



## 市の国保・後期に加入している方の マイナ保険証への移行について

市では、国民健康保険と後期高齢者医療制度の保険証の新規発行を12月2日で終了し、マイナ保険証へ移行します。

なお、勤務先の社会保険などに加入している方は勤務先にお問い合わせください。

### 問合せ

市民生活部市民課☎245233

小高区市民総合サービス課☎446711

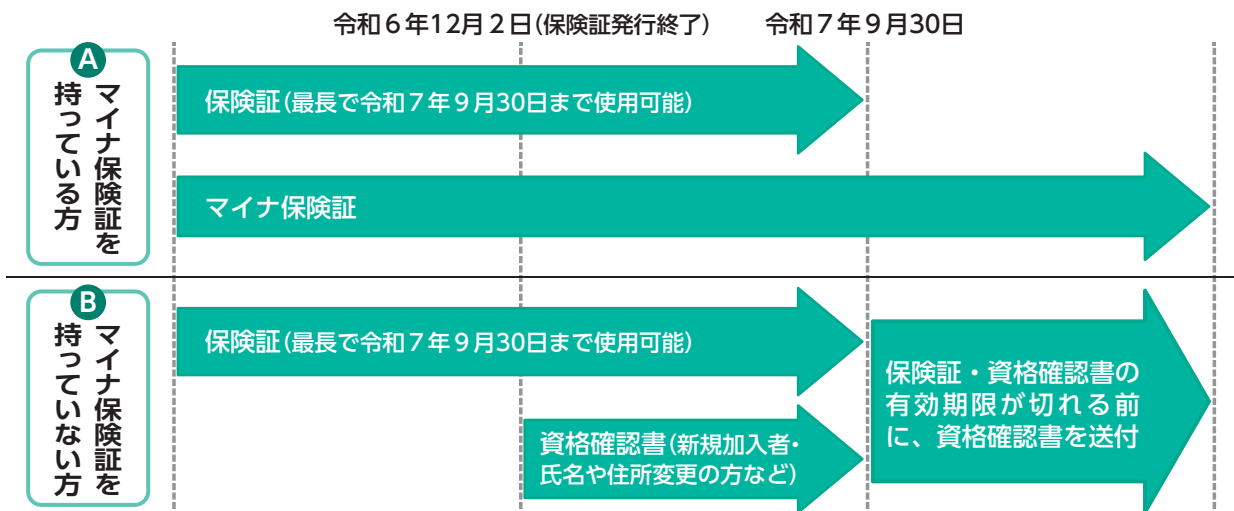
鹿島区市民総合サービス課☎462112

### A マイナ保険証を持っている方

現在のお持ちの保険証は有効期限までご利用いただけます。有効期限を過ぎた後は、マイナ保険証をお使いください。

### B マイナ保険証を持っていない方

現在お持ちの保険証は有効期限までご利用いただけます。有効期限を過ぎた後は、市からお送りする「資格確認書」を医療機関の窓口へご提示ください。「資格確認書」は有効期限を迎える方に順次お送りします。



## 防災行政無線屋外スピーカーの更新

市では、防災行政無線の屋外スピーカーの更新作業を行います。12月から市内全域で順次、作業を進めます。

作業中の屋外スピーカーからは数日程度、音が流れませんが、防災メールや、防災行政無線

が受信できる戸別受信機で防災情報を得ることができます。

詳しい更新作業のスケジュールは、市ホームページでご確認ください。

問合せ 危機管理課☎245232



# 情報

information

## 暮らしの

### 障がい者虐待を 防ごう

### お知らせ

市では、障がいのある方の尊厳を守り、誰もが健康で安心して暮らすことができるまちづくりを目指しています。虐待は、本人が認識できない場合や、しつけや指導と称して行われていることも考えられます。「虐待かな」と思ったなら、すぐに市へ連絡してください。

問合せ 社会福祉課

☎245241

### ポニーとの 触れ合い乗馬体験

市では、ポニーとの触れ合い乗馬体験を行います。乗馬体験や餌やり体験ができます。

とき

● 12月7日(土)

10時～正午、13時～15時

● 12月8日(日)10時～正午

ところ 市馬事公苑

問合せ 観光交流課

☎245263

### 特設人権相談

福島県方法務局では、特設人権相談所を開設します。

とき・ところ

● 12月2日(月)10時～15時

浮舟文化会館、サンライフ南相馬

※サンライフ南相馬のみ、自筆証書遺言書保管制度に関する相談会も開催します。

● 12月8日(日)10時～15時

かしま交流センター

問合せ

福島県方法務局相馬支局

☎363414

### 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。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 12月15日(日)

9時30分～11時30分

ところ 原町保健センター

対象 妊婦の方とご家族

定員 10組程度(先着順)

申込期限 12月11日(水)

申込先・問合せ

こども家庭課 ☎245218

### 生涯学習

### 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出前講座に新たな講師が加わりました。

出前講座の利用方法は市ホームページで確認いただくか、お問い合わせください。

講師 伏見 由賀里  
講座名 椅子ヨガ、優しいヨガ

申込先・問合せ

生涯学習課 ☎245249

### 新年に福を呼ぶ！ ミニ門松づくり

市教育委員会では、高等学校開放講座を開催します。竹や松、飾りを使ってミニ門松を作ります。

とき 12月21日(土)

9時30分～11時30分

ところ 相馬農業高

対象 小学生以上の方(小学生は保護者同伴)

参加費 1000円(材料代)

定員 20人(抽選)

申込期間

11月15日～12月6日(金)

申込先・問合せ

生涯学習課 ☎245249



### お箏ワークショップ

市教育委員会では、箏のワークショップを開催します。

とき・対象

12月14日(土)

① 10時～(初心者向け)

② 13時～(経験者向け)

ところ サンライフ南相馬

講師 箏奏者 稲葉 美和氏

定員 各6人(先着順)

申込期間

11月25日(月)～12月11日(水)

申込先・問合せ

原町生涯学習センター

☎245322

### 健康

### 街頭献血

市では、街頭献血を実施します。

とき

12月1日(日)10時～16時

ところ

フレスコキクチ東原町店

問合せ 健康づくり課

☎446407

# 福祉



## 認知症サポーター養成講座

市では、認知症とその対応などを学ぶ認知症サポーター養成講座を開催します。

とき 12月12日(木)  
14時～15時30分

ところ サンライフ南相馬

申込期間 11月25日(月)～12月6日(金)

定員 20人(先着順)

問合せ 長寿福祉課

☎245404

## 家族介護者交流会

市では、介護の悩みなどを気軽に話せる交流会を開催します。

対象

家族を介護している方など

■鹿島地域

とき 11月26日(火)  
13時30分～15時

ところ かしま交流センター

定員 20人(先着順)

申込期限 11月25日(月)

申込先・問合せ

市地域包括支援センター

(鹿島地域) ☎464600

■小高地域

とき 12月19日(木)  
10時～正午

ところ

Cafeほっと悠 あゆみ

定員 15人(先着順)

申込期間

11月25日(月)～12月17日(火)

申込先・問合せ

市地域包括支援センター

(小高地域) ☎441700



## 家族介護教室

市では、認知症予防を学ぶ家族介護教室を開催します。

とき 12月17日(火)  
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

家族を介護している方など

## 募集



定員 20人(先着順)

申込期間

11月25日(月)～12月16日(月)

申込先・問合せ

市地域包括支援センター

(鹿島地域) ☎464600

## 陸上自衛隊 高等工科学校生徒

防衛省と自衛隊では、陸上自衛隊高等工科学校の生徒を募集します。

応募資格

次の全てを満たす方

● 令和7年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男性

● 中学校卒業、または中等教育学校の前期課程修了者

(見込みを含む)

募集人員 約230人

応募期限

令和7年1月16日(木)(必着)

受験案内配布先・応募先・

問合せ

自衛隊福島地方協力本部

相双地域事務所

☎24712

# 地域のつながり・ささえあいポスターコンクール

市と市区長連絡協議会では、地域のつながり・ささえあいポスターコンクールを実施しました。審査の結果は次のとおりです。

問合せ コミュニティ推進課 ☎245411

### 小学生(4～6年生)の部



最優秀賞

志賀 葵衣さん(鹿島小4年)

優秀賞

三瓶 紘正さん(原一小4年)  
高山 紘斗さん(原三小5年)  
高野 友佑さん(原一小6年)

特別賞

高野 友佑さん(原一小6年)

### 中学生の部



最優秀賞

鈴木 真日瑠さん(原一中3年)

優秀賞

杉本 優香さん(石神中1年)  
渡邊 佑都さん(原一中1年)

特別賞

渡邊 佑都さん(原一中1年)

4 ◆脳いきいき相談会 (もの忘れ相談) ◆なんでも相談会(税理士)	5	6	7
11 ◆なんでも相談会 (弁護士・人権)	12 ◆生活困窮者出張相談	13	14 ◆オレンジカフェ
18 ♣元気モリモリ!もりあげ隊 ◆なんでも相談会(税理士)	19 ♣こころの健康相談会	20	21
25	26 ◆生活困窮者出張相談	27	28
1	2	3	4

市民課 ☎ 5235

◆脳いきいき相談会(もの忘れ相談)

※要予約

4日(水)13:30~15:30

市役所東庁舎1階

長寿福祉課 ☎ 5404

◆認知症のひと家族の会相談会

9日(月)13:30~15:30

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

認知症のひと家族の会

☎ 4519

♣ みんなの健康 ♣

♣こころの健康相談会

※要予約

10日(火)13:15~(心理士)

19日(木)13:30~(精神科医師)

各保健(福祉)センター

♣元気モリモリ!もりあげ隊

18日(水)、24日(火)10:00~11:00

原町保健センター

健康づくり課 ☎ 3680

★ 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

原町保健センター

こども家庭課 ☎ 5218

★マタニティサロン

※要予約

17日(火)10:00~11:30

こども家庭センター

こども家庭課 ☎ 5218

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利用ください。冊子から外して使えるページ構成にしています。

# 12

2024年/令和6年

日 SUN

月 MON

火 TUE

1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31

### 休日当番医・薬局

9:00~16:00

12月1日(日)

おのだ内科クリニック ☎28811  
大町調剤薬局 ☎253389

12月8日(日)

たなベクリニック ☎254353  
オレンジファーマシー ☎267870

12月15日(日)

鹿島厚生病院 ☎465125  
屋代薬局 ☎228469  
ベース薬局鹿島厚生病院前店 ☎264061

12月22日(日)

駒場内科医院 ☎320226  
ヤマキ保健薬局 ☎224970

12月29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

12月30日(月)

石原クリニック ☎222212  
さくら薬局南相馬原町店 ☎266072

12月31日(火)

南相馬市立総合病院 ☎223181  
三澤内科ハートクリニック ☎253511  
アイン薬局南相馬東店 ☎237709  
アイン薬局原町店 ☎267825

### 休日歯科当番医

9:00~16:00

12月1日(日)

あべ歯科医院(相馬市) ☎365511

12月8日(日)

山田歯科医院(原町区) ☎232709

12月15日(日)

梶田歯科医院(相馬市) ☎361551

12月22日(日)

西町歯科医院(鹿島区) ☎465534

12月29日(日)

相馬中央病院(歯科)(相馬市) ☎366611

12月30日(月)

桜ヶ丘デンタルクリニック(相馬市) ☎267018

12月31日(火)

沖田歯科クリニック(原町区) ☎230303

### 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)N S K ☎228486

16日~31日

(株)セントラル住設 ☎21811

### ◆各種相談◆

#### ◆行政相談会

10日(火)10:00~正午  
市役所西庁舎1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

11日(水) 弁護士(人権)

14:00~16:00※要予約

4日(水)、18日(水) 税理士

10日(火) 行政書士

17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

12日(木)9:30~11:30

26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

15日(日)9:00~正午

市役所本庁舎

## 医師修学資金

市立総合病院では、当院で将来、医師として働く意思がある医学生に学費を貸し出す「南相馬市立病院医師修学資金貸与制度」を設けています。令和7年度分の応募を受け付けています。

貸与期間は最長6年で、貸与額は最大で国公立は1728万円、私立は2880万円です。また、借りた期間と同じ期間働くと、返済が免除されます。

制度は2種類あります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合せ 市立総合病院総務課  
☎②67541



## 放課後児童クラブ 入会者募集

市では、放課後児童クラブの令和7年度入会者の申し込みを受け付けます。

詳細は市ホームページでご確認ください。

### 対象

市内在住・在学する小学生で、保護者が就労などで昼間、家庭にいない児童  
※定員を超えた場合は、学年や保護者の就労状況などを考慮して選考します。

### 利用できる時間

平日 下校～18時  
土曜と春・夏・冬休み 7時30分～18時  
※土曜日や長期休暇は、数カ所の児童クラブを集約して児童を受け入れます。

### 申込期間

12月2日(月)～20日(金)  
※申込書は11月18日(月)から、各児童クラブや市ホームページで配布します。

申込先 各児童クラブの窓口

問合せ こども家庭課  
☎②45215



## お知らせコーナー

### ▶12月15日(日)8時30分集合

### 第5回市民探鳥会

ところ 横峰溜池堤防（鹿島区寺内）  
持参物 お持ちの方は双眼鏡、野鳥図鑑  
定員 20人（先着順）  
問合せ 日本野鳥の会南相馬  
☎080(1847)2203



### ▶12月21日(土)10時～11時30分

### ピククルボール体験会

ところ 小高体育センター  
参加費 200円（参加賞代など）  
問合せ 浮舟うきうきクラブ☎④6092

## マナビ通信

### ▶12月15日(日)10時～11時30分

### 羊毛を使ってひつじをつくろう

ところ ひがし生涯学習センター  
対象 3歳～小学2年生の子どもと保護者  
参加費 500円（材料代）  
定員 10人（先着順）  
申込期間 11月25日(月)～12月6日(金)  
問合せ ひがし生涯学習センター  
☎②1490

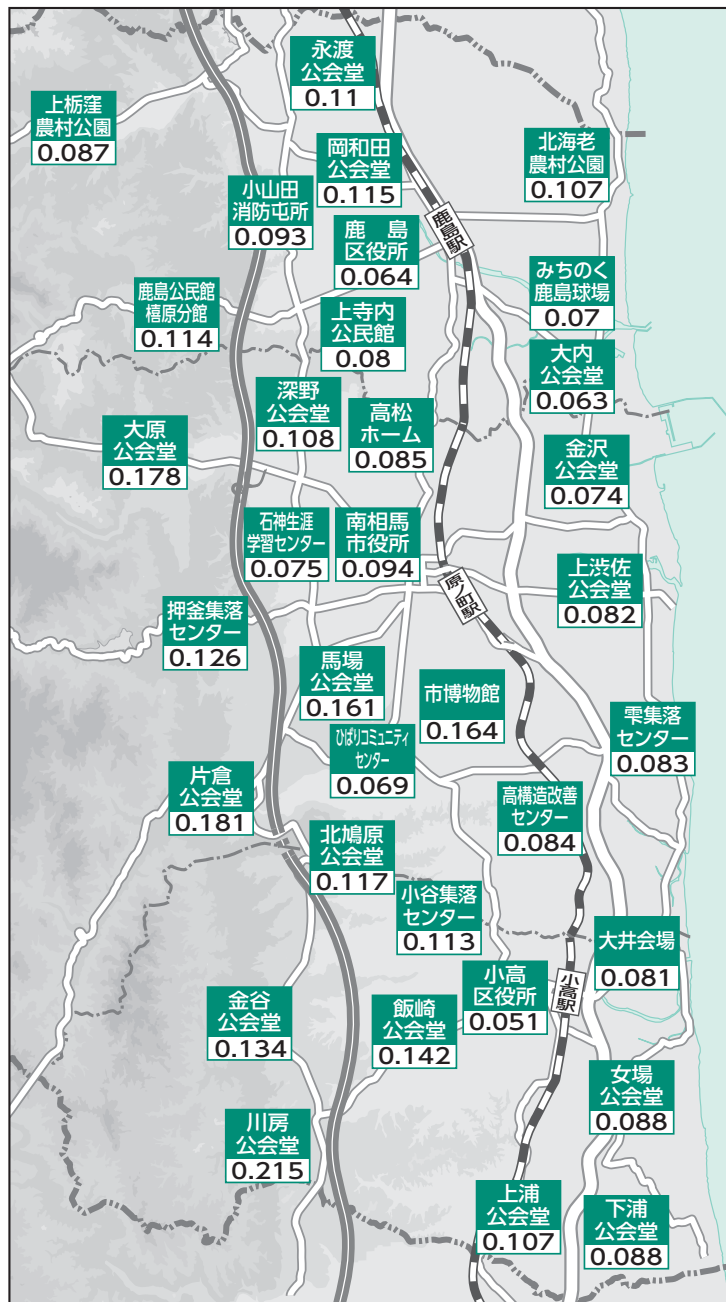


# 環境放射線モニタリング結果

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10月28日正午、単位はμSv/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 <sup>3</sup> )	
		9/18~9/25	9/11~9/18
小高区	川房公会堂 (川房)	134	不検出
		137	0.16
	市就業改善センター (飯崎)	134	不検出
		137	0.042
塚原公会堂 (塚原)	134	不検出	
	137	0.058	
鹿島区	鹿島区役所 (西町)	134	不検出
		137	0.038
	鹿島区3-3消防屯所 (南海老)	134	不検出
137		0.029	
原町区	横川ダム (馬場)	134	不検出
		137	0.18
	原町保健センター (小川町)	134	不検出
		137	0.061
	高平生涯学習センター (下高平)	134	不検出
		137	0.045
	市立総合病院 (高見町)	134	不検出
		137	0.063
大原公会堂 (大原)	134	不検出	
	137	0.10	

※「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0.02~0.03mBq/m<sup>3</sup>です。



## 市の最新情報を発信中!

問合せ  
秘書課 ☎ 5 2 1 6

マチイロ  
(電子版広報紙)



最新号からバックナンバーまで広報紙をいつでも確認

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

12/1  
(日)

# 野馬追の里健康マラソン大会 ウォーキング大会



## 交通規制にご協力をお願いします

市では、12月1日(日)に第37回野馬追の里健康マラソン大会と第19回ウォーキング大会を開催します。

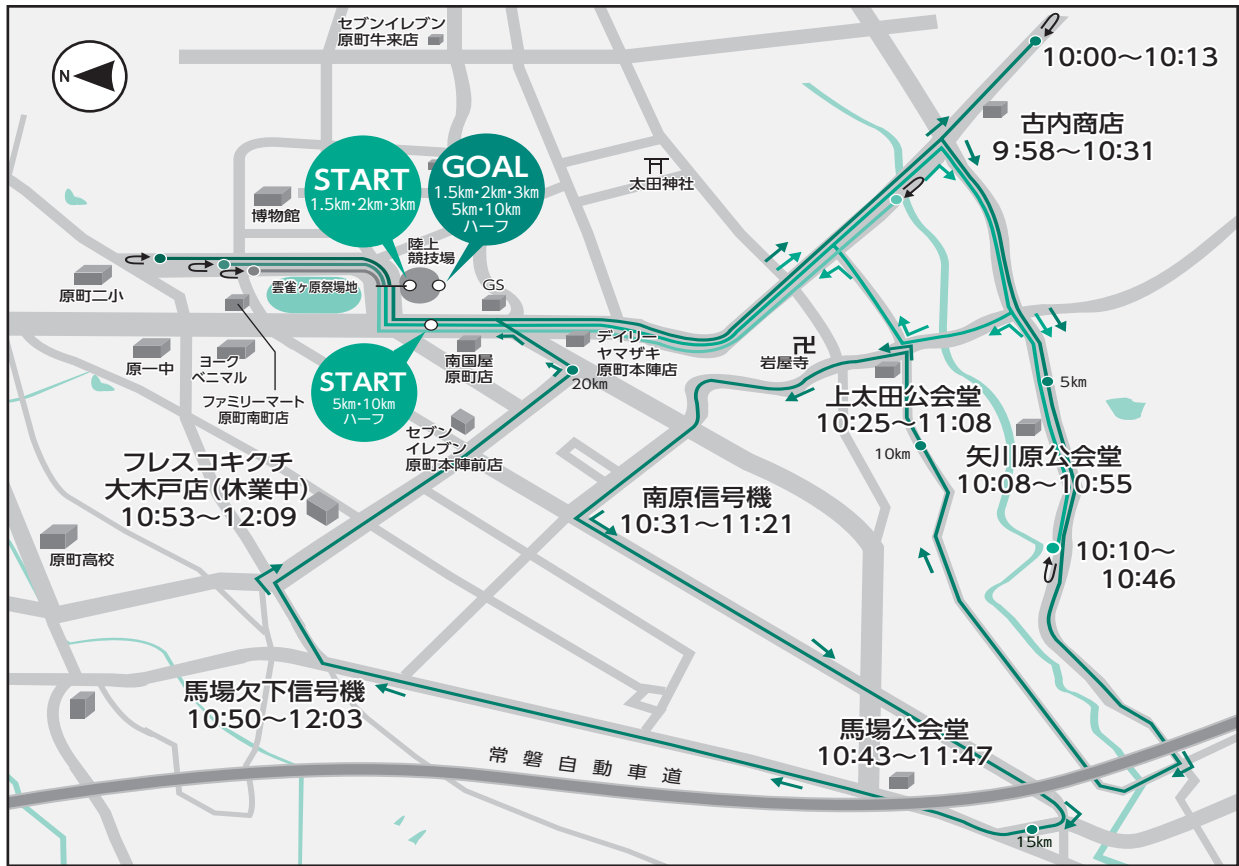
大会には、本市出身でシドニー・アテネ両五輪にトライアスロン日本代表として出場した西

内洋行選手をはじめ、全国のランナーら約3000人が参加します。通行規制にご協力をお願いします。なお、規制時間は当日の通過状況によって変わる場合があります。

なお、エントリー受け付けは終了しました。

問合せ スポーツ推進課 ☎ 24 5 2 8 0

### マラソンコースと主な交通規制



### 主な交通規制の時間帯と区間

規制時間	規制区間
8時50分～10時30分	原町二小交差点～東ヶ丘公園北側駐車場入口交差点
9時～12時30分	ファミリーマート原町南町店交差点～陸上競技場～デイリーヤマザキ原町本陣店交差点
9時30分～11時30分	デイリーヤマザキ原町本陣店交差点～古内商店～矢川原公会堂～上太田公会堂
10時～11時30分	上太田公会堂～庄司塗装興業南側交差点～南原信号機
9時45分～11時30分	古内商店～鶴谷交差点
10時30分～12時30分	馬場欠下信号機～フレスコキクチ大木戸店(休業中)～セブンイレブン原町本陣前店交差点～デイリーヤマザキ原町本陣店交差点



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「お知らせ版」令和6年11月号