

1月は「ハーブ湯」を実施します

保養センターでは、毎月かわり湯を行っており、好評を得ています。
1月は、27日(日)に「ハーブ湯」を実施いたします。
ハーブにはリラックス効果があります。心身共にリフレッシュしませんか。



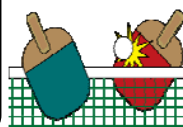
- ハーブ湯実施日 1月27日(日)
- 営業時間 午後3時30分から午後9時まで

■詳しくは住民課環境衛生係まで(TEL32-2422)

町民卓球大会開催のお知らせ

卓球協会では、町民のみなさんを対象として卓球大会を行います。
運動不足な冬期間、卓球で汗を流してみませんか。たくさんのかたの参加をお待ちしています。

- 日 時 2月2日(土) 午前9時 開会式
- 場 所 総合体育館
- 参加対象者 町民のかた 参加費無料
- 種 目 ダブルス
- 主 催 和寒町卓球協会
- 申 込 み 1月30日(水)までに和寒町卓球協会事務局(役場内 佐藤雄輔)までお申し込みください。



■詳しくは和寒町卓球協会事務局(役場内 佐藤)まで(TEL32-2424)

空き家・空き店舗情報を募集しています

町では移住に関する情報のひとつとして、空き住宅・空き店舗の情報をホームページで公開しています。これまで空き家情報に登録した物件のうち、3件の物件が売却されているほか、多くの物件が賃貸住宅として利用されてきました。

寄せられた物件情報については、後日確認のうえ、面積、構造等を調査し、ホームページで公開いたしますので、総務課まちづくり推進係までお知らせください。

- 募集期限 2月8日(金)
- ※更新作業の関係上、期限を設けておりますが、情報は、随時受付いたしますのでご協力よろしくお祈いします。



■詳しくは総務課まちづくり推進係まで(TEL32-2421)

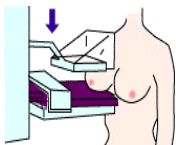
今年の乳がん・子宮頸がん^{けい}検診はお済みですか？

町では、各種検診料の助成を行っています。乳がん、子宮頸がんについては無料で検診を受けることができます。乳がんは30歳代から、子宮頸がん(子宮の入口にできるがん)は20歳代から発症率が高くなり、早く見つけることができれば90%以上が治ると言われています。「まだ若いから」「恥ずかしいから」「面倒だから」と言って検診を受けずにいませんか。

女性にとって大切な体の一部や機能を守っていくためにも、ぜひがん検診を受けましょう。

乳がん検診

- 対象者：20歳以上の女性
- 料 金：無料
- 検査方法：マンモグラフィー
視診・触診



【なりやすいかた】

- ・40歳以上
- ・初潮が早く、閉経が遅い
- ・出産未経験
- ・高齢初産
- ・閉経後の肥満
- ・血縁者に乳がんの人がいる
- ・良性の乳腺疾患
- など

子宮頸がん検診

- 対象者：20歳以上の女性
- 料 金：無料
- 検査方法：子宮の入口をヘラで
こすって細胞を取る



【なりやすいかた】

- ・20歳以上
- ・喫煙習慣がある
- ・妊娠、出産回数が多い
- ・初交年齢が低い
- ・性交渉の相手が多い
- など

- 受けられる場所 旭川がん検診センター(平日は8:30~14:00、第1・3土曜日は8:30~11:00)
平成25年1月29日(火)は無料送迎バスが保健福祉センターから出発します。
※すべて予約制ですので、希望日時を必ずお申し込みください。

■お申し込み・お問い合わせは保健福祉課保健係まで(TEL 32-2000、FAX 32-3377)

スポーツ指導者講演会お知らせ

公民館では、「スポーツを楽しみながら、健康維持、さらにレベルアップを目指すために食事がいかに大切であるか」をテーマに(株)ウエルネスプランニング札幌 小松信隆氏(コンサドーレ管理栄養士・ノルディニア北海道栄養アドバイザー)を講師に招き講演会を行います。是非この機会に参加してみませんか。

- 日 時 2月13日(水) 午後6時から午後8時まで
 - 場 所 和寒町公民館 恵み野ホール
 - 参加対象者 スポーツ活動を実践、指導されているかた
- 参加希望者は、2月8日(金)までに教育委員会スポーツ振興係へお申し込みください。



■詳しくは教育委員会スポーツ振興係まで(TEL32-2477)

町立病院臨時職員を募集します

職種	病棟 看護助手(1名)	
業務内容	入院患者様の療養の介助、看護業務の補助	
勤務形態	シフト制による日勤および夜勤の勤務となります。	
給与・待遇	賃金は和寒町の規定に準じます。 社会保険、労災および雇用保険加入 制服貸与	
応募方法	市販の履歴書に記入、顔写真を貼付の上、1月31日(木)までに町立病院に提出してください。	
選考方法	面接を行います。 (応募されたかたに、後日面接日時をお知らせします。)	
その他	応募前に業務の見学や体験をすることもできます。	

■詳しくは町立病院まで(TEL32-2103)

高齢者共同福祉住宅『かたくり荘』の入居者募集について

高齢者共同福祉住宅「かたくり荘」につきまして、次のとおり入居者を募集いたします。希望されるかたは下記により2月28日までに保健福祉課福祉係へお申し込みください。

所在地	和寒町字三笠95番地 (木造平屋建・延床面積782.88㎡)
募集戸数	单身用 1戸 【1LDK 42.71㎡(約12.9坪)】
使用料(家賃)及び利用料	収入(年収額)により使用料(家賃)が決定されます。 月額5,000円から20,000円(5段階) 別途 共用施設利用料がかかります。実費負担(月平均約5,000円) ※入居者が共同で利用する談話室、廊下、玄関、共同調理場等の電気・水道・灯油代を入居者で負担します。
入居資格	町内に住所を有し居住する概ね70歳以上の一人暮らしで、日常において自立生活及び共同生活が可能なかたで、次のいずれかに該当するかた。 ①生活環境又は住宅事情等の理由により、現に居住している住宅において日常生活を営むことが困難なかた。 ②町内に扶養義務者がいないかた、又は家庭の事情により家族との同居生活が困難なかた。 ③上記①②のほか入所資格基準を満たすかた。
入居者の選定方法	民生委員等の意見を聴取し、決定します。
申し込み方法	2月28日(木)までに、保健福祉課に用意してある入所申請書に必要な事項を記入し、住民票、収入証明書、健康診断書又は検診結果証明書を添付の上、申し込みください。
その他	詳しくは、保健福祉課福祉係(TEL32-2000)へお問い合わせください。

所得税の確定申告は、e-Tax をご利用ください

～『e-Tax』（国税電子申告・納税システム）をご利用いただくメリット～

○国税庁ホームページから電子申告

自宅から国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Tax で確定申告することができます。（確定申告書等作成コーナーは「確定申告特集ページ」からご覧ください）

○最高 3,000 円の税額控除

平成 24 年分の所得税の確定申告を本人の電子署名及び電子証明書を付して、申告期限内に e-Tax で行うと、所得税額から最高 3,000 円（平成 24 年分については、最高 3,000 円）の控除を受けることができます。（平成 19 年分から平成 24 年分の間でいずれか 1 回）

○添付書類の提出を省略

所得税の確定申告を e-Tax で行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出または提示を省略することができます。（確定申告期限から 3 年間、書類の提出または提示を求められることがあります）

○還付金がスピーディー

e-Tax で申告された還付申告は早期処理しています。（3 週間程度に短縮）

○24 時間いつでも利用可能

所得税の確定申告期間中は、24 時間 e-Tax の利用が可能です。

- ・ e-Tax の利用に際しては、住民基本台帳カード・電子証明書の取得（手数料が必要です）、IC カードリーダーライタの購入などの事前準備が必要です。
- ・ 電子証明書を既に取得されている方は、電子証明書の有効期間切れにご注意ください。「公的個人認証サービス」の電子証明書の有効期間は 3 年となっており、有効期間切れの場合は、新たに取得する必要がありますのでお早めに準備をお願いします。
- ・ 確定申告会場（役場 1 階子供会室）で、e-Tax で申告することのできるパソコンを準備いたしますのでご利用ください。

e-Tax に関する情報は e-Tax ホームページへ www.e-tax.nta.go.jp
e-Tax の操作に関するお問い合わせは e-tax・作成コーナーヘルプデスクへ
税に関する情報は国税庁ホームページ www.nta.go.jp

※パソコンの環境などにより、ご利用いただけないことがあります。

■詳しくは名寄税務署まで(01654-2-2157)

冬の交通安全について

～ 車から 君は見えない 気づかない ～

○交通事故防止のポイント

1. 高齢者の事故防止

- ・ 夜間に外出する際は反射材をつけ、目立つ格好をしましょう。
- ・ 近づいてくる車があるときは、通り過ぎるまで待った後に左右の確認を行うなど、車が走り去ってもすぐに渡り始めないようにしましょう。
- ・ 斜め横断や飛び出しは大変危険ですので、絶対にやめましょう。

2. 凍結路面等のスリップ事故の防止

- ・ スピードを落として路面状況をよく確認しながら運転しましょう。

3. 交差点の交通事故防止

- ・ 冬季は除雪の雪などで交差点が大変見えにくい状況となっていますので、交差点付近では特に注意し、青信号でも左右の確認を行いましょう。
- ・ 通り慣れた道では警戒心が乏しくなり、安全確認を怠る傾向があります。必ず安全確認を徹底しましょう。



「だまされない消費者塾」の開催について

消費者を取り巻く環境が大きく変化し、複雑多様化するなかで、巧妙かつ悪質な詐欺被害が増加しています。被害を未然に防ぐためにも消費者がより多くの知識を身につけ、消費者力を高めることが重要です。

士別地区広域消費生活センターでは、「だまされない消費者塾」を行います。詳しくは裏面をご覧ください。

■詳しくは産業振興課商工観光労政係まで(TEL32-2423)

だまされない消費者塾

(道民カレッジ連携講座)

場所
士別市民文化センター

第1回 **1月30日(水)** 午後1時～3時 研修室

食の安全学～氾濫する情報を見極めるために～

講師 **科学ライター 松永 和紀 氏**



長崎市生まれ。東京大学院農学研究所修士課程修了。
毎日新聞社に記者として10年間勤め、フリーの科学ライターに。食品の安全性や生産技術、環境影響等を主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。
【著書】『メディア・バイアスあやしい健康情報とニセ科学』（科学ジャーナリスト賞）『踊る「食の安全」豊蔵から目ラスロ木の食卓』・『食の安全と環境「気分のエコ」にけだまされない』他

第2回 **1月31日(木)** 午前10時～12時 研修室

家庭でできる省エネ～LEDを使ってエコ生活～

講師 **亀田 雄二 氏**



(パナソニック(株) エコソリューションズ社 CSグループ)

第3回 **1月31日(木)** 午後1時～3時 研修室

欠陥住宅のトラブル～判例から学ぶ被害回復のポイント～

講師 **弁護士 石川 和弘 氏** (弁護士法人札幌・石川法律事務所)

東京都生まれ。上智大学法学部を卒業し平成9年弁護士登録。
欠陥住宅北海道ネット事務局長として欠陥住宅問題を中心に活動。
他マンション、不動産問題、交通事故、高齢者の財産管理(相続・遺言・後見)、介護事故などの福祉施設のトラブル。

第4回 **2月1日(金)** 午後1時～3時 研修室

損害保険の上手な選び方～最近のトラブル事例から～

講師 **上木 英正 氏** (一般社団法人 日本損害保険協会)

第5回 **2月18日(月)** 午後6時～8時 会議室1

ネット詐欺から身を守る～今時のネット・ケータイを安心して使うために～

講師 **原田 由里 氏** (一般社団法人 ECネットワーク理事)

東京都内の消費者センターで8年余り消費生活相談員を経験し、全国各地で携帯電話やネットに関する講演会の講師を多数担当。ネット詐欺の相談事例とその対応、オンラインゲームの知識、近年普及しているスマートフォンに関する課題など。

【主催】 士別市・和寒町・剣淵町・幌加内町・士別消費者協会・士別市安全で安心なまちづくり推進会議

【参加費】 無料

【申込み】 希望講座を電話かFAXで事務局へ申込み下さい。

【事務局】 士別地区広域消費生活センター

電話(0165)23-3820

FAX(0165)23-4790