



第39回室戸岬一周駅伝競走（関連記事は4ページ）

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～

- ◆4月9日(日)は高知県議会議員選挙の投票日です。……………5P
- ◆室戸市コミュニティバス「ひろはびろ」をご利用ください……………6P
- ◆引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに!……………14P
- ◆『令和5年度市・県民税申告』等の申告相談日程について……………18P
- ◆国保からのお知らせ……………19P

～人口の動き～

〈令和5年1月31日現在〉〈1月1日～1月31日届出〉  
世帯数… 7,000 世帯 出生…………… 0人  
総人口… 11,975人 死亡…………… 40人  
男…………… 5,770人 転入他…………… 14人  
女…………… 6,205人 転出他…………… 14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4年1月31日現在の総人口は12,287人)



# わが家のたからっ子



たむら に な (領家)  
**田村 仁菜ちゃん**

●令和4年3月28日生まれ  
●田村隆成さん、歩美さんの長女  
「元気に健康に育ってね」  
～父・母より～



はま はら あかり (室津)  
**浜原 緋李ちゃん**

●令和4年3月7日生まれ  
●浜原剣士さん、美樹さんの長女  
「これからも笑顔で元気いっぱい遊び、  
すくすく育ってね! ～父・母・兄より～

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。

- 5月号募集締切り日/3月24日(金)  
(令和4年5月生まれの子どもさん)
- 募集締切りは原則発行月号の2カ月前の25日前後となります。



電子申請用  
QRコード

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

**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。

■【お問い合わせ先】

総務課 総務情報班 ☎22-5114

## いさなっこ通信 Vol.131

3歳6か月健診で  
むし歯ゼロだったおともだち♪  
歯っぴーすまいる事業

**やったね!! むし歯ゼロ!!**

3歳6か月健診にて、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。保護者の方には、むし歯を予防するために気をつけていることなどをコメントしていただきました。

みなさん、むし歯予防のために歯磨きをがんばっていますね!!  
これからもお口のケアを続けてむし歯ゼロを続けましょう!



まえだ りゅうしん  
**前田 龍真くん**

しっかり歯みがきががんばります!!

※保護者の了承が得られた方のみ掲載しています

■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

## 室戸岬灯台のキャラクターができました ～ぜひご活用ください～



室戸岬灯台(CV:古川登志夫)

守護域：高知県室戸市

誕生日：4月1日

身長：190cm

好物：カツオのたたき

※刀のツバは、室戸岬灯台のレンズをイメージ



全国の灯台88基を擬人化する「燈の守り人」プロジェクトにより、室戸岬灯台が擬人化されました。「燈の守り人」は灯台の魅力化と、観光・文化資源としての活用を目指すプロジェクト。擬人化されたキャラクターたちは、ボイスドラマやウェブコミック、イベントなどで活躍します。

また、キャラクターの画像は地域活性化のために使用することが可能ですので、おみやげ物などにぜひご活用ください。

使用方法については市のホームページをご覧になるか、観光ジオパーク推進課までお問い合わせください。



キャラクター贈呈式が行われました

■【お問い合わせ先】観光ジオパーク推進課 ☎22-5161

# 市長の部屋

室戸市長 植田 壯一郎

## 卒業式のシーズンを迎えて

3月は保育園や学校の卒業式シーズンですが、ご卒業されます皆さんに心からお祝いを申し上げます。またご家族の皆さんにもお慶びを申し上げます。

子どもたちは卒業と同時に、新たな入学へと希望に満ちた春だと受け止めています。お家から一歩出ますと草木も新たな芽生えの季節となり自然界における勢いやパワーを強く感じます。

昨年12月5日から市政二期目のスタートとなりましたが、市長選挙において、子育て支援対策の強化を第一の公約に掲げて当選させて頂きました。

魅力ある子育ての楽しいまちを創造するとき、子育てされるご家族だけでなく、地域住民の子育て支援参加が不可欠です。子どもたちが安全で安心をして楽しく、学び遊べる地域にしていく事が大事だと考えます。よって、子育て支援対策は、子育て家族に支援強化をするだけでなく、地域住民による子育て支援策を考えて、そうした地域や団体等に支援する事も大事であると認識しています。室戸市は超高齢社会になっていますが、高齢者グループで楽しい子育て支援の取り組みや民間企業やNPO法人などの取り組みにも支援制度を創設したいと考えています。

4月から「こども子育て支援課」が新設されますが、より多くの皆さんに子育てに参加頂けるよう準備を進めてまいりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

## 2025大阪・関西万博にむけての取り組み

2025年4月13日（日）から10月13日（月）まで、2025年日本国際博覧会（大阪・関西万博）が開催されます。

万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」で、人間一人一人が、自らの望む生き方を考え、それぞれの可能性を最大限に発揮できるようにするとともに、こうした生き方を支える持続可能な社会を、国際社会が共創していくことを推し進めるものです。

室戸市でも「万博戦略会」を設置し、万博を訪れる観光客の室戸市への誘客はもちろん、万博を契機にさまざまなまちづくりを推進していきます。



■【お問い合わせ先】観光ジオパーク推進課 ☎22-5161

## 「声の広報」を聴いてみませんか？

「声の広報」とは、毎月発行される「広報むろと」を音訳ボランティアの会の会員の方が音訳し、CDなどに録音したものです。

視覚に障がいのある方、文字が読みづらくなった方などに毎月配布しています。

配布を希望される方、一度試聴してみたいという方は、下記までご連絡ください。



■【お問い合わせ先】保健介護課 障害福祉班 ☎22-3105

## 丸山海岸の清掃活動にご参加をお願いします

下記の日程で行います。ぜひご参加ください。

日 時 3月13日(月) 9:30~10:30

集 合 場 所 室戸世界ジオパークセンター 駐車場

準 備 物 帽子、タオル、飲み物

※軍手、ゴミ袋など掃除に必要な道具は室戸ジオパーク推進協議会で準備します。

申し込み方法 清掃道具の準備などがありますので、事前に下記連絡先までお申し込みください。

(当日参加も歓迎です。)



■【お申し込み・お問い合わせ先】室戸ジオパーク推進協議会 ☎22-5161

## まるっとむろと体験博☆1～室戸の魅力まるっと体感～開催中!

室戸といえば、室戸岬やキンメ丼、土佐備長炭が有名ですが、そのほかにもまだまだ知られていない室戸の魅力がたくさんあります。その魅力をもっとたくさんの人に知ってもらうため、体験博を実施しています。今回、むろと廃校水族館、ドルフィンセンター、中山造園など、室戸市内の体験事業者の15の体験プログラムが登場。この体験博のための特別プログラムもあります。

小さいお子さまから大人まで楽しめる体験プログラム。  
ぜひ、皆さんでお越しください。

日 時 2月18日(土)~3月19日(日)

場 所 室戸市内

定 員 各プログラム1人~

金 額 無料~7,000円

お申し込み先 各体験事業者へ電話

■【お問い合わせ先】

一般社団法人室戸市観光協会 ☎22-0574



詳しくはこちら 専用ホームページ



## 今月の表紙

### 第39回室戸岬一周駅伝競走が開催されました

第39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15日(日)に行われました。室戸市内外より33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、TEAM RUN キチが優勝しました。

総合入賞チーム

第1位	TEAM RUN キチ	53分29秒
第2位	サトウのぴーまん	57分11秒
第3位	土佐鶴酒造	57分11秒
第4位	田辺チルドレン	58分46秒
第5位	室戸市消防本部	1時間00分05秒
第6位	シークエンス (安芸市役所)	1時間00分07秒



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。

- ・有限会社 ホンダ販売 室戸 様
- ・医療法人若水会 むろとぴあ医院 様
- ・JA高知県羽根青壮年部 様
- ・森口接骨院 様
- ・安岡自動車整備工場 様
- ・(株)室戸ショッピングセンター 様
- ・土佐鶴酒造(株) 様
- ・(株)タケナカダンボール 様
- ・(有)カメイクラブ 様 (順不同)

■【お問い合わせ先】生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142



# 4月9日(日)は高知県議会議員選挙の投票日です。

(告示日3月31日(金))

(投票時間 7:00~18:00) ~みんなで投票。みんなで参加。

## ○投票できる方(1)(2)の条件を満たす日本国民)

- (1) 平成17年4月10日以前に生まれた方
  - (2) 令和4年12月30日以前に室戸市に住民登録を済ませ、引き続き室戸市に住んでいる方
- ※室戸市の選挙人名簿に登録があり4月8日(土)(投票日前日)までに高知県内に転出した方は、引き続き高知県内に住所を有する旨を投票所の受付で申し出てください。

## ○期日前投票について

投票日当日、仕事や旅行等の都合により投票に行けない方は、期日前投票をしましょう。期日前投票は次の場所でできます。なお、**期日前投票は、投票区にかかわらず投票することができます。**

日時 4月1日(土)~4月8日(土) 8:30~20:00

場所 室戸市役所 地下会議室

月日	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)
場所	佐喜浜生活改善センター	室戸岬公民館	吉良川公民館	羽根公民館
時間	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00



※実施日・時間にご注意ください。

## ○投票所入場券について

期日前投票をされる方は、あらかじめ投票所入場券裏面の宣誓書に必要事項を記入し、お持ちください。手続きがスムーズにできます。

投票所入場券は公職選挙法施行令第31条第1項の規定により、告示日以後できるだけ速やかに交付するように努めなければならないとなっています。

投票所入場券は、告示日(3月31日)以降に届きますので、ご了承ください。

※投票所入場券が届いてない場合でも、選挙人名簿に登録され、投票所において本人確認ができれば投票できます。

## ○宣誓書の記入の手順について

- ①表面の宛名を確認してください。(本人以外の宣誓書に記入しないでください。)
- ②投票日当日に投票できない事由(※下記参照)に該当する見込みであることを宣誓書で確認する。
- ③期日前投票をする日付を記入してください。
- ④本人が氏名および生年月日を自署してください。

(※投票日当日投票できない事由)

- 仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭その他の用務に従事
- 用事又は事故のため、投票所のある区域の外に外出・旅行・滞在
- 病気、負傷、出産、老衰、身体障害等のため歩行が困難または刑事施設等に収容 等

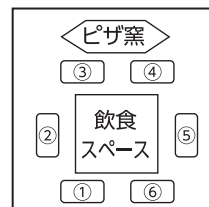
■【お問い合わせ先】室戸市選挙管理委員会事務局 ☎22-5150

『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20日(月)(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を制限する場合があります。
- ※出店中の事故等については出店者の責任となります。ご了承ください。
- ※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。

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

## 室戸市コミュニティバス『むろはぴ号』をご利用ください

室戸市では地域の移動手段として、コミュニティバス「むろはぴ号」の運行を行っております。お買い物や通院などにぜひご利用ください。

### 運行内容

- ◎運行日 各路線1週間に1日、曜日限定して運行  
(※運行日が祝日の場合でも運行します。例：(月)が祝日→運行します)  
月曜日：奥郷線  
火曜日：佐喜浜線、崎山台地線、西の川線、釣の口・西谷口線  
木曜日：室津・河内線、西山台地線  
金曜日：入木線、東の川線、羽根線
- ◎運賃 1回利用当たり200円(全路線共通)  
※中学生以下は無料、65歳以上は半額などの割引有
- ◎運行事業者 合同おらんくタクシー  
(有みなと観光タクシー、中央タクシー、(有)東和観光の3社で構成する団体)



(トヨタ：ノア2台・ハイエース1台)

※運行経路及び詳細につきましては、室戸市ホームページまたはお問い合わせ先までご連絡ください。

- 【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

## 県立あき総合病院および県立幡多けんみん病院からのお知らせ

県立あき総合病院および県立幡多けんみん病院において、妊娠や出産にかかる費用の一部を誤って課税扱いとし、消費税額を誤徴収してまいりました。返金対象者には案内文書をお送りしていますが、お心当たりがある方で案内文書が届いていない方は、各病院の問い合わせ窓口までご連絡ください。

- 【お問い合わせ先】あき総合病院 経営事業課 ☎0887-34-3111  
幡多けんみん病院 医事返金担当 ☎0880-66-2222

# 図書館だより



まだまだ寒さは残りますが、少しずつ春らしさも感じられる季節になりました。春を楽しんでいただけるような草花の本や、新生活に向けて役立つ本等たくさんありますので、ぜひ、お立ち寄りください。

## ご利用案内

- 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・  
年末年始・特別整理期間等
- 貸出冊数／1人5冊 ●貸出期間／2週間

☆休館日でも返却ができます。図書館右側の緑色の返却ポストをご利用ください。  
平日は市内各公民館、佐喜浜出張所でも返却できます。  
※オーテピア高知図書館で借りた資料、他館から取寄せた資料、CD等はいれないでください。

## 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	

特別整理期間: 3月1日(水)～3月5日(日)  
春分の日: 3月21日(水)  
館内整理日: 3月31日(日)  
県立巡回: 3月11日(土)

## 特別整理期間休館のお知らせ

図書館では1年に一度、蔵書点検や資料整理のための特別整理期間を設けています。この期間は休館とさせていただきますので、ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

特別整理期間休館日:3月1日(水)～3月5日(日)

※6日(月)は休館日のため、7日(火)から開館します。

## 高知県立図書館移動巡回バスがやってきました!

3月11日(土)10:00～13:00 絵本や小説等、幅広いジャンルの本を載せた巡回バスがやってきました。貸出できますのでぜひご利用ください。

※貸出は室戸市立市民図書館の利用者カードでできます。利用者カードをお持ちでない方(利用者登録をしていない方)は当日、利用者登録をしていただけます。(ただし、室戸市内在住の方等制限があります。詳しくは図書館までお問い合わせください。)

学生の方は学生証を、成人の方は住所の確認できる身分証明書を持って来てください。



## 3月の新着図書案内 (一部紹介\*内容紹介)

新着図書の情報はインターネットで確認できます。

[室戸市立市民図書館ホームページ]>[蔵書検索ホームページ(WebOPAC)]>[分類から探す]>[新着資料から探す]

### 児童書



『どうして野菜をたべなきゃいけないの?』

川端 輝江 / 監修

いろんな食べ物キャラクターが登場! 食べることがもっと楽しくなるように親子で一緒に栄養学を学ぼう! 対象年齢4歳～



『ある日、ぼうしをかぶったら』

みとみ とみ / 作

公園の前で会ったあやしいおばあさんに魔法をかけられた!? 4年生のれもんは、他人の帽子をかぶると、その人の考えていることがわかるようになって…。

### 一般書



『はぐれんぼう』

青山 七恵 / 著

クリーニング店で働く優子は、持ち主が引き取りにこない衣服「はぐれんぼちゃん」達を自宅に持ち帰る。よく朝目覚めると、それらが体全体を覆っていて…不可思議で切なく瑞々しい救済と癒しの物語。



『くらべてわかる 貝殻』

黒住 耐二 / 文

本州から九州の海岸に打ち上げられる貝殻を中心に、約650種を紹介。同じ分類のものや近い分類のものを見開きで掲載しているので、外見が似ている種の違いがくらべてわかる。

『さよならぼくたちのようちえんほいくえん』

新沢 としひこ / 文

『ドラえもん探求ワールド 本の歴史と未来』

藤子・F・不二雄 / まんが

『描きたい!! を信じる』

少年ジャンプがどうしても伝えたいマンガの描き方』

週間少年ジャンプ編集部 / 企画・編集

『新版 いちばんわかりやすい 俳句歳時記 春夏』

辻 桃子 : 安部 元気 / 著

『一億人のSDGsと環境問題』

藤岡 達也 / 著

『版画技法実践講座』

版画でオリジナル・グッズを作ろう』



安部出版 / 発行

■【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3日	金	14:00	シレストむろと	<b>【講師】</b> 健康運動指導士 はまだ やすゆき <b>濱田 泰行 氏</b> <b>【内容】</b> 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！	<b>●参加料 無料</b> (ただし、あらかじめシレスト市民会員(1,000円)に加入要)	シレストむろと ☎22-6610
	3月17日						
 いきいきらくらく体操教室	3月9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	<b>【講師】</b> 健康運動指導士 なかもと みほ <b>中村 美帆 氏</b> 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！	<b>●参加料 無料</b> 40人程度 (お持ちいただくもの)ヨガマットまたはバスタオル1枚	室戸勤労者体育センター ☎22-1181
	3月16日						
	3月23日						
	3月30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6日	月	10:00	室戸市保健福祉センター やすらぎ 陶芸室	<b>【講師】</b> 室戸市美術展覧会 無鑑査作家 やまもと かつひこ <b>山本 克彦 氏</b> 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。	<b>●粘土代等実費が必要</b> 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13日						
	3月27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
 いすび克斯教室	3月11日	土	9:00~10:00	室戸市保健福祉センター やすらぎ きらきら ひろば	<b>【講師】</b> 日本フィットネス協会認定インストラクター ほやかわ りか <b>早川 理香 氏</b> <b>【内容】</b> いすに座って安全に、楽しく無理なくできる運動です。	<b>●参加料 無料</b> ※お申し込み予約必要 締切り日3月9日(木)	室戸勤労者体育センター ☎22-1181
	3月15日						
 エクササイズ教室	3月15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	<b>【講師】</b> 健康運動指導士 はまだ やすゆき <b>濱田 泰行 氏</b> <b>【内容】</b> 代謝アップエクササイズ	<b>●参加料 無料</b> ※お申し込み予約必要 締切り日3月13日(月) (お持ちいただくもの)ヨガマットまたはバスタオル1枚	室戸勤労者体育センター ☎22-1181
	3月11日						

 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りましょう！」シレスト400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」マークがついている教室は、「むろと健康づくりとことこ事業」20ポイント付与対象

## 第24期 第3回 室戸健康大学開催

○日時 3月19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	うちだ やすふみ 内田 泰史 氏
10:15~10:30	体操 内田脳神経外科 スポーツインストラクター	まつもと りゅうせい 松本 隆盛 氏
10:30~12:00	「カツオを通じた健康な地域づくり」 高知大学 理事・副学長	うけた ひろゆき 受田 浩之 氏
12:00~12:45	昼食	
12:45~13:00	ジェスチャーゲーム 内田脳神経外科 スポーツインストラクター	まつもと りゅうせい 松本 隆盛 氏
13:00~14:00	「健康長寿を目指すためには」 内田脳神経外科 理事長	うちだ やすふみ 内田 泰史 氏

※この事業は、「高知家健康パスポート事業」の対象事業です。

※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600円をお支払いください。なお、新型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600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

④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10日(金)

■【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)



# 3月健康推進事業予定表

2	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
9	木	子育て&プレママひろば		10:00～11:30
		市民交流広場（みんないるか）		10:00～13:00
14	火	乳幼児健診 （4, 7, 10か月、1歳9か月）		対象者へ個別案内
16	木	市民交流広場（みんないるか）		10:00～13:00
23	木	市民交流広場（みんないるか）		10:00～13:00
30	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。  
 ※検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。  
 ※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

## 室戸市一般不妊治療費助成事業の終了のお知らせ

これまで本事業における「人工授精等」の不妊治療費につきましては、申請により治療費の助成を行ってまいりましたが、令和4年4月からの保険適用により、**令和5年3月31日（金）をもって終了いたします。**

なお、「体外受精・顕微授精等」の特定不妊治療費助成事業につきましては、高知県の「不妊に悩む方への特定治療支援事業実施要項」に準じて助成を継続して実施します。

■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

## 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
「あったかふれあいセンター」は、 見学や一日体験も自由にできます。 ぜひお気軽にお立ちよください。		1 認知症カフェ	2 サテライト吉良川 フリーデー	3 ひな祭りを 楽しもう
6 卓球を 楽しもう	7 フリーデー	8 レクリ エーション	9 サテライト吉良川 カレーの日	10 ミニ講座
13 リハビリ ショッピング	14 お誕生日会 1.2.3月生まれ の方おめでとう	15 フリーデー	16 サテライト吉良川 音楽レクリ エーション	17 ちょっと 寄り道
20 学びの日	21 春分の日 ふれあい 食堂	22 趣味の部屋	23 サテライト吉良川 春の散策	24 フリーデー
27 フリーデー	28 脳リハの ススめ	29 お花見	30 体操レクリ エーション	31 映画鑑賞

【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4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。

**お知らせ**  
**ふれあい食堂**  
**キッチンカフェ ラポール**  
**OPEN**

さまざまな人が触れ合う場所  
 として地域のつながりを深めたい  
 と考えています。ふるってご参加  
 ください。

【日 時】 3月21日(火)  
 祝日(春分の日)  
 11:30～14:00頃まで

【場 所】 室戸市あったか  
 ふれあいセンター2F

【参加費】 大人 500円  
 中学生以下 100円

【申込締切】 3月17日(金)  
 先着順30人(予約者優先)

【メニュー】 カレーライス・サンドウィッチ等  
 どちらかお選びください。  
 飲み物付き  
 (コーヒー・紅茶・ジュース)

※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。※駐車場あり

■【お問い合わせ先】  
 NPO法人ぐりーと ☎23-1551  
 ■インスタグラムやってます！  
 @attakagreet

## 考えよう、インターネットと人権 ～SNSでの誹謗中傷はご法度!～

私の悪口がネットに書き込まれているの。とても怖くて眠れないわ。

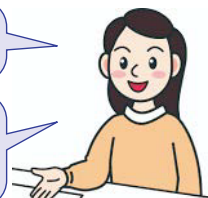
誹謗中傷は絶対に許せない! 匿名で悪口を言えるからって、誰かを傷つける投稿は絶対にしてはいけないわ。



私、ブログを書いている、近況報告なんかを載せていただけなのに。どうしたらいいのかしら。

今は投稿者を特定することができるのよ。そして、誹謗中傷を受けたときは、こんな方法があるから対処してみたら。

- ①ミュートやブロックなどで相手を「見えなくする」
- ②SNS事業者に誹謗中傷の投稿削除を依頼する。
- ③信頼する人や公的な相談窓口にご相談する。



### 【インターネットを使うときの注意点!】

- 他人の悪口や差別的な内容は書き込まない! ○暴力的なことばを使わない!
- 人が写っている写真や動画を本人の許可なく勝手に掲載しない!
- 映画、テレビ番組、音楽、雑誌など著作物を許可なくアップロードしない!
- 根拠のないウワサを書き込まない! ○簡単に自分の個人情報や写真を掲載しない!
- 勝手に他人の個人情報を書き込まない!

〔困ったときの相談先〕 ○子どもの人権110番 ☎0120-007-110 (平日8:30~17:15)  
○みんなの人権110番 ☎0570-003-110 (平日8:30~17:15)

■【お問い合わせ先】人権啓発課 ☎22-5115

## 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、活躍しています。

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敬遠せず、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り組み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 (月~土 9:00~17:00)  
※日曜・祝日・年末年始は休み

(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、ヒンディー語、ベンガル語

○外国語人権相談ダイヤル ☎0570-090-911 (月~金 9:00~17:00)  
※土・日曜・祝日・年末年始は休み

(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

# 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！  
 デイサービスについては、高齢者(65歳以上の方)と障がいのある方を対象に行っています。(給食費は一部自己負担)

日	曜	羽根	吉良川	行当	大谷	菜生	佐喜浜
1	水	デイサービス 10:00 硬筆13:00 パッチワーク 13:30	デイサービス 10:00 あみもの 12:00	百歳体操 10:00	創作(編物) 13:15	洋裁 13:30	おりがみ 9:00 カラオケ 13:30
2	木	洋裁10:00 13:00 610体操 13:30 パソコン 19:00		デイサービス 10:00		デイサービス 9:30 人権問題講演会 10:00	手芸 9:00 刺しゅう 13:00
3	金	百歳体操 10:00	洋裁 10:00		ピアノ 17:15		
6	月	生花 10:00	はた織り 10:00	手芸 13:30			百歳体操 10:00
7	火			創作 13:15			デイサービス 10:00
8	水	高齢者学級 10:00 硬筆13:00 パッチワーク 13:30		百歳体操 10:00	デイサービス 10:00	洋裁 13:30	おりがみ 9:00 カラオケ 13:30
9	木	洋裁10:00 13:00 610体操 13:30		デイサービス 10:00			手芸 9:00 刺しゅう 13:00
10	金	百歳体操 10:00 手芸 13:00	パッチワーク 13:30		ピアノ 17:15	料理 9:00	
13	月	料理 9:30		手芸 13:30			百歳体操 10:00
14	火	カラオケ 13:00		創作 13:15	布ぞうり 13:15		おりがみ9:00 刺しゅう 13:00
15	水	デイサービス 10:00 パッチワーク 13:30		百歳体操 10:00	創作(手芸) 9:00		手芸 9:00 カラオケ 13:30
16	木	洋裁10:00 13:00 610体操 13:30 パソコン 19:00					刺しゅう 9:00
17	金	百歳体操 10:00 手芸13:00					
20	月						百歳体操 10:00
22	水			百歳体操 10:00			カラオケ 13:30
23	木	610体操13:30					
24	金	百歳体操10:00					
27	月						百歳体操10:00
28	火						
29	水			百歳体操 10:00			カラオケ 13:30
30	木	610体操 13:30					
31	金	百歳体操 10:00					

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。

◆人権問題講演会 日時 3月2日(木) 10:00~11:00 場所 菜生市民館  
 演題 「だれもが幸せにくらすために」 講師 高知県人権啓発センター たかみ 高見 せつお 節生 氏

- 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



## ◆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2日(木)・16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、月曜日から金曜日  
(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

- 日時 3月15日(水)  
13:00~15:00
- 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 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13日(月)  
10:00~15:00  
(12:00~13:00は昼休み)
- 場所 市役所地階 地下会議室
- 相談員 室戸市人権擁護委員

【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16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 社会保険労務士

※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16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10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17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

※相談は、原則予約制となっておりますので、高知県よ  
ろず支援拠点スタッフ(☎088-846-0175)  
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。

### 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かか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!



# 室戸市立室戸岬診療所

住所 室戸市室戸岬町5368番地3

☎23-3610

※電話予約できます。

3月  
診療予定表

診療体制の変更に伴い  
診察日が**月・木**となりました。  
ご注意ください。

## 受付時間の変更

8:45～11:00  
13:00～16:00

13:00～14:00はコロナワクチン接種を優先させていただきますので、ご了承ください。

## ○ご注意

往診があります!

13・27日は往診を行いますので午後の診療は、往診終了後の16:00ごろがめやすとなります。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			伊奈医師 9:00～17:00			
6	7	8	9	10	11	12
伊奈医師 9:00～17:00			伊奈医師 9:00～17:00			
13	14	15	16	17	18	19
伊奈医師 9:00～12:00 宮野医師 16:00ごろ～17:00			伊奈医師 9:00～17:00			
20	21	22	23	24	25	26
伊奈医師 9:00～17:00			伊奈医師 9:00～17:00			
27	28	29	30	31		
伊奈医師 9:00～12:00 宮野医師 16:00ごろ～17:00			伊奈医師 9:00～17:00			

## 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・臭いが分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。**

※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

## 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

令和5年3月31日(金)は国民健康保険税第9期の納期限です。

※口座振替日も令和5年3月28日(火)

## ☆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 ☎22-5153

# 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、届出に来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。

■【お問い合わせ先】市民課 市民班 ☎ 22-5125

# 住民票上の住所以外にお住まいの方へ

介護施設への入所等で、住民票上の住所以外に居住する場合、日本年金機構に居所登録※を行えば、異なる住所で年金に関するお知らせを受け取ることができます。

※「居所登録」とは、日本年金機構に住民票住所以外に通知書等の送付を希望する旨を届け出を言います。  
たとえば、住民票上の住所に誰も居住する方が居なくなってしまう場合などに、ご希望であれば、通知書等を実際のお住まい先で受け取ることができます。

## ❖居所登録せず、住民票上の住所に住んでいない場合

年金に関する大切なお知らせが、お手元に届かなくなるおそれがあります。

場合によっては、年金の支給が一時的に保留されることもあります。

- 居所登録の対象者(例)
- 介護施設や医療機関に長期間入所・入院され、住民票住所と異なる場所で居住される方で、居所登録を希望される方
  - ご親族の家等に一時的に居住される方で、居所登録を希望される方など

※居所登録をされた方で、その後、居所登録をやめて住民票住所へ通知書等の送付を希望される場合(介護施設や医療機関を退所・退院して住民票住所へ戻る場合など)、居所登録における通知書等送付先を変更する場合は、原則として年金事務所への届出が必要となります。

■【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 ☎ 22-5133



# 令和5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ています。室戸市に1年以上在住する家庭の、高等学校等の在学学生を対象として、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

「大学入学準備金の調達が経済的理由により困難な方へ、進学への援助として使ってほしい。」と小野喬秀氏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名程度予定)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(金)まで

◎詳しい内容については案内チラシをご確認ください。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が、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。

■【お申し込み・お問い合わせ先】生涯学習課 人権教育班 ☎22-5144

## 室戸市ため池ハザードマップ

本市では集中豪雨等によりため池が決壊した場合の氾濫状況を想定し、災害時の避難に活用できるようなハザードマップの作成を行いました。

つきましては、建設土木課および各出張所・各市民館にため池ハザードマップを準備しております。

また、同時に室戸市ホームページ(防災情報)からも閲覧、ダウンロードができますので地域の防災対策にご活用ください。

〈設置場所〉 市役所2階 建設土木課、各出張所・市民館  
右のQRコードからも閲覧可能です。



■【お問い合わせ先】建設土木課 農林水産土木班 ☎22-5120

## 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。

■公募する団地名

市営住宅	室番	階数	所在地	戸数
第一南下原団地	101	1	佐喜浜町 1973 番地 1	1
大谷C団地	2	1	浮津 126 番地 2	1

受付期間 3月1日(水)～15日(水) 8:30～17:15

※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28日(火)より公募案内書および申込書を配布しています。

※今回の公募で決定しなかった部屋は随時募集とします。

### 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けしております。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
第二佐喜浜団地	1	1階	佐喜浜町 1971 番地 1	1
津呂団地	402	4階	室戸岬町 5619 番地 2	1
第2吉良川団地	13	1階	吉良川町乙 5279 番地 13	1
羽根団地	307	1階	羽根町乙 3169 番地 2	1
第二上段団地	1	1階	羽根町乙 2841 番地	1

■【お問い合わせ先】財産管理課 建築住宅班 ☎22-5122

## 農家の皆さんへ 営農支援サービス本格運用開始! IoTクラウドSAWACHI(サワチ)の紹介

高知県では、最先端の技術を融合させることによって、さらなる収量増加や高品質化、省力化などを図るため、9月21日からIoTクラウド「SAWACHI」を本格運用しており、現在、利用者の拡大を進めているところです。今回、SAWACHIの主な機能などについてご紹介します。

※IoTとは、Internet of Plants(インターネット オブ プランツ)の略。

施設園芸の生産現場の環境情報(温度、炭酸ガス濃度など)に加えて、植物の生体情報(光合成量、作物の成長)や収量、収穫時期や農作業などの情報を「見える化」することです。



### 主な営農支援サービスの紹介

#### ○営農気象情報

気象庁より配信される最新の気象データを基にしており、ほ場の最寄りの地点(小学校区単位)を設定できます。天気、気温、降水量、風向風速を表示します。指定期間の積算気温や降水量を表示することもできます。

#### ○市況情報

「青果物卸売市場調査(都市別)」、「青果物市況情報」の2種類のデータを使用し、全国的な販売量、単価、主産地の推移を把握することができます。

#### ○出荷量

J A出荷データを取り込むことで、規格別の出荷量や月別に自らが設定する目標収量や前年収量との比較などが確認できます。

#### ○環境データ

環境測定装置を導入している方は、測定データをSAWACHIに取り込むことで、ハウス内の温湿度等を確認することができます。

#### ○SAWACHI ニュース

病害虫情報や栽培管理のヒント、県関係機関からの情報などを提供しています。タイムリーな情報を得ることができます。

### IoTクラウドSAWACHIについて、よくある質問

問 SAWACHIの利用は有料ですか？

答 現在は、SAWACHI 利用料は無料です。

利用時のスマートフォンやタブレットなどの通信料は、個人負担となります。

問 誰でも、申し込めますか？

答 高知県内で営農している個人、法人、団体の方ならば、誰でも申し込めます。スマートフォンやタブレット、パソコンからご利用できます。※らくらくスマホはご利用できません。

申し込みにあたっては、利用規約をご確認ください。

また、申し込む際には、メールアドレスの登録が必要です。

問 SAWACHI への申し込みはどこでできますか？

答 県の各農業振興センターやJ Aでお申し込みできます。

下記のお問い合わせ・お申し込み先までご連絡ください。



#### ■【お申し込み・お問い合わせ先】

高知県安芸農業振興センター 農業改良普及課(安芸総合庁舎5階) ☎0887-34-0138  
室戸支所(室戸総合庁舎2階) ☎22-0268

## 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(金)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、下記問い合わせ先までご相談ください。

### 納付書での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

# 公益社団法人室戸市シルバー人材センター

## シルバー人材センターにお仕事の依頼をされる時

### お電話下さい

仕事を頼みたい。そんな時は、お気軽にお電話ください。職員が、仕事の内容をお聞きしてセンターの仕組みについてご説明します。

### 見積り

仕事の内容・作業場所状況・その他の条件などで決めます。(見積りは無料) 見積り額が合わない場合は、お断わりいただいても構いません。

### 作業開始

センターが出しました、見積り金額を発注者様にご承諾いただいたら就業に入ります。

### 作業終了

会員が就業した仕事が完成(終了)しましたら、作業状況をご確認のうえ、会員が持参している「履行確認書」に押印してください。

### 請求・お支払

会員から、提出された「就業報告書」を基に請求書を作成しますので、請求書がお手元に届いてから1か月以内にお支払いください。なお、室戸市内でしたら、ご連絡いただければ集金にもお伺いいたします。



## 会員募集中

室戸市シルバー人材センターは、平成11年に発足しました。現在、約130名の会員さんが、登録されています。

引退なんかまだ早い!【挑戦の精神】こそ若さを保つ秘訣!“熟年パワー”を発揮して働くことに、喜びと生きがいを求めてみませんか。

☆60歳以上で入会希望の方。

☆お仕事をご依頼の方。

お問い合わせ先  
(公社)室戸市シルバー  
人材センター  
☎24-2018



## ～福祉サービスで悩んだり、困ったりしていることはありませんか?～

各種社会福祉施設(老人ホームや就労継続支援事業所、保育所等)やホームヘルプサービスといった福祉サービス利用においての疑問や悩み等の困りごとは、その事業者との話し合いでの解決が望めます。

しかし、話し合いだけでは解決しなかったり、直接話すことに少し抵抗を感じたりする場合もあると思います。そのような時には「福祉サービス困りごと解決委員会」にご相談ください。秘密厳守で対応させていただきます。

**相談は無料で、受付は年末年始を除いた平日の9:00～16:00までです。**

所在地 〒780-8567 高知市朝倉戊375-1  
高知県立ふくし交流プラザ 高知県運営適正化委員会(福祉サービス困りごと解決委員会)  
電話 088-802-2611 FAX 088-844-9443  
e-mail: kaiketsu@pippikochi.or.jp (FAXとメールは24時間受付)

## 高知海上保安部からのお知らせ

国家公務員採用試験①『海上保安学校(特別)採用試験』と②『海上保安大学校(初任科)採用試験』の1次試験を①5月14日(日)と②6月4日(日)に実施します。

申し込み期間は、3月1日(水)～3月8日(水)です。(②は3月20日(月))

受験資格や申し込み方法等の詳細については、海上保安庁のホームページ「海上保安庁採用試験」でご確認ください。



■【お問い合わせ先】高知海上保安部 管理課 ☎088-832-7113



## 税務課からのお知らせ

### ●『令和5年度市・県民税申告』等の申告相談日程について

期 間	2月1日(水)～3月14日(火)までの平日
受付時間	8:30～16:30
場 所	室戸市役所 税務課 (1階)
お問い合わせ先	22-5127(直通)

#### △ 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(水)までとなっておりますが、税務課での受付期間は前日の3月14日(火)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、受付名簿にお名前を書いて、ロビーでお待ちください。
- ②受付の順番がきましたら、お名前でお呼びします。
- ③受付を済ませられたあと、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、お名前をお呼びします。

※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4年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。

※うへ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

## 水道の使用開始・中止連絡はお早めに

引越しの予定が決まったら、早めに水道局へご連絡ください。土・日・祝日などに引越しを予定されている場合は前後の平日に開栓(閉栓)をしますので、2～3日前までに必ず水道局へ連絡をお願いします。

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

#### ▽休日の連絡方法

急なご都合で土・日・祝日での開栓(閉栓)が必要となった場合は、**市役所代表番号(☎22-1111)**へ連絡をお願いします。

■【お問い合わせ先】水道局 ☎22-5139

広  
告



創業100年

# 岩神印刷株式会社

〒781-5232 高知県香南市野市町西野2114-1  
TEL 0887-57-1234 FAX 0887-57-1235



YouTube・インスタ  
配信しています



IWAGAMI.PRO

時々良心市開催しております。

当社自慢!オリジナル商品(ノートetc)販売

- ・紙に印刷
- ・布に印刷
- ・デザイン
- ・製本
- ・用紙断裁
- ・別注ハンコ
- ・用紙販売
- ・動画編集

## 現在お持ちの被保険者証(茶色)の有効期限は 令和5年7月31日までとなっています。

令和5年8月1日(水)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(月)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。保険証は7月下旬に郵送で交付します。国保税の未納がある方や、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。

### 住所地特例(マル学)に該当する方がいる世帯の方へ

現在お持ちの被保険者証の有効期限は、令和5年7月31日までですが、マル学(国民健康保険に加入していて、修学のために室戸市外に住所を移した方)に該当する方は毎年4月に届出が必要です。

**対象の方は市民課保険年金班より通知を送付しますので、必ず届出をしてください。**

- ～届出に必要なもの～
- 引き続き修学される方  
令和5年4月1日以降に発行された在学証明書
  - 社会保険等に加入した、学生でなくなった場合  
新しくできた社会保険等の保険証

■【お問い合わせ先】市民課 保険年金班 ☎22-5133

## 空き家やアパート等の空室情報をお寄せください!

移住希望者の受け入れや定住支援のための空き家が不足しています。移住を促進するうえで欠かせない住居の確保は、最重点課題のひとつです。人が住まなくなった家は、どんどん老朽化が進みます。思い出ある家を、壊さないといけなくなる前に、ぜひ空き家バンクに登録をお願いします。空き家になる前のご相談も可能です。

また、アパートなどの集合住宅を経営されている皆さん、空室がある場合には、ぜひ移住促進室まで情報をお寄せください。



■【お問い合わせ先】まちづくり推進課 移住促進室 ☎22-5167



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。お待ちしております。

- ◆3月 1日(水)…1・2・3月生まれのお友だちのお誕生会&製作をしましょう♪
- ◆3月15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。お待ちしております!

■【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・吉本)

# 令和5年度 自衛官等採用案内

## 幹部候補生（一般）

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に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5年1月1日現在) 247,300円
- 昇給 年1回
- 週休2日制、祝日、各種休暇あり
- 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

資格 (R6.4.1現在)	受付期間	試験日
<b>【大卒程度試験】</b> ・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15日 (飛行要員を除く。)	1次試験 第1回 4月22日・23日 (23日は飛行要員希望者のみ) 第2回 6月24日

## 第1回 一般曹候補生

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～ ボーナス 年2回  
 初任給 【高卒】184,300円～ 【大卒】193,900円 週休2日制、各種休暇あり

資格	受付期間	試験日
採用予定月の1日現在、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9日	1次試験 5月20日 2次試験 6月17日

## 第1回 自衛官候補生

任期制のコースです。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～ 2士任官後の初任給184,300円～ 任期満了ごとに特例退職手当が支給

資格	受付期間	試験日
採用予定月の1日現在、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	年間を通じて実施	学科試験 5月27日～29日 WEB試験(個別方式) 口述試験等 6月4日

## 第1回 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8,500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10日～4月6日	学科・口述試験等 4月15日
一般	18歳以上34歳未満の人	1月10日～4月6日	学科試験 4月8日～4月10日 WEB試験(個別方式) 口述試験等 4月16日

☆状況により、試験日等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。  
 安芸地域事務所(下記)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





# 体験の風をおこそう

## 国立室戸青少年自然の家 ～職員だより～



こんにちは。室戸青少年自然の家に勤務して、もうすぐ2年になるうとしています主任企画指導専門職の蛇目達男と申します。たくさんの人とかかわる中で、あらためて室戸のもつ自然の壮大きさに気づかされる今日この頃です。

昨夏、愛媛県の山あいの小学校から来た子どもたちと室戸岬の見学をしていた時のことです。引率の先生が突然「皆さん、ここに並んで！そして目を閉じてください」と言ったのです。何が起こったのか、私は少々戸惑いました。先生は続けて、「1分間、太平洋を感じましょう。海のおい、波の音、風の香り、目だけじゃなく、肌で太平洋を感じましょう」

「粋なことをするもんだな」前年まで徳島県の中学校教員をしていた私は、率直に思いました。子どもたちも静かに目を閉じ、何とも言えない満足した表情で1分間という短い時間で、室戸岬の大自然を感じていたようでした。愛媛県の山あいの子どもたちにとって、壮大な太平洋を見ながら散策した室戸岬かじとったことは疑いようがありません。

「山もいいけど、海もいいですね。何か大きなスケールを感じますし、『やってやろう』という気持ちになるんですよ」先ほどの引率の先生の言葉です。私もまったく同感です。

「やまびこ打線」で一世を風靡した徳島県池田高校の篤文也野球部監督の言葉に「やまあいの子どもたちに、一度でいいから大海（甲子園）をみせてやりたかったんじゃ」とあります。室戸岬の壮大な景観は、見た人に何らかの「勇気を与えているかもしれないね。」

いつも生活している場所の壮大さ・偉大さは、案外気にしないものです。そればかりか、そこになんかものを求め、なんでもそりい、便利な都会に憧れたりすることもあつてしょう。

昨年度の7月に日本ジオパーク委員会（JGC）現地審査に携わることとなり、様々な資料を見る機会がありました。改めて、自然の大切さ、室戸のすばらしさを感じる事が出来ました。感謝の気持ちをもち生活していくこと、そしてこのことをもっと広めていくお手伝いができればと思います。

「山もいいけど、海もいいですね。何か大きなスケールを感じますし、『やってやろう』という気持ちになるんですよ」先ほどの引率の先生の言葉です。私もまったく同感です。

■【お問い合わせ先】国立室戸青少年自然の家 ☎23-2311 生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142

### 羽根小学校児童会が牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。

令和4年度から学校給食の牛乳がビンから紙パックに変わったことを受け、羽根小学校の児童会が下級生の分を含めて、自分たちの手で牛乳パックを正しく排出する取り組みに挑戦しています。

紙パックは一般ごみとして排出してしまうと、ただのごみとして処分されてしまいますが、正しい方法で排出すれば、トイレトペーパーやティッシュペーパーの原料になるなど、上質な資源としてよみがえります。

日頃「めんどくさい」といって、紙パックを一般ごみに捨てていませんか？洗って、開いて、乾かす。紙パックのリサイクルにご協力ください。

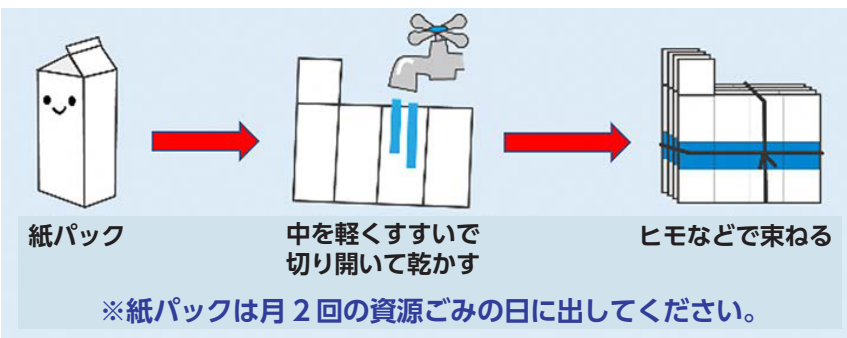


最初は難しかったけど、慣れたら楽しい！



自分たちの活動が地球のためになっていると思うとうれしい！

#### 紙パックの出し方



■【お問い合わせ先】市民課 生活環境班 ☎22-5126

# 地域おこし協力隊より

「むろとまるっと体験博」

観光ジオパーク推進課

かわぐち まい  
川口 真委



こんにちは。地域おこし協力隊の川口真委です。今年の1月で、任期二年目に入りました。

所属する観光ジオパーク推進課では、室戸市内外の観光に係る業務を行っています。

現在開催中の「まるっとむろと体験博☆1」もそのひとつです。この体験博は、市内の15の体験プログラムをとおして、室戸の魅力をもっと多くの方に知ってもらうために企画されました。私自身も、この1年間、日々の生活から観光イベントなどとおして、室戸の四季折々の、自然や町並みの風景、食、文化について知ることができました。初めての経験で驚きを感じることもあれば、故郷で過ごした幼いころの思い出がよみがえり、懐かしく癒されることもありました。

1年前には気づかなかった室戸の魅力をたくさん発見できたことに、実際に経験することの面白さを教えてもらえたような気がします。

今回の体験博の体験プログラム、それぞれに室戸の魅力を十分に体験できるものばかりです。これを機に、室戸の魅力を知る人が1人でも増えたらいいなと考えています。

体験博の他には、新しいな遊海くらぶで、「子ども限定 田舎体験プログラム」の立上げに携わらせていただきました。移住後、自然のなかでのびのびと遊んでいる自分の子どもを見て、移住してよかったと心から思ったこと、そして県外在住の友人が子どもを連れて室戸に遊びに来たときに、大人は大人でゆっくりできる時間を作りたいと思ったことがきっかけです。このサービスは、子どもたちが3時間のあいだに、ビーチコーミングやシーグラスクラフト、港まち散歩、むろと廃校水族館ツアーのどれか1つか2つが体験できるというもの。椎名漁港でとれた魚を調理して食べることでできる魚食体験の昼食付きプランもあります。そのあいだ、大人はカフェや観光地散策・釣り・サーフィンを楽しむことができます。という、子育て奮闘中のお父さんお母さんのためのサービスでもあります。今後は、このサービスの存在を知ってもらえるように、動いていきたいです。

皆さま、今後よろしく  
お願いします。

■【お問い合わせ先】観光ジオパーク推進課 ☎22-5161

## 室戸とSDGs No.12

第三弾「伝統的町並みの存続」へ  
コメントが届きました②



まちづくり推進課  
地域プロジェクトマネージャー  
とおえだ すみと  
遠枝 澄人



大地と結びつく暮らしで染み付いたその人の思いを声にして届け、あなたとSDGsの距離を埋めるプロジェクト「Muroto Voice」。今回は、実習で室戸を訪れた高知県立大学の学生より、第三弾「吉良川の町並み」大工青木準吉さん(76)の映像に視聴コメントが届きましたので部抜粋して紹介します。

※コメント全文や映像の再生は左下QRコード、またはMuroto Voiceでインターネット検索

■高知県立大学 社会学部 1年  
大津 璃音

吉良川の町並みを守るために活動されている青木さんは、空き家問題や少子高齢化に伴う後継者不足の問題を抱えていた。実習中バスの中から見た室戸の町にもポツポツと空き家らしき家があった。私は社会学部社会学部の学生として様々な講義で空き家問題や少子高齢化について学んできたことから、社会学部の専門職として吉良川のような地域に何ができるのかを考えた。

「中略」無縁社会という言葉が生まれたり、SNSなどのインターネットが発達したりしている現代社会では、人と人との関わりが次第に減少し、孤独を感じる人々が増加している。このような社会の中で吉良川のようなコミュニティは貴重であり、心に豊かさをもたらしてくれると感じる。したがって、地域を守ることは自分自身を守ることに繋がる。最後に、今回私は映像を見て社会学部の専門職として何ができるかを考えたが、専門職や地域の人々だけでなく、現代を生きる全ての人々が、自分ほどのような未来を生きたいか、そのために何をすべきかということを考え



映像より、御田八幡宮の神祭(2019)の様子



◀Muroto Voice  
特設サイト

ていかなければならないと改めて感じた。

■高知県立大学 文化学部 1年  
鶴和 楓奈

私は吉良川町で生まれ育った。都会に行きたいと県外に出ていく友達を見送りながら、この町に残りたいと思った。過疎化や少子高齢化が進み、私の好きだったあの頃の賑わいは失われつつあった。私は、神祭で光り輝く御田八幡宮や、雛行列で賑わう町並みを見るのが好きだった。小学校のフィールドワークで町並みを見学し歴史を学んだとき、日頃なんとなく通っていた道の建物を、大切に守り続けて来た人がいることを知った。

「中略」伝統的な建造物が並ぶ町並みや古くから伝承されてきた神祭は守り続けなければならない文化である。私には当然、青木さんのような建物を修理し、守っていく技術など無い。しかし、吉良川にあの頃の活気を取り戻して欲しいという気持ちと、そのためにできることはたくさんあると感じる。「吉良川の神祭を守りたい。」そう言っているのだから、私が卒業する頃に、吉良川の活気は戻っているのだろうか。そのためにできることは何でも尽力したい。

■【お問い合わせ先】まちづくり推進課 ☎22-5147





# 室高に Come On!!

「もっと英語を話したい!!」



HP



Instagram

Instagram  
更新中!

前月号に続き、海外への現地訪問研修に参加した生徒のお話です。今回は、11月にマレーシア・ランカウイでの海外研修に参加した黒岩りのさんにお話を聞きました!

Q1 今回の海外研修において、一番楽しかったことは?

A1 現地の学生やタイの学生と英語を使って会話したことです。今まで日常的に英語に触れる機会というと、授業を受けるときや課題をするときだけでした。しかし、今回の海外研修中は、コミュニケーション言語はすべて英語。自分の持っている英語力を全力で発揮しました。意思疎通を図り、コミュニケーションが取れることにより、これまでの日常では使っていない言語で会話をするという楽しさを感じ、もっと英語を使って会話がしたいと思うようになりました。

Q2 では一番驚いたことは?

A2 なんと意外にも日本車が多かったです。日本がよく海外に自動車を出していることは知っていましたが、その数がいまよりも多くとてもびっくりしました。ランカウイではマレーシアの自動車会社の車が主要かと思っていたのですが、道路を走っている車のほとんどがトヨタや三菱、日産などの日本車で、何だか日本人として少し誇らしかったです。

Q3 今回の海外研修で自分自身、「私、成長した!!」と感じることは?

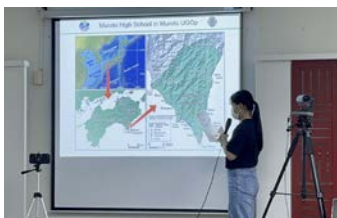
A3 初対面の人でも話しかけるといっしょに積極性とコミュニケーション能力です。

私はタイの学生や、ランカウイの学生と比べて流暢に英語を話すことはできません

Q4 りのさんの思う「海外研修、ここがえい!!」ってところは?

A4 海外研修はたくさんさんの経験ができ、自分を変えることできる絶好のチャンス!!異なる伝統文化や食文化、価値観が異なる環境で生活してみると、最初は慣れなかつたり、違和感を覚えたりするところもありましたが、数日過ごすだけでも現地の魅力、現地の方の優しさに触れることができました。

海外で過ごすということは、未知の世界の部分もありますが、いざ海外に行ってみると胸が踊るほど楽しかったです!海外に行くことを躊躇する方もいますが、新たな自分を発見できたり、貴重な経験ができたりする好機なので、ぜひ参加してみてください!



1-2 黒岩りの

■【お問い合わせ先】高知県立室戸高等学校 ☎22-1155

## 中学生の「税についての作文」に入賞!!

中学生の「税についての作文」(国税庁及び全国納税貯蓄組合連合会主催)に、本市の中学生2名が入賞しました。おめでとうございます!



吉良川中学校3年  
やまかわ ひろと  
山川 寛人さん

### 安芸税務署管内租税教育推進協議会会長賞

(山川さんのコメント)

自分の作品がこのような賞を受賞できて大変うれしく思っています。僕自身、学校で税の授業を受けるまでは、あまり税について深く考えたことがありませんでした。しかし、今回授業で深く学んだことにより、税は自分たちの生活に必要な不可欠であると理解しました。

僕はこれからの社会のために、もっと税のことを学び理解していきたいと思いました。



羽根中学校3年  
りま 梨乃さん  
前田 梨乃さん

### 安芸税務署長賞

(前田さんのコメント)

私は、この賞がいただけて嬉しいです。作文を書くにあたって、税金について深く考えることができました。私たちの生活には欠かせないものだということが分かったので、これからも税に向き合っていきたいと思います。





2023 年は世界再審査の年です。

# 室戸ジオパークだより Vol.96

## 知ってる？ジオパーク

日本国内のユネスコ世界ジオパークが増えるかも！？

2022年10月に白山手取川ジオパーク（石川県）で日本ジオパーク全国大会が開催され、室戸ジオパークからも室戸高校生2名を含めた総勢10名が参加しました。白山手取川ジオパークは、室戸市が世界ジオパーク認定を受けた2011年に日本ジオパークに認定されています。日本三名山の1つである「白山」を象徴として、大地と人の暮らしの成り立ちについて知ることのできる場所です。文化的には白山信仰がよく知られていて、その中心である神社の1つ白山比咩神社には地域の方のみならず多くの方が、参拝に訪れます。

その白山手取川ジオパークでは、全国大会開催直前にユネスコ世界ジオパーク認定現地審査が行われました。同年12月には、ユネスコカウンシル会議にて審査結果が審議され、白山手取川を含む11地域を新規ユネスコ世界ジオパークとして認定するよう、ユネスコ執行委員会に勧告することが決まりました。正式な認定可否と報告は、今年の5月に行われるユネスコ執行委員会の決定を待たなければいけません、日本に新たな10地域目のユネスコ世界ジオパークが誕生する予定です。

ジオパークの最大の特徴は、世界177のジオパーク地域がネットワークで繋がっている点です。困ったことがあればすぐにネットワーク間でやりとりができます。そのネットワークには事務局だけでなく、ジオパーク地域に住むわたしたち全員が参画しています。室戸では主にそのネットワークを教育に活用して、さまざまなグローバル教育プログラムを推進しています。みなさん、ネットワーク活動にも興味があればいつでも事務局にお声がけください。できることはたくさんあります。



複数ジオパーク地域の高校生が白山に集合



白山比咩神社を参拝（10月全国大会）

## サイエンスカフェを開催します

研究者と地域のみなさんがふれあうサイエンスカフェ。  
研究者によって、今年度新たに解き明かされた「室戸のヒミツ」を知って、  
室戸の魅力を再発見しましょう！



【日時】 3月18日（土曜日） 13:00～16:30（開場は12:30から）  
【場所】 市役所 2階 第1会議室  
【主催】 室戸ジオパーク推進協議会  
【主旨】 2022年度学術研究助成金で行われた研究の成果発表と情報の共有

### 第1部 研究者からの報告会

#### ●「石灰藻のおもしろい色々な形」

北沢美帆さん(大阪大学)、  
堀部和也さん(大阪大学)、  
サルペル サフィエ エスラさん(理化学研究所)

#### ●「水中ドローンで室戸の深海を知ろう!」

佐喜浜「海来」所属研究者 饗場空璃さん  
●「防災景観一撮と津波避難タワー」  
高知工業高等専門学校 三橋 修さん

### 第2部 研究者との交流会…どんどん気軽にお話ししましょう!

参加費無料, 事前申し込み不要  
YouTubeライブ配信でもご覧いただけます(当日限定公開 予定)  
ぜひお気軽にご参加ください!

【お問い合わせ先】室戸ジオパーク推進協議会 ☎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 ☎(0887)22-5114・FAX(0887)22-1120】

ご案内

健康推進事業予定表は9ページ、各種相談、電話相談のご案内は12ページ、日曜・祝日当番医は13ページに掲載しています。