



## ストップ「食品ロス」！消費の力が社会を変える ～一人ひとりが「もったいない」を心掛けよう～

【問い合わせ】消費生活センター(村民相談室内 ☎287-0858)

### 【「食品ロス」とは？】

食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。家庭だけでなく、スーパーや飲食店等からも食品ロスは発生しています。安全で快適な暮らしが求められる一方で、消費者への行き過ぎた配慮が食品ロスを増やすこともあり、食品ロスの削減には消費者の理解が大切です。



### 【食品ロスの現状】

日本の食品ロス量は年間646万トン超。毎日大型(10トン)トラック1,770台分を廃棄していることとなります。この量は、世界で飢えに苦しむ人々への年間食糧援助量の約2倍に匹敵します。

### 【「消費期限」と「賞味期限」の違いを知り、無駄をなくしましょう】

消費期限とは「安全に食べられる期限」のことです。弁当や総菜、食肉等の劣化が早い食品に設定されています。期限を過ぎたら食べない方が良いでしょう。

一方、賞味期限とは「品質が変わらずに、おい

しく食べられる期限」のことです。この期限が過ぎても色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、まだ食べることができます。

いずれも、一度開封した食品は、表示期限にかかわらず早めに食べ切りましょう。

### 【みんなで取り組もう！食品ロスを減らすコツ】

- ▽食材は、必要な時に必要な分だけを買う
- ▽買った食材は使い切る
- ▽外食では、食べ切れる量を注文する
- ▽食事はおいしくいただき、残さずに食べ切る

### 【食べきれない食品は「きずなBOX」へ！】

村では、事業者や個人からまだ食べられる食品を寄付してもらい、支援を必要としている世帯や施設へ提供する活動(フードバンク)を行っています。食べ切れない食品は、役場総合案内(役場行政棟1階)前に設置している「きずなBOX」へお持ちください。※寄付できる食品など詳細は、福祉総務課地域福祉推進担当(☎282-1711 内線1139)へお問い合わせください。



## 国民年金 だより 老齢(退職)年金の 源泉徴収票



### ■「源泉徴収票」の送付

老齢(退職)年金受給者には、毎年1月中旬～下旬に、日本年金機構から「源泉徴収票(はがき)」が送付されます。※障害年金・遺族年金受給者は、所得税の課税対象ではないため送付されません。

### ■「源泉徴収票」の記載内容

▼前年1年間(1月1日～12月31日)に支払われた年金総支給額

▼年金から徴収された所得税額や社会保険料額(介護保険料・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料)

▼各種人的控除の人数 ※今回の源泉徴収票には、9月に提出された「令和元年分扶養親族等申告書」の内容が反映されています。

### ■確定申告・住民税申告での使用

年金以外に所得がある方や、源泉徴収票に記載されている内容以外に各種控除の追加、扶養人数の変更等がある方で、所得税の還付・納税が生じる場合は、所得税の確定申告(住民税のみ影響する場合は住民税の申告)をする必要があります。その際に、「源泉徴収票」が添付書類として必要となりますので、申告時期まで大切に保管してください。

源泉徴収票を紛失した場合は、再

発行の申請ができますので、ねんき

んダイヤルまたは年金事務所へご連絡

ください。なお、再発行は過去8

年分まで可能です。

### ■問い合わせ

ねんきんダイヤル(☎0570・051・165

(050で始まる電話の場合は☎03・6700・1165)、水戸北年金事務所(☎231局2283)



申告の際は、  
必要な書類を  
忘れずに！