



食べきり・使いきり メニューコンテスト



▶葛飾区ごみ減量・3R
 推進キャラクター
 リー(Ree)ちゃん

レシピ募集



食品ロスを削減するため、食材を無駄なく使いきる料理レシピを募集します。

◀かぶの丸ごとステーキ
 (レシピ作成：東京聖栄大学)

食品ロスとは

本来であれば食べることができるのに捨てられてしまっている食品のことです。区内では年間約5,800t(平成29年)の食品ロスが発生しています。

【対象】 区内在住・在勤・在学の方(グループ可)

【募集内容】

家庭で再現できる未発表のオリジナルのレシピ(2人分)

(例)普段捨ててしまいがちな部分を利用した料理

余った料理をアレンジした料理 など

詳しくは募集要項をご覧ください。

【応募方法】

募集要項に添付の応募用紙を持参か郵送またはファクス・メールで応募してください。募集要項は、リサイクル清掃課で配布する他、区ホームページからも取り出せます。

【応募期間】 4月1日(水)～6月30日(火)(必着)

【審査方法・発表】

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校による審査を経て、10月4日(日)の「ごみ減量・清掃フェア」で入賞作品の発表を行います。入賞者には図書カードを贈呈します。

【募集要項配布・応募・担当課】

〒124-8555葛飾区役所リサイクル清掃課(区役所4階409番)

☎5654-8273 FAX5698-1534 ✉060800@city.katsushika.lg.jp

国民年金のお知らせ

会社などを退職した時は加入の手続きが必要です

【対象】

20歳以上60歳未満で、会社などを退職して厚生年金や共済組合などの加入者でなくなった方、およびその加入者に扶養されていた配偶者(第3号被保険者)

【手続きに必要な物】

▶基礎年金番号または個人番号(マイナンバー)が分かる物

▶退職証明書や離職票など退職日が分かる物

▶印鑑

厚生年金や共済組合などの扶養認定から外れた配偶者の方も手続きが必要です。手続きには、被扶養者資格喪失証明書など扶養喪失日が分かる物が必要です。

令和2年4月から国民年金保険料が変わります

月額 16,540円になります。

保険料は口座振替やクレジットカードによる納付が便利です。まとめて前払いする場合は割引があります。

口座振替などを希望の方は、葛飾年金事務所へ届け出が必要です。

年金支給額について

年金支給額は6月から0.2%引き上がります。

令和2年度の学生納付特例の申請は

4月1日(水)から受け付けを開始します

申請は毎年度必要です。学校でも受け付けができる場合がありますので、在学に確認ください。日本年金機構から送付された申請書(ハガキ)を返送済みの方は、再度手続きをする必要はありません。

申請時点から2年1カ月前までの期間については、さかのぼって申請できますが、申請が遅れると病気やけがで障害の状態になった時に障害基礎年金を受けられない場合があります。

【対象】

20歳以上の大学・短期大学・専門学校などの学生で、本人の前年所得が一定基準以下の方(所得が一定基準を超える場合でも、失業した方や災害を受けた方などは特例で認められる場合があります)

【手続きに必要な物】 学生証または在学証明書など

「ねんきん定期便」を確認ください

国民年金・厚生年金の被保険者に、日本年金機構から「ねんきん定期便」が毎年誕生月に送付されます。保険料納付実績や年金の見込み額などを確認ください。

【ねんきん定期便に関する問い合わせ】

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

☎0570-058-555(050から始まる電話の場合 ☎6700-1144)

【申請・問い合わせ】 葛飾年金事務所(立石3-7-3) ☎3695-2181

【申請・担当課】 国保年金課(区役所3階315番) ☎5654-8214

こんなときは

国民健康保険の届け出が必要です

【届け出・担当課】

国保年金課(区役所3階315番)

☎5654-8210

国民健康保険に加入するときや、やめるときなどは、事由が発生した日から14日以内に国保年金課または区民事務所へ必ず届け出をしてください。

	届け出をするとき	届け出に必要な物
加入するとき	葛飾区に転入し、引き続き国保に加入するとき	必要な物はありません。転入の届け出の際に、加入を申し出てください。 ※外国籍の方で、在留資格が「特定活動」の場合は、「指定書」が必要です。
	職場の健康保険をやめたときや、扶養家族でなくなったとき	職場の健康保険をやめた日付を証明できる物(資格喪失証明書・退職証明書・離職票など)、扶養でなくなった日付を証明できる物(被扶養者資格喪失証明書など)
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書または保護停止決定通知書
	国保加入者に子どもが生まれたとき	必要な物はありません。出生届を提出の際に、加入を申し出てください。
やめるとき	葛飾区外へ転出するとき	葛飾区の国民健康保険証
	職場の健康保険に加入したときや、扶養家族になったとき	葛飾区の国民健康保険証と、職場の健康保険に加入した日付(扶養認定された日付)を証明できる物(職場の健康保険証または資格取得証明書など)
	生活保護を受けるようになったとき	葛飾区の国民健康保険証と、保護開始決定通知書・保護変更決定通知書・保護受給証明書のいずれか
	国保加入者が死亡したとき	亡くなられた方の葛飾区の国民健康保険証 ※世帯主が亡くなられた場合は世帯員全員分の国民健康保険証
その他	区内で住所・氏名・世帯主が変わったとき	葛飾区の国民健康保険証

ご注意ください

- ▶同一世帯でない方の加入や変更の届け出には、委任状が必要です。
- ▶世帯主と異動する世帯員のマイナンバーを確認できる物(マイナンバー(個人番号)カード・通知カード・マイナンバーの記載された住民票の写しのいずれか)と、届け出者の顔写真付きの本人確認書類(マイナンバー(個人番号)カード・運転免許証・パスポートなど)をお持ちください。
- ▶保険証は簡易書留郵便で送付します。即日交付を希望する場合は、届け出者の顔写真付きの本人確認書類を必ずお持ちください。
- ▶世帯主が葛飾区の国民健康保険以外の健康保険に加入しているときは、その保険の種類と扶養に入れられない理由をお尋ねします。
- ▶保険料は、年金から天引きされる方を除いて、口座振替でのお支払いをお願いします。キャッシュカード、または通帳および金融機関届出印をお持ちください。