



## 室戸岬一周駅伝競走「室戸ジオパークを楽しもう。」開催

— 4ページに関連記事 —



### — 主な内容 —

- ◆ 室戸市体育会表彰 … 2P
- ◆ スポーツ少年団駅伝・ちびっこマラソン大会開催 … 3P
- ◆ 室戸岬一周駅伝・市町村対抗駅伝開催 … 4P
- ◆ 奨学生募集 … 6P
- ◆ やすらぎだより … 7・8・9P
- ◆ 室戸ジオライブ(谷岡壽満子さん) … 21P

カラー版QRコード  
※掲載が間に合わない場合があります



### 人口の動き

<1月31日現在>		<1/1~1/31届出>	
世帯数	… 7,840世帯	出生	… 3人
総人口	… 14,537人	死亡	… 21人
男	… 6,897人	転入他	… 20人
女	… 7,640人	転出	… 25人

この数値(人口)は室戸市住民基本台帳を基にしています  
(※昨年1月31日現在の総人口は14,879人)



# わが家のたからっ子

1才の誕生日をむかえる 室戸市在住 のお子さんで、誕生月の広報に掲載する写真を募集しています。

● 4月号募集締切り日/平成28年3月8日(H27年4月生まれの子どもさん)

● 5月号募集締切り日/平成28年4月8日(H27年5月生まれの子どもさん)

※お申し込みが多くなった場合は、翌月号への掲載となることがありますのでご了承ください。



～今月の「たからっ子」への応募はありませんでした～

## お知らせ

わが家のたからっ子にお申し込みいただいた方に、図書カード(3,000円分)を進呈しています。どしどし、ご応募ください。

【お問い合わせ先】

総務課 総務情報班

☎ 22-5114

## いさなっこ通信 Vol.90 歯っぴーすまいる事業

### 3歳6か月健診でむし歯ゼロだったおともだち



なかむら あんじゅ  
仲村 亜寿 ちゃん  
毎日頑張って歯磨きしてます。  
～母より～

## やったね！むし歯ゼロ！

12月の3歳6か月健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。また、保護者の方にはむし歯予防で工夫していることをコメントしていただきました。皆さん、日ごろからむし歯予防のためにいろいろ工夫して頑張っています！お家でのケアの参考にしてください！これからも正しい歯みがきを続けてくださいね。おめでとうございます！

## 《お詫びと訂正》

各家庭に配布ずみの広報むろとに掲載した「むし歯ゼロだったおともだち」の写真とお名前に誤りがありました。

お詫び申し上げますとともに、訂正のうえ掲載させていただきます。大変申し訳ございませんでした。



やました がる  
山下 翔 くん  
毎日フッ素入りのジェルで歯みがきをしています。  
～母より～



おおくぼ まなと  
大久保 心翔 くん  
仕上げ磨きをしています。  
～母より～



かぎやま ななと  
鍵山 七翔 くん  
仕上げ磨きを必ず行います。  
～母より～



なかがわ ひかり  
中川 陽香理 ちゃん  
寝る前の仕上げ磨きは念入りにしています。  
～母より～

【お問い合わせ先】 保健介護課 健康推進班 ☎ 22-3100

## 室戸市体育会表彰

2月6日(土)に、室戸市保健福祉センター やすらぎ きらきらひろばで室戸市体育会表彰が行われました。

これは平成27年中に体育分野において優れた成績を残した方に贈られるものです。今年度は8人の方が受賞されました。

《優秀賞》	なかじま れい や 中島 滯哉	種目/陸上	おおいし め う 大石 芽生	種目/陸上
《敢闘賞》	とくなが こ と ね 徳永 琴音	種目/陸上	ひろせ み こと 弘瀬 雅理	種目/柔道
《努力賞》	うえまつ う え ま つ 植松 さくら	種目/陸上	なかむら れ ん と 仲村 恋翔	種目/空手



やまもと あ ゆ 山本 亜佑	種目/空手
いぐち り き と 井口 力斗	種目/空手

【お問い合わせ先】 生涯学習課 生涯学習班 ☎ 22-5142

## 室戸市春の観光びらき開催

1月31日(日)に、室戸岬の中岡慎太郎像周辺と室戸世界ジオパークセンターで第41回室戸市春の観光びらきが開催されました。

室戸岬会場では、キンメ汁やキンメ井などの郷土の味が販売され、室戸世界ジオパークセンター会場では地元保育園児の踊りや太鼓演奏、またフラダンスや佐喜浜獅子舞・椎名太刀踊りなどが披露され、多くの人で賑わいました。

【お問い合わせ先】 室戸市観光協会 ☎ FAX 22-0574

# 室戸市スポーツ少年団駅伝競走開催



第35回室戸市スポーツ少年団駅伝競走が1月23日(土)に行われました。市内のスポーツ少年団等から11チームが参加し、保護者やチームメイトたちからの大きな声援を受けながら、1周1.2kmの室戸市中央公園相撲場周回コースを1チーム6人で駆け抜けました。結果は下記のとおりです。

## 《区間賞》

1区	松平 翔吾(羽根陸上クラブA)	9分13秒(2.4km)
2区	山添 悠生(うきつサンボーイズ)	4分31秒(1.2km)
3区	松本 武(吉良川JAC・A)	9分38秒(2.4km)
4区	安岡 和真(羽根陸上クラブA)	9分09秒(2.4km)
5区	後藤 拓歩(吉良川JAC・A)	4分38秒(1.2km)
6区	角田 淳(吉良川JAC・A)	9分33秒(2.4km)

第1位	吉良川JAC・A	47分07秒
第2位	羽根陸上クラブA	48分34秒
第3位	吉良川御田S・SA	51分08秒

### 【お問い合わせ先】

生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142

# サンシャインちびっこマラソン大会開催

第4回サンシャインちびっこマラソン大会が12月13日(日)に室戸広域公園野球場周辺で行われました。180人の参加があり、結果は下記のとおりです。

## ☆1・2年男子の部と女子の部(1.2km)

優勝	奥宮 隼嵐(羽根陸上クラブ)	5分04秒
優勝	仙頭万寿菜(吉良川JAC)	5分31秒

## ☆3・4年男子の部と女子の部(1.2km)

優勝	北村 和志	4分45秒
優勝	谷口希那里(吉良川JAC)	5分03秒



## ☆5・6年男子の部と女子の部(2.4km)

優勝	小松 睦	9分43秒
優勝	北村 鷹胡(吉良川JAC)	10分28秒

【お問い合わせ先】 NPO法人むろとスポーツクラブ(室戸勤労者体育センター内) ☎22-1181



# ようこそ室戸へ！韓国のモガ中学校

応援・協力してくださった皆さん、ありがとうございました。

1月16日(土)と1月24日(日)に室戸マリン球場で、韓国のモガ中学校とナミヤンジュリトル野球チームと室戸市内の小中高野球部との交流試合が行われました。1月16日の1試合目は羽根中・吉良川中の連合チームと、2試合目は室戸高校女子野球部との試合がありました。試合の間には総勢70人で、もちつき大会を行い交流を深めることができました。1月24日の試合ではうきつサンボーイズ・御田スポーツ少年団の連合チームとの試合があり連合チームの勝利となりました。



【お問い合わせ先】 生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142

## 市民館だより

# 「第23回ヒューマンライツフェスティバル菜生」開催

1月23日(土)「第23回ヒューマンライツフェスティバル菜生」が開催されました。菜生保育所・室戸岬保育所の園児による踊りや室戸岬小学校・室戸中学校生徒による人権標語・作文が発表されました。また、みさき子どもを守る会が中心となって構成された寺子屋一座による子育て劇の披露や、児童生徒の絵画や市民館の各教室参加者の作品の展示、バザーなどを行いました。最後はお楽しみ抽選会もあり、165人の来場者で今年も大盛況の内に終了しました。





## むろとげんきフェスタ！開催

1月30日(土)に、室戸市保健福祉センター やすらぎで第7回むろとげんきフェスタ！が開催されました。今回は室戸健康大学とコラボし、合わせてげんきクラブ交流会・百歳体操交流大会も同時開催され、多くの参加者で賑わいました。夢ひろばで行われた及川勝栄氏の講演「楽しく笑って認知症を予防しましょう」では、楽しいゲームを取り入れられ、会場は終始笑顔と笑い声につまれました。

1月30日(土)に、室戸市保健福祉センター やすらぎで第7回むろとげんきフェスタ！が開催されました。今回は室戸健康大学とコラボし、合わせてげんきクラブ交流会・百歳体操交流大会も同時開催され、多くの参加者で賑わいました。夢ひろばで行われた及川勝栄氏の講演「楽しく笑って認知症を予防しましょう」では、楽しいゲームを取り入れられ、会場は終始笑顔と笑い声につまれました。

【お問い合わせ先】 保健介護課 健康推進班 ☎ 22-3100

## 室戸岬一周駅伝競走「室戸ジオパークを楽しもう。」開催

第34回室戸岬一周駅伝競走「室戸ジオパークを楽しもう。」が1月17日(日)に行われました。室戸市内外より69チームが、新しい大地が誕生する最前線を、室戸岬の風にも負けず走り抜けました。



《総合入賞チーム》

第1位	石田軍団A	53分34秒
第2位	警察学校A	54分21秒
第3位	RTU	56分21秒
第4位	安芸市消防署	58分03秒
第5位	JA土佐あき羽根青壮年部	58分09秒
第6位	室戸市消防署	58分09秒



通算30回出場の佐喜浜元氣プロジェクトの西河誠司さん

下記の団体・企業より室戸岬一周駅伝競走にたくさんの賞品を提供していただきました。皆さんありがとうございました。

- 株式会社 泉井鉄工所 ・Honda Cars 室戸 ・森口接骨院
- 医療法人若水会 むろとびあ医院 ・JA土佐あき羽根青壮年部
- 土佐備長炭窯元 炭玄 ・安岡自動車 ・サンシャイン室戸店
- 安芸市消防署 ・まんてん ・佐藤 亮太 (順不動 敬称略)

【お問い合わせ先】 生涯学習課 生涯学習班 ☎ 22-5142

## 高知県市町村対抗駅伝競走開催



第64回高知県市町村対抗駅伝競走が1月31日(日)に開催され、室戸市代表として2チーム(16人)が出場しました。当日はシレストむろとを10時にスタートし、安芸江湖川橋北詰までの46.5kmを1本のたすきでつなぎ走りきりました。結果は総合22位と36位で前年から2つ順位を上げ、チーム全員が健闘しました。

《室戸市A》  
 総合 2時間51分36秒(43チーム中22位)  
 前半 1時間17分06秒(20位)  
 後半 1時間34分30秒(24位)

区間	距離	氏名(地区)	タイム	順位
1区	7.4km	岩室 樹 (羽根)	26分13秒	25位
2区	6.7km	岡田 茂 (羽根)	23分21秒	12位
3区	2.8km	山脇 佑斗 (羽根)	9分37秒	28位
4区	4.6km	中原 大樹 (羽根)	17分55秒	27位
5区	9.2km	近森 雄一 (吉良川)	33分27秒	21位
6区	2.8km	中山 陸 (室戸)	10分09秒	30位
7区	5.6km	沖 宏規 (室戸岬)	21分24秒	21位
8区	7.4km	川口 晃生 (室戸)	29分30秒	33位

監督：中島 静雄 コーチ：小松 誠

《室戸市B》  
 総合 3時間02分14秒(43チーム中36位)  
 前半 1時間20分30秒(27位)  
 後半 1時間41分44秒(41位)

区間	距離	氏名(地区)	タイム	順位
1区	7.4km	山下 勇登 (室戸)	28分04秒	36位
2区	6.7km	畠中 一幸 (吉良川)	25分16秒	26位
3区	2.8km	島村 暢 (羽根)	9分26秒	22位
4区	4.6km	佐藤 宏也 (吉良川)	17分44秒	26位
5区	9.2km	高崎 力也 (吉良川)	39分34秒	43位
6区	2.8km	森本 凧 (羽根)	10分08秒	28位
7区	5.6km	廣田 大記 (室戸)	22分56秒	37位
8区	7.4km	齒染尾 勇樹 (羽根)	29分06秒	32位

【お問い合わせ先】 生涯学習課 生涯学習班 ☎ 22-5142

## — 室戸を中心とした仏教美術展 — お大師さんの旅巡り 開催中

- 会 期 3月21日(月：振替休日)まで
  - 観 覧 料 無 料
  - 会 場 室戸世界ジオパークセンター、金剛頂寺 ※北寺(安田町)と金林寺(馬路村)は土日祝日のみ開催
  - 休 館 日 会期中無休
  - 開館時間 午前10時～午後4時(入館は午後3時30分まで)
  - 主 催 文化財展実行委員会・室戸市・室戸市教育委員会
  - 共 催 安田町教育委員会・馬路村教育委員会
- 【お問い合わせ先】  
生涯学習課 生涯学習班  
☎ 22-5142

## 第42回 高知県少年野球春季選手権大会を開催します

- 日 時 3月26日(土)～29日(火) 雨天順延
- 場 所 室戸マリン球場ほか
- ※試合時間、会場、トーナメント表は3月4日(金)の抽選会で決定します。

この少年野球大会は選抜高校野球大会にちなみ、「僕らの甲子園」として親しまれ、昭和49年より開催されており、今年で42回目を迎えます。  
高知県内の少年野球チームが室戸市に集まり、各会場で熱戦を繰り広げます。  
昨年は54チームの参加があり、大変盛り上がりしました。  
地元の少年野球チームも参加しますので、温かいご声援をお願いします。



【お問い合わせ先】 生涯学習課 生涯学習班 ☎ 22-5142



## あなたも、ホストファミリーを体験してみませんか

- 受け入れ期間 4月20日(水)～29日(金)の予定
- 来 日 人 数 15人(大人5人、学生10人)を予定
- 募集締切り日 3月25日(金)

この事業は、むろと2525ポイント対象事業です。25

室戸市友好交流協会では、室戸市と友好都市関係にあるオーストラリア・ポートリンカーン市から親善団として来日する方々を、家族の一員として受け入れていただける家庭を募集しています。

「英語が話せない」「どんな食事を出してよいか分からない」など、不安に思うことが多いと思いますが、親善団の皆さんは普段通りの日本の生活を体験したいと望んでいます。小さなお子さんのいる家庭も大歓迎。きっと、交流の感動・喜び・楽しさを感じることができると思います。この機会にぜひホストファミリーを体験してみませんか。

- 《ホストファミリー体験談》
- ・初めて男の子を受け入れましたが、本当に楽しい一週間を過ごすことができました。
  - ・生きた英語にふれ合う機会に恵まれたことが一番良かったです。
  - ・子ども同士も自分たちも異文化交流ができて本当に良い経験になりました。

【お問い合わせ先】 学校保育課内 室戸市友好交流協会事務局 ☎ 22-5141

## 公益社団法人 室戸市シルバー人材センターより会員募集

**豊富な経験と知識・技術をぜひ活用してみませんか？**

高齢者の方が持つ豊かな経験と能力を生かしながら働くことを通じて地域社会に貢献し、生きがいと追加的収入を得ることを目的としています。

60歳以上の健康で働く意欲のある方!シルバーでお仕事してみませんか?

技能取得・向上を目指し、草刈・剪定等実技講習会を実施しております。

\*送迎運転手 \*スーパー夜間清掃 \*墓地清掃 \*屋内外清掃 \*剪 定

\*草刈・草引き \*不用品処分 \*その他軽作業

入会ご希望の方はお気軽に電話でお問い合わせください。

5 — 広報むろと No.580

【お問い合わせ先】 室戸市シルバー人材センター ☎ 24-2018

# 平成28年度 奨学生募集



## 室戸市奨学資金

室戸市教育委員会では、教育の機会均等を図り、文化の向上と社会の健全な発展に貢献する人材を育成することを目的として奨学資金制度を設け、毎年予算の範囲内で奨学生を募集しています。室戸市に1年以上在住する家庭の、高等学校等以上の在學生(4月に高等学校以上の方も対象です。)を対象とします。【※現在貸与を受けている方も、継続申請が必要です】

### ◇貸与月額【※成年者2人の連帯保証人が必要です】

高等学校	10,000円
高等専門学校・各種専門学校	16,000円
短期大学	30,000円
大学・大学院	35,000円

### ◇奨学金の返還

この奨学金は、給付するものではなく、貸与(貸付)するものです。

奨学生が卒業の月の1年後から、10年以内で月賦・半年賦、または年賦のいずれかで返還していただきます(無利子)。

## 室戸市大学入学準備金 …「大学進学準備金」の貸与制度です

「大学入学準備金の調達が経済的理由により困難な方へ進学の援助として使ってほしい。」と小野喬秀様ご夫妻よりいただいた寄付金を財源とした、「室戸市大学入学準備金」の貸与制度があります。貸与対象者は大学進学者で、予算の範囲内(7人程度予定)で募集します。貸与額は1人**50万円**を限度とします。返還開始は卒業後、1年経過した4月からとなり、返済期間は7年以内です(無利子)。

### ◎募集期間…3月31日(木)まで

◎申請書等は、1月下旬ごろ、室戸市内の中学校、室戸市から安芸市内の高等学校に配布しております。それ以外の学校については、下記のお問い合わせ先までご連絡をお願いします。

◎注意事項…申請書等は、申請者およびその保護者が直接お持ちください。その際、申請に関する聞き取り・面接等を行います。

【お問い合わせ・お申し込み先】 生涯学習課 人権教育班 ☎22-5144

**募集!!**

## 室戸高校寄宿舎(いさな寮)の調理員募集

- 業務内容 寄宿舎生への朝食と夕食の調理
- 時給 ・800円(調理のみ) ・900円(調理および食材購入)
- 勤務時間 ・午前5時または6時から9時まで ・午後3時30分から6時30分まで  
\*朝のみ、夕のみの勤務可。 \*勤務時間、勤務日数等、お気軽にご相談ください。
- 休日 土日祝日。学校の長期休業期間(春、夏、冬休み)
- 資格等 資格・年齢不問。調理師免許有資格者・経験者歓迎。

【お問い合わせ先】 室戸高等学校 事務室 ☎22-1155

## 後継者がいない、引継ぎに不安・・・

高知県事業承継・人材確保センターが事業者の皆様のご相談をお受けいたします。

昨年4月に開設された高知県事業承継・人材確保センターでは、事業資産や経営資源の引き継ぎ方や事業承継の技術的な部分をしっかりと支援し、円滑な事業承継をサポートいたします。

また、「後継者不在」「事業拡大」など事業者の皆様が抱える課題に対し、県の取組みと連携して人材確保に向けてサポートいたします。相談無料、秘密厳守で対応していますので、まずはお気軽にご相談ください。

- 【お問い合わせ先】
- ・高知県事業承継・人材確保センター(〒780-0870 高知市本町2-2-29畑山ビル5階)  
TEL088-855-7748・FAX088-855-7764/E-mail: syoukei-jinzai@grace.ocn.ne.jp  
相談受付 月～金 9:00～19:00(年末年始・祝日除く)
  - ・商工観光深層水課 企業誘致・雇用促進班 ☎22-5134

～集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ～

### B型肝炎訴訟 給付金請求 無料電話相談

<b>対象者</b> 昭和16年7月2日～ 昭和63年1月27日生まれ ※ご遺族の方も給付金が受け取れます	<b>給付金</b> 50万円～3,600万円 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります	<b>弁護士費用</b> 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途
--	--	--

(ご予約受付時間)平日 9:00～18:00 ☎0120-013-621

弁護士法人 プレシヤス総合法律会計事務所  
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A ☎TEL 03-5363-6333 ☎FAX 03-5363-6334  
(営業時間) 平日 9:00～18:00 ☎http://precious-law.jp/ ☎E-mail: info@precious-law.jp

広告

## 新年度生入塾予約受付中

- ☆小1～中3
- ☆6,500円/月～







**個別指導 多田塾** (土佐塾提携塾)  
室戸市室戸岬町4835-1 (TEL090-3918-5791)

tadajuku.jimdo.com 検索

## 介護予防教室のご案内

※対象:65歳以上の室戸市民

教室名	開催日	曜	時間	場所	内容	備考	お申し込み お問い合わせ先
 いきらく+α	3月4日 (中級・先生)	金	9:45 ~ 10:45	保健福祉センター やすらぎ きらきらひろば	<b>【講師】</b> 健康運動指導士 中村 美帆 氏 ストレッチや自宅でもできる体操です。 女性に人気!毎回好評です!	参加料無料 40人程度	室戸勤労者 体育センター ☎22-1181
	3月10日 (DVD)	木	10:00 ~ 11:00				
	3月18日 (初級・先生)	金	9:45 ~ 10:45				
	3月24日 (DVD)	木	10:00 ~ 11:00				
 介護予防 水中体操教室	3月2日	水	13:30	シレストむろと	<b>【講師】</b> 健康運動指導士 濱田 泰行 氏 運動器の退化を防止する、筋力・バラン ス運動とリラックス水中運動 多くの皆様のご参加をお待ちしています!	参加料無料 (ただし、あらかじめ シレスト市民会員 に加入要(加入料 500円))	シレストむろと ☎22-6610
	3月16日	水	13:30				保健介護課 健康推進班 ☎22-3100
 内田脳神経外科 医療スタッフによる 『山見学校』	3月11日	金	10:30	ニューサンパレス むろと	管理栄養士による 料理教室(材料費500円) 書道教室(材料費500円) 	料理教室だけの 参加もできます。 送迎をご希望の 方はご相談くだ さい。	ニューサンパレス むろと ☎22-0012 保健介護課 健康推進班 ☎22-3100
 認知症予防のための 陶芸教室	3月7日	月	10:00	保健福祉センター やすらぎ 陶芸室	<b>【講師】</b> 室戸市美術展覧会常任委員 山本 克彦 氏 初心者向けの陶芸教室です。 コップやお皿をつくっています。	粘土代等実費 が必要です。	保健介護課 健康推進班 ☎22-3100
	3月14日	月	10:00				

### 今月のイチオシ!

始めての方でも大丈夫!みんなでおしゃべりしながら、楽しく作品を作っていきます!陶芸には、ストレス解消やリラックス効果、認知症の予防、集中力の向上などの効果が期待できます。

素焼き



制作風景



## 健康教室のご案内






この深ちゃんマークが付いている教室は運動習慣動機づけ事業「水中運動で元気になろう!」シレスト300円×5回分利用券配布の対象事業です。



このマークが付いている教室はむろと2525ポイント対象事業です。

※対象:室戸市民(成人)

教室名	開催日	曜	時間	場所	内容	備考	お申し込み お問い合わせ先
  ウォーキング教室 	3月12日	土	受付 8:30 開始 9:00	室戸勤労者体育センター	1時間程度のウォーキング ※雨天時は体育館で 健康体操等を行います。	参加料無料 ※お申し込み予約 必要 (締切り日) 3月10日(木)	室戸勤労者 体育センター ☎22-1181 保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

## 25《第10期》第3回 室戸健康大学開催(受講料無料)

- 日時 3月26日(土) 午前10時~
- 場所 ニューサンパレスむろと 室戸ジョン万ホール ※駐車場あり
- 入学金 500円 (※第10期の入学金となります)

テーマ1 「沢渡茶で地域を元気に」  
(株)ピバ沢渡 代表取締役 岸本 憲明 氏

テーマ2 「生涯学習で人生いきいき!」  
国立室戸青少年自然の家 所長 石川 昇 氏

- お申し込み・お問い合わせ先 ニューサンパレスむろと ☎22-0012 FAX22-0168(担当:門田)まで。

※昼食をご希望の方は、事前にお申し込みのうえ、当日昼食代800円をお支払いください。

※自家用車でこれられない方のための送迎が始まりました。

ご希望の方は事前にご連絡ください。時間や乗車場所など、詳しくはお申し込み時にご確認ください。

Aコース吉良川~やすらぎ経由、Bコース椎名~室戸岬経由  
⑤自家用車の方は、直接ニューサンパレスむろとへお越しください。

お申し込み締切り日:3月19日(土)

# 「よろず相談会inむろと」開催のお知らせ

- 日 時：3月28日(月)
- 時 間：午後1時から5時まで(受付終了は午後4時30分)  
※事前のお申し込みは不要です。直接会場にお越しください。
- 場 所：室戸市保健福祉センター やすらぎ 2階 第1・2・3会議室



突然解雇された、賃金が未払いなどの労働に関する悩み、多重債務や金銭トラブルなどの経済・生活に関する悩み、眠れない、不安が続くなどのこころの悩み、職業相談などについて、弁護士や司法書士、保健師などが無料で相談に応じます。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

【お問い合わせ先】 保健介護課 健康推進班 ☎22-3100  
 福祉事務所 保 護 班 ☎22-5136  
 安芸福祉保健所 健康障害課 ☎0887-34-3177

## 平成27年度 高齢者肺炎球菌感染症の予防接種のお知らせ(定期接種)

平成27年度の対象の方には、平成27年4月に問診票を送付させていただいております。  
3月31日までの期間内に予防接種ができない場合は、全額自己負担となりますので、  
ご注意ください。



平成27年度 対 象 者	○室戸市に住所登録している方 65歳 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ 70歳 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ 75歳 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ 80歳 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ 85歳 昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ 90歳 大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ 95歳 大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ 100歳 大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ *ただし、すでに「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)」 を接種したことがある方は接種できません。 このワクチンは、初回接種よりも2回目の接種の方が、局所反応(注射部位の腫脹や 疼痛、軽微な発熱)の程度や頻度が高くなります。
実施期間	3月31日(木)まで ただし、委託医療機関の休診日は除きます。
予 診 票	対象者の方には送付しています。
接 種 回 数	実施期間中に1回
自己負担金	2,000円
自己負担金 の 免 除	免除をご希望の方は、事前に、保健介護課や各出張所で自己負担金免除申請の手続きが必要です。 自己負担金免除の対象となる方 ①生活保護受給の方 ②中国残留邦人等の円滑な帰国の促進および永住帰国後の自立支援に関する法律に基づく 支援給付受給の方は、免除証明書を医療機関へお持ちになると自己負担金が免除になります。 手続きの際には、印鑑をお持ちください。
実施医療機関	高知県内委託医療機関 (すべての医療機関で実施しているわけではありませんので、事前に電話でお問い合わせください)



【お問い合わせ先】 保健介護課 健康推進班 ☎22-3100



## 3月 保健師による健康相談

子育てや健康についての相談や血圧測定もしておりますので  
お気軽にご相談ください。



\*この相談は、**25** むろと2525ポイントの対象事業です。

日	曜日	時間	開催場所	担当
4	金	13:00~15:00	佐喜浜生活改善センター	細川
4	金	13:30~15:30	室戸岬公民館1階研修室	國廣
10	木	10:00~11:30	菜生市民館	國廣
11	金	10:00~12:00	吉良川市民館	沖澤
15	火	10:00~11:00	佐喜浜市民館	細川
15	火	10:30~11:30	羽根公民館	沖澤
17	木	10:00~12:00	行当市民館	谷
23	水	10:00~12:00	大谷市民館	谷
(平日)月~金		10:00~12:00 13:00~16:00	保健福祉センター やすらぎ	事前に電話でのお問い合わせをお願いします。

\*日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

【お問い合わせ先】 保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

## 「健康をチェックしましょう！」

No.30




### 3月の健康

### 噛むことで健康効果アップ!

2月号では噛むこと(咀嚼)についてお話ししました。今回は、“噛むことの効果”についてお話しします。



### しっかり噛んで体に良いこといっぱい!

<ul style="list-style-type: none"> <li>*唾液の分泌促進</li> <li>*がんの予防</li> <li>*むし歯・歯周病予防</li> </ul> 	<p>唾液には、自分の力で口の中をきれいにしようとする働き(抗菌作用)のほかに口の中の乾燥を防ぐ成分が入っています。唾液は噛むことで分泌量が増え、食物を噛んで飲み込むことがスムーズにできます。そして唾液の成分には、体を健康にする酵素があります。その酵素が発がん性物質の働きを抑えます。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>*肥満防止</li> <li>*消化吸収のアップ</li> </ul> 	<p>ご飯等の炭水化物は唾液の消化酵素によって糖に消化されます。噛めば噛むほど、より多くの糖になります。そうすると胃腸での消化吸収が早まり、体が糖を吸収すると、脳から『もう満腹だよ!』という信号が出て、自然と食べる量が減ります。その結果、肥満防止につながります。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>*体力・代謝のアップ</li> <li>*脳の働きを活性化</li> <li>*歯並びがよくなる</li> </ul> 	<p>食べ物を噛むときに必要な筋肉は口の周りの筋肉だけではなく、頭・首・胸・背中の筋肉を使います。その筋肉がしっかり動くことで代謝がアップします。そして、小さいころからしっかり噛むことができると筋肉と骨が安定して歯並びもよくなります。</p>

毎食しっかり噛むだけでたくさんの健康効果が得られます。  
お口は命の入口です。お口の健康を維持して元気に長生きしましょう。



次回は食物を飲み込むことについてお話しします。

【お問い合わせ先】 保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

# 地域おこし協力隊より



角澤 正雄  
（埼玉県所沢市出身）

## — 椿油を搾りました —

元崎山地区の集落支援活動の一環として、去る平成27年12月20日、21日の2日間に渡り、元崎山集会所で行われた椿油の搾油作業に参加させていただきました。一昨年は天候不順の影響で製造できなかったのですが、2年ぶりの搾油作業となりました。

当日は、朝から元崎山地区の方々10人前後が集まり、持ち寄った椿の種子の殻割り、粉碎、蒸し、搾油、加熱、充填の各作業工程を連携、協力して実施しました。作業を進めるうち要領がつかめると、約10分毎のサイクルで蒸し、搾油をテンポ良くできるようにになりました。蒸した種子からは椿独特の香ばしい匂いが漂い、搾り機から現れた金色に輝く椿油に元崎山地区の方々の笑顔がこぼれました。2日間、地区内外10戸16.8升（約30ℓ）の椿油を製造しました。



1合(180ml)に瓶詰めされた椿油は、キラメッセ室戸で1,500円で販売しています。

【お問い合わせ先】

農林水産課 農林振興班  
TEL 22-51119



## ことばにして、伝えてみるよ ～小学生の人権標語②～

各市民館では、交流イベントを行っています。その中で発表された人権標語を、広報で順次紹介します。今月号は、吉良川市民館作品展示発表会とヒューマンライツフェスティバル菜生で発表された標語です。

### 《三高小学校》

- 。つらいとき 協力すると 楽しくなる
- 。信じよう 仲間がいると かいけつだ
- 。友だちを ひとりぼっちに したらだめ。
- 。友だちを 信じてそのまま 前に進もう
- 。ひとりぼっち 知らんぷりせず 遊ぼうよ
- 。友だちや 家族の命 守るんだ
- 。 「やめて」と はっきり言える ほんとの友だち
- 。 友達に 悪口ゼッタイ ゆつちやだめ
- 。 たよろうよ 信頼できる 友だちを
- 。 友だちと 協力し合って 大切に
- 。 いじめなし 楽しい思い出 つくろうよ
- 。 「今はむり！」 いつならいいの？ あそぼうよ

(4年) 松澤 琉晟  
(4年) 戎井 海翔  
(4年) 松岡 侑希斗  
(4年) 仙頭 琴音  
(5年) 松澤 日南  
(5年) 山本 蒼  
(5年) 安岡 靖祥  
(5年) 田中 楓  
(5年) 中野 茜  
(5年) 久保 明依  
(6年) 田内 海気

### 《室戸岬小学校》

- 。 ありがとう いっしょにあそぼ ともだちだよ
- 。 ともだちを だいにしよう なかよくね
- 。 みんなでね 仲良くすごそう ずっとだよ
- 。 暴言は 人がきずつく かなしいな
- 。 暴力は 体や心を 傷つける

(1年) 小原 璃子  
(3年) 山下 和香  
(4年) 永野 鋭志  
(5年) 多田 慧斗  
(6年) 松田 真奈

### 《吉良川小学校》

- 。 たくさんのもだちと なかよくあそびたいな(1年)
- 。 ゆずりあいを たいせつにしたいな(1年)
- 。 友だちと いっしょにあそぶ いつまでも(2年)
- 。 ともだちと なかよくあそんで たのしいな(2年)
- 。 いいところ 友だちに教わる いいメール(3年)
- 。 安心に 生活できて ありがとう(3年)
- 。 信らいで あたたかい心 ふやそうよ(4年)
- 。 思いやり 人の心も 大切に(4年)
- 。 ありがとう 心がうれしい「愛」言葉(5年)
- 。 うれしいな 助けてくれて ありがとう(5年)
- 。 その笑顔 分け合うことで 幸せに(6年)
- 。 大丈夫？ 心と心を つなぐ声(6年)

(1年) 山本 いおり  
(2年) 徳弘 かなめ  
(2年) 徳弘 うた  
(3年) 谷口 希那里  
(3年) 徳弘 もも  
(4年) 宮川 和珠  
(4年) 貝川 遥香  
(5年) 宇賀 愛梨  
(5年) 濱岡 斗希矢  
(6年) 加藤 芹菜  
(6年) 仙頭 萌

# 室戸市あったかふれあいセンター あったかレター

## 今月のトピックス

### ミニ講座開催



### マイナンバー勉強会

当センターでは、暮らしに役立つ「ミニ講座」を定期的で開催しています。今回は地域の方からの相談が最も多いマイナンバーについて、行政から講師を招いての「マイナンバーのあれこれ」を学習。基礎知識を学ぶことで「不安が解消できた」という声を多く聞くことができました。

## あったかふれあいセンター 3月のプログラム

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	吉良川町並み散策	音楽体操 抹茶の日	ひなまつり	創作 体操
7	8	9	10	11
	創作 レクリエーション	音楽体操 創作	身体を動かそう (卓球ほか)	体操 初級編7 脳リハのススメ
14	15	16	17	18
	ランチ カレーの日	創作 レクリエーション	ようこそ 青春カラオケ	4月の カレンダー作り
21	22	23	24	25
	春分の日	リハビリクッキング 定例会	音楽体操 フリータイム	4月の カレンダー作り
28	29	30	31	
	初級編8 脳リハのススメ	音楽体操 抹茶の日	レクリエーション	野外活動 お花見会

### リハビリクッキング

1月は、初めて餃子作りに挑戦という方も多く、切る、刻む、こねる、包むに奮闘。餃子の焼き方にもそれぞれこだわりがあり個性あふれる餃子が並びました。「どうだ!」と言わんばかりの満足気な顔!みんなの力が集まれば、専門店にも負けない味に笑みがこぼれました。



### 冬でもあったか〜い… あったかふれあいセンター

寒い日はやっぱりこれ。冬のセンターでは、みんなでストーブを囲み暖を取ります。その上には、お芋やお餅が…。香ばしい匂いが漂い、笑顔や食欲が倍増。井戸端会議ながらストーブ会議で最高の盛り上がり。



### 野外活動

[内容] 春を楽しもう ~ お花見会 ~  
 [日時] 3月31日(木) 午前10:00~  
 [場所] 桜の開花状況により3月上旬決定、送迎有り  
 [参加費] 無料  
 ※どなたでも参加できます。  
 ※参加希望の方は、NPO法人ぐりーとまでお問い合わせください。



※当センターの参加費や、生活支援についての利用料は無料です。  
 ただしランチの食材費・材料費は実費負担となります。

【お申し込み・お問い合わせ先】  
 NPO法人ぐりーと ☎23-1551

## 室戸市人権教育研究大会 2015年度 人権標語優秀作品

### 《中学校・高校》

。なくそうよ 差別という名の 境界線 (室戸中学校二年 濱田 望生)  
 。それぞれに 違いがあつても いいじゃない (吉良川中学校一年 前川 隼)  
 。心の輪 ひろげていつか 世界の輪 (佐喜浜中学校三年 山本 航大)

### 《小学校》

。大切に 心もからだも ともだちも (室戸小学校二年 前田 楓馬)  
 。ありがとう 心がうれしい「愛言葉 (吉良川小学校五年 宇賀 愛梨)  
 。だいじょうぶ わたしがいるから がんばって (元小学校二年 濱崎 桜樺)  
 。友達を 信じる心 ぼくにある (中川内小学校六年 森本 諒)

### 《保育所・園》

。「あそぼうよ」「いいよ」のへんじ うれしいな (浮津保育園 大西 せいげん)  
 。だいじょうぶ みんながわたしの おうえんだん (三高保育所 山本 ゆづき)  
 。ともだちと なかよく あそんで いいえがお (菜生保育所 谷田 そうた)

# 3月健康推進事業予定表

日	曜	事業名	場所	時間
<b>市 全 体</b>				
3	木	市民交流広場(みんないるか)	保健福祉センター やすらぎ	10:00~15:00
9	水	乳児健診4か月 (H27.10.11~H27.11.9生)		(受付)13:00~13:10
		乳児健診7か月 (H27.7.11~H27.8.9生)		(受付)12:50~13:00
		乳児健診10か月 (H27.4.11~H27.5.9生)		(受付)12:40~12:50
10	木	市民交流広場(みんないるか)		10:00~15:00
17	木	市民交流広場(みんないるか)		10:00~15:00
18	金	子育て&プレママひろば		9:30~11:30
22	火	1歳9か月健診 (H26.4.27~H26.6.22生)		(受付)12:40~13:00
24	木	市民交流広場(みんないるか)		10:00~15:00
31	木	市民交流広場(みんないるか)		10:00~15:00

※健診等の日程は変更する場合があります。変更の際は対象者の方へ別途通知させていただきます。  
※子どもの月齢を表記する場合に限り、~カ月を~か月とひらがな表記しています。

## 日曜・祝日当番医

※次の点に十分ご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

- 原則として、当番医は往診をいたしません。
- 急病(傷)者のみとして、一般患者は治療いたしません。
- 診療時間は原則として、午前9時から午後5時までとします。

医療機関名	電話
田 野 病 院	(0887)38-7111

## 夢ひろば催物案内

### 室戸市保健福祉センター

\*主催者の都合により多少の変更がある可能性があります。ご了承ください。

日 曜	催物名	開演	お問い合わせ先
6 日	国立室戸青少年自然の家 40周年記念感謝イベント「みんなの学校」 上映会	①13:00 開演 ②16:00 開演 (開場12:30)	国立室戸青少年自然の家 本山 蓮見 ☎ 23-2314
13 日	谷口睦美リサイタル	13:30 開場 14:00 開演	谷口睦美コンサート事務局 事務局長 谷口 洋介 ☎ 070-6512-2661
27 日	音楽教室発表会	13:30 開場 14:00 開演	多田 楽器 ☎ 23-3010



## 各種相談

※相談は無料  
秘密は厳守されます

### 法律相談

※法律上のトラブル・心配  
ことなど

- 日時 3月3日(木)・17日(木) 13時~16時
- 場所 保健福祉センター やすらぎ 2階第1会議室
- 相談員 高知弁護士会所属弁護士  
※相談は、原則予約制となっておりますので弁護士会(☎088-822-4867)に月曜から金曜日、10時~16時までの間に電話で予約してください。

### 行政相談

※役所の仕事やサービスで  
困っていることなど

- 日時 3月16日(水) 13時~15時
- 場所 保健福祉センター やすらぎ 2階 第1会議室
- 相談員 中野金夫 ☎ 22-2415  
山本君子 ☎ 25-2104

### 人権相談

※いじめ・差別など  
人権問題に関すること

- 日時 3月14日(月) 10時~15時 (12時~13時は昼休み)
- 場所 市役所2階 第3会議室
- 相談員 室戸市人権擁護委員

### 年金相談

※加入記録・見込み額など

- 日時 3月24日(木) 11時~15時 (12時~13時は昼休み)
- 場所 市役所2階 第1会議室
- 相談員 南国年金事務所職員  
※相談は、原則予約制となっておりますので南国年金事務所(☎088-864-1111)に月曜から金曜日(8:30~17:15)までの間に電話で予約してください。

### 消費生活相談

※訪問販売・架空請求など  
のトラブル

- 日時 3月17日(木) 13時30分~15時30分
- 場所 市役所3階 第6会議室
- 相談員 池田多美子(室戸市消費生活相談員)

### 巡回ハローワーク

※職業相談・職業紹介など

- 日時 3月25日(金) 10時30分~14時  
(12時~13時の間は閉室します)
- 場所 保健福祉センター やすらぎ 2階 第2・3会議室
- 相談員 ハローワーク安芸職員  
※雇用保険受給中の方は求職活動実績となりますので雇用保険受給資格者証を、ハローワークを利用されている方は、ハローワークカード(登録票)をお持ちください。

## 電話相談

むろと健康ダイヤル24 TEL 0120-336-028

- 健康や医療の相談に、看護師や医師が対応します!
- 24時間365日対応!いつでも無料で相談ができます!

こうちこども救急ダイヤル TEL #8000  
TEL 088-873-3090

- 夜間にお子さんの急病で心配になった時に!
- 夜8時~深夜1時まで、365日対応 看護師に相談できます!

救急医療情報センター TEL 088-825-1299

- 今すぐ受診できる病院が知りたいときに!
- 24時間365日対応!

ご存じですか？

## 室戸～大阪駅前・なんば高速バス運行中！

うみの駅「とろむ」発、大阪駅前・なんば着の高速バスが運行しています。運行は室戸発6時15分と15時45分、なんば発7時30分と13時55分の1日2便ずつ運行しています。片道の所要時間約5時間30分。関西の観光へアクセスも楽にできます。関西までのご旅行に、ぜひご活用ください。



【お問い合わせ先】 企画財政課 企画振興班 ☎22-5147

## 家庭ごみ収集カレンダーについて

平成28年度 家庭ごみ収集カレンダーは、3月中に常会を通じて各家庭に配布予定です。常会に加入されていない方は、市民課 生活環境班、各出張所、市民館に置いてありますので取りにおいでください。

## 事業所ごみ(事業系一般廃棄物)について

各地域のごみ置場(ステーション)は、各家庭から排出されたごみの置場です。事業所、お店、自営で商売をしている方は、ごみを出さないようにしてください。

自己処理できない事業所ごみ(事業系一般廃棄物)は、市民課 生活環境班へ申請をしてください(契約後事業所へ回収ルートに合わせて収集処理をします)。

なお、平成27年度中に契約している事業所も1年ごとに更新が必要となりますので、引き続き希望される各事業所は平成28年度分の申請をしてください。

【お申し込み・お問い合わせ先】 市民課 生活環境班 ☎22-5126

## 飼い犬および飼い猫の引き取り廃止について



飼い主の方には、犬や猫が命を終えるまで適切に飼養する「終生飼養」の責任があります。飼い始めた動物は最後まで愛情と責任を持って飼ってください。どうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を見つけていただくようお願いします。

このようなことから、県下的に平成28年4月から犬・猫の引き取りを中止することとしました。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

やむを得ず引取りを希望される方については安芸福祉保健所衛生環境課にご相談ください。



【お問い合わせ先】 安芸福祉保健所 衛生環境課 ☎0887-34-3173



### ○施設概要

鉄筋コンクリート造 地上2階 延床面積704.57㎡



## 室戸市火葬場が完成しました

建設を進めていた新火葬場が、1月5日から火葬業務を開始いたしました。新火葬場では待合室を2室設けており、遠方から火葬に来られる方にも対応しております。火葬炉は旧施設と同じ2基設置しており、美しい室戸を守るべく環境にも十分配慮された最新の火葬炉を導入しております。

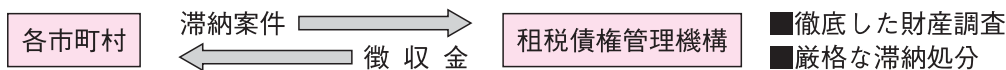
※新築に伴い使用料の改正を行いました。ご理解とご協力をお願いいたします。

使用区分		新料金	旧料金
市内居住者	12歳以上	30,000円	20,000円
	12歳未満・死産児・改火葬	20,000円	15,000円
市外居住者	12歳以上	60,000円	40,000円
	12歳未満・死産児・改火葬	40,000円	30,000円

滞納整理課より

# 平成28年4月より「安芸広域市町村圏事務組合 租税債権管理機構」が新たに設置されます。

機構とは……各市町村の滞納事案を引き受け、差し押さえや公売、捜索など強制徴収を行う税等徴収専門組織  
室戸市においても、税金等の滞納繰越分などの一部徴収の委託を予定しています。  
対象となる納税義務者には、事前に予告書にて通知する予定です。



市役所では個別の事情は分かりません。  
納められない時はまずご相談を！

納付に関するご相談	滞納整理課	☎22-5153
課税に関するご相談	税務課 市民税班	☎22-5127
	資産税班	☎22-5130

## 市営住宅入居者の皆さんへ

○市営住宅を退去される場合、住んでいる方が変更になる場合などは、届出が必要です。

- 市営住宅から退去される場合は、財産管理課への「退去届(※1)」の提出および財産管理課による確認が必要です。市外へ転出される場合も、市民課での転出手続きだけでなく、財産管理課での退去手続きを行ってください。
- 名義人が死亡し、同居の方が引き続き居住される場合は「名義人の変更届(※2)」を、退去される場合は「退去届(※1)」を提出してください。  
また、単身で居住されている方が死亡された場合には、親族の方などが手続きを行ってください。
- 退去が完了とならない限り、家賃等がかかり続けてまいります。納付がなければ連帯保証人に対する請求や、法的措置による強制退去や徴収を行うことがあります。

※1 退去届：市営住宅明渡し届出書      ※2 名義人の変更届：市営住宅入居承継承認申請書

【お問い合わせ先】	名義人の変更、退去などについてのご相談	財産管理課	建築住宅班	☎22-5122
	滞納金などの納付についてのご相談	滞納整理課	第2整理班	☎22-5153

## 軽四・バイク等の手続きを忘れずに！

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者または使用者に課税されます。  
使えなくなったり、他人に譲った場合には手続きをしてください。手続きがないままでは課税されます。3月31日までに所定の手続きをお願いします。

原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車は市役所税務課(☎22-5127)へ  
軽自動車、軽二輪車(125cc超250cc以下)は軽自動車協会(☎088-842-4311)へ  
二輪の小型自動車(250cc超)は高知運輸支局(☎050-5540-2077)へ  
手続きをお願いします。

【お問い合わせ先】 税務課 市民税班 ☎22-5127

## 市税の納付忘れはありませんか？

市県民税・固定資産税・軽自動車税などの納付がお済みでない方はお早めをお願いします。

【お問い合わせ先】 税務課 市民税班 ☎22-5127 / 収納班 ☎22-5128 / 資産税班 ☎22-5130

# 3月31日(木)は 『国民健康保険税第9期』の納期限です

☆便利な口座振替をご利用ください☆  
金融機関または郵便局の窓口でお申込みできます。

【お問い合わせ先】 税務課 収納班 ☎22-5128

# 年金だより

## ご存じですか？ 国民年金保険料は、退職（失業）による特例免除があります

厚生年金に加入していた方が退職（失業）されると、国民年金の加入手続きを行い、月額15,590円（平成27年度の金額）の国民年金保険料を納めることになります。この国民年金保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって国民年金保険料の納付を免除される特例免除があります。特例免除とは、通常であれば審査の対象となる本人の所得を除外して審査を行い、国民年金保険料の納付が免除されるものです（配偶者・世帯主に一定額以上の所得があるときは国民年金保険料免除が認められない場合があります）。

審査	通常の場合	申請者本人の所得	申請者の配偶者の所得	世帯主の所得
	特例免除の場合	申請者本人の所得	申請者の配偶者の所得	世帯主の所得

### 手続き

特例免除は、申請する年度または前年度において退職（失業）の事実がある場合に対象となります。「国民年金保険料免除申請書」を市民課保険年金班や各出張所へ提出してください。また、この特例免除は、配偶者・世帯主が退職された場合にも対象となります。

### 手続きに必要なもの

- ①年金手帳または基礎年金番号がわかるもの（納付書等）
- ②認め印
- ③失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険受給資格者証、離職票等）

### 追納のおすすめ

国民年金には、10年以内なら免除や納付猶予などの承認を受けた期間の国民年金保険料を納めることができる追納という制度があります。追納することにより、老齢基礎年金の年金額に算入されます。また、免除や納付猶予などが承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の国民年金保険料に加算金がつきますので、早め追納することをおすすめします。

【お問い合わせ先】 南国年金事務所 ☎088-864-1111  
市民課 保険年金班 ☎22-5131

## 水道の給水停止について

○水道局では、水道料金の未払いがある方に対して、水道法第15条第3項および、市水道給水条例第38条の規定に基づき、毎月、給水停止を実施しています。

皆さんにお支払いいただいた水道料金で、配水管の布設替工事や漏水の修繕、施設の維持管理等を行っていますので、お支払いの滞りがありませんようお願いいたします。また、水道料金の未払いがある方は、給水停止の予告通知が届く前に、水道局まで相談においでください。

## 水道料金のお支払いは口座振替で！！

室戸市では水道料金の口座振替を推進しています。

口座振替制度は、決まった日にご指定の口座から自動的に水道料金が支払われるため、支払い忘れがない、支払いに出かける手間が省ける、一度手続きをすれば自動継続されるので、毎年手続きをする必要がない、などのメリットがあります。まだ、口座振替にされていない方は、ぜひこの機会に口座振替への切り替えにご協力をお願いします。

なお、口座振替日は毎月25日です（土・日・祝祭日の場合は翌営業日）。

### ●手続きに必要なもの

- ①口座番号が分かるもの（通帳など）
- ②通帳のお届け印
- ③使用者番号が分かるもの（「領収書」または「水道使用水量のお知らせ」）

### ●手続きできる場所

四国銀行・高知銀行・高知信用金庫・ゆうちょ銀行・土佐あき農協・高知県信漁連各支店

【お問い合わせ先】 水道局 業務班 ☎22-5139

## 国保だより

## 新しい被保険者証は郵送での交付となります

74歳以下の国民健康保険加入者の方は現在お手持ちの被保険者証(水色もしくは茶色)は3月31日までしか使用できません。4月1日以降の被保険者証については、以下の方法で更新します。  
※75歳以上の後期高齢者医療に該当の方の被保険者証は7月下旬に郵送いたします。

3月上旬時点で納期到来分の国民健康保険税に未納がない。

はい



3月下旬までに特定記録郵便で世帯毎に世帯主様宛に送付させていただきます。  
※住所地以外への転送希望の場合は、身分証・印鑑をお持ちのうえ、市役所で手続きをお願いいたします。

いいえ



窓口での交換となりますので、印鑑と被保険者証をお持ちのうえ更新をお願いいたします。

なお、納期到来後に納付された方は納付確認のため納付書も一緒にお持ちいただきますようあわせてお願いいたします。納付が確認できない場合は、その場で被保険者証の更新ができかねる場合がございます。

今一度納付状況をご確認いただき、納期限内の納付にご協力をお願いいたします。

なお現在お手持ちの被保険者証(水色もしくは茶色)は、4月になりましたら、ご自宅で破棄いただくか、市役所または出張所に返却いただきますようお願いいたします。

## 医療費の一部負担金の減免制度

国保被保険者の方が次のような理由で一時的に著しく生活が困難になり、預貯金等の活用を図ったにもかかわらず入院の医療費の支払いが困難と認められる時は、世帯主の申請により入院の医療費の一部負担金について、減免等が受けられる場合があります。

### 《減免等の要件》

- ① 震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、重度の心身障害となり、または資産に重大な損害を受けたとき。
- ② 干ばつ、冷寒、凍霜害等による農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少したとき。
- ③ 事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき。

### 《適用期間》

審査の結果認められた場合は、申請のあった月を含む3ヵ月を限度とし、適用することができます。

【お問い合わせ先】 市民課 保険年金班 ☎ 22-5133

受講生募集

## 「食品産業」の担い手育成講座

高知大学では、平成28年度の土佐フードビジネスクリエーター(土佐FBC)人材創出事業の受講生(九期生)を募集します。

●募集期間(予定)：3月10日(木)～4月15日(金) 午後5時必着

※詳しくは、下記までお問い合わせください。

高知大学物部キャンパス内 土佐FBC II 企画運営室

☎ 088-864-5158・5138 FAX 088-864-5209



75歳に  
なる方へ

# 後期高齢者医療制度について

## 《75歳の誕生日から加入する医療保険》

### 1 後期高齢者医療制度とは？ ※生活保護を受けている方などは対象になりません。

- 75歳以上の方を対象にした医療制度です。
- 75歳の誕生日から加入します。それまで加入していた国民健康保険などの医療保険の資格はなくなります。
- 加入の届出は不要です。誕生日の1～2ヵ月前に、『後期高齢者医療被保険者資格取得のお知らせ』をお送りします。

### 2 保険証が変わります！ ※国保とは有効期間が違いますのでご注意ください。

- 後期高齢の保険証を医療機関などへ提示し、病気やけがなどの治療を受けることになります。
- 保険証は、75歳の誕生日の7～20日前ごろに、本人様あてに簡易書留でお送りしますので、誕生日からご利用ください。
- 有効期限は、毎年7月31日までです。その後は、毎年一人ひとりに、7月下旬までに簡易書留でお送りします。

### 3 保険料の納付について ※国保税の納付方法は引き継ぎができません。

- 75歳の誕生月の翌月に、本人様あてに納付書を送付しますので、銀行、郵便局などの金融機関か市役所、お近くの出張所・市民館でお支払いをお願いいたします。
- 口座振替を希望される方は金融機関でのお手続きが必要となります。
- 年金天引きの対象となる場合は、翌年度以降に自動的に切り替わります。切り替わるまでは納付書か口座振替でのお支払いをお願いいたします。

《ご注意》平成28年度の保険料は、平成28年4月1日時点の住民基本台帳の世帯構成に基づいて算定されます。4月1日以降に住所や世帯主の変更をされていても、平成28年度の保険料には反映されませんのでご了承ください。

※わからないことがありましたら、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】 市民課 保険年金班 ☎ 2 2 - 5 1 3 3

国保と後期高齢  
からのお知らせ

## 入院時の食事代の 自己負担額が変更になります

重要

国民健康保険および後期高齢者医療保険の被保険者の方で、一般所得(住民税課税世帯)の方は、入院時食事療養費(入院時の食事代)などの自己負担額が平成28年4月1日より、制度改正によって、変更になります。表の中の太字部分が変わる部分です。

★非課税世帯の方は、変更はありません。

ただし、一般所得(住民税課税世帯)の方で、下記の①～③いずれかに該当する方は、260円を据え置きます。

- ① 指定難病患者
- ② 小児慢性特定疾病児童など
- ③ 平成27年4月1日以前～平成28年4月1日まで継続して精神病床に入院している患者が退院するまでの間。  
(合併症などによる同日内の病床移動または再入院も継続して260円の据え置きになります。)

区 分	年 齢	一般病床・精神病床など	療養病床(※1)	
			医療区分Ⅱ、Ⅲ (医療の必要性が高い方)	医療区分Ⅰ (その他の方)
一般所得 (住民税課税世帯)	65歳未満		1食260円から <b>360円へ変更</b> (H28年度から)	
	65歳以上	1食260円から <b>360円へ変更</b> (H28年度から)	1食260円から <b>360円へ変更</b> (H28年度から)	1食420円 (1食460円 ※2) 変更なし

※1 主に長期にわたる療養が必要な方が入院する病床

※2 管理栄養士、または栄養士による管理が行われている場合

ご不明な点がございましたら、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

## 各課紹介

# 私たちの職場《No.29》

平成25年10月号から、市役所各部署の仕事やそこで働く職員などについて紹介しています。今月号は、企画財政課です。

私が池田です。よろしくお願ひします。



## — 企画財政課 財政班 — 平成22年度採用 池田 諭史

企画財政課の池田です。今回は、私が所属する企画財政課 財政班について紹介します。財政班の主な業務としては、市の予算、決算、地方交付税、市債に関する事務や各種調査などがあります。今回は主に私(財政班3年目)が担当した地方交付税、市債についてお話しさせていただきます。

地方交付税とは、大都市や地方など、どの地域に住む国民に対しても一定の行政サービスが提供できるようにするために国税収入から国が地方公共団体に配分するお金のことです。普通交付税と特別交付税があり、両方合わせて平成26年度の室戸市の歳入約126億円のうち約46億円あり、市の財政にとって大きなウエイトを占めています。その算定のためにさまざまな調査がありますが、着任当初は調査内容の意味すら分からず非常に苦しみました。そのときは前任者や周りのの方にサポートしてもらい、何とか乗り切ることができました。市債とは市の借金のことですが、平成26年度末で約122億円あります。ただ、後年度の償還金に対して前述の地方交付税の算定に加えられるものもありますので、全ての額が市の負担になるといってわけではありません。

この市債を発行するために各種資料を高知県や貸付先に提出する必要があります。近年は事業数も多くなかなか作業が大変ですが、市の財源を確保するため事業担当課の協力を得ながら行っております。財政班の仕事は内部的なものも多く、一日中イスに座り資料やパソコンと格闘する時間が長くなります。また、議会の度に予算書等の議会資料を作成するため、ミスがないよう神経を使う職場ですが、市役所全体の事業を広く知ることができ、貴重な経験となっていると思います。まだまだ力不足を感じる毎日ですが、健全な財政運営ができるよう努力していきたいと思ひます。

### 【お問い合わせ先】

企画財政課 財政班  
☎ 2215113



## 災害医療講演会が開催されました



1月16日(土)に、室戸市保健福祉センターやすらぎで災害医療講演会が開催され、住民の方や医療関係者など114人が参加しました。

社会医療法人近森会 近森病院 救急科長 井原則之先生による、南海トラフ地震に備えて

①災害が起きるまでの準備や心構え、②災害時にはどのように行動したらよいか、についてのお話がありました。

### 【地震への備え】

#### □ トイレの準備は大切

食料の支援に比べて、トイレの支援は遅くなる可能性があります。

#### □ 食事と水は1週間分がよい

支援物資が届くことが遅くなることも考えておきましょう。

#### □ お薬手帳は貴重品

普段から内服している薬がある場合、お薬手帳があると、災害時にスムーズにもらえます。



### 【地震や津波が起きたときには】

#### □ 揺れているときは、あまり動かない

揺れている時に動くと転倒の危険性があります。足を骨折すると、津波から逃げるができなくなります。地震の揺れがおさまるまで待ちましょう。

#### □ あきらめない

「そのときはあきらめる」と考えるのはやめましょう。災害時の遺体の対応も大変な問題です。死者を1人でも少なくする努力も必要です。



ご家族で、もしも地震が起きたときの準備や行動の参考にしてください。

【お問い合わせ先】 保健介護課 健康推進班 ☎ 22-3100

## テレビの視聴に関するお知らせ

3月24日(木)からの携帯電話の新しい電波の利用開始にともない、テレビ映像に影響がでる恐れがあります。佐喜浜町、羽根町甲においては、影響がでる可能性が高いため、各ご家庭へのチラシの配布を予定しています。テレビ映像が乱れるなどの影響がでた場合は、(社)700MHz(メガヘルツ)利用推進協会が無償で回復作業を行いますので、以下のコールセンターまで連絡をお願いします。

◎700MHzテレビ受信障害対策コールセンター  
TEL:0120-700-012または050-3786-0700  
受付時間:午前9時から午後10時(年中無休)



## ～ 南海地震に備えよう ～

### ☆ 室戸市防災研修会を開催します ☆

- 日 時：3月18日(金) 午後6時30分～8時30分(予定)
  - 場 所：室戸市保健福祉センター やすらぎ きらきらひろば
  - 講師名：高知大学防災推進センター特任教授 岡村眞氏
  - 主 催：室戸市
- ※内容・時間などは、変更になる場合があります。  
※事前のお申し込みの必要はありません。

高知大学防災推進センター  
岡村眞特任教授をお招きして  
「防災研修会」を開催します。  
市民の皆さんのご参加をお待  
ちしています。

【お問い合わせ先】  
防災対策課  
☎ 22-5132



平成26年度防災研修会の様子

## 平成27年度 県下警察官射撃大会 で優勝

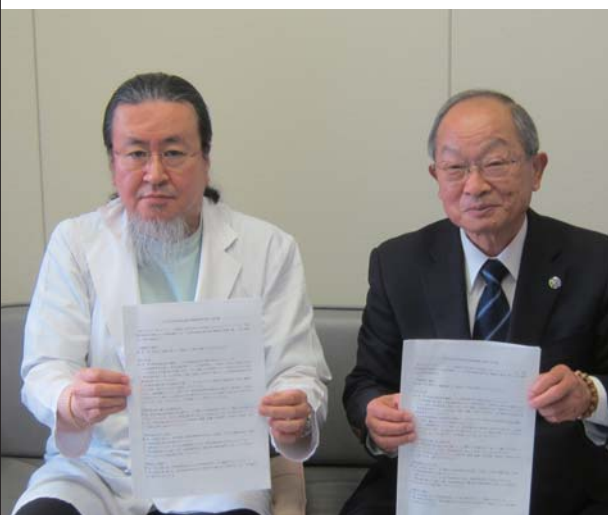
おめでとうございます！



【お問い合わせ先】  
室戸警察署  
☎ 2210110

1月22日(金)に警察学  
校射撃場で、射撃大会が  
行われ、室戸署刑事生活  
安全課の高橋若菜巡查長  
が個人の部で総合優勝さ  
れました。  
女性警察官では初の個  
人総合優勝とのことです。

## 災害救急医薬品等整備管理に関する協定および 福祉避難所の設置運営に関する協定を結びました



平成27年12月24日に医療法人愛生会と室戸市の間で災害救急医薬品等整備管理に関する協定(※1)および福祉避難所の設置運営に関する協定(※2)を結びました。

- ※1 大規模災害が発生した際に室戸市に設置される医療救護所において、必要な救急医薬品等を室戸市が整備し、室戸中央病院において、病院で使用する医薬品等の在庫と調整し、使用・補充を行いながら管理していただくものです。
- ※2 大規模災害発生後、一般避難所に避難した高齢者や障がい者など要配慮者と呼ばれる方々が、避難所での生活に支障をきたし、特別な支援や配慮を必要とした場合に開設される避難所です。現在、室戸市ではすでに協定を締結している障害者支援施設むろと・はまゆう園と今回協定を締結した老人保健施設あさひの2ヵ所が福祉避難所となります。

【お問い合わせ先】 保健介護課 健康推進班 ☎ 22-3100 障害福祉班 ☎ 22-3105

# 《3月カレンダー》 □…休館日

## 図書館だより



**\*開館時間** 火～日曜日／午前10時～午後6時

**\*休館日** 月曜日・祝祭日・月末日(館内整理日)

### \*おはなし図書館



3月12日(土)と26日(土)  
午前11時～11時半 図書館1階にて!  
小学校入学前の幼児を対象とした読み聞かせを行います!  
お気軽にお越しください♪

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 <small>おはなし図書館</small>
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26 <small>おはなし図書館</small>
27	28	29	30	31 <small>館内整理日</small>		

### \*休館のお知らせ

特別整理期間のため、**次の期間中休館いたします。**

休館中の本の返却は、正面玄関右手にある緑色の返却ポストをご利用ください。  
皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

**3月14日(月)～21日(月)**



### \*新着図書案内



(成人)

- ・アンソロジー捨てる／大崎 梢 ほか8名
- ・エピソードで読む日本の科学の歴史／井沢 省吾
- ・バリアフリー温泉で家族旅行／山崎 まゆみ
- ・大和言葉のこころえ 品のよい日本語と大人のたしなみ  
／監修：山岸 弘子
- ・はじめてママ&パパの幼児食／主婦の友社

(児童)



- ・かたづけしないと どうなるの?  
／文：平井 太郎 絵：ヲバラ トモコ
- ・よるのとしょかんたいぼうけん  
／作：村中 李衣、絵：北村 裕花
- ・世界一ときめく質問、宇宙一やさしい答え  
世界の第一人者は子供の質問にこう答える  
／ジェンマ・エルウィン・ハリス 訳：西田美緒子
- ・世界恐怖図鑑①魔女・黒魔術・呪い  
／バーバラ・コックス、スコット・フォーブス  
訳：ナカイサヤカ
- ・企業内「職人」図鑑  
私たちがつくっています。①スポーツ用品  
／こどもくらぶ

### 【新着オススメ図書】

## 世界一清潔な空港の清掃人

“清掃業”と聞くと皆さんはどのようなイメージが浮かぶでしょう?

17歳の時中国から日本へやってきたこの本の主人公である新津春子さん。以来25年間、世界一キレイな空港と呼ばれている羽田空港の清掃業に携わっています。

掃除のプロフェッショナルとしての周囲の信頼も厚く、自身の仕事に誇りを持っている新津さん。

これからの新社会人の方々にとって仕事に対する心構えを教えてくれる一冊です。



【お問い合わせ先】 室戸市立市民図書館 TEL FAX 22-0161

## あつまれ！にわかっこ



- 日時 3月4日(金)  
午前9時30分受付・自由遊び 10時開始 11時30分終了
- 場所 室戸市保健福祉センター やすらぎ 2階和室
- 内容 「ミュージック♪ケア」(対象0～3歳児の親子)  
音楽に合わせてシャボン玉やバルーン・ボールなどで楽しく遊びながら、心身に快い刺激や発達に有効な体の動きを誘発させ、情緒を安定させます。
- 講師 高知ミュージック・ケア研究会 岩城 美喜江 氏

「にわかっこ」は、ご家庭で子育てをしておられる皆さんに、無料で利用していただく地域子育て支援センターです。月曜日から金曜日は佐喜浜保育所内で開設していますので、お気軽に遊びに来てください。

【お申し込み・お問い合わせ先】 ※前日までにお申し込みください。  
佐喜浜保育所地域子育て支援センター「にわかっこ」 ☎27-2844

# 室戸ジオライフ

Vol.26

谷岡 たにおが 壽満子 すまご さん (65歳) ・室戸岬町



これからも室戸岬の恵まれた素晴らしい環境の中で、  
老人クラブの仲間と

「今日行く(教育)」・「今日用(教養)」を持って

楽しく笑って、免疫力をあげて、

健康第一でボランティア頑張ります。

初対面だと思って尋ねた谷岡さんのお顔を見て驚いた。最初にでた言葉が「あ、いろんなところでお会いしてますね。谷岡さんだったんですね。谷岡さんも「やる！よく見る顔やろ」と満面の笑みで迎えてくれた。

毎年、室戸岬で行われる春の観光びらきでキンメ汁をつくっている谷岡さんに何度か会っている。彼女のつくるキンメ汁を楽しみにしている人も多い。また、保健福祉センター やすらぎの夢ひろるの舞台で日本舞踊を踊る姿をみたこともある。聞けば、1月17日の花立て文化祭の演芸会でも踊りを披露するという(取材時1月16日)。それに、3年前日本ドイツスポーツ少年団同時交流事業を取材した時、来訪したドイツの少年少女たちに、室戸岬の海岸でとろてんをつくって室戸のPRにひと役かっていたのも谷岡さんだった。

「私の強みは、初対面の人でも平気で話ができること。そしてなによりも人が好き」。頼まれたらいやとは言えない性格だと笑う。新しいこと、楽しいことには挑戦してみる。やらずに後悔するのはいや。「やりたい時が旬」「毎日楽しく生きる」をモットーにしているという。

「でも、昔はこんな性格じゃなかった、専業主婦で毎日うちにおったがですよ」と谷岡さん。

彼女が54歳の時、ひとつ年上のご主人がたった2カ月の闘病で亡くなり、人生明日は何かあるかわからないと痛感した。その時に人生観ががらりと変わったという。

「でも過ぎたことをいつまでもよくよくよしがない」と言いながら「なるようにしかありませんもんね」と温かい笑顔になった。

「室戸岬に生まれ、室戸岬に嫁いで、今まで室戸岬町から離れたことがない。私は室戸岬の生え抜き」と笑う。室戸の景色や空気が大好き。この室戸に生まれたことが、市

外の友だちに対して、私の自慢のひとつだと嬉しそう。

さて、そんな谷岡さんが今一番大切にしていることは室戸市老人クラブ連合会での活動。できる時にできることをしたい。頼まれれば司会もするし、そこで出会う人たちにげんきやっただあ？と声をかけ、お年寄りの元気な姿を見て自分も元気をもらおう。みんな元気に暮らしていきたい。昔どこの家でもそうだったように3世代の繋がりがもてるようになればと願っている。

「ひとつのことに秀でていなくても、私は広く浅くいろんなことができる生き方がいい」と谷岡さん。見せてもらった谷岡さんの手帳には、予定がびっしりと書き込まれている。「忙しくて休む暇がない」といいながら、その笑顔は誰かの役にたつ喜びにあふれている。

趣味は生け花、料理、日本舞踊。月に一度の3B体操の研修会など。谷岡さんがゆっくり休める日はまだまだ先になりそうだ。

気さくで飾らない人柄に魅かれて、1月31日に行われた室戸市春の観光びらきの会場へと谷岡さんに会いに行く。谷岡さん、キンメ汁とってもおいしかったですよ！



次回は、山崎昭一郎さんを紹介いたします。仕事・絵画・三味線・ボランティア等多方面で活躍されています。



### ユネスコ正式事業となったジオパーク

室戸ジオパーク推進協議会 国際交流専門員 古澤 加奈



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Muroto  
UNESCO  
Global Geopark

昨年11月にパリで開かれたユネスコ(国際連合教育科学文化機関)総会で、ジオパークがユネスコの正式事業に承認されました。これまで、世界ジオパークはユネスコが支援する事業だったのですが、世界遺産と同様に、正式なユネスコの事業になったのです。もう少し詳しく説明すると、すでにユネスコの正式事業であった「国際地質科学計画」と合体して「国際地質科学ジオパーク計画」という新事業としてユネスコ正式事業になりました。「正式事業になると、何がかわるの?」と最近よく聞かれます。ジオパーク活動を推進していく上で三本柱、「保全」「教育」「持続可能な開発」を地域住民主体の「ボトムアップ」で進めていくという基本理念は変わりません。今後、国際的に価値のある地質や景観を地域の人々で守りつつ、それらを教育に活かし、また、ジオパークを活用した新たなツーリズム等による持続可能な開発の実現をめざしていくことが大切です。これまでと大きく異なることの1つは、ユネスコとの正式なつながりを示す「リンクロゴ」と呼ばれる新しいロゴマークの登場です。左の図がそのロゴです。ユネスコと世界ジオパークネットワークのロゴが組み合わされているので、二つのマークのように見えますが、これで一つのマークです。切り離して使うことはできません。商業目的での使用もできませんが、ユネスコから示されたルールにのっとって、できる限り有効に活用していくことが期待されています。また、ユネスコの目的である「教育、科学、文化を通じて国民の間の協力を促進することによって、平和と安全に貢献すること」を意識した活動や、昨年9月に国連総会で採択された「持続可能な開発目標(SDGs)」の達成に向けた取り組みも重要になると考えられます。この開発目標は、地球上で人間が持続的に生きていくためのもので、「誰も置き去りにしない」と明記されています。

つまり今後は、室戸でのみんなの動きで、地球上のすべての人が幸せに生きられる世界をつくっていくのです。

【お問い合わせ先】 室戸世界ジオパークセンター内 室戸ジオパーク推進協議会事務局 ☎22-5161 【ホームページ】 <http://www.muroto-geo.jp/>

## 室戸ジオパーク ～見どころ紹介⑫(佐喜浜サイト)～



黒潮が沖を流れる温暖な気候と、激しい隆起によって形成された海成段丘が特徴的な室戸には、温暖な海岸部の急傾斜地に、ウバメガシやカシの木が多く自生しています。これらは備長炭の材料として利用されてきました。室戸でつくられた備長炭は大阪に運ばれ、かわりに大阪から上方文化が室戸に伝えられ、独自に発展をとげてきました。その一つが、佐喜浜町で神祭の日に行われる佐喜浜(わか)です。上方文化を参考に、それらと佐喜浜の風土をミックスした独自の文化である佐喜浜俄が生み出され、現在に伝えられています。いつの時代に誰が始めたのかは、はっきりと分かっていませんが、江戸時代中期の俄台本が存在することから、250年前にはすでに演じられていたようです。

『佐喜浜サイト』では、こういった室戸の温暖な気候と特異な地形が作り出した『自然』と、それを活用した『人々』の生活、そこから生まれた独自の『文化』のつながりを知ることが出来ます。まずは、自分が住んでいる大地のなりたちを知り、そこにどのようなリスクが隠れているのか、また先人がどのように生きてきたのか、それらを正しく理解することで、自分たちの暮らしをより豊かに、そして安全にしていけるのではないのでしょうか。ぜひジオパーク活動に参加して、地元のことをもっと語っていきましょう。

昨年の4月からスタートしたこのコーナーでは、22あるジオサイトのうち、12のサイトを掲載してきましたが、来月号からはジオサイトの紹介だけでなく、室戸ジオパーク内の見どころや文化にもスポットを当てて、楽しい話題づくりをしていきたいと思います。

【お問い合わせ先】 ジオパーク推進課(室戸世界ジオパークセンター内) ☎22-5161

広報むろとへのご意見・ご要望をお寄せください  
【総務課 総務情報班 ☎22-5114 ☎22-1120】

☆ご案内：健康推進事業予定表、日曜・祝日当番医、夢ひろば  
催物案内、各種相談は12ページに変わりました