開催する市民生活相談会でも人相談所を設置しているほか、市盛岡地方法務局花巻支局に人▲人権相談窓口は 市が権

25 41

▽新館市民生活総合相談センター▽盛岡地方法務局花巻支局(☎24-【問い合わせ】

広 人権に にまつわる相談が上での誹謗・中傷をでのセクシュアをでいいじぬる。 る相談が 傷めア `ル家 でな

■業務内容は ■業務内容は ・当底したり、地域行事で啓発であるの人権相談に応えていますがらの人権相談に応えていますがらの人権報養委員は、市戸に ・当底したり、地域行事で啓発である「人権教室 ・当するなど、積極的 元などに思いておれています。 でいます。で啓発活動で啓発活動ととに思いやどに思いや いす。

第73回人権週間、12月10日は「人権デー」

昭和23年12月10日、国際連合により「世界人 権宣言」が採択されました。同宣言は、基本的 人権および自由を尊重し確保するために、世 界の人々と全ての国々が達成すべき基準とな るものです。

法務省および全国人権擁護委員連合会で

※市民生活相談な擁護委員が相談に \wedge 会の際に応 日え

民村が

K間のボランティアで人権擁護委員とは 人権擁護委員法に基

をしている。というです。

委 き、 (嘱す

市

る町

ご存じですか

権擁護委員制度

は、12月10日の「人権デー」を最終日とした1週 間を「人権週間」と設定。世界人権宣言の意義 を訴えるとともに、人権尊重思想の普及高揚 に努めています。

くは新館市民生活総合相談 程など など詳 セン



食品ロスを減らしましょう

【問い合わせ】 本館生活環境課(☎41-3544)

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてし まう食品のことを言います。

日本での食品ロスは年間600万~以上で、こ のうち約半分が家庭から発生しています。

家庭から発生する食品□スは、▶食卓で食べ きれずに捨てられたもの(食べ残し)▶賞味期限 切れなどにより手つかずのまま捨てられたもの (直接廃棄)▶野菜の皮やへたを取り除く際に、 過剰に除去されてしまう食べられる部分(過剰 除去)一の3つに分類されます。

■食品ロスを減らすためにできること

①買い物をするとき

- 。買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認し、必要 なものをメモしてから行く
- ○すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期 限の短いものから購入する

②調理するとき

。 食べられる部分を取り除かないように野菜を

切る

- 。 食べ切れる量を作る
- ○食材が余った場合は、使い切りレシピを検索 してみる

③保存のとき

- ○食べ残しを保存する際に、冷凍などの傷みに くい保存方法も検討する
- 。保存していた食べ残しを忘れないように、冷 蔵庫の中の配置を工夫する

☆冷凍保存のポイント

- 新鮮なうちに急速冷凍する…新鮮なうちに短 時間で凍らせることがおいしさを保つ基本で す
- ぴっちり密封する…冷凍保存でも空気や水分 が入ると痛みが早くなってしまいます
- 使いやすいように小分けにする…冷凍時間も 短くなり、無駄に解凍することも防げます



11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」 将来のために考えよう 国民年金



11月は、年金制度の趣旨や仕組みを理解し、 年金を身近に感じていただくための「ねんきん 月間一です。

また、11月30日は、ご自身の年金記録や年金

受給見込み額を確認し、未来の生活設計を考え ていただく「年金の日」です。

この機会に自分や家族の将来のため、もう一 度年金について考えてみましょう。

公的年金制度には、国民年金(基礎年金)と厚生

年金保険があります。国民年金は、日本に住んで

いる20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度

です。厚生年金保険の加入者は、同時に国民年金

にも加入していることになります。

公的年金制度の役割と種類

公的年金制度は▷老後を迎える人▷病気やけが で障がいが残った人〉生計を維持していた人に先 立たれた人一などを、みんなで支え合う仕組みで す。公的年金の保険料を納めていただくことで、 年金を受け取れます。

国民年金の加入者を被保険者と言い、その種類 は第1号~第3号に分かれます。

■第1号被保険者

国民年金の被保険者

自営業者や学生など(第2号および第3号被保 険者以外の人)

■第2号被保険者

会社員や公務員などで厚生年金保険に加入して いる人

■第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている妻または夫

国民年金の給付の種類

国民年金の給付の種類は次の三つです。

■老齢基礎年金

原則、65歳から生涯にわたり受け取ることがで きる年金です。

▶本年度の年金額(40年間保険料を納めた場合)… 780,900円(満額)

■障害基礎年金

国民年金の被保険者や、日本在住の60歳以上65 歳未満で老齢基礎年金を受給していない人、20歳 以前に病気やけがで障がいが残った人が、障がい の程度によって受け取ることができる年金です。 ▶本年度の年金額…1級障害976,125円、2級障 害780,900円

■遺族基礎年金

国民年金の被保険者や老齢基礎年金を受給して いる人などが亡くなったとき、残された家族のう ち、子ども(*)がいる配偶者または子どもが受給 できる年金です。

▶本年度の年金額…死亡した者によって生計を維 持されていた子のある配偶者1,005,600円、子 780,900円(子が2人以上の場合は、さらに加算 があります)

*子ども…18歳に達した後、最初の3月31日 までの子ども、または20歳未満で一定の障 がいがある子ども

保険料の納付を忘れずに

保険料を納めていないと年金を受け取れない場合 があります。年金制度への加入と保険料の納付を確 実に行いましょう。納め方には、金融機関やコンビ ニエンスストアで納付書を添えて納める現金納付、 口座振替、クレジットカード納付などがあります。

■保険料の免除・納付猶予制度

経済的な事情などで保険料を納めることが困難 なときは、申請により納付が免除または猶予され る制度があります。免除や納付猶予制度を上手に 活用し、保険料を納めましょう。

20歳になられた人へ

日本年金機構のホームページでは、20歳になられた人 向けに▷国民年金制度の内容▷保険料の納付方法▷納付 が難しい場合の手続き一などを、分かりやすく動画でご 案内しています。ぜひ一度ご覧ください。

【国民年金の加入と保険料のご案内URL】 Qホロ R L A https://www.nenkin.go.ip/tokusetsu/ https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ 20kanyu.html

【問い合わせ】花巻年金事務所(☎23-3351)

【問い合わせ】

- ▶本館国保医療課(☎41-3585)
- ▷各総合支所健康福祉係
- 大 迫(公41-3127)
- 石鳥谷(☎41-3447)
- 東 和(公41-6517)
- ▷花巻年金事務所での相談・手続きの予約

予約受付専用電話(☎0570-05-4890)

○花巻年金事務所(☎23-3351)

9 2021(R3).11.1