



記入用紙の様式が変わります

記入用紙の様式が以下のように変わります。平成26年4月1日以降は、新しい様式でしか受付できませんのでご注意ください。



▲表面

▼裏面

こんなとき
どうしたら
いいの？

町へ提案したり、意見したりするにはどうすればいいの？

Q 町へ提案したり、意見を提出したりするにはどうすればいいの？

A 町は、町政に関する皆さんの建設的なご提案やご意見を幅広くお聴きし協働のまちづくりを推進するため、意見箱を設けています。

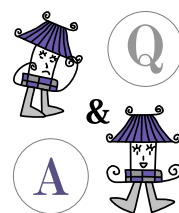
規定の記入用紙に意見を記入し、

町役場一階に設置してある意見箱に投函するか、町役場へ郵送かFAXで送付してください。

また町ホームページにある電子意見箱専用ページのメール送信フォームから、意見を送ることもできます。

意見箱ご利用上の注意

●お寄せいただいたご意見の要旨を、



ホームページや広報紙に公表させていただきます場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●回答を希望する場合は必ず、氏名・連絡先をご記入くださるようお願いいたします。

●氏名・連絡先などの個人情報、ご意見やご提案に対して適切な対応などを行うために利用します。

Q どのような意見が寄せられているか、見ることはできるの？

A 平成26年4月1日から、情報コーナーで閲覧できるようになります。

閲覧可能な意見

閲覧が可能な意見は、次の条件をすべて満たしたものに限ります。

- 閲覧を希望する日の前月から過去1年分の意見
- 平成26年4月1日以降に寄せられた意見

問 秘書広報課広報統計係
☎ 34・2069

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



4月から国民年金保険料の 2年前納が始まります

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

現行最大で1年間となっていた国民年金保険料前納について、割引額が大きくなると2年前納を、4月末の口座振替分から導入すると厚生労働省より発表されています。

国民年金には、国民年金保険料を前払いすると割引になる前納制度があります。現在の納付方法では、最長は1年前納で、毎月納付した場合と比べた1年間の割引額は3780円（平成25年度金額）です。しかし、2年前納をご利用いただく場合、毎月納付する場合に比べ、2年間で1万4360円（割引額は平成25年度の保険料による推計です）の割引になります。

※2年前納は、口座振替のみご利用可能です。

2年間納付した場合の納付総額と割引額の目安 (平成25年度からの試算)

納付方法	納付総額	割引額
毎月納付	360,960円	—
2年前納（口座振替）	346,600円	14,360円
1年前納（口座振替）	353,400円	7,560円
半年前納（口座振替）	356,840円	4,120円

※毎月の納付額は15,040円（平成25年度金額）
※平成26年度の保険料額は2月下旬に発表される予定です。

※2年前納分の全額が支払った年の社会保険料控除の対象となります。

必要書類

- 申込用紙
- 年金手帳
- 金融機関の届出印
- 通帳

※申込用紙は、金融機関、桜井年金事務所、住民保険課国保医療・年金係の窓口にあります。

申込先
口座をお持ちの金融機関または桜井年金事務所

申込締切日
2月28日（金）

※平成26年4月分からの半年・1年前納の口座振替の締切日も同日です。

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 人参はせん切りにする。ウインナーは輪切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてすりおろし、小麦粉と塩を加えて混ぜ合わせ、1を加えてざっくりと混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひいて中火で熱し、2の生地を8分の1ずつ落とす。両面をこんがり焼いて器に盛り付ける。

平成24年度国民健康・栄養調査結果より、朝食の欠食率が最も高いのは20代、次に30代、その次に40代となっています。子どもの朝食の欠食が問題となっていますが、子どもの生活習慣は家族に影響されやすく、家族の生活習慣を見直すことが大切です。

また、欠食をすると肥満になりやすく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなります。

子どもも大人も健康な生活を送るために、朝食をしっかり食べましょう。



じゃがいものお焼き

1人分エネルギー 170kcal

材料（4人分）

- ▶じゃがいも……………2個
- ▶人参……………1 / 3本
- ▶ウインナー……………4本
- ▶小麦粉……………大さじ4
- ▶塩……………少々 ▶ごま油……………少々