

廃棄物対策課コーナー

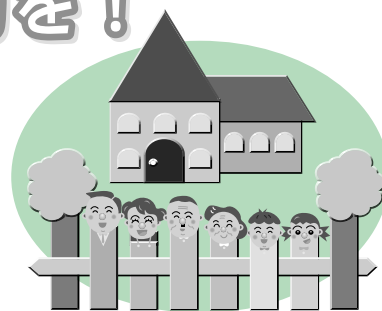
ごみと資源の分別にご協力を！

12月号の缶類、びん類に続いて

1月は、ペットボトル、白色トレイ、紙パックの分別と出し方を説明します。

平成16年度に再資源化した量はペットボトルが44,000kg、白色トレイが960kgとなっています。

ペットボトル、白色トレイ、紙パックの分別ルール



	ペットボトル	白色トレイ	紙パック
資源として出すもの	飲料用（炭酸、果汁、お茶、スポーツドリンク、コーヒーなど）の容器 焼酎、日本酒、洋酒、醤油、みりんなどの容器	表、裏とも白色のもの	500ml以上の牛乳、焼酎、果汁飲料などの容器
可燃物として出すもの	調味料などの容器（ソース、たれ、ドレッシング、てんぷら油など） 食用以外の容器（洗剤、シャンプー、化粧品、医薬品など）	色・柄のついた食品トレイ 緩衝材 カップ麺等の容器 発泡スチロール製の魚箱	内側にアルミ箔、防水加工をしたもの
特に注意すること	異物を取り除き、中を洗い水切りし乾燥させる。 キャップ、ラベルははずして可燃ごみへ	異物を取り除き、洗って水切りし乾燥させる。 変色したものは可燃物へ	異物を取り除き、洗って水切りし乾燥させる。 キャップは切り取る。 切り開いてひもで十字に束ねる。

それぞれ種類ごとに資源ごみ袋に入れて指定された日に出してください。



ペットボトルは
キャップ、ラベルを
はずしてください。



紙パックは
切り開いてください。

次号は段ボール、古紙についてご紹介します。

【場所・時間】
上対馬支所健康福祉課 10時～11時
上県支所健康福祉課 13時～14時
対馬公共職業安定所 0920528609

【相談予定日】
1月31日(火)、2月28日(火)、3月28日(火)

対馬公共職業安定所では次の日程で、職業相談、求人・求職の巡回相談を実施します。相談をお待ちしています。

職業相談・求人・求職
巡回相談のお知らせ



【問い合わせ先】 対馬市市民生活部廃棄物対策課
0920536111

午後の部
生ごみリサイクル実演、元気野菜の食べ比べ
ボカシ作り、販売など

日時 平成18年1月29日(日) 午前10時～
会場 美津島文化会館
主催 大地といのちの会 共催/対馬市
参加費 無料

午前の部
《講演》「ありがとう地球さん〜生ごみリサイクル
元気野菜作りが教えてくれたこと」
講演者：大地といのちの会代表 吉田俊道 先生

対馬地区第4回実践研修会

生ごみ減量化パートナーシップ推進事業

生ごみのリサイクル
元気野菜作りに参加しましょう！

国保だより

冬を元気に過ごす！

「今年の冬は風邪知らず！」

風邪に負けない体づくり 生活編

よく笑い、よく眠る
最近、テレビをつけなければ必ずといつていいほど、お笑い芸人が出ている番組を見かけます。
「笑うこと」、実はこれは、風邪の予防にはとてもいいことなのです。私たち人間は、笑うと脳の中で（アルファ）波

が出て、体の抵抗力（＝免疫力）が活性化されるのです。
ほどよく運動する
体の抵抗力をつけるための運動は、体力アップや筋力を鍛える運動とはちよつと違います。必要なのは適度な運動。簡単なストレッチやウォーキングをしましょう。
環境を整える
室内の温度は、20～25℃ 湿度60～80%
風邪やインフルエンザを予防して医療費の節約を！

国保の届出は

お早めに！

こんな時には 必ず届出を！
加入の届出が遅れると、保険税は被保険者の資格を得た日までのさかのぼって納めなければなりません。これを遡及賦課といいますが、届出をした日からではありません。

またやめる届出が遅れると、その間にかかった医療費は全額返還していただく場合もあります。会社等の保険に加入後や市内から転出した場合は、必ず対馬市の保険証は返還してください。
もし誤って使用された場合は、一部負担金を除く医療費を全額返還していただくことになります。

届け出は、必ず14日以内に！

（国保の窓口：本庁保険課 / 各支所健康福祉課）

	届出の必要な場合	手続きに必要な物
国保に入る場合	1. 市内に転入してきたとき	
	2. 他の健康保険をやめたとき	健保の離脱証明または退職証明書 印鑑
	3. 子どもが生まれたとき	印鑑
国保をやめる場合	4. 市外へ転出するとき	保険証（返還していただきます。）
	5. 他の健康保険に入ったとき	国保及び健保の保険証 印鑑
	6. 死亡したとき	保険証 印鑑
保険証の内容の変更	7. 住所・世帯主・氏名・世帯などが変わったとき	保険証 印鑑
	8. 保険証を紛失したとき	印鑑
その他	9. 修学や各施設へ入所のため家族と離れ、市外に転出するとき（住所地特例）	保険証 在学証明書（各種学校） 在園証明書（各種施設） 印鑑
	10. 退職者医療に該当するとき	保険証 年金証書 印鑑 必要に応じて加入期間の証明書

対馬市役所 保健部保険課 / 各支所 健康福祉課
TEL 58 - 1118（保健部直通）

年金コーナー

基礎年金番号は

ひとり一つです。

基礎年金番号は、年金の加入記録等を一元的に管理するために導入された全制度共通のもので、一人一つの番号が付けられています。
しかし、現状を見ると、国民年金の20歳適用時に基礎年金番号を取得した方が、その後、厚生年金に加入した時に、再び基礎年金番号が付番される番号が重複となるケースが多数発生しています。
20歳適用時に受け取られた年金手帳については、大切に保管していただき、その後、厚生年金に加入する際は、お勤めになった事業所に年金手帳の提示をしてください。

源泉徴収票は
1月末に送られます。
国民年金法、厚生年金保険法等に基づいて支給される公的年金については、所得税法の規定上「雑所得」として取り扱われ、このうち、老齢又は退職を支給事由とするものについては課税の対象になります。

これに基づき、公的年金等

の支払者は、その年において老齢を支給事由とする年金の支払を受けた受給者全員に毎年1月の下旬に「源泉徴収票」を送付することとしています。
この「源泉徴収票」は、前年の年金の支払総額、源泉徴収税額及び控除した公的年金等控除、扶養親族等控除などの内容を証明する書類として、確定申告等をするときに必要となる大切なものです。
万が一紛失したり、おてもとに届かなかつた場合や、送付された源泉徴収票を他の目的で使用しさらに必要となつた場合等には、申請があれば再交付ができます。
お問合せ
「ねんきんダイヤル」
0570 07 1165
または、長崎社会保険事務局 長崎北事務所
095 861 1211
または、対馬市各支所住民生活課年金担当まで

社会保険事務局の
出張相談のお知らせ
平成18年2月2日（木）
9時から15時まで
上対馬総合センター
参加費・無料