



むろと



室戸岬灯台からの日の出

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

しきゅう

むろと

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～

- ◆令和6年度 成人歯科検診 10P
- ◆風しん抗体検査と定期予防接種のお知らせ 10P
- ◆保育所の入所手続きが始まります 12～13P
- ◆償却資産の申告をお願いします 19P
- ◆マイナ保険証を利用しましょう！ 20P

～人口の動き～

〈令和6年11月30日現在〉	〈11月1日～11月30日届出〉
世帯数 .. 6,754 世帯	出生 3人
総人口 .. 11,263 人	死亡 19人
男 5,442 人	転入他 14人
女 5,821 人	転出他 18人

この数値(人口)は室戸市住民基本台帳を基にしています
(※令和5年11月30日現在の総人口は11,693人)

謹んで新春のお慶びを申し上げます

室戸市長 植田 壮一郎

皆さまには、希望に満ちた新春をお迎えになられたことと、心からお慶びを申し上げます。

旧年中は、市政運営に何かとご協力ご支援を賜り有難うございました。昨年は、オリンピックやパラリンピックで本県出身の桜井選手や清岡選手、池選手らが金メダルに輝き、私たちに希望と勇気を与えてくれました。また、大谷翔平選手の活躍も日本人として誇らしくうれしい一年となりました。

新年明けましておめでとうございます

室戸市議会議長

令和7年の幕開けにあたり、皆さまに心よりご挨拶申し上げます。

昨年は元旦に発生した能登半島地震や9月に襲った豪雨により、能登半島に住む多くの方々が被害を受けました。亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、ご遺族の皆さまに對しても、深い哀悼の意を表します。

さて、本市におきましては、少子

一方、元旦に発生した能登半島地震や、8月には南海トラフ地震臨時情報が始めて発表されるなど警戒心や緊迫感が続きましたが、防災に対する備えに新たな課題が明確になるなど、対策の強化を痛感させられました。

市長として、「命を守る」「室戸を創る」を信条に頑張っておりますが、統合中学校や市役所庁舎の高台移転も、市民の命を守らなければならぬとの責務から決断をしたものであります。賛否両論のご意見がありま

すので、誠心誠意努めて、一人でも多くの命を守ることができるよう全力で取り組んでまいります。

本年は巳年です。復活や再生の象徴として、新しいことが始まる年に

なると言われています。

私は、「世界一健康づくりの楽しい室戸」の宣言を公約の一つに掲げていますが、今年はその取組の集大成の一年にしたいと考えています。運動、飲食、笑、歌、eスポーツなど推進してきましたが、新たに「ビューティースタジオ」の創設を思考しています。

「美しくなりたい」の気持ちは、健康に直結すると考えました。メイクやネイル、発声や歩行方法など美意識を高め実践することで健康になれることは素晴らしいと思います。

また、今年は、室戸で古式捕鯨が始まって400年を記念する年として、キラメッセ室戸鯨館での企画展

調査等してまいります。

一方で、地域の活性化に向けた明るいニュースもございました。昨年1月には「日南・大平集落活動センター」ひなたぼっこが開所となりました。このセンターが地域の活性化に寄与し、多くの方々に利用されることを願っております。

さらに、奈半利町と室戸市を結ぶ新たな奈半利室戸道路の早期実現に向けて、9月に県東部の9市町村から構成された「奈半利室戸道路建設促進協議会」を立ち上げ、10月には国に対して要望活動を行っております。こうした取り組みが実を結び、

等も開催されますが、こうしたイベントなどを通して、市民のまちづくりへの参加を促進し、健康づくりにつなげたいと思います。

人口減少や少子高齢化など本市の課題は山積ですが、それぞれにターゲットを絞った施策を具体化するなど、「室戸市を創る」事業にも、目に見える成果が出せる一年になるよう頑張りますので、本年も重ねてのご指導ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

皆さまの一層のご健勝とご多幸、そしてご活躍を心よりお祈り申し上げます。



地域の発展につながることを期待しております。

新しい年を迎え、私たち議会は引き続き地域の皆さまとともに歩み、こうした課題解決に向けた努力を惜しまず進めてまいります。皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、令和7年が皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

第58回市民表彰受賞者



けんもつしょうご
▲鉋物正悟氏
(満75歳) 浮津

優れた善行や特に顕著な功績のあった市民等を顕彰する市民表彰に、本年度は次の方が選ばれました。

この表彰は、市民のみなさんの希望と活気のため、産業、教育、文化、福祉などの分野で特に優れた善行、または特に顕著な功績のあった市民を表彰するものです。

事績 多年にわたり高知県交通安全協会室戸支部副支部長、分会長、副分会長などの要職を歴任され、交通安全の啓発活動を行うとともに、通学指導、老人等の見守り、助言指導をするなど地域の交通安全運動に貢献された功績は顕著である。

■【お問い合わせ先】総務課 総務班 ☎22-5114

高知県中学生空手道選手権大会の結果

11月10日(日)に開催された、「第39回高知県中学生空手道選手権大会」において本市の学生が入賞し、3月に京都府で行われる「全国中学生選抜大会」への出場権を得ました。

おめでとうございます。

- 2年形の部 【男子】1位 田宮 虎哲 さん
2位 田宮 学武 さん
【女子】3位 川崎 心菜 さん
- 2年組手の部 【女子】1位 川崎 心菜 さん



左より、田宮(学)さん、川崎さん、田宮(虎)さん▲

■【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

第62回岡村十兵衛先生追善相撲大会を開催しました

11月10日(日)に羽根鑑雄神社相撲場で第62回岡村十兵衛先生追善相撲大会が開催されました。市内外から小中学生や一般の方が集まり、団体や個人の部さまざまな部門で熱戦が繰り広げられました。各部門の結果につきましては市のホームページに掲載していますのでご覧ください。



■【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

体力づくり市民大会グラウンド・ゴルフの部が開催されました

令和6年度体力づくり市民大会グラウンド・ゴルフの部が11月18日(月)に室戸市中央公園芝生広場で行われました。18人の参加があり、結果は次のとおりです。 ※(H)はホールインワンの回数

- 総 合
- 優 勝 藤原 智子 59 打 第3位 松本 純子 64 打
- 準優勝 松本 一昭 60 打 (2 H) 第4位 杉本 忠士 65 打 (1 H)
- 第5位 崎山 真則 65 打 (1 H)

■【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



ひがしくにのみやぶんかほうしょう

東久邇宮文化褒賞を受賞しました

日本の産業、文化、福祉などにご尽力されている方々を対象に表彰される東久邇宮文化褒章を小松静雄氏（室戸海洋深層水株式会社 代表取締役社長）が受賞されました。

小松氏は、海洋深層水を原料とした塩等の製造において、環境に配慮され省エネ大賞（資源エネルギー庁長官賞）を受賞されるなど、環境自然にやさしく日本人の健康や食文化に多大なる貢献をされたことが評価され今回の受賞となりました。



■【お問い合わせ先】 産業振興課 海洋深層水推進班 ☎ 22-5154

第43回東部美術展覧会 第2回東部総合芸能発表会 開催！

安芸郡市内の市町村民が手掛けた絵画や写真など芸術作品を一堂に展示。また、音楽や舞踊など団体によるステージも披露します。ぜひ、お誘い合わせのうえ、ご観覧ください。

●第43回東部美術展覧会（洋画・日本画・書道・写真・彫塑工芸・水墨画・水彩画）

会期 1月24日（金）～27日（月）10：00～16：00

会場 馬路村集会所センターうまなび（安芸郡馬路村大字馬路443）

※第38回ふるさと名勝写真展を同時開催します。

●第2回東部総合芸能発表会

日時 1月18日（土）13：00～16：00 予定

会場 田野町ふれあいセンター（安芸郡田野町1456—42）

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 【出演】 1 手作り太鼓“祭衆”（安芸市・和太鼓） | 9 宗家若柳流 吉幸重の会（室戸市・日舞） |
| 2 田野町・北川村・馬路村合同コーラス | 10 ウクレレ同好会「カンレレ」
（芸西村・ウクレレ） |
| 3 花舞の会（安芸市・日舞） | 11 奈半利町民謡同好会（奈半利町・民謡） |
| 4 安田謡曲会 協（安田町・謡曲） | 12 太極拳クラブ（馬路村・太極拳） |
| 5 Aloha Minoaka（奈半利町・フラダンス） | 13 北川村日本舞踊 花藤会（北川村・日舞） |
| 6 3B体操ポレポレ（東洋町・体操） | 14 安田町はまゆう合唱団（安田町・合唱） |
| 7 smileくらぶ（田野町・ダンス） | 15 北川村やまなみ太鼓（北川村・和太鼓） |
| 8 ムーンライト（馬路村・大正琴） | |

■【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

「令和6年 秋季全国火災予防運動」 むろと保育園園児 鼓笛隊パレード

むろと保育園の鼓笛隊が11月12日（火）に室戸市役所前から「秋季全国火災予防運動」の鼓笛パレードを行いました。

パレードでは、室戸分団・消防署員や保護者の方々に見守られ、市街地中心部を元気いっぱいに行進しました。見学していた保護者の方々と周囲の地域住民から温かい声援が送られ、すばらしい鼓笛演奏でパレードを行いました。

11月14日（木）には、少年野球チーム「御田・浮津連合」の子どもたちに協力していただき、サンシャイン室戸・セイムス室戸店にて、火災予防に関するパンフレット等の配布を行い、火災予防運動の啓発活動を行いました。

ご協力いただいた方々に心から感謝申し上げます。

空気が乾燥し火災が発生する危険性が高くなりますので、コンセントの挿しっぱなし、石油ストーブやガスコンロの取扱いには十分ご注意ください。

■【お問い合わせ先】 消防本部 予防係 ☎ 22-0014



相続おしかけ講座 & 空き家相談会を開催します！

令和6年4月1日から相続登記が義務化されたのをご存知でしょうか。

誰かが亡くなると、そこには相続が発生します。あなたの預貯金はもちろん、亡き後の住まいについてなど、みなさんの身近に「相続問題」が押し寄せているのではないのでしょうか。そこで司法書士が講師となり、相続の基本ルールや相続登記、遺言などについてわかりやすく説明する「相続おしかけ講座」を開催します。

また、同週末には、空き家相談会もあわせて開催します。空き家をお持ちの方、まだ空き家じゃないけど、今後のことを考えたい方、当日は司法書士や建築士、宅地建物取引士などの専門家が、空き家に関する相談を無料でお受けいたします。相続問題、空き家の売買・賃貸、リフォームに関することなどでお悩みの方は、ぜひこの機会にお気軽にご相談ください！

相談は予約優先制となりますので、ご希望の方は下記までお電話にてお申込みください。

なお、予約なしでも当日受付が可能です。

【相続おしかけ講座】

- 日 時 1月30日（木）10:15～11:45
- 会 場 室戸市あったかふれあいセンター（室戸市元甲1902番地1旧元保育所）
- その他 無料、そのまま会場にお越しください。

【空き家相談会】

- 日 時 2月1日（土）10:00～16:00
- 会 場 サンシャイン室戸店 2階（室戸市浮津37-1）
- その他 相談無料、予約優先制 ※当日受付可
※予約の受付は、高知県空き家相談窓口（☎088-803-6511）
受付時間平日10:00～17:00となっています。



空き家相談会はこちらから▲

■【お問い合わせ先】 まちづくり推進課 移住促進室 ☎22-5167

県立大学公開講座のお知らせ

高知県立大学地域教育研究センターでは、YouTube を利用した動画配信による「県民大学公開講座」を実施しております。

令和6年度冬期も「豊かな暮らしにつながる学び」をテーマに各分野の教員による講座（約60分間）を1週間ずつ4週連続で開催いたします。

配信期間中は、24時間好きな時間に視聴できます。

団体でご視聴いただくこともできますのでぜひご利用ください。

- 日 時 1月14日（火）～2月10日（月）
- 場 所 インターネットに接続できる環境（パソコン等）
インターネット接続にかかる費用は受講者のご負担となります。
固定回線や通信容量無制限のWi-Fiなどでのインターネット接続をおすすめします。
- 対 象 どなたでも
- 受 講 料 無料
- 申込方法 詳細はホームページをご覧ください。



■【お問い合わせ先】

高知県立大学地域教育研究センター ☎088-821-7125

相続登記無料相談会

高知県司法書士会では、2月を「相続登記はお済ですか月間」として、相続登記に関する無料相談会を開催します。令和6年4月1日から義務化された相続登記の申請に関することをはじめ、遺言や遺産分割協議など、相続登記手続き全般についてお気軽にご相談ください。

なお、2月中は県内各会員事務所でも、相続登記に関する無料相談をお受けしております。

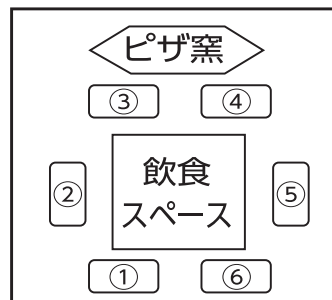
- 相談日時 2月2日（日）10:00～15:00
- 相談会場 安芸市民会館（安芸市矢ノ丸3丁目12）

■【お問い合わせ先】 高知県司法書士会 ☎088-825-3143

「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」
2月の出店者大募集

- 募集日 2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 1月20日(月)(2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

健康大学脳卒中検査の参加者を募集しています!

令和6年度 第2回 健康大学脳卒中検査の募集をします。
 脳卒中予防のため脳卒中検査を受けてみませんか?

- 日 時 1月30日(木)
- 場 所 内田脳神経外科 ●定 員 9名
- 対象条件 室戸市民の方
令和5年度に脳卒中検査を受診していない方
- 参加費用 6,000円(室戸市が助成した後の金額です。)
- 持ってきていただくもの 保険証をお持ちください。
- 検査申込先
ニューサンパレスむろと
☎22-0012(受付時間8:30~17:30)
- 受 付 1月14日(火)~23日(木)



【当日の予定】

- 6:55 ニューサンパレスむろと出発
- 7:00 保健福祉センターやすらぎ駐車場
- 7:10 吉良川町並み駐車場
- 7:20 JA 羽根出張所
- 9:30 内田脳神経外科到着(検査)
- 13:00 内田脳神経外科出発
- 13:30 昼食(自己負担)
- 17:00 室戸着



■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100



1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



開設時間 毎週(月曜日~金曜日) 9:30~12:00 13:00~15:30

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

「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だちと一緒に、またパパやおじいちゃん、おばあちゃんとお気軽においでください。妊婦さんや初めての方も大歓迎です。

- ◆ 1月14日(火) ... 多肉植物の寄せ植え
- ◆ 1月22日(水) ... 鬼のお面を作ろう~♪
- ◆ 1月27日(月) ... よつばカフェ

※予定が変更となる場合もあります。ご了承ください。
 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:濱口・久保・武井)

図書館だより

新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

新年は、1月4日（土）10：00より開館いたします。
休館中の返却は、図書館右側の緑色の返却ポストをご利用ください。

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

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。

平日は市内公民館、佐喜浜出張所でも返却できます。

1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	

年末年始休館日

巡回バス

成人の日

館内整理日

オーテピア巡回バスがやって来ます！

1月11日（土）10：00～13：00まで
室戸市立市民図書館駐車場にオーテピア巡回バスがやって来ます。ぜひ！お気に入りの一冊を見つけに来てください。

★1月19日（日）開館時間変更のお知らせ★

1月19日（日）に第41回室戸岬一周駅伝競走が開催されます。
当日は、図書館周辺の混雑が予想されるため、開館時間を変更いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。

●開館時間 13：30

●閉館時間 17：00

※10：00～13：30は休館



1月の新着図書案内（一部紹介）

【児童書】

『にんじゃ きくんじゃ でんごんじゃ』

かわのうええいこ
川之上英子／文



まよなかにおだんごがたべたくなった
おとのさま。
にんじゃをよんででんごんします。
でんごんしていくうちに、だんごがり
んごに、りんごがだるまに ...
おとのさまにだんごはとどくのか。

『名探偵コナン歴史まんが 世界史探偵コナン
シーズン2 ①【食と歴史】愛と友情の一皿』

あおやまこうしょう
青山剛昌／原

『こどもとできる やさしい金継ぎ』

ナカムラクニオ／著

『海のなかの観覧車』

すがのゆきむし
菅野雪虫／著

『働きはじめる前に知っておきたい

ワークルールの超きほん』

ささきりょう
佐々木亮／監

【一般書】

『nanahoshiの大人かわいい

おりがみ雑誌』 たかはしなな／著



カードケースやブックマークなど、実際にふだん使いできるものから、季節のイベントの飾りものまで、作品と折り方を紹介。
子どもと一緒に折っても楽しめるアイテムもあります。

『深海問答』

かわぐちしんすけ
川口慎介／著

『図解 よくわかるカキ栽培』

やくしじひろし
薬師寺博／著

『沈黙の声』

えんどうしゅうさく
遠藤周作／著

『ストーブで米を炊く』

しらいのりこ／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	1月15日	水	13:30	シレストむろと	【講 師】 健康運動指導士 はまだ やすゆき 濱田 泰行 氏 イスやマットを使った体幹の筋力・バランス体操とリラックス水中体操 多くの皆様のご参加をお待ちしています！	●参加料 無料 (ただし、あらかじめシレスト市民会員に加入要)	シレストむろと ☎ 22-6610
	1月29日		13:30				
 いきいきらくらく体操教室	1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	【講 師】 なかもと みほ 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
	1月16日		16:00～17:00				
	1月23日		16:00～17:00				
	1月30日		16:00～17:00				

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
	1月6日	月	10:00	室戸市保健福祉センター やすらぎ 陶芸室	【講 師】 室戸市美術展覧会 無鑑査作家 やまもと かつひこ 山本 克彦 氏 初心者向けの陶芸教室です。コップやお皿をつくっています。	粘土代等実費が必要です。	保健介護課 健康推進班 ☎ 22-3100 生涯学習課 生涯学習班 ☎ 22-5142
	1月20日						
	1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
 トレーニングセンター利用講習会	1月8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 はまだ やすゆき 濱田 泰行 氏 【内 容】 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1月7日(火)	室戸勤労者体育センター ☎ 22-1181
 エクササイズ	1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	【講 師】 健康運動指導士 はまだ やすゆき 濱田 泰行 氏 【内 容】 ポールで体幹トレーニング	●参加料 無料 ※お申し込み予約必要 締切り日1月14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、シレストむろと5回利用券またはパスポート交付申請書配布の対象事業です。シレスト利用券をご希望の方は、開始から終了までご参加ください。申請書は終了後に配布します。

第28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 1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

10:00～10:30	入学式
10:30～11:00	室戸市長のお話
11:00～11:15	体操 内田脳神経外科 理学療法士 ひょうどう かすま 兵等 千馬 氏
11:15～12:00	「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
12:00～13:00	昼食
13:00～14:00	「自分らしく生き残るための人生会議」 高知県医療ソーシャルワーカー協会会長 なかもと まさひこ 中本 雅彦 氏

※今後の新型コロナウイルスの感染状況等によっては、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。

※当日の昼食代600円をお支払いください。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。

※自家用車で来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

⑤自家用車の方は、直接ニューサンパレスむろとへお越しください。

●お申し込み締切り日 1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・FAX 22-0168 (担当：門田)

1月健康推進事業予定表

日	曜	事業名	時間	場所
25	土	特定健診（健康診査・30歳代健診）	9：00～11：00	室戸市保健福祉センター やすらぎ 【ひろい】
		胃がん検診	8：30～10：30	
		肺がん・結核検診		
		大腸がん検診（容器回収）		

〈健（検）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記載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。
- 3 シレストむろとの5回券・パスポートの交付申請書は健診当日、会場でのみお渡ししています。
（後日のお渡しはしていません。）ご希望の方はお忘れないうちお願いします。



9	木	子育て&プレママひろば	10:00～11:30	室戸市保健福祉センター やすらぎ
		市民交流広場（みんないるか）	10:00～13:00	
16	木	市民交流広場（みんないるか）	10:00～13:00	
21	火	乳幼児健診 （4・7・10か月、1歳9か月、3歳6か月）	対象者へ個別案内	
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	

※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。

■【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 1月プログラム

ぐりーとミミより情報

ふれあい食堂

【日時】 1月15日（水）
10:30～13:00
【場所】 室戸市
あったかふれあいセンター 内
【費用】 450円（材料費として）
ケーキセット（200円）のみ
も可
【対象者】 どなたでも
※前日までにご予約をお願いします

認知症カフェ

【日時】 1月24日（金）
10:30～13:00
【場所】 室戸市
あったかふれあい センター 内
【テーマ】
～動しながら認知機能を鍛えよう～
【費用】 無料
（昼食や飲み物希望は実費負担）
【対象者】 興味関心のある方等
【申し込み締め切り】
1月22日（水）1月15日（水）
※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。

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
初詣	地域訪問日	七草がゆ	書初め	初笑い!!ゲーム大会
脳トレクラブ	地域訪問日	ふまねっと運動	地域訪問日	音楽クラブ 男性 脳トレ
13 成人の日	14	15	16	17
	地域訪問日	ふれあい食堂 ふまねっと運動	俳句を楽しもう 地域訪問日	地域交流 音楽クラブ 男性 脳トレ
20	21	22	23	24
趣味の部屋	地域訪問日	音楽療法	音楽療法	認知症カフェ
脳トレクラブ	地域訪問日	ふまねっと運動	地域訪問日	音楽クラブ 男性 脳トレ
27	28	29	30	31
学びの日	地域訪問日	防災訓練	ミニ講座	体操レクリエーション
脳トレクラブ	地域訪問日	ふまねっと運動	地域訪問日	音楽クラブ 男性 脳トレ
あけましておめでとうございます。 “今年も元気に楽しく”を合言葉に みんなで活動しましょう！				

【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6年度室戸市あったかふれあいセンター事業の委託事業です。

■【お問い合わせ先】
NPO 法人ぐりーと ☎23-1551
■Instagramやってます！
@attakagreet



令和6年度 成人歯科健診

健診期間
2月28日まで

成人歯科健診は、歯周病等疾病の早期発見および早期治療を促進するために実施しています。

※歯周病は、歯の喪失をもたらす主要な原因疾患で、糖尿病や心疾患、誤嚥性肺炎などさまざまな全身疾患に影響します。

●対象者

令和7年3月31日までに**20、30、40、50、60、70歳**になる室戸市民の方

※室戸市外に転出された方は、室戸市より交付された受診票は使用できません。

●受診機関

高知県歯科医師会員の所属する歯科医療機関
(令和6年4月現在：県内318機関)

●受診方法

①成人歯科健康診査受診票を受け取る。

※受診票をご希望の方は、来所か電話で下記まで申し込みが必要です。

②ご希望の歯科医療機関へ、受診日時を予約

③成人歯科健康診査受診票を持参して、受診

●健診内容 問診および口腔内検査

※むし歯の有無や歯周病の検査など

●健診費用 無料(健診のみ)

※健診の結果、詳細な検査や治療を必要とする場合は、あらためて後日の治療となります。

■【お申し込み・お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

風しん抗体検査と定期予防接種のお知らせ

2月末まで

風しんは、感染者の唾液のしぶきなどによって、他の人にうつる、感染力の強い

感染症です。妊娠初期の女性が「風しん」にかかると、生まれてくる赤ちゃんが、目・耳・心臓などに病気を持つ「先天性風しん症候群」になる可能性があります。

大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには社会全体で免疫を持つことが重要です。

●対象者

『昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ抗体検査を受けていない方』

令和元年度より実施してきましたが、今年度で終了となります。

* 令和7年2月28日までの期間はクーポン券を利用し、無料で受けられます。

抗体検査の結果が出るまでに1週間以上かかる場合があります。お早めに抗体検査をお願いします。

■【お問い合わせ先】

保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

●抗体検査の方法

①医療機関

②特定健診・事業所健診

上記、いずれかにクーポン券と本人確認書類を持参し、抗体検査(採血)を受けることができます。検査の結果、抗体価が低い場合は予防接種(公費負担)を受けることができます。

・クーポン券を紛失された方や転入の方は再発行可能ですので、下記までご連絡ください。

・受けたかどうか忘れてしまったという方もお調べしますので、ご連絡ください。



(公社)室戸市シルバー人材センター

令和6年10月5日(土)市職員協力のもと総勢72人で、市役所・やすらぎの剪定・草刈・草引き清掃ボランティアを行いました。

室戸市シルバー人材センターでは、仕事50%ボランティア50%を目標に頑張っています。



会員募集中

あなたの豊富な経験・知識を活かしていませんか!現在129人のシルバー会員が元気にお仕事をしています。

いっしょに活動してみませんか!

60才以上の健康で働く意欲のある方、地域貢献に興味のある方、お待ちしております。シルバー世代の友達の輪も広がりますよ。

お仕事のご依頼も、お受けしています。草刈・断捨離時の不用品処理・網戸の張替等お気軽にお問合せください。

■【お問い合わせ先】☎24-2018

1月の各市民館教室予定

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

日	曜	羽根	吉良川	行当	大谷	菜生	佐喜浜
6	月		はた織り・洋裁 10:00				百歳体操 10:00
7	火		610体操& 百歳体操 10:00			百歳・610体操 10:00	おりがみ 9:00
8	水	デイサービス 10:00 硬筆 13:00 パッチワーク 14:00	デイサービス 10:00 編物 12:00	カラオケ 13:30			手芸 9:00
9	木	610体操 13:30		610体操& 百歳体操 10:00	ピアノ 17:10		刺しゅう 9:00
10	金	百歳体操 10:00	パッチワーク 13:30	創作 9:30			
14	火		今日子ちゃんの ゆるヨガ 10:00			百歳・610体操 10:00	創作（お菓子） 9:00
15	水	硬筆 13:00 パッチワーク 14:00	はた織り・洋裁 10:00		創作（編物） 13:15	ペーパークラフト 13:00 洋裁 13:30	おりがみ 9:00 カラオケ 13:30
16	木	高齢者学級 9:45 610体操 13:30	じんけん交流会 （作品展）	今日子ちゃん体操 10:00	高齢者学級 9:00 ピアノ 17:10	デイサービス 9:30	手芸 9:00
17	金	百歳体操 10:00	じんけん交流会 （作品展）	創作 9:30			
18	土		じんけん交流会 （人権講演会他）				
20	月	料理教室 9:30	はた織り・洋裁 10:00	手芸 13:30		カラオケ 13:30	百歳体操 10:00
21	火		610体操& 百歳体操 10:00	デイサービス 10:00			デイサービス 10:00
22	水	デイサービス 10:00 パッチワーク 14:00	デイサービス 10:00 編物 12:00	カラオケ 13:30	百歳体操 9:00 デイサービス 9:30		刺しゅう 9:00 カラオケ 13:30
23	木	610体操 13:30		610体操& 百歳体操 10:00	創作教室 9:00	作品展 9:00	エコクラフト 9:00
24	金	百歳体操 10:00	パッチワーク 13:30			作品展 9:00	
25	土					ヒューマン ライツフェス ティバル菜生 2025 9:00	
27	月					カラオケ 13:30	今日子ちゃんの ゆるヨガ 10:00
28	火	カラオケ 13:30	610体操& 百歳体操 10:00	デイサービス 10:00	布ぞうり 13:15	百歳・610体操 10:00	デイサービス 10:00
29	水	パッチワーク 14:00	はた織り・洋裁 10:00 キラキラ 10:00		創作（編物） 13:15	洋裁 13:30	刺しゅう 9:00
30	木	610体操 13:30		610体操& 百歳体操 10:00	創作教室 9:00	デイサービス 9:30	エコクラフト 9:00
31	金	百歳体操 10:00	パッチワーク 13:30			いきいきお茶会 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。

保育の方針	保育の特色
●地域の自然や文化、人的環境等を保育に活かしながら、心身を育むとともに豊かな人間性を持った子どもを育てる ●一人一人の願いや思いを受け止め、人への信頼感と自己を肯定する心を育てる	●休日保育 ●育児相談（随時）・園庭開放 ●特別支援児保育・アレルギー除去食の対応 ●地域交流事業（町内文化祭、夕涼み会、神祭、盆行事、敬老会、ハロウィン、どんど焼き） ●絵本の貸出しや読み聞かせ ●佐喜浜地域学校協働本部との連携、地域支援コーディネーターの協力（菜園、食育活動、地域行事参加等） ●園外保育 ●佐喜浜スクールモデル（保小中連携強化推進委員会）（合同運動会、合同避難訓練、生活リズムチェック、ほっとハートキャンペーン等）
●自分が好き、友だちが好きと思える子どもに育てる ●基本的な生活習慣を身につけ、心身ともに健やかな身体作りを目指し、主体的に活動する子どもに育てる ●いろいろな葛藤を経ながらも失敗や困難に立ち向かい乗り越えていく子どもを育てる	●育児相談・半日体験入所（随時） ●特別支援児保育 ●絵本の貸出し（親子読書） ●地域交流事業（盆踊り、市民館文化展、夕涼み会、ハロウィン） ●アレルギー除去食の対応 ●園外保育 ●菜園活動
●一人一人の人格を尊重し受容的、応答的に関わり、興味関心を起点とした主体的な活動を保障する ●継続して運動遊びを楽しむ。「次はななに？」楽しみながらレベルアップ1 ●目的や見通しをもって生活習慣を身につける	●育児相談・園庭開放（随時） ●居残り保育 ●絵本の貸出しや読み聞かせ ●菜園活動・園外保育 ●地域交流事業（夕涼み会、十兵衛夏祭り、敬老会、公民館文化祭、市民館ふれあい祭り） ●アレルギー除去食の対応 ●特別支援児保育
●子どもたちの豊かに伸びていく可能性や人間の基礎が培われる乳幼児期一人一人を大切に、健全な心身の発達や豊かな人間性を身につけた乳幼児を育成する。 ●地域に愛され保護者に頼りにされるよう、個々の家庭に応じた支援をする	●絵本の貸出しや読み聞かせ ●園外保育 ●菜園活動 ●地域交流（夏祭り、敬老会、介護施設訪問） ●年長児のマーチングバンド、和太鼓（イベント参加） ●アレルギー除去食の対応 ●特別支援児保育 ●地域子育て支援センター「クローバー」 ●一時預かり保育
●基本的な生活習慣を身につけ、発達段階に応じた自立心を養う ●保護者からも信頼され、地域に愛される保育所を目指す ●子ども一人一人を大切に、たくさんの経験や仲間づくりを通して健康でしなやかな身体づくりや豊かな人間性を持った子どもを育てる	●居残り保育 ●多機能型保育支援事業 ●菜園活動 ●人形劇や音楽鑑賞の実施 ●4・5歳児による鼓笛隊や踊りによるイベント参加 ●アレルギー除去食対応 ●自然の中での行事・園外保育（浜・川遊び、しいの実拾い） ●地域交流（七夕まつり、夏祭り、運動会、敬老会、お雛祭り会、NPO法人「ぐりーと」訪問） ●特別支援児保育 ●絵本の貸出し、読み聞かせ
●基本的な生活習慣、生活リズムを身につける ●集団生活の中で遊びや生活を通して仲間づくりの大切さを経験させる ●色々な経験を通して、食べることの興味や関心を持たせる	●特別支援児保育 ●園外保育、人形劇公演 ●公民館行事（田植え、稲刈り、餅つき他） ●町並み保存会行事（ひな祭り他） ●地域交流事業（夕涼み会、ハートフル作戦、人形劇、敬老会、農林祭他） ●アレルギー除去食の対応 ●絵本の貸出し、読み聞かせ

保育所の入所 手続きが始まります

4月からの入所申込期間
1月6日(月)から16日(木)まで

- 入所審査(面接審査)は、新入児のみです。
(各保育所で実施します)
- 保育所を必要とする事由
(次のいずれかに該当することが必要です。)
- ①就労(フルタイム、パートタイム、居宅内の労働
など基本的にすべての就労を含む)
- ②妊娠、出産(前後2ヵ月)
- ③保護者の疾病、障がい
- ④同居(長期入院を含む) 親族の介護、看護
- ⑤災害復旧
- ⑥求職活動(3ヵ月まで)
- ⑦就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)
- ⑧育児休暇取得中に、すでに保育を利用している
子どもがいて継続利用が必要
- ⑨虐待やDVのおそれがあること
- ⑩その他、上記に類する状態として市町村が認め
る場合
- ※以上の入所できる基準を確認していただき、各
保育所、またはこども子育て支援課へ上記期
間内に書類を提出してください。なお、申込書
は各保育所、こども子育て支援課にあります。
- 入所申込に必要な書類
- ①支給認定申込書、入所申込書兼現況届(全員)
- ②保育を必要とする事由が証明できるもの
 - ・就労の場合：就労証明書
 - ・妊娠、出産：母子手帳
 - ・保護者の疾病、障がい：診断書および障害者手
帳のコピー等
 - ・求職活動：ハローワークカードおよび求職活動
証明書等
 - ・保護者の就学：学生証および在学証明書
 上記以外の場合は、その事由を証明できるもの
- ③転入された方のみ
令和6年1月1日現在に居住していた住所地で
税の申告をされていない方は申告をお願いし
ます。
- 途中入所について
上記申込期間を過ぎても4月～3月までの期
間、保育所の定員に達していない等であれば入
所することができます。(こども子育て支援課
にお問い合わせください。)
- 入所希望の前月20日までに申請手続きが必要
となります。

■【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

	入所審査の日程	保育所
佐喜浜保育所	1月23日(木) 10:30 ～ 11:30	室戸市立 佐喜浜保育所 (鉄骨瓦棒葺平屋建) 佐喜浜町1336番地3 ☎27-2844 定員：30人(生後2ヵ月児から) 平日 8:30～16:30 (7:45～17:45) 土曜日 8:30～12:00 (7:45～12:15)
大谷保育所	1月24日(金) 13:30 ～ 14:30	室戸市立 大谷保育所 (鉄骨瓦棒葺平屋建) 浮津149番地1 ☎22-2260 定員：30人(生後2ヵ月児から) 平日 8:30～16:30 (7:45～18:00) 土曜日 8:30～12:00 (7:45～12:15)
羽根昭和保育所	1月22日(水) 13:30 ～ 14:30	室戸市立 羽根昭和保育所 (木造瓦棒葺平屋建鉄骨造瓦棒葺平屋建) 羽根町乙3160番地 ☎26-1240 定員：30人(生後2ヵ月児から) 平日 8:30～16:30 (7:45～17:45) 土曜日 8:30～12:00 (7:45～12:15)
むろと保育園	1月22日(水) 10:30 ～ 12:00	むろと保育園(福) むろと福祉協会 (鉄骨平屋建バリアフリー対応施設) 室津2937番地1 ☎22-0587 定員：70人(生後2ヵ月児から) 平日 8:00～16:00 (7:30～18:00) 土曜日 8:00～12:00 (7:30～13:00)
元保育所	1月23日(木) 13:30 ～ 14:30	元保育所(福) 元保育協会 (木造平屋建) 元甲1680番地2 ☎22-0870 定員：30人(生後2ヵ月児から) 平日 8:00～16:00 (7:30～18:00) 土曜日 8:00～12:00 (7:30～12:00)
吉良川第二保育所	1月24日(金) 10:30 ～ 11:30	吉良川第一保育所(福) 吉良川保育協会 (鉄筋コンクリート平屋建) 吉良川町甲3039番地 ☎25-2239 定員：40人(生後2ヵ月児から) 平日 8:00～16:00 (7:30～19:00) 土曜日 8:00～12:00 (7:30～13:00)

◆各種相談

※相談は原則無料 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 1月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。
なお、行政に関するご相談、刑事事件・裁判または調停中の案件
についてはお受けできませんのでご了承ください。

人権相談 いじめ・差別など人権に関すること

- 日 時 1月20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

消費生活相談 訪問販売・架空請求などのトラブル

- 日 時 1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・職業紹介など

- 日 時 1月10日(金) 10:00~12:00
(受付は11:45まで)
 - 場 所 室戸市保健福祉センターやすらぎ
2階 第1・第2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(受付票)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

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 1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

年金相談 加入記録・見込み額など

- 日 時 1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。

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 1月15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！

室戸市の環境に関するアンケート調査について

現行の「第二次室戸市環境基本計画」の改定に向けて、環境に関するアンケート調査を実施します。

暮らしの基盤となっている環境についての意識や意見、要望を取りまとめるものとなっておりますので、ぜひ多くのご回答をよろしくお願いいたします。

アンケートはインターネット上で行います。以下の2次元バーコードを読み込んでいただくか、室戸市ホームページにリンクを掲載しますので、回答ページからご回答ください。

回答締め切り 1月31日(金)

アンケートの回答はこちらから！▶

回答ページ

https://apply.e-tumo.jp/city-muroto-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=12681



1月夢ひろば催し物

日	曜	催し物名	開演時間	
3	金	令和7年 室戸市20歳のつどい	受付 10:00 開式 11:00	生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142
12	日	メゾ・ソプラノ谷口 睦美 と みんなのむろと音楽祭2024 ~MUROTO MUSIC FESTIVAL~	開場 13:30 開演 14:00	生涯学習課 生涯学習班 ☎22-5142

市立診療所 1月の診療予定

●室戸岬診療所

住所：室戸市室戸岬町5368番地3 ☎23-3610

診療科目：内科（一般診療、特定健診）※電話予約できます。

※発熱、呼吸器症状（せき・鼻づまり・のどの痛みなど）、頭痛、倦怠感、下痢、嘔吐、味・臭いがわからないなどの症状が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。この場合、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してください。

●診療日時について

曜日	月曜日	第2・第4水曜日 (8日、22日)	木曜日
医師（診療科目）	伊奈院長（内科）	宮野医師（内科）	伊奈院長（内科）
診療時間	9:00～17:00	16:00ごろ～17:00	9:00～17:00
受付時間	8:45～11:00 12:45～16:00	14:00～16:30ごろ	8:45～11:00 12:45～16:00
お知らせ	—	※往診を行うため、診療は往診終了後の16:00ごろからが目安となります。	—

伊奈院長からひいちゃん

今回は少しお堅くデータから。

厚生労働省が発表している「令和元年 人口動態」によると、日本人の死亡場所は病院が71.3%、老健・介護医療院が3.0%、老人ホームが8.6%、自宅が13.6%です。医療・介護機関が8割強、自宅が1割強で、皆さんの経験と大体一致しているのでは。

一方で、日本財団の「人生の最期の迎え方に関する全国調査結果」によると、死期が迫った時に人生の最期を迎えたい場所として、医療施設が33.9%、自宅が58.8%と回答しています。あれれ？大分割合が変わりましたね。

そして「自宅で最期まで療養することが困難な理由」の回答トップ2は、①家族に負担がかかる、②急変時の対応です。ま

た避けたい場所として「子の家」42.1%と回答しています。

これまた僕自身の感覚に近いです。僕は昨年末に計2ヵ月近く入院して在宅の良さを再認識したけど、家族に多大な負担がかかるようなら、「申し訳ない」という気持ちを抱えて毎日過ごすよりも病院・施設の方が精神的に楽だと思いました。また退院直後は50mも歩けなかったです。家で過ごしている間に何かあったら、と不安でした。

人は必ずいつか動けなくなり亡くなっていきます。そんな時になるべく家で過ごしたいと思うことはわがままなんですか？違いますよね！

と、ここで字数制限が。書いてる本人も気持ちがたかぶって来たところですが。
To be continued...

●室戸診療所

住所：室戸市領家85番地 ☎22-6608

●診療日時について

診療科目	曜日等	時間帯（括弧内は受付時間）
内科・リハビリテーション科	月曜日～金曜日	9:00～12:00（8:30～11:30）
		14:00～17:00（13:30～16:30）
内科	第4土曜日	9:00～12:00（8:30～11:30）
整形外科	第3土曜日	9:00～12:00（8:30～11:30）
眼科	毎週水曜日	9:00～11:30（8:30～11:00）
		13:00～14:30（12:30～14:00）
※巡回診察（旧佐喜浜診療所）内科	毎週火・金曜日	9:00～12:00（8:30～11:30）

●担当医師

診療科目	時間帯	月	火	水	木	金	土
内科・リハビリテーション科	午前	船戸院長	船戸院長 伊奈医師	三宮医師	船戸院長	船戸院長	
	午後						
内科	午前						☆ (1/25)
整形外科	午前						☆ (1/18)
眼科	午前			◇			
	午後						

☆…高知県立あき総合病院より派遣

◇…高知大学医学部附属病院より派遣

※都合により、診療時間の変更や代診、休診等になる場合がありますので、受診の際は上記連絡先にお問い合わせのうえ、受診をお願いします。

令和6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。

*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

医療機関名

電話

田野病院

(0887) 38-7111

脳ドック & 特定健診の募集!!

現在、国保では、脳ドックと特定健診のセット受診の申し込みを受付しております。
まだ、申込みをされていない方で、下の確認事項を満たしている方はこの機会に申込みをしませんか。先着順となりますので、お早めに申込みをお願いします。

■確認事項

- ①室戸市の国保に加入している40歳～74歳までの方
 - ②令和6年4月1日～令和7年3月31日までに特定健診を受けていない方
 - ③国保税を完納されている方
 - ④受診結果を保健事業に活用させていただくことに同意いただける方（個人は特定されません）
 - ⑤現在、脳外科で診療を受けていない方
 - ⑥令和6年度健康大学の脳卒中検査で、内田脳神経外科にて検査されない方
- ※①から⑥までの条件を全て満たしている方が対象となります。

■募集日時

3月24日（月）までの期間で、募集時点に空きのある日時

※ただし、令和6年12月29日～令和7年1月3日および土日祝日は除きます。

月曜日（16:00） 火曜日（16:00, 16:30） 水曜日（15:00, 15:30）

木曜日（9:00, 9:30, 10:00, 10:30） 金曜日（15:00, 15:30）

■申込方法

電話にて申込受付を行っています。

☎22-5133（市役所開庁時間8:30～17:15に受付します。）

■検診場所

田野病院

■費用

1,000円（脳ドック分としていただきます。特定健診は無料です。）



■【お問い合わせ先】市民課 保険年金班 ☎22-5133

お薬手帳を上手に 活用していますか？

お薬手帳には、処方された薬品名・量・日数・使用方法等が記載されています。多くの薬品を服用しなければならない方にとっては、お薬手帳を見せるだけで、すぐにわかってもらえ、薬の重複や飲み合わせのチェックもできます。

今お持ちのお薬手帳が複数ある場合は、1冊にまとめ上手に活用してください。

ジェネリック医薬品に 関するお知らせについて

室戸市国民健康保険では、医療費の負担を少しでも軽くするために、病院や薬局でもらっているお薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額の削減額が大きい方を対象に、ジェネリック医薬品促進通知をお送りしています。

ジェネリック医薬品の利用について医師・薬剤師にご相談のうえ、ぜひご検討をお願いします。

■【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？

1月31日（金）は第7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、納付書をご持参のうえ、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

国民年金のお知らせ 「20歳を迎える方へ」

公的年金の制度とは、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、皆で暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

老後のための「老齢年金」のほか、万が一の時には「障害年金」や「遺族年金」が受け取れます。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のままにすると将来の年金が受け取れなくなる場合がありますのでご注意ください。

1 国民年金の加入

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金（第1号被保険者）に加入したことをお知らせしています。（厚生年金保険に加入している方を除く）

2 国民年金保険料の納付

国民年金保険料は、日本年金機構から届くお知らせに同封されている納付書でお支払いいただけるほか、口座振替・クレジットカードによる納付も可能です。お得な前納割引もお申し込みいただけます。

3 付加保険料の納付

定額保険料のほかに月額400円の付加保険料を追加して納付することにより、将来の老齢基礎年金の額を増額できる制度があります。

付加保険料の納付は申出月からの開始となります。

4 国民年金保険料の学生納付特例、免除・納付猶予制度

保険料を納めることが経済的に困難な場合に、保険料の「学生納付特例制度」や「免除・納付猶予制度」があります。保険料を納められないときは未納のまま放置せず、必ずこれらの申請をしてください。

■【お問い合わせ先】南国年金事務所 ☎088-864-1111
市民課保険年金班 ☎22-5133

国民年金保険料がスマートフォンアプリで納付できます

国民年金保険料について、納付書、口座振替、クレジットカード、Pay-easy 等による納付に加え、スマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できます。

【ご利用に必要なもの】

- ①納付書
- ②スマートフォン
- ③決済アプリ

■対象決済アプリ

- ・AEON Pay
- ・au PAY
- ・d払い
- ・Pay B (※)
- ・Pay Pay
- ・LINE Pay
- ・楽天ペイ



※ Pay B と連携している各金融機関が提供する決済アプリを含む。

詳細は、Pay Bのホームページ

(<https://payb.jp/finance/>) をご覧ください。

■スマホ決済の流れ

- ①決済アプリをダウンロード
- ②氏名・生年月日等を登録

- ③納付書に記載されているバーコードを読み取る

- ④決済内容を確認
- ⑤パスワード入力

納付完了

※バーコードが印字されない納付書は、ご利用いただけません。

※各決済アプリの操作方法等については、ご利用の決済事業者にお問い合わせください。

■【お問い合わせ先】南国年金事務所 ☎088-864-1111
市民課保険年金班 ☎22-5133

令和7年1月31日(金)は市・県民税第4期および 国民健康保険税第7期の納期限です ※口座振替日は1月28日(火)

●令和6年度 室戸市税・国保税の納期表

納付月		令和 6 年									令和 7 年		
		4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	1 0 月	1 1 月	1 2 月	1 月	2 月	3 月
指定納期限	軽自動車税		全期 5月31日										
	固定資産税		全期・1期 5月31日		2期 7月31日		3期 9月30日			4期 12月25日			
	市・県民税 (普通徴収)			全期・1期 7月1日		2期 9月2日		3期 10月31日			4期 1月31日		
	国保税 (普通徴収)				全期・1期 7月31日	2期 9月2日	3期 9月30日	4期 10月31日	5期 12月2日	6期 12月25日	7期 1月31日	8期 2月28日	9期 3月31日
	口座振替日		5月28日	6月28日	7月29日	8月28日	9月30日	10月28日	11月28日	12月25日	1月28日	2月28日	3月28日

金融機関、コンビニエンスストア、QRコードでもお支払いいただけます。

※コンビニエンスストアはローソン、ファミリーマート、セブンイレブンなど

QRコードを利用した電子決済納付では、コンビニや金融機関に行かなくても、ご自宅で納付することができます。

地方税お支払いサイト▶



■【お問い合わせ先】税務課 債権管理班 ☎22-5153

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

税金は最優先!!

●地方税法第14条(地方税優先の原則)

地方団体の徴収金は、納税者または特別徴収義務者の総財産について、本節に別段の定めがある場合を除き、すべての公課その他の債権に先だって徴収する。

●こんな話をよく聞きます

「借金があるから税金が払えない……云々」

借金は個人が作るものです。

法律によって、税金はすべての債務(借金含む)に優先すると定められています。ですから、個人債務よりも税金が優先されます。そのため、行政機関には調査や差押えをする権限が与えられています。

滞納処分の執行により、大切な財産や社会的信用を失うおそれがあります。

■【納付に関するご相談】税務課 債権管理班 ☎22-5153

【課税に関するご相談】税務課 市民税班 ☎22-5127

資産税班 ☎22-5130

市役所では個別の事情は分かりません。納められないときはまずご相談を!

市営住宅に
入居している
皆さんへ

市営住宅家賃の納付相談を受け付けています

こんなとき、ご相談ください。

市役所では個別の事情は分かりません。
まずはご連絡ください。

納付書を無くした。

仕事を退職した。
入院することになった。

納期限までに
納付できない。

催告書が届いた。



1月分の家賃の納期限は1月31日(金)です。

■【お問い合わせ先】納付に関するご相談 税務課 債権管理班 ☎22-5153

そのほか住宅のご相談 財産管理課 建築住宅班 ☎22-5122

令和6年11月（令和7年1月支給分）から 児童扶養手当制度が一部改正されました

令和6年11月1日から児童扶養手当法等の一部を改正する法律が施行されたことに伴い、令和6年11月分（令和7年1月支給）から第3子以降の多子加算額が増額され、所得制限限度額が引き上げられました。

【制度改正の内容】

1 第3子以降の多子加算額の増額

第3子以降の加算額が増額され、第2子の加算額と同額になります。

●令和6年11月分以降

支給区分	児童1人	第2子加算額	第3子以降加算額
全部支給	45,500円	10,750円	第2子加算額と同様
一部支給停止	45,490円～10,740円	10,740円～5,380円	
全部支給停止	0円	0円	0円

※手当額は、法令の改正により増減する場合があります。 ※一部支給は、受給者の所得により10円単位で決定されます。

2 所得制限限度額の引き上げ

所得制限限度額が引き上げられます。受給資格者本人の所得により全部または一部の手当額が支給停止であった方は、支給額が上がる場合があります。

※配偶者・扶養義務者・孤児等の養育者の所得制限限度額に変更はありません。

児童扶養手当を令和6年10月時点で受給している方、所得制限超過のため全部支給停止となっている方は、この制度改正に伴う手続きは不要です。

■【お問い合わせ先】 こども子育て支援課 ☎22-5171

償却資産の申告をお願いします

●1月1日現在、償却資産を所有されている方は、その償却資産の内容について申告していただく必要があります。

●償却資産とは、土地・家屋以外の事業用資産で、減価償却額または減価償却費が所得の計算上、損金または必要な経費に算入されるものです。

●個人事業者の方も対象です。

申告書にはマイナンバー（個人番号・法人番号）の記載をお願いします。

◎申告は令和7年1月31日まで 市役所税務課にて受け付けております。

■【お問い合わせ先】 税務課 資産税班 ☎22-5130

水道局からのお知らせ

●漏水減額の取扱いについて

減額の対象となるもの	減額の対象とならないもの
・地中の配管	・蛇口のバッキン
・温水器の配管	・浄化槽のバルブの閉め忘れ
・浄化槽の配管およびバルブ破損	・トイレのボールタップ
・受水槽本体および配管 など	・露出配管からの漏水 など

※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。

【漏水修理のご依頼前の注意点】

- ・室戸市水道指定給水装置工事事業者以外で修理をした場合は、減額対象にはなりません。
- ・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。修理する場合は、修理業者に直接お問い合わせください。
- ・修理費用は、統一料金ではありません。（修理内容や出張費用等の発生により異なります。）

・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。

【夜間・休日の連絡方法】

水道局の業務時間は平日（土・日・祝日除く）8：30～17：15までとなっております。夜間や休日の緊急連絡は市役所代表番号（☎22-1111）へご連絡ください（守衛室につながります）。

■【お問い合わせ先】 室戸市水道局 ☎22-5139

令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなりました。

マイナ保険証を利用しましょう！

令和6年12月2日以降、現行の保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証（マイナンバーカードに利用登録した保険証）を基本とする仕組みに移行します。マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証として利用登録していない方には、保険証の代わりとなる「資格確認書」を申請いただくことなく交付します。引き続き「資格確認書」で保険診療を受けられますので、ご安心ください。なお現在お手持ちの保険証は、記載されている有効期限までお使いいただけます。

●保険証の有効期限が切れる場合…

マイナ保険証をお持ちの方

申請不要で「資格情報のお知らせ」を交付します。^{※1}

マイナ保険証をお持ちでない方

申請不要で「資格確認書」を交付します。

新たに後期高齢者になった方

申請不要で「資格確認書」を交付します。（R7.7月末まで）

特別な事情でマイナ保険証での受診が困難な方（ご高齢の方・障がいをお持ちの方など）

申請いただくことで「資格確認書」を交付します。

マイナ保険証をお持ちの方で特別な事情なく紙の証が必要な方^{※2}

申請いただくことで「資格確認書」を交付します。

※1 「資格情報のお知らせ」を見せるだけでは医療機関を受診できませんので、マイナ保険証をお使いください。

※2 特別な事情なく、マイナ保険証を持っているが紙の証で受診をしたい場合、マイナ保険証の利用登録解除申請を市民課保険年金班もしくは各出張所にて行っていただく必要があります。

●マイナ保険証を使うメリット

①より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気の情報に基づいたより良い医療を受けることができます。

②手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払いの免除

限度額適用認定証等がなくても、高額医療費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

マイナンバーカードには、医療情報などのプライバシー性の高い個人情報が入っていません。

また、カードの裏面のマイナンバー（12桁）を知らただけでは悪用されることはありません。

■【お問い合わせ先】 市民課 保険年金班 ☎22-5133

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。

この取組の一環として、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	連絡先
安田町	襲名100周年記念企画展「六世竹本土佐太夫・浄瑠璃語りは安田から」	11月6日～3月9日	安田まちなみ交流館・和	安田まちなみ交流館・和	☎0887-38-3047
安芸市	土電安芸線廃線50年展(後期)	11月16日～2月2日	安芸市立歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	☎0887-34-3706
美波町	ひわさ冬まつり	1月1日(水)	日和佐八幡神社、大浜海岸	美波町観光協会	☎0884-77-1875
	千羽海崖トレイルランニングレース	1月19日(日)	美波町～牟岐町	人力企画	☎050-5470-2917

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) みなみ阿波観光局 HP



■【お問い合わせ先】

観光ジオパーク推進課 ☎22-5161

アンケート調査へのご協力のお願い(南海トラフ地震臨時情報について)

令和6年8月8日に南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発表されました。

南海トラフ地震臨時情報を住民の方々がどのように捉えられているかを把握し、今後の南海トラフ地震対策の強化につなげるための調査にご協力をお願いします。

アンケートに個人を特定するものは含まれていません。

回答につきましては、右記 QR コードまたは URL からお願いします。

下記 URL からアンケート可能です

<https://forms.office.com/r/ZEUJDAxZ1W>

「防災対策に資する南海トラフ地震調査研究プロジェクト」は、文部科学省委託研究事業であり、南海トラフ地震などの自然災害等における調査を行っています。

【主催】 防災対策に資する南海トラフ地震・調査研究プロジェクト・サブ課題3 創生情報発信研究

【共催】 室戸市

■【お問合せ先】

香川大学大学院工学研究科 野々村研究室

ふじさわ かずひと
藤澤 一仁

E-mail

fujisawa.kazuhito@kagawa-u.ac.jp

☎ 22-5132 (室戸市防災対策課)

「南海トラフ地震臨時情報について
アンケート調査▶



四国電力送配電 LINE 公式アカウント



LINEで**停電情報**を
お知らせします



四国電力送配電
LINE公式アカウントの
友だちになる



LINEで友だちになると、設定したエリアの停電情報を自動でお知らせ！(四国エリア4カ所まで)

状況が変化することにより自動でお知らせします。



停電が
発生



停電の
情報



停電が
復旧

四国電力送配電では、停電情報をタイムリーにお届けするためのLINE公式アカウントを活用したサービスを配信しています。

登録・利用は無料*です。万が一に備えてぜひ、登録してください。

*データ通信料はお客様負担となります。

https://www.yonden.co.jp/nw/cnt_line-notice/index.html

自衛官募集相談員の委嘱について

11月5日(火)に自衛官募集相談員の委嘱式を行いました。自衛官募集相談員とは、自衛官を希望される方の自衛隊高知地方協力本部への紹介や、ポスターの掲示など自衛官募集の広報活動に協力していただいている方々で、自衛隊高知地方協力本部長と室戸市長から委嘱されるものです。

今回は、以前から相談員として活動していただいている、次の3名の方に委嘱しました。

佐喜浜地区 桑野 秀樹 様
室戸岬地区 山崎 有里 様
室戸地区 坂本 陽一郎 様

(右) 植田市長
(中) 自衛官募集相談員 山崎様
(左) 自衛隊高知地方協力本部



■【お問い合わせ先】 防災対策課 ☎ 22-5132

1月12日
ボランティア募集

《むろと2000本桜の会》
草刈のお手伝いをお願いします



●日 時

1月12日(日) 9:00~14:00程度(小雨決行)
※雨天の場合は19日(日)に延期します

●集合場所

室戸広域公園

芝生広場 トイレ前

●主 催

むろと2000本桜の会



約1,800本の桜が植えられ、室戸市の桜の名所として毎年市内外から多くの方が訪れる室戸広域公園で、桜の季節を前に草刈りや桜の手入れを行います。きれいな公園で桜を楽しんでいただけるよう、皆さんのお手伝いをお待ちしています。

※草刈機・手袋・かま・手ぐわ等あるかたはぜひお持ちください
※申し込み等は不要ですので、当日現場へお越しください

■【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

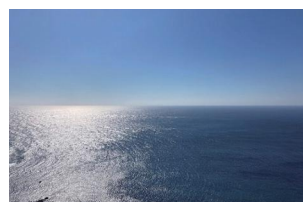
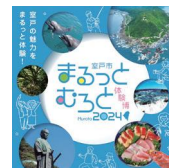
まるっとむろと体験博について

こんにちは。観光ジオパーク推進課の地域おこし協力隊の川口真委です。

今年で3回目になる室戸市まるっと体験博が9月21日（土）から10月27日（日）まで開催されました。体験博は、体験プログラムをととして室戸の魅力を体感してもらいたいと考え企画されたものです。全部で22の体験プログラムがあり、「自然を満喫!」「自分で作る楽しさ!」「味わう喜び!」「文化を感じる!」「極上の癒し!」の5つのカテゴリーに分かれており、自然や食、文化等を体験しながら学び楽しんでもらえるような内容となっていました。体験プログラムの内容ももちろん素晴らしいのですが、その体験プログラムを提供している案内人の方々がとても魅力的です。それぞれの得意分野をつづじて、室戸の推しポイントを伝える姿に、個人的には一番心惹（ひ）かれるものがありました。3回の体験博をととして私自身が感じたのは、人こそが室戸の大きな魅力だということです。地域の方が当たり前前にできてしまうことが、実は観光客にとっては興味をそそられることだったりします。体験博の案内人は、個人の方の参加も

大歓迎です。チャレンジしてみたいという方は、ぜひ来年の体験博でお待ちしております。

個人的な話にはなりますが、先月12月で3年の地域おこし協力隊の任期満了を迎えました。田舎で子育てをしてみたいという思いで東京都から移住してきた3年前から、あつという間でしたが、とても充実した時間を過ごすことができました。そう思えるのも、地域の方々があたたかく迎えてくださったからだと思います。本当にありがとうございました。親子ともども室戸に定住しますので、今後どうぞよろしくお願いいたします。



▲室戸岬灯台からの眺め

■【お問い合わせ先】観光ジオパーク推進課 ☎22-5161

年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎにご注意!

忘年会やお正月、新年会などイベントが続く年末年始は、生活習慣が乱れて食事や飲み過ぎがちな時期です。肥満や生活習慣病を防ぐためにも、毎日の食事に気をつけていきましょう。

●炭水化物のとり過ぎに注意!

年末年始に食べる機会の増える餅や寿司、果物、菓子類などには炭水化物が多く含まれており、とり過ぎると肥満や高血糖の原因に! 食べ過ぎには注意が必要です。

反対に、この時期に不足しがちなのが野菜・きのこ・海藻類。意識して食べるようにしましょう。



●お酒の飲み過ぎに注意!

お酒を飲み過ぎると、大量のアルコールを分解するため肝臓に大きな負担がかかり、胃や腸も傷つけてしまいます。

お酒は適量をこころがけ、食事をしながらゆっくり飲むのがおすすめです。また、週に2日は休肝日をつくり、肝臓を回復させましょう。

●体調管理の基本は規則正しい生活から!

食事だけでなく、起床時間や就寝時間も不規則になりがちなのが年末年始。普段とかわらず規則正しい生活を続け、1日3食しっかりととりましょう。

お菓子などをだらだらと食べ続けるのは肥満の原因に! 食後は歯磨きをするなどしてメリハリをつけ、食事やおやつは時間を決めて食べるようにしましょう。



■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班 ☎22-3100

郵便局で参加するスマホ教室

対象の郵便局で、タブレットの画面上の講師によるスマホ教室の受講ができます。スマホの基本的な使い方から、スマホのできる行政サービスの使い方などを学べます。原則一対一の個別形式のため、自分のペースで参加できます。受講料無料、機種や携帯会社を問わず、何度でもご参加いただけます。

●時 期 2024年8月~2025年1月末まで 時間 10:00~17:00

●場 所 室戸郵便局・室戸岬郵便局

●予 約 楽天シニアカスタマーセンター（平日10:00~16:00）

☎0120-955-545

※楽天モバイル（株）が総務省「デジタル活用支援推進事業」における事業実施団体として、日本郵便（株）と協同で運営いたします。

※実施状況により早期に受付終了する可能性があります。お早めにご参加ください。





室高にCome On!!

室高生は放課後何しゅうが？



Instagram
毎日更新中！

2026年国民文化祭が高知県で初開催されるにあたり、室戸高校文化部の活動をご紹介します。

美術部



現在、美術部は1年次生2人で、週4日・放課後2時間程度の活動を行っています。活動内容は個人のイラストや、高校美術展・室戸市展などへの出品作品の制作、毎月の“こども食堂”さんのメニュー看板描きなどさまざまです。現在は粘土の立体作品とポスター公募用の作品を鋭意制作中です。日々楽しく活動していますので、皆さん応援をよろしくお願いいたします。

吹奏楽部

吹奏楽部は、少ない人数ですが、校内や地域のイベントに積極的に参加し演奏するため日々練習をしています。11月3日（日）には、「室戸岬灯台祭り」の開会式セレモニーで演奏しました。年明けには、台風接近のため延期となった「みんなのむろと音楽祭2024」、室戸岬公民館での「花立て文化祭」と地域のイベントに参加する予定です。

また、令和7年2月2日（日）には、やすらぎ夢ひろばで、「第29回定期演奏会」を行います。皆さんお誘い合わせのうえ聴きにお願いください。



音楽部

私がドラムを始めて半年が経ちました。日々の練習は課題曲の練習です。これまで演奏した中で、1番思い出に残っているライブはふるさと室戸まつりで、Mrs.GREEN APPLEの「青と夏」、SHISHAMOの「君と夏フェス」を演奏したことです。この2曲はとても難しく、ライブで演奏できるようになるために、毎日放課後に、個人練習はもちろんメンバーとタイミングやテンポを合わせる練習を何度も重ね、先輩や友達が「大丈夫？無理しないでね」と支えてくれたことで自信をつけ、やり切ることができました。私にとってこのふるさと室戸まつりでのライブは、音楽部に入部して本当に良かったと心の底から思えた時間でした。来年もまた出演できるよう努力を重ねていきたいです。

やまだあかね
(1年1ホーム 山田葵音)

■【お問い合わせ先】高知県立室戸高等学校 ☎22-1155

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～



おかた ひろかず
岡田 泰憲

皆さん明けましておめでとうございます。

国立室戸青少年自然の家の岡田泰憲です。

旧年中は大変お世話になりました。早いもので室戸に来て2年が過ぎようとしています。

今年一年も自然の家ではさまざまなイベント（事業）を計画しておりますので、ご協力よろしくお願いします。

早速1月には以前お知らせした【M キャンプ「むろと廃校水族館に泊まろう！」（4回目）・（5回目）】を行う予定になっています。

また、2月には小学生を対象に【イングリッシュキャンプ】という事業を計画しています。こちらの事業については、日常生活の中で英語を楽しむ内容になってます。HPより申し込みができますので興味がある方は、ぜひご応募ください。皆さんのお申込みをお待ちしています。

当所を利用してくれる団体についてですが、高知県外国人漁業研修センター（インドネシアからの漁業実習生のみなさん）は12月から継続して利用してくれており、今年も室戸岬一周駅伝競走に参加されますので、沿道でのご声援よろしくお願いいたします。

また、今年度も韓国の野球チーム（ラオン高校とイルサン・ジャイアンツのみなさん）が室戸でキャンプを行います。県内のチームとの交流試合も予定されていますので、ぜひ皆さんの温かなご声援をお願いします。



▲練習風景



▲横断幕



ホームページこちら▲



Instagramはこちら▲

■【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

室戸ジオパークだより Vol.118



新年あけましておめでとうございます。昨年も地域の皆さんと多種多様な活動を実施することができました。

本年も室戸ジオパークの魅力を発信し次世代へとつなぐ活動を進めていきますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

今号は新年号でもありますので、室戸ジオパーク推進協議会の5つのチームが昨年の取組を振り返りつつ、本年の抱負を掲げていただきました。ぜひ、こうした取組に関心を持っていただき、活動に参加していただければ幸いです。

まもるチーム

まもるチームは「環境」「人」「文化」をまもることを軸に活動しています。

その中でも特に力を入れているのが、「室戸岬の景観をまもる」こと。そのために外来種「ウチワサボテン」の駆除活動を市内外の方や室戸高校の生徒たちにも助っ人として参加いただきながら、1～2ヵ月に一度実施しています。さらに、このウチワサボテンを活用し、室戸海洋深層水フェスタではサボテンお好み焼きを販売しました。また月一度のチーム会では、今後の活動を話し合ったり、時にはワラで縄をなう方法を教え合ったりなど、和気あいあいと過ごしています。今後は人を守る防災活動や、文化を守る活動もしていきたいと考えています。興味のある方、ぜひご参加ください。



▲まもるチーム/ウチワサボテン駆除

まなぶチーム

まなぶチームは「学びの輪を広げる」をテーマに、活動を行っています。

2024年には、室戸高校の生徒による「大地のなりたち」の劇が、市内すべての保育所で披露されました。この活動はまなぶチームの発案から始まったものです。また、まなぶチーム所属のガイドさんも参加しての室戸高校生向けのガイド養成講座もスタートしました。

学びの輪は未来へ、地域へ少しずつ広がっています。



▲まなぶチーム
室戸高校生による劇披露

もてなすチーム

令和6年度に「もてなすチーム」では清掃活動や食の多様性（ヴィーガン、ハラル等）への取組を進めてきました。また、1月からは「室戸をキレイにするぜ！大作戦」という新たな清掃活動を始めます。私たちの住む室戸を自分たちの手で素敵なまちにするために多くの方の参加をお待ちしております。令和7年度につきましても清掃活動をはじめ、多くのおもてなしにつながる活動を進めてまいります。



▲もてなすチーム
秋のおもてなし清掃

かせぐチーム

かせぐチームは、新しいジオツアーや体験プログラムの開発に向けて取り組んでいます。これまで日南の田芋収穫や蕎麦（そば）打ち、石鯨（せっけん）づくりなどをチームで体験をし、試行錯誤を繰り返しながら、楽しくメニュー作りに取り組んでいます。今後さらに室戸の魅力を発掘し、新たなプログラムを増やしていきたいと思ひます。ぜひ、おすすめのスポットや資源があれば教えてください！



▲かせぐチーム
体験メニュー開発

ひろめるチーム

昨年は「Instagram毎日投稿」を掲げ、主に室戸の風景を中心に投稿していました。今年はその継続に加え、フォトコンテストの開催や「室戸の人」にもフォーカスを当ててさまざまな形で室戸をひろめたいと考えています！（「室戸のことならあの人に話を聞いたほうがいい」などありましたら各SNSのDMや下記連絡先までおしえてください）



▲ひろめるチーム
Instagramで毎日投稿

2024年度 室戸ジオパークガイド養成講座開催のお知らせ

2月1日（土）～3月22日（土）の期間（毎週土日）でジオパークガイド養成講座を開催します。お申込み・詳細は下記メールアドレスもしくは電話番号にご連絡ください。
メール info@muroto-geo.jp ☎22-5161

【室戸ジオパーク×防災科研】書道作品募集しています

新たに室戸ジオパーク陸上局の看板に使用する書道作品を募集しています。詳しくは今月の広報に折り込まれているチラシをご覧ください。

【お問い合わせ先】

室戸ジオパーク推進協議会事務局 ☎22-5161
メール info@muroto-geo.jp



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】

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14ページ、日曜・祝日当番医のご案内は15ページに掲載しています。