作 品 募 集 "お母さんの思い出の味"懸賞作文募集	
 皆さんのご家庭で、親から子へと引き継がれている "おふくろの味"や、お母さんが作ってくれる"家庭 の味"の思い出を題材とした懸賞作文を募集します。 入賞された方には、賞状と記念品として図書券、南 るもい産米を贈ります。 応募対象 留萌市、増毛町、小平町の小中学生 応募規定 ○応募作品は、本人のもので未発表ものに限ります。 	市・企画調整課に備え付けの応募申込用紙に必要事 項を記入し、作文を書いた原稿用紙の裏に貼り付け、 思い出のおやつや料理のレシピとともに、市・企画調 整課に提出、あるいは郵送してください。 ◆募集締切 平成23年1月28日金)当日消印有効 ◆応募宛先 〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地
○原稿用紙400字~800字以内で、縦書きでも横書き でも可能です。欄外にタイトルを記入してください。	留萌市政策経営室企画調整課 宛 問 由 市・企画調整課 ☎42・1809
償 却 資 産 償却資産の申告	
▶ 償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の資 産状況を申告しなければなりません。申告期限は、平 成23年1月31日(創までです。	◆申告対象となるもの ①構築物(看板、鉄塔、家屋附帯設備など) ②機械及び装置(旋盤、ベルトコンベアーなど) ③船舶(漁船、貨物船、モーターボートなど)
○償却資産とは 法人(会社)や個人で、工場や商店などを経営して いる方が、その事業のために使用することができる機 械、器具、備品などのことで、固定資産税の課税対象	④車両及び運搬具(大型特殊自動車など) ⑤工具、器具及び備品(測定・検査工具、机、パソ コンなど)

○耐用年数が変わりました

となります。

平成20年度の税制改正で、機械及び装置を中心に資 産区分の見直し、耐用年数が変更になりました。

平成20年1月1日以前の取得は旧耐用年数表が適用 され、同年1月2日以降の取得は、新耐用年数表が適用 されます。



◆申告対象とならないもの

①耐用年数1年未満の資産

②少額償却資産(取得価格が10万円未満の資産で) 法人税法などの規定により一時に損金算入された もの。ただし、個別の耐用年数により減価償却を 行っているものを除く) ③一括償却資産(取得価格が20万円未満の資産で

法人税法などの規定により3年以内に一括して均 等償却するもの。ただし、個別の耐用年数により 減価償却を行っているものを除く) ④自動車税、軽自動車税の対象となるもの

問 市·税務課 ☎42・1804

(建記号の読み方 圖:問い合わせ先 圓:申込先 ☎:電話 圖:ファックス 圖:ホームページ 圖:ブログ 圖:メール

冬の特定健診とがん検診

▶冬の特定健診とがん検診を行います。日程、受付時間、会場 は下記のとおりとなっています。

日程	受付時間	会場
2月18日途)		
2月19日(土)	7:00~11:00	はーとふる
2月20日(日)		

○特定健康診査

保医

医

- ◆対象者 40歳から74歳までの国民健康保険加入者 後期高齢者医療制度加入者
- ◆申込方法 市·市民課窓口、電話申込
- ◆申込事項 氏名、年齢、国保番号、受診希望日時
- ◆料 金 500円
- ◆同時受診 生活機能評価(65歳以上対象)とエキノコックス症検診は無料、 、目・肺・大腸がん検診、心電図検査、肝炎ウイルス検診は各500円 (75歳以上は無料)、前立腺がん検診は1,500円(全額自己負担)

○がん検診(上記 特定健康診査対象者以外の方)

検診名	対象者	料金
胃がん検診	30歳以上の市民	1,50
肺がん検診	40歳以上の市民	50
別山口の快速	(喀痰検査は必要に応じて実施)	1,00
大腸がん検診	40歳以上の市民	50
肝炎ウイルス検診	40歳以上の市民	50
肝炎ノイルス検診	(これまで検査を受けたことがない方)	50
エキノコックス症検診	小学3年生以上の市民	魚
前立腺がん検診	50歳以上の男性市民	1,500円(全額自己

注1 75歳以上と生活保護世帯は、無料です。(前立腺がん検診を除く) 注2 検診は予約制です。事前に下記へお申し込みください。

※いずれの健(検)診も申込期間は1月11日(以~31日)のです。 ○特定健診 問 **2**42 • 1805 ○がん検診 圓 囲 市・保健医療課(はーとふる内)☎49・2558

「あなたの献血が、あの人に愛を伝える。」 移動献血車「ひまわり号」

▶今月は、移動献血車「ひまわり号」が市内を巡回し ます。献血車の移動日程は、右記のとおりです。愛の 献血に、皆さんのご協力をお願いします。

現在も、病気やけがで輸血を必要としている人がた くさんいます。そのため、患者さんへの輸血用血液を 不足なく確保する必要があります。

※献血された方には、健康チェ があります。



(建記号の読み方 圖:問い合わせ先 囲:申込先 ☎:電話 圖:ファックス 図:ホームページ 図:ブログ 圖:メール



日時		実施場所		
1月12日(約	10:00~16:00	留萌合同庁舎前(留萌振興局)	住之江町2	
	10:00~11:30	留萌開発事務所前	堀川町2	
1月13日(休)	12:30~14:00	留萌市立病院職員通用口前	東雲町2	
	14:30~16:30	30~16:30 ホーマック・マックスバリュー前 南		
10:00~12:00		留萌開発建設部前	寿町1	
1月14日(金)	13:00~14:30	留萌地方合同庁舎前	大町2	
	14:50~16:00	留萌信用金庫本店前	花園町2	
10:00~11:30		株式会社堀口組前	高砂町1	
1月17日(月)	12:30~14:30	留萌市役所前	幸町1	
	15:00~16:00	は一とふる前	五十嵐町1	

圓 市・保健医療課(は-とふる内) ☎49・2558

各種審議会委員を募集します

▶各種審議会委員とは、市がこれから進めようとする ÷ O上下水道事業運営委員会(2名) 様々な仕事を適正に進めるため、市民の皆さんから意 見や提言をいただくための組織(協議会、委員会など) の委員です。

市では、各種審議会委員の選任にあたって、より多 くの市民の意見を反映させるため、広く市民の皆さん から委員を募集する『公募制』を導入しています。

各種審議会委員には、年間2~3回程度の会議(主に 平日2時間程度)に出席していただきます。なお、会議 出席時には所定の報酬をお支払いいたします。

今回の募集は、平成22年度中に改選期を迎える2つ の審議会などに9人の公募枠を設け、市民の皆さんに 審議に加わっていただくものです。

♦募集する各種審議会委員

○環境審議会(7名)

市民の皆さんが健康で文化的な生活を営む上で必要 とする良好な環境を確保するため、環境の保全に関す る事項や環境計画、環境行政に関し、調査審議する機 関です。

上下水道料金、上下水道事業の予算及び決算などに ついて審議する機関です。

※任期は平成23年4月1日から2年間です。

◆応募方法

応募できる方は、留萌市内に住み、市内に住所があ る満20歳以上75歳以下の方に限ります。「留萌市各種 審議会選考申込書 | に必要事項を記入し、1月17日 (月) から2月18日 金までに市・総務課にお申し込み下さい。 市ホームページから直接申し込むことも出来ます。 申し込み用紙は、市・総務課、中央公民館(図書館 分館)、は一とふる窓口にあります。



問 申 市·総務課 ☎42·1802 PP有

講習 甲種防火管理新規講習の受講者募集	スキー クロスカントリーコースの整備と 歩くスキーの貸し出しについて
▶甲種防火管理新規講習を開催します。対象者は受講 してください。	▶神居岩スキー場では、3月中旬まで、クロスカント リーコースを整備し、市民開放を行っています。クロ スカントリースキーは、腕、脚力、体幹をきたえるこ
◆日 時 平成23年2月15日(火)、16日(火) 9:00~17:00	とができ、心肺能力向上にもつながります。利用料は 無料ですので、ぜひご利用ください。
 ◆場 所 はーとふる 2階多目的ホール ◆定 員 50名 ◆申込期間 平成23年1月11日(以~2月4日(金) 9:00~17:00 (ただし、定員になり次第締め切ります) 	また、歩くスキーを持っていない方には、留萌クロ スカントリースキークラブで貸し出しを行っています。 小学生から大人までのスキー30台を神居岩スキー 場ロッジに用意していますので、お気軽にご利用くだ さい。ただし、靴のサイズなどに限りがあります。
 ※詳しくは下記までお問い合わせください。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 ○コース利用 圖 團 市·教育委員会生涯学習課☎42・0435 ○歩くスキー貸し出し 圖 團 阿部 ☎090・9759・5088

(建記号の読み方 圖:問い合わせ先 囲:申込先 ☎:電話 圖:ファックス 図:ホームページ 図:ブログ 圖:メール

▶20歳以上、60歳未満の皆さんは、国民年金に加入することが義務付けられています。 加入の種類(種別)は、 第1号被保険者 自営業者や学生など 第2号被保険者 厚生年金や共済組合の加入者 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない方) の3種類に区分されています。ご本人や配偶者の就職、転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることが あり、下記の表のように、種別変更などの手続きが必要となる場合があります。 手続きされなかった場合は、病気やケガで障害が残ったときや、死亡した場合の障害年金、遺族年金を受け取 ることができなくなる場合もありますので、必ず手続きしてください。 国民年金の手続き(種別変更)が必要なとき 学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方 20歳になったとき 第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき 配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に抜 されるようになったとき 第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき 第2号被保険者が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者 扶養されるようになったとき 第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた人で、その配偶者が したとき パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れ になったとき

競 争
▶平成23、24年度の留萌市競争入札参加資格申請を
受け付けます。
◆提出書類
1.申請書 2.納税証明書
○工事など 市町村統一様式 ○市税
○物品など 留萌市独自様式 ○消費税(税務署発行)
♦受付日時
1月17日周~2月18日巤(土、日、祝日を除く)
9:00~16:00(12:00~13:00を除く)
※申請書は市・総務課(契約係)窓口に持参してください。
問 市・総務課(契約係) ☎42・1803

(建記号の読み方 圖:問い合わせ先 囲:申込先 ☎:電話 國:ファックス 図:ホームページ 図:ブログ 図:メール

こんなときは国民年金の手続き(種別変更)が必要です!

	被保険者の種別	手続き先
らが	未加入→第1号	市・市民課の窓口
	未加入→第3号	配偶者の勤務先
扶養	第1号→第3号	配偶者の勤務先
	第2号→第1号	市・市民課の窓口
者に	第2号→第3号	配偶者の勤務先
『退職		
いるよう	第3号→第1号	市・市民課の窓口

問 市·市民課 ☎42·1805

障害者 要介護認定高齢者の方に対する 空 除 税法上の障害者控除について

▶介護認定(要介護度2~5)を受けている65歳以上の 高齢者の方で、一定の要件を満たしている場合、障害 者控除と同様の税控除を受けることができます。

平成22年の所得申告などで税控除を受ける手続き の際には「障害者控除対象者認定書」が必要となりま す。

認定書は、市に申請することで発行されます。申請 受付は、平成23年1月6日(おより開始します。 ※詳しくは下記までお問い合わせください。

問 市·社会福祉課 ☎42·1807 Pp

	これからの健康つ	がくり	いきいき ふん	わり 思いやり	
圓 市・保健医療課(はーとふる内) ☎9・2558	神科などの医療機関を受診し、しっかり治療しましょう。なります。「もしかして」と思ったら、早めに心療内科や精る病気ですが、治療が遅れると治りにくく、再発しやすくうつは、心の風邪と言われるように、誰にでも起こりえ▼あれ?もしかしてと思ったら		何度も目が覚める、極端に自分を責めるなどがあります。ろ、食欲が落ち体重が減る、寝つきが悪く、特に明け方にをかけてもできない、今まで楽しめていたことが面倒にな中で誰しも経験していることでしょう。一般的に、「気分が落ち込み優れない」ことは、日常生活の「ひの」オーカ(してしると見てする	○つの症状とは ○つの症状とは ○つの症状とは ○つの症状とは ○つの症状とは ○つの症状とは ○つの症状とは	『うつのサインを見逃さないで』
	「高齢社会の課題	と科学」	コホートピアコ	174	
問 市	し	手 社ん期 みりみ青 仕会で認高が、優な信 気気のか、	い 今 が 、 % 6 が 、 % 6 1 二 方 、 、 の の の の の の の の し こ ち に う の の の の の の の の の の の の の	650と せ444で 集 し し た ま の 思 一 て 位 歳 し 昭 き の 思 一 て 位 歳 し 昭 き の 思 一 て 位 歳 し 昭 き	寿命と

注 i	司 市・コホートピア准進室(建康の駅内) 1013・8121 (
2号0	(札幌医科大学医学部教授)小海 康夫)	
D読。	しましょう。	
み方	こともに考え、実践	<u>++</u>
	長寿、長生きを寿ぐ工夫を、日本へ、そして世界へ、留	
問:	い希望です。そこには、新しい産業の可能性もあります。	
問い	寿社会を形成するノウハウは、世界中の人が望んでやまな	=
合れ	世界一ということは、他の国の先輩でもあり、快適な長 🗸	
っせき	社会に向けた有効な手段を講じていくことが重要です。	누ㅗ
先	んで買い物するのを防ぐための電子マネーの利用など高齢 :	/
申:	期認知症の検出方策の検討や、お財布にお金を一杯詰め込	ΗO
申泸	高齢化に伴う認知症の増加も大きな問題の1つです。早	
∿先	みが、いまほど望まれる時代はありません。	٦.
2	りに優しい社会、生活習慣を明らかにする科学的な取り組	1.1
ない こう	みんな若い人を対象にして組み立てられています。お年寄	٦.
話	青信号の長さも、階段の段差も、食品のパックの大きさも、	=
FAX	一方、社会は高齢化に追いつけていないのが現状です。	
ミフ	いますが、祝うべきことです。	
アッ	今お年寄りになられ、高齢者問題などと取り沙汰たされて	\sim
クス	が世界一という大きな成果を生みました。その先輩たちが、	1
ス	この60年間、先輩たちが額に汗して働いて下さった結果	
HP :	%も増えると予測するデータもあります。	07
ホ-	65歳以上の高齢者は、全体で約5%増え、特に女性は約6 .	0E
- 4	00年から2030年で人口は約18・3%減少するものの、・	\circ
ペー	と題し、北海道の人口構造を予測したデータの結果、20~	L
ジ	一方、日本経済新聞社が「北海道2030年の未来像」	
BL	せて世界一です。	1-+
:ブ	4位(といっても上位とは少数以下の違い)で、男女合わ)	4
ロク	連続世界一、男性も世界第	4.4
×	でした。これがわずか00年で、男性は79・50歳、女性は80・	~
- <i>I</i> I:>	□は5・0歳、女性は5・9歳	
<u>ل</u> – ۲	生きを祝うという意味です。日本は世界一の長寿国です。	<u>+</u>
ル	寿命という言葉は、命を寿ぐ(ことほぐ)と書きます。 長 🚦	

平成23年留萌市成人式のご案内 ▶20歳になられる皆さんの前途を祝福するために「成人式」を実施しま す。留萌市に居住していない方の参加も受け付けています。 新成人の皆さんの出席を心からお待ちしています。 ご家族の皆さんのご出席も大歓迎です。 ◆日 時 平成23年1月9日(1)受付 14:15~ 式典 15:00~ ◆会場 市文化センター及び市中央公民館 ◆対象者 平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれの方 □ 市·教育委員会生涯学習課 ☎42·0435 Ⅲ 43·6312 Ⅲ有



ことほぐ)

(建記号の読み方 圖:問い合わせ先 囲:申込先 ☎:電話 図:ファックス 図:ホームページ 図:ブログ 図:メール

生 集 学 自宅がキャンパス 蒀 「放送大学で学んでみませんか?」

▶放送大学は、テレビなどの放送により授業を行う通 信制の大学です。現在、平成23年4月入学生を募集し ています。詳しい資料を無料で送付しますので、お気 軽にお問い合わせください。

◆視聴方法 スカイパーフェクTV ! での視聴と学習 センター(札幌・旭川サテライトスペース)での視聴 の2通りがあります。

◆募集締切 平成23年2月28日(月)

※資料は市中央公民館に備え付けています。詳しい内 容は下記までお問い合わせください。

> 週 🕕 放送大学北海道学習センター ·北海道大学構内 ☎011·736·6318 ・旭川サテライトスペース ☎0166・22・2627 Http://www.ouj.ac.jp

講習名	日 程(平成23年)	定員
玉掛技能講習	3月1日~3日	10名
小型移動式クレーン講習	3月5日~7日	25名
車両系(整地等)運転技能講習	3月8日~9日	5名
車両系(解体)運転技能講習	3月10日	10名
不整地運搬車運転技能講習	3月11日~12日	15名
フォークリフト運転技能講習	3月14日~17日	25名
パソコン講習(OA事務科)	3月1日~8日	10名
ガス溶接講習	2月15日~16日	20名
建設機械施工試験受験準備講習	2月24日~3月25日	5名
ホームヘルパー(2級)講習	1月22日~3月26日	4名

・
回
・
回
南
留
萌
地
域
通
年
雇
用
促
進
協
議
会
の
4
2
· 2
2
7
8 Here http://koyou-rumoi.hokki.jp

萌える天北オロロンルート48

北海道とシーニックバイウェイ北海道、ローソン北海道の三者が協力して行っ ているコラボ企画「北海道グルメフェア」。第2弾は、「萌える天北オロロンルー

気になる商品は、留萌のタコが入っている「たこめし幕の内弁当」と「たこ焼 き味おにぎり」。日本一のシェアを誇るカズノコを使用した「数の子マヨネーズお にぎり」。日本最北の酒蔵「國稀酒造」の酒粕を使った「酒蔵 味噌ラーメン」の 4商品。発売期間は12月21日(約から1月3日(月まで。

前える天北オロロンルート運営代表者会議事務局(増毛土建株式会社内) ☎53·1140 🖾 53·1141 🗾 y.sango@mashikedoken.co.jp 留萌管内の情報が満載!るもいfan.net P http://rumoifan.net/moeten