



広報

みなみそつま

2

2024/令和6年
No.213



CONTENTS

三十歳を祝う会	2
Town Topics	7
暮らしの情報	8
図書館だより	14



令和6年 二十歳を 祝う会

1月7日にゆめはっとで開催され、大人の仲間入りをした343人が出席しました。

これまで新型コロナウイルス感染症による制限を余儀なくされてきましたが、4年ぶりにマスクなしで、旧友との再開を喜ぶ笑顔が多く見られました。

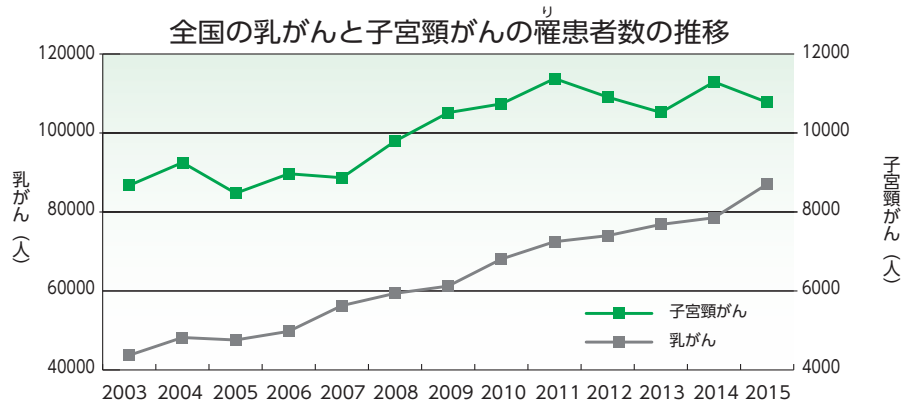


紙面に掲載し切れなかった写真を市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



受けましたか 女性のがん検診

女性特有のがんは全国的に増加傾向にあり、乳がんはいまや9人に1人の女性がかかるといわれています。また、近年は若い世代に子宮頸がんが増加しています。がんは早期発見・治療すれば治る確率が高くなります。早期発見のために、定期的に検診を受けてください。



●間もなく終了 乳がん検診・子宮頸がん検診

市が行っている乳がん検診・子宮頸がん検診のうち、令和5年度対象の方の実施期間は2月29日(木)までです。予約が必要ですので、事前にお問い合わせください。いずれの検診も70歳以上の方、市民税非課税世帯・生活保護世帯は無料です。

●乳がん検診

対 象 次のいずれかを満たす方

- 検診の無料クーポン券が届いた女性
- 40歳以上の偶数年齢の女性

予約可能医療機関 鹿島厚生病院、市立総合病院

自己負担額 1500円

●子宮頸がん検診

対 象 次のいずれかを満たす方

- 検診の無料クーポン券が届いた女性
- 20歳以上の偶数年齢の女性

予約可能医療機関 市立総合病院、レディースクリニックはらまち

自己負担額 1500円

●子宮頸がん予防のためにワクチン接種を

子宮頸がんの予防には、ヒトパピローマウイルス（HPV）感染症のワクチン接種が有効です。接種の機会を逃してしまった、1997年4月2日～2007年4月1日生まれの女性は、令和6年度まで無料で接種できますのでお問い合わせください。

●令和6年度各種健（検）診

2月中旬に申込書を発送します。内容を確認して、お申し込みください。

申込方法 窓口、郵送

申込期限 3月中旬

問合せ 健康づくり課 ☎ 3 6 8 0

要介護認定を受けた方の所得控除のお知らせ

■介護サービスの医療費控除

表のサービスの自己負担額が控除の対象です。ただし、還付されている場合を除きます。

申告時に、控除対象となる金額が記載された、サービス事業者発行の領収書を提出してください。

い。指定居宅サービス事業者、指定介護老人福祉施設などが発行する領収書には、医療費控除の対象となる金額が記載されることとなっていますのでご確認ください。

■控除対象となる在宅サービス（介護予防を含む）

	在宅サービスの種類
医療系サービス	①訪問看護、②訪問リハビリテーション、③居宅療養管理指導、④通所リハビリテーション、⑤短期入所療養介護、⑥定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一定の条件あり）、⑦看護・小規模多機能型居宅介護（①～⑥を含む組み合わせで提供されるもので、一定の条件あり）
福祉系サービス (医療系サービスと併せて利用した場合のみ対象)	生活援助中心型を除く訪問介護・夜間対応型訪問介護、訪問入浴介護、通所介護・認知症対応型通所介護・地域密着型通所介護、小規模多機能型居宅介護、短期入所生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一体型事業所で訪問看護を利用しない場合と連携型事業所に限る）、看護・小規模多機能型居宅介護（医療系サービスの①～⑦を含まない組み合わせで提供されるもので、一定の条件あり）、地域支援事業の訪問型・通所型サービス（生活援助中心のサービスを除く）

■控除対象となる施設サービス（日常生活費・特別なサービス費用を除く）

施設サービスの種類	控除対象額
指定介護老人福祉施設、指定地域密着型介護老人福祉施設	介護費、食費・居住費の自己負担額の2分の1相当額
介護老人保健施設、指定介護療養型医療施設、介護医療院	介護費、食費・居住費の自己負担額

■紙おむつ代の医療費控除

領収書と、医師が発行するおむつ使用証明書を提出してください。

控除を受けて2年目以降の方は、市の発行する証明書類を、おむつ使用証明書の代わりに提出できます。発行には一定の条件がありますのでお問い合わせください。

■障害者控除対象者認定書の発送

市では、令和6年度（令和5年分）申告で障害者控除を受けるために必要な認定書を発送しました。

死亡した方の認定書は送付しませんので、必要な場合はお問い合わせください。

発送対象

65歳以上の要介護認定を受けている方で、障害者控除対象者の要件を満たしている方

発送時期 1月下旬

※以下の在宅サービスは対象となりません（介護予防を含む）。

訪問介護（生活援助中心型）、認知症対応型共同生活介護、特定施設入居者生活介護、地域密着型特定施設入居者生活介護、福祉用具貸与、看護小規模多機能型居宅介護（生活援助中心型の訪問介護の部分）、地域支援事業の訪問型・通所型サービス（生活援助中心のサービスに限る）、地域支援事業の生活支援サービス

産前産後期間の国民健康保険税の免除

令和6年1月から、国民健康保険（国保）に加入している被保険者が出産をした場合、保険税の所得割額・均等割額の一部が免除されます。対象の方は届け出をお願いします。

なお、令和5年度は、令和6年1月以降の保険税が減額されます。

対 象

令和5年11月1日以降に出産した被保険者
※妊娠85日以上分娩で、死産、流産、早産、人工妊娠中絶の場合も含む

免除対象期間

出産予定月または出産月の前月から、出産予定月または出産月の翌々月までの4カ月間。多

胎妊娠の場合は、出産予定月または出産月の3カ月前から翌々月までの6カ月間。

申請方法 窓口（出産予定日の6カ月前から申請可）

持参物 母子健康手帳など、出産週や単胎多胎妊娠が分かる書類



市民生活部市民課 ☎ 5 2 3 3

申請先・問合せ 小高区市民総合サービス課 ☎ 6 7 1 1

鹿島区市民総合サービス課 ☎ 2 1 1 2

2月1日は「フレイルの日」

フレイルとは加齢とともに、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのままの状態が続くと要介護となる危険性がありますが、早めの対策で予防や改善ができます。

いつまでも自分らしく健康に生活していくために早めのフレイル予防を行いましょう。

当てはまったらフレイルかも？

- ☐ 以前より体重が減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力が弱くなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 出かけるのがおっくうになった
- ☐ 噛めない食品が増えた
- ☐ お茶や汁物でむせるようになった

◆フレイル予防のポイント

■社会参加

スポーツや趣味の集まり、ボランティアなど地域の活動に参加して、外出や人との交流の機会を増やしましょう。

■運動

近場の用事は歩いて行ったり、座ったままでできる体操をしたりなど、今より10分多く、日常生活の中でできる範囲でこまめに動きましょう。

■栄養

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて、3食しっかり食べましょう。

■お口まわり

会話がしづらいことで交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りにつながったりします。食後の歯磨き、定期的な歯科受診をしましょう。

上記以外にも、定期的に健診を受けたり、介護予防教室などへの参加をおすすめします。

問合せ 長寿福祉課 ☎ 5 4 0 4

交通安全スローガン入賞作品の決定

南相馬市交通対策協議会では、令和5年8月に交通安全スローガンを募集し、計1072点の応募がありました。選考の結果、次の作品が入賞となりましたのでご紹介します。

小学生の部(4・5・6年生)の部

最優秀賞

「夜の道 あなたを守る 反しゃ材」
(原町三小5年 大和田 早矢さん)

優秀賞

「手を挙げて ルールも守れば 二刀流」
(原町二小6年 渡邊 佑都さん)

佳作

「ヘルメット 命を守る 必需品」
(原町二小6年 若槻 凜さん)

「ゆずりあい 命を守る あいことば」
(石神二小4年 古川 心陽さん)

「少しだけ 待ってあげてね 横断歩道」
(石神二小4年 伊東 杏悟さん)

中学生の部

最優秀賞

「止まれるの そのスピードと 車間距離」
(原町二中2年 金子 明日香さん)

優秀賞

「ゆずりあい やさしい気持ちで 事故防止」
(鹿島中1年 高橋 和希さん)

佳作

「命より スマホの方が 大事なの？」
(石神中3年 佐藤 璃音さん)

「気のゆるみ 軽い気持ちで 事故のもと」
(鹿島中1年 只野 美月さん)

「相棒は 命を守る ヘルメット」
(鹿島中3年 紺野 航さん)

一般の部

最優秀賞

「ちょっと待て 車のかげに 車あり」
(大平 重治さん)

優秀賞

「ルール無視 楽しいドライブ 無駄にする」
(石垣 清子さん)

佳作

「事故ゼロは ルール遵守の 繰り返し
気くばり 確認 思いやり」
(河崎 芳武さん)

「手を上げて 横断歩道で ニッコリと」
(梅森 キンさん)

「交差点の事故防止 あなたのマナーの
見せどころ」
(星 トシ子さん)

問合せ 南相馬市交通対策協議会(生活環境課内) ☎②45240

ご案内 南相馬市博物館

申込先・問合せ ☎③6421

◆亀井文夫監督映画上映会⑩ 「上海～支那事変後方記録～」

本市出身のドキュメンタリー映画監督・亀井文夫氏の監督作品を上映します。事前申し込みは不要です。

とき 2月25日(日)13時30分～14時50分

ところ 市博物館

定員 80人(先着順)

令和6年能登半島地震被災地への募金

市では、令和6年1月の令和6年能登半島地震で被災した地域の日も早い復旧と復興を願い、義援金の募金箱を設置しました。

市民の皆さんの温かいご支援とご協力をお願いします。

設置先 市役所本庁舎総合案内、小高区役所、鹿島区役所、市立総合病院

問合せ 社会福祉課 ☎②45321

南相馬のお正月



北泉海岸



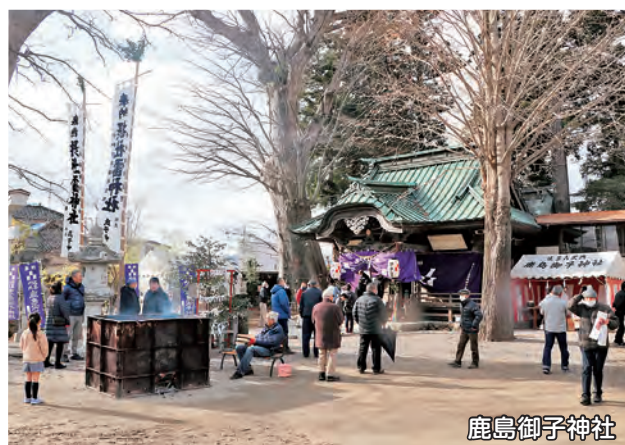
相馬小高神社



三島神社



はしご乗り奉納<1月4日>



鹿島御子神社



小高区



鹿島区



原町区

市消防団 出初式・パレード<1月8日>

情報

information

暮らしの



お知らせ

市有地の売却

市では、防災集団移転促進事業で造成した住宅団地の空き区画を売却します。
売却予定額は不動産鑑定を行い、適正な時価額とします。水道管が敷設されているため、給水装置の売買契約も必要です。

詳細は、市ホームページでご確認ください。

対象 市内在住の方、もしくは移住を希望する市外の方
売却対象地

南海老地区第1区画（鹿島

区北海老字大森267-1）
地籍

496・92平方メートル（約150坪、電柱あり）

令和4年の参考価格

362万7516円

売却方法 先着順の随意契約
受付開始日

2月16日（金）8時30分

問合せ

都市計画課 ☎245251



▲市ホームページ

スポーツ

健康スポーツ教室

市では、健康スポーツ教室を開催します。

2月は、年齢に関係なく楽しめるスカットボールと輪投げです。

とき 2月15日（木）

9時30分～11時30分

（受け付け9時～）

ところ まるさん・あったまるアリーナ（市スポーツセンター）

定員 40人程度（先着順）

参加方法 会場に直接集合

持参物 室内用運動靴

問合せ

スポーツ推進課

☎245280

スポーツ推進委員

市では、地域でスポーツを普及・推進するためスポーツ推進委員を公募します。

応募資格

次の全てを満たす方

● 4月1日現在、20歳以上73

子育て世代向け ライフプラン相談セミナー

市では、子育て世代のお金の悩みが解消できるセミナーを開催します。

ファイナンシャルプランナーの方に、市のさまざまな子育て支援事業を踏まえたライフプラン（家計を踏まえた将来の計画）などについて解説いただきます。

とき 3月3日（日）10時～11時30分

ところ NIKOパーク

定員 20人程度（先着順）

申込方法 市ホームページ

申込期間 2月1日～23日（祝）

申込先・問合せ

こども家庭課 ☎245229



▲市ホームページ

歳未満の方

● 市内に住所を有する方

● 会議や事業に参加できる方

任期 令和6年4月～令和8年3月

報酬 年3万3500円

募集人数 5人程度（選考）

応募方法 窓口、郵送、ファクス

応募書類配布先

市ホームページ、スポーツ推進課、浮舟文化会館、小高体育センター、千倉体育館、

市民課、原町生涯学習センター
応募期間

2月13日（火）～29日（木）

（消印有効）

応募先・問合せ

スポーツ推進課

☎245280

手話をやってみよう!

第37回 「今日・本日」



左右に置いた両手で軽く押さえるように、同時に2回下ろす。

問合せ 社会福祉課 ☎ 24 5 2 4 1
協力 南相馬手話サークル 耳通口通

きもちいい!体験講座

市では、体を動かす楽しさを体験し、自分に合う運動を見つける「きもちいい!体験講座」を開催します。

とき

① 2月20日(火)ストレッチ

② 3月1日(金)3B体操

③ 3月12日(火)笑いヨガ

※全て10時～11時30分

ところ 鹿島保健センター

対象 医師から運動を制限

放射線健康講演会

市では、南相馬市放射線健

健康



されていない方
定員 各20人(先着順)
持参物 ②のみ室内シューズ
申込開始日 2月1日
申込先・問合せ
健康づくり課 ☎ 46 1 4 5 2

みんなで学びあう「報徳仕法」

市教育委員会では、市と関
わりの深い、二宮尊徳の教え
「報徳仕法」について、分か
りやすく学べるワークショップ
を開催します。

とき 3月1日(金)18時30分
～20時30分

ところ 市役所東庁舎

定員 30人(先着順)

申込期限 2月27日(火)

申込先・問合せ

生涯学習課 ☎ 24 5 2 4 9

生涯学習



康講演会を開催します。
放射線の基礎やALPS処
理水の科学的な考え方につい
て専門家に解説いただきます。
とき 2月17日(土)14時～15
時30分
ところ ゆめはっと
定員 80人(先着順)
申込期限 2月16日(金)
申込先・問合せ
健康づくり課 ☎ 44 2 1 2 1

生涯学習支援 リーダー研修会

市教育委員会では、生涯学
習活動の重要性を学ぶ研修会
を開催します。

とき 2月20日(火)14時～

ところ

市民情報交流センター

講師 桜の聖母短期大

教授 三瓶千香子氏

定員 60人(先着順)

申込先・問合せ

生涯学習課 ☎ 24 5 2 4 9

新しい出前講座 講師の登録

市教育委員会が展開する生
涯学習まちづくり事業の出前
講座に新たな講師が加わりま
したので紹介します。

利用方法は、まちづくり出

前講座メニュー表、であい・

ふれあい・学びあい情報誌、

市ホームページでご確認ください。

講師 荒木 雅子

講座名 ガナダラ韓国語

問合せ

生涯学習課 ☎ 24 5 2 4 9



マナビ通信

▶ 3月5日(火)19時～21時

韓国語にふれてみましょう

ところ サンライフ南相馬

定員 10人(先着順)

申込期間 2月13日(火)～27日(火)

問合せ 原町生涯学習センター

☎ 24 5 3 2 2

▶ 3月10日(日)10時～正午

初心者向けフラダンス教室

ところ 浮舟文化会館

定員 15人(先着順)

申込期間 2月13日(火)～3月4日(月)

問合せ 小高生涯学習センター

☎ 44 3 0 4 9

仕事



会計年度任用職員の募集

市では、令和6年4月1日から勤務する会計年度任用職員を募集します。

募集職種や応募方法、勤務条件などは、市のホームページでご確認ください。

募集要項・申込書配布先

総務課、市民課、小高区と鹿島区の各市民総合サービス課、ハローワーク、市ホームページ

応募受付期間

2月1日～14日(水)

問合せ 総務課 ☎ 245222



離職防止のためのコミュニケーション向上セミナー

市では、従業員の離職を防ぐため、円滑なコミュニケーションを図る手法を学ぶセミナーを開催します。

とき

2月28日(水)と3月13日(水)の18時30分～20時30分

ところ マチ・ヒト・シゴトの結び場NARU

対象 市内事業所の経営者や人材育成担当者などで、原則として両日参加できる方

定員 15人程度(抽選)

申込方法 電話、NARUホームページ

申込期間 2月20日(火)17時

申込先・問合せ

NARU ☎ 269030



高校生就職応援ナビ

福島広域雇用促進支援協議会では、高校生向けの就職情報をお届けする公式LINE「高校生就職応援ナビ」を始めました。

市内の企業情報など、最新の就職情報をお知らせします。

問合せ

福島広域雇用促進支援協議会南相馬窓口(商工労政課内)

☎ 267690

林業退職金共済制度

林業退職金共済制度は、林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。

事業主の方は、従業員へ加入を勧めるとともに、退職する時は退職金を請求するよう指導してください。

問合せ 県森林組合連合会

☎ 024(523)0255

福祉



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。

任期は令和7年11月30日までです。

担当地区(鹿島区)

新町 田村 江久子

問合せ

社会福祉課 ☎ 245321

消防団員の募集

消防団員は、「自らの地域は自ら守る」という精神に基づき、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員として、地域の安心と安全を守る大切な役割を担っています。普段はさまざまな仕事をしながら、地域を守るための活動をしています。

市では、地域のために一緒に活動してくれる仲間を募集しています。消防団には、さまざまな職種の方がいます。普段忙しい方でも、ライフスタイルに合わせて無理のない範囲で活動できます。入団資格や活動内容、待遇などは市ホームページでご確認ください。



問合せ

危機管理課 ☎ 245232



▲市ホームページ



お知らせコーナー

▶ 2月5日(月)10時～15時

特設人権相談所

ところ サンライフ南相馬

問合せ 福島地方法務局相馬支局 ☎③ 3 4 1 3

▶ 2月17日(土)9時30分～11時30分

親子で楽しむ 初心者バドミントン教室

ところ まるさん・あったまるアリーナ
(市スポーツセンター)

対 象 小学生の親子

参加費 1人300円(保険料ほか)

定 員 15組程度(先着順)

申込期間 2月1日～10日(土)

問合せ 太田大甕スポーツクラブ ☎② 8 9 5 1

▶ 2月23日(祝)10時～16時

東北税理士会による 税の無料相談会

ところ 道の駅南相馬

問合せ 東北税理士会相馬支部 ☎④ 1 5 4 1

市営
住宅

入居者募集

【入居日】3月1日(金)

【募集期限】2月14日(水) (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)住宅の世帯

原町区 北長野団地3号棟103号室(1階)

間 3DK 築 28年 駐 有 賃 15,300円～30,100円

小高区 紅梅団地D3-2号室(1階)

間 3DK 築 25年 駐 有 賃 12,600円～24,800円

中堅所得者向け住宅

小高区 紅梅団地B-2-2号室(1・2階)

間 3DK 築 21年 駐 有 賃 32,100円～43,400円

災害公営住宅

原町区 大町東団地高齢者棟18号室(1階)

間 2DK 築 9年 駐 有 賃 16,100円～31,600円

一般世帯の住宅

原町区 国見町団地2号棟408号室(4階)

間 3K 築 39年 駐 有 賃 15,000円～29,400円

原町区 国見町団地3号棟301号室(3階)

間 3K 築 40年 駐 有 賃 14,800円～29,000円

原町区 国見町団地4号棟203号室(2階)

間 3DK 築 37年 駐 有 賃 16,300円～32,000円

原町区 国見町団地5号棟302号室(3階)

間 3DK 築 37年 駐 有 賃 16,300円～32,000円

原町区 北長野団地3号棟305号室(3階)

間 3DK 築 28年 駐 有 賃 18,400円～36,200円

原町区 北長野団地4号棟306号室(3階)

間 4K 築 27年 駐 有 賃 20,900円～41,100円

原町区 北長野団地5号棟302号室(3階)

間 3DK 築 26年 駐 有 賃 18,100円～35,600円

原町区 仲町団地4号棟505号室(5階)

間 3K 築 48年 駐 有 賃 10,600円～20,900円

原町区 仲町団地5号棟403号室(4階)

間 3K 築 47年 駐 有 賃 12,300円～24,200円

原町区 仲町団地5号棟503号室(5階)

間 3K 築 47年 駐 有 賃 12,300円～24,200円

原町区 仲町団地5号棟505号室(5階)

間 3K 築 47年 駐 有 賃 12,300円～24,200円

原町区 東町団地301号室(3階)

間 3K 築 47年 駐 無 賃 10,500円～20,700円

原町区 三島町団地3号棟304号室(3階)

間 3K 築 34年 駐 有 賃 16,800円～33,100円

原町区 桜井町団地2号棟301号室(3階)

間 3K 築 43年 駐 有 賃 13,000円～25,500円

- ・紅梅・大町東団地を除き浴槽・風呂釜はありません。
- ・申し込み多数の場合は、抽選を行います。

申込先・問合せ 建築住宅課 ☎④ 5 2 5 3

ご意見を募集します



市では、パブリックコメント手続き（市民意見提出制度）を実施します。皆さんの意見や提案をお寄せください。

意見などを提出する際の書式は自由ですが、住所、氏名、電話番号も明記してください。提出方法は、窓口や郵送、ファクス、メールです。

素案の公表先（閉庁日、休館日を除く）

市民課、小高区と鹿島区の各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

2月1日～20日(火)

1 ともによりそい・はぐくむ南相馬市人権施策推進計画（素案）

提出先・問合せ

〒975-8686 原町区本町二丁目27番地
市民生活部市民課
☎245297 FAX245347
✉shimin@city.minamisoma.lg.jp

市では、全ての人の人権が尊重されるまちづくりを推進するため「ともによりそい・はぐくむ南相馬市人権条例」の基本理念に基づき、人権施策を総合的かつ計画的に推進するため、本計画を策定するものです。

2 南相馬市パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度（素案）の導入

提出先・問合せ

〒975-8686 原町区本町二丁目27番地
市民生活部市民課
☎245297 FAX245347
✉shimin@city.minamisoma.lg.jp

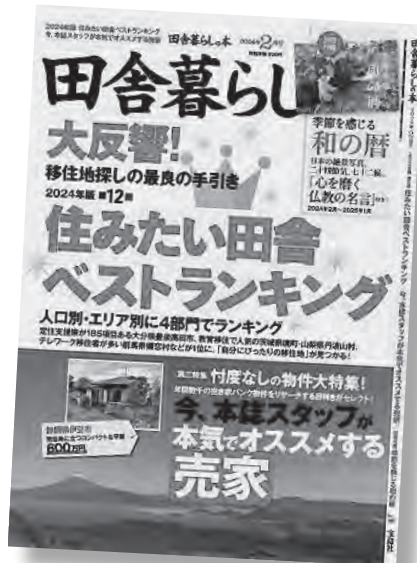
市では、パートナーシップ関係にある性的少数者などの社会生活上の生きづらさを軽減し、お二人の自分らしい生き方に寄り添うため「南相馬市パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度」を導入します。

住みたい田舎ベストランキング 総合3位にランクイン

田舎暮らしの本2024年2月号（株式会社宝島社）掲載の第12回住みたい田舎ベストランキングで、本市が同規模自治体の総合部門で、昨年の8位から大幅に順位を上げ、3位となりました。また、若者世代・単身者部門、子育て世代部門でそれぞれ5位にランクインしました。東北エリア内では、子育て世代部門で2位（県内1位）となりました。

引き続き、若い世代の移住促進、子育て世代に選ばれるまちづくりに取り組んでいきます。

問合せ 移住定住課 ☎245269

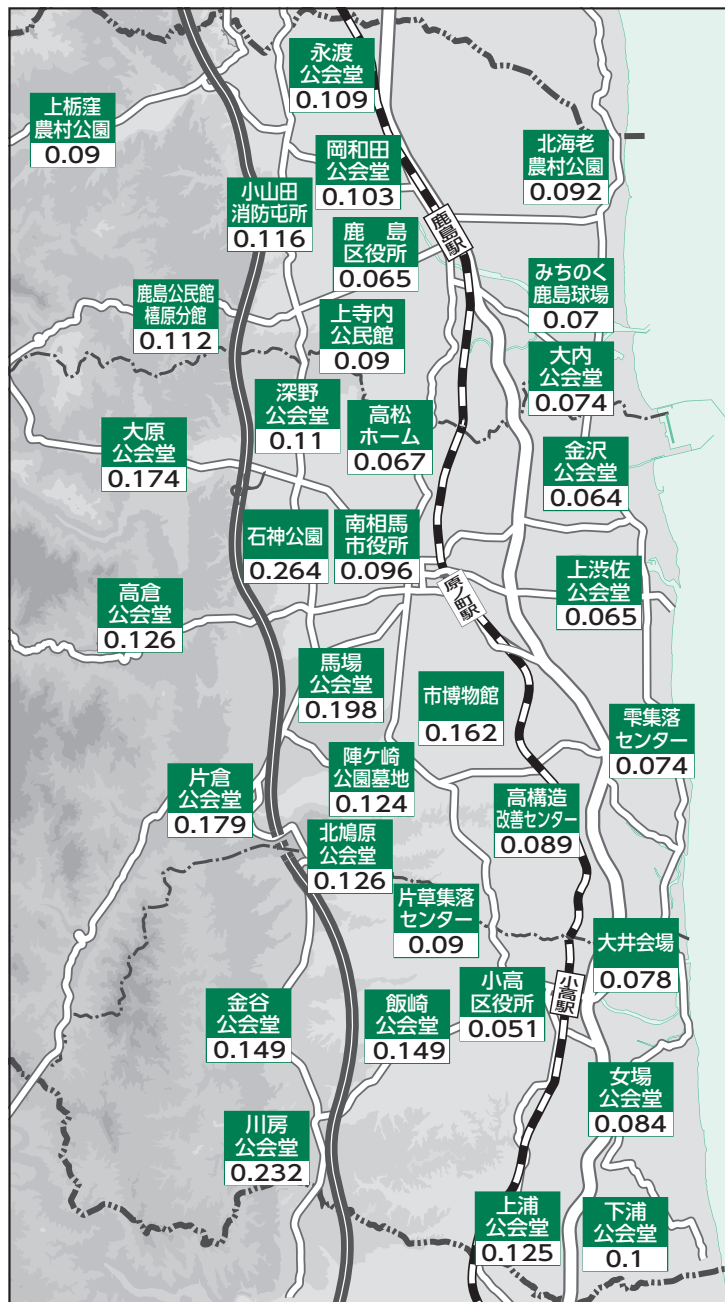


環境放射線モニタリング結果

問合せ 環境政策課 ☎ 245 257

市内の空間放射線量率を掲載しています。

※測定日時は1月15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。

南相馬市の人口

令和6年1月1日現在(前月からの増減数)

人口 56,311 人 (-74人)

男 29,666 人 (-52人)

女 26,645 人 (-22人)

26,399 世帯(+3世帯)

12月中の動き

●転入 124人

●転出 129人

●出生 24人

●死亡 93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 ☎ 245 412

大気浮遊じんモニタリング結果

問合せ 環境政策課 ☎ 245 257

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1m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)	
		12/6~12/13	11/29~12/6
小高区	川房公会堂 (川房)	134	不検出
		137	0.019
	市就業改善センター (飯崎)	134	不検出
		137	0.013
鹿島区	塚原公会堂 (塚原)	134	不検出
		137	0.034
	鹿島区役所 (西町)	134	不検出
		137	0.014
原町区	鹿島区3-3消防屯所 (南海老)	134	不検出
		137	0.043
	横川ダム (馬場)	134	不検出
		137	0.020
	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	0.030
	市立総合病院 (高見町)	134	不検出
		137	不検出
	大原公会堂 (大原)	134	不検出
		137	0.027

※「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。

渡邊正己京都大学名誉教授

(市放射線健康対策委員会委員長) による解説

新型コロナウイルスも感染症法上、インフルエンザと同じ5類扱いとなり、この年末年始は新たな気持ちで迎えられたことと思います。最近の1年間の大気浮遊じんに含まれる放射線量は、バックグラウンド値(自然の放射線量)と区別ができないほど小さいものでしたのでご安心ください。

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 ☎ 351 020

小高区・原町区/水道課 ☎ 235 47

(単位: Bq/kg)

対象施設	検査日		
	12月15日	12月13日	12月11日
小高区	第2浄水場 小高北部浄水場 小高西部浄水場	不検出	不検出
原町区	牛越浄水場 大谷浄水場 矢川原浄水場	不検出	不検出
鹿島区	大野台浄水場 鹿島第2水源地	—	不検出

※「不検出」とは検出限界値(おおむね 1Bq/kg) 未満を示します。



図書館だより

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

2月のお休み

◆中央図書館◆
◆小高図書館◆
◆鹿島図書館◆
毎週月曜

携帯電話用
ホームページ
QRコード



Mr.ジェリーのバイリンガルおはなし会&絵本講座

絵本作家、翻訳家として活躍しているジェリー・マーティン氏による、英語と日本語で絵本を楽しむおはなし会を開催します。

午後は絵本『どんぐりたいこ』が出版されるまでの話を聞くことができる絵本講座を開講します。併せて絵本『どんぐりたいこ』の原画パネル展示を行います。

と き・ところ・対 象 2月10日(土)

①11時～正午「Mr.ジェリーのバイリンガルおはなし会」

対 象 3歳～小学生、絵本や英語に興味のある方

ところ 子ども図書館 おはなしの蔵

②14時～15時30分

「Mr.ジェリーの絵本講座

～絵本『どんぐりたいこ』ができるまで～」

対 象 中学生以上 ところ 中央図書館 1階クラフトルーム

●パネル展示 絵本

『どんぐりたいこ』

と き ～2月25日(日)

ところ 中央図書館 ギャラリー

講師 ジェリー・マーティン氏

絵本作家・翻訳家。

米国カリフォルニア州出身。『どんぐりたいこ』などの絵本を手掛けるほか『セサミストリート』のえほんシリーズの翻訳を務める。



おひなさま工作会&おはなし会

折り紙でおひなさまとおだいりさまを作る工作会を開催します。また、ひな祭りにちなんだ絵本を楽しむおはなし会も開催します。

と き 2月24日(土) 10時～11時30分

ところ 中央図書館 2階 研修室

申込開始日 2月10日(土)～ 定 員 10人 (先着順)

対 象 3歳～小学3年生 (未就学児は保護者同伴)



折り紙で
かわいい
おひなさまと
おだいりさまを
作しましょう!

* information *

2月のライブラリーシアター

2月10日(土)『レディ・バード』

(2017年 94分) アメリカ 字幕 PG-12指定

上映会場 市民情報交流センター 2階
マルチメディアホール

上映時間 13時30分～15時4分(開場13時～)

“レディ・バード”の愛称で呼ばれているクリスティンは、カトリック系高校に通う17歳。高校卒業後、ニューヨークの大学への進学を希望していましたが、地元の大学への進学を望む母親とけんかになってしまいます。

恋愛や進学で揺れ動く少女の青春を描いた作品です。

入場
無料

2月の
おはなし会



おはなしのへや 0歳～2歳向け

と き 8日(木) 11時～11時30分

ところ 子ども図書館
ちいさなおはなしのへや

おはなし会 3歳～小学生向け

と き 毎週土曜 11時～11時30分

ところ 子ども図書館 おはなしの蔵



司書おすすめ
この1冊



とりあえず、素人っぽく見えない
デザインのコツを教えてください！
ingetar - e/著

ポスターやチラシなどのデザインを考える際、「配色が分からない」「写真や文字をどのようにレイアウトすればいいか分からない」「いざ作ったものの何となくダサい」などと悩んだことはありませんか。「とりあえず、これだけ覚えておけば大丈夫」というコツが詰まったこの本で、デザインの悩みを解消しませんか。

CD
司書おすすめの



marasy piano world
まらしい

ピアノの演奏動画で話題となり、幅広い世代から支持されているピアニスト「まらしい」。CMで使用された「プレリュード」や「千本桜」、どこかで聞き覚えのある「人形の夢と目覚め」など、人気の楽曲を収録したアルバムです。まらしいさん自身が作曲した楽曲も含まれており、マルチな才能を味わえる1枚です。



おしえて
博物館

五十四

問合せ
市博物館 ☎ 23 6421



博物館HP

サッタロウって？

「サッタロウ」という名の魚を知っていますか。サッタロウというのは相双地域の方言で、標準和名はケムシカジカといいます。主に東北地方・石川県以北に生息し、卵を持つ晩秋から冬の時期が旬とされます。

この魚の特徴は、地域によってさまざまな呼び名があることです。当地域ではサッタロウのほかにもサンタロウやオマツリ、オコゼなどと呼ばれています。また、いわき地方ではヤマノカミ、宮城県ではボツケ、山形県はシゲエム、秋田県はスゴエモン、北海道ではトウベツカジカやカワムキカジカにナベコワシなど、他にもたくさんあるようです。これほど多くの呼び名をもつのは、それだけ各地で親しまれている証しでしょう。

当地域では、漁村や釣り人などにはよく知られていますが、一般にはあまりなじみがない魚です。外見はなかなかの迫力です。飛び出た目に鋭い歯。ざらりとして突起のある体は岩礁を彷彿とさせ、茶や赤、紫などを帯びた褐色のまだら模様があります。とてもおいしそうには見えませんが、身はきれいな白身で淡泊な味わいです。食べ方は、汁物や煮付けにすることが多いようですが、サッタロウの味を知る人は「卵がうまい」と口をそろえて言います。イクラよりも一回りほど小ぶりな卵をしょうゆ漬けにして食べるのが一番おいしい食べ方なのだから。さばくと身（可食部）が少ないこともこの食べ方が人気の理由のようです。



▲サッタロウの卵のしょうゆ漬け



▲サッタロウ(ケムシカジカ)

サッタロウは、ときどき市内のスーパでも売っていることがあります。どんな魚か興味のある方は、鮮魚売り場をこまめにチェックしていると出会えるかもしれませんね。

グラフィックデザイナーへの
道のり

富岡町出身の西山さんは高校生の頃、趣味の音楽で出会ったCDジャケットのかわつこよさに引かれグラフィックデザイナーを志しました。当時はまだ地方でのデザイン業が一般的ではなく、西山さんも東京で活動を始めます。しかし、大震災をきっかけに地方でのデザイン業に興味を持った西山さんは、福島へ戻り、小高にデザイン事務所兼クリエイティブスペース「粒粒」を立ち上げ活動しています。粒粒では「表現からつながる家」をコンセプトに、自身のデザイン制作以外にも、地域の人々がアーティストと一緒に自由にデザインやアートを体

「デザイン」へのこだわり

「自分にはできない仕事をする」とにこだわっている西山さん。南相馬市の「巣立ち応援18歳祝い金支援事業」を担当しています。特にポスター制作では、18歳の視点に立つて考えることで、学生たちに市からの応援が伝わり、古里を感じられるキャッチコピーや写真にこだわったそうです。見た人が巣立つ子供たちを応援する気持ちになるポスターを含めたこの事業はPR TIMESの「プレスリリースアワード2023」のローカル賞を受賞するなど、全国的にも注目を集めました。

新たな一歩に向けて

今後はプロジェクト全体を



marutt株式会社
代表取締役
西山 里佳さん

信念を持つことの大切さ

西山さんは「デザイナーのセンスは先天的な才能もあるが、経験を積み、努力を続ける中で身に付けられる後天的なものもある」と言います。その努力を続けるために、やり遂げる強い信念を持つことがとても大切なことだと話してくれました。好きなことを仕事にするために一生懸命に努力し、やりがいと楽しさを見いだしている西山さんの言葉は、進路選択に悩む時期にいる私たち高校生にとって希望となりました。

編集後記

取材をしていく中で、西山さんのデザインに対する信念が伝わってきました。特に南相馬市の支援事業のポスター「さあ、行っといで」というキャッチコピーは、古里が学生を温かく応援する思いが伝わり、とても心に響きます。西山さんの仕事に対するこだわりが、この素晴らしい作品を作り出したんだと感じました。強い信念を持ち努力を重ね、楽しみながら働いている西山さんの笑顔がとても素敵で、私自身も自分のやりたいことが実現できるように、これからたくさん努力していこうと思えた時間でした。

(一般社団法人あすびと福島編集協力)



編集部代表
原町高校2年
中川 莉乃さん



表紙の写真

二十歳を祝う会を撮影しました。

撮影場所 ゆめはっと
(原町区)

マチイロ (電子版広報紙)



市公式X(旧ツイッター)



みなみそうまチャンネル



市公式フェイスブック



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。



広報みなみそうま
令和6年2月1日発行

編集・発行
南相馬市総務部秘書課

〒975-8686 南相馬市原町区本町二丁目27番地
☎0244-245216(直通) FAX(0244)237425

配布
小高区…地域振興課 ☎0244-2112
鹿島区…地域振興課 ☎0244-2110
原町区…コミュニティ推進課 ☎0244-2445411