

なりたエコニュース

生ごみを減らそう

家庭から出る生ごみは約75パーセントが水分であるといわれています。

水分を多く含んだ生ごみは、重くなるばかりでなく、腐敗と悪臭の原因にもなります。毎日の心掛けで、少しずつ家庭から出る生ごみを減らすことができます。

買い物は必要な分だけ

買い物をする前に冷蔵庫の中を確認して、必要な分だけ買うように心掛けましょう。料理をするときは、食材を無駄なく使い切るようにして、作り過ぎないように注意しましょう。

余った食材を料理で活用

いつも捨ててしまっているニンジンの皮、キャベツの外側、ネギの青い部分なども、栄養豊富で使い道のある食材です。また、残った料理も捨てずに活用しましょう。

消費者庁では、野菜を皮ごと使ったり、残った料理を活用したりする、食材を無駄にしないレシピをクックパッド(<https://cookpad.com/kitchen/10421939>)で紹介しています。



水切りは悪臭防止にも

生ごみはシンクの外に置くなど、水にぬらさないように注意しましょう。

ぬれた生ごみは、捨てる前にひと絞りしたり乾かしたりしてから出すことで、臭いが減り、軽くなります。

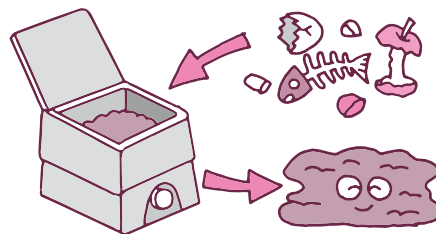
不要なCDなどがあれば、穴に生ごみネットを通し、シンクに押し付けて水が切れます。身近な物を活用しましょう。

生ごみはリサイクルして

ごみ減量器具を使用すると、生ごみを堆肥化して減量することができます。

市では、コンポスト容器や生ごみ処理容器、機械式生ごみ処理機の購入を希望する人に補助金を交付しています。交付を受けるには、購入前に申請が必要です。

※くわしくはクリーン推進課(☎20-1530)へ。



消費生活相談Q&A

情報商材のトラブルにご注意

Q SNSで「株価の分析ソフトを使って簡単に稼ぐ方法」という広告を見つけ、30万円でマニュアルとソフトウェアを購入しました。しかし、マニュアルを使っても思うように収入が得られなかったため苦情を伝えると、上位のコースを勧められ、うまくいかなくても解約できると言われました。断り切れず契約しましたが、その後、連絡も取れなくなってしまいました。解約して返金してもらいたいのですが、どうしたらよいでしょうか。

A 簡単に高額収入を得られることはありません。また、解約して返金される可能性は低いです。「副業や投資などで高額収入を得るためのノウハウ」と称して、インターネットなどで販売している情報のことを「情報商材」と言います。情報商材はノウハウや手法そのものを商品として販売しているため、購入するまでは提供される情報がどのようなものかは分かりません。情報商材の被害に巻き込まれないように次の点に注意しましょう。

○「いますぐ」「誰でも」「簡単に」のキーワードに注意する

- 返金保証という説明にだまされない
- 販売業者の名前・住所・連絡先を確認し、怪しいと思ったら連絡しない
- 高額な契約の勧誘をされたり、内容がおかしいと思ったらきっぱり断る
- 情報商材の口コミサイトは安易に信用しない

不安に思ったり、おかしいと感じたら早めに消費生活センターに相談しましょう。

※くわしくは同センター(☎23-1161)へ。



📄 人間ドックと脳ドック

費用の一部を助成します

市が実施する「一般健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」を受けずに、人間ドックと脳ドックを受ける場合に、その費用の一部を助成しています。

対象＝国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者で、次の全てに当てはまる人

- 前回、人間ドックを受けてから1年(脳ドックは2年)以上経過している人
- 市が実施する「一般健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」を同年度内に受けていない人

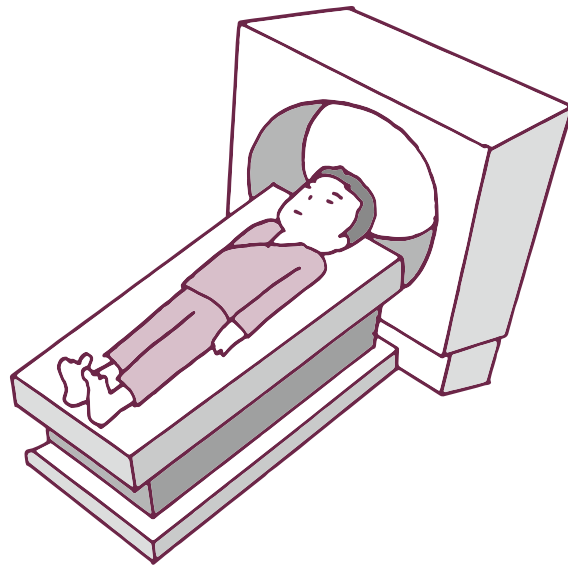
国民健康保険加入者の場合

- 1年以上継続して国民健康保険に加入している35歳以上の人
- 国民健康保険税を完納している世帯の人

人間ドック・脳ドック指定検査医療機関

医療機関名	電話番号
成田赤十字病院	22-2311
成田病院	22-1500
千葉脳神経外科病院*	043-250-1228
県立佐原病院	0478-54-1231
北総栄病院	95-6811
聖隷佐倉市民病院	043-486-0006
総合病院国保旭中央病院	0479-63-8111
龍ヶ崎済生会病院	0297-63-7111
千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511
成田富里徳洲会病院	93-1001
日本医科大学成田国際空港クリニック	34-6119

*脳ドックのみ



後期高齢者医療保険加入者の場合

- 1年以上継続して市に住民記録がある人
- 市税・後期高齢者医療保険料を完納している人

利用方法＝検査医療機関に予約し、検査の2週間前までに、保険証と印鑑を持って保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所で手続きし、後日郵送される承認書を持って受検

検査医療機関＝左表

助成率＝人間ドックは検査費用の70パーセント(検査の種別や費用、項目などは検査医療機関、コースにより異なります)、脳ドックは一律2万円

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。

¥ 国民年金

初めて受け取るときは必ず請求手続きを

「年金は65歳になると自動的に支給される」と考えている人はいませんか。

年金は、本人からの請求がなければ支給されません。65歳になったら「年金請求書(老齢給付)」を提出してください。希望により60歳から受給する「繰上げ請求」や66歳以降に受給する

「繰下げ請求」もできます。

年金の請求手続きは、佐原年金事務所(☎0478-54-1442)で行ってください。ただし、任意加入期間を含め加入期間の全てが「第1号被保険者」の人は、保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所でも手続きできます。

国民年金には、このほかに障害基礎年金や、遺族基礎年金、寡婦年金、死亡一時金があります。いずれも受給するには請求手続きが必要です。

請求に必要な書類などについては、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ問い合わせてください。

国民年金の加入者の種類

- ①第1号被保険者…20～59歳の自営業者など
- ②第2号被保険者…会社員・公務員など
- ③第3号被保険者…②に扶養されている20～59歳の配偶者

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)へ。