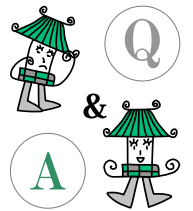




こんなとき
どうしたら
いいの？

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16ページに記載していますので、ご確認ください。

☎ 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、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、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。
びん (酒類用・調味料用・飲料用) 	<ul style="list-style-type: none"> ●王冠・キャップをはずして中を水洗いし、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。 ●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。 ●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。

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 25 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 15 年度	14,860 円	-	7,430 円	-
平成 16 年度	14,640 円	-	7,320 円	-
平成 17 年度	14,690 円	-	7,350 円	-
平成 18 年度	14,750 円	11,050 円	7,370 円	3,680 円
平成 19 年度	14,780 円	11,080 円	7,390 円	3,690 円
平成 20 年度	14,890 円	11,170 円	7,440 円	3,720 円
平成 21 年度	14,970 円	11,220 円	7,480 円	3,740 円
平成 22 年度	15,240 円	11,420 円	7,620 円	3,800 円
平成 23 年度	15,020 円	11,260 円	7,510 円	3,750 円
平成 24 年度	14,980 円	11,230 円	7,490 円	3,740 円

※平成 23・24 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け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せん。しかし、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

そのため、これらの期間は10年内（例えば、平成25年4月分は平成35年4月末まで）であれば、後から保険料を納付すること（追納）ができます。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。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時間に応じた加算額が上乗せされます。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 大きめのカップにすべての材料を入れ、熱湯（200cc）を注ぐ。

健康な体づくりのためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。バランスのとれた食事内容とは「主食・主菜・副菜」の3つがそろった食事です。

主食とは炭水化物を含む食品（ご飯・パン・めん類など）、主菜とはたんぱく質を含む食品（肉類・魚介類・大豆・大豆製品・卵など）、副菜とはビタミンやミネラルを含む食品（野菜・海藻・きのこなど）です。

朝食は、「時間がない」や「食欲がない」などの理由で、「主食」だけで済ませることが昼食や夕食に比べて多くなります。

朝から元気に活動するためには、簡単なものでよいので、「主菜」、「副菜」もそろえ、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。



わかめスープ

1人分エネルギー 34kcal

材料（カップ1杯分）

- ▶コンソメ（顆粒）……………2g
- ▶乾燥わかめ……………小さじ1
- ▶白ごま……………小さじ1 / 2
- ▶ロースハム（千切り）……………1 / 2枚