

令和8年度 介護保険料をお知らせします

65歳以上の方（第一号被保険者）の介護保険料は、世帯の市民税課税状況や本人の所得などに応じて算定しています。

また、適切な介護サービスを提供できるよう、市の高齢化率や介護保険のサービス量を見込んで設定しています。

●段階ごとの介護保険料額

左表のとおり

※表中の「合計所得金額」「市民税課税・非課税」は、令和8年度の介護保険料の算定に限り、税制改正前の給算を行うため、市民税の算定方法と異なります。

●算定方法 国の基準の見直しに伴い、保険料は次の3点を踏まえて算定します。

- ① 所得基準の一部について、80万9,000円から82万6,500円に改正されました。
- ② 税制改正により、給与所得控除の最低保障額が55万円から65万円に引き上げられました。

たが、本人および同じ世帯の方の令和7年中の給与収入が、55万1,000円以上190万円未満の方は、引き上げ前の控除額で合計所得金額を計算し、課税・非課税を判定します。

そのため、市民税が非課税となった場合でも、介護保険料の所得段階は課税とみなす場合があります。

③ 令和7年度・令和8年度どちらも市民税非課税の方については、②の措置は行わずに算定した保険料となるよう減免（特例減免）します。

市民税の情報をもとに自動適用するため、申請は必要ありません。

特別減免対象者については、あらかじめ減免を適用した保険料を通知する予定です。

◎ 7月中旬に令和8年度介護保険料納入通知書を送付しますので、確認ください。

●問い合わせ先

- ▽ 介護保険制度に関すること || 高齢福祉課 (☎ 373065)
- ▽ 介護保険料に関すること || 税務課 (☎ 372127)

8月から有効の 介護保険負担割合証を送付します

介護保険負担割合証は、介護サービスを利用した際に本人が負担する費用の割合を記したものです。

● 発送予定日 7月中旬

● 有効期間 8月1日(土)

● 令和9年7月31日(土)

※有効期限が過ぎた介護保険負担割合証は、8月以降に市役所1階高齢福祉課に返却ください。

※新しい介護保険負担割合証は介護保険被保険者証と同じ場所に保管し、介護サービスを利用する際は、2枚一組としてサービス事業者や施設などに提示ください。

◎ 7月31日(金)より前に認定有効期限を迎える方や現在要介護認定の新規申請中の方には、新たな要介護認定が決定した時点で送付します。

● 問い合わせ先 高齢福祉課 (☎ 373065)

●段階別保険料など

段階	所得区分の説明	年額保険料
第1	世帯全員が市民税非課税で高齢福祉年金受給者または、本人の年金収入とほかに課税される所得の合計が82万6,500円以下の者、生活保護の受給者	22,130円 (月1,844円)
第2	世帯全員が市民税非課税で、本人の年金収入とほかに課税される所得の合計が82万6,500円を超え120万円以下の者	37,660円 (月3,138円)
第3	世帯全員が市民税非課税で、本人の年金収入とほかに課税される所得の合計が120万円を超える者	53,190円 (月4,432円)
第4	本人が市民税非課税および、世帯員が市民税課税で、本人の年金収入とほかに課税される所得の合計が82万6,500円以下の者	69,880円 (月5,823円)
第5 (基準)	本人が市民税非課税で、世帯員が市民税課税の者	77,640円 (月6,470円)
第6	本人が市民税課税で、合計所得金額が120万円未満の者	93,170円 (月7,764円)
第7	本人が市民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の者	100,940円 (月8,411円)
第8	本人が市民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の者	116,460円 (月9,705円)
第9	本人が市民税課税で、合計所得金額が320万円以上420万円未満の者	131,990円 (月10,999円)
第10	本人が市民税課税で、合計所得金額が420万円以上520万円未満の者	147,520円 (月12,293円)
第11	本人が市民税課税で、合計所得金額が520万円以上620万円未満の者	163,050円 (月13,587円)
第12	本人が市民税課税で、合計所得金額が620万円以上720万円未満の者	178,580円 (月14,881円)
第13	本人が市民税課税で、合計所得金額が720万円以上の者	186,340円 (月15,528円)

令和8年度 国民健康保険税 税率の改定

●問い合わせ先 保険年金課 (☎ 37-2140)

市は、国民健康保険の運営の健全化を図り、被保険者の皆さんが安心して国民健康保険を利用できるよう、次のとおり税率を改定します。皆さんの理解をお願いします。

■令和8年度税率改定の内容

▽子ども・子育て支援納付金分を新設します。

▽4方式(所得割・資産割・均等割・平等割)から、資産割を廃止した3方式(所得割・均等割・平等割)にします。

▽各税率と税額に県の標準保険税率を採用し、課税限度額を引き上げます。

▽低所得者の負担軽減の観点から、5割・2割軽減の所得判定基準を拡充します。

※標準保険税率とは、市町村ごとの保険税率の標準的な水準を表す税率として、県内統一の算定基準に基づいて毎年県が算定するものです。前年の収入や医療費の変動などによって、毎年変わります。

●改定後の税率

区分	改定前	改定後	前年対比
所得割	12.1%	10.53%	-1.57%
資産割	6.31%	0.0%	-6.31%
均等割(被保険者1人当たり)	54,000円	48,700円	-5,300円
18歳以上均等割	—	100円	+100円
平等割(1世帯当たり)	33,900円	30,000円	-3,900円
賦課限度額	1,090,000円	1,130,000円	+40,000円

●低所得者の税負担軽減措置に係る所得判定基準額の拡充

軽減割合	改定前	改定後
5割軽減基準額	基礎控除43万円 + (30.5万円×加入者数) + (10万円×【給与所得者などの数-1】)	基礎控除43万円 + (31万円×加入者数) + (10万円×【給与所得者などの数-1】)
2割軽減基準額	基礎控除43万円 + (56万円×加入者数) + (10万円×【給与所得者などの数-1】)	基礎控除43万円 + (57万円×加入者数) + (10万円×【給与所得者などの数-1】)

国民健康保険・後期高齢者医療 に加入の皆さんへ

有効期間が7月31日(金)

までの国民健康保険・後期高齢者医療一部負担金等免除証明書をお持ちの方で、次に該当する方は、免除期間が延長されます。

期間延長の方の免除証明書は、7月中に郵送します。

なお、税の申告が済んでいないなどの理由で、国民健康保険・後期高齢者医療に加入している方の所得確認ができない場合は、一部負担金等免除証明書を交付できません。

●対象者

▽帰還困難区域などの被災者
▽平成28年以降に指定が解除された旧居住制限区域などの上位所得層以外の被災者
※上位所得層とは、同じ世帯の国民健康保険加入者全員

の令和7年中の総所得金額などが、基礎控除分を除いて600万円を超える世帯。

●有効期限 令和9年2月28日(日)

●問い合わせ先 保険年金課 (☎ 37 2 1 4 0)

予防しましょう

梅雨明けの熱中症

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多く、梅雨の間に体が暑さに慣れていないことで、熱中症になる方が急増します。

これからの夏本番にかけて、熱中症のリスクが高まるため、次の点に注意ください。

●熱中症予防のポイント

▽天気予報などで気温や湿度の把握をする。▽室温を測定し、

エアコン・扇風機で温度を小まめに調節する。▽体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用する。▽喉の渇きを感じていなくても小まめに水分を補給する。▽大量の汗をかいている時には塩分も忘れずに補給する。

●問い合わせ先 保健センター (☎ 26 9 4 2 2)



7月10日（金）受け付け開始 国保の人間ドックへ受診して健康の通信簿をつけましょう

定期的に人間ドックを受診し、自分の体をよく知ることが皆さんの将来の健康を支えます。体からの危険信号に早めに気づき、重症化の予防につなげましょう。

●対象者 市国民健康保険の被保険者で、昭和26年10月1日から平成3年9月1日までに生まれた方

※後期高齢者医療被保険者を除く。

※人間ドックを受ける方は、特定健康診査を受けられません。

国保人間ドック 申し込み手順

①保険年金課の窓口で申し込みください。

●受付期間 7月10日（金）～9月30日（水）

●受付場所 市役所1階保険年金課

●持ち物 次のいずれかを持参ください。

▽マイナ保険証

▽資格確認書

※電話での申し込みはできません。

※7月10日（金）は8時30分から市役所1階御仕法通りで受け付けします。

②病院と受診日を選択ください

●実施場所と実施期間

▽相馬中央病院 9月～令和9年2月末

▽公立相馬総合病院 10月～令和9年1月末

③検査項目などを確認ください

●自己負担金 9,600円 ※物価高騰の影響などから段階的に改定します。

●ドック検査項目 国保人間ドックでは、以下の検査を日帰り受診できます。

▽身体計測など 身長・体重・腹囲・血圧測定、尿検査

▽血液検査 末梢血、糖尿病系、肝機能、脂質、腎機能

▽その他 胸部X線検査、肺機能検査、心電図検査、便潜血検査、胃部検査（バリウムまたは胃カメラ）、腹部超

音波検査、眼底検査

④オプション検査を確認ください

国保人間ドック受診者のうち、希望する方は実費で次の検査を受けることができます。

●前立腺がん検査（50歳以上の男性のみ） 2,920円

●ピロリ菌検査 2,464円

●血管年齢（動脈硬化度）検査 1,100円

●腫瘍マーカー検査 相馬中央病院 4,870円（3点セット）

※検査内容 Ⅱ C A 1 9 Ⅰ 9（すい臓がん、胆道がんなど）、AFP（肝臓がんなど）、CEA（大腸がん、胃がんなど）。

▽公立相馬総合病院 Ⅱ 4、100円（2点セット）

※検査内容 Ⅱ C A 1 9 Ⅰ 9（すい臓がん、胆道がんなど）、CEA（大腸がん、胃がんなど）。

●ホールボディカウンター検査 無料

※公立相馬総合病院のみ。

※国保人間ドックの検査に併せて、ホールボディカウンター検査を受けることができます。

※検査結果は市保健センターから通知します。

※ホールボディカウンターは、体内の内部被ばく線量を測定する機器で、機器の内部に立ったまま測定します。※所要時間は着替えを含めて10分程度です。

●申し込み方法 人間ドックと併せて申し込みください。※オプション検査のみの申し込みはできません。



ホールボディカウンター検査の様子

国保人間ドック 受診日以降の手順

①受診しましょう

次の持ち物を持参し、予約した病院で人間ドックを受診ください。

●持ち物 Ⅱ料金（自己負担分9,600円および該当する方はオプション料金） Ⅱ問診票 Ⅱ検査容器 など

②検査結果が届きます

検査結果は受診後1カ月ほどで届きます。検査結果を見て、生活習慣を見直してみましよう。

③事後指導を行います

検査結果に基づき、保健指導を必要とする場合は医師の指示や保健師による事後指導を行います。

ホームページはこちら



●問い合わせ先 保険年金課（☎372140）

予約受け付け中

乳がん集団検診



市は、次のとおり乳がん集団検診を実施します。

女性が生涯で乳がんにかかる確率は実に9人に1人といわれています。しかし、早期がんの10年生存率は95パーセント以上です(国立がん研究センターがん情報サービス、がん統計より)。

検診の対象となる方は、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

●対象者 次のいずれかに該当する方

▽4月1日現在、40歳以上の女性で偶数年齢の方

▽4月1日現在、40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

◎次に該当する方は乳がん集団検診を受けられません

▽ペースメーカー、シャントチューブ、CVポートが入っている方

▽乳房の美容整形を受けたことがある方

▽妊娠中・授乳中の方

▽しこりや痛みなど自覚症状のある方

▽乳がん術後や通院中の方

●実施方法 マンモグラフィ検査

●場所 保健センター

●予約可能な検診日 ▽7月29日(水) ▽8月10日(月)

▽8月20日(木) ▽9月2日(水) ▽9月3日(木)

●申し込み方法 予約フォームまたは電話で申し込みください。

※後日、通知書と問診票を送付します。

申し込みはこちらから



●自己負担金 1、000円

※検診当日、70歳以上の方は無料。

※昭和60年4月2日〜昭和61年4月1日生まれの方には、事前に無料クーポン券を送付しています。検診当日は、無料クーポン券を忘れずに持参ください。

●申込・問い合わせ先 保健センター(☎354477)

「社会を明るくする運動」 相馬市推進委員会からのお知らせ

「社会を明るくする運動」

は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうという全国的な運動です。

「社会を明るくする運動」

相馬市推進委員会は、7月の強調月間に合わせ、青少年の健全育成を願い、次のイベントを開催します。

歌って、踊って、見て!

パネルシアター

小さなお子さんから小学生まで、どなたでも楽しめるイベントです。

●日時 7月18日(土) 10時〜11時

●場所 相馬愛育園

●参加費 無料

●申し込み方法 相馬愛育園(☎365591)に電話で申し込みください。

●問い合わせ先 こども家庭課(☎372204)

ふれあいお茶会

抹茶・菓子付きのお点前体験です。申し込み不要です。ぜひ立ち寄りください。 ※お子さんの参加も大歓迎です。

※菓子がなく次第終了。

●日時 7月11日(土) 10時

※お点前体験は先着10人まで。

●場所 振興公社振興ビル1階

●参加費 無料

◎詳細は問い合わせください。



令和7年度ふれあいお茶会の様子

●問い合わせ先 相馬地区更生保護サポーターセンター(☎265674)

自家消費野菜などの放射性物質測定結果

●5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(6月1日現在)

▽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)

▽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)

▽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)

ムジらはホームページ



これまでの食品の検査結果(市ホームページ)

ムジらはホームページ



●問い合わせ先 放射能対策室(☎372270)

原釜尾浜海水浴場海開き・避難経路

- 期間 7月18日(土)～8月16日(日) 9時～16時
- 駐車場 272台(無料)
- 利用上の注意
- ▽ 遊泳区域外では泳がないでください。
- ▽ 飲酒後は泳がないでください。
- ▽ 監視員の指示に従ってください。
- ▽ バーベキューや花火など火気の使用、ほかの利用者に危険、迷惑となる行為は厳禁です。
- ▽ 水上バイクは禁止です。
- ▽ 遊泳区域内の水中、砂浜のペットの立ち入りは禁止です。
- ▽ ごみは持ち帰ってください。



● 問い合わせ先 市観光協会
(☎ 353300)

● 避難場所および経路 ※海水浴場内と避難経路線上に避難案内看板があります。

② 「船越夕顔観世音」
尾浜字船越 169
B 避難ルート
▽ 避難距離 約 420m
▽ 所要時間 約 11分

③ 「高平公園」
尾浜字高塚 217
C 避難ルート
▽ 避難距離 約 620m
▽ 所要時間 約 17分

① 「津神社」
原釜字大津 239
A 避難ルート
▽ 避難距離 約 580m
▽ 所要時間 約 16分

松川浦大橋方面
原釜尾浜海水浴場
防災緑地
臨港道路

きれいで安全な河川を目指して

7月は河川愛護月間です

国土交通省は、毎年7月を「河川愛護月間」としています。また、7月5日は「河川愛護デー」です。

河川は、私たちの暮らしに欠かせない大切な存在です。川を守る活動を続けていくことで、未来の世代も安心して暮らせる環境が作られます。

この機会に河川とのよりよい関わり方を考えてみませんか。

身近な河川を守るために、

次のことに協力ください。

- ごみを片づけて美しい川に河川敷や堤防に捨てられたごみを掃除して、川の美しさを保ちましょう。
- 安全第一で川を楽しむ。カヌーやボートなど、水面を利用する際は事前に安全点検を行い、事故を防ぎましょう。

● 問い合わせ先 国土交通省 水管理・国土保全局治水課(☎ 03-5253-8111)

7月1日～7月31日

バスの車内事故防止キャンペーン

県バス協会は、走行中のバス車内での事故を防止するため、車内事故防止キャンペーンを実施します。

バスに乗車の際には、次の点に留意しましょう。

- バス乗車の留意事項
- ▽ 走行中は席を離れない。
- ▽ 降車時は、完全に停車し扉が開いてから席を立つ。
- ▽ やむを得ず急ブレーキがかかる場合があるため、立って利用する場合は、つり革や握り棒をしっかりつかむ。

● 問い合わせ先 公益社団法人福島県バス協会(☎ 024-546-1478)

作品募集

第59回相馬市発明展

相馬市発明展



市は、第59回相馬市発明展を開催します。

皆さんの創造的でアイデアに富んだ作品を出品ください。

※上位入賞作品は、第72回福島県発明展(郡山市で開催予定)に出品されます。

島県発明展(郡山市で開催予定)に出品されます。

応募区分

▽一般の部 市内在住または市内の会社や事業所などに勤務している個人および市内に所在する会社・事業所など

▽児童・生徒の部 市内の小・中学校、高校に在籍している児童・生徒

●募集作品 原則として、大きさが縦、横、高さともに1メートル以内、重量が20キログラム以内、重量が20キログラム以内、重量が20キログラム以内

グラム以内で発明および考案された実物または模型

※出品数 1人2点まで。

●出品料 無料

●募集期間 7月27日(月)～9月1日(火)

●応募方法 申込書に必要事項を記入し、市役所2階商工観光課まで提出ください。

※申込書はホームページからダウンロードできるほか、商工観光課で配布します。

●展示期間 9月9日(水)～9月24日(木)(平日のみ)

●展示場所 市役所2階ギャラリースペース

●応募・問い合わせ先 商工観光課(☎372154)

作品募集

第22回市総合美術展

第22回相馬市総合美術展は、

10月2日(金)～10月4日

(日)にスポーツアリーナそらまで、一般・高校の部と幼児・児童・生徒の部を開催します。

一般・高校の部では、絵画・彫塑・工芸・写真・書の5部門の作品を一般公募します。ぜひ出品ください。

※募集要項は各公民館や市役所1階生涯学習課で配布しています。

●募集期間 8月3日(月)

●問い合わせ先 生涯学習課(☎372100)

開催します

そらまコレクション2026

あなたの夏のファッションを見せて

相馬商工会議所女性会は、市民の元気を発信し、中心市街地のにぎわい創出を目的としたファッションショーを開催します。ぜひ来場ください。

●日時 8月12日(水) 18時～19時30分

※小雨決行。

●場所 大瓜市会場特設ス

～8月21日(金)



第21回市総合美術展の様子

●問い合わせ先 生涯学習課(☎372100)

9月開催

再就職のための職業訓練

県は、再就職を目指す方々の早期就職を支援するため、職業訓練を年間を通して実施しています。

【医療事務科】

●訓練期間 9月15日(火)～12月14日(月)(平日のみ)

●内容 医療制度や医療保険事務に関する知識などを学ぶ

●募集期間 7月24日(金)～8月21日(金)

●訓練実施施設 ニチイ学館相馬教室(中村字田町2さくらビル1階)

【ビジネスパソコン科】

●訓練期間 9月18日(金)～12月17日(木)(平日のみ)

●内容 コンピューターの基本操作などを学ぶ

●募集期間 7月13日(月)～8月24日(月)

●訓練実施施設 飛馬オーブンカレッジ南相馬校(南相馬市原町区大木戸字松島321-8)

●申し込み方法 ハローワーク相馬の窓口で相談ください。

●問い合わせ先 県立テクノアカデミー浜(☎261552)

おしごと相談会

ふくしま生活・就職応援センターは、就職について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。ぜひ相談ください。

●日時 7月15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)

相馬看護専門学校

オープンキャンパス

相馬看護専門学校は、看護師を目指す方に同校を知ってもらうため、オープンキャンパスを開催します。
ぜひ、参加ください。

●日時

▽7月26日(日)

▽8月2日(日)

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

●内容

▽学校紹介
▽模擬授業

▽在校生への質疑応答など

●場所 相馬看護専門学校
(石上字南蛇沢344)

●申し込み方法 同校ホームページから申し込みまたは、同校に問い合わせください。

ホームページはこちら

相馬看護専門学校



●問い合わせ先 相馬看護専門学校 (☎378118)

公立双葉准看護学院 オープンスクール

公立双葉准看護学院は、看護の仕事に興味のある方を対象に、オープンスクールを予約制で開催します。
気軽に参加ください。

●日時

▽第1回 7月25日(土)

▽第2回 10月3日(土)

※時間はいずれも10時～12時。

●内容 学院紹介▽学内見学▽模擬授業▽看護体験▽個別相談(希望者のみ)など

公立双葉准看護学院



●場所 公立双葉准看護学院
(南相馬市原町区萱浜字巢掛場45-76)

●申し込み方法 電話で申し込みください。

●申込期限

▽第1回 7月17日(金)

▽第2回 9月28日(月)

●申込・問い合わせ先 公立双葉准看護学院 (☎320990)

わくわくランドイベント情報

●開催日 7月26日(日)

船をつくらう

●時間 10時～15時

※12時～13時は休み。

●場所 わくわくランド多目的ホール

●内容 牛乳パックで輪ゴムの力で進む船を作り、プールに浮かべて遊びます

●定員 50人(先着順)

●対象 3歳以上

※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。

わくわくマルシェ

●時間 10時～15時

●場所 わくわくランドエントランスホール

●内容 家庭で不要となり再利用できるリサイクル品やハンドメイド品の販売・制作

【出展者募集】

●募集区画 8区画(先着順)

※1区画2メートル四方。

●出店料 無料

●応募資格 営利を目的としない団体または個人の出店者

●募集期間 7月4日(土)～7月12日(日)

※休館日は除く。

●応募方法 来館の上、申し込みください。

※電話申し込み不可。

●留意事項

▽未成年者のみでの応募はできません。

▽場所のみを提供します。準備、販売、撤去は出店者の責任で実施ください。

▽飲食物や危険物などの出店はできません(青果、アルコール類、火気使用を伴うもの、刃物類など)。

◎詳細は、ホームページを確認または問い合わせください。

ホームページはこちら



●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)

来場ください

水産資源研究所 参観デー

県水産資源研究所は、本県の沿岸漁業や同研究所の研究成果について一般の方に興味を持ってもらうため、次のおり水産資源研究所参観デーを開催します。

●日時 7月25日(土) 10時～15時

●場所 県水産資源研究所(光陽二丁目1-14)

●内容 魚解剖教室(定員制)▽調査指導船「拓水」(定員制)▽研究成果パネル展示▽相馬で水揚げされる魚介類(鮮魚)展示▽漁具・漁法の紹介

●参加費 無料

●申し込み方法 定員制の内容については、電話で申し込みください(先着順)。

●申込・問い合わせ先 県水産資源研究所 (☎320794)