



地元の経済を盛り上げよう!

事業者支援・市民生活応援事業

第1弾

市民全員に のまたん商品券を 送付

市と各商工会などで行う実行委員会では、市民の皆さんに「のまたん商品券」1人あたり2500円分をお届けします。物価高騰対策による家計支援と、地元消費の拡大による地域経済の活性化のため、市内の参加店でぜひご利用ください。

参加店の一覧は、商品券と一緒に届くチラシでご確認ください。

対象 8月1日時点で本市に住居登録のある方

発送方法 世帯ごとにまとめて郵送

※9月下旬までにお届けする予定です。

利用期限 令和6年1月31日(水)

第2弾

応募者の中から 大抽選キャンペーン

当選本数1万本、総額5780万円相当の商品券が当たるチャンスです。参加店で買い物をするともらえるシールを集めて、抽選にご応募ください。

応募期間 9月15日～10月31日(火)

抽選日 11月上旬(予定)

問合せ 商工労政課☎245264

シニア向けeスポーツ体験交流会

県と市では、シニア向けのeスポーツ体験交流会を開催します。

初心者向けのテレビゲーム「ぷよぷよ」「太鼓の達人」などを楽しみながら、新しいことに挑戦して認知機能アップを目指しましょう。

とき 10月3日(火)13時30分～15時30分

ところ ゆらっと

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方

定員 20人(先着順)

申込期間 9月25日(月)～29日(金)

申込先・問合せ

長寿福祉課☎245404





情報

information

暮らしの

お知らせ

屋内市民プール 臨時休館

市では、水の入れ替え作業のため、屋内市民プールを臨時休館します。

とき 9月30日(土)17時～
10月4日(水)

ところ

南相馬屋内市民プール
問合せ スポーツ推進課

☎245280

秋のクリーンデー

市では、秋のクリーンデーを実施します。企業の皆様もご協力をお願いします。

とき 10月15日(日)

※警報を伴う荒天などの場合は10月22日(日)に延期

ところ

道路や河川敷、公園広場など

収集対象

缶、瓶、ビニール、プラスチックなどのごみ

実施方法

●清掃活動は8時30分までに終了してください。

●収集ごみは可燃物と不燃物に分け、専用の収集袋に入れて指定の集積場所に出してください。集積場所は隣組回覧でお知らせします。

●ご協力いただける企業の皆様は、収集袋をお渡ししますのでご連絡ください。

問合せ

小高区市民総合サービス課

☎46713

鹿島区市民総合サービス課

☎462113

市民生活部生活環境課

☎245231

有害鳥獣の被害相談

今後、収穫時期を迎えるに当たり、有害鳥獣(イノシシ、サル、小動物)による農作物などへの被害が増えることが予想されます。お困りの方は市までご相談ください。

捕獲が必要な場合は、市の捕獲隊と鳥獣捕獲専任員が対応します。

問合せ 農政課 ☎245261

海岸の危険箇所・立入禁止マップ

県では、海岸パトロールの結果、がけ崩れする恐れがあるなどで立ち入りが危険と判断した箇所を示した「危険箇所マップ」と「立入禁止マップ」を公表しています。

詳細は県ホームページで確認ください。

問合せ

県相双建設事務所管理課

☎261183



県ホームページ

子育て



マタニティ ファミリーセミナー

市では、マタニティファミリーセミナーを開催します。

対象 妊婦の方と家族

※つわりなどが落ち着き、体調が安定した時期からの参加をおすすめします。

とき 10月29日(日)

9時30分～11時30分

ところ 原町保健センター

内容

赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児体験、妊婦体験

定員 10組程度(先着順)

申込期限 10月25日(水)

持参物 母子健康手帳

問合せ こども家庭課

☎245218

福祉



家族介護教室

地域域包括支援センターでは、認知症の知識を学ぶ家族介護教室を開催します。

とき 10月12日(木)

13時30分～15時

ところ かしま交流センター

対象

家族を介護している方など

定員 15人(先着順)

申込期間

9月25日(月)～10月11日(水)

申込先・問合せ

地域域包括支援センター

(鹿島地域) ☎46600

家族介護者交流会

地域域包括支援センターでは、在宅介護の悩みなどについて気軽に話せる交流会を開催します。

とき 10月19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)

申込期間

9月25日(月)～10月18日(水)

申込先・問合せ

地域域包括支援センター

(小高地域) ☎441700

マナビ通信

▶10月18日(水)10時～正午

かすみ草リース作り

ところ 浮舟文化会館

参加費 2500円 (材料代)

定員 12人 (先着順)

申込期間

9月25日(月)～10月13日(金)

問合せ 小高生涯学習センター

☎④3049



◀市ふるさと回帰支援センター
マスコットキャラクター
「のまたん」

国民健康保険の お知らせ

◆保険証の更新

市では、国民健康保険（国保）の新しい被保険者証（保険証）を発送します。10月からは新しい保険証を使ってください。

加入者が6人以上の世帯には、5人ごとに分けて送付します。

発送時期 9月中旬

◆加入・脱退の届出を お忘れなく

勤務先の健康保険に加入・脱退した場合は届け出が必要です。特に、社会保険などに加入する際は、勤務先が国保の脱退手続きを行うことはありませんのでご注意ください。

届け出が遅れると、医療費の全額を請求されたり、保険税（料）が二重に課税されたりする場合があります。

問合せ 市民課 ☎④5233

民生委員・児童委員 の委嘱

厚生労働省と県では、次の地区の民生委員・児童委員を委嘱しました。

担当地区（小高区）

片草 原 初美

担当地区（原町区）

大甕下 小林 恭子

任期

令和7年11月30日まで

問合せ 社会福祉課

☎④5321

募集



見えづらさの相談会 生活講習会

県では、見えづらさの相談会と生活講習会を開催します。医師による医療相談や福祉用具の展示などを行います。

とき 10月26日(木)
10時～13時

ところ はなます館（相馬市）

対象

視覚障がいがある方や、見えにくいことで日常生活に不便を感じている方など

申込期限 10月13日(金)
申込先・問合せ
社会福祉課 ☎④5241

民俗芸能発表会 出演団体

市教育委員会では、令和6年1月21日(日)にゆめはつとで開催する「民俗芸能発表会」の出演団体を募集します。

対象

市内に伝わる民俗芸能の保存に取り組んでいる団体

定員 7団体（選考）

出演謝礼 3万円

応募期限 10月27日(金)

問合せ 文化財課
☎④5284



ぷちフィットネス 交流会

市では、フィットネス体験を通じて若い世代同士が交流できる「ぷちフィットネス交流会」を開催します。
インストラクターの指導を

受けながら、一緒にシアターヨガやスライドボードなどを楽しみましょう。

とき

10月7日(土)、21日(土)、11月18日(土)の13時～15時

ところ ゆらっと

対象

20～30代の独身の方で、継続して参加できる方

定員

男女各10人程度（抽選）

申込方法

窓口、市ホームページなど

申込期限 9月29日(金)

申込先・問合せ

こども家庭課 ☎④5229

4 ◆何でも相談会(税理士)	5	6 ★なかよし広場	7
11 ◆脳いきいき相談会	12 ◆生活困窮者出張相談 ♥1歳6か月児健診	13 ♣元気モリモリ!もりあげ隊サロン	14 ◆オレンジカフェ
18 ★ぼにたん広場 ◆何でも相談会(税理士)	19 ♥3歳児健診 ♣こころの健康相談会	20	21
25	26 ◆生活困窮者出張相談	27 ★マタニティサロン ♣こころの健康相談会	28
1	2	3	4

子どもが病気・けがをした際の対応方法
市子育て応援Webサイト
「げんきッズ!!ネット」



原町区福祉会館

◆オレンジカフェ

14日(土)13:30~15:30
ケアハウスさくら荘
認知症の人と家族の会
(荒) ☎③4519

♣ みんなの健康 ♣

♣こころの健康相談会

17日(火)13:15~(心理職)
19日(木)13:30~(精神科医師)
原町保健センター
27日(金)14:00~(精神科医師)
鹿島保健センター
健康づくり課 ☎③3680

♣元気モリモリ!もりあげ隊サロン

13日(金)、23日(月)
各10:00~11:00
原町保健センター
健康づくり課 ☎③3680

♥ 子どもの健康 ♥

※対象者に個別通知

♥4か月児健診
2日(月)原町保健センター
30日(月)原町保健センター
♥10か月児健診
16日(月)原町保健センター
♥1歳6か月児健診
12日(木)原町保健センター

♥3歳児健診

19日(木)原町保健センター
こども家庭課 ☎④5218

★ 子 育 て ★

★ベビーとママのリフレッシュ体操
※要予約
10日(火)10:00~11:30
★なかよし広場※要予約
6日(金)9:30~11:00
★マタニティサロン※要予約
27日(金)10:00~11:30
原町保健センター
★ぼにたん広場※要予約
18日(火)10:00~11:00

鹿島保健センター

こども家庭課 ☎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。

10

2023年/令和5年

日 SUN

月 MON

火 TUE

1	2 ♥4か月児健診	3
8	9 スポーツの日	10 ★ベビーとママのリフレッシュ体操 ◆何でも相談会(行政書士)
15	16 ♥10か月児健診 ◆認知症の人と家族の会相談会	17 ♣こころの健康相談会 ◆何でも相談会(司法書士)
22	23 ♣元気モリモリ!もりあげ隊サロン	24
29 ◆マイナンバー休日窓口	30 ♥4か月児健診	31

休日当番医・薬局

(当番医)9:00~16:00
(薬局)9:00~17:00

※受診前に電話で確認してください。

10月1日(日)

絆診療所(鹿島区) ☎269699

かしむら薬局 ☎246818

かしまアイ薬局 ☎264950

10月8日(日)

駒場内科医院 ☎220226

コスモ調剤薬局二見町店 ☎253855

10月9日(祝)

南相馬中央医院 ☎243355

そうごう薬局旭町店 ☎225666

10月15日(日)

おのだ内科クリニック ☎228811

大町調剤薬局 ☎253389

10月22日(日)

しんどうクリニック ☎220600

あさひ薬局 ☎252881

10月29日(日)

こいずみクリニック ☎226001

コスモ調剤薬局原町店 ☎250120

休日歯科当番医

9:00~16:00

10月1日(日)

八巻歯科医院(相馬市) ☎353061

10月8日(日)

新開歯科医院(相馬市) ☎363214

10月9日(祝)

くまがみ歯科医院(原町区) ☎253443

10月15日(日)

木幡歯科医院(鹿島区) ☎462244

10月22日(日)

鈴木歯科医院(原町区) ☎263232

10月29日(日)

原田歯科医院(相馬市) ☎352557

水道修理当番

鹿島区

(株)公水設備 ☎462824

(有)柴田設備 ☎462075

多田設備 ☎463036

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~31日

(株)安藤ポンプ工業所 ☎233204

◆各種相談◆

◆弁護士何でも相談会

毎週木曜日17:00~19:00

※要予約、相談日・予約受付日

は祝日を除く

市役所西庁舎1階

◆専門家による何でも相談会

毎週水・金曜日 弁護士

4日(水)、18日(水) 税理士

10日(火) 行政書士

17日(火) 司法書士

各14:00~16:00

※予約優先、相談日・予約受付

日は祝日を除く

市役所西庁舎1階

市民課 ☎245297

◆生活困窮者出張相談

12日(木)、26日(木)

各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

29日(日)8:30~11:30

市役所本庁舎、小高・鹿島区役所

市民課 ☎245235

◆脳いきいき相談会※要予約

11日(水)13:30~15:30

市役所東庁舎1階

長寿福祉課 ☎245404

◆認知症の人と家族の会相談会

16日(月)13:30~15:30



お知らせコーナー

▶ 9月30日(土)14時、10月21日(土)9時、
11月11日(土)14時、11月25日(土)9時、
12月16日(土)14時

起業セミナー

ところ 市産業創造センター
対象 市内を拠点に起業を目指す方
申込期限 各回の前日まで
問合せ (株)ゆめサポート南相馬 ☎⑤3310

▶ 10月1日(日)、7日(土)9時30分～

生涯スポーツ教室 「ウッドボール教室」

ところ 萱浜ニュースポーツ広場
対象 小学生以上の方
定員 45人(先着順)
申込期間 9月20日(水)～30日(土)
問合せ 市ウッドボール協会
☎080(2825)3920

▶ 10月7日(土)～8日(日)9時～18時

道の駅南相馬 開駅16周年記念感謝祭

ところ・問合せ
道の駅南相馬 ☎⑥5100

▶ 10月7日(土)14時～

おだか群青コンサート

ところ 浮舟文化会館
定員 280席(先着順)
問合せ 小高観光協会 ☎④6014

▶ 10月14日(土)10時～16時

おだか浮舟まつり

ところ 小高駅前通り、小高交流センター、
浮舟文化会館
問合せ おだか浮舟まつり執行委員会事務局
(小高観光協会内) ☎④6014

市国民健康保険 データヘルス計画 策定委員

市では、南相馬市国民健康
保険データヘルス計画を策定
するため、市民公募委員を募
集します。

応募資格

- 次の全てを満たす方
- 18歳以上で、本市に住居登録し居住している方
- 本市国保の被保険者の方
- 本市の市議会議員、市職員でない方

任期

10月～令和6年3月予定

謝礼 1回6500円

募集人数 2人(選考)

応募方法 窓口、郵送

応募書類配付先

市民課、各区市民総合サ-

ビス課、各保健センター

応募期限

10月3日(火)17時(必着)

応募先・問合せ

健康づくり課 ☎③3680

認知症サポーター ステップアップ講座

市では、認知症サポーター
ステップアップ講座を開催し
ます。地域で見守りなどを
行うために必要な「傾聴」に
ついて学びます。

とき 10月11日(水)

18時30分～20時

ところ 原町区福祉会館

対象

認知症サポーター養成講座
を受講したことのある方(オ
レンジリングをお持ちの方)

申込期限

9月25日(月)～10月5日(木)

定員 20人(先着順)

問合せ 長寿福祉課

☎②45404

里親入門講座

県では、里親入門講座を開
催します。

里親制度について知ること
も子どもたちへの大きな支
援です。講座では、里親制度の
案内や里親による体験談を紹
介します。

とき

10月27日(金)
14時～16時

ところ 県南相馬合同庁舎

対象

県内在住で里親や子どもの
福祉に興味のある方

定員 20人程度(抽選)

申込期限 10月10日(火)

申込先・問合せ

県児童相談所

☎0246②3346

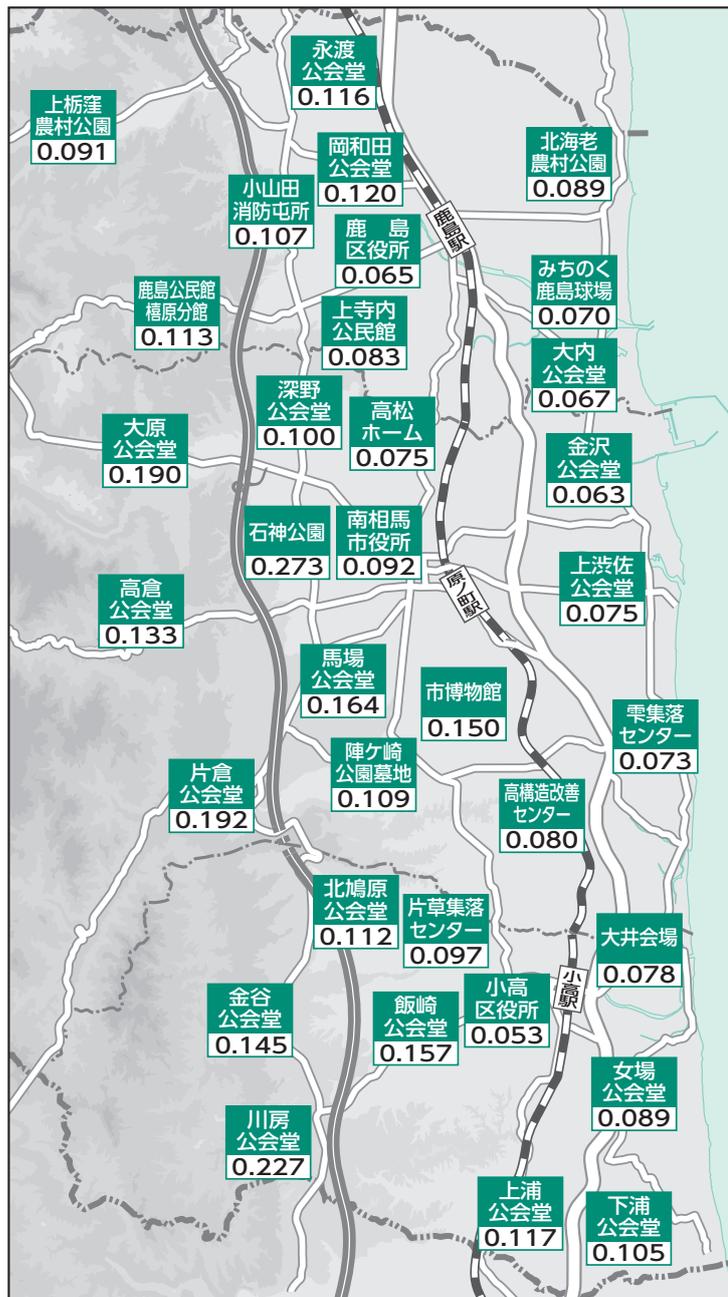
☎0246②3346

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8月30日正午、単位は $\mu\text{Sv/h}$ 、地上1m地点で測定



※市内約260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。

マチイロ(電子版広報紙)



市公式ツイッター



みなみそうまチャンネル



市公式フェイスブック



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 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 (mBq/m^3)	
		7/26~8/2	7/19~7/26
小高区	川房公会堂 (川房)	134	不検出
		137	0.096
	市就業改善センター (飯崎)	134	不検出
		137	0.048
塚原公会堂 (塚原)	134	不検出	
	137	0.038	
鹿島区	鹿島区役所 (西町)	134	不検出
		137	0.029
	鹿島区3-3消防屯所 (南海老)	134	不検出
		137	0.019
原町区	横川ダム (馬場)	134	不検出
		137	0.096
	原町保健センター (小川町)	134	不検出
		137	0.028
	高平生涯学習センター (下高平)	134	不検出
		137	0.044
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	0.028	

※「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 $0.02\sim 0.03\text{mBq/m}^3$ です。

水道水のモニタリング結果

問合せ 鹿島区/相馬地方広域水道企業団 ☎ 1020
小高区・原町区/水道課 ☎ 3547

(単位: Bq/kg)

対象施設	検査日		
	8月4日	8月2日	7月31日
小高区	第2浄水場	不検出	不検出
	小高北部浄水場		
	小高西部浄水場		
原町区	牛越浄水場	不検出	不検出
	大谷浄水場		
鹿島区	矢川原浄水場	不検出	不検出
	大野台浄水場		
鹿島第2水源地	—	—	—

※「不検出」とは検出限界値(おおむね 1Bq/kg)未満を示します。
※令和4年10月より、鹿島区の検査は週1回となりました。「—」は検査がない日です。

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

市では、65歳以上の方を対象に、インフルエンザ予防接種の接種費用を助成します。予約が必要な場合もありますので、必ず接種前に医療機関に確認してください。

避難している方は避難先で接種が受けられます。接種前に避難先の市区町村にお問い合わせください。

接種対象期間

10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

対象

接種日に本市に住民登録のある方で、次のいずれかに当てはまる方

- 接種時に65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に1級相当の障がいがある方

実施場所 県内の指定医療機関

接種費用 自己負担1000円

※生活保護を受けている方は無料です。医療機関窓口で生活保護受給証明書を提示してください。

接種回数 1回

持参物 健康保険被保険者証、身体障がい者手帳

問合せ 健康づくり課 ☎ 23 3 6 8 0

区	医療機関名	電話番号	区	医療機関名	電話番号
小高区	今村医院	26 5 7 7 7	原町区	志賀医院	24 3 6 6 6
	半谷医院	44 2 0 2 0		しんどうクリニック	22 0 6 0 0
	南相馬市立総合病院附属小高診療所	44 2 0 2 5		たなベクリニック	25 4 3 5 3
鹿島区	鹿島厚生病院	46 5 1 2 5		ときわ整形外科 (11月1日から、かかりつけ患者のみ)	25 4 1 1 4
	絆診療所	26 9 6 9 9		西潤マタニティクリニック	24 2 4 2 4
原町区	田村内科医院	46 1 2 3 3		はらまち心療内科クリニック	23 1 1 3 4
	石原クリニック	22 2 2 1 2		ひぐちクリニック	25 2 6 2 2
	うめだ腎泌尿器科	23 6 6 1 0		ふりど循環器科	23 3 1 1 3
	大町病院	24 2 3 3 3		三澤内科ハートクリニック	25 3 5 1 1
	おがたメンタルクリニック	26 6 3 6 3		三澤整形外科スポーツクリニック	25 0 0 2 2
原町区	おのだ内科クリニック	22 8 8 1 1		南相馬市立総合病院	22 3 1 8 1
	小野田病院	24 1 1 1 1		南相馬中央医院	24 3 3 5 5
	こいずみクリニック	22 6 0 0 1		若盛耳鼻咽喉科医院	23 3 3 8 7
	駒場内科医院	32 0 2 2 6			
原町区	しいな脳神経外科クリニック	23 1 7 4 7			

国史跡・泉官衙遺跡 現場の公開

市では、奈良・平安時代の郡役所跡「泉官衙遺跡」の発掘成果を公開する現地説明会を開催します。これまでの調査で、役所の中心建物である正殿の全体規模や、礎敷の続きなどが確認されました。

とき 10月1日(日)

①10時～正午 ②13時～15時

※小雨決行、雨天中止

ところ 泉官衙遺跡 (原町区泉字寺家前)

問合せ 文化財課 ☎ 24 5 2 8 4

