

## ミニバイク等の廃車手続きはお済みですか？

- ①盗難、車・バイクの解体によるナンバー紛失も廃車の手続きをしてください。
  - ②車両を他の人に譲渡している場合は、名義変更の手続きをしてください。
  - ③車両を持って転出の場合は、標識番号の交換・住所（定置場）変更・廃車のいずれかの手続きをしてください。
  - ④農耕作業用自動車（最高速度35km/h未満）を所有されている方は登録の手続きをしてください。
- ※車種別の届出先は次のとおりです。

区 分	届 出 場 所 等	
原動機付自転車 (50～125cc)  小型特殊自動車 (農耕車含む)	税務課 ☎53-3116 香北支所 (☎59-2313)、物部支所 (☎58-3111)  < 必要書類等 > ・市内居住者への名義変更-印鑑、譲渡証明書 ・廃車-標識番号(ナンバープレート)、印鑑 ・転出-標識番号(ナンバープレート)、印鑑 ◎転出の際には、原付ナンバープレートを返納してください。(※)  (※) ナンバープレートがあれば転入先の市町村でも廃車手続きができます。	
軽二輪 (126～250cc)  軽自動車 (四輪等)	(社)全国軽自動車協会連合会 高知県事務取扱所 高知市長浜3106-3 (長浜産業団地内) ☎088-842-4311(代)	< 必要書類等 > ・住民票 ・印鑑(認印) ・車検証(軽自動車届出済書) ・自賠償保険証書 ・標識番号(ナンバープレート)
二輪の小型自動車 (251cc～)	高知運輸支局登録課 高知市大津乙1879 ☎050-5540-2077 お電話の場合は、ガイダンス に従ってください。	※手続き内容により必要書類・費用等が異なります。 また、上記以外にも必要な書類や必要でない書類等がありますので、一度お問い合わせください。

軽自動車税の賦課期日は4月1日です。  
4月1日に廃車されていないものは課税されます。



ゆずぼうや

© やなせたかし

【問い合わせ先】 税務課 ☎53-3116

## 廃棄物の野外焼却(野焼き)は禁止されています!!

### ①野外での焼却は一部の焼却を除き禁止されています。

「野焼き」は、低温で燃焼するため不完全燃焼を起こし、黒煙や悪臭が発生しやすくなります。また、猛毒のダイオキシン類も発生しやすいという問題があるため、平成13年4月から一部の焼却を除き法律（廃棄物の処理及び清掃に関する法律）で禁止されています。

また、例外となる焼却についても周囲から煙、においの苦情がある場合は、焼却の中止をお願いします。（天候や風向きに十分注意し、少量ずつ燃やすなど周囲の生活環境に配慮してください。）



### 例外となる焼却

- ・農林漁業に伴うやむを得ない焼却（もみ殻、稲わら、あぜ道の草、山野の下枝、魚網にかかったゴミ等）
- ・日常生活上の軽微な焼却（落ち葉焚き、たき火、キャンプファイヤー等）
- ・風俗習慣、宗教上の行事に伴う焼却（どんど焼きのしめ縄や門松、塔婆の供養等）
- ・災害や凍霜害等の予防、応急対策や復旧のために必要な焼却（災害等の応急対策、火災予防訓練等）
- ・国、地方公共団体が施設管理のために行う焼却（河川敷の草、道路側の草、海岸の漂着物等）

※ **ビニール・プラスチック類の焼却はしないでください。**

### ②基準を満たさない小型焼却炉は使用できません

次の構造基準を満たさない焼却炉は使用できません。（平成14年12月から）

- ・外気と遮断された状態で、定量ずつ廃棄物を燃焼室に投入することができるものであること。
- ・空気取り入れ口および煙突の先端以外に焼却設備内と外気が接することなく、廃棄物を焼却できるものであること。
- ・燃焼室ガスの温度が摂氏800度以上の状態で廃棄物を焼却できるものであること。
- ・燃焼に必要な量の空気の通風が行われるものであること。
- ・燃焼室中の燃焼ガスの温度を測定するための装置が設けられていること。
- ・燃焼ガスの温度を保つために必要な助燃装置が設けられていること。

※ **廃棄物の処理及び清掃に関する法律の許可対象施設には、さらに厳しい基準が適用されます。**



きまりを守ろう！



さんれい さんちゃん

© やなせたかし

**①②に違反すると（未遂も同じ）、懲役5年以下もしくは1千万円以下の罰金、またはその併科に処せられます。法人については、1億円以下の罰金刑を科せられます。**

【問い合わせ先】環境課 ☎ 53-1063

年金だより

# 国民年金保険料の納付は「口座振替」による前納がお得です

1年前納（4月～翌年3月分）および6カ月前納（4月～9月分・10月～翌年3月分）は、「口座振替」をご利用いただくと、納付書（現金）で前納するよりも割引額が高く、さらにお得になります。

## ○月々の納付も口座振替の「早割」ならお得です。

口座振替による毎月納付の場合、通常の振替日は翌月末ですが、当月末振替の「早割」をご利用いただくと、保険料が割引となりお得です。

## ○口座振替のお申し込みは・・・

年金手帳または納付書、預(貯)金通帳、預(貯)金通帳の届出印を持って、金融機関や郵便局またはお近くの社会保険事務所までお申し込みください（金融機関でのお申し込みは2月末日まで）。

なお、口座振替による1年前納および6カ月前納（4月～9月分）は、4月末日の引き落としとなります。※すでに口座振替で前納をされている方につきましては、あらためてお申し込みいただく必要はありません。

（例：3月中に登録をした場合）

～通常の口座振替～ （翌月末振替）		～早割の口座振替～ （当月末振替）	
保険料	口座振替月	保険料	口座振替月
3月分	4月末日	3月分 4月分	4月末日
4月分	5月末日	5月分	5月末日
5月分	6月末日	6月分	6月末日

※月末が金融機関の非営業日の場合、振替日は翌営業日となります。  
※早割の初回振替は原則2カ月分（前月分・当月分）となります。また、割引は4月（当月）分以降の保険料からとなります

《参考》平成21年度割引額      平成21年度保険料14,660円

～現金納付の場合～		～口座振替の場合～	
毎月納付	割引なし	毎月納付	50円※
6カ月前納	710円	6カ月前納	1,000円
1年前納	3,120円	1年前納	3,690円

※早割を利用した場合

こんなにお得！



© やなせたかし

## ○クレジットカード納付について

クレジットカード納付は被保険者ご自身から事前にお申し込みいただき、以後、継続的にクレジットカード会社が立替納付を行うものです（クレジットカードを提示され、直接納付いただく方法ではありません）。

クレジットカード納付をご希望の場合は、社会保険事務所へお申し込みください。なお、クレジットカード納付では口座振込による毎月振替【早割】は適用されません。また、6カ月前納・1年前納の割引額は現金納付の割引額となります。

【問い合わせ先】 保険課年金係 ☎ 53-3115

# 放っておくと怖い！B型・C型肝炎

## ～無料肝炎ウイルス検査のお知らせ～

肝炎は、主に血液を介して肝炎ウイルスに感染することが原因で起こる病気です。発症すると肝硬変や肝がんに進行するなど、命に関わる場合があります。肝炎ウイルスは、感染しても自覚症状がない場合も多く慢性肝炎であるB型とC型の感染者は全国で300万人以上いると推定されています。

肝炎の対策としては、早期発見・早期治療が大切です。現在、B型とC型の肝炎ウイルス検査を県内の一部の医療機関と保健所にて無料でおこなっています。自覚症状のない方も、ぜひ検査を受けるようお勧めします。

### <対象者>

県内に住民票があり、一度も肝炎ウイルス検査を受けたことのない方

\*これまで健康診断や医療機関で肝炎ウイルス検査を受けた方は除きます。

次の項目に該当される方は、ぜひ一度肝炎ウイルス検査を受けるようお勧めします。

- 平成4年以前に輸血を受けたことがある
- 平成6年以前にフィブリノゲン製剤を投与されたことがある
- 大きな手術を受けたことがある
- 血液凝固因子製剤の投与を受けたことがある
- 長期にわたって血液透析を受けている
- 臓器移植を受けている
- 薬物などの注射のまわしうちをしたことがある
- 入れ墨やボディピアスをしている
- 年齢が40歳以上である(予防注射などで注射器の連続使用が実施されていた年代のため)
- 過去に健康診断などで「肝機能異常」と指摘されたことがある



あじさいひめ

© やなせたかし

### <実施先>

#### ①県内の各医療機関

\*検査ができる医療機関については、保健所までお問い合わせください。香美市内では、びらふ診療所・前田メディカルクリニック・坂本内科・田所胃腸科内科・小松内科・宇賀外科循環器科・村上内科循環器科・楠瀬医院・安岡内科クリニック・香長中央病院で検査できます。いずれも予約制です。

②中央東福祉保健所／肝炎検査受付日時：第1・3・5水曜日 16～17時（予約制）

### <実施期間>

平成21年3月末まで（医療機関での無料検査のみ期間限定）

### <手続き方法>

事前に医療機関に電話予約し、身分証明書（健康保険証、運転免許証など）を当日持参してください。

\*B型・C型肝炎の治療費の助成もおこなわれています。また、特定の血液製剤によるC型肝炎感染被害者への給付金支給等に関する相談窓口も設けられています。詳しくは下記までお問い合わせください。

肝炎の検査・治療に関するお問い合わせ先

中央東福祉保健所 香美市土佐山田町山田1128-1

☎ 0887-53-3171

特定の血液製剤によるC型肝炎感染被害者への給付金支給等に関する相談窓口

(独)医薬品医療機器総合機構

☎ 0120-780-400 (フリーダイヤル)

【問い合わせ先】健康づくり推進課 ☎ 59-3151

## 見直そう 自分の生活習慣 ～その5 こころの健康編～

## ○ あなたのこころは大丈夫？

私たちは、環境の変化や仕事の上での重圧、家族や友人を含む人間関係などのストレスにさらされ、非常に疲れやすい状況に置かれています。「病は気から」とよく言われるように、心の健康と体の健康は深い関係にあります。それぞれの症状は、なんとなく気分が晴れない、なんとなく重い、なんとなく痛いなど漠然とした不快感であることが多いようです。しかし、そのまま放置しておく心身に様々な変調をきたし、消化器疾患や高血圧、糖尿病などの病気として現れたり、またそれが悪化したりすることがあります。次のような症状があったら、あなたのこころも疲れているかもしれません。



## ○ 早めにストレス解消を！

こころの健康を維持・増進するには自分が受けているストレスに気づき、柔軟に受け止めて上手に解消することです。何もやる気が起こらないときなどは、何もしないでぼうっとする、自分だけの時間を持ちましょう。あれをしなくちゃ、これもしなくちゃと考えるのではなく、今の自分をゆったりと休ませてあげること大切です。自分なりのリラックス方法を見つけ対処していきましょう。

**入浴:**

ぬるめの湯にゆっくりつかって心身ともにリラックスしましょう。

**睡眠:**

すべての休養の基本です。

**アロマテラピー:**

ほのかなよい香りは心身をリラックスさせます。

**ストレッチ:**

睡眠の前後、筋肉や関節等を伸ばしましょう。

**趣味を持つ:**

好きなことに熱中して、気分転換しましょう。

**運動:**

種類は何でもOKです。仕事等で使わない筋肉を使いましょう！

**森林浴:**

林や森に行くのがベストですが公園などでもできます。

**映画・ビデオ鑑賞:**

特に笑える作品や楽しい作品がお勧めです。

**音楽:**

聞くも、歌うもよし。気分に合わせて曲を選びましょう。