



ひろと

7月号

2023.7.1
No.668



5月27日(土)・28日(日) 室戸市文化・芸術フェスティバル開催



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～

- ◆室戸市老朽住宅除却事業費補助金のお知らせ…………… 5 P
- ◆後期高齢者医療制度にご加入の皆さんへ…………… 17 P
- ◆室戸市保育所および学校適正規模・適正配置に
関する地域説明会を開催します…………… 18 P
- ◆室戸高等学校 定時制・開放講座…………… 20 P
- ◆「室戸岬健康マラソン大会」を開催します…………… 21 P

～人口の動き～

〈令和5年5月31日現在〉	〈5月1日～5月31日届出〉
世帯数…6,943世帯	出生……………2人
総人口…11,812人	死亡……………29人
男……………5,693人	転入他……………21人
女……………6,119人	転出他……………19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5月31日現在の総人口は12,154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、誕生日の広報に掲載する写真を募集しています。



やま だ いのり (室戸岬町)

山田 祈さん

- 令和4年7月31日生まれ
- 山田 令さん、千華さんの長女
「これからお兄ちゃんたちと一緒にたくましく元気に育ってね！その笑顔にいつも癒されています。」
パパ・ママより

●9月号募集締切り日/7月25日(火)
(令和4年9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。

※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。



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。

- 運行日 各路線1週間に1日、曜日を限定して運行
(※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)

※運行経路および詳細につきましては、室戸市ホームページまたはまちづくり推進課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

室戸の浜をきれいにしましょう

ご存じですか？高知県民は、全国の中でも特に歩かないという県民性があるそうです。

そこで、“高知県民の健康×海”をテーマに高知クリーンアッププロジェクト実行委員会が主体となって、室戸の浜の美化活動と健康づくりを併せた取り組みを実施します。

日程は下記を予定しています。

(雨天時は延期となります。情報は市のホームページやSNS等で広報します。)

実施予定日 7月2日(日)、8月6日(日)、9月3日(日)

7月2日(日)の清掃場所は新村遊歩道です。(集合場所 新村遊歩道駐車場 8:30受付 9:00開始)
海岸を歩きながら、私たちの暮らしと一体となっている海を見つめなおし、きれいな海を未来につなぎましょう。

■【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

情報発信力の強化

先日、フェイスブックで知り合った開業保健師さんが市長室を訪ねてくれました。子育て支援や健康づくりをサテライトで支援されている方で、何度かネット上でやり取りしたのが訪問のきっかけとなりました。また、高知駐屯地創立57年のお祝いイベントに参加したおりに、面識のない地元商店の社長さんから「市長お世話になってます」とご挨拶をいただきましたが、フェイスブックで「いいね」の押合いを楽しむフェイスブック仲間です。こうした方々と名刺交換をしながら複雑な想いにもなりますが、コロナ禍が要因となり激動したデジタル社会の影響とも言えます。

私たちの生活はネット上で交信や売買、情報の提供や収集が一般化しています。室戸市は情報発信の対策に課題があると感じています。

室戸市はポテンシャル（潜在能力）が高いと多くの方々に評価を受けておりますので、行政はもちろんのことですが、市民の方々も、さまざまな形で室戸市の良さをアピールしていただければありがたいです。

私も公約であるトップセールスの一環として、室戸市の自慢や魅力をネット上でも紹介していきますので、取材のご協力もよろしく願います。

親子で
ご参加ください!

レッツ“郷” 室津八幡宮 親子夏祭り

- 日時 7月22日(土) 15:00~19:00
- 場所 室津八幡宮(室戸市室津3298-2)

もちなげも
やるき来てね!



【ステージイベント】

- ☆ウクレレ演奏 (いそもん) 16:00~
- ☆よさこい踊り (地音舎) 16:30~
- ☆軽音楽部演奏 (室戸高校) 17:00~

【出店】

やきそば/たこ焼き/フランクフルト/焼き鳥/ポン菓子無料配布/ダーツ(景品有)/ヨーヨー釣り
輪投げ(景品有)/宝探し(景品有)/農機具体験

- 主催 地域活性化委員会レッツ郷
- 後援 室戸市

■【お問い合わせ先】地域活性化委員会レッツ郷 ☎090-1575-3643 (担当 久保)

KUMON 夏の無料体験受付中!

室戸浮津教室
(水・土)



室戸市浮津816-1
TEL 090-8978-4162(宮田)

室戸岬教室
(火・金)



室戸市室戸岬町
東河原町5374
TEL 090-5148-1926(福岡)

算数・数学
英語 国語

幼児から高校生まで
学習できます!
詳細は教室まで♪

広告

みんなのサマーセミナー

～おらんくの室戸大学～

入場無料

「サマーセミナー（略称：サマセミ）」は、誰でもセンセイ、誰でもセイトになれる学校ごっこ。四国初の学びの夏祭りを開催します！あなたの街の面白いセンセイが集まって、楽しい学びの場が始まります。ぜひご参加ください！



8月27日(日) 開校！

9：00 登校 / 9：30～16：00 朝の会～5時間授業～帰りの会

※8月号に時間割を折り込み予定。

場所 ▶ 室戸高等学校

主催 サマーセミナー実行委員会

持ち物 ▶ 筆記用具、うわばき※

共催 室戸市、室戸市教育委員会

※スリッパは数に限りがあります。ご持参にご協力ください。

■【お問い合わせ先】まちづくり推進課 ☎22-5147

移住促進室からのお知らせ

【七夕】藍染めされた短冊にあなたの願い事を書いてみませんか？

七夕シーズンがやってきました。このたび、移住者と地域住民との交流会で「藍」を使って、室戸市のきれいな星空をイメージした短冊を作成しました。室津港近くのriddim blueにて、藍で染めた短冊に願い事を書き、笹へ飾り付けすることができます。藍色の短冊に白色の文字で願いを込めて…多くのご参加をお待ちしております。

開催日 7月2日(日) 午後～7日(金) 正午
場 所 riddim blue (室戸市室津2648-2)
その他 申込不要。短冊が無くなり次第終了。



■【お問い合わせ先】むろと移住海援隊(まちづくり推進課 移住促進室内) ☎22-5167

移住体験等ツアー開催のための協力事業者を募集します！

昨年度に引き続き、Uターン者等、田舎暮らし志向を持った都市住民等の本市への移住・定住を促進し、地域の活性化を図るため、移住体験等ツアーを開催します。今回のツアーでは、室戸市内を巡りながら、先輩移住者との交流や、室戸市内で就職できる企業の紹介や企業見学を行います。

(注 昨年度のような合同就職相談会ではありません。)

つきましては、ご協力いただける事業者様を募集します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

●日程 10月～11月の土曜日もしくは日曜日

●募集事業者 ①企業見学受入事業者(最大20人程度)

※土曜日または日曜日に稼働している事業者様優先

②魅力発信事業者

※求人募集についてプレゼン形式(予定)にて、情報発信を実施

③体験メニュー実施者

●お申し込み方法 詳細を以下のホームページで確認し、申し込みを行ってください。

URL <https://www.city.muroto.kochi.jp/pages/page2196.php>

●お申し込み期限 7月13日(木) 15：00まで

●その他 申し込み多数の場合は、受入可能人数やご協力いただける内容により選定させていただきます。



■【お問い合わせ先】まちづくり推進課 移住促進室 ☎22-5167

☆ 室戸市老朽住宅除却事業費補助金のお知らせ ☆

補助の目的	○老朽化した建築物を取り壊すことによって、住環境の整備改善および地域の活性化を促進することを目的としています。	
補助対象者	○老朽住宅（不良住宅）の所有者、または所有者と相続関係にある方 ○市税および県税を滞納していない方	
補助要件	対象住宅	○主として居住の用に供される建築物で「住宅の老朽度等の測定基準」による評点が100点以上となるもの ※判定により倒壊の危険性が高い順に採択となります。
	工事施工者	○建設業法第3条第1項の許可を受けて建設業を営むもの ○建設資材リサイクル法第21条第1項の登録を受けて解体工事業を営むもの
補助金額	○除却工事に要する補助対象経費の80% または、国が示す「標準除却費」×床面積の80%のどちらか少ない金額 ただし、補助上限額は「164万5千円」	
受付期間	7月3日(月)～31日(月) 必着 8:30～17:15 土日祝日除く ※7月末の申請状況により追加募集をする場合があります。 追加募集に関しましては、下記までお問い合わせください。	
その他注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ○令和6年2月28日までに解体工事を完了し、必ず3月22日までに実績報告書を提出してください。 ○この補助金制度による除却工事につきましては、申請者が施工業者に依頼して実施するものであり、市が除却工事を実施するものではありません。 ○除却工事は、建物の基礎部分を含めてすべて除却してください。 ○住宅の一部取り壊しや店舗・倉庫・工場・車庫等の除却、残置物の撤去費、アスベストに関する調査報告費用は補助対象外となります。 ○除却工事のうち補助対象部分の判断等は市が行いますが、工事に関する契約や工事内容の協議等については、申請者と施工業者で直接行ってください。 ○除却工事に係るトラブル等について、市は対応できませんので、ご了承ください。 ○この補助金は補助金交付決定後に着手し、令和6年2月28日までに完了するものを対象としていますので、すでに工事着手または完了しているものについては補助対象外です。 ○申請家屋の老朽具合がわかる写真が必要です。また、申請書提出後に外観目視調査を実施しますので、敷地に立ち入れるように草木の刈り払いをお願いします。草木が繁茂しており外観が確認できない場合は、補助金の対象となりませんので、ご了承ください。 ○その他、何かご不明な点等がございましたら、下記までご連絡ください。 	

■【お申し込み・お問い合わせ先】財産管理課 建築住宅班 ☎22-5122

農地の権利移動にかかる下限面積の廃止

農地法第3条により農地の売買・貸し借りなどの権利を取得するには、農業委員会の許可が必要です。これまで許可を受けるためには、許可後の耕作面積が30アール以上になることが要件の1つになっていましたが、農地法の改正に伴い、4月1日から農地の権利取得にかかる下限面積の要件が廃止されました。

ただし、「農地すべてを効率的に利用すること」「必要な農作業に常時従事すること」「周辺の農地利用に支障がないこと」などの要件は継続しておりますので、ご注意ください。

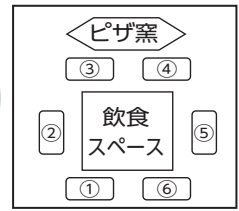
■【お問い合わせ先】農業委員会事務局 ☎22-5118

『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」 8月の出店者大募集

- 募集日 8月の土・日・祝(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 7月20日(木)(8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

『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』『よくつまづく』『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！！

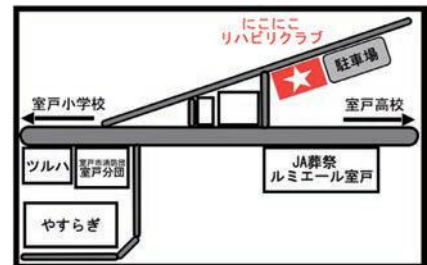
教室の期間 7月～9月

- 【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 ***



お試し・見学
無料です！
お試しの方も
送迎します。



■【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



7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～金曜日まで開いていますのでお友達と一緒に・・・パパやおじいちゃん、おばあちゃんもお気軽にどうぞ。初めての方、妊婦さんも大歓迎です。少しの時間でもかまいません。お待ちしております。

- ◆ 7月12日(水)・・・夏まつりごっこを楽しもう♪
- ◆ 7月19日(水)・・・救急救命士さんによる講演

※講演の準備の都合上、7月14日(金)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。
※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等はいれないでください。

7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 <small>海の日</small>	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 <small>館内整理日</small>	31					

除籍雑誌配布のお知らせ

7月1日(土)～29日(土)まで保存期間の過ぎた雑誌を配布します。
なくなり次第終了となります。予約・取り置きはできませんのでご了承ください。
場 所 室戸市立市民図書館



7月の 新着図書案内 (一部紹介)

【児童書】



『漁師犬タロウ』

おざき 尾崎 たまき／著

飼い主の漁師キンちゃんと船に乗り、漁師犬と呼ばれるタロウ。2011年3月11日の津波でながされ9日かけて生還。キンちゃんとタロウの深いつながりが心温かくする写真絵本。



『あさがおとはるくん』

キッチンミノル／作

こんなにちいさなタネからどうやってはながさくのだろう。あさがおをいっしょうけんめいそだてるはるくんのおはなし。



『ねこがうちんにやってきた!』

やまもと そうしん 山本 宋伸／監修

小学生の時、生後間もないねこを自宅の植木鉢で見つけた山本さん。育て方を勉強していっしょに過ごした日々がねこ専門病院を開くほどねこ好きに。

『へそまがりの魔女』

あんどう みきえ／文

『子どもコンプライアンス』

やまもと かずむね 山本 一宗／著

【一般書】



『明るい方へ舵を切る練習』

いちだ のりこ 一田 憲子／著

ほんの少し考え方の方向を変えるだけで幸せな今日がやってくる。イチダさんの自分と向き合い気持ちよく暮らす365日。



『読み終わらない本』

わかまつ えいすけ 若松 英輔／著

変わっていく君と共に「生きて」くれる本に出会ってほしい。人生を変えた本と言葉を手紙に綴る全12薦のエッセイ。



『夫が、妻が、自分が、親が、「まさかのときに備える」知っておきたい遺族年金』

わき みゆき 脇 美由紀／著

元気なうちに知っておきたい。それぞれもらい方のちがう遺族年金の制度をご紹介します。

『しあわせハワイごはん』

エバユリ／著



『多年生雑草対策ハンドブック』

いとう みさこ 伊藤 操子／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	7月5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ックス水中運動 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に加入要)	シレストむろと ☎22-6610
	7月19日						
 いきいきらくらく体操教室	7月6日	木	16:00~17:00	室戸市保健福祉センター やすらぎ	【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！	●参加料 無料 40人程度 (お持ちいただくもの) ヨガマットまたはバスタオル	室戸勤労者体育センター ☎22-1181
	7月13日						
	7月17日(海の日)	月					
	7月29日	土	14:00~15:00				

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	7月3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。	●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
	7月10日						
	7月24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	7月12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	●参加料 無料 ※お申し込み予約必要 締切り日 7月10日(月)	室戸勤労者体育センター ☎22-1181
 ボディケアフィットネス	7月16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	●参加料 無料 ※お申し込み予約必要 締切り日 7月13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	
 エクササイズ教室	7月19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 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 7月18日(火) (お持ちいただくもの) ヨガマットまたはバスタオル	

 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。

第25期 第1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 7月23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

10:00~10:30	入学式	
10:30~11:00	室戸市長のお話	室戸市長 植田 壯一郎 氏
11:00~12:00	「いきいき生きる」	内田脳神経外科 理事長 内田 泰史 氏
12:00~12:45	昼食	
12:45~13:00	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
13:00~14:00	「音楽でフレイル予防~健康づくりのお手伝い~」	内田脳神経外科 音楽療法士 雲 裕子 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。

※自家用車でこれ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

※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：7月14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)

7月健康推進事業予定表

日	曜	事業名	場所	時間
4	火	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	室戸市保健福祉センターやすらぎ 【元地区】	9:00~11:30
		胃がん検診		8:30~10:30
25	火	乳がん検診	吉良川市民館	9:00~12:00
				13:30~15:30
26	水	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	吉良川公民館	9:00~10:30
		乳がん検診		13:00~14:00
	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	室戸市保健福祉センターやすらぎ 【室戸岬地区】	9:00~12:00	
			13:30~14:30	
27	木	特定健診 (健康診査・30歳代健診)	吉良川公民館	9:00~10:30
		胃がん検診		13:00~14:00
	胃がん検診	吉良川小学校	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



- 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。
- 高知家健康パスポートの対象事業です。

6	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
13	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
18	火	乳幼児健診 (4・7・10か月、1歳9か月)		対象者へ個別案内
20	木	市民交流広場(みんないるか)		10:00~13:00
27	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 7月プログラム

月	火	水	木	金
3	4	5	6 サテライト吉良川	7
リハビリショッピング 脳トレクラブ	ミニ講座	ポッチャ大会	GREET体操	コミュカフェ 脳トレクラブ
10	11	12	13 サテライト吉良川	14
身体を動かそう 脳トレクラブ	カレーの日 庭づくりの会	コミュカフェ ふまねっと運動	ふまねっと運動	脳トレクラブ ふまねっと運動
17 海の日	18	19	20 サテライト吉良川	21
	脳リハのスヌメ	趣味の部屋 ふまねっと運動	コミュカフェ	脳トレ ふまねっと運動
24	25	26	27 サテライト吉良川	28
コミュカフェ 脳トレクラブ	ちょっと寄り道	チェアロピクス ふまねっと運動	学びの日 ボランティアミーティング	脳トレクラブ ふまねっと運動
31	コミュカフェ(コミュニティカフェ)とは 地域住民が集い、交流し、つながることができる場所です。 新しい活動や、関係が生まれるきっかけになればと考えています。			

お知らせ

ボランティア活動 希望者募集中!

ボランティア活動を
考えている方
具体的な活動内容や
その方法について
紹介します。



中・高生歓迎です!

夏休み期間中だけでも可

【説明会】

とき 7月27日(木)
14:30~16:00 ごろまで
ところ あったかふれあいセンター
2階

いずれも参加希望の方は、下記の
連絡先までお問い合わせください。

■【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います!
@attakagreet

【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。

7月10日～20日は 「部落差別をなくする運動」強調旬間です

すべての人は、生まれながらに自由・平等であり、人間らしく生きるための権利が保障されています。しかし、私たちの暮らしや社会の中には、今でも間違った考え方が残っていて、部落差別等の同和問題をはじめとする、さまざまな人権侵害が起こっています。幸せに生きていたいと思うのは、すべての人に共通する願いです。お互いの人権を大切に、部落差別をはじめとする、あらゆる差別をなくしましょう！
室戸市では、強調旬間に合わせ次のような行事・啓発活動を行います。
ぜひ、ご参加ください。

◆街頭啓発パレード

- ・日時 7月11日(火) 13:10～ セレモニー(市役所玄関前)
- ・内容 むろと保育園児マーチングバンドの先導による街頭啓発パレード
コース 室戸市役所～室戸小学校前～サンシャイン室戸店(マーチングバンド演奏)～
室戸郵便局前～室戸市役所

◆記念講演会

- ・日時 7月13日(木) 13:30受付 14:00開始 15:30閉会
- ・会場 室戸市保健福祉センターやすらぎ「夢ひろば」
- ・内容 演題 「た^{かつら}っぷり笑^{しめた}って少し考えて・言葉のちから ～差別用語の正体～」
講師 桂 枝女太 氏
内容 言葉の使い方やちからについて学ぶ講演会

<部落差別の解消の推進に関する法律>

平成28年12月、「部落差別の解消の推進に関する法律」(部落差別解消推進法)が成立しました。この法律は、部落差別解消の必要性について国民一人一人の理解を深めるよう努めることにより、部落差別のない社会の実現を目指したものです。国および地方公共団体については部落差別の解消に関する施策として、相談体制の充実や教育・啓発を行うことが求められています。

※「部落差別の解消の推進に関する法律」の全文につきましては、7月広報の折り込みチラシ「部落差別をなくする運動」強調旬間の裏面をご覧ください。

■【お問い合わせ先】人権啓発課 人権啓発班 ☎22-5115

健康フェスタを行います！

無料

健康測定器を用いて骨密度や体脂肪、脳や血管年齢なども測定できます。
この機会にみんなで健康意識を高め、健康長寿を目指しましょう！

行当市民館 7月25日(火) 9:00～15:30
☎22-1149



吉良川市民館 7月26日(水) 9:00～15:30
☎25-2300

羽根市民館 7月27日(木) 9:00～15:30
☎26-1813



7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
3	月	生花 10:00	編物 10:00	手芸 13:30		カラオケ 13:30	百歳体操 10:00
4	火		610体操& 百歳体操 10:00		創作(手芸) 9:00	百歳体操 10:00	デイサービス 10:00
5	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		布ぞうり 13:15		おりがみ 9:00 カラオケ 13:30
6	木	610体操 13:30 パソコン 19:00		610体操& 百歳体操 10:00	高齢者学級 9:00 百歳体操 10:00 創作(編物) 13:15	デイサービス 9:00	手芸 9:00
7	金	百歳体操 10:00	洋裁10:00 パッチワーク 13:30	創作 9:30	ピアノ 17:15	手芸クラブ 13:30	
10	月	料理 9:30	編物 10:00	手芸 13:30	創作(手芸) 9:00	カラオケ 13:30 手芸クラブ 13:30	百歳体操 10:00
11	火		610体操& 百歳体操 10:00	デイサービス 10:00		百歳体操 10:00	デイサービス 10:00
12	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	料理 9:00 洋裁 13:30	おりがみ 9:00 カラオケ 13:30
13	木	高齢者学級 10:00 洋裁10:00 13:00 610体操 13:30		610体操& 百歳体操 10:00		ペーパークラフト 13:00	刺しゅう 9:00
14	金	百歳体操 10:00	洋裁10:00 パッチワーク 13:30	創作 9:30	ピアノ 17:15		
18	火	カラオケ 13:30	610体操& 百歳体操 10:00		布ぞうり 13:15	百歳体操 10:00	手芸 9:00
19	水	パッチワーク 13:30			高齢者学級 9:00 百歳体操 10:00 創作(編物) 13:15		刺しゅう 9:00 カラオケ 13:30
20	木	洋裁10:00 13:00 610体操 13:30 パソコン 19:00		610体操& 百歳体操 10:00		デイサービス 9:30	おりがみ 9:00
21	金	百歳体操 10:00	洋裁10:00 パッチワーク 13:30	創作 9:30	ピアノ 17:15	ビーズ 13:00	料理 9:00
24	月		編物 10:00				百歳体操 10:00
25	火		610体操& 百歳体操 10:00	健康フェスタ 9:00 デイサービス 10:00		百歳体操 10:00	手芸 9:00
26	水		健康フェスタ 9:00 デイサービス 10:00 はた織り 12:00			デイサービス 9:30	刺しゅう 9:00 カラオケ 13:30
27	木	健康フェスタ 9:00 デイサービス 10:00 610体操 13:30		610体操& 百歳体操 10:00		ペーパークラフト 13:00	エコクラフト 9:00
28	金	百歳体操 10:00		子ども会 13:30	ピアノ 17:15		
31	月						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 7月6日(木)・20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 7月19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 なかの かなお 中野金夫 ☎22-2415
やまもと きみこ 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 7月10日(月)
10:00~15:00
(12:00~13:00は昼休み)
- 場所 市役所 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 7月27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 7月20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
いけだ たみこ 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 7月14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 7月19日(水)
13:00~17:00
- 場所 市役所2階 第5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!

出張無料法律相談

開催日時 7月24日(月) 13:00~16:00

場所 室戸市保健福祉センターやすらぎ

相談対応者 ○高知弁護士会民事介入暴力対策委員会弁護士 1人
○高知県警察本部組織犯罪対策課担当者 2人
○公益財団法人暴力追放高知県民センター相談委員 2人

相談内容 おもに暴力団等反社会的勢力に絡む困り
ごととしておりますが、法律問題や事件
相談等お困りごとがあれば、遠慮なくご
相談ください。 ※できるだけ事前の予約
電話をお願いします。

■【お問い合わせ先】暴力追放高知県民センター事務局
☎・FAX 088-871-0003



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・雇い入れ時健康診断等行っています。

7月
診療予定表

宮野先生の診療日が変更になります。
 ご注意ください。

変更前 第2・第4 月曜日午後

↓
 変更後 第2・第4 水曜日午後

13:00~14:00
 16:00~17:00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。

○受付時間 8:45~11:00
 13:00~16:00

○ご注意 往診があります!

12・26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	9
伊奈医師 9:00~17:00		休診	伊奈医師 9:00~17:00			
10	11	12	13	14	15	16
伊奈医師 9:00~12:00 15:00~17:00		午前休診 宮野医師 16:00ごろ~17:00	伊奈医師 9:00~17:00			
17	18	19	20	21	22	23
休診		休診	伊奈医師 9:00~17:00			
24	25	26	27	28	29	30
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			
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 健康医療政策課 ☎22-2727

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。

安芸郡医師会芸東支部

7月夢ひろば催し物

日	曜	催し物名	開演時間	お問い合わせ先
13	木	令和5年度 「部落差別をなくする運動」 強調旬間記念事業 記念講演会	開場 13:30 開演 14:00	人権啓発課 ☎22-5115
30	日	ゴスペラーズ橋ツアー2023	開場 15:30 開演 16:00	デューク 高松オフィス ☎087-822-2520

市営住宅に
入居している
皆さんへ

毎月の市営住宅家賃は、
納期限までに必ず納付してください。

7月分の家賃の納期限は7月31日(月)です

- 納期限までにお支払いが難しい場合は、必ず連絡してください。
- 家賃を滞納したまま転居・退去した方にも調査などを行い、お支払いを求めています。また、単身世帯で入居されている方が亡くなられた場合、退去の手続きが遅れ家賃の滞納が発生すると、相続人となる方も請求の対象となってしまいますので、早急に手続きをお願いします。

滞納があれば、
早急に納付
してください。



■【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
〈そのほか住宅のご相談〉 財産管理課 建築住宅班 ☎22-5122

納期内納付を守りましょう!!

税務課債権管理室では税金の納期内納付を呼びかけています。
納期限に注意し、払い忘れのないようにしてください。
今年度(現年度分)の税金についても、納期が過ぎると滞納となり、
督促後10日経過で滞納処分(差押え等)の対象となります。
納期内納付が困難な場合は、必ず相談してください。

Q. 税金を滞納するとどうなるの？

納期を超えている税金については「督促後10日を経過した日までに完納しないときは、財産を差押えなければならない」(国税徴収法第47条)と定められており、滞納処分を進めることとなります。

Q. 滞納処分の前に電話連絡や自宅訪問はしないの？

滞納処分を執行するにあたり、事前に電話で通知したり、自宅訪問して納付を催告することは原則として行っておりません。税金は納期限内の自主納付が大原則です。

Q. 滞納処分ってなにをされるの？

滞納処分にはいろいろありますが、給与や車、不動産といったものの差押えも含まれており、大切な財産や社会的信用を失うおそれがあります。

■【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

7月31日(月)は国民健康保険税第1期および
固定資産税第2期の納期限です。

※口座振替日は7月28日(金)

☆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

国保からのお知らせ

新しい国保の保険証(紫色)の有効期限は、 令和5年8月1日から令和6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。

令和5年8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、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、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(茶色)は、令和5年7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、7月7日(金)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時は、世帯主の申請により入院の医療費の一部負担金について、減免等が受けられる場合があります。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

入院時食事代減額について

『限度額適用・標準負担額減額認定証』、または『食事療養兼生活療養標準負担額減額認定証』を、入院時に医療機関の窓口に提示するか、オンライン資格確認等システムを導入している医療機関で保険証またはマイナンバーカードを医療機関に提示し、電子的証明を受けることで、食事代が下記のとおり減額されます。ただし、※1の食事代を適用するためには申請が必要になりますので、90日を超える入院の期間が分かるもの(領収書、入院証明書等)をお持ちのうえ、市民課保険年金班または各出張所へお越しください。

◆住民税非課税世帯の方が対象です。

入院したときの食事代～標準負担額(1食あたり)～

	一般(住民税課税世帯の方)	460円
住民税 非課税世帯の方	90日までの入院	210円
	過去12ヵ月で90日を超える入院※1	160円
	70歳以上74歳以下の方で区分Ⅰの方	100円



■【お問い合わせ先】市民課 保険年金班 ☎22-5133

「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「限度額適用認定証」について

医療機関で1ヵ月に支払った医療費が下記の自己負担限度額を超えた場合、超えた分は後から申請により高額療養費として払い戻されますが、あらかじめ「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」を医療機関の窓口に表示するか、オンライン資格確認等システムを導入している医療機関で保険証またはマイナンバーカードを医療機関に表示し、電子的証明を受けることで、医療費(保険適用分)の支払いを自己負担額までにとどめることができます。

○オンライン資格確認システムが導入されていない医療機関等にかかる場合等は、申請が必要になります。保険証をお持ちのうえ、市民課保険年金班または各出張所へお越しください。

ただし、国民健康保険税の滞納がある場合など、認定証の交付が受けられない場合があります。

◆現在、認定証をお持ちの方は、有効期限が7月31日までとなっています。

8月1日以降、令和5年度(令和4年中)の所得で区分判定を行いますので、新たに申請が必要となります。申請受付は7月20日(木)から開始しますので、市民課保険年金班または各出張所で申請してください。

●自己負担限度額

【69歳以下の方】

所得区分 ※1	判定区分	証の種類	自己負担限度額(月額)	多数該当 ※2
901万円超	ア	限度額適用認定証	252,600円 (医療費が842,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算)	140,100円
600万円超～901万円以下	イ		167,400円 (医療費が558,000円を超えた場合は超えた金額の1%を加算)	93,000円
210万円超～600万円以下	ウ		80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は超えた金額の1%を加算)	44,400円
210万円以下	エ		57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	オ	限度額適用・標準負担額減額認定証	35,400円	24,600円

※1 所得区分とは、世帯に属するすべての国保被保険者の基礎控除後の所得を合算した額
未申告者のいる世帯は901万円超の世帯とみなされることがあります。

※2 多数該当とは、同じ世帯で過去12ヵ月以内に、3回以上高額療養費が支給されており、申請して認められた場合の4回目以降の限度額

【70歳以上74歳以下の方】

所得区分	負担割合	証の種類	自己負担限度額(月額)	
			外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
課税所得690万円以上(現役並Ⅲ)	3割	限度額適用認定証	252,600円 (医療費が842,000円を超えた場合は超えた金額の1%を加算) 多数該当※2の場合、140,100円	
課税所得380万円以上690万円未満(現役並Ⅱ)			167,400円 (医療費が558,000円を超えた場合は超えた金額の1%を加算) 多数該当※2の場合、93,000円	
課税所得145万円以上380万円未満(現役並Ⅰ)			80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は超えた金額の1%を加算) 多数該当※2の場合、44,400円	
一般	2割	限度額適用・標準負担額減額認定証	18,000円	57,600円 多数該当※2の場合、44,400円
住民税非課税世帯			8,000円	24,600円 15,000円
	区分Ⅱ ※3			
	区分Ⅰ ※4			

※3 世帯主および国保の被保険者全員が住民税非課税である世帯の方

※4 世帯主および国保被保険者全員が住民税非課税で、かつ各所得が必要経費(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる世帯の方

■【お問い合わせ先】市民課 保険年金班 ☎22-5133

後期高齢者医療制度にご加入の皆さんへ 必ず開封して、ご確認をお願いいたします。

7月中旬までに下記の封筒を送付します。

① 白色の封筒

保険料の決定通知書と
対象者には納付書が入っています。



7月下旬までに下記の封筒を送付します。

② 黄緑色の封筒

8月からの新しい被保険者証(黄色)と
対象者には
限度額適用・標準負担額減額認定証(うす黄色)、
限度額適用認定証(紫色)も同封しております。



なお、有効期限を過ぎた被保険者証、限度額適用・標準負担額減額認定証もしくは限度額適用認定証は使用できませんので、市役所もしくはお近くの出張所または市民館へお持ちいただくか、各自で責任を持って処分してください。

7月31日(月)は第1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

室戸市保育所および学校適正規模・適正配置に関する地域説明会を開催します

室戸市の保育所および学校適正規模・適正配置について基本的な考え方をまとめましたので、市内各地域で下記のとおり説明会を開催いたします。ぜひご参加ください。

各地域の説明会開催日程

地域	開催日	時間	場所
佐喜浜	7月 6日 (木)	18:30～	佐喜浜生活改善センター
室戸	7月 7日 (金)	18:30～	室戸市役所2階 第1会議室
元	7月10日 (月)	18:30～	元小学校 体育館
吉良川	7月11日 (火)	18:30～	吉良川小学校 体育館
羽根	7月12日 (水)	18:30～	羽根小学校 体育館

※各地域で説明会を開催いたしますが、どの地域にご参加いただいてもかまいません。

■【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

7月より令和5年度国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です！

保険料を納めることが困難な場合、ご本人からの申請によって保険料の納付猶予または全額、もしくは一部が免除になる制度があります。

メリット1

免除の割合に応じて一定の年金額が保障されます！

例えば、全額免除の期間は保険料を納めなくても、年金額が2分の1保障されます。
※納付猶予は年金の受給資格期間には含まれますが、年金額には計算されません。

メリット2

万が一の際にも保障を確保！

病気や事故で障害が残った時の障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます。

次に該当する方は、特例免除を申請できます！

退職（失業等）により納付が困難な方

対象となる方	申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職（失業等）された方 ※退職（失業等）された方の前年の所得をゼロとして審査します。
保険料の納付が免除される期間	失業等のあった月の前月から翌々年6月まで ※免除等申請ができる期間 ・過去期間 申請書が受理された月から2年1ヵ月前（すでに保険料が納付済の月を除く）まで ・将来期間 翌年6月（1月～6月に申請したときは、その年の6月）分まで

■【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

オンライン漁業就業セミナー&個別相談会

日時 7月16日(日) 11:00~12:00 [個別相談] 14:00~16:00 (時間未確定)

高知県漁業がまるわかり、現役漁師インタビュー、U・Iターン情報など。
 セミナー参加者には高知県水産加工品をプレゼント！(要事前申し込み)
 Zoomでの開催となります。
 参加申込みはホームページから <https://kochi-ryouman.jp>



高知で漁師!りょうマンフェア 高知県漁業就業フェア2023 in 高知

日時 8月19日(土) 12:00~17:00 入場無料

会場 ちより街テラス「ちよテラホール」(高知市地寄町2丁目1-37 3階) 駐車場有り

漁師の仕事に興味のある方どなたでもご来場いただけます。
 漁業の仕事全般についての総合相談ブースや高知県内の漁業経営体による漁業就業個別相談ブースがあります。また、VRでのバーチャル漁業体験コーナーも。ご来場の方に水産加工品をプレゼントします。

※高知県漁業就業フェアは、9月2日(土)に大阪でも開催します。

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://kochi-ryouman.jp>

■【お問い合わせ先】一般社団法人 高知県漁業就業支援センター ☎088-824-0379

事業者の皆さんへ

高知県では、高知労働局と連携し、新規高等学校卒業予定者の就職支援を積極的に行っています。

採用を予定されている事業所におかれましては、これから本県を支え、担うことが期待される若者が一人でも多く地元で働くことができるよう、新規高等学校卒業予定者の求人につきまして、できるだけ早い時期にハローワークへ求人票を提出いただきますようご協力をお願いします。

また、新規高等学校卒業予定者に対する、県内企業や県内で働くことの魅力を伝えるための県の取り組みなどにご協力いただくとともに、若年人材の確保・定着のための労働環境整備につきましても、取り組んでいただきますようお願いいたします。

■【お問い合わせ先】高知県商工労働部 商工政策課 事業推進担当 ☎088-823-9692

漏水の見つけかた

~使用水量が急に増えた場合は
水漏れの可能性があります~

- ① すべての蛇口を締めてメーターの蓋を開けてください。
- ② パイロット(小さな回転盤)を確認してください。

パイロットが回っている

パイロットが回っていない

漏水している可能性があります

漏水していません



- ③ 市が指定している水道工事業者に連絡し、漏水箇所を修理してください。
水道メーターより宅内側はお客様の管理となりますので、修理費用は自己負担となります。

漏水による 水道使用料の 減額について

減額の対象となるもの

- 地中の配管
- 温水器の配管
- 浄化槽の配管およびバルブ破損
- 受水槽本体および配管
- 屋外の水栓柱内部配管

減額の対象とならないもの

- 蛇口のパッキン
- 浄化槽のバルブの閉め忘れ
- トイレのボールタップ
- 露出配管からの漏水

※室戸市水道指定給水装置工事事業者による修繕が水道料金の減額対象です。

※個人で修理をした場合は減額対象にはなりません。指定業者等については、市ホームページで確認いただくか、水道局までお問い合わせください。

■【お問い合わせ先】水道局 ☎22-5139

受講者
募集!

夏だ!

室戸高等学校 定時制・開放講座

室戸高等学校定時制では、地域の方々を対象とした開放講座を毎年実施しています。今年の開放講座は講座(講座①～⑤)を開講します。[講師：本校(定時制, 全日制)教員]

講座②は「PC教室基礎編①だけ受講する」など1日だけ参加することも可能です。もちろん3日間全て参加することも可能です。講座③も同様です。

講座① 手品

【講師】野川 俊平 (定員10人)

ちょっとした集まりなどで使える簡単な手品(トランプ・輪ゴム)を教えます。

【日時】7月20日(木)
18:00～19:00

講座② PC教室基礎編①～③

【講師】藤原 公房 (定員10人)

WordやExcelを用いた簡単な操作やPCそのものの構造について勉強します。(①～③それぞれ内容が異なります)

【日時】7月20日(木)
19:10～20:10
21日(金)、24日(月)
18:00～19:00

7月

20	木	手品 PC教室基礎編①
21	金	PC教室基礎編②
24	月	PC教室基礎編③
25	火	古典文学 PC教室応用編①
26	水	英語の歌 PC教室応用編②

講座③ PC教室応用編①～②

【講師】藤原 公房 (定員10人)

Excelの特殊な関数や関数を組み合わせて使ってデータを処理します。(パソコンが得意またはExcelの関数に精通している方推奨。また、両日学ぶ内容が異なります)

【日時】7月25日(火)、26日(水)
20:10～21:10

講座④ 古典文学

【講師】穂積 洋子 (定員20人)

古典文学を紹介・解説します。

【日時】7月25日(火)
18:00～20:00



講座⑤ 英語

【講師】島本 希和 (定員10人)

一度は聞いたことのある有名な英語の曲を、皆さんで歌って楽しみましょう。

【日時】7月26日(水)
18:00～
20:00



その他

- ・受講申し込みは、下記の申し込み先へ電話での申し込みをお願いします。定員に達し次第受付締切りとなります。
- 【お申し込み締切り 7月13日(木)17:00】申し込みは先着順
- ・当日は、正面玄関から入り、案内掲示に従いお進みください。
- ・筆記用具をお持ちください。

■【お申し込み・お問い合わせ先】室戸高校定時制 開放講座担当：藤原 ☎22-1155 (受付時間 13:00～17:00)

令和5年度 警察官募集

あなたの情熱・勇気・やさしさを生かしてみませんか。
高知県警察では、次のとおり警察官採用試験を行います。



- 実施する試験 警察官B採用試験
- 申込み受付期間 7月3日(月)～9月5日(火)
- 受験年齢等 平成元年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方。ただし、学校教育法による4年制の大学等を卒業、または令和6年3月までに卒業見込みの方は受験できません。
- 第一次試験日 10月15日(日)
- 最終合格発表 12月上旬 ※詳しくは高知県警察HPをご覧ください。

■【お問い合わせ先】室戸警察署警務課 ☎22-0110
高知県警察本部 組織基盤強化センター警務課 ☎0120-032-376

「室戸岬健康マラソン大会」を開催します

第24回室戸岬健康マラソン大会を10月15日(日)に開催いたします。室戸岬新港内「海の駅 とろむ」をスタート・ゴールとするマラソンコースです。青い空、青い海、黒潮寄せる室戸岬海岸の景観を楽しみながら、健康、体力づくりを含め、ランナーとの交流・親睦を深めていただきたいと思います。

また、室戸はユネスコ世界ジオパークに認定され、美しい景観と重要な地質や地形が地元の人々によって大切に守られています。その貴重な大地のパワーを感じながらコースを駆け抜けてみませんか。

- 参加資格 満18歳以上(高校生は除く)で完走できる健康な方
- 種目 5kmの部、10kmの部、ハーフの部

種目	年齢別各部門
5kmの部 制限時間 50分	男子 18～49歳・50歳代・60歳以上 女子 18～49歳・50歳代・60歳以上
10kmの部 制限時間 1時間30分	男子 18～49歳・50歳代・60歳以上 女子 18～49歳・50歳代・60歳以上
ハーフの部 制限時間 3時間	男子 18～39歳・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代以上 女子 18～49歳・50歳代・60歳代以上

- 参加方法 先着1,000人(後日、受付証を送付いたします。)
- 参加料 5,000円(傷害保険料含む)
- 申込方法 (1) 申込期間 7月21日(金)～8月25日(金)RUNTESと専用払い込み用紙での申し込み
(2) 大会要項(申込用紙)の請求と申し込みに関するお問い合わせ先
〒675-0063 兵庫県加古川市加古川町平野185-1 (株)ファインシステム内
「第24回室戸岬健康マラソン大会エントリーセンター」
☎079-420-6663 FAX 079-420-6662
(3) 申し込み後の参加料はいかなる場合も返金いたしません

■【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

四国南東部イベント情報コーナー

令和4年11月に、高知・徳島両県と高知県東部と徳島県南部の市町村で「四国南東部広域観光連携協議会」を立ち上げ、四国南東部の広域的な観光振興に取り組んでいます。

この取り組みの一環として、域内のイベント情報をご紹介します。ちょっと足をのばして出かけてみませんか。

開催市町村	イベント名	開催日	開催場所	お問い合わせ先
田野町	今日のごめんなはり線の日	7月1日(土)	道の駅 田野駅屋	たの未来プロジェクト 0887-32-1077
東洋町	東洋町納涼祭	7月29日(土)	白浜海水浴場	東洋町総務課 0887-29-3111
馬路村	フェスティバル魚梁瀬	7月22日(土)	魚梁瀬丸山公園内	集落活動センターやなせ 0887-43-2055
芸西村	芸西村納涼祭	7月29日(土)	琴ヶ浜野外劇場駐車場	芸西村教育委員会 0887-33-2400
阿南市	阿南の夏まつり	7月22日(土)・23日(日)	阿南駅周辺・富岡商店街	阿南市商工政策課 0884-22-3290
牟岐町	牟岐の夏祭り(姫神祭)	7月30日(日)	牟岐八幡神社・西の浜周辺	牟岐町観光協会 0884-72-0065
美波町	日和佐うみがめまつり	7月25日(火)	大浜海岸他	美波町産業振興課 0884-77-3617

■【お問い合わせ先】
観光ジオパーク推進課
☎22-5161

高知県東部の
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



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」。前回に引き続き、佐喜浜町在住の日本語教師の市川理沙さん(45)の映像への視聴コメントをお届けします。

※映像の視聴やコメント全文は左下QRコード、または「Muroto Voice」でインターネット検索

■杉尾智子

(高知大学大学院 地域協働学専攻) インドネシアの漁業実習生たちが、私たち日本人、そして日本に、どのような思いを寄せているか、皆さんはご存じだろうか。私は、高知大学の大学院生として高知県漁業について研究を進める中で、市川さんを通じて多くの実習生と出会った。そこで触れた、実習生の日本や日本人に対する思いをほんの一部紹介する。

・ほとんどの実習生が、勤勉で規律正しい日本人や日本社会に、尊敬の念を抱いてやってきていること。

・日本人の規律正しさを見習い、自らがルールを守る自律した人になりたいと願っていること。

・日本のことをもっとよく知りたいたいと思っていること。

・何より、日本の人と仲良くなりたいと思っていること。

彼らの多くは、「親に楽をさせてあげたい。兄弟を学校に通わせ

たい。」という家庭の事情を抱えている。しかし彼らが日本を選んだ理由は「出稼ぎ目的だけではない。日本、そして日本人に憧れを抱き、ここ高知まで来ていることを、私も初めて知った。市川さんは、日本人代表として、このような実習生の思いを真っ先に受け取っている一人である。と同時に、彼らの真っ直ぐな気持ちが「片思い」で終わってしまったという現状に、誰よりもどかしさを感じているように思う。

(・・・中略・・・)

この動画メッセージは、私も含め、実習生と一見遠いところにいる私たちに向けられたものだ。道ゆく人が挨拶してくれただけでも喜んでくれる、そんな彼らの気持ちに応えられる地元民・日本人でありたいと願う。



映像より市川さんインタビューのシーン



Muroto Voice 特設サイト

■【お問い合わせ先】まちづくり推進課 ☎22-5147

地域おこし協力隊より
「にっぽんの宝物 JAPAN グランプリ」

産業振興課
おおいわ ゆうこ
大岩 佑子



昨年11月にやすらぎで行われた「にっぽんの宝物グランプリ高知室戸大会」にエントリーし、日南・大平集落活動センター ひなたぼっこの「ひなたのBOTAなす」で調理を担当しグランプリ、また、田野町の力ネアリ水産とコラボ出場した「taberasuびんび」で準グランプリを獲得。今年の2月に東京で行われた「にっぽんの宝物JAPANグランプリ」にも挑戦しました。

この大会は、「地方に眠る原石を磨き上げ、全国・世界で活躍できるようにする」ことをテーマとしており、全国11地域の地域大会を勝ち抜いてきた事業者が、各地域の食材や経験、抱える課題や問題をとり上げ発表します。大会中は他事業者の発表を聞くだけでなく、合間に商品開発に取り組み視点や、技術を参加者と語り合える貴重な機会でもありました。

「ひなたのBOTAなす」では生産者が減り続けている伝統野菜を未来に繋げていく集落支援員たちの活動を紹介し、地域の味である「焼きぼたなす」と、試作を繰り返して作り上げた「ぼたなすのポタージュ」を試食品として提供しました。また、「taberasuびんび」では二人のお子さんを育てている魚屋ママと海外三カ国に住み現地の味を味わい、調理してきた移住調理人の私という二人の異なる背景を活かして「子どもも大人も食べたい」魚料理を作るため、話し合いや試作を重ねました。

ぼたなすは最強素材&加工部門で「準グランプリ」、魚料理は肉・海産物調理/加工部門で「地域貢献賞」を獲得しました。

大会後の交流会で焼きぼたなすを提供したところ、皆さん「ナスだけだとすじやない」と驚かれました。今回全国大会に出場したことで、様々な人に室戸の食材を知ってもらう機会になるとも、改めて室戸の食材は首都圏に住む人にとって当たり前でない美味しさだということに気付かされました。この大会の様子をYouTubeで「にっぽんの宝物」と検索するとご覧いただけます。

4月から室戸海洋深層水のPRをミッションとして活動しています。色々な文献を読み始め、塩や飲料水だけでなく、環境問題や資源問題の解決策となる可能性を秘めていることに気付かされています。自分の武器である料理を活かしつつ、室戸海洋深層水について総合的にPRしていきたいと考えています。



ひなたのBOTA なす



taberasuびんび



高知室戸大会でW受賞

■【お問い合わせ先】産業振興課 ☎22-5116



室高に Come On!!

室戸でロックフェス!!



HP



MUROHO.55
Instagram

Instagram
毎日更新中!

今回は3-1 境春瑠くんが実行委員として携わった音楽イベント、「Rock on the Rock」についてお話を聞きました!

5月7日(日)、吉良川公民館にて室戸高校生が主体となり、音楽イベント「Rock on the Rock」を開催しました。このイベントは室戸の地域活性化を主な目的として行いました。

「室戸から若者が離れてしまっている現状をどうにかしたい・・・!」このような思いから、「若者が若者に対して何か楽しいイベントを開催してみたらどうだろう?」と考え、イベント開催に至りました。

このイベントには、高知県内の高校生軽音バンドが複数参加し、会場は大いに盛り上がりました!!当日はあいにくの大雨でしたが、とてもたくさんの方々足を運んでいただくことができました!来場者は若い方の割合が多く、イベントの開催目的を達成できたのではないのでしょうか!

このように、地域と関わり合う活動を自主的に室戸高校生は行っています。自分たちが生まれ育った場所を、これからも室戸市唯一の高校に通う一人として、自分たちの手で盛り上げていきたいです!



■【お問い合わせ先】高知県立室戸高等学校 ☎ 22-1155

退任のご挨拶

室戸市の地域おこし協力隊として約1年間、室戸市の商業振興のため、室戸のお店の方々と企画を行う活動をさせていただきました。この間、室戸のお店の方々には多くのご指導、ご協力をいただき感謝しています。

お店の方々には、たくさんのお話を聞かせていただき、商売の難しさやお客様との信頼関係を築くことの重要性を学びました。私が特に印象に残っていることは、お客様のことを考えて商品やサービスをよりよくすることに、お店の方が日々努力をされていることでした。

私もお客様のためになることを考え、お店の方に協力をいただいて、むろとおたのみみクーポン券を行いました。利用者数の結果では、思うような結果に至らなかったものの、お店の方々には参加してよかったとの言葉をいただき、私もこの企画を行えてよかったと感じています。

最後になりますが、室戸の海、山、川は、自然のままの風景が残っており、自然の息吹を感じられる所です。室戸に来てよかったと思っております。皆様、ありがとうございました。



地域おこし協力隊
すがぬま しょうじん
菅沼 将仁

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～



はじめまして。4月に着任しました、所長の平田博教です。室戸岬には、観光で一度訪れたことはありますが、室戸市で働くのは初めてです。

室戸青少年自然の家は、昭和50年に設置して、今年で48年目を迎えています。標高約280mに位置しており、約40万㎡の広さを有し、300人が宿泊できる施設などを備えています。天気の良い日は展望棟や展望スロープなどから土佐湾と室戸岬、西山台地をはじめ、雄大な景色が一望できます。夜には星が降ってくるようなすばらしい星空が広がり、大宇宙へのロマンをいざないます。このように、大変自然が豊かな場所に位置しています。また、地元密着型の自然の家であると思っており、これまで、長きにわたり地元の方々をはじめ多くの方々を支えていただき、運営してきました。

子どもの皆さんをはじめ、利用される方々は、日常の生活を離れ、非日常の世界で、寝食を共にするほか、野外炊事やキャンプファイアなどの定番の活動のほか、茶摘み(4月～5月ごろ)、草スキー(9月～3月ごろ)、星空観察、おもしろ自転車の乗車、流木クラフトの創作などの様々な活動を体験していただいています。さらに、シーカヤック、スノーケリング、SUP、磯観察、ミニクルージングなどの海の活動も人気です。子どもの皆さんの明るい笑顔や元気な声が自然の家の中で響くと、職員も元気をいただいています。

これまでの3年間は、コロナ禍で利用される方々が少なくなりましたが、コロナ禍が終息しつつありますので、これまで以上に、利用者の皆さんが様々な活動を体験されて、たくさんの思い出をつくってほしいと願っています。

これからも、地元の方々と連携して、職員一同、利用される方々の様々な体験活動を進めていく所存です。引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

■【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



いよいよ7月は ユネスコ世界ジオパーク現地審査です！

【5日間】 7月13日(木)～17日(月)



4年に一度のユネスコ世界ジオパークの現地審査が、7月13日から17日の5日間にわたって行われます。今回は、中国とベトナムからの2人の審査員が、ユネスコから派遣されて室戸にいらっしやいます。

室戸がユネスコ世界ジオパークとして過去4年間にどのような活動をしてきたか、それが室戸の将来にどのような良い影響を与える可能性を持っているか、現地調査で確認します。調査期間中には、普段行っているガイドを受けてもらったり、教育に生かされている現場を訪れたり、防災への継続的な取り組みについて紹介したりなど、地域の幅広い活動をご確認いただく予定です。

審査期間中、私たちはジオポロを着て10人ほどの団体に室戸市内を移動します。ご迷惑をおかけする点もあるかと思いますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。気が付いた方は気軽に手を振ってください。室戸市民の温かなおもてなしを示していただければ大変ありがたいです。

写真は2019年の現地調査の様子



中国語のあいさつ

「こんにちは」 ニーハオ 你好
「ありがとう」 シイエ シイエ 謝謝
「どういたしまして」 ブウクウチ 不客气

ベトナム語のあいさつ

「こんにちは」 シンチャオ Xin chào
「ありがとう」 カム オン Cám ơn
「どういたしまして」 コンコチ Không có chi

■【お問い合わせ先】

室戸ジオパーク推進協議会事務局 ☎ 22-5161



Youtube



Facebook



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】

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。