



**令和3年度 明るい選挙標語コンクール
高知県選挙管理委員会委員長賞
高知県選挙管理委員会特選
受賞!**

関連記事は5ページをご覧ください

防災行政無線で放送された内容が分からないときやもう一度聞きたい場合は、

◆**防災行政無線** 電話応答サービス **通話料 無料** **0120-49-6610** をご利用ください。

カラー版 QR コード
※掲載が間に合わない場合があります



～主な内容～

- ◆年金記録や年金見込額を「ねんきんネット」で確認できます……4 P
- ◆室戸市保育所及び学校適正規模・適正配置検討委員会報告……6 P
- ◆「令和4年度市・県民税申告」等の申告相談日程……18 P
- ◆室戸応援隊だより No. 9……21 P
- ◆知ってる? ジオパーク Vol.157……22 P

～人口の動き～

〈令和4年1月31日現在〉〈1月1日～1月31日届出〉
世帯数…7,114 世帯 出生……………1 人
総人口…12,287 人 死亡……………30 人
男……………5,901 人 転入他……………15 人
女……………6,386 人 転出他……………18 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
(※令和3年1月31日現在の総人口は12,637人)

わが家のたからっ子

1歳の誕生日を迎える
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。



「わが家のたからっ子」
募集の締切り日が
5月号から変更になります。

- 4月号募集締切日 / 令和4年3月4日
(令和3年4月生まれの子どもさん)
- 5月号募集締切日 / 令和4年3月25日
(令和3年5月生まれの子どもさん)

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5,000円分を進呈しています。どしどしご応募ください。

※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。

■【お問い合わせ先】
総務課 総務情報班 ☎22-5114



たかさき みなと (領家)
高崎 湊くん

●令和3年3月30日生まれ
●高崎正太さん、愛奈さんの長男
「これからますます元気に育ってね」
～父・母より～



くすもと りんか (吉良川町)
楠本 凜花ちゃん

●令和3年2月10日生まれ
●楠本拓麻さん、絵里さんの次女
「元気で大きくなってね」
～父・母より～



くぼうち ゆうと (佐喜浜町)
窪内 悠翔くん

●令和3年3月3日生まれ
●窪内亮さん、美咲さんの四男
「お兄ちゃんたちに負けないうらい
元気に育ってね」～父・母より～



たけいし こう (元)
竹石 煌くん

●令和3年2月9日生まれ
●竹石涼さん、友貴さんの三男
「かわいいこう君、すくすく元気に
大きくなってね」～父・母より～

ずいほうたんこうしょう

令和3年秋の叙勲 瑞宝単光章を受けられました。

青木氏は、昭和43年に室戸市消防団に入団され、平成18年に吉良川分団分団長で退団されるまで、約38年間にわたり消防団活動に従事されました。その性格は規律厳正にして義勇消防人で、その勤務成績は優秀で他の模範となるものであり、永年の功績が称えられ今回の受章となりました。



室戸市長表彰(消防団員内助功労者)を受けられました。

室戸市消防団に勤続25年以上在籍し成績優秀な団員の配偶者を対象として、長年にわたり内助の功を尽くし、功績が顕著であると認められた方々へ、市長より感謝状および記念品が贈られました。

佐川 美己さん (夫:羽根分団 団員 佐川 幸一さん) 谷脇 渚さん (夫:三津分団 班長 谷脇 久司さん)
宮川 美代子さん (夫:吉良川分団 班長 宮川 隆広さん) 植田 和恵さん (夫:椎名分団 部長 植田 晶さん)
竹崎 なぎささん (夫:室戸分団 団員 竹崎 潤也さん) 畠中 理世さん (夫:椎名分団 部長 畠中 博光さん)

■【お問い合わせ先】室戸市消防本部 ☎22-0014

室戸市体力づくり市民大会グラウンド・ゴルフの部開催!

令和3年度室戸市体力づくり市民大会グラウンド・ゴルフの部が令和3年12月24日(金)に室戸市中央公園芝生広場で行われました。12人の参加があり、結果は次のとおりです。

「総合」	優勝	松本 昇二郎	52打(H3)
	準優勝	田村 荘太郎	56打(H2)
	3位	杉本 忠士	56打(H1)
	4位	川村 大八郎	60打(H1)
	5位	柿本 伝夫	60打(H1)
	6位	山本 健治	64打

■【お問い合わせ先】生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142



市長の部屋

室戸市長 植田 壮一郎

トンガ海底火山噴火による潮流変動



上げます。

この日の午後1時ごろ、トンガの海底火山が噴火したニュースがあり、津波の心配はあまりないと報道されたこともありその心配はあまり気にもせず過ごしました。深夜、防災対策課長からの電話を受け市役所に出てみると佐喜浜漁港で船に被害が出ているとの情報があり、協議を終えて佐喜浜漁港に着いたのは午前3時半過ぎでした。港では、焚き火を囲んだ漁師さんら10人余りが被害や津波の談義に集まっており、関係者の説明を聞きながら、船を繋ぐロープが切れ、乱雑な船の合間に転覆した船や沈没しかけた船を見た時には、震え上がるほどの恐怖を感じました。県や漁協など関係者で対策を協議して、沈没船の引き上げや港の環境整備に取り組み過程で、国土交通省高知港湾空港整備事務所長に大変お世話になり、民間企業の速やかな

1月15日
(土)の深夜に佐喜浜漁港に激しい潮流変動が発生して8隻の漁船が沈没や転覆など大きな被害を受けました。

被害を受けられました皆さんに心からお見舞いを申し上げます。

ご支援をいただきその対策を講じることができましたことに深く感謝と御礼を申し上げます。

また、被害を受けられた皆さんには、今後の事業再開に向けてその支援対策を県や国に強く要望しておりますが、市長として今回のような予期せぬ災害への備えなど、今後の防災対策に活かして一層の安全対策や保全強化に取り組んでまいります。一方、1月22日(土)の深夜に日向灘でマグニチュード6.6の地震が発生しました。スマートフォンの緊急地震速報で飛び起き、大きな地震が来るぞと家族に叫びながら立ち上がったものの、揺れが来る30秒余りの時間に何もできなかったことを反省しております。皆さんは、緊急地震速報をキャッチできましたか？また、キャッチされた方は、揺れが来るまでの間どうされましたか？

今思いますと、まずは「懐中電灯を手にして、履き物を履いてヘルメットを被る！」ことはすべき行動であり、普段からの習慣になるよう訓練を始めましょう。また、地震における津波は、船も気になることは理解できますが、その時点では船の対処より命を守ることを優先して、まずは高台や避難タワーに逃げることを習慣にしてください。今回の反省を、実践に役立つ訓練や指導のあり方に活かし、防災対策の一層の強化に取り組み、市民の命が守れるよう徹底してまいりますのでご協力をよろしくお願いたします。

第47回高知県少年野球春季選手権大会を開催します

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47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38チームの申し込みがあり、大変盛り上がりしました。

今年も新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当日の検温やアルコール消毒の実施等、感染症対策を講じたうえで開催しますが、新型コロナウイルスの感染状況によっては大会を中止する場合があります。地元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。



日時 3月26日(土)～29日(火)雨天顺延 場所 室戸広域公園マリン球場 他4会場(予定)

■【お問い合わせ先】生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142

むろとまるごと産業まつり～DMVがやってくる～を開催しました

令和3年12月26日(日)に海の駅「とろむ」で「むろとまるごと産業まつり～DMVがやってくる～」が開催され、約3,000人の来場がありました。

今回は、DMVの室戸市初運行に併せて開催され、DMVのモードチェンジやマグロの解体ショー等の催しが行われました。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大対策を実施したうえで開催しました。



■【お問い合わせ先】むろとまるごと産業まつり実行委員会事務局(観光ジオパーク推進課内) ☎22-5161

公営住宅入居者公募 ○公営住宅の入居者を次のとおり公募いたします。

受付期間：3月1日（火）～15日（火） 8：30～17：15まで

■公募する団地名

市営住宅	室番	階数	所在地	戸数
第二佐喜浜団地	2	1階	室戸市佐喜浜町1971番地1	1
第八大谷団地	3	1階	室戸市浮津147番地2	1
行当団地	12	3階	室戸市元甲2111番地1	1
西の宮団地	301	3階	室戸市吉良川町乙2040番地1	1
羽根団地	101	1階	室戸市羽根町3169番地2	1
	306	3階		1

※申し込み必要書類に不備不足がある場合は受付できません。また、期間外の申し込みは無効となります。各団地の公募案内書および申込書は、各出張所・各市民館および財産管理課建築住宅班にあります。家賃、申し込み資格等を確認してください。なお、2月25日（金）より公募案内書および申込書を配布しています。

○随時募集の実施について

次の団地については、随時での申し込みを受付しております。詳しくは、下記までお問い合わせください。

市営住宅	室番	階数	所在地	戸数
津呂団地	205	2階	室戸市室戸岬町5619番地2	1
	402	4階		1
第2吉良川団地	13	1階	室戸市吉良川町乙5279番地13	1

■【お問い合わせ先】 財産管理課 建築住宅班 ☎22-5122

年金記録や年金見込額を「ねんきんネット」で確認できます

■ねんきんネットを活用して、年金記録の確認や年金見込額の試算をしてみませんか。

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

■ねんきんネットでできること

①ご自身の年金記録の確認

月別の加入制度や国民年金、厚生年金の加入記録を確認することができます。

②将来の年金見込額の試算

現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した年金見込額を自動表示する「かんたん試算」、今後の職業、収入および期間などの条件を自分で設定し試算する「詳細な条件で試算」など便利な機能があります。

③電子版「ねんきん定期便」の閲覧

毎年1回送付される紙の「年金定期便」を電子版でいつでも確認できます。

④受給に関する各種通知書の確認

確認できるもの

◆年金振込通知書 ◆公的年金等の源泉徴収票 ◆年金額改定通知書 ◆年金支払通知書

◆年金決定通知書・支給額変更通知書

■登録の流れ

①以下をご用意いただき、日本年金機構公式ホームページの新規登録画面から必要事項を入力してください。

基礎年金番号、メールアドレス、アクセスキー※

※アクセスキーは、ねんきん定期便などに記載されている17ケタの番号です。

②アクセスキーをお持ちの方はすぐにユーザIDが発行されます。アクセスキーをお持ちでない方は南国年金事務所に依頼することで、ユーザIDが記載されたハガキが送付されます。

③ユーザID・パスワードを使用して「ねんきんネット」へログインしてください。

※マイナンバーカードをお持ちの方は「ねんきんネット」に登録していなくてもマイナポータルから「ねんきんネット」にアクセスできます。

詳細が記載されたパンフレットもご用意しておりますのでご希望の方は市民課保険年金班の窓口までお声がけください。

■【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

令和3年度明るい選挙標語コンクールおよび「18歳のわたしへ」選挙メッセージの審査結果

今年度の明るい選挙標語コンクールおよび「18歳のわたしへ」選挙メッセージの審査結果は次のとおりとなりました。受賞された皆さんおめでとうございます。

○明るい選挙標語作品

- 高知県選挙管理委員会委員長賞
室戸市選挙管理委員会優秀賞
作品「投票は 自分出来る 国作り」
佐喜浜小学校6年 窪内 大翔さん
- 高知県選挙管理委員会特選賞
室戸市選挙管理委員会優秀賞
作品「君の未来 地域を動かす その一票」
佐喜浜小学校5年 山本 永太郎さん
- 高知県選挙管理委員会入選
室戸市選挙管理委員会優秀賞
作品「大切な 未来を動かす その一票」
佐喜浜小学校6年 添田 冬真さん
- 作品「大切な 私の思いが この一票」
佐喜浜小学校6年 森本 康生さん
- 高知県選挙管理委員会佳作
室戸市選挙管理委員会優秀賞
作品「その一票 未来を変える 国作り」
佐喜浜小学校6年 松本 穂乃香さん
- 作品「投票は、未来を変える 第一歩」
佐喜浜小学校5年 前田 月乃さん

投票を忘れずに！



●室戸市選挙管理委員会優秀賞

- 作品「大切な 未来を守る 選挙箱」
佐喜浜小学校6年 岡本 有衣果さん
- 作品「自分の未来は 自分で決める 投票で」
佐喜浜小学校5年 上田 彪雅さん
- 作品「みんなだね 未来を変えよう まず一票」
佐喜浜小学校5年 織田 奈央さん
- 作品「みんなの 世界をかえる その一票」
佐喜浜小学校5年 池島 佑さん
- 作品「君の心を動かす その一票」
佐喜浜小学校5年 都留 夕珠さん

○「18歳のわたしへ」選挙メッセージ

- 室戸市選挙管理委員会最優秀賞
羽根中学校3年 岩室 帆海さん
- 室戸市選挙管理委員会優秀賞
羽根中学校3年 山本 瑠美奈さん
- 室戸市選挙管理委員会委員長賞
羽根中学校3年 南 綾花さん
- 室戸市選挙管理委員会特別賞
佐喜浜中学校3年 白竹 真博さん
佐喜浜中学校3年 前田 柚奈さん
佐喜浜中学校3年 谷口 楓太さん
羽根中学校3年 柿本 妃衣菜さん
羽根中学校3年 松本 夕葵さん
羽根中学校3年 森本 太一さん
羽根中学校3年 仙頭 陽彩さん

■【お問い合わせ】室戸市選挙管理委員会事務局 ☎22-5150

後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？ 3月31日(木)は第9期の納期限です。

納期限を過ぎると督促手数料や延滞金の発生につながりますので、納め忘れがないか今一度ご確認をお願いします。納付が困難な場合や納期限内の納付が難しい場合は、下記のお問い合わせ先までご相談ください。

★納付書でお支払いの方は口座振替が便利です★

通帳、通帳の届出印、納付書をお持ちのうえ、金融機関または郵便局の窓口にてお手続きをお願いします。

■【お問い合わせ先】市民課 保険年金班 ☎22-5133

令和4年度奨学生募集

室戸市奨学資金

室戸市教育委員会では、奨学資金制度を設け、室戸市に1年以上在住する家庭の、高等学校等以上の在学を対象とします。毎年予算の範囲内で奨学生を募集しています。

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。奨学生が卒業して1年後の翌月から、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 …「大学入学準備金」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に、進学への援助として使ってほしい。」と小野喬秀ご夫妻よりの寄付金を財源とした、「室戸市大学入学準備金」の貸与制度です。貸与対象者は大学進学者で、予算の範囲内(5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

◎詳しい内容については案内チラシでご確認ください。案内チラシと申請書等は、室戸市内の中学校、室戸高校と安芸郡内の高等学校に配布しております。また、各公民館、各市民館、生涯学習課窓口でも配布しております。

おのたかひで

■【お申し込み・お問い合わせ先】生涯学習課 人権教育班 ☎22-5144



3月

むろと保育園 地域子育て支援センター

クローバー行事予定



「クローバー」はご家庭で子育てしておられる皆さんに無料で利用していただけます。

月曜日～金曜日(9:30～12:00、13:00～15:30)まで開いていますので気軽に遊びに来てくださいね。少しの時間の利用でも大歓迎です♥♥ お待ちしています。

- 3月 2日(水)・・・1・2・3月生まれのお友だちのお誕生会!
- 3月 9日(水)・・・製作をしましょう・・・何を作るかはお楽しみに!
- 3月23日(水)・・・お別れ会!!

予定を変更する場合があります。ご了承ください。気軽に遊びに来てくださいね。待ってます!



【お申し込み・お問い合わせ先】むろと保育園地域子育て支援センター「クローバー」
☎22-0587(担当:中山・沖)

室戸市保育所及び学校適正規模・適正配置検討委員会報告

保育所および学校適正規模・適正配置の検討について、令和2年11月17日から令和3年12月6日まで、計4回の検討委員会を開催し、令和3年2月に行ったアンケート調査結果等を踏まえて協議を行い、令和3年12月9日に教育長に報告書が提出されました。報告書の主な内容は以下のとおりです。

(報告書および基本計画の全文は教育委員会HPに掲載しております。)

- 保育所は各地域に必要。
- 小学校の統廃合は当面検討課題とするが、将来的には1校への統合もやむを得ない。
- 中学校は室戸中学校の高台移転後、段階的に1校への統合を行うべきである。

以上の報告書の内容等を踏まえ、室戸市教育委員会において適正規模・適正配置基本計画を作成しました。

■【お問い合わせ先】室戸市教育委員会事務局 学校保育課 ☎22-5141

図書館だより



特別整理期間・休館のお知らせ

室戸市立市民図書館では、蔵書点検等のため下記の期間休館いたします。

●休館期間

2月27日(日)～3月7日(月)

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

利用案内

●開館時間 火～金 10:00～18:00

土・日 10:00～17:00

●休館日 月曜日・祝日・館内整理日・特別整理期間等

●貸出冊数／1人5冊

●貸出期間／2週間

3月カレンダー

…休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

館内整理日

高知県立図書館の巡回バスがやってきます！

●日時 3月19日(土) 10:00～13:00

●場所 室戸市立市民図書館駐車場

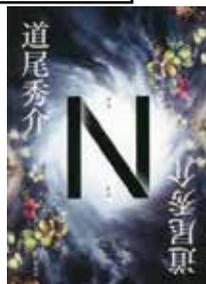
バスの本も貸出できます。
お気軽におこしください。



3月の新着図書案内

(一部紹介)

一般書



「魔法の鼻を持つ犬」とともに教え子の秘密を探る理科教師、「死んでくれない？」鳥がしゃべった言葉の謎を解く高校生、など六つの章で構成された本書。六つの章の読む順番は読者の自由。読者自身が作る720通りの物語。

『N』

みちおしゅうすけ
道尾秀介／著

児童書



1年生になったももは忘れ物をしたことがありません。教科書やノート全部ランドセルに詰め込んで毎日、大荷物。一方、「教科書もノートも学校」というかずま。心配性のももと、楽天的なかずまの思わず笑っちゃう愉快な物語。

『しんばいなことがありません！』

くどうじゅんこ
工藤純子／作



『桂浜水族館ダイアリー』
おとど／著



『旅行が200%楽しくなる！
スーツケース収納術』

みたむらふきこ
三田村路子／著



『ぼくは川のように話す』
ジョーダン・スコット／文



『平和の女神さまへ
平和ってなんですか？』
こでまり
小手鞠るい／作



『世界でいちばん素敵な
SDGsの教室』
こばやしごと
小林亮／監修



『きつと誰かに教えたくなる
「蚊学入門」』
いちもりかつよ
一盛和世／編著



『学校、行かなきゃ
いけないの？』
あまみやかりん
雨宮処凛／著



『楽しく学べる歴史図鑑
はにわ(埴輪)』
わかさとおる
若狭徹／監修

【お問い合わせ先】室戸市立市民図書館 ☎ 22-0161

介護予防教室のご案内

※対象：65歳以上の室戸市に住民登録のある方

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
 水中体操教室	3月 2日	水	13:30	シレスト むろと	【講師】 健康運動指導士 はまだ やすゆき 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クセス水中運動 多くの皆さん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 (600円)に加入要	シレスト むろと ☎22-6610
	3月16日						
 いきいきらくらく 体操教室	3月 3日	木	16:00~17:00	室戸市保健 福祉センター やすらぎ きらきらひろば	【講師】 健康運動指導士 なかわら みほ 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 お持ちいただくもの ヨガマットまたは パスタオル	室戸勤労者 体育センター ☎22-1181
	3月10日						
	3月17日						
	3月24日						
	3月31日						

陶芸教室のご案内

※対象：室戸市に住民登録のある方(成人)

陶芸教室	開催日	曜	時間	場所	内容	備考	お申し込み・お問い合わせ先
 陶芸教室	3月 7日	月	10:00	室戸市保健 福祉センター やすらぎ 陶芸室	【講師】 室戸市美術展覧会 無鑑査作家 やまもと かつひこ 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 生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142
	3月14日						
	3月28日						

※65歳以上の方は、従来どおり「介護予防」として、65歳未満の方は「生涯学習」として参加できます。

健康教室のご案内

※対象：室戸市に住民登録のある方(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
 エクササイズ教室	3月16日	水	18:30~19:30	室戸市保健 福祉センター やすらぎ きらきらひろば	【講師】 健康運動指導士 はまだ やすゆき 濱田 泰行 氏 代謝アップエクササイズ	●参加料 無料 ※お申し込み予約必要 締切り日3月14日(月) お持ちいただくもの ヨガマットまたはパスタオル	室戸勤労者 体育センター ☎22-1181
 太極舞教室	3月17日	木	19:00~20:00	室戸市保健 福祉センター やすらぎ きらきらひろば	【講師】 健康運動指導士 やすおか ともひろ 安岡 知洋 氏 ゆっくりとした運動で、 腰や膝にも負担なくできます。	●参加料 無料 ※お申し込み予約必要 締切り日3月15日(火)	室戸勤労者 体育センター ☎22-1181

 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らしましょう！」シレスト350円×5回分利用券配布の対象事業です。

 この「とことこポイント」マークが付いている教室は、「むろと健康つくりとことこ事業」20ポイント付対象です。

第22期 第3回 室戸健康大学開催

○日時 3月20日(日)10:00~14:00

○場所 ニューサンパレスむろと ジョン万ホール ※駐車場あり

10:00~10:15	「いきいき生きる」 内田脳神経外科 理事長 内田 泰史 氏
10:15~10:30	体操 内田脳神経外科 ｽｰﾈｲﾝｽﾄﾗﾌﾞﾗｰ松本 隆誠 氏
10:30~12:00	「和紙ちぎり絵」(材料費500円) 原 裕子 氏
12:00~12:45	昼食
12:45~13:00	なぞなぞゲーム 内田脳神経外科 ｽｰﾈｲﾝｽﾄﾗﾌﾞﾗｰ松本 隆誠 氏
13:00~14:00	「南海トラフ地震に備える」 室戸市防災対策課 課長 山崎 桂 氏

※今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、講義内容の変更や「室戸健康大学」の延期または中止になる場合がございます。ご了承ください。

※初めてご参加の方は、入学金500円を当日お支払いください。

※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500円をお支払いください。なお、コロナウイルス感染症対策のため、昼食の持ち込みはお控えください。(注意)申し込み後の当日キャンセルは、**キャンセル料として500円**いただきますのでご了承ください。

※自家用車でこられない方のための送迎があります。

ご希望の方は事前にご連絡ください。

Aコース 吉良川~ニューサンパレスむろと
Bコース 椎名~室戸岬経由~ニューサンパレスむろと

○注：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11日(金)

※この事業は、「高知家健康パスポート事業」の対象事業です。

■【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 FAX:22-0168(担当:門田)



やすらぎだより

室戸市立 室戸岬診療所 診療のご案内

常勤医師：泉医師 診療科目：内科・外科

診療日：月～金曜日（金曜日の午後 および土日、祝日を除く）

【重要】3月28日(月)午前は、休診となります。

診療時間 (受付時間)	月	火	水	木	金
9:00～12:00 (8:45～11:30)	○	○	○	○	○
13:00～17:00 (12:45～16:30)	※○	○	○	○	

○**注意** 第2・第4週の月曜日は、午後から往診を行いますので、診療は、往診終了後の、16:00ごろがめやすとなります。あらかじめご了承ください。(急患は除く)

予約方法

お電話での予約受付をしています。予約をしていただくとスムーズに受診していただくことができます。

診療日の診療時間内に室戸岬診療所 (☎23-3610) へお電話をお願いします。

ご注意 予約時間を過ぎて来院された場合は、予約のキャンセル扱いとなり、受付した順に診療いたしますのでご注意ください。

	担当医師	診療時間 (受付時間)
※第2・第4 月曜日	宮野医師 (高知大准教授)	16:00ごろ～17:00 (15:30～16:30)

※診療時間等については、都合により変更となる場合がございますのでご了承ください。

風邪症状等で受診される市民の皆さんへのお願い

●発熱、呼吸器症状（せき・鼻づまり・のどの痛みなど）、頭痛、けんたい感、下痢、嘔吐、味・臭いがわからないなどの症状のある方で受診をされたい方は、**必ず電話予約のうえ受診してください。**

●受診の際は必ずマスクを着用するとともに、医師・看護師の指示に従ってください。

※保険診療による新型コロナウイルスの検査は、医師が新型コロナウイルス感染症を疑うと判断した場合にのみ可能です。

●風邪症状等のある方の診療時間

月～木 14:00～17:00(受付は16:00まで)

金 10:00～12:00(受付は11:00まで)

※来院時間は診療所が指定します。到着した際に、インターホンを鳴らし、職員が対応するまで、院外で待機をお願いします。

■【お問い合わせ先】室戸岬診療所 ☎23-3610 地域医療対策課 ☎22-2727

室戸市あったかふれあいセンター 3月プログラム

月	火	水	木	金
	1 音楽 レクリエーション	2 ひなまつりを 楽しもう	3 サテライト 抹茶の日	4 音楽 レクリエーション
7	8	9	10 サテライト フリーデー	11 ちょっと 寄り道
リハビリ ショッピング	フリーデー	脳リハのススメ	フリーデー	ちょっと 寄り道
14	15	16	17 サテライト 体操 レクリエーション	18 ミステリーデー
お花見	脳リハのススメ	学びの日	24 サテライト 体操 レクリエーション	25
春分の日	趣味の部屋	カレーの日	学びの日	フリーデー
28	29	30	31 サテライト 音楽 レクリエーション	
体操 レクリエーション	散歩	ちょっと お出かけ	音楽 レクリエーション	

お知らせ

お花見

今年のお花見会は、サークル活動「庭づくりの会」が丹精こめた緑あふれる庭園の中で開催します。

皆さんのご参加をお待ちしています。

【日時】 3月14日(月)
10:30～

【場所】
あったかふれあいセンター

【参加費】お弁当代実費

【申し込み締切り】

3月11日(金)

参加希望の方は、下記の連絡先までお問い合わせください。

なお、送迎を希望者はお早めにお問い合わせいたします。

【活動場所】 室戸市元甲 1902 番地 1 (旧元保育所跡) NPO法人ぐりーと内
月曜日～金曜日 (9:00～15:00)

☆利用料は無料。ただし、ランチなどイベントの参加費(材料費)は実費負担となります。

※この事業は令和3年度室戸市あったかふれあいセンター事業の委託事業です。

■【お問い合わせ先】

NPO法人ぐりーと ☎23-1551

■Instagramやってます!

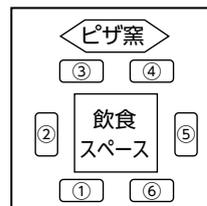
@attakagreet

『椎名集落活動センターたのしいな』よりお知らせ

「ふれあい体験交流スペース」 4月の出店者大募集

- 募集日 4月の土・日・祝日
- 利用時間 9:00~17:00
- 出店数 1日最大6店舗
(※応募多数の場合、抽選となります。)
- 対象者 室戸市内の事業所および団体・個人
- 出店料 出店料は徴収しませんが、電源利用者は1日360円徴収します。
- 締切り 3月18日(金)(4月利用分)

お隣は「むろと廃校
水族館」です！
たくさんのご応募
お待ちしております！



- ※希望する出店場所とは異なる場合がありますのでご了承ください。
- ※イベント開催時に出店数の制限を行う場合があります。
- ※出店中の事故等については出店者の責任となります。
- ※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により出店休止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

応募方法等、詳しくは下記までお問い合わせください！

- 【お問い合わせ先】まちづくり推進課 まちづくり推進班 ☎22-5147
椎名集落活動センターたのしいな ☎98-7020

令和3年度 不妊治療費の 補助金のお知らせ

室戸市では、令和3年4月1日以降に不妊治療を終了された
室戸市在住のご夫婦を対象に補助を行っております。

令和3年度の申請の締切りは、
令和4年3月末になりますので、
お早めにお問い合わせください。

対象者	室戸市に1年以上在住で、医師が不妊治療を必要と認めたご夫婦
対象治療方法 および補助金	① 一般不妊治療（人工授精、タイミング法等、特定不妊治療以外の治療） 1年度に5万円以内、連続5年間
	② 特定不妊治療（体外受精、顕微授精） 高知県の不妊に悩む方への特定不妊治療支援事業を受けられた後に、ご相談ください。1回の治療につき、上限10万円。1夫婦6回まで。

☆補助金について、詳しい内容につきましては、下記ま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

水道のご利用にあたって

○水道の使用開始・中止

水道を使用開始、または中止等の異動があるときは、開栓（閉栓）作業を行いますので、2~3日前までに水道局に連絡をお願いします。

※使用中の連絡を行わず、転居・転出した場合は、その後まったく使用しない場合も、その間の水道使用料の負担が生じますのでご注意ください。

○使用水量の検針

使用水量の検針は、2ヵ月に1回、偶数月の月初めに行っています。

○水道料金の支払い

口座振替または納入通知書でお支払いができます。

(金融機関で口座振替の手続きをされた後、口座振替に替わるまでに3週間程度、日数がかかります)

○給水の停止

水道料金は支払期限内にお支払いください。再三の催告にもかかわらずお支払いいただけないときは、やむを得ず給水を停止させていただきます。

○水道メーターの交換

水道メーターは、計量法により有効期間が8年間と定められており、有効期間が満了になるメーターについては、水道局の負担で交換しています。該当するメーターの交換は、毎年6月ごろに行っています。



- 【お問い合わせ先】水道局 ☎22-5139

3月の各市民館教室予定

室戸市内にある市民館では、毎月いろいろな教室を開催しています。どなたでも興味のある教室に自由に参加できます。豊かな時間を見つけるきっかけづくりとしてもぜひ参加してみませんか！

日	曜	羽根	吉良川	行当	大谷	菜生	佐喜浜
1	火			創作13:30			料理13:30
2	水	デイサービス 10:00 硬筆13:00 パッチワーク 13:30	編物10:00				料理9:00 カラオケ 13:30
3	木	610体操 13:30 パソコン 19:00				デイサービス 9:30	おりがみ 9:00
4	金	百歳体操 10:00	パッチワーク 13:30		ピアノ17:15		百歳体操 10:00
7	月	料理9:30 生花10:00		手芸13:30		カラオケ 13:30	
8	火			創作13:30			編物13:15
9	水	硬筆13:00 パッチワーク 13:30	はた織り 10:00				刺繍9:00 カラオケ 13:30
10	木	洋裁10:00 13:00 610体操 13:30					手芸9:00
11	金	百歳体操 10:00	パッチワーク 13:30	編物13:30	ピアノ17:15		百歳体操 10:00
14	月			手芸13:30			
15	火			創作13:30			
16	水	パッチワーク 13:30					カラオケ 13:30
17	木	高齢者学級 10:00 洋裁10:00 13:00 610体操 13:30					
18	金	百歳体操 10:00					百歳体操 10:00
22	火	カラオケ 13:00					
23	水						
24	木	洋裁10:00 13:00 610体操 13:30					
25	金	百歳体操 10:00					百歳体操 10:00
28	月						
29	火						
30	水						
31	木	610体操 13:30	「羽根市民館 パッチワーク教室の様子」				

注 日程については予定であり、変更になる可能性があります。参加を希望される方は、各市民館にお問い合わせください。

- 羽根市民館 ☎26-1813 ●吉良川市民館 ☎25-2300 ●行当市民館 ☎22-1149
- 大谷市民館 ☎22-0819 ●菜生市民館 ☎22-2370 ●佐喜浜市民館 ☎27-2803

人権に関する市民意識調査の実施にご協力をお願いします

室戸市では、私たちのまわりにある様々な人権問題について、市民の皆さんの率直なご意見をお聞きし、今後の人権施策を進めて行く資料として活用することを目的に、「人権に関する市民意識調査」を実施いたします。

調査は、室戸市にお住いの満18歳以上の人の中から2,000人を無作為抽出し、お送りさせていただきます。

この調査は無記名方式で行い、すべて統計的に処理し、本調査以外の目的で使用いたしません。また、個人情報法に準じ厳正に取り扱います。お忙しいところ、大変お手数をおかけしますが、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

調査期間 3月11日(金)～25日(金)

■【お問い合わせ先】人権啓発課 人権啓発班 ☎22-5115

3月健康推進事業予定表

3	木	市民交流広場(みんないるか)	室戸市保健福祉センター やすらぎ	10:00~13:00
10	木			
15	火	乳幼児健診 (4,7,10か月、1歳9か月)		(受付) 13:00~13:20
17	木	市民交流広場(みんないるか) 子育て&プレママひろば		10:00~13:00 10:00~11:30
24	木	市民交流広場(みんないるか)		10:00~13:00

※「みんないるか」は今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる可能性がございます。ご了承ください。
 ※健診等の日程は変更する場合があります。変更の際は対象となる方へ別途通知させていただきます。
 ※こどもの月齢を表記する場合に限り、～カ月を～か月とひらがなで表記しています。

■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

◆令和3年度 日曜祝日当番医

医療機関名	電話
田野病院	(0887)38-7111

日曜・祝日に急に具合が悪くなり受診が必要な場合に対応します。

※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。
 ○診療時間は原則として、9:00から17:00までとします。
 安芸郡医師会芸東支部

放送大学 4月入学生募集のお知らせ

放送大学では、4月入学生を募集しています。
 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

●出願期間は、第1回目が2月28日まで、
 第2回目が3月15日まで。

■【お問い合わせ先】放送大学 高知学習センター
 ☎088-843-4864

クロスボウ所持禁止!!

銃刀法が改正され、3月15日以降、クロスボウの所持が原則禁止・許可制となります。改正法の施行後、不法に所持した場合は罪に問われます。

改正の内容について、詳しくは警察庁HPをごらんください。

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/hoan/crossbow/index.html>

■【お問い合わせ先】室戸警察署 ☎22-0110

広報むろと 広告募集!

「広報むろと」に掲載する有料広告を募集しています。広告掲載を希望する号発行の1ヵ月前までに、広告の原稿を添えて総務課へ申請してください。

※完成した原稿がない場合でも総務課にご相談ください。広告申請書の内容を審査して掲載の可否を決定します。

広告料は、1ページの最下段5分の1(約縦4.5cm、横17.5cm)が月10,000円、その半分のスペース(約縦4.5cm、横8.5cm)が月5,000円です。

■【お問い合わせ先】総務課 総務情報班 ☎22-5114

◆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・心配ごとなど

●日 時 3月3日(木)・17日(木) 13:00~16:00
 ●場 所 室戸市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(10:00~16:00)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

予定をしておりました3月16日(水)の行政相談は、新型コロナウイルス感染症対策の影響により中止とさせていただきます。

【お問い合わせ先】高知行政監視行政相談センター
 ☎088-824-4100

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)10:00~15:00(12:00~13:00は昼休み)
 ●場 所 室戸市保健福祉センターやすらぎ2階第1会議室
 ●相談員 室戸市の人権擁護委員

【お問い合わせ先】人権啓発課 ☎22-5115

年金相談 加入記録・見込み額など

●日 時 3月24日(木)11:00~15:00(12:00~13:00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、月曜日から金曜日(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)13:30~15:30
 ●場 所 市役所2階 第3会議室
 ●相談員 室戸市消費生活相談員 池田 多美子

【お問い合わせ先】産業振興課 商工水産振興班 ☎22-5116

巡回ハローワーク 職業相談・職業紹介・求人受付など

●日 時 3月18日(金)10:00~12:00
 ●場 所 室戸市保健福祉センターやすらぎ2階第2・第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。

【お問い合わせ先】産業振興課 商工水産振興班 ☎22-5116

経営相談 事業拡大や資金繰りなど経営に関すること

●日 時 3月18日(金)11:00~15:00
 ●場 所 市役所2階 第3会議室
 ●相談員 高知県よろず支援拠点スタッフ

※ご予約優先となります。

【ご予約・お問い合わせ先】高知県よろず支援拠点 ☎088-846-0175

◆電話相談

こころの悩み相談 ☎088-824-6300

・いのちの電話 ・毎日9:00~21:00(年末年始は10:00~18:00まで)
 ・もしもあなたが悩みを抱えていたらぜひ相談してください。

こうちこども救急ダイヤル ☎#8000
 ☎088-873-3090

・夜間にお子さんの急病で心配になったときに!
 ・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 ☎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!

小児インフルエンザ予防接種費用 助成のお知らせ

今年度より、生後6か月～中学3年生までのインフルエンザ予防接種費用を助成しています。助成を受けるには令和4年3月末日までに申請が必要です。

- 対象者** 室戸市に住民登録している生後6か月～中学3年生
予防接種期間 令和3年10月1日以降
助成金額 1回あたり2,000円
(小学生以下は2回、中学生は原則1回で医師が必要と認めた場合は2回分対象です。)
申請期限 令和4年3月末日まで
申請方法 保健介護課または各出張所で申請をしてください。(郵送での申請も可能ですので、下記へ電話でご相談ください。) 申請には領収書(原本)・印鑑・申請者の身分証明書・振込先の通帳が必要です。

中学生までのお子さんが
いる保護者の方へ

※領収書には①接種日、②接種者氏名、③医療機関名、④医療機関の領収印、⑤「**インフルエンザ予防接種代**」の記載が必要です。
(領収書内に⑤の記載がない場合、明細書や母子手帳を確認させていただきます。)



申請の
お忘れは
ないですか？

■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

健康づくり ひとくちメモ ～高血圧編～

血圧が「高め」と指摘されたことはありませんか？

高血圧の状態が続くと、動脈硬化を起こしやすくなり、脳出血や脳梗塞の危険性が高まってしまいます。これらは寝たきりの状態となる大きな原因のひとつです。

血圧の基準には、家庭で測定する「家庭血圧」と、医療機関や健診会場で測定する「診察室血圧」の2つがあります。

家庭血圧が基準値よりも高めが続いている場合や、健診で「要医療」「要精密検査」と判定された場合は、医療機関を受診して再検査を受けましょう。



…高血圧の基準…
家庭血圧 135/85mmHg以上
診察室血圧 140/90mmHg以上
(高血圧治療ガイドライン 2019より)

～減塩おすすめレシピ～ ナスと厚揚げの香味炒め



●材料・4人分

ナス	3本	片栗粉 大さじ2 砂糖 小さじ2/3 塩 小さじ1/3 こしょう 少々
厚揚げ	200g	
長ねぎ	1本	
しょうが	1かけ	
油	適量	

長ねぎやしょうがなど味のアクセントになる香味野菜は減塩のお助け食材！
少ない調味料でもおいしくいただけます。

(作り方)

- ①ナスは縦半分に切り、斜め切りにする。水に漬けてアクをとり、水分をよく拭き取っておく。
- ②厚揚げは1cm幅に切る。長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンに約1cmの深さまで油を入れて加熱する。①のナスに片栗粉をまぶし、素揚げにして油をきっておく。
- ④フライパンの余分な油を除き、厚揚げを両面こんがり焼いて一度取り出す。
- ⑤長ねぎ、しょうが、調味料を入れて軽く炒め、ナスと厚揚げを加えてさっと炒め合わせてできあがり。

■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

ことばにして、伝えてみるよ ～子どもたちのあいさつ標語・人権標語～

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あいさつ標語・人権標語を紹介します。今回は、「吉良川市民館 じんけん交流会作品展」、「佐喜浜市民館 市民館フェスタ」での作品です。



【吉良川小学校（あいさつ標語）】

- たいせつな いのちをもらって いただきます (1年 和田 ゆず)
- あいさつは みんな元気に なることば (2年 田邊愛)
- おはようで 元気になれるよ ぼくももだちも (3年 京田 健留)
- ありがとう 気持ちをこめて 伝えよう (4年 森下 苑風)
- あいさつは 人の心を あたためる (5年 山本 心菜)
- あいさつは 心がほっと あたたまる (6年 寺本 美波)

【吉良川中学校（あいさつ標語）】

- おはようは 心をつなぐ 愛ことば (1年 田口 瑚真知)
- 挨拶は 人をつなぐ パスワード (2年 久保 立希)
- 挨拶は 心をつなぐ 1つの輪 (3年 浦川 一加)

【佐喜浜中学校（人権標語）】

- やめようよ 偏見や差別 すぐにでも (1年 都留 一志)
- 否定しない みんなそれぞれ ある個性 (2年 森本 千尋)
- 送る言葉 変えると誰かを 救えるよ (3年 白竹 真博)

【佐喜浜小学校（人権標語）】

- みんなだね やくそくまもって あそぼうよ (1年 池内 海星)
- かなしいな いやなことばは いわないで (1年 市川 綾)
- みんなだね たのしくいっしょに あそぼうよ (1年 市川 いろは)
- ともだちどうし こまったときは たすけあう (1年 藤本 頼人)
- そのことば ぼくのこころを きずつける (1年 山崎 来緒)
- ともだちと けんかをせずに あそぼうね (2年 磯崎 かのん)
- おもいやり みんななかよく たすけあう (2年 上田 珠鈴)
- おもいやり みんながもてば うれしいな (2年 田所 秀一)
- たすけあい どんときでも みんなだね (2年 寺内 権恩)
- たいせつな いのちとこころ まもろおよ (2年 松尾 海里)
- やさしくね まわりのひとに つたえたい (2年 松田 正大)
- やめようよ けんかはだめだ たのしくね (3年 上田 麻哉斗)
- 友だちと ケンカをしない なかよくね。 (3年 添田 椋音)
- だれとでも、なかよくしよう。 たすけ合い (3年 北岡 幸姫)
- たからもの みんなのいのち 大切に (3年 窪内 陽翔)
- ぼくたちの いのちはだいじ ただ一つ (3年 山本 星郎)

- みんなでね はばたく未来 かなえよう (4年) 岩崎 日菜
- 友達が たくさんいるよ 幸せだ (4年) 北岡 美翼
- 友達はね みんなの心 温める (4年) 窪内 空翔
- みんなとね 遊べるんだよ 幸せだ (4年) 仙頭 煌志朗
- 楽しいな みんながえ顔 すてきな (4年) 多田 遥有
- 思いやり だいじょうぶかな 友だちは (4年) 谷淵 翔太
- さきはまは 伝統がいつばい 幸せだ (4年) 前田 栞奈
- ふみ出す一歩 それが『思いやり』 (5年) 池島 佑
- やめようよ みんなの気持ち こわすこと (5年) 上田 彪雅
- 平等に 友達みんな 仲間だよ (5年) 織田 奈央
- やめようよ ぼう力やぼうげんをすると (5年) 都留 夕珠
- それだけで相手がぎずつくよ (5年) 都留 夕珠
- いけないよ 心がぎずつく その言葉 (5年) 前田 月乃
- 挑戦しよう 夢を持って あきらめず (5年) 山本 永太郎
- いけないよ いじめをする人 止めようよ (6年) 岡本 有衣果
- 考えて その書きこみ なのため (6年) 添田 冬真
- 大切に 傷つけないで 友だちを (6年) 窪内 大翔
- 持たないで 世界をこわす 核兵器 (6年) 松本 穂乃香
- 人権が なぜあるのかを 考えて (6年) 森本 康生

考えよう、外国人の人権 ～違いを認め合う共生社会をつくる～

地域社会では、さまざまな外国籍を持つ人々が生活し、働いています。しかし、日本社会の中では、文化や生活習慣の違い、政治的対立や感染症の流行から、誤解や偏見による差別を受けることがあります。そして、特定の民族や国籍の人々への差別的言動である「ヘイトスピーチ」などの人権侵害が発生しています。

人権に、国籍や国境の壁はありません。自らの文化はもちろん、すべての文化は対等な立場にあります。言葉や文化、思想や環境は当然異なります。そうした自他の違いを忌避せず、お互いの違いを認め合うことが何よりも大切なことではないでしょうか。

※平成28年6月に「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」(ヘイトスピーチ解消法)が施行されました。

【困ったときの相談先】

★高知県外国人生活相談センター ☎088-821-6440

開所日時 月～土(※日曜・祝日・年末年始は休み) 9:00～17:00

住 所 高知市本町4-1-3 7丸の内ビル1階

ウェブサイト <https://kccfr.jp>

〈対応言語〉 日本語、英語、中国語、韓国語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語、ネパール語、ミャンマー語、クメール語、ロシア語、イタリア語、フランス語、ドイツ語、マレー語、モンゴル語、シンハラ語



★外国語人権相談ダイヤル(Foreign-language Human Rights Hotline) ☎0570-090911

開所日時 月～金(※土日・祝日・年末年始は休み) 9:00～17:00

〈対応言語〉 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

■【お問い合わせ先】人権啓発課 ☎22-5115

引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！

進学・就職・転勤などによる引越しで、住所を異動される方は、住民票の住所変更の届出(転出届・転入届・転居届など)を忘れずに行ってください。

マイナンバーカード(個人番号カード)についても、住所を最新のものにする必要があります。住所変更の際にお持ちのうえ、住所変更の手続きを行ってください。

届出には、届出にきた方の本人確認ができる書類(免許証、保険証など)が必要です。

代理人が届出する場合は、委任状が必要です。

(転出届、転入届、転居届など)

◎他の市区町村に転出・転入される場合

引越し前の
市区町村

[転出前に]

転出届を提出して転出証明書を受け取る

※事前に届出ができなかった場合は、転出後14日以内に届出てください

引越し先の
市区町村

[転入した日から14日以内に]

転出証明書を添えて転入届を提出

マイナンバーカードの住所変更…パスワードが必要

◎同一の市区町村内で転居される場合

お住いの
市区町村

[転居した日から14日以内に] 転居届を提出

マイナンバーカードの住所変更…パスワードが必要



※正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

市民課窓口でのマイナンバーカードの交付申請

マイナンバーカードの交付申請は郵送やスマートフォンなどで行うことができます。市民課窓口での申請受付もっておりますのでご利用ください。

○申請には本人確認書類が必要です。

顔写真付き(免許証など)の場合、1点

顔写真付きのものがない場合、顔写真なし(保険証、年金手帳など)2点

○交付申請用の顔写真を無料で撮影します。

○15歳未満の方または成年被後見人の方は必ず法定代理人が同行してください。

○通知カード(お持ちの方のみ)

(注)本人確認書類が不足している場合など申請を受け付けられない場合があります。

マイナポイント予約・申し込みをサポート

1月1日からマイナポイント第2弾が実施されています。令和4年9月末までにマイナンバーカードの申請をした方が対象となります。マイナポイントの申請期限は令和5年2月末までです。マイナポイント予約・申し込みはスマートフォンなどで行うことができます。市民課窓口での申請サポートもしておりますのでご利用ください。

①マイナンバーカードを取得された方のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない方は、マイナポイントの申し込みを行い、申し込み後にキャッシュレス決済サービスで2万円のご利用を行うことによって上限5,000円相当のマイナポイントを取得することができます。

申請に必要な持ち物

●マイナンバーカード…利用者証明用パスワード(数字4桁)が必要です。

●マイナポイントを申し込む決済サービスの決済手段(例:カード、専用アプリ等)

(注)決済サービスによっては、市民課窓口ではマイナポイントの申し込みができない場合がありますので、ご了承ください。

【②③の申し込み開始時期は令和4年6月ごろです。】

②マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込み…7,500円相当のポイント

③公金受取口座の登録を行った方(今後開始予定)…7,500円相当のポイント

■【お問い合わせ先】市民課 市民班 ☎22-5125

～国保からのお知らせ～

新しい国保の保険証の有効期限が変わります。 令和4年4月1日から令和5年7月31日までとなります。

令和5年8月1日より、保険証と高齢受給者証(70歳以上74歳までの方に交付されている証)が被保険者証兼高齢受給者証となり1枚で使用できるようになります。そのため、69歳以下の人も含め国保の保険証の有効期限が令和5年7月31日までとなり、令和5年度以降は8月が保険証の交換時期となります。

令和5年度以降の保険証については、8月1日から7月31日までの1年間の有効期限となります。

令和4年4月1日以降の新しい保険証については、国民健康保険税の納期到来分に未納がない方に郵送で交付しますが、未納がある方や、納期到来後以降に納付された場合は新しい保険証が郵送されない場合がありますので、今一度納付状況をご確認のうえ、納期限内の納付をお願いいたします。

期限内の納付が困難な方につきましては、お早めに、

税務課債権管理室(☎22-5153、22-5128)までご相談ください。

なお、74歳以下の現在お持ちの保険証(黄色)は、令和4年3月31日までしか使用できませんので、有効期限が過ぎましたらご自身で破棄いただくか、市役所または出張所にご返却いただきますようお願いいたします。

※保険証の郵送を希望されない方は、市民課窓口や各出張所での交付も可能ですので、3月15日(火)までに市民課保険年金班(☎22-5133)までご連絡ください。

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ときは、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。なお、該当となるのは次のような場合です。

<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資産に重大な損害を受けたり、生計を維持していた方が死亡したり、重度の心身障害となったとき。
- 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著しく減少したとき。
- 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

家庭ごみ収集カレンダーの配布

令和4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)の処理

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、ごみ置場に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、室戸市(市民課生活環境班)へ申請をしていただき、契約後事業所へ回収ルートに合わせて収集処理をいたします。事業系ごみは処理に手数料が発生します。詳しくは市民課生活環境班までお問い合わせください。

■【お申し込み・お問い合わせ先】市民課 生活環境班 ☎22-5126

税務課からのお知らせ

『令和4年度 市・県民税申告』等の 申告相談日程

期 間	2月1日(火) から 3月14日(月) までの平日
受 付 時 間	8:30 から 16:30 まで
場 所	室戸市役所 税務課(1階)
お問い合わせ先	22-5127

△ 申告相談期間について △

安芸税務署での申告期間は、3月15日(火)までとなっておりますが、市役所税務課での受付期間は **前日の3月14日(月)まで**となっておりますのでご注意ください。

これは、税務課で受け付けた申告書を、3月15日までに安芸税務署に提出する必要があるためです。

△ 最終日の3月14日は、窓口が大変混雑しますので、相談日をずらしていただくなどのご協力をお願いします。

● 税務課窓口に来られたら(受付の流れ)

- ①最初に、税務課前の机から受付用の番号札を1枚とって、ロビーでお待ちください。
- ②受付の順番が来ましたら、番号でお呼びします。
- ③受付を済まされたあと、申告相談の順番が来るまで、再度ロビーでお待ちください。

申告相談の順番がきましたらお呼びします。

※今回の申告相談より、申告の時間を短縮するために、受付の際に本人確認および令和3年度中の収入状況や必要な書類の確認をさせていただきます。

※お呼びした際に席を離れていた場合、順番が前後することがございます。

※うえの受付時間までに来られた方は、受付時間を過ぎても申告相談をお受けいたします。

時間外に来られた場合、お受けすることができません。ご理解とご協力をお願いいたします。

■【お問い合わせ先】税務課 市民税班 ☎22-5127

滞納したままでの転出

「税金なんて市外へ転出してしまえば放っておいても大丈夫…」

大丈夫ではありません！！

転出について制限することはできませんが、徴税吏員(職員)には転出先や勤務先への調査権が与えられています。転出される際には滞納がないか確認してください。転出者に対しても滞納処分(差押え等)を行っており、市外での捜索も進めております。



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！

■【お問い合わせ先】納付に関するご相談 税務課 債権管理室 ☎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

3月31日(木)は『第9期国保税』の納期限です。※口座振替日は3月28日(月)

☆便利な口座振替をご利用ください

金融機関窓口にて、口座情報のわかるもの(通帳など)、登録印、納税通知書をお持ちのうえ、お申し込みください。また、納税通知書に同封の、『口座振替依頼ハガキ』でもお申し込みできます。

■【お問い合わせ先】税務課 債権管理室 第1管理班 ☎22-5153

『令和4年度 自衛官等採用案内』

予備自衛官補

一般の社会人や学生を「予備自衛官補」として公募・採用し、教育訓練終了後、「予備自衛官」として任用する制度です。民間の優れた専門技能を有効に活用していくことを目的としています。

「一般」と「技能」の2種類のコースがあり、採用されると、一般は3年以内に50日間、技能は2年以内に10日間の教育訓練に参加して、必要な知識・技能を修得します。

教育訓練は、日額8,200円の手当と自宅から教育訓練場所までの交通費が支給されます。また、教育訓練期間中の食事は無料で支給、宿泊（無料）は駐屯地内の指定宿舎になります。

コース	資格	受付期間	試験日
技能	国家免許資格等を有する18歳以上で、資格の種類により53歳～55歳未満の人	1月6日～4月8日	4月16日
一般	18歳以上34歳未満の人	1月6日～4月8日	4月11日～13日（内1日） ※WEB試験（個別方式） 4月17日（口述試験等）

自衛隊 幹部候補生

自衛隊幹部候補生とは、一般又は専門の大学等を卒業後、陸・海・空自衛隊それぞれの幹部候補生学校で必要な知識と技能を修得し、幹部自衛官（パイロットを含む。）に任官するコースです。

- 初任給(令和3年1月1日現在)
- 昇給 年1回
- 修士課程修了者等 243,500円
- 週休2日制、祝日、各種休暇あり
- 賞与(ボーナス) 年2回(6月、12月)
- 食事、光熱水費、医療費(基地内等)は無料

コース	資格（令和4年4月1日現在）	受付期間	試験日
一般	【大卒程度試験】 ・22歳以上26歳未満の人 ・修士課程修了者等(見込み含)は28歳未満の人 ・20歳以上22歳未満で大学を卒業(見込み含)した人	第1回採用試験 3月1日～4月14日 第2回採用試験 3月1日～6月16日 (飛行要員を除く。)	1次試験 第1回 4月23日・24日 (24日は飛行要員希望者のみ) 第2回 6月25日

コース	資格	受付期間・試験日	備考
第1回 一般曹 候補生	18歳以上33歳未満の人 32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人	3月1日～5月10日 1次試験 5月21日 2次試験 6月18日	部隊の中核を担う「曹」を養成するコースです。 初年度収入：約270万円～
第1回 自衛官 候補生	18歳以上33歳未満の人 32歳の方は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない人	年間を通じて受付実施 学科試験 6月4日～8日 ※WEB試験（個別方式） 口述試験等 6月11日	任期制隊員コースです。 任期終了後、民間企業への就職や継続して「曹」へ進むことも可能です。 初年度収入：約260万円～

☆状況により、試験日が変更される場合があります。

☆詳しくは、自衛隊高知地方協力本部のホームページをご覧くださいか、安芸地域事務所までご連絡ください。

☎0887-35-2749

E-mail・kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp



資料請求

室戸高校生と室戸市長との意見交換会



令和4年1月11日(火)に高知県立室戸高等学校で、室戸高校生と室戸市長との意見交換会を実施しました。本会は、地域にお住まいの若者からまちづくりについての思いや考えを直接お聞きし、今後市が行う様々な施策に反映させていくことを目的として開催しました。

室戸高校からは生徒会の皆さんがご参加くださり、「室戸で高校生活をしてみて良かったところと足りないところ」や「若者が室戸に帰ってくる(Uターン)のために必要なもの」等について、地元に暮らす高校生としての思いやご意見をお伺いしました。

生徒会の皆さんからは、「他の高校と比べて、海外との交流が多く、いろいろな視点を得られる。」「室戸市へ戻って

てくる環境も必要だが、高校までは室戸にいてほしい。運動会や発表会などで高校生と小・中学生の交流があったらいいと思う。」等、貴重なご意見をいくつもいただきました。
いただいたご意見は、今後本市のまちづくりの反映させていきます。ありがとうございました。

■【お問い合わせ先】まちづくり推進課 ☎22-5147

体験の風をおこそう

国立室戸青少年自然の家 「早寝早起き朝ごはん」むろとキャラバン隊

「早寝早起き朝ごはん」国民運動は平成18年にスタートしました。国や都道府県をはじめ、各地域や学校でそれぞれの実態にそくした多様な取り組みが展開されたことで、「毎日朝ごはんをたべる児童生徒の割合が増加」、「規則正しい生活リズムが身につくようになっている保護者の割合が大幅に増加」、「夜10時以降に寝る幼児の割合が大幅に減少」など様々な成果がでています。

私たち国立室戸青少年自然の家でも、「早寝早起き朝ごはん」むろとキャラバン隊を結成し、市内外の様々な保育(園)所、小学校や公民館で啓発活動を実施しています。皆さんのご家庭ではいかがでしょうか。「夜は10時までには就寝できているでしょうか?」、「朝は7時までに起床できているでしょうか?」、「朝ごはんはしっかりとバランスよく食べているでしょうか?」実は、地域の方や先生方から、キャラバン隊の活動を通して、「子守りスマホ」の心配をよく耳にします。

YouTubeやTikTokなど常にたくさん動画を見る

ことができ、大人だけでなく子どもたちも見続けてしまい、生活リズムが崩れやすくなってしまうとのことです。

キャラバン隊では、絵本の読み聞かせや〇×クイズ、「はやおきくん」たちとダンスをしたりして、楽しく「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝える活動をしています。また、「大切さは分かっているけど朝ごはんを作る時間が…」という保護者の皆さんのお手伝いを少しでもできるように、朝ごはんポケットレシビやご家庭でも取り組めるハンドブックなどもあわせて配布させていただいています。



「早寝早起き朝ごはん」むろとキャラバン隊については、国立室戸青少年自然の家の事業推進係までお気軽にご相談ください。合言葉は、「さあみんな早起!早起!朝ごはん!」

■【お問い合わせ先】国立室戸青少年自然の家 ☎23-2313 生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142



HP



Instagram

Instagram
毎日更新中!

第22回高知県高等学校軽音楽演奏会軽音楽祭 冬の陣 優秀賞受賞

令和3年12月26日(日)に行われた「第22回高知県高等学校軽音楽演奏会軽音楽祭冬の陣」に、本校音楽部から『桜でんぶん』『signals』の2バンドが出場しました。日頃の練習の成果を十分に発揮し、計35バンドの中から、『signals』(1年大石 晴斗、大西 剛、沖澤 孝大、2年 佐藤根 空哉)が「優秀賞」に選ばれました。



今回優秀賞をとることができ、本当に嬉しい気持ちでいっぱいです。このような結果を残せたのも、コロナ禍でも僕たちが不自由なく練習できる環境を作ってくれた学校の先生方、忙しくてもサポートし、応援してくれた家族、そしてともに励まし合い、楽しい時も悔しい時も同じ時間を共有してきたバンドメンバーのおかげだと感じています。

音楽部部長 佐藤根 空哉

目標でもあった軽音楽祭で大きな結果を残すことができて本当に嬉しく思っています。4月から音楽部に入ってバンド活動を始め、数カ月の期間でこの結果まで連れて行ってくれた顧問の先生、バンドメンバー、ライブに来てくれる方々には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。周りの声援に応えられるようにこれからもまだまだ頑張っていくと思っております。これからも応援よろしくお願ひします。

1年 大石 晴斗

■【お問い合わせ先】高知県立室戸高等学校 ☎22-1155

室戸応援隊だより No.9

「企業版ふるさと納税を活用。ふるさと室戸に恩返ししたい」

建設データ株式会社 代表取締役

大野 洋二 (54歳)

埼玉県さいたま市在住(室戸岬町出身)



「むーろーっと、でたなあらあ〜」21歳で上京した私は、送り出してくれた父母、友人そして故郷「室戸」にいつか恩返しができる男になるう、そう心に秘めガムシヤラに専門紙の新聞記者として奔走しました。仕事帰り、ふと気がつくと〇ずさんでいた冒頭の詩。携帯電話やインターネットもない時代に唯一、ふるさとを思い出し、自身を奮い立たせてくれたことを記憶しています。

初心忘るべからずどこへやら。何の恩返しもできないままの自分が普通になっていた50歳の時に転機が訪れます。地元の親友が開いてくれた同窓会への参加です。懐かしい顔、当たり前前に飛び交う室戸弁、帰りに持たせてくれた友人手作りのながれご飯。ふるさと室戸のあたたかさ包まれたままの翌日、市職員の先輩と再会し「企業版ふるさと納税」の存在を知りました。

これまでに二度の寄付の機会をいただき、昨年は新型コロナウイルス感染症が一時収束している間に、社員を連れて「室戸研修」を実施することもできました。市職員の皆様とのディスカッションや、佐喜浜町都呂地区津波避難シェルターの見学など得難い経験を積み感動した社員が個人でふるさと納税を申し込むなど、我が社は室戸サポーターさながらの様相です。

室戸研修をHPで紹介しています

(https://kensetsu-data.co.jp/blog/blog_detail.php?id=339)

コロナ禍で不安な日々が続きますが、一日も早い収束と室戸市の皆様の無事安全を祈りつつ、室戸応援隊の一員として少しでもお役に立てるよう、今後も「えんやこらせえ〜」と精進してまいります。

■【お問い合わせ先】まちづくり推進課 ☎22-5147

知ってる? ジオパーク

地域が生み出す吉良川の新たな文化

Vol. 157

室戸ジオパーク推進協議会
国際交流専門員
小笠原 翼



1月の広報紙の記事にあったように、日ごろからジオパーク理念に理解を示し、私たちとともにジオパーク活動を進めておられる青木準吉あきみ じゅんきちが、第55回市民表彰を受賞されました。青木さんはNPO法人吉良川町並み保存会(以下、保存会)の理事長を務めており、吉良川に残る重要伝統的建造物群保存地区(以下、重伝建)に指定されている家屋の保全に注力するとともに、地域の子どもたちに町の歴史や文化について伝える活動もされています。

「吉良川の町並み」は室戸ジオパークを代表する文化サイトで、御田八幡宮のすぐ近くにある吉良川まちなみ館は市内に10カ所ある室戸ジオパーク拠点施設のうちの1つでもあります。保存会メンバーの皆さんはここを拠点に、町並み散策ガイドも実施しています。吉良川は神祭や御田祭など歴史と伝統のあるお祭りが有名ですが、保存会を中心に新たな文化も生まれています。お祭りや行事がない月に、不定期にまちなみ館で開催される「吉良川ふるさと市」はその代表です。地域の人たちが催し物を考え、つくった餅、打ち立ての蕎麦が販売されます。コロナ前はプロミュージシャンや落語家さんをお招きし、一人でも多くの方に吉良川について知ってもらおう工夫をしてきました。



青木準吉さん

3月3日(木)から6日(日)までは、吉良川の重伝建エリアをメインに「吉良川町並み雛まつり」が開催予定です。青木さんたちは実行委員として、その運営に携わっています。雛まつりの時期には重伝建の指定家屋が開放され、色とりどりの雛人形が展示されます。吉良川で活動する団体や個人商店による、旬の食材を使ったお菓子や手作り雑貨などの出店もあります。室戸ジオパークの文化サイトである吉良川を最大限に楽しめるイベントです。ぜひ足を運んでみてください。

※新型コロナウイルス感染状況によって、「吉良川町並み雛まつり」は内容変更の可能性がございます。

【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

地域おこし協力隊より

椎名集落活動センターたのしいな

まちづくり推進課
地域おこし協力隊
石原 光



昨年12月に大阪府門真市から移住し、地域おこし協力隊として着任しました石原光と申します。

高校卒業後大阪の大学に進学、卒業後は大阪市の学校家具メーカーに就職し営業担当として6年間学校づくりに携わっていましたが、将来は自分で宿泊施設を開きたいと思っていました。その夢を叶えるために一念発起して仕事を辞め、宿泊施設を開設するための準備をすることにしました。

私が室戸に興味を持ったきっかけは、大学在学中に所属していたサーフィンサークルでお隣の東洋町に毎年のように来ており、そこでお世話になっていた民宿のご主人が室戸出身だったことでした。ご主人から室戸の昔話を聞いたり一緒に室戸へ来たたりするようになってから室戸への興味が益々湧きました。宿泊施設を開くために室戸のことを調べていると観光資源も多くあり基幹産業もあり他地域から移住している方も多くいる、何より室戸全体が地域活性化に向けて積極的に取り組んでいる姿勢を感じました。そこでまずは室戸で暮らしてみたいと思うようになり、求人調べていた際に室戸市の地域おこし協力隊の募集を見つけて、「よしだと

思いすぐに応募しました。

宿泊施設の経営を行なうためにはその土地のことや人のことをより知っておかなければならないし、自身のことも知ってもらわなければならないと考え、地域に密着し活動している集落活動センターでの業務を志望しました。ご縁あって採用いただき現在は椎名集落活動センター「たのしいな」にて勤務させていただいています。着任早々に様々なイベントに参加し地域の方々とお話しさせていただいて感じたことは、皆さんが様々な思いを持って活動されているということです。私自身まだまだ室戸のことも椎名のことも知らないことだらけ。日々地域の方々から様々なことを学び感じさせられることがばりです。今後、私も様々なイベントを企画していこうと思っていますが、根本は施設の名称の通り地域の方々が日々の生活をたのしいなと思っていただけるような活動拠点をつくっていききたいと思っています。

石原が室戸に来てよかった、任期終了後も室戸にいてほしいと思ってもらえるような存在になれるよう努めますので、室戸の皆さんこれからどうぞよろしくお願います。

【お問い合わせ先】まちづくり推進課 ☎22-5147 椎名集落活動センターたのしいな ☎98-7020

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 ☎(0887)22-5114・FAX(0887)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、電話相談のご案内は12ページに掲載しています。