



こんなとき
どうしたら
いいの？

家電製品やパソコンの廃棄方法を 教えて！

Q 家電リサイクル法対象品目の処分方法を教えてください。

A 家電リサイクル法対象品目とは、エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、乾燥機のことです。

これらの家電製品を廃棄する方法は、次のとおりです。

● 買い換えの際に店に引き取ってもらう方法

● 購入した店が分かる場合、購入店に引き取ってもらう方法

● 引き取りを行っている電器製品販売店などで引き取ってもらう方法

● 郵便局でリサイクル券を購入し、清掃工場または次の指定引き取り場所に持ち込む方法

● リサイクル券を購入し清掃工場に持ち込む場合は、別途収集運搬料金が3000円必要になります。

指定引き取り場所に持ち込む場合は、リサイクル券のみで廃棄が可能です。

指定引き取り場所

● 誠運輸株

北葛城郡河合町穴闇49の1

☎ 0745・58・3277

● 日本通運(株)奈良支店橿原倉庫

橿原市忌部町181

☎ 22・2711

Q パソコンの処分方法を教えてください。

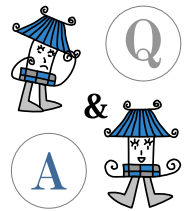
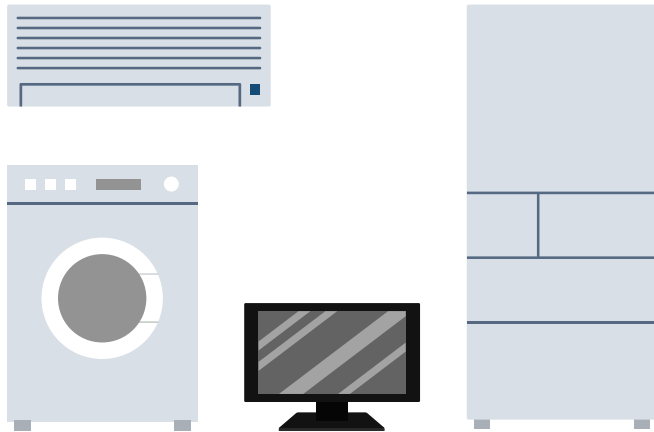
A パソコンの回収は、メーカーなどの受付窓口へ直接申し込んでください。受付窓口を確認する場合は、メーカーのホームページをご覧ください。

自作パソコン、事業撤退などでメーカーが不在となったパソコンの場合は、パソコン3R推進センターにご相談ください。

（一社）パソコン3R推進センター
☎ 03・5282・7685

● 不明な点は、清掃工場にお問い合わせください。

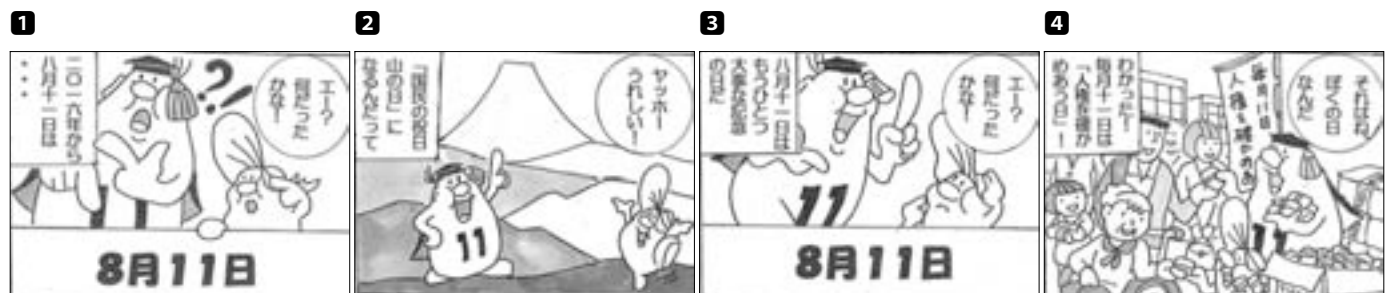
☎ 33・5003
清掃工場（環境管理課）



5種類の家電製品（エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機、乾燥機）、パソコンは、捨てずにリサイクルへ。

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん（英語の10）と、いち（1）を合わせて11（毎月11日は人権を確かめあう日）という意味です。





付加年金額の計算方法

付加年金の受給額（年額）

200円 × 付加保険料納付期間の月数



老齢基礎年金受給時に上乗せされます。

具体例

付加保険料を20年間納付した場合

付加保険料の納付額

400円 × 12ヵ月 × 20年
= 96,000円

付加年金の受給額（年額）

48,000円

96,000円の付加保険料額で、毎年48,000円の付加年金が老齢基礎年金に上乗せして受け取れます。

付加年金を2年受給すると、納付した付加保険料総額と同額になり、3年目以降はお得になります。

付加年金は、自営業・自由業・学生などの人が加入している国民年金第1号被保険者を対象とした任意の公的年金制度です。毎月の国民年金保険料（1万5250円）に合わせ、付加保険料（400円）をプ

持ち物 印鑑、年金手帳

● 保険料納付の免除・猶予を受けている人、専業主婦などの国民年金第3号被保険者、国民年金基金の加入員は、付加保険料を納付することはできません。

- 付加保険料は、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。
- 老齢基礎年金を繰り上げ請求すると減額され、繰り下げ請求すると増額されます。
- 付加保険料は、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。
- 老齢基礎年金を繰り上げ請求すると減額され、繰り下げ請求すると増額されます。
- 付加保険料は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金ですが、定額のため、物価スライド（増減額）はありません。

老後の備えに！

知ろう国民年金



国民年金付加保険料を納めて年金を増やしませんか？

桜井年金事務所 ☎ 42-0033

町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

スして納めると、老齢基礎年金受給時に付加年金が上乗せされます。

● 付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。

● 付加保険料は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金ですが、定額のため、物価スライド（増減額）はありません。

● 老齢基礎年金を繰り上げ請求すると減額され、繰り下げ請求すると増額されます。

● 付加保険料は、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

すくすく子ども食育プラン

簡単！バランス朝ごはん

作り方

- 1 おくらは塩をふって板ずりし、ガクを取って2～3分、塩ゆでする。ザルにあげ、粗熱をとり、ざく切りにする。
- 2 クリームチーズは小さいサイコロ状に切り、プチトマトは1つを4等分に切る。
- 3 ボウルにかつお節としょうゆを合わせ、1、2を和える。

おくらに含まれるぬめり成分は食物繊維で、整腸作用を促し、コレステロールを低下させる作用や、便秘を防止大腸がんを予防する効果があります。

おくらは、濃い緑色でうぶ毛が均一でびっしりきれいに覆っているものが新鮮です。塩で表面をこすってからゆでると、うぶ毛がとれて食べやすくなります。

また、種が気になる場合は、縦半分に切って種を取り除いてから調理するとよいでしょう。



おくらとチーズのおかか和え

1人分エネルギー 62kcal

材料（4人分）

- ▶ おくら……………2パック
- ▶ クリームチーズ……………50g
- ▶ プチトマト……………4個
- ▶ かつお節……………1パック
- ▶ しょうゆ……………小さじ1/2
- ▶ 塩……………少々