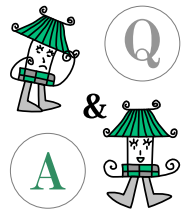




こんなとき  
どうしたら  
いいの？

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。

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。

限られた資源を有効活用し、環境への負担を減らすためにも、ごみの減量と、資源ごみの分別にご協力をお願いします。

**Q** 資源ごみはどうやって出せばいいの？

**A** 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。

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。

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。

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"> <li>●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。</li> <li>●異物を入れないでください。</li> </ul>
ペットボトル (飲料用・酒類用・調味料用) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。※</li> <li>●異物を入れないでください。</li> </ul>
びん (酒類用・調味料用・飲料用) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。※</li> <li>●リターナブルびん（酒・しょう油の一升びん、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。</li> <li>●異物を入れないでください。</li> </ul>
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"> <li>●ひもでしばって出してください。</li> <li>●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。</li> </ul>

※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。

## 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 26 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 16 年度	14,750 円	-	7,370 円	-
平成 17 年度	14,790 円	-	7,390 円	-
平成 18 年度	14,840 円	11,130 円	7,420 円	3,710 円
平成 19 年度	14,880 円	11,150 円	7,440 円	3,710 円
平成 20 年度	15,000 円	11,250 円	7,500 円	3,750 円
平成 21 年度	15,070 円	11,300 円	7,540 円	3,760 円
平成 22 年度	15,340 円	11,500 円	7,670 円	3,830 円
平成 23 年度	15,130 円	11,340 円	7,560 円	3,780 円
平成 24 年度	14,980 円	11,230 円	7,490 円	3,740 円
平成 25 年度	15,040 円	11,280 円	7,520 円	3,760 円

※平成 24・25 年度はまだ加算額が付きません。



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、申請により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26年4月分は平成36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、あと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きます。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。

### 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 米は洗って炊飯器に入れ、水をやや少なめにし、30分ほど漬けておく。
- 2 とうもろこしは、粒を包丁でそぎ落としておく。ソーセージは、薄い輪切りにしておく。
- 3 1にコンソメスープの素、2を入れて普通に炊く。
- 4 3が炊き上がったら、バターを加え、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

とうもろこしは、野菜の中でも炭水化物を多く含むため、甘みが強く、高エネルギーの食品です。加熱すると甘みが増すので、おやつにも適しています。

また、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあるリノール酸やオレイン酸を多く含んでいるため、動脈硬化の予防・改善に効果があります。

さらに、便秘の解消に効果がある食物繊維も多く含んでいます。



### 炊き込みとうもろこしご飯

1人分エネルギー 325kcal

#### 材料（4人分）

- ▶米……………2合
- ▶とうもろこし……………1本
- ▶ソーセージ……………2本
- ▶コンソメスープの素……………1個
- ▶バター……………10g
- ▶塩・こしょう……………少々