南国税務署からのお知らせ

消費税インボイス制度等説明会 要事前予約

令和５年10月１日から、消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式（インボイス制度）が始まります。事業者の皆様には、インボイス制度について理解を深めていただき、インボイス制度の実施に向けて必要な準備を進めていただくため、インボイス制度等説明会を開催しますので、是非ご参加ください。

インボイス制度説明会（登録申請相談会）

インボイス制度の概要を説明します。なお、説明会終了後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。詳しくは、お申込みの際に税務署職員にお問い合わせください。

開催日時：令和４年9月26日㈪　14:00～15:00
開催場所：南国税務署　別館２階会議室
南国市大埇甲1598番地の1
※仮庁舎に移転しています。
定　　員：20名

インボイス制度説明会（消費税の仕組みから知りたい方向け）

インボイス制度の概要に加えて、消費税の基本的な仕組み等について説明します。

開催日時：令和４年9月28日㈬　14:00～15:00
開催場所：南国税務署　別館２階会議室
南国市大埇甲1598番地の1
※仮庁舎に移転しています。
定　　員：20名

インボイス制度等説明会にご参加いただく方へ

各説明会については、事前予約制としますので、事前に次のお問合せ先まで申込みをお願いします。
※代表電話にお問い合わせいただく際は、自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。

※国税庁インボイス制度特設サイトでは、インボイス制度について解説した（国税庁動画チャンネル）のほか、Q&Aなどを掲載しています。

インボイス制度特設サイト→

お問い合わせ先
南国税務署　個人課税第一部門　法人課税部門
TEL088－863－3215（代表）

第62回 南国市美術展覧会

【一般の部】【幼児・児童・生徒の部】同時開催

あすなろコーナーでは特別支援学級の作品を展示します。

日　時　12月4日㈰～11日㈰　場　所　スポーツセンター

【一般の部】

■部門／洋画、日本画、書道、漫画、写真、彫塑・立体・工芸、デザイン
■出品資格／市内在住または出身の方、市内に勤務または勤務経験のある方、市内校の在学生または卒業生、市内にある各種サークルに在籍する方
■出品料／1点につき500円（高校生は250円）
＊障害者手帳をお持ちの方は無料
■搬入
▼搬入日／11月27日㈰　10時～19時
▼搬入場所／スポーツセンター
■開催要項・出品票／市役所総合案内、スポーツセンター、南国市地域交流センター、日章福祉交流センターで10月上旬から配布予定です。
■問い合わせ
生涯学習課　☎878・6070

【幼児・児童・生徒の部】

■部門／絵画、お話の絵、版画、デザイン、工作・工芸・立体作品、彫塑、硬筆※、毛筆※（※幼児の部は除く）
■出品資格／市内在住または在園・在学する5歳児クラスの幼児、児童、生徒
※前回から幼児の部は5歳児クラスのみ出品可能とし、無審査となりました。
■出品料／無料
■搬入
①幼児の部（硬筆、毛筆を除く全部門）
児童・生徒の部（絵画、お話の絵、版画、デザイン、硬筆、毛筆）
▼搬入日／10月31日㈪　9時～16時30分
▼搬入場所／スポーツセンター
②児童・生徒の部（工作・工芸・立体作品、彫塑）
▼搬入日／11月25日㈮　9時～16時30分
▼搬入場所／スポーツセンター
＊詳しくは開催要項を参照してください。
■開催要項／市役所総合案内、スポーツセンターで10月上旬から配布予定です。
■問い合わせ
学校教育課　☎880・6568

高知家健康パスポートのヘルシーポイントおよび南国市健康ポイントの対象事業です。

お申込み：不要
参加費：無料

NPO法人まほろばクラブ南国
南国市受託事業

令和4年度 メタボ予防運動教室 後期

南国市民の方ならどなたでも参加OK！
メタボが気になってお腹まわりを引き締めたい方、足腰を強くしたい方、運動不足で体力をアップさせたい方など友人やご家族と一緒にお気軽にご参加ください！
全回参加しても１回のみの参加でも大歓迎ですよ♡

お問い合わせ
NPO法人 まほろばクラブ南国（南国市立スポーツセンター）
南国市前浜1344－3　TEL：088－865－8015 まで

場所
南国市立スポーツセンター

時間
受付時間／13:30～　（夜間）19:00～
運動時間／13:45～15:00　（夜間）19:15～20:30

内容
・基礎代謝をアップする筋力トレーニング
・自宅でできるお手軽運動
・ウォーキング指導　etc

用意するもの
運動靴、バスタオル（運動用マット）、飲み物、健康手帳（当日配布可）・健康パスポート（お持ちの方）、運動しやすい服装（ジャージなど）

指導
健康運動指導士　濱田 泰行

開催日（令和4年度後期）
（基本的に）第2・4火曜日　全14回

10月11日㈫・21日㈮（夜間開催）・25日㈫
11月4日㈮（夜間開催）・8日㈫・29日㈫
12月13日㈫・20日㈫
1月10日㈫・24日㈫
2月14日㈫・28日㈫
3月14日㈫・28日㈫

☆ 悪天候や新型コロナウイルス感染症の状況などによりやむを得ず中止・変更となる場合があります。
※ 必ず受付をして、血圧測定をします。
最高血圧160mmHg以上の場合は参加できません。

熱中症を予防しましょう

子どもや高齢者の熱中症

子どもや高齢者は、熱中症にかかるリスクが高いので、特に注意しましょう。
家族や周りの人は、自分の身を守ると同時に、常に気がけてあげることが大切です。

熱中症予防のポイント

熱中症予防の基本は暑さに負けない体作りと、規則正しい生活リズムです。また、日々の生活上のちょっとした工夫で熱中症は必ず予防できます。みんなで熱中症予防を意識して充実した夏を過ごしましょう！
・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
・エアコンや扇風機を使用しましょう。
・日差しを遮り、風通しを良くしましょう。
・衣服は通気性の良い生地を選び、下着は吸水性や速乾性に優れたものを選びましょう。
・冷却シートや携帯できる小型の扇風機など、冷却グッズを活用しましょう。

■問い合わせ／南国市消防本部　☎863－3511