



## 深層水フェスタを開催しました！



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～

- ◆室戸岬健康マラソン大会…………… 2 P
- ◆10月22日(日)は参議院議員補欠選挙の投票日です… 4 P
- ◆『体力アップ教室』参加者募集…………… 10 P
- ◆あなたも国民年金を増やしませんか？…………… 16 P
- ◆令和5年度高齢者等のインフルエンザ予防接種のお知らせ… 20 P

### ～人口の動き～

〈令和5年8月31日現在〉	〈8月1日～8月31日届出〉
世帯数…6,940世帯	出生……………2人
総人口…11,764人	死亡……………20人
男……………5,671人	転入他……………23人
女……………6,093人	転出他……………20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8月31日現在の総人口は12,086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。



かみむら まほ (浮津)  
**上村 満帆さん**

- 令和4年10月21日生まれ
- 上村 将夫さん、麗愛さんの長女  
「優しくて明るい子に育ててね！」  
パパ・ママより

- 12月号募集締切り日 / 10月25日(水)  
(令和4年12月生まれの子どもさん)
- 募集締切りは原則発行月号の2ヵ月前の25日前後となります。

※9月号の募集記事に誤りがありました。11月生まれのお子さんも募集していますので申し込みください。(掲載は12月号になります。)



電子申請用QRコード

**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 総務班 ☎22-5114

## 室戸岬健康マラソン大会

第24回室戸岬健康マラソン大会を10月15日(日)10:00より開催します。室戸岬新港内「海の駅とろむ」をスタート・ゴールとし、5km(スカイライン上り口)・10km(高岡漁港前)・10km(有)宮崎造船所前)に約650人のランナーがエントリーし、10:00より順次スタートします。沿道からの皆さんの温かいご声援をお願いします。

また、開催に伴い、マラソンコースとなっている室戸岬新港入口から(有)宮崎造船所前は9:30から13:00ごろまで、交通規制により移動が制限されますので、皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

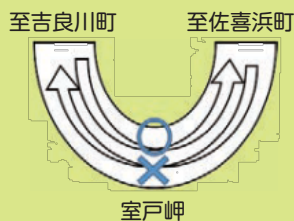
### 交通規制のお知らせとご協力のお願い

- 日時 10月15日(日)9:30~13:00
- 場所 室戸岬周辺
- 規制の種類 一方通行

#### 【一方通行】

国道55号線の海の駅「とろむ」入口から(有)宮崎造船所前の区間

9:30から13:00の間は、山側車線のみ佐喜浜方面へ通行可能。海側車線吉良川方面は通行不可となります。



■【お問い合わせ先】室戸市教育委員会事務局 生涯学習課内「室戸岬健康マラソン大会実行委員会」 ☎22-5142

## 元保育所幼年消防クラブに鼓笛隊セットを整備しました

(一財)自治総合センターの宝くじ助成金を受けて、元保育所幼年消防クラブに防火パレード等で使用される幼年消防用鼓笛隊セットを整備しました。

今後は練習を重ねて、火災予防運動や地域の行事等で使用し、住民の防火意識高揚につながることを期待します。



■【お問い合わせ先】室戸市消防本部 予防係 ☎22-0014

# 市長の部屋

室戸市長  
植田 壮一郎

## 読書の秋「自立とは」...

私は本を読む時、気になる大事な物事が書かれているページの角を折る、そんな癖がいつの間にか付いています。また、パラパラパラと読んで終える本も有りますが、真っ赤にマーキングされた本もあります。この秋、目に飛び込んできた一冊の本、ほとんどの角っこが折れていました。

そんな1ページに、『自立とは、依存しなくなることだと思われがちです。でも、そうではありません。』「依存先を増やしていくこと」こそが、自立なのです。』と書かれた一節がありました。

もう続きを読まずにはいられない。私の読書はそうして深まっています。

『どんな人だって、誰にも頼らずに生きて行くことなんかできない。親だけに頼っている状態から、徐々に社会の中に頼れる相手を増やしていくこと。それこそが自立だと彼は言うのです。』と続く...

皆さんの秋は、スポーツ、芸術それとも食欲でしょうか！

私は、自立した室戸の創造！頑張ります!!



## お詫びと訂正

広報むろと9月号にて掲載した「2023ふるさと室戸まつり」の記事中に誤りの箇所がありましたので、お詫びして訂正いたします。

誤「約2,000発の花火の打ち上げ」 → 正「約2,500発の花火の打ち上げ」

誤「室戸鯨で名誉館長を務め」 → 正「キラメッセ室戸鯨館で名誉館長を務め」

## 室戸市の通いの場「げんきクラブ」がスタッフ研修会を開催しました

室戸市介護予防事業として市内21ヵ所に展開している「げんきクラブ」のスタッフ研修会を開催し、赤穂化成様から熱中症対策の講話をしていただきました。今回参加クラブに対して、赤穂化成様から熱中症予防として熱中対策水(500ml)がクラブ全員に贈られました。

新規クラブの結成、クラブへの加入、その他お問い合わせは保健介護課高齢者介護班までお願いします。



■【お問い合わせ先】保健介護課 高齢者介護班 ☎22-5155

## お知らせメール配信サービスを開始しました

室戸市では、お知らせメール配信サービスを開始しました。

お知らせメール配信サービスとは、防災情報、観光・イベント情報などを電子メールでお届けするサービスです。

携帯電話やパソコンで受け取ることができますので、ぜひご登録ください。

詳細は、市ホームページでご確認をお願いいたします。

[https://www.city.muroto.kochi.jp/pages/mail\\_haisin.php](https://www.city.muroto.kochi.jp/pages/mail_haisin.php)



■【お問い合わせ先】まちづくり推進課 情報政策班 ☎22-5147

# 10月22日(日)は参議院議員補欠選挙の投票日です (徳島県および高知県選挙区選出議員)

告示日 10月5日(木) 投票時間 7:00~18:00

## ●投票できる方 (1)(2)の条件を満たす日本国民)

- (1) 平成17年10月23日以前に生まれた方
- (2) 令和5年7月4日以前に室戸市に住民登録を済ませ、引続き室戸市に住んでいる方

## ●転出者について

3ヵ月以上室戸市に住所を有し、令和5年6月4日以降に市外に転出された方で、転出先の選挙人名簿に登録されていない方は、転出後4ヵ月を経過するまでの間、室戸市で投票できます。

## ●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 10月6日(金)~21日(土) 8:30~20:00 場所 市役所 地下会議室

月日	10月12日(木)	10月13日(金)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)
場所	羽根市民館	羽根公民館	吉良川公民館	室戸岬公民館	佐喜浜市民館	佐喜浜生活改善センター
時間	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(10月5日(木))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
- 用事または事故のため、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

10/15(日) 10:30~11:30

OPEN!

室戸岬公民館(室戸市室戸岬町5390-1)

みんなで歌おう!  
コーヒーとおしゃべり

## ワンコ歌声喫茶



参加料  
100円

毎月  
第3日曜日  
開催



懐かしい童謡・唱歌を歌いながら、  
“肺活量 up、”活舌さわやか、を目指します。  
コーヒーでホッ!おしゃべりでウキウキ!  
歌ってバリバリ!そんなワンコ喫茶です。

ワンコ店主 pappa(坂本節子)  
TEL 080-5669-0083

広  
告

# 令和5年度高知県中学校総合体育大会の結果

令和5年度高知県中学校総合体育大会が7月15日(土)から17日(月)までと、7月21日(金)から25日(火)にかけて開催され、室戸市内の中学生が健闘されました。

## 【野球の部】

1回戦 佐喜浜・室戸・吉良川・羽根中 4-0 青柳中  
2回戦 佐喜浜・室戸・吉良川・羽根中 1-0 土佐塾中  
準決勝 佐喜浜・室戸・吉良川・羽根中 8-7 介良中  
決勝 佐喜浜・室戸・吉良川・羽根中 6-10 高知中

## 【バスケットボールの部(男子)】

室戸中 33-45 春野中

## 【バスケットボールの部(女子)】

室戸中 42-57 愛宕中

## 【相撲の部】

吉良川中 北川由大加 第5位入賞

## 【卓球の部】

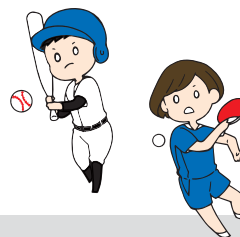
(女子団体) 1回戦 室戸中 2-3 伊野中

## 【サッカーの部】

1回戦 室戸・安芸・清水ヶ丘中 6-0 香我美・赤岡中  
2回戦 室戸・安芸・清水ヶ丘中 1-4 窪川中

## 【空手道の部】

(1年男子個人 形) (1年女子個人 組手)  
2位 田宮 虎哲 2位 川崎 心菜  
3位 田宮 学武



■【お問い合わせ先】室戸市教育委員会事務局 学校教育課 ☎22-5141

## 「全日本女子相撲岐阜大会」で入賞しました

7月16日(日)に開催された「全日本女子相撲岐阜大会」において、本市の学生が参加し入賞されました。

第3位 室戸中学校 2年 坂本 涼奈 さん

おめでとうございます。



■【お問い合わせ先】室戸市教育委員会事務局 学校教育課 ☎22-5141

## 第3回 キラ川<sup>せん</sup>—吉良川川柳— 作品募集!

吉良川川柳、略して「キラ川(きらせん)」。今年は「吉良川」と「室戸の祭り」がテーマです。吉良川のこと、室戸の祭りへの思い、川柳にギュッとつめ込んでみませんか。

【テーマ】 「吉良川」「室戸の祭り」

【応募方法】 (1) 吉良川まちなみ館および各公民館、各市民館、佐喜浜生活改善センター、市役所生涯学習課に置いてある応募用紙に記入して、投稿ボックスに入れてください。  
(2) 生涯学習課InstagramアカウントにDMを送ってください。

【締切日】 10月31日(火)

【部門賞】 子ども部門(中学生以下)・大人部門、各1人ずつ

大賞、優秀賞、笑うてしもうたで賞、しみじみしたで賞、ギャラリー賞、吉良川まちなみ保存会賞

【展示】 令和5年11月中旬~令和6年1月下旬(予定)

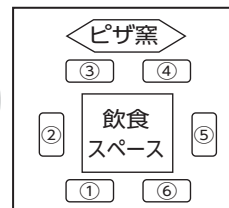
■【お問い合わせ先】室戸市教育委員会事務局 生涯学習課 ☎22-5142

『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」 11月の出店者大募集

- 募集日 11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。)\*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。
- 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 10月20日(金)(11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！



※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。

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 または  
椎名集落活動センターたのしいな ☎98-7020 まで

## むろと健康づくりとことこ事業 ノルディックウオーキング

ノルディックウオーキングは、北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウオーキング。

通常のウオーキングに比べて、下半身だけでなく上半身(腕や背中)の筋肉も使用する全身運動です。転倒予防効果も期待できます。

※ポールの貸し出しは数に限りがありますので、お持ちの方はご持参ください。

【対象者】むろと健康づくりとことこ事業参加者および一般市民の方

【参加料】無料



開催日	場所	申込締め切り	時間	講師	備考
10月14日(土)	羽根公民館	10月12日(木)	9:00～1時間程度	健康運動指導士 はまだ やすゆき 濱田 泰行 氏	雨天時は、室内でウオーキング法の講習、健康体操を行います。

### ★次月以降の予定

11月11日 佐喜浜生活改善センター、12月9日 室戸岬公民館、  
1月13日 室戸市保健福祉センターやすらぎ

むろと健康づくりとことこ事業参加者には、  
とことこポイント20ポイント付与

■【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) ☎22-1181



10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る子育て支援センターです。  
月曜日～金曜日(9:00～12:00、13:00～15:30)まで開いていますのでお気軽にどうぞいらしてください。お待ちしております。

- ◆10月4日(水)・・・身体測定
- ◆10月25日(水)・・・香りの教室帆南、濱渦先生によるアロマテラピーについての講演会・天然アロマの虫よけミスト作り  
※材料費500円となります。講演の準備の都合上、  
10月18日(水)までにお申し込みください。



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・初田)

# 図書館だより

## 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。  
平日は市内公民館、佐喜浜出張所で返却できます。

## 10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				

9 スポーツの日  
16  
23  
29 30 31 館内整理日

※オーテピア高知図書館で借りた資料、他館から取り寄せた資料、CD等はポストに入れないでください。

## 10月の新着図書案内 (一部紹介)

### 【児童書】



『フルーツふれんずモモちゃん』  
むら かみ 村上しいこ／作  
モモちゃんがいるんなことで、ともだちにじゅんぱんをつけていたノートをみてキウイが怒った。クラス中をまきこんで大さわぎに。フルーツの小学生がなやみ、考えて、成長していくシリーズ第5弾。



『けん玉スタートブック』  
こうえきしゃだん ほうじん に ほん だまきょうかい  
公益社団法人日本けん玉協会／監修  
44の基本技をこの一冊でマスターできる！けん玉のコツや練習方法をていねいに解説。つまずかずに楽しく上達できる！



『鉄道地図鑑』  
かぶしきがいしゃ ちりじょうほうかいほつ  
株式会社 地理情報開発／編者  
小学生の皆さんに向けて日本の鉄道を写真と地図でわかりやすく紹介しています。路線と駅名だけでなく国土の70%以上の山岳地帯でいかに共存して発達してきたのかよくわかります。

『ぼくは本のお医者さん』 深山さくら／文

『デジタル近視』 北明大洲／監修

### 【一般書】



『スタジオジブリ物語』  
すずきとしお 鈴木敏夫／責任編集  
「風の谷のナウシカ」で誕生したスタジオジブリ。長編アニメーション作品を作り続けてきたこの軌跡は、波乱万丈の連続だった。鈴木敏夫責任編集で、今明かされる40年の物語。



『古代エジプトの日常生活』  
ドナルド・P・ライアン／著  
紀元前15世紀の古代エジプトの12ヵ月を庶民から王族までの生活を通じて物語のように活写。人々の生活からその場にいるようにドラマチックに専門家がわかりやすく案内。



『パラスポーツとボランティア』  
ひょうどうちか はなおかのぶかず  
兵藤智佳・花岡伸和／編著  
パラアスリートたちを支援する活動を通して大学生たちは何を感じ考えたか。車いすに乗ったアスリートはどう答えたか。支援を通して人が他者とどう生きるかを問う。



『着物の髪型』 株式会社世界文化社／出版

『左利きさんのためのはじめてのかぎ針編み』  
さのじゅんこ 佐野純子／著

■【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	10月 4日	水	13:30	シレストむろと	【講師】 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クゼーション水中運動 多くの皆様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に加入要)	シレストむろと ☎22-6610	
	10月18日							
 いきいきらくらく体操教室	10月 9日 (スポーツの日)	月	16:00～17:00	室戸勤労者体育センター	【講師】 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！	<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	室戸勤労者体育センター ☎22-1181	
	10月12日							木
	10月19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	10月 2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 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。	<b>●粘土代等実費が必要です。</b>	保健介護課健康推進班 ☎22-3100 生涯学習課生涯学習班 ☎22-5142
	10月16日						
	10月23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
 トレーニングセンター利用講習会	10月11日	水	18:30～19:45	室戸市保健福祉センター やすらぎトレーニングセンター	【講師】 健康運動指導士 濱田 泰行 氏 トレーニングマシン利用のための講習会	<b>●参加料 無料</b> ※お申し込み予約必要 締切り日 10月10日(火)	室戸勤労者体育センター ☎22-1181
 エクササイズ	10月18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 濱田 泰行 氏 610体操とやさしい筋トレ	<b>●参加料 無料</b> ※お申し込み予約必要 締切り日 10月16日(月) (お持ちいただくもの) ヨガマットまたはバスタオル	
 ボディケアフィットネス	10月22日	日	10:30～11:30	室戸勤労者体育センター	【講師】 フィットネスインストラクター 藤岡 友子 氏 ダンベルを使った筋トレやストレッチなど	<b>●参加料 無料</b> ※お申し込み予約必要 締切り日 10月19日(木) (お持ちいただくもの) 室内シューズ、バスタオル1枚 スポーツタオル1枚	



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

## 第25期 第4回 室戸健康大学 開催

※この事業は、「高知家健康パスポート事業」の対象事業です。

○日時 10月15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 スポーツインストラクター 松本 隆誠 氏
10:30～12:00	「四国と弘法大師」 高野山大学特任教授 大日寺住職 川崎 一洋 氏
12:00～12:45	昼食
12:45～13:00	「数探レゲーム」 内田脳神経外科 スポーツインストラクター 松本 隆誠 氏
13:00～14:00	「脳が喜ぶシナプソロジー ～脳から健康づくり～」 脳活性化エクササイズシナプソロジーアドバンスインストラクター 橋田 奈津 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：10月6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)



# 10月健康推進事業予定表

日	曜	事業名	時間	場所
26	木	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	9:00~10:30	室戸市保健福祉センター やすらぎ 【室戸地区】
			13:00~14:00	
		乳がん検診	9:00~12:00	
			13:30~14:30	
27	金	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	9:00~10:30	
			13:00~14:00	
		乳がん検診	9:00~12:00	
			13:30~14:30	
31	火	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	9:00~10:30	
		13:00~14:00		
		胃がん検診	8:30~10:30	
11/1	水	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	9:00~10:30	
			13:00~14:00	
11/2	木	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	9:00~10:30	
			13:00~14:00	
		胃がん検診	8:30~10:30	

## 〈検(健)診のお知らせ〉

お持ちいただくもの ●特定健診(健康診査) 保険証、受診券、問診票、過去の健診結果票  
●30歳代健診 案内ハガキ、保険証 ●がん検診 受診票、検査料500円

1. 送迎サービスがあります。●会場への送迎車があります。※要予約。予約締切り日は受診票に同封されている送迎案内をご確認ください。
2. 高知家健康パスポートの対象事業です。

5	木	市民交流広場(みんないるか)	10:00~13:00	室戸市保健福祉センター やすらぎ
12	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	
17	火	乳幼児健診 (4・7・10か月、3歳6か月)	対象者へ個別案内	
19	木	市民交流広場(みんないるか)	10:00~13:00	
26	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

## 室戸市あったかふれあいセンター 10月プログラム

月	火	水	木	金
2	3	4	5 サテライト吉良川	6
体操レクリエーション ふまねっと運動	脳リハの ススめ	趣味の部屋 ふまねっと運動	コミュカフェ	音楽レクリエーション ふまねっと運動
9 スポーツの日	10	11	12 サテライト吉良川	13
	ミステリーデー 庭の会	コミュカフェ ふまねっと運動	卓球を 楽しもう	趣味の部屋 ふまねっと運動
16	17	18	19 サテライト吉良川	20
コミュカフェ 脳トレクラブ	趣味の部屋	ミニ運動会	ちょっと 寄り道	体操レクリエーション ふまねっと運動
23	24	25	26 サテライト吉良川	27
音楽レクリエーション	学びの日	脳リハのススめ ふまねっと運動	体を 動かそう	リハビリショッピング ふまねっと運動
30	31	サテライト吉良川 【活動日】木曜日(月3~4回) 9:45~11:45 室戸市あったかふれあいセンターのサテライト会場として 活動しております。いつでも気軽にお越しください。		
映画鑑賞 脳トレクラブ	音楽レクリエーション ふまねっと運動			

【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)

※この事業は令和5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 ミニ運動会

10月といえば、運動の秋です。  
今年も皆さんと一緒に体を動かして、  
大いに盛り上がりましょう。

【日時】10月18日(水)  
10:30~

【場所】室戸市  
あったかふれあいセンター

【参加申し込み】下記までご連絡を  
お願いいたします。  
(送迎の必要な方は応相談)



■【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

# 『体力アップ教室』参加者募集

定員25人

『最近、体力がなくなった』『よくつまずく』『もっと元気になりたい』方、必見です。  
介護状態にならないための体力づくりを始めましょう！！

教室の期間 **10月～12月**

お試し・見学無料です！  
お試しの方も送迎します。



- 【対象者】 65歳以上の室戸市民
- 【場 所】 デイサービスセンター『にこにこリハビリクラブ』
- 【日 時】 火曜日・木曜日(どちらか週1回)  
9:30～12:00、13:30～16:00
- 【参加費用】 1回あたり600円

\*\*\* 送迎希望の方はご相談ください \*\*\*

脚の運動



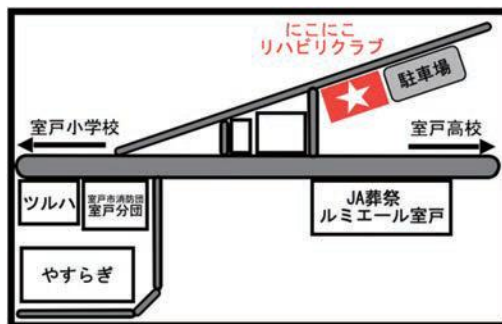
腹筋運動



サイクル



腕の運動



■【お問い合わせ先】にこにこリハビリクラブ ☎22-0511 保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

## DVはあなただけでなく子どもたちも苦しめています！

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、配偶者や恋人に対する身体や心への暴力のことです。  
身体的な暴力や言葉での暴力のほかにも、生活費を渡さない、外出を制限することなども、DVにあたります。子どもの目の前でされるDVは、児童虐待にもあたります。

今、DVで苦しんでいるあなた、まわりで苦しんでいる人を知っているあなた、一人で悩まず、相談してください。

安心してください。秘密は守られます。

相談先	国（内閣府） DV相談プラス	女性相談支援センター 配偶者暴力相談支援センター	こうち男女共同 参画センター「ソーレ」	警 察
対象者	暴力被害者	女性 DV被害者である男性	女性 男性	暴力被害者
電話番号	0120-279-889 メール、チャットでも相談可 HP: <a href="https://soudanplus.jp/">https://soudanplus.jp/</a>	088-833-0783	女性対象相談 088-873-9555 男性対象相談 088-873-9100	警察本部の総合相談係 （#9110または 088-823-9110） 最寄りの警察署の生活安全担当課
相談時間等	○電話・メール 24時間受付 ○チャット相談 12:00～22:00 	○電話相談 月～金 9:00～17:15 18:00～22:00 土・日・祝日 9:00～20:00 ○来所相談 月～金 9:00～17:15 （要予約） ※いずれも年末年始は除く	（女性対象相談） 休館日を除く9:00～17:00 ※12:00～13:00を除く （男性対象相談／事前予約制） 第1火曜日、第2金曜日、 第3・4水曜日 18:00～20:00 ※休館日：第2水曜日、 祝日、年末年始	夜間・休日は、当直員対応 緊急の場合は、110番へ

○11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

■【お問い合わせ先】人権啓発課 人権啓発班 ☎22-5115

# 10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。豊かな時間を見つづ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
2	月	生花 10:00	編物 10:00	手芸 13:30			百歳体操 10:00
3	火		610体操& 百歳体操 10:00	デイサービス 10:00	布ぞうり 13:15	カラオケ 13:30	デイサービス 10:00
4	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 はた織り 12:00		高齢者 9:00 創作(編物) 13:15		おりがみ 9:00 カラオケ 13:30
5	木	610体操 13:30 パソコン 19:00		610体操& 百歳体操 10:00	創作(手芸) 9:00	洋裁 13:30	手芸 9:00
6	金	百歳体操 10:00	洋裁 10:00 パッチワーク 13:30		ピアノ 17:15	ビーズ 13:00	
10	火		610体操& 百歳体操 10:00			百歳体操 10:00	刺しゅう 9:00
11	水	硬筆13:00 パッチワーク 13:30	はた織り 10:00		デイサービス 9:30		おりがみ 9:00 カラオケ 13:30
12	木	洋裁10:00 13:00		610体操& 百歳体操 10:00		デイサービス 9:30	
13	金	百歳体操 10:00	洋裁 10:00 パッチワーク 13:30		ピアノ 17:15	手芸クラブ 13:30	
16	月		編物 10:00	手芸 13:30		カラオケ 13:30	百歳体操 10:00
17	火	カラオケ 13:30	610体操& 百歳体操 10:00		布ぞうり 13:15	料理 9:00 百歳体操 10:00	デイサービス 10:00
18	水	パッチワーク 13:30	デイサービス 10:00 はた織り 12:00		高齢者 9:00 創作(編物) 13:15	洋裁 13:30	手芸 9:00 カラオケ 13:30
19	木	610体操 13:30 パソコン 19:00		610体操& 百歳体操 10:00	創作(手芸) 9:00	ペーパークラフト 13:00	刺しゅう 9:00
20	金	百歳体操 10:00	パッチワーク 13:30		ピアノ 17:15	ビーズ 13:00	
23	月		編物 10:00			カラオケ 13:30	百歳体操 10:00
24	火		610体操& 百歳体操 10:00	デイサービス 10:00		百歳体操 10:00	料理(お菓子) 13:30
25	水	デイサービス 10:00		いきいき教室 9:30	デイサービス 9:30		エコクラフト 9:00 カラオケ 13:30
26	木	洋裁10:00 13:00 610体操 13:30		610体操& 百歳体操 10:00		デイサービス 9:30	
27	金	百歳体操 10:00 スマホ 14:00	洋裁 10:00	創作 9:30	ピアノ 17:15		
30	月			創作 9:30			百歳体操 10:00
31	火		610体操& 百歳体操 10:00			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。

●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 10月5日(木)・19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 10月18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・差別など人権に関すること

- 日時 10月16日(月)  
10:00~15:00  
(12:00~13:00は昼休み)
- 場所 市役所 第3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 10月26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 10月19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 10月13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 10月18日(水)  
13:00~17:00
- 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!

## 10月の夢ひろば催し物

日	曜	催し物名	開演時間	お問い合わせ先
13	金	令和5年度 室戸市老人クラブ大会・芸能大会	開場 9:00 開演 9:30	室戸市社会福祉協議会 ☎22-1348



# 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。

※特定健診・船員健康診断・雇入れ時健康診断等行っています。

## 10月

### 診療予定表

## 診療科目

### 内科（一般診療、特定健診）

※予告なく診療変更する場合がございます。来院の際にはご注意ください。

受付時間に関係なくコロナワクチン接種のみの方を優先させていただくことがありますので、ご了承ください。

○受付時間 8:45~11:00  
13:00~16:00

○**ご注意 往診があります!**

2・11・25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。

※ご来院の際はマスクの着用をお願いします。

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

## 令和5年度 日曜祝日当番医

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。

医療機関名	電話番号
田野病院	(0887) 38-7111

※次の点に十分ご理解いただき、ご協力をお願いします。

- 原則として、当番医は往診いたしません。
- 診療時間は原則として、9:00から17:00までとします。

## おいしく学んで生活習慣病予防!

## 健康料理教室 参加者募集

調理の工夫や食べ方のコツを知って「食」から健康に!

今回は『肥満予防』をテーマに、エネルギー控えめで満足感のある調理のポイントをお伝えします。体重やお腹まわりの脂肪が気になっている方、「メタボ」予防に興味のある方は、ぜひ参加してみませんか?

- 日時 10月25日(水) 10:00~13:00
- 場所 室戸市保健福祉センターやすらぎ 2階 栄養指導室
- 内容 ミニ講義、調理実習
- 定員 20人
- お持ちいただく物 エプロン、三角巾、材料費500円
- お申し込み締切り日 10月18日(水)



※この教室は、高知家健康パスポートの対象事業です。

■【お申し込み・お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

市営住宅に  
入居している  
皆さんへ

## 市営住宅の家賃を払わないと。。。?

納期限までに家賃の納付が無いときには、『督促状』や『催告書』を送付して家賃の請求を行っています。

それにもかかわらず、納付が無いなど改善されない場合には、連帯保証人への請求や債権回収を専門とした機関への移管、そのほか、強制明渡しや財産差押えなど裁判所を通じた法的措置を行います。

家賃は、市営住宅の維持管理や修繕などに使用される貴重な財源です。

**必ず納期限までに納付してください。**

**10月分の家賃の納期限は  
10月31日です。**

**昨年度も給与差押え  
などの法的措置を  
行いました。**



明渡し強制執行後の室内  
荷物もすべて撤去されます。

### ■【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  
そのほか市営住宅のご相談 財産管理課 建築住宅班 ☎ 22-5122

## ～事業主の方へ～

### 令和6年度(令和5年分) 給与支払報告書の提出準備のお願い

事業主(給与支払者)の方で、令和5年中(令和5年1月1日から令和5年12月31日までの間)に、従業員の方へ給与等(青色事業専従者給与やパート、アルバイト代も含みます)を支払った方は、令和6年1月1日現在で室戸市に住所のあるすべての従業員の給与支払報告書を令和6年1月31日までに提出していただく義務があります。(地方税法第317条の6)

なお、令和5年中に退職した従業員の分も、給与の支払金額が30万円を超える場合は、給与支払報告書を提出する義務があります。

また、給与の支払金額が30万円以下の方につきましても、税の公平性と課税の正確性を確保するため、給与支払報告書の提出にご協力をお願いします。

給与支払報告書は、給与所得者にとって、市・県民税等の額を決定するための重要な賦課資料となりますので、必ず期限までに提出をお願いします。

給与支払期間(令和5年中)	報告書の提出期限
令和5.1.1～12.31	令和6.1.31まで

#### ○提出先

〒781-7185 室戸市浮津25番地1 室戸市役所 税務課 市民税班  
※受給者の令和6年1月1日現在に居住する市町村あてに提出してください。

■【お問い合わせ先】税務課 市民税班 ☎ 22-5127

## 室戸市地域環境美観活動について

室戸市では、地域の清掃活動を行う団体に対して、室戸市地域環境美観活動交付金を交付しております。みなさんも「室戸市地域環境美観活動交付金」を活用して、地域をきれいにしませんか？

対象地域	室戸市内
対象者	NPO法人、任意団体、グループ
対象内容	地域の清掃活動（※花植や植栽の活動は対象となりません。）
対象経費	活動に要する経費（消耗品費、印刷費、通信運搬費、使用料、旅費、講師謝礼）
交付金額	上限交付金額 30,000円 ※事業内容等を審査し申請団体に通知します。
申請期間	随時受け付けています。（※ただし、予算が無くなりしだい終了します。）

■【お申し込み・お問い合わせ先】市民課 環境政策室 ☎22-5126

## 室戸市ごみ減量化促進事業費補助金

室戸市では、生ごみコンポスト(生ごみ処理機やコンポスト容器)購入に対して補助を行っています。

家庭から出されるごみの約4割は、台所から出る「生ごみ」です。

生ごみには50%以上の水分がふくまれており、水切りや生ごみ処理機で乾燥させることにより、ごみの減量、腐敗・悪臭をおさえることができます。また、生ごみ処理機やコンポスト容器を使って生ごみを堆肥として有効利用することもできます。

### 『室戸市ごみ減量化促進事業費補助金（生ごみコンポスト）』

補助を希望される方は、市民課 環境政策室までお申し込みください。

補助の対象となる方は「室戸市内に居住し、住所を有する個人」です。

- 補助金額 購入金額×1/2（上限30,000円）
  - 必要書類 交付申請書・領収書・購入コンポストの写真・税の滞納のない証明書（税務課にて1部400円）・補助金請求書
- 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】市民課 環境政策室 ☎22-5126

## (公社)室戸市シルバー人材センター

植木剪定・草刈・伐採・墓埴清掃・屋内清掃等、作業のご依頼がありましたら、お気軽にご連絡ください。上記以外にもご相談ください。まずは、お見積りから(^\_^)



### 60歳以上の皆様へ

シルバー人材センターでは、元気で働く意欲のある方をお待ちしております。

あなたの経験を活かしながら、地域のために生き生きと働いてみませんか？

剪定未経験の方でも、現役会員が教えてくれる講習等も開催しています。ご興味のある方は、下記までご連絡ください。

■【ご入会・ご依頼のお問い合わせ先】

(公社)室戸市シルバー人材センター 室戸市浮津26番地5 ☎24-2018

## 年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある60歳以上の方へ

### あなたも国民年金を増やしませんか？

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなってしまう。

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間（納付月数480月まで）、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる[任意加入制度]があります。

#### ◆加入条件◆

次の①～⑤すべての条件を満たす方

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
- ④厚生年金保険に加入していない方
- ⑤日本国籍を有しない方で、在留資格が「特定活動（医療滞在）」や「特定活動（観光等を目的とするロングステイ）」で滞在する方ではない方

上記のほか ・年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。

・外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

#### ◆任意加入によるメリット◆

●65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。

納付月数が多くなるほど65歳からの年金も多く受け取れます。

●万が一の際にも備えられます。

一定の要件を満たせば、加入期間中に思わぬ事故や病気で障害が残ったときに障害基礎年金が、一家の働き手が亡くなったときには遺族基礎年金が受け取れます。

●長生きするほど、生涯に受け取る年金額も多くなります。

65歳から年金を受け取った場合、75歳\*で、納めた保険料の総額に見合う年金を受け取ることができます。\*5年間保険料を納付した場合で算出

●納めた保険料は社会保険料控除の対象となります。

#### ◆毎月の保険料◆

●国民年金保険料は月額16,520円（令和5年度）です。

保険料の納付方法は口座振替になります。

また、保険料の前払いにより割引される前納制度もあります。

#### ◆お手続きの際は、以下のものをご用意ください。

- 基礎年金番号通知書または年金手帳等の基礎年金番号を明らかにすることができる書類
- 預貯金等通帳、印鑑（金融機関届出印）
- 身分確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）

■【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

## 市民表彰の候補者を推薦してください

あなたの周りから、特に優れた善行や、顕著な功績のあった市民を推薦してください。

市民表彰は、市民生活に希望と活気を与え、地方自治の向上に役立てようと制定された、室戸市表彰条例によるものです。

表彰は品行方正で衆に優れ、市民の模範となると認められる人のうち、次の各項目のいずれか一つに該当し、その功績が顕著なものについて行われます。

1. 有益な研究、考案、発明、改良、創作について事績が特に優れた人
2. 教育または社会福祉、産業の振興に功績が顕著な人
3. 保健衛生、体育の向上に功績が特に優れた人
4. 貯蓄、納税について、優れた功績を挙げた人
5. 災害の発生に際して、身の危険をかえりみず人命を救助し、または防護もしくは公安の維持に著しい貢献をした人
6. 治山治水、土地改良、土木、交通等に功績が特に優れた人
7. 前各項目のほか特に必要と認める人

推薦受付期間 10月2日（月）から13日（金）まで

なお、推薦書様式につきましては、室戸市ホームページの「くらしの情報→課別情報→総務課」に掲載しております。

■【お問い合わせ先】総務課 総務班 ☎22-5112



～国民健康保険、後期高齢者医療保険のみなさまへ～

## 第三者行為によるケガで保険証を使うときは届出を！

「第三者行為」とは、交通事故（自転車や歩行の場合も含む）や、けんか、他人の飼い犬に咬まれたなど第三者（自分以外の人）の行為によってケガをした場合のことです。保険証を使って治療を受けるときは、「第三者行為による傷病届」の届出が必要です。

### Q. なぜ、届出をしないといけないの？

ケガの原因が加害者（第三者）にあれば、国保を使わずに加害者が治療費を負担することが原則となります。

### Q. 届出をした後は？

国保を使って治療を受けた場合、医療費の窓口負担額以外は、室戸市や後期高齢者医療広域連合が一時的に立て替えて病院に支払い、後で加害者に（過失割合に応じて）治療費を請求します。

### Q. 届出はどうすればいいのですか？

市民課 保険年金班の窓口、または電話で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 ☎22-5133

## 「督促状」が届いた場合には、速やかに納付してください

督促状を発した日より10日以内に納付がない場合には、法律により差押えしなければならないと規定されています。

また、納期限を過ぎても納付がない場合、延滞金が加算されます。

本税 + 延滞金

『納税』は国民の三大義務のひとつです。納期限を守って納付しましょう！！

### 【財産調査について】

納期限内に納付（納税）されない場合は、財産調査を行うこととなります。

その際には、預貯金や勤務先、事業の取引先等も調査の対象となります。

■【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

## 10月31日(火)は国民健康保険税第4期および市・県民税第3期の納期限です

※口座振替日は10月30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 ☎22-5153

## ～国民健康保険のみなさまへ～

# 令和12年度に高知県内の国保保険料(税)水準の統一を目指します

### 県内国保の課題

- 医療費の単価(診療報酬)は全国共通なのに保険料(税)が市町村によって異なっています。
- 人口減少で小規模な市町村が増加しています。小規模な市町村では高額医療が発生すると保険料(税)負担の増加が起きやすくなります。
- 高知県は全国と比較して医療費が高い状況にあり、一人当たり医療費が増加傾向にあります。  
※医療費が増加すると保険料(税)が上昇

課題に対応  
するために

### 県内国保の保険料(税)水準の統一

- 「県内のどの市町村に住んでいても、同じ所得、同じ世帯構成であれば同じ保険料(税)」とすること(令和12年度予定)で、加入者の公平性を確保します。
- 県全体で一体的に運営することで国保運営の安定性を確保します。
- 医療費分析に基づく健康づくり等に県全体で取り組むことで医療費の上昇を抑制します。

急激な保険料(税)負担の増加が起きにくくなり、安心につながります。

#### Q1.なぜ国保の保険料(税)水準を統一するの？

市町村が市町村ごとにかかった医療費などを参考に保険料(税)を決めると、市町村間で保険料(税)に格差がつきやすくなります。また、全国に先駆けて人口減少が進行している高知県では、今後も加入者の減少が見込まれるため、国保制度の財政運営が不安定になり、急激な保険料(税)負担の増加が起こる可能性があり、このままでは制度運営自体が危ぶまれます。

そこで、市町村内で支え合っていた仕組みを県全体で支え合う仕組みに変え、市町村格差を無くし、急激な保険料(税)負担増加のリスクを減らすことによって、国保を**安定的かつ持続可能な制度にするため将来的に保険料(税)水準を統一**することで令和4年8月22日に知事と県内市町村長が合意しました。

#### Q2.保険料(税)はどうなるの？

「県内のどの市町村に住んでいても、同じ所得、同じ世帯構成であれば同じ保険料(税)」とすることで、医療費が抑えられてきた市町村では保険料(税)が増加する場合があります。

このため、県や各市町村において、**保険料(税)負担の急激な変化を避けるための措置を講じます。**

また、**将来的な保険料(税)負担の増加抑制に向けて収納率向上や医療費適正化に県と市町村が一体となって取り組みます。**

※令和5年度中に将来の保険料(税)の見通しを立てることとしています。

#### Q3.保険料(税)以外はどうなるの？

医療機関へのかかり方は、これまでと変わりません。

国保の加入、脱退、保険料(税)の納付等の手続き、特定健診などの保健事業は、これまでどおり室戸市が実施します。

県は同じ保険料(税)となるよう**県内統一の保険料(税)率を提示**するとともに、財政運営の責任主体として、国保運営に関する県内の統一的な方針を定め、国保運営の適正化や標準化などを推進します。

また、**県内のどこに住んでいても安心して医療サービスが受けられる体制の確保に努めます。**

#### Q4.いつから県内国保の保険料(税)水準は統一されるの？

令和6年度から6年間の経過措置期間(保険料(税)水準統一までの移行期間)を設けたうえで**令和12年度に保険料(税)率を統一**することを目指します。

ただし、保険料(税)水準の統一に向けた取り組みが、適切かつ着実に実施されていることを確認するために、令和8年度を目途に取り組みの中間確認を行うこととしています。

■【お問い合わせ先】市民課 保険年金班  
高知県国民健康保険課

☎22-5133  
☎088-823-9644

## 後期高齢者医療の歯科健診を受けましょう

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。

みなさまのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。なお、健診結果は、保健指導などに活用させていただきますのでご了承ください。

### ■対象者

高知県後期高齢者医療の被保険者の方

※ただし、6ヵ月以上継続して入院中の方、施設等への入所者の方は対象外です。

(長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象から除いています。)

### ■自己負担

無料(実施期間に1回のみ)

※治療が必要な場合の治療費は、自己負担となります。

※2回目以降は、自己負担となりますのでご注意ください。

### ■受診方法

①お手元に受診券が「ある」場合、お申し込みの必要はありません。

お手元に受診券が「ない」場合、お問い合わせ先にお申し込みください。

※次の条件に当てはまる方には、事前に受診券を送付します。

・昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの方

・令和4年度に後期高齢者歯科健診を受診した方

②郵送で受診券が届きます。「受診券」、「問診表」、「実施機関一覧表」のセットです。

③「実施機関一覧表」に記載されている歯科医療機関に連絡し、健診の予約をしてください。



### ■健診実施期間

令和5年10月1日～令和6年2月29日

### ■持ち物

被保険者証、受診券、問診票、入れ歯(持っている場合)、お薬手帳

### ■健診項目

①歯の状態 ②咬合の状態 ③咀嚼機能そしゃく ④舌・口唇機能 ⑤嚥下機能えんげ  
⑥口腔乾燥 ⑦粘膜の異常 ⑧口腔衛生状況 ⑨歯周組織の状況 ⑩問診

### ■実施機関

受診券と同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院

(お手元に実施機関一覧表がない場合は、お問い合わせください。)

### ■健診結果

健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

■【お問い合わせ先】市民課 保険年金班 ☎22-5133

## 後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？

**10月31日(火)は第4期の納期限です。**

納期限を過ぎると督促状が送付されたり、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、下記お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

# 令和5年度 高齢者等のインフルエンザ予防接種のお知らせ

- 対象者** 室戸市に住所登録しており、次の①②のいずれかに該当する方
  - ①満65歳以上の方
  - ②満60歳以上満65歳未満で、心臓・じん臓または呼吸器の機能に自己周辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
- 実施期間** 10月1日(日)から12月31日(日)まで  
ただし、委託医療機関の休診日は除きます。
- 接種回数** 実施期間中の1回(2回目は全額自己負担です。)
- 自己負担金** 1,100円  
※生活保護受給の方および中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の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。免除をご希望の方は、室戸市保健福祉センター(保健介護課)や各出張所で事前に自己負担金免除申請の手続きが必要です。
- 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はおりませんので、事前に電話で医療機関へお問い合わせください)  
室戸市内の全医療機関で接種可能です。
- 申し込み方法** 事前に、ご希望の医療機関に、接種日時の確認が必要です。  
接種当日は、健康保険証等をお持ちください。
- その他** 高齢者等のインフルエンザ予防接種の対象者以外の方は、全額自己負担になりますが、予防接種を受けることができます。(接種料金は医療機関によって異なります。)
- 新型コロナワクチン等との接種間隔について**  
新型コロナワクチン等をご希望の方は、インフルエンザ予防接種と同時接種が可能です。  
ただし、接種方法は主治医とご相談をお願いします。



インフルエンザワクチンには、高熱などの症状を軽くし、合併症による入院や死亡を減らすことに有効性があることから、ワクチン接種をおすすめします。

■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

## 小児インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

中学生までのお子さんごいる保護者の方へ

今年度も、生後6ヵ月～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ます。助成を受けるには令和6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ヵ月～中学3年生
  - 予防接種期間** 令和5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6年3月末日まで
  - 申請方法** 保健介護課か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)・申請者の身分証明書・振込先の通帳が必要です。
- 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。)



(注意) 新型コロナワクチンを接種される方は、インフルエンザ予防接種と同時接種が可能です。ただし、接種方法については、主治医とご相談ください。

■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

## 低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金のお知らせ

食費等の物価高騰に直面する低所得の子育て世帯（ひとり親世帯、ひとり親世帯以外）に対し、特別給付金を支給します。

令和5年3月31日時点で18歳未満の児童を養育する父母等で

○児童手当の受給者で住民税が非課税の方

○1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

○ひとり親の方で児童扶養手当受給者と同水準の収入の方

は支給対象者となります。

また、令和6年2月29日までに生まれた児童で、上記の要件に該当する方についても対象となります。給付金の内容についての詳細は室戸市ホームページでご確認ください。



■【お問い合わせ先】こども子育て支援課 こども子育て支援班 ☎22-5171

## 水道検針にご協力ください

**検針期間 10月1日(日)～7日(土)まで**

検針期間は天候などにより多少ずれる場合がありますのであらかじめご了承ください。

検針員が各ご家庭のメーターを確認しますので

※メーターボックスの上には駐車しない

※メーターボックスの近くに物を置かない など検針にご協力ください。

### 水道料金の適格請求書（インボイス）対応について

10月1日から、消費税の複数税率に対応した仕入税額控除の方式として、適格請求書等保存方式（インボイス制度）が開始されます。

室戸市水道事業は適格請求書発行事業者の登録を行いました。登録番号は下記のとおりです。

適格請求書発行事業者登録番号

室戸市水道事業 T6800020004828

水道料金の請求については「納入通知書（納付書払いの方）」「口座振替済のお知らせ（希望者のみ）※1」「水道使用料通知書（希望者のみ）※2」を適格請求書とします。

※1 口座振替済のお知らせは希望者のみに送付しております。

※2 水道使用料通知書は希望者のみに送付します。

今後、発行を希望される方は、水道局までご連絡ください。

■【お問い合わせ先】水道局 業務班 ☎22-5139

## 四国南東部イベント情報コーナー

開催市町村	イベント名	開催日	開催場所	お問い合わせ先
安芸市	高知東海岸 グルメまつり&鉄道の日	10月7日(土) 8日(日) 10:00～15:00	安芸タイガース球場駐車場・ 安芸駅周辺	ごめん・なはり線 活性化協議会 0887-32-0322
芸西村	竹灯りの宵(琴ヶ浜)	10月28日(土) 15:00～20:30	琴ヶ浜野外劇場周辺	竹あかり実行委員会 0887-33-2114

■【お問い合わせ先】  
観光ジオパーク推進課  
☎22-5161

高知東部の  
イベント情報は  
こちら



(一社)高知県東部観光協議会HP

徳島県南部の  
イベント情報は  
こちら



(一社)四国の右下観光局HP

## 令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます！

相続（遺言も含みます。）によって不動産を取得した相続人は、相続により不動産を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならないこととされました。令和6年4月1日より前の相続も対象です。

→正当な理由なく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります。

詳しくは、



または

相続登記・遺産分割を進めましょう

で検索！！

### ■【お問い合わせ先】(音声ガイダンス2)

高知地方法務局登記部門 ☎088-822-3331  
安芸支局 ☎0887-35-2272

## 来年4月スタート 相続登記義務化に向けて！

### 「遺言と相続登記に関する講演会」を開催します。

- 日時 11月20日(月) 13:30~16:35
- 場所 安芸支局、高知地方法務局本部、香美支所、須崎支所、四万十支所
- 参加費 無料
- 対象 どなたでも(事前予約が必要です。)
- 内容 遺言と、来年4月から法改正により義務となる相続登記について、専門家である公証人、司法書士、法務局職員が説明します。

■【お問い合わせ先】高知地方法務局 総務課 ☎088-822-3335

## 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～



24年間過ごした地元を離れ、今年4月から国立室戸青少年自然の家に着任いたしました事業推進係員の飯田一成と申します。私は静岡県焼津市という街に住んでいました。海に面しており、気候は温暖で海からの気持ちの良い風が吹いてくる過ごしやすい場所です。また、カツオなどの海産物が有名で、市のマスコットキャラクターもカツオがモチーフになるほどです。機会がありましたらぜひ調べてみていただければと思います。

室戸青少年自然の家に配属が決まった時に室戸市のことを知ろうと思い調べてみたところ、気候や地域、特産品など様々なものが類似しており、非常に親近感を抱きました。室戸市に来るまでの印象として、温暖な気候で台風情報の中継でよくテレビに映る印象でした。いざ来てみると海はとても広くキラキラ輝いていて、山は緑豊かで美しく、鳥や虫の音色がきこえてき

とても心が落ち着く場所だなと感じております。また、海の幸・山の幸が豊富で、金目鯛やワジラ、やまもやびわなど自然にも恵まれ魅力がいっぱいです。

室戸青少年自然の家に着任して、早くも半年が経過いたしました。こちらでの生活にも少しずつ慣れ始めてきましたが、はじめの数カ月は公私ともに不安な気持ちでいっぱいでした。しかし、室戸市の人のあたたかさや、自然の偉大さを感じているうちに毎日を有意義に過ごすことができております。

しかし、私が知っている室戸市の魅力はまだまだほんの一握りだと思えます。これからより一層室戸市の魅力を見つけて、体験していき、利用者の皆様に室戸市のことを伝えていきたいと思えます。

まだ、日も浅く、わからないことばかりですが、これから少しずつ勉強していきますので、どうぞよろしくお願いたします。

■【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

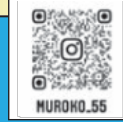


# 室高に Come On!!

「働く」とはなんだろう？



HP



Instagram

Instagram  
毎日更新中!



「働く」とは一体何だろう。高校生になった皆さんそれぞれの捉え方があったことでしょう。「働くって楽しい!」と感じた人もいれば、「働くって

7月11日(火)〜13日(木)の3日間、本校2年生が職場体験をさせていただきました。生徒ひとりひとりが自分自身で職場体験先を選択し、保育所や市役所、宿泊施設、病院、水族館など、数多くの地域の事業所や企業にて、普段の教室内では味わえない非日常的な体験をさせていただきました。保育所にて体験を行った生徒は元気がいっぱいの子供たちに見られており、消防署にて体験を行った生徒は、心肺蘇生法やロープの結び方を学習しました。

「働く」とは一体何だろう。高校生になった皆さんそれぞれの捉え方があったことでしょう。「働くって楽しい!」と感じた人もいれば、「働くって大変!」と感じた人もいます。今回の3日間の体験を通して、今一度「働く」ということをひとりひとりの視点でみつめ、それぞれの将来の進路実現に向けて役立ててほしいです。

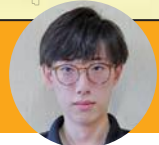
ご協力いただきました地域の事業所や企業の皆様方へ厚くお礼申し上げます。今後とも本校生徒の成長や可能性を温かく見守っていただきますようお願いいたします。



■【お問い合わせ先】高知県立室戸高等学校 ☎22-1155

## 地域おこし協力隊より

産業振興課  
さくち けいた  
菊池 深大



はじめまして。7月から地域おこし協力隊として産業振興課海洋深層水推進班で活動している菊池深大と申します。海洋深層水を用いた養殖に興味を持ち、宮城県塩竈市から室戸市へ移住してきました。塩竈市も港町で、クロマグロやメバチマグロの水揚げ量が何度も日本一となっている市です。海の色は全然違います。似たような環境で育ち、北から南(は言いすぎですが)へ移住し、環境の違いなども感じながら室戸生活を楽しんでいます。

地域おこしの活動を始めるにも右も左も分からない私の最初の仕事は、十数年ぶりに復活・リメイクした室戸海洋深層水フェスタスタッフとしてのイベント運営となりました。私が7月初めに海洋深層水推進班へ入った時点で既にイベント内容はほとんど出来上がっており、私が気になった部分を質問すればすぐに返答が返ってくる状態となりました。スタッフ不足や景品不足のほか、細かな問題もいくつか上がりましたが、この状態から私が参加しても人手の足しになるくらいで済むことはほとんど無いのではないかと思っていました。

しかし、イベントのチラシ配りや、それと並行して同班地域おこし協力隊の大岩さんが地域を紹介してくださったり、アクアファームでイベント当日以降に使用するのぼり旗のデザインをしたり、イベントで使う景品を企業様へ受け取りに行ったりと色々な準備を行いました。

イベント当日は雨予報で、開催できるか不安な中、途中何度か雨が降り中断することもありましたが、無事に全プログラムを終えることができました。前日まで開催するか確定しない中、40人近い市役所職員の方と9つの出店してくださった団体、企業様、そして500人以上の来場してくださった方のおかげで室戸海洋深層水フェスタは大成功を収めることができました。イベントに参加してくださった方々、本当にありがとうございました。

これからの活動方針はまだ決まっていませんが、今回のイベントの経験も活かして、海洋深層水を更にPRできるように頑張っていきたいと思います。これからどうぞよろしくお願いたします。

■【お問い合わせ先】産業振興課 ☎22-5117

# 室戸ジオパークだより Vol.103

## ジオパークセンターで 新しい展示が始まりました



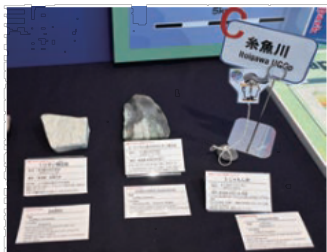
室戸世界ジオパークセンターではこの7月から、日本国内のユネスコ世界ジオパークの石を展示しています。石はエントランススペースの国内のユネスコ世界ジオパークのパネル前のテーブルにあります。常設展示コーナーにある室戸の石もふくめれば、すべての国内のユネスコ世界ジオパークの石が展示されています。

それらの石をよく観察すると、さまざまな色、形、手触りを持っていることがわかります(展示スペースの石はすべて手にとってOK)。また、解説プレートにある石の由来を見ると、マグマが冷え固まった石、地下の深くでできた石、古くから宝石や石器の材料として使われてきた石、さまざまな由来をもった石があります。

じつに、いろんな石が日本列島を形づくっていることがわかります。そしてその上に豊かな自然があり、私たちの生活があります。



展示スペースには9地域の石が勢ぞろい。この5月にユネスコ世界ジオパークになったばかりの白山手取川の石もあります。



展示コーナーにはミニまがり博士がいます。博士を手にもって、磁石をいろんな石に近づけてみましょう！どんな石が磁石にくっつくでしょうか？



日本国内には室戸以外にどんなジオパークがあるのか、ぜひこの地図で調べてみましょう。

### お知らせ 実行計画全体会の開催

2023年度第1回実行計画全体会を開催します。これは第5期(2024~2027年度)の室戸ジオパーク実行計画を策定するための全体会です。この機会にジオパーク活動に参加してみませんか？

日時 10月17日(火)  
18:30~21:00  
場所 室戸市役所2階 第1会議室

過去の実行計画は右のQRコードのリンク先からご覧いただけます。



2021年度のチーム全体会の様子

■【お問い合わせ先】  
室戸ジオパーク推進協議会事務局 ☎22-5161

### 室戸岬海岸清掃を実施します

下記の日程で海岸清掃を実施しますので、皆さまのご参加をお待ちしております！

- 清掃場所 室戸岬海岸
- 清掃日時 10月14日(土)  
9:00~10:00
- 集合場所 中岡慎太郎像前 芝生広場
- 持ち物 飲み物、タオル等

※清掃道具等は用意します。  
※延期の判断は前日13:00に判断し、HP・SNS等で広報します。



Youtube



Facebook



X(旧 Twitter)



Instagram

広報むろとへのご意見・ご要望をお寄せください

【総務課 総務班 ☎(0887)22-5114・FAX(0887)22-1120】



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