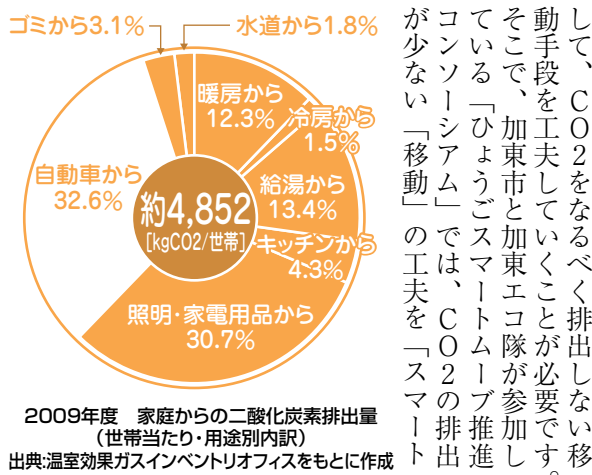


移動をエコに！「スマートムーブ」を始めましょう！

地球温暖化が地球規模の大きな問題となっている中、地球温暖化の原因となるCO2の排出を減らすために、省エネやごみの減量を心がけたり、自然にやさしい製品を使ったりするなどの環境に配慮したライフスタイルが広がってきています。そのような身近な取組の一つとして注目を集めているのが「移動・通学や買い物・旅行の際の「移動」のエコです」。

私たちの周りには、自動車や鉄道、飛行機など、移動をスピーディーに、便利にしているさまざまな移動手段がありますが、その中でも、自動車から排出されるCO2は、家庭からのCO2排出量の内訳の中で最も多く、全体の約3割を占めています（左グラフ）。



「ムーブ」と名付け、エコドライブ、エコムーブという2つの取組を提案しています。みなさんも、CO2を減らしつつ、健康や快適さにもつながる「スマートムーブ」を心がけてみませんか。

スマートムーブが提案する取組

① エコドライブ

自動車を運転するとき「ふんわりアクセル」や「アイドリングストップ」など、環境に配慮した運転方法（エコドライブ）を実践すると、燃料消費量を最大でおよそ4分の1削減できるという研究データも出ています。

エコドライブはCO2の排出量を減らすだけでなく、燃費の向上も望めるので経済的です。さらに緩やかな加減速などは、環境面だけでなく周囲の交通にも優しい運転ですので、事故が減り、交通安全にもつながります。

② エコムーブ

● 自転車・徒歩で移動しよう
「環境にいい」「健康にいい」などといった視点から、自転車や徒歩での移動が見直されています。CO2をまったく排出しない自転車や徒歩での移動は究極のエコといえます。

● 公共交通機関を利用しよう
電車、バスなどの公共交通機関は、同じ距離を自家用車で移動するのに比べ、1人あたりのCO2排出量が少なく、済み、さらに駅構内やバス停などへの徒歩移動により健康的です。通勤・通学はもちろん、出張や旅行など、長距離の移動でも、電車やバスの利用を心掛けてみましょう。

● 旅先でも楽しみながらエコしよう
特に観光地では、バスや鉄道でお得に周遊できる1日乗車券などが設定されていることが多いので、上手に活用されることをお勧めします。

みんなでエコな移動をしよう！ エコムーブ参加者を募集します！

● 参加対象者
県内在住または在勤
・通勤・通学や買い物など、乗用車を頻繁に運転している方
※既に、エコ通勤などを実践されている方も参加できます。

● 実施期間
10月1日(火)～11月30日(土)

● 申込方法
次のいずれかの方法によりお申込みください。

- ① ひょうごスマートムーブ推進コンソーシアム（事務局）兵庫県地球温暖化防止活動推進センターへFAX、郵送、電子メールで申し込む
FAX 078-735-2292
メールアドレス ondankaboushi@eco-hogo.jp
- ② 生活課窓口または各庁舎窓口センターで申し込む

申込冊子は、生活課、各庁舎窓口センターに設置しています。
参加いただいた方には、エコムーブでどれだけCO2が削減できたかが分かる結果表をお送りします！

問い合わせ
市民安全部生活課（滝野庁舎）
☎ 48-35208 / FAX 48-55255

公的年金からの個人住民税の特別徴収制度について

毎年4月1日現在において、65歳以上の年金受給者で、個人住民税（市県民税）の納付義務がある方は、年金所得の金額から計算した個人住民税が、公的年金等の老齢基礎年金部分から特別徴収（天引き）されます。（老齢基礎年金等の金額が年間18万円未満の方など、対象外となる場合もあります）

新たに特別徴収となる場合は、年税額の2分の1を上半期（6月・8月）に普通徴収（納付書または口座振替）で納付いただき、年税額の2分の1を下半年（10月・12月・2月）に公的年金から特別徴収させていただきます。（表①参照）

また、翌年度も引き続き特別徴収となる場合は、上半期（4月・6月・8月）は2月分と同額を、下半期（10月・12月・2月）は、当該年度の年税額から上半期の徴収済額を控除した残額の3分の1ずつを特別徴収させていただきます。（表②参照）

表① 特別徴収の開始年度

徴収区分	普通徴収		年金特別徴収		
	上半期	8月(第2期)	10月	12月	2月
該当月	6月(第1期)	8月(第2期)	10月	12月	2月
税額	年税額の1/4ずつ		年税額の1/6ずつ		

表② 特別徴収の継続年度

徴収区分	年金特別徴収					
	上半期(仮徴収)			下半期(本徴収)		
該当月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	前年度の2月に徴収した額と同額ずつ			年税額から仮徴収した額を差し引いた額の1/3ずつ		

問い合わせ
総務部税務課（杜庁舎）
☎ 43-0396



こんにちは！市民病院です！

市民病院各科の紹介や、健康にまつわるお話をお届けしていきます。今月は「大竹副院長のお話」をお届けします。

30代後半に尾瀬に行った事があります。その時に尾瀬ヶ原から見た燧ヶ岳（ひうちがたけ）と至仏山（じぶつさん）の美しさに魅せられて登山を始めました。いきなりの登山は無謀だと思いましたので、トレーニングとして毎年4月から平日は朝1時間、休日は2時間の散歩を行い、1泊2日の行程で白山（はくさん）や立山（たてやま）に登るようになりました。

登山になれてくると1泊2日では物足りなくなり、数年後に3泊4日の予定で南アルプスの北岳（きただけ）から間ノ岳（あいのだけ）を経て塩見岳（しおみだけ）への縦走を試みました。3日目に塩見岳を目指して登っている途中でとてもしんどくなり、歩けなくなりました。それでも休み休みしながら何とか山頂に到達し、無事下山することができましたが、散歩だけではトレーニング不足だと反省しました。

次の年からは散歩を平日は30分、休日は1時間のジョギングに変更しました。ジョギングとは違って1時間6キロを走る程度の速度です。それでも効果抜群で、以後は登山中にしんどくなって歩けなくなるということはなくなり、1日30分程度の軽い運動でも体力増進には充分効果があることを実感できました。

運動には無酸素運動と有酸素運動があります。無酸素運動とは酸素を利用せずに運動エネルギーを創り出す運動のことをいいます。短距離走や重量挙げ、筋肉トレーニングがその代表的な運動です。有酸素運動というのは酸素を利用して運動エネルギーを創り出す運動のことをいいます。ジョギングが代表的な運動です。有酸素運動を感覚的に言うと、少しは息切れがするものの人と会話しながら続けられる（私のジョギング）程度の運動です。ハアハア息切れるような運動は強すぎますし、鼻歌が出るような（私の散歩程度の）運動では弱すぎた運動効果は期待できません。目安としては、心拍数が（2001年）×0.6になる程度の運動量が適切と言われています。

このような有酸素療法を週3回、30分続けるだけで体力増進効果が期待できます。ただし、空腹時の運動は避けてください。また、心臓や腎臓などに持病がある方は主治医と相談してから始めてください。

加東市では加東サンサンチャレージ運動を推進しています。30分の有酸素運動と併用すると効果が上がると思います。

加東市民病院副院長 大竹 啓夫

廃車買取

ワールドパーツは自動車を買取りすることで、放置車両を無くし、環境汚染防止に努めています。

車庫保険が無い方、又は実務修理を考えるあなた、ワールドパーツを使えば新品の最大3分の1で修理可能。事故車、故障車などがあればまずはお気軽にお電話をお待ちしております。

株式会社 ISO14001認証取得
ワールドパーツ <http://www.worldparts.jp/>

【西脇店】西脇市板渡町378
【社店】加東市本梨686
TEL:0795-24-3312

お悩みの方、まずはお気軽にご相談下さい

○交通事故 ○債務整理・過払金請求 ○相続・遺言
○労働事件 ○土地・建物 ○消費者事件 ○刑事事件
その他一般民事を幅広く取り扱っています。

相談料30分5250円(税込) ※債務整理は初回相談無料
※法律相談は予約制です。休日相談についてはお問い合わせください。

やしろ法律事務所
弁護士 吉田圭孝(兵庫県弁護士会)
〒673-1431 加東市社508-4 白池ビル1F
TEL:0795-38-8583
FAX:0795-38-8584
<http://yashiro-law.jp/>
営業時間 9:30~17:30 休日/土日祝日

広告

消費生活相談窓口からのお知らせ

クーリング・オフとは？ 訪問販売や電話勧誘販売、キャッチセールス等で強引な勧誘により、冷静な判断ができないうちに、思わず契約をしてしまうことがあります。契約後、消費者にもう一度頭を冷やして考え直す時間を与えてくれるのがクーリング・オフです。法律で定められた期間内であれば、無条件に申し込みの撤回や契約の解除ができます。

●クーリング・オフができる主な取引と期間

訪問販売 電話勧誘販売 特定継続的役務提供 (エステや語学教室など) 訪問購入	8日間
マルチ商法 内職商法 モニター商法等	20日間

※契約書面を受け取った日から数えます。

●クーリング・オフの方法
定められた期間内に、「書面」（はがきや封書）でクーリング・オフを通知します。書面は、両面ともコピーして保管し、「特定記録郵便」や「簡易書留」などの記録の残る方法で送ります。

●クーリング・オフができないものもあります
自分から店に向かい購入した場合や、広告を見て自分から電話やインターネット等で申し込んだ通信販売の場合など、クーリング・オフが出来ない場合もありますのでご注意ください。

契約で困ったら、消費生活相談（滝野庁舎）に相談してください。

問い合わせ 消費生活相談窓口（滝野庁舎生活課内） ☎ 48-3528