



広報

みなみそうま

4月から月1回に
なりました

12

2025/令和7年
No.235

歩いて みっか。

「歩く」ことが楽しくなる。

元気で活気に満ちあふれるまち、南相馬。

CONTENTS

みなみそうま 健活ポイントアプリ	2
Town Topics	8
暮らしの情報	14
12月の相談窓口	20

アプリを使って健康活動してみませんか

★  ポイントをためて景品をゲットしよう!  ★

みなみそうま 健活ポイントアプリ

参加
無料



アプリ利用開始
2025
10/1~

歩いてみっか。

市民の皆さんの健康づくりを応援する南相馬市オリジナルの「みなみそうま健活ポイントアプリ」が、スタートしました。
日々の健康活動を記録するだけでポイントがたまり、抽選で景品がもらえます。
楽しみながら健康を意識できるアプリを、ぜひ活用してみてください。

アプリの特徴

Point 1 歩けば歩くほど ポイントがたまる

日常的に「歩く」ことを意識してみましょう。
ちょっとしたところで体を動かしたり、運動をすることでポイントがたまります。毎日の「歩数」は自動的にアプリに反映されます。



Point 2 「食事」「運動」「睡眠時間」 「体重」を入力して、 ポイントがたまる

日々の生活習慣をアプリに入力するとポイントがたまります。また、AIからのアドバイスが届き、あなたの健康をサポートします。



アプリ公式ホームページ

設定方法などは公式ホームページをご覧ください。



アプリをダウンロード

iPhone



Android



Point 3 ポイントを貯めて 景品をゲット!

令和8年3月まで2回応募できます。
抽選でデジタルギフトが当たります。
ポイントをためるほど応募口数が増えて当選確率が上がります。

今からでも
間に合います!



1000Pで抽選に参加!
デジタルギフト500円分が当たる!

他にもこんなことでポイントがもらえます！

スポーツ施設の利用

- まるさん・あったまるアリーナ
- 南相馬テニスコート
- 小高体育センター
- 鹿島体育館 など

利用するたびに

5ポイント！



市や会社の健診・がん検診の受診



市や会社の健診・がん検診を受診することで **15ポイント！**

また、特定保健指導や精密検査の受診もポイントがもらえます。

アプリ内のプログラムに参加

アプリ内には、キャラクター育成ゲームやバーチャルウォークなど楽しく健康づくりに取り組めるプログラムがあります！クリアするとポイントが貯まります！



健康教室や講座に参加

健康スポーツ教室や元気はつらつ教室などの教室や健康に関する講座などに参加するたびに

10～50ポイント！



毎日の健康活動と
健康に関する
イベントや教室に参加して
どんどんポイントをためましょう



各会場に二次元コードを設置しています。
二次元コードを読み取ってポイントをためましょう。

他にも
こんな機能が

1人ではなかなか続けられないことも… 家族や友人とアプリを使って健康活動！

家族や友人と一緒にグループを作るとグループ内でランキングが表示され、
掲示板でコメントのやりとりができます。



「グループ」をタップします



「グループ作成」をタップします



掲示板で
コメントも
表示できます

さらに/ 市内事業所で働く職場仲間と一緒に

職場の仲間のグループランキングが見られます。

コミュニケーションのきっかけになり、職場の活性化に。

歩数の企業対抗戦も企画しています。

参加には、コード発行が必要です。希望する事業所は、健康政策課（☎24 5 2 5 9）までご連絡ください。



事業所内で
歩数ランキングも
見られます

市長もアプリ始めました

市長からのメッセージ

市民お一人お一人の健康をとても大切に思っております。
このたび、南相馬市専用の健康アプリを立ち上げました。
健康の記録や、歩くことでポイントがたまり景品がもらえる
アプリです。ご家族や友達、職場の同僚と楽しく取り組ん
でください。私も頑張って歩きたいと思います。



アプリに関する問い合わせ

例えば…「アプリがうまくダウンロードできない」「歩数が画面に表示されない」など

「みなみそうま健活ポイントアプリ」コールセンター
令和8年3月31日(火)まで対応

電話番号：0570(021)555
受付時間：平日9時～17時(土日・祝日・年末年始除く)

歩いてみっか。

「歩く」ことが楽しくなる。

元気で活気に満ちあふれるまち、南相馬。

市では、日常的に「歩く」ことをはじめ

運動習慣を身に付けることを推進しています。

市ホームページ
「歩いてみっか。」



歩く効果 5選

歩くことをはじめとする運動を習慣化することは、心や体に良い効果があります。

身体活動※量が多いほど、生活習慣病など疾病の予防、死亡や認知症のリスクも低下させると言われています。

※身体活動とは日常生活での家事などの生活活動とスポーツなどの運動を合わせたもの

①肥満や病気の予防に！

血圧・血糖値・血中脂質を改善し、生活習慣病の予防につながるよ。

認知症やフレイル予防も！

座りすぎにもご注意ください！

30分に1回は立ち上がろう。



②こころを元気に！



体を動かすことで脳内に分泌されるセロトニンが不安感を解消し、ポジティブな気持ちに切り替えやすくしてくれるんだって！

③質の良い睡眠でパフォーマンス向上



日中に太陽の光を浴びて体を動かすことで、睡眠と覚醒のリズムが整い質の良い睡眠に！6時間以上の睡眠で疲労感が改善し、集中して仕事に取り組めて生産性もアップ。

④肩こりや腰痛の予防に！



歩くことで全身の血液循環が良くなるよ！反対に歩かなくなると血液循環が悪くなり、肩こりや腰痛が起こりやすくなるよ。

⑤広がるコミュニケーションの輪！



家族や友人、職場の人と一緒に体を動かしてみよう。

一緒にやることで共通の話題ができ、会話が弾んで楽しい時間になるかも！

日常生活に、ポジティブに、
手軽にできる♪
健康づくり始めませんか。

問合せ 健康政策課 ☎ 24 5 2 5 9



市勢への貢献をたたえ

功労者25人・7団体を表彰

市では、市勢の進展と公共の福祉に貢献された方の功績をたたえ、11月3日、ブライダル & ホテル ラフィーナにおいて市表彰式を挙行了しました。

問合せ 秘書課 ☎ 24 5 2 2 1

自治功労

農業委員会委員

梅村 正敏さん
若杉 裕二さん
小谷津 弘隆さん

農地利用最適化推進委員

星 孝悦さん
佐藤 定男さん
渡邊 隆雄さん
折笠 文寛さん
坂本 健一さん
立野 功さん
牛来 敏夫さん
岡 輝繁さん
西畑 益夫さん
堀川 由也さん
行政嘱託員
五十嵐 章さん
菅野 治緒さん
田原 義久さん

統計調査員

今野 和子さん
志賀 清光さん

教育文化功労

スポーツ指導者

荒 忠敬さん
渡部 正光さん

産業経済功労

産業団体役員

五十嵐 伸一さん

保健福祉功労

社会福祉団体役員

大内 敏文さん
田沢 敬市さん

民生委員児童委員

谷 正子さん
目黒 裕典さん
保護司

公共事業功労

災害時の応急対応

南相馬市小高建設業組合
南相馬市鹿島建設業組合
南相馬市原町建設業組合
福島県建設業協会相馬支部
関場建設株式会社
東北建設株式会社
庄司建設工業株式会社

秋の叙勲

受章おめでとうございます



●瑞宝双光章●

こんの 紺野 寿男さん(警察功労)
たしろ 田代 まさあき 公啓さん(教育功労)

●瑞宝単光章●

きくち 菊地 しげお 成雄さん(警察功労)
ながかわ 長川 きよたか 清隆さん(鉄道業務功労)



障害者週間

12月3日～9日は障害者週間です。障がいの有無に関わらず、誰もが共に支え合いながら生活できる共生社会の実現には、お互いを尊重し、助け合うことが必要です。私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

問合せ 社会福祉課 ☎④5 2 4 1

難病について

発病の原因が明らかでなく、かつ治療方法が確立していない希少な疾病で、長期にわたり療養が必要なものを「難病」と言います。難病患者は、法律により「障害者」として位置付けられています。障がいがある人もない人も、生き生きと生活できる社会を目指しましょう。

ヘルプマーク

内部障がいや難病の方などの外見から分からない障がいや疾患のある方が、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせるためのマーク（赤地に白の十字とハートマーク）



令和6年4月から事業者による合理的配慮の提供が義務化されました

	行政機関等	事業者
不当な差別的取扱い	禁 止	禁 止
合理的配慮の提供	義 務	努力義務⇒義務

固定資産の変更

固定資産税の賦課のため、令和7年中に土地や家屋で次の変更があった場合は速やかにご連絡ください。

- ソーラーパネルの設置など、土地の利用状況を変更した
- 家屋の取り壊し、新築・増築（面積を変更するリフォームも含む）をしたが、登記手続きや市の調査が完了していない

- 事務所から居宅に変えるなど家屋の用途を変更した
- まだ登記していない家屋の所有者を変更した

問合せ 税務課 ☎④5 2 2 7



タウントピックス



おだかつながる市



南相馬市健康福祉まつり



文化の秋 食欲の秋
市内各地区でイベントが開催



かしま産業祭



あさいち



相馬野馬追振興秋季競馬大会

32頭が出走し、計10レースが行われました。
祭場地の走路を、ジョッキー姿の騎馬武者が疾走しました。



ツキノワグマ対応研修会・緊急銃猟訓練

ツキノワグマが人の日常生活圏に出没した場合に備え、河川敷などでの出没を想定した研修会と現地訓練を実施しました。

各地区で地域の文化祭が開催されました（11月3日時点）。



大甕地区芸能文化祭



石神地区文化祭



原町地区文化祭



太田地区文化祭



高平地区文化祭



鹿島区文化祭



決算状況

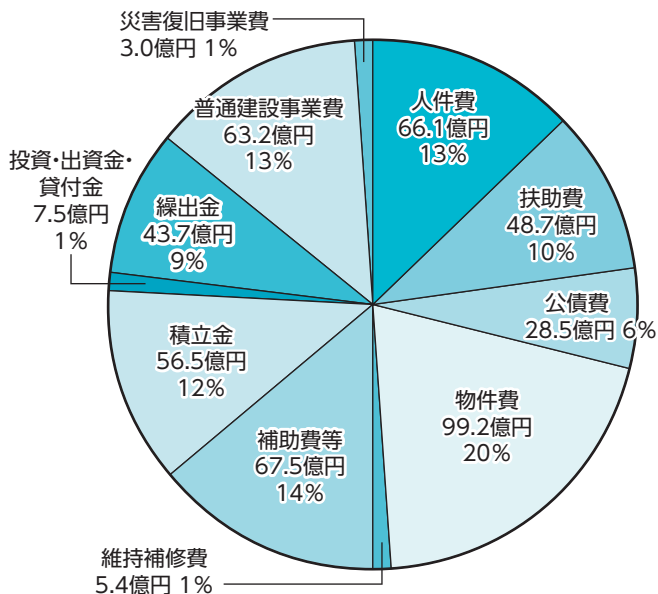
市では、皆さんに納めていただいた税金をはじめ、国、県からの補助金などを財源にさまざまな事業を行っています。令和6年度決算がまとまり、第4回市議会定例会で認定されましたので報告します。

問合せ 財政課 ☎ 5225

普通会計の総額は、歳入・歳出ともに令和5年度と比べて減少しました。主な要因は、新型コロナウイルス感染症への対応(△2.4億円)、東日本大震災関連事業(△43億円)の減によるものです。

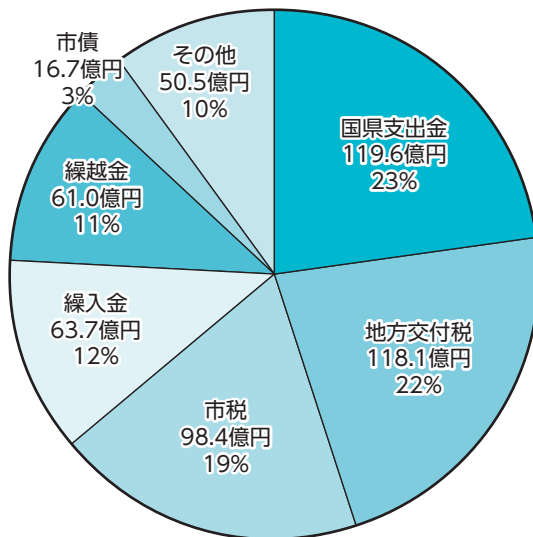
歳出 489.3億円

前年度比 -51.5億円 [-9.5%]



歳入 528.0億円

前年度比 -73.8億円 [-12.3%]



普通会計

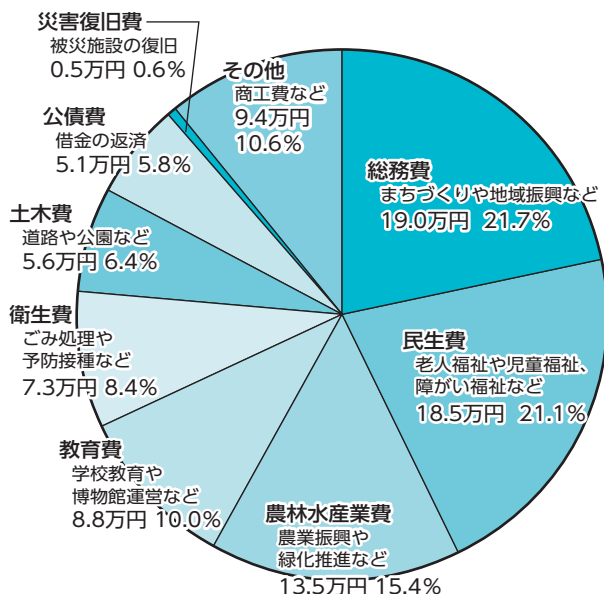
各地方公共団体で比較できるように、総務省の定めに基づき作成する統計上の会計です。予算書や決算書の数値とは異なります。

本市では、一般会計、育英資金貸付特別会計、亜炭鉱害復旧施設維持管理事業特別会計を合算しています。

市民の皆さん一人当たりに対して使った決算額

一人当たりに使った金額は
87.7万円 (普通会計)

一人当たりの市税負担額は
17.6万円 (令和7年1月1日時点の
住民基本台帳人口5万5774人)



主な事業

- 総務費
 - ・民間専門人材派遣受入事業 (1億437万円)
 - ・小高区街なか賑わい創出事業 (6200万円)
- 民生費
 - ・乳幼児子ども医療費助成事業 (1億160万円)
 - ・病児保育事業補助金 (1216万円)
- 農林水産業費
 - ・被災地域農業復興総合支援事業 (2億6353万円)
 - ・農業学校管理運営事業 (4524万円)
- 教育費
 - ・外国語教育推進事業 (1647万円)
 - ・遠距離通学費補助金 (156万円)

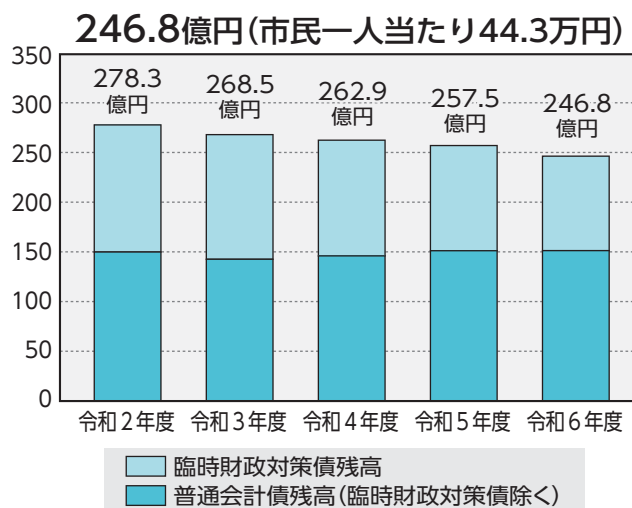


特別会計と企業会計などは
市ホームページでご覧ください。

〔 市債の状況 〕

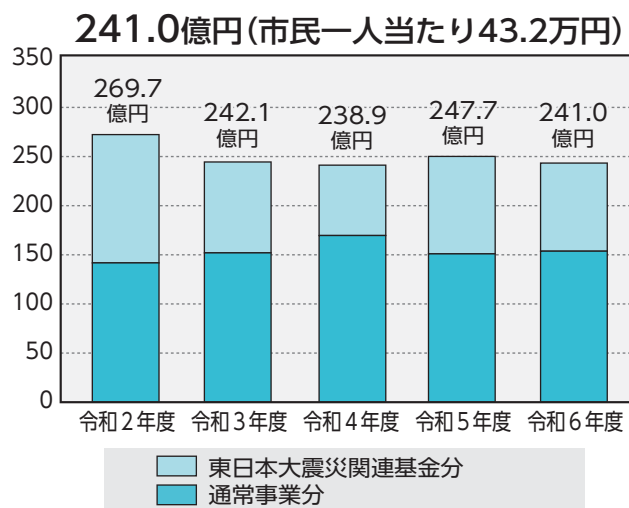
市債残高は、新たな借入れがあったものの、償還（返済）が進んでおり、全体では前年度から約10.7億円減少しました。

※臨時財政対策債とは、国から地方自治体に交付する地方交付税の原資が足りないため、不足分の一部を地方自治体が借り入れる地方債のことです。臨時財政対策債の元利償還金相当額は、その全額を後年度の普通交付税によって措置することとされています。



〔 基金の状況 〕

基金現在高（定額運用基金含む）は、通常事業分は、将来の備えなど含め一定額を確保しつつ、東日本大震災関連基金分は、東日本大震災関連事業の財源として、国から交付された補助金を原資とする帰還・移住等環境整備交付金基金などの活用が着実に進んでいることから減少しました。



※東日本大震災関連基金とは、東日本大震災復興交付金基金、帰還・移住等環境整備交付金基金、東日本大震災遺児等支援基金、東日本大震災復興・復興基金、みらい夢基金、市民一体化復興促進基金、みらいへつなぐ復興基金のこと。

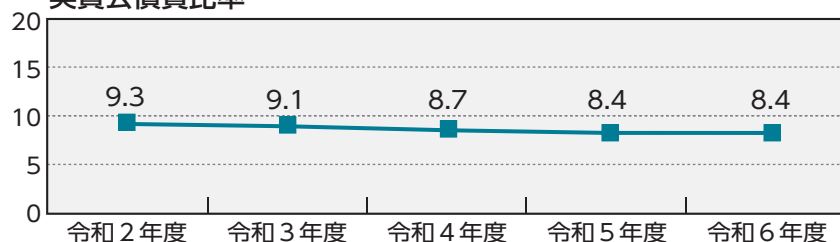
〔 市の財政状況 〕

令和6年度の決算を基に、法で定められた4つの指標の健全化判断比率を算出しました。本市は全ての指標で国の基準を下回り、健全な状態を保っています。なお、東日本大震災関連事業を除く通常事業が増加傾向にあるため、持続可能な財政運営に向けて、財政の健全性の維持に努めます。

健全化判断比率

指 標	内 容	令和6年度決算	令和5年度決算	早期健全化基準 (国の基準)	財政再生基準 (国の基準)
実質赤字比率	一般会計などの赤字の割合	赤字なし	赤字なし	12.55%	20.00%
連結実質赤字比率	全会計の赤字の割合	赤字なし	赤字なし	17.55%	30.00%
実質公債費比率	平均的な年間収入に対する借金返済額の割合	8.4%	8.4%	25.00%	35.00%
将来負担比率	財政規模に対する将来に負担が見込まれる負債の割合	財源が負債を超過	財源が負債を超過	350.00%	—

実質公債費比率



令和7年度

上半期の

予算執行状況

問合せ

財政課 ☎ 245 225

令和7年度予算の各会計における4月から9月までの上半期の予算執行状況をお知らせします。

一般会計予算は「100年のまちづくり～家族や友人とともに暮らすまち～」の実現に向け「つなぐ・よりそう・いどむ」を基本姿勢とした予算を編成し、歳入歳出予算額545億7811万円でスタートしました。その後、復興に向けて直面する課題への対応などにかかる補正を行い、予算規模は9月末で577億9290万円となりました。

〈一般会計の主な事業〉

外国語教育推進事業、幼保小中給食費無料事業、感染症予防事業、園芸作物集出荷団地整備事業、定額タクシー事業、各種証明書コンビニ交付事業、旧避難指示区域移住相談窓口事業

(令和7年9月30日現在)

会 計 名		予 算 額	歳 入		歳 出	
			収 入 額	執行率	支 出 額	執行率
一 般 会 計		619億2941万円	251億2273万円	40.6%	148億7056万円	24.0%
特 別 会 計	国 民 健 康 保 険	78億8911万円	24億5098万円	31.1%	27億6263万円	35.0%
	介 護 保 険	83億2830万円	41億9691万円	50.4%	27億8629万円	33.5%
	育 英 資 金 貸 付	5021万円	1368万円	27.2%	1439万円	28.7%
	亜炭鉱害復旧施設 維持管理事業	2093万円	656万円	31.3%	452万円	21.6%
	工場用地等整備事業	58億4648万円	18億3402万円	31.4%	33億431万円	56.5%
	太 田 財 産 区	511万円	132万円	25.8%	4万円	0.8%
	後 期 高 齢 者 医 療	10億1716万円	3億5778万円	35.2%	2億8907万円	28.4%

※一般会計と工場用地等整備事業特別会計は、令和6年度からの繰越事業（一般会計41億3651万円、工場用地等整備事業特別会計17億3821万円）を含みます。

※市債（一般会計）の現在高は、233.5億円です。

(令和7年9月30日現在)

会 計 名			収 入			支 出		
			予 算 額	収入しようとする額	執行率	予 算 額	支出しようとする額	執行率
企 業 会 計	水道事業	収益的	13億3809万円	5億3084万円	39.7%	13億508万円	3億4294万円	26.3%
		資本的	9億3849万円	1億4474万円	15.4%	25億960万円	13億2270万円	52.7%
	病院事業	収益的	58億223万円	22億798万円	38.1%	66億6604万円	27億1322万円	40.7%
		資本的	7億461万円	9609万円	13.6%	9億8917万円	2億4844万円	25.1%
	工業用水道事業	収益的	4億2832万円	1億6537万円	38.6%	4億1311万円	6322万円	15.3%
		資本的	7425万円	0円	0.0%	6億8096万円	4億5943万円	67.5%
	下水道事業	収益的	18億6880万円	6億3094万円	33.8%	18億2182万円	5億637万円	27.8%
		資本的	12億2677万円	2億6336万円	21.5%	17億7316万円	9億3279万円	52.6%

※水道・病院・工業用水道・下水道の各事業は、令和6年度からの繰越事業（水道事業支出1億2033万円、病院事業収入1億4000万円、支出1億4009万円、工業用水道事業収入7425万円、工業用水道事業支出3億5310万円、下水道事業収入9179万円・支出9886万円）を含みます。

ファミリー フォトコンテスト 入賞作品の発表

市では、計357点の中から入賞作品を決定しました。特別賞や、各作品のエピソードは、市ホームページで公開しています。

問合せ こども家庭課 ☎ 245 2 2 9



最優秀
作品

「何気ない日常が
宝物に」
佐藤 あゆみさん



優秀
作品

「ひ孫と
ひいばあのかい」
山崎 美登里さん



優秀
作品

「弟がかゆいくて
たまらない！」
東野 莉奈さん



優秀
作品

「三男誕生」
氏家 琴衣さん



優秀
作品

「歯が2本♡」
箭内 真綾さん

● 政策などへの意見をお寄せください

パブリックコメントの実施

南相馬市消防団設置等に関する条例の一部を改正する条例（素案）等

市では、東日本大震災などによる人口減少や少子高齢化の進展などにより消防団員の減少傾向が続いている状況を受け、今後も将来にわたって消防防災力を発揮できる、新たな時代に対応した持続可能な消防団組織を構築していくため、必要な改正を行います。

素案の公表場所 危機管理課、市民課、各区市民総合サービス課、各生涯学習センター、市民情報交流センター、市ホームページ

意見等の提出期限・公表期間 12月1日～20日(土)

提出先・問合せ 〒975-8686 原町区本町二丁目27番地
危機管理課 ☎ 245 2 3 2 / 245 1 1 / ✉ kikikanri@city.minamisoma.lg.jp



街頭献血

市では、街頭献血を実施します。ご協力を願います。

日 令和8年1月3日(土)

10時～16時

場 南相馬ジャスマール

ID 11761

問 健康づくり課 ☎(44)6407

農地の貸借

市では、県農業振興公社の「農地バンク」を活用した農地の貸借を推進しています。



農地バンクを活用して農地を賃貸すると、賃料が確実に振り込まれます。令和8年3月までに全農地を新たに貸し付けると、固定資産税の軽減措置が受けられます。地域で取り組み場合は協力が交付されます。要件などをご相談ください。

ID 27009
問 農地集積課 ☎(44)6802

防災行政無線戸別受信機の受け取り



市では、防災行政無線の新たなデジタル波への更新準備が完了したことから、令和8年1月中旬を目途に、これまで並行して使用してきた電波を順次停止します。これにより、昨年度から配布している防災行政無線戸別受信機でのみ放送内容が受信可能となりますのでまだ受け取っていない方は受け取りをお願いします。

配布先

危機管理課、各区地域振興課

ID 11119

問 危機管理課 ☎(24)5232

年末年始のごみ収集・自己搬入

燃えるごみの収集

ごみ減量ガイドブックなどを確認し、正しく分別してください。



地 域	年末最終日	年始開始日
小高(西)、 鹿島(真野・鹿島)、 原町(南)	12月29日(月)	1月5日(月)
小高(東)、 鹿島(八沢・上真野)、 原町(北)	12月30日(火)	1月6日(火)

クリーン原町センターへの自己搬入

年末は大変混み合います。早めに搬入してください。

年内最終の自己搬入日

12月26日(金)8時30分～正午、13時～16時45分

ID 7128
問 生活環境課 ☎(24)5231

募集



市営墓地の使用者



市では、市営墓地使用者を募集しています。窓口でお渡しする案内図を基に現地を確認し、お申し込みください。

原町橋本町墓地、原町陣ヶ崎公園墓地

面積 4～15・78㎡

¥使用料17万2千円～83万2千円(市外に住所を有する方は1.5倍した額)、管理料年570～2070円

対 次のいずれかに当てはまる方
①市内に住所を有する方
②本籍地が市内の方
③平成23年3月11日に市内に住所を有していた方
④現在市内に居住している方

ID 12518

問 環境政策課 ☎(24)5313

双葉看護学院の入学



双葉看護学院では、令和8年度の学生を募集します。対 中学校を卒業した方(見込み含む)

定 30人

期 令和8年1月6日(火)～23日(金)

問 双葉看護学院 ☎(32)0990

健康



健康スポーツ教室



市では、健康スポーツ教室「健康運動教室」を開催します。日 12月18日(木)9時30分～11時30分

場 まるさん・あったまるアリーナ

定 50人程度(先着順)

持 室内用運動靴

申 会場に直接集合

ID 8508

問 スポーツ推進課 ☎(24)5280

福祉



家族介護教室



市では、健康フラを楽しむ家族介護教室を開催します。
日 令和8年1月20日(火) 13時30分～15時

場 小高保健福祉センター
定 25人(先着順)

期 12月11日(木)～令和8年1月19日(月)

ID 9805

問 市地域包括支援センター(小高地域) ☎441700

子育て



**マタニティ
ファミリー
セミナー**



市では、育児体験や妊婦体験などを行うセミナーを開催します。体調が安定した時期からの参加をおすすめします。

日 12月14日(日) 9時30分～11時30分
場 原町保健センター
対 妊婦の方と家族
定 10組程度(先着順)
期 12月10日(水)・11日(木)
ID 10984
問 こども家庭課 ☎245218

ママ広場



南相馬市母子愛育会では、母親同士が交流できるママ広場を開催します。子どもは会員が託児します。
日 12月18日(木) 9時30分～11時
場 鹿島保健センター(出入り自由)
場 鹿島保健センター
¥ 100円(茶菓子代)
問 こども家庭課 ☎245218

**ベビーとママの
リフレッシュ体操**



市では、赤ちゃんの体操や、産後のリフレッシュ体操などを行います。

日 令和8年1月13日(火) 10時～11時30分
場 原町保健センター
対 1歳未満の子どもと母親

定 15組程度(先着順)
期 12月10日(水)～令和8年1月9日(金)
ID 8263
問 こども家庭課 ☎245218

**子育て応援基金
助成金**



市では、子育て支援活動に取り組みむ団体に助成金を交付します。

対象の一部

- 代表者と会計経理が明確で、団体規約があり、市内に活動の拠点があること
- 3人以上で構成され、半数以上が市民であること

事業期間

令和8年4月～9年2月

補助上限額 100万円

※助成を受けて4年目以降の団体は50万円

期 令和8年1月19日(月)～30日(金)

ID 27109

問 こども家庭課 ☎245215

文化・学び



**ひばり生涯
学習センター**



バラエティ講座

味噌作り教室を開催します。

日 令和8年1月26日(月) 13時30分～15時30分

¥ 3500円(材料費)
定 10人(先着順)
期 12月10日(水)～19日(金)

**ひがし生涯
学習センター**

ゆる育講座

リズムにのって楽しくヒップホップダンスを踊ります。

日 令和8年1月25日(日) 10時～11時30分

対 4歳～小学4生の子どもと保護者

定 5組(先着順)
期 12月10日(水)～26日(金)

**鹿島生涯学習
センター**

生涯学習講演会

フリーアナウンサーの直川貴博氏をお招きします。



日 令和8年1月25日(日) 13時30分
場 さくらホール
演題

なんだべ、自分らしさって？
¥ 500円(前売り券のみ、生涯学習課各生涯学習センターで発売)
定 500席

問 実行委員会事務局(鹿島生涯学習センター内)

☎465116

博物館

☎ 23 6421



▼史料をよむ

「戦国時代の相馬一族と南奥世界⑤」

戦国期の相馬顕胤・盛胤父子と伊達植宗・晴宗父子の関係を、史料を基に考えます。

日 令和8年1月17日(土) 13時30分
分 15時30分

定 40人(先着順)

期 12月20日(土) 9時～令和8年1月16日(金) 17時

▼特別講演会

「アジアの恐竜研究最前線」

恐竜研究の第一人者である講師から、世界と本県における恐竜研究の最前線について講演いただきます。

日 令和8年1月17日(土) 13時30分
分 15時

場 さくらホール

定 500人(先着順)

申 オンライン、電話

期 12月11日(木) 9時～令和8年1月16日(金) 17時

中央図書館

☎ 23 7789



▼手話で楽しむおはなし会

手話サークル「耳通口」と司書が、手話がついた読み聞かせを行います。

日 12月21日(日) 11時～11時30分
対 3歳～小学生など

▼子どもえいが会

冬休みの特別企画として『ふしぎ駄菓子屋銭天堂11巻／歌う銭天堂』(36分・日本)を上映します。

日 12月27日(土) 13時30分

▼ライブラリースター

映画「東京ゴッドファーザーズ」(92分・日本)を上映します。

日 12月13日(土) 13時30分

▼読み聞かせ

・おはなしのへや

日 12月11日(木) 11時～11時30分

対 0～2歳

・おはなし会

日 毎週土曜 11時～11時30分

対 3歳～小学生

納豆ねせの日

現在、皆さんの食卓に並ぶ納豆は、そのほとんどがスーパーなどで購入されたものかと思えます。しかし、50～60年ほど前まで、相双地方はもちろん、東北地方やその他、納豆を食べる広い地域の農家では、納豆は買うものではなく作るものでした。

12月25日といえばクリスマスを思い浮かべますが、かつては「納豆ねせの日」といって、各家で納豆を作る日とされていました。相双地方では、この日に正月の間食べる分と神様にお供えする分の納豆を作りました。

作り方はまず、大釜で煮た大豆を藁苞というワラで作った筒(ツツコ)に入れ、土の中にねかせ、その上で火をたきます。そのまま冷

おしえて博物館

七十七

問合せ

市博物館

☎ 23 6421



めないよう3～10日ほどねかせれば、ワラの納豆菌が発酵して納豆の完成です。他にも、地域や家庭によってさまざまな作り方があります。この日に夫婦げんかをするとな豆がうまくできる、納豆作りが上手な人は蚕上手(糸を引くことから)などといわれました。

仕事ではありましたが、新しい年を迎えるための大切な行事であり、冬の保存食確保のための大事な仕事でもありました。その味は思い出深いものとして、納豆ねせを経験した人々の記憶に残っています。

最近ではワラの入手が難しくなりましたが、通販で藁苞納豆を作るキットを購入することもできます。今年の年末には納豆を仕込み、手作り納豆で新年を迎えるのはいかがでしょうか。



▲手作りの藁苞納豆



まちの掲示板

視覚障がい者のための サウンドテーブルテニス教室

日 12月～3月毎週金曜9時～
場 まるさん・あったまるアリーナ
問 南相馬STTクラブ
☎ 090(4886)3543

楽しくダンスエクササイズしよう！

日 12月10日(水)・24日(水)10時～11時30分
場 小高体育センター
¥ 500円 (講師謝礼など)
定 20人程度 (先着順)
問 浮舟うきうきクラブ ☎ 44 6 0 9 2

トレーニング機器説明会

日 12月12日(金)①17時～②19時～
場 小高体育センター
¥ 500円 (回数券代など)
定 各15人 (先着順)

問 浮舟うきうきクラブ ☎ 44 6 0 9 2

市民探鳥会

日 12月14日(日)8時30分集合
場 横峰溜池堤防 (鹿島区寺内)
持 お持ちの方は双眼鏡、野鳥図鑑
定 20人 (先着順)
問 日本野鳥の会南相馬
☎ 080(1847)2203

スポレク祭「インディアカ大会」

日 令和8年1月18日(日)8時30分～
場 小川町体育館
¥ 1チーム3000円 (参加賞代など)
定 15チーム (1チーム最大7人、抽選)
期 ～令和8年1月4日(日)
問 市インディアカ協会
☎ 080(5576)2811

日とき 場ところ 対対象 ¥参加費 定定員 期申込期間 問問合せ



中央図書館
☎ 23 7 7 8 9
小高図書館
☎ 66 1 0 1 1
鹿島図書館
☎ 46 5 1 1 6



図書館 だより

12月のお休み

◆中央図書館
◆小高図書館
◆鹿島図書館
毎週月曜、
30日(火)、31日(水)



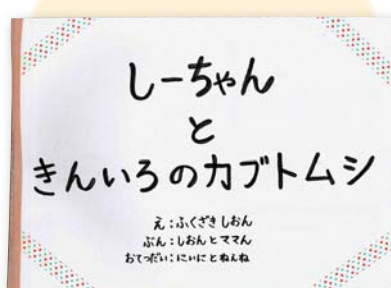
第2回手作り絵本コンテスト結果発表

手作り絵本コンテストの優秀作品が決定しました。なお、全ての応募作品は、
12月28日(日)まで中央図書館で展示しています。



大賞

『おりがみ あいうえお』
くさかべ にいな
日下部 仁菜さん
(高平小1年)



わたりむつこ特別賞

『しーちゃんと きんいろのカブトムシ』
ふくざき
福崎 しおんさん
(はらまち認定こども園聖桜年長)

手作り絵本でおはなし会

受賞した絵本の読み聞かせを
行うおはなし会を開催します。
と き 12月14日(日)11時～正午
ところ 子ども図書館
おはなしの蔵

年末年始の休館

12月29日(月)から
令和8年1月3日(土)まで
休館します。

入居者募集

【入居日】令和8年1月1日(祝)

【申込期限】12月12日(金)(必着)



間 間取り 築 築年数 駐 駐車場 賃 家賃月額

優先(寡婦・老人等)世帯の住宅

原町区 北町団地12号室(1階)

間 2K 築 62年 駐 無 賃 2,600円～5,100円

小高区 紅梅団地D-3-2号室(1階)

間 2DK 築 27年 駐 有 賃 12,300円～24,300円

中堅所得者向け住宅

小高区 紅梅団地B-4-1号室(1・2階)

間 3DK 築 24年 駐 有 賃 31,100円～42,000円

災害公営住宅

原町区 大町東団地12号室(1階)

間 2DK 築 11年 駐 有 賃 15,800円～31,000円

原町区 大町南団地501号室(5階)

間 2DK 築 10年 駐 有 賃 17,800円～35,000円

原町区 栄町団地1号棟101号室(1階)

間 2DK 築 10年 駐 有 賃 18,300円～36,000円

原町区 栄町団地2号棟103号室(1階)

間 2DK 築 10年 駐 有 賃 18,300円～36,000円

原町区 萱浜団地15号室(1・2階)

間 3DK 築 10年 駐 有 賃 23,400円～46,100円

原町区 萱浜団地30号室(1階)

間 2DK 築 10年 駐 有 賃 17,100円～33,500円

定住促進住宅

鹿島区 定住促進住宅2号棟306号室(3階)

間 3DK 築 33年 駐 有 賃 11,000円～21,700円

一般世帯の住宅

原町区 国見町団地3号棟301号室(3階)

間 3K 築 42年 駐 有 賃 14,800円～29,000円

原町区 国見町団地4号棟304号室(3階)

間 3K 築 39年 駐 有 賃 16,300円～32,000円

原町区 国見町団地5号棟201号室(2階)

間 3DK 築 39年 駐 有 賃 16,300円～32,000円

原町区 三島町団地2号棟301号室(3階)

間 3DK 築 36年 駐 有 賃 16,800円～33,100円

原町区 北長野団地3号棟305号室(3階)

間 3DK 築 30年 駐 有 賃 18,300円～35,900円

原町区 北長野団地5号棟302号室(3階)

間 3DK 築 28年 駐 有 賃 18,000円～35,300円

原町区 仲町団地5号棟403号室(4階)

間 3K 築 49年 駐 有 賃 12,200円～23,900円

原町区 仲町団地5号棟505号室(5階)

間 3K 築 49年 駐 有 賃 12,200円～23,900円

原町区 東町団地301号室(3階)

間 3K 築 49年 駐 無 賃 10,500円～20,700円

原町区 桜井町団地2号棟301号室(3階)

間 3K 築 45年 駐 有 賃 13,000円～25,500円

- 収入基準などの入居条件があります。
- 申し込み多数の場合は、抽選を行います。
- 紅梅・災害公営住宅を除き浴槽・風呂釜はありません。
- 上記のほか設備の準備などに時間がかかりますが、仲町36室・国見町11室・北長野10室・二見町4室は入居可能です。希望する方はお問い合わせください。

申込先・問合せ 建築住宅課 ☎ 5 2 5 3

百歳賀寿



①氏名 ②日時(場所) ③長寿の秘訣

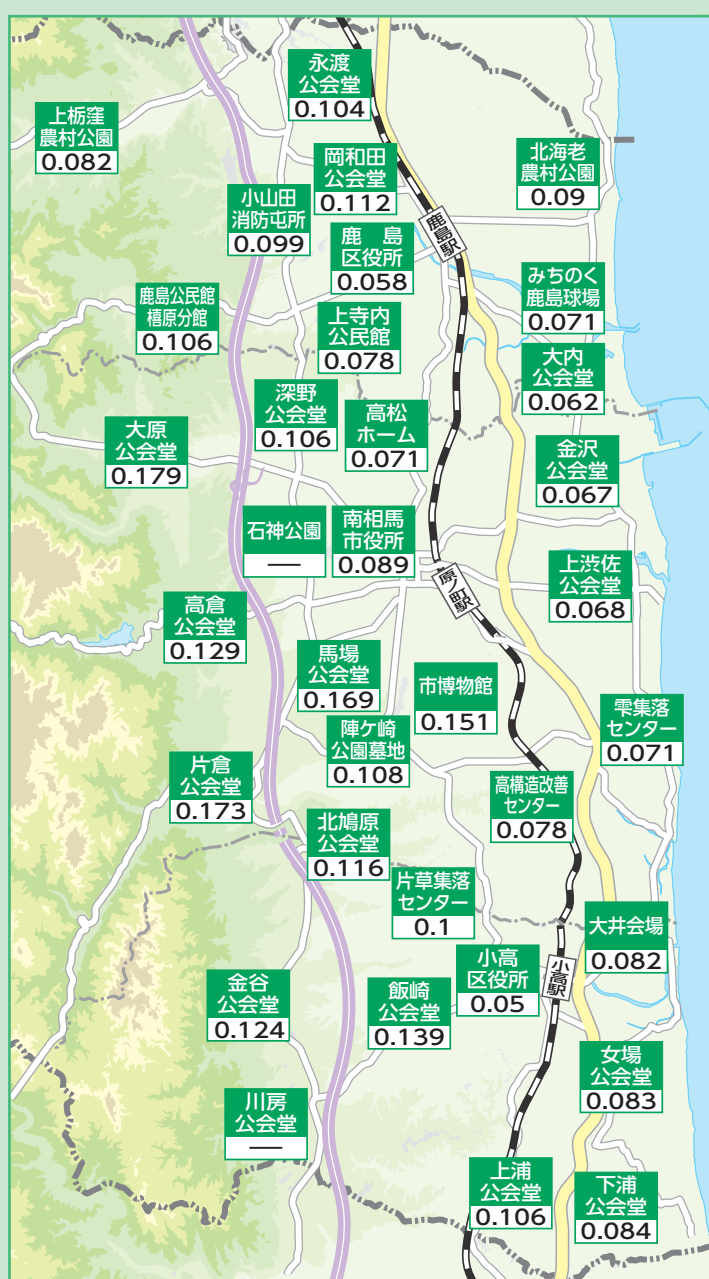


①清川シゲ子さん
②10月9日
(原町区)
③よく食べること



①杉本トシ子さん
②10月13日
(原町区)
③好奇心や向上心を
大切にすること

*11月に百歳となる方は2人 百歳以上の方は69人(11月1日時点)



環境放射線モニタリング結果

市内の空間放射線量率を掲載しています。

●測定日時は10月22日正午、単位はμSv/h、
地上1m地点で測定

問合せ 環境政策課 ☎ 24 5 2 5 7

※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。

※川房公会堂、石神公園は機器の調整のため、
一時停止しています。

大気浮遊じんと大気降下物の
放射能測定結果は、市ホーム
ページに掲載しています。



南相馬市の人口



令和7年11月1日現在(前月からの増減数)

人口 54,647 人 (-44人)
男 28,825 人 (-22人)
女 25,822 人 (-22人)
26,445世帯(-9世帯)

10月中の動き

●転入 123人 ●出生 27人
●転出 121人 ●死亡 73人

令和2年国勢調査時の人口を基に毎月の
転入・転出・出生・死亡届出の人数を加減
して得た数値です。

問合せ デジタル推進課 ☎ 24 5 4 1 2



12月の相談・催し

★は要予約



	相談・催し名	と き	ところ・問合せ
相談	行政相談会	9日(火)10時～正午	北庁舎2階 市民課 ☎ 5297
	弁護士 ★	木曜17時～19時、金曜14時～16時 (12月26日(金)を除く)	西庁舎1階 市民課 ☎ 5297
	弁護士(人権) ★	10日(水)14時～16時	
	税理士 ★	3日(水)、17日(水)14時～16時	
	行政書士 ★	9日(火)14時～16時	
	司法書士 ★	16日(火)14時～16時	
	生活困窮者出張相談	11日(木)、25日(木)9時30分～11時30分	東庁舎1階 市社会福祉協議会 ☎ 3415
	脳いきいき相談会 (もの忘れ相談) ★	希望に応じて開催	東庁舎1階 長寿福祉課 ☎ 5404
	認知症の人と家族の会 相談会	8日(月)13時30分～15時30分	原町区福祉会館 認知症の人と家族の会 ☎ 4519
	こころの健康相談会 ★	10日(水)13時15分～(心理士) 18日(木)13時30分～(精神科医師)	各保健(福祉)センター 健康づくり課 ☎ 3680
子ども	マタニティサロン ★	希望に応じて開催	東庁舎1階 こども家庭課 ☎ 5218
その他	マイナンバー休日窓口	14日(日)9時～正午	本庁舎1階 市民課 ☎ 5235
	もりあげ隊サロン	3日(水)、24日(水)10時～11時	原町保健センター 健康づくり課 ☎ 3680

	 休日当番医・薬局 9:00～16:00	 休日歯科当番医 9:00～16:00	 水道修理当番 平日17:00～22:00 休日 8:30～22:00
12月7日(日)	たなベクリニック ☎254353 井上薬局 ☎227511	新開歯科医院(相馬市) ☎363214	鹿島区 相馬地方広域水道企業団指定 給水装置工事事業者をご確認 ください 相馬地方広域水道企業団 ☎356736
12月14日(日)	はらまちスマイルクリニック ☎269021 ホープ薬局南相馬店 ☎320762	すすむ歯科医院(原町区) ☎261062	
12月21日(日)	石原クリニック ☎222212 さくら薬局南相馬原町店 ☎266072	グリーン歯科(相馬市) ☎355112	
12月28日(日)	絆診療所 ☎269699 ウイン調剤薬局南相馬店 ☎321551 かしまアイ薬局 ☎264950	竹林歯科医院(原町区) ☎246060	
12月29日(月)	南相馬中央医院 ☎243355 おのだ内科クリニック ☎228811 オレンジファーマシー ☎267870 大町調剤薬局 ☎253389	小高区・原町区 市管工事協同組合 ☎080(1849)7308 1日～15日 (有) N S K ☎228486 16日～31日 (株)タナベ水道土木 ☎236982	
12月30日(火)	ひぐちクリニック ☎252622 田村内科医院 ☎461233 エムズ薬局 ☎252629 かしむら薬局 ☎246818 そうごう薬局鹿島店 ☎461421		
12月31日(水)	小野田病院 ☎241111 駒場内科医院 ☎320226 渡辺薬局 ☎233846 コスモ調剤薬局二見町店 ☎253855	河田歯科医院(原町区) ☎242969	



この広報紙は再生紙とエコマーク認定
植物油インキを使用しています。



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。