広報むろと

11月号
2026.11.1
No.708



高知県女子硬式野球室戸大会を開催しました

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（しきゅう）－6610（むろと）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～

◆新しく「地域活性化起業人」が着任しました！ ・・・・・・・・４Ｐ
◆１１月１５日（日）室戸市長選挙の投票日 ・・・・・・・・・・５Ｐ
◆令和９年１月から源泉徴収票の提出方法が変わります・１６Ｐ
◆室戸市 LINE 公式アカウント　友だち登録募集中！ ・・１９Ｐ
◆令和７年度　健全化判断比率等の公表について ・・・・・２０Ｐ

～人口の動き～

〈令和８年９月３０日現在〉　〈９月１日～９月３０日届出〉

世帯数	6,499 世帯	出生	１人
総人口	10,574 人	死亡	24 人
男	5,101 人	転入他	６人
女	5,473 人	転出他	31 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７年９月 30 日現在の総人口は１０，９４６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。



（室津）
松崎（まつざき）　澄愛（すあ）ちゃん

●令和７年１１月１３日生まれ
●松崎玲生（まつざきれお）さん、紗彩（さあや）さんの次女

「健康で元気に育ってね！」
父・母より

●１月号募集締切り日／１１月２５日（水）
（令和８年１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。

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

【お知らせ】「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。

電子申請用 QR コード

■【お問い合わせ先】総務課　総務班　☎２２－５１１４

株式会社カンバーランド・ジャパンと「災害時におけるトレーラーハウス提供等に関する協定」を締結しました

８月２８日（金）に、株式会社カンバーランド・ジャパンと「災害時におけるトレーラーハウス提供等に関する協定」を締結しました。

同社は長野県長野市に本社を置く、トレーラーハウスの製造・販売を手がける企業で、平成７年の創業以来、住宅や店舗等さまざまな用途に対しトレーラーハウスを提供されております。

また、災害時の活用にも取り組まれており、これまで東日本大震災や能登半島地震の際は、被災地にトレーラーハウスを届け、応急仮設住宅や災害復興の拠点として活用されました。

南海トラフ地震などの大規模災害時におけるトレーラーハウスの提供を通じて、災害対応に必要な環境を確保し、災害対応力の強化を図ってまいります。



▲株式会社　カンバーランド・ジャパン
代表取締役　原田　英世　様（左）

■【お問い合わせ先】防災対策課　☎２２－５１３２

室戸市地域振興券の使用期限について【お知らせ】

地域振興券の使用期限は**令和８年１１月３０日（月）まで**となっています。

期限を過ぎますと、使用することができませんのでご注意ください。

まだ受取りしていない方の地域振興券は、産業振興課にて保管していますので、使用期限内に受取りにお越しください。

■【お問い合わせ先】産業振興課　商工水産振興班　☎２２－５１１６

KUMON　11月無料体験受付中！

室戸浮津教室
（水・土）
室戸市浮津816
TEL 090-8978-4162（宮田）

室戸岬教室
（火・金）
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

市長の部屋

室戸市長　植田　壯一郎

未来へつなぐ室戸の宝 ～「室戸ジオパーク推進条例」の制定について～

9月24日市議会定例会で、かねてからの懸案でした「室戸ジオパーク推進条例」制定議案が可決されました。

私は、この条例の制定を思考して10年近くになりますが、幾多の議論を重ね、さまざまな立場の多くの皆さんのご意見をもとにまとめあげられた大変意義深い温もりのある条例となりました。

議決に大変感銘を覚えると同時に、ご協力ご支援をいただきました関係者各位に心より感謝を申し上げます。

室戸市は、平成3年に平朝彦（たいらあさひこ）教授等により開催された「室戸付加体国際会議」において、室戸の地層は、地下深くのプレート境界で起きている現象（巨大地震の発生メカニズムなど）を陸上で直接観察できる「生きた教科書」のような場所として、この会議をきっかけに、室戸は世界の地質学者から「付加体研究の聖地」として極めて高い評価を受け、その名が世界に轟くことになりました。

こうした背景があってのことですが、県会議員当時、毎月開催していた勉強会において、室戸岬の奇岩を世界遺産に申請できないかという議論になり、高知大学理学部の岡村眞（おかむらまこと）教授に相談をしますと、「世界遺産は難しいが、産業技術総合研究所においてユネスコが推進する地質や地層をテーマにした公園づくり活動を日本に取り入れようと研究が始められている」との情報をいただきました。

日本ジオパークネットワークが設立される数年前のことでしたが、勉強会メンバーで補助金申請をして、地形や地層の特徴ある場所に看板やログベンチを設置するなどアピール活動に取り組みました。

そうした頃、お世話になっていた知人より、ジオパーク活動に取り組まないかとのご提案をいただき、二つ返事で始まったジオパーク活動でしたが、その後、高知県が海外からジオパークの専門員を迎え、室戸市にも調査に来てもらうなどその可能性の高さを知ることができました。

当時はまだ「ジオパーク」という言葉をあまり知られていない時代で、室戸市においても、推進体制は皆無で、市議会議員等の協力をいただきながら、「室戸ジオパーク推進協議会」の創設に奔走し、組織は結成できたものの、推進協議会では、初代の日本ジオパーク認定の申請に取り組めず、NPO法人地質情報整備活用機構（GUPI）の高知支部を急きょ創設して、高知大学副学長の吉倉紳一（よしくらしんいち）先生にその支部長の立場で申請者になっていただき、初代の日本ジオパーク認定を受けることができました。その申請書は民間企業の社員でした川崎高思（かわさきたかし）さん等により作成していただいたものでしたが、審査のプレゼンテーションには混迷した記憶が残っています。

その後は、専門員や事務局長を配置した体制で世界ジオパーク認定に挑戦することができましたが、2回の落選に3度目への挑戦を見送ってはとの意見が出されるなど波乱続きのなか、熱意あふれる関係者の牽引力が世界ジオパーク認定を勝ち取る力になったと深謝しています。

室戸の大地と人々の暮らしの価値が世界に認められ、「世界ジオパーク」の認定という快挙を成し遂げた日の感動は、今も鮮明に心に刻まれています。その後、ユネスコの正式事業となり、現在まで3度再認定審査を合格するとともに、国内外から、取り組みに対する高い評価を得ています。

しかし、世界的な評価が高まる一方で、時間の経過とともに市民の関心が少しずつ薄れ、活動の広がりが低迷し、一部の関係者に偏った活動になっていくのではないかという強い危機感を抱いておりました。どれほど世界に誇る素晴らしい大地や歴史があっても、そこで暮らす人々が関心を持ち、誇りを感じて参加しなければ、真のジオパークとは言えません。

今回制定された「室戸ジオパーク推進条例」は、単なるルールではありません。室戸市と市民との役割を明確にし、行政主導から「市民一人ひとりが主役となる活動」へと未来へつないでいくための確固たる誓いです。

室戸ユネスコ世界ジオパークは、未来の子どもたちへ手渡すべき最大の財産です。

この条例の制定を新たな出発点として、市民全員で室戸の大地を愛し、学び、世界に誇れる室戸ジオパーク創りをともに進めてまいりましょう。

皆様の温かいご理解と積極的なご参加を心よりお願い申し上げます。

広告



個別 補聴器無料相談会
事前予約下さい。
11月6日（金）9:30～15:30　室戸市保健福祉センターやすらぎ 2階
〈ご予約はこちらに〉080-3040-2306 高知担当直通
補聴器専門店 Audika オーディカ高知店
補聴器購入助成制度対応可
認定補聴器技能者が親身に対応
訪問対応も可能です
●定 休 日／日曜・月曜・祝日
●営業時間／9:00～17:00

第７９回高知県中学校英語弁論大会で見事３位入賞！

９月12日（土）、高知県教育センターにおいて「高知県中学校高等学校英語弁論大会（中学校の部）」が開催されました。

室戸中学校からは、１年生３人が出場し、森本陽彩（もりもとひいろ）さんが見事３位に入賞しました。森本さんは「More Than You Think」と題し、室戸の自然や文化、人の温かさなど、地元への思いを熱く英語で語り、会場の観客を引き込む素晴らしい発表となりました。

これまで練習を重ねてきた成果を存分に発揮し、見事な結果を収められました。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

新しく「地域活性化起業人」が着任しました！

９月１日に地域活性化起業人「田中（たなか） 早由里（さゆり） 氏」が着任しました。

田中氏には、本市の女性活躍の推進や女性の起業・チャレンジ支援、魅力ある仕事や産業づくりに向けて活動していただきます。

田中　早由里　氏の紹介

これまで民間企業や行政など、さまざまな立場で地域づくりや女性活躍の推進に携わり、女性の起業家育成やチャレンジ支援などにも取り組んでこられました。

現在は株式会社 Team-TANAKA 代表として、地域の人・企業・資源をつなぎ、新しい仕事や事業の可能性を生み出す活動に取り組んでおられます。

●田中氏からひとこと

室戸市にこうして関われることを、とてもうれしく思っています。

まずはいろいろな方にお会いして、室戸のこと、仕事のこと、これからやってみたいことなど、たくさんお話を聞かせていただきたいです。

初めて室戸を訪れたとき、人も含めて「地域資源の宝庫だな」と感じました。

まだ知られていない人や仕事、地域ならではの資源、そして可能性がたくさんあると思っています。

「室戸でこんなことができたら面白いね」を皆さんと一緒に見つけ、一つひとつ新しい仕事や挑戦につなげていきたいと思っています。

市内で見かけたら、ぜひ気軽に声をかけてください。

よろしくお願いします！



▲着任式の様子

■【お問い合わせ先】まちづくり推進課　☎２２－５１４７

地域安全活動功労者表彰

長年にわたり地域の子ども見守り活動の先頭に立ち、子どもの安全確保と防犯活動を積極的に行うなど、地域の安全意識の高揚と普及に多大な貢献をしたとして、中松（なかまつ）あや子氏が地域安全活動功労者表彰を受けました。


▲右から二人目が中松さん

■【お問い合わせ先】総務課総務班　２２－５１１４

11月15日（日）　室戸市長選挙の投票日

（投票時間 7：00～18：00）

告示/11月8日（日）　～あなたの1票を大切に！～

●**投票できる方**

平成20年11月16日以前に生まれた方で、令和8年8月7日以前から引続き室戸市に住んでいる方

●**転出入をした方**

転入▶　令和8年8月8日以降に室戸市に転入届を出した方は投票できません。

転出▶　室戸市外へ転出または転出予定の方については、右の表のとおりです。

転出（予定）日	投票の可否など
令和8年11月8日以前	・転出した人は投票できません
令和8年11月9日から令和8年11月14日まで	・転出（予定）日までは期日前投票ができます ・転出（予定）日の翌日以降は投票できません
令和8年11月15日以降	・投票できます

●**投票所入場券について**

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

投票所入場券は、告示日（11月8日）以降に届きますので、ご了承ください。

投票所入場券が届いていない場合でも、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。

●**期日前投票所**

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。期日前投票は、**投票区にかかわらずどなたでもいずれかの期日前投票所で投票することができます。**　※実施日・時間にご注意ください。

月日	11/9（月）	11/10（火）	11/11（水）	11/12（木）	11/13（金）	11/14（土）
場所	室戸市役所　地下会議室					
時間	8：30～20：00					
場所	佐喜浜生活改善センター	室戸岬公民館	吉良川公民館	羽根公民館	サンシャイン室戸	サンシャイン室戸
時間	9：00～16：00					

●**投票支援（おてつだい）カード**

投票所でお手伝いが必要な方のために、投票支援（おてつだい）カードを作成しました。

期日前投票所や当日の投票所でお手伝いを希望される方は、事前に投票支援（おてつだい）カードに記入して、投票所の受付へお渡しください。代理投票などの投票支援をさせていただきます。

投票支援（おてつだい）カードは、ホームページに掲載するほか、選挙管理委員会事務局、各出張所および市民館に置いてありますので、必要な方はご活用ください

■【お問い合わせ先】　室戸市選挙管理委員会事務局　☎22－5150

令和8年秋季全国火災予防運動

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防に関する考え方の普及を図り、火災発生を防止することを目的としています。

空気の乾燥、暖房器具の使用などにより、火災が発生しやすい季節となっています。

火の取扱いには十分注意し火災予防に努めましょう。

防火標語：（2026年度全国統一防火標語）

「火の確認　いい日を支える　いい習慣」

期間　11月9日（月）から11月15日（日）まで



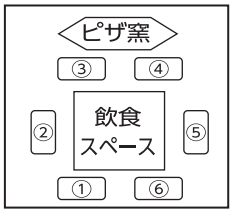
■【お問い合わせ先】消防本部　予防係　☎22－0014

「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」１２月の出店者大募集

●募集日　１２月の土・日（利用時間　9：00～17：00）
※年末年始（１２月29日～１月３日）を除く。
●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　１１月２０日（金）（１２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います。



※イベント開催時に出店数を制限する場合があります。
※出店中の事故などについては出店者の責任となります。ご了承ください。

応募方法など、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

おいしく学んで生活習慣病予防！ 健康料理教室を開催します

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「高血圧予防」をテーマに、薄味でもおいしく作る調理のポイントや食べ方の工夫をお伝えします。
「ちょっと高め」の血圧が気になっている方、「減塩」に興味のある方は、ぜひ参加してみませんか？

●日　時　１１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　講義、調理実習
●定　員　２０人程度
●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　11 月 18 日（水）
●その他　食品アレルギーなどがある方は事前にお知らせください。



※この教室は、高知家健康パスポート（とことこポイント）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



むろと保育園　地域子育て支援センター

11月 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

「クローバー」はご家庭で子育てを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（9：30～12：00、13：00～15：30）まで開いていますので、お気軽に遊びにいらしてくださいね。お待ちしています。

【11月のイベント】
◆11月　6日（金）･･･ Dance & Art スタジオ プエルトの遠枝先生によるヨガ教室
ゆっくり身体を動かしながら、心と身体をリフレッシュしませんか？
初めての方も大歓迎です。
◆11月11日（水）･･･ よつばカフェ
◆11月17日（火）･･･ 製作（何を作るかはお楽しみに♪）

※予定が変更となる場合もあります。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　三浦　川村　久保）

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冊まで
- 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。

11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					

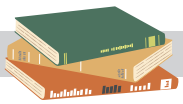
館内整理日

※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などはポストに入れないでください。

本のご予約、電話でも受付開始しました！



・室戸市立市民図書館の利用者カードをお持ちの方にかぎります。
・室戸市立市民図書館にある本であれば、電話でのご予約ができます。
・予約したい本が室戸市立市民図書館になく、他の市町村の図書館から取り寄せる場合は、今までどおり来館していただいてからのご予約となります。
（※お探しの本の確認をいっしょにしていただくためです。あらかじめご了承ください。）



11月の 新着図書（一部紹介）

【児童書】

『 育ちのよさが身につく！
おさほうクイズ図鑑 』
高濱（たかはま） 正伸（まさのぶ） / 監修



「育ちのよさ」は、だれでも身につけられる！食事から、生活、交通、おでかけ、おつきあいまで、５歳から知っておきたいおさほうのキホンを、楽しい３択クイズとイラストいっぱいの図鑑で学べる。(1)

『願い星プラネタリウム 』　いぬじゅん / 著

『 のりのり！おむすびくん 』　福田（ふくだ） 翔（しょう） / 作

【一般書】

『 物欲、やばっ。
衝動買いをやめるいちばん簡単な実践法 』
藤原（ふじわら） 華（はな） / 著



物欲がコントロールできれば、モノが増えない、お金が貯まる、好きなモノに囲まれる！「買っても買っても満たされない」から卒業する欲望のコントロール術を紹介する。(2)

『集中力を爆上げするカフェインの教科書』
田原（たはら） 優（ゆう） / 著

『ウチの共有不動産揉めてます！』
桂（かつら） 望実（のぞみ） / 著

【引用元】
(1)(2)「TRC の図書館専用ポータルサイト TOOLi」 https://tooli.trc.co.jp/webap/tooli/SrchBibList.do

■【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 	11月5日 11月19日	木	13：30～	シレストむろと	【講　師】 健康運動指導士　濱田（はまだ）　泰行（やすゆき）　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 ☎22－6380
いきいきらくらく体操教室 	11月5日	木	16：00～17：00	室戸市保健福祉センターやすらぎ 2階 第1・2会議室	【講　師】 健康運動指導士　中村（なかむら）　美帆（みほ）　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・飲み物	室戸勤労者体育センター ☎22－1181
	11月12日			室戸勤労者体育センター			
	11月19日						
	11月26日						
体力アップ教室 	毎週 火・木曜日		9：30～12：00 13：30～16：00	にこにこリハビリクラブ	豊富な種類のトレーニング機器を使用し、専門スタッフが一人一人に合った体力アップのためのトレーニング方法を指導します。	**●参加料　1回600円**	にこにこリハビリクラブ ☎22－0511

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
	11月9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（やまもと）　克彦（かつひこ）　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。	粘土代など実費が必要です。	（65歳以上の方） 保健介護課 健康推進班 ☎22－3100 （65歳未満の方） 生涯学習課 生涯学習班 ☎22－5142
	11月16日						
	11月30日						

健康教室のご案内

※対象：室戸市に住民登録のある方（成人）

教室名	開催日	曜	時　間	場　所	内　容	備　考	お申し込み・お問い合わせ先
エクササイズ 	11月4日	水	18:30～19:30	室戸市保健福祉センターやすらぎ 2階 第1・2会議室	【講　師】 健康運動指導士　濱田（はまだ）　泰行（やすゆき）　氏 【内　容】 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 11月2日（月） （お持ちいただくもの） ヨガマットまたはバスタオル・飲み物	室戸勤労者体育センター ☎22－1181
背骨と股関節のエクササイズ 	11月7日	土	9：00～10：00	室戸市保健福祉センターやすらぎ きらきらひろば	【講　師】 健康運動指導士　中村（なかむら）　美帆（みほ）　氏 【内　容】 痩せやすい体づくり	**●参加料　無料** ※お申し込み予約必要 締切り日 11月5日（木） （お持ちいただくもの） ヨガマットまたはバスタオル・飲み物	
エクササイズ 	12月2日	水	18:30～19:30		【講　師】 健康運動指導士　濱田（はまだ）　泰行（やすゆき）　氏 【内　容】 かんたんヨガ	**●参加料　無料** ※お申し込み予約必要 締切り日 12月1日（火） （お持ちいただくもの） ヨガマットまたはバスタオル・飲み物	
ディスコワールド 	12月3日	木	19：00～20：00		【講　師】 健康運動指導士　安岡（やすおか）　知洋（ともひろ）　氏 【内　容】 なつかしい音楽にあわせて楽しくおどりましょう！	**●参加料　無料** ※お申し込み予約必要 締切り日 12月2日（水） （お持ちいただくもの） 飲み物	

ウォーキング事業

※対象：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

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
ウォーキング 	11月14日	土	9：00から1時間程度	室戸市保健福祉センターやすらぎ	【講　師】 健康運動指導士　濱田（はまだ）　泰行（やすゆき）　氏 雨天時は、室内でウォーキング法の練習や健康体操を行います。	**●参加料　無料** ※お申し込み予約必要 締切り日 11月12日（木）	室戸勤労者体育センター ☎22－1181
	12月12日	土				**●参加料　無料** ※お申し込み予約必要 締切り日 12月10日（木）	

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。

11月健康推進事業予定表

日	曜	事業名		時間	場所
19	木	子宮頸がん検診	【佐喜浜地区】	9：00～ 9：30	佐喜浜生活改善センター
			【椎名・三津・高岡地区】	10：30～11：20	室戸市保健福祉センター やすらぎ
			【室戸岬地区】	13：30～15：00	
			【室戸地区】		
30	月		【羽根地区】	9：00～ 9：30	羽根公民館
			【吉良川地区】	10：40～11：20	吉良川小学校
			【元地区】	13：40～14：40	室戸市保健福祉センター やすらぎ
			【室戸地区】		

〈健（検）診のお知らせ〉



お持ちいただくもの

●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。（とことこポイント１００P）

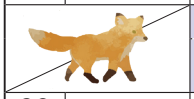
3　シレストむろとの５回券・パスポートの交付申請書は健診当日、会場でお渡ししています。（後日のお渡しはしていません。）ご希望の方はお忘れないようお願いします。

5	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	
12	木	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、1歳9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	ゆうゆうひろば	10：00～11：30	

※検診など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 11月プログラム

月	火	水	木	金
2	3 文化の日	4	5	6
音楽療法		音楽療法	体を動かそう	ふまねっと運動
脳トレクラブ		ふまねっと運動	地域訪問日	音楽クラブ / 男性脳トレ
9	10	11	12	13
ちょっと寄り道	こじゃんと Ei	趣味の部屋	つどいの台所	らくらくクッキング
脳トレクラブ	地域訪問日		地域訪問日	ふまねっと運動 / 男性脳トレ
16	17	18	19	20
抹茶の日	地域訪問日	卓球を楽しもう	秋を探しに行こう	認知症カフェ
脳トレクラブ		ふまねっと運動	地域訪問日	音楽クラブ / 男性脳トレ
23 勤労感謝の日	24	25	26	27
	いきなりカフェ	音楽レクリエーション	つどいの台所	うた声喫茶
	地域訪問日		地域訪問日	ふまねっと運動 / 男性脳トレ
30	いきなりカフェ・ふまねっと運動は室戸市内であれば個人、団体に関係なくどこでも出張いたします！ご興味がある方は、お気軽にご相談ください。			
ミニ講座				
脳トレクラブ				





【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８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。

“ぐりーと”耳より情報

「ふまねっと運動」の紹介

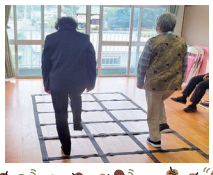
この運動は網を踏まないように、ゆっくり歩くことで歩行の改善・認知症予防も期待されます。

とにかく　楽しい、
今大注目の運動です。

一度見学にこられませんか。
毎週水・金曜日活動中！



いいよ～！
ガンバレ!!



インスタグラム
やってます！

©ATTAKAGREET

※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

第31期 第５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　１１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（うちだ）　泰史（やすふみ）氏
10：15～10：30	体操
10：30～12：00	「脳神経外科へようこそ」 もみのき病院 診療部長 脳神経外科　竹村（たけむら）　光広（みつひろ）氏
12：00～13：00	昼食
13：00～14：00	「パラコードでアクセサリーづくり」（材料費：300円） 高知県キャンプ協会　キャンプインストラクター

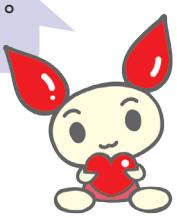
※当日の昼食代６００円をお支払いください。感染症対策のため、昼食の持ち込みはお控えください。
（注意）申し込み後の当日キャンセルは、キャンセル料として６００円いただきます。
※自家用車で来られない方のための送迎があります。ご希望の方は事前にご連絡ください。
Ａコース　吉良川～ニューサンパレスむろと
Ｂコース　椎名～室戸岬経由～ニューサンパレスむろと
㊟自家用車の方は、直接ニューサンパレスむろとへお越しください。

●お申し込み締切り日　11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・FAX ２２－０１６８（担当：門田）

移動献血のお知らせ

献血バスがやってきます！４００ｍｌ献血にご協力をお願いします。
男性 17 歳～ 69 歳、女性 18 歳～ 69 歳で体重は男女とも 50kg 以上の方が献血可能です。
※ 65 歳以上の方は健康を考慮し、60 ～ 64 歳の間に献血経験がある方に限ります。



たくさんの方のご協力お待ちしています。



１１月１７日（火）	１６：１５～１７：１５	室戸警察署
１１月１８日（水）	９：００～１２：００	室戸市役所
	１３：１５～１５：４５	

※日程が変更となる場合があります。ご了承ください。

卵、クッキー、トイレットペーパー、ラップ、ポケットティッシュ
＊献血にご協力いただいた方に、お礼の品をプレゼントしています。
（写真は一例で、内容は毎回異なります。）　☆室戸ライオンズクラブ協賛

■【お問い合わせ先】保健介護課　健康推進班（室戸市献血推進協議会事務局）☎２２－３１００

農業者年金に加入しませんか

農業者年金とは、**農業者の老後生活の安定や保障**を目的とする、農業者のための年金です。農業者年金は、国民年金（基礎年金）の上乗せの年金で、**サラリーマンの厚生年金に相当**する位置づけとなっています。

●こんな方が加入できます。（①から③の条件を満たす方）

① 国民年金第１号被保険者（国民年金の保険料納付免除者を除く。）
② 年間６０日以上農業に従事する方（**配偶者や子**など、家族農業従事者も加入できます。）
③ ２０歳以上６０歳未満の方

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金（月額４００円）の加入義務があります。
６０歳以上６５歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます。
国民年金基金（旧みどり年金を含む）および個人型確定拠出年金（イデコ）との重複加入はできません。

●保険料

月額２万円を基本とし、最高６万７千円まで千円単位で選択できます。
（認定農業者など、一定の要件を満たす方には保険料の国庫補助があります。）
保険料は全額、社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税になります。
また、受け取る年金についても公的年金等控除が適用されます。
（※３５歳未満で政策支援加入の対象とならない方は月額１万円から千円単位で選択可）

●終身年金

年金は**終身年金**で、加入者や受給者が８０歳になる前に亡くなった場合は、死亡一時金を遺族の方が受け取れます。

※農業者年金に関することは、農業委員会または、最寄りの JA にお問い合わせください。

■【お問い合わせ先】室戸市農業委員会事務局　☎２２－５１１８

11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
2	月	料　理 9：00	洋裁・編物 10：00	パッチワーク 13：30		カラオケ 13：30	百歳体操 10：00
4	水	パッチワーク 14：00		いきいき工作 9：00 カラオケ 13：30	編　物 13：15	洋　裁 13：30	おりがみ 9：00 カラオケ 11：00
5	木		卓　球 13：00	百歳体操 10：00	百歳体操 9：00 高齢者学級 9：00	料　理 9：00	手　芸 9：00
6	金	610 体操＆ 百歳体操 10：00	610 体操＆ 百歳体操 10：30 パッチワーク 13：30	創　作 9：30	ピアノ 17：15	手芸クラブ 13：30	
7	土		集まらん会 9：00				
9	月		洋裁・編物 10：00			カラオケ 13：30	百歳体操 10：00
10	火	コスモス 10：00	610 体操＆ 百歳体操 10：30	デイサービス 10：00		百歳体操 10：00	デイサービス 10：00
11	水		デイサービス 10：00	いきいき工作 13：00	百歳体操 9：00 デイサービス 9：30	ペーパークラフト 13：00	刺しゅう 9：00 カラオケ 11：00
12	木		卓　球 13：00	百歳体操 10：00	百歳体操 9：00 創作（手芸） 9：00	デイサービス 9：30	エコクラフト 9：00
13	金	610 体操＆ 百歳体操 10：00	610 体操＆ 百歳体操 10：30 パッチワーク 13：30		ピアノ 17：15	ビーズ 13：00	
16	月		洋裁・編物 10：00 広報を聞く会 13：00	パッチワーク 13：30		いきいきお茶会 10：00 カラオケ 13：30	百歳体操 10：00
17	火		610 体操＆ 百歳体操 10：30	デイサービス 10：00		百歳体操 10：00	手　芸 9：00
18	水	デイサービス 10：00 パッチワーク 14：00		カラオケ 13：30	編　物 13：15	洋　裁 13：30	
19	木	高齢者学級 9：00	卓　球 13：00	百歳体操 10：00	百歳体操 9：00 創作（手芸） 9：00		おりがみ 9：00 作品展 9：00
20	金	610 体操＆ 百歳体操 10：00	洋裁・編物 10：00 610 体操＆ 百歳体操 10：30 パッチワーク 13：30			おやつ作り 9：00 手芸クラブ 13：30	作品展 9：00
21	土						しみんかん フェスタ 9：00
24	火		610 体操＆ 百歳体操 10：30			百歳体操 10：00	刺しゅう 9：00
25	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		百歳体操 9：00 デイサービス 9：30		エコクラフト 9：00
26	木		卓　球 13：00	百歳体操 10：00	百歳体操 9：00 創作（手芸） 9：00	デイサービス 9：30	料　理 9：00
27	金	610 体操＆ 百歳体操 10：00	洋裁・編物 10：00 610 体操＆ 百歳体操 10：30				

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。

※市民館で広報音声データ『声の広報むろと』が聞けるようになりました。「広報を読んでほしい」「字が見づらく読むのが面倒」という方は、お近くの市民館までお越しください。（準備が必要なため電話等での問い合わせをお願いします。）

●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　１１月５日（木）・１９日（木）
１３：００～１６：００
●場　所　市役所２階　第３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　11月9日（月）１０：００～１５：００
（１２：００～１３：００は昼休み）
●場　所　市役所２階　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

消費生活相談　訪問販売・架空請求などのトラブル

●日　時　11月19日（木）１３：３０～１５：３０
●場　所　市役所２階　第５会議室
●相談員　室戸市消費生活相談員　池田（いけだ）　多美子（たみこ）
【お問い合わせ先】産業振興課　商工水産振興班　☎22−5116

経営・事業承継相談　創業・事業承継・経営改善に関すること

●日　時　１１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
高知県事業承継・引継支援センタースタッフ
※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。

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　１１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　山本（やまもと）　君子（きみこ）・上松（うえまつ）　富士樹（ふじき）
【お問い合わせ先】　高知行政監視行政相談センター
☎０８８－８２４－４１００

年金相談　加入記録・見込み額など

●日　時　１１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。

巡回ハローワーク　職業相談・職業紹介など

●日　時　１１月１３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

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！

みんなの人権１１０番　☎ 0570-003-110
・ひとりで悩まず相談してください。

こどもの人権１１０番（通話料無料）
☎ 0120-007-110
・なやみがあったらおはなししてね！

Foreign-language Human Rights Hotline
（外国人人権相談ダイヤル）**☎ 0570-090-911**
・Let me know if you need anything.

１１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
7	土	劇団とんぼ座公演　IN　室戸	開場　１２：００ 開演　１２：３０	生涯学習課　生涯学習班 ☎２２－５１４２
１５	日	室戸中学校吹奏楽部定期演奏会	開場　１３：３０ 開演　１４：００	室戸中学校 ☎２２－０５１８
２０	金	令和８年度　室戸市戦没者追悼式	開場　１２：３０ 開式　１３：３０	福祉事務所　地域福祉班 ☎２２－５１３７
２３	月	交通安全ふれあいフェスタ ２０２６ in 室戸	開場　１１：３０ 開演　１２：００	高知県警察本部交通企画課 ☎０８８－８２６－０１１０
２９	日	室戸市民合唱団定期演奏会 秋風薫るコンサート	開場　１３：００ 開演　１３：３０	生涯学習課　生涯学習班 ☎２２－５１４２

市立診療所　１１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 ※ 11/ 2は休診予定です。	第４水曜日	木曜日 ※ 11/26 の午後は休診予定です。
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	14：00 ～ 17：00	9：00 ～ 17：00
受付時間	8：45 ～ 11：00 12：45 ～ 16：00	14：00 ～ 16：00 ※往診を行うため、医師不在の時間があります。	8：45 ～ 11：00 12：45 ～ 16：00

伊奈院長からひとこと　※不定期更新

長く在宅療養をしていて、事情があって病院や施設に移った患者さん。お元気に過ごされている方が大半ですが、数ヵ月で亡くなる方もちょくちょくおられます。

病院・施設と違いはありますが、少なくとも医療・看護・介護面から考えて、在宅で過ごすよりも手厚いサービスを受けられますよね。僕は医者なので、医療面から考えると先月も書いたとおり病院には全く太刀打ちできません。施設の場合も必ず医師・看護職が何らかの形で関わっているので、在宅よりも早く対応してくれます。

診察の流れは、問診→身体診察→検査→診断→治療です。訪問診療で病院に勝っている点は、診察に時間がかけられるので問診でしょうね。身体診察は病院外来と同じようにしますが、検査・診断・治療は、病院の方が遙かに選択枝が多いです。いろんな要素を抜きにして、患者さんが“生存する”という点に関しては、病院の方が在宅よりも良いはずですね。

でも、在宅診療から病院に移って数ヵ月で亡くなる方がいるんです。稀なケースとまで言えない頻度で。

僕たち医者はかなりの労力と時間をかけて、診断と治療の精度を上げてより良い医療を患者さんに提供できるように毎日過ごしていますし、その最適な場所が病院のはずです。それなのに在宅で安定していた患者さんが入院して数ヵ月で亡くなることがある。

では、僕たち医者がこれだけエネルギーを使ってやっていることが、本当に患者さんのためになっているのだろうか?独善的になってやしないか?もっと別の方法があるのでは?…等々、その度に悩みます。

患者さんの“生存”というシンプルな要素に絞ってもこんな感じです。ではもっと重要な、患者さんの人生の中で生活の質や生きがい・やりがいといった要素が入ると更に医療の関わる割合は下がります。

僕たち医者が患者さんにできることは何なのでしょうか?答えはわかりませんが、少なくとも地域で診療を行う医者が、患者さんの病気だけを見ていては、その人の人生を支えるという本来の役割を、十分に果たしているとは言えそうにないです。

●室戸診療所

住所：室戸市領家８５番地　☎２２－６６０８

◆室戸診療所佐喜浜出張所　住所：室戸市佐喜浜町１６４１－１　☎２７－２００１

●診療日時について

診療科目	診療日	時間帯（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（ 7：30 ～ 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）
室戸診療所佐喜浜出張所	毎週火曜日	9：00 ～ 12：00（ 8：30 ～ 11：30）

※整形外科の初診の受付は 10：00 までです。

●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	三宮院長	三宮院長	三宮院長	安藤医師	三宮院長	
	午後		伊奈医師	滝田医師			
内　　科	午前						☆ 11/28
整形外科	午前						☆ 11/21
眼　　科	午前			◇			
	午後						
佐喜浜出張所（内科）	午前		伊奈医師				

☆…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、診療時間や医師の変更、休診など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８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

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和８年中（令和８年１月１日から令和８年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和８年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。
このため、日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子版の交付も行っています。郵送よりも早く受け取ることができ、簡単に確定申告ができるため、電子版を推奨しています。
マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます（登録をすると郵送されなくなります）。

	対象者	送付方法	送付時期
①	令和８年１月１日から 令和８年９月30日までの間に 国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和８年10月中旬から 下旬にかけて順次
		郵　　送	令和８年10月下旬から １１月上旬にかけて順次
②	令和８年10月１日から 令和８年12月31日までの間に 国民年金保険料を納付された方 （①の対象者は除きます。）	電子送付	令和９年１月下旬
		郵　　送	令和９年２月上旬

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の概要、よくあるご質問（Q & A）等を掲載しています。

【日本年金機構ホームページ】

【マイナポータル】

■【お問い合わせ先】ねんきん加入者ダイヤル　☎０５７０－００３－００４
南国年金事務所　☎０８８－８６４－１１１１
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？

１１月３０日（月）は第５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、必ずご相談ください。

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

市税を滞納したままでの転出

「税金なんて市外へ転出してしまえば放っておいても大丈夫…」

大丈夫ではありません！

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

市役所では個別の事情は分かりません。納められないときはまずご相談を！

滞納してしまった
↓
督促状が届く
↓
払った → 納付期限の翌日から完納した日までの日数に応じて延滞金がかかる
払わなかった → 滞納処分（強制徴収）

■【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
課税に関するご相談　税務課　市民税班　☎２２－５１２７
資産税班　☎２２－５１３０

１１月３０日（月）は国民健康保険税 第５期の納期限です。
※口座振替日　１１月３０日（月）

●令和８年度　室戸市税・国保税の納期表

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

QR コードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

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

（公社）室戸市シルバー人材センター 会員募集中！

シルバー人材センターの会員として、働いてみませんか？社会と私たちは、シニアの皆様の経験豊かな知識や技術を必要としています。

シルバー人材センターでは、シニアの皆様のライフワークにあわせた無理のない仕事を提供しています。



【お仕事のご依頼受付中】

不用品処理・草刈・樹木伐採・左官作業・塗装作業・ふすま障子網戸の張替・刃物研ぎ・洋服のお直し　ほか
お見積りのうえ作業します。

■【お問い合わせ先】（公社）室戸市シルバー人材センター　☎２４－２０１８

事業者の皆さまへ

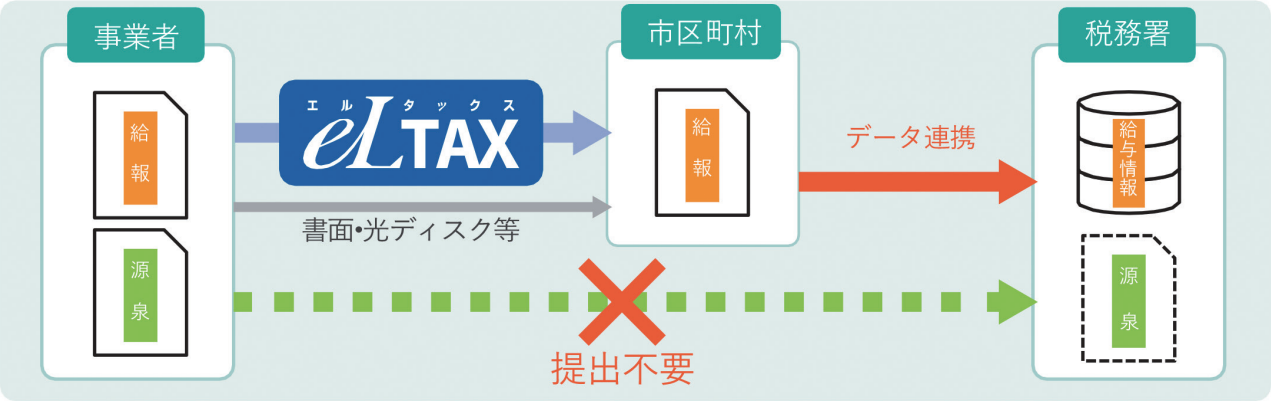
令和９年１月から 源泉徴収票の提出方法が変わります

●改正の内容

令和９年１月１日以後に提出すべき令和８年分以後の給与所得の源泉徴収票については、事業者の提出事務の負担軽減を目的として、給与支払報告書を市区町村へ提出した場合には、税務署へ給与所得の源泉徴収票を提出したとみなされ、それに伴い、提出範囲が給与支払報告書と同じになります（源泉徴収票のみなし提出の特例）。

つまり…給与支払報告書を市区町村へ提出した場合には、

源泉徴収票を税務署に提出する必要がなくなります！



給与支払報告書の提出は eLTAX で、業務負担を大幅軽減！

■【お問い合わせ先】安芸税務署 〒784-0001 安芸市矢ノ丸四丁目５番地７
☎０８８７－３５－３１１６　管理運営・徴収担当 直通

交通安全ふれあいフェスタ２０２６ｉｎ室戸

年末にかけて多発傾向となる交通事故を抑止するため、「交通安全ふれあいフェスタ 2026in 室戸」を下記日程で開催します。

ぜひご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ会場にお越しください。

●日　時　11 月 23 日（月・祝日）１２：００から１５：００ごろまでの間

●場　所　室戸市領家 87 番地　室戸市保健福祉センター「やすらぎ」

●イベント内容

交通安全講話、噺家による交通安全落語、県警音楽隊や室戸高校吹奏楽部による演奏会、白バイ・パトカー乗車体験、自転車シミュレーター体験、安全運転サポートカー・シニアカー乗車体験など（体験行事に参加していただいた方には交通安全啓発グッズをプレゼント！）

■【お問い合わせ先】高知県警察本部　交通企画課　☎０８８－８２６－０１１０

女子野球タウン協定調印式を行いました

令和８年２月に、一般社団法人全日本女子野球連盟から、女子野球での地域活性化を目指す自治体である「女子野球タウン」に本市が認定されました。

また、９月１９日（土）には、今後連盟と連携し、さらに女子野球の普及・振興を図るため、室戸マリン球場において、認定調印式を開き、連盟の山田博子（やまだひろこ）会長と室戸市長が協定書に署名しました。



■【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

１１月１日から１２月１日までの１ヵ月は「犯罪被害者月間」です

あなたやあなたの大切な人も含め、誰もがある日突然、犯罪に巻き込まれる可能性があります。犯罪被害者の方が置かれている状況について理解を深め、平穏な生活を取り戻せるよう、みんなで支え合う社会を実現していきましょう。

みなさんの理解が、犯罪被害者の方の支えとなります。

	相談窓口（機関名）	相談内容	相談時間	連絡先
窓口 室戸市	室戸市人権啓発課	●犯罪被害全般 ●支援機関の調整	月～金 8：30 ～ 12：00、13：00 ～ 17：00（祝日・年末年始を除く）	0887-22-5115
犯罪被害全般	警察 警察総合相談電話	●警察への相談全般	24 時間対応	088-823-9110 #9110
	警察 犯罪被害者ホットライン	●犯罪被害相談全般	24 時間対応	088-871-3110
	高知県 犯罪被害者等支援相談窓口	●犯罪被害全般 ●支援機関の調整	月～金 9：00 ～ 12：00、13：00 ～ 16：00（祝日・年末年始を除く）	088-823-9340 面接相談は要予約
	こうち被害者支援センター	●犯罪被害者支援のための相談 ●付添い支援	月～金 10：00 ～ 16：00（祝日・年末年始を除く）	088-854-7867 面接相談は要予約
性犯罪被害	警察 性犯罪被害相談電話	●性犯罪被害に関する相談	24 時間対応	#8103（ハートさん）（全国共通ダイヤル）
	警察 性犯罪・DV・ストーカー等相談電話	●性犯罪・DV・ストーカー等に関する相談	24 時間対応	088-873-0110
	性暴力被害者サポートセンターこうち	●性犯罪・性暴力被害に関する相談	月～土 9：00 ～ 17：00（祝日・年末年始を除く） ※上記以外の時間は夜間休日コールセンターにつながります	#8891（通話料無料）0120-835-350

秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください。

水道の使用開始（開栓）・中止（閉栓）等の連絡はお早めに

水道を使用開始、中止または名義変更等の異動があるときは、早めに水道局へご連絡ください。

※使用中止の届出を行わずに転居・転出した場合は、その後も水道使用料の負担が生じますのでご注意ください。

●**受付時間**　土・日・祝日を除く　８：３０～１７：１５

水道料金は便利な口座振替をご利用ください

お申込みは、直接、各金融機関にお願いします。（水道局では、手続きができません。）

・四国銀行　・高知信用金庫　・高知県農業協同組合
・高知銀行　・ゆうちょ銀行または郵便局　・西日本信用漁業協同組合連合会

■【お問い合わせ先】室戸市水道局　☎２２－５１３９

第４７回室戸岬灯台まつりを開催します

期間中は、灯台の内部見学のほか、１０月３１日（土）には高知大学のコンサート、子ども灯台守による点灯式、１１月１日（日）には最御崎寺宝物殿の開放、その他出店・もち投げなどがありますので、たくさんの皆さんのご来場をお待ちしております。

●日　時　１０月３１日（土）１５：４５～１９：００　※コンサート（開場１５：４５、開演１６：１５）
　　１１月　１日（日）１０：００～１４：００　※もち投げなど（１０：１５ごろ予定）
●場　所　室戸岬灯台

■【お問い合わせ先】（一社）室戸市観光協会　☎２２－０５７４

室戸市シティプロモーションだより　Vol.3

室戸市では室戸の魅力を見つめ直し、市内外へ届けていく「共創・協働型シティプロモーション事業」に取り組んでいます。今月は、これからの室戸を担う「若い世代」――高校生と子育て世代の声をお届けします。

◆高校生・子育て世代の声を聞きました



これまでは地域行事などで、長く室戸を支えてきた先輩世代のみなさんを中心に、お話を伺ってきました。今回はそこに、これからの室戸を担う高校生と、子育て世代の声が加わりました。

世代がちがっても共通していたのは「人のあたたかさ」。高校生からは「地域課題を解決しようとする人や、協力してくれる大人が多い」、子育て世代からは「近所の人が毎日声をかけ、子育てを助けてくれる」という声が上がりました。さらに世代ならではの誇りも。高校生は「海外交流や他県・地域との関わりが、ほかの高校よりずっと多い」という学びの機会を、子育て世代は「親の近くで暮らしながら、自然の中でのびのび育てられる」という子育ての豊かさを聞かせてくれました。

◆声が集まって、室戸の“強み”が見えてきた

これまで各地区で伺ってきた声と、今回の若い世代の声。集めてみて、はっきりしてきたことがあります。それは、雄大な景色や世界ジオパークといった“見どころ”だけでなく、ジオパークの恵みである独自の食や体験、そして人とのつながりといった、日常のなかにある豊かさに室戸らしさを感じていることです。室戸の誇りは、世代や地区を超えて「人」で一貫している――これが、声を聞き集めてきた今、見えてきたことです。

もちろん、「もっとこうだったら」という声もあります。でも室戸には、世代を超えて確かめられた「人のつながり」という強みがあります。この強みを活かして、課題も市民のみなさんと一緒に解決していく。そんな“共創”のまちづくりを、これから進めていきます。

◆日々の活動を Instagram にて発信中！

室戸市の魅力や地域のみなさんの温かい姿、「むろト～～～ク」の様子などをInstagramで日々発信しています。右のQRコードから、ぜひのぞいてみてください！

@FOUND_MUROTO

■【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

ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
　不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様に多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

厚生労働省 補償金相談窓口　電話番号 03-3595-2262

受付時間 10: 00~16: 00
（月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。）

請求期限は、令和 11 年（2029 年）11 月 21 日まで

対象者		
	(ア) 配偶者（事実婚も含む） (イ) 親、子 (ウ) 親、この配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 １８０ 万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 １３０ 万円

※同居など一定の要件が必要な場合があります。

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病　厚労省　検索

室戸市LINE公式アカウント　友だち登録募集中！

室戸市では、各種行政手続きやイベント等の情報を市民をはじめとする多くの皆さまへお届けするため、【LINE】を活用した情報発信の運用を開始しました。ぜひ、ご登録いただき、ご活用ください。

※ LINE（ライン）とは？　SNS（ソーシャルネットワークサービス）の１つで、友だちになったアカウントとメッセージのやり取り等ができるサービスです。

基本メニューと主な機能



◆［くらし］タブの紹介

●ごみ出しアラート

ご登録いただいた地区のごみの収集日の通知を受け取ることができます。

●道路や水漏れ、鳥獣害の通報機能

道路の陥没や落石、土砂崩れ、水漏れ、鳥獣害の被害を通報・報告できます。

●室戸市ホームページへのショートカット機能

窓口での各種申請方法や広報紙など室戸市公式ホームページ上の情報もLINEで見ることができます。

●受信機能

市からのお知らせ、暮らし、観光・イベント、子育て・教育、健康・高齢者・福祉、税金・年金・保険、防災、移住・定住、ふるさと納税などの中から欲しい情報を選択して受け取ることができます。

◆［健康・子育て］タブの紹介

妊娠出産、子育て・教育、検診・健診などに関する情報発信の充実のため、チャットボット機能を利用して、利用者が欲しい情報を検索することができます。

◆［観光移住］タブの紹介

観光、移住・定住、ふるさと納税など市内外の方が室戸市の魅力を簡単に入手することができます。

◆【アカウント紹介】

アカウント名：室戸市　ID：@183ibrpm

◆【室戸市LINE公式アカウントの「友だち追加」方法】

● QRコードから友だち追加

右記の室戸市LINE公式アカウントの友だち追加用QRコードをお手元のスマートフォンで読み取って友だち追加をおこなってください。

● LINE IDから友だち追加

室戸市LINE公式アカウントのLINE IDは「@183ibrpm」です。
LINE IDの検索で友だちを追加することができます。

【お願い】
室戸市LINE公式アカウントは、情報発信を主な目的とするため、自動応答を行う場合を除き、利用者からのコメントに対しては原則として個別の対応は行いません。
室戸市の市政へのご提案やご意見は、市ホームページ「お問合せフォーム」からお寄せください。

■【お問い合わせ先】まちづくり推進課　情報政策班　☎２２－５１４７

令和７年度 健全化判断比率等の公表について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律により、令和７年度の健全化判断比率および資金不足比率を公表します。

令和7年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率は、いずれも早期健全化基準等を下回っています。

1	実質赤字比率	一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
2	連結実質赤字比率	全会計を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
3	実質公債費比率	一般会計等が負担する公債費等の標準財政規模に対する比率（３ヵ年平均）
4	将来負担比率	一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率
5	資金不足比率	公営企業ごとの資金不足額の事業規模に対する比率

※標準財政規模・・・・自治体に通常収入される一般財源の規模（主に市税や普通交付税等）

●健全化判断比率

比率名	令和７年度	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	14.44%	20.0%
連結実質赤字比率	—	19.44%	30.0%
実質公債費比率	9.8%	25.0%	35.0%
将来負担比率	—	350.0%	

※実質赤字比率および連結実質赤字比率は、赤字額がないため「—」と表示しています。
※実質公債費比率は、令和５年度から令和７年度の３ヵ月年平均です。
※将来負担比率は、マイナス値で算定されたため「—」と表示しています。

●公営企業資金不足比率

比率名	令和７年度	経営健全化基準
資金不足比率	—	20.0%

※室戸市においては水道事業会計における数値となります。
※資金不足比率は、資金不足額がないため「—」と表示しています。

■【お問い合わせ先】総務課　財政室　☎２２－５１１３

四国南東部イベント情報コーナー

四国南東部のイベント情報をご紹介します。ちょっと出かけてみませんか。

イベント名	開催日	開催場所	お問い合わせ先
あなん消防フェア2026	１１月７日（土）（予定） ９：００～１２：００	阿南市消防本部 （辰巳町１番地33）	阿南市消防本部 ☎0884-22-3796
きさわもみじまつり	１１月８日（日） １０：００～１６：００	四季美谷温泉	那賀町木沢支所 ☎0884-65-2111
慎太郎とゆずの郷祭り	１１月８日（日） １０：００～１５：００（予定）	北川村 総合保健福祉センター	北川村　産業政策課 ☎0887-32-1221
牟岐町にぎわい産業祭	１１月１５日（日） １０：００～	旧牟岐小学校グラウンド 旧牟岐小学校体育館	牟岐町観光協会 ☎0884-72-0065
みのりの王国 芸西フェスタ	１１月１５日（日） １０：００～１５：００	芸西村憩ヶ丘運動公園	芸西フェスタ実行委員会 芸西村役場企画振興課内 ☎0887-33-2114
海陽伊勢エビ祭り	１１月２２日（日） １０：００～１４：００	宍喰漁港	海陽町観光協会 ☎0884-76-3051
田野町産業まつり	１１月２３日（月・祝）（予定） １０：００～１４：００（予定）	田野町ふれあいセンター前 駐車場（予定）	田野町産業まつり実行委員会 ☎0887-38-2813

（一社）みなみ阿波観光局
イベント情報掲載▶

（一社）高知県東部観光協議会
イベント情報掲載▶

■【お問い合わせ先】観光ジオパーク推進課　観光振興班　☎２２－５１６１

～シリーズ　南海地震に備えよう～

災害用自走式トイレカーを導入しました

８月２８日に室戸市では、災害用自走式トイレカーを２台導入しました。令和６年能登半島地震においても、避難所等のトイレの確保が課題であることが改めて認識されたことから、大規模災害時における避難所等のトイレ対策として２台導入し、今後は日頃から慣れ親しんでもらうため、市のイベント等にも活用していきます。



■【お問い合わせ先】防災対策課　☎２２－５１３２

健康コラム　～「朝食」編～



健康づくりのために大切な食事や生活のポイントをご紹介します。今回は「朝食」編です。

朝食を食べると、体にいいことがたくさん！

みなさんは朝食を毎日食べていますか？

朝食は、一日の元気の源！毎朝決まった時間にとることで、生活リズムが整うだけでなく、体にさまざまな効果をもたらします。

子どもも大人も毎日しっかり朝食を食べて、元気に１日のスタートをきりましょう！

…朝食がもたらす効果…

＊脳にエネルギーを補給する。
＊体温を上げ、基礎代謝をアップさせる。
＊生活習慣病や肥満を予防する。
＊腸を刺激し、便秘を予防する。



バランスの良い朝食で朝から元気に！

１食の中に主食・主菜・副菜がそろうと、栄養バランスが整います。しかし、朝の時間帯は忙しく、パンとコーヒーなど、単品になってしまいがちです。

みそ汁やスープを具だくさんにすると、一品で多くの栄養をとることができます。また、開けたらすぐに食べられる納豆や煮豆、調理しやすい卵・豆腐などは、不足しがちなタンパク質の補給源として活用したい食品です。

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品には、タンパク質だけでなくカルシウムも豊富に含まれています。朝食以外でも、日々の食事に取り入れていきましょう。

主食　エネルギー源となるご飯、パン、めん類など

主菜　タンパク質が豊富な肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず

副菜　ビタミンやミネラルが豊富な野菜、海藻、きのこ類を使ったおかず

牛乳・乳製品





朝食を食べる習慣がない方は・・・

まずは何か一品食べることから始めてみましょう！

おにぎりやパン、バナナなど、すぐに食べられてエネルギー源になるものや、手軽にとれる野菜ジュース、ゼリー飲料などもおすすめです。

朝食をおいしく食べるために

翌朝の食欲低下を防ぐため、夜遅い時間帯の食事や寝る前の間食は避けましょう。また、眠りが浅くなる原因となるため、寝酒も控えましょう。

早寝早起きをこころがけ、夕食は早めにすませるようにし、しっかりお腹をすかせておいしく朝ご飯を食べましょう！



■【お問い合わせ先】保健介護課 健康推進班　☎２２－３１００

地域おこし協力隊より



「地域おこし協力隊としての１年を振り返って」 地域おこし協力隊　土岡（つちおか）　日出男（ひでお）

地域おこし協力隊として室戸市に移住して、８月で１年が経過しました。

２５年近く、歩き遍路にかかわり、また自らも歩き続けた私にとっては、室戸は特別な土地です。空海修行の地として、また一沙門が初めて「空海」と名乗った地、つまりは超人空海の誕生の地と言われる「室戸」。その室戸に暮らしているということは、感慨深いものがあります。

先日、ご縁があり「おらんくの室戸大学・サマーセミナー」で講義をする機会をいただき、「佐喜浜の偉人『佛海（ぶっかい）』・佛海庵と遍路」について語らせていただきました。

江戸時代、室戸三山を目指し、道もなき「淀が磯（よどがいそ）」の磯伝いを歩く遍路たちを、たった一人で助け続けた修行僧佛海。助ける方も、助けられる方も、偉大なる先人「弘法大師空海」に思いをはせ、遍路は札所を目指し、佛海は遍路を札所に送り続けた歴史が、今もこの地に「お接待」文化として続いています。

超人空海が修行の地として選んだ「室戸」は、効率を最重要視し、人生に行間を与えることに不安を感じてしまう我々現代人にとっても、重要な意味を持つ場所であると思います。

残り２年の任期ですが、空海や沸海が感じたであろうこの「室戸」のすばらしさを多くの人たちに実感していただけるよう頑張りたいと思います。



野根から佐喜浜にいたる淀が磯▲



佐喜浜町入木にある佛海庵▲

■【お問い合わせ先】観光ジオパーク推進課　☎２２－５１６１

心も体も元気に！海洋深層水でかなえる「健康とリフレッシュ」

～室戸海洋深層水体験交流センター「シレストむろと」の魅力をご紹介～

室戸の恵みである「海洋深層水」を100%使った温水プールで、楽しく健康づくりを始めてみませんか？

シレストむろとが選ばれる３つの理由



濱田（はまだ）　泰行（やすゆき）　先生
- ●健康運動指導士
- ● NSCA 認定パーソナルトレーナー
- ●運動療法士

1　体にやさしい！深層水プール＆運動プログラム

浮力のおかげで膝や腰への負担が少なく、運動が苦手な方やご高齢の方でも安心して体を動かせます。

第２、第４土曜日は「濱田先生による水中運動プログラム」を開催中！

※水中運動プログラムについて気になる方はお問い合わせください！

2　お肌もしっとり！豊富なミネラルと人気のアトラクション



ミネラルと栄養素が豊富な海洋深層水は、高い保湿効果と肌荒れサポートが期待できると言われています。

大人気のアトラクション（ボディマッサージやネックシャワー）で疲れもすっきり！

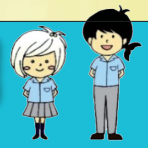
3　海を眺めながら極上のリラックス

太平洋を望む最高のロケーション！開放感あふれるプールのほか、温泉気分が味わえる「露天風呂」、高知県内のサウナでも珍しい「アウフグース（熱波）」を毎日、実施しています。こちらも大好評！

「最近運動不足かも...」「膝や腰の負担が軽い運動をしたい」という方、ぜひ一度シレストへお越しください！みなさまの健康な体づくりを全力でサポートします。

■【お問い合わせ先】室戸海洋深層水体験交流センター　シレストむろと　☎２２－６３８０
営業時間　１２：００～２１：００

室高に Come On!!



インスタグラム毎日更新中！

@MUROKO_55

潜入！室戸高校いさな寮①

室戸高校の「いさな寮」には、さまざまな地域から集まった生徒たちが親元を離れ、互いに協力しながら共同生活を送っています。今回は、そんな生徒たちに実施した「寮生活に関するアンケート」の結果をご紹介します。

Q、寮生活を始めて一番驚いたことや、苦労したことは何ですか？

●生きるのには思った二倍のお金がかかる。●自炊の時、栄養価を考え、安くすむように作ることや、おいしさを意識したごはんって難しくて、おかあさんってスゴイなって感じました。●寮生活１日目にジーンズを洗って乾燥機にいれたら、一緒に入れていたものがすべて青くなった。●最初、親と離れても平気だと思っていたけど、いざ生活を始めるとすごい恋しくなった。

Q、一番好きな「寮のごはん（メニュー）は何ですか？理由も教えてください。

①「唐揚げ（竜田揚げ）」**理由：**一番ごはんが進む。実家の味に似ている。味がしみ込んでいてとてもおいしい！

②「カレーライス」**理由：**出てきたら嬉しい。寮の人が作ってくれるカレーは最高だからです。

③「丼もの（ビビンバ・牛丼・そぼろ丼など）」**理由：**自分で作ったら手間がかかるから、出てきたら嬉しい。

他にも、月に一回のケーキ、チキン豆腐や甘辛唐揚げ、麺類、オムライス、スクランブルエッグなど、美味しいメニューが盛りだくさん！生徒たちは毎日の食事をとても楽しみにしています。寮の厨房の皆さん、いつも美味しい料理をありがとうございます。次回も引き続き、「いさな寮」についてお届けする予定です。どうぞお楽しみに。





■【お問い合わせ先】高知県立室戸高等学校　☎２２－１１５５

室戸とSDGs No.51

Muroto Voice 映像シリーズ『十六歳の地図』へコメントが届きました

まちづくり推進課
地域プロジェクト推進員
遠枝（とおえだ）　澄人（すみと）



Muroto Voice は、室戸に暮らす人々の声を映像で発信しています。最新作では 2025 年に室戸高校に入学した生徒の１年間を取材しました。今回は、高知県教育委員会よりいただいたコメントをお届けします。本編映像は右記 QR コード、または YouTube で「十六歳の地図」と検索して、ぜひご覧ください。

■ 吉川（よしかわ） 佳子（けいこ）（高知県教育委員会事務局 高等学校振興課 指導主事）



浜辺で生徒たちが語り合う姿と、その飾らない本音の言葉に、思わず見入ってしまった。映像の序盤。親元を離れた不安や家族と別れた寂しさを明かしながらも、「せっかく来たんだしね」と室戸でやりたいことへの前向きな思いを言葉にし、そんな自分たちを「青春やなぁ」と笑い合う姿が、とても印象に残った。

また、映像の中で生徒たちが語る室戸の景色にも、ハッとさせられた。「太陽の光が海に反射して、きらきらしていて」「本当に水平線だ、何もないって思って」「町から優しさが溢れていた」私たちにとって見慣れたはずの日常が、覚悟を持って親元を離れてきた高校生の目には、とても魅力的で優しい町に見えていた。地元出身の生徒たちには、他県から来た仲間の視点を通してこの町への誇りや愛着を深めてもらい、室戸を選んでくれた寮生たちには、自らの決断に自信を持ちながら、発見した魅力を周りと分かち合っていってほしい。

十六歳。迷いや戸惑いの中で、互いの違いを認め合いながら少しずつ描いていく「自分だけの地図」は、大人が思う以上に頼もしく、力強く見える。

いま室戸高校は、雄大な太平洋にひらけた「海外に一番近い高校」として、年間 20 人の生徒が海外への短期留学に挑戦するなど、県外からも選ばれる学校・地域へと進化を続けている。地域の皆さまには、挑戦を続ける室戸高校の取り組みに注目していただき、通学路での声かけや日常の関わりの中で、今と変わらずあたたかく見守っていただきたいと思う。彼らの歩む道を、地域とともに全力で応援し続けたい。



映像シーンより▶

■【お問い合わせ先】まちづくり推進課　☎２２－５１４７

室戸ジオパークだより Vol.140

■室戸高校生からの報告　サラワク・デルタ UNESCO 世界ジオパークスタディツアー

７月３１日（金）～８月６日（木）、マレーシアのサラワク・デルタ UNESCO 世界ジオパークを、室戸高校生４人が訪問しました。今回は、その感想をご紹介します。

１年　山口（やまぐち）　瑛右（えいすけ）

「空気が美味しく自然がきれい」そんな風景を想像して、サラワクに向かいました。しかしそこで待っていたのは、近代的なビルが立ち並ぶ街並みで、「想像とは全く違う」というのが第一印象でした。

市街地を出ると、背の高い木々や、見慣れない山の形から荒々しさを感じました。私がこれまで見てきた和歌山、隠岐、そして室戸ジオパークとは違ったスケールの大きさに驚きの連続でした。一方、人の温かさは日本と同じように感じました。現地の方々とご飯を囲み、各々の文化や家族の話を聴いて、楽しい時間を過ごしました。


サラワク・デルタのチームと▲


ビダユ族の民族衣装▲

私はサラワクで雄大な自然や多様な人々、文化に触れ、多くの違いを感じながらも、互いに理解し、交流することができました。初めての海外で不安はありましたが、恐れずに自分の体で感じることでしか得られない学びがあると感じました。


▲サラワクの象徴「ホーンビル(犀鳥)」のオブジェ

２年　世良（せら）　陽菜詩（ひなた）

サラワクの象徴的な鳥「ホーンビル（犀鳥（さいちょう））」の伝説を紹介します。

昔々、ホーンビルは神に遣わされ、水と森の豊かな星に降り立った。だが、生命が少ないことを寂しく思い「人を作っていただけないでしょうか?」と進言し、人間が誕生した。その後再びの進言で、オランウータンが誕生した。

この伝説とともに、ホーンビルは、イバン族やビダユ族など先住民の間で「地球で最初の生物」として大切にされ、伝統的家屋の屋根にはその彫刻を見ることもできます。

これはサラワクに豊かな森があったからこそ生まれた伝説です。室戸には空海が悟りを開いたと言われる「御蔵洞」があり、これも隆起を繰り返す室戸だからこそ生まれました。かつて、この空海と大地の物語を聴いた時と同じような、新鮮な感動を得ました。

ジオパークによって私の常識は日々覆されていきます。この感動を大切に、変化を楽しみながら学んでいきたいと、新たな気持ちでいっぱいです。

１年　宮武（みやたけ）　日向（ひなた）

サラワクで、ジオパークに情熱をもつ人々に出会いました。

カンポン・ペロス村の住民は、私の何気ない質問にも 10 分にわたる熱弁で返してくれました。セメンゴ自然保護区のレンジャーからは「オランウータンを化石から学ぶようなことにしたくない」と聴き、心が震えました。ジオパークを守り、未来に繋ごうとする人々の果てしない努力を感じました。また全日程を通してガイドをしてくださったテディさんは「我々のすべてはジオ（地球）と関係している」という言葉を大切にしていました。

このような人々と出会い、自分は情熱をもってジオパーク活動に取り組めていたか、振り返ることになりました。もっとできることがあるはず。今まで以上にジオパークを学び、ガイド等の活動で情熱をもって伝えられるよう、努力したいです。


ガイドのテディさんと▲



▲学校のジオガーデン

１年　長野（ながの）　香佳（きょうか）

このスタディツアーを経て、これからやりたいことが明確になりました。

私たちは２つの学校を見学し、プレゼンや校内見学を通じて様々な活動を見学しました。中でも「ジオガーデン」という、校内でサラワク・デルタジオパークの植物を育て、伝統的な建築を再現している場所が印象に残りました。他にも、民族衣装と道具の展示や特徴的な岩石が並べられた展示等のスポットがあり、それら全てが生徒達の活動によるものということに驚きました。私達を案内し熱心に説明する生徒の姿から、情熱を持って活動していることが伝わってきました。

これらの学びを室戸高校に持ち帰り、ジオパークを感じる場所を自分たちの手でつくり上げていく活動を、率先して熱意をもってやってみたいと思います。

ウチワサボテン　セミナー・防除体験イベントを開催します

「ウチワサボテン」は、室戸岬の生態系に影響を及ぼす恐れのある外来植物で、行政許可のもと住民ボランティアによる駆除が行われています。下記の日程でセミナー、防除体験イベントを行いますので、ぜひご参加ください。事前申し込みはいりません。

●**日時**　11月29日（日）※午前か午後のみの参加も大歓迎！

10：00～12：30（室戸世界ジオパークセンター2階　ライブラリー）

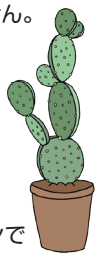
「えっ?！こんなところにも外来種?！」高知県立牧野植物園　田邉（たなべ）　由紀（ゆき）氏

「岬を歩けばサボテンに当たる?」西日本科学技術研究所　押岡（おしおか）　茂紀（しげのり）氏

「えっ?！サボテンでジャム?！」室戸高校ジオパーク同好会

「えっ?！サボテンが世界を救う?！」サボテン研究第一人者　堀部（ほりべ）　貴紀（たかのり）氏

13：30～15：00（集合：室戸岬　中岡慎太郎像前）　ウチワサボテン防除体験　※動きやすい長袖・長ズボンで



■【お問い合わせ先】
一般社団法人　室戸ジオパーク推進協議会事務局
☎２３－１６１０　メール　info@muroto-geo.jp

Youtube　Facebook　X　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、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。

発行：室戸市
編集：総務課（〒781-7185 室戸市浮津 25-1 ☎22-5114 / FAX:22-1120）
室戸市ホームページ http://www.city.muroto.kochi.jp/