



ごみの見分け方チャート

テレビ・冷蔵庫・洗濯機・乾燥機・パソコン・鎖・コンクリート・瓦・バッテリーなど、ごみ収集日程表の町で収集できないものですか。

---->
はい

処理の方法を環境管理課に確認してください。

↓ いいえ

カン・びん・ペットボトル・古新聞・古雑誌・紙パック・古着・ダンボール・ミックスペーパー（紙リサイクルマークの入った紙製品または封筒・チラシなど）ですか。

---->
はい

資源ごみです。それぞれの出し方をごみ収集日程表に掲載していますので、出し方を守って収集日の午後1時までに出してください。

↓ いいえ

蛍光灯・水銀温度計・電池などの水銀または鉛を含む製品ですか。

---->
はい

有害ごみです。透明の袋に入れて、収集日の午後1時までに不燃ごみの集積場に出してください。

↓ いいえ

ごみ指定袋に入りますか。

---->
はい

木製、プラスチック製、ゴム製、紙製などの可燃物ですか。

↓ いいえ

粗大ごみです。1点につき1枚の粗大ごみ収集利用券を貼り付け、環境管理課に収集を依頼してください。

↓ いいえ

不燃ごみです。不燃用指定ごみ袋に入れて、収集日の午前8時30分までに集積場に出してください。

---->
はい

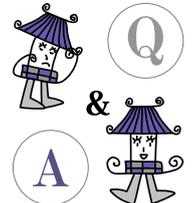
可燃ごみです。可燃用指定ごみ袋に入れて、収集日の午前8時30分までに集積場に出してください。

A **Q**
ごみの分別はどうやってすればいいの？
ごみの分別を適切に行うために、ごみの見分け方を表にしました。

問 清掃工場（環境管理課）
33・5003
ごみを出す際に分別の仕方がわからなかった場合は、表の質問に答えて分別区分を確認してください。

こんなとき
どうしたら
いいの？

ごみの分別の仕方について
教えて？



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。





老後の備えに！

知ろう国民年金



年金保険料の納付は 口座振替がお得です

桜井年金事務所 ☎ 42-0033
町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

口座振替の中には割引のあるお得な振替方法（早割・2年前納・1年前納・6カ月前納）があります。お申し込みの際は、年金事務所または口座振替を希望される金融機関の窓口で手続きが必要です。申し込み後、口座振替が開始されるまで2・3カ月かかります。

必要書類

- 申出書（金融機関、桜井年金事務所、住民保険課年金係の窓口にあります）
- 年金手帳など基礎年金番号の分かるもの
- 金融機関の届出印
- 通帳

2年前納：4月～翌々年3月分を4月末までに一括で納付する方法（口座振替のみ）

平成27年度の納付総額(単位:円/カッコ内の金額は割引額)

	毎月納付	前納（現金）	前納（口座）
1ヵ月分	15,590	—	15,540 (50)
6ヵ月分	93,540	92,780 (760)	92,480 (1,060)
1年分	187,080	183,760 (3,320)	183,160 (3,920)
2年分	382,200	—	366,840 (15,360)

※毎月の納付額は、平成27年度が15,590円、平成28年度が16,260円です。

※平成28年度の割引額は未発表です。

注意事項

口座振替の前納の申込期限は、2年前納、1年前納、6カ月前納の上期が平成28年2月末、6カ月前納の下期が平成28年8月末までです。

座振替のみ）

1年前納：4月～翌年3月分を4月末までに一括で納付する方法

6カ月前納：4月～9月分を4月末までに、10月～翌年3月分を10月末までに一括で納付する方法

早割：当月分を当月末に納付する方法（割引が適用されるのは口座振替のみ）

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 大根は千切りにして塩をし、しばらくおいてから水気をきる。人参も千切りにし、ゆでる。
- 2 ちりめんじゃこは、湯通しをして水気をきっておく。
- 3 ボウルにAの調味料を合わせ、1・2を和える。

大根にはジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれているため、消化を助け、胃酸過多、胃もたれ、胸やけなどに効果があるといわれています。

また、水分が多く低エネルギーであるので、たくさん食べてもエネルギーを気にせず、満腹感を得ることができます。

大根の旬は晩秋から冬の寒い時期で、この時期の大根はみずみずしく甘味が増しているため、サラダや煮物、漬け物などの料理に最適です。

大根は部位によって味が異なり、葉に近い部分は辛味が少なく硬めで、先にいくほど辛味が強くなります。メニューや好みによって使い分けるとよいでしょう。



大根サラダ

1人分エネルギー 92kcal

材料（4人分）

- ▶大根……………200g
- ▶人参……………80g
- ▶ちりめんじゃこ……………大さじ2
- ▶塩……………少々
- A マヨネーズ……………大さじ3
- みそ……………小さじ1