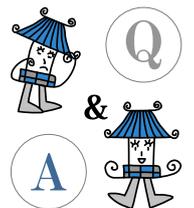




こんなとき
どうしたら
いいの？

ごみの分別と出し方について 教えて！



- Q** どうしてごみを分別して出さないといけないの？
- A** ごみの減量と、資源ごみの有効利用のためです。
- Q** 町ではもえるごみ、もえないごみ、粗大ごみ、カン、びん、ペットボトル、古新聞、古雑誌、ダンボール、古着紙パックを分別しています。
- A** 資源ごみはどのようにやって出せばいいの？
- Q** 下の表を確認して、それぞれのごみの種類にあった出し方で出してください。
- A** また、資源ごみ以外にも、カセットボンベなどを出すときには注意が必要です。
- Q** 詳しくは本紙12ページに記載していますので、ご確認ください。
- A** 10月1日からごみの出し方はどう変わるの？
- Q** 詳しくは、広報8月号でお知らせします。

問 清掃工場（環境管理課）

☎ 33・5003

資源ごみの種類と出し方

ごみの種類	出し方
カン (飲料用・酒類用) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中を水洗いし、よく乾燥させてから中身の見える透明の袋に入れてください。 ● 異物を入れないでください。
ペットボトル (飲料用・酒類用・調味料用) 	<ul style="list-style-type: none"> ● キャップやラベルをはずして中を水洗いし、よく乾燥させてから中身の見える透明の袋に入れてください。 ※1 ● 異物を入れないでください。
びん (飲料用・酒類用・調味料用) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 王冠・キャップをはずして中を水洗いし、よく乾燥させてから中身の見える透明の袋に入れてください。 ※1 ● リターナブルびん（酒・しょうゆの一升びん、ビールびん、牛乳びんなど）は販売店に引き取ってもらってください。 ● 異物を入れないでください。
古新聞（折り込み広告を含む）、古雑誌、ダンボール、古着、紙パック 	<ul style="list-style-type: none"> ● ひもでしばって出してください。 ● 紙パックは水で中を洗い、切り開いてよく乾燥させてください。古新聞と分けて集積場へ出してください。

※1 ラベル・キャップはもえるごみ、王冠はもえないごみとして出してください。

注意 収集日の収集時間までに決められた集積場へ出してください。

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。





平成 27 年度中に追納する場合の額 (月額)

	全額免除・納付猶予・ 学生納付特例	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成 17 年度	14,880 円	-	7,440 円	-
平成 18 年度	14,930 円	11,190 円	7,460 円	3,730 円
平成 19 年度	14,960 円	11,210 円	7,480 円	3,730 円
平成 20 年度	15,090 円	11,320 円	7,540 円	3,770 円
平成 21 年度	15,160 円	11,360 円	7,580 円	3,780 円
平成 22 年度	15,430 円	11,570 円	7,720 円	3,850 円
平成 23 年度	15,220 円	11,410 円	7,610 円	3,800 円
平成 24 年度	15,070 円	11,300 円	7,530 円	3,760 円
平成 25 年度	15,040 円	11,280 円	7,520 円	3,760 円
平成 26 年度	15,250 円	11,440 円	7,620 円	3,810 円

※平成 27 年度中は、平成 25・26 年度の追納加算額がありません。



老後の備えに！

知ろう国民年金

国民年金保険料の追納制度 をご存じですか？

桜井年金事務所 ☎ 42-0033

町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

申請免除制度を利用すると将来受取る年金額は少なくなります

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合に、申請で保険料の全額または一部が免除される「申請免除制度」があります。また、若年層（20代）を対象として保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」や、学生を対象とした「学生納付特例制度」もあります。これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

追納することで、将来受け取る年金額を増やすことができます

これらの期間は10年以内（例えば、平成27年4月分は平成37年4月末まで）であれば、将来、受け取る年金額を増額するために、後から保険料を納付すること（追納）ができるようになっています。なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。追納保険料は、先に経過した月の分から順次納めていただくことになります。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！栄養バランス

作り方

- 1 切干大根はサッと洗い、水に20分間ほどつけて戻し、水気をよく絞って食べやすい長さに切る。
- 2 青じそはせん切りにし、水に軽くさらして水気をよく絞る。
- 3 梅みそは梅干しの種を除いて細かくたたき、残りの材料と合わせて滑らかに混ぜ、1と2を加えて和える。

町では、町民の健康づくりを推進するため、今年度「第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画」を策定しました。

計画を策定するにあたり、町民の皆さんの「食」の現状を把握するため、アンケート調査を行いました。全体的に「野菜の摂取が少ない」という結果が出ました。

この結果から、栄養バランスを調えるための野菜を使った料理を、今月号から紹介していきます。

※本紙に計画の概要版を折り込んでいます。



切干大根の梅みそ和え

1人分エネルギー 46kcal

材料 (4人分)

- ▶切干大根(乾)40g
- ▶青じそ.....4枚
- ▶梅みそ 梅干し(大)1個 みそ.....小さじ2
みりん.....大さじ1
水.....小さじ1