

ごみ出しは定められた日に！

※お問い合わせは
環境課環境係（☎880-6557）まで

■次の点を必ず守ってごみを出してください。

- ▶指定日の午前5時～8時までに出してください。
- ▶お住まいの地区のごみステーションに出してください。
- *地区外のごみステーションには出さないでください。

- ▶可燃物・プラスチック容器包装類・ペットボトル・ビンは指定袋を出してください。
- *指定ごみ袋代金はごみ処理手数料です。指定袋に入っていない上記のごみは収集しません。

★ビン・雑ごみ・ペットボトルの収集

日	曜	地 区
5/1	水	浜改田
2	木	久枝（開田を除く）、下島、前浜
3	金	立田
4	土	田村
6	月	十市（南部）、天行寺、成合
7	火	片山、里改田
8	水	能間、野田口、朝日町、城陸、榎田町
9	木	稲吉、西窪、新川、東崎（西部）
10	金	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、伊達野、大埴団地
11	土	篠原、明見
13	月	下啗内、物部、久枝（開田）
14	火	稲生
15	水	白木谷、八京、蒲原団地、蒲原住宅
16	木	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
17	金	北小籠、東山町、幸町、元町、小籠1～2丁目、8区（たちばな改良住宅・小籠住宅を含む）
18	土	祈年（たちばな改良住宅を除く）、東崎（東部）、駅前町
20	月	野田（西野田町1丁目を除く）、天行寺
21	火	後免町、東崎西部改良住宅、日吉町、西野田町1丁目
22	水	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋（長岡小籠）
23	木	久礼田、植田
24	金	奈路、亀岩、領石、植野、上倉、才谷、宍崎、外山、中谷
25	土	十市（北部）、緑ヶ丘
27	月	国分、比江、左右山、岩村
28	火	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原（団地・住宅を除く）
6/1	土	田村
3	月	十市（南部）、天行寺、成合
4	火	片山、里改田
5	水	浜改田

*黒い袋、肥料やお米の袋などで中身の確認ができない袋は危険なため、使用しないようお願いします。

★紙類・衣類の収集（新聞紙・雑誌・紙パック・衣類）

と き	地 区
5月6日・20日 （第1・3月曜日）	十市（北部）、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、東崎（西部）、城陸、朝日町、榎田町、天行寺
5月7日・21日 （第1・3火曜日）	下島、田村（ﾊﾞｲﾊﾞｽ南）、浜改田、久枝、前浜、物部（下啗内を除く）、野田、後免町
5月1日・15日 （第1・3水曜日）	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋（長岡小籠）、東山町、小籠1～2丁目、8区、小籠住宅、篠原（北村ストア横）
5月13日・27日 （第2・4月曜日）	稲生、片山、里改田、十市（南部）、田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埴団地、篠原（北村ストア横を除く）、明見、伊達野
5月14日・28日 （第2・4火曜日）	上末松、上廿枝、国分、北小籠、三島、下末松、陣山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村（ﾊﾞｲﾊﾞｽ北）、岩村、下啗内
5月8日・22日 （第2・4水曜日）	笠ノ川、蒲原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、岡豊町小籠、吉田、江村、祈年、東崎（東部）、駅前町、日吉町、たちばな改良住宅
6月3日・17日 （第1・3月曜日）	十市（北部）、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、東崎（西部）、城陸、朝日町、榎田町、天行寺

★カン・金属類の収集

日	曜	地 区
5/1	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎（西部）
2	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埴団地、篠原、明見、伊達野
3	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原（団地・住宅を含む）
4	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋（長岡小籠）
6	月	片山、里改田、浜改田、天行寺、成合
7	火	領石、植野、久礼田、植田
8	水	東山町、幸町、元町、小籠1～2丁目、8区、祈年、小籠住宅
9	木	立田、田村
10	金	後免町、野田
11	土	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
13	月	十市（南部）
14	火	東崎（東部）、日吉町、駅前町、東崎西部改良住宅
15	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎（西部）
16	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埴団地、篠原、明見、伊達野
17	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原（団地・住宅を含む）
18	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋（長岡小籠）
20	月	片山、里改田、浜改田、天行寺
21	火	領石、植野、久礼田、植田
22	水	稲生
23	木	十市（北部）、緑ヶ丘、岩村
24	金	奈路、亀岩、上倉、才谷、宍崎、外山、中谷、白木谷、八京
25	土	国分、比江、左右山、北小籠
27	月	下啗内、物部、久枝（開田）
28	火	久枝（開田を除く）、下島、前浜
6/1	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋（長岡小籠）
3	月	片山、里改田、浜改田、天行寺、成合

*空き缶（飲料）と他の金属は袋を別にしてください。

★ダンボールの収集

と き	地 区
5月6日・20日 （第1・3月曜日）	天行寺
5月2日・16日 （第1・3木曜日）	十市（北部）、緑ヶ丘、稲吉、新川、野田口、西窪、能間、城陸、朝日町、榎田町、東崎（西部）
5月3日・17日 （第1・3金曜日）	下島、田村（ﾊﾞｲﾊﾞｽ南）、浜改田、久枝、前浜、物部（下啗内を除く）、野田、後免町
5月4日・18日 （第1・3土曜日）	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋（長岡小籠）、東山町、小籠1～2丁目、8区、小籠住宅、篠原（北村ストア横）
5月9日・23日 （第2・4木曜日）	稲生、片山、里改田、十市（南部）、田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埴団地、篠原（北村ストア横を除く）、明見、伊達野
5月10日・24日 （第2・4金曜日）	上末松、上廿枝、国分、北小籠、三島、下末松、陣山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村（ﾊﾞｲﾊﾞｽ北）、岩村、下啗内
5月11日・25日 （第2・4土曜日）	笠ノ川、蒲原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、岡豊町小籠、吉田、江村、祈年、東崎（東部）、駅前町、日吉町、たちばな改良住宅
6月1日・15日 （第1・3土曜日）	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋（長岡小籠）、東山町、小籠1～2丁目、8区、小籠住宅、篠原（北村ストア横）

INFORMATION



国保だより



特定健康診査を受診しましょう

国保加入者のうち40歳～74歳の方は、**特定健康診査の自己負担（健診料）が無料です。**

各地区の公民館など（集団健診）や、特定健診を行う医療機関（個別健診）で受診できます。年に1度の健康チェックのため受診しましょう。

■検査項目

①身体測定②血圧測定③尿検査④血液検査（血糖・脂質・肝機能・クレアチニン・尿酸）

■健診場所（市のホームページでもご覧になれます）

▶各地区の公民館など／健診カレンダー（広報4月号に添付）または毎月の広報

▶医療機関／案内文書（受診券に添付）

■持参物／受診券（黄色）、国保の保険証、問診票（受診券と一緒に送付）

■受診券送付時期

▶4月1日以前から国保に加入している方（長期入院者、施設入所者などを除く）／4月末から順次受診券を送付しています。

▶4月2日以降に国保に加入し受診を希望される方／市民課国保係までご連絡ください。

■人間ドック受診時の助成

▶特定健診と人間ドックの同時受診ができる医療機関の場合、人間ドックにかかる費用のうち特定健診分の費用が減額されます。医療機関に予約の際に必ずご確認ください。

▶同時受診ができない医療機関の場合でも、特定健診分の費用の払い戻しができる場合があります。人間ドックを受診する前に市民課国保係へお問い合わせください。

■スポーツセンターで特定健診を受けよう。

▶とき／5月26日(日)

9：30～11：00、13：30～15：00

▶ところ／スポーツセンター

*NPO法人まほろばクラブ南国による健康教室が同時開催されます。

医療費の一部負担金の減免制度について

国保被保険者の方が生活に困窮し、医療費の支払いが困難と認められるときは、医療費の一部負担金について減免・免除・徴収猶予が受けられる場合がありますので、ご相談ください。

■対象／国保税を完納している方。

*特別な事情がある方は除く。

■減免の要件

①災害により死亡・障害者となったとき、または資産に重要な損害を受けたとき。

②干ばつ、冷害などにより農産物の不作、不漁などで収入が著しく減少したとき。

③事業または業務の休廃止、失業などで収入が著しく減少したとき。

④①～③に類する事由があったとき。

■適用期間／3カ月まで

※お問い合わせは
市民課国保係（☎880-6555）まで

知って得する国民年金

国民年金保険料の納付期限は、
翌月の末日です。
忘れず納めましょう。

国民年金保険料は退職（失業）による特例免除があります！

■手続き

特例免除は、申請する年度または前年度において退職（失業）の事実がある場合に対象となります。保険料免除の申請は、市民課年金係または南国年金事務所へ「国民年金保険料免除申請書」を提出してください。申請書は市民課年金係または南国年金事務所にあります。また、この特例免除については、配偶者・世帯主が退職された場合も対象となります。

■手続きに必要なもの

- ①年金手帳または基礎年金番号の分かるもの（納付書など）
- ②認印
- ③失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険受給資格者証、離職票など）

■追納のおすすめ

国民年金には、追納という制度があり、10年以内なら免除を受けた期間の保険料を納めることができます。追納することにより、老齢基礎年金の年金額に算入されます。また、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算金がつきますので、早めの追納をおすすめします。

◎メリット1 全額免除承認期間は保険料を一部納付したのと同じ

全額免除期間の年金額の計算は、保険料を納付した場合と比較して、2分の1となります。（平成20年度以前は3分の1ですが、平成21年度分から2分の1に引き上げられました）

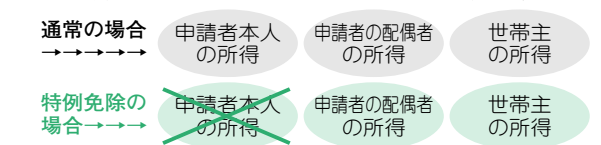
◎メリット2 万が一の際にも確かな保障

病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金など、免除承認期間については支給対象の期間とされます。

◎メリット3 退職（失業）者の所得を除外して審査

特例免除とは、通常であれば審査の対象となる方の所得を除外して審査を行い、保険料の納付が免除されるものです。

*配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは、保険料免除が認められない場合があります。



※お問い合わせは
市民課年金係（☎880-6555）
南国年金事務所（☎864-1111）まで