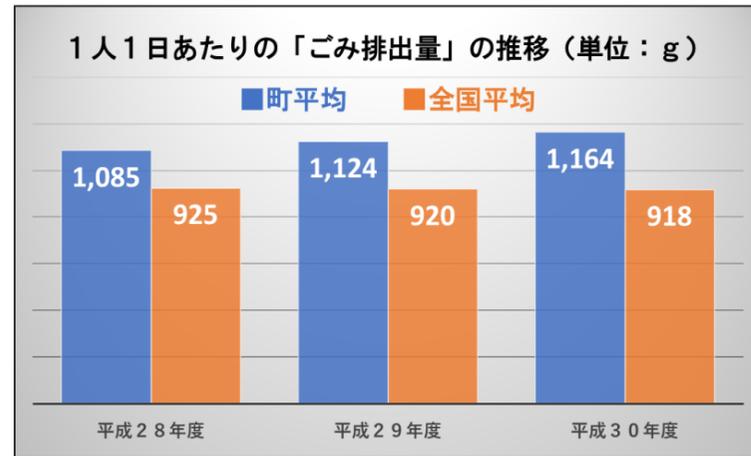


# 「3きり運動」で ごみの減量化に



左記のグラフから読み取れるように、町民1人あたりのごみ排出量が全国平均を大きく上回っています。

町が排出するごみの総量を考えると、町民1人あたり毎日1,000グラム以上のごみを排出していることになります。

貴重な資源や  
私たちの住環境を守るため  
ごみの減量が必要です！

## 「3きり運動」の3原則を覚えましょう！

### ① 食べきり！

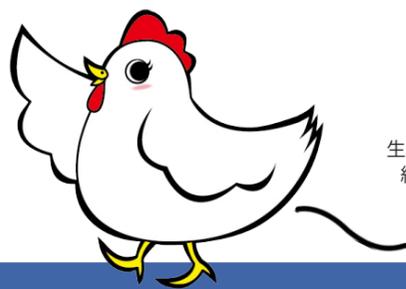
- ・自分で作る時も、お店で食べる時も、料理は「食べきれぬ量だけ」を心がけましょう。
- ・宴会では、最初の30分間と最後の10分間、食べることに集中しましょう。

### ② 水きり！

- ・生ごみには、70%もの水分が含まれており、重さだけではなく悪臭の原因となってしまいます。
- ・生ごみを捨てる前には、必ず水切りするよう心がけましょう。

### ③ 使いきり！

- ・買い物をする前に、冷蔵庫の中をチェックしていますか？使いきっていない食材が眠っているかもしれません。
- ・余った食材を捨てることがないように、必要な分だけの買い物を心がけましょう。



生卵1個あたり  
約50グラム

1人1日あたり生卵1個分のごみを減らすだけで、**町全体**で年間約**270トン**のごみを減量することができます！  
毎日、コツコツ取り組んでいくことが大切です。町民の皆さんのご協力をお願いします。

【問合せ】 環境水道課 環境衛生係 電話0241-62-6140  
館岩総合支所 振興課 環境水道係 電話0241-78-3335  
伊南総合支所 振興課 環境水道係 電話0241-76-7717  
南郷総合支所 振興課 環境水道係 電話0241-72-2114

国民年金保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニなどで納めることができます。また、クレジットカードや口座振替による納付も可能です。

保険料前納の割引制度や将来受け取る年金を増額できる付加保険制度などもあります。必要に応じてご利用ください。

**期限内納付を忘れずに**

保険料を納め忘れた状態で、障害や死亡といった不慮の事態が生じてしまうと、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。納め忘れないよう十分にご注意ください。

**免除・猶予制度もあります**

学生であることや経済的な理由により、保険料を納めることが

難しい場合は、保険料の免除や猶予制度があります。

令和2年度分保険料（7月～翌年6月）の免除・猶予申請を受け付けていますので、ご希望される方はお手続きください。

また、申請書を提出した日から2年1カ月前までさかのぼって免除・猶予を受けることができます。

「免除・猶予の対象になるのかな？」  
「制度内容を詳しく知りたい！」

ご不明な点などあれば、  
お問い合わせください。

### 1 保険料免除制度

低所得や失業などの理由から保険料を納めることが難しい場合は、所得額に応じて保険料が免除されます。

所得の審査にあたり、申請者本人のほか、配偶者や世帯主の所得も対象となるため、免除を受けられない場合もあります。

### 4 学生納付特例制度

学生を対象に、保険料の納付を猶予する制度です。

大学（大学院）や短大などに在籍する学生であり、学生本人の前年所得が一定額以下である場合に免除申請を行うことができます。

### 2 保険料納付猶予制度

1の免除制度に該当しない場合でも、学生を除く50歳未満の方を対象に、所得額に応じた納付猶予制度があります。

所得の審査にあたり、申請者本人のほか、配偶者の所得も対象となります。世帯主の所得は対象となりません。

### 3 産前産後免除制度

国民年金加入者で、お子さんを出産された方を対象に、所得の有無にかかわらず、一定期間保険料が免除される制度です。

免除期間中に「付加保険料」を納めることで、将来受け取る年金を増額することができます。

【問合せ】 会津若松年金事務所 電話0242-27-5321  
住生活課 国保年金係 電話0241-62-6120  
館岩総合支所 町民課 住民係 電話0241-78-3345  
伊南総合支所 町民課 住民係 電話0241-76-7712  
南郷総合支所 町民課 住民係 電話0241-72-2224

国民年金保険料は  
納付期限までに納めましょう