間まで保育施設などに通園できる新たな制度です。全ての子どもを育ちを応援するとともに、全ての子育て家庭への支援を強化するため市でも、次のとおり実施していますので、ぜひ利用ください。

LINE @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）などを随時発信しています。

- **実施施設** 相馬保育園（中野字寺前37（☎352570））
 - **利用方法** 市役所1階こども家庭課に申請ください。
 - ◎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）
- ホームページはこちら
- こども誰でも通園制度

児童扶養手当・特別児童扶養手当の手当額が4月分から改定されます

児童扶養手当額（月額）

●児童1人の場合

区分	3月分まで	4月分から
全部支給	46,690円	48,050円
一部支給	46,680円 ～11,010円	48,040円 ～11,340円

●第2子以降の加算額

区分	3月分まで	4月分から
全部支給	11,030円	11,350円
一部支給	11,020円 ～5,520円	11,340円 ～5,680円

特別児童扶養手当額（月額）

区分	3月分まで	4月分から
1級	56,800円	58,450円
2級	37,830円	38,930円

●問い合わせ先 こども家庭課（☎37-2204）

中学生を対象としたピロリ菌検査を実施します

- **対象** 市に住民登録がある中学2年生のうち、検査を希望し、保護者が同意した方
 - **申し込み方法** 学校を通じ
- 市は、胃がんなどの原因となるピロリ菌を早期に発見し、早期の除菌治療につなげることで、子どもたちのピロリ菌による胃疾患のリスクを軽減することを目的として、中学生を対象にピロリ菌検査および除菌治療を実施します。

- **検査方法** 一次検査は、学校健診と併せて実施します。
 - **費用** 無料
- ※市に居住し、市外の中学校に通学している方が検査を希望する場合は、4月30日（木）までに保健センターへ問い合わせください。

- **問い合わせ先** 保健センター（☎269422）
- 二次検査は一次検査で陽性の場合、医療機関にて精密検査を実施します。
- 除菌治療は二次検査で陽性の場合実施します。

会員募集

児童センター「おやこ教室」

中央児童センターと川原町児童センターは、遊びを主体とした子育てを考える「おやこ教室」を開催します。

子育てに悩んでいる方、お子さんの成長を分かち合いたい方は、ぜひこの教室に参加して、子育ての楽しさ、喜びを共感しませんか。

●実施日および定員など 下表のとおり

●開講予定日 ▽にじいろクラブ 5月15日(金) ▽ありんこクラブ 5月18日(月)

●受付開始日 4月8日(水) ※先着順。

●申し込み方法 各児童センターに設置してある申込用紙に記入し、直接申し込みください。



●申込・問い合わせ先

▽中央児童センター (☎ 35 2 008)

▽川原町児童センター (☎ 35 6355)

●実施日および定員など

場所	教室名 (対象年齢)	定員	曜日・時間
中央児童センター (中村字川沼 315)	にじいろクラブ (0～3歳程度)	25組	金曜日 10時～11時 ※終了時間から12時まで自由開放。
川原町児童センター (中村字川原町 65-1)	ありんこクラブ (0歳～就園前の幼児)	20組	▽月・水・金曜日 = 10時30分～11時30分 ▽火・木曜日 (自由遊び) = 10時～12時

※学校の長期休業日を除く。

会員募集

相馬愛育園

親子教室

遊びを中心として、子育てを考える「相馬愛育園親子教室(アイアイ広場)」を開催します。

子育ての仲間を作り、親子で交流しましょう。

●対象 0歳から就園前までの幼児と、保護者または祖母など

●日時 毎週木曜日10時～11時15分(計30回)

※5月14日(木)開講予定。 ※学校長期休業期間は休み。

●定員 20組程度

●内容 ▽季節の歌や行事▽体を使った遊びやゲーム▽制作▽子育てについての情報交換や相談 など

●申込開始日 4月1日(水)

※先着順 ●申し込み方法 次のフォームから申し込みください。

申し込みフォームはこちら



●問い合わせ先 相馬愛育園 (☎ 36 5591)

新しい 民生委員・児童委員 が委嘱されました



大河内富治夫さん

2月5日付けで、日立木2区・3区の新しい民生委員・児童委員が決定し、委嘱されましたので、お知らせします。

●新任民生委員・児童委員

日立木2区・3区 Ⅱ 大河内富治夫さん

●問い合わせ先 社会福祉課 (☎ 37 2258)

県司法書士会 総合相談センターを開設します

県司法書士会は、債務整理などの司法書士業務に関わる無料相談会を予約制で開催します。

- 日時 ▽5月16日(土) ▽7月18日(土) ▽9月19日(土) 13時～16時
- 場所 南相馬市民情報交流センター2階 (南相馬市原町区旭町2丁目7-1)
- 予約方法 電話で予約ください (☎ 0120-81-5539)
- 電話予約受付時間 ▽10時～12時30分 ▽13時30分～16時
- 問い合わせ先 県司法書士会相談事業部 (☎ 0240-23-6454)

ホームページはこちら

県司法書士会



令和9年採用相馬市職員を募集します

市は、令和9年4月1日採用予定の職員採用試験を実施します。

● 申込期限 5月31日(日)

※郵送の場合、必着。

● 申込場所 市役所3階総務課

● 試験日

▽1次試験 6月14日(日)

※保健師のみ6月21日(日)

または、7月12日(日)。

▽2次試験 8月7日(金)

● 試験場所 市役所3階正庁

● 募集職種・採用予定人員

▽一般行政 4人程度

▽土木技師 若干名

▽電気技師 若干名

▽保健師 若干名

▽運転手 若干名

● 申し込み方法 次のいずれかの方法で申し込みください。

▽メール

▽ホームページ内のフォーム

▽郵送または持参

● 受験資格など 昭和61年4月2日以降に生まれた方

※運転手のみ昭和56年4月2日以降に生まれた方。

● 留意事項 試験内容・受験資格および申し込み方法の詳細

細は、ホームページ内の試験要項を確認、または問い合わせください。

【一般行政(高校卒業程度)試験の実施について】

今年度は、現役高校生も含めた高校卒業程度の試験を実施します。募集内容の公開は7月ごろ、試験の実施は秋ごろを予定しています。

令和9年4月1日採用予定試験

職種	試験区分	1次試験筆記科目
一般行政	大学卒業程度	教養試験
	社会人経験者	基礎的な教養試験
▽土木技師 ▽電気技師	大学卒業程度	専門試験
	高専卒業程度	
	有資格者(下記参照)	基礎的な教養試験
	社会人経験者	
保健師	有資格者(下記参照)	専門試験
	社会人経験者	
運転手	有資格者(下記参照)	簡易な試験
	社会人経験者	

ホームページはこちら

市職員採用試験



● 申込・問い合わせ先
総務課(☎372116)
〒976-8601
中村字北町63-3
▽メール || jinji@city.somai.g.jp

● 共通事項

- ▽大学卒業程度および高専卒業程度は、それぞれ令和9年3月卒業見込みの方を含みます。
- ▽社会人経験者は、それぞれの職務における勤務経験を3年以上有する方が対象です。
- ▽2次試験は全職種共通で、「面接試験」「論文試験」を行います。

● 有資格者の条件

- ▽土木技師=2級以上の土木施工管理技士資格を有する方。
- ▽電気技師=1級または2級の「電気工事施工管理技士」、1種または2種の「電気工事士」、1種、2種、3種いずれかの「電気主任技術者」の資格を有する方。
- ▽保健師=保健師免許を有する方。
- ▽運転手=運転免許大型1種または2種を有する方。

骨太けんこう 体操体験教室

骨太けんこう体操



ホームページはこちら

春の訪れとともに、一緒に健康づくりを始めませんか。骨太けんこう体操のほか、

ニユースポーツなどのレクリエーションも体験できます。

動きやすい服装で、汗拭きタオル、水分補給の飲み物を持参ください。

● 開催日 4月20日(月)

5月18日(月)

● 時間 14時~15時

● 場所 総合福祉センター



体験教室の様子

● 問い合わせ先 市社会福祉協議会(☎365033)

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。交通手段のない方は、自宅から公民館まで送迎します。送迎を希望の方は、各公民館まで連絡ください。

オレンジカフェ はまなす館

- 開催日 ▼4月8日(水) ▼4月15日(水) ▼5月13日(水) ▼5月20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 ▼4月13日(月) ▼5月11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 ▼4月23日(木) ▼5月28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 ▼4月24日(金) ▼5月22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)

固定資産税に関するお知らせ

【固定資産価格などの縦覧】

令和8年度固定資産税について、土地の固定資産税の納税者は土地価格等縦覧帳簿を、家屋の固定資産税の納税者は家屋価格等縦覧帳簿を縦覧し、市内の土地または家屋(非課税のものを除く)の価格などを知ることができます。

納税者の代理人として委任状を持参した方、納税者の同一世帯の親族で納税者からの委任がある方も縦覧できます。※免税点未満のため、課税されていらない方は、縦覧できません。

- 縦覧期間 4月1日(水)～4月30日(木) 8時30分～

17時

※土・日曜日、祝日を除く。

- 手数料 無料
- 持参物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- 縦覧場所 市役所1階税務課

【固定資産課税台帳の閲覧】

固定資産税の納税義務者は、その固定資産の令和8年度固定資産課税台帳を閲覧することができます。

- 借地借家人(有償)なども、契約書などを持参した場合に、関係する固定資産に限り閲覧することができます。
- 縦覧期間 4月1日(水)～4月30日(木) 8時30分～

(令和9年3月31日(水) 8時30分) 17時

※土・日曜日、祝日および12月29日～1月3日を除く。

- 手数料 無料
- ▽縦覧期間中に納税義務者が閲覧する場合⇒無料
- ▽縦覧期間外に納税義務者が閲覧する場合および借地借家人などが閲覧する場合⇒1件200円
- 持参物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- 閲覧場所 税務課
- 問い合わせ先 税務課(☎372128)

下水道を使用している皆さんへ

4月から使用料を改定しました

市は、下水道事業の経営状況の改善を目的として、4月1日から公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料、コミュニティプラント使用料の改定(値上げ)を行いました。

- ※水道料金の改定はありません。
- 改定率 10パーセント
- 改定後の使用料適用時期 **【3月31日以前から継続して使用している方】**

▽偶数月検針地区 = 6月検針分から
▽奇数月検針地区 = 7月検針分から

- 【4月1日以降に使用開始する方】**
使用開始後最初の検針分から
◎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 下水道課 (☎37-2165)

令和8年度国民年金保険料などのお知らせ

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方は、学生を含め国民年金に加入し、毎月国民年金保険料を納める必要があります。

※厚生年金などに加入している方や、その配偶者に扶養されている方を除く。

●令和8年度国民年金保険料
 月額17,920円

※昨年度の保険料は、月額17,510円です。

※付加年金の保険料（月額400円）の変更はありません。

●納付方法

4月上旬に、日本年金機構より令和8年度国民年金保険料の納付書が送付されます。納期限に注意の上、金融機関、コンビニエンスストアなどで納付ください。スマートフォンアプリを利用した電子（キャッシュレス）決済も利用できます。

そのほかの納付方法や、保険料が割引される前納制度など、保険料についての詳細は日本年金機構のホームページを確認ください。

※現在、口座振替やクレジット納付を利用している方に

は、4月中旬以降に振替金額などをお知らせする通知が送付されますのでご確認ください。

ホームページは
 ここから



◎保険料を納めていない期間があると、将来、年金を受け取ることができない場合や、事故や病気などで障がいを負ったとき、または死亡したときに、障害年金や遺族年金を請求できない場合があります。失業や所得が少ないなどの理由で保険料を納めることが難しい方は、次の免除制度を利用ください。

【保険料の免除制度】

●免除（全額免除・一部免除）
 本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下などの場合に保険料が全額または一部免除になります。

●納付猶予制度

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下などの場合に納付が猶予されます。

●学生納付特例制度

学生の方で、本人所得が一定額以下の場合には、申請により在学中の保険料が納付猶予されます。

また、昨年度に学生納付特例を承認された方で、令和8年度も同じ学校などに在学していれば、4月以降にはがき形式の申請書が日本年金機構より送付されます。引き続き制度を希望する場合は、必要事項を記入し、返送ください。

●産前産後期間の免除

国民年金保険料を納める必要がある方で、平成31年2月1日以降に出産した方、または出産予定の方は、所得に係らず産前産後期間の保険料が免除されます。

◎マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーから電子申請ができます。免除制度や電子申請の詳細は、日本年金機構のホームページを確認ください。

ホームページは
 ここから



マイナンバーは
 ここから



●申請・問い合わせ先

▽保険年金課（☎372141）
 〒976-8601
 中村字北町63-3
 ▽日本年金機構相馬年金事務所（☎365172）
 〒976-8510
 中村字桜ヶ丘69

けい 子宮頸がん 集団検診

子宮頸がん集団検診を次のとおり実施します。

2年に1度の検診ですので、忘れずに受診しましょう。

●対象

▽令和8年4月1日現在、20歳以上の女性で偶数年齢の方
 ▽令和8年4月1日現在、20歳以上の女性で、令和7年度中に受診できなかった奇数年

齢の方

※次に該当する方は集団検診を受けることができません。

- ▽過去に子宮がんの手術を受けたことのある方
- ▽過去に婦人科の手術で子宮頸部を摘出した方
- ▽6カ月以内に、月経異常や不正出血のある方
- ▽妊娠中または妊娠の可能性がある方 など

●検診日 ▽4月14日（火）
 ▽4月22日（水） ▽4月27日（月）

●受付時間

▽午前の部 9時～11時
 ▽午後の部 13時～14時30分

●場所 市民会館多目的ホールおよび検診車

●自己負担金 600円

※検診当日、70歳以上の方は無料。

●申し込み方法 保健センター窓口または電話で申し込みください。

※すでに申し込みをしている方には、通知を郵送しています。

●留意事項 検査着の貸し出しをしませんので、膝丈のスカートを着用または持参ください。

●申込・問い合わせ先 保健センター（☎354477）

予防接種費用を助成します

市は、次のとおり予防接種費用の一部または全額を助成します。

RS（母子免疫） ウイルスワクチン

RSウイルスワクチンは、妊婦の方に接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児に移行し、生まれた乳児が出生時からRSウイルスに対する予防効果を得ることができま

●対象 4月1日以降の接種日時点で妊娠28週0日から36週6日までの方
※4月1日より前の接種は、自費での接種となります。

●接種料 無料

●留意事項
▽3月31日までに母子健康手帳の交付を受けた対象者の方には、予診票を送付していません。

▽4月1日以降に母子健康手帳の交付を受ける方には、一緒に交付される「はぐくみ帳（妊婦の健康診査受診票）」にトシ込まれています。
▽転入した方は、保健セン

ターで予診票の交付を受けてから接種ください。

二種混合・MR2 期予防接種

●対象

▽二種混合（ジフテリア、破傷風）Ⅱ 小学校6年生（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）

▽MR（麻しん、風しん混合）2期Ⅱ幼稚園などの年長児（令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ）

※対象者には通知しましたが、予診票を持っていない方は、必ず保健センターに連絡ください。

●接種期限 令和9年3月31日（水）

※早めに接種ください。

●接種料 無料

高齢者肺炎球菌

●対象 接種日時点で65歳の方（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで）

※今までに1度でも肺炎球菌予防接種を受けたことがあ

る方は対象外。

※希望する方は対象年齢のあいだに必ず接種ください。

●接種料 3,300円（助成後の自己負担額）

※生活保護世帯の方は、医療機関へ生活保護受給者証明書を出すことで、接種料が免除されます。

●留意事項 60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある方（身体障害者手帳1級相当）なども対象となります。

带状疱疹

●対象 年度内に次の年齢を迎える方
▽65歳▽70歳▽75歳▽80歳▽85歳▽90歳▽95歳▽100歳

※60歳～65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方も対象です。

●接種方法 実施医療機関窓口で予診票を受け取り接種く

ださい。

●接種料

▽生ワクチンⅡ2,600円（1回分）

▽組換えワクチンⅡ1万3,200円（2回分）

※組換えワクチンは、2回接種となります。

※生活保護世帯の方は、医療機関へ生活保護受給者証明書を出すことで、接種料が免除されます。

【共通事項】

実施医療機関は、ホームページを確認ください。

●問い合わせ先 保健センター（☎269422）

ホームページはこちら



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。



麻しん（はしか） ・風しんに注意

麻しん（はしか）・風しんは感染力が非常に強く、免疫がない場合にはほぼ100パーセント発症すると言われています。

マスクや手洗いのみでは感染を予防できず、予防接種が最も有効な予防手段です。

感染を予防するために、定期予防接種の対象年齢のお子さんは、ぜひ予防接種を受けましょう。



●問い合わせ先 保健センター（☎269422）

住宅用太陽光発電システム設置費の補助

市は、住宅用太陽光発電システム設置費用の一部を補助します。

●補助の対象となる太陽光発電システム 次の全ての要件を満たすもの

▽住宅用であること

▽未使用品であること
▽既存の太陽光発電システムの全部または一部を入れ替えたもの、既存の太陽光発電システムに増設したものでないこと

▽太陽電池モジュールの公称最大出力合計またはパワーコンディショナの定格出力合計が、10キロワット未満のもの
▽太陽電池モジュール、架台、パワーコンディショナ、そのほか付属機器、設置工事に係る費用の合計が、太陽電池の公称最大出力1キロワット当たり税抜き50万円以下のもの

●補助対象者 次の全ての要件を満たす方
▽市内に住所を有する方
▽市内に自らが所有し、住民票に記載された住所に存在する住宅にシステムを設置した方、またはシステムを設置し



た住宅を購入し引き渡しを受けた方

▽電力会社と電灯契約および余剰電力の販売契約を結んだ方

▽市税の滞納がない方
▽同補助金を受けたことがない方

●補助額

▽システム公称最大出力の1キロワット当たり3万円を乗じた額

▽上限12万円（4キロワットまで補助）

●受付期限 **令和9年3月12日（金）**

※今年度の予算額に達した時点で受け付け終了。

●申請方法 太陽光発電システムの電力需給開始日から12カ月以内に、「相馬市住宅用太陽光発電システム設置費補助金交付申請書」に必要書類を添付し、市役所3階企画政策課に提出ください。

※申請書などはホームページからダウンロードください。

●申請・問い合わせ先 企画政策課（☎372132）

協力ください

経済センサス 活動調査

令和8年6月1日

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村

6月1日を基準日として、市内の全ての事業所・企業（工場、飲食店、個人事務所などを含む）を対象に「経済センサス―活動調査」を実施します。

皆さんの回答は、地域の産業振興や行政施策の基礎資料として活用されますので、調査への協力をお願いします。

●調査項目

▽基礎項目Ⅱ名称および電話番号、所在地、経営組織、従業員数、主な事業の内容 など

▽経理項目Ⅱ資本などの額および外国資本比率、売上（収入）金額、費用総額および費用項目、事業別売上（収入）金額 など

●調査方法

▽調査員調査（小規模事業所

や個人経営の事業所など）Ⅱ4月中にインターネット回答用の書類が郵送されます。未回答の事業者や新たに把握した事業所には、調査員が紙の調査票を配布します。

※それぞれの事業所ごとに回答ください。

▽直轄調査（支社を有する企業など）Ⅱインターネット回答を基本とし、5月ごろに国（民間調査会社）からインターネット回答用の書類が郵送されます。

※本社が傘下事業所を含めた情報を回答ください。

●インターネット回答がおすす
めです

▽簡単に分かりやすいⅡ必要な情報がひと目で見えるので、スムーズに回答できます。

▽安心のサポート体制Ⅱコールセンターで、ロゲインや入力時の相談にも柔軟に対応できます。

▽効率的で時間節約Ⅱ用紙への煩雑な記入や郵送手続きが不要なため、時間が節約できます。

◎詳細は問い合わせください。
●問い合わせ先 企画政策課（☎372218）

自家消費野菜などの放射性物質測定結果

●2月分

▽測定件数 1件

▽基準値を超えた食品 0件

●相馬市で出荷制限などを受けている食品（3月5現在）

▽クサソテツ（コゴミ）▽タケノコ▽フキノトウ（野生）

▽ゼンマイ▽タラノメ（野生）▽コシアブラ▽ウド（野生）▽原木シイタケ（露地）

Ⅱ県の定める管理計画に基づき管理されるものを除く▽原木ナメコ（露地）▽キノコ（野生）Ⅱ県の定める出荷・検査方針に基づき管理されるものを除く

※最新の情報は、県農林水産物・加工食品モニタリング情報ホームページ内の「出荷制限等一覧」で確認ください。

◎これまでの食品の検査結果（市ホームページ）

ホームページは
こちら



ホームページは
こちら



●問い合わせ先 放射能対策室（☎372270）

令和 8 年春の全国交通安全運動

4月6日(月)～4月15日(水)

運動スローガン：「おまじない 自分を守る みぎひだり」

地域での運動重点項目：飲酒運転の根絶

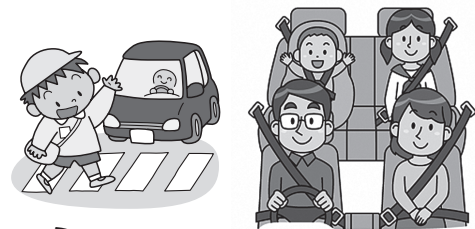
通学路・生活道路における子どもを始めとする歩行者の安全確保

- ▽歩行者も、夜光反射材の着用や基本的な交通ルールを確認し、自らの安全を守ること
- ▽横断事故防止の3段活用＝道路横断時は車の通過を「待つて」、渡る時は手を上げ車を「止めて」、横断中も、周囲の安全を「確認する」ことを守ること



「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先などの安全運転意識の向上

- 「歩行者優先意識」を徹底しましょう
 - ▽横断歩道付近に歩行者などがいたら必ず停止すること
 - ▽「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持つこと
- 「ながら運転」「妨害運転」はやめましょう
 - ▽運転中、携帯電話での通話や操作はしないこと
 - ▽車には、ドライブレコーダーをなるべく設置すること
- シートベルト・チャイルドシートを正しく使いましょう
 - ▽全ての座席でシートベルトを着用すること
 - ▽6歳以上の子どもでも、体格によってシートベルトを適切に着用できないときは、チャイルドシートを使用すること
- 安全運転に不安のある高齢運転者はダイヤル「# 8080」へ相談しましょう



自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・順守の徹底

- 4月1日から16歳以上の自転車運転者へ「青切符制度」が適用されます
学生でも、交通違反をした場合、反則金が科されます
- 自転車の「ながら運転」「酒気帯び運転」などは処罰の対象です！
自転車を運転しながらのスマホ操作・イヤホン使用などや、酒気帯び運転は禁止
- 基本的な交通ルールを再確認しましょう！
 - ▽原則、車道の左側を走行すること
 - ▽交差点や「止まれ」標識の前では必ず一時停止すること
 - ▽夜間はライトを点灯すること



●問い合わせ先 生活環境課 (☎ 37-2144)

みんなと一緒に楽しく学びましょう!!

まちづくり出前講座

まちづくり出前講座とは、市民の皆さんに学習する機会を提供することを目的に、市民の方々が主催する学習会や会合などの場所に市や関係機関の職員、ボランティアの市民講師が向いて各種講座を行うものです。
この出前講座は、受講者としての利用はもちろん、講師となって日ごろの生涯学習の成果を実践していただくことも可能です。

- ①日程調整の電話は、講座を実施する日の3カ月前から2週間前までの期間にお願いします。
- ②原則として時間帯は平日9時から17時までの2時間以内です。
- ③場所は受講者側で準備ください。

◎詳細は、問い合わせください。

- 申込・問い合わせ先 生涯学習課
- ▽☎ = 37-2187
- ▽ファクス = 37-2617
- ▽メールアドレス = sy-syogai@city.soma.lg.jp

【受講したい方】

Step 1

受講者を10人程度集める

受講資格は、市内に在住、在勤、在学している方で、10人程度で構成する団体、グループです。

Step 2

希望日や場所を連絡

連絡は生涯学習課まで。講座が実施可能か講師と連絡調整します。

Step 3

申込書を提出

日程と場所の調整がいたら、申込書を生涯学習課に提出ください。

受講料は無料です。
※講座内容により材料費が必要になる場合があります。

【講師をしたい方】

ボランティア 市民講師 募集

資格など

資格、年齢制限などはありません。教えていただける技術や知識があって、開催場所まで自力で行ける方なら誰でも登録できます。

申し込み方法

市役所1階生涯学習課に備え付けの登録用紙がありますので、内容を記入の上、提出ください。

- ①申込書は生涯学習課に備え付けてあります。
- ②ファクスでの申し込みも可能です。
- ③市のホームページからもダウンロードできます。

ホームページ



※以下の申し込みフォームから、オンラインでの申し込みも可能です。

申し込み
フォーム



出前講座メニュー表

※(新)の表記は、令和8年度から始まる新規の講座です。

Aまちづくり・行政のしくみに関すること

No.	講座名
A-1	相馬市総合計画「相馬市マスタープラン」について
A-2	相馬市の復興～東日本大震災を乗り越えて～
A-3	相馬市のしくみ
A-4	職員インタビュー
A-5	相馬市の家計簿
A-6	知っておきたい税のおはなし
A-7	戸籍のしくみについて
A-8	マイナンバー制度について
A-9	市議会のしくみについて
A-10	選挙とは何か、なぜ大切なのか
A-11	だれもが自分らしく生きられる社会づくり～男女共同参画社会～
A-12	基幹統計調査について
A-13	預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

B生活・環境に関すること

No.	講座名
B-1	身近な水辺の水質（河川やお堀など）
B-2	「どんぐり」から森を学ぼう
B-3	放射能ってなに？
B-4	消費生活と消費者トラブル
B-5	ごみ処理とリサイクル

D生涯学習・文化に関すること

No.	講座名
D-1	生涯学習って何ですか？
D-2	公民館について
D-3	本の読み聞かせ
D-4	図書館を探検しよう
D-5	潜入！市民会館の裏側
D-6	相馬市歴史資料収蔵館について
D-7	「田代駒焼」ってなに？
D-8	中村城のいまむかし
D-9	中村城及び相馬の名所旧跡
D-10	御仕法について

F建設・インフラに関すること

No.	講座名
F-1	相馬のダムについて
F-2	相馬市の水道水について
F-3	下水道のある暮らし
F-4	高速道路が出来るまで
F-5	相馬市の公園について
F-6	「道」のはなし
F-7	みんなの暮らしを支える相馬港
F-8	重要港湾 相馬港の果たす役割

G防災・安全に関すること

No.	講座名
G-1	交通安全について
G-2	相馬市の防災対策について
G-3	ツキノワグマ対策について (新)
G-4	鳥獣被害防止と狩猟免許取得について (新)

C子育て・健康・福祉に関すること

No.	講座名
C-1	子育て支援について
C-2	子どもの理解と対応
C-3	国保特定健診等で医療費ダイエット
C-4	高齢者医療制度について
C-5	国民年金について
C-6	健康講座①高血圧を予防しよう
C-7	健康講座②糖尿病を予防しよう
C-8	健康講座③おやこの食育教室
C-9	健康講座④あなたの塩分濃度を一度見直してみませんか？
C-10	健康講座⑤乳幼児の健康
C-11	健康講座⑥骨粗しょう症を防ごう (新)
C-12	健康講座⑦熱中症対策を学ぼう (新)
C-13	ゲートキーパー講座～いのちを支えるためにできること～
C-14	健康と体力づくり（ニュースポーツ体験）
C-15	スポーツウェルネス吹矢で健康と生きがいを
C-16	お酒と上手に付き合うためのコツ
C-17	メンタルヘルズ講座
C-18	相談・面接の方法
C-19	知っておきたい！障がい者福祉
C-20	知っておきたい！高齢者福祉
C-21	認知症を知ろう！（認知症サポーター養成講座）
C-22	介護予防体操教室「骨太けんこう体操教室」
C-23	介護予防・認知症予防
C-24	楽しく生き活き在宅生活～訪問看護編～
C-25	「赤い羽根共同募金」ってなあに？
C-26	やさしい手話入門講座
C-27	生活習慣病と寿命そして ACP・人生会議 (新)

E産業・観光に関すること

No.	講座名
E-1	相馬市の商工業
E-2	相馬市の観光と物産
E-3	相馬市の農林水産業について
E-4	「農地」を農地以外に使用するときは
E-5	新たに農業を始めるには

H趣味・そのほか

No.	講座名
H-1	アロマテラピーハンドマッサージ講座
H-2	メディカルアロマテラピー①香りで脳と心のメリハリを！
H-3	メディカルアロマテラピー②自然の力でお肌をケア＜A＞
H-4	メディカルアロマテラピー③自然の力でお肌をケア＜B＞
H-5	要介護者に対するアロマテラピーハンドマッサージ
H-6	マヤ暦ガイダンス
H-7	初心者向けペン習字講座
H-8	趣味の書道
H-9	特別メニュー

5月1日(金)

市民プールオープン

●期間 5月1日(金)～10月12日(月)

●休場日 毎週火曜日

※祝日の場合は次の平日。

●通常利用時間

▽9時～12時

▽13時～16時

※学校授業のため利用できない場合がありますので、利用前に確認ください。

●ナイター利用時間 17時～20時

※7月18日(土)～8月24日(月)の期間のみ。

●利用料金

▽一般 200円

▽高校生以下 100円

※未就学児は無料。



●留意事項

▽水泳キャップを必ず着用

▽付き添いの方も水着着用

ホームページはこちら



●問い合わせ先

▽施設に関すること 生涯学習課 (☎ 372278)

▽利用状況に関すること 市民プール (☎ 320021)

※同プールへの問い合わせは5月1日(金)～10月12日(月)の期間のみ。

相馬こどもドーム利用再開

屋根膜改修工事のため、利用を停止していた相馬こどもドームの一般利用を再開しました。

◎詳細はホームページを確認ください。

●問い合わせ先

生涯学習課 (☎ 37-2278)



ホームページはこちら

参加者募集

ボクシング・エクササイズ

市教育委員会は、福島県相双ボクシング連盟との共催でボクシング・エクササイズ教室を開催します。

ボクシング・エクササイズは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。楽しく体を動かすことで無理なく体脂肪を燃焼させ、効果的にシェイプアップができます。また、ストレスも発散できる優れたスポーツです。運動不足やストレスを解消したい方など、フィットネス感覚で誰もが楽しむことができるボクシング・エクササイズをぜひ体験ください。

●開催日

▽5月1日(金)

▽5月8日(金)

▽5月15日(金)

▽5月21日(木)

▽5月29日(金)

※全5回。

●時間 19時～20時30分

●場所 スポーツアリーナそらま第二体育館

●定員 30人程度

●参加料

▽65歳以上の方 1,200円

▽64歳～高校生の方 2,000円

▽中学生以下 800円

※スポーツ保険加入料。

※4月24日(金)までに市役所1階生涯学習課で支払いください。

●申込期限 4月20日(月)

●申し込み方法 申し込みフォーム、または参加申込書を生涯学習課へ提出ください。

※参加申込書は、生涯学習課で配布します。

申し込みフォームはこちら



●申込・問い合わせ先 生涯学習課 (☎ 372278)

参加者募集

市民探鳥会

日本野鳥の会福島県相双支部は、「野鳥の宝庫」松川浦で探鳥会を開催します。ぜひ、参加ください。

●日時 4月26日(日) 8時

※雨天中止。

●集合場所 晴風荘駐車場

●観察場所

▽宇多川河口 〓シギ・チドリ類

▽岩子丘陵地 〓カワウ・サギ類の繁殖状況

●参加費 無料

※参加希望者は、事前に事務局まで連絡ください。

●持ち物 〓筆記用具 〓飲み物 〓帽子 〓雨具 〓双眼鏡 (持っている方のみ)



野鳥の会会員が撮影したカワセミ

●申込・問い合わせ先 日

本野鳥の会福島県相双支部

事務局 渡辺 (☎ 090-6222-6544)