



# 国民年金の特長とは？

問い合わせ  
広島西年金事務所  
☎082-535-1505  
保健医療課  
☎59-2141

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての方が加入する国民年金には、次のような特長があります。

**老後を支える終身保障**  
存命期間中は年金が受け取れる一生涯の保障です。

**ケガや病気、万が一のときも対応**  
老後の保障だけでなく、加入者がケガや病気により障害が残ったとき

は「障害基礎年金」、亡くなられたときにはその遺族（子のいる配偶者または子）に「遺族基礎年金」が支給されます。

※ただし、現在老齢基礎年金を受給中の方は、併せて受給はできません。

**納めた保険料は 社会保険料控除の対象**  
確定申告の際に全額が「社会保険料控除」として認められます。

備品名	数量
エアコン	3
冷蔵庫	1
クリーナー(掃除機)	2
音響装置(ポータブルワイヤレスアンプ、ワイヤレスチューナーユニット、ダイナミックハンドマイク)	各1
座卓兼用ゼミテーブル	12
スタッキングチェアー	36
スタッキングチェアー用収納台車	2

◆誰にでも生じ得るものです。病気や事故はいつ起こるか分かりません。◆多種多様で同じ障害でも一律ではありません。また、複数の障害を併せ持つ場合もあります。

◆外見では分からない障害のため、理解されず、苦しんでいる方もいます。◆周囲の理解や配慮があれば、活躍できることがたくさんあります。

福山会場  
とき 12月6日(火)～11日(日) 9時30分～17時(6日(火)は11時から、11日(日)は16時まで)  
ところ ふくやま美術館1階 ギャラリー・ホール(福山市西町4-3)

「あいサポート運動」とは、「障害の内容・特性」「障害のある方が困っていること」「配慮の仕方やちょっとした手助けの方法」などを知って実践していく運動です。

『あいサポートアート展』開催  
アートは喜び。アートは生きる力。障害のある方が制作した芸術作品の展覧会です。

ぜひ、家族、友達を誘って、会場をご覧ください。  
なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、実施内容を変更する場合があります。  
※入場無料



## 自治会活動を応援 宝くじ助成金で 備品を整備

問い合わせ  
自治振興課  
☎59-2142

南栄1丁目自治会は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業の一環として行っている「コミュニティ助成金(宝くじ助成金)」を活用して次の備品を整備しました。



# あいサポート運動って何？

問い合わせ 福祉課 ☎592146

【家庭編】  
作りすぎに注意し、食材を上手に使い切りましょう  
冷蔵庫や食品庫を整理して、残っている食材から使うようにしましょう。もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

保存方法は、次の例を参考に  
**肉・魚**  
○トレーから出して、使う分ごとにラップまたはフリーザーバッグに

**きのこ類**  
洗わずに、根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットして冷凍庫へ入れましょう。調理するときは、冷凍のまま調理しましょう。  
**長ネギ・シヨウガ・ニンニク**  
少量の葉味は冷凍がおすすめで

【買い物編】  
必要な分だけ買って食べきるようにしましょう  
買い物に出かける前に、冷蔵庫などにある食材を確認しましょう。また、スマートフォンなどで冷蔵庫内の写真を撮っておくことも、食品の買いつぎの防止に有効です。  
すぐに食べる食品は、棚の手前から取るようにしましょう  
すぐに食べる食品は棚の手前から取りましょう。期限が短かったり、過ぎたりしてしまつと、お店は返品や廃棄をしてしまうので、食品ロスが発生してしまいます。

# 「食品ロス」を減らすために

消費者シリーズ No.257  
問い合わせ  
消費生活センター(産業振興課内)  
☎57-3236  
【相談日】火・金曜日(祝日・年末年始を除く)9時～12時・13時～16時

食品ロス削減へ！  
今できることをしよう。  
できることから始めよう。



ひっかからないカモくん

食品は適切に保存しましょう  
食品に記載された保存方法に従って保存し、野菜は冷凍・ゆでるなどの下処理をして、ストックしましょう。  
**トマト**  
まるごと冷凍できます。加熱料理をするなら冷凍がおすすです。まるごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熟しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせて、すりおろしや細かく刻むこともできます。

入れましょう。(アルミのトレイに載せたり、アルミホイルで包んだりすると、熱が伝わりやすいので、早く凍ります)  
○霜が付かないように空気を抜いて、薄く平らにしましょう。  
○室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくり解凍しましょう。  
※短時間で解凍したい場合は、フリーザーバッグのまま流水に当てて解凍する方法や、電子レンジの「解凍」機能を使う方法があります。ドリップが出てしまうことがあるので、状態を確認しながら解凍しましょう。

す。長ネギは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて霜予防して冷凍しましょう。シヨウガやニンニクは使いやすい大きさにカットし、冷凍保存しましょう。そのまますりおろして使えます。  
(くらしのフレッシュ便令和4年2月号、消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」より)

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円  
**9月21日(水)2種類同時発売!**  
発売期間 9/21(水)～10/21(金)  
公益財団法人広島県市町村振興協会

宝くじは県内の宝くじ売り場でお買い求めください。収益金が県内市町の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
問い合わせ  
企画財政課 ☎592121