



家族で
考えよう！

インターネットを使うルール

今では、子どもから大人までインターネットはとても身近なものになりました。
とても便利ですが、使い方を間違えるとトラブルに巻き込まれることも…。

特に気を付けたい5つのポイント

1 個人情報 むやみに公開しない

氏名や住所などの個人情報をSNSやインターネット上に書き込まないことが重要です。

2 一度投稿した情報は 完全に削除できない

インターネット上に投稿した内容は、たとえ削除しても完全に消去することは難しいため、投稿前に慎重に考える必要があります。

3 インターネット上の情報を うのみにしない

オンラインの情報は必ずしも正確とは限らないため、情報の真偽を確認する習慣を持つようにしましょう。

4 SNSやインターネットの世界は 完全な匿名ではない

匿名性が高いと思われがちなインターネットでも、法律により身元が特定される可能性があります。

5 画像や動画を投稿するときは 肖像権・パブリシティー権に注意する

他人の写真や動画を無断で投稿することは、肖像権の侵害となる可能性があるため注意が必要です。

SNSトラブルやインターネット犯罪などに巻き込まれるリスクを回避するため、スマートフォンの正しい使い方やルールを家族で話し合ってみましょう！

☎政策企画課 企画調整係 ☎お太助フォン 42-5612

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

油揚げ包みカレーコロッケ

エネルギー258kcal
塩分0.8g

新じゃがを使った
レシピはいかが？



毎月19日は
食前の日

【材料（4人分）】

いなりずし用油揚げ(正方形)
…………… 8枚
ジャガイモ …………… 200g
A [塩 …………… 小さじ1/3
こしょう …………… 少々
タマネギ …………… 100g
うずらの卵 …………… 8個
豚ひき肉 …………… 100g
サラダ油 …………… 大さじ2
B [酒 …………… 小さじ2
カレー粉 …………… 大さじ1
ウスターソース …… 小さじ1
レタス …………… 40g
ミニトマト …………… 8個

【作り方】

- ① 皮をむき3cm角に切ったジャガイモを耐熱皿に載せてラップをふんわりかけ、電子レンジに入れて600Wで約5分加熱する。加熱後、フォークなどでつぶし、Aを加えて混ぜる。
- ② タマネギをみじん切りにし、うずらの卵を固めにゆでる。
- ③ フライパンを熱し、中火で豚ひき肉に火が通るまで炒める。
- ④ みじん切りにしたタマネギを加えて透明になるまで炒め、Bを加えて軽く炒める。
- ⑤ つぶしたジャガイモに④を混ぜ、冷めたら8つに分けて、真ん中にうずらの卵を入れて丸める。
- ⑥ 油揚げは正方形の一辺に切れ目を入れ袋状にし、⑤を袋の中に詰めて閉じる。
- ⑦ フライパンで油を熱し、油揚げの閉じた面を下にして中火で2分焼く。焼き色がついたら上下を返して2分焼き、食べやすい大きさに切ってレタス、ミニトマトと一緒に器に盛る。

☎健康・こども未来課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



国民年金のあれこれ

保険料納付は期限までに

国民年金保険料の納付期限は、法令で「納付対象月の翌月末日」と定められています。期限までに保険料を納めないと障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合がありますので、忘れずに納めてください。

2025年4月分～2026年3月分の保険料
月額17,510円

納付方法

- 日本年金機構から送付される納付書払い
- 口座振替
- クレジットカード決済

お得制度

- まとめて前払いすると割引が適用
- 定額保険料に上乗せして付加保険料(400円/月)を納めると将来の受取額が増加

日本年金機構ホームページ ▶



☎三次年金事務所 ☎0824-62-3107

広島県広報コンクール 優秀賞に選ばれました

2024年度広島県広報コンクールの「広報紙・市部門」で優秀賞、組み写真の部で最優秀賞に選ばれました。



「広報紙・市部門」
優秀賞
2024年1月号
日本広報協会主催の全国広報コンクールへ広島県の代表作品として推薦



「組み写真の部」
最優秀賞
2024年8月号

今後も、市民の皆さまに「見やすく、分かりやすい、伝わる広報誌」を目指します。

☎秘書広報課 秘書広報係
☎お太助フォン 42-5627



消防

申し込みはお早めに / 応急手当講習

例年、6月から7月は応急手当講習の申し込みが多くなります。希望の日時に先約があった場合は受け付けができませんので、講習受講を検討している方は早めの予約をお願いします。

予約・お問い合わせ先

消防本部 警防課 救急係
☎お太助フォン 42-3952

申し込み団体の都合を伺い、日時を決定します。会場の用意は申込者をお願いしていますので、体育館や会議室など広い空間を用意してください。個人、または2～3人などの少人数の申し込みも受け付けています。

オススメ
講習
1

普通救命講習Ⅰ

主に成人(就学児以上)を対象にした心肺蘇生やAED、異物除去、止血法などをしっかりと学ぶコース。

[講習時間]
3時間
[講習料金]
無料

オススメ
講習
2

救命入門コース

時間の制約で短い講習時間を希望する人のためのコース。胸骨圧迫とAEDの使い方を中心に学びます。

[講習時間]
45分～90分
[講習料金]
無料

未就学児対象の心肺蘇生法や異物除去法などの講習も行っていますので、希望する方は問い合わせてください。

安芸高田市消防本部・安芸高田消防署 ☎42-0119・お太助フォン 42-3952 ☎47-1191

