

# みんなで止めよう地球温暖化 廃棄物対策課コーナー

## 一人ひとりの心がけ×長崎県54万世帯 「エコシート」で「チョット省エネ」始めましょう

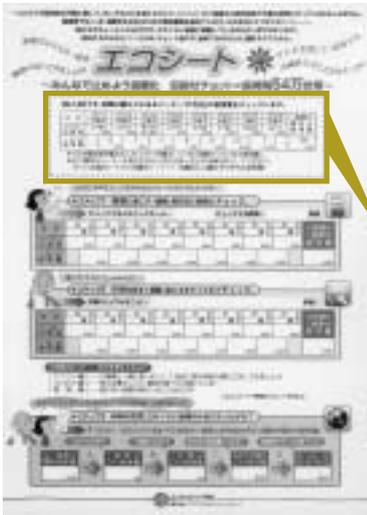
温暖化の原因となる温室効果ガスは、電気、ガス、石油などを使うことで発生します。温暖化を止めるカギは、例えば 冷房の設定温度を28、暖房時の室温は20 に 蛇口をこまめに止めよう。

(送水や給湯にも電気・ガスが使われています。)

コンセントからこまめに抜こう。 冷蔵庫の中をすっきりと。などわたしたち一人ひとりの暮らしの中にあります。

この「チョット省エネ」の取り組みを、「エコシート」でチェックしてみませんか？ やり方は「チョット省エネ」を心がけながら、家庭の電気のメーターで、電気使用量をチェックするだけ。とっても簡単です。各家庭で取り組むほか、ともだち、グループ、学校などで取り組んでもOKです。

チェックするための「エコシート」は市役所廃棄物対策課、各支所住民生活課に準備しているほか、長崎県のホームページからもダウンロードできます。[http://www.pref.nagasaki.jp/kankyo/dept/infodetail.php?info\\_no=104](http://www.pref.nagasaki.jp/kankyo/dept/infodetail.php?info_no=104)



【問い合わせ】長崎県環境政策課 095(895)2353  
対馬市廃棄物対策課 0920(53)6111

### エコシート

【記入例】です。玄関の壁などにあるメーターで『電灯』の使用量をチェックします。

日付	2月11日 日曜日	2月12日 月曜日	2月13日 火曜日	2月14日 水曜日	2月15日 木曜日	2月16日 金曜日	2月17日 土曜日	2月18日 日曜日	1週間の 電気の 使用量
メーターの取値	2155 kWh	2161 kWh	2175 kWh	2175 kWh	2183 kWh	2192 kWh	2204 kWh	2211 kWh	56 kWh
1日の 使用量	6 kWh	7 kWh	7 kWh	8 kWh	9 kWh	12 kWh	7 kWh		56 kWh

※1日の電気使用量の出し方：2161(月曜日)－2155(日曜日)＝6(1日の使用量)。  
※もし電気のメーターを見られなかった日があったら平均値を記入してください。  
(2175(水曜日)－2161(月曜日))÷2＝7(月曜日と火曜日それぞれの使用量)

## 年金コーナー

### こんな時には、こんな手続きを

国民年金は、日本国内に住所がある20才以上60才未満の方が加入する制度です。

届出を忘れると、将来受け取る年金額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。次のようなときには、市役所等へ自ら届出を行うことが必要です。忘れずに届出を行いましょう。

#### 20才になったとき

厚生年金保険や共済組合に加入していない方が、20才になったときは、「国民年金被保険者資格取得届」を会社を退職したとき

60才になる前に会社などを退職したとき(厚生年金保険や共済組合の被保険者ではなくなくなったとき)は、国民年金被保険者種別変更届。収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき

収入が増え、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき(パート収入が130万円以上になったとき)は、「国民年金被保険者種別変更届」。

#### 配偶者が退職したとき

配偶者が退職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき(配偶者が65才に達して第2号被保険者でなくなったときを含む)は、「国民年金被保険者種別変更届」。

なお、会社や役所、学校などに勤めている方の被扶養配偶者になるときは、その方の勤務先へ届出を行うてください。

届出の際は、年金手帳をお持ちください。

#### 【問い合わせ】

長崎北社会保険事務所  
095(861)1211  
対馬市役所 市民課  
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

10月18日(木)午前9時から午後5時まで 上対馬総合センター