

おおきくなーれ

市内在住の小学6年生までの
お子さんの写真を募集中！
申し込みは写真と、申込書
または必要事項を明記して、電子
メール・郵送・直接のいずれか
で。詳しくは、広聴広報課のホ
ームページをご覧ください
だくか、お問い合わせ
せください。

高知市 おおきくなーれ

広聴広報課 ☎823-9446



おかざき あおい ゆい
岡崎 碧くん(0歳)・結くん(5歳)

キックバイクを頑張ってるよ。い
つかレースで大きなトロフィーが欲
しいな。弟の碧はお昼寝が大好きな
んだよ！



もりた はな なぎさ
森田 花ちゃん(1歳)・渚くん(4歳)

トーマスが大好きなんだ！トーマスの
キャラクターのおモチャは全部持って
るんだよ！トーマスをレールで走らせて遊
んでるんだ。

いきいき暮らそう

介護の費用と確定申告

もうすぐ確定申告の時期ですね。介護にかかる費用の一部を控除として申告できるのはご存じでしょうか。今回は、その費用をご紹介します。

なお、申告には認定書や領収証が必要です。

【医療費控除の対象となるもの】

①在宅サービス費用(自己負担分)
訪問看護・通所リハビリなどの医療系サービスや、同月内にこれらと併せて利用した通所介護や短期入所サービスの費用。

②施設サービス費用(自己負担分)
介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院サービス費(食費・居住費も含む)。特別養護老

人ホームは費用の半額が対象。

③寝たきりの方のおむつ代
医師発行の「おむつ使用証明書」か、介護保険課認定係(☎823-9931)発行の「おむつ使用確認書」をお持ちの方が対象です。

【高齢者の障害者控除】
12月31日時点で65歳以上の要介護1～5の認定を受けている方は、障害者控除の対象に。「障害者控除対象者認定書」が必要な方は高齢者支援課(☎823-9441)で申請してください。



詳しくは 介護保険課☎823-9959へ

地域のイベント情報をホームページで！

市ホームページでは、商店街や地域のイベントを掲載中！おでかけ先をお探し中の方、ちょっとのぞいてみませんか？

地域の行事・イベント情報

地域が中心になって開催するイベントをご紹介します！

例えばこんなイベントをご紹介します！

- 清流鏡川棚田キャンドル(オーベルジュ土佐山周辺)
- 春の七草フェスタ(久礼野)

ほかには、こんな紹介ページもあります！

おまちと商店街のイベント予定

中心市街地や商店街などで開催されるイベントをご紹介します！

中央公園のイベント予定

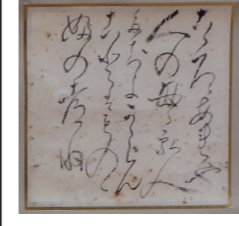
中央公園で開催されるイベントを掲載！

※主催者から希望のあったイベントのみ

群像から見る幕末史vol.3 龍馬と長州藩 時代の激流の中で

長州藩が幕末期に果たした役割を坂本龍馬と関連付けて紹介します。動乱の時代、多くの犠牲を払いながら、いかにして長州藩は「維新の功労者」となっていったのか。日本近現代史の原点を客観的な視点から探ります。

令和2年1月4日(土)～2月2日(日)8時～19時(最終入館18時半)、龍馬の生



龍馬の生まれたまち記念館
☎820-1115

第55回高知医療センター地域医療連携研修会

▶演題…「どうするぜよ脳卒中 ～発症から退院後の生活まで、すべて教えます～」

▶講師…高知医療センターで脳卒中治療に携わる医師や、看護師等。

12月15日(日)14時半～17時(開場14時)、オーテピア4階ホールで。

定員120人。入場無料。事前申し込み不要。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

☎高知医療センター地域医療連携室
☎837-3000(代)

第46回シニア演芸大会

老人クラブや南部・西部健康福祉センターなどで培った練習の成果をぜひ見に来てください。コーラス・フラダンス・3B体操・詩吟・歌謡舞踊・民謡・大正琴の演奏・社交ダンスのステージがあります。

12月5日(日)11時半～15時、かるぽーと大ホールで。入場無料。

☎高知市老人クラブ連合会事務局
☎831-3324

クリスマスワークショップ オリジナルオーナメントを作ろう

さまざまな材料を使い、世界にひとつだけのオーナメントを作りませんか。対象は小学生以下のお子さんとその保護者。

12月21日(土)①10時半から②14時から、りょうまスタジアム2階ファミールームで。定員各回先着10組。参加費500円。

申し込みは12月4日(水)9時から、電話または高知けいりんのホームページの応募フォームで。



☎公営事業課☎833-2657

第59回高知市社会福祉大会 ひきこもり講演会

ひきこもり状態やそこに至る経緯もさまざまですが、そこから脱するためには周囲のサポートは不可欠です。「ひきこもり」とは何かの講演と、当事者や家族の方々が抱える思いを実際に聞いて、共に支え合える地域づくりについて考えます。

また、社会福祉の発展に功績のあった方々を顕彰する式典も開催します。

令和2年1月14日(火)13時～16時(開場12時半)、かるぽーと大ホールで。入場無料。申し込み不要。

☎市社会福祉協議会☎823-9515

木村会館 演芸大会

歌謡舞踊・カラオケ・3B体操・民謡・フラダンス・フォークダンスなど、木村会館の旭老人福祉センターと旭文化センターで活動している方々による演芸発表会です。

12月7日(土)13時から、木村会館3階ホールで。入場料無料。駐車場なし。

☎木村会館(旭老人福祉センター・旭文化センター)☎872-0374

あい活コン Christmas mini party

少し早めのクリスマス会。ケーキと軽食もあります。一足お先のクリスマスを楽しみましょう。

対象は市内在住または在勤の20歳～30歳の独身男女。

12月21日(土)19時～21時、青年センター4階ホール前エントランスで。定員先着16人(男女8人ずつ)。参加費1,500円。

申し込みは12月2日(月)～16日(月)、電話または青年センターのホームページから。受付時間9時～21時半(日曜日は16時半まで)。

☎青年センター「愛活」推進事業事務局☎879-9191

高知市立中央公民館 市民学校作品展

中央公民館市民学校の受講生による「市民学校作品展」。出品作品は、油絵、絵手紙、銀粘土クラフトジュエリー、組紐、竹細工、手編み、陶芸、日本画、パッチワーク・キルト、フランス刺しゅう「戸塚刺しゅう」、洋裁、和紙ちぎり絵。

12月17日(火)～22日(日)10時～18時(最終日は16時まで)、かるぽーと7階市民ギャラリー第1展示室で。入場無料。どなたでも観覧できます。

☎市文化振興事業団☎883-5071

第61回郷土演芸大会

古くから伝わる郷土芸能等をぜひ見に来ませんか。子どもから高齢の方まで、幅広い年代の方々が1年間の成果を披露します。舞踊やよさこい、ダンス、神楽等、さまざまな演目が盛りだくさん。

12月8日(日)10時～16時、かるぽーと大ホールで。前売券700円(当日券1,000円)、中学生以下無料。

前売券は市公連加盟の公民館(公立公民館および自治公民館)、生涯学習課(かるぽーと8階)で販売中。

☎生涯学習課☎821-9215

『国民健康保険の加入・脱退』 国保の加入・脱退には、手続きが必要となります。必要書類等の詳しいことはお問い合わせください。保険医療課資格課係☎823-9360