



## 新型コロナワクチン接種について

### 4回目接種について

**接種予約** ▶ 接種券を3回目接種日から5か月経過をめぐり、ワクチン供給状況を踏まえて順次送付します。案内が届いたらコールセンターへの電話、またはインターネットから予約をお願いします。



電話予約 ☎ 088-855-5671

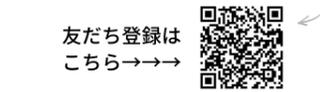
インターネット予約 >>>



### 新型コロナワクチン接種がまだお済でないみなさまへ

- 新規感染者が全国的に上昇しております。
- 7月以降、3連休や夏休みなどを迎え、接触の増加等が予想されます。

四万十町公式LINEでも新型コロナ関連情報を配信しています。



友だち登録はこちら→

1・2・3回目ワクチン接種、小児接種をご検討ください。

### ノバックスワクチン接種を希望される方へ

**対象者** ▶ 18歳以上の本県在住者であり、初回接種（1～2回目接種）又は追加接種（3回目接種）の対象者



- ※ 2～3回目接種の方は、1～2回目に接種したワクチンの種類に関わらず交互接種が可能です。
- ※ 4回目は対象外（ノバックス使用不可）

**申込方法** ▶ 郵送で高知市へ住所外接種の申請してください。



申請窓口：高知市地域保健課ワクチン接種推進係  
高知市本町5丁目1-45 ☎ 088-821-6514（問合せ窓口）

[お問い合わせ先] 健康福祉課 ☎ 22-3115

## 令和4年度 自衛官等採用案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日	合格発表
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は採用予定月の末日現在33歳に達していない者)	7月1日(金)～9月5日(月)	1次: 9月17日(土) 2次: 10月8日(土)・9日(日)の内1日	1次: 10月3日(月) 最終: 11月15日(火)
自衛官候補生		年間を通して受付を行っています。 (定員になり次第受付を終了致します)	9月17日(土) 11月5日(土)～9日(水) 12月3日(土)～7日(水) 1月21日(土)～25日(水) ※11月以降はweb試験を行います。	試験日にお知らせします。 (合格発表日)
防衛大学校 学生	一般	7月1日(金)～10月26日(水)	1次: 11月5日(土)・6日(日) 2次: 12月6日(火)～10日(土)の内1日	1次: 11月24日(木) 最終: 令和5年1月20日(金)
	推薦 総合選抜	9月5日(月)～9月9日(金)	9月24日(土)・25日(日)	10月28日(金)
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)	7月1日(金)～10月12日(水)	1次: 10月22日(土) 2次: 12月14日(水)～16日(金)の内1日	1次: 12月1日(木) 最終: 令和5年1月31日(火)
防衛医科大学校 看護学科学生		7月1日(金)～10月5日(水)	1次: 10月15日(土) 2次: 11月26日(土)・27日(日)の内1日	1次: 11月11日(金) 最終: 令和5年2月3日(金)
航空学生 ※海空自衛隊のパイロットを養成	海: 18歳以上23歳未満の者高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含) 空: 18歳以上21歳未満の者(高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含))	7月1日(金)～9月8日(木)	1次: 9月19日(月) 2次: 10月15日(土)～20日(木)の内1日 3次: (海)11月18日(金)～12月14日(水) (空)11月12日(土)～12月15日(木)	1次: 10月7日(金) 2次: (海)11月9日(水) (空)11月4日(金) 最終: 令和5年1月17日(火)

※お問い合わせは市町村窓口、または下記へお気軽にどうぞ。パンフレット等もご用意しています。  
〒785-0041 自衛隊高知地方協力本部須崎地域事務所 須崎市西崎町325-2 ☎0889-42-7186

## 令和4年度 入札結果 (令和4年6月実施分)

工事名など	工事場所など	落札業者名	契約金額(円)	入札日	工期
令和4年度(3線)防安全第6-010-2号 町道神ノ川線 道路改良工事	中神ノ川	(株)武石建設	31,020,000	6/2	6/9～10/31
令和4年度 防安全 第6-015-1号 町道宮ノ越線 道路改良工事	仕出原	(株)生田組	28,875,000	6/2	6/9～11/30
令和4年度 防安全 第1-30-1号 町道大奈路中津川線 成川橋 橋梁詳細設計委託業務	大正中津川	構管技術コンサルタント(株)	21,450,000	6/2	6/9～2/28
令和4年度 防災 第2号 興津地区 高台用地転落防止柵設置工事	興津	(株)はまさき	4,488,000	6/23	6/30～9/30
令和4年度 災害 第1-24号 志和地区 がけくずれ住家防災対策工事	志和	(有)山一建設	6,600,000	6/23	6/30～10/31
令和4年度(3線)3災 第381号 一級水系普通河川 山ノ下谷川 河川災害復旧工事	峰ノ上	(株)武石建設	3,190,000	6/23	6/30～10/31
令和4年度(3線)3災 第384号 一級水系普通河川 コホラザコ谷川 河川災害復旧工事	中神ノ川	(有)トシマ建設	3,410,000	6/23	6/30～12/20
令和4年度(3線)3災 第373号 一級水系普通河川 コトコ谷川 河川災害復旧工事	秋丸	(有)山崎建設	4,466,000	6/23	6/30～12/20
令和4年度 公適債 第1-1号 町道宮ノ越線舗装工事	仕出原	大旺新洋(株)高知土木本店	6,270,000	6/23	6/30～10/31
令和4年度 公適債 第1-2号 町道窪川平串線舗装工事	根々崎	大旺新洋(株)高知土木本店	7,755,000	6/23	6/30～10/31
令和4年度 公適債 第1-3号 町道平串向川線舗装工事	向川	大旺新洋(株)高知土木本店	9,350,000	6/23	6/30～10/31
令和4年度 町単 第1号 志和配水区配管橋梁添架工事	志和	(有)横山水道設備	3,146,000	6/23	6/30～9/30
令和4年度 町単 第2号 西部配水区配管布設工事	家地川	(有)岩本商店	5,456,000	6/23	6/30～9/30
令和4年度 町営住宅八木第1団地新築工事(解体工事)	大井川	(有)国沢組	8,019,000	6/30	7/7～8/20
令和4年度 防安全 第1-28-1号 町道向山線(コヤノ谷1号線)橋梁修繕工事	上岡	(有)西村建設	9,130,000	6/30	7/7～2/28
令和4年度 防安全 第6-3-2号 町道川ノ内芳川線 芳川橋 橋梁上部工事	芳川	(株)井原組	3,366,000	6/30	7/7～1/31
令和4年度 防安全 第6-7-1号 町道大奈路中津川線 道路改良工事(赤岩工区)	木屋ヶ内	(株)井原組	21,153,000	6/30	7/7～12/28
令和4年度 町営住宅大正土場第3団地屋根改修工事	大正	(有)郷田組	6,666,000	6/30	7/7～8/31

※ 予定価格250万円以上の工事・委託業務についてのみ公表しています。 契約金額は、消費税及び地方消費税込みの金額。

### 睡眠の質をあげる生活習慣



からだにいいはなし

睡眠のおはなし④



先月に引き続き、睡眠の質をあげるための生活習慣について考えてみたいと思います。

⑥ 毎朝同じ時刻に起床し、昼寝は午後3時までの20分～30分にし、生活習慣を整え、睡眠の質をあげます。

毎朝同じ時刻に起き、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。規則正しい3度の食事と適度な運動を心がけることで睡眠リズムを整えることができ、運動習慣で熟睡をうながします。

⑦ 20分程度の短い昼寝は頭をすっきりさせ、集中力や作業能力の低下を防ぐことができるので認められています。しかし、午後3時以降に眠るのは夜の睡眠の妨げになるので控えましょう。

⑧ 寝る前は白湯を一杯。夜寝る前に白湯を飲んで体が温まることで、副交感神経が優勢になり、心身のリラックス効果が期待できます。白湯での水分補給により、落ち着いて眠りにつきやすくなるため、夜寝つきが良くないというときにもおすすめです。

⑨ 就寝前の布団の中で腹式呼吸を整え、落ちつかせる効果も期待できます。睡眠の質をあげるための生活習慣についておはなししました。少しでも皆さまの安眠に役立てればと思います。

四万十町国保大正診療所

入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史(執筆)