



## 窓口時間の延長と休日の開庁

市では、窓口の混雑緩和のため、窓口時間の延長と休日の開庁を行います。

### 窓口延長日

3月24日(月)～28日(金)、

3月31日(月)～4月4日(金)

17時15分～19時

※住所異動の受け付けは18時30分まで

### 休日開庁日

3月29日(土)・4月5日(土)8時30分～15時

※戸籍届のみ17時15分まで受け付け

### ところ

市民課、小高区・鹿島区市民総合サービス課

### 窓口延長日・休日開庁日に 手続きできないもの

広域交付（住民票・戸籍）の交付、一部のマイナンバーカードを利用した特例転入の手続き

### 窓口の混雑状況が 確認できます

市民課の混雑状況はウェブで確認できます。



窓口の混雑状況

### 転出届はマイナポータルを活用を

マイナンバーカードをお持ちの方は、オンライン窓口「マイナポータル」で転出届が提出できます。



マイナポータル

ただし、転入届は転入先の市町村で手続きする必要があります。

### 問合せ

市民課

☎245235



## 国保の手続きを忘れずに

4月は入学や就職、転勤などで生活状況が変わりやすい季節です。国民健康保険（国保）に加入している方は、住所や世帯状況などが変わったら、14日以内に手続きをしてください。届け出が遅れると国保税の二重払いや追納が発生する場合があります。

なお、国保税の軽減や高額療養費の自己負担限度額の決定などは、所得に基づいて決まります。世帯に所得不明の方がいると、軽減などが

受けられない場合があります。必ず所得申告をしてください。

### 問合せ

#### ●国民健康保険について

市民生活部市民課☎245233

小高区市民総合サービス課☎446711

鹿島区市民総合サービス課☎462112

#### ●税について

税務課☎245226

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

2 ◆なんでも相談会(税理士)	3	4	5
9 ♣こころの健康相談会 ◆なんでも相談会 (弁護士・人権)	10 ◆生活困窮者出張相談	11	12
16 ◆なんでも相談会(税理士)	17 ♣こころの健康相談会	18	19
23	24 ◆生活困窮者出張相談	25	26
30	1	2	3

◆認知症の人と家族の会相談会

14日(月)13:30~15:30  
原町区福祉会館  
認知症の人と家族の会  
☎③ 4 5 1 9

♣ みんなの健康 ♣

♣こころの健康相談会  
※要予約  
9日(水)13:15~(心理士)  
17日(木)13:30~(精神科医師)  
各保健(福祉)センター

★子育て★

★ベビーとママのリフレッシュ体操  
※要予約  
8日(火)10:00~11:30  
原町保健センター  
★マタニティサロン  
※申し込みに応じて開催  
市役所東庁舎1階  
子ども家庭課☎④5218

相談会や健康・子育てサービスなど、毎月実施している事業を掲載しています。余白に他の事業や家庭の予定などを書き込んでご活用ください。冊子から外して使えるページ構成にしています。

# 情報

information

## 暮らしの



### 人権相談会

## お知らせ

市では人権擁護委員会による人権相談会を開催します。予約優先です。

とき 4月1日(火)

14時～16時

ところ 市役所西庁舎1階

問合せ 市民課 ☎24)5297

### ネット通販での返金詐欺に注意

ネット通販で商品を購入したところ、販売業者から「欠品のため〇〇ペイのコード決

済アプリで返金する」と言われて手続きを誘導され、いつの間にか送金させられていたとの相談が寄せられています。

〇〇ペイのコード決済アプリでの返金は詐欺を疑いましょう。

問合せ 市消費生活相談室

☎24)5230



返金されるはずが、し、支払ってる?!

### 健康



### 内部被ばく線量測定

市では、ホールボディカウンタによる内部被ばく検査を実施します。

### 対象

次のいずれかを満たす方  
●市に住民登録している方

(震災以降に転出した方を含む)

●市外から市内に避難・通勤通学している方

### 検査回数

18歳以下の方は2回、19歳

以上の方は1回まで

### 測定期間・申込期間

4月～令和8年3月

問合せ 健康づくり課

☎44)2121

### 福祉



### 家族介護者交流会

市では、在宅で家族を介護する方の交流の場などとして交流会を開催します。

とき 4月17日(木)

10時～正午

### ところ

Cafeほっと悠 あゆみ

### 対象

家族を介護している方など

定員 15人(先着順)

## お知らせコーナー

▶4月2日(水)～13日(日)

18時～20時(予定)

点灯式4月2日(水)17時30分～

### 夜の森公園桜まつりライトアップ

ところ

夜の森公園

問合せ

南相馬観光協会

☎24)2114



▶4月25日(金)

(初心者コースは10時～と13時～、経験者コースは11時～と14時～)

### トレーニング機器説明会

ところ 小高体育センター

参加費 100円(施設使用料)

定員 各10人(抽選)

申込期限 4月18日(金)

問合せ 浮舟うきうきクラブ ☎44)6092



申込期間

3月24日(月)～4月11日(金)

申込先・問合せ

市地域包括支援センター

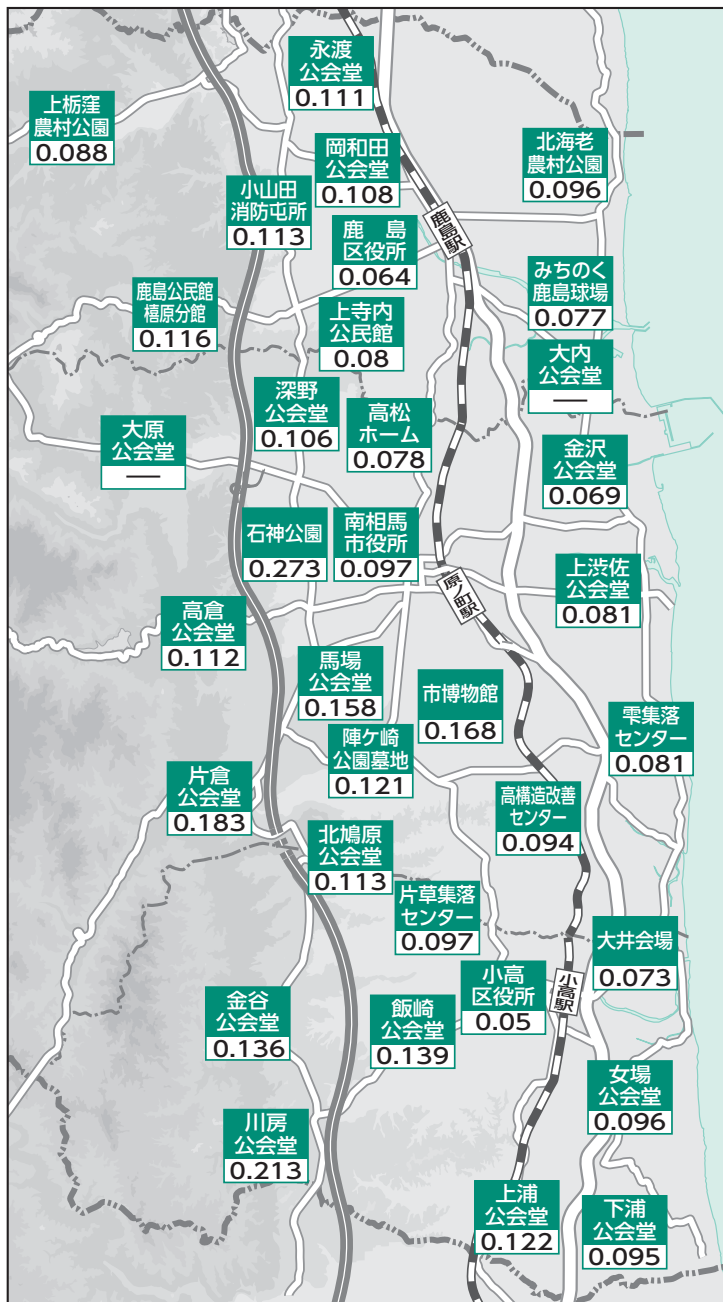
(小高地域) ☎44)1700

## 環境放射線モニタリング結果

問合せ 環境政策課 ☎ 5 2 5 7

市内の空間放射線量率を掲載しています。

※測定日時は2月26日正午、単位は $\mu\text{Sv/h}$ 、地上1m地点で測定



※市内約250カ所の測定結果が原子力規制委員会ホームページで公開されています。

※大内公会堂、大原公会堂は機器の調整のため、一時停止しています。

## 大気浮遊じんモニタリング結果

問合せ 環境政策課 ☎ 5 2 5 7

ちりやほこりに付着した放射性物質の飛散状況を調べるため、市内10地点で収集した大気1 $\text{m}^3$ あたりの放射性物質の濃度を測定しました。

測定地点	セシウム	放射能濃度 ( $\text{mBq}/\text{m}^3$ )	
		1/15~1/22	1/8~1/15
小高区	川房公会堂 (川房)	134	不検出
		137	不検出
	市就業改善センター (飯崎)	134	不検出
		137	0.03
塚原公会堂 (塚原)	134	不検出	
	137	0.02	
鹿島区	鹿島区役所 (西町)	134	不検出
		137	不検出
	鹿島区3-3消防屯所 (南海老)	134	不検出
137		不検出	
原町区	横川ダム (馬場)	134	不検出
		137	0.02
	原町保健センター (小川町)	134	不検出
		137	不検出
	高平生涯学習センター (下高平)	134	不検出
		137	不検出
	市立総合病院 (高見町)	134	不検出
137		0.021	
大原公会堂 (大原)	134	不検出	
	137	不検出	

※「不検出」とは検出限界値未満を示します。検出限界値はおおむね $0.02\sim 0.03\text{mBq}/\text{m}^3$ です。

市の  
最新情報を  
発信中!

問合せ  
秘書課 ☎ 5 2 1 6

市公式 X  
(旧ツイッター)



市からのお知らせやイベント、  
防災情報を毎日発信

市公式  
フェイスブック



みなみそうま  
チャンネル



市の出来事を  
週1回、動画  
で配信

大気降下物の環境  
放射能測定結果は、  
市ホームページに掲載しています。



# 4

2025年/令和7年

日 SUN

月 MON

火 TUE

30	31	1
6	7	8 ◆行政相談会 ★ベビーとママのリフレッシュ体操 ◆なんでも相談会(行政書士)
13	14 ◆認知症の人と家族の会相談会	15 ◆なんでも相談会(司法書士)
20	21	22
27 ◆マイナンバー休日窓口	28	29 昭和の日

### 休日当番医・薬局

9:00~16:00

- 4月6日(日)  
たなベクリニック ☎254353  
南相馬ひまわり薬局 ☎240088
- 4月13日(日)  
ひぐちクリニック ☎252622  
エムズ薬局 ☎252629
- 4月20日(日)  
しんどうクリニック ☎220600  
あさひ薬局 ☎252881
- 4月27日(日)  
南相馬中央医院 ☎243355  
屋代薬局 ☎228469
- 4月29日(祝)  
田村内科医院 ☎461233  
ヤマキ保健薬局 ☎224970  
そうごう薬局鹿島店 ☎461421

### 休日歯科当番医

9:00~16:00

- 4月6日(日)  
あべ歯科医院(相馬市) ☎365511
- 4月13日(日)  
くまがみ歯科医院(原町区) ☎253443
- 4月20日(日)  
佐藤歯科医院(相馬市) ☎360707
- 4月27日(日)  
小林歯科医院(原町区) ☎232727
- 4月29日(祝)  
新開歯科医院(相馬市) ☎363214

### 水道修理当番

- 鹿島区  
(株)公水設備 ☎462824  
多田設備 ☎463036  
(株)恵設備 ☎265317
- 小高区・原町区  
市管工事協同組合  
☎080(1849)7308  
1日~15日  
(有)タナベ水道土木 ☎236982  
16日~30日  
恒栄総合設備(株) ☎241341

### ◆各種相談◆

- ◆行政相談会  
8日(火)10:00~正午  
市役所北庁舎2階
- ◆弁護士によるなんでも相談会  
毎週木曜日17:00~19:00  
※要予約  
市役所西庁舎1階
- ◆専門家によるなんでも相談会  
毎週金曜日 弁護士  
9日(水) 弁護士(人権)  
14:00~16:00※要予約  
2日(水)、16日(水) 税理士
- 8日(火) 行政書士  
15日(火) 司法書士  
14:00~16:00※予約優先  
市役所西庁舎1階  
市民課☎245297
- ◆生活困窮者出張相談  
10日(木)9:30~11:30  
24日(木)9:30~11:30  
市役所東庁舎1階  
市社会福祉協議会☎243415
- ◆マイナンバー休日窓口  
27日(日)9:00~正午  
市役所本庁舎  
市民課☎245235

# 世界自閉症啓発デー

4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日～4月8日は「発達障害啓発週間」です。

自閉症をはじめとする発達障がいについて理解を深めることは、お互いを尊重し合える社会への第一歩です。

## ■リーフレット、オリジナルキーホルダー配布

と き 4月1日(火)～無くなり次第終了  
ところ こども家庭課、市立中央図書館

## ■関連書籍の企画展示

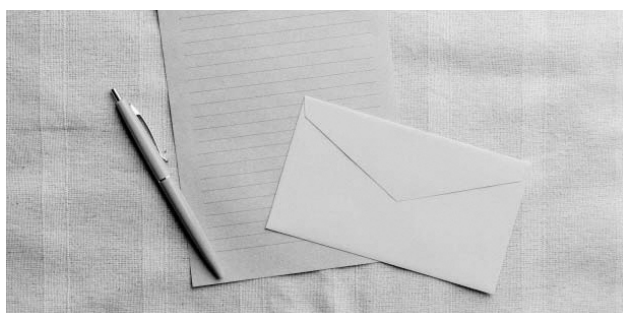
と き 4月1日(火)～4月30日(水)  
ところ 市立中央図書館

## ■東北電力原町火力発電所のライトアップ

と き 4月2日(水)～8日(火)  
問合せ こども家庭課 ☎④5407



# 市政へのご意見をお寄せください



市では、市政全般へのご意見を随時受け付けています。

## 提出先・申込先・問合せ

〒975-8686 原町区本町2丁目27番地  
南相馬市役所総務部秘書課  
☎④5216

## ふれあい懇談会

市民の皆さんからの声を聴かせていただくための取り組みです。

市長や市の幹部職員が、会場を訪問して懇談し意見交換します。

**対 象** おおむね10人以上の組織  
(隣組やサークルなど)

**開催時間** 90分程度

### 申込方法

窓口、郵送、メール(申込書を提出)

### 申込書配布先

秘書課、市ホームページ

**申込期限** 希望日の1カ月前

## 市長への手紙

市政に対する具体的で建設的なご提案を寄せていただく取り組みです。

お寄せいただいたご提案は、市長が確認のうえ、担当課へ共有し、内容に応じ回答の送付や市政運営の参考とさせていただきます。

### 提出方法

窓口、郵送(必要事項を紙に記して提出)、市ホームページ(入力フォーム)

### 必要事項

氏名、住所、電話番号、回答の有無、提案内容