

国分竹灯り憧懐の路

- 今年のテーマ
「百華百彩・竹灯りの小路と夜の万華鏡」冬の夜を光で包む幻想的な竹灯りの世界。
- 日時
12月3日(出)17時～21時
12月4日(回)17時～20時30分
※小雨決行時は20時30分まで
- 場所／土佐国分寺から北へ300m(県道256号線沿)
- 駐車場／国府小学校北20m 西側松田薬品40台・土佐国分寺・リットンタイム周辺に5カ所120台
- 問い合わせ／国分竹灯りの会
☎862・1375
(午前中のみ)

「高知で恋しよ!!マッチング」スペシャル登録会

- 日時
11月26日(出)10時～17時
- 会場
高知県では、出会いへの支援を希望する独身の方の1対1の出会いをお手伝いしています。
- この度、プロによるヘアメイクアドバイザーとプロフィール写真撮影付きのスペシャル登録会を開催します。当日は相談ブースもあり、この機会をぜひご利用ください。
- 日時
11月26日(出)10時～17時

南国市戦没者追悼式

- ご遺族の方にはご案内を郵送していますので、参列希望の方はお申し込みください。
- 日時／11月23日(水)祝
14時～15時
- 場所／ザ・ミニッツ
(レストラングドラック東隣)
- 備考／式典の中止、規模縮小をすることがあります。式典が中止になった際は改めてお知らせします。
- 申込み・問い合わせ
福祉事務所地域福祉支援係
☎880・6566

フレイル予防ははじめませんか？

- フレイルって何だろう？
フレイルとは、年を取って、身の活力が低下した状態をいいます。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻りやすくなります！
- フレイルを予防するために
フレイル予防の大切な3つの柱は「しっかり運動」「しっかり噛んで、しっかり食べる」「人とのつながりを保つこと」です。住みなれた地域で健康に暮らし続けるために、みなさんも「フレイル予防」をはじめてみませんか。

- 場所／サザンシティホテルクリスタルホール(南国市明見933)
- 登録料1万円(2年間有効)※20代、30代の方は半額キャンペーンあり
- 申込方法／電話予約制
申込締切／11月24日(木)
- 必要書類など詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。
- 予約・問い合わせ／こうち出会いサポートセンター
☎821・8081
✉kochi-matching@wing.ocn.ne.jp

舞台 歌って走って笑って踊ってキャラバン

- 日時
11月26日(出)・11月27日(回)
各日2回開演(14時・17時)
- 場所
地域交流センターMAREI
- 料金
・11月26日(出)3千500円
※22歳以下は千円(当日身分証明書必要)
- ・11月27日(回)4千500円
- チケット販売
ルーラル・アーティスツ(株)
☎090・7147・5595
HP <https://rur2021.base.shop>

メタボ予防教室

- 日時／11月4日(金)
19時～20時30分
11月8日(火)・29日(火)
13時30分～15時
- 場所／市立スポーツセンター
- 対象／南国市民の方ならどなたでも。予約不要。無料。
- 問い合わせ
まほろばクラブ南国
☎865・8015

お知らせ

令和4年秋季 全国火災予防運動

- 今年度全国統一防火標語
「お出かけは マスク戸締り 火の用心」
- 11月9日(火)から15日(火)まで、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。近年の建物火災による死者の約9割は住宅火災によるものです。また高齢者の火災における死者数は、若年層に比べて格段に多く、逃げ遅れによる原因となっています。
- 高齢者などの逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置するなど、一人一人が細心の

- 注意を払い、住宅火災の発生を防止しましょう。
- ※幼年消防クラブによる防火演奏は中止します。

住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

- 住宅用火災警報器は、火災により発生する熱や煙を感知して、音や音声により火災の発生を知らせてくれる機器です。まだ設置していないご家庭は、早急に設置するようにしましょう。既に設置しているご家庭は、定期点検をお願いします。
- 問い合わせ／消防本部予防課
☎863・3511

2022カシオワールドオープン 観戦入場券プレゼント

- 南国市が後援している「2022カシオワールドオープン」が11月24日(木)から27日(日)にス〇〇エ黒潮カントリークラブ(芸西村)で開催されます。
- この大会の観戦入場券4枚セットを15名様にプレゼントします。
- ご希望の方は、ハガキに必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。
- 当選者には、11月14日(月)に電話でご連絡しますので、11月22

なんこくプレミアム商品券 2022購入引換について

- 「なんこくプレミアム商品券2022」の購入引換期限は、11月30日(火)です。引き換え忘れのないようご注意ください。
- なお、お手元に購入引換券が届いていない方は、お早めにお問い合わせください。
- 問い合わせ／商工観光課
☎880・6560

外国人の在留資格 & 生活相談会 in 南国市

- 在留資格全般(入国・在留手続「特定技能」など)に関する相談、外国人の生活全般についての相談(仕事、社会保障、医療、教育、日本語学習、通訳、生活トラブルなど)を受け付けます。相談無料。秘密厳守。
- 外国人のほか、外国人と関わりのある方、外国人を雇用している事業所などが対象です。
- 日時／11月13日(日)
10時～15時40分
- 場所／日章福祉交流センター
- 予約／在留資格に関する相談は予約制で1組(個人・団体)の相談時間は約40分。その他の生活相談は予約不要、ただし予約者優先。予約は11月10日(木)までに電子メール、ファックス、Googleフォーム、郵送。
- 申込み・問い合わせ／高知県外国人生活相談センター
☎821・6440
✉consultation@kcctr.jp
HP <https://kcctr.jp>

南国市 学びの期間

- 南国市では、高知県教育の日「志・とぎ学びの日」と関連し、「南国市学びの期間」を毎年設けています。本年度は、10月18日(火)～12月3日(土)です。
- 目的
○教育について理解と関心を深める。
- 高い志をもつ子ども達を育てる。
- ともに学びあう意識を高める。
- 学ぶ目的や喜びを自覚し、生涯にわたって学び続ける風土をつくる。

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が送付されます

- 国民年金保険料は、所得税と住民税の申告の際、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。

市民からのお便り

なんこくプレミアム商品券2022。値上げばかりなので助かります。

市民からのお便り

こんにちは赤ちゃんのページのかわいい笑顔に元気をもらいました。健康で大きくなあれ。