

令和3・4年度「建設工事」「測量・建設コンサルタント等」「物品」

入札参加資格審査申請

【2月1日(月)より受付を開始します】

1 申請様式

国土交通省統一様式または秋田県様式
(※詳細は町ホームページを参照)

2 受付期間

2月1日(月)～2月26日(金)(土日・祝日除く)
9時～12時、13時～17時

※郵送は期間内必着に限ります。期間外に到着した
ものや対象外の申請は、受付できません。

3 有効期間(2年間)

令和3年5月1日～令和5年4月30日

4 提出方法

(1)A 4判ファイルに綴込の上で提出してください。
(建設工事は「青」、測量・建設コンサルタント等は
「赤」、物品は「黄」のファイルとし、表紙・背表紙に
タイトルと社名を記入)

(2)建設課へ持参または郵送で提出してください。

5 その他

申請書類提出後、次の事項に変更が生じた場合は、
速やかに変更届を提出してください。

- ①本店、支店等の商号または名称
- ②代表者または支店長等の氏名
(委託先がある場合は委任状を添付)
- ③住所または電話番号
- ④使用印鑑
- ⑤事業内容の変更
- ⑥建設業者の許可番号及び許可年月日



▶詳細は町ホームページをご確認ください。

トップページ

くらし・
行政情報

事業者の方へ

■お問い合わせ先 建設課建設班 (TEL29-3910)



キムさんのALT通信



最後に自分に対して「愛してるよ」と言ったのはいつ
ですか?もしかして言ったことがないでしょうか。
そんなことを言うのが馬鹿げているように感じたり、
恥ずかしいことなのでしょう。

私自身もそう思いましたが、考え方を変えたら見方
が変わってきました。自分に愛していると言いたくない
気持ちは恥ずかしさからではなく、罪悪感から来る
と思います。現代は「謙虚」になることを教えてくれて
います。褒め言葉を熱心に断らなければならないほど、
努力を見下してしまうタイプの「謙虚さ」ですね。この
複雑な「謙虚さ」を認めることが第一歩です。

和訳によると、「Self-Love」とは「自己愛」という意味
になるそうですが、この翻訳は少し違うと思います。自分
『だけ』を愛するみたいなニュアンスになってしまう
気がするからです。Self-Loveは、ナルシシズムのこと
ではなく、心身の健康を育み、必要な生活リズムなの
です。自分を大切に、自分を敬い、自分をいとおしむこと
です。Self-Loveはいろいろな形になります。瞑想であ
ったり、運動であったり、罪悪感なくおやつを食べたり、
具合悪くなくても仕事を休んだりすることになりえます。
自分を褒めたり、鏡を見て「あなたは十分だ」と言
ったりするのと同じくらい簡単なことでも良いのです。

現代の速いペースの影響で大事なことを忘れてし
まいます。頑張らなければいけないというプレッ
シャーは、自分のことを当たり前のように考えてしま
うほど高いものです。あなた自身があなたの一番の味
方です。ですから、自分を大切に、愛情を持って扱っ
てください。おいしいケーキを買って行って、面白い歌
を歌って行って、もし忙しさにかまけたら、自分のた
めに時間をとっていいんです。

私からのチャレンジはこれです。

「今日こそ自分のことを愛してね。」

