

還付申告受付中

2月6日（土）と2月7日（日）（午前8時30分から午後5時30分）も行いますので、平日時間のとれない方は、是非ご利用下さい。

役場税務係では、所得税の還付申告を受け付けております。

2月15日から始まる確定申告期間中になりますと、例年相談会場が大変混みあっております。早期に申告を済ませ還付金を受け取りましょう。

なお、確定申告をすると所得税が還付される方は主に次のような方です。

- (1) 多額の医療費を支払った方
- (2) 住宅ローン等によりマイホームを取得又は増改築した方
- (3) 年の途中で退職し、年末調整を受けていない方など

※ 詳細については、稚内税務署（TEL0162-33-1155）又は役場税務係（TEL 7-2111）までお問い合わせ下さい。

平成21年分納税相談日程表

月 日	曜日	午 前	午 後	月 日	曜日	午 前	午 後
2月15日	月	富士見・金浦・旭・歌越	久光1・中央2	2月25日	木	営庶業	営庶業
2月16日	火	本町(農業)・大成	啓明・丸松・北里	2月26日	金	営庶業／一般還付	営庶業／一般還付
2月17日	水	共栄	共栄	3月1日	月	一般還付	一般還付
2月18日	木	幸和	幸和	3月2日	火	一般還付	一般還付
2月19日	金	一般還付	一般還付	3月3日	水	一般還付／未申告者	一般還付／未申告者
2月22日	月	中央1	中央1	3月4日	木	一般還付／未申告者	一般還付／未申告者
2月23日	火	清川1・清川2・清川3	清川1・清川2・清川3	3月5日	金	一般還付／未申告者	一般還付／未申告者
2月24日	水	営庶業	営庶業	3月8日	月	一般還付／未申告者	一般還付／未申告者

※ 上記の日程で都合の悪い場合は、役場生活課税務係まで連絡願います。

⇒ 裏面もあります

確定申告のお知らせ

平成21年分の所得税の確定申告の受付が2月15日（月）から始まります。（還付申告の受付は、1月18日から始まっています。）

所得税の確定申告の受付は3月15日（月）、消費税及び地方消費税（個人事業者）の確定申告の受付は3月31日（水）までです。

確定申告書は、「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考にご自分で作成し、お早めに提出してください。

また、確定申告書は、国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】の「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成することができます。



作成した確定申告書は、郵送等により提出できます。

税務署の申告会場にお越しの際には、印鑑、「前年の申告書控え」及び確定申告に必要な書類をご持参ください。

詳しくは、最寄りの税務署へお尋ねください。



※ 税務署の閉庁日（土・日曜日、祝日等）は税務署での確定申告の受付は行っておりませんので、ご注意ください。

遠別町立国保病院からのお知らせ

新型インフルエンザワクチン接種 「一般(19才~64才)」 の予約受付について

1. 予約期間 1月26日(火)~2月8日(月)まで
2. 予約方法 遠別町立国保病院へ、電話または窓口で
申し込み下さい
3. 接種場所 遠別町立国保病院
4. 接種予定日 **1月27日(水)~**
*詳しい日時については、
予約された方へ、後日電話でお知らせします
5. 接種料金 **3,600円**

*生活保護世帯や町民税非課税世帯の方は、接種料金が免除されますので、事前に役場生活課保健指導係(電話7-2111)へお問い合わせ下さい

◎◎◎ 問い合わせ先：遠別町立国保病院(電話7-2211) ◎◎◎

⇒ 裏面もあります

冬期健康教室

「気になる冬の健康づくり」 のご案内

今年のテーマは ① お家で減塩してますか？
② 知って防ごう！感染症 です。

冬場は、外に出る機会が少なくなりがち。この時期に、ご自分の健康づくりについて一緒に考えてみませんか？

今年は、気軽な塩分測定のほか、手の汚れが見える「手洗いチェッカー」を使って、手の洗い方の実習も行います。

お気軽にご参加ください。

記

- ・ とき：平成22年2月17日（水）
- ・ 時間：14：00～16：00
※13：30より、個別けんこう相談（血圧測定）を行ないます。
- ・ ところ：健康管理センター
- ・ 内容：①おうちで減塩してますか？
講話「食生活と減塩テクニック」
実習「味噌汁の塩分測定」
(味噌汁やスープ、インスタント食品など、いつも食事で飲んでいる飲み物の測定ができます。)
②知って防ごう！感染症
講話「感染症ってなんだろう？」
実習「手洗いチェッカーで汚れをチェック！」

※講師：留萌保健所管理栄養士，町保健師
- ・ 持ち物：健康手帳（持っている方）、
味噌汁等の飲み物（50cc程度；汁のみで結構です）
- ・ 申し込み・問い合わせ先：
生活課 保健指導係（7-2325、7-2111）まで

※各町内会単位で希望される場合は、保健指導係までご連絡ください。

男性の料理教室 開催のご案内

遠別町食生活改善協議会では、男性を対象に簡単料理教室を開催致します。あまり料理をしたことがない方も、普段料理をする方も、ぜひご参加ください。

記

と き；平成22年2月11日(木・祝)

10:00~14:00 (受付9:45~)

場 所；マナピィ・21

対象者；30歳以上の男性(どなたでも) / 20名程度

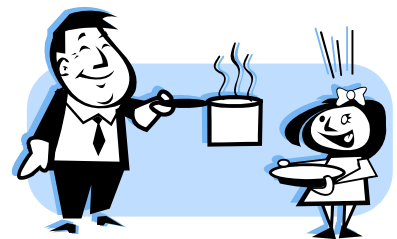
内 容；料理実習と試食会

- ・ひじきご飯
- ・たらこのフライ
- ・きんぴらごぼう
- ・野菜スープ

持ち物；エフロン、三角巾、はし

参加費；無 料

申込み；2月5日(金)まで会員にご連絡ください。



五十嵐久子 (2区) <small>電話</small> 7-2646	佐藤道子 (緑町) <small>電話</small> 7-2951
熊田春子 (久光) <small>電話・FAX</small> 7-3594	門間キミ子 (清川) <small>電話・FAX</small> 7-3757
佐藤貞子 (3区) <small>電話・FAX</small> 7-2783	

健康いきいき講座 開催のご案内

遠別町も高齢化が進み、いつ配偶者や親などを介護しなくてはならない場面がくるとも限りません。軽運動と介護予防食の調理講習を行いますので、興味のある方は是非御参加下さい。

記

日 時：平成22年2月18日（木）

午前9時30分～午後2時00分

※午前9時受付開始

場 所：マナピィ21 大ホール及び調理室

内 容：軽運動体験、料理講習会及び試食会

1.軽運動…介護予防プログラム「ふまねっと」

2.シニア向料理講習会

対象者：65歳以上で介護予防へ興味のある方

（男性の方大歓迎）

定 員：30名程度

持ち物：運動靴、エプロン、三角巾

参加費：無料

申込み：2月10日までに社会福祉協議会（7-2275）

へお願いします。（定員に達し次第締め切らせて頂く
場合が御座います）

その他：ふれあいサロンと共催になります。

主 催 社会福祉協議会（生活保健部会）

協 力 遠別町食生活改善協議会

ボランティアアツツジの会

駐

所

報

在

速

落水雪の 事故防止!



落水雪事故の注意点について

例年2月は、寒暖の差が大きくなり、氷のようになった屋根の雪が落ちて下敷きとなったり、雪下ろし作業中に屋根からの転落、除雪機に巻き込まれるなどの事故が発生しています。このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

- 1 屋根の雪や氷柱を早めに下ろしましょう。
- 2 危険な軒下や除雪作業中の除雪車の側は歩かないようにしましょう。
- 3 子供達を落水雪の危険がある場所で遊ばせないようにしましょう。
- 4 屋根の雪下ろしは転落防止用ロープ等を装着しましょう。

遠別駐在所

TEL

7-2110